



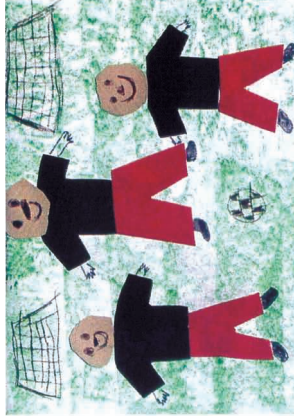
Sveiks, valmierieti!

Šī ir Tava grāmatiņa, kurā Tu uzzināsi,
kā augt lielam, stipram un veselam.

Atver to, apskati bērnu darbiņus un izpildi uzdevumus!



DARĪNŠ TEVI! JA ZĪMĒJUMĀ PARĀDĪTA PAREIZA RĪCĪBA, SAVIENO ZĪMĒJUMU AR UZRAKSTU, JA NEPAREIZA – NOSVĪTRO TO AR SARKANU ZĪMULI.



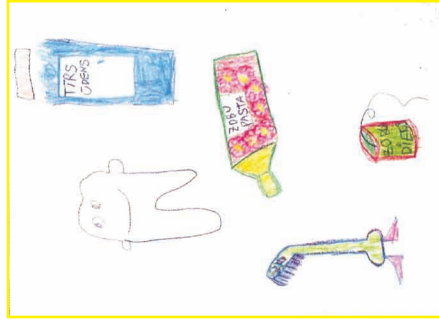
SPĒLĒ SPĒLES SVAIGĀ GAISĀ!



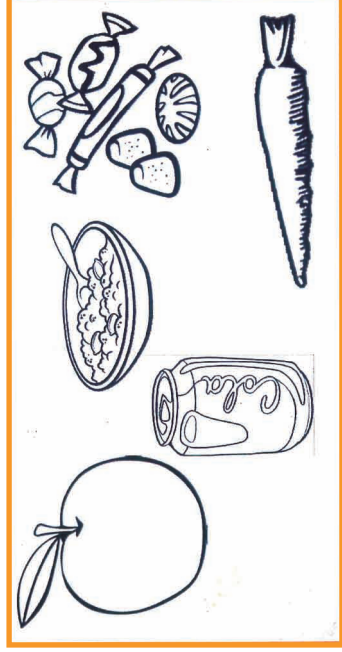
MARTA

SPĒLĒJIES ISTABĀ PIE TELEVIZORA!

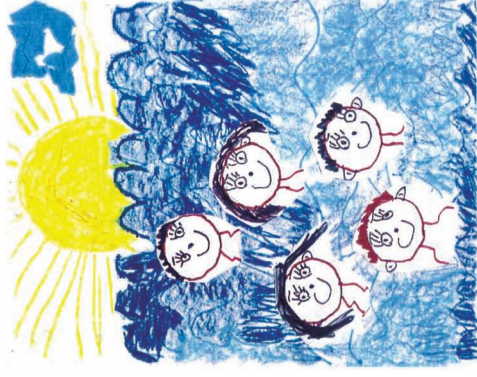
JA GRIBI BŪT VESELS



RŪPĒJIES PAR ZOBĪEM!



ĒD VESELĪGI! (VESELĪGOS PRODUKTUS IZKRĀSO!)



VASARĀ PELDIĒS KOPĀ AR PIEAUGUŠO!



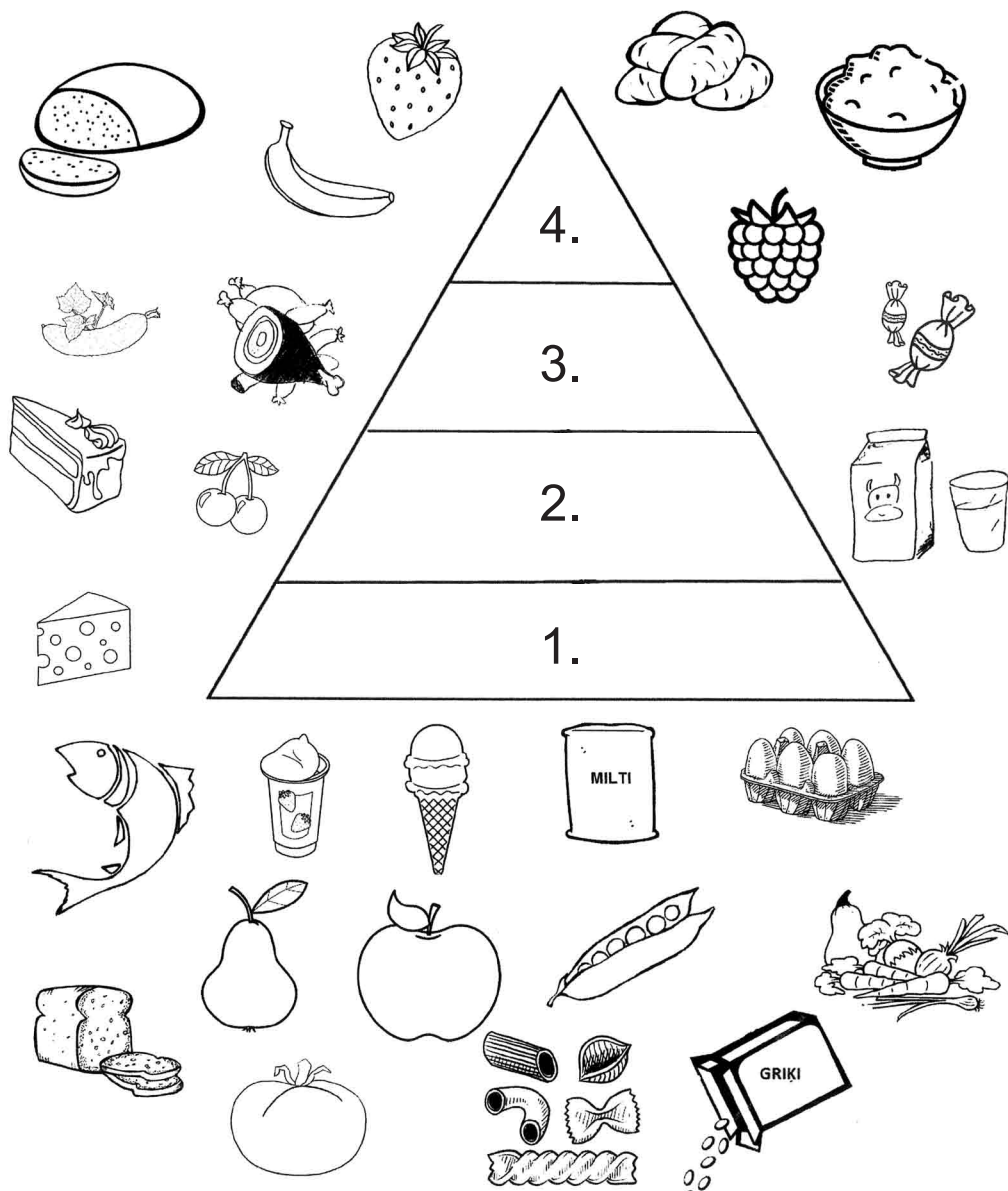
SPĒLĒ SPĒLES DATORĀ!

Dārtas Katana, Ričarda Bundža, Rūdolfa Puteņa, Martas Auželes darbi, Valmieras pilētās 2.pirmsskolas izglītības iestādes "Ezītis" struktūrvienība "Ābelīte"



**Justine Dumpe (5 gadi), Krista Zāte (5 gadi),
Valmieras pišētās 6.pirmskolas izglītības iestāde "Kārliena"**

1. IZKRĀSO PIRAMĪDU: 1. – ZILS; 2. – ZAĻŠ; 3. – DZELTENS; 4. – SARKANS.
2. AR ATBILSTOŠO KRĀSU SAVIENO PĀRTIKAS PRODUKTUS AR ATTIECĪGO PIRAMĪDAS LAUKUMU.
3. IZKRĀSO PĀRTIKAS PRODUKTUS.



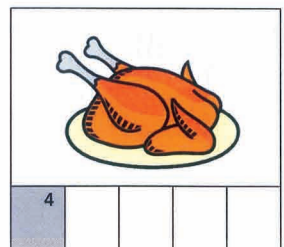
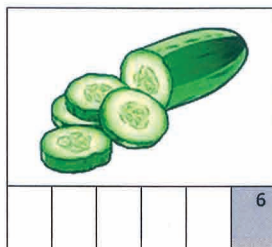
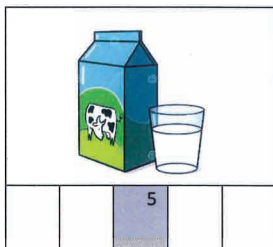
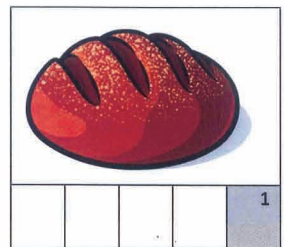
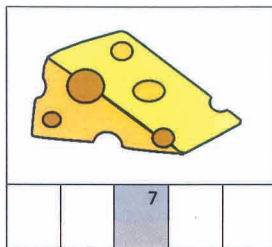
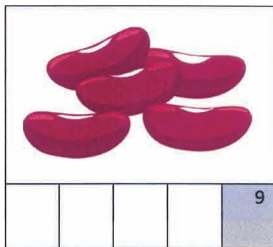
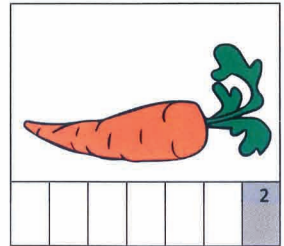
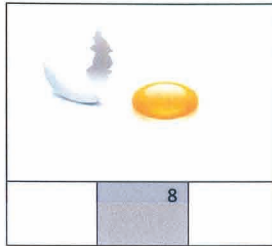
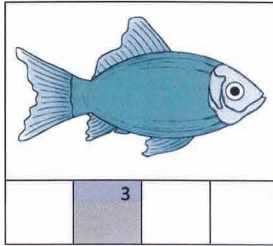


Polina Ville (5 gadi), Valmieras pilsētas 3.pirmsskolas izglītības tēstādē "Spridītis"



SPRĪDĪTIS GRIBĒJA ĒST VESELĪGI, BET AIZMIRSA,
KĀ VESELĪGOS PRODUKTUS SAUC.

PALĪDZI SPRĪDĪTĪM UN IERAKSTI NOSAUKUMUS!



ZEM KATRA CIPARA IERAKSTI BURTU NO PELĒKAJIEM LAUKUMIŅIEM!

1	2	3

4	5	6	7	8	9

!

Santa Gailīte, Inese Anspoka,
Valmieras pilsētas 3.pirmsskolas izglītības iestādes "Sprīdītis" skolotājas



Tija Beatrise Tilena (7 gadi),
Valmieras pilsētas speciālā pirmsskolas
izglītības iestāde "Bitīte"



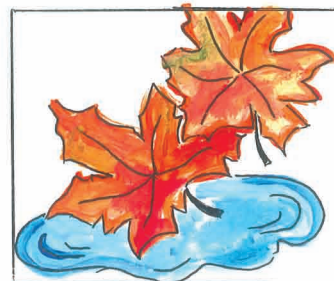
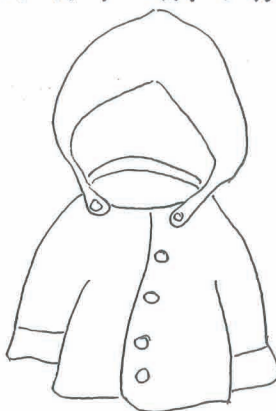
SAIŅAS ĢERĒNE



DORĀNI



LIETUSMĒTELIS



SAPODZĀBĀNI



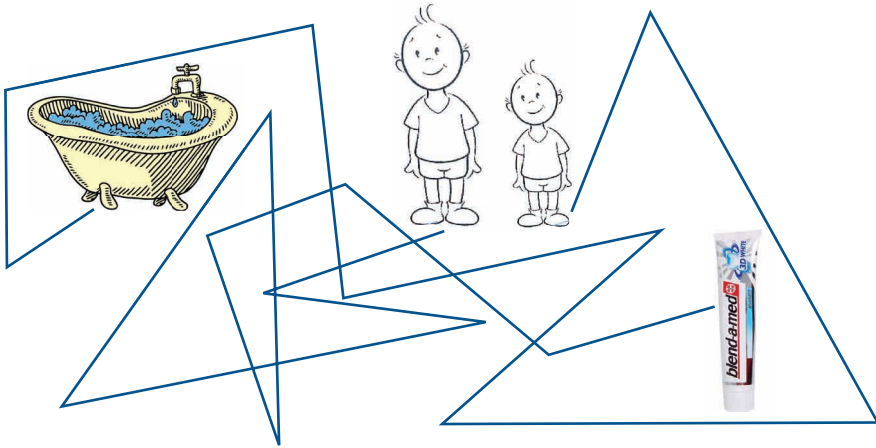
Savieno apģērbu ar atbilstošo attēlu, pārvelc burtus un izlasi

Ilga Oļševska,
Valmieras pilsētas speciālās pirmsskolas
izglītības iestādes "Bitīte" skolotāja

Elina Karkliņa (7 gadi),
Valmieras pilsētas 2.pirmskolas izglītības iestādē "Ezītis"

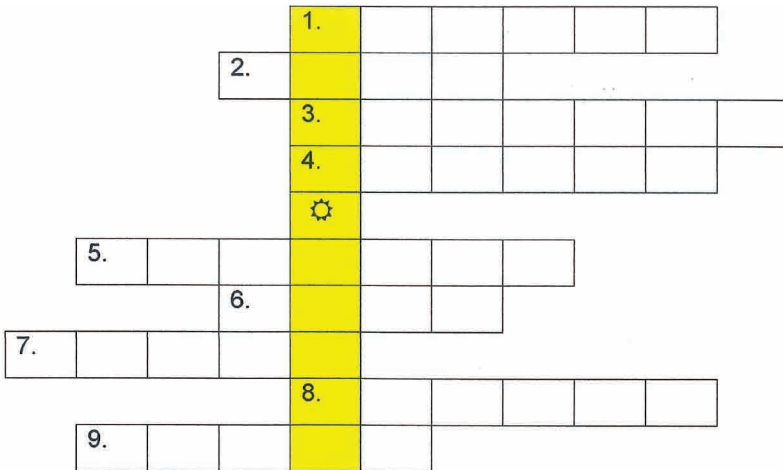


KO KURŠ DARĪS?



RISINI KRUSTVĀRDU MĪKLU!

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Mazgājamies ar... | 6. Ar ķemmi jāķemmē... |
| 2. 2 reizes dienā jātīra... | 7. Lai nomazgātos,
nepieciešams... |
| 3. No ziepēm rodas krāsaini... | 8. Ir jāievēro... |
| 4. Jālieto veselīgs... | 9. Pirms ēšanas mazgājam... |
| 5. Matus mazgā ar... | |



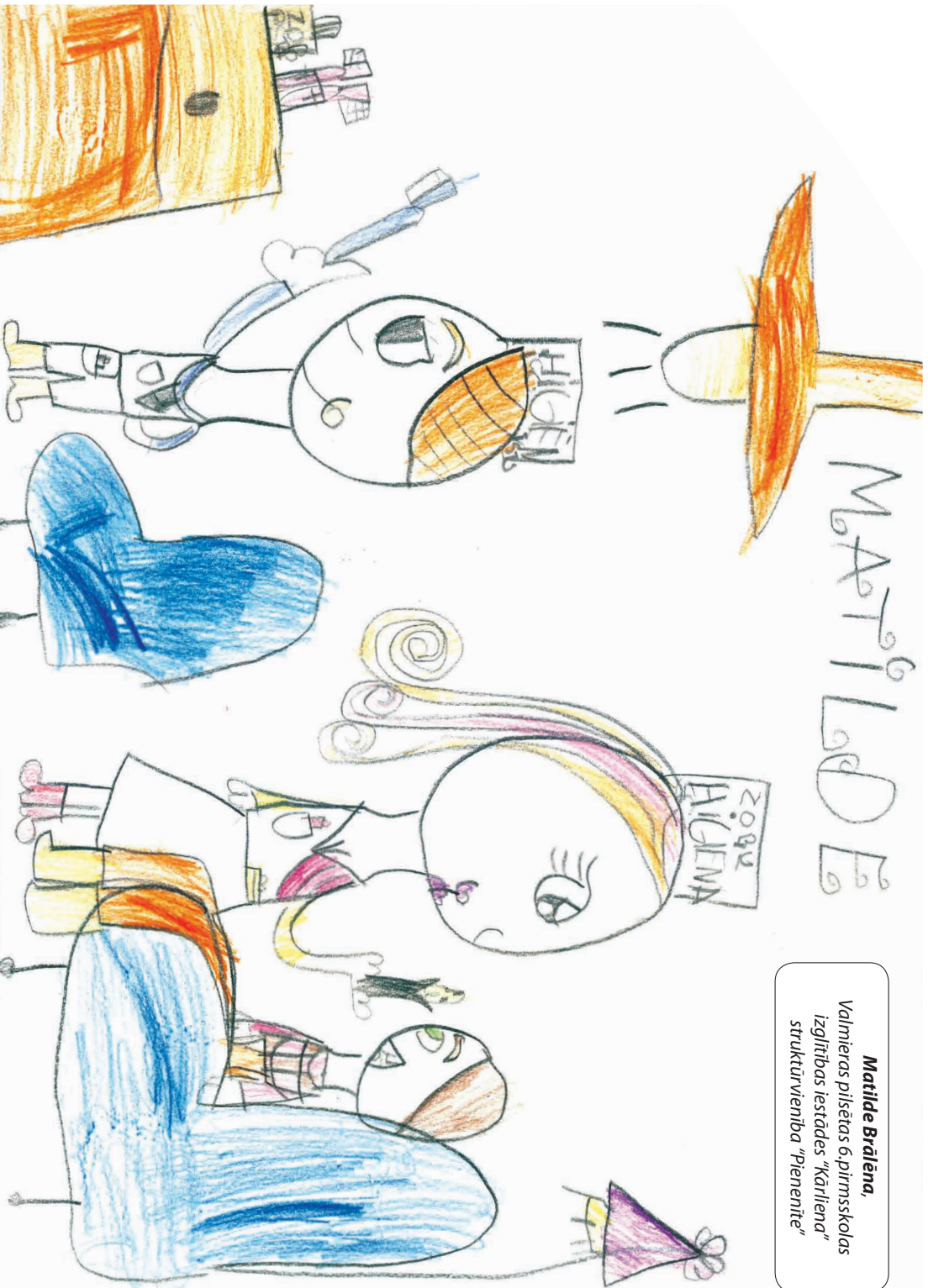
Ieraksti vārdus!

--	--	--	--	--	--	--	--

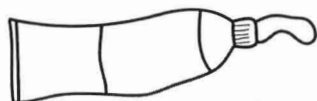
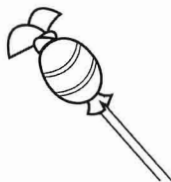
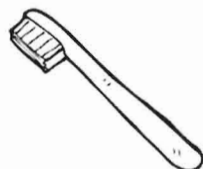
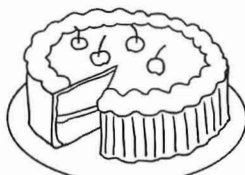
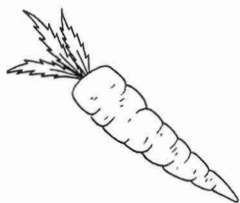
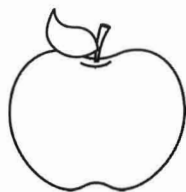
--	--	--	--	--	--	--	--

MATIĻĻĀDE

Matīle Brālena,
Valmieras pilsētas 6. pirmskolas
izglītības iestādes "Kārliena"
strukturvienība "Pieniņe"



IZKRĀSO LIETAS, KAS ZOBIŅU DARA PRIECĪGU!



IZKRĀSO TIK LIETU, CIK PRASĪTS!



4						
3						
5						

IERAKSTI TRŪKSTOŠOS BURTUS!



O U ■ A A

Z B

Z U ■ D E

Ināra Šimane, Valmieras pilsētas 6.pirmsskolas izglītības iestādes "Kārliena" struktūrvienības "Pienenīte" skolotāja

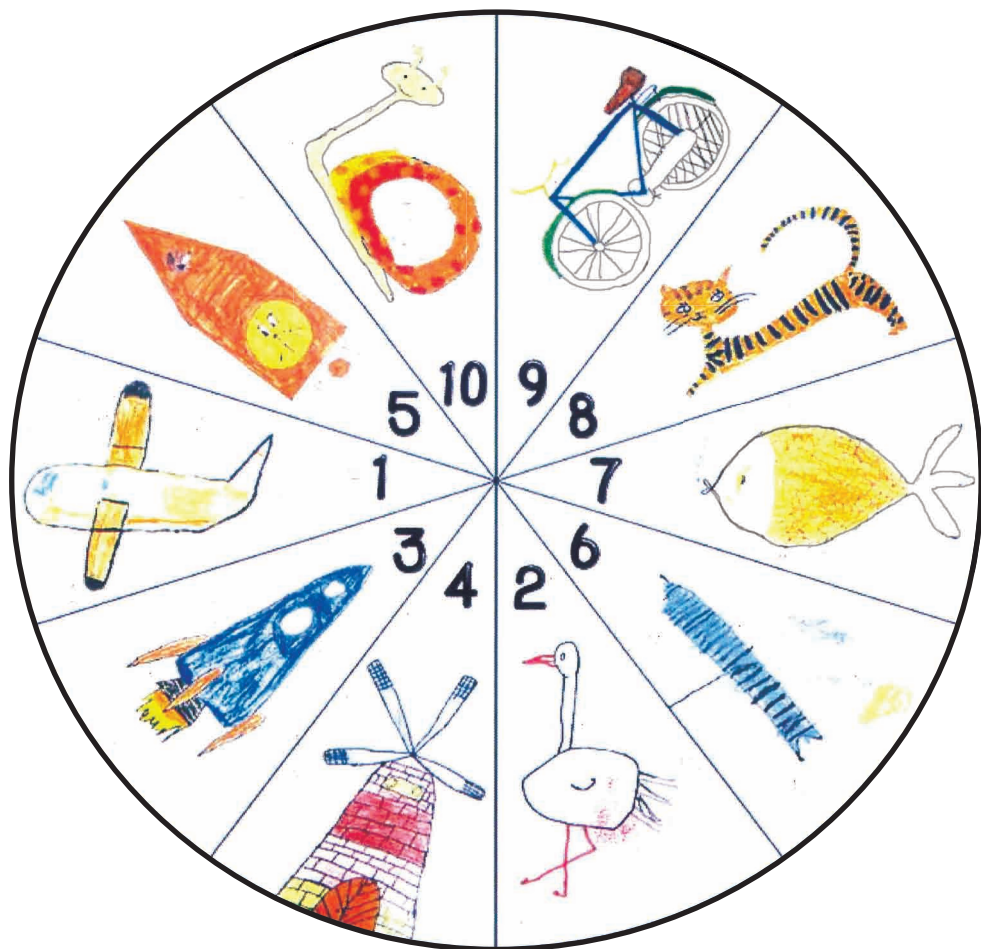


Deniss Gordejevs,
Valmieras 2. vidusskolas pirmsskolas grupa

Kustēties ir stilīgi un veselīgi!

Pamēģini atdarināt kā katrs kustas!

(numuru secībā)

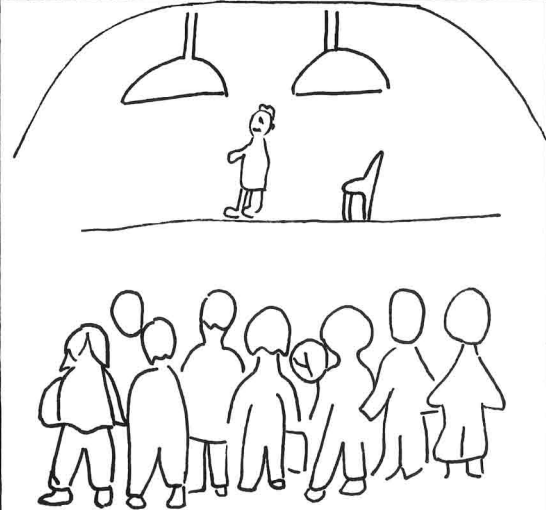
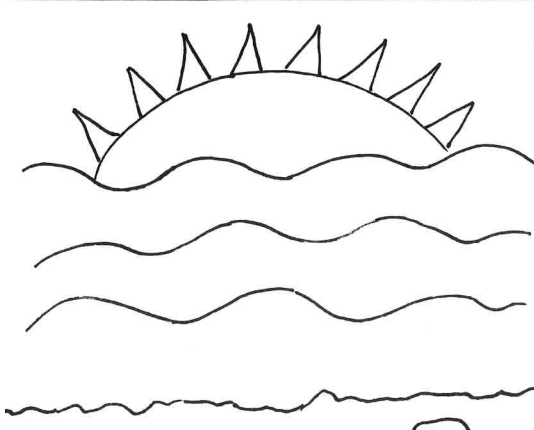
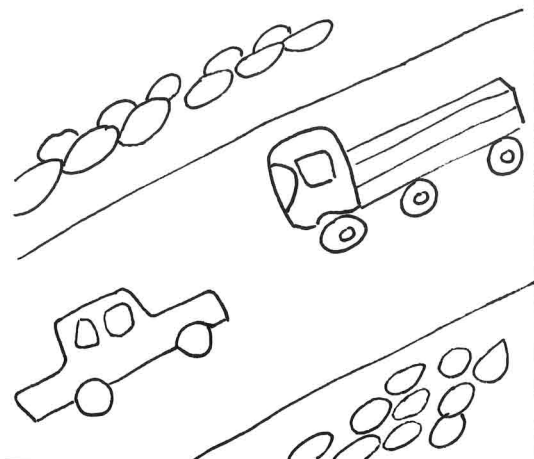
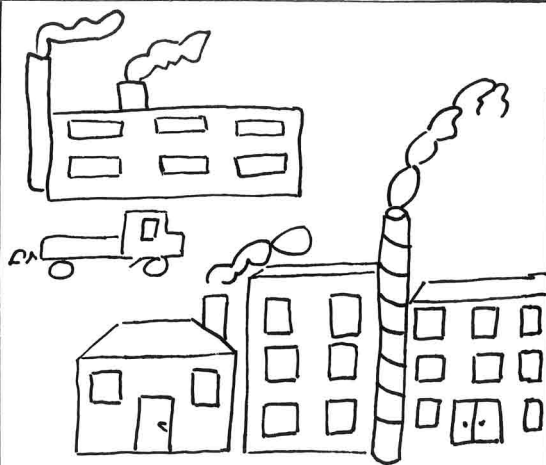


Olīta Šarlāne, Valmieras 2.vidusskolas pirmsskolas grupas skolotāja un sagatavošanas grupas bērni

Linda Grigorjeva (5 gadi),
Valmieras pilsētas 5. pirmskolas izglītības iestāde "Valodzīte"



KUR IR SVAIGS GAISS? IZKRĀSO!



Rita Perepečina, Valmieras pilsētas 5.pirmsskolas
izglītības iestādes "Vālodzīte" skolotāja



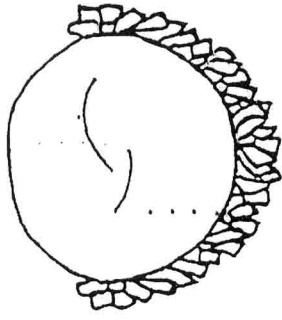
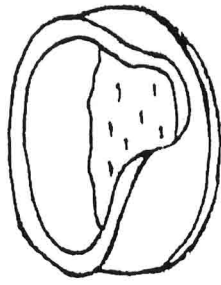
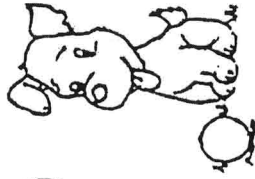
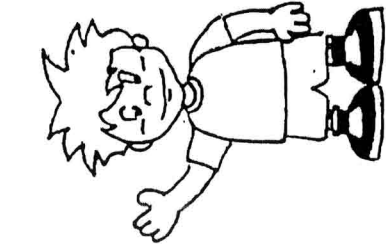
Gabriela Anabela Mirka (6 gadi),
Valmieras pilsētas 5. pirmskolas izglītības iestādes "Valodziņe"
struktūrvienība "Krāces"

"KAD ES LABI IZGUĻOS, TAD MAN VISS PATĪK!"

MIEGS

MIEGS CILVĒKA DZĪVĒ UN VESELĪBAS SAGLABĀŠANĀ IR TIKPAT NOZĪMĪGS KĀ UZTURS, ŪDENS VAI GAISS. BEZ MIEGA CILVĒKS IZDŽĪVOT NEVAR. REGULĀRS, ILGSTOŠS MIEGA TRŪKUMS VAR NOVEST LĪDZ NĀVEI. MIEGS ATJAUNO CILVĒKA DARBA SPĒJAS, ENERĢIJU, ĻĀUJ MUMS JUSTIES MUNDRIEM, DZĪVESPRIECĪGIEM UN AIZMIRST VISAS NEPATIKŠANAS. LAI CILVĒKS LABI IZGULĒTOS GULTAI JĀBŪT ĒRTAI.

1. KUR KATRAM JĀGULĻ? SAVIENO UN IZKRĀSO!



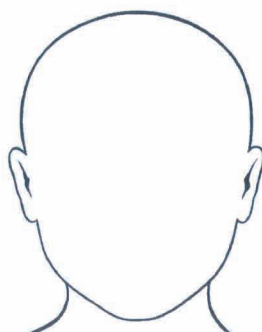
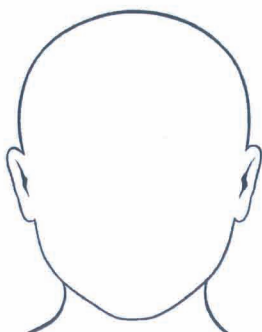
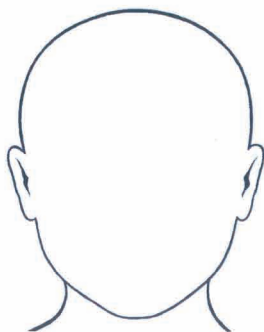
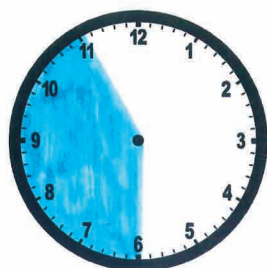
2. PABEIDZ DZEJOLĪTI! IERAKSTI TRŪKSTOŠOS BURTUS.

M_KSTS, P_KAINS TĀ KĀ SNIE_S G R N
PIEBĒ_NIEM AT_ĀK MIE_S. G E
MI_GĀ REDZ TIE S_PNĪŠUS A T Ū
P_LĪTES UN ZV_GZNES. A E



Roberts Kvēps,
Valmieras pilsētas pirmsskolas
izglītības iestāde "Buratino"

UZZĪMĒ KĀ, TAVUPRĀT, JŪTĀS TĒTIS, KURŠ RŪPĒJAS PAR DĒLA VESELĪBU, REDZOT CIK ILGU LAIKU PIE DATORA PAVADA ROBERTS?

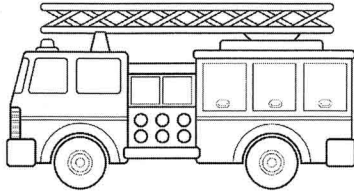


Marita Knopkina,
Valmieras pilsētas pirmsskolas izglītības iestādes "Buratino" skolotāja

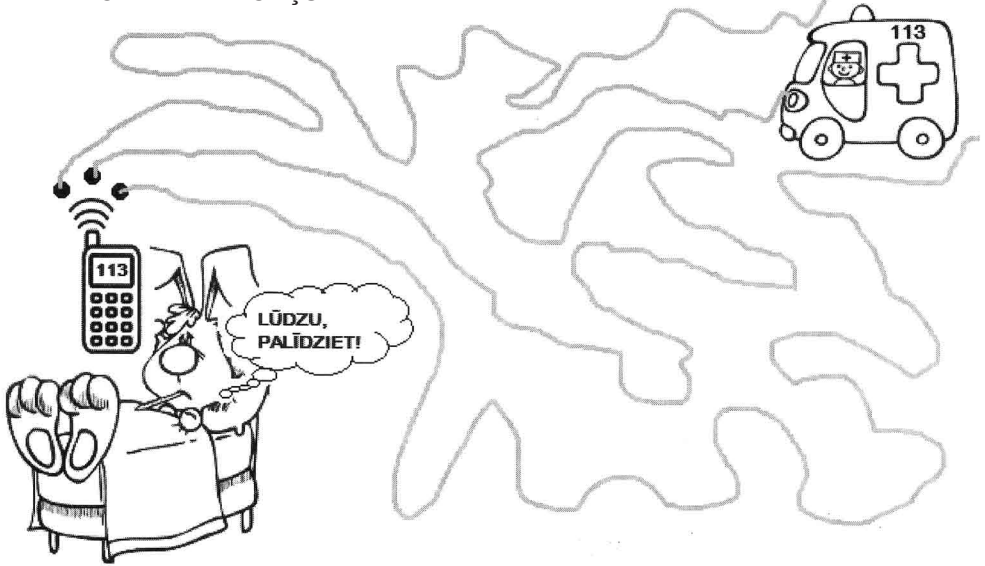
Paula Actiņa, Valmieras vārdzīdīgo bērnu
intēnātvīduskolās - attīstības centra pirmsskolas
izglītības grupa



1. IZKRĀSO ĀTRĀS PALĪDZĪBAS MAŠĪNU!

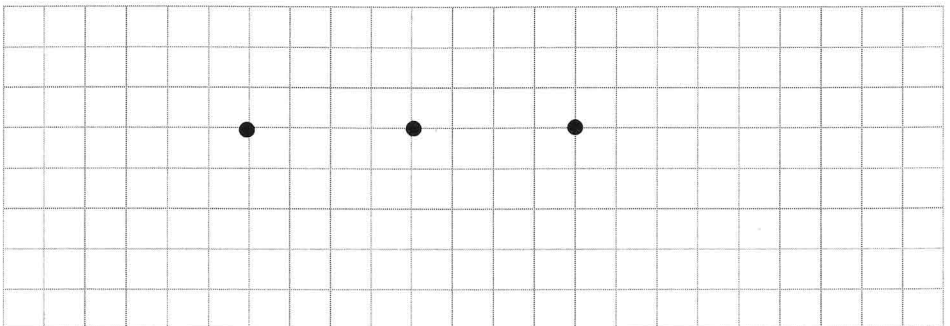


2. ATRODI ZVANA CEĻU ĀTRAI PALĪDZĪBAI!



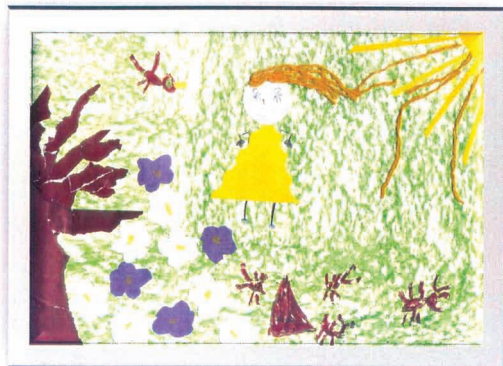
3. SĀKOT NO MELNĀ PUNKTA, VELC LĪNIJAS ATBILSTOŠI NORĀDĪTAJAM RŪTIŅU SKAITAM UN BULTAS VIRZIENAM!

-) 2 ↗ 6 ↓
-) 2 ↗ 6 ↓
-) 1 ↑ 1 ↗ 1 → 1 ↘ 1 ↓ 1 ↙ 1 ← 1 → 1 ↘ 1 ↓ 1 ↙ 1 ← 1 ↗ 1 ↑



LAI TU BŪTU VESELS -

PASTAIGĀJIES
SVAIGĀ GAISĀ!



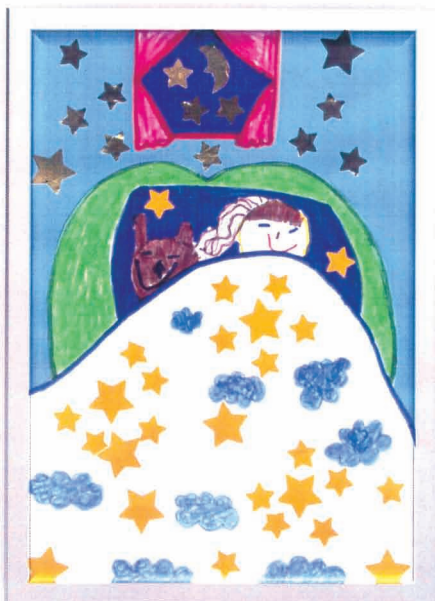
ĒD VESELĪGI!



DAUDZ SPORTO, KUSTIES
UN SPĒLĒJIES ĀRĀ!



PĒC DIENAS DARBIEM
LABI ATPŪTIES!



Bukletā attēloti Valmieras pilsētas
pirmsskolas izglītības iestāžu bērnu un
skolotāju darbi.

Izdevējs: Valmieras pilsētas pašvaldība

2016

ISBN 978-9934-14-971-9