



VESELĪBAS SPĒLE

AR *get well* by Gita Ignace

1



2



3



1



2



3



4



★



VESELĪBAS SPĒLE

AR *get well* by Gita Ignace

1



2



3



1



2



3



4



★



VESELĪBAS SPĒLE

AR *get well* by Gita Ignace

Kā bērns var saņemt DIENAS BONUSU ●

1 Apēd vismaz 3 sauļas ³ dārzeņu  vai ogu  dienā.

2 Apēd kādu no krustziežu dzimtas produktiem   
(brokolis, puķkāposts, galviņkāposts, kolrābis, Briseles kāposts, Ķīnas kāposts, rācenis, redīss, lapu kāposts, kālis, rukola).

3 Vismaz 1h DIENĀ atrodies svaigā gaisā ^{1h}  (spēlējies pagalmā, āra aktivitātes) vai nostaigā 7000 soļu ^{7k} , vai peldies baseinā/jūrā .

Ja izpildi **visus** šos 3 nosacījumus,
tad Tu saņem DIENAS BONUSU ●

$$\mathbf{1} + \mathbf{2} + \mathbf{3} = \bullet$$

Ja Tu sakrāj 5 dienas bonusus ●,
esi pelnījis balvu ★
- tā ir kāda ģimenes aktivitāte, kuru var izvēlēties bērns.

$$\bullet \times 5 = \star$$

VARIANTI BALVAI

- Galda spēle ar vecākiem un pārējiem ģimenes locekļiem
- Pārgājiens
- Kopā pagatavots veselīgs našķis/maltīte
- Puzles likšana
- Svētku dekorāciju gatavošana
- Ūdens prieki - iešana uz baseinu vai jūru/upi/ezeru
- Pikniks
- Vanna ar milzu vannas putām vai vannas bumbām
- Pidžamballītes rīkošana
- Iešana uz kino vai kādas foršas filmas skatīšanās kopā
- Pastaiga/izjāde ar zirgiem
- Palikšana pa nakti pie kāda laba drauga/radinieka
- Grāmatu vakars – vecāks lasa grāmatu pirms miedziņa
- Kopā ar vecākiem/ģimeni pētīt/studēt kādu dabas stihiju, būtni, dabu, ķermeni
- Bibliotēkas vai muzeja apmeklēšana.

Veselības spēle motivē bērnus vairāk lietot dārzenus uzturā un ģimeni pavadīt laiku kopā. Kā arī vecākiem palīdz ieraudzīt bērna intereses.

BALVAS VARIANTI VĪRAM

- Patīkama masāža
- Trīs Varoņa komplimenti (vismaz trīs lietas, kas Tev sajūsmina vīrā un kuras Tu ļoti novērtē)
- Neaizmirstama nakts
- Vīrs izvēlas, ko Tu vilksi/nevilksi naktī
- Randiņš, vietu izvēlas vīrs



@gitaignace



fb.com/getwellbygita