



LASĪŠANA

1. Lasi apgalvojumus un ieraksti virs tiem atbilstošu virsrakstu!

Sevis meklējumi

Ne vienmēr viss ir slikti!

Dzīvesprieka formula – smaids

Pārmaiņas ir iespējamās

Ko sauc par optimistu?

Pesimista skats uz dzīvi

Draudzēšanās prieks

Kā kļūt par optimistu?

1. Ko sauc par optimistu?

Optimists ir persona, kuras galvenā iezīme ir pārlicība par visu notikumu pozitīvo iznākumu. Optimists parasti izturas brīvi un ir sociāli aktīvs. Viņš nepievērš uzmanību sīkām, nebūtiskām vai negatīvām lietām. Optimists ir cilvēks, kurš nekad nezaudē ticību sev un domā pozitīvi.

2. Draudzēšanās prieks

Optimistam parasti ir daudz draugu, un gandrīz ikviens vēlas ar optimistu draudzēties, jo šāds draugs var uzmundrināt, iedvesmot un pārlicināt. Tādam draugam var uzticēties.

3. Dzīvesprieka formula – smaids

Optimistam ir daudz personisko īpašību, kas viņu atšķir no reālista un pesimista. Vispirms viņš vienmēr ir priecīgs. Viņš vienmēr ir labā garastāvoklī, par ko liecina paties smaids viņa sejā. Optimists ar prieku izdzīvo katru mirkli.

4. Kā kļūt par optimistu?

Lai kļūtu par dzīvespriecīgu cilvēku, vispirms jāņem dzīve savās rokās, jo katrs cilvēks pats ir savas laimes kalējs. Lai piedzīvotu laimi un apmierinātību ar dzīvi, nedrīkst sūdzēties un domāt sliktas domas.

5. Pesimista skats uz dzīvi

Pesimisti ir cilvēki ar negatīviem dzīves uzskatiem, ko raksturo atsvešināšanās, trauksme un kategoriskums. Pesimists visur saredz tikai ļaunumu un visu redz drūmās krāsās. Pesimists uzskata, ka dzīvē nav iespējams sasniegt laimi un iegūt prieku.

6. Sevis meklējumi

Bieži vien pesimistam ir grūti atrast sev īsto un vienīgo nodarbošanos. Tiklīdz neizdodas, viņš meklē citu darbu, ja piedzīvo kārtējo neveiksmi, meklē nākamo. Pesimistam trūkst pacietības, gribaspēka un ticības sev.

7. Ne vienmēr viss ir slikti!

Tomēr ne vienmēr pesimisms ir slikts. Tas daudzās situācijās var atgriezt cilvēku realitātē, jo viņi vienmēr kontrolē situāciju un visu redz kritiskā un reizēm pat objektīvā gaismā.

8. Pārmaiņas ir iespējamās

Neticību nākotnei var mazināt, mainot dzīvesveidu, uzvedību, vidi, kurā cilvēks uzturas. Jācenšas arī vairāk uzticēties sev un citiem un nevainot sevi visās nelaimēs un problēmās.

<https://lv.psichiatria.org/>



2. Atzīmē pareizo atbildi!

1.	Gunta, pirms kļūt par Dakteri Klaunu, strādāja par	<input type="checkbox"/> ārstu. <input checked="" type="checkbox"/> žurnālisti. <input type="checkbox"/> komiķi.
2.	Gunta par Dakteri Klaunu vēlējās būt jau kopš	<input checked="" type="checkbox"/> bērnības. <input type="checkbox"/> sludinājuma izlasīšanas. <input type="checkbox"/> uzvaras konkursā.
3.	Viņas uzdevums ir iepriecināt	<input type="checkbox"/> ārstus. <input type="checkbox"/> mazos pacientus. <input checked="" type="checkbox"/> visus, ko satiek slimnīcā.
4.	Gunta izturēja lielu konkursu, kurā bija pieteikušies	<input checked="" type="checkbox"/> 150 cilvēku. <input type="checkbox"/> 20 cilvēku. <input type="checkbox"/> 40 cilvēku.

5.	Lai strādātu par klaunu, jābūt	<input checked="" type="checkbox"/> psiholoģiski spēcīgai personai. <input type="checkbox"/> bezrūpīgai personai. <input type="checkbox"/> vienaldzīgai personai.
6.	Klauna darbā augstu tiek vērtēta spēja	<input type="checkbox"/> blēņoties ik mirkli. <input checked="" type="checkbox"/> pielāgoties situācijai. <input type="checkbox"/> būt klāt visās situācijās.
7.	Gunta pēc darba jūtas priecīga, ja	<input type="checkbox"/> ir fizisks nogurums. <input type="checkbox"/> pacients viņu sūtījis prom. <input checked="" type="checkbox"/> izdevies kādu iepriecināt.

KĀ ŽURNĀLISTE REALIZĒJA SAVU BĒRNĪBAS SAPNI

Kad negaidīti tika slēgts žurnāls, kurā strādāja Gunta Lūse, viņai beidzot radās laiks un iespēja īstenot savu bērnības sapni. Bijusī žurnāliste izmācījās par Dakteri Klaunu, un tagad apmēram reizi nedēļā ar koši sarkanu klauna degunu uzmundrina katru, ko sastop Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas teritorijā – mazus un lielākus slimniekus, norūpējušos vecākus, nopietnus ārstus un sagurušus sanitārus. Viņas klātbūtne iepriecina pat vienaldzīgos un dusmīgi noskaņotos.

Gunta stāsta, kad izlasījusi sludinājumu par to, ka uzņems 20 jaunos klaunus, sēdējusi un domājusi – “Vai es varu?! Vai varēšu?! Un, ja mani neuzņems, būs tik nepatīkami, tik sāpīgi...” Tomēr viņa nolēma aizsūtīt anketu un pieteikties konkursam. Sudinājumam bija pieteikušies ap 150 gribētāju, pēc pārrunām tika atlasīti 40 cilvēki, bet beigās palika vien 20 topošie klauni, kuri pabeidza nopietnas un intensīvas mācības. Gunta ir viņu vidū, un jāpiebilst, ka viņa ir viena no vecākajām Dakteriem Klauniem Latvijā.

Dakteriem Klauniem jāpatur prātā pieci galvenie principi: godīgums, vienkāršība, vieglums, prieks un spontanitāte – spēja reaģēt uz situāciju, izmainīt to. Ir jābūt arī psiholoģiski noturīgam, lai tiktu galā dažādās situācijās, kas var rasties slimnīcā un kuras ne vienmēr ir vieglas. Gunta stāsta: “Tā ir tāda kā dvēseles sajūta, ka vari būt brīvs, aplams, nepareizs un blēņoties, daudzīties, vienkārši darīt visneiespējamāko.”

Gunta atzīstas, ka vissarežģītākais klauna darbā ir saprast, kā konkrētā situācijā rīkoties, atrast atslēgas momentu, sajust, kā būtu jādara, lai iepriecinātu mazo slimnieku, viņa mammu vai tēti. Pēc darba ir gandarījums, ja tu kādu esi iedvesmojis un radījis kādam prieku, kaut arī pati jūties fiziski nogurusi un bez spēka.



3. Izlasi trīs afišas un atzīmē, vai apgalvojums ir patiess vai nepatiess!

	Apgalvojums	Patiess	Nepatiess
1.	Afišās minētie humora šovi notiek dažādās Latvijas pilsētās.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Visi humora šovi notiek ziemā.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Biļetes uz pasākumiem maksā sākot no 6 līdz 15 eiro.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Visos pasākumos piedalās aktieri, kuriem nav svešs humors un jokošanās.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Humora šovs Smiltēnē skatītājus priecēs tikai ar joku stāstiem.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Madonā un Valkā skatītāji varēs priecāties par smieklīgām dzīves situācijām.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Visi humora šovi sāksies vienā laikā.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8.	Mārtiņš Egliens ir iestudējis visus afišās minētos humora šovus.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

22. februāri
plkst. 20.00



Valkas
Kultūras
namā

ANEKDOŠU ŠOVS BRISELES KĀPOSTI

jeb Kur vēl ņemt naudu?

Muzikāli jautrā komēdija ar atpazīstamām un smieklīgām dzīves situācijām priecēs ikvienu skatītāju.

Par C vitamīna devu parūpēsies aktieri:
Inta Bankoviča, Gerda Dinsberga un Armands Ekštets.
Režisors: Armands Ekštets.

Izrādes: ilgums 1h 30 min.

Žanrs: situāciju komēdija.

Biļetes Valkas Kultūras nama kasē: sākot no 6 līdz 15 EUR.



24. janvārī

plkst. 19.00

Smiltenes pilsētas
Kultūras centra
Lielajā zālē

HUMORA IZRĀDE

**MADE IN
LATVIJA**

**ASPRĀTĪGAS DZĪVES SITUĀCIJAS UN SMIEKLĪGUS STĀSTUS
ŠOVĀ IZSPĒLĒSLATVIJĀ ATPAZĪSTAMI UN IEMĪĻOTI AKTIERI.**

Izrādes režisors – humora meistars Mārtiņš Egliens.

Lomās: teātra anekdošu speciālists Ivars Kļavinskis,
parodiju meistars Mārtiņš Brūveris, šarmantā un lielākā
joku "plēsēja" Aija Dzērve, elegantais asprātis Ivars Puga.

Izrādē skanēs arī dziesmu parodijas!

*Bilētes iepriekšpārdošanā "Biļešu Paradīze"
tirdzniecības vietās un www.bilesuparadize.lv:*

€ 6,00, € 10,00, € 12,00 un € 15,00.

APRILS 2016 HUMORA ŠOVS

SESTDIENĀ, 09. APRĪLĪ PLKST. 18:00

**Kultūras nama durvis būs atvērtas
ikvienam draudzīga pozitīvisma
un komēdijas žanra cienītājam.**

**Šovā uzstāsies improvizācijas teātra aktieris
un komiķis Jānis Skutelis, kurš apsolījis,
ka smieklīgie stāsti par dzīvi radīsies tepat
uz vietas, Madonas Kultūras namā!**

Draudzīgai un nesteidzīgai atmosfērai
apmeklētājus aicinām ierasties nedaudz agrāk.
Plānotais pasākuma beigu laiks 20:00.

Biļešu cenas: no 6.00 līdz 15.00 EUR

**Organizatori garantē mūsdienīgu
humoru latviešu valodā!**



4. Klausies trīs Latvijas humoristu vizītkartes un atzīmē, ar kuru no viņiem tev saistās dotā informācija!

Apgalvojums	Jānis Skutelis	Baiba Sīpeniece-Gavare	Andris Freidenfelds jeb Fredis
Populāras stāvizrādes autore.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Humorists ar atturīgu un vienkāršu dzīvesstilu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Komiķa dzimtā puse saistīta ar lauku pagastu.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dziesmu tekstu autors kādai labi zināmai grupai.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Katru gadu tiek izveidota viena stāvizrāde.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piemīt liels dzīvesprieks.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Latviešu komiķis, kurš ir arī televīzijas un radio raidījumu veidotājs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mākslinieciski koša personība ar asu mēli.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viņa runa ir pilna ar humoru, sarkasmu un ironiju.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



5. Klausies dziesmas “Balāde par klaunu” vārdus un tukšajās vietās ieraksti atbilstošu vārdu!

Ulda Stabulnieka mūzika

Pētera Zirniša vārdi

BALĀDE PAR KLAUNU

Reiz dzīvoja viens klauns,

Viens skumjš un **smaidošs** klauns.

Klaunam bija kauns par to, ka viņš ir klauns.

Tam puikas pakal skrēja
Un ļaudis viņu smēja,
Un viņam bija kauns,
Tāds kaunīgs bij šis klauns.
Bet aicinoša bij zvārguļu šķinda
Un gara, gara pie cirkus bij rinda.
Tad visu vakaru klauns
Pa manēžu skraidīja sprauns.
Un ļaudis līdz asarām smēja
Un smiedamies asaras lēja.
Bet negaidot paklūp pat klauns,
Kas skraidīt bija tik sprauns.
Vairs necēlās augšā ne lūgts, ne saukts
Un izrādes skaistums jau bija jaukts
Un ļaudis vairs nesmejās,
Tie bargi izslējās
Un teica to kaunu: “Kas tas par klaunu?
Mēs gribam jaunu, labāku klaunu.”
Un raudāja kulisēs klauns
Par to, ka viņš vairs nav jauns,
Par to, ka liktenis ļauns,
Par to, ka no cilvēkiem kauns.
Un raudot tā aizmiga klauns
Un sapnī viņš zēns bija jauns.
Skan zvārguļu šķinda
Pie cirkus stāv rinda.
Viņu atrada otrā rītā,
Rokā cepuri saburzītu,
To pārdeva zēnam jaunam,
Kas sapņoja būt par klaunu.

6. Noklausies anekdotes un atzīmē, par ko katra ir!

	Par skolu	Par darbu	Par sportu	Par diētām	Par dzīvniekiem	Par dzīvokļa remontu
Pirmā anekdote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Otrā anekdote	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trešā anekdote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ceturtā anekdote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piektā anekdote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sestā anekdote	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Ieraksti atbilstošo vārdu!

smējāmieš, iesmējās, pasmieties, smējās, izsmieties, pasmējās, izsmieties, iesmējās

1. No sirds **izsmieties** var tikai kopā ar draugiem.
2. Viņš labvēlīgi **psmējās** par manām jaunajām karpēm un aizgāja.
3. Mēs **smējāmieš** no sirds, vēderus turēdami.
4. Zālē valdīja dziļš klusums, bet te pēkšņi **iesmējās** kāds jauneklis pirmajā rindā.
5. Lai ikdiena nebūtu tik vienmuļa, vajag kārtīgi **izsmieties**.
6. Pie skolas stāvēja jaunieši un gardi **smējās**.
7. Skolotājs **iesmējās**, izdzirdot skolēnu atbildes, bet drīz vien palika nopietns.
8. Pasmaidīt un **pasmieties** par sevi ir jāprot.

8. Izvēlies atbilstošu vārda formu un ieraksti teikumā!

pazust, pazudis, pazuda, pazudīs, pazūdi, pazuda, pazūd

1. Kārli, kur tad tu tik ilgi biji **pazudis** !
2. Annai **pazuda** balss, tāpēc šodien viņa nevarēs uzstāties koncertā.
3. Mana lielākā vēlēšanās ir **pazust** no šejienes.
4. Pirms nedēļas man **pazuda** naudas maks.
5. Te parādās, te **pazūd** spožie saules stari.
6. **Pazūdi** no manām acīm, lai es tevi vairs neredzētu!
7. Problēmas ar laiku **pazudīs**.

9. Darini darāmās kārtas tagadnes divdabi ar noteikto vai nenoteikto galotni un ieraksti to!

1. Mūsdienās lielākā vērtība ir **zinoši** (zināt) un izglītoti cilvēki.
2. Piesnigušajā mežā trokšņoja **lūstoši** (lūzt) zari.
3. Tālumā **braucošā** (braukt) mašīna pieskandināja visu apkārtni.
4. Cik jauki, ja tev blakus ir **saprotoši** (saprast) kolēģi!
5. No rīta piecēlos ar **sāpošu** (sāpēt) galvu, tāpēc paliku mājās.
6. Šogad valdība paaugstināja pabalstu **strādājošajiem** (strādāt) vecākiem.
7. **Mīlošo** (Mīlēt) vecvecāku ierašanās bērnos radīja lielu prieku.

10. Ieraksti iekavās dotos vārdus atstāstījuma izteiksmes formās!

1. Ilze agrāk esot **bijusi** (būt) liela dejotāja.
2. Pēc gada Ivars **zināšot** (zināt) četras svešvalodas.
3. Bibliotēkā Prozas lasījumi **sākšoties** (sākties) pēc pusnakts.
4. Bērni jautāja, vai zupa drīz **būšot** (būt) gatava.
5. Aldis esot **apēdis** (apēst) visas konfektes.
6. Vecmāmiņa neesot **gulējusi** (gulēt) visu nakti.
7. Rakstniece esot **pabeigusi** (pabeigt) savu jauno romānu par Rīgu.
8. Mamma teica, ka tu rīt pēc skolas **satikšot** (satikt) Ilzi.

11. Ieraksti atbilstošo vārdu!

notikums, skaistums, brīvība, gudrība, smiešanās, žēlošanās

1. Darbinieku sapulcē izskanēja **žēlošanās** par sliktajiem darba apstākļiem.
2. Pētījumā noskaidrots, ka **gudrība** tiešām nāk ar vecumu.
3. Jaunās latviešu komēdijas pirmizrāde bija nozīmīgs **notikums** šajā gadā.
4. **Smiešanās** rada vēl lielāku jautrību.
5. Man un maniem draugiem **brīvība** nozīmē iespēju brīvi rīkoties ar savu laiku.
6. "Ideāls **skaistums**, vispievilcīgākā āriene neko nav vērtā, ja par to neviens nesajūsminās." (O. Balzaks)