



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 rošības! Ziemassvētku vecītis un rūķi strādā bez apstājas, gatavo dāvanas, rotā eglītes un veido brīnumainus svētku pārsteigumus. Viens no rūķiem, vārdā Pipars, pēdējās dienās jutās 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 jutās noguris, un bija grūti koncentrēties. „Kā es varu palīdzēt Ziemassvētkiem, ja nejūtos labi?” – domāja Pipars.

Pipars apsēdās un sāka domāt par to, kāpēc viņš jūtas 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 tā nevar turpināties, ja viņš vēlas būt gatavs Ziemassvētkiem un paveikt visus darbus savlaicīgi.

„Ja es nepārtraukšu ēst saldumus un nesāksu kustēties, tad visi mani darbi līdz Ziemassvētkiem paliks nepabeigti!” – apzinājās Pipars. Viņš zināja, ka ir pienācis laiks mainīt paradumus. 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 uzzināsim, kas jādara, lai es justos labāk! Ar Tavu palīdzību es varēšu kļūt spēcīgāks un veselīgāks, lai viss, kas jādara līdz Ziemassvētkiem, tiktu paveikts laikā.”

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

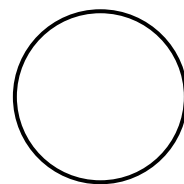
Iecienītākais veselīgais našķis – _____

Mīļākā fiziskā aktivitāte – _____

Uzzīmē sevi vai ielīmē savu fotogrāfiju

Vārds _____

Uzzīmē savu īpašo rūķa
atpazīšanas zīmogu



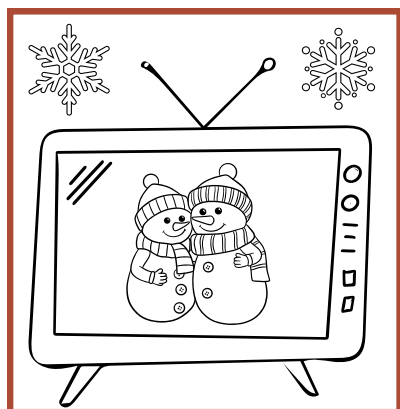
“ —

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

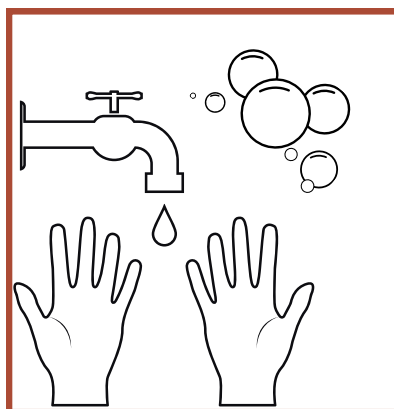
Piparam pēdējā laikā ir grūti paspēt visus svarīgos Ziemassvētku darbus. Viņam šķiet, ka viņa paradumi varētu būt pie vainas. Vai Tu vari pavērot viņu ikdienā un pamanīt, kuri paradumi jāturpina un kuri jāmaina?

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

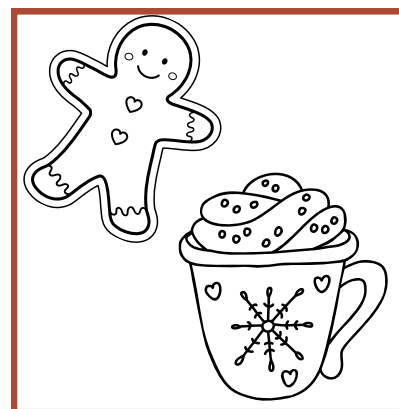
”



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



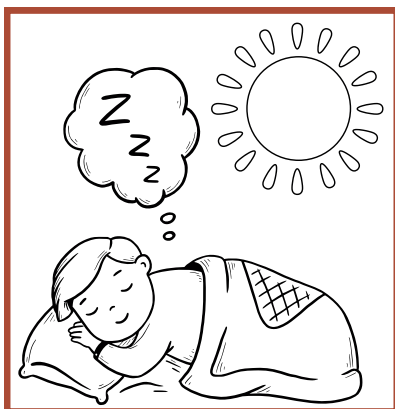
Pipars vienmēr nomazgā rokas pirms ēšanas.



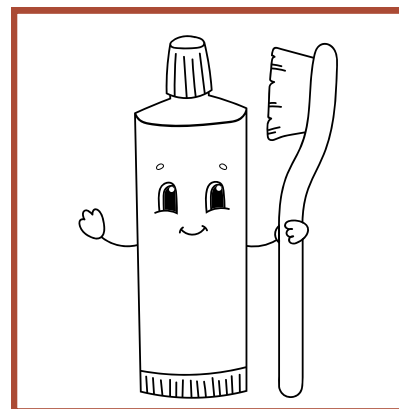
Pipars katru dienu ēd daudz piparkūkas un dzer saldus dzērienus.



Pipars aizrāvieš 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 kārta! Izdomā un pieraksti vienu savu paradumu, kurš ir veselīgs un vienu, kurš ir veselībai kaitīgs.

Veselīgs paradums:



Veselībai kaitīgs paradums:



Ziepju ekspedīcija

Rūķa Pipara darbnīcā valda liela svētku rosība, un viņš vairs nevar atrast savas ziepes. Bet rokas pirms darba noteikti jānomazgā!



Tavs uzdevums:

Palīdzi Piparam atrast ziepes! Izved viņu cauri nekārtīgajai mājai un atrodi pareizo ceļu līdz labirinta galam. Esi uzmanīgs – daži ceļi ievēd strupceļā!



Rūķis Pipars ir sajaucis roku mazgāšanas soļus un nezina, ar ko sākt. Palīdzi viņam!

Apskati attēlus un aprakstus blakus tiem. Tavs uzdevums: savieno katru attēlu ar tam atbilstošo soli, novelkot līniju.

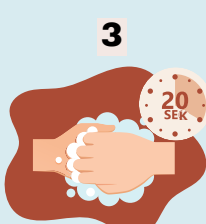
Kad būsi pabeidzis, pārbaudi sevi: vai vari vēlreiz nosaukt visus soļus pareizā secībā?



**Nosusini
rokas
pilnībā**



**Rūpīgi
noskalo**



**Saputo
rūpīgi**



**Berzē rokas
20
sekundes**



**Samitrini
rokas un
uzklāj ziepes**

Atpūtas diena

Lai būtu vesels, jāiemācās 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, vai pievērsies savām interesēm. Velti šo laiku atpūtai!



Pipara svētku ritmi

Pipars ir izdomājis īpašu Ziemassvētku deju, lai izkustētos 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, cilā kājas uz vietas smagnējiem soļiem, it kā būtu liels sniegavīrs.



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



Stāvot taisni ar kājām plecu platumā, 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 un pamīšus augsti vēzē rokas, kā rūķis Pipars, dodoties pēc dāvanām.



Palecies, vienlaikus izplešot 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 precīzi iemācīties!

Pipara vēstulīšu darbnīca

Piparam šogad ir tik daudz darba – viņam jāsaraksta 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, izgriez to un skaisti izrotā – pievieno zīmējumus vai svētku simbolus, piemēram, uzlīmes ar eglīti, dāvanu vai sniegpārslu.



.....)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

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



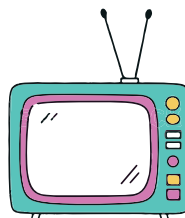
Našķošanās ar saldumiem pirms miega



Mierīgas mūzikas klausīšanās



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



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



Saldu dzērienu dzeršana pirms miega

Zemāk redzams tukšs laukums. Uzraksti trīs vai vairāk veselīgus ieradumus, ko vari darīt katru vakaru, lai labāk izgulētos. Piemēram, 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 bieži aizmirstam par lietām, kas mūs iepriecina. Rūķis Pipars ir sapratis, ka Ziemassvētku gaidīšanas laiks kļūst daudz skaistāks, ja parūpējas arī par savu psihisko veselību. Uzzīmē, kas Tev svētkos uzlabo noskaņojumu – pastaiga pa tikko sasnigušu ceļu, laiks ar ģimeni vai kāda mīla nodarbe.

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!



Pipara jautro nodarbju medības

Piparam pēdējā laikā patīk sēdēt pie datora un skatīties multfilmas 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

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

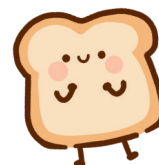
ĀŅGASJO

RUBSKĀN

DSŪEN

DARMNASNĪ

ZEMIA



ZIEMAS MEKLĒŠANAS SPĒLE

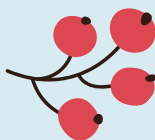
Pipars vēlas atrast īpašas lietas, kas palīdzēs viņam sagatavoties svētkiem. Dodies ārpus mājas kopā ar pieaugušo un palīdzi Piparam atrast visu nepieciešamo!

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

ČIEKURS



PĪLĀDŽU OGAS



NOLŪZIS ZARS



**SVĒTKU
LAMPIŅAS**



**DZĪVNIEKU
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 vērīgs pret iespējamām briesmām apkārtnē.
- Atceries uzlikt atstarotāju un ņem līdzi lukturīti. Neaizmirsti silti sagērbties!
- Meklējot norādes, uzmanīgi vēro, kas notiek apkārt.

Cukura detektīvs

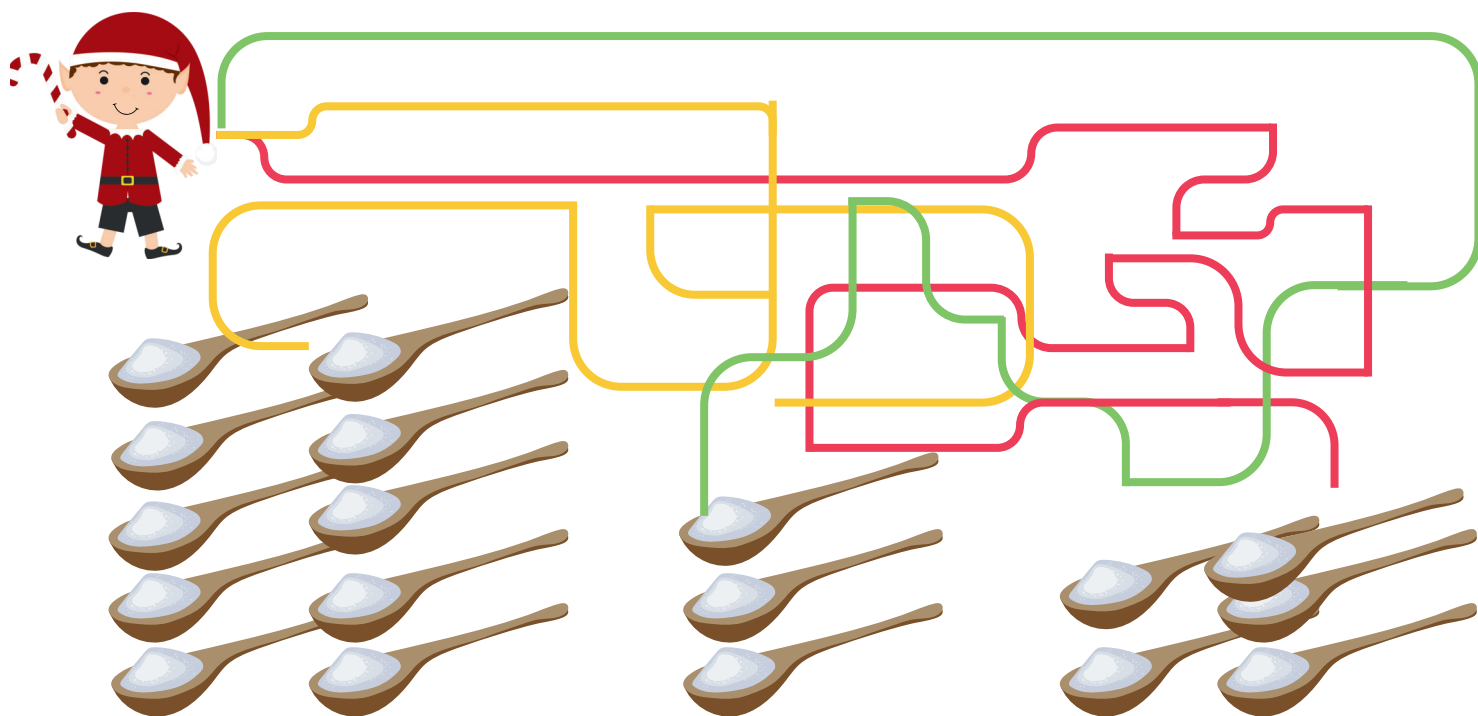
Rūķis Pipars ļoti mīl saldumus, īpaši savu Ziemassvētku kūku! Taču viņš nezina, cik daudz cukura tajā slēpjas... un vai tas nav par daudz? Palīdzi Piparam kļūt par īstu cukura detektīvu!

Saskaiti, cik karotītes cukura ir Pipara kūkā



$$4 + 5 - 2 + 3 = \dots\dots\dots$$

Seko sarkanajai līnijai un atrodi, cik tējkarotīšu cukura dienā drīkst uzņemt ar uzturu.



Dienā drīkst uzņemt _____ tējkarotītes cukura

Ko Tu ieteiktu Piparam: apēst kūku vai tomēr izvēlēties kādu veselīgāku našķi, piemēram, augļus vai riekstus?

Atbilde:

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. Pastāsti pēc tam ģimenei vai draugiem, ko atradi, un paskaidro, kā šajās situācijās rīkoties droši!



**PALDIES
TEV!**



Tu to paveici!

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!

Pareizās atbildes (1)



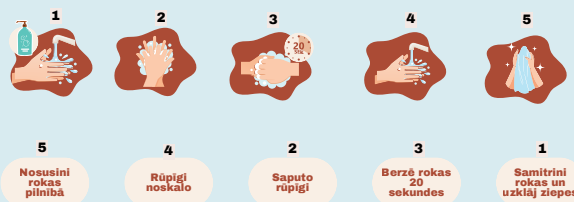
Ziepju ekspedīcija



Pipara svētku ritmi

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

Plati izplet rokas un griezies uz vietas kā sniegpārslīņa vējā. Rokas uz gurniem, cilā kājas uz vietas smagnējiem soļiem, it kā būtu liels sniegavīrs. Stāvot taisni ar kājām plecu platumā, izstiep rokas uz augšu virs galvas un veido trijstūra formu, it kā Tu būtu eglīte. Soļo uz vietas un pamīšus augsti vēzē rokas, kā rūķis Pipars, dodoties pēc dāvanām. Pietupies, izliekoties, ka cel dāvanu, un "pasniedz" to uz priekšu. Palecies, vienlaikus izplešot rokas un kājas, lai veidotu zvaigznes formu.



Pipara Miega Negantnieki



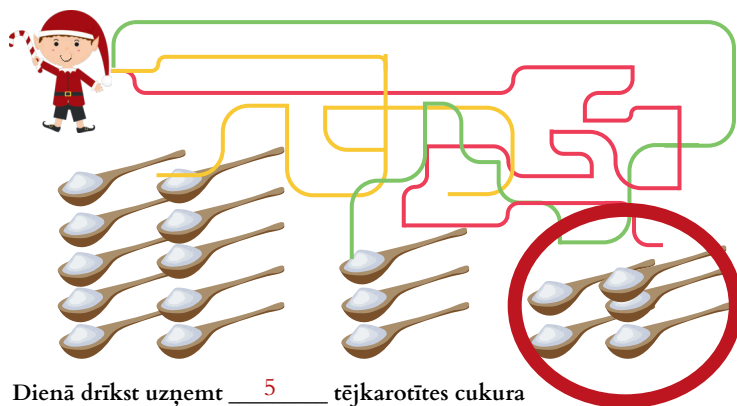
Pareizās atbildes (2)

Pipara jautro nodarbju medības

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

Cukura detektīvs

$$4 + 5 - 2 + 3 = 10$$



Dienā drīkst uzņemt 5 tējkarotes cukura

Atbilde: Ieteiktu izvēlēties veselīgāku našķi, jo kūkā ir vairāk nekā 5 tējkarotes cukura

Pipara iepirkumu juceklis

SBOĀL

ĀBOLS

VIZS

ZIVS

ĀṄGASJO

JĀNOGAS

RUBSKĀN

BURKĀNS

DSŪEN

UDENS

DARMNASNĪ

MANDARĪNS

ZEMIA

MAIZE



Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un
kontroles centra speciālisti
Duntes iela 22, k-5, Rīga, Latvija,
LV-1005, Tālr.: +371 67501590
E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:



[X.com/SPKCentrs](https://x.com/SPKCentrs)



facebook.com/SPKCentrs



instagram.com/cdpc_latvia



Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

Bezmaksas izdevums

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas
gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un
kontroles centru obligāta

Materiāls izstrādāts Nacionālā Veselību
veicinošo skolu tīkla (NVVST) ietvaros.
Vairāk par NVVST var uzzināt:

