

## Kodėl vaikams svarbu miegoti tiek, kiek reikia, o ne kiek norisi?

### Progimnazijoje vyko apklausa „Kada eini miegoti?“

Kokybiškas miegas yra labai svarbus mokinio raidai. Tačiau, kaip rodo daug apklausų ir tyrimų, ir suaugusieji, ir vaikai miega mažiau, negu reikėtų. Mažiau miegantys vaikai būna mieguisti, pavargę, mažiau sportuoja ir ilgiau sėdi prie TV, kompiuterio tai nesveika širdies ir kraujagyslių sistemai, didina hipertenzijos pavojų. Nuolatinis neišsimiegojimas kenkia mokinių nervų sistemai, daro įtaką jų elgsenai ir turi neigiamą poveikį mokslams. 2015 m. sausio 19-23 d. visuomenės sveikatos priežiūros specialistė I. Viškelienė ir socialinė pedagogė A. Safjanikovienė organizavo 1-8 kl. mokinių apklausą „Kada eini miegoti?“. Buvo apklausta 660 mokinių. Apklausą vykdė 8a ir 8c klasių mokinės: Nikita Česnavičiūtė, Ugnė Linkutė, Gabija Šutaitė, Dagnė Černeckaitė.

Vilniaus Simono Daukanto progimnazijos apklausos rezultatai lentelėje:

