



Slimību profilakses un  
kontroles centrs



# ZIEMAS BRĪVLAIKA AKTIVITĀTES

## PIRMSSKOLAS UN SĀKUMSKOLAS VECUMA BĒRNIEM



### "RŪKĪŠU JAUNGADA SVINĪBAS"



Sveiciens, \_\_\_\_\_,  
Ieraksti savu vārdu

Šogad Tu esi čakli un rūpīgi mācījies/-  
usies, biji paklausīgs/-a, centīgs/-a un  
draudzīgs/-a, tāpēc rūķīši Apelsīns un  
Vitamīna ir izraudzījuši tieši Tevi slepenajai  
misijai.

Gatavojoties Jaungada svinībām, rūķīšiem  
nepieciešama Tava palīdzība, lai svētki būti  
ne tikai priecīgi un jauki, bet arī droši un  
veselīgi.

Pildi uzdevumus visa brīvlaika garumā un  
palīdzi rūķīšiem sagatavoties svētkiem!

Lai veicas!

No Apelsīna un Vitamīnas





# EGLĪTES ROTĀŠANA

Jaukākai svētku noskaņai rūķīši nolēma izrotāt eglīti. Aplūko attēlu un apvelc bīstamās situācijas!







# PIEMĒROTS APĢĒRBS

Lai sarūpētu svētku mielastu, rūķīšiem ir jādodas iepirkties. Pirms došanās ārā, palīdzi rūķītim Apelsīnam izvēlēties ziemas laikapstākļiem piemērotu, siltu apģērbu.



Neaizmirsti izkrāsot izvēlēto apģērbu!





# PIEMĒROTS APĢĒRBS

Pirms došanās ārā, palīdzi rūķenei Vitamīnai izvēlēties ziemas laikapstākļiem piemērotu, siltu apģērbu.



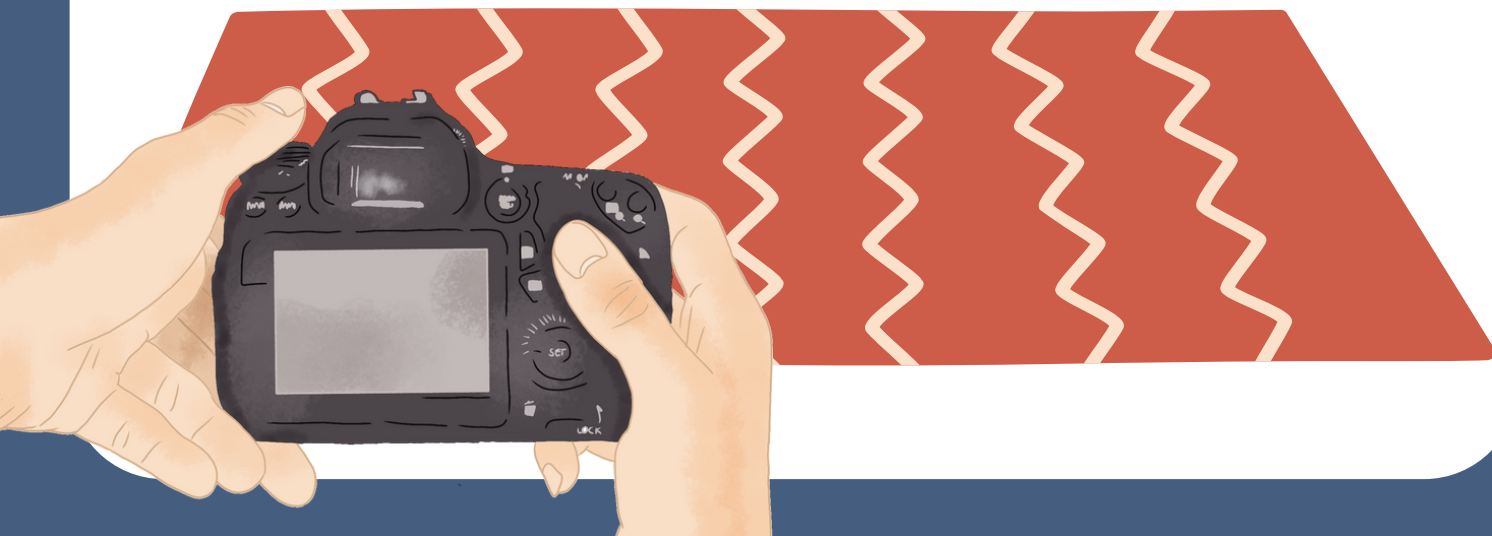
Izgriez visas detaļas un pielaiko izvēlēto apģērbu!





# FOTO STŪRĪTIS

Pielīmē sagērbtos rūķišus mājas foto stūrītī, lai  
iemūžinātu šo priecīgo dienu, gatavojoties  
svētkiem.



# DROŠĪBA ĀRĀ

Rūķīši dodas iepirkties uz veikalu un pa ceļam redz dažādas situācijas, mācoties izvērtēt, vai tās ir drošas. Atrodi 5 atšķirības attēlos un zemāk uzraksti, kurā attēlā netiek ievēroti drošības principi (A vai B).



Attēls A



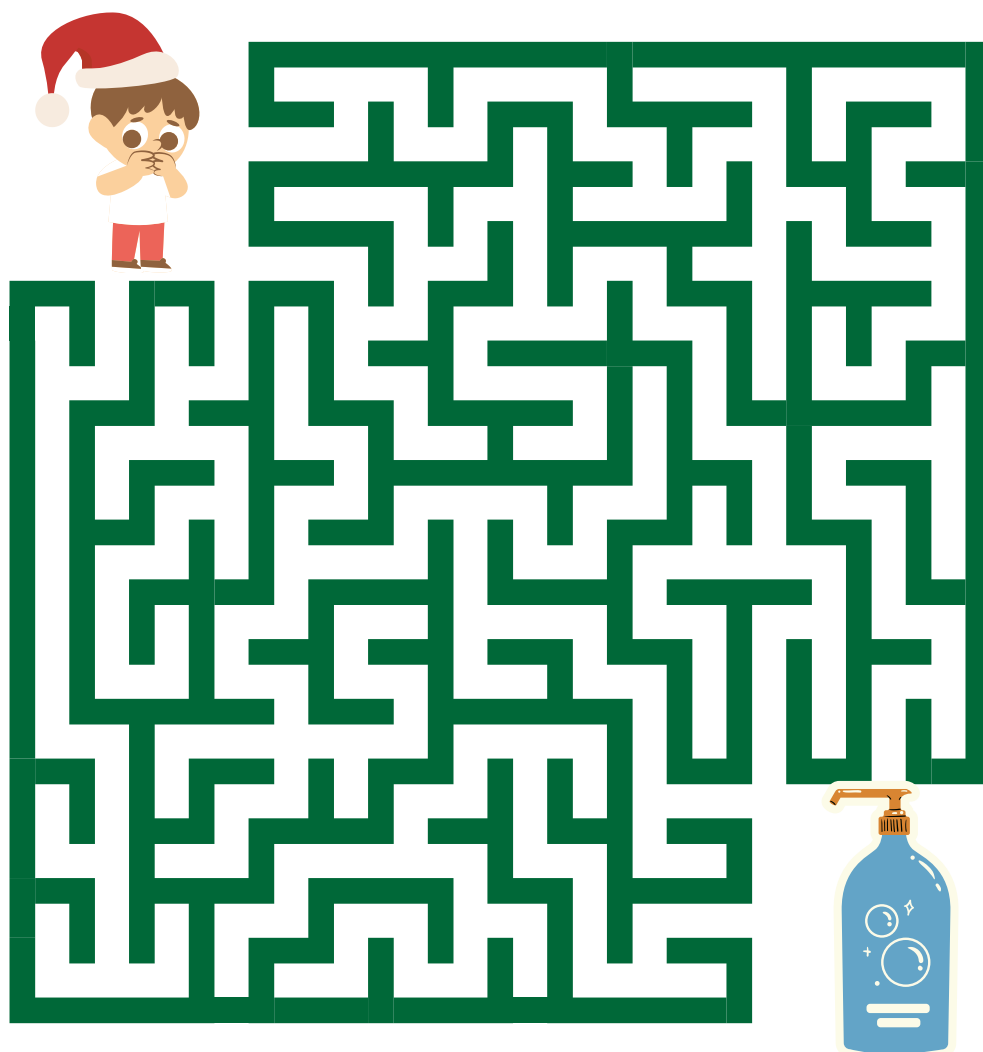
Attēls B

Drošības noteikumi netiek ievēroti attēlā .....



# ZIEPJU LABIRINTS

Rūķīši ir veiksmīgi iepirkušies un atgriezušies mājās! Pēc veikala apmeklējuma ir kārtīgi jānomazgā rociņas. Palīdzi rūķītim Vitamīnam atrast ziepes, lai varētu nomazgāt rociņas tīri un kārtīgi.



Kad tas paveikts, kopā ar rūķīti nodziediet Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņu.

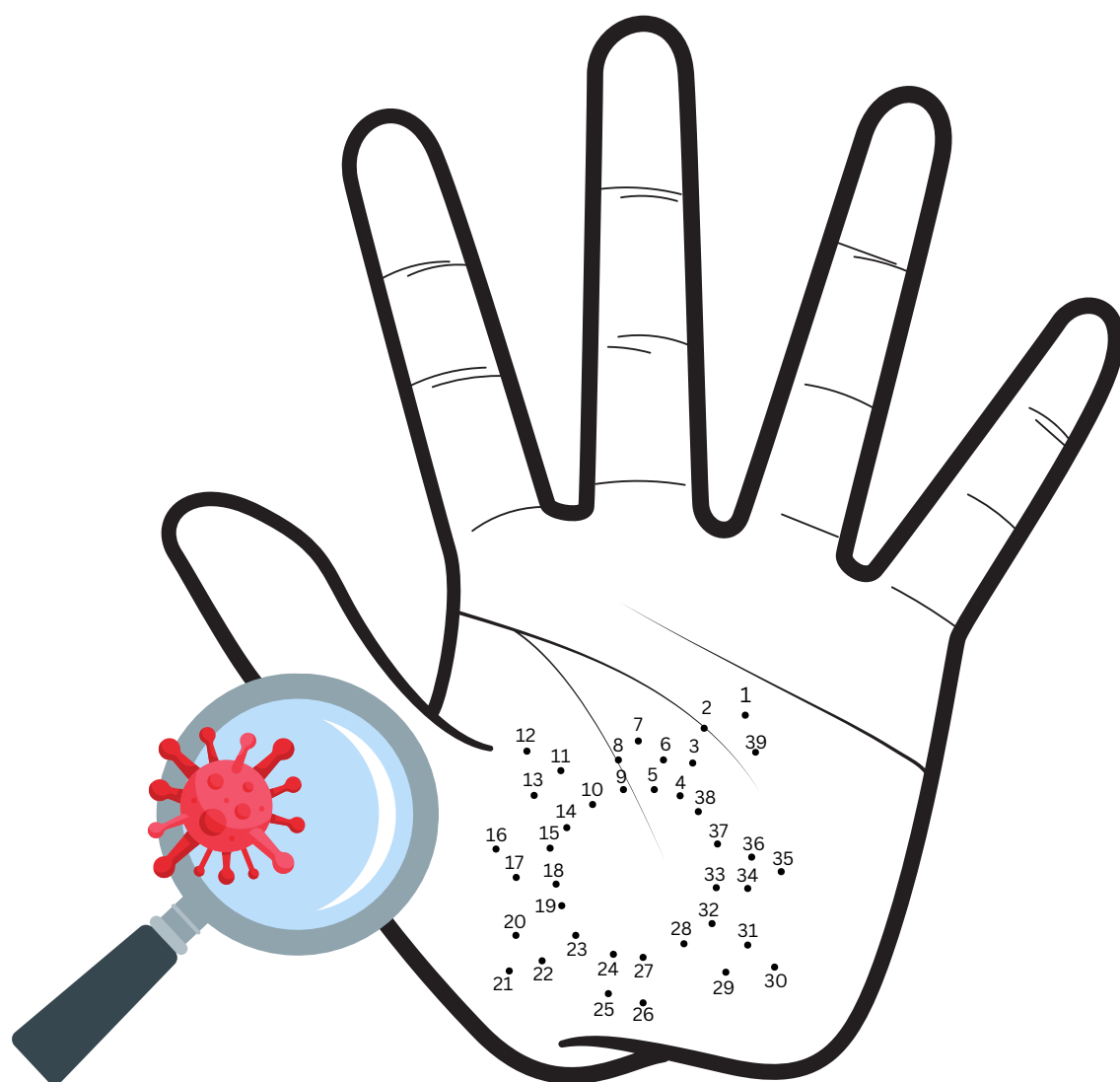


Noskenē kvadrātkodu (ja nepieciešams, lūdz palīdzību pieaugušajiem)

# MAZGĀ ROKAS TĪRAS

Atpūtušies no veikala apmeklējuma un mazliet parotaļājušies, rūķīši ir gatavi ķerties klāt mielasta gatavošanai, taču pirms maltītes pagatavošanas vienmēr jānomazgā rokas!

Savieno ciparus un noskaidro, kas var atrasties uz plaukstām, ja nenomazgā rociņas.



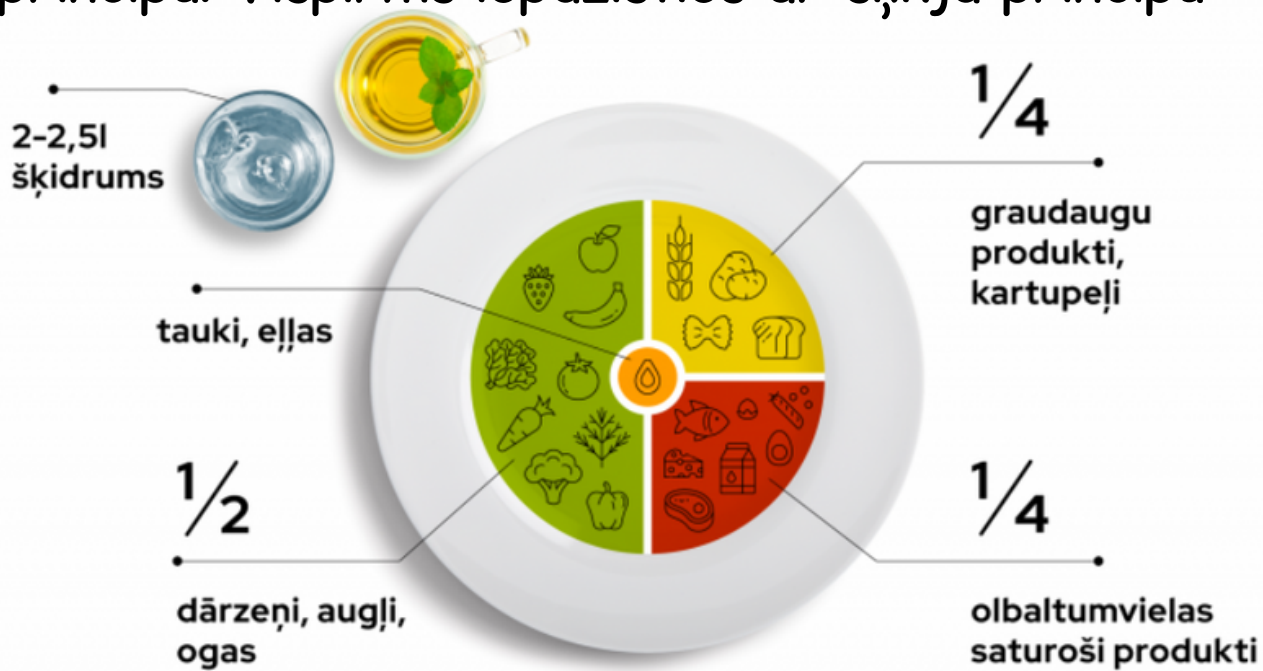
Tas ir mikrobs! No tā steigšus jātiek vaļā, 20 sekundes kārtīgi mazgājot rokas ar ziepēm. Apdomā un uzraksti, kādās situācijās vēl ir svarīgi mazgāt rokas?

.....

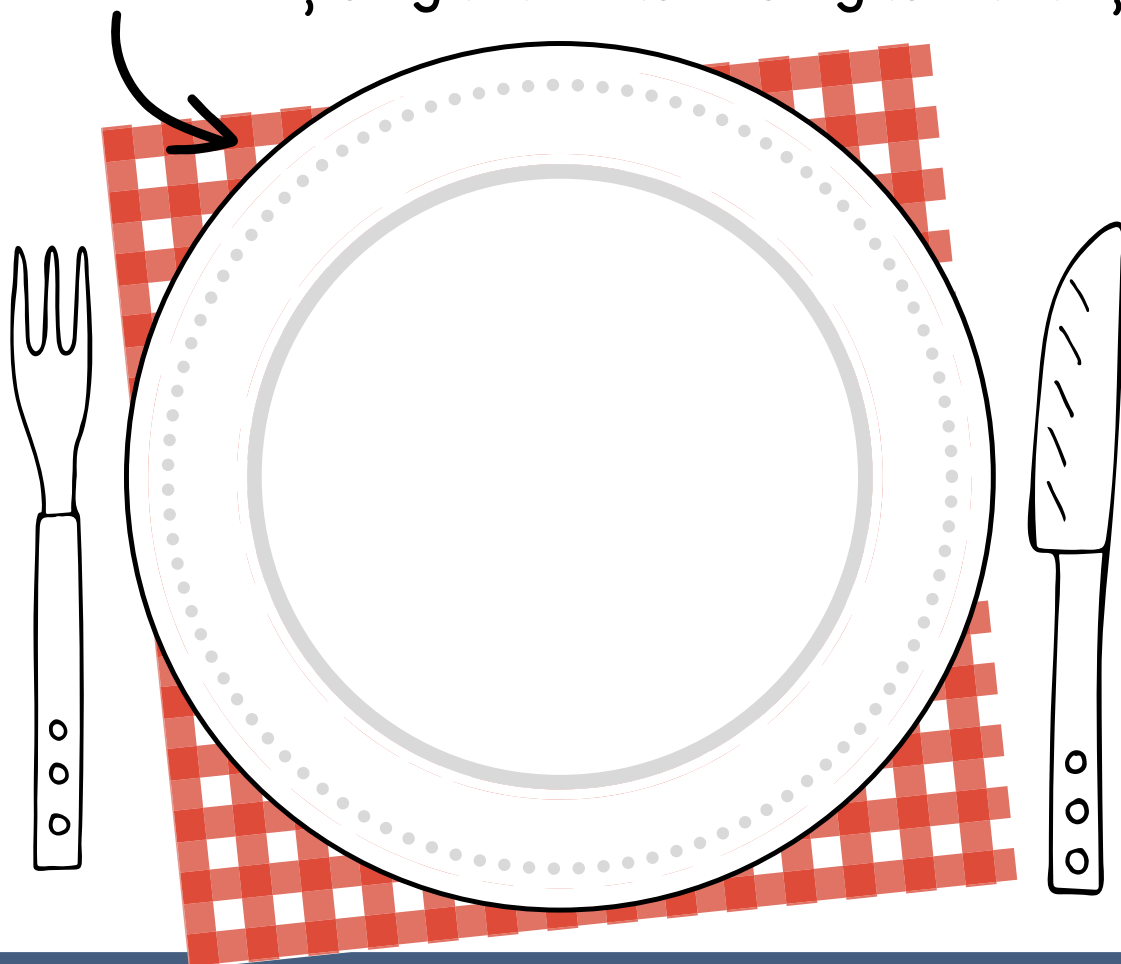


# SVĒTKU VAKARIŅAS

Palīdzī rūķīšiem pagatavot veselīgas svētku vakariņas, izmantojot veselīga uztura šķīvja principu. Vispirms iepazīsties ar šķīvja principu:



Šķīvī uzzīmē rūķīšu gatavotās veselīgās vakariņas.



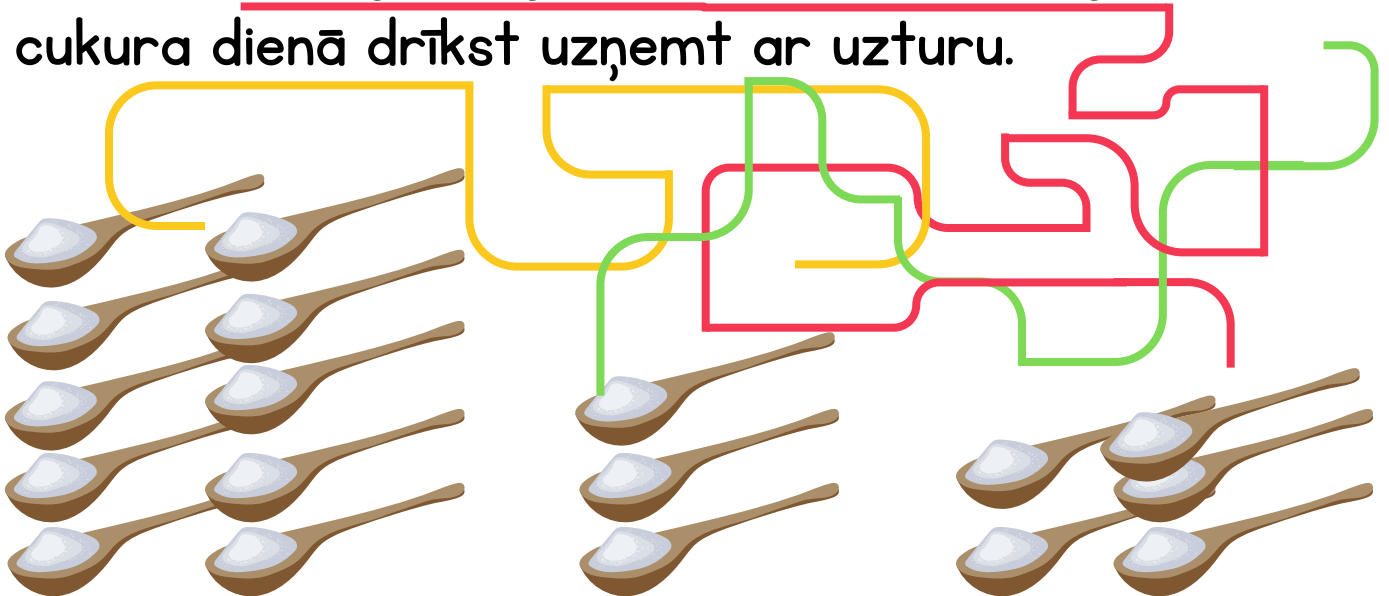
# KĀRUMNIEKS

Pēc kārtīgām vakariņām rūķīši vēlas apēst un uzciņāt ciemiņus ar kūkas gabaliņu. Aprēķini matemātisku izteiksmi un uzzini, cik karotīšu cukura ir kūkas gabaliņā.



4 + 5 - 2 + 3 = .....

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



Ko Tu ieteiktu rūķīšiem? Apēst kūku vai tomēr  
izvēlēties kādu veselīgāku našķi (piemēram, svaigi  
vai žāvēti augļi un ogas)?

Atbilde: .....

# NEAIZMIRSTI PADZERTIES

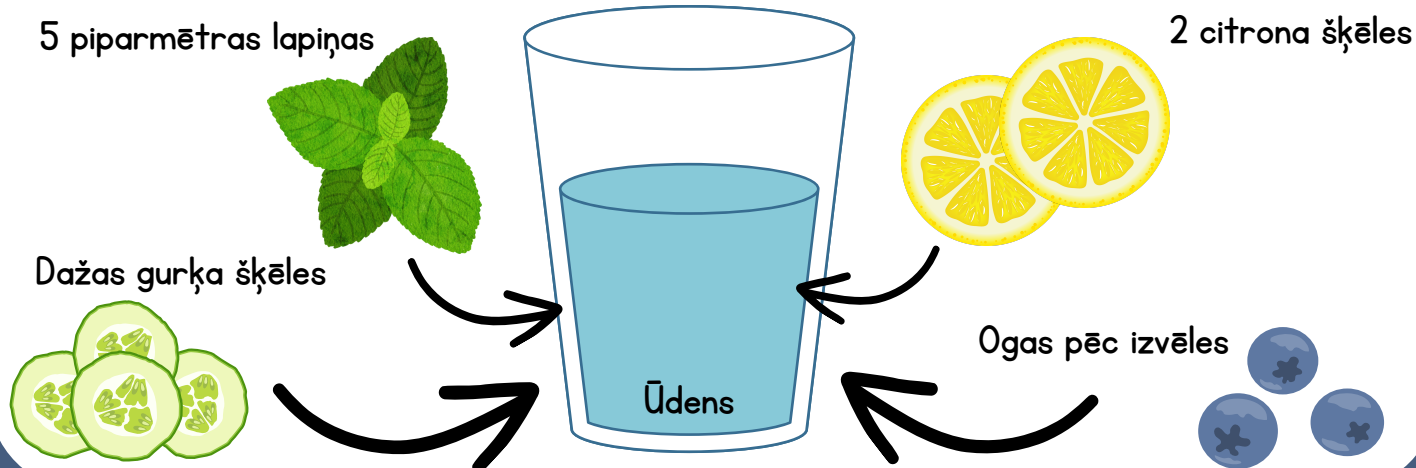
Cilvēkam ikdienā regulāri nepieciešams uzņemt arī ūdeni. Saskaiti vienādo krūzīšu pārus un palīdzi rūķīšiem noskaidrot, cik glāzes ūdens dienā ir jāizdzer, lai vieglāk domātu, atbrīvotos no nevajadzīgajām vielām, vieglāk kustētos u.tml.



Vienādo krūzīšu pāru skaits:

## GARŠĪGĀ ŪDENS RECEPTĒ

Rūķīši iesaka izmēģināt garšīgā ūdens recepti:



# DINAMISKĀ PAUZĪTE

Kad vakariņas ir gatavas un visi ciemiņi kārtīgi paēduši, rūķīši, priekā par kopābūšanu un par godu svētkiem, nolemj sarīkot deju ballīti! Noskaties video un izkusties kopā ar rūķīšiem



Noskenē kvadātkodu

Arī ikdienā ir svarīgi nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. Burtu juceklī atrodi vārdu, kas apzīmēs, cik minūtes dienā bērniem jānodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm.

d i e š p e v č h o i | u r s j i  
f d ģ l r ā k e d g k t c k o a m  
g l i s d j d j k v r ņ l h l u n  
h a č o m j o c u p o o s z v i e  
ķ l m u s e š d e s m i t u p c i  
e f a c i o u c u u b e n v h i j  
o z ā h ķ e p u v u p u m o b k b



# JAUNĀ GADA APŅEMŠANĀS

Uzraksti vēlmju sarakstu, ko Tu gribētu apgūt, iemācīties vai kādus labus darbus paveikt jaunajā gadā. Iedvesmo rūķītšus ar savām idejām un plāniem.

## VĒLMJU SARAKSTS



.....



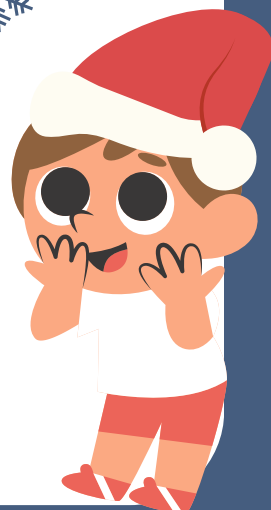
.....



.....

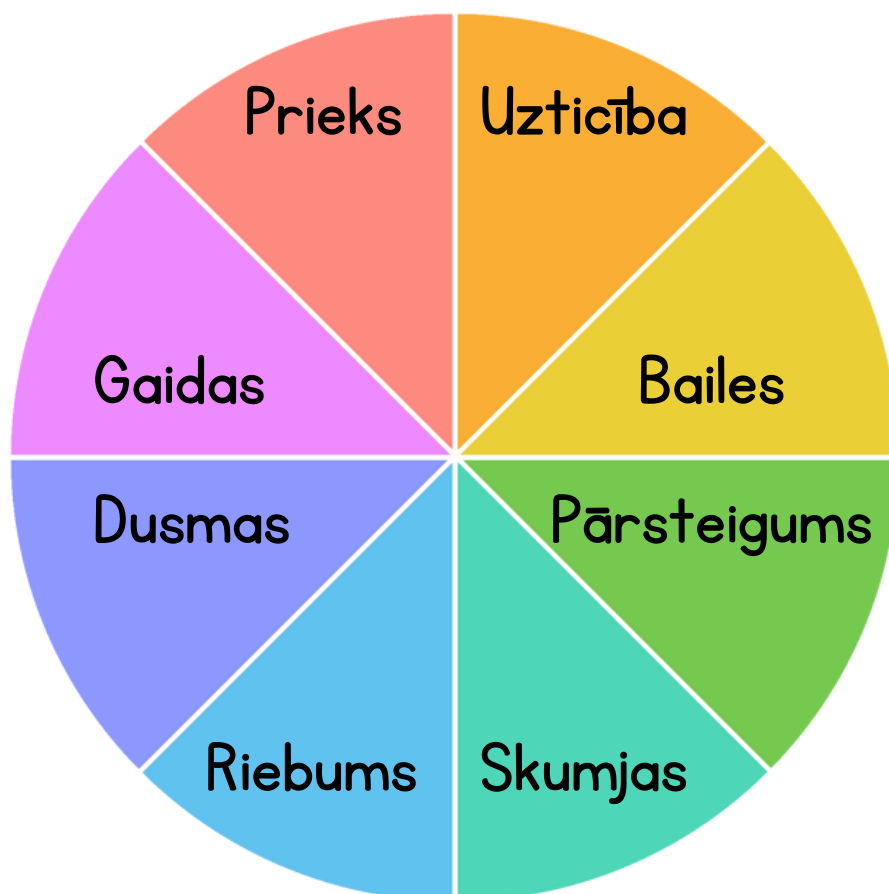


.....

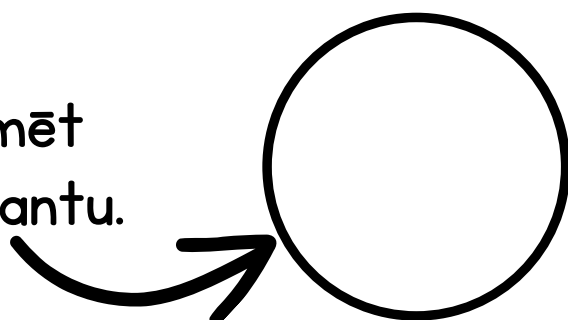


# EMOCIJU APLIS

Iepazīsties ar emociju apli un tajā apvelc atbilstošo emocijas nosaukumu un zemāk – sejiņu, kā juties, pildot uzdevumus un palīdzot rūķīšiem svinēt svētkus droši un veselīgi.



Vari iezīmēt  
savu variantu.



Kā sauc šo emociju?

.....

# SALDUS SAPŅUS

Pēc svinībām ir svarīgi laicīgi doties gulēt un ievērot miega higiēnas pamatprincipus.

Burtu juceklī atrodi šifrēto vārdu, ieraksti to apgalvojuma trūkstošā vārda vietā un uzzini, kas jāievēro, lai Tavs miegs būtu pēc iespējas labāks!

1. Neēd lielas ..... pirms miega.

R P O C I A J S

2. Nelieto elektroierīces vismaz 30 .....

E Ū T N I M S

pirms došanās gulēt!

3. Iekārto pēc iespējas ..... gulāmistabu!

Ē K Ā R U T

4. Pirms miega nenodarbojies ar intensīvām

..... aktivitātēm!

I F I Z S K A Ā M J







# VĒSTULE RŪKĪŠIEM

Uzraksti vēstuli rūķīšiem un pastāsti, kā Tev veicās ar uzdevumu izpildi. Uzraksti 3 lietas, kas sagādāja grūtības, un 3 lietas, kas visvairāk patika, pildot uzdevumus. Uzraksti arī kādu jauku novēlējumu rūķīšiem Jaunajā gadā.

.....)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pielīmē pastmarku

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Izgriez savu mīļāko pastmarku un pielīmē vēstulei rūķīšiem!





# KRĀSOJAMĀ LAPA







# KRĀSOJAMĀ LAPA





# PAREIZĀS ATBILDES

## EGLĪTES ROTĀŠANA

Jaukākai svētku noskaņai rūķīši nolēma izrotāt eglīti. Aplūko attēlu un apvelc bīstamās situācijas!



## PIEMĒROTS APĢĒRBS

Lai sarūpētu svētku mielastu, rūķīšiem ir jādodas iepirkties. Pirms došanās ārā, palīdzi rūķītim Apelsīnam izvēlēties ziemas laikapstākļiem piemērotu, siltu apģērbu.



## PIEMĒROTS APĢĒRBS

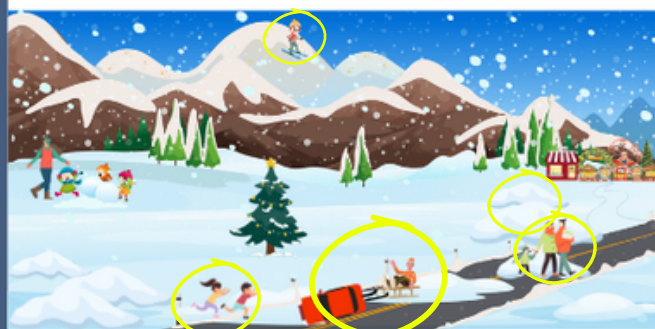
Pirms došanās ārā, palīdzī rūķenei Vitamīnai izvēlēties ziemas laikapstākļiem piemērotu, siltu apģērbu.



Izgriez visas detaļas un pielaiko izvēlēto apģērbu!

## DROŠĪBA ĀRĀ

Rūķīši dodas iepirkties uz veikalu un pa ceļam redz dažādas situācijas, mācoties izvērtēt, vai tās ir drošas. Atrodi 5 atšķirības attēlos un zemāk uzraksti, kurā attēlā netiek ievēroti drošības principi (A vai B).



Attēls A



Attēls B

Attēls B

Drošības noteikumi netiek ievēroti attēlā

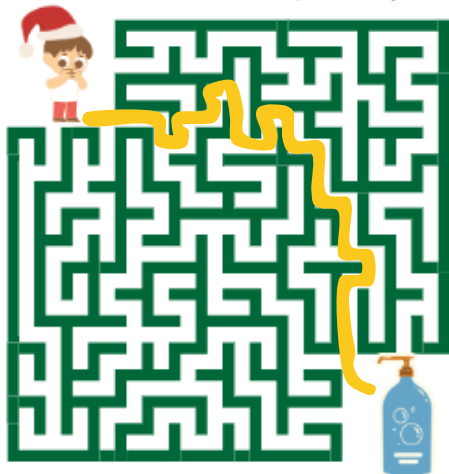




# PAREIZĀS ATBILDES

## ZIEPJU LABIRINTS

Rūķīši ir veiksmīgi iepirkušies un atgriezušies mājās! Pēc veikala apmeklējuma ir kārtīgi jānomazgā rociņas. Palidzi rūķītim Vitamīnam atrast ziepes, lai varētu nomazgāt rociņas tīri un kārtīgi.



Kad tas paveikts, kopā ar rūķīti nodziediet Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņu.



Noskenē kvadrāt kodu (ja nepieciešams, lūdz palīdzību pieaugušajiem)

## MAZGĀ ROKAS TĪRAS

Atpūtušies no veikala apmeklējuma un mazliet parotājējušies, rūķīši ir gatavi ķerties klāt mielasta gatavošanai, taču pirms maltītes pagatavošanas vienmēr jānomazgā rokas!

Savieno ciparus un noskaidro, kas var atrasties uz plaukstām, ja nenomazgā rociņas.



Tas ir mikrobi! No tā steigšus jātiek vaļā, 20 sekundes kārtīgi mazgājot rokas ar ziepēm. Apdomā un uzraksti, kādās situācijās vēl ir svarīgi mazgāt rokas?

Pirms un pēc ēšanas, pēc dzīvnieku samīļošanas, pēc tualetes apmeklējuma, pēc spēlēšanās, kad rokas redzami netīras

## KĀRUMNIEKS

Pēc kārtīgām vakariņām rūķīši vēlas apēst un uzciņāt ciemiņus ar kūkas gabaliņu. Aprēķini matemātisku izteiksmi un uzzini, cik karotiņu cukura ir kūkas gabaliņā.



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

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



Ko Tu ieteiktu rūķīšiem? Apēst kūku vai tomēr izvēlēties kādu veselīgāku našķi (piemēram, svaigi vai žāvēti augļi un ogas)?

Ieteiktu izvēlēties veselīgāku našķi, jo kūka ir vairāk nekā 5 tējkarotes cukura

## NEAIZMIRSTI PADZERTIES

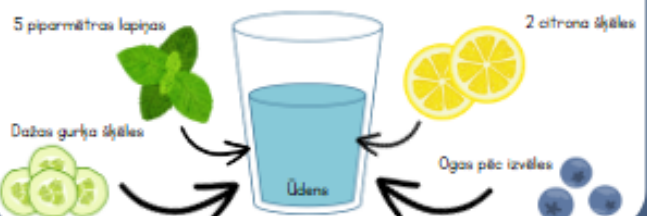
Cilvēkam ikdienā regulāri nepieciešams uzņemt arī ūdeni. Saskaiti vienādo krūziņu pārus un palidzi rūķīšiem noskaidrot, cik glāzes ūdens dienā ir jāizdzer, lai vieglāk domātu, atbrīvotos no nevajadzīgajām vielām, vieglāk kustētos u.tml.



Vienādo krūziņu pāru skaits: 6

## GARŠIGĀ ŪDENS RECEPTS

Rūķīši iesaka izmēģināt garšīgā ūdens recepti:





# PAREIZĀS ATBILDES

## DINAMISKĀ PAUZĪTE

Kad vakariņas ir gatavas un visi ciemiņi kārtīgi paēduši, rūķīši, priekā par kopabūšanu un par godu svētkiem, nolemj sarīkot deju ballīti! Noskaties video un izkusties kopā ar rūķīšiem



Noskenē kvadrāt kodu

Arī ikdienā ir svarīgi nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. Burtu juceklī atrodi vārdu, kas apzīmēs, cik minūtes dienā bērniem jānodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm.

d i e ā p e v č h o i j u r s j i  
f d ģ l r ā k e d g k t c k o a m  
g l i s d j d j k v r ņ l h l u n  
h a č o m j o c u p o o s z v i e  
ķ l m u s e ā d e e m i t u p c i  
e f a c i o u c u u b e n v h i j  
o z a h ķ e p u v u p u m o b k b

## SALDUS SAPŅUS

Pēc svinībām ir svarīgi laicīgi doties gulēt un ievērot miega higiēnas pamatprincipus. Burtu juceklī atrodi šifrēto vārdu, ieraksti to apgalvojuma trūkstošā vārda vietā un uzzini, kas jāievēro, lai Tavs miegs būtu pēc iespējas labāks!

1. Neēd lielas **Porcijas** pirms miega.  
R P O C I A J S

2. Nelieto elektroierīces vismaz 30 **Minūtes** pirms došanās gulēt!  
E Ū T N I M S

3. Iekārto pēc iespējas **Ērtāku** guļamistabu!  
Ē K Ā R U T

4. Pirms miega nenodarbojies ar intensīvām **Fiziskajām** aktivitātēm!  
I F I Z S K A Ā M J



**MISIJA IZPILDĪTA! RŪKĪŠI APELSĪNS  
UN VITAMĪNA TEV SAKA PALDIES  
PAR PALĪDZĪBU UN ČAKLO DARBIŅU!**



**LAI VEIKSMĪGS UN VESELĪGS  
NĀKAMĀIS GADS!**