

مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council



جودة يومك..
من جودة نومك

#النوم_سلطان

النوم
سلطان

مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council



النوم سلطان

أهمية النوم لاتقل عن أهمية الأكل
والشرب، فهو من أساسيات الحياة التي
إذا تم تنظيمها ستساعد على تحسين
إنتاجيك ونشاطك خلال اليوم.

#النوم_سلطان

من زان نومه زان يومه

تأثير النوم على الإنتاجية

يساعد على تقوية
السرعة في أداء
المهام.



يساعد الجسم
على مقاومة
العدوى.



يساعد على تقوية
أداء الجسم الحركي.



يساعد على
الإفراز المعتدل
للهرمونات
الخاصة بالشهية.



يساعد على
الحفاظ على درجة
حرارة الجسم.



النوم
سلطان

قل لي كيف كان نومك.. أقل لك كيف سيكون يومك

القيولة لها عدة فوائد فهي

تمد الجسم بالطاقة.



تحسن من المزاج خلال اليوم.



تقلل من التوتر.



أفضل وقت لأخذها

بعد الاستيقاظ بـ 6 ساعات

ولا يفضل أن تتأخر أكثر من ذلك حتى لا تؤثر على جودة النوم أثناء الليل.

يفضل أن تستمر بين

20 - 30 دقيقة لا أكثر.

النوم
سلطان



كم ساعة المفروض ننام؟

الساعات 

العمر 

14 - 17 ساعة

المواليد إلى 3 شهور <

12 - 16 ساعة

4 - 12 شهر <

11 - 14 ساعة

سنة - سنتين <

10 - 13 ساعة

3 - 5 سنوات <

9 - 12 ساعة

6 - 12 سنة <

8 - 10 ساعات

13 - 18 سنة <

أكثر من 7 ساعات <

18 - 60 سنة <

7 - 9 ساعات <

60 سنة وأكثر <

النوم
سلطان

قد ما تعطي نومك يعطيك

خطوات ترفع من جودة نومك

اذهب للفراش واستيقظ في
ذات الوقت كل يوم.



ابق الغرفة هادئة ومريحة وذات
درجة حرارة معتدلة.



لا تدخل الأجهزة الإلكترونية
لغرفة النوم.



ابتعد عن أحجام الوجبات الكبيرة
والكافيين قبل وقت النوم.



حافظ على نشاط معتدل خلال
اليوم وابتعد عن الكسل.



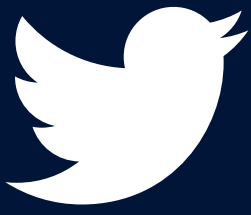
النوم
سلطان

مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council



النَّوْمُ سلطان

لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا



اضغط هنا لمشاركة
هذا الملف على تويتر