

‘Viena diena manā mūžā’

EKOSKOLA

10. klase



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’! :)

ANASTASIJAS diena

DARBĪBA	APRAKSTS	KOMENTĀRI - kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt; kā veicināt savu labsajūtu?
Soļu skaits	1163 soļi	Jāstaigā ir vairāk.
Pārtika	Brokastis(jogurts), Pusdienas(zupa + gaļa ar makaroniem), Vakariņas (mufiņi), ik pa laikam apēdu kādu našķi.	Es domāju, ka es labi ēdu un pietiekoši. Būtu labi mazāk saldumus ēst.
Atpūta	Atpūšos, kad ēdu un pēc mācībām.	Man pilnīgi pietiek atpūtas.
Miegs	7 stundas.	Būtu labi ātrāk iet gulēt.
Mācības	No 10. līdz 20.	Izpildot mājas darbus, esmu ap 20.00 katru dienu brīva.
Transports	Nekāds	Nekur nebraucu.
Dienas atziņa	Diena tāda pati kā pārējās.	Īsti nekas nemainās.
... (vēl kas svarīgs manā dienā)	Saruna ar draudzeni vai puisi.	Dažreiz pēc mācībām runāju ar draudzeni vai puisi, lai nepazaudētu komunikāciju ar cilvēkiem, it īpaši, kad atkal būs jāiet ārā un jārunā ar cilvēkiem.

<p>Padoms/-i, kā jēgpilni īstenot veselīgu dzīvesveidu un „izkāpt no dīvāna”, t.i., motivēt sevi</p>	<p>Padomu ABC:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ja paskriesi, vari apēst kaut ko, kas tev ļoti garšo. 2. Pasūtījums ir atnācis uz pastu, aizej ar kājām pēc tā. 3. Kad ej uz labierīcībām, pie reizes mazliet pastiepies. 4. Izmēģini jaunas receptes (eselīgas), varbūt kaut kas iepatiksies, un sāksi ar laiku mazāk ēst neveselīgus ēdienus.
--	---

MEGIJAS diena

DARBĪBA	APRAKSTS	KOMENTĀRI - kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt; kā veicināt savu labsajūtu?
Soļu skaits	12 339	
Pārtika	Brokastīs- Putra Pusdienās- frikadeļu zupa Vakariņas- maizītes	Ēst veselīgāk
Atpūta	Jāšana un pastaigas mežā	
Miegš	8h	
Mācības	Skolā uzdotais un online stundas.	Mazāk sēdēt pie datora
Transports	Nav	
Dienas atziņa	Ļoti forši pavadīts laiks.	
<p>Padoms/-i, kā jēgpilni īstenot veselīgu dzīvesveidu un „izkāpt no dīvāna”, t.i., motivēt sevi</p>	<p>Padomu ABC:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Izmantot mēzāk telefonu 2. Iet daudz ārā svaigā gaisā 3. Uzstādīt sev kādus dienas mērķus 	


VALTERA DIENA

DARBĪBA	APRAKSTS	KOMENTĀRI - kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt; kā veicināt savu labsajūtu?
Soļu skaits	Nerēķinu	Drīz sāksu skriet, lai uzlabotu ķermeņa formu.
Pārtika	Ēdu gaļas produktus, kā arī dažreiz zivis vai salātus	Visvairāk sētu kebabu no <i>volta</i> vai man vecāki atved no <i>bulkas</i> pusdienas. Dažreiz pats uztaisu lasi vai makaronus ar bekonu.
Atpūta	Spēleju datoru ar draugiem, jo dēļ karantīnas treniņi nenotiek.	Šī iemesla dēļ drīz sāksu skriet brīvajā laikā.
Miegš	Eju gulēt ap 3:00 naktī vai 1:30 naktī.	Šis karantīnas dēļ. Tad, kad dzīves apstākļi uzlabosies, ieiešu vecajā ieradumā.
Mācības	Sekoju līdzī sarakstam un aktīvi piedalos stundās un pildu mājasdarbus.	Nepietrūkt nodarbību klātbūtnē, bet nebūtu slikti, ja būtu vēl viens brīvlaiks.
Transports	Parasti vecāki ved uz pasākumiem.	Treniņiem vai uz skolu.
Dienas atziņa	Sāk apņemt talmācību.	Bet tas viedoklis mainītos, ja būtu brīvlaiks.
... (vēl kas svarīgs manā dienā)	Hobiji	

Padoms/-i, kā jēgpilni īstenot veselīgu dzīvesveidu un „izkāpt no dīvāna”, t.i., motivēt sevi	<p>Padomu ABC:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sākt brīvajā laikā sportot 2. Vairāk lasīt grāmatas 3. Labāk izgulēties 4. Vairāk iet ārā
---	--

ROBERTA diena

DARBĪBA	APRAKSTS	KOMENTĀRI - kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt; kā veicināt savu labsajūtu?
Soļu skaits	5000	Ejot pastaigās es varu izslēgt elektroierīces un gaismas. Vairāk iet pastaigās.
Pārtika	Putra, lasis ar dārzeņiem, salāti	Šis īsti neietekmē vidi, bet es varu nepirkt pārtiku plastmasā. Ēst veselīgāk
Atpūta	Skatīties tv	Es baigi neietekmēju vidi ar savu atpūtu.
Miegš	No 23:00 – 08:00	Man ir labs miegs un es guļu pietiekami
Mācības	Stundas – 10:00 – 15:00 + Franču valoda – 16:15 – 17:30 + Mājas darbi 17:30-19:00	Man ir ļoti daudz darba. Un pa vidu vēl ir treniņi.
Transports	Es nebraucu ar transportu	Visa mana ģimene dzīvo un strādā no mājām
Dienas atziņa	Vairāk iet pastaigās	Pastaigas ir svarīgas. Es apņemos iet

		vairāk pastaigās
... (vēl kas svarīgs manā dienā)	Atpūsties	Atpūta ir svarīga, un tagad attālināti to ir ļoti grūti nodrošināt
Dienas foto		
Padoms/-i, kā jēgpilni īstenot veselīgu dzīvesveidu un „izkāpt no dīvāna”, t.i., motivēt sevi	Padomu ABC: <ol style="list-style-type: none"> 1. Atrast sev motivāciju 2. Vienkārši darīt lietas 3. Ēst veselīgi, sportot 4. Atpūsties 	

