گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۲۵۹۸
شنبه ۱۹ تیر ۱۴۰۰ ۱۰:۰۰

موثرترین راه برای بیدارشدن از خواب صبحگاهی

خواب ماندن در هنگام صبح یکی از چالش‌های کاربران تلفن همراه است برای رفع این مشکل مطلب زیر را مطالعه کنید.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، بیدار شدن در هنگام صبح معمولاً کاری دشوار است زیرا فعالیت طولانی روزانه موجب می‌شود اکر مردم دنیا استراحت کافی در طول شبانه‌روز نداشته باشند. کاربران تلفن همراه برای پیشگیری از خواب ماندن هنگام صبح معمولاً گوشی خود را برای ساعت خاصی تنظیم می‌کنند اما در مواردی حتی هشدارهای دستگاه نیز نمی‌تواند کاربر را از خواب بیدار کند. در ادامه روشی ساده برای بیدار شدن در ساعت معین را بیان می‌کنیم:

دیگر صبح‌ها خواب نمی‌مانید

شاید شما جزو آن دسته از کاربران گوشی‌های هوشمند هستید که برای جلوگیری از خواب ماندن در هنگام صبح چند زمان مشخص را در اپلیکیشن ساعت گوشی تنظیم کرده و با هشدار هرکدام از آن‌ها از خواب بیدار می‌شوید ولی به علت خستگی زیاد در نهایت مجدداً می‌خوابید. در چنین شرایطی کافی است اپلیکیشن shake-it alarm را دانلود و روش گوشی خود نصب کنید. این برنامه دارای ویژگی‌هایی است که بدون شک با استفاده از آن‌ها دیگر خواب نمی‌مانید. یکی از قابلیت‌های قابل توجه این برنامه لزوم تکان دادن آن برای حدود ۲۰ ثانیه است و تنها با این روش هشدار ساعت گوشی قطع می‌شود. درجه سختی هشدار ساعت‌ها در این برنامه قابل تنظیم است و حتی کاربر می‌تواند گزینه داد زدن برای خاموش شدن هشدار را فعال کند. نسخه هماهنگ با سیستم عامل iOS این برنامه با نام alarmy در فروشگاه مجازی اپل وجود دارد.