

Veselību veicinošs pasākums
Daugavpils Vienības pamatskolā
sadarbībā ar
Daugavpils medicīnas koledžu

19.05.2016.

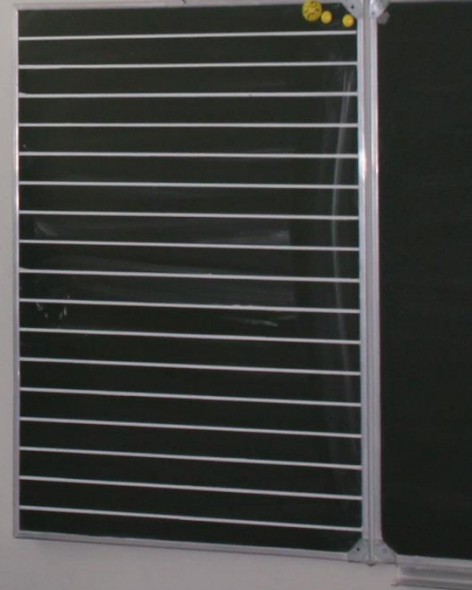
KAS IR PAREIZS UZTURS?



NEVĒRĪGI IZVĒLĒTĀ PĀRTIKA UN
MAZKUSTĪGAIS DZĪVESVEIDS BIEŽI
VIEN NOVED PIE DAŽĀDĀM
GREMOŠANAS TRAKTA PROBLĒMĀM,
REGULĀRAS PĀRĒŠANĀS, LIEKIEM
KILOGRAMIEM UN SLIKTAS
PAŠSAJŪTAS.

TĀPĒC APLŪKOSIM PIECUS GALVENOS
VESELĪGA UZTURA PAMATPRINCIPUS.









TAISIĒ RĪTA ROSMI!

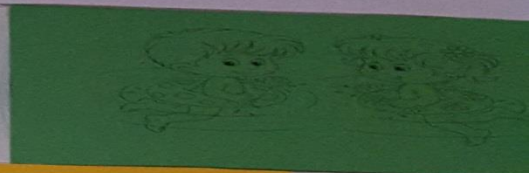


VIENĀS BĀKUS
LĪE KSTILPNĒM

ESI UZMĀNĪGS
Ar Uguri!

NO RĪTA UN VAKARĀ
TĪRI ZOBUS

NEBĀZ PIRKSTUS
MUTĒ!
NEDĀZ PIRKSTUS MUTĒ
30 TŪ LĀDI
SABOĢĀT ZOBUS
UN SAVU FUNĢI!!!



**Pēc labi padarīta
darba- atpūties!**

**Lai būtu saldāks
miegs, pirms gulēt
iešanas nespēlē
datorspēles!**

šānās ik
abāt sirds
ulu svaru.



**Skolēna miega ilgumam
jāatbilst viņa vecumam:**



Mācību slodze
Pareizi organizētas mācību stundas novērš priekšlaicīgu nogurumu, nodrošina skolēnam labas darbaspējas. Lielā nozīmē ir racionālai skolēna mācību slodzes sadalei, brīvākie mācību priekāmeti jā mācās pamīšus ar noglākajiem.

Brīvais laiks
Iespējas lielāka brīvā laika daļa jāpavada svaigā gaisā. Atpūšanās svaigā gaisā jāapvieno ar veselības stāvoklim šīs fizisko slodzi. Piemērotas sporta spēles, slidošana, slēpošana, utt.

Dienas režīms – darbadienās

6.30	Celšanās
6.30 - 7.00	Rīta tuahete, gultas klāšana, rīta rosme, gērbšanās
7.00 - 7.30	Brokastis
7.30 - 8.00	Celšanās skolā
8.10 - 11.20	Mācību stunda
11.20 - 11.40	Pundziņas
11.40 - 14.10	Mācību stunda
14.10 - 18.00	Nodarbības ārpuskolas pulcinos, pastaiga svaigā gaisā, launags
18.00 - 19.00	Mājas darbu pildīšana
19.00 - 19.30	Vakarīņas
19.30 - 20.30	Brīvais laiks
20.30 - 21.00	Getavošanās miegam
21.00 - 6.30	Miegs

• Latvija p...
• Fiziska at...
• Pasargā c...
• priekšlaic...
• pasūgti...
Skolēn...

**Izvēlies uzturā
lietot vairāk
vietējos augļus,
dārzeņus un ogas!**

Lietosim