

Vietnamese

SBIRT Newsletter – February 2024

## THÓI QUEN CHO GIẤC NGỦ

Dữ liệu SBIRT Check Yourself của Trường Công Lập Seattle cho thấy **49%** học sinh lớp 7-9 SPS **không** ngủ đủ giấc!

## TỔNG QUAN

Không ngủ đủ giấc có thể ảnh hưởng đến khả năng lưu giữ thông tin, ghi nhớ, tập trung và học tập của học sinh.\* Thanh thiếu niên trong độ tuổi từ 12 đến 15 nên đặt mục tiêu ngủ 8-10 tiếng mỗi đêm.

## CÁC SỰ KIỆN

Với bài tập về nhà, các hoạt động ngoại khóa, thay đổi ở cơ thể và thời gian thức dậy sớm, nó có thể khó cho thanh thiếu niên ngủ đủ giấc. Nhưng thiết lập một thói quen và làm theo, ăn uống lành mạnh và tập thể dục trong ngày, và tránh caffeine/rượu/ma túy, có thể giúp ích!\*\*

## THIỆT BỊ

Nhắn tin, chơi game, mạng truyền thông xã hội và lướt internet thật không tốt cho giấc ngủ. Những điều này giữ cho thanh thiếu niên tỉnh táo và ánh sáng xanh từ màn hình đánh lừa não bộ vì nghĩ rằng đó là ban ngày. Theo dõi việc sử dụng thiết bị PM là một cách cực kỳ hiệu quả để cải thiện giấc ngủ.\*\*\*

## KÊU GỌI HÀNH ĐỘNG

Nói chuyện với con quý vị về tầm quan trọng của giấc ngủ! Giúp các em tìm một thói quen để lặp lại mỗi đêm (chẳng hạn như tắm rửa, viết nhật ký, đọc sách hoặc các động tác duỗi tay chân), lên lịch lùi lại từ thời gian thức dậy và giúp các em tuân thủ kế hoạch mới - ngay cả vào cuối tuần.\*\*\*\*

\* 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