



Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

vasaras darba burtnīca

SKOLAS VECUMA BĒRNIEM

Iepazīsti vasaras piedzīvojumu komandu!

Ir sākusies vasara! Marta, Ričards, Līva un Toms to bija gaidījuši ar nepacietību. Pirmo vasaras dienu viņi pavadīja mājās pie elektroniskajām ierīcēm. Drīz vien draugi saprata – viņi vēlas, lai šī vasara būtu daudz aizraujošāka, aktīvāka un pilna ar piedzīvojumiem! Tāpēc viņi nolēma doties ārā un piedzīvot īstu vasaru. Bet, lai piedzīvojumi būtu ne tikai jautri, bet arī droši, viņiem būs vajadzīga tava palīdzība!

Vai tu nāksi mums līdzi drošas vasaras piedzīvojumā? Vispirms iepazīsti draugus un izkrāso viņus!

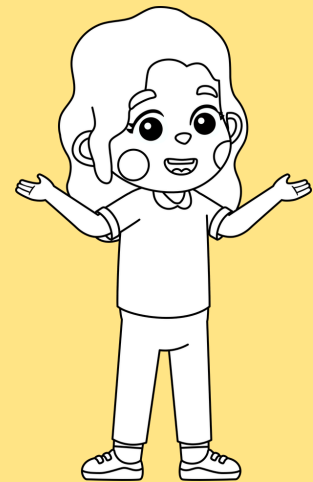


LĪVA

Es esmu Līva. Vasarā es dodos piedzīvojumos, piemēram, eju pārgājienos, meklēju sēnes un sacenšos ar ģimeni, kurš salasīs vairāk ogu. Man patīk izpētīt katru taku un atklāt kaut ko jaunu. Un vēl es mīlu kāpelēt pa kokiem. Tur augšā es jūtos kā īsta dabas pētniece!

RIČARDS

Es esmu Ričards. Ja tuvumā ir ūdens, es tur esmu pirmais! Man patīk peldēt, nirt un spēlēt spēles ūdenī. Brauciens ar laivu vai SUP dēli man liek justies kā īstam kapteinim.



MARTA

Es esmu Marta. Pludmale ir mana mīļākā vieta vasarā! Man patīk celt smilšu pilis un, meklēt gliemežvāciņus, kā arī pavadīt laiku ar draugiem.



TOMS

Es esmu Toms. Vasarā es bieži pavadu laiku pie vecvecākiem. Tur vienmēr ir darāmā pilnas rokas! Man patīk palīdzēt dārzā, spēlēt ar suni Tobi, kā arī iet pie kaimiņu bērniem lēkāt pa batutu.

VĀRDS:

MANA MĪĻĀKĀ NODARBE VASARĀ:

UZZĪMĒ SEVI!

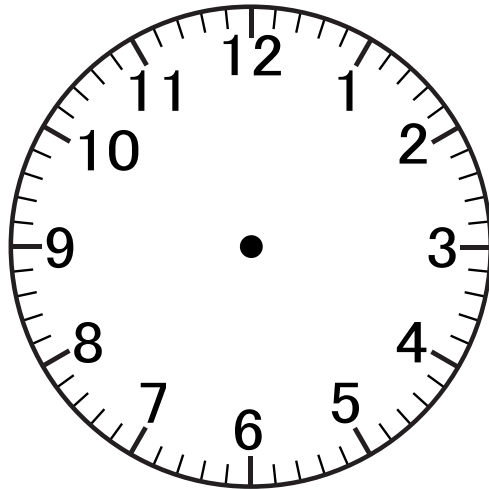
Marta dodas saulainā piedzīvojumā!

PALĪDZI MARTAI SAPLĀNOT DIENU!



Marta kopā ar ģimeni šodien plāno doties uz pludmali. Viņa ar prieku iztēlojas, kā cels smilšu pilis, meklēs gliemežvākus un peldēsies jūrā. Marta grib visu dienu pavadīt saulē, bet viņa vēl nezina, ka dienas laikā saule kļūst ļoti spēcīga un tā var apdraudēt viņas veselību.

Iekrāso pulksteni laiku (no cikiem līdz cikiem), kad labāk uzturēties ēnā vai telpās.



ATCERIES

Ilgstoši uzturoties saulē, var rasties saules apdegumi un pārkaršana. Tāpēc jau no rīta un īpaši dienas vidū, labāk uzturēties ēnā vai telpās.



KO MARTA ŅEMS LĪDZI UZ PLUDMALI?

Marta jau ir saplānojusi savu dienu un ar nepacietību gaida došanos uz pludmali. Tagad viņa kārtoti somu, lai līdzī būtu viss nepieciešamais drošai un patīkamai dienai pludmalē. Marta domā – kuras lietas viņai tiešām noderēs, bet kuras labāk atstāt mājās?

Palīdzī Martai! Izkrāso tās lietas, kuras viņai vajadzētu paņemt līdzī.



SAULESBRILĻES



ŠAMPŪNS



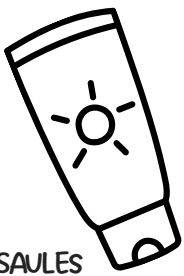
KLĒPJĀDATORS



PLUDMALES ČĪBAS



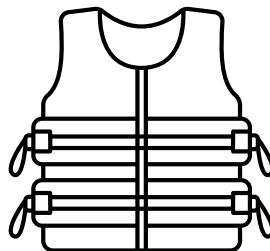
PIENS



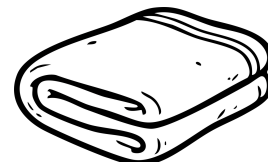
SAULES
AIZSARGLĪDZEKLIS



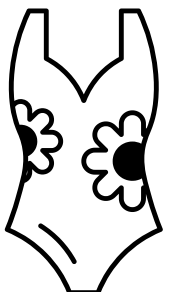
DZERAMĀIS
ŪDENS



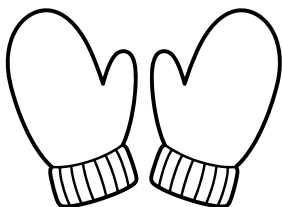
PELDVESTE



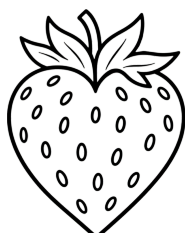
PLUDMALES DVIELIS



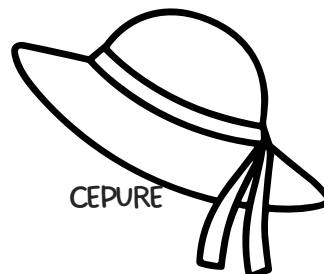
PELDKOSTĪMS



CIMDI



UZKODAS



CEPURE



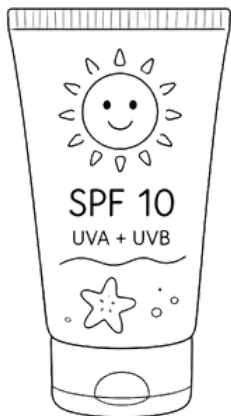
ZOBU
PASTA



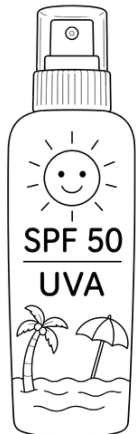
PALĪDZI IZVĒLĒTIES PAREIZO SAULES AIZSARGLĪDZEKLI!

Marta vēlas pasargāt savu ādu no kaitīgajiem saules stariem. Viņai mājās ir dažādi saules aizsarglīdzekļi, bet ne visi ir piemēroti.

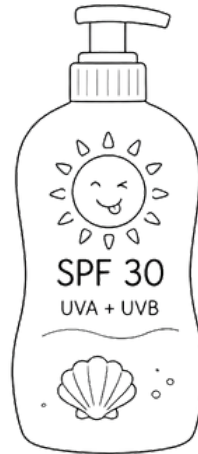
Aplūko attēlus un izkrāso to saules aizsarglīdzekli, kuru Martai vajadzētu izvēlēties.



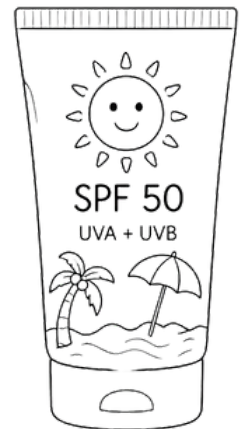
Derīguma termiņš:
02.03.2028



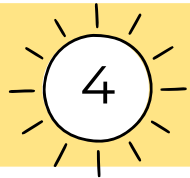
Derīguma termiņš
06.07.2020



Derīguma termiņš:
20.02.2002



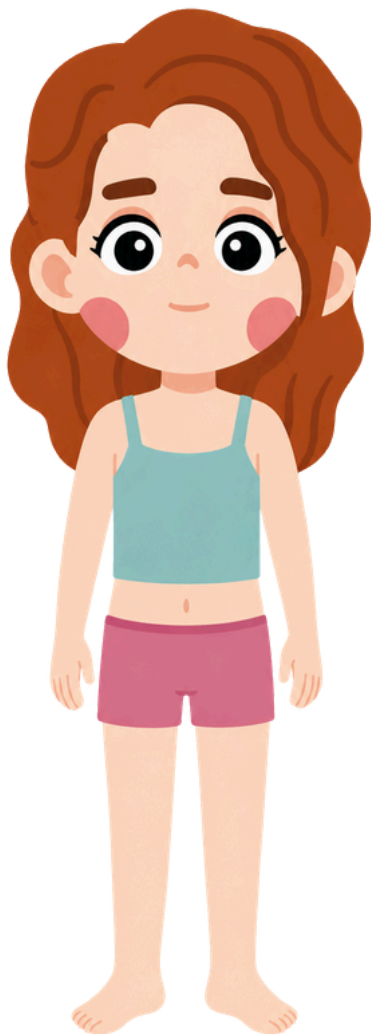
Derīguma termiņš:
08.09.2027



PALĪDZI MARTAI PASARGĀT ĀDU NO SAULES!

Marta dodas ārā saulē un vēlas parūpēties par savu ādu.

Paņem flomasterus un iekrāso tās ķermeņa daļas, uz kurām Martai būtu jāuzklāj saules aizsarglīdzeklis.



ATCĒRIES



Saules aizsarglīdzeklis jāuzklāj uz visām atklātajām ķermeņa vietām, un, lai āda būtu labi pasargāta, nepieciešams apmēram divu ēdamkaršu daudzums visam ķermenim.



Lai aizsardzība būtu efektīva, aizsarglīdzekli jāuzklāj atkārtoti ik pēc 2 stundām, kā arī pēc peldēšanās vai noslaucīšanās ar dvieli.



Arī mākoņainās un vēsās vasaras dienās ir jālieto saules aizsarglīdzeklis, jo kaitīgie saules stari spēj izklūt cauri pat mākoņiem. Kaitīgais starojums spēj iekļūt arī ūdenī līdz pat 40 cm dziļumam.



NOSLĒPUMAINIE NOTEIKUMI

Marta pirms došanās uz pludmali grib izlasīt vecāku skaidrotos drošības noteikumus, taču dažās vietās vārdi ir pazuduši, un viņa tos nevar saprast.

Palīdzi Martai – ievieto trūkstošos vārdus pareizajās vietās un pabeidz noteikumus.

uzklāju 50 SPF velku ēnā lēnām rokām galvas ūdenstilpēs bedraina mainīga pieaugušā

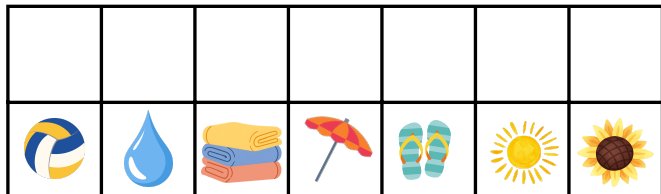
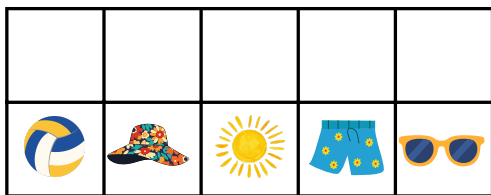
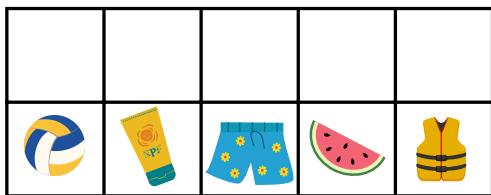
- 1 Es nekad nedodos peldēt viena bez _____ uzraudzības.
- 2 Pirms došanās ārā es _____ saules aizsarglīdzekli ar vismaz _____.
- 3 Saulainā laikā es _____ gaišu, vieglu un elpojošu apģērbu, cepuri un saulesbrilles.
- 4 Dienas karstākajā laikā (no 10.00 līdz 16.00) es cenšos uzturēties _____ vai iekštelpās.
- 5 Ja esmu sakarsusi saulē, ūdenī dodos _____, ik pa brīdim ar _____ saslapinot ķermeni.
- 6 Es nekad nelecu uz _____ ūdenī! Nelecu arī tad, ja tā esmu darījusi iepriekš. Nelecu ūdenī arī uz kājām, īpaši nepazīstamās _____.
- 7 Pirms peldēšanās pārbaudu ūdenstilpes gultni, vai tā nav _____, dūņaina, akmeņaina. Atceros, ka ūdenstilpes gultne var būt _____.



NOSLĒPUMA KODS

Marta, pildot drošības noteikumus, pamana, ka dažos no tiem atkārtojas burts "U". Viņai rodas aizdomas, ka tas nav nejauši – tur noteikti slēpjas kāds noslēpums! Marta atrod uzdevumu, kur atbilde paslēpta attēlos kā slepens kods.

Atšifrē vārdus un noskaidro, ko nozīmē 3 U princips.

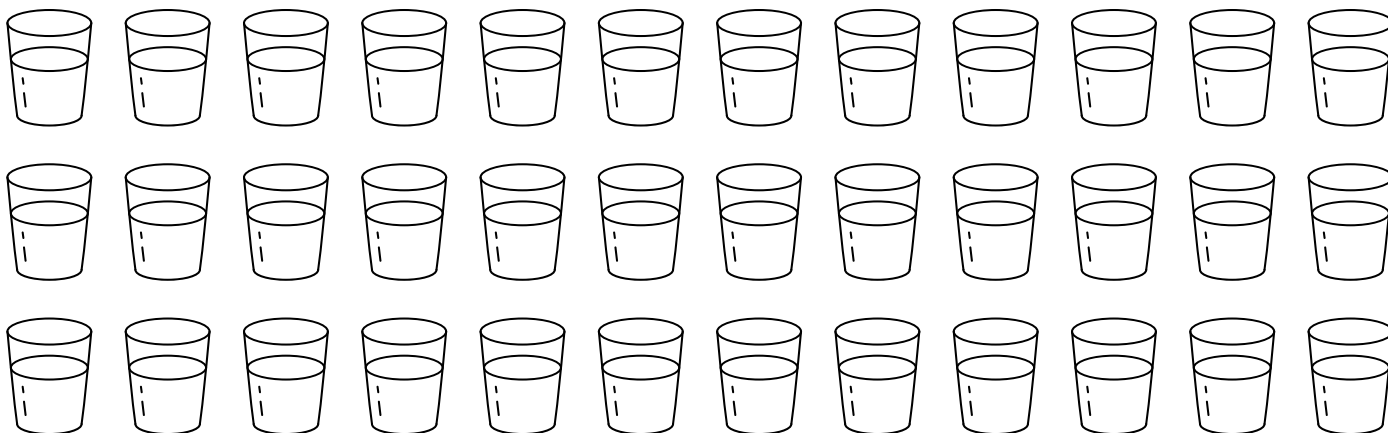


CIK GLĀZES ŪDENS DIENĀ JĀIZDZER?



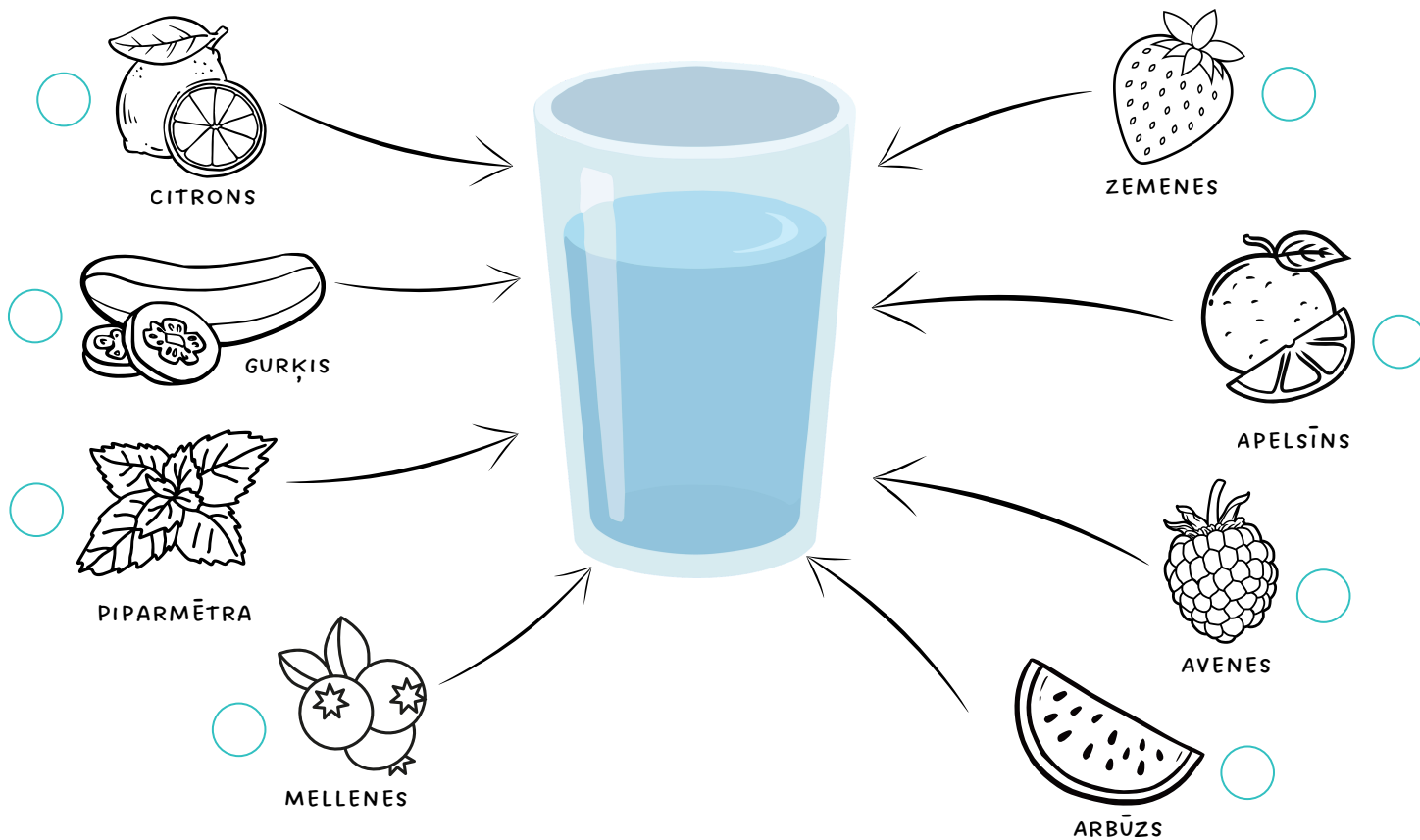
Kad dzeram pietiekami daudz ūdens, mūsu ķermenim ir vairāk spēka un enerģijas rotaļām, sportošanai un mācībām. Ūdens palīdz smadzenēm labāk darboties, uztur ķermeni mundru un palīdz atvēsināties karstā laikā. Ja ūdeni dzeram par maz, var parādīties slāpes, nogurums vai pat galvassāpes.

Izkrāso tik glāzes ūdens, cik Martai dienas laikā ieteicams izdzert!



IZVEIDO SAVU SUPERSPĒKA ŪDENI!

Izvēlies augļus, ogas vai garšaugus, ko vēlētos pievienot ūdenim. Izkrāso sastāvdaļas, izdomā savam dzērienam nosaukumu!

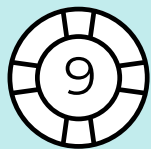


KĀ GARŠO MANS ŪDENS?

Salds Atsvaidzinošs Skābens Rūgts

MANA DZĒRIENA NOSAUKUMS:

Ričarda ūdens prieki



ATRODI BĪSTAMĀS SITUĀCIJAS!

Marta pludmalē satiek Ričardu, Līvu un Tomu. Katrs dara kaut ko aizraujošu – kāds brauc ar ūdens motociklu, kāds peld, kāds spēlējas smiltīs. Taču ne visas nodarbes ir drošas. **Aplūko attēlu un apvelc 5 bīstamas situācijas.**



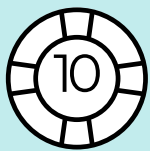
ATCERIES!



Nekad nedodies peldēties bez pieaugušā uzraudzības. Ūdenī var rasties bīstamas situācijas, tāpēc vienmēr peldi kopā ar kādu, kas var palīdzēt. Ja kādreiz jūties nedroši, nekavējoties sauc palīgā.



Pārliecinies, ka spēsi atpazīt arī citas bīstamas situācijas! Noskenē QR kodu un izmēģini!



DROŠI VAI NEDROŠI LAIVĀ?

Ričards kopā ar tēti dodas izbraucienā ar laivu. Pirms brauciena tētis atgādina svarīgus drošības noteikumus, kas jāievēro, atrodoties uz ūdens transporta.

Atzīmē, kuras rīcības uz ūdens transporta ir pareizas un kuras nepareizas!

Es velku peldvesti, braucot ar laivu.



Es novelku peldvesti, jo tā man traucē.



Es lieku draugam uzvilkt peldvesti.



Es laivā stāvu kājās un šūpoju to.



Es pārbaudu, vai peldveste ir aiztaisīta.



Es atstāju peldvesti krastā, jo brauciens būs īss.



Es laivā sēžu mierīgi.

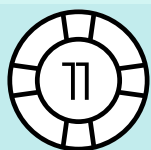


Es lecu ūdenī no laivas.



SVARĪGI!

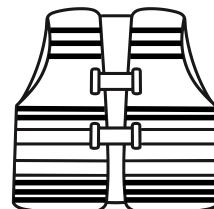
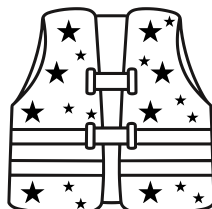
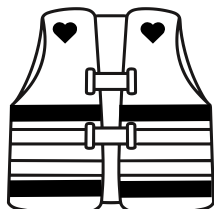
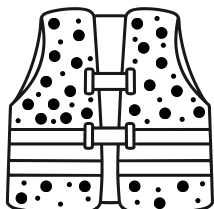
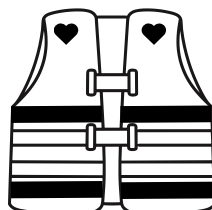
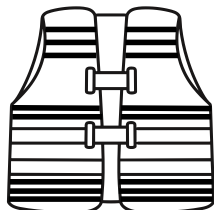
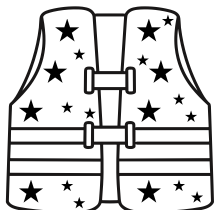
Peldveste palīdz noturēties virs ūdens un neļauj noslīkt, ja nejauši iekrīti ūdenī. Pat ja māki peldēt, ūdenī var rasties bīstamas situācijas – vari nogurt, sabīties vai laiva var apgāzties. Tāpēc, braucot ar laivu vai citu ūdens transportu, peldveste vienmēr jāvelk un jāuzvedas mierīgi.

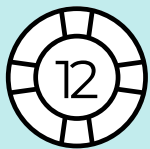


STILĪGĀS PELDVESTES

Peldvestes ne tikai pasargā, bet var būt arī ļoti stilīgas! Ričardam patīk dažādi raksti un krāsas, bet dažas peldvestes izskatās vienādas.

Palīdz Ričardam – atrodi vienādās peldvestes, savieno tās un izkrāso!





VAI PELDVIETA IR DROŠA?

Ričards ierodas pludmalē un vēlas pārbaudīt, cik droša ir peldvieta. Kabatā viņam ir ieteikumi drošai peldvietai, taču dažiem vārdiem ir pazuduši burti.

Palīdzi Ričardam – ieliec trūkstošos burtus un noskaidro, kādai jābūt drošai peldvietai.

1. Peldvietā apkārtne ir sakopta un nav ATK _ ITU M U
2. Ūdens ir rāms un bez lielām STR _ UM Ē M
3. Pie ūdens nav bīstamu koku vai asu Z _ RU
4. Peldvietā ir GL _ B _ JS
5. Peldēšanās zona ir norobežota ar BO _ Ā M
6. Peldvietai ir lēzens KR _ ST S
7. Peldvietā nav bīstamu PR _ EKŠ M _ TU ūdenī

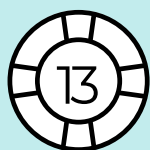


ATCERIES!

Visdrošāk ir peldēties oficiālās peldvietās. Tās ir vietas, kas ir pārbaudītas, sakoptas un kur bieži ir glābēji. Taču arī tur vienmēr pirms iešanas ūdenī pārlicinies, vai viss ir droši – apskati apkārtni un ūdeni. Nekad neej peldēties viens – vienmēr dodies uz peldvietu kopā ar pieaugušo



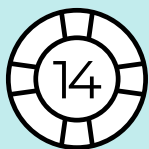
Noskenē QR kodu un uzzini, kur atrodas oficiālās peldvietas!



MANA DROŠĀ PELDVIETA

Ričards tagad zina, kādai jābūt drošai peldvietai.
Tagad ir tava kārta!

Uzzīmē drošu peldvietu un iekļauj visu svarīgo, ko iemācījies iepriekšējā uzdevumā.



ATKODĒ SLEPENO ZIŅU!

Ričards un viņa draugi jau ir iemācījušies daudz svarīgu lietu par drošību pie ūdens. Tagad viņus sagaida pēdējais izaicinājums – atklāt slepeno ziņu!

Izmanto attēlus kā pavedienus, atmini vārdus un ieraksti tos krustvārdu režģī. Kad viss būs aizpildīts, izlasi un pieraksti slepeno ziņu

3

7

4

13

9

2

6

1

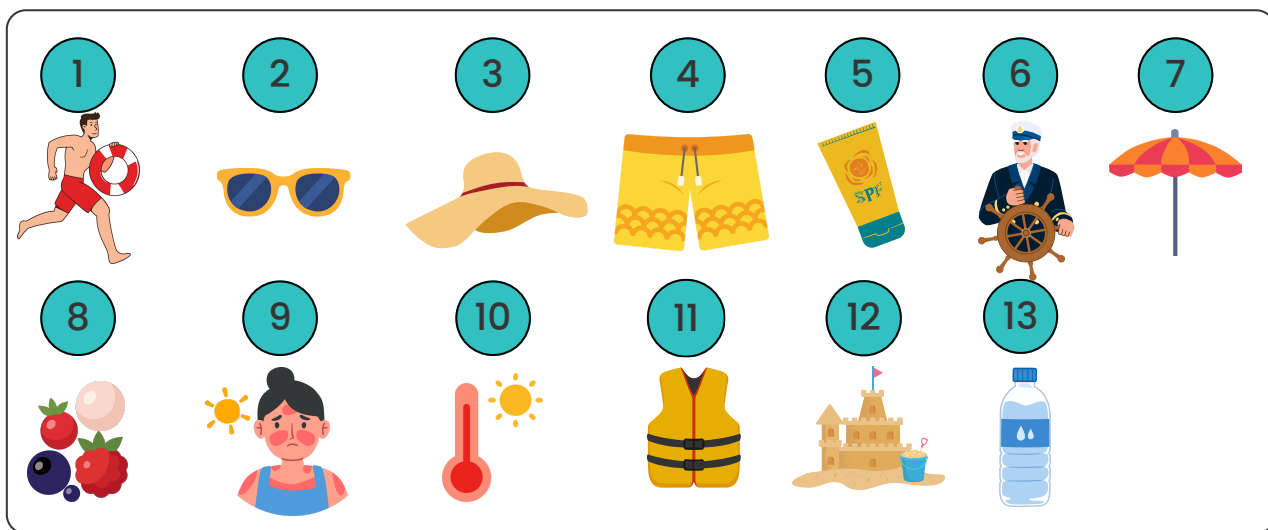
5 SAULES

11

8

12

10



SLEPENĀ ZIŅĀ _____

Līvas piedzīvojumi mežā

15

ATPAZĪSTI INDĪGOS AUGUS PĻAVĀ UN MEŽĀ

Līvai ļoti patīk piedzīvojumi dabā. Šodien viņa kopā ar vecākiem dodas pārgājienā uz mežu, kur var redzēt dažādus augus un iepazīt dabu tuvāk. Mežā aug ne tikai skaisti un interesanti augi, bet arī tādi, kas var būt indīgi un dzīvībai bīstami.



Noskenē QR kodu un iepazīsties ar indīgiem augiem mežā un pļavā! Pēc tam aplūko attēlus un augu nosaukumus, un savieno katru augu ar tā pareizo nosaukumu.



INDĪGAIS VELNARUTKS



ČETRLAPU ČŪSKOGA



PARASTĀ ĪVE



PARASTĀ KREIMENE
(MAIJPUKĪTE)



SOSNOVSKA LATVĀNIS



PARASTAIS VELNĀBOLS



EIROPAS SEGLIŅŠ



MELNĀ VELNOGA

ATCERIES!

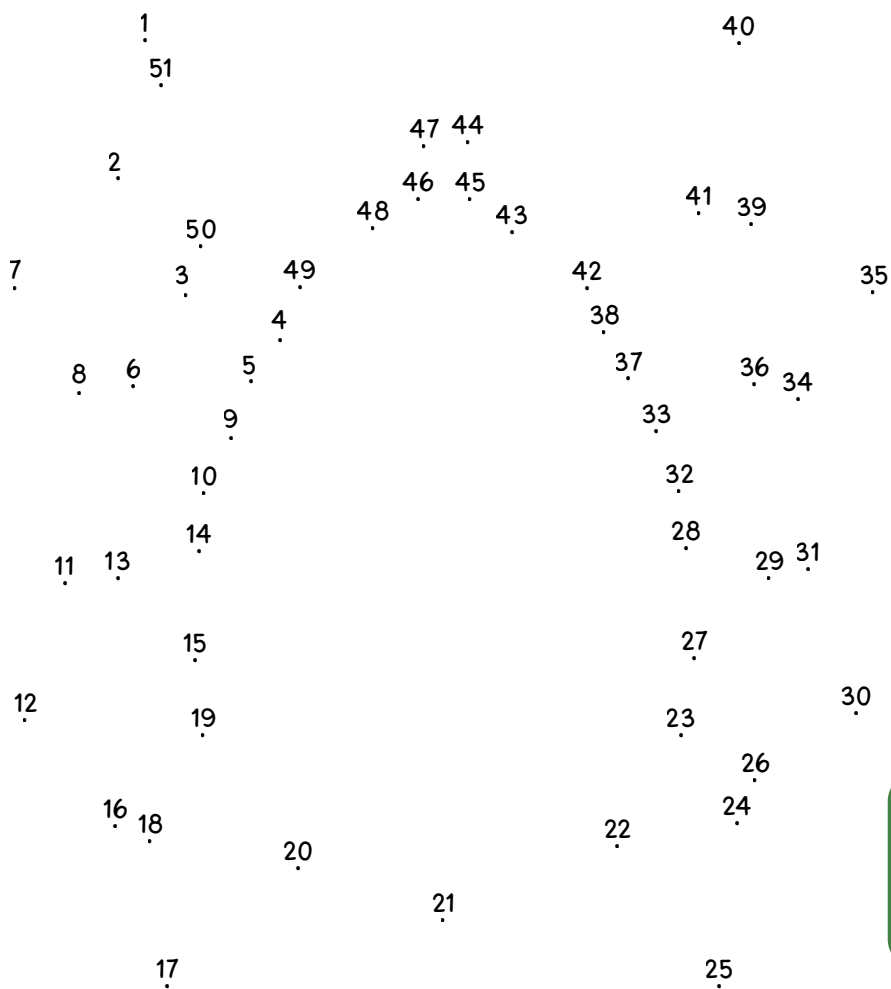
Pļavās un mežos aug daudz skaistu augu un ogu, bet ne visas no tām drīkst ēst. Daži augi var būt indīgi un var izraisīt sliktu pašsajūtu, piemēram, sāpes vēderā vai izsitumus. Dažkārt indīgi augi izskatās ļoti koši un pievilcīgi, tāpēc tos var viegli sajaukt ar ēdamiem augiem. Mežā drīkst ēst tikai tās ogas un augus, kurus labi pazīst vai kurus atļāvis pieaugušais. Ja rodas šaubas, labāk augu neaiztikt un jautāt pieaugušajam.





KAS PASLĒPIES PĻAVĀ?

Līva, pētot augus, pamana kādu mazu un interesantu dzīvu radībiņu, kas izskatās līdzīgs zirneklim. Viņai kļūst ziņkārīgi – kas tas varētu būt? **Savieno punktus no 1 līdz 51 pareizā secībā**, lai palīdzētu Līvai uzzīmēt šo pļavas iemītnieku. Pēc tam pamēģini atpazīt, kas tas ir, un ieraksti atbildi.



**Kā sauc šo dzīvo radībiņu?
Ieraksti atbildi!**

INTERESANTI!

Ērce ir ļoti maza radībiņa, kas dzīvo garā zālē, krūmos un mežā. Tā pieķeras pie cilvēkiem vai dzīvniekiem un var palikt nepamanīta. Ērces mums var būt bīstamas, jo tās var pārnēsāt slimības, piemēram, Laima slimību un ērcu encefalītu, kas ir ļoti smagas slimības. Tāpēc Līva zina – dodoties piedzīvojumos dabā, svarīgi parūpēties par savu drošību:

- vilkt piemērotu apģērbu – garās bikses, apģērbu ar garām piedurknēm un slēgtus apavus;
- pēc pastaigas apskatīt savu ķermeni;
- pārbaudīt drēbes;
- pastāstīt pieaugušajam, ja tiek pamanīta ērce;
- vakcinēties pret ērcu encefalītu.

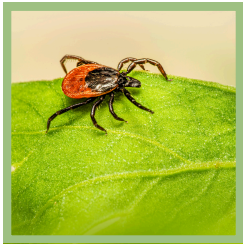




VAI TĀ IR ĒRCE? PALĪDZI LĪVAI!

Līva devusies piedzīvojumā dabā un pamana dažādas mazas radībiņas – uz lapām, koku zariem un pat dzīvnieku spalvās. Bet ne visi no tiem ir ērces!

Aplūko katru attēlu un palīdzi Līvai noskaidrot, vai tā ir ērce.
Ja domā, ka tā ir ērce, atzīmē ✓, bet ja nē ✗



ATRODI VISAS ĒRCES UN UZZINI, KUR TĀS VAR SLĒPTIES

Līva jau iemācījās atpazīt, kā izskatās ērce, un tagad viņa dodas dabā, lai pārbaudītu savas zināšanas.

Aplūko attēlu un mēģini atrast visas ērces, kas paslēpušās apkārtnē – zālē, krūmos un pat uz dzīvniekiem. Saskaiti tās un ieraksti, cik kopā Tu atradi.

ĒRCES KOPĀ =



Toma vasara laukos

PALĪDZI TOMAM SAGATAVOTIES DARBAM DĀRZĀ

Toms šobrīd viesojas pie saviem vecvecākiem laukos. Viņam ļoti patīk pavadīt laiku dārzā, palīdzēt darbos un baudīt svaigo gaisu. Šodien Toms ar nepacietību gaida savus draugus, jo visi kopā dosies piknikā. Toms ir sācis gatavoties draugu piknikam un dodas dārzā pēc uzkodām. Pirms darba viņš domā, ko vilkt mugurā, lai būtu ērti un droši. Palīdz Tomam izvēlēties piemērotu apģērbu darbam dārzā. Apvelc to!



ATCERIES!

Pareizs apģērbs palīdz strādāt dārzā droši. Slēgti apavi pasargā pēdas no traumām, cimdi palīdz izvairīties no skrāpējumiem un tulznām, bet cepure pasargā no karstās saules. Vasarā ir svarīgi arī lietot saules aizsarglīdzekli, lai āda neapdegtu, un regulāri padzerties ūdeni, lai justos labi un būtu spēks palīdzēt dārzā.

KURŠ DĀRZENIS GATAVS ĒŠANAI?

Toms dārzā ir novācis daudz gardu augļu un dārzeņu piknikam. Pirms ēšanas viņš tos sāka mazgāt, bet drīz vien apjuka un vairs neatceras, kuri jau ir nomazgāti un kuri vēl nē.



PADOMS!

Pat ja ogas, augļi vai dārzeņi izskatās tīri tie tāpat vienmēr ir janomazgā. Ir netīrumi un mikrobi, kurus tik vienkārši nav iespējams saskatīt.



Aplūko attēlu un palīdz Tomam atpazīt, kuri augļi un dārzeņi ir gatavi ēšanai. Iekrāso tikai tos, kas ir tīri.

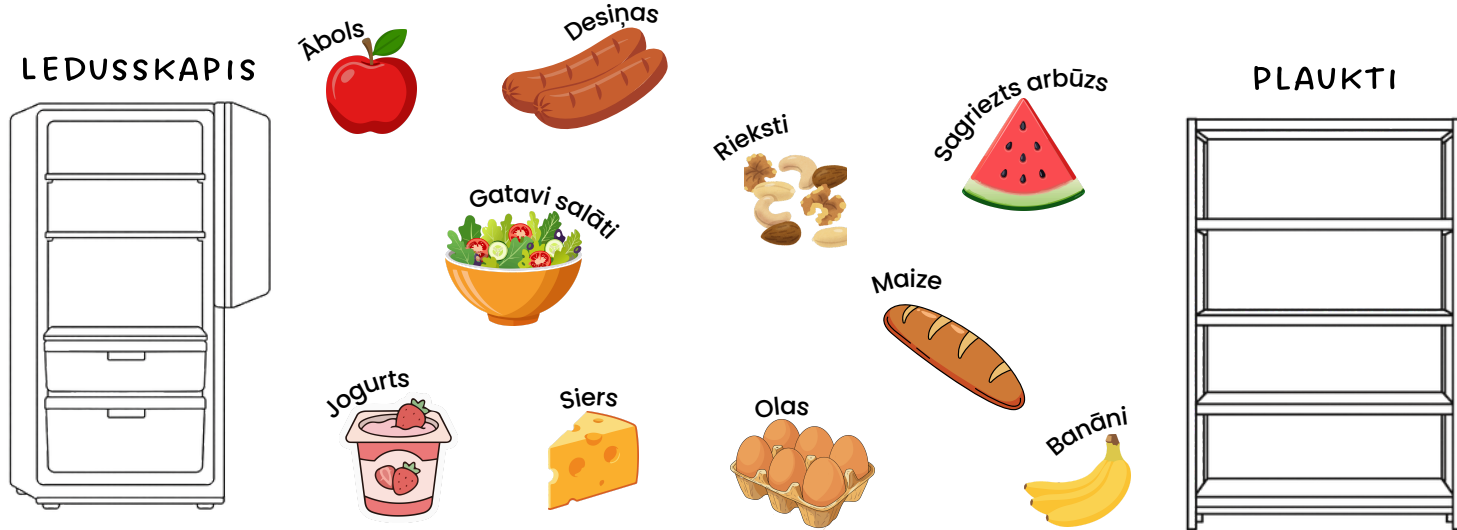




KUR ŠIEM PRODUKTIEM JĀATRODAS?

Toms gaida ciemiņus uz pikniku, bet viņi nedaudz kavējas. Kamēr viņš gaida, Toms saprot, ka karstā laikā pārtika var ātri sabojāties, ja tā netiek pareizi uzglabāta. Viņš vēlas salikt visus produktus pareizajās vietās.

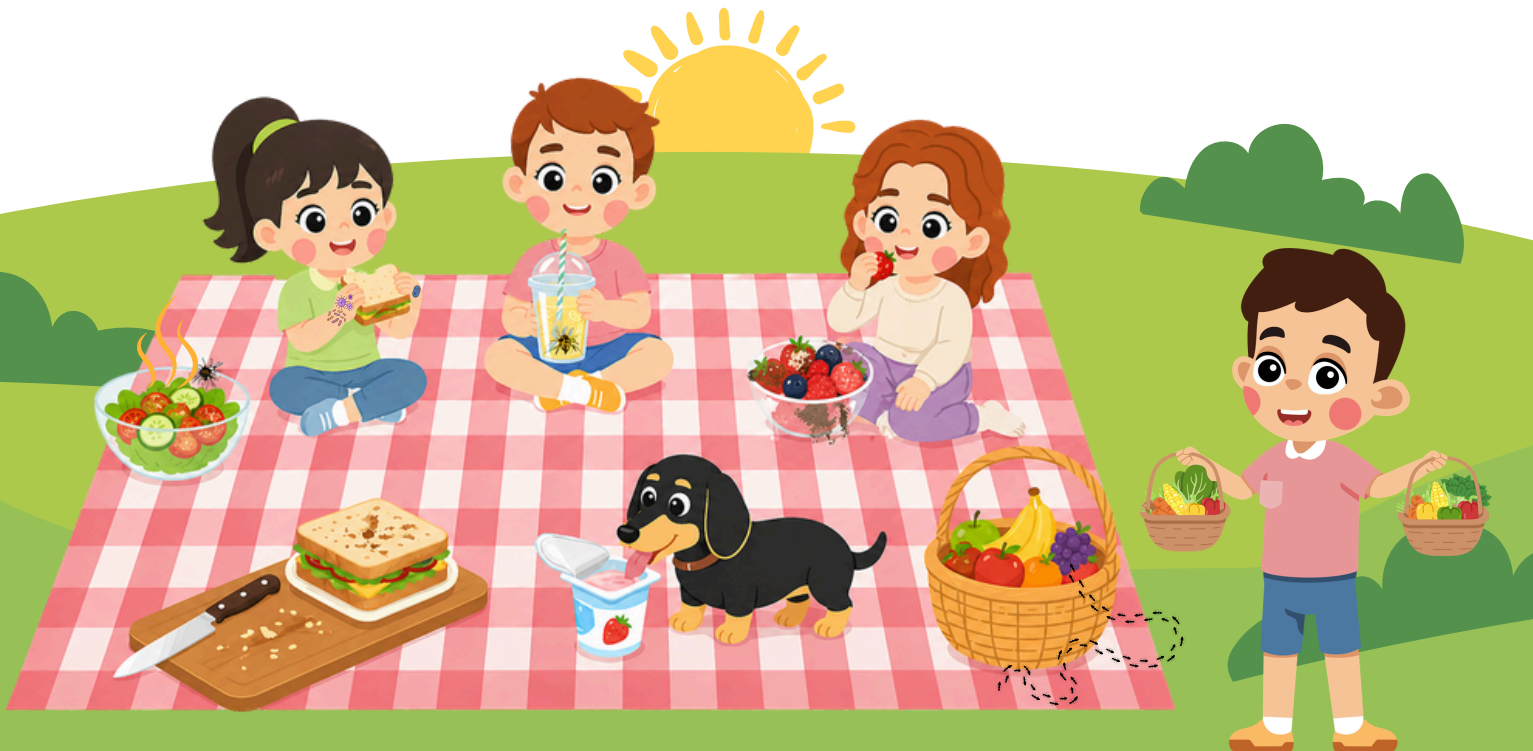
Palīdzi Tomam – aplūko produktus un savieno, kur tiem jāatrodas: ledusskapī vai uz plaukta.



LAIKS PIKNIKAM!

Toms beidzot ir satīcis savus draugus piknikā, bet viņš pamana, ka daži draugi neuzvedas droši.

Toms beidzot ir satīcis savus draugus piknikā, bet viņš pamana, ka draugi aizmirsuši par drošību.



- 1 Netīras, nemazgātas ogas
- 2 Dzīvnieks tuvumā pārtikai
- 3 Bite dzērienā. Bīstami!
- 4 Salāti nepareizi uzglabāti (tiešā saulē)
- 5 Kukaiņi pārtikā
- 6 Netīras, nemazgātas rokas



BATUTA DROŠĪBAS DETEKTĪVS

Toms kopā ar draugiem devās lēkāt pa batutu pie kaimiņiem. Lēkāšana pa batutu ir jautra vasaras izklaide, taču, ja to nedara droši, tad var gūt veselībai ļoti bīstamas traumas.

Aplūko abus attēlus un atrodi 7 atšķirības! Apvelc tās! Uzraksti, kas batuta lietošanā var būt bīstami.





IZVEIDO DROŠĪBAS PLAKĀTU!

Toms vēlas atgādināt draugiem, kā droši lēkāt pa batutu. Palīdzi viņam izveidot plakātu! Uzzīmē un uzraksti svarīgākos batuta drošības noteikumus.

ESI GUDRS DRAUGS MĀJDZĪVĒKAM!

Aplūko attēlus un izkrāso tikai tās situācijas, kurās bērni ar suņiem uzvedas droši!



Izturies pret suni jauki un laipni



Tuvoties sunim, ja suns ēd, grauž savu rotaļlietu, guļ, ir noguris vai slims



Likt seju tuvu suņa purnam



Ģērbt suni kā lelli, likt kastēs vai citos priekšmetos



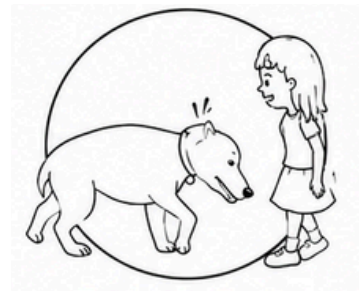
Raustīt suni aiz astes



Rotaļaties ar suni, mācīt viņam trikus



Doties kopīgās pastaigās



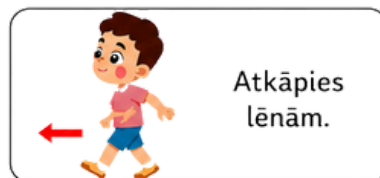
Tuvoties sunim, ja viņš rūc

KĀ PAREIZI RĪKOTIES?

Palīdzi Tomam rīkoties droši! Aplūko situācijas ar suni un savieno katru situāciju ar pareizo rīcību.



Suns rūc.



Atkāpies lēnām.



Svešs suns tuvojas tev.



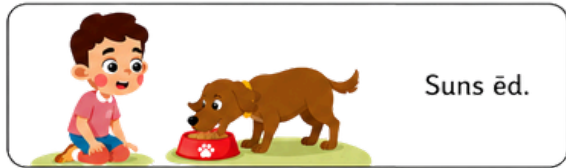
Netraucē suni.



Suns skrien tev pretī.



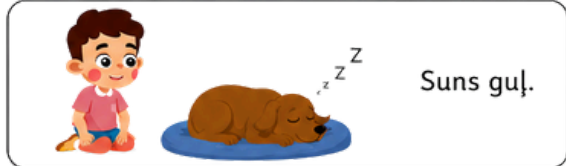
Paliec mierīgs.



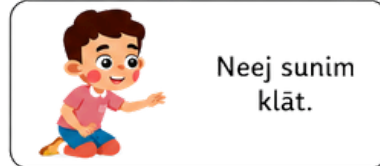
Suns ēd.



Neskrien prom.



Suns guļ.



Neej sunim klāt.

Paldies par drošu vasaru!

Marta, Toms, Ričards un Līva saka – paldies! Tu palīdzēji mums iemācīties visu, lai nosargātu savu veselību šajā vasarā.

Tagad ir Tava kārta rūpēties, lai arī Tava vasara būtu droša, veselīga un priecīga!



Mana drošā vasara

DROŠĀ SAUĻŠANĀS

- Es pirms došanās ārā uzklāju saules aizsarglīdzekli.
- Es atkārtoti uzklāju saules aizsarglīdzekli ik pēc 2 stundām un pēc peldes.
- Es valkāju cepuri un vieglu apģērbu, kas sargā no saules.
- Es izvairos no ilgas uzturēšanās tiešos saules staros no 10:00 līdz 16:00.

CĒĻU SATIKSME UN DROŠĪBA ĀRPUS MĀJAS

- Es šķērsoju ielu tikai pie gājēju pārejas.
- Es ievēroju luksofora signālus.
- Es esmu uzmanīgs, braucot ar velosipēdu vai skrejriteni.
- Es lietoju aizsargaprīkojumu – ķiveri, ceļu un elkoņu sargus.
- Bez vecāku atļaujas nedodos ārpus mājas

CITS

- Es regulāri padzeros ūdeni karstā laikā.
- Es netuvojos nepazīstamiem dzīvniekiem.
- Es dzīvniekus neaiztieku bez atļaujas.
- Es pēc kontakta ar dzīvniekiem nomazgāju rokas.
- Es neiesaistos bīstamās spēlēs.
- Es nedaru lietas, kas var savainot mani vai citus.
- Es izvēlos drošu rīcību, pat ja tā nav "foršākā".
- Es vienmēr lecu pa batutu viens.
- Es nekad nedodos prom kopā ar cilvēku, kuru nepazīstu.

PĀRTIKAS DROŠĪBA

- Es pirms ēšanas nomazgāju rokas.
- Augļus un dārzeņus pirms ēšanas vienmēr nomazgāju.
- Es zinu, ka pārtika karstumā ātri bojājas.
- Pārtiku brīvā dabā turu noslēgtos traukus, lai tai netiek klāt kukaiņi.

DROŠĪBA MEŽĀ UN PĻAVĀ

- Es valkāju garas bikses un slēgtus apavus, dodoties dabā.
- Es nepieskaros nepazīstamiem augiem un dzīvniekiem.
- Es turos kopā ar pieaugušo un nedodos nekur vienatnē.
- Pēc pastaigas dabā es pārbaudu savu ķermeni, vai nav piesūkusies ērce.
- Es lūdzu pieaugušajam palīdzību, ja pamanu ērci.

DROŠĪBA PIE UN UZ ŪDENS

- Es vienmēr peldos kopā ar pieaugušo.
- Es valkāju peldvesti, kad esmu uz ūdens transporta (laiva, SUP, matračī).
- Es neskrienu un nelēcu ūdenī ne uz galvas, ne kājām
- Es rūpējos par draugiem un saku, ja kādam nepieciešama palīdzība.
- Es nepeldos aiz bojām.
- Es uzmanos no straumes un viļņiem.
- Es negrūstu citus ūdenī un nešļakstos
- Es, esot ūdenī un tā tuvumā, vienmēr klausu pieaugušo.

ES, _____, AR SAVU PARAKSTU APLIECINU, KA CENTĪSOS IEVĒROT DROŠĪBAS NOTEIKUMUS UN RŪPĒTIES PAR SAVU VESELĪBU UN DROŠĪBU VASARĀ.

PARAKSTS: _____ DATUMS: _____

Pareizās atbildes

1.

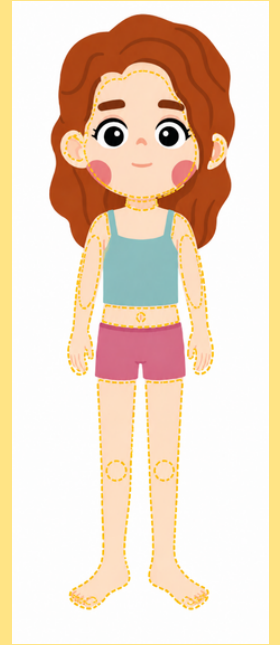


2. Saulesbrilles, saules aizsarglīdzeklis, dzeramais ūdens, uzkodas, peldveste, pludmales čības, pludmales dvielis, cepure, peldkostīms

3.



4.



5.

- 1.pieaugušā
- 2.uzklāju; 50 SPF
- 3.velku
- 4.ēnā
- 5.lēnām; rokām
- 6.galvas; ūdenstilpēs.
- 7.bedraina; mainīga.

6.

Uzklāj, Uzvelc, Uzmanies

7.

8. glāzes

9.



10.



Pareizi

Es velku peldvesti, braucot ar laivu.

Es lieku draugam uzvilkt peldvesti.

Es pārbaudu, vai peldveste ir aiztaisīta.

Es laivā sēžu mierīgi.



Nepareizi

Es novelku peldvesti, jo tā man traucē.

Es laivā stāvu kājās un šūpoju to.

Es atstāju peldvesti krastā, jo brauciens būs īss.

Es lecu ūdenī no laivas.

12.

- 1.Peldvietā apkārtnē ir sakopta un nav **ATKRITUMU**
- 2.Ūdens ir rāms un bez lielām **STRĀUMĒM**
- 3.Pie ūdens nav bīstamu koku vai asu **ZĀRU**
- 4.Peldvietā ir **GLĀBĒJS**
- 5.Peldēšanās zona ir norobežota ar **BOJĀM**
- 6.Peldvietai ir lēzens **KRASTS**
- 7.Peldvietā nav bīstamu **PRIEKŠMETU** ūdenī

14.

- 1.Glābējs; 2. Saulesbrilles; 3. Cepure;
4. Peldbikses; 5. Saules aizsarglīdzeklis;
6. Kapteinis; 7. Saulesargs; 8. Ogas;
9. Apdegums; 10. Karstums;
11. Peldveste; 12.Smilšu pils; 13. Ūdens

Slepenā ziņa: Esi ūdens drošs

15.



Indīgais velnartuks



Parastais velnābols



Sosnovska latvānis



Eiropas segliņš



Parastā kreimene (majpuķīte)



Parastā īve



Melnā velnoga

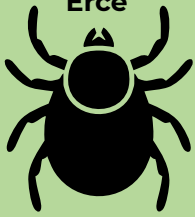


Četrlapu čūskoga

Pareizās atbildes

16.

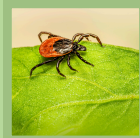
Ērce



17.



Ērce



Zirneklis



18.

Ērces kopā = 13

19.



20.

Gatavi ēšanai



Netīri. Ēst nevar



21.

Ledusskapī

Desiņas; gatavi salāti; sagriezts arbūzs; jogurts; siers; olas

Plauktā

Ābols; rieksti; maize; banāni

22.



23.



25.

Droši

- Izturies pret suni jauki un laipni;
- Rotaļāties ar suni, mācīt viņam trikus
- Doties kopīgās pastaigās

Bīstami

- Likt seju tuvu suņa purnam;
- Ķērbt suni kā lelli, likt kastēs vai citos priekšmetos
- Tuvoties sunim, ja suns ēd, grauž savu rotaļlietu, guļ, ir noguris vai slims
- Raustīt suni aiz aastes
- Tuvoties sunim, ja viņš rūc

26.

- Suns rūc - Atkāpies lēnām.
- Svešs suns tuvojas tev - Paliec mierīgs.
- Suns skrien tev pretī. - Neskrien prom.
- Suns ēd. - Netraucē suni.
- Suns guļ. - Neej sunim klāt.

**MATERIĀLU SAGATAVOJA SLIMĪBU PROFILAKSES UN
KONTROLES CENTRA SPECIĀLISTI**

Duntes iela 22, k-5, Rīga, Latvija, LV-1005,

Tālr.: +371 67501590

E-pasts: pasts@spkc.gov.lv

www.spkc.gov.lv

SEKO MUMS SOCIĀLAJOS TĪKLOS:



[X.com/SPKCentrs](https://x.com/SPKCentrs)



facebook.com/SPKCentrs



instagram.com/cdpc_latvia



Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

BEZMAKSAS IZDEVUMS

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas
gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un
kontroles centru obligāta

MATERIĀLS IZSTRĀDĀTS

NACIONĀLĀ VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLA (NVVST) IETVAROS.

VAIRĀK PAR NVVST VAR UZZINĀT:

