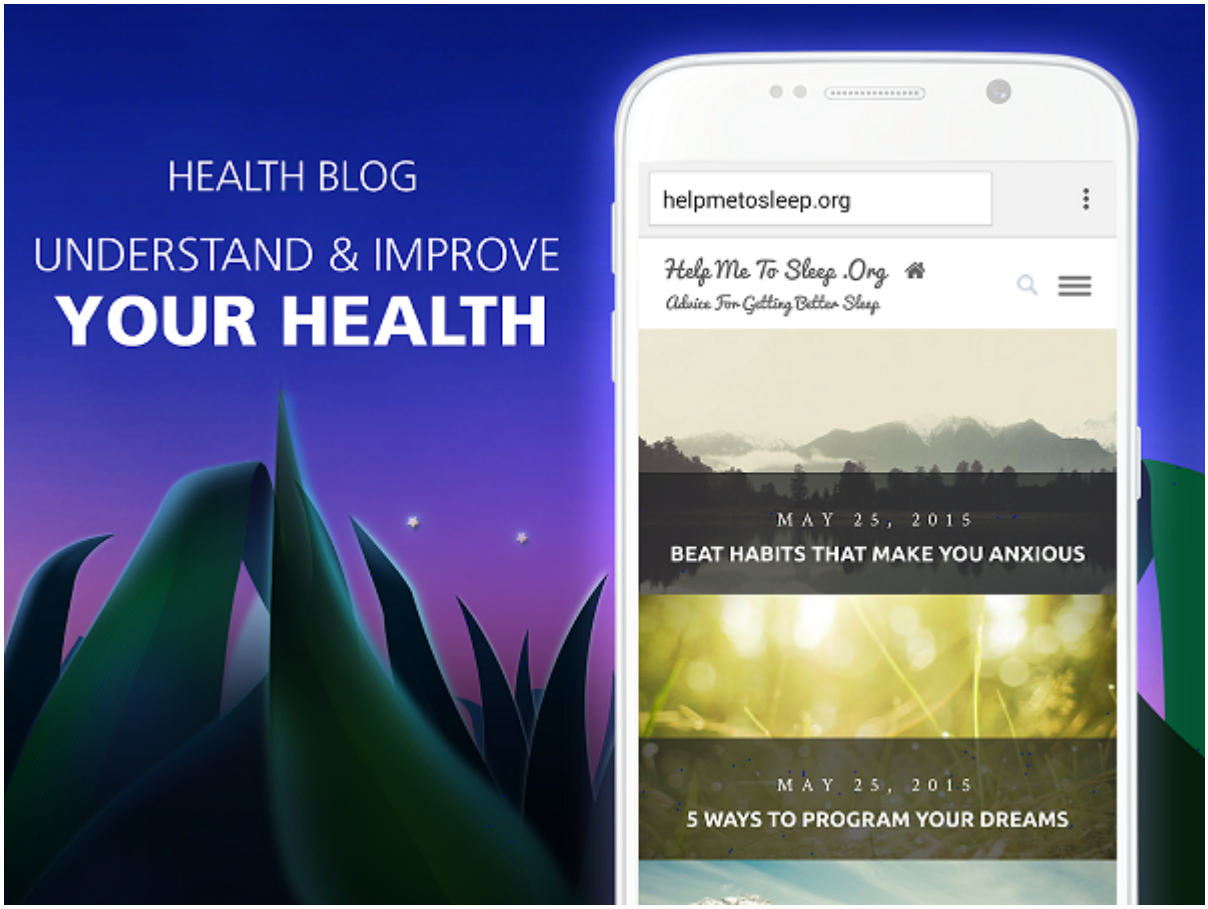
TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

5 ứng dụng giúp các sĩ tử thư giãn sau ngày thi mệt mỏi

16:39 26/06/2018

Giấc ngủ là một trong những yếu tố quan trọng hàng đầu đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của mỗi con người sau một ngày dài căng thẳng. Mặc dù, ai cũng biết những lợi ích quý giá mà giấc ngủ mang lại, tuy nhiên vẫn có một số lượng người đáng kể không có đủ thời lượng ngủ cần thiết cho nhu cầu sinh hoạt của con người, nhất là những sĩ tử trong các kỳ thi quan trọng. Để có một sức khỏe ổn định, tâm lí thoải mái nhất khi thi, đây là 5 ứng dụng giúp ngủ ngon mà bất cứ sĩ tử nào cũng nên sử dụng.

1. Relax Melodies (iOS | Android)

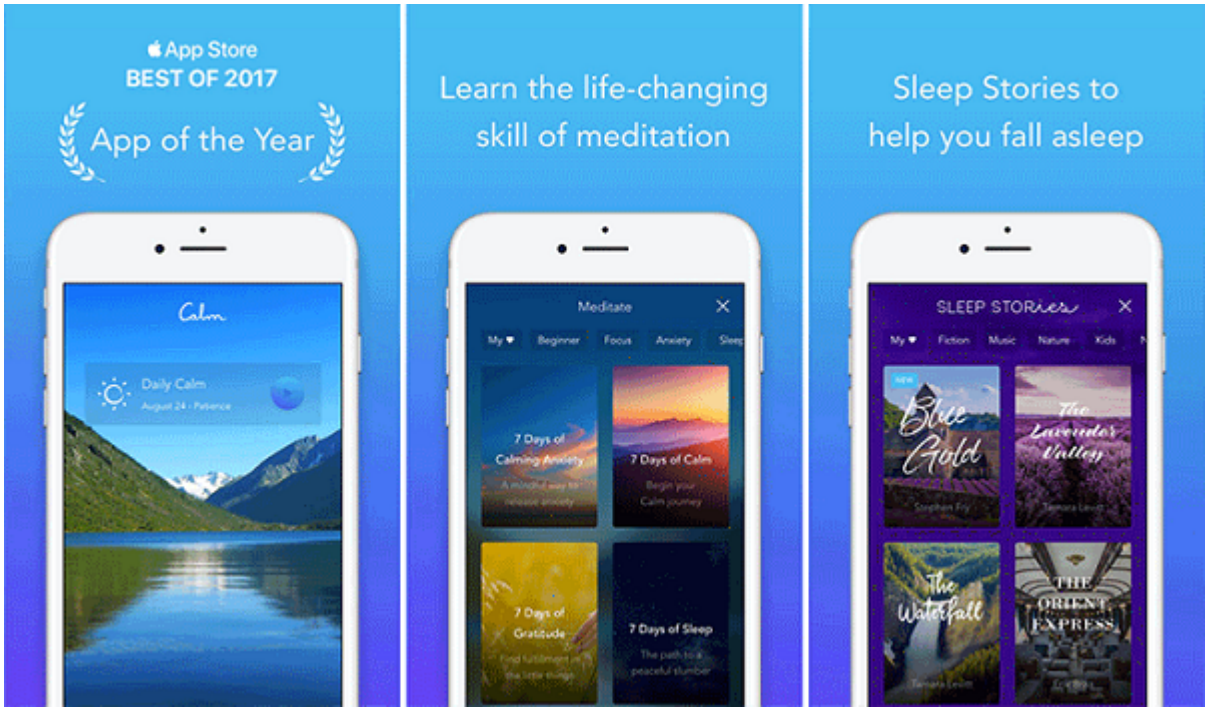


Nếu bạn đang gặp khó khăn trong việc có một giấc ngủ thư giãn, Relax Melodies sẽ là ứng dụng dành cho bạn. Ứng dụng được tích hợp một số âm

thanh giúp người nghe có thể thư giãn như âm thanh của tự nhiên, kết hợp với một chút giai điệu, Relax Melodies sẽ giúp bạn chìm đắm trong giấc ngủ ngon. Relax Melodies được thiết kế để giúp bạn nói lời tạm biệt với chứng mất ngủ và ngủ ngon giấc.

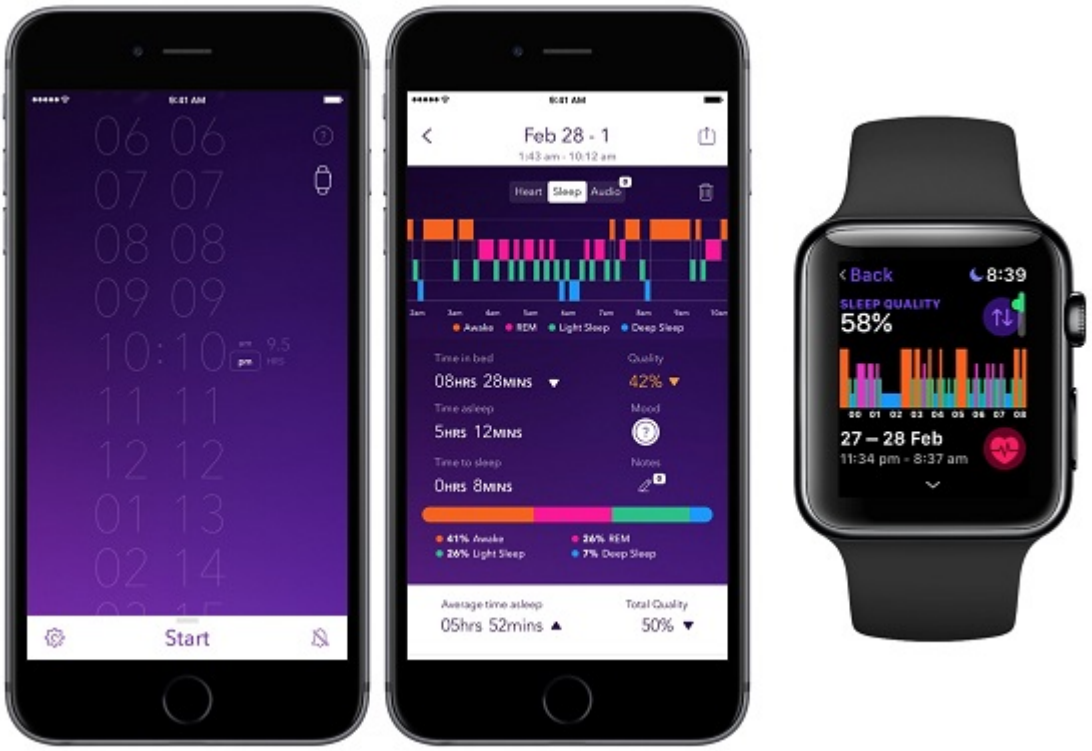
Bạn cũng có thể tùy chọn các bản nhạc của riêng mình hoặc những giai điệu được chia sẻ bởi cộng đồng Relax Melodies. Ngoài ra, bạn cũng có thể lựa chọn các bài hát yêu thích từ kho nhạc của mình để kết hợp với những âm thanh này nhằm làm tăng thêm trải nghiệm thư giãn.

2. Calm (iOS | Android)



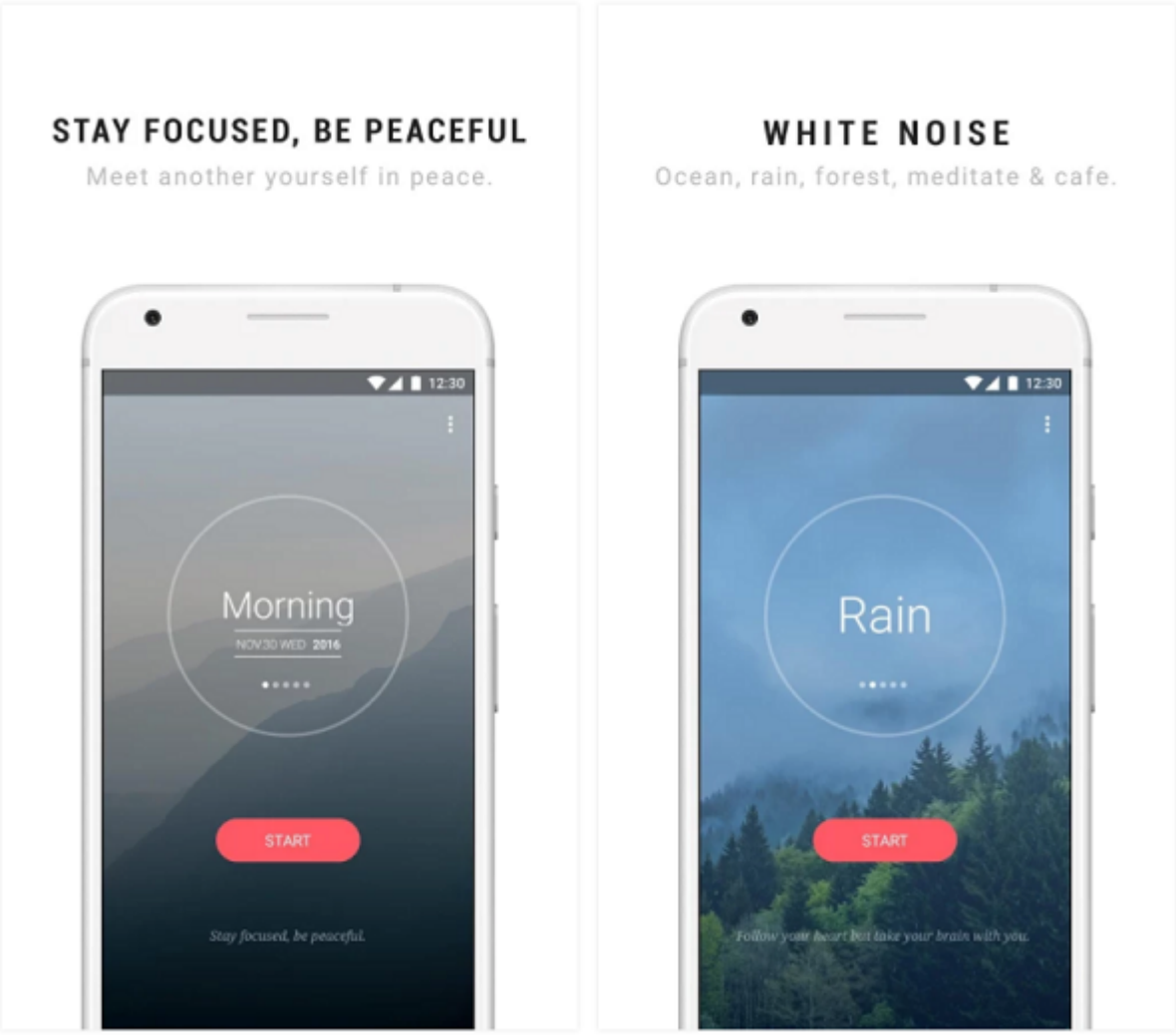
Cũng như Relax Melodies, Calm sẽ giúp bạn thư giãn đầu óc trước khi đi ngủ. Ứng dụng này chủ yếu cung cấp những âm thanh trong môi trường tự nhiên kết hợp cùng nhiều hình ảnh đẹp, giúp mô phỏng một bức tranh phong cảnh rộng lớn. Trước khi sử dụng Calm, bạn nên để máy ở chế độ Yên lặng, bởi vì mọi thứ sẽ thành qảu sẽ hoàn toàn bị phá hủy nếu điện thoại bỗng reo chuông báo hiệu hoặc một thông báo từ Facebook.

3. Pillow (iOS | Android)



Pillow là ứng dụng hoàn hảo dành cho những người muốn kiểm soát giấc ngủ của mình. Ứng dụng giúp bạn theo dõi giấc ngủ và đánh thức bạn dậy ở những khung giờ hợp lý. Bên cạnh đó, bạn còn có thể sử dụng các tính năng của Pillow để thiết lập nhiều hình thức nghỉ ngơi trong ngày khác nhau, như: ngủ lấy sức (15 phút), ngủ phục hồi (45 phút), ngủ đủ chu kỳ (120 phút). Pillow còn cung cấp cho bạn các thông tin liên quan về giấc ngủ như nhịp tim, chu kỳ REM (giấc ngủ mắt chuyển động nhanh), và thời gian cần để bạn có thể chìm vào giấc ngủ.

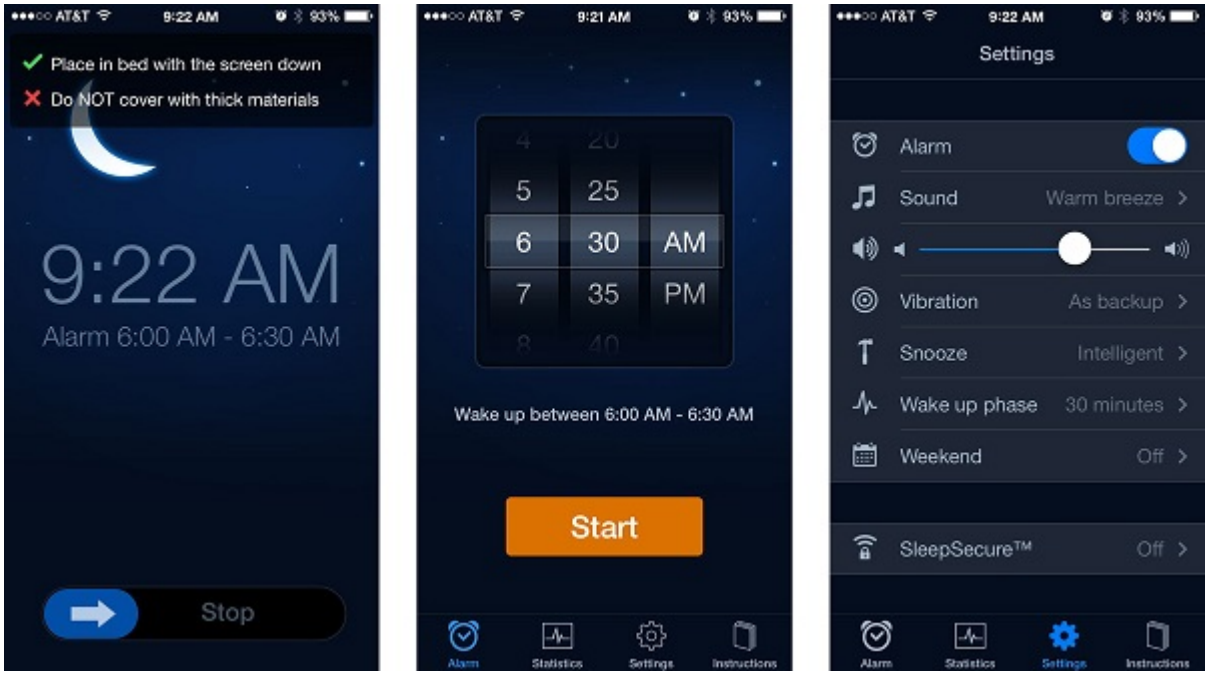
4. Tide: Sleep Sounds Focus Timer (iOS | Android)



Tide: Sleep Sounds Focus Timer là một trong những ứng dụng ru ngủ tốt nhất mà bất kỳ ai, đặc biệt là những người mất ngủ nên sở hữu. Tide: Sleep Sounds Focus Timer được đánh giá là một trong những ứng dụng tốt nhất trên App Store trong năm 2017.

Nhẹ nhàng, sâu lắng và mang đầy tính thư giãn là những gì Tide: Sleep Sounds Focus Timer đem lại để giúp bạn dễ dàng đi vào giấc ngủ. Tide có giao diện được thiết kế rất đẹp và khá đơn giản, bao gồm 02 tab chức năng chính là Focus và Sleep. Focus sẽ đưa ra các thông tin ngắn gọn về những gì mà ứng dụng sẽ thực hiện để giúp bạn nhanh chóng đi vào giấc ngủ. Trong khi đó, Sleep sẽ tập trung vào việc giúp bạn thư giãn và chìm vào giấc ngủ một cách nhanh nhất.

5. Sleep Cycle (iOS | Android)



Sleep Cycle là ứng dụng theo dõi và phân tích các khung giờ ngủ của bạn. Hãy đặt một khoảng thời gian bạn muốn được đánh thức (ví dụ, giữa 7 và 7:30 sáng), ứng dụng sẽ tính toán thời điểm tốt nhất để kéo bạn ra khỏi chiếc giường thân yêu.

Bằng cách sử dụng microphone trên điện thoại, ứng dụng sẽ phân tích dữ liệu để xác định xem bạn đang ngủ hay ngủ sâu, hay khoảng giấc ngủ say và nó sẽ xác định thời gian tối ưu để đánh thức bạn trong khoảng thời gian 30 phút mà bạn thiết lập.

Bảo Ngọc T/h