

**Daugavpils Vienības pamatskola
– Veselību veicinoša skola!**

VIENĪBAS PAMATSKOLA VESELĪBU VEICINOŠĀ SKOLA

Vingro kopā ar mani!

atjauno uzmanību priekšmetam

atjauno koncentrēšanās spējas

2-3 minūšu dinamiskās pauzes
mācību stundu laikā

aktivizē elpošanu

aktivizē asinsriti

pārtrauc ilgstošo sēdēšanas
režīmu stundā

















ES MĪLU
SAVU SIRDII
UN TU?
draugiem.lv/sveiksunvesels
TINAC

ES MĪLU
SAVU SIRDII
UN TU?
draugiem.lv/sveiksunvesels

ES MĪLU
SAVU SIRDII
UN TU?
draugiem.lv/sveiksunvesels

elākā mācību

29. SEPTEBRĪS
PASAULES
SIRDĒNA

Pasaules Sirds diena



29. septembrī Pasaules Sirds diena ir kļuvusi par tradīciju ne tikai pasaulē, bet arī Latvijā.

Katru cilvēku ir spējības sākt veselīgu dzīvi. Ar garu un veselīgu dzīvi cilvēks var izvairīties no slimībām, kas izraisa sirds slimības. Tāpat ir svarīgi ieviest veselīgu dzīvi, kas palīdz samazināt sirds slimību riskus. Katru cilvēku ir spējības sākt veselīgu dzīvi. Ar garu un veselīgu dzīvi cilvēks var izvairīties no slimībām, kas izraisa sirds slimības. Tāpat ir svarīgi ieviest veselīgu dzīvi, kas palīdz samazināt sirds slimību riskus.

2013. gada 29. septembrī ir izveidots Pasaules Sirds dienas tīmekļa vietne, kurā ir apkopoti visi veselīgu dzīvi veidojošie faktori. Tāpat ir svarīgi ieviest veselīgu dzīvi, kas palīdz samazināt sirds slimību riskus.

Ēdīt ir ļoti svarīgi veselīgu dzīvi veidojošos faktorus. Tāpat ir svarīgi ieviest veselīgu dzīvi, kas palīdz samazināt sirds slimību riskus.

Katru cilvēku ir spējības sākt veselīgu dzīvi. Ar garu un veselīgu dzīvi cilvēks var izvairīties no slimībām, kas izraisa sirds slimības. Tāpat ir svarīgi ieviest veselīgu dzīvi, kas palīdz samazināt sirds slimību riskus.

- Izvēlēties veselīgu dzīvi.
- Ēst labu maizi.
- Ēst vairāk augļus un dārzeņus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.

1. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
2. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
3. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
4. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
5. Izvēlēties veselīgu dzīvi.

- Izvēlēties veselīgu dzīvi.
- Ēst labu maizi.
- Ēst vairāk augļus un dārzeņus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.

1. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
2. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
3. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
4. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
5. Izvēlēties veselīgu dzīvi.

- Izvēlēties veselīgu dzīvi.
- Ēst labu maizi.
- Ēst vairāk augļus un dārzeņus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.

1. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
2. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
3. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
4. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
5. Izvēlēties veselīgu dzīvi.

- Izvēlēties veselīgu dzīvi.
- Ēst labu maizi.
- Ēst vairāk augļus un dārzeņus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.

1. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
2. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
3. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
4. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
5. Izvēlēties veselīgu dzīvi.

- Izvēlēties veselīgu dzīvi.
- Ēst labu maizi.
- Ēst vairāk augļus un dārzeņus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.

1. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
2. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
3. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
4. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
5. Izvēlēties veselīgu dzīvi.

- Izvēlēties veselīgu dzīvi.
- Ēst labu maizi.
- Ēst vairāk augļus un dārzeņus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.

1. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
2. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
3. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
4. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
5. Izvēlēties veselīgu dzīvi.

- Izvēlēties veselīgu dzīvi.
- Ēst labu maizi.
- Ēst vairāk augļus un dārzeņus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.

1. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
2. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
3. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
4. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
5. Izvēlēties veselīgu dzīvi.

- Izvēlēties veselīgu dzīvi.
- Ēst labu maizi.
- Ēst vairāk augļus un dārzeņus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.

1. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
2. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
3. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
4. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
5. Izvēlēties veselīgu dzīvi.

- Izvēlēties veselīgu dzīvi.
- Ēst labu maizi.
- Ēst vairāk augļus un dārzeņus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.

1. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
2. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
3. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
4. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
5. Izvēlēties veselīgu dzīvi.

- Izvēlēties veselīgu dzīvi.
- Ēst labu maizi.
- Ēst vairāk augļus un dārzeņus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.

1. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
2. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
3. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
4. Izvēlēties veselīgu dzīvi.
5. Izvēlēties veselīgu dzīvi.

- Izvēlēties veselīgu dzīvi.
- Ēst labu maizi.
- Ēst vairāk augļus un dārzeņus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.
- Īpaši uzmanīties, ēdot ātrās ēdināšanas ēdienus.

ES MĪLU SAVU SIRDĪ
UN TU?
DNI: @augstskolaslatvija

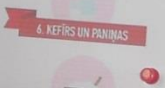
ES MĪLU SAVU SIRDĪ
UN TU?
DNI: @augstskolaslatvija



2. OLĪVEĻĀ



4. TOMĀTI



6. KEFĪRS UN PANINAS



8. VĀJPIENA BIEZPIENS



10. KIBĪJU SĒKĻAS



MĪLI SAVU SIRDĪ

SMĒKĒŠANĀ UN SIRDĪS VESELĪBĀ

ATZINĀS

- Sirds ir svarīgākā orgāns cilvēka organismā.
- Tikai tad, kad sirds ir veselīga, cilvēks var dzīvot.
- Lai sirds būtu veselīga, ir svarīgi ieviest veselīgu dzīvi.
- Ir svarīgi ieviest veselīgu dzīvi, kas palīdz samazināt sirds slimību riskus.

VIENĪBAS PAMATSKOLA VESELĪBU VEICINOŠĀ SKOLA

29. SEPTEMBRIS

PASAULES SIRDIS DIENA

BET DĀVANAS SAVAI SIRDIJ
TU VART PASNĒGT IK DIENAS!



ĒD VAIRĀK DĀRZENUS UN AUGĻUS!

Par veselīgāku un veselīgāku Tu pasiegsi, ja Tu ēd vairāk dārzeņu un augļu. Tie satur vitamīnus, kas palīdz sirdij darboties pareizi. Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Sirdis mīlušā maizī? Patērē līdzu, kviešu vai rudzu maizi. Tās satur veselīgus taukus.



DZĒR VAIRĀK ŠĶIDRUMA!

Tikai neapmērotu šķidrumu.

Tavas ķermeņa svars (kg) x 30 ml = šķidruma daudzums, kas tev dienā jādzēro!

Sirdij ir vajadzīgi arī sāļi, taču derēs arī sāļi vai sāļi.



ĒDĒT MAZĀK SĀĻU!

"Sāļi" nav tas pats kas "garšgāļi", vairāk sāļi - lielāks risks saslimt ar sirds slimībām.

Mazāk sāļus, mazāk "apnākušas" gaļas, mazāk sviesta - tas palīdz sirdij darboties pareizi. Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:
draugiem.lv/veiksmavesels



KUSTIES!

Katru dienu ievieši aktīvu vaļņotību, piemēram, staigā, un te skatās pastaigā, brauc sara ar velosipēdu un arī kāpšana pa kāpinām.



ĀRĀ DEJĀ: Varbūt šovakar ir vērts ieskaitīt pie dārzeņu un pākšaugu projekta darbu kāliem netaisni, ja tādēļ! Tāpat meklēsim, ka vairākus reizes nedēļā izietu pastaigot ar nepietrāki!



PIEVĒRS UZMANĪBU SAVAM SVARAM!

Mēs esam daudzi, un arī svars mums dabādas vecumā mēdz svārstīties un būt ļoti atkarīgs no ēšanas.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms. Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms. Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ja vēlies kaut ko sāļu, pagatavo saldumus patē vai kopā ar vecākiem, ēd tos kopā ar draugiem un rotāki meklēsimi pēc tam atstāsim!

Pasaules Sirds diena



29. septembrī Pasaules Sirds dienu ir izvēries par tradīciju un sirds pasaulē, bet arī Latvijā.

Sirds slimības ir galvenā slimība pasaulē. Tās ir galvenā slimība pasaulē, kas izraisa vislielāko nāves skaitu pasaulē. Tās ir galvenā slimība pasaulē, kas izraisa vislielāko nāves skaitu pasaulē. Tās ir galvenā slimība pasaulē, kas izraisa vislielāko nāves skaitu pasaulē.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms. Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms. Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.

Ēd vairāk dārzeņu un augļu, lai būtu veselāks un ilgtāms.



MĪLI SAVU SIRDĪ



- ### TOP 10 VESELĪBU SIRDĪ
1. TĒVAIS JĀS DZĪVS
 2. ŪDRAJA
 3. DZĪVE LAPU DZĪVENĀ
 4. TOMĀTS
 5. LAUKAĻA MEĻU UN DZĪVĀS SĒRĀS
 6. KOTĪRS UN PĒRĪRĪS
 7. RĪPĀRĪZE
 8. VĒLĒNA DZĪVENĀ
 9. DZĪVĀS
 10. KĀRĪTU SĒRĀS



MĪLI
SAVU
SIRDĪ





8.a

Centību!

Labas atzīmes!

Veiksmīgas

zīgas!

GARĪGĀ VESELĪBA IR
GARĪGĀ LABKLĀJĪBA, KAS
IR VESELĪBAS UN DZĪVES
KVALITĀTES BŪTISKA
SASTĀVDALA. TĀS IR
NOSACĪJUMS SPĒJAI MĀCĪTIES,
STRĀDĀT UN PIEDALĪTIES
SABIEDRISKĀJĀ DZĪVĒ.

10. OKTOBRIS - STARPTAUTISKĀ GARĪGĀS VESELĪBAS DIENA

PAR GARĪGI VESELI SEVI VAR
UZSKATĪT CILVEKS, KURŠ:

- ATLAUJ SEVI ORĪBĒT UN NEGRĪBĒT;
- NEVAINO SEVI UN CĪTUS;
- ANALĪZĒ SĪTUĀCIJU UN RĪKOJAS,
NEVIS NODARBOJAS AR VAINĪGĀ
MEKLĒŠANU;
- PROT NOVERTĒT SĪTUĀCIJU

VEIDO HARMONIJU SEVĪ!

GARĪGĀ VESELĪBA IR MŪSU ROKĀS!



KĀ UZTURĒT GARĪGO VESELĪBU?

- PASTAIGAS SVAIGĀ GAISĀ.
- ŪDENS PROCEDŪRAS.
- LAIKA PLĀNOŠANA, ĀTBILSTOŠI
UZDEVĪVĪNU PRIORITĀTĒM.
- POZITĪVO DOMĀŠANA.
- IZPĀUŠANA: PRIEKŠ, LAIME,
MĪLESTĪBA, PĪEDOSĀNA,
DĀŠNUMS.
- RĀDOŠŪMS, HOBIJI.

PSIHOLOĢISKĀ VINGROŠANA ENERĢĒTISKĀ POTENCIĀLA PĀAUGSTINĀŠANAI.

INSTRUKCIJA: KLĀSISKĀS MŪZIKĀS PĀVDĀJUMĀ VEIKT KĀTRU
VINGRINĀJUMU 3-5 REIZES.

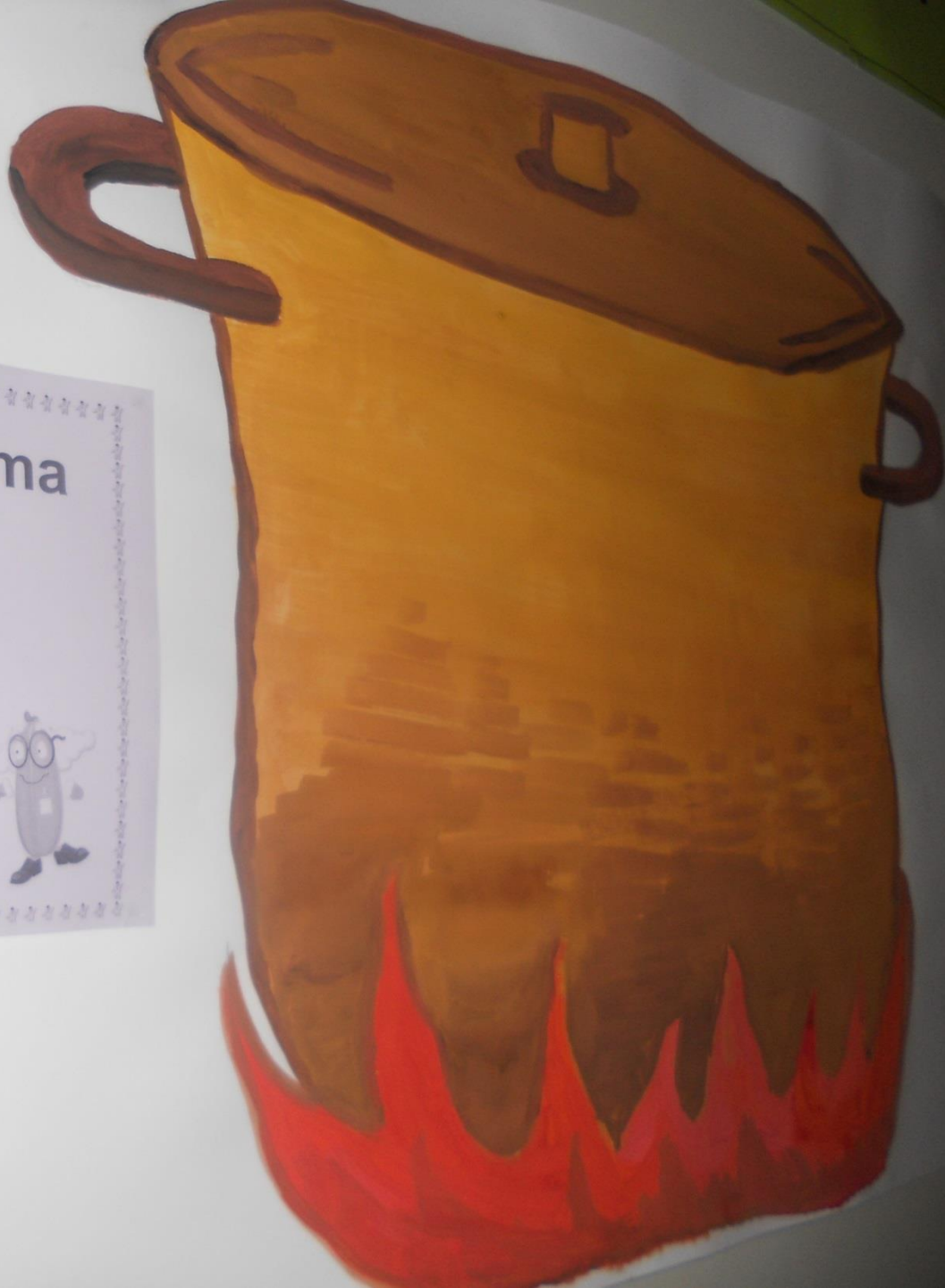
- GLAUDOT SEVI AR KREISO ROKU PA GALVU, ATKĀRTOT: „ES ESMU
LABS”;
- KĀJAS PLECU PLĀTUMĀ, ROKAS GAR SĀNIEM, TĀISĪT PIETUPIENUS,
ATKĀRTOT: „KĀTRĀ DIENĀ IR JĀUKA”;
- KĀJAS PLECU PLĀTUMĀ, TĀISOT APĻVEIDA KUSTĪBAS AR ROKĀM,
ATKĀRTOT: „MANI SĀPNI PĪEPILDĀS”;
- AR LABO ROKU GLAUŽOT KREISO ELKONI, ATKĀRTOT: „ESMU
MIERĪGĀS”;
- AR KREISO ROKU GLAUŽOT LABO ELKONI, ATKĀRTOT: „MAN VISS
PADODĀS”;
- PAGRIEŽOT GALVU PA LABI, PA KREISI, ATKĀRTOT: „VISS IET LABI”;
- STĪEPJOTĪES UZ PĪRKSTGĀLIEM, ROKAS PACĒLOT AUGŠĀ, ATKĀRTOT:
„MANĀ DZĪVĒ NOTĪEK TĪKAI LABS”;



KĀ UZTURĒT GARĪGO VESELĪBU?

- PĪLVĒRTĪGĀS MIĒGS.
- VESELĪGĀS ĒDIENS.
- SAPRĀTĪGĀ FĪZIKĀ SLODZE.
- ELPOŠANĀS UN MUSKŪLU
ĀTBRĪVOŠANĀS
VINGRINĀJUMI, MĒDĪTĀCIJA,
RĀDIĒM, KOLĒĪJĒM,
SĀRŪNĀ PAR SAVĀM
EMOĢĪJĀM.

Putras programma
skolā no
9. oktobra –
8. novembrim



Vāru, vāru, putriņ u.

ŪDENIS

MAIĀRTEIJA

Hamamāts

VINOJA

Arī

GRIKI

BULJONS

PASA!

Kvieši

Piens

Putras programma skolā no 9. oktobra – 8. novembrim



Rīsi

Uvas

kurūza!

Sviests vai kalniņi ar augļiem

OLAS

KIRBĪ

MIEŽI

SVIESTS

kartupeļi

SALS

Pabais

