

ለይቲ ብውሑዱ 9 ሰዓታት ክድቕሱ አለዎም።

ህጻናት፡ ነፍሲ-ወከፍ ለይቲ
ብውሑዱ 9 ሰዓታት ክድቕሱ
አለዎም።

ጉድለት ግቡእ ምድቓስ ንህጻናት
ግጅሬ ነፍሲ ከስዕበሎም ይኸእል።

“ድቓስ መግቢ ኣእምሮ እዩ”።

እዚ ፕሮጀክቲ'ዚ ብምንስትሪ ጥዕና ወረዳ ራምሰይን መደብ
ምምሕያሽ ጥዕና ክፍሊ-ሃገርን ዝተደገፈ ኮይኑ፡ ብሚንስትሪ
ጥዕና ሚኒስቴር ዝተመወለ እዩ።

ጥዕንኡ ዝሓለወ
ቁጽርታት ንህጻናትን
ስድራ-ቤታትን



9-5-2-1-0
መዓልታዊ!

ኣብ ነፍሲ-ወከፍ ለይቲ ብውሑዱ
9 ሰዓታት ደቕሱ

ኣብ ሃገራዊ ትካል ድቓስ (National Sleep Foundation) ዝተወሰደን
ብመርበብ-ሓበሬታ 95210ForHealth.com ዝሃብተሙን ሓበሬታ።

ንምንታይ ከምዝኾነ ትፈልጡ'ዶ?

እኹል ሰዓታት ዘይምድቅን ንጉልበት ህጻናት ዘዳኽም ኮይኑ፡ ሸውሃቶም ውን ብኣሉታ ክጸሉ ይኽእል።

ድቓስ ንኣድህበን ንጡፍ ተሳትፎን ኣብ ትምህርትን ዕለታዊ መነባብርናን ክጸሉ ይኽእል።

ምስ እንደክም፡ እንብዕግግ ወይ ውን ትኽስ ምስ እንብል፡ ኣብ ክንዲ ጥዑይ መግቢ እንብልዕ፡ ከንጥፈና ዝኽእል መግቢ ወይ ውን መስተ ክንመርጽ ይቐለና።

ቀቕድሚ ምድቓስና ኣብ ቲቪ ምርኣይ ተኣሊና ክንጸንሕ ኣለና። እቲ ኣብ ኮምፕዩተር፡ ቲቪ፡ ተሌፎን፡ ታብሌትን ካልእን ዝወጽእ ሰመዖዊ ብርሃን ንኣእምሮና ዘነጣጥፍ መልእኽቲ ይሰድ።

ብውሑዱ 9 ሰዓታት ክንድቓስ ኣለና።



ንሰዓታት ድቓስ ብዝምልከት፡ ሃገራዊ ትካል ድቓስ ነዚ ዝስዕብ ምኽሪ ይህበና።

- ጀመርቲ ትምህርቲ ህጻናት (ካብ 3 ክሳብ 5 ዓመት)፡ 10 ክሳብ 13 ሰዓታት
- ካብ ኣዚሊ ክፍሊ ንላዕሊ (6 ክሳብ 13 ዓመት)፡ 9 ክሳብ 11 ሰዓታት
- ኮተቴ (14 ክሳብ 17 ዓመት)፡ 8 ክሳብ 10 ሰዓታት

ጀመርቲ ህጻናት

- መብዛሕትኦም ህጻናት 5 ዓመት ምስ መልኡ ኣይድቓሱን እዮም።
- መብዛሕትኦም ጀመርቲ ህጻናት፡ ብሰኒ ናይ ኣተሓሳስባ ደረቶም። ለይቲ ዘርዕድ ነገራት ክርእዩ ልሙድ እዮ።
- ምብህራንን ደቕስካ ከለኻ ምንቕስቓስን ውን ነዞም ጀመርቲ ህጻናት ዘጋጥሞም ልሙድ ነገር እዮ።

ካብ ኣዚሊ ክፍሊ ንላዕሊ

- ነቶም ካብ ኣዚሊ ንላዕሊ ዝርከቡ ህጻናት፡ ብዛዕባ ጥዕናዊ ኣደቓቕሳ ሕብርዎም
- ካብ ካፈይን ርታቂ
- ዋሕዲ ድቓስ ባህርያውን ድልየታውን ምልውዋጥ ከስዕብ ይኽእል። እዚ ኸኣ ንትምህርታዊ ህወት ናይቲ ህጻን ክዘርግ ይኽእል

ኮተቴ

- ሓጺር ድቓስ ምስ ዘይነዊሕ ጽቡቕ እዮ። ገና ናይ ድቓስ ሰዓት ክይቀረበ እንከሎ ወይ ውን ምስ ተቐራረብ ግን ክኾኑ ዮብሎምን
- ባህርያዊ ምልውዋጥ ኣስተውዕሉ። ባህሪያዊ ኩነታት ንድቓስ ክጸሉ ይኽእል እዮ።
- ካፈይን፡ ኒኮቲንን ኣልኮልን ኣይትቕረቡ
- ብኸፎም "ዘውግሉ ሰባት" ኣይትቕረቡ
- ዕዮ-ገዛ ከሎ ገና ስርሕዎ ክሳብ መወዳእታ ደቕቕ

ደቕኹም ብውሑዱ 9 ሰዓታት ክድቓሱ መዓድዎም



- ፍሉጥ ሰዓታት ምድቓስን ምትሳእን ክህልወኩም ግበሩ።
- ኣብ ዓራት ኮይንካ ቅድሚ ምድቓስካ ዝግበር ናይ ጸሎት መሳሊ ንጥፈት ኣተኣታትዉ።
- ደቕኹም ቅድሚ ምድቓሶም ዝኾነ ንጥፈታት ክገብሩ ኣተባብዕዎም። ንኣብነት ምንባብ።
- መደቀሲ ክፍሊ፡ ዝሒልን፡ ዝጸልመተን ህዳእን ምጳኑ ኣረጋግጹ።
- ቅድሚ ምድቓስኩም፡ ዝኾነ ኤለክትሮኒክ ኣይትቕረቡ። ቲቪን ኮምፕዩተርን ከኣ ካብ መደቀሲ ክፍሊ ኣርሕቑዎ
- ቅድሚ ምድቓስኩም፡ ምብላዕ፡ ምስታይን ኣካላዊ ምንቕስቓስን ኣወግዱ።

ንኻልኣት ኣርኣዮ ኹኑ

- ድቓስኩም ስሩዕ ብምግባር፡ ንደቕኹም ኣርኣዮ ኩንዎም

