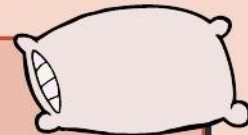


# Žingsniai, kaip pagerinti vaikų miegą

Kokybiškas ir gilus miegas yra gyvybiškai svarbus mūsų nervų sistemai, medžiagų apykaitai, bendrai organizmo būklei ir, žinoma, gerai savijautai. Vaikams tai itin aktualu, kadangi jie yra jautresni aplinkos poveikiui ir dirgikliams. Pateikiame kelias rekomendacijas, kaip paprastai pagerinti vaikų miegą.

## Miegamojo kambario aplinka ir švara:



- Rekomenduojama patalynę keisti ne rečiau kaip kas dvi savaites. Pagalvių užvalkalus rekomenduojama keisti dažniau – kas 2–3 dienas. Pačias pagalves rekomenduojama skalbti kas pusmetį, o keisti – kas 2–3 metus.
- Miegamajame vyraujančios ramios spalvos skatina nusiraminti, ne taip stimuliuoja nervų sistemą. Juoda, raudona ir violetinė yra labai aktyvios spalvos, tad renkantis interjerą su šiomis spalvomis nereiktų persistengti. Miegamojo erdvei labiausiai tinka prigesinti žalios, mėlynos atspalviai, taip pat neutralios žemės tonų spalvos, pilka, dramblio kaulo.

## Užsiimkite veikla dienos metu:

- Įvairi fizinė veikla dienos metu turi labai daug teigiamos įtakos ne tik bendrai vaiko sveikatai, nervų sistemai, kraujotakai, plaučių funkcijoms, bet ir miego kokybei. Skatinkite vaikus užsiimti kuo įvairesne fizine veikla – tiek namų aplinkoje, tiek lauke.
- Smegenys – tarsi raumuo, kurį reikia treniruoti. Tą galima daryti sprendžiant kryžiažodžius, žaidžiant mąstymo žaidimus, mokantis kalbų. Dienos metu dirbdamos smegenys sunaudoja daug energijos, tad naktį jos būna mažiau aktyvios ir lemia gilesnį poilsį.

## Valgykite tinkamu laiku:

- Likus 2–3 val. iki miego stenkitės nevalgyti. Sotesnį maistą rinkitės pirmoje dienos pusėje.
- Prieš miegą rekomenduojama vengti valgyti pridėtinio cukraus turinčių maisto produktų, nes jie suteikia energijos ir pakelia gliukozės kiekį kraujyje, organizmas tarsi ruošiasi veiklai, o ne poilsiui ir miegui.

## Būkite gryname ore:

- Dienos metu vaikams rekomenduojama bent kelias valandas praleisti lauke ne tik dėl naudos kraujotakai, kvėpavimo, nervų sistemai bet ir dėl geresnės miego kokybės.
- Pagal galimybes rekomenduojama kuo dažniau vėdinti kambarius – užsistovėjusiam ore daugiau dulkių, jame kaupiasi drėgmė, anglies monoksidas, azoto dioksidai, anglies dvideginis, sieros vandenilis ir kitos kenksmingos medžiagos. Išvėdintame kambaryje gausiau deguonies ir miegas tampa gilesnis ir ramesnis.