

## **Vaikai auga, o ligoniai sveiksta miegodami!!!**

Miego svarba organizmui:

- ❑ Miegas yra būtinas gyvybei palaikyti;
- ❑ Miegas padeda kūnui kaupti energiją ir kitus išteklius;
- ❑ Miegas padeda vaikui nusiraminti;
- ❑ Miego metu išsiskiria augimo hormonas;
- ❑ Miego metu stiprėja atmintis;
- ❑ Tik gerai išsimiegojęs vaikas yra budrus, žvalus, darbingas;
- ❑ Gerai jis išsimiega tada, kai greitai užmiega, miega giliai ir ramiai tiek kiek nustatyta jo amžiui;
- ❑ Miegas yra esminis geros sveikatos komponentas:
  - miegodami, vaikai auga;
  - miegodami pailsime;
  - miegas svarbus ir protinei sveikatai;
  - miego metu vyksta smegenų veiklos suregulavimas, jos atkūrimas;
  - miegant, išskyrus smegenis, visi organai ilsisi ir gauna maisto;
  - miegas padeda organizmui kovoti su infekcijomis.

**Garliavos lopšelyje – darželyje „Obelėlė“ vaikams sudarytos galimybės ilsėtis įvairiomis formomis.**

Parengė:  
Sveikatos priežiūros specialistė  
Karolina Venckutė

