

# MIEGO REŽIMO SVARBA



*Miegas yra neatsiejama žmogaus egzistencijos dalis, gyvybiškai svarbi gerai fizinei ir psichinei sveikatai, o tikslus miego režimas - raktas į geresnę miego kokybę. Miegodamas žmogus praleidžia beveik trečdalį savo gyvenimo. Miegas ypatingai reikalingas norit išvengti įvairių sveikatos sutrikimų, išlaikyti produktyvumą, našumą darbo aplinkoje, teigiamas emocijas laisvalaikio metu, atgauti fizines bei psichines jėgas.*

*Daugelis mokslinių tyrimų ir sveikatos organizacijų pabrėžia, kad:*



Miegas stiprina smegenų gebėjimą mokytis, įsiminti, susikoncentruoti.



Vaikai, kurių miegas trumpesnis nei rekomenduojama trukmė, turi didesnę riziką turėti dėmesio ar elgesio problemų, prastesnių mokymosi rezultatų, sveikatos sutrikimų.

Pastovus miego režimas (vienodas laikas eiti miegoti ir keltis) padeda organizmui geriau funkcionuoti.

*Rekomenduojama miego trukmė per 24 valandas mokyklinio amžiaus vaikams:*

- Paaugliams (13–18 metų) — 8–10 valandų.
- Vaikams 6–12 metų rekomenduojama miegoti 9–12 valandų



*Vaikų miego poreikis kinta priklausomai nuo jų amžiaus. Kuo vaikas jaunesnis, tuo ilgiau jis turėtų miegoti. Mažiausiems vaikams miegas yra ypač svarbus smegenų, emocijų bei fizinei raidai. Paauglystės laikotarpiu miego poreikis artėja prie suaugusiųjų normos – nuo 8-10 iki 7-8 valandas per parą. Vis dėlto svarbiausias rodiklis nėra tik valandų skaičius – vaikas turi natūraliai atsibusti ryte, jaustis žvalus ir pailsėjęs – tai yra geriausias sveiko miego požymis.*



*Netinkamos miego kokybės pasekmės išduoda vaikų elgesys ir nuotaikos: jie tampa irzlūs, dirglūs, sunkiau susikaupia, prasčiau mokosi, turi elgesio sutrikimų.*

# MIEGO REŽIMO SVARBA



## *Tinkamo miego režimo svarba:*

Vaikai, kurie reguliariai miega per mažai, gali turėti prastesnę koncentraciją, dėmesį.

Miegant vyksta procesai, susiję su atminties įtvirtinimu — informaciją, kuri išmokta/gauta per dieną, miegas padeda sugrupuoti.



## *Emocinė ir elgesio sveikata:*



- Miegas padeda reguliuoti nuotaiką, emocijas. Tyrimai rodo, kad miego trūkumas ankstyvoje vaikystėje susijęs su didesne rizika elgesio ir emocijų problemoms.
- Vaikams, kurių miego grafikas nereguliarus, gali būti sudėtingiau adaptuotis mokyklos aplinkoje ir bendravime.

## *Fizinė sveikata:*

Geras miegas palaiko augimą, imuninę sistemą ir bendrą sveikatą.

Miego trūkumas susijęs su didesne rizika nutukimui, 2 tipo diabetui, padidėjusiu sužalojimų rizika.



*Nereguliarus miego ritmas ar dėl įvairių priežasčių trikdomas nakties miegas gali nesuteikti poilsio pojūčio ryte bei sukelti mieguistumą, greitesnę fizinę, emocinę bei protinę nuovargį, blogesnę dėmesio koncentraciją ar naujos informacijos įsisavinimą dienos eigoje. Tokiu atveju dienos metu jaučiamas stresas, daromos klaidos darbo arba mokslo metu.*

*Miegas turi tapti prioritetu, o jo trukmė neturėtų būti trumpinama dėl užklasinųjų veiklų, ekranų ar vėlyvų vakarienių. Vaikas turėtų eiti miegoti ir keltis tuo pačiu metu kasdien, net ir savaitgaliais. Reguliarus miego ritmas padeda organizmui pasiruošti poilsiui.*

# MIEGO REŽIMO SVARBA



*Kaip miegas veikia kūno svorį*

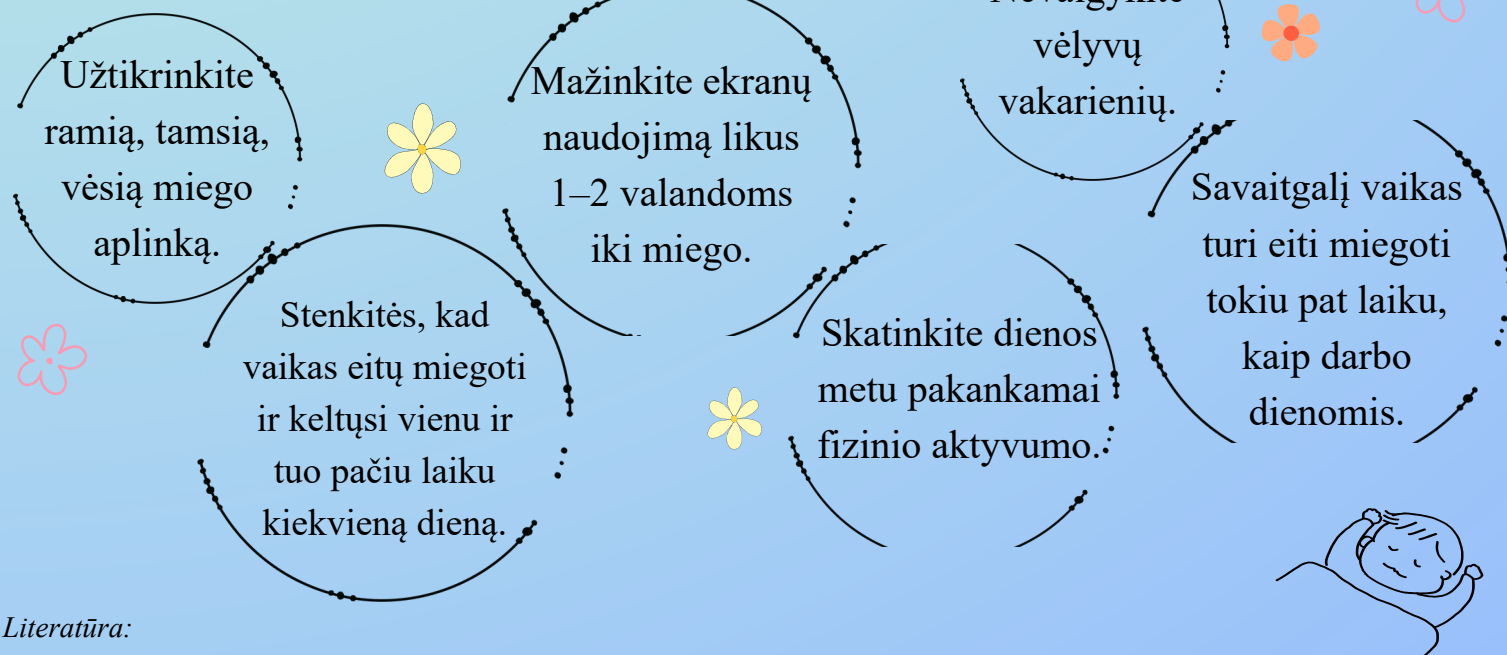
*Miego stoka ar prasta jo kokybė lemia didesnį nuovargį, kuris mažina fizinį aktyvumą. Be energijos sunku dalyvauti aktyvioje veikloje, o tai palaiko sėdimą gyvenimo būdą. Tokia būseną gali skatinti ir dažnesnį užkandžiavimą ar potraukį kaloringam maistui.*

*Vaikai, kurie mažiau miega, dažniau renkasi greitą maistą ir saldžius gėrimus. Miego stoka aiškiai yra susijusi su potraukiu valgyti mažesnės vertės, daugiau apdorotą maistą. Trumpas, nereguliarus miegas taip pat veikia ir hormoninę sistemą. Tokiu atveju dažniau jaučiamas alkio jausmas net ir tada, kai kalorijų suvartota pakankamai.*

Rekomenduojama, kad su vaiku vienoje lovoje nemiegotų augintiniai, nes jie gali trukdyti miegą – dėl judėjimo, garsų ar net alergijų.



*Patarimai tėvams, kaip pagerinti vaikų miego režimą:*



Literatūra:

<https://www.vlmedicina.lt/lt/miegas-ir-nutukimas-glaudus-rysys-apie-kuri-verta-zinoti>

<https://www.cdc.gov/physical-activity-education/staying-healthy/sleep.html>

<https://www.health.harvard.edu/blog/how-to-help-your-child-get-the-sleep-they-need-202008312264>

<https://sleep.hms.harvard.edu/education-training/public-education/sleep-and-health-education-program/sleep-health-education-41>

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Dainora Petkutė-Damašauskienė  
el.p.: [dainora.damasauskiene@sveikatos-biuras.lt](mailto:dainora.damasauskiene@sveikatos-biuras.lt)