

5.KLASE

1. Izlasi tekstu!

Jānis ar Pēteri gāja pa skolas gaiteni un ieraudzīja Sandi. Sandis gāja, galvu nodūris, un viegli šļūkāja kājas. Jānis skaļi uzsauca: „Kas tad tev? Kārtējo reizi nelaida spēlēt basketbolu?” Sanda galva noslīga vēl zemāk, un puisis, neko neatbildējis, aizgāja tālāk.

Izvēlies precīzo atbildi! Kā jutās Sandis?

- Priecīgs
- Bēdīgs
- Garlaikots
- Lepns

2. Izlasi tekstu!

Inta ar Janu sāka draudzēties jau 2. klasē. Skolā stundās viņas sēž vienā solā. Abas apmeklē vienas un tos pašus pulciņus. Taču tagad Inta ir izlēmusi pamest zīmēšanas pulciņu, lai dejotu tautiskās dejas. Viņa to pasaka draudzenei. Jana par to apvainojas un uzsāk draudzību ar Gītu.

Kā vēlams rīkoties Intai, lai risinātu domstarpības?

- nelikties ne zinis
- atrast arī sev citu draudzeni
- izrunāties ar Janu un paskaidrot savas izvēles iemeslu
- mājās vienatnē izraudāties

3. Kādā veidā tu varētu sagādāt mammai pozitīvas emocijas? Atzīmē **visus** iespējamus gadījumus:

- samīļot
- iztīrīt istabas
- nestāstīt mammai par savām problēmām
- censties labi mācīties
- atstāt nemazgātus traukus
- niķoties

4. Tev jāizsauc neatliekamā palīdzība. Norādi telefona numuru, uz kuru jāzvana?

- 112
- 115
- 116
- 118

5. Lai **droši** varētu doties sēņot, tev pirms tam būtu nepieciešams vakcinēties pret:

- indīgām sēnēm
- ērču encefalītu
- gripu
- indīgām čūskām

6. Izlasi tekstu!

Alīnas mazā māsiņa bija saslimusi ar angīnu, un vecāki deva viņai ārsta izrakstītās zāles. Pēc kāda laika arī Alīna sajuta sāpes kaklā. Tā kā neviena nebija mājās, meitene nolēma ārstēties pati, atvēra zāļu skapīti un paņēma paciņu ar zālēm, ko vecāki bija devuši māsiņai.

Novērtē Alīnas rīcību un atzīmē pareizo atbildi!

- Alīna darīja pareizi, jo ātrāk sāks dzert zāles, jo ātrāk kļūs vesela
- Alīna darīja pareizi, jo viņai bija tieši tādas pašas slimības pazīmes kā māsiņai
- Alīna darīja nepareizi, jo par zāļu lietošanu var izlemt tikai no 18 gadu vecuma
- Alīna darīja nepareizi, jo ārsts zāles nebija izrakstījis tieši viņai

7. Aplūko attēlus!

Atzīmē to attēlu, kurā attēlota pasīvā smēķēšana!



8. Atzīmē, vai apgalvojums ir pareizs vai nepareizs!

Apgalvojums	Pareizi	Nepareizi
Zobi jātīra no rīta pēc brokastīm un vakarā pirms gulētiešanas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Katram vecumam ir paredzēta atšķirīga zobu suka un pasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zobu suka jāmaina vienu reizi gadā	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zobu suka pēc lietošanas jāžāvē ar fēnu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Svarīgi katru dienu tīrīt ne tikai zobus, bet arī mēli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Kā tu vari stiprināt savu veselību? Atzīmē **visas** pareizās atbildes!

- daudz ēst
- daudz kustēties
- ēst svaigus dārzeņus un augļus
- daudz sēdēt pie TV un datora
- dzert ūdeni
- dzert limonādi

10. Novērtē paradumus un atzīmē to sekas!

Paradumi	Rada pozitīvas sekas	Rada negatīvas sekas
Ēst sabalansētu uzturu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Katru vakaru 3 stundas spēlēt datorspēles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Katru vakaru iet gulēt īsi pirms 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 iet pastaigāties.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Starp ēdienreizēm ēst cepumus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brīvajā laikā kopā ar draugiem spēlēt sporta spēles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Atzīmē tos pienākumus, ko ģimenē varētu **patstāvīgi** veikt 5.klases skolēns!

- Izvest pastaigā ģimenes mīluli suni
- Mazgāt traukus
- Salabot elektrības slēdži
- Katru mēnesi nomaksāt komunālo pakalpojumu rēķinus
- Sakārtot savu istabu
- Mācīties

12. Atzīmē tās **vērtības**, kas raksturo labu ģimeni!

- savstarpēja sapratne
- mīlestība
- vardarbība
- pienākumi
- necieņa
- skaudība
- atbildība

13. Atzīmē, vai apgalvojums ir pareizs vai nepareizs!

Apgalvojums	Pareizi	Nepareizi
Pusaudžu organisma pārmaiņas ietekmē arī ādu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Katru dienu jāmazgā tikai rokas un kājas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pārāk taukaina āda var būt par cēloni pūtītēm jeb pinnēm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pubertātes laikā pusaudzis bieži svīst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ja pinnes nedod miera, tās var izspiest.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Atzīmē, kuras izmaiņas pubertātes vecumā notiek **meiteņu** ķermenī ?

	Izmaiņas pubertātes vecumā
<input type="radio"/>	Mainīgs garastāvoklis, rīcība un uzvedība.
<input type="radio"/>	Ir vērojamas pollūcijas.
<input type="radio"/>	Balss kļūst rupjāka, notiek tā sauktais balss lūzums.
<input type="radio"/>	Parādās pinnes.
<input type="radio"/>	Parādās apmatojums tikai padusēs un vēdera lejasdaļā.
<input type="radio"/>	Sāk augt mati uz krūtīm, padusēs un vēdera lejasdaļā.
<input type="radio"/>	Sākas menstruācijas.

15. Atzīmē, kuras izmaiņas pubertātes vecumā notiek **zēnu** ķermenī ?

	Izmaiņas pubertātes vecumā
<input type="radio"/>	Mainīgs garastāvoklis, rīcība un uzvedība.
<input type="radio"/>	Ir vērojamas pollūcijas.
<input type="radio"/>	Balss kļūst rupjāka, notiek tā sauktais balss lūzums.
<input type="radio"/>	Parādās pinnes.
<input type="radio"/>	Parādās apmatojums tikai padusēs un vēdera lejasdaļā.
<input type="radio"/>	Sāk augt mati uz krūtīm, padusēs un vēdera lejasdaļā.
<input type="radio"/>	Sākas menstruācijas.

16. *Vakarā, atgriežoties no treniņa, kādā nomaļā vietā pie zēna pienāk svešinieki un pieprasa atdot mobilo telefonu.*

Kā būtu pareizāk rīkoties?

- Bez ierunām atdot prasīto telefonu, jo drošība ir svarīgāka
- Mēģināt pretoties, jo jaunu telefonu būs grūti dabūt
- Mēģināt bēgt, cerot, ka svešinieki zēnu napanāks

17. Izvērtē un atzīmē, kuri ir labie, kuri – sliktie pieskārieni!

Situācija	Labie pieskārieni	Sliktie pieskārieni
Mamma dēlam dod buču un apkampj.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tēta draugs slepus pieskaras divpadsmitgadīgās Lienes krūtīm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sasveicinoties draugi viens otram paspiež roku.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jāņonkulis bieži palīdz mazajam zēnam mazgāties un vienmēr, it kā nejauši, pieskaras viņa dzimumloceklim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Atrodi pareizo jēdziena skaidrojumu!

Upuris ir cilvēks, kurš:

- cieš no vardarbības
- izturas vardarbīgi
- ziedo savu brīvo laiku, lai palīdzētu citiem
- noskatās, ka citi kādam dara pāri, bet nepalīdz

19. Izlasi tekstu!

Andris devās uz tuvāko kafejnīcu pusdienās. Ēdienkartē bija trīs komplekso pusdienu piedāvājumi.

Palīdzī Andrim izvēlēties veselīgāko piedāvājumu!

- Cepti kartupeļi,
ceptas ribiņas,
sautēti skābie kāposti,
šokolādes krēms ar ķīseli
- Vārīti kartupeļi,
sautēta cūkgaļa,
svaigu burkānu salāti,
augļu kokteilis
- Pupiņu zupa,
frī kartupeļi ar kečupu,
svaigu dārzeņu salāti,
saldējums

20. Atzīmē visnozīmīgāko šķidrumu cilvēka dzīvībai un veselībai!

- Coca-Cola
- Minerālūdens
- Sula
- Dzeramais ūdens