

Viena diena manā mūžā

12. klase

Kad?

Individuāls uzdevums

Kas un ko?

Viena diena manā mūžā – aprakstīt un tad analizēt (Kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt - pārtika, transports, atpūta, miegs, mācības? Padoms/-i, kā jēgpilni īstenot veselīgu dzīvesveidu un „izkāpt no dīvāna”, t.i., motivēt sevi.)

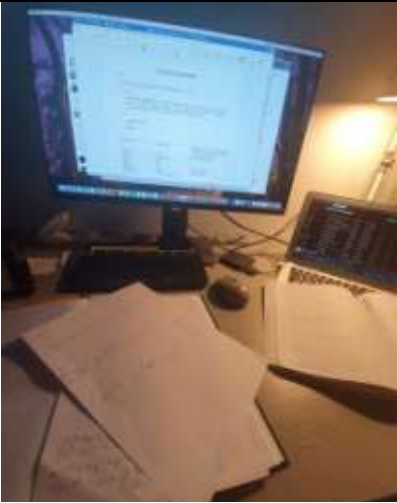
ANNAS diena

DARBĪBA	APRAKSTS	KOMENTĀRI - kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt; kā veicināt savu labsajūtu?
Soļu skaits	Soļi: 3000 Vēlos pieskaitīt vēl 1 stundu fiziskais treniņš un 1 stundu joga.	Tieši šajā dienā netrūkst nekas
Pārtika	<ul style="list-style-type: none">• Kafija, šokolāde• Āboli• Cepti kartupeļi, gaļa, štovēti kāposti• Saldējums• Biezpiens, maize, vārītas olas• Kefīrs ar linsēklām	Varbūt mazāk ēst gaļu, bet gaļu savā uzturā lietoju maz Uzskatu, ka šodienas ēdienreizes bija ļoti labas un pilnvērtīgas
Atpūta	Starp un pēc stundām, pirms, pēc dejošanas, pirms gulētiešanas Apmēram atpūta bija 3,5h	Ņemot vērā saspringto dienu. Brīvais laiks ļoti sabalancēts.
Miegs	8/9h katru dienu	
Mācības	Pie datora pavadītais laiks: 5h Kopā pavadītais laiks mācoties: 6h	Noteikti varētu samazināt laiku pie datora, ko mācāmies
Transports	Kājas	
Dienas atziņa	Ir svarīgi izkustēties un pilnvērtīgi gulēt.	
... (vēl kas svarīgs manā dienā)	Smaids, smieklī! 😊	

Dienas foto	
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. Izkustēties, katru dienu doties laukā! 2. Samazināt laiku pie datora! 3. Ēst veselīgi, sabalansēti! 4. Kārtīgi izgulēties!

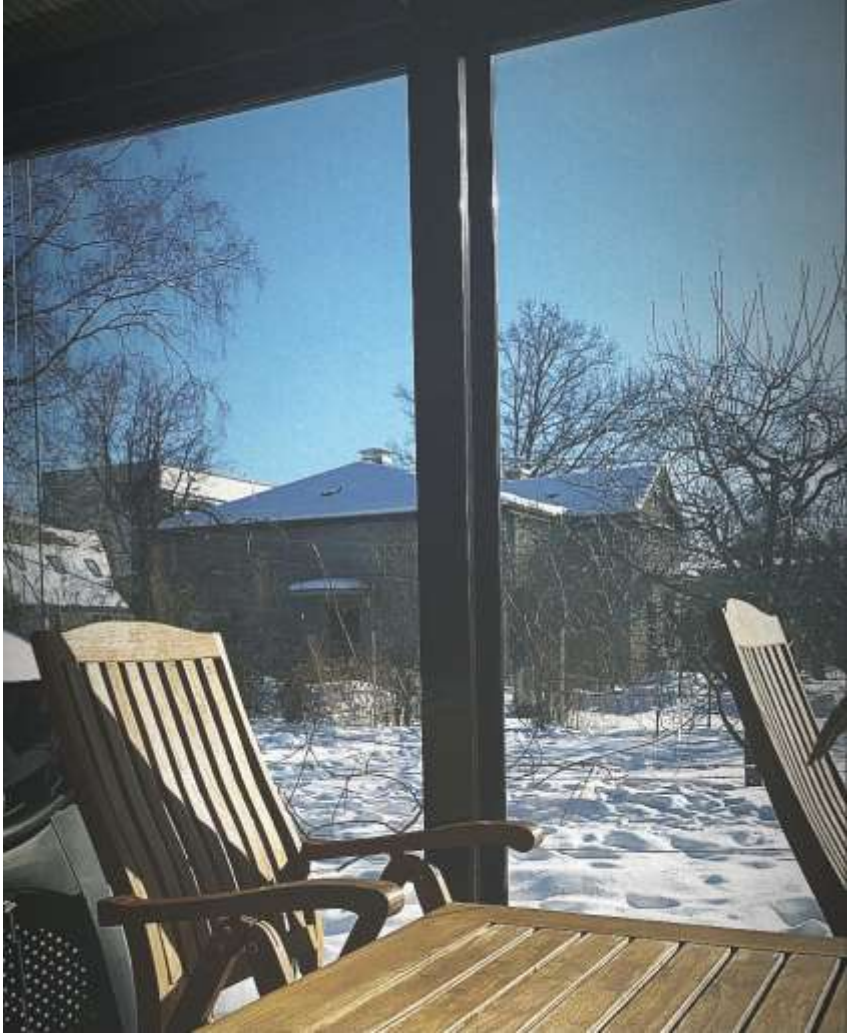
ANŠA diena

DARBĪBA	APRAKSTS	KOMENTĀRI - kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt; kā veicināt savu labsajūtu?
Soļu skaits	1500	Itkā vajadzētu vairāk
Pārtika	Kebabs + frī	-
Atpūta	4h	-
Miegs	4,5h	-
Mācības	4,5h	Nākotnē redzēsim
Transports	Kājas	Baigi labi dabai
Dienas atziņa	Vairāk vajadētu gulēt un neprokrastinēt	-
Dienas foto		

		
<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. Nolikot telefonu 2. Piesēsties, sagatavoties un darīt 3. Nolikot TV pulti 	

TERĒZES diena

DARBĪBA	APRAKSTS	KOMENTĀRI - kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt; kā veicināt savu labsajūtu?
Soļu skaits	Ap 5000 soļu dienā	
Pārtika	Ēdu veselīgi, nelietojot daudz maizes izstrādājumus	Nepērku plasmāsas maisījumus
Atpūta	Man laika atpūsties ir maz	
Miegs	7-9h	Censties uzturēt pareizu miega režīmu
Mācības	aptuveni 8-10 h	
Transports	Staigāju kājām	

Dienas atziņa	Jāpiespiež sevi iziet no mājām, tas palīdz domāt skaidrāk.	
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. Tuvojas vasara, jābūt formā!2. Tu esi tas, ko tu ēd.3. Ja tu nerūpēsies par sevi, neviens cits to nedarīs.	