



第21周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：良好睡眠

睡好觉与更好的健康息息相关，并且可以改善您的心情。本周的学习计划侧重于帮助您养成更好的睡眠习惯。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 影响睡眠质量的常见原因
- 改善睡眠的窍门

2.观看 THRIVE 视频：



[点击上面的图片观看视频](#)

3.进一步学习：

- 与您的医生或者心脏健康团队交流
- [心脏病学院患者指南：为了心脏健康做好压力管理](#)

4.尝试学习活动：

- [制定行动计划](#)
- [运用 THRIVE 工具反思每周的行动](#)