النوم في أسبوع الامتحانات — بطاقة للغرفة

ابدأ من موعد الاستيقاظ، واحسب منه كل ما قبله.

موعد الاستيقاظ (كل أيام الأسبوع)

ساعات النوم لعمره: من 6 إلى 12 سنة 9 على الأقل · من 13 إلى 17 سنة 8 على الأقل

آخر موعد للنوم = الاستيقاظ − ساعات النوم

الشاشات تُطفأ (قبل النوم بساعة)

مراجعة قصيرة على الورق، من ... إلى ...

كل ليلة:

- ☐ الشاشات خارج الغرفة.
- ☐ لا شيء جديد بعد إطفاء الشاشات.
- ☐ نصف ساعة تهدئة بلا مذاكرة.
- ☐ غرفة هادئة ومعتدلة البرودة.
- ☐ الاستيقاظ في الموعد نفسه، حتى في العطلة.

متى تسأل الطبيب: إن وجد صعوبة في النوم أسابيع، أو كان القلق شديداً ومستمراً ويعطّل يومه. ابدأ بطبيب الأطفال أو طبيب العائلة أو المرشد التربوي.

من مدوّنة string.education — String. اطبعه وانسخه وشاركه كما تشاء.