

# Cov Teeb Meem KEV TSAUG ZOG



Vim li cas TAG NRHO peb txhua tus thiaj li xav tau kev tsaug zog zoo, thiab yuav tau txais kev tsaug zog zoo tau li cas!

## VIM LI CAS THIAJ LI TSAUG ZOG?

Peb lub cev thiab lub hlwb XAV TAU kev tsaug zog txhawm rau kho kom zoo thiab rov tsim dua tshiab. Kev tsaug zog yog lub sij hawm thaum lub hlwb lis txheej txheem txog cov lus qhia paub thiab ua rau kom txoj kev nco qab txog ub no muaj zog (txawj ntse) tuaj. Qhov no pab ua rau peb kawm paub, ua tau hauj lwm zoo, thiab muaj laj lim tswv yim tuaj!

## KEV TSAUG ZOG ZOO = UA RAU:

- Muaj Kev Tswj Fab Siab Ntsws Kev Xav Tau Zoo Dua
- Muaj Kev Kws Yees Tau Zoo Dua
- Muaj Cov Kev Sib Raug Zoo Tau Zoo Dua
- Muaj Kev Sib Txuas Lus Tau Zoo Dua
- Muaj Kev Xyuas Xim Tau Zoo Dua
- Muaj Kev Hais Daws Teeb Meem thiab Kev Kawm Paub Tau Zoo Dua
- Muaj Kev Nyab Xeeb thiab Kev Tsav Tsheb Tau Zoo Dua
- Muaj Kev Noj Qab Haus Havu Ntawm Lub Cev thiab Qhov Hnyav Tau Zoo Dua
- Muaj Cov Kev Txawj Ntse Tau Zoo Dua

## YUAV TSUM TAU TSAUG ZOG NTAU NPAUM LI CAS?

Cov Hnub Nyooq	Cov Teev (Xuab Moos) tauj hmo .
3 txog 5	11 txog 13
6 txog 13	9 txog 11
14 +	8 txog 10

+Cov me nyuam yaus uas muaj hnub nyooq kawm ntawv tau yuav tsum tau tsaug zog yam tsawg li 10 teev (xuab moos) tauj ib hnub nyob rau lub sij hawm yoo kawm ntawv ntawd.\*\*

## Teeb tsim rau Kev Tsaug Zog

### Cov Lus Qhia rau Cov Niam Thiab Txiv thiab Cov Me Nyuam

- Ib chav uas ntsiag to, tsaus nti, thiab txiav zias pab ua rau koj tsaug zog zoo heev.
- Ua zoo xav txog kev muab cov this vis (televisions, TVs), cov koos pis tawj (computers) thiab cov xov tooj tshaj lij (smart phone) tshem tawm ntawm chav pw - lawv yuav ua rau koj lub hlwb ceev faj tas li thiab cuam tshuam kev tsaug zog.
- Tsim Kom Muaj ib qho Dej Num Ua Txhua Hnub Ua Ntej Kev Tsaug Zog Uas Ua Rau Siab Tus
  - o Cov Me Nyuam: Cov zaj lus qhia txog lub sij hawm Daj Dej thiab Pw
  - o Cov Neeg Laus: Kev nyeem ntawv thiab/los sis yas suab uas ua rau siab tus
- Pw Tsaug Zog Kom Ntxov - Los sis Tsis Tau Pw Hlo Li
  - o Cov kev pw lig yuav ua rau tsaug zog heev nyob yav nruab hnub
- Mus pw thiab sawv nyob rau tib lub sij hawm txhua hnub
- Yuav Tsum Nquag Pliis
- Mus tiv tshav hnub ci me ntsis (nco ntsoov koj cov tshuaj pleev tiv thaiv tshav hnub ci!) - lub hnub yuav pab ua rau koj cov sij hawm sab hauv nruab nrog nyob rau ncuaj sij hawm tsaug zog-sawv uas noj qab haus huv.
- Noj hmo me ntsis thiab txo tsis txhob noj haus li ob peb teev (xuab moos) ua ntej yuav mus pw
- Haus dej kom ntau txhawm rau zam tsis txhob pheej tsim vim nqhis dej
- Txo tsis txhob haus Tshuaj Ua Rau Kev Ceev Xeev (Caffeine), Cawv, Tshuaj Nas Khaus Tees (Nicotine) - lawv cuam tshuam kev tsog zog

## Tsaug zog nyuaj heev li puas yog?

Kev pab rau koj tus me nyuam: Maj mam npuaj, tsoo. los sis ntaus koj tus me nyuam lub hauv pliaj Kev pab rau koj tus kheej: Nyob tos kom txog rau thaum koj hnob sab lawm tiag mam li mus pw

**Tau raug hloov kho los ntawm [HealthySleep.Harvard.edu](http://HealthySleep.Harvard.edu)**

### Cov hauv paus ntaub ntawv:

- Lub Koom Haum Saib Xyuas Txog Kev Tsaug Zog Thoob Teb Chaws (National Sleep Foundation)
- Cov Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention)
- [HealthySleep.Harvard.edu](http://HealthySleep.Harvard.edu)



violenceprevention@milwaukee.k12.wi.us  
<http://tinyurl.com/MPSViolencePrevention>  
 6620 W. Capitol Dr., Rm 220  
 Nroog Milwaukee, WI 53216