



COMUNE DI REMEDELLO



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

10 Tips for Better Sleep at High School

10 Recomendaciones para dormir mejor (Secundaria)

Lisede Daha İyi Uyku için 10 Öneri

Getting enough sleep every night will help you keep up your grades, feel better, and have more energy for the things you really want to do.

Here are 10 tips to try to help you get into the right frame of mind for sleep:

Dormir lo suficiente todas las noches te ayudará a mejorar tu rendimiento académico y tener más energías para hacer bien lo que realmente deseas. Aquí tienes diez recomendaciones que te ayudarán a crear el ambiente que necesitas antes de irte a dormir y prepararán tu cuerpo y tu mente para descansar mejor.

Her gece yeterli uyumak notlarının yükselmesini, kendini daha iyi hissetmeni ve gerçekten yapmak istediğin şey için daha enerjik olmanı sağlar.

İşte burada daha iyi bir uyku düzeni için yardımcı 10 öneri:

1. Avoid caffeine after lunchtime, and limit it during the day.

Evita la cafeína a partir de la hora de la comida y limitarla durante el día.

Kafeinden gece kaçın ve gün içinde de sınırla.

2. Skip alcohol.

Evita tomar alcohol.

Yatmadan önce alkol alma/içki içme.

3. Create a sleep schedule, and stick to it

Ponte un horario para irte a dormir e intenta respetarlo en la medida de lo posible hasta crear un hábito.

Uyku düzeni oluştur ve onu uygula.

4. At the weekend or on the days you are not attending school you can sleep in, 2 extra hours, at most, from your weekly waking up routine. You should avoid sleeping in for longer. You should wake up close to the same time every day.

Los días que no tienes clase o los fines de semana por las mañanas, intenta que tu horario de levantarte no se diferencie más de dos horas del horario de los días escolares. Intenta despertarte sobre la misma hora todos los días.



COMUNE DI REMEDELLO



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Haftasonu ya da hafta içi geç kalkma, dersin geç olsa bile; hergün aynı saatte kalk.

5. Put books and homework away at least 30 minutes to an hour before bedtime.

Intenta acabar los deberes o dejar de estudiar como mínimo 30 minutos o una hora antes de irte a dormir. Deja ese espacio de tiempo para que tu mente se prepare para el descanso.

Yatmadan yarım saat ya da bir saat önce kitap okumayı ya da ödev yapmayı bırak.

6. Do not study or work on your computer in bed. Do not use your mobile phone or e-book in bed. Keep electrical devices away from your room.

No estudies ni trabajes con el ordenador en la cama. Tampoco debes utilizar tu teléfono móvil o tu libro electrónico en la cama. Mantén tu dormitorio libre de aparatos electrónicos.

Yatağında bilgisayarla çalışma.

7. Exercise earlier in the day, never just before bed.

Haz ejercicio físico pronto durante el día, nunca lo hagas justo antes de irte a la cama.

Egzersizlerini(spor) günün erken saatlerinde yap, asla uyumadan hemen önce değil.

8. You should not watch TV at least 30 minutes before bed.

Media hora antes de irte a dormir procura no ver la tele.

Yatmadan hemen önce televizyon izleme.

9. Sleep with earplugs and use an eye pillow to drown out any bright lights and the noise of loud roommates (e.g. a brother or a sister).

Duerme con tapones en los oídos o utiliza un antifaz si lo crees necesario para que no te molesten ni la luz ni el ruido que puedan hacer tus compañeros de habitación (o tus hermanos-hermanas)

Gözünü ışıktan korumak için göz bandı kullan, kulaklıkla uyu(oda arkadaşlarının gürültüsünden uzaklaşmak için, kız kardeş erkek kardeş gibi)



COMUNE DI REMEDELLO



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

10. Turn out the lights when it's time to go to bed; a bright room will keep you awake.

Apaga la luz cuando sea hora de dormir; una habitación iluminada siempre te mantendrá despierto/a

Yatma vakti geldiğinde ışıkları kapat; aydınlık uyumayı geciktirir.

Establishing healthy sleep habits in high school will do wonders for your long-term health.

Adquirir unos hábitos de sueño saludables durante tu educación secundaria te permitirá disfrutar de una vida sana ahora y en el futuro.

Lisede sağlıklı uyku alışkanlıkları oluşturulması uzun vadeli sağlık için harikalar yaratacaktır.

How much do you know about the importance of sleeping well? Test yourself with this online quiz.

Cuánto sabes sobre la importancia de dormir bien? Haz el siguiente test online y compruébalo.

İyi uyumanın önemi hakkında ne kadar bilgilisin? Bu online testle kendini test et.

Sleep Quiz: Why You Need Your ZZZs

Test del sueño: ¿por qué necesitas dormir bien?

Uyku Testi:

<http://www.webmd.com/sleep-disorders/rm-quiz-sleep>