

Kāpēc mums vispār jāguļ?



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca

emmc

Epilepsijas un miega
medicīnas centrs



Slimību profilakses un
kontroles centrs

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 KERMENIS

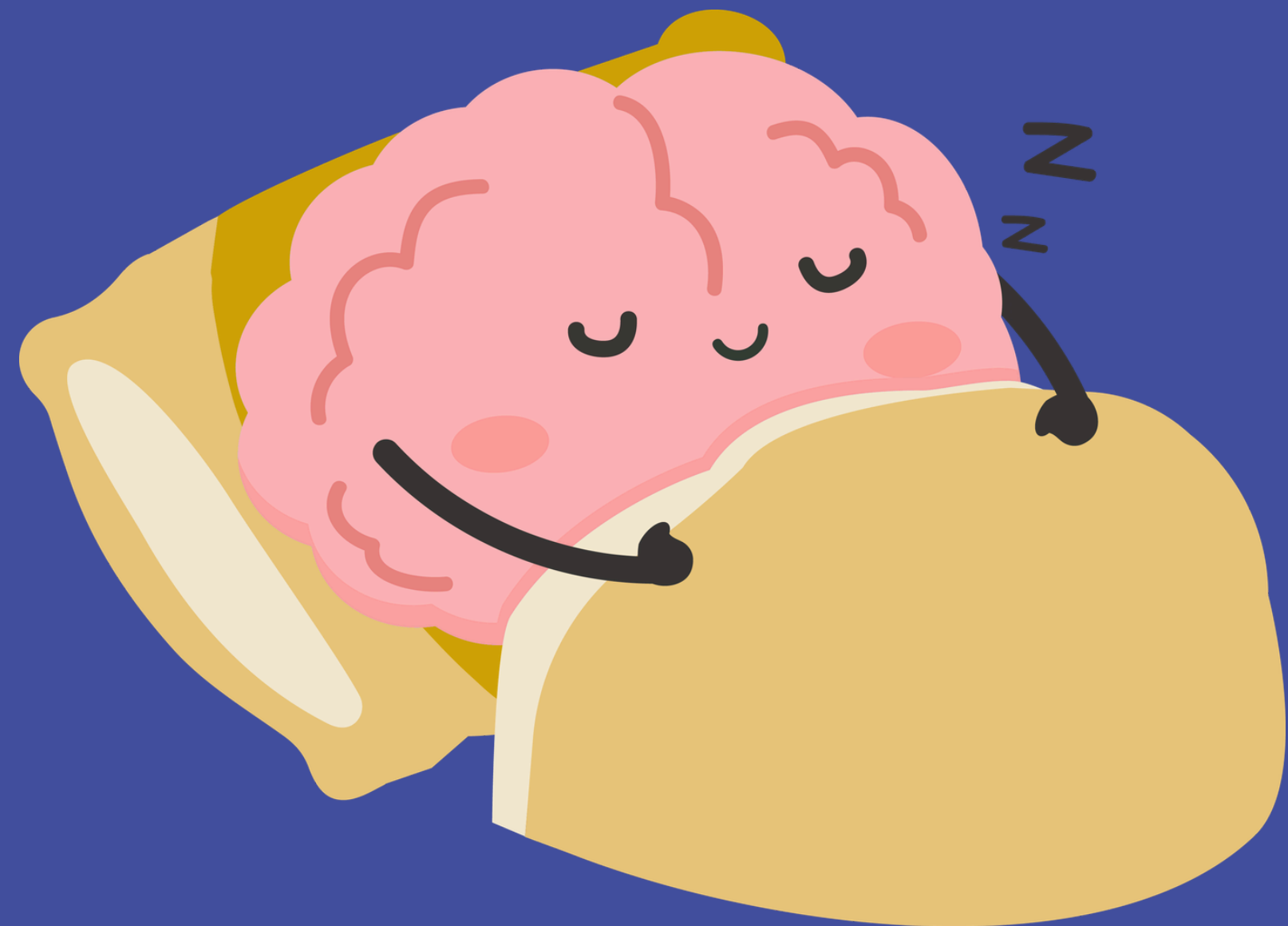
- RETĀKA SLIMOŠANA UN ĀTRĀKA IZVESEĻOŠANĀS
- VAIRĀK SPĒKA UN ENERĢIJAS IKDIENĀ
- PALĪDZ SIRDIJ STRĀDĀT KĀ NĀKAS
- PALĪDZ AUGT UN KĻŪT STIPRĀKAM

MĀCĪBAS

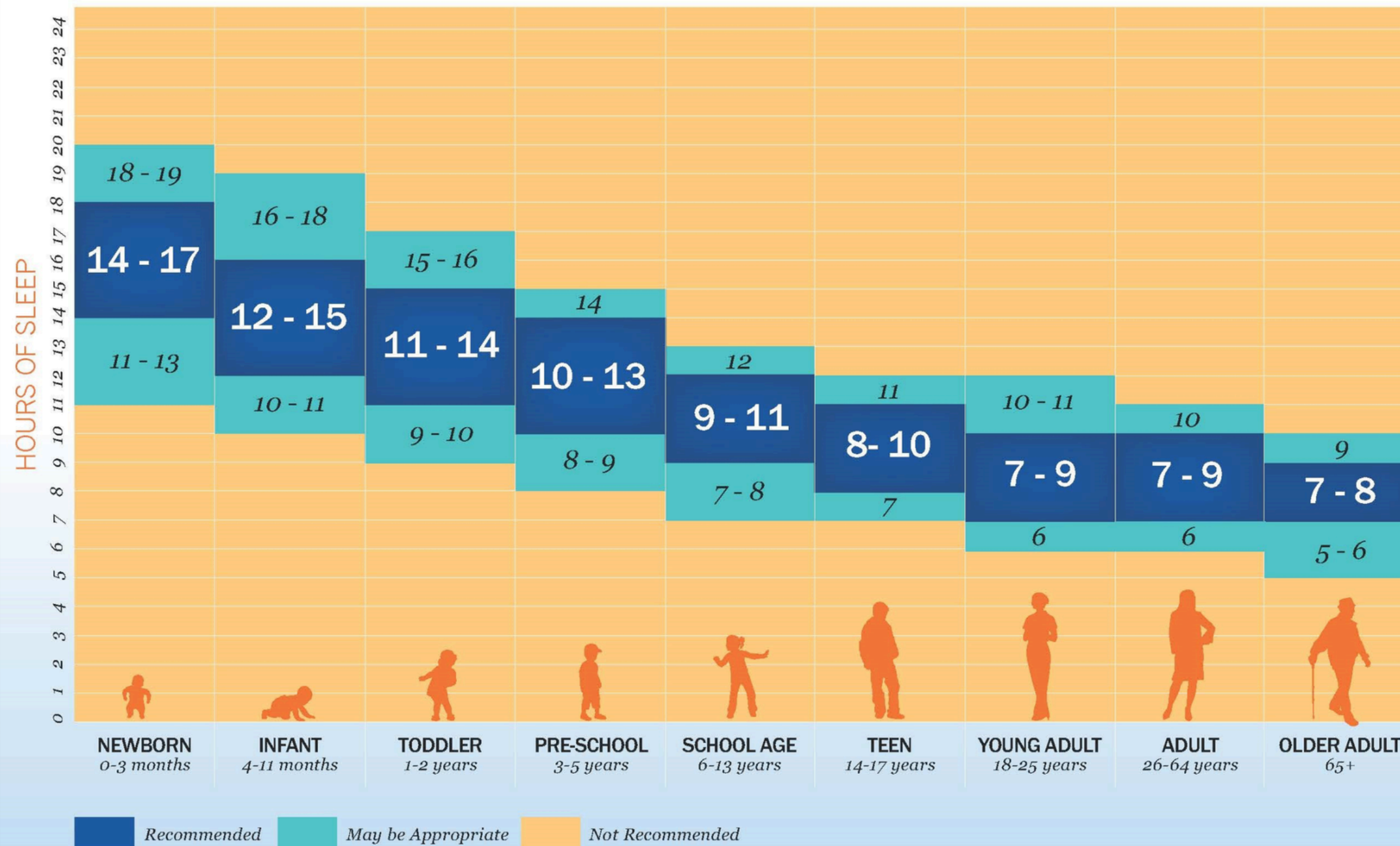
- PALĪDZ LABĀK ATCERĒTIES, MĀCĪTIES UN APĢŪT JAUNAS ZINĀŠANAS
- PALĪDZ DOMĀT UN BŪT RADOŠAM
- PALĪDZ LABĀK KONCENTRĒTIES UN IZPILDĪT UZDEVUMUS



Cik daudz miega
tev vajag?



SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



Ko tu dari, lai tavs
miegs būtu labs?





Izveido ērtu vidi - patīkama gultasveļa, piemērota istabas temperatūra, klusums



Guli tik, cik Tavā vecumā nepieciešams



Neēd lielas porcijas pirms miega



Vakarā istabu padari tumšu, no rīta- gaišu



Nelieto elektroierīces (tv, telefons, iPods, planšetes, datori) vismaz 30 min pirms miega



Gultu izmanto tikai gulēšanai - neēd, neskaties TV, telefonu un nepildi mājasdarbu



Nelieto alkoholu, cigaretes un citas atkarību izraisošas vielas vismaz 3h pirms miega



Ievēro regularitāti - ej gulēt un celies vienā un tajā pašā laikā katru dienu (arī brīvdienās)



Nesporto 2 h pirms miega



Atpūties 30 min pirms miega



Nelieto kofeīnu vismaz 4h pirms miega - tēja, kafija, kakao, šokolāde, limonāde, enerģijas dzēriens, u.c.



Bērnu klīniskā universitātes slimnīca



MIEGA higiēna

Uzdevums: **Miega dienasgrāmata**

Uzraksti miega ierakstus 5 dienas pēc šīs shēmas:

1. Ieraksti

Gulēt iešanas laiks un mošanās laiks (stundās un minūtēs).

2. Novērtē

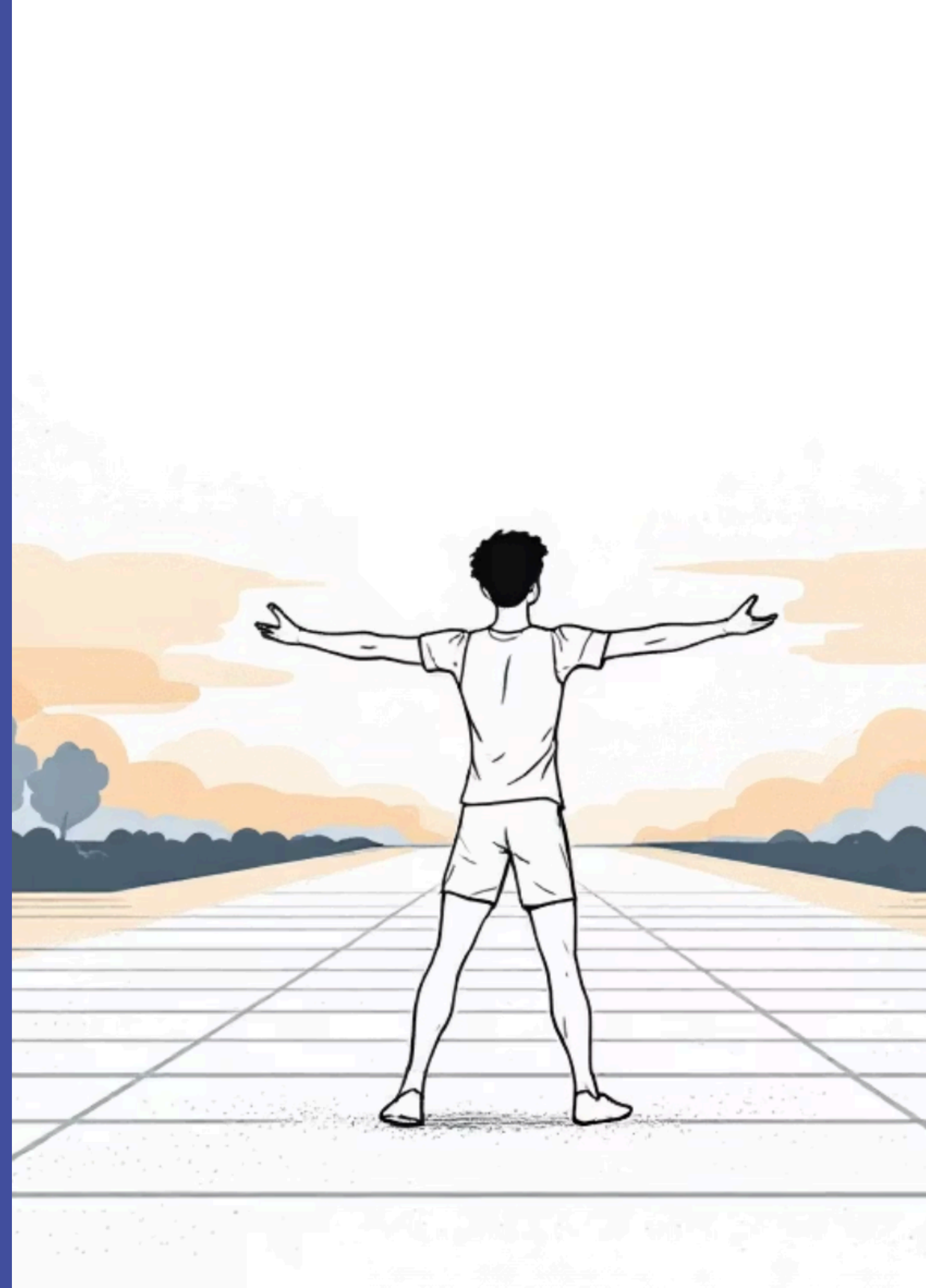
Vērtē dienas enerģiju (1–5) un garastāvokli.

3. Analizē

Skaties, vai ilgāks miegs nozīmē labāku dienu – pieraksti atzīmes un atklājumus.



Domā par miegu kā par
treniņu:
regulāri trenējies un rezultāti
būs.



Gribu gulēt labāk! Kā – uzzini te

Bērnu slimnīcas portālā par bērnu un
jauniešu veselību veselapasaule.lv



Izvēlne

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca

Vesela pasaule

Piekļūstamība

Kur saņemt palīdzību Lasītava Enciklopēdija **Jauniešiem** Semināri un pasākumi Par mums

Vesela pasaule

Veselības akadēmija

Tava bērna veselības aprūpe – tā ir vesela pasaule, kurā nereti vajadzīgs uzticams ceļvedis un padomdevējs. Veselapasaule.lv ir Latvijā lielākais portāls, kas veltīts bērnu un jauniešu veselībai. To veidojuši Bērnu slimnīcas speciālisti, vienkopus nodrošinot uzticamu un aktuālu informāciju par bērnu veselību un labbūtību. Lai gudri vecāki un veseli bērni!

PACIENTA PORTĀLS

BĒRNU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

JAUNIEŠIEM

PROFESIONĀĻU PORTĀLS