

ncha

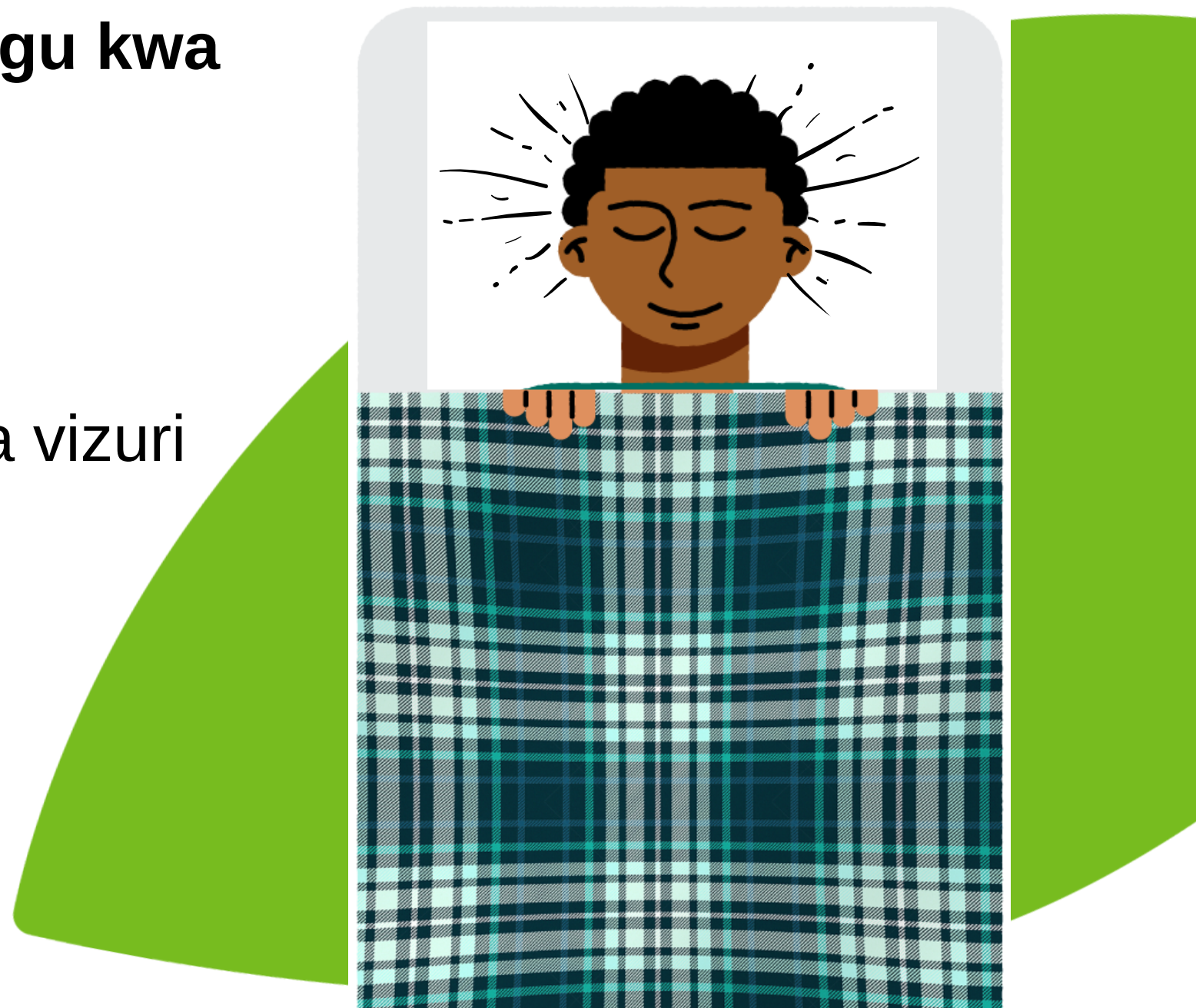
6

pata usingizi wa kutosha

Kulala vizuri ni nzuri kwa ustawi wangu kwa

sababu:

- hunipa nguvu zaidi
- hunisaidia kukumbuka na kuzingatia vizuri
- hunifanya nipate uwezekano wa kutamani vitafunio vya ziada
- hunisaidia kukabiliana na nyakati ngumu.



Nawezaje kulala vizuri? Naweza:

- ku tazama sinema au televisheni kabla ya kulala badala ya kuwa kwenye media ya kijamii, Youtube au michezo ya kubahatisha.
- amua kwenda bila malipo saa moja kabla ya kulala.
- punguza mwangaza kwenye simu yangu au kompyuta wakati wa usiku.
- tumia programu ya kuzingatia kama akili ya kutabasamu kila siku.
- jaribu kuamka kwa wakati mmoja kila siku epuka kafeini angalau masaa kabla ya kulala.
- jaribu kulala kidogo wakati wa mchana.

Ninahitaji kulala kiasi gani?

Ninahisi bora wakati nina masaa mengi ya kulala:

(Zungusha moja)

chini ya 6 7 8 9 10 11 12 zaidi

Ninalala kiasi gani?

chini ya 6 7 8 9 10 11 12 zaidi

**Je! Mimi hulala wakati gani?
Je, ni wakati huo huo kila usiku?**

Ninaamka saa ngapi? Je, ni sawa kila siku?

Nitapataje usingizi bora?

- kuamka kwa wakati mmoja kila siku.
- kutumia programu ya kuzingatia kabla ya kulala.
- kwenda bila malipo katika saa moja kabla ya kulala.
- kitu kingine.

**kulala vizuri kunalinda afya yangu ya akili kwa kunisaidia
kukabiliana na nyakati ngumu na kuhisi mkazo.**

