

Kas teadsite, et

Eelkooliealised lapsed vajavad öösel 11-13 tundi und? Kooliealised lapsed vajavad öösel 10-11 tundi und?



Miks on piisav uni Teie lapsele vajalik?

Uni on lapse tervise ja kasvamise seisukohalt hädavajalik. Samuti parandab see tähelepanuvõimet, suutlikkust ning üldist heaolu. Lastel, kes saavad une korralikult täis magatud, esineb vähem käitumisprobleeme. Seetõttu on lastele piisava une tagamine ülimalt tähtis!



Tagage oma lapsele piisavalt



pikk uni!

IDEFICS projekt toob Teieni viis voldikut, mille eesmärgiks on aidata kaasa laste ja noorukite arenguks tervisliku kasvukeskkonna loomisele:

Pakkuge oma lapsele värskendavat vett!

Nautige aega pere, mitte televiisori või arvuti seltsis!

Tagage oma lapsele piisavalt pikk uni!

Puu- ja köögiviljad on maitavad!

Julgustage oma last olema aktiivne!

Need voldikud ja muud materjalid on kättesaadavad ka internetiaadressil: www.idefi.csstudy.eu 2008 © Tervise Arengu Instituut



www.ideficsstudy.eu
õpime tervislikult elama

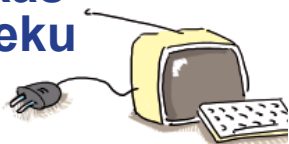
Tervise Arengu Instituut (Hiiu 42, Tallinn)



Viis nõuannet, mis aitavad tagada lapsele piisavalt pika ööune ning parandada tema füüsilist ning vaimset tervist



1. Proovige kas magamamineku või sellele vahetult eelneva ajaga siduda mõni lõõgastav tegevus



Enne magamaminekut tasuks vältida igasuguseid põnevaid tegevusi nagu näiteks televiisori vaatamine või video/ arvutimängude mängimine. Selle asemel pühendage lapsele magamamineku hetkel aega (nt lugege talle raamatust mõni lugu).

2. Proovige sisse seada regulaarne magamaminemise rutiin



Seadke sisse regulaarsed magamamineku ning ärkamise ajad, mida järgite seitsmel päeval nädalas. Samuti on oluline alustada magamaminemise rutiini juba varases eas, korrates seda iga päev ning alati samal ajal. Aidake lapsele selga ööriided, peske üheskoos puhtaks hambad, lugege talle lühikene lugu, pange laps voodisse, soovige talle head ööd ning seejärel lahkuge magamistoast.



3. Proovige vältida magamaminekule eelnevat söömist



Katsuge vältida lapsele vahetult enne voodisse minekut suurte einete ning jookide pakkumist. Samuti pole soovitatav tarbida sööke-juooke, mis sisaldavad kofeiini (nt šokolaad ja limonaad).

4. Proovige luua lihtne magamistuba, mida kasutatakse ainult magamiseks



Katsuge hoida magamistuba lihtne ning eemaldage kõik põnevust pakkuvad segajad (mänguasjad, televiisor...), mis võiksid meelitada lapse mängima. Looge hea magamistuba, mis oleks jahe, pime ning vaikne. Ärge kasutage magamistuba lapse karistamise kohana. Nii ei teki lapsel magamistoa suhtes negatiivseid tundeid.



5. Laske lapsel päeva jooksul aktiivne olla

Julgustage last olema päeva jooksul kehaliselt aktiivne, kuna see tagab hea une. Siiski on soovitatav vältida suuremaid füüsilisi ettevõtmisi vahetult enne magamaminekut, sest siis on mõju hoopis vastupidine.

