

# Bauskas Valsts ģimnāzijā 23.novembrī

Lielajā zālē

**KARDIOLOGS DR. FEDERS IESAKA.....**

**4** lietas, kas jā dara, lai uzlabotu sirds un asinsvadu veselību:

-  Nesmēķē  
(ne parastās, ne e-cigaretes, ne ūdenspiņi utt.)
-  Normalizē ķermeņa svaru
-  Ēd vairāk dārzeņus, augļus, pākšaugus, pilngraudus un zivis.
-  Nedēļā vismaz 150 minūtes mērenas vai 75 minūtes intensīvākas fiziskās aktivitātes



➤ Plkst. 8.50- plkst.9.45  
karjeras izglītības pasākums  
**-tikšanās ar kardiologu Robertu Federu**  
**9.-12.klašu skolēniem**

## BAUSKAS NOVADA SKOLU MEDIJPRATĪBAS TRENERU TĪKLS

Jauno medijpratību  
treneru mācības

23. novembris  
plkst. 10.00-12.00

Bauskas Valsts ģimnāzija

➔ katrā Bauskas novada  
vispārizglītojošā izglītības iestādē

➤ Plkst. 10.00-plkst.12.00  
**Medijpratības treneru nodarbības**  
**10.klašu skolēniem**

