



ČEMPIONA CEĻVEDIS

SPĒKA BUKLETS 5. - 8. KLASEI

KĀPĒC VISI SAKA, KA VAJAG KUSTĒTIES?

Tu noteikti esi to dzirdējis tūkstoš reižu. Bet kāpēc?

KUSTIES, LAI...

VAIROTU ENERĢIJU

vari gan mācīties,
gan spēlēt bumbu
bez noguruma

BŪTU VESELĪGĀKS

sirds, kauli un
imūnsistēma
pateiks Tev paldies

JUSTOS PRIECĪGĀKS

kustības atbrīvo
“laimes hormonus”
un uzlabo
garastāvokli

GULĒTU MIERĪGĀK

miegs nāk saldāk
un ātrāk atjauno
spēkus

SAŅEMTU VAIRĀK SKĀBEKĻA

Tu domā ātrāk un
jūties labāk

UZTURĒTU OPTIMĀLU SVARU

Tava vielmaiņa
strādā kā
pulkstenis

STIPRINĀTU PAŠAPZIŅU

labā fiziskā
forma vairo ticību
saviem spēkiem

BŪTU MIERĪGĀKS

kustoties pazūd
spriedze un
uztraukumi

STIPRINĀTU MUSKUĻUS

Tu esi spēcīgāks
un pārliecinātāks

DOMĀTU SKAIDRĀK

pēc sportošanas
smadzenes
strādā labāk

BŪTU ČEMPIONA STĀJA

mugura būs taisna,
kājas – stipras

UZLABOTU IZTURĪBU

spēsi ilgāk,
efektīvāk veikt
fiziskas darbības

FIZISKO AKTIVITĀŠU PIRAMĪDA

Šī piramīda palīdzēs saprast, kā sabalansēt dažādu veidu kustības!



OLIMPIEŠI IESAKA:



Kusties ar prieku!

Izvēlies kustības, kas Tev patīk – tad būs vieglāk un jautrāk.



Esi drošs!

Pārbaudi apkārtni, valkā ķiveri un ieklausies trenerī vai skolotājā.



Dari regulāri!

Mazliet katru dienu ir labāk nekā reti un daudz.



Maini aktivitātes!

Šodien skrien, rīt dejo, parīt brauc ar riteni – kustība nekad nav garlaicīga!



Mazāk sēdi - vairāk kusties!

Jo vairāk laika pavadīsi kustībā, jo labāk jutīsies.

SLODZES VEIDI UN RAKSTUROJUMS:

VIEGLA SLODZE

Elpošana ir mierīga, var sarunāties; ķermenis maz svīst
Piemēri: pastaiga, lēns velobrauciens

VIDĒJA SLODZE

Sirdsdarbība paātrinās, runāt var ar grūtībām
Piemēri: raita soļošana, braukšana ar riteņi, skriešana vieglā tempā

LIELA SLODZE

Elpošana ātra, saruna grūta vai neiespējama, svīšana izteikta
Piemēri: skriešana, intensīvs treniņš, sporta spēles

NOSAKI SAVU PULSU:



Sekot līdz pulsa frekvencei fiziskas slodzes laikā ir svarīgi, lai nenodarītu pāri savam organismam un treniņš būtu maksimāli efektīvs.



**Aptuveni aprēķina maksimālo
pulsu pēc formulas:**

220 – vecums

Piemēram, 14 gadus vecam pusaudzim:

220 – 14 = 206 sitieni/min.

Pulsa mērīšana ir precīzāka, ja izmanto sporta pulksteni vai atbilstošu lietotni.

SLODZES LĪMENIS % NO MAKSIMĀLĀ PULSA. PIEMĒRS (14 G.V.)

50-60%

~103-124
sitieni/min.

60-75%

~124-155
sitieni/min.

75-90%

~155-185
sitieni/min.

SKAITI SAVUS SOĻUS

Izvērtē savu fizisko aktivitāti!



Ko soļu skaits neparāda pilnībā?

- ✗ Tas nemēra aktivitātes intensitāti (lēna pastaiga vai skrējieni).
- ✗ Nestāsta, vai esi cēlis svarus, peldējies, braucis ar velosipēdu utt. (ja aktivitāte nav soļu formā).
- ✗ Neuzskaita kustības bez soļiem, piemēram, vingrošanu uz vietas vai pilates.

Soļu skaits palīdz noteikt:

- ♥ Kustību apjomu dienas laikā
- ★ Cik aktīvs vai mazkustīgs esi
- 🏋️ Vai sasniedz minimālo ieteicamo fizisko slodzi veselībai

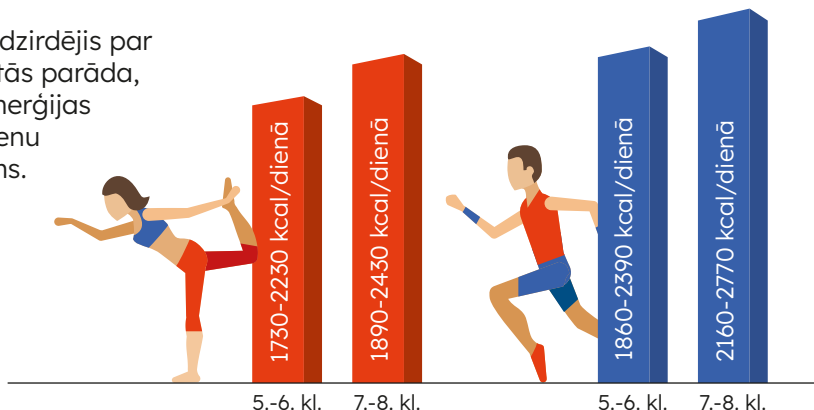
KATRS SOLIS SKAITĀS

IKDIENAS AKTIVITĀTES		
Aktivitāte	Aptuvenais soļu skaits	Padomi
Pastaiga (10–15 min.)	1000 – 2000	Ja iespējams, ej uz skolu kājām!
Mājas uzkopšana	500 – 1000	Palīdzi mājās - sakārto mantas, iztīri istabu!
Pastaiga ar suni	1500 – 3000	Pastaigā ar suni esi aktīvs pats, skrien, lec, spēlējies ar bumbu!
Kāpšana pa kāpnēm (10 min.)	1000 – 1500	Lifta vietā izmanto kāpnes! Izaicinājums: saskaiti pakāpienus!
SPORTA AKTIVITĀTES		
Tautas bumba	2000 – 4000	Aicini draugus un spēlējiet kopā pagalmā!
Futbols (30 min.)	3000 – 5000	Atceries - futbols uzlabo izturību un sadarbību!
Deja	2000 – 3500	Iemācies jaunu deju!
Lēkšana ar lecamauklu	1500 – 3000	Izmēģini dažādus lēkšanas veidus!
Skrituļslidošana / skrejritenis	2000 – 4000	Izbaudi kustību svaigā gaisā!



UZŅEM PIETIEKAMI DAUDZ ENERĢIJAS!

Noteikti esi dzirdējis par kalorijām – tās parāda, cik daudz enerģijas Tev katru dienu nepieciešams.



KĀPĒC JĀUZŅEM VISAS UZTURVIELAS?

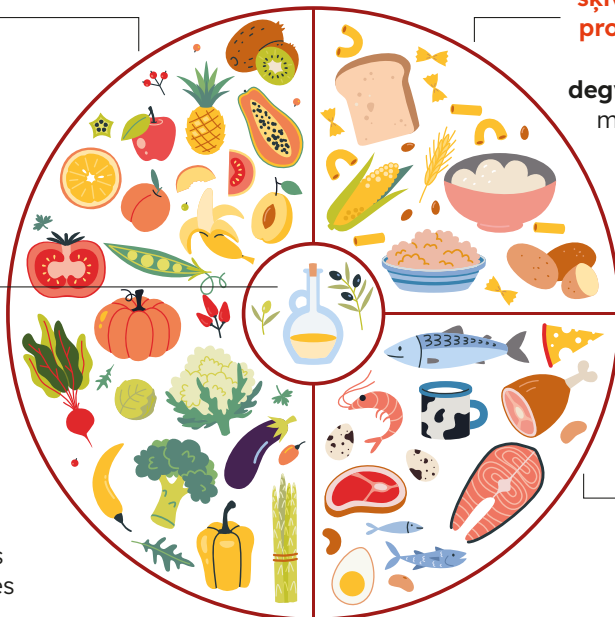
Ēdienreizē svarīgi ir ne tikai tas, cik Tu apēd, bet arī – ko Tu apēd! Lūk, vienkāršs veids – **ēd pēc šķīvja principa**:

1/2 šķīvja - dārzeņi, augļi, ogas

Vitamīni un minerālvielas palīdz būt veselam, šķiedrvielas - vēderam strādāt

Nedaudz taukus saturošie produkti Domāšanai un augšanai!

Rieksti, sēklas, avokado, olīveļļa un zivis palīdz uzsūkties vitamīniem un pabaro smadzenes



1/4 daļa šķīvja - graudaugu produkti, kartupeļi

Tava galvenā **degviela!** Pilngraudi, maize, rīsi, griķi un kartupeļi dod enerģiju visai dienai

1/4 daļa šķīvja - olbaltumvielu produkti Muskuļu celtnieki!

Zivis, olas, pupiņas, gaļa, siers un jogurts palīdz ķermenim augt un kļūt spēcīgam

KĀPĒC VAJAG ĒST DAŽĀDI – NE TIKAI PICAS?

Tavs ķermenis ir kā sportistu komanda – katram spēlētājam ir sava nozīme. Tāpēc centies katru dienu apēst dažādus ēdienus, kas ietver visas uzturvielu grupas.

Produktu grupas	Daudzums dienā	1 porcija	Piemēri
Piena produkti	2 porcijas	1 glāze piena	
		1 šķēle siera	
		3 ēdamkarote biezpiena	
Citi olbaltumvielu produkti	2-3 porcijas	½ plaukstu lieluma gaļa vai zivs	
		2 olas	
		1 glāze pagatavotu pākšaugu	
Dārzeņi	Vismaz 3 porcijas	1 vidēja izmēra dārzeņis	
		3 ēdamkarotes sasmalcinātu, svaigu vai sautētu dārzeņu	
		1 blodiņa salātlapu	
Augļi, ogas	2 porcijas	1 vidēja izmēra auglis	
		2 nelieli augļi	
		1 sauja ogu	
Ogļhidrātu produkti	4-6	1 maizes šķēle	
		½ glāze vārītu graudaugu vai makaronu	
		1 vārīts kartupelis	

DZER BIEŽĀK – NEGAIDI, LĪDZ ESI IZKALTIS KĀ ROZĪNE!

Dienā jaizdzer vismaz **2 - 2,5 litri** šķidruma, vairāk nekā pusei jābūt tīram ūdenim. Limonādes un sulas neskaitās!

ESI GUDRS SILDUMMĪLIS!

Saldumi ir ok, bet nepārspīlē - ķermenim pietiek ar **25 g** jeb **5 tējkarotēm** cukura dienā. Un, jā, cukurs slēpjas arī sulās, smūtijos, mērcēs un pārslās!

UZLĀDĒJIES PIRMS TRENIŅA!

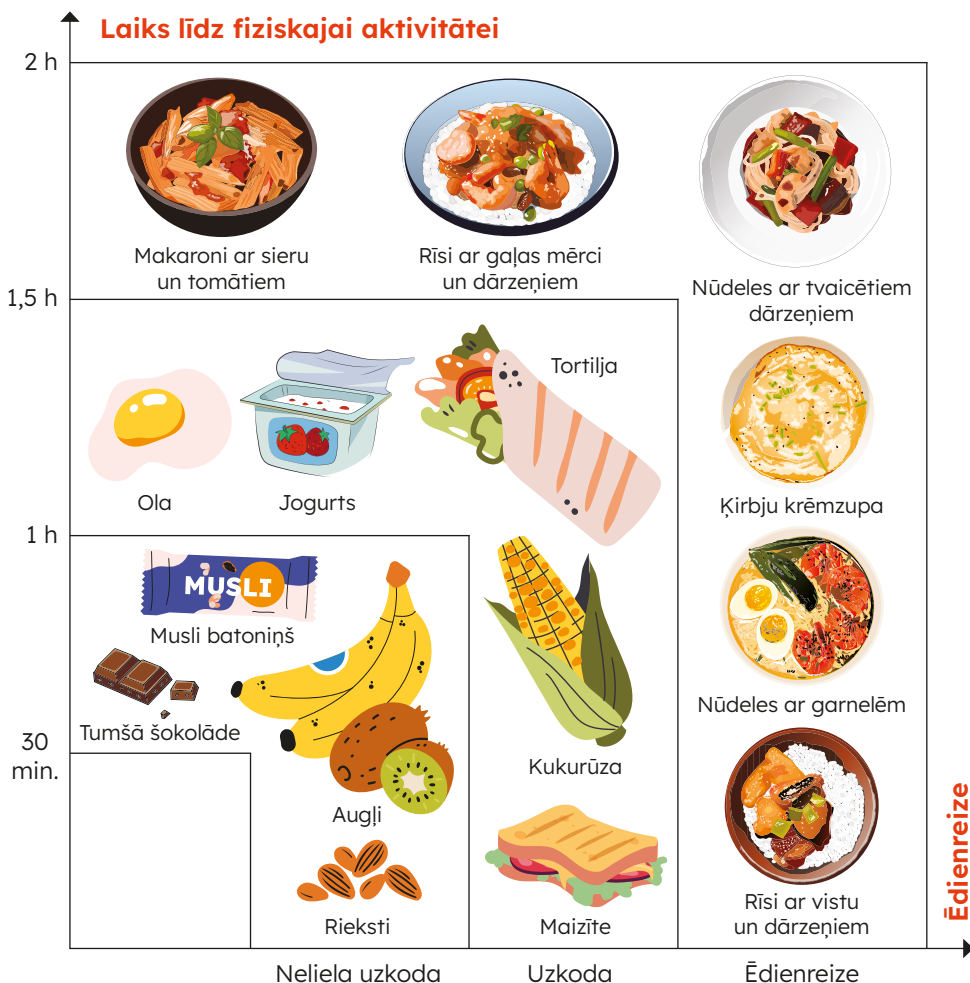
 Ēdiens dod spēku kustēties un palīdz atjaunoties pēc treniņa. Apēd ko vieglu ~1,5 h pirms sporta. Nav laika? Banāns + sauja riekstu = čempiona kombo!



Sporta un elektrolītu dzērieni nav ikdienas lietošanai:

Dažos no tiem var būt liels pievienotā cukura un sāls daudzums, tāpēc tie ieteicami tikai atsevišķos gadījumos, bet ne ikdienā.

ENERĢIJA KUSTĪBAI – KO UN KAD ĒST PIRMS SPORTOŠANAS



KALORIJAS IR KĀ DEGVIELA MŪSU ĶĒRMENIM!

Ēdiens nonāk vēderā → ķermenis to pārstrādā un uzņemtais kalorijas pārvēršas enerģijā → enerģiju izmantojam ikdienas darbam!

Ēdiens / dzēriens	Kalorijas, kcal
Banāns	~ 90 - 110
Pilngraudu maizes šķēle ar sieru	196
Kompleksās pusdienas	~ 580 - 610
Bulciņa	~ 350
Burgers	~ 350 - 500
Viena glāze saldināta dzēriena	~ 100 - 140
Batoniņš	~ 200 - 350

ENERĢIJU VARAM IZMANTOT, LAI ...

Darbība	Laiks, min	Kalorijas, ko pārvērš enerģijā
Kāptu pa trepēm	5	~ 35 - 40
Pildītu mājasdarbus	60	~ 62 - 70
Zīmētu, veiktu rokdarbus	60	~ 85 - 95
Aktīvi iesaistītos sporta stundās	45	~ 250 - 275
Brauktu ar riteni	30	~ 140 - 155
Spēlētu bumbu	20	~ 110 - 120

DIENAS REŽĪMS - 8 SOĻI VESELĪGAI IKDIENAI

Gulī pietiekami!

- 9 - 11 stundas miega katru nakti
- Ej gulēt līdz 21:00
- Vismaz 1h pirms miega – bez ekrāniem

Ievēro dienas ritmu!

- Mosties un ej gulēt vienā laikā
- Ieplāno ēšanas, mācību un atpūtas laikus
- Arī brīvdienās – līdzīgs režīms (pieļaujama nobīde ± 1 h)

Ēd sabalansēti!

- 4-5 ēdienreizes (brokastis, pusdienas, vakariņas + uzkodas)
- Brokastis - obligātas
- Dzer ūdeni (2-2,5 litrus dienā)

Kusties katru dienu!

- Esi aktīvs vismaz 60 min. dienā
- Sports, spēles, dejas, pastaigas
- Ievēro drošību

Laiks mācībām

- Mācies bez telefona, TV un citiem traucēkļiem
- Strādā ar pauzēm (30 min darbs, 5-10 min atpūta)
- Mājdarbus pildī noteiktā laikā

Atrodi brīvo laiku!

- Hobiji ir tikpat svarīgi kā mācības
- Zīmē, lasi, dziedi, dari, kas patīk
- Ierobežo pasīvas nodarbes (TV, datorspēles)

Samazini ekrāna laiku!

Ne vairāk kā
1 - 2 h
dienā

Pirms miega
vismaz
1 h
bez ekrāniem

Esi jauks pret sevi un citiem!

- Tava emocionālā veselība ir ne mazāk svarīga par fizisko
- Pavadi laiku ar ģimeni un draugiem
- Runā par to, kā jūties
- Zīmē, spēlē, dari jebko, kas palīdz emocijām

PADOMI VECĀKIEM UN PEDAGOGIEM

Veselīgs režīms nostiprinās, ja tas:



Ir **paredzams un konsekvents**



Veicina **bērna līdzdalību** (piemēram, kopā izveidojot dienas plānu)



Ir **pielāgots** bērna interesēm un individuālajām vajadzībām





SADARBĪBĀ AR:



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontrols centrs