

Darba lapas dabaszinībās

Veselīgs dzīvesveids – sporta aktivitātes

1.uzdevums. Lasi tekstu! Aizpildi tabulu!

Veselīgs dzīvesveids ir pamats labai pašsajūtai un sasniegumiem mācībās un sportā. Tas nodrošina organisma attīstību un labu izskatu, dod vairāk enerģijas un pasargā no slimībām. Sports nostiprina veselību. Kad cilvēks sporto, sāk ātrāk pukstēt sirds, cilvēks sāk ātrāk elpot, organisms sāk aktīvāk strādāt. Taču organismu nedrīkst pārslogot, jo tad cilvēks nogurst, muskuļu spēks un izturība samazinās, kļūst grūti koncentrēties veikt kaut kādu darbību. Tāpēc nedrīkst sevi pārslogot. Viss jādara prātīgi. Pēc sporta nodarbībām muskuļi atjauno enerģiju un spēku. Sportojot var ne tikai nostiprināt veselību, bet iegūt arī labu pašsajūtu un izskatu.

Apgalvojums	jā	nē
Veselīgs dzīvesveids ir pamats labai pašsajūtai un sasniegumiem mācībās un sportā		
Sports nodrošina organisma attīstību un labu izskatu		
Sports nedod vairāk enerģijas un nepasargā no slimībām		
Kad cilvēks sporto, sāk ātrāk pukstēt sirds		
Organismu drīkst pārslogot		
Pēc sporta nodarbībām muskuļi atjauno enerģiju un spēku		
Sportojot nevar iegūt labu pašsajūtu un izskatu		

2.uzdevums. Aplūko attēlus Kādi sporta veidi tajos attēloti? Uzraksti!



3.uzdevums. Sporta veidu nosaukumiem **pazuduši burti. Ieraksti tos!**

SLĒ__ __ Š__ NA

SKRI__ Š__ NA

VO__ E__ BO__ S

T__ N__ SS

4.uzdevums. Kādus **sporta veidus** tu zini? **Uzraksti!**

.....

.....

.....

5.uzdevums. Uzzīmē 1 sporta veidu!

Vieta tavam zīmējumam

Paldies par darbu!

Izkrāso sejiņu (kā tu juties, kad pildīji darba lapas)!

