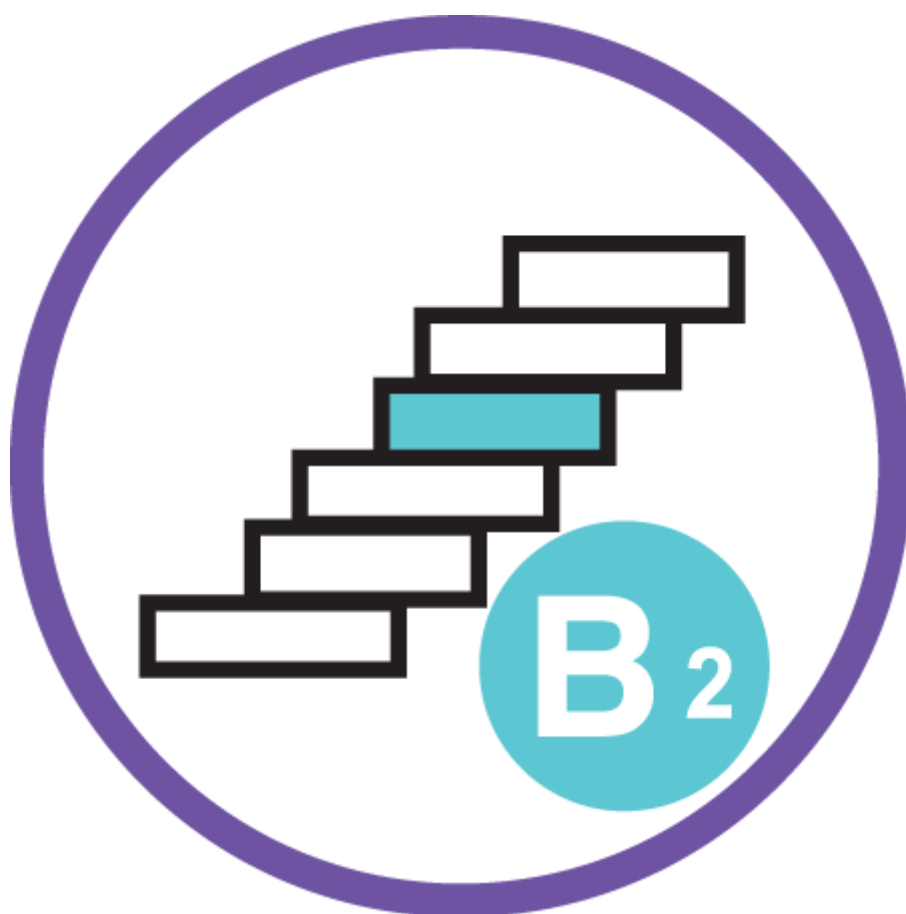


VALSTS VALODAS PRASMES PĀRBAUDE
VIDĒJAIS (B2) LĪMENIS



SATURS

PĀRBAUDES DAĻAS	3
PĀRBAUDES NORISE	4
VĒRTĒJUMS.....	5
PRASĪBAS	6
B 2 – vidējā līmeņa otrā pakāpe	6
Pārbaudes uzdevumu tematika vidējā (B2) līmenī	7
PĀRBAUDES UZDEVUMU PARAUGI	9
Klausīšanās prasmes pārbaudes uzdevumi	9
Lasītprasmes pārbaudes uzdevumi	12
Rakstītprasmes pārbaudes uzdevumi	18
Runātprasmes pārbaudes uzdevumi	23
ATBILDES.....	26
Klausīšanās prasme	26
Lasītprasme	27
Rakstītprasme	33
Runātprasme.....	34
KLAUSĪŠANĀS PRASMES AUDIOIERAKSTA TEKSTI	35

PĀRBAUDES DAĻAS



KLAUSĪŠANĀS PRASMES
PĀRBAUDE



LASĪTPRASMES
PĀRBAUDE



RAKSTĪTPRASMES
PĀRBAUDE



RUNĀTPRASMES
PĀRBAUDE

Kopējais punktu
skaits – **25 punkti**
Uzdevuma izpilde –
elektroniski datorā
Ilgums – **40 minūtes**

Kopējais punktu
skaits – **25 punkti**
Uzdevuma izpilde –
elektroniski datorā
Ilgums – **40 minūtes**

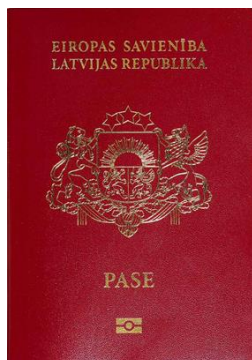
Kopējais punktu
skaits – **25 punkti**
Uzdevuma izpilde –
rakstiski uz papīra
Ilgums – **40 minūtes**

Kopējais punktu
skaits – **25 punkti**
Uzdevuma izpilde –
videokonferences
veidā vai klātienē
Ilgums –
15–20 minūtes

NB! Vērtē tikai tad, ja persona kārto **visas VVPP daļas**.

PĀRBAUDES NORISE

1. Ierodoties pārbaudes telpā, persona vērtētājiem **uzrāda derīgu personu apliecinošu dokumentu.**



<https://www.pmlp.gov.lv/lv>

2. Pārbaudes norises vadītājs **katrai personai izsniedz** informācijas sistēmā izveidoto **kodu.**
3. Katra persona pirms pārbaudes autentificējas informācijas sistēmā, lai pildītu klausīšanās prasmes un lasītprasmes daļas uzdevumus.
4. Pēc klausīšanās prasmes un lasītprasmes daļas beigām personai izsniedz rakstītprasmes uzdevumu lapas. Uz katras lapas persona uzraksta informācijas sistēmas piešķirto kodu.
5. Runātprasme notiek rindas kārtībā pa vienam. Pirms runātprasmes pārbaudes persona pārbaudes norises vadītājam vai vērtētājam vēl vienu reizi uzrāda derīgu personu apliecinošu dokumentu.

Pārbaudē jāievēro šādi noteikumi:



Pārbaudē drīkst izmantot tikai komisijas izsniegtos un informācijas sistēmā ievietotos pārbaudes materiālus.



Pārbaudi kārtu patstāvīgi.

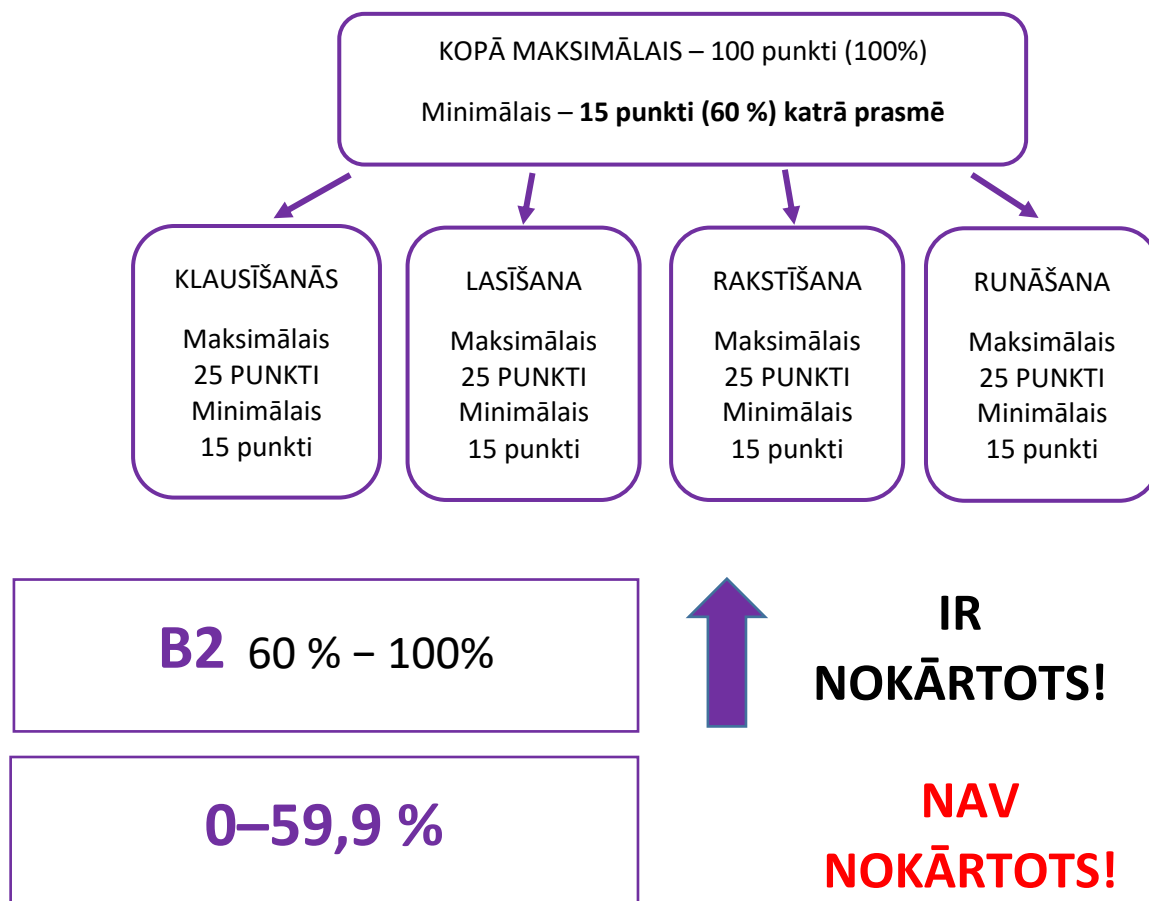


Rakstītprasmes pārbaudes materiālus aizpilda ar zilu vai melnu pildspalvu.

NB! Ja pārbaudes laikā ir radušās tehniskas problēmas, persona vienojas ar komisijas priekšsēdētāju par atkārtotu pārbaudes laiku un vietu.

NB! Ja persona pārkāpj pārbaudes norises noteikumus, pārbaudes norises vadītājs sastāda aktu par izdarīto pārkāpumu un izraida personu no pārbaudes telpas. Šādā gadījumā personas sniegumu nevērtē.

VĒRTĒJUMS





PRASĪBAS

B 2 – vidējā līmeņa otrā pakāpe

LASĪTPRASME

- ♦ Saprot tematiski dažādus tekstus.
- ♦ Saprot dažāda veida tekstus (piemēram, plašus rakstus presē, referātus, sarežģītas instrukcijas, daiļliteratūras tekstus).
- ♦ Lasītajā tekstā saprot gan tieši, gan netieši izklāstītu domu. Pārskatot tekstu, prot tajā atrast svarīgāko informāciju. Prot atšķirt faktoloģisku informāciju no viedokļa. Spēj uztvert un saprast tekstā gan galveno domu, gan detaļas.
- ♦ Prot noteikt teksta tematiku un problemātiku. Plašākā, sarežģītākas struktūras tekstā spēj izprast sižeta attīstību, personu īpašības, raksturu, emocijas un attieksmes.
- ♦ Dažkārt grūtības var sagādāt netieši paustas domas vai idiomātisku izteicienu izpratne.



KLAUSĪŠANĀS PRASME

- ♦ Spēj uztvert un saprast normālā tempā runātu tematiski dažādu tekstu.
- ♦ Spēj uztvert un saprot dažādas formas tekstu (monologu, dialogu).
- ♦ Saprot runu gan par konkrētiem, gan abstraktiem jautājumiem.
- ♦ Ja tematika ir pietiekami pazīstama, spēj izsekot plaša apjoma tekstam, kas ir leksiski un sintaktiski sarežģīts un kurā doma ir pausta netieši.



RAKSTĪTPRASME

- ♦ Prot uzrakstīt dažādus tekstus (vēstules, pārspriedumus, iesniegumus, pieteikumus u. tml.) par tematiem un situācijām, kas saistītas ar paša pieredzi un interesēm, kā arī mazāk zināmām situācijām.
- ♦ Spēj pamatot viedokli, argumentēt un salīdzināt.
- ♦ Spēj precīzi pierakstīt svarīgāko informāciju.
- ♦ Prot uzrakstīt loģiski saistītu tekstu, izmantojot vienkāršus paplašinātus un saliktus teikumus.
- ♦ Vārdu krājums ļauj nodrošināt veiksmīgu rakstveida komunikāciju. Formulējot domu par sarežģītiem un svešiem tematiem vai situācijām, atsevišķu vārdu izvēlē un lietojumā var būt neprecizitātes.



RUNĀTPRASME

- ♦ Spēj samērā brīvi sazināties par dažādiem, arī mazāk pazīstamiem tematiem un situācijām.
- ♦ Prot formulēt saturiski precīzus jautājumus, kas saistīti ar informācijas iegūšanu dažādās sadzīves situācijās.
- ♦ Spēj pietiekami izvērsti aprakstīt un raksturot, salīdzināt, kā arī pamatot savu viedokli un argumentēt.
- ♦ Veido loģiski saistītu runu. Normāls runas temps.
- ♦ Ir pietiekams vārdu krājums, lai nodrošinātu veiksmīgu komunikāciju. Veidojot sarežģītākus teikumus vai formulējot domu par svešākiem un sarežģītākiem tematiem, atsevišķos gadījumos jāmeklē precīzāka leksika.

Prasību saturs saskaņā ar šādiem latviešu valodā publicētajiem valodu dokumentiem:

- “Eiropas kopīgās pamatnostādnes valodu apguvei: mācīšanās, mācīšana, vērtēšana.” R., 2006.
- “Eiropas Valodu portfelis pieaugušajiem.” R., 2006.
- Šalme A., Auziņa I. “Latviešu valodas prasmes līmeņi: pamatlīmenis A1, A2, vidējais līmenis B1, B2.” LVA, 2016.
- Latviešu valodas aģentūra: <https://valoda.lv/>

Pārbaudes uzdevumu tematika vidējā (B2) līmenī

Valodas prasmes vidējā līmenī personai jāsaprot un jāprot rakstveidā un mutvārdos izmantot pietiekami plašu vārdu krājumu atbilstīgi norādītajai tematikai.

Personai jāspēj rakstveidā un mutvārdos paust attieksmi un vērtējumu par savu profesionālo darbību, interesēm, par populārākajām profesijām, dažādām sadzīves situācijām un svarīgākajiem procesiem.

Pamatinformācija par personu

Personas dati	Biogrāfiskie dati.
Ziņas par ģimeni	Ģimenes locekļi, radniecības pakāpes. Svarīgākā informācija par ģimenes locekļiem (izglītība, profesionālā darbība, intereses u.tml.).
Dzīvesvieta	Dzīvesvieta (apkārtnē, dzīvesvietas komforta pakāpe). Dzīvokļa/ mājas raksturojums un novērtējums.

Izglītība un darbs

Izglītība un valodu apguve	Izglītības iestādes – pirmsskolas izglītības iestāde, skola, augstskola, profesionālā skola, dažādi izglītības kursi. Izglītības pakāpes (kādas ir valstī, kāda ir pašas personas izglītība). Vērtējums par izglītības ieguves iespējām (kas pozitīvs/negatīvs izglītības iestādēs, mācību procesā). Izglītības iestāžu darbinieki, viņu svarīgākie darba pienākumi. Mācību priekšmeti un valodu prasme.
Profesionālā darbība	Populārākās profesijas, to vērtējums (izmantojot savu pieredzi). Darbavietas raksturojums un vērtējums. Darba režīms un darba pienākumi (kas apmierina/neapmierina darbā). Profesijai nepieciešamās prasmes un rakstura īpašības. Darba kolektīva raksturojums. Attiecības ar kolēģiem. Darba komandējumi, to mērķis un rezultāti.

Svarīgas darbības mājās

Laika posmi un laika apstākļi	Diennakts laika dalījums, katra diennakts posma raksturojums. Mēneši un gadalaiki. Dabas parādību raksturojums dažādos gadalaikos. Svarīgākās cilvēku darbības atbilstīgi gadalaikiem.
Mājsaimniecības darbi	Mājās veicamie darbi (ēdienu gatavošana, mājas uzkopšana u.tml.). Ikdienas darbi pilsētā un laukos. Pienākumu sadale ģimenē. Attieksme pret mājdzīvniekiem. Mājdzīvnieku kopšana.
Ēdienreizes	Pārtikas produkti dažādās ēdienreizēs. Ēdienu gatavošana, biežāk gatavoto ēdienu receptes. Ēdienreizes mājās un ārpus mājas.

Brīvais laiks un izklaide. Valasprieks

Atpūta, vaļasprieks un intereses	Brīvā laika pavadīšanas iespējas; aktīvā un pasīvā atpūta. Atpūta mājās – grāmatas, prese, radio, televīzija, internets. Dažādi vaļasprieki – kolekcionēšana, rokdarbi, makšķerēšana u.c. Sporta un kultūras pasākumu apmeklēšana.
Svētki	Ģimenes svētku svinēšana (apsveikumi, dāvanas u.c.). Gadskārtu un valsts svētku svinēšanas tradīcijas.
Sports	Populārākie sporta veidi. Attieksme pret sportu. Sporta nozīme.
Ceļošana	Ceļojumi (ceļošanas veidi, ceļojuma plānošana, svarīgākās darbības ceļojuma laikā). Ceļošanas nozīme cilvēku dzīvē. Populārākie tūrisma objekti Latvijā.

Dažādi pakalpojumi

Iepirkšanās	Iepirkšanās (iepirkšanās vietu raksturojums un vērtējums). Pārtikas un rūpniecības preču sortiments, tā novērtējums. Pircēja un pārdevēja attiecības.
Kafejnīcā, restorānā, bārā	Ēdienkarte. Dažādu ēdienu un dzērienu pasūtīšana. Galdiņu rezervēšana. Maksāšana par pakalpojumu.
Dažādi pakalpojumi	Frizētavā sniegtie pakalpojumi. Pastā (dažāda veida sūtījumu noformēšana, piegādes nosacījumi u. tml.). Bankā (dažādi darījumi, līgumi par bankas sniegtajiem pakalpojumiem, kreditēšanas nosacījumi u. c.).
Transports un satiksme	Transporta veidi. Transporta līdzekļa maršruts. Pārvietošanās ar transporta līdzekļiem. Sabiedriskā transporta novērtējums.
Veselība	Veselības stāvokļa raksturojums (sāpes, ķermeņa temperatūra, citas problēmas). Ārsta izsaukums uz mājām, reģistrēšanās pie ārsta poliklīnikā. Ārstniecības iestādes (slimnīca, veselības centrs, poliklīnika). Medikamenti, to iegāde un lietošana (darbības aptiekā, instrukciju lasīšana).



PĀRBAUDES UZDEVUMU PARAUGI

Klausīšanās prasmes pārbaudes uzdevumi

Uzdevums	Kas dots?	Kas jādara?	Maksimālais punktu skaits
1. uzdevums	Audioierakstā skan stāstījums. Doti 9 apgalvojumi.	Jāatzīmē, vai apgalvojums ir patiess, nepatiess vai dzirdētajā tekstā tādas informācijas nav.	9 punkti
2. uzdevums	Audioierakstā skan vairāku cilvēku stāstījums vai saruna. Doti 8 apgalvojumi.	Apgalvojumam jāizvēlas atbilstošais vietas vai notikuma nosaukums vai personas vārds.	8 punkti
3. uzdevums	Audioierakstā skan divu vai vairāku cilvēku saruna. Doti 8 apgalvojumi vai jautājumi, katram trīs atbilžu varianti.	Jāizvēlas atbilstošā atbilde.	8 punkti

1. uzdevums

Klausieties un atzīmējiet, vai apgalvojums ir patiess, nepatiess, vai arī dzirdētajā tekstā tādas informācijas nav! Ieraksts skanēs divas reizes.

1. Tekstā vēstīts par Daugavpils vēsturisko nosaukumu attīstību.	Patiess
	Nepatiess
	Nav informācijas
2. 19. gs. beigās Daugavpils cietoksni uzskatīja par lielāko bastiona tipa cietoksni pasaulē.	Patiess
	Nepatiess
	Nav informācijas
3. Cietokšņa arhitektūrai raksturīgas klasicisma un ampīra iezīmes.	Patiess
	Nepatiess
	Nav informācijas
4. Cietokšņa desmit ielas aizņem apmēram 150 hektārus, kuros izvietoti 80 nami.	Patiess
	Nepatiess
	Nav informācijas
5. Atjaunotajās cietokšņa ēkās mūsdienās izvietotas gan gleznu, gan keramikas darbu krātuves.	Patiess
	Nepatiess
	Nav informācijas
6. Skolēni labprāt piedalās Daugavpils cietokšņa sakopšanas talkās.	Patiess
	Nepatiess
	Nav informācijas
7. Zīmīgs ir fakts, ka cietoksnī mājo ne tikai mākslas darbi, bet arī neparasti nakts dzīvnieki.	Patiess
	Nepatiess
	Nav informācijas
8. Daugavpils cietokšņa vēsturei ir veltīta arī pastmarku kolekcija.	Patiess
	Nepatiess
	Nav informācijas
9. Sikspārņa atveidojums ir ieverts arī Daugavpils ģerbonī.	Patiess
	Nepatiess
	Nav informācijas

2. uzdevums

Klausieties un izvēlieties apgalvojumam atbilstošo personas vārdu! Ieraksts skanēs divas reizes.

1.	Vecāki sākotnēji neatbalstīja lēmumu par zemessardzi.	Alīna Ralfs Marta
2.	Zemessardzē dienējošie ikdienā strādā dažādās profesijās.	Alīna Ralfs Marta
3.	Mīlestība pret savu zemi ir vecāku ieaudzināta.	Alīna Ralfs Marta
4.	Zemessardzes dienestā smagākais ir fiziskā, nevis psiholoģiskā slodze.	Alīna Ralfs Marta
5.	Izvēli iestāties zemessardzē ietekmēja draugs, kas daudz stāstīja par dienestu zemessardzē.	Alīna Ralfs Marta
6.	Dienēšana zemessardzē ir attīstījusi prasmi pārdomāti plānot laiku.	Alīna Ralfs Marta
7.	Dienestā zemessardzē noder iemaņas, kas gūtas jaunsargos.	Alīna Ralfs Marta
8.	Daļa cilvēku neizprot atšķirību starp zemessardzi un militāro dienestu armijā.	Alīna Ralfs Marta

3. uzdevums

Klausieties un atzīmējiet atbilstošo atbildi! Ieraksts skanēs divas reizes.

1. Kāpēc Juris izvēlējās savu profesiju?

- ☐ Gribēja turpināt ģimenes tradīcijas.
- ☐ Skolas laikā viņš aizrāvās ar zinātniskās literatūras lasīšanu.
- ☐ Viņš izlēma savu profesionālo darbību saistīt ar iespēju palīdzēt cilvēkiem.

2. Kādu atziņu Juris ieguva no daudzkārt lasītās grāmatas?

- ☐ Pusi no ārstēšanas panākumiem veido ārsta interese un dialogs ar pacientu.
- ☐ Ārstam jāprot iedvesmot pacientu.
- ☐ Panākumus darbā var gūt, ja līdzinās grāmatas galvenajam varonim.

3. Kā ārsts izvēlas piemērotu principu sarunai ar pacientu?

- ☐ Viņš izmanto studiju laikā iegūtās izjautāšanas iemaņas.
- ☐ Viņš ļauj uz ilgo pieredzi un intuīciju.
- ☐ Viņš sarunas virzību atstāj pacienta ziņā.

4. Ko ārsts domā par medicīnas studijām?

- ☐ Viņš ir gandarīts, ka medicīnas studijas visu laiku tiek pilnveidotas.
- ☐ Viņš uzskata, ka pats grūtākais studijās ir finansiālais aspekts.
- ☐ Viņš ir pārliecināts, ka ārstam mācīšanās nebeidzas līdz ar studiju beigām.

5. Ko J. Silovs domā par darbavietu maiņu?

- ☐ Svarīgāka par darbavietu maiņu ir attieksme pret darbu.
- ☐ Maiņa ir obligāta, lai cilvēks iemācītos pielāgoties jaunām situācijām.
- ☐ Viņš atbalsta praksi dinamiski mainīt darbavietas.

6. Kādi ir ārsta ieteikumi pilnvērtīgai atpūtai?

- ☐ Skatīties labu kino un klausīties mūziku.
- ☐ Atrast laiku fiziskām aktivitātēm katru dienu.
- ☐ Pievērst nopietnu uzmanību gulēšanas paradumiem.

7. Kāda ir ārsta attieksme pret pieredzes apmaiņas braucieniem?

- ☐ Viņš domā, ka tas ļauj iegūt jaunus draugus.
- ☐ Tā ir laba iespēja apvienot darbu ar ceļošanu.
- ☐ Viņš uzskata, ka tā var iegūt jaunas zināšanas un atgūt darba prieku.

8. Ko ārsts Silovs saka, ja pie viņa vēršas radnieki un draugi?

- ☐ Viņš aicina vērsties pie attiecīgās jomas speciālista.
- ☐ Viņš mudina rūpēties par veselību laikus, negaidot slimības.
- ☐ Viņš vēršas pēc padoma pie kolēģiem.



Lasītprasmes pārbaudes uzdevumi

Uzdevums	Kas dots?	Kas jādara?	Maksimālais punktu skaits
1. uzdevums	4 teksti (~120 vārdu) un 3 apgalvojumi par katru.	Jāizvēlas pareizais apgalvojums par tekstu.	4 punkti
2. uzdevums	1 teksts (~500 vārdu) un 6 jautājumi.	Jāizvēlas no 3 atbildēm pareizā.	6 punkti
3. uzdevums	4x4 teksti (x~40 vārdu) un 2 izteikumi.	Jāizvēlas izteikumam atbilstošs teksts.	8 punkti
4. uzdevums	1 teksts (~150 vārdu) ar 7 tukšām vietām.	Jāizvēlas no 3 atbildēm pareizā (jāzina vārdu leksiskās nozīmes).	7 punkti

1. uzdevums. Lasiet tekstus un atzīmējiet, kurš no apgalvojumiem par tiem ir pareizs!

Kā dzīvot dabai draudzīgi

Armands nesen atgriezās savā ciematā pēc vairāku gadu mācībām un darba galvaspilsētā. "Vēl dzīvojot Rīgā, es pēkšņi sapratu, ka veikalos ir ļoti daudz nekvalitatīvu plastmasas izstrādājumu. Cenšos iegādāties tādas lietas, kas var maksimāli ilgi kalpot, lai nebūtu jāizmet pēc pirmās lietošanas," stāsta vīrietis. Jaunais dzīvesveids palīdz Armandam ekonomēt savus līdzekļus un dzīvot dabai draudzīgi, jo visi zina, ka plastmasa ir kaitīga. Armands ir priecīgs, ka cilvēku, kas rūpējas par dabu, kļūst arvien vairāk. Mēs dzīvojam laukos, bet mūsu ciematā atkritumi tiek šķiroti un vesti uz šķiroto atkritumu pieņemšanas punktu. Armands šuj auduma maisiņus produktiem ne tikai sev, bet arī saviem draugiem.

- ☐ Dzīvot zaļi ir dārgi, bet tas jādara mūsu planētas dēļ.
- ☐ Cilvēku skaits, kas sāk dzīvot dabai draudzīgi, pieaug.
- ☐ Veselīgāk ir dzīvot laukos, nevis pilsētā.

Badmintons

Kaut arī daudziem badmintons asociējas ar nesteidzīgu spēli parkā, no visiem rakešu sporta veidiem tas ir visātrākais. Profesionālajā sportā badmintona bumbiņa sitiena brīdī var pat sasniegt ātrumu 300 km/h! Tas nozīmē, ka spēlētājiem jābūt neticami labai reakcijai, lai pagūtu reaģēt uz bumbiņas lidojumu un to atsistu. Badmintonu spēlē gan viens pret vienu, gan arī vīriešu, sieviešu un jaukto pāru komandās. Badmintonam līdzīgas spēles spēlētas jau Senajā Grieķijā un Ķīnā. Briti šo spēli iepazinuši Indijā, no kurienes tā vēlāk atceļoja arī uz Eiropu. Tās nosaukums ir cēlies no Badmintonas ciemata Anglijā, kur dzīvojošais hercogs šādi izklaidēja savus viesus. Mūsdienās badmintons kā sporta veids vispopulārākais ir Āzijā, un kopš 1992. gada tas iekļauts arī Olimpiskajās spēlēs.

- Šī sporta veida nosaukums radies no skaņas, kas dzirdama spēles laikā.
- Šajā sporta veidā nepieciešama daudz lielāka veiklība, nekā daudziem sākumā šķiet.
- Šajā sporta veidā izmantotais inventārs atšķiras atkarībā no dalībnieku dzimuma.

Vajadzīga auklīte Jūrmalā! Jauna, jauka un darbīga ģimene meklē auklīti savām trīs un piecus gadus vecajām meitām. Nodrošinām labus darba apstākļus mūsu privātmājā un konkurētspējīgu samaksu.

Auklītei jābūt enerģijas un ideju bagātai un bez kaitīgiem ieradumiem. Darba pienākumos ietilpst bērnu ģērbšana, pusdienu gatavošana, biežas pastaigas svaigā gaisā un rotaļas mājās.

Darbs būs galvenokārt pa dienu līdz plkst. 18.00, bet reizēm arī vakaros. Par vēlajām stundām vai darbu sestdienās un svētdienās – atsevišķa samaksa.

Ja sludinājums jūs ir ieinteresējis, lūdzu, zvaniet pa tālruni 27890898. Vēlamies atrast auklīti un ģimenes draugu ilgam laika periodam!

- Darbiniekam jāuzkopj darbavietas telpas un tās teritorija.
- Darbiniekiem maksās papildus par darbu vakaros un nedēļas nogalē.
- Lai pieteiktos darbā, vēlams zvanīt vakaros pēc plkst. 18.00.

«Īsa pamācība mīlēšanā»

Režisors – Imants Krenbergs, mūzikas autors – Raimonds Pauls. Latvija, 1982.

Bagāta saimnieka dēlam Jānim ir laiks precēties, bet vecāku noskatītā līgava viņam nepatīk. Jānis vēlas dzīvesbiedri, kas pie viņa ietu mīlestības, nevis kā cita dēļ.

Pretendentes ir dažādas – skaistas, čaklas un krietnas. Tomēr atrast īsto un vienīgo nav nemaz tik viegli. Daudzas grib apprecēt bagāto Jāni un izmanto dažādas viltības, lai liktos labākas, nekā ir patiesībā. Tāpēc Jānis izliekas, ka, klausoties baznīcas zvanus, paliek gandrīz kurls. Tagad viņš meitu mājās dzird arī to, kas viņam nemaz nav jādzird. Anne, izrādās, ir slinka, Rozāle – kaprīza, bet Alīda slēpj, ka viņai ir mīļākais. Viņām interesē tikai Jāņa manta. Vienīgi Ilze uztraucas, kā slimnieku varētu izārstēt.

Mākslas filmas «Īsa pamācība mīlēšanā» sižeta pamatā ir Rūdolfa Blaumaņa stāsti. Tuvākajā laikā veidos arī filmas otro daļu. Tajā būs redzams, kas ar filmas varoņiem noticis pēc 25 gadiem.

Filmas
anotācija

- Jānim ir grūtības izvēlēties labu sievu, jo meitas slēpj savas sliktās īpašības.
- Lai atrastu vislabāko sievu, Jānis izliekas, ka slikti redz.
- Jānis visvairāk vēlas, lai viņa nākamā sieva būtu bagāta.

2. uzdevums. Lasiet tekstu un izvēlieties pareizo atbildi uz jautājumiem!

Būt ar savējiem

Muguras ķirurgs Jānis Osītis ik rītu uz darbu Rīgā dodas kopā ar meitu Daci, kura Stradiņa universitātē studē pediatriju. Ja iespējams, arī mājup uz Smārdi viņi brauc kopā. Jānis mašīnā pavadīto laiku izbauda – pat tad, ja tēvs ar meitu nesarunājas, ir labi būt kopā! Viņš cer, ka dēls Oskars pēc pamatskolas izlems turpināt mācības Rīgā, un tad rītos automašīnā viņi būs trijatā.

Ķirurgs gandrīz trīs gadus strādāja tālu prom no mājām – klīnikā Vācijā –, tāpēc Osīšu ģimene augstu vērtē kopā pavadīto laiku. Tēta prombūtne bija smaga. Jānis stāsta, ka Vācijā strādāja kā robots pēc iespējas garākas darba stundas, lai ātrāk pāietu laiks. Viņš ļoti gaidīja atvaļinājumu, kad atkal varēs braukt pie ģimenes. Kad Dace atceras, kā pēc brīvdienām kopā ar tēti sēdēja lidostā, saprotot, ka atkal neredzēs viņu mēnešiem ilgi, viņai acīs parādās asaras. Nē, to neviens no Osīšiem vairs negrib piedzīvot.

- Dodoties ikdienā ar auto uz darbu, Jānis priecājas, ka...

	◆
...var ērti un ātri nokļūt darbā.	
...var būt kopā ar meitu.	
...viņa bērni arī studē medicīnu.	

- Osīšu ģimene vairs nevēlas piedzīvot, ka...

	◆
...tētis ir ilgi prom no mājām.	
...ir naudas grūtības.	
...nevar atvaļinājumā būt visi kopā.	

Nupat universitātes slimnīcā Rīgā pirmo reizi tika veikta sarežģīta skoliozes operācija. Iepriekš šādas operācijas veica ārvalstīs, bet tagad tas iespējams arī tepat Latvijā. Šo operāciju vadīja Jānis Osītis. Pēc tās ārsts stāsta, ka viņam ir vairākas operācijas dienā. "Nejūtu, ka būtu pārslodze. Pirms aizbraucu uz Vāciju, strādāju smagāk." Agrāk Jānis Osītis operēja pat vairākās darbavietās. Tomēr, pēc ārsta vārdiem, "balance bija negatīva". Galvenajā darbavietā pēc reformas algas tika samazinātas par 50 %. "Pēc pāris mēnešiem konstatēju, ka ienākumi ir mazāki par izdevumiem. Bija skaidrs, ka vienā brīdī nauda beigsies."

Jānis joprojām atceras dienu, kad starptautiskajā konferencē iepazītais vācu kolēģis zvānīja, lai aicinātu braukt strādāt uz Vāciju: "Vasara, bijām laukos, sēdējām un klausījāmies, kā sienāži dzied. Tad atskanēja zvans un man vaicāja, vai gribu strādāt pie viņiem." Kad Jānis to izstāstīja ģimenei, iebilda visi. Arī sieva Daiga teica – labāk samazināsim izdevumus un pagaidīsim! Taču Jānis gribēja ģimenei pierādīt, ka spēj tikt galā ar naudas grūtībām.

- Jānis aizbrauca no Latvijas, jo...

	◆
...viņš vairs nevarēja nopelnīt tik daudz kā agrāk.	
...viņam nebija iespējas veikt operācijas Latvijā.	
...viņš bija pārguris, strādājot vairākās darbavietās.	

- Kad Jānis pavēstīja par darbu Vācijā, viņa sieva Daiga...

	◆
...nevēlējās, ka viņš dodas prom uz ārzemēm.	

...atbalstīja viņu, jo ģimenei bija naudas grūtības.
...ierosināja kopā ar ģimeni pārcelties uz dzīvi ārzemēs.

"Kad pievienojos ārstu komandai Bādenes klīnikā, guvu profesionālu baudu," atceras ārsts. "Latvijā nebija tādu medicīnas tehnoloģiju, bet tagad Vācijā varēju veikt operācijas, kādas vēlos – piecas dienas nedēļā no astoņiem līdz četriem. Tiklīdz ieradus klīnikā, telefonu atstāju garderobē, jo runāt nebija laika. Vācijā darba plānošana nepieļauj, ka cilvēks kaut minūti ir bezdarbībā. Ja nebiju kopā ar pacientu, jāraksta atbildes ģimenes ārstiem vai operāciju apraksti, arī šis laiks tika apmaksāts."

Nākamvasar Jānis ierosināja meitai paciemoties Vācijā. Dace piekrita. "Bija doma klīnikā strādāt par sanitāri. Taču atklājās, ka tas pašlaik vēl nav iespējams. Tētim bija jābūt darbā, un arī es katru dienu ar viņu devos uz klīniku," atceras Dace. "Iepazīnu mediķu koleģialitāti. Vācijā mediķi cits citu atbalsta, ārsti ir jauki un sirsnīgi. Man ļāva vērot, kā tētis operē. Pirmajā dienā pie operāciju galda man kļuva slikti. Jutu, ka ģībstu. Tomēr jau pēc mēneša mierīgi varēju piedalīties arī četru stundu operācijās."

Pēc nostrādātiem trīs gadiem Vācijā Jānis Osītis atgriezās Latvijā. "Kad devos atpakaļ, biju laimīgs, ka varu pieņemt lēmumu būt ar ģimeni. Nekas to nespēj atsvērt."

- Strādājot Vācijas klīnikā, Jānis bija gandarīts, ka...

...ar pilnu atdevi var nodoties savai profesijai. ...jebkurā brīdī pa telefonu var sazināties ar ģimeni. ...viņam atlika vairāk brīvā laika, ko veltīt sev.

- Viesojoties Vācijā pie tēva, Dace secināja, ka...

...tur starp mediķiem valda lietišķi draudzīgas, saticīgas attiecības. ...viņa nespēj strādāt par ārstu un tā nav viņai piemērota profesija. ...vācu ārstu starpā pastāv liela konkurence.

3. uzdevums. Lasiet padomus (A–D) un izvēlieties dotajiem izteikumiem atbilstošo!

Kas jādara, lai labāk mācītos

Mācoties kopā ar kādu citu, jūs varat apmainīties ar savām zināšanām. Ne vienmēr tas, ko esat pierakstījuši mācību stundā, citam ir licies svarīgi un otrādi – tāpēc lietderīgi ir salīdzināt pierakstus.

A

Ja jums mācību laikā ir atļauts turēt telefonu uz galda, ieslēdziet diktofonu, ar ko ir aprīkoti lielākā daļa viedtālrunu. Tas jums dos iespēju dzirdēto vēlreiz noklausīties mājās.

C

Ja ārā ir silts, mācieties parkā uz soliņa vai sēžot zālītē, citkārt – bibliotēkā, stacijā vai kafejnīcā. Atmiņa mēdz izspēlēt trikus – eksāmena laikā atcerēsieties vajadzīgo nodaļu tikai tāpēc, ka tā jums saistīsies ar kādu vietu, sajūtu vai smaržu.

B

Mācoties mājās, jāaizmirst par iecienītajiem seriāliem un dziesmām. Klusums palīdz koncentrēties, un pat jaunas ziņas signāls draugu čatā tikai novērsīs uzmanību.

D

- Sarunājiet tikšanos un mācieties divatā vai pat lielākā grupā.
- Mainiet mācīšanās vietas.

Kā uzlabot garastāvokli

Paņemiet no plaukta albumu ar bērnu dienu attēliem vai jaukāko brīvdienu fotogrāfijām. Pēc tam, iespējams, jūs jutīsieties daudz labāk, nekā izēdot šokolādes konfekšu kastī.

A

Ir pierādīts, ka tad, kad cilvēks jūtas nomākts, laipna rīcība uzlabo garastāvokli un ļauj justies pilnvērtīgākam. Tam nav jābūt nekam liels, piemēram, pasmaidi garāmgājējam vai, pieturot durvis, palīdzi jaunai māmiņai ar bērnu tikt veikalā.

B

Skatieties komēdijas, lasiet jaunas grāmatas! Smiekliem ir tikpat spēcīga iedarbība kā skrējienam: tie izraisa ķīmisku reakciju, kas nekavējoties uzlabo garastāvokli, samazina stresu un pat stiprina imūnsistēmu.

C

Būt absolūti ideālam praktiski nav iespējams, tādēļ neizvirziet sev pārāk augstas prasības. Nolaidieties uz zemes un nepūlieties būt vislabākais, tas nav iespējams, bet galvenais, – nav vajadzīgs!

D

- Kārtīgi izmeijeties.
- Necentieties būt perfekti.

	◀▶
	◀▶

Kā ikdienā ietaupīt naudu

Ja jūs darbā pusdienlaiku izmantojat, lai paēstu tuvākajā bistro vai kafejnīcā, pamēģiniet pagatavot ēdienu mājās un paņemt līdzi. Tas palīdzēs izvairīties no liekiem pusdienu izdevumiem.

A

Pirms dodaties uz lielveikalu, uz lapiņas fiksējiet visas nepieciešamās lietas. Nav noslēpums, ka pretējā gadījumā veikalā tiek iztērēta daudz lielāka summa, bet, pārnākot mājās, izrādās, ka daudzi produkti ledusskapī tomēr jau bija.

B

Pārskatot ledusskapi, noteikti izdomāsiēt ēdienus, ko varat pagatavot, piepērkot klāt tikai dažas sastāvdaļas. Ir laiks iztukšot iesāktos zirņu burciņu, makaronu bļodu utt. Līdz nedēļas beigām jūs gan izlietosiet visu, ko nopirkāt, gan ietaupīsiēt naudu kafejnīcas vai restorāna apmeklējumam.

C

Noteikti arī jums mājās ir ierīces, ko nelietojat, vai apģērbs, ko nevalkājat. Kārtīgi apdomājiet, vai kādreiz vispār to izmantosiet – mūsdienās internetā pārdot iespējams gandrīz jebko.

D

- Sagatavojiet iepirkšanās sarakstu.
- Pārdodiet nevajadzīgās lietas

	◀▶
	◀▶

Ja uzstāšanās publikas priekšā rada stresu

Vislabākais veids, kā pārvarēt stresu, – uzdot klausītājiem jautājumus un sagaidīt atbildes! Tas ne tikai ļaus jums brīvāk justies, jo sapratīsiet, ka klausītāji, visdrīzāk, ir pozitīvi noskaņoti, bet arī liks publikai sasparoties un nolikt malā telefonus.

A

Nav iespējams sevi pārliecināt, ka nevajag uztraukties. Tas ir tāpat kā mēģināt sevi pārliecināt, ka negribat ēst. Daudz efektīvāk ir sev pateikt: "Visi cilvēki streso, kad uzstājas. Tas ir dabiski." Laika gaitā pie stresa var pierast, nereaģēt uz to – un tas mazināsies pats no sevis.

C

Cik reizes pēdējā gada laikā esat dzirdējuši neveiklas, garlaicīgas uzstāšanās? Droši vien diezgan daudz. Vai tādēļ dusmojāties uz runātāju? Visticamāk, nē. Mēs esam pieraduši pie vājiem runātājiem. Parasti to cilvēkam piedod. Ironiski, bet, ja pieņemsiet to, spēsiat uzstāties veiksmīgāk.

B

Uzstājoties satraukums liek jums darboties ātrākā ritmā nekā ierasti. Palēniniet runas tempu un veidojiet to ar akcentiem, uzsvāriem un pauzēm. Izrunājiet kārtīgi un skaidri ik vārdu. Arī kustieties un žestikulējiet mierīgi un pārliecinoši.

D

- Dariet visu lēnām un nesteidzieties pēc iespējas visu ātrāk izstāstīt.
- Pieņemiet stresu kā normālu parādību.

	▲▼
	▲▼

4. uzdevums. Lasiet tekstu un izvēlieties no dotajiem vārdiem pareizo!

Dārzkopība ir veselīga

Tam, kurš visu rēķina tikai naudā, nav skaidrs, kāpēc cilvēki no darba brīvajā laikā vai pensijā nodarbojas ar dārzkopību. Savā zemes pleķītī audzinātie izaudzētie pieaugušie produkti bieži izmaksā dārgāk nekā veikalā vai tirgū pirktie.

Tomēr amatieru dārzkopība ir favorīts iecienīts respekts vaļasprieks visā pasaulē, un runa nav tikai par to, ka pašu dārzā augušajiem, ar mīlestību aprūpētajiem augļiem un dārzeņiem ir pavisam cita garša. Arvien vairāk pētījumu liecina, ka dārzkopība var nākt par labu gan fiziskajai, gan garīgajai veselībai.

Kādas universitātes pētnieki, aptaujājot aprunājot nopratinot gandrīz 300 ļaudis, lūdza viņus izvērtēt nocenot nosvērt savu dzīvesprieka un gara spēka līmeni. Atklājās, ka kā kad cilvēki, kuri nodarbojas ar dārzkopību, liek sev ievērojami pazīstami populāri augstāku vērtējumu nekā citi.

Viens nosacījums gan jāievēro spēcīgi stingri stipri: nedrīkst pārpulēties! Ja dārzs vairs nesagādā prieku, bet mocības, tad vai nu jāiesaista tā kopšanā vairāk palīgu, vai arī jāsamazina apgriezieni.

(Pēc preses materiāliem.)



Rakstītprasmes pārbaudes uzdevumi

Uzdevums	Kas dots?	Kas jādara?	Maksimālais punktu skaits
1. uzdevums	Saistīts publicistisks teksts par kādu Latvijā zināmu personu, parādību, izcilu notikumu u. tml. ar 7 izlaistiem vārdiem.	Katrs no dotajiem vārdiem jāpārveido citas vārdšķiras vārdā un gramatiskajā formā atbilstoši tekstam.	7 punkti
2. uzdevums	1) Darba sludinājums. 2) Darba sludinājums + vizītkarte.	Atbilstoši kritērijiem (3 plāna punktiem) jāraksta lietišķa vēstule (apjoms – 100 vārdu).	8 punkti
3. uzdevums	Viens apgalvojums.	Jāuzraksta argumentēts (par un pret) brīvā stila teksts 130 vārdu apjomā.	10 punkti

1. uzdevums

Pārveidojiet vārdu citas vārdšķiras vārdā un atbilstošajā formā rakstiet to vīrs svītras!

Artūrs Irbe – latviešu mūris

0. Artūrs Irbe (1967) ir viens no izcilākajiem latviešu hokeja vārtsargiem.	izcilība
1. Artūrs Irbe lielāko daļu savas spēlētāja karjeras pavadījis Nacionālajā hokeja līgā (NHL) ASV, _____ dažādos līgas klubos.	spēle
2. Viņa augstākais _____ bija 2001.–2002. gada sezonā, kad viņa klubs "Carolina Hurricanes" iekļuva Stenlija kausa izcīņas finālā.	panākt
3. Augstākais sasniegums kopā ar Latvijas izlasi ir divreiz pasaules čempionātos _____ 7. vieta (1997. un 2004. gadā).	izcīnīšana
4. Hokeja eksperti augstu novērtējuši A. Irbes vārtsarga tehniku, tālās piespēles un līdzdalību _____ veidošanā.	uzbrukt
5. A. Irbe bija pašizliedzīgs un mērķtiecīgs sportists, kurš daudz sasniedzis ar sistemātisku un _____ darbu.	smagums
6. Sporta aprindās atzinīgi tika _____ A. Irbes gatavība spēlēt Latvijas hokeja izlasē, kad vien viņam ir bijusi tāda iespēja.	vērtējums
7. Godinot sportista _____ ieguldījumu Latvijas hokejā, 2018. gadā Latvijas Hokeja federācija izņēma A. Irbes numuru (Nr. 1) no apgrozības Latvijas izlasē.	nozīme

2. uzdevums

1. variants

Izlasiet darba sludinājumu!

Aptieka aicina darbā farmaceitu (-i)

Prasības:

atbilstoša izglītība un darba pieredze,
prasme laipni apkalpot klientus,
precizitāte darbā ar receptēm.

Piedāvājam:

konkurētspējīgu atalgojumu,
profesionālās attīstības iespējas.

Iedomājieties, ka jūs vēlaties pieteikties darbā par farmaceitu (-i).

Rakstiet pieteikuma vēstuli, kurā pamatojiet,

- **kāpēc** piesakāties,
- **kāda** ir jūsu pieredze,
- **ko** vēl sagaidāt no uzņēmuma!

Pieteikuma apjoms – **minimums 100 vārdus**.

2. uzdevums

2. variants

Lasiet darba sludinājumu un Kārļa Celma vizītkarti!

Meklējam inženieri
Ceļu un tiltu dienestā!

Pieteikuma vēstuli adresēt
līdz š. g. 23. jūlijam.

Kārlis Celms

Izglītība: RTU Būvniecības Inženierzinātņu fakultāte

Profesija: inženieris

Darba pieredze un prasmes:

tiltu projektēšana un būvniecība;
iepirkumu sagatavošana un organizēšana;
uz klientu orientēta sadarbība;
kvalitātes pārraudzība.

Iedomājieties, ka jums jāuzraksta rekomendācijas vēstule par Kārli Celmu atbildīgajam dienestam.

Vēstulē pamatojiet:

- **kāpēc** persona ir piemērota šim darbam,
- **kādas** ir personas prasmes,
- **ko** persona varētu sniegt darba devējam!

Pieteikuma apjoms – **minimums 100 vārdu.**

3. uzdevums

Lasiet apgalvojumu!

Mūsdienās mūžizglītība ir būtiskākā dzīves sastāvdaļa, jo ar vienu izglītību vairs nepietiek.

Rakstiet savas domas par izteikto apgalvojumu!
Rakstiet argumentus PAR un PRET!



Ievērojiet, lai rakstu darbā būtu:

- 1) ievads;
- 2) jūsu viedokļa izklāsts un tā pamatojums;
- 3) noslēgums.

Teksta apjoms – **minimums 130 vārdus.**



Runātprasmes pārbaudes uzdevumi

Uzdevums	Kas dots?	Kas jādara?	Maksimālais punktu skaits
1. uzdevums	Intervētājs uzdod 8–10 jautājumus.	Jāatbild uz jautājumiem.	25 punkti
2. uzdevums	Sludinājums, kas saistīts ar informācijas iegūšanu dažādās dzīves situācijās – dzīvokļa, mājas īrēšana/pirkšana, koncerta, pasākuma apmeklējums, dažādu sadzīves priekšmetu pirkšana u. c.	Jāformulē pieci jautājumi, lai iegūtu papildu informāciju.	
3. uzdevums	Prezentācija ar sešām slīdītēm par kādu sabiedrībā aktuālu tēmu.	Jāizveido saistīts stāstījums par slīdītēm.	

1. uzdevums

Eksaminētājs uzdod aptuveni 8–10 jautājumus, kas prasa veikt šādas funkcijas:

- informācijas sniegšana;
- viedokļa pamatošana un argumentēšana;
- parādību, procesu, objektu salīdzināšana.

Turpmāk doti tikai paraugi. Eksaminētājs var uzdot arī citus jautājumus.

Tēma – profesija, darbs, izglītība

1. Kuri faktori, jūsuprāt, ietekmē kādas izglītības iestādes kvalitāti?
2. Kuras, jūsuprāt, ir prestižākās profesijas? Kāpēc?
3. Kas, pēc jūsu domām, nosaka cilvēka profesijas izvēli?
4. Kāds, jūsuprāt, ir labs vadītājs/priekšnieks/direktors?
5. Kuru profesiju vēl jūs vēlētos apgūt? Kāpēc?

Tēma – veikals un iepirkšanās

1. Kā jūs vērtējat pārtikas preču sortimentu veikalos, kuros parasti iepērkaties?
2. Kuras preces jūs pats vislabāk vēlētos tirgot? Pamatojiet savu viedokli!
3. Kuri faktori nosaka kāda veikala kvalitāti?
4. Pastāstiet, kā, jūsuprāt, mainījušies cilvēku iepirkšanās paradumi pandēmijas laikā!
5. Salīdziniet iepirkšanās iespējas lielveikalos un tirgū!

Tēma – atpūta

1. Kāpēc, jūsuprāt, cilvēkam ir nepieciešams vaļasprieks?
2. Kāda nozīme ir ceļojumiem cilvēka dzīvē?
3. Uz kuriem jūs gribētu ceļot? Pamatojiet savu izvēli!
4. Ko vajadzētu mainīt vai uzlabot, lai cilvēki jūsu dzīvesvietas tuvumā varētu pilnvērtīgi atpūsties? Pamatojiet savu viedokli!
5. Salīdziniet, kā, jūsuprāt, atšķiras jauniešu un vecāku paaudžu cilvēku atpūtas veidi!

2. uzdevums

- **Iedomājieties, ka jūs vēlaties īrēt sludinājumā redzamo dzīvokli.**

Izīrējam saulainu dzīvokli Rīgas centrā.
Dzīvoklī tikko bija remonts. Dzīvoklis ir ar mēbelēm.
Īres maksa mēnesī – 400 eiro.
Lai uzzinātu vairāk, zvaniet uz tālruņa numuru
24998561.



- **Piezvaniet uz doto tālruņa numuru un uzziniet papildu informāciju par dzīvokli:**
- istabu skaitu,
 - stāvu,
 - precīzu adresi,
 - stāvvietas pieejamību
 - uzdodiet SAVU jautājumu.

Jautājumus formulējiet pilnos teikumos!

3. uzdevums

Iedomājieties, ka jūs piedalāties seminārā, kurā prezentējat tēmu "Vai bērniem ir vajadzīgs mobilais telefons?".

- Iepazīstiniet auditoriju ar šo tēmu, veidojot saistītu stāstījumu,
- savā stāstījumā secīgi izmantojiet dotos sešus slaidus,
- sniedziet piemērus un savu viedokli argumentējiet.

1.

Vai bērniem ir vajadzīgs mobilais telefons?

Tēmas aktualitāte



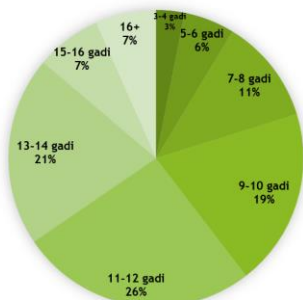
2.

Kā pēdējo 10 gadu laikā mainījušies
mobilo telefonu lietošanas
paradumi?
Salīdzinājums



3.

Kādā vecumā bērni saņem savu pirmo telefonu?



4.

Priekšrocības un
trūkumi – mans
viedoklis



5.

Mana personīgā pieredze



6.

Secinājumi



Sagatavošanās laiks 2–3 minūtes

ATBILDES



Klausīšanās prasme

1. uzdevums

1. Nepatiess.
2. Nepatiess.
3. Patiess.
4. Patiess.
5. Patiess.
6. Nav informācijas.
7. Patiess.
8. Nepatiess.
9. Nepatiess.

2. uzdevums

1.	Vecāki sākotnēji neatbalstīja lēmumu par zemessardzi.	<i>Alīna</i>
2.	Zemessardzē dienējošie ikdienā strādā dažādās profesijās.	<i>Ralfs</i>
3.	Mīlestība pret savu zemi ir vecāku ieaudzināta.	<i>Ralfs</i>
4.	Zemessardzes dienestā smagākais ir fiziskā, nevis psiholoģiskā slodze.	<i>Marta</i>
5.	Izvēli iestāties zemessardzē ietekmēja draugs, kas daudz stāstīja par dienestu zemessardzē.	<i>Alīna</i>
6.	Dienēšana zemessardzē ir attīstījusi prasmi pārdomāti plānot laiku.	<i>Alīna</i>
7.	Dienestā zemessardzē noder iemaņas, kas gūtas jaunsargos.	<i>Marta</i>
8.	Daļa cilvēku neizprot atšķirību starp zemessardzi un militāro dienestu armijā.	<i>Ralfs</i>

3. uzdevums

1. Viņš izlēma savu profesionālo darbību saistīt ar iespēju palīdzēt cilvēkiem.
2. Pusi no ārstēšanas panākumiem veido ārsta interese un dialogs ar pacientu.
3. Viņš pajaujas uz ilgo pieredzi un intuīciju.
4. Viņš ir pārliecināts, ka ārstam mācīšanās nebeidzas līdz ar studiju beigām.
5. Svarīgāka par darbavietu maiņu ir attieksme pret darbu.
6. Atrast laiku fiziskām aktivitātēm katru dienu.
7. Viņš uzskata, ka tā var iegūt jaunas zināšanas un atgūt darba prieku.
8. Viņš mudina rūpēties par veselību laikus, negaidot slimības.



Lasītprasme

1. uzdevums

Kā dzīvot dabai draudzīgi

Armands nesen atgriezās savā ciematā pēc vairāku gadu mācībām un darba galvaspilsētā. "Vēl dzīvojot Rīgā, es pēkšņi sapratu, ka veikalos ir ļoti daudz nekvalitatīvu plastmasas izstrādājumu. Cenšos iegādāties tādas lietas, kas var maksimāli ilgi kalpot, lai nebūtu jāizmet pēc pirmās lietošanas," stāsta vīrietis. Jaunais dzīvesveids palīdz Armandam ekonomēt savus līdzekļus un dzīvot dabai draudzīgi, jo visi zina, ka plastmasa ir kaitīga. Armands ir priecīgs, ka cilvēku, kas rūpējas par dabu, kļūst arvien vairāk. Mēs dzīvojam laukos, bet mūsu ciematā atkritumi tiek šķiroti un vesti uz šķiroto atkritumu pieņemšanas punktu. Armands šuj auduma maisiņus produktiem ne tikai sev, bet arī saviem draugiem.

- ☐ Dzīvot zaļi ir dārgi, bet tas jādara mūsu planētas dēļ.
- ☒ Cilvēku skaits, kas sāk dzīvot dabai draudzīgi, pieaug.
- ☐ Veselīgāk ir dzīvot laukos, nevis pilsētā.

Badmintons

Kaut arī daudziem badmintons asociējas ar nesteidzīgu spēli parkā, no visiem rakešu sporta veidiem tas ir visātrākais. Profesionālajā sportā badmintona bumbiņa sitiena brīdī var pat sasniegt ātrumu 300 km/h! Tas nozīmē, ka spēlētājiem jābūt neticami labai reakcijai, lai pagūtu reaģēt uz bumbiņas lidojumu un to atsistu. Badmintonu spēlē gan viens pret vienu, gan arī vīriešu, sieviešu un jaukto pāru komandās. Badmintonam līdzīgas spēles spēlētas jau Senajā Grieķijā un Ķīnā. Briti šo spēli iepazinuši Indijā, no kurienes tā vēlāk atceļoja arī uz Eiropu. Tās nosaukums ir cēlies no Badmintonas ciemata Anglijā, kur dzīvojošais hercogs šādi izklaidēja savus viesus. Mūsdienās badmintons kā sporta veids vispopulārākais ir Āzijā, un kopš 1992. gada tas iekļauts arī Olimpiskajās spēlēs.

- ☐ Šī sporta veida nosaukums radies no skaņas, kas dzirdama spēles laikā.
- ☒ Šajā sporta veidā nepieciešama daudz lielāka veiklība, nekā daudziem sākumā šķiet.
- ☐ Šajā sporta veidā izmantotais inventārs atšķiras atkarībā no dalībnieku dzimuma.

Vajadzīga auklīte Jūrmalā! Jauna, jauka un darbīga ģimene meklē auklīti savām trīs un piecus gadus vecajām meitām. Nodrošinām labus darba apstākļus mūsu privātmājā un konkurētspējīgu samaksu.

Auklītei jābūt enerģijas un ideju bagātai un bez kaitīgiem ieradumiem. Darba pienākumos ietilpst bērnu ģērbšana, pusdienu gatavošana, biežas pastaigas svaigā gaisā un rotaļas mājās.

Darbs būs galvenokārt pa dienu līdz plkst. 18.00, bet reizēm arī vakaros. Par vēlajām stundām vai darbu sestdienās un svētdienās – atsevišķa samaksa.

Ja sludinājums jūs ir ieinteresējis, lūdzu, zvaniet pa tālruni 27890898. Vēlamies atrast auklīti un ģimenes draugu ilgam laika periodam!

- ☐ Darbiniekam jāuzkopj darbavietas telpas un tās teritorija.
- ☒ Darbiniekiem maksās papildus par darbu vakaros un nedēļas nogalē.
- ☐ Lai pieteiktos darbā, vēlams zvanīt vakaros pēc plkst. 18.00.

«Īsa pamācība mīlēšanā»

Režisors – Imants Krenbergs, mūzikas autors – Raimonds Pauls. Latvija, 1982.

Bagāta saimnieka dēlam Jānim ir laiks precēties, bet vecāku noskatītā līgava viņam nepatīk. Jānis vēlas dzīvesbiedri, kas pie viņa ietu mīlestības, nevis kā cita dēļ.

Pretendentes ir dažādas – skaistas, čaklas un krietnas. Tomēr atrast īsto un vienīgo nav nemaz tik viegli. Daudzas grib apprecēt bagāto Jāni un izmanto dažādas viltības, lai liktos labākas, nekā ir patiesībā. Tāpēc Jānis izliekas, ka, klausoties baznīcas zvanus, paliek gandrīz kurls. Tagad viņš meitu mājās dzird arī to, kas viņam nemaz nav jādzird. Anne, izrādās, ir slinka, Rozāle – kaprīza, bet Alīda slēpj, ka viņai ir mīļākais. Viņām interesē tikai Jāņa manta. Vienīgi Ilze uztraucas, kā slimnieku varētu izārstēt.

Mākslas filmas «Īsa pamācība mīlēšanā» sižeta pamatā ir Rūdolfa Blaumaņa stāsti. Tuvākajā laikā veidos arī filmas otro daļu. Tajā būs redzams, kas ar filmas varoņiem noticis pēc 25 gadiem.

Filmas anotācija

- ☒ Jānim ir grūtības izvēlēties labu sievu, jo meitas slēpj savas sliktās īpašības.
- ☐ Lai atrastu vislabāko sievu, Jānis izliekas, ka slikti redz.
- ☐ Jānis visvairāk vēlas, lai viņa nākamā sieva būtu bagāta.

2. uzdevums

Būt ar savējiem

Muguras ķirurgs Jānis Osītis ik rītu uz darbu Rīgā dodas kopā ar meitu Daci, kura Stradiņa universitātē studē pediatriju. Ja iespējams, arī mājup uz Smārdi viņi brauc kopā. Jānis mašīnā pavadīto laiku izbauda – pat tad, ja tēvs ar meitu nesarunājas, ir labi būt kopā! Viņš cer, ka dēls Oskars pēc pamatskolas izlems turpināt mācības Rīgā, un tad rītos automašīnā viņi būs trijatā.

Ķirurgs gandrīz trīs gadus strādāja tālu prom no mājām – klīnikā Vācijā –, tāpēc Osīšu ģimene augstu vērtē kopā pavadīto laiku. Tēta prombūtne bija smaga. Jānis stāsta, ka Vācijā strādāja kā robots pēc iespējas garākas darba stundas, lai ātrāk paietu laiks. Viņš ļoti gaidīja atvaļinājumu, kad atkal varēs braukt pie ģimenes. Kad Dace atceras, kā

pēc brīvdienām kopā ar tēti sēdēja lidostā, saprotot, ka atkal neredzēs viņu mēnešiem ilgi, viņai acīs parādās asaras. Nē, to neviens no Osīšiem vairs negrib piedzīvot.

- Dodoties ikdienā ar auto uz darbu, Jānis priecājas, ka...

...var būt kopā ar meitu.

- Osīšu ģimene vairs nevēlas piedzīvot, ka...

...tētis ir ilgi prom no mājām.

Nupat universitātes slimnīcā Rīgā pirmo reizi tika veikta sarežģīta skoliozes operācija. Iepriekš šādas operācijas veica ārvalstīs, bet tagad tas iespējams arī tepat Latvijā. Šo operāciju vadīja Jānis Osītis. Pēc tās ārsts stāsta, ka viņam ir vairākas operācijas dienā. "Nejūtu, ka būtu pārslodze. Pirms aizbraucu uz Vāciju, strādāju smagāk." Agrāk Jānis Osītis operēja pat vairākās darbavietās. Tomēr, pēc ārsta vārdiem, "balance bija negatīva". Galvenajā darbavietā pēc reformas algas tika samazinātas par 50 %. "Pēc pāris mēnešiem konstatēju, ka ienākumi ir mazāki par izdevumiem. Bija skaidrs, ka vienā brīdī nauda beigsies."

Jānis joprojām atceras dienu, kad starptautiskajā konferencē iepazītais vācu kolēģis zvanija, lai aicinātu braukt strādāt uz Vāciju: "Vasara, bijām laukos, sēdējām un klausījāmies, kā sienāži dzied. Tad atskanēja zvans un man vaicāja, vai gribu strādāt pie viņiem." Kad Jānis to izstāstīja ģimenei, iebilda visi. Arī sieva Daiga teica – labāk samazināsim izdevumus un pagaidīsim! Taču Jānis gribēja ģimenei pierādīt, ka spēj tikt galā ar naudas grūtībām.

- Jānis aizbrauca no Latvijas, jo...

...viņš vairs nevarēja nopelnīt tik daudz kā agrāk.

- Kad Jānis pavēstīja par darbu Vācijā, viņa sieva Daiga...

...nevēlējās, ka viņš dodas prom uz ārzemēm.

"Kad pievienojos ārstu komandai Bādenes klīnikā, guvu profesionālu baudu," atceras ārsts. "Latvijā nebija tādu medicīnas tehnoloģiju, bet tagad Vācijā varēju veikt operācijas, kādas vēlos – piecas dienas nedēļā no astoņiem līdz četriem. Tiklīdz ierados klīnikā, telefonu atstāju garderobē, jo runāt nebija laika. Vācijā darba plānošana nepieļauj, ka cilvēks kaut minūti ir bezdarbībā. Ja nebiju kopā ar pacientu, jāraksta atbildes ģimenes ārstiem vai operāciju apraksti, arī šis laiks tika apmaksāts."

Nākamvasar Jānis ierosināja meitai pacienoties Vācijā. Dace piekrita. "Bija doma klīnikā strādāt par sanitāri. Taču atklājās, ka tas pašlaik vēl nav iespējams. Tētim bija jābūt darbā, un arī es katru dienu ar viņu devos uz klīniku," atceras Dace. "Iepazīnu mediķu koleģialitāti. Vācijā mediķi cits citu atbalsta, ārsti ir jauki un sirsnīgi. Man jāva vērot, kā tētis operē. Pirmajā dienā pie operāciju galda man kļuva slikti. Jutu, ka ģībstu. Tomēr jau pēc mēneša mierīgi varēju piedalīties arī četru stundu operācijās."

Pēc nostrādātiem trīs gadiem Vācijā Jānis Osītis atgriezās Latvijā. "Kad devos atpakaļ, biju laimīgs, ka varu pieņemt lēmumu būt ar ģimeni. Nekas to nespēj atsvērt."

- Strādājot Vācijas klīnikā, Jānis bija gandarīts, ka...

...ar pilnu atdevi var nodoties savai profesijai.

- Viesojoties Vācijā pie tēva, Dace secināja, ka...

...tur starp mediķiem valda lietišķi draudzīgas, satiecīgas attiecības.

3. uzdevums

Kas jādara, lai labāk mācītos

Mācoties kopā ar kādu citu, jūs varat apmainīties ar savām zināšanām. Ne vienmēr tas, ko esat pierakstījuši mācību stundā, citam ir licies svarīgi un otrādi – tāpēc lietderīgi ir salīdzināt pierakstus.

A

Ja jums mācību laikā ir atļauts turēt telefonu uz galda, ieslēdziet diktofonu, ar ko ir aprīkoti lielākā daļa viedtālrunu. Tas jums dos iespēju dzirdēto vēlreiz noklausīties mājās.

C

Ja ārā ir silts, mācieties parkā uz soliņa vai sēžot zālītē, citkārt – bibliotēkā, stacijā vai kafejnīcā. Atmiņa mēdz izspēlēt trikus – eksāmena laikā atcerēsieties vajadzīgo nodaļu tikai tāpēc, ka tā jums saistīsies ar kādu vietu, sajūtu vai smaržu.

B

Mācoties mājās, jāaizmirst par iecienītajiem seriāliem un dziesmām. Klusums palīdz koncentrēties, un pat jaunas ziņas signāls draugu čatā tikai novērsīs uzmanību.

D

- Sarunājiet tikšanos un mācieties divatā vai pat lielākā grupā.
- Mainiet mācīšanās vietas.

A

B

Kā uzlabot garastāvokli

Paņemiet no plaukta albumu ar bērnu dienu attēliem vai jaukāko brīvdienu fotogrāfijām. Pēc tam, iespējams, jūs jutīsieties daudz labāk, nekā izēdot šokolādes konfekšu kastī.

A

Ir pierādīts, ka tad, kad cilvēks jūtas nomākts, laipna rīcība uzlabo garastāvokli un ļauj justies pilnvērtīgākam. Tam nav jābūt nekam liels, piemēram, pasmaidi garāmgājējam vai, pieturot durvis, palīdzi jaunai māmiņai ar bērnu tikt veikalā.

B

Skatieties komēdijas, lasiet jautras grāmatas! Smiekliem ir tikpat spēcīga iedarbība kā skrējienam: tie izraisa ķīmisku reakciju, kas nekavējoties uzlabo garastāvokli, samazina stresu un pat stiprina imūnsistēmu.

C

Būt absolūti ideālam praktiski nav iespējams, tādēļ neizvirziet sev pārāk augstas prasības. Nolaidieties uz zemes un nepūlieties būt vislabākais, tas nav iespējams, bet galvenais, – nav vajadzīgs!

D

- Kārtīgi izmeijeties.
- Necentieties būt perfekti.

C

D

Kā ikdienā ietaupīt naudu

Ja jūs darbā pusdienlaiku izmantojat, lai paēstu tuvākajā bistro vai kafejnīcā, pamēģiniet pagatavot ēdienu mājās un paņemt līdzi. Tas palīdzēs izvairīties no liekiem pusdienu izdevumiem.

A

Pirms dodaties uz lielveikalu, uz lapīnas fiksējiet visas nepieciešamās lietas. Nav noslēpums, ka pretējā gadījumā veikalā tiek iztērēta daudz lielāka summa, bet, pārnākot mājās, izrādās, ka daudzi produkti ledusskapī tomēr jau bija.

B

Pārskatot ledusskapi, noteikti izdomāsiēt ēdienus, ko varat pagatavot, piepērkot klāt tikai dažas sastāvdaļas. Ir laiks iztukšot iesāktu zirņu burciņu, makaronu bļodu utt. Līdz nedēļas beigām jūs gan izlietosiet visu, ko nopirkāt, gan ietaupīsiet naudu kafejnīcas vai restorāna apmeklējumam.

C

Noteikti arī jums mājās ir ierīces, ko nelietojat, vai apgērbis, ko nevalkājat. Kārtīgi apdomājiet, vai kādreiz vispār to izmantosiet – mūsdienās internetā pārdot iespējams gandrīz jebko.

D

- Sagatavojiet iepirkšanās sarakstu.
- Pārdodiet nevajadzīgās lietas

B

D

Ja uzstāšanās publikas priekšā rada stresu

Vislabākais veids, kā pārvarēt stresu, – uzdot klausītājiem jautājumus un sagaidīt atbildes! Tas ne tikai ļaus jums brīvāk justies, jo sapratīsiet, ka klausītāji, visdrīzāk, ir pozitīvi noskaņoti, bet arī liks publikai sasparoties un nolikt malā telefonus.

A

Cik reizes pēdējā gada laikā esat dzirdējuši neveiklas, garlaicīgas uzstāšanās? Droši vien diezgan daudz. Vai tādēļ dusmojāties uz runātāju? Visticamāk, nē. Mēs esam pieraduši pie vājiem runātājiem. Parasti to cilvēkam piedod. Ironiski, bet, ja pieņemsiet to, spēsiēt uzstāties veiksmīgāk.

B

Nav iespējams sevi pārliecināt, ka nevajag uztraukties. Tas ir tāpat kā mēģināt sevi pārliecināt, ka negribat ēst. Daudz efektīvāk ir sev pateikt: "Visi cilvēki streso, kad uzstājas. Tas ir dabiski." Laika gaitā pie stresa var pierast, nereaģēt uz to – un tas mazināsies pats no sevis.

C

Uzstājoties satraukums liek jums darboties ātrākā ritmā nekā ierasti. Palēniniet runas tempu un veidojiet to ar akcentiem, uzsvāriem un pauzēm. Izrunājiet kārtīgi un skaidri ik vārdu. Arī kustieties un žestikulējiet mierīgi un pārliecinoši.

D

- Dariet visu lēnām un nesteidzieties pēc iespējas visu ātrāk izstāstīt.
- Pieņemiet stresu kā normālu parādību.

D

C

4. uzdevums

Dārzkopība ir veselīga

Tam, kurš visu rēķina tikai naudā, nav skaidrs, kāpēc cilvēki no darba brīvajā laikā vai pensijā nodarbojas ar dārzkopību. Savā zemes pleķītī produkti bieži izmaksā dārgāk nekā veikalā vai tirgū pirktie.

Tomēr amatieru dārzkopība ir vaļasprieks visā pasaulē, un runa nav tikai par to, ka pašu dārzā augušajiem, ar mīlestību aprūpētajiem augļiem un dārzeņiem ir pavisam cita garša. Arvien vairāk pētījumu liecina, ka dārzkopība var nākt par labu gan fiziskajai, gan garīgajai veselībai.

Kādas universitātes pētnieki, gandrīz 300 ļaudis, lūdza viņus savu dzīvesprieka un gara spēka līmeni. Atklājās, cilvēki, kuri nodarbojas ar dārzkopību, liek sev augstāku vērtējumu nekā citi.

Viens nosacījums gan jāievēro : nedrīkst pārpulēties! Ja dārzs vairs nesagādā prieku, bet mocības, tad vai nu jāiesaista tā kopšanā vairāk palīgu, vai arī jāsamazina apgriezieni.

(Pēc preses materiāliem.)



Rakstītprasme

1. uzdevums

1. spēlējot
2. panākumus
3. izcīnītā
4. uzbrukumu (-us)
5. smagu
6. vērtēta
7. nozīmīgo

2. uzdevums

- Pārliecinoši, izvērsti un pēc būtības uzrakstīts teksts, kas atbilst uzdevuma nosacījumam un iedevumam.
- Teksts atbilst lietišķo rakstu (pieteikums, iesniegums u.c.) valodas stilam un rakstīšanas noteikumiem.
- Vārdu krājums ļauj precīzi un skaidri formulēt domu.
- Doma izklāstīta saliktos paplašinātos teikumos.
- Uzrakstīts plānveidīgs un pārdomāts teksts.
- Rakstītā teksta apjoms atbilst prasītajam.

3. uzdevums

- Pārliecinoši un pēc būtības argumentē un pamato savu viedokli.
- Doma izklāstīta skaidri, precīzi un plānveidīgi.
- Ir izveidots saistīts teksts, izmantojot dažāda veida teikumus.
- Rakstītā teksta apjoms atbilst prasītajam.



Runātprasme

Runātprasmes uzdevumu teicamas izpildes kritēriji

Funkciju izpilde

Pilnībā izprot visus jautājumus. Bez grūtībām izpilda visas prasītās funkcijas (raksturo, salīdzina, pamato un argumentē, formulē visus jautājumus).

Uzdevumu izpildes kvalitāte

Uzdevumus veic patstāvīgi, precīzi un saturam atbilstoši. Formulējumi ir skaidri, precīzi un izvērsti.

Runas plūdums

Runā raiti un brīvi, veidojot loģiski saistītu runu. Runas plūdumu var kavēt saturiski sarežģīti jautājumi.

Vārdu krājums

Vārdu krājums ļauj izteikties brīvi un precīzi.

Gramatiskā pareizība

Runā gandrīz bez kļūdām. Dažas kļūdas pieļauj, cenšamies raiti formulēt domu, vai sarežģītās gramatiskās konstrukcijās. Pieļautās kļūdas cenšas labot.

2. uzdevums

Jautājumu paraugi:

1. Cik istabu ir dzīvoklī, kuru izīrējat?
2. Kurā stāvā ir/atrodas dzīvoklis?
3. Kāda ir dzīvokļa adrese? / Kurā adresē dzīvoklis atrodas?
4. Cik tālu no dzīvokļa atrodas mašīnas stāvvietas? / Kādas ir iespējas pie dzīvokļa novietot mašīnu?
5. Kādas mēbeles ir dzīvoklī? / Cik mēnesī jāmaksā par komunālajiem maksājumiem? / Kādā mājā dzīvoklis atrodas? u.c.

Vērtējot rakstīšanas un runāšanas uzdevumus, ņem vērā atbilstošajam valodas prasmes līmenim izvirzītās prasības – skat. A.Šalme, I.Auziņa „Latviešu valodas prasmes līmeņi: pamatlīmenis A1, A2, vidējais līmenis B1, B2.”, LVA, 2016.

KLAUSĪŠANĀS PRASMES AUDIOIERAKSTA TEKSTI

1. uzdevuma ieraksta teksts

Klausieties un atzīmējiet, vai apgalvojums ir patiess, nepatiess, vai arī dzirdētajā tekstā tādas informācijas nav! Ieraksts skanēs divas reizes.

Turpinām raidījumu ciklu "Latvijā vienīgais". Šodien stāsts par Daugavpils cietoksni. Bet ne tikai par tā vēsturi. Vairāk par šodien, jo tieši pēdējos gados tas kļuvis par populāru tūrisma objektu. Ar ko ievērojams Daugavpils cietoksnis? Lai atbildētu uz šo jautājumu, bez īsa ekskursa vēsturē neiztikt. Dinaburga, Borisoglebska, Dvinska un kopš 1920. gada Daugavpils – jau pilsētas nosaukumi liecina par tās vairāk nekā 700 gadu seno vēsturi, un spilgtākais vēstures liecinieks ir tieši Daugavpils cietoksnis, kas ir pēdējais bastionu tipa cietoksnis pasaulē. 1810. gadā to sāka celt Krievijas impērijas armija, gatavojoties karam pret Napoleonu. Cietokšņa celtniecība tika pabeigta 1878. gadā, un tolaik tas bija viens no lielākajiem cietokšņiem Krievijas rietumu robežā. Cietokšņa būvniecībā tika izmantoti dažādi tā laika jaunie inženiertehniskie risinājumi, kā arī to raksturoja oriģināla arhitektūra ampīra un klasicisma stilā.

Latvijas pirmās brīvvalsts laikā no 1920. līdz 1940. gadam cietokšņa vēsture cieši saistīta ar Latvijas armijas Zemgales divīziju, kuras daļas bija novietotas cietoksnī.

Tiek uzskatīts, ka līdz mūsdienām ir saglabājušies aptuveni 85 % cietokšņa – 80 ēkas, kuras savieno 10 ielas. Par Daugavpils cietoksni var teikt, ka tā ir ap 150 hektāru liela pilsēta pilsētā.

21. gadsimtā cietoksnī restaurētas vairākas ēkas, piemēram, Ūdens paceļamā ēka, kur tagad atrodas Daugavpils cietokšņa Kultūras un informācijas centrs, kā arī darbojas cietokšņa pārvalde. Savukārt kādreizējā Artilērijas arsenālā ēkā kopš 2013. gada atrodas daudzfunkcionāls laikmetīgās mākslas komplekss, kultūras un izglītības centrs, kas nosaukts pasauleslavenā mākslinieka Marka Rotko vārdā. Mākslinieks ir dzimis Daugavpilī, bet mūža lielāko daļu pavadījis Amerikas Savienotajās Valstīs. Daugavpils Marka Rotko mākslas centrs ir vienīgā vieta Austrumeiropā, kur var iepazīties ar pasauleslavenā mākslinieka oriģināldarbiem.

Savukārt Daugavpils cietokšņa kādreizējās pulvernoliktavas atjaunotajā ēkā ir "Martinsona māja" – starptautiski pazīstamākā latviešu keramiķa Pētera Martinsona darbu krātuve un izstādes.

Daugavpils cietoksnis piedāvā vairākas tematiskas ekskursijas skolēniem. Viena no populārākajām jaunās paaudzes vidū ir ekskursija "Izzini Daugavpils cietoksni!", kuras laikā jaunieši izzina cietoksni ar dažādu praktisku uzdevumu palīdzību, kā arī viņi var izmēģināt izšaut ar gaisa lielgabalu.

Noslēdzot stāstu par Daugavpils cietoksni, jāpiebilst, ka tas var lepoties ar otro lielāko ziemojošo sikspārņu koloniju Baltijas valstīs. Cietokšņa atjaunotajos Nikolaja vārtos var apskatīt pastmarku kolekciju un mākslas darbus ar sikspārņu attēliem, sikspārņu būrīšus, kā arī citus materiālus par šiem nakts lidoņiem.

Cietoksnī patiesi draudzīgi sadzīvo senatne un mūsdienas, kultūra un daba. Daugavpils cietoksnis patiesi ir unikāls arhitektūras un kultūras piemineklis, kas kļuvis par pilsētas simbolu un atspoguļots arī pilsētas ģerbonī.

2. uzdevuma ieraksta teksts

[Vairāku cilvēku saruna]

Klausieties un izvēlieties apgalvojumam atbilstošo personas vārdu! Ieraksts skanēs divas reizes.

Žurnālists. *Podkāstā "Mēs Latvijai" klausieties trīs jauniešu stāstījumus par viņu gaitām zemessardzē. Pie mikroфона aicinu Ralfu:*

Ralfs. Mans sapnis ir piepildījies. Bērnībā man patika pagalmā ar puikām spēlēt "kariņus", bet tagad es savas prasmes pilnveidoju Latvijas zemessardzē. Es iestājos zemessardzē 18 gadu vecumā, bet interese par militāro jomu man bija jau bērnībā. Tagad koka šautenītes ir nomainījusi īstā pistole un ložmetējs. Iespējams, saknes manai mīlestībai pret dzimteni meklējamas ģimenē, kas man ieaudzinājusi patriotismu. Tagad es zemessardzē dienu kopā ar tēvu.

Ž. *Ralfs gan sākotnēji apsvēra domu par militāro karjeru, uz ko vecāki raudzījās piesardzīgi.*

R. Es domāju, ka mazai valstij zemessardze ir labs veids, kā brīvprātīgi iziet militāro pamatapmācību un iegūt valstī zinošu militāro spēku. Diezgan daudzi zemessardzi pielīdzina profesionālajam militārajam dienestam, bet tas nav īsti pareizi. Zemessardze ir cilvēka brīvprātīgais devums valsts aizsardzībai. Profesionālajā dienestā ir karavīri, bet zemessardzē ir dažādu profesiju cilvēki. Ikdienā vari būt kas cits. Es, piemēram, dienestu zemessardzē apvienoju ar mežsaimniecības studijām.

Ž. *Alīna, lūdzu, pastāsti par savu pieredzi!*

Alīna. Arī es dienu zemessardzē. Nemaz nebrīnieties – neesmu vienīgā meitene. Tas ir nepareizs priekšstats, ka zemessardzē ir tikai puisi. Kara tematika man patika jau bērnībā, es bieži skatījos filmas par vēsturi un kariem. Pusaudžu gados mana interese par militāro jomu palielinājās. Tā kā viens no maniem draugiem strādāja zemessardzē, es varēju daudz uzzināt par zemessargu ikdienu un pienākumiem. Viņš arī ietekmēja manu vēlāko izvēli. Kad skolā ieradās zemessardzes pārstāvis un uzaicināja pieteikties, man šaubu vairs nebija, un es kopā ar klasesbiedreni nolēmu iestāties zemessardzē. Vecāki gan sākumā mēģināja atrunāt, taču tas mani neatturēja no lēmuma pieņemšanas. Tagad ģimene zina, ka esmu karavīrs un manis bieži brīvdienās nav mājās. Man ir svarīgi, ka nepieciešamības gadījumā varēšu aizstāvēt savus tuviniekus un valsti.

Ž. *Alīna, vai atceries pirmos pārbaudījumus zemessardzē?*

A. Jā. Atceros, ka divus mēnešus gaidīju atbildi, vai pēc nopietnās atlases esmu uzņemta zemessardzē. Saņēmu pozitīvu atbildi, par ko ļoti priecājos. Taču īstie pārbaudījumi jeb mācības tikai sekoja. Ir iespējamās divu veidu pamatapmācības – viens variants ir trenēties brīvdienās vairākus mēnešus pēc kārtas vai mēnesi pavadīt nometnē (parasti martā vai jūlijā). Izvēlējos nodarbības brīvdienās, lai ātrāk pabeigtu apmācības, un vasarā jau būtu karavīrs.

Ž. *Un kā bija? Vai tomēr meitenēm zemessargu pienākumi, treniņi nav pārāk grūti uzdevums?*

Dažreiz ir grūti. Piemēram, kad pa sniegu jābrien ar mugursomu, kas sver gandrīz tikpat, cik es. Bija brīži, kad gribējās padoties, bet tajā pašā laikā saproti, ka arī citiem ir grūti.

Dienests ir mana nodarbošanās brīvajā laikā, jo esmu studente un nākotnē būšu pārtikas tehnoloģe. Un jāatzīst, ka zemessardzē gūtā pieredze, jo īpaši attiecībā uz laika plānošanu, ļoti noder arī studijās.

Ž. *Marta, kāds ir tavs ceļš uz zemessardzi?*

Marta. Zemessardzē es iestājos pirms četriem gadiem, 19 gadu vecumā. Manā ģimenē patriotisms nav tikai tukši vārdi. Pirms tam jau pamatskolas laikā biju jaunsardzē. Jaunsardzē man patika, laikam tādēļ, ka bērnībā daudz laika pavadīju ar brāļiem – kāpu kokos, spēlēju futbolu un paslēpes.

Interesanti ir tas, ka brāļi uz jaunsardzi negāja. Par jaunsargiem vecāki neiebilda, bet par zemessardzi gan mamma satraucās – vai es varēšu tikt līdzī citiem un vai tas netraucēs manai karjerai. Bet es iestājos un pierādīju, ka tas nav tik grūti, ka varu to apvienot ar darbu un brīvā laika aktivitātēm. Ja salīdzina jaunsardzi ar zemessardzi, tad zemessardzē viss ir daudz nopietnāk ar mērķi, lai mēs spētu aizstāvēt Latviju. Jaunsardze bija vairāk kā izklaide, lai gan arī tur bija līdzīgi uzdevumi kā zemessardzē, tur iegūtā pieredze noder. Zemessardzē grūtākais ir izturēt fiziskos pārbaudījumus, taču esmu novērojusi, ka daudziem ir arī psiholoģiski grūti – zemessardzes mācību laikā pietrūkst ģimenes, māju. Man sarežģītākais zemessardzes mācībās bija palikt nomodā līdz četriem, pieciem rītā, sēžot slēpnī. Lai gan es tur nebiju viena, taču sarunāties vai skatīties telefonā internetu nedrīkst. Man vienmēr patīcis pārbaudīt savus spēkus, un zemessardzē tiešām ir sevi jāpierāda gan fiziski, gan psiholoģiski.

3. uzdevuma ieraksta teksts

[Dialogs]

Klausieties un atzīmējiet atbilstošo atbildi! Ieraksts skanēs divas reizes.

Raidījuma vadītājs: Labdien! Jūs klausāties pārraidi "Sarunas ar mūsu pilsētas ļaudīm". Mūsu studijā šodien ārst Jurs Silovs. Ir zināms, ka medicīnu studēt nav viegli – vajadzīga liela pacietība un darbaspējas. Kāds bija jūsu motīvs, izvēloties profesiju?

J. Silovs: Skolas laikā man bija divi iespējamie varianti, domājot par nākotnes profesiju – ģeogrāfija vai medicīna. Patika pret ģeogrāfiju radās mana vecāteva dēļ, jo viņš bija gan gleznotājs, gan ģeogrāfs, viņš bieži brauca ceļojumos un gleznoja. Arī mana māte ir ģeogrāfe, un mūsu mājās vienmēr ir bijis ļoti daudz ģeogrāfijas grāmatu. Es biju izlasījis gandrīz visu, un skolas gados ar panākumiem piedalījos ģeogrāfijas olimpiādēs. Taču vēlāk, ģimnāzijas gados, mani arvien vairāk sāka interesēt citas jomas – cilvēka ķermenis, dažādas slimības, kā tās novērst, kā ārstēt. Es centos daudz lasīt, un strikti nolēmu, ka, lai zinātu, kas notiek ar mani un kā palīdzēt sev un citiem, savu dzīvi saistīšu ar medicīnu.

R.v. Vai kāda no izlasītajām grāmatām arī ietekmēja jūsu lēmumu studēt medicīnu?

J. Silovs: Jā, es reize trīs savā mūžā esmu izlasījis Aksela Muntē "Stāstu par Sanmikelu" – pirmo reizi vidusskolā, tad studiju gados un vēlāk atkārtoti. Katru reizi lasot pamanu kaut ko citu, un šī grāmata mani iedvesmo. Galvenā varoņa pieeja pacientiem, viņa slimību diagnosticēšanas spējas, kombinējot zināšanas un intuīciju. Esmu pat pieķēris sevi pie domas, ka dažkārt cenšos viņam līdzināties. Pati galvenā atziņa šai grāmatā ir – pusi no vēlamā rezultāta ir iespējams panākt ar sarunu un ieinteresētu attieksmi pret pacientu.

R.v. Vai pacientus uzklaušīt ir viegli?

J. Silovs: Mācoties medicīnu, jāapgūst tik daudz zinību, ka šķiet – pārzinām katru cilvēka kvadrātcentimetru! Taču fonā vienmēr ir saruna – kā otrā plāna spēlētāja, kaut patiesībā tā ir galvenā varone. Ir jāprot iztaujāt pacientu un sadzirdēt patieso problēmas būtību. Pēc tik daudziem darba gadiem bieži vien intuitīvi jūtu, ko no manis gaida patients, kādā tonī un kādiem vārdiem varu runāties. Ja jūtu, ka cilvēks ir noslēgts un negrib atvērties sarunai, neuzspiežu. Ārsta darbs ir emocionāli smags, jo cilvēki pārsvarā nāk tikai ar problēmām. Tomēr, saskaroties ar problēmu, tai jāatrod risinājums. Priecājos, ka risinājumus izdodas atrast, tad ir patīkama gandarījuma izjūta.

R.v.: Vai varat salīdzināt medicīnas studijas agrāk un tagad?

J. Silovs: Finansiālā ziņā vieglāk varbūt bija manos studiju gados. Vecākajosursos saņēmu stipendiju, ar kuru gluži labi varēja dzīvot. Domāju, ka mūsdienās ir modernāka studiju vide, daudzi materiāli pieejami elektroniskā veidā, nav jāmeklē grāmatas bibliotēkā. Man šķiet, ka

mūsdienu studenti ir daudz pārliecinātāki, drošāki, ar plašāku redzesloku. Bet medicīnas studijas vienmēr ir grūtas, jo jāmacās daudz. Mācīšanās ir daudz intensīvāka un ilgāka nekā jebkuras citas profesijas pārstāvim. Turklāt medicīna strauji mainās, un ārsts nevar to ignorēt, jo atbild par citu cilvēku dzīvību. Tas uzliek lielu atbildību un nepieciešamību pilnveidoties.

R.v.: Kā jūs domājat, vai cilvēkam ir labāk visu mūžu strādāt vienā darbavietā vai kaut ko mainīt?

J. Silovs: Kādreiz tā bija ierasta prakse – visu mūžu strādāt vienā darbavietā. Tagad viss ir daudz dinamiskāk, un cilvēki bieži nevar visas savas darbavietas nosaukt. Es esmu no tiem cilvēkiem, kas visu laiku ir strādājuši vienā darbavietā, nu jau divdesmit gadus esmu ārsts Jūrmalā. Nezinu, vai tā ir labi, varbūt vajag laiku pa laikam mainīt darbavietas. Vēlme kaut ko mainīt dzīvē ir atkarīga no paša cilvēka spējām adaptēties jaunās situācijās. Es domāju, ka svarīgākais ir nevis meklēt labākās vietas, bet izturēties pret darbu ar atbildību un nākt uz darbu ar prieku. Lai to nodrošinātu, ir jābūt atpūsties un atgūt spēkus.

Kādi ir jūsu ieteikumi cilvēkiem, lai atpūstos un atgūtu spēkus?

J. Silovs: Es teiktu, ka katram noder kaut kas savs, lai labi atpūstos. Varbūt kādam palīdz mūzikas klausīšanās vai labu filmu skatīšanās, vai pietiekamas miega stundas. Taču uzskatu, ka pats galvenais un svarīgākais atpūtai ir kustību prieks. Es cenšos ļoti daudz pastaigāties svaigā gaisā, jo dzīvoju lieliskā vietā – blakus jūrai un priežu mežs. Fiziskām aktivitātēm jābūt katru dienu, kaut pusstunda dienā, un tas nu ir laiks, kuru mēs katrs varam atrast. Kustību prieks ir tas, kas pilvērtīgi palīdz – gan novērš domas no darba problēmām un palīdz sakārtot domas, gan dziedē ķermeni.

R.v. Kāda ir jūsu attieksme pret prakses iespējām ārzemēs?

J. Silovs: Esmu bijis Norvēģijā, daudz ieguvu, jo iemācījos jaunas lietas savā profesijā, izbaudīju arī lielisko Norvēģijas dabu. Joprojām uzturu labus profesionālos kontaktus ar turienes kolēģiem. Domāju, ka tas arī ir veids, kā atjaunot darba prieku. Tā ir ne tikai pieredzes apmaiņa, bet arī iespēja nokratīt ikdienas rutīnas pieradumus. Nepazīstamas vietas palīdz paskatīties uz pasauli ar ieinteresēta bērna acīm – kā te dzīvo cilvēki, ko es varu jaunu uzzināt.

R.v. Interesanti, ko no jums kā ārsta gaida radnieki un draugi?

J. Silovs: Vēršas kā pie ārsta, vaicā, pie kura speciālista vajadzētu iet, ja ir šāda vai citāda problēma. Bet tā laikam ir jebkuram ārstam. Nevaru izslēgt mobilo tālruni un mierīgi atpūsties, jo apzinos, ka mana palīdzība kādam var būt ļoti svarīga. Ar gadiem katram rodas kādas problēmas – lielākas vai mazākas, tāpēc ļoti labi, ja rados ir ārsts! Šajā ziņā jūtos atbildīgs ne tikai par savu pacientu, bet arī par savu radu un draugu veselību. Un viņiem visiem saku: labāk laikus ieguldīt savā veselībā, jo tas vienmēr atmaksājas.