

Sabiedrības veselības aģentūra

Adrese: Rīga, Klijānu iela 7, LV-1012

Tālrunis: 67081510

E-pasts: sva@sva.gov.lv

Mājas lapa: www.sva.gov.lv



LATVIJAS REPUBLIKAS
VESELĪBAS MINISTRIJA



IZKRĀSO

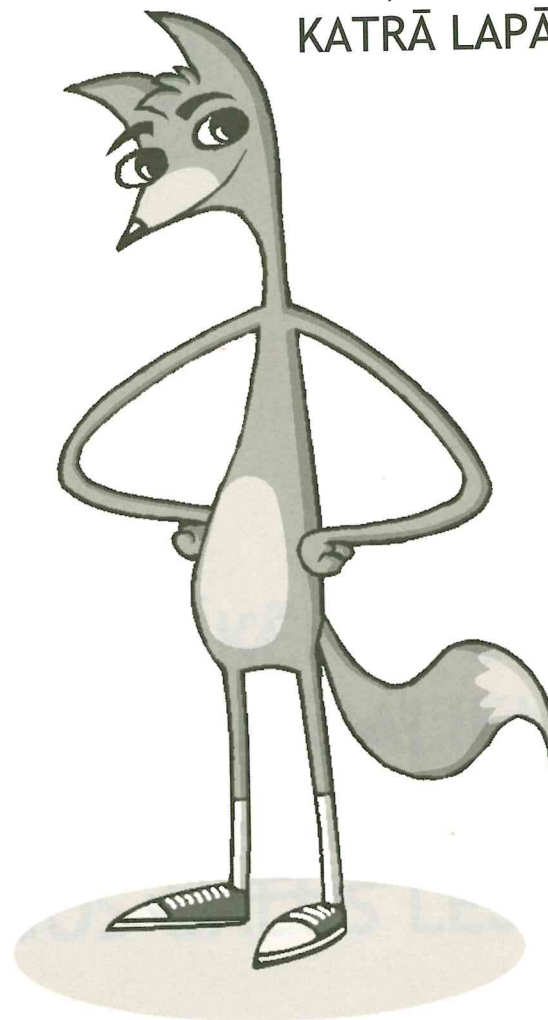
un

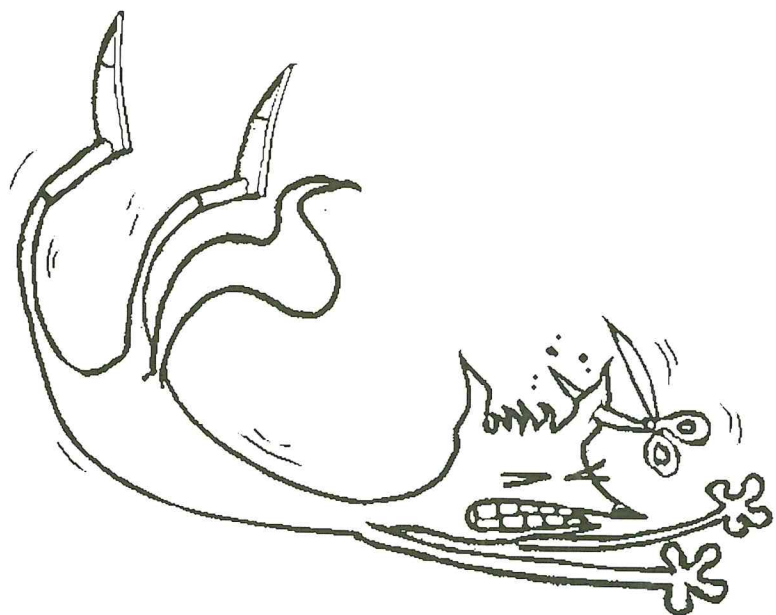
IEGAUMĒ!

ŠĪ GRĀMATIŅA PIEDER:

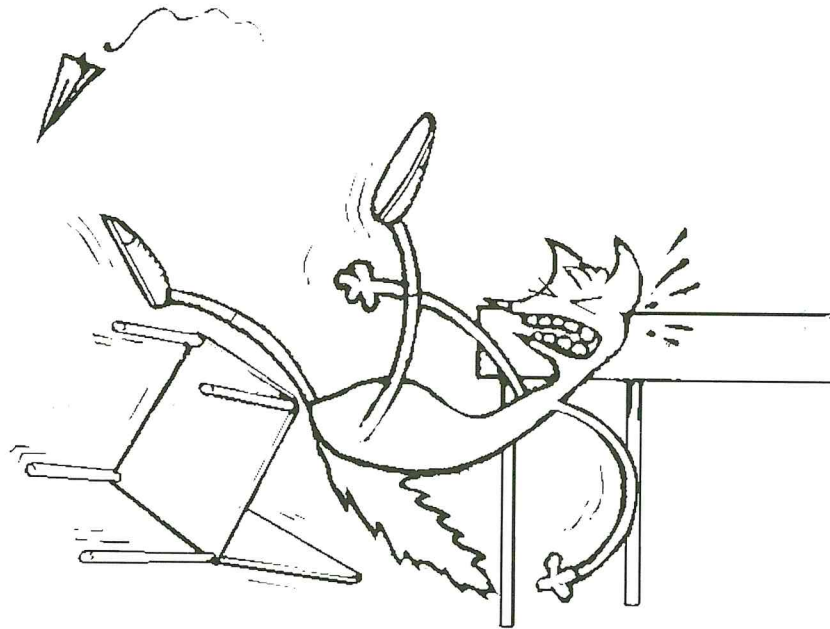
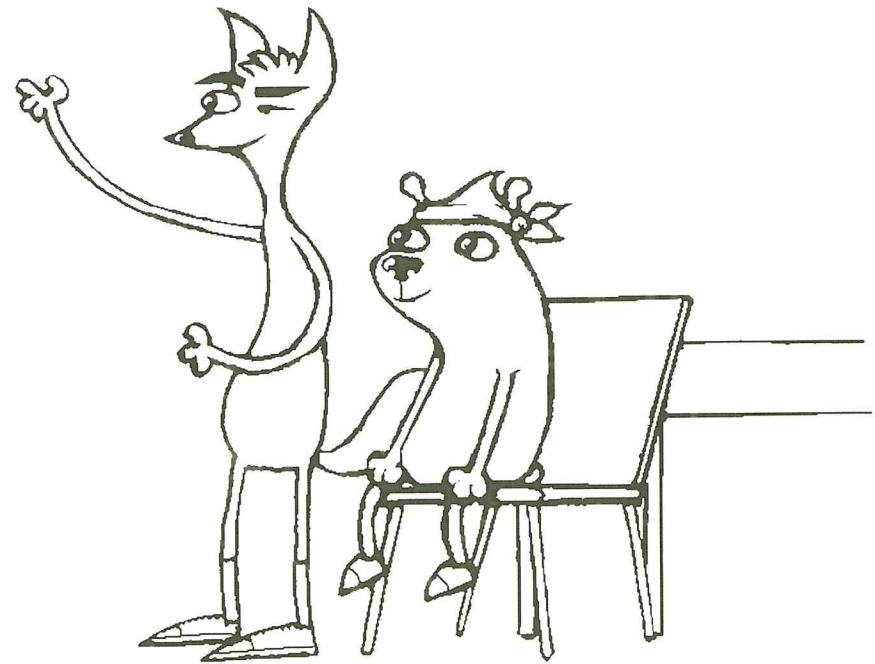
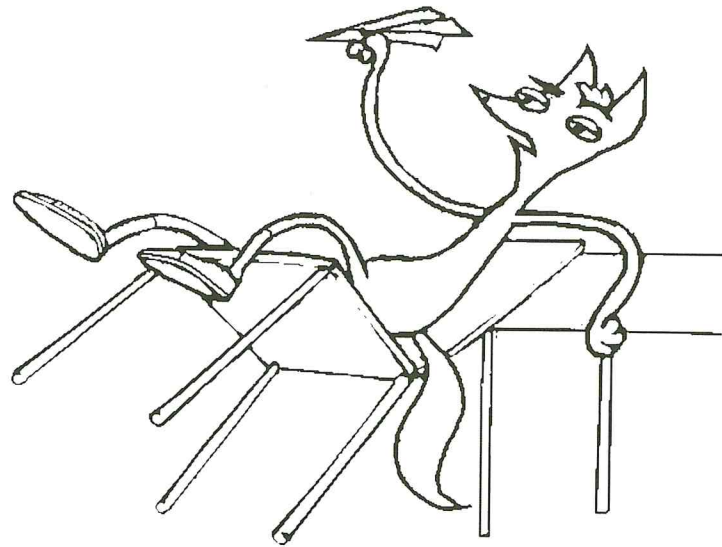
MĪLAIS DRAUGS, ŠĪ GRĀMATA
TIEŠI TEV IR DOMĀTA.
MĀCĪS TĀ, KĀ VARI TU
DARĪT DZĪVI DROŠĀKU.

UN, LAI VIEGLĀK SAPRAST VARI,
ŠEIT IR JAUKAS BILDES ARĪ.
LASI, KRĀSO, ESI VĒRĪGS -
KATRĀ LAPĀ PADOMS DERĪGS.

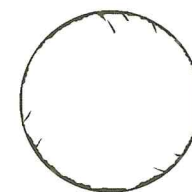
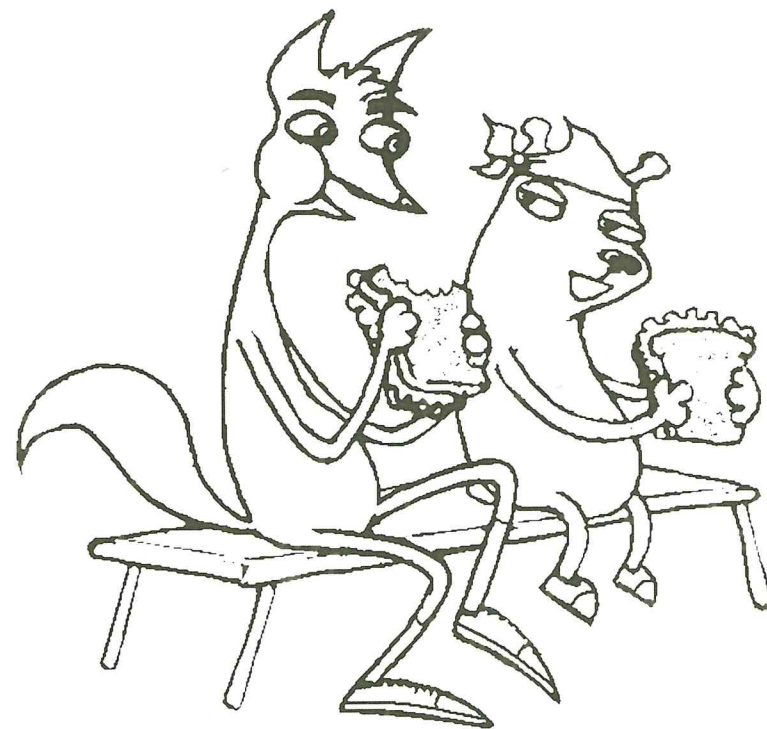
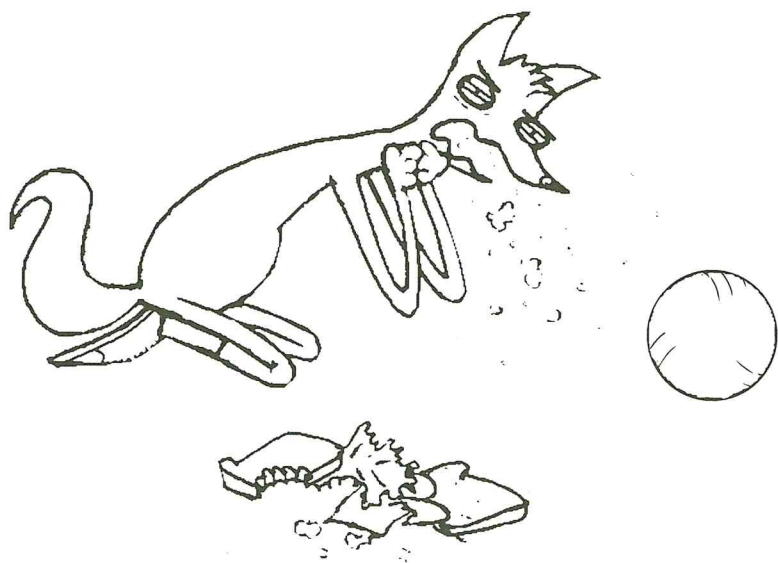
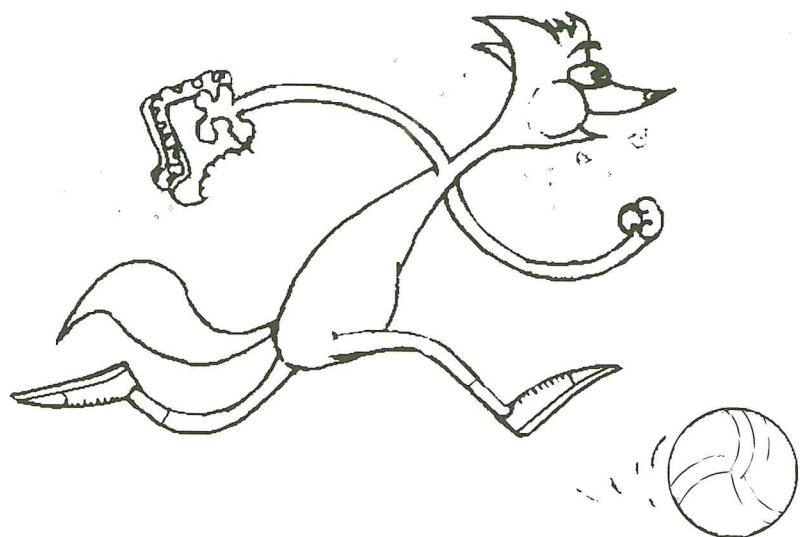




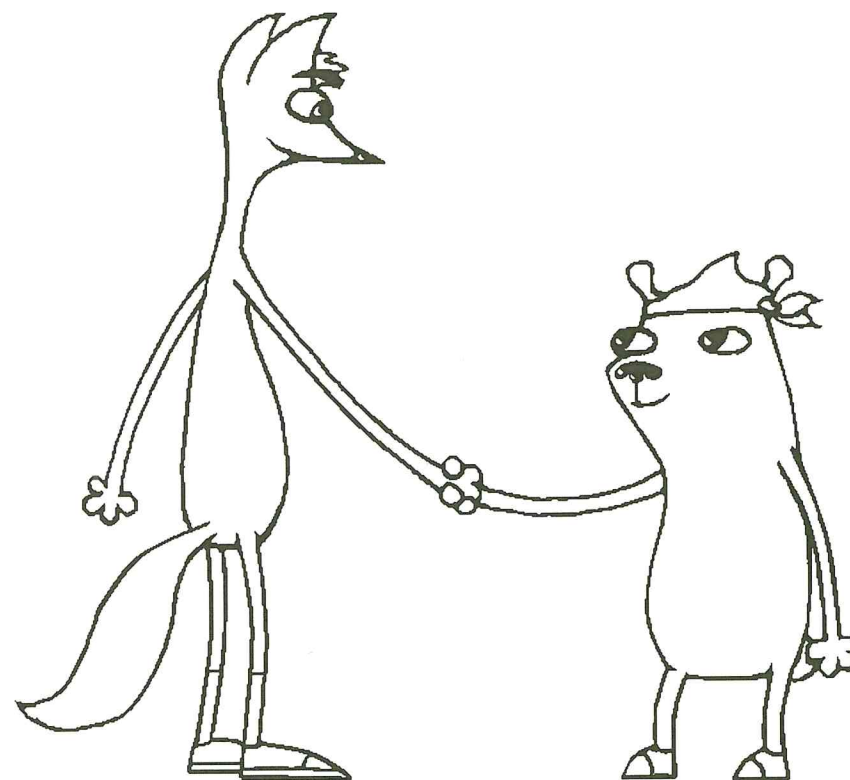
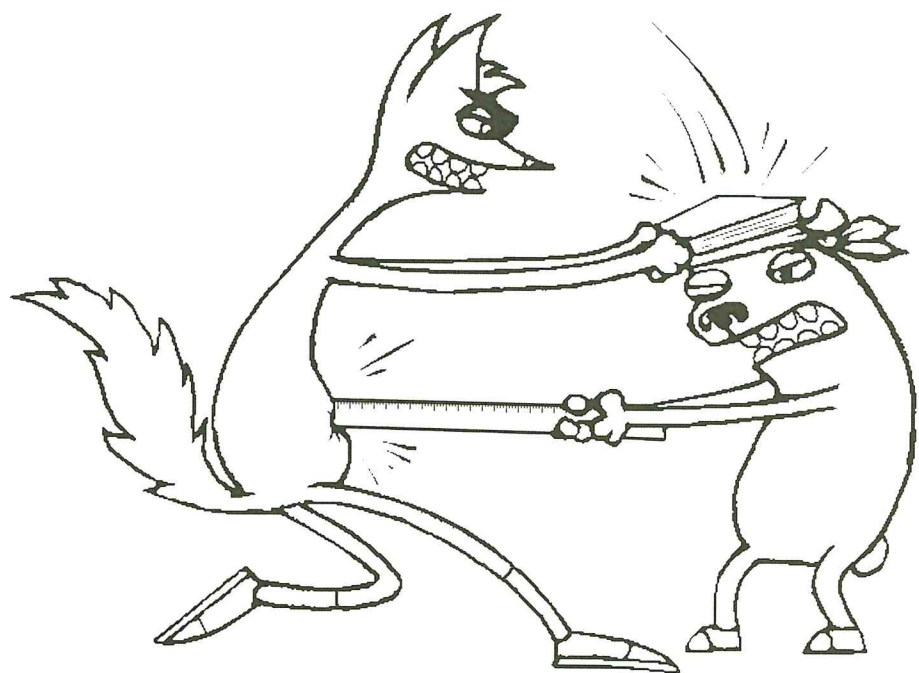
**JA AR ŠĶĒRĒM DARBOJIES,
NO ASIEM GALIEM UZMANIES!
BET, JA ŠĶĒRES ROKĀ NES,
ASOS GALUS LEJUP VĒRS.**



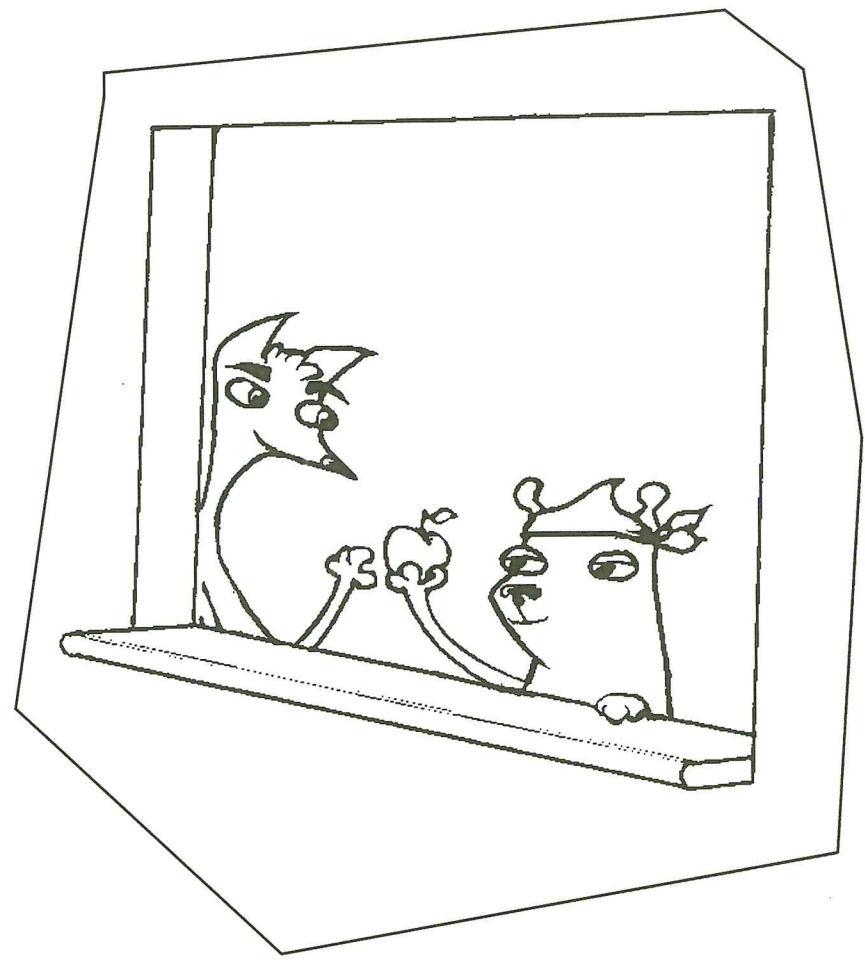
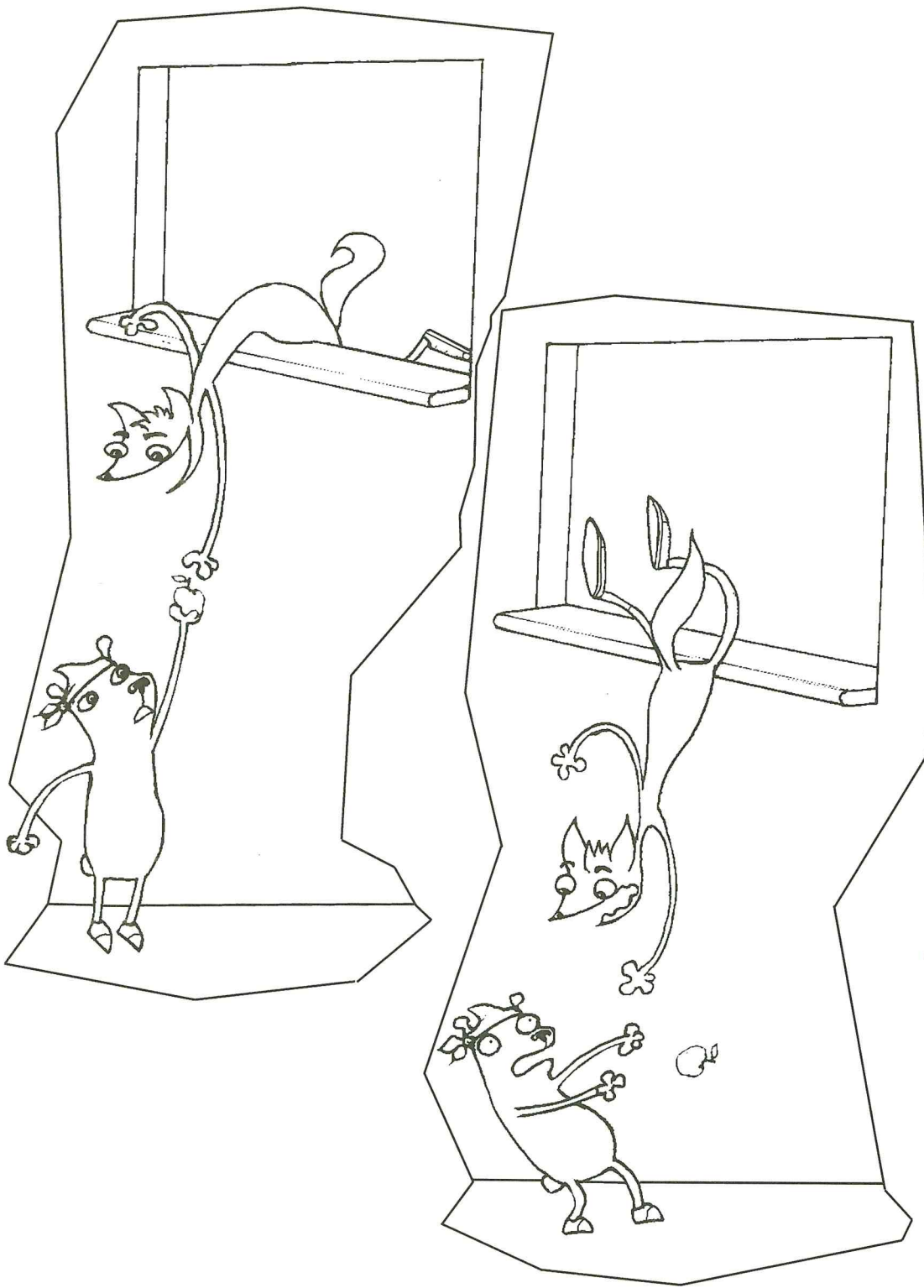
**KAD UZ KRĒSLA APSĒDIES,
NEŠŪPOJIES, NEDĪDIES!
CITĀDI PĒC MIRKĻA TU
BŪSI ZEMĒ AUGŠPĒDUS!**



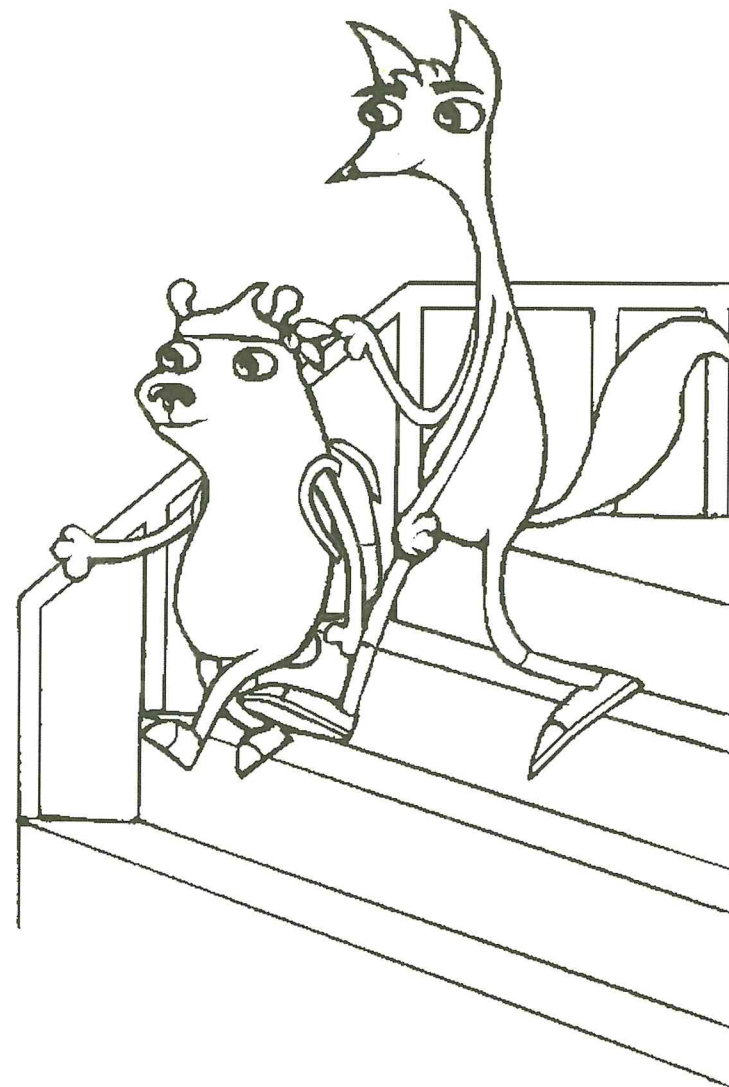
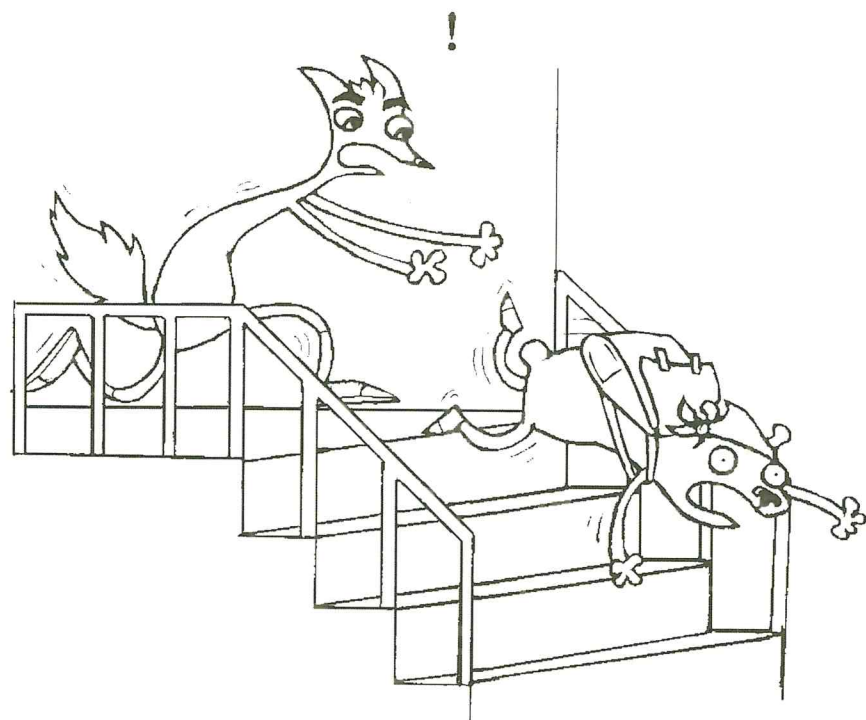
**JA TEV ĒDOT PATĪK SKRAIDĪT,
NEKO LABU NEVAR GAIDĪT:
AIZRĪTIES VAR ITIN ĀTRI,
LABĀK ĒDOT PIESĒST RĀTNI.**



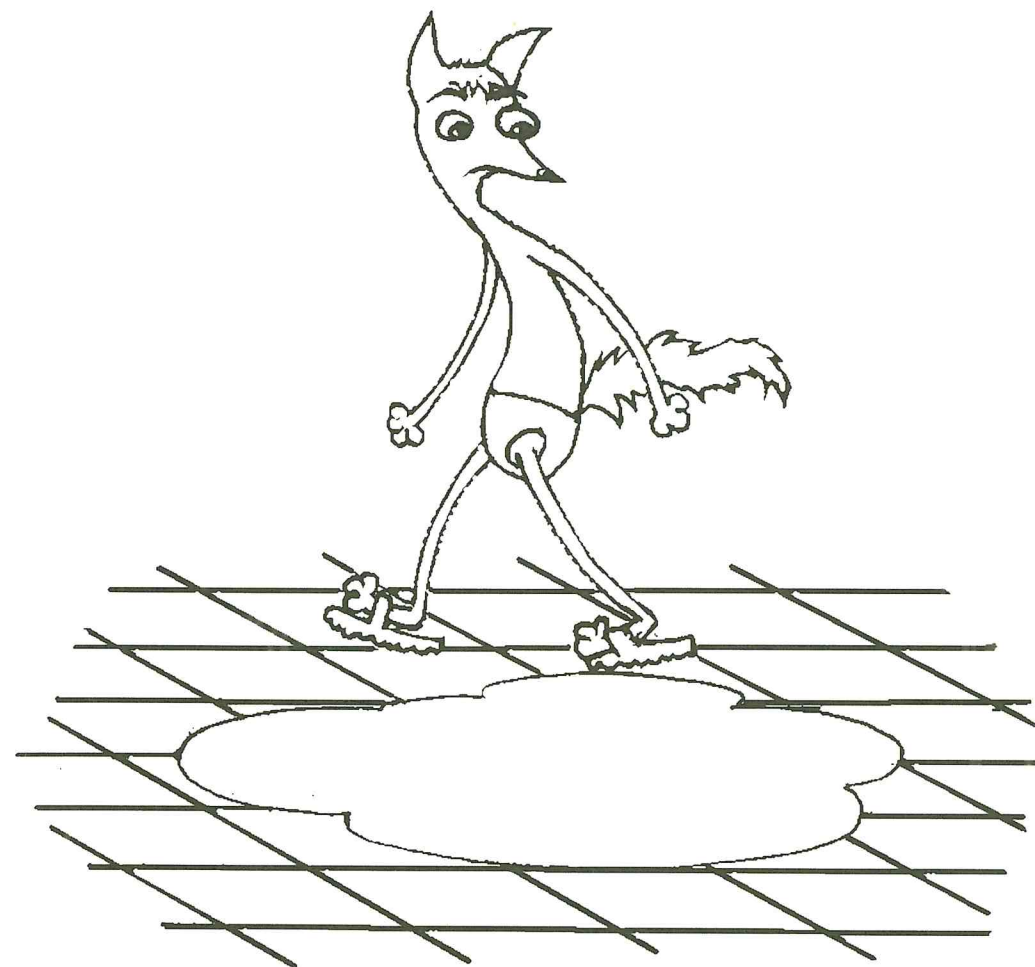
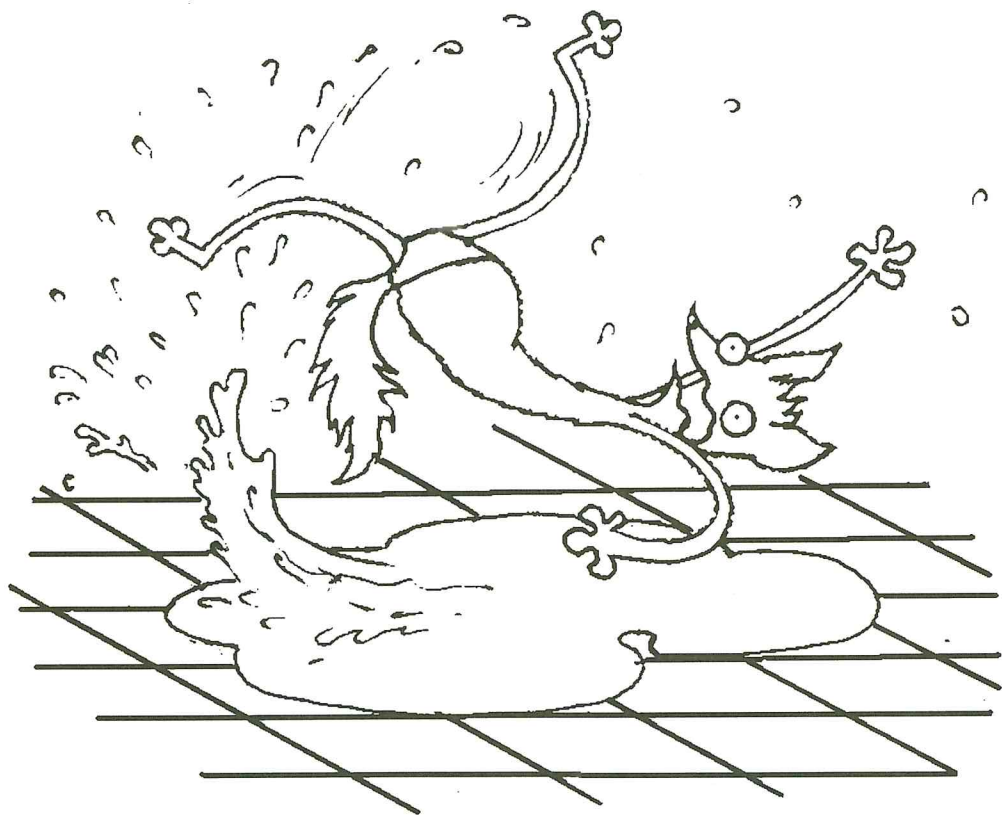
**JA SADUSMOJIS TEVI KĀDS,
UZREIZ TAD KAUTIES NEUZSĀC.
VISLABĀK STRĪDU RISINĀT
IR MIERĪGI TO IZRUNĀT.**



**JA PIE LOGA, KAS IR VAĻĀ,
TEVI SAUC KĀDS BALSĪ SKAĻĀ,
PIEEJ TUVĀK, PASKATIES,
BET PA LOGU NELIECIES!**



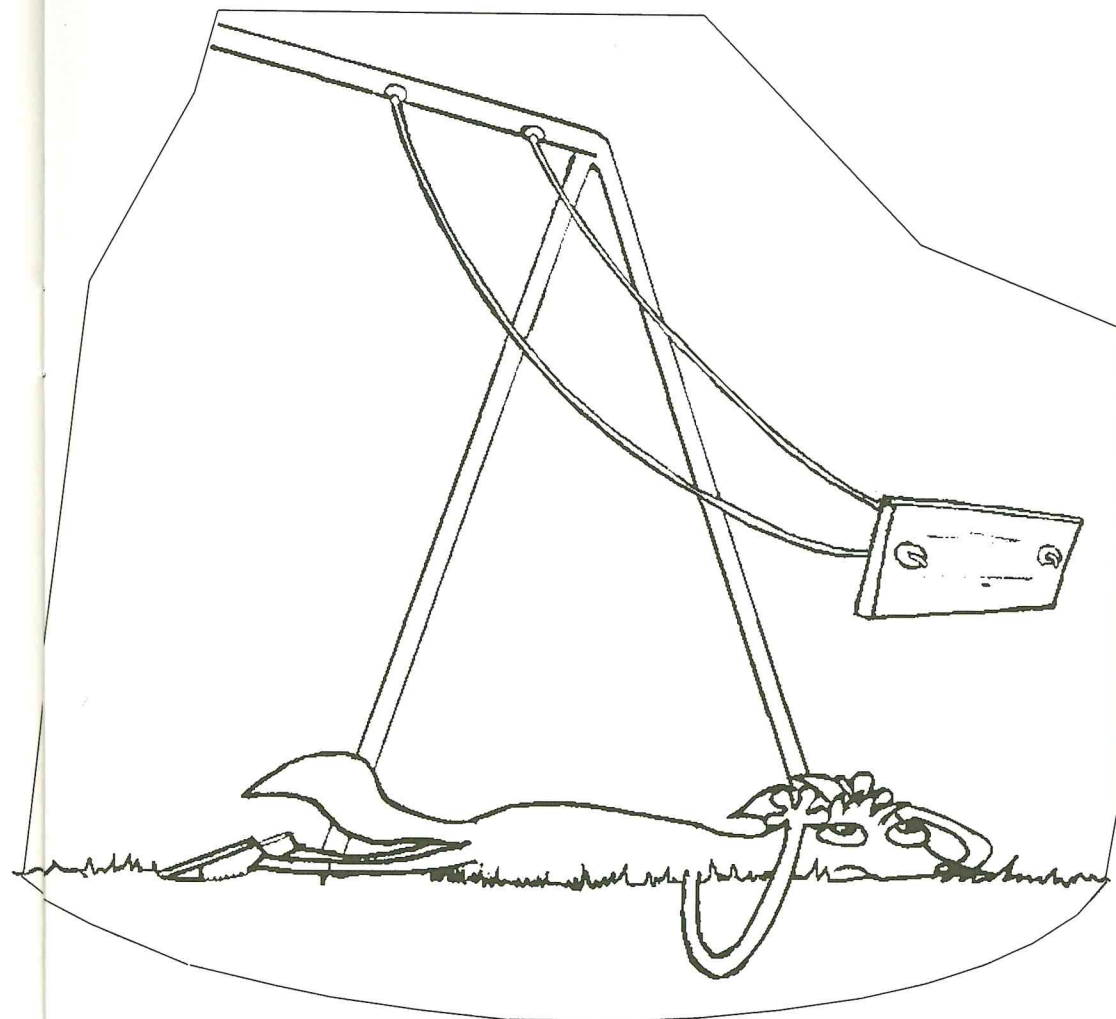
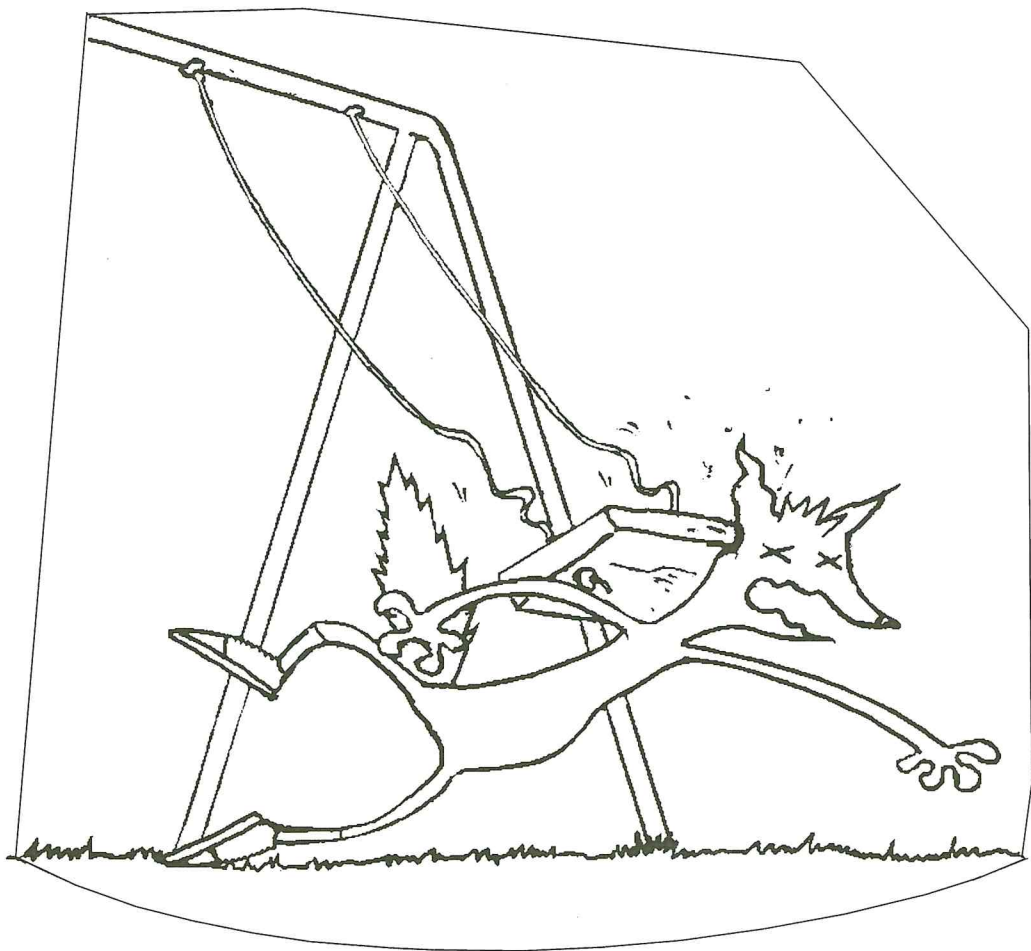
JA PA KĀPNĒM SKRIEN UN LĒKĀ,
STUMDIES, GRŪSTIES, CIK TIK SPĒKA,
TAD VAR NĀKTIES TEV UZ MĀJU
IET AR IEĢIPSĒTU KĀJU.



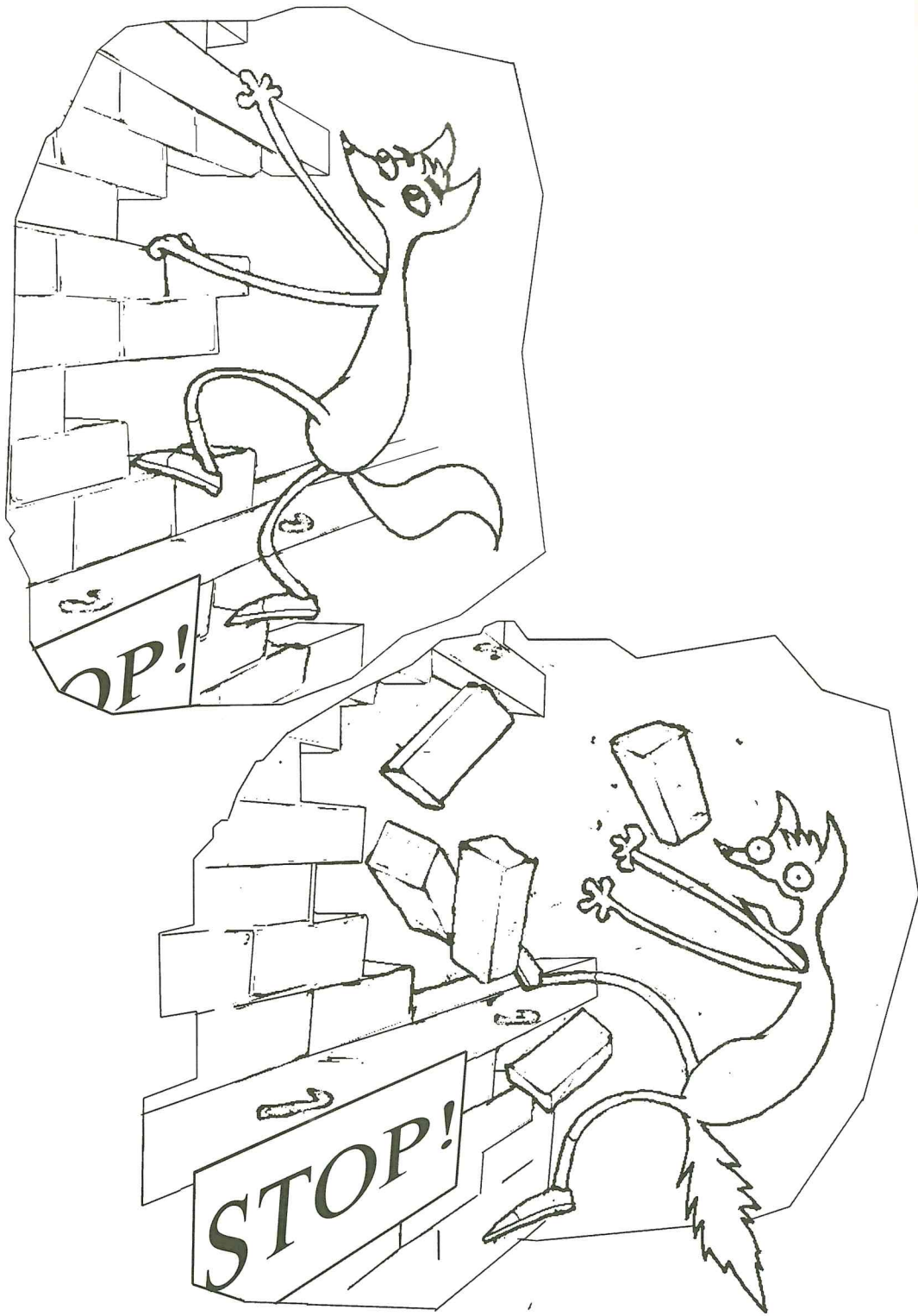
**JA TU REDZI SLAPJU GRĪDU,
UZMANIES, KA NEPASLĪDI.
ATCERIES, KA BASEINĀ
ČĪBIŅAS IR JĀVALKĀ!**

**JA PIE ŪDENS ATRODIES,
DIVAS LIETAS ATCERIES:
SVEŠĀS VIETĀS NEPELDIES,
UZ GALVAS IEKŠĀ NEMETIES!**

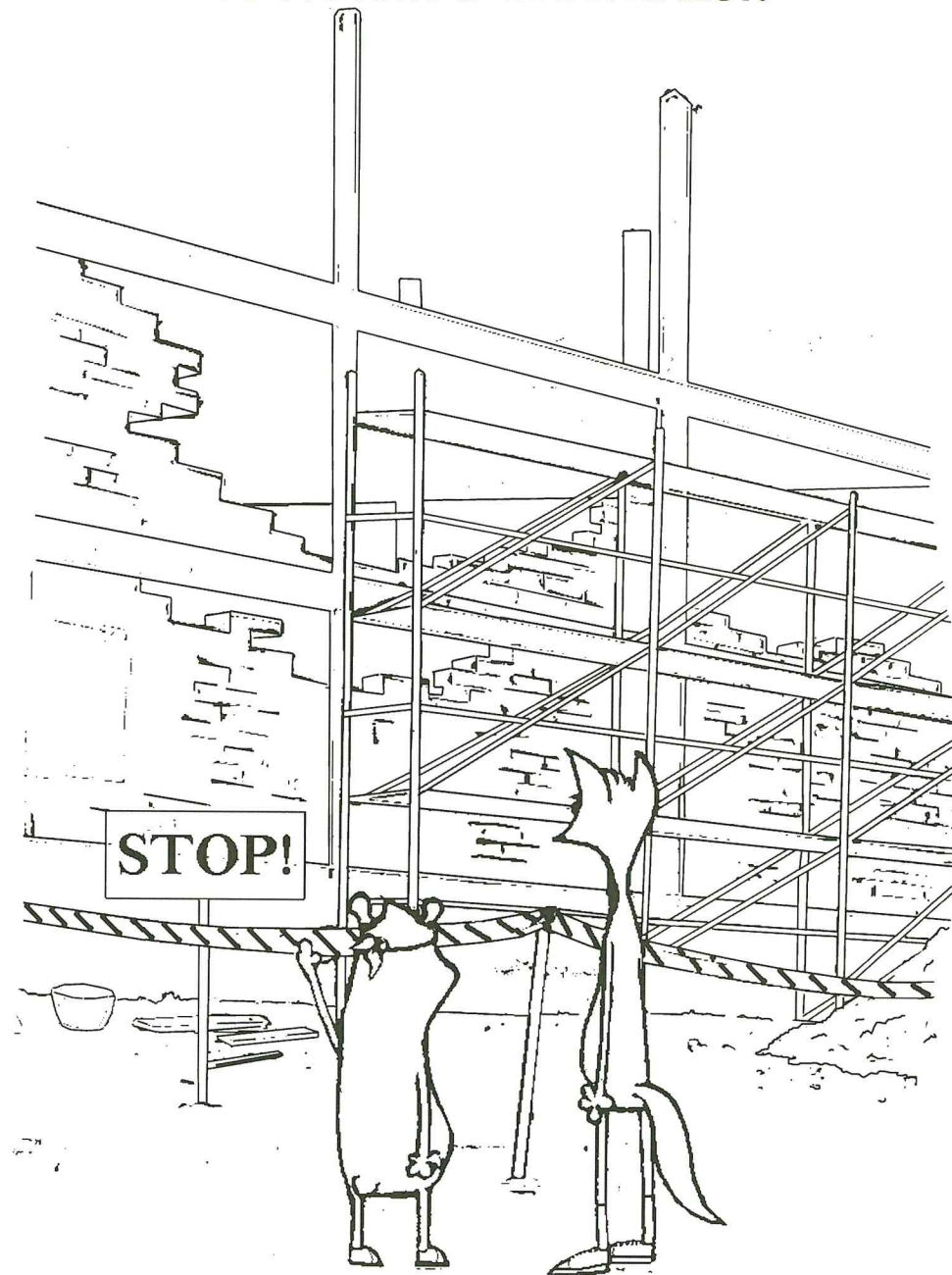




**KAD TAVI DRAUGI ŠŪPOJAS,
PA GABALU TAD LŪKOJIES!
BET, JA ŠŪPOJOTIES PATS,
PĒKŠŅI KRĪTI- BUMS, BLADĀC!
NOGAIDI UN NECELIES,
ŠŪPOLES LĪDZ APSTĀSIES.**

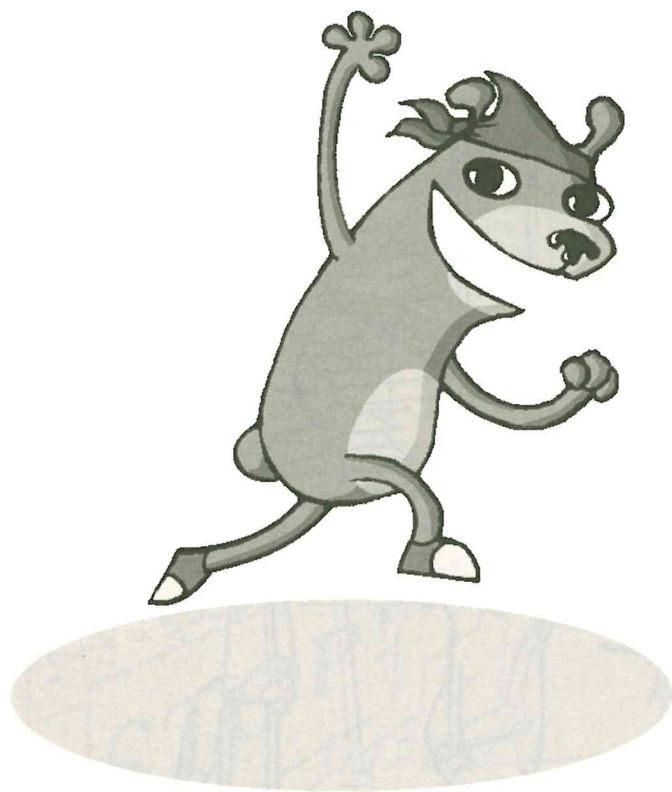


JAUNBŪVĒS UN VECĀS ĒKĀS,
NESTEIDZ SLĒPTIES, LĪST UN LĒKĀT.
KĀPELĒJOT PASLĪDĒSI-
ILGI TRAUMAS DAKTERĒSI.



PADARĪTS NU DARBIŅŠ ŠIS,
ESI GAN TU MALACIS!
PAMĀCĪBAS LIEC AIZ AUSS,
TĀS TEV DROŠĀK DZĪVOT ĻAUS!

PIEZĪMĒM



Teksta autore: Gunta Rozentāle
Mākslinieks: Roberts Jakubovskis