

Darba lapas autore: Santa Kadiķe, Laurenču sākumskola

Darba lapa paredzēta: 9. klasei.

Darba lapas nosaukums: Temats, argumenti, fakti

Temats, argumenti, fakti

1. Lasi tekstu, formulē tematu, uzraksti 3 sev būtiskākos argumentus. Labo 5 interpunkcijas un 5 ortogrāfijas kļūdas!

Darbaholiķus biežāk nomoka stresa, jo viņi, visu savu laiku veltot darba sasniegumu veicināšanai parasti nenovērtē atpūtas nozīmi. Vissbiežāk organisms ilgstošu pārslodzi neiztur, un likumsakarīgi pasliktinās arī darba kvalitāte.

Vispirms pārslodzes dēļ rodas stress, tad kā stresa sekas iestājas bezmiegs bet pēc tam jau pats bezmiegs izvēršas par stresu. Jau Hipokrāts apgalvoja ka organismam piemīt spēja kontrolēt slimību.

Zinātniski izpētīts, ka labākais laiks miegam ir no pulkst. 22.00 līdz 6.00. Nav ieteicams gulēt citā laikā, jo tā tiek izjaukts līdzsvars organismā.

Miegs pēc aktīvām fiziskām nodarbībām ir daudz veselīgāks un uzmundrinošāks nekā pēc ilgstošām bezdarbībā vai pie datora pavadītām stundām.

Optimālais laiks ko cilvēkam vajadzētu pavadīt miegā, ir 6 – 8 stundas. Pārāk ilgs miegs rada pretēju reakciju – neizgulēta miega efektu. Un galu galā cilvēks jūtas nevis mošs un atpūties, bet gan miegains un noguris.

Ir pierādīts, ka veiksmīgāki strādnieki un uzņēmēji ir tie kas prot sabalansēt darbu ar atpūtu.

Temats: 3 argumenti:

2. Lasi tekstu, formulē tematu, izraksti trīs faktus, uzraksti savus argumentus, kāpēc uzturā būtu jālieto šokolāde.

Teksasas zinātnieki ir secinājuši, ka šokolādei piemīt antioksidējošas īpašības, kas pasargā organismu no vēža un sirds asinsvadu slimībām. Hārvardas zinātnieki izpētījuši, ka 100 gramu šokolādes satur tikpat balastvielas, cik 100 gramu graudu maizes.

Pārtikas speciālisti uzsver, ka 100 gramu šokolādes satur 30% tauku, no kuriem 2/3 ir piesātinātās taukskābes. Dalasas Universitātes zinātnieki atklājuši, ka flavonoīdi, ko satur šokolāde, aiztur holesterīna oksidēšanos un samazina trombu, kas aizsprosto artērijas, veidošanos.

Vēsturnieki atklājuši, ka Otrās pasaules kara laikā vācieši lielās devās lietojuši šokolādi, kas veicināja ātrāku ievainojumu sadzīšana.

Darba lapas autore: Santa Kadiķe, Laurenču sākumskola

Darba lapa paredzēta: 9. klasei.

Darba lapas nosaukums: Temats, argumenti, fakti

Temats: Trīs fakti:

Mani divi argumenti, kāpēc uzturā būtu jālieto šokolāde:

Teksts bez kļūdām

1. Lasi tekstu, formulē tematu, uzraksti 3 sev būtiskākos argumentus. Labo 5 interpunkcijas un 5 ortogrāfijas kļūdas!

Darbaholiķus biežāk nomoka stress, jo viņi, visu savu laiku veltot darba sasniegumu veicināšanai, parasti nenovērtē atpūtas nozīmi. Visbiežāk organisms ilgstošu pārslodzi neiztur, un likumsakarīgi pasliktinās arī darba kvalitāte.

Vispirms pārslodzes dēļ rodas stress, tad kā stresa sekas iestājas bezmiegs, bet pēc tam jau pats nezmiegs izvēršas par stresu. Jau Hipokrāts apgalvoja, ka organismam piemīt spēja kontrolēt slimību.

Zinātniski izpētīts, ka labākais laiks miegam ir no plkst. 22.00 līdz 6.00. Nav ieteicams gulēt citā laikā, jo tā tiek izjaukts līdzsvars organismā.

Miegs pēc aktīvām fiziskām nodarbībām ir daudz veselīgāks un uzmundrinošāks nekā pēc ilgstošām bezdarbībā vai pie datora pavadītām stundām.

Optimālais laiks, ko cilvēkam vajadzētu pavadīt miegā, ir 6 – 8 stundas. Pārāk ilgs miegs rada pretēju reakciju – neizgulēta miega efektu. Un galu galā cilvēks jūtas nevis možs un atpūties, bet gan miegains un noguris.

Ir pierādīts, ka veiksmīgāki strādnieki un uzņēmēji ir tie, kas prot sabalansēt darbu ar atpūtu.