UZDEVUMI BĒRNAM EKRĀNA LAIKA IEGŪŠANAI

SKOLĒNU BRĪVLAIKAM NEDĒĻAS NOGALĒM

VAI TU:

	P	O	T	C	P	S	Sv
Saģērbies un novilki pidžamu?	○	○	○	○	○	○	○
Saklāji gultu?	○	○	○	○	○	○	○
Paēdi brokastis?	○	○	○	○	○	○	○
Pabaroji savu mājdzīvnieku?	○	○	○	○	○	○	○
Iztīrīji 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/līmēšana
- 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 >

DROSS INTERNETS.LV

LATVIJAS INTERNETA ASOCIĀCIJA

Līdzfinansē Eiropas Savienība

x.com/drossinternets | Facebook.com/drossinternets | YouTube.com/saferinternetlv | instagram.com/drossinternetslv