

Liepāja



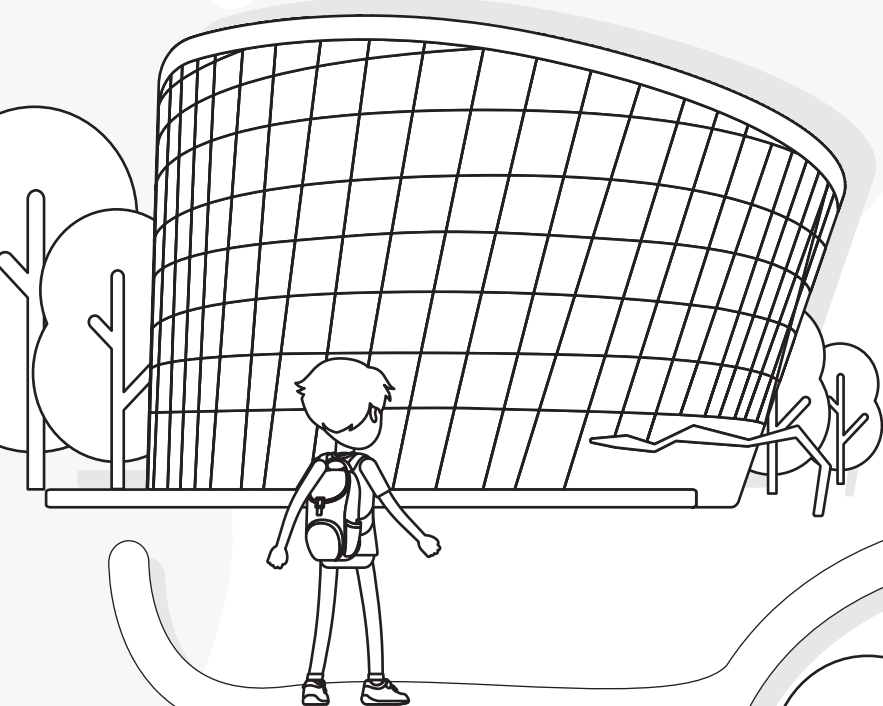
VESELS MAZAIS LIEPĀJNIEKS

KRĀSOJAMĀ
GRĀMATA
PIRMKLASNIEKIEM

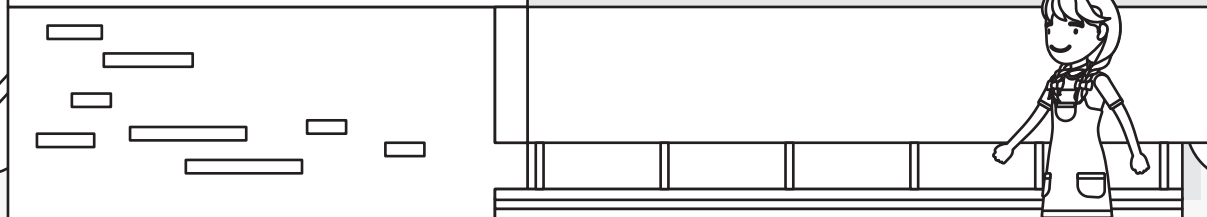
SIRDS VESELĪBA



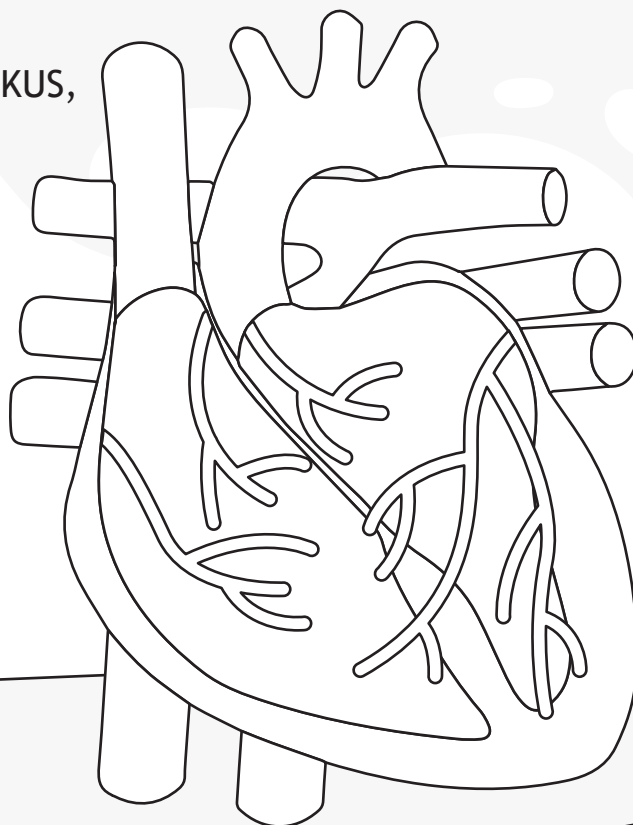
NO TAVAS SIRDS VESELĪBAS
IR ATKARĪGS, KĀ TU JŪTIES.
SARGĀ TO!



LIEPĀJAS OLIMPISKAIS CENTRS



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 _____

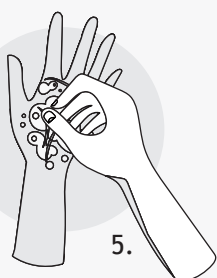
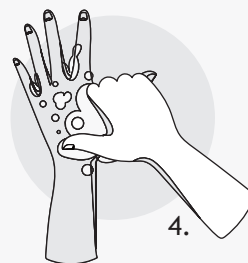
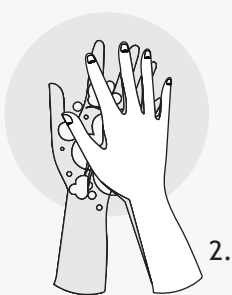
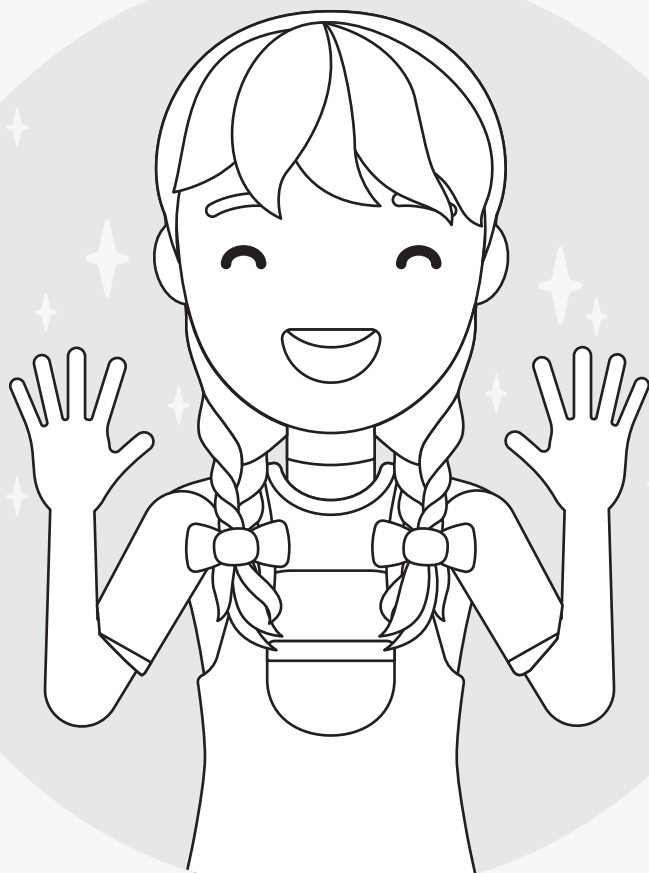
NO _____ LĪDZ _____

ROKU TĪRĪBA

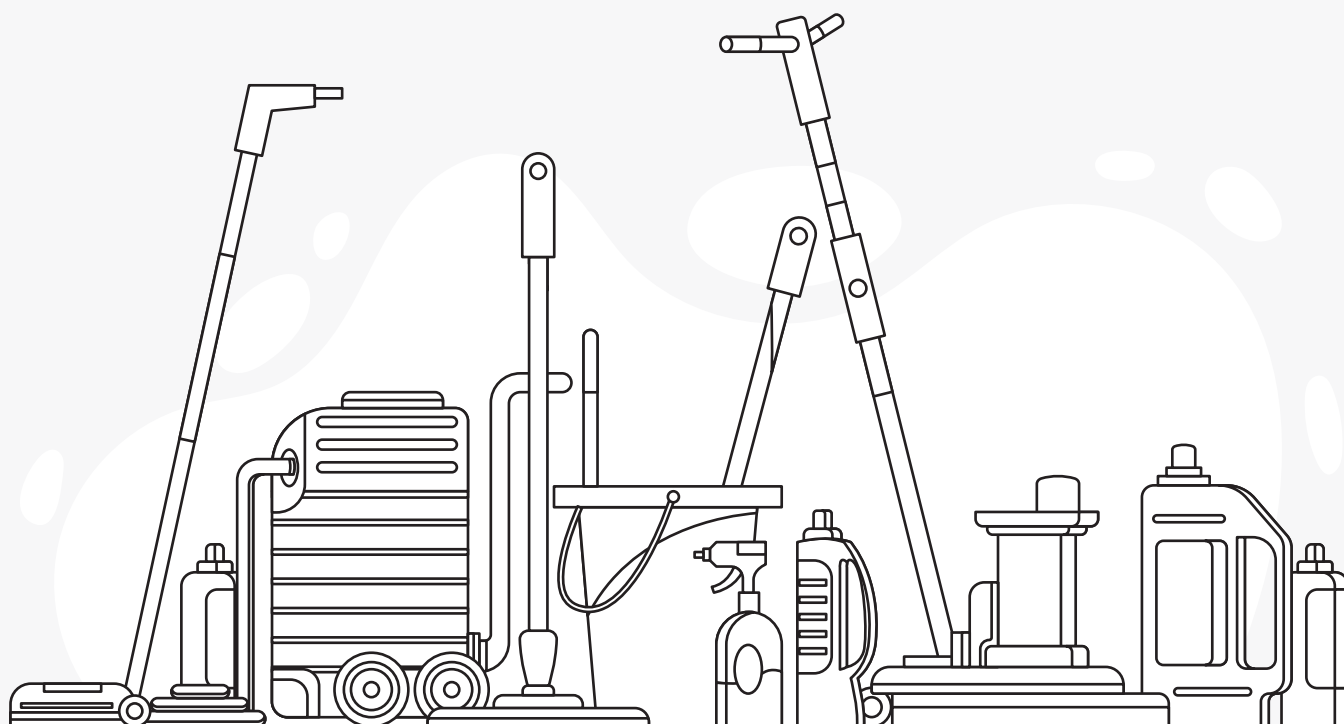
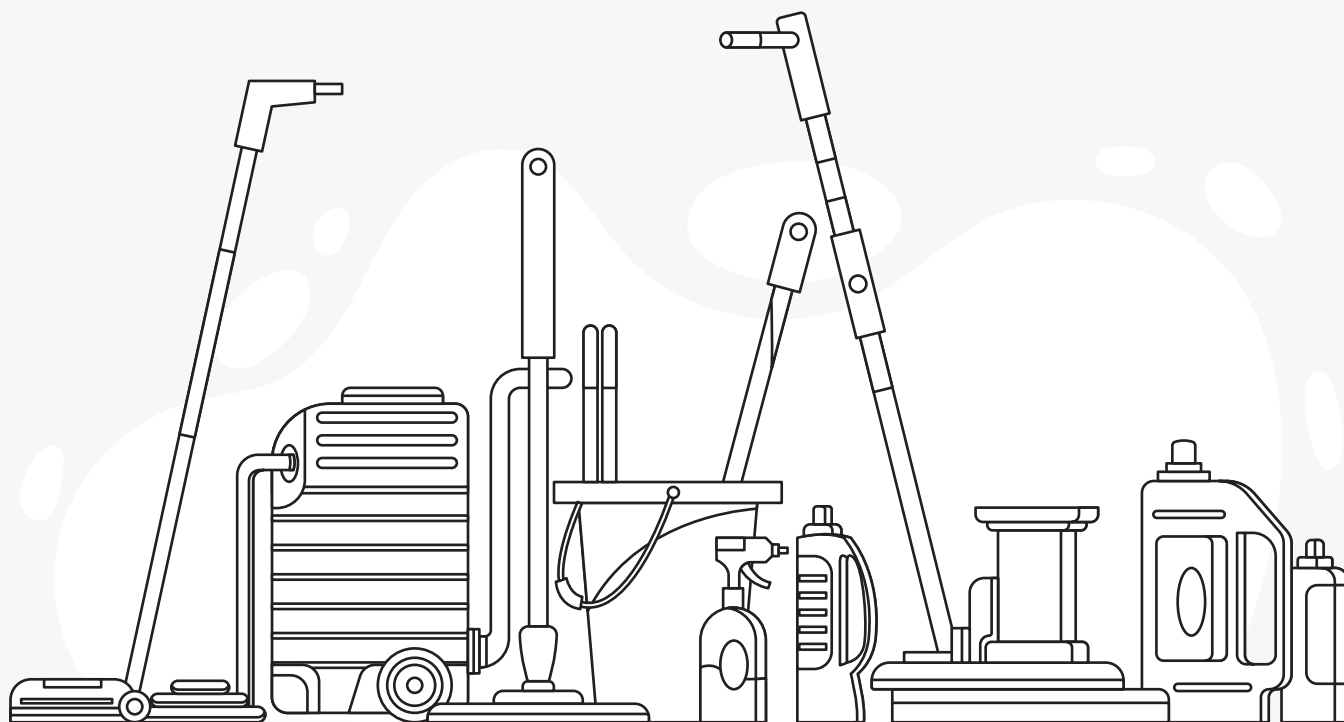


ATCERIES!

REGULĀRI MAZGĀJOT ROKAS,
TU PASARGĀ SEVI UN CITUS
NO DAŽĀDIEM MIKROBIEM,
KAS IZRAISA SLIMĪBAS.



VAI TU MĀJĀS LIETO KĀDU NO ŠIEM UKOPŠANAS PIEDERUMIEM?
ATRODI ZĪMĒJUMOS 10 ATŠKIRĪBAS!

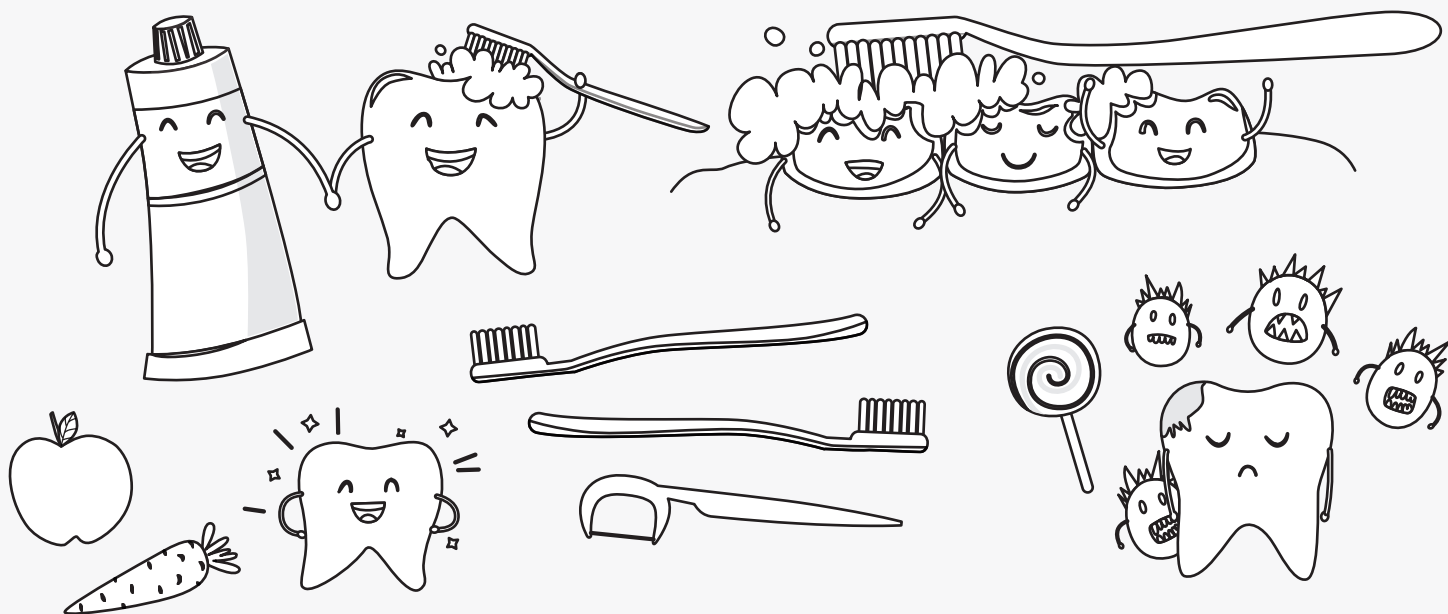


ZOBU KOPŠANA

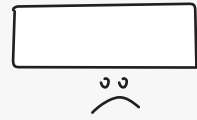


ATCERIES!

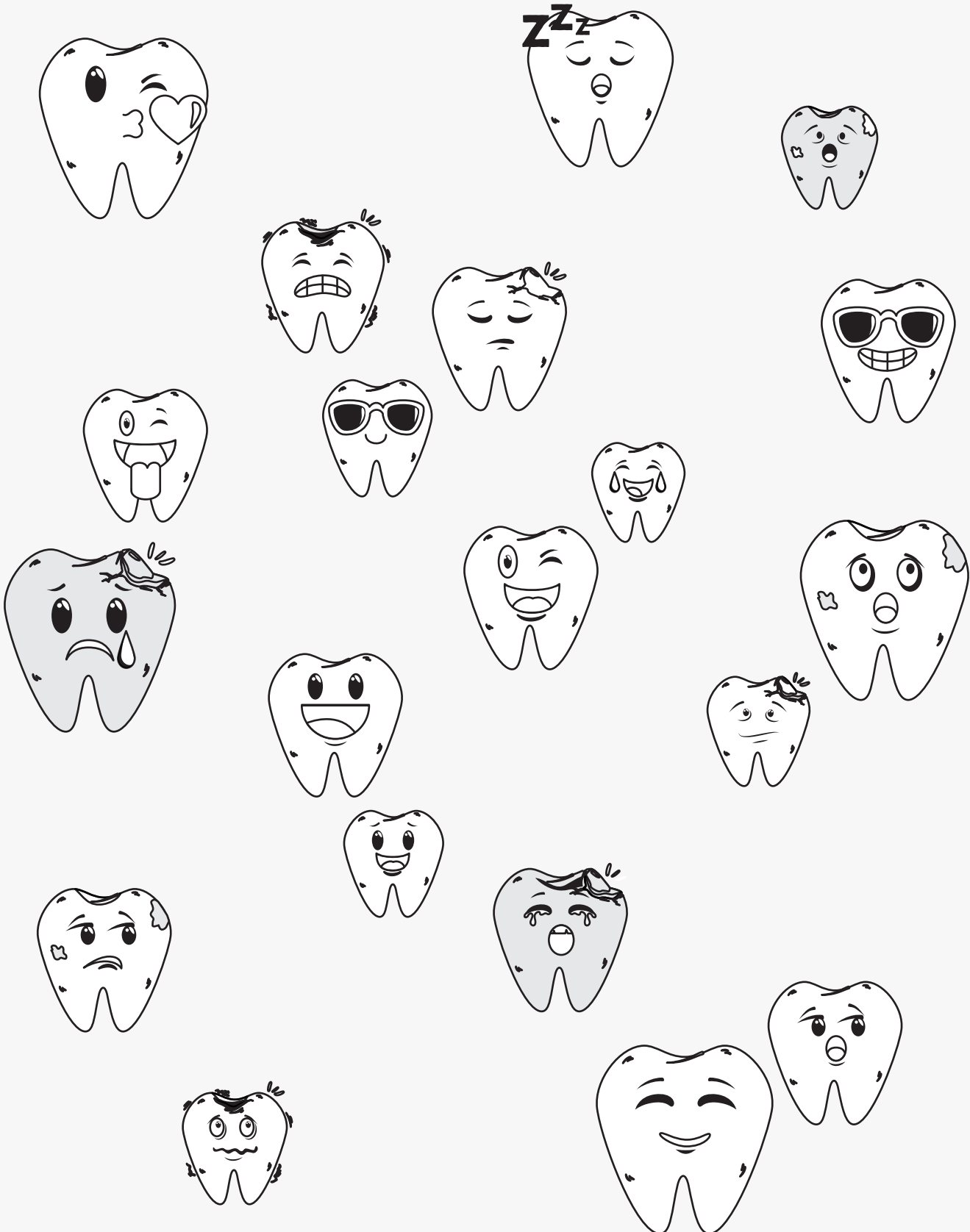
JĀ NETĪRA ZOBUS,
ĒDIENA ATLIEKAS,
KURAS UZKRĀJAS MUTĒ,
BOJĀ TAVUS ZOBĪNUS.
TĪRI ZOBUS VISMAZ
2 REIZES DIENĀ NE MAZĀK KĀ
2 MINŪTES, LAI TAVI
ZOBĪŅI BŪTU
VESELI UN TĪRI.



SASKAITI, CIK IR VESELO ZOBU, CIK SLIMO!



SAVIENO VESELOS ZOBINUS AR ZAĻAS KRĀSAS ZĪMULI,
BET SĀPOŠOS AR SARKANAS!



VESELĪGS UZTURS

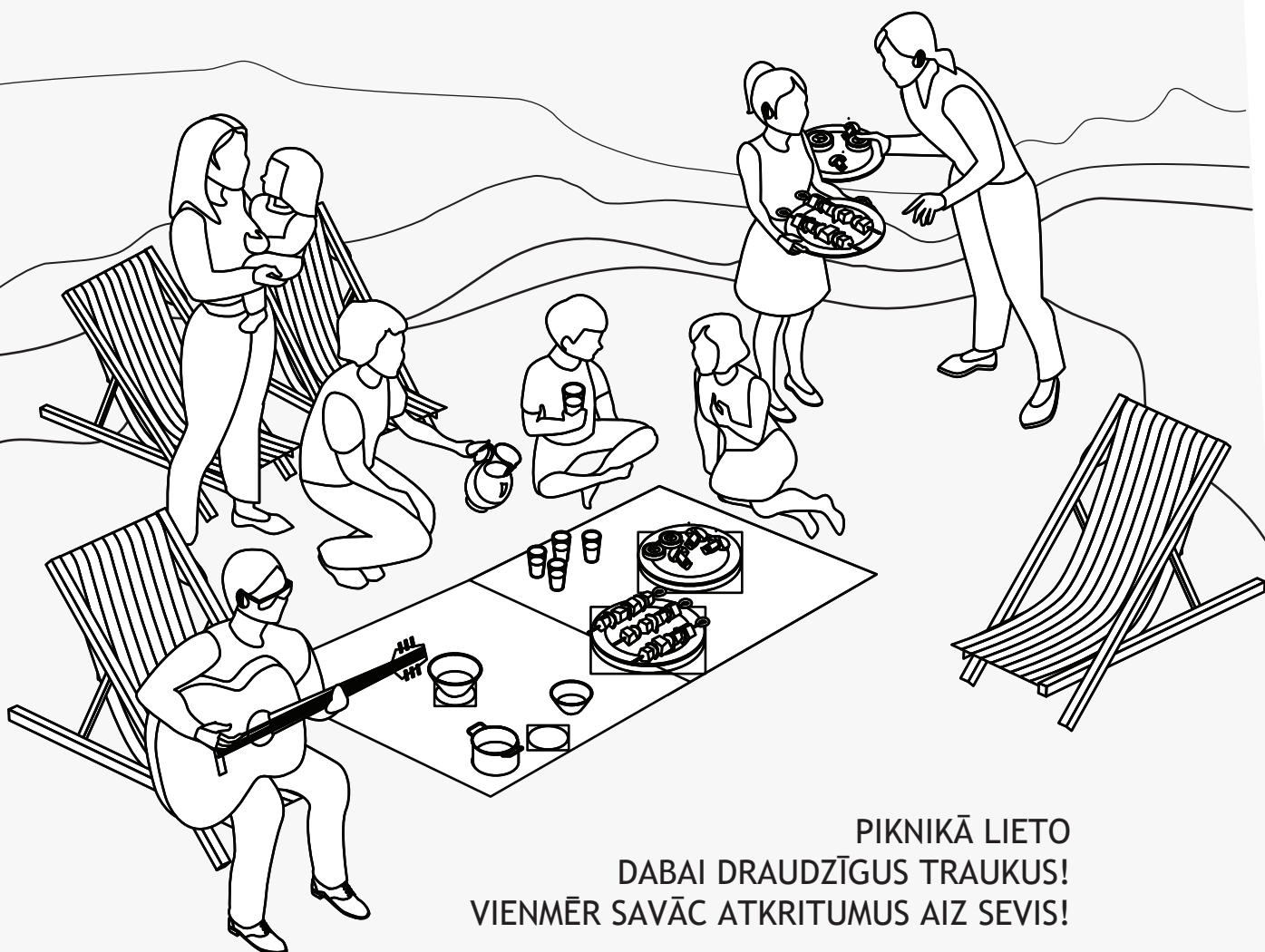
VEIKALS



ĒDOT VESELĪGI, ORGANISMS
SAŅEM NEPIECIEŠAMO
DAUDZUMU VITAMĪNU UN
UZTURVIELU, LAI MĒS
VARĒTU AUGT VESELI,
AKTĪVI UN GUDRI.



IZKRĀSO TIKAI VESELĪGOS PRODUKTUS!



PIKNIKĀ LIETO
DABAI DRAUDZĪGUS TRAUKUS!
VIENMĒR SAVĀC ATKRITUMUS AIZ SEVIS!

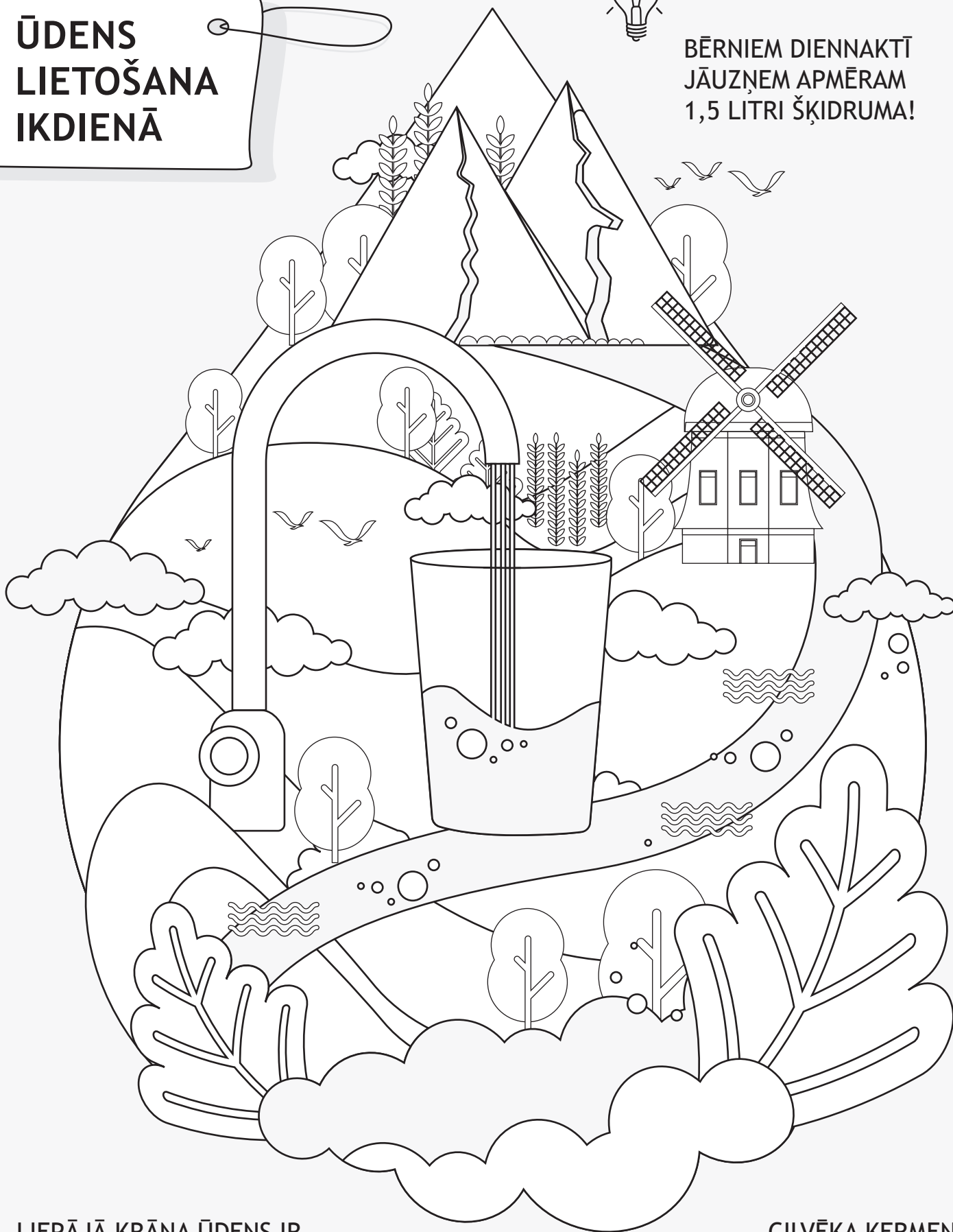
Liepāja

ŪDENS
LIETOŠANA
IKDIENĀ



NEAIZMIRSTI PADZERTIES!

BĒRNIEM DIENNAKTĪ
JĀUZŅEM APMĒRAM
1,5 LITRI ŠĶIDRUMA!



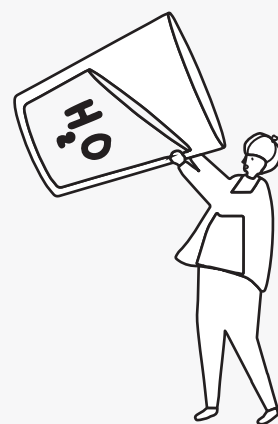
LIEPĀJĀ KRĀNA ŪDENS IR
TĪRS – DROŠI DZER KRĀNA ŪDENI!

CILVĒKA ĶERMENIS
SASTĀV NO 70 % ŠĶIDRUMA

IZKRĀSO TIK GLĀZES,
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



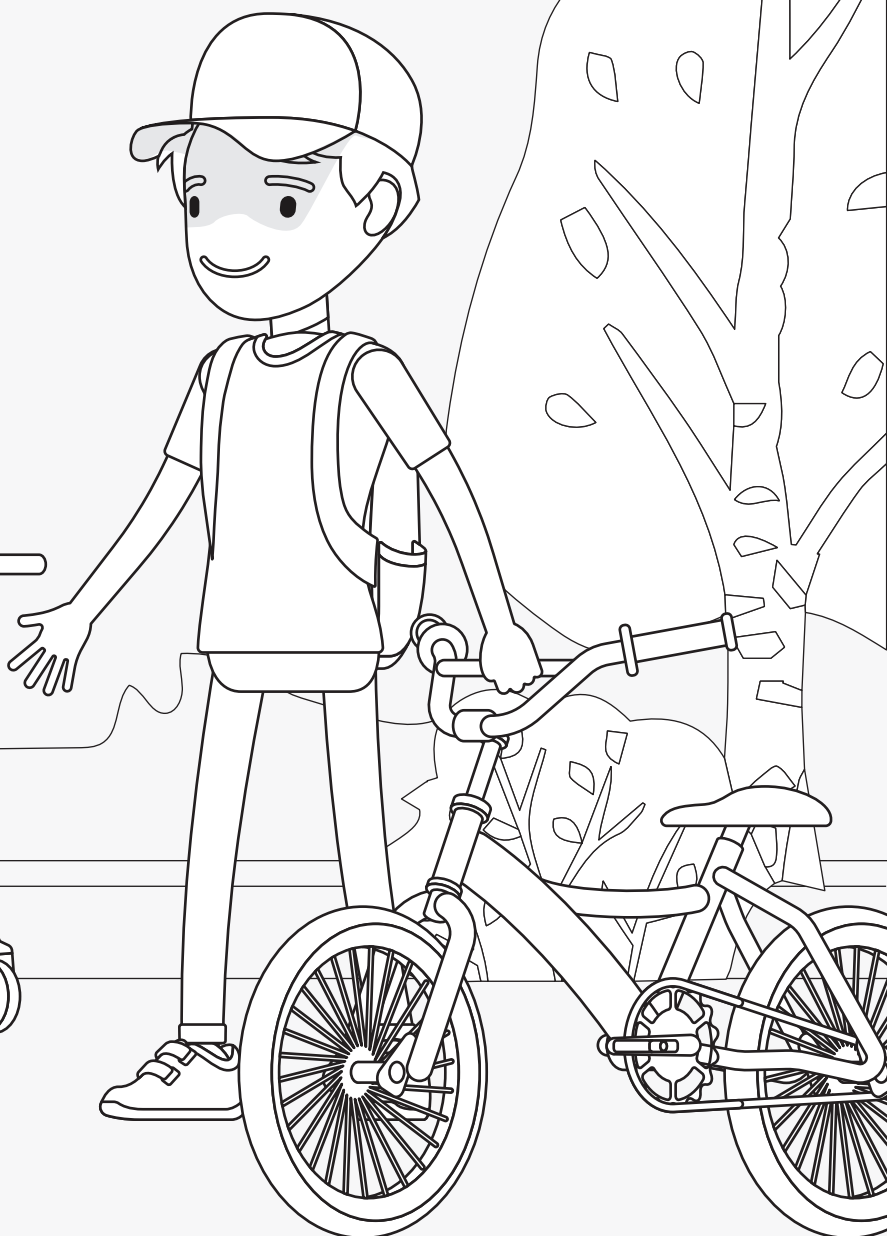
PIRMDIENA	
OTRDIENA	
TREŠDIENA	
CETURTDIENA	
PIEKTDIENA	
SESTDIENA	
SVĒTDIENA	

ACU SAUDZĒŠANA

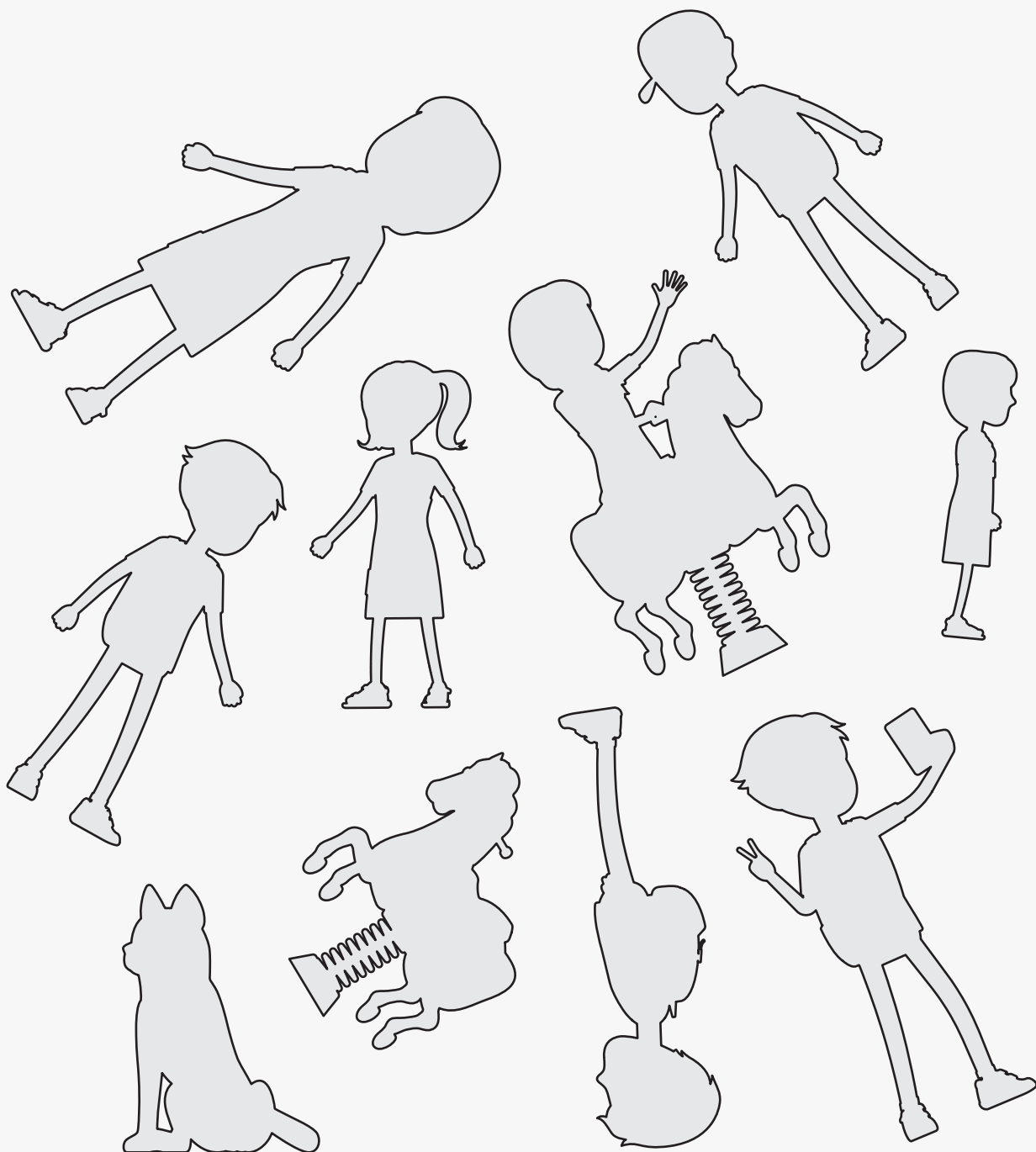
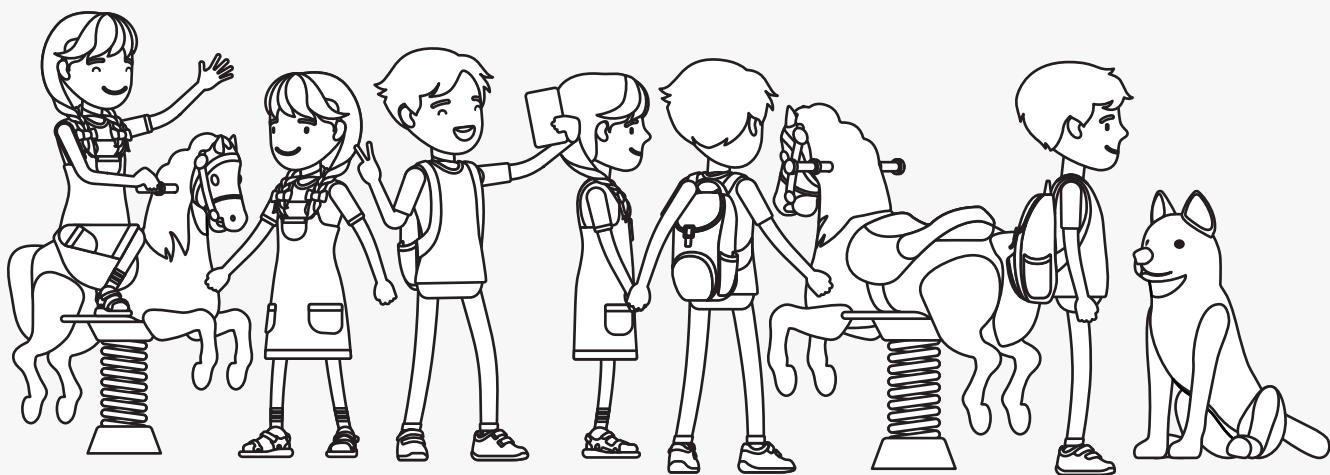


TAVAS ACTIŅAS IR LOGS UZ PASAULI.
RŪPĒJIES PAR TĀM!

SPILGTĀ SAULES GAISMĀ
NĒSĀ SAULESBRILLES VAI
CEPURI, KAS AIZSARGĀ ACIS!



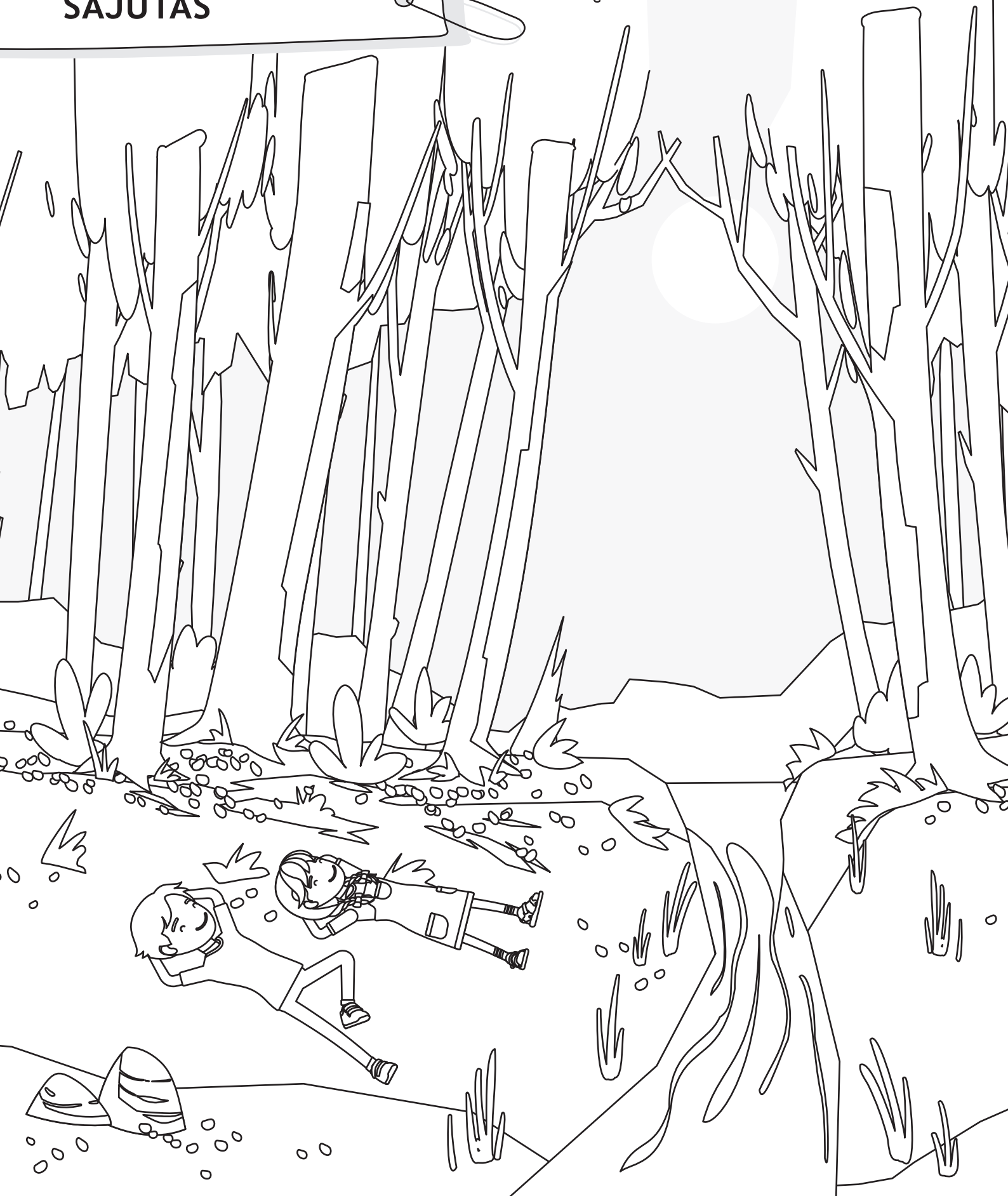
ATRODI PAULAS UN KLĀVA ATBILSTOŠĀS ĒNAS!



GARĪGĀ VESELĪBA —
SAJŪTAS



MŪSOS IR ĻOTI DAUDZ
DAŽĀDU EMOCIJU.



IR PATĪKAMI SAJUST POZITĪVAS EMOCIJAS

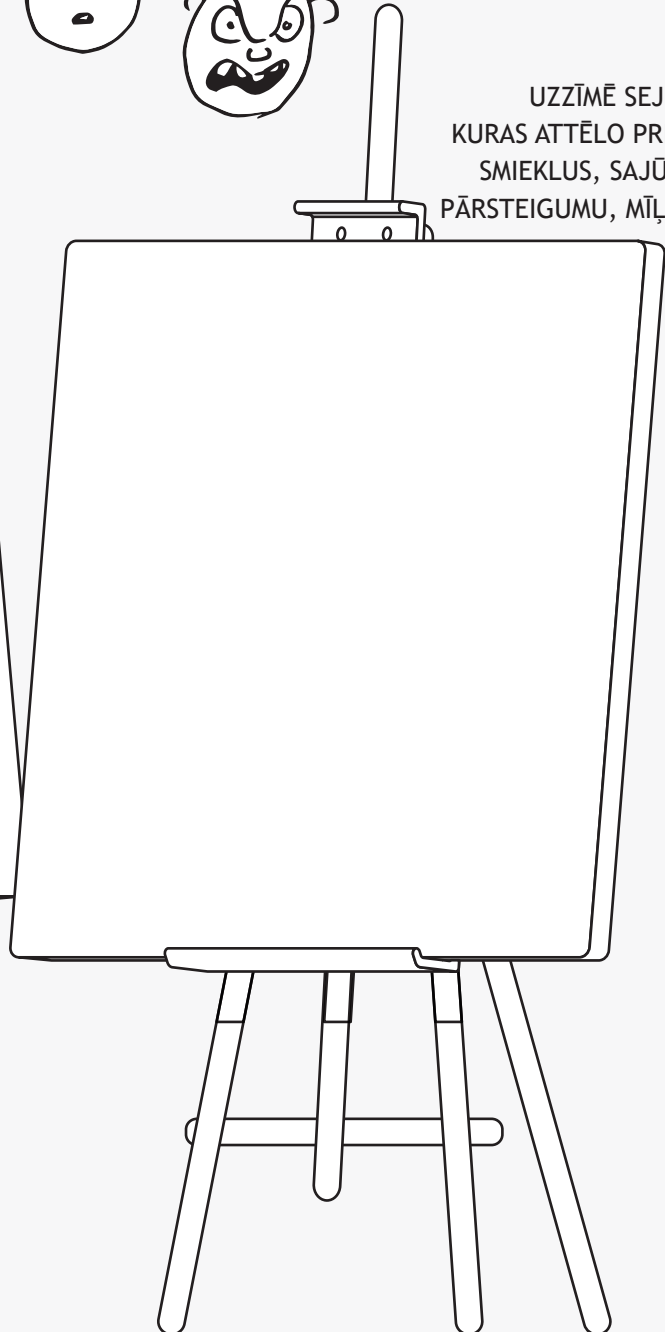
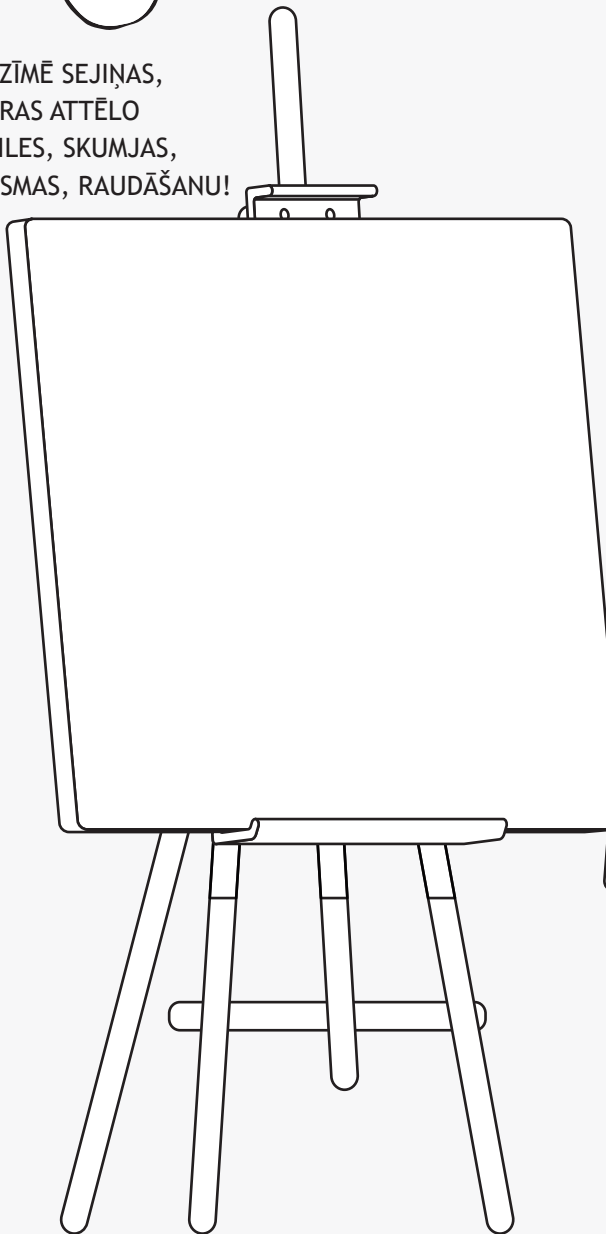
NAV JĀKAUNAS, JA TU JŪTIES BĒDĪGS VAI NOSKUMIS

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 PRIEKU,
SMIEKLUS, SAJŪSMU,
PĀRSTEIGUMU, MĪĻUMU!



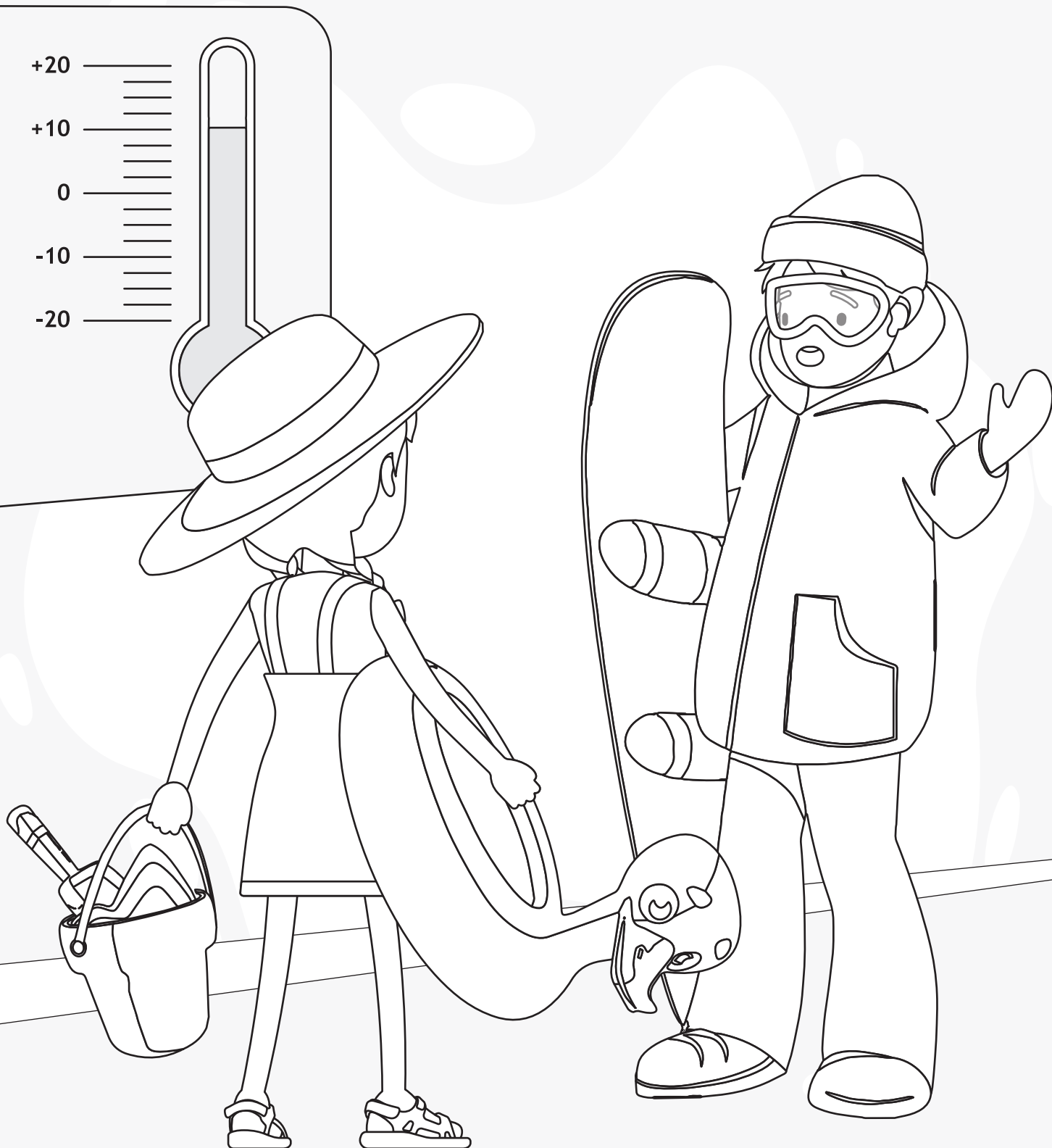
APĢĒRBA IZVĒLE



ATCERIES!

VIENMĒR ĢĒRBIES
ATBILSTOŠI
LAIKA APSTĀKĻIEM!

+20
+10
0
-10
-20



KĀDU APĢĒRBU TU IZVĒLĒSIES KATRĀ GADALAIKĀ?
KĀDA KRĀSA ATBILST KATRAM GADALAIKAM?
SAVIENO APĢĒRBU AR ATBILSTOŠO GADALAIKU
AR PIEMĒROTĀS KRĀSAS ZĪMULI!



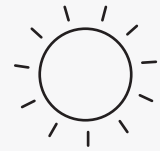
RUDENS



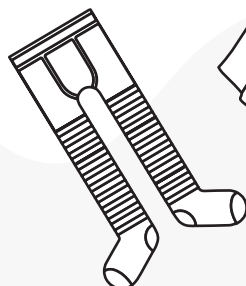
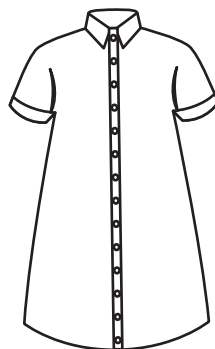
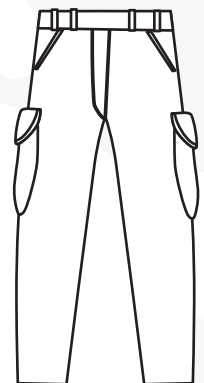
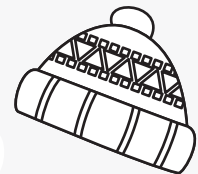
ZIEMA



PAVASARIS



VASARA

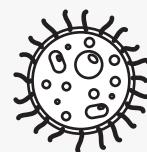


INFEKCIJAS SLIMĪBAS

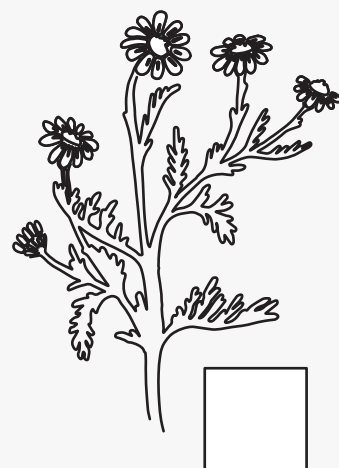
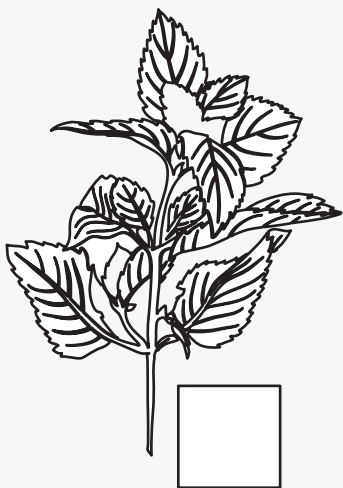
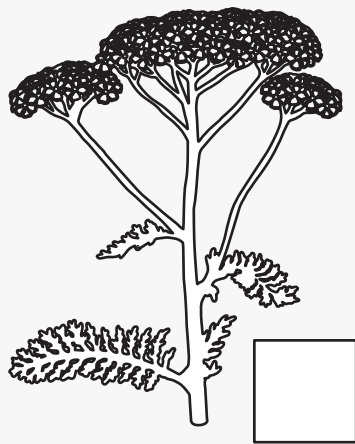
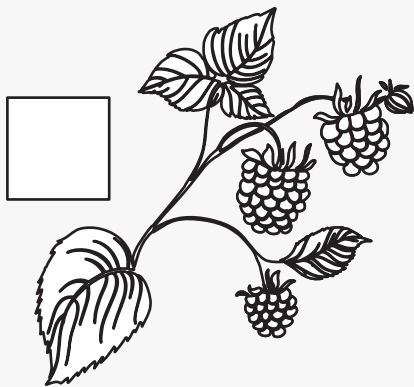


JA SLIKTI JŪTIES VAI ESI
SLIMS, PAR TO NEKAVĒJOTIES
PASTĀSTI PIEAUGUŠAJIEM!

Ja esi saaukstējies, neej pie citiem bērniem, lai arī viņi nenaslimtu.
Infekcijas slimību laikā neapmeklēt 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?



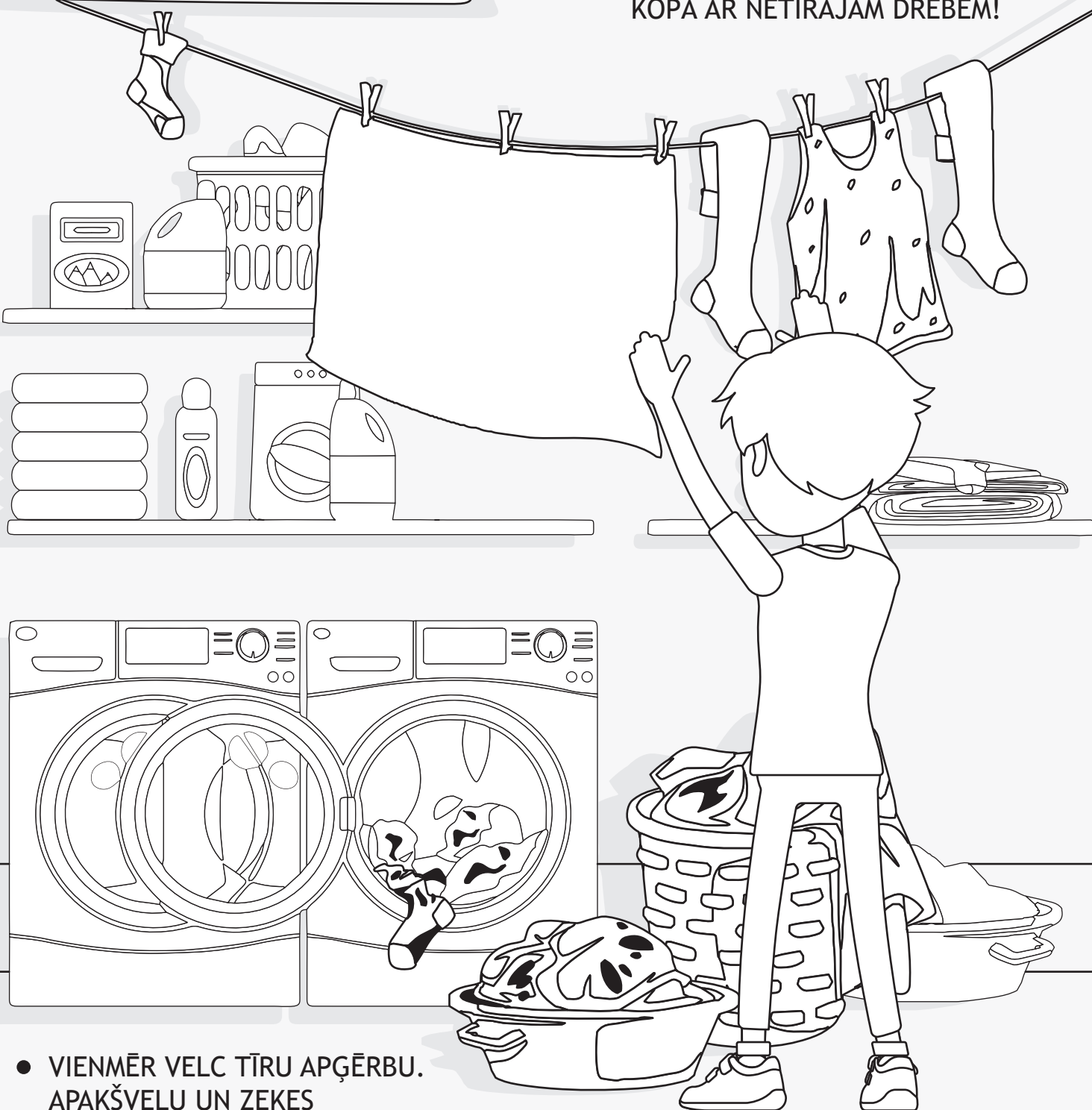
1.	P		P			M	Ē			A	S
2.		U		E	L		T	E			
3.		I		P	Z			D			
4.	G		I	Ļ	P			Š			
5.		E		A	Š	K					
6.		V			E	S					

TĪRĪBA UN KĀRTĪBA



ATCERIES!

TĪRĀS DRĒBES KĀRTĪGI
SALIEC SKAPĪ UN NETURI TĀS
KOPĀ AR NETĪRAJĀM DRĒBĒM!



- VIENMĒR VELC TĪRU APĢĒRBU. APAKŠVELU UN ZEĶES MAINI KATRU DIENU.
- RŪPĪGI KOP SAVUS APAVUS – NOTĪRI TOS NO DUBLĒM UN IZŽĀVĒ.
- SPORTA TĒRPU UN APAVUS PĒC TRENIŅA NEATSTĀJ SPORTA SOMĀ.
- NEIZMĒTĀ SAVAS LIETAS, BET NOLIEC KATRU TAI PAREDZĒTAJĀ VIETĀ.

PAULA GRIB SAKĀRTOT TĪRĀS ZEĶES. PALĪDZI VIŅAI ATRAST VIENĀDOS ZEĶU PĀRUS. VIENĀDOS PĀRUS IZKRĀSO VIENĀDI UN SAVIENO!

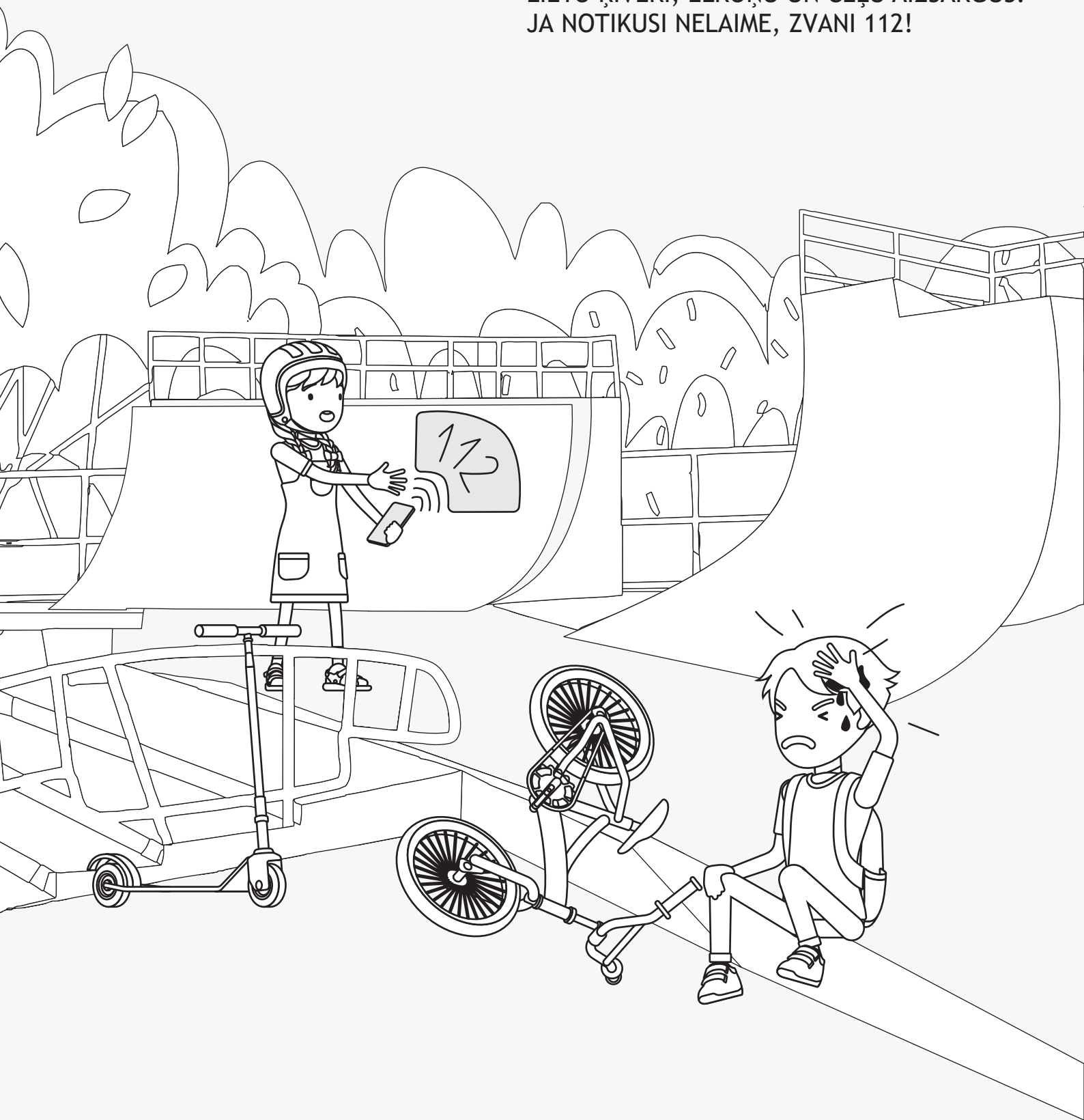


TRAUMAS

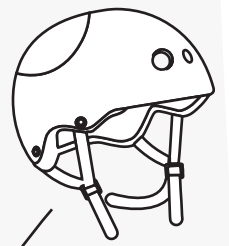
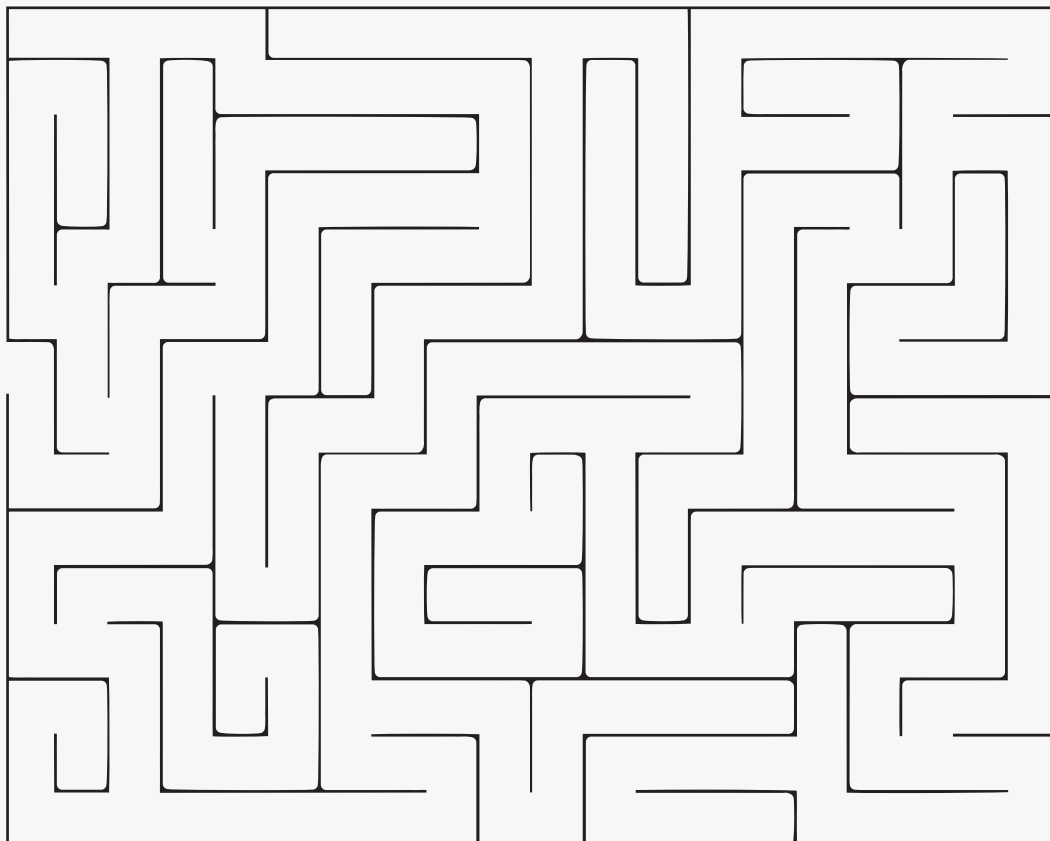


ESI UZMANĪGS!

**BRAUCOT AR RITENI VAI SKRITUĻSLIDĀM,
LIETO ĶIVERI, ELKOŅU UN CEĻU AIZSARGUS.
JA NOTIKUSI NELAIME, ZVANI 112!**



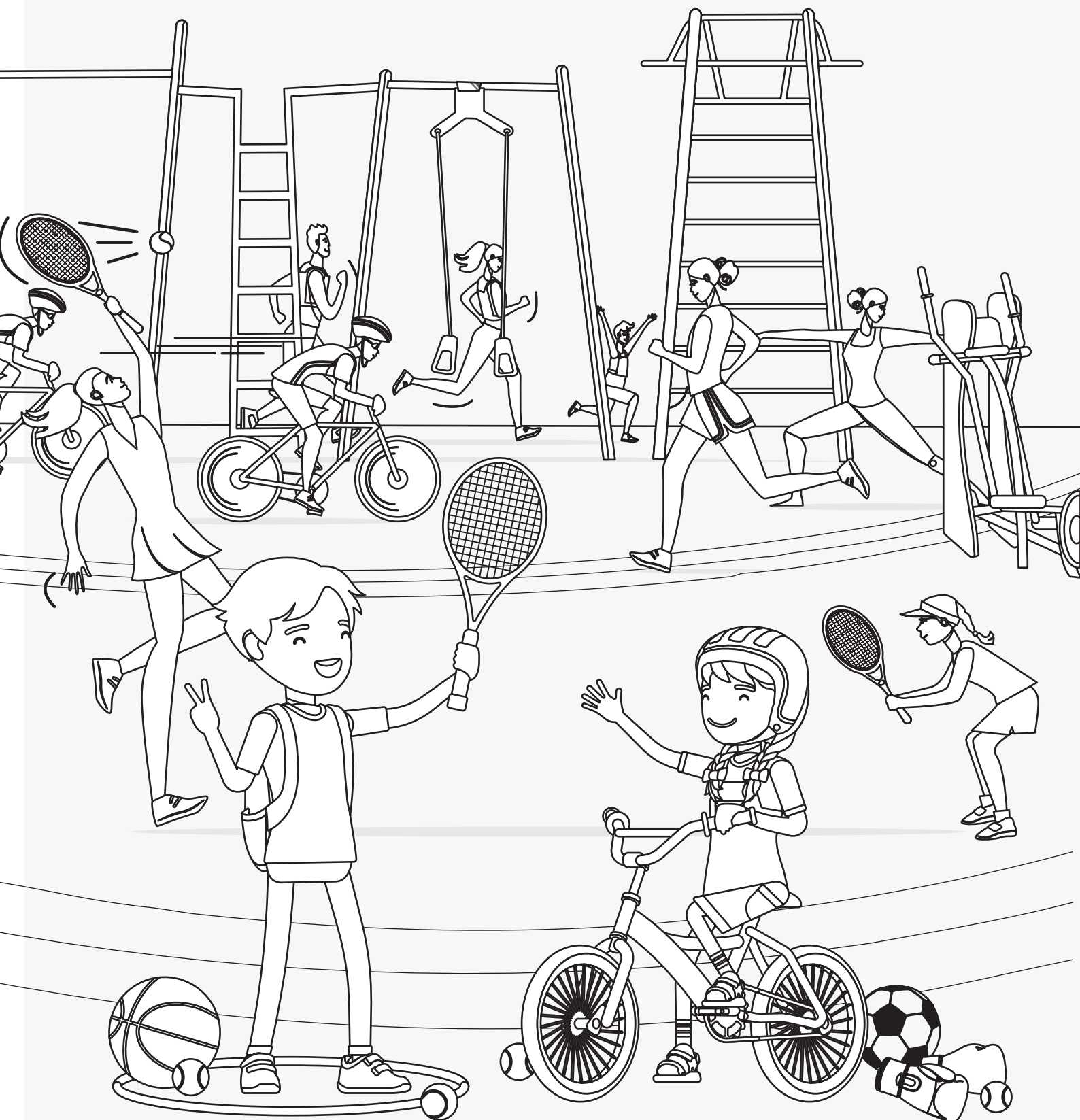
PALĪDZI
GLĀBĒJSUNIM
ATRAST KLĀVA
PAZUDUŠO
ĶIVERI!



SPORTS



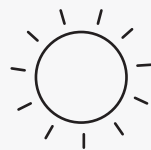
AKTĪVI SPORTOJOT UN ATPŪŠOTIES,
TU KĻŪSTI STIPRS, VESELS UN LAIMĪGS.
DARIET TO KOPĀ!



UZZĪMĒ, KO TU VARI DARĪT LAUKĀ KOPĀ AR SAVIEM
DRAUGIEM VAI ĢIMENI ZIEMĀ, RUDENĪ, PAVASARĪ UN VASARĀ!



PAVASARIS



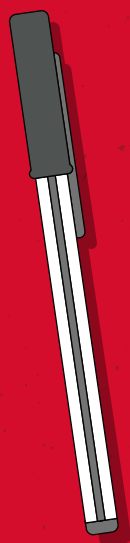
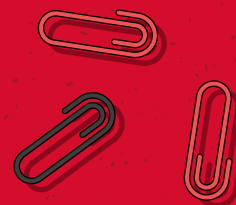
VASARA



RUDENS



ZIEMA



Liepāja

VESELS MAZĀIS
LIEPĀJNIEKS 2020

Ilustrācijas un
grafikas dizains
Zane Bluķe

LMDV
LIEPĀJAS MŪZIKAS,
MĀKSLAS un DIZAINA
VIDUSSKOLA