IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

7.–9. klasei

A2

Inga Pelcmane
Inta Poēma

Mācību satura un valodas apguve sociālajās zinībās

Mācību līdzeklis skolēnam

ESF
EIROPAS SOCIĀLAIS FONDS

EIROPAS SAVIENĪBA

Latviešu valodas aģentūra

Projekts «Atbalsts valsts valodas apguvei un bilingvālajai izglītībai»
Nr. 2008/0003/1DP/1.2.1.2.1/08/IPIA/VIAA/002

UDK 821.(075.2)
Ka 302

Inga Pelcmane, Inta Poēma
MĀCĪBU SATURA UN VALODAS APGUVE SOCIĀLAJĀS ZINĪBĀS 7.–9. KLASEI.
Mācību līdzeklis skolēnam

Projekta vadītāja: *Anita Šaltāne*
Redaktore: *Irita Skirmante*
Mākslinieciskais redaktors: *Edgars Švanks*
Tehniskā redaktore: *Ilga Veinšteina*
Korektore: *Diāna Spertāle*

Projektu līdzfinansē Eiropas Savienība

Darba autortiesības ir aizsargātas saskaņā ar LR *Autortiesību likumu*.
Darba publicēšana jebkurā drukātā vai elektroniskā formā kopumā vai pa daļām, tā izdošana, izplatīšana masu saziņas līdzekļos, kā arī kopēšana ir stingri aizliegta bez LVA rakstiskas piekrišanas.

© 2011, LVA
ISBN 978-9984-815-29-9

Satura rādītājs

Ievads 5

1. **Ģimene** 6
   1.1. Ģimenes vērtības 6
   1.2. Ģimenes dibināšanas tradīcijas 8
   1.3. Ģimenes dibināšanas tiesiskais pamats 10
   1.4. Dzimumu lomas ģimenē 13
   1.5. Ģimenes plānošana 15
   1.6. Ģimenes juridisko attiecību izbeigšana 18

   Pašpārbaudes tests 21

2. **Bērnu tiesības un pienākumi** 23
   2.1. Bērnu tiesības un pienākumi ģimenē 23
   2.2. Bērnu tiesības skolā 28
   2.3. Bērnu pienākumi skolā 31
   2.4. Bērnu tiesību aizsardzība 33

   Pašpārbaudes tests 36

3. **Veselīgs dzīvesveids** 37
   3.1. Pusaudža fizioloģiskās attīstības īpatnības 37
   3.2. Veselīgs uzturs 40
   3.3. Ēšanas paradumi un to izraisītās sekas 43
   3.4. Atkarība un līdzatkarība 46
   3.5. Seksuāli transmisīvās slimības 50
   3.6. HIV/AIDS 52

   Pašpārbaudes tests 55

4. **Cilvēka emocionālā veselība** 57
   4.1. Cilvēka emocijas 57
   4.2. Konflikti un konfliktu risināšanas ceļi 60

   Pašpārbaudes tests 64

5. **Dažādība** 66
   5.1. Reliģiskā piederība 66
   5.2. Nacionālā piederība 69
   5.3. Sociālās grupas 72
   5.4. Sabiedrības uzvedības normas 75

   Pašpārbaudes tests 78

6. **Valsts** 80
   6.1. Valsts pazīmes un simboli 80
   6.2. Valsts uzdevumi un funkcijas 82
   6.3. Latvijas Republikas pilsonība 85

   Pašpārbaudes tests 89

7. **Latvijas Republikas likumdošana** 91
7.1. Satversme 91
7.2. Civillikums 96
7.3. Krimināllikums 98
7.4. Darba likums 101
7.5. Likums par pašvaldībām 105
7.6. Vēlēšanas 108

Pašpārbaudes tests 111

8. **Ekonomika** 113
8.1. Saimnieciskās darbības pamati 113
8.2. Pieprasījums, piedāvājums, cena 116
8.3. Patērētāju ekonomika un tiesības 119
8.4. Nauda 123
8.5. Bankas un valūta 125
8.6. Valsts budžets un nodokļi 127

Pašpārbaudes tests 130

Pareizās atbildes 133

Izmantotā literatūra 136

Pievērs uzmanību apzīmējumiem!



Tu jau zini!



Uzzini vēl!



Izmanto savas zināšanas!



Izmanto zināšanas radoši!



Noskaidro vārdu nozīmi!

Ievads

Mācību un metodiskā līdzekļa „Mācību satura un valodas apguve sociālajās zinībās skolēniem 7.– 9. klasei" mērķauditorija ir ne tikai tie, kuri apgūst vai pasniedz sociālo zinību priekšmetu, bet arī visi, kurus interesē šajā izdevumā ietvertie temati.

Izdevums piedāvā iespēju skolēniem apgūt svarīgākos sociālo zinību tematus patstāvīgi, bez skolotāja palīdzības. Skolotājiem, savukārt, šis mācību un metodiskais līdzeklis varētu kļūt par ierosmes avotu mācību stundas veidošanai, mācību materiāla un uzdevumu atlasei.

Mūsu mērķis bija sagatavot mācību un metodisko līdzekli, kas, piedāvājot dažādas metodes un darba formas materiāla apguvē, rosinātu vieglāku sociālo zinību tēmu apguvi, būtu praktisks palīgs skolotājiem. Domājam, ka izdevums var kļūt par labu palīgu klašu audzinātājiem, jo tas varētu būt ierosmes avots tematisko klases stundu veidošanai, runājot par skolēniem nozīmīgām tēmām. Tā kā mācību līdzeklis domāts plašam lietotāju lokam (no skolēna līdz pedagogam), tad veicamajiem uzdevumiem ir dažādas grūtības pakāpes – no viegliem vai pat elementāriem līdz sarežģītiem un radošiem, kuriem nepieciešama papildus informācijas ieguve un temata plašāka izpēte. Pedagogiem ir iespējams šo materiālu izmantot tikai daļēji, tādējādi dažādojot sociālo zinību mācību stundas un ieinteresējot skolēnus viedokļa izteikšanā un temata apguvē.

Mācību līdzekli veido 8. nodaļas, katrs no tematiem sadalīts detalizētāk. Katras apakšnodaļas sākumā ir ierosinošā daļa, kura aktivizē skolēna iepriekšējās zināšanas. Tālāk seko teorētiskā daļa ar tekstiem, tabulām un shēmām. Turpinājumā ir uzdevumi, kuri palīdz ne tikai noteiktās tēmas materiāla izpratnē, bet arī latviešu valodas apguvē. Katras nodaļas beigās tiek piedāvāti radoši uzdevumi, kuru mērķis ir rosināt temata dziļāku apguvi un atklāt personīgo viedokli. Katras nodaļas noslēgumā ir pašpārbaudes tests, kurš veidots pēc vienotiem principiem, lai pārbaudītu apgūto vielu. Pareizās atbildes apkopotas izdevuma beigās.

Ceram, ka šis mācību līdzeklis ieinteresēs un spēs palīdzēt tiem, kuri vēlas apgūt sociālo zinību kursu!

Pateicamies par interesantu un radošu sadarbību Latviešu Valodas aģentūras kolektīvam, projekta vadītājai Anitai Šaltānei un redaktorei Iritai Skirmantei.

Autores: Inga Pelcmane un Inta Poēma

1. Ģimene

1.1. Ģimenes vērtības

1. Tu jau zini, ka ģimenes var grupēt pēc dažādām pazīmēm. Nosauc dažus piemērus!

Pēc sastāva _____

_____

Pēc mantiskā stāvokļa _____

_____

Pēc savstarpējām attiecībām _____

_____

2. Dotajā tekstā ievieto trūkstošos vārdus vai frāzes: *ģimenē, daudzās ģimenēs, par ģimeni, katrai ģimenei, mūsdienās, senos laikos, māja*!

1. _____ var uzskatīt cilvēku grupu, kuru vieno laulības vai asinsradniecības saites, kopīga sadzīve un morāla atbildība. 2. _____ svarīgākais bija apvienoties, lai izdzīvotu, sagādātu pārtiku, mājokli un turpinātu dzimtu. 3. _____ par svarīgāko uzskata mīlestību, kopīgas intereses un brīvā laika pavadīšanu, bērnu radīšanu un audzināšanu. Tieši 4. _____ tālāk tiek nodoti ieradumi, dzīvesveids, vērtību orientācija, zināšanas, prasmes un iemaņas. 5. _____ valda savstarpēja sapratne, uzticība, mīlestība un rūpes citam par citu. Diemžēl ir arī tādas ģimenes, kurās nepārtraukti strīdas, kaujas, nesarunājas savā starpā, lieto alkoholu un nerūpējas par bērniem. Savstarpējo attiecību veidošanās ģimenē ir daudzveidīgs un ilgstošs process, kurā iesaistīti visi ģimenes locekļi. Tāpēc pozitīvs rezultāts ir atkarīgs no savstarpējās sadarbības. 6. _____ ir vieta, kur bērns jau pavisam agri tiek radināts kontaktēties ar citiem cilvēkiem, apgūt tīrības un kārtības pamatiemaņas. Ģimenes locekļi palīdz viņam iepazīties ar apkārtējo sabiedrību. 7. _____ ir savas tradīcijas, kas rada īpašu saikni un vieno ģimeni. Tradīciju ievērošana stiprina attiecības starp ģimenes locekļiem, veicina mīlestību, cieņu un kopības sajūtu.

asinsradniecība – tuva radniecība starp cilvēkiem, kopīga izcelsme

3. Atbildi uz jautājumiem!

Kāpēc tev svarīga ģimene?

_____

_____

_____

_____

Kādai, tavuprāt, jābūt labai ģimenei?

_____

_____

_____

_____

Kā ģimenes locekļi var atbalstīt cits citu?

_____

_____

_____

Padomā, kāds tu esi ģimenē! Vai tu:

- izturies savaldīgi;
- kliedz un apvainojies, ja nenotiek pēc tava prāta;
- noklausies līdz galam, ko tev saka;
- centies izteikt savu viedokli mierīgi un saprotami;
- izrādi, kā jūties patiesībā;
- neslēp no tuviniekiem savas emocijas;
- steidzies izdarīt secinājumus, pirms vēl saruna beigusies;
- ej laukā no istabas, kamēr kāds ar tevi runā;
- pārrunā ar citiem savas vēlmes;
- noskaidro citu viedokli, uzdodot jautājumus?

4. Uzraksti nosacījumus, kurus tu vēlētos savā ģimenē! Uzraksti arī to, ko noteikti nevēlētos!

vēlos	nevēlos

5. Atbildi uz jautājumiem!



Kādas ir tavas ģimenes tradīcijas ikdienā un svētkos?

_____

_____

_____

Vai kāda no šīm tradīcijām pastāv jau vairākās paaudzēs?

_____

_____

_____

Uzraksti, kuras no šīm tradīcijām tu vēlētos saglabāt un ieviest savā ģimenē? Kāpēc tu tās uzskati par savas ģimenes vērtību?

_____

_____

_____

Kāda, tavuprāt, ir ideāla ģimene?

_____

_____

_____

1.2. Ģimenes dibināšanas tradīcijas

1. Pretī katram apgalvojumam uzraksti tev pazīstamu personu vārdus, uz kuriem tas varētu attiekties!

Apgalvojums	Personas
1. Esam pavirši iepazinušies, jo dzīvojam netālu viens no otra vai iepazināmies kādā ballītē.	
2. Mums ir kopīgas intereses. Atsevišķu uzdevumu veikšanai mums jāapvienojas, jo jāsasniedz kopīgs mērķis.	
3. Mēs turamies kopā jau vairākus gadus. Varu viņam uzticēt savas slēptākās domas, jūtas un problēmas.	
4. Izjūtu sirsnīgu tuvību pret viņu. Grūti izskaidrot iemeslu, bet gribas būt kopā ar viņu, un sirds sāk pukstēt straujāk, kad satiekamies. Kautrējos izteikt savas patiesās emocijas.	
5. Liekas, ka ideālāka cilvēka vairs nav. Personīgi viņu nepazīstu, bet man ir viņa foto. Vēlos iegūt kaut nelielu piemiņas lietu.	

Tagad paskaties uz aizpildīto tabulu un izlasi tās atslēgu!

paziņa – cilvēks, ar kuru saista tikai pazīšanās
elks – tēls, kuru cilvēks apbrīno, pielūdz, dievina

1. Tie ir **paziņas**, ar kuriem tu sasveicinies, bet katrs ejat savu ceļu.
2. Tie ir cilvēki, ar kuriem tev ir **biedriskas attiecības**, piemēram, klases un skolas biedri. Ar viņiem tev jābūt kopā ilgāku laiku un jāveic dažādi, citreiz arī nepatīkami uzdevumi.
3. Tie ir tavi **draugi**, kuri tevi sapratīs, vienmēr palīdzēs un nepametīs nelaimē. Tie ir cilvēki, uz kuriem vari paļauties.
4. Tie ir cilvēki, kuros esi **iemīlējies** un ar kuriem vēlies būt kopā pēc iespējas vairāk.
5. Tas ir cilvēks, par kuru tu jūsmo no tālienes. Tas ir tavs **elks**, kura rīcība vienā vai otrā gadījumā tev ir ļoti svarīga.

H. Brikners. Vai tu jau domā par mīlestību? – Rīga, Zvaigzne, 1985, 51.–53.lpp

Lasi tekstu! Lasot pievērs uzmanību vārdiem: *precēties, laulāties, veidot ģimeni, dibināt ģimeni*! Tiem ir līdzīga nozīme.

Cilvēkam ir milzum daudz paziņu – cilvēku, ar kuriem satiekamies skolā, darbā, uz ielas, kādā pasākumā. Skaitliski mazāk mūsu dzīvē ir to, kurus mēs varam saukt par saviem draugiem. Pavisam maz ir to, ar kuriem esam gatavi pavadīt visu mūžu kopā, par kuriem mēs gribētu rūpēties, kurus gribētu aizsargāt. Nedaudz ir arī tādu, ar kuriem mēs vēlētos kopīgu māju un ģimeni, bet, galvenais, pret kuriem izjūtam sirsnīgas jūtas.

Laulība un ģimenes izveidošana ir vīrieša un sievietes kopdzīves mērķis. Laulības noslēgšana nerada īpašuma tiesības uz laulāto. Tā balstās uz mīlestību un tiek noslēgta brīvprātīgi. Divi cilvēki, kuri ir iepazinuši viens otru un izveidojuši sirsnīgas attiecības, apprecas.

To, ka divi cilvēki turpmāk uz mūžu vēlas būt kopā, pasludina arī oficiāli. To sauc par **saderināšanos**. Saderināšanās laiks ir atkarīgs no konkrētas situācijas – parasti tas ilgst no pusgada līdz pusotram gadam. Daži saderināšanos uzskata par lieku laika tērēšanu. Bet citi uzskata, ka tieši saderināšanās laikā cilvēki pārliecinās par savu jūtu patiesumu. Vairākās reliģiskajās konfesijās saderināšanos sauc arī par izsludināšanu.

Mūsdienās laulību var slēgt gan dzimtsarakstu nodaļā, gan baznīcā. Pirms laulību pieteikšanas topošajam vīram un sievai jāiziet ārsta pārbaude, kura apliecina, ka laulība tiks noslēgta starp diviem garīgi un fiziski veseliem cilvēkiem. Lai noslēgtu laulību, jādodas uz dzimtsarakstu nodaļu, līdzi ņemot personu apliecinošu dokumentu – pasi. Tur jāaizpilda dokumenti, kuri vēlāk kļūs par laulības apliecības pamatu. Ar šīs iestādes darbinieku jāvienojas par noteiktu kāzu datumu un laiku. Ir jāsameklē vēl divas personas, kuras kļūs par laulību lieciniekiem jeb vedējiem. Tad sākas kāzu plānošanas laiks; kāzas tiek svinētas atkarībā no ģimenes tradīcijām un iespējām.

2. Uzraksti, kas jādara, lai noslēgtu laulību! Veido teikumus vajadzības izteiksmē, piemēram, *jāvienojas, jāapmeklē* u. tml. Izmanto informāciju no iepriekš lasītā!

Lai noslēgtu laulību Latvijas Republikā, _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Izlasi, kā noslēdz laulību Afganistānā!

kalims – sievas izpirkums
ducis – 12 gabali

Astoņgadīgā Rošana Kasema ķiķina. Viņai nav ne jausmas, kas ir šis bārdainais vīrietis viņai līdzās. Neviens Rošanai nav paskaidrojis, kāpēc šodien viņa nedrīkst spēlēties kopā ar citiem bērniem un kāpēc jāapliek baltais plīvurs. Rošanas saderinātais 55 gadus vecais Saīds Mohammeds savam sievastēvam apsolījis iespaidīgu kalimu: 400 eiro (pārrēķinot), duci aitu un divas govis. Taču Čavošas ciema iedzīvotāji savu kaimiņu Mohammedu dēvē par krāpnieku. „Tur paies gadi, kamēr viņš samaksās", viņi saka.

Lai arī līgavu vērtība parasti pārsniedz divu gadu algu, līdzīgi kā Saīds, daudzi vīrieši vēlas apprecēt „neaptraipītu" jaunavu. Milzīgo gadu starpību, kas šķir saderinātos, vīrieši uzskata par godīgu darījumu – viņu dzīves pieredze pret meiteņu jaunavīgo auglību. Afganistānā ik gadus 57% meiteņu tiek izprecinātas agrā bērnībā, dzimstība ir 6,8 bērni uz sievieti un sieviešu vidējais dzīves ilgums – 42 gadi. 60% meiteņu neapmeklē pamatskolu.

Žurnāls GEO 2008, jūlijs, 24. lpp.

3. Atjauno tekstu! Izmanto informāciju no lasītā par Afganistānu!

Notikumi risinās Afganistānā, _____ ciemā. Rošanai ir _____ gadi. Meitenei ap galvu jāapliek _____ _____ Viņa šajā dienā nedrīkst _____ Saīdam Mohammedam ir _____ gadi. Viņš vēlas apprecēt _____ _____ Par to vīrietis sievastēvam apsolījis _____ Tas ir godīgs darījums, jo _____

4. Aizpildi tabulu par laulību tradīcijām Afganistānā un Latvijā!

Afganistānas laulību tradīcijas	Latvijas laulību tradīcijas

5. Vai tu esi piedalījies kādā laulību ceremonijā un kāzu svinībās? Kādas tradīcijas tu novēroji?

_____

_____

_____

_____

_____

6. Atrodi un sagatavo stāstījumu par laulību tradīcijām citās valstīs! Izmanto interneta resursus, žurnālus vai citu izziņas literatūru!

1.3. Ģimenes dibināšanas tiesiskais pamats

1. Pie katra attēla pieraksti 3 atslēgas vārdus, kuri visprecīzāk raksturo attēlos redzamo notikumu!





_____ _____

_____ _____

_____ _____

Lasi tekstu!

Laulību var slēgt personas, kuras ir sasniegušas 18 gadu vecumu. Līdz pilngadības sasniegšanai laulību var slēgt tikai ar vecāku vai bāriņtiesas atļauju, ja viens no laulātajiem ir pilngadīgs, bet otrs vecāks par 16 gadiem. Laulība, kura ir noslēgta bez nolūka izveidot ģimeni, Latvijas Republikā tiek uzskatītas par neesošu, t. i., par fiktīvi jeb nelikumīgi noslēgtām. Laulība var tikt aizliegta gadījumā, ja tiesa atzīst cilvēku par rīcībnespējīgu kādas garīgas slimības vai plānprātības dēļ. Arī gadījumā, ja laulību vēlas noslēgt brālis ar māsu vai pusbrālis ar pusmāsu. Un, protams, laulība nav atļauta personai, kurai iepriekšējā laulība nav oficiāli šķirta.

plānprātība – vāja psihiskā darbība, īpaši domāšanā
mantiskās tiesības – tiesības iegūt materiālu labumu

Vīram un sievai laulībā jābūt uzticīgiem, jāgādā vienam par otru un kopīgi jārūpējas par bērniem. Visa laulības laikā iegūtā manta ir kopīga. Tā ir iegūta par kopīgiem līdzekļiem vai ar otra darbošanās palīdzību. Šaubu gadījumā manta pieder abiem līdzīgās daļās. Savas mantiskās tiesības laulātie var noteikt ar **laulības līgumu**. To var noslēgt gan pirms došanās laulībā, gan arī laulības laikā. Var noslēgt divu veidu laulības līgumus – par visas laulāto mantas šķirtību vai kopību.

1. **Līgums par laulāto mantas kopību.** Tas nosaka, ka visa manta, kas piederējusi laulātajiem pirms laulībām un iegūta laulības laikā, ir kopīga un nedalāma. Kopīga nav manta, ko laulības līgumā laulātie noteikuši kā atsevišķu.
2. **Līgums par laulāto mantas šķirtību**. Tas nosaka, kāds kustamais vai nekustamais īpašums katram no laulātajiem pieder. Ar to laulātais var rīkoties neatkarīgi no otra piekrišanas.

2. Iepazīsties ar laulības līguma paraugu un atbildi uz jautājumiem!

Laulības līgums

2010. gada 25. maijā

Arnolds Ziediņš, dzīvojošs Saules ielā 1, Mārcienā, personas kods 161266-11111 un Sarma Upeniece, dzīvojoša Zemes ielā 4, Rīgā, personas kods 051266-12121, kuru laulība reģistrēta 1992. gada 7. janvārī Rīgas Dzimtsarakstu nodaļā, par ko izdarīts ieraksts Nr. 16 , ar šo līgumu nosaka:

1) viens laulātais var rīkoties ar otra laulātā mantu, lietot un pārvaldīt to tikai ar viņa piekrišanu;
2) katrs laulātais par saviem parādiem atbild tikai ar savu mantu;
3) katrs laulātais piedalās ģimenes un kopīgās mājsaimniecības izdevumos samērīgi ar savu mantas stāvokli (atbilstoši saviem ienākumiem);
4) katrs laulātais patur viņam pirms laulības piederējušo un laulības laikā iegūto mantu;
5) savu mantu katrs laulātais laulības laikā var patstāvīgi lietot un ar to rīkoties neatkarīgi no otra laulātā.

Laulības laikā iegūtā kopīgā manta tiek sadalīta šādi:

Arnolda Ziediņa īpašumā tiek nodots: uzņēmuma „Rīts" akcijas un privātmāja Bukultos, Ausekļa ielā 89.

Sarmas Upenieces īpašumā tiek nodots: vasarnīca Saulkrastos, Jūrmalas ielā 22a un automašīna VW Golf.

Līgums sastādīts un parakstīts četros eksemplāros, no kuriem viens eksemplārs glabājas pie zvērināta notāra Jāņa Kārkliņa, viens eksemplārs glabājas laulāto mantisko attiecību reģistrā, bet pārējie – pie līdzējiem (lieciniekiem).

Pušu paraksti:

Atbildi uz jautājumiem!

Nosaki, kāds laulības līguma veids šeit ir piedāvāts?

_____

_____

_____

Kas par to liecina?

_____

_____

_____

Kuri līguma punkti būtu jāmaina, lai līgums iegūtu citu laulības līguma veidu?

_____

_____

_____



3. Lasi tekstu, kurā pausts viedoklis par viendzimuma laulībām!

Laulība starp vīrieti un sievieti ir vienīgā kopdzīves forma, kas Latvijā ir juridiski atzīta likuma priekšā. Oficiāli reģistrējot laulību, vīrietim un sievietei ir iespēja paziņot par savu vēlmi pavadīt dzīvi kopā. Tā viņi publiski apliecina abpusēju mīlestību un vēlmi veidot ģimeni. Laulības noslēgšana ir svarīga gan no simboliskā viedokļa, gan arī tāpēc, ka pēc laulības noslēgšanas laulātajiem partneriem rodas noteiktas tiesības un pienākumi ne tikai vienam pret otru, bet arī pret trešajām personām un sabiedrību, un pret valsti kopumā.

Lai cik ilgi **homoseksuāli partneri** dzīvotu kopā, likuma priekšā viņi vienmēr paliek sveši cilvēki un nekad neiegūst radniecības saites. Latvijā viena dzimuma personām ir liegta iespēja oficiāli paziņot par vēlmi dzīvot kopā. Viņi nedrīkst arī juridiski regulēt ar kopdzīvi saistītās personiskās un mantiskās attiecības, kā arī attiecības ar trešajām personām un valsti.

Savukārt organizācija „Mozaīka" uzskata, ka Latvijas Republikā ir nepieciešams normatīvais regulējums divu viena dzimuma personu attiecībām. Viņi nepiekrīt, ka valsts neatzīst rīcībspējīgus viena

dzimuma cilvēkus, kuri stājušies brīvprātīgās attiecībās un kuri ir savstarpēji uzticīgi, dzīvo kopā, viens par otru gādā un kopīgi rūpējas par savu labklājību, t. i., kuru attiecības līdzinās Civillikumā noteiktajām laulāto attiecībām.

Pēc www.mozaika.lv

Kāds ir tavs viedoklis šajā jautājumā? Izmanto vārdus un frāzes: *no vienas puses/no otras puses... ; taisnību sakot... ; tas, bez šaubām, ir...; iespējams, ...*

_____

_____

_____

_____

_____

4. **Vai juridiski noformēta laulība, tavuprāt, ir pamats laimīgai kopdzīvei? Pamato savu viedokli!**

_____

_____

_____

_____

1.4. Dzimumu lomas ģimenē



1. **Padomā, atceries un aizpildi! Vienā pergamenta rullī raksti „sieviešu" darbus, bet otrā – „vīriešu" darbus!**

Vīriešu darbi

Sieviešu darbi

Lasi tekstu!

Senos laikos bija stingri noteikta sievietes un vīrieša loma gan ģimenē, gan sabiedrībā. Sievietei bieži vien bija daudz ierobežojumu un aizliegumu.

Dzimumu līdztiesība ir situācija, kad vīrieša un sievietes loma sabiedrībā tiek atzīta par līdzvērtīgu. Viņiem tiek piešķirtas vienādas tiesības un vienāda atbildība. Gan vīrietim, gan sievietei ir nodrošināta vienāda pieeja resursiem un to izmantošanas iespējām. Dzimumu līdztiesība nozīmē nodrošināt abiem dzimumiem vienādas tiesības, nevis uztvert vīrieti un sievieti kā vienādas būtnes.

Tiešā dzimumu diskriminācija izpaužas situācijās, kad sievietei vai vīrietim tiešā veidā liegta kāda iespēja tikai dzimuma dēļ. Viens no visizplatītākajiem veidiem – uzņēmējs nepieņem darbā jaunas sievietes, ja viņas ģimenē ir mazs bērns, kurš varētu bieži slimot, līdz ar to sieviete bieži kavētu darbu.

Netiešā dzimumu diskriminācija izpaužas situācijās, kurās personai it kā nav liegta iespēja īstenot savas tiesības viņas dzimuma dēļ, tomēr iespējas ir ierobežotas. Piemēram, situācijā, kad vīrieti nevēlas pieņemt darbā par bērnu aukli vai sievieti par kuģa kapteini, neņemot vērā ne viņu prasmes, ne zināšanas, ne izglītību.

Lasi laikrakstā publicētu viedokli!

Mūsu ģimenē ir tradicionāla pienākumu sadale. Es uzskatu, ka tā arī jābūt. Sievietes taču kopš seniem laikiem ir bijušas pavarda sargātājas, ēdiena gatavotājas un bērnu pieskatītājas. Bet vīrieši dodas medīt (vai karot) un gādā par ģimenes iztikšanu... Atklāti sakot, mani tāda kārtība apmierina. Nespēju pat iedomāties, ka vīrs sestdienās varētu vārīt man un bērniem zupu, lāpīt manas zeķbikses, mazgāt un gludināt veļu. Tāpat nevaru iedomāties, kā es pa to laiku sistu sienā naglas, ieskrūvētu izdegušās spuldzītes vai brauktu makšķerēt. Žēl vienīgi, ka vīriešu ieguldījums mājas darbos ir daudz mazāks nekā sievietēm. Tāpat viņi ikdienā reti iedomājas piedāvāt savu palīdzību vai vismaz paslavēt. Laukos dzīvojošie vīrieši pavisam tiešā veidā var pierādīt, ka ir stiprais dzimums, piemēram, gādājot malku vai uzņemoties fiziski smagākos lauku darbus, kas prasa lielāku spēku un izveicību. Pilsētās dzīvojošie vīrieši ir galīgi izlaidušies, jo nereti viņu vienīgais „mājas darbs" ir zvilnēšana pie televizora vai avīžu lasīšana.

G. Rozentāls. Darbs, kas netiek novērtēts.
laikraksts Rīgas Balss, 2002, 13. marts

2. Kādi stereotipi pastāv sabiedrībā par „sieviešu" un „vīriešu" darbiem?

stereotips – vispārpieņemts paraugs vai uzskats

3. **Padomā, kāda ir lomu un pienākumu sadale tev pazīstamajās ģimenēs! Aizpildi tabulu par minētajiem dzimumu lomu stereotipiem ģimenē! Izmanto tekstu un sev zināmo ģimeņu piemērus!**

Sievietes:	Vīrieši:

4. **Padomā un uzraksti, vai savā ģimenē tu gribētu mainīt kādu no stereotipiem? Vai to būtu viegli izdarīt? Pamato savu atbildi!**

1.5. Ģimenes plānošana

1. **Uzraksti vārdus un jēdzienus, kuri tev saistās ar vārdu savienojumu „ģimenes plānošana”!**



2. **Lasi tekstu! Atzīmē teikuma beigās ar „+” informāciju, kuru tu zināji, ar „–” – informāciju, kuru nezināji!**

Dibinot ģimeni, ir svarīgi apzināties, ka to veido kopīgi ar otru cilvēku, līdz ar to īpaša uzmanība jāvelta **ģimenes plānošanai**. Nopietni jāpārdomā finansiālie jautājumi – kādi naudas līdzekļi būs ģimenes rīcībā un kā tos izmantos. ☐ Ģimenei jāizvērtē jautājums par dzīves vietu un sadzīves apstākļiem. ☐ Jārēķinās ar otra ģimenes locekļa interesēm, piemēram, cilvēks, ar kuru vēlies dibināt ģimeni, var būt labs sportists vai mūziķis. Jādomā, kā saplānot laiku, lai varētu to veltīt ģimenei un

neatstāt novārtā savu talantu, turpināt to attīstīt. ❑ Uzsākot kopdzīvi ar otru cilvēku, parādīsies ļoti daudz problēmu, kuras varēs atrisināt, tikai savstarpēji vienojoties un sarunājoties. ❑

Arī ģimenes pieaugums ir jāplāno, jo vīrietim un sievietei ir jāuzņemas atbildība, domājot par seksuālo kontaktu sekām. Jāsaprot, ka seksuālais kontakts, kurš noticis vienai pusei negribot, var tikt uzskatīts par izvarošanu, un tas ir kriminālnoziegums. ❑ Seksuālā kontakta dabisks rezultāts ir bērns. ❑ Tikai tādā gadījumā, ja abas puses ir vienojušās, ka vēlas bērnu un ir gatavas kļūt par vecākiem, var neizmantot **kontracepciju** jeb dzimstības regulēšanas metodes.

Kontracepcijas metožu grupas:
- barjermetodes jeb mehāniskā kontracepcija,
- tradicionālā kontracepcija,
- hormonālā kontracepcija,
- ķirurģiskā kontracepcija.

Viena no **barjermetodēm** ir **prezervatīvi** jeb *condom (latīņu val).* Mūsdienās biežāk izmanto vīriešu prezervatīvus. ❑ Uz piebrieduša dzimumlocekļa uzvelk ļoti plānu gumijas maisiņu, kurš dzimumakta laikā neļauj sēklas šķīdumam nonākt sievietes dzimumorgānos. Lai pareizi izmantotu šo paņēmienu, vīrietim jāievēro drošības pasākumi. Prezervatīvu, velkot ārā no maksts, ir jāpietur. ❑ Pretējā gadījumā tas var noslīdēt, un sperma var izplūst sievietes dzimumorgānos. Ir arī sieviešu prezervatīvi. ❑ Tas ir ieliktnis, kuru sieviete dzimumakta laikā ievada makstī. Tas cieši pieguļ maksts sienām. Sieviešu prezervatīvs neļauj spermai iekļūt makstī. Prezervatīvs aizsargā arī no seksuāli transmisīvajām slimībām, HIV un AIDS.

Tradicionālā kontracepcijas metode ir **kalendārā metode.** ❑ Ginekologi Knauss un Ogino konstatēja, ka sievietes olšūna var tikt apaugļota 15 dienas pirms nākamajām menstruācijām. Šo termiņu viegli varētu noteikt, ja intervāli starp menstruācijām vienmēr būtu vienādi. Jaunietes, kurām menstruālais cikls vēl veidojas, uz šo kontracepcijas metodi paļauties nevar. ❑ Nereti izmanto arī **pārtraukto dzimumaktu.** Pārtrauktais dzimumakts ir paņēmiens, kā neļaut sēklas šķidrumam iekļūt sievietes iekšējos dzimumorgānos. ❑ Neilgi pirms sēklas noplūdes dzimumlocekli izvelk no maksts, un ejakulācija tad notiek ārpus tās. Jauniem partneriem, kas seksuāli vēl viens otram nav pieskaņojušies, šis paņēmiens nav piemērots. ❑ Pašā intensīvākajā brīdī ir jāprot apstāties, bet ne visiem tas izdodas.

Populāra ir **hormonālā kontracepcija,** ❑ kura balstās uz tablešu regulāru lietošanu. ❑ Lietojot šo kontracepciju, ar hormoniem tiek nomākta ovulācija. ❑ Tad grūtniecība nevar iestāties. Tabletes jālieto regulāri, katru dienu vienā un tajā pašā laikā. ❑ Ja kaut viena lietošanas reize tiek izlaista, kontracepcijas metode vairs nav efektīva. ❑ Pirms lietošanas obligāti jākonsultējas ar ginekologu, lai izvēlētos piemērotu hormonālo preparātu.

Diemžēl ne vienmēr sievietes un vīrieši izturas atbildīgi viens pret otru. Īpaši tas raksturīgs gadījuma seksuālajiem kontaktiem. Ja pēc

šāda kontakta iestājas grūtniecība, tad sieviete bieži izvēlas **ķirurģisko kontracepciju** jeb abortu. ☐ Aborts nav absolūti droša un nekaitīga operācija sievietei. Turklāt aborts izdzēš vēl nedzimuša cilvēka dzīvību. Abortu var veikt līdz grūtniecības 12. nedēļai. ☐ Sievietēm, kurām bijuši aborti, turpmāk var rasties veselības problēmas – no dzemdes gļotādas iekaisuma līdz pat neauglībai. ☐



3. Aizpildi tabulu! Izmanto tekstā iegūto informāciju par kontracepcijas metodēm!

Kontracepcijas veids	Pozitīvais	Negatīvais

Izpēti interneta resursus – www.liis.lv, http://www.zalesinfo.lv, http://www.atceries.lv un papildini tabulu ar jauniegūto informāciju!



4. Izlasi piedāvātās situācijas un ieraksti, kuru no kontracepcijas veidiem un kāpēc tu ieteiktu konkrētajā situācijā!

Puisis ar meiteni kopā ir jau 3 gadus. Viņu attiecības ir nopietnas un nākamajā vasarā viņi vēlas apprecēties.

Pārim es iesaku _____

_____

(ieraksti noteiktu kontracepcijas veidu),
jo _____

_____

Puisis devies ārzemju ceļojumā. Ceļojuma laikā viņš vēlas izbaudīt visas iespējas, arī prostitūtu pakalpojumus.

Puisim es iesaku _____

_____ ,
jo _____

_____

Meitene nonākusi naudas grūtības un aizņēmusies naudu no svešiem cilvēkiem. Tā kā darba nav un nav iespēju parādu atdot, meitene saņem piedāvājumu – kļūt par naudas aizdevēja mīļāko, neskatoties uz to, ka vīrietim ir sava ģimene. Viņa piekrīt.

Meitenei es iesaku _____

_____ ,
jo _____

_____

1.6. Ģimenes juridisko attiecību izbeigšana



1. Pabeidz iesāktos teikumus!

Saderināšanās ir _____

Laulība ir _____

Laulības līgums nosaka _____

Laulību var noslēgt _____



Lasi tekstu!

Laulāto attiecības regulē likums – Latvijas Republikas Civillikums. **Laulības šķiršana**, tāpat kā tās noslēgšana, ir katra cilvēka personīga lieta. Laulību Latvijā šķir tiesa. Vairākas kristīgās konfesijas uzskata, ka baznīcā noslēgtu laulību nedrīkst šķirt.

Ja ģimenē nav bērnu un laulātajam pārim nav strīda par kopējās mantas sadali, tad laulības šķiršana ir vienkārša. Šķiršanās vienmēr ir saistīta ar mantas sadali. Laulības līguma noslēgšana šo problēmu novērš. Tajā jau iepriekš skaidri noteikts, kas pienākas katram laulātajam.

Sevišķi sāpīga šķiršanās ir ģimenēs, kurās aug bērni. Vecāku šķiršanās jebkurā vecumā bērnam ir psiholoģiska trauma. Ja laulība tiek šķirta, tad abiem vecākiem ir vienādas tiesības un pienākumi attiecībā uz bērnu audzināšanu. Abu vecāku pienākums ir rūpēties par bērnu morālo un materiālo labklājību. Lai pieņemtu lēmumu, ar kuru no vecākiem dzīvos bērns, tiesa uzklausa vecākus un izpēta viņu iespējas nodrošināt bērnam pietiekami labus dzīves apstākļus. Ja bērns ir sasniedzis septiņu gadu vecumu, tiesa ņem vērā arī bērna viedokli. Neatkarīgi no tā, cik vecs ir bērns, viņš pārdzīvo vecāku šķiršanos, bieži jūtas vainīgs. Viņam ir grūti izvēlēties, ar kuru no vecākiem būt kopā. Bērns mīl abus un baidās kādu no viņiem pazaudēt. Bieži vien bērniem vecāku šķiršanās laikā pasliktinās sekmes, zūd interese par apkārtējiem notikumiem, var rasties veselības problēmas. Bērni mēģina saprast, kā dzīvot tālāk. Tāpēc vecākiem ar bērnu vajadzētu atklāti pārrunāt visus jautājumus, kuri viņu uztrauc.

Laulības šķiršanas gadījumā vienam no vecākiem ir jāmaksā **uzturlīdzekļi** jeb noteikta naudas summa, kura nepieciešama bērna uzturēšanai. Ja tiesa nospriedusi, ka bērns dzīvo pie mātes, tad uzturlīdzekļi būs jāmaksā bērna tēvam un otrādi.

2. Pasvītro tekstā visus vārdus *šķiršana* un *šķiršanās*!

Izraksti no teksta 2 teikumus, kuros būtu atklātas vārdu *šķiršana* un *šķiršanās* dažādās lietošanas nozīmes!

_____

_____

_____

_____

_____

Uzraksti teikumus ar vārdiem *šķiršana* un *šķiršanās*, izsakot savas domas par iepriekšējā tekstā iegūto informāciju!

_____

_____

_____

_____

_____

_____



3. Izpēti statistikas datu tabulu! Atbildi uz jautājumiem!

Noslēgtās un šķirtās laulības Latvijā

	2005. g.	2008. g.	2009. g.
Noslēgto laulību skaits	12 544	12 946	9 925
Šķirto laulību skaits	6 341	6 214	5 099

Latvijas Statistika. www.csb.lv,
Par demogrāfiskās situācijas izmaiņām Latvijā 2009. gadā. 27.05.2010.

Kurā gadā noslēgto laulību ir visvairāk?

_____

Kurā gadā šķirto laulību ir visvairāk?

_____

Vai noslēgto laulību skaits pieaug vai samazinās?

_____

Vai šķirto laulību skaits pieaug vai samazinās?

_____

Nosauc dažus iemeslus, kādēļ, tavuprāt, cilvēki šķiras!

_____

_____

_____

_____

_____



Lasi tekstu!

Pārnācis vakarā no bērnudārza, Leo ieraudzīja mammu un māsu Anniju gauži raudam. Leo samulsa. „Kā ar vakariņām?" viņš nedroši ieprasījās.

Neteikusi ne vārda, lielā māsa piecēlās, noņēma pannu no pavarda, uzlika ceptos kartupeļus uz Leo šķīvja un pabīdīja uz viņa pusi salātu bļodu. Leo sāka ēst.

„Kas noticis?" viņš jautāja pēc brīža, kad ieilgušais klusums kļuva nepanesams.

„Papus ir prom," Annija teica.

„Viņš jau bieži nav mājās," Leo atmeta un iebāza mutē kārtējo kartupeļa šķēli.

„Bet nu viņš aizgājis prom pavisam," teica Annija.

Leo nesaprata: „Uz kurieni tad?"

„Uz Nirnbergu. Tur viņam tagad cita sieva. Aizgājis pie tās."

„Nepaprasījis mums atļauju?" Leo nespēja kaut kam tādam noticēt.

Mamma noslaucīja asaras un sāka līdzināt gludu kādu papīriņu uz galda. Ilgi un ļoti rūpīgi. Tā, kā viņa parasti līdzināja gludu veļu, pirms to salocīja un ielika skapī. Maz pamazām Leo aptvēra, ko tas viss nozīmē. Viņu pārņēma milzum lielas dusmas.

„Tas ir nekrietni, ļoti, ļoti nekrietni. Kā tu varēji kaut ko tādu atļaut, mamm? Ja jau katrs te var darīt, ko grib, tad es... tad es arī aizeju!" Leo pielēca kājās un izskrēja no virtuves, ar blīkšķi aizcirzdams aiz sevis durvis.

Leo paņēma no plaukta savu mugursomu, sameta tajā cepumus, plīša lāci, adīto džemperi, kabatas lukturīti un virsū piesprādzēja omītes tamborēto segu. Klusiņām viņš izlavījās gaitenī un pa durvīm ārā.

Linde fon Keizerlinka. Stāsti bērna dvēselei.
SIA Likteņstāsti, 2006,196.–197. lpp.

4. Padomā un atbildi uz jautājumiem!

Kā, tavuprāt, jutās Leo? Nosauc viņa izjūtas!

_____

_____

_____

Kāpēc viņš aizgāja no mājām?

_____

_____

_____

Izdomā un uzraksti šim stāstam savu nobeigumu (20 – 40 vārdu)!

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

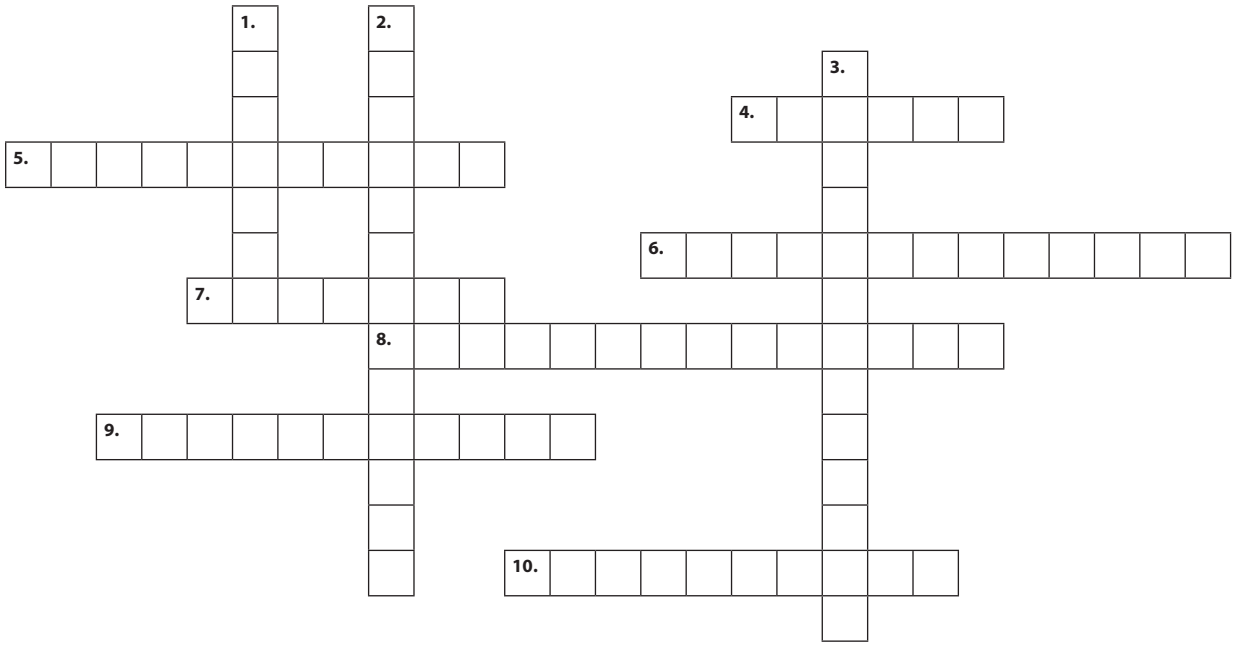
_____

_____

_____

1.nodaļas pašpārbaudes tests

Atrisini krustvārdu mīklu!



1. Juridiski noslēgta vīrieša un sievietes savienība. 2. Naudas summa, kas nepieciešama bērna uzturēšanai. 3. Veids, kā izsargāties no grūtniecības. 4. Ķirurģiskās kontracepcijas veids. 5. Likums, kas regulē ģimenes juridiskās attiecības. 6. Laika periods pirms laulībām. 7. Vieta, kur var noslēgt laulību. 8. Cilvēka tiesību pārkāpšana dzimuma, seksuālās orientācijas vai reliģiskās pārliecības dēļ. 9. Līdzvērtīga sievietes un vīrieša loma sabiedrībā. 10. Paražas, rituāli, ko ievēro ģimene.

2. Atzīmē pareizo atbildi (tās var būt vairākas)!

1. Par ģimeni var uzskatīt cilvēku grupu, kuru:
   ☐ vieno kopīgs vaļasprieks;
   ☐ vieno laulība;
   ☐ vieno asinsradniecības saites;
   ☐ vieno kopīga automašīna.

2. Mūsdienās laulību var noslēgt:
   ☐ dzimtsarakstu nodaļā;
   ☐ naturalizācijas pārvaldē;
   ☐ baznīcā.

3. Laulību var noslēgt:
   ☐ no 16 gadu vecuma;
   ☐ no 18 gadu vecuma;
   ☐ nepilngadīgie;
   ☐ nepilngadīgie ar vecāku atļauju.

4. Laulība ir aizliegta, ja to vēlas noslēgt:
   ☐ vīrietis, kas par sievieti ir jaunāks 25 gadus;
   ☐ rīcībnespējīgi cilvēki;

☐ pirmās vai otrās pakāpes radinieki;
☐ sieviete, kuras iepriekšējā laulība nav šķirta.

5. Dzimumu līdztiesība ir situācija, kad:
   ☐ vīrietim un sievietei ir vienādas tiesības;
   ☐ vīrietim jādara fiziski smagākie darbi;
   ☐ vīrieti un sievieti uztver kā vienādas būtnes;
   ☐ vīrietim un sievietei ir vienādas resursu izmantošanas iespējas.

6. Laulāto attiecības Latvijas Republikā regulē:
   ☐ Satversme;
   ☐ Civillikums;
   ☐ Saeima.

7. Laulības šķiršanas gadījumā:
   ☐ tiek respektēts bērna viedoklis, ja bērns nav sasniedzis 7 gadu vecumu;
   ☐ mātei ir tiesības uz bērnu, ja bērns ir vecāks par 7 gadiem;
   ☐ abiem vecākiem ir vienādas tiesības uz turpmāko bērna audzināšanu;
   ☐ abiem vecākiem ir vienādi pienākumi attiecībā uz bērnu.

2. Bērnu tiesības un pienākumi

2.1. Bērnu tiesības un pienākumi ģimenē

Bērns ir persona, kas nav sasniegusi 18 gadu vecumu. Izņēmumi ir tās personas, kuras saskaņā ar likumu izsludinātas par pilngadīgām vai stājušās laulībā pirms 18 gadu vecuma sasniegšanas.



1. Pabeidz iesāktos teikumus!

Tu esi bērns, ja _____
Tu neesi bērns, ja _____
Ja tu esi bērns, tev ir šādi pienākumi: _____
_____
Ja tu esi bērns, tev ir šādas tiesības: _____
_____



Lasi tekstu!

Bērni pieder pie tās īpašās cilvēku kategorijas, kuri paši nav spējīgi sevi aizsargāt. Bērni ir atkarīgi no pieaugušajiem, tāpēc viņiem nepieciešama aizsardzība. *„Bērni visā pasaulē ir neaizsargāti, vārīgi un apgādājami. Viņi ir zinātkāri, aktīvi un cerību pilni. Viņu bērnībai jābūt prieka, miera, rotaļu, mācību un augšanas laikam. Viņu nākotnei jāizveidojas harmonijas un sadarbības garā. Bērni nobriest turpmākai dzīvei, paplašinoties viņu redzeslokam un rodoties jaunai pieredzei."*

Vispasaules deklarācija par bērnu izdzīvošanu, aizsardzību un attīstību/ ANO. – 1990. – septembris



redzesloks – objektu kopums, kam pievērsta uzmanība un intereses

Katras valsts likumdošanā un juridiskajos dokumentos iekļautas arī bērnu **tiesības un pienākumi.** Bērna tiesības un brīvības valsts nodrošina visiem bērniem, neatkarīgi no bērna, viņa vecāku, aizbildņu, ģimenes locekļu rases, tautības, dzimuma, valodas, partijas piederības, politiskās un reliģiskās pārliecības, nacionālās, etniskās vai sociālās izcelsmes, dzīvesvietas valstī, mantiskā un veselības stāvokļa, dzimšanas vai citiem apstākļiem.

Kamēr bērns nav sasniedzis pilngadību, juridiski viņa tiesības pārstāv vecāki vai aizbildņi. Piemēram, bez vecāku vai aizbildņu piekrišanas nevar pats izvēlēties dzīvesvietu, apprecēties 16 gadu vecumā, izceļot no valsts vai rīkoties ar savu mantojumu.

Bērna pienākumi pret sabiedrību – mācīties atbilstoši savai garīgajai un fiziskajai veselībai, sargāt savu veselību, izturēties ar cieņu pret savu valsti, tās simboliem, ievērot likumus, sabiedrībā pieņemtos uzvedības noteikumus, saudzīgi izturēties pret apkārtējo vidi.

Bērna pienākumi mājās – atbilstoši savam vecumam apkopt sevi un piedalīties mājas darbos. Ar cieņu izturēties pret saviem vecākiem (vai adoptētājiem) un citiem ģimenes locekļiem, pret aizbildņiem un

audžuģimenes locekļiem. Klausīt vecākus. Vecākiem ir tiesības ierobežot bērna brīvības un tiesības uz privāto dzīvi, biedrošanos un vārda brīvību, lai nodrošinātu bērna attīstību un aizsargātu viņa veselību un dzīvību, aizsargātu sabiedrisko kārtību, iedzīvotāju tikumību un veselību, aizsargātu citu personu tiesības un brīvības.

Bērnam pildīt savus pienākumus ir tikpat svarīgi kā uzmanīt, lai tiktu ievērotas viņa tiesības.

2. Veic dotos uzdevumus!

Sameklē tekstā vārdus, ar kuriem raksturoti bērni! Pasvītro tos ar zaļu krāsu!

Uzraksti, kādi, tavuprāt, ir bērni! Mini 5 - 6 īpašības!

_____

_____

Uzraksti, ko tu nevari darīt bez vecāku atļaujas!

_____

_____

_____

Sameklē tekstā teikumus, kur minēti līdzīgi piemēri! Pasvītro tos ar sarkanu krāsu!

Sameklē tekstā rindas, kur minēti bērna pienākumi un pasvītro tās ar zilu krāsu!

Uzraksti, kādi ir tavi pienākumi!

_____

_____

_____



3. Izlasi situāciju un atbildi uz jautājumiem!

Aija sēž savā istabā sabozusies, spītīgi sakniebtām lūpām, un klusē. Vecāki meitai aizlieguši tikties ar draugiem. Pēc skolas tūdaļ jānāk mājās, jāpilda mājas darbi. Telefona sarunas un īsziņas tiek stingri kontrolētas. Aija pamanīja, ka māte ir izlasījusi viņai adresēto vēstuli. „Viņiem nav tiesību tā rīkoties tikai tāpēc, ka es pagājušajā nedēļā atnācu mājās mazliet iereibusi un smaržoju pēc cigarešu dūmiem," domā Aija. „Esmu jau pieaugusi, šogad beigšu 9. klasi, braukšu mācīties uz Rīgu un dzīvošu kopmītnēs. Pati varu izvēlēties sev draugus! Neviens man to nevar aizliegt!"

Kādas bērnu tiesības, pēc Aijas domām, pārkāpj viņas vecāki?

_____

_____

Vai Aijas vecākiem ir tiesības šādi rīkoties? Kāpēc?

_____

_____

Kā rīkotos tu Aijas vecāku vietā?

_____

_____

Kā varētu šo situāciju atrisināt?

_____

_____

Vai kādreiz esi bijis līdzīgā situācijā?

_____

_____

4. Izlasi citu situāciju un atbildi uz jautājumiem!

Dzintra ir talantīga meitene. Viņai viegli padodas mācības. Arī mūzikas skolas skolotāja viņu slavē par uzcītību un panākumiem klavierspēlē. Taču pēdējā laikā daudz kas ir mainījies. Ģimenē piedzimusi Dzintras pusmāsiņa, un patēvs liek meitenei pārtraukt mācības mūzikas skolā. Viņš vēlas, lai pēcpusdienās meitene palīdz mājas darbos un pieskata mazo māsu. Ģimenei pieder arī zemnieku saimniecība. Dzintrai darba tiešām ir daudz. Reizēm neatliek laika pat sagatavot mājas darbus skolai.

Kādas bērnu tiesības pārkāpj Dzintras vecāki?

_____

_____

_____

Ko, tavuprāt, varētu darīt, lai palīdzētu Dzintrai?

_____

_____

_____



5. Izlasi bērna tiesības un brīvības un uzzīmē savas asociācijas!

Bērna pamattiesības uz brīvību	Tavs zīmējums vai asociācijas
1. Tiesības uz dzīvību un attīstību.	

Bērna pamattiesības uz brīvību	Tavs zīmējums vai asociācijas
2. Tiesības uz identitāti – vārdu, uzvārdu, pilsonību.	
3. Tiesības uz sociālo nodrošinājumu – uzturu, apģērbu, pajumti.	
4. Tiesības uz privāto dzīvi – dzīvojamo telpu, korespondences noslēpumu, tiesības uz personas neaizskaramību un brīvību.	
5. Tiesības uz medicīnisko aprūpi.	

Bērna pamattiesības uz brīvību	Tavs zīmējums vai asociācijas
6. Tiesības uz izglītību un jaunradi.	
7. Tiesības brīvi izteikt savas domas, saņemt un sniegt informāciju.	
8. Tiesības tikt uzklausītam.	
9. Tiesības apgūt profesiju un atbilstoši tai izvēlēties darbu.	

10. Tiesības uz atpūtu un brīvo laiku.	

6. Ko tu pats vari darīt (kādus pienākumus ģimenē veikt), lai netiktu ierobežotas tavas tiesības ģimenē?

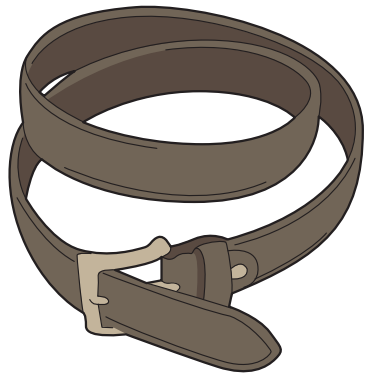
korespondence – sarakste starp personām

2.2. Bērnu tiesības skolā

1. Apskati attēlus un atbildi uz jautājumiem!

Ar kādām darbībām tev saistās šie attēli?

Kādas emocijas tevi pārņem, apskatot šos attēlus?





Skolā tu pavadi lielāko daļu savas dienas. Ir svarīgi, lai tur tu justos droši un pasargāti, lai neviens nepārkāptu tavas **tiesības.** Latvijas Republikas Izglītības likumā ir noteiktas izglītojamo (skolēnu) tiesības. Tev ir tiesības uz bezmaksas pamatizglītības iegūšanu. Skolā tev ir tiesības uz dzīvības un attīstības aizsardzību, pret tevi nedrīkst izturēties cietsirdīgi, nedrīkst tevi mocīt un fiziski aizskart. Skolā un tās organizētajos pasākumos tu vari saņemt bezmaksas profilaktisko veselības aprūpi. Ir svarīgi, lai skolā tu brīvi vari izteikt savas domas un aizstāvēt savus uzskatus. Vai zini, ka tev ir tiesības piedalīties skolas pašpārvaldē un aktīvi iesaistīties skolas ikdienas dzīves organizēšanā? Mācību procesā tev ir tiesības izmantot izglītības iestādes telpas, bibliotēkas un citas informācijas krātuves.

cietsirdīgs – bezjūtīgs, arī nežēlīgs

2. Uzraksti, kuras no savām tiesībām tu izmanto ikdienā skolā! Izmanto frāzes: *skolā es ... ; skolā pret mani ... ; pēc stundām ... ; mācību stundās*

3. Izlasi fragmentus no kādas Latvijas skolas iekšējās kārtības noteikumiem!

Izglītojamo tiesības

1. Apgūt skolas piedāvāto izglītības programmu.
2. Iegūt kvalitatīvas zināšanas programmās noteiktajos priekšmetos.
3. Izglītošanās procesā brīvi izteikt un aizstāvēt savas domas un uzskatus. Paust attieksmi par izglītības iestādes darba organizāciju, izglītības procesu. Izteikt priekšlikumus izglītības iestādes darba pilnveidošanai.
4. Saņemt no pedagogiem savlaicīgu informāciju par pārbaudījumiem un citiem ar izglītošanos saistītiem jautājumiem.
5. Saņemt motivētu savu zināšanu novērtējumu.
6. Pārstāvēt izglītības iestādi dažāda mēroga pasākumos, konkursos, skatēs u. c.
7. Piedalīties sabiedriskajā darbā izglītības iestādē un pašvaldībā.
8. Atrasties dzīvībai un veselībai drošos apstākļos izglītības iestādē un tās organizētajos pasākumos.
9. Netraucēti darboties mācību stundās.

Atbildi uz jautājumiem!

Kurus noteikuma punktus tu labotu? Kāpēc?

Uzraksti, ar kādiem punktiem tu papildinātu šo izglītojamo (skolēnu) tiesību sarakstu? Kāpēc?



4. Aizpildi doto tabulu!

	Nekad	Biežāk *nē* nekā *jā*	Biežāk *jā* nekā *nē*	Vienmēr
Es ievēroju skolas iekšējās kārtības noteikumus				
Es iebilstu, ja skolotāji mani novērtē nepareizi				
Es aizstāvu, ja kādam dara pāri				
Es piedalos skolas pasākumu organizēšanā				

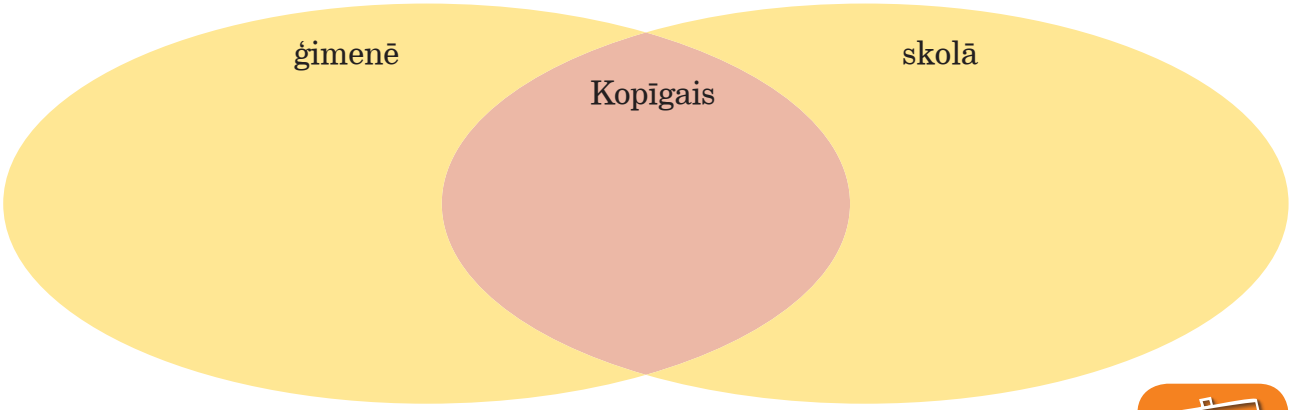
Apskati savas atbildes un uzraksti, kā tu varētu mainīt savu attieksmi pret skolā notiekošo! Izmanto vārdus un frāzes: *manuprāt, ... ; pirmkārt, ... ; iespējams, ... ; protams, ...*

Padomā, kādas ir skolēnu iespējas izmainīt savas skolas iekšējās kārtības noteikumus!

Kādus skolēnu tiesību pārkāpumus tu esi novērojis? Kā tos varētu novērst?

2.3. Bērnu pienākumi skolā

1. Tu jau esi iepazinies ar bērnu pienākumiem ģimenē. Padomā un aizpildi diagrammu, kurā ieraksti bērnu pienākumus ģimenē un bērnu pienākumus skolā. Vidējā daļā ieraksti tos pienākumus, kuri jāievēro gan ģimenē, gan skolā.



Latvijas Republikas Izglītības likums nosaka arī skolēnu **pienākumus.** Viens no svarīgākajiem skolēnu pienākumiem ir iegūt pamatizglītību. Tas paver tālākas izglītības iespējas, jo bez pamatskolas beigšanas apliecības būs grūti atrast darbu vai turpināt mācības citās skolās. Skolā, kurā mācies, tev jāievēro Satversme, izglītības iestādes nolikums un iekšējās kārtības noteikumi. Pildot šos pienākumus, tu nepārkāp citu skolēnu tiesības. Lai kur tu atrastos, tev ar cieņu jāizturas pret valsti un sabiedrību.

Satversme – LR Konstitūcija

2. Izlasi fragmentu no kādas Latvijas Republikas skolas iekšējās kārtības noteikumiem!

Izglītojamo pienākumi

1. Mācīties atbilstoši savām spējām.
2. Ar cieņu izturēties pret valsti un sabiedrību, valsts un izglītības iestādes simboliku.
3. Saudzēt izglītības iestādes vidi un inventāru.
4. Ievērot pārējo izglītojamo tiesības uz netraucētu izglītības ieguvi.
5. Ievērot ugunsdrošības, ceļu satiksmes noteikumus, kā arī noteikumus mācību un nodarbību telpās un izglītības iestādes organizētajos pasākumos.
6. Apmeklēt visas nodarbību sarakstā paredzētās mācību stundas un pulciņus.
7. Uz mācību stundām un nodarbībām ierasties, līdzi ņemot pedagoga noteiktos mācību līdzekļus, piederumus un dienasgrāmatu. Dienasgrāmatā veikt regulārus ierakstus par mājas darbiem, dažādus paziņojumus. Pēc pedagoga lūguma uzrādīt to.
8. Informēt klases audzinātāju par kavējuma iemesliem.
9. Informēt vecākus par sekmēm ikdienas darbā, pusgadā un mācību gada beigās.
10. Izglītības iestādē ierasties lietišķā, tīrā apģērbā un ievērot personīgo higiēnu.

11. Aizliegts lietot necenzētus vārdus un izteicienus, pielietot vardarbību (fiziski, emocionāli un psiholoģiski ietekmēt, pazemot izglītojamos un izglītības iestādes darbiniekus), huligāniski uzvesties.
12. Izglītības iestādē un tās teritorijā aizliegts ienest un lietot ieročus, alkoholiskos dzērienus, narkotiskās vielas, toksiskās un psihotropās vielas, tabakas izstrādājumus, pirotehniku, gāzes baloniņus, gāzes, aukstos un šaujamieročus, dzīvniekus, spēlēt azarta spēles.
13. Ziņot policijai, ja zināt, ka kāds izglītības iestādē vai tās teritorijā iegādājas, lieto, glabā, realizē un lieto neatļautus priekšmetus vai vielas.
14. Ziņot izglītības iestādes pedagogam par personām, kuru darbībās saskatāt draudus savai vai citu personu drošībai.

Atbildi uz jautājumiem!

vardarbība – personas fizisks vai emocionāls aizskārums

Vai tu piekrīti šiem noteikumiem?

_____

Ar kādiem punktiem tu papildinātu šos noteikumus?

_____

_____

_____

_____

_____

Kādus tu vēlētos izmainīt? Kāpēc?

_____

_____

_____

_____

_____

3. Izanalizē iepriekš lasītos izglītojamo pienākumus!

Pie katra punkta pieliec apzīmējumus:

M – gadījumā, ja šis punkts aizstāv tavas tiesības skolā;
C – gadījumā, ja šis punkts aizstāv citu skolēnu tiesības skolā!

Saskaiti iegūtās atbildes!

M _____ , **C** _____.

Aplūko rezultātu! Ko tu vari secināt par skolēnu pienākumiem?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Kā skolēnu pienākumi ir saistīti ar skolēnu tiesībām?

_____

_____

_____

_____

2.4. Bērnu tiesību aizsardzība

1. Apskati attēlus un padomā, kas šiem abiem bērniem varētu būt kopīgs, bet kas atšķirīgs! Uzraksti!





Foto: Gatis Dieziņš, Rekrutēšanas un jaunsardzes centrs.

Kopīgs:_____

_____

_____

Atšķirīgs: _____

_____

_____

Lasi tekstu!

Latvijas un starptautiskā likumdošana nosaka bērnam īpašu statusu sabiedrībā. Valstij un sabiedrībai ir nepieciešams īpaši aizsargāt bērnus, jo bērni ir nacionālā vērtība un valsts nākotne.

Pēdējā laikā sabiedrību satraukuši daudzi notikumi, kas liek nopietni domāt par bērnu tiesību aizsardzības stāvokli Latvijā, jo no **vardarbības** ir cietuši daudzi bērni. Vardarbība pret bērnu pārāk bieži kļūst par neatņemamu saskarsmes un audzināšanas sastāvdaļu. Saskaņā ar Kriminoloģisko pētījumu centra izpētes rezultātiem, pret 80–85% bērnu tiek lietoti vardarbīgi audzināšanas līdzekļi. Daudzi bērni nemācās, daudzi iesaistīti noziedzībā, narkomānijā un prostitūcijā vai cieš no emocionālās, fiziskās un seksuālās vardarbības. Ļoti daudzi bērni dzīvo nabadzībā vai kļuvuši par ielas bērniem.

Bērnu tiesību aizsardzības jomā ir pieņemti daudzi starptautiski dokumenti.

1959. gadā Apvienoto Nāciju Organizācija pieņēma Bērnu tiesību deklarāciju.

statuss – noteikts stāvoklis

1989. gadā ANO Ģenerālā Asambleja pieņēma Konvenciju par bērna tiesībām. Latvija šai Konvencijai pievienojās 1991. gadā.

1998. gada 19. jūnijā Latvijā pieņēma Bērnu tiesību aizsardzības likumu. Šajos dokumentos deklarētas bērna tiesības, brīvības un pienākumi, kā arī bērnu tiesību aizsardzības organizāciju, valsts un pašvaldības institūciju kompetenci bērnu tiesību aizsardzības jomā.

Bērnu tiesību aizsardzībā plaši tiek iesaistīta arī sabiedrība – ir nodibinātas vairākas sabiedriskas organizācijas, kuras uzņemas rūpes par kādu konkrētu bērnu grupu, piemēram, invalīdiem, bāreņiem, ielas bērniem u. c. Tās veic pasākumus bērnu un sabiedrības izglītošanā, informēšanā, kā arī bērnu tiesību aizsardzības jomā. Latvijā ar bērnu tiesību aizsardzību nodarbojas īpaša institūcija – Valsts Bērnu tiesību aizsardzības centrs. Arī tādas organizācijas kā „Glābiet bērnus!" un UNICEF Latvija.

Latvijā darbojas bērnu tiesību inspektori, kuru uzdevums ir konstatēt negatīvos faktus un palīdzēt bērniem problēmsituācijās. Atbalstu un palīdzību krīzes situācijās bērni var saņemt, izmantojot uzticības tālruņus.

2. Atrodi tekstā vārdus: *vardarbība, nabadzība, aizsardzība, sabiedrība, noziedzība, tiesības, pašvaldība, palīdzība, darbība, pārraudzība*! Pasvītro tos!

Izraksti no iepriekš minētajiem tos 5 vārdus, kurus tu gribētu izcelt, runājot par bērnu tiesību aizsardzību Latvijā! Ar katru no vārdiem veido teikumu!

Latvijā tāpat kā citās ANO dalībvalstīs ir izveidots Nacionālais plāns „Bērniem piemērota Latvija", kas balstīts uz ANO Ģenerālās Asamblejas dokumentu „Bērniem piemērota pasaule" („*A world fit for children*"). Dokumenta izveidē piedalījās ne tikai pasaules valstu vadītāji, nevalstisko organizāciju pārstāvji, bet arī paši bērni.

Dokuments uzsver šādus mērķus un principus:

- pirmajā vietā jābūt bērnam;
- jāizskauž nabadzība, līdzekļi jāiegulda bērnos;
- nedrīkst aizmirst nevienu bērnu;
- jārūpējas par katru bērnu;

- jāizglīto katrs bērns;
- bērni jāaizsargā no kaitējuma un ekspluatācijas;
- bērni jāaizsargā no kara;
- jāapkaro HIV/AIDS;
- bērni jāuzklausa un jānodrošina viņu līdzdalība;
- jāaizsargā Zeme bērnu interesēs.

Nacionālā plāna izpildes pārraudzību gan Latvijā, gan visā pasaulē veic ANO Bērnu fonds UNICEF.



3. Atbildi uz jautājumiem!

Padomā un uzraksti! Kuras, tavuprāt, ir svarīgākās bērnu tiesību aizsardzības organizācijas? Kādi ir šo organizāciju galvenie uzdevumi?

_____

_____

_____

_____

_____

Kādas bērnu tiesību aizsardzības organizācijas ir Latvijā, un kā tās var palīdzēt? Aizpildi tabulu!

Bērnu tiesību aizsardzības organizācija	Kādā jautājumā sniedz palīdzību

4. Kopā ar saviem draugiem vai klasesbiedriem izveido kolāžu „Bērnu problēmas mūsdienās". Kolāžā atspoguļo to, kas mūsdienās apdraud bērnus!





kolāža – dažādu elementu vai paņēmienu apvienojums

2. nodaļas pašpārbaudes tests

1. Atrodi atbilstošā jēdziena skaidrojumu un tukšajā ailītē ieraksti atbilstošo ciparu!

A – Nepilngadīgo lietu inspektori		1. Sabiedrības grupa, kura ir juridiski atbildīga par tiem, kas nevar sevi apgādāt.
B – Skolēni		2. Sabiedrības grupa, kura rūpējas par nepilngadīgajiem, ja viņi zaudējuši savus vecākus.
C – Bērni		3. Sabiedrības grupa, kura ievēro noteiktas skolas iekšējās kārtības noteikumus.
D – Aizbildņi		4. Sabiedrības daļa, kura pati nav spējīga sevi aizsargāt.
E – Vecāki		5. Sabiedrības grupa, kuras uzdevums ir palīdzēt bērniem atrisināt sarežģītas dzīves situācijas.
		6. Sabiedrības grupa, kura ir juridiski atbildīga par nepilngadīgajiem pēcnācējiem.

2. Izlasi dotos apgalvojumus un pieraksti atbilstošo burtu: P – ja apgalvojumā nosaukti pienākumi, bet T – ja apgalvojumā nosauktas tiesības.

Apgalvojums	P vai T
1. Tu vari iegūt bezmaksas pamatizglītību.	
2. Tu vari piedalīties skolas labiekārtošanas darbos.	
3. Pret tevi nedrīkst izturēties cietsirdīgi.	
4. Tev jāciena valsts un skolas simbolika.	
5. Tev jāinformē vecāki par savām sekmēm skolā.	
6. Tev jāievēro citu skolēnu tiesības.	
7. Tu vari saņemt motivētu savu zināšanu novērtējumu.	
8. Tu vari pārstāvēt izglītības iestādi dažādos pasākumos.	
9. Tu vari brīvi aizstāvēt savas domas un uzskatus.	
10. Tu vari ziņot skolotājam par personām, kuru darbībā saskati draudus savai un citu dzīvībai.	

3. Pabeidz iesāktos teikumus!

Bērna tiesību aizsardzību nosaka _____

Starptautiskie bērnu tiesību aizsardzības dokumenti nosaka _____

_____

Latvijā darbojas šādas bērnu tiesību aizsardzības institūcijas: _____

_____

Latvijas Republikas Nacionālo bērnu tiesību aizsardzības plānu sauc

_____

Šajā dokumentā izvirzīti šādi mērķi un uzdevumi:

1) _____ 2) _____

3) _____ 4) _____

5) _____

3. Veselīgs dzīvesveids

3.1. Pusaudža fizioloģiskās attīstības īpatnības

1. Nosaki attēlos redzamo personu dzimumu! Uzraksti, pēc kādām pazīmēm tu tās noteici!





_____ _____

_____ _____

Lasi tekstu!



_____

_____

Pubertāte ir pārejas vecums, kad bērns kļūst par pieaugušo. Pusaudzis piedzīvo ievērojamas fiziskās, emocionālās, sociālās un intelektuālās pārmaiņas. Pubertātes norises laiks ir stipri atšķirīgs. Ikvienam attīstība norit pēc viņa organisma individuālās attīstības grafika. Meitenēm pubertātes procesi sākas apmēram vienu, divus gadus ātrāk nekā zēniem. Meitenēm pubertāte var sākties 8–10 gadu vecumā, zēniem 10–12 gadu vecumā. Pubertātes process beidzas zēniem apmēram 17–19, meitenēm 15–17 gadu vecumā. Pubertātes sākumā noris tikai iekšējās hormonālās pārmaiņas. Hormoni izraisa fiziskās un emocionālās pārmaiņas. To rezultāts ir seksuālais briedums.

Galvenās **pārmaiņas meitenēm:**

- palielinās ķermeņa garums un svars;
- attīstās un palielinās krūtis;
- gurni kļūst platāki;
- ķermeņa apveids kļūst apaļīgāks;
- parādās apmatojums ap kaunumu un padusēs;
- sākas ovulācija un menstruācijas.

Galvenās **pārmaiņas zēniem**:

- strauji palielinās auguma garums (līdz pat 10 cm gadā) un svars;
- pleci kļūst platāki;
- palielinās balssaites, tāpēc balss kļūst dobjāka (balss lūzums);
- palielinās un attīstās sēklinieku maisiņš, sēklinieki un dzimumloceklis;
- sēklinieki sāk ražot spermatozoīdus, notiek pirmā ejakulācija (pollūcija);
- parādās apmatojums padusēs, uz zoda, parādās arī ķermeņa apmatojums, īpaši uz krūtīm;
- pastiprinās sviedru aromāts.



balss kļūst dobjāka – balss kļūst zemāka

Gan zēniem, gan meitenēm sviedru dziedzeri kļūst aktīvāki, īpaši padusēs. Regulāri jāmazgājas, jo dezodoranti tikai nomāc baktēriju radīto smaku, taču sviedru izdalīšanās no tā nemazinās. Vairākumam jauniešu parādās pūtītes tajās ķermeņa vietās, kur ir daudz sviedru dziedzeru – uz sejas, muguras un krūšu rajonā. Pūtītes pusaudzim rada diskomfortu, un tas var ietekmēt pašapziņu. Ir dažādi ķermeņa kopšanas līdzekļi, kuri var mazināt pūtīšu daudzumu. Jāizvairās no to izspiešanas, jo tas var radīt iekaisumu un bojāt ādu, atstājot rētas.

Pusaudžu vecumā dažkārt ir novērojamas dažādas fizioloģiskas izpausmes: paaugstināts asinsspiediens, traucēts sirdsdarbības ritms, ātra nogurdināmība. Tas izskaidrojams ar strauju augšanu, kas rada papildus slodzi sirdij un asinsvadu sistēmai.

Daudzi pusaudži pārejas vecumā uztraucas par savu ārējo izskatu. Zēni pārdzīvo, ka viņi ir maza auguma un tievi. Strauji augot, attīstoties krūškurvim, viņi var izskatīties neproporcionāli. Savukārt meitenes satraucas par krūšu lielumu, par liekā apmatojuma parādīšanos uz kājām un sejas u.tml. Jāatceras, ka katrs cilvēks attīstās un aug individuāli, viens ātrāk, cits vēlāk, tas ir pilnībā normāli.

Vairākumam pusaudžu ir vērojamas straujas un neparedzamas garastāvokļa maiņas. Diskomforts un bažas, kas rodas, mainoties ķermenim un jūtām, var radīt emocionālo spriedzi, stresu.



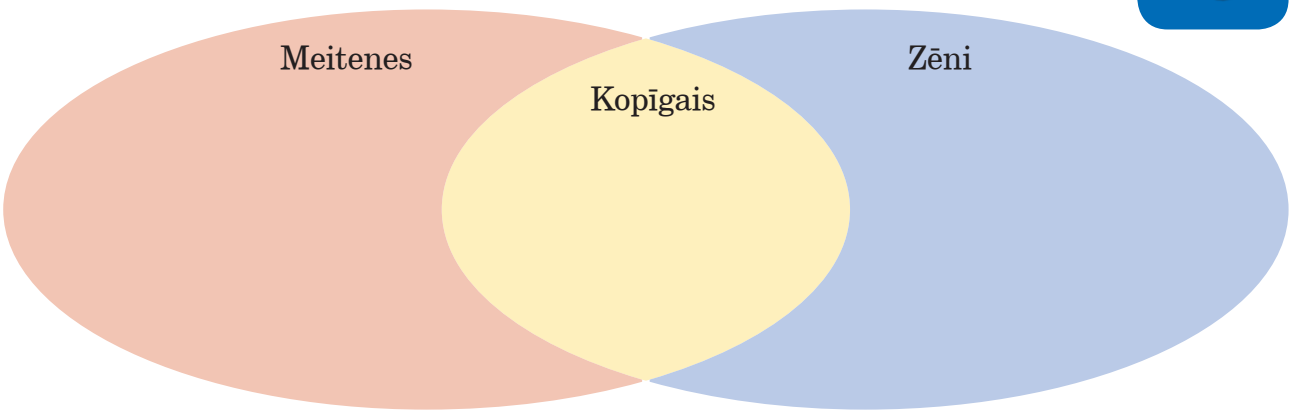
pašapliecināšanās meklējumi – cenšanās meklēt iespējas pierādīt sevi

Organismā šajā vecumā notiek ne tikai fiziskās, bet arī **emocionālās pārmaiņas.** Pusaudži vēlas būt patstāvīgi un neatkarīgi, viņiem ir vajadzība pēc vienaudžu draudzības. Novērojama attālināšanās no ģimenes, emocionalitāte un nesavaldība, nereti rodas konflikti ar pieaugušajiem. Gan puišiem, gan meitenēm raksturīgs satraukums par savu izskatu un citām personības iezīmēm – gan pamatotām, gan izdomātām. Raksturīgi pašapliecināšanās meklējumi, riska vilinājums, kas var veicināt riska pilnu uzvedību.

ANO Attīstības programma.
Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem. IZM, 2005

Papildus informāciju par šo tematu vari uzzināt www.pusaudžu attīstības īpatnības.lv

2. Ieraksti shēmā kopīgās un atšķirīgās fizioloģiskās pārmaiņas zēniem un meitenēm pusaudžu vecumā!



3. Izraksti 3 emocionālās pārmaiņas, kuras sevī novēro visbiežāk un 1, kura tev nav aktuāla.

_____

_____

_____

_____

4. Padomā un aizpildi tabulu! Katrai no četrām nosauktajām pārmaiņām mini piemēru! Blakus ailē paskaidro, kā tā varētu ietekmēt pusaudža tālāko dzīvi!

Pārmaiņas pusaudžu vecumā	Kā tās ietekmē dzīvi
Fiziskās:	
Emocionālās:	
Sociālās:	
Intelektuālās:	

5. Padomā, kādas, tavuprāt, ir pusaudžu lielākās problēmas!

_____

_____

_____

6. Vai ir viegli būt pusaudzim? Pamato savu viedokli!

_____

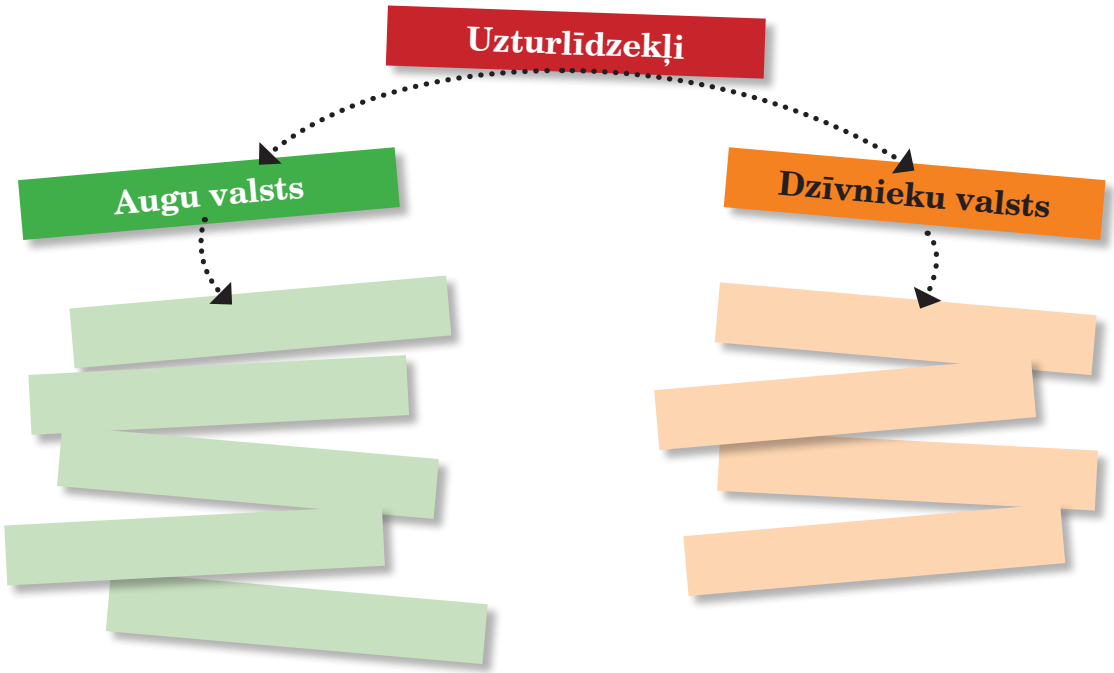
_____

_____

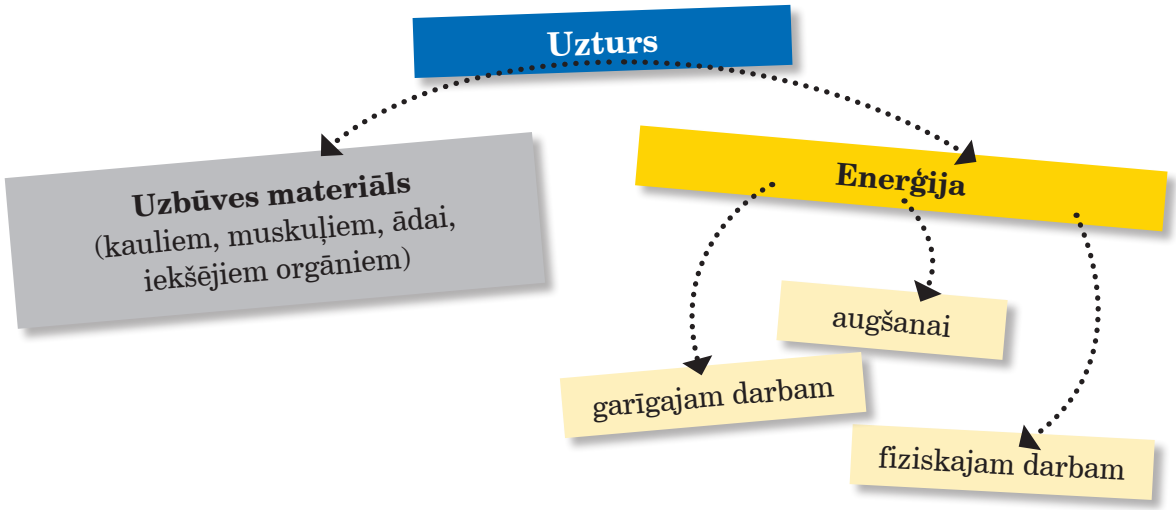
7. Iepazīsties ar papildus materiāliem internetā vai citos uzziņas avotos un uzraksti, kādas veselības problēmas pusaudžiem var radīt ļoti strauja augšana!

3.2. Veselīgs uzturs

1. Tukšajos lodziņos ieraksti tev zināmos uzturlīdzekļus!



Veselīgs uzturs ir svarīgs ikvienam – gan vecam, gan jaunam. Cilvēks ēd, lai augtu, attīstītos, veiktu savus darbus, saglabātu savu veselību. Veselīgs un pilnvērtīgs uzturs ir veselības pamats.



Nepieciešamo materiālu ķermeņa veidošanai un enerģijas ražošanai cilvēks saņem no uzturvielām: **olbaltumvielām, ogļhidrātiem, taukiem, minerālvielām**.

Olbaltumvielas – galvenais cilvēka ķermeņa uzbūves materiāls. Nepieciešams augšanai, jaunu šūnu un audu veidošanai.

Ogļhidrāti – galvenais enerģijas avots gan dzīvības uzturēšanai, gan augšanai un attīstībai, gan muskuļu un prāta darbam. Enerģijas ražošanai neizlietotie ogļhidrāti pārvēršas taukos.

Tauki – organismā tiek izmantoti šūnu uzbūvei un enerģijas ražošanai. Tie palīdz saglabāt ķermeņa siltumu un pasargā orgānus no

satricinājumiem. **Minerālvielas** – nepieciešamas dažādām norisēm organismā. Tās vajadzīgas kaulu, zobu un asins šūnu veidošanai. Nozīmīgas minerālvielas ir kalcijs, fosfors un dzelzs.

Dzīvības un veselības uzturēšanai ir vajadzīgi arī **vitamīni** un **ūdens**.



2. Izmantojot interneta resursus, atrodi informāciju par cilvēkam nozīmīgākajiem vitamīniem un to ietekmi uz organisma attīstību. *(www.ploome.com/lat/pareizs-uzturs/vitamini.htm)*

3. Katrai uzturvielai cilvēka organismā ir noteikts uzdevums. Kāds tas ir? Pieraksti ciparu pie atbilstošās atbildes! (Viena atbilde ir lieka.)

1.	Vitamīni		Galvenais enerģijas avots. (A)
2.	Tauki		Aktivizē vielmaiņas procesus un veicina gremošanu. (B)
3.	Olbaltumvielas		Piedalās vielmaiņas procesos. (C)
4.	Šķiedrvielas		Šūnu uzbūve un enerģijas ražošana. (D)
5.	Ogļhidrāti		„Celtniecības" materiāls jaunu šūnu un audu veidošanai. (E)
6.	Minerālvielas		Termoregulācija. (F)
			Piedalās kaulu, zobu u. c. veidošanā. (G)

Lasi tekstu!

Pasaules Veselības Organizācija ir formulējusi trīs svarīgākos veselīga uztura principus: mērenība, dažādība, sabalansētība. Šos principus aktualizē Latvijā pieņemtie veselīga uztura noteikumi:

- ik dienas nepieciešama uztura dažādība;
- ēdienkartes samērošana ar fizisko aktivitāti, lai saglabātu optimālo svaru;
- vairāk graudaugu produktu;
- vairāk augļu un dārzeņu;
- nedaudz eļļas, margarīna, sviesta un treknas gaļas;
- mazāk cukura;
- mazāk sāls;
- vairāk šķidruma, īpaši ūdens;
- veselīgu uzturu ēst ar prieku.

L. Neimane, I. Pudule. Kalorijas. Rīga, Jumava, 2000.

4. Pabeidz iesāktos teikumus! Mini piemērus no savas ēdienkartes!

Es savā ēdienkartē varu iztikt bez _____

_____

_____

_____

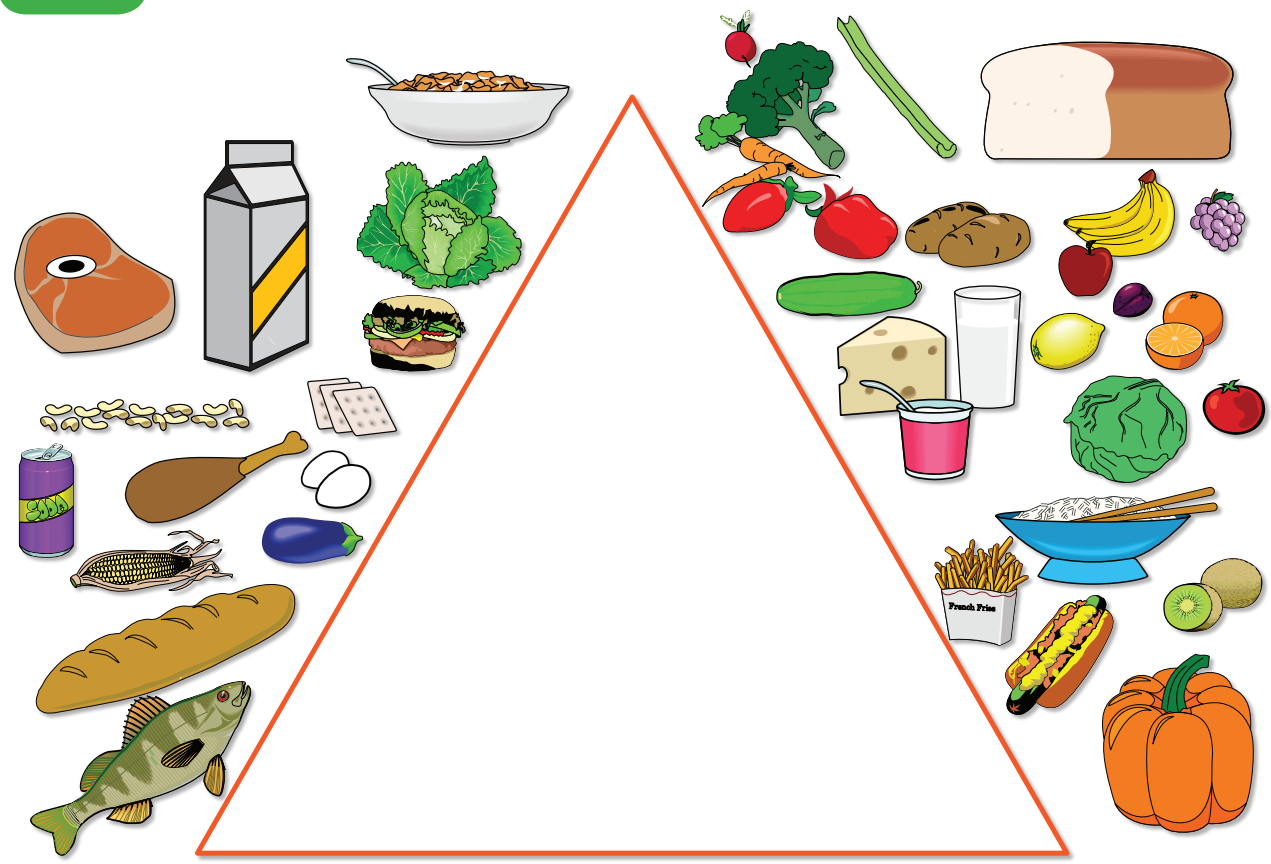
Es savā ēdienkartē nevaru iztikt bez _____

_____

_____

_____

5. Dotajiem pārtikas produktiem atrodi atbilstošu vietu uztura piramīdā!



Papildus informāciju, kā arī to, vai uzdevumu esi veicis pareizi, vari atrast www.pareizs-uzturs.com

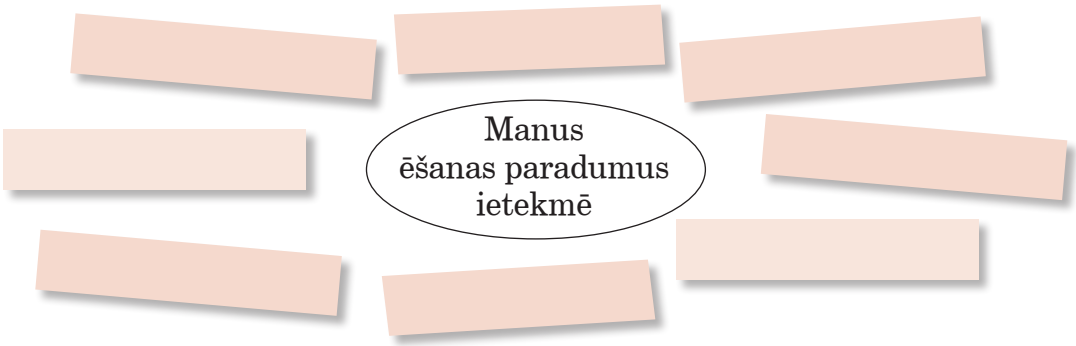
6. Uzraksti savu vienas dienas ēdienkarti! Izvērtē, vai tas atbilst veselīga uztura principiem! Kurus noteikumus vajadzētu ievērot stingrāk?

7. Izvēlies vienu no saviem mīļākajiem kārumiem un izpēti tā sastāvu (norādīts uz iepakojuma)! Ko tu vari secināt?

3.3. Ēšanas paradumi un to izraisītās sekas

1. Aplūko savu iepriekšējā nodaļā aizpildīto uztura piramīdu! Pabeidz teikumus un papildini shēmu!

Visvairāk pārtikā es lietoju _____
Vismazāk pārtikā es lietoju _____
Neveselīgie produkti, no kuriem nevaru atteikties, ir _____
_____



Lasi tekstu!

izsalkums – ļoti gribas ēst

Uztura režīms ir regulāra ēšana. Tas ir nepieciešams, lai cilvēks varētu dzīvot un darboties. Ēšanas režīmu nosaka izsalkums. Kad pienāk ēšanas laiks, sāk izdalīties kuņģa sula, rodas ēstgriba. Tieši šajā laikā ēdiens tiek labāk sagremots. Fizioloģiski vispamatotākā ir ēšana 4–5 reizes dienā nelielās porcijās. Tā tiek nodrošināta vienmērīga slodze gremošanas sistēmai.

Lai tiktu nodrošināta pamatvielmaiņa (tā notiek mūsu organismā neatkarīgi no mūsu gribas), uz 1 kg ķermeņa svara nepieciešama 1 kcal stundā. Enerģiju, kas nepieciešama darbībai, cilvēks var regulēt ēdot. Katrai tautai ir savi ēšanas paradumi un tradīcijas. Katrā ģimenē ir atšķirīgi ēšanas paradumi. Tomēr pats svarīgākais ir ēst veselīgi, regulāri un ar mēra sajūtu. Vēlams lietot uzturā kvalitatīvus produktus! Atceries, ka ar ēdienu tev jāuzņem apmēram 40 dažādu uzturvielu. Tās var uzņemt tikai tad, ja lieto iespējami daudzveidīgu pārtiku.

L. Neimane, I. Pudule. Kalorijas. Rīga, Jumava, 2000.

2. Aizpildi tabulu! Izvērtē, kurš apgalvojums ir pareizs, kurš nav. Ja apgalvojums ir nepareizs, tad pārveido tā, lai būtu pareizs!

Apgalvojums	P	N	Pareizi ir tā:
1. Kad gribas ēst, izdalās sviedri.			
2. Pareizi ir ēst 2 reizes dienā jebkurā laikā.			
3. Ar ēšanu cilvēks gūst enerģiju, lai darbotos.			
4. Ir jāēd veselīgi, regulāri un ar mēra sajūtu.			
5. Ar ēdienu cilvēkam jāuzņem apmēram 40 kg svara dzīves laikā.			

aptaukošanās – slimīgs stāvoklis, kad organismā veidojas taukaudi

Lasi tekstu!

Neveselīgi ēšanas paradumi var radīt veselības traucējumus. Pārāk daudz kaloriju un mazkustīgs dzīvesveids veicina aptaukošanos. Tas arī palielina risku saslimt ar vielmaiņas, sirds un asinsvadu slimībām.

Ēšanas paradumus mūsdienās ļoti ietekmē reklāmas un masu saziņas līdzekļi, kuros tiek popularizēts skaistuma etalons – tievas modeles, kurām daudzas meitenes gribētu līdzināties. Rezultātā rodas problēmas, kas veicina anoreksijas un bulīmijas attīstību.

Anoreksija – ēšanas traucējums, kad cilvēks cenšas novājēt, ļoti maz ēd un ievēro īpašas diētas. Anoreksijai ir raksturīgs slimīgs sava ķermeņa novērtējums. Tā ir nepareiza, paradoksāla ķermeņa izjūta, ko izraisa deformēta domāšana. Ar anoreksiju slims cilvēks nespēj adekvāti novērtēt ne savu izskatu, ne svaru. Viņam visu laiku šķiet, ka vajag notievēt vēl un vēl. Badošanās var turpināties līdz brīdim, kamēr ķermeņa svars sasniedz veselībai kaitīgu vai pat bīstamu robežu.

Bulīmija – ēšanas traucējums, kad cilvēks ēd nevis, lai paēstu, bet vienkārši ēd un ēd, kamēr kļūst slikti Tā ir slimīga pārēšanās, visbiežāk lēkjmveidīga. Bieži vien nekontrolēta ēšana ir saistīta ar dažādām psiholoģiski nepatīkamām izjūtām: trauksmi, nervozitāti, garastāvokļa svārstībām. Cilvēks ar ēšanas palīdzību mēģina likvidēt šo diskomfortu. Parasti tiek ēsts viss, kas ir pieejams: maize, trekna gaļa, šokolāde, siers, kartupeļi, kūkas utt. Tad seko sirdsapziņas pārmetumi, un no apēstā jāatbrīvojas. Populārākais veids – vemšana, dažreiz tiek lietoti arī caurejas un urīndzenošie medikamenti.

Pēc P. Stradiņa Universitātes Psihiatrijas katedras docentes Birutas Kupčas pētījuma. Veselības mācība vidusskolai. – Rīga, RaKa, 2006, 46. lpp.

3. Paskaidro saviem vārdiem, kas ir *anoreksija* un *bulīmija*!

Ja cilvēkam ir anoreksija, tad _____

_____

Ja cilvēkam ir bulīmija, tad _____

_____

Izlasi divas vēstules, kas publicētas internetā!

Tikko bija vasara... draugi... tusiņi... izklaides... neatliek laika pašam sev... viss ir labi... par svaru piedomā... BET tagad atkal tehnikuma laiks... kad sēdi mājās viens pats un mācies... uz vakarpusi iznāk aiziet uz virtuves pusi pieēsties kā tādam lopam un pēc tam jau nostrādā domu reflekss: "Ak Dievs, cik daudz es apēdu... es tak palikšu resna un interesanti, cik tad kalorijas es apēdu?" pēc šīm domām seko tualetes izmantošana... līdz šim tā bija ierasta lieta... bet tagad nesen pamanīju, ka vairs nav kā bija, ir jau trakāk, tagad vemšanas procesā parādās asinis... un tas mani tiešām uztrauc... es negribu mirt, bet negribu arī palikt resna, zinu, ja aiziešu pie ārsta, viņš man nepalīdzēs... varbūt palīdzēs

tikai uz pāris mēnešiem... un tikai tagad es saprotu, kādā apburtā lokā esmu nonākusi, bet tikt no viņa ārā es nevaru...

Es sirsnīgi novēlu jums visām (tām, kuras PATIESI vēlas) kļūt normālām, veselām!

Ar bulīmiju sirgstošajām: mīļās meitenes, pirms kārtējās kuņģa skalošanas atcerieties, ka tajā brīdī, kad jūs to darāt, Āfrikā, Indijā un pārējās jaunattīstības zemēs no bada mirst bērni un tikpat jaunas un varbūt vēl skaistākas meitenes par jums.

Noteikti iesaku visām meklēt psihologa un psihiatra palīdzību. Jo ātrāk, jo labāk. Atcerieties, ka pārtika ir domāta arī garīgai attīstībai – smadzeņu darbībai. Ja cilvēks ir slims, viņam nevar arī rasties interese par vaļaspriekiem vai veselīgu sportu utt. Bēdīgi, bet fakts – kuram gan ir vajadzīgs "iekšēji tukšs" un garīgi nabadzīgs draugs, kurš domā tikai par sevi – savu ķermeni, neēšanu, kalorijām un spoguli. Esmu dzirdējusi sakām: prātīgi lietojot narkotikas, varot nodzīvot – novilkt vairākus gadus, bet, pārtraucot ēst, cilvēks pavisam droši pēc pāris mēnešiem nomirst.

P.S. Ēdiet katru dienu vismaz 1 ābolu, tajā ir daudz vitamīnu, un tas rada sāta sajūtu, tāpat kā maza porcija makaronu. Un, lai tiktu vaļā no uzmācīgajām bodymānijas domām, brīvajā laikā kādu stundu katru dienu ar domubiedriem vai draugiem veltiet skriešanai pa parkiem! Pavērojiet dabu, ieklausieties putnu čivināšanā utt.

Es zinu, ka jums katrai ir kāda dabas dāvana. Izmantojiet to! Neticu, ka jūsu dzīves mērķis ir sevi apzināti padarīt par invalīdiem vai pašnāvniecēm. Piedodiet, ja varbūt kādu aizvainoju.

Inese

4. Uzraksti savas domas par izlasīto! Kas liek jauniešiem upurēt savu veselību? Kādu iespaidu slimība atstāj uz organismu? Kā varētu palīdzēt anoreksijas un bulīmijas slimniekiem?

5. Aprēķini savu ķermeņa masas indeksu (ĶMI)! Tev ir jāzina auguma garums un svars!

$$ĶMI = \frac{\text{Svars (kg)}}{\text{augums (m)}^2}$$

(kur ķermeņa masa (svars) jādala ar auguma garuma reizinājumu kvadrātā)

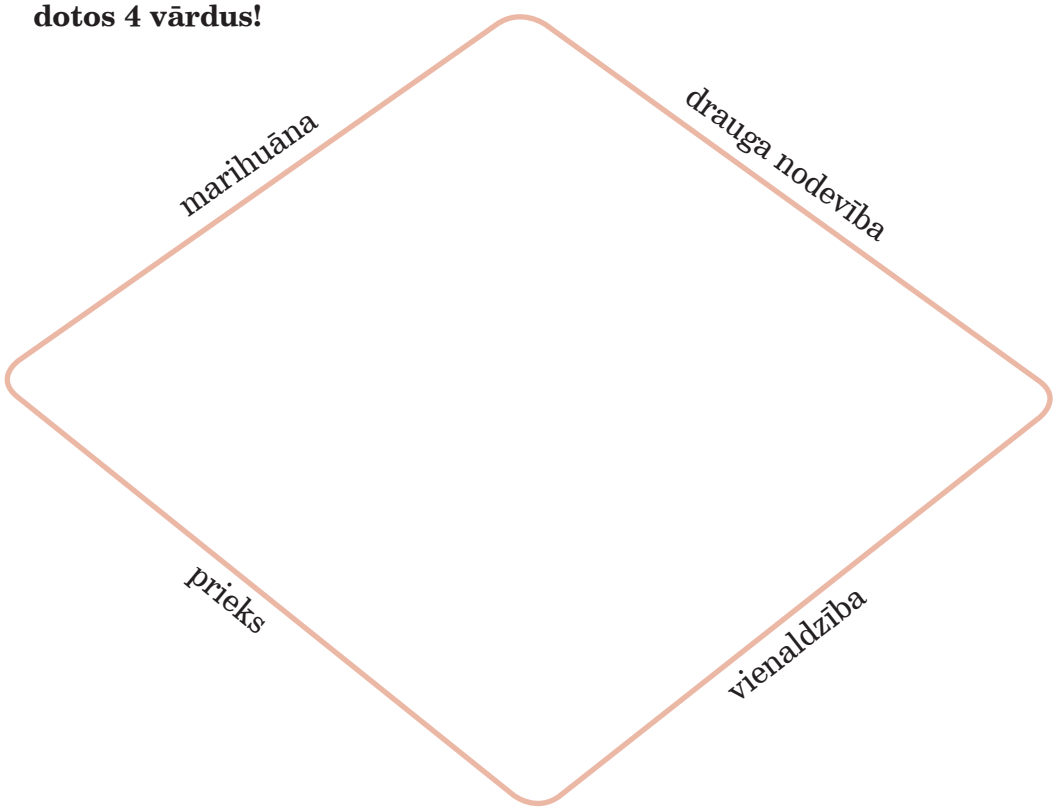
Ja ĶMI mazāks par 18,5 – svars ir pārāk mazs, risks saslimt uztura nepietiekamības dēļ.
ĶMI 18,5–24,99 – ķermeņa svars ir normāls.
ĶMI 25–29,99 – ir neliels liekais svars, laiks parūpēties par savu svaru un uzturu.
ĶMI 30 vai lielāks par 30 – ir aptaukošanās, ķermeņa svars pārāk liels, tas steidzami jākoriģē.

6. Novērtē savu svaru!

Izstrādā programmu sava svara normalizēšanai vai arī uzturēšanai labā formā!

3.4. Atkarība un līdzatkarība

1. Izlasi uz taisnstūra malām uzrakstītos vārdus! Taisnstūra vidū uzraksti nelielu tekstu (pasaku, stāstu, dzejoli u. tml.), iesaistot tajā dotos 4 vārdus!



Padomā, vai uzrakstītais teksts atbalsta narkotiku lietošanu vai to nosoda!

Atkarība var veidoties jebkuram cilvēkam neatkarīgi no vecuma, dzimuma, izglītības, profesijas un mantiskā stāvokļa. Atkarība rada apkārtējo cilvēku **līdzatkarību** ģimenē un darbavietā. Ik gadu pieaug saslimstība ar alkoholismu. Palielinājies saslimstības gadījumu skaits arī citu vielu lietotāju grupās: *kanabis* grupā (kaņepju smēķēšana), *halucinogēnu* grupā (LSD lietotāji), *ekstazī* grupā, *amfetamīnu* grupā (amfetamīna, metamfetamīna, efedrona lietotāji). Samazinājusies saslimstība ar *opioīdu* atkarību (heroīnu, morfīnu, kodeīnu). Daudzi jaunieši vienlaikus lieto vairākas atkarības vielas.

Līdz ar jauno tehnoloģiju attīstību pieaug saslimstība ar azartspēļu atkarību (spēļu automāti, bingo, kāršu spēles, loterijas u.c.) un datoratkarību (internets, datorspēles).

Pēc http://www.atkariba.lv, www.narkomania.lv

iedzimtība – organisma spēja īpašības saglabāt pēcnācējos
panesamība – spēja paciest, izturēt

Ir vairāki cēloņi, kāpēc cilvēki neizvēlas veselīgu dzīvesveidu, bet nonāk atkarībā no narkotikām, alkohola, tabakas, azartspēlēm, datoriem u.c. **Bioloģiskie cēloņi** saistīti ar iedzimtību un centrālās nervu sistēmas (CNS) darbību. Piemēram, narkomāniem var piedzimt bērns, kurš jau grūtniecības laikā ir kļuvis par narkomānu. Narkotiskās vielas, kuras lietojuši vecāki, jau ir atstājušas negatīvu ietekmi uz vecāku dzimumšūnām. Alkoholiķu ģimenē dzimušam bērnam ir liels risks kļūt par alkoholiķi. Šāda bērna organismam ir raksturīga spēja paciest etilspirtu. Viņš ir pārmantojis toleranci jeb panesamību uz etilspirtu tā lietošanas sākuma stadijā. No tolerances ir atkarīga vienā dzeršanas reizē uzņemtā alkohola daudzums, tā palielināšanas iespējas un pierašana.

Atkarību izraisošās vielas iedarbojas uz centrālo nervu sistēmu. Pat pēc vienas lietošanas reizes var mainīties garastāvoklis, fiziskā pašsajūta, apkārtnes uztvere un uzvedība. Sajūtas ir tik spēcīgas un neparastas, ka rodas vēlme vēl un vēl izbaudīt to iedarbību.

Psiholoģiskie cēloņi ir saistīti ar katra cilvēka temperamentu, kurš ietekmē cilvēka raksturu. Vāja rakstura cilvēki biežāk nonāk atkarībā no kaitīgām vielām, jo nespēj atteikties no piedāvājuma un pakļaujas citiem.

Sociālie cēloņi ir saistīti ar cilvēka ģimeni, vienaudžiem, skolu, sadzīves apstākļiem un citām mūsu dzīves jomām. Konfliktu, problēmu novirzīšana un nerisināšana cilvēku noved pie atkarībām.

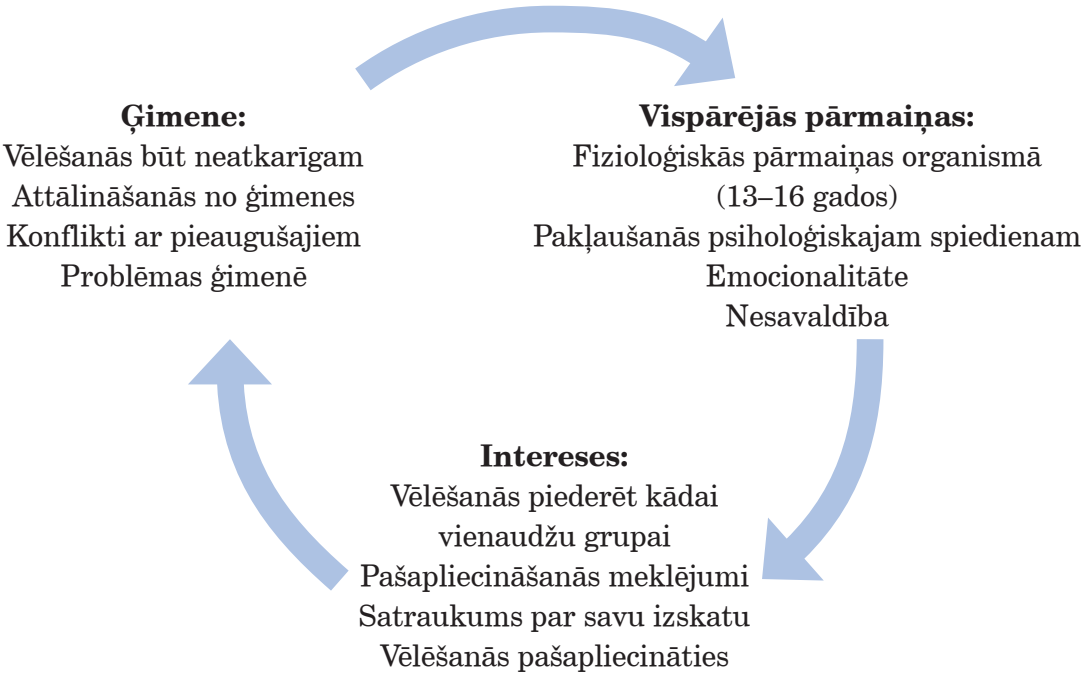
Lai kādi būtu cēloņi, lēmumu būt atkarīgam vai nē pieņem katrs indivīds pats. Tikai domājošs cilvēks var pieņemt lēmumu, par kuru pats spēj atbildēt.

Ikdienā mēs visi esam atkarīgi viens no otra dažādos veidos, piemēram, bērni klausa savus vecākus, vecāki rūpējas par saviem bērniem. Taču tas nenozīmē, ka esam līdzatkarīgi viens no otra. **Līdzatkarība** ir emocionāla atkarība no otra cilvēka vai viņa uzvedības. Ja ģimenē aizraujas ar azartspēlēm, alkoholu vai narkotikām, tad šī aizraušanās „paņem" savā varā, un cilvēks kļūst par atkarīgo. Tieši ģimenes locekļi var kļūt par līdzatkarīgajiem. Šādās ģimenēs līdzatkarīgais cilvēks vairs

nejūt robežu starp sevi un otru cilvēku. Līdzatkarīgais vienmēr „zina labāk", ko vēlas un kas vajadzīgs otram. Viņš vienmēr attaisno otra rīcību un savu dzīvi pakārto otram cilvēkam. Viņš nedzīvo vairs savu, bet gan otra cilvēka dzīvi.

Ģimenes locekļi dažādi cenšas apturēt atkarīgo cilvēku – gan ar lūgumiem un atbalstu, gan ar draudiem un šantāžu. Tomēr nepārtraukta atkarīgā kontrolēšana, žēlošana vai viņa problēmu risināšana nedod nekādus rezultātus. Pakāpeniski ģimenes locekļi kļūst līdzatkarīgi. Katram cilvēkam ir tiesības būt brīvam no līdzatkarības un cilvēks var pārtraukt tālāko nonākšanu līdzatkarībā. To var izdarīt, ja pieņem, ka ir lietas, kuras nevar mainīt – alkoholiķa vietā nevar nedzert, narkomāna vietā nevar nelietot utt. Tā ir atkarīgā izvēle, bet ne citu. Līdzatkarību var pārtraukt, ja atkarīgajam liek uzņemties atbildību par savu rīcību, visas problēmas liek risināt nekavējoties, jo katrs pats ir atbildīgs par savu dzīvi.

2. Apskati shēmu! Tajā attēloti faktori, kas ietekmē lēmumu pieņemšanu! Atbildi uz jautājumiem!



Kādi, tavuprāt, ir biežāk sastopamie faktori, kuri noved pie atkarību rašanās? Pamato savu viedokli!

_____

_____

_____

Kāpēc cilvēki neizvēlas veselīgu dzīvesveidu?

_____

_____

_____

3. Izlasi doto tekstu un padomā, kādas attiecības valda šajā ģimenē!

Ģimenē ir 4 cilvēki: māte, tēvs, meita un dēls. Vecāki ļoti uzticas savam dēlam, jo viņš labi mācās, vēlas studēt un ir klases labākais skolēns. Bet meita bieži ir apbēdinājusi vecākus. Viņai bijušas nepatikšanas skolā, arī sekmes nav labas. Meita atgriežas mājās vēlāk, nekā ir norunāts, tādēļ vecāki viņu ļoti kontrolē. Bieži ir konflikti. Tomēr vecāki nezina visu par saviem bērniem.

Brālis ar saviem draugiem ir atradis labu ienākuma avotu – pārdot skolā narkotikas. Arī pats ir izmēģinājis „savu preci". Policija ir atklājusi, ka draugi tirgojas ar narkotikām, un kādu vakaru, kad draugi sapulcējušies un dala nākamās dienas preci, policija ierodas un jauniešus apcietina. Brālim izdodas aizbēgt, un viņš lūdz, lai māsa nodrošina viņa alibi, gadījumā, ja viņu meklēs policija.

Kā tev šķiet, kurš kļūst par līdzatkarīgo – brālis vai māsa? Kāpēc?

_____

_____

_____

Uzraksti uzmundrinošu ieteikuma vēstuli bērnu vecākiem – kā izkļūt no līdzatkarīgā lomas šajā ģimenē? Izmanto frāzes: *es vēlos pateikt...; tas, kas man nepatīk...; es labprāt palīdzētu...; jaukākā dāvana...; cilvēka dzīves mērķis...; nākotni ietekmē...; es ticu...*

Labdien!
Nesen izlasīju par _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

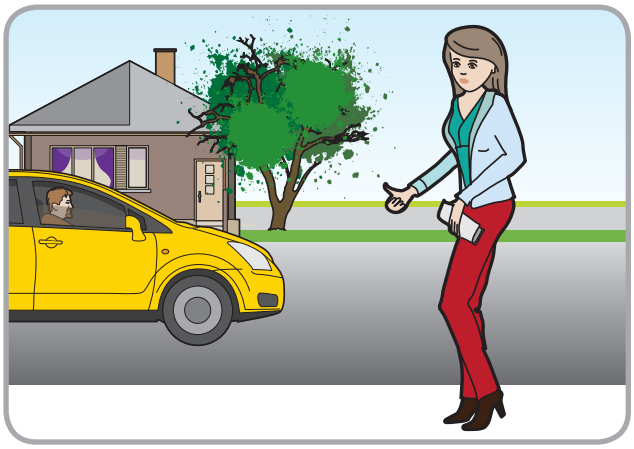
_____

_____

Visu labu vēlot, _____

3.5. Seksuāli transmisīvās slimības

1. Apskati attēlu! Ar dažiem vārdiem atbildi uz jautājumiem blakus attēlam!



Par ko ir šis zīmējums?

Kādas sekas varētu būt, ja meitene iekāptu mašīnā?

Lasi tekstu!

Seksuāli transmisīvās slimības (STS) jeb veneriskās slimības ir lipīgas slimības, kuras izraisa baktērijas un vīrusi. STS iegūstamas tikai dzimumsakaru laikā. Šīs slimības skar ne tikai dzimumorgānus, bet, ja slimību neārstē, arī citas organisma vietas). Izplatītākās STS:

- **gonoreja** – rada iekaisumu, niezi, dedzinošas sāpes urinējot (īpaši vīriešiem), smagā stadijā var būt strutaini gļotaini izdalījumi, paaugstināta temperatūra, kas var radīt neauglību;
- **sifiliss** – rada nelielas čūlas, ķermeņa izsitumus, var novērot matu izkrišanu, čūlas mutes gļotādā, iespējami neatgriezeniski organisma bojājumi, var izraisīt fizisku un garīgu sabrukumu;
- **uroģenitālās hlamīdijas** – rada nepatīkamu niezi, biežāku urinēšanu, kā arī gļotādas strutainus izdalījumus no urīnizvadkanāla un maksts, ir smaguma sajūta vēdera lejasdaļā un sāpes jostas rajonā. Sievietēm – īpaši menstruāciju laikā.

Ja cilvēks novēro kādus no STS saslimšanas simptomiem, uzreiz jādodas pie ārsta. Ja ir viegla saslimšanas forma, tad iespējama ārstēšanās mājas apstākļos, bet smagos saslimšanas gadījumos slimnieks ir jāievieto slimnīcā.

STS simptomi vīriešiem	STS simptomi sievietēm
Vīriešiem galvenokārt ir izdalījumi no urīnizvadkanāla. Tie var būt dažādi – gļotaini, strutaini, pienaini. To var būt gan ļoti daudz, gan maz. Var būt sāpes, dedzinoša sajūta urinācijas laikā. Urinācija var būt biežāka, no rīta reizēm apgrūtināta, jo urīnizvadkanāls ir aizlipis ar strutām. Ja infekcija turpina izplatīties dziļāk, pievienojas sāpes un smaguma sajūta starpenē. Var pietūkt un sāpēt sēklinieki, nereti ir paaugstināta temperatūra un drebuļi.	Sievietēm parasti pirmās sūdzības ir par pastiprinātiem izdalījumiem no maksts. Var būt arī biežāka urinācija, sūrstēšana un sāpes urinācijas laikā, urīna nesaturēšana. Ja infekcija izplatās dziļāk, pievienojas mēnešreižu cikla izmaiņas. Tās ir retākas vai biežākas, sāpīgākas, vairāk izdalījumu, sāpes un velkoša sajūta vēdera lejasdaļā, sāpes jostas vietā vai krustos. Reizēm sāpes vēderā ir ļoti stipras, paaugstinās temperatūra, ir drudzis, drebuļi, ļoti slikta pašsajūta. Šie simptomi norāda uz mazā iegurņa vēderplēves iekaisumu.

Judīte Pirsko. Sliktās slimības, žurnāls Sveiks un vesels/Veselība 3/1999, 24.–25. lpp.

Kā var saslimt ar STS?

Seksuāli transmisīvo slimību (STS) izplatību veicina iedzīvotāju uzvedība. Bieža seksuālo partneru maiņa, dzimumattiecības ar gadījuma paziņām, prostitūtu seksuālo pakalpojumu izmantošana paaugstina risku saslimt ar veneriskajām slimībām. Sevišķi bīstami tas ir, ja seksuālo attiecību laikā netiek lietots prezervatīvs. Uzsākot dzimumdzīvi, svarīga ir gan partnera izvēle, gan emocionālā gatavība fiziskai tuvībai. Par to jādomā, lai dzimumattiecības sagādātu prieku, nevis sāpes un problēmas.

lipīgas slimības – slimības, ar kurām ātri var inficēties dažādos veidos
neatgriezenisks organisma bojājums – to vairs nevar izārstēt
garīgs sabrukums – nervu sistēmas traucējums

2. Pabeidz iesāktos teikumus!

Gonorejai raksturīga _____

Sifilisa simptomi ir _____

Par uroģenitālajām hlamīdijām liecina _____

Gan vīriešiem, gan sievietēm raksturīgi šādi STS saslimšanas simptomi _____

_____

_____

_____

Lai izvairītos no STS, būtu svarīgi _____

_____

_____

_____

3. Izlasi kāda puiša vēstuli un atbildi uz jautājumiem!

Es rakstu Jums šo vēstuli, jo man ir nepieciešama palīdzība. Pirms kāda laika biju sastrīdējies ar savu meiteni. Biju dusmīgs, apvainojies un ļoti nomākts. Izdomāju pastaigāties pa Vecrīgu. Iegāju kādā kafejnīcā, apsēdos pie galdiņa, pasūtīju tēju un domāju par visu, kas bija noticis. Pēkšņi blakus man apsēdās kāda meitene. Biju viņu redzējis, mēs mācījāmies vienā skolā. Viņa bija smuka, stilīga, viņai vienmēr blakus bija puiši, kas centās izdabāt. Viņa mani uzrunāja: „Ko tad tu viens dzer tēju?" Tā sākām runāt par šo un par to. Pavadīju viņu uz mājām, un Iveta, tā sauca meiteni, uzaicināja pie sevis. Viņa bija tik saprotoša un forša, sataisījām kokteilīšus, iedzērām. Pats nezinu, kā tas notika, attapos, ka esmu ar viņu pārgulējis.

Tagad ir jau pagājušas vairākas nedēļas, ar draudzeni esmu atkal kopā. Man uz dzimumorgāniem ir parādījušies izsitumi, saprotu, ka tas nav labi. Nezinu, ko man tagad darīt. Esmu izmisumā, nezinu, kā lai izstāstu savai meitenei, jo mums ir bijušas tuvas attiecības. Vecākiem arī stāstīt nevēlos. Kā Jūs man ieteiktu rīkoties?

Jēkabs

Kas, tavuprāt, noticis ar Jēkabu?

_____

_____

_____

Kā un kad tas varēja notikt?

_____

_____

_____

Kā tu ieteiktu rīkoties?

_____

_____

_____

3.6. HIV /AIDS



1. Izlasi teksta fragmentu un atbildi uz jautājumiem!

Līdzīgi kā pārējās meitenes, arī Elsa aizbēga no vecākiem un viņu uzspiestajām laulībām. Viņa mums izstāstīja savu stāstu: „Mēs sacēlāmies pret ciema likumiem, bet tagad mums par to jāmaksā." 14 gadu vecumā viņa aizbēga no vecāku mājām. Kāds kravas mašīnas šoferis piesolīja viņu aizvest līdz Bahrdarai. Pa ceļam viņš meiteni izvaroja un vēlāk iztirgoja šaubīga bāra īpašniecei Čainai, kura to izmantoja kā prostitūtu, iekasējot viņas sapelnīto naudu. Prezervatīvu Čainai nebija, bet sutenere viņu pamācīja: „Pēc tam nomazgājies, un ar to pietiks." Nebija ilgi jāgaida, līdz Elsa palika stāvoklī. Protams, viņa nezina, kurš ir bērna tēvs. Kad bērniņš piedzima un viņa brēkšana aizbaidīja klientus, bāra īpašniece izlika abus aiz durvīm."

Žurnāls GEO, 2008. gada jūlijs, 30. lpp.

Kādas problēmas tu saskati, izlasot šo fragmentu?

_____

Kādas veselības problēmas varētu apdraudēt Elsu?

_____



Pirmie **HIV/AIDS** slimības gadījumi tika aprakstīti jau 1978. gadā Ņujorkā. 1981. gada sākumā gados jaunam slimniekam konstatēja ādas audzēju, kas parasti veidojas cilvēkiem pēc 70 gadu vecuma – *kaposi sarkomu*, kurš attīstījies uz izteikti novājinātas imūnās sistēmas fona. Sākumā ASV lielajās pilsētās lēnām pieauga šādu slimnieku skaits. 1981. gada beigās ASV jau bija fiksēti apmēram 30 šādi visai neparasti saslimšanas gadījumi. Visi slimnieki, smagi nomocījušies, nomira. Drīzumā Pasaules Veselības Organizāciju (PVO) pārpludināja ziņojumi par desmitiem, simtiem šādu gadījumu – sākumā no ASV, bet vēlāk arī no

citām valstīm. Jau pašu pirmo slimnieku izmeklēšanas rezultāti norādīja uz to, ka viņiem bojāta imūnsistēma. Tieši šai sistēmai ir vissvarīgākā nozīme organisma aizsardzībā pret infekcijām un audzēju veidošanos. Jauno slimību vajadzēja arī kaut kā nosaukt. Un tai deva nosaukumu AIDS (*angļu valodā: acquired immune deficiency syndrome*) jeb iegūtais imūndeficīta sindroms.

cilvēka imūnā sistēma – organisma pašaizsardzības sistēma

http://www.aids.lv

HIV ir lēni progresējoša infekcijas slimība, kuru izraisa cilvēka imūndeficīta vīruss. Tas lēnām nonāk organismā un sagrauj cilvēka imūno sistēmu. Ar šo vīrusu inficētu cilvēku sauc par HIV inficētu vai HIV vīrusa nēsātāju. HIV beigu stadija ir **AIDS**, kad cilvēka imūnsistēma nav spējīga cīnīties pret infekcijām un audzējiem. HIV vīruss var bojāt arī nervu sistēmu un izraisīt smadzeņu darbības traucējumus. Šī HIV infekcijas stadija strauji progresē un parasti beidzas ar nāvi.

Laika gaitā zinātnieki izpētīja, ka HIV vīrusam ir vairākas izplatīšanās stadijas. Vīrusa attīstība sākas 1–2 nedēļas pēc inficēšanās brīža un var ilgt līdz 6 mēnešiem. Pirmie simptomi var būt ķermeņa temperatūras paaugstināšanās vai citi, kuri līdzinās saslimšanai ar vīrusa infekciju. Šajā stadijā organisma imūnā sistēma sāk veidot antivielas pret HIV vīrusu. Tad iesākas periods, kura laikā nenovēro nekādas fiziski jūtamas slimības pazīmes. Inficētie jūtas un izskatās veseli. Šis periods var ilgt no dažiem mēnešiem līdz 10 un vairāk gadiem. Tas ir iemesls, kāpēc visbiežāk inficēta persona neapzinās savu stāvokli. Perioda beigās var sākties ar AIDS saistītais slimības attīstības posms. Tā ir stadija, kurā inficētam cilvēkam var parādīties apetītes zudums, krišanās svarā, drudzis, uzņēmība pret dažādām infekcijām.

Pašreiz nav zāļu HIV infekcijas izārstēšanai, nav arī vakcīnu efektīvai šīs infekcijas profilaksei. Bet, laikus pielietojot speciālu ārstēšanas kursu, iespējams ievērojami pagarināt laika periodu, kad cilvēks jūtas praktiski vesels, t. i., aizkavēt AIDS stadijas iestāšanos. Tāpēc svarīgi konstatēt inficēšanos ar HIV vīrusu laikus.

Cilvēka imūnsistēma nav spējīga iznīcināt HIV vīrusu. Tāpēc reiz iegūta šī infekcija saglabājas visu mūžu, un cilvēks ir HIV vīrusa nēsātājs. Pētījumi rāda, ka slimība izplatās ar asinīm un citiem organisma šķīdumiem, arī dzimumattiecību laikā. Vienīgais kontracepcijas līdzeklis, kurš aizsargā pret HIV, ir prezervatīvs.

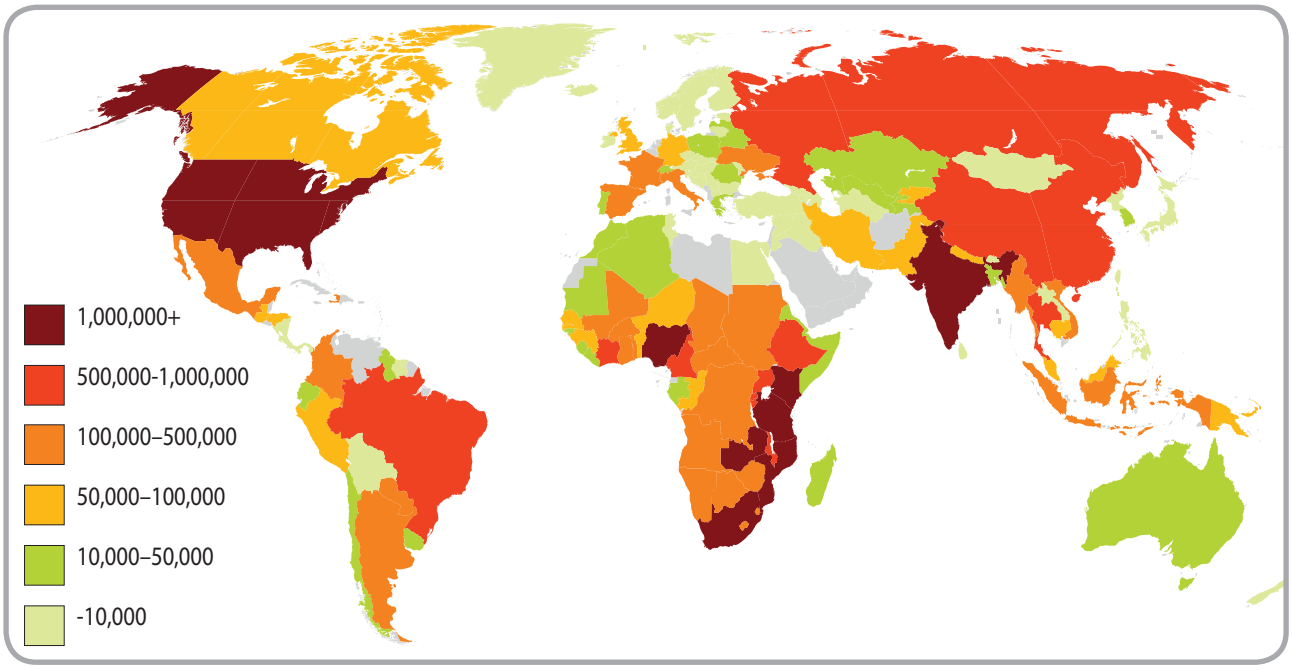
2. Pabeidz iesāktos teikumus!

HIV vīrusa pirmie simptomi ir _____
HIV vīrusa attīstība var ilgt _____
AIDS attīstības periodam raksturīgi _____
HIV vīruss izraisa šādus bojājumus: _____
Zāles un vakcīnas pret HIV _____
AIDS stadijas iestāšanos var aizkavēt _____
HIV izplatās pa organismu ar _____

3. Saraksti dotos vārdus secībā, kura ataino HIV vīrusa attīstību – no iegūšanas līdz pēdējai stadijai!

Dotie vārdi: *AIDS, dzimumakts, antivielu veidošanās, ķermeņa temperatūras paaugstināšanās, nespēja pretoties infekcijām, nāve.*

4. Aplūko pasaules karti, kurā atzīmēta HIV vīrusa izplatība! Ar tumšo krāsu iekrāsoti reģioni, kuros HIV vīruss ir izplatīts visvairāk, bet gaišā krāsā – reģioni, kuros mazāk.



www.worldhunger.org/articles/04/phn/trends%20

Uzraksti, kuros reģionos HIV vīruss ir ļoti izplatīts!

Uzraksti, kuros reģionos HIV vīruss ir retāk sastopams!

Kādēļ, tavuprāt, radusies šāda situācija?

3. nodaļas pašpārbaudes tests

1. Dotos jēdzienus savieno ar atbilstošo skaidrojumu!

1. Uztura režīms	lēni progresējoša infekcijas slimība, kura sagrauj cilvēka imūno sistēmu.
2. HIV	baktēriju un vīrusu izraisītas slimības.
3. Atkarība	noteikta un regulāra ēšanas kārtība.
4. Līdzatkarība	reālās īstenības atspoguļojums pārdzīvojumu formā.
5. STS	pārejas vecums no bērna uz pieaugušu cilvēku.
6. Emocijas	cilvēka nespēja pretoties kaitīgiem ieradumiem.
7. Pubertāte	cilvēka emocionālā saikne ar otru cilvēku, kad zūd robeža starp sevi un otru cilvēku.

2. Atzīmē pareizo atbildi! Iespējamas vairākas atbildes.

1. Cilvēka darbībai nepieciešamo enerģiju var iegūt:
   - ☐ izvairoties no negatīvām emocijām;
   - ☐ pareizi ēdot;
   - ☐ pareizi lietojot prezervatīvu.

2. Neveselīgi ēšanas paradumi var:
   - ☐ radīt veselības problēmas;
   - ☐ radīt kustību traucējumus;
   - ☐ pasliktināt dzirdi un redzi.

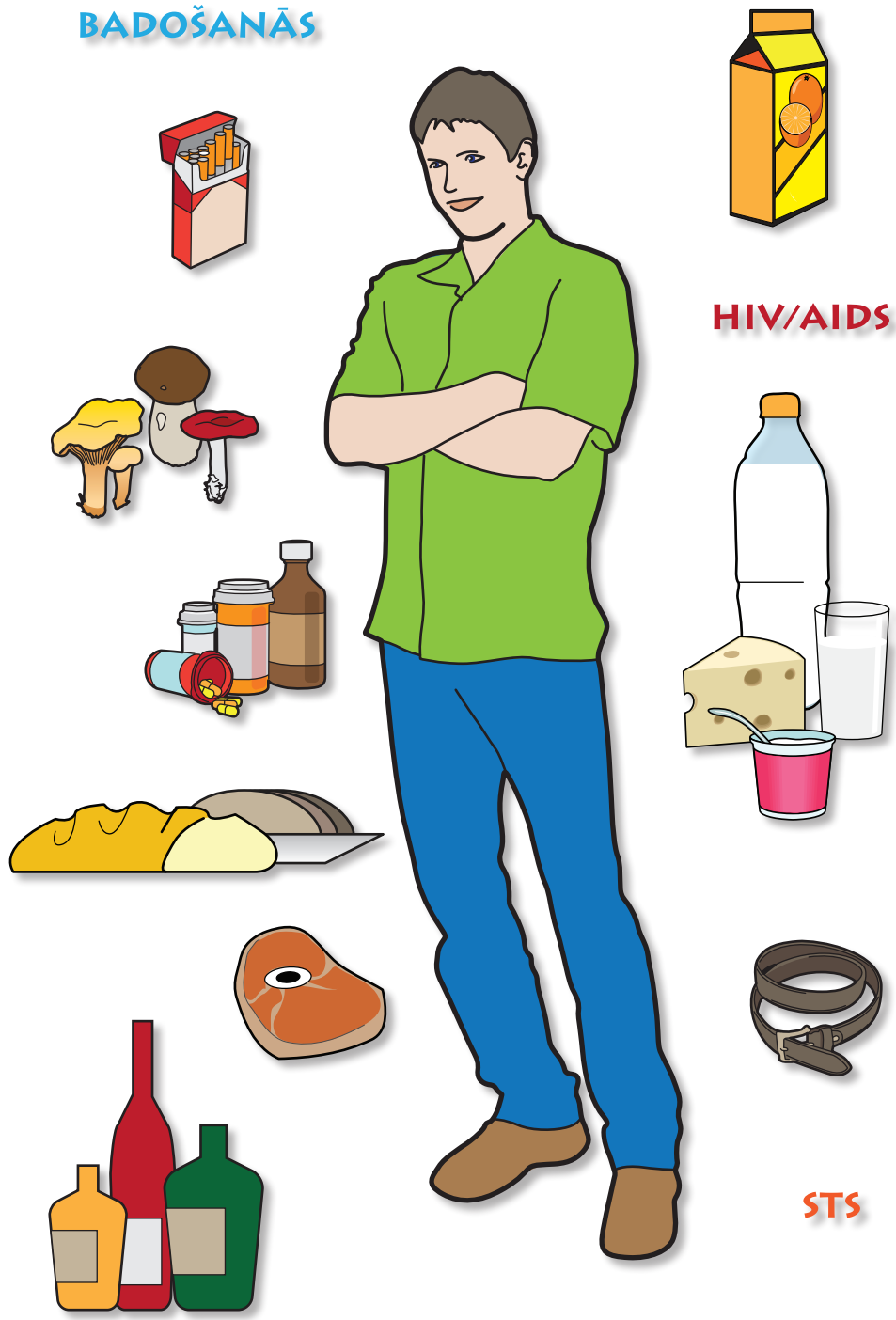
3. Ogļhidrāti veicina:
   - ☐ cilvēka koordinācijas sistēmas attīstību;
   - ☐ organisma uzņēmību pret slimībām;
   - ☐ muskuļu un prāta sekmīgu darbību.

4. Pubertāte var sākties:
   - ☐ zēniem 6–8 gadu vecumā;
   - ☐ zēniem 10–12 gadu vecumā;
   - ☐ meitenēm 6–8 gadu vecumā
   - ☐ meitenēm 8–10 gadu vecumā;
   - ☐ nav noteiktu robežu.

5. Anoreksija ir:
   - ☐ slimīga pārēšanās;
   - ☐ slimība, kura saistīta ar badošanos;
   - ☐ atbrīvošanās no ēdiena, izraisot vemšanu, pēc pārēšanās.

6. Bulīmija ir:
   - ☐ slimīga pārēšanās;
   - ☐ slimība, kura saistīta ar badošanos;
   - ☐ atbrīvošanās no ēdiena, izraisot vemšanu, pēc pārēšanās.

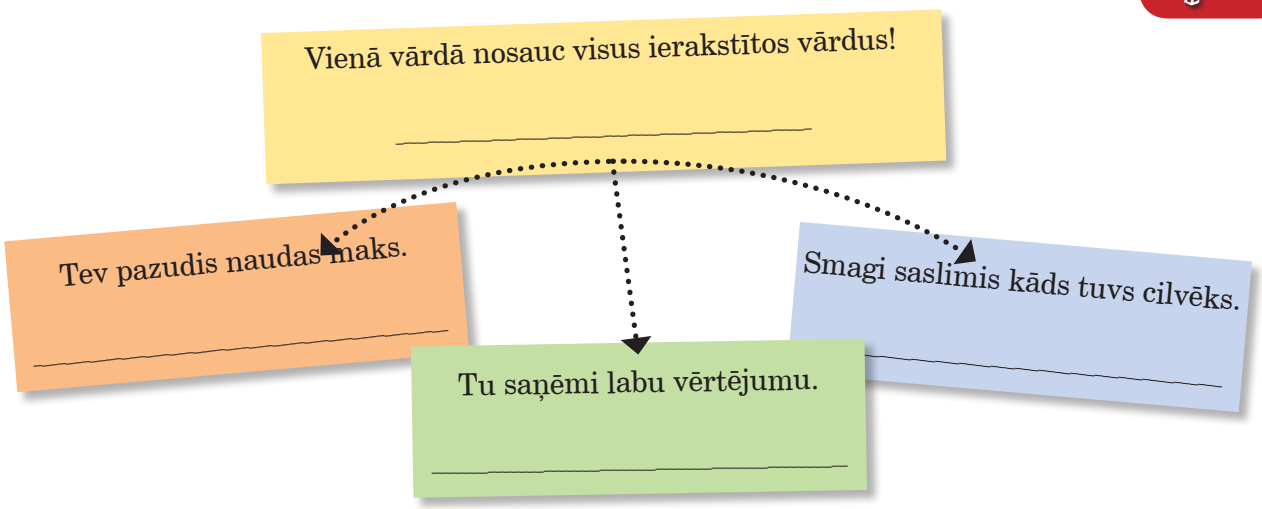
3. Apskati attēlu un nosvītro visu to, kas atstāj negatīvu ietekmi uz cilvēka organisma attīstību!



4. Cilvēka emocionālā veselība

4.1. Cilvēka emocijas

1. Raksturo savas emocijas dotajās situācijās! Ar vienu vārdu mēģini aprakstīt, kā tu justos šādās situācijās!



Vai tu esi ierakstījis tādus vārdus kā dusmas, skumjas, prieks? Kāpēc?

Visas cilvēka **emocijas** balstās uz pozitīvām vai negatīvām sajūtām, kuras rodas cilvēkam. Sajūtas cilvēkam sniedz informāciju par atsevišķām priekšmetu un parādību īpašībām. Prāts šo iegūto informāciju pārvērš tēlos un noglabā atmiņā. Kad cilvēks sāk aktīvi darboties, viņa darbībā izpaužas iepriekš iegūtā un uzkrātā informācija, kuru saucam par emocijām. Emocijas ir mūsu reālās īstenības atspoguļojums, tikai pārdzīvojumu formā. Emocijas rodas kā atbilde uz konkrētu dzīves situāciju.

Emocijas var iedalīt dažādās grupās: pēc pozitīvām vai negatīvām sajūtām – tās, piemēram, izraisa prieku vai skumjas; pēc ietekmes uz cilvēka darbību – vai nu tās aktivizē vai bremzē cilvēka darbību; pēc izpausmes pakāpes – no prieka līdz naidam.

Par cilvēka pamatemocijām psihologi uzskata interesi, prieku, izbrīnu, ciešanas, bailes, dusmas, riebumu, nicinājumu, kaunu un vainas apziņu. Šo sarakstu vēl varētu papildināt ar daudzām citām emocijām, kuras atklāj mūsu jūtas. Un katrai pozitīvai emocijai mēs varam atrast pretējo – negatīvo emociju.

Cilvēki atšķiras pēc emociju izpausmēm: vieni un tie paši notikumi dažus cilvēkus atstāj vienaldzīgus, citus – mazliet saviļņo, bet vēl citiem rada spēcīgu pārdzīvojumu. Tas var būt saistīts ar cilvēka temperamentu un garastāvokli, ar kādiem notikumiem un citiem iemesliem.

2. Izlasi pozitīvo un negatīvo emociju sarakstu! Nosaki, kurai pozitīvajai emocijai atbilst negatīvā emocija!

Prieks	Naids
Līksme	Nepacietība
Pacietība	Skumjas
Mīlestība	Nožēla
Sajūsma	Bēdas
Atvieglojums	Nomāktība

J. Kolominskis. Cilvēks: psiholoģija. Rīga, Zvaigzne ABC, 1990,179.– 192. lpp.

3. Pabeidz iesāktos teikumus!

Man ir prieks, ka _____
Līksme pārņem cilvēkus, kad _____
Pacietība ir nepieciešama, lai _____
Mīlestība var būt _____
Mani vecāki ir sajūsmā, jo _____
Šodien man ir atvieglojums _____
Naids starp cilvēkiem izraisa _____
Nepacietības dēļ es _____
Mani reizēm pārņem skumjas, tādēļ ka _____
Par nožēlu man tagad nav laika, bet _____
Draugam ir lielas bēdas, un _____
Ļaužu sejās bieži var redzēt nomāktību, kā arī _____



4. Izlasi abus teksta fragmentus un dalies savās izjūtās!

Citplanētieši

Krēsls, kas stāvēja uz aptuveni metru augsta balsta, bija izgatavots no cieta un gluda metāla, kas līdzinās matētam nerūsējošam tēraudam. Tā atzveltne bija mazliet atliekta atpakaļ. Citplanētieši savus eksperimentus veica, no manis nemaz nekautrējoties. Vērojot cilvēku, kurš sēdēja krēslā, es pamanīju, ka atzveltne ir dažas collas augstāka par galvu, tāpēc „izmēģinājuma trusītim" nebija iespējams atskatīties. Turklāt viņa izstieptās rokas bija piestiprinātas pie gariem taisnstūra formas paneļiem – roku paliktņiem. Citplanētieši varēja brīvi veikt manipulācijas ar sēdošā galvu un rokām. Es skatījos uz šausmās kliedzošu vīrieti, un tūlīt pat trīs "pelēkie" ķērās pie viņa galvas un rokām.

Situācijas ideja no žurnāla Noslēpumi un fakti. Uz lidojošā šķīvīša borta – 2009, Nr. 8, 26. lpp.

Uzraksti, kādas emocijas tevī rastos, ja tu nonāktu šādā situācijā un būtu tas, kurš vēro visu notiekošo no malas,

_____

ja tu nonāktu šādā situācijā un būtu tas, ar kuru tiek veikts eksperiments,

Salaspils darba nometne

Nakts. Pirmā nakts Salaspils nometnē. Zemā bezgriestu baraka ļaužu pilna līdz pašam jumtam. Šaurās, četros stāvos izbūvētās guļvietas izskatās kā noliktavu plaukti, kas piebāzti ar vienu vienīgu preci – pazemotiem, izmocītiem, beztiesiskiem cilvēkiem. Šie cilvēki valstās pa saviem koka „zārkiem" un ar sašutumu atceras gestapo (slepenpolicija un izlūkošanas dienests fašistiskajā Vācijā 20. gadsimta pirmajā pusē) un SD (drošības dienests fašistiskajā Vācijā 20. gadsimta pirmajā pusē) priekšnieka Langes it kā no žēlastības teiktos vārdus: „Mēs esam visu aizmirsuši...". Kāds izsmiekls! Mūs apcietināja, iemeta cietumos, spīdzināja, sakropļoja, desmitiem tūkstošus nogalināja, bet tagad bende „augstsirdīgi" paziņo – mēs jums piedodam!

Salaspils nāves nometne. Atmiņu krājums K. Sausnīša redakcijā – Rīga: Liesma, 1973, 112.–113. lpp.)

Uzraksti, kādas emocijas tevī rastos,
ja tu nonāktu šādā situācijā un būtu tas, kurš vēro visu notiekošo no malas,

ja tu nonāktu šādā situācijā un būtu tas, kurš piedzīvojis šos notikumus personīgi!

Pēc abu tekstu izlasīšanas salīdzini savas emocijas! Vai abās situācijās tās ir vienādas?

Kāpēc, tavuprāt, šīs emocijas atšķiras?

5. Atceries un apraksti kādu notikumu no savas dzīves, kurš tev izraisīja spilgtas emocijas! Nosauc tās!

Vai, atceroties šo notikumu, tagad emocijas ir mainījušās? Kā?

4.2. Konflikti un konfliktu risināšanas ceļi



1. Pabeidz iesāktos teikumus!

Konflikts ir _____
Visbiežāk man rodas konflikti ar _____
Parasti konfliktu man nav ar _____
Mani vislabāk saprot _____



Katru dienu mēs satiekamies ar cilvēkiem, sarunājamies ar viņiem un kontaktējamies. Bieži vien mūsu sarunas ir asas, nepatīkamas, un mēs sakām: „Esam sastrīdējušies!" jeb varētu teikt, ka esam iesaistīti konfliktā. Izšķir 2 veidu konfliktus: ārējos un iekšējos.

Ārējie konflikti pastāv starp indivīdiem – vairākiem cilvēkiem. Ne katru viedokļu apmaiņu var uzskatīt par konfliktu, bet ir gadījumi, kad cilvēks, ar kuru sarunājamies, apvainojas un jūtas aizskarts. Konflikti rodas, ja tiek pārkāptas **4 psiholoģiskās pamatvajadzības:**

- **Prasība, lai cilvēku pienācīgi novērtē un izturas pret viņu kā pret personību.** Mēs katrs gribam, lai citi atzīst un apliecina, ka esam vērtīgi, ka spējam sniegt ieguldījumu kopēja mērķa sasniegšanā. Mums ir patīkami dzirdēt, ka esam rīkojušies labi un pareizi, ka mūsu darbs un idejas ir labas. Ja jūtamies nenovērtēti, tad izrādām dusmas un bailes.
- **Nepieciešamība valdīt pār sevi un situāciju.** Tas ir raksturīgs visiem, tikai katram cilvēkam ir dažādas izpausmes. Kāds nevēlas atzīt, ka ir valdonīgs un nepieņem cita idejas, jo savējās liekas vislabākās un pareizākās. Savukārt cits šo pamatvajadzību neizrāda, cenšas citiem pakļauties. Ārēji valdonīgi cilvēki ir nedroši. Bet, jo pārliecinātāks ir cilvēks par saviem spēkiem, jo mazāk viņš alkst valdīt par citiem.
- **Savas pašvērtības apzināšanās**. Cilvēks, kurš apzinās savu vērtību, konflikta situācijā pratīs pamatot savu viedokli, spēs izrādīt atsaucību un radīs abpusēji izdevīgu risinājumu.

- **Vajadzība rast kopsaucēju un saskaņu**. Ir cilvēki, kuri jebkurā veidā cīnās par savu taisnību un ir nostājušies „kaujas pozīcijā". Viņi ir gatavi apvainot citus. Tādi cilvēki bieži nemainās un neatzīst savas kļūdas. Viņus vada vēlme pierādīt savu taisnību, lai ko tas maksātu.

Kā varam risināt ārējos konfliktus?

Atriebība. Daudzos konfliktos tā šķiet labākā konflikta atrisināšanas iespēja. Tomēr pēc kāda laika šī acumirklīgā uzvara noved pie lielākām problēmām un daudz smagākiem konfliktiem. Bieži abas puses ir gatavas atriebties vai kā citādi kaitēt, bet risinājums nav atrasts.

Tieksme gūt virsroku. Šādu veidu var izmantot tikai gadījumos, ja jārisina drošības jautājums un radies apdraudējums cilvēka veselībai vai pat dzīvībai. Taču labas attiecības šādā gadījumā ir grūti uzturēt, un tās nav ilgstošas.

Novēršanās un izolācija. Reizēm ir saprātīgi pieņemt un neievērot kādu situāciju un ļaut, lai viss rit savu gaitu. Ja situācija tomēr satrauc un rada iekšējo konfliktu, tad vēlēšanās izvairīties no sīkas problēmas var pāraugt daudz lielākā, grūti vadāmā konfliktā.

Sadarbība. Vēlama un ieteicama iespēja ir bez kavēšanās ķerties pie problēmas risināšanas. Ja ir vēlēšanās kaut ko mainīt, tad par to ir jārunā, jāmēģina meklēt kopsaucēju un jāvienojas par tālāko sadarbību.

Vēršanās pie trešās personas (psihologa vai mediatora) jeb cilvēka, kurš mācījies vadīt konfliktējošu cilvēku sarunas. Mediatoru mērķis ir organizēt dalībnieku tikšanos, kurā konfliktējošās puses var kontaktēties, lai saprastu cita citu. Tas palīdz rast tādu risinājumu konfliktam, kas apmierina abas puses. Mediators ir starpnieks sarunās, kurš aktīvi klausās, uzdod jautājumus, bet pie risinājuma jānonāk konfliktējošajām pusēm pašām.

Mediācija skolā. Rīga, Bērnu un ģimenes lietu ministrija, 2007, 3.– 5. lpp.



meklēt kopsaucēju – vienoties par kaut ko
starpnieks – trešā persona, kas palīdz atrast kopīgu viedokli starp divām pusēm

Iekšējie konflikti ir saistīti ar cilvēka iekšējo nemieru. Iekšējais konflikts parāda atšķirību starp to, ko vēlamies, un to, ko darām, lai piepildītu savas vēlmes. Cilvēkam ir raksturīgi vērtēt un analizēt savu darbību: esam rīkojušies pareizi vai nepareizi, esam pateikuši patiesību vai melojuši utt. Iekšējā konflikta atrisināšanas labākais līdzeklis ir izanalizēt situāciju, izveidot rīcības plānu un pieņemt lēmumu. Galvenais ir saprast un izšķirties par to, kā vēlamies turpmāk rīkoties, piemēram, turpināt draudzēties un satikties ar cilvēku, ar kuru esam sastrīdējušies, vai nē, mainīt skolu vai to nedarīt u. tml. Lai atrisinātu iekšējo konfliktu, cilvēkam skaidri jāapzinās, ko viņš vēlas panākt un kāda būs viņa tālākā darbība.

2. Par katru no iepriekš minētajām 4 psiholoģiskajām pamatvajadzībām veido teikumu pēc parauga: Ja ..., tātad ... .

Piemēram: *Ja ar kādu runājam asi un paceļot balsi, tātad esam sākuši strīdu.*

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3. Uzraksti 5 teikumus par to, ko uzzināji par iekšējiem konfliktiem! Izmanto dotos teikumu sākumus!

Manuprāt, _____

Parasti _____

Biežāk _____

Retāk _____

Var teikt, ka _____

4. Apskati attēlus un izlasi komentārus!



Latviešu dzejniece Ārija Elksne izdarīja pašnāvību, viņa izlēca pa logu. Kā atceras dzejnieces draugi, vislaimīgākā Ārija bija pirmajos laulības gados ar Operas un baleta teātra solistu Miķeli Fišeru. Dzejniecei bija viss, ko vien sieviete var vēlēties – mīloša ģimene, māja Baltezerā un tautas atzinība. Diemžēl laimīgajai dzīvei pienāca beigas – dzīvesbiedram uzradās citas sievietes, un laulība tika šķirta. Zinātāji gan teic, ka Ārija sabrukusi tāpēc, ka viņas nervi bijuši slimi jau iepriekš, turklāt viņa neesot spējusi samierināties ar nodevību.

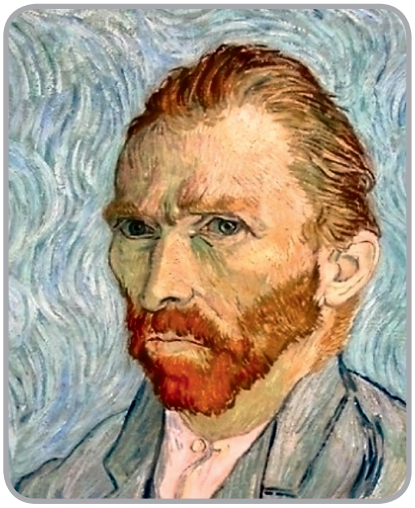


Amerikāņu rakstniekam Džekam Londonam bija viss, izņemot veselību. To viņš bija sabeidzis, daudz lietojot alkoholu. ... 1909. gadā viņš Kalifornijā nopirka vairākus bankrotējušus rančo, iekārtoja saimniecību, ko nosauca par Skaistuma rančo, un uzbūvēja milzīgu savrupmāju burta U veidā. Tajā bija ducis istabu viesiem, milzīga bibliotēka, daudzi dzīvokļi kalpiem, atpūtas telpas vīriešiem, kurās Džeks ar draugiem dzēra viskiju, kūpināja Havannas cigārus un spēlēja biljardu, kā arī mājas daļa, ko par savu drīkstēja saukt Londona sieva. 1916. gadā ārsti Londonam darīja zināmu, ka viņam ir slima sirds un nieres, un ieteica pārtraukt dzeršanu. Lai naktīs varētu mierīgi gulēt, Londons lietoja dažādus sāpes remdinošus līdzekļus, arī narkotikas. Dzīves nogalē viņam uzpūtās vēders un seja, jo

nieres vairs nespēja pārstrādāt uzņemtās indes. 1916. gada 21. novembra vakarā viņš nolēma savas mokas izbeigt un iešļircināja sev nāvējošu morfija devu.



Nacistiskās Vācijas vadītājs Ādolfs Hitlers laikā, kad saprata, ka Vācija kapitulēs, vispirms apprecēja savu draudzeni Evu Braunu, par lieciniekiem pieaicinot Jozefu Gebelsu un Martinu Bormanu. Pēc tam viņš norīkoja suņu kopēju noindēt kuci Blondi. 30. aprīļa rītā, kad sākās pamatīga artilērijas apšaude, fīrers izsauca adjutantu Oto Ginši un vēlreiz atkārtoja, ka nevēlas krist sarkanarmiešu rokās, kā arī vēlas, lai viņa līķis netiktu atrasts. Ap plkst. 14 Hitlers sekretāres un pavāres kompānijā ieturēja pēdējās pusdienas – nūdeles un salātus. ... Pēc tam viņš ar Evu pie rokas iegāja savā istabā, no kurienes drīz vien atskanēja šāviens. Kad Ginše atvēra istabas durvis, Eva gulēja uz dīvāna, viņai blakus, atgāzies uz dīvāna, sēdēja Hitlers. Eva bija noindējusies ar ciankāliju, Hitlers – nošāvies.



Mākslinieks Vinsents van Gogs mūžu nodzīvoja lielā trūkumā, nereti pat ciezdams badu. Van Gogam neveicās arī ar sievietēm, viņš bija spiests draudzēties ar prostitūtām. Dzīves nogalē mākslinieku mocīja epilepsijas un ārprāta lēkmes, kuru laikā viņš nogrieza sev kreiso ausi un centās apēst gleznošanai paredzētās krāsas. Viņš vairākkārtīgi ārstējās psihiatriskajā slimnīcā, tomēr atbrīvoties no ārprāta lēkmēm neizdevās. 1890. gada 27. jūnijā Vinsents izgāja no mājas, rokā turot molbertu un gleznošanai paredzētos materiālus. Ieejot kādas fermas pagalmā, viņš izņēma no kabatas revolveri un iešāva sev krūtīs, tad aizgrīļojās līdz tuvējam pansionātam un apgūlās gultā. 30. jūnijā Vinsents van Gogs nomira.

Pēc žurnāla Patiesā Dzīve, Nr. 8, aprīlis, 2010, 8.–11. lpp.

Atbildi uz jautājumiem!

Raksturo attēlos redzamos cilvēkus, mēģinot atklāt viņu emocijas!

_____

_____

_____

_____

_____

Ko tu zini par cilvēkiem, kuri redzami attēlos?

_____

_____

_____

_____

_____

Kādu konflikta veidu mēģinājuši atrisināt šīs vēsturiskās personības?

_____

_____

_____

_____

Vai šāds konflikta atrisinājuma veids, tavuprāt, ir pieņemams vai nē? Pamato savu atbildi!

_____

_____

_____

_____



5. Aizpildi tabulu par iepriekš lasītajiem cilvēkiem!

Izmanto kādu citu informācijas avotu! Atrodi vēl gadījumu (var arī no mūsdienām), kad tiek izdarīta pašnāvība, un aizpildi tabulas 5. tukšo aili!

Vēsturiskā personība	Konflikta veids	Konflikta iemesls	Konflikta risināšanas veids	Tavs ieteikums konflikta risināšanai
1. Ārija Elksne				
2. Džeks Londons				
3. Ādolfs Hitlers				
4. Vinsents Van Gogs				
5.				

4. nodaļas pašpārbaudes tests

1. Savieno jēdzienu ar tam atbilstošo skaidrojumu!

1. Ārējais konflikts	A. Neapmierinātība ar sevi, saviem lēmumiem un rīcību.
2. Sajūtas	B. Sniedz informāciju par priekšmetiem un parādībām.
3. Iekšējais konflikts	C. Domstarpības starp vairākiem cilvēkiem.
4. Sadarbība	D. Veids, kā risināt ārējos konfliktus – pārrunājot situāciju un vienojoties par turpmāko darbību.

2. Atzīmē pareizo atbildi! Iespējamas vairākas atbildes!

1. Pieredze ir:
   1) aktīva darbība;
   2) pozitīvas emocijas;
   3) iepriekš uzkrāta informācija.

2. Emocijas iedala:
   1) pēc izskata;
   2) pēc sajūtām, kuras tās izraisa;
   3) pēc alfabēta.

3. Emociju izpausmes cilvēkiem ir atkarīgas no:
   1) garastāvokļa;
   2) temperamenta;
   3) laika apstākļiem.

4. Cilvēka psiholoģiskās pamatvajadzības ir:
   1) konfliktu pozitīvs atrisinājums;
   2) citu cilvēku pozitīvs novērtējums;
   3) savas pašvērtības apzināšanās;
   4) pilnvērtīgs uzturs.

5. Iekšējā konflikta atrisināšanas veids ir:
   1) vēršanās pie stomatologa;
   2) situācijas analīze un lēmuma pieņemšana;
   3) citu cilvēku aprunāšana.

5. Dažādība

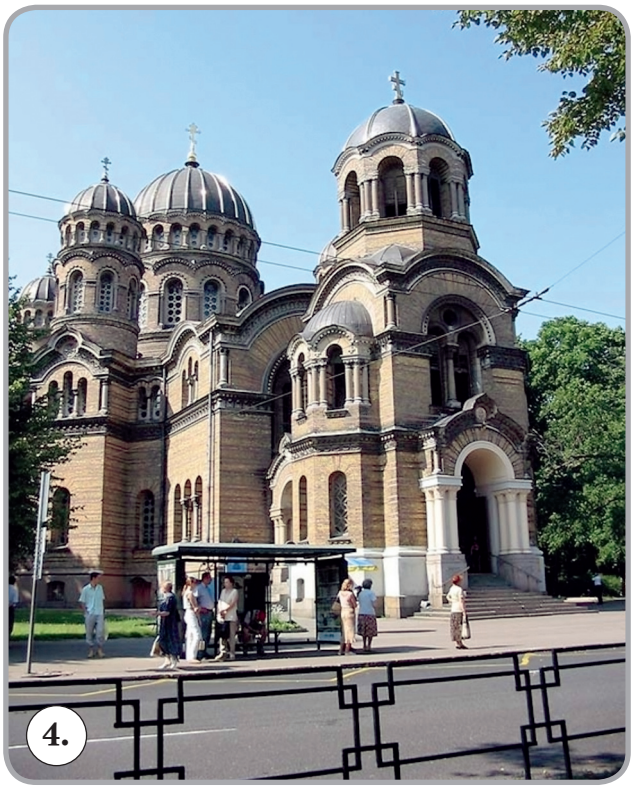
5.1. Reliģiskā piederība

1. Aplūko attēlus! Atbildi uz jautājumiem!









Kā vienā vārdā sauc visas attēlos redzamās celtnes?

_____

Nosauc 3 atšķirības! _____

Kura no celtnēm, tavuprāt, ir visvecākā? Kāpēc tu tā domā?

_____

_____

Ko cilvēki dara baznīcā? _____

_____

Lasi tekstu!

Reliģija ir viens no kultūras elementiem, kurš veido pasaules uzskatu un izpratni par to. Tā nosaka arī sabiedrības uzvedības normas. Latvijas iedzīvotājiem ir garantētas tiesības uz reliģijas un apziņas brīvību. Katrs var brīvi izvēlēties, kam ticēt, kam nē.

Cilvēki, kuriem ir svarīga sava reliģiskā pārliecība jeb ticība, ir apvienojušies baznīcās, draudzēs vai lūgšanu namos. Viņi ir reģistrējušies kā draudzes biedri un maksā tai ziedojumus.

Latvijā tradicionālajām reliģijām ir sena vēsture. Tradicionālo konfesiju (reliģijas paveidu, novirzienu) baznīcas pastāv jau gadsimtiem ilgi. Šīm reliģijām ir bijusi liela nozīme Latvijas vēsturē un kultūrā. To darbību regulē Civillikums un īpašs reliģisko organizāciju likums. Latvijas Republikā baznīca ir atdalīta no valsts.

Saskaņā ar Civillikumu Latvijā **tradicionālās konfesijas** ir: luterāņi, katoļi, pareizticīgie, vecticībnieki, jūdaisti, baptisti, metodisti un septītās dienas adventisti.

Taču mūsdienās blakus tradicionālajām konfesijām Latvijā pastāv daudz **netradicionālo reliģiju** un jauno reliģisko kustību. Ar jaunām reliģiskajām kustībām parasti saprot tādas, kuras kādā valstī vai reģionā atrodas ārpus dominējošo reliģiju un baznīcu ietekmes sfēras. Tās veido savas organizatoriskās struktūras, jaunas mācības, kulta praksi u. tml. Jaunās reliģiskās kustības bieži piedāvā alternatīvus ceļus cilvēka garīguma veidošanai – dažādas meditācijas, dziedniecības un okultās tehnikas veidus, kuri bieži vien ir pārņemti no citām reliģijām un pasaules kultūrām.

2. Dotajos teikumos ievieto piemērotu vārdu savienojumu!

Teikums	Vārdu savienojums
1. Cilvēki ar spēcīgu _____ apvienojas baznīcās.	A. netradicionālo reliģiju
2. Latvijā _____ ir sena vēsture.	B. reliģisko organizāciju
3. Baznīcu darbību regulē īpašs _____ likums.	C. reliģisko pārliecību
4. Mūsdienās pastāv arī daudz _____	D. dominējošās reliģijas
5. Jaunās _____ piedāvā alternatīvus ceļus cilvēka garīguma veidošanā.	E. reliģiskās kustības
6. _____ ir luterāņi, katoļi, pareizticīgie, vecticībnieki, jūdaisti, baptisti, metodisti un septītās dienas adventisti.	F. tradicionālajām reliģijām

3. Iepazīsties ar statistikas datiem un izpildi prasīto!

Statistika par Latvijas Republikā reģistrēto konfesiju draudzēm laika posmā no 2004. gada 1. janvāra līdz 2007. gada 1. janvārim.

Reliģiskās organizācijas/draudžu skaits

Evaņģēliskie luterāņi	299	Vaišnavi (krišnaīti)	10
Romas katoļi	284	Jaunapustuļi	11

Pareizticīgie	117	Pestīšanas armija	8
Baptisti	82	Musulmaņi	5
Vecticībnieki	67	Reformāti	4
Septītās dienas adventisti	49	Bahai ticība	4
Jūdaisti	13	Baltu-slāvu evaņģēliskie baptisti	2
Jaunā paaudze	13	Rīgas centra Kristus draudze	1
Jehovas liecinieki	13	Armēņu apustuliskā baznīca	1
Dievturi	13	Latvijas Kristīgā misija	1
Pentakosti	13	Labā vēsts	1
Metodisti	12	Ješua	1
Augsburgas ticības apliecības luterāņi	11		

LR Tieslietu ministrijas Reliģisko lietu pārvaldes izdevuma Latvijas reliģiskās organizācijas R.: Izdevniecības aģentūra Agneta–T, 2004
un pašu reliģisko organizāciju sniegtie dati.
www.bibelesbiedriba.lv

4. Iekrāso atšķirīgās krāsās Latvijas tradicionālās un netradicionālās konfesijas!

5. Pabeidz iesāktos teikumus!

Visvairāk Latvijā ir _____

_____

Es zināju, ka Latvijā ir šādas konfesijas: _____

_____

Mani pārsteidza, ka Latvijā ir šādas konfesijas: _____

_____

_____

6. Kurš no attēlos (nodaļas sākumā) redzamajiem dievnamiem, tavuprāt, varētu būt:

luterāņiem _____
katoļiem _____
pareizticīgajiem _____



7. Atbildi uz jautājumiem!

Noskaidro, kādi dievnami atrodas tavas dzīvesvietas tuvumā!

_____

_____

Vai visām konfesijām ir savi dievnami Latvijā?

_____

_____

Vai pats esi bijis kādā dievnamā? Kādas bija tavas izjūtas?

_____

_____

_____

_____

5.2. Nacionālā piederība

1. Pabeidz iesāktos teikumus!

Latvijā dzīvo šādu tautību iedzīvotāji: _____

_____

Vienas tautības cilvēkiem ir kopīgs: _____

_____

Dažādu tautību cilvēkiem ir atšķirīgs: _____

_____

Lasi tekstu!

Lielākajā daļā pasaules valstu dzīvo daudz dažādu etnisko grupu piederīgo. Tā ir arī Latvijā. To sauc par **daudznacionālu sabiedrību**. Neviena sabiedrība nav viendabīga, jo visi cilvēki ir dažādi. Tomēr vairākiem cilvēkiem var būt dažas kopīgas iezīmes. Katrs cilvēks pieder pie kādas etniskas grupas.

Etnoss ir vēsturiski izveidojusies cilvēku grupa ar kopīgu kultūru, izcelšanos, fiziskām īpašībām, valodu un paražām (tradīcijām).

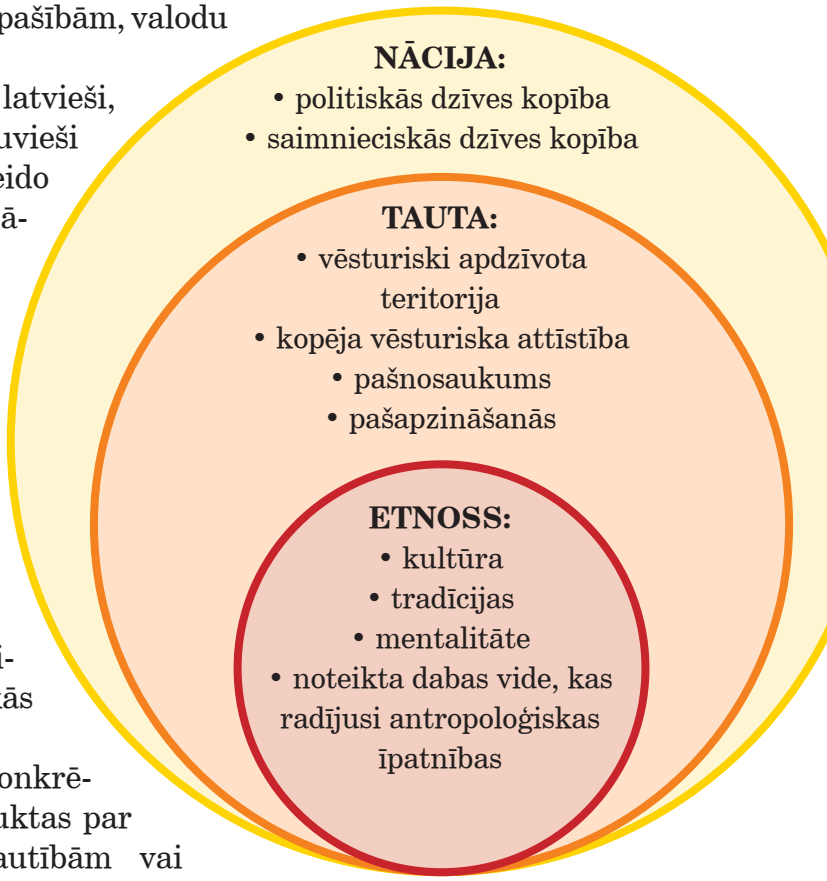
Lielākās etniskās grupas Latvijā ir latvieši, krievi, ukraiņi, baltkrievi, poļi, lietuvieši un ebreji. Latvieši un lībieši kopā veido Latvijas pamatiedzīvotājus – pamatnāciju.

Tautība ir piederība pie kāda etnosa, tautas. **Tauta** ir iedzīvotāju kopums, kas vēsturiski izveidojies uz etnosa pamata ar kopīgu valodu, kultūru, tradīcijām, apdzīvoto teritoriju. Viņi sevi apzinās kā vienu tautu.

Nācija ir vēsturiski izveidojusies stabila cilvēku kopība. Tai ir kopīga valoda, teritorija, ekonomiskā un politiskā dzīve, kultūras un psiholoģiskās īpatnības.

Etniskās grupas, kurām ārpus konkrētās teritorijas ir sava valsts, tiek sauktas par nacionālajām grupām, mazākumtautībām vai

multikulturāla sabiedrība – sabiedrība, kurā ir daudzu kultūru pārstāvji



minoritātēm. Etniskās grupas bieži vien veido savas nacionālās kultūras apvienības, biedrības, skolas, politiskās partijas u. c. Tās var pilnvērtīgi attīstīties, saglabāt savu kultūru un identitāti. Līdz ar to Latvijā ir multikulturāla sabiedrība. Iestājoties ES (Eiropas Savienība), Latvijā ir spēkā Eiropas Padomes Vispārējā Konvencija par nacionālo minoritāšu aizsardzību. Visi cilvēki neatkarīgi no tautības ir vienlīdzīgi likuma priekšā.



2. Pabeidz iesāktos teikumus!

Daudznacionāla sabiedrība ir _____

_____

_____

Etnoss ir _____

Tautība ir _____

Tauta ir _____

Nācija ir _____

3. Salīdzini informāciju, kura dota iepriekš tekstā un šajā tabulā!

Latvijas iedzīvotāju etniskais sastāvs 2009. gadā

	Skaits	%
Iedzīvotāju kopskaits	2 237 800	100
Latvieši	1 340 100	59,5
Krievi	628 500	27,8
Baltkrievi	81 800	3,6
Ukraiņi	56 200	2,5
Poļi	53 200	2,4
Lietuvieši	30 400	1,3
Ebreji	9 900	0,4
Citi, to skaitā		2,8
Čigāni	8 600	
Vācieši	4 500	
Igauņi	2,5	

www.csb.gov

Atbildi uz jautājumiem!

Kuras etniskās grupas parādījušās no jauna?

_____

_____

Kura ir skaitliski vislielākā etniskā grupa?

_____

_____

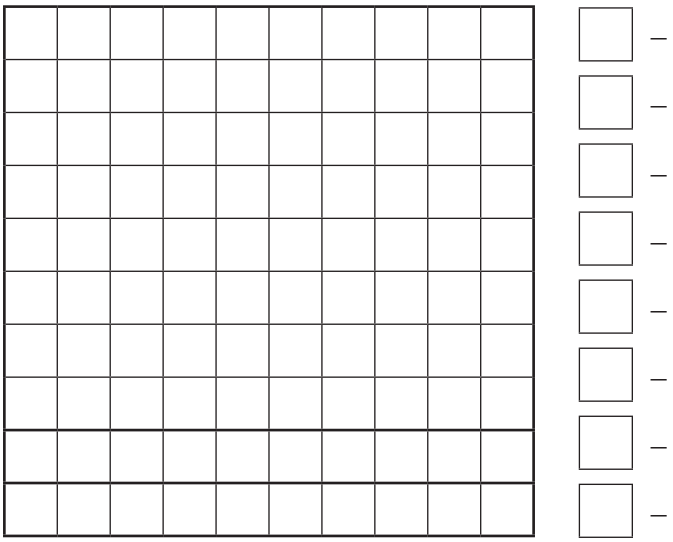
Kura ir lielākā nacionālā minoritāte?

_____

_____

_____

4. Izmantojot tabulā dotos datus, iekrāso katras tautības iedzīvotāju īpatsvaru atšķirīgā krāsā (1 rūtiņa = 1%)! Paskaidro savus apzīmējumus!



Lasi tekstu!

„Pēdējā laikā arī Latvijā rasisma jautājumiem tikusi pievērsta nopietnāka uzmanība. Arvien vairāk Latvijā sastopami cilvēki ar citu ādas krāsu un etnisko izcelsmi. Bet diemžēl ir notikuši vairāki incidenti (sadursmes, gadījumi), ko izraisījusi neiecietība.

..4. martā ap plkst. 16.20 netālu no universālveikala „Centrs" vairāki jaunieši uzbruka Rīgā strādājošam indiešu pavāram un to piekāva. Policija par šo faktu ierosināja krimināllietu. (...) Par šo nodarījumu tiek paredzēts sods – brīvības atņemšana līdz 7 gadiem.

4. jūnija vakarā neonacistiskā grupējuma pārstāvji, tā saucamie skinhedi, vārdiski un fiziski aizskāra organizācijas „Afrolat" vadītāju un grupas „Los Amigos" solistu. Viņi Vecrīgā tam sekoja līdz kādai sabiedriskai vietai, kur viņš iegriezās. Tika izsaukta apsardze un policija.

Uzbrukums ASV vēstniecības darbiniekam un viņa ģimenei ādas krāsas dēļ Vecrīgā notika 1. jūlijā. Četri jaunieši sekojuši ģimenei, nievājoši izteikušies, grūstījuši un fiziski aizskāruši. Par šo gadījumu ierosināta krimināllieta par huligānismu.

Uzbrukums Ēģiptes pilsonim 20. jūlijā Vecrīgā. Četri vīrieši alkohola reibumā veltījuši apvainojošus izteicienus un viņu fiziski aizskāruši. (...) Par darbību, kas apzināti vērsta uz nacionālā vai rasu naida vai nesaticības izraisīšanu, ja tas saistīts ar vardarbību, paredzētais sods ir brīvības atņemšana līdz 10 gadiem."

www.politika.lv L. Biksiniece, Valsts cilvēktiesību biroja Analīzes daļas vadītāja Neiecietības izraisītie incidenti Latvijā un valsts reakcija uz tiem. 2005. gada 11. augusts

5. Atbildi uz jautājumiem!

Kas bija cietušie cilvēki? _____

Kāpēc, tavuprāt, viņiem uzbruka?

_____

_____

Kas, tavuprāt, cilvēkos izraisa cietsirdību un agresivitāti?

_____

_____

Vai Tu kādreiz esi pieredzējis vai novērojis līdzīgu situāciju?

_____

_____

Vai Tu kādreiz varētu nokļūt līdzīgā situācijā? Kā tas varētu notikt?

_____

_____

Kas būtu jādara, lai dažādu tautību cilvēki ar atšķirīgiem uzskatiem dzīvotu vienā valstī mierīgi un draudzīgi?

_____

_____

6. Izpēti vienas Latvijas mazākumtautības kultūras tradīcijas – ēdienus, dzērienus, tautas tērpus u. c. Sagatavo nelielu prezentāciju!

5.3. Sociālās grupas



1. Aizpildi tukšās vietas teikumos!

Mans labākais draugs skolā ir _____, jo _____

_____

Man patīk _____ grupas mūzika, jo _____

_____

Citi klases biedri klausās _____ grupas mūziku.

Ikdienā es valkāju _____, _____

un _____, jo _____



Lasi tekstu!

Cilvēks ir būtne, kas dzīvo sabiedrībā. Mūsdienu sabiedrība ir ļoti daudzveidīga, un tajā dzīvo dažādi cilvēki. Saprasties un sadzīvot ar dažādiem cilvēkiem ir māksla, kuru apgūst visas dzīves garumā. Katrs cilvēks iekļaujas sabiedrībā, kura sastāv no dažādām sociālām grupām. **Sociālās grupas** ir indivīdu kopums, kas noteiktā veidā sadarbojas. Indivīdi apzinās savu piederību grupai un arī citi atzīst šo cilvēku piederību noteiktai grupai. Sociālās grupas dalās pēc dažādiem principiem. Izplatītākie no tiem ir:

- noteiktā dzīves vietā dzīvojošie;
- noteiktas profesijas pārstāvji;

- noteiktai vecuma grupai piederīgie;
- noteiktu interešu grupu pārstāvji;
- noteikta mantiskā stāvokļa pārstāvji.

Dzīves laikā cilvēks var būt vairāku sociālo grupu pārstāvis, kā arī pāriet no vienas sociālās grupas uz otru.

Sociālās grupas ir **formālas un neformālas**.

Formālās grupās tās dalībnieki pastāvīgi sadarbojas; pastāv noteikumi, normas, kuras jāievēro grupas locekļiem. Visi apzinās piederību šai grupai, un grupā pastāv emocionāla saikne starp grupas locekļiem. Formālas grupas attiecības ir daudzpusīgas un ilglaicīgas. Šādām grupām ir savs līderis, katrs spēlē noteiktu lomu grupā un grupai ir sava struktūra. Parasti grupas locekļi ir vienojušies par noteiktām normām un mērķiem.

Neformālās grupās pastāv ierobežotas attiecības, vāja emocionālā saikne starp grupas locekļiem. Saskarsme starp grupas locekļiem ir neregulāra.

http://lekcijas.tripod.com/id13.html

Arī ģimenē katrs ģimenes loceklis pilda noteiktas sociālās lomas – vecāki un bērni, sieva un vīrs. No šo lomu pildīšanas atkarīga ģimenes labklājība un savstarpējās attiecības, jo katram ģimenes loceklim jāpilda noteikti pienākumi.

2. Atbildi uz jautājumiem!

Uzraksti, kādās sociālās grupās ietilpsti tu!

_____

_____

Kura no nosauktajām grupām tev ir vissvarīgākā? Pamato savu atbildi!

_____

_____



3. Aizpildi tabulu! Ja uz apgalvojumu vari atbildēt apstiprinoši, tad atbilstošajā ailē ievelc „x”!

Apgalvojums/sociālā grupa	Tu – „Dinamo” fanu kluba biedrs	Tu – „Dinamo” līdzjutējs
Tu sadarbojies ar citiem šīs grupas locekļiem.		
Tu apzinies piederību šai grupai.		
Jūsu starpā pastāv noteikumi, kuri jāievēro katram.		
Jūsu grupā ir savs līderis.		
Jūsu grupas locekļiem ir tiesības izlemt jautājumus, kuri skar ikdienas darbību.		
Jūsu grupā ir noteikta struktūra.		
Grupai ir mērķis.		

Neformālā grupa ir _____

Formālā grupa ir _____,

jo _____

4. Apskati attēlus un nosaki sociālo grupu, kurai pieder šie cilvēki! Uzraksti, kas viņus vieno!



Sociālā grupa ir

_____

_____

_____

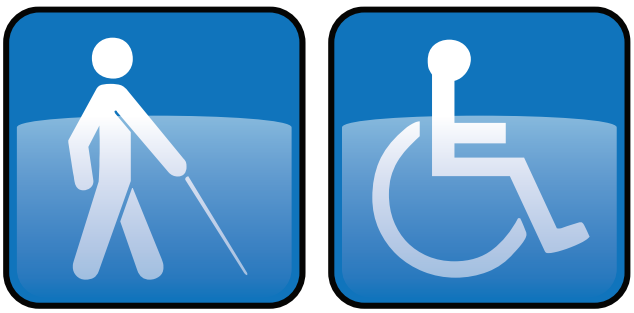
Viņus vieno

_____

_____

_____

_____



Sociālā grupa ir

_____

_____

_____

Viņus vieno

_____

_____

_____

_____



Sociālā grupa ir

_____

_____

_____

Viņus vieno

_____

_____

_____

_____

Kāda ir sabiedrības attieksme pret šīm sociālajām grupām?

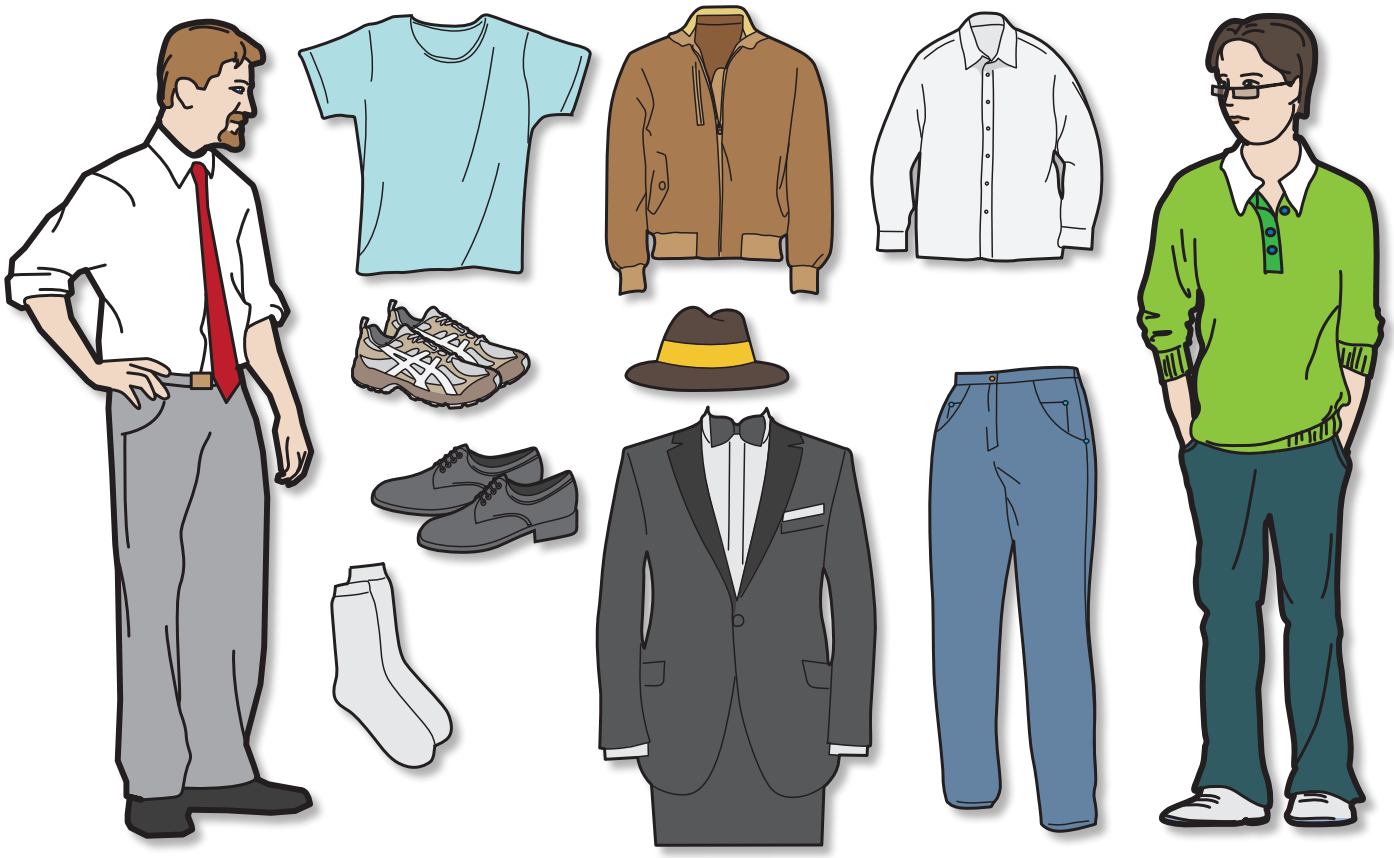
_____

_____

5. Aptaujā 3 klases biedrus! Noskaidro, pie kādām 5 sociālajām grupām viņi jūtas piederīgi! Izdari secinājumus, kuras no šīm grupām ir formālas, kuras neformālas.

5.4. Sabiedrības uzvedības normas

1. Savieno piedāvātos apģērba gabalus ar vīriešu attēliem tā, lai viens varētu doties uz tikšanos ar prezidentu, bet otrs – uz kino!



Pamato savu izvēli!

Lai vīrietis dotos pie prezidenta, viņam būtu jāvelk:

_____

_____ ,

jo _____

_____

Lai vīrietis dotos uz kino, viņš varētu vilkt:

_____

_____ ,

jo _____

_____

2. Lasi tekstu! Atzīmē teikuma beigās ar „+" informāciju, kuru tu zināji, ar „–" – informāciju, kuru dzirdi pirmo reizi!

Katrā sabiedrībā ir noteiktas **uzvedības normas jeb etiķete**, kura jāievēro saskarsmē ar citiem cilvēkiem. Gadu gaitā uzvedības noteikumi ir mainījušies. Piemēram, līdz 19. gadsimta beigām skaitījās nepieklājīgi, ja sievietēm svārki nenosedza potītes, šādas sievietes uzskatīja par

vieglprātīgām un pērkamām. ☐ Mūsdienās šādas normas vairs nepastāv. Šobrīd uzvedības normas atvieglo cilvēka dzīvi un rada drošības sajūtu jebkurā dzīves situācijā: izbraucot uz ārzemēm, ejot uz lietišķu tikšanos, piedaloties vecāku rīkotā banketā utt.

kokteiļkleita – eleganta kleita, ko velk uz svinīgiem pasākumiem



Latvijas Valsts prezidents Valdis Zatlers ar kundzi.

Rokasspiediens ir viena no sasveicināšanās formām. Šādu sasveicināšanās formu gandrīz vienmēr lieto vīrieši. Arī sievietes bieži sniedz roku sveicienam. Sabiedrībā, kur ir gan sievietes, gan vīrieši, pieklājība prasa, lai vīrietis vīrietim paspiestu roku, bet sievietei roku spiež tikai tad, ja sieviete pirmā pasniedz roku sveicienam. ☐ Ja iepazīstināšana notiek pie galda, ir pieņemts, ka vīrieši pieceļas, neatkarīgi no tā, vai jāsasveicinās ar vīrieti vai sievieti. ☐

Mūsdienu dzīves nepieciešamība ir **mobilie telefoni**, taču to lietošana prasa ievērot noteiktas pieklājības normas. Cilvēkiem, ar kuriem jākārto lietišķi jautājumi, būtu pieklājīgi zvanīt ne agrāk kā plkst. 9.30 un ne vēlāk kā plkst. 22.00. ☐ Brīvdienās un svētku dienās lietišķus darījumus parasti nekārto. Lietišķu pasākumu laikā, kā arī teātros, koncertos un citos sabiedriskos pasākumos pieklājība prasa mobilos telefonus izslēgt. ☐

Neskati vīru no cepures! Šis latviešu tautas sakāmvārds aicina nevērtēt cilvēkus pēc ārējā izskata. Tomēr arī vizuālais izskats veido priekšstatu par cilvēku. Pēc apģērba un frizūras apkārtējie spriedīs par cilvēka gaumi un stilu, par emocionālo stāvokli un dzīves uztveri. ☐ Gan ikdienā, gan svētku reizēs apģērbam jābūt tīram, gaumīgam un atbilstošam noteiktai situācijai. ☐

Ir vietas, kur jāierodas noteiktā apģērbā un jāievēro noteiktas prasības. Apmeklējot operu vai teātri, vīrieši ierodas uzvalkos vai smokingos, bet sievietes – *kokteiļkleitās* vai vakarkleitās. ☐ Uz šāda veida pasākumiem vēlams ierasties laikus, lai netraucētu citus, meklējot savu vietu zālē. Ejot starp rindām, kur jau sēž skatītāji, tas jādara ar seju pret sēdošajiem. ☐ Aplausi ir atzinības izpausmes veids, un tos izmanto brīžos, ja skatītājiem īpaši iepatikusies kāda dziesma, komiska situācija vai kāda mākslinieka sniegums. Simfoniskās mūzikas koncerta laikā nav pieņemts aplaudēt starp simfonijas daļām. ☐ Teātru, operu un citu kultūras pasākumu laikā nebūtu vēlams ēst, sarunāties vai kā citādi traucēt klātesošajiem. ☐

Ejot uz darba interviju, uz lietišķu tikšanos vai pieņemšanu kādā valsts iestādē, jāpārdomā sava apģērba izvēle, jāizvēlas **lietišķais ģērbšanās stils**. ☐ Lietišķais stils var būt vienkāršs, apģērbam nav jābūt šūtam pēc jaunākajām modes tendencēm, tas var būt iegādāts vienkāršā veikalā, varbūt pirkts pirms vairākiem gadiem, bet tam jābūt gaumīgam, saskaņotam un pats svarīgākais – drēbēm jābūt tīrām un kārtīgām. Īpaša uzmanība jāpievērš apaviem un aksesuāriem – apavi nedrīkst būt novalkāti, nošķiebti un netīri. ☐

Klasiskā stila apģērbi **vīriešiem** ir uzvalki un krekli, putekļu mēteļi. ☐

Klasiskā stila apģērbi **sievietēm** ir kostīmi, kleitas ar piedurknēm, sarafāni ar blūzēm, lietišķi bikškostīmi, pieļaujama lietišķa kleita ar piedurknēm, kuru valkā kopā ar žaketi. ☐ Vispiemērotākie apavi ir klasiskās laiviņas uz vidēja papēža. Lietišķajam stilam piederas zilā krāsa – vizītēm, komandējumiem, konferencēm. Noder arī pelēks vai melns kostīms, pēdējais vispiemērotākais svinīgiem gadījumiem. ☐

Dodoties uz darba interviju vai biznesa tikšanos, vajadzētu atcerēties, ka:

1. Apģērbam ir jābūt glītam un pievilcīgam.
2. Sievietēm kājas vienmēr ir „apģērbtas", neraugoties uz to, cik karsts ir laiks vai cik glīti kājas ir nosauļotas.
3. Matu sakārtojumam jābūt glītam un koptam.
4. Vīriešiem jāizvēlas tumšas krāsas uzvalks, varētu būt pieļaujams viegls svītrojums.
5. Sievietēm jāizvairās no košu, raibu un puķainu audumu izmantošanas.
6. Vienmēr apģērbs pirms uzvilkšanas jāpārbauda – labāk mājās laikus atklāt kādu nejaušu traipu, iztrūkušu pogu vai atirušu diegu.

www.selfgrowth.com
www.job-interview.ne
www.meetingtomorrow.com

Ikdienā mēs ģērbjamies ērti un lietišķo ģērbšanās stilu varam neievērot. Bet diplomātiskā dienesta pārstāvjiem un valsts vadītājiem katru darba dienu jāievēro noteikta **etiķete jeb „protokols"**. Tajā stingri noteikts, kā ģērbties un rīkoties noteiktās situācijās.

3. Apskati attēlus! Blakus ieraksti, kādi noteikumi jāievēro, apmeklējot pasākumus šajās vietās!





Šeit notiek _____

Apmeklējot šos pasākumus, jāievēro:

_____

_____

_____

Šeit notiek _____

Apmeklējot šos pasākumus, jāievēro:

_____

_____

_____

4. Kādus sabiedrības uzvedības normu pārkāpumus visbiežāk var novērot skolā?

_____

_____

_____

_____

5. Noformē un uzraksti ielūgumu uz savu ballīti! Ielūgumā norādi ierašanās laiku, vietu, pasākuma tematu un ģērbšanās stilu.



Ielūgums

5. nodaļas pašpārbaudes tests

1. Katrā teikumā izsvītro liekos vārdus, atstājot vienu pareizo!

1. Lielākā etniskā grupa Latvijā ir *poļi, latvieši, ukraiņi*.
2. *Krievi, baltkrievi, čehi* ir lielākā mazākumtautība Latvijā.
3. Etniskās grupas *var, nevar, nedrīkst* veidot savas nacionālās kultūras apvienības.
4. Vislielākā reliģiskā konfesija Latvijas teritorijā ir *pareizticīgie, budisti, luterāņi*.
5. Sabiedrība sastāv no *dažām, dažādām, divām* sociālām grupām.
6. Dzīves laikā cilvēks var būt *vienas, vairāku* sociālo grupu pārstāvis.
7. Sabiedrībā ir noteiktas uzvedības normas jeb *etiķete, buķete, paradumi*, kas jāievēro saskarsmē ar citiem cilvēkiem.

2. Atzīmē ar pareizo atbildi!

1. Nācija ir:
   - reliģiskā piederība;
   - nākotnes sabiedrība;
   - valsts iedzīvotāju kopums;
   - sabiedriska organizācija.

2. Konfesija ir:
   - liela sanāksme;
   - reliģijas paveids, novirziens;
   - valstu apvienība;
   - sociālā grupa.

3. Tautai ir kopīgs:
   - valoda, kultūra, tradīcijas;
   - izskats, valoda, izglītība;
   - ģērbšanās stils, nodarbošanās.

4. Formālās grupās:
   - tās dalībnieki nesadarbojas savā starpā;
   - tās dalībnieki pastāvīgi sadarbojas, pastāv noteikumi, normas;
   - saskarsme starp tās dalībniekiem ir neregulāra.

5. Neformālās grupās:
   - pastāv ierobežotas attiecības, neregulāra saskarsme;
   - tās dalībnieki pastāvīgi sadarbojas savā starpā, pastāv noteikumi, normas;
   - tās dalībnieki nesadarbojas savā starpā.

6. Etniskās grupas ir:
   - bērni, skolēni, pensionāri;
   - katoļi, luterāņi, baptisti;
   - sievietes, vīrieši, pusaudži;
   - lībieši, čigāni, igauņi.

7. Lietišķā etiķete ir:
   - skaidrojoša uzlīme uz preces;
   - noteiktas uzvedības normas un ģērbšanās stils;
   - sanāksme, lietišķu jautājumu apspriešana;
   - telegrammas veids.

8. Multikulturāla sabiedrība ir:
   - daudzkultūru sabiedrība;
   - mazu kultūru sabiedrība;
   - multiplikācijas filmās radīta sabiedrība;
   - vienas kultūras sabiedrība.

3. Grupē visus nosauktos cilvēkus sociālajās grupās un nosauc tās!

Tētis, skolēns, ārsts, peldētājs, bērns, vecmāmiņa, pensionārs, vidusskolēns, mamma, meita, dēls, advokāts, frizieris, feldšeris, terapeits, zobārsts, vectētiņš.

_____

_____

_____

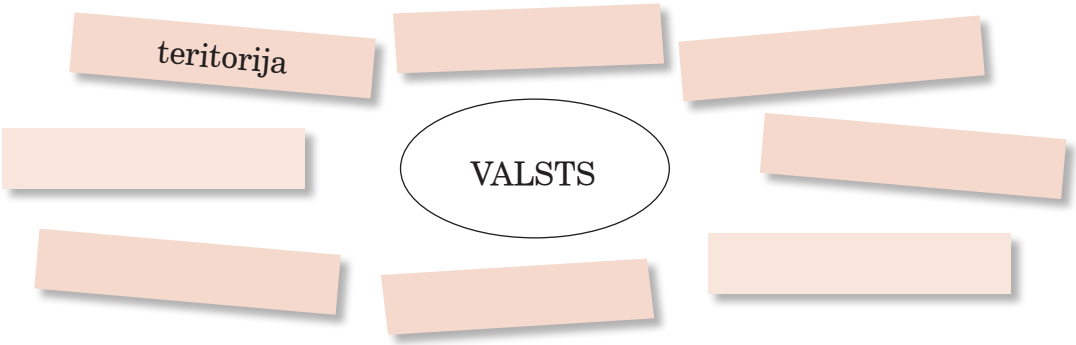
_____

_____

6. Valsts

6.1. Valsts pazīmes un simboli

1. Ieraksti tukšajos laukumos tās pazīmes, kas, tavuprāt, raksturīgas valstij un bez kurām valsts nevar pastāvēt!



Lasi tekstu!

Valsts ir sabiedrības organizācijas forma, veids, kā ir organizēta un sakārtota cilvēku dzīve. Jebkurai valstij raksturīgas **trīs galvenās pazīmes**, ar ko tā atšķiras no visām pārējām mūsdienu sabiedrības organizācijām.

1. **Noteikta teritorija** – sauszemes, ūdens un gaisa telpa, ko no citām kaimiņvalstīm atdala un iezīmē noteikta robeža. Parasti valsts teritorija ir arī tur dzīvojošo tautu vēsturiskā dzimtene. Piemēram, Latvijas Republikas teritorija ietver latviešu un lībiešu vēsturiski apdzīvotās zemes.

2. Šajā teritorijā dzīvojošie **iedzīvotāji** – valsts suverēnā (patstāvīgā, neatkarīgā) tauta. Mūsdienu demokrātiskajās valstīs pilsoņi paši var lemt par savu likteni, veidot savu valsti. Viņi atzīst savu valsti un brīvprātīgi pakļaujas varai.

3. **Publiskā vara** – valsts institūcijas (iestādes un organizācijas), ar kuru palīdzību pārvalda sabiedrību. LR Satversme nosaka, ka augstākā vara Latvijas Republikā pieder Latvijas tautai, un valsts institūcijas darbojas tautas vārdā un tautas interesēs. Valsts institūcijas ir: parlaments, valdība un citas pārvaldes iestādes, tiesa, prokuratūra, armija, policija. Valsts institūcijas pieņem visai sabiedrībai saistošus lēmumus (likumus).

Bez nosauktajām ir vēl vairākas pazīmes, kuras ir katrai valstij: oficiāli noteikta **valsts valoda,** valsts simbolika – **karogs, ģerbonis un himna** un citi.

Latvijas Republikas simboli ir karogs, ģerbonis un himna. Katrai valstij ir sava oficiālā simbolika, kas nodrošina tās atpazīstamību citu valstu vidū. Valsts simbolikai parasti ir sena, vēsturiska izcelsme. Daudzās valstīs tā ir aizsargāta ar likumu palīdzību. Latvijā par necieņas izrādīšanu pret valsts karogu paredzēta krimināltiesiskā atbildība.

Latvijas valsts karogs ir sarkans ar baltu svītru. Sarkanbaltsarkano

svītru attiecība ir 2:1:2. Karoga garuma un platuma attiecība ir 2:1. Karogam ir karmīnsarkana krāsa. Pēc Anša Cīruļa meta darināto karogu izmantoja 1918. gada 18. novembrī Latvijas valsts proklamēšanas sanāksmē. Likums par valsts karogu tika pieņemts 1921. gada 15. jūnijā, oficiāli atjaunots 1990. gada 15. februārī.

mets – zīmējums, pēc kura veido kādu darbu
heraldika – simbolisku zīmju kopums

Latvijas valsts ģerbonis. Tagadējais ģerbonis izstrādāts 1921.gadā. Tajā veiksmīgi apvienoti gan eiropeiskās heraldikas, gan Latvijas nacionālās simbolikas elementi. Šo ģerboni izstrādāja profesors Rihards Zariņš un students Vilhelms Krūmiņš. Ģerboņa vairogs ir dalīts un pusskaldīts. Ģerboņa augšējā daļā zilā laukā attēlota uzlecošas zelta saules puse. Sudraba laukā pret skaldījumu izslējies sarkans lauva (simbolizē Kurzemi un Zemgali). Sarkanā laukā sudraba grifs ar zobenu labajā ķetnā simbolizē Vidzemi un Latgali. Virs ģerboņa vairoga puslokā trīs piecstaru zvaigznes simbolizē Latvijas vēsturisko novadu atkalapvienošanos. Vairoga turētāji ir sarkans lauva ar zelta mēli un sudraba grifs ar zelta mēli. Abi balstās uz diviem zaļiem ozola zariem, kas saņemti ar lenti karoga krāsās.

Lauva simbolizē spēku, modrību un drosmi. Grifs – teiksmains zvērs ar lauvas ķermeni un ērgļa galvu – ir bagātību sargātājs. Uzlecošā saule simbolizē brīvību.

Latvijas Republikā tiek lietots valsts lielais un mazais ģerbonis, kā arī papildinātais mazais ģerbonis.

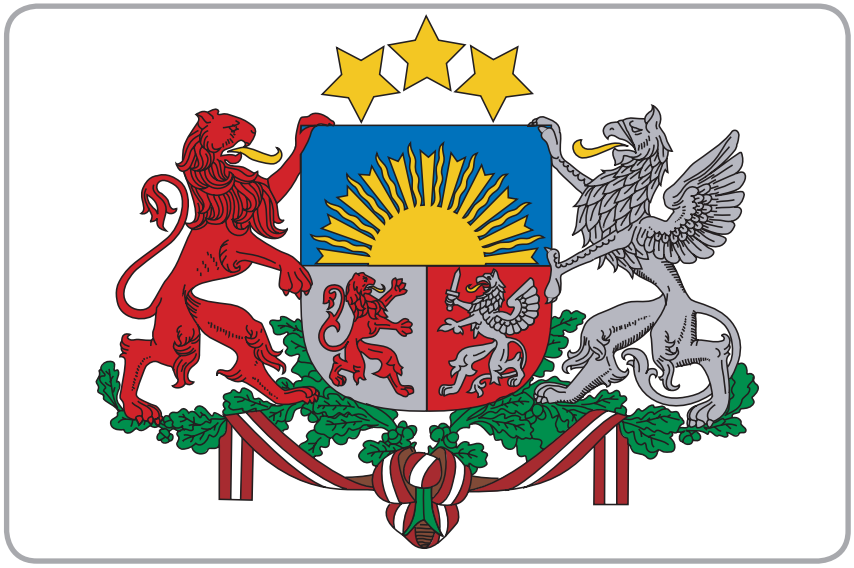
Latvijas valsts himna ir „Dievs, svētī Latviju!". LR himnas teksta un mūzikas autors ir skolotājs Kārlis Baumanis. Pirmo reizi tā dziedāta pirmajos Vispārējos Dziesmu svētkos 1873. gadā. „Dievs, svētī Latviju!" pakāpeniski kļuva par tautas nacionālo himnu, bet oficiāli apstiprināta par valsts himnu 1921. gada jūnijā. Padomju okupācijas gados LR simbolika tika aizliegta, tā atjaunota 1990. gada 15. februārī.

2. Ieraksti tabulā Latvijas valsts ģerbonī ietvertos simbolus un to nozīmi!

Simbols	Tā nozīme
Sarkans lauva	Spēks, modrība, drosme

3. Apskati 1921. gadā izstrādāto Latvijas Republikas ģerboni un salīdzini to ar pirmo LR ģerboni, kuru izmantoja Brīvības cīņu laikā!





Kas tajos ir kopīgs? Kādas atšķirības tu saskati?

4. Kādos gadījumos Latvijas Republikā valsts karoga izkāršana ir obligāta?

6.2. Valsts uzdevumi un funkcijas

1. Padomā un uzraksti, kāpēc cilvēkiem ir vajadzīga valsts?

Lasi tekstu!

Pēc mūsdienu demokrātijas teorijām **valsts** ir cilvēka personisko brīvību garantētāja, vairākuma gribas paudēja un mazākuma tiesību aizstāve. Valsts ir mehānisms, kas saskaņo dažādu sabiedrības sociālo grupu intereses, gādā par indivīda un sabiedrības drošību, uzturot likumību un tiesisku kārtību. Valstij ir noteikti uzdevumi un funkcijas (darbības pamatvirzieni).

Iekšējās funkcijas (iekšpolitika):

- ekonomiskā – regulē un organizē saimniecisko dzīvi;
- tiesiskā – nodrošina likumību un tiesisko kārtību, cilvēktiesību ievērošanu, izdod likumus un uzrauga to ievērošanu;
- sociālā – nodrošina pensijas, pabalstus, veselības aprūpi un izglītību;
- kultūras – atbalsta kultūru, tās attīstību, garantē iespējas izmantot kultūras sasniegumus;
- ekoloģiskā – nodrošina vides aizsardzību, dabas resursu aizsardzību un saprātīgu izmantošanu.

Ārējās funkcijas (ārpolitika):

- aizsargā valsts neatkarību un teritoriālo neaizskaramību, rūpējas par pavalstnieku drošību;
- nodrošina mieru un sadraudzību ar citām valstīm;
- pārstāv un aizsargā savus pilsoņus un viņu intereses citās valstīs;
- sadarbojas ar ārvalstīm, risinot kopīgas ekonomiskās, ekoloģiskās un citas problēmas.

Valstis var iedalīt dažādās grupās, pēc dažādiem kritērijiem. Katrai valstij ir sava forma un tips. Valsts forma ir ārējais veids, kādā organizēta publiskā vara. Valsts formas ir ļoti daudzveidīgas. Tās var iedalīt pēc 3 pazīmēm – pēc valdīšanas formas, politiskā režīma un valsts iekārtas formas.

Katrai suverēnai valstij ir tiesības noteikt tās valdīšanas formu. Mūsdienās divas galvenās pārvaldes formas ir **monarhija un republika**.

Monarhija ir valsts, kuras vadītājs ir monarhs (valdnieks – karalis, cars, imperators utt.), kurš varu iegūst mantošanas ceļā. Ja monarha vara ir neierobežota un viņš var vienpersoniski pieņemt likumus, tad tā ir absolūta monarhija. Mūsdienās lielākajā daļā pasaules valstu monarhi tikai pārstāv savu valsti dažādos svinīgos pasākumos, bet reālā vara ir parlamentam un valdībai. Tādas valstis sauc par **parlamentārām vai konstitucionālām monarhijām**, piemēram, Lielbritānija, Zviedrija, Dānija.

Republika ir valsts, kuru pārvalda tautas vēlēts valsts vadītājs – prezidents. Mūsdienās lielākā daļa pasaules valstu ir republikas ar demokrātisku valsts varu, kura pieder tautas vēlētam parlamentam. Tādu valsts varas formu sauc par **parlamentāru republiku**, piemēram, Vācija, Latvija, Lietuva, Igaunija. Ja atsevišķu valstu konstitūcijas piešķir lielas pilnvaras valsts prezidentam, tad tādas valstis sauc par **prezidentālām republikām**, piemēram, ASV, Francija, Krievija.

Pēc valsts iekārtas formas (teritoriālās organizācijas) pastāv **unitāras un federatīvas** valstis. Ja visā valstī darbojas vieni un tie paši likumi un valdība, visas administratīvās teritorijas pakļautas valsts centrālajai pārvaldei, tad tādu valsti sauc par **unitāru** (vienotu, centralizētu). Unitāras ir lielākā daļa pasaules valstu, arī Latvija, Lietuva, Igaunija, Čehija, Itālija u. c. **Federatīvā** valstī ietilpst politiski

patstāvīgas pavalstis, kurām ir savas varas institūcijas un sava iekšējā likumdošana, bet darbojas arī kopējie federālās valsts likumi un institūcijas. Tādas valstis ir, piemēram, Austrālija, ASV, Krievija, Brazīlija u. c.

Pēc politiskā režīma valstis var iedalīt **demokrātiskās, autoritārās un totalitārās** valstīs. **Demokrātiskas** ir tādas valstis, kurās augstākā vara pieder tautai (pilsoņu vairākumam), kas tieši vai ar vēlētu pārstāvju starpniecību izlemj svarīgākos valsts dzīves jautājumus. Demokrātiskās valstīs vara ir dalīta. Pastāv likumdošanas vara, izpildvara un tiesu vara. Demokrātiskas valstis ir, piemēram, ASV, Francija, Dānija, Latvija, Lietuva, Igaunija un daudzas citas pasaules valstis. **Autoritāras un totalitāras** ir tādas valstis, kurās pastāv antidemokrātisks politiskais režīms, kas neņem vērā sabiedrības viedokli. Vara koncentrēta valsts vadītāja rokās, pastāv cenzūra, dažādi ierobežojumi, nepieļauj opozīciju, varas dalīšanu, pastāv personības kults. Autoritārisms bija plaši izplatīts Eiropā 20. gadsimta 20.–30.gados. Totalitārismam raksturīga valsts visaptveroša kontrole pār sabiedrības dzīvi, konstitucionālo tiesību neievērošana vai atcelšana. Visa vara ir vienas partijas un tās līdera rokās, pastāv politiskais terors un notiek politisko pretinieku fiziska iznīcināšana. Totalitāras valstis bija nacistiskā Vācija, fašistiskā Itālija un komunistiskā Padomju Savienība.

2. Pabeidz iesāktos teikumus!

Lielbritānijā ir konstitucionālā monarhija, jo _____

_____

Krievija ir prezidentāla republika, jo _____

_____

Latvijā ir unitāra valsts iekārtas forma, jo _____

_____

ASV ir federatīva valsts, jo _____

_____

Lietuva ir demokrātiska valsts, jo _____

_____

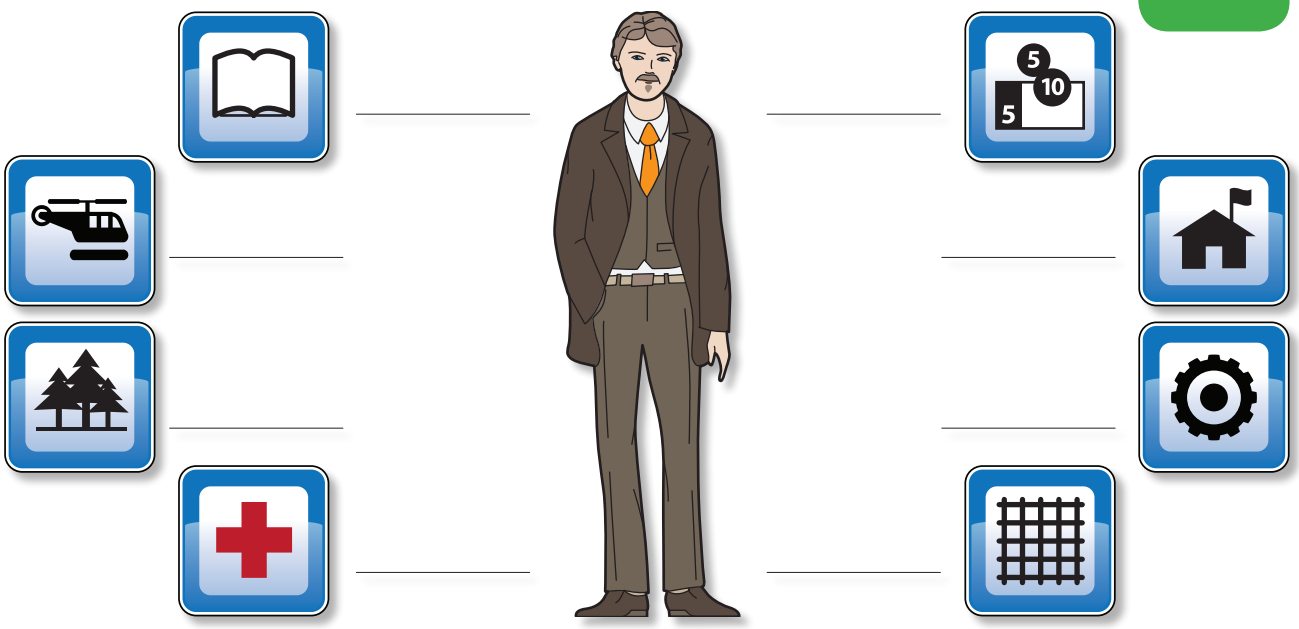
Baltkrievija ir autoritāra valsts, jo _____

_____

3. Izmanto tekstu un aizpildi tabulu!

Valsts	Valdīšanas forma	Valsts iekārta	Politiskais režīms
Latvijas Republika			
Krievija			
Lietuvas Republika			
ASV			

4. Apskati zīmējumu! Nosauc un pieraksti (pie bultām) tajā attēlotās valsts funkcijas!



Kuras, tavuprāt, ir svarīgākās valsts funkcijas? Kāpēc?

_____

_____

_____

6.3. Latvijas Republikas pilsonība



1. Pasvītro tos vārdus, kuri saistīti ar tematu „Latvijas valsts"! Paskaidro savu izvēli!

Dotie vārdi: pilsēta, pilsdrupas, pilsonis, pilnmēness, pilsnovads, pilnpiens, pile, piliens, pilskalns, pilnvara, piltuve.

_____

_____

_____

_____

Lasi tekstu!

Latvijas pilsonība ir statuss, kuru iegūstot, jāievēro valsts likumi un jāpilda pienākumi pret savu valsti. Savukārt valsts savus pilsoņus aizsargā un rūpējas par tiem.

Pēc LR neatkarības atjaunošanas 1990. gada 4. maijā radās nepieciešamība noteikt personas, kuras kļūs par LR pilsoņiem. To noteica ar **Pilsonības likuma** palīdzību. Šo likumu pieņēma 1994. gadā. Pilsonības likums nosaka, ka LR pilsonību var iegūt visas personas, kuras bija Latvijas pilsoņi 1940. gada 17. jūnijā, kā arī šo personu pēcnācēji, latvieši un lībieši, kuru pastāvīgā dzīvesvieta ir Latvijā. Par Latvijas pilsoņiem var kļūt personas, kuru pastāvīgā dzīvesvieta ir Latvijā, kuras reģistrējušās un apguvušas pilnu mācību kursu latviešu mācībvalodas vispārizglītojošās skolās. Pilsonības likums pilsonību piešķir bērniem, kuri atrasti Latvijas teritorijā un kuru vecāki nav zināmi, kuri dzīvo bērnu namos vai internātskolās. Tāpat – bērniem, kuriem abi vecāki ir Latvijas pilsoņi. 1998. gadā Pilsonības likumā veica grozījumus, kuri noteica, ka par Latvijas pilsoņiem kļūst visi, kas dzimuši pēc 1991. gada 21. augusta. Būt vai nebūt Latvijas pilsoņiem sākotnēji ir viņu vecāku izvēle. Ja šie bērni vēlāk izvēlas kļūt par Latvijas pilsoņiem, tad viņi to var izdarīt pēc 15 gadu vecuma sasniegšanas.

PSRS – Padomju Sociālistisko Republiku Savienība
legāls – atbilstošs likumiem

Ne visi Latvijas Republikā dzīvojošie ieguva pilsonību, jo PSRS pastāvēšanas gados Latvijā iebrauca daudzi cilvēki, kuri neatbilda nevienam iepriekšminētajam punktam. Šie cilvēki ieguva nepilsoņu statusu vai izvēlējās citas valsts pilsonību. Taču Latvijas pilsonību var iegūt arī nepilsoņi, kuri ir gatavi iziet **naturalizācijas procesu**, t. i., nokārtot naturalizācijas eksāmenu. Eksāmenā pārbauda Latvijas vēstures un latviešu valodas zināšanas. Lai izietu šo procesu, cilvēkam 5 gadus jānodzīvo LR, jāpierāda, ka viņš strādā un viņam ir legāls iztikas avots. Šiem cilvēkiem ir jāatsakās no savas iepriekšējās pilsonības, jo Latvijas likumdošana nepieļauj dubultpilsonību, t. i., būt divu valstu pilsonim. Pretendentam uz pilsonību jādod svinīgais solījums Latvijas valstij.

Taču pastāv arī **naturalizācijas ierobežojumi**. Tie attiecināmi uz cilvēkiem, kuri apdraudējuši LR neatkarību un demokrātisko iekārtu, kuri pauduši fašisma, komunisma idejas, kuri dien ārvalstu bruņotajos spēkos, speciālajos vai drošības dienestos, kā arī citu valstu izlūkdienestos, ir sadarbojušies ar PSRS (Latvijas PSR) VDK vai bijuši šīs organizācijas locekļi. Latvijas pilsonību var atņemt, ja atklājas, ka cilvēkam ir divas pilsonības vai viņš sniedzis nepatiesas ziņas par sevi, vēlēdamies iegūt Latvijas pilsonību. Šādi pārkāpumi jāpierāda tiesas ceļā.

Latvijas pilsonību var iegūt arī cilvēki, kuriem ir īpaši nopelni Latvijas Republikas labā. Šādu lēmumu pieņem LR Saeima.

Latvijas valstij ir jārūpējas par saviem pilsoņiem un jāpilda noteikti pienākumi pret tiem. Visās lielāko Eiropas valstu galvaspilsētās ir Latvijas Republikas pārstāvniecības. Viens no šo pārstāvniecību galvenajiem

uzdevumiem ir rūpēties par Latvijas pilsoņiem ārzemēs. Latvijas pilsoņus nedrīkst izraidīt no Latvijas un viņus nedrīkst izdot citām valstīm.

2. Izdomā un uzraksti teikumus par Latvijas valsti ar dotajiem skaitļa vārdiem: *1990. gada 4. maijs, 1994. gads, 1940. gada 17. jūnijs, 1998. gads, 1991. gada 21. augusts, 15 gadi, 5 gadi*!



3. Izlasi dotos apgalvojumus un atzīmē ar P, ja apgalvojums ir pareizs, bet ar N, ja apgalvojums ir nepareizs! Pamato savu izvēli!

Apgalvojums	Atbilde
1. Visi Latvijas iedzīvotāji ir pilsoņi.	_____, jo _____
2. Pilsonības iegūšanu sauc par nacionalizāciju.	_____, jo _____
3. Pilsonību apliecinošs dokuments ir pase.	_____, jo _____
4. Lai iegūtu pilsonību, ir jānokārto eksāmeni latviešu valodā un vēsturē.	_____, jo _____
5. Pilsonību nevienam nevar atņemt.	_____, jo _____
6. Pilsoņi var būt tie bērni, kuri dzimuši pēc 1991. gada 21. augusta, bet vecāki ir nepilsoņi.	_____, jo _____
7. Latvijas pilsonību var iegūt, ja dienē Vācijas bruņotajos spēkos.	_____, jo _____
8. Latvijas pilsonību var iegūt persona, ja tā absolvējusi skolu ar latviešu mācību valodu.	_____, jo _____
9. Par Latvijas pilsoni var kļūt persona, kurai ir arī Francijas pilsonība.	_____, jo _____

4. Izlasi dotās situācijas! Vai minētās personas var iegūt Latvijas pilsonību? Kādu Latvijas pilsonības ieguves ceļu tu ieteiktu šiem cilvēkiem?

1. situācija

Esmu 16 gadus vecs jaunietis, kurš 2007. gadā kopā ar saviem vecākiem atgriezās Latvijā. Esmu audzis Kanādā. Manu vecāku ģimene tur dzīvo kopš 1946. gada. Viņi turp devās Otrā Pasaules kara laikā. Latviešu valodu zinu, bet vēsture būtu jāpamācās. Kā es varētu iegūt Latvijas pilsonību?

2. situācija

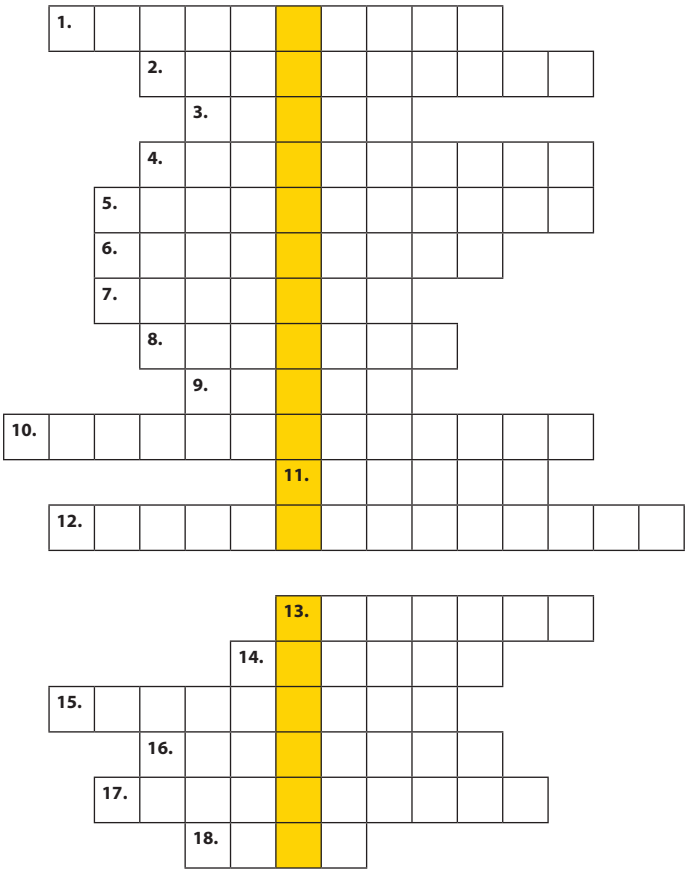
Esmu 30 gadus veca arhitekte. Esmu dzimusi un augusi Itālijā. Pagājušā gada vasarā apprecējos ar Latvijas pilsoni, un mēs pārcēlāmies uz dzīvi Latvijā. Kā es varētu iegūt Latvijas pilsonību?

3. situācija

Jau 3 gadus dzīvojam un strādājam Īrijā. Mūsu dzīvē gaidāms priecīgs notikums – bērniņa piedzimšana. Vēlos, lai mans bērniņš ir Latvijas pilsonis. Kā man rīkoties?

6. nodaļas pašpārbaudes tests

1. Atrisini krustvārdu mīklu!



Horizontāli

1. Valsts vadītājs republikā. 2. Valsts iekārtas forma, ja valstī ietilpst politiski patstāvīgas pavalstis ar savām institūcijām. 3. Valsts simbols. 4. Valsts, kurā pastāv antidemokrātisks režīms, vara koncentrēta valsts vadītāja rokās. 5. Politisks režīms, kur augstākā vara pieder tautai. 6. Valsts, kuras vadītājs varu iegūst mantošanas ceļā. 7. Valsts funkcija, kura nodrošina pensijas, pabalstus, izglītību. 8. Vienota, centralizēta valsts. 9. Teiksmains dzīvnieks Latvijas ģerbonī. 10. Latvijas karoga krāsa. 11. Valsts simbols. 12. Pilsonības piešķiršana nepilsoņiem. 13. Viens no eksāmeniem, kas jānokārto, lai iegūtu pilsonību. 14. Latvijas Republikas parlaments. 15. Valsts, kuru pārvalda tautas ievēlēts valsts vadītājs. 16. Pilntiesīgs valsts iedzīvotājs. 17. Viena no galvenajām valsts pazīmēm. 18. Pilsonību apliecinošs dokuments.

2. Izvēlies vienu pareizo atbildi!

1. Valsts simboli ir:
   - nauda, pastmarkas, zīmoli;
   - karogs, ģerbonis, himna;
   - cielava, margrietiņa, jūra;
   - Brīvības piemineklis, Vecrīga.

2. Latvijas valsts ģerbonī nav:
   - lauvas, ozola zaru, grifa;
   - uzlecošas saules, zvaigznes;
   - lentes karoga krāsās, vairoga;
   - rudzu vārpas, sirpja, mēness.

3. Valsts iekšējā funkcija ir:
   - regulēt un organizēt saimniecisko dzīvi;
   - aizsargāt valsts neatkarību;
   - nodrošināt mieru un sadraudzību ar citām valstīm;
   - slēgt starptautiskus līgumus ar citām valstīm.

4. Valsts ārējā funkcija ir:
   - nodrošināt likumību un tiesisko kārtību;
   - nodrošināt veselības aprūpi un izglītību;
   - aizsargāt valsts neatkarību;
   - nodrošināt dabas resursu un vides aizsardzību.

3. Apstiprini vai noliedz dotos apgalvojumus, pierakstot burtus P – pareizi vai N – nepareizi! Izlabo nepareizos apgalvojumus!

Apgalvojums	P, N	Labojums
1. Monarhijās visu izlemj karalis.		
2. Pēc pārvaldes formas valstis iedala demokrātiskās, autoritārās, totalitārās.		
3. Pēc politiskā režīma pastāv unitāras un federatīvas valstis.		
4. Latvijas Republikā prezidentam ir vislielākā vara.		
5. Mūsdienās 2 galvenās valsts pārvaldes formas ir monarhija un republika.		
6. Latvijas likumdošana nepieļauj dubultpilsonību.		

4. Nosvītro lieko, atstājot vienu pareizo vārdu no katra vārdu pāra!

Latvija ir
- unitāra, federatīva;
- atkarīga, suverēna;
- demokrātiska, autoritāra;
- prezidentāla, parlamentāra;
- republika, monarhija.

7. Latvijas Republikas likumdošana

7.1. Satversme

1. Padomā un uzraksti, ko tev izsaka šie vārdi!

Pamatlikums _____
Ministrs _____
Prezidents _____
Pilsonis _____

Lasi tekstu!

Latvijas Republikas pamatlikums – **Satversme,** pieņemts 1922. gada 15. februārī, bet atjaunots 1991. gadā. Satversme nosaka valsts pārvaldes sistēmu, un tā sastāv no 8 nodaļām. 1922. gada Satversme nosaka: LR valsts iekārtu, valsts pārvaldes struktūru, kā arī Saeimas, prezidenta, Ministru Kabineta, tiesas un valsts kontroles funkcijas. 1990. gadā Satversme papildināta ar nodaļu, kurā nosauktas cilvēka pamattiesības.

1. nodaļā nosaukti **LR vispārējie noteikumi**. Izlasot šo nodaļu, arī citām valstīm rodas priekšstats par LR, kurā vara pieder Latvijas tautai, latviešu valoda ir valsts valoda, karogs ir sarkans ar baltu svītru un valsts teritorija sastāv no 4 vēsturiskajiem novadiem: Vidzemes, Latgales, Kurzemes un Zemgales. Šajā nodaļā noteikta arī Latvijas valsts iekārta – neatkarīga demokrātiska republika.



2. nodaļa. **Saeima.** Saeima sastāv no 100 tautas pārstāvjiem, kurus ievēl uz 4 gadiem. Vēlēšanām jābūt vispārējām, vienlīdzīgām, tiešām, aizklātām un proporcionālām.

Vispārējas – vēlēšanu tiesības piešķirtas visiem pilsoņiem, kuriem ir 18 gadi

Vienlīdzīgas – katram vēlētājam ir viena balss, neatkarīgi no viņa bagātības, tautības u.c.

Tiešas – deputātu parlamentā ievēl uzreiz, bez starpposmiem

Aizklātas – neviens nezina, par ko nobalsojis vēlētājs, kādas atzīmes izdarījis vēlēšanu zīmē

Proporcionālas – Saeimā partijas iegūst vietas proporcionāli iegūtajam balsu skaitam

Uz Saeimas deputāta vietu var pretendēt no 21 gada vecuma. Vēlēšanas notiek oktobra sākumā, bet deputāti darbu sāk novembrī. Saeimas sēdes ir atklātas. Tas nozīmē, ka tajās notiekošo var vērot visi ieinteresētie cilvēki. Saeimas sēdes var notikt tikai tad, ja uz sēdi ieradušies vairāk nekā 50% deputātu. Ministru prezidentam, ministriem vai citām amatpersonām pēc Saeimas pieprasījuma jāsniedz atbildes uz Saeimu

„Es zvēru, ka viss mans darbs būs veltīts Latvijas tautas labumam. Es darīšu visu, kas stāvēs manos spēkos, lai sekmētu Latvijas valsts un tās iedzīvotāju labklājību. Es turēšu svētus un ievērošu Latvijas Satversmi un valsts likumus. Pret visiem es izturēšos taisni un savus pienākumus izpildīšu pēc labākās sirdsapziņas."

interesējošiem jautājumiem. Saeima ievēl prezidiju, kurš sasauc kārtējās un ārkārtējās sēdes jeb sēdes, kurās risina steidzamus un neatliekamus jautājumus. Valsts prezidents, ministru prezidents vai ne mazāk kā 1/3 Saeimas deputātu var pieprasīt, lai sasauc ārkārtas sēdi. Deputāti saņem atalgojumu no valsts budžeta līdzekļiem.

3. nodaļa**. LR prezidentu** ievēl Saeima uz 4 gadiem un prezidents savu amatu var ieņemt 2 reizes, tas ir, 8 gadus pēc kārtas. Par prezidentu var ievēlēt LR pilsoni, kurš sasniedzis 40 gadu vecumu. Prezidentam ir tiesības ratificēt jeb parakstīt un apstiprināt starptautiskus līgumus. Prezidents pārstāv valsti starptautisku vizīšu laikā un ieceļ LR diplomātus. Prezidents ir armijas vadītājs un ārkārtas situācijās, pamatojoties uz Saeimas lēmumu, var pasludināt karu. Prezidents var apžēlot noziedzniekus, izsludinot Amnestijas likumu. Prezidents var sasaukt un vadīt Ministru Kabineta ārkārtas sēdes. Valsts prezidentam ir likumu ierosināšanas un Saeimas atlaišanas ierosināšanas tiesības. Saeimas atlaišana var notikt tikai tad, ja notikusi tautas nobalsošana jeb referendums. Arī Saeima var nobalsot par Valsts prezidenta atlaišanu, ja šādu lēmumu pieņem ne mazāk kā 50% visu Saeimas deputātu.

diplomāts – valsts pilnvarots pārstāvis

„Viens likums – viena taisnība visiem"

4. nodaļa. **Ministru Kabinets** (MK). Ministru kabineta vadību Valsts prezidents uztic Ministru prezidenta kandidātam. Tas ir cilvēks, kurš uzaicināts sastādīt Ministru Kabinetu. Ministru prezidentam un viņa sastādītajam Ministru Kabinetam nepieciešama Saeimas uzticība. Saeima balso par izraudzīto ministru prezidenta kandidātu un apstiprina viņu amatā. Par ministru prezidenta kandidātu jānobalso ne mazāk kā 50% Saeimas deputātu. MK par savu darbību ir atbildīgs Saeimas priekšā. Ja Saeima izsaka neuzticību ministru prezidentam, tad jāatkāpjas visam kabinetam. Ministru Kabinetam ir pakļautas visas valsts iestādes. MK apspriež atsevišķu ministriju izstrādātos likumprojektus un jautājumus, kuri attiecas uz ministriju darbību un valsts politikas virzieniem. Ministru Kabinets Saeimai iesniedz valsts ienākumu un izdevumu budžeta projektu un gada beigās atskaitās par valsts līdzekļu izlietojumu. Ministru prezidentam un ministriem ir tiesības piedalīties Saeimas sēdēs.

5. nodaļa nosaka **likumdošanas kārtību** LR. Likumdošanas tiesības pieder Saeimai un Latvijas tautai. Likumprojektus var iesniegt arī Valsts prezidents, Ministru Kabinets, ne mazāk kā 5 deputāti un 1/10 daļa Latvijas vēlētāju. Saeima apstiprina MK iesniegto budžeta projektu. Saeima lemj par armijas lielumu miera laikā un apstiprina

starptautiskus līgumus. 7 dienu laikā Valsts prezidentam ir tiesības prasīt likuma otrreizēju caurskatīšanu. Valsts prezidents var apturēt likuma publicēšanu uz diviem mēnešiem. Šādi apturēts likums ir jānodod tautas nobalsošanai, ja to pieprasa 1/10 daļa vēlētāju.

Saeimai ir tiesības grozīt arī LR Pamatlikumu – Satversmi, ja sēdē piedalās vismaz 2/3 Saeimas locekļu un Saeimas grozījumi apspriesti vismaz 3 lasījumos. Arī Latvijas tautai ir tiesības grozīt LR pamatlikumu. Tad ne mazāk kā 1/10 daļai vēlētāju jāiesniedz Valsts prezidentam pilnīgi izstrādāts Satversmes grozījuma projekts vai likuma projekts. Tad prezidents to nodod Saeimai. Ja Saeima šo likuma projektu nepieņem, tad tas jānodod tautas nobalsošanai. Tautas nobalsošanā var piedalīties visi Latvijas pilsoņi, kuri sasnieguši 18 gadu vecumu. Tautas nobalsošanā Satversme ir mainīta, ja par to nobalso vismaz 1/5 no pēdējās Saeimas vēlēšanās piedalījušos vēlētāju skaita.

6. nodaļa**. Tiesa**. LR tiesneši ir neatkarīgi un padoti likumam. Tiesnešus apstiprina Saeima un tie ir neatceļami. Tiesnesi var atcelt tikai ar tiesas spriedumu vai tiesnešu kolēģijas lēmumu.

7. nodaļa. **Valsts kontrole**. Valsts kontrole ir neatkarīga iestāde, kuras darbību nosaka sevišķi likumi un Valsts kontrolieri ieceļ un apstiprina amatā tāpat kā tiesnešus, tikai uz noteiktu laiku. No amata Valsts kontrolieri var atbrīvot tikai ar tiesas lēmumu.

Cilvēka tiesības, kuras aizsargā LR likumdošana: vienlīdzība, brīvība, dzīvība, personas neaizskaramība, goda un cieņas neaizskaramība, privātās dzīves neaizskaramība, mājokļa neaizskaramība, reliģijas brīvība, brīva pārvietošanās, pulcēšanās brīvība.

8. nodaļa. **Cilvēka pamattiesības**. LR atzīst un aizsargā cilvēka pamattiesības saskaņā ar Satversmi, kā arī Latvijai saistošiem starptautiskiem līgumiem. Ikvienam cilvēkam ir tiesības zināt savas tiesības un vērsties pēc palīdzības, ja tās tiek pārkāptas. Valsts aizsargā cilvēkus no cietsirdības vai cilvēka cieņu pazemojošas izturēšanās. Nevienu nedrīkst pakļaut nežēlībai vai cilvēka cieņu pazemojošam sodam. Valsts garantē privātās dzīves neaizskaramību. Ikviens, kam ir Latvijas pase, ārpus Latvijas atrodas Latvijas valsts aizsardzībā, un viņam ir tiesības brīvi atgriezties Latvijā. Cilvēka pamattiesības nosaka, ka katram pilsonim ir tiesības piedalīties valsts un pašvaldību darbībā, kā arī pildīt valsts dienestu. LR pilsoņiem ir tiesības brīvi izvēlēties nodarbošanos un darba vietu, saņemt atbilstošu samaksu, ikgadēju apmaksātu atvaļinājumu un brīvdienas. Vecumdienās, darba nespējas, bezdarba gadījumos ir tiesības uz sociālo nodrošinājumu. Valsts atbalsta un aizsargā laulību, ģimeni, vecāku un bērnu tiesības. Cilvēkiem, kuriem ir problēmas ar veselību, valsts garantē medicīniskās palīdzības minimumu. Latvijas Republikas pilsoņiem ir tiesības uz bezmaksas pamatizglītību un vidējo izglītību. Pamatizglītība ir obligāta.

2. Aizpildi tabulu, kurā ieraksti Satversmes nodaļās atspoguļoto informāciju!

Nodaļa	Nodaļas nosaukums	Svarīgākā informācija
1.		Es zinu, ka Satversmes 1. nodaļā
2.		Satversmes 2. nodaļā es izlasīju par to, ka
3.		LR Pamatlikuma 3. nodaļā minēts tas, ka
4.		Pēc Satversmes 4. nodaļas izlasīšanas es sapratu, ka
5.		5. nodaļā teikts, ka Satversmi var grozīt, ja
6.		Es iepazinos ar Satversmes 6. nodaļu, kurā
7.		LR Pamatlikuma 7. nodaļa ir saistoša
8.		Pats svarīgākais Satversmes 8. nodaļā man likās

3. No Satversmes 8. nodaļas izraksti tās cilvēktiesības, kuras papildina tev jau zināmās bērna tiesības!

1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____
4. _____
_____
5. _____
_____

4. Izlasi doto situāciju!

Ilze Jaunalksne ir TV žurnāliste. No 2005. gada decembra līdz 2006. gada janvārim Finanšu policijas pārvaldes (FPP) darbinieki veica izmeklēšanu un ar ģenerālprokurora atļauju noklausījās žurnālistes telefona sarunas. Taču izrādījās, ka arī 2006. gada pavasarī policija turpināja noklausīties Ilzes Jaunalksnes telefona sarunas. Tās tika publiskotas vairākos plašsaziņas līdzekļos un interneta mājas lapās. Finanšu policijas pārvaldes darbinieki pārkāpa savas pilnvaras un žurnālistes cilvēktiesības.

Atbildi uz jautājumiem!

Kādas cilvēktiesības pārkāpa FPP darbinieki?

_____

_____

Kādu sodu tu piešķirtu FPP darbiniekiem, kuri veica noklausīšanos?

_____

_____

Izlasi FPP darbiniekiem piespriesto sodu!

Skatot krimināllietu pret četrām Finanšu policijas pārvaldes amatpersonām par žurnālistes Ilzes Jaunalksnes telefonsarunu nelikumīgu noklausīšanos, Rīgas apgabaltiesa ceturtdien piesprieda reālus cietumsodus: toreizējam Finanšu policijas pārvaldes direktora vietniekam Jānim Laizānam piespriesti trīs gadi reālas brīvības atņemšanas, pārvaldes iekšējās drošības daļas priekšniekam Raivim Freibergam – gads un astoņi mēneši cietumā, savukārt Finanšu policijas pārvaldes amatpersona Vasilijs Kivļonoks sodīts ar vienu gadu nebrīvē. Jaunalksnes priekšniece Arta Ģiga cer, ka cietumsods liks atklāties patiesajiem noklausīšanās pasūtītājiem.

http://www.latvijasradio.lv

Kā tev šķiet, vai piespriestais sods ir atbilstošs? Pamato savu viedokli!

_____

_____

_____

5. Izmanto interneta resursus www.likumi.lv vai citus informatīvos avotus un atrodi, kurus Satversmes pantus Saeima nedrīkst mainīt jeb grozīt!

_____

_____

_____

_____

7.2. Civillikums

1. Papildini dotos teikumus!

Laulību var noslēgt no _____ gadu vecuma.
Ar vecāku atļauju laulību var noslēgt no _____ gadu vecuma.
Laulība tiek aizliegta, ja viens no pretendentiem tiek atzīts par
_____
Laulību nevar noslēgt cilvēki, kurus saista _____
Par bērnu uzskatāma persona līdz _____ gadu vecumam.
Bērna pienākumi ģimenē ir šādi: _____

Lasi tekstu!

Civillikuma I daļa nosaka **ģimenes tiesības** – laulības noslēgšanu un laulāto mantiskās attiecības, kā arī regulē bērnu un vecāku attiecības, apskata mantojuma tiesības un citus jautājumus. Likums nosaka, ka ģimenes, kurām nav bērnu, var adoptēt nepilngadīgu bērnu, ja tas ir bērna interesēs. Un, ja ir pamats uzskatīt, ka starp adoptēto bērnu un adoptētājiem būs patiesas vecāku un bērnu attiecības. Adoptēt var arī pilngadīgu bērnu, ja vecāku un bērnu attiecības viņu starpā ir jau izveidojušās.

rīcībspējīgs – spējīgs rīkoties

Līdz 18 gadu vecumam bērni atrodas vecāku varā un vecākiem ir pienākums rūpēties par bērnu dzīvību un labklājību, sagādāt viņiem uzturu, t. i., dot ēdienu, mitekli, apģērbu, viņus kopt, audzināt un skolot. Tas jādara līdz brīdim, kamēr bērni paši varēs sevi apgādāt. Kamēr bērni dzīvo pie vecākiem, viņiem ir jāveic mājas darbi bez tiesībām prasīt par to kādu atlīdzību. Ja bērns neklausa vai nepakļaujas vecāku audzināšanai, vecāki var meklēt palīdzību bāriņtiesā. Ja vecāki dzīvo šķirti, vecāku varu realizē tas no vecākiem, pie kura dzīvo bērns. Katram no šķirtās ģimenes vecākiem ir tiesības satikties ar bērnu, ja tikai šīs tikšanās nekaitē bērnam.

Civillikuma I daļā nosaka arī **aizbildniecību un aizgādnību** pār personām, kuras pašas nevar pārvaldīt un aizsargāt savus īpašumus. **Aizbildniecību** nosaka nepilngadīgajiem. **Aizgādniecību** nosaka rīcībnespējīgiem cilvēkiem gara slimības vai plānprātības dēļ, kā arī tiem, kuri piekopj izšķērdīgu un izlaidīgu dzīves veidu. Retos gadījumos, kad nepilngadīgais pierāda, ka uzvedas nevainojami, prot un spēj patstāvīgi aizsargāt un aizstāvēt savas tiesības un izpildīt savus pienākumus, nepilngadīgo var atzīt par pilngadīgu.

Mantojuma tiesības nosaka Civillikuma II daļa. Ar tām sastopamies tajos gadījumos, ja ģimenē kāds mirst, bet nav atstāts testaments, un radinieki cīnās par māju, mašīnu, vasarnīcu un citām lietām, kuras piederējušas nomirušajam radiniekam. Šādos gadījumos jāvēršas pie likumiem, kuros noteikts, ka pirmie mantinieki ir laulātais un bērni. Lai izvairītos no konfliktiem par mantojumu, jebkura rīcībspējīga persona no 16 gadu vecuma var sastādīt **testamentu.** Testamentu uzskata

par likumīgu tikai tad, ja testaments sastādīts pie notāra un tā sastādīšanas brīdī klāt bijuši divi liecinieki.



2. Brīvajās vietās tekstā pareizi ieraksti dotos vārdus: *aizgādnība, aizgādnis, mantojums, mantinieks, adoptēt, adoptētājs, adoptējamais*!

Latvijā ģimenes, kurās nav bērnu, var viņu _____(1.).
_____ (2.) tad uzņemas vecāku pienākumus.
_____ (3.) var būt gan pilngadīgs, gan nepilngadīgs.
Mūsu kaimiņš paņēma _____ (4.) savu garīgi slimo brāli.
Tagad viņš ir sava brāļa _____ (5.) un rūpējas par to.
Vectēvs mums atstāja _____ (6.) savas lauku mājas.
Bagātiem cilvēkiem vienmēr uzrodas daudz _____(7.).



3. Izlasi laikrakstā publicētu rakstu par „Latvijas lepnumu 2009" un paud savu viedokli!

Ventspils novadā dzīvojošā Ilze Ābola ir mamma ne tikai pieciem pašas bērniem, par mammu viņu jau gandrīz gadu uzrunā arī pieci mirušās vīramāsas bērni. Mātes vietā viņa desmit gadus bijusi arī divām savām jaunākajām bāreņos palikušajām māsām un joprojām ir vēl nepilngadīgajam brālim Andrejam. Rūpes par vēl piecu bērnu dzīvību Ilze uzņēmās, jau būdama viena – viņas drošais balsts un palīgs civilvīrs Andris pirms pusotra gada pēkšņi aizgāja aizsaulē. (...)

"Ikdienas rūpes par bērniem vienlaikus gan nogurdina, gan arī uzlādē. Kad redzu, kā viņi palīdz cits citam un cenšas kaut ko labu izdarīt arī man, kad pienāk klāt, apskauj un uzprasa: "Mammu, nu kāpēc tu raudi?", tieku pāri mirkļa vājumam. Jā, pagaidām tam nākas upurēt personīgo dzīvi, taču jūtu vēl gana spēka, lai iekavēto atgūtu, kad bērni kļūs lielāki," Ilze sakās pēc dabas esam pacietīga optimiste.

Laikraksta Diena žurnāls Latvijas Lepnums 2009

Cik bērnu ir Ilzes Ābolas aizbildniecībā? Kāpēc, tavuprāt, viņa uzņēmās rūpes par tik daudziem bērniem?

_____
_____
_____

Kādēļ, tavuprāt, I. Ābola saņēma „Latvijas lepnuma" balvu?

_____
_____
_____

Vai tev ir pazīstama kāda līdzīga ģimene?

_____
_____
_____

7.3. Krimināllikums



1. Izlasi Krimināllikuma 1. panta 2. punktu un izpildi uzdevumu!

„Nevienu nedrīkst atzīt par vainīgu noziedzīga nodarījuma izdarīšanā un nevienam nedrīkst uzlikt kriminālsodu citādi kā ar tiesas spriedumu un saskaņā ar likumu."

Pasvītro teikumā svarīgākos vārdus (atslēgas vārdus) un padomā, kāpēc tie ir tik būtiski! Vienu no pasvītrotajiem vārdiem iesaisti teikumā!

_____

_____



Lasi tekstu!

LR pastāvošais **Krimināllikums** nosaka, ka pie kriminālatbildības var saukt personas, kuras sasniegušas 14 gadu vecumu. Pārkāpumu, par kuru var saukt pie kriminālatbildības, sauc par **noziedzīgu nodarījumu**. Tas ir nodarījums, kurš izdarīts ar nodomu (tīši) vai aiz neuzmanības (darbības vai bezdarbības rezultātā) un par kuru draud noteikts sods.

Noziedzīgi nodarījumi iedalās 2 grupās: **kriminālpārkāpumi** un **noziegumi.** Krimināpārkāpumi ir noziedzīgi nodarījumi, par kuru izdarīšanu var sodīt ar brīvības atņemšanu līdz 2 gadiem. Taču, ja izdarīts smagāks noziedzīgais nodarījums, to sauc par noziegumu un sods ir daudz bargāks.

Iepazīsties ar tabulu, kurā nosaukti daži noziedzīgi nodarījumi un soda veidi.

Noziegums	**Sods**
Tīša miesas bojājumu nodarīšana, kas bīstama dzīvībai vai izraisījusi redzes, dzirdes vai kāda cita orgāna vai orgāna funkcijas zaudēšanu, psihiskus vai citus veselības traucējumus, kas radījis smagus miesas bojājumus.	Brīvības atņemšana līdz 10 gadiem + papildus sods.
Miesas bojājumu nodarīšana, ja tas izdarīts pret divām vai vairākām personām, ja tas bijis saistīts ar mocīšanu vai spīdzināšanu, ja tas izdarīts personu grupā. Ja to izdarījusi persona, kas jau agrāk izdarījusi slepkavību vai nodarījusi tīšus miesas bojājumus. Ja to izdarījusi persona, kas ievietota aizturēto turēšanas, iepriekšējā apcietinājuma vai ieslodzījuma vietā.	Brīvības atņemšana no 3 – 12 gadiem + papildus sods.
Miesas bojājumu nodarīšana, kas vainīgā neuzmanības dēļ bijis par iemeslu cietušā nāvei.	Brīvības atņemšana no 3 – 15 gadiem + papildus sods.
Nelikumīga iekļūšana dzīvoklī pret tajā dzīvojošās personas gribu.	Brīvības atņemšana līdz 2 gadiem + papildus sods.
Personas goda aizskaršana vai cieņas pazemošana mutvārdiem, rakstveidā vai ar darbību.	Arests vai naudas sods līdz 10 minimālajām algām.
Dzimumsakari, lietojot vardarbību, draudus vai izmantojot cietušās bezpalīdzību (izvarošana).	Brīvības atņemšana līdz 7 gadiem + papildus sods.

Izvarošana, ja tā izraisījusi smagas sekas, kā arī mazgadīgo izvarošana.	Brīvības atņemšana no 10 – 20 gadiem vai mūža ieslodzījums.
Svešas mantas slepena vai atklāta nolaupīšana (zādzība).	Brīvības atņemšana līdz 4 gadiem.
Laupīšana, ja to izdarījusi personu grupa pēc iepriekšējas vienošanās.	Brīvības atņemšana no 6 –12 gadiem, konfiscējot mantu vai bez tās.
Nepieciešamas un acīm redzami neatliekamas palīdzības nesniegšana cilvēkam, kas atrodas dzīvībai bīstamā stāvoklī, ja tas izraisījis cilvēka nāvi vai citas smagas sekas.	Piespiedu darbs vai naudas sods līdz 5 minimālajām mēneša algām.

Par citiem nozieguma veidiem lasi www.likumi.lv

Krimināllikums nosaka **pamatsodu veidus:** naudas sods, piespiedu darbs, arests, brīvības atņemšana. Taču papildus pamatsodam tiesa var noteikt arī **papildus soda veidus**: policijas kontroli, tiesību ierobežošanu, naudas sodu, izraidīšanu no LR, mantas konfiskāciju.

2. Pabeidz iesāktos teikumus!

Personai draud brīvības atņemšana līdz 10 gadiem, ja

_____

_____

Personu var sodīt ar arestu vai naudas sodu līdz 10 minimālajām mēneša algām, ja

_____

_____

Personai var tikt piemērots piespiedu darbs vai naudas sods līdz 5 minimālajām mēneša algām, ja

_____

_____



3. Izlasi doto situāciju un atbildi uz jautājumiem!

2010. gada 22. jūlijā neilgi pirms plkst. 18.00 Pārdaugavā, pie Māras dīķa, kāds vīrietis, piedraudot ar lausku no sasistas stikla pudeles, aplaupīja 1992. gadā dzimušu meiteni. Jaunietei viņš atņēma naudu un mobilo tālruni. Pēc tam vīrietis savu upuri izvaroja un atstāja notikuma vietu.

http://zinas.nra.lv/

Kādus Krimināllikuma pārkāpumus tu saskati šajā situācijā?

_____

_____

_____

Kādu sodu tu piespriestu noziedzniekam? Kāpēc?

_____

_____

_____

Vai esi saskāries (redzējis, dzirdējis, lasījis utt.) ar noziedzīgu nodarījumu? Kā tev šķiet, kāpēc cilvēki izdara noziegumus?

_____

_____

_____

4. Izlasi informāciju par nāvessodu Latvijas Republikā un argumentus par/pret nāvessoda izpildīšanu!

moratorijs – juridisks akts, kurš palēnina vai aptur kādu lēmumu izpildi

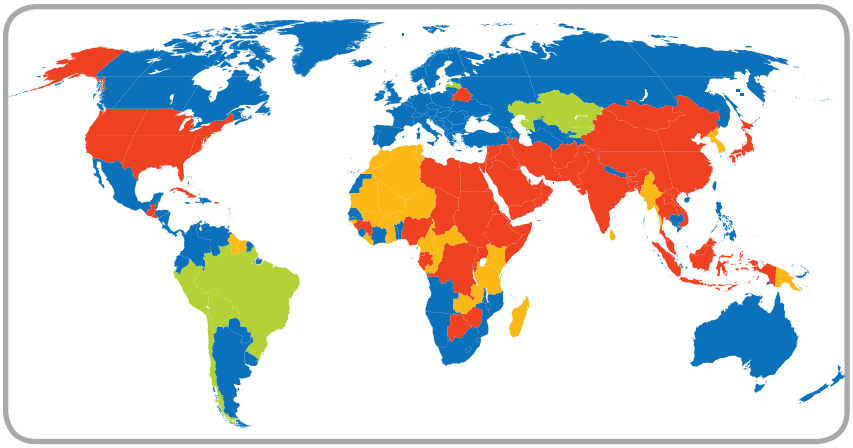
Līdz 1999. gada 7. maijam Latvijā pastāvēja **nāvessods.** Tad Latvijas Republika parakstīja Eiropas Cilvēktiesību un pamatbrīvību Konvenciju. Līdz ar tās parakstīšanu LR atzina, ka tiesības uz dzīvību ir cilvēka pamattiesības, kuras neviens nav tiesīgs atņemt. Jau 1998. gadā LR prezidents Guntis Ulmanis nāvessodam noteica moratoriju, t. i., nāvessodu nomainīja ar mūža ieslodzījumu. Pašlaik Krimināllikumā vairs nav tāda soda veida kā nāvessods.

Argumenti pret nāvessodu	Argumenti par nāvessodu
Nāvessods ir nogalināšana, un nogalināt ir nepareizi.	Nāvessods nodrošina to, ka noziedznieks nevarēs turpināt noziegumus.
Nāvessods pārkāpj cilvēka tiesības uz dzīvi.	Bailes no nāves attur noziedzniekus no smagu noziegumu izdarīšanas.
Kriminālprocess nav nekļūdīgs. Ir gadījumi, kad notiesātais vēlāk tiek attaisnots, bet nāvessodu atgriezt nav iespējams.	Pārkāpjot pamatlikumus un nogalinot citus, noziedznieks zaudē tiesības dzīvot.
Nav izslēgta ārstu komisijas kļūda, atzīstot notiesāto par pieskaitāmu.	Nāvessods ir labāka alternatīva mūža ieslodzījumam, jo sabiedrībai noziedznieks nav jāuztur. Pastāv uzskats, ka mūža ieslodzījums ir mokošāks par nāvessodu.
Nav tiešu pierādījumu tam, ka šāds soda mērs mazinātu noziedzības līmeni.	
Cilvēkam nav tiesības atņemt dzīvību otram. Atņemot dzīvību kādam, kas jau atņēmis dzīvību, mēs kļūstam tieši tādi paši.	

www.vikipedija.lv

5. Izpēti karti par nāvessodiem pasaulē! Atbildi uz jautājumiem!

Zila krāsa – nāvessods atcelts;
zaļa – nāvessods atcelts visiem noziegumiem, kas nav izdarīti īpašos apstākļos (piemēram, kara laikā izdarītiem noziegumiem);
dzeltena – praksē nāvessods tiek pielietots ļoti reti;
sarkana – nāvessods ir likumīga soda forma.



www.vikipedija.lv

Kuros pasaules reģionos (valstīs) mūsdienās pastāv nāvessods? Kuros nepastāv? Kāpēc pasaulē nav vienotas nostājas šajā jautājumā?

_____

_____

_____

_____

_____

6. Vēlreiz pārlasi informāciju par nāvessodiem un pabeidz teikumus!

Manuprāt, nāvessods ir (kāds?, *piemēram, briesmīgs*)

_____

_____

Pēc manām domām, nāvessods nav (kas?, *piemēram, vienīgais risinājums*)

_____

_____

Es domāju, ka nāvessods ir kā (kas?, *piemēram, ļauns murgs*)

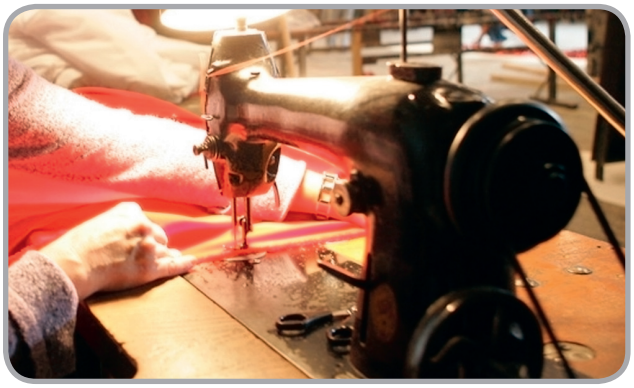
_____

_____

7.4. Darba likums

1. Apskati attēlus! Atbildi uz jautājumiem un aizpildi tabulu!

1. Cik lielu algu tu gribētu saņemt par šādu darbu?
2. Kādas zināšanas, prasmes un iemaņas nepieciešamas, lai to veiktu?
3. Vai tu vēlētos darīt šādu darbu? Atbildi pamato!



1. _____
2. _____
3. _____



1. _____
2. _____
3. _____



1. _____
2. _____
3. _____

Lasi tekstu!

Ikvienam ir vienlīdzīgas tiesības uz **darbu**, taisnīgiem, drošiem un veselībai nekaitīgiem darba apstākļiem. Visiem ir vienlīdzīgas tiesības uz **taisnīgu darba samaksu**, neatkarīgi no personas rases, ādas krāsas, dzimuma, vecuma, invaliditātes, reliģiskās, politiskās vai citas pārliecības, nacionālās vai sociālās izcelsmes, mantiskā vai ģimenes stāvokļa, seksuālās orientācijas vai citiem apstākļiem.

Darba attiecības Latvijas Republikā regulē **Darba likums.** Tas jāievēro visiem darba devējiem un darbiniekiem. Ar darba līgumu darbinieks uzņemas veikt noteiktu darbu, pakļaujoties noteiktai darba kārtībai un darba devēja rīkojumiem. Savukārt darba devējs uzņemas maksāt nolīgto darba samaksu un nodrošināt taisnīgus, drošus un veselībai nekaitīgus darba apstākļus. Darba likums regulē jautājumus, kas saistīti ar darba laiku, samaksu, atpūtas un atvaļinājuma laiku, darbu svētku dienās un brīvdienās, darba pārtraukšanu veselības problēmu un bērna kopšanas atvaļinājuma laikā, darba uzteikšanu un atbrīvošanu no darba un citus jautājumus.

Darba likumā noteikts, ka pastāvīgā darbā aizliegts nodarbināt bērnus, kas jaunāki par 15 gadiem un iegūst pamatizglītību. Izņēmuma gadījumā, ja viens no vecākiem vai bērna aizbildņiem devis rakstisku piekrišanu un tas netraucē bērna izglītošanai, var nodarbināt bērnus vecumā no 13 gadiem. Bērniem jāveic darbs, kurš nekaitē bērna veselībai, drošībai un tikumībai. Darbus, kurus var veikt bērni un pusaudži, nosaka Ministru Kabineta noteikumi.

Darbiniekiem ir tiesības apvienoties **arodbiedrībās,** kuras aizstāv darbinieka tiesības. Darba devējs un darbinieku arodbiedrība var noslēgt darba koplīgumu, kura galvenais uzdevums ir noteikt savstarpējos pienākumus un tiesības, kā arī regulēt darba samaksas un darba aizsardzības organizāciju, darba tiesisko attiecību nodibināšanu un izbeigšanu, darbinieku kvalifikācijas paaugstināšanu, kā arī darba kārtības, darbinieku sociālās aizsardzības jautājumus.

2. Atrodi tekstā šādus vārdu savienojumus un pasvītro tos: *darba apstākļi, darba samaksa, darba attiecības, Darba likums, darba devējs, darba līgums, darba kārtība, darba laiks, darba pārtraukšana, darba uzteikšana, darba koplīgums, darba aizsardzība*!

Pēc izvēles 4 no tiem iesaisti teikumos!

Piemērs. *Darba likumā ir rakstīts, ka bērni var strādāt no 15 gadu vecuma.*

_____

_____

_____

3. Izlasi basketbolista darba līguma paraugu! Atbildi uz jautājumiem!

Līgums nr.1

Sporta klubs, turpmāk saukts „Klubs", tās valdes locekļa Andra Cera personā, kas darbojas uz Statūtu pamata, no vienas puses, un Jānis Kalniņš, turpmāk tekstā „Basketbolists", no otras puses, būdami rīcībspējīgi un apzinādamies savas darbības juridisko nozīmi un sekas, kā arī neviena nepiespiesti, bez viltus un maldības, noslēdz šo līgumu un vienojas par sekojošo:

1. Līguma priekšmets
   1.1. Klubs nolīgst Basketbolistu kā prasmīgu spēlētāju, un basketbolists apņemas sniegt Klubam savus pakalpojumus, spēlēt basketbolu Klubā kā profesionāls sportists 2010./2011.gada sezonā FIBA, BBL un LBL basketbola čempionātos, kā arī citos čempionātos, ja tādos Klubs piedalās.
   1.2. Klubam ir tiesības viena mēneša laikā pēc Kluba oficiālās sezonas noslēguma rakstveidā paziņot Basketbolistam par šī līguma pārtraukšanu.
2. Basketbolista pienākumi

Visa šī līguma darbības laikā sniegt savus pakalpojumus Klubam saskaņā ar šī līguma noteikumiem, spēlējot basketbolu Kluba komandas FIBA, BBL un LBL čempionātos, starptautiskos turnīros un citās Kluba komandas spēlēs Latvijā un ārvalstīs, Latvijas izlases komandas sastāvā (ja tiek uzaicināts), Kluba un izlases treniņnometnēs, LBL „Zvaigžņu spēlē", LR čempionāta sezonas noslēguma pasākumos, citos Kluba noteiktajos pasākumos, demonstrāciju spēlēs;

   2.1. uzturēt sevi labā fiziskajā un sportiskajā stāvoklī visā līguma termiņā;
   2.2. bez ierunām pildīt Kluba treneru, administrācijas un ārstu prasības un noteikumus;
   2.3. spēlēt basketbolu tikai un vienīgi Kluba komandā pēc labākajām iespējām;
   2.4. nesankcionēti, t. i., bez ārsta rakstiska nozīmējuma, nelietot nekādas dopingu saturošas vielas; nelietot alkoholiskos dzērienus, nesmēķēt, nelietot narkotikas vai citas apreibinošas vielas; nelietot nekāda veida vitamīnus, pārtikas piedevas vai stimulējošas vielas;
   2.5. pēc LBL vai Kluba pieprasījuma iesniegt medicīnisko apmaiņas karti, kurā jānorāda pielietotie medikamenti un citi līdzekļi, kas varētu tikt klasificēti kā dopings;
   2.6. neslēgt un nepiedalīties nekādās derībās, prognozēs vai kādās citās norunās, kas ietekmē vai var ietekmēt Kluba komandas spēļu rezultātu.
3. Kluba pienākumi un tiesības
   3.1. pienākums nodrošināt Basketbolistu ar sporta tērpu un nepieciešamo treniņu un sacensību inventāru, lai Basketbolists varētu pildīt šo līgumu;
   3.2. pienākums dot iespēju basketbolistam trenēties kluba sporta bāzē un nodrošināt Basketbolistu ar kvalificētu treneri;

3.3. pienākums apdrošināt Basketbolistu uz šī līguma darbības laiku pret savainojumiem un traumām;
3.4. tiesības pārstāvēt Basketbolista intereses FIBA, BBL, LBL čempionātu laikā un attiecībās ar citiem klubiem un personām;
3.5. pienākums savlaicīgi un pilnā apjomā izmaksāt pienākošos atlīdzību;
3.6. Klubam ir tiesības lauzt šo līgumu, ja netiek pilnīgi ievērots un/vai pildīts šis līgums.

4. Basketbolista sportiskā forma un veselības stāvoklis.
4.1. Basketbolists apņemas patstāvīgi rūpēties par savu sportisko formu un veselību;
4.2. Ja Basketbolists saslimst, tad Basketbolists apņemas sevi pakļaut medicīniskai apskatei un ārstēšanai pie tā ārsta un tajā medicīniskajā iestādē, kuru noteicis Klubs;
4.3. Ja Basketbolists saslimis, guvis traumu vai savainojumu, vai atrodas nepienācīgā fiziskajā stāvoklī, un šādā stāvoklī Basketbolists atrodas savas vainas vai bezdarbības dēļ, tad Basketbolists apņemas atlīdzināt Klubam zaudējumus;
4.4. Basketbolists apņemas nelietot alkoholiskos dzērienus, nesmēķēt, nelietot narkotikas un citas apreibinošas vielas.

5. Kluba ekskluzīvās tiesības un līgumsaistību tālāknodošana.
5.1. Basketbolists nodod Klubam ekskluzīvas tiesības ļaut jebkurai personai fotografēt un filmēt vai lietot fotoattēlu vai filmu, kurā piedalās vai redzams Basketbolists. Šos materiālus Klubs ir tiesīgs lietot pēc saviem ieskatiem;
5.2. Basketbolists apņemas publiski neuzstāties, nepiedalīties radio, televīzijas un citās publiskās programmās, nereklamēt citu personu intereses bez Kluba rakstiskas atļaujas.

6. Citi noteikumi.
6.1. Šis līgums stājas spēkā ar tā parakstīšanas brīdi un ir spēkā līdz sezonas beigām;
6.2. Klubs maksā Basketbolistam pienākošos atlīdzību saskaņā ar līguma pielikumu;
6.3. Ja Klubs konstatē, ka Basketbolists atrodas stiprā alkohola reibumā vai narkotisko vielu reibumā, šis līgums var tikt nekavējoties lauzts;
6.4. Līgums sastādīts divos eksemplāros latviešu valodā un atrodas pie līgumslēdzēju pusēm.

Basketbolists Klubs

Kādi Darba likuma punkti šajā darba līguma paraugā nav iekļauti?

_____

_____

_____

_____

Kādi Basketbolista līguma punkti tevi pārsteidza?

_____

_____

_____

_____

Vai tu gribētu veikt šādu darbu? Atbildi pamato!

_____

_____

_____



4. Atrodi un izlasi tev pieejama laikraksta sludinājumu lapu! Izanalizē to pēc šādiem nosacījumiem!

Saskaiti un pieraksti, cik ir darba piedāvājumu un cik sludinājumos cilvēki meklē darbu!

_____

_____

Salīdzini abus skaitļus! Kādus secinājumus par darba tirgu tu vari izdarīt?

_____

_____

_____

Izvēlies vienu darba sludinājumu, kurš tevi ir ieinteresējis. Uzraksti, kādi nosacījumi būtu jāiekļauj darba līgumā!

_____

_____

_____

_____

_____

7.5. Likums par pašvaldībām



1. Uzraksti izcelto vārdu skaidrojumu, izmantojot iekavās dotos vārdus!

Pilsēta ir _____

_____

(apdzīvota vieta, liels iedzīvotāju skaits, drošības dienesti, medicīniskas iestādes, izglītības iestādes, kultūras objekti)

Novads ir _____

_____

(valsts daļa, apdzīvota vieta, pilsētu lauku teritorija, ģeogrāfiski viendabīga teritorija)

Pašvaldība jeb municipalitāte ir _____

_____

(*teritorija valsts sastāvā, pašpārvaldes tiesības, sociālie pakalpojumi iedzīvotājiem)*

2. Pabeidz iesāktos teikumus!

Es dzīvoju _____ (pilsētā/novadā)
Par iedzīvotāju labklājību tur rūpējas _____



Lasi tekstu!

Latvijas Republikā pastāv **109 novadi** un **9 pilsētas**, kuras pārvalda pašvaldības un kuru darbību nosaka Likums par pašvaldībām.

Pašvaldību darbību LR pārrauga **Reģionālās attīstības un pašvaldības lietu ministrija**, kura kontrolē pašvaldību darbības likumību. Šī ministrija arī konstatē, ka pašvaldības dome (padome) nepilda vai pārkāpj Satversmi, likumus, Ministru Kabineta noteikumus vai arī nepilda tiesas spriedumus. Domes pieņemtie lēmumi ir jāievēro visiem iedzīvotājiem. Domi ievēl uz 4 gadiem. Domes priekšsēdētāju ievēl deputāti, un šis amats nav savienojams ar citu algotu darbu, izņemot zinātnisko, pedagoģisko vai radošo darbu.

Pašvaldību funkcijas ir:

1) organizēt iedzīvotājiem komunālos pakalpojumus (ūdensapgāde un kanalizācija; siltumapgāde, sadzīves atkritumu apsaimniekošana, notekūdeņu savākšana, novadīšana un attīrīšana);

2) gādāt par savas administratīvās teritorijas labiekārtošanu un sanitāro tīrību (ielu, ceļu un laukumu būvniecība, rekonstruēšana un uzturēšana, teritoriju apgaismošana, zaļo zonu ierīkošana un uzturēšana, atkritumu savākšanas un izvešanas kontrole, pretplūdu pasākumi, kapsētu un beigto dzīvnieku apbedīšanas vietu izveidošana un uzturēšana);

3) noteikt kārtību, kādā izmantojami publiskā lietošanā esošie meži un ūdeņi;

4) gādāt par iedzīvotāju izglītību (pamatizglītības un vispārējās vidējās izglītības iegūšana, pirmsskolas un skolas vecuma bērnu nodrošināšana ar vietām mācību un audzināšanas iestādēs u. c.);

5) rūpēties par kultūru un sekmēt kultūras iestāžu darbību, kā arī atbalstīt kultūras pieminekļu saglabāšanu;

6) nodrošināt veselības aprūpes pieejamību;

7) nodrošināt iedzīvotājiem sociālo palīdzību (sociālā palīdzība maznodrošinātām ģimenēm un sociāli mazaizsargātām personām, veco ļaužu nodrošināšana ar vietām pansionātos, bāreņu un bez vecāku gādības palikušo bērnu nodrošināšana ar vietām mācību un audzināšanas iestādēs, bezpajumtnieku nodrošināšana ar naktsmītni u. c.);

8) gādāt par aizgādnību, aizbildnību, adopciju un bērnu personisko un mantisko tiesību un interešu aizsardzību;

9) sniegt palīdzību iedzīvotājiem dzīvokļa jautājumu risināšanā;

10) sekmēt saimniecisko darbību attiecīgajā administratīvajā teritorijā, rūpēties par bezdarba samazināšanu;

11) piedalīties sabiedriskās kārtības nodrošināšanā;

12) saskaņā ar attiecīgās pašvaldības teritorijas plānojumu noteikt zemes izmantošanas un apbūves kārtību;

13) veikt civilstāvokļa aktu reģistrāciju (laulību reģistrēšana);

14) organizēt sabiedriskā transporta pakalpojumus;

15) īstenot bērnu tiesību aizsardzību attiecīgajā administratīvajā teritorijā.



3. Pabeidz iesāktos teikumus!

Manā pilsētā/ciemā pašvaldība rūpējas par _____

_____

Mūsu pašvaldībai vairāk vajadzētu domāt par _____

_____

Mūsu ģimene izmanto šādus komunālos pakalpojumus: _____

_____

Savā pilsētā/ciemā es varu peldēties _____

_____

Manai dzīvesvietai vistuvākā skola ir _____

_____

Brīvajā laikā mūsu pilsētā/ciemā es varu apmeklēt šādus kultūras pasākumus: _____

_____

4. Izraksti trīs, tavuprāt, svarīgākās pašvaldības funkcijas. Pamato, kāpēc tu tās uzskati par svarīgākajām!

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

5. Padomā un uzraksti 3 pašvaldības funkcijas, kuras tieši skar tevi vai tavu ģimeni. Mini piemēru!

Funkcija	Piemērs
Noteikt kārtību, kādā izmantojami publiskā lietošanā esošie meži un ūdeņi.	*Sudrabezerā (Garkalnes novadā) aizliegts peldēties, jo ezera ūdeni izmanto kā dzeramo ūdeni apkārt esošajiem ciemiem.*



6. Izlasi informāciju un atbildi uz jautājumiem!

1999. gadā sākās administratīvi teritoriālā reforma. Tās mērķis bija izveidot ekonomiski attīstīties spējīgas pašvaldības, kas nodrošinātu kvalitatīvu pakalpojumu sniegšanu iedzīvotājiem. Reforma noslēdzās 2009. gada 9. jūnijā, kad notika pašvaldību vēlēšanas.

Līdz 2009. gada 6. jūnijam LR pastāvēja:	No 2009. gada 6. jūnija pastāv:
Divu līmeņu pašvaldības, t. i., rajonu pašvaldībām pakļautas vietējās pašvaldības.	Viena līmeņa pašvaldības.
26 rajonu pašvaldībām pakļautas 527 vietējās pašvaldības (ieskaitot lielākās pilsētas)	109 novadu pašvaldības
	9 republikas pilsētu pašvaldības: Rīgas, Jūrmalas, Liepājas, Ventspils, Daugavpils, Rēzeknes, Jēkabpils, Valmieras un Jelgavas.

www.vikipedija.lv

Kādu atšķirību tu saskati Latvijas teritoriālajā iedalījumā?

_____

Kā tev šķiet, kādu labumu ir devusi teritoriālā reforma? Pamato savu viedokli!

_____

_____

_____

Kā tev šķiet, ko negatīvu ir radījusi teritoriālā reforma? Pamato savu viedokli!

_____

_____

_____

7.6. Vēlēšanas



1. Pabeidz iesāktos teikumus!

Latvijas Republikas parlamentu sauc par _____
Latvijas Republikas parlamentā ir _____ deputātu.
Tiesības vēlēt ir _____
Par deputātu var ievēlēt _____
Saeimas vēlēšanas notiek regulāri _____

Lasi tekstu!

Latvija ir demokrātiska valsts, kurā augstākā vara pieder tautai – valsts pilsoņiem. Tos ievēlot, mēs nododam savu varu deputātiem. Viņi mūsu vārdā pārvalda valsti. Tāpēc **vēlēšanas** ir svarīgākā demokrātijas pazīme. Latvijā ievēl deputātus Saeimā un vietējās pašvaldībās. Demokrātiskas vēlēšanas ir brīvas, un vēlētāji dodas vēlēt brīvprātīgi. Viņus nedrīkst piespiest vai arī vajāt par nepiedalīšanos. Tāpēc vēlēšanās piedalās partiju, organizāciju un arī ārvalstu novērotāji, kuri vēro vēlēšanu norisi.

Vēlēšanas organizē **Centrālā vēlēšanu komisija** (CVK). Pirms vēlēšanām partijas vai partiju apvienības iesniedz CVK savus deputātu kandidātu sarakstus un programmas ar uzdevumiem, kurus viņi sola veikt. Partijas cenšas pārliecināt vēlētājus nobalsot tieši par viņiem jeb veic vēlētāju aģitāciju. Tās reklamē sevi un savas programmas televīzijā, radio, preses izdevumos. Katram vēlēšanu sarakstam ir savs numurs. To izlozē CVK.

Vēlēšanu laikā Latvija ir sadalīta piecos vēlēšanu apgabalos: Rīga, Vidzeme, Kurzeme, Zemgale, Latgale. Visos novados un pilsētās izveido **vēlēšanu iecirkņus**. Vēlēšanu iecirkņos strādā apstiprinātas vēlēšanu iecirkņu komisijas. Tās atbild par vēlēšanu norisi. Vēlēšanu dienā vēlētāji dodas uz vēlēšanu iecirkņiem un līdzi ņem pasi. Vēlēšanu komisija pārbauda pasi, reģistrē cilvēku vēlētāju sarakstā. Pēc tam izsniedz vēlētājam tik vēlēšanu zīmju, cik partiju sarakstu piedalās vēlēšanās, un 1 apzīmogotu vēlēšanu aploksni. Vēlētājs parakstās par saņemšanu, dodas uz īpašu, norobežotu kabīni. Vēlētājam jāizvēlas viena vēlēšanu zīme (saraksts), par kuru viņš ir nolēmis balsot. Šajā zīmē viņš var pievilkt „+” tiem kandidātiem, kurus vēlas īpaši izcelt vai arī izsvītrot tos deputātu kandidātus, kuriem neuzticas. Vēlēšanu zīmi ieliek aploksnē, aizlīmē un iemet vēlēšanu urnā.

Tie vēlētāji, kuri nevar ierasties vēlēšanu iecirknī veselības stāvokļa dēļ, var pieteikt balsošanu mājās. Vēlēšanu dienā pie viņiem atbrauc vēlēšanu komisijas locekļi un organizē nobalsošanu.

Ārzemēs dzīvojošie pilsoņi var balsot vēlēšanu iecirkņos Latvijas vēstniecībās ārzemēs.

Vēlēšanu komisija saskaita balsis, sastāda protokolu un nosūta visus vēlēšanu materiālus CVK. Saeimā iekļūst tās partijas, kuras ieguvušas vairāk nekā 5% vēlētāju balsu. Partijas proporcionāli nodotajām balsīm sadala vietas Saeimā.

2. Pasvītro tekstā teikumus, kuros ir vārdi: *nodot, ievēlēt, pārvaldīt, piedalīties, organizēt, solīt, reklamēt, iekļūt*!

Uzraksti 4 teikumus, iesaistot vārdus: *tauta, deputāti, partija, Centrālā vēlēšanu komisija*!

_____

_____

_____



3. Atbilstošā secībā uzraksti, ko vēlēšanu dienā dara vēlētājs un ko – vēlēšanu komisija!

Politisko partiju apvienība **„Viss pa vecam”** **2**

1. ◇
2. ◇
3. ◇
4. ◇
5. ◇

Vēlētājs	Vēlēšanu komisija
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.



4. Iedomājies, ka tu esi partijā, kura piedalās vēlēšanās. Izdomā partijas nosaukumu un galvenos savas partijas mērķus un uzdevumus!

Uzzīmē priekšvēlēšanu plakātu!

7. nodaļas pašpārbaudes tests

1. Atbilstošajam jēdzienam atrodi pareizo skaidrojumu! Tukšajā ailē ieraksti atbilstošo burtu! (Viens skaidrojums ir lieks!)

1. Civillikums		A. Valsts noteikta kārtība par izdarītiem likumpārkāpumiem.
2. Arodbiedrība		B. Tautas ievēlēts parlaments Latvijā.
3. Satversme		C. Likums, kurš nosaka ģimenes locekļu tiesisko atbildību.
4. Krimināllatbildība		D. Atbildība par izdarītu pārkāpumu, kura iestājas 16 gadu vecumā.
5. Saeima		E. Organizācija, kura aizstāv strādājošo tiesības.
		F. Latvijas Republikas Pamatlikums.

2. Dotajos apgalvojumos atrodi kļūdu un uzraksti tos pareizi!

Apgalvojums	Kā būs pareizi?
Latvijas Republikas Saeimu ievēl uz 6 gadiem.	
Par Saeimas deputātu var kļūt ikviens Latvijas iedzīvotājs.	
Referendums ir vēlēšanas Latvijā.	
Mantojuma tiesības nosaka Krimināllikums.	
Krimināllatbildība iestājas no 10 gadu vecuma.	
Latvijas Republikā pastāv nāvessods.	
Latvijas Republikā pastāvīgā darbā var strādāt no 18 gadu vecuma.	
Latvijas Republikas teritorija ir sadalīta guberņās.	

3. Atzīmē pareizo atbildi!

1. Satversme pieņemta:
   - 1990. gadā;
   - 1922. gadā.

2. Par Latvijas prezidentu var ievēlēt personu, kura sasniegusi:
   - 25 gadu vecumu;
   - 35 gadu vecumu;
   - 40 gadu vecumu.

3. Likumdošanas tiesības Latvijas Republikā pieder:
   - Latvijas tautai un Saeimai;
   - Latvijas tautai un partijām;
   - Latvijas tautai un prezidentam.

4. Aizbildniecība ir pilngadīgu personu rūpes par:
   - garā slimiem cilvēkiem;
   - nepilngadīgiem cilvēkiem;
   - veciem cilvēkiem.

5. Darba likums paredz, ka starp darba devēju un darbinieku tiek noslēgts:
   - darba ētikas kodekss;
   - darba koplīgums;
   - darba līgums.

6. Latvijas novadu Domes lēmumi ir saistoši:
   - visiem Latvijas Republikas iedzīvotājiem;
   - tikai tiem, kas dzīvo noteiktā novada teritorijā;
   - tikai novada Domes deputātiem.

7. Saeimas vēlēšanās iedzīvotāji balso par:
   - partijām;
   - individuāliem kandidātiem;
   - nevalstiskām organizācijām.

8. Vēlēšanu laikā Latvijas teritorija ir sadalīta šādos vēlēšanu apgabalos:
   - Kurzeme, Vidzeme, Zemgale, Latgale un Sēlija;
   - Kurzeme, Vidzeme, Zemgale, Latgale un Rīga;
   - Kurzeme, Vidzeme, Zemgale un Latgale.

8. Ekonomika

8.1. Saimnieciskās darbības pamati

1. Uzraksti, ar ko tev saistās vārds „ekonomika”!



2. Uzraksti minēto cilvēku vajadzības!

skolēns	advokāts	zemnieks
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Ko tu vari secināt?

_____

_____

Lasi tekstu!

Cilvēkiem ir daudz **vajadzību.** Visas mūsu vajadzības ASV zinātnieks A. Maslovs *(A. Maslow)* iedalījis 5 grupās, kuras sakārtotas piramīdā.



1. Fizioloģiskās vajadzības.
2. Drošības vajadzības.
3. Saskarsmes vajadzības.
4. Garīgās vajadzības.
5. Vajadzība apliecināt sevi.

Vajadzības ir neierobežotas. Bet resursi, lai tās iegūtu, ir ierobežoti, tāpēc cilvēkiem bieži ir jāizvēlas, jo visas vajadzības apmierināt nevar. To, no kā cilvēks atsakās, sauc par **alternatīvo izmaksu jeb izvēles cenu**. Lielāko daļu vajadzību var apmierināt, izmantojot preces un pakalpojumus. Lai šīs preces un pakalpojumus iegūtu, cilvēkam ir jāsaimnieko, jāražo.

Ražošanai ir vajadzīgi resursi. Ražošanā iesaistītos resursus sauc par **ražošanas faktoriem.** Tie ir: zeme, darbs, kapitāls, informācija, uzņēmējdarbība. Par ražošanas faktoru izmantošanu ir jāmaksā. Atkarībā no ražošanas faktora mainās samaksa par resursu izmantošanu.

Aplūko tabulu!

Ražošanas faktori	Samaksa par izmantotajiem resursiem
Zeme	Rente
Darbs	Alga
Kapitāls	Procenti
Informācija	Samaksa
Uzņēmējdarbība	Peļņa

Saimniekošana ierobežotu resursu apstākļos ir **ekonomika.** Sabiedrībai jāgūst vislielākais labums no rīcībā esošajiem resursiem. Arī tā ir ekonomika. Pirms uzsākt ražošanu, vienmēr jāatbild uz ekonomikas pamatjautājumiem:

Ko ražot?
Kā ražot?
Kas patērēs?

Uz ekonomikas pamatjautājumiem atbildi meklē ne tikai katrs ražotājs, bet arī sabiedrība kopumā. Pieeju, kādu sabiedrība lieto atbilžu meklēšanai uz ekonomikas pamatjautājumiem, sauc par **ekonomisko sistēmu.**

Ekonomiskās sistēmas atšķiras pēc resursu īpašumu formas un ekonomiskās darbības regulēšanas formas. Ekonomisti izšķir **4 ekonomisko sistēmu tipus**:

1. **Tradicionālā ekonomika** – saimniekošanu regulē tradīcijas. Galvenais – sevi un savu ģimeni apgādāt ar visnepieciešamāko.
2. **Komandekonomika** – saimniekošanu regulē valsts. Ražošanas resursi pieder visai sabiedrībai. Viss (cenas, algas, peļņa) tiek plānots valsts līmenī.
3. **Tirgus ekonomika** – saimniekošanu regulē tirgus mehānisms – pircēju un pārdevēju mijiedarbība. Ražošanas resursi pieder privātīpašniekam.
4. **Jauktā ekonomika** – saimniekošanu regulē gan tirgus, gan valsts. Tiek īstenota valsts kontrole pār ražošanas un sadales procesiem. Jauktā ekonomika ir lielākajā daļā pasaules valstu, arī Latvijā.



3. Uzraksti, kurš ekonomikas tips tas ir!

Ja saimniekošanu regulē gan tirgus, gan valsts,
tad tā ir _____ ekonomika.
Ja ražošanas resursi pieder visai sabiedrībai,
tad tā ir _____ ekonomika.
Ja galvenais ir apgādāt sevi un savu ģimeni,
tad tā ir _____ ekonomika.
Ja saimniekošanu regulē pircēju un pārdevēju mijiedarbība,
tad tā ir _____ ekonomika.

4. Pabeidz dotos teikumus!

Ekonomika ir _____

_____

Ražošanas faktori ir zeme, _____

_____

Ekonomikas pamatjautājumi ir _____

_____

5. Izlasi situāciju un uzraksti Pētera izvēles cenu!

Pēterim vecāki iedeva naudu.

Viņš vēlas nopirkt gan jaunas kurpes, gan jaunus sporta apavus, bet abus nopirkt nevar. Nopērkot kurpes, Pētera izvēles cena būs _____

_____

_____



6. Salīdzini zīdaiņa un skolēna materiālās vajadzības!

Kopīgās vajadzības	*Atšķirīgās*	*vajadzības*
	zīdainim	*skolēnam*

Aplūko ierakstītās vajadzības! Ko tu vari secināt?

_____

_____

_____

7. Iedomājies, ka esi uzņēmējs un tev pieder maizes ceptuve! Ieraksti tabulā katram nepieciešamajam ražošanas faktoram konkrētu piemēru ar skaidrojumu!

Zeme	Darbs	Kapitāls	Informācija	Uzņēmējdarbība

8. Atceries A. Maslova vajadzību piramīdu un uzraksti:

savu fizioloģisko vajadzību –
drošības vajadzību –
savu saskarsmes vajadzību –
savu garīgo vajadzību –
vajadzību apliecināt sevi –



Ar bultām norādi atrašanās vietu piramīdā!

9. Uzraksti, kuram no šiem teicieniem tu piekrīti – *„Dzīvojam, lai ēstu!” vai „Ēdam, lai dzīvotu!” Pamato savu viedokli! Izmanto vārdus un frāzes: man patīk ... , tomēr jāsaka, ka ... , iespējams ..., lai dzīvotu ..., pēc iespējas vairāk/mazāk ... , es uzskatu, ka ... , galu galā ... .*

8.2. Pieprasījums, piedāvājums, cena

1.Pabeidz iesāktos teikumus un atbildi uz jautājumu!

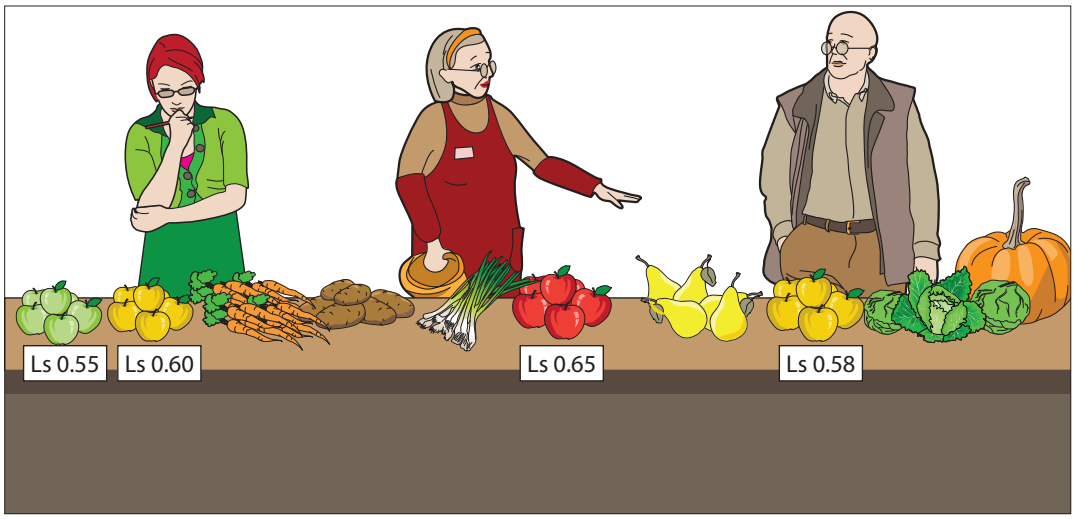
Pircēja intereses ir _____
Pārdevēja intereses ir _____
Šokolādes aizvietotājprece ir _____
Grāmatas aizvietotājprece ir _____
Papildinātājpreces slēpēm ir _____
Papildinātājpreces penālim ir _____

Ar ko atšķiras varbūtējs pircējs no pircēja?

_____
_____

Lasi tekstu!

Tirgus ir vieta (arī ekonomisks process), kurš saved kopā preces vai pakalpojuma pircējus ar pārdevējiem.



Tirgū pastāv **konkurence,** t. i., sacensība starp pārdevējiem.

Konkurences veidi:

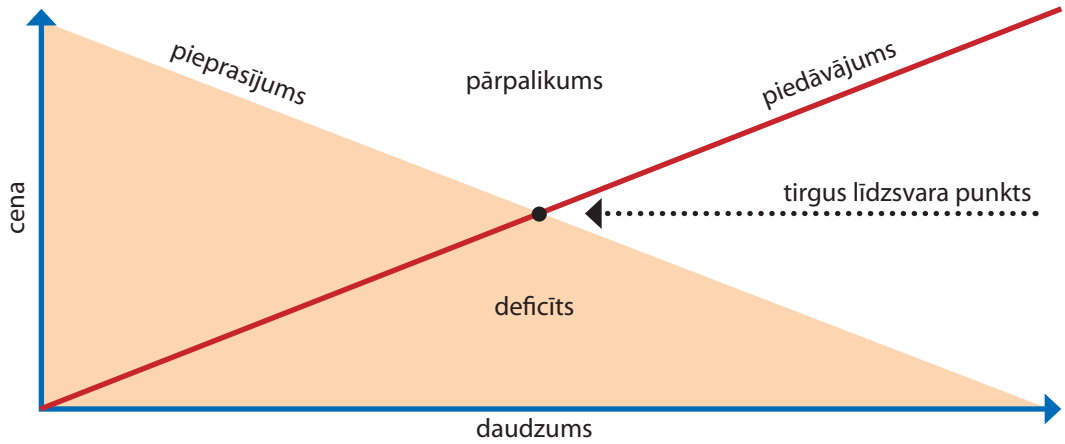
- **pilnīga konkurence** – tirgū ir daudzi pircēji un daudzi pārdevēji, kuri nevar ietekmēt preču un pakalpojumu cenas;
- **oligopols** – tirgū ir daži konkrētas preces pārdevēji, kuri preču cenu nosaka atkarībā no konkurentu rīcības;
- **monopols** – tirgū piedāvājuma pusē ir viens dalībnieks – pārdevējs, kurš brīvi nosaka cenu.

Pircēju vēlēšanās un iespējas iegādāties noteiktu preci ir **pieprasījums.** Šo preci pircēji par zemāku cenu vēlas nopirkt vairāk, bet par augstāku cenu – mazāk. Tāds ir pieprasījuma likums.

Ražotāju (pārdevēju) vēlēšanās un iespējas piegādāt tirgum noteiktu preci ir **piedāvājums.** Ražotājs tirgū par augstāku cenu piedāvās vairāk preču nekā par zemāku. Tāds ir piedāvājuma likums. Piedāvājumu ietekmē:

1) izejvielu cena,
2) tehnoloģiju pilnveidošanās,
3) citu preču cenu izmaiņas,
4) pārdevēju skaits tirgū.

Pieprasījumu un piedāvājumu var attēlot grafiski – ar līknēm, kas parādīs sakarību starp cenu un preču un pakalpojumu daudzumu. Tos var nopirkt vai piedāvāt, ja ir noteiktas cenas (šīs sakarības var parādīt arī tabulās).



Vidējo pirkšanas-pārdošanas cenu sauc par **tirgus cenu**. Pie šīs cenas notiek vislielākais darījumu daudzums. Tirgū iestājas **līdzsvars**, ja pieprasījums sakrīt ar piedāvājumu. Elastīgs pieprasījums ir tad, kad preces cenas izmaiņas būtiski ietekmē pieprasījumu. Ja cenas maiņa būtiski neietekmē pieprasījumu, tad ir neelastīgs pieprasījums. Cena nav vienīgais faktors, kas var ietekmēt pieprasījumu un piedāvājumu.

Pieprasījumu var ietekmēt:

1) reklāma;
2) mode, gaume, stils;
3) pircēja ienākumi;
4) pircēju skaita izmaiņas;
5) līdzīgas preces sadārdzināšanās.

2. Papildini teikumus ar atbilstošu vārdu no blakus stabiņa!

1. _____ tirgū piedāvā preci.
2. _____ ir arī ekonomisks process.
3. Tirgū pastāv dažādi _____ veidi.
4. Pārdošanas cenu sauc par tirgus _____.
5. _____ var ietekmēt arī reklāma.
6. _____ var ietekmēt tehnoloģiju pilnveidošanās.
7. _____ vairāk vēlas nopirkt preci par zemāku cenu.

cenu
pircēji
ražotājs
piedāvājumu
konkurences
tirgus
pieprasījumu

3. Izmanto tabulas datus un konstruē kartupeļu pieprasījuma un piedāvājuma grafiku! Nosaki tirgus līdzsvara cenu, līdzsvara daudzumu!

Aprēķini preču pārpalikumu vai iztrūkumu!

Cena (Ls/kg)	Pieprasījuma daudzums (kg)	Piedāvājuma daudzums (kg)	Pārpalikums + / Iztrūkums - (kg)
0,20	800	100	
0,30	700	200	
0,40	600	300	
0,50	500	500	
0,60	400	600	
0,70	300	800	
0,80	200	900	

4. Padomā un atbildi!

Kā mainīsies preču pieprasījums – pieaugs (↑) vai samazināsies (↓), ja:

- pieaugs iedzīvotāju ienākumi , tad _____;
- ciematā pieaugs iedzīvotāju skaits, tad _____;
- prece izies no modes, tad _____.

Kā mainīsies preču piedāvājums – pieaugs (↑) vai samazināsies (↓), ja:

- palielināsies darba resursu cena, tad _____;
- palielināsies ražotāju skaits, tad _____;
- ražošanas procesā ieviesīs jaunās tehnoloģijas, tad _____.

5. Nosaki, pēc kurām precēm vai pakalpojumiem pieprasījums ir elastīgs vai neelastīgs! Atbildi pamato!

Prece	Elastīgs neelastīgs	Atbildes pamatojums
Maize		
Dzēriens „Sprite"		
Ziedi		
Mācību grāmatas		
Zobārsta pakalpojumi		
Elektrība		

6. Kādas, tavuprāt, ir populārākās preces jauniešu vidū? Kas nosaka to popularitāti un cenu? Atbildes pamato!

_____

_____

_____

_____

_____

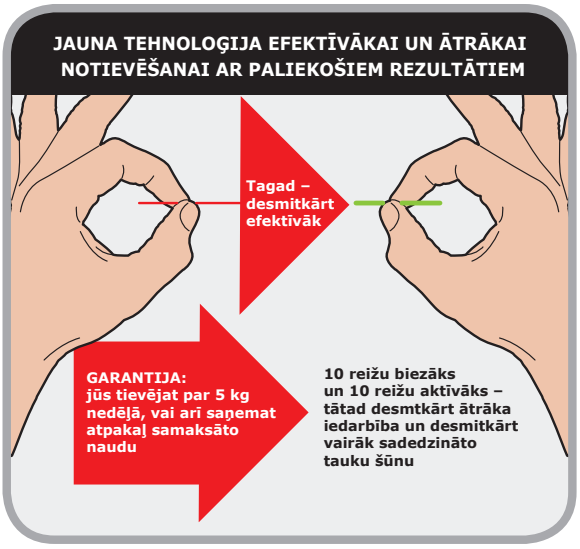
_____

_____

_____

8.3. Patērētāju ekonomika un tiesības

1. Aplūko attēlu un atbildi uz jautājumiem!



Kādu informāciju var atrast šajā reklāmā?

_____

_____

Vai informācija ir ticama? Atbildi pamato!

_____

_____

Lasi tekstu!

Mēs visi esam **patērētāji**, jo iegādājamies sev nepieciešamās preces un pakalpojumus. Apgūt **patērētājekonomiku** un tiesības nozīmē iegūt zināšanas, lai varētu pieņemt neatkarīgus un kritiskus lēmumus. Patērētājiem jābūt apveltītiem ar zināšanām un prasmēm, jo viņiem jādomā gan par vides drošību, personisko komfortu un mājsaimniecību, gan par savu laiku un līdzekļu ieguldījumu.

Ienākumus ģimenes gūst no tās rīcībā esošajiem resursiem. Lielākā daļa cilvēku naudu nopelna, strādājot algotu darbu.

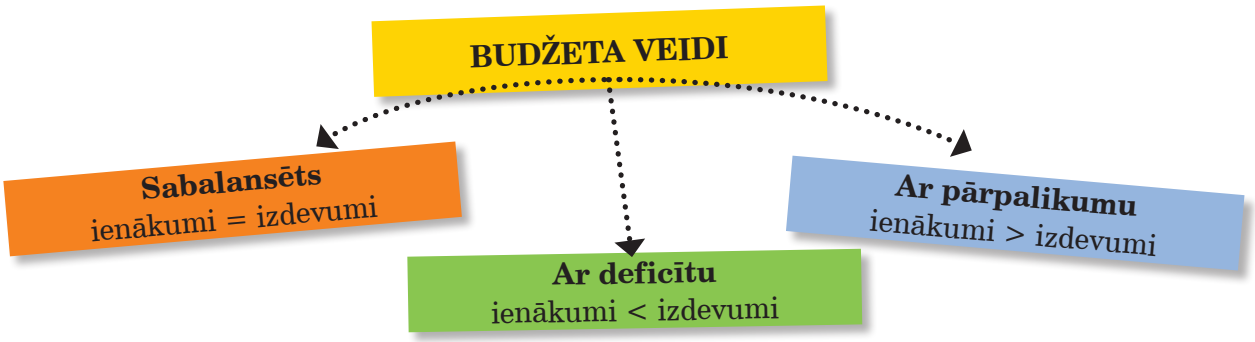
Ienākumu iedalījums:

1. regulārie ienākumi – kabatas nauda, alga, pensija;
2. gadījuma ienākumi – dāvanas, laimesti, naudas veltes;
3. ienākumi no īpašuma – zemes nomas maksa, noguldījums bankā;

Izdevumu iedalījums:

1. obligātie maksājumi – par pārtiku, komunālie maksājumi, par transportu, higiēnas precēm u. tml.;
2. vēlamie maksājumi – par apģērbu, saldumiem, izklaidēm;
3. nākotnē plānotie izdevumi – par studijām, ceļojumiem u. c.

Saprātīga naudas tērēšana ir iespējama, ja cilvēks plāno savas finanses. Plānošanu vislabāk veikt, sastādot personisko budžetu. **Budžets** ir plāns, kas norāda, kādi būs ienākumi un izdevumi.



Budžeta plānošanu sāk ar finansiālo mērķu sarakstu. Pēc tam sastāda ienākumu sarakstu un plāno izdevumus.

Patērētāji izvēlas preci, un viņu uzvedību lielā mērā ietekmē **reklāma**, kuru redzam un dzirdam masu medijos, uz ielas un citur. Reklāmas mērķis ir ietekmēt patērētājus un viņu lēmumus. Ir tiešā reklāma – radio, TV, prese. Netiešā reklāma – filmās, koncertos vai kādā pasākumā tiek izmantotas noteiktas firmas preces un pakalpojumi, netieši tiek norādīts, ka konkrētā prece ir laba.

Latvijā darbojas **Patērētāju tiesību aizsardzības centrs**, kurš aizsargā patērētāju tiesības. 1999. gadā stājās spēkā jaunais Patērētāju tiesību aizsardzības likums. Katram patērētājam ir tiesības iegādāties savām vēlmēm atbilstošu un kvalitatīvu preci. Ja prece ir nekvalitatīva, tad patērētājs ir tiesīgs izmantot kādu no likumā norādītajām tiesībām:

1. pieprasīt preces nomaiņu;
2. pieprasīt cenas samazinājumu;

3. pieprasīt novērst preces trūkumus vai atlīdzināt šo trūkumu novēršanu;
4. atnesot atpakaļ preci, pieprasīt atdot atpakaļ naudu.

Patērētāja tiesības stājas spēkā tikai tajā gadījumā, ja pircējs var uzrādīt pirkumu apliecinošu dokumentu.

2. Katrā teikumā ieraksti pēc nozīmes piemērotāko no vārdiem: *ka, lai, ja, jo, bet*!

1. Mēs visi esam patērētāji, _____ ienākumi mums ir dažādi.
2. Patērētājiem jābūt apveltītiem ar daudzām zināšanām un prasmēm, _____ tas palīdz plānot budžetu.
3. Cilvēki plāno savas finanses, _____ naudu tērētu saprātīgi.
4. Patērētājam ir tiesības pieprasīt preces nomaiņu, _____ tā ir nekvalitatīva.
5. Cilvēkiem ir jāzina, _____ Latvijā darbojas Patērētāju tiesību aizsardzības centrs.

3. Izpēti pirkuma čeku un nosaki, kādu informāciju tu uzzināji!



** ČEKS **
SIA "PANSIJA"
PVN REĢ.NR.LV 40003117226
"VECĀ SMĒDE", KRIMULDAS PAGASTS,
KRIMULDAS NOVADS, LV-2145
EKA ŠAS.NR. B5AZ900029A
DAT. 27/06/2010 SVT LAIKS 19:29

Saulespuķu maize 2 T1	*0.45
PARTIKAS PRECES T1	*1.21
PARTIKAS PRECES T1	*1.13
Aknu pastēte RGK 2 T1	*0.85
Sapnis Plombīra sa T1	*1.75
Kungu b/m s.0.4 T1	*0.58
PARTIKAS PRECES T1	*1.20
PARTIKAS PRECES T1	*1.22
PVN 1 LIKME	21.000%
NET 1 SUM	*6.93
PVN1	*1.46
KOPĀ	*8.39
SK.NAUDA	*10.00
IZDOTS	*1.61
KLERKS 1 217066	00000

Firmas nosaukums _____
Firmas adrese _____
Firmas reģistrācijas nr. _____
Pirkuma veikšanas datums _____
Pirkuma veikšanas laiks _____
Kopējā pirkuma summa _____
Pievienotās vērtības nodokļa summa _____
Pievienotās vērtības nodokļa likme _____ (%)

Kādu informāciju vēl tu vari atrast šajā čekā?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Izlasi doto situāciju!

Iedomājies, ka tavi vecāki ir aizbraukuši uz divām nedēļām. Jums ar jaunāko brāli jāsaimnieko vieniem pašiem. Vecāki jums ir atstājuši 60.00 Ls. Tuvākajās dienās ir jāsamaksā elektrības rēķins 7.00 Ls un telefona rēķins 6.50 Ls , par pusdienām skolā tev un brālim kopā jāmaksā 15.00 Ls, pārtikai paredzēti 20.00 Ls. Nākamnedēļ draudzenei būs dzimšanas diena – noskatītā dāvana maksā 5.00 Ls. Skolā būs diskotēka – 3.00 Ls, bet brālim ir apsolīts kino apmeklējums 3.00 Ls. Savukārt tavam ilgi kārotajam CD šobrīd izpārdošanas akcija – cena tikai 5.00 Ls.

Izveido budžeta plānu 2 nedēļām! Nosaki ienākumus un izdevumus!

Nr.p.k.	Ienākumi	Ls	Nr.p.k.	Izdevumi	Ls
1.					
	Ienākumi kopā:			**Izdevumi kopā:**	

Kā tu rīkosies, lai nopirktu ilgi kāroto disku?

5. Apskati reklāmu un atbildi uz jautājumiem!



Kas tiek reklamēts vai piedāvāts?

Kas ir reklāmas mērķauditorija?

Vai šī reklāma ir ticama?

Kādi ir reklāmas trūkumi?

Ar kādiem paņēmieniem reklāma pārliecina patērētājus?

6. Sagatavo reklāmu par savu izvēlēto preci un klasē prezentē to!

7. Kādas, tavuprāt, ir biežāk pārkāptās patērētāju tiesības Latvijā? Kā šajos gadījumos patērētāji var aizstāvēt savas tiesības?

8.4. Nauda

1. Apskati sava maciņa saturu! Izpēti katru no monētām vai banknotēm un raksturo to izskatu! Cik dažādus attēlus uz Latvijas viena lata monētām tu vari nosaukt?

_____

_____

_____

_____

Lasi tekstu!

Nauda tika ieviesta tad, kas cilvēki sāka dzīvot lielākās grupās. Sākotnēji viņi izmantoja dažādas **preču maiņas formas** (bārteru). Tās dažādās vietās bija atšķirīgas. Piemēram, Etiopijā par maiņas līdzekli izmantoja sāli, Dienvidāfrikā – lopus, Centrālamerikā – kukurūzu, Sibīrijā – kažokādas, Mongolijā – tēju, Latvijā – dzintaru, arī lopus. Taču pamazām cilvēki sāka izmantot daudz universālākas maiņas formas. Nosauktos priekšmetus aizstāja ar metāla monētām. Papīra nauda radās 7. gs. Ķīnā. Mūsdienās preču vērtība tiek izteikta naudā. Vienas valsts ietvaros nauda ir viena un tā pati. Tātad nauda ir īpaša prece. **Nauda** – jebkas, ko cilvēki pieņem apmaiņai pret precēm un pakalpojumiem.

bārters – preču apmaiņa bez naudas līdzekļiem



Naudai ir 3 **funkcijas**:

1. Maiņas funkcija – palīdz apmainīt preces un pakalpojumus.
2. Vērtības izteikšanas funkcija – salīdzina preču un pakalpojumu vērtības.
3. Uzkrāšanas funkcija – nauda tiek uzkrāta lietošanai vēlāk.

Naudai ir jābūt: uzticamai, dalāmai, vienādai pēc vērtības, ērti un ilgi lietojamai, viegli atpazīstamai, grūti viltojamai. Tās ir **naudas īpašības.**

Naudas veidi – monētas, banknotes, elektroniskā nauda.

Nominālis ir skaitliskās vērtības apzīmējums uz naudas zīmes. Monētas priekšpusi sauc par **aversu** (ģerbonis), bet otru pusi par **reversu** (nominālis). Elektroniskā nauda ir plastikāta norēķinu kartes. Pārsvarā lieto divu veidu norēķinu kartes: **kredītkartes** (dod iespēju

pirkt preces un pakalpojumus uz kredīta) un **debetkartes** (var tērēt tikai to naudu, kas iemaksāta kontā).

Cena ir preces vērtība naudā. Naudas vērtība jeb pirktspēja ir tās preces un pakalpojumi, ko par šo naudu var nopirkt. Ja cenas ceļas, tad naudas vērtība samazinās un otrādi. Par **inflāciju** sauc tādu procesu, kad cenas masveidā pieaug, bet naudas vērtība samazinās. Pretēju procesu sauc par **deflāciju.**

Inflāciju var izraisīt:

1. pieprasījuma pieaugums (preču ir maz, taču tās pieprasa. Ja pieprasa, tad ražotāji var pacelt cenas);
2. izmaksu pieaugums (firmām ir jāpērk par augstāku cenu visi resursi, piemēram, izejvielas, energoresursi).



2. Apskati nodaļas sākumā attēlotās naudas zīmes! Nosaki, kurās valstīs tās ir bijušas vai ir!

_____

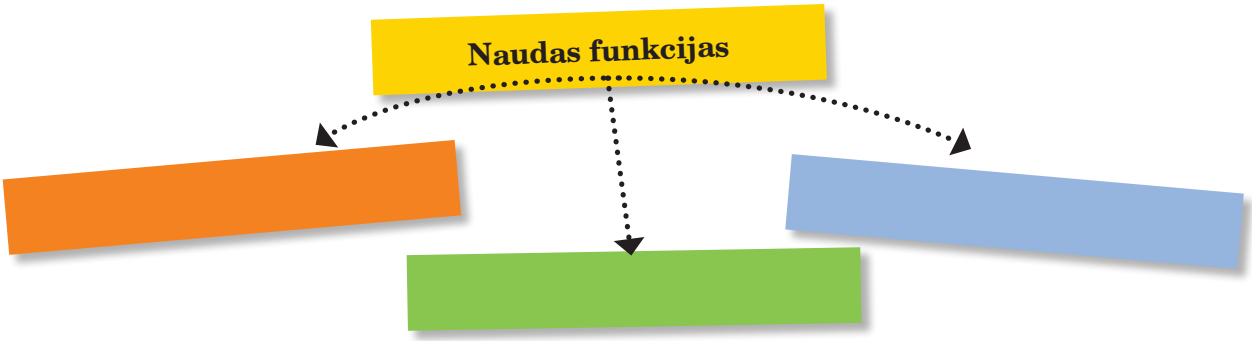
_____

_____

3. Savieno tabulā doto jēdzienu ar definīciju!

Jēdziens	Definīcija
1. Inflācija	A. Process, kad cenas masveidā krītas, bet naudas vērtība palielinās.
2. Deflācija	B. Norēķinu karte, kas dod iespēju tērēt tikai to naudu, kas iemaksāta kontā.
3. Reverss	C. Process, kad cenas masveidā pieaug, bet naudas vērtība samazinās.
4. Averss	D. Monētas aizmugure.
5. Kredītkarte	E. Norēķinu karte, kas dod iespēju pirkt preces un pakalpojumus uz kredīta.
6. Debetkarte	F. Monētas priekšpuse.

4. Pabeidz shēmu, izmantojot iepriekš lasīto!



Uzraksti, kādu funkciju šajos gadījumos veic nauda!

1. *Pēteris nopirka kūku, lai pacienātu savus ciemiņus.*
   Šajā situācijā nauda veic _____ funkciju.
2. *Pētera vecmāmiņa uzcepa kūku un uzdāvināja mazdēlam. Pētera ciemiņiem abas kūkas likās vienlīdz garšīgas.*
   Šajā situācijā nauda veic _____ funkciju.

3. *Pētera vecāki atvēra krājkontu savam dēlam, lai sakrātu naudu viņa studijām.*
Šajā situācijā nauda veic _____ funkciju.



5. Izpēti jebkuru tev pieejamu LR naudas banknoti un mēģini atrast pretviltošanas elementus! Kādi tie ir?

_____
_____
_____
_____

6. Iedomājies, ka tas ir reāli iespējams! Kādu maiņas līdzekli varētu izmantot Latvijas iedzīvotāji 4 novados senos laikos un mūsdienās?

Aizpildi tabulu!

Novads	Senie laiki	Mūsdienas
Rīga	Dzelzs rotas	Konditorejas izstrādājumi
Zemgale		
Vidzeme		
Latgale		
Kurzeme		

7. Izmanto www.vikipedija.lv vai kādu citu tev pieejamu informācijas avotu! Izpēti, kāda nauda lietota Latvijas teritorijā no senatnes līdz mūsdienām!

8.5. Bankas un valūta



1. Nosauc 3 populārākās bankas Latvijā!

_____

Kādēļ, tavuprāt, vajadzīgas bankas?

_____
_____



Lasi tekstu!

Banku darbības pirmsākumi ir meklējami ļoti sen. Bankas kā uzņēmumi radušās jau viduslaikos Ziemeļitālijā.

Banka ir finanšu darījumu starpniecības uzņēmums. Banku galvenie uzdevumi ir:

1. noguldījumu pieņemšana;
2. aizdevumu izsniegšana;
3. norēķinu nodrošināšana.

Lielākajā daļā valstu, arī Latvijā, ir izveidota divu līmeņu banku

sistēma. Pirmā līmeņa banka ir valsts centrālā banka, kura **emitē naudu jeb laiž apgrozībā**. Mūsu valstī centrālā ir Latvijas Banka (LB), kas dibināta 1922. gadā un atjaunota 1990. gadā.

www.bank.lv

Otrā līmeņa bankas ir **komercbankas,** kuru galvenās funkcijas ir:

1. izsniegt kredītus;
2. pieņemt naudas noguldījumus;
3. veikt norēķinus dažādiem darījumiem;
4. pirkt un pārdot ārvalstu valūtu.

Saņemot **kredītu,** ir jāmaksā procenti par svešās naudas lietošanu. Daļu no šiem procentiem banka samaksā naudas noguldītājiem.

Latvijas Republikas nacionālā valūta ir **lats**. 1922. gadā tika laistas klajā (emitētas) pirmās 10 latu banknotes. Pēc tam lats atdzima 1993. gadā. Kopš tā laika lats pastāv kā vienīgā oficiālā norēķinu vienība Latvijā.

Par dažādiem saimnieciskajiem darījumiem starp valstīm ir jānorēķinās. Katrā valstī var tikt izmantota atšķirīga nauda jeb **valūta.** Tāpēc ir jābūt iespējai samainīt vienu valūtu pret citu. Valūta – jebkuras valsts nauda. Naudas kurss ir kādas valsts naudas vienības cena, kura izteikta citas valsts naudas vienībās.

Iepazīsties ar valūtas kursu pirmdien, 2010. gada 19. jūlijā!

Valūta		Pērk		Pārdod	
AUD	Austrālijas dolārs	0.471	DnB NORD	0.483	DnB NORD
CAD	Kanādas dolārs	0.514	DnB NORD	0.528	DnB NORD
CHF	Šveices franks	0.518	DnB NORD	0.5295	Swedbank
EEK	Igaunijas krona	0.04472	Swedbank	0.0459	DnB NORD
GBP	Lielbritānijas mārciņa	0.8292	Krājbanka	0.8512	Krājbanka
LTL	Lietuvas lits	0.20268	Swedbank	0.20799	Swedbank
RUB	Krievijas rublis	0.01766	Swedbank	0.0185	SEB banka
USD	ASV dolārs	0.5436	SEB banka	0.556	DnB NORD

* *Valūtas kursi, izmantojot skaidras naudas norēķinus.*

www.apollo.lv

Iegaumē formulas, kuras tev palīdzēs valūtas maiņas uzdevumos!

Lati : lata pārdošanas kurss = valūta
Piem. Ls 300 : 0,8512 = 352,4436 = 352,44 Lielbritānijas mārciņas
Valūta x lata pirkšanas kurss = lati
Piem. $ 200 x 0,5436 = 108,72 lati

2. Veido vārdu pārus pēc dotā parauga ar izskaņu *–šana*!

veikt – veikšana

lietot – pieņemt –

izsniegt – nodrošināt –
pirkt – pārdot –

Pēc izvēles vienu vārdu pāri iesaisti teikumos par tematu „Banka”.

Piemēram: *veikt – veikšana*
Šodien bankā es veicu norēķinu par debetkartes atvēršanu.
Darījuma veikšana prasīja daudz laika.

_____
_____
_____

3. Apskati šīs dienas valūtas kursu un izpildi uzdevumus! Ja tev nav pieejams internets, tad izmanto tekstā ievietoto valūtas maiņas pirkšanas un pārdošanas kursa tabulu!

www.bank.lv

Pēteris bija nolēmis doties uz Kanādu atbalstīt Latvijas hokeja izlasi Ziemas olimpiskajās spēlēs Vankūverā. Cik Kanādas dolārus viņš valūtas maiņas punktā saņems, ja vēlēsies samainīt Ls 500?

_____
_____
_____

Zane atgriezās no ekskursijas uz Pēterburgu un viņai ir neiztērēti 400 Krievijas rubļi. Cik latus valūtas maiņas rezultātā viņa saņems?

_____
_____
_____

4. Uzraksti pārspriedumu par vienu no tēmām!



„Nauda rada naudu”
„Kur likt naudu – bankā vai zeķē?”
„Laiks ir nauda”

8.6. Valsts budžets un nodokļi

1. Pasaulē sastopamas 4 veidu ekonomiskās sistēmas! Uzraksti, kādas tās ir! Nepieciešamības gadījumā atkārto sadaļu 8.1.!

Ekonomiskās sistēmas ir:

1._____ – saimniekošanu regulē tradīcijas.
2. _____ – saimniekošanu regulē valsts.
3. _____ – saimniekošanu regulē tirgus mehānisms.
4. _____ – saimniekošanu regulē gan tirgus, gan valsts.

Lasi tekstu!

Mūsdienās lielākajā daļā pasaules valstu pastāv jaukta tipa ekonomiskā sistēma. Tā ļauj risināt dažādas sabiedrības ekonomiskās problēmas. Valsts galvenais uzdevums ir nodrošināt tautsaimniecības attīstību. Tāpēc valstij:

1) jānodrošina likumība un kārtība;
2) jānodrošina tās preces un pakalpojumi, kurus nepiedāvā komersanti;
3) jāsakārto ceļi, sakari, transports, energoresursi;
4) jārisina sociāla rakstura problēmas.

Lai valsts veiksmīgi pildītu savas funkcijas, nepieciešami finanšu līdzekļi. **Valsts budžets** ir finanšu plāns, kas ietver valsts ieņēmumus un izdevumus. Budžets var tikt veidots ar pārpalikumu, sabalansēts vai ar deficītu. Ilgstoši veidojot budžetu ar deficītu, kā tas ir Latvijā, uzkrājas valsts parāds. Latvijā budžeta gads sākas 1. janvārī un beidzas 31. decembrī. Latvijas budžets sastāv no valsts un pašvaldību budžeta, kurā lielākie izdevumi paredzēti sociālajai apdrošināšanai, izglītībai un valdības dienestiem.

Lielākos ieņēmumus valsts budžetā veido **nodokļi**. Nodokļi ir ar likumu noteikti obligāti maksājumi. Tos iekasē no ienākumiem un īpašuma. Dažādās valstīs nodokļi var atšķirties. Nodokļu likmes var mainīties atkarībā no valsts ekonomiskā stāvokļa. Latvijā likumi paredz 12 nodokļus. Visbiežāk tu būsi dzirdējis par:

- iedzīvotāju ienākuma nodokli – 25%;
- uzņēmuma ienākuma nodokli – 15%;
- sociālo nodokli – (35,09%, no tiem 9% maksā darba ņēmējs, bet 24,09% darba devējs);
- pievienotās vērtības nodokli (PVN) – 22%;
- nekustamā īpašuma nodokli;
- muitas nodokli;
- akcīzes nodokli.

Jebkuram cilvēkam, uzsākot darbu, ir svarīgi noskaidrot, cik liela ir paredzamā alga „uz papīra" (bruto alga) un cik daudz naudas paliks pāri pēc nodokļu nomaksas – alga „uz rokas" (neto alga).

Neto algas aprēķina shēma:

1. Aprēķina darba ņēmēja **sociālo nodokli** (11% no bruto algas).
2. Aprēķina ar iedzīvotāju **ienākuma nodokli apliekamo summu** (bruto alga *mīnus* sociālais nodoklis, *mīnus* 45 lati neapliekamais minimums, *mīnus* 70 lati par katru apgādājamo).
3. Aprēķina **iedzīvotāju ienākuma nodokli** (25% no apliekamās summas).
4. Aprēķina **neto algu** (bruto alga *mīnus* sociālais nodoklis, *mīnus* iedzīvotāju ienākuma nodoklis).

2. Aizpildi tabulu! Ar „x" atzīmē iederīgu atbildi! Ja apgalvojums ir nepareizs, tad pārveido tā, lai būtu pareizs!

Apgalvojums	P	N	Pareizi ir tā:
1. Pasaules valstīs galvenokārt ir tirgus ekonomiskā sistēma.			
2. Latvijā budžetu veido ar deficītu.			
3. Pašvaldību budžetā lieli līdzekļi paredzēti izglītībai.			
4. Valsts budžetā vislielākie ieņēmumi ir no nodokļiem.			
5. Iedzīvotāju ienākuma nodoklis ir 21% no apliekamās summas.			

3. Uzraksti, kādu palīdzību valsts sniedz minētajām iedzīvotāju grupām!

Bērniem	
Invalīdiem	
Bezdarbniekiem	

No kādiem līdzekļiem šī palīdzība tiek sniegta?

_____

Kura no valsts funkcijām tiek realizēta?

_____

4. Izlasi tekstu un izpildi uzdevumu!

Jāņa ģimenē vienojas, ka par tēta jūlija mēnesī nopelnīto algu pirks jaunu televizoru. Televizora cena ir 280 Ls (bez PVN). Vai to varēs izdarīt, ja tēta bruto alga ir 450 Ls?

Televizora cena ar PVN _____
Tēta samaksātais sociālais nodoklis _____
Ar iedzīvotāju ienākuma nodokli apliekamā summa _____

_____
Tēta samaksātais ienākuma nodoklis _____

_____
Tēta saņemtā neto alga _____
Vai tētis varēs nopirkt televizoru? _____

5. Noskaidro, kādus nodokļus maksā tavi vecāki!

_____

_____

_____

_____

6. Sarunā tikšanos ar skolas direktoru! Uzzini savas skolas budžetu (ieņēmumus un izdevumus)! Izstrādā ieteikumus skolas budžetam!

8. nodaļas pašpārbaudes tests

1. Izvēlies un pasvītro atbilstošo vārdu!

- Ja tirgū ir daudz pircēju un pārdevēju, tad tirgū ir *monopols, pilnīgā konkurence*.
- Ja preces cena tirgū samazinās, tad patērētāji preci pirks *vairāk, mazāk*.

2. Atrodi jēdzienam atbilstošo skaidrojumu! Ieraksti tā numuru virs svītras!

A _____ Prece	1. Jebkas, ko cilvēki pieņem apmaiņai pret precēm un pakalpojumiem.
B _____ Nauda	2. Lieta, kas izgatavota, lai apmierinātu cilvēku vajadzības.
C _____ Kredīts	3. Cilvēks, kurš organizē preču ražošanu, lai iegūtu peļņu.
D _____ Banka	4. Naudas pirktspējas samazināšanās.
E _____ Uzņēmējs	5. Naudas aizņēmums bankā uz noteiktiem procentiem.
F _____ Inflācija	6. Finansu iestāde.

I. Jorniņa, V. Diķe. Darba burtnīca. Ievads ekonomikā. Soc.zinības 8. kl. Junior Achievment – Latvija, 2004.

3. Izvēlies pareizo atbildi!

1. Preču cenas tirgū nosaka:
   a) pieprasījums;
   b) piedāvājums;
   c) pieprasījums un piedāvājums;
   d) valdības lēmumi.

2. Bārters ir:
   a) preces apmaiņa pret naudu;
   b) kādas preces apmaiņa pret citu preci;
   c) viens no pirmatnējiem naudas veidiem;
   d) neviena atbilde nav pareiza.

3. Procenti ir:
   a) papīra nauda;
   b) maksa par patēriņa precēm;
   c) naudas aizdevums;
   d) maksa par svešas naudas izmantošanu.

4. Kredītkarti izmanto:
   a) lidmašīnas biļetes vietā;
   b) maksājot par pirkumiem;
   c) kā ieejas biļeti bankā;
   d) lai gūtu peļņu.

5. Kura nauda ir visjaunākā?
   a) ASV dolārs;
   b) Latvijas lats;
   c) eiro;
   d) Vācijas marka.

6. Kas Latvijā izlaiž (emitē) naudu?
   a) valdība;
   b) Latvijas Banka;
   c) Swedbanka;
   d) Saeima.

I. Jorniņa, V. Diķe. Darba burtnīca Ievads ekonomikā. Soc. zinības 8. kl.
Junior Achievment – Latvija, 2004.

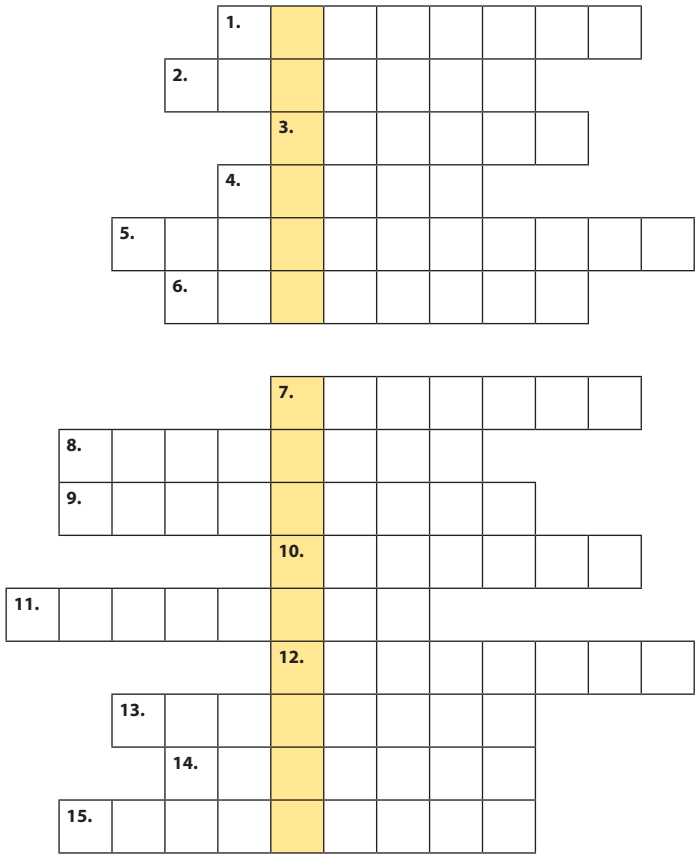
4. Pēc tabulas uzzīmē pieprasījuma un piedāvājuma līkni!

Cena (Ls)	Pieprasītais preces daudzums (kg)	Piedāvātais preces daudzums (kg)
15	50	15
17	45	20
19	40	30
21	35	35
23	25	45
25	15	50

Atbildi uz jautājumiem!

a) Nosaki līdzsvara daudzumu! _____
b) Nosaki līdzsvara cenu! _____
c) Kādi ir ieņēmumi pie līdzsvara cenas? _____
d) Kādu cenu gadījumā būs preces pārpalikums? _____

5. Krustvārdu mīkla „Ievads ekonomikā".



Horizontāli

1. Visu naudas līdzekļu kopums, kas pieder valstij, uzņēmumam vai atsevišķai personai. 2. Naudas vai preču aizdevums, kas noteiktā laikā jāatdod ar procentiem. 3. Jebkuras valsts nauda ir... 4. Vispopulārākā finanšu iestāde. 5. Preču un pakalpojumu daudzums, ko piedāvā pārdošanai par noteiktu cenu noteiktā laikā. 6. Preču izvešana uz ārzemēm. 7. Naudas laišana apgrozībā. 8. Naudas vai materiālās vērtības, ko kāds iegūst. 9. Konkurences veids, kad tirgū ir daži konkrētas preces piedāvātāji. 10. Obligāti maksājumi, ko valsts iekasē no pilsoņiem. 11. Situācija, kad firma pasludina maksātnespēju. 12. Tirgus piedāvājuma pusē ir viens dalībnieks. 13. Skaitliskās vērtības apzīmējums uz naudas zīmes jeb reverss. 14. Pasākumi, kuru nolūks ir piesaistīt patērētāju uzmanību. 15. Vispārēja cenu līmeņa celšanās, kas izraisa naudas vērtības krišanos.

Pareizās atbildes

1. nodaļa

Pašpārbaudes tests

Horizontāli. 1. Laulība 2. Uzturlīdzekļi 3. Kontracepcija 4. Aborts 5. Civillikums 6. Saderināšanās 7. Baznīca 8. Diskriminācija 9. Līdztiesība 10. Tradīcijas

2. uzdevums. 1.– 2.,3.; 2.–1.,3.; 3.– 2.,4.; 4.– 2.,3.,4.; 5.– 1.,4.; 6.– 2.; 7.– 3.,4

2. nodaļa

Pašpārbaudes tests

1. uzdevums. A–5., B–3., C–4., D–2., E–6.

2. uzdevums. 1.–T, 2.–P, 3.–T, 4.–P, 5.–P, 6.–P, 7.–T, 8.–T, 9.–T, 10.–P

3. nodaļa

3.2. nodaļa

3. uzdevums. 1.–C; 2.–D; 3.–E; 4.–B; 5.–A; 6.–G

3.3. nodaļa

2. uzdevums. 1.–N, 2.–N, 3.–P, 4.–P, 5.–N

Pašpārbaudes tests

1. uzdevums. Emocijas – reālās īstenības atspoguļojums pārdzīvojumu formā.
Seksuāli transmisīvās slimības – baktēriju un vīrusu izraisītas slimības.
Līdzatkarība – cilvēka emocionālā saikne ar otru cilvēku, kad zūd robeža starp sevi un otru cilvēku.
HIV – lēni progresējoša infekcijas slimība, kura sagrauj cilvēka imūno sistēmu.
Atkarība – cilvēka nespēja pretoties kaitīgiem ieradumiem.
Uztura režīms – noteikta un regulāra ēšanas kārtība.
Pubertāte – pārejas vecums no bērna uz pieaugušu cilvēku.

2. uzdevums. 1.–2.; 2.–1.,2.; 3.– 3.; 4.– 2.,4.,5.; 5.–2.; 6.–1.,3.

4. nodaļa

Pašpārbaudes tests

1. uzdevums. 1.–C; 2.–B; 3.–A; 4.–D

2. uzdevums. 1.–3.; 2.–2.; 3.–1.,2.; 4.– 2.,3.; 5.– 2.

5. nodaļa

5.1. nodaļa

2. uzdevums. 1.–C; 2.–F; 3.–B; 4.–A; 5.–E; 6.–D

Pašpārbaudes tests

1. uzdevums. 1.–latvieši; 2.–krievi; 3.–var; 4.–luterāņi; 5.–dažādām, 6.–vairāku; 7.–etiķete

2. uzdevums. 1.–3; 2.–2; 3.–1; 4.–2; 5.–1; 6.–4; 7.–2; 8.–1

6. nodaļa

6.3. nodaļa

3. uzdevums. 1.–N; 2.–N; 3.–P; 4.–P; 5.–N; 6.–P; 7.–N; 8.–P; 9.–N

Pašpārbaudes tests

Horizontāli. 1. Prezidents 2. Federatīva 3. Himna 4. Autoritāra 5. Demokrātija 6. Monarhija 7. Sociālā 8. Unitāra 9. Grifs 10. Karmīnsarkana 11. Karogs 12. Naturalizācija 13. Vēsture 14. Saeima 15. Republika 16. Pilsonis 17. Teritorija 18. Pase

Vertikāli. demokrātiska valsts

2. uzdevums. 1.–2; 2.–4; 3.–1; 4.–3;

3. uzdevums. 1.–P; 2.–N; 3.–N; 4.–N; 5.–P; 6.–P

7. nodaļa

7.2. nodaļa

2. uzdevums. 1. – adoptēt; 2. – adoptētājs; 3. – adoptējamais; 4. – aizgādnībā; 5. – aizgādnis; 6. – mantojumā; 7. – mantinieku.

Pašpārbaudes tests

1. uzdevums. 1.–C; 2.–E; 3.–F; 4.–A; 5.–B

2. uzdevums. Saeimu ievēl uz 4 gadiem. Par Saeimas deputātu var kļūt ikviens Latvijas Republikas pilsonis. Referendums ir tautas nobalsošana. Mantojuma tiesības nosaka Civillikums. Krimināllatbildība iestājas no 14 gadu vecuma. Latvijas Republikā nāvessods ir atcelts. Latvijas Republikā pastāvīgā darbā var strādāt no 15 gadu vecuma. Latvijas Republikas teritorija ir sadalīta novados.

3. uzdevums. 1.–2; 2.–3; 3.–1; 4.–2; 5.–3; 6.–1; 7.–1; 8.–2

8. nodaļa

8.2. nodaļa

2. uzdevums. 1.– ražotājs; 2.– tirgus; 3.– konkurences; 4.– pieprasījumu; 5.– cenu; 6.– piedāvājumu; 7.– pircēji

3. uzdevums. – 700; – 500; – 300; 0; + 200; + 500; + 700

4. uzdevums. Pieaugs, pieaugs, samazināsies. Samazināsies, pieaugs, pieaugs

8.3. nodaļa

2. uzdevums. 1.–bet; 2.–jo; 3.–lai; 4.–ja; 5.–ka

8.4. nodaļa

3. uzdevums. 1.–C; 2.–A; 3.–D; 4.–F; 5.–E; 6.–B

8.5. nodaļa

4. uzdevums. Pēterim 946.97 CAD; Zanei 7.06 Ls

8.6. nodaļa

2. uzdevums. 1.–N; 2.–P; 3.–P; 4.–P; 5.–N

Pašpārbaudes tests

1. uzdevums. Pilnīga konkurence; vairāk
2. uzdevums. A–2; B–1; C–5; D–6; E–3; F–4
3. uzdevums. 1.–C; 2.–B; 3.–D; 4.–B; 5.–C; 6.–B

Horizontāli. 1. Finanses 2. Kredīts 3. Valūta 4. Banka 5. Piedāvājums 6. Eksports 7. Emisija 8. Ienākumi 9. Oligopols 10. Nodokļi 11. Bankrots 12. Monopols 13. Nominmāls 14. Reklāma 15. Inflācija

Vertikāli. Ievads ekonomikā.

Izmantotā literatūra:

1. **Alhimionoks, R., Būmeistare, L., Falka, S., Meikališa, Ā., Melbārde, V., Siņicins, M.** *Ievads civilzinībās. Sociālās zinības 9. klasei*. Rīga: RaKa, 1999.
2. **Apine, I., Ašmanis, M., Bāra, D., Baumanis, T., Bleiere, D., Kusiņš, G., Ostrovska, I. u. c.** *Ievads politikā*. Mācību līdzeklis. Rīga: Zvaigzne ABC, 1998.
3. **Brikners, H.** *Vai tu jau domā par mīlestību?*, Rīga: Zvaigzne, 1985., 51.– 53. lpp.
4. **Catlaks, G., Sarma, V.** *Civilzinības 9. klasei*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2001.
5. **Ducmane, K., Rūmnieks, V**. *Piecpadsmit stāsti par naudu.* Rīga: Liesma, 1988.
6. **Džonsons, S**. *Kurš pievācis manu sieru?* Rīga: Zvaigzne ABC, 2000., 74.lpp.
7. **Frānsa, K.** *Virtuves rokasgrāmata.* Rīga: Jumava, 2000.
8. *Ievads ekonomikā. Sabiedrības zinības 8. klasei.* Rīga: RaKa, 1996.
9. *Ievads ekonomikā. Sociālās zinības 8. klasei. Darba burtnīca.* Rīga: RaKa, 1998.
10. *Ievads ekonomikā. Sociālās zinības 8. klasei*. Rīga: RaKa, 1998.
11. **Jankevics, J., Melbārde, Z.** *Pasaules ģeogrāfija vidusskolai.* Rīga: Zvaigzne ABC, 2001.
12. **Jorniņa I.** *Darba burtnīca vidusskolām biznesa ekonomiskajos pamatos*. Rīga: Biznesa augstskola *Turība*, 2006.
13. **Jorniņa, I., Diķe, V.** *Darba burtnīca. Ievads ekonomikā. Sociālās zinības 8.klasei.* Junior Achievment – Latvija, 2004.
14. **Judins, A**., *Latvijas Republikas normatīvie akti.* Grāmata skolēniem, Rīga: Zvaigzne ABC, 2000. 54.– 84. lpp.
15. **Karpijoki, K**. *Patērētāju zinību mērķi, saturs un mācību metodes skolotāju sagatavošanai Latvijā.* 1999. – 80 lpp.
16. **Keizerlinka fon Linde.** *Stāsti bērna dvēselei*. Rīga: Likteņstāsti, 2006.
17. **Kulbergs, J**. *Dinamiskā psihiatrija*. Rīga: J.L.V., 2001.
18. **Kumerdonka, A**. *Biznesa ekonomiskie pamati. Mācību grāmata vidusskolai.* Rīga: Turība, 2007.
19. **Kupča, B**. *Veselības mācība vidusskolai.* Rīga: RaKa, 2006.
20. **Kurlovičs, G**. *Konsultants Latvijas vēsturē un civilzinībās. 1. daļa*. Rīga: Zvaigzne ABC, 1995.
21. **Kolominskis, J**. *Cilvēks: psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC, 1990.
22. **Lamentovičs, V.** *Mūsdienu valsts*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2007.
23. *Līdzatkarība.* Rīgas atkarības profilakses centrs, 2004.
24. *Mediācija skolā*. Rīga: Bērnu un ģimenes lietu ministrija, 2007., 3.– 5. lpp.
25. **Neimane, L., Pudule, I.** *Kalorijas.* Rīga: Jumava, 2000.
26. *Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem*. ANO Attīstības programma. Izglītības un zinātnes ministrija, 2005.
27. *Salaspils nāves nometne. Atmiņu krājums K. Sausnīša redakcijā.* Rīga: Liesma, 1973.

28. **Stola, I., Siliņš, M.** *Veselības mācība vidusskolai.* II daļa. Mācību grāmata. Rīga: RaKa, 2006
29. *Svešvārdu vārdnīca.* Rīga: Jumava, 1999.
30. **Teilore, M**. *Vai tā ir mīlestība?* Rīga: Jumava, 2003. 119.–120.lpp.
31. Tūna, A., Sarma, V., Rudiņa, V., Catlaks, G., Apals, G. *Civilzinības 9. klasei*. Rīga: Rasa ABC, 2000.
32. *Vispasaules deklarācija par bērnu izdzīvošanu, aizsardzību un attīstību*. ANO. – 1990. – septembris
33. **Vītiņš, V.** *Vispārējs tiesību pārskats*. Rīga: Verdikts, 1993.

Laikraksts *Rīgas Balss*, Rozentāls, G. Darbs, kas netiek novērtēts. 2002. gada 13. marts
Žurnāls *GEO,* 2008., jūlijs, 24. lpp.
Žurnāls *GEO*, 2010., maijs, 12. lpp.
Žurnāls *Latvijas Lepnums 2009,* Diena, 2009.
Žurnāls *Noslēpumi un fakti.* 2009. Nr.8, Uz lidojošā šķīvīša borta, 26. lpp.
Žurnāls *Patiesā Dzīve.* 2010. gada 8. aprīlis, 8.–11. lpp.
Žurnāls *Sveiks un Vesels/Veselība. Pirsko, J. Sliktās slimības.*, 1999. Nr.3 24.–25. lpp.
www.atkariba.lv
www.bernutiesibas.lv
www.pareizs–uzturs.com
www.irlaiks.lv
www.vitamini.lv
www.anoreksija.lv
www.bulimija.lv
www.bank.lv
www.vikipedija.lv
http://zinas.nra.lv/
http://lekcijas.tripod.com/id13.html
www.mozaika.lv
www.liis.lv
www.zalesinfo.lv,
www.atceries.lv
www.ploome.com/lat/pareizs-uzturs/vitamini.htm
www.csb.lv
www.tezaurs.lv
www.narkomania.lv
www.aids.lv
www.bibelesbiedriba.lv
www.politika.lv
http://lekcijas.tripod.com/id13.html
www.latvijasradio.lv
http://zinas.nra.lv/
www.selfgrowth.com
www.job-interview.ne
www.meetingtomorrow.com
www.worldhunger.org/articles/04/phn/trends%20