

# KAIP SALDŽIAI IŠSIMIEGOTI?

REKOMENDACIJOS TĖVAMS / GLOBĖJAMS

Miegas yra būtinas geros sveikatos komponentas



## IŠMANIEJI TELEFONAI

Stenkitės mažinti arba ribokite vaikų naudojimą išmaniaisiais telefonais ir / ar kitomis elektroninėmis priemonėmis prieš miegą. Jų naudojimas blogina miego kokybę.



## RAMINANČIOS VEIKLOS

Veiklas rinkite apgalvotai: aromaterapinė vonia, ramunėlių arba levandų arbata, tyli, raminanti muzika ar mėgstama knyga gali atpalaiduoti ir sukurti teigiamą atmosferą miegui.



## FIZINIS AKTYVUMAS

Stenkitės būti fiziškai aktyvūs kartu su vaiku mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizine veikla kasdien. Reguliarus fizinis aktyvumas turi teigiamos įtakos miego kokybei.



## SUBALANSUOTA MITYBA

Skatinkite vaiką valgyti daug vaisių, daržovių, pilno grūdo produktų, omega-3 riebiųjų rūgščių turinčių produktų. Subalansuota mityba gerina miegą ir reikšmingai mažina nuovargį.



## MIEGOJIMO APLINKA

Pasirūpinkite, jog ji būtų vėsi, tamsi, rami ir patogė. Taip pat nerekomenduojami: televizorius, telefonas, planšetė ir kompiuteris. Jie gali trukdyti ir sukelti papildomą įtampą.



## REŽIMAS

Rodykite pavyzdį ir laikykitės rytinio režimo kartu – visuomet kelkitės tuo pačiu metu ir nebandykite vėl iš naujo užmigti ar pasnausti.

