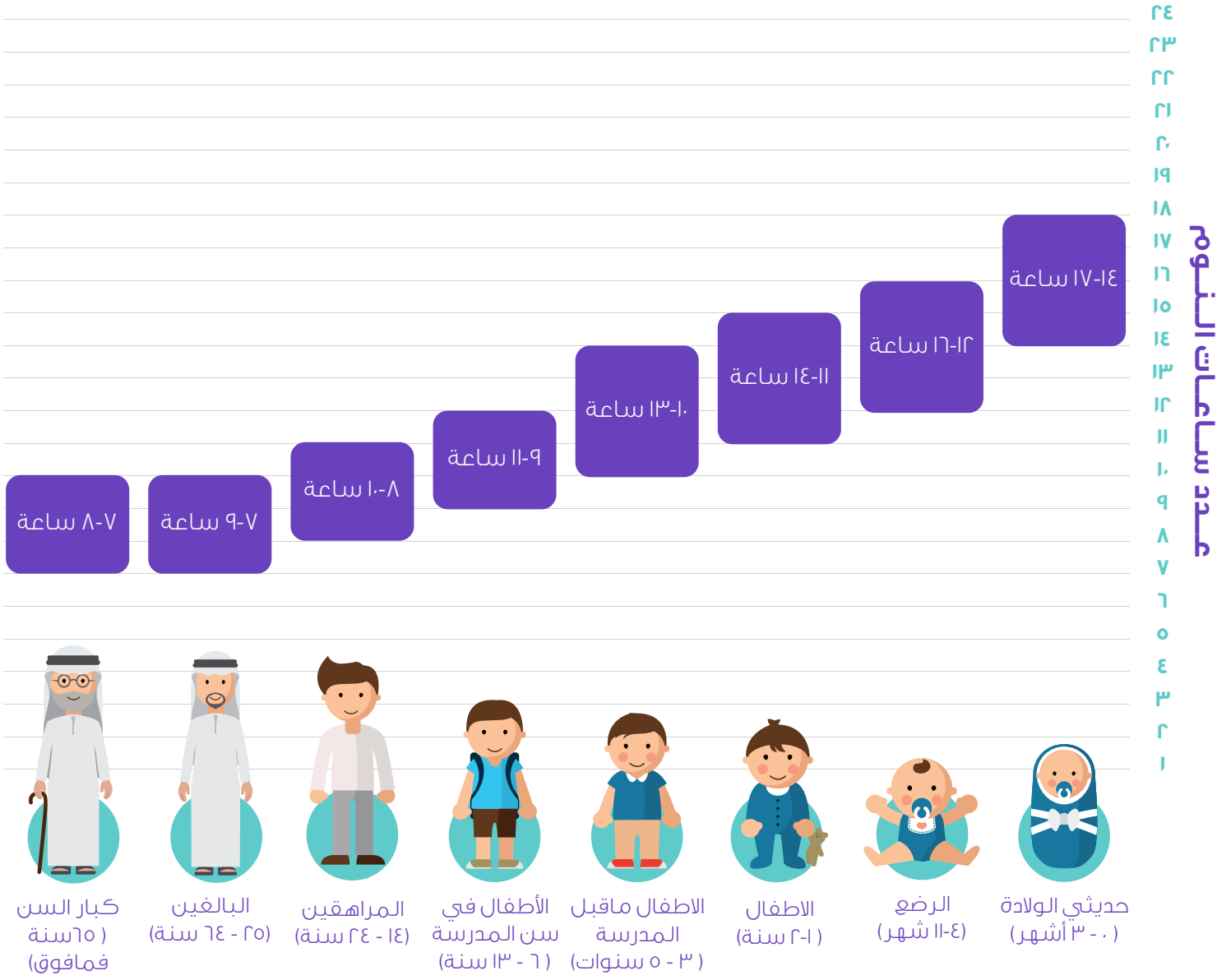




وزارة الصحة
Ministry of Health

النوم الطبيعي



كبار السن
(٦٥ سنة
فما فوق)



البالغين
(٢٥ - ٦٤ سنة)



المراهقين
(١٤ - ٢٤ سنة)



الأطفال في
سن المدرسة
(٦ - ١٣ سنة)



الاطفال ما قبل
المدرسة
(٣ - ٥ سنوات)



الاطفال
(٢-١ سنة)



الرضع
(٤-١١ شهر)



حديثي الولادة
(٠-٣ أشهر)



اضطرابات
المزاج



ارتفاع ضغط
الدم



احتمال الإصابة
بالسكري النوع الثاني



زيادة الوزن

الأضرار الناتجة
عن قلة النوم

