



Pareizi!
Markējums ir izvietots pareizi – uz-
līmēts uz iekārtas.

Atcerieties! Izvēloties iekārtu ar
augstāku energoefektivitātes klasi, Jūs
varat samazināt savus izdevumus par
elektroenerģiju. Lai būtu droši, ka iekār-
ta patiešām tērēs tik daudz enerģijas, cik
solīts, vienmēr izvēlieties iekārtas, uz ku-
rām atrodams oriģinālais energoefakti-
vātes markējums.

Piemērs

Veiksim vienkāršu ekonomijas ap-
rēķinu. Pieņemsim, ka šobrīd Jums ir A
klases veļas mazgājamā mašīna, kura
patērē 227 kWh elektroenerģijas gadā.
Jūs nolemjat, ka laiks iegādāties jaunu,

efektīvāku A+++ klases veļas mašīnu,
kuras elektroenerģijas patēriņš ir 152
kWh gadā. Šajā piemērā elektroenerģi-
jas ietaupījums ir 75 kWh gadā, kas nau-
das izteiksmē veido 6-8 Ls gadā, atka-
rībā no elektroenerģijas tarifa. Būtiskāki
ietaupījumi būs tad, ja, piemēram, C kla-
ses iekārtu nomainīsiet ar A+++ klases
iekārtu.

Neaizmirstiet, ka sadzīves tehnika
Jums nekalpos 1 vai 5 gadus. Tas ir ilg-
termiņa ieguldījums.

Šeit būs arī daži vienkārši un ikdienā
viegli īstenojami pasākumi, kā samazināt
elektroenerģijas patēriņu:

- **veļas mašīnām** – LAIKĀ, KAD
VEĻAS MAŠĪNA NETIEK IZMANTOTA,
ATSLĒDZ TO NO ROZETES!
- **televizoriem** – TELEVIZORU
IZSLĒDZ AR POGU, NEVIS AR PULTI!
- **trauku mazgājamajām maši-
nām** – IZVĒLIES ATBILSTOŠU MAZGĀ-
ŠANAS REŽĪMU!
- **aukstuma iekārtām** – ledus-
skapjiem, saldētavām – NOVIETO LE-
DUSKAPI TĀLĀK NO TIEŠIEM SAULES
STARIEM UN SILTUMA AVOTIEM!

Informāciju sagatavoja:
Linda Drukmane,
projekta „Come On Labels”
koordinatore Latvijā,
SIA „Ekodoma”
www.ekodoma.lv
www.come-on-labels.eu

Dignājas pamatskola realizējusi projektu

Hipotēku banka
AR DOMU PAR RĪTIDIENU

VAS „Hipotēku un zemes bankas”
Klientu klubs „Mēs paši” izsludināja pro-
jektu konkursu, kurā nolēma piedalīties
arī Dignājas pamatskola. Ievērojot visus
nosacījumus, tika iesniegts projekts –
Dignājas pamatskolas apkārtnes labie-
kārtošana, kura ietvaros tika iepļānots
iegādāties trīs koka solus, kā arī izveidot
divus āra laukumus no flīzēm – klasišu
spēlei un dambretei. Projekts tika ap-
stiprināts, naudiņa materiāliem tika pie-
šķirta, varēja sākties darbi. Lai īstenotu
šo projektu un svinīgi to atklātu uzsākot
jauno mācību gadu 3. septembrī iesais-
tījās daudzi – Dignājas pagasta pārvalde,
skolēnu vecāki, bijušie audzēkņi, skolas
tehniskie darbinieki, pagasta iedzīvotāji
un sporta skolotāja. Skolēni ar radošām
idejām un nelielu darbiņu piedalās netra-
dicionālu dambretes kauliņu izveidošanā.

Realizējot šo projektu, Dignājas pa-
matskolas apkārtnē ir lieliski papildināts
bērnu atpūtas un rotaļu laukums, kā arī
ir iegādāti trīs lieli, stabili koka soli ko iz-
gatavoja SIA „Seldedze”. Visu šo varēs
izmantot pirmskolas grupiņu bērni, sko-
las skolēni sporta stundās, ārpusstundu
nodarbībās, brīvajā laikā, kā arī skolas
ciemiņi, pagasta iedzīvotāji un ikviens,
kurš iegriezies Dignājas pamatskolā. Ir
radīta iespēja ne tikai aktīvi un interesanti
pavadīt brīvo laiku, bet vienlaikus arī piln-
veidot un attīstīt prasmes, iemaņas un
prāta spējas.

Lielu paldies sakām VAS Hipotēku
un zemes bankas Klientu klubam „Mēs
paši” un ikvienam, kas piedalījās projek-
ta realizācijā.

A. Ķiploka,
Dignājas pamatskolas skolotāja

Ārsta padomi un mīļi sveicieni skolnieciņiem

Ar sātām kļavu lapām, dzērviu
klaigām un saldskābu ābolu smar-
žu atkal klāt ir rudens. Daudz mazu
un lielu ķiparu atsāks skolas gaitas.
Īpašs šis rudens ir mazajiem pirm-
klasniekiem. Tas ir jauns posms
bērna dzīvē. Tāpēc daži ieteikumi
vecākiem noderēs. Lai jūsu bērns
justos rītos možs un ar prieku mos-
tos, vēlams bērnam veidot pieradu-
mu vienā laikā iet gulēt un aptuveni
vienā laikā celties. Noteikti ēdīsim
brokastis. Varbūt interesanti paga-
tavots ēdiens rosinās bērna apetīti.
Brokastis būtu jāsaņem ~25 % no
diennakts uztura devas. Uzturam
jābūt daudzveidīgam, jābūt pienam,
gaļai, zivīm, olām, maizei, putrai-
miem, dārzeņiem, augļiem.

Ierobežosim hot-dogu, hambur-
geru un tamlīdzīgu izstrādājumu lie-
tošanu ikdienā. Čipsus aizvietosim
ar kaltētiem augļiem, ogām, riek-
stiem.

Pēc stundām pastaiga svaigā
gaisā vai kopīga darbošanās dārzā
būs veiksmīga izvēle atpūtai. Šis
laiks noderēs arī pārrunām par die-
nas notikumiem, iespaidiem. Bēr-
nam ir svarīga vecāku uzmanība.

Mājas darbus gatavojot vēlams
ievērot pāris minūšu ilgus pārtrau-
kumus (10 – 15 min.) ik pēc 30 min.
Būtu vēlams nepārspīlēt ar darboša-
nos pulciņos. Jāatceras, ka bērnam
nepieciešams laiks arī atpūtai, rota-
lām, lasīšanai un iemīļotām TV pārrai-
dēm. Lai veiksmīgs šis mācību gads
visiem Jēkabpils novada skolēniem,
idejām bagātu gadu skolotājiem. Īpa-
ši sveicieni mūsu mazajiem pacien-
tiem uzsākot mācības 1. klasē:

Danielam Orstei
Megijai Pabērziņai
Aivijai Muceniecei
Aleksim Mitrofanovam
Kristai Rjabecai
Jānim Zīgamam
Karolīnai Kuzmenko
Vanesai Melindai Kuklai

Radošu jauno mācību gadu
novēl **dr. Baiba Bērziņa,**
Inga Martinova