

Liepāja



Vesels
mazais
liepājnieks

Sveiks, pirmklasniek!

No sirds sveicu tevi ar pavisam jaunu sākumu – tavu ceļojumu skolas dzīvē! Lai šis ceļojums būtu ne vien izzinošs un aizraujošs, bet arī veselīgs, aicinu tevi iepazīties ar šo nelielo krāsojamo grāmatiņu. Tajā tu atradīsi daudz interesantu uzdevumu, kas palīdzēs izzināt, kā parūpēties par savu veselību ikdienā.

Vai zināji, ka veselīgs ēdiens, tīras rokas un veseli zobi palīdz tev augt lielam un stipram? Vai arī to, ka garīgā veselība ir tikpat svarīga kā sirds veselība? Šajā grāmatiņā uzzināsi, kāpēc ir svarīgi regulāri sportot, kā parūpēties par savām acīm un kāpēc nedrīkst aizmirst padzerties. Tāpat tu izlasīsi padomus, kā pareizi saģērbties dažādos laikapstākļos un kā pasargāt sevi no gripas un traumām.

Lai tev vienmēr priecīgs prāts, skaists smaids, spēks aktīvi darboties un mācīties! Kopā mēs veidojam veselīgu un priecīgu Liepāju, kur katrs mazais liepājnieks zina, kā rūpēties par sevi un citiem.

Ar smaidu un labām domām



Gunārs Anšņš
Liepājas domes priekšsēdētājs

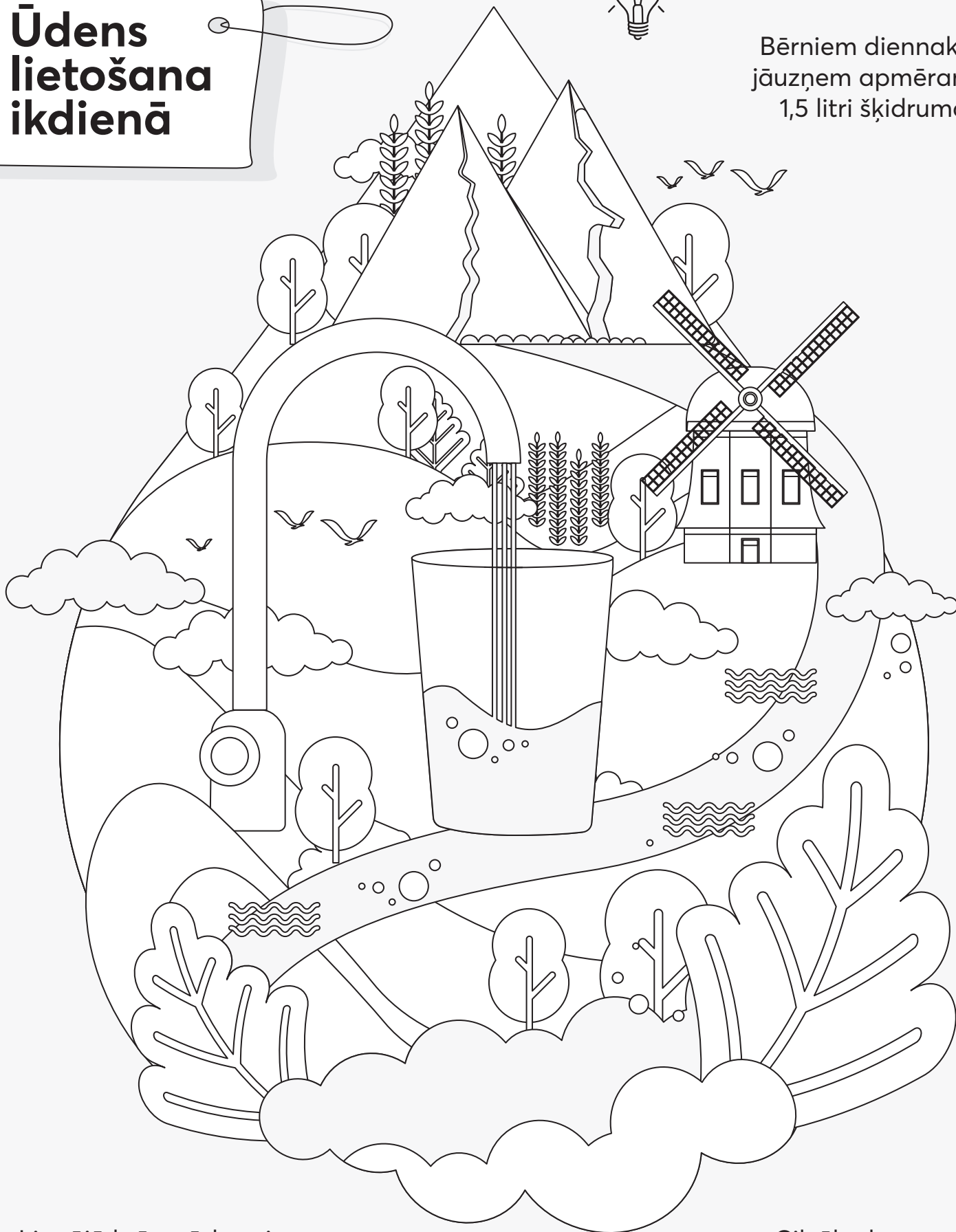
Liepāja

Ūdens
lietošana
ikdienā



Neaizmirsti padzerties!

Bērniem diennaktī
jāuzņem apmēram
1,5 litri šķidruma!



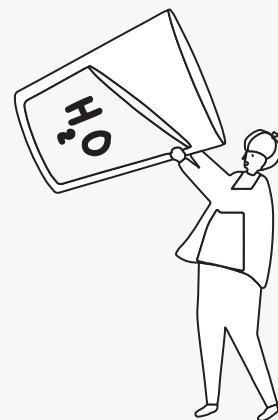
Liepājā krāna ūdens ir
tīrs – droši dzer krāna ūdeni!

Cilvēka ķermenis
sastāv no 70% ūdens.

Izkrāso tik glāžu,
cik konkrētajā dienā
ūdens esi izdzēris!

Tavs organisms nepārtraukti patērē šķidrumu,
tādēļ tas regulāri jāatjauno, dzerot ūdeni.

Pārtikā visvairāk šķidruma ir arbūzos, melonēs,
gurķos, sulās, kā arī zupās.



Pirmdiena	
Otrdiena	
Trešdiena	
Ceturtdiena	
Piektdiena	
Sestdiena	
Svētdiena	

Veselīgs uzturs

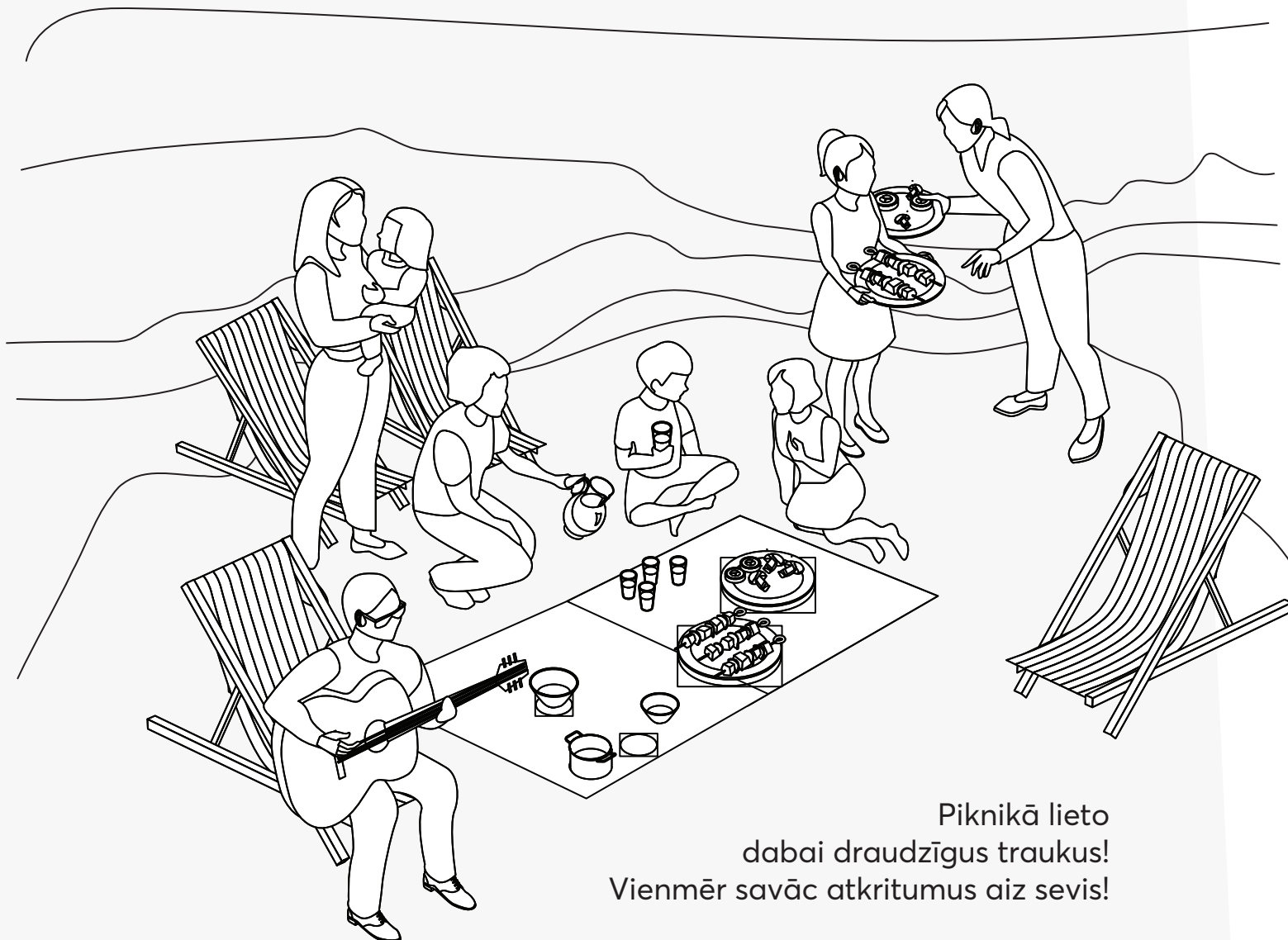
VEIKALS



Ēdot veselīgi, organisms saņem nepieciešamo daudzumu vitamīnu un uzturvielu, lai mēs varētu augt veseli, aktīvi un gudri.



Izkrāso produktus, kuri, tavuprāt, ir īpaši veselīgi!



Piknikā lieto
dabai draudzīgus traukus!
Vienmēr savāc atkritumus aiz sevis!

Sports



Aktīvi sportojot un atpūšoties,
tu kļūsti stiprs, vesels un laimīgs.
Dariet to kopā!



Uzzīmē, ko tu vari darīt laukā kopā ar saviem draugiem vai ģimeni ziemā, rudenī, pavasarī un vasarā!



pavasaris



vasara



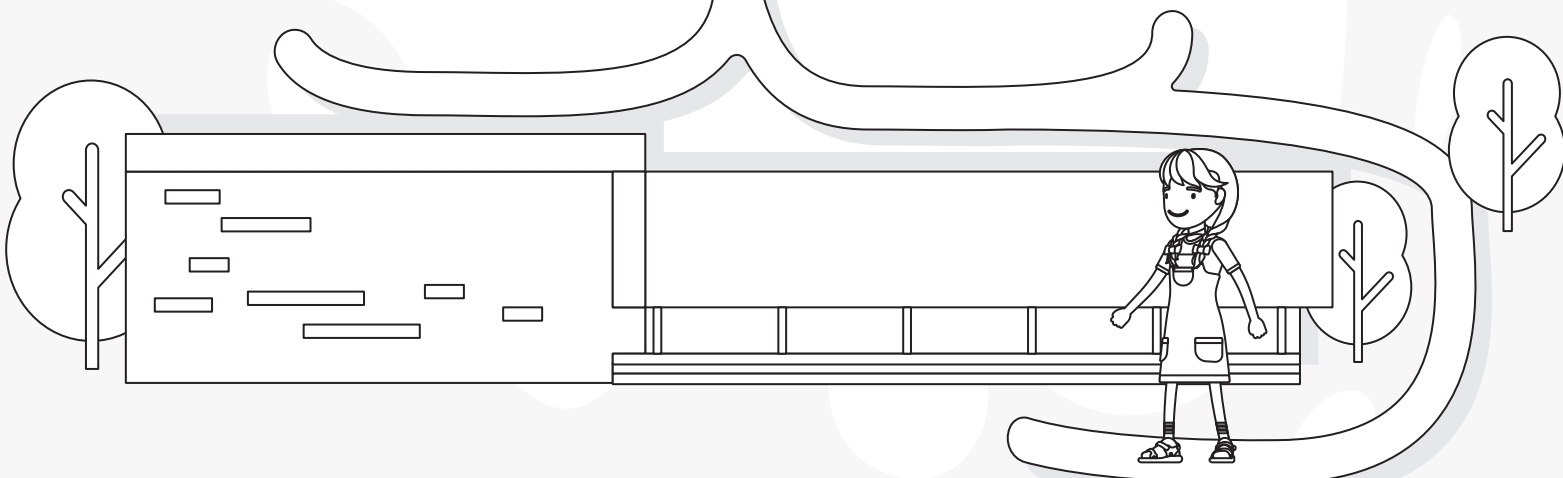
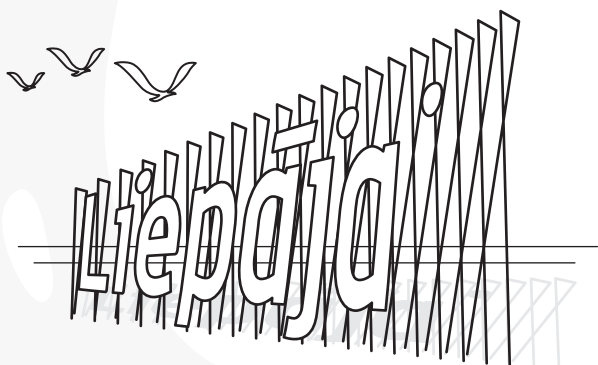
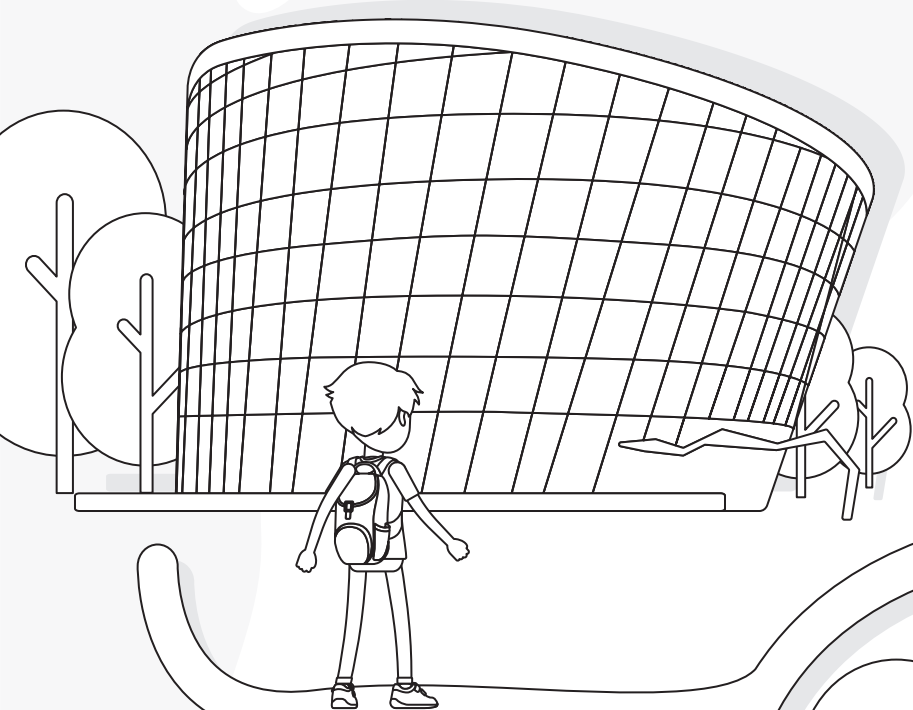
rudens



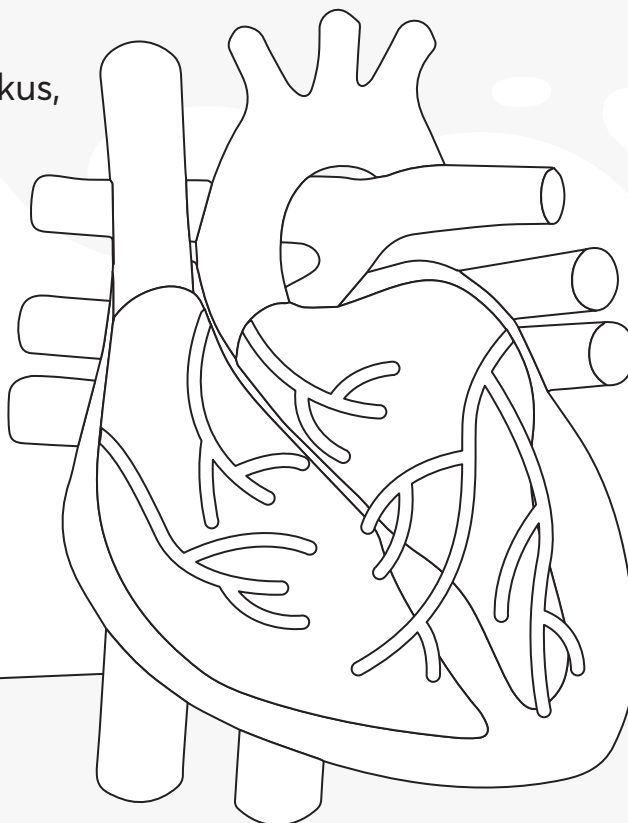
ziema

Sirds veselība

No tavas sirds veselības
ir atkarīgs, kā tu jūties!
Sargā to!



Esi priecīgs, neesi īgns!
Vairāk uzturies svaigā gaisā
un esi fiziski aktīvs!
Ēd veselīgu uzturu!
Esi tīrs un ievēro higiēnu!
Uzdotos darbiņus paveic laikus,
lai nav jābēdājas par
laika trūkumu!



Šādi izskatās tava sirsniņa!
Tā darbojas kā motors
un virza asinis pa
visu organismu.

Uzraksti, cik soļu ir:

no mājām līdz skolai

no skolas līdz Liepājas Olimpiskajam centram

no mājām līdz Leļļu teātrim

no bērnu laukuma Jūrmalas parkā
līdz glābšanas stacijai pludmalē

no skolas līdz "Lielajam dzintaram"

no _____ līdz _____

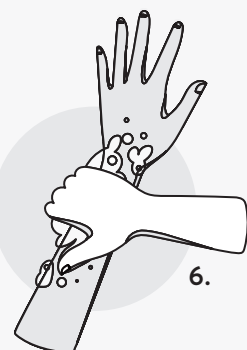
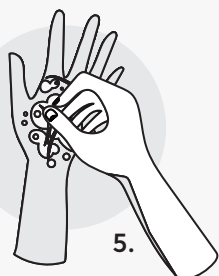
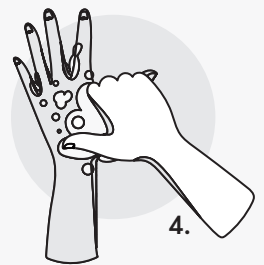
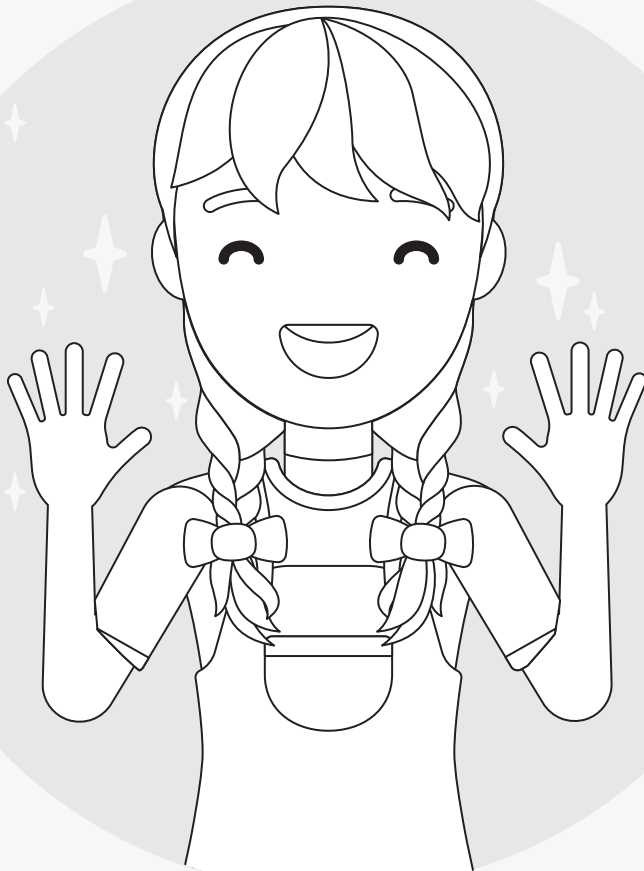
no _____ līdz _____

Roku tīrība

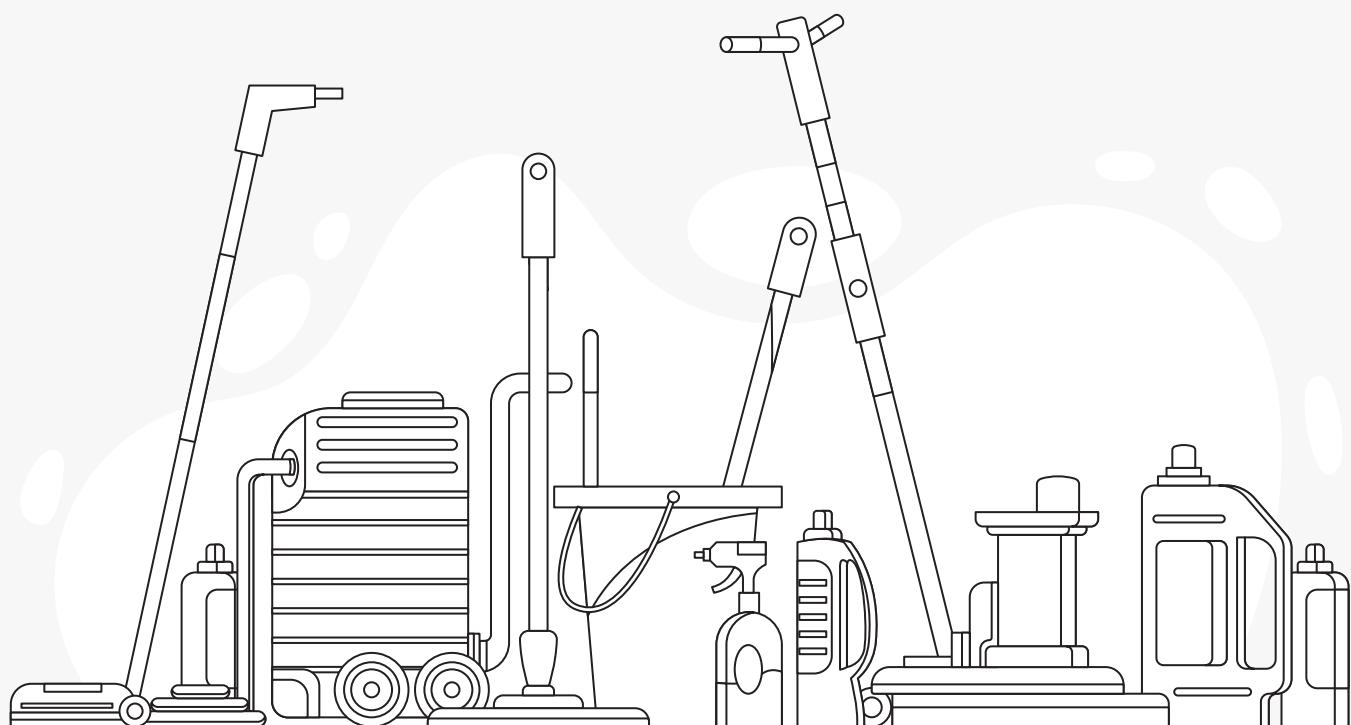
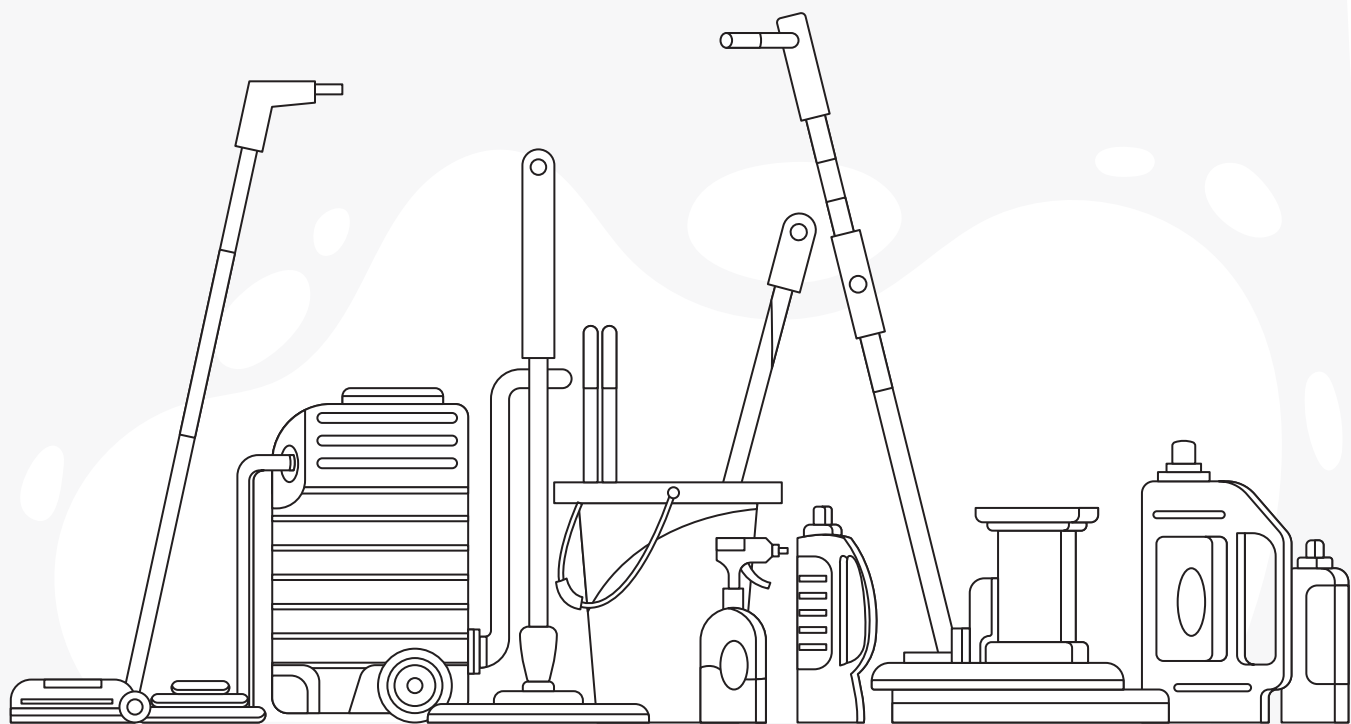


Atceries!

Regulāri mazgājot rokas, tu pasargā sevi un citus no dažādiem mikrobiem, kas izraisa slimības.



Vai tu mājās lieto kādu no šiem uzkopšanas piederumiem?
Atrodi zīmējumos ⑩ atšķirības.



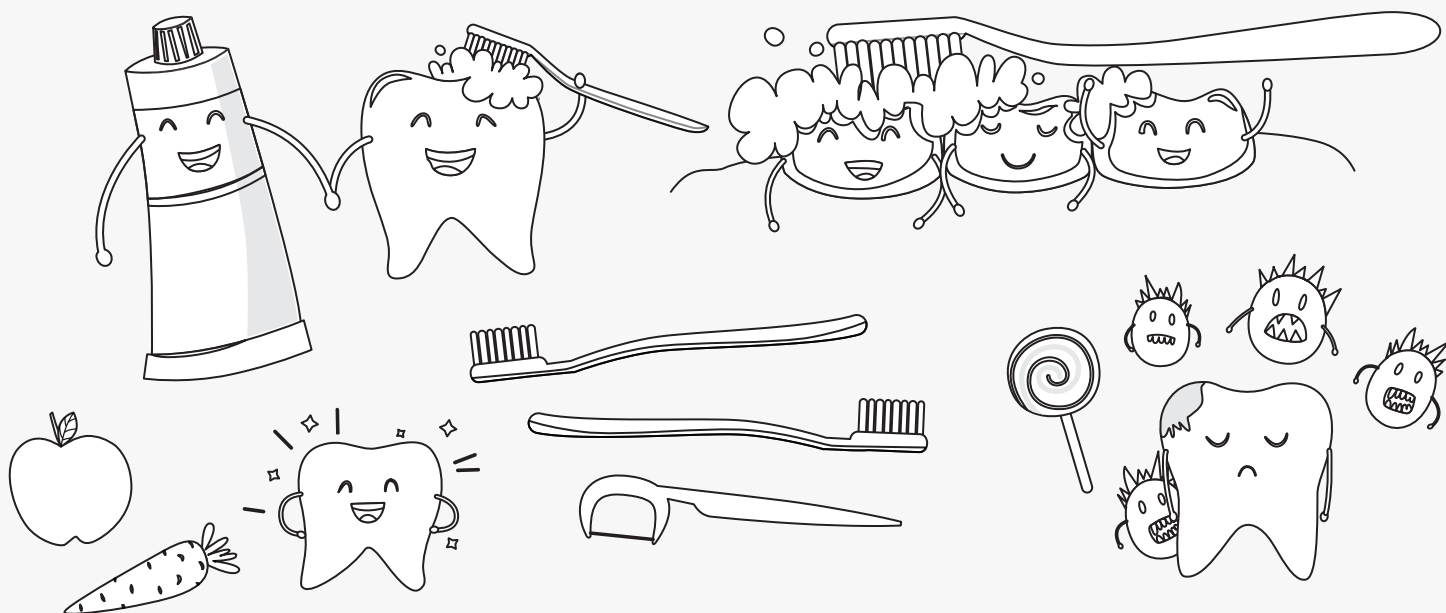
Zobu kopšana



Atceries!

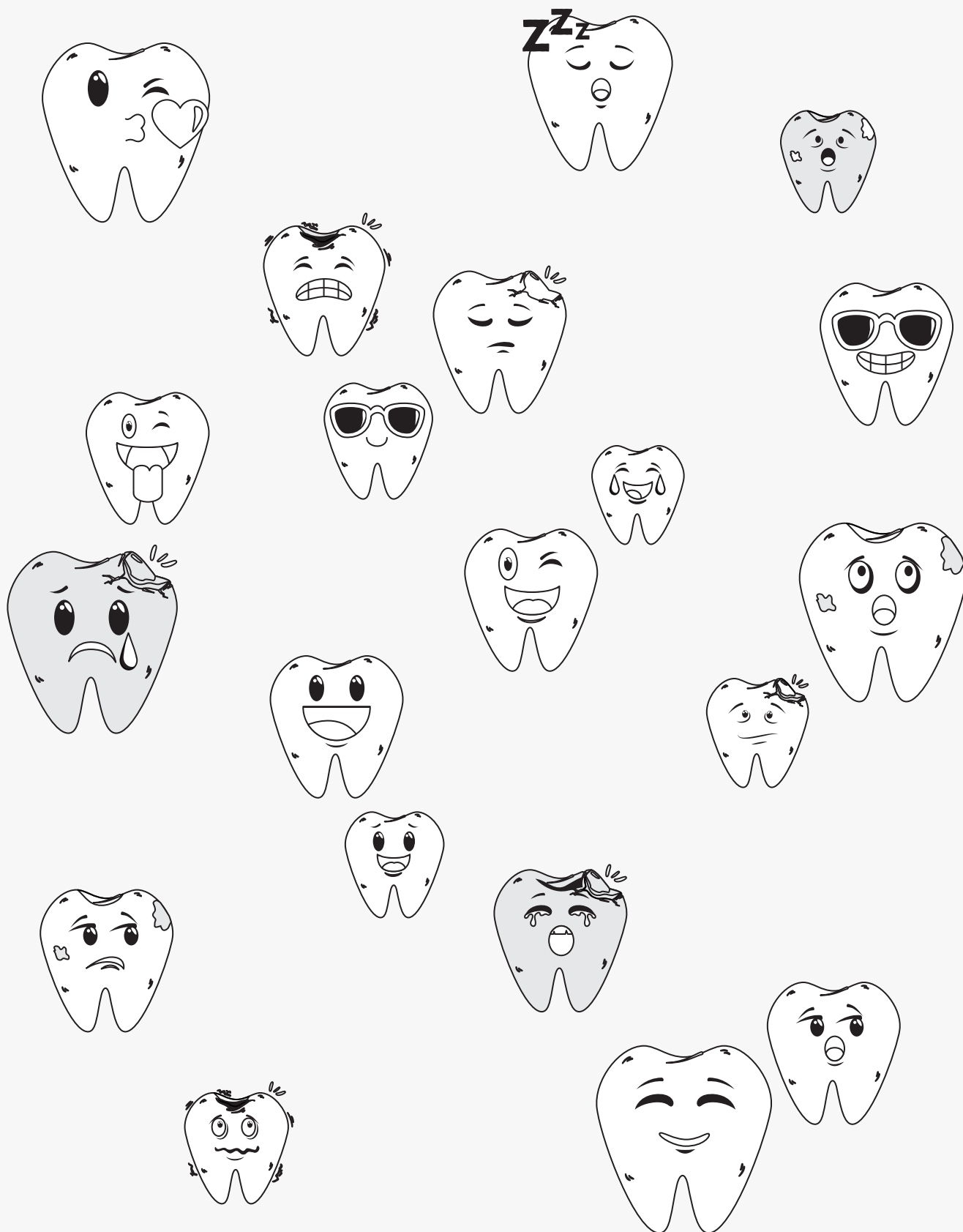
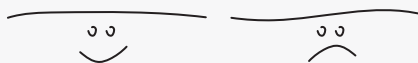
Ja nemazgā zobus,
ēdiena atliekas,
kas uzkrājas mutē,
bojā tavus zobņus.

Tīri zobus vismaz
2 reizes dienā ne mazāk kā
2 minūtes, lai tavi
zobiņi būtu
veseli un tīri.



Saskaiti, cik ir veselo zobu, cik slimu.

Savieno veselos zobīņus ar zaļas krāsas zīmulī, bet sāpošos ar sarkanu!



Acu saudzēšana



Tavas aciņas ir logs uz pasauli.
Rūpējies par tām!

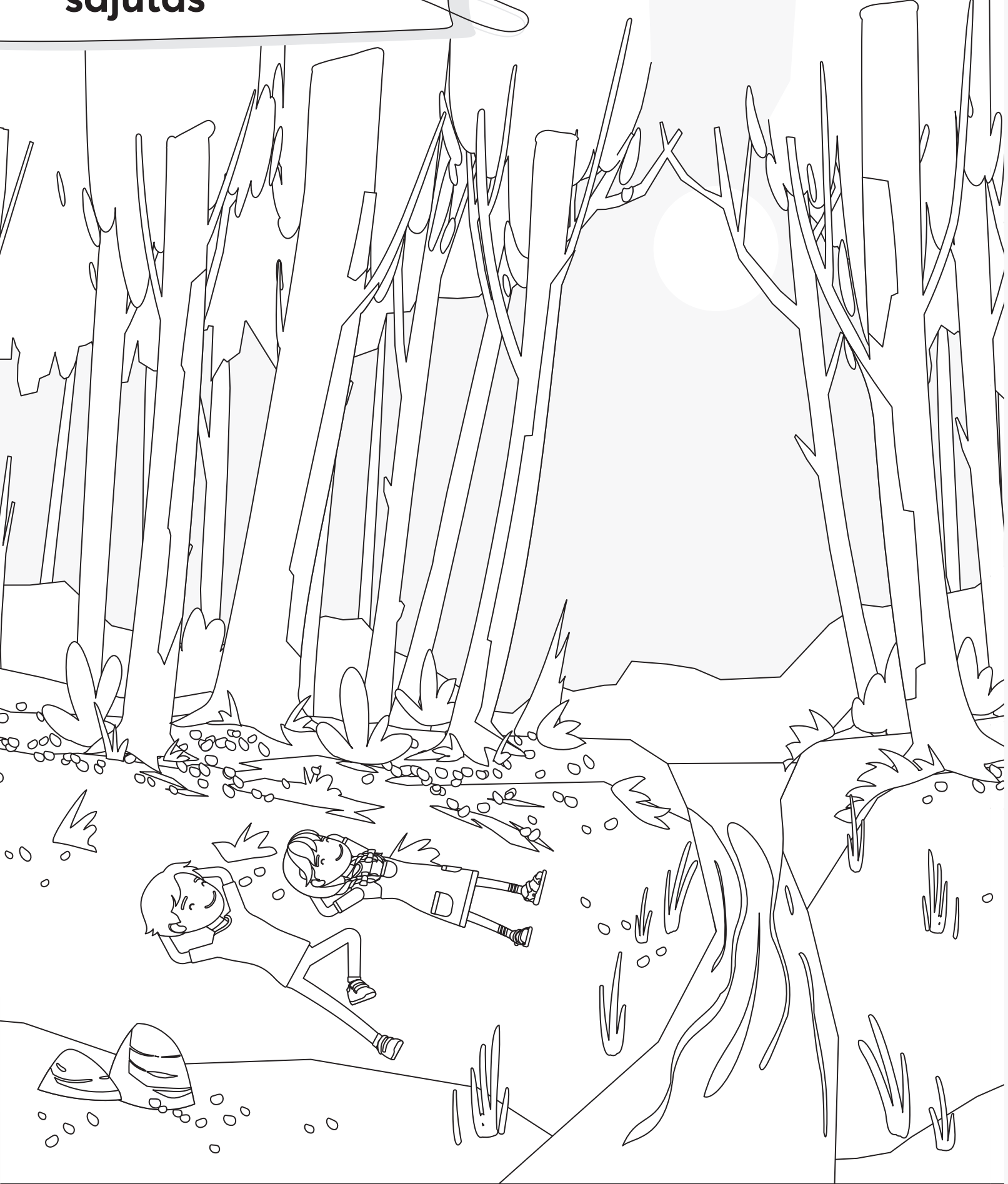
Spilgtā saules gaismā
nēsā saulesbrilles vai
cepuri, kas aizsargā acis!



Garīgā veselība – sajūtas



Mūsos ir ļoti daudz
dažādu emociju.



Ir patīkami sajust pozitīvas emocijas.
Nav jākaunas, ja tu jūties bēdīgs vai noskumis.

Ja jūties slikti vai esi noskumis, nekautrējies par to
aprunāties ar mammu vai tēti, vecmāmiņu vai vectētiņu,
skolotāju vai kādu citu cilvēku, kuram tu uzticies.



Uzzīmē sejiņas,
kuras attēlo
bailes, skumjas,
dusmas, raudāšanu.

Uzzīmē sejiņas,
kuras attēlo smieklus,
prieku, pārsteigumu,
sajūsmu, mīļumu.

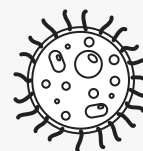
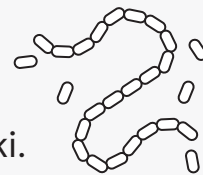


Infekcijas slimības

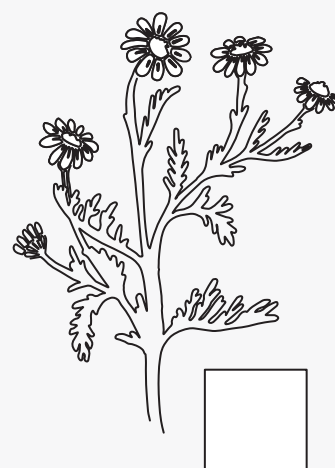
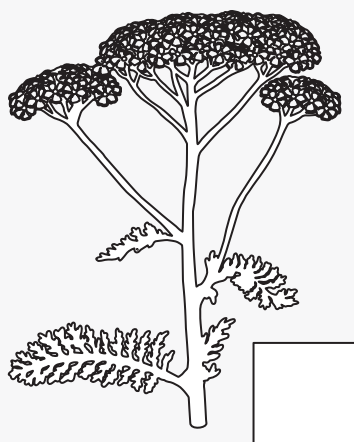
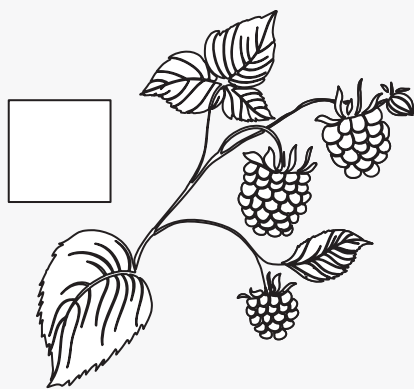


Ja slikti jūties vai esi
slims, par to nekavējoties
pastāsti pieaugušajiem.

Ja esi saaukstējies, neej pie citiem bērniem, lai arī viņi nenaslimtu.
Infekcijas slimību laikā neapmeklē vietas, kurās pulcējas daudzi cilvēki.
Lai nenaslimtu, regulāri mazgā rokas un vēdini telpas.
Klepo vai šķaudi saliektā elkonī!



Vai pazīsti augus, kurus var lietot zāļu tējās,
lai ātrāk kļūtu vesels?



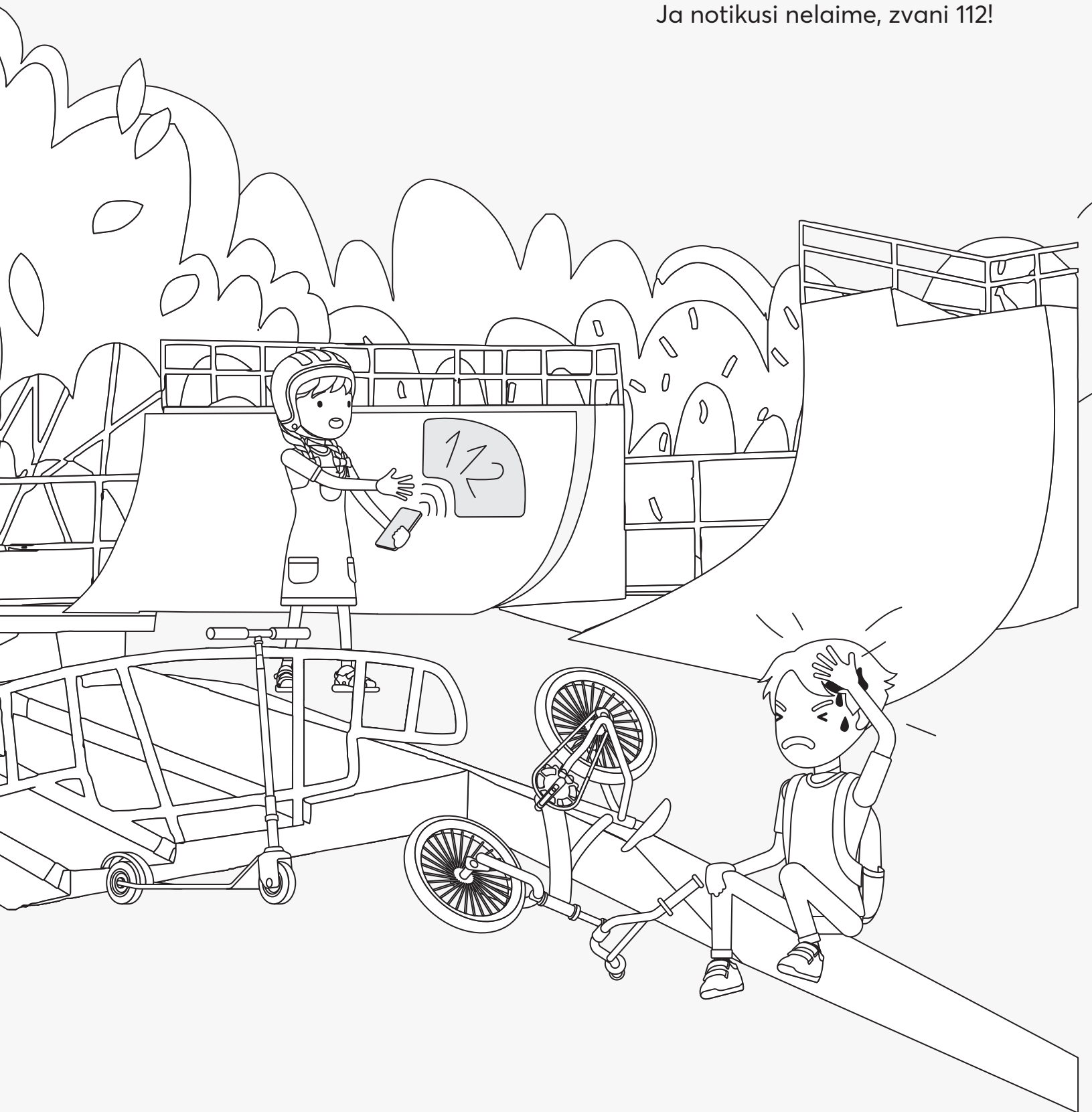
1.	P	P		M	Ē			A
2.		U		E	L		T	E
3.		I		P	Z			D
4.	G		I	Ļ	P			Š
5.		E		Ā	Š	K		
6.		V			E	Š		

Traumas

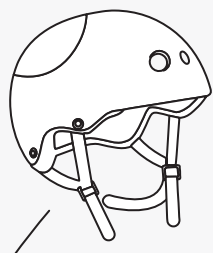
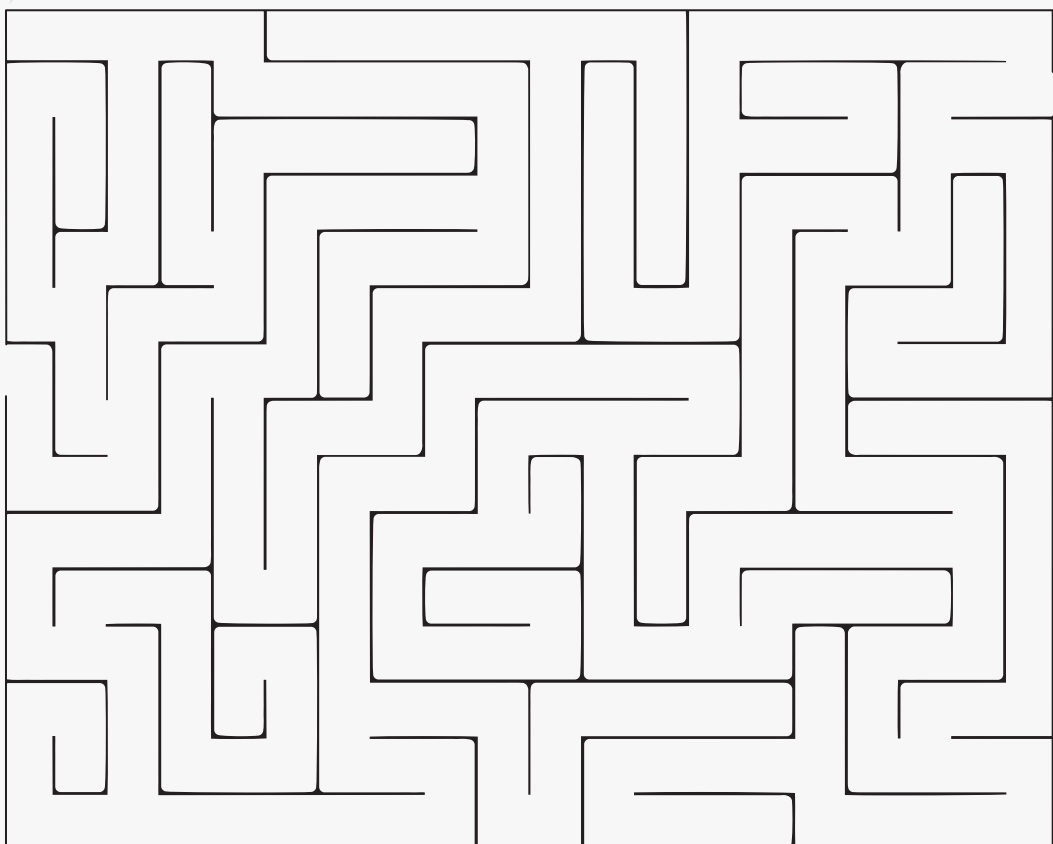
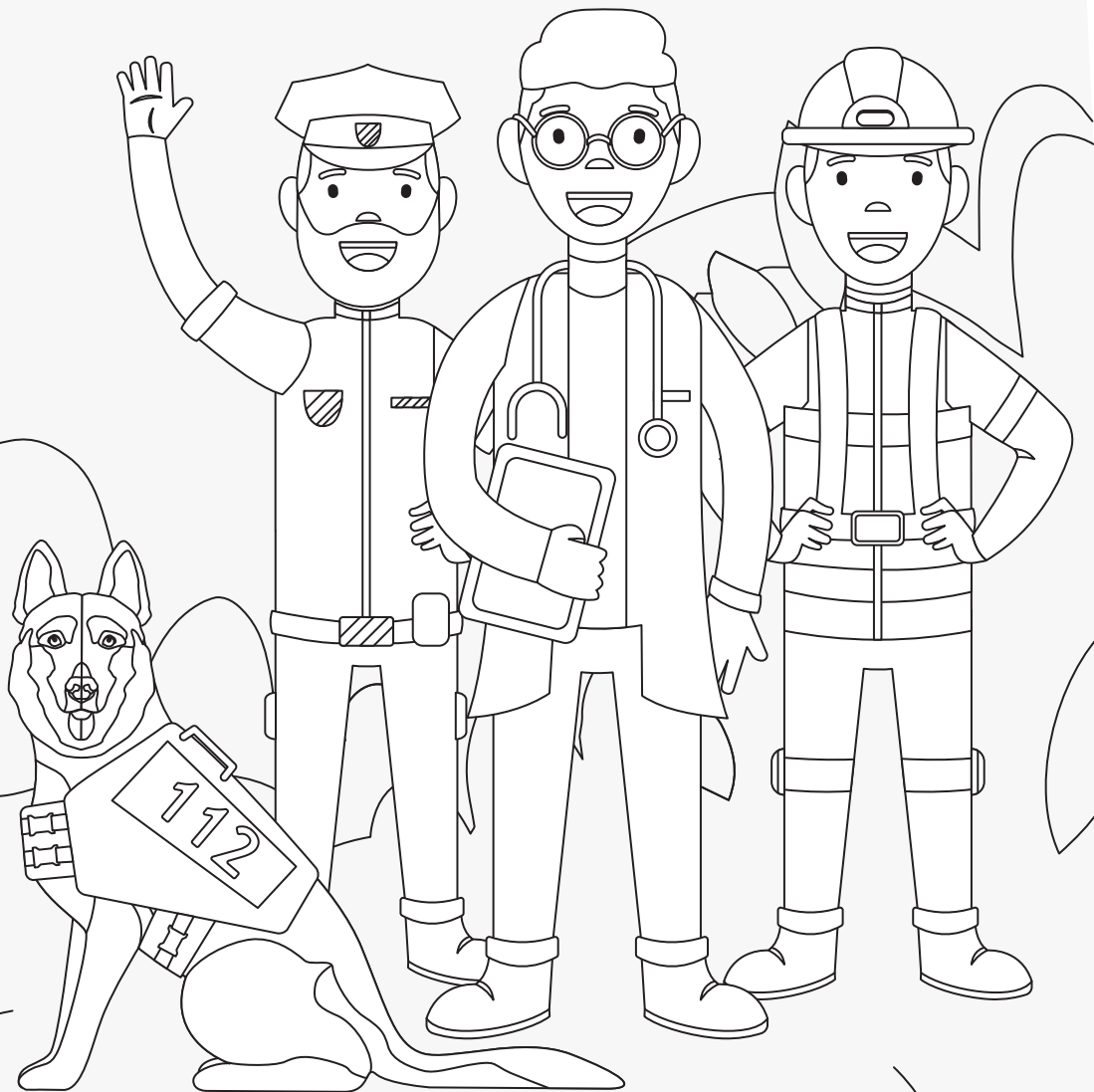


Esi uzmanīgs!

Braucot ar riteni vai skrituļslidām,
lieto ķiveri, elkoņu un ceļu aizsargus.
Ja notikusi nelaime, zvani 112!



Palīdzi
glābējsunim
atrast Klāva
pazudušo
ķiveri!

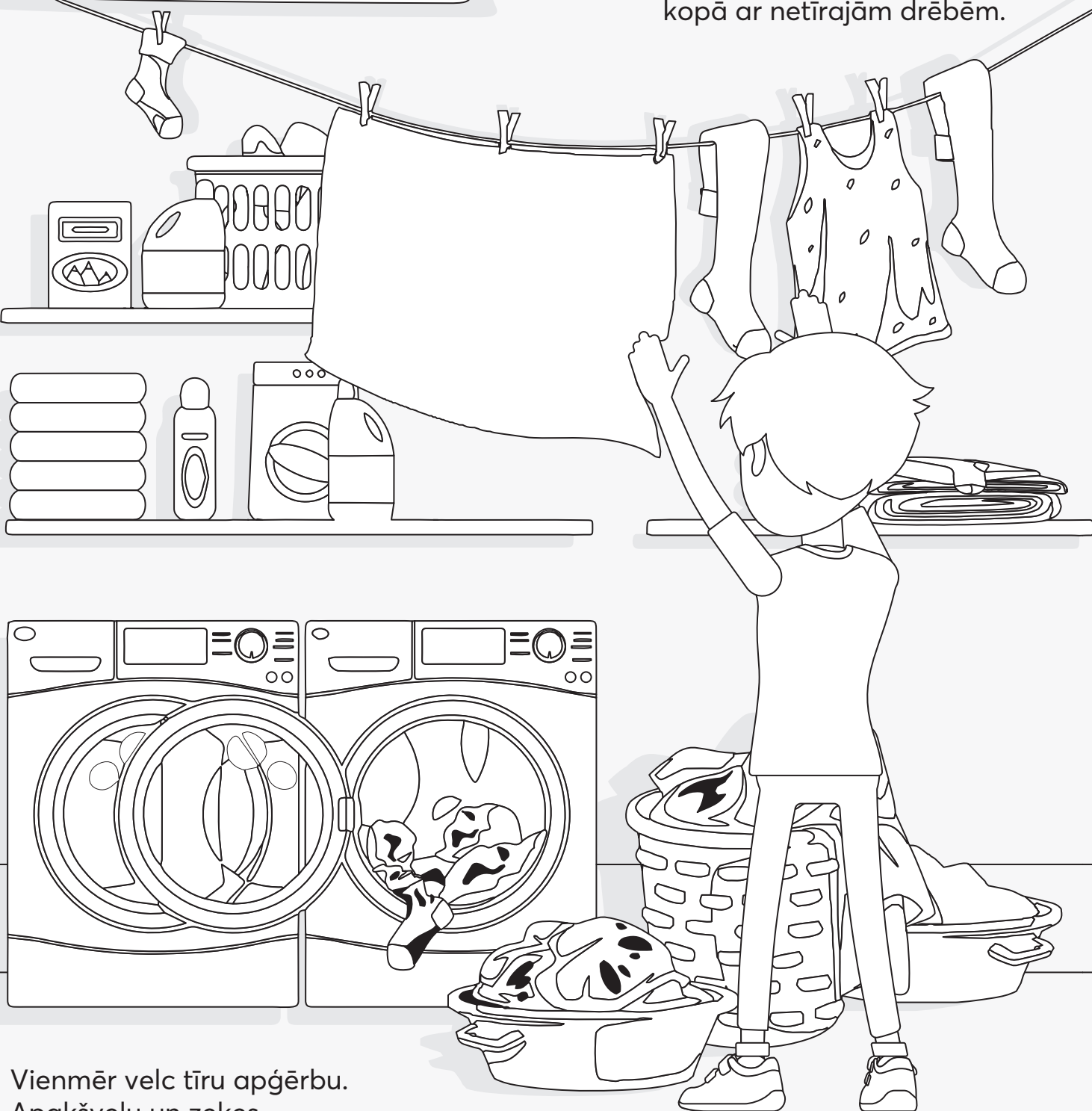


Tīrība un kārtība



Atceries!

Tīrās drēbes kārtīgi saliec skapī un neturi tās kopā ar netīrajām drēbēm.



Vienmēr velc tīru apģērbu.
Apakšveļu un zeķes maini katru dienu.

Rūpīgi kop savus apavus –
notīri tos no dubļiem
un izžāvē.

Sporta tērpu un apavus pēc
treniņa neatstāj sporta somā.

Neizmētā savas lietas, bet noliec katru
tai paredzētajā vietā.

Atrodi vienādos zeķu pārus.
Vienādos pārus izkrāso vienādi un savieno.



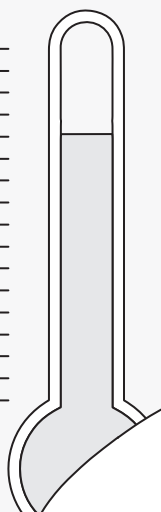
Apģērba izvēle



Atceries!

Vienmēr ģērbies
atbilstoši
laika apstākļiem!

+20
+10
0
-10
-20



Kādu apģērbu tu izvēlēšies katrā gadalaikā?

Kāda krāsa atbilst katram gadalaikam?

Savieno apģērbu ar atbilstošo gadalaiku ar piemērotās krāsas zīmuli!



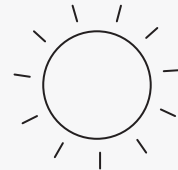
rudens



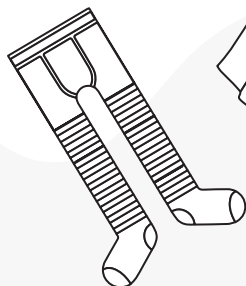
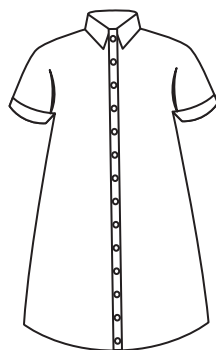
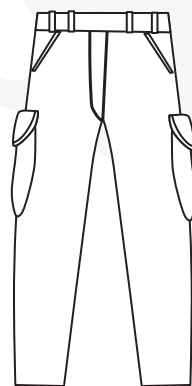
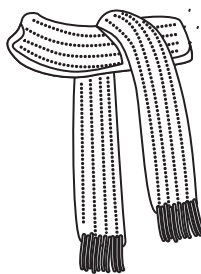
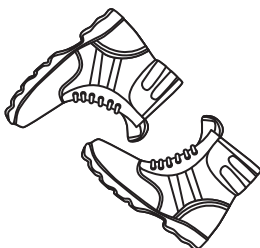
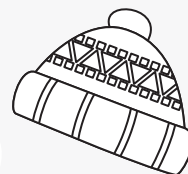
ziema



pavasaris



vasara



Liepāja

Sagatavoja
Liepājas Centrālā administrācija
Rožu iela 6, Liepāja, LV-3401,
tālrunis 63 404 750

© Liepājas valstpilsētas pašvaldība, 2024
© Zane Kornhubere, grafikas dizains, 2024

