

ALUDJ JÓL!

Kihívás



Mit tehetünk, hogy nyugodtabban, pihentetőbben tudjunk pihenni?

Az alábbi kísérletben arra kérünk benneteket, hogy változtassatok néhány elalvás előtti szokásotokon! Minden változtatást egy héten keresztül kell csinálni, és egy táblázatban vezetni a hatását. A kísérlet január 17-én indul.

Vegyetek részt benne minél többen!

1. hét:

Lefekvés előtt igyál egy kakaót, mézes tejet vagy gyümölcs teát!



2. hét:

Lefekvés előtt szellőztess ki, és állítsd be a megfelelő hőmérsékletet (20 fok vagy az alatt)!

3. hét:

Ne vidd be a telefont a szobádba! Lefekvés előtt olvass könyvet vagy újságot!



2. hét

Változtass a fizikai alvási körülményeiden (takaró vastagsága, párna keménysége, kényelmes pizsama)!

A tapasztalataidat jegyezd fel minden hét végén, a matek órán készített táblázatba!



ALUDJ JÓL!

