

Wie stelle ich den Schlafmodus richtig ein?

Ohne gesunden Schlaf ist eine Person weniger produktiv. Wenn Sie aufgrund von Studium oder Arbeit lange aufgeblichen sind, finden Sie hier einige Tipps, um Ihr Schlafmuster zu normalisieren:

1. **Essen Sie nachts nicht zu viel**
2. **Körperliche Aktivität.** Alle: das Haus putzen, laufen oder spazieren gehen, Sport treiben – das verbraucht einen Teil Ihrer Energie und lässt Sie schneller einschlafen.
3. **Verzichten Sie auf emotionalen Stress**
4. **Wählen Sie eine bestimmte Schlafzeit.** Zum Beispiel von 23:00 bis 07:00 Uhr. Und versuchen Sie, sich jeden Tag an diesen Zeitplan zu halten. Nach einer gewissen Zeit wird es einfach zur Gewohnheit und Sie werden ohne Wecker aufwachen und

Як правильно налаштувати режим сну?

Як не крути, а без здорового сну людина менш продуктивна. Якщо ви засиджувались допізна через навчання чи роботу, то ось кілька порад, які допоможуть нормалізувати режим сну:

1. **Не переїдати на ніч**
2. **Фізична активність.** Будь-яка: поприбирати вдома, вийти на пробіжку чи просто на прогулянку, зробити зарядку — це витратить трохи вашої енергії і дасть змогу швидше заснути.
3. **Утриматись від емоційного навантаження**
4. **Вибрати конкретний час для сну.** Наприклад, з 23:00 по 07:00. І старатись кожного дня дотримуватись цього графіку. Через певний час — це вже просто увійде у звичку і ви будете прокидатись без

pünktlich einschlafen.

5. Während des Schlafens ist es ratsam, **alle Lichtquellen zu entfernen**: Schalten Sie die Tischlampe nicht ein, schließen Sie die Vorhänge, wenn Straßenlaternen aus dem Fenster scheinen usw.

6. **Verschieben Sie den Wecker nicht**. Wenn Sie den Alarm mehrmals "für ein paar Minuten" ändern, schlafen Sie länger, aber ein solcher Traum hat wenig Bedeutung. Sie müssen sich daran gewöhnen, gleich nach dem Aufwachen aufzustehen. Gehen Sie und waschen Sie sich mit kaltem Wasser

7. **Erleben Sie einen Wendepunkt**. Ja, die ersten paar Tage werden mit langen Einschlafversuchen und schwierigem Aufwachen verbunden sein, aber dann wird gesunder Schlaf einfach zur Gewohnheit.

будильника, а засинати вчасно.

5. Під час сну бажано **вилучити всі джерела світла**: не вмикати настільну лампу, закривати штори, якщо з вікна світять вуличні ліхтарі тощо.

6. **Не відкладати будильник**. Якщо ви будете переводити будильник по декілька разів "ще на пару хвилинок", то проспите довше, але сенсу від такого сну буде мало. Вставати потрібно звикнути одразу, як прокинувся. Йти вмиватись холодною водою

7. **Пережити переломний момент**. Так, перші пару днів підуть на довгі спроби заснути раніше і важкі прокидання, але потім здоровий сон просто увійде у звичку.