

Vārds

uzvārds

klase

datums

BALSTS UN KUSTĪBAS**2. variants****1. uzdevums (6 punkti)**

Vai apgalvojums ir patiess? Atzīmē atbilstošo atbildes variantu!

Apgalvojums	Jā	Nē
Kaula pamatu veido kaulviela.		
Kaulus ar muskuļiem saista cīpslas.		
Olbaltumvielas un tauki piešķir kaulam cietību.		
Ja cietušais pēc kritiena guļ vēsā kāpņu telpā, tad viņu nekavējoties jāpārvieta uz siltāku vietu.		
Šķērsvītrotie muskuļi nodrošina aktīvas, gribai pakļautas kustības.		
Sirds muskulis nepakļaujas cilvēka gribai.		

2. uzdevums (7 punkti)

Salīdzini cilvēka un suņa skeleta attēlus!



a) Nosauc divas atšķirības cilvēka un suņa skeleta uzbūvē!

-
-

b) Nosauc divas līdzīgas pazīmes cilvēka un suņa skeleta uzbūvē!

-
-

c) Ar ko atšķiras cilvēka un suņa mugurkaula izliekumi?

.....

d) Izskaidro mugurkaula izliekumu nozīmi saistībā ar cilvēka un suņa pārvietošanās veidu!

.....

e) Nosauc divus iekšējos orgānus, kurus pasargā skelets!

.....

3. uzdevums (3 punkti)

Izlasi tekstu!

Vasarā Laima strādāja par saldējuma pārdevēju. Pirmajā darba dienā viņa ar saldējuma ratiņiem pārvietojās pa visu pludmali, lai pēc iespējas vairāk atpūtnieku apgādātu ar vēso kārumu. Otrā dienā meitene piedalījās saldējuma reklāmas kampaņā un stāvēja tirgū atvēlētajā tirdzniecības vietā ar dažādiem saldējumu paraugiem, ko no saldējamās vitrīnas piedāvāja degustācijai. Jau pirms pusdienām meitenei no noguruma sāka sāpēt kājas un mugura. Laima sāka domāt: „Kāpēc es, vakar visu dienu stumjot saldējuma ratiņus pa pludmali, tā nenoguru, kā šodien?”

a) Uzraksti, kāpēc otrajā darba dienā Laima bija tik nogurusi!

.....

.....

b) Iesaki, kā meitenei vajadzēja rīkoties, lai tik ļoti nenogurtu!

.....

.....

4. uzdevums (3 punkti)

Izlasi situācijas aprakstu!

Spēlējot basketbolu, Varis nokrita un smagi sasita kāju. Tā pietūka un stipri sāpēja zem ceļa. Klasesbiedrs izsauca neatliekamo medicīnisko palīdzību, kura solījās atbraukt pēc 20 minūtēm.

a) Kā klasesbiedri var palīdzēt Varim, līdz atbrauc mediķi?

.....

.....

.....

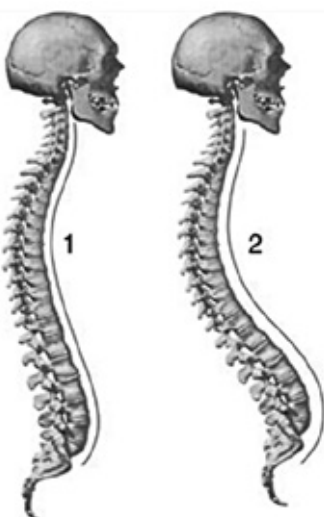
b) Varim tā ir jau trešā skeleta trauma pēdējo divu gadu laikā. Zēna ķermeņa masa ir normāla, lai gan viņam ļoti garšo saldumi un konfektes. Varis tās vienmēr nes līdz uz skolu. Iesaki Varim divus priekšlikumus balsta un kustību sistēmas stiprināšanai!

-
-

5. uzdevums (6 punkti)

Aplūko attēlu, izlasi tekstu un pamato savu viedokli! Katram jautājumam pieraksti divus piemērus!

Pusaudža vecumā locītavu nostiprināšanos var ietekmēt ne tikai fiziskā slodze un pārtika, bet arī apģērba nēsāšanas stils.



a) Kāda apģērba un apavu nēsāšana var veicināt 2. attēlā redzamās skeleta deformācijas?

.....

b) Kā mugurkaula deformācija var ietekmēt pusaudža veselību?

.....

c) Kādi būtu tavi ieteikumi pareizas stājas un veselības saglabāšanai?

.....