

راهکارهای عملی برای بهبود خواب کودکان

خواب کافی و منظم برای رشد و سلامت کودکان اهمیت حیاتی دارد. خواب نه تنها به رشد جسمانی کمک می کند، بلکه تأثیر مستقیمی بر عملکرد مغز، تمرکز، حافظه و سلامت روانی کودک دارد. با این حال، بسیاری از والدین با مشکل دیر خوابیدن فرزند خود روبه‌رو هستند. کودکانی که به موقع نمی‌خوابند ممکن است در طول روز بیش‌فعال، خسته و بی‌حوصله باشند و در یادگیری و تعامل اجتماعی دچار مشکل شوند. شناخت دقیق علل دیر خوابیدن کودک و ارائه راهکارهای علمی، گامی مؤثر در بهبود کیفیت خواب و ایجاد عادات‌های سالم در کودک است.

عوامل فیزیولوژیکی

سن و مرحله رشد کودک نقش مهمی در زمان خواب او دارند. نوزادان و کودکان نوپا به طور طبیعی به خواب بیشتری نیاز دارند، معمولاً بین ۱۲ تا ۱۶ ساعت در روز، اما با ورود به سنین پیش‌دبستانی، نیاز به خواب کاهش می‌یابد و ریتم خواب تغییر می‌کند. گاهی والدین تصور می‌کنند که کودک باید همیشه در ساعت مشخصی بخوابد اما واقعیت این است که بدن کودک ممکن است به صورت طبیعی کمی دیرتر آماده خواب شود.

ریتم شبانه‌روزی یا چرخه داخلی بدن، که توسط هورمون ملاتونین تنظیم می‌شود، نیز بر زمان خواب تأثیر دارد. تولید ملاتونین در پاسخ به تاریکی افزایش یافته و خواب را تسهیل می‌کند. اما اگر کودک در طول روز در معرض نور شدید یا فعالیت‌های پرا انرژی باشد، این ریتم به هم می‌ریزد و باعث دیر خوابیدن می‌شود. همچنین مشکلات جسمانی مانند درد دندان، کولیک، حساسیت‌ها و برخی بیماری‌های مزمن می‌توانند خواب کودک را مختل کرده و باعث مقاومت او در برابر خواب شوند. برای مثال، کودکان مبتلا به حساسیت فصلی ممکن است شب‌ها به دلیل گرفتگی بینی و سرفه‌های مکرر دیرتر به خواب بروند.

گروه بهداشت و سلامت – ترنندهای مؤثر در غلبه بر اضطراب و رها شـدن از استرس در دنیای امروز شاید یکی از نیازهای همه افراد جامعه باشد. عصبانی شدن چیزی است که برای هر کسی اتفاق می‌افتد. اگر چه ترس از صحت در اجتماعات با استرس و اضطراب یک اتفاق طبیعی است اما بعضی از اضطراب‌ها وقتی زمان می‌گذرد اما روش‌های غیر معمولی هم برای رفع سریع استرس و اضطراب وجود دارد که نتیجه‌ی باور نکردنی دارند.

گوش دادن به موسیقی مناسب:

یکی از گزینه‌های ثابت در راهکارهای رفع استرس و اضطراب گوش دادن به موسیقی است به خصوص موسیقی آرام بخش که در ذهن و روح شما حس خوبی ایجاد می‌کند، پس برای شروع این مورد را در شرایطی که ذهنتان درگیر اضطراب است فراموش نکنید.

شروع به نقاشی یا رنگ کردن:

هنر درمانی راه دیگری برای مقابله با اضطراب است. نقاشی تأثیرات باور نکردنی روی آرامش ما دارد اگر شما احساس نازاحتی کردید،

عوامل محیطی محیط اطراف کودک تأثیر چشمگیری بر خواب او دارد. نور زیاد، به ویژه نور آبی ناشی از تلویزیون، گوشی و تبلت، تولید ملاتونین را کاهش داده و خواب را به تأخیر می‌اندازد. شللوغی و سروصدا نیز می‌تواند باعث بی‌خوابی شود، به ویژه اگر کودک در محیط‌های پر سرو صدا بزرگ شود یا تغییر مکان مکرر داشته باشد.

دمای اتاق بین ۱۸ تا ۲۲ درجه سانتی گراد برای خواب کودکان ایده‌آل است. هر گونه انحراف از این محدوده، مانند سرد یا گرم بودن بیش از حد اتاق، می‌تواند زمان خواب را به تعویق بیندازد.

عوامل روانی و رفتاری

اضطراب و نگرانی‌های کودک یکی از مهم‌ترین دلایل دیر خوابیدن است. ترس از تاریکی، جدایی از والدین یا مواجهه با موقعیت‌های جدید می‌تواند منجر به مقاومت کودک در برابر خواب شود. برای مثال، کودکانی که تازه به مهد کودک یا مدرسه رفته‌اند ممکن است شب‌ها دیرتر بخوابند زیرا ذهنشان هنوز درگیر تجربه‌های روزانه است.

عادات شبانه و برنامه‌های غیر منظم نیز می‌توانند خواب کودک را مختل کنند. کودکانی که ساعت مشخصی برای خواب ندارند یا پیش از خواب از وسایل دیجیتال استفاده می‌کنند، به سختی به خواب می‌روند. والدین گاهی به صورت ناخواسته دیر خوابیدن کودک را تقویت می‌کنند؛ برای مثال، همراهی طولانی هنگام خواب یا اجازه دادن به کودکان برای دیر خوابیدن، این عادت را تثبیت می‌کند.

عوامل تغذیه‌ای

بهداشت و سلامت

گروه بهداشت و سلامت - **خواب کافی** برای رشد کودک ضروری است اما دیر خوابیدن او می‌تواند خستگی، بی‌حوصلگی و مشکلات تمرکز را به همراه داشته باشد. با شناخت دلایل و به‌کارگیری راهکارهای عملی، والدین می‌توانند خواب آرام و به موقع را برای فرزندانشان فراهم کنند.

تغذیه کودک تأثیر مستقیمی بر خواب او دارد. مصرف کافئین، ششکلات و نوشیدنی‌های شیرین نزدیک به زمان خواب باعث تحریک سیستم عصبی و کاهش تمایل به خواب می‌شود. وعده‌های غذایی سنگین و دیر هنگام نیز می‌تواند باعث ناراحتی معده و دیر خوابیدن کودک شود. مطالعات نشان داده‌اند کودکانی که شام سبک و زودتری می‌خورند، خواب آرام‌تر و عمیق‌تری دارند. همچنین، مصرف میوه‌های پر قند یا میان‌وعده‌های شیرین پیش از خواب می‌تواند انرژی کودک را بالا برده و زمان خواب را به تأخیر بیندازد.

نقش تکنولوژی

استفاده از وسایل دیجیتال در عصر حاضر یکی از مهم‌ترین عوامل دیر خوابیدن کودکان است. تلویزیون، گوشی و تبلت نه تنها باعث کاهش تولید ملاتونین می‌شوند، بلکه محتوای هیجان‌انگیز این وسایل ذهن کودک را تحریک کرده و فرآیند آرامش قبل از خواب را مختل می‌کنند. حتی بازی‌های کوتاه موبایل می‌توانند باعث افزایش ضربان قلب و تحریک مغز شوند و کودک را از خواب شبانه‌باز دارند. بنابراین محدود کردن استفاده از این وسایل حداقل یک ساعت قبل از خواب، ضروری است.

مشکلات پزشکی و اختلالات خواب

برخی مشکلات پزشکی و اختلالات خواب نیز می‌توانند عامل دیر خوابیدن باشند. آپنه خواب، سندرم پای بی‌قرار و بی‌خوابی مزمن می‌توانند کیفیت و زمان خواب کودک را کاهش دهند. اختلالات روانشناختی مانند اضطراب، بیش‌فعالی و اختلالات رفتاری نیز می‌توانند کودک را در برابر خواب مقاومت‌پذیر کنند. شناسایی و درمان این مشکلات توسط پزشک متخصص، نقش مهمی در بهبود خواب کودک دارد و والدین باید در صورت مشاهده علائم غیر طبیعی، مشاوره پزشکی دریافت کنند.

تکنیک‌های غیر معمول اما تأثیر گذار برای غلبه بر اضطراب

کاری درهم ریخته و نامرتب خواب را مرتب کنید. این کار به شما کمک می‌کند، منطقی فکر کنید و دچار اضطراب نشوید.

لبختن‌زدن:

برای کاهش اضطراب خودلبختن‌پذیر نیز بیاختند می‌تواند عوارض افسردگی و اضطراب را کاهش دهد، پس برای دور شدن حالت عصبی، چیزی برای خنده پیدا کنید.

سپاسگزاری:

برای در مان اضطراب، سپاسگزاری کنید، تاحس قدر دانی در تفکرات شما نهاده‌ین بشود. این کار سبب می‌شود افکار منفی از شما دور شوند.

داشتن تغذیه مناسب:

برای در مان اضطراب تغذیه ی مناسب داشته باشید. اضطراب، فعالیت بدن را دچار اختلال می‌کند و سبب کاهش اشتها خواهد شد. برای تأمین نیازهای بدن، مواد غذایی سرشار از ویتامین B و

استرس، سیستم عصبی سمپاتیک را فعال می‌کند و سیگنال‌هایی به بدن می‌فرستد که موجب عکس العمل‌های استرسی شدید خواهد شد. هورمون‌های استرس در این عکس العمل آزاد می‌شوند و شما علائم فیزیکی مانند ضربان قلب‌شد،بدن‌فلس‌نفس‌زدن،سرع‌نفس کشیدن و گرفتگی عروق را تجربه می‌کنید.

داشتن خواب کافی:

خواب نامناسب و برنام‌های غیر منظم نیز می‌توانند جسمانی تأثیر نامطلوب می‌گذارد و اضطراب و استرس را تشدید می‌کند. زمانی که اضطراب دارید، برای خواب کامل ۷ تا ۹ ساعته برنام‌ریزی کنید تا میزان اضطراب شما کاهش یابد.

مرت‌ب کردن به هم ریختگی‌های ذهن:

به هم ریختگی جسمی و به هم ریختگی روانی و ذهنی از عوامل ایجاد استرس و اضطراب در افراد است. پس برای اینکه شما دچار به هم ریختگی جسمی و ذهنی نشوید، وقت بگذارید و فضای

شنبه ۲۰ دی ۱۴۰۴، ۲۰ رجب ۱۴۴۷، ۱۰ ژانویه ۲۰۲۶، شماره ۴۸۶۷، صفحه ۶



کاهش دهد.

تشویق به استقلال در خواب: ترغیب کودک به خوابیدن در اتاق خود و کاهش وابستگی به حضور والدین، عادات خواب سالم را تقویت می‌کند.

ثبت رفتارهای خواب: یادداشت کردن زمان خواب و بیداری کودک می‌تواند به والدین کمک کند الگوهای خواب را شناسایی و اصلاح کنند.

صبر، ثبات و توجه؛ کلید خواب سالم کودک

دیر خوابیدن کودک نتیجه تعامل پیچیده‌ای از عوامل فیزیولوژیکی، محیطی، روانی، تغذیه‌ای و تأثیر تکنولوژی است. شناسایی علل اصلی و ایجاد تغییرات کوچک اما پایدار در محیط خواب و برنامه روزانه کودک، می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و سلامت جسمی و روانی او کمک کند. والدین با رعایت اصول علمی و ثبات در اجرای برنامه خواب، قادر خواهند بود عادات خواب سالم را در کودک ایجاد کرده و از مزایای خواب کافی برای رشد، یادگیری و سلامت عمومی او بهره‌مند شوند. به یاد داشته باشید که صبر، پایدندی به برنامه و توجه به نیازهای کودک کلید موفقیت در ایجاد عادات خواب سالم است.

اُسکاگامصرف نمایند. زیر این مواد غذایی با سلامت روان ارتباط مستقیمی دارند و اُمگا۳ عوارض افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهد. مصرف غلات کربوهیدرات دار نیز، میزان سـرو تونین را تنظیم می‌کند.

یوگا:

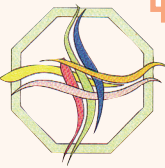
یوگاد کاهش استرس مفید است و می‌تواند روحیه را تقویت کند و مانند یک داروی ضد افسردگی عمل کند و افسردگی و اضطراب و استرس را با تأثیر بر روی سیستم عصبی و واکنش‌های عصبی کاهش دهد. یوگا میزان کورتیزول، فشار خون و تپش قلب را کاهش داده و با افزایش گاما آمینوبیوتریک اسید (GABA) افت شرایط روحی کاهش می‌یابد.

داشتن تفریحات سالم:

برای اینکه روحیه شما بهتر شود و بتوانید استرس را از خود دور کنید، با کودک خود و یا خانواده تان به سفر بروید و یا تفریحات سالمی داشته باشید. برای اینکه ذهن خود را خالی کنید یک عصر را با دوستانتان به تفریحات هیجان انگیز بپـرزاید و بیش از حد تنهانیاد.

آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق‌العاده مؤسسه بازار ونوس

شماره ثبت: ۱۱۲ – شناسه ملی: ۱۰۹۸۰۰۳۱۸۴۲



نوبت دوم

به اطلاع کلیه مالکین محترم مؤسسه بازار ونوس می‌رساند، با توجه به عدم حصول حد نصاب لازم در مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت اول (مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۳)، بدین‌وسیله مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت دوم مؤسسه بازار ونوس رأس ساعت ۱۵ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۰۲ در محل بازار ونوس، واقع در مشاعات عمومی طبقه همکف، روبه‌روی دفتر بازار، برگزار می‌گردد.

لذا از کلیه مالکین محترم یا نمایندگان قانونی ایشان دعوت به عمل می‌آید تا با حضور به‌موقع در جلسه جهت اتخاذ تصمیمات یاری فرمایند.

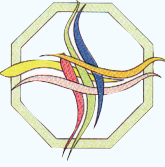
دستور جلسه: بررسی و تصویب تغییرات در برخی بندها و مفاد اساسنامه مؤسسه بازار ونوس

هیئت‌مدیره و بازرس مؤسسه بازار بین‌المللی ونوس

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده

مؤسسه بازار ونوس

شماره ثبت: ۱۱۲ – شناسه ملی: ۱۰۹۸۰۰۳۱۸۴۲



نوبت دوم

بدین‌وسیله به اطلاع کلیه اعضا و مالکین محترم مؤسسه بازار ونوس می‌رساند، با توجه به عدم حصول حد نصاب قانونی در مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده نوبت اول (مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۳)، مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده نوبت دوم مؤسسه بازار ونوس راس ساعت ۱۴. روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۰۲ واقع در مشاعات عمومی طبقه همکف روبروی دفتر بازار برگزار می‌گردد: حضور بهم رسانید

بدین‌وسیله از کلیه مالکین محترم یا نمایندگان قانونی ایشان دعوت به عمل می‌آید تا با حضور به‌موقع در جلسه فوق، در تصمیم‌گیری‌های مؤسسه مشارکت فرمایند.

دستور جلسه: بررسی و تصویب مبلغ پیشنهادی جهت بازسازی و بهسازی بازار ونوس

هیئت‌مدیره و بازرس مؤسسه بازار بین‌المللی ونوس

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ – ۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش



تولید آب معدنی طبیعی با دستگاه R.O

(اسمز معکوس) استریل به وسیله ازن

بدون اضافه نمودن مواد شیمیایی

و با گالن پرکن تمام اتوماتیک

با مرحله استریل

دارای پروانه بهره‌برداری و بهداشت

تایید شده سیستم توسط WHO

**شرکت تولیدی و
پخش آب معدنی**

جزیره کیش – منطقه صنعتی درخت سپید – خیابان سوم – شماره ۸

تلفن کارخانه: ۴۴۴۷۳۴۲۲ – ۴۴۴۷۳۴۲۱ فکس: ۴۴۴۷۳۴۲۰

