

MERAM ÖZEL EĞİTİM UYGULAMA OKULU UYKU DÜZENİNİ AYLIK BÜLTENİ

ÇOCUĞUNUZUN UYKU DÜZENİNİ YOLUNA KOYMAK İÇİN YAPMANIZ GEREKENLER



1.

- HER GÜN AYNI SAATTE YATIP AYNI SAATTE KALKIN.
- YATMADAN ÖNCE KESİNLİKLE KAFEİN İÇEREN İÇECEKLER TÜKETMEYİN.

2.

- GEÇ SAATLERDE FAZLA SIVI TÜKETMEYİN.
- UYUMADAN ÖNCE EKRANDAN UZAK DURUN. (TELEVİZYON, TELEFON)



3.

- YATAK ODASININ SESSİZ VE KARANLIK OLMASINA ÖZEN GÖSTERİN.
- YATAĞINI SADECE UYKU İÇİN KULLANIN.

örnek uyku zamanı kontrol listesi

1. pijamalarını giy
2. tuvalete git
3. ellerini yıka
4. dişlerini fırçala
5. su iç
6. yatağa gir
7. uyu