

ንምንታይ ከምዝኾነ ትፈልጡ'ዶ?

9 እኹል ሰዓታት ዘይድቕሱ ህጻናት፡ ኣብ ተሳትፎኦም ኣብ ትምህርትን ምስ መዛንኦም ኣብ ምውህሃድን ክዝሕትሉ ዝገብር ኮይኑ፡ ባህርያቶም ውን መትሓዚ ዘይብሉ ክኸውን ይኽእል።

ፍሩታን ኣሕምልትን ዝጠቓለለ ጠዓሞት፡ ብቪታሚንን ካልእ ማዕድናትን ዝሃብተመ ስለዝኸውን፡ ንዕብየትን ምዕባሌን ኣካልናን ኣገዳሲ ኮይኑ፡ ኣካላትና ሕማማት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ውን የሓይል።



2 ቲቪን ካልኣት ኤልክትሮኒካት ምድህሳስን፡ ምጽዋትን ካልኣት ሰባት ንምርካብን ይሕግዙ እዮም። ምድህሳስን ምጽዋትን፡ ኣብ ምምዕባል ኣእምሮ ህጻናት ወሳኒ ተራ ይጻወት።

ምንቕስቓስ ንምምዕባል ኣእምሮ ደቕኹም ሓጋዚ እዩ። ነፍሲ-ወከፍ ኣባል ስድራ-ቤት ኣካላዊ ምንቕስቓስ የድልዮ እዩ። እዚ ኸኣ፡ ምሉእ ጥዕና ዝሓለወ ልቢ፡ ዓጽሚ፡ ኣእምሮን ጅግውንትን ክህልወና ይገብር።



ሶዳ፡ ንኣካላትና ዝጠቓም ትሕዝቶ ዘይብሉ ሸኮር ዝበዝሖ ውን እዩ። ሙብዛሕትኦም ሶዳ፡ ካፊይን ኣለዎም። ካፊይን ከኣ ንህጻናት ኣየድልዮምን እዩ።

እዚ ፕሮጀክቲ'ዚ ብምንስትሪ ጥዕና ወረዳ ራምሰይን መደብ ምምሕያሽ ጥዕና ክፍሊ-ሃገርን ዝተደገፈ ኮይኑ፡ ብሚንስትሪ ጥዕና ሚኖሲታ ዝተመወለ እዩ።

9-5-2-1-0
መዓልታዊ!

እዚ ፕሮጀክቲ'ዚ ካብቲ ብመደብ ሌትስ ጎ (Let's Go) ዝተዳለወ ነገራት መበገሲ ዝገብር እዩ።
www.letsngo.org
ከምኡ ውን ምንስትሪ ህዝባዊ ጥዕና ከተማ ከንታኪ chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/
ካብ ሃገራዊ ትካል ድቓስ (National Sleep Foundation) ዝተወሰደን ብመርቡብ-ሓበሬታ 95210ForHealth.com ዝሃብተመን ሓበሬታ።

ጥዕና ዝሓለወ ቁጽርታት ንህጻናትን ስድራ-ቤታትን

ትሽዓተ

ሰዓታት ድቓስ ነፍሲ-ወከፍ ለይቲ



ሓሙሽተ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ፍሩታን ኣሕምልትን

ክልተ

ወይ ውን ትሕቲኡ ሰዓታት ኣብ ቅድሚ እስክሪን



ሓደ ሰዓት ወይ ውን ካብኡ ንላዕሊ ኣካላዊ ምንቕስቓስ

ከሮ

ሽኮራዊ ዝስተ ነገር





ትሽዓተ

ሰዓታት ድቃስ ነፍሲ-ወከፍ ለይቲ

መደባትኩም ብጥብቂ ተሽታተሉ

አከባቢ አገዳሲ እዩ

ፍኹስ ኢሉኩም ደቕሱ

አብ እዋን ዕረፍቲ ከይተረፈ፡ ስሩዕ ናይ ድቓስን ምትሳእን ሰዓታት ይሃልኹም።

መደቕሲ-ክፍሊ ዝሓልገን፡ ጸልማትን ህዳእን ምዃኑ ኣረጋግጹ።

ቅድሚ ምድቓስኩም አብ ዘሎ ግዜ፡ ካብ ምብላዕ፡ ምስታይ፡ አካላዊ ምንቕስቓስ ምግባርን ዝኾነ እለክትሮኒካዊ ነገር ካብ ምሓዝን፡ ተቆጠቡ። አዛናዩ ዝኾነ ንጥፊታት ከም ምንባብ ኣተባብዑ።



ሓሙሽተ

መዓልታዊ 5 ወይ ካብኡ ንላዕሊ ፍሩታን ኣኣምልትን

ፍረሽ፡ አብ ፍሪጅ ወይ በረድ ዝቐነየ ወይ ዝተዓሸገ ወይ ውን ዝነቐጸ

ኣርጂናል ቐልጡፍ ጠዓሞት

ፍሩታትን ፍሬታት ሓጺብኩም ቀርዲድኩም አቐሚጥዎ። ንምብልዎም ምእንቲ ምጥዕመኩም።

አብ ዝርአ ቦታ አቐምጥዎም

መትሓዚ ፍሩታ አብ ጣውላ ግርም አዘካሪ ምብላዕ ፍሩታ እዩ።

ከመይ ከም ዝብላዕ ንደቕኹም ኣርእይዎም

ወለዲ፡ ፍሩታን ፍሬታት ከም ጠዓሞታን ምሳሕ ወይ ውን ድራር ዝበልዑ ምስ ህጻናት ውን ክለምድዎ ይተባብዑ።



ክልተ

ክልተ ወይ ውን ትሕቲኡ ሰዓታት አብ ቅድሚ እስኪሪን

ናይ ስክሪን ሰዓታት፡ ቲቪ፡ ኮምፕዩተር፡ ተሌፎን ከምኡ ውን ብኢድ ዝጽወት ጌም የጠቓልል።

ብዙሕ ኮፍ ምባል፡ ትሑት አካላዊ ንጥፊት የስዕብ

ህጻናት፡ ብዙሕ ሰዓታት ምስ ስክሪን ምስ ዝገቡና፡ ክብደቶም ካብ ንቡር ንላዕሊ ክውስኽ ይገብር።

ንፉዓት መረጽቲ ኩኑ

እንታይ ዓይነት መደብ ክትርእዩ ምኻንኩም አቐዲምኩም መድብዎ። ቲቪ ምሉእ መዓልቲ ክፍትኩም ኣይትውዓሉ።

ብፍላይ ከአ ንነኣሽቱ ከምኡ ክግበር የብሉን

ትሕቲ 2 ዓመት ዝዕድሚኡም ህጻናት፡ አብ ቐድሚ ቲቪ ክርእዩ የብሎምን። ካብ 2 ክሳብ 5 ዓመት ዝዕድሚኡም ህጻናት፡ ካብ ሓደ ሰዓት ንላዕሊ ቲቪ ክርእዩ የብሎምን።



ሓደ

ሓደ ሰዓት ወይ ውን ካብኡ ንላዕሊ አካላዊ ምንቕስቓስ

አካልን ኣእምሮን ንጡፍ ምእንቲ ክኩውን፡ መዓልታዊ እንታይ ብዘየገድስ ተጻወቱ።

ተጻወቱ ዝኾነ ኮይኑ፡ ምዕዋትኩም ኣይተርፈኩምን እዩ

ነኣሽቱ እንክለኹም ዝተጻወትኩም ጸወታ ንደቕኹም መሃርዎም።

ኩነታት ኣየር ብዘየገድስ

ዝላ ቁመት፡ ኩዕሶ፡ ዝኾነ ዓይነት ጽወታ አብ መቐት ይኹን ኣብ ዝኖብ፡ ንሲድራቤትኩም ንጥፋት ክገብርዎ ይኽእል እዩ።

ፍርያት ዘለዎ ህያባት

አካላዊ ንጥፊታት ዘተባባዕ ህያባት ሃቡ።



ዜሮ

ዜሮ ሽኮር ዘለዎም ለስላሳ

ምቕራት ዝስተዩ ነጋራት መወድኡ ገንዘብ እዩም። ቅድም ቐዳድም፡ ማይን ውሑድ ስብሒ ዘለዎን ጸባ።

እትሰትይዎ ጽማቀ ናርትዎ

ጽማቀ ብሓፊሻ ተፈጥሮአዊ ሽኮር ስለዘለዎም፡ ብዙሕ ካሎሪታትን ዉሑድ ማኣታትን ኣለዎም። ማይ ብምውሳኽ ጀልሕዎም ወይ አቐጥንቆም።

ካም ኢድኩም ኣይትፍለይዎ፡ ኣዝሕልዎ

አብ ፍሪጅኩም፡ መትሓዚ ማይ ወይ ፒቸር ይሃሉኹም። ምስ ጠዓሞት ማይ ምስታይ ምረጹ።

አብ ደገ ክትበልዑ እንክለኹም

ካሎሪታትን ስልጅኹምን ንምቕጣብ፡ አብ ኣብያተ-መግቢ ኣብ ክንዲ ካልእ ነገር ማይ ክትሰትዩ ምረጹ። ምቕር ዝሰተ ምስ እትሰትዩ፡ ሓንሳብ እትወስድዎ ይኣኽለኩም መሊሰኩም ኣይትወስኹ።