

Lasišana

1. uzdevums (10 punkti).**Lasi tekstu un tā fragmentus! Tekstā virs svītras uzraksti trūkstošā fragmenta burtu!**

Kam: kate.salma@lotus.lv

No: inese.leja@roko.lv

Par: Mana brīvdiena

Sveika, Kate!

Piedod, ka vakar neatbildēju uz Tavu e-pastu! Nevarēju agrāk uzrakstīt, jo biju ekskursijā. Tā bija diezgan negaidīta. Pēkšņi piekdienas vakarā piezvanīja mammas draudzene I (0.) Tā nu mēs, kopā septiņi cilvēki, ar deviņvietīgo auto sestdienas rītā izbraucām no Kalnciema. Domāju, ka Tev būs interesanti uzzināt, kur vakar biju.

Sākām ekskursiju Rīgā. (1.) Te var apskatīt vairāk nekā 300 dažādu ar Saules simboliku saistītu sienas dekoru, to skaitā spoguļu, pulksteņu un citu priekšmetu. Muzejā mēs apskatījām ekspozīcijas, (2.) Ir arī īpaša ekspozīcija, kas ir veidota tikai no latviešu mākslinieku un amatnieku darbiem. Vēl muzejā ir īpaša siena, uz kuras ikviens apmeklētājs var uzzīmēt savu sauli. (3.) Ja nu kāds grib ne tikai zīmēt, bet izveidot sauli no kāda cita materiāla, tad muzejā darbojas radošā darbnīca.

Kad bijām uzzinājuši par Saules nozīmi, braucām apskatīt Saules akmeni Rīgā. (4.) Saules akmens ir 26 stāvus augstā Hansabankas administratīvā ēka Daugavas kreisajā krastā. Vai esi tajā bijusi? Tie, kas atrodas ēkā, (5.)

Tālāk bija diezgan garš ceļš līdz Sauleskalnam, kas atrodas Latgalē, Krāslavas pusē.

Sauleskalns ir 60 metru augsts un ar vairākiem paaugstinājumiem, (6.) Kad bijām kalna virsotnē, novērtējām, kāds skats paveras no kalna: var redzēt mežus, pļavas un daudzus ezerus. Starp citu, vienu no ezeriem sauc par Saules ezeru. Spriedām, (7.), taču to mums neizdevās noskaidrot.

Pēc skaisto skatu baudīšanas un atgriešanās pie auto jutām, ka esam paguruši. Tā kā pusdienas jau bijām paēduši ceļā uz Latgali, (8.) Bija sestdiena, un uz Rīgas pusi brauca maz mašīnu, tāpēc atpakaļceļš pagāja diezgan ātri. Tomēr, kamēr tikām līdz Kalnciemam, bija jau pavēls.

Mammas draudzene pastāstīja, ka vispār Saulei veltītajā ekskursijas maršrutā vēl ietilpst Saules ezers Valmieras novadā, Saules tilts Alūksnē un Kolkas Saules zīme, kas atrodas vietā, (9.) Ja mēs vēl gribētu redzēt arī šos objektus, tad būtu vajadzīga vismaz divu dienu ekskursija. Tie palika kādam citam braucienam.

Klau, sapratu no Tavas vēstules, ka Tu brīvdienās brauc ciemos pie brālēna. (10.) Gribu zināt, kā Tev gāja.

Pagaidām – čau!

Inese

A	kuras parāda Saules nozīmi daudzu pasaules tautu vēsturē.
B	var ieraudzīt lielisku skatu gan uz Vecrīgu, gan uz Pārdaugavu, gan uz ostu.
C	ko daudzi uzskata par Eiropas centru.
D	uzkodām līdzpaņemtās sviestmaizes un devāmiem mājās.
E	Vai zini, ka Rīgā ir vienīgais Saules muzejs Eiropā?
F	Uzraksti vai piezvani, kad būsi mājās!
G	Patiesībā šis Saules akmens nav gluži akmens.
H	tāpēc uzkāpšana tajā nesagādāja īpašas grūtības.
I	<i>un aicināja mūs kopā ar savu ģimeni doties ekskursijā pa vietām, kas ir veltītas Saulei.</i>
K	ka varbūt tas savu nosaukumu ir ieguvis savas apaļās formas dēļ
L	Tādā veidā šī siena glabā katra apmeklētāja Sauli.

2. uzdevums (10 punkti).

Lasi tekstu! Atzīmē ar X, vai apgalvojums ir pareizs vai nepareizs!

Kāpēc vajadzīgs miegs?

Mēs visi zinām, ka miegs ļauj atpūsties un uzkrāt enerģiju nākamajai dienai. Daudzi uzskata, ka miegā mūsu ķermenis un prāts ir gluži kā izslēgts, tomēr tā nav.

Miegs ir gluži kā īsa brīvdiena mūsu ķermenim – organisms atpūšas, atjauno bojātās šūnas un uzkrāj enerģijas rezerves. Lai gan zinātnieki nav līdz galam izpētījuši pilnībā visus procesus un iemeslus, kāpēc cilvēkiem un dzīvniekiem ir jāguļ, tomēr viens ir skaidrs – miegs nepārprotami ir dzīvībai ļoti nozīmīgs process, bez kura dzīvnieki un cilvēki nespētu izdzīvot.

Miegs cilvēkiem un dzīvniekiem ir tikpat svarīgs kā ēdiens vai ūdens. Jau pēc vienas diennakts, kas pavadīta nomodā, rodas grūtības atcerēties, samazinās spēja koncentrēties, cilvēks kļūst emocionālāks, pavājinās dzirde, arī redze ir visai miglaina. Savukārt divas vai pat trīs nomodā pavadītas dienas cilvēka organismam nodara būtiskus traucējumus – strauji paātrinās asinsrite un paaugstinās asinsspiediens, emocijas kļūst nekontrolējamas, zūd motivācija, cilvēks, pats to nemanot, iemieg uz dažām minūtēm vai pat sekundēm.

Bieži ir dzirdēts apzīmējums – pusaizmidzis. Izrādās, ka prāts tiešām var būt pusaizmidzis laikā, kad pats cilvēks ir fiziski nomodā. Tas ir tāpēc, ka ir iztērētas visas enerģijas rezerves un prāts gluži kā viedtālrunis pamazām slēdzas ārā un signalizē par to, ka steigšus jādodas gulēt.

Ir pierādīts, ka pieaugušam cilvēkam ir jāguļ vismaz septiņas stundas un ne vairāk kā deviņas. Taču pusaudžiem šis laiks ir vismaz astoņas līdz desmit stundas. Sākumskolas vecuma bērniem ir ieteicams gulēt 9 līdz 11 stundas.

Cilvēkam ir pieci miega cikli, kas kopā ilgst 1,5 stundas. Pirmais cikls sākas, kad izslēdzam gaismu un lēnām iemiegam. Tad seko dziļākās miega fāzes, kuras organismam ir visvairāk nepieciešamas, jo tajās notiek visaktīvākā enerģijas resursu atjaunošanās. Izpētīts, ka miega laikā smadzenēs veidojas atmiņas un tiek sakārtota dienā iegūtā informācija, rasti risinājumi dažādām problēmām. Tieši tāpēc teiciens „rīts gudrāks par vakaru” ir patiess. Pa dienu uzkrātā informācija miegā tiek salikta „plauktiņos” – svarīgās detaļas smadzenes sakārto un noglabā atmiņā, bet nevajadzīgo – aizmirst. Pēc katra miega cikla ir sapņu laiks – smadzenes aktīvi darbojas un notiek aizvērto acu kustēšanās, kā arī elpošana kļūst straujāka. Miegā cilvēks sapņo piecas reizes. Uz rīta pusi sapņošanas laiki kļūst garāki, tādēļ ir lielāka iespēja pamosties un atcerēties sapņa notikumu.

Cilvēkus mēdz iedalīt pūcēs un cīruļos. Pūces vēlu iet gulēt un ilgāk gul, bet cīruļi agri ceļas un agri dodas pie miera. Ir uzskats, ka tos, kas vēlu iet gulēt un agri ceļas, dēvē par pūruļiem, apvienojot abu tipu cilvēku apzīmējumus. Katram miega hormoni izdalās atšķirīgi, tādēļ miega un nomoda cikls nedaudz paviszās uz vienu vai otru pusi. Protams, miega režīmu katrs pats var ietekmēt – piespiest sevi agrāk celties un agrāk iet gulēt vai otrādi. Tomēr, ja visu dzīvi esi bijis pūce vai cīruļis, labāk vajadzētu ievērot savu dabisko gulēšanas un nomoda ciklu.

(Pēc preses materiāliem.)

Nr.	Apgalvojums	Pareizs	Nepareizs
0.	<i>Miegā cilvēka ķermenis pilnībā atslābst un zaudē enerģiju.</i>		X
1.	Pētniekiem ir skaidri visi procesi, kas notiek ar cilvēku miegā.		
2.	Miegs dzīvām būtnēm ir nozīmīgāks par pārtiku.		
3.	Ja cilvēks nav izgulējies, viņš var kļūt nervozs un neuzmanīgs.		
4.	Vārds <i>pusaizmidzis</i> nozīmē, ka cilvēks ir gulējis tikai 2 vai 3 stundas.		
5.	Jo gados jaunāks cilvēks, jo ilgāk viņam jāguļ.		
6.	Cilvēks visvairāk uzkrāj spēkus tūlīt pēc aizmigšanas.		
7.	Miega laikā cilvēka smadzenes sistematizē dienā iegūto informāciju.		
8.	Cilvēkus grupē atkarībā no tā, kurā diennakts laikā viņi biežāk ceļas vai dodas gulēt.		
9.	Vārds <i>pārulis</i> ir medicīnas termins.		
10.	Tekstā tiek skaidrota sapņu nozīme.		

3. uzdevums (10 punkti).

Lasi tekstus un izteicienus! Atzīmē katram tekstam atbilstošo izteicienu! Īsi pamato saviem vārdiem, kāpēc konkrētais izteiciens atbilst tekstam!

3.0. Ir uzskats, ka no rītiem cilvēki spēj veiksmīgāk strādāt, domas raisās ātrāk un darbības notiek raitāk. Var diskutēt par šo jautājumu, taču tas, ka no rītiem ir vairāk enerģijas, ir neapšaubāmi.	☒ A Rīta stunda – zelta stunda.	☒ A
	☐ B Dari, ko darīdams, apdomā galu!	☐

Pamatojums

3.0. No rītiem cilvēki ir aktīvāki un padara vairāk.

3.1. Daudziem cilvēkiem šķiet, ka jebkurš darbs jāizdara pēc iespējas ātrāk, jo tādējādi varēs izdarīt arī vairāk. Un visi ar padarītā darba daudzumu būtu apmierināti. Taču tādā steigā var piemirst, ka svarīga ir ne tikai kvantitāte, bet arī kvalitāte. Dažkārt precizitāte un rūpība ir svarīgākas. Turklāt steigā var gadīties kļūmes, un tad darbu var nākties darīt atkārtoti.	☐ A Ātrākais vienmēr uzvar.	☐
	☐ B Lēnāk brauksi, tālāk tiks.	☐

Pamatojums

3.2. _____

3.3. Gandrīz ikviena cilvēka dzīvē ir periodi, kad šķiet – rūpes un problēmas nekad nebeigsies. Liekas, ka visa pasaule nostājusies pret tevi. Tādos brīžos ir grūti pārliecināt sevi, ka drūmais laiks paies un būs priecīgi un jauki notikumi. Bet ir jātic, ka ikvienai tumšai svītrai seko gaišās.	☐ A Gads gadam nav brālis.	☐
	☐ B Dzīve nav ne melna, ne balta.	☐

Pamatojums

3.4. _____

3.5. Nereti gadās, ka mums jāveic ļoti sarežģīti pienākumi. Darbs šķiet grūts un nepaveicams. Bieži šādos gadījumos mēs atsakāmies no darāmā, baidoties, ka nespēsīm uzdevumu izpildīt. Tomēr jāatceras, ka, neriskējot un nepārvarot sevi, rezultāts jebkurā gadījumā paliks nesasniegts. Varbūt tomēr ir vērts mēģināt?	☐ A Nepārcelsi kāju pār sliekšni, neieiesi istabā.	☐
	☐ B Melnu kaķi tumšā istabā neieraudzīsi.	☐

Pamatojums

3.6. _____

3.7. Tagad ir plašas iespējas studēt un strādāt ārzemēs. Un ne vienam vien ir jāizvērtē šīs iespējas plusi un mīnusi. Konkurētspējīga alga, teicami dzīves apstākļi, augsts sabiedrības labklājības līmenis – to varam baudīt daudzās zemēs. Un tomēr – cilvēki atgriežas savā dzimtenē, mājās, jo te ir viņu radi, draugi. Laikam jau ne vienmēr turība un komforts garantē harmonisku un dvēseliski piepildītu dzīvi!	A Ciemos pīrāgi vienmēr garšīgāki. <input data-bbox="1331 188 1391 248" type="checkbox"/> B Tēva mājās maizes garoza gardāka nekā svešās mājās cepetis. <input data-bbox="1331 327 1391 387" type="checkbox"/>
--	--

Pamatojums

3.8. _____

3.9. Cilvēki ir atšķirīgi – vienam tīk strādāt vienatnē, citam – lielā kolektīvā. Lai tā būtu! Taču ir situācijas un uzdevumi, kas vienatnē nav paveicami. Ne velti daudz tiek spriests par komandas darba nozīmi, par to, kā izkopt prasmi strādāt komandā, un arī to, kā vadīt komandu. Lielā talka, Dziesmu un deju svētki – tie ir spilgtākie piemēri Latvijā, kas demonstrē kopīgā darba spēku un sasniegumus.	A Viena bezdelīga vasaru nenes. <input data-bbox="1331 732 1391 792" type="checkbox"/> B Paša prāts – salds un gards. <input data-bbox="1331 871 1391 931" type="checkbox"/>
--	--

Pamatojums

3.10. _____