وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

النوم الصحي

الفئة المستهدفة:

- ☐ المرحلة الابتدائية
- ☐ المرحلة المتوسطة
- ☐ المرحلة الثانوية

☐ بنين
☐ بنات

المحتوى لـ :

- ☐ يوم صحي عالمي
- ☐ برنامج توعوي
- ☐ زيارة توعوية

تاريخ آخر تحديث:

شهر: يوليو

سنة: 2021 م

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

المحتوى

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

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

مقدمة

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

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

ما هو النوم؟

النوم:

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

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

أهمية النوم

أهمية النوم الجيد للطلبة:

يقلل من نسبة
الغياب عن المدرسة

يساعد في زيادة
التحصيل الدراسي

يقلل من الشعور
بالنعاس خلال اليوم

يقلل من الاضطرابات
الهضمية والغذائية
المرتبطة بقلة النوم

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

نشاط

استذكر أهمية النوم عبر التعبير عن الصور التالية:

..يقلل من نسبة... الغياب عن المدرسة.

..يساعد في زيادة.. التحصيل الدراسي.

..يقلل من الشعور بالنعاس خلال اليوم.

يقلل من الاضطرابات ..الهضمية والغذائية المرتبطة بقلة النوم.

وزارة الصحة
Ministry of Health

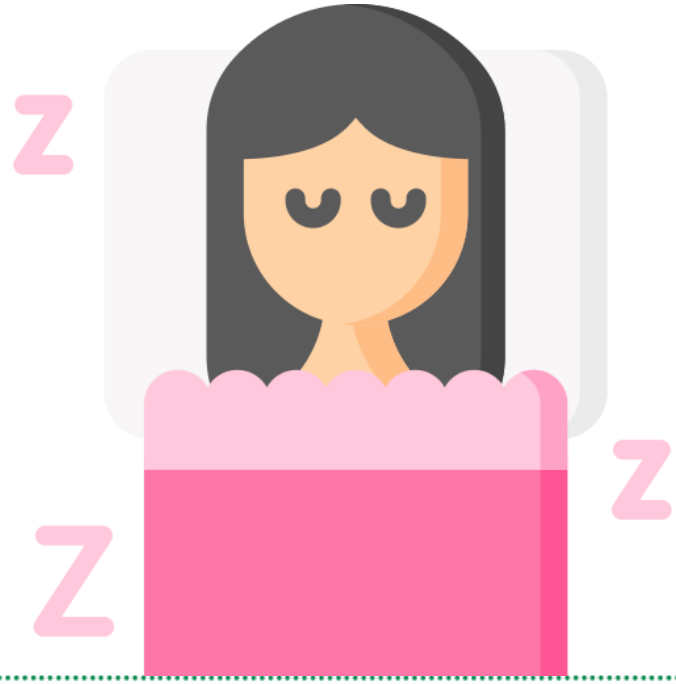
وزارة التعليم
Ministry of Education

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.



وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

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.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

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 اخذها بعد الساعة الثالثة عصراً.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

جودة النوم

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

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

الحد من مشاهدة التلفاز، وإستخدام الحاسوب، والألعاب الإلكترونية.

تجنب تناول المأكولات الدسمة قبل النوم.....

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

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

القيلولة الصحية

القيلولة الصحية تساعد الطلبة على أخذ قسط كاف من الراحة؛ مما يعزز من جودة نومهم ويجعلهم أكثر هدوء واستقراراً خلال الليل، وتساعد أيضًا على تحسين الكفاءة الذهنية والجسدية.

ولتجنب تأثيرها على النوم ليلاً، فينصح بجعلها في وقت أبكر من المعتاد، ولمدة قصيرة.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

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.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

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:

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

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

احتياج النوم

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

من ٩ الى ١١ ساعة تقريبًا يومياً.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

اضطرابات النوم

الأرق:

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

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

اضطرابات النوم

يمكن التغلب على الأرق عن طريق عدة عادات منها:

تجنب التدخين الوجبات الثقيلة قبل النوم.

تجنب النوم خلال النهار.

الابتعاد عن استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم.

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

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

المصادر:

- الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي - وزارة الصحة السعودية.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

شكراً لحسن استماعكم

دمتم بصحة