

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Pasūtītājs:

Slimību profilakses un kontrolēs centrs

Sagatavotājs:

SIA „Prakse.lv” un SIA „Izglītības pasākumi”

Pakalpojuma līguma:

„Par pasākumiem visu vecuma grupu iedzīvotājiem fizisko aktivitāšu veicināšanai un paaudžu saliedētībai”

Nr. SPKC2018/04ESF

(iepirkuma Id. Nr. SPKC2018/04ESF)

Projekta ID Nr.: 9.2.4.2/16/I/106

IZDALES MATERIĀLU APKOPOJUMS

Septembris, 2019.

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

1. PASĀKUMU MARŠRUTU KARTES

Aizputes novads



Aizputes novada maršruta karte

- Starts
- Kontrolpunkti ar uzdevumiem
- Finiše
- Misiņkalna dabas parks
- Mārtiņa Freimaņa piemina akmeņi
- Livonijas ordeņa pilsdrupas
- Ūdensdzimnava
- Darbnieku un rezidenču centrs SERDE
- Ģirta Brumsone mākslas parks

Sveicinātas, komandas!

Jūsu pirmais uzdevums ir maršruta laikā atrast no leģendas pazudušos vārdus un izdomāt tās turpinājumu. Vārdi ir noslēpti visa atzīmētā maršruta garumā. Kur tieš? Tie var būt iekārti kokos, saulīti uz ceļa, izrakti ceļmalā u.c. Esiet vīriņi un meklējiet!

Jūsu otrais uzdevums ir izpildīt uzdevumus, kas atrodas kontrolpunktos, kā arī starp kontrolpunktiem izdomāt atbildes uz dažādiem jautājumiem. Apvienojiet savus spēkus, lai nopelnītu pēc iespējas vairāk laika uzdevumu veikšanai un punktus. Finišā kopā pagatavosim kādu gardu un veselīgu ēdienu un visi tiksim pie bāvēnī! Veiksmi maršrutā!

Apraksti par kultūrvēsturiskajiem un dabas objektiem, ko redzēsiet maršruta laikā

- A** Misiņkalna dabas parks
Misiņkalna dabas parkā esošais Misiņkalns pabeigts 96,4 metrus virs jūras līmeņa. Tā ir Aizputes augstākā vieta.
- B** Mārtiņa Freimaņa piemina akmeņi
Piemina akmeņu autors ir mūziķa draugs Uldis Zariņš. Tajā simboliski atveidota Mārtiņa sirds. Līdzekļus tā izveidošanai sniedza un to uzstādīja Mārtiņa Freimaņa Fonda 2011. gadā.
- C** Līgatnes papīrfabrikas ciemats Skolas un Rīgas kalnā
Blakus 13. gadsimta celtās pils drupām 2017. gadā atklāta bruņinieka skulptūra.
- D** Ūdensdzimnava
Ūdensdzimnava celts pirms vairāk kā 200 gadiem, un tajā ir arī malta manna, milti, putraini un grūbas.
- E** Darbnieku un rezidenču centrs SERDE
Darbnieku un rezidenču centrā SERDE māksliniekiem ir pieejamas trīs darbnīcas – klasiskā mehāniskā foto studija, keramikas darbnīca un dažādu materiālu (koka, metāla, plastmasas u.c.) apstrādes darbnīca.
- F** Ģirta Brumsone mākslas parks
Mākslinieks atzīmēja savu onkula dendrologa Alberta Priedola 1987. gadā veidoto dendrānu, kurā iestādītas dažādu sugu ogles, priodes, ives, kadiķi, tīģes, cietņi. Daži koki ir ļoti reti, piemēram, hemlockeļģe un Ādama koks jeb arālija ar gandrīz vai pusmetru garām lapām.

Kontrolpunkti

- „SEGA”**
Apgrieziet segu otrādi, no tās nenokļūpt!
Sapēmiat jautājumus!
- „PĀRTIKAS GROZS”**
Uzdevums jaunākajam komandas loceklim. Sašķiro pārtikas produktus, aicinā savu komandu palīgā!
Sapēmiat jautājumus un infogrāfiku!
- „PASTAIGA PURVĀ”**
Veiciet visi kopā 16 metru distanci, izmantojot dīļus un virves!
Sapēmiat jautājumus un infogrāfiku!
- „VILTĪGĀ UPE”**
Piepildiet trauku ar ūdeni, izmantojot plaukstas!

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Baldones novads



Baldones novada
maršruta karte

- Sākums
- Kontrolpunkti ar sadarbības
- Pabeigta
- Baldones luterāņu baznīca
- Skulptūra „Vērve”
- Sēravots „Kizaciņa”
- Baldones Baltā pils
- Vanagkalns un estrāde

Sveicinātas, komandas!

Jūsu pirmais uzdevums ir maršruta laikā atrast no leģendas pazudušos vārdus un izdomāt tās turpinājumu. Vārdi ir noslēpti visa atzīmētā maršruta garumā. Kur tiešā? Tie var būt iekārti kokos, salikti uz ceļa, izraksti ceļmalā u.c. Esiet vīlīgi un meklējiet!

Jūsu otrais uzdevums ir izpildīt uzdevumus, kas atrodas kontrolpunktos, kā arī starp kontrolpunktiem izdomāt atbildes uz dažādiem jautājumiem. Apvienojiet savus spēkus, lai nopelnītu pēc iespējas vairāk laika uzdevumu veikšanai un punktus. Beidziet kopā pagatavosim kādu gardu un veselīgu ēdienu un visi tiksim pie baltvīna! Veiksmi maršrutā!

Apraksti par kultūrvēsturiskajiem un dabas objektiem, ko redzēsiet maršruta laikā

- A**

Baldones luterāņu baznīca

Pirmās rakstiskās ziņas par Baldones baznīcu ir saglabājušās no 16. gadsimta. Baznīcas ēka gadsimtu gaitā ir mainījusies, bet vieta, kur atrodas baznīca ir palikusi nemainīga. Apkārēt sastādītie ozoli un liepas ir piemēra bojā gājušajam kanvānēm un viru mātēm.

B

Skulptūra „Vērve”

„Vērve”, kas ir arī Baldones novada ģerboņa simbolika, pirmo reizi parkā uzstādīta 1937.gadā, taču to nozaga. Jaunās skulptūras autors ir tēlnieks Tālvāldis Muzikants.

C

Sēravots „Kizaciņa”

Baldones sēravoti pūst cauri vietām, kur saskaras ar kļūdu un ģipši saturotiem ležiem, tie ir bagāti ar sērūdeņradi un ogļskābi. To sākums meklējama tajos pašos ģipša slāņos, kuros sākas Kemeru padzīstamie avoti.

D

Baldones Baltā pils

Pie 1990. gadā sācis celt Ādams Micklītis. Vai zināji, ka šobrīdējā mūzikas skola senāk izmantota kā kolhoznieku dzīvokļi, bērnu patversme, tuberkulozes slimnīca, krievu un vācu armijas hospitāli, kūrorta viesnīca. Nav brīnums, ka tā tikusi arī pie sava spoka, kas esot labārdīgs, pārvietojot priekšmetus, pāršķirot notis un vakaros radot skaņas.

E

Vanagkalns un estrāde

Vanagkalna dabas parks ir aizsargājama dabas teritorija. Vanagkalni, kas ietilpst parka teritorijā, ir vieni no aizsargājamiem morēnu pauguriem Baldones novadā. Tie atrodas 46 m virs jūras līmeņa. Tāka vēsta, ka šeit nogrimusi pils.

Kontrolpunkti

- 1**

„SEGA”

Apņēmiot segu otrādi, no tās nenokļūst!

Sapēmiat jautājumus!

2

„PĀRTIKAS GROZS”

Uzdevums jaunākajam komandas loceklim. Saņirto pārtikas produktus, aicinā savu komandu palīgā!

Sapēmiat jautājumus un infogrāfiku!

3

„PASTAIGA PURVĀ”

Veiciet visi kopā 16 metru distanci, izmantojot dāļus un virves!

Sapēmiat jautājumus un infogrāfiku!

4

„VILTĪGĀ UPE”

Piepildiet trauku ar ūdeni, izmantojot plaukatus!

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Baldones novada maršruta karte

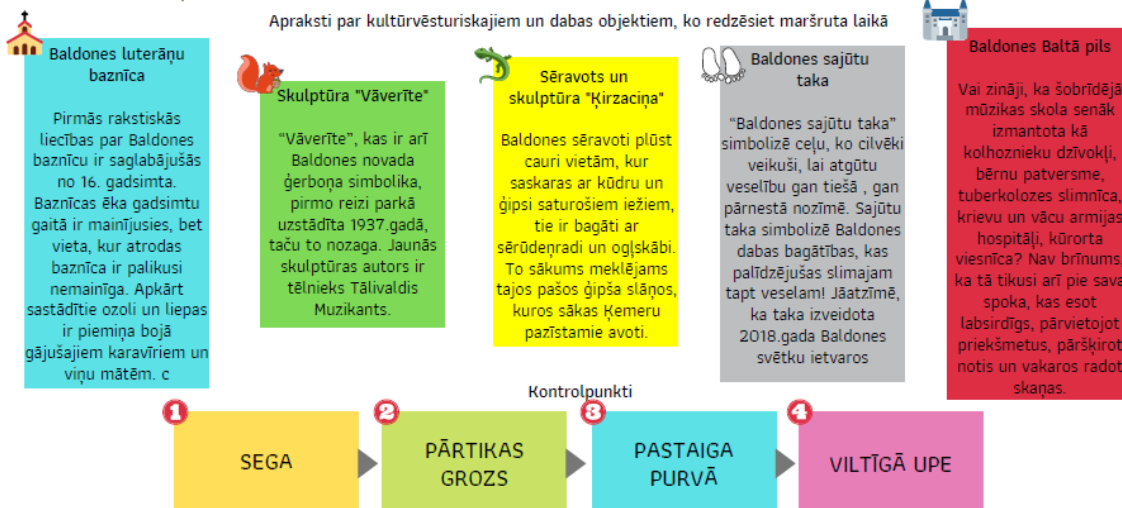


- Starts
- Kontrolpunkti ar uzdevumiem
- Baldones luterāņu baznīca
- Skulptūra "Vāverīte"
- Sēravots un piemineklis "Kīrzaciņa"
- Baldones sajūtu taka
- Baldones Baltā pils
- Finiņš

Sveicinātas, komandas!

Jūsu pirmais uzdevums ir maršruta laikā atrast no leģendas pazudušos vārdus un izdomāt tās turpinājumu. Vārdi ir noslēpti visa atzīmētā maršruta garumā. Kur tieši? Tie var būt iekārti kokos, salikti uz ceļa, izrakti ceļmalā u.c. Esiet vērīgi un meklējiet!

Jūsu otrais uzdevums ir izpildīt uzdevumus, kas atrodas kontrolpunktos, kā arī starp kontrolpunktiem izdomāt atbildes uz dažādiem jautājumiem. Apvienojiet savus spēkus, lai nopelnītu pēc iespējas vairāk laika uzdevumu veikšanai un punktus. Finišā kopā pagatavosim kādu gardu un veselīgu ēdienu un visi tiksims pie balvām! Veiksmi maršrutā!



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Dundagas novads



Dundagas novada maršruta karte

- Starts
- Kontrolpunkti ar uzdevumiem
- Finiše
- Dundagas pils
- Dundagas ev. lut. baznīca
- Andreja Upīša iela
- Dīzļepu aleja Pāces ielā
- Vecā dzelzceļa stacija
- Dundagas parks un estrāde
- Brīvā laika pavadīšanas centrs Dundagā

Īstenojamā projekta nosaukums: "Ieguldījums tavā nākotnē" (Investment in your future). Projekta mērķis ir uzlabot dzīvojamās vides kvalitāti un nodrošināt iedzīvotājiem labākus dzīvojamības apstākļus. Projekta rezultāti būs redzami jau šobrīd, un tie turpinās attīstīties nākotnē.

Projekta mērķis: Uzlabot dzīvojamās vides kvalitāti un nodrošināt iedzīvotājiem labākus dzīvojamības apstākļus. Projekta rezultāti būs redzami jau šobrīd, un tie turpinās attīstīties nākotnē.



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Engures novads



Engures novada maršruta karte

- Starts
- Kontrolpunkti ar uzdevumiem
- Finiše
- Engures lut. baznīca
- Senā skola
- Engures osta
- Veselības centrs
- Engures bāka
- Engures upe
- "1836" robežstabs

Sveicinātas, komandas!

Jūsu pirmais uzdevums ir maršruta laikā atrast no leģendas pazudušos vārdus un izdomāt tās turpinājumu. Vārdi ir noslēpti visa atzīmētā maršruta garumā. Kur tieši? Tie var būt iekārti kokos, saīksti uz ceļa, iznākt ceļmalā u.c. Esiet vīriņi un meklējiet!

Jūsu otrais uzdevums ir izpildīt uzdevumus, kas atrodas kontrolpunktos, kā arī starp kontrolpunktiem izdomāt atbildes uz dažādiem jautājumiem. Apvienojiet savus spēkus, lai nopelnītu pēc iespējas vairāk laika uzdevumu veikšanai un punktus. Finišā kopā pagatavosim kādu gardu un veselīgu ēdienu un visi tikam pie balvām! Veikami maršrutā!

Apraksti par kultūrvēsturiskajiem un dabas objektiem, ko redzēsiet maršruta laikā

- A** Engures lut. baznīca
Koka baznīcas ir gana liels retums. Šis dievnamu ir uzcelts vairāk kā pirms 210 gadiem. Pamatiņi cietis karā, taču atjaunots, tāpat kā 150 gadus senās ērģeles. Tautā tā iesaucita par Balto Engoļu baznīcu.
- B** Senā skola
Ēka pretī baznīcai vairāk kā pirms 100 gadiem ota kā jaunā pagastskola. No 1945. - 1948. gadā mācījās dzejnieka mācītājs Ziedonis, tālāk mācības turpinot Tukumā.
- C** Engures osta
Visi zina, ka osta pie Ķīslu iztekas sāka būvēt 1956. gadā? Šobrīd ostā var ienākt tikai jahtas un zvejas laivas, bet senāk te atradās kārta zvejas flote. Kādas zivis noķer vietējie zvejnieki? Šeit sastopamas reņģes, aļūni, rudiņi, mūdas, asari, pilci un vēl daudzas citas zivis.
- D** Veselības centrs
Veselības centra kādreizējais nosaukums bija „Doktorīta”. Ēka celta 1902. gadā robežsardzes vajadzībām.
- E F** Engures bāka un Engures upe
19 metrus augstā bāka šeit atrodas jau 60 gadus, un tās 2 balto gaismas zibēšanas, kas tiek raidīti ik pēc 6 sekundēm, kuži var pamanīt jau 15 jūras jūdžu attālumā.
Šai upei ir vārda mēsa ar tādu pašu nosaukumu. Tā arī atrodas Kurzēm, starp Usmas un Puzes ezeru.
- G** "1836" robežstabs
Projekta mērķis ir izveidot vienotību 1836 km garu tūrisma ceļu apkārtnē Latvijai, pe kur to apiet, apbrukt vai aplidot. Tā būs dāvana Latvijai 100. dzimšanas dienā.

Kontrolpunkti

- "SEGA"**
Apgrieziet segu otrādi, no tās nenokāpjiet!
Saņemiet jautājumus!
- "PĀRTIKAS GROZS"**
Uzdevums jaunākajam komandas loceklim. Saņemto pārtikas produktus, aicinā savu komandu palīgā!
Saņemiet jautājumus un infografiku!
- "PASTAIGA PURVĀ"**
Veiciet visi kopā 16 metru distanci, izmantojot dājus un virves!
Saņemiet jautājumus un infografiku!
- "VILTĪGĀ UPE"**
Piepildiet trauku ar ūdeni, izmantojot plaukates!

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Engures novada maršruta karte



Sveicinātas, komandas!

Jūsu pirmais uzdevums ir maršruta laikā atrast no leģendas pazudušos vārdus un izdomāt tās turpinājumu. Vārdi ir noslēpti visa atzīmētā maršruta garumā. Kur tieši? Tie var būt iekārti kokos, salikti uz ceļa, izraksti ceļmalā u.c. Esiet vērīgi un meklējiet!

Jūsu otrais uzdevums ir izpildīt uzdevumus, kas atrodas kontrolpunktos, kā arī starp kontrolpunktiem izdomāt atbildes uz dažādiem jautājumiem. Apvienojiet savus spēkus, lai nopelnītu pēc iespējas vairāk laika uzdevumu veikšanai un punktus. Finišā kopā pagatavosim kādu gardu un veselīgu ēdienu un visi tiksims pie balvām! Veiksmi maršrutā!

Tenisa korti

Tennis ir viens no senākajiem Olimpiskā sporta veidiem. Visilgākā tenisa spēle ir ilgusi 11 stundas un 5 minūtes, savukārt 2012. gadā reģistrētais serves ātruma rekords ir 263 km/h. No Latvijas nāc vieni no spēcīgākajiem tenisistiem – Ernests Gulbis, Jeļena Ostopenko un Anastasija Sevastova.

Lapmežciema ūdenstornis

Dzīvojamo namu ūdensapgādes pamatā ir savienoto trauku darbība. Sūkņu stacijā ūdeni uzsūknē ūdenstornī, kurš ir augstāks par augstāko namu. No ūdenstilpnes, kas atrodas ūdenstornī, pa apakšzemes caurulēm ūdens nokļūst namu ūdensvados, kur tas tiecas pacelties tikpat augstu kā ūdenstornja krātuvē.

Siliņupes akmens laikmeta apmetne

Cilvēki šajā ieplakā apmetušies apmēram pirms pieciem tūkstošiem gadu. Šeit atrastas daudzas senlietas: māla trauku lauskas, bultu uzgaļi, krama un dzintara gabaliņi u.c.

Kupskalna dabas parks

Izveidots 2005. gadā. Tas atrodas uz Bigauņciema un Lapmežciema robežas. Parkā ir dabas taka gar Siliņupi, kur kādreiz dzīvojuši senie zvejnieki.

Siliņupe

Siliņupe iztek no Dūņiera un ietek jūrā starp Bigauņciemu un Lapmežciemu. Siliņupē bieži novērojami ūdensputni – meža pīles, lauči, zivju gārnis u.c.

Kontrolpunkti

1
SEGA

2
PĀRTIKAS
GROZS

3
PASTAIGA
PURVĀ

4
VILTĪGĀ UPE

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Engures novada maršruta karte

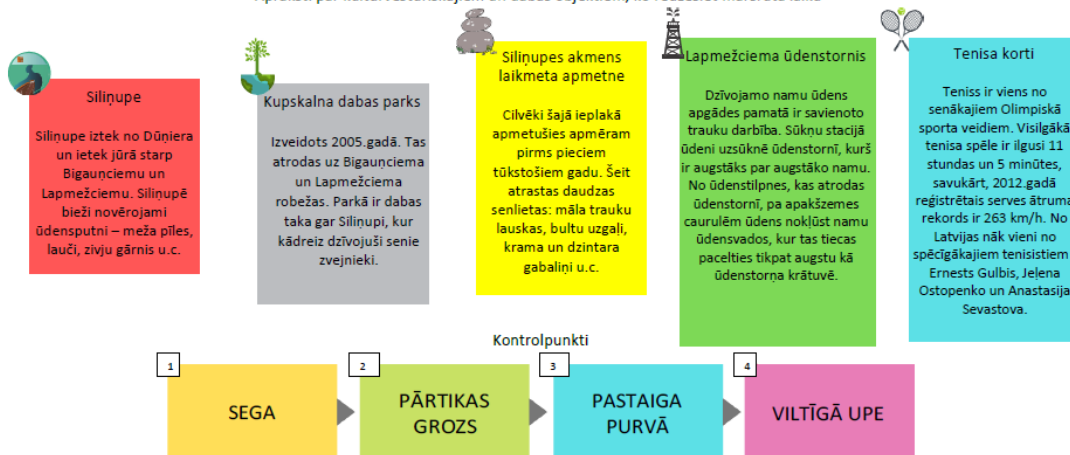


Sveicinātas, komandas!

Jūsu pirmais uzdevums ir maršruta laikā atrast no leģendas pazudušos vārdus un izdomāt tās turpinājumu. Vārdi ir noslēpti visa atzīmētā maršruta garumā. Kur tieši? Tie var būt iekārti kokos, salikti uz ceļa, izrakti ceļmalā u.c. Esiet vērīgi un meklējiet!

Jūsu otrais uzdevums ir izpildīt uzdevumus, kas atrodas kontrolpunktos, kā arī starp kontrolpunktiem izdomāt atbildes uz dažādiem jautājumiem. Apvienojiet savus spēkus, lai nopelnītu pēc iespējas vairāk laika uzdevumu veikšanai un punktus. Finišā kopā pagatavosim kādu gardu un veselīgu ēdienu un visi tiksīm pie balvām! Veiksmi maršrutā!

Apraksti par kultūrvēsturiskajiem un dabas objektiem, ko redzēsiet maršruta laikā



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Krimuldas novads



Krimuldas novada maršruta karte

- Starts / Finiše**
- Kontrolpunkti ar uzdevumiem**
- Kubeseles pilskains un mācītāja māja**
- Krimuldas luterāņu baznīca un Līlijas labirints**
- Kubeseles ala un Kaupo piemīņas vieta**
- Saulstaru lezis un ala**
- Lielais akmens**
- Seno baltu un lībiešu uzkalniņi**

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Sveicinātas, komandas!

Jūsu pirmais uzdevums ir maršruta laikā atrast no leģendas pazudušos vārdus un izdomāt tās turpinājumu. Vārdi ir noslēpti visa atzīmētā maršruta garumā. Kur tieši? Tie var būt iekārti kokos, salikti uz ceļa, izrakti ceļmalā u.c. Esiet vīriģi un meklējiet!

Jūsu otrais uzdevums ir izpildīt uzdevumus, kas atrodas kontrolpunktos, kā arī starp kontrolpunktiem izdomāt atbildes uz dažādiem jautājumiem. Apvienojiet savus spēkus, lai nopelnītu pēc iespējas vairāk laika uzdevumu veikšanai un punktus. Finišā kopā pagatavosim kādu gardu un veselīgu ēdienu un visi tiksīm pie balvām! Veikami maršrutā!

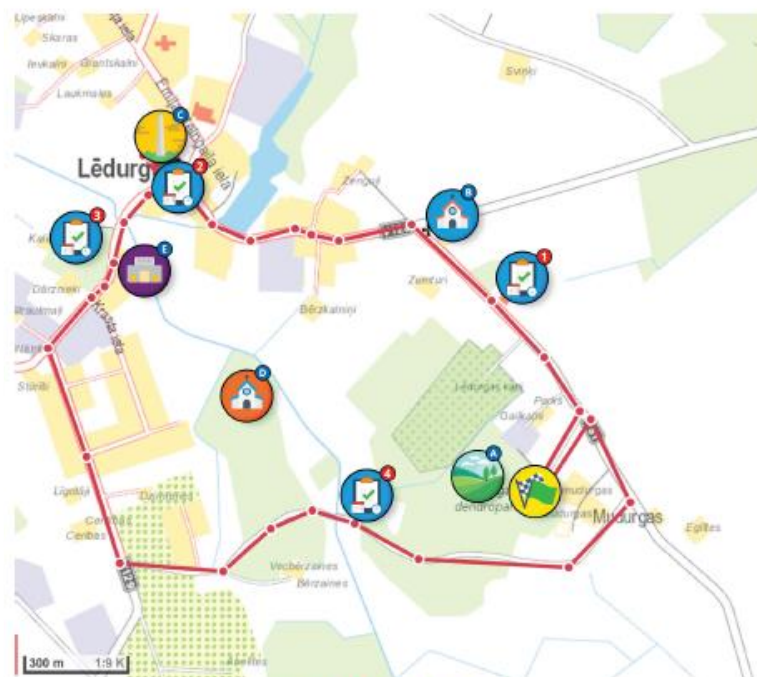
Apraksti par kultūrvēsturiskajiem un dabas objektiem, ko redzēsiet maršruta laikā

- A** **Kubeseles pilskains un mācītāja māja**
Netālu no Runtīupītes atrodas 18.gs. beigās celta mācītāja māja, kas savu funkciju nev mainījusi. Ar šodien šķa kaipo kā mācītāja māja un Krimuldas draudzes mācību māja. Uzskata, ka šajā kalnā senāk atradusies Kaupo pils.
- B** **Krimuldas luterāņu baznīca un Līlijas labirints**
Indriņa hronikā minēts, ka lībiešu tautas vīrs Kaupo 1217.g. apgabalā Kubesēli. Nostāstī vīsta, ka tas varētu būt vai nu pie Krimuldas baznīcas vai arī tajā. Kubesele ir senais baznīcas nosaukums.
Jau kopā 4. gadu simtoā labirints kļuvis ir viena no plaši izplatītajiem krietīgajiem simboliem cilvēka ceļam pie Dieva. Te labirinta veidots pēc Šartras katedrāles grīdā (Francijā) ierīkoti labirinta paraugs.
- C** **Kubeseles ala un Kaupo piemīņas vieta**
Kāst teiksmas per to, ka šajā alā no vajātājiem ir slēpies lībiešu vīrs Kaupo, tāpēc dažreiz ala tiekot saukta par Runtīpili.
Kaupo vārds apvīta leģendām, tas cēlināts un pelts. Livonijas Indriņa hronikā Kaupo apzīmēts ar titulu "causi rex et senior Lyvonom de Thoneide." t.i., visu Turaidas lībiešu (īvu) valdnieks.
- D** **Saulstaru lezis un ala**
Nostāstī vīsta, ka alā ir slēpies mežabrīdī pēc otrā pasaules kara, tāpēc mēdzot arī alu saukt par Mežabrīdī ala. Citas vēsturiskas ziņas vīsta, ka 1944. gadā alā ir slēpies sarkanie partizāni. Alā uzturēties ir bīstami, tajā ir aizliegts iet iekšā.
- E** **Lielais akmens**
Akmens sensenajos nostāstos tika dēvēts par Velnaakmeni, jo uz tā tupdīja Velns, vīrodams gājamoļiņus. Reizēm to sauc par Runtīņa avotakmeni, jo blakus tam plūst spēcīgs avots.
- F** **Seno baltu un lībiešu uzkalniņi**
Gaujas leņices apgabalā no Murjāņiem līdz Siguldas apkaimē konstatēti kapu uzkalniņi. Tās ir apbedījuma vietas senajām baltu un lībiešu ciltīm, kas apņēma, ka šī bijusi viņu dzīvesvieta.

Kontrolpunkti

- 1** **"SEGA"**
Apgrieziet segu otrādi, no tās nenokāpjot!
Sapņemiet jautājumus!
- 2** **"PĀRTIKAS GROZS"**
Uzdevums jaunākajam komandas loceklim. Sāktīro pārtikas produktus, aicinā savu komandu palīgā!
Sapņemiet jautājumus un infografiku!
- 3** **"PASTAIGA PURVĀ"**
Veiciet visi kopā 16 metru distanci, izmantojot dīļus un virves!
Sapņemiet jautājumus un infografiku!
- 4** **"VILTĪGĀ UPE"**
Piepildiet trauku ar ūdeni, izmantojot plaukstas!

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Krimuldas novada
maršruta karte

- Starts / Finiše**
- Kontrolpunktā ar uzdevumiem**
- Lēdurgas dendroparks**
- Lēdurgas pareizticīgo baznīca**
- Garība Merķeļa piemineklis**
- Lēdurgas ev. luteriskā baznīca**
- Ārsta māja, Freileņu villa**

Sveicinātas, komandas!

Jūsu pirmais uzdevums ir maršruta laikā atrast no leģendas pazudušos vārdus un izdomāt tās turpinājumu. Vārdi ir noslēpti visa atzīmētā maršruta garumā. Kur tieši? Tie var būt iekārti kokos, salkti uz ceļa, izrakti ceļmalā u.c. Esiet vērīgi un meklējiet!

Jūsu otrais uzdevums ir izpildīt uzdevumus, kas atrodas kontrolpunktos, kā arī starp kontrolpunktiem izdomāt atbildes uz dažādiem jautājumiem. Apvienojiet savus spēkus, lai nopelnītu pēc iespējas vairāk laika uzdevumu veikšanai un punktos. Finišā kopā pagatavosim kādu gardu un veselīgu ēdienu un visi tiksim pie bahām! Veiksmi maršrutā!

Apraksti par kultūrvēsturiskajiem un dabas objektiem, ko redzēsiet maršruta laikā

A

Lēdurgas dendroparks

1973.gada pavasarī dārznieks Arvīds Janītens maz izmantotā šimur, moza un pārpurvotā plavī platībā sāk atbūvēt kokus, krūmus un ziemeļu puķes. Lēdurgas Dendroparks kļuvis par dabas un kultūrvēsturisku aizsargājamo objektu.

B

Lēdurgas pareizticīgo baznīca

Baznīca celta 1876.-1878.g. Skaista celne, taču pamesta. Viena no daudzajām pamestajām pareizticīgo baznīcām Latvijā.

C

Garība Merķeļa piemineklis

G. Merķelis ir apgalvotības laika domātājs, rakstnieks un laikmeta ideju spītākais pārstāvis Latvijas kultūrā. Ar darbiem „Latvieši, sevīki! Vidzemē filozofiskā gadsimta beigās” (1796), „Vidzemes senatne” (1798-1799) un „Vanemas Imanta” (1802) devis nepārvērtījamu ieguldījumu latviešu kultūras, pašapziņas un izpratnes attīstībā, atbūvējot dzimtbūšanas iekārtu kā vienu no būtiskākajām Eiropas apgalvotības problēmām.

D

Lēdurgas ev. luteriskā baznīca

Baznīca ir valsts mēroga kultūras piemineklis. Celts 1772.gadā kopā ar mūra žogu un vārtiem, kas arī pieder pie valsts nozīmes kultūras pieminekļiem. Baznīcā par mūcītāju kalpojis Garība Merķeļa tēvs.

E

Ārsta māja, Freileņu villa

Pirmās rakstiskās liecības par Lēdurgu atrodasas XIII gs. hronikās. 1206. gadā priesteris Alobrands ieradās Lēdurgā un dibināja Lēdurgas draudzi un baznīcu. Šeit uzceltā muiža, vēstures gaitā bijusi dažādu bruņinieku un muižnieku īpašums.

Kontrolpunkti

1

“SEGA”

Apgrīziet segu otrādi, no tās nenokāpiet!

Saņemiet jautājumus!

2

“PĀRTIKAS GROZS”

Uzdevums jaunākajām komandas locekļiem. Sašķiro pārtikas produktus, aicinā savu komandu palīgā!

Saņemiet jautājumus un infografiku!

3

“PASTAIGA PURVĀ”

Veiciet visi kopā 16 metru distanci, izmantojot dīļus un virvot!

Saņemiet jautājumus un infografiku!

4

“VILTĪGĀ UPE”

Pieplidiet trauku ar ūdeni, izmantojot plaukatas!

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Mālpils novads



Mālpils novada maršruta karte

- Starts
- Kontrolpunkti ar uzdevumiem
- Finišs
- Mālpils muiža
- Mālpils senās dzimnāves
- Saules kalns
- Vina kalns jeb Mālpils pilskalns un tā avots
- Dabas taka pie Margupes
- Mālpils luterāņu baznīca

Sveicinātas, komandas!

Jūsu pirmais uzdevums ir maršruta laikā atrast no leģendas pazudušos vārdus un izdomāt tās turpinājumu. Vārdi ir noslēpti visa atzīmētā maršruta garumā. Kur tieši? Tie var būt iekārti kokos, salikti uz ceļa, izraksti ceļmalā u.c. Esiet vīriņi un meklējiet!

Jūsu otrais uzdevums ir izpildīt uzdevumus, kas atrodas kontrolpunktos, kā arī starp kontrolpunktiem izdomāt atbildes uz dažādiem jautājumiem. Apvienojiet savus spēkus, lai nopelnītu pēc iespējas vairāk laika uzdevumu veikšanai un punktus. Finišā kopā pagatavosim kādu gardu un veselīgu ēdienu un visi tiksim pie balvām! Veiksmi maršrutā!

Apraksti par kultūrvēsturiskajiem un dabas objektiem, ko redzēsiet maršruta laikā

A

Mālpils muiža

„Paldies” par to, ka mūsu acis priedē šīs 19. gs. klasicisma arhitektūras piemakls, jāsaka gan tās pirmajam īpašniekam Gustavam fon Taubem, gan viņa dzimtai, kura pēc nodedzināšanas (1905. gada revolūcijā) to atjaunoja. Muižas parkā atrodams G. Taubem veidots piemērs obelisks.

B

Mālpils senās dzimnāves

Ne velti šeit esošā iela nosaukta par Dzimnāvu ielu. Vecās dzimnāves un to dēvēt senāk piederēja Mālpils muižas īpašniekiem – Grota dzimtai. Muižai bija vairākas saimniecības ēkas, piemīram, stālji, oranžērija, pat skatu tornis izklausdes nolūkiem.

C

Saules kalns

Šeit redzamās skulptūras ir latviešu tēlnieku darbi, kas uzstādītas vairāk kā pirms 30 gadiem.

D

Vina kalns jeb Mālpils pilskalns un tā avots

Pastāv uzskats, ka Mālpils pilskalnā atradies lībiešu vīnāts Manejinta pils. Uzdās esošā avota garšīgo ūdeni mālpilēši lieto arī šodien. Kādreiz Mālpils pļņotava šī avota ūdeni izmantoja sviesta skalošanai.

E

Dabas taka pie Margupes

Takas garums ir 6,5 kilometri. Tā vijas gar Margupes krastu no Mālpils viduslaiku pilskalna līdz atpūtas vietai pie Oto Skulmes dīzola profi “Skulmju” mājām.

F

Mālpils luterāņu baznīca

Vai esi domājis, cik sena ir šī baznīca? Tās aizsākumi meklējami pirms 600 gadiem. Interesanti, ka arheologi pie baznīcas strāda senietas, kas datējamas ar 14. gs. Zvanu tornis senāk atradies līdzās baznīcai.

Kontrolpunkti

1

“SEGA”

Apgrieziet segu otrādi, no tās nenokļūpt!

Sapemiet jautājumus!

2

„PĀRTIKAS GROZS”

Uzdevums jaunākajam komandas loceklim. Sašķiro pārtikas produktus, aicinā savu komandu palīgā!

Sapemiet jautājumus un infogrāfiku!

3

„PASTAIGA PURVĀ”

Veiciet visi kopā 16 metru distanci, izmantojot dālus un virves!

Sapemiet jautājumus un infogrāfiku!

4

„VILTĪGĀ UPE”

Paspīdriet trauku ar ūdeni, izmantojot plaukstas!

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020

Latvian flag

EUROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

11

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Nīcas novads



Nīcas novada maršruta karte

- Starts
- Kontrolpunkti ar uzdevumiem
- Finiše
- Vecā pienotava un Nīcas senlietu krātuve
- Muļžas kiēts
- Senā aptieka un muļžas kalpu māja
- Nīcas Dīdā muļža – kungu māja
- Bārtas upe
- Nīcas luterāņu baznīca

Sveicinātas, komandas!

Jūsu pirmais uzdevums ir maršruta laikā atrast no leģendas pazudušos vārdus un izdomāt tās turpinājumu. Vārdi ir noslēpti visa atzīmētā maršruta garumā. Kur tieši? Tie var būt iekārti kokos, salikti uz ceļa, izrakti ceļmalā u.c. Esiet vērīgi un meklējiet!

Jūsu otrais uzdevums ir izpildīt uzdevumus, kas atrodas kontrolpunktos, kā arī starp kontrolpunktiem izdomāt atbildes uz dažādiem jautājumiem. Apvienojiet savus spēkus, lai nopelnītu pēc iespējas vairāk laika uzdevumu veikšanai un punktos. Finišā kopā pagatavosim kādu gardu un veselīgu ēdienu un visi tiksim pie bahām! Veiksmi maršrutā!

Apraksti par kultūrvēsturiskajiem un dabas objektiem, ko redzēsiet maršruta laikā

A Vecā pienotava un Nīcas senlietu krātuve

Vai zināji, ka šo ēku dāvē par veco pienotavu, jo pirmais bēnvalsts laikā tā tik tiešām bija ēkas funkcija? Taču tā celta daudz senāk vācu Nīcas Dīdā muļžas vajadzībām.

B Muļžas kiēts

No laukakmeņiem un ieloģiem celts māja piederēja muļžas kompleksam, un tajā tika glabāti graudi. Ēka ir vietējas nozīmes kultūras piemineklis.

C Senā aptieka un muļžas kalpu māja

Pateicoties šobrīdējiem saimniekiem, senā muļžas kalpu māja izskatās krāšņāka par Dīdā muļžas kungu māju. Kādu laiku pēc tam, kad muļža beidza pastāvēt, te atradās aptieka.

D Nīcas Dīdā muļža – kungu māja

Paragieties uz apkārt esošo parku un tuvajām ēdām! Tas viss kādreiz piederēja Nīcas Dīdā muļžas īpašniekiem, un šī bija kungu māja. Pirms Kurzemes pievienošanas Krievijai Nīcas muļža piederēja Kurzemes hercogiem. Tā bija viena no lielākajām hercoga muižām. Hercoga laikā Nīcas Dīdā muļža bija pieša zirgaudzētava. Tai padomju laikos piebūvēja otro stāvu un to pamašīgi nolaida.

E Bārtas upe

Šī upe Latvijā ietek no Lietuvas, kur tā pazīstama ar nosaukumu Bartuva, bet savu tecējumu beidz Liepājas ezerā. Upe ir mežu ieloku ieskauda, ar samērā mierīgu straumi. Pagājušā gadsimta sākumā plosnīki pa Bārtu pludināja baltus. Galapunktā, Liepājas Tirdzniecības kanālā, tos jau gaidīja kuģi.

F Nīcas luterāņu baznīca

Divus gadus ilga šīs senās ēkas celtniecība, diemžēl baznīcas torni uzspīdzināja vācu armija, bet pēc kara ticība bija aizgājusi. Vai, skatoties uz šo vairāk kā 160 gadus seno dievnamu, vari iztēloties, ka kādreiz tas ticis izmantots sportotiem? Kopā 1990. gada ēka pieder draudzei, un prezidents G. Ulmanis dāvināja naudu zvans izveidei.

Kontrolpunkti

1 „SEGA”

Apgrīziet segu otrādi, no tās nenokāpjot!

Sāpējiet jautājumus!

2 „PĀRTIKAS GROZS”

Uzdevums jaunākajam komandas loceklim. Sašķiro pārtikas produktus, aicini savu komandu palīgā!

Sāpējiet jautājumus un infografiku!

3 „PASTAIGA PURVĀ”

Veiciet visi kopā 16 metru distanci, izmantojot dālus un virves!

Sāpējiet jautājumus un infografiku!

4 „VILTĪGĀ UPE”

Paspīdriet trauku ar ūdeni, izmantojot plaukstas!

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

12

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Salacgrīvas novads



Salacgrīvas novada maršruta karte

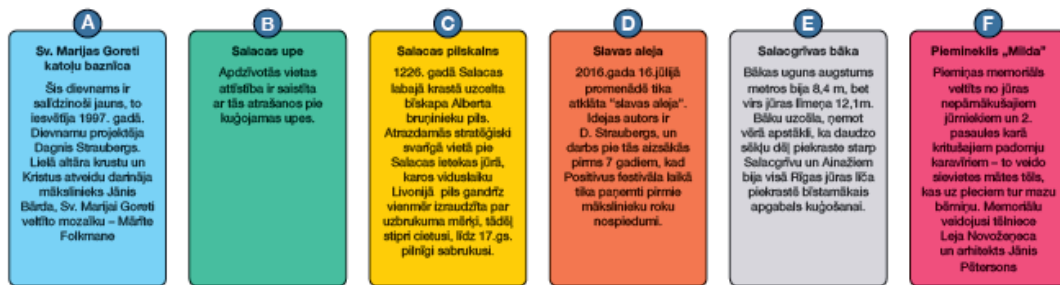


Sveicinātas, komandas!

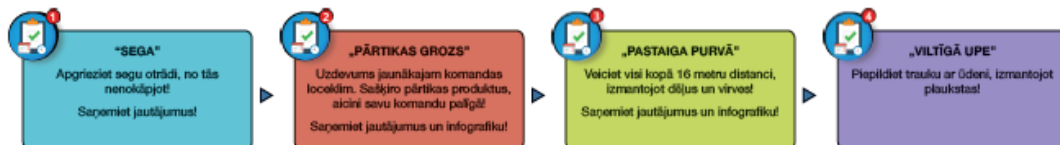
Jūsu pirmais uzdevums ir maršruta laikā atrast no leģendas pazudušos vārdus un izdomāt tās turpinājumu. Vārdi ir noslēpti visa atzīmētā maršruta garumā. Kur tieši? Tie var būt iekārti kokos, salikti uz ceļa, izrakti ceļmalā u.c. Esiet vīriņi un meklējiet!

Jūsu otrais uzdevums ir izpildīt uzdevumus, kas atrodas kontrolpunktos, kā arī starp kontrolpunktiem izdomāt atbildes uz dažādiem jautājumiem. Apvienojiet savus spēkus, lai nopelnītu pēc iespējas vairāk laika uzdevumu veikšanai un punktus. Finišā kopā pagatavosim kādu gardu un veselīgu ēdienu un visi tiksim pie baltvīni! Veiksmi maršrutā!

Apraksti par kultūrvēsturiskajiem un dabas objektiem, ko redzēsiet maršruta laikā



Kontrolpunkti



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Sējas novads



Sējas novads maršruta karte

- Starts**
- Kontrolpunkti ar uzdevumiem**
- Finīse**
- Vecā bobsleja kamanīgu trase**
- Murjāņu sporta ģimnāzija**
- Sējas kultūras nams**
- Pirts muzejs**

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Sveicinātas, komandas!

Jūsu pirmais uzdevums ir maršruta laikā atrast no leģendas pazudušos vārdus un izdomāt tās turpinājumu. Vārdi ir noslēpti visa atzīmētā maršruta garumā. Kur tieši? Tie var būt iekārti kokos, salikti uz oja, izrakti ceļmalā u.c. Esiet vērīgi un meklējiet!

Jūsu otrais uzdevums ir izpildīt uzdevumus, kas atrodas kontrolpunktos, kā arī starp kontrolpunktiem izdomāt atbildes uz dažādiem jautājumiem. Apvienojot savus spēkus, lai nopelnītu pēc iespējas vairāk laika uzdevumu veikšanai un punktus. Finālā kopā pagatavosim kādu gardu un veselīgu ēdienu un visi tiksim pie baltvīni! Veiksmi maršrutā!

Apraksti par kultūrvēsturiskajiem un dabas objektiem, ko redzēsiet maršruta laikā

- A**

Vecā bobsleja kamanīgu trase
Kamanīgu trase celta pirms gandrīz 40 gadiem. Trase tika izveidota, pateicoties Rolanda Albana Upatnieka iniciatīvai, kurā pats bija slavens latviešu kamanīgu braucējs un tiek dēvēts arī par latviešu bobsleja tēvu. Pēc sportista karjeras beigām Upatnieks bija Latvijas PSR kamanīgu sporta izlases treneris un vēlāk PSRS bobsleja izlases galvenais treneris.

B

Murjāņu sporta ģimnāzija
Šajā skolā daudzi olimpiēši sākuši savas sporta gaitas. Piemēram, sudraba ieguvējs šļoņmešanā Ainars Kovals, sudraba medaļnieka sporta soļošanā Aigars Fādejs, bronzas medaļnieki brīļi Šči, bronzas ieguvēji pludmales volejbolā Mārtiņš Pļaviņš un Jānis Šmēdiņš, bobsleja sudraba četrnieks Oskars Melbārdis, Daumants Dreškens, Arvis Vilkaste, Jānis Strenga u.c.

C

Sējas kultūras nams
Kultūras nams organizē dažādus pasākumus Sējas novadniekiem un viesiem. Interesanti, ka Loģas vīrā arī nosaukta senais pilskalns, kur, iespējams, atradusies kāda no Kaupo pilīm, kas bijusi Loģas upes krastā, tām atļāva dzīvē vīrsotnā.

D

Pirts muzejs
Pilnots muzejā savākt vizuāli 20 dažādas pirts - gan oriģinālas, gan analogas - no visiem Latvijas novadiem. Šobrīd tur atrodas jau 7 pirts.

Kontrolpunkti

- 1**

"SEGA"
Apgrīziet segu otrādi, no tās nenokļipjiet! Saņemiet jautājumus!

2

"PĀRTIKAS GROZS"
Uzdevums jaunākajam komandas loceklim. Saņēmo pārtikas produktus, aizini savu komandu palīgā! Saņemiet jautājumus un infogrāfiku!

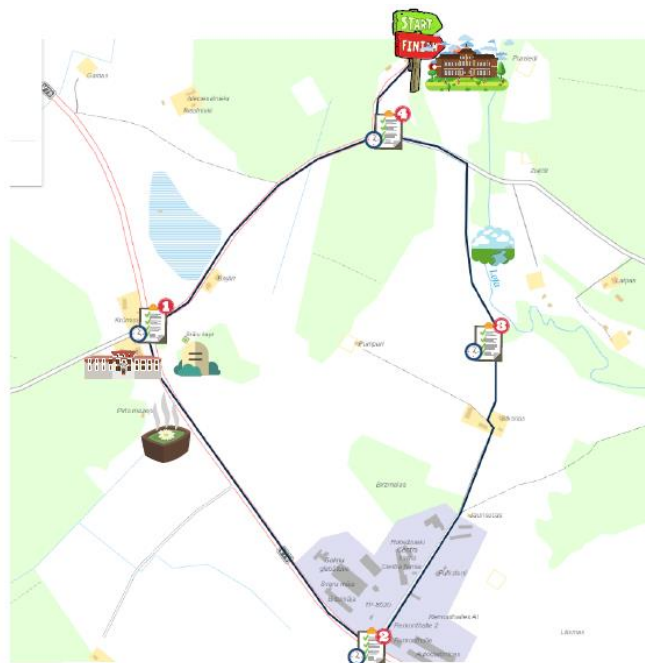
3

"PASTAIGA PURVĀ"
Veiciet visi kopā 16 metru distanci, izmantojot dāļus un virves! Saņemiet jautājumus un infogrāfiku!

4

"VILTĪGĀ UPE"
Piepildiet trauku ar ūdeni, izmantojot plaukstas!

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Sējas novada maršruta karte

- Starts
- Kontrolpunkti ar uzdevumiem
- Brāļu kapi
- Pirts muzejs
- Sējas vecā pagastmāja
- Lojas upe
- Sējas sporta centrs
- Finiis



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Sveicinātas, komandas!

Jūsu pirmais uzdevums ir maršruta laikā atrast no leģendas pazudušos vārdus un izdomāt tās turpinājumu. Vārdi ir noslēpti visa atzīmētā maršruta garumā. Kur tieši? Tie var būt iekārti kokos, salikti uz ceļa, izrakti ceļmalā u.c. Esiet vērīgi un meklējiet!

Jūsu otrais uzdevums ir izpildīt uzdevumus, kas atrodas kontrolpunktos, kā arī starp kontrolpunktiem izdomāt atbildes uz dažādiem jautājumiem. Apvienojiet savus spēkus, lai nopelnītu pēc iespējas vairāk laika uzdevumu veikšanai un punktus. Finišā kopā pagatavosim kādu gardu un veselīgu ēdienu un visi tiksīm pie balvām! Veiksmi maršrutā!

Apraksti par kultūrvēsturiskajiem un dabas objektiem, ko redzēsiet maršruta laikā

Sējas Brāļu kapi
Sējas Brāļu kapos apglabāti 1. Pasaules karā kritušie Krievijas armijas karavīri. Lai arī precīzs apbedīto skaits nav zināms, kapos ir ierīkotas divas kopējas kapu kopas.

Pirts muzejs
Sējas Pirts muzejs ir pirmais tāda veida muzejs Latvijā. Pirmie darbi uzsākti jau 2008. gadā, un kopš tā laika nepārtraukti tiek pilnveidota gan 3ha plašā teritorija, gan ekspozīcijas. Muzeja mērķis ir apmeklētājiem izziņāt pirti caur darbību - visos eksponātos ir iespējams nopērties.

Sējas vecā pagastmāja
Sējas pagasta pārvaldes ēka uzcelta 1902. gadā, taču jau 2905. gadā šeit notika pirmā rīcības komitejas sanāksme. Pēc tam pagastmāju nodedzināja, un, kad tā tika atjaunota, pēc laika pretī tika iestādīta Ulmaņa birzs.

Lojas upe
Lojas upe tiek saukta arī par Loģi, Losi un Klinšupīti un tā ir Gaujas labā pieteika, iztek no Jērkules ezeru. Slavenajam latviešu rakstniekam Imantam Ziedonim tieši Lojas upe bija tā, kas lika izvēlēties vietu Murjānos savas mājas būvniecībai.

Sējas pamatskola
Vai zināji, ka Sējas skolas celtniecība uzsākta 1914. gadā par pagasta iedzīvotāju saziedotajiem līdzekļiem? Sākumā šeit zināšanas apguva 100 skolēni, ar kuriem strādāja 4 skolotāji. Skolā darbojās internāts un kopgalds. Vai zini, ka skolas muzejs radies 1992. gadā?

Kontrolpunkti



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Zilupes novads



Zilupes novada
maršruta karte

- Starts
- Kontrolpunkti ar uzdevumiem
- Finiāls
- Zilupes dzelzceļa stacija un piemīķis pārkroso izsūtītajiem
- Zilupes Kristus krusta paceļšanas baznīca
- Zilupes katoļu baznīca
- Zilupes upe

Sveicinātas, komandas!

Jūsu pirmais uzdevums ir maršruta laikā atrast no leģendas pazudušos vārdus un izdomāt tās turpinājumu. Vārdi ir noslēpti visa atzīmētā maršruta garumā. Kur tieši? Tie var būt iekārtoti kokos, salikti uz ceļa, izraksti ceļmalā u.c. Esiet vīriņi un makiļļiet!

Jūsu otrais uzdevums ir izpildīt uzdevumus, kas atrodas kontrolpunktos, kā arī starp kontrolpunktiem izdomāt atbildes uz dažādiem jautājumiem. Apvienojiet savus spēkus, lai nopelnītu pēc iespējas vairāk laika uzdevumu veikšanai un punktos. Finišā kopā pagatavosim kādu gardu un veselīgu ēdienu un visi tiksim pie bērniem! Veiksmi maršrutā!

Apraksti par kultūrvēsturiskajiem un dabas objektiem, ko redzēsiet maršruta laikā

A

Zilupes dzelzceļa stacija un piemīķis pārkroso izsūtītajiem

Zilupe sāka veidoties ap 1900. g. paralēli dzelzceļa būvniecībai. Tie uz dzīvi apmetās strādnieki, kalpotāji, tirgotāji. Stacijas tuvums nerimīgi veicināja apdzīvotības vietas straujo izaugsmi. Ciemats drīz vien kļuva par miestu, kurā dzīvoja liellokus ēnoji. Stacijā ir piemīķis pārkroso 1941. un 1949. gada izsūtītajiem.

B

Zilupes Kristus krusta paceļšanas baznīca

Pirmo reizi dievnamu sāka celt garīdznieks Vladimirs Antipova 1903. gadā. Pēc ugunsgrēka 2004. gadā, kad izdevās izglābt vienīgi svētaltāru, četru gadu laikā dievnamā faktiski tika uzcelta no jauna un ir kļuvis par vienu no Zilupes vizītkartīm.

C

Zilupes katoļu baznīca

Kad Polijā uzcēla mūra baznīcu, koka baznīcu 1932. gadā pārvēda uz Zilupi. Baznīcu pārvēdoja un paplašināja. Uz būvlija divus torņus, divas sakristejas, ko iepriekš nebija. Vairāk nekā 100 gadus vecā baznīca šobrīd ir 21 m gara, 10,5 m plata un ar 18 m augstiem torņiem.

D

Zilupes upe

Interesanti, ka Zilupes senākais nosaukums ir Sīnuoja, tā pamatā ir latgaliešu valodas vārds sīns „sien”. Valodnieks A. Breidaks izpētījis, ka upe tikusi pie sava vārda nepasūtītu tulkojumu dēļ. Kad 1772. g. Latgale tika pievienota Krievijai, kartē upe tiek saukta Čivase un vēlāk nosaukums izlabots uz Čivara. Vēlāk vietvārds tika pārtulkots un tā radās Zilupe.

Kontrolpunkti

1

“SEGA”

Apgrieziet segu otrādi, no tās nenokāpjot!

Sapemiet jautājumus!

2

“PĀRTIKAS GROZS”

Uzdevums jaunākajam komandas loceklim. Sašķiro pārtikas produktus, atcīni savu komandu palīgā!

Sapemiet jautājumus un infografiku!

3

“PASTAIGA PURVĀ”

Veiciet visi kopā 16 metru distanci, izmantojot dīslus un virves!

Sapemiet jautājumus un infografiku!

4

“VILTĪGĀ UPE”

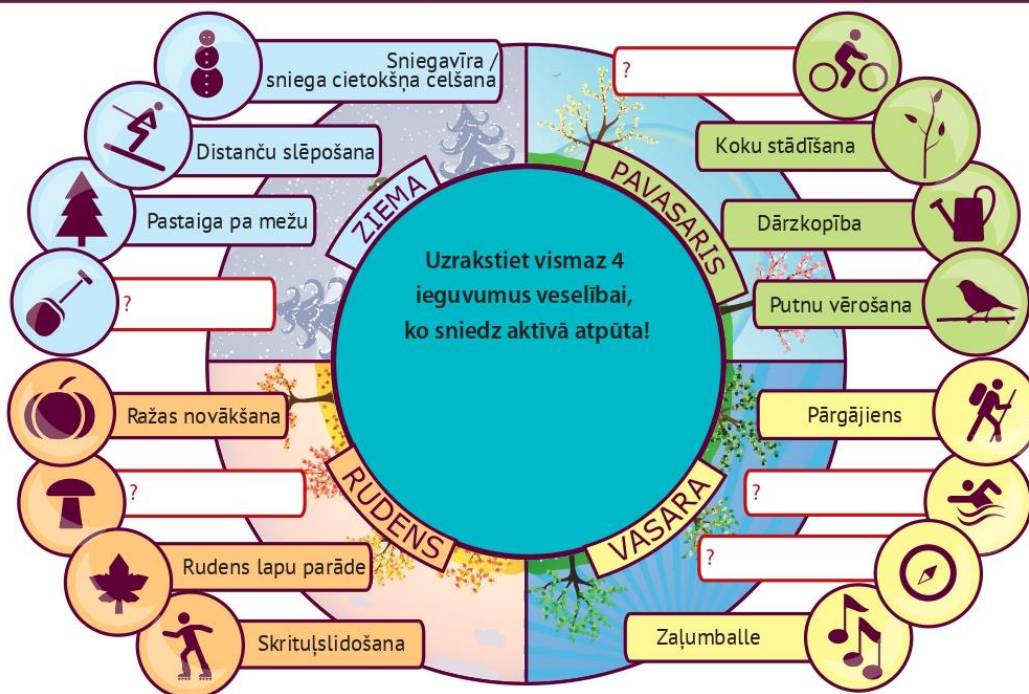
Paspīdēt trauku ar ūdeni, izmantojot plaukstas!

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

2. PASĀKUMU NORISĒ IZMANTOTĀS INFOGRAFIKAS

Komanda _____

Esi aktīvs visu gadu



Kā infografikas pirmavots izmantots Vesības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātais materiāls.

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Komanda _____

Komandas uzdevums

Izvēlies pareizo atbildi! Dažos jautājumos pareizi var būt vairāki atbilžu varianti.

1. Taukus iedala piesātinātajos un nepiesātinātajos jeb "sliktajos" un "labajos" taukos. Norādiet, kurā atbilžu variantā visi produkti pieder "labo" taukvielu grupai!

A	B	C	D

2. Aprēķiniet cukura daudzumu katrā produktā, ja zināms, ka 1 tējkarotē ir 5 gramu cukura!

1 tējkarote = (5 g)

SALDINĀTS GĀZĒTS DZĒRIENS 330 ml bundžiņā ? = 5 g	SALDĒJUMS 120 ml ? = -0.3 g	JOGURTS ar cukura piedevu - 1.60 ml trauciņā ? = -4 g	KEČUPS 15g kečupa (1 porcija) ? = -2.3 g
---	---	---	--

3. Vai Jūs piedomājat, cik daudz sāls ikdienā uzņemat ar uzturu? Pieaugušam veselam cilvēkam dienā nav ieteicams uzņemt vairāk kā g sāls.

A	B	C	D
5 g	10 g	15 g	20 g

4. Kurš/-i ieteikums/-i par taukvielu lietošanu ir patiess/-i?

A	B	C	D
Ediena pagatavošanā dzīvnieku tauku vietā izvēlies augu eļļas	Vismaz 2 reizes nedēļā uzturā lieto treknas zivis	Izvēlies liesu gaļu (redzamos taukus atdali), kā arī izvēlies piena produktus ar samazinātu tauku saturu	Ierobežoti rūpnieciski ražotu pārtikas produkti lietošanu uzturā (saldēti picas, cepumi, kūkas)

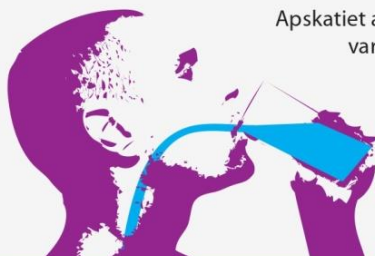
Ka informatīvā materiāla pirmavots izmantots Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātās infografikas.

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Komanda _____

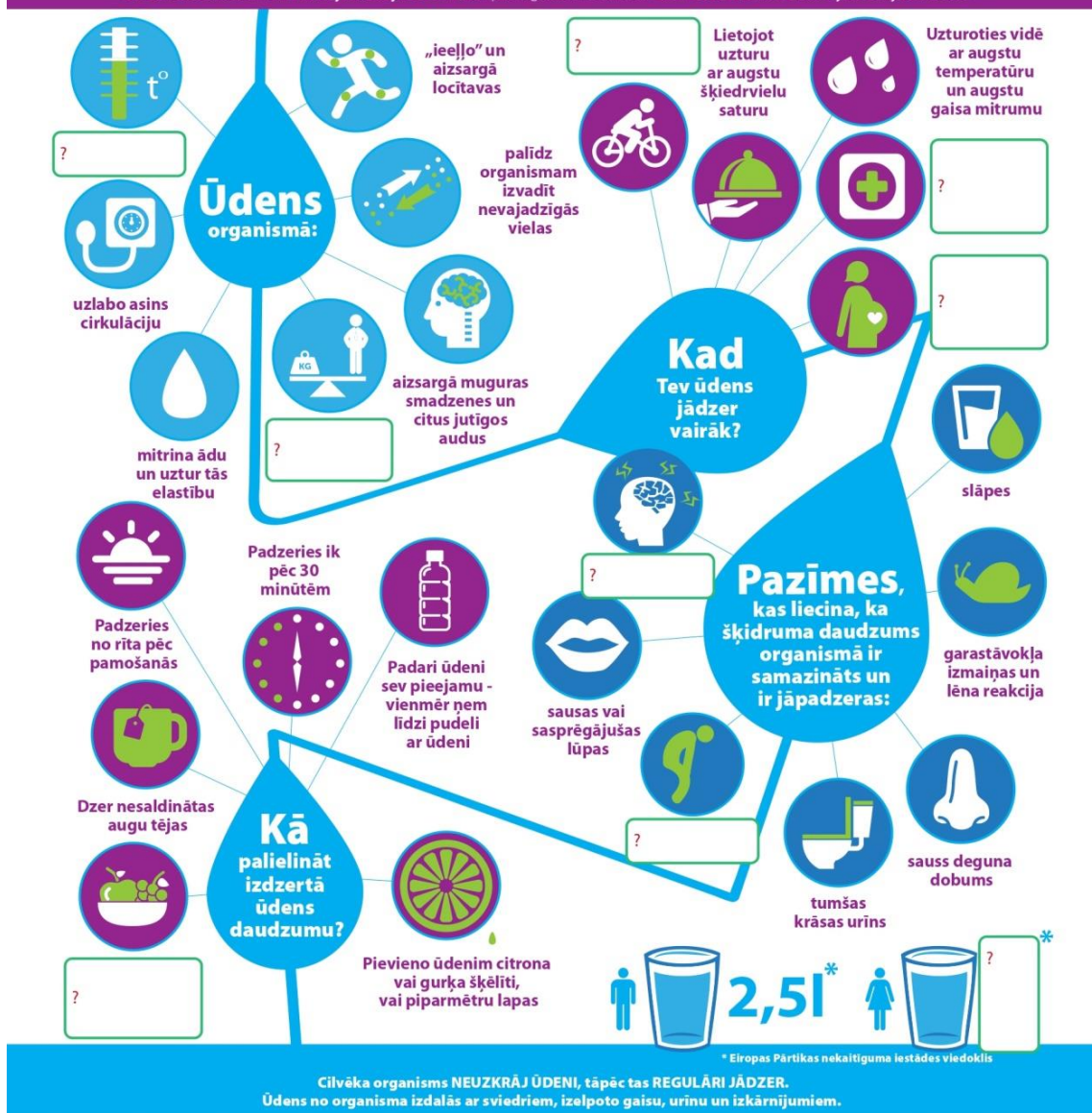
Komandas uzdevums

Apskatiet attēlu! Izdomājiet, kāda informācija par ūdeni nozīmē organismā varētu būt jautājuma zīmju vietā! Izdomājiet vai aprēķiniet, cik litru ūdens dienas laikā nepieciešams uzņemt pieaugušai sievietei!



Neaizmirsti padzerties!

ŪDENS IR KATRĀ CILVĒKA ĶERMEŅA ŠŪNĀ, un pieaugušā cilvēkā tas ir LĪDZ 60% NO KOPĒJĀS ĶERMEŅA MASAS



Cilvēka organisms NEUZKRĀJ ŪDENI, tāpēc tas REGULĀRI JĀDZER.
Ūdens no organisma izdalās ar sviedriem, izelpoto gaisu, urīnu un izkārnījumiem.

Kā infografikas pirmavots izmantots Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātais materiāls.