

## 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.