



GATAVOJOTIES DZIESMU UN DEJU SVĒTKIEM, ATCERIES PAR SAVU VESELĪBU



Slimību profilakses un
kontrols centrs



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 **produktu ierobežojumi** vai speciālas diētas
nepieciešamība



nesen bijusi **akūta saslimšana**



Pat ja esi pilngadīgs un likums ļauj Tev iegādāties
alkoholiskos dzērienus, atsakies no to lietošanas,
tabakas un nikotīnu saturošo izstrādājumu
smēķēšanas



alerģijas



vakcinācijas nepieciešamību saskaņā ar
vakcinācijas kalendāru un pret citām infekcijas
slimībām, piemēram pret ērcu encefalītu



JA SLIMO AR HRONISKO SLIMĪBU,

jau laikus pārliecinies un parūpējies, lai
ārsta izrakstītie **MEDIKAMENTI** mājās
aptieciņā ir **PIETIEKAMĀ DAUDZUMĀ** un
neaizmirsti tos paņemt līdzi



izteikta reakcija uz fizisku vai
emocionālu **pārslodzi**

SAGATAVOJIES PSIHOEMOCIONĀLAJAI SLODZEI



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



Atbildīgi izvērtē slodzi, ja piedalies vairākos kolektīvos.
Slodze būs liela!
Atrodi līdzsvaru starp slodzi un potenciālo emocionālo
gandarījumu.



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, turi 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 SLODZE, TĀDĒĻ GATAVOJIES TAI
JAU IEPRIEKŠ:



apmeklē visus paredzētos
mēģinājumus



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



centies biežāk **pārvietoties kājām
vai ar velosipēdu**

līfta vietā izmanto **kāpnes**

dodies pastaigās **svaigā gaisā**



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
2-2,5 l šķidruma,
galvenokārt
dzeramo ūdeni

