

# Brīvais laiks.



**Interreg**

**Latvija-Lietuva**

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION

# Pārbaudi, kā ritējušas tavas pēdējās trīs dienas

## Laika izmantošanas veidi

## Stundas

---

Cik daudz laika pavadīji skolā? (stundas, lasīšana, citas nodarbības..)

---

Cik stundas esi strādājis? (saimniecībā, uzkopjot māju, taisot ēst..)

---

Cik daudz laika esi veltījis atslodzei? (laiks ar draugiem, ģimeni, runājot pa telefonu, skatoties TV, klausoties mūziku, izmantojot internetu, sportošanai, vaļaspriekiem u. c. brīvā laika aktivitātēm.

---

Cik daudz laika esi gulējis vai snaudoļojis?

---

Cik daudz laika vēl pavadīji kādā citā veidā?

---

Kopējais stundu skaits:

72

---

- Vai esi pārsteigts, ka kādā jomā tu esi izmantojis daudz vairāk laika, kā citās?
- Kā tu to varētu sev izskaidrot?
- Vai šis laika sadalījums ir tāds, kādu tu vēlējies?
- Kā tev liekas, kurās nodarbēs tu izmanto pārāk daudz laika, bet ne sevišķi produktīvi? Apdomā to!

# Ko darīt, ja nav ko darīt?

*Sporto!*

Aizej uz sporta klubu...

Noskaidro kas ir joga, apmeklējot kādu no jogas centieniem, vai lasi par to grāmatās un Internetā

Vai nopērc bumbu un aizej ar draugiem uzspēlēt basketbolu, volejbolu, futbolu, tautas bumbu...

Ziemā – vari doties slēpot vai slidot .

Mūzika – spēlē un klausies to!

Nopērc sava mīļākā izpildītāja albumu...

*Iemācies spēlēt kādu mūzikas instrumentu...ģitāru, klavieres, akordeonu, dūdas, mutes ermoņikas, vijoli, čellu, trompeti, bungas*

Grāmatas – lasi un atklāj jaunu pasauli, uzzini aizraujošas lietas un ziņas!

Nopērc sev jaunu grāmatu...

...vai aizej uz savu vietējo bibliotēku...

Noskaties kādu no jaunākajām filmām...

Iznomā vai nopērc kādu labu filmu, kuru jau sen esi gribējis redzēt...

Uztaisi gardu maltīti!

Atrodi recepti un uztaisi kādu gardu našķi vai pat vakariņas...

# Vēl interesantas nodarbes, ar kurām aizpildīt savu brīvo laiku

Iemācies adīt vai tamborēt;

Dodies ceļojumā – Tu vari apceļot arī savu pilsētu, vai dodies uz kādu Latvijas vietu, kur nekad neesi bijis!

Glezno vai zīmē;

Dejo – iemācies valsi, tango, fokstrotu, hiphopu, utt.;

Apgūsti jaunu valodu – pasaulē ir tūkstošiem dažādu valodu!

Paspēlējies ar mājdzīvnieku – prieks būs gan Tev, gan viņam;

Palīdzi brālim vai mā sai izpildīt kādu uzdevumu;

Risini krustvārdu vai sudoku mīklas;

Izlasi jaunākās ziņas;

Iemācies locīt origami papīra figūras;

Aizej ciemos pie kāda sen neredzēta radnieka vai drauga;

Strādā brīvprātīgo darbu;

Apmeklē kādu muzeju, izstāžu zāli, mākslas telpu...