



# Aktivitātes skolēnu brīvlaikam



Slimību profilakses un  
kontrols centrs



NACIONĀLAIS  
VESELĪBU  
VEICINOŠO  
SKOLU TĪKLS

# KĀ PILDĪT BRĪVLAIKA AKTIVITĀŠU UZDEVUMUS?

## Uzdevumu pildīšanas noteikumi:

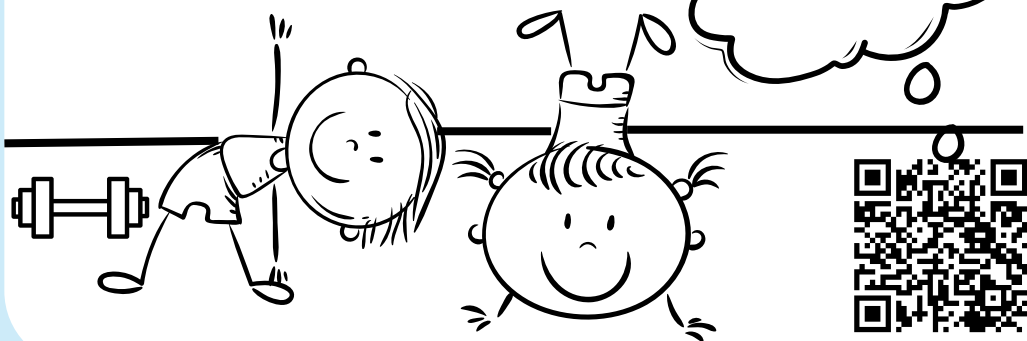
- Katru dienu izpildi vienā lapā redzamo uzdevumu, sākot ar **1**.
- Kopā izpildāmi **14** uzdevumi, kas paredzēti katrai brīvlaika dienai.
- Veic norādīto dienas uzdevumu un/vai aktivitāti, pēc to izpildes izkrāsojot zīmējumus uzdevumu lapās.
- Pareizās uzdevumu atbildes meklē pēdējā lappusē.



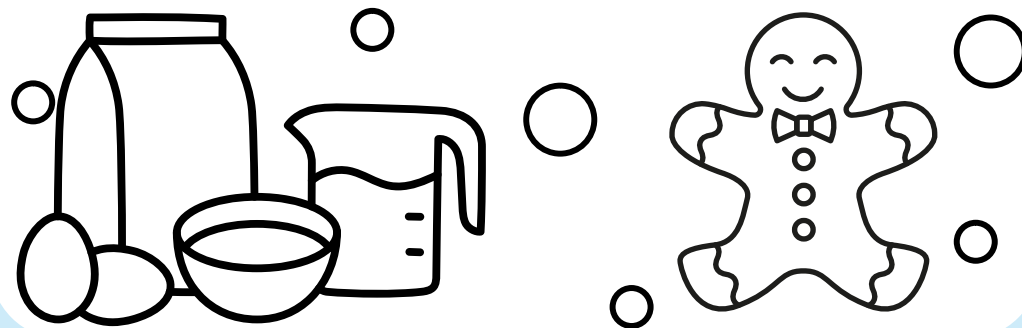
2

# Šajā dienā izpildi 4 aktivitātes!

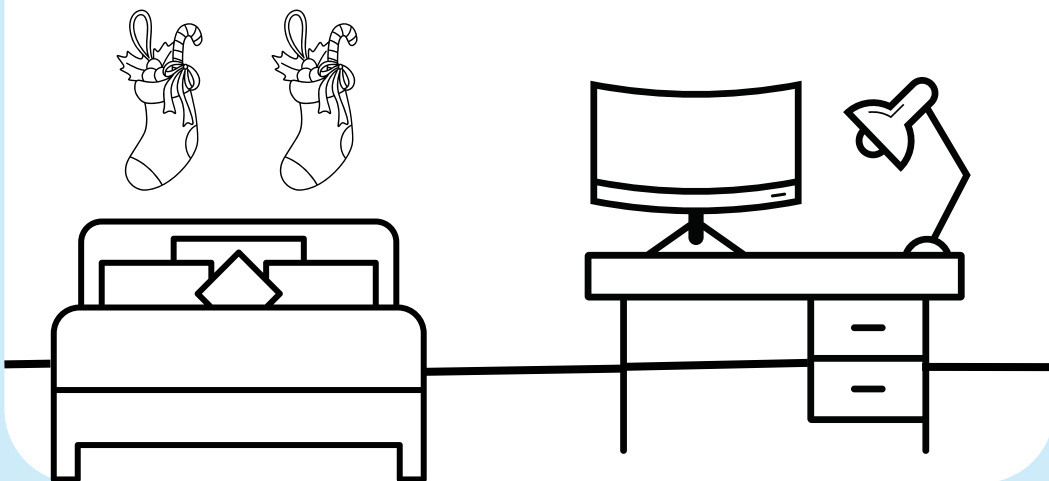
Sāc dienu ar rīta rosmi!



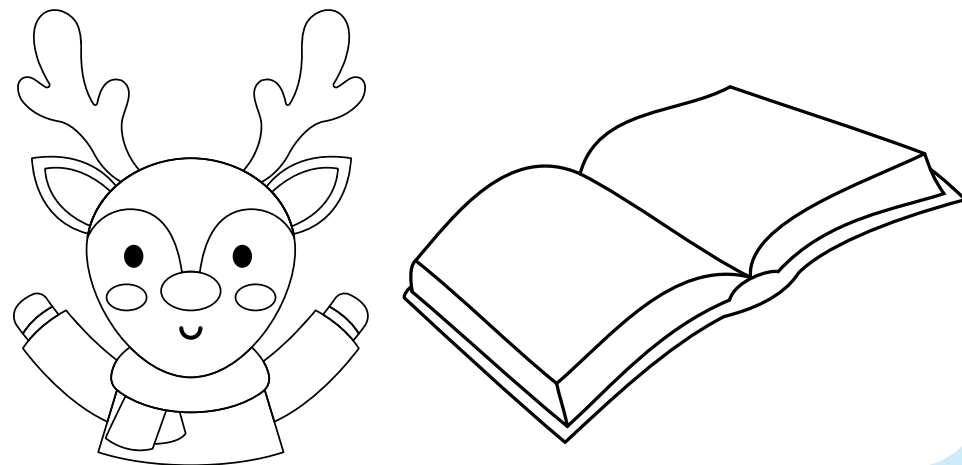
Uzcep piparkūkas kopā ar ģimeni!



Sakārto savu istabu!



Izlasi kādu grāmatu par ziemu vai Ziemassvētkiem!





3



# Atrodi burtu jūklī piecus ziemas sporta veidus!



Dodies slidot vai slēpot kopā  
ar ģimeni vai draugiem.  
Atceries izmantot atbilstošu  
drošības ekipējumu - ķiveri,  
elkoņu un ceļu sargus!

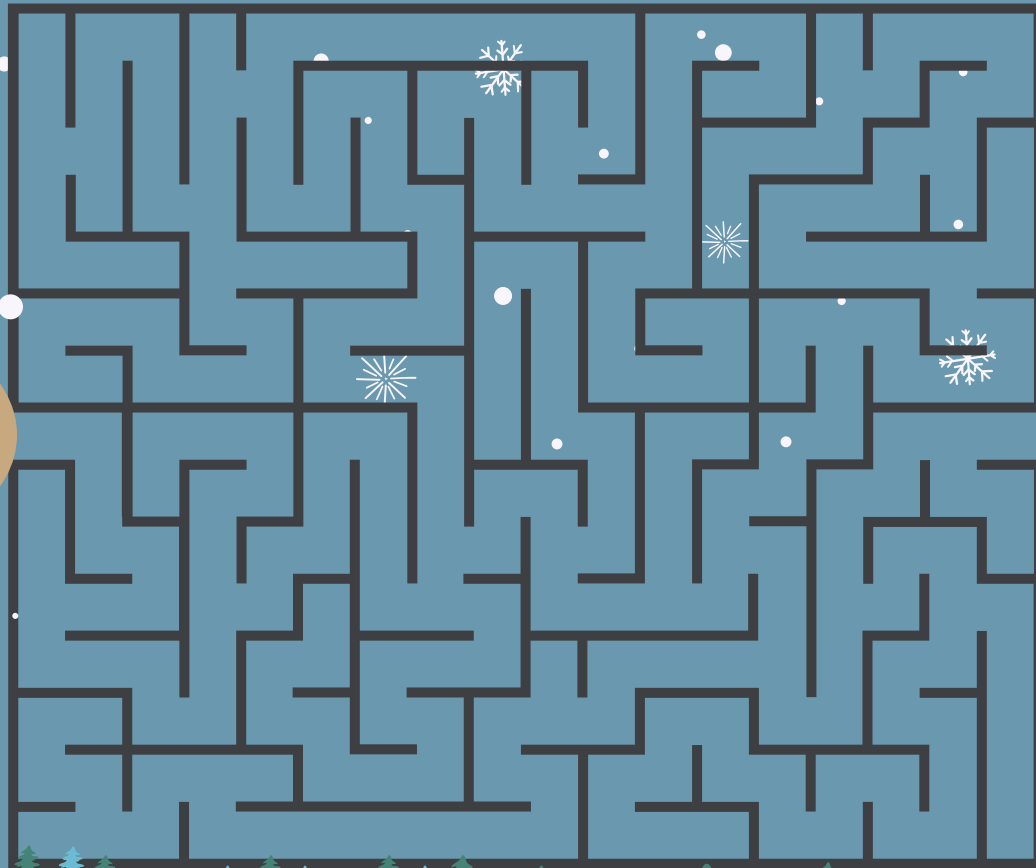
B	S	L	I	D	O	Š	A	N	A	C	F
O	F	L	Z	M	R	A	Š	H	Ī	G	A
B	C	V	U	H	G	Z	Ē	T	Z	U	Š
S	L	Ē	P	O	Š	A	N	A	O	Ī	T
L	G	P	R	K	Š	H	R	K	B	V	M
E	K	S	K	E	L	E	T	O	N	S	G
J	N	Z	R	J	H	Ņ	E	H	P	R	J
S	L	Ņ	R	S	U	Z	O	R	S	Z	Ņ





Palīdzī Annai atrast ceļu līdz Jānim, lai nogādātu viņam atstarotāju!

Dodies pastaigā kopā ar ģimeni un saskaiti, cik cilvēkiem pie apģērba ir pielikti atstarotāji!



Jānis



Anna

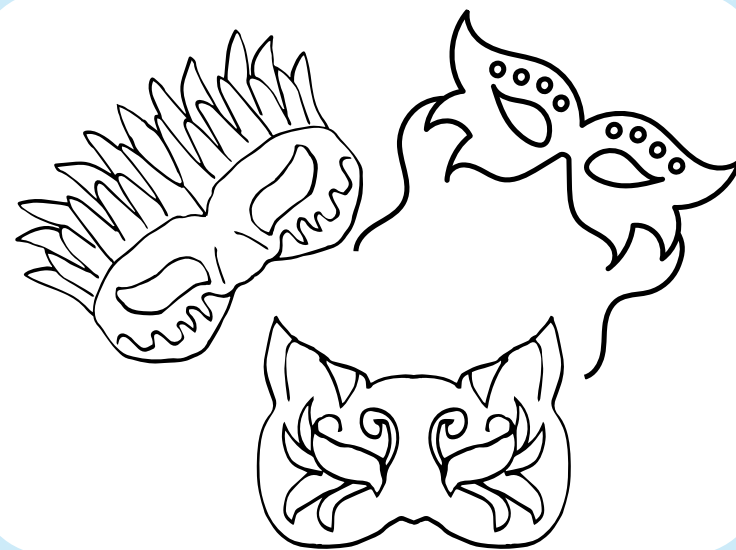


5

Atrodi 6 atšķirības attēlos!



Pagatavo masku Jaungada svinībām, piemēram, kāda dzīvnieka seju: izgriez un izkrāso to!



6

# Atrodi piecas bīstamas situācijas, baudot ziemas priekus!



Kopā ar draugiem, brāļiem vai māsām izveidojiet sniegavīru celšanas konkursu. Lūdz, lai vecāki, vecvecāki nobalso par lielāko, radošāko sniegavīru.





7

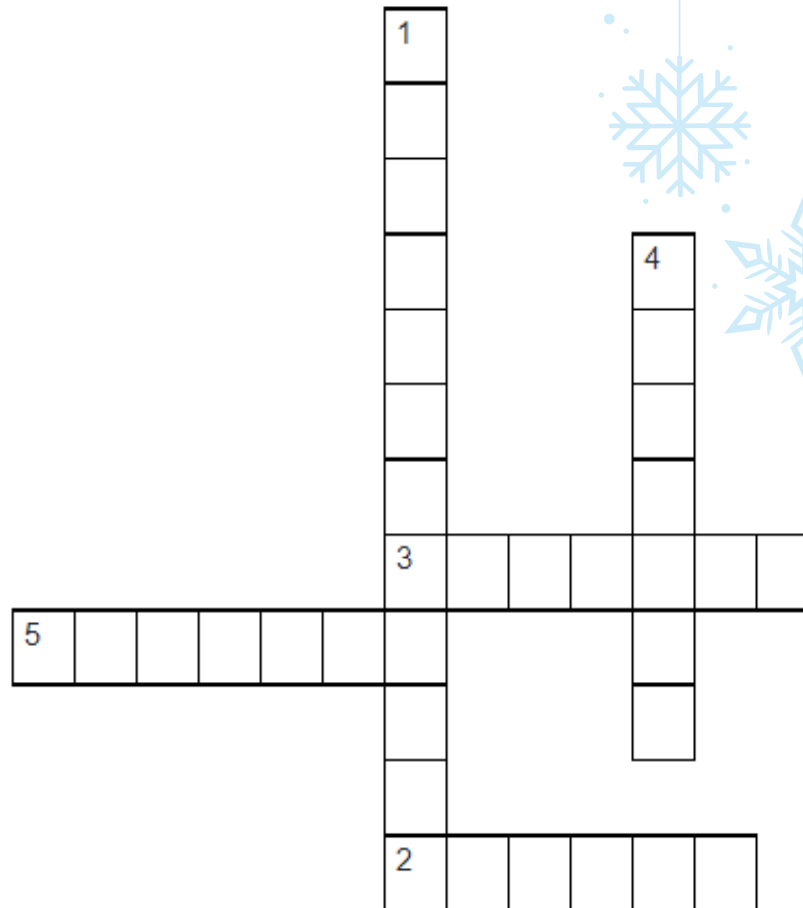
Atmini mīklas un  
aizpildi krustvārdu  
mīklu!

### HORIZONTĀLI

2. Balts palags apklāj visu zemi
3. Mazs mazs vīriņš, kaula kažociņš
5. Sarkans vīriņš, zaļa bārdiņa

### VERTIKĀLI

1. Mazi, balti putniņi, kur skrien, tur metas
4. Viena pati galviņa, simts lakatiņu



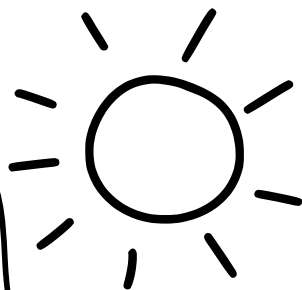
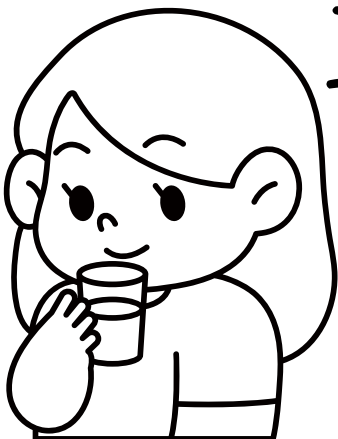
Kopā ar ģimeni pagatavojiet  
Ziemassvētku rotājumus -  
izgrieziet no papīra sniegpārslīņas,  
veidojiet eglīšu virtenes u.c.  
Pēc tam izrotājiet māju ar  
Ziemassvētku lampiņām, virtenēm  
un paštaisītām dekorācijām!



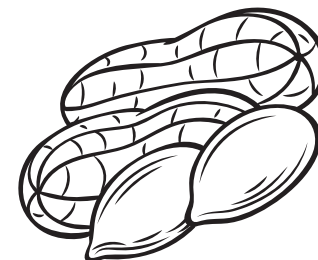
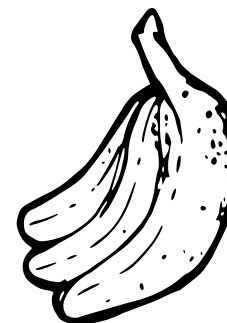
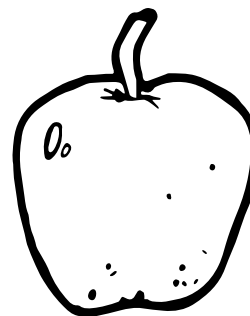
8

# Šajā dienā izpildi 4 aktivitātes!

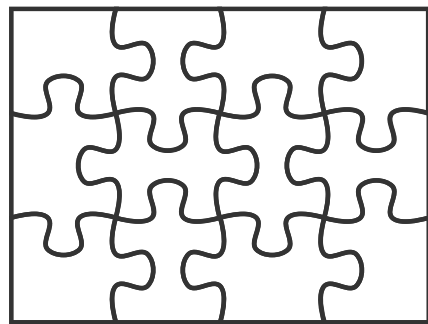
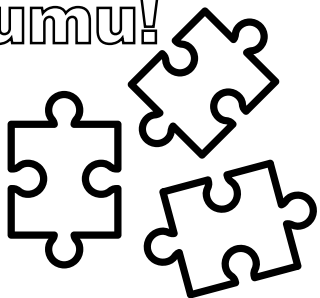
Padzeries ūdeni uzreiz pēc pamošanās!



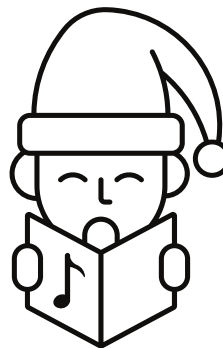
Kopā ar ģimeni pagatavo kādu veselīgu našķi dāvanām!



Izgatavo pats savu puzli, sagriežot kāda žurnāla attēlu vai paša zīmētu zīmējumu!



Iemācies kādu jaunu Ziemassvētku dzejolīti vai dziesmu!



9

Atmini apslēpto vārdu, izmantojot attēlu pirmos burtus!

□ □ □ □ **A** □ □ □ □ □ □ **I**



Svētkos atceries par vecvecākiem!  
Kopā ar vecākiem aizbrauc apciemot vecvecākus!  
Ja neizdodas apciemot, piezvani,  
nosūti kartīti vai dāvaniņu!



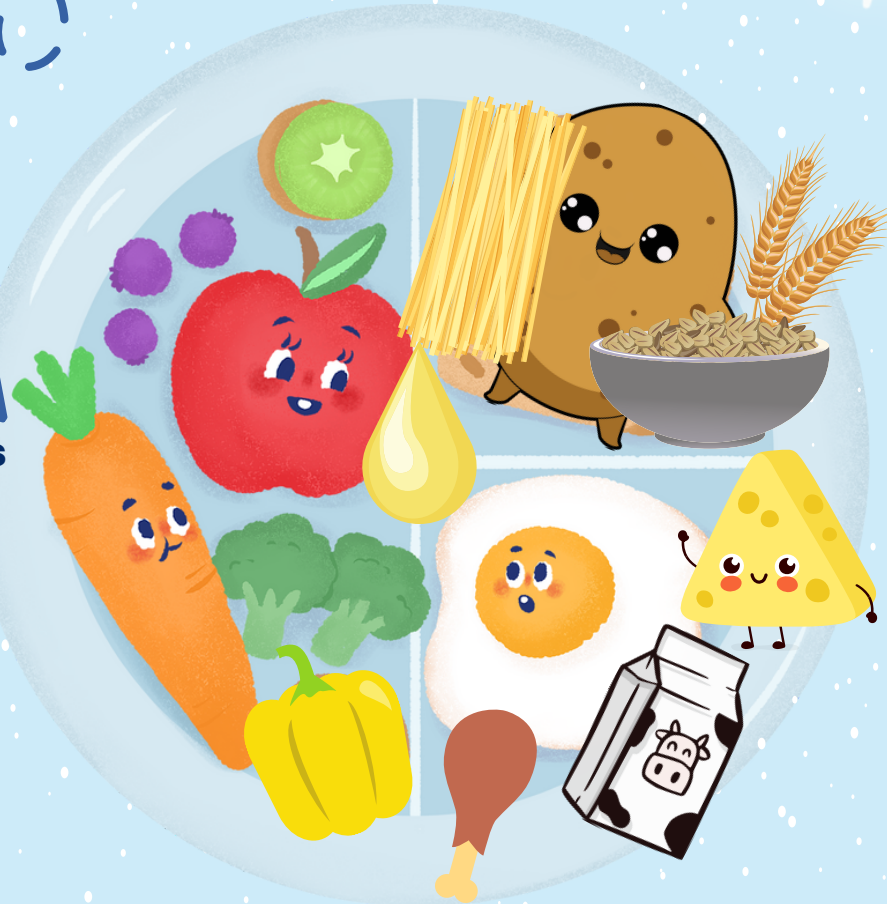
10

# Atpazīsti katru no šķīvī esošajiem produktiem un savieno ar atbilstošo produktu grupu!

Kopā ar pieaugušo pagatavo Ziemassvētku karsto dzērienu, ūdenim pievieno - dzērvenes, apelsīnus, medu, kanēli, citronu, krustnagliņas, smiltsērķškus, ruskatriekstu!



**Burkāns**



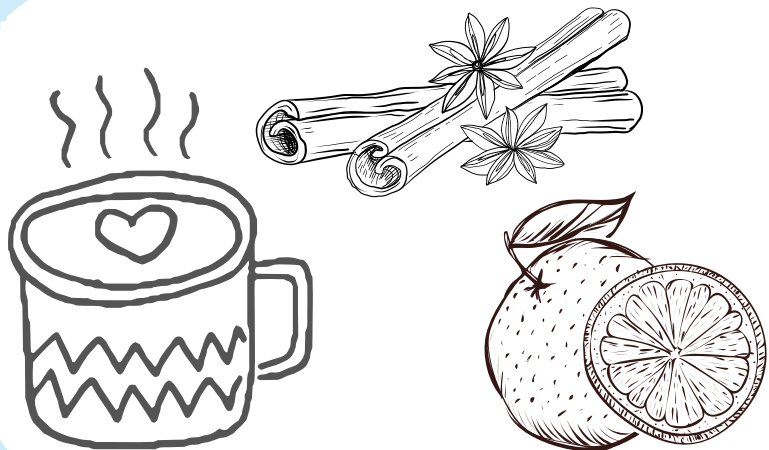
**DĀRZENĪ UN  
AUGĻI**

**TAUKI UN  
EĻĻAS**

**GRAUDAUGU  
PRODUKTI**

**OLBALTUMVIELAS**

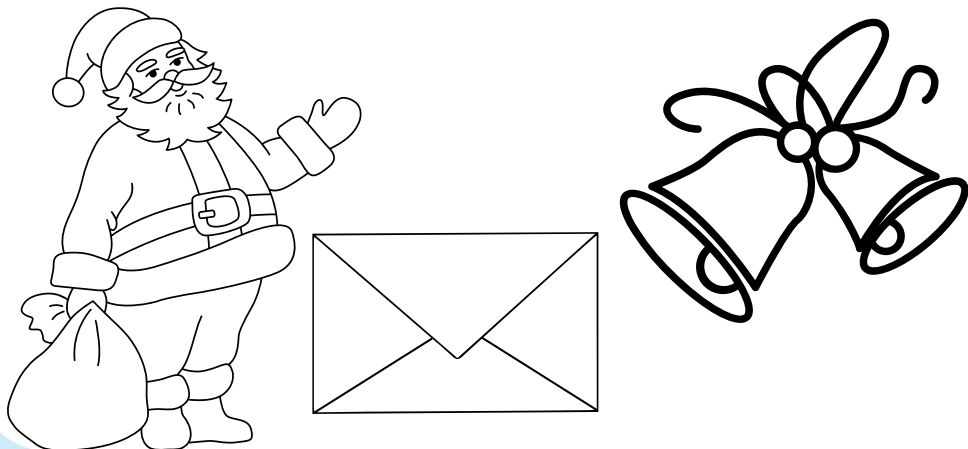
**ŪDENS**



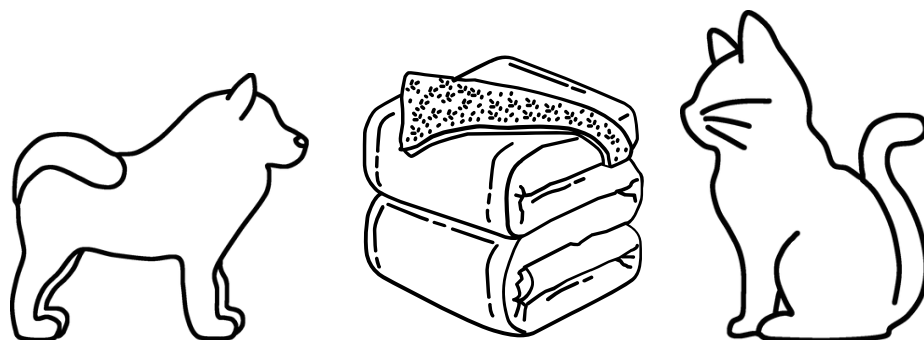
11

# Šajā dienā izpildi 4 aktivitātes!

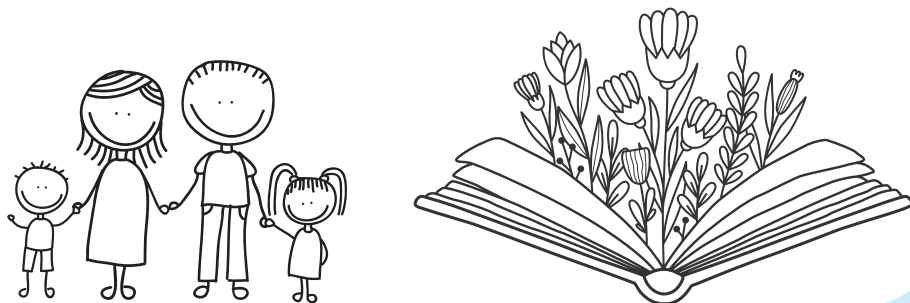
Uzraksti vēstuli  
Ziemassvētku vecītim!



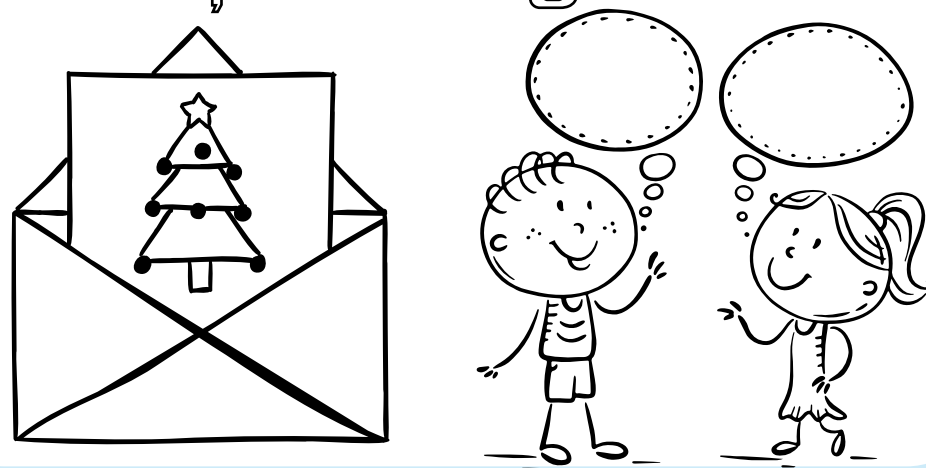
Ziedo nevajadzīgas mantas  
- segas, pledus, barību  
dzīvnieku patversmei!



Pavadi dienu bez telefona un  
citām ierīcēm! Tā vietā lasi  
grāmatu, spēlē galda spēles,  
dodies ar ģimeni pastaigā!



Sagatavo apsveikuma  
kartiņas draugiem!

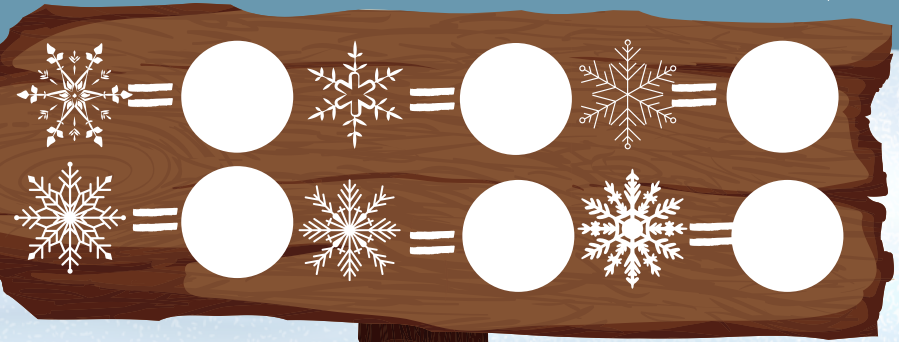
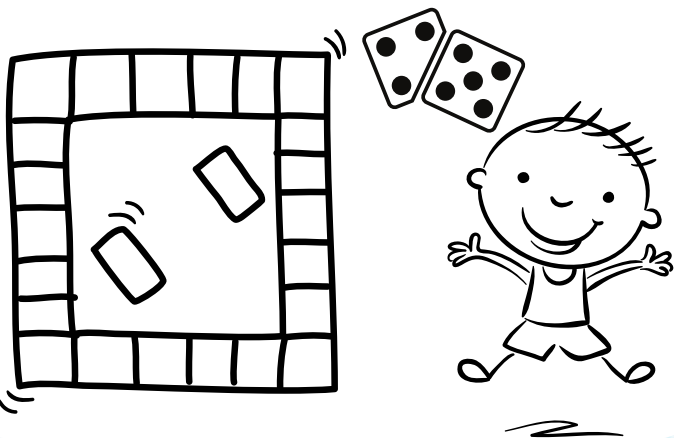




12

# Saskaiti vienādās sniegpārslīņas!

Uzspēlē galda spēli kopā ar draugiem vai ģimeni!







Izpildi matemātisku darbību un izkrāso attēla sadaļas rezultāta norādītajā krāsā!

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 10 |  | 14 |  |
| 9  |  | 25 |  |
| 7  |  | 19 |  |
| 12 |  | 18 |  |
| 11 |  | 2  |  |

Cik reižu 30 sekunžu laikā vari palekties? Sarīko sacensības ar mājiniekiem!



14

Saliec burtus pareizā secībā, lai uzzinātu, kādi vārdi veido skaitāmpantiņu!

ZAGMĀ



\_\_\_\_\_

SRKAO



\_\_\_\_\_

ĪASTR,



\_\_\_\_\_

ALI



\_\_\_\_\_

ON



\_\_\_\_\_

RMIBIMKOE



\_\_\_\_\_

ĀST



\_\_\_\_\_

VSĪBRA



\_\_\_\_\_

Noskenē mani!



Noklausies Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņu un uzzīmē Misteru Ziepiņu!

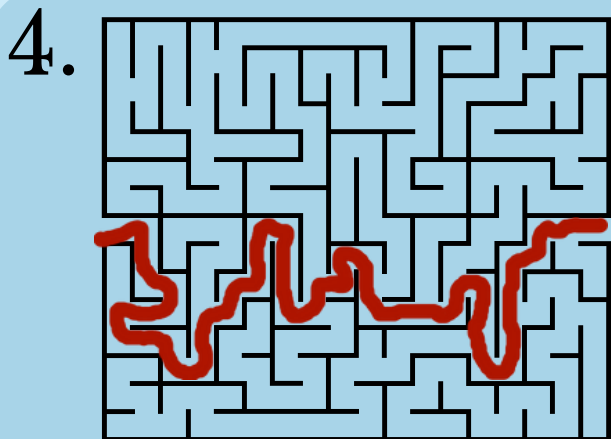
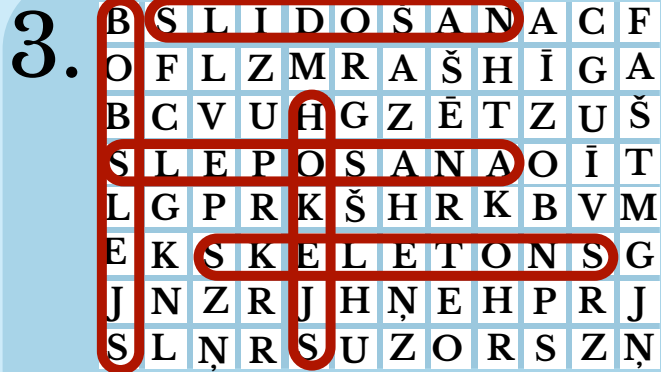


**Tu to esi paveicis!**  
Veiksmīgu un izdevušos  
otro mācību pusgadu!



# Pareizās atbildes

1. Simtiem cepu kukuliņu  
Ziemassvētkus gaidīdama,  
Simtiņš nāca danča bērnu  
Ziemassvētku vakarā.



7. 1. sniegpārslas; 2. sniegs; 3. rieksts;  
4. kāposti; 5. burkāns

9. Ziemassvētki

14. Mazgā rokas tīras, lai no  
mikrobiem tās brīvas