

Vārds:	Klase:	Datums:
--------	--------	---------

1. Sakārto dienu

Ieraksti lodziņos ciparus no 1 līdz 10 tādā secībā, kā šie darbi notiek tavā dienā.

Ēdu vakariņas	Ēdu pusdienas
Pamostos	Eju uz skolu
Rotaļājos ārā	Pildu mājas darbus
Mazgāju zobus	Ēdu brokastis
Eju gulēt	Eju uz pulciņu

2. Kurai jomai tas pieder?

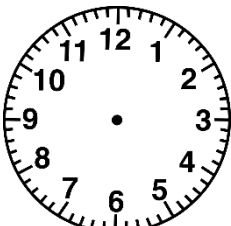
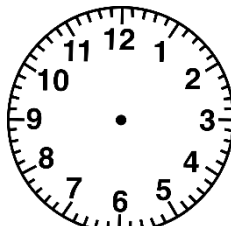
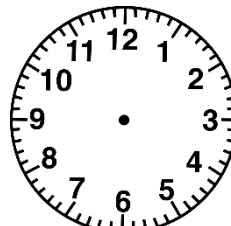
Iekrāso tādā krāsā vai ieliec simbolu lodziņā blakus darbībai, kāda ir tās jomai.

Mācības ✓	Pienākumi +	Vaļasprieki 😊	Atpūta ↑	Miegs 🌙
-----------	-------------	---------------	----------	---------

Rakstu matemātikas mājas darbu	Guļu naktī
Spēlēju futbolu	Noklāju galdu vakariņām
Lasu grāmatu uz dīvāna	Esmu mūzikas stundā
Sakārtoju savu istabu	Zīmēju māksliniecisko darbu

3. Uzzīmē rādītājus

Padomā par savu dienu un uzzīmē pulkstenim rādītājus. Zem pulksteņa ieraksti laiku ar cipariem.

Cikos es pamostos?  plkst. ____ . ____	Cikos sākas stundas?  plkst. ____ . ____	Cikos es eju gulēt?  plkst. ____ . ____
---	---	--

4. Cik ilgi?

Savieno ar līniju, cik daudz laika dienā vajag katrai lietai.

Miegs naktī	•		•	līdz 1 stundai
Mājas darbi	•		•	30–60 minūtes
Rotaļas ārā	•		•	vismaz 1 stunda
Ekrāna laiks	•		•	10–11 stundas
Mājas pienākumi	•		•	15–30 minūtes

5. Mana diena

Ieraksti vai uzzīmē, ko tu dari šajos laikos. Tukšajās rūtīnās ieraksti savus laikus.

LAIKS	KO ES DARU
7.00	
21.00	

6. Kad strādā šie cilvēki?

Padomā! Ieraksti lodziņā 1, ja šis cilvēks strādā arī naktī, un 2, ja tikai dienā.

	Maiznieks	cep maizi, lai no rīta veikalā tā būtu svaiga
	Skolotājs	vada mācību stundas skolā
	Frizieris	griež matus klientiem savā salonā
	Ārsts slimnīcā	palīdz slimniekiem arī svētku dienās
	Autobusa šoferis	ved cilvēkus uz darbu jau agri no rīta

Kura profesija tev šķiet interesantākā? _____

7. Pašpārbaude

Atzīmē ar krustiņu, kā ir tev.

	JĀ	VĒL NĒ
Es zinu, cikos man jāceļas no rīta.		
Man ir noteikts laiks, kad eju gulēt.		
Katru dienu es kaut ko daru ārā vai sportoju.		
Es palīdzu mājās kādā darbiņā.		
Somu skolai es sakārtoju jau iepriekšējā vakarā.		

KARJERAS IZGLĪTĪBA

Prasme: plānot savu laiku. Katrai profesijai ir sava diennakts kārtība — viens sāk darbu naktī, cits no rīta, vēl kāds strādā maiņās. **Kas jau skolā iemācās plānot savu dienu, tas vēlāk spēj vairāk un mazāk steigšus.**