

# Kodėl mes miegame?

Mes, žmonės, praleidžiame labai daug laiko miegodami. Vaikai pramiega beveik pusę savo gyvenimo. Kodėl? Todėl, kad mūsų kūnui to reikia.

Miegas yra toks pats svarbus kaip maistas ar judėjimas!



Kai esi  
pavargęs,  
tau merkiassi  
akys ir imi  
žiovauti.

Ar kada pagalvojai, kodėl mes miegame naktį, o ne dieną? Tavo kūnas turi nematomą laikrodį, kuris stebi saulę ir žino, kada išaušo diena, o kada atėjo naktis. Naktį sutemsta ir tavo smegenys sako kūnui, kad laikas miegoti. Bet ne visi mes einame miegoti tuo pačiu metu...

Vieversiai  
keliasi ir  
užgieda  
labai  
anksti.



Čyru  
vyru!

Kai kurie žmonės mėgsta gultis ir keltis anksti. Juos vadina vieversiais, mat šie paukšteliai užgieda vos prašvitus.

Kiti mėgsta keltis jau įdienojus ir gulasi vėlai. Juos dažnai vadina pelėdomis, nes pelėdos – naktiniai paukščiai, jie būdrauja sutemus.

O kuris paukštis esi tu?



Ū-ū!  
Ū-ū!

Pelėdos  
būdrauja  
naktį.

Kas iš tiesų yra tas miegas? Tai natūrali poilsio būseną, kai išsijungia tavo pojūčiai ir nežinai, kas dedasi aplink.

Visą naktį viena po kitos kartojasi trys miego fazės.

3  
Gilaus miego fazė.  
Sapnuojame.



2  
Pamažu atsipalaiduojame: kūnas atvėsta,  
kvėpavimas išsilygina, prasideda gilusis miegas.  
Dabar kūnas ilsisi.



1  
Maždaug per septynias minutes  
snaudulys virsta negiliu miegu.



Daugelis mėgstame miegoti kokia nors poza. Štai kelios populiariausios pozos. Kuri iš jų – tavo? O gal vartaisi ir per naktį išbandai net kelias pozas?



Kareivis



Parašiutininkas



Jūros žvaigždė



Kūdikis



Raštas



Ištiestom rankom

Miegas nuostabiai paveikia mūsų kūną. Kol miegi, net tavo smegenys išsivalo! Štai dar kaip miegas padeda mūsų kūnui.

Nuramina



Padeda suvokti naujus įgūdžius

Dienos įvykius paverčia prisiminimais



Kovoja su infekcijomis



Saugo ir stiprina širdį



Gydo odą



Augina ir stiprina kaulus ir raumenis



Padedą augti nagams

Kai miegi, tau gali nutikti daugybė keistų dalykų...



Beveik visi vaikai kartais knarkia, ypač kai būna peršalę. Vienas iš dešimties vaikų knarkia kiekvieną naktį. Taip nutinka, kai kas nors trukdo orui patekti vidun. Galbūt kelią užstoja liežuvis, o gal tau miegant kvėpavimo takai atsipalaiduoja ir ima vibruoti it koks muzikos instrumentas.

Ar kada nors teko pajusti, lyg kristum iš lovos? Taip kartais nutinka, kai grimzti į miegą ir staiga prabundi. Tai – hipnagoginis trūkčiojimas. Mokslininkai sako, kad jis vyksta, kai mūsų raumenys atsipalaiduoja, o smegenys klaidingai mano, jog kren-tame, taigi kūnas mėgina pagauti save.



Ple ple ple!

Vaikai kalba per miegus dažniau nei suaugusieji. Kartais miegaliai šneka visai aiškiai. Net galima su jais pasikalbėti! Bet jei žmogus labai giliai įmigęs, tai dažniausiai kalba visiškus niekus.

Kai kurie vaikai lunatikuoja. Tai nutinka dažniau, jei vaikams trūksta miego. Kartais vaikai tiesiog atsisėda lovoje, o kartais – vaikšto po namus.

# Kas yra sapnai?

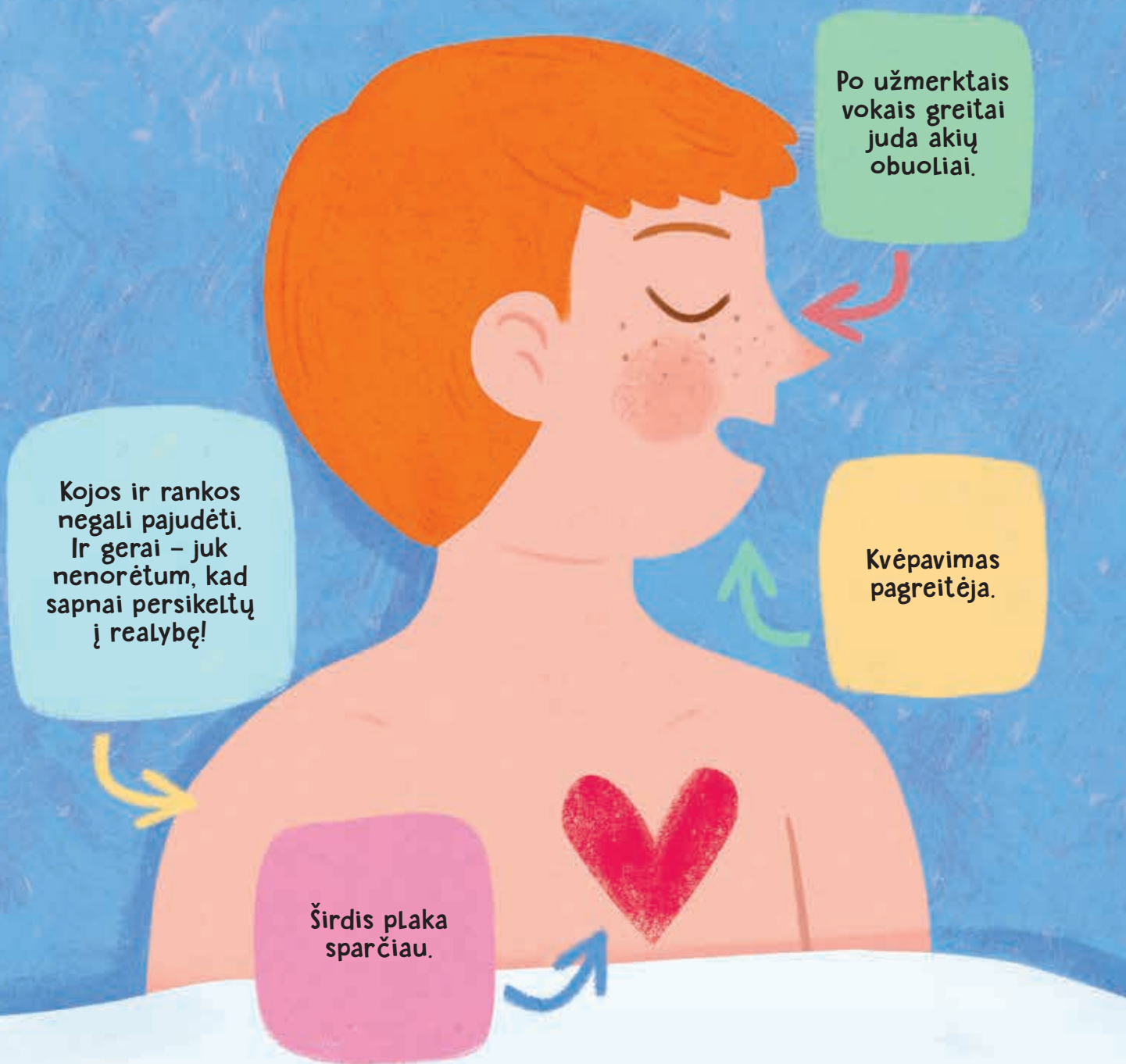
Sapnai – paslaptingas dalykas. Tai vaizdai ir istorijos, kuriuos mums miegant sukuria protas. Kartais jie nuostabūs, kartais baisūs, o kartais – tiesiog keisti!

Kiekvieną naktį susapnuoji iki septynių sapnų. Mokslininkai mano, kad gal net kūdikiai mamos pilve sapnuoja. Mes pamirštame beveik visus sapnus. Įdomu, kad prisimename dažniausiai tą sapną, per kurį atsibudome.

Sapnus tyrinėti labai sunku, todėl dar daug ko apie juos nesuprantame. Mokslininkai vis mėgina išsiaiškinti, kamgi tie sapnai reikalingi.

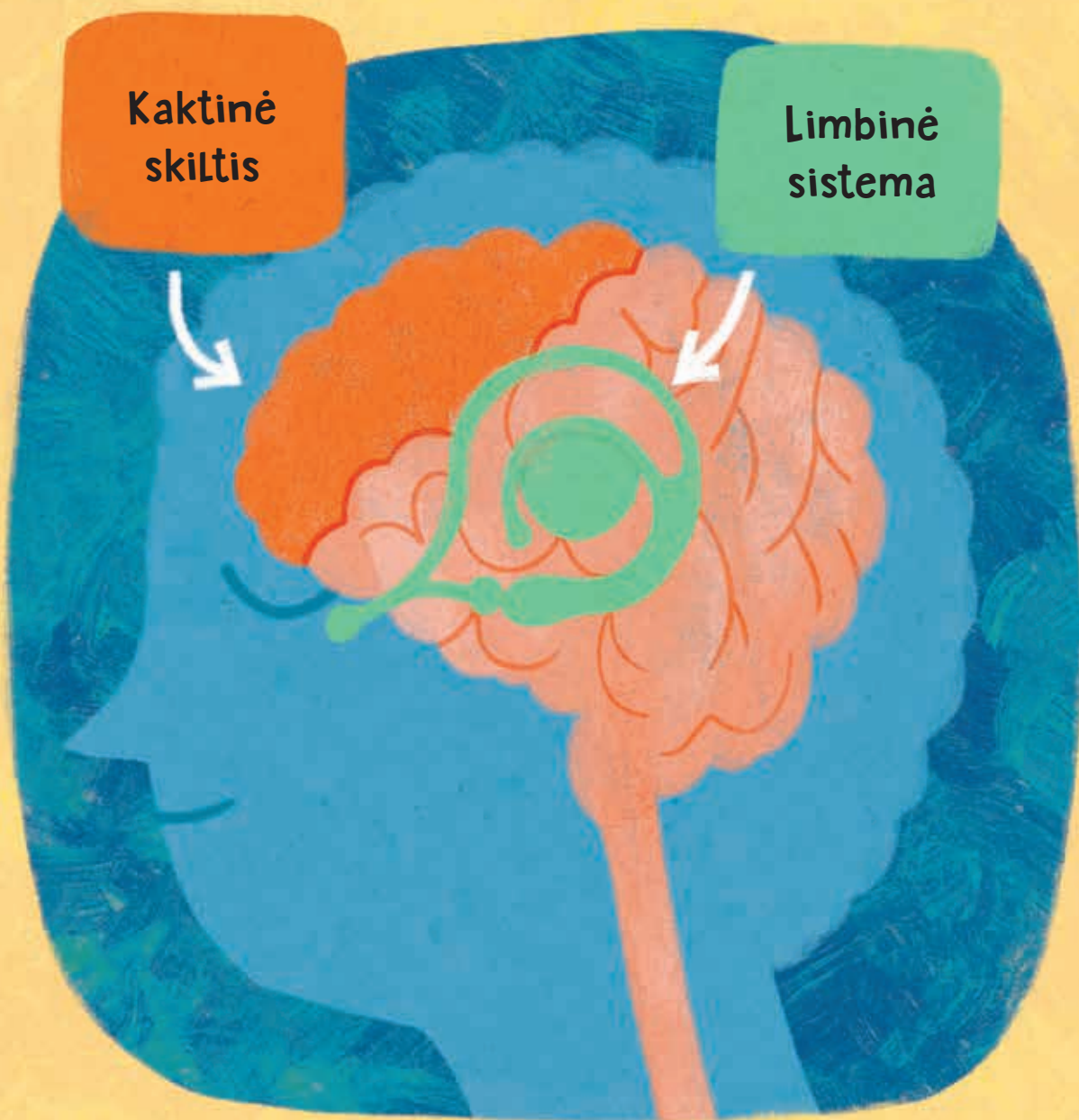


Sapnuojame giliojoje miego stadijoje. Štai kas tuo metu vyksta:



Kai tik užmiegi, sapnai gali tęstis vos kelias minutes, tačiau nakčiai besibaigiant pasitaiko sapnų, kurie trunka visą pusvalandį. Patys įdomiausi dalykai dedasi tavo smegenyse.

Gal atrodo kaip krūva rausvų dešrelių, bet iš tiesų čia tavo smegenys! Kai sapnuoji, suaktyvėja visos tavo smegenų dalys, bet viena yra ypač darbinga. Ji vadinasi limbinė sistema ir yra atsakinga už tavo emocijas, pavyzdžiui, pyktį, liūdesį ir džiaugsmą. Galbūt kaip tik todėl dažnai sapnuojame įvykius, kurie sukėlė stiprių jausmų.



Kaktinė skiltis – „protingoji“ smegenų dalis. Kai sapnuojame, ji prityla, todėl sapnai ir yra tokie keisti.