

DATUMS



emmc
Epilepsijas un miega
medicīnas centrs

VĀRDS

MIEGA DIENASGRĀMATA

[illegible]

KĀPĒC MIEGS IR SVARĪGS?

EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA

- PALĪDZ JUSTIES MIERĪGĀKAM UN MAZĀK SATRAUKTAM.
- PALĪDZ SAGLABĀT MIERU UN KONTROLĒT EMOCIJAS.
- PALĪDZ JUSTIES MOTIVĒTĀKAM UN DROŠĀKAM PAR SEVI.

FIZIOLOĢISKĀ VESELĪBA

- PALĪDZ BŪT VESELĀKAM UN RETĀK SLIMOSI.
- VAIRĀK SPĒKA UN ENERĢIJAS.
- ATBALSTA VIELMAIŅU UN KONTROLĒ SVARU.
- PALĪDZ SIRDIJ BŪT ŠTIPRAI UN VESELAI.
- PALĪDZ AUGT UN VEIDOT MUSKUĻUS.

SMADZĒŅU DARBĪBA

- STIPRINA ATMIŅU UN MĀCĪŠANĀS SPĒJAS.
- PALĪDZ LABĀK RISINĀT PROBLĒMAS UN DOMĀT RADOŠI.
- STIPRINA KONCENTRĒŠANĀS SPĒJAS UN NOTUR FOKUSU MACĪBĀS.

PADOMI LABĀKAM MIEGAM

- EJ GULĒT UN CELIES, APMĒRAM, VIENĀ LAIKĀ KATRU DIENU – ARĪ BRĪVDIENĀS.
- VAKAROS DARI KAUT KO MIERĪGU, PIEMĒRAM, KLAUSIES MŪZIKU, LASI VAI ATPŪTIES BEZ STEIGAS.
- IZVAIRIES NO ELEKTRONISKO IERĪČU LIETOŠANAS VISMĀZ 30–60 MINŪTES PIRMS VĒLAMĀ GULĒTIEŠANAS LAIKA.
- PARUPĒJIES PAR ĒRTU GUĻAMISTABU – TUMŠU, KLUSU UN VĒSU (AP 18–20 °C).
- IZVĒDINI ISTABU TIEŠI PIRMS GULĒTIEŠANAS, LAI GAISS BŪTU SVAIGS.
- DIENAS LAIKĀ KUSTIES UN PAVADI LAIKU SVAIGĀ GAISĀ, TAS PALĪDZĒS VAKARĀ VIEGLĀK IEMIGT.

ATCERIES!

- MIEGS NAV LAIKA ZUDUMS – TAS IR IEGULDĪJUMS TAVĀ VESELĪBĀ, MĀCĪBĀS UN LABSAJŪTĀ!
- SĀC VIENKĀRŠI – MAINI PA VIENAM IERADUMAM, NEVIS VISU UZREIZ.
- JA BIEŽI IR NOGURUMS VAI GRŪTĪBAS IEMIGT → RUNĀ AR VECĀKIEM VAI ĢIMENES ĀRSTU.

IZZINI VAIRĀK:



Materiāls tapis sadarbībā ar Bērnu slimnīcas Epilepsijas un miega medicīnas centra miega speciālisti-pediatru Martu Celmiņu