

9.KLASE

1. Atzīmē **patiesos** apgalvojumus!

- Dusmas ir sliktas emocijas, kuras vajadzētu apspiest
- Ir iespējams dzīvot bez stresa
- Emocijas ir atbildes reakcija uz notiekošo
- Dusmas ir jāiemācās pārvaldīt
- Ar cilvēkiem, kuri man nepatīk, man nav jābūt pieklājīgam
- Pieklājīgam jābūt tikai pret tiem cilvēkiem, no kuriem tev kaut kas ir vajadzīgs
- Katram ģimenē, arī bērniem, ir savi pienākumi, kuri jāpilda
- Tiesības uz savu viedokli ir tikai pieaugušiem cilvēkiem
- Ja nevaru savādāk aizstāvēt savu viedokli, man ir tiesības kliegt un iesist
- Man, strādājot grupā, nav jāsadarbojas ar tiem klasesbiedriem, kuri man nepatīk

2. Nosaki vardarbības veidu, norādot ar atbilstošu burtu: *fiziskā – F, emocionālā – E, seksuālā – S!*

Situācija	Burts
Klasesbiedri apsmej meiteni par viņas apaļīgo augumu.	
Internetā tiek izvietota bērnu pornogrāfija.	
Tēvs bieži klieudz uz meitu un rausta viņu aiz matiem.	
Portālā <i>Draugiem.lv</i> parādās informācija par puīša interesi floristikā, seko izsmejoši komentāri.	
Piedzēries kaimiņš ir uz mācies meitenei.	
Zēns tiek pērts par katru saņemto nesekmīgo vērtējumu ieskaitēs skolā.	

3. Atzīmē, kura **nav** stresa pazīme:

- Trauksme
- Miega traucējumi
- Laba humora izjūta
- Garastāvokļa maiņas

4. Atzīmē, kas no minētā ir noderīgs, lai mazinātu stresu:

- Elpošanas vingrinājumi
- Alkohols
- Pietiekams miegs
- Laika plānošana

5. Atzīmē pareizos apgalvojumus par depresiju:

- Depresija vienmēr ir iedzimta
- Depresija nav slimība
- Depresija neietekmē cilvēku darba spējas
- Depresija var ilgt gadiem
- Depresija var izraisīt galvassāpes vai vēdersāpes

6. Atzīmē tos veselīgos paņēmienus, kas var palīdzēt cilvēkam, ja viņš jūtas nomākts:

- Veikt fiziskus vingrinājumus
- Lietot alkoholu
- Parunāt ar draugiem, kuriem uzticas
- Domāt par lietām, kas tevi iepriecina
- Doties pastaigā
- Domāt par visām pieļautajām kļūdām
- Ēst kārumus

7. Izvērtē apgalvojumus! Atzīmē, kurš apgalvojums ir pareizs, kurš – nepareizs!

Apgalvojums	Pareizi	Nepareizi
Menstruācijas ir pazīme, ka meitenei olnīcās sāk nobriest olšūnas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prezervatīvs ir pretapaugļošanās līdzeklis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ja zēnam ir pollūcijas („slapjie sapņi”), tas nozīmē, ka ar viņu nav kaut kas kārtībā	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dzimumkontakta gadījumā ir iespēja inficēties ar seksuāli transmisīvām infekcijām	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pusaudzī vienmēr ļoti labi saprotas ar pieaugušajiem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ar HIV var inficēties tikai jaunieši	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Zēns lielījās, ka ir ļoti zinošs jautājumos par seksualitāti un izteica vairākus apgalvojumus.

Atzīmē **nepareizos** apgalvojumus!

- Meitene var radīt bērnu tikai tad, kad viņai ir sākusies pubertāte un menstruācijas
- Pūsis var radīt bērnu neatkarīgi no viņa vecuma un brieduma pakāpes
- Par kontracepciju jā rūpējas tikai meitenēm
- Pirmajā reizē, kad ir sekss, nav iespējams palikt stāvoklī
- Dzimumsakars pret kādas personas gribu ir izvarošana
- Pūsim par savu intīmo higiēnu ir jā rūpējas daudz mazāk nekā meitenēm

9. Izvērtē apgalvojumus! Atzīmē, kurš apgalvojums ir pareizs, kurš – nepareizs!

Apgalvojums	Pareizi	Nepareizi
Seksualitāte ir tas pats, kas seksuālās attiecības	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Draudzība un mīlestība ir viens un tas pats	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ja puisim meitene patīk, tad noteikti vajag stāties seksuālās attiecībās	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stājoties seksuālās attiecībās, tikai sievietei ir jāuzņemas atbildība, lai neiestātos grūtniecība	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ja olšūna netiek apaugļota, tā uz mūžiem paliek olnīcā	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jaunā dzīvība mātes organismā nobriest deviņus mēnešus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bērna audzināšanā jāpiedalās abiem vecākiem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Katru mēnesi sievietes organismā parasti nogatavojas viena olšūna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Katru mēnesi vīrieša organismā parasti nogatavojas viens spermatozoīds	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Atzīmē tās vērtības, kurām būtu jāraksturo ģimeni!

- Savstarpēja sapratne
- Mīlestība vienam pret otru
- Vardarbība pret bērnu
- Pienākumi ģimenē
- Necieņa pret ģimenes locekļiem
- Skaudība par otra panākumiem
- Atbildība par attiecību uzturēšanu

- Uzticīgas un tikumiskas savstarpējās attiecības

11. Atzīmē, kurš piemērs raksturo kādu no veselības aspektiem – fizisko, sociālo vai garīgo veselību?

Piemērs	Fiziskā veselība	Sociālā veselība	Garīgā veselība
Labs garastāvoklis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Klepus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bailes no tumsas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Matu izkrišana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spēj veidot draudzīgas attiecības	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palēnināta sirdsdarbība	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Veselīgs miegs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Izvērtē apgalvojumus! Atzīmē, kurš apgalvojums ir pareizs, kurš – nepareizs!

Apgalvojums	Pareizi	Nepareizi
Mazgāšanās nepieciešama katru dienu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Svīšana ir slimības pazīme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Veselīgs uzturs uzlabo sejas krāsu un ādas stāvokli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pinnes veidojas, ja tauku dziedzerīšu izvadkanāli aizsprostojas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piņņu veidošanās liecina par netīrību	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fiziskas aktivitātes svaigā gaisā uzlabo ādas stāvokli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Lai parūpētos par savu veselību, jāizkopj paradumi, kas attīsta veselīgu dzīvesveidu.

Novērtē paradumus un atzīmē, kādas sekas tie rada!

Paradumi	Rada pozitīvas sekas	Rada negatīvas sekas
Ēst sabalansētu uzturu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Katru vakaru iet gulēt īsi pēc pusnakts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Divas reizes dienā tīrīt zobus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rūpēties par sava ķermeņa tīrību	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Draudzīgi izturēties pret vienaudžiem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Smēķēt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Katru pēcpusdienu pirms mājas darbu gatavošanas pastaigāties	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brīvajā laikā kopā ar draugiem spēlēt sporta spēles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Starp ēdienreizēm ēst konfektes un cepumus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Izvērtē apgalvojumus! Atzīmē, kurš apgalvojums ir pareizs, kurš – nepareizs!

Apgalvojums	Pareizi	Nepareizi
Nikotīns ir ķīmiska viela, kas rada pieradumu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pusaudzī veikalā var brīvi nopirkt cigaretes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Smēķēšana kompānijā ietekmē klāt esošos nesmēķētājus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vīnu pie pusdienām var dzert arī bērni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Marihuāna Latvijā ir legāla narkotika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pieaugušie, kas pērk nepilngadīgajiem alkoholu vai cigaretes, nav sodāmi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Narkotikas un alkohols rada būtiskas izmaiņas dzimumorgānu funkcijās	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Atzīmē, kuras vielas ir cigaretēs:

- tvana gāze
- vitamīns B₁₂
- acetons
- nikotīns
- ogļhidrāti
- radioaktīvais polonijs
- olbaltumvielas
- darva

16. Atzīmē tās veselības problēmas, kas var rasties saistībā ar lieko svaru:

- augsts asinsspiediens
- diabēts
- masaliņas
- gūžu un ceļu problēmas
- depresija

17. Atzīmē, kas satur visvairāk ogļhidrātu:

- āboli, burkāni, vīnogas
- gaļa, zivis, olas
- sviests, saulespuķu eļļa, cūku tauki

18. Atzīmē, kas satur visvairāk olbaltumvielu:

- zivju eļļa, sviests, margarīns
- plūmes, kāposti, ķirši
- liellopu gaļa, biezpiens, pupas

19. Izvērtē apgalvojumus! Atzīmē, kurš apgalvojums ir pareizs, kurš – nepareizs!

Apgalvojums	Pareizi	Nepareizi
Bērni, kuri ir paēduši brokastis, mēdz būt aktīvāki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brokastu ēšana var palīdzēt labāk mācīties skolā	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bulciņa un kakao ir pietiekami labas brokastis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Kurās situācijās var inficēties ar HIV? Atzīmē atbilstošo atbildi:

Situācija	Var inficēties	Nevar inficēties
Lietojot kopīgus traukus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Šķaudot un klepojot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No kukaiņu kodumiem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peldoties publiskā baseinā	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lietojot kopīgu šļirci ar HIV inficētu cilvēku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lietojot kopīgu apģērbu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Izmantojot sabiedriskās tualetes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kopjot AIDS slimnieku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pārlejot HIV inficētas asinis vai asiņu preparātus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sarokojoties un apskaujoties	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mācoties vienā klasē ar HIV inficētu cilvēku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stājoties dzimumsakaros bez prezervatīva ar HIV inficētu cilvēku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Atzīmē, kur var izplatīties HIV/AIDS epidēmija?

- Tikai nabadzīgās valstīs
- Āfrikā un ASV
- Eiropā un Āzijā
- Tikai homoseksuālu cilvēku vidū
- Izplatība ir visur

22. Ir noticis negadījums – pie ēkas guļ cilvēks, blakus – sašķīdis ledus gabals. Kā būtu pareizāk rīkoties? **Sanumurē savas** darbības secībā no 1 – 4!

Rīcība	Darbības secības numurs
Sniegt pirmo palīdzību, ja to prot un var	
Izsaukt palīdzību, piezvanot 112	
Sagaidīt glābšanas dienestu	
Izvērtēt paša un cietušā drošību	

23. Tu ar draugiem esi paredzējis atpūsties pie ezera. Laika ziņās tiek solīts ļoti karsts un saulains laiks. Atzīmē to, kas būtu jāievēro, lai pasargātu sevi no saules dūriena!

- Atpūtas vietu izvēlēties tiešos saules staros
- Lai nepārkarstu, vilkt mugurā vienīgi peldkostīmu
- Ieplānot atpūtu pēc plkst.15.00
- Sauļoties vismaz 40 minūtes
- Censties neatrasties visu laiku tiešos saules staros
- Dzert daudz ūdens, pat, ja īpaši neslāpst
- Ieplānot atpūtu no plkst.11.00 līdz plkst.15.00
- Lietot saules aizsargkrēmu
- Nedzert daudz, lai nav jāsvīst
- Paņemt līdz saulesbrilles, cepuri ar platām malām un plānu kreklu ar garām piedurknēm

24. Tev jau stundu sāp vēders. Diemžēl mājās esi viens pats un vecākus nevari sazvanīt. Atzīmē, kā pareizi būtu rīkoties?

- vēl jau nesāp tik stipri un var paciesties
- zvanīt neatliekamajai palīdzībai
- iedzert kādu pretsāpju tableti
- iet nedaudz pagulēt, līdz mājās atnāk kāds no pieaugušajiem