

A stylized landscape illustration featuring rolling green hills in the foreground, a small green tree and a purple flower on a hill to the left, and a red bird flying in the sky. The background consists of layered blue and white wavy bands representing the sky.

Sociālais stāsts

Padomi neatkarīgai dzīvei

*Sagatavoja Dace Ūdre
2024./2025.m.g*



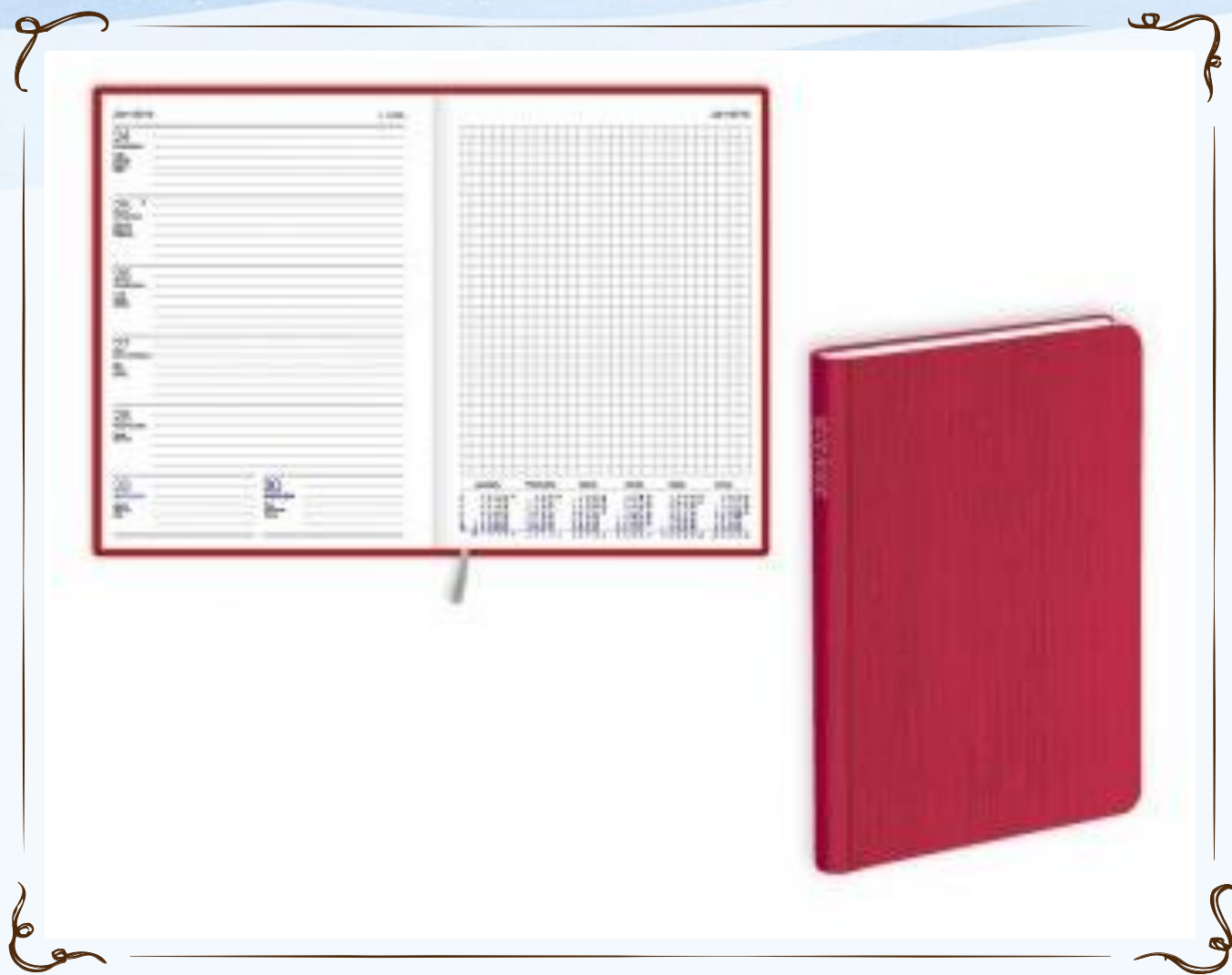
Lai spētu dzīvot neatkarīgi ir nepieciešamas prasmes, kas var palīdzēt veikt ikdienas darbus, parūpēties par sevi un kontaktēties ar citiem.

Ikdienas plānošanai un organizēšanai ir nepieciešami arī palīglīdzekļi.



MANAS DIENAS ĢAITAS PLĀNOJUMS

*Izplāno savu dienas
gaitu un nemaini to!*



MANS VEICAMO DARBU KALENDĀRS

*Atzīmēt visus darāmos
darbus!*

MANS BUDŽETA PLĀNS



Ienākumi – nauda ko tu
saņem!

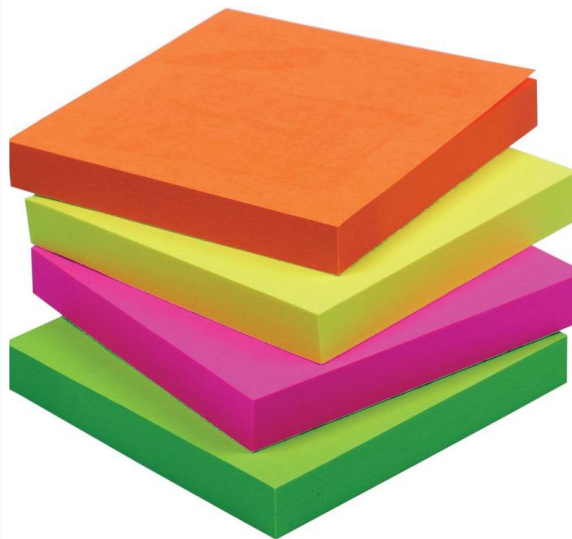


Izdevumi – nauda ko tu
iztērē!

MANI IKDIENAS PALĪGI



Pulkstenis katrā
telpā, lai sekotu
līdzī laikam!



Krāsainas
lapiņās, lai
uzrakstītu un
vieglāk
atcerotos visu



Mobilais
telefons, lai
uzstādītu
atgādinājumus!

IKDIENAS RŪPES PAR SEVI



Regulāri un
pieteikumā
daudzumā
paēst!



Dzert ūdeni!



Izgulēties!

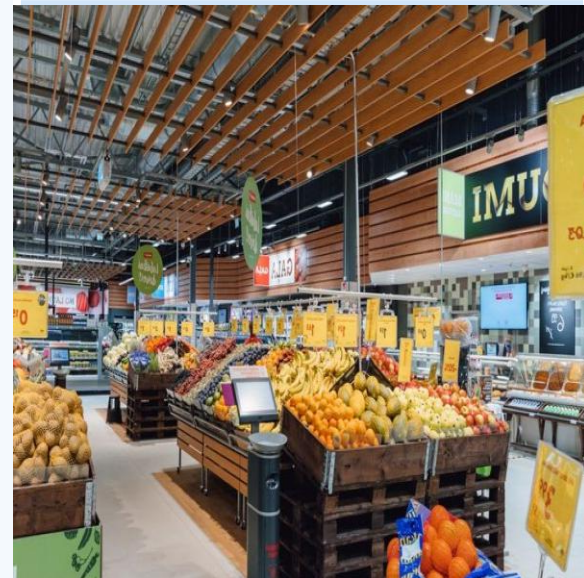
MANS MĀJAS SOLIS



Veic mājokļa
tīrīšanu!



Izmazgā veļu!



Nopērc
produktus
ēdiena
pagatavošanai !

MANAS RŪPĒJIES PAR SAVU VESELĪBU



*Katru dienu pastaigājies
svaigā gaisā!*

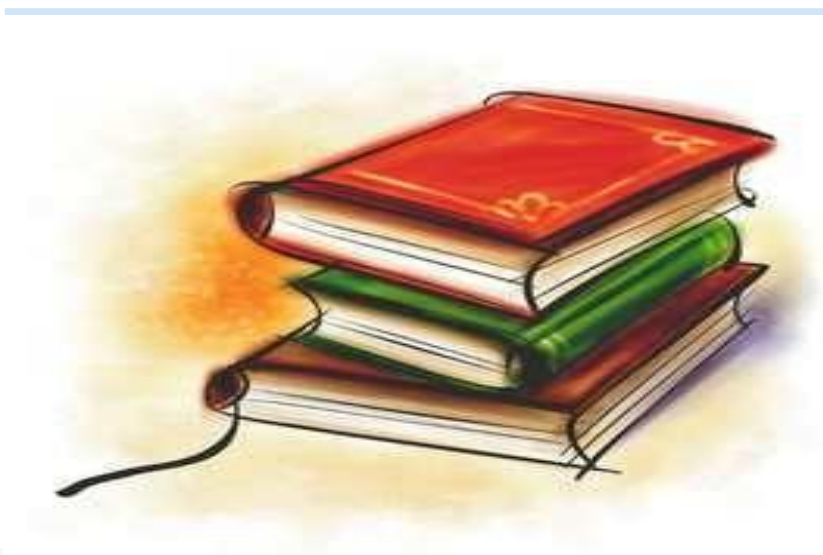


Sporto!



Apmeklē ģimenes ārstu!

MANA BRĪVĀ LAIKA PAVADĪŠANA



Lasi!



Darbojies radoši!

MANI PERSONU APLIECINOŠI DOKUMENTI



Pase!



*Personības apliecība
(eid karte) !*

MAN VAR PALĪDZĒT



Pusaudžu
resursu centrs,
25737363



Bērnu
un pusaudžu
uzticības
tālrunis
116111
Katru dienu
16h-20h laikā

Bērnu un
pusaudžu
uzticības
tālrunis,
116111



Centrs «Dardedze»,
67600685

MAN VAR PALĪDZĒT



Krīžu un
konsultāciju
centrs
«Skalbe»,
67222922 vai
27722292



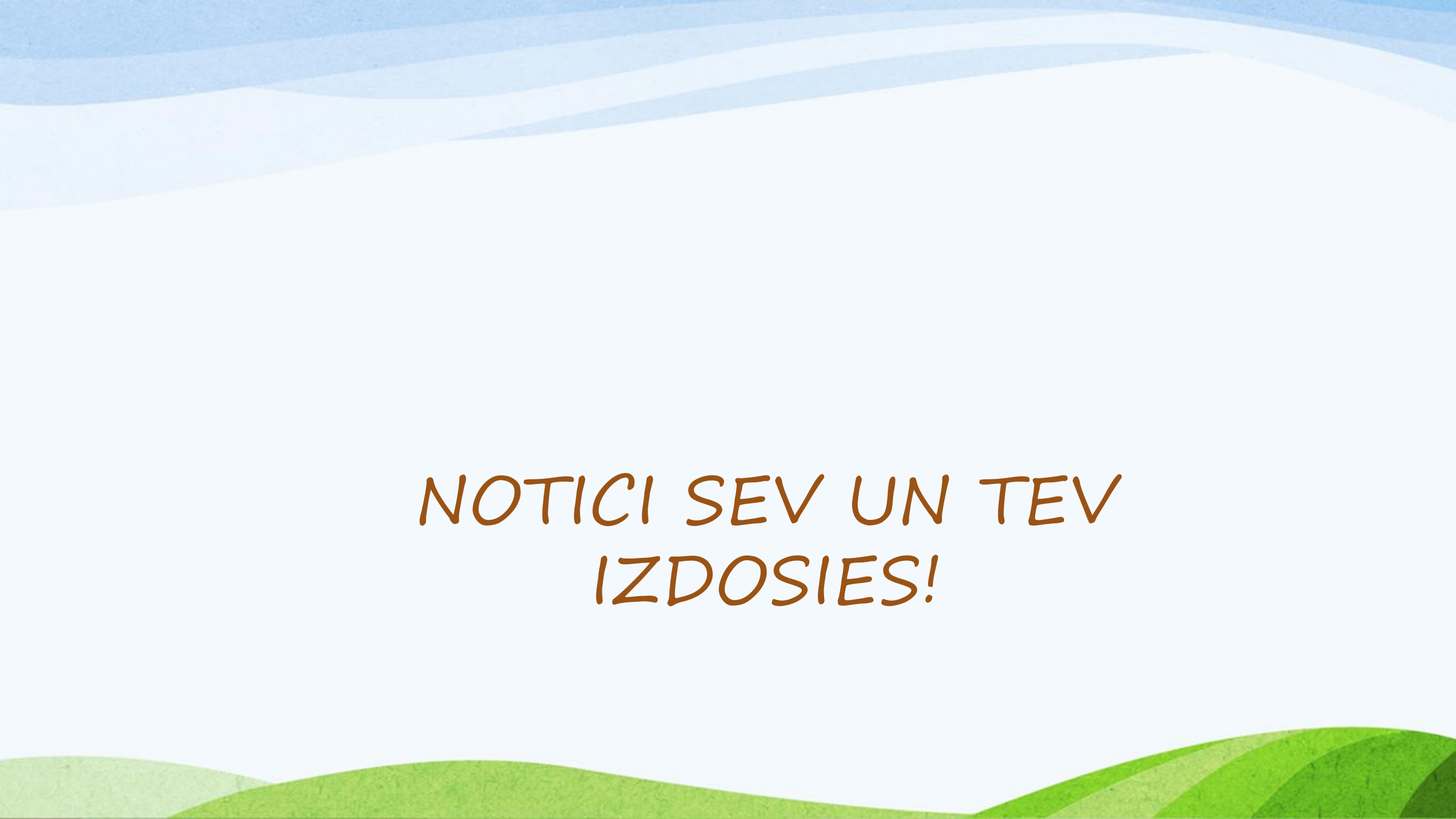
DROSS
INTERNETS.LV

Drossinternets.lv



PAPARDES
Z I E D S

Biedrība
«Papardes
zieds»,
papardeszieds.lv



NOTICI SEV UN TEV
IZDOSIES!