

## **Veselības diena 28.10.2017., Riebiņu vidusskolā un tās teritorijā**

9.00 – 10.00 reģistrācija

10.00 – 10.10 Riebiņu novada domes priekšsēdētāja Pētera Rožinska uzruna

10.10 - 10.20 – Iepazīšanās ar “Veselības dienas” programmu un norises gaitu.

10.20. – 10.30. – ievadinstruktažas un vēlā rīta rosme kopā ar Mārīti Pokšāni

10.30 – 11.00 – Nūjošana svaigā gaisā - pareiza izpildījuma tehnika. (pulcēšanās pie vidusskolas)

11.00 – 14.00 – orientēšanās pa Riebiņu ielām, basketbolā soda un ne tikai metienu rekorda uzstādīšana, iepazīstam un uzspēlējam diskolfu (ārā pie vidusskolas)

11.00 – 13.00 – aerobikas – deju un kustību nodarbība (rozā zāle)

11.00 - 14.00. – **“SPĒĻU ISTABA” bērniem līdz 5 gadiem un “SAJŪTU ISTABA” bērniem no 5 gadiem**, izmantojot dažādas spēles un materiālus. Radošās darbnīcas - kopā ar LIELO EZI UN VĀVERI!

11.30 – 12.30 – pirmās palīdzības sniegšana – pieredze un prakse – kā to pareizi veikt?

12.30 – 15.00 – **“VESELĀ miesā, VESELS gars”** – uzzini savu ķermeņa masas indeksu, nosaki holesterīna, cukura un urīnskābes līmeni, izmēri asinsspiedienu.

12.00 – 13.00 – **“Zem MIKROSKOPA”** - nosaki putekšņu veidus - alergēnus

13.00 - 15.00 – **“ESI VESELS”**, uzzini kā pagatavot veselīgu zālīšu tēju

13.00 – 15.00 – “Naškojies gudri- veselīgs uzturs un tā pamatprincipi”. SPĒKA PUTRAS DEGUSTĀCIJA!

15.00 – 16.00 – IELU VINGROTĀJI no Daugavpils – PARAugDEMONSTRĒJUMI un pieredze veselīga dzīvesveida uzturēšanā.

16.00 – 17.00. – Veselības dienas noslēgums, aktīvāko dalībnieku sumināšana!

### **DARBOSIES FOTOSTŪRIS!**

**Ģērbies ērtās drēbēs, apavos atbilstoši laikapstākļiem un NĀC PIEDALIES VESELĪBAS DIENAS AKTIVITĀTĒS!**

**DALĪBA BEZ MAKSAS VISOS PASĀKUMOS!**