

Mit csináljunk, hogy jobban aludjunk?

A felnőttek egyharmada nem alszik eleget, és ez sok **problémát okoz** az életükben. Sokan késő estig tévéznek, **hajnalban** pedig **csörög az óra**, ezért **állandóan** fáradtak. Mások órákig **forgolódnak** éjszaka, és nem tudnak **elaludni**. Az **alváshiány** azt jelenti, hogy valaki **rendszeresen** kevesebb mint 6 órát alszik.

Tudósok szerint a kevés alvás sok **egészségügyi** problémát okozhat - magas **vérnyomást**, diabéteszt, szívproblémákat. Hogyan tudunk könnyen elaludni, és **mélyen** aludni?

Ha szeretnénk gyorsan elaludni, akkor fontos, hogy a **környezetünkben** ne legyenek **fények**. Az ember jobban alszik, ha a szobában nem **világít** semmilyen lámpa, a televízió kék fénye pedig nagyon **káros** az alvásra. Tévénézés vagy mobilozás után **egyébként is** nehezebben tudunk elaludni, mert **az agyunk** nem tud **kikapcsolni**. Lefekvés előtt inkább olvassunk egy jó könyvet, vagy hallgassunk zenét, így nyugodtabban fogunk aludni.

Fontos az is, hogy ha éjszaka felébredünk, ne nézzük meg, mennyi az idő. Ha megtudjuk a pontos időt, akkor az agyunk elkezd dolgozni, és azt **számoljuk**, hogy mennyi időnk van még aludni. Így nagyon nehezen tudunk visszaaludni.

a felnőttek egyharmada
one third of adults
problémát okoz
(to) cause a problem
hajnalban
early morning
csörög az óra
the alarm goes off
állandóan
constantly
forgolódnak
(to) toss and turn
elalszik
(to) fall asleep
alváshiány
sleep deprivation
rendszeresen
regularly
tudós
scientist
egészségügyi probléma
health problem
magas vérnyomás
high blood pressure
mélyen
deeply
környezet
environment
világítanak a fények
the lights are on
káros
harmful
egyébként is
after all
agy
brain
kikapcsol
(to) turn off
számol - (to) count