



Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



Ziemas brīvlaika aktivitātes

Pipara Ziemassvētki

Ievads

Ziemassvētki tuvojas, un Rūķu ciems ir pilns aizrautības un rosības! Ziemassvētku vecītis un rūķi strādā bez apstājas, gatavo dāvanas, rotā eglītes un veido brīnumainus svētku pārsteigumus. Viens no rūķiem, vārdā Pipars, pēdējās dienās jūtās savādāk nekā parasti.

Pipars bija ļoti aizņemts – viņam bija jāpagatavo tik daudz dāvanu un rotājumu! Darāmo darbu saraksts bija garāks par viņu pašu. Viņš strādāja dienu un nakti, bet pēdējās dienas viņam bija sajūta, ka viņš nekādi nespēj pabeigt visus darbus. Viņam bieži sāpēja galva, viņš jūtās noguris, un bija grūti koncentrēties. „Kā es varu palīdzēt Ziemassvētkiem, ja nejutos labi?” – domāja Pipars.

Pipars apsēdās uz sava darba krēsla un sāka domāt par to, kāpēc viņš jūtās tik slikti. Viņš atcerējās, ka pēdējā laikā ēdis daudz piparkūkas un saldumus, dzēris saldus, burbuļojošus dzērienus un praktiski nav kustējies – tikai strādājis bez apstājas. „Es aizmirsu par savu veselību!” – viņš saprata. Pipars nodomāja, ka tādi ieradumi nevar turpināties, ja viņš vēlas būt gatavs Ziemassvētkiem un paveikt visus darbus laicīgi.

„Ja es nepārtraukšu ēst saldumus un nesākšu kustēties, tad visi mani darbi līdz Ziemassvētkiem paliks nepabeigti!” – apzinājās Pipars. Viņš zināja, ka ir pienācis laiks mainīt ieradumus. Tas nebūs viegli! Pipars jau bija noguris, un viņam vajadzēja kādu, kas viņam palīdzētu un iedrošinātu uzsākt veselīgākas dzīvesveida izvēles.

„Es zinu, kas man jāaicina palīgā!” – Pipars uzsmaidīja. „Es aicināšu Tevi! Tu vari palīdzēt man aizpildīt darba lapas, un kopā mēs iemācīsimies un mainīsim manus ieradumus. Ar Tavu palīdzību es varēšu kļūt spēcīgāks un veselīgāks, lai viss, kas jā dara līdz Ziemassvētkiem, tiktu paveikts laicīgi.”

Darbu saraksts



Sveicināts rūķu ciematā!



“
Sveiks, draugs!

Rūķu ciematā visi čakli strādā un gatavojas svētkiem – mēs cepam piparkūkas, rotājam eglītes un gatavojamies svētkiem. Bet, lai iekļūtu mūsu ciematā, piedalītos šajās burvīgajās aktivitātēs un palīdzētu rūķim Piparam, Tev vajadzīga īpaša burvju pase!

Vai zināji, ka rūķi uzskata veselīgu dzīvesveidu par ļoti svarīgu? Tāpēc mūsu pasē ir īpaša vieta, kur Tu vari uzrakstīt, kas Tev palīdz būt možam un stipram – piemēram, Tava iecienītākā veselīgā uzkoda vai aktivitāte, kas Tevi iepriecina.

Kad izveidosi savu rūķu burvju pasi, Tu būsi ne tikai ciemata viesis, bet arī īsts Ziemassvētku palīgs, kurš zina, kā būt enerģiskam un veselīgam svētku laikā!

Vai esi gatavs sākt?

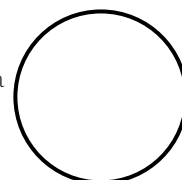
”

Rūķu ciema burvju pase

Iecienītākais veselīgais našķis - _____

Mīļākā fiziskā aktivitāte - _____

Uzzīmē savu īpašo rūķa
atpazīšanas zīmogu



Uzzīmē sevi vai ielīmē savu fotogrāfiju

Vārds _____





Lieliski, Tu esi paveicis pirmo soli – izveidojis savu burvju pasi un iekļuvis rūķu ciematā! Tagad, kad esi īsts rūķu draugs, Tu vari palīdzēt mums sagatavoties Ziemassvētkiem.

Piparam pēdējā laikā ir grūti paspēt visus svarīgos Ziemassvētku darbus. Viņam šķiet, ka viņa ieradumi varētu būt pie vainas. Vai Tu vari apskatīt viņa ikdienas paradumus un palīdzēt noteikt, kuri ir labi un kuri jāuzlabo?

Izkrāso attēlus, kuros Pipars rīkojas pareizi, un atstāj neizkrāsotus tos, kuros viņš rīkojas nepareizi vai neveselīgi.



Pipars pavada dienas, sēžot darbnīcā pie datora vai skatoties rūķu televīziju.



Pipars vienmēr nomazgā rokas pirms ēšanas.



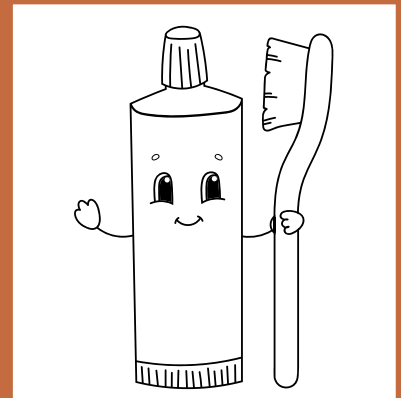
Pipars katru dienu ēd daudz piparkūkas un dzer saldus dzērienus.



Pipars aizrāviens ar dāvanu iesaiņošanu un aizmirst izstaipīties vai iziet pastaigā.



Pipars vēlu vakarā strādā, bet no rīta jūtas miegains un nesagatavots darbam.



Pipars zobus tīra divas reizes dienā (no rīta un vakarā).

Rūķis Pipars ir sapratis, ka daži viņa paradumi nav veselīgi, un viņam tie jāmaina, lai justos labāk. Tagad ir tava kārtā! Padomā par savu ikdienu un uzraksti, kuri Tavi ikdienas ieradumi ir veselīgi un kuri nav.

Rūķu mājas drošības detektīvs

Piparam ir vajadzīga Tava palīdzība, lai padarītu rūķu māju drošāku! Esi detektīvs un atrodi visas bīstamās situācijas. Zemāk ir attēls ar rūķu māju svētku laikā. Atrodi vēl septiņas vietas, kurās Pipars un viņa draugi ir pieļāvuši kļūdas, kas var novest pie traumām. Tavs uzdevums – apvelc ar sarkanu apli visas bīstamās situācijas, kur varētu rasties traumas vai nelaimes gadījums.



Pipara svētku ritmi

Pipars ir izdomājis īpašu Ziemassvētku deju, lai izkustētos, saglabātu formu un iepriecinātu rūķu ciemata iemītniekus! Bet viņa dejas soļi ir sajukuši un nonākuši pie Tevis. Palīdzi atšifrēt Pipara kustības un pats izmēģini deju kopā ar draugiem vai ģimeni!

Uzdevuma norādījumi:

- Deja sastāv no sešām kustībām.
- Izlasi kodu zemāk un saliec soļus pareizā secībā, balstoties uz simbolu atšifrējumiem.
- Izmēģini deju, atkārtojot kustības norādītajā kārtībā!

Simbolu atšifrējumi



Rokas uz gurniem, lēkā uz vietas smagnējiem soļiem, it kā būtu liels sniegavīrs.



Pietupies, izliekoties, ka cel dāvanu, un "pasniedz" to uz priekšu.



Stāvēt taisni, izstiep rokas uz augšu virs galvas un veido trijstūra formu, it kā Tu būtu eglīte.



Plati izplet rokas un griežies uz vietas kā sniegpārslīņa vējā.



Soļo uz vietas, vēzējot rokas, kā rūķis Pipars, dodoties pēc dāvanām.



Palecies augšā un izplet rokas un kājas, lai veidotu zvaigznes formu.

Šifrētais kods

1



2



3



4



5



6



Pieraksti atšifrēto deju šeit, lai Pipars var to apskatīt un neaizmirst!

Pipara vēstulīšu darbnīca

Piparam šogad ir tik daudz darba – viņam jāšaraksta Ziemassvētku apsveikuma vēstules visiem pasaules iedzīvotājiem! Uzraksti apsveikumu kādam savam tuviniekam, ģimenes loceklim vai draugam, un sagādā svētku prieku!

1. Uzraksti Ziemassvētku apsveikumu sev mīlam cilvēkam.

2. Vēstulē vari iekļaut:

- ❄️ Sirsnīgus novēlējumu svētkiem.
- ❄️ Ko Tu novērtē šajā cilvēkā.
- ❄️ Kādi ir Tavi svētku sapņi vai vēlmes.

3. Kad vēstule uzrakstīta, skaisti to izrotā – pievieno zīmējumus vai svētku simbolus, piemēram, uzlīmes ar eglīti, dāvanu vai sniegpārslīņu.

4. Nākamajā lappusē izgriez aploksni un salīmē to. Apsveikumu ieliec aploksnē un nodod to saņēmējam!



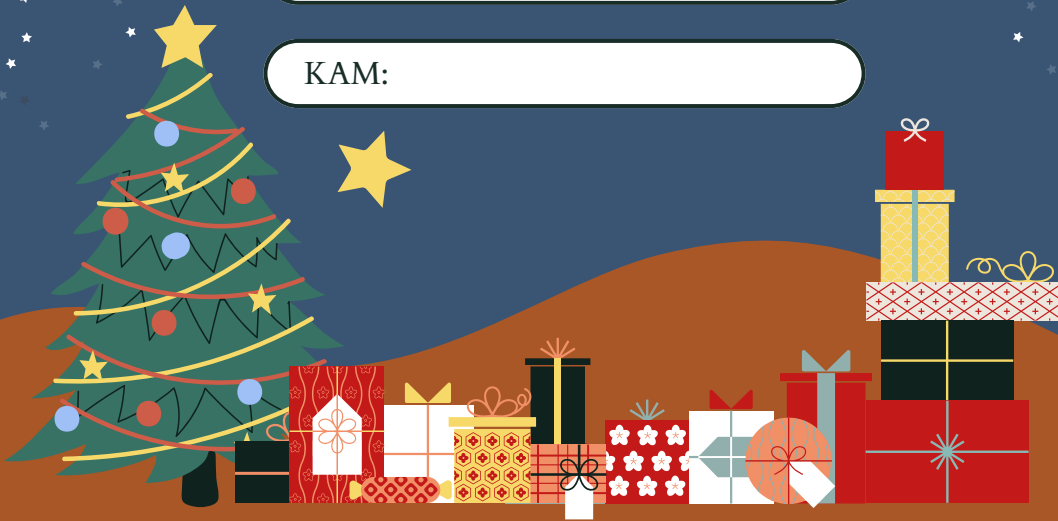
A large white rounded rectangle with horizontal lines, intended for writing the Christmas message. The background of the page is decorated with white snowflakes and dots.

UZSMĒRĒ LĪMI ŠEIT

UZSMĒRĒ LĪMI ŠEIT

NO:

KAM:



*Prīecīgu
Ziemassvētku*



IZGRIEZ ĀRĒJĀS MALAS AR ŠĶĒRĒM

Atpūtas diena

Veselībai ir svarīgi ne tikai strādāt un mācīties, bet arī pilnvērtīgi atpūsties! Rūķis Pipars zina, ka atpūta palīdz uzkrāt spēkus un rūpēties par savu psihisko un fizisko labsajūtu. Šodien velti laiku atpūtai – pavadi dienu kopā ar ģimeni, izkrāso šo darba lapu, lai relaksētos, vai pievērsies savām interesēm. Izbaudi šo brīdi atpūtai!

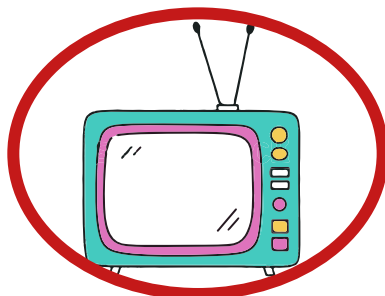


Pipara Miega Negantnieki

Pipars nezina, kā pareizi sagatavoties labam nakts miegam. Palīdzi viņam atpazīt, kuras aktivitātes vakaros traucē mierīgi aizmigt, lai miegs būtu salds un atpūta pilnvērtīga! Apvelc tās darbības, kas var pasliktināt miega kvalitāti.



Grāmatas lasīšana
pirms miega



Elektroierīču lietošana
pirms miega (Tv, telefons,
dators, planšete u.c.)



Mierīgas mūzikas
klausīšanās



Našošānās ar
saldumiem pirms
miega



Guļamistabas iekārtošana, lai tā
būtu patīkama. Pārlicināšanās, ka
telpā nav pārāk karsts vai auksts.
Sekošana līdzī, lai netraucē trokšņi



Kafijas un saldu
cukurotu dzērienu
dzeršana pirms miega

Zemāk redzams tukšs laukums. Uzraksti trīs vai vairāk veselīgus ieradumus, ko vari darīt katru vakaru, lai labāk izgulētos. Piemēram, iztīrīt zobus, ieiet siltā vannā vai izslēgt spožu gaismu, lai istabā būtu mierīga atmosfēra. Pipars būs priecīgs izmantot Tavus ieteikumus kā paraugu!



PIPARA PRIEKA MĀKSLA

Ikdienas steigā mēs dažkārt aizmirstam par to, kas mūs padara priecīgus un laimīgus. Rūķis Pipars ir sapratis, ka Ziemassvētku gaidīšanas un gatavošanās laiks var būt aizraujošs, ja atceras arī par psihisko veselību. Uzzīmē zīmējumu, kas parāda, kas Tev uzlabo psihisko veselību svētku laikā – vai tā ir pastaiga sniegā, laiks kopā ar ģimeni, vai varbūt kāda mīļa nodarbe. Tavs zīmējums palīdzēs Piparam atcerēties, cik svarīgi ir rūpēties par sevi arī gada steidzīgākajā laikā! Ja vēlies, uzraksti dažus vārdus par to, ko attēlo tavs zīmējums – kādas emocijas tas Tev sagādā.



Kad zīmējums ir pabeigts, padalies ar to ar ģimeni vai draugiem. Pastāsti, kāpēc šis mirklis vai lieta Tev ir īpaša!



Pipara jautro nodarbju medības

Piparam pēdējā laikā patīk sēdēt pie datora un skatīties multenes vai spēlēt spēles, taču viņš saprot, ka ir daudz citu aizraujošu veidu, kā pavadīt brīvo laiku! Pipars nolēma izdomāt dažādas jautras aktivitātes, bet viņa idejas sajuka lielā burtu jūklī. Palīdzi Piparam atrast vēl piecus veidus, kā viņš varētu jautri un veselīgi pavadīt laiku bez ekrāniem!

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

Pieraksti visas atrastās nodarbes!

Zīmēšana;

PIPARA IEPIRKUMU JUCEKLIS

Pipars plāno Ziemassvētku maltītes pagatavošanu, bet, rakstot iepirkumu sarakstu, viņš sajaucis burtu secību produktu nosaukumos! Palīdzi Piparam sakārtot vārdus, lai viņš varētu doties uz veikalu un iegādāties nepieciešamās sastāvdaļas veselīgai maltītei.

Sakārto sajauktos burtus un uzraksti pareizus produktu nosaukumus:

SBOĀL

ĀBOLS



VIZS

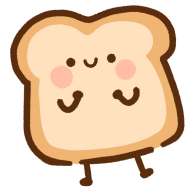
ĀŅGASJO

RUBSKĀN

DSŪEN

DARMNASNĪ

GRPLIDNUUA ZEMIA



Krāso pēc cipariem

Ziemassvētki ir pilni krāsainu mirkļu – no spožām eglītēm līdz sniegotiem ciematiem. Rūķis Pipars ir sagatavojis īpašu zīmējumu, bet tam trūkst krāsu! Palīdzi Piparam piešķirt tam spilgtumu, izkrāsojot attēlu pēc ciparu norādītajām krāsām. Šis uzdevums ne tikai priecēs Piparu, bet arī palīdzēs Tev radoši atpūsties un radīt svētku noskaņu!



ZIEMAS MEKLĒŠANAS SPĒLE

Pipars vēlas atrast īpašas ziemas lietas, kas palīdzēs viņam sagatavoties svētkiem. Dodies ārpus mājas kopā ar pieaugušo un palīdzi Piparam atrast visu nepieciešamo!

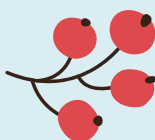


Atrodi zemāk uzskaitītās lietas.
Atzīmē katru lietu, ko esi atradis.

ČIEKURS



PĪLĀDŽU OGAS



NOLŪZIS ZARS



SVĒTKU
LAMPIŅAS



DZĪVNIĒKU
PĒDAS



PUTNU BŪRIS



SNIEGA LĀPSTA



PUTNS



RAGAVAS



EGLE



SOLS



SNIEGAVĪRS



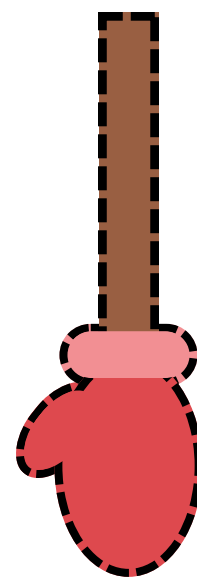
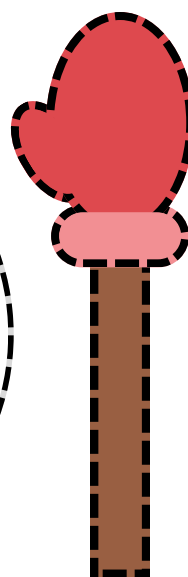
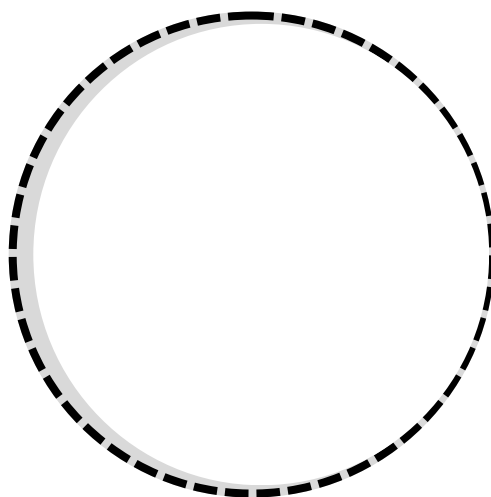
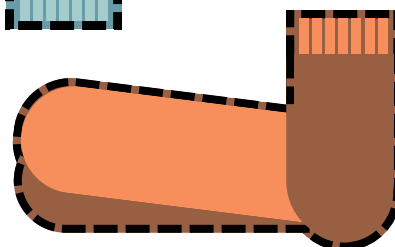
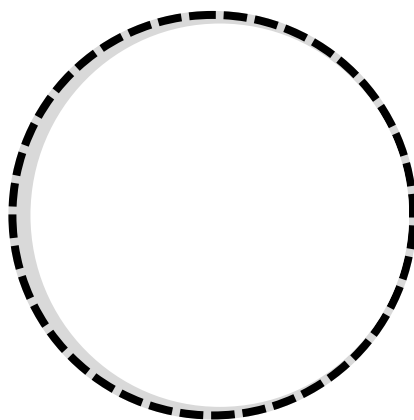
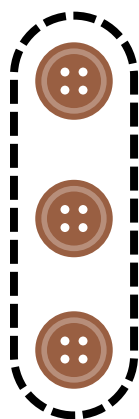
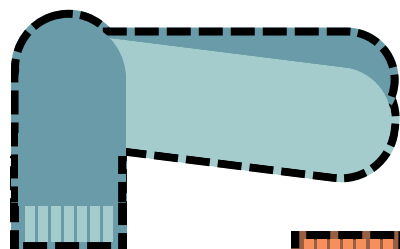
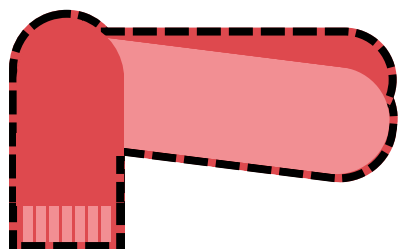
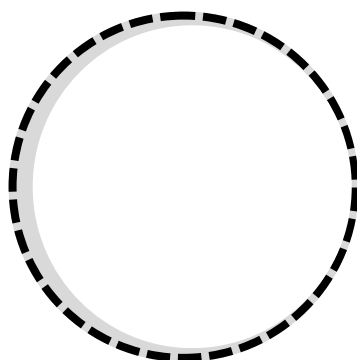
- **Obligāti turies kopā ar savu meklēšanas komandu** – kopā ir jautrāk un drošāk!
- Rūpējies par dabu – esi uzmanīgs pret augiem un dzīvniekiem.
- Pievērs uzmanību drošībai – vienmēr esi vēriģs pret iespējamām briesmām apkārtnē.
- Meklējot norādes, uzmanīgi vēro, kas notiek apkārt.



Pipara svētku rotājumu darbnīca



Pipars vēlas, lai rūķu ciemats šogad būtu īpaši skaists, un viņam nepieciešama Tava palīdzība! Izmantojot savas radošās prasmes, izgatavo unikālu Ziemassvētku rotājumu, ko Pipars varēs pakārt eglītē vai izmantot ciemata dekorēšanai. Izgriez zemāk esošās figūras. Salīmē tās kopā, lai izveidotu savu sniegavīru.



Atpūtas diena



Pareizās atbildes

Rūku mājas drošības detektīvs



Pipars pavada dienas, sēžot darbnīcā pie datora vai skatoties rīku televīziju.



Pipars vienmēr nomazgā rokas pirms ēšanas.



Pipars katru dienu ēd daudz piparkūkas un dzer saldus dzērienus.



Pipars aizrāvēs ar dāvanu iesaiņošanu un aizmirst izstaipīties vai iziet pastaigā.



Pipars vēlu vakarā strādā, bet no rīta jūtas miegains un nesagatavots darbam.



Pipars zobus tīra divas reizes dienā (no rīta un vakarā).



Pipara svētku ritmi

Šifrētais kods

1



2



3



4



5



6



Pieraksti atšifrēto deju šeit, lai Pipars var to apskatīt un neaizmirst!

Plati izplet rokas un griezies uz vietas kā sniegpārslīņa vējā. Rokas uz gurniem, lēkā uz vietas smagnējiem soļiem, it kā būtu liels sniegavīrs. Stāvot taisni, izstiep rokas uz augšu virs galvas un veido trijstūra formu, it kā Tu būtu eglīte. Soļo uz vietas, vērējot rokas, kā rūķis Pipars, dodoties pēc dāvanām. Pietupies, izliekoties, ka cel dāvanu, un "pasniedz" to uz priekšu. Palecies augšā un izplet rokas un kājas, lai veidotu zvaigznes formu.

Pareizās atbildes

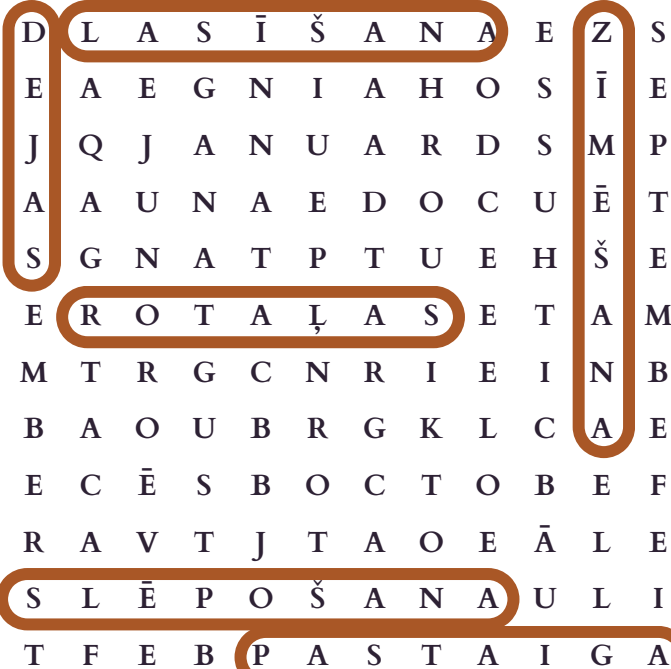
PIPARA IEPIRKUMU JUCEKLIS

Sakārto sajauktos burtus un uzraksti pareizus produktu nosaukumus:

SBOĀL	_____	ĀBOLS	
VIZS	_____	ZIVS	
ĀŅGASJO	_____	JĀŅOGAS	
RUBSKĀN	_____	BURKĀNS	
DSŪEN	_____	ŪDENS	
DARMNASNĪ	_____	MANDARĪNS	
GRPLIDNUUA ZEMIA	_____	PILNGRAUDU MAIZE	



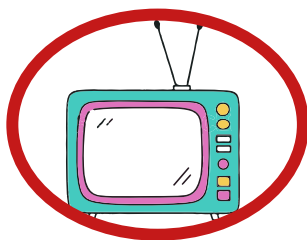
PIPARA JAUTRO NODARBJU MEDĪBAS



PIPARA MIEGA NEGANTNIEKI



Grāmatas lasīšana
pirms miega



Elektroierīču lietošana
pirms miega (Tv, telefons,
dators, planšete u.c.)



Mierīgas mūzikas
klausīšanās



Naškosanas ar
saldumiem pirms
miega



Guļamistabas iekārtošana, lai tā
būtu patīkama. Pārliecināšanās, ka
telpā nav pārāk karsts vai auksts.
Sekošana līdzī, lai netraucē trokšņi



Kafijas un saldu
cukurotu dzērienu
dzeršana pirms miega

Paldies, ka palīdzēji rūķim Piparam! Tagad Pipars jūtas daudz labāk – viņam ir vairāk enerģijas, uzlabojusies pašsajūta un arī darbi rit raitāk uz priekšu. Ar Taviem padomiem un atbalstu Pipars ir iemācījies daudz jauna par veselīgu dzīvesveidu un ir gatavs veiksmīgi noslēgt Ziemassvētku gatavošanās laiku! Visi uzdevumi ir paveikti tieši pateicoties Tev – Tu esi īsts Pipara draugs un palīgs! Paldies Tev!



**Lai veiksmīgs un veselīgs
nākamais gads!**