



# Iepazīsties – Tavs kalendārs!



Svētdiena, 1. novembris

**Dienas uzdevums – šodien pavadi vismaz 1 stundu, veicot fiziskās aktivitātes svaigā gaisā, piemēram, palidzi sagrābt rudens lapas, uzaicini kaimiņus uzspēlēt ķerenes vai ar ģimeni dodies riteņu izbraucienā pa parku!**

Vai izpildīji dienas uzdevumu?

Vai Tu šodien veici kādas fiziskās aktivitātes?

Vai šodien katrā ēdienreizē ēdi dārzenus, augļus vai ogas?



**Čau! Tev priekšā ir redzams Tavs jaunais draugs – Tavs veselības kalendārs.**

Tava veselība ir viena no Tavām lielākajām vērtībām, tādēļ par to Tev nepieciešams gādāt un rūpēties. Vai zini, kas vispār ir veselība? Veselība nav tikai stāvoklis bez slimības vai kādiem fiziskiem trūkumiem – veselība ir pilnīga fiziska, garīga un sociāla labklājība. Tas nozīmē, ka, rūpējoties par savu veselību, ir jādodomā:

- par veselīgu uzturu un pietiekamām fiziskām aktivitātēm;
- par veselībai kaitīgu vielu nelietošanu (cigarettes, alkohols, narkotiskās vielas);
- par pietiekamu miegu un atpūtu, ikdienas režīmu un stresu;
- par savām emocijām un izjūtām, attiecībām ar ģimeni un draugiem;
- par savlaicīgām vizītēm pie ārsta un slimību ārstēšanu.

Visai garš saraksts, vai ne? Tādēļ arī ir radies šis kalendārs! Kalendārs gada garumā būs Tavs

palīgs un atgādinās par dažādiem veidiem, kā vari rūpēties par savu veselību un veidot veselīgus paradumus, lai Tu varētu justies tik labi, cik vien iespējams.

Kā lietot kalendāru? Katru nedēļu Tevi sagaida jauna tēma, kura palīdzēs izziņāt kādu no veselīga dzīvesveida aspektiem. Katrā kalendāra dienā Tevi sagaidīs uzdevums, ko izpildot, būsi spēris nelielu soli savas veselības veicināšanā. Lai sekotu līdzi tam, kā Tev veicas ar uzdevumu izpildi, katrā kalendāra dienā varēsi to atzīmēt.

Tavā kalendārā laiku pa laikam parādīsies uzdevumi, kuros Tev būs nepieciešams izveidot sarakstus vai rakstiski apkopot savas idejas, tādēļ aicinām Tevi jau tagad izveidot savu veselības pierakstu kladi vai blociņu, kurā pildīt kalendāra uzdevumus, kā arī apkopot kādas idejas vai atziņas, kas Tev radīsies uzdevumu izpildes laikā!

**Izaicini sevi! Vai esi spējīgs izpildīt visus kalendārā iekļautos uzdevumus? Baudi dzīvi veselīgi!**

Lai ražīgi iesāktu savu veselības kalendāru, izaicini sevi, šodien izpildot vēl trīs veselīgas sirds uzdevumus!

## 1

Izveido sarakstu ar savām 3 mīļākajām fiziskajām aktivitātēm. Apspried ar ģimeni – kuru no tām Tev būtu iespēja iekļaut savā ikdienā?

Vai izpildīji uzdevumu?



## 2

Izveido sarakstu ar saviem pieciem mīļākajiem dārzeniem. Vai zini vismaz 3 receptes, kurās iekļauts kāds no šiem dārzeniem? Apspried ar ģimeni – kuru no tām jūs šodien varētu pagatavot?

Vai izpildīji uzdevumu?



## 3

Vai zināji, ka miega trūkums pazemina imunitāti un rada grūtības koncentrēties, kā arī iegaumēt jaunu informāciju? Šodien ievēro šos veselīga miega pamatprincipus – 2 stundas pirms gulētiešanas nelieto ekrānierīces, laicīgi dodies pie miera un gulī vismaz 9 stundas!

Vai izpildīji uzdevumu?



Pildot kalendāra uzdevumus, neaizmirsti sekot līdzi savai veselībai un drošībai! Ja kādu no kalendārā iekļautajiem uzdevumiem Tev nav iespējams veikt, nebēdā! Uzdevumiem droši vari rast alternatīvas, saglabājot uzdevuma pamatideju, piemēram, ja uzdevums saistīts ar kādas fiziskās aktivitātes veikšanu, to droši vari aizstāt ar citu fiziski aktīvu uzdevumu. Ja nepieciešams, lūdz vecāku palīdzību alternatīvu izdomāšanā.

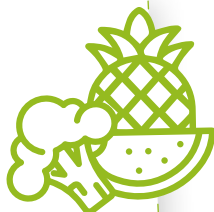


# 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu dienā!

Pirmdiena, 2. novembris

Izkusties! **Tavs uzdevums pēc pamošanās ir sākt rītu izstaipties! Dzīli ieelpo, pacel rokas virs galvas un izstiepies pilnā garumā.** Vai jūties možāks?

○ ○ | ○ ○ ○ ○ ○ | \_\_\_\_\_



Otrdiena, 3. novembris

**Saskaiti – cik dažādu augļu un dārzeņu visa ģimene šodien kopā apēda?** Ieraksti zemāk!

\_\_\_\_\_ dažādus augļus

\_\_\_\_\_ dažādus dārzeņus

○ ○ | ○ ○ ○ ○ ○ | \_\_\_\_\_

Trešdiena, 4. novembris

No šodienas apņemies naškēties vērtīgi – saldumu vietā centies apēst daiviņās sagrieztu ābolu, stienīšos sagrieztu gurķi vai citu sev tīkamu dārzeņu vai augli! **Dienas uzdevums – izveido savu vēlamo veselīgo našķu sarakstu.**

○ ○ | ○ ○ ○ ○ ○ | \_\_\_\_\_

Ceturtdiena, 5. novembris

Izkusties! **Par katru šodien neiekrāsoto aplīti uztaisi 3 pietupienus!** Cik pietupienus Tu uztaisīji?

○ ○ | ○ ○ ○ ○ ○ | \_\_\_\_\_

Piektdiena, 6. novembris

**Šodien pie vakariņām pagatavo rudens rutku salātus.** Rutki ir bagāts kālija avots – kālijs ir minerālviela, kas nepieciešama veselīgai sirds darbībai!

○ ○ | ○ ○ ○ ○ ○ | \_\_\_\_\_

Sestdiena, 7. novembris

**Par godu 5 porcijām dārzeņu, augļu un ogu dienā, šodien kopā ar ģimeni dodies 5 km garā pastaigā pa tuvējo dabas taku vai apkārtni!** Neaizmirsti līdzī panemt ūdeni un kādu veselīgu uzkodu, piemēram, riekstus vai žāvētos augļus.

○ ○ | ○ ○ ○ ○ ○ | \_\_\_\_\_

Svētdiena, 8. novembris

**Pagatavo visai ģimenei augļu salātus un pārrunā ģimenes lokā – cik dienas izdevās izpildīt nedēļas uzdevumu?** Cik porcijas dārzeņu un augļu izdevās apēst nedēļas laikā? Cik minūtes veltīji fiziskajām aktivitātēm?

○ ○ | ○ ○ ○ ○ ○ | \_\_\_\_\_



**Vai zināji, ka dārzeņiem, augļiem un ogām jābūt iekļautiem katrā ēdienreizē?** Augļi, ogas un dārzeņi bagātīgi satur vitamīnus un minerālvielas, kā arī šķiedrvielas un antioksidantus, kas stiprina imunitāti un samazina dažādu hronisko slimību, tai skaitā sirds un asinsvadu slimību risku.

Lai dārzeņi un augļi sniegtu pēc iespējas lielāku labumu mūsu veselībai, katru dienu jāpēd **vismaz piecas to porcijas!** Vienas porcijas izmērs ir aptuveni vienāds ar Tavas dūres izmēru jeb kā porciju vari skaitīt

- 1 vidēju augli vai 2 nelielus augļus
- 1 sauju ogu
- 1 sauju sagrieztu dārzeņu
- 1 blodiņu lapu salātu
- 1 šķīvi dārzeņu zupas

Ja dārzeņus vai augļus termiski apstrādāsi, tajos esošo vitamīnu daudzums samazināsies. Neuztraucies, tie tāpat būs vērtīgi, bet šī iemesla dēļ pusei no dienā uzņemtajiem dārzeņiem un augļiem vajadzētu būt svaigiem!

Tāpat īpaši svarīga ir sportošana, kā arī **ikdienas fiziskās aktivitātes!** Dažāda veida kustības veicina normālu organisma attīstību bērniem un ir obligāts nosacījums veselības uzturēšanai jebkurā dzīves posmā. Atceries, ka dienā Tev jābūt aktīvam vismaz 60 minūtes – idejas dažādām aktivitātēm apskatīsim nākamnedēļ!



## Rudens rutku salāti



350 g rutku  
150 g ābolu  
100 g burkānu  
15 g linsēklu  
25 ml laima vai citriona sulas  
Oliveļļa, jodētā sāls

1. Rutkus, ābolus un burkānus nomazgā, nomizo un sarīvē.
2. Visu samaisa, pievienojot linsēklas, laima vai citriona sulu, šķipsnu sāls un ēdamkaroti olīveļļas. Pasniedz un ēd!

## Augļu salāti ar jogurtu



2 āboli  
1 bumbieris  
1 banāns  
3 plūmes  
6 ēd.k. bezpiedevu jogurta  
1 ēd.k. linsēklu

1. Augļus nomazgā un sagriež.
2. Samaisa ar bezpiedevu jogurtu un linsēklām. Pasniedz un ēd!

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?

○ Jā ○ Nē

Cik porcijas augļu, ogu un dārzeņu apēdi? Atzīmē!

○ ○ ○ ○ ○ ○

Cik minūtes nodarbojies ar fiziskajām aktivitātēm? (ieraksti skaitli)



# Esi aktīvs 60 minūtes dienā!



Pirmdiena, 9. novembris

Izkusties! Šodien visus starpbrīžus skolā pavadi aktīvi, piemēram, pastaigājoties pa gaiteniem, nevis sēžot. Vai sajūti, ka dienas laikā ir vieglāk koncentrēties?



Otrdiena, 10. novembris

Kā Tu domā – cik stundas Tu ikdienā pavadi sēdus? Saskaiti! Kādas trīs idejas Tu vari izdomāt un izpildīt, lai mazinātu sēdus pavadīto laiku?



Ceturtdiena, 12. novembris

Šodien vairāk velti laiku sarunām ar draugiem. Uzdevums – vienojieties, ka pievērsīsiet uzmanību tikai viens otram, nevis viedierīcēm. Ko interesantu uzzināji? Pastāsti draugiem, kā Tev patīk šie ikdienas uzdevumi! Dalieties ar idejām, kādus 3 vingrinājumus Tu izdomāji, lai mazinātu laiku, ko pavadi sēdus.



Sestdiena, 14. novembris

Vai zināji, ka intensīvu fizisko aktivitāšu laikā tiek pastiprināti zaudēts ūdens? Šodien visur, kur dodies, ņem līdzi savu ūdens pudeli un neaizmirsti padzerties, it īpaši aktīvi kustoties!



Trešdiena, 11. novembris

Aicini ģimeni izkustēties! Šovakar apvienojiet pastaigu ar sveču nolikšanu par godu Latvijas brīvības cīņās kritušo varoņu piemiņai vai dodieties vismaz 30 minūšu ilgā pastaigā, pēc kuras mājās aizdedziet piemiņas svečīti.



Piektdiena, 13. novembris

Uzliec savu mīļāko dziesmu un izaicini pārējo ģimeni uz izdejošanās aktivitāti. Aicini, lai arī pārējie ģimenes locekļi izvēlas sev tikamu dziesmu un izdejojieties visi kopā!



Svētdiena, 15. novembris

Uzdevums – šodien savā uzturā iekļauj 5 dažādus dārzeņus, augļus un ogas! Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Vai katru dienu sanāca veltīt 60 minūtes fiziskajām aktivitātēm? Vai nodarbojies gan ar V, gan A intensitātes aktivitātēm? Kuras no tām bija vairāk?



Vai zināji, ka Tev dienā jābūt fiziski aktīvam vismaz 60 minūtes?

Fiziskās aktivitātes ir viens no Tavas veselības stūrakmeņiem – Tavs ķermenis ir radīts kustībām, līdz ar to, jo vairāk kustēsies, jo labāk jutīsies! Fiziskās aktivitātes, kas veiktas vairāk nekā 60 minūtes dienā, Tavai veselībai sniegs papildu labumu.

Fiziskās aktivitātes dažādos pozitīvos veidos ietekmē Tavu veselību:

- Stiprina Tavus muskuļus un kaulus, mazina traumu risku;
- Uzlabo Tavu atmiņu, koncentrēšanās spēju, kā arī mācību snieģumus;
- Samazina Tavu stresa līmeni, uzlabo Tavu pašsajūtu, miega kvalitāti;
- Uzlabo Tavu ādas stāvokli, samazina vairāku slimību attīstības risku;
- Palīdz uzturēt veselīgu ķermeņa svaru.

Vai tas jau nav pietiekami, lai Tev gribētos kustēties? Turklāt, svarīgi atcerēties, ka, tāpat kā fiziskajām aktivitātēm ir pozitīva ietekme uz Tavu veselību, mazkustīgumam ir tieši pretēja – negatīva ietekme. Jo vairāk laika ikdienā tiek pavadīts mazkustīgi, piemēram, sēžot un skatoties televizoru, darbojoties ar datoru vai

telefonu, jo vairāk Tu kaitē savai veselībai un sekas, iespējams, būs jūtamas visa mūža garumā.

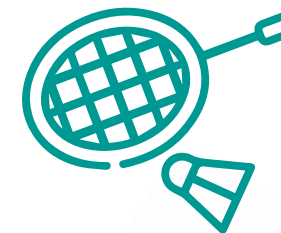
Ši iemesla dēļ – izkusties! Tev nepieciešams veikt gan vidējas, gan augstas intensitātes fiziskās aktivitātes. Vai zini, kā tās atšķiras?

Aktivitātes intensitāti raksturo Tava piepūle, veicot šo aktivitāti. Skalā no 0 līdz 10, kur 0 ir sēdēšana un 10 ir visaugstākā iespējamā piepūle, vidējas intensitātes aktivitātes ir aptuveni 5, 6. Tās veicot, jutīsi, ka sirds sitas ātrāk un elpot ir nedaudz grūtāk. Pie tām pieder

- Enerģiska, aktīva staigāšana;
- Braukšana ar velosipēdu;
- Skrituļslidošana;
- Dažādas aktīvas spēles.

Augstas intensitātes aktivitātes šajā skalā ir aptuveni 7, 8. Tās veicot, jutīsi, ka sirds sitas daudz ātrāk un elpot ir daudz grūtāk nekā parasti.

- Dažādi sporta veidi, kā futbols, basketbols, hokejs;
- Skriešana;
- Dejošana;
- Peldēšana.



## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Vai Tu šodien biji fiziski aktīvs vismaz 60 minūtes? Kādas aktivitātes veici, vidējas (V) vai augstas (A) intensitātes? Atzīmē! (Jā / nē, atzīmē V vai A)

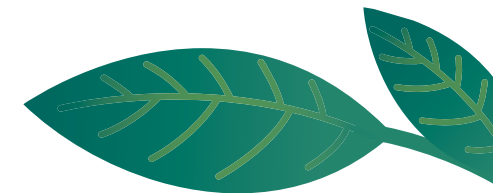


Cik stundas veltīji miegam? (ieraksti skaitli)





# Ekrāns un Tu!



Pirmdiena, 16. novembris

Izplāno maršrutu sestdienas pastaigai ar ģimeni, uzzini par apkārtnē esošajiem apskates objektiem, dodoties uz tuvāko info centru, pajautājot radiem un draugiem, vai lejupielādējot kādu no aplikācijām, kur redzamas Latvijas dabas takas, piemēram, Dodies.lv!

|   | \_\_\_\_\_

Otrdiena, 17. novembris

Vai zināji, ka cilvēki apēd vairāk, ja viņiem ēšanas laikā kaut kas novērš uzmanību? **Šodien ēdienreizi laikā nelieto telefonu, neskaties televīziju – tā vietā centies sajūt dažādas garšas un noķert to brīdi, kad jau jūties paēdis.**

|   | \_\_\_\_\_

Ceturtdiena, 19. novembris

Vai atminies, ka apņēmies ikdienā našķēties veselīgi? **Šodien saldumu un sāļo našķu vietā kā uzskodu izvēlies augļus, ogas un dārzeņus!**

|   | \_\_\_\_\_

Sestdiena, 21. novembris

Kopā ar ģimeni dodies pirmdien izplānotajā pastaigā un ar telefona palīdzību izmēri, cik soļus šodien nogāji! Vai izdevās sasniegt 10 000 soļu?

|   | \_\_\_\_\_

Soļus vari skaitīt arī pēc laika, ko pavadi pastaigājoties – lai noietu 10000 soļu, Tev jāpavada aptuveni pusotra stunda aktīvi ejot!

Trešdiena, 18. novembris

Šodien ar visu ģimeni nolemiet nelietot viedtālrunus un pavadiet Latvijas Republikas proklamēšanas dienu aktīvi. **Jūsu uzdevums – doties vismaz stundu ilgā pastaigā!** Ja sanāk, apvienojiet to ar kādu pašvaldībā notiekoša svētku pasākuma vai svētku salūta apmeklējumu!

|   | \_\_\_\_\_

Piektdiena, 20. novembris

**Tā vietā, lai pavadītu vakaru pie ekrāniem, izaicini ģimeni uz galda spēļu čempionātu!** Katra raunda uzvarētājs lai izdomā kādu fiziski aktīvu uzdevumu, ko pārējiem jāizpilda, piemēram, jāuztaisa 10 pietupieni.

|   | \_\_\_\_\_

Svētdiena, 22. novembris

Šodien 2 stundas pirms miega nelieto viedierīces! Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Cik dienas Tavs ekrānlaiks bija mazāks kā 2 stundas? Cik glāzes ūdens vidēji dienā izdzēri?

|   | \_\_\_\_\_

Vai esi aizdomājies, ka arī Tavam telefonam ir ietekme uz Tavu veselību?

Kā Tev šķiet – cik stundas dienā Tu vidēji pavadi pie ekrāna? Dažādas viedierīces var atvieglot Tavu ikdienu un būt palīgs mācību procesā, tomēr mūsdienās arvien vairāk turpina pieaugt **ekrānlaiks** – laiks, kas tiek veltīts, lai izklaides nolūkos skatītos televizoru, lietotu datoru, planšetdatoru, telefonu, spēlētu video vai telefonā pieejamās spēles.

Kādēļ tas ir slikti? Lielākoties, kad izklaidei tiek izmantoti "ekrāni", atrodamies sēdus, un, kā jau pagājušajā nedēļā uzzināji, mazkustīgumam ir izteikti negatīva ietekme uz veselību! Pie tam, jo vairāk laika pavadīsi pie ekrāna, jo mazāk laika atliks dažādām fiziskām aktivitātēm un kopīgi pavadītam laikam ar ģimeni un draugiem, kas ir ne mazāk svarīgi veselības saglabāšanā kā fiziskās aktivitātes un veselīgs uzturs. **Svarīgi sekot līdzi, lai Tavs "ekrānlaiks" neietekmētu Tavu miega režīmu, fiziskās aktivitātes, attiecības ar draugiem un citus Tavai veselībai nozīmīgus paradumus!**

**Pārmērīgs pie ekrāna pavadītais laiks var:**

- Pasliktināt Tavas sekmes;
- Veicināt neveselīgus ēšanas paradumus;
- Pasliktināt Tavu garastāvokli, vari kļūt vieglāk aizkaitināmāks;
- Pasliktināt savstarpējās attiecības ar ģimeni un draugiem;

- Veicināt liekā svara rašanos, izraisīt saspringumu kaklā un galvassāpes, veidot nepareizu stāju, pasliktināt redzi, samazināt miega kvalitāti.

**Ko Tu varētu darīt tā vietā, lai pavadītu laiku pie viedierīcēm?**

- **Sporto!** Jau zini, cik veselīgas Tev ir fiziskās aktivitātes, bet tās arī lieliski palīdz samazināt saspringumu un uzlabot garastāvokli.
- **Velti kaut 10 minūtes kādam hobijs, kam ikdienā nepietiek laika, bet kas sagādā Tev prieku!** Uzliec savu mīļāko dziesmu un izdejojies, uzzīmē kādu mīļu priekšmetu vai ainavu sev apkārt vai apraksti savas dienas notikumus.
- **Palīdzī kādam draugam vai ģimenes loceklim!** Iesaisties vakariņu gatavošanā, palīdzī sakārtot māju, palīdzī saprast vai izskaidro draugam, māšai vai brālim kā pildīt mājasdarbu. Palīdzot citiem, vairosi pozitīvās emocijas sev apkārt, un drīz vien arī pats jutīsies labāk!
- **Dodies pastaigā!** Pastaigas laikā pievērs uzmanību lietām savā apkārtnē, kas Tev šķiet īpaši skaistas – vai tā būtu debesu krāsa, dažādie augi, kāds dzīvnieks, ko pastaigas laikā pamani. Svaigs gaiss un kustības palīdzēs Tev sakārtot domas, bet interesanto apkārtējo lietu pamanišana ļaus Tev vairāk novērtēt savu apkārtni.

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?

Jā  Nē

Vai Tavs ekrānlaiks šodien bija mazāks kā 2 stundas? Atzīmē!

Jā  Nē

Cik glāzes ūdens šodien izdzēri? (ieraksti skaitli)



# Pagaršo kādu augli vai dārzeni, ko neesi ēdis!

Pirmdiena, 23. novembris

Vai atceries, ka pirmajā kalendāra nedēļā izveidoji sarakstu ar 3 savām mīļākajām fiziskajām aktivitātēm? **Tavs uzdevums – šodienas laikā esi aktīvs vismaz 1 stundu, pārmaiņus veicot kādu no šīm aktivitātēm!**

○ ○ | ○ ○ | \_\_\_\_\_



Otrdiena, 24. novembris

Lai izzinātu, kā garšo dažādi vitamīnu avoti, sarīko vismaz 5 pirms tam neēstu augļu, ogu un dārzena degustāciju! Izveido degustācijas protokolu un pieraksti: kāda bija tekstūra (mīksts, ciets, šķiedrains, miltains), garša (salda, skāba, asa, maiga), sulīgums (sulīgs, sauss). Vai vari izdomāt vēl kādas īpašības, ko aprakstīt?

○ ○ | ○ ○ | \_\_\_\_\_

Trešdiena, 25. novembris

Esi aktīvs! **Tavs uzdevums – šodien skolā starpbrīžu laikā nelieto telefonu, bet aicini draugu kopā ar Tevi izstaigāt katra stāva garos gaitenīšus turp un atpakaļ.** Vai vari izskaitīt, cik soļus garš ir šis gaitenis? Cik reizes Tev tas būtu jānoiet, lai savāktu 10000 soļu?

○ ○ | ○ ○ | \_\_\_\_\_

Piektdiena, 27. novembris

**Uzaicini draugus uzspēlēt kauliņa spēli!**

Ja ar metamo kauliņu uzmet **1**, jāuztaisa 20 palēcieni. **2** – 15 pietupieni. **3** – 2 atspiedieni. **4** – jāpalecas 10 reizes uz katras kājas. **5** – jāpieliecas pie kāju pirkstiem 5 reizes. **6** – jāpaskrien uz vietas 15 sekundes. Katrs met kauliņu vismaz 3 reizes!

○ ○ | ○ ○ | \_\_\_\_\_

Svētdiena, 29. novembris

**Uzdevums kopā ar ģimeni – pagatavojiet maltīti, kurā izmantoti vismaz 5 dažādi dārzeni!** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Cik dienas biji aktīvs vismaz 60 minūtes? Vai nogaršoji kādu jaunu dārzeni, augli vai ogu? Vai zini, kādi ir Tavu ģimenes locekļu iecienītākie dārzeni, augļi un ogas?

○ ○ | ○ ○ | \_\_\_\_\_

Sestdiena, 28. novembris

**Šodien ierasto konfekšu vietā pagatavo pats savu našķi, kas satur mazāk cukura – Ābolu šķēlītes!** Vai zināji, ka zemesriekstu sviests ir gan nepiesātināto tauku, gan olbaltumvielu avots?

○ ○ | ○ ○ | \_\_\_\_\_

**Cik dažādus augļus, dārzeņus un ogas Tu zini?**

Pārtikas produktu klāsts, ko ikdienā varam iekļaut savā uzturā, ir ārkārtīgi plašs, un ar katru dienu šo produktu piedāvājums tikai pieaug. Tomēr bieži gadās tā, ka ikdienas uzturā regulāri tiek iekļauti vieni un tie paši produkti, tajā skaitā dārzeni un augļi. Apdomā – cik dažādus dārzeņus pēdējās nedēļas laikā esi apēdis? Un cik dažādus augļus, ogas?

**Kādēļ tas ir svarīgi? Viens no veselīga uztura pamatnosacījumiem ir daudzveidība – uzturā iekļaujot pēc iespējas vairāk dažādu produktu, Tu vari parūpēties, ka pietiekami tiek uzņemtas visas nepieciešamās uzturvielas!** Piemēram, upenes, citrusaugļi un arī paprika bagātīgi satur C vitamīnu, kas ir vajadzīgs, lai Tu spētu pretoties dažādām infekciju slimībām. Burkāni, tomāti un ķirbji satur karotīnus jeb A vitamīna provitamīnus (organismā tie pārtop par A vitamīnu). Karotīni ir spēcīgi antioksidanti, tie ir nepieciešami Tavai redzei, sirds veselībai un stiprai imunitātei. Toties

brokoļi un zaļie lapu dārzeni (piemēram, spināti, lapu kāposti) bagātīgi satur K vitamīnu, kas nepieciešams Tavam asinsreces procesam!

Pārskati sarakstu un atzīmē tos dārzeņus, augļus un ogas, ko vēl neesi nekad ēdis! **Vai šonedēļ vari apņemties pamēģināt pa vienam no katra veida?**

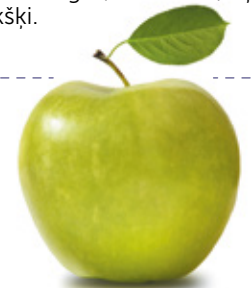
- **Dārzeni** – bietes, baklažāni, brokoļi, burkāni, cukini, gurķi, kabači, kāļi, kolrābji, kāposti, ķiploki, ķirbji, paprika, puravi, patisoni, redīsi, rutki, rāceņi, salāti, selerijas, skābenes, sīpoli, sparģeļi, spināti, tomāti, topinambūri, ziedkāposti.
- **Augļi** – āboli, bumbieri, banāni, apelsīni, citroni, mandarīni, persiki, plūmes, ananāsi, vīģes, hurma, kivi, avokado, arbūzi, nektarīni, mango, greipfrūti, granātāboli, melones.
- **Ogas** – upenes, mellenes, zemenes, ērkšķogas, dzērvenes, brūklenes, cidonijas, jāņogas, avenes, vīnogas, kazenes, ķirši, lācenes, smiltsērķšķi.

## VESELĪGAIS NAŠĶIS Ābolu šķēlītes ar sēkliņām

Ābols

**3 ēd.k. zemesriekstu sviesta vai tumšās šokolādes** (nedaudz izkausēta, vēl biezas konsistences)

**3 ēd.k. dažādu sēkliņu un riekstu**



Ābolus sagriež ripiņās. Katru šķēlīti apsmērē ar zemesriekstu sviestu vai tumšo šokolādi. Pārkausa ar sēkliņām un sakapātiem riekstiem.

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?

○ Jā ○ Nē

Vai šodien biji aktīvs vismaz 60 minūtes?

○ Jā ○ Nē

Cik dažādu augļu, dārzena un ogu šodien apēdi? (ieraksti skaitli)

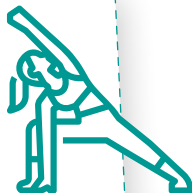
# Sāc dienu ar rīta rosmi!



Pirmdiena, 30. novembris

Šodien dodies gulēt laicīgi un vismaz 2 stundas pirms miega neskaties ekrānā – tā vietā palasi grāmatu! Vai bija vieglāk aizmigt? Vai nākamajā rītā juties labāk atpūties?

|   | \_\_\_\_\_



Otrdiena, 1. decembris

Šorīt izaicini visu ģimēni veikt rīta rosmi kopā ar Tevi!

|   | \_\_\_\_\_



Trešdiena, 2. decembris

Ar ģimēni dodies 30 minūšu izziņošā pastaigā – pavadot laiku svaigā gaisā, nomierināsi savu nervu sistēmu un spēsi labāk koncentrēties mācībām. Piefiksē – vai ir palikuši koki, kuriem vēl ir lapas?

|   | \_\_\_\_\_

Ceturtdiena, 3. decembris

Rīta izaicinājums – pēc rīta rosmei izpildes izveido savu dienas plānu, kas Tev šodien ir jāizdara, un centies to visu paveikt! Vai dienas beigās juties gandarīts? Vai savas dienas plāna veidošana Tevi motivē paveikt vairāk?

|   | \_\_\_\_\_

Sestdiena, 5. decembris

Sestdiena ir laiks ģimēni! Šodien visi kopā uzspēlējiet Tavu vismīļāko galda spēli.

|   | \_\_\_\_\_

Svētdiena, 6. decembris

Uzdevums – iesaisti visu ģimēni dabas dārgumu medībās! Kurš pirmais var atrast a) 10 čiekurus, b) 5 kokus bez lapām, c) 7 krūmus? Pārrunā šo nedēļu ar ģimēni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Cik dienas Tev bija rīta rosme? Cik stundas vidēji nakti gulēji?

|   | \_\_\_\_\_

Vai vēlies savu rītu sākt možāks un enerģijas pilns?

Tu jau zini, ka dienā vismaz vienu stundu Tev jābūt fiziski aktīvam. Labā ziņa ir tā, ka fiziskās aktivitātes vari sadalīt vairākās daļās, ar nosacījumu, ka līdz dienas beigām būsi veicis nepieciešamo fizisko aktivitāšu apjomu!

Šonedēļ Tavs izaicinājums ir katru dienu sākt ar rīta rosmi! Rīta rosme palīdzēs iekustināt un izstiept muskuļus, kas nakti pavadījuši miera stāvoklī, kā arī dziļa elpošana un kustības palīdzēs apgādāt ar skābekli visas organisma šūnas. Veicot rīta rosmi, jau pirms brokastīm būsi spējīgs savākt 10 minūtes no dienā nepieciešamajām fiziskajām aktivitātēm, kā arī būsi mundrāks un enerģiskāks.

Ko darīt rīta rosme laikā?

1. Sāc ar svarīgāko – atskaņo savas mīlākās dziesmas, kas Tev uzlabo garastāvokli, un kusties to pavadībā!
2. Veic dziļu ieelpu, paceļot rokas virs galvas un izstiepjoties pilnā garumā – centies aizsniegt debesis! Izelpā noliecies un pieskaries ar plaukstām savām pēdām. Atkārto 10 reizes.
3. Iekustini savas locītavas! Saliec rokas, plaukstu uzliekot uz pleciem, un vieglām apļveida kustībām izapļo plecus (10 reizes uz priekšu, 10 reizes atpakaļ), pēc tam izapļo pašas plaukstu locītavas.

4. Pacel celī saliektu kāju un izapļo uz sāniem. Atkārto 10 reizes ar katru kāju. Tad veic apļošanu pretējā virzienā. Atkārto 10 reizes ar katru kāju.
5. Soļo uz vietas, ar plaukstu pieskaroties pretējās kājas celim. Atkārto, kamēr katru kāju esi pacēlis 10 reizes.
6. Veic izklupienu uz sāniem. Atkārto 10 reizes uz katru pusi.
7. Stāvot pacel labo roku un liecies uz kreisajiem sāniem. Atkārto 10 reizes uz katru pusi.
8. Noliecies uz priekšu ar taisnu muguru un pieskaries pēdai ar pretējās rokas plaukstu. Atkārto 10 reizes uz katru pusi.
9. Uztaisi 10 pietupienus. Kājas turi plecu platumā un ceļgalus virzi tādā pašā virzienā kā pēdas. Atceries, ka pietupiens jātaisa tā, it kā Tu sētos uz krēsla – Tavi ceļgali nedrīkst sniegties pāri Taviem kāju pirkstgaliem.
10. Noslēdz rīta rosmi, atkal pastiepjoties garumā un noliecoties cenšoties aizsniegt pēdas, tikmēr dziļi elpojot. Pastiepies arī uz sāniem. Esi gatavs dienai!

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?

Jā  Nē

Vai sāki dienu ar rīta rosmi?

Jā  Nē

Cik stundas šonakt gulēji?  
(ieraksti skaitli)

\_\_\_\_\_

# Atkarību izraisošas vielas



Pirmdiena, 7. decembris

Vai zināji, ka atkarība ir hroniska slimība, kas izpaužas ar to, ka cilvēks nespēj atturēties veikt konkrētas darbības, piemēram, lietot atkarību izraisošas vielas? **Šodienas uzdevums – uzzīmē vai uzraksti 5 iemeslus, kādēļ Tu nevēlies būt atkarīgs!**



Otrdiena, 8. decembris

Tu taču zini, ka smaids vairo smaidu, vai ne? **Tavs šodienas uzdevums – skolas gaiteni uzsmaidi vismaz 5 pretimnācējiem, tā uzlabojot omu gan viņiem, gan sev!**



Ceturtdiena, 10. decembris

Vai zināji, ka atkarība var veidoties ne tikai no vielām, bet arī no procesiem, piemēram, azartspēlēm un datorspēlēm? Tādēļ ir svarīgi ierobežot savu **ekrānlaiku!** **Tavs šodienas uzdevums – neļauj savam ekrānlaikam pārsniegt 1 stundu!**



Sestdiena, 12. decembris

Vai zināji, ka Tev nepieciešams regulāri padzerties? Šķidrumu Tu uzņem gan ar dažādiem dzērieniem, gan ar ēdienu, bet slāpes vislabāk veldzēs tieši ūdens. **Šodien apņemies ik pēc stundas padzerties ūdeni!**



Trešdiena, 9. decembris

Šodienas darbiņš – treniņš smadzenēm un mēlei. **Iemācies šo mēles mežģi: "Dižā mūža meža eži saoz meža rožu ražu, Daži eži ožot snauz, daži rožu ražu grauž" un pastāsti to draugam!**



Piektdiena, 11. decembris

Piektdiena ir klāt! Sarīko filmu vakaru ģimenes lokā. **Uzdevums – uzlieciet atgādinājumu, lai ik pa 30 minūtēm apstādinātu filmu un kopīgi nodotos 5 minūšu aktīvai pauzei.** Izstaipties, izpuriniet visu ķermeni, sacenšaties, kurš ilgāk var nostāvēt uz vienas kājas, vai izdomājiet paši savas aktivitātes!



Svētdiena, 13. decembris

**Uzdevums – izvēdini plaušas, kopā ar ģimeni dodoties uz tuvējo parku vai mežu un ik pēc 20 minūtēm, skaitot līdz četri, veic dziļu ieelpu, tad izelpo, un atkārti 5 reizes!** Pastaigas laikā pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Cik dienas devies pastaigā svaigā gaisā? Cik dienas izmantoji viedierīces mazāk kā 2 stundas dienā?



Vai zini, kādēļ atkarību izraisošas vielas ir bīstamas?

Par atkarību izraisošām vielām sauc tādas vielas, kuru lietošana cilvēkam rada psihisku un fizisku atkarību – vēlmi šīs vielas lietot vēl un vēl. Jo agrākā vecumā tiek pamēģinātas un lietotas atkarību izraisošas vielas, jo lielāks ir risks palikt no tām atkarīgam.

**Atkarība var rasties, lietojot dažādas narkotiskās vielas, kā arī smēķējot vai lietojot alkoholu.** Alkohols tiešā vai netiešā veidā iedarbojas uz gandrīz visām orgānu sistēmām – tas bloķē ķermeņa raidīto ziņu nonākšanu līdz smadzenēm, izmainot cilvēka uztveri, emocijas, kustības, redzes un dzirdes spējas. Sevišķi postoši alkohols iedarbojas uz bērnu un jauniešu nervu un dzimumorgānu sistēmām!

Ne velti Latvijā tika īstenota kampaņa "Spēks pateikt NĒ!" – atteikšanās no alkohola un citu atkarību veicinošo vielu lietošanas veido Tevi par spēcīgu personību! Kampaņas laikā tika izveidoti daudzi noderīgi materiāli – ar vienu no tiem sīkāk vari iepazīties te:



**Atceries – pasakot NĒ, Tev nav iespēju kļūt atkarīgam!**

Kā atteikt piedāvājumam izmēģināt vai lietot atkarību izraisošas vielas?

- Pateikt "Nē, paldies!" un pieturēties pie sava lēmuma.
- Ja nespēj tieši pateikt "nē", vari izmantot frāzes kā "man šodien nav noskaņojuma".
- Ierosini tā vietā veikt kādu citu kopīgu aktivitāti, piemēram, uzspēlēt kādu spēli, doties pastaigā vai kopīgi paēst.
- Vieglāk atteikt piedāvājumam būs, ja uzturēsies vidē, kur arī citi atsakās no šādu vielu lietošanas – atrodi domubiedrus savā draugu lokā, un kopīgi turieties pie šī lēmuma!



## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai pastaigājies svaigā gaisā vismaz 30 minūtes?



Jā Nē

Vai šodien Tavs ekrānlaiks bija mazāks kā 2 stundas?



Jā Nē

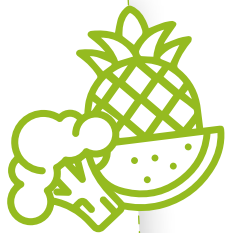


# Izveido regulāru ēšanas grafiku!

Pirmdiena, 14. decembris

Palīdzi vecākiem izplānot šīs nedēļas vakariņas, izmantojot jau mājās esošos produktus, un kopīgi dodieties uz veikalu iegādāties iztrūkstošos. Vadieties pēc iepirkuma saraksta, lai neiegādātos liekus naškus vai pārtikas produktus!

|  | \_\_\_\_\_



Otrdiena, 15. decembris

Tūlīt jau brīvlaiks! Izveido sarakstu ar 5 aktīvām idejām, ko darīsi Ziemassvētku brīvlaikā un kuru izpildei nav nepieciešams telefons, piemēram, pastaiga pa tuvāko dabas taku, pašu sarīkots fotoorientēšanās pasākums ar draugiem, vingrošana uz āra trenāžieriem. Ar ģimeni izplāno, kad veikt katru aktivitāti!

|  | \_\_\_\_\_

Ceturtdiena, 17. decembris

Tūlīt jau klāt Ziemassvētki – parūpējies par saviem tuvākajiem un katram no ģimenes locekļiem uztaisi apsveikuma kartīti svētkiem!

|  | \_\_\_\_\_

Sestdiena, 19. decembris

Brīvlaiks sācies – pagatavo un uzciēn savus tuviniekus ar rupjmaizes un biezpiena kārtojumu!

|  | \_\_\_\_\_

Trešdiena, 16. decembris

Šodien vakariņās pagatavojiet sildošu ziemas ēdienu – biešu biezzupu! Vai zināji, ka biešu sastāvā esošajiem nitrātiem ir novērotas asinsspiedienu normalizējošas īpašības? Paaugstināts asinsspiediens ir viens no sirds slimību riska faktoriem.

|  | \_\_\_\_\_

Piektdiena, 18. decembris

Šodien Tevi sagaida dubultuzdevums!  
1) Apēd 3 pamat maltītes un 1-2 uzkodas.  
2) Visās ēdienreizēs iekļauj kādu dārzeņu, augli vai ogas!

|  | \_\_\_\_\_

Svētdiena, 20. decembris

Šodienas uzdevums – visa ģimene atturieties no viedierīču lietošanas! Pavadiet Ceturto Adventi kopā, mierīgi pārrunājot šo nedēļu – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik ēdienreizes Tev vidēji dienā bija? Vai bija viegli vai grūti vakariņu laikā nelietot telefonu?

|  | \_\_\_\_\_

Vai zināji, ka visu Tava organisma funkciju nodrošināšanai nepārtraukti ir vajadzīga enerģija?

Ja enerģija netiek pietiekami uzņemta ar uzturu, organisms sāk patērēt savas rezerves vielas. Ja tā notiks – Tu juties noguris, viegli aizkaitināms un Tev sagādās grūtības koncentrēties.

Pareizs ēšanas režīms nodrošina to, ka ēdienreizi starplaikos mēs jūtamies paēduši, nevis izbadējušies. **Dienas laikā Tev ir nepieciešamas 3 pamata ēdienreizes (brokastis, pusdienas un vakariņas), kā arī 1-2 veselīgas uzkodas.**

Kas notiek, ja cilvēks ēd neregulāri?

Ja kopš iepriekšējās ēdienreizes ir pagājis ilgs laiks, var sanākt pārēsties, kā arī uzturā vairāk iekļaut saldus, mazvērtīgus produktus (neveselīgos naškus), kas ļoti ātri piegādā enerģiju, bet nav veselīgi! Neregulārs ēšanas režīms var veicināt aptaukošanos, jo neizmantotā enerģija tiek pārvērsta liekā svarā, kas savukārt rada dažādu nopietnu slimību risku.

Šonedēļ izplāno savas regulārās ēšanas grafiku, kā arī aicini ģimeni vakariņot visiem kopā!

## Rupjmaizes un dzērveņu kārtojums

¼ rudzu maizes kukuļa  
350g 0,5% biezpiena  
1 glāze dzērveņu  
½ glāze bezpiedu jogurta  
2 ēd.k. cukura



Rudzu maizi sadrupina ar rokām vai sarīvē uz rīves. Biezpienu samīca ar dakšiņu, pievieno jogurtu un kārtīgi samaisa. Citā bļodā dzērvenes kopā ar cukuru samīca ar dakšiņu. Glāzītēs veido kārtojumu: liek nedaudz biezpiena masas, tad maizi un pa virsu dzērvenes. Atkārti šo secību vismaz vēl vienu reizi.

## Biešu biezzupa

2 bietes  
2 kartupeļi  
1 burkāns  
1 sīpols  
2 ķiploka daiviņas  
Sāls/pipari pēc garšas



Novāra vai izvēlas jau vārītas sarkanās bietes. Novārītās bietes, burkānus, kartupeļus sagriež, liek katlā un pārlej ar aukstu ūdeni – 2 cm virs dārzeņu līmeņa. Turpina vārīt, līdz dārzeņi mīksti. Sīpolus sagriež ripiņās un sacep tos uz pannas eļļā. Pēc tam pievieno dārzeņiem katlā. Pievieno nedaudz sāls, sasmalcinātu ķiploku, piparus pēc garšas. Sastāvdaļas samaisa un sablendē.



RECIPES

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?

Jā  Nē

Atzīmē +, ja vakariņu laikā neviens no ģimenes locekļiem nelietoja telefonu!

Cik ēdienreizes Tev šodien bija? (ieraksti skaitli)

\_\_\_\_\_





# Emocijas un Tu!

Pirmdiena, 21. decembris

Labs pašvērtējums var palīdzēt Tev gan mācībās, gan sasniegt savus mērķus, gan ievērot veselīgu dzīvesveidu. **Šodien izveido sarakstu ar 5-10 labajām īpašībām, kas Tev piemīt!**



Otrdiena, 22. decembris

Vai zināji, ka fiziskās aktivitātes var uzlabot pašsajūtu? Kustības var palīdzēt uzlabot garastāvokli, justies mierīgākam un labāk tikt galā ar stresu. **Uzdevums – izlem, kādu ziemas laika aktivitāti vari šodien veikt, un paveic to!**



Trešdiena, 23. decembris

Tavs uzdevums – **uzraksti 5 lietas, kas Tev padodas!** Padomā, kas labi padodas Taviem draugiem un ģimenes locekļiem? Pasaki to viņiem – tas tiks viņiem justies novērtētiem un stiprinās jūsu attiecības!



Ceturtdiena, 24. decembris

Priecīgus Ziemassvētkus! **Šovakar aicini katru ģimenes locekli pastāstīt, par ko viņš ir pateicīgs** – pateicība spēj uzlabot emocionālo veselību un vairot prieku.



Piektdiena, 25. decembris

Svētki ir ideāls laiks, lai stiprinātu savstarpējās attiecības, tādēļ **aicini ģimeni pievienoties kopīgai aktivitātei – kurš no jums var uzbūvēt visaugstāko torni?** Izmantojiet mājās pieejamas lietas, piemēram, papīra krūzītes, kārtis, plastmasas traukus.



Sestdiena, 26. decembris

Vai atceries, ka dienā jāapēd 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu? Vai Tev tas svētku laikā ir sanācis? **Šodien tas ir Tavs uzdevums!**



Svētdiena, 27. decembris

**Uzdevums – pagatavojiet siltu tēju un veltiet laiku sirsnīgām sarunām ģimenes lokā, piemēram, izrunājiet, kas šajos svētkos katram vislabāk patika!** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik dienas izdevās gulēt vismaz 9 stundas? Vai bija viegli izteikt komplimentus un apzināties savas labās īpašības?



Vai Tu zini, kas ir emocijas?

Emocijas ir Tava dabīgā atbildes reakcija uz dažādiem notikumiem un attiecībām ar citiem – emocijas ir veids, kā Tu vari izjust pasauli sev apkārt. Tās var būt dažādas, piemēram, ir iespējams izjust gan prieku, gan skumjas, gan mīlestību, gan dusmas. **Padomā – cik dažādas emocijas Tu vari nosaukt?**

Savas dzīves laikā Tu arvien attīsties un pieaudz, šajā laikā arī veidojot savas emocionālās prasmes – spēju uzticēties, būt patstāvīgam, mērķtiecīgam, radošam. Tas, kā Tu izproti un spēj kontrolēt savas emocijas, ietekmē Tavu labsajūtu un to, kā Tu veido attiecības ar citiem, tajā skaitā vienaudžiem.

Kā Tu vari attīstīt savas emocionālās prasmes?

- Centies izprast un apzināties savas sajūtas, emocijas, un aizdomāties par iemesliem, kādēļ tās radušās;
- Nekritizē citus! Centies priecāties par citu sasniegumiem un nesalīdzini sevi ar citiem;
- Centies saprast, kādas ir citu cilvēku jūtas un emocijas, un saprast iemeslus, kādēļ viņi tā varētu justies;
- Centies pārvaldīt un kontrolēt savas sajūtas, izpaužot tās tam atbilstošā brīdī;
- Pieņem to, ka citi cilvēki var būt atšķirīgi no Tevis!

## 5 soļi, kā labāk pārvaldīt savas emocijas!

Atgādini sev, ka nav pieņemami aizvainot citus vai darīt viņiem pāri! **1**

Veic 3 dziļas ieelpas un izelpas vai lēnām aizskaiti līdz 10. **2**

Pastāsti, kā Tu jūties, un paskaidro, kā Tu vēlētos, lai šī situācija atrisinātos. **3**

Lūdz citu palīdzību! **4**

Atvēli sev laiku, lai nomierinātos. **5**

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Vai Tev izdevās gulēt vismaz 9 stundas?



Kāds bija Tavs noskaņojums?



# Katru dienu iesaisti ģimeni kopīgās aktivitātēs!

Pirmdiena, 28. decembris

**Gada pēdējā pirmdienā visa ģimene iesāciet pirmdienu ar rīta rosmi!** Kādus rīta rosmes vingrinājumus atceries?



Otrdiena, 29. decembris

**Uzdevums – aicini ģimeni doties vismaz 30 minūšu ilgā kopīgā pastaigā tuvākajā parkā vai mežā.** Vai jau ir uzsnidzis sniegš? Ja laikapstākļi ļauj, pavizinieties no kalniņiem!



Trešdiena, 30. decembris

**Izaicinājums visai ģimenei – ielieciet visus telefonus vienā groziņā un netraucēti veltiet laiku kādai kopīgai aktivitātei, piemēram, galda spēlei!** Kurš pirmais izņēms telefonu no groziņa, tas ir zaudētājs - zaudētājam jāuztaisa 10 pietupieni.



Ceturtdiena, 31. decembris

Vecgada vakars ir īstais laiks, kad izvirzīt sev jaunus mērķus, ko sasniegt nākamajā gadā! **Izveido sarakstu ar 5 veselīga dzīvesveida mērķiem 2021. gadam, kas veicinās Tavas sirds veselību, un katram pieraksti 3 rīcības, ko Tu ikdienā varētu darīt, lai to sasniegtu.**



Piektdiena, 1. janvāris

Kā gadu iesāksi, tā pavadīsi! **Šodienas uzdevums – aicini visu ģimeni pievienoties vismaz stundu ilgā aktīvā pastaigā.** Labākam noskaņojumam līdzī paņemiet siltu tēju, kā arī pastaigas laikā atrodi 10 egles, 10 čiekurus, 5 dzīvniekus/dzīvnieku pēdas/dzīvnieku tēlus!



Sestdiena, 2. janvāris

Vai atceries, ka Tev ikdienā nepieciešamas vidējas intensitātes aktivitātes? **Uzdevums – izaicini ģimeni uz spraugu sniega piku cīņu un baudiet ziemas priekus kopā!** Ja sniegš vēl nav uzsnidzis, varat kopīgi uzspēlēt ķerenes, sālsstabus, paslēpes ar tuk-tukiem!



Svētdiena, 3. janvāris

**Uzdevums – izveido sarakstu ar 10 lietām, kas uzlabo Tavu garastāvokli!** Vai kādu no tām vari pielietot jau šodien? Vai varat to darīt visa ģimene kopā? Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Vai no kopīgām aktivitātēm ir lielāks gandarījums nekā tad, ja darbojies viens pats? Cik dienas šonedēļ ēdi brokastis?



**Vai ikdienā atvēli laiku kopīgām aktivitātēm ar ģimeni?**

Tava veselība ietver ne tikai fizisko, bet arī Tavu emocionālo un psihisko labklājību. Laiks, ko pavadi kopā ar saviem tuvākajiem, ir būtisks Tavai labsajūtai. Kopā pavadītais laiks palīdz stiprināt savstarpējās attiecības, rada tuvību un uzticēšanos. Veltot laiku kopīgām ģimenes aktivitātēm, Tu jutīsi, kā varat ikdienā viens otru atbalstīt, kas var vēlāk palīdzēt tikt galā ar ikdienas uztraukumiem un pārdzīvojumiem, tādējādi ļaujot Tev ikdienā justies labāk.

**Atceroties arī pārējos Tavu veselību ietekmējošos faktoros, savu kopā pavadīto laiku veltiet tam, lai gan Tu, gan Tava ģimene būtu pēc iespējas veselāki! Ko jūs varētu kopā darīt?**

- **Internetā, pavārgrāmatā vai šajā kalendārā atrodi kādu veselīgu recepti, ko kopīgi pagatavot!** Brīvdienā varat veltīt laiku kāda sarežģītāka ēdiena pagatavošanai, kur ir nepieciešama visas ģimenes iesaiste. Skaisti uzklājiet galdu un visi kopā baudiet pagatavoto.
- **Dodieties pastaigā pa tuvāku (vai tālāku) apkārtni!** Varbūt varat aizbraukt uz kādu dabas taku vai iepazīt kaimiņos esošo novadu? Vai varbūt tuvumā pie mājām ir kāda meža taka, ko varat kopīgi izstaigāt?

- **Aicini ģimeni sportot un būt fiziski aktīviem!** Varat kopīgi nodoties dažādiem ziemas sporta veidiem, doties uz kādu treniņu, spēlēt kādu komandas sporta spēli! Tāpat ieskaties savas pašvaldības mājaslapā – kādas sporta aktivitātes vai sacensības jums ir iespējams apmeklēt?

P.S. Atceries, ka jaunus paradumus ir vieglāk ieviest, ja veic tos kopā ar kādu citu! Aicini visu ģimeni ikdienā būt fiziski aktīviem, piemēram, uz veikalu dodoties ar kājām, nevis ar auto – palīdziet un paskubiniet viens otru brīžos, kad motivācija sarukusi!



## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

**Vai izpildīji dienas uzdevumu?**



Jā Nē

**Vai izdevās ģimeni iesaistīt kādā kopīgā aktivitātē?**



Jā Nē

**Vai šodien paēdi brokastis?**



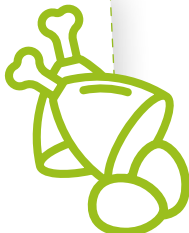
Jā Nē



# Tava veselīgā uztura sastāvdaļas

Pirmdiena, 4. janvāris

Jo daudzveidīgāks būs Tavs uzturs, jo labāk spēsi uzņemt visas sev nepieciešamās uzturvielas. Šodien Tavs uzdevums ir katrā maltītē iekļaut citu olbaltumvielu avotu, piemēram, vienā ēdienreizē tās varētu būt olas, nākamajā vistas gaļa un vakarā kāds no pākšaugiem! Vai izdevās?



Otrdiena, 5. janvāris

Jaunais Gads ir īstais brīdis novērtēt visu, kas Tev dots! Šodienas uzdevums – izveido sarakstu ar vismaz 5 lietām, par ko jūties pateicīgs. Varbūt vari sarakstīt 10? Vai 15?



Ceturtdiena, 7. janvāris

Kā sokas ar laba miega režīma ievērošanu? Izrēķini, cikos jānododas gulēt, lai izdotos miegā pavadīt pilnas 9 stundas, un ievēro šo laiku!



Sestdiena, 9. janvāris

Neaizmirsti par fiziskajām aktivitātēm un izkustēšanos svaigā gaisā! Ja jau uzsnidzis sniegš, dodies ārā ar ģimeni un uzveliet sniegavīru! Ja sniega nav, varbūt varat būt radoši un uzcelt sniegavīru no mājās pieejamām lietām, piemēram, spaiņiem, cepurēm, šallēm?



Trešdiena, 6. janvāris

Šorīt parūpējies, lai brokastis būtu kāds šķiedrvielu avots! Izvēlies pilngraudu brokastu pārslas, pievieno jogurtam nedaudz linsēklu vai kliju. Ja ēd sviestmaizi, izvēlies pilngraudu maizes šķēli!



Piektdiena, 8. janvāris

Atceries par ēšanas režīmu – Tavs šodienas uzdevums ir ieturēt 3 pamatmaltītes un 1-2 uzkodas! Kā uzkodas šodien izvēlies riekstus, sēklas vai žāvētus augļus, ogas.



Svētdiena, 10. janvāris

Uzdevums kopā ar ģimeni – pagatavojiet maltīti, kas satur visas uzturvielu grupas! Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Cik bieži ēdienreizēs bija visas uzturvielu grupas? Cik dienas bijī aktīvs vismaz 60 minūtes?



Vai zini, kādas ir galvenās uzturvielu grupas?

**OGĻHIDRĀTI** ir galvenais organisma enerģijas avots – Tavs uzturs bez tiem nav iedomājams!

Tie pārtikā ir sastopami:

- **Vienkāršo ogļhidrātu** jeb cukuru veidā (galda cukurs, medus, saldumi). Tie sniedz īslaicīgu enerģiju un, pārmērīgi uzņemti, organismā uzkrājas lieko tauku veidā, tādēļ tos jāuzņem samērīgi!
- **Salikto ogļhidrātu** veidā (maize, pilngraudu produkti, kā rīsi, griķi, graudu putras, un kartupeļi). Tie sniedz ilgstošu enerģiju un nodrošina vienmērīgu enerģijas nogādāšanu organisma šūnām.

Saliktiem ogļhidrātiem katrā maltītē jāveido  $\frac{1}{4}$  no šķīvja!

**OLBALTUMVIELAS** veido, atjauno un aizsargā Tava organisma audus – tās īpaši svarīgas ir augšanas un attīstības procesu laikā! Aminokābes ir kā nelieli celtniecības klucīši, kas dažādi kombinējoties savā starpā veido olbaltumvielas. Olbaltumvielas pārtikā ir sastopamas:

- **Dzīvnieku valsts produktos**, kā gaļa, zivis, olas, piena produkti. Dzīvnieku valsts olbaltumvielas ir īpaši vērtīgas, jo tās satur visas neaizstājamās aminokābes (ko organisms pats neražo, tādēļ tās jāuzņem ar uzturu)!
- **Augu valsts produktos**, kā pupās, zirņos (pākšaugos), arī riekstos un sēklās (tomēr svarīgi arī atcerēties, ka rieksti un sēklas ir arī bagātīgs tauku avots).

Olbaltumvielām katrā maltītē jāveido  $\frac{1}{4}$  no šķīvja!

**TAUKI** palīdz nodrošināt organismu ar enerģiju un veido enerģijas rezerves, nodrošina smadzeņu darbību, kā arī palīdz uzsūkties taukos šķīstošajiem vitamīniem (A, D, E, K). Tie pārtikā sastopami kā:

- **Piesātinātie tauki**, kas atrodas treknā gaļā, treknos piena produktos, palmu, kokosriekstu eļļā. Tie nav vēlami Tavas sirds veselībai, tādēļ uzturā tos jāiekļauj pēc iespējas mazāk.
- **Nepiesātinātie tauki**, kas atrodas zivīs, augu eļļās, riekstos, sēklās. Šie ir īpaši labvēlīgi Tavas sirds veselībai, tādēļ tiem jābūt galvenajiem tauku avotiem uzturā! Katrā maltītē taukiem jāveido neliela daļa, aptuveni 1 ēdamkarote.

**VITAMĪNI UN MINERĀLVIELAS** ir nepieciešami visai Tava ķermeņa darbībai – tieši vitamīni un minerālvielas ir tie, kas palīdz būt veselam, kā arī pilnvērtīgi augt un attīstīties. Vitamīni un minerālvielas ir sastopami arī graudaugu produktos, piena produktos, gaļā, zivīs un pākšaugos, bet visvairāk tie atrodami dažādos sakņu, lapu dārzeņos un zaļumos, augļos un ogās!

Šī iemesla dēļ dārzeņiem, augļiem un ogām katrā maltītē jāveido  $\frac{1}{2}$  no šķīvja!

**ŠĶIEDRVIELAS** ir dažādos pārtikas produktos atrodamas vielas, kas gremošanas laikā netiek sagremotas, bet Tavam organismam ir ļoti vērtīgas! Tās palīdz Tev sagremot visu, ko ēd, kā arī palīdz Tavām zarnām labāk darboties. Tās visvairāk ir atrodamas pilngraudu produktos, dārzeņos un augļos, pākšaugos, riekstos un sēklās, tādēļ šie produkti Tev īpaši bagātīgi jāiekļauj savā uzturā!

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai Tev katrā ēdienreizē šodien bija visas uzturvielu grupas?



Jā Nē

Vai šodien bijī aktīvs vismaz 60 minūtes?



Jā Nē



# Piecas aktīvas un dinamiskas pauzes dienā!

Pirmdiena, 11. janvāris

**Pirms pārbaudes darba vai sarežģītas mācību stundas 5 minūtes pastaigājies pa skolas gaiteniem, mēģini vairākas reizes dziļi ieelpot un lēni izelpot.** Novēro sevi, vai pēc tam bija vieglāk mācīties?

|   | \_\_\_\_\_

Otrdiena, 12. janvāris

**Uzdevums – dienas laikā centies nosaukt emocijas, kad tās izjūti, piemēram, prieks, dusmas, bailes.** Kāda bija dienas spilgtākā emocija?

|   | \_\_\_\_\_

Ceturtdiena, 14. janvāris

**Garajā starpbrīdī atstāj mobilo telefonu somā un kopā ar klasesbiedriem uzspēlē kādu aktīvu spēli, piemēram, trīskāršos drebuļus!** Tas palīdzēs Tev koncentrēties turpmākajām mācībām.

|   | \_\_\_\_\_

Sestdiena, 16. janvāris

Sestdiena ir laiks ģimenei! **Esī radošs un ar ģimenes palīdzību izveido šķēršļu joslu mājās pagalmā, parkā vai iekštelpās.** Mēģiniet iziet šķēršļu joslu un uzziniet, kurš no jums ir veiklākais!

|   | \_\_\_\_\_

Trešdiena, 13. janvāris

Aktīvi kustoties, īpaši svarīgi ir uzņemt pietiekami daudz šķidruma, **tādēļ neaizmirsti uz skolu paņemt līdzī ūdens pudeli un pēc katras aktīvās pauzes veikšanas padzeries ūdeni (atceries, ka Tev dienā jāveic piecas aktīvās un dinamiskas pauzes)!**

|   | \_\_\_\_\_

Piektdiena, 15. janvāris

**Gatavo vakariņas kopā ar ģimeni, un neaizmirsti, ka pusei no Tava šķīvja ir jābūt dārzeņiem!** Lai piektdienas vakarā izkustētos, pēc vakariņām ieslēdz savu mīļāko dziesmu un parādi labākos deju soļus, ko zini!

|   | \_\_\_\_\_

Svētdiena, 17. janvāris

**Uzdevums – vai vari šodien īstenot 6 aktīvas pauzes?** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Kādas aktīvas pauzes Tev izdevās veikt un kuras no tām vislabāk patika? Pārrunājiet idejas aktīvām pauzēm, ko varētu pildīt gan vecāki darbā, gan bērni skolā!

|   | \_\_\_\_\_

**Vai esi aizdomājies, kā var atšķirties Tavas brīvās pauzes dienas laikā?**

Dienas laikā Tev noteikti ir vairāki brīži, kad rodas pauzes starp dažādām aktivitātēm, kā starpbrīži skolā vai atpūta starp mājas darbiem. Ir vilinoši šo brīvo brīžu laikā apsēsties un izvilkt telefonu, tādējādi it kā atpūšoties, tomēr šīs pauzes varī padarīt savai veselībai daudz vērtīgākas, ja to laikā ieklausī dažādas aktivitātes!

**Aktīvās pauzes ir pāris minūtes ilgas aktīvas kustības,** kuras Tu īsteno savos brīvajos brīžos. Arī mācību stundu laikā Tavš pedagogs var aicināt Tevi un Tavus klasesbiedrus pāris minūtes aktīvi izkustēties – šādas pauzes tad sauc par dinamiskajām pauzēm. Aktīvās un dinamiskās pauzes ir Tava iespēja dienas laikā pāris minūtes izkustēties, turklāt, tās var palīdzēt Tev vieglāk koncentrēties, samazināt nogurumu, padarīt mācību stundas interesantākas un radīt pozitīvas emocijas!

**Šonedēļ izaicini sevi – vai vari katru dienu īstenot vismaz 5 aktīvās un dinamiskās pauzes?**

Tava aktīvā pauze varētu būt:

- Nodejot vienu deju pie savas mīļākās dziesmas.
- Apļot ar vingrošanas riņķi vai censties pēc iespējas ilgāk nostāvēt uz vienas kājas.
- Skriet uz vietas, cik vien ātri vari!

- Paspēlēt ar mājdzīvnieku.
- Uzspēlēt kādu aktīvu spēli kopā ar klasesbiedriem vai ģimeni! Izdomā aktivitāti pats, vai izmanto kādu no zemāk piedāvātajiem variantiem.

## MUZIKĀLĀS GRUPAS

Šai aktivitātei nepieciešama mūzika! Kad spēles vadītājs sāk atskaņot kādu dziesmu, visi spēles dalībnieki dažādos virzienos kustas pa visu telpu. Spēles vadītājs izvēlas brīdi, kurā apstādina mūziku, un skaļi pasaka kādu ciparu (2, 3, 4) – visiem dalībniekiem ir jāizveido grupiņas pa tik cilvēkiem, kādu skaitli vadītājs ir nosaucis! Ja kāds no dalībniekiem nav atradis sev grupiņu, viņš nomaina vadītāju, bet, ja visi ir atraduši grupiņas, vadītājs nemainās un spēle turpinās, aktivitātei atkārtojoties.

## TRĪSKĀRŠIE DREBUĻI

Visiem aktivitātes dalībniekiem jānostājas kājās, ar rokām brīvi gar sāniem. Vadītājs saka, lai dalībnieki sāk kratīt savu labo roku (sāk ar roku pirkstiem, tad plaukstu, elkoni un plecu, līdz krata visu roku), tad kreiso roku, tad abas rokas kopā. Tad pāriet pie kājām, sākot ar labo kāju (sāk ar pirkstiem, tad pēdu, apakšstilbu, celi, augšstilbu, līdz krata visu kāju), tad krata kreiso kāju, un tad abas kājas kopā (ja sēž). Noslēgumā izkrata visu ķermeni – sāk ar pēdām, tad ķermeņa apakšdaļu, vidukli, ķermeņa augšdaļu, rokas un galvu. Lai aktivitāte būtu jautrāka, to var darīt mūzikas pavadībā!

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?

Jā  Nē

Vai Tev šodien bija 5 aktīvas un dinamiskas pauzes dienā?

Jā  Nē

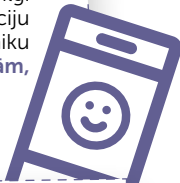
Cik dažādu krāsu augļu, ogu, dārzeņu šodien apēdi? (ieraksti skaitli)



# Jēgpilna telefona lietošana!

Pirmdiena, 18. janvāris

Vai zini, kuras aplikācijas telefonā lieto visvairāk un cik ilgi dienā? Sava telefona iestatījumos vari atrast šo informāciju (meklē sadaļu *screen time*). Vai telefona lietošana atņem laiku citām nodarbēm? **Uzdevums – izveido sarakstu ar 5 idejām, ko Tu varētu izdarīt laikā, ko dienā pavadi pie telefona!**



Otrdiena, 19. janvāris

**Atrodi kādu vērtīgu aplikāciju, ko vari izmantot savā ikdienā!** Piemēram, "Vārdenīte" vārdu krājuma papildināšanai, "Angļu valoda iesācējiem", "Kas, kas ko" izzinoša viktorīnas spēle, "Mākslas muzejs" mākslas darbu iepazīšanai, "Soma.lv" lietotne – palīgs mācībās!



Trešdiena, 20. janvāris

Kā sokas ar augļu un dārzeņu iekļaušanu uzturā? Vai Tu ikdienā tos dažādo, lai uzņemtu pēc iespējas vairāk sev tik vērtīgo vitamīnu? **Šodienas uzdevums – apēd vismaz 3 porcijas dažādu dārzeņu un 2 porcijas dažādu augļu un ogu!**



Ceturtdiena, 21. janvāris

**Šodienas uzdevums – lietojot telefonu, uzliec taimerī vai atgādinājumu uz 30 minūtēm, lai laicīgi varētu apstāties.** Tu taču atceries, ka ilgstoša sēdēšana kaitē Tava veselībai? Izkusties aktīvas pauzes veidā!



Piektdiena, 22. janvāris

**Šodienas uzdevums – īsteno 5 aktīvās un dinamiskās pauzes dienas laikā, piemēram, nodejo deju pie savas mīļākās dziesmas.** Pirms gulētiešanas neaizmirsti 10 minūtes izvēdināt istabu!



Sestdiena, 23. janvāris

**Šodien kopā ar ģimeni pavadiet dienu kopā un atturieties no viedtālrunu lietošanas!** Izlemiet, kā pavadīsiet šo laiku – kopīgi darot sadzīves darbiņus, dodoties pastaigā vai kopīgi gatavojot garšīgu ēdienu!



Svētdiena, 24. janvāris

**Uzdevums – šodien 2 stundas pirms miega nelieto telefonu!** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Cik dienas izdevās 2 stundas pirms miega nelietot telefonu? Ko Tu varētu mainīt un uzlabot? Kā Tu juties, kad vienu dienu nelietoji telefonu?



**Vai atceries, ka viss, ko Tu dari ikdienā, ietekmē Tavu veselību?**

Tava veselībai svarīgs ir

- Pilnvērtīgs uzturs – vairāk dārzeņu, augļu, ogu, pilngraudu produktu, ūdens, mazāk saldumu, saldo dzērienu un sāļo našķu.
- Pietiekamas fiziskās aktivitātes – katru dienu vismaz 60 minūtes.
- Pietiekams miegs – katru dienu vismaz 9 stundas.
- Emocionālais stāvoklis jeb Tava emocionālā labklājība.

**Tavu emocionālo labklājību ietekmē arī tas, cik daudz un kā ikdienā lieto savu telefonu!**

Mobilie telefoni un sociālie tīkli ir izcili rīki, kas ļauj ērti un ātri sazināties ar citiem, kā arī uzzināt pasaulē notiekošos jaunumus, tomēr tiem ir arī sava negatīvā ietekme. Vai esi kādreiz pamanījis, ka telefons var darboties kā laika zaglis, kad pēkšņi saproti, ka esi jau vairākas stundas pavadījis, neatejot no ekrāna?

**Pāris ieteikumi, ko vari ņemt vērā, lietojot telefonu ikdienā:**

- Apņemies lietot telefonu tikai tad, kad tas Tev netraucē mācībām vai mājas darbu izpildei.
- Nelieto telefonu, kad pavadi laiku ar ģimeni vai draugiem! Tā vietā centies būt klātesošs un izbaudīt laiku, ko varat pavadīt sarunājoties, kopīgi sportojot vai spēlējot kādas spēles.
- Atceries, ka nav vēlams lietot telefonu divas stundas pirms gulētiešanas, lai nebojātu sava miega kvalitāti.

• Nosaki sev laika limitu, piemēram, 1 stunda dienā, kad drīkst izmantot telefonu, un ievēro to!

• Ja lieto *viedo* telefonu, centies to pārvērst jēgpilnā aktivitātē, kas dotu Tev papildus labumu. Piemēram, izmanto tādas aplikācijas kā

- sporta aplikācijas vai savā telefonā iebūvēto soļu skaitītāju, lai sekotu līdzi tam, cik daudz dienas laikā kusties.

- *Waterbalance*, kas palīdz Tev sekot līdzi tam, cik daudz ūdens dienā izdzer.

- *Miervidi*, kas palīdzēs Tev apgūt mierpilnību un apzinātību – tas būs lielisks rīks savas emocionālas labsajūtas uzlabošanai!

- *Stridekick*, ar kuru palīdzību vari izaicināt draugus sacensties fizisko aktivitāšu izaicinājumos. Jo kopā taču ir jautrāk, vai ne?

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai 2 stundas pirms miega nelietoji telefonu?



Jā Nē

Vai Tev šodien bija rīta rosme?



Jā Nē



# Katru dienu ēd brokastis pēc šķīvja principa!

Pirmdiena, 25. janvāris

Šajā pirmdienā izaicini sevi uzņemt pēc iespējas vairāk vitamīnu, uzturā bagātīgi iekļaujot dārzeņus un augļus – **Tavs uzdevums šodien ir visas maltītes ēst pēc šķīvja principa!**



Otrdiena, 26. janvāris

Šodien brokastis pagatavo gardās karstmaizes, kam klāt ļoti labi garšos Tava iecienītākā tēja! **Tavs uzdevums – tējai nelikt klāt cukuru, kā arī pārējo dienu izvairīties no pārmērīgas cukura lietošanas.**



Ceturtdiena, 28. janvāris

**Uzdevums – šodien brokastu laikā nelieto telefonu un neskaties televizoru; tā vietā koncentrējies uz kārtīgu ēdiena sakošāšanu!**



Sestdiena, 30. janvāris

**Šodien brokastis kopā ar kādu pieaugušo pagatavo dārzeņu omleti!** Tavas sirds veselībai ir svarīgi uzturā vairāk lietot dārzeņus – ja katrā ēdienreizē pusi no Tava šķīvja veidos dārzeņi, augļi un ogas, stiprināsi savu sirdi un samazināsi dažādu slimību risku.



Trešdiena, 27. janvāris

**Velti šodienu tam, lai sakārtotu vidi sev apkārtnē, tādējādi sakārtojot arī savas domas!** Sašķiro visus savus pierakstus, izmet lieko (piemēram, izrakstījušās pildspalvas), pacel visu no grīdas, lai nedēļu turpinātu kārtīgā vidē!



Piektdiena, 29. janvāris

Atceries no rītiem vingrot! **Uzdevums – lai uzlabotu sava miega kvalitāti, šodien pirms gulētiešanas 10 minūtes izvēdini savu istabu un uztaisi 10 dziļas ieelpas un izelpas.**



Svētdiena, 31. janvāris

**Neaizmirsti par aktīvajām pauzēm – šodienas laikā īsteno vismaz 5!** Kopā ar vecākiem izplāno savas nākamās nedēļas brokastis, lai tās atbilstu šķīvja principam, un pārrunā ģimenes lokā – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik dienas šonedēļ ēdi brokastis? Cik dienas šonedēļ biji fiziski aktīvs vismaz 60 minūtes?



Vai šorīt jau paēdi brokastis?

Brokastis Tev ir nepieciešamas, lai Tu atjaunotu nakts laikā iztērētās rezerves, uzņemtu enerģiju un spētu koncentrēties plānotajiem dienas darbiem. Ja brokastis tiek izlaistas, tas palielina izsalkumu dienas gaitā, kas rezultējas ar pastiprinātu našķēšanos vai pārēšanos pārējo ēdienreizi laikā.

**Ir svarīgi, lai Tavas brokastis būtu sabalansētas, proti, lai Tu uzņemtu visas sev vajadzīgās uzturvielu grupas un tajās tiktu iekļauti vērtīgi produkti – tam noder šķīvja princips, kas attēlo iedaļas un proporcijas, kādās maltītē nepieciešams uz šķīvja izkārtot dažādas produktu grupas, lai Tu uzņemtu visu sev dienai nepieciešamo.**

Brokastot pēc šķīvja principa ir lielisks paradums, ar kuru iesākt katru dienu, tādēļ izaicini sevi katru rītu šonedēļ ēst brokastis, kas atbilst visām šķīvja iedaļām, piemēram, dārzeņu omlete ar rupjmaizi, auzu pārslu putru ar pienu un augļiem, pilngraudu maize ar sieru, tomātiem un gurķiem!

## Uz pannas ceptas karstmaizes

2 graudu maizes šķēles  
50 g siera  
1 tomāts  
1 vidēja izmēra gurķis  
1 ābolu



Sieru sarīvē uz rupjas rīves. Pusi tomāta sagriež šķēlītēs. Uzkaršē pannu. Uz sausas pannas liek maizes šķēles, kam pa virsu kārtoti tomātu šķēles un sieru. Uz lēnas uguns cep maizītes zem vāka, līdz siers izkusis. Lai uzņemtu pietiekami daudz dārzeņu un augļu, klāt kā salātus sagriež otru tomāta pusi un gurķi, bet kā uzskodu – apēd ābolu!

## Dārzeņu omlete

2 olas  
1/2 sīpola  
1 burkāns  
5 šampinjoni  
1 rupjmaizes šķēle  
Šķipsna garšvielu maisījuma bez sāls



Sīpolu, burkānu un sēnes smalki sagriež un liek uz uzkaršētas pannas ar 1 ēd.k. eļļas. Apcep, līdz no sēnēm iztvaiko liekais šķidrums. Īsā laikā sakul olas ar šķipsnu garšvielu un pārlej pāri dārzeņiem. Maisa un cep, līdz olas gatavas. Omleti pasniedz ar rupjmaizes šķēli.



## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Vai šodien ēdi brokastis pēc šķīvja principa?



Vai šodien biji aktīvs vismaz 60 minūtes?



# Aerobās aktivitātes Tavā ikdienā!

Pirmdiena, 1. februāris

Izmantot savu telefonu kā palīgu šīs nedēļas mērķa sasniegšanai – atrodi soļu skaitīšanas aplikāciju un ļauj, lai telefons ir Tavs palīgs aktivitātēs, nevis traucēklis! **Vienlaikus seko līdzi, cik laika pavadi pie ekrāna (screen time) – Tavs šodienas uzdevums ir neļaut tam pārsniegt 2 stundas!**



Otrdiena, 2. februāris

**Šodienas uzdevums – laicīgi dodies gulēt un noguli 9 stundas!** Tu jau zini, ka miegs ir svarīgs augošam organismam! Padomā – vai ir kas tāds, kas Tev traucē vakarā iemigt vai regulāri liek aizkavēties un palikt ilgāk nomodā? Apsver, kā vari izmainīt savu vakara plānu, lai palīdzētu sev ātrāk doties pie miera.



Ceturtdiena, 4. februāris

Kā veicas ar 10000 soļu sasniegšanu? **Šodien aicini ģimeni pievienoties Tav aktīvā pastaigā vai nodarbojies ar kādu komandu sporta veidu, lai sasniegtu Tav nepieciešamās 60 minūtes fizisko aktivitāšu!**



Sestdiena, 6. februāris

**Šodien velti laiku ģimenei – jūsu uzdevums ir visu dienu nelietot telefonus!** Tā vietā dodieties garā pastaigā pa tuvējo mežu, baudot svaigo gaisu un pastāstot viens otram 5 labas lietas, kas šonedēļ notika. Vai varat sasniegt 10000 soļu? Līdzī paņemiet siltu tēju bez cukura un kādus veselīgus našķus!



Trešdiena, 3. februāris

**Atrasi sevī mākslinieku – uzglezno impresionisma gleznu ar kājām!** Izklāj uz grīdas tapešu rulli vai paņem lielu, baltu lapu apakšā paliekot avīzes, uzvelc uz pēdām plastmasas maisiņus un uzliec uz papīra nedaudz krāsas (tomēr esi uzmanīgs, lai nenosmērētu grīdu mājās). Ļaujies kustībām – dejo vai staigā! Kādas emocijas Tu vari izteikt gleznā?



Piektdiena, 5. februāris

Šodien veltiet laiku, lai kopā ar ģimeni pavakariņotu un apspriestu brīvdienu plānus – **Tavs uzdevums ir pagatavot vakariņas pēc šķīvja principa!** Vai pusi šķīvja aizpildīji ar dārzeņiem un augļiem?



Svētdiena, 7. februāris

**Nodrošini laimes hormonu izstrādāšanos, veltot vismaz 60 minūtes fiziskām aktivitātēm!** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Vai izdevās katru dienu nostaigāt vismaz 10000 soļu? Kādas aerobās aktivitātes Tu jau iekļāvi un varētu vēl iekļaut savā ikdienā?



Vai zini, kas ir aerobās aktivitātes?

Aerobās aktivitātes ir tādas fiziskās aktivitātes, kas paātrina Tavu sirdsdarbību un elpošanu. **Kāds no tām ir labums?** Tās uzlabo asiņu cirkulāciju visā ķermenī, palīdz atbrīvoties no sasprindzinājuma, uzlabo miegu, ļaujot ātrāk iemigt, palīdz cīnīties pret uztraukumu un nomāktu garastāvokli.

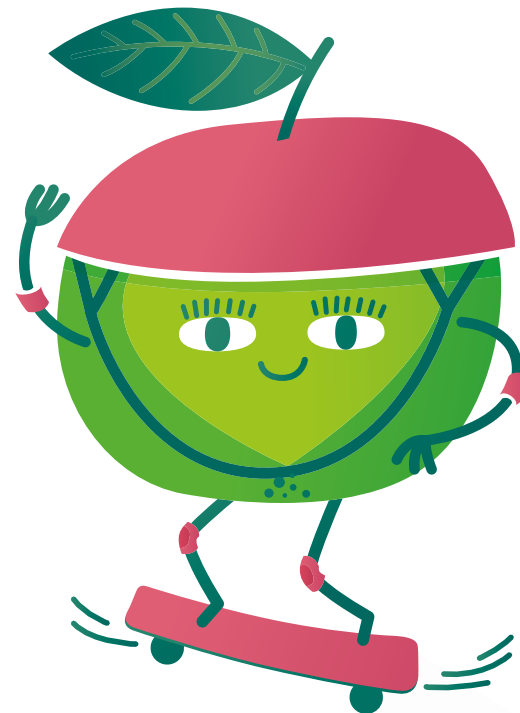
**Jau 30 minūtes aerobo aktivitāšu dienā var sniegt labvēlīgu ietekmi uz organismu!** Šādas aktivitātes stiprina Tavu sirdi un plaušas, palielina izturību un enerģiju.

Daži aerobo aktivitāšu piemēri – mundra pastaiga, braukšana ar velosipēdu, skriešana, peldēšana, slēpošana, basketbola vai futbola spēlēšana, arī dejošana, došanās pārgājienos. Šādas nodarbes palīdz smadzenēm izdalīt endorfinus jeb "laimes hormonus", kas dabīgā veidā palīdzēs uzlabot Tavu garastāvokli!

**Viena no vienkāršākajām aktivitātēm, ko vari veikt, ir doties aktīvā pastaigā!** Kustības svaigā gaisā veicinās Tavas koncentrēšanās spējas, kā arī palīdzēs uzlabot atmiņu un normalizēt asinsspiedienu (atceries, ka paaugstināts asinsspiediens ir sirds slimību riska faktors).

**Šīs nedēļas uzdevums – katru dienu centies sasniegt 10000 nostaigātu soļu.** Noteikti atceries, ka, pat ja tas neizdodas pirmajā dienā, esi priecīgs par to, cik izdevās paveikt šodien, un nākamajā dienā mēģini vēlreiz!

Pie viena padomā – kādas fiziskās aktivitātes Tu vēl varētu iekļaut savā ikdienā? Varbūt laiks pamēģināt kādu jaunu sporta veidu?



## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Vai nogāji 10000 soļu?



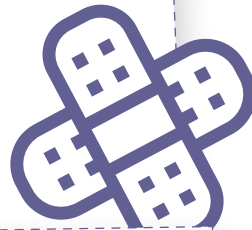
Vai 2 stundas pirms miega nelietoji viedierīci?



# Parūpējies par savu veselību!

Pirmdiena, 8. februāris

Lūdz vecāku palīdzību atcerēties, kad iepriekšējo reizi biji profilaktiskā vizītē pie ģimenes ārsta. **Tavs šodienas uzdevums – kopīgi ar vecākiem ielāņojiet, kad vajadzētu būt Tavai nākamajai vizītei, un sagatavo 5 jautājumus, ko uzdot ārstam par savu veselību!**



Otrdiena, 9. februāris

**Dienas uzdevums – figūru alfabēts!** Ar savu ķermeni Tev ir jāatveido sava vārda burti (ja nepieciešams, lūdz kādam palīdzību). Uzņem bildes un izveido kolāžu. Aicinā arī pārējos ģimenes locekļus pievienoties!



Trešdiena, 10. februāris

Vai jūties kā zobu tīršanas eksperts? **Tavs šodienas uzdevums – dodies uz mājaslapu [www.tirizobi.lv](http://www.tirizobi.lv), atrodi spēli Zobu zinības un pārbaudi savas zināšanas!** Pie viena atceries našķēties veselīgi – ne zobu, ne Tavai veselībai nenāks par labu pārmērīgs saldumu patēriņš!



Ceturtdiena, 11. februāris

Vai esi kādreiz mēģinājis savas emocijas attēlot vizuāli? Padomā, kādas emocijas Tu šodien izjūti – vai tas bija prieks, dusmas vai kas cits? **Uzzīmē izjustās emocijas!**



Piektdiena, 12. februāris

Vai zināji, ka sirds veselībai īpaši vērtīgas ir zivis to sastāvā esošās zivju eļļas dēļ? **Šodien vakariņās pagatavojiet zivi – iesaisties un palidzi pagatavot vērtīgu maltīti visai ģimenei!**



Sestdiena, 13. februāris

**Pastaiga svaigā gaisā ir lielisks veids, kā vari rūpēties par savu veselību – tas ir Tavs šodienas uzdevums!** Ieskaties savas pašvaldības mājaslapā – varbūt šajā nedēļas nogalē norisinās kāds pasākums, ko vari apmeklēt kopā ar ģimeni, turp dodoties ar kājām? Vai varbūt varat doties apskatīt kādu tuvumā esošu dabas objektu?



Svētdiena, 14. februāris

**Smaids vairo smaidu, it īpaši starp mīļajiem – Tavs Valentīndienas uzdevums ir ģimenei pastāstīt 5 labākos jokus, ko zini!** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Vai Tava ģimene regulāri veic profilaktiskās veselības pārbaudes? Atceries, ka tas jā dara kā bērniem, tā arī pieaugušajiem! Vai katru dienu sanāca veltīt laiku sarunai ar kādu sev tuvu cilvēku?



**Kad Tu pēdējo reizi biji pie sava ģimenes ārsta?**

**Tavs ģimenes ārsts Tev palīdzēs ne tikai tad, kad jau esi saslimis, bet arī reizi gadā veiks Tavas veselības profilaktisko apskati.** Tas ir nepieciešams, lai ārsts varētu sekot līdzi Tavai veselībai, attīstībai, kā arī laikus pamanītu veselības problēmas, ja tās rodas. Savam ģimenes ārstam vari uzdot visus sev interesējošos jautājumus saistībā ar veselību.

Profilaktiskās apskates laikā uzzināsi, cik daudz gada laikā esi izaudzis un kāds ir Tavs ķermeņa svars! Ģimenes ārsts uzdos Tev dažādus jautājumus, lai noskaidrotu, vai Tev ir kādas sūdzības par savu veselību un novērtēs vairākus Tavas veselības rādītājus, piemēram, asinsspiedienu.

**Atceries sekot līdzi savai veselībai – ja jūties slikti, pastāsti par to saviem vecākiem un dodies pie ārsta!** Ja esi aplimis, nedodies uz skolu, lai neaplinātu citus. **Ikdienā atceries par roku higiēnu** – mazgā rokas, kad ienāc mājās vai skolā, pirms ēšanas, pēc tualetes apmeklējuma, pēc sabiedrisku vietu apmeklēšanas (veikals, sabiedriskais transports), kā arī pēc pieskaršanās

dzīvniekiem, un noteikti, ja redzi, ka rokas ir netīras. Ielāgo, lai atbrīvotos no visiem sliktajiem mikrobiem, mitras rokas jāzīpē vismaz 20 sekundes, kārtīgi jānoskalo un rūpīgi jānosusina, izmantojot savu vai vienreizlietojamo dvieļi.

**Veselīgs dzīvesveids – pilnvērtīgs uzturs, fiziskās aktivitātes, pietiekama atpūta un emocionāla labsajūta – palīdzēs Tev neslimot un apmeklēt ģimenes ārstu tikai profilaktiskās vizītēs!**

**Regulāras ģimenes ārsta vizītes arī palīdzēs Tev rūpēties un sekot līdzi savas sirds veselībai!**

Atceries, ka Tavas sirds veselībai ir svarīgi, lai Tu

- Veselīgi ēstu;
- Būtu aktīvs un katru dienu nodarbotos ar fiziskām aktivitātēm;
- Ierobežotu sēdoši un pie viedierīcēm pavadīto laiku;
- Pietiekami gulētu un atpūstos, ievērotu ikdienas režīmu;
- Nesmēķētu, nelietotu alkoholu un citas Tavai veselībai kaitīgas vielas;
- Pavadītu laiku ar ģimeni un draugiem, izjustu pozitīvas emocijas un prieku.

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai Tev šodien bija kāda aerobā aktivitāte?



Jā Nē

Vai šodien veltīji laiku sarunai ar kādu sev tuvu cilvēku?



Jā Nē





# Iepazīsti pārtikas produktu etiķetes!

Pirmdiena, 15. februāris

Šodien izvērtē 5 pārtikas produktus un nosaki, vai tie ir veselīgi? Vērtē produktus pēc sāls (< 0,25g/100g) un cukura daudzuma (< 10g/100g)!

|   | \_\_\_\_\_



Otrdiena, 16. februāris

Uzliec taimerī un noskaidro, cik ilgi vari noturēties plankā (balstā uz apakšdelmiem)! Veicot uzdevumu, turī taisnu muguras lejasdaļu, kā arī sasprindzini vēdera presi un sēžas muskuļus. Vai kāds Tavā ģimenē var noturēties ilgāk?

|   | \_\_\_\_\_

Ceturtdiena, 18. februāris

Uzdevums – pirms miega izveido sarakstu ar visām labajām lietām, kas šodien notika. Pavēro savu pašsajūtu – vai tā izmainījās pēc saraksta izveides? Varbūt tas ir paradums, ko vēlies iekļaut savā ikdienā?

|   | \_\_\_\_\_

Sestdiena, 20. februāris

Kopā ar ģimeni dodies uz tuvāko dabas objektu, meža taku vai skatu torni! Iemūžiniet fotogrāfijā gan skaisto skatu, kas pavēras, gan jūsu nosalušos vaigus!

|   | \_\_\_\_\_

Trešdiena, 17. februāris

Pārāk liels sāls daudzums uzturā ir kaitīgs Tavas sirds veselībai, tomēr bieži vien ar dažādām uzkodām un pārstrādātiem produktiem sāls mūsu organismā nonāk ļoti daudz! Šodien kā uzskodu izvēlies produktu, kas satur ne vairāk kā 0,25 g sāls uz 100 g (un arī ne vairāk kā 10 g cukura uz 100g)! Kādu uzskodu Tu izvēlēties?

|   | \_\_\_\_\_

Piektdiena, 19. februāris

Vai zināji, ka jogurtos cukura daudzumu (norādīts kā tostarp cukuri) veido gan dabīgais piena cukurs laktoze, gan pievienotais cukurs? Laktozes aptuvenais daudzums jogurtos ir 4g/100g. Tavs uzdevums – atrodi kādu jogurtu, izpēti tā iepakojumu un aprēķini, cik daudz jogurtā ir dabīgā cukura, un cik – pievienotā (lai to izdarītu, no tostarp cukuri atņem šo laktozes daudzumu – 4 gramus). Ja vajag, lūdz palīdzību vecākiem!

|   | \_\_\_\_\_

Svētdiena, 21. februāris

Uzdevums – izpēti sava mīlākā našķa etiķeti un izvērtē, vai tas ir veselīgs! Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Cik dienas Tavā uzturā bija 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu? Cik minūtes kopā veltīji fiziskajām aktivitātēm?

|   | \_\_\_\_\_

## Uzturvērtība 100g produkta

Enerģētiskā vērtība	433 kcal
Tauki	19 g
tostarp piesātinātās taukskābes	13 g
Ogļhidrāti	49 g
tostarp cukuri	18 g
Olbaltumvielas	8,2 g
Šķiedrvielas	14,6 g
Sāls	0,18 g

Kam īpaši jāpievērš uzmanība, pētot pārtikas produkta etiķeti?

### SASTĀVS

Produkta sastāvs palīdz saprast, kas un cik daudz ir izmantots tā pagatavošanas procesā. Produkta sastāvdaļas tiek norādītas dilstošā masas secībā (pirmā sastāvdaļa produktā ir visvairāk). Ja pirmā sastāvdaļa ir cukurs, produkts, protams, būs neveselīgs! Svarīgi ir arī tas, cik garš ir sastāvdaļu saraksts – izvēlies produktus, kam ir īsāks sastāvdaļu saraksts –, cik daudz pārtikas piedevu ir pievienots un kāda ir to izcelsme (dabīga vai sintētiska) – izvēlies produktus, kam ir mazāk pārtikas piedevu vai to nav vispār!

### TOSTARP CUKURI

Pārāk daudz cukura uzturā bojā zobus un veicina liekā svara rašanos. Vēlams, lai cukura daudzums produktā būtu mazāks par 10g / 100 g produkta, kā arī jāizvērtē, vai tas pievienots papildus vai produktā atrodas dabīgi (atbildi meklē sastāvā!).

Vai zini, kā savstarpēji salīdzināt dažādus pārtikas produktus?

Mūsdienās piedāvāto pārtikas produktu klāsts ir tik plašs, ka katram iekārotajam produktam ir iespējams atrast vairākas alternatīvas. Tas nozīmē, ka, izprotot to, kas norādīts produkta etiķetē, vari izvēlēties savai veselībai vērtīgākos produktus!

### SĀLS

Pārmērīgs sāls daudzums rada slodzi Tavām nierēm, kā arī var paaugstināt asinsspiedienu, kas ir sirds slimību riska faktors – to dažos produktos var atrast pārsteidzoši daudz, tādēļ, vērtējot produktus, seko šiem daudzumiem:

- mazāk kā 0,25 g/100 g nozīmē, ka produktā ir maz sāls,
- bet vairāk kā 1,25 g/100 g – produktā sāls ir daudz.

### ŠĶIEDRVIELAS

Šķiedrvielas ir atrodamas produktos, kuru ražošanā izmantotas augu izcelsmes izejvielas. Šķiedrvielām šādos produktos jābūt vairāk kā 5 g /100 g produkta – jo sastāvā vairāk šķiedrvielu, jo pilnvērtīgāks produkts izmantots ražošanā, piemēram, ir izmantots arī grauda apvalks.

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?

Jā  Nē

Vai šodien apēdi 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu?

Jā  Nē

Cik minūtes šodien veltīji fiziskām aktivitātēm? (ieraksti skaitli)

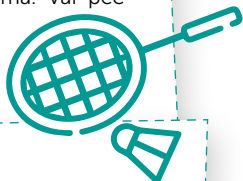


# Esi aktīvs mājās!

Pirmdiena, 22. februāris

Līdz pavasara atnākšanai vēl jāpagaida, tomēr kārtību vari ieviest jau šodien – Tavs uzdevums ir sakārtot savu nekārtīgāko atvilktni vai grāmatu plauktu! Kārtojot piedomā pie savām emocijām un noskaņojuma. Vai pēc padarītā darba jūties labāk?

|   | \_\_\_\_\_



Otrdiena, 23. februāris

Ar ģimeni uzspēlē spēli "Dari kā es!". Parādi kādu aktivitāti vai vingrinājumu, ko proti, piemēram, stāvēt uz vienas kājas vai lekt kā vardīte, un izaicini pārējos ģimenes locekļus to atkārtot! Pēc tam lai arī pārējie ģimenes locekļi izdomā un demonstrē savas prasmes.

|   | \_\_\_\_\_

Trešdiena, 24. februāris

Ģimenes lokā izspēlējiet aktivitāti – aklaiss garšu tests! Šodien pie vakariņām pagatavo salātus, izmantojot dažādus dārzeņus un zaļumus. Tad kādam no ģimenes locekļiem aizsieniet acis un dodiet tos nogaršot – viņa uzdevums ir atminēt, kas ir salātu sastāvā!

|   | \_\_\_\_\_

Ceturtdiena, 25. februāris

Tavs uzdevums – veic kādu no mājās aktivitāšu piemēriem vai izdomā pats savu aktivitāti, kuras laikā Tu arī izkustētos! Varbūt vari izdomāt kādu fizisko aktivitāti, ko veikt mājasdarbu pildīšanas starplaikos vai paralēli TV skatīšanai?

|   | \_\_\_\_\_

Piektdiena, 26. februāris

Aicini ģimeni kopā uzspēlēt mēmo šovu! Pirms tam izveido sarakstu ar vārdiem, kas jāattēlo, izvēloties ar sirds veselību saistītus vārdus, piemēram, sports, dārzeni, sirds, draudzība. Cik vārdus varēji izdomāt?

|   | \_\_\_\_\_

Sestdiena, 27. februāris

Dodies pastaigā ar ģimeni, lai dienas laikā savāktu 10000 soļus. Ja laikapstākļi ļauj, uztaisi sniega eņģeļus vairākās vietās savā apkaimē!

|   | \_\_\_\_\_

Svētdiena, 28. februāris

Iesaisti ģimeni un izpildiet kādu no piedāvātajiem mājās aktivitāšu piemēriem! Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik glāzes ūdens vidēji dienā izdzēri? Vai izdevās būt mājās aktīvs? Cik dienas izpildīji vismaz vienu no aktivitāšu piemēriem?

|   | \_\_\_\_\_

Tu jau zini, ka dienā Tev jābūt fiziski aktīvam vismaz 60 minūtes! Bet kā šīs aktivitātes padarīt aizraujošas, interesantas un noderīgas?

Ikdienas steīgā ģimenē var pietrūkt laika visām aktivitātēm, ko vēlaties īstenot, tādēļ esiet radoši – iekļaujiet fiziskās aktivitātes savos ikdienas uzdevumos, padarot tās gan jautras, gan noderīgas!

Kā būt fiziski aktīvam mājās? Neaizmirsti iesaistīt arī pārējos ģimenes locekļus!

- Skatoties TV, sēdi iedomu krēslā, ar muguru atspiežoties pret sienu;
- Noslauki putekļus no visām istabas virsmām, pārvietojoties pa māju kā robots;



- Sakārto grāmatu plauktu, izveidojot stāstu no grāmatu nosaukumiem;

- Sakārto savu drēbju skapi, apģērbus sagrupējot pa krāsām;



- Ja skaties TV, reklāmas pauzēs lec ar lecamauklu vai taisi zvaigznītes lēcienus jeb tā saucamos *jumping jacks* (lecot rokas augšā, kājas plati un lecot rokas uz leju, kājas kopā);



- Aplaisti visus augus mājās, pārvietojoties atpakaļgaitā;

- Nodejo vienu deju pie dziesmas, kas Tev patīk;

- Izveido šķēršļu joslu kādā no istabām, un izaicini pārējo ģimeni censties to iziet;

- Uzspēlē basketbolu ar veļas grozu – centies netīrās drēbes tajā iemest tāpat kā basketbola bumbu grozā;



- Pietupies un savāc grūzus, kas atrodas zem gultas, vai mantas, kas izmētātas uz zemes – katru reizi pietupjoties vari pacelt tikai 1 lietu;



- Izdomā horeogrāfiju savai uzvaras dejai, ko nodejot pēc katras veiksmīgas dienas uzdevuma izpildes!

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?

Jā  Nē

Vai izpildīji vismaz vienu no mājās aktivitāšu piemēriem?

Jā  Nē

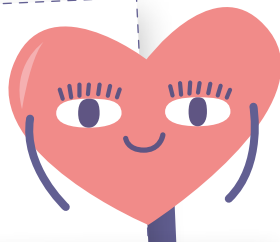
Cik glāzes ūdens šodien izdzēri? (ieraksti skaitli)



# Iepazīsti savu sirdi!

Pirmdiena, 1. marts

**Tavs šodienas uzdevums – uzzini vairāk par savu sirdi!** Izmantojot doto Sirds vārdnīcu, ieraksti kalendārā visas sirds daļas.



Otrdiena, 2. marts

Vai zināji, ka ingvera sastāvā ir aktīvā viela ingverols, savukārt dzērvenes bagātīgi satur C vitamīnu? Tās abas ir vielas, kas palīdzēs stiprināt Tavu imunitāti! **Tavs uzdevums – sameklē recepti un pagatavo kādu silto dzērienu, kura sastāvā ir ingvers un/vai dzērvenes!**



Ceturtdiena, 4. marts

**Tavs šodienas uzdevums – ārpus mācībām veltīta laika, nepavadi pie "ekrāniem" ilgāk kā 1 stundu!** Ko citu Tu tā vietā vari izdarīt – varbūt ko aktīvu?



Sestdiena, 6. marts

Piektdiena klāt! Uzaicini ciemos draugus, atbrivojiet vietu dejām un ļaujiet viesistabai pārtapt par disco zāli. **Tavs uzdevums – atrodi 3 labākās dziesmas no 70-tajiem gadiem, atskaņo tās draugiem un kopīgi izdejojieties!**



Trešdiena, 3. marts

Izkusties! Cik aktīvas un dinamiskas pauzes Tev šodien ir bijušas? **Tavs šodienas uzdevums ir uztaisīt vismaz 5 aktīvas un dinamiskas pauzes.** Vienā no tām izlec kā vardīte 10 reizes!



Piektdiena, 5. marts

**Stiprini savu sirdi un pārējos ķermeņa muskuļus – veic kādu aerobo aktivitāti, kas būs īpaši vērtīga Tavas sirds veselībai!** Atceries, ka fiziskajām aktivitātēm nepieciešams veltīt vismaz 60 minūtes dienā.



Svētdiena, 7. marts

**Tavai sirdij nepieciešams pilnvērtīgs uzturs – pagatavo brokastis pēc šķīvja principa!** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Vai Tavas ēdienreizes šonedēļ atbilda šķīvja principam? Cik dienas pietiekami trenēji savu sirdi ar fiziskām aktivitātēm?



## Sirds vārdnīca

**Kreisais priekškambaris un kambaris** – uzņem ar skābekli bagātas asinis, kas tālāk tiek transportētas caur aortu.

**Aorta** – galvenā un lielākā artērija ķermenī, kas palīdz nogādāt ar skābekli bagātas asinis no sirds uz visām ķermeņa daļām.

**Kapilāri** – vismazākie un smalkākie asinsvadi, tie atrodas visos orgānos.

**Labais priekškambaris un kambaris** – no vēnām uzņem tās asinis, kam nepieciešams saņemt skābekli.

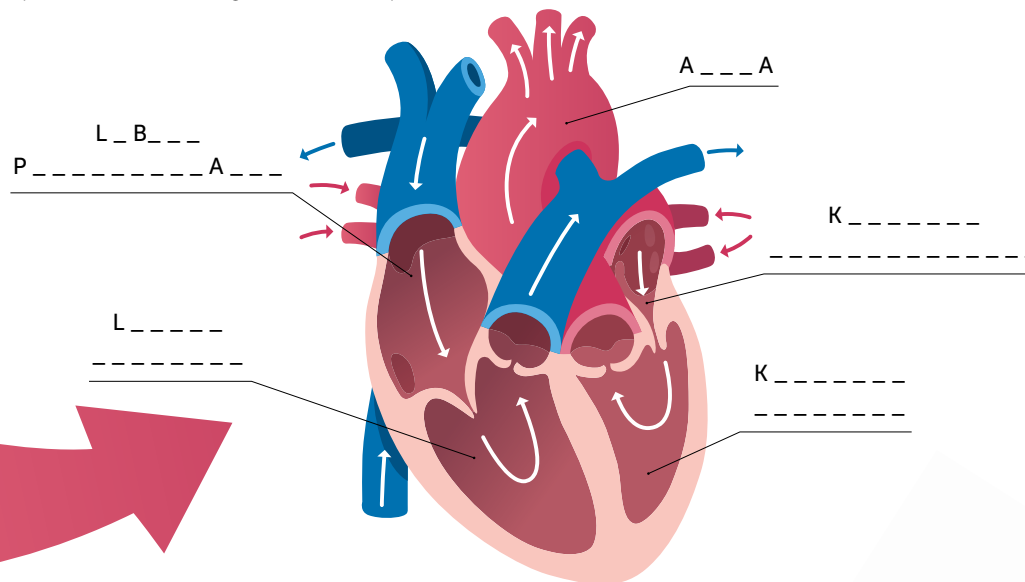
Vai zināji, ka Tava sirds arī ir muskulis?

Tava sirds ir aptuveni Tavas dūres lielumā, un tās galvenais uzdevums ir nodrošināt asinsriti visam ķermenim, apgādājot visus orgānus ar **skābekli** un **barības vielām**, kā arī aizvadīt vielmaiņas produktus un ogļskābo gāzi. Sirds nepārtrauc savu darbību arī miegā!

Rodoties asinsrites traucējumiem ievērojami var pasliktināties pašsajūta vai veidoties dažādas nopietnas saslimšanas. Biežākie asins cirkulācijas traucējumu cēloņi ir stress, neveselīgs uzturs, smēķēšana un

dažādas saslimšanas, piemēram, cukura diabēts. Pirmie simptomi, kas liecina par asinsrites problēmām, ir nogurums, elpas trūkums, pastāvīgi salstošas rokas un kājas, kā arī asinsspiediena svārstības.

Sirds strādā vairāk, kad esi aktīvs, tas padara to stiprāku. Piespied pirkstus savas plaukstas locītavas iekšpusē! Vai jūti mazus sitienus – savu **pulsu**? Tas rāda, cik ātri Tava sirds pukst. Tagad minūti palēk augšā-lejā. Patausti locītavu vēlreiz – Tavs pulss būs ātrāks! Tu vari sajust, kā tava sirds trenējas.



## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai ēdienreizēs ievēroji šķīvja principu?



Jā Nē

Vai šodien trenēji savu sirdi ar vismaz 60 minūšu ilgām fiziskām aktivitātēm?



Jā Nē



# Sagatavo veselīgas uzkodas pats!

Pirmdiena, 8. marts

Izveido savu mīļāko našķu sarakstu! Izpēti to etiķetes – cik daudz cukura un sāls ir to sastāvā? Vai šie našķi ir veselīgi vai neveselīgi? **Tavs šodienas uzdevums – katram neveselīgajam našķim izdomā veselīgu alternatīvu!**



Otrdiena, 9. marts

Vai esi pamanījis, ka emocijas sajūtam arī savā ķermenī? Vai vari iedomāties, kur ķermenī sajūti dusmas, prieku, apjukumu? **Uzslēdz kādu dziesmu un mēģini saprast, kādas emocijas Tevī rada mūzika!**



Ceturtdiena, 11. marts

Atceries, ka Tavai veselībai svarīgi ir ne tikai pareizi ēst, bet arī pietiekami kustēties! **Šodien parūpējies, lai vismaz 60 minūtes vēltītu vidējās intensitātes fiziskām aktivitātēm.**



Sestdiena, 13. marts

Iedvesmojies no saviem draugiem un izmēģini kaut ko jaunu! **Izvēlies kādu sev neierastu aktivitāti (slidošana, dejošana, peldēšana) un pamēģini to kopā ar draugu – tā Tev būs vieglāk pārvarēt bailes no jaunā un nezināmā.**



Trešdiena, 10. marts

Šodien seko līdzī savām izjūtām – vai Tev gribas našķēties, jo esi izsalcis, vai tādēļ, ka izjūti uztraukumu, raizes vai kādas citas emocijas? **Tavs uzdevums – izveido sarakstu ar idejām, kā Tu varētu pārvarēt šīs emocijas, atturoties no neveselīgiem našķiem!**



Piektdiena, 12. marts

**Kopā ar vecākiem pagatavo kraukšķīgos turku zirņus!** Vai zināji, ka turku zirņi ir olbaltumvielu avots? Atceries, ka olbaltumvielas ir Tava organisma būvmateriāls – tās vajadzīgas, lai spētu atjaunoties un veidoties Tavi muskuļi, kā arī ir nozīmīgas Tavai imunitātei.



Svētdiena, 14. marts

**Iepriecini savu ģimeni – kopīgi pagatavojiet banānus tumšajā šokolādē!** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Vai Tavas uzkodas šonedēļ bija veselīgas vai neveselīgas? Vai Tavu rīcību šonedēļ vairāk ietekmēja pozitīvas vai negatīvas emocijas?



**Tu noteikti zini, ko nozīmē našķēties, bet vai zini, kā našķēties veselīgi?**

Veselīgas un pareizi izvēlētas uzkodas starp ēdienreizēm ir lielisks enerģijas avots, lai pietiktu spēka visiem dienas darbiem. Tās var sniegt papildus enerģiju un vitamīnus, kā arī uzlabot mūsu garastāvokli. Kā neapjukt plašajā našķu klāstā un izvēlēties sev piemērotāko un vērtīgāko?

**Tavas sirds veselībai vērtīgākie našķi būs:**

- **Rieksti, sēklas** – tie ir bagātīgs enerģijas avots un satur daudz dažādu minerālvielu un vitamīnu! Atceries, ka rieksti un sēklas ir pilni ar vērtīgām taukskābēm, kas var pasargāt no sirds un asinsvadu slimībām.

- **Augļi, dārzeņi un ogas** – tā ir ļoti veselīga uzkoda, jo tie ir bagātīgs vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu avots, un tieši svaigā veidā uzņemti tie sniedz vislielāko labumu veselībai.

- **Tumšā šokolāde** – šokolādes sastāvā esošais kakao satur vairāk antioksidantu nekā mellenes, granātāboli un šobrīd populārās godži ogas kopā. Antioksidanti ir vērtīgi savienojumi, kas spēj cīnīties ar dažādām veselībai kaitīgām vielām, kas organismā rodas apkārtējā piesārņojuma, stresa, arī neveselīga uztura ietekmē. Tumšā šokolāde būs vispiemērotākais našķis pirms kontroldarba vai eksāmena, kas palīdzēs tikt galā ar stresu. Atceries – jo šokolādē ir augstāks kakao sastāvs, jo tā ir vērtīgāka!

## Kraukšķīgie turku zirņi ar garšvielām



**1 bundža konservētu turku zirņu  
Tavas mīļākās garšvielas bez sāls**

Nokāš turku zirņus un atstāj nožūt. Uzkaršē cepeškrāsnī līdz 180°C, zirņus liek pannā, kas izklāta ar cepampapīru, un cep 45-50 minūtes. Pēc tam bļodā samaisa ar iecienītajām garšvielām (var izmantot papriku, kumīnu, čili pulveri, ķiploku pārslas vai kādu citu iecienītu garšvielu maisījumu bez sāls).

## Banāni tumšajā šokolādē

**180 g tumšās šokolādes (vismaz 70%) gabaliņu  
60 ml piena  
100 g mandeļu plēksniņu vai apgrauzdētu auzu pārslu  
6 nelieli banāni  
Koka iesmiņi vai zobu bakstāmie**

Karstā ūdens peldē karsē pienu un šokolādes gabaliņus, līdz šokolāde ir izkususi. Mandeles vai auzu pārslas uzber uz liela šķīvja. Banānus nomizo un tajos iesprauž koka iesmiņus, katru banānu iemērc izkausētajā šokolādē un apviļā mandeļu plēksnītēs/ auzu pārslās. Banānus liek uz cepampapīra un uz 2 stundām ievieto saldētavā, izņem tieši pirms ēšanas.

RECETES

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



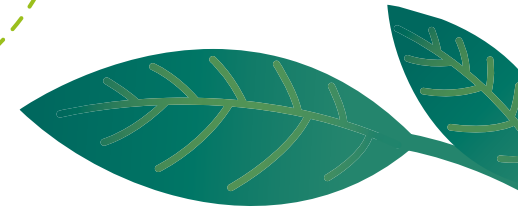
Vai Tavas uzkodas šodien bija veselīgas?



Vai šodien kādas emocijas ietekmēja Tavu rīcību? Atzīmē ar +, ja tās Tevi pozitīvi ietekmēja, un ar -, ja negatīvi!



# Kusties jautri!



Pirmdiena, 15. marts

**Iesaisti ģimeni vai draugus mājas stafetē** – divos šķīvjos ieber sauju griķu un 10 zirņus. Mērķis ir ar salmiņa palīdzību, neizmantojot rokas (katrs izmanto tikai savu salmiņu), visus zirņus atlasīt no griķiem un ielikt blakus traukā. Dalībnieks no starta skrīen līdz traukam, pārliet 1 zirni, skrīen atpakaļ un nodod stafeti tālāk – kurai komandai tas izdosies ātrāk?



Otrdiena, 16. marts

**Ja Tavā vārdā vai uzvārdā ir burts A, E vai I, uztaisi 10 pietupienus un 10 palēcienus!** Ja šādu burtu Tavā vārdā vai uzvārdā nav, veic 20 presītes.



Trešdiena, 17. marts

Tavai sirds veselībai svarīgas ir ne tikai kustības, bet arī pozitīvas emocijas! **Izveido sarakstu, kurā katram ģimenes loceklim velti 5 pateicības – apraksti 5 lietas, par ko katram no viņiem šonedēļ esi pateicīgs.**



Ceturtdiena, 18. marts

**Izvēlies vienu no aktīvajām spēlēm, ko ierakstīji sarakstā nedēļas sākumā, un šodien uzspēlē to ar klasesbiedriem!** Vai pamanīji, ka ir viegli būt aktīvam, ja izbaudi to, ko dari?



Piektdiena, 19. marts

**Pagatavojiet vakariņas visai ģimenes pēc šķīvja principa!** Pusi šķīvja aizpildiet ar svaigiem dārzeņiem, kā olbaltumvielas izvēlieties zivi, bet kā ogļhidrātus izvēlieties pilngraudu produktus – grūbas, miežu putraimus, pilngraudu makaronus, pilngraudu rīsus.



Sestdiena, 20. marts

**Iesaisti ģimeni, draugus vai kaimiņus, un kopīgi uzspēlējiet Karoga glabāšanas spēli!** To droši varat spēlēt ārā – nav nepiemērotu laikapstākļu, ir tikai nepiemērots apģērbs, vai ne tā? Laukuma norobežošanai varat izmantot koku zarus vai akmentiņus!



Svētdiena, 21. marts

**Dalieties ar pozitīvām emocijām – palūdz vecākiem sameklēt savus bērnības foto albumus un pastāstīt par notikumiem, kas fiksēti bildēs!** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik dienas biji aktīvs vismaz 60 minūtes? Kāds bija Tavs ēšanas režīms – cik dienas Tev bija 3 pamatmallītes un 1-2 uzkodas?



**Kādas kustības Tev sagādā jautrību un prieku?**

Atceries, ka katram no mums atšķiras izpratne par to, kas ir un kas nav jautri – varbūt futbola spēle Tev sagādā daudz prieka, kamēr Tavam draugam vien mokašs pārdzīvojums. Centies atrast tādas fiziskās aktivitātes, kas tieši Tev rada prieku! Ja aktivitāte Tevi iepriecinās, Tev gribēsies to biežāk atkārtot.

**Viens no veidiem, kā ikdienā vari jautrāk kustēties, ir spēlēt dažādas aktīvas spēles!**

Pajautā saviem draugiem un radniekiem, kādas aktīvas spēles viņi zina, un ieraksti idejas šeit:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**SPĒLE KAROGA GLABĀŠANA**

**Spēlei vajadzīgi vismaz 4 dalībnieki, bet, jo vairāk, jo labāk – vari spēlēt kopā ar visu klasi!**

Visiem spēles dalībniekiem jāsadala divās komandās. Spēles laukumu (piemēram, sporta zāli) sadala divās vienādās daļās – viena laukuma puse pieder 1. komandai, otra laukuma puse pieder 2. komandai. Katra laukuma tālākajā galā jāizveido komandas bāze – norobežots laukums, kurā atradīsies katras komandas karogs. Laukuma norobežošanai var izmantot vingrošanas riņķi, līmlenti, kritiņus, savukārt kā komandas karogu – konusu, ūdens pudeli, bumbu.

Pēc starta abu komandu spēlētāji drīkst pārvietoties gan sava, gan pretējā laukuma robežās, paturot prātā, ka, atrodoties pretējās komandas laukumā, piemēram, 1. komandas spēlētājam atrodoties 2. komandas laukumā, 2. komandas spēlētājs var ar rokas pieskārienu viņu sasaldēt. Ja tā notiek, 1. komandas spēlētājam ir jāstāv nekustīgi, līdz viņu atbrīvo kāds savas komandas spēlētājs – atbrīvošana notiek, ja komandas biedrs izlien sasaldētajam starp kājām.

Spēles mērķis ir neskartam tikt līdz pretējās komandas bāzei un nozagt karogu, aizgādājot to līdz savas komandas bāzei. Ja spēlētājs tiek sasaldēts ar karogu rokās, karogs atgriežas savas komandas bāzē.

**Uzvar tā komanda, kurai pirmajai ir izdevies nogādāt pretinieku komandas karogu savā bāzē vai sasaldēt visus pretējās komandas spēlētājus!**

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

**Vai izpildīji dienas uzdevumu?**



Jā Nē

**Vai šodien veltīji 60 minūtes kādām fiziskām aktivitātēm, kas Tev rada prieku?**



Jā Nē

**Vai Tev šodien bija 3 pamatēdienreizes un 1-2 uzkodas?**



Jā Nē



# Smēķēšana un Tava veselība



Pirmdiena, 22. marts

Vai zināji, ka smēķēšana, mašīnu izplūdes gāzes un citi cilvēka radītie gaisa piesārņojumi pasliktina gaisa kvalitāti, kā arī pasliktina dažāda veida ķerpi augšanu? **Uzdevums – atrodi 10 kokus savā apkārtnē, uz kuriem aug ķerpi, izpēti tos!** Ar ģimeni izdomā vismaz 5 idejas, kā varētu uzlabot gaisa kvalitāti savā apkārtnē.



Otrdiena, 23. marts

Smēķēšana rada atkarību un rada kaitējumu cilvēka veselībai. **Uzzīmē vai uzraksti 5 ieteikumus, ko Tu ieteiktu smēķētājam, lai mudinātu viņu pārtraukt to darīt!**



Ceturtdiena, 25. marts

Vai zināji, ka e-cigarešu šķidrums sastāvā esošās aromatizējošās vielas var radīt kaitējumu Tavam organismam? Pastāsti to draugiem – vai viņiem šī informācija jau bija zināma? **Uzdevums – kopīgi izdomājiet 5 iemeslus, kādēļ jūs atteiktos smēķēt, ja kāds jums to piedāvātu!**



Sestdiena, 27. marts

Kā Tev šķiet – vai Tavi muskuļi un kauli ir pietiekami stipri? **Lai tos padarītu vēl spēcīgākus, šodien velti vismaz 1 stundu fiziskajām aktivitātēm**, piemēram, basketbolam, futbolam, vingrošanai! Varbūt vari būt aktīvs 2 stundas? Jo vairāk kustēsies, jo labāk tas būs Tavai veselībai!



Trešdiena, 24. marts

Vai atceries, kā iemācījies pētīt pārtikas produktu etiķetes? **Izvēlies 5 produktus, kas atrodas Tavās mājās, un izpēti, vai tie ir veselīgi!** Kas par to liecina?



Piektdiena, 26. marts

**Šodien izdari vismaz 1 lietu, kas Tevi vairo pozitīvas emocijas un smaidu!** Piemēram, raksti dienasgrāmatu, piezvani savai vecmāmiņai, pavadi laiku ar savu tuvāko draugu vai palasi kādu labu grāmatu.



Svētdiena, 28. marts

**Uzdevums – kopā ar ģimeni dodoties vismaz 30 minūšu ilgā pastaigā un tās laikā veicot 10 dziļas ieelpas un izelpas!** Pastaigas laikā pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildījī dienas uzdevumu? Cik dienas devies pastaigā svaigā gaisā? Cik dienas Tavs ekrānlaiks bija mazāks kā 2 stundas dienā?



Tu noteikti zini, ka smēķēšana ir ļoti kaitīga veselībai, taču vai Tu zināji, ka pašam nesmēķējot, bet ieelpojot citu izpūstos dūmus, pakļauj sevi tādiem pašiem veselības riskiem kā aktīvs smēķētājs?

Atkarību no smēķēšanas rada cigarešu sastāvā esošā viela **nikotīns**, bet ar to smēķēšanas kaitīgums nebeidzas. Tabakas dūmi satur vairāk nekā 4000 ķīmisko vielu, kas kaitē Tavas organismam un bojā to!

**Tāpat kā cigarešu dūmi, arī tvaiki, ko satur tādas cigarešu "alternatīvas" kā tabakas karsēšanas ierīces** (piemēram, IQOS, kas satur tabaku un nikotīnu) **un elektroniskās cigaretes** (nesatur tabaku, satur nikotīnu), **ir kaitīgi Tavai veselībai.** Elektroniskā cigarete ir mehāniska ierīce, kas satur uzpildāmu vai vienreiz lietojamu tvertni ar šķidrumu. Šķidrumu tvaicējot, tas pārvēršas smalkos pilienos, kā rezultātā veidojas tvaiks. Elektronisko cigarešu smēķēšanas laikā izdalītais tvaiks satur vielas, tai skaitā aromatizējošas vielas, kuru ieelpošanas laikā tiek radīts kaitējums organismam, kā piemēram, acu un elpceļu kairinājums, palielināta uzņēmība pret vīrusu infekcijām. Tabakas karsēšanas ierīce ir izstrādājums, kura darbības pamatā ir tabakas karsēšana augstā temperatūrā, kā rezultātā no tabakas tiek izdalīts tvaiks. **Gan elektronisko**

**cigarešu, gan arī tabakas karsēšanas ierīču sastāvā ir nikotīns un to smēķēšana rada atkarību tāpat kā cigaretes.** Uz elektronisko cigarešu un tabakas karsēšanas ierīču smēķēšanu attiecas tādi paši ierobežojumi un aizliegumi, kā uz tabakas izstrādājumiem!

**Smēķēšana kaitē gan smēķētājam, gan apkārtējiem, kas nonāk pasīvā smēķētāja lomā, tādēļ neļauj nevienam smēķēt savā mājā!** Lūdz ciemiņus vai savus ģimenes locekļus nesmēķēt iekštelpās, jo tās nav pilnībā izvēdināmas no tabakas izstrādājumu dūmiem. Izsmēķēto cigarešu dūmi telpā var saglabāties stundām ilgi. **Passīvā smēķēšana rada risku saslimt ar tādām pašām slimībām, ar kurām slimo aktīvi smēķētāji:**

- Var rasties iesnas, klepus, elpas trūkums, elpceļu, ausu iekaisumi;
- Paasināties astmas lēkmes;
- Ilgtermiņā var attīstīties sirds slimības, dažādu orgānu vēži.

Atceries, ka Latvijā smēķēšana bērna klātbūtnē tiek uzskatīta par fizisku vardarbību! **Tas nozīmē, ka Tu drīkstī pieklājīgi palūgt, lai pieaugušais nesmēķē Tavā klātbūtnē,** kā arī noteikti pats nekautrējies paiet malā, lai izvairītos no dūmu vai tvaiku ietekmes.

**Tabakas dūmu sastāvā esošās vielas**



**Acetons**  
(nagu lakas sastāvdaļa)



**Darva**  
(izmanto ceļu asfaltēšanā)



**Svins**  
(toksisks smagais metāls)



**Tvana gāze**



**Kadmījs**  
(atrodams baterijās)

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildījī dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai pastaigājies svaigā gaisā vismaz 30 minūtes?



Jā Nē

Vai Tavs šodienas ekrānlaiks bija mazāks kā 2 stundas?



Jā Nē



# Piena produkti Tavā ikdienā

Pirmdiena, 29. marts

**Izdzer glāzi piena (tas var būt arī bezlaktozes)!** Vai zināji, ka ar 1 glāzi govs piena Tu uzņem līdz pat 30% no dienā nepieciešamā kalcija, 20% no dienā nepieciešamā fosfora, un 8% un 7% no dienā nepieciešamajām minerālvielām magnija un kālija?



Otrdiena, 30. marts

**Šodien un šonedēļ iesaisties vakariņu gatavošanā!** Vai esi pamanījis, ka ēdiens, ko pats gatavo, garšo labāk? Ģimenes lokā pārrunājiet un sadaliet atbildības – ko katrs no Jums šonedēļ darīs virtuvē!



Ceturtdiena, 1. aprīlis

**Pie vakariņām pagatavojiet veselīgus salātus, krējuma vietā izmantojot bezpiedevu jogurtu!** Vai vari izvairīties no sāls izmantošanas, tā vietā garšas uzlabošanai pievienojot ķiploku, zaļumus, garšvielas vai citrona sulu?



Sestdiena, 3. aprīlis

**Šodien velti laiku Lieldienu olu krāsošanai, izmantojot dabīgās krāsvielas – sīpolu mizas, zaļes stiebrus, mellenes, sarkano kāpostu, kurkumu!** Vai vari uz kādas olas izveidot zīmējumu sirds formā?



Trešdiena, 31. marts

**Sarīko pie sienas sēdēšanas sacensības ar ģimenes locekļiem!** Katram ar muguru jāatbalstās pret sienu un kājas jānovieto taisnā leņķī. Kurš ilgāk var nosēdēt? Uzvarētājam balvā veselīgs našķis, piemēram, veselīgā Nutella, kuru gatavo zaudētājs!



Piektdiena, 2. aprīlis

**Iepriecini savu ģimeni, palīdzot pagatavot visiem brokastis!** Vari pats atrast kādu recepti, vai izmēģini pagatavot visgardākos biezpiena plācenīšus!



Svētdiena, 4. aprīlis

**Šodien ar ģimeni iesaisties olu ripināšanas aktivitātē!** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik dienas Tev uzturā bija kāds nesaldināts piena produkts? Cik naktis gulēji vismaz 9 stundas?



**Vai Tavā ikdienas uzturā ir iekļauti piena produkti?**

Nu jau Tu zini, cik nozīmīgi Tavā ikdienas uzturā ir iekļaut dārzeņus un augļus, tomēr ir svarīgi neaizmirst arī par citām produktu grupām, kā pienu un tā produktiem. Piens un piena produkti ir viens no Tava uztura olbaltumvielu avotiem, kā arī tas bagātīgi satur kalciju, kas palīdz kauliem un zobiem būt stipriem, atstāj ietekmi uz matiem, nagiem un sejas ādu, veicina organisma imunitāti un palīdz darboties Tavai sirdij un nerviem.

**Vislabākie piena produkti, ko iekļaut ikdienas uzturā, ir piens, biezpiens, siers, kā arī skābpiena produkti – kefīrs, paniņas, nesaldināts jogurts.** Skābpiena produkti būs īpaši vērtīgi, jo satur labās baktērijas, kas palīdz Tev un Tavai gremošanas sistēmai būt veselīgākai!

Tomēr lietojot piena produktus, rūpīgi izvērtē to sastāvu! Nesaldinātie jogurti būs lielisks Tava uztura papildinājums, toties ēdot saldinātos jogurtus, biezpiena sieriņus un dzerot saldo piena dzērienus, uzņemsi daudz cukura, kas nebūs vērtīgi ne Tev, ne Tavas sirds veselībai!

## Veselīgā Nutella



2 ēd.k. nesaldināta riekstu sviesta  
1 ēd.k. kakao  
2-3 dateles

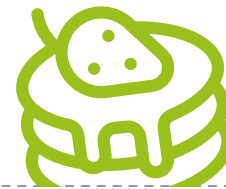
Dateles 10 minūtes izmērcē karstā ūdenī, lai tās būtu mīkstas. Visas sastāvdaļas sablenderē, līdz izveidojusies viendabīga masa. Ēd, uzsmērējot uz maizītes un pa virsu uzliekot kāda augļa šķēlītes vai kā piedevu pie pankūkām, biezpiena plācenīšiem! un bauda!

## Biezpiena plācenīši (2 porcijām)



180 g vājpiena biezpiena  
1 ola  
1 tēj.k. medus vai cukura, šķipsna sāls  
45 g pilngraudu kviešu miltu  
2 ēd.k. bezpiedevu jogurta  
1 ēd.k. kokosriekstu skaidiņu (pēc izvēles)  
1 tēj.k. extra virgin olīveļļas  
200 g augļu vai ogu

Biezpienu saspaida ar dakšiņu, pievieno olu, medu, miltus, sāli un kārtīgi samaisa, līdz izveidojusies viendabīga masa. Lēzenā šķīvī ieber vēl nedaudz miltu – ar ūdenī samērcētu karoti ņem biezpiena masu, liek miltos un uzmanīgi apviļā no visām pusēm, izveidojot plācenīti. Cep uz pannas nelielā eļļas daudzumā, līdz plācenīši ir zeltaini no abām pusēm. Bezpiedevu jogurtu sajauc ar kokosriekstu skaidiņām, augļus vai ogas sagriež un pasniedz kā piedevas plācenīšiem!



## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai Tavā šodienas uzturā bija kāds nesaldināts piena produkts?



Jā Nē

Vai šonakt gulēji vismaz 9 stundas?



Jā Nē

# Kusties kopā ar ģimeni!

Pirmdiena, 5. aprīlis

Vai atceries rūpēties par savu sirdi un dienā savākt 60 fizisko aktivitāšu minūtes? **Šodien ar ģimeni uzspēlējiet kādu no aktīvo spēļu variantiem, ko pierakstīji nedēļā Kusties jautri!**

|   | \_\_\_\_\_



Otrdiena, 6. aprīlis

**Šodienas uzdevums – spēle ar baloniem!** Katram spēlētājam nepieciešams balons un 10 rindā novietotas tukšas plastmasas glāzītes. Katrs mutē tur nepiepūstu balonu – pēc starta signāla spēlētājs pieliecas pie glāzītes, piepūš balonu tās iekšpusē un, turot balonu piepūstu, paceļ glāzīti un ievieto to rindas pirmajā glāzītē (tad balonu izpūš) – turpina, līdz visas glāzes ir saliktas vienā. Uzvar tas, kurš paveic uzdevumu pirmais!

|   | \_\_\_\_\_

Trešdiena, 7. aprīlis

**Ar ģimeni dodieties orientēties vai veltiet laiku kādai citai kopīgai fiziskai aktivitātei svaigā gaisā!** Pārrunājiet – vai kopīgi ir vieglāk būt aktīviem kā katram individuāli?

|   | \_\_\_\_\_

Piektdiena, 9. aprīlis

**Ēdienreižu laikā velti savu uzmanību tikai ēdienam, un aicini arī pārējo ģimeni tā darīt!** Šodien centies sajukt dažādas ēdiena garšas nianses – smaržu, tekstūru – vai ēdiens ir mīksts vai kraukšķīgs, krēmīgs vai gaisīgs?

|   | \_\_\_\_\_

Ceturtdiena, 8. aprīlis

**Samazini savu sēdus pavadīto laiku! Ja pildot mājasdarbus Tev ir uzdevums, kurā ir nepieciešams lasīt, dari to stāvēt vai lēni staigājot pa istabu.**

|   | \_\_\_\_\_

Sestdiena, 10. aprīlis

Kā sokas ar dārzenu un augļu iekļaušanu uzturā? Atceries, jo krāsaināk ēdīsi, jo dažādākus vitamīnus uzņemi – **šodien savā uzturā iekļauj vismaz 5 dažādu krāsu dārzeņus un/vai augļus!**

|   | \_\_\_\_\_

Svētdiena, 11. aprīlis

**Izveidojiet paši savu orientēšanās trasi!** Kā atrisinājuma vārdu izvēlies kādu, kas ir saistīts ar sirds veselību, piemēram, dārzeni, kustības, skābeklis, sirds. Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik dienas kopīgi veicāt kādu fizisko aktivitāti? Cik porcijas dārzenu, augļu un ogu kopā apēdi?

|   | \_\_\_\_\_

Vai zini, ka fiziskās aktivitātes var palīdzēt Tev gūt panākumus mācībās un palielināt Tavas koncentrēšanās spējas?

Svarīgi ir dot priekšroku tām aktivitātēm, kas rada prieku! Fiziskās aktivitātes var būt gan vingrojumi, gan citas darbības, kuras saistās ar ķermeņa kustību – dejas, spēles, pastaigas, riteņbraukšana, pat dārza darbi un talkas.

**Kas var Tevi motivēt kustēties vairāk?**

- Ja kustoties patīkami pavadi laiku ar draugiem vai ģimeni;
- Sajūta, ka kļūsti fiziski spēcīgs;
- Enerģijas pieplūdums un pašsajūtas uzlabošanās;
- Vecāku un apkārtējo atbalsts, pozitīvs novērtējums;
- Patīkamas un atbalstošas attiecības starp komandas vai grupas biedriem, ar ko kopā sporto.

Liela loma veselīga dzīvesveida ieviešanā ir ģimenei – atbalstiet cits citu un mudiniet ikdienā izvēlēties vērtīgas aktivitātes, lai kopā kļūtu veselāki un precīgāki!

**Šonedēļ aicini ģimeni sev pievienoties, katru dienu kopā izkustoties!**

Vai esi izmēģinājis **orientēties**? Tā ir aktivitāte, kuras laikā gan izkustēsies, gan varēsi asināt savas prāta spējas. Ja Tavā pašvaldībā ir šāda iespēja (to noskaidrot vari Latvijas Orientēšanās federācijas mājaslapā [www.lof.lv](http://www.lof.lv)), šonedēļ piedalies kādā organizētā orientēšanās pasākumā. Varat arī orientēšanās vietā doties apskatīt kādu tuvāku vai tālāku dabas taku, vai lūdz ģimenes un draugu palīdzību un paši izveidojiet savu orientēšanās trasi!

Lai izveidotu orientēšanās trasi, ir nepieciešama vieta (parks, pagalmis, mežs) un tās karte (to vari izprintēt vai uzzīmēt pats), kā arī iepriekš nepieciešams izvietot kontrolpunktus (tos atzīmē kartē). Cilvēkam, kas orientējas, ar kartes palīdzību noteiktā secībā jāiziet visi kontrolpunkti un jānonāk finišā. Kontrolpunktos vari izvietot lapiņas ar mīklām vai uzdevumiem, kurus atminot/izrisinot pareizā secībā no atbilžu pirmajiem burtiem tiks izveidots kāds vārds, piemēram, SIRDS!



## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?

Jā  Nē

Vai ar ģimeni veici kādas fiziskās aktivitātes?

Jā  Nē

Cik porcijas augļu, ogu un dārzeņu šodien apēdi? (ieraksti skaitli)





# Stress un Tu!

Pirmdiena, 12. aprīlis

Vakarā pirms gulētiešanas apsēdies ērti, ar taisnu muguru. 10 reizes veic lēnas, dziļas ieelpas caur degunu (skaitot līdz 4) un izelpo caur muti, pilnībā cenšoties atbrīvot ķermeni.



Otrdiena, 13. aprīlis

Palielini savu stresa noturību, veicot kādu elpošanas vingrinājumu – piemēram, veic dziļu ieelpu caur degunu un aizturi elpu, cik ilgi spēj (līdz 10 sekundēm). Tad veic lēnu izelpu caur muti. Atkārto 5 reizes!



Ceturtdiena, 15. aprīlis

Cīņā pret stresu var palīdzēt to lietu nosaukšana, par kurām jūties priecīgs un pateicīgs. Izaicini sevi – cik daudz tādu lietu vari nosaukt (vai uzrakstīt)? Tavs uzdevums ir izdomāt vismaz 10!



Sestdiena, 17. aprīlis

Vai Tu atceries būt aktīvs mājās? Šodien uzspēlē basketbolu ar veļas grozu, pārvietojies starp istabām, lecot uz vienas kājas vai izveido šķēršļu joslu starp istabām!



Trešdiena, 14. aprīlis

Vai esi ievērojis, ka sakopta vide ap Tevi ļauj arī Tavam prātam būt mierīgākam? **Sakārto savu istabu!** Palīdzī ģimenei sakārtot arī citas istabas mājās.



Piektdiena, 16. aprīlis

Vai šodien jau bijī pastaigā? **Uzaicini draugu vai kādu tuvinieku Tev pievienoties un pastaigas laikā pastāsti viņam, vai ir kas tāds, par ko pašlaik jūties satraukts!** Noskaidro, kā viņam iet, kā viņš jūtas un vai viņu kas satrauc.



Svētdiena, 18. aprīlis

Ja šodien našķējies, **parūpējies, lai Tavos naškos cukurs ir mazāk kā 10 g / 100 g un sāls < 0,25 g / 100 g!** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik dienas šonedēļ bijī pastaigā? Vai šisnedēļas našķi bija veselīgi?



Kā Tev šķiet – vai stress vienmēr ir uzskatāms par ko sliktu?

Izjutot stresu, organismā rodas adrenalīns. Tas ir hormons, kas atbrīvo Tava organisma enerģijas rezerves, dod papildu spēku un motivē rīcībai. Senāk stress bija nepieciešams izdzīvošanai, jo palīdzēja izbēgt no dzīvībai bīstamām situācijām, tomēr mūsdienās šādas situācijas ir retums un pārmērīgs stress var būt kaitīgs Tavai veselībai.

Vai zināji, ka izdala **labo un sliktu stresu**?

- **Pozitīvais stress** jeb eustress palīdz Tev sagatavoties pastiprinātai slodzei, lai Tu spētu atrisināt jaunas, neiepazītas situācijas vai problēmas, kas rodas. Eustress rada patīkamu satraukumu, piemēram, sākot apgūt jaunu sporta veidu! Tas palīdz saglabāt motivāciju, dzīvesprieku, un ir noderīgs tādos brīžos, kad Tev ir nepieciešams īpaši koncentrēties kādas darbības veikšanai.
- **Negatīvais stress** jeb distress rodas, ja esi pārguris un pārpūlējies. Tas saistās ar nepatīkamām emocijām un rodas pārāk augstu izvirzīto prasību pret sevi dēļ. Distresu var izraisīt ilgstošas nesaskaņas ģimenē vai klasē, konflikti ar apkārtniekiem, nīrgāšanās, uztraukums par savu sniegumu, kritizēšana, pazemošana, pārmērīgs vecāku spiediens.

Kā Tu vari palielināt savu noturību pret stresu?



Atrodi draugu vai uzticības personu, ar ko vari dalīties savās raizēs un grūtībās;



Ikdienā uzņem pilnvērtīgu uzturu, kas atbilst šķīvja principam un ir bagāts ar dārzeņiem, augļiem un pilngraudu produktiem;



Ievēro regulāru dienas režīmu, miegam atvēlot vismaz 9 stundas;



Izmēģini dažādus elpošanas vingrinājumus,



Dienas laikā piedomā, par ko esi pateicīgs;



Pietiekami nodarbojies ar fiziskajām aktivitātēm – vismaz 60 minūtes dienā!

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai šodien našķējies veselīgi?



Jā Nē

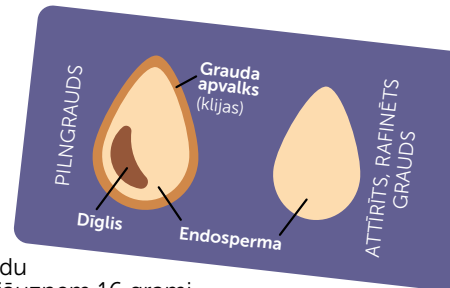
Vai šodien bijī pastaigā?



Jā Nē



# Izvēlies pilngraudu produktus!



Pirmdiena, 19. aprīlis

Šodien salīdzini vismaz 3 dažādu maizes veidu uzturvērtības, piemēram, baltmaizes, sēkļu maizes un rupjmaizes – kurā no tām ir visvairāk šķiedrvielu? Vai, izpētot sastāvu, vari atrast norādes, kādēļ šis daudzums atšķiras, piemēram, pagatavošanā ir izmantoti pilngraudu milti?

|   |

Otrdiena, 20. aprīlis

Izveido sarakstu ar saviem pieciem mīļākajiem graudaugiem. Vai zini vismaz 3 receptes, kurās iekļauts kāds no šiem graudaugiem? Uzdevums – kādu no tām šovakar pagatavojiet kopā ar ģimeni!

|   |

Ceturtdiena, 22. aprīlis

Tavs šodienas uzdevums – pēti produktu iepakojumus! Izmantojot virtuves svarus, centies izpētīt, cik daudz olbaltumvielu, tauku, ogļhidrātu, šķiedrvielu, cukuru un sāls Tu uzņem, apēdot 100 gramus pārtikas produkta. Analizē, vai dienā uzņem pietiekamu šķiedrvielu daudzumu!

|   |

Sestdiena, 24. aprīlis

Lūdz, lai vecāki pastāsta, kādas bērniībā bija viņu mīļākās aktivitātes, spēles. Ģimenes lokā izmēģiniet kādu no tām! Varbūt ir vērts to iemācīt arī saviem draugiem?

|   |

Trešdiena, 21. aprīlis

Vai atceries, kādēļ ir svarīgi pietiekami ilgi gulēt? Miega trūkums pazemina Tavu imunitāti un rada grūtības koncentrēties mācībām, tādēļ šodien pirms miega izvēdini guļamistabu, 2 stundas pirms miega nelieto viedierīces un laicīgi dodies pie miera, lai nogulētu vismaz 9 stundas!

|   |

Piektdiena, 23. aprīlis

Šodien apdomā – ar kuriem no sev tuvajiem cilvēkiem Tev ir vispatīkamāk komunicēt? Uz lapas vai blociņā izveido sarakstu, uzskaitot, kas saskarsmē ar viņiem ir vispatīkamākais! Kā Tev šķiet – vai vari kaut ko no tā pats pielietot savā komunikācijā ar citiem?

|   |

Svētdiena, 25. aprīlis

Šodien vismaz 2 maltītēs iekļauj pilngraudu produktus! Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik dienas šonedēļ uzturā iekļāvi pilngraudu produktus? Kādas šonedēļ bija attiecības Tavā klasē?

|   |

## Vai zini, kas ir pilngraudu produkti?

Atbilde jau ir ietverta nosaukumā! **Pilngraudu produkts nozīmē, ka tā pagatavošanā tiek izmantoti veseli graudi, kuri satur visas vērtīgās grauda daļas – apvalku, cietes daļu (endospermu) un digli.** Kad graudi tiek attīrīti, to ārējās daļas tiek nopulētas un produktu ražošanā izmantota vairs tikai grauda vidējā daļa. Taču visvērtīgākās uzturvielas atrodas tieši grauda apvalkā! Pilngraudu produkti satur vairāk vitamīnu, antioksidantu un šķiedrvielu, līdz ar to tie Tavam organismam būs vērtīgāki, nekā attīrīto graudaugu produkti, kā arī palīdzēs nodrošināt ilgstošāku sāta sajūtu un palīdzēs pasargāt no sirds un asinsvadu slimībām.

Skolēnam 9 gadu vecumā dienā jāuzņem 16 grami šķiedrvielu, bet 13 gadu vecumā – 19 grami šķiedrvielu. Kā zināt, vai uzņem pietiekami? Šķiedrvielu daudzums vienā porcijā:

- Rupjmaizes šķēle, **5 g**
- Baltmaizes šķēle, **0,3 g**
- Bļodiņa brokastu pārslu, **0,9 g**
- ¼ šķīvja rīsu, **1,1 g**
- ¼ šķīvja griķu, **3 g**
- ¼ šķīvja makaronu, **1,6 g**
- 2 plānās pankūkas, **1 g**

## Kurus no pilngraudu cepumiem izvēlētos Tu? Kuri ir vērtīgāki Tavai veselībai?

**IZEJVIELAS** – kviešu milti, cukurs, augu tauki (rafinēta šī kodolu eļļa 60%), rafinēta palmu kodolu eļļa (40%), auzu milti (11,56%), ūdens, rozīnes (6.94%), invertsiropus tumšais (cukurs, ūdens, skābuma regulētāji: citronskābe, amonija hidroģenkarbonāts, nātrija hidroģenkarbonāts), miežu iesals, pārtikas sāls, ierīnātāji: nātrija hidroģenkarbonāts, kanēlis, aromatizētājs vaniļins.

**UZTURVĒRTĪBA (1 cepumā ~30g)**  
 Kalorijas ~160 kcal  
 Ogļhidrāti 1,4 g  
 tostarp cukuri 22,9 g  
 Tauki 9,4 g  
 tostarp piesātinātās taukskābes 7 g  
 Šķiedrvielas 2,9 g  
 Sāls 1,1 g  
 0,1 g

**IZEJVIELAS** – auzu pārslas, banāns, rozīnes

**UZTURVĒRTĪBA (1 cepumā ~30g)**  
 Kalorijas ~55 kcal  
 Olbaltumvielas 1,5 g  
 Ogļhidrāti 12,2 g  
 tostarp cukuri 4,8 g  
 Tauki 0,5 g  
 tostarp piesātinātās taukskābes 0,1 g  
 Šķiedrvielas 1,3 g  
 Sāls 0 g



VEIKALĀ IEGĀDĀTI

MĀJĀS GATAVOTI  
3 SASTĀVDAĻU CEPUMI

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?

Jā  Nē

Vai šodien izvēlēties pilngraudu produktus kā savu ogļhidrātu avotu?

Jā  Nē

Vai šodien biji izpalīdzīgs un draudzīgs pret skolotājiem un klasesbiedriem/ģimeni?

Jā  Nē



# Katru dienu dodies 30 minūšu ilgā izzinošā pastaigā!

Pirmdiena, 26. aprīlis

Šodien atvēli sev trīs miera brīžus, kuros apstāties un padomāt, kā Tu jūties. Katrā no tiem velti vismaz 1 minūti, lai dziļi ieelpotu un izelpotu!



Otrdiena, 27. aprīlis

Aicini ģimeni pievienoties 30 minūšu ilgā pastaigā. Katrs atrodiēt pa čiekuram vai mazam akmentiņam un a) noskaidrojiet, kurš var vistālāk aizmest čiekuru, b) izvēlieties koku, kas būs jūsu mērķis, un centieties pa to trāpīt ar čiekuru, atkāpjoties arvien tālāk atpakaļ!



Ceturtdiena, 29. aprīlis

Izkusties! Atskaņo *Prāta Vētras dziesmu Lec un uz katru vārdu lec veic palēcieni*. Vai vari izskaitīt, cik palēcienus veici? Aicini arī pārējos ģimenes locekļus pievienoties!



Sestdiena, 1. maijs

Pagatavojiet veselīgas sviestmaizes, izmantojot rupjmaizi, salātlapas, sieru, gurķus, tomātus un papriku, un dodieties pastaigā līdz tuvējai piknika vietai! Pastaigas laikā centieties atrast lielāko un mazāko koku parkā vai mežā.



Trešdiena, 28. aprīlis

Sociālie tīkli var būt laika zaglis – tajos nemanot var pazust pat uz vairākām stundām. Lai no tā izvairītos, **izaicini sevi un nosaki sev sociālo tīklu limitu – ne vairāk kā 30 minūtes dienā šodien un turpmāk!**



Piektdiena, 30. aprīlis

Apdomā – kādu savu īpašību Tu vēlētos attīstīt un veicināt? Kāpēc? Uz lapas vai blociņā pieraksti 5 idejas, kā Tu to varētu panākt! **Tavs uzdevums – vismaz vienu no tām īsteno jau šodien!**



Svētdiena, 2. maijs

Sacenties šķēpa mešanā ar draugu vai ģimenes locekli – ievērojot drošu distanci, metiet koka zaru tālumā, kurš tālāk var aizmest! Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Cik dienas izdevās doties pastaigā? Ko interesantu redzēji pastaigas laikā? Cik maltītes pusi no Tava šķīvja veidoja dārzeņi, augļi un ogas?



Vai Tu jau esi izpētījis savas apkārtnes labākās pastaigu takas?

Lielāko dienas daļu Tev šogad noteikti ir sanācis pavadīt iekštelpās, it īpaši gada aukstajos mēnešos, tādēļ ikdienā vēl svarīgākas ir pastaigas dabā, kur vari paelpot svaigu gaisu un izkustināt savu ķermeni. Regulāras pastaigas palīdzēs Tev labāk izzināt apkārtni, palīdzēs mazināt stresu, uzlabos koncentrēšanās spējas, palielinās muskuļu spēku un izturību, un mazinās dažādu, tajā skaitā sirds un asinsvadu, slimību risku!

**Kad dodies pastaigās, atceries pāris pamatprincipus:** pastaigās dodies kopā ar kādu pieaugušo, vienmēr rūpējies par savu drošību un ievēro ceļu satiksmes noteikumus un neko aiz sevis neatstāj – visu, ko atnesi, aiznes arī prom!



Kā Tu vari padarīt savu pastaigu interesantāku?

- Veido kolekcijas no interesantiem dabas priekšmetiem, ko atrodi savās pastaigās.
- Iemūžini fotogrāfijās interesantus skatus, vietas, ainavas, objektus, ko pamani pastaigas laikā.

Atrodi sev tuvāko Veselības maršrutu tīmekļa vietnē [www.aktivadiena.lv](http://www.aktivadiena.lv) un kopā ar ģimeni dodies to izpētīt! Varbūt Tev ir iespēja iziet vairākus šos maršrutus?



- Vēro mākoņus! Vai tie mainās dienu no dienas?
- Paņem līdzi siltu tēju un gardas, veselīgas uzkodas!
- Mēģini ieraudzīt dzīvnieku iemītās un atstātās pēdas un saprast, kas tās ir atstājis.

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai šodien biji vismaz 30 minūšu ilgā pastaigā?



Jā Nē

Vai šodien katrā maltītē pusi no Tava šķīvja veidoja dārzeņi, augļi un ogas?



Jā Nē



# Velti laiku elpošanas vingrinājumiem!

Pirmdiena, 3. maijs

Ieelpo un izelpo! Šodien vismaz 5 reizes izpildi kādu no elpošanas vingrinājumiem, it īpaši brīžos, kad jūties satraukts. Vai kļuva vieglāk koncentrēties veicamajiem darbiem?



Otrdiena, 4. maijs

Par godu 4. maijam – Latvijas Republikas neatkarības atjaunošanas dienai – ar ģimeni dodieties vismaz 4 km garā pastaigā! Cik Latvijas karogus pa ceļam varat saskaitīt?



Ceturtdiena, 6. maijs

Vai ir kāds darbiņš, ko ilgstoši esi atlicis, kas regulāri nodarbina Tavas domas un rada uztraukumu? Izdari to šodien! Cik liels ir gandarījums un cik laba ir sajūta pēc tam, kad esi paveicis to, ko atliki?



Sestdiena, 8. maijs

Šodien kopā ar ģimeni apdomā – kādi garšaugi jums vislabāk patiek? Vai jums garšo lociņi vai baziliks, piparmētra vai koriandrs? Lietojot dažādas garšvielas un garšaugus, varam padarīt ēdienu gardāku un lietot mazāk sāls – Tavs uzdevums šodien ir pagatavot vakariņas ar garšvielām un garšaugiem, bet bez sāls!



Trešdiena, 5. maijs

Palūdz, lai vecāki uzliek savas jaunības mīļākās dziesmas, un izaicini pārējo ģimeni uz izdejošanās aktivitāti! Varbūt vecāki var Tev iemācīt savus jaunības deju soļus?



Piektdiena, 7. maijs

Dienas uzdevums – veic kādu no elpošanas vingrinājumiem svaigā gaisā, lai palīdzētu apgādāt savu ķermeni ar skābekli! Pavēro mākoņus – ko tie Tev atgādina? Vai vari tajos saskatīt kādus tēlus?



Svētdiena, 9. maijs

Iepriecini mammu Māmiņdienā, pagatavojot veselīgas brokastis pēc šķīvja principa! Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Vai izmēģināji visus elpošanas vingrinājumus? Kurš no tiem Tev vislabāk patika?



Vai Tu zināji, ka elpošana ir tikpat svarīga organismam kā sirdsdarbība?

Elpošana ir unikāla, jo tā notiek automātiski. To nodrošina Tava organisma elpošanas sistēma, kas rūpējas par to, lai gaiss ieplūstu plaušās, kur notiek gāzu apmaiņa – skābeklis no gaisa nonāk Tavās asinīs. Elpošanas sistēmai ir vēl citas funkcijas – tā palīdz aizsargāt organismu pret dažādiem mikrobiem un veido runas skaņas.

Kādēļ organismam ir nepieciešams skābeklis? Tas tiek nogādāts uz visām Tava ķermeņa daļām, kuras skābekli izmanto enerģijas ieguvei. Tādēļ ir svarīgi elpot pareizi, lai pēc iespējas vairāk skābekļa nonāktu Tavā organismā! **Vai Tu zini, kā pareizi elpot?**

Pareizas elpošanas laikā krūšu kurvis izplešas visos virzienos un vēders izvīrās uz priekšu. Jāelpo ir caur degunu, lai tiktu sasildīts ieelpotais gaiss un nodrošināta aizsardzība pret mikrobiem (degunā esošās skropstiņas tos aiztur un neļauj nokļūt dziļāk organismā). Jāelpo ir pietiekami dziļi – ja elposi tikai caur muti, virspusēji un ātri, gaiss nenonāks līdz plaušu apakšējai daļai!

**Lai palīdzētu savas šūnas pietiekami apgādāt ar skābekli, vari veikt elpošanas vingrinājumus!**

Tie palīdzēs aktīvāk organismam piegādāt skābekli un uzlabos Tavu pašsajūtu un koncentrēšanās spēju. Tomēr atceries, ka elpošanas vingrinājumu efekti ir īslaicīgi – tādēļ ir svarīgi tos atkārtot vairākas reizes dienā, piemēram, ik pēc stundas!

Kad esi satraukts vai sasprindzis, vari veikt kādu no šiem elpošanas vingrinājumiem (pildi katru vismaz 1 minūti!):

- Skaitot līdz 2, veic ieelpu, skaitot līdz 4 – izelpu! Atkārto vairākas reizes.
- Veic 4 sekundes ilgu ieelpu, tad 4 sekundes ilgu izelpu, tad atkal 4 sekundes aizturi elpu. Atkārto vairākas reizes.
- Veic 4 sekundes ilgu ieelpu, tad aizturi elpu uz 6 sekundēm, un veic ilgu izelpu (izskaiti līdz 8). Atkārto vairākas reizes.

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai Tev šodien bija kāda aerobā aktivitāte?

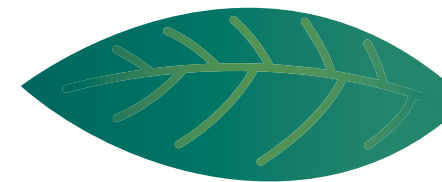


Jā Nē

Cik ūdens glāzes šodien izdzēri? (ieraksti skaitli)



# Sargies no cukura!



Pirmdiena, 10. maijs

Vai atceries, ka piena produktos piena cukurs – laktoze – ir aptuveni 4 g / 100 g produkta? **Šodien izpēti kāda piena dzēriena sastāvu! Cik daudz tur ir laktoze un cik daudz ir pievienotais cukurs? Lai to aprēķinātu, atņem laktozes daudzumu, kas ir 4 g / 100 g produkta, no produktā norādītā tostarp cukuri daudzuma!**



Otrdiena, 11. maijs

Kad pēdējo reizi veici rīta rosmi? **Šorīt piecelies 15 minūtes agrāk, lai izstaipītos un sagatavotos jaunai dienai savu mīļāko dziesmu pavadījumā (vari atšķirt kalendāra Rīta rosmes nedēļu un izmantot tur aprakstīto rīta rosmi)! Vai pēc tam juties mundrāks?**



Ceturtdiena, 13. maijs

Tā vietā, lai pavadītu vakaru pie ekrāniem, izaicini ģimeni uz galda spēļu čempionātu! Katra raunda uzvarētājam jāizdomā kādu fiziski aktīvu uzdevumu, kas pārējiem jāizpilda, piemēram, jāuztaisa 10 palēcieni!



Sestdiena, 15. maijs

**Šodien ar ģimeni dodies pārgājienā, izpētot tuvējo apkārtni!** Kādus kokus Tu atpazīsti? Vai pastaigas laikā izdevās ieraudzīt vismaz 5 dažāda veida kokus? Līdzī paņemiet ūdens pudeles un vakar sagatavotos naškus!



Trešdiena, 12. maijs

Izpēti sava mīļākā saldā našķa sastāvu – vai Tev šķiet, ka tas ir veselīgs? Cik daudz cukura tas satur? Varbūt tas satur arī sāli? **Tavs uzdevums – izveido sarakstu ar 3 veselīgām uzskodām bez pievienotā cukura, ko Tu varētu ēst tā vietā!**



Piektdiena, 14. maijs

**Pagatavo našķi – Enerģijas bumbiņas –, ko paņemt līdzi brīvdienā pārgājienā ar ģimeni.** To sastāvā esošie augļi un sēklas nodrošinās Tevi ar nepieciešamo enerģiju, vitamīniem un šķiedrvielām.



Svētdiena, 16. maijs

**Brokastīs pagatavo spinātu jogurtu!** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Cik daudziem no Taviem nedēļas našķiem bija papildus pievienots cukurs? Cik dienas biji aktīvs vismaz 60 minūtes?



**Vai esi aizdomājies, cik daudz cukura ir pārtikas produktos, ko ikdienā lieto?**

Cukurs pēc savas ķīmiskās uzbūves ir ogļhidrāts, kas nodrošina organismu ar enerģiju, bet, atšķirībā no citiem ogļhidrātu avotiem, kā maize, graudaugu pārslas, kartupeļi, tas nesatur ne vitamīnus, ne minerālvielas, tādēļ bieži tiek dēvēts par "tukšajām kalorijām". Pārmērīgs cukura patēriņš bojā Tavus zobus, veicina pumpu rašanos, kā arī var rezultēties ar aptaukošanos un citām veselības problēmām.

**Jāatceras, ka saldumi ir našķi, nevis ikdienā lietojami produkti, tāpēc arī veselīga uztura šķīvī tiem nav paredzēta sava vieta!** Ikdienā pievienotā cukura daudzumam uzturā nevajadzētu pārsniegt 10% no dienā kopumā

uzņemtās enerģijas daudzuma, bet vislabāk veselībai būs, ja neuzņemsi vairāk par 5%, kas ir aptuveni 20-25 g cukura. Šajā normā tiek ieskaitīts gan cukurs, ko pats pievieno ēdieniem vai dzērieniem, gan arī cukurs, kas tiek pievienots pārtikas produktiem ražošanas procesā (un medū, sīrupos, augļu sulās esošais cukurs).

**Ņem vērā!** Cukurs var slēpties zem dažādiem nosaukumiem, kā glikoze, fruktoze, glikozes-fruktozes sīrups (un citi sīrupi), maltoze, dekstroze, melase. Rūpīgi pēti sastāvu – pēc tā varēsi pateikt, vai produktam ir papildus pievienots cukurs vai tas tur atrodas dabīgi, piemēram, piena produktos esošā laktoze (piena cukurs).

## Spinātu brokastu jogurts

250 g bezpiedevu jogurta vai vājpiena  
1-2 gatavi banāni  
30 g (1 sauja) spinātu

Visas sastāvdaļas liek blenderī un sajauc!

## Enerģijas bumbiņas

90 g auzu pārslu  
3 ēd.k. linsēklu  
60 g rozīņu  
55 g saulespuķu sēklu  
40 g ķirbju sēklu  
50 g kokosriekstu skaidiņu vai kakao (apviļāšanai)  
200 g banānu  
60 g dateļu

Trešdaļu auzu pārslu sasmalcina, liek visas sastāvdaļas lielā bļodā, samaisa. Kad sastāvdaļas ir kārtīgi samaisītas, ļauj masai pastāvēt 30 minūtes, lai sausās sastāvdaļas uzņem mitrumu. No masas veido nelielas bumbiņas, kuras apviļā kokosriekstu skaidiņās vai kakao.



RECIPES

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Vai Taviem šodienas našķiem bija pievienots cukurs?



Vai šodien biji aktīvs vismaz 60 minūtes?



# Spēlošana ģimenes lokā

Pirmdiena, 17. maijs

**Uzspēlē balonu-bumbu spēli!** 2 dalībnieki, 2 piepūsti baloni, 2 bļodas un 10 bumbiņas (vari izmantot jebkurus nepīstošus priekšmetus, piemēram, čiekurus). Uz grīdas novieto bļodas, katrai no tām blakus 5 bumbiņas. Katram spēlētājam ir savs balons, kas atsitot ar roku jānotur gaisā, paralēli liekot bļodās bumbiņas. Uzvar tas, kurš pirmais saliek visas bumbiņas! Ja balons pieskaras zemei, bumbiņas izber no bļodas un sāk no jauna.



Otrdiena, 18. maijs

**Izpēti un salīdzini 3 dažādu enerģijas batoniņu iepakojums!** Cik daudz tie satur cukuru un cik – šķiedrvielas? Vai tos var uzskatīt par veselīgiem? Kurš no tiem būtu veselīgākais?



Ceturtdiena, 20. maijs

**Izaicini sevi un draugus – mēģiniet pacelt bumbu no zemes, neizmantojot rokas!** Pamēģiniet – vai varat to pacelt, izmantojot tikai elkoņus? Varbūt varat izdomāt vēl kādu interesantu veidu, kā to izdarīt?



Sestdiena, 22. maijs

**Kopā ar ģimeni dodieties ārā, izveidojiet savu ģimenes stafeti un izejiet to!** Kādus interesantus stafetes uzdevumus varat izdomāt? Varbūt ar salmiņa palīdzību jāpārnes 5 kārtis no vienas vietas uz citu?



Trešdiena, 19. maijs

**Izdomā un uzspēlē savu kārtošanas spēli!** Piemēram, palecies katru reizi, kad kādu mantu pacel no grīdas, sakārto visas grāmatas pēc krāsām, vai, lai vairāk izkustētos, lietas uz citām istabām nes pa vienai!



Piektdiena, 21. maijs

Dodies uz bibliotēku un atrodi kādu grāmatu, kas neatrodas Tavā obligātās literatūras sarakstā un ko sen jau gribi izlasīt! **Šodien 2 stundas pirms miega nelieto viedierīces, bet tā vietā atvēli laiku grāmatas lasīšanai.**



Svētdiena, 23. maijs

**Izkusties! Aicini ģimeni uzspēlēt Twister, pamēģināt lidojošo šķīvīti vai sacensties atspoles skrējienā uz ātrumu.** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Cik dienas izkustējies, iekļaujot savās fiziskajās aktivitātēs kādu spēles elementu? Vai būt aktīvam ir foršāk, ja tas iekļauj kādu spēles aspektu? Cik dienas veici kādu elpošanas vingrinājumu?



## Vai zini, kādēļ ir vērtīgi spēlēties?

Kad Tu spēlē kādu spēli, Tavās smadzenēs notiek aktīva darbība to priekšējā daivā – tas ir smadzeņu apgabals, kas atbild par loģisko domāšanu, plānošanu un organizēšanu!

**Spēlēšanās attīsta Tavu radošo un abstrakto domāšanu, problēmu risināšanu, neatkarību un neatlaidību. Spēļu laikā Tu mācies būt patstāvīgāks – tā ir arī iespēja būt fiziski aktīvam. Spēles Tevi attīsta intelektuāli, sociāli, emocionāli un fiziski.**

## Kādēļ ir vērtīgi spēlēties?

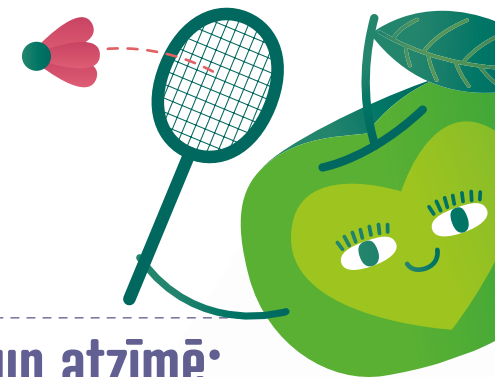
- Spēles attīsta Tavu empātiju jeb spēju iejusties cita cilvēka ādā. Kad spēlējoties Tu atveido kādu citu, Tu trenējies iztēloties sava varoņa sajūtas un domas. Empātija palielina Tavu līdzjūtību pret citiem un palīdz labāk viņus saprast un sadarboties!
- Spēlējot spēles kopā ar citiem, Tu mācies dalīties savās idejās un vienoties par noteikumiem.
- Spēles ļauj piedzīvot dažādas situācijas – uzvaru, zaudējumu, vilšanos, prieku, nepatīkumu – un mācāsasniedz kompromisu (māca abus spēlētājus nedaudz piekāpties un vienoties par risinājumu, kas abiem būtu pieņemams).
- Spēles attīsta Tavu domāšanu – prasmes plānot laiku, atcerēties sīkumus un izvērtēt savu rīcību dažādās situācijās.
- Spēles attīsta Tavu radošumu, kā arī spēlējoties vienatnē Tu kļūsti patstāvīgāks.
  - Dažas idejas nodarbēm vienatnē – stāstu rakstīšana, puzzles likšana, kāršu namiņu būvēšana, Lego konstruēšana, krustvārdu mīklu risināšana, rokdarbi

ar dažādiem materiāliem, spēlēšanās ar mājdzīvnieku, zīmēšana.

- Uzspēlējot kādu aktīvu, kustīgu spēli starpbrīdī, pēc tam ir vieglāk atgriezties pie mācībām un koncentrēties jaunās informācijas apguvei!

**Ideja aktīvai spēlošanai ģimenes lokā – ģimenes stafete!** Izmantojot mājās esošo sporta inventāru, strikus, virves, riteņus, spaiņus, ūdens pudeles, varat paši izveidot savu stafeti no vairākiem posmiem, piemēram:

- Ar divriteni jāizbrauc vai driblējot/metot gaisā bumbu jāizskrien šķēršļu trase, kas izveidota no konusiem/ūdens pudelēm;
- Starp kokiem novilkta virve vai striķis, pār kuru jāpārkāpj/jāizlien pa apakšu kā limbo spēlē vai jāpārmet noteikts skaits tenisa bumbiņu/čiekuru;
- Ja pieejams uzkalniņš, viens no stafetes posmiem var būt bumbas uzripināšana tajā;
- Jānostāv uz vienas kājas, izstieptās rokās turot pa pilnai ūdens pudelei, 20 reizes jāatsit volejbola bumba gaisā, 1 minūti jāmetā balons gaisā, neļaujot tam nokrist zemē.



## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai šodien pavadīji vismaz 30 minūtes svaigā gaisā?



Jā Nē

Vai šodien veici kādu elpošanas vingrinājumu?



Jā Nē



# Parūpējies par savu emocionālo veselību!

Pirmdiena, 24. maijs

**Ja Tev vēl tādas nav, ievies personīgo dienasgrāmatu!**

Tajā vari pierakstīt vai uzzīmēt savas sajūtas vai pārdomas. Dienasgrāmata palīdzēs paskatīties uz dzīves situācijām it kā no malas un iegūt citu redzējumu, lai tās veiksmīgāk atrisinātu. Turklāt, izliekot pārdomas uz papīra, Tu palīdzī tām neuzkrāties sevī, bet palaid tās vaļā un atgūt iekšēju mieru un drošības sajūtu.



Otrdiena, 25. maijs

Kā veicas ar dārzenu, augļu un ogu iekļaušanu savā uzturā? **Šodien savas maltītes veido pēc šķīvja principa, lai pusi no šķīvja veidotu dārzeņi, augļi un ogas** – šādi Tev izdosies savākt dienā nepieciešamās 5 porcijas!



Ceturtdiena, 27. maijs

Ikdiena mēdz būt pilna ar pienākumiem un uztraukumiem – mājasdarbi, pulciņi, aktivitātes ar draugiem. Ir viegli apjukt! **Šodien atvēli 5 minūtes, kurās sēdi pilnīgā klusumā un saklausī, kā jūtas Tavs ķermenis – vai tas ir sasprindzis vai atslābis? Varbūt kādu ķermeņa daļu vajag izstaipt, pamasēt vai vienkārši dziļi ieelpo un lēni izelpot?** Šāda maza pauze var palīdzēt Tev neapjukt un saglabāt mieru pat stresa pilnās situācijās.



Sestdiena, 29. maijs

Tavu labsajūtu var uzlabot mīļāko cilvēku klātbūtne. **Šo dienu pavadi kopā ar ģimeni, nelietojot viedierīces (tas attiecas uz visiem Taviem ģimenes locekļiem)!** Esī klātesošs – klausies, ko citi saka, vēro, kādas emocijas izjūti un piesakies vecākiem palīgā ikdienas darbos pat tad, ja viņi to nelūdz.



Trešdiena, 26. maijs

Tu jau zini, ka fiziskas aktivitātes Tev nāk par labu. Bet vai zināji, ka tās palīdz arī psihiskajai veselībai? **Uztaisi pleilisti (dziesmu atskaņošanas sarakstu) ar savām mīļākajām dziesmām, kas Tev liek smaidīt un rada vēlmi dejot, un vismaz 15 minūtes no sirds izdejojies!** Ideāli, ja vari būt vietā, kur neviens uz Tevi neskatās – piemēram, savā istabā.



Piektdiena, 28. maijs

Svarīga psihiskās veselības daļa ir prasme sevi samīlot, sev uzsmaidīt un atalgot par labi paveiktu darbu. Tu jau daudz šogad esi paveicis – vesels mācību semestris pabeigts! **Uzsit sev pa plecu un palutini sevi ar kādu no mīļākajām aktivitātēm – Tu esi to pelnījis!**



Svētdiena, 30. maijs

**Palutiniet sevi – ģimenes lokā pagatavojiet savu mīļāko veselīgā našķa recepti, par kuru uzmināji no šī kalendāra!** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Cik dienas savā uzturā iekļāvi 5 porcijas dārzenu, augļu un ogu? Cik dienas veici kādu aktivitāti, kas Tev rada prieku?



**Tava emocionālā veselība ir tikpat svarīga kā Tava fiziskā veselība!**

Par savu fizisko veselību ikdienā jau esi pieradis rūpēties, piemēram, regulāri dodoties uz profilaktiskajām veselības apskatēm, rūpējoties par savu drošību, veselīgi ēdot, veltot pietiekamu laiku atpūtai un esot fiziski aktīvs.

Ar emocionālo veselību ir sarežģītāk – bieži vien mēs pat nepamanām, ka kaut kas nav tā, kā gribētos. Tava emocionālo veselību ietekmē dažādi faktori – ikdienas uztraukumi un stress, apkārtējie cilvēki un Tavas attiecības ar viņiem, Tavs noslogojums, lielas pārmaiņas dzīvē (piemēram, skolas maiņa). **Tāpat Tava emocionālā veselība ir cieši saistīta ar fizisko veselību – ja ķermenis uzņemas pareizās uzturvielas, Tu pietiekamā daudzumā dzersi ūdeni, bieži uzturēšies svaigā gaisā un būsi fiziski aktīvs, kā arī pietiekami izgulēšies, arī Tava emocionālā veselība būs labāka un Tu būsi noturīgāks pret stresu un citām dzīves grūtībām.**



Pāris lietas, ko atcerēties:

- **Emocijas, gluži kā laikapstākļi, ir mainīgas.** Tas ir pilnīgi normāli dažās dienās justies priecīgāk kā citās – galvenais ir šīs pārmaiņas pamanīt un pieņemt.
- **Lai veicinātu savu psihisko veselību, ir svarīgi saprast savas emocijas.** Dusmas, skumjas, vilšanās sajūta vai spīts ir emocijas, gluži tāpat kā prieks vai gandarījums, tomēr ar negatīvām emocijām tikt galā ir daudz grūtāk. Lai cik ļoti mēs to nevēlētos, nav iespējams tās pilnībā izslēgt no savas dzīves. Nepieciešams saprast, ka izpaust savas izjūtas un emocijas nav nekas slikts, tikai mūsu rīcība nedrīkst citus sāpināt. Vislabākais veids ir emocijas izrunāt ar kādu pieaugušo vai mācīties labu piemēru no pieaugušajiem.
- **Atceries, ka cilvēki ir atšķirīgi – dažiem vajag vairāk laika vienatnē kā citiem, un, jo labāk spēsi saprast, kuros mirkļos vēlies pabūt viens, lai atpūstos, jo veiksmīgāk spēsi atjaunot spēkus.** Parūpējies par to, lai katru nedēļu Tev būtu vismaz viens vakars, ko vari veltīt atpūtai, saviem hobijiem vai jebkam citam, kas Tevi dara priecīgu.

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai šodien savā uzturā iekļāvi 5 porcijas dārzenu, augļu un ogu?



Jā Nē

Vai šodien veici kādu aktivitāti, kas Tev rada prieku?



Jā Nē



# Sargies no sāls!



Pirmdiena, 31. maijs

Viens no paradumiem, kas veicina pārmērīgu sāls patēriņu, ir tā uzbēršana ēdienam, reizēm pat pirms pagāršošanas! **Šodien un turpmāk apņemies gatavam ēdienam nepievienot papildus sāli.**



Otrdiena, 1. jūnijs

Vasaras brīvlaiks klāt! **Izveido sarakstu ar 10 aktīvām idejām, ko vasaras laikā darīsi un kuru izpildei nav nepieciešams telefons**, piemēram, pastaiga pa tuvāko dabas taku, pašu sarīkots fotoorientēšanās pasākums ar draugiem, vingrošana ar āra trenāžieriem. Ar ģimeni izplāno, kad veikt katru aktivitāti!



Trešdiena, 2. jūnijs

Izpēti 5 dažādu čipsu iepakojumus (tai skaitā arī savu mīļāko čipsu iepakojumu) – cik daudz sāls tie satur 100 gramos produkta? **Paņem lapu vai blociņu un izrēķini, cik daudz sāls Tu uzņemtu, ja apēstu visu iepakojuma saturu!**



Ceturtdiena, 3. jūnijs

Vai zināji, ka lielākais sāls daudzums tiek uzņemts ar gataviem pārtikas produktiem – dažādiem pusfabrikātiem, gaļas produktiem (desa, šķiņķis), sieru, maizi? **Izpēti 3 šādu produktu etiķetes – cik daudz sāls tie satur?**



Piektdiena, 4. jūnijs

Šodien palīdzi ģimenei pagatavot vakariņas. **Jūsu uzdevums – gatavošanas laikā neizmantojot sāli!** Tā vietā izmantojiet dažādus garšaugus, kā lokus, dilles, baziliku vai garšvielas, kā paprikas pulveri, timiānu, čili pārslas.



Sestdiena, 5. jūnijs

Sagatavojies vasarai – **parūpējies, lai Tavs velosipēds, skrituļslidas, skeitborda dēlis vai skrejritenis ir darba kārtībā un Tev būtu nepieciešamais aizsargekipējums, un kopā ar ģimeni dodies vismaz 30 minūšu izbraukumā pa tuvējo apkārtni!** Izbraucienu varat arī aizstāt ar pastaigu ātrā soli.



Svētdiena, 6. jūnijs

Iepriecini savu ģimeni, pagatavojot veselīgos čipsus ar gurķu humusu! Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Cik dienas uzturā neiekļāvi produktus, kuriem sāls saturs ir > 1,25 g / 100g? Vai visas dienas biji aktīvs vismaz 60 minūtes?



**Kā Tu domā – vai ikdienā uzņem pārāk daudz sāls?**

Tāpat kā cukuram, ir noteikta arī sāls maksimālā ieteicamā dienas deva – 5 grami, kas ir aptuveni 1 tējkarote. Lai gan tas var šķist visai daudz, patiesībā sāls ir sastopams ļoti daudzos produktos, kā arī to pievieno ēdienam tā gatavošanas laikā, tādēļ šo limitu ir viegli pārsniegt!

**Kāpēc tas ir slikts? Pārmērīgs sāls daudzums uzturā rada lielu slodzi Tavām nierēm, kā arī paaugstina asinsspiedienu – bet paaugstināts asinsspiediens ir viens no galvenajiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem!**

**KĀDUS PRODUKTUS IZVĒLĒTIES?**  
(pēc sāls daudzuma 100 gramos produkta)



LABĀKĀ IZVĒLE

0 g/100g – 0,25 g/100 g  
Svaigi produkti, kas dabīgi satur maz sāls.



LIELĀKOTIES IEKĻAUJAMI UZTURĀ

0,25g/100g – 1,25 g/100g  
Seko līdzīgu produktu iepakojumam un izvēlies produktus ar pēc iespējas mazāku sāls saturu.



JĀIEROBEŽO

Vairāk kā 1,25 g/100g  
Šie produkti no uztura jāizslēdz vai jālieto reti, nelielos daudzumos.

## Gurķu humuss

200 g konservētu vai vārītu turku zirņu, vai saldētu zaļo zirniņu (atkausēti)  
1 vidējs gurķis (ja izmanto turku zirņus)  
1 ēd.k. citrona sulas  
1 ēd.k. extra virgīn olīveļļas  
1 ķiploka daiviņa, 2 diļļu zariņi  
Tavas mīļākās garšvielas bez sāls (paprikas pulveris, timiāns, Vidusjūras garšaugu maisījums u.c.)



Visas sastāvdaļas sablenderē un pasniedz kopā ar dārzeņu salmiņiem un veselīgajiem tortiļas čipsiem!  
Veselīgā čipsu alternatīva – tortiļas čipsi ar dārzeņu salmiņiem un humusu!

## Tortiļas čipsi

80 g pilngraudu tortiļas vai lavaša  
1 tēj.k. extra virgīn olīveļļas  
Tavas mīļākās garšvielas bez sāls (paprikas pulveris, timiāns, Vidusjūras garšaugu maisījums u.c.)  
1 paprika, 2 gurķi, 1 burkāns

Tortiļas sagriež trijstūros, kārtu uz cepamās panna, aplaka ar olīveļļu un uzkaisa garšvielas. Tad apgrauzdē cepeškrāsnī aptuveni 5 minūtes 180°C temperatūrā. Dārzeņus sagriež stienīšos. Pasniedz kopā ar humusu.



RECETES

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Vai šodien izvairījies uzturā iekļaut produktus, kuriem sāls ir > 1,25 g / 100 g, piemēram, čipsus, sāļos našķus?



Vai šodien trenēji savu sirdi, esot aktīvs vismaz 60 minūtes?





# Izmēģini kādu jaunu sporta veidu!

Pirmdiena, 7. jūnijs

Kopā ar draugiem izmēģini jaunu sporta spēli – divi spēles dalībnieki stāv apmēram 15-20 soļu attālumā un met viens otram bumbu. Trešais spēlētājs stāv viņiem pa vidu un cenšas bumbu noķert! Ja viņš bumbu noķer, tad tās metējs ieņem viņa vietu vidū.



Otrdiena, 8. jūnijs

Vai esi izmēģinājis, cik ilgi vari noturēties pievilcies pie stieņa? **Atrodi pievilksnās stieni** savas skolas sporta laukumā vai savas pašvaldības āra trenāžeros, pievelcies (rokas turi plecu platumā, zodu turi virs stieņa, bet piesargies, lai sevi netraumētu) un izskaiti, cik sekundes vari noturēties! Izmēģini vēlreiz – varbūt vari noturēties ilgāk?



Ceturtdiena, 10. jūnijs

Trenē savu koordināciju – izmēģini gaisā pamest bumbu, tās lidojuma laikā 2 reizes sasist plaukstu un to noķert! Vai vari plaukstu sasist 3 reizes? 4 reizes? Vai vari vingrinājumu izpildīt, stāvot uz vienas kājas?



Sestdiena, 12. jūnijs

Šodien izmēģini kādu jaunu sporta veidu vai fizisko aktivitāti (ieskaties savā pašvaldības mājaslapā, lai uzzinātu, kādās jaunās aktivitātēs Tev iespējams iesaistīties)! Pēc tam apraksti savas sajūtas – kas Tev sagādāja prieku, kas patika visvairāk, kas bija izaicinoši, kas nepadevās un kas nepatika. Novērtē jauno sporta veidu 10 baļļu sistēmā!



Trešdiena, 9. jūnijs

Viens no pārlietu liela ekrānlaika galvenajiem trūkumiem – tas mazina laiku, ko Tu varētu pavadīt aktīvi kustoties. **Šodien izaicini sevi – vai vari samazināt savu ekrānlaiku līdz 1 stundai, bet palielināt savu fizisko aktivitāšu laiku līdz 2 stundām?** Aktīvi kustoties, neaizmirsti pietiekami padzerties ūdeni!



Piektdiena, 11. jūnijs

Vai atceries piedomāt pie sāls daudzuma savā uzturā? **Šodien gatavojot vakariņas ģimenei neizmantojiet sāli, kā arī pats parūpējies, lai Tavu našķu sāls saturs būtu mazāks par 0,25 g / 100 g produkta!**



Svētdiena, 13. jūnijs

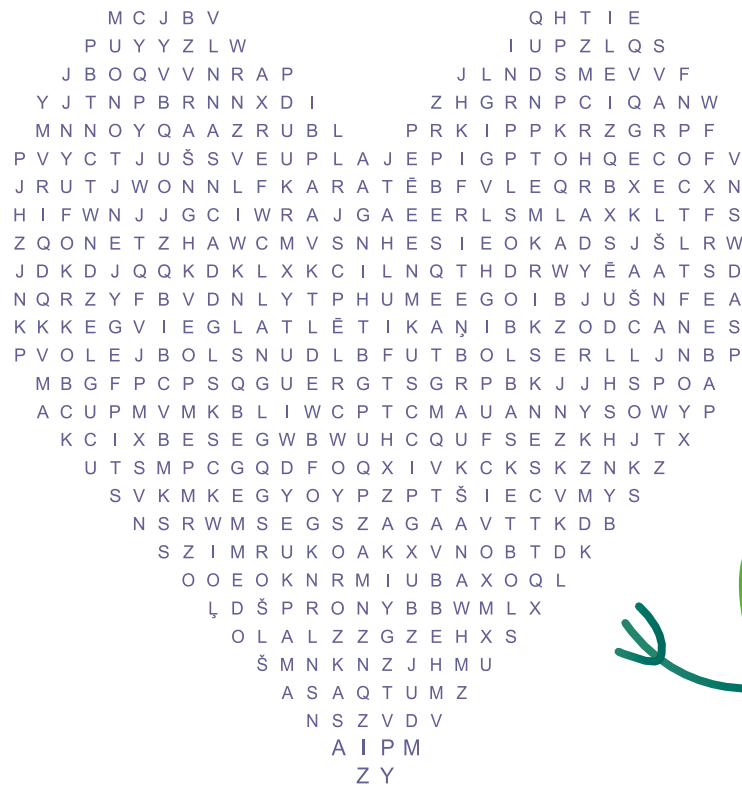
**Pagatavojiet brokastis pēc šķīvja principa, izmantojot vismaz 5 dažādu krāsu produktus!** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Cik dienas izmēģināji kādu jaunu fizisko aktivitāti vai uzdevumu? Cik dienas Tavs ekrānlaiks bija mazāks par 2 stundām?



Kā Tu vari zināt, kas Tev patik, ja nekad neesi to pamēģinājis?

Izmēģinot dažādas fiziskās aktivitātes un sporta veidus, vari atklāt tos, kas Tev vislabāk patīk un padodas, un kurus Tev ir vēlme iekļaut arī savā

ikdienā. Tu jau zini – jo vairāk kustēties, jo vairāk rūpēsies par savas sirds veselību! Vārdu režģī atrodi 15 aktivitātes. Vai esi izmēģinājis visas no tām?



VĀRDU REŽĢIS

Vai vari atrast 15 aktivitātes?

**Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:**

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai izmēģināji kādu jaunu fizisko aktivitāti vai vingrinājumu?



Jā Nē

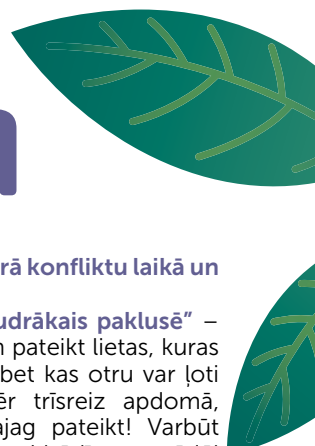
Vai šodien Tavs ekrānlaiks bija mazāks kā 2 stundas?



Jā Nē

Attēli: volejbols, basketbols, futbols, hokejs, rīņpārbrukšana, skrējiena, soļošana, peldšana, peldāšana, karatē, joga, pilates, svarcelšana

# Veselīga konfliktu risināšana



Pirmdiena, 14. jūnijs

Šodien saraksti uz lapas 10 nodarbes, kas Tev sagādā prieku un palīdz atpūsties, lai nedēļu varētu sākt uz priecīgas nots. **Pirms dienas beigām izdari vismaz 2 lietas no sava saraksta!**



Otrdiena, 15. jūnijs

Vai vari atcerēties kādu no nesēnākajiem konfliktiem, kas Tev ir bijis ar draugiem vai ģimenes lokā? **Atsauc atmiņā šo situāciju un uzraksti, ko Tu būtu varējis darīt labāk.** Lūdz padomu vecākiem!



Ceturtdiena, 17. jūnijs

Vai Tu spēji uzņemties atbildību? **Ja rodas situācija, kurā gribas vainot kādu citu, veic 3 dziļas ieelpas un apdomā, ko Tu būtu varējis darīt, lai situācija neizveidotos.** Šādā pat veidā apdomā kādu pagātnes situāciju – vai tiešām vainīgs bija tikai otrs?



Sestdiena, 19. jūnijs

Lai veidotu veiksmīgas attiecības ar apkārtējiem, ir jāprot domāt ne tikai par sevi, bet arī par citiem. **Apsēdies pie baltas papīra lapas un uzraksti, ko Tev nozīmē vārdi "labs draugs".** Pēc tam uzraksti vai uzzīmē piecas lietas, kuras Tu vari darīt, lai pats būtu labāks draugs!



Trešdiena, 16. jūnijs

Lai Tavas uzkodas būtu vērtīgas, šodien sagatavo sev launagu, sagriežot kādus svaigus dārzeņus – burkānus, puķkāpostus, papriku, gurķus, redīsus vai citus!



Piektdiena, 18. jūnijs

Vai Tev izdodas dienā 60 minūtes būt aktīvam? **Veic ko aktīvu ārā – palīdzi noplaust zāli, izved suni (ģimenes vai kāda tuvinieka) pastaigā vai izdomā savu vingrošanas priekšnesumu (taisī ritentiņus, palēcienus, nostājies tiltiņā, spēlē badmintonu).**



Svētdiena, 20. jūnijs

Iesaisti ģimeni un uztaisiet papīra lidmašīnas! **Dodieties pastaigā un pārbaudiet – kura lidmašīna aizlidos vistālāk?** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Cik bieži Tavas ēdienreizes atbilda šķīvja principam? Kas Tev šonedēļ visvairāk sagādāju prieku, kādas aktivitātes?



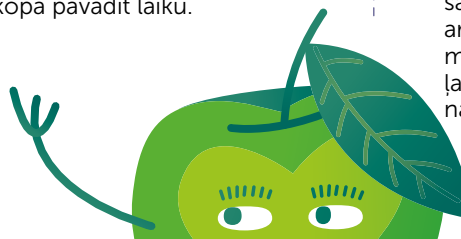
Vai zini, kā veiksmīgi risināt konfliktus?

Viena no svarīgākajām prasmēm, ko nepieciešams dzīvē apgūt, ir konfliktu risināšana. Tā ir nepieciešama, lai Tu prastu izrunāt sasāpējušās situācijas vai rast kompromisu strīda gadījumā, kā arī, lai Tu mācētu atvainoties un risināt nesaskaņas. Ja pratīsi to izdarīt, attiecības ar apkārtējiem uzlabosies un kļūs tuvākas. Lai spētu veiksmīgi risināt konfliktus, ir jāmāk gan iejusties otra ādā, gan saprast un kontrolēt savas emocijas.

**Konflikti rodas no atšķirībām mūsu uztverē, vērtībās, motivācijā un vēlmēs. Dažkārt šie iemesli var būt gana nopietni, tomēr citreiz konflikti rodas šķietami par sīkumiem.** Tieši šajos brīžos jāpievērš pastiprināta uzmanība savām un otra sajūtām, jo, iespējams, ka zem "vienkāršā" iemesla ir kāda dziļa, neapmierināta vajadzība vai vēlme. Piemēram – klasesbiedrs pēc stundām ar Tevi grib pastaigāties, tomēr Tu esi aizņemts par atsaki. Klasesbiedrs par to ļoti apvainojas un Tu nesaproti, kāpēc – tā ir tikai viena pēcpusdienā un tas nav nekas tāds! Tomēr iespējams, ka Tu esi jau trešais, kas viņam todien atsaka, un klasesbiedrs patiesībā nav dusmīgs uz Tevi – viņš ir saskumis, jo domā, ka neviens negrib ar viņu kopā pavadīt laiku.

Pāris ieteikumi, ko ņemt vērā konfliktu laikā un pēc tiem:

- **Ne velti ir teiciens "Gudrākais paklusē"** – emociju uzplūdā varam pateikt lietas, kuras patiesībā nedomājam, bet kas otru var ļoti sāpināt, tāpēc vienmēr trīsreiz apdomā, vai tiešām sakāmo vajag pateikt! Varbūt esi aizvainots, dusmīgs vai bēdīgs, un tādēļ gribas otram pateikt ko nejauku.
- **Nebaidies paņemt pauzi** – ja jūti, ka situācija ir pārāk uzkaršusi, atvainojies un izej ārā / aizej uz citu telpu, kur vari nomierināties, un tad atgriezies pie otra ar vēsu prātu.
- **Atceries, ka ne vienmēr Tu zini iemeslus, kādēļ otram ir citādi uzskati, tādēļ mēģini iejusties arī otra ādā.** Ja Tu jūties sāpināts, tad, visticamāk, tieši tāpat jūtas arī otrs.
- **Strīdos nav uzvarētāju un zaudētāju** – abas puses cieš, tāpēc meklē risinājumus, kas palīdz abiem. Padomā arī par otra vajadzībām – varbūt ir konfliktsituācijas, kurās Tev piekāpties neko nenozīmē, bet otru tas var ļoti iepriecināt.
- **Nevajag uzkrāt dusmas un neko neteikt.** Kad situācija ir norimusi, vērsies pie otra un piedāvā atklātu sarunu. Atceries nepārmest otram viņa rīcību, bet pastāstīt savu skatījumu. Piemēram, "Kad Tu apsoli ar mani spēlēt galda spēles un tad par mani aizmirsti, es jūtos bēdīgs." Pēc tam ļauj izteikties otram un ņem vērā, kā arī Tu nākamreiz vari rīkoties labāk.



## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai šodien Tavas ēdienreizes atbilda šķīvja principam?



Jā Nē

Vai šodien izdarīji kaut ko, kas Tev vairo prieku?



Jā Nē



# Iepazīsti vērtīgos taukus!

Pirmdiena, 21. jūnijs

Izpēti biezpiena sieriņu sastāvu! Vai pamanīji, ka veikalā nopērkamie biezpiena sieriņi bagātīgi satur gan piesātinātos taukus, gan cukuru? Šodien pats mājās pagatavo biezpiena sieriņus, kas būs vērtīgs un veselīgs našķis Tavai ikdienai!



Otrdiena, 22. jūnijs

Vai atceries veselīga miega pamatprincipus? Šodien dodies gulēt laicīgi un noguli 9 stundas. Pirms gulētiešanas izvēdini istabu, kā arī noliec pie gultas ūdens glāzi, lai uzreiz pēc pamošanās atcerētos padzerties!



Trešdiena, 23. jūnijs

Līgo, Līgo! Šodien ar ģimeni sviniet, dziediet un dejojiet pie Līgo dziesmām – tā noteikti savāksi nepieciešamās 60 minūtes aktīvu kustību!



Ceturtdiena, 24. jūnijs

Atceries, ka ne tikai ikdienā, bet arī svētkos nevajag pārēsties! Lai izmantotu ar ēdienu uzņemto enerģiju, pavadi šodienu aktīvi – uzsplē kādu aktīvu spēli ar ģimeni vai dodies vismaz stundu ilgā pastaigā ar kādu pieaugušo.



Piektdiena, 25. jūnijs

Piektdiena klāt! Kā ogļhidrātu avotu vakariņās pagatavojiet veselīgos frī kartupeļus. Vai zināji, ka saldā kartupeļa oranžā krāsa nozīmē, ka tas bagātīgi satur karotīnus – vielas, kas Tavā organismā pārvēršas A vitamīnā?



Sestdiena, 26. jūnijs

Gads gandrīz pusē! Paņem savu dienasgrāmatu un ieraksti pārdomas par šo gadu – ko jaunu uzzināji un iemācījies? Kas bija interesantākie šī gada notikumi? Ar kuru no klasesbiedriem Tev bija vistuvākās attiecības? Kā Tev šķiet, kādēļ tieši ar šo klasesbiedru Tev veidojas tik labas attiecības?



Svētdiena, 27. jūnijs

Šodien kā uzkodas izvēlies produktus, kas satur Tavai sirdij vērtīgos taukus – riekstus, sēklas, avokado! Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumus? Cik bieži Tavas ēdienreizes atbilda šķīvja principam? Cik dienas gulēji vismaz 9 stundas?



Vai atceries, kā atšķiras uzturā lietojamie tauki un kurus no tiem Tev vajadzētu iekļaut uzturā?

## IEKĻAUJ UZTURĀ

Nepiesātinātos taukus – tie atrodami augu eļļās, zivīs, riekstos, sēklās, avokado, un ir vērtīgi Tavas sirds veselībai!

## IEROBEŽO UZTURĀ

Piesātinātos taukus – tie atrodami treknā gaļā (sarkanajā gaļā, pārstrādātos gaļas produktos, kā desās, cīsiņos), treknos piena produktos (krējumā, sviestā), palmu un kokosriekstu eļļā.

Pārmērīgi lietoti, tie ir kaitīgi Tavas sirds veselībai, tādēļ uzturā tos iekļauj pēc iespējas mazāk.

## IZSLĒDZ NO UZTURA

Trans-taukskābes – tās ir Tavas sirds veselībai īpaši kaitīgas taukvielas, kas rodas, produktus rūpnieciski apstrādājot vai eļļas karsējot augstās temperatūrās. Tās atrodamas konditorejas izstrādājumos (cepumos, bulciņās, kūkās), biezpiena sieriņos, saldējumā, fritētos ēdienos (frī kartupeļos). Produkta sastāvā tās būs norādītās kā "daļēji hidroģenēti augu tauki".

## Veselīgie kartupeļi frī (2 porcijas)

2 vidēji saldie kartupeļi (vai parastie kartupeļi)

1 ēd.k. kukurūzas vai kartupeļu cietes

2 ēd.k. extra virģin olīveļļas

Tavas mīļākās garšvielas bez sāls

Cepamo krāsni uzkaršē līdz 200°C temperatūrai. Saldos (vai parastos) kartupeļus sagriež nelielos stienišos, bļodā sajauc ar kukurūzas cieti, 2 ēd.k. olīveļļas un garšvielām, kamēr visi kartupeļi vienmērīgi aplāti. Kārto uz cepamās pannas un cep krāsni 20 minūtes, tad apmaisa un turpina cept, līdz kartupeļi ir zeltaini (aptuveni 30-40 minūtes).

## Veselīgie biezpiena sieriņi (6 porcijas)

200 g vājpiena biezpiena

50 g žāvētu dateļu

50 g kokosriekstu skaidiņu

200 g tumšās šokolādes, 80% kakao

30 g lazdu riekstu

Dateles sablendē līdz viendabīgai masai. Samīca kopā ar biezpienu un kokosriekstu skaidiņām, masu nogaršo un nepieciešamības gadījumā saldumam pievieno vēl nedaudz dateļu. Pievieno sīki sasmalcinātus riekstu gabaliņus. No iegūtās masas veido nelielus taisnstūrišus. Liek saldētavā uz aptuveni 30 minūtēm.

Tumšo šokolādi izkausē. Sasaldētos biezpiena sieriņus izmērcē izkausētajā šokolādē, liek saldētavā uz vēl 30 minūtēm.

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai šodien maltītēs ievēroji šķīvja principu?



Jā Nē

Vai šonakt gulēji vismaz 9 stundas?



Jā Nē

# Krāj kilometrus!



Pirmdiena, 28. jūnijs

Krāj kilometrus! Šodien Tevi gaida dubultuzdevums – a) Tev jāsavāc vismaz 7 noieti kilometri un b) Tev pastaigu laikā jānofotografē visas varavīksnes krāsas, kas redzamas apkārtņē esošajos objektos.



Otrdiena, 29. jūnijs

Uzdevums – vakariņo kopā ar visu ģimeni, nelietojot telefonus un neskatoties televizoru, tā vietā koncentrējies uz ēdiena garšu! Vai vari atsevišķi sagaršot visas ēdiena sastāvdaļas?



Ceturtdiena, 1. jūlijs

Tavas sirds veselībai īpaši vērtīga ir zivju eļļa, tādēļ šodien kādā no ēdienreizēm iekļauj zivis! Visvērtīgāk būs, ja zivs būs pagatavota sautējot, vārot vai cepot cepeškrāsnī, nevis cepot uz pannas.



Sestdiena, 3. jūlijs

Tūrists savā pilsētā! Vai zini, kādi ir ievērojamākie apskates objekti Tavā pilsētā un kā tie radušies? Lūdz vecāku palīdzību, izpētot šo informāciju, un dodieties sestdienas pastaigā, tos apskatot! Vai nogājāt 7 kilometrus?



Trešdiena, 30. jūnijs

Šodien kopā ar kādu pieaugušo dodies vakara pastaigā, ejot pa citu ceļu, nekā ierasts. Pievērs uzmanību apkārtnē un savām emocijām – kā Tu jūties, ejot pa jaunu, neierastu ceļu? Nenokavē kopīgās vakariņas ar ģimeni!



Piektdiena, 2. jūlijs

Izveido un uzspēlē pats savu boulinga spēli! Kādas plastmasas pudeles varētu būt ķegļi? Tev nepieciešamas 10 pudeles vai tām līdzīgi priekšmeti. Izdomā – kāda būs Tava boulinga bumba un kur būs Tavs boulinga celiņš?



Svētdiena, 4. jūlijs

Vai izdevās šonedēļ sasniegt 49 noietus kilometrus? Apbalvo sevi ar kādu veselīgu balviņu! Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Cik kopā kilometrus nogājī? Cik dienas Tavs ekrānlaiks bija mazāks kā 2 stundas dienā?



Kā Tu domā – cik kilometrus Tu dienā vari noiet?

Vasara ir labākais brīdis, kad vari veidot sev jaunus, veselīgus ikdienas paradumus – ārā ir silts un saulains, nav jāuztraucas par mājasdarbiem un vari vairāk laika atvēlēt fiziskajām aktivitātēm! Viena no šādām aktivitātēm, kurai atvēlēt papildus laiku, ir Tavi dienā noietie vai noskrieti kilometri. Ar sava telefona palīdzību vari noskaidrot gan to, cik daudz soļu, gan cik daudz kilometru Tu dienā noej – vai Tev sanāk sasniegt vismaz 7 kilometrus dienā? Tie ir aptuveni 10000 soļi, kurus esi sasniedzis jau iepriekšējās nedēļas izaicinājumos.

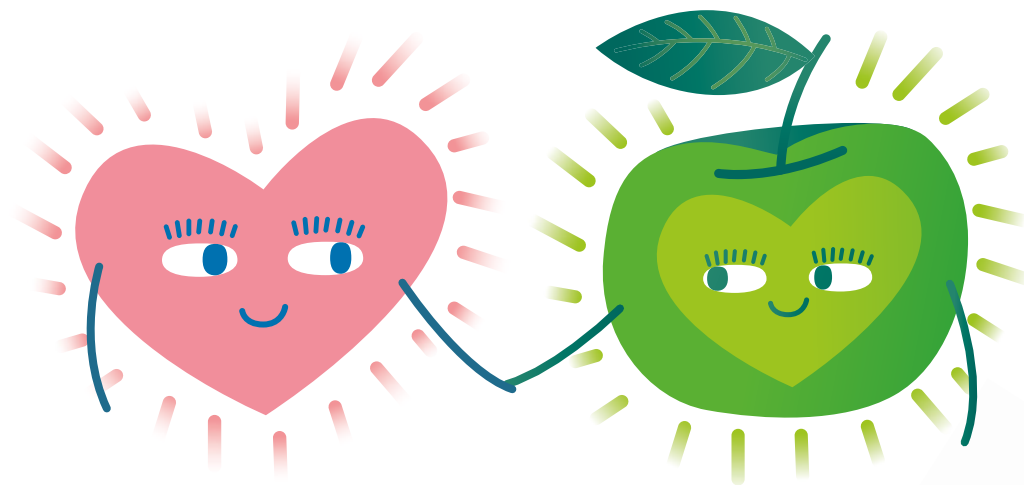
Katru dienu noejot vismaz 7 kilometrus, Tu jutiesi mundrs un enerģijas pilns, kā arī samazināsi savu stresa līmeni – Tu taču gribi

justies priecīgāks un mierīgāks, vai ne? Un, kas nav mazsvarīgi, tas uzlabos Tavas sirds veselību! Šonedēļ velti papildus uzmanību tam, lai katru dienu Tu būtu nogājis 7 kilometrus – nedēļas beigās Tev būtu jāsavāc 49 nostaigāti kilometri!

Izaicini sevi – vai vari pārspēt šo skaitli?

Savā nedēļas izaicinājumā iesaisti arī ģimeni un draugus! Aicini arī viņus piedalīties uzdevuma izpildē un izdomājiet veselīgu balvu, ar ko sevi apbalvosiet, ja nedēļas beigās katrs būsit sasnieguši vismaz 49 noietus kilometrus! Varbūt tā varētu būt kopīga došanās uz piedzīvojumu parku vai kādu peldvietu? Varbūt variet doties ekspedīcijā vai izbraukumā ar divriteņiem?

Atceries – jo kustīgāks un aktīvāks Tu būsi, jo priecīgāka un veselāka būs Tava sirds!



## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Vai Tavs ekrānlaiks bija mazāks kā 2 stundas?



Cik kilometrus Tu šodien nogājī? (ieraksti skaitli)



# Kvalitatīvs miegs katru dienu

Pirmdiena, 5. jūlijs

Šodien vismaz 2 stundas pirms miega neskaties ekrānā un tā vietā palasi grāmatu! Šādi izvairies no ekrānieriču zilās gaismas ietekmi uz Tavu miegu, kā arī lasot uzlabosi savu vārdu krājumu un nodrošināsi papildus treniņu savām smadzenēm.



Otrdiena, 6. jūlijs

Ar ģimeni pagatavojiet vakariņas pēc šķīvja principa, kā olbaltumvielu avotu izmantojot pupiņas, piemēram, grūbu vai bulgura salātus ar pupiņām un dārzeņiem!



Ceturtdiena, 8. jūlijs

Šodien vairo pozitīvas emocijas ap sevi, iepriecinot savus vecākus – aplaisti visus istabas augus, nomazgā traukus un izslauki grīdu!



Sestdiena, 10. jūlijs

Kustības var palīdzēt Tev tikt galā ar uztraukumu un justies mierīgākam, līdz ar to arī labāk aizmigt! Vai esi kādreiz mēģinājis slēpņošanu? Lejupielādē Geocaching aplikāciju un kopā ar ģimeni atrodi vismaz 2 slēpņus jūsu apkārtnē!



Trešdiena, 7. jūlijs

Izveido un šovakar veic savu pirms-miega rituālu – izdomā, cikos Tev jāiet gulēt (piemēram, ja celies plkst. 7.00, tad 22.00 Tev jau jāguļ) un ko vēlies tieši pirms miega darīt (piemēram, palasīt grāmatu, izstaipties vai veikt elpošanas vingrojumus), lai nomierinātos un sagatavotos gulēšanai, un cik laika tas aizņems (piemēram, stundu). Uzliec atgādinājumu uz 21.00, lai sāktu izpildīt savu pirms-miega rituālu!



Piektdiena, 9. jūlijs

Dodies gulēt ar priecīgu prātu – pirms miega paņem baltu papīra lapu un saraksti visas labās lietas, kas šodien notika!



Svētdiena, 11. jūlijs

Šodien kādā no ēdienreizēm iekļauj biezpienu, kas ir vērtīgs kalcija avots un stiprinās Tavus kaulus un zobus! Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Cik dienas miegam atvēlēji 9 stundas? Cik bieži Tavā uzturā parādījās piena produkti?



Vai Tu zini, kādēļ tik svarīgi ir izgulēties?

Lai dienas laikā Tu justos možs un enerģisks, svarīgs ir kvalitatīvs, pietiekami ilgs miegs! Miega laikā notiek organisma atjaunošanās procesi un tiek kļiedēts nogurums. Šajā laikā Tavs organisms aug un atjauno visas rezerves! Miegs ir vajadzīgs arī atmiņas nostiprināšanai, imunitātes uzlabošanai un Tavai emocionālai labklājībai.

Tev ir nepieciešamas 9 stundas miega dienā – vai Tev izdodas tik daudz gulēt? Tev varētu palīdzēt daži ieteikumi, kā uzlabot miega paradumus!

- **Izveido miega režīmu** – ej gulēt un celies vienā un tajā pašā laikā gan darba dienās, gan brīvdienās!
- **Izveido pirms-miega rituālu** – katru vakaru pirms miega vienā un tajā pašā secībā veic kādas nodarbes, piemēram, ieej dušā, tad iztīri zobus un tieši pirms miega palasi grāmatu. Ar laiku sāksi saistīt šīs nodarbes ar došanos gulēt un pēc to veikšanas būs vieglāk aizmigt.

- **Izveido miegam draudzīgu vidi** – iekārto savu guļtu tā, lai Tev būtu patīkami tur gulēt! Pirms miega izvēdini istabu un pārliecinies, ka Tavā istabā nav ne pārāk karsti, ne auksti.
- **Vismaz 4 stundas pirms miega nelieto kofeīnu saturošus produktus** – kofeīns ir stimulants, kas aktivizē Tavu ķermeni, tādēļ tas var traucēt aizmigt. Kofeīnu satur ne tikai kafija un enerģijas dzērieni, bet arī gāzēti saldināti dzērieni, zaļā un melnā tēja, kā arī šokolāde!
- **Vismaz 2 stundas pirms miega nelieto elektroniskās ierīces, kā telefonu, datoru, televizoru** – šīs ierīces izstaro mākslīgu zilo gaismu, kas aizkavē Tava ķermeņa iekšējā pulksteņa darbību. Tas nozīmē, ka tiek kavēta miegu veicinošā hormona melatonīna izdalīšanās, kas rada grūtības aizmigt. Lai rūpētos par savu veselību un izvairītos no ilgstoša miega trūkuma, ieteicams vismaz 2 stundas pirms miega nelietot zilo gaismu izdalošas ierīces!



## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Vai šodien miegam atvēlēji 9 stundas?



Vai šodien uzturā iekļāvi piena produktus?



# Palielini uzņemtā ūdens daudzumu ik dienu!

Pirmdiena, 12. jūlijs

Izrēķini, cik daudz ūdens Tev un pārējiem ģimenes locekļiem dienā ir jāuzņem (pieaugušajiem un bērniem no 14 gadu vecuma rēķina 30-35 ml uz 1 kg ķermeņa svara). **No šodienas apņemies turpmāk arī izdzert sev rekomendēto ūdens daudzumu!**

| \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_



Otrdiena, 13. jūlijs

Vai Tev izdodas pietiekami izgulēties? Atceries, ka Tev ir nepieciešamas aptuveni 9 stundas miega, lai nākamajā dienā justos enerģijas pilns! **Tavs uzdevums – šovakar netālu no gultas noliec ūdens glāzi, lai uzreiz pēc pamošanās atcerētos padzerties.**

| \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

Ceturtdiena, 15. jūlijs

Viens no veidiem, kā vari ikdienā palielināt savu uzņemto šķidruma daudzumu, nedzerot saldīnātos dzērienus, ir pievienot ūdenim dažādus augļus un ogas garšas uzlabošanai. **Šodien izmēģini vienu no piedāvātajām ūdens receptēm!**

| \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

Sestdiena, 17. jūlijs

Uzmanies, lai vasarā nepalīdinātos Tavs ekrānlaiks jeb izklaides laiks, ko pavadi pie telefona un citiem ekrāniem! **Šodien seko līdzi, lai izklaide pie ekrāniem Tev nenovērs uzmanību no tā, ko biji iepalānojis izdarīt. Uzliec taimeru uz 30 minūtēm, lai neaizsēdētos pie ekrāna!**

| \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

Trešdiena, 14. jūlijs

Vasara ir īstais brīdis, kad pildīt savu šķīvi ar dārza labumiem – vietējiem dārzeņiem, augļiem un ogām. **Šodien katrā maltītē pusi no sava šķīva aizpildi ar dārzeņiem, augļiem un ogām, kā arī centies kā uzkodas izvēlēties svaigās dārza veltes!**

| \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

Piektdiena, 16. jūlijs

Vai zināji, ka ikdienā šķidrums uzņem arī ar pārtiku, piemēram, ēdot zupu? **Ierosini šodien vakariņās ēst dārzeņu zupu – iesaisties un palīdzi to pagatavot!**

| \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_



Svētdiena, 18. jūlijs

Ūdens ir jāuzņem vairāk, ja esi aktīvs! **Palīdzi vecākiem dārza vai mājas darbos un ik pēc pusstundas atceries padzerties ūdeni.** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Vai bija viegli atcerēties padzerties ūdeni dienas laikā? Cik soļu vidēji dienā nogāji – vai sanāca noiet 10'000 soļu?

| \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_



Vai zināji, ka cilvēka organismā aptuveni 60-70% ir ūdens?

Ūdens Tavam organismam ir ļoti vajadzīgs – tas ir katras Tava ķermeņa daļiņas jeb šūnas sastāvā! Ūdens Tavā organismā veic ārkārtīgi daudz – no organisma izvada nevajadzīgās vielas, mitrina ādu, regulē ķermeņa temperatūru, transportē uzturvielas pa visām Tava ķermeņa daļām, uzlabo asinsriti un mazina sirds slimību attīstības risku!

Dienas laikā Tu nepārtraukti patērē šķidrums un izdali to no sava ķermeņa, tādēļ **TeV jāparūpējas, ka uzņem to pietiekami.** Tev dienā būtu jāuzņem 50 – 60 ml šķidrums uz 1 kg Tava ķermeņa svara, piemēram, ja sver 40 kg, Tev būtu jāuzņem 2000 – 2400 ml ūdens visas dienas laikā – tās ir aptuveni 9 glāzes ūdens. **Aprēķini, cik daudz šķidrums Tev dienā ir nepieciešams:**

\_\_\_\_ (Tavs svars) X 55 = \_\_\_\_\_ mL

## KĀDOS BRĪŽOS TEV IR JĀDZER VAIRĀK?



Ja esi fiziski aktīvs un sporto;



Ja esi saslimis;



Ja uzturies vidē, kur ir karsts un mitrs;



Ja Tavā ikdienas uzturā ir daudz šķiedrvielu (pilngraudu produkti, dārzeņi, augļi, rieksti, sēnes, sēklas, pākšaugi, ogas).

## Gurķu-citronu ūdens

1 gurķis (neliels)  
1/4 citrona  
1 litrs ūdens



Gurķi un citronu nomazgā, tad sagriež plānās šķēlītēs. Liek karafē un pārlej ar ūdeni, atļauj ievilkties aptuveni stundu. Ja vēlas, ūdenim var pievienot arī piparmētru lapiņas!

## Ogu-apelsīnu ūdens

1 apelsīns  
2 saujas aveņu (vai citu ogu)  
1 litrs ūdens

Apelsīnu nomazgā, nomizo un sagriež šķēlītēs. Ogas noskalo. Liek karafē vai lielā krūzē un pārlej ar ūdeni, atļauj ievilkties aptuveni stundu. Ja vēlas paeksperimentēt ar garšu, ūdenim var pievienot arī bazilika vai piparmētru lapiņas!



RECEPTES

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?

Jā  Nē

Cik glāzes ūdens šodien izdzēri? (ieraksti skaitli)

\_\_\_\_\_

Cik soļu šodien nogāji? (ieraksti skaitli)

\_\_\_\_\_



# Katru dienu pavadi vismaz 60 minūtes, kustoties svaigā gaisā!

Pirmdiena, 19. jūlijs

**Sarīko spēli Trīs kājas draugu vai ģimenes lokā** – atrodi vietu svaigā gaisā un atzīmē starta un finiša līniju. Dalībnieki sadalās pa pāriem, nostājas blakus un ar lakatu vai lupatu sasiens kopā labo un kreiso kāju, lai kopā sanākt "trīs kājas". Uzņem laiku un pārbaudi, kurš var visātrāk veikt distanci ar "trīs kājām"!



Otrdiena, 20. jūlijs

Atceries, ka ūdens ir jāuzņem vairāk, ja esi aktīvs, kā arī tad, kad kusties. **Šodien, pavadot laiku ārā, paņem līdzi savu ūdens pudeli, un ik pēc 30 minūtēm atceries padzerties!**



Trešdiena, 21. jūlijs

**Ja Tavā vārdā vai uzvārdā ir A burts, uztaisi 10 palēcienus! Ja šī burta Tavā vārdā vai uzvārdā nav, minūti centies nostāvēt uz labās kājas, pēc tam – uz kreisās.**



Ceturtdiena, 22. jūlijs

Vasara ir ideāls laiks, kad savā uzturā vairāk iekļaut svaigus dārzeņus, augļus un ogas! **Tavs uzdevums – šodien visās maltītēs pusi no šķīvja piepildi ar svaigiem dārzeņiem, augļiem un ogām.**



Piektdiena, 23. jūlijs

**Ar draugiem vai kaimiņiem ārā uzspēlē paslēpes Renges!** Viens paslēpjas, tikmēr visi pārējie viņu meklē. Kas atradis, tam jāpievienojas slēpnī, līdz ir palicis tikai viens dalībnieks, kas meklē pārējos!



Svētdiena, 25. jūlijs

**Vai atceries, ka sirds veselībai svarīgi ir samazināt sāls daudzumu uzturā? Ar ģimeni pagatavojiet launagu, kas satur maz sāls, un dodieties baudīt vasaru svaigā gaisā!** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Cik dienas Tu pavadīji vismaz 30 minūtes, kustoties svaigā gaisā? Vai katrā Tavā maltītē pusi no šķīvja veidoja dārzeņi, augļi, ogas?



Sestdiena, 24. jūlijs

Tavu kopējo un arī sirds veselību stiprinās pozitīvas emocijas un tuvas attiecības ar apkārtējiem, **tādēļ jau šodien palīdzi vecākiem, kaimiņiem vai radniekiem dārza darbos!**



**Šonedēļ izaicini sevi un dienā vismaz 60 minūtes pavadi kustoties svaigā gaisā!**

Tā var būt skriešana, staigāšana, riteņbraukšana, skrituļslidošana, braukšana ar skeitbordu vai arī aktīva pastaiga ar suni, kā arī tie var būt sporta treniņi ārā, dažādas spēles ar draugiem

un ģimeni – jebkas, ko dari svaigā gaisā un kas paātrina Tavu sirdsdarbību! Pavadot laiku svaigā gaisā, būsi aktīvāks, Tavas domas būs skaidrākas, proti, Tev būs vieglāk koncentrēties, kā arī kļūsi priecīgāks – saules gaisma uzlabos Tavu omu!

## SAVIENO VĀRDUS, LAI ATKLĀTU DAŽĀDUS AR KUSTĪBĀM SVAIGĀ GAISĀ SAISTĪTUS JĒDZIENUS!

### SAVIENO VĀRDUS

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 1. Sporta      | a. bālsis        |
| 2. Zilas       | b. uzkodas       |
| 3. Dziļa       | c. daba          |
| 4. Veselīgas   | d. ieelpa        |
| 5. Labs        | e. tērps         |
| 6. Skaista     | f. maršruts      |
| 7. Putnu       | g. garastāvoklis |
| 8. Svaigs      | h. miegs         |
| 9. Fiziskās    | i. sirds         |
| 10. Vesela     | j. aktivitātes   |
| 11. Pārgājiena | k. gaiss         |
| 12. Dziļš      | l. debesis       |

**Atbildes:** sporta tērps, zilas debesis, dziļa ieelpa, veselīgas uzkodas, labs garastāvoklis, skaista daba, putnu bālsis, svaigs gaiss, fiziskās aktivitātes, vesela sirds, pārgājiena maršruts, dziļš miegs

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Vai šodien pavadīji 60 aktīvas minūtes svaigā gaisā?



Vai katrā maltītē puse Tava šķīvja bija dārzeņi un augļi, ogas?



# Pozitīvas emocijas ap Tevi!

Pirmdiena, 26. jūlijs

Vairo pozitīvo ap sevi, un šodien atrodi laiku:

- Mierīgai maltītei, izbaudot ēdienu;
- Klusumam (vismaz 5 minūtes);
- Pastaigai;
- Draudzīgai sarunai.

|   | \_\_\_\_\_



Otrdiena, 27. jūlijs

Apdomā – kuram no Taviem draugiem vai radniekiem ļoti labi padodas kādas sporta aktivitātes? Izsaki viņam šo komplimentu un lūdz, lai viņš šodien velta vismaz 60 minūtes laika kustoties kopā ar Tevi parādīt/pamācot, ko viņš prot!

|   | \_\_\_\_\_

Ceturtdiena, 29. jūlijs

Kāds lielisks notikums ar Tevi ir noticis pēdējo nedēļu laikā? Pastāsti to savai ģimenei! Aicini arī pārējos ģimenes locekļus, kopā spēlējot kādu galda spēli, pastāstīt kādu lielisku atgadījumu no savas ikdienas.

|   | \_\_\_\_\_

Sestdiena, 31. jūlijs

Kopā ar ģimeni dodies ekspedīcijā uz tuvāko mežu! Tur atrodi skudru pūzni, met čiekurus gaisā, cenšoties tos noķert, ieklausies skaņās, cenšoties tās atšķirt, un sajūti mieru visapkārt.

|   | \_\_\_\_\_

Trešdiena, 28. jūlijs

Mājās gaiteni vai ārā starp kokiem izveido šķēršļu joslu, vairākkārt novelkot papīra līmlenti/striķīti no vienas sienas uz otru (vai starp kokiem)! Vai vari tai izlīst cauri tā, lai nepieskartos līmlentei/striķītim? Izaicini arī pārējos ģimenes locekļus to izmēģināt! Pēc uzdevuma veikšanas visu aiz sevis savāc!

|   | \_\_\_\_\_

Piektdiena, 30. jūlijs

Pagatavojiet kopīgas ģimenes vakariņas, ievērojot šķīvja principu, un kā olbaltumvielu avotu šovakar izmantojiet pākšaugus – pupas, zirņus, lēcas! Pākšaugi bagātīgi satur šķiedrvielas, kas palīdzēs Tavai zarnu darbībai un radīs ilgāku sāta sajūtu.

|   | \_\_\_\_\_

Svētdiena, 1. augusts

Šodien pasaki katram ģimenes loceklim (un arī sev) komplimentu! Pārrunā ģimenes lokā – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Vai tas bija viegli? Vai izdevās pateikt gan sev, gan citiem komplimentus? Kā Tu juties? Kāds dārzeņis vai auglis Tavā ēdienkartē šonedēļ bija visvairāk?

|   | \_\_\_\_\_

Vai esi pamanījis, ka ir notikumi, kas paliek atmiņā labāk par citiem?

Bieži vien gadās tā, ka atmiņā labāk paliek tādi notikumi, kas saistās ar negatīvām emocijām vai spēcīgiem pārdzīvojumiem, nevis priecīgie un patīkamie brīži. Šī iemesla dēļ par labo savā ikdienā jāpiedomā vairāk! Tavai veselībai nāks par labu, ja vingrināsies novērtēt labos notikumus savā dzīvē un to, ko citi Tev ir devuši, kā arī apzināsies savas veiksmes, prasmes, talantus un to, ko vari dot citiem. Tas palīdz Tev veidoties par vispusīgi attīstītu personību ar veselīgu pašvērtējumu.

Šonedēļ Tavs uzdevums ir vingrināties izteikt savas labās domas skaļi! Komplimenti ir viens no veidiem, kā vari izteikt savu atzinību, prieku un pateicību citiem un arī sev.

Pamēģini komplimentu sākt ar vārdiem

- Tev ļoti labi sanāk...
- Tu man liec justies labi, kad...
- Es novērtēju, ka Tu esi...
- Priecājos, ka...
- Tu tik ļoti centies...
- Ir tik jauki, ka...

Atceries, ka svarīgi komplimentus izteikt ne tikai citiem, bet arī sev – ieraksti 5 komplimentus, ko šonedēļ vēltīsi sev!

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?

Jā  Nē

Vai šodien izdevās pateikt komplimentu gan citiem, gan sev?

Jā  Nē

Cik maltītēs Tev šodien bija kāds dārzeņis, auglis vai ogas? (ieraksti skaitli)

\_\_\_\_\_





# Ātrās uzkodas un pusfabrikāti

Pirmdiena, 2. augusts

Pieraksti 5 savus mīļākos našķus vai ātrās uzkodas. **Tavs uzdevums katram no tiem izdomā kādu veselīgu alternatīvu, piemēram, čipsi -> pašgatavoti turku zirņu kraukšķi.** Vai vari apņemties visu augustu šos našķus aizstāt ar to veselīgajām alternatīvām?



Otrdiena, 3. augusts

Vasaras našķis – saldējums, vai ne? Veikalā nopērkamie saldējumi lielākoties satur gan daudz cukura, gan Tavai sirds veselībai kaitīgos taukus, **tādēļ šodien pats mājās pagatavo veselīgo Banānu-ogu "saldējumu"!**



Ceturtdiena, 5. augusts

Vai zināji, ka gāzēti saldinātie dzērieni neveldzē slāpes? **Šodien pats pagatavo mājās limonādi bez cukura, izmantojot gāzētu vai parastu ūdeni un dažādas citrusaugļus un pacienā ar to arī pārējos ģimenes locekļus!** Vari izdomāt arī reklāmu savam dzērienam.



Sestdiena, 7. augusts

Sestdienā velti laiku ģimenei! **Šodien kopīgi noejiet vismaz 7 kilometrus – dodieties apskatīt dabas objektus kādā blakus esošā pašvaldībā, dodieties pastaigā līdz tuvākajai peldvietai vai gar jūras malu.**



Trešdiena, 4. augusts

**Uzspēlē spēli Uzticības maršruts!** Dalībnieki sadalās pa pāriem, izdomā trases sākuma un finiša punktu. Vienam no dalībniekiem acīm priekšā aizsien lupatiņu, otrs ar balss komandām aizvada uz finiša punktu. Pēc tam abi apmainās vietām. Distanci nav jāveic ātri, kā arī laukumā var izvietot dažādus šķēršļus.



Piektdiena, 6. augusts

Vai ikdienā pietiekami izkusties? **Šodien veic vismaz vienu no šiem uzdevumiem – a) dodies 60 minūšu aktīvā pastaigā, b) 60 minūtes nodarbojies ar kādu sporta veidu, c) 60 minūtes velti, aktīvi pārvietojoties, piemēram, ar divriteni, skrituļslidām, skeitborda dēli!**



Svētdiena, 8. augusts

**Kopā ar ģimeni pagatavojiet veselīgos nagetus – vistas filejas strēmēlītes!** Pārrunā ģimenes lokā – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Vai tas bija viegli? Vai izdevās pateikt gan sev, gan citiem komplimentus? Kā Tu juties? Kāds dārzenis vai auglis Tavā ēdienkartē šonedēļ bija visvairāk?



**Uzdevums – ievieto tekstā trūkstošos vārdus!**

Dažādi gatavie ēdieni un \_\_\_\_\_ – pelmeņi, cīsiņi, frī kartupeļi –, kā arī uzkodas, piemēram, čipsi, kūkas, virtuļi, cepumi bieži satur daudz \_\_\_\_\_.

Šie ēdieni satur maz \_\_\_\_\_, minerālvielas, šķiedrvielas un olbaltumvielas, kas vajadzīgas, lai Tu augtu un Tev būtu \_\_\_\_\_.

Ēdot daudz pusfabrikātu, gatavo cepto ēdienu un ātro uzkodu, Tev var būt grūtāk piedalīties

\_\_\_\_\_ aktivitātēs, jo tāds ēdiens nav piemērots uzturs aktīvam cilvēkam un ar laiku var likt pieņemt \_\_\_\_\_, liekot Tavai sirdij smagāk strādāt. Tāds ēdiens var saturēt arī daudz \_\_\_\_\_ vai cukura, un pavisam viegli vari \_\_\_\_\_ dienā ieteicamo sāls un cukura daudzumu!

Esi \_\_\_\_\_ pret savu sirdi, lai tā būtu stipra un \_\_\_\_\_!

Ievieto vārdus: vesela, svara, pusfabrikāti, fiziskās, enerģija, tauku, vitamīnus, sāls, pārsniegt, labs

## Banānu-ogu "saldējums" (3-4 porcijas)

4 saldēti banāni  
150 g avenu (vai citu ogu)  
120 ml bezpiedu jogurta

Saldētos banānus, ogas un pienu sablendē, līdz izveidojas viendabīga masa. Ieliek masu izlej garenā traukā un ieliek saldētavā uz aptuveni stundu sasaldēt. Pasniedz ar 70% tumšās šokolādes skaidiņām un svaigām ogām!

## Vistas filejas strēmēlītes (4-5 porcijām)

100 g rudzu vai citas rīvmaizes  
500 g vistas filejas  
1 ola  
2 ēd.k. bezpiedu jogurta  
2 ēd.k. Dižonas vai citu sinepju  
1 ēd.k. olīveļļas  
2 ēd.k. kviešu miltu

Cepam o krāsni uzkaršē līdz 200°C temperatūrai. Rīvmaizi izklāj uz cepampannas, aplaka ar olīveļļu un cep krāsni 3-5 minūtes, kamēr tā kļūst zeltaini brūna. Rīvmaizi izņem no cepeškrāsns un pārvieto blodā.

Vistas fileju sagriež strēmēlītēs. Blodā sajauc oļu ar jogurtu, sinepēm, miltiem, šķipsnu sāls un pipariem. Pievieno vistas filejas strēmēlītes, pilnībā aplāpjot tās ar izveidoto mīklu. Aplāpj un atstāj ledusskapī uz 20 minūtēm ievilkties.

Iemarinētās vistas strēmēlītes pa vienai ar virtuves knaiblēm ieliek rīvmaizes blodā un apviļā no visām pusēm, lai strēmēlīte būtu vienmērīgi aplāta. Kārto uz cepamās pannas vai, ja iespējams, cepšanas restēm – tad strēmēlīte sanāks kraukšķīgākas. Cep cepeškrāsni 15 minūtes.

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Vai šodien uzturā izvairījies no neveselīgiem našķiem, ātrajām uzkodām un pusfabrikātiem?



Vai šodien biji aktīvs vismaz 60 minūtes?



# Izplāno ģimenei pārgājiena maršrutu!



Pirmdiena, 9. augusts

Sagatavojies aktivitātei Dārgumu medības pārgājiena laikā! **Izveido sarakstu ar 20 lietām, kuras Tev un Tavai ģimenei vajadzēs nometīt pārgājiena laikā, piemēram, kaut kas zils, kaut kas pūkains, garš, mīksts, apaļš.**



Otrdiena, 10. augusts

Vai arī vasaras laikā atceries par ēšanas režīmu? Regulārs ēšanas režīms palīdz Tev uzņemt visas nepieciešamās uzturvielas un izvairīties no nevērtīgas našķēšanās dienas laikā. **Šodien apēd 3 pamat maltītes un 1-2 veselīgas uzkodas!**



Ceturtdiena, 12. augusts

**Pasludini šo dienu par "dienu bez ekrāniem"! Neskaties televizoru, neizmanto datoru, telefonu vai planšeti.** Tā vietā baudi vasaras priekus, pavadot laiku svaigā gaisā. Atceries, ka jautāji saviem vecākiem, kādas bija viņu bērnības iecienītākās aktīvās spēles. Varbūt vari apgūt kaut ko jaunu, piemēram, staigāt ar ķekatām (koka kājām) vai dažādas spēles (trikus) ar kārtīm.



Sestdiena, 14. augusts

Dodies iepilnātajā pārgājienā ar ģimeni! **Pārgājiena laikā atrodi laiku, lai kopīgi veiktu kādu elpošanas vingrinājumu, piemēram, veiciet dziļu ieelpu, skaitot līdz 4, aizturiet elpu, skaitot līdz četri, un izelpojiet, skaitot līdz 4.** Veiciet vingrinājumu vairākas reizes, lai piepildītu plaušas ar svaigo gaisu! Neaizmirsti par izveidoto sarakstu ar lietām, kuras pārgājiena laikā jāsameklē!



Trešdiena, 11. augusts

**Ar ģimeni vai draugiem uzspēlē dungošanas spēli – viens no jums dungo kādas dziesmas melodiju un otram jāuzmin gan dziesmas nosaukums, gan izpildītājs!** Pēc tam mainieties lomām.



Piektdiena, 13. augusts

Vai esi izpētījis, cik daudz cukura satur veikalā nopērkamie enerģijas batoniņi? **Sagatavojies brīvdienā pārgājenam un šodien pats pagatavo veselīgos enerģijas batoniņus!**



Svētdiena, 15. augusts

**Šodien ar ģimeni pagatavojiet vasaras ēdienu – auksto zupu! Vai zināji, ka kefīrs un citi skābpiena produkti satur pienskābās baktērijas, kas ir svarīgas gan gremošanai, gan Tavas sirds veselībai!** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izpildīji dienas uzdevumu? Cik dienas Tavas uzkodas bija veselīgas? Cik ilgu laiku katru dienu pavadīji, esot aktīvs svaigā gaisā?



**Vai esi izjutis pārgājiena piedzīvojuma garšu?**

Pārgājieni ir viens no populārākajiem un vienkāršākajiem veidiem, kā aktīvi pavadīt laiku pie dabas. Pārgājiena laikā Tev ir iespēja izzināt tuvāku un tālāku apkārtni, padarot to par vērienīgu piedzīvojumu!

**Šonedēļ Tavs uzdevums ir izplānot interesantu pārgājiena-piedzīvojumu, kurā brīvdienās doties kopā ar ģimeni!** Plānojot pārgājiena, neaizmirsti par pāris svarīgām lietām:

- Lai pārgājienam nepārvērstos nepatīkamā pieredzē, izvēlies pārgājienam piemērotus apavus – ērtus un stabilus. Noteikti līdzī paņēmi plāksťterus un rezerves zeķes!
- Izvēlies laikaapstākļiem piemērotu apģērbu! Vislabāk būtu vilkt brīvu, elpojošu apģērbu vairākās kārtās, ko viegli iespējams gan uzvilkt, gan novilkt. Ja ārā ir saulains un karsts, noteikti parūpējies par galvas segu, kā arī lieto saules aizsargkrēmu!
- Kopīgi izvērtējiet, cik garu pārgājiena vēlaties plānot, cik ilgu laiku tas aizņems, kādus dzērienus un uzkodas ņemsiet līdzī, kā arī kāds būs somas kopējais svars. Pārgājienā noteikti līdzī jāpaņēmi dzeramais ūdens! Pārgājiena sajūtu radīs līdzī paņemtas maizītes, sagriezti dārzeņi un augļi, kā arī kādas spēcinošas uzkodas, piemēram, pašu gatavots enerģijas batoniņš! Lai būtu interesantāk, vari paņemt līdzī kādu sporta inventāru, kuru vari uzspēlēt kādā no atpūtas brīžiem, piemēram, frisbija šķīvi, volejbola bumbu vai badmintona raketes un mušīņu.

## Enerģijas batoniņš

**130 g auzu pārslu**  
**10 mandeles (vai citi rieksti)**  
**5 ēd.k. ķirbju, saulespuķu vai citu sēkļu**  
**150 g dateļu bez kauliņiem**  
**4 ēd.k. nesaldināta riekstu sviesta (vai vairāk dateļu)**  
**2 ēd.k. žāvētu dzērveņu**  
**4-5 gabaliņi 80% tumšās šokolādes**

Samaisa visas sausās sastāvdaļas. Dateles 10 minūtes izmērcē karstā ūdenī, sablenderē līdz viendabīgai masai un pievieno sausajām sastāvdaļām. Pievieno riekstu sviestu un iemīca pārējās sastāvdaļās, līdz veidojas viendabīga, mazliet mitra masa. Taisnstūrveida traukā iekļāj cepampapīru, tajā ieliek un izlīdzina masu, to stingri sablīvējot, piespiežot. Izkausē šokolādi un pārslaka pāri masai. Vismaz uz stundu ieliek ledusskapī, līdz masa sacietē, tad sagriež taisnstūra formiņās – kā enerģijas batoniņus. Lai batoniņi būtu cietāki, tos var ilgāk uzglabāt vēsumā.



## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

**Vai izpildīji dienas uzdevumu?**



**Vai Tavas uzkodas šodien bija veselīgas?**



**Cik ilgu laiku šodien pavadīji, esot aktīvs svaigā gaisā? (ieraksti skaitli)**



# Sociālie tīkli un drošība internetā!

Pirmdiena, 16. augusts

Tavs uzdevums – šodien lieto telefonu tikai nepieciešamības gadījumā, piemēram, lai piezvanītu kādam vai atbildētu uz ziņu. Atturi sevi no spēlītēm, video skatīšanās vai bezmērķīgas sērfošanas internetā! Tā vietā pavadī laiku kopā ar draugiem.



Otrdiena, 17. augusts

Vasaras izrāde! Kopā ar draugiem vai ģimenes locekļiem iestudē īsu teātra uzvedumu – izdomājiet katram tēlu, tēru, scenāriju un uzrakstiet tekstu (varat arī improvizēt). Nofilmējiet savu izrādi!



Ceturtdiena, 19. augusts

Izaicini ģimeni uz mini sacensībām! Kurš no Jums var noturēt flamingo pozu (stāvēšana uz vienas kājas) 1 minūti? Vai kāds var noturēt vēl ilgāk? Tagad to pašu vingrinājumu veic ar aizsietām acīm! Vai rezultāts mainījās?



Sestdiena, 21. augusts

Piedomā par krāsām savā uzturā! Šodien apēd

- a) kaut ko zaļu,
- b) kaut ko sarkanu,
- c) kaut ko oranžu un
- d) kaut ko dzeltenu!



Trešdiena, 18. augusts

Iepazīsties ar vietnē [manadrosiba.lv](http://manadrosiba.lv) ievietoto informāciju par drošību internetā! Pārrunā ar kādu draugu – vai kāds ir saskāries ar piemēros minētajām situācijām, piemēram, sarakstījies ar svešiniekiem? Kā jūs ieteiktu rīkoties šajās situācijās?



Piektdiena, 20. augusts

Tavas sirds veselību vairo smieklī un pozitīvas emocijas Tavā ikdienā! Ieplāno filmu vakaru kopā ar ģimeni – noskatieties kādu smieklīgu komēdiju, kuras laikā varat izsmieties no sirds. Neaizmirsti filmas laikā ieplānot pāris aktīvas pauzes!



Svētdiena, 22. augusts

Kā Tu komunicē ar citiem internetā? Šodien apdomā, kā tas, ko lasi, liek Tev justies, un kā tas, ko raksti, varētu likt justies citiem! Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik dienas Tavs ekrānlaiks bija mazāks kā 2 stundas? Cik dienas izdevās kādam izteikt komplimentu vai samīļot? Vai ievēro pieklājību sociālajos tīklos?



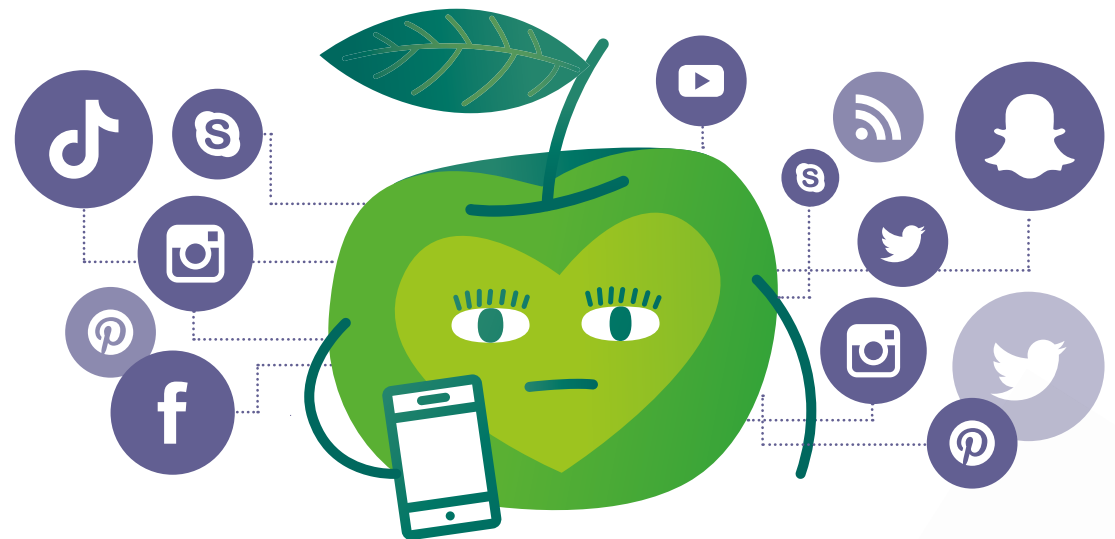
Vai Tev bieži rodas nepārvarama vēlme pārbaudīt, kas jauns noticis sociālajos tīklos?

Sociālo tīklu un mobilā telefona lietošana ir kļuvusi par nozīmīgu ikdienas sastāvdaļu gan pieaugušo, gan bērnu vidū. Tie var palīdzēt apgūt jaunas prasmes, uzzināt daudz jauna, uzturēt attiecības ar draugiem un atrast domubiedrus, kam interesē tās pašas lietas, kas Tev!

Tomēr ir svarīgi saprast, kāda ir sociālo tīklu ēnas puse – ne vienmēr iegūsti ticamu un pārbaudītu informāciju, vari saskarties ar kritiskiem, nicinošiem komentāriem, skaistie attēli neatspoguļo dzīves realitāti, bet rada iespaidu, ka tā dzīve, ko redzi internetā, ir ideāla.

Ja Tu nekontrolē laiku, ko pavadī pārskatot sociālos tīklus, tas var sākt traucēt Tavam miega režīmam, Tavām attiecībām ar draugiem, ģimenes locekļiem, iespējot gan sekmes mācībās, gan Tavu veselību.

Vienmēr, kad lieto sociālos tīklus, atceries – kibernetiķi ir cilvēki, ne mašīnas! Esi tas, kurš atbalsta un uzmundrina citus, nevis dara viņiem pāri. Ja pats saskaries ar ņirgāšanos, nekautrējies meklēt palīdzību – nevienam nav tiesību apsmiet citu un neviens arī nav pelnījis, ka par viņu ņirgājas.



## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai Tavs ekrānlaiks bija mazāks kā 2 stundas?



Jā Nē

Vai šodien izteici kādam komplimentu vai kādu samīļoju?



Jā Nē



# Izplāno veselīgas maltītes nedēļai!

Pirmdiena, 23. augusts

**Izmantojot veselīga šķīvja maltītes konstruktoru, šodien palidzi vecākiem izplānot visas nedēļas vakariņas (arī šodienas) atbilstoši šķīvja principam!** Vai varat katru dienu ielānot citu ogļhidrātu un olbaltumvielu avotu?



Otrdiena, 24. augusts

**Ar draugiem uzspēlē Ne mana puse!**

Sadaliet spēles laukumu uz pusēm, katrā noliekot vienādu skaitu papīra bumbiņu (vai papīra lidmašīnas). Dalībnieki sadalās divās komandās, katrai komanda pēc vadītāja signāla jācenšas bumbiņas vai lidmašīnas iemest otras komandas pusē. Pēc atkārtota vadītāja signāla visi apstājas – uzvar tā komanda, kuras pusē palicis mazāk papīra bumbiņu vai lidmašīnu!



Ceturtdiena, 26. augusts

**Šodien apvieno savas kustības ar prieka radišanu citiem – palidzi vecākiem, kaimiņiem vai draugiem kādā aktīvā uzdevumā, piemēram, putekļu slaucīšanā, mašīnas mazgāšanā, zāles pļaušanā!**



Sestdiena, 28. augusts

**Ar ģimeni uzspēlējiet Spoguļu spēli, kurā visiem ir jāatdarina vadītāja kustības!** Šo spēli varat veikt pagalmā vai apvienot to ar pastaigu – tās laikā vadītājs var rādīt dažādus veidus, kā visiem jāiet, piemēram, aktīvi vēzējot rokas, atpakaļgaitā, zosu gājienā, palecoties uz vienas kājas, veicot izklupienus.



Trešdiena, 25. augusts

**Šodien piedalies vakariņu gatavošanā!** Palidzi gatavot, saklāt galdu un pēc vakariņām nomazgāt traukus!



Piektdiena, 27. augusts

**Treniņš Tavām smadzenēm!** Aizver acis un vērs savu uzmanību uz to, kas sāk parādīties – vai redzi kādu attēlu, krāsas, ģeometriskas figūras? Centies visu, ko redzi, nosaukt vārdā! Tad atver acis un nosauc 10 priekšmetus, 5 krāsas un 3 ģeometriskas figūras, ko redzi.



Svētdiena, 29. augusts

**Izaicini sevi pēdējā vasaras svētdienā – šodien visas ēdienreizes ēd pēc šķīvja principa!** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik dienas Tavas vakariņas atbilda šķīvja principam? Cik dienas biji aktīvs vismaz 60 minūtes?



PLĀNO SAVU MALTĪTI GUDRI!

**Kā Tev šķiet – vai pagatavot pilnvērtīgu maltīti ir grūti?**

Lai atvieglotu veselīgu ēdienreizu plānošanu, Tev un Tavai ģimenei noderēs veselīgā šķīvja maltītes konstruktors! Kā to izmantot?

1. Izvēlies galveno olbaltumvielu avotu.
2. Izvēlies ogļhidrātu avotu.

3. Pagatavo salātus.

4. Baudi maltīti veselīgi!

Atceries, ka sirds veselībai īpaši vērtīgi ir nepiesātinātie tauki, kas atrodami zivīs, riekstos, sēklās, avokado un augu eļļās!

## IZVĒLIES GALVENO OLBALTUMVIELU AVOTU



## IZVĒLIES OGĻHIDRĀTU AVOTU



## BAGĀTINI MALTĪTI AR DĀRZENU SALĀTIEM

### BĀZEI IZVĒLIES



### PIEVIENO PĒC IZVĒLES



### MĒRCEI IZVĒLIES



## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Vai šodien Tavas vakariņas atbilda šķīvja principam?



Vai šodien biji aktīvs 60 minūtes?



# Izaicini draugus uz aktivitāšu nedēļu!

Pirmdiena, 30. augusts

Sāc pirmdienu ar rīta rosmi – velti 10 minūtes laiku, lai kārtīgi izstaipītos! Pacel rokas virs galvas un centies aizsniegt griestus, tad noliecies un centies aizsniegt grīdu. Neaizmirsti arī izplānot, kādu aktivitāti veiksi katrā nedēļas dienā!

|   | \_\_\_\_\_

Otrdiena, 31. augusts

Lai Tava sirds būtu vesela, ārsti iesaka, ka Tev vajadzētu katru dienu vismaz 60 minūtes būt aktīvam. Vai Tev šodien izdevās vismaz 60 minūtes aktīvi kustēties? Tā var būt jebkura aktivitāte, kas Tev liek kustēties un patērē enerģiju, piemēram, sporta spēles, dejošana, pat istabas kārtošana un citi mājas darbi!

|   | \_\_\_\_\_

Ceturtdiena, 2. septembris

Vai atceries, cik daudz ūdens Tev dienas laikā nepieciešams izdzert? Šodien noteikti uzņem ieteicamo ūdens daudzumu – atceries katrā starpbrīdī padzerties!

|   | \_\_\_\_\_

Sestdiena, 4. septembris

Vai Tev jau ir izveidojies paradums ēst atbilstoši šķīvja principam? Palīdzi vecākiem pagatavot šķīvja principam atbilstošas sestdienas brokastis, tajās iekļaujot šķiedrvielām bagātus produktus – pilngraudus, dārzeņus un augļus!

|   | \_\_\_\_\_

Trešdiena, 1. septembris

Klāt Zinību diena! Kādus jaunus mērķus vēlies sasniegt šajā mācību gadā? Izveido sarakstu, kurā izvirzi sev 5 apņemšanās, kuras vēlies īstenot līdz Ziemassvētkiem!

|   | \_\_\_\_\_

Piektdiena, 3. septembris

Samazini savu ekrānlaiku – šovakar filmas vietā icini ģimeni veltīt laiku kādai kopīgai aktivitātei, piemēram, izbraucienam ar divriteņiem vai skrituļslidām, treniņam ārā trenāžeros vai aktīvai pastaigai pie dabas!

|   | \_\_\_\_\_

Svētdiena, 5. septembris

Šodien ar ģimeni vai draugiem uzspēlē futgolfu vai kādu citu aktīvu spēli! Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik dienas biji aktīvs vismaz 60 minūtes? Kā veicās ar aktivitāšu izaicinājumu? Cik glāzes ūdens izdzēri visas nedēļas laikā un cik vidēji dienā?

|   | \_\_\_\_\_

Izaicini draugus iesākt jauno mācību gadu aktīvi!

Dalieties kustību priekā – izaicini draugus pievienoties Tev aktivitāšu nedēļā, kuras laikā katru dienu vismaz 60 minūtes ir jāpavada aktīvi kustoties. Savam izaicinājumam varat izdomāt papildu nosacījumus, lai padarītu to sarežģītāku, piemēram, divas dienas pēc kārtas aktivitātes nedrīkst atkārtoties vai katru dienu aktivitātēm ir jābūt dažādām! Varat izmantot arī tuvējos sporta laukumus.

IZPLĀNO, KĀDU AKTIVITĀTI VEIKSI KATRĀ NEDĒĻAS DIENĀ!

Pirmdiena \_\_\_\_\_

Otrdiena \_\_\_\_\_

Trešdiena \_\_\_\_\_

Ceturtdiena \_\_\_\_\_

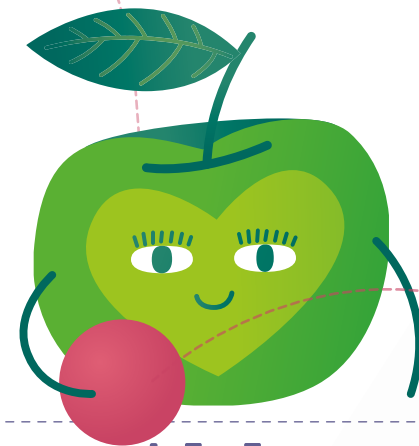
Piektdiena \_\_\_\_\_

Sestdiena \_\_\_\_\_

Svētdiena \_\_\_\_\_

## Aktivitātes ideja – FUTGOLFS

Vai vari saprast, kādus divus sporta veidus apvieno aktivitāte? Spēlei nepieciešama kāda bumba un vingrošanas riņķis (vari arī pats izveidot savu riņķi, salīmējot to no kartona loksniem). Spēle sākas, atzīmējot starta līniju un kādu gabaliņu no tās zemē novietojot vingrošanas riņķi. Katra dalībnieka uzdevums ir raidīt bumbu riņķī ar pēc iespējas mazāku sitienu skaitu – uzdevums skaitās pabeigts, kad bumba ir apstājusies riņķa iekšpusē. Spēli var veidot vairākos līmeņos, padarot uzdevumu grūtāku – mainot attālumu no starta līnijas līdz riņķim, kā arī spēles ceļā novietojot dažādus šķēršļus. Spēles noslēgumā uzvar tas, kas kopumā ar vismazāk sitieniem ir raidījis bumbu visos riņķos!



## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?

Jā  Nē

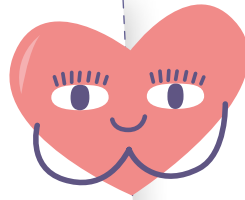
Vai šodien biji aktīvs 60 minūtes?

Jā  Nē

Cik glāzes ūdens Tu šodien izdzēri? (ieraksti skaitli)

\_\_\_\_\_

# Pateicības treniņš!



Pirmdiena, **6. septembris**

**Izveido pateicības trauku** – uz mazas lapiņas katru dienu uzraksti, par ko esi pateicīgs, un iemet to traukā, piemēram, vari izmantot 2-3 litru burku. Vai gada laikā Tev izdosies to piepildīt? Pēc gada varēsi izlasīt un atcerēties visu jauko, kas noticis!



Otrdiena, **7. septembris**

Kāda fiziskā aktivitāte Tev sagādā prieku? **Šodien velti tai vismaz 60 minūtes!** Vai zināji, ka prieks un smieklis palīdz cīnīties ar uztraukumu un palīdz Tavai imūnsistēmai strādāt?



Ceturtdiena, **9. septembris**

Tavs ķermenis būs Tev pateicīgs, ja barosi to ar vērtīgiem, veselīgiem produktiem. **Šodien apēd vismaz 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu, kā arī kādā no maltītēm iekļauj vērtīgu piena produktu – biezpienu, bezpiedevu jogurtu vai skābpiena dzērienu!**



Sestdiena, **11. septembris**

Vai zināji, ka gada laikā Tavs ķermenis ieelpo aptuveni astoņus miljonus reižu? **Šodien vairākas reizes veic elpošanas vingrinājumus – 10 reizes dziļi ieelpo, brīdi aizturi elpu un lēni izelpo.** Vislabāk, ja to vari darīt svaigā gaisā! Atceries arī izvēdināt istabu pirms gulētiešanas.



Trešdiena, **8. septembris**

Apdomā – kurus cilvēkus Tu ļoti novērtē savā dzīvē? Vai ir kāds, ko Tu īpaši priecājies satikt? Kāds, kas Tevi bieži sasmidina? **Izveido sarakstu ar šo cilvēku labajām īpašībām.** Vai kādu no tām Tu varētu vairāk praktizēt savā ikdienā arī pats?



Piektdiena, **10. septembris**

Esi pateicīgs par laiku, ko vari pavadīt kopā ar savu ģimeni – aicini ģimeni šovakar atteikties no ekrānierīču lietošanas, un tā vietā kopīgi uzspēlējiet kādu galda spēli vai centieties kopā salikt 1000 gabaliņu puzzle!



Svētdiena, **12. septembris**

Iepriecini tēti Tēvu dienā, uzdāvinot viņam kartīti, kurā aprakstītas 10 lietas, par kurām gribi viņam pateikt paldies! Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik dienas iedomājies par 5 lietām, par ko esi pateicīgs? Vai bija kādas lietas, kas katru dienu atkārtojās?



Kādā citā nedēļā Tu jau vingrinājies izteikt komplimentus – vai esi to turpinājis darīt?

Šonedēļ pievērs uzmanību pateicībai par cilvēkiem, pieredzēm un citām labām lietām savā ikdienā! Pateicība ir veids, kā cilvēks spēj novērtēt to, kas viņam jau ir, ko viņš ir saņiedzis un ieguvis, tā vietā lai tiektos pēc labumiem, kuri ir citiem. Pateicība, iejūtība, citu cienīšana un pozitīvas emocijas palīdz Tev veidot ciešākas attiecības ar citiem un atsvērt negatīvu pieredzi – tā ir saistīta ar izpalīdzību, līdzjūtību, dāsnumu un empātiju (iejušanos citu ādā).

Tie cilvēki, kas prot būt pateicīgi un pievērs uzmanību labajam savā dzīvē, vairāk ir gatavi palīdzēt un atbalstīt citus, spēj ātrāk atgūties pēc negatīviem notikumiem un ir apņēmīgāki,

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

priecīgāki, entuziastiskāki. Kā iespējams būt pateicīgam? Pateicība rodas, ja brīdi, kad ar Tevi notiek kas labs, piemēram, draugs palīdz izpildīt mājasdarbu, Tu apdomā un sevi izjūti, cik tas ir forši, ka Tev ir tāds draugs, kas gatavs Tev palīdzēt ar mājasdarbiem!

Pateicība ir saistīta arī ar aktīvāku iesaistīšanos mācībās un labākiem rezultātiem. Tāpēc, ja pēc stresa situācijām spējam būt pateicīgi, varam ātrāk atgūties pēc nepatīkamām situācijām savā dzīvē un kļūstam par izturīgākiem (daudzās nozīmēs rūditākiem) un dzīvespriecīgākiem cilvēkiem!

Lai uzlabotu savu labsajūtu, Tev vajadzētu regulāri apdomāt, par kādiem savas dzīves notikumiem Tu esi pateicīgs! Šeit ieraksti 10 lietas, par ko šonedēļ esi pateicīgs:

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai šodien iedomājies par 5 lietām, par ko esi pateicīgs?



Jā Nē

Vai Tu šodien kopā veici 5 aktīvas vai dinamiskas pauzes?



Jā Nē



# Apēd varavīksni

## Vai zini, kādēļ dažādiem dārzeņiem, augļiem un ogām atšķiras krāsas?

Augļi, ogas un dārzeņi iegūst savu krāsu no dažādiem vitamīniem un bioloģiski aktīvām vielām, kas palīdz tos aizsargāt no kukaiņiem, baktērijām un saules stariem. Šīs vielas palīdz aizsargāt arī Tava ķermeņa šūnas no bojājumiem un palīdz uzturēt veselu Tavu sirdi, kā arī uzturēt labā stāvoklī imūnsistēmu, lai Tu spētu izvairīties no slimībām. Ja ēdīsi pēc iespējas dažādas krāsas dārzeņus, augļus un ogas, Tavs organisms iegūs visas vērtīgās vielas, kas nepieciešamas labai veselībai!

## Varavīksne Tavai veselībai – centies katru dienu sakrāt visas krāsas!

**Zaļas** krāsas dārzeņi satur tādas vielas kā folkābi, kāliju, kalciju, dzelzi, C un K vitamīnus. Pildi savu šķīvi ar brokoļiem, selerijām, gurķiem, avokado, bumbieriem, kivi, salātlapām, kabačiem, spinātiem!

**Sarkani** augļi un dārzeņi satur karotinoīdus, flavonoīdus, C vitamīnu, kas palīdz uzturēt veselu sirdi un imūnsistēmas darbību. Pildi savu šķīvi ar, piemēram, bietēm, redīsiem, papriku,

tomātiem, sarkanajiem apelsīniem, dzērvenēm, granātāboliem, avenēm, zemenēm, ķiršiem!

**Dzelteni** un **oranži** augļi un dārzeņi satur C vitamīnu, flavonoīdus, karotinoīdus, kāliju. Pildi savu šķīvi ar, piemēram, burkāniem, papriku, ķirbi, tomātiem, greipfrūtiem, nektarīniem, meloni, aprikozēm, apelsīniem, banāniem!

**Zilas** un **violetas** krāsas augļi un dārzeņi satur C vitamīnu, antociānīnu. Antociānīnam piemīt pretiekaisuma īpašības, tas ir svarīgs Tavai redzei un palīdz aizkavēt Tavas ādas novecošanos, kā arī tas palīdz uzturēt normālu asinsspiedienu un rūpēties par Tavas sirds veselību. Pildi savu šķīvi ar, piemēram, sarkano kāpostu, sarkano sīpolu, baklažāniem, violetām pākšu pupiņām, bietēm, mellenēm, upenēm, kazenēm, plūmēm un vīnogām.

**Baltas, gaišas** krāsas augļi un dārzeņi satur B grupas vitamīnus, antoksoantīnus, alicīnu, kas palīdz uzturēt veselu sirdi un samazināt iekaisumu. Pildi savu šķīvi ar, piemēram, puķkāpostu, ingveru, sēnēm, rāceņi, fenheli, sīpolu, ķiploku, pastinaku, kolrābi!

	Sarkans	Oranžs	Dzeltenš	Zaļš	Zils, violets	Balts
Pirmdiena						
Otrdiena						
Trešdiena						
Ceturtdiena						
Piektdiena						
Sestdiena						
Svētdiena						

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?

Jā  Nē

Cik dažādu krāsu dārzeņi, augļi un ogas šodien bija Tavā uzturā? (ieraksti skaitli)

\_\_\_\_\_

Cik stundas Tu šonakt gulēji? (ieraksti skaitli)

\_\_\_\_\_

Pirmdiena, 13. septembris

Palīdzot citiem, mēs palīdzam paši sev! **Tāpēc šodien izdari trīs labus darbus kāda cita labā.** Tie var būt skolasbiedri vai ģimenes locekļi. Palīdzot citiem, varam gūt pozitīvas emocijas.

| \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

Otrdiena, 14. septembris

Šodien parūpējies par sava miega kvalitāti! 2 stundas pirms miega nelieto ekrānierīces, kārtīgi izvēdini istabu, dodies gulēt laicīgi, lai varētu nogulēt 9 stundas, un blakus gultai atstāj ūdens glāzi, lai tūlīt pēc pamošanās varētu padzerties.

| \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

Ceturtdiena, 16. septembris

Šodien atvēli laiku kādai kaulus stiprinošai aktivitātei – skrien, lec ar lecamauklu vai veic kādus citus leķšanas vingrinājumus, vai kopā ar draugiem uzspēlē tautas bumbu, basketbolu vai tenisu!

| \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

Trešdiena, 15. septembris

Šodienas izaicinājums ir palīdzēt vecākiem pie vakariņām pagatavot varavīksnes salātus – vai varat pagatavot salātus, kura sastāvā ir vismaz 6 dažādas krāsas sastāvdaļas?

| \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

Piektdiena, 17. septembris

Cik krāsaini ir pārējie produkti Tavā uzturā? Šodien uzturā iekļauj ne tikai dažādu krāsu dārzeņus un augļus, bet parūpējies, lai katrā ēdienreizē arī citā krāsā būtu Tavs ogļhidrātu un olbaltumvielu avots, piemēram, brokastis brūnā rupjmaize un dzeltenais siers, pusdienās dzeltenie kartupeļi un baltais biezpiens un vakariņās melnie rīsi un rozā lasis!

| \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

Sestdiena, 18. septembris

Šodien atvēli laiku sev, izliekot uz papīra savas raizes! Paņem baltu papīra lapu vai savu dienasgrāmatu un saraksti visu, kas pašlaik Tevi satrauc – pienākumus, kas jāizdara, pēdējo dienu pārdzīvojumus, gaidāmos notikumus. Vai Tava pašsajūta pēc tam uzlabojās?

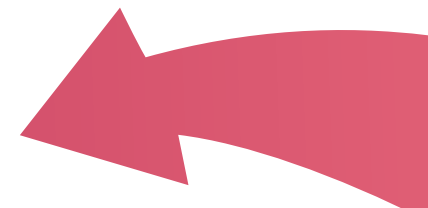
| \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

Svētdiena, 19. septembris

Pārskati savu krāsu tabuliņu! Kuras krāsas šonedēļ savā uzturā iekļāvi visvairāk un kuras vismazāk? Ko vari iekļaut savā uzturā, lai vairāk uzņemtu savas mazāk estās krāsas? Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik dažādu krāsu dārzeņus, augļus un ogas Tu vidēji dienā apēdi? Vai Tev izdevās katru nakti šonedēļ gulēt vismaz 9 stundas?

| \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

# Izaicini sevi būt aktīvākam!



Pirmdiena, 20. septembris

Atrodi kādu, ar kuru kopā ieviest jaunus paradumus! **Šodien vienojies ar draugu vai ģimenes locekli, kas ir sportiskais mērķis, ko katrs vēlaties sasniegt, un kā jūs viens otru motivēsiet un atbalstīsiet, lai mērķu piepildīšanu padarītu interesantāku un aizraujošāku!**



Otrdiena, 21. septembris

**Mēģini atcerēties reizi, kad biji dusmīgs, un iepūt šīs dusmas balonā. Iedomājies vēl kādu situāciju, kad sajūti dusmas, un vēlreiz iepūt balonā.** Kas notiks ar balonu, ja turpināsi tajā pūst? Tas uzsprāgs! Tāpat, ja pārāk ilgi turēsi dusmas sevī, tās var uzsprāgt, tādēļ ir svarīgi no tām atbrīvoties – runāt ar kādu par savām sajūtām, lēni skaitīt no 1 līdz 10, kliegt spilvenā. Kas varētu būt tava dusmu izlādes stratēģija? Pieraksti savas idejas!



Ceturtdiena, 23. septembris

**Uzspēlē Zaļā-sarkanā gaisma!** Visi dalībnieki nostājas spēles laukuma vienā pusē, vadītājs otrā un pagriež visiem muguru. Kad vadītājs sauc "Zaļi!", visi sāk skriet pie vadītāja; kad vadītājs sauc "Sarkani!" un strauji pagriežas pret visiem, pārējiem jāstingst. Tas, kurš nepaspēj apstāties, izstājas no spēles. Uzvar tas, kas pirmais sasniedz vadītāju.



Sestdiena, 25. septembris

Esot aktīvam, ir it īpaši svarīgi veselīgi ēst, lai nodrošinātu savu ķermeni ar visām tam vajadzīgajām uzturvielām. **Šodien pagatavo veselīgus našķus uzkodām – sagriez stienīšos gurķus, papriku, burkānus vai seleriju un mērcei sajauc bezpiedevu jogurtu ar svaigiem zaļumiem. Ja vēlies saldu uzskodu, vari pagatavot augļu salātus!**



Trešdiena, 22. septembris

Lai kaut ko sasniegtu, galvenais ir sākt! **Ko Tu jau šodien vari izdarīt, lai sasniegtu savu sportisko mērķi, piemēram, veltīt papildus 5 minūtes stiepšanās vingrinājumiem vai vismaz 5 minūtes veltīt līdzsvara treniņam, stāvot uz vienas kājas? Izdari to!**



Piektdiena, 24. septembris

**Izaicini ģimeni uz mini sacensībām!** Kurš no Jums var nodemonstrēt vairāk dažādu fizisko vingrinājumu? Mainoties rādiet pa vienam vingrinājumam – uzvar tas, kurš pēdējais var parādīt kādu vēl nenodemonstrētu vingrinājumu!



Svētdiena, 26. septembris

**Dodieties garākā pastaigā kopā ar ģimeni (līdzī neaizmirstot paņemt termosu ar siltu tēju), kuras laikā atrodi 10 dzeltenas, 5 sarkanas, 6 zaļas un 3 zilās lietas! Varbūt varat jau atrast nokrāsojušās koku lapas?** Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik minūtes Tu nodarbojies ar fiziskajām aktivitātēm? Vai Tavs ekrānlaiks bija mazāks kā 2 stundas?



Lai Tu justos labi, Tev ir nepieciešamas kustības!

Šajā kalendārā jau daudz esi uzzinājis par to, kādēļ Tev ikdienā ir vajadzīgas kustības un kādu labumu fiziskās aktivitātes sniedz gan Tavai kopējai, gan sirds veselībai. Bet vai Tu ikdienā esi pietiekami aktīvs?

**Izvirzi sev kādu sportisku mērķi, kas mudinātu Tevi ikdienā vairāk kustēties!** Kāpēc izaicināt sevi būt aktīvākam? Lai Tu redzētu, cik daudz Tavs ķermenis var paveikt! **Sāc ar sportisku mērķi tagad, un tas palīdzēs Tev būt aktīvam un veselam visu dzīvi. Tava sirds būs stiprāka, Tu varēsi paskriet ātrāk un ilgāk un Tev būs vairāk enerģijas, lai darītu visu, ko vēlies!**

Vispirms sāc ar mazu mērķi. Tam jābūt sasniedzamam, lai Tu spētu to izdarīt un pēc tā paveikšanas varētu justies labi par paveikto un pārliecināts par sevi. Tomēr svarīgi, lai mērķis nav pārāk viegls un Tevi arī izaicina!

- **Uzraksti savu sportisko mērķi!** Ja šobrīd vari noskriet 500 metrus bez apstāšanās, Tavs mērķis varētu būt noskriet 1 km, cītīgi trenējoties mēnesi. Ja šobrīd bez pārtraukumiem vari uztaisīt 15 pietupienus vai kādu citu vingrinājumu, mēneša laikā vari censties sasniegt 40 vai vairāk atkārtotu reizes bez pauzēm! Ja šobrīd dienā noej 7000 soļu, Tavs mērķis varētu būt mēneša laikā palielināt šo skaitli līdz 10000 soļu dienā!
- **Pieraksti, kā šis mērķis Tev nāks par labu!** Piemēram, kļūsi lokanāks, stiprāks, veiklāks... Tas palīdzēs tev neapstāties un atcerēties, kāpēc Tavi mērķi tev nāk par labu!
- **Atzīmē savus rezultātus!** Tā Tu redzēsi savu attīstību un zināsi, kā Tev veicas ceļā uz mērķa sasniegšanu.
- **Nepadodies!** Padalies savā mērķī ar tiem, kas Tevi atbalsta, un zini, ka Tev ir pa spēkam sasniegt savus mērķus!



## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Vai Tavs ekrānlaiks bija mazāks kā 2 stundas?



Cik minūtes Tu šodien nodarbojies ar fiziskajām aktivitātēm? (ieraksti skaitli)





# Tavi mērķi un gribasspēks

Pirmdiena, 27. septembris

Kāds ir Tavs šīs nedēļas plāns? Izveido sarakstu, tajā iekļaujot arī fiziskās aktivitātes un veselīgu uzturu! Ko Tu jau šodien vari darīt, lai sasniegtu savus nedēļas mērķus, piemēram, aiziet uz treniņu vai pagatavot vakariņas pēc šķīvja principa? Izdari to!



Otrdiena, 28. septembris

Vakarā sakārto savu skolas somu un izdomā, kādas drēbes vilksi rīt no rīta, ko ēdīsi brokastīs un kādas veselīgas uzkodas paņemsi līdz uz skolu. Dažas minūtes, ko iepriekšējā vakarā veltīsi, lai sagatavotos nākamajai dienai, var agru rītu padarīt daudz patīkamāku! Pirms gulētiešanas veic elpošanas vingrinājumus.



Ceturtdiena, 30. septembris

Mācies koncentrēt savu uzmanību uz darāmo! Šodien pirms mājasdarbu pildīšanas sakārto vidi ap sevi, lai mazinātu iespēju, ka Tava uzmanība tiks novērsta – sakārto galdu, novāc visu, kas rada nekārtības sajūtu, noliec telefonu citā istabā un aizver durvis, lai trokšņi Tev netraucētu!



Sestdiena, 2. oktobris

Katru dienu vienam no Taviem mērķiem vajadzētu būt vismaz 60 minūšu ilgām fiziskām aktivitātēm. Šādu mērķi vieglāk īstenot, ja dari to, kas Tev patīk, tādēļ šodien velti laiku savām mīļākajām fiziskajām aktivitātēm – vai tās būtu dejas, vingrošana, kāds sporta veids vai aktīva pastaiga!



Trešdiena, 29. septembris

Vai esi pamanījis, kā miega trūkums ietekmē Tavu garastāvokli un koncentrēšanās spējas? Ja esi noguris, ir vieglāk rīkoties impulsīvi, neapdomīgi, grūtāk saglabāt paškontroli. Parūpējies par to, lai šodien pietiekoši izgulētos – Tu jau zini, ka tev nepieciešamas 9 stundas miega!



Piektdiena, 1. oktobris

Palīdzi sev turēties pretī kārdinājumiem! Lai ēstu veselīgāk, šodien parūpējies, lai Tev apkārt (mājās, skolas somā) nav viegli pieejamas neveselīgas uzkodas un sagatavo alternatīvas – augļus, riekstus, pašgatavotus enerģijas batoniņus vai tortiļas čipsus!



Svētdiena, 3. oktobris

Aicini katru ģimenes locekli dalīties ar kādu savu 2021. gada mērķi! Katrs pastāstiet, kādi bija soļi, ar kuru palīdzību jūs šos mērķus centāties sasniegt. Vai varat izdomāt mērķus nākamajam gadam? Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik porcijas dārzeņu, augļu un ogu Tu dienā apēdi? Vai Tev izdevās katru dienu noiet 10'000 soļu?



Pagājušajā nedēļā Tu izvirzīji savu sportisko mērķi – tomēr vai esi domājis par mērķiem citās savas dzīves jomās?

Kādēļ mērķi ir svarīgi? Tie palīdz Tev izlemt, kā labāk izmantot savu laiku un enerģiju, un parāda, uz ko Tev ikdienā vajadzētu virzīties. Mērķu izvirzīšana Tev var palīdzēt ieviest jaunus, interesantas nodarbes savā ikdienā, pilnveidot sevi un justies labāk! Tas nav īpaši sarežģīti, tomēr prasa piepūli un apņemšanos mērķi sasniegt.

Kādi var būt mērķi?

- **Ilgtermiņa mērķi** – lai tos sasniegtu, vajadzēs daudz laika. Piemēram, mērķis varētu būt kļūt par ārstu vai skolotāju, iemācīties spēlēt kādu mūzikas instrumentu vai apgūt jaunu valodu. Vai atceries, ka apņēmies piepildīt pilnu trauku ar pateicībām? Kā sokas?
- **Īstermiņa mērķi** – tos vari sasniegt salīdzinoši īsā laika posmā. Piemēram, īstermiņa mērķis var būt iemācīties visu mācību vielu nākamās nedēļas kontrolārbam vai izlasīt kādu grāmatu. Īstermiņa mērķi ir kā pakāpieni ceļā uz ilgtermiņa mērķiem!

PIERAKSTI 3 SAVUS ILGTERMIŅA MĒRĶUS!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

PIERAKSTI 3 SAVUS ĪSTERMIŅA MĒRĶUS!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Kā sasniegt izvirzīto mērķi? Apraksti sīkāk, kāda būs Tava rīcība soli pa solim! Piemēram, ja vēlies sakārtot istabu, Tu atvēlēsi tam stundu, apģērbsies ērtās drēbēs, fonā klausīsies priecīgu mūziku un sadalīsi uzdevumu sīkākās daļās – vispirms kārtosi skapi, tad grīdu, tad galdu, tad gultu un tamlīdzīgi. Šādi Tu mērķus padarīsi saprotamākus un sasniedzamākus, kas Tev palīdzēs tos īstenot!

Protams, lai sasniegtu savus mērķus, ir vajadzīgs gribasspēks. Gribasspēku dēvē arī par apņēmību, pašdisciplīnu, sparū vai paškontroli – tas tiek saistīts ar labākām sekmēm mācībās, augstāku pašapziņu, kā arī labāku fizisko un psihisko veselību!

**Apdomā – kas var ietekmēt Tavu gribasspēku?** Bieži tas var būt nogurums, dusmas, aizsākums vai stress. Tas nozīmē, ka Tev būs daudz vieglāk rīkoties gudri un sasniegt savus mērķus, ja būsi kārtīgi izgulējies, veselīgi paēdis, izkustējies un mierīgs!

Lai palīdzētu sev sasniegt mērķus, padomā, kā sevi atalgosi – kādu balvu varēsi sev uzdāvināt, ja sasniegsi savus ilgtermiņa mērķus? Kādas mazas balvas sev dāvināsi, sasniedzot īstermiņa mērķus vai pusi no ilgtermiņa mērķa?

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai šodien apēdi 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu?



Jā Nē

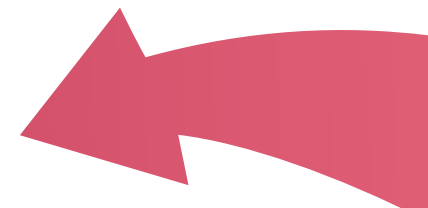
Vai šodien nogāji 10000 soļu?



Jā Nē



# Uzturs veselai sirdij!



Pirmdiena, 4. oktobris

Kā Tev veicas ar regulāra ēšanas režīma ievērošanu? Šodien apēd 3 pamatmaltītes, kas atbilst šķīvja principam, kā arī 1-2 veselīgas uzkodas! Kā uzkodas izvēlies augļus un dārzeņus! Vai Tev sanāk apēst vairāk par 5 porcijām dārzeņu, augļu un ogu?



Otrdiena, 5. oktobris

Domājot par veselīgu uzturu, neaizmirsti arī izkustēties! Šodien aktīvām kustībām velti vismaz 60 minūtes, strādājot arī pie sava sportiskā mērķa sasniegšanas, un atceries dienas laikā regulāri padzerties ūdeni!



Ceturtdiena, 7. oktobris

Ēdienreižu laikā šodien nelieto telefonu, datoru, neskaties televizoru – velti uzmanību pašam ēdienam, tā garšai, smaržai, izskatam, tekstūrai! Ēd lēnām, kārtīgi sakošļājot ēdienu, un centies sajust mirkli, kad jūties paēdis



Trešdiena, 6. oktobris

Vai Tu savā ikdienā iekļauj vērtīgos piena produktus, kā biezpienu, sieru, bezpiedevu jogurtu, skābpiena dzērienus? Šodien pagatavo ogu smūtiju ar kefīru, lai uzņemtu vērtīgās pienskābās baktērijas!



Piektdiena, 8. oktobris

Lai pabarotu savu ķermeni un sirdi ar tai vērtīgajiem taukiem, Tev vēlams 2 reizes nedēļā uzturā iekļaut zivis! Vai Tev tas izdodas? Šodien palidzi vecākiem un kopīgi pagatavojiet vakariņas, kurās kā olbaltumvielu un nepiesātināto tauku avots tiek izmantotas zivis!



Sestdiena, 9. oktobris

Izaicinājums Tev un Tavai ģimenei – vai varat šo dienu pavadīt bez interneta? Pavadiet laiku ārā – dodieties pārgājienā, pastaigā pa parku vai nododieties dārza darbiem! Lai arī pavadītais laiks būtu interesantāks, vari izveidot labirintu no nokritušajām lapām un aicināt ģimenes locekļus to iziet.



Svētdiena, 10. oktobris

Svētdienā iepriecini ģimeni, pagatavojot veselīgu un gardu banānmaizi! Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik no Tavām ēdienreizēm atbilda šķīvja principam? Vai Tev izdevās katru dienu būt fiziski aktīvam vismaz 60 minūtes?



Vai atceries, kādiem jābūt Taviem uztura paradumiem, kas pozitīvi ietekmē sirds veselību?

Šī gada laikā ar kalendāra palīdzību noteikti daudz esi uzzinājis par tiem veselīga uztura paradumiem, kas ir visvērtīgākie Tavas sirds veselībai – ir pienācis laiks likt tos lietā! Atceries veidot savu ikdienas uzturu pēc šiem pamatprincipiem:

- Katru dienu ēd 3 sabalansētas maltītes, ievērojot šķīvja principu, un 1-2 veselīgas uzkodas.
- Izvēlies pilngraudu produktus un vērtīgas olbaltumvielas.
- Izvēlies vērtīgos taukus.
- Pusi no šķīvja aizpildi ar dārzeņiem, augļiem un ogām.
- Izvēlies ūdeni! Katru dienu uzņem vismaz 1,5 litrus šķidruma.
- Samazini cukura un sāls daudzumu uzturā.

## Banānmaize ar avenēm un mandelēm

2 vidēji banāni  
2 olas  
1 tējķ. sodas  
40 ml extra virgin olīveļļas  
80 g mandeļu vai mandeļu miltu (vai citu riekstu)  
110 g pilngraudu auzu miltu (vai citi pilngraudu milti)  
30 g kviešu miltu  
1 tējķ. vaniļas cukura  
½ tējķ. malta kardamona vai kanēļa (pēc izvēles)  
½ tējķ. sāls  
120 g aveņu (vai citas svaigas vai saldētas ogas)

Banānus nomizo un samīca, pievieno olas, pielej eļļu un samaisa. Mandeles sasmalcina blenderī, lai iegūtu miltus (ja izmanto mandeļu miltus, šo soli izlaiž). Slapjajai masai pievieno sasmalcinātās mandeles, pusi auzu miltu, sodu un samaisa. Tad pievieno vaniļas cukuru, kardamonu vai kanēli, sāli un atlikušos miltus. Visu kārtīgi samaisa un pievieno avenes. Gatavo masu lej formā un cep cepeškrāsnī 60 minūtes 170 °C. Gatavību pārbauda ar koka irbulīti. Pasniedz atdzesētu.

## Ogu smūtijs

150 ml kefīra  
50 g svaigu vai saldētu ogu  
½ banāna  
½ avokado

Visas sastāvdaļas liek blenderī un sablenderē!



RECEPTES

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Vai Tavas ēdienreizes šodien atbilda šķīvja principam?



Vai šodien biji fiziski aktīvs vismaz 60 minūtes?



# Fiziskās aktivitātes veselai sirdij!



Pirmdiena, 11. oktobris

Vai atceries kādu reizi, kad kāds pret Tevi laipni izturējās? Kā tas lika Tev justies? **Šodien padomā, ko laipnu vari izdarīt kādam no saviem klasesbiedriem, piemēram, uz lapiņas uzraksti klasesbiedram pateicību par to, ka viņš ir labs draugs, un ieliec viņa penāli, palīdz izpildīt kādu mājasdarbu vai kopīgi iesaisties kādā spēlē!**



Otrdiena, 12. oktobris

**Šodien trenē savu sirdi, nodarbojoties ar kādu aerobu aktivitāti – ideāli, ja vari tai veltīt visas 60 minūtes!** Vienkāršākais veids, kā vari paaugstināt savu aerobo aktivitāšu līmeni – pēc kārtas atskaņo 5 savas mīlākās dziesmas, kuru laikā dejo tik, cik spēka. Vai juti, kā paātrinās Tava sirdsdarbība?



Ceturtdiena, 14. oktobris

**Aicini draugus uzspēlēt spēli Guļošā skaistule!** Viens no dalībniekiem – guļošā skaistule – apguļas uz zemes vai ērtā krēslā un aizver acis. Pārējie dalībnieki viens pēc otra cenšas bez pieskaršanās pamodināt guļošo skaistuli, liekot atvērt acis vai iesmieties! Kad tas izdevies, dalībnieki mainās lomām.



Sestdiena, 16. oktobris

**Pajautā vecākiem, kādos mājas darbos viņiem ir nepieciešama palīdzība, un veic tos, pie viena arī izkustoties!** Vai vari izdomāt interesantākus veidus, kā šos mājas darbus paveikt, piemēram, ejot atpakaļgaitā, veicot darbus alfabēta secībā vai stāvēt uz vienas kājas?



Trešdiena, 13. oktobris

**Izmanto savu telefonu lietderīgi un ar soļu skaitīšanas aplikāciju pārbaudi, vai Tev izdodas izpildīt dienas uzdevumu – nostaigāt 10000 soļu!** Pie viena pārbaudi savu ekrāna laiku (screen time) – vai tas nepārsniedz 2 stundas dienā? Ja neizmanto soļu skaitīšanas aplikāciju, vai biji aktīvs vismaz 60 minūtes?



Piektdiena, 15. oktobris

Iesaisti draugus, lai jūsu ikdienā kopā būtu aktīvāka! **Šodien apņemties starpbrīžu laikā nelietot telefonus, tā vietā izstaigājot skolas telpas, veicot aktīvu pauzi vai kopīgi nodoties kādai aktīvai spēlei.**



Svētdiena, 17. oktobris

**Pavadī laiku ar ģimeni aktīvi – uzspēlējiet kādu spēli, kuras laikā nepieciešams kustēties, piemēram, ķerenes, paslēpes ar tuk-tukiem, sālsstabus (viens dalībnieks ķer pārējos, tas, kurš noķerts, sastingst. Citi var sastingušo atbrīvot, izlienot tam caur kājām)! Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik bieži Tev dienā bija aktīvās pauzes? Vai Tev katru dienu izdevās aprunāties ar klasesbiedriem? Vai runāji arī ar klasesbiedriem, kuriem parasti velti mazāk uzmanības?**



**Vai atceries, kādiem jābūt Taviem aktivitāšu paradumiem, kas pozitīvi ietekmē sirds veselību?**

Šī gada laikā ar kalendāra palīdzību noteikti daudz esi uzzinājis par tiem fizisko aktivitāšu paradumiem, kas ir visvērtīgākie Tavas sirds veselībai – turpini likt tos lietā! Atceries ikdienā būt aktīvs, sekojot šiem paradumiem:

- Fiziskām aktivitātēm atvēli vismaz 60 minūtes dienā.
- Nodarbojies ar aizraujošām sportiskām aktivitātēm brīvajā laikā.
- Izmanto dinamiskās pauzes mācību stundu laikā.
- Esi aktīvs starpbrīžu laikā.
- Aktīvi iesaisties "Sports un veselība" mācību stundās.
- Pavadī laiku ar ģimeni aktīvi un jautri.
- Iesaisti draugus, lai pavadītu mācību stundas vai ārpusskolas laiku aktīvāku.
- Ievēro piesardzību fizisko aktivitāšu laikā.

**Tavai sirdij īpaši veselīgas ir aerobās aktivitātes – vai atceries, kas tās bija?** Aerobās aktivitātes ir ilgstoša, ritmiska fiziskā darbība, kuras laikā Tev paātrinās sirdsdarbība un elpošana! Daži piemēri:

- Peldēšana;
- Dejošana;
- Aktīva pastaiga vai skriešana;
- Braukšana ar riteni, skrituļslidošana;
- Badmintona, galda tenisa, skvoša spēlēšana;
- Basketbola, futbola, hokeja spēlēšana;
- Distanču slēpošana, slidošana.



## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Jā Nē

Vai Tev šodien kopā bija 5 aktīvās vai dinamiskās pauzes?



Jā Nē

Vai šodien veltīji 10 minūtes sarunai ar klasesbiedriem?



Jā Nē



# Citi veselīgas sirds paradumi!

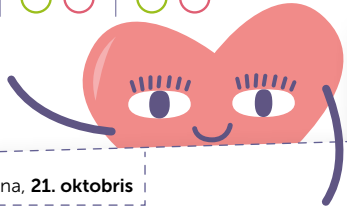
Pirmdiena, 18. oktobris

Šodien vairāk velti laiku sarunām ar draugiem. **Uzdevums – vienojieties, ka pievērsīsiet uzmanību tikai viens otram, nevis viedierīcēm.** Pastāsti draugiem, kas ir vērtīgākais, ko esi uzzinājis no šī kalendāra, un kādus veselīgus paradumus esi ieviesis savā ikdienā!



Otrdiena, 19. oktobris

Pirms pārbaudes darba vai sarežģītas mācību stundas 5 minūtes pastaigājies pa skolas gaiteniem un relaksējies, veicot dziļas, garas ieelpas un izelpas, skaitot līdz četri. Vai pēc tam kļuva vieglāk koncentrēties mācībām? Atceries cienīt savus klasesbiedrus, un izvairies no jebkāda veida ņirgšanās gan skolā, gan ārpus tās!



Ceturtdiena, 21. oktobris

Šodien ievēro šos veselīga miega pamatprincipus – 2 stundas pirms gulētiešanas nelieto ekrānierīces, pirms gulētiešanas izvēdini guļamistabu, laicīgi dodies pie miera un gulī vismaz 9 stundas, kā arī pie gultas atstāj krūzīti ar ūdeni, kuru pēc pamošanās vari padzerties!



Sestdiena, 23. oktobris

Velti šodienai, lai uzrakstītu kādam draugam, radniekiem vai skolotājam pateicības vēstuli! Rakstot vēstuli mēģini konkrēti aprakstīt, kāpēc esi pateicīgs šim cilvēkam un kā šī cilvēka rīcība ir ietekmējusi Tavu dzīvi, apraksti, kā viņš liek Tev justies. Ja iespējams, nogādā vēstuli adresātam – viņš noteikti priecāsies!



Trešdiena, 20. oktobris

Atceries, ka ikdienā Tev nepieciešams našķēties veselīgi! **Šodien izvēlies augļus, dārzeņus un ogas vai tādas uzkodas, kurās nav papildus pievienots cukurs (to redzēsi produkta sastāvā) un kurās sāls daudzums ir < 0,25 g uz 100 g produkta!**



Piektdiena, 22. oktobris

**Izstrādā savu nomierināšanās stratēģiju!** Nākamreiz, kad būsi satraukts vai dusmīgs, Tev būs vieglāk kontrolēt savas emocijas un rīcību, ja Tev jau būs plāns, kā rīkoties. Izmēģini dažādas pieejas, līdz atrodi savējo – tās var būt 5 dziļas ieelpas un izelpas, ūdens glāzes izdzeršana vai jebkas cits, kas Tev palīdz nomierināties. Svarīgi, ka šī taktika Tev ir vienmēr pieejama un Tu nebaidies to pielietot stresa brīžos. Atceries, ka izprotot savas emocijas, mēs vairāk spējam izprast savu rīcību.



Svētdiena, 24. oktobris

Šodien kopā ar ģimeni vismaz 2 stundas pavadiet svaigā gaisā – elpojiet dziļi, lai kārtīgi piepildītu savas plaušas ar skābekli! Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Vai Tavs ekrānlaiks bija mazāks kā 2 stundas dienā? Vai Tev katru dienu izdevās pavadīt vismaz 30 minūtes svaigā gaisā?



**Vai atceries, kādiem vēl jābūt Taviem veselīgas sirds paradumiem?**

Šī gada laikā ar kalendāra palīdzību esi iepazīsin veselīga uztura un fizisko aktivitāšu paradumus – tomēr vai atceries, kādi vēl paradumi Tava ikdienā ir nepieciešami, lai Tu un Tava sirds būtu veselīga?

- Ierobežo pie viedierīcēm un televizora mazkustīgi pavadīto laiku.
- Atvēli miegam vismaz 9 stundas dienā.
- Nesmēķē, nelieto atkarību izraisošas vielas.
- Esi draudzīgs, iesaisties sarunās, neatstāj konfliktus novārtā – risini tos.
- Pateicības – katru dienu priecājies par labām lietām, kas notiek un padomā, par ko vari būt pateicīgs!
- Izturies pret apkārtējiem ar cieņu un neaizvaino citus.
- Raksti personīgo dienasgrāmatu, kurā ieraksti par savām izjūtām, emocijām, plāniem, uzstādītajiem īstermiņa un ilgtermiņa mērķiem
- Atpazīsti satraukumu – kad tas rodas, lai to mazinātu, vairākas reizes dziļi ieelpo un lēni izelpo. Velti laiku elpošanas vingrinājumiem.
- Pavadi pēc iespējas vairāk laiku svaigā gaisā.
- Atrodi laiku, ko velti saviem hobijiem.
- Seko līdzi savai veselībai – ja jūties slikti, dodies pie ārsta. Ja esi apslimis, nedodies uz skolu. Seko līdzi savam garumam, ķermeņa svaram un vidukļa apkārtmēram, kā arī reizi gadā dodies pie sava ģimenes ārsta uz profilaktiskām veselības pārbaudēm.
- Ja rodas simptomi – paaugstināts asinsspiediens, diskomforts vai sāpes krūšu

kurvī aiz krūšu kaula, tirpoņa, elpas trūkums, pēkšņa vājuma sajūta, slikta dūša, nemiers – savlaicīgi vērsies pie sava ģimenes ārsta vai cita speciālista. Atceries, ka neatliekamās situācijās jāzvana 113!

**Apdomā – kas ir 3 lietas, kuras ar kalendāra palīdzību šī gada laikā esi apguvis?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Apdomā – kas ir 3 lietas, par kurām šī gada laikā esi īpaši pateicīgs?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Apdomā – kas ir 3 veselīgas sirds paradumi, kurus Tu vēlētos uzlabot nākamā gada laikā?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

**Vai izpildīji dienas uzdevumu?**



Jā Nē

**Vai Tavs ekrānlaiks bija mazāks kā 2 stundas?**



Jā Nē

**Vai šodien pavadīji vismaz 30 minūtes svaigā gaisā?**



Jā Nē



# Stipras sirds viktorīna!

Pirmdiena, 25. oktobris

Atceries, ka ātrās uzkodas, čipsi, burgeri, kūkas satur piesātinātos un trans-taukus, kas ir kaitīgi Tavas sirds veselībai. **Šodien savā uzturā to vietā uzņem vērtīgos taukus ar tādiem produktiem kā riekstiem, sēklām, avokado, zivīm, augu eļļām!**



Otrdiena, 26. oktobris

**Uzdevums – šorīt noteikti paēd brokastis!** Ievēro: a) lai tās atbilstu šķīvja principam, b) lai tajās tiktu iekļauts kāds pilngraudu produkts, c) lai tajās tiktu iekļauts kāds piena produkts, kas nesatur papildus pievienotu cukuru!



Ceturtdiena, 28. oktobris

**Samazini savu sēdus pavadīto laiku! Ja pildot mājasdarbus Tev ir kāds uzdevums, kurā ir nepieciešams lasīt, dari to stāvēt vai lēni staigājot pa istabu.**



Sestdiena, 30. oktobris

Sestdienā velti laiku ģimenei! **Veltiet laiku kopīgām aktivitātēm, kuru izpildei nav nepieciešamas ekrānierīces – dodieties pārgājienā vai tuvējās apkāmes izpētē, uzspēlējiet kādu galda vai sporta spēli vai sakopiet apkārtni ap savām mājām!**



Trešdiena, 27. oktobris

**Šodien palīdzi ģimenei un iesaisties veselīgu vakariņu gatavošanā!** Vai esi pamanījis, ka ēdiens, ko pats gatavo, garšo labāk? Vai varat pagatavot veselīgas sirds maltīti, kas atbilstu uztura pamatprincipiem, ko ar šī kalendāra palīdzību esi apguvis?



Piektdiena, 29. oktobris

**Atrodi kādu krāsojamo papīru un centies rūpīgi to izkrāsot, izmantojot vismaz desmit krāsas!** Šovakar atvēli laiku elpošanas vingrinājumiem – vakarā pirms gulētiešanas apsēdies ērti, ar taisnu muguru. 10 reizes veic lēnas, dziļas ieelpas caur degunu (skaitot līdz 4) un izelpo caur muti.



Svētdiena, 31. oktobris

**Klāt Helovīns! Arī šajos svētkos atceries par savu cukura dienas devu – 25 gramiem –, un nepārsniedz to!** Ja šodien esi dažādās aktivitātēs nopelnījis saldumus, centies tos sadalīt vairākām dienām un atceries par rūpīgu zobu tīrīšanu pēc našķēšanās. Pārrunā šo nedēļu ar ģimeni – cik dienas izdevās izpildīt dienas uzdevumu? Cik dienas apēdi 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu? Vai katru dienu veltīji 60 minūtes fiziskajām aktivitātēm?



Prieks, ka šī gada laikā esi bijis kopā ar mani – Tavu veselības kalendāru! Šī gada laikā esi ieguvis daudz jaunu zināšanu un veidojis sev jaunus, veselīgus paradumus. Tagad Tavs uzdevums ir tos arī turpmāk iekļaut savā ikdienā, lai rūpētos gan par savu, gan savas sirds veselību!

## KRUSTVĀRDU MIKLA "TAVA SIRDIS"

Pārbaudi savas gada laikā iegūtas zināšanas – vai vari aizpildīt šo stipras sirds krustvārdu miklu? Lūdz palīdzību pieaugušajiem, ja nepieciešams!



### HORIZONTĀLI

- ..... rāda, cik ātri pukst tava sirds
- ..... piegādā asinis no sirds visām ķermeņa daļām
- Lielākā artērija ķermenī, kas aiznes asinis no sirds uz ķermeni
- Sirds ir ....., ko var trenēt
- ..... atnes asinis atpakaļ uz sirdi
- Sīkākie asinsvadi ķermenī, atrodas visos orgānos

### VERTIKĀLI

- Artērijas visiem orgāniem piegādā barības vielas un .....
- Ārsti iesaka katru dienu būt aktīvam vismaz 60 .....
- Sliktie tauki, kas pasliktina sirds veselību
- Tu vari trenēt sirdi, pildot ..... aktivitātes
- Tava sirds priecāsies, ja ikdienā ēdīsi daudz augļu un .....

Atbildes: 1 - pulss 2 - skābeklis 3 - skābeklis 4 - minūtes 5 - transtauki 6 - artērijas 7 - aorta 8 - aerobas 9 - venas 10 - venas 11 - kapilāri

## Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumu?



Vai apēdi 5 porcijas dārzeņu, augļu vai ogu?



Vai veltīji fiziskajām aktivitātēm 60 minūtes?

