

## Tabia za kulala za vijana- katika picha



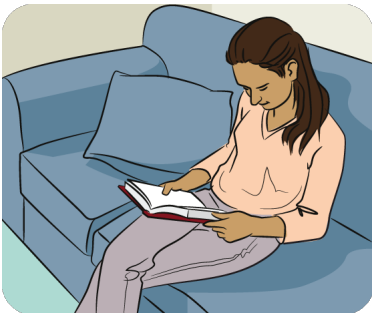
Mazoezi ya kila siku pamoja na kuwa kwenye jua imeonekana kuwa inasaidia kupata usingizi.



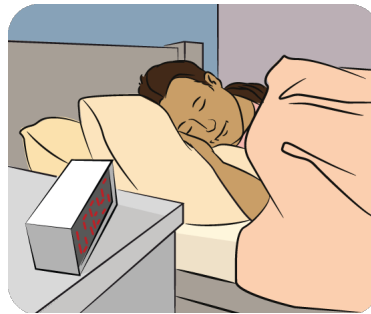
Kafeini husaidia kuamusha ubongo. Baada ya kunywa kafeini baaada ya saa 9 ya mchana inawekana kuwa vigumu kulala usiku.



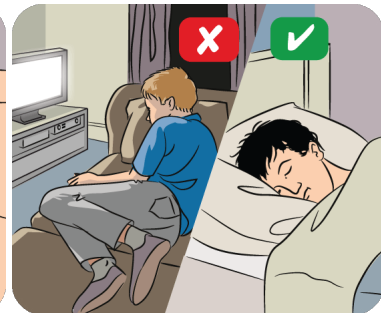
Kulala wakati wa mchana inaweza kufanya vigumu kupata usingizi wakati wa usiku. Weka napi dakika 20 na si karibu sana na kwenda kulala, au nenda kutembea badala yake.



Jaribu kufanya saa moja kabla ya kulala kuwa shwari na kufurahi. Epuka shughuli zenye kusingimua au zenye kushitua, kama vile michezo ya umeme pamoja na TV.



Muda wa kulala usiobadilika ni vizuri



Muda wote sinzia kitandani



Weka kompyuta na TV nje ya chumba cha kulala, na Zima simu wakati wa kwenda kulala. Kucheza michezo na kuzungumza kwenye mitandao huchukua wakati wa kulala, na kufanya vigumu kufanya kazi siku inayofuata.



Jaribu kupata hadi mda wa saa moja, hata katika mwishoni mwa wiki. Kuweka mda wa kuamuka siku ya shule na wikendi hadi ndani ya msaa mawili husaidia kuendeleza mfululuzi wa mazoea ya mara kwa mara.



Ruhusu jua kuingia! Mwanga wa jua husaidia kuzima melatonin, homoni ambayo husaidia kupata usingizi.