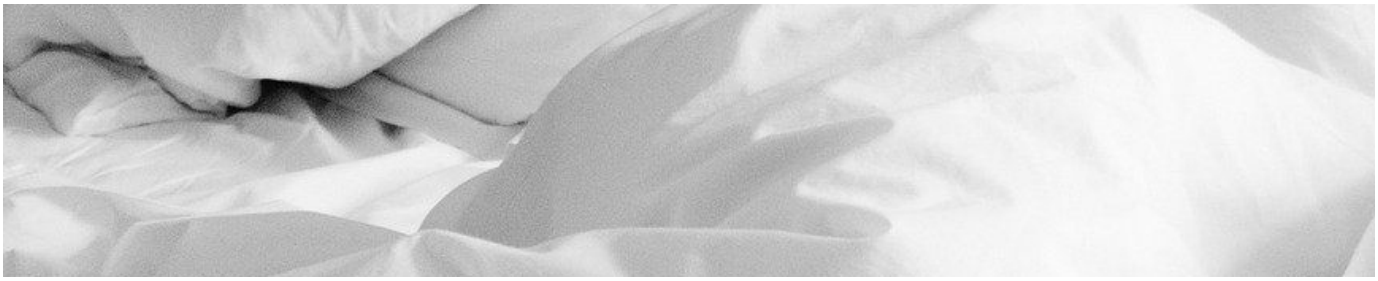
Atsedena ondo hartzea



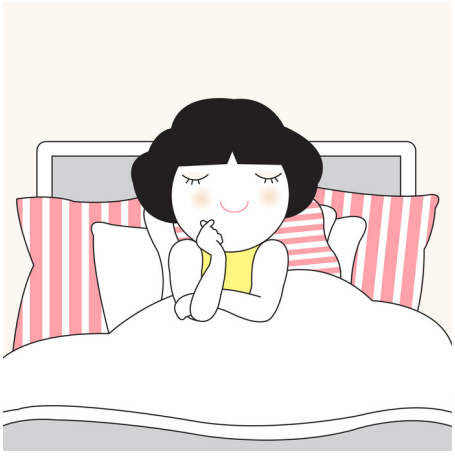
PENTSATU



Afaldu ondoren, hortzak garbitu eta logelan atseden hartzeko unea iristen da.

Inoiz pentsatu al duzu zergatik den garrantzitsua lo egitea?

BAZENEKIEN...



Gure bizitzaren heren bat lo ematen dugu. 60 urte ditugunerako, horietako 20 lo eman ditugu. Horixe da gehien egiten duguna, egunez egun, gauez gau. Beraz, lo egiteko orduan izan dezakegun edozein arazok gure eguneroko bizitzan eragingo du.

Atseden hartzea eta erlaxatzea, izan ere, dieta osasungarria eduki eta jarduera fisikoa egitea bezain garrantzitsuak dira. Gaztetan garatutako lo-ohiturek, gainera, zure bizi osorako baldintzatuko zaituzte. Beraz, era egokian atseden hartzen ikasi behar duzu.

Lo egitea, noski, ez da soilik atseden hartu behar izatea, sarritan hori uste arren. Lo egitean erregulatzen dira gure organismoa, behar dugun energia, eta gorputzeko tenperatura. Halaber, egiaztatu denez, lo egiteak memoria finkatzen eta ikasten laguntzen du. Lo egiteari esker, bizimodu osasuntsua eta aktiboa eduki dezakegu. Beraz, zaindu egin behar dugu, eta, batez ere, gozatu.

- Adinaren arabera egin beharreko loaldia honako hau da:
- 5 eta 12 urte bitarteko haurrek 10 eta 11 ordu bitartean egin behar dute lo.
- Nerabeek 8.5 eta 9.5 ordu bitartean egin behar dute lo.
- Helduek 7-9 ordu bitartean egin behar dute lo.

ZER EGIN DEZAKET NIK...?

Lo egiten pasatzen duzun denbora garrantzitsua da, baina baita loaren kalitatea ere. Zure atsedenaldia egokia izan dadin, garrantzitsua da logelan giro atsegina izatea:

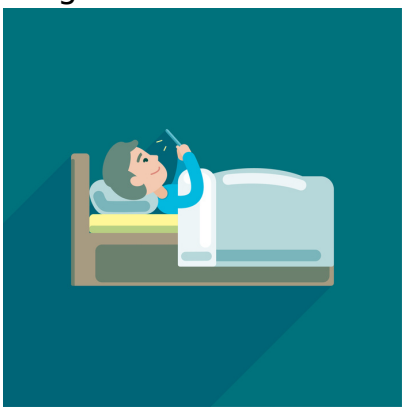
Saihestu:



- Siesta luzeegiak. 20 minutukoak dira egokienak.

- Kafeina, teina edo taurina bezalako estimulatzaileak, arratsalde erditik aurrera.
- Ariketa fisikoa egitea, oheratu baino lehen. Lotara joan baino 3 ordu lehenago egitea komeni da, gorputza erlaxatu dadin.

- Telefono mugikorra, ordenagailua edo telebista erabiltzea lo egin aurretik, loezina edo/eta loaren nahasmendua eragin baititzakete.
- Kargatzen edo hurbil izatea zure telefono mugikorra edo ordenagailua piztuta.



- Afaritan asko jatea eta eszena biolento edo bortitzak ikustea, loa galaraziko dizun amesgaiztorik izan ez dezazun.
- Azterketa batera joan baino lehen gau osoa ikasten ematea. Zure burua baldintza onetan egon dadin, 8 eta 9 ordu arteko atsedenaldia hartu beharra dago.

Sustatu:

- Antolatu zure logela, ordenatuta, garbi eta egurastuta egon dadin. Horrela, errazagoa izango da bertan egotea, zure eguneroko jarduerak egiten. Kanpoko zarata-maila murriztu eta gela ilun uzten baduzu, lo egitean atsedena hobea izango da.
- Egunero gutxienez 30 minutu eguzkitan jar zaitez; ezinbestekoa da lo egiteko ereduak erregulatzeko eta sistema immunologiko osasuntsua izateko beharrezkoa den D bitamina sintetizatzeko.
- Prest utzi hurrengo egunean behar izango duzun eskola-material guztia eta jantziko duzun arropa.
- Etxean, hobe da kabledun teknologiak erabiltzea. Wifi sareek edo haririk gabeko sistemek ingurua saturatzen dute, eta lo egiteko zailtasunak edo buruko mina eragin dezakete.



- Erabili ohea soilik lo egiteko; ez, ordea, aisialdirako edo ikasteko.
- Zaindu loaren errutinak. Egunero ordu berean oheratzea komeni da.
- Dutxatu ur beroarekin lotara joan aurretik; erlaxatzen lagunduko dizu. Liburu bat irakurtzea edo musika lasaia entzutea ere lagungarria izan daiteke .
- Lehen lo-zantzuak agertu bezain pronto, lotara joatea komeni da.
- Saiatu zortzi ordu edo gehiago lo egiten. Hurrengo eguneko jardueretarako fresko egoteko, etenik gabe egin behar duzu lo gau osoan zehar.
- Zure logela zure espazioa da. Bertan, hainbat ordu pasatzen dituzu. Zaindu eta jar ezazu zure gustura. Ez ahaztu zure familia eta lagunekin harremanak lantzea, zure mundua aberasgarriagoa bihurtuko baitute.

GEHIAGO JAKITEKO...

- Haurtzaroan lo egiten ikasteko eta lo nahasmenduei aurre egiteko gida
- Vivosano fundazioa