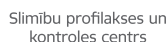
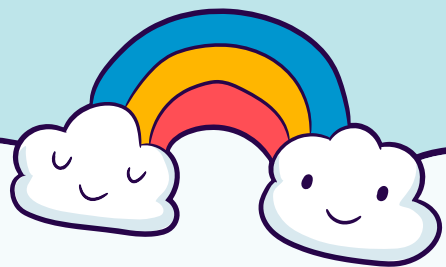


---



**emmc**  
Epilepsijas un miega  
medicīnas centrs



# MEGA DIENASGRĀMATA

[illegible]

# KĀPĒC MIEGS IR SVARĪGS?

## GARASTĀVOKLIS

- PALĪDZ JUSTIES MIERĪGAM UN MAZĀK SATRAUKTIES
- PALĪDZ LABĀK VALDĪT PĀR SAVĀM EMOCIJĀM (NE TIK ĀTRI SADUSMOTIES)
- PALĪDZ JUSTIES DROŠAM PAR SEVI!

## VESELĪBA UN ĶERMENIS

- RETĀKA SLIMOŠANA UN ĀTRĀKA IZVESEĻOŠANĀS
- VAIRĀK SPĒKA UN ENERĢIJAS IKDIENĀ
- PALĪDZ SIRDIJ STRĀDĀT KĀ NĀKAS
- PALĪDZ AUGT UN KĻŪT STIPRĀKAM

## MĀCĪBAS

- PALĪDZ LABĀK ATCERĒTIES, MĀCĪTIES UN APGŪT JAUNAS ZINĀŠANAS
- PALĪDZ DOMĀT UN BŪT RADOŠAM
- PALĪDZ LABĀK KONCENTRĒTIES UN IZPILDĪT UZDEVUMUS

## PADOMI LABĀKAM MIEGAM

- EJ GULĒT UN CELIES APMĒRAM VIENĀ LAIKĀ KATRU DIENU (ARĪ BRĪVDIENĀS). VAKARĀ DARI NOMIERINOŠAS NODARBES – LASI, KLAUSIES MIERĪGU MŪZIKU VAI VIENKĀRŠI ATPŪTIES.
- IZVAIRIES NO ELEKTRONISKO IERĪČU (TELEFONA, DATORA) LIETOŠANAS VISMĀZ 30-60 MINŪTES PIRMS GULĒTIEŠANAS LAIKA.
- GUĻAMISTABAI JĀBŪT TUMŠAI, KLUSAI UN NEDAUDZ VĒSAI.
- PIRMS GULĒTIEŠANAS IZVĒDINI ISTABU.
- DIENĀ KUSTIES, SPĒLĒJIES UN ESI ĀRĀ – TAD VAKARĀ BŪS VIEGLĀK AIZMIGT.

## ATCERIES!

- MIEGS NAV VELTI PAVADĪTS LAIKS – TAS PALĪDZ TEV BŪT VESELAM, GUDRAM UN PRIECĪGAM!
- JA TU BIEŽI ESI NOGURIS VAI NEVARI AIZMIGT, PASTĀSTI PAR TO VECĀKIEM.



IZZINI  
VAIRĀK



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