

**روز**
**یادداشت**
**هوشمندانه ورزش کنید**
☐ ورزش روزانه (همراه با افزایش ضربان قلب و تعریق محسوس است!)

**هوشمندانه بخورید**
☐ غذای کافی نه زیاد

**هوشمندانه چرت بزنید**
☐ از چرت زدن در طول روز پرهیز کنید یا چرت‌های کوتاه بزنید آن هم قبل از ساعت ۱۵

**محرک‌ها**
☐ تنها در اوایل روز از کافئین یا نیکوتین استفاده کنید

**داروها**
☐ اگر خواب‌تان را خراب می‌کنند در طول روز از آن‌ها استفاده کنید\*

**قبل از خواب**
**خواب خراب‌کن‌ها**
☐ از کافئین پرهیز کنید

☐ از بعضی داروها پرهیز کنید\*

☐ از نیکوتین پرهیز کنید

☐ از صفحه‌نمایش پرهیز کنید (فرستادن مسیج، تلویزیون و...)

☐ ممانعت یا محدود کردن الکل

☐ از پر خوری یا گرسنگی پرهیز کنید

**تلفن همراه**
☐ حالت شب (در وضعیت مزاحم نشوید)

☐ دور از اتاق خواب

**رهاسازی**
**روش‌های رهاسازی شبانه**
☐ تمرینات کششی یا یوگا

☐ صداهای آرام‌بخش یا سکوت

☐ تنفس آگاهانه

☐ از ورزش شدید خودداری کنید

☐ مدیتیشن هدایت‌شده

**هنگام خواب**
**اتاق خواب**
☐ ساکت، تاریک (در صورت نیاز گوش‌گیر، چشم‌بند)

**رختخواب**
☐ گرم (نه داغ)، راحت

**خود شما**
**آرام، از فکری که بیدار نگاهتان می‌دارد پرهیز کنید**
☐ تصویرسازی

☐ تنفس آگاهانه

☐ دیگر روش‌های رهاسازی

☐ خوابیده (اگر طی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه خواب‌تان نبرد، رختخواب را ترک کنید تا خواب‌آلود شوید)

**بیداری**
☐ از رختخواب بیرون بروید و فعال شوید

\* برای راهنمایی از دکتر داروساز یا دکتر خودتان کمک بگیرید

**برای بهبود بهداشت خواب‌تان امروز چه کار متفاوتی می‌توانید انجام دهید؟**