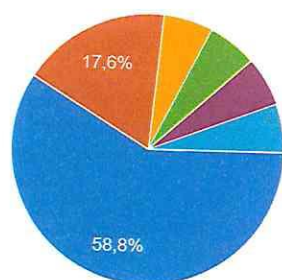


Gulbenes 1.pirmsskolas izglītības iestādes ģimeņu aptauja par Ekoskolas darbības rezultātiem 2022./2023.macību gadā

1. Vai bērns mājās dalās ar iegūtajām zināšanām mācību gada tēmā "Vide un veselīgs dzīvesveids"?
17 atbildes



- Jā
- Nē
- Vēl pa mazu, lai kautko stastītu.
- Bērns vēl mazs lai par to dalītos
- Ja mācētu runāt, varbūt! Tikai bērni sākuši vairāk lietot uzturā augļus, dārzeņus
- Vēl par mazu, lai dalītos

2. Kuras no šī mācību gada Ekoskolas aktivitātēm jūsu ģimenei šķiet visnozīmīgākās? Miniet vismaz vienu?

- Zināšanas par dabu un putniem
- Bērna intereses rosināšana par veselīgu ēdienu.
- Pasākums ģimenēm priedēs.
- Grūti pateikt
- Makulatūras vākšana, putnu būrīšu gatavošana
- Nodarbības un aktivitātes ārā.
- Visvairak payika velodiena un diena ar ornitologu
- Eko karnevāls
- Atkritumu šķirošana.
- Nezinu
- Atkritumu šķirošana un samazināšana
- atkritumu šķirošana, makalaturas vākšana utt.
- Ara nodarbību diena
- Velodiena ; būrīšu gatavošana ;
- Putnu būrīšu veidošana, Izlietoto bateriju nodošana, makulatūras vākšana
- Bez auto.
- Vecāku iesaiste

3. Vai Jums ir bijusi iespēja piedalīties Ekoskolas organizētajās aktivitātēs?

Kādās? 17 atbildes

Jā . Putnu pētīšana un apgredzenošana kopā ar ornitologu .

Nē
 Nav.
 Veselīgs uzturs
 Maksimāli cik bija iespēju-centāmies visur!
 Nē.
 Pašai nav sanācis
 Piedalījos atklātajā nodarbībā
 Bateriju vākšana.

4. Vai savā ģimenē ikdienā esat ieviesuši Kādu no Ekoskolas "Zaļo padomu" aktivitātēm
 17 atbildes



5. Kādi ir jūsu ierosinājumi, iniciatīvas un iesaistīties iespējas Ekoskolas darbības pilnveidošanā nākamajā mācību gadā? 17 atbildes

Paldies, viss jau ir labi .

Nezinu.

Mazākajiem bērniem noteikti vajadzētu savu ,patstāvīgu auklīti! Tā jau grūti pierast pie visa jaunā....

Nezinu

Viss atkarīgs no idejām, cik liela iespēja to realizēt, bet protams, kas būs mūsu ģimenes spēkos, cik varēsim-palīdzēsīm, iesaistīsimies!

Ja neiekrit maiņa, tad var iesaistīties

Nav

Kaut vairāk ģimeņu piedalītos visos pasākumos.

Nwv ieteikumu

Līdzīgi kā 3.PII kartona kastes izmantot otreiz, piemēram, sagriežot izmantot zīmēšanai

vākt arī audumus - veidot kādus darbinjus izmantojot drebis ar defektiem..

Malači, šis gads ir izdevies! Dazadas aktivitātes, ārā vidē ir skaisti iekopta!

Varētu vairāk aktivitātes bērniem ar vecākiem ,jo manuprāt mazajiem labāka uztvere būtu kopā ar vecākiem, jo katrs vecāks spētu savām bērnam paskaidrot .

turpināt labi iesāktos darbus un aktivitātes. Jums viss ļoti labi sanāk.

Pagaidām nav.

Pārtikas atkritumu uzskaitē

	1-3 g. (1.)	1-3 g. (2.)	3-4 g. (4.)	4-5 g. (5.)	5-6 g. (3.)	6-7 g. (5.)
20.03.	2.700	2.300	3.700	2.300	2.100	3.200
21.03.	1.100	0,360	1.000	1.100	1.-	1.000
22.03.	2.100	1.000	3.600	1.300	1.400	2.500
23.03.	2.000	1.300	3.300	2. 2.-	2.700	1.-
24.03.	1.600	1.000	2.000	2.100	1.600	0,7
27.03.	2.300	1.400	3.-	3.-	2.100	1.400
28.03.	3.000	1.100	3,6	2.300	2.900	1.300
29.03.	2.600	0.800	2.300	1.300	1.-	1.300
30.03.	1.600	0,900	3.200	2.200	2.000	2.600
31.03.	2.600	1.-	4.400	2.400	1.600	1.200

Kopā 2 nedēlās

ēdiens : 878,2 kg

P. atkritumi : 117,06 kg

< Porcijas : 758
ēdējās

Atkritumi ledājam = 1,53 kg

11.06

GULBENES 1.PII

ĒDIENKARTE 20.03.2023. – 24.03.2023.

	PIRMDIENA, 20.03.	OTRDIENA, 21.03.	TREŠDIENA, 22.03.	CETURTDIENA, 24.03.	PIEKTDIENA, 25.03.
BROKASTIS	Auzu pārslu b/putra ar ievārījumu; Piens (sk.); S/maize ½;	S/maize ar olu pastēti; Kakao ar pienu	S/maize ar sieru; Tēja; Dārzeņu- Auglis -	Biezpiena karstmaize; Kafija ar pienu; Auglis-	S/maize ar vistas ruleti; Tomāts; Tēja; Auglis-
PUSDIENAS	Dārzeņu- gaļas zupa; R/maize; Plovs; Marinēts gurķis; Dzēriens	R/maize; Makaroni ar sieru; Burkānu salāti ar krējumu; Biezpiena krēms ar ķīseli	Zivju zupa; R/maize; Kartupeļi; Mērce; Tefteļi; Skābu kāpostu salāti; Dzēriens	Biešu zupa; R/maize; Pērļu grūbas; Gaļas mērce; Ķīnas kāpostu salāti; Dzēriens	Dārzeņu- gaļas sautējums; R/maize; Mannā b/putra ar ķīseli
LAUNAGS	Cīsiņi; S/maize; Tēja <i>dauč.</i>	Cepti kartupeļi; Krējums; Tēja <i>maizē</i>	Rauga pankūkas; Ievārījums; Piens (sk.) <i>dauč.</i>	Dārzeņu salāti; S/maize ½ (rudzu); Tēja <i>maizē</i>	Plātsmaize; Piens (sk.) <i>maizē</i>

ZALIE PADOMI



Nr.7 (2023./1.)



Laikā, kad patēriņības kultūra mūs vilina izvēlēties vidi un veselībai kaitīgu ieradumus, vides izglītības mērķis piedāvāt alternatīvas- aizraujošas bezmaksas, veselīgas un radošas aktivitātes, ar kurām iepazīt dabu un ilgtspējīgu dzīvesveidu.

Veselīgs dzīves veids ir ceļš uz labklājību: - labu pašsajūtu ikdienā, - būt veselam, - interesanti pavadīt ikdienu.

Ja vēlaties uzlabot savu veselību un dzīves kvalitāti veselīgs dzīvesveids ir labākā izvēle. Ja Jums šis dzīvesveids ir simpātisks, centies darīt visu iespējamo, lai šos veselīgos ieradumus nodotu saviem

bērniem – māciet viņus rīkoties pareizi jau no mazotnes – radiet bērniem interesi par sportu, vairāk ejiet kājām, centieties nepieradināt bērnu pie ātrās ēdināšanas produktiem, saldinātajiem dzērieniem un paku sulām, saldumiem un produktiem, kuru sastāvā ir ķīmija.

Veselīga dzīvesveida pamatprincipi- to nav daudz un tie visi ir vienkārši īstenojami. Turklāt, lielākā daļa, mums visiem zināmi.

1.Rūpējies par savu un apkārtējo veselību!

Mācoties izproti veselības, veselīga dzīvesveida un vides savstarpējo saistību un ikkatra cilvēka atbildību par to.

2.Izvēlies veselīgu pārtiku!

Pievienotās ķīmiskās vielas nonāk asinīs un nelabvēlīgi ietekmē veselību. Lietojot vietējo pārtiku, samazināsies arī ietekme uz vidi un klimatu.

3.Izvēlies aktīvu dzīvesveidu! Elpo svaigu gaisu!

Fiziskās kustības āra vidē rada labsajūtu visā organismā, aktivizē visu orgānu darbību.

4.Labvēlīgas attiecības uzlabo garastāvokli un stiprina imunitāti, uzlabo mācības un darba spējas.

Izturies pret citiem tā, kā tu vēlētos, lai izturas pret tevi!

5.Netrokšņo sabiedriskās vietās!

Troksnis rada uztraukumu, nogurumu, traucē uzmanībai, domāšanu, samazina darba spējas, var izraisīt nopietnus veselības traucējumus, nelaimes gadījumus.

6.Veido jaunus veselībai un videi labvēlīgus paradumus!

Kaitīgie paradumi samazina organisma izturību pret slimībām, rada saslimšanu, samazina mācību un darbaspējas.

7.Uzzini un izvēlies veselībai un videi draudzīgu sadzīves ķīmiju un kosmētikas līdzekļus!

Veido un saudzē veselīgu apkārtējo vidi!

8.Paplašini izpratni un ievēro higiēnu!

Tas ir galvenais priekšnosacījums slimību un traumu novēršanā.

9. Plāno dienas režīmu!

Tas radīs labsajūtu, optimismu. Laika trūkums rada steigu, stresu, kas ir cēlonis saslimšanai, darba spēju zudumam.

10. Sāc savu dienu ar smaidu!

Organismā rodas dabīgi, labvēlīgi hormoni, kas uzlabo visa orgānu darbību, arī veselību. Organisms aktivizēties dienas darbu veikšanai.

Veselīgs dzīvesveids nedrīkst radīt diskomfortu, visām darbībām vajadzētu sagādāt prieku. Mainiet savus ieradumus pakāpeniski. Vispirms mainiet ēšanas paradumus, tad sāciet vingrot utt. Laika gaitā Jūs sāksiet justies labāk un varēsiet sasniegt mērķus, kas iepriekš jums šķita nesasniedzami.

Saiknes starp vidi un veselību

Kāda saikne starp veselību un vides aizsardzību? Izrādās abos gadījumos problēmu cēloņi bieži ir vieni un tie paši- rūpnieciski ražota pārtika un intereses trūkums par aktīvu laika pavadīšanu ārtelpās, mazkustīgs dzīvesveids, kas atkarīgs no personīgajām mašīnām.



Atkritumi apkārtējā vidē var palielināt mentālās veselības riskus. [2]



Nepiesārņota un dabiska vide ir svarīga ne tikai skolā, bet tās apkārtnē.



Troksnis ietekmē bezmiegu, paaugstina stresa līmeņus un sekojoši ietekmē veselību.



Tieši pārmērīgs autotransports ir viens no galvenajiem trokšņa radītājiem pilsētās.



Katram desmitajam bērnam Latvijā ir veselībai bīstams liekais svars. [1]



Rūpnieciski ražota pārtika ir viens no galvenajiem liekā svara un vides problēmu cēloņiem.

Iešana kājām- ciešāka saikne



10000 soļi dienā

Katru dienu ieteicams noiet **10 000 soļus**.

1 km = -60 kalorijas

1 km noiešana sadedzina **60 kalorijas**.



strādā 200 muskuļi

Katra soļa spēršanā **nodarbināti 200 muskuļi**.



Pastaiga nomāktība

71% atzīst, ka pēc pastaigas mazinājusies nomāktība. [4]

Veselīgs dzīvesveids nozīmē arī labu veselību, kas ir viena no svarīgākajām cilvēka dzīves pamatvērtībām. Šīs vērtības ietekmē **sociālā un fiziskā vide** (tās ietekmē ūdens, gaiss, pārtika, sadzīves atkritumi, darba vide), kā arī cilvēka **veselības aprūpe**.



Izmantotā informācija

<https://dietsabc.com/veseligs-uzturs/kas-ir-veseligs-dzivesveids/>
<https://ekoskolas.lv/lv/ekoskolu-temas/vide-un-veseligs-dzivesveids>
http://www.skaistkalnevska.edu.lv/Eko/Vides%20kodekss%202020_.pdf