



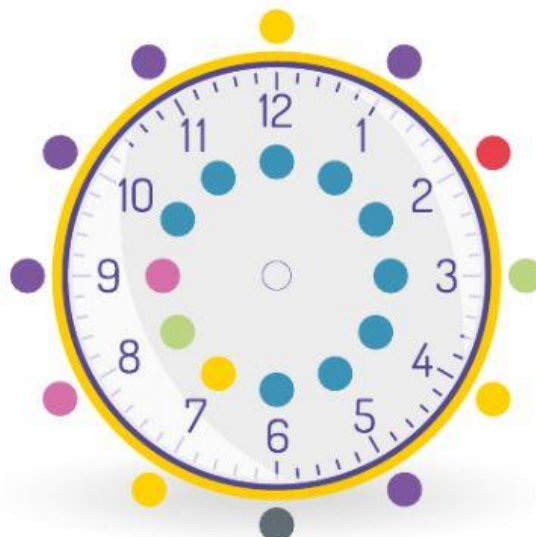
VISAM SAVS LAIKS

Lai saglabātu labu garīgo veselību, svarīgi ir ievērot tādu dienas režīmu, kurā būtu iekļautas dažādas aktivitātes un atpūta. Smadzenēm nepieciešams noteikts daudzums miega, veselīgs uzturs, svaigs gaiss, fiziskās aktivitātes un tādas aktivitātes, kas liek domāt. Tāpat vajadzīgs laiks attiecībām ar draugiem un ģimeni.

Apskatiet zinātnieka izveidoto **pulksteni veselīgam dienas režīmam**, kurā ar krāsām iezīmētas plānotās dienas aktivitātes. Zīmējumā iekļautas 7 aktivitātes. Katra aktivitāte apzīmēta ar citu krāsu.

Saskaitiet pulkstenī un ierakstiet tabulā, cik stundas vai cik reizes paredzētas katrai aktivitātei?

Nr.	Aktivitātes	Krāsa	Cik stundas/ cik reizes?
1.	Miegs		
2.	Ēdienreizes		
3.	Fiziskās aktivitātes		
4.	Radoša aktivitāte		
5.	Mācības		
6.	Ģimenes laiks		
7.	Ekrānlaiks izklaidei		



PULKSTENIS VESELĪGAM
DIENAS REŽĪMAM

Iegūtos skaitļus ievietojiet vienādojumā ar krāsu apliem un atrisiniet to!

$$\text{pink circle} + \text{light green circle} + \text{purple circle} - \text{dark grey circle} + \text{teal circle} - \text{red circle} + \text{yellow circle} = \text{empty yellow circle}$$