



### 3. TEKSTS

#### NOTEIKUMI MEŽĀ

##### Aktīvā atpūta mežā

1. Mežs ir publiski pieejama vieta aktīvai atpūtai visa gada garumā.
2. Ikvienam ir atļauts bez maksas nodarboties ar aktīvo atpūtu (pastaigas, skriešana, nūjošana, slēpošana, orientēšanās u. c.), ievērojot vispārējos uzvedības noteikumus mežā.

##### Suņu atrašanās mežā

1. Pastaigājoties ar suni mežā, jāievēro Dzīvnieku labturības prasības un attiecīgās pašvaldības saistošie noteikumi.
2. Ārpus pilsētām un ciemiem suns bez pavadas drīkst atrasties īpašnieka vai turētāja uzraudzībā tikai tādā attālumā, kādā iespējams pilnībā kontrolēt dzīvnieka rīcību.
3. Jāizrāda sapratne izņēmuma gadījumos, kad suns pavada personu ar invaliditāti.
4. Suņu pavadoņu klātbūtne ir atļauta arī teritorijās, kur parasti pastaigas ar suni nav atļautas.

##### Velobraukšana

1. Braucot ar velosipēdu mežā, atļauts pārvietoties tikai pa ceļiem, stīgām un takām.
2. Velobraukšanas laikā obligāti jāievēro vispārējie uzvedības noteikumi mežā.

##### Slēpošanas trases

Ziemas periodā ierīkotās slēpošanas trases ir paredzētas tikai slēpošanai.

Slēpošanas trasēs aizliegts

- pastaigāties ar suni;
- pārvietoties ar ragavām;
- pārvietoties ar bērnu ratiņiem;
- jāt ar zirgiem;
- pārvietoties ar motorizētiem transportlīdzekļiem;
- pārvietoties ar velosipēdiem;
- jebkādā veidā bojāt ierīkotās trases vai slēpju sliedes.

*Avots: Latvijas valsts meži*

### 4. TEKSTS

**A** Kustēties nepieciešams katru dienu. Vienu dienu vari doties pārgājienā, citā – paskriet, vēl kādā – nodarboties ar spēka vingrinājumiem. Sporta stundas vajadzētu uztvert kā laiku, kurā gūsti jaunas iemaņas, lai pēc tam darītu pats, – pareizi pietuities, atspiesties, spēlēt kādu sporta spēli.

**B** Ja ķermeņi nodrošini ar pietiekamu kustību un treniņiem, tu saglabā veselīgu ķermeņa svaru un paglāb sevi no visiem veselības draudiem. Turklāt sportošana palīdz atvieglot slimības gaitu, ja tā jau sākusies.

**C** Vēl viens iemesls, lai izkustētos biežāk, ir tava emocionālā pašsajūta ikdienā. Treniņi palīdz ķermenī izdalīties vielām, kuras liek justies labāk, piemēram, endorfīniem, ko dēvē arī par laimes hormoniem. Tāpat izkustēšanās ir lielisks rīks, lai cīnītos ar stresu un uztraukumiem ikdienā.

**D** Tavai veselībai ļoti svarīgs ir miegs. Ja daudz sporto, miegs ir būtisks, lai pienācīgi atjaunotos un sagatavotos nākamajai dienai ar labu pašsajūtu. Pētījumi pierādījuši, ka daudz labāk izguļas un atjaunojas tieši tie, kuri ar fiziskajām aktivitātēm pastiprināti nodarbojas vismaz trīs reizes nedēļā.

**E** Par treniņiem paldies noteikti pateiks tavs ķermenis, taču – ne tikai. Trenējoties iepazīsi jaunus cilvēkus, iegūsi jaunus draugus un kopā ar citiem labi pavadīsi laiku. Kopīgas grūtības, piemēram, smagā volejbola spēlē, satuvina un palīdz rast jaunus veidus, kā risināt sarežģītas situācijas. Trenēšanās noderēs ikdienas dzīvē, jo spēsi palūkoties uz problēmām citādi un meklēt jaunus risinājumus.

*Avots: "Ilustrētā Junioriem"*

#### 1. uzdevums. (4 punkti)

Atzīmē pareizo atbildi!

1. teksts ir

- a) tautas pasaka;
- b) stāsts;
- c) komikss;
- d) teika.

2. teksts ir

- a) sludinājums;
- b) tests;
- c) infografika;
- d) diagramma.

3. teksts ir

- a) aptauja;
- b) noteikumi;
- c) instrukcija;
- d) iesniegums.

4. teksts ir

- a) raksts;
- b) intervija;
- c) dienasgrāmata;
- d) recenzija.

**2. uzdevums.** (4 punkti)

Ieraksti trūkstošo informāciju no tekstiem! Katrā teikumā raksti 1–2 vārdus!

Teksts	Teikums
1. teksts	Ēzelīši raiti rikšoja pa sūnaino taciņu, kas veda cauri meža _____ .
2. teksts	Viens no fizisko aktivitāšu principiem paredz, ka kustībai jāsniedz _____, lai cilvēks vēlētos fiziskās aktivitātes turpināt.
3. teksts	Mežā katram ir dota iespēja _____ izmantot vidi aktīvai atpūtai.
4. teksts	_____ rāda, ka regulāras fiziskās aktivitātes palīdz cilvēkiem labāk atpūsties naktī.

**3. uzdevums.** (6 punkti)

Atzīmē ar ✓ katram apgalvojumam atbilstošo variantu!

Nr. p. k.	Apgalvojums	1. teksts	2. teksts	3. teksts	4. teksts	Neatbilst nevienam tekstam
1.	Apkopots, kādu labumu cilvēkam dod fiziskās aktivitātes.					
2.	Stāstīts par to, kāda nozīme mūsu dzīvē ir kustībai.					
3.	Paskaidrots, kāpēc atpūta mežā var būt bīstama.					
4.	Tēlaini aprakstīts mežs.					
5.	Dota informācija par to, ko nedrīkst darīt slēpošanas trasēs.					
6.	Informācija ņemta no žurnāla "Ilustrētā Junioriem".					

**4. uzdevums.** (1 punkts)

Atzīmē variantu, kurā norādīti atslēgas vārdi, kas visprecīzāk atbilst 3. tekstam!

- a) Atpūta, noteikumi, suņi, pārvietošanās
- b) Suns pavadonis, skriešana, slēpošana, nūjošana
- c) Aizliegumi, sodi, ierobežojumi, kontrole
- d) Velosipēds, ragavas, nūjošana, noteikumi

**5. uzdevums.** (2 punkti)

Pabeidz doto apgalvojumu!

2. tekstam līdzīga doma ir \_\_\_\_\_ tekstā.

Uzraksti tekstiem atbilstošus apgalvojumus, kas pamato tavu izvēli!

Apgalvojums, kas izteikts 2. tekstā: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_Līdzīgs apgalvojums, kas izteikts tavā norādītajā tekstā: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**6. uzdevums.** (4 punkti)

Ieraksti tabulā, kam un kāpēc var būt noderīga 3. tekstā dotā informācija!

Kam informācija var būt noderīga?	Kāpēc informācija var būt noderīga?
Suņu īpašniekiem.	
	Lai zinātu, ko nedrīkst darīt slēpošanas trasēs.

**7. uzdevums.** (3 punkti)

3. tekstā minētajos noteikumos nav pateikts, kas mežā būtu jāievēro nūjotājiem. Uzraksti divus jautājumus ar atšķirīgiem jautājamajiem vārdiem, lai iegūtu šādu informāciju! Rakstot ievēro pareizrakstību un vajadzīgās pieturzīmes!

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**8. uzdevums.** (6 punkti)

Izlasi virsrakstus! Atrodi katrai 4. teksta rindkopai atbilstošo virsrakstu un ieraksti tabulā rindkopas burtu! Viens no virsrakstiem neatbilst nevienai rindkopai, tāpēc atstāj attiecīgo tabulas lodziņu tukšu!

Virsraksts	Rindkopas burts
Miegs teiks tev paldies	
Kopā jautrāk!	
Slimībām – nē!	
Kusties dažādi!	
Vasara – labākais laiks sportošanai	
Jūties priecīgāks!	

**9. uzdevums.** (3 punkti)

Izskaidro teikumos izteikto domu, uzrakstot to saviem vārdiem!

Jo vēlāka kļuva pēcpusdiena, jo straujāk saule laidās lejup pretim apvārsnim, un kļuva aizvien tumšāks.

\_\_\_\_\_

Veicot fiziskas aktivitātes, jāievēro drošas vides principi.

\_\_\_\_\_

Jāizrāda sapratne izņēmuma gadījumos, kad suns pavada personu ar invaliditāti.

**10. uzdevums.** (7 punkti)

Iedomājies, ka tu ej pa 1. tekstā aprakstīto mežu! Izmantojot izlasīto informāciju, apmēram 60 vārdos pēc iespējas precīzi atbilstoši tekstam apraksti apkārtējo vidi un savas sajūtas!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_