



Privātā vidusskola PATNIS (Ekoskolas ietvaros)



‘Viena diena manā mūžā’ (februāra beigās)

Mērķis – apzināties savas ikdienas gaitas veselīga dzīvesveida aspektā.

Viena diena manā mūžā – apraksti un tad analizē vienu sevī 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 “knifiņiem” jeb veidiem, kā sevi motivēt, atalgo, iepriecini, īstenojot veselīgas dzīves praksi.

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

9.KLASES

REZULTĀTU APKOPOJUMS (ATTĒLI PIEVIENOTI BEIGĀS)

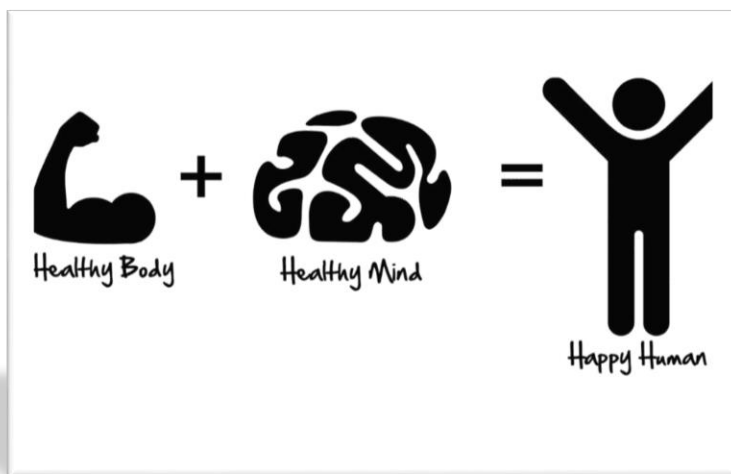
DARBĪBA	APRAKSTS, INFORMĀCIJA	KOMENTĀRI – kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt; kā veicināt savu labsajūtu? Ko es varētu darīt labāk/vairāk/biežāk vai mazāk/retāk?
Soļu skaits (to fiksē telefona aplikācija)	8159, 10000, 17747, 10000, 3635, 10665, 14112, apmēram 4km noieti gar jūru, 10237.	<i>Staigāt vēl vairāk/biežāk (kaut drusku, bet katru dienu!!). Es parasti cenšos iziet ārā izstaigāt vismaz mazu aplīti, lai man izvedinās galva, un varu pabūt ar sevi mierā, bet šoreiz izgāju ar draudzenēm. Ja staigāju tik daudz, ka nejūtu kājas – tad ir gana labi. Vienmēr var iet ātrāk un ilgāk. Es varētu vairāk staigāt /skriet. Mana apņemšanās martam ir katru rītu celties agrāk un iet skriet savai labsajūtai.</i>
Pārtika (ko šodien ēdu un ko dzēru)	Ūdens, kafija, tēja, piens, svaigi spiesta sula (burkāns, biete, apelsīns, greipfrūts), ābolu sula. Sausmaizītes, ābols, biezpiena sierīņš, pelmeņi, avokado maizītes, cīsiņi, biezpiens ar krējumu un dillēm, karstmaizes, griķi ar gaļu, rieksti, medus, šokolāde, makaroni ar gaļu un sieru, soļanka, desmaizes, pankūkas ar krējumu, griķi ar vistas gaļas mērci, vistas WOK, frikadeļu zupa, pārslas, zivs ar salātiem, Nutellas maizītes, omlete, cepti kartupeļi ar gaļu, lazanja, salāti un kotletīte, griķi, šokolādes batoniņš, banāni, sushi, sablenderētas avenes ar mango, auzu pārslām, rīsi ar gaļu.	<i>Noteikti vairāk augļus un dārzeņus ēst uzturā. Biežāk jādzer ūdens. Vajadzētu ēst brokastis. Manuprāt, man vajadzētu sākt ēst līdzsvarotāk, jo dažas dienas es nepietiekami ēdu, un citas dienas pārāk daudz. Vajadzētu mazāk lietot cukuru uzturā. Vajadzētu ēst mazāk baltos miltus, kas nav veselīgi. Patīk My Water aplikācija – aprēķina, cik Tev jāizdzer un sūta atgādinājumus!</i>

Atpūta (kā relaksējos)	Kārtoju māju, skatos seriālus, spēlēju videospēles, spēlēju bungas, klausos mūziku, lasu, uzlaboju savu datoru, eju pastaigās, guļu uz Pranamat matrača, skatos Netflix, datorspēles, ēdot un guļot, sarakstos ar draugiem, staigāšanās, braukāju ar skrituļdēli, skatos visādus video, joga, pirts, skriešana, aizejot uz tenisa treniņu, kaut ko skatoties TV vai telefonā. Klausos podcasts, eju vannā, tīru māju.	<i>Vajadzētu mazāk laika pie ierīcēm (arī elektrību tas ietaupītu). Vairāk atpūsties ar mākslu (zīmēšana, mūzikas instrumentu spēlēšana). Atpūsties strādājot. Vajadzētu mazāk sēdēt – vairāk izkustēties.</i>
Miegs (cik h gulēju)	9h, 8h, 8.5h, 7-8h, max 7h, 10h	<i>Iet laicīgāk gulēt (rīta stundai zelts mutē), regulāri gulēt vismaz 8h. Eju gulēt salīdzinoši agrāk kā mani vienaudži :) Mosties laicīgāk!</i>
Mācības (kā man veicās ar koncentrēšanos, darbu izpildi, cik enerģisks/a jutots)	Labi veicās/jūtos enerģiska, gāja labi, Katru dienu ir noguruma sajūta, tādēļ grūti koncentrēties (vai arī man neinteresē konkrētā mācība). Pārāk liels apnikums, lai kaut ko darītu bez iniciatīva. Visu izdarīju, laicīgi, bet jūtos nogurusi. Bija visai labi. Pēc fiziskas aktivitātes, kā, piemēram, strādāšanas vienmēr ir vairāk enerģijas un labāks garstāvoklis. Man veicās ļoti labi, cenšos plānot savu laiku. Es dzeru kafiju, lai man ir enerģija visai dienai, dažreiz iedzeru kolu, lai būtu cukurs, kas mums ir nepieciešams enerģijai.	<i>Vienmēr jāpaņem mazas pauzītes, lai var atgūt koncentrēšanās spējas! Darīt pat ja negribas – lai rodas rutīna. Man nepatīk atlikt visu uz pedējo brīdi, tādēļ cenšos visu agrāk izpildīt, bet es ļoti nogurstu. Varētu laicīgāk pildīt darbus.</i>
Transports (vai un kādu transportu izmantoju)	Automašīna, tikai kājām, Lielākoties palieku mājās, ja dzīvoju pie tēva, tad aizeju uz veikalu vai restorānu, ja pie mātes, tad pasūtām lai mums pieved. Ar mašīnu tikai 1x. Braucu ar autobusu šodien. Kājām, tramvaju, skrituļdēlis. Kājām, uz veikalu reizēm ar auto, Rīgā arī tramvajs.	<i>Maksimāli staigāt kājām (mazāk CO₂ izmešu). Šobrīd nesanāk daudz tālu pārvietoties, tāpēc pārsvarā kājām eju. Manuprāt, neizmantojot transportu šajā gadījumā (pandēmijas laikā) ir drošāk un vērtīgāk.</i>
Vēl kāds cits aspekts, kā rūpējos par savu labizjūtu fiziski, emocionāli, mentāli (ja tāds ir)	Cenšos maz sēdēt, būt uz kājām, daru to, kas patīk, cenšos pildīt vingrinājumus, lasu. Īpaši nerūpējos. Es citreiz pamēģinu palasīt, un vienkārši pabūt pati ar sevi. Staigājos ar suni. 1.Fiziskais - sportoju katru dienu, vakaros. 2.Emocionālais – reizi nedēļā meditēju, lai būtu uz līdzsvara līmeņa pa vidu un būtu mierīga. 3.Pēdējā laikā mazāk sāku telefonu lietot, tas man dod vidēji brīvību, kad varu pievērsties kam svarīgam, ar ko es jūtos labi.	<i>Vēl vairāk vingrot, staipīties! Kustēties. Uzturēt sevi kaut cik formā.</i>

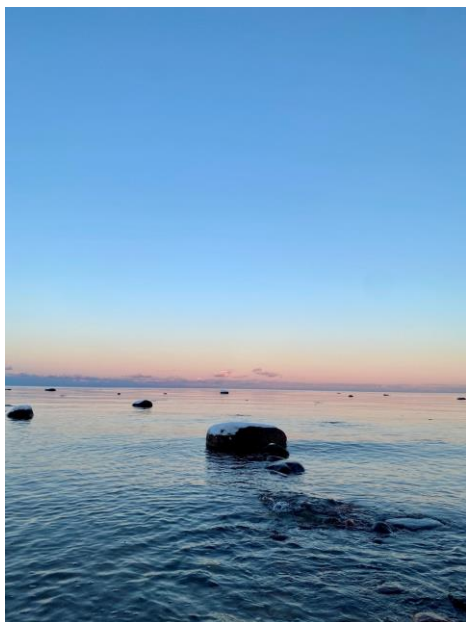
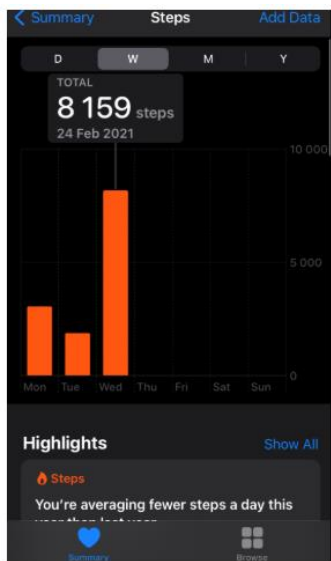
9.KLASES PADOMI SEV UN CITIEM

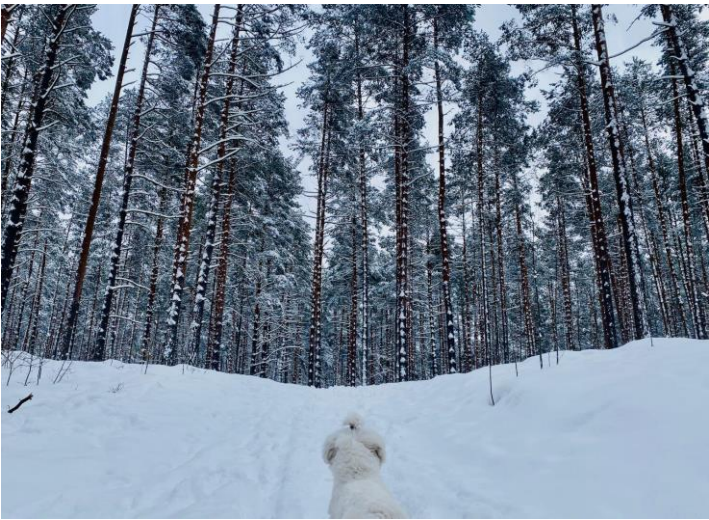
jeb kā jēgpilni īstenot veselīgu dzīvesveidu un „izkāpt no dīvāna”, t.i., motivēt sevi:

- ✓ Mani motivē suns, jo, ja viņa sagrib ārā, neviens neiet, izņemot mani.
- ✓ Kad mamma paprasa sakārtot māju (tas rada man fizisku aktivitāti).
- ✓ Parasti vakarā mani sūta uz veikalu.
- ✓ Izej ārā no komforta zonas.
- ✓ Pievērs uzmanību ko tu ēd.
- ✓ Un dari to kas tev sagādā patiesu prieku.
- ✓ Ja nav motivācijas, vienkārši dari, kamēr tev tas sāks patikt.
- ✓ Iziet ārā kaut uz mazu laiku.
- ✓ Ja tev stāv ūdens tuvā, tad tu viņu arī vairāk dzersi.
- ✓ Vajag sarakstīt visu, kas tev uz to dienu ir jāizdara, un tad būs vieglāk visu arī izdarīt.
- ✓ Tik daudz nedomāt par motivāciju un vienkārši darīt.
- ✓ Domāt par darbu kā izklaidi, jo tas palīdz negarlaikoties, to darot.
- ✓ Vismaz uz pusstundu iziet katru dienu ārā.
- ✓ Vajag pildīt mājasdarbus, jo pēc tam, kad iekrāti parādi, ir vēl grūtāk.
- ✓ Kam ir sunītis – vajag daudz staigāties ar viņu.
- ✓ Ja tu vēlies veselīgu dzīvesveidu, tad PLĀNO TO. TAGAD! Jo tas nelidos no gaisa.
- ✓ Nesēdēt interneta, labāk doties svaigā gaisā!
- ✓ Uzlikt labu mūziku!
- ✓ Kārtīgi izgulēties!
- ✓ Iet pastaigās! Motivēt var sev tīkamas mūzikas klausīšanās pastaigā (vai klausies podcast). Vai sazvāniet ar kādu draugu tikmēr.



9.KLASES IESŪTĪTIE FOTO, VIENA DIENA TAVĀ MŪŽĀ, VESELĪGS DZĪVESVEIDS:





You did it!



118%
2l of 1,7l

Share with friends!

Today's added drinks Edit



THE
GREATEST
WEALTH IS
Health♥

