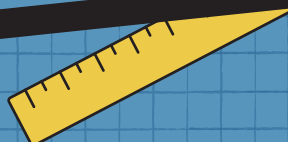
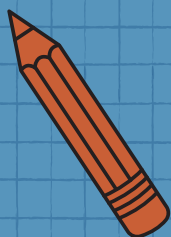


ČĒČĒ
ČEMPIONĀTS '25

100 LIETAS,
KO DARĪT
STARPBRĪDĪ



Brīvie brīži starp stundām varbūt ir īsi,
taču arī tos var pavadīt forši un
jēgpilni. Vajag idejas? Lūk, veselas 100!

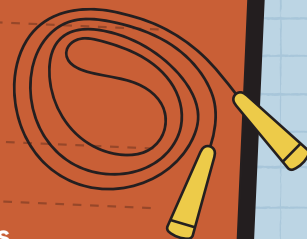
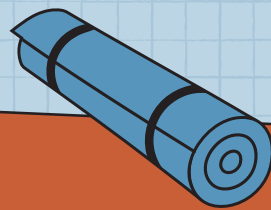


SPORTIŅŠ

Vienītī vai kopā ar klasesbiedriem – kārtīgi izkustēties vienmēr ir laba ideja. Tas nāk par labu gan ķermenim, gan prātam.



1. Nodarbojies ar jogu
2. Trenē līdzsvaru, stāvot uz vienas kājas
3. Trenējieties aerobikas sacensībām
4. Uzkāp desmit stāvus
5. Izaicini klasesbiedru uz roku laušanās sacensībām
6. Izaicini klasesbiedru uz plankas sacensībām
7. Uztaisi 20 pietupienus
8. Lec ar lecamamauklu
9. Ej pastaigā, lai pietuvotos mērķim – 10 000 soļu dienā
10. Piepumpējies
11. Kārtīgi izstiepies pēc ilgstošās sēdēšanas



12. Ķerenes
13. Paslēpes
14. Augstāk par zemi
15. Sālsstabi
16. Pēdējais pāris šķiras
17. Aklās visticamāk
18. Lēnāk brauksi, tālāk tiksi
19. Gurķi
20. Klasītes



JAUTRAS AKTIVITĀTES

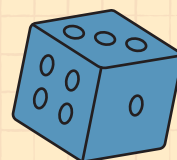
Lai labi izkustētos, nav jānodarbojas ar profesionāliem sporta veidiem. Te noder arī vecās labās spēles. Ja nezini, kā kādu no šīm spēlēm, – jautā vecākiem vai skolotājiem, viņi noteikti zinās!



- 
21. Uno
 22. Cūkas
 23. Cirks
 24. Monopols
 25. Scrabble
 26. Riču raču
 27. Loto
 28. Domino
 29. Dambrete
 30. Šahs
 31. Jenga
- 

GALDA SPĒLES

Vai arī tev mājās plauktā jau sen ir aizmirsta kāda galda spēle? Mēs sakām – ir laiks no tās nopūst putekļus un ņemt līdzi uz skolu!



CITAS JAUTRAS SPĒLES

Lūk, dažas paaudzēs iemīļotas spēles, kurām nepieciešams tikai papīrs un pildspalva (vai pat pilnīgi nekas). Ja nezini noteikumus – prasi draugam, skolotājam vai uzraksti mums Instagramā.



- 
32. Mēmais šovs
 33. Desas
 34. Kuģi
 35. Karātavas
 36. Klusie telefoni
 37. Kas es esmu?
 38. Kas? Kad? Ar ko?
 39. Auksts/karsts
 40. Aizliegtais vārds
 41. Divas patiesības, vieni meli
- 

PAUZĪTE SEV

Kad stundās uzņemts daudz jaunu zināšanu, bet starpbrīdī ir liels troksnis un liela kņada, ir pilnīgi OK veltīt nedaudz laika tikai sev un savām domām.



42. Glezno

43. Zīmē

44. Adi

45. Tamborē

46. Veic elpošanas vingrinājumus

47. Paklausies mūziku

48. Meditē

49. Pie sevis noskaiti 3 lietas, par ko šodien esi pateicīgs

50. Plāno, ko darīt brīvdienās

51. 5 minūtes uz lapas raksti visu, kas ienāk prātā

52. Uzraksti sev vēstuli, ko drīkstēsi izlasīt pēc 5 gadiem



53. Runājiet svešvalodā, lai uzlabotu valodas prasmes

54. Pārrunājiet apgūto, lai palīdzētu viens otram saprast, ja kaut kas palicis neskaidrs

55. Mācies jaunu valodu

56. Lasi grāmatas

57. Lasi žurnālus

58. Sarunājieties tikai tā, lai teikumu pēdējie vārdi veidotu atskaņas

59. Apēd dažus gabaliņus tumšās šokolādes asākam prātam

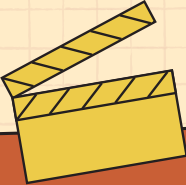
60. Atrodi divainus vārdus vārdnīcā un liec citiem minēt, ko tie nozīmē



ASINI PRĀTU


Kad starpbrīdī esi jau spējies atpūsties, ķeries pie jaunu zināšanu apgūšanas, esošo atsvaidzināšanas vai prāta asināšanas.



- 
61. Diskutējiet par aktuālajiem notikumiem skolā
 62. Pļāpājiet par seriāliem un filmām
 63. Iepazīsties un sadraudzējies ar jauniem cilvēkiem no savas skolas
 64. Pastāsti citiem par savu hobiju
 65. Palūdz draugam palīdzību sagatavoties kontroldarbam
 66. Noorganizē skolas bītbokseru pulciņu



SOCIALIZĒJIES

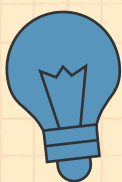
Skola ir lieliska vide, kurā trenēt sociālās prasmes, un tās nākotnē tev būs daudz svarīgākas nekā šobrīd varētu šķist!



NODERĪGI VISIEM

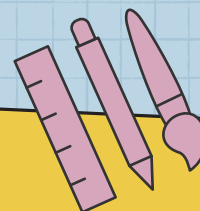
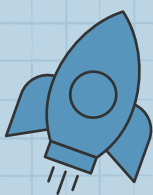
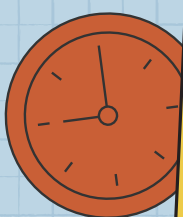
Starpbrīdi var izmantot arī tam, lai saplānotu un palēnām noorganizētu kaut ko apjomīgāku – kaut ko tādu, kas patiks gan pašiem, gan noderēs visai skolai.

- 
- 
67. Palīdzi satīrīt vidi, piemēram, notīri košļenes no radiatoriem un solu apakšām
 68. Ierīkojiet grāmatu apmaiņas punktu
 69. Noslaukiet putekļus no skolas telpaugiem
 70. Organizējiet jogas vai aerobikas nodarbību skolas foajē
 71. Sarīkojiet slepeno komplimentu pastu
 72. Organizējiet izziņošu nodarbību mazajām klasēm
 73. Sarīkojiet jauno talantu konkursu



DOMĀ PAR NĀKOTNI

Nedaudz ieguldoties šodien, rītdienas tu tev noteikti teiks lielu paldies.



74. Sagatavojies nākamajai mācību stundai (atrodī vajadzīgās klades, grāmatas, utt.)
75. Sagatavojies nākamajai stundai, pārskatot iepriekšējo stundu piezīmes
76. Sāciet plānot un strādāt pie grupas darbiem, lai mājās būtu mazāk jādara
77. Izpildi nākamās dienas mājasdarbus, lai to nevajadzētu darīt mājās
78. Plāno, ko foršu varētu darīt nākamajā vasaras brīvlaikā
79. Izdomājiet mazā biznesa ideju - kas zina, varbūt tas varētu kļūt par lielo biznesu?
80. Izplāno, kā gudri tērēsi nākamās nedēļas kabatas naudas budžetu
81. Izplāno, cik daudz naudiņas katru nedēļu jāatliek, lai varētu sev uzdāvināt kaut ko foršu

82. Sarīkojiet sacensības "Smieklīgākās sejas izteiksmes"
83. Sarīkojiet šovu "Smieklīgākā anekdote"
84. Sarīkojiet "hobby horsing" sacensības
85. Izdomājiet slepenu valodu vai iemācieties pupiņvalodu
86. Sarīkojiet čikāšanās turnīru
87. Sarakstiet un iestudējiet paši savu komēdijas lugu

LAI VAR ARĪ PASMĒTIES

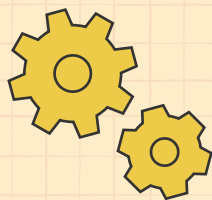
Smieklī ir labākās zāles pret nogurumu un sliktu garastāvokli.



ĶĒ ĶĒ ĶEMPIONĀTA KOMANDAS IETEIKUMI



Ir virkne vienkāršu lietu, ko varam izdarīt, lai telefonā patērētais laiks ir efektīvāks un jēgpilnāks.



88. Pārbaudi, kad pēdējo reizi mainīji telefona piekļuves kodu – varbūt ir laiks to izdarīt?
89. Piezvani vecmāmiņai un apjautājies, kā klājas
90. Lejupielādē telefona programmatūras atjauninājumu, ja ir pieejams, – tas rūpēsies par papildu drošību
91. Sarīkojiet izaicinājumu klasesbiedru vidū – kuram mazāks screen time nedēļā
92. Veic analīzi, kuras aplikācijas dienā lietojat visvairāk un cik laika tās aizņem
93. Atbrīvo telefona atmiņu – izdzēs visas ~ nevajadzīgās bildes un video
94. Pārskati, kuras aplikācijas nemaz neizmanto, un izdzēs tās



95. Ja varat doties ārā, sarīkojiet sacensības – kurš aizmetīs tālāk sniega piku (kad nav sniega, tenisa bumbu)
96. Iemācies veidot origami figūras
97. Paēd (izsalkums var apgrūtināt mācīšanos)
98. Iedzer tēju/ūdeni
99. Iemācies no galvas savas mīļākās dziesmas vārdus un nodziedi to klasesbiedram
100. Izdomājiet mīļu pārsteigumu foršākajam skolotājam vai skolotājai



KĀPĒC GAN NE?

Teiksim, kā ir. Šīs idejas neietilpa nevienā citā kategorijā, bet tās pavisam noteikti ir tikpat labas nodarbes starpbrīdim.