



1. Atzīmē pareizo atbildi!

Levijs Štrauss pasaulē ir pazīstams ar savu izgudrojumu – džinsu biksēm, kuras katru dienu valkā miljoniem cilvēku. Džinsu tapšanā piedalījies arī latvietis Jēkabs Dāvis jeb Džeikobs Deiviss. Viņš uzlaboja džinsus, izgudrojot kapara kniedes, kas stingri savienoja bikšu vīles.

Dāvis piedzima Rīgā 1831. gadā. Viņš ieradās Amerikā 1854. gadā, laikā, kad Štrauss jau uzsāka pirmo džinsu modeļu tirdzniecību. Dāvis bija drēbnieks, kurš izmēģināja savus spēkus vairākos ateljē visā Ziemeļamerikā. Tikai pēc 13 gadiem Dāvis nonāca Nevadas štatā, Rīno pilsētiņā. Tur viņš atvēra pats savu darbnīcu. Dāvis galvenokārt šuva ratu pārvalkus un teltis. Izejmateriālus savai darbnīcai viņš pasūtīja no nākamā partnera Levija Štrausa.

1870. gadā Dāvja darbnīcā ienāca kāda sieviete ar pāri pie Levija Štrausa pirktu lētu bikšu. Sieviete lūdza drēbnieku padarīt bikses izturīgākas, jo viņas vīrs, kurš bija mežstrādnieks, ātri pārplēsa bikšu vīles. Dāvim ienāca prātā izmantot kapara kniedes un zirgu deķa siksnas. Ar tām viņš sakniedēja bikšu vīles un kabatas. Nopelnīdams nieka trīs dolārus, viņš pasūtījumu atdeva mežstrādnieka sievai.

Drīzumā pie viņa sāka nākt citi strādnieki, kuri novērtēja uzlabotās bikses. Dāvis nekavējoties rakstīja Štrausam un aicināja viņu kopā patentēt uzlabotos džinsus. Štrauss ideju novērtēja kā labu un uzaicināja drēbnieku kopā ar ģimeni pārcelties uz Sanfrancisko, lai vadītu Štrausa bikšu ražotni. Dāvis piedāvājumu pieņēma, un tā 1873. gadā abi vīri kļuva par pasaules slavenāko bikšu – džinsu ražotnes īpašniekiem. Dāvis no parasta drēbnieka kļuva par ražotāju, bet vēlāk – pat par kapitālistu. Savukārt Štrauss vienmēr palika tirgotājs.

1.	Par džinsu biksēm jāpateicas	<input type="checkbox"/> Levijam Štrausam. <input type="checkbox"/> Džeikobam Deivisam. <input checked="" type="checkbox"/> Levijam Štrausam un Jēkabam Dāvim.
2.	Ierodoties Amerikā, Jēkabs Dāvis	<input type="checkbox"/> tirgoja džinsus. <input checked="" type="checkbox"/> atklāja pats savu drēbnieka darbnīcu. <input type="checkbox"/> nevarēja atrast darbu ateljē salonos.
3.	Lai džinsu bikses būtu izturīgākas, Jēkabs Dāvis	<input type="checkbox"/> tās sasēja ar siksnu. <input checked="" type="checkbox"/> ar kniedēm sastiprināja bikšu kabatas un vīles. <input type="checkbox"/> sašuva kabatas.
4.	Par pirmajām sakniedētajām biksēm Dāvis	<input type="checkbox"/> ne nieka nenopelnīja. <input checked="" type="checkbox"/> saņēma trīs dolārus. <input type="checkbox"/> nejautāja naudu.
5.	Pēc citu strādnieku atzinības Levijš Štrauss un Jēkabs Dāvis	<input type="checkbox"/> turpināja katrs savu biznesu. <input type="checkbox"/> satikās Sanfrancisko uz pusdienām. <input checked="" type="checkbox"/> sāka kopā vadīt Štrausa bikšu ražotni.
6.	Pēc 1873. gada Jēkabs Dāvis	<input type="checkbox"/> nodarbojās ar džinsu tirdzniecību. <input type="checkbox"/> uzraudzīja džinsu ražošanu. <input checked="" type="checkbox"/> nodarbojās ar džinsu ražošanu.



LASIŠANA

2. Atrodi katras personas izteikumam atbilstošo sludinājumu! Ieraksti ciparu!

- A** **1.** Es domāju, ka ikdienas maltītes ļoti lielā mērā ietekmē manu pašsajūtu un veselības stāvokli. Parasti uzturs vistiešāk atsaucas uz manu ķermeni, mans svars var gan palielināties, gan samazināties. Tāpēc man ir svarīgi kontrolēt ķermeņa masu, un to vēlos darīt pie profesionāliem speciālistiem vai kādā ārstnieciskā iestādē.
- B** **3.** Fiziski aktīvs dzīvesveids ir svarīgs jebkurā vecumā, turpretī mazkustīgs dzīvesveids var būt cēlonis daudzām saslimšanām. Es nereti izmantoju speciāli ierīkotos brīvdabas treniņus un sporta laukumus, bet tie man nesniedz gandarījumu. Labprātāk gribētu apmeklēt kādu bezmaksas vingrošanu brīvā dabā kopā ar treneri. Zinu, ka tādus pasākumus organizē pašvaldības.
- C** **2.** Arvien vairāk apzinos, ka cilvēka emocionālā un garīgā veselība ir pati svarīgākā, īpaši attālinātā darba un attālināto mācību laikā. Tāpēc vēlos apmeklēt psihiskās veselības atbalsta pasākumus. Esmu dzirdējusi, ka valsts, pašvaldības, kā arī nevalstiskās organizācijas organizē šāda veida atbalstu.

1.

Latvijas Sarkanā Krusta Veselības istaba sniedz:

- konsultācijas par veselīga dzīvesveida nozīmi un slimību profilaksi.
- profesionāli nosaka svaru un ķermeņa masas indeksu (KMI).

Vairāk informācijas mājaslapā:

<https://www.redcross.lv>

2.

Križu un konsultāciju centrs “Skalbes” sniedz psiholoģisko palīdzību pieaugušajiem un bērniem:

PSIHOLOGA UN PSIHOTERAPIJAS SPECIĀLISTU KONSULTĀCIJAS.

Uz konsultācijām var pieteikties pa tālruni 24551700
darba dienās 9:00–17:00

3.

Lai uzlabotu fizisko formu un stiprinātu muskuļus, saites un locītavas,

Teikā, Imantā, Dzegužkalnā un Ziedoņdārzā darbadienās plkst. 19.00

pieredzējušu un sertificētu fitnesa treneru vadībā notiek
bezmaksas vingrošanas nodarbības.

Iepriekšēja pieteikšanās obligāta!

Tālrunis: 27875553

<https://mana.latvija.lv/veseligs-dzivesveids/>

<https://www.skalbes.lv/konsultacijas>

<https://www.redcross.lv/darbibas-jomas/veselibas-veicinasana-2/veselibas-istabas-2/>

<https://veseligsridzinieks.lv/bezmaksas-vingrosanas-nodarbibas-briva-daba/>



LASIŠANA

3. Aizpildi tabulu! Vienam apgalvojumam var atbilst vairāki sporta veidi.

Sports jau bērnībā attīsta sportisko rādījumu, nostiprina gribasspēku, veicina vēlmi uzvarēt un nodrošina labu fizisko formu. Tad kurā sporta veidā lai virza savu bērnu? Apkārt ir tik daudz un dažādu sporta veidu. Lūk, dažas idejas!

Peldēšana ir gan aizraujošs sporta veids, gan lielisks laika pavadīšanas veids.

Peldēšanas laikā tiek nodarbinātas visas galvenās muskuļu grupas, un slodze uz muskuļiem tiek vienmērīgi sadalīta. Nodarbības ūdenī ir lielisks profilaktisks līdzeklis pret sirds un asinsvadu slimībām. Tās var uzlabot sirds ritmu un atbrīvot no galvassāpēm. Peldēšanas brīdī elpošana paliek biežāka un dziļāka, tas nozīmē, ka uzlabojas sirds – asinsvadu sistēma, asinis tiek piesātinātas ar skābekli un tiek novērsts skābekļa trūkums šūnās. Peldēšana aktivizē vielmaiņu, ārstē no depresijas, sadedzina liekās kalorijas.

Lieliska alternatīva peldēšanai ir slēpošana. Ja jūsu bērnam ir mugurkaula problēmas, tad slēpošana var tās atrisināt ne sliktāk par peldēšanu. Slēpojot visas muskuļu grupas darbojas vienmērīgi, tādējādi bērnam var izveidoties stipra muskuļu korsete. Slēpošana stiprina sirds un asinsvadu sistēmu, jo tā trenē sirds muskuļus, uzlabo asinsriti un vielmaiņu. Distanču slēpes ir lielisks palīgs tiem bērniem, kuriem ir liekais svars. Viena stunda pastaigas uz slēpēm var sadedzināt 500–1200 kalorijas. Slēpošana veicina endorfīnu – prieka hormonu – izstrādāšanos.

Vieglatlētiku bieži vien dēvē par sporta karalieni. Vieglatlētikā ietilpst skriešana dažādās distancēs, augstlēkšana, tāllēkšana, šķēpa mešana, lodes grūšana, soļošana, maratoni. Regulāru treniņu vai skriešanas laikā attīstās visas muskuļu grupas. Pareiza elpošana piepilda visus orgānus un audus ar skābekli, uzlabo asins cirkulāciju. Bērniem un pusaudžiem nodarbības vieglatlētikā ir nepieciešamas, tāpēc ka tās ļoti labi attīsta izturību, ātrumu un labu reakciju.

<http://www.skcesis.lv/sporta-veidi/>

	Apgalvojums	Peldēšana	Vieglatlētika	Slēpošana
1.	Sporta veids, kas attīsta visas muskuļu grupas.	✓	✓	✓
2.	Sporta veids, kas stiprina sirdi un novērš asinsvadu slimības.	✓	■	✓
3.	Nodarbojoties ar šo sporta veidu, organisms tiek apgādāts ar skābekli.	✓	✓	■
4.	Sporta veids, kas palīdz atbrīvoties no liekā svara.	✓	■	✓
5.	Sporta veids, kas cilvēku padara priecīgu.	✓	■	✓
6.	Sporta veids, kas visvairāk attīsta izturību.	■	✓	■

4. Klausies un atzīmē, vai apgalvojums ir patiess vai nepatiess!

	Apgalvojums	Patiess	Nepatiess
1.	Modes krāsas popularitāti noteica vēsturiskie notikumi.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Koko Šaneles melnajai kleitiņai raksturīgs smalkums.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Daudzas sievietes domā, ka vienīgi melnā krāsa veido sievietes tēlu.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	20. gadsimta 70.–80. gados dažādos sabiedrības slāņos un modes pasaulē dominēja dažādas krāsas tērpi.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Cilvēki atzinīgi novērtē melnās krāsas priekšrocības.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Pavasārī un vasarā jānēsā melnas krāsas apģērbi.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

5. Klausies sarunu ar fitnesa treneri un atzīmē pareizo atbildi!

1.	Uzsākot veselīgu dzīvesveidu,	<input checked="" type="checkbox"/> jāzina skaidrs mērķis. <input type="checkbox"/> jāmaina visi paradumi. <input type="checkbox"/> jāatsakās no ēšanas.
2.	Lai uzturētu sevi formā,	<input type="checkbox"/> jānodarbojas ar svaru celšanu. <input checked="" type="checkbox"/> jākonsultējas ar speciālistiem par treniņu plānu. <input type="checkbox"/> jādomā par rezultātu.
3.	Veselīgu dzīvesveidu ievērot palīdzēs	<input type="checkbox"/> ēšana. <input checked="" type="checkbox"/> citu atbalsts. <input type="checkbox"/> kļūdas.
4.	Veselīga uztura ēdienkartē jāiekļauj	<input checked="" type="checkbox"/> uzturvielām bagāti ēdieni un dārzeņi. <input type="checkbox"/> jogurti ar piedevām <input type="checkbox"/> šokolādes batoniņi.
5.	Lai veicinātu kustīgāku dzīvesveidu,	<input type="checkbox"/> daudz jāguļ. <input checked="" type="checkbox"/> pēc iespējas vairāk jāstaigā. <input type="checkbox"/> jāizmanto automašīnas un velosipēdi.
6.	Enerģija rodas, ja cilvēks ir	<input type="checkbox"/> rosīgi darbojies. <input type="checkbox"/> sportojis. <input checked="" type="checkbox"/> labi izgulējies.



6. Klausies tekstu un ieraksti atbilstošo vārdu!

- 3x3 basketbolu spēlē **brīvdabas** laukumos uz vienu grozu.
- Basketbola spēles laikā skan **mūzika**.
- 3x3 basketbola spēli tiesā **divi** tiesneši.
- Ja metiens ir precīzs, komanda saņem vienu **punktu**, bet tālmetienā – divus punktus.
- Spēle notiek tik ilgi, līdz komanda **iegūst** 21 punktu.

7. Izvēlies pareizo vārda formu!

- Vai zini, kur var nopirkt labas un ērtas sieviešu **biksēm** / **bikses** / **bikšu**?
- Īsbiksēs jeb **šortus** / **šortu** / **šortos** staigā visi mūsu skolas zēni.
- Telpā ienāca slaida sieviete melnā **bikšu** / **biksēs** / **biksēm** kostīmā.
- Pie puķainajiem **svārki** / **svārkus** / **svārkiem** labi piestāv melns džemperis.
- Vasarā vienmēr velku **šorti** / **šortus** / **šortos**.
- Maniem jaunajiem **svārkiem** / **svārku** / **svārkus** ir lielas un dekoratīvas kabatas.
- Šogad modē ir adīti džemperī, pie kuriem nēsā vieglus tilla **svārkus** / **svārku** / **svārkiem**.
- Jaunajā vasaras kolekcijā bija plašs **šortu** / **šortus** / **šorti** klāsts.

8. Veido īpašības vārdu vispārāko pakāpi! Ieraksti atbilstošu formu!

- Bikses, kuras man uzdāvināja vecāki, ir **visplatākās** (plats) manā garderobē.
- Pats **krāsainākais** (krāsains) mētelis pieder manai mātai.
- Internetveikalā var iegādāties pašus **stilīgākos** (stilīgs) svārkus.
- Veikala skatlogā ieraudzīju **visskaistākās** (skaists) kurpes pasaulē.
- Modes mākslinieces cepuru piedāvājums ir viens no pašiem **košākajiem** (košs) šajā sezonā.

6. Modes vēsture, manuprāt, ir pati **interesantākā** (interesants) vēstures joma.
7. Džinsas un džemperi ir **vispopulārākie** (populārs) apģērbi jauniešu vidū.
8. Es nopirku **visdārgāko** (dārgs) jaku no veikala jaunās rudens kolekcijas.

abc

GRAMATIKA/
VALODAS
LIETOJUMS

9. Ieraksti atbilstošo vārdu!

svērt, svars, jāsveras, svaru, sver, sveries, svēra, nosvērties.

1. Cik tu **sver** ?
2. Katru gadu mans **svars** pieaug, jo man ļoti garšo saldumi.
3. Es kontrolēju savu **svaru** veselības dēļ.
4. Vēl nesen viņš **svēra** 80 kilogramus.
5. Pirms ārsta izmeklējuma jums vajadzēja **nosvērties**.
6. Ja vēlies samazināt vai kontrolēt ķermeņa masu, ir regulāri **jāsveras**.
7. Vai tu diētas laikā **sveries** katru rītu?
8. Medicīnas māsa zina, kā **svērt** zīdaiņi.

abc

GRAMATIKA/
VALODAS
LIETOJUMS

10. Izvēlies pareizo vārda formu!

1. Treneris daudz ko **varēja** / **varam** / **varēt** pastāstīt bērniem par basketbolu.
2. Mūsu futbolisti **spēs** / **spējam** / **spēju** uzvarēt pretinieka komandu.
3. Tenisiste **varējāt** / **var** / **varēsim** trenēties jaunajā tenisa korpusā.
4. Labu sportisko formu mēs **var** / **varam** / **varu** sasniegt, skrienot ik vakaru lēnā tempā.
5. Ne katrs sportists **spēsim** / **spēšu** / **spēs** uzvarēt četrkārtējo olimpisko čempionu peldēšanā.
6. Es ticu, ka Latvijas izlase pludmales volejbolā **spēsim** / **spēs** / **spēšu** sasniegt labus rezultātus.
7. Es **varu** / **varam** / **varat** slēpot piemājas slēpošanas trasē.
8. Jūs **spēju** / **spējāt** / **spējām** uzvarēt šajās sacensībās, spēšiet arī nākamajās.