Amharic

የ SBIRT ጋዜጣ – የካቲት 2024

የእንቅልፍ ልምዶች

የሲያትል የሕዝብ ትምህርት ቤቶች የ SBIRT Check Yourself መረጃ እንደሚያመለክተው **49%** የሚሆኑ የሲያትል የሕዝብ ትምህርት ቤቶች የ7ኛ-9ኛ ክፍል ተማሪዎች በቂ እንቅልፍ እንደማያገኙ ነው!

አጠቃላይ እይታ

በቂ እንቅልፍ አለማግኘት የተማሪዎችን መረጃ የመያዝ፣የማስታወስ፣የማተኮር እና የመማር ችሎታ ሊጎዳ ይችላል።* እድሜያቸው ከ12 እስከ 15 የሆኑ ታዳጊዎች በእያንዳንዱ ሌሊት ከ8-10 ሰአታት እንቅልፍ የማግኘት አላማ ሊኖራቸው ይገባል።

እውነታዎች

የቤት ስራ መስራት፣የከመደበኛ ትምህርት ውጭ እንቅስቃሴዎች መስራት፣አካልን መቀየር እና በጊዜ ከእንቅልፍ መነሳት ታዳጊዎች በቂ እንቅልፍ እንዳያገኙ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።ነገር ግን በየዕለቱ የሚሰራ እቅድ ማውጣት እና እሱን መከተል፣ጤናማ ምግብ መመገብ፣በቀን ጊዜ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ እንዲሁም ካፊን/አልኮሆል/መድሃኒቶች ማስወገድ ለዚህ የእንቅልፍ ማጣት ችግር ሊፈቱ ይችላሉ!**

መሣሪያዎች

የጽሑፍ መልእክት፣ጨዋታ፣ማህበራዊ ሚዲያ እና ኢንተርኔት ለእንቅልፍ ማጣት ምክንያት ናቸው። እነዚህ በአሥርዎቹ ዕድሜ ውስጥ የሚገኙ ወጣቶች ንቁ እንዲሆኑ እና ከስክሪኖች የሚወጣውን ሰማያዊ ብርሃን አእምሮዋቸው ቀን እንደሆነ እንዲያስብ ያደርገዋል።የPM መሳሪያ አጠቃቀምን መከታተል እንቅልፍን ለማሻሻል በጣም ውጤታማ መንገድ ነው።***

ወደ ተግባር መግባት

ስለ እንቅልፍ አስፈላጊነት ከልጆችዎ ጋር ይነጋገሩ!በየምሽቱ በተደጋጋሚ የሚከናወኑ ተግባሮችን እንዲያቅዱ እርዷቸው (እንደ ማጠብ፣መፃፍ፣ማንበብ ወይም የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ)፣ዘግይተው እንዲነቁ ማቀድ ፣ እንዲሁም አዲሱን እቅድ እንዲከተሉ እርዷቸው-ቅዳሜና እሁድም ቢሆን።***

* Sleep 101, Brigham and Women’s Hospital’s Division of Sleep & Circadian Disorders & Healthy Hours, 2024

** University of Washington Medicine, Harborview, 2022

***Student Health Center, University of California Santa Cruz, 2023

**** Harvard School of Continuing Education, 2021

Amharic