

Mērķis – apzināties savas ikdienas gaitas veselīga dzīvesveida aspektā.

Viena diena manā mūžā – apraksti un tad analizē vienu sevis izvēlētu dienu (līdz 25.02.) šajā tabulā.

Ideja - Kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt - pārtika, transports, atpūta, miegs, mācības? Padoms/-i sev un citiem, kā jēgpilni īstenot veselīgu dzīvesveidu un „izkāpt no dīvāna”, t.i., motivēt sevi. Dalies ar saviem “knifīņiem” jeb veidiem, kā sevi motivēt, atalgo, iepriecini, īstenojot veselīgas dzīves praksi.

!!! Izvēlies dienu, kad labprāt nododies arī kādai fiziskai aktivitātei. Vingrošanai, pastaigai u.tml. Ja dodies pastaigā, varbūt sazvanies ar kādu draugu un draudzeni, lai laiks paiet ātrāk. Būsi izkustējies un komunicējis. Varbūt klausies mūziku vai kādu sev interesējošu ‘podcast’! :)

ULRIKAS diena

DARBĪBA	APRAKSTS	KOMENTĀRI - kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt; kā veicināt savu labsajūtu?
Soļu skaits	5 000-10 000	Nezinu precīzi, jo pastaigas laikā izlādējās telefons.
Pārtika	Pārsvarā tie ir ēdieni ar dārzeņiem, jo esmu veģitāriete.	Piemēram, ķirbju biezupa, dārzeņu sautējumi, svaigie salāti un daudz kas cits.
Atpūta	Seriāla “ the good place” skatīšanās vai kāda filma	Citreiz mēs ar ģimeni uzspēlējam kādu spēli vai vienkārši parunājam par dienā padarīto.
Miegs	Ļoti labs bez traucējumiem	Noguļu labvēlīgo stundu skaitu 8-10, ātri aizmiegu un guļu superīgi.
Mācības	No 10.00 līdz aptuveni 15.00 16.00	Daudz kas jāpaveic dienas laikā. Šodien darbi ir jau mazāk, bet vienalga daudz jāizdara.
Transports	Mašīna un kājas	Iet garākās pastaigās un katru dienu nojiet 10 000 soļu
Dienas atziņa	Ja vari neikavē !!!!!	nav komentāru

Dienas foto	
Padoms/-i, kā jēgpilni īstenot veselīgu dzīvesveidu un „izkāpt no dīvāna”, t.i., motivēt sevi	Padomu ABC: 1. Labi izgulēties tas ir ļoti svarīgi 2. Sportot, iet garās pastaigās un būt aktīvam it īpaši šajā laikā. 3. No rīta iedzert glāzi silta ūdens. Ūdeni ir svarīgi arī turpināt dzert dienas laikā. 4. Un viss beidzot ēst sabalansēti un veselīgi. ēst ar pauzēm un neēst visu pēc kārtas, piemēram, es tiko apēdu brokastīs ko sāļu maizītes vai ko citu un uzreiz apēst saldējumu tas nav labi tavam organismam.

GABRIELAS diena

DARBĪBA	APRAKSTS	KOMENTĀRI - kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt; kā veicināt savu labsajūtu?
Soļu skaits	Nezinu, cik dienā noeju soļus!	Man liekas, ka soļu skaits ir nozīmīga lieta, jo tā var ietekmēt mūsu veselību. Jo vairāk soļu skaits dienā, jo labāk. Protams, nevajag pārspīlēt, bet ieteicamais daudzums būtu jānoiet, lai veicinātu paša labsajūtu un izkustētos!
Pārtika	Pārtiku, kuru es lietoju, parasti tiek pagatavota mājās. Ir “veselīga” (pēdīnās, jo es līdz galam nezinu, kāda pārtika tiek uzskatīta par veselīgu).	Tieši pārtikas ziņā un tās ietekmi uz vidi, nezinu, ko tieši mainīt, jo tam jau pievēršu lielu uzmanību. Uz šo veselīgo pārtiku, pārtikas atkritumu mazināšanu, neizniekošanu utt.
Atpūta	Atpūta man parasti ir pastaiga ārā vai citas lietas, kas nav mācīšanās. Man ir grūti iziet no istabas un darīt kaut ko, bet jāsaņemamas un jāatpūšas.	Lai atpūta būtu jēgpilna, ir labi to izplānot. Ko es darīšu lai nedaudz atpūstos? Vai tas būs iziet ārā vai sēdēt pie datora un skatīties filmas? Abi jau savā ziņā ir atpūtas, bet nevar jau pēc online mācīšanās vēl stundas divas sēdēt pie datora.
Miegs	Miegs, kuru saņemu ir no 7 līdz 8 stundām.	Ieteicamais daudzums miegam ir 9 – 10 stundas. Skatoties uz tieši manu dienas režīmu, man liekas, ka tomēr ir jāiet laicīgāk gulēt, lai uzņemtu nepieciešamo enerģiju un spēju strādāt nākošajā dienā.
Mācības	Dienā mācos aptuveni 5	Lai veicinātu savu labsajūtu, iesaku

	stundas, tas ir iekļaujot starpbrīžus.	izkustēties starpbrīžu laikos, jo visu laiku sēžot pie datora, pie galda šī motivācija nemanot pazūd. Arī pašam grūti paliek koncentrēties stundās.
Transports	Tagad transportam nav nekādas lomas manā dienā, jo nekur nav jādodas. Bet ja tomēr kaut kur ir jātransportējas, es izmantoju mašīnu.	Vides uzlabošanas ziņā, mašīna, nav tas pats sliktākais un arī ne labākais transportlīdzeklis. Varētu biežāk izbraukt ar riteni vai aiziet tālāku gabalu ar kājām.
Dienas atziņa	Parasti dienas atziņa ir “es esmu pārgurusi, man gribas gulēt.” Protams ne vienmēr, bet parasti dienas beigās liekās, ka rīt viss būs slikti utt.	Dienas atziņa mainās no dienas. Viena diena ir ļoti grūta un nogurdinoša, tāpēc arī atziņa nav tik pozitīva, bet ir dienas, kuras nav tik nogurdinošas un ir palicis spēks, lai atskatītos uz paveikto un pateiktu sev “malacis, tu tiešām izdarīji labu darbu šodien, tā turpini arī rīt!” Jācenšas radīt vairāk pozitīvo atziņu nekā negatīvo!
... (vēl kas svarīgs manā dienā)	-	-
Dienas foto		
Padoms/-i, kā jēgpilni īstenot veselīgu dzīvesveidu un „izkāpt no dīvāna”, t.i., motivēt sevi	Padomu ABC: 1. OBLIGĀTI iziet ārā! Vienalga kur, vienalga kad un vismaz uz 5 minūtēm. Svaigs gaiss uzreiz motivē un palīdz prātam atjēgties no mājas četrām sienām. 2. Izveido sev svarīgu sarakstu ar sev svarīgām lietām. Ja sarakstā nebūs iekļauta vismaz viena lieta, kura tev liekas svarīga, noteikti nebūs nekāda motivācija darīt arī citas vajadzīgās lietas. 3. Izkusties. Uztaisi 30 minūšu treniņu, rīta rosmi, skrējieni. 4. Runā ar citiem. Tas ir sazvanies, aprunājies ar ģimenes locekļiem vai ar sevi. Ja visu laiku sēdēsi klusumā un bezmotivācijas stāvoklī tiešām sajuksi prātā. Vismaz viena saruna dienā, lai justos kā sociāls cilvēks.	

ESTERES DIENA

DARBĪBA	APRAKSTS	KOMENTĀRI - kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt; kā veicināt savu labsajūtu?
Soļu skaits	Aptuveni soļi dienā 5,500	Lai veicinātu savu labsajūtu varētu iet garākās pastaigās svaigā gaisā.
Pārtika	Es ēdu kas ir mājās, ļoti bieži tās ir sardeles vai veikala pankūkas kuras cep eļļā.	Varētu vairāk piedomāt pie sava ēdiena, lai tas būtu veselīgāks un būtu mazāk plastmasas atkritumu.
Atpūta	Es atpūšos skatoties telefonu.	Lai būtu veselīgāk derētu brīvajā laikā palasīt kādu grāmatu vai iziet pastaigā.
Miegs	Gulēt es eju ļoti vēlu.	Vajadzētu savest kārtībā miega režīmu lai komfortabli varētu aiziet gulēt ap 23.00 un pamosties ap 8.00
Mācības	Es mācos, bet pēdējā laikā ir ļoti grūti nokoncentrēties un vispār saņemties.	Vajadzētu no rīta saņemties un izpildīt visus uzdevumus uzreiz nevis atlikt vēlākam.
Transports	Es nebraucu ar sabiedrisko transportu	-
Dienas atziņa	Biežāk Jāiet laukā.	Tas atļaus paelpot svaigu gaisu aun attīrīt prātu.
... (vēl kas svarīgs manā dienā)	Es šodien biju treniņā.	Tas bija ļoti jauki izrauties no mājām nedaudz satikties ar draugiem un nodarboties ar sportu.
Dienas foto		
Padoms/-i, kā jēgpilni īstenot veselīgu dzīvesveidu un „izkāpt no dīvāna”, t.i., motivēt sevi	Padomu ABC: 1. Bieži ej ārā 2. Uzturi sakarus ar draugiem 3. Lai uzlabotu noskaņojumu paklausies kādu sev mīļu mūziku 4. Pamēģini dienā kādas 2 stundas nolikt visas elektroniskās ierīces un padarboties ar saviem hobijiem (lasīšana, ēst gatavošana, utt.)	

ANNAS DIENA

Viena diena manā mūžā

Soļu skaits- Es teiktu kādi 500	Es varu sākt kustēties
Pārtika- Makaroni un sviestmaizes	Es varu sākt ēst veselīgāk
Atpūta- 90% no manas dienas	Es to varu pazemināt uz 80%
Miegs- 10+ stundas	Es šeit nredzu problēmu
Mācības- 2 stundas	Es varu sākt ilgāk mācīties
Transports- Manas kājas	Šeit arī nav problēma
Dienas atziņa- nav atziņas	Es varu izdomāt atziņu

Mans dzīves veids īsti neietekmē vidi, vienīgi es dzeru ļoti daudz ūdeni un ledus tēju tiklīdz es metu ārā daudz plastmasas pudeles.

Padomi

1. Iziet ārā no manas istabas
2. Beigt dzert ledus tēju
3. Ēst vairāk zaļumus
4. Izslēgt datoru

SABĪNES DIENA

DARBĪBA	APRAKSTS	KOMENTĀRI - kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt; kā veicināt savu labsajūtu?
Soļu skaits	Es vienā dienā noeju apmēram 7000 soļu.	Manuprāt, mans dzīvesveids saistībā ar soļu skaitu varētu būt labāks, jo es varētu vairāk staigāt. Staigāšana vairāk un ilgāk veicinātu manu labsajūtu.
Pārtika	Es pārsvarā ēdu veselīgus ēdienus, piemēram, salātus, dažādus gaļas ēdienus ar piedevām, dārzeņus, augļus un maizītes.	Es domāju, ka mans dzīvesveids par pārtiku labi ietekmē vidi. Tas ir labs un piemērots manai labsajūtai.
Atpūta	Es dienā atpūšos divas vai trīs stundas, bet citreiz es atpūšos mazāk, jo dažreiz ir ļoti daudz darbu un projektu.	Mans dzīvesveids varētu būt labāks, jo man vajadzētu censties mazāk sēdēt pie datora. Lai veicinātu savu labsajūtu, man vajadzētu vairāk atpūsties.
Miegs	Es parasti guļu septiņas vai astoņas stundas.	Manuprāt, mans dzīvesveids diezgan labi ietekmē vidi un manu labsajūtu, bet man

		vajadzētu gulēt mazliet vairāk.
Mācības	Vienā dienā es mācos septiņas vai astoņas stundas.	Mans dzīvesveids labi ietekmē vidi, jo tas ir atbilstošs attālinātajām mācībām.
Transports	Šobrīd es ļoti maz pārvietojos ar dažādiem transportlīdzekļiem, jo skolas un mūzikas skolas mācības notiek attālināti.	Es domāju, ka mans dzīvesveids par pārvietošanos ar transportlīdzekļiem šobrīd ļoti labi ietekmē vidi, jo es ļoti maz pārvietojos ar transportlīdzekļiem.
Dienas atziņa	Lai izdotos veiksmīgi izdarīt visus darbus, ir daudz jāstrādā, kā arī jāatpūšas.	Man vajadzētu vairāk atpūsties, lai es varētu labāk koncentrēties un pievērsties darāmajiem darbiem.
... (vēl kas svarīgs manā dienā)	Manā dienā svarīga ir pastaigāšanās, lai varētu atpūsties. Man patīk vakarā paskatīties kādu interesantu filmu.	Pastaiga svaigā gaisā vienmēr palīdz atpūsties un koncentrēties, lai pēc tam varētu izdarīt darāmos darbus. Filmu skatīšanās palīdz man atpūsties.
Dienas foto		
Padoms/-i, kā jēgpilni īstenot veselīgu dzīvesveidu un „izkāpt no dīvāna”, t.i., motivēt sevi	Padomu ABC: 1. Vajadzētu katru dienu iet pastaigāties ārā, pastaigai vajadzētu būt vismaz trīsdesmit minūtes garai. 2. Ir nepieciešams pietiekami daudz atpūsties, citādi ir ļoti grūti tikt galā ar visiem darbiem. 3. Vajadzētu pietiekami daudz gulēt, citādi jau no rīta ir diezgan liels nogurums. 4. Manuprāt, ir svarīgi atrast kādu nodarbi, kas sagādā prieku, lai justos labāk.	

..... DIENA

DARBĪBA	APRAKSTS	KOMENTĀRI - kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt; kā veicināt savu labsajūtu?
Soļu skaits	190 SOĻI.	VAIRĀK IZIET ĀRA UN STAIGĀT
Pārtika	RĪTA PĀRSLAS UN JOGURTS. VISTA UN DĀRZENĪ. AUGĻI.	ĒST TRĪS REIZES DIENA NEVIS DIVAS.
Atpūta	PĒCPUSDIENĀ 5 STUNDAS.	VAIRĀK ATPŪSTIES STARP STUNDĀM
Miegs	6-7 STUNDAS.	NAV.
Mācības	5-6 STUNDĀM.	ILGĀK IZGULĒTIES.
Transports	NAV.	NAV.
Dienas atziņa	VIEMĒR NOGURUSI.	
... (vēl kas svarīgs manā dienā)	BŪŠANA KOPĀ AR ĢIMENI UN DRAUGIEM.	VIEMĒR BUT SOCIĀLAM.

Dienas foto	 Bilde radzams ka tagat es izklaidējos ar draugiem!
Padoms/-i, kā jēgpilni īstenot veselīgu dzīvesveidu un „izkāpt no dīvāna”, t.i., motivēt sevi	Padomu ABC: 1. Visu ieturēt balansā. 2. Atpūtināt acis. 3. Kārtīgi un vesalīgi paēst. 4. Atrast jaunus hobijus. + iet āra no mājas!

KATRĪNAS DIENA

DARBĪBA	APRAKSTS	KOMENTĀRI - kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt; kā veicināt savu labsajūtu?
Soļu skaits	Mans vidējais soļu skaits dienā ir 6000, bet es vēlētos lai man būtu vismaz 8000.	Mans dzīvesveids ietekmē šo situāciju, jo es mācos divās skolās. Par laimi man ir sunīts kuru es vedu vismaz 30 min pastaigā katru dienu un 2x nedēļā 1h 30min dejošanas nodarbības. Lai mainītu man ir vēl vairak jāpieturas pie mana dienas plāna, lai sanāktu katru dienu iziet 1h pastaigā.
Pārtika	Man īsti katru dienu nesanāk paēst, kā vēlos (3 ēdienreizes), jo man ir diezgan saspringts dienas plāns.	Lai īstenotu man vajadzētu ātrāk sākt gatavot kādus projektus utt., jo dažreiz atstāju uz pēdējo brīdi.
Atpūta	Atpūta man ir diezgan maz. Arī brīvdienās. Skolas darbus ceņšos izdarīt darbadienās, bet man ir diezgan daudzi darbi muzikasskolā.	Jagodīgi es nezinu kā man darīt lai būtu vairāk brīvā laika.
Miegs	Guļu apmēram 6-10 h. Kā kuru dienu. Parasti brīvdienās 10h, ja varu.	Mani tas apmierina un jūtos labi.
Mācības	Ar mācībām man arī viss itkā labi, bet lielie projekti, kurus es atstāju parasti uz pēdējo brīdi.	Lai veicinātu labsajūtu man vajadzētu kaut pa drusciņam katru dienu sākt darīt.
Transports	Ar transportiem es baigi nebraukāju šinī laikā, tikai kādas 4/5 reizes esmu braukusi ar mašīnu.	Mani ļoti tas apmierina, jo nav lielas vajadzības nekur dties un nav saskarsme ar citiem cilvēkiem.
Dienas atziņa	Dienas beigās es jūtos ļoti labi, ja esmu paveikusi ļoti daudzus darbus, lai nevajadzētu atlikt uz citu dienu.	-
... (vēl kas svarīgs manā dienā)	Esmu izgājusi to 1h vai pat vairak laukā pastaigā.	-
Dienas foto		
Padoms/-i, kā jēgpilni īstenot veselīgu dzīvesveidu un	Padomu ABC: 1. No rīta sarakstīt uz lapiņas katru svarīgu lietu ko tu gribi izdarīt	

„izkāpt no dīvāna”, t.i., motivēt sevi	šodien, jo ja izdarīsi varēsi izsvītrot no saraksta un tā būs ļoti laba sajūta. 2. Pamosties un uzreiz NESKATĪTIES telefonā, bet varbūt iztaipīties saģērbties un tad paskatīties. 3. Noteikti iziet laukā pastaigāties. Uzzināt jaunus interesantus maršrutus pa kuriem varētu pastaigāties. Varbūt kopā ar kādu draugu. 4. Izdarīt kādu lietu priekš sevis (kaut ko kas ļoti patīk). Tas vēlāk var sākt mudināt kaut ko citu izdarīt.
---	--

HELĒNAS DIENA

DARBĪBA	APRAKSTS	KOMENTĀRI - kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt; kā veicināt savu labsajūtu?
Soļu skaits	Mans soļu skaits bija 13 118.	Es nogāju vairāk, nekā cilvēkam dienā vajadzētu noiet. Mana labsajūta ir diezgan atkarīga no pastaigām, jo es elpoju svaigu gaisu un kustos.
Pārtika	Es ēdu trīs ēdienreizes: -Brokastis: auzu pārslu putra, -Pusdienas: lasis ar rīsiem, -Vakariņas: kvinoja ar dārzeņiem.	Es ēdu veselīgu ēdienu un tas nekaitēja manai veselībai. Jutos arī labāk, jo ēdu tik daudz, cik dienā vajadzētu apēst.
Atpūta	Starp stundām centos atslēgties no pasaules un vairot labās domas.	Es ar savu labo garastāvokli padarīju citus laimīgākus. Ar savu slikto garastāvokli būtu nokaitinājusi apkārtējos cilvēkus.
Miegs	Es gulēju ~8h.	Iegūtais miega daudzums ietekmē manu nākamo dienu. Ja esmu gulējusi vismaz 7h, tad mana labsajūta arī būs labāka.
Mācības	Mācījos no plkst.10:30-15:00.	Centos maksimāli ātri, bet tomēr kvalitatīvi izmācīties, lai ātri spētu doties ārā un ēst pusdienas. Mācījos tā, lai neiekavētu darbus un varētu pilnībā atslēgties no skolas.
Transports	Neizmantoju nekādus transporta līdzekļus.	Par cik neizmantoju nekādus transporta līdzekļus, es ietaupīju gan naudu, gan mūsu Zemes veselību, jo transports ir viens no lielākajiem piesārņojuma veicinātājiem pasaulē.
Dienas atziņa	Neturi ļaunu uz citiem.	Naidu turēt pret kādu tikai tev kaitē. Mēs atvainojamies cilvēkiem priekš sevis, jo vēlāk mēs varam visu nožēlot un tikai sevi šaustīt katru dienu un sev nepiedot.
Aktivitātes	Dejošana	Katru dienu nodarbojoties ar dejošanu vai citām aktivitātēm, es padaru sevi un savu ķermeni laimīgu un veselīgu.

Dienas foto	
Padoms/-i, kā jēgpilni īstenot veselīgu dzīvesveidu un „izkāpt no dīvāna”, t.i., motivēt sevi	Padomu ABC: 1. Izstaipīšanās no rīta. (Padarīs mūs stiprākus mentāli.) 2. Gultas saklāšana uzreiz pēc piecelšanās. (Nebūs vēlme ielīst atpakaļ gultā.) 3. Dzert ūdeni. (Tavs ķermenis būs pateicīgs, pats jutīsies labāk. Ja grūtības atcerēties padzerties, tad var savā telefonā pievienot atgādinājumus.)

KARLĪNAS DIENA

Viena diena manā mūžā

- Soļu skaits - 1709.
- Miegš - No 01:30 – 08:00/08:30.
- Pārtika - Kāruma sieriņš brokastīs bet vakariņās nūdeles.
- Mācības - Mūzika, soc. zinības, ģeogrāfija, matemātika.
- Atpūta - Duolingo mācīties japāņu valodu, sazvanīties ar draudzenēm un lasīt Anime.
- Transports - mašīna.
- Dienas atziņa - nav patīkami iekrāt 9 assignments un tad paveikt 4 no tiem.
- Dienas foto -

