

## כמה שעות ילדים צריכים לישון?



חופשת פסח מאחורינו וכך גם חופשת יום העצמאות. פרופ' דני נמט מהמרכז הרפואי מאיר בכפר סבא טוען שחשוב שהילדים יחזרו לשעות השנה הרגילות. כמות מספקת של שעות שנה היא מְרָכִיב חִיּוּנִי בְּאוֹרֵחַ חַיִּים בריא. "אצל ילדים השינה חיונית להתפתחות פִּיזִית, נְפִשִׁית וְשְׂכֵלִית תקינה" אומר פרופ' נמט. בגיל 6-12 מומלץ לישון 9-12 שעות ביממה.

**חִיּוּנִי** – שהוא הכרח לחיים.

**אוֹרֵחַ חַיִּים** – סגנון חיים, מאפייני חיים.

**פִּיזִית** – גופנית.