

## B1.15 Miegas ir sapnai

### Išmoksite:

- *žodžių, padėsiančių kalbėti apie miego kokybę ir sapnus;*
- *diskutuoti apie sapnų interpretacijas;*
- *pasakoti apie savo sapnus ir juos interpretuoti.*

1

Paskaityk tekstą apie miegą ir sapnus. Su draugu padiskutuok žemiau pateiktais klausimais.

Miegas yra mūsų sveikatos šaltinis, palaikantis mūsų gyvybę. Normalus miegas skirstomas į dvi būsenas: lėtąjį ir aktyvųjį miegą. Per naktį įvyksta apie penki šių būsenų ciklai. Jeigu miegas sveikas, be sutrikimų, visą dieną žmogus bus žvalus ir darbingas. Jeigu ilgai kankina nemiga, dieną sunku susikaupti, kokybiškai atlikti darbus. Netgi bendrauti su aplinkiniais tampa tikru iššūkiu. Nemigą būtina gydyti, nes ji gali tapti rimtesnių psichinių ir fizinių sutrikimų priežastimi.

Naktį mus dažnai aplanko sapnai. Jų pagalba galime skraidyti su paukščiais, braidyti po žalią pievą, lėkti sportiniu automobiliu, plaukti jūra, bendrauti su seniai matytais žmonėmis ir sugrįžti į kažkada aplankytas vietas. Tačiau neretai mus kankina košmarai: matome nemalonius vaizdus, nelaimės, mus kažkas puola, kažko netenkame.

Kodėl mes sapnuojame? Zigmundas Froidas teigė, kad sapnai gali atskleisti mūsų sąmonės paslaptis. Ir iki jo įvairios tautos bandė aiškinti sapnus. Šiais laikais mokslininkai teigia, kad sapnuojame dėl fiziologinių ir psichologinių priežasčių. Kitais žodžiais tariant, sapnai atspindi įvairius psichofiziologinius žmogaus organizmo procesus, supančio pasaulio reiškinius, žmogaus išgyvenimus ir patirtį.



- Ar pameni savo sapnus?
- Ar sapnuoji košmarus?
- Ar tiki, kad sapnai kažką reiškia?
- Ar žinai kokio nors sapno interpretaciją?



## B1.15 Miegas ir sapnai

2

Perskaityk teiginius ir pasakyk, ar jie tau tinka. Jeigu netinka, pataisyk pagal save. Tuomet paklausk savo draugo.



- Miegu apie šešias valandas per naktį.
- Paprastai daug sapnuoju.
- Aš nekalbu per miegus.
- Mane dažnai kankina nemiga.
- Aš galiu miegoti esant dideliam triukšmui.
- Sekmadieniais aš paprastai miegu iki vidurdienio.
- Užmiegu iškart atsigulęs (atsigulusi) į lovą.
- Po sočių pietų visada jaučiuosi mieguistas (mieguista).

3

Ar gali atspėti, kokio sapno interpretacijos yra pateiktos?  
Ar tu sutinki su tokiomis interpretacijomis?  
Gal tavo šalyje šie sapnai suprantami kitaip?  
Kaip tu paaiškintum šiuos sapnus?



2

### Jeigu sapnavai:

- vestuves
- šviesų namą
- adatą
- šunį
- jūrą
- kad matai savo mėgstamą patiekalą
- kad plauki



### Sapnas reiškia:

- turėsi rūpesčių
- kažkas mirs
- greitai tau labai pasiseks
- tau jo trūksta, tu jo nori
- tapsi turtingas
- susipažinsi su ištikimu žmogumi
- tave aplankys sėkmė

## B1.15 Miegas ir sapnai

4

Su draugu padiskutuokite klausimais, kurie yra susiję su miegu ir sapnais.



- Ar sapnuoji pasikartojančius sapnus? Apie ką jie?
- Ar kada sapnavai tai, kas vėliau įvyko?
- Ar tau pakanka miego? Kiek valandų per naktį turi išmiegoti, kad dieną gerai jaustumėsi?
- Ar tave kada nors kankino nemiga? Ar teko gerti vaistus nuo nemigos?
- Ar žinai būdų, kurie padeda greičiau užmigti?
- Kas tu esi: vyturys ar pelėda?
- Koks yra tavo gražiausias sapnas?
- Ar pameni košmarą, kurį sapnavai? Apie ką jis?
- Kokie yra tavo sapnai: juodai balti ar spalvoti?
- Ar tu knarki? Ar kalbi per miegus? Ar vaikštai per miegus?

3

5

Aprašyk patį gražiausią sapną, kurį tau teko sapnuoti. Pabandyk pateikti jo interpretaciją.



Kartą sapnavau .....

---



---



---



---



---



---

**B1.15 Miegas ir sapnai**

Užrašai:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4

Vištos eina tūpti, o tinginys – gulti.  
Lietuvių liaudies patarlė