

MIEGO KALENDORIUS

SAUSIS 2021

Priimk iššūkį ir pabandyk stebėti savo miegą visą mėnesį! Miego kokybei turi įtakos laikas, kada nueini miegoti, fizinis aktyvumas, persivalgymas bei kofeino turintys gėrimai prieš miegą. Atkreipk dėmesį, ar Tavo miego kokybei tai turėjo įtakos?

Nurodyk prie skaičių:

1. Miego kokybė: nuo 1 iki 10
2. Atsikėlimo laikas.
3. Užmigimo laikas.

Pažymėk „+“ prie raidžių:

- a. Persivalgymas prieš miegą.
- b. Fizinės veiklos nebuvimas.*
- c. Kofeino turintys gėrimai: kava, arbata, energiniai gėrimai.

*Bent 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinė veikla.

P	A	T	K	P	Š	S
				1 1. a. 2. b. 3. c.	2 1. a. 2. b. 3. c.	3 1. a. 2. b. 3. c.
4 1. a. 2. b. 3. c.	5 1. a. 2. b. 3. c.	6 1. a. 2. b. 3. c.	7 1. a. 2. b. 3. c.	8 1. a. 2. b. 3. c.	9 1. a. 2. b. 3. c.	10 1. a. 2. b. 3. c.
11 1. a. 2. b. 3. c.	12 1. a. 2. b. 3. c.	13 1. a. 2. b. 3. c.	14 1. a. 2. b. 3. c.	15 1. a. 2. b. 3. c.	16 1. a. 2. b. 3. c.	17 1. a. 2. b. 3. c.
18 1. a. 2. b. 3. c.	19 1. a. 2. b. 3. c.	20 1. a. 2. b. 3. c.	21 1. a. 2. b. 3. c.	22 1. a. 2. b. 3. c.	23 1. a. 2. b. 3. c.	24 1. a. 2. b. 3. c.
25 1. a. 2. b. 3. c.	26 1. a. 2. b. 3. c.	27 1. a. 2. b. 3. c.	28 1. a. 2. b. 3. c.	29 1. a. 2. b. 3. c.	30 1. a. 2. b. 3. c.	31 1. a. 2. b. 3. c.

UŽRAŠAI
