

Darba lapas sociālajās zinībās „Higiēna, veselīgs dzīvesveids”(IP21015811)

1.uzdevums.**Aizpildi** tabulu! Cik **reizes dienā** veic minētās darbības?
Ieraksti atbilstošu atbildi!

Darbības	Es	Mamma	Tētis	Brālis vai māsa
Tīra zobus				
Mazgā rokas				
Tīra ausis				
Mazgā kājas				
Ēd dārzeņus				
Ēd augļus				
Vingro, sporto				
Pastaigājas svaigā gaisā				

2.uzdevums. **Lasi** priekšmetu nosaukumus! Ar kuriem tu vari **rūpēties par** savu **ķermeni**? **Pasvītro!**

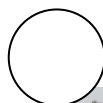
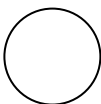
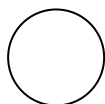
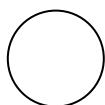
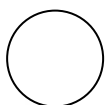
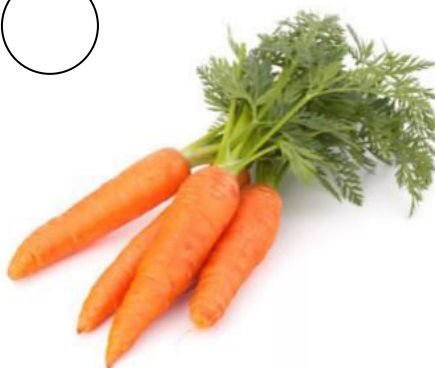
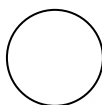
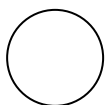
*Ziepes, galds, šampūns, šķēres, zobu pasta, zobu birste, dvielis,
gulta, dators, ķemme, apavi.*

3.uzdevums. **Uzzīmē** vai **uzraksti**, ko tu vislabāk ēstu!

4.uzdevums. Pajautā, ko vislabāk ēstu kāds no taviem klasesbiedriem!
Uzraksti!

..... vislabāk ēstu

5.uzdevums. Iekrāso aplīti pie tiem produktiem, kuri cilvēkam nepieciešami visvairāk!



6.uzdevums. Vienā rāmītī **uzzīmē tīras rokas**, otrā rāmītī – **netīras rokas**.

--	--

7.uzdevums.**Lasi** tekstu!

Katrs cilvēks mazgā rokas vairākas reizes dienā. Rokas jāmazgā pirms katras ēdienreizes, kad atgriezies mājās no skolas, pēc veikala apmeklējuma, pēc pastaigas. Bet vai tu zini, kā pareizi jāmazgā rokas? Skaties shēmu! Iegaumē!

Kā pareizi mazgāt rokas

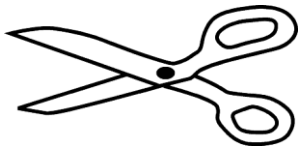


Tātad:

1. Saslapini rokas
2. Paņem ziepes
3. Saziepē rokas un berzē 20 sekundes
4. Noskalo rokas 10 sekundes
5. Norauj salveti
6. Ar salveti aizgriez krānu
7. Noslauki rokas

Ievēro šo roku mazgāšanas secību un būsi pasargāts no mikrobiem!

8.uzdevums. Rokas ne tikai ir jāmazgā, bet arī jākopj nagi – tie ir jānogriež, jāiztīra, nagu mazgāšanai jāizmanto birstīte, tos var arī novīlēt, izmantojot nagu vīlīti. **Aplūko** attēlus! **Apvelc** tikai tos, kuros **attēloti roku kopšanas līdzekļi!**



Tēma ”Mana Latvija – mana valsts; svētku un atceres dienas (*valsts svētki un gadskārtu ieražas*)(IP21015811)

1.Lasi tekstu!

Cilvēki ikdienā lieto kalendāru. Vai tu esi ievērojis, ka atšķirīgā krāsā no pārējām dienām, kalendārā atzīmē svētku un atceres dienas. Ir valsts svētki, kurus atzīmē tikai vienu dienu, bet ir svētki, kurus svin vairākas dienas. Šādās svētku dienās nav jāiet skolēniem uz skolu, bet dažu profesiju pieaugušajiem uz darbu, jo parasti svētku dienas ir brīvdienas.

Latvijā ir šādas svētku dienas:

1.janvāris – Jaungada diena;

Lielā Piektdiena, Pirmās Lieldienas un Otrās Lieldienas;

4.maijs - Latvijas Republikas Neatkarības atjaunošanas diena;

1. maiju — Darba svētki;

maiņa otro svētdienu — Mātes dienu;

Vasarsvētki;

23. jūnijs — Līgo diena;

24. jūnijs — Jāņu diena (vasaras saulgrieži);

18. novembris — Latvijas Republikas Proklamēšanas diena;

24., 25. un 26.decembris — Ziemassvētki (ziemas saulgrieži);

31. decembris — Vecgada diena.

Šajās dienās ir brīvdiena (nav jāiet uz skolu, darbu).

Aizpildi tabulu! **Ieraksti svētku dienu nosaukumus**,kurus atzīmē vienu vai vairākas dienas!

[illegible]

2.Ir valsts svētki, kad ir jāizkar pie mājām valsts karogs.

Uzzīmē Latvijas valsts karogu!

Vieta tavam zīmējumam

3.Mēs katrs svinam svētkus – ne tikai valsts svētkus, bet arī ģimenes svētkus.

Uzraksti, kādus svētkus tu svari savā ģimenē!

4.Lasi tekstu!

Jānim šodien ir dzimšanas diena. Šogad viņam paliek 10 gadi. Pie Jāņa atnāks draugi un radi. Par godu viņa dzimšanas dienai māmiņa uzcepa svētku torti.

Atbildi uz jautājumiem!

Kam ir dzimšanas diena?

Cik gadi paliek Jānim?

Kas atnāks pie Jāņa ciemos?

Kā tu domā, cik svecītes būs uz svētku tortes?

5. Ir gadskārtu ieražu svētki, kurus svinēja vēl mūsu senči – vecvecāki, vecvecvecāki... Tie ir Ziemassvētki, Meteņi, Lieldienas, Vasarassvētki, Līgo un Jāņu diena, Miķeļi, Andrejdiena.

Tabulā pretī gadskārtu ieražu svētku nosaukumam uzraksti to gadalaiku, kad tiek svinēti svētki!

Gadskārtu ieražu svētki	Gadalaiks
Ziemassvētki	
Meteņi	
Lieldienas,	
Vasarassvētki	
Līgo diena	
Jāņu diena	
Miķeļi	
Andrejdiena	

**6. Aplūko apsveikumu kartiņas dažādos svētkos! Kādos svētkos tās varētu dāvināt?
Uzraksti zem apsveikuma!**





Tuvojas Ziemassvētki un Jaunais gads. **Uzzīmē savu apsveikuma kartiņu** šajos svētkos! **Uzraksti novēlējumu!**

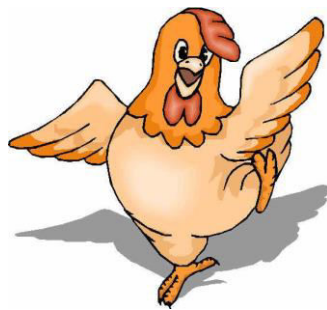
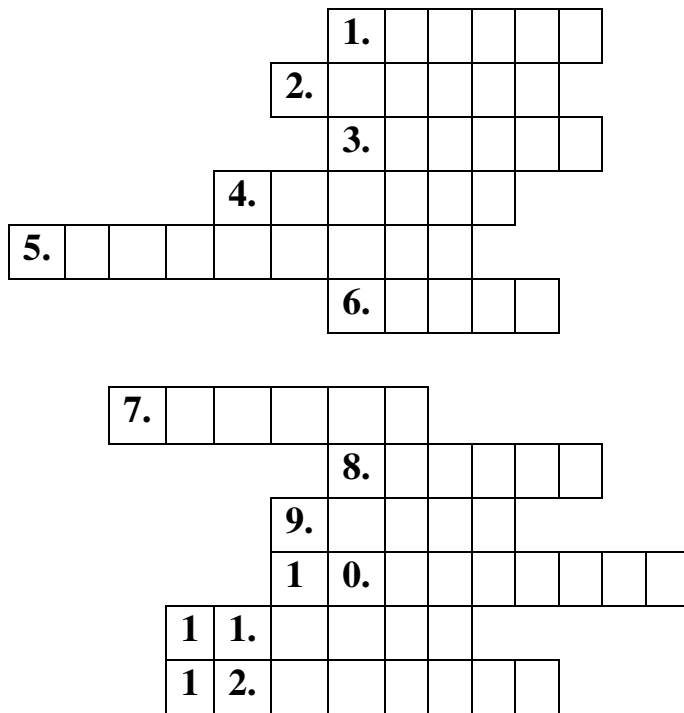
7.Kuri valsts svētki vai gadskārtu ieražu svētki tev un taviem radniekiem patika visvairāk? Ieraksti tabulā!

Vārds	Svētku nosaukums

8.Atrodi burtu jūklī valsts svētku, gadskārtu ieražu nosaukumus! Atzīmē tos!

**AKJLIEDIENASJHBCMETEŅIKLASLATVIJAS
REPUBLIKAS DZIMŠANASDIENABIHC**

9. Mini krustvārdus!



1.



2.

3.



4.



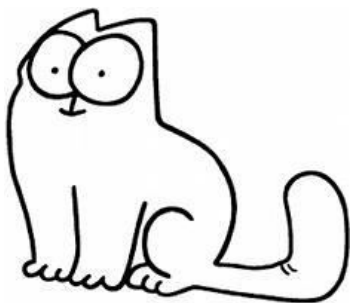
5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



Paldies par darbu!

Darba lapas sociālajā zinībā
„Personīgā higiēna”

1.uzdevums. Aplūko attēlu! Apvelc tikai tos zīmējumus, kuros ir mutes dobuma higiēnai nepieciešamie līdzekļi.



2.uzdevums. Aplūko attēlu! Kādām higiēnas procedūrām ir nepieciešami attēlotie priekšmeti?
Uzraksti!



3.uzdevums. Burtu režģī atrodi vārdus, kuri attiecas uz personīgo higiēnu!

Š	V	A	M	M	E	A	S	D	F	G	H	Š	W
Z	X	C	V	B	N	M	M	G	T	V	I	A	C
Ū	A	S	D	F	G	H	J	K	L	V	I	M	V
Q	D	Q	W	E	Z	I	E	P	E	S	I	P	D
W	T	E	P	I	X	C	F	G	H	V	I	Ū	V
E	T	G	N	I	I	U	U	V	B	V	I	N	I
R	T	D	S	S	S	D	F	G	H	J	I	S	E
A	S	D	F	G	H	J	K	L	P	O	I	O	L
Z	O	B	U	P	P	A	S	T	A	S	S	P	I
V	B	N	M	J	G	F	D	J	I	K	L	O	S
G	G	H	Ķ	E	M	M	E	R	Z	C	O	I	M

4.uzdevums. Aplūko attēlu! Pēc kurām un pirms darbībām ir jāmazgā rokas? Uzraksti!



Rokas jāmazgā pirms _____.

Rokas jāmazgā pēc _____.

5. Atbildi uz jautājumu!

Ko nozīmē jēdziens „norūdišanās”?

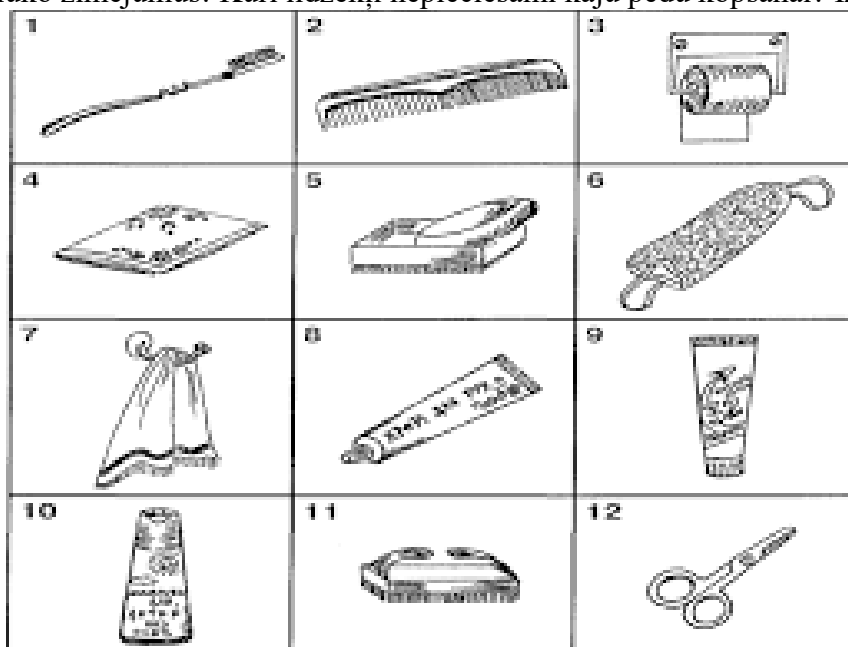
6.uzdevums. Lasi tekstu! Aizpildi tabulu!

Kāju kopšana.

Kājas ir **regulāri jāmazgā**, jo **pēdas**, atrodoties apavos, **pastiprināti svīst** un **rada iespēju veidoties sēnīšu un citām infekciju slimībām**. Pēdas ir **jātur sausumā un siltumā**. Nagus kāju pirkstiem ir **jāapgriež taisni**, nevis puslokā, jo **nagu apgriešana puslokā veicina nagu iesaigšanu un ienadžu veidošanos**. Tā kā **zeķes** uzkrāj pa dienu izveidojušos sviedrus un baktērijas, tās ir **jāmaina katru dienu**!

Apgalvojums	jā	Nē
Kājas nav jāmazgā regulāri		
Kājas ir regulāri jāmazgā		
Pēdas jātur sausumā un siltumā		
Kāju pirkstiem nagus jāgriež puslokā		
Kāju pirkstiem nagus jāgriež taisni		
Zeķes nav jāmaina katru dienu		
Ja nekopj kājas, var veidoties sēnīšu un citas infekciju slimības		

7.uzdevums. Aplūko zīmējumus! Kuri līdzekļi nepieciešami kāju pēdu kopšanai? Izkrāso!



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



Paldies par darbu!

Pārbaudes darbs
sociālajās zinībās
„Laika ritējums – svētki un gadskārtu ieražas pavasarī un vasarā”
IP21015811
4.klase

1.uzdevums. Lasi svētku un gadskārtu ieražu **nosaukumus!** Kurus **svin pavasarī?**
Atzīmē!(3p.)

- ☐ Lieldienas
- ☐ Ziemassvētki
- ☐ Jaunais gads
- ☐ Mātes diena
- ☐ 8.marts

2.uzdevums. Lasi svētku un gadskārtu ieražu **nosaukumus!** Kurus **svin vasarā?**
Atzīmē!(2p.)

- ☐ Līgo un Jāņu diena
- ☐ Zinību diena
- ☐ Vasarassvētki
- ☐ Mārtiņdiena
- ☐ Meteņi

3.uzdevums. Lasi apgalvojumus! Aizpildi tabulu! Ievelc X!(7p.)

Apgalvojums	Jā	Nē
Liieldienās krāso burkānus		
Liieldienās krāso olas, sitas ar tām, ripina tās		
Mātes dienā sveic visas sievietes		
Mātes dienā sveic māmiņas		
Līgo un Jāņu naktī lec pāri ugunskuram		
Līgo un Jāņu dienai pin ozola un pļavu ziedu vainagu		
Līgo un Jāņu dienas gardums ir konfektes		

4.uzdevums. Savieno!(7p.)

Liieldienas	pavasaris
Mātes diena	ziema
8.marts	rudens
Ziemassvētki	vasara
Tēva diena	
Vasarsvētki	
Līgo un Jāņu diena	

5.uzdevums. Pasvītro pareizās atbildes!(2p.)

- Līgo un Jāņu dienu svin 23.,24.jūnijā.
- Mātes dienu atzīmē otrajā rudens svētdienā.
- Mātes dienu atzīmē otrajā maija svētdienā.
- Liieldienas svin 25.decembrī.

6.uzdevums. Kā tu gatavojies Liieldienām (ko darīji)? Uzraksti!(1p.)

7.uzdevums. Uzzīmē māmiņai apsveikumu Mātes dienā!(1p.)

Uzraksti apsveikumu māmiņai Mātes dienā!(1p.)

Paldies par darbu!

Novērtē sevi!



Tu varēji nopelnīt 24 punktus

Tu nopelnīji _____ punktus
Izstrādāja A. Viļuma