



Kandavas Lauksaimniecības tehnikums

Saulaines Teritoriālā struktūrvienība

Pārbaudes darbs

Modulis MA 1: Sabiedrības un cilvēka drošība

Autors: skolotāja **Inta Kirilko**

Bauskas novada Rundāles pagastā

2026

Anotācija

Kontroldarbs ar summatīvo vērtējumu veselības mācības tēmas noslēgumā.

Darbā iekļauti testa veida jautājumi, atpazīšanas uzdevumi un uzdevumi, kur jāapstiprina vai jānoliedz apgalvojums. Katram jautājumam un uzdevumam norādīts iegūstamo punktu skaits.

Metodiskajā darbā dotas atbildes vērtēšanai un vērtēšanas skala.

_____ uzvārds, vārds _____ datums

1. *Ievietot trūkstošo vārdu – atpazīt definīciju!*

_____ kā viena no pamatvērtībām ir cilvēka dzīves kvalitātes, viņa ģimenes un arī sabiedrības labklājības pamats. (1)

2. *Izvēlēties vienu atbildes variantu!*

Kuru no nosauktajiem veselības riska faktoriem cilvēks pats nevar ietekmēt: (1)

- a. Izglītību;
- b. Darba vidi;
- c. Ģenētiku;
- d. Paradumus.

3. Nosauc vismaz trīs vakcinācijas (pret ko vakcinē)! (3)

4. Kāpēc vakcinācija ir svarīga? (2)

5. Nosauc galvenās dienas režīma sastāvdaļas ! (5)

6. Nosauc veselīga uztura pamatprincipus! (3)

7. Cik daudz un kāpēc cilvēkam jādzer ūdens? (4)

8. Ieraksti dotos pārtikas produktus lodziņā pretī atbilstoši uzturvielām! (8)
Augu eļļa, brokastu pārslas, piens, maize, speķis, kartupeļi, gaļa, mieži, griķi, sojas pupas, rīsi, augļi, siers, sviests, desas, konfektes

Ogļhidrāti	
Tauki	
Olbaltumvielas	

9. Kas ir ķermeņa masas indekss? (2)

10. *Izvēlēties vienu atbildes variantu!*

Kas no nosauktā nav pārtikas piedeva? (1)

- Etķķis ;
- Krāsviela;
- Kanēlis;
- Želatķns.

11. *Izvēlēties vienu atbildes variantu!*

Kuru ēšanas traucējumu rezultātā cilvēks, kas ar to slimo, neuzņem pārtiku jo uzskata ka viņa ķermenis neatbilst noteiktajiem standartiem? (1)

- Kompulsīvā pārēšanās;
- Bulķmķija;
- Anoreksķija;
- Alerģķija.

12. Uzraksti vismaz trķs atkarķbas pie katra atkarķbu veida: (6)

Atkarķba no vielām

Atkarķba no procesiem

13. Pieraksti piemēru vai skaidrojumu pie katras kontracepcijas veida (metodes) (8)

hormonālās metodes –

nehormonālās metodes-

ķirurģiskās metodes –

avārijas kontracepcija –

14. *Atpazīti definīciju - ievietojiet trūkstošo vārdu !*

Biopsihosociāla slimība, kas kopumā ietekmē visas cilvēka dzīves jomas ir _____ (1)

15. *Izvēlēties vienu atbildes variantu!*

Kurš no nosauktajiem nav mobinga veids: (1)

- a. Verbālais;
- b. Fiziskais;
- c. Kriminālais;
- d. Slēptais.

16. Apstiprini vai noliedz apgalvojumu (4)

	Jā	Nē
Bosings ir ja vadītājs nesveicinās, nerunā un ignorē darbinieku		
Spontānais aborts tiek veikts klīnikā pēc sievietes pieteikuma		
Vazektomija ir olvadņu nosiešana sievietei		
Izdegšana ir reakcija uz hronisku stresu		
Nav neviena medikamenta, kura lietošana ir absolūti droša visiem cilvēkiem, vienmēr pastāv blakusparādību risks.		
Atkarība no procesiem ir tikai jauno cilvēku atkarība		
Legālās atkarību veicinošās vielas nekaitē indivīda veselībai.		
Elektronisko cigareti 2003. gadā radīja Ķīnā		

Kopā 50 punkti.

Atbildes

1. *Ievietot trūkstošo vārdu – atpazīt definīciju!*
Veselība kā viena no pamatvērtībām ir cilvēka dzīves kvalitātes, viņa ģimenes un arī sabiedrības labklājības pamats. (1)
2. *Izvēlēties vienu atbildes variantu!*
Kuru no nosauktajiem veselības riska faktoriem cilvēks pats nevar ietekmēt: (1)
 - a) Izglītību;
 - b) Darba vidi;**
 - c) **Ģenētiku;**
 - d) Paradumus.
3. Nosauc vismaz trīs vakcinācijas (pret ko vakcinē)! (3)

Ērču encefalīts;

Papilomas vīruss

Gripa. (covid)

Masaliņas, cūciņas.

4. Kāpēc vakcinācija ir svarīga? (2)
Lai veicinātu sabiedrības kopējo imunitāti un izvairītos no epidēmijām. Pašam cilvēkam mazināt vai novērst smagu saslimšanu
5. Nosauc galvenās dienas režīma sastāvdaļas ! (5)
**celšanās, rīta tualete (mazgāšanas, brokastis, ģērbšanās)
došanās uz skolu un mācību darbs
pusdienas, launags;
pulciņi sporta aktivitātes;
vakara atpūta, naktsmiers.**
6. Nosauc veselīga uztura pamatprincipus! (3)
mērenība, dažādība, sabalansētība
7. Cik daudz un kāpēc cilvēkam jādzer ūdens? (4)
2-3 litri dienā. Ūdens nodrošina uzturvielu uzsūkšanos organismā. Ūdens piedalās vielmaiņas procesos un nodrošina atkritumproduktu izvadi no organisma.

8. Ieraksti dotos pārtikas produktus lodziņā pretī atbilstoši uzturvielām! (8)
Augu eļļa, brokastu pārslas, piens, maize, speķis, kartupeļi, gaļa, mieži, griķi, sojas pupas, rīsi, augļi, siers, sviests, desas, konfektes

Ogļhidrāti	brokastu pārslas, maize, kartupeļi, mieži, griķi, rīsi, augļi, konfektes
Tauki	Augu eļļa, speķis, sviests, desas
Olbaltumvielas	piens, gaļa, sojas pupas, siers,

9. Kas ir ķermeņa masas indekss? (2)
Tā ir attiecība starp cilvēka auguma garumu un ķermeņa masu. Indeksu izmanto, lai noteiktu vai ķermeņa masa atbilst normai.
10. *Izvēlēties vienu atbildes variantu!*
 Kas no nosauktā nav pārtikas piedeva? (1)
 a) Etiķis ;
 b) Krāsviela;
 c) **Kanēlis;**
 d) Želatīns.
11. *Izvēlēties vienu atbildes variantu!*
 Kuru ēšanas traucējumu rezultātā cilvēks, kas ar to slimo, neuzņem pārtiku jo uzskata ka viņa ķermenis neatbilst noteiktajiem standartiem? (1)
 a) Kompulsīvā pārēšanās;
 b) Bulīmija;
 c) **Anoreksija;**
 d) Alerģija.
12. Uzraksti vismaz trīs atkarības pie katra atkarību veida: (6)

Atkarība no vielām
Narkomānija;
Alkoholisms
Smēķēšana

Atkarība no procesiem
Azartspēļu atkarības
Atkarība no viedierīcēm
Pirkšanas atkarība

13. Pieraksti piemēru vai skaidrojumu pie katras kontracepcijas veida (metodes) (8)

hormonālās metodes – **hormonālās tabletes, hormonālie plāksteri;**

nehormonālās metodes- **Prezervatīvs, Dzemdes spirāle**

ķirurģiskās metodes – **Olvadū nosiešana, Vazektomija (sēklas vadu nosiešana)**

avārijas kontracepcija – **medikamenti, kas nepieļauj grūtniecību un jālieto 72 st. Laikā pēc dzimumakta ja ir aizdomas par iespējamu grūtniecību. Bīstami veselībai!**

14. *Atpazīti definīciju - ievietojiet trūkstošo vārdu !*

Biopsihosociāla slimība, kas kopumā ietekmē visas cilvēka dzīves jomas ir **atkarība(1)**

15. *Izvēlēties vienu atbildes variantu!*

Kurš no nosauktajiem nav mobinga veids: (1)

a) Verbālais;

b) Fiziskais;

c) **Kriminālais;**

d) Slēptais.

16. Apstiprini vai noliedz apgalvojumu (4)

	Jā	Nē
Bosings ir ja vadītājs nesveicinās, nerunā un ignorē darbinieku	X	
Spontānais aborts tiek veikts klīnikā pēc sievietes pieteikuma		X
Vazektomija ir olvadū nosiešana sievietei		X
Izdegšana ir reakcija uz hronisku stresu	X	
Nav neviena medikamenta, kura lietošana ir absolūti droša visiem cilvēkiem, vienmēr pastāv blakusparādību risks.	X	
Atkarība no procesiem ir tikai jauno cilvēku atkarība		X
Legālās atkarību veicinošās vielas nekaitē indivīda veselībai.		X
Elektronisko cigareti 2003. gadā radīja Ķīnā	X	

Vērtēšana

Maksimālais punktu skaits darbā 50 punkti

Vērtējums tiek izlikts atbilstoši e-klases vērtēšanas skalai, kas paredzēta profesionālajiem un mūžizglītības moduļiem.

Profesionālie un mūžizglītības mācību moduļi ▾ Balles i/ni Procentos (%) STAP VAM

Vērtējums	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punkti no	0	7,5	15	22,5	30	34	38	42	46	48,5
Procenti no	0	15	30	45	60	68	76	84	92	97

Informācijas avoti

1. Metodiskais materiāls “Veselības izglītība vidusskolām
https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispvid_un_profizgl.pdf
2. Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem.
https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsJaunietis_0.pdf