

Laimīgs un vesels Dziesmu un deju svētkos



SAUDZĒ
savu veselību mēģinājumos
un svētku laikā



ja nejuties labi –
VĒRSIES
pie mediķiem



Atrodoties saulē,
VELC cepuri,
LIETO aizsargkrēmu



PADZERIES
ūdeni vēl pirms
rodas slāpes



NĒSĀ līdzī pastāvīgi
lietojamās
medikamentus



ja vairākiem dalībniekiem ir
radušās līdzīgas veselības
problēmas, **ZIŅO** mediķiem!



ĢĒRBIES
atbilstoši
laikapstākļiem



ATPŪTIES
ēnā



ĒD kārtīgi,
neizlaid ēdienreizes



pēc mēģinājuma
PĀRVELC
maiņas drēbes



Uzmanies no ērcēm,
LIETO kukaiņu
atbaidīšanas līdzekļus



ATVĒLI
laiku miegam



UZMANIES
no slapjās
grīdas dušā



VĒDINI
telpas naktsmitnē



regulāri
MAZGĀ
rokas

Ja slimo ar hronisku slimību, svētku laikā
kopā ar dalībnieka karti kabatā

**NĒSĀ ZĪMĪTI,
KURĀ NORĀDI SAVU
VĀRDU, UZVĀRDU,
SASLIMŠANU UN ZĀLES,
KURAS LIETO**

Slimoju ar
I tipa cukura diabētu

JA TEVĪ VALDA TRAUKSME

- ✓ Novērtē savu nogurumu, bailes, satraukumu vai citas emocijas no 1 - 10
- ✓ Ja jūti satraukumu vai bailes: trīs reizes dziļi ieelpo un izelpo
- ✓ Pajautā sev - kas man šobrīd palīdzētu uzlabot pašsajūtu?
- ✓ Meklē atbalsta personu. Nepaliec viens.
- ✓ Ja nejuties labi – lūdz palīdzību! Nedomā, ko padomās citi, bet rīkojies!
- ✓ Esi iejūtīgs pret sevi! Sliktas emocionālās pašsajūtas gadījumā nepārvērtē savus spēkus!
- ✓ Lai izvairītos no nevēlama satraukuma, esi informēts par savu dienas plānu!