Ideālās dienas beigās vēlos just \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Pasākums | Ideālais variants |
| Pamošanās, rīta rutīnas  (laiks un kvalitāte) | Izgulējies  Duša  Ģērbšanās |
| Došanās uz darbu un mājupceļš  (Laiks un veids) | Transports  Divritenis  Auto  Kājām |
| Darba uzdevumu ideālā veikšana  (laiks, jēga, rezultāts) | Skaidrība par pienākumiem  Darba plāns – mērķi, uzdevumi  Sasniegumi  Mācīšanās |
| Ēdienreizes (laiks sagatavošanai, produkti, kvalitāte, kalorijas) | 1)  2)  3)  4)  5)  6) |
| Ūdens dzeršana  (glāze 200 ml) (laiks, kvalitāte, pudele) | □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ |
| Apģērbs  (kāds?) | Darba  Mājas  Fizisko aktivitāšu  Izklaides |
| Fiziskās aktivitātes  (laiks, vieta, aprīkojums) | Pastaiga  Vingrošana  Skriešana |
| Komunikācija ar patīkamiem cilvēkiem  (laiks un veids) | Zvans vecākiem  Patīkami mirkļi ar partneri  Mīļa saruna ar bērniem  Tējas dzeršana ar draugu |
| Izklaide un atpūta  (laiks un nepieciešamais aprīkojums) | Filma, TV  Grāmata  Dators  Ēst gatavošana |
| Mājas darbi  (laiks) | Gultas saklāšana  Puķu apliešana  Gludināšana  Grīdu uzkopšana  Virtuves uzkopšana |
| Iepirkumi  (laiks un vieta) | Pārtika  Sadzīves preces  Dāvanas |