

Pasaka par stiprinieku

1.uzdevums.

Lasi latviešu tautas pasaku "Stiprinieki". Vārdus, kurus nesaproti, pasvītro. Vārdu skaidrojumus var atrast <https://tezaurs.lv/> .

Vari jautāt arī skolotājam.

Vecos laikos kāds tēva dēls bijis tik stiprs, ka cīkstojoties nevarējis tai apgabalā neviena pretinieka dabūt. Viņš sataisījis iet citā apgabalā pretinieku meklēt. Gājis vienu dienu, gājis otru dienu - nekur tāda atrast. Beidzot stiprinieks iegriezies vienās mājās, kur veca māmiņa plāceņus siekiem mērojuse.

"Kur, puisīt, eji?" māmiņa jautājuse.

"Eimu meklēt pretinieku cīkstoties."

"Nu, kad pārnāks mani divi dēli, tad tu varēsi gan pacīkstoties."

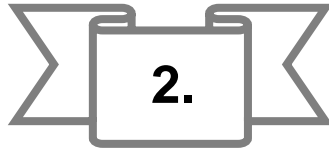
Māmiņa nu izcepuse vēl trešo sieku plāceņu un tad gaidījuse dēlus mājās. Pēc kāda laika abi pārnāk - katram brieds padusē un stirna uz mazā pirkstiņa. Māmiņa noliek katram sieku plāceņu priekšā un aicina ciemiņu pie trešā sieka. Šie noēd savu sieku gārdu muti un izdzer pusmucu miestiņa, ciemiņš turpretim nevar siekam kaudzītes noēst, kur nu vēl pusmucu pievarēt. To redzot, stipriniekam jau paliek pliekana dūša: viņš būšot labāk no rīta cīkstoties. Vakarā māmiņa uztaisa vienam dēlam guļu pie vienām durvīm, otram dēlam pie otrām durvīm un ciemiņam plāna vidū.

Naktī viens dēls ieklepojās. Bet klepum tāds spēks, ka aizsviež ciemiņu no plāna vidus līdz otrajām durvīm, taisni otram dēlam virsū. Tūlīt otrs dēls arī ieklepojās un aizsviež šo, kā tauriņu atpakaļ pie pirmā klepotāja. Un tā nu stiprinieku sasvaidā cauru nakti, kā čubmaišeli drīz uz vienu galu, drīz uz otru. No rīta šis ne uz to pusi vairs cīkstoties, viņš laiž ļekas vaļām, bet abi dēli lobj pakaļ. Par laimi bēdzējs satika vīru ar resnu baļķi uz kamieša. Viņš lūdz, lai jel paglābjot no tiem, kas viņam tur pakaļ dzenoties. Vīrs nosviež baļķi, noķer abus brāļus, iebāž to vienu vienā bikšu kabatā, to otru otrā bikšu kabatā un tad saka: "Steidzies tik nu projām, kamēr viņi kabatās. Kad būsi aizgājis tik tāļu, ka nevarēšu saredzēt, tad laidīšu abus ārā!"

Mājās tēva dēls stāsta brīnīdamies: "Vaj akls! Esmu gan stiprs, bet tur uzgāju tādus, kam neesmu maza pirkstiņa vērts - tie divi bij stipri, kur nu vēl tas trešais."

2.uzdevums.

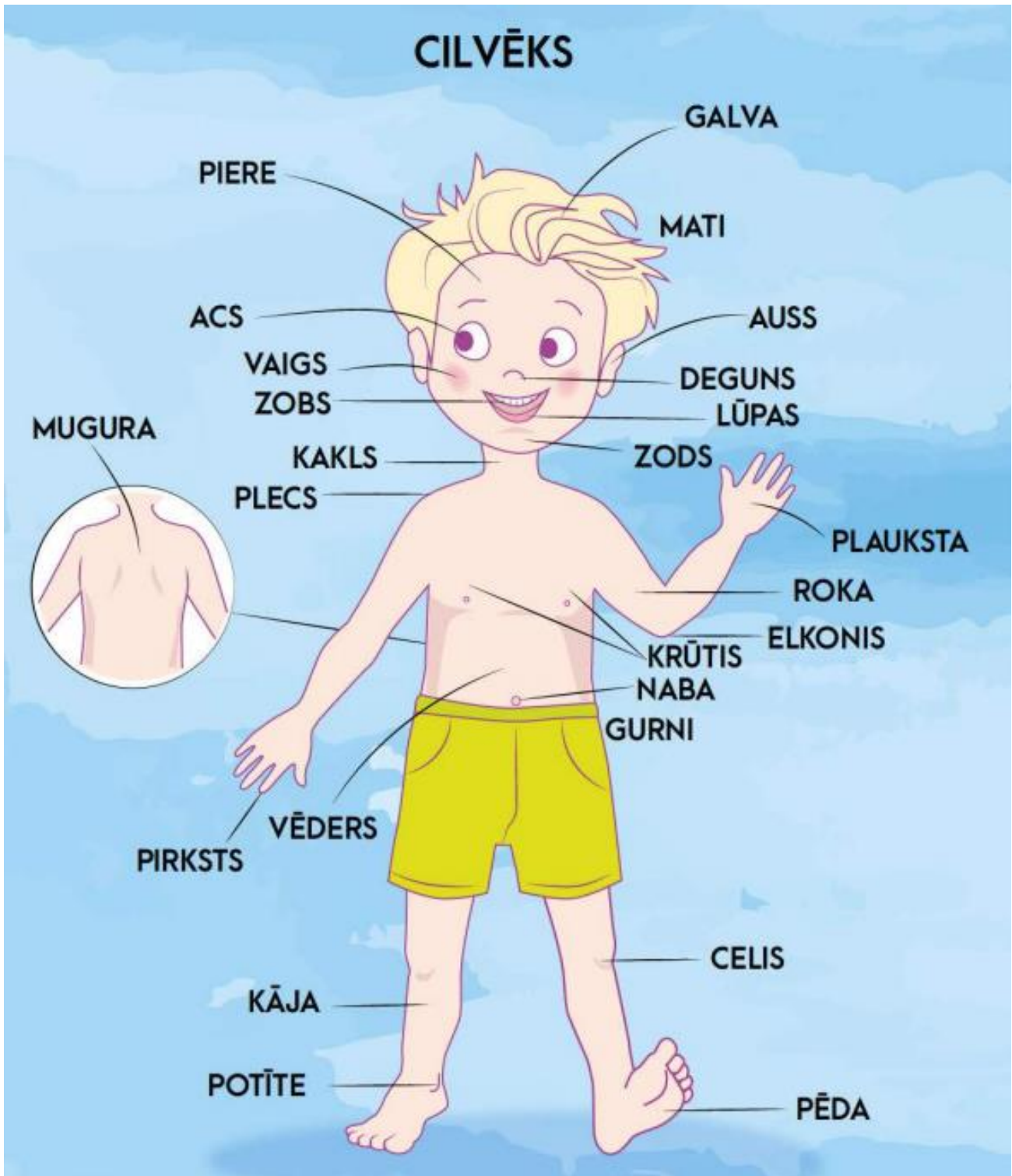
Vai stiprinieks bija tik stiprs, kā viņš pats par sevi domāja?



Mans ķermenis

1.uzdevums.

Aplūko, kā sauc cilvēka ķermeņa daļas! Lūdz, lai skolotājs diktē ķermeņa daļu nosaukumus! Parādi plakātā, kur tās atrodas.



2.uzdevums.

Lasi dzejoli "Slinkais Jānītis". Dzejolī nosauktās ķermeņa daļas parādi plakātā!

Slinkais Jānītis

Pirmdien Jānītim sāpēja kāja.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,
sāpēja kāja.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,
sāpēja kāja.

Otrdien galvā bij' reibonis nelāgs.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,
reibonis nelāgs.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,
reibonis nelāgs.

Trešdien pakrūtē iemetās dūrējs.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,
iemetās dūrējs.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,
iemetās dūrējs.

Ceturtdien Jānītim sāpēja mati.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,
sāpēja mati.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,
sāpēja mati.

Piektdien pukstēja divpadsmit zobu.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,
divpadsmit zobu.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,
divpadsmit zobu.

Sestdien vēderā dūra un grieza.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,
dūra un grieza.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,
dūra un grieza.

Tikai svētdien bij' Jānītis vesels.

Hei, hei, hei, hei, hei, hei,
svētdien bij' vesels.

Hei, hei, hei, hei, hei, hei,
svētdien bij' vesels.

! Interaktīvās darba lapas.

Ārstu specialitātes (2.1-2.7)

Ķermenis (17.1- 17.9)

https://maciunmacies.valoda.lv/speles/lva_begliem_7-9_g/index.html

(Valdis Lukss.)

3.uzdevums.

Uzraksti atbildi! Kāpēc Jānītis svētdien jutās vesels?

4.uzdevums.

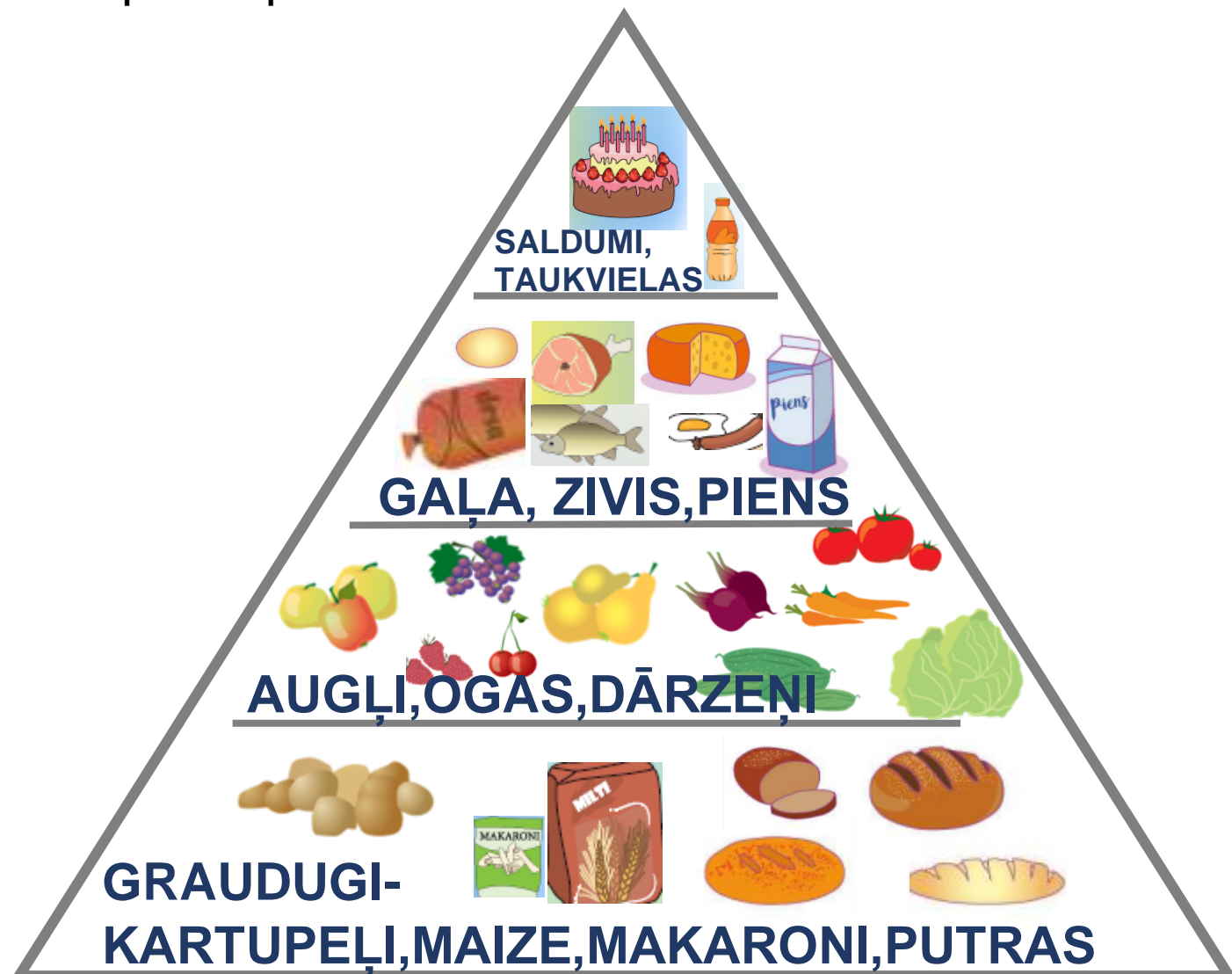
Uzraksti atbildi! Kā cilvēkam jārikojas, ja tas izjūt sāpes?

3.

Veselīgs uzturs

1.uzdevums.

Aplūko veselīga uztura piramīdu! Nosauc produktus, kurus tu redzi un pieraksti produktu nosaukumus!



! Interaktīvās darba lapas.

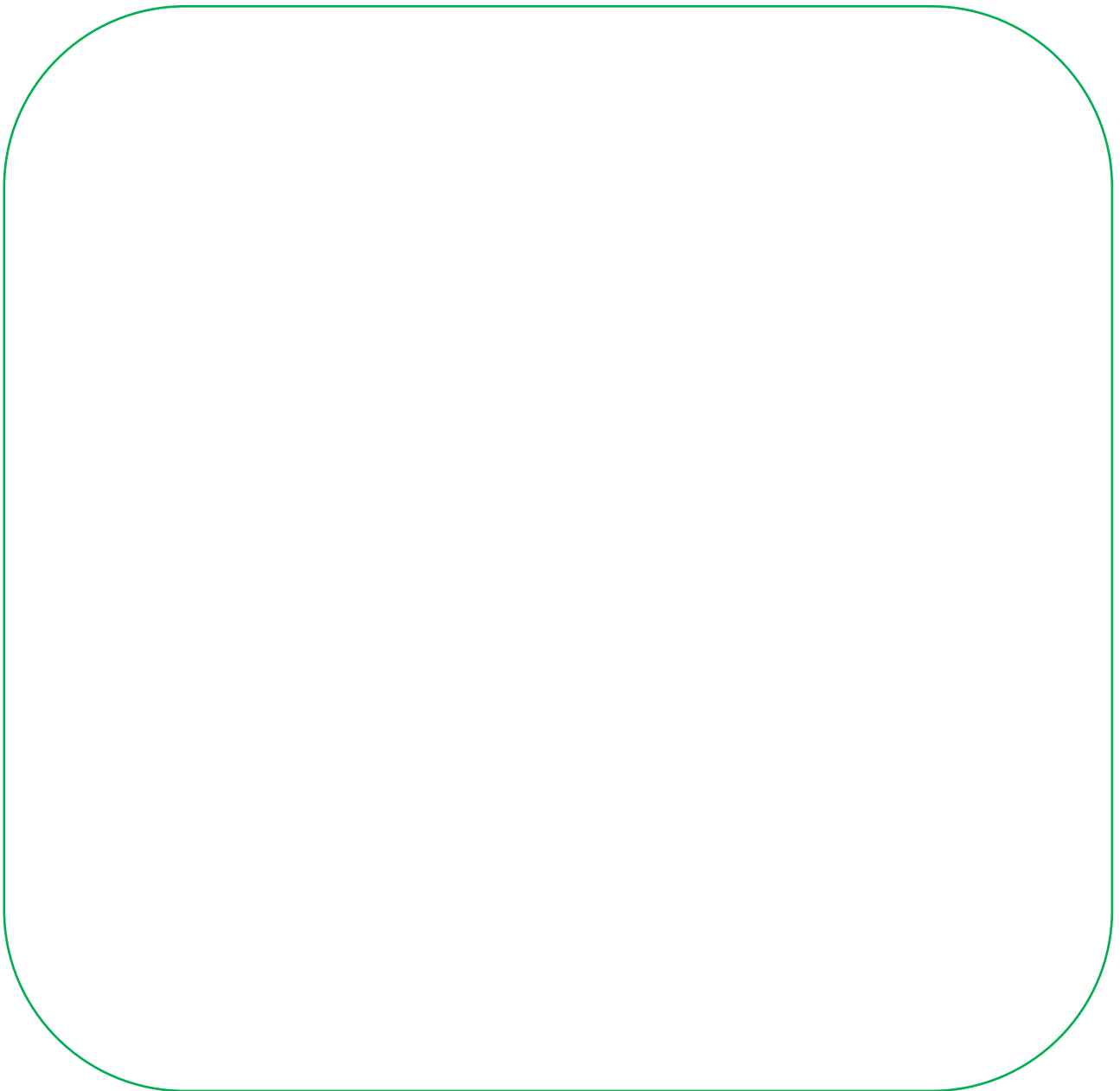
Ēdnīca (8.2-8.5) Man garšo, es gatavoju (22.1 – 22.5)

https://maciunmacies.valoda.lv/speles/lva_begliem_7-9_g/index.html

Augļu un ogu nosaukumi (3.1) https://maciunmacies.valoda.lv/speles/Latviesu_val_3-klase/z1/13.html

2.uzdevums.

- Uzzīmē piramīdu!
- Sadali piramīdu 4 daļās!
- Uzzīmē produktus, kurus tu ikdienā visvairāk ēd, ko mazāk, ko gandrīz nemaz!
- Salīdzini ar veselīga uztura piramīdu!



3.uzdevums.

Lasi recepti (var izmantot jebkuru citu recepti)! Raksti, kādi produkti un virtuves priekšmeti tev nepieciešami, lai pagatavotu salātus!

Ja ir iespējams, produktus nosver!



Lapu salāti ar tunci, tomātiem un fetas sieru

1 kg = 1000g -svars

Vienā kilogramā = tūkstoš gramu

Sastāvdaļas

| | |
|------------|-----------------------------------|
| 2 saujas | <i>lapu salāti</i> |
| 1 gb. | <i>tomāts</i> |
| 1 gb. | <i>gurķis</i> |
| 90 g | <i>tuncis savā sulā</i> |
| 3 ēd.k. | <i>vārīti rīsi</i> |
| 8 gb. | <i>melnās olīvas</i> |
| 2 ēd.k. | <i>fetas siers</i> |
| pēc garšas | <i>pētersīļu zaļumi</i> |
| 2.ēd.k. | <i>citronu sula</i> |
| pēc garšas | <i>svaigi malti melnie pipari</i> |

Pagatavošana

Salātu lapas noskalo, ar papīra dvieli nosusina. Gurķus un tomātus sagriež gabaliņos. Sieru sadrupina.

Konservētajam tuncim nolej sulu.

Pētersīļus sakapā.

Šķīvī izkārti salātu lapas, rīsus, tomātus, gurķus, tunci un olīvas. Visu pārkaisa ar siera gabaliņiem, pārber ar pētersīļiem un pārslaka ar citronu sulu.

PĀRTIKAS PRODUKTI

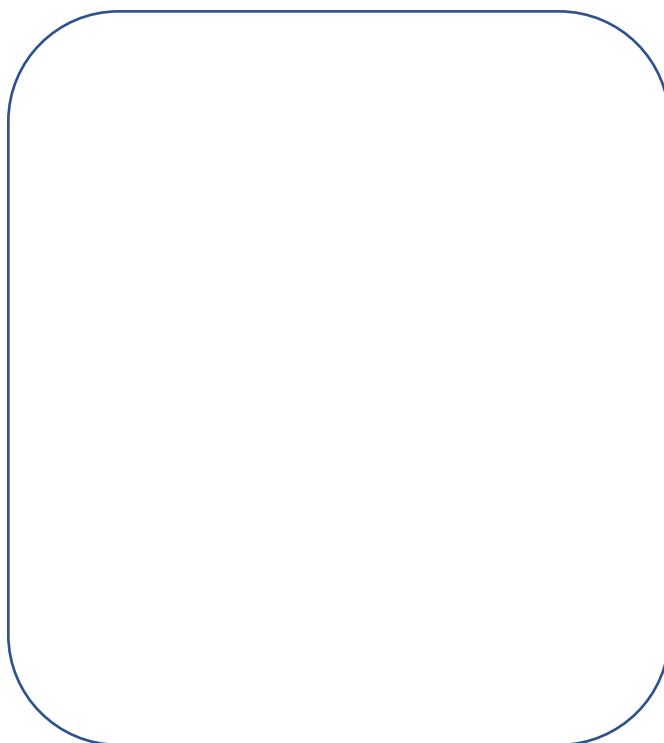
PRIEKŠMETI

4.uzdevums.

Veido recepšu grāmatiņu!



SASTĀVDAĻAS



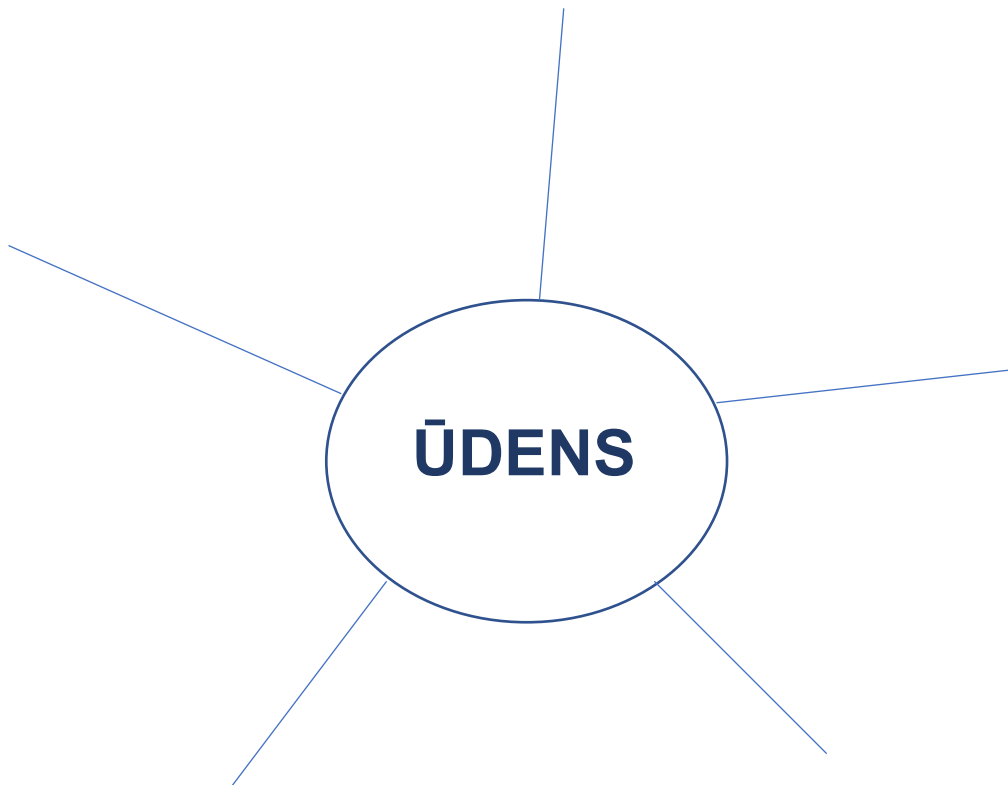
PAGATAVOŠANA



Ūdens

1.uzdevums.

Raksti domu kartē, kā tu un tava ģimene izmanto ūdeni!



2.uzdevums.

Lasi informāciju par ūdeni! Kopā ar skolotāju noskaidrojiet, cik ir pusotrs litrs, kā palīdz mums izprast informāciju procenti!

- Lielāko daļu mūsu organisma veido ūdens.
- Jaundzimušajiem 90% svara ir ūdens, pieaugušajiem – 75%.



- Katru dienu cilvēkam jāizdzer vismaz pusotrs (1,5) litrs ūdens.
- Ūdens palīdz mums būt dzīviem un veseliem.
- Ūdens jādzer 30 min pirms ēšanas, 1 stundu pēc ēšanas.

3.uzdevums.

Savieno atbilstoši sekas un cēloņus!

| CĒLOŅI |
|---|
| Ja nedzersi ūdeni, |
| Ja dzersi saldinātu dzērienu, |
| Ja dzersi ūdeni mazos daudzumos visu dienu, |
| Ja tu sporto, |
| Ja ir karsts laiks, |

SEKAS

jutīsies piekūsis un nervozs, sāpēs galva.

tu nebūsi padzēries.

tu būsi padzēries.

tev jādzer vairāk.

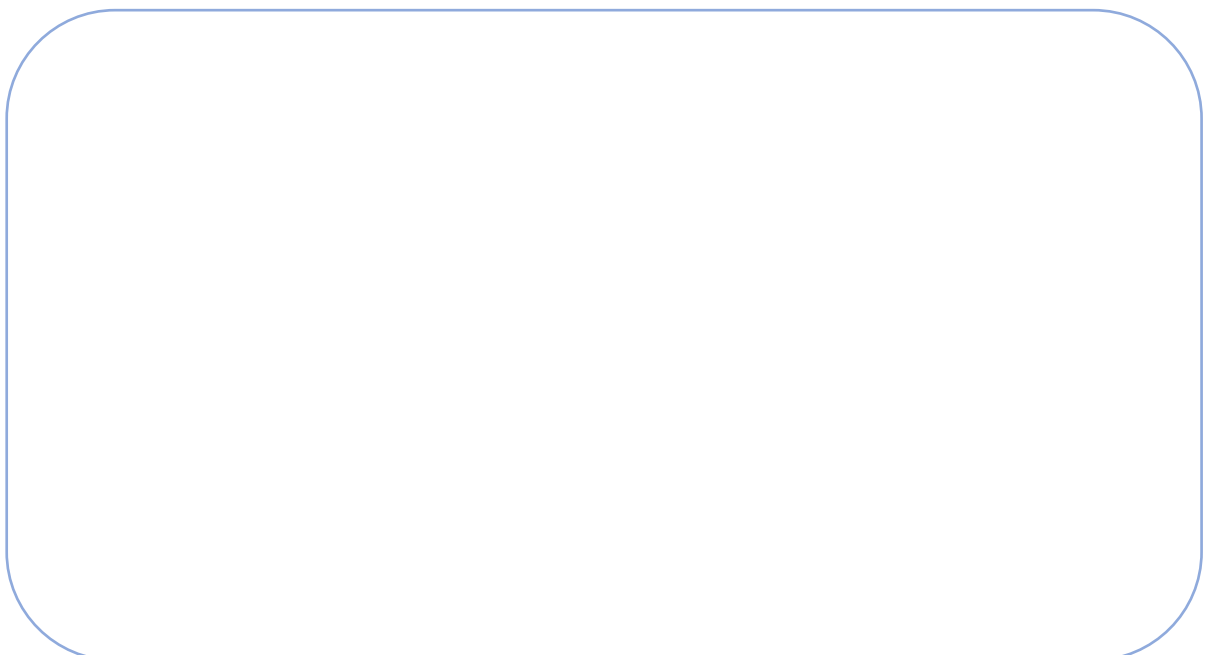
4.uzdevums.

Aprēķini, cik ūdens tev dienā jāizdzer!

Diennaktī dzeramā ūdens daudzumu aprēķina pēc formulas – 30 mililitri uz katru ķermeņa kilogramu.

1 l = 1000ml – tilpums

Vienā litrā = tūkstoš mililitru

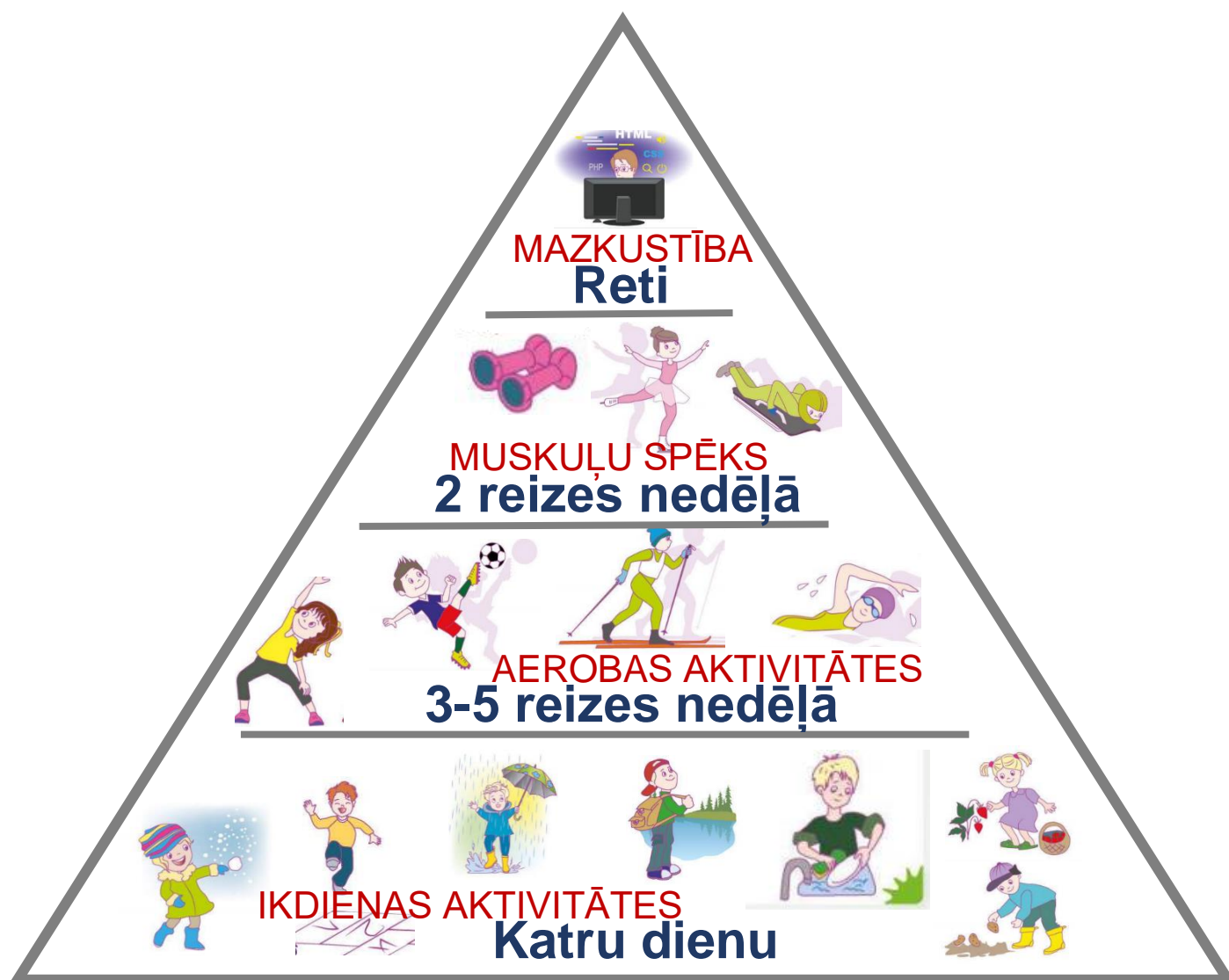


5.

Fiziskās aktivitātes

1.uzdevums.

Aplūko fizisko aktivitāšu piramīdu.



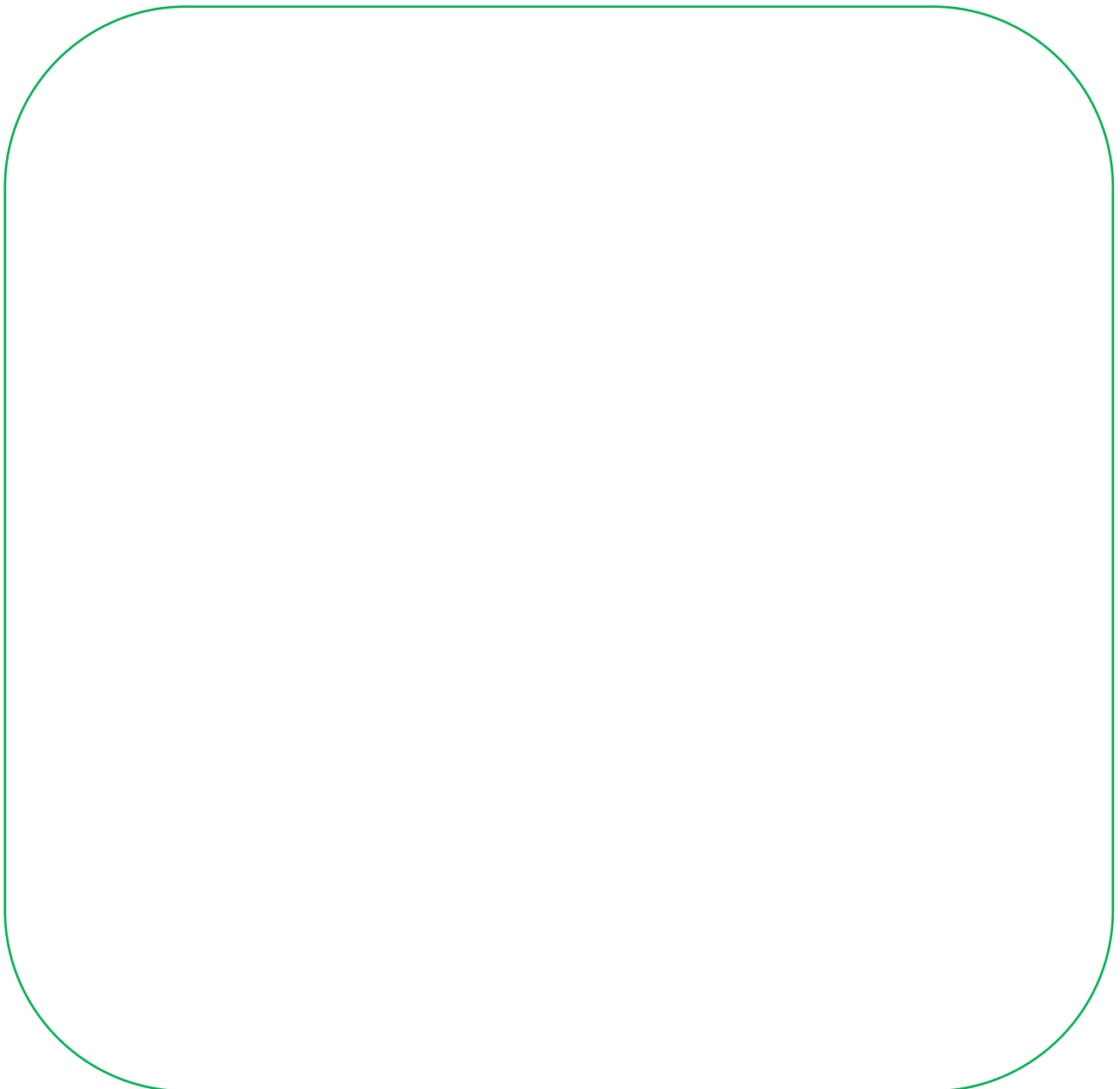
! Interaktīvās darba lapas.

Higiēna 12.1-12.4

Vingrosim 17.9 https://maciunmacies.valoda.lv/speles/lva_begliem_7-9_g/index.html

2.uzdevums.

- Uzzīmē piramīdu!
- Sadali piramīdu 4 daļās!
- Uzzīmē, kādas ir tavas ikdienas aktivitātes,- ko tu dari biežāk, ko retāk!
- Salīdzini ar fizisko aktivitāšu piramīdu!



3.uzdevums.

Lasi komandas, kuras lieto sporta stundās. Zīmē katras komandas skaidrojumu! Ja esi dzirdējis vēl kādu komandu, papildini tabulu!

| | |
|--|--|
| Uz vietas soļos, marš! | |
| Skriešus apkārt sporta laukumam! | |
| Pietuities! | |
| Palēkties! | |
| Rokas uz gurniem! Noliekties 5 reizes pa labi un 5 reizes pa kreisi! | |
| Sadalīties divās komandās! Stāties katrai komandai savā laukuma pusē aiz līnijas! | |
| Lēkt uz vienas kājas! | |
| Stāties vienā kolonnā! | |
| | |

6. Dienas režīms

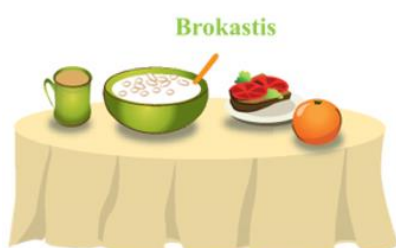
1.uzdevums.

Aplūko attēlus!



2.uzdevums.

Uzraksti, cikos ir tavas ēdienreizes!



! Interaktīvās darba lapas.

Dienas gaita (12.2-12.4) https://maciunmacies.valoda.lv/speles/lva_begliem_7-9_g/index.html

3.uzdevums.

Izkrāso dienas apli, ievērojot veselīga dzīvesveida principus!

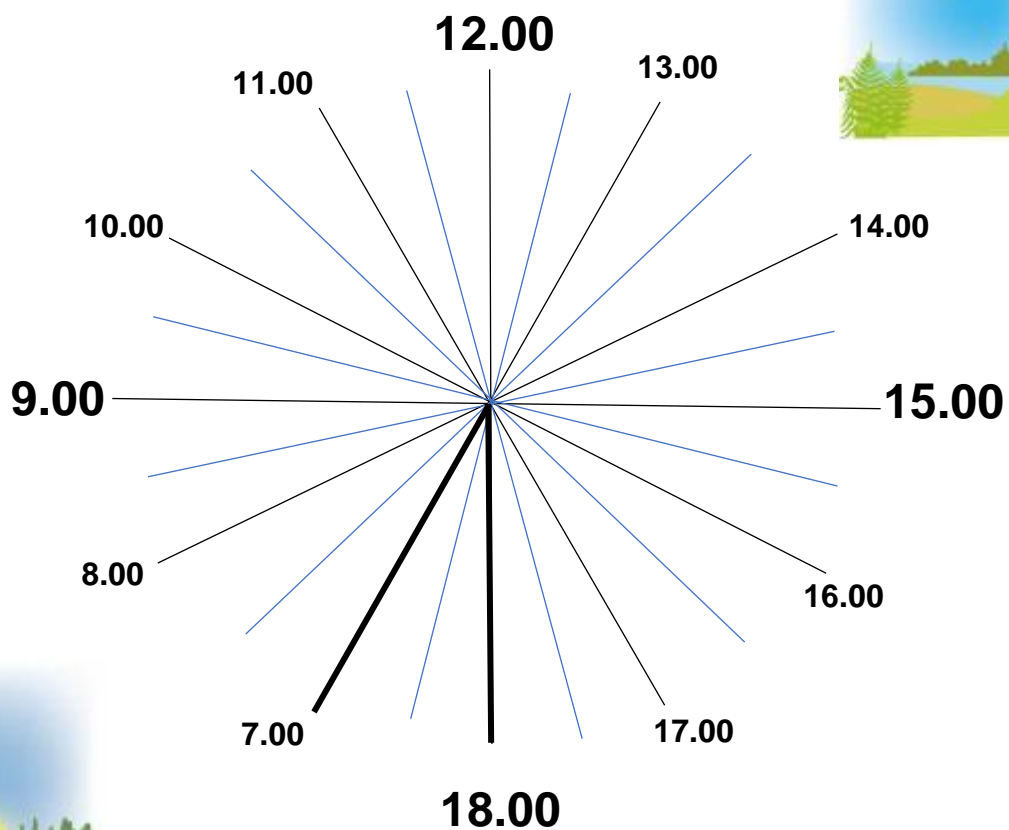
1. **Zaļā krāsā** iekrāso laika iedaļu, kad jāēd brokastis, pusdienas, launags, vakariņas.
2. **Zilā krāsā** laiku, kad jāpadzeras.
3. **Dzeltenā** krāsā laiku higiēnai.

Atlikušās laika joslas izplāno pats.

4. **Sarkanā** krāsā aktivitātes.
5. **Brūnā** krāsā - mācības.
6. **Tumši zilā** - naktsmiers.

**Diena no
7.00 līdz 18.00**

DIENA

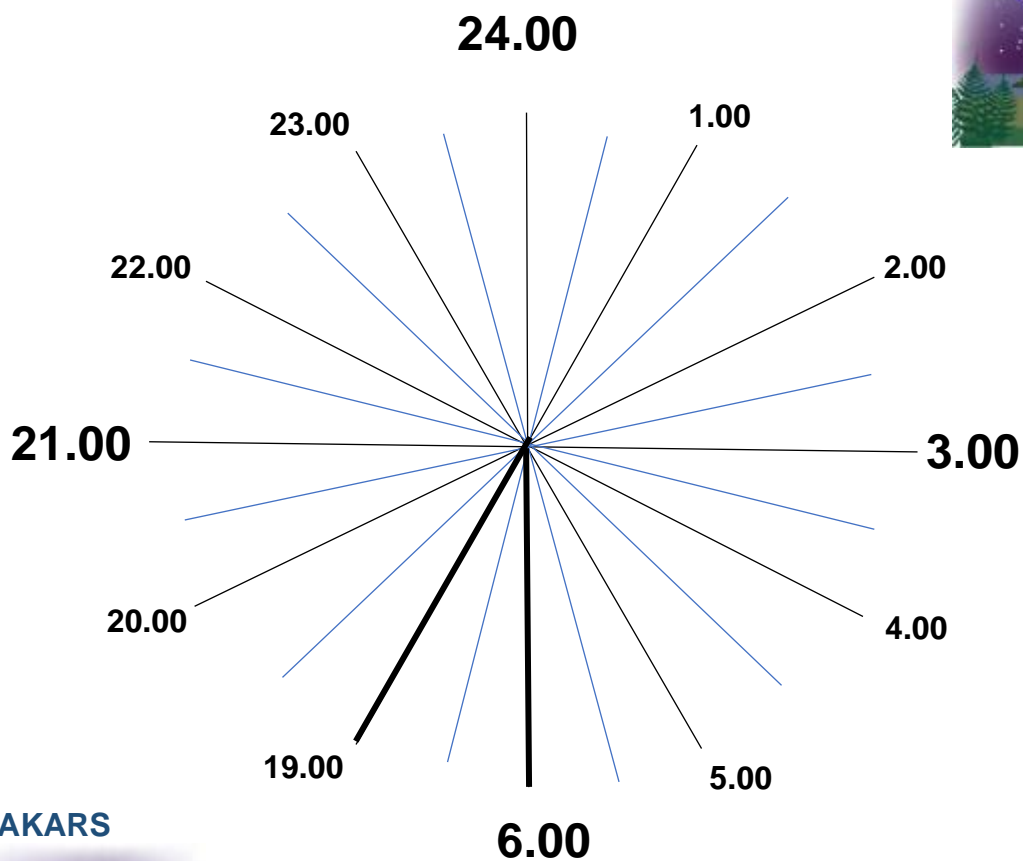


RĪTS



**Vakars no
19.00 līdz 6.00**

NAKTS



VAKARS

