



2

3

4

5

6

18

19

20

21

22

7

17

28

IZGULEJIES!

23

8

16

27

26

25

24

9

15

14

13

12

11

10

Spēles kartītes (izgriez kvadrātiņus)

<p>Es ēdu sātīgu ēdienu neilgi pirms gulēt iešanas.</p> <p><i>(Sātīga maltīte pirms miega var izraisīt vēdera uzpūšanos un traucēt tavu miegu.)</i></p> <p>DODIES 3 LAUCIŅUS ATPAKAĻ</p>	<p>Es brīvdienās ilgi guļu</p> <p><i>(Zaudētā miega atgūšana nedēļās nogalē, nespēj novērst kaitīgo ietekmi uz organismu, ko izraisījis miega bads.)</i></p> <p>DODIES 3 LAUCIŅUS ATPAKAĻ</p>
<p>Tu esi 9. vai 12. klases skolēns, kuram rīt ir eksāmens.</p> <p><i>(Pārlietu liels stress var traucēt tavam miegam)</i></p> <p>DODIES 5 LAUCIŅUS ATPAKAĻ</p>	<p>Es neēdu 3 stundas pirms miega.</p> <p><i>(Ēdiens ir paspējis pārstrādāties un nebūs grūtības aizmigt.)</i></p> <p>DODIES 3 LAUCIŅUS UZ PRIEKŠU</p>
<p>Es noskatījos šausmu filmu pirms miega.</p> <p><i>(Šausmu filmas ietekmē iztēli un var traucēt aizmigt.)</i></p> <p>DODIES 5 LAUCIŅUS ATPAKAĻ</p>	<p>Es pirms miega nelietoju elektroniskās ierīces.</p> <p><i>(Netiek kavēta *melatonīna ražošana un ir viegli aizmigt.)</i> <i>*hormons, kas regulē miega daudzumu</i></p> <p>DODIES 3 LAUCIŅUS UZ PRIEKŠU</p>
<p>Es biju ballītē, nebija kur gulēt un aizmigu uz grīdas.</p> <p><i>(Nepiemērota gulvieta ietekmē tavu miega kvalitāti, izvēlies komfortu matraci)</i></p> <p>DODIES 4 LAUCIŅUS ATPAKAĻ</p>	<p>Es guļu vēsā labi vēdinātā telpā.</p> <p><i>(Telpā ir pietiekoši daudz skābeklis, kas palīdz aizmigt.)</i></p> <p>DODIES 3 LAUCIŅUS UZ PRIEKŠU</p>
<p>Es izdzēru kafijas krūzi neilgi pirms miega.</p> <p><i>(Kofeīns dod enerģiju un traucēs aizmigt)</i></p> <p>DODIES 5 LAUCIŅUS ATPAKAĻ</p>	<p>Es pirms miega lasu grāmatu.</p> <p><i>(Tas tevi nomierina un palīdz vieglāk aizmigt.)</i></p> <p>DODIES 2 LAUCIŅUS UZ PRIEKŠU</p>

<p>Es ilgi čatoju ar draugiem vēl vakarā.</p> <p><i>(Zilā gaisma ko izstaro elektroierīces ietekmē miegu, jo mūsu acis fokusējas uz spilgto gaismu)</i></p> <p>DODIES 4 LAUCIŅUS ATPAKAĻ.</p>	<p>Es miegam atvēlu 7-9 stundas.</p> <p><i>(Optimāls stundu daudzums, kas uzlabo miega kvalitāti, jo organisms izies pilnu miega ciklu)</i></p> <p>DODIES 5 LAUCIŅUS UZ PRIEKŠU</p>
<p>Manā istabā ir ļoti karsts.</p> <p><i>(Ir vieglāk aizmigt, kad telpa ir labi vēdināta un vēsa)</i></p> <p>DODIES 3 LAUCIŅUS ATPAKAĻ.</p>	<p>Es pirms miega nedzeru kafiju vai kolu.</p> <p><i>(Neesmu lietojis kofeīnu vai cukuru, kas man traucētu aizmigt.)</i></p> <p>DODIES 2 LAUCIŅUS UZ PRIEKŠU</p>
<p>Es neesmu visu dienu ēdis.</p> <p><i>(Bada un izsalkuma sajūta var traucēt aizmigt)</i></p> <p>DODIES 2 LAUCIŅUS ATPAKAĻ.</p>	<p>Mana gulta ir ļoti ērta.</p> <p><i>(Ērta gulvieta, mīksta, viegla, silta sega uzlabo miega kvalitāti)</i></p> <p>DODIES 3 LAUCIŅUS UZ PRIEKŠU</p>
<p>Ir piektdiena un mani kaimiņi rīko ļoti skaļu ballīti.</p> <p><i>(Skaļi trokšņi traucē tavam miegam un nervu sistēmai.)</i></p> <p>DODIES 3 LAUCIŅUS ATPAKAĻ.</p>	<p>Es regulāri nodarbojos ar sportu vai citām fiziskām aktivitātēm.</p> <p><i>(Aktivitātes nodrošina noguruma sajūtu un palīdz vieglāk aizmigt.)</i></p> <p>DODIES 5 LAUCIŅUS UZ PRIEKŠU</p>
<p>Esmu lietojis apreibinošas vielas.</p> <p><i>(Jebkādas apreibinošas vielas ir kaitīgas tavai veselībai un traucē tavam miegam)</i></p> <p>DODIES 5 LAUCIŅUS ATPAKAĻ.</p>	<p>Es eju gulēt vienā un tajā pašā laikā.</p> <p><i>(Regulāri ejot vienā un tajā pašā laikā gulēt ievieš ritmu, kas palīdz vieglāk aizmigt.)</i></p> <p>DODIES 3 LAUCIŅUS UZ PRIEKŠU</p>

MIEGA SPĒLE

NOTEIKUMI

SPĒLES GAITA:

-SPĒLI SĀK JAUNĀKAIS SPĒLĒTĀJS

-SPĒLĒTĀJS, METOT METAMO KAULIŅU, NOSAKA PAR CIK LAUCIŅIEM UZ PRIEKŠU DOTIES

-UZKĀPJOT UZ KĀDA NO IZCELTAJIEM LAUCIŅIEM (5, 7, 20 VAI CITA), PACEL VIENU NO 20 KARTĪTĒM UN IZPILDA TAJĀ SACĪTO, IZLASĪTO KARTĪTI NOVIETO KAUDZĪTES APAKŠĀ

-UZVAR SPĒLĒTĀJS, KAS PIRMAIS NOKĻŪST UZ LAUCIŅA "IZGULĒJIES"

-SPĒLĒTĀJU SKAITS IR NEIEROBEŽOTS, TAČU VAIRĀK KĀ 5 SPĒLĒTĀJI LIKS SPĒLEI IEVILKTIES

-VEIKSMI!