

Viena diena manā mūžā

11. klase



Emīlija



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)	Karantīnā- ļoti maz (1000-10000)	Lai gan visur dodos ar kājām, šobrīd sanāk tikai piespiest sevi iziet pastaigāt
Pārtika (ko šodien ēdu un ko dzēru)	Nelietoju nekāda veida piena produktus, kā arī maz ēdu gaļu. Mēģinu ieturēt svaigu diētu, bet reizē Neko sev neaizliegt :)	Šādi izvēlos ēst gan savai veselībai (kas krasi uzlabojusies pēc uztura maiņas), gan pasaules ekosistēmai

Aslans

'Viena diena manā mūžā'
EKOSKOLA

Mērķis – apzināties savas ikdienas gaitās veselīga dzīvesveida aspektā.
Viena diena manā mūžā – apraksti un tad analizē vienu sevīs 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 „izkļūt no divāna”, t.i., motivēt sevi. Dalies ar saviem “knifļiem” jeb veidiem, kā sevi motivē, atalgo, iepriecini, īstenojot veselīgas dzīves praksi.
!!! Izvēlies dienu, kad labprāt nododies arī kādai fiziskai aktivitātei. Vingrošanai, pastaigai utml. 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’! :)

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)	4,7k	Varēju vairāk staigāt ar
Pārtika (ko šodien ēdu un ko dzēru)	putru, burgeru, kartupeļu	Varēju sabalansēt uzturu
Atpūta (kā relaksējos)	nomatījos seriālu	Varēju mazāk matēt seriālu
Miegs (cik h gulēju)	7-8h	Varēju aizvērt gult
Mācības (kā man veicas ar koncentrēšanos, darbu izpildi, cik enerģisks/a jutors)	sa esmu labi izgulējis tad arī ko koncentrēšanos, darbu koncentrēšanos vien uti vārčība	Varēju aizvērt gult
Transports (vai un kādu transportu izmantoju)	uztun loti labi ir m dienu pēc viņpājas vairāk cenšos pastaigāties nēn pārvietoties ar auto	Varētu retāk pārvietoties ar auto
Vēl kāds cits aspekts, kā rūpējos par savu labizjūtu fiziski, emocionāli, mentāli (ja tāds ir)	Nēn	

Sanija

Soļu skaits (to fiksē telefona aplikācija)	5148 soļi	Varētu noteikti biežāk doties pastaigā, jo ja ir daudz darbi tad nesanāk ieelpot svaigu gaisu.
Pārtika (ko šodien ēdu un ko dzēru)	Brokastis- banānu pankūkas ar ogām un apelsīnu sula -313kcl Uzkoda- hurma –154kcl Pusdienas- Vistas woks , apelsīnu sula – 350kcl Uzkoda- Dārzeni ar humusu- 135kcl Vakarīnas- vistas galas kotletes ar grilētiem dāržiem - 380kcl Kopā- 1332kcl	Tas, ko tu ēd, ietekmē to, kā tu jūties un kā tu izskaties. Uzturs ir ļoti nozīmīgs, lai tu justos labi ne vien fiziski, bet arī garīgi. Es varētu biežāk ēst sabalancētāk un veselīgāk.
Atpūta (kā relaksējos)	Šodien es pa dienu gulēju 1h, biju ārā pastaigā 1h , vakarā es relaksējos kublā.	Atpūta ir ļoti svarīga, lai pēc tam varētu viegli koncentrēties un pievērsties turpmākajam darbam.
Miegš (cik h gulēju)	Dienā - 1h	Lai labi justos, jebkurai dzīvai radībai ir

	Nakti- 7h Kopā- 8h	jāizguļas. Miega daudzums man vienmēr ir pietiekams, jo man miegs ir ļoti svarīgs , tāpēc vienmēr vidēji guļu 7 h
Mācības (kā man veicās ar koncentrēšanos, darbu izpildi, cik enerģisks/a jutots)	Šodien koncentrēties bija viegli, jo jutos ļoti labi un nebija uzmācīgas domas. Enerģija man arī bija daudz , jo ēdu sabalancēti un tāpēc izdarīju visus nepieciešamos darbus skolā.	Nodoties mācību darbam es varētu vairāk un biežāk , jo man ir ļoti grūti koncentrēties darbam pēdējā laikā.
Transports (vai un kādu transportu izmantoju)	Līdz pastaigas vietai (jūrai) jābrauc ar mašīnu kopā 40 min.	Biežāk vajadzētu staigāt ar kājām, nevis braukt ar mašīnu
Vēl kāds cits aspekts, kā rūpējos par savu labizjūtu fiziski, emocionāli, mentāli (ja tāds ir)	Katru rītu sāku ar 15 minūšu izstaiņšanos, un dienas turpinājumā 1h treniņš ,	Es vairs nespētu iedomāties ikdienu bez fiziskā treniņa, tas man dod daudz enerģiju.

Rūta

Soļu skaits (to fiksē telefona aplikācija)	Es dienas vidū, kad visas stundas beigušās ieteju ārā pastaigāt apkārt mātes dīķim(2000-4000 soļi)	Es tā uzlaboju gan savu fizisko veselību, gan savu mentālo veselību. Es varētu ārā doties biežāk.
Pārtika (ko šodien ēdu un ko dzēru)	Es šodien ēdu heļosgu pārstas ar pienu, griķu putru ar viltoto zaki, dzēru ūdeni, melno tēju un kvasu	Es neko mazāk vai vairāk nemainītu un ēdiens ietekmē to ka man nesvārstās glikoze un līdz ar to man nesāp galva un ar to es varu pamācīties.
Atpūta (kā relaksējos)	Es savā brīvajā laikā iegulos divānā, salieku kājas gaisā un paskatos kādu seriālu vai grāmatu palasā	Man vajadzētu nedaudz mazāk skatīties televizoru un nedaudz vairāk sākt lasīt, lai nebojātu redzi.
Miegš (cik h gulēju)	Parasti es cenšos gulēt 8h, bet reizēm nesanāk, bet, lai izgulētos man vajag gulēt 12h	Guļot es atpūtinu savu smadzeni un atpūšos no pasaules un no smadzenes piepūles.
Mācības (kā man veicās ar koncentrēšanos, darbu izpildi, cik enerģisks/a jutots)	Ar mācībām liet švaki, ar koncentrēšanās arī nav, enerģijas arī nav, lai cik ilgi arī guļu. Mācību dēļ nav labi ar manu pašli	Nav ne jausmas, ko var darīt, es cenšos liet ārā un elpot svaigu gaisu, cenšos neiespringt uz mācībām tik ļoti.
Transports (vai un kādu transportu izmantoju)	Vairāk jau nē, tagad tikai reti izmantoju taksi	Ir covid19 un nav ko vāzīties apkārt

Roberts

Soļu skaits (to fiksē telefona aplikācija)	4000 soļi	Aktīvāk aizvadīt savas dienas
Pārtika (ko šodien ēdu un ko dzēru)	Brokastis es ēdu oļu ar bekonu un dzēru kafiju	Ēst veselīgāk un sekot līdzi savam uzturam
Atpūta (kā relaksējos)	Gulu gūlītā skatos Netflixu	
Miegš (cik h gulēju)	9h	Centties pirms gulēt iešanas neskatīties telefonu lai būtu labāks miegs
Mācības (kā man veicās ar koncentrēšanos, darbu izpildi, cik enerģisks/a jutos)	Man ir grūti jo attālinātās mācības laikā es nevaru koncentrēties uz 100% Man vispār nav enerģijas neko darīt jo nav motivācija	No rīta izstāpīties un iet rīta pastraiģā lai labāk pamostos un būtu enerģija mācīties
Transports (vai un kādu transportu izmantoju)	Es izmantoju mašīnu ja vajag kaut kur pārvietoties vai kad ir pavasaris vai rudens izmantoju moti	Staigāt vairāk ar kājām vai braukt ar riteni
Vēl kāds cits aspekts, kā rūpējos par savu labizjūtu fiziski, emocionāli, mentāli (ja tāds ir)	Es katru dienu vakarā aizvadu fiziskās sagatavotības treniņu ko man ir izstrādājis komandas fiziskās sagatavotības treneris.	Turpināt to darīt

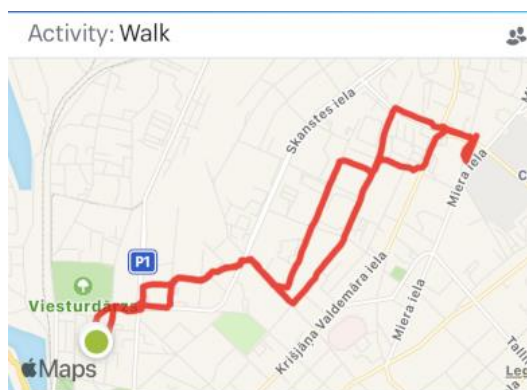
Edvards

Soļu skaits (to fiksē telefona aplikācija)	Nostaigāju 1km no paša rīta. Tad pa dienu kādus 3km un vakarā 1km. Vēl arī ārā pavadīju laiku ar savu suni. Izreikšmāju , ka dienā nestaigāju 8 tūkstoši soļi aptuveni.	
Pārtika (ko šodien ēdu un ko dzēru)	No rīta brokastis 3 olas, 1 avokāde un vairāki tomāti un putra. Pusdienās es ēdu rīsus ar gaļu, salātus. Vakariņās pelmeņus. Pa dienu apēdu arī kādu saldumu. Izdzēru vismaz 2L ūdens pa dienu.	
Atpūta (kā relaksējos)	Klausījos mūziku. Apgūlos gultā un veicu elpošanas vingrinājumus, meditācija. Apskatījos Youtube jogas vingrinājumus. Veicu dažāus ielas vingrošanas uzdevumus mājās apstākļos kā piemēram pievilkos pie stieņa un veicu atspiedienus. Lasīju kādu iedvesmojošu grāmatu. Piezvanīju kādam cilvēkam, lai varētu aprunāties par jebko.	
Miegš (cik h gulēju)	Gulēju aptuveni starp 7-8h.	
Mācības (kā man veicās ar koncentrēšanos, darbu izpildi, cik enerģisks/a jutos)	Ar koncentrēšanos mācībās veicās diezgan labi. Dienas plāns tika veiksmīgi izpildīts. Man enerģija bija 50/50, bet uzlabojās nedaudz, jo biju no rīta iegājis aukstā dušā	
Transports (vai un kādu transportu izmantoju)	Nekāds transports netika izmantots.	
Vēl kāds cits aspekts, kā rūpējos par savu labizjūtu fiziski	Neļāvu negatīvām domām parādīties. Domāju pozitīvi. Koncentrējos uz savu dienas plānu un konkrēto mācību	

Henrijs

Soļu skaits (to fiksē telefona aplikācija)	Soļu skaitīšana tika uzskaita pie Mākslas muzeja Rīgā un pārtraukta netālu no Andrejostas. Kopā tika fiksēti 11132 soļi.	Manuprāt, es pastaigājoties minimāli ietekmēju vidi, ja neņem vērā skābekļa uzņemšanas procesu. Lai uzlabotu savu labsajūtu, manuprāt, man biežāk vajadzētu doties pastaigās un mazāk sēdēt iekšelpās.
Pārtika (ko šodien ēdu un ko dzēru)	No rīta tika apēstas 2 tostertās baltmaizes šķēlītes un padzerta piparmētru tēja bez cukura. Pusdienās biju ēdis 1 porciju svaigi ceptu kartupeļu. Vakariņās biju ēdis kņiploku bageti. Uzkošās tika apēsts 1 ābols.	Manuprāt, tas, ko es ēdu minimāli ietekmē vidi, bet tas, kā es šķiroju iepakojumus, kuros atradās minētie pārtikas produkti, ietekmē vidi. Manuprāt, es daru visu vajadzīgo, lai garantētu savu labsajūtu.
Atpūta (kā relaksējos)	Es brīvo laiku pavadu skatoties kādu filmu vai klausos mūziku.	Manuprāt, mans dzīvesveids minimāli ietekmē vidi. Manuprāt, lai uzlabotu savu labsajūtu, man vajadzētu daudzreiz mazāk pavadīt laiku skatoties filmas darot kaut ko produktīvāku, piemēram, doties pastaigā.
Miegs (cik h gulēju)	Es aptuveni veltu 8 vai 9 stundas miegam.	Manuprāt, mans veļtālais laiks miegam neietekmē vidi. Savai labsajūtai, veļtālais laiks miegam ir pietiekams.
Mācības (kā man veicās ar koncentrēšanos, darbu izpildi, cik enerģisks/a jutots)	Man mācībās veicas viduvēji, man ar koncentrēšanos ir nelielas grūtības, savukārt, darba izpildei man jāvelta daudz laika. Uelākoties man enerģija ir pietiekama lai veiktu darbu.	Manuprāt, manas mācības neietekmē vidi, savukārt, savai labsajūtai veļtālais laiks un enerģija mācībām ir pietiekama.
Transports (vai un kādu transportu izmantoju)	Es pārsvarā izmantoju sabiedrisko transportu lai ātri nonāktu līdz savam galamērķim.	Manuprāt, lai uzlabotu vidi, cilvēkiem, ieskaitot mani, vajadzētu retāk izmantot transportlīdzekļus, kas izmanto benzīnu vai dīzeldegvielu lai darbotos. Ja retāk tiktu izmantoti minētie transporta līdzekļi, tad gaisa vispārējais stāvoklis un cilvēka labsajūta uzlabotos.

Gustavs



SUMMARY

VIEW ANALYSIS

7,10
DISTANCE
(KM)

1:28:23
DURATION

12:21
AVG PACE
(MIN/KM)

8.4K
STEPS

357
CALORIES

31
EL. GAIN
(M)

Soļu skaits (to fiksē telefona aplikācija)	8,4 tūkstoši soļi	Varētu biežāk doties pastaigāties svaigā gaisā
Pārtika (ko šodien ēdu un ko dzēru)	Šodien ēdu karstmaizes, vistu un dzēru ūdeni	Vajadzētu sabalansēt uzturu
Atpūta (kā relaksējos)	Devos pastaigāties svaigā gaisā un vēlāk noskatījos savu iemīļoto seriālu	Varētu retāk skatīties seriālus
Miegs (cik h gulēju)	Gulēju 8stundas	Uzskatu, ka ar 8stundām ir pilnīgi pietiekoši
Mācības (kā man veicās ar koncentrēšanos, darbu izpildi, cik enerģisks/a jutots)	Ja esmu labi izgulējis tad ar koncentrēšanos viss ir kārtībā Jutos ļoti labi visu dienu	Laicīgi aiziet gulēt
Transports (vai un kādu transportu izmantoju)	Pēc iespējas vairāk cenšos pastaigāties nevis pārvietoties ar auto	Varētu retāk pārvietoties ar auto