



GATAVOJOTIES DZIESMU UN DEJU SVĒTKIEM, ATCERIES PAR SAVU VESELĪBU

Lai dalība Dziesmu un deju svētkos būtu neaizmirstams un veselībai drošs piedzīvojums, sagatavojies tam laikus!



DODIES PIE SAVA ĢIMENES ĀRSTA

UN PĀRRUNĀ AR VESELĪBU SAISTĪTUS JAUTĀJUMUS, JA TEV IR:



regulāri jālieto medikamenti



Īpaši **uztura ieradumi** vai speciālas diētas nepieciešamība



nesen bijusi **akūta saslimšana**



pārrunā vakcinācijas nepieciešamību, tai skaitā pret ērcu encefalītu



alerģijas



nesen veikta ķirurģiskās operācijas, asins komponentu pārlišana vai pārciesta smaga trauma



JĀ SLIMO AR HRONISKO SLIMĪBU,

jau laikus pārliecinies un parūpējies, lai ārsta izrakstītie **MEDIKAMENTI** mājas aptieciņā ir **PIETIEKAMĀ DAUDZUMĀ**



izteikta reakcija uz fizisku vai emocionālu **pārslodzi**

SAGATAVOJIES PSIHOMOOCIONĀLAJAI SLODZEI



iepazīsties ar mēģinājumu un koncertu grafiku laikus (tā spēsi saplānot dienu)



savlaicīgi apzini uzticamus līdzcilvēkus, ar kuriem vienoties par **bērna/-u pieskatīšanu**, kamēr būsi mēģinājumos vai koncertos



lai **mazinātu uztraukumu** svētku laikā, iemācies dziesmu vārdus un apgūsti deju soļus laikus

TRAUKSMES MAZINĀŠANAI APGŪSTI DZIĻĀS ELPOŠANAS TEHNIKU:



atvēli pietiekamu laiku **miegam un atpūtai**



stāvi kājās, turī taisnu muguru un lēnām ieelpo (ieelpā piepūt vēderu kā balonu)



atsakies no alkohola un citu **atkarību izraisošo vielu** lietošanas



pāris sekundes aizturi elpu un izelpo (ievelc vēderu uz iekšu)



atkārto vairākas reizes

ESI FIZISKI AKTĪVS

SVĒTKU LAIKĀ BŪTISKI PIEAUGS TAVA FIZISKĀ NOSLODZE, TĀDĒJ GATAVOJIES TAI JAU IEPRIEKŠ:



apmeklē visus paredzētos kolektīva **mēģinājumus**

līfta vietā izmanto **kāpnas**



apgūsti un praktizē muskuļu **stiepšanas un relaksācijas tehnikas**

dodies pastaigās **svaigā gaisā**



centies biežāk **pārvietoties kājām vai ar velosipēdu**, piemēram, dodoties uz darbu



IEVĒRO VESELĪGA UZTURA PAMATPRINCIPUS

LAI TEV BŪTU SPĒKS UN ENERĢIJA APGŪT SVĒTKU REPERTUĀRU UN APMEKLĒT MĒĢINĀJUMUS, IKDIENĀ NEPIECIEŠAMS ĒST VESELĪGI:

ievēro **veselīga uztura** šķīvja principu



katru dienu apēd vismaz **5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu**



katru dienu uzņem **2-2,5l šķidruma**, galvenokārt dzeramo ūdeni

