

9. NODAĻA

KĻŪSTI LAIMĪGS!



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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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	ārstu. žurnālisti. komiķi.
2.	Gunta par Dakteri Klaunu vēlējās būt jau kopš	bērnības. sludinājuma izlasīšanas. uzvaras konkursā.
3.	Viņas uzdevums ir iepriecināt	ārstus. mazos pacientus. visus, ko satiek slimnīcā.
4.	Gunta izturēja lielu konkursu, kurā bija pieteikušies	150 cilvēku. 20 cilvēku. 40 cilvēku.

5.	Lai strādātu par klaunu, jābūt	psiholoģiski spēcīgai personai. bezrūpīgai personai. vienaldzīgai personai.
6.	Klauna darbā augstu tiek vērtēta spēja	blēņoties ik mirkli. pielāgoties situācijai. būt klāt visās situācijās.
7.	Gunta pēc darba jūtas priecīga, ja	ir fizisks nogurums. pacients viņu sūtījis prom. 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.		
2.	Visi humora šovi notiek ziemā.		
3.	Biļetes uz pasākumiem maksā sākot no 6 līdz 15 eiro.		
4.	Visos pasākumos piedalās aktieri, kuriem nav svešs humors un jokošanās.		
5.	Humora šovs Smiltēnē skatītājus priecēs tikai ar joku stāstiem.		
6.	Madonā un Valkā skatītāji varēs priecāties par smieklīgām dzīves situācijām.		
7.	Visi humora šovi sāksies vienā laikā.		
8.	Mārtiņš Egliens ir iestudējis visus afišās minētos humora šovus.		

22. februārī
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!

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

€ 6,00, € 10,00, € 12,00 un € 15,00.

APRILS HUMORA ŠOVS
2016

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!**



KLAUSĪŠANĀS

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.			
Humorists ar atturīgu un vienkāršu dzīvesstilu.			
Komiķa dzimtā puse saistīta ar lauku pagastu.			
Dziesmu tekstu autors kādai labi zināmai grupai.			
Katru gadu tiek izveidota viena stāvizrāde.			
Piemīt liels dzīvesprieks.			
Latviešu komiķis, kurš ir arī televīzijas un radio raidījumu veidotājs.			
Mākslinieciski koša personība ar asu mēli.			
Viņa runa ir pilna ar humoru, sarkasmu un ironiju.			



KLAUSĪŠANĀS

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 klauns.

Klaunam bija kauns par to, ka viņš ir klauns.

Tam puikas pakal
Un ļaudis viņu smēja,
Un viņam bija kauns,
Tāds bij šis klauns.
Bet aicinoša bij zvārguļu šķinda
Un gara, gara pie cirkus bij rinda.
Tad visu klauns
Pa manēžu skraidīja sprauns.
Un līdz asarām smēja
Un smiedamies asaras lēja.
Bet negaidot paklūp pat ,
Kas skraidīt bija tik sprauns.
Vairs necēlās ne lūgts, ne saukts
Un izrādes skaistums jau bija jaukts
Un ļaudis vairs ,
Tie bargi izslējās
Un teica to kaunu: “Kas tas par klaunu?
Mēs gribam jaunu, klaunu.”
Un raudāja kulisēs klauns
Par to, ka vairs nav jauns,
Par to, ka liktenis ļauns,
Par to, ka cilvēkiem kauns.
Un raudot tā aizmiga klauns
Un sapnī viņš zēns jauns.
Skan zvārguļu šķinda
Pie cirkus stāv rinda.
Viņu atrada rītā,
Rokā cepuri saburzītu,
To pārdeva zēnam jaunam,
Kas 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						
Otrā anekdote						
Trešā anekdote						
Ceturtais anekdote						
Piektā anekdote						
Sestā anekdote						

7. Ieraksti atbilstošo vārdu!

smējāties, iesmējās, pasmieties, smējās, izsmieties, pasmējās, izsmieties, iesmējās

- No sirds _____ var tikai kopā ar draugiem.
- Viņš labvēlīgi _____ par manām jaunajām kurpēm un aizgāja.
- Mēs _____ no sirds, vēderus turēdami.
- Zālē valdīja dziļš klusums, bet te pēkšņi _____ kāds jauneklis pirmajā rindā.
- Lai ikdiena nebūtu tik vienmuļa, vajag kārtīgi _____.
- Pie skolas stāvēja jaunieši un gardi _____.
- Skolotājs _____, izdzirdot skolēnu atbildes, bet drīz vien palika nopietns.
- Pasmaidīt un _____ par sevi ir jāprot.

8. Izvēlies atbilstošu vārda formu un ieraksti teikumā!

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

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

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

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

10. Ieraksti iekavās dotos vārdus atstāstījuma izteiksmes formās!

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

11. Ieraksti atbilstošo vārdus!

notikums, skaistums, brīvība, gudrība, smiešanās, žēlošanās

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