



## Sportisks randiņš

Publicēts: 10.10.2020.

Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs aizsāka ideju par sportisko randiņu ar mērķi veicināt jauniešu vidū fiziskās aktivitātes un kvalitatīvu brīvā laika pavadīšanu.

Sportiskais randiņš ir labs veids, kā ikdienā iekļaut fiziskās aktivitātes. Aicini uz sportisku randiņu mammu, tēti, vīru, sievu, draugu, draudzeni, bērnus u. c., izbaudot laiku kopā un rūpējoties par savu veselību!

Lūk, daži ieteikumi tev:

- Noorganizē kopā ar draugiem pārgājienu gar jūru, pa ceļam apciemojot tuvumā dzīvojošos draugus, radus, paziņas un aicinot pievienoties!
- Sēņošanas maratons! Aicini draugus tikties tuvējā mežā un izaicini, kurš salasīs vairāk sēņu stundas laikā! Galvenā balva – kopā pagatavotas gardas sēņu vakariņas!
- Atmiņu vakars kopā ar draugiem! Kurš gan neatceras bērnības spēles pagalmā vai skolā kopā ar draugiem –*klasītes, gumijas, paslēpes, kaļim-bam-bam, pēdējais pāris šķirās, kazaki razbojņiki* un daudzas citas.
- Piesakies pie drauga, lai kopā dotos pastaigā ar viņa suni!
- Tiekoties ar sen neredzētu draugu, nenorunājiet tikšanos kafejnīcā, bet gan ejiet pastaigāties pa tuvāko parku.
- Uzaicini draugus uz ballīti un sagaidi viņus ar grābekļiem, ierosinot pirms tam nedaudz sakopt teritoriju.
- Noorganizē pasēdēšanu ar ģimeni meža vidū. Sākumā līdz pasākuma vietai jānokļūst ar kājām.
- Sarunā uz norunāto vietu doties ar velosipēdiem!
- Dodoties uz jūrmalu ar draugiem, izkāpiet vienu pieturu ātrāk un mērojiet ceļu līdz jūrai ar kājām.
- Piedāvā draugiem un paziņām ābolus no sava ābeļdārza! Lai ābolus dabūtu, ir jāatbrauc pašam tos salasīt.
- Uzaicini kaimiņu sākt ik rītu ar kopīgu peldi tuvākajā dīķī.
- Noorganizē pikniku, aicinot pirms tam kopīgi iekārtot pikniku vietu.
- Kad ejat pastaigāties ar ģimenes locekļiem, izvēlieties ātrāku staigāšanas tempu!
- Palūdz draugus palīgā sakopt pagalmu vai istabu!
- Logu tīrīšana ir ideāls sports, lai izkustētos gan tu pats, gan mamma.
- Izmēģiniet skrituļoslidošanu nākamreiz, kad draugi aicina doties pastaigā.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/sportisks-randins>