

KODĖL VAIKAMS SVARBUS MIEGAS

01

MIEGO SVARBA

Miego įtaka organizmui yra juntama įvairiai: nuo **emocinės savijautos iki fizinio kūno** pasirengimo. Miegodami pailsime, todėl geriau veikia įvairios organizmo funkcijos ir nors tiesiogiai to nejuntame, bendra savijauta yra daug geresnė, turime daugiau energijos, esame geresnės nuotaikos.

02

MIEGO SVARBA AUGIMUI

Miegas ypač svarbus ir būtinas vaikui, nes **augimo hormonas** kortizolis, dar vadinamas jaunystės eliksiuru, **išsiskiria tik šiuo metu**. Miego metu organizme susidaro apie 70 proc. kasdienės augimo hormono dozės.

03

KIEK MIEGOTI PER PARĄ?

- nuo gimimo iki 3 mėnesių: nuo 14 iki 17 valandų per parą;
- 4–12 mėnesių: 12–16, įskaitant pietų pogulį;
- 1–2 metai: 11–14, įskaitant pietų pogulį;
- 3–5 metai: 10–13, įskaitant pietų pogulį;
- nuo 6 iki 12 metų: nuo 9 iki 12 valandų;
- nuo 13 iki 18 metų: nuo 8 iki 10 valandų;
- nuo 18 iki 60 metų: 7 ar daugiau valandų;
- nuo 61 iki 64 metų: nuo 6 iki 8 valandų;
- 65 metų ir vyresni: nuo 6 iki 7 valandų.

04

PIETŲ MIEGO SVARBA

Pietų miegas yra sveika, tačiau tik tuomet kai nakties miegas yra normalus ir jūsų kūnas prie to įpratęs. Todėl tėvai **PRIVALO užtikrinti** kokybišką vaikų miegą nakties metu ir pasirūpinti, kad vaikas miegotų pakankamą valandų skaičių!!!

05

NEIŠSIMIEGOJIMO PASEKMĖS

Net minimalus miego trūkumas sekina organizmą, mažina jo atsparumą ligoms (ir virusams!), sukelia augimo ir svorio sutrikimus. Vyresni vaikai, susiduriantys su nemiga, yra dažnai linkę į nekontroliuojamą hiperaktyvumą ir dėmesio sutrikimus.

06

REKOMENDACIJA TĖVAMS

Matthew Walker "Kodėl mes miegame"

