



# Вправа: Належна гігієна сну

---

## Мета

Визначити способи сприяння якісному сну. Спланувати їх застосовування на практиці.

## Інструкції

Нижче наведено список корисних звичок, що сприяють здоровому сну. Перегляньте список і відмітьте ті, які ви вже впровадили у своє життя.

Що з наведеного ви ще не спробували? Які звички ви могли б впровадити наступними? Складіть план і дотримуйтесь його.

---

## Елементи хорошої гігієни сну

- регулярний час пробудження
- яскраве освітлення вранці
- достатня денна активність
- перерви та релаксація
- регулярні прийоми їжі
- скорочення вживання кофеїну
- скорочення вживання/відмова від алкоголю/наркотиків
- скорочення / відмова від паління
- регулярний вечірній розпорядок
- комфортне та сприятливе для сну середовище
- розслаблення вечорами
- низький рівень освітлення в приміщенні у вечірній час
- правило вставати з ліжка, якщо не виходить заснути протягом близько 15 хвилин
- відмова від денного сну
- відмова від екранного часу в спальні

## Мій план гігієни сну