

VESELĪGA BĒRNA SIRDIS NOSLĒPUMI

Uzturs

Katru dienu ēd
3 sabalansētas maltītes,
ievērojot šķīvja principu,
un 1-2 veselīgas uzkodas



Psihiskā veselība



Fiziskās aktivitātes

Izmanto dinamiskās pauzes mācību stundās



Fiziskām aktivitātēm atvēli vismaz 60 minūtes dienā



Esī aktīvs "Sports un veselība" stundās



Esī aktīvs starpbrīžos



Nodarbojies ar aizraujošām sportiskām aktivitātēm brīvajā laikā



Pavadi laiku ar ģimeni aktīvi un jautri

Ievēro piesardzību aktivitāšu laikā



Iesaisti draugus, lai padarītu mācību stundas vai ārpusstundas laiku aktīvāku un jautrāku



Citi veselīgi paradumi

Pavadi laiku svaigā gaisā



Atvēli miegam vismaz 9 stundas dienā



Reizi gadā dodies pie sava ģimenes ārsta uz profilaktiskām veselības pārbaudēm



Atrodi laiku saviem hobijiem



Seko līdzī savai veselībai - ja jūties slikti, dodies pie ārsta



Seko līdzī saviem garumam, vidukļa apkārtmēram un ķermeņa svaram



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
funds

SEKO
MUMS
SOCIĀLAJOS
TĪKĻOS



VeselībasMinistrija veselībasmin VeselībasMinistrija

ESF projekts „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001)