

UYQU NIMA UCHUN KERAK?



Uyqu – sog'lom turmush tarzining muhim qismidir. Inson bir kunda 8 soat uxlashi kerak. Uyqu organizmning kuchlarini tiklaydi.



To'g'ri javoblarni tanlab, sababini tushuntirib bering. Uyqudan oldin nima qilish kerak?





Inson umrining uchdan bir qismini uyquda o'tkazadi. Masalan, 70 yil yashagan odam bir kunda o'rtacha 7,5-8 soat uxlasa, jami 23 yil uxlaydi.

Uyquga yotish qoidalari

Yotoqxonani tayyorlang.

Gadgetlarni yig'ishtirib qo'ying.

Qulay kiyim kiying.

Chiroqni o'chiring.

Uyqu uchun qulay o'rnashib yoting.

Uyquda tartibga rioya qiling. Eng yaxshisi har kuni bir paytda uxlab, bir paytda uyg'onishdir.

