


Παράρτημα 2 – Πρότυπο δραστηριότητας παρότρυνσης για δράση

Θέμα: Πώς να ρυθμίσετε μια ρουτίνα ύπνου

Θεματική Περιοχή	Πώς να ρυθμίσετε μια ρουτίνα ύπνου		
Τίτλος δραστηριότητας	Ανάπτυξη μιας εξατομικευμένης ρουτίνας ύπνου		
Τύπος πόρου	Δραστηριότητα Αυτοβοήθειας		
φωτογραφία	 <p>Φωτογραφία από την Kinga Cichewicz στο Unsplash</p>		
Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά)	30-60 λεπτά	Μαθησιακό αποτέλεσμα	<ul style="list-style-type: none">Αναπτύξτε μια εξατομικευμένη ρουτίνα ύπνου που λαμβάνει υπόψη τις μοναδικές ανάγκες και προτιμήσεις.
Στόχος της δραστηριότητας	Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στη δημιουργία μιας εξατομικευμένης ρουτίνας ύπνου που λαμβάνει υπόψη τις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις για τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου.		

<p>Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Στυλό και χαρτί ή έξυπνη συσκευή. • Ένας ήσυχος, άνετος χώρος για καταιγισμό ιδεών και προβληματισμό.
<p>Οδηγίες βήμα προς βήμα</p>	<p>Βήμα 1: Ξεκινήστε αναλογιζόμενοι τις τρέχουσες συνήθειες ύπνου σας. Κάντε ερωτήσεις στον εαυτό σας, όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι ώρα συνήθως πηγαίνω για ύπνο και ξυπνάω; • Πόσες ώρες κοιμάμαι συνήθως; • Δυσκολεύομαι να κοιμηθώ ή να μείνω για ύπνο; <p>Είναι σημαντικό να σημειώνετε τις απαντήσεις σας.</p> <p>Βήμα 2: Σκεφτείτε τις μοναδικές σας ανάγκες και προτιμήσεις. Λάβετε υπόψη παράγοντες όπως το πρόγραμμα εργασίας σας, οι οικογενειακές σας υποχρεώσεις και οι προσωπικές προτιμήσεις για τις ρουτίνες πριν τον ύπνο. Ποιοι παράγοντες συμβάλλουν σε έναν καλό ύπνο για εσάς;</p> <p>Χρήσιμοι σύνδεσμοι για να ολοκληρώσετε αυτό το βήμα: Πώς υπολογίζεται η ποιότητα του ύπνου; 6 Παράγοντες που επηρεάζουν τον ύπνο σας</p> <p>Βήμα 3: Με βάση τις σκέψεις σας, κάντε μια λίστα με συγκεκριμένες ενέργειες που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε τη ρουτίνα του ύπνου σας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει πράγματα όπως ο καθορισμός μιας σταθερής ώρας ύπνου και αφύπνισης, η αποφυγή των οθονών για μια ώρα πριν τον ύπνο ή η δημιουργία μιας χαλαρωτικής ρουτίνας πριν τον ύπνο που περιλαμβάνει τεντώματα ή διάβασμα.</p> <p>Χρήσιμοι σύνδεσμοι για να ολοκληρώσετε αυτό το βήμα: Συμβουλές για καλύτερο ύπνο</p> <p>Βήμα 4: Δώστε προτεραιότητα στη λίστα σας με βάση αυτό που πιστεύετε ότι θα έχει τον πιο σημαντικό αντίκτυπο στην ποιότητα του ύπνου σας. Φροντίστε να λάβετε υπόψη τόσο τις βραχυπρόθεσμες όσο και τις μακροπρόθεσμες αλλαγές.</p> <p>Βήμα 5: Σκεφτείτε πώς μπορείτε να ενσωματώσετε αυτές τις αλλαγές στην καθημερινή σας ρουτίνα. Προσδιορίστε τυχόν εμπόδια και βρείτε λύσεις για να τα ξεπεράσετε.</p> <p>Χρήσιμοι σύνδεσμοι για να ολοκληρώσετε αυτό το βήμα: Κοιμάστε καλά;</p>

Βήμα 6: Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα ή μια λίστα ελέγχου για να σας βοηθήσει να εφαρμόσετε τη νέα ρουτίνα ύπνου σας. Φροντίστε να συμπεριλάβετε συγκεκριμένες ώρες για να πάτε για ύπνο και να ξυπνήσετε, καθώς και οποιεσδήποτε άλλες ενέργειες θέλετε να κάνετε ως μέρος της ρουτίνας πριν τον ύπνο.

Βήμα 7: Μείνετε στη νέα σας ρουτίνα ύπνου για τουλάχιστον μια εβδομάδα και, στη συνέχεια, σκεφτείτε πώς λειτουργεί για εσάς. Κάντε ερωτήσεις στον εαυτό σας, όπως:

- Νιώθεις πιο ξεκούραστος;
- Περνάτε πιο εύκολα για ύπνο ή παραμένετε για ύπνο;

Στη συνέχεια, κάντε τις απαραίτητες προσαρμογές με βάση τις εμπειρίες σας.

Βήμα 8: Διατηρήστε τη ρουτίνα ύπνου σας ευέλικτη, αλλά συνεπή. Προσαρμόστε το όπως χρειάζεται για να προσαρμόσετε τις αλλαγές στη ζωή σας, αλλά φροντίστε να διατηρείτε ένα τακτικό πρόγραμμα ύπνου όσο το δυνατόν περισσότερο.

Να θυμάστε ότι η ανάπτυξη μιας εξατομικευμένης ρουτίνας ύπνου απαιτεί χρόνο και υπομονή. Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας καθώς εργάζεστε μέσω αυτής της διαδικασίας και να γιορτάζετε τις μικρές νίκες στην πορεία.