



9.maijs Eiropas diena.

Mūsu skolā Eiropas dienu svinēja izglītojoši! Šāda veida aktivitātes ir lielisks veids, kā izglītēt skolēnus par Eiropas Savienību un tās nozīmi Latvijai, vienlaikus atzīmējot arī svarīgas gadadienas: 20 gadus kopš Latvijas pievienošanās Eiropas Savienībai un 10 gadus kopš eiro ieviešanas. Atbildes uz jautājumiem arī atspoguļo, kā šie nozīmīgie notikumi ir ietekmējuši Latvijas ekonomisko un politisko attīstību. Eiropas eksāmens 7. un 8.klasei bija iespēja pārbaudīt zināšanas par Eiropas Savienības vēsturi, institūcijām un politiku, savukārt 5.klase minēja lielo krustvārdu mīklu "Mini un atklāj"! Krustvārdu mīklā bija jautājumi par Šengenas zonas priekšrocībām, naudas vienībām, līgumiem, referendumu un daudzi citi saistīti ar Latvijas esamību Eiropas savienībā. Šādi pasākumi ne tikai palīdz bērniem labāk saprast Eiropas Savienību, bet arī veicina prasmes, piemēram, problēmu risināšanu un klases biedru sadarbību. Visu klašu skolēni Valodu dienas ietvaros veidoja plakātus, kuros attēloja pateicības vārdus un frāzes dažādās Eiropas valodās. Plakātu izstāde Eiropas dienā bija apskatāma skolas koridoros.

JA PELDĒT, TAD DROŠI!

Skolu kampaņas "Tuvojas vasara – atceries par drošību uz ūdens" ietvaros **16. maijā notika bezmaksas tiešsaistes nodarbības par drošu uzvedību pie ūdens pirmsskolas vecuma bērniem, sākumskolas un pamatskolas audzēkņiem.** Nodarbībās bērni uzzināja, kam pievērst uzmanību, izvēloties drošu peldvietu, kāda ir pareiza un atbildīga uzvedība, atpūšoties pie ūdens un nodarbojoties ar ūdens sporta veidiem. Tika skaidrota peldēt prasmes nozīme, iemesli, kā rezultātā var notikt nelaime, un kļūdīti mīti par slīkšanas atpazīšanu. Šādas nodarbības tiek īstenotas no



Ja mēs peldēt gribam iet
Tad lai prieks no tā mums tiek!
Mammu, tēti līdzī saucam!
Ja neskatās uz mums, tad acis raucam!
Peldētveste mums ir līdz,
Lai pie ūdens nav mums strīds
Droši peldēt iesim mēs,
Mamma, tētis palīdzēs!

2021.gada un tajās piedalījās ceturtda daļa visu Latvijas skolēnu. Arī mūsu skolas vairāku klašu skolēni noskatījās nodarbības. Jā kāds to vēl nepaspēja, tad ieraksts ir pieejams www.peldet.lv Noteikti noskatieties!

Svarīgākie padomi:

- neej peldēties viens pats,
- nepeldies nezināmās vietās,
- ja neproti peldēt uzvelc peldvesti (nevis kādu citu piepūšamu līdzekli),
- ja kādam atgadījusies nelaime, zvani 112, neej pats glābt, bet pamet viņam kādu peldošu priekšmetu!

112

PADOMI VECĀKIEM UN PIEAUGUŠAJIEM

Kas bērnam jāzina kā gājējam?

Pirmā lieta, kurai jāpievērš uzmanība, noteikti ir ielu šķērsošana. Ir svarīgi, lai bērns iemācītos apstāties katru reizi, pirms šķērso mazāku vai lielāku ceļu, kā arī, pirms došanās pāri gājēju pārejai, vispirms paskatītos uz abām pusēm un izveidotu acu kontaktu ar autovadītāju, kas tuvojas pārejai. Īpaši uzmanīgiem jābūt, šķērsojot izbraucamos ceļus.

Satiksmes drošības noteikumi bērniem ir ne tikai jāpastāsta, bet arī jāizskaidro, piemēram, norādot, kādēļ ielu var šķērsot tikai tam atļautās vietās, kāpēc jābūt ļoti uzmanīgiem dzelzceļa tuvumā un kā atstarotāju nēsāšana palīdz autovadītājiem bērnu pamanīt tumšā laikā.

Lai Tavs bērns, dodoties uz skolu, un no tās, justos droši, kopā varat izstaigāt šo maršrutu, pievēršot uzmanību vietām, kur, piemēram, jāgaida zaļais luksofora signāls, uzmanīgi jāšķērso brauktuve vai jāizmanto citas zināšanas. Tādā veidā ceļu satiksmes drošības noteikumi bērniem labāk paliks atmiņā, kā arī vecāki vienmēr zinās, pa kādu maršrutu viņu atvase dodas uz skolu un nāk mājās.

112

Kas bērnam jāzina kā pasažierim?

Ikdienā bērni dodas uz skolu ne tikai vecāku automašīnā, bet arī, izmantojot autobusu un citus transportlīdzekļus. Tādēļ arī nepieciešams pievērst uzmanību ceļu satiksmes noteikumiem, kas attiecas uz pasažieriem.

Pirmsskolas vecuma bērni līdz septiņu gadu vecumam ar sabiedrisko transportu vieni paši braukt nedrīkst, līdz jābūt vismaz 13 gadus vecam pavadonim. Braucot starppilsētu autobusus, pasažieriem, tai skaitā, bērniem, ir jāpiesprādzējas. Tāpat vienmēr ir jāatgādina ceļu satiksmes drošības noteikumi bērniem, kas attiecas uz ielu šķērsošanu, izkāpjot no sabiedriskā transporta.

Savukārt, braucot mašīnās, vecākiem jāparūpējas, lai gadījumā, ja bērns nav sasniedzis 150 cm garumu un 12 gadu vecumu, viņam jāsēž savam augumam un svaram atbilstošā auto sēdekliņā vai paliktņā. Vienmēr jāatgādina par sprādzēšanos, mērojot arī nelielus attālumus ar mašīnu. Ar bērnu vērts arī izrunāt to, kā atbilstoši uzvesties automašīnā, proti, ka šoferi nedrīkst traucēt vai novērst viņu uzmanību transportlīdzekļa vadīšanas laikā.



Kas bērnam jāzina kā transportlīdzekļa (piem., velosipēda) vadītājam?

Pavadot laiku ārpus mājas, bērniem patīk braukt ar velosipēdiem, skrejriteņiem, skrituļdēļiem, skrituļslidām un dažādiem citiem transportlīdzekļiem uz riteņiem. Lai nodarbošanās ar fiziskajām aktivitātēm būtu droša, arī šajā gadījumā jāizskaidro satiksmes drošības noteikumi bērniem, kas attiecas uz konkrētā transportlīdzekļa vadīšanu.

Vecākiem jāparūpējas, lai bērns, dodoties braukāties, izmantotu aizsargaprīkojumu, piemēram, ceļu un elkoņu aizsargus, kā arī ķiveri. Tumšā laikā obligāti jāizmanto atstarotāji. Ja velosipēda un citu braucamrīku lietošana notiek ielu un citu ceļu tuvumā, noteikti ir jāatgādina par to, ka jāuzmanās no automašīnām, kā arī jāzina pareizi ceļa šķērsošanas nosacījumi.

Ja bērns vēlas braukt ar elektrisko skrejriteņi, viņam jābūt vismaz 14 gadus vecam, kā arī jāiegūst velosipēda vadītāja apliecība. Šo apliecību velosipēda vadīšanai var iegūt jau no 10 gadiem. Taču, protams, braukt ar velosipēdu pa ceļa malu vai brauktuvi pieaugušo pavadībā drīkst jau no septiņiem gadiem.

Lai arī pirmsskolas izglītības iestādēs un skolās tiek mācīti pamata ceļu satiksmes drošības noteikumi bērniem, vecākiem tik un tā vajadzētu regulāri atgādināt saviem mazajiem ķipariem svarīgāko par velosipēdu vadīšanu, ielu šķērsošanu un citiem nozīmīgiem jautājumiem. Īpaši nozīmīgi pārrunāt šīs lietas būtu, sākoties skolai, brīvlaikam, iestājoties vasarai vai citai sezonai. Lai droša ikdiena!

Informācija no <https://www.polisubanka.lv/blog/celu-satiksmes-drosibas-noteikumi-berniem-ko-der-zinat/>

Vizuālā informācija

https://www.youtube.com/watch?v=6aOEGHuWKfo&ab_channel=CSDDLatvia

Elektrodrošības noteikumi

1. Nedrīkst:

- darbināt elektroierīces, ja ir redzams pat it kā nenozīmīgs to bojājums (bojāti apvalki, kontaktdakšas un citi),
- remontēt elektrotīklam pieslēgtas elektroierīces;
- mainīt spuldzes un tīrīt gaismekļus, ja nav atslēgts spriegums;
- dzīt naglas vai urbt caurumus sienās un griestos, nepārbaudot, vai tur nav elektroinstalāciju vadu;
- pagalmā vai dārzā lietot elektrotīklam pieslēgtas sadzīves elektroierīces: veļas mazgājamās mašīnas, gludekļus, sulu spiedes, ūdens vārāmās kannas u. c. elektroierīces, kuras nav paredzētas lietošanai ārpus telpām.

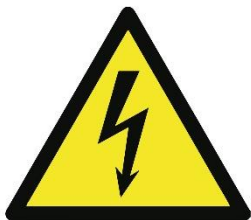
2. Esi īpaši piesardzīgs vannas istabā, tualetē, pagrabā, virtuvē, uz balkona, lodžijā un ārā, jo šajās vietās ir elektrobīstamību pastiprinoši apstākļi:

- strāvu vadošas grīdas (betona, ķieģeļu, keramikas flīžu);
- metāla konstrukcijas un komunikāciju metāla cauruļvadi (siltā un aukstā ūdens, gāzes un centrālās apkures metāla caurules, radiatoru, vanna, dušas kabīnes pamatnes metāla daļas, gāzes un elektriskā plīts).

3. Iegādājoties jaunu elektroierīci, obligāti jāizlasa tās lietošanas instrukcija. Šo instrukciju ļoti precīzi jāievēro - tā domāta, lai mēs ar ierīci varētu rīkoties droši.

4. Derīgi zināt, ka

- mājokļa elektrotīkla izbūvi drīkst veikt tikai licencētu firmu speciālisti vai sertificēti elektriķi;
- vienlaikus pieskarieties elektroierīcēm un ar zemi savienotām konstrukcijām var būt bīstami.



5. Par elektrobīstamību brīdina zīme: Ja kaut kur redzi šādu zīmi, zini - šajā vietā darboties ir bīstami, to drīkst darīt tikai īpaši apmācīti cilvēki, piemēram, elektriķi.

Ja sabojājas kāda elektriskā ierīce, nemēģini to labot pats! To var darīt tikai apmācīti cilvēki. Lai neizceltos ugunsgrēks vai kāds nesāņemtu elektrisko triecienu, bojāto ierīci lietot nedrīkst. Ja šī ierīce ir pieslēgta strāvai, to jāatslēdz no strāvas (IEVĒRO DROŠĪBU!) vai jāizslēdz drošības slēdži.

Materiāls no uzdevumi.lv

Ugunsdrošības noteikumi vasarā

Iestājoties vasaras sezonai, cilvēki aizvien vairāk laika pavada, atpūšoties dabā, taču nereti tiek aizmirsts par ugunsdrošības prasībām, tādējādi apdraudot gan sevi un līdzcilvēkus, gan tuvumā esošos kokus, augsni un īpašumus. Tādēļ "Par drošību!" dalās ar noderīgiem padomiem, lai izvairītos no ugunsbīstamības riska.

Mežā

Šī gada 26. aprīlī Latvijā ir sācies **meža ugunsnedrošais periods**. Tā laikā, uzturoties mežā, visiem iedzīvotājiem ir jāievēro ugunsdrošības prasības. Jāatceras, ka galvenais meža ugunsgrēku iemesls aizvien ir **cilvēka faktors**, proti, apzināta vai neapzināta rīcība, kā arī bezatbildība vai neuzmanīga rīcība ar uguni. Visbiežākais meža aizdegšanās iemesls ir **līdz galam nenodzēsti ugunskuri**, nepienācīgi sagatavota ugunskura vieta (drošības josla) un ugunskura atstāšana bez uzraudzības.

Lai mazinātu ugunsbīstamības risku, ar uguni mežā jārikojas atbildīgi un piesardzīgi. Jāņem vērā, ka **mežā drīkst kurināt ugunskuru tikai tam paredzētās un īpaši iekārtotās vietās**. Nekādā gadījumā nedrīkst kurināt uguni uz kūdras augsnēm, kā arī uz zemsedzes. Tas atļauts tikai uz minerālaugsnes laukuma, kas ir attīrīts no augu kārtas. Dodoties mājup, ugunskura vieta jānodzēš ar **ūdeni, smiltīm vai smalku granti**. Atstāt ugunskura vietu drīkst tikai tad, kad tā vairs nekūp.

Pirms atstāt mežu, atceries – atpūtas laikā radušies atkritumi jāņem līdzi vai jāatstāj atpūtas vietā tam paredzētajās atkritumu urnās, jo **arī nevērgi izmesti atkritumi var kļūt par cēloni ugunsnelaimei**.

112

Ugunsnelaimes gadījumā zvani

112

Rīcība meža aizdegšanās gadījumā

Ja mežs aizdegas ugunsкура kurināšanas rezultātā, uzreiz jāmēģina to nodzēst, sitot liesmas ar zariem vai segu. Sītieni jāveic slīpi izdegušā laukuma virzienā.

Ja uguni nodzēst nav iespējams, **nekavējoties jābrīdina citi un steidzīgi jāatstāj ugunsgrēka vieta**. Perpendikulāri uguns izplatīšanās virzienam jādodas uz ceļu, meža stigu, lauku vai ūdenskrātuves krastu. Ja aiziet no uguns nav iespējams un tuvumā atrodas ūdens, tad jāiegremdējas tajā vai jāapsedzas ar samitrinātām drēbēm.

Ja atrodi meža laukumiņā, noliecies pēc iespējas tuvāk zemei, kur gaiss ir mazāk sadūmits! Nokļūstot drošā vietā, jāpaziņo par meža ugunsgrēku, **zvanot pa tālruni 112**.

112

Kurinot grilu

Jau pierasts, ka grilēšana ir neatņemama vasaras sezonas sastāvdaļa. Taču, ja plāno kurināt grilu, atceries, ka **grils jānovieto drošā attālumā no ēkām, lai, uzpūšot stiprākam vējam, dzirksteles nevar izraisīt ugunsgrēku**. Tāpat jāpārlicinās, ka grils novietots uz stabilas virsmas, lai, garām ejot, tas netiktu apgāzts.

Grila iededzināšanu noteikti nevajadzētu uzticēt bērniem, jo pat pieaugušo klātbūtnē tas var būt bīstami. Jāizmanto tie degšķidrumi, kas ir paredzēti tieši grila iekurināšanai. Ar degšķidrumu jāaplej kurināmais, jāpagaida, kamēr tas sasūksies un tad uzmanīgi jāaizdedzina. Nedrīkst pieliet degšķidrumu jau degošam grilam un nedrīkst aizdedzināt ugunsķurus un grilus ar viegli uzliesmojošiem šķidrumiem, piemēram, benzīnu un acetonu, jo tie var izraisīt uzliesmojumu un **cilvēks var gūt smagus apdegumus**. Meklējot grilam piemērotu vietu, jāņem vērā valdošo vēju virziens, izvēloties vietu, kas ir aizvējā.

Informācija no <https://www.pardrosibu.lv/2021/06/11/ugunsdrošiba-vasara-noderigi-padomi-atpusoties-daba/>

Sauļojoties jāievēro piesardzība

Mazas UV starojuma devas ir svarīgas D vitamīna sintēzē organismā, bet pārmērīga UV starojuma iedarbība negatīvi iedarbojas uz ādu, acīm un imūno sistēmu. Ir jāsaprot, ka iedegums būtībā ir ādas šūnu bojājums. UV starojuma ietekmē ādā tiek pastiprināti ražots melanīns (ādas pigments, kas piešķir krāsu arī matiem un acīm) un āda kļūst tumšāka un arī biezāka, cenšoties sevi pasargāt no tālākiem DNS bojājumiem, kas attiecīgi var izraisīt ādas vēzi. Īpaša uzmanība jāvelta bērnu aizsardzībai – mazu bērnu āda ir jutīga, plāna un to viegli var bojāt UV starojums, turklāt melanomas attīstības risks nākotnē dubultojas, ja ir bijuši vairāk kā pieci saules radīti ādas apdegumi.

Bērna āda vēl nav pilnībā aizsargāta ar melanīnu, jo melanīnu izdalošās šūnas (melanocīti) kļūst pilnībā funkcionējoši tikai bērna 2 dzīves gadā.

Lai izvairītos no UV starojuma nelabvēlīgās ietekmes uz veselību, svarīgi ievērot četrus galvenos piesardzības pasākumus, uzturoties ārpus telpām, īpaši vasaras periodā Latvijā, bet citās valstīs – atkarībā no sezonas, kad UV starojuma līmenis ir paaugstināts:

- Apģērba izvēlē priekšroka ir kokvilnas drēbēm, kas ļauj ādai elpot. Cepures radīs ēnu un aizsargās seju, ausis un kaklu no UV starojuma, tādēļ laba izvēle būs cepures ar platām malām un cepures ar pagarinātu aizmuguri, kas nosedz kaklu un tā sānu daļu
- Aizsargkrēmi – sauļošanās līdzekļi ir paredzēti, lai aizsargātu ādu no UV starojuma. Saules (apdegumu) aizsardzības faktoru apzīmē ar burtiem SPF. Sauļošanās līdzekļi ir paredzēti, lai aizsargātu ādu no UV starojuma.
- Saulesbrilles - acu aizsardzībai no UV starojuma vienmēr jālieto saulesbrilles, turklāt gaišas krāsas acis (zilas, zaļas, gaiši brūnas) ir vairāk gaismjutīgas. Vienmēr jāizvēlas tādas saulesbrilles, kas nodrošina 100% aizsardzību pret UV starojumu.
- Censties uzturēties ēnā, kad tas iespējams vai ņemt līdzi saulesargu vai citu ierīci, kas veido ēnu. Nevajadzētu ilgstoši uzturēties tiešos saules staros laikā no 11:00 līdz 15:00 un jāseko līdzi katras dienas UVI (to var redzēt mobilajā telefonā), lai varētu nodrošināt atbilstošu aizsardzību pret UV starojumu

Informācija no <https://www.vi.gov.lv/lv/veselibas-inspekcija-bridina-saulojoties-jaiev-ro-piesardziba>

Pēc ISO-21348 standarta klasifikācijas, UV starojuma diapazonu sīkāk iedala šādos apgabalos: UVA (315–400 nm); UVB (280–315 nm); UVC (100–280 nm).