


Anexa 2 - Model de Activitate de *Apel la Acțiune*

Temă: Cum să stabilești o rutină de somn

Domeniul tematic	Cum să setați o rutină de somn		
Titlul activității	Dezvoltarea unei rutine de somn personalizate		
Tipul de resursă	Activitate independentă		
Fotografie			
Durata activității	30-60 de minute	Rezultatul învățării	<ul style="list-style-type: none">• Elaborați o rutină de somn personalizată care să țină cont de nevoile și preferințele unice.
Scopul activității	Această activitate are ca scop crearea unei rutine de somn personalizate care să țină cont de nevoile și preferințele individuale pentru a îmbunătăți calitatea somnului.		

<p>Materiale necesare pentru activitate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pix și hârtie sau dispozitiv inteligent. ● Un spațiu liniștit și confortabil pentru brainstorming și reflecție.
<p>Instrucțiuni pas cu pas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pasul 1: Începeți prin a reflecta asupra obiceiurilor dvs. actuale de somn. Puneți-vă întrebări, cum ar fi: <ul style="list-style-type: none"> ● La ce oră mă culc și mă trezesc de obicei? ● Câte ore de somn am de obicei? ● Am probleme în a adormi sau a rămâne adormit? <p>Este important să vă notați răspunsurile.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pasul 2: Gândiți-vă la nevoile și preferințele dumneavoastră unice. Luați în considerare factori cum ar fi programul de lucru, angajamentele familiale și preferințele personale pentru rutina de culcare. Ce factori contribuie la un somn bun pentru dumneavoastră? <p>Link-uri utile pentru a finaliza această etapă:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cum este calculată calitatea somnului? ● 6 factori care îți afectează somnul <ul style="list-style-type: none"> ● Pasul 3: Pe baza reflecțiilor dumneavoastră, faceți o listă de acțiuni specifice pe care le puteți întreprinde pentru a vă îmbunătăți rutina de somn. Acestea ar putea include lucruri precum stabilirea unei ore de culcare și de trezire constante, evitarea ecranelor timp de o oră înainte de culcare sau crearea unei rutine relaxante înainte de culcare care să includă stretching sau lectură. <p>Link-uri utile pentru a finaliza această etapă:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sfaturi pentru un somn mai bun <ul style="list-style-type: none"> ● Pasul 4: Stabiliți prioritățile pe baza a ceea ce credeți că va avea cel mai mare impact asupra calității somnului dumneavoastră.

Asigurați-vă că luați în considerare atât schimbările pe termen scurt, cât și cele pe termen lung.

- **Pasul 5:** Gândiți-vă la modul în care puteți integra aceste schimbări în rutina dumneavoastră zilnică. Identificați orice obstacole potențiale și găsiți soluții pentru a le depăși.

Link-uri utile pentru a finaliza această etapă:

- [Dormiți bine noaptea?](#)
- **Pasul 6:** Creați un program sau o listă de verificare pentru a vă ajuta să vă implementați noua rutină de somn. Asigurați-vă că includeți orele specifice pentru culcare și trezire, precum și orice alte acțiuni pe care doriți să le întreprindeți ca parte a rutinei de somn.
- **Pasul 7:** Respectați noua rutină de somn timp de cel puțin o săptămână, apoi reflectați asupra modului în care aceasta funcționează pentru dumneavoastră. Puneți-vă întrebări, cum ar fi:
 - Vă simțiți mai odihnit?
 - Vă este mai ușor să adormiți sau să rămâneți adormit?

Apoi, efectuați ajustările necesare în funcție de experiența dumneavoastră.

- **Pasul 8:** Păstrați-vă rutina de somn flexibilă, dar consecventă. Ajustați-o după cum este necesar pentru a vă adapta la schimbările din viața dumneavoastră, dar asigurați-vă că mențineți un program de somn regulat pe cât posibil.

Nu uitați că dezvoltarea unei rutine de somn personalizate necesită timp și răbdare. Fiți amabil cu dvs. pe măsură ce parcurgeți acest proces și sărbătoriți micile victorii pe parcurs.