



# روز جهانی خواب

سلامت خواب را در اولویت قرار دهید



# ضرورت خواب سالم

خواب درست همانند تغذیه مناسب و ورزش، یکی از ستون‌های اصلی سلامت است.

- ✓ خواب به تقویت حافظه و یادگیری کمک می‌کند.
- ✓ ضایعات را از مغز پاک می‌کند و خطر بیماری‌های عصبی را کاهش می‌دهد.
- ✓ سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.
- ✓ به بازسازی سلول‌های قدیمی و حفظ سطح انرژی کمک می‌کند.

از طرف دیگر، خواب ناکافی و نامناسب با چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی و حتی اختلالات شناختی مرتبط است. خواب ناسالم می‌تواند باعث کاهش زمان واکنش، اختلال در قضاوت و مشکلات شناختی شود.

ضمناً کمبود خواب می‌تواند توانایی رانندگی را حتی بدون به خواب رفتن فرد مختل کند.



## Benefits of Deep Sleep



Consolidates  
new memories



Restores the  
body and brain



Promotes growth  
in bones and muscles



Regenerates  
tissue



Supports your  
immune system



Restores energy



Promotes new  
cell growth

# نشش بُعد خواب سالم

سلامت خواب یک مسئله چند بُعدی است. "خواب سالم" فقط به معنی ساعات کافی خوابیدن نیست بلکه کیفیت و تداوم آن نیز اهمیت دارد!

✓ **مدت زمان:** در ۲۴ ساعت شبانه روز چند ساعت آن را می خوابید؟

✓ **کارایی:** چقدر راحت به خواب می روید و در خواب می مانید؟

✓ **زمان بندی:** چه زمانی از شبانه روز می خوابید؟

✓ **تداوم:** آیا زمان خواب و بیداری تان منظم است؟

✓ **هوشیاری:** در طول روز چقدر می توانید روی کارهایتان تمرکز کنید؟

✓ **کیفیت:** آیا خودتان از کیفیت خواب خود راضی هستید؟



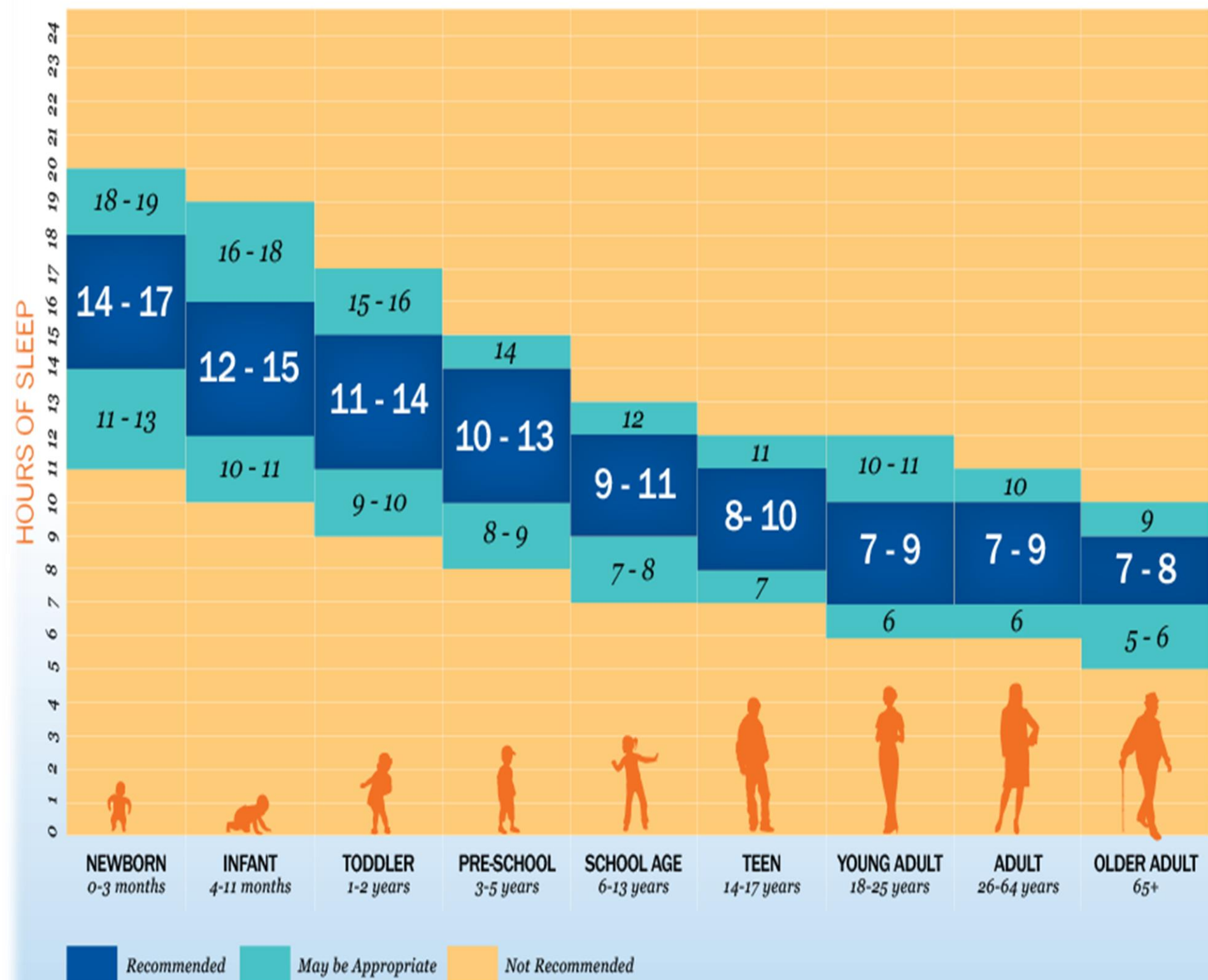
# به چه میزان خواب نیاز دارید؟

توصیه‌های آکادمی پزشکی خواب آمریکا برای کودکان و بزرگسالان در این مورد بصورت زیر است:

- نوزادان (۰-۳ ماهه): محدوده خواب توصیه شده ۱۴-۱۷ ساعت در روز است.
- نوزادان (۴ تا ۱۱ ماهه): محدوده خواب ۱۲ تا ۱۵ ساعت در روز می‌باشد.
- کودکان نوپا (۱-۲ ساله): محدوده خواب طبیعی ۱۱-۱۴ ساعت است.
- کودکان پیش‌دبستانی (۳-۵ سال): محدوده خواب ۱۰-۱۳ ساعت می‌باشد.
- کودکان در سن مدرسه (۶-۱۳ سال): ۹-۱۱ ساعت در روز به خواب نیاز دارند.
- نوجوانان (۱۴-۱۷ سال): ۸-۱۰ ساعت در روز
- بزرگسالان جوان (۱۸ تا ۲۵ سال): محدوده خواب ۷-۹ ساعت است.
- بزرگسالان (۲۶-۶۴ سال): محدوده خواب ۷-۹ ساعت می‌باشد.
- افراد مسن (۶۵+ سال): محدوده خواب ۷-۸ ساعت است.



# SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



# ۱۰ توصیه برای خواب سالمتر

۱- زمان خواب و بیداری منظمی برای خود تنظیم کنید.

۲- اگر احساس خستگی می‌کنید، به خودتان اجازه چرت‌زدن بدهید.

۳- سبک زندگی سالم‌تری در مورد مصرف مواد غذایی انتخاب کنید.

۴- در طول روز، زمان قطع مصرف کافئین تعیین کنید.

۵- میان‌وعده قبل از خواب خود را تغییر دهید.

۶- به برنامه ورزشی خود توجه کنید.

۷- از ملحفه‌های راحت و دلپذیر استفاده کنید.

۸- دمای مناسب و تهویه کافی را در اتاق خواب خود فراهم کنید.

۹- صداهای مزاحم را مسدود کرده و تا حد امکان نور را کاهش دهید.

۱۰- تخت خواب خود را فقط برای خواب نگه داشته و از

استفاده از آن برای کار یا سرگرمی خودداری کنید.



Establish a  
Consistent Sleep  
Schedule

1



2

Create a Soothing  
Bedtime Routine

Design a Sleep-  
Friendly  
Environment

3



4

Limit Exposure to  
Electronic Devices



Manage Stress and  
Anxiety

5



6

Exercise Regularly



Watch Your Caffeine  
and Alcohol Intake

7



8

Create a  
Comfortable Sleep  
Environment



Practice Sleep-  
Inducing Techniques

9



10

Evaluate Your Sleep  
Hygiene

