

MONITORINGA DARBS VESELĪBPATĪBĀ
vidusskolai
2024
UZDEVUMU LAPA

Vārds _____

Uzvārds _____

Klase _____

Skola _____

Katram atbilžu izvēles uzdevumam ir tikai viena pareizā atbilde. Apvelc pareizai atbildei atbilstošo burtu!

1. Ko ikvienam skolēnam nodrošina fiziskās aktivitātes?

- A stājas traucējumus un sāpes pēc kāda laika
- B slodzes izturības paaugstināšanos un organisma darbības pasliktināšanos
- C labvēlīgu ietekmi uz iekšējās sekrēcijas dziedzeriem, asinsrites un elpošanas orgānu sistēmu
- D pasliktina organisma emocionālo stāvokli

2. Kas nodrošina vislielāko enerģijas krājumu organismā?

- A tauki
- B olbaltumvielas
- C ogļhidrāti
- D minerālvielas

3. Kas ir biežākais aptaukošanās cēlonis?

- A neveselīgs uzturs
- B mazkustība un nesamērīgs uzturs
- C saslimšanas asinsrites sistēmā
- D organisma atūdeņošanās

4. Kas ir organisma galvenais enerģijas avots?

- A olbaltumvielas
- B ogļhidrāti
- C tauki
- D vitamīni

5. Kāds ir veselīgs uzturs?

- A ogļhidrātiem bagāts uzturs
- B uzturs bez taukvielām
- C sabalansēts, daudzveidīgs uzturs
- D termiski apstrādāts uzturs

6. Kādas ir nepietiekama uztura sekas?

- A paaugstināta enerģija
- B novājināta imūnsistēma, nogurums un aizkavēta organisma attīstība
- C muskuļu masas palielināšanās
- D uzlabota koncentrēšanās spēja

7. Kāpēc svarīgi ierobežot cukura patēriņu?

- A tas uzlabo koncentrēšanās spējas
- B tas var izraisīt aptaukošanos un citas veselības problēmas
- C cukurs palīdz labāk mācīties
- D tas samazina sirdsdarbības ātrumu

8. Kā fiziskās aktivitātes ietekmē garīgo veselību?

- A palielina stresu
- B uzlabo garastāvokli, samazina trauksmi
- C pasliktina koncentrēšanās spējas
- D mazina miega kvalitāti

9. Kādu šūnu esamība meitenes un zēna organismā nodrošina reprodukcijas funkciju?

- A meitenei – olšūnas, zēnam – spermatozoīdi
- B abiem dzimumiem – muskuļšūnas
- C meitenei – alveolas, zēnam – tauku šūnas
- D abiem dzimumiem – nervu šūnas

10. Kādu procesu esamība meitenes un zēna organismā atbild par grūtniecības iestāšanos?

- A prezervatīva neizmantošana dzimumattiecību laikā
- B sekss beidzas ar orgasmu
- C meitenei – ovulācija, zēnam – ejakulācija
- D seksuālās attiecības

11. Kādas ir cilvēka tiesības reprodktīvās veselības jomā?

- A tiesības uz atbildīgu, apmierinājumu sniedošu un drošu seksuālo dzīvi
- B tiesības brīvi plānot pēcnācējus
- C tiesības uz drošu, efektīvu, pieņemamu kontracepcijas metožu pieejamību, brīvu izvēli to lietošanā
- D visas minētās tiesības atbilst reprodktīvās veselības jomai

12. Kādi ir ikviena cilvēka pilsoniskie pienākumi seksuālās un reprodktīvās veselības jomā?

- A samaksāt pacienta iemaksu par vizīti
- B apgūt pamatzināšanas par seksuālās un reprodktīvās veselības veicināšanu un aprūpi
- C sniegt informāciju kaimiņiem par seksuāli transmisīvo slimību ārstēšanu
- D radīt pēcnācējus

13. Kas ir seksuāli transmisīvās slimības (STS)?
- A iekaisumi, kas rodas aukstuma ietekmē
 - B slimības, kuras izplatās ar ēdienu
 - C slimības, kuras izplatās seksuāla kontakta ceļā
 - D infekcijas, kuras izplata kukaiņi
14. Kādā vecumā ieteicams sākt apmeklēt ārstu reproduktīvās veselības jautājumos?
- A tikai pēc pirmās grūtniecības
 - B pēc pubertātes sākuma
 - C tikai pēc 30 gadu vecuma
 - D kad rodas reproduktīvās veselības problēmas
15. Kas ir kontracepcija?
- A ēšanas ieradumi
 - B metodes, kas novērš nevēlamu grūtniecību
 - C speciāli vingrinājumi
 - D miega režīma regulēšana
16. Kāpēc ir svarīgi runāt par reproduktīvo veselību ar ārstu?
- A lai uzzinātu par ķermeņa izmaiņām
 - B lai izvairītos no nevēlamas grūtniecības
 - C lai iegūtu informāciju par pretapaugļošanās līdzekļiem
 - D viss iepriekš minētais
17. Kas jā dara, ja dzimumakta laikā plīsis prezervatīvs?
- A jāpaņem jauns prezervatīvs
 - B jāpārtrauc dzimumakts un jāsteidzas mazgāties
 - C jālieto avārijas kontracepcijas medikamenti
 - D viss iepriekš minētais
18. Kura no kontracepcijas metodēm pasargā gan no nevēlamas grūtniecības, gan no seksuāli transmisīvām slimībām (STS)?
- A prezervatīvs
 - B kontracepcijas tabletes
 - C pārtrauktais dzimumakts
 - D viss iepriekš minētais
19. Kāpēc mūsu ķermenim nepieciešama tīrība?
- A lai organisms spētu sevi aizsargāt no infekcijas slimībām un kairinošām vielām
 - B lai organisms spētu fizioloģiski pareizi darboties
 - C lai labi izskatītos un hormoni izstrādātu vajadzīgās vielas
 - D viss iepriekš minētais

20. Kāds ir vienkāršākais un efektīvākais veids, kā rūpēties par savu ādu?
- A bieži iesmaržoties
 - B regulāri mazgāties
 - C mainīt apģērbu
 - D vēdināt telpas
21. Ko novērš mutes dobuma kopšana?
- A mikroorganismu savairošanos deguna blakusdobumos
 - B mikroorganismu savairošanos mutē un zobu caurumu veidošanos
 - C infekcijas izplatīšanos apkārtējā vidē
 - D infekcijas izplatīšanos deguna blakusdobumos un zobu caurumu veidošanos
22. Kas jā dara, lai mazinātu gripas izplatīšanos?
- A klepojot un šķaudot jā aizklāj deguns un mute ar vienreizlietojamo salveti, pēc lietošanas izmantotā salvete jā izmet un nekavējoties jā nomazgā rokas ar ziepēm un ūdeni
 - B katru gadu jā vakcinējas pret gripu
 - C jā izvairās no kontakta ar personām, kurām ir gripai līdzīgi simptomi
 - D viss iepriekš minētais
23. Kāda vakcīna ir lietojama gan meitenēm, gan zēniem, lai pasargātos no dzimumorgānu ļaundabīgām slimībām (vēža)?
- A masaliņu vakcīna
 - B ērču encefalīta vakcīna
 - C garā klepus vakcīna
 - D cilvēka papilomas vīrusa vakcīna
24. Kas ietilpst higiēnas normās?
- A regulāra zobu tīrīšana
 - B regulāra galvas matainās daļas, sejas un pārējā ķermeņa kopšana
 - C regulāra dzimumorgānu kopšana
 - D visas iepriekš minētās darbības
25. Kāpēc organismam ir nepieciešams D vitamīns?
- A kaulu, zobu attīstībai, rahīta profilaksei
 - B asinsrites uzlabošanai
 - C sirdsdarbības stimulēšanai
 - D redzes uzlabošanai

26. Kādas sekas var rasties, ja neievēro higiēnu?

- A palielināts risks saslimt
- B pašsajūtas uzlabošanās
- C ādas stāvokļa uzlabošanās
- D nekādas negatīvas sekas

27. Kas ir cilvēka pašvērtējums?

- A indivīda objektīvs uzskats par sevi un savu vērtību
- B indivīda subjektīvs uzskats par sevi un savu vērtību
- C informācijas apkopojums par sevi kā indivīdu
- D nemainīgs process, kas ietekmē cilvēka dzīvi

28. Kā var izpausties bulings?

- A psiholoģisks terors, kad viens vai vairāki cilvēki sistemātiski naidīgā vai neētiskā veidā vēršas pret kādu citu cilvēku
- B neapzināti radīta emocionālā spriedze, ciešanas otram cilvēkam
- C neapzināti radīta fiziska spriedze, ciešanas otram cilvēkam
- D apzināti radīti apstākļi, kas pozitīvi ietekmē cilvēka pašvērtējumu un izaugsmes iespējas

29. Kas ietilpst neverbālajā saskarsmē?

- A runa, žesti
- B žesti, mīmika
- C runa, mīmika
- D tāda saskarsmes veida nav

30. Kas ir klausīšanās?

- A informācijas pārraidīšanas process
- B informācijas uztveres process
- C informācijas analizēšanas process
- D informācijas dzēšanas process

31. Kas ir kibervardarbība?

- A aizskaršana internetā vai sociālajos medijos
- B vienkārša sarakste tiešsaistē
- C komunikācija spēļu laikā
- D atbalsts cietušajiem internetā

32. Kā var palīdzēt cilvēkam, kurš ir vardarbības upuris?

- A ignorējot situāciju
- B daloties ar viņa stāstu sociālajos medijos bez viņa atļaujas
- C runājot ar viņu un piedāvājot atbalstu vai ziņojot pieaugušajiem
- D aicinot viņu neuztraukties par radušos situāciju

33. Kā rīkoties, ja esi vardarbības liecinieks?

- A palikt malā, vērot notiekošo un neiejaukties
- B nekavējoties meklēt palīdzību pie pieaugušā vai tiesībsargājošā iestādē
- C pievienoties vardarbīgajām darbībām
- D izlikties, ka neredzi notiekošo

34. Kāds ir pirmās palīdzības mērķis?

- A saglabāt cietušā dzīvību
- B uzlabot cietušā vispārējo veselības stāvokli
- C nevirzīt cietušo prom no briesmu avotiem
- D neveicināt cietušā rehabilitāciju

35. Kāda ir pirmā palīdzība, kas jānodrošina cietušajam elektrotraumas gadījumā?

- A cietušais jānovieto sānu guļā
- B jāatslēdz elektrības strāva
- C ar ūdeni jāskalo bojātais ādas apvidus
- D uz brūcēm jāuzliek tīrs pārsegs

36. Ar ko uzsāk atdzīvināšanu?

- A sirds masāžu
- B elpceļu atbrīvošanu
- C plaušu mākslīgo ventilāciju
- D pulsa pārbaudi uz miega artērijas

37. Kāda ir pareiza rīcība ugunsgrēka gadījumā?

- A neradot paniku, doties uz tuvāko izeju, pa kuru iespējams izkļūt ārā no degošās telpas; izsaukt ugunsdzēsības un glābšanas dienestu; neizmantojot liftu; ja iespējams, ziņot kaimiņiem
- B neradot paniku, doties uz tuvāko izeju, pa kuru iespējams izkļūt ārā no degošās telpas; izsaukt ugunsdzēsības un glābšanas dienestu; izmantot liftu; ja iespējams, ziņot kaimiņiem
- C izsaukt ugunsdzēsības un glābšanas dienestu un gaidīt, līdz ziņos, kā rīkoties
- D savākt visas savas mantas; izsaukt ugunsdzēsības un glābšanas dienestu; neradot paniku, doties uz tuvāko izeju, pa kuru iespējams izkļūt ārā no degošās telpas; drīkst izmantot liftu

38. Kas jā dara, ja pirtī cilvēks zaudē samaņu?
- A jā uzsāk sirds masāža
 - B jā izvelk no karstās telpas un jā atvēsina ar slapju dvieli
 - C jā aicina blakus stāvošie palīdzēt
 - D jā uzlej spainis ar ūdeni
39. Kas jā dara, ja nejauši norīts nezināms šķidrums?
- A jā zvana mammai un jā prasa, ko darīt
 - B jā izraisa vemšana
 - C kārtīgi jā izskalo mute un jā iedzer tīrs ūdens
 - D mājas aptieciņā jā meklē medikamenti, kas palīdzēs
40. Kā sniegt palīdzību bērnam, kurš ēdot ir aizrijies?
- A cietušais jā pieceļ kājās, jā noliec uz priekšu un jā sit starp lāpstiņām vismaz piecas reizes
 - B pēc iespējas ātrāk jā sit pa muguru
 - C jā dodas meklēt vecākus
 - D jā sarāj bērns par to, ka ēd tik lieliem gabaliem
41. Kāda ir pirmā palīdzība ģīboņa gadījumā?
- A novietot cietušo guļus stāvoklī un pacelt uz augšu kājas
 - B novietot cietušo pussēdus stāvoklī
 - C novietot cietušo uz sāniem
 - D dod dzert karstu tēju
42. Kā rīkoties, ja termiski apdedzināta roka?
- A apsiet ar marles saiti
 - B skalot ar aukstu ūdeni vairākas minūtes
 - C uzsmērēt eļļainu ziedi
 - D nomierināt un iedot cietušajam padzerties
43. Kādu ūdeni var lietot dzeršanai bez speciālas apstrādes?
- A upes ūdeni
 - B lietus ūdeni
 - C avotu ūdeni
 - D meža ezera ūdeni
44. Kas pieder pie vielu atkarībām?
- A medikamentu atkarība, tabakas izstrādājumu atkarība, alkohola atkarība
 - B medikamentu atkarība, tabakas izstrādājumu atkarība, datoratkarība
 - C medikamentu atkarība, azartspēļu atkarība, alkohola atkarība
 - D medikamentu atkarība, tabakas izstrādājumu atkarība, alkohola atkarība, atkarība no iepirkšanās

45. Kādi ir vielu atkarību izveidošanās riska faktori?
- A apreibinošās vielas grūti iegādāties, zems pašnovērtējums
 - B apreibinošās vielas viegli iegādāties, zems pašnovērtējums
 - C labas komunikācijas prasmes un laba pašapziņa
 - D sportiskās aktivitātes, izaugsmi veicinoša vide
46. Kādas vielas var izraisīt atkarību?
- A alkohols
 - B tabaka
 - C narkotikas
 - D viss iepriekš minētais
47. Kura minētā viela visātrāk rada atkarību?
- A alkohols
 - B kofeīns
 - C nikotīns
 - D cukurs
48. Kura dotā atkarība nav saistīta ar vielu lietošanu?
- A kokaīna atkarība
 - B azartspēļu atkarība
 - C alkohola atkarība
 - D nikotīna atkarība
49. Kura pazīme visbiežāk raksturo psiholoģisko atkarību?
- A fiziskais nogurums vai agresivitāte
 - B nepieciešamība pamēģināt arvien jaunas vielas
 - C spēcīga vēlme lietot konkrētu vielu
 - D imunitātes pavājināšanās
50. Kas parasti notiek, kad cilvēks pārtrauc lietot vielu, no kuras ir atkarīgs?
- A uzlabojas miegs un enerģija
 - B parādās nekontrolējamas ķermeņa reakcijas, piemēram, trīce un svīšana
 - C automātiski samazinās vēlme pēc vielas
 - D nekādas izmaiņas nenotiek

Monitoringa darba beigas