

평소 나의 수면습관을 떠올리며 문항을 읽고 체크해보세요

문항		매우 그렇다 (3점)	조금 그렇다 (2점)	아니다 (1점)
1	자기 전에 세수와 양치질을 하고 몸을 깨끗하게 한다			
2	자기 전에 모든 불을 끄고 수면 환경을 만든다.			
3	잠이 들면 깨지 않고 아침까지 숙면을 취한다.			
4	낮에 피곤함을 느끼지 않는다.			
5	정해진 시간에 잠드는 편이다.			
6	정해진 시간에 일어나는 편이다.			
7	잠들기 3시간 전에는 음식을 먹지 않는다.			
8	잠자리에 들기 직전 컴퓨터나 휴대 전화를 보지 않는다.			
9	같은 자리에서 잠을 잔다.			
10	자기 전에 불을 끄고 어둡게 하여 수면을 유도한다.			
합계		점		

- ◆ **26점~30점** : 최상의 수면습관을 갖고 있습니다. 칭찬해요.
지금처럼만 유지하면 건강한 일상을 보낼 수 있어요
- ◆ **21점~25점** : 보통의 수면습관을 지니고 있습니다.
나에게 쉬운 것부터 바뀌어나가요.
- ◆ **16점~20점** : 주의해야할 수면습관입니다. 일상생활을 하며
피곤함을 자주 접할 수 있어요. 차근차근 바뀌어나가요.
- ◆ **10점~15점** : 건강하지 못한 수면습관을 가졌네요. 적절하지 못한
수면은 몸에 안좋은 영향을 줍니다. 오늘 수업에 더 집중해봐요