

11+

Що робити, коли не можеш заснути?



СТОРИЯ

Що робити, коли не можеш заснути?

Засновниця читацької онлайн-платформи «Сторія» **Олеся Божко**

Авторка **Ірина Рабешко**

Головна редакторка **Юлія Журлакова**

Літературна редакторка, авторка рубрики «Читай і мову вивчай!»

Юлія Гарюнова

Верстка **Анастасія Бишовець**

Дизайн **Віталій Войтуль**

Фото **freepik.com**

Психологиня **Юлія Ульянова**

www.storiya.info

Матеріали розроблені ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» за технічної підтримки ООН Жінки в Україні та за фінансування Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги ООН (WPHF). Ця публікація підготовлена за фінансової підтримки Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги Організації Об'єднаних Націй (WPHF), але це не означає, що висловлені в ній погляди та вміст є офіційно схваленими або визнаними з боку Організації Об'єднаних Націй.

Усі зображення, інформація і торговельні марки використовуються як ілюстрації з навчальною метою та не мають рекламного характеру. Усі матеріали, які розміщені на веб-сайті www.storiya.info, а також будь-які інші матеріали, що розповсюджуються за допомогою цього сайту і з цього сайту (зокрема зображення, відеоролики і тексти) належать ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» та захищені авторським правом. Несанкціоноване використання цих матеріалів, повне або часткове копіювання, збереження, зміна і поширення (для будь-яких цілей) без письмової згоди ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» заборонено. © 2023 «Сторія».

Після уроків хлопці, як зазвичай, грали в баскетбол на шкільному майданчику. Марко засильно запустив м'яч, і той полетів за межі поля, прямісінько під ноги Роману, який куняв на лавці.



— Ромко, пасуй! — загукали хлопці. Але Роман тільки спроквола підняв голову й знову похнюпився.

— Ти чого, друже? — підбіг за м'ячем Марко. — Не виспався, чи що?

— Не виспався, — роздратовано буркнув Ромчик. — Уже яку ніч поспіль не можу заснути! Годинами кручуся в ліжку, і хоч би що! А тільки задрімаю, так будильник починає воглати. Сьогодні ледь не заснув на контрольній із математики. На контрольній, уяви!

— А чого так? — Марко кинув хлопцям м'яч і сів поряд із другом.

— Не знаю. Просто собі безсоння і все, — сумно позіхнув Роман.



Безсоння — порушення сну, зумовлене перезбудженням нервової системи. Супроводжується перевтомою, підвищеною знервованістю, неуважністю.

— У мене таке було, коли я готувався до міського турніру з баскету, — пригадав Марко. — Знаєш, що мені допомогло?

— Що? Поділися лайфгаками, бо вже набридло спати на ходу, а не в ліжку!

— Найперше — це **режим**. Тобто щодня робити ті самі речі приблизно в той самий час. Я, наприклад, узяв собі за правило о 22:00 вже бути в ліжку, а перед цим у мене є вечірній обряд — провітрити кімнату й послухати подкаст. Це допомагає мені розслабитися, і організм розуміє, що час спати. От що ти зазвичай робиш перед сном?

— Хм, та як коли. Немає чогось особливого. Хіба що... Чищу зуби, лягаю в ліжку й залипаю в Тік-Тоці, а потім намагаюся заснути.

— Спробуй **зробити те, що тебе розслабляє**. Прочитати 15 сторінок книжки, прийняти теплу ванну або послухати спокійну музику.

— Ок, спробую. Саме взяв у бібліотеці нову книжку. Але Тік-Ток мене також розслабляє...

— Не повіриш, навпаки! Зміна картинок на екрані та світло від гаджета стимулюють наш мозок працювати, а не відпочивати. Сам не вірив, коли мама сказала. Але погуглив, так і є. Для сну краще, щоб не було яскравого світла й різких звуків. Бажано **вимкнути все принаймні за годину до сну.**



— То не дивно, що я не міг заснути... І вдається тобі відкласти телефон за годину?

— Поки ні... Сам розумієш, як це важко. Я спершу за 15 хвилин до того, як лягати, відкладав телефон, тепер за 30! А щоб не було спокуси подивитися ще хвилинку чи перевірити сповіщення, **вимикаю звук і надягаю маску для сну!**

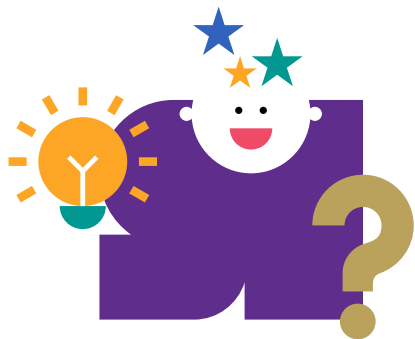


— Оце лайфгак! Спробую перевірити на собі. Дякую, друже.

— Будь ласка. Тільки не хвилюйся, якщо одразу не вдасться виспатися. Запасися терпінням, організму треба час, щоб пристосуватися до змін. А якщо все це не подіє, поділися з батьками чи з дорослим, якому ти довіряєш. Вони допоможуть.

Роман кивнув.

— А знаєш, що ще для сну корисно? — усміхнувся Марко. — **Фізичні тренування** вдень. Гайда поганяємо в баскетбол! ●◆◀▶◆



НАД ЧИМ ПОМІРКУВАТИ



Чи виникали в тебе коли-небудь такі проблеми, як у Роми? Як думаєш, із чим це пов'язано?



Які можна додати поради для того, щоб швидко засинати й мати здоровий сон?



Чи є в тебе те, що ти робиш перед сном щодня? Як думаєш, це допомагає тобі швидше заснути?



ЧИТАЙ
І МОВУ ВИВЧАЙ!

Що можна приймати?

За матеріалами тексту ти дізнався/дізналася про те, як можна протистояти безсонню. Чи вдалося скласти список того, які **міри треба приймати**, коли не спиться? Чи не можна **приймати міри**? А як же про це сказати?



Запам'ятай! Коли ми говоримо про певний план дій, то варто використовувати конструкцію **“вжити заходів”**: **Ми вжили всіх заходів, щоб підвищити продуктивність роботи.**

Фраза **“приймати міри”** є лексичною калькою, тому становить помилку. А в яких випадках ми можемо використовувати дієслово **“приймати”**?

Тримай словничок-кориснячок:

Приймати ліки

Приймати їжу

Приймати гостей

Приймати речі зі столу (в значенні “прибрати”)

Спробуй **побудувати** власні речення з конструкціями, що містять дієслово “**приймати**”.



A series of horizontal dotted lines for writing, contained within a light gray rounded rectangular frame that has a scalloped left edge.



Вживай заходів щодо покращення свого мовлення й уникай лексичних помилок!



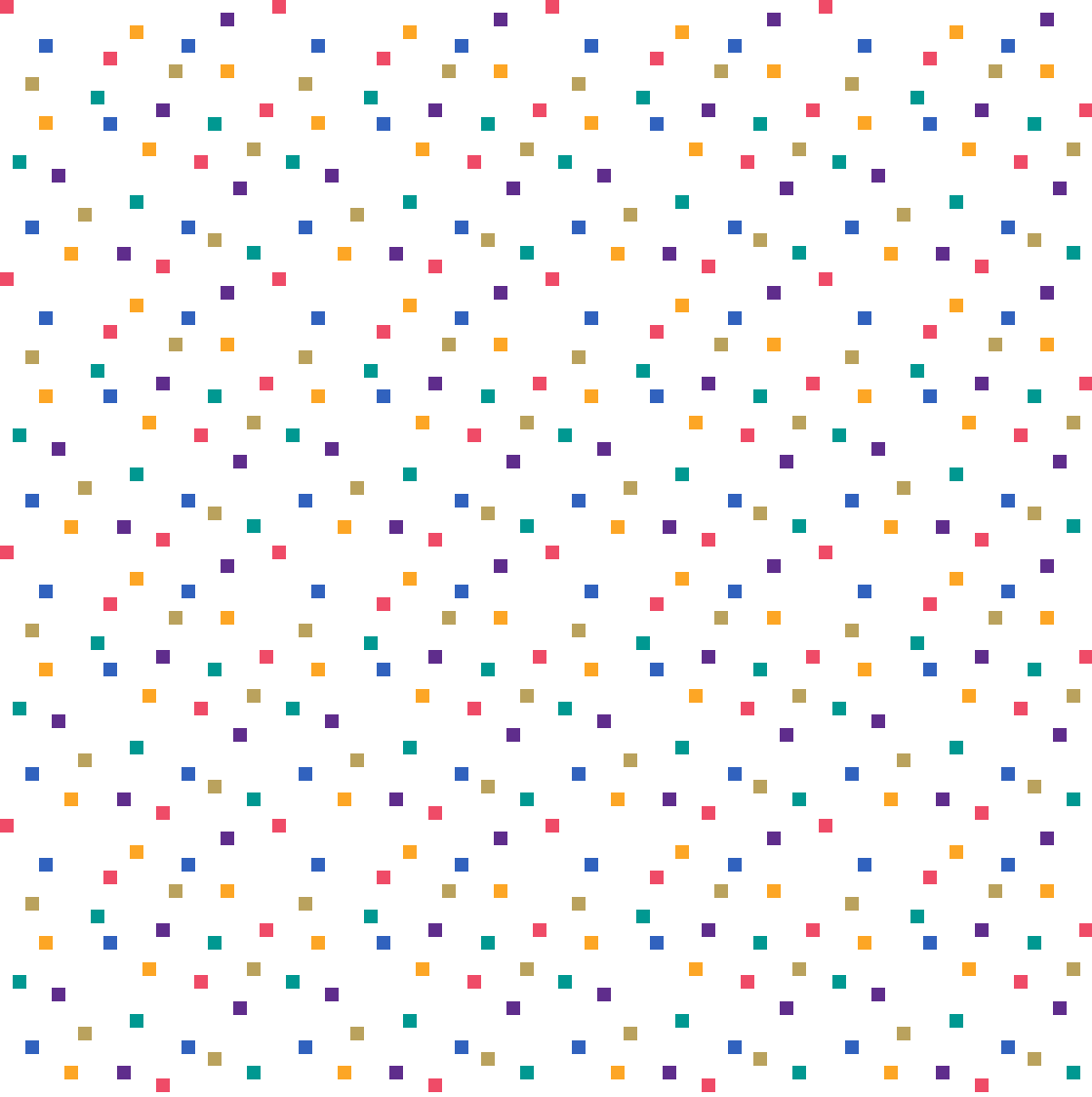
Для твоїх геніальних думок

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



Для твоїх геніальних думок

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 18 lines.



www.storiya.info

© 2023 «Сторія»