

Kāpēc ir stilīgi dzīvot veselīgi?



Mūsdienās par sabiedrībā aktuālu tēmu ir kļuvis veselīgs dzīvesveids. Par to, kā uzturēt sevi labā fiziskajā formā un kā stiprināt imunitāti, māca jau sākumskolā. Varētu pat teikt, ka veselīgs

dzīvesveids ir kļuvis par modes lietu, stila iezīmi.

Pirmkārt, jauniešu vidū, īpaši skolas laikā, par svarīgu tiek uzskatīta atbilstība noteiktiem kritērijiem-ģērbšanās stils, muzikālā gaume, konkrētu ārpusstundu nodarbību apmeklēšana, un nereti arī kopīgi uzskati par to, kas ir veselīgs un kas ne. Bieži tiek dzirdēts par jauniešu grupiņām, kuras kopējiem spēkiem cenšas popularizēt veselīgas nodarbes, veselīgu uzturu, utt. Es uzskatu, ka būt veselam-ēst veselīgu un sabalansētu pārtiku, nodarboties ar sportu, uzturēties svaigā gaisā ir svarīgi un moderni, tāpēc, ka vesels jauniešs var pievērsties daudzām mūsdienīgām lietām, kuras citādi tam būtu liegtas, kā, piemēram, piedalīties sporta spēlēs, iet pārgājienos, uzstāties dažādos pasākumos, veidot tādas attiecības ar pretējo dzimumu, kurām ir paredzama nākotne, jo tikai divi veselīgi domājoši un veselīgi dzīvojoši indivīdi ir spējīgi radīt veselus pēcnācējus. Līdz ar to varu secināt, ka būt veselam un rūpēties par savu veselību ir patiešām stilīgi, jo citu vidū var izcelties un iederēties ne vien ar kaitīgiem ieradumiem, bet arī ar ko labu un noderīgu, jo galu galā manas darbības un piemērs var iedvesmot citus-arī klasesbiedri, skolasbiedri, draugi un radnieki var pievērsties veselīgam dzīvesveidam!

Otrkārt, veselīgs dzīvesveids ir stilīgs tāpēc, ka domājot par savu uzturu un aktivitātēm cilvēks rūpējas par savu veselību, kā rezultātā viņš var pievērsties mācībām, pēc tam arī darbam. Veselam cilvēkam ir daudz enerģijas, vēlmes rīkoties, tāpēc, visticamāk, viņš veiksmīgi kāps pa karjeras kāpnēm. Mūsdienu sabiedrībā veiksmīga karjera un ģimenes dzīve tiek augsti vērtēta. Pēc manām domām, šīs lietas sasniegt un izbaudīt to augļus nebūtu iespējams bez veselīga dzīvesveida, uztura, pat veselīgas domāšanas, kā arī nedaudz veselīgas paškritikas. Kā nekā-pie veselības pieder ne vien fiziskā, bet arī psiholoģiskā veselība. No tā izriet fakts, ka „veselā miesā-vesels gars”. Man šķiet, ka veiksmīgai karjeras izaugsmei ir nepieciešams vesels cilvēks, kurš var veltīt daudz spēku sava darba veikšanai, labi prezentēt savu darba vietu, jo ir patīkami atrasties starp veseliem un skaistiem, starojošiem cilvēkiem. Tāpēc es domāju, ka arī pelnoši cilvēki varētu man piekrist- ir stilīgi dzīvot veselīgi!

Treškārt, es vēlos nedaudz atsaukties uz iepriekšējo paragrāfu, kurā minēju veselīguma aktualitāti strādājošo vidū. Proti, mūsdienās medijos –TV, internetā, žurnālos- tiek uzsvērtā veselīga izskata un dzīvesveida nozīme. Filmās un glancētajos žurnālos redzamajiem cilvēkiem ir pārļūbalti zobi, gluda un veselīga paskata sejas āda, viegls iedegums, mirdzoši, mīksti mati, utt. Medijos atainotais ne vienmēr ir patiesība, tomēr cilvēki ir tendēti atdarināt to, ko redz. Pie kam-šīs iepriekšminētās lietas nav nemaz tik sliktas. Jo īpaši ņemot vērā faktu, ka veselīgums šobrīd ir ļoti veiksmīgs tirgus manevrs, skaisti iepakota prece, kuru nav problēmu pārdot. Tāpēc, lai arī šai jomai ir savas negatīvās puses, es tomēr uzskatu, ka ir aktuāli un mūsdienīgi ievērot veselīga dzīvesveida pamatprincipus, jo apkārtējie arī cenšas izskatīties (ja ne būt) veselīgi, tādējādi mēs-tie, kuri pievērsīsies veselīgam dzīvesveidam- sev nodrošinātu labu pašsajūtu, jo šķietami neatšķirtos no apkārtējiem, kuri sekotu jaunākajām modes tendencēm, kas sevī iekļauj veselīgu izskatu un domāšanu. Gribētos arī uzsvērt, ka no veselīgas domāšanas un veselīgas

pārtikas nekāds ļaunums jau nevar rasties, tāpēc nebūtu jābaidās sekot šai modes tendencei un pievērsties kam veselīgam! Īsāk sakot, kā trešo argumentu, kas apliecina-dzīvot veselīgi ir stilīgi-es varu minēt apkārt valdošo mēdiju ietekmi, kura ir padarījusi veselību par modes lietu. Tāpēc tas patiešām ir stilīgi-būt veselīgam-jo visapkārt ir sastopami daudzi apliecinājumi tam, ka veselīgs cilvēks ir estētiski pievilcīgs. Nobeigumā es varu secināt, ka ir aktuāli, svarīgi un nepieciešami dzīvot veselīgi, jo tas ne vien nerada kaitējumu mūsu veselībai un apkārtējai videi, bet pat uzlabo to-vide mazāk cieš no piesārņojuma, ja izvēlamies dabai nekaitīgas lietas, mūsu bērni dzimst veselāki un ar stiprāku imunitāti, ja paši ēdam veselīgi, uzlabojas arī pašsajūta un noskaņojums, jo neskar daudzas ar neveselīgu dzīvesveidu saistītas problēmas. Un vēl jau ir jāpiebilst, ka, īpaši jauniešiem, tas būtu noderīgi tāpēc, ka sabiedrībā valdošajā „laulību tirgū” ir pieprasīti veiksmīgi, gudri, skaisti un veseli cilvēki. Pēc manām domām tas ir vairāk nekā pietiekams stimulš atzīt-dzīvot veselīgi ir stilīgi!

/Inese Lucijanova/

MANAS LIELDIENAS

Es Lieldienās šūpojos un olas ēdu. Mani vārtīja sniegā un pikojās. Bija lieliski! Mamma arī pikojās un vā

Tās bija baltas un jautras Lieldienas!

Žanna

Ai, Lieldienas!

Ai, Lieldienas!

Zaķis grib lielas olas,

košas olas, raibas olas

un šūpoties grib!

Zilas vizbulītes

un mīksti pūpolzari!

Alta

Mīļi, skaisti un ar lielām austiņām ir zaķi!

Mazas, skaistas, ēdamas, krāšņas ir oliņas!

Garas, lielas un skaistas ir Lieldienas!

No rīta bērni zaķa olas meklē – Lieldienu oliņas!

Ksenija

Lieldienās mēs ar māsu sitāties ar olām, šūpojāties šūpolēs. Vēl mēs ar tēti sitāties ar olām. Tētis do

Jūlija

Zaķis olai pakaļ dzenas un kā skaistulis grozās.

Kā viņam patīk olas! Tagad taču ir Lieldienas!

Zaķis nopirka daudz olu un sāka tās krāsot ar skaistiem zīmējumiem, uzlīmēm. Olas bija tik krāšņas un

Zaķis ar zaķēniem sāka sisties ar olām. Nu gāja jautri!

Santa

Pirmajās Lieldienās man patika, ka mēs ar ģimeni cepām pīrādziņus ar cīsiņiem.

Otrajās Lieldienās mēs krāsojām oliņas. Tad, kas visas izvārījās, mēs ar māsu sākam sisties ar olām.

Trešajās Lieldienās mēs gājām uz skolu. Skolā bija tik jautri! Olu kaujās man no piecām olām pāri palika divas.

Man ļoti, ļoti patika Lieldienas!

Laura

Mēs Lieldienas sagaidījām ar sniegu. Ārā šļūkājām no kalna un šūpojāmies. Mēs krāsojām olas. Tās mums patika.

Otrajā Lieldienās mājāmies un gatavojāmies skolai. Mēs krāsojām olas, lai būtu, ko ņemt uz skolu.

Vienīgais, kas mums nebija – Lieldienu zaķis!

Rasma

Lieldienās pie manis atbrauca māsīcas un krusttēvs.

Mēs ar māsīcām dejojām uz deju paklāja, daudz dziedājām un lēkājām. Mēs gājām pie vecmammās

Mēs krāsojām olas un šūpojāmies . Es visiem vēlēju priecīgas Lieldienas. Visi kopā mēs ripinājām ola

Renāte

Lieldienās mēs ar brāļiem spēlējāmies, šūpojāmies, lēkājām, kāvāmies. Mēs ar māsu smējāmies, kā

Anna – Marija

Lieldienu zaķis slēpj olas krūmiņā,

Ka pat nezina māmiņa.

Pienāk diena, atnāk Lieldiena!

Mamma prasa zaķim:

- Kur ir Lieldienu oliņas?

- Es viņas paslēpu krūmiņā!

- Nu tās jāatrod un bērniem jādāvā!

Daniela

PASAKAS 2011./2012.m.g.

Pasaka par Janu.

Reiz dzīvoja maza, maza princese, kurai bija daudz kroņu un citu rotu. Prindesei Janai bija 7 gadi. Viņa s

L.Rancānes Makašānu Amatu

vidusskolas 1.klase.

Jana Jermolajeva

Pasaka par Duksi.

Reiz dzīvoja suns Duksis. Viņš gāja pa mežu dzirdēja dīvainu skaņu –pek, pek, pek. Duksis skrēja paka

L.Rancānes Makašānu Amatu

vidusskolas 4.klase

Raimonds Bogdanovs

Runcis vārdā Kļapa.

Kādu dienu kaķis vārdā Kļapa staigāja pa mežmalu un apmaldījās. Runcis klaiņoja divas dienas un neva

L.Rancānes Makašānu Amatu

vidusskolas 4.klase

Vairis Munda

Burtiņš un cipariņš.

Reiz dzīvoja Burtiņš un Cipariņš. Burtiņš ļoti labi zināja latviešu valodu, bet Cipariņš – matemātiku. Tad l

L.Rancānes Makašānu Amatu

vidusskolas 1.klase

Dairis Birze

Kaķis un pele.

Reiz dzīvoja kaķis un pele.

Viņiem patika spēlēt paslēpes. Viņi ķēra viens otru. Kaķis uzciņāja peli ar sieru un uzlūdzta dejot. Pele

Kaķis un pele bija labi draugi.

Ēriks Arbidāns,

L.Rancānes Makašānu Amatu

vidusskolas 2.klase.

Kaķēns, kaķene un Sirsniņfeja.

Reiz dzīvoja kaķēns u

Viņi gāja pastaigāties un satika Sirsniņfeju. Sirsniņfeja apsolija izpildīt kaķēna un kaķenītes divas vēlēš

Viņi visi dzīvoja skaiti un laimīgi!

Renāte Litinska,

L.Rancānes Makašānu Amatu

vidusskolas 3.klase.

Pasaka par feju un meiteni.

Sensenos laikos dzīv

Reiz , kad feja gāja lasīt puķes, viņas mājā iebruka kāda meitene. Feja salasīja puķes un gāja mājās.

Feja un meitenīte dzīvoja kopā laimīgi!

Laura Akulina

L.Rancānes Makašānu Amatu

vidusskolas 3.klase

.

