

Projektu
nedēļa
Sveiks
un
Vesels

8.s-9.s,pap

Darba grupa:

1. LINDA MAČUĻSKA
2. VALERIJA DANILOVA
3. MUDĪTE BALGALVE
4. VIKA JUREVIČA
5. ALEKSANDRA
VIKTOROVA
6. ANŽELA KASAKOVSKA
7. KATARINA KUČERJAVA
8. ANDRIS PETROVICS

[illegible][illegible][illegible]



Higiēna un veselīgs dzīvesveids

Lai cilvēks būtu vesels, viņam jāievēro higiēna un veselīgs dzīvesveids. Higiēna ir zinātne, kas pēta apkārtējās vides ietekmi uz cilvēka veselību un dzīves ilgumu. Higiēnas speciālisti sniedz cilvēkiem ieteikumus, kā saglabāt veselību.



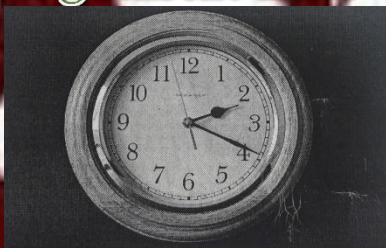
Ļoti svarīga ir ādas, matu un zobu kopšana.

Cilvēkam jā rūpējas, lai ķermenis ir tīrs. Tad tas ir vesels un patīkams pašam un apkārtējiem. Apskaties – vai tavi nagi ir tīri?



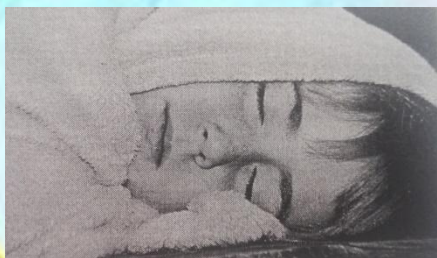
Katram cilvēkam vajag norūdīties un sportot.

Ja cilvēks ir norūdījies, viņš retāk slimo. Sports padara spēcīgu cilvēka ķermeni un labu garastāvokli.



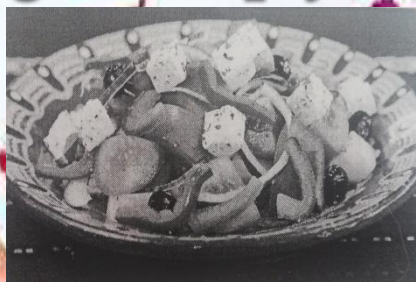
Svarīgi ir ievērot dienas režīmu.

Ja cilvēks iemācās ik dienu vienā un tajā pašā laikā mosties, ēst, mācīties, atpūsties un iet gulēt, ķermenis pie tā pierod. Viss veicas labāk un cilvēks ir vienmēr možs.



Ļoti svarīgs ir pietiekams miegs.

Skolēnam jāgul, vismaz 8 stundas. Miega laikā smadzenes apstrādā visu informāciju, ko saņēmušas pa dienu. Ja miegs nav pietiekami ilgs, smadzenes nepagūst paveikt savu darbu un atpūsties. Tad cilvēks jau pamostoties noguris, nespēj mācīties vai strādāt pietiekami labi.



Pareizs uzturs palīdz cilvēka ķermenim augt un darboties pēc iespējas labāk. Pareiza uztura pamatā ir dārzeņi un graudaugi. Mazākā daudzumā nepieciešami piena un gaļas produkti. Pavisam maz vajadzīgi saldumi un trekni ēdieni.

STROPU AKTĪVĀS ATPŪTAS UN SPORTA TRASE



MĒS ESAM ĒRT

Atbalsta: "Mēs esam ērti"
Izstrādājis: "Mēs esam ērti"
Izstrādājis: "Mēs esam ērti"

REDMI NOTE 9 PRO
AI QUAD CAMERA

6. APSTĀŠANĀS GADĪJUMA NOEJIET TRASES MALĀ, LAI IZVAIRĪTOS NO SADURSMEŠ!
7. NEATSTĀJIET BEZ UZRAUDZĪBAS TRASĒ BĒRNUS!

IEGAUMĒ: PĀRVIETOŠANĀS ĀTRUMS AR VELOSIPĒDU, SKRITUĻSLIDĀM UN ROLLERSLĒPĒM PĀRSNIEDZ 50 KM/H. DROŠĪBAS NOTEIKUMU NEIEVĒROŠANA VAR IZRAISĪT SMAGAS TRAUMAS UN NELAIMES GADĪJUMUS.

TRASĒ AIZLIEGTS:

1. IEBAUKT TRASĒ JEBKĀDAM AUTO VAI MOTO TRANSPORTA LĪDZEKLIM.
2. PASTAIGĀTIES AR SUNI.
3. ZIEMĀ SLĒPOŠANĀS TRASĒ VIZINĀTIES AR RAGAVIŅĀM, SNOVBORDA DĒLI, VELOSIPĒDU.
4. KURINĀT UGUNSKURU.
5. BOJĀT UN PIESĀRŅOT VELOCELIŅU, TĀ APMALES UN APRĪKOJUMU.

PAR NOTEIKUMU NEIEVĒROŠANU APMEKLĒTĀJIEM VAR TIKT PIEMĒROTS ADMINISTRATĪVAIS

REDMI NOTE 9 PRO
AI QUAD CAMERA

DROŠĪBAS NOTEIKUMI:

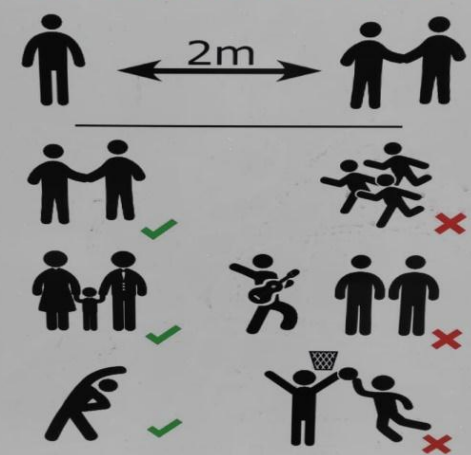


1. KUSTĪBA TRASĒ TIEK VEIKTA TIKAI PULKSTENRĀDĪTĀJĀ VIRZIENĀ (SEKO LĪDZI NORĀDĒMŅI!)
2. PĀRVIETOJOTIES UZ VELOSIPĒDA, SKRITUĻSLIDĀM VAI SLĒPUJ ROLLERIEM JĀLIETO KĪVERES UN CĪTUS AIZSARDZĪBAS LĪDZEKLUS!
3. ESĪET ĪPAŠI UZMANĪGI NOBRAUCIENOS, PAGRIEZIENOS UN VIETĀ, KUR SAVIENOJAS TRASE!
4. PĀRVIETOJOTIES PA TRASES LABO PUSI!
5. APDZIŠANU VEICIET PA KREISO PUSI!
6. APSTĀŠANĀS GADĪJUMĀ NOEJIET TRASES MALĀ, LAI IZVAIRĪTOS NO SADURSMEŠ!
7. NEATSTĀJIET BEZ UZRAUDZĪBAS TRASĒ BĒRNUS!

REDMI NOTE 9 PRO
AI QUAD CAMERA

IEGAUMĒ: PĀRVIETOŠANĀS ĀTRUMS AR VELOSIPĒDU, SKRITUĻSLIDĀM UN ROLLERSLĒPĒM PĀRSNIEDZ 50 KM/H. DROŠĪBAS NOTEIKUMU NEIEVĒROŠANA VAR IZRAISĪT SMAGAS TRAUMAS UN

UZMANĪBU! ВНИМАНИЕ!



JA POLICISTS AIZRĀDA PAR DISTANCĒŠANĀS NEIEVĒROŠANU, ESI SAPROTOŠS UN IEVĒRO NOTEIKUMUS. PAR NOTEIKUMU NEIEVĒROŠANU VAR SODĪT!

ЕСЛИ ПОЛИЦЕЙСКИЙ УКАЗЫВАЕТ НА НЕСОБЛЮЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ, ПОЙМИ И СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА. ЗА НЕСОБЛЮЖДЕНИЕ ПРАВИЛ МОГУТ ОШТРАФОВАТЬ!

REDMI NOTE 9 PRO
AI QUAD CAMERA







An abstract graphic featuring a vibrant, multi-colored paint splash or ink blot. The colors include shades of blue, green, yellow, orange, red, pink, and purple, blending together in a dynamic, organic pattern. The splash is centered on a white background and is enclosed within a thin, solid orange rectangular border. Overlaid on this splash is the text 'Paldies par uzmanību' in a white, serif font, arranged in three lines: 'Paldies' on the top line, 'par' on the middle line, and 'uzmanību' on the bottom line. The text is centered horizontally and vertically within the splash area.

Paldies
par
uzmanību