

Izpildi uzdevumu un uzziņi faktus par veselīgu miegu!

Ievieto tekstā trūkstošos vārdus, izvēloties no dotajiem vārdiem zemāk esošajā laukumā!

temperatūru izvēdināt noguris kofeīnu

viedierīces trīsdesmit koncentrēšanās

neuzmanīgs vannā imunitāti maltītes

pastaigas Šausmu nomākts brīvdienās

1. Pirms došanās gulēt būtu jāizvairās lietot saturošus dzērienus un ēdienus.
2. Lai labāk izgulētos, pirms gulētiešanas ieteicams istabu, kā arī nodrošināt patīkamu tajā.
3. Labākam miegam var palīdzēt arī dažādas mierīgas aktivitātes pirms gulētiešanas, piemēram, vai iešana .
4. Apjomīgas un sāpīgas ieturēšana neilgi pirms gulētiešanas var traucēt miegam.
5. Pirms gulētiešanas nebūtu ieteicams izmantot .
6. filmu skatīšanās neilgi pirms naktsmiega var būt iemesls, kādēļ neizdodas iemigt un izgulēties.
7. Vismaz minūšu ilgas fiziskās aktivitātes dienā var palīdzēt uzlabot miega kvalitāti.
8. Ja cilvēkam ikdienā nav veselīgs miegs, tad viņš var būt , viegli aizkaitināms, un .
9. Veselīgs miega režīms uzlabo , spējas un izskatu.
10. Lai uzturētu veselīgu miega režīmu, jācenšas katru dienu iet gulēt un celties vienā un tajā pašā laikā - gan darba dienās, gan .