VESELĪGS DZĪVESVEIDS

ES UN MANAS MAĻAS- ZINĀMAS UN VESELAS.

PROJEKTS 2.A KLASĒ

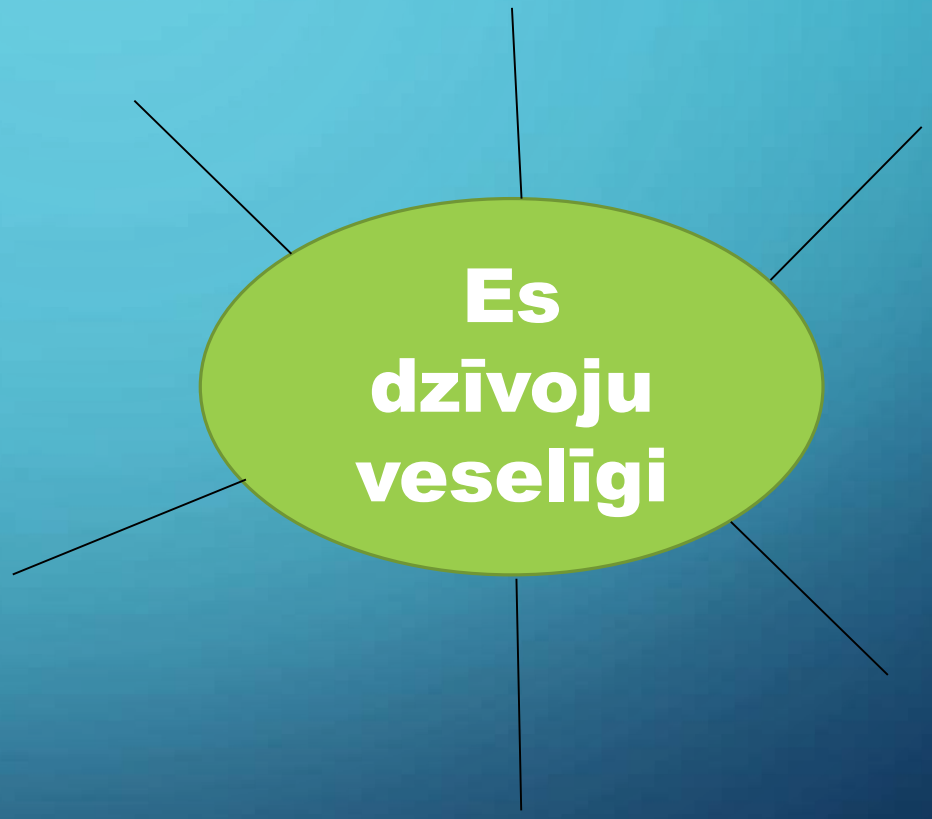
SKOLOTĀJA I.TREIKALE

PIRMDIENA

- 1. Uzraksti virsrakstu projekta burtnīcā.
- 2. Izveido domu karti- kas ir veselīgi dzīvot. Var izmantot vārdus, attēlus , savus zīmējumus.
- 3. Uzzīmē / salīmē līdz galam savu cilvēka seju. Uzraksti blakus norādes – acs- redze, auss- dzirde, deguns- oža, mēle – garša, āda- tauste.
- 4. Izdomā un uzraksti dzejoli ‘’ Piecu maņu dzejolis ‘ ‘. Mācīties no galvas, jo tas PIEKTDIEN būs jānofilmē un jāatsūta.
- Noskaties prezentāciju internetā .
- https://www.slideshare.net/uzdevumi/mau-orgni

KO NOZĪMĒ DZĪVOT VESELĪGI?

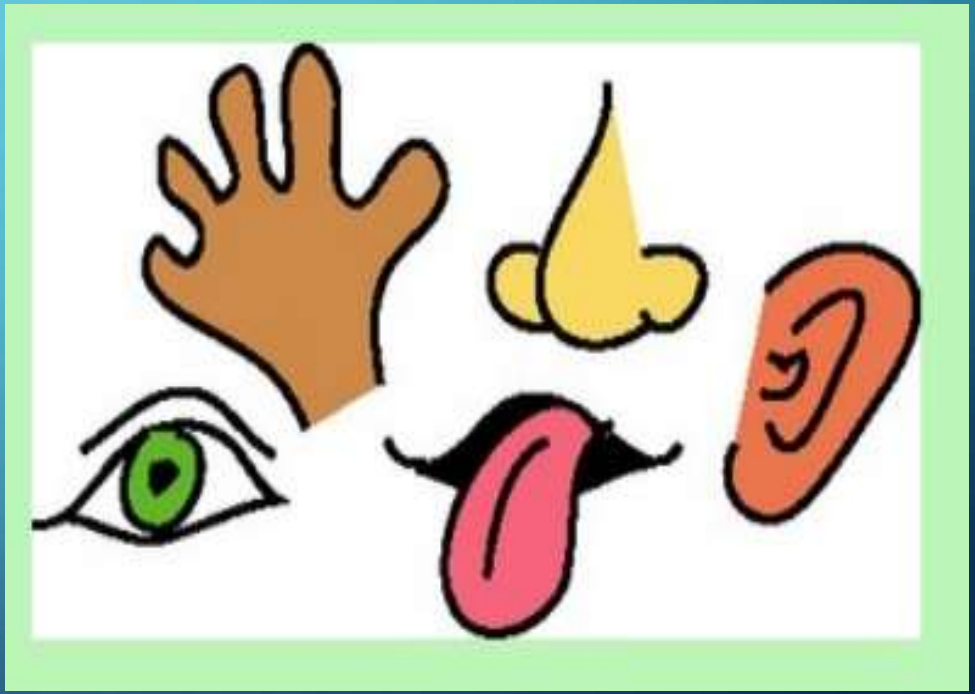
- Veido domu karti!



MĒS KATRU DIENU IZMANTOJAM ŠĪS PIECAS MAŅAS (REDZE, DZIRDE, OŽA, GARŠA, TAUSTE.).
MUMS TĀS IR ĻOTI SVARĪGAS.
MUMS TĀS IR JĀSARGĀ, LAI MĒS BŪTU VESELI!

GALVENĀS PIECAS MAŅAS JEB VEIDI, KĀ MĒS VARAM UZTVERT JEB IEGŪT INFORMĀCIJU

- 1) ar acīm (redzi) uztver redzamo informāciju;
- 2) ar ausīm (dzirdi) uztver dzirdamo informāciju;
- 3) ar pieskārieniem (tausti) uztver sajūtu informāciju;
- 4) ar degunu (ožu) uztver smaržas informāciju;
- 5) ar mēli (garšu) uztver garšas informāciju
- Vari noskatīties prezentāciju par maņu orgāniem . https://www.slideshare.net/uzdevumi/mau-organi



OTRDIENA

- Uzraksti burtnīcā - ACS – REDZE.
- Zem virsraksta ielīmē acs attēlu. Izpēti, no kā acs sastāv.
- Zem attēla vai blakus lapā uzraksti

lietvārdus – KAS? , kas saistās ar aci;

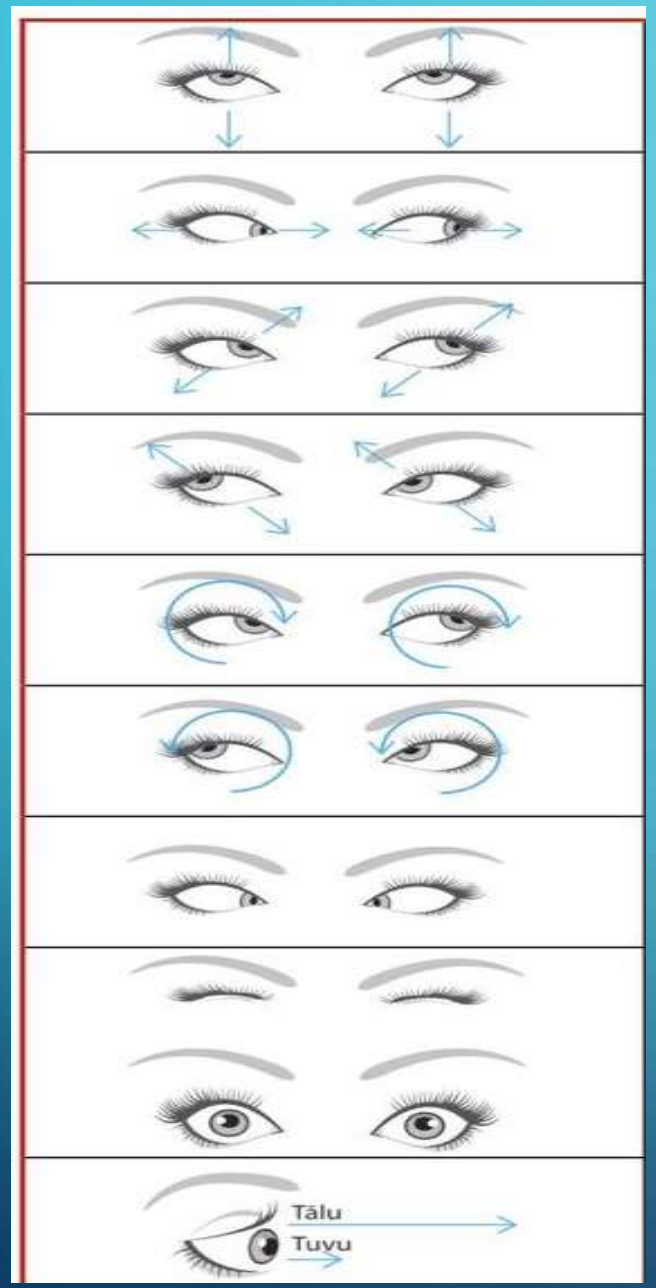
darbības vārdus – KO DARA acs ?;

īpašības vārdus – KĀDAS ir acis?

- Izveido domu karti – ES MĪLU SAVAS ACIS! Uzzīmē / ielīmē /uzraksti apkārt vārdus, zīmējumus, kas jādara vai nav jādara, lai acis būtu veselas!
- Iemācies acu vingrinājumus!
- Nofotografē, kā tu to dari!

KAS IR ACS?

uzacs
asaru dziedzeris
skropstas
varavīksnene
zīlīte
asaru kanāls



VINGROJUMI ACĪM .

- Īslaicīgas, bet biežas pauzes.
- .Aktīvi strādājam 20 minūtes, tad 20 sek. skatāmies tālumā. Ik pa brīdim novērst skatu no ekrāna, pamirkšķināt.
- Vingrojumos kustas tikai acis. Maksimāli jāmēģina skatīties pa labi, tad pa kreisi, uz augšu un uz leju., slīpi pa labi uz augšu , pa kreisi uz leju, pa kreisi uz augšu un pa labi uz leju.
- Vispirms to dara lēnām, pēc tam var atkārtot arī ātrāk."
- Acis var izapļot gan pulksteņa rādītāja virzienā, gan arī uz pretējo pusi.
- Nobeigumā stingri aizvērt un strauji atvērt vaļā.
- Veicot vingrinājumus, var parādīties arī sāpīga sajūta acs muskuļos, tas liecina par redzes muskuļu nogurumu, tādēļ, ilgi strādājot pie datora , regulāri jāievēro atpūtas pauzes un jāizkustina acis!

ES SAVAS ACIS !

- Zīmē domu karti- kas nepieciešams, lai manas acis būtu veselas, no kā jāsargā acis ? Kas jādara ‘traumas gadījumā?

OTRDIENA

- Uzraksti burtnīcā - AUSS - DZIRDE.
- Zem virsraksta ielīmē auss attēlu. Izpēti, no kā auss sastāv.
- Zem attēla vai blakus lapā uzraksti

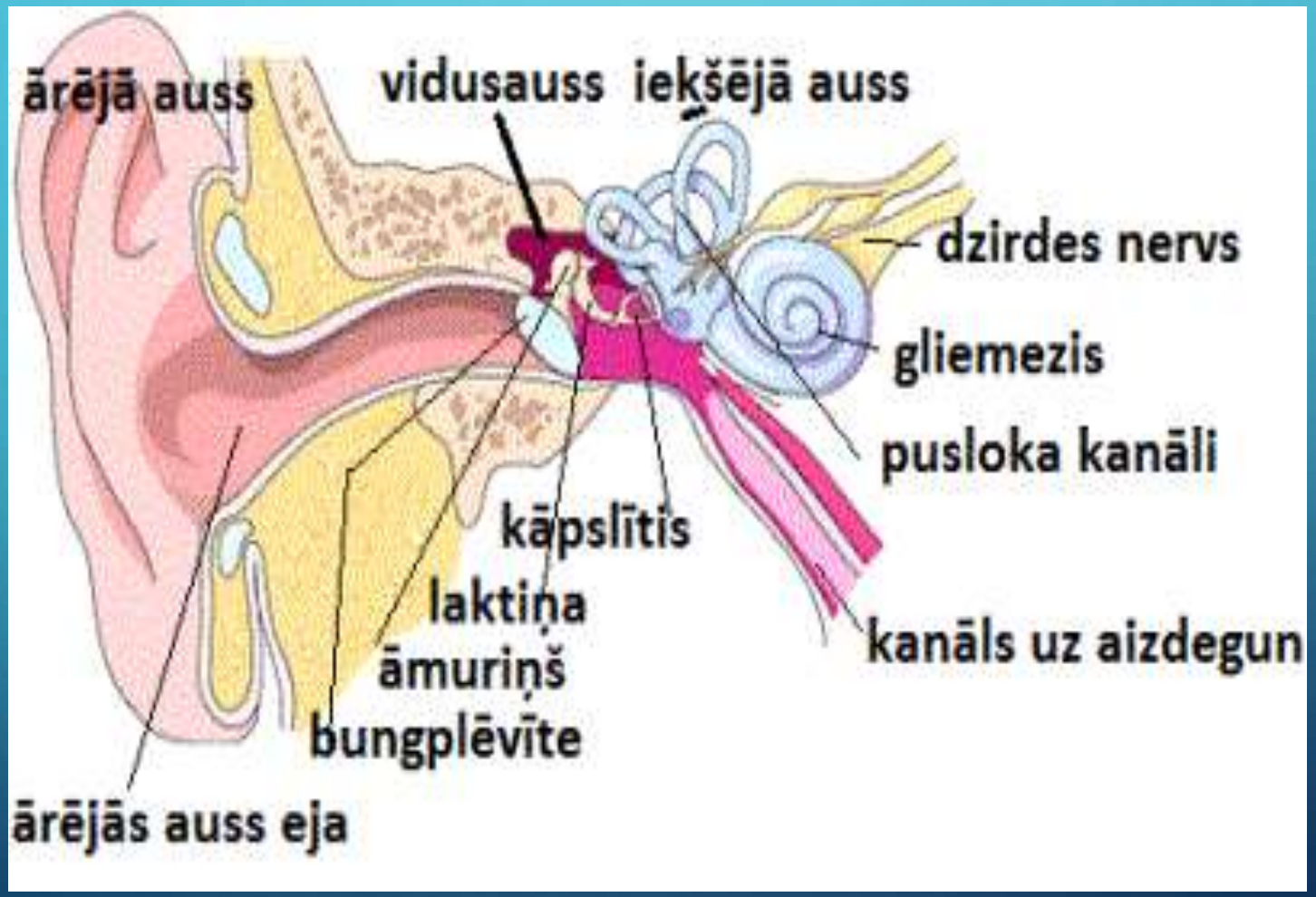
lietvārdus – KAS? , kas saistās ar ausi;

darbības vārdus – KO DARA auss ?;

īpašības vārdus – KĀDAS ir ausis?

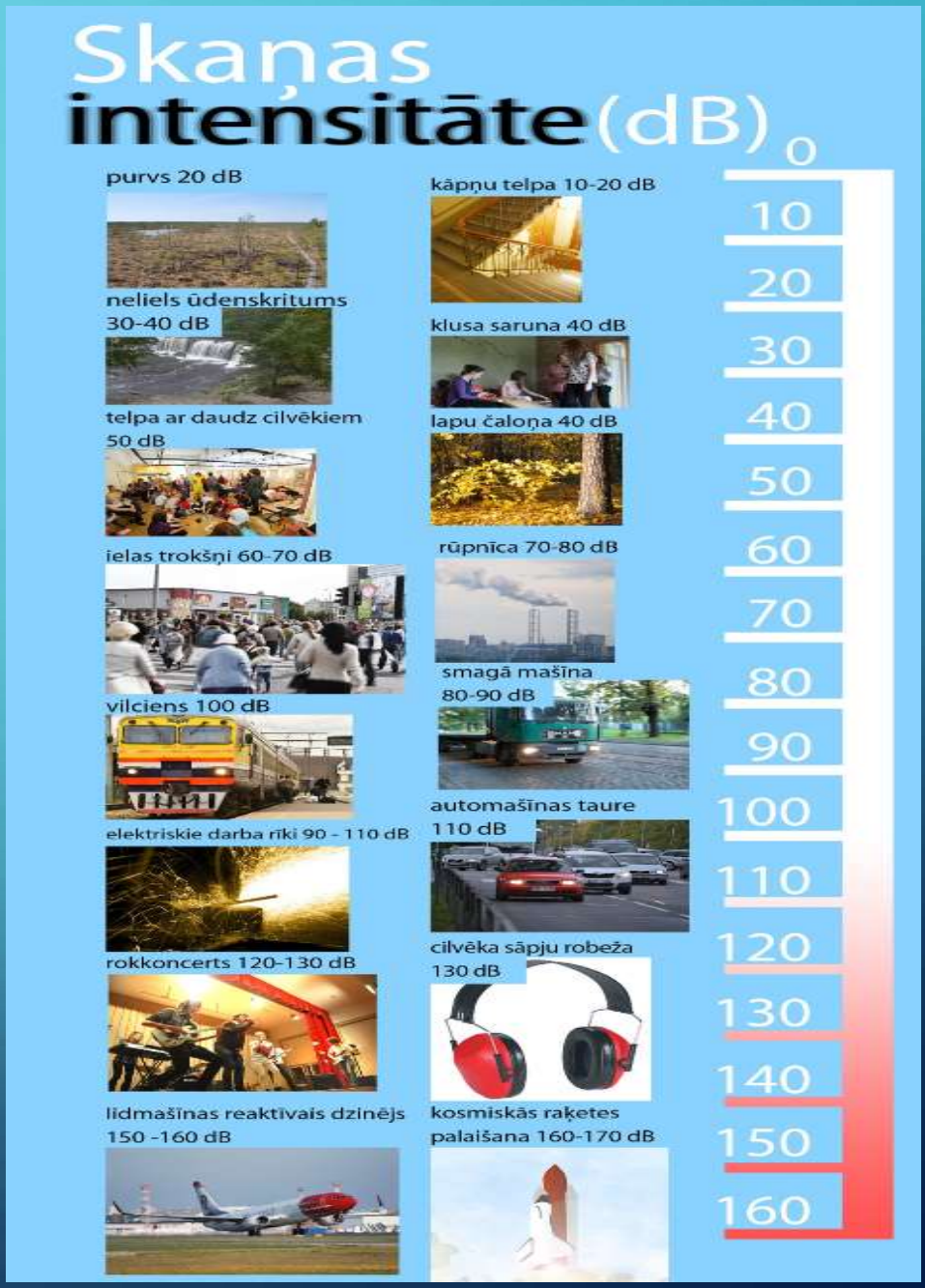
- Izveido domu karti – ES MĪLU SAVAS AUSIS! Uzraksti apkārt vārdus, zīmējumus, kas jādara vai nav jādara, lai ausis būtu veselas!
- Izpēti skaņu skaļumu un to ietekmi uz veselību.

KAS IR AUSS?


ārējā auss
vidusauss
iekšējā auss
dzirdes nervs
gliemezis
pusloka kanāli
kāpslītis
laktiņa
āmuriņš
bungplēvīte
kanāls uz aizdegun
ārējās auss eja

TROKŠŅI MAN APKĀRT!
INTERESANTI!
TAS IR BĪSTAMI!

TROKSNI MĒRĪ DECIBELOS



TROKSNIS DECIBELOS! CILVĒKAM BĪSTAMI – 130 DB

ES SAVAS AUSIS !

- Zīmē domu karti- kas nepieciešams, lai manas ausis būtu veselas, no kā jāsargā ausis? Kas jādara traumas gadījumā?

AUSIS

TREŠDIENA

- Uzraksti burtnīcā - DEGUNS - OŽA.
- Zem virsraksta ielīmē deguna attēlu. Izpēti, no kā deguns sastāv.
- Zem attēla vai blakus lapā uzraksti

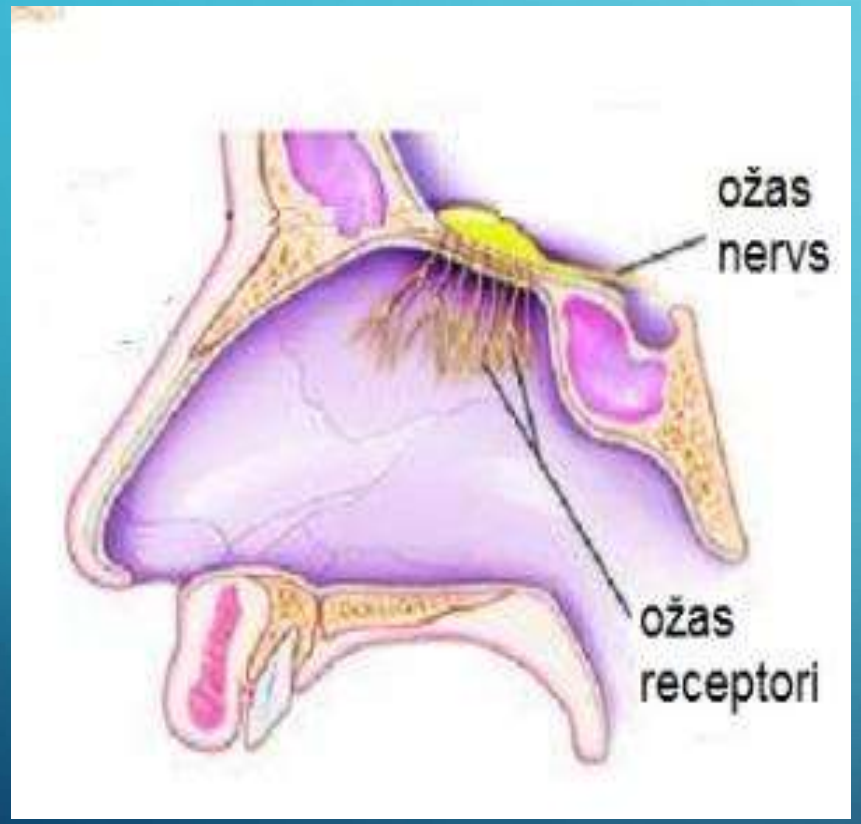
lietvārdus – KAS? , kas saistās ar degunu;

darbības vārdus – KO DARA deguns ?;

īpašības vārdus – KĀDS ir deguns?

- Izveido domu karti – ES MĪLU SAVU DEGUNU! Uzraksti apkārt vārdus, zīmējumus, kas jādara vai nav jādara, lai DEGUNS būtu vesels!
- Veic eksperimentu! Uzraksti, kādu produktu smarža Tev patika, kas nepatika, kuras smaržas bija grūti uzminēt', kuras smaržas iepazini no jauna?

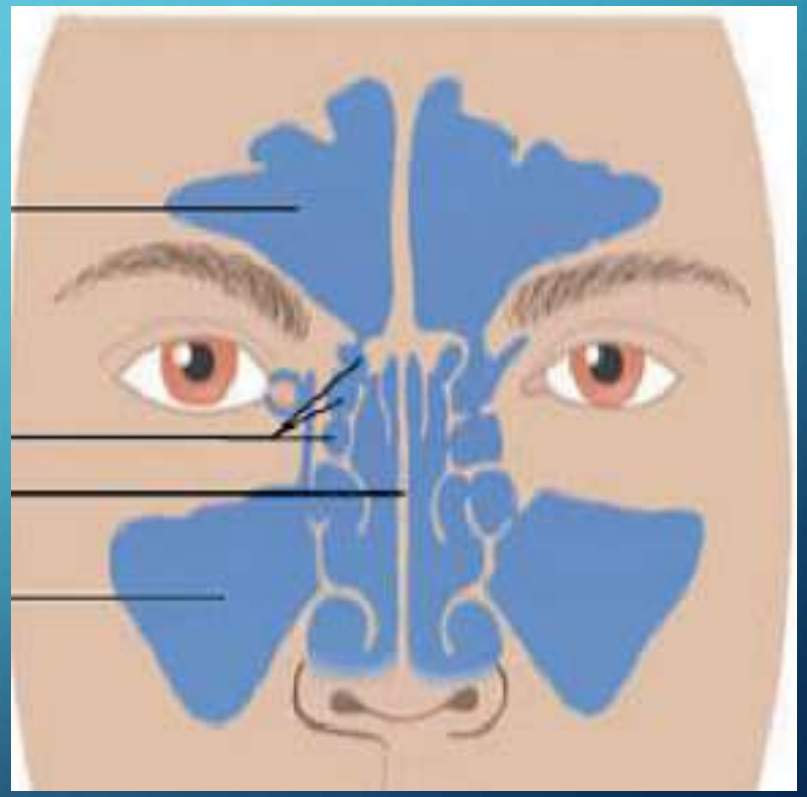
KAS IR DEGUNS?



Pieres dobums

Deguna
starpsiena

Augšžokļa dobmsu

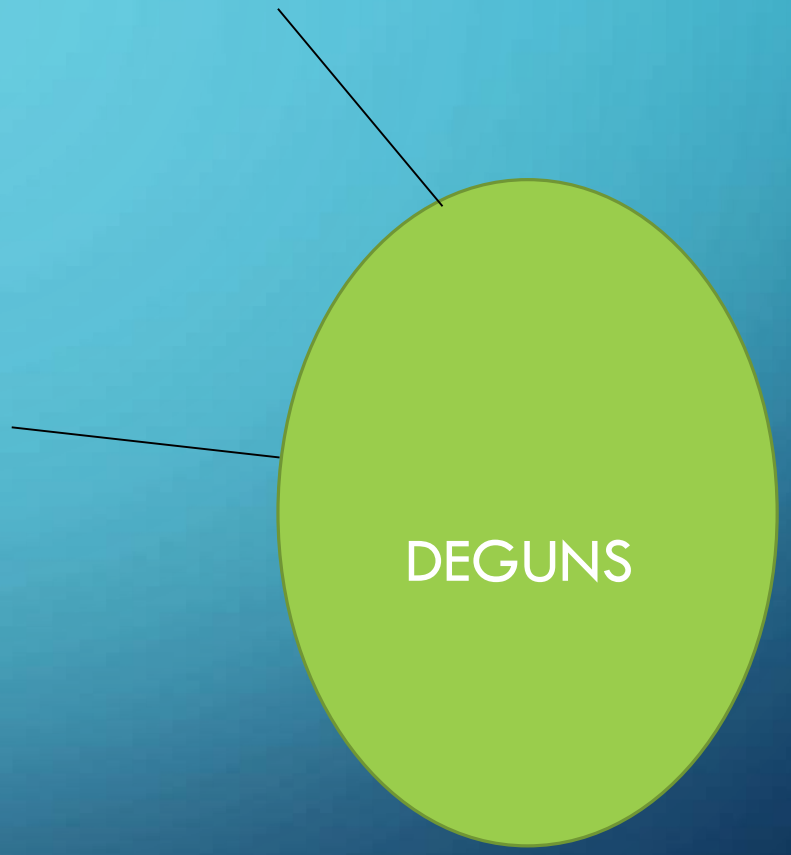


EKSPERIMENTĒ KOPĀ AR ĢIMENI ! UZMINI NU!

- Aizsien acis!
- Palūdz mammai , lai iedod dažādas garšvielas , sagriež gabaliņiem dažādus produktus.
- Paņem gabaliņu rokā, pasmaržo , paberzē pirkstos. Nosaki, kas tas ir?
- Kurš ir uzvarējis? To uzcienājiet ar pašu smaržīgāko tēju.

ES SAVU DEGUNU!

- Zīmē domu karti- kas nepieciešams, lai mans deguns būtu vesels, no kā jāsargā deguns ? Kas jādara ‘traumas gadījumā?



TREŠDIENA

- Uzraksti burtnīcā - MĒLE - GARŠA.
- Zem virsraksta ielīmē MĒLES attēlu. Izpēti, kādas garšas mēle sagaršo . Blakus ieraksti produktus, kas dod šādas garšas.
- Zem attēla vai blakus lapā uzraksti

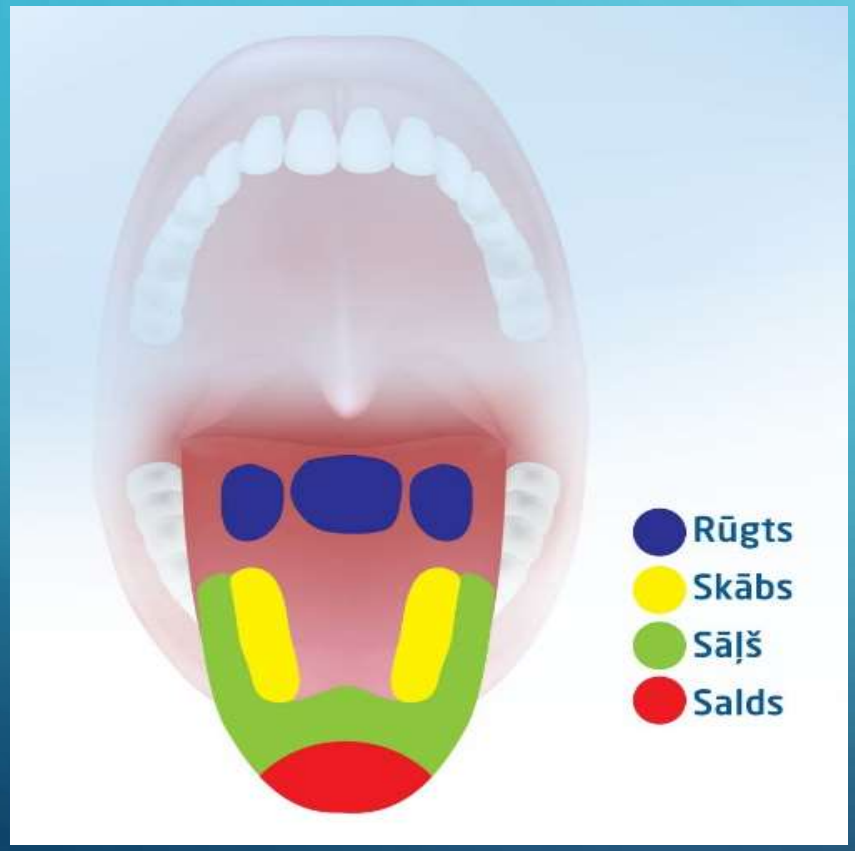
lietvārdus – KAS? , kas saistās ar muti;

darbības vārdus – KO DARA mute ?;

īpašības vārdus – KĀDA ir MĒLE?

- Izveido domu karti – ES MĪLU SAVU MĒLI! Uzraksti apkārt vārdus, zīmējumus, kas jādara vai nav jādara, lai MĒLE UN mute būtu veselas!
- Veic eksperimentu un izpēti, kādas garšas Tu atpazini, kuras likās svešas un neatpazītas?.

KAS IR MĒLE?



Atrodi produktus, kas dod šīs garšas sajūtas un pieraksti!

Rūgts ir…..

Skābs ir …..

Sāļš ir ……

Salds ir……

EKSPERIMENTĒ KOPĀ AR ĢIMENI ! UZMINI NU!

- Aizsien acis! Aizspied degunu!
- Palūdz mammai , lai sagriež gabaliņiem dažādus produktus.
- Nogaršo ar muti dažādus produktus un nosaki, kas tas ir?
- Kurš ir uzvarējis? Tam piešķiriet pašu garšīgāko produktu!

VINGRINI MĒLI

- **Garšīgais ievārījums**
  Nedaudz pavērt muti un ar platu mēles galu nolaizīt augšlūpu no labās uz kreiso pusi. Pēc tam no kreisās uz labo pusi. Darbojas tikai mēle, apakšžoklis nekustīgs (vajadzības gadījumā pieaugušais to pietur ar roku).

- **Šūpoles**
  Plati atvērt muti un pasmaidīt, nolikt mēles galu aiz apakšējiem priekšzobiem, pēc tam aiz augšējiem priekšzobiem. Lūpas un apakšžoklis nekustīgi, darbojas tikai mēle. Mēle augšā - lejā, augšā - lejā.

- **Adatiņa**
  Izbāzt šauru mēli. Ja kustība neizdodas, mēles galu izbāž starp saspiestām lūpām.

- **Nolaizi šķīvīti!**
  Uz šķīvja uzliek kādu gardumiņu un ļauj to bērnam uzlaizīt ar mēli (biezpiena sieriņu, šokolādes gabaliņus). Ja bērns laiza saldējumu uz kociņa, tas veicina mēles lokanību.

- **Mēle - celtnis**
  Izbāž platu mēli, uz tās uzliek plakanu, apaļu konfekti vai šokolādes gabaliņu un ceļ mēli uz augšu. Ja vingrinājums izdodas un konfekte nenokrīt, uzliek vēl vienu konfekti un mēģina pacelt mēli uz augšu.

- **Lāpsta**
  Izbāzt platu mēli un novietot to uz apakšējās lūpas. Vingrinājumu veikt vismaz piecas reizes.

- **Pulkstenis**
  Plati atvērt muti, izbāzt mēli un ar to izpildīt kustības pa labi un pa kreisi, pieskaroties lūpu kaktiņiem.

- **Zobu tīrīšana**
  Atvērt muti, pasmaidīt, parādīt zobus un ar platu mēles galu tīrīt augšējos priekšzobus no iekšpuses. Pēc tam to pašu veikt ar apakšējiem kustības Piecas reizes. zobiem. no kreisās uz labo pusi. Vingrinājumu vēlams veikt vismaz piecas reizes.

- **Krāsotājs ar otu**
  Atvērt muti un pasmaidīt. Virzīt mēles galu pa lūpām pulksteņa rādītāju kustības virzienā.

  Tītars
  Pavērt muti, novietot mēli uz augšlūpas un plato mēles galu kustināt gar augšlūpu uz āru un iekšu. Kustības sākumā lēnā tempā, vēlāk tempu paātrina, un tad veidojas skaņu kopa bl-bl-bl.

- **Labrīt!**
  Ar mēli pieskarties labajam vaigam, kreisajam vaigam, zodam, ja iespējams, arī degunam.

- **Bundzinieks**
  Pasmaidīt, atvērt muti un "pieklauvēt" ar mēles galu pie augšējiem priekš-zobiem. Tad skaidri un vairākas reizes izrunāt d-d-d: sākumā lēnām, pakāpeniski paātrinot tempu. Darbojas tikai mēle, bet apakšžoklis paliek nekustīgs.

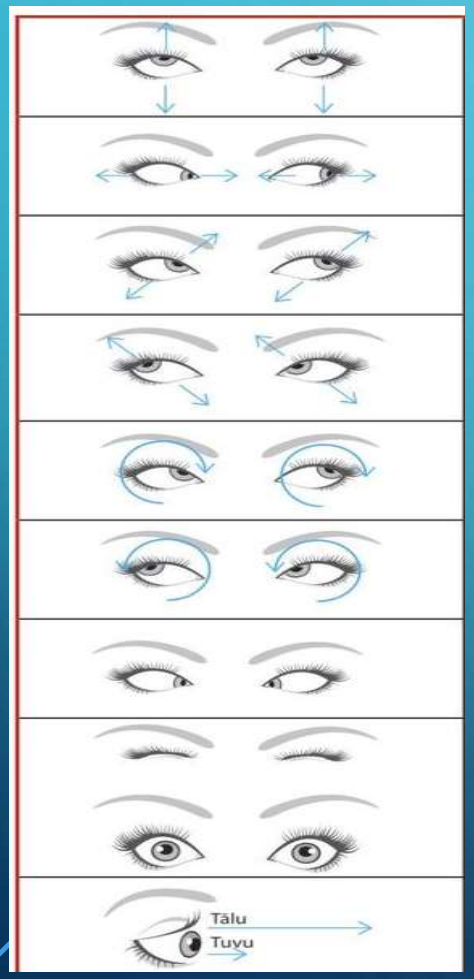
- **Mēle guļ**
  Pasmaidīt, nedaudz atvērt muti, izlikt platu mēli uz apakšlūpas un tā paturēt (mēle guļ). Aukstais vējiņš Pasmaidīt, mēle brīvi novietota uz apakšējiem priekšzobiem. Mēles vidū maza renīte, pa kuru plūst auksta gaisa strūkla — sss. Pietuvinot roku mutei, bērns jūt auksto "vējiņu".

- **Piena lakšana**
  Bērns atdarina, kā kaķītis lok pienu. Mazākiem bērniem to var palūgt, sakot: "Skaties, cik viegli kaķītis padzeras bez krūzītes!"

MĒLES VINGRINĀJUMI RAITAI VALODIŅAI

- Noskaties un izmēģini , vai vari veikt visus vingrinājumus ar mēli !
- http://dzervenite.lv/docs/Art_ap_vingr.pdf

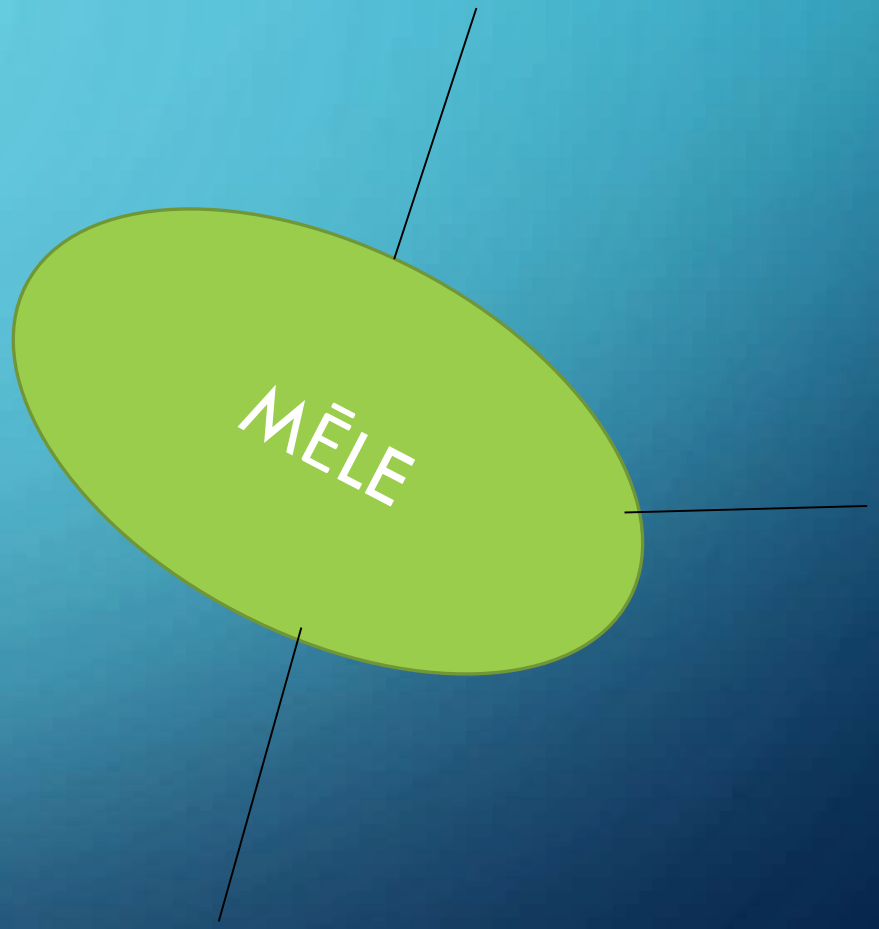
VINGRINI ACIS UN MĒLI!



https://dieviete.lv/veseliba/192044-stradajot-pie-datora-svarigi-atputinat-acis/attachment/acu-vingrinajumi/

ES SAVU MUTI UN MĒLI!

- Zīmē domu karti- kas nepieciešams, lai manas mēle būtu vesela, no kā jāsargā mēle ? Kas jādara ‘traumas gadījumā?



CETURTDIENA

- Uzraksti burtnīcā - ĀDA – TAUSTE.
- Zem virsraksta ielīmē ĀDAS attēlu. Izpēti, kādus uzdevumus vei āda . Zem attēla vai blakus lapā uzraksti

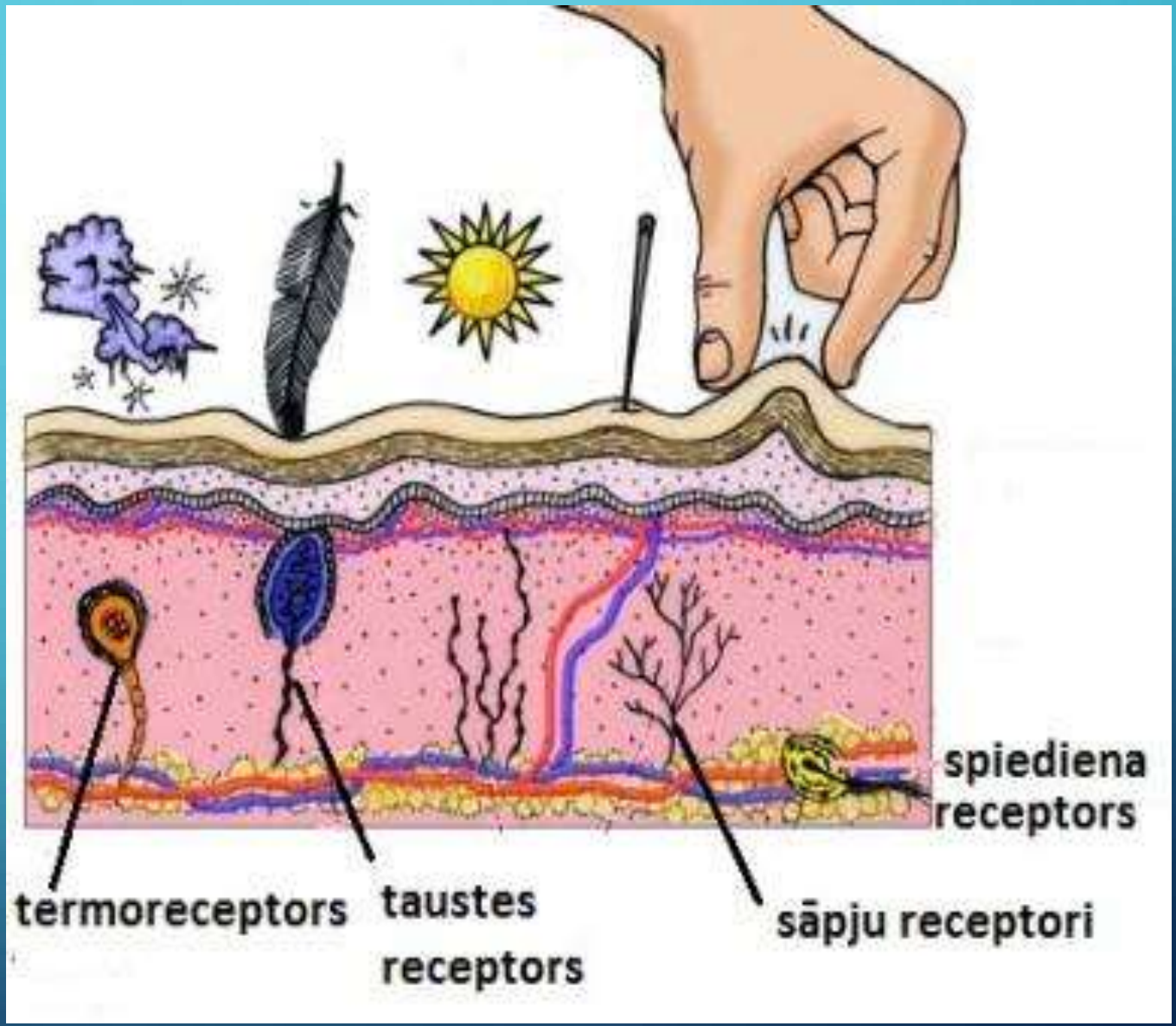
lietvārdus – KAS? , kas saistās ar ādu;

darbības vārdus – KO DARA āda ?;

īpašības vārdus – KĀDA ir āda?

- Izveido domu karti – ES MĪLU SAVU ĀDU! Uzraksti apkārt vārdus, zīmējumus, kas jādara vai nav jādara, lai ĀDA būtu vesela!
- Veic eksperimentu un izpēti, cik jūtīga ir Tava āda, cik veiksmīgi ar tausti vari uzminēt priekšmetus.

KAS IR ĀDA?


spiediena receptors
termoreceptors
taustes receptors
sāpju receptori

ATTĪSTI SAJŪTAS ! UZMINI NU!

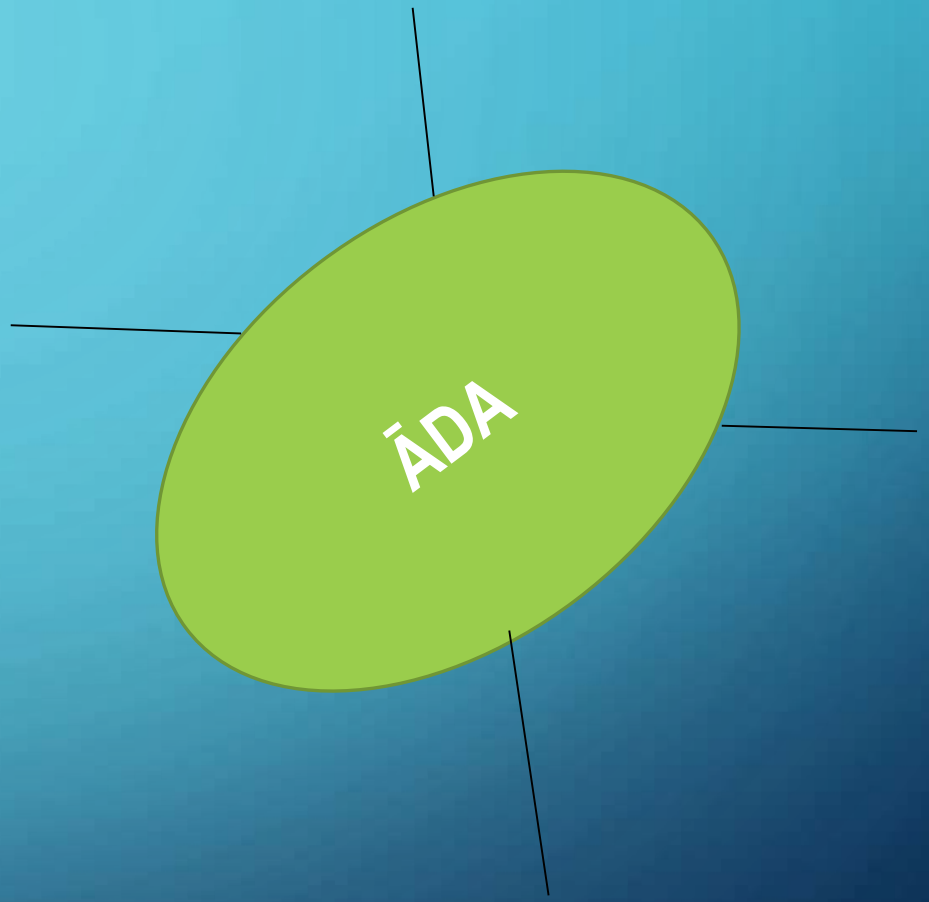
- **Tauste.**
- Paņem maisiņu . Palūdz , lai mamma ieliek tajā dažādus priekšmetus vai augļus.
- Neskatoties maisiņā, satver vienu un mēģini noteikt, kas tas ir!
- • Izvēlēties var mazāk pazīstamus objektus, kurus nav tik viegli atpazīt pēc taustes. Uzraksti secinājumus, kā veicās!

EKSPERIMENTĒ KOPĀ AR ĢIMENI ! NOSAKI JŪTĪBAS LĪMENI!

- Sagatavo divus asus zīmuļus.
- Aizsien acis!
- Palūdz mammai, lai viņa pieskaras pie tavas ādas ar diviem zīmuļiem reizē. Sākumā zīmuļi atrodas tuvu viens otram. Nākošā reizē attālumu palielini.
- Tu noteiksi, cik lielā attālumā tu sāksi just divus zīmuļus. Tas būs tavas jūtības līmenis.

ES SAVU ĀDU!

- Zīmē domu karti- kas nepieciešams, lai mana āda būtu vesela, no kā jāsargā āda ? Kas jādara ‘traumas gadījumā?



PIEKTDIENA

- Pārliecinies, vai esi uzzīmējis un atsūtījis visas domu kartes un veicis eksperimentus.
- Pirmdien izdomāto dzejoli «Piecu maņu dzejolis.» noskaiti no galvas, nofilmē un atsūti.
- Video veidos 2. klases kopējo prezentāciju par projekta tēmu.
- Projekta burtnīcu vajadzēs atvest uz skolu.

IZMATOTIE IT MATERIĀLI

- https://poligrafija.lv/jaunumi/laime-iedvesmo/
- https://www.slideshare.net/uzdevumi/mau-orgni
- https://www.uzdevumi.lv/p/biologija/9-klase/organisma-regulacija-un-manas-8455/re-efa8aaa0-90a5-4bfb-94a9-d0a256029274
- https://www.uzdevumi.lv/p/biologija/9-klase/organisma-regulacija-un-manas-8455/re-87d66b74-d5f0-400d-9f5e-61cf0fb093cf
- https://www.uzdevumi.lv/p/biologija/9-klase/organisma-regulacija-un-manas-8455/re-8ff008f5-6fec-4dc1-b01c-4187d259f026
- https://www.uzdevumi.lv/p/biologija/12-klase/elposana-un-izvadisana-7913/re-d70b28d1-e9d0-4670-a451-f5286d38baa2
- https://www.uzdevumi.lv/p/fizika/8-klase/skana-6286/re-7f397a90-7568-477d-b99e-2dae0b643353
- https://www.janisroze.lv/lv/kancelejas-preces/rakstampiederumi/zimuli/parastie-zimuli/zimulis-hb-milan-happy-bots-3-skautnu-asorti.html
- https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/vecaki-un-berni/dienas-darbins-mezgiet-meles.a244047/
- https://mayfairclub.ru/lv/artikulyacionnaya-gimnastika-dlya-detei-4-5-artikulyacionnaya/
- https://prepacademyschools.org/7-tips-raising-happier-children/

LAI INTERESANTA NEDĒĻA!