

Miega grafiks

Pietiekams miegs ir svarīgs koncentrēšanās spējai, fiziskajai un garīgajai labsajūtai.

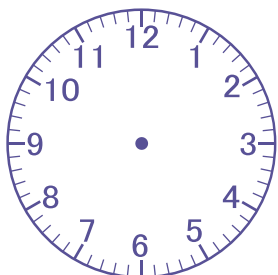


VECUMS	MIEGA DAUDZUMS
3 LĪDZ 5 GADI	11-14 STUNDAS
6 LĪDZ 12 GADI	9-12 STUNDAS
13 LĪDZ 18 GADI	8-10 STUNDAS
PIEAUGUŠIE	7 UN VAIRĀK STUNDAS

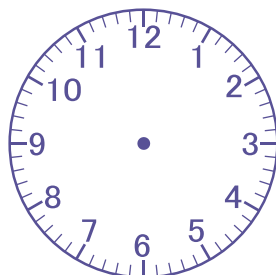
Avots: mayoclinic.org

Plāno savu miega režīmu!

GULĒTIEŠANAS LAIKS:



CELŠANĀS LAIKS:



MIEGA ILGUMS