

PROJEKTU NEDĒĻA



“Sveiks un vesels
5-7.s kl.”

A background image showing several children jumping joyfully in a grassy field under a clear blue sky. The children are in various poses of mid-air, with their arms and legs outstretched. The image is slightly faded to allow the text to be read clearly.

Projekta dalībnieki:

**Anna Bogdanova
Aleksandrs Brics
Maksims Cvetkovs
Jekaterina Dobrecova
Elina Harune
Romans Panovs**

Projekta vadītāji:

**Jeļena Limonova
Valentīna Ratiņa**

PROJEKTA MĒRĶIS

**Sniegt zināšanas par veselīgu dzīves veidu
un pielietot to dzīvē.**



PROJEKTA UZDEVUMI:



Attīstīt domašanu ,iztēli



Paplašināt zināšanas par veselīgu dzīves veidu



Pielietot iegūtās zināšanas ikdienas dzīvē.



Projekta realizēšanas formas



Fiziskas nodarbības

Sporta sacensības



bērnu aktivitāte

Zināšanu iegūšana par veselīgu dzīves veidu

Zīmēšana



Didaktiskas spēles

Kollāžas veidošana

Veselīgs dzīvesveids



Pilnvērtīga atpūta un miegs



Veselīga ēšana

Fiziskās aktivitātes



Garīgās aktivitātes



PIEZĪMES KATRAI DIENAI

9 tūkstoš soļu



8 stundas miega



7 glāzes ūdens



6 minūtes meditācijas



5 augļi un dārzeņi



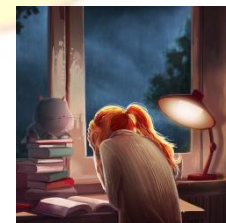
4 pārtraukumi atpūtai



3 ēdienreizes
un 3 uzkodas



2 stundas bez telefona
pirms miega



1 nodarbe ar sportu



Fiziskas nodarbības

Sporta sacensības



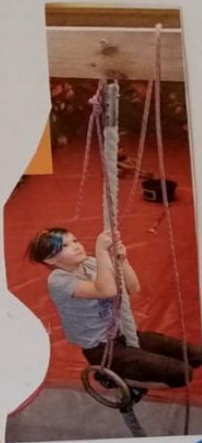
«VESELĪBAS AĢENTI»

VESELĪGS DZĪVESVEIDS IK DIENĀ

MAZĢĀ ROKAS
Atbrīvojas no
netīrumiem, kas
uz tām nosēdusies.
Jo īpaši – pirms ēšanas.



MAZĀK SĒDI
Pētnieki bērniem un
jauniešiem ik dienu
iesaka būt aktīviem
vismaz 60 minūtes.



**DIENAS
REŽĪMS**



IZGULIES
Ķermenim ir ļoti svarīgi
atpūsties, tad tas darbosies
pilnvērtīgāk.



**ĒD
VESELĪGI**
Tavam uzturam
jābūt pilnvērtīgam –
svarīgi uzņemt visus
vitaminus un
minerālvielas.



PIE EZERA

