

ילדים יכולים להשיג שיפור משמעותי בריכוז באמצעות פעולות פשוטות ביותר

באדיבות: אורית חזון מנדל



המלצות:

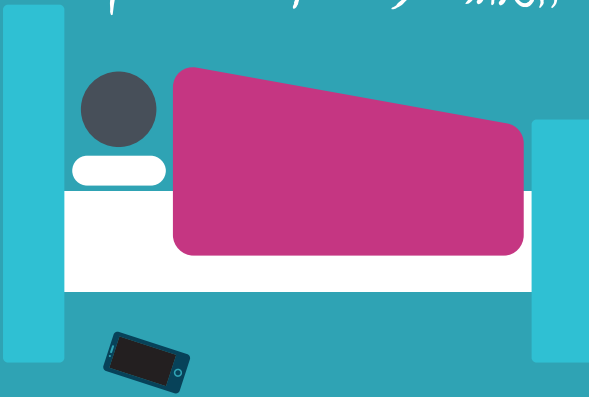
לפני השינה

כשעה לפני השינה, אהמציט בשימוש
בטלפונים ניידים, משחקי מחשב,
ג'ימל אינטרנט וצפייה בטלוויזיה.



בזמן השינה

אכבות לחלוטין את המכשיר
הסולארי (לא רק את המסך)

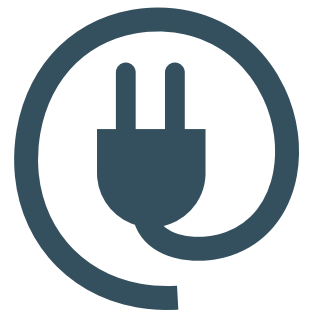


השכמה

אכבוש שיען מעורר ולהתעורר באמצעות
אור



במידה וזריק אהטעין את
הסוללה של הטלפון הסולארי באיזה:
יש אהטעין בחצר אחר.
אם אין אפשרות אחרת, מומלץ
אהניח את המכשיר הסולארי רחוק
ככל האפשר מהגוף
(למשל בצד השני של החצר).



מאת: ד"ר גדי ליסק
רפואה התנהגותית וביופידיבק

ואבי פטל
ארגון ההורים למערכת החינוך בירושלים,
מנהל תחום קרינה ותקשוב



השינה מאוד חשובה לגוף וחשוב לתת לגוף שינה מיטבית,
ללא הפרעות חיצוניות, היכולות לפגוע באיכות השינה.
שימוש בסמארטפונים, משחקי מחשב וגלישת אינטרנט לפני
השינה, מעורר את הגוף והמוח ומפחית את איכות השינה.
חוסר שינה, או שינה שאינה מיטבית עשויה לפגוע בריכוז.