



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

النوم الصحي

تاريخ آخر تحديث:

شهر: يوليو

سنة: 2021 م

المحتوى ل:

يوم صحي عالمي

برنامج توعوي

زيارة توعوية

الفئة المستهدفة:

المرحلة الابتدائية

المرحلة المتوسطة

المرحلة الثانوية

بنين

بنات



المحتوى

- النوم الصحي
- أهمية النوم
- مراحل النوم
- قلة النوم
- تحسين جودة النوم
- القيلولة الصحية
- كمية النوم
- الاحتياج اليومي للنوم
- اضطرابات النوم



مقدمة



يلعب النوم دوراً رئيساً في صحة الفرد وهو لا يقل أهمية عن الأكل والشرب والنشاطات الحيوية الأخرى فهو حاجة من حاجات الانسان.

ما هو النوم؟

النوم:

هو حالة طبيعية من الاسترخاء عند الإنسان، بحيث تقل خلاله الحركات الإرادية والشعور بما يحدث حوله.



أهمية النوم

أهمية النوم الجيد للطلبة:



يقلل من الاضطرابات
الهضمية والغذائية
المرتبطة بقلة النوم



يقلل من الشعور
بالنعاس خلال اليوم



يساعد في زيادة
التحصيل الدراسي

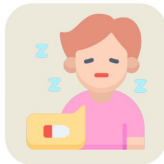


يقلل من نسبة
الغياب عن المدرسة

استذكر أهمية النوم عبر التعبير عن الصور التالية:



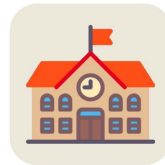
يقلل من الاضطرابات
الهضمية والغذائية
المرتبطة بقلة النوم.



يقلل من الشعور
بالنعاس خلال اليوم.



يساعد في زيادة
التحصيل الدراسي.



يقلل من نسبة
الغياب عن المدرسة.

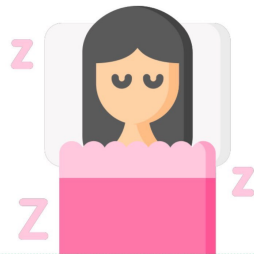
مراحل النوم

يمر الإنسان أثناء نومه بمرحلتين وهما:

❖ نوم حركة العين السريعة.

❖ النوم العميق.

ويحتاج الجسم إلى المرور بكلتا المرحلتين ليحصل على نوم صحي، فالذين يتم مقاطعة نومهم بشكل متكرر قد لا يحصلون على كفايتهم من بعض مراحل النوم.



قلة النوم

لقلة النوم تأثير كبير على صحة الطلبة:

- شحوب الوجه والإرهاق طوال اليوم.
- صعوبة التعلم والتذكر والتفكير جيداً.
- زيادة احتمالية الإصابة بالحوادث عند ممارسة الأنشطة الحركية.
- تقلبات المزاج.
- زيادة الوزن أو نقصه الشديد.
- فقدان الشهية.



جودة النوم



نصائح لتحسين جودة النوم:

تجنب تناول المأكولات الدسمة قبل النوم.

خلق بيئة نوم مريحة وهادئة وذات درجة حرارة مناسبة.

الحد من مشاهدة التلفاز، واستخدام الحاسوب، والألعاب الإلكترونية.

الانتهاء من جميع الواجبات المدرسية قبل حلول الليل حتى لا يضطر الطالب للسهر.

الابتعاد عن تناول المنبهات مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية بعد الساعة الرابعة مساءً.

أخذ غفوة بعد العودة من المدرسة لمدة لا تزيد عن ٣٠ دقيقة مع تجنب أخذها بعد الساعة الثالثة عصراً.

جودة النوم

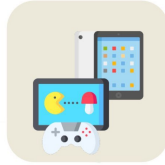
استذكر بعض النصائح لتحسين جودة النوم عبر التعبير عن الصور التالية:



الانتهاء من جميع الواجبات المدرسية قبل حلول الليل حتى لا يضطر الطالب للسهر.



تجنب تناول المأكولات الدسمة قبل النوم....



الحد من مشاهدة التلفاز، واستخدام الحاسوب، والألعاب الإلكترونية.



الابتعاد عن تناول المنبهات مثل: القهوة... والشاي... والمشروبات الغازية بعد الساعة الرابعة مساءً.

ال قيلولة الصحية

ال قيلولة الصحية تساعد الطلبة على أخذ قسط كاف من الراحة؛ مما يعزز من جودة نومهم ويجعلهم أكثر هدوء واستقراراً خلال الليل، وتساعد أيضاً على تحسين الكفاءة الذهنية والجسدية. **ولتجنب تأثيرها على النوم ليلاً،** فينصح بجعلها في وقت أبكر من المعتاد، ولمدة قصيرة.



كمية النوم

عدد ساعات النوم ليس المؤشر الوحيد على صحة النوم؛ بل جودته أيضًا، وهناك عدة عوامل تؤثر في احتياج الجسم إلى

النوم وتشمل:

- العمر.
- نمط الحياة.
- الصحة.
- جودة النوم في الفترة الأخيرة وغيرها.



احتياج النوم



لا يوجد عدد ساعات ثابت يناسب جميع الأشخاص حتى وإن كانوا بنفس الفئة العمرية؛ ولكن يمكن تقريب **عدد ساعات النوم** على هذا النحو:

الاحتياج اليومي من النوم	الفئة العمرية
٩-١١ ساعة تقريبًا باليوم.	من عمر ٦ إلى ١٢ سنة
٩-١٠ ساعات تقريبًا باليوم.	من عمر ١٣ إلى ١٩ سنة

احتياج النوم

ما هو معدل النوم المناسب للطلبة
في عمر الـ ١١ عام ؟

من ٩ الى ١١ ساعة تقريباً يومياً.

اضطرابات النوم



الأرق:

هو اضطراب شائع يمكن أن يؤدي إلى صعوبة النوم أو صعوبة الاستمرار فيه أو يجعلك تستيقظ مبكراً مع عدم القدرة على العودة إلى النوم مرة أخرى.

اضطرابات النوم

يمكن التغلب على الأرق عن طريق عدة عادات منها:



ممارسة الرياضة لمدة
لا تقل عن ٢٠ دقيقة قبل
النوم ب ٥ ساعات.



الابتعاد عن استخدام
الأجهزة الإلكترونية قبل
النوم.



تجنب النوم خلال النهار.



تجنب التدخين الوجبات
الثقيلة قبل النوم.

المصادر:

- الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي - وزارة الصحة السعودية.



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

شكراً لحسن استماعكم
دتم بصحة

