

# ΩΡΑ ΓΙΑ ΥΠΝΟ

Tips | Κίνδυνοι & Οφέλη | Ωράριο

**Tips**

## Σταθερότητα

- ❖ Κοιμάται & ξυπνάει την ίδια ώρα.
- ❖ Κοιμάται πάντα στον ίδιο χώρο.

## Καθιέρωσε μία ρουτίνα

- ❖ Περίπου 30' πριν, φτιάχνω τη τελετουργία χαλάρωσης που οδηγεί στον ύπνο: μπάνιο, περιποίηση, φαγητό, συζήτηση & παραμύθι, όνειρα γλυκά!

## Ενημέρωσε για τα οφέλη του ύπνου

- ❖ Εξήγησε στο παιδί πώς μπορεί να το βοηθήσει ο γεμάτος ύπνος.

## Διαμόρφωσε το περιβάλλον

- ❖ Βεβαιώσου για την καταλληλότητα των παρακάτω: μαξιλάρι, στρώμα, σεντόνια, θερμοκρασία & φωτεινότητα δωματίου.

## Μείωσε τις οθόνες

- ❖ Μπλε φως = Μείωση μελατονίνης.

## Άδραξε τη μέρα

- ❖ Ένταξε δραστηριότητες μέσα στη μέρα.



άγχος & κατάθλιψη



συναισθηματική υγεία

υπερδιέγερση & επιθετικότητα



προσοχή & συγκέντρωση

χαμηλή σχολική επίδοση, γλωσσικές δυσκολίες



γνωστική ανάπτυξη & μνήμη

πονοκέφαλος



ευεξία & εγρήγορση

παχυσαρκία



σωματική υγεία

Ηλικία	Ώρες Ύπνου
0-3 μηνών	14-17 ώρες
4-11 μηνών	12-15 ώρες
1-2 ετών	11-14 ώρες
3-5 ετών	10-13 ώρες
6-13 ετών	9-11 ώρες
14-17 ετών	8-10 ώρες

Κάνε τις αλλαγές και θα δεις το αποτέλεσμα σε λίγες ημέρες!