



Konkurss Kandavas novada skolu 7. - 8. klašu kolektīviem **„Esi aktīvs - bez atkarībām! 2019”**

NOLIKUMS

1. Projektu-konkursu organizē Kandavas multifunkcionālais jaunatnes iniciatīvu centrs “Nagla” sadarbībā ar Kandavas novada Izglītības pārvaldi, Kandavas novada Sociālo dienestu, Kandavas novada Bāriņtiesu, Kandavas novada Pašvaldības policiju.
2. Projektā var piedalīties 7. un 8. klašu kolektīvi, kuri vienojušies nesmēķēt, nelietot alkoholu un apreibinošas vielas, kā arī samazināt savu viedierīču ekrānlaika limitu līdz 3 stundām dienā desmit nedēļu garumā, proti, laikā no 2019. gada 11. marta līdz 2019. gada 19. maijam.
3. Pēc kopīgas vienošanās, ka klases kolektīvs vēlas piedalīties projektā, klase raksta pieteikuma vēstuli elektroniski uz adresi jcnagla@inbox.lv. Pieteikuma anketu var atrast pielikumā Nr.1 (4.lpp)
4. Katras klases darbību projektā pārtrauga klases audzinātājs un klases vecākais.
5. Konkursa laikā tā dalībnieki var tikt fotografēti vai filmēti, un fotogrāfijas un audiovizuālais materiāls var tikt publiskots
6. Pieteikšanās projektam „Esi aktīvs - bez atkarībām! 2019” sākas 1. martā un beidzas 10. martā.
7. Saņemot pieteikuma e-pastu, tas tiek pierēģistrēts un klasei uz norādīto e-pasta adresi nosūtīts apstiprinājums par reģistrāciju. Ja nav saņemts apstiprinājums par pieteikuma e-pasta reģistrāciju, ir jāzvana darba dienās, darba laikā uz tālruni 28329487 (atbildīgā kontaktpersona – Ieva Ozoliņa).
8. Klasei, kura ir reģistrēta, ir jāaizpilda apņemšanās veidlapa par dalību projektā. Katrs klases skolēns parakstās personīgi. Apņemšanās veidlapu var atrast pielikumā Nr.2 (5.lpp). Apņemšanos klases skolēni paraksta divos eksemplāros, no kuriem vienu patur klasē, bet otru līdz 2019. gada 10. martam iesniedz konkursa organizētājiem – Kandavas multifunkcionālajam jaunatnes iniciatīvu centram “Nagla”.

9. Projektā var piedalīties tikai tie 7. un 8. klašu kolektīvi, kuros apņemšanos parakstījuši visi klases skolēni.
10. Ja kāds skolēns no klases kolektīva projekta laikā smēķē, lieto alkoholu, vai pārsniedz viedierīču ekrānlaika limitu (3 stundas dienā) no projekta tiek atskaitīta visa klase.
11. Katras klases kolektīvs izvirza projekta vadītāju (tas var būt arī klases vecākais), kurš līdz katra mēneša noteiktam datumam Kandavas MJIC “Nagla” iesniedz rakstisku ziņojumu par dalības rezultātiem katrā mēnesī (par to kā nesmēķē, nelieto alkoholu, ievēro ekrānlaika limitu vai tomēr smēķē, ir lietojis alkoholu un ir pārkāpis ekrānlaika limitu), nosūtot to uz e-pastu: jcnagla@inbox.lv . Atskaites veidlapu var atrast pielikumā Nr.3 (6.lpp).
12. Atskaites jānosūta līdz šādiem datumiem:
 - ↳ par pirmajām 3 nedēļām līdz 2.aprīlim;
 - ↳ par nākamajām 3 nedēļām līdz 24. aprīlim;
 - ↳ par nākamajām 4 nedēļām līdz 21.maijam.
13. Atskaitē jāuzraksta kādas bijušas klases aktivitātes un pasākumi iepriekšējā mēnesī, vai izdevies noturēties bez smēķēšanas, alkohola lietošanas un kā veicies ar viedierīču ekrānlaika limita ievērošanu. Atskaites veidlapu var atrast pielikumā Nr.3 (6.lpp).
14. Pirms apņemšanās parakstīšanas klases kolektīvs vienojas, ka tad, ja kļūst zināms, ka projekta laikā kāds klasesbiedrs smēķē, lieto alkoholu vai pārkāpis viedierīces ekrānlaika limitu (līdz 3 stundām dienā), par to jāziņo klases projekta vadītājam un klases audzinātājam.
15. Viedierīces ekrānlaika limitu var fiksēt ar veidlapas palīdzību, kas atrodama pielikumā Nr.4 (7.lpp). Katrai nedēļai sava veidlapa, tās aizpildīšanu organizē projekta vadītājs, klases vecākais vai klases audzinātājs. Ja konkursa organizatoriem radīsies šaubas, tad var tikt pieprasīti ekrānšāviņi (angl.PrintScreen) par katru konkursa dienas fiksēto ekrānlaiku. Arī klases audzinātājs un klases vecākais var pieprasīt ekrānšāviņu kā pierādījumu par fiksēto dienas ekrānlaiku! Skatīt pielikumu Nr.5 (8.lpp).
16. Lai pavadītu saturīgi laiku bez viedierīcēm, aicinām apskatīt ieteikumus pielikumā Nr.6 (9.lpp).
17. Tās klases, kas reģistrējušās dalībai konkursam, izstrādā un īsteno pārgājienu.
18. Pārgājiena maršrutam ir jābūt vizma 10km garam un vismaz 5 stundu garam, kā arī pārgājiena laikā jāiekļauj vismaz 3 uzdevumi tematikā “Atkarībām NĒ! Aktīvam dzīvesveidam JĀ!”. Pārgājiena īstenošanai ir jāastāda maršruta lapa, kurai pielikumā jāpievieno karte un uzdevumi, tā pat pārgājiena īstenošanai nepieciešams sagatavot līdzīgi ņemamo lietu sarakstu, ēdienreīžu sarakstu un iepirkumu sarakstu ēdienreīžēm. Visas iepriekš minētās veidlapas ir atrodamas pielikumos Nr.7.-12. (10.-15.lpp).
19. Katru mēnesi nododot atskaiti par dalību projektā, ir jāmin, kā sokas pārgājiena plānošana un īstenošana. Darbiem ir jābūt plānotiem, secīgiem. Ir jāiesaistās pilnīgi visiem klasesbiedriem.

20. Izplānotais un īstenotais pārgājiens ir jāfiksē ar bilžu vai video palīdzību.
21. Īstenojot pārgājienu, aizliegt izmantot viedierīces! Pārgājiena laikā viedierīci drīkst izmantot tikai foto vai video fiksācijai, kā arī saziņai ārkārtas gadījumos. Pārgājiena laikā ir jāvelta uzmanība kopā būšanai un labai laika pavadīšanai kopā! ☺
22. Līdz 2019.gada 22. maijam (var arī ātrāk) jāiesūta aizpildīti visi pārgājiena plānošanas dokumenti uz e-pastu jcnagla@inbox.lv. Līdz konkursa noslēgumam žūrija izvērtēs sagatavoto pārgājienu maršrutus, uzdevumus un dokumentāciju. Vērtē to klašu darbus, kuras ir atsūtījušas visas atskaites un nav smēķējušas, lietojušas alkoholu un ievērojušas viedierīču ekrānlaika limitu projekta laikā.
23. Iesūtītie klašu materiāli (dokumenti, foto, video) tiks izmantoti konkursa grāmatiņas izstrādē, kā labās prakses piemērs cīņā ar atkarībām.
24. Konkursa noslēgums norisināsies 2019. gada 28. maijā. Noslēguma pasākumā katrai konkursa dalībklasei ir jāprezentē savs pārgājiens, kā arī ar bilžu un video palīdzību jāpierāda pārgājiena īstenošanas fakts.
25. Konkursa „Esi aktīvs – bez atkarībām! 2019” uzvarētāji – klase saņems galveno balvu – aktīvās atpūtas brīvdienu *Līvu akvaparkā* mācību gada noslēgumā (sarūpējis Kandavas novada Sociālais dienests)! Žūrija var sagatavot arī specbalvas pēc saviem ieskatiem.

Konkursa koordinatore

Ieva Ozoliņa

✉ jcnagla@inbox.lv

☎ 28329487



Konkurss Kandavas novada skolu 7. - 8. klašu kolektīviem

„Esi aktīvs - bez atkarībām! 2019”

Pielikums Nr.1

Pieteikums dalībai konkursā

Skola	
Klase	
Dalībnieku skaits	
Skolotājs	
Skolotāja kontaktinformācija	
Klases vecākais	
Klases vecākā kontaktinformācija	
Kāpēc klase vēlas piedalīties konkursā?	



Konkurss Kandavas novada skolu 7. - 8. klašu kolektīviem

„Esi aktīvs - bez atkarībām! 2019”

Pielikums Nr.2

Apņemšanās veidlapa

Skola	
Klase	

Mēs apņemamies godīgi un atbildīgi piedalīties konkursā “Esi aktīvs bez atkarībām! 2019”.

Esam iepazinušies ar konkursa noteikumiem un konkursa uzdevumiem.

Mēs nesmēķēsim, nelietosim alkoholu un apreibinošas vielas, kā arī samazināsim viedierīču ekrānlaika lietošanas limitu līdz 3 stundām dienā! Pievērsīsimies dažādām saturīgām brīvā laika pavadīšanas iespējām, pavadīsim forši laiku kopā! Ja tomēr pieķersim kādu no klasesbiedriem nedarbos – cigarešu, alkohola vai apreibinošu vielu lietošanā, kā arī ekrānlaika limita pārsniegšanā, godīgi ziņosim konkursa kontaktpersonai.

Vārds, uzvārds	paraksts	datums



Konkurss Kandavas novada skolu 7. - 8. klašu kolektīviem

„Esi aktīvs - bez atkarībām! 2019”

Pielikums Nr.3

Atskaites veidlapa

Skola	
Klase	
Kā jums sokas ar dalību konkursā? Vai ir viegli nesmēķēt un nelietot alkoholu? Vai kāds ir pārkāpis noteikumus un lietojis alkoholu un cigaretes? Kā sokas ar ekrānlaika limita ievērošanu? Vai kāds ir pārkāpis noteikto ekrānlaika limitu? Kādas aktivitātes veicat savās viedierīcēs? Ar ko aizstājat pavadīto laiku viedierīcēs? Kādas atziņas un pārdomas jums rodas? Vai jums ir kādi ieteikumi citiem jauniešiem? Kā jūs atbalstāt viens otru? Kādas brīvā laika aktivitātes jūs visi kopā veicat? Vai skatāties kādas izglītojošas vai informatīvas filmas, video, materiālus, spēles? Vai vecāki, skolotāji un draugi jūs atbalsta?	
Kā jums sokas ar gatavošanos pārgājienam? Vai esat sadalījuši pienākumus? Cik tālu esat tikuši? Vai jums palīdz vecāki, skolotāji un draugi?	



Konkurss Kandavas novada skolu 7. - 8. klašu kolektīviem

„Esi aktīvs - bez atkarībām! 2019”

Pielikums Nr.4

Viedierīču ekrānlaika fiksēšanas veidlapa

Skola	
Klase	
Nedēļa	

Piemērs:

Vārds, uzvārds	Datums un dienas ekrānlaiks						
<i>Ieva Ozoliņa</i>	<i>11.03. 1h18min</i>	<i>12.03. 2h16min</i>	<i>13.03. 2h1min</i>	<i>14.03. 1h1min</i>	<i>15.03. 2h25min</i>	<i>16.03 3h0min</i>	<i>17.03. 0h53min</i>

Kā var fiksēt savu ekrānlaiku?

Ja Tev ir **iPhone**, tad dodies Iestatījumi → Ekrānlaiks → Fiksē uzrādīto laiku.
(Angl. Settings → Screen Time)

Ja Tev ir **Android**, tad dodies Iestatījumi → Akumulators → Lietojums → Ekāns Fiksē uzrādīto laiku. (Angl. Settings → Battery → Screen)

!!! Ja konkursa organizatoriem radīsies šaubas, tad var tikt pieprasīti ekrānšāviņi (angl. PrintScreen) par katru konkursa dienas fiksēto ekrānlaiku. Arī klases audzinātājs un klases vecākais var pieprasīt ekrānšāviņu kā pierādījumu par fiksēto dienas ekrānlaiku! (skatīt pielikumu Nr.5)

Nav attaisnojums “man nesanāk” un “es nezinu kā!” Ja nesanāk un nezina kā, aicinām sazināties ar konkursa koordinatori Ievu (28329487), kura pastāstīs ko, kur un kā paveikt!



Konkurss Kandavas novada skolu 7. - 8. klašu kolektīviem

„Esi aktīvs - bez atkarībām! 2019”

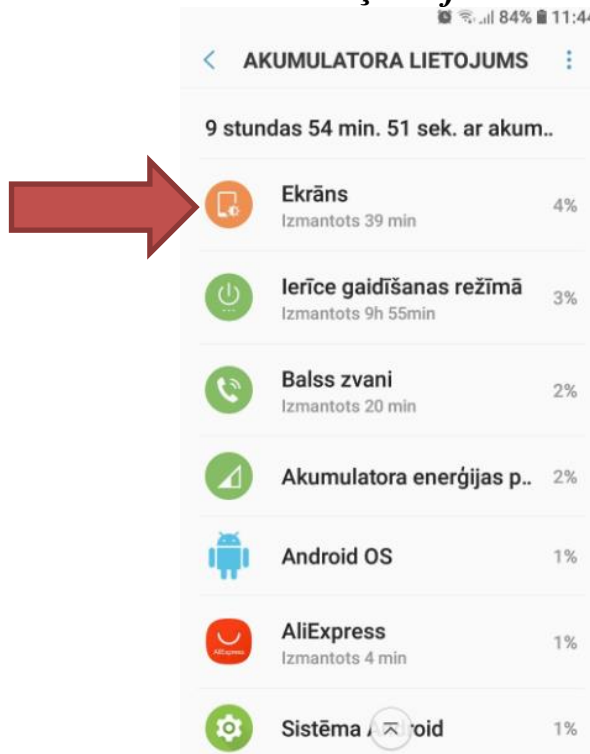
Pielikums Nr.5

Ekrānšāviņi strīdu gadījumos par ievēroto ekrānlaika limitu

iPhone ekrānšāviņš ar fiksēto Ekrānlaiku:



Android ekrānšāviņš ar fiksēto Ekrānlaiku:





Konkurss Kandavas novada skolu 7. - 8. klašu kolektīviem

„Esi aktīvs - bez atkarībām! 2019”

Pielikums Nr.6

Ieteikumi alternatīvām aktivitātes viedierīču izmantošanai

Kandavas MJIC “Nagla” un DrossInternets.lv iesaka:

1. **Klašu audzinātājiem** **“Top 10 populārākie materiāli”** par un ap drošību internetā pieejami šeit:
<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/top-10-popularakie-materiali-2018>
2. **Jauniešiem** **“30 izaicinājumi klasei”** pieejams šeit:
<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/30-izaicinajumi-klasei-katu-rupejies-par-savu-drosibu-internetaquestion>
3. **Jauniešiem** **“10 padomi Tavai drošībai”** pieejams šeit:
<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/10-padomi-tavai-drosibai-interneta>
4. **Jauniešiem** tests **“Foto detektīvs”** pieejams šeit:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfzRV7Tbwi3Lv6ynTnbM997fafDrQYOGzptkN-vcNPQp5UX2Q/viewform>
5. **Jauniešiem** padomi **“Nezombējies! Ieteikumi superīgai vasarai”** pieejami šeit:
<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/padomi-berniem-un-jauniesiem-vasarai>
6. **Jauniešiem** spēle **“Iepazīsti savus klasesbiedrus”** pieejama šeit:
<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/spele-iepazisti-savus-klasesbiedrus-interneta-lietotajus>
7. **Jauniešiem** ieteikumi **“Esi kļuvis par sava vieddāruņa vergu?”** pieejami šeit:
<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/neklosti-par-sava-viedtalruna-vergu>
8. **Latvijas jauniešu netikete!** pieejama šeit!
https://www.skolanakotnei.lv/files/latvijas_jauniesu_netikete_ilustracija_www_48d50.png



Konkurss Kandavas novada skolu 7. - 8. klašu kolektīviem

„Esi aktīvs - bez atkarībām! 2019”

Pielikums Nr.7

Pārgājiena maršruta lapa

Maršruta lapa jā sagatavo tā, lai jebkurš svešs cilvēks - skolēns, skolotājs, vecāks paņemot rokā šo maršruta lapu, saprastu, kur un kā ir jādodas. Maršruta lapai pielikumā jāpievieno karte, kurā ir iezīmēts maršruts. Maršruta garums ir vismaz 10km un maršrutā pavadītais laiks ir vismaz 5 stundas. Maršrutā jāieplāno arī vismaz 3 uzdevumi tematikā "Atkarībām NĒ! Aktīvam dzīvesveidam JĀ!", metodiskie norādījumi uzdevuma veikšanai jāpievieno maršruta lapas pielikumā.

Piemērs:

Pārgājiena mērķis: Iepazīties ar Kandavas pilsētas apkārtnē atrodamajiem avotiem.								
Pārgājiena dalībnieki: Kandavas jauniešu centra "Nagla" 10 jaunieši, 13-15 gadi								(skola, klase, skaits, vecums)
Pavadošā persona: Ieva Ozoliņa, Kandavas jauniešu centra vadītāja, 28329487						(skolotājs/vecāks - vārds, uzvārds, kontaktinformācija)		
Starts: Kandavas jauniešu centrs "Nagla", Zīļu iela 2, Kandava plkst.10:00 14.03.2019.								(vieta, laiks, datums)
Finišs: Kandavas jauniešu centrs "Nagla", Zīļu iela 2, Kandava plkst.16:00 14.03.2019.								(vieta, laiks, datums)
Plānotā distance: 10km								(km)
Posms (pēc kārtas)	Vieta un apzīmējums kartē (no kurienes un uz kuriem plānots doties?)	Virziens (debes-puses)	Distance, km	Augus- tums, m	Plānotais iešanas laiks, min	Plānotais ierašanās laiks, min	Alternatīvais ceļš (ja nu ceļā rodas šķēršļi, tad kā apiet un nonākt plānotajā galapunktā)	Veicamais uzdevums (tematikā "Atkarībām NĒ! Aktīvam dzīvesveidam JĀ!")
1.	No: Kandavas jauniešu centrs "Nagla", Zīļu iela (apz.-1.) Uz: Ozolu iela (apz.-2.)	R	150m	76m	15 min	10:15	Paralēls ceļš, redzams kartē	-
2.	No: Ozolu iela (apz.-2.) Uz: Sabiles iela (apz.-3.)	Z	90m	76m	10 min	10:25	Tuvākā taciņa blakus ceļam	-
3.	No: Sabiles iela (apz.-3.) Uz: Lielā iela (apz.-4.)	ZA	250m	65m	20 min	10:45	Tuvākā taciņa blakus ceļam	-
4.	No: Lielā iela (apz.-4.) Uz: Ūdens ieguves punkts pretī pilskalnam (apz. - 5.)	DA	200m	60m	20 min	11:05	Tuvākā taciņa blakus ceļam vai apkārt pilskalnam	Krustvārdu mīkla "Pazīsti savu organismu" (darba lapa pielikumā Nr.1) un uzskodu pauze
5.	Utt...	Utt...	Utt...	Utt...	Utt...	Utt...	Utt...	Utt...
-	KOPĀ:	-	?	?	?	-	-	?

Virzienu un distanču mērīšanai: <http://balticmaps.eu/> vai <https://www.google.lv/maps>

Augstuma noteikšanai: <http://neogeo.lv/ekartes/reljefs.html>



Konkurss Kandavas novada skolu 7. - 8. klašu kolektīviem

„Esi aktīvs - bez atkarībām! 2019”

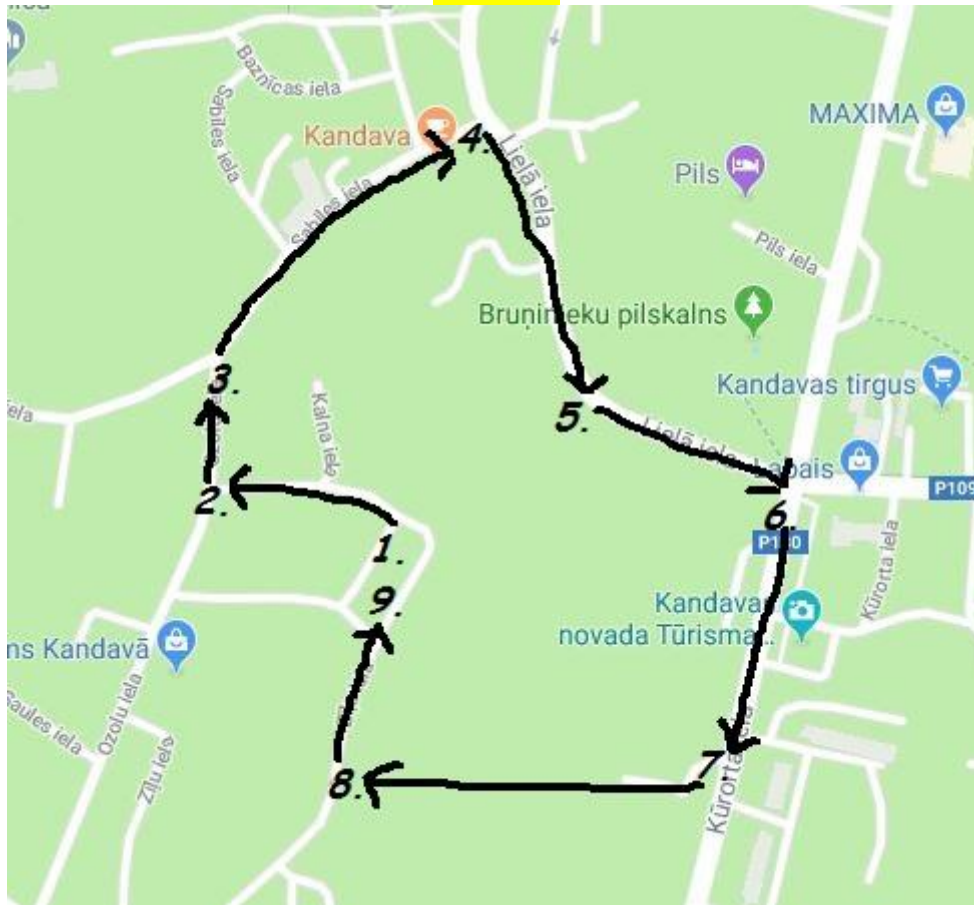
Pielikums Nr.8

Pielikums maršruta lapai - karte

Šajā kartē ir jāatzīmē precīzi tas pats maršruts, kas aprakstīts maršruta lapā. Kartē jāatzīmē arī apzīmējumi, kas minēti un izmantoti maršruta lapā.

Lūgums arī norādīt atsauci uz iegūtās kartes avotu.

Piemērs:



Kartes avots: <https://www.google.lv/maps>



Konkurss Kandavas novada skolu 7. - 8. klašu kolektīviem

„Beis aktīvs - bez atkarībām! 2019”

Pielikums Nr.9

Pielikums maršruta lapai - uzdevumi **“Atkarībām NĒ! Aktīvam dzīvesveidam JĀ!”**

Maršrutā jāieplāno arī vismaz 3 uzdevumi tematikā “Atkarībām NĒ! Aktīvam dzīvesveidam JĀ!”, metodiskie norādījumi uzdevuma veikšanai (organizēšanai un īstenošanai) jāpievieno šeit- maršruta lapas pielikumā. Vēlams, lai uzdevumi ir dažādi - gan prātiņam, gan ķermenim un vēlams. Uzdevumiem ir jābūt pašu skolēnu sagatavotiem.

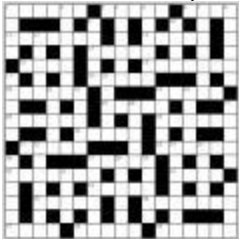
Piemērs:

1. uzdevums - krustvārdu mīkla “Pazīsti savu organismu”

Atbildi uz jautājumiem un aizpildi krustvārdu mīklu!

Kad visi dalībnieki aizpildījuši, tad kopā ar skolotāju salīdzina atbildes.

Tas, kurš aizpildījis pareizi, saņem specbalvu “Atkarībām Nē! Gudrībai Jā!”



Mīklu sagatavoja: Jānis Bērziņš un Liene Sniedzīte

2. uzdevums - fizisko aktivitāšu tests “Cik izturīgs es esmu?”

Veikt fizisko aktivitāšu testu un darba lapā ierakstīt rezultātu.

Kad visi dalībnieki izpildījuši fizisko aktivitāšu testu, tad dalībniekus ar labākajiem rezultātiem apbalvo ar specbalvu “Atkarībām NĒ! Sportam JĀ!”

Dalībnieks: Jānis Bērziņš	
aktivitāte	rezultāts
Planks (max rezultāts)	1min3sek
Pietupieni (reizes 1 minūtē)	34
Presītes (reizes 1 minūtē)	56
Palecieņi (reizes 1 minūtē)	123
Pumpēšanās (max rezultāts)	13

Testu sagatavoja: Pēteris Krūmiņš un Sintija Skeitere

3. uzdevums - asociāciju spēle “Nosauc antonīmus!”

Pirms pārgājiena tiek sagatavotas lapas antonīmu vārdu lapas. Aktivitātes laikā dalībnieki sadalās pa pāriem un viens otram sauc vārdus. Viens dalībnieks sauc vārdus no lapas, bet otrs pēc iespējas ātrāk izdomā un nosauc antonīmu. Veiklākie un smieklīgākie saņem specbalvu “Atkarībām NĒ! Pozitīvismam JĀ!”

Antonīmi: Melns, lēns, mazs, narkotika, cigarete, depresija, alkohols, atkarība, pasivitāte utt....

Antonīmus sagatavoja: Laima Laimīgā un Maija Saulainā



Konkurss Kandavas novada skolu 7. - 8. klašu kolektīviem

„Esi aktīvs - bez atkarībām! 2019”

Pielikums Nr.10

Līdzī nemamo lietu saraksts

Šis saraksts palīdzēs jūsu klasei sagatavoties pārgājienam.

Sarakstā ir jāiekļauj tās lietas, kuras ir nepieciešamas un varētu noderēt veiksmīga pārgājiena īstenošanai...

Nepieciešamo lietu saraksts sastāv no trīs sastāvdaļām:

- ✓ Personīgais ekipējums (katram klases biedram atsevišķi - individuālas lietas);
- ✓ Grupas ekipējums (kopīgs visiem klases biedriem - koplietošanas lietas);
- ✓ Papildekipējums (nav obligāts, bet ieteikumi patīkamākam pārgājienam).

Piemērs:

Personīgais ekipējums		
Nr.p.k.	Lieta	Piezīmes
1.	1 pāris pārgājiena apavi	Vēlams ar slēgti un iepriekš ienēsāti apavi
2.	2 pāri sausas zeķes	Vēlams ievietot plastikāta maisiņā, lai pārgājiena laikā nesamirkst
3.	Mugursoma	Vēlams ērta ar papildus fiksācijām krūšu zonā
4.	Dzeramais ūdens	Vēlams negāzēts
5.	Medikamenti	Mums ir klasesbiedrs, kuram katru dienu ir jālieto personīgie medikamenti veselības apstākļu dēļ
Grupās ekipējums		
1.	Iesmi desīņu cepšanai	3 mūsu klases puīši ir atbildīgi par iesmu sarūpēšanu
2.	Sērkokociņi un papīrs ugunsкура iekuram	2 mūsu klasesbiedrenes ir atbildīgas par iekura sarūpēšanu
3.	Pirmās palīdzības aptieciņa	Mūsu klases audzinātāja paņems skolas pirmās palīdzības aptieciņu
Papildekipējums		
1.	Atstarotājs	Nav obligāti nepieciešams, bet var noderēt...
2.	Pretodu līdzeklis	Nav obligāti nepieciešams, bet var noderēt...
3.	Rezerves kurpju šņores	Nav obligāti nepieciešams, bet var noderēt...
4.	Ūdens attīrīšanas tabletes	Nav obligāti nepieciešams, bet var noderēt...
5.	Saulesbrilles	Nav obligāti nepieciešams, bet var noderēt...



Konkurss Kandavas novada skolu 7. - 8. klašu kolektīviem

„Esi aktīvs - bez atkarībām! 2019”

Pielikums Nr.11

Ēdienreizes

Šis saraksts palīdzēs jūsu klasei sagatavoties pārgājienam.

Sarakstā ir jāiekļauj informācija par ēdienreizēm, kuras plānojat īstenot savā pārgājienā.

Piemērs:

Pārgājiena garums (attālums, km vai m):	10,3km
Pārgājiena ilgums (laiks, h vai min):	6 stundas
Plānotais dalībnieku skaits:	13 klasesbiedri un 2 skolotājas, kopā: 15
Plānotais enerģiskas patēriņš (visai klasei kopā, Kcal): Atrodams te: http://riki.delfi.lv/calculator/veselibas-un-uzturs/kaloriju-paterina-kalkulators.php vai te: http://www.ploome.com/lat/pareizs-uzturs/kaloriju-paterins.html	21600Kcal (vidēji vienam patēriņš: 1440Kcal, 15pers.x1440Kcal=21600Kcal)
Plānoto ēdienreizu veids un skaits: (Brokastis, cik reizes? Otrās brokastis, cik reizes? Pusdienas, cik reizes? Launags, cik reizes? Vakariņas, cik reizes? Nakšniņas, cik reizes? Uzkodas, cik reizes?)	1xPusdienas 4xUzkodas
Plānoto ēdienreizu saturs: (ēdiena nosaukums)	Pusdienas: dārzeņu salāti un uz ugunskura ceptas desiņas Uzkodas: līdzīgi paņemtās sviestmaizes, musli enerģijas batoniņi, rieksti, augļi
Plānotais enerģijas ieguvums no ēdienreizēm (visai klasei kopā, Kcal): Atrodams te: http://riki.delfi.lv/calculator/veselibas-un-uzturs/kaloriju-kalkulators.php vai te: http://www.uzturam.lv/index.php?com=calculator	20855Kcal (1xpusdienu Kcal un 4xuzkodu Kcal, vēlams lai šis cipars ir līdzvērtīgs patērētajai enerģijai)



Konkurss Kandavas novada skolu 7. - 8. klašu kolektīviem

„Esi aktīvs - bez atkarībām! 2019”

Pielikums Nr.12

Iepirkumu saraksts ēdienreizēm

Šis saraksts palīdzēs jūsu klasei sagatavoties pārgājienam.

Sarakstā ir jāiekļauj informācija par nepieciešamajiem pārtikas produktiem, kuri nepieciešami iepriekš minēto ēdienreīžu pagatavošanai, īstenošanai.

Produkti nav obligāti jāpērk veikalā. Klase var arī vienoties, ka viens klasesbiedrs no sava dārziņa sagādā dārzeņus, otrs klasesbiedrs no sava pagraba sagādā ievārījumu, trešais klasesbiedrs no savas saimniecības sagādā augļus...

Piemērs:

Ēdienreize: Pusdienas				
Nr.p.k.	Pārtikas produkts	Cik daudz nepieciešams	Enerģijas saturs (Kcal)	Piezīmes
1.	Lapu salāti	0,5 kg	75	
2.	Redīsi	0,5 kg	80	
3.	Loki	100 g	30	
4.	Krējums	0,5 l	975	
5.	Cepamdesas	30 gab	5670	
Kopā:			6830	
Ēdienreize: Uzkodas				
1.	Rieksti	0.75 kg	4410	Katram 50g
2.	Musli batoniņš	15 gab	3750	
3.	Āboli	15 gab	780	
4.	Banāni	15 gab	1335	
5.	Sviestmaizes	15 gab	3750	
Kopā:			22185	
Pavisam kopā:			20855	Šim skaitlim vajadzētu sakrist ar to, kas norādīts iepriekšējā tabulā pie plānotā enerģijas ieguvuma