

## БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

## Таңертең ерте тұрудың бес тәсілі

ЖАРИЯЛАНДЫ  
06.11.2024СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/169418/

Әр күні таңертең ерте тұру — өнімділікті арттыруға, денсаулықты жақсартуға және жалпы өмір сапасын көтеруге көмектесетін маңызды әдет.

### 1. Ұйқы кестесін қалыптастыру

Адамның денесі биологиялық сағатқа сәйкес жұмыс істейді, бұл ұйқы циклін реттейді. Белгілі бір уақытта ұйықтап, белгілі бір уақытта ояну әдетін қалыптастырсаңыз, дене күн тәртібіне үйреніп, таңертең ерте тұру жеңілдейді. Аптаның соңында да осы тәртіпті сақтаған жөн. Егер ұйқының бірізділігін ұстансаңыз, таңертең ерте ояну табиғи қажеттілікке айналады.

### 2. Бөлменің жарығын пайдалану

Ұйқы сапасына жарықтың әсері зор. Кешке бөлмені қараңғылап, тыныштық орнату миды демалуға дайындайды. Ал таңертең табиғи жарық көзіне жақын жерде тұру ағзаны оятып, белсенділікті арттырады. Егер бөлмеңізге күн сәулесі түспесе, автоматты шамдарды немесе жарық көзі бар қондырғыларды қолдануға болады. Мұндай құралдар таң атқанда біртіндеп жарық қосып, дененің табиғи түрде оянуына көмектеседі.

### 3. Мақсат қою

Таңертең ерте тұруды жеңілдететін негізгі себептердің бірі — нақты мақсаттар қою. Мақсат — сіздің алғашқы мотивацияңыз болмақ. Мысалы, таңертең ерте тұрып жаттығу жасау, медитация жасау, күн тәртібін құру

немесе қызықты кітап оқу сияқты шағын, бірақ маңызды тапсырмалар күнді белсенді және энергиялы бастауға мүмкіндік береді. Таңертең істеуге ниеттенген істеріңізді алдын ала жазып қойсаңыз, таңды жалқаулықсыз, әрекетке толы бастайсыз.

#### 4. Төсектен тез тұру

Қоңырау соғылғанда қайта-қайта кейінге қалдырмай, бірден тұрып кету өте маңызды. Көп адамдар оятқышты бірнеше рет кейінге қалдырудан қиындық көреді, ал бұл ұйқы сапасын нашарлатып, энергияның азаюына әкеледі. Сондықтан оянған бойда төсектен тұруды үйреніңіз. Сізге денені сергіту үшін бетіңізді салқын сумен жуу, бір стакан су ішу немесе қарапайым жаттығулар жасау өте пайдалы. Егер ояну қиын болса, оятқышты төсектен алыс қоятын орынды таңдаңыз — бұл тұрып, қозғалып, денені оятып алуға мәжбүр етеді.

#### 5. Түнде дайындық жасау

Таңертең ерте тұруды жеңілдету үшін кешке алдын ала дайындық жасаған пайдалы. Бұл киімді дайындау, келесі күнге арналған қажетті заттарды жинау, таңғы асты жоспарлау сияқты қарапайым істер болуы мүмкін. Мұндай дайындық сізді таңғы уақытты үнемдеп, стрессті азайтады. Ертеңгі күнді ойластырып, қандай да бір қызықты немесе шабыттандыратын жоспарлар жасасаңыз, таңды асыға күтесіз.

#### Қосымша кеңестер:

- **Кофеинді азайту.** Кешке кофе немесе шай ішпеуге тырысыңыз, себебі олар ұйқының келуін кешіктіруі мүмкін.
- **Жылы ванна немесе душ қабылдау.** Кешкі уақытта жылы суға түсу ағзаға демалуға сигнал береді.
- **Электрондық құрылғылардан бас тарту.** Ұйықтар алдында телефоныңызды қойып, экрандардан алыстаңыз. Телефон, планшет және компьютер экранындағы көк жарық миға белсенділік береді, бұл ұйқыға қиындық тудырады.

Таңертең ерте тұрудың басты мақсаты — сізге қажетті уақытты қосып,

күнді сапалы әрі белсенді өткізу. Жоғарыда айтылған тәсілдерді күнделікті өміріңізге енгізе отырып, ерте тұруды әдетке айналдырып, жаңа күннің алғашқы сағаттарын өзіңізге пайдалы өткізесіз.

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.