

# النوم والراحة

يعتبر النوم الجيد ضماناً لذاكرة جيدة

لماذا يعتبر النوم مهم؟

يراجع الدماغ خلال النوم جميع الأحداث النهارية ويقوم بتخزين المسائل المهمة في الذاكرة طويلة المدى، كما أن النوم الجيد وبقدر كافي للإستمتاع بحالة صحية حسنة. ذاكرة الشخص المُتعب لا تعمل بنفس ذاكرة من هو مرتاح .

أهم وظائف النوم هي



إزالة التعب عن الدماغ



دعم الذاكرة والتعلم

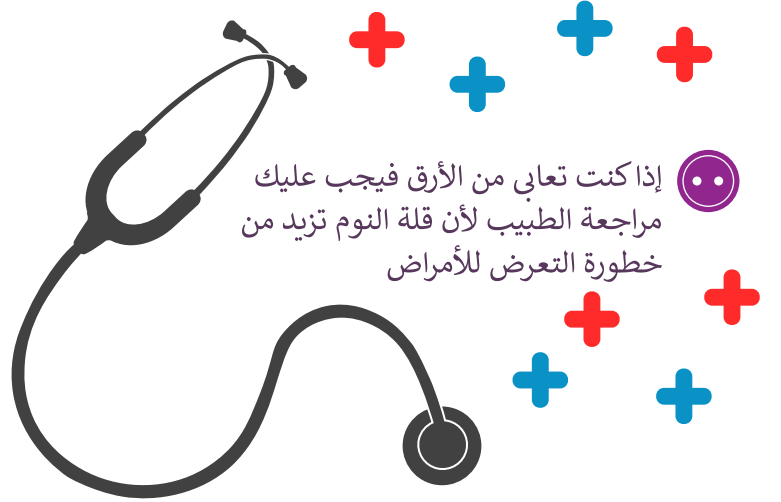


المحافظة على الصحة العقلية والجسدية

ذاكرة الإنسان المرهق لا تعمل بنفس نشاط ذاكرة الإنسان الحيوي.  
إحرص على أخذ قسط كافي من النوم يراوح بين 7-8



قد تتسبب الهموم والقلق بإزعاج نومك، بحيث يؤدي ذلك إلى الأرق



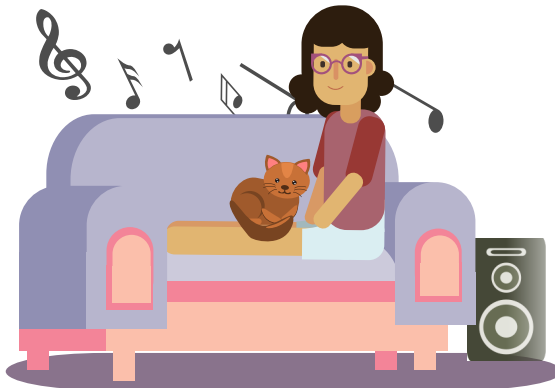
إذا كنت تعاني من الأرق فيجب عليك مراجعة الطبيب لأن قلة النوم تزيد من خطورة التعرض للأمراض

## 8 ساعات تذكراً مبدأ

8 ساعات من أعمال التحدي للدماغ



8 ساعات من الوقت الشخصي والهدوء العقلي



8 ساعات من النوم



# نصائح للنوم المريح



وضوح النسق اليومي يعزز  
إمكانية النوم المريح



إحرص أن يكون لديك سرير وفراش  
وغطاء ومخدة مناسبين بالإضافة  
إلى لحافات نظيفة



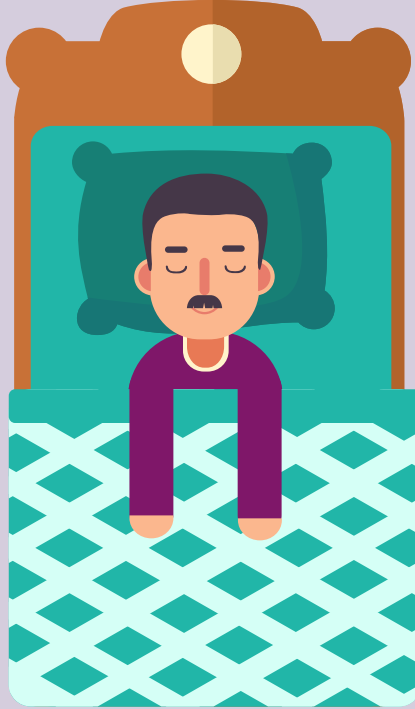
مارس الرياضة قبل النوم  
بساعتين أو 3  
(تجنب ذلك قبل الخلود إلى السرير  
مباشرة لإمكانية إفساد نومك)



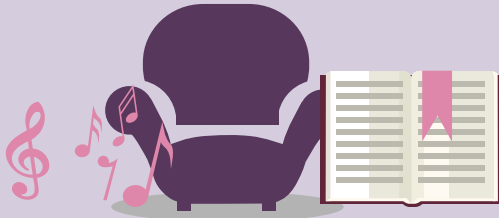
الكحول يقلل من جودة  
النوم المريح



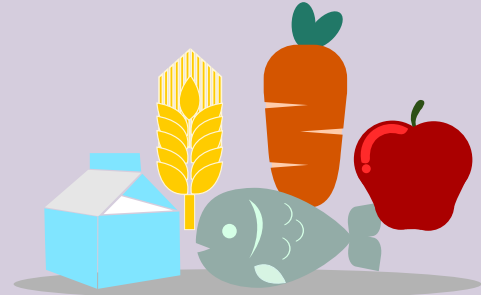
حاول النوم في مكان  
معتم وبارد وفي غرفة  
نوم هادئة



تجنب الإكثار من السوائل  
قبل النوم على غرار القهوة  
والمسروبات الغازية لتأثيرها  
المزعج على النوم المريح.



خصص وقت للأعمال الروتينية الليلية  
ولمنح نفسك فرصة للهدوء.



النظام الغذائي الصحي والمنتظم يساعد تعزيز  
جودة النوم المريح.

Lähteet: Kohti parempaa aivoterveystä-opas aivojen hyvinvointiin, Kouvolan seudun muisti ry.  
Opas hyvään uneen, Suomen Unihoitajaliitto. [www.unihoitajat.fi](http://www.unihoitajat.fi)  
[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi) | [www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)  
Kuva ja taide: Karen Cipre | [karencipre.deviantart.com](http://karencipre.deviantart.com)