

UZDEVUMI BĒRNAM EKRĀNA LAIKA IEGŪŠANAI

SKOLĒNU BRĪVLAIKAM NEDĒĻAS NOGALĒM

VAI TU:

P O T C P S S V

Sagērbies un novilki pidžamu?

Saklāji gultu?

Paēdi brokastis?

Pabaroji savu mājdzīvnieku?

Izīrīji zobus un izķemmēji matus?

Izvedi pastaigā savu mājdzīvnieku?

20 min. lasīji grāmatu/žurnālu?

20 min. rakstīji vai krāsoji?

30 min. (vismaz)
pavadīji ārā svaigā gaisā?

30 min. veltīji radošām spēlēm,
uzdevumiem un citām nodarbēm -
lego, galda spēles, krāsošana,
ēdiena gatavošana u.tml.?

Palīdzēji ģimenes locekļiem mājas
darbos?

Aplēji istabas augus?

Paēdi vakariņas?

JĀ! TAGAD TU VARI _____ MIN. IZMANTOT
DATORU, TELEFONU VAI PLANŠETI!

DARBA DIENĀM

VAI TU:

P O T C P

Apmeklēji sporta treniņus
un/vai pulciņus?

Izmācījies un sakārtoji
skolas somu rītdienai?

Iznesi miskasti?

Sakārtoji istabu?

Paēdi vakariņas?

Novāci netīros traukus?

Ieliki netīrās drēbes
veļas kastē?

JĀ! TAGAD TU VARI _____ MIN. IZMANTOT
DATORU, TELEFONU VAI PLANŠETI!

10 IDEJAS RADOŠĀM NODARBĒM UN ĀRA AKTIVITĀTĒM

- zīmēšana/krāsošana/limēšana
- darbošanās ar lego/celtniecības klucīšiem
- ēst gatavošana
- mūzikas klausīšanās, dejošana

ĀRĀ

- skriešana/pastaigas/ rotaļāšanās ar draugiem
- bumbas spēlēšana
- braukšana ar riteni vai laika pavadīšana veloparkā
- spēlēšanās ar savu mājdzīvnieku

Ienāc **Drossinternets.lv!**

 Ieteikumi vecākiem bērna ekrāna laika ierobežošanai [šeit >](#)

 Idejas aktivitātēm vasarā [šeit >](#)