

‘Viena diena manā mūžā’

EKOSKOLA

8.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 “knifiniem” jeb veidiem, kā sevi motivē, atalgo, iepriecini, īstenojot veselīgas dzīves praksi.

!!! Izvēlies dienu, kad labprāt nododies arī kādai fiziskai aktivitātei. Vingrošanai, pastaigai un 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’! :)

DANIILA diena

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)	Apm. 4000	Vairāk jākustās.
Pārtika (ko šodien ēdu un ko dzēru)	Salāti, zupa, gaļa ar kartupeļiem.	
Atpūta (kā relaksējos)	Izeju ārā pastaīties.	Jāpavada vairāk laika ārā.
Miegs (cik h gulēju)	10h	
Mācības (kā man veicās ar koncentrēšanos, darbu izpildi, cik enerģisks/a jutos)	Man ir slikta koncentrēšanās, Darba izpilde ir vidēja, vispār nejūtos enerģisks.	Mazāk sēdēt pie datora.
Transports (vai un kādu transportu izmantoju)	Neizmantoju transportu.	

+

Padoms/i sev un citiem, kā jēgpilni īstenot veselīgu dzīvesveidu un „izkāpt no dīvāna”, t.i., motivēt sevi:

- ✓ Jāsaņemamas un jādomā par labo.

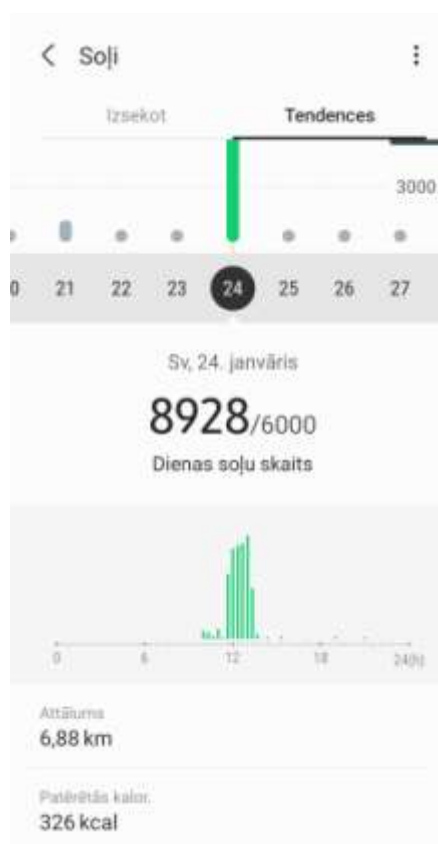
ROZES diena

DARBĪBA	APRAKSTS	KOMENTĀRI - kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt; kā veicināt savu labsajūtu?
Soļu skaits	6515	Staigāju daudz, bet labāk vēl jūtos ja paskrienu.
Pārtika	Maize, siers, piens, augļi, biežpiens.	Neēdu gaļu, kas ir videi draudzīgs risinājums
Atpūta	Ģitāra, pastaiga	
Miegs	10h	Varēju iet gulēt agrāk
Mācības	7h skola un lekcija, 2h mājasdarbi	Lai mazāk skatītos datorā dažus darbus neizpildīt
Transports	staigāju	
Dienas atziņa	Vairāk pievērsies tam kas patīk	
... (vēl kas svarīgs manā dienā)	Nāk pavasaris!	
Padoms/-i, kā jēgpilni īstenot veselīgu dzīvesveidu un „izkāpt no dīvāna”, t.i., motivēt sevi	Padomu ABC: 1. Uzstādīt dienas mērķus 2. Nepārcensties 3. Ēst daudzveidīgi 4. Iziet ārā	

ELIZABETES diena

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)	24.janvārī es nogāju vairāk nekā 8900 soļus. Es devos orientēties mežā.	Es varu veicināt savu labsajūtu, ja es nodarbojos ar jogu.
Pārtika (ko šodien ēdu un ko dzēru)	Zaļos salātus, bulguru, vistas gaļas kotleti.	Man vajadzētu vairāk ēst zaļumus.
Atpūta (kā relaksējos)	Devos uz pirti.	Man vairāk ir jāizbauda pirts un tās siltais gaiss.
Miegs (cik h gulēju)	~10 stundas	Mans ieteikums sev: neskatīties telefonā pirms gulētiešanas.
Mācības (kā man veicās ar koncentrēšanos, darbu izpildi, cik enerģisks/a jutos)	Es jutos diezgan labi, bet mājasdarbi aizņēma daudz laika, jo bija jāiedziļinās un jāizprot mācību viela.	Varētu ne tik daudz iedziļināties un pievērst uzmanību katrai detaļai, citādi izdeģšu.

Transports (vai un kādu transportu izmantoju)	Es izmantoju automašīnu, lai dotos uz mežu un atpakaļ mājās.	Būtu ieteicams izmantot citu transporta līdzekli, kas ir dabai draudzīgāks. (Šajā gadījumā nebija iespēja izmantot citu.)
Vēl kāds cits aspekts, kā rūpējos par savu labizjūtu fiziski, emocionāli, mentāli (ja tāds ir)	Es baroju savu ķermeni ar dažādiem mitrinošajiem krēmiem.	Šī procedūra man būtu jā dara biežāk.



FRANČA diena

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)	2000	Es varētu staigāt vēl vairāk, lai būtu veselīgāks.
Pārtika (ko šodien ēdu un ko dzēru)	Dzēru ūdeni, ēdu vistu pusdienās, brokastīs putru.	Jāēd veselīgs ēdiens, lai saudzētu veselību.
Atpūta (kā relaksējos)	gulēju, spēlēju video spēles	tā ir ļoti relaksējoša atpūta

Miegs (cik h gulēju)	8h	Jāguļ vismaz 8 stundas, lai saglabātu veselību.
Mācības (kā man veicās ar koncentrēšanos, darbu izpildi, cik enerģisks/a jutos)	Šajā dienā nebija mācības.	Mācies.
Transports (vai un kādu transportu izmantoju)	Neizmantoju transportu.	Izmanto transportu tikai tad, ja tiešam vajag.
Vēl kāds cits aspekts, kā rūpējos par savu labizjūtu fiziski, emocionāli, mentāli (ja tāds ir)	uzturam higēnu	higēna ir svarīga, jo bez tās var sabojāties veselība.

LINDAS diena

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)	3000 soli	Agrak gāju ara 10000 bet skolas del ara netieku.
Pārtika (ko šodien ēdu un ko dzēru)	Griki, merce, maize, siers	-
Atpūta (kā relaksējos)	Guļu	-
Miegs (cik h gulēju)	7 h	-
Mācības (kā man veicās ar koncentrēšanos, darbu izpildi, cik enerģisks/a jutos)	Gribu gulet. Visu izpildu bet gribu atpusties	-
Transports (vai un kādu transportu izmantoju)	neizmantoju	-
Vēl kāds cits aspekts, kā rūpējos par savu labizjūtu fiziski, emocionāli, mentāli (ja tāds ir)	ne	-