

5 طرق فعالة لتنظيم يومك ونومك خلال فصل الصيف



تطبيق التوقيت الصيفي يعني تقدم الساعة 60 دقيقة، ما يمنحنا فرصة للاستفادة من المزيد من الوقت لممارسة مختلف الأنشطة، لذا نستعرض في هذا التقرير بعض الطرق لتنظيم يومك ونومك خلال تطبيق التوقيت الصيفي وفقًا لما جاء في موقع [thensf](https://thensf.com).

استيقظ مبكرًا

مع ازدياد ساعات النهار، حاول الاستيقاظ مبكرًا بساعة واحدة أو أكثر سيمنحك ذلك وقتًا إضافيًا لممارسة الرياضة أو قراءة كتاب أو الاستمتاع بتناول وجبة إفطار غنية بالبروتين والألياف لزيادة طاقتك وتركيزك، والتعرض لأشعة الشمس الطبيعية فور الاستيقاظ لتنظيم الساعة البيولوجية لجسمك.

استثمر وقت الصباح

اغتنم ساعات الصباح الأولى، حيث تكون طاقتك وتركيزك في قوة وتماسك، للقيام بالمهام الأكثر صعوبة،

لذا خصص وقتًا للعمل أو الدراسة أو ممارسة الرياضة واستفد من هدوء الصباح لإنجاز المهام التي تتطلب تركيزًا عميقًا، وخطط ليومك وحدد أهدافًا قابلة للتحقيق.

استمتع بالأنشطة الخارجية

مع ازدياد طول النهار استغل الفرصة لممارسة الأنشطة الخارجية مثل المشي أو الجري أو ركوب الدراجات أو السباحة من خلال تخصيص وقت للاسترخاء في الهواء الطلق والاستمتاع بجمال الطبيعة، وممارسة الرياضة في الصباح الباكر أو في المساء عندما تكون درجات الحرارة معتدلة واجعل من الأنشطة الخارجية تجربة اجتماعية مع العائلة أو الأصدقاء.

تنظيم وقت النوم

حافظ على روتين نوم منتظم، حتى مع ازدياد طول النهار من خلال حرصك على النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم، حتى في عطلة نهاية الأسبوع، لخلق بيئة نوم مريحة ومظلمة وهادئة، أيضًا تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بـ30 دقيقة على الأقل.

استخدم تقنيات الاسترخاء

إذا واجهت صعوبة في النوم جرب تقنيات الاسترخاء مثل ممارسة تمارين التأمل أو التنفس العميق من خلال تخصيص وقت للاسترخاء قبل النوم أو استمع إلى موسيقى هادئة أو اقرأ كتابًا، وخذ حمامًا دافئًا أو استخدم زيوتًا عطرية مهدئة