

نشانه‌های نیاز کودک به خواب

کودکان هر روز نیاز به مقدار زیادی خواب دارند تا کارکرد خوبی داشته باشند و انرژی شان را بازیابند...



کودکان هر روز نیاز به مقدار زیادی خواب دارند تا کارکرد خوبی داشته باشند و انرژی شان را بازیابند. برای اینکه اطمینان حاصل شود که کودک شما به مقدار کافی خوابیده است، باید به رفتارهای او و نشانه‌های هشداردهنده نیاز او به چرت زدن یا زودتر به خواب رفتن توجه داشته باشید.

اینها شواهدی هستند که نشان می‌دهند که کودک شما نیاز به خواب بیشتر دارد:
خواب‌آلودگی در طول روز.
تحریک‌پذیر شدن یا ناراحتی کودک در اواخر عصر.
نشانه‌های پرخاشگری، بی‌صبری، جنب و جوش بیش از حد یا بی‌توجهی.
اشکال در تمرکز یا انجام تکلیف‌های خانه.