

LĪDZĪBAS UN ATŠKIRĪBAS

VĀRDS: KLASE:



STARPTAUTISKĀ PARALIMPISKĀ KOMITEJA

LĪDZĪBAS UN ATŠKIRĪBAS

Aplūko zemāk redzamo cilvēku attēlus un izlasiet par viņu sasniegumiem!

“SVEIKI, ES ESMU ANANIASS ŠIKONGO. KAD MAN BIJA 3 GADI, ES NEGADĪJUMĀ ZAUDĒJU KREISO ACI. TRĪS GADUS VĒLĀK MAN IESPĒRA ĒZELIS UN MANA LABĀ ACS TIKA SMAGI IEVAINOTA, UN ES ZAUDĒJU REDZI ARĪ ŠAJĀ ACĪ. ES KĻUVU AKLS SEŠU GADU VECUMĀ.

Es sāku nodarboties ar paravieglatlētiku, kad man bija 14 gadi. Es esmu sprinteris. Kopā ar mani skrien redzīgs gids.

Es skrienu 100, 200 un 400 metru distances. Es sacenšos ar citiem neredzīgiem parasporthistiem. Es sāku pārstāvēt savu valsti – Namībiju – 2004. gadā. 2012. gada paralimpiskajās spēlēs Londonā es savainoju kājas muskuli. Tas nozīmēja, ka man neveicās pārāk labi. Četrus gadus vēlāk, 2016. gadā Riodežaneiro olimpiskajās spēlēs, es ierakstīju savu vārdu vēsturē, kļūstot par pirmo vīrieti no Namībijas, kurš izcīnījis paralimpisko spēļu zelta medaļu. 200 metrus es noskrēju 22,44 sekundēs, labojot paralimpisko rekordu. Es biju sajūsmā.”



LĪDZĪBAS UN ATŠKIRĪBAS

“ES ESMU JIPA PINA ŠŪ. ES PIEDZIMU AR SASLIMŠANU, KO SAUC PAR MUSKUĻU DISTROFIJU. KAD BIJU MAZA, MANI MUSKUĻI, ĪPAŠI KĀJU MUSKUĻI, KĻUVA ARVIEN VĀJĀKI. ES SĀKU IZMANTOT RATINĀKRĒSLU 13 GADU VECUMĀ.

Es esmu parapeldētāja. Es iemācījos peldēt, kad man bija 5 gadi. Kāds pamanīja manu talantu peldēšanā, un septiņus gadus vēlāk es kļuva par profesionālu peldētāju. Es sāku peldēt brīvajā stilā, bet, tā kā mani muskuļi kļuva vājāki, man bija grūti izmantot kājas. Tagad es izmantoju rokas, lai peldētu uz muguras. 2008. gadā Pekinā es kļuva par pirmo Singapūras sportisti, kas izcīnīja paralimpisko zelta medaļu. Šis ir mans neaizmirstamākais sporta sasniegums. Četrus gadus vēlāk, 2016. gada Riodežaneiro paralimpiskajās spēlēs, man bija tas gods nest Singapūras karogu spēļu atklāšanas ceremonijā.

Es studēju socioloģiju universitātē, man patīk gatavot ēst un es vēlos iedrošināt jūs visus sapņot lielus sapņus.”



© Hagen Hopkins / Stringer / Getty Images



© Dan Kitwood / Getty Images

“ES ESMU PROFESORS STĪVENS HOKINGS. ES ESMU ZINĀTNIIEKS UN ASTROFIZIKS.

Es nevaru staigāt, runāt, man ir grūti elpot un norīt, kā arī noturēt galvu. Manā vietā runā dators. Es specializējos Saules sistēmas un melno caurumu izpētē. Esmu sarakstījis vairākas grāmatas, tostarp grāmatu “Īsa laika vēsture”. Es sapņoju un esmu pārliecināts, ka kādu dienu mēs dzīvosim uz citām planētām. Es ļoti lepojos ar visu, ko esmu pierādījis un ko esmu sasniegjis. Tāpat kā parasportisti saņem medaļas par uzvarām, arī es par savu darbu esmu saņēmis īpašus apbalvojumus.”

LĪDZĪBAS UN ATŠKIRĪBAS

“ES ESMU KUNIKO OBINATA. KAD MAN BIJA 8 GADI, ES IEKĻUVU SATIKSMES NEGADĪJUMĀ. TĀ REZULTĀTĀ MAN TIKA AMPUTĒTA KĀJA. KAD STUDĒJU UNIVERSITĀTĒ, MANA DZĪVE MAINĪJĀS, JO NEJAUŠI ATRADU PAMESTU SLĒPJU PĀRI. NOLĒMU PAMĒĢINĀT SLĒPOŠANU UN IEMĪLĒJU ĀTRUMU UN SNIEGA SKAISTUMU.

Es sāku regulāri trenēties paralēli mācībām. Es pārstāvēju savu valsti – Japānu – paralimpiskajās kalnu paraslēpošanas sacensībās. Es startēju nobrauciena un slaloma sacensībās, izmantojot sēdslēpes. Ātra slēpošana pa kalna nogāzi ir patiesi aizraujoša. Tas bija ļoti jautri.

Es piedalījos piecās ziemas paralimpiskajās spēlēs, tostarp 1998. gada spēlēs, kas notika Japānas pilsētā Nagano. Es biju ļoti lepna, ka izcīnīju paralimpisko zelta medaļu spēlēs, kas notika tieši manā valstī. Es esmu kļuvusi par vienu no Japānas titulētākajām sportistēm.

Savu profesionālo sporta karjeru es pabeidzu 38 gadu vecumā. Tagad es sniedzu konsultācijas nākamo paralimpisko spēļu, kas 2021. gadā notiks Tokijā, rīkotājiem.

Esmu ļoti pateicīga, ka nejauši atradu šīs slēpes!”



LĪDZĪBAS UN ATŠKIRĪBAS

**KĀDAS IR LĪDZĪBAS PASTĀV STARP STĀSTOS
MINĒTAJĒM CILVĒKIEM?**

**KĀDAS IR LĪDZĪBAS PASTĀV STARP STĀSTOS
MINĒTAJĒM CILVĒKIEM?**

LĪDZĪBAS UN ATŠKIRĪBAS

AR KO ES LEPOJOS?

Ne visi var būt prasmīgi visās jomās, bet ikviens var būt prasmīgs vienā jomā!

Uzraksti īsu emuāru, stāstu, rakstu laikrakstam vai žurnālam vai izmanto fotogrāfijas vai attēlus, lai izveidotu personisku plakātu par to, ar ko tu lepojies!

Lūk, dažas idejas: Kādi ir tavi panākumi sportā? Ar kādiem mācību sasniegumiem tu lepojies? Vai tu esi radījis kaut ko lielisku vai piedalījies priekšnesumā? Vai tu palīdzi citiem skolā, mājās vai savā kopienā?