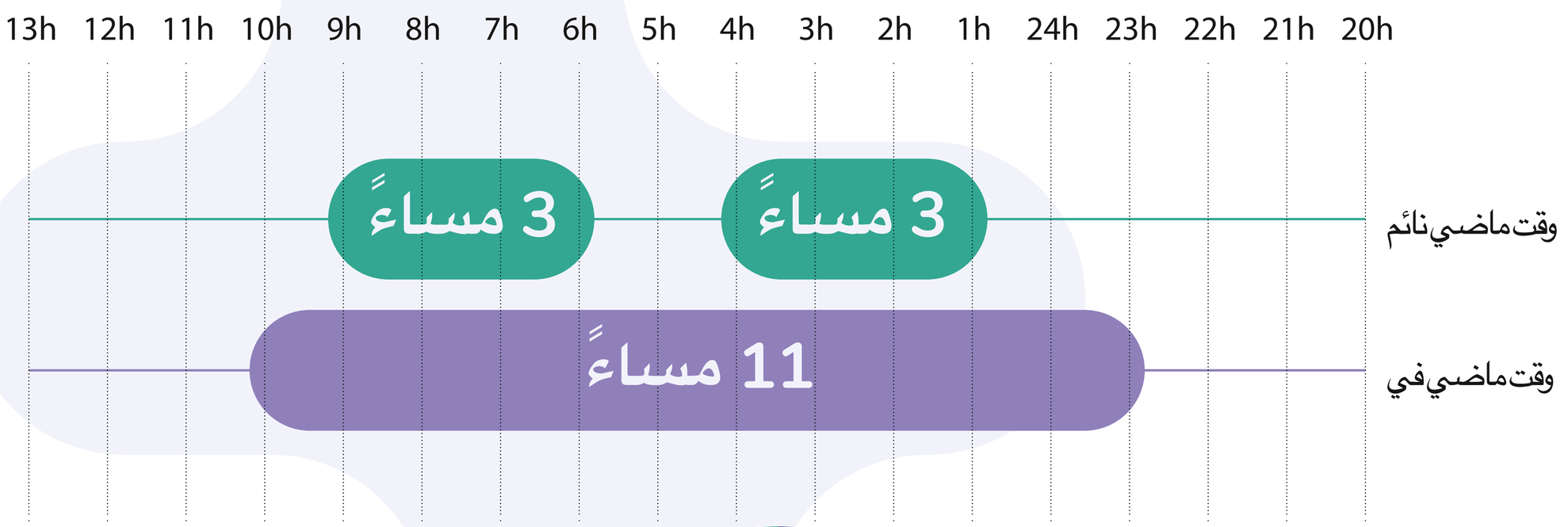
ورقة التمرين

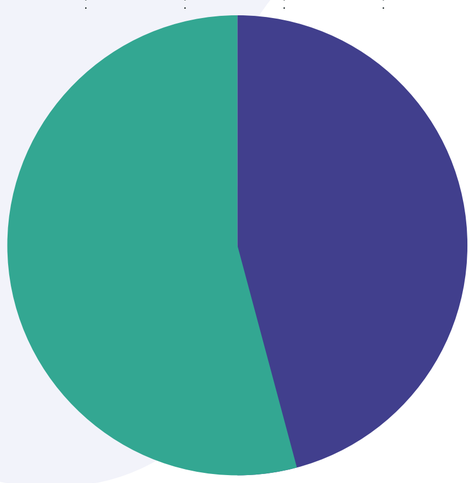
تقييم النوم

ليلة « عادية » تستمر بين 7 و 9 ساعات للشاب البالغ. يجب على الفرد ألا يستغرق أكثر من نصف ساعة للنوم، ويجب ألا نستيقظ أكثر من مرة واحدة في الليل (لأن ذلك يقسم النوم)، وفي حالة الاستيقاظ، يجب العودة للنوم في مدة لا تزيد عن عشرين دقيقة في الأفضل. بالطبع، هذا يختلف من شخص لآخر. نحن جميعًا نعرف « النوم الخفيف » و « النوم العميق »:

للتحقق، يمكنك حساب ما يسمى « كفاءة النوم »، وهي نسبة الوقت الذي يقضيه الشخص في السرير إلى الوقت الذي يقضيه فعليا في النوم. يُعتبر النوم متدنيًا إذا كانت النسبة أقل من 85٪ (مما يعني أن الأشخاص يقضون 85٪ من وقتهم في السرير في النوم).

جين ومشاكل الأرق





أرق النوم
+ الاستيقاظ الليلي
+ الصعوبات في العودة للنوم والاستيقاظ

54.54 ٪ الكفاءة ينام

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental