8. klase

**Modulis: Plaukstošas attiecības**

**Tēma: Veselīgas attiecības**

**Tēmas atsegums**

**Tēmas apguve strukturēta divās nodarbībās:**

1. nodarbība - Emocionālā veselība

2. nodarbība - Kas veido veselīgas attiecības?

**Tēmas apguves mērķi**

***Zināšanas: veicināt priekšstatu veidošanos par to,***

* kas ir emocionālā veselība un kāda ir tās nozīme;
* kā veicināt emocionālo veselību;
* kāda ir emocionālās un fiziskās veselības saistība;
* ka pārmaiņas ir būtiska daļa no cilvēku dzīves;
* kur meklēt padomu, ja māc bažas par sevi vai kādu citu.
* ka grūtības iespējams risināt, runājot par tām un saņemot atbalstu no līdzcilvēkiem;
* kādi ir veselīgu attiecību pamatelementi;
* kādas ir spēcīgu, pozitīvu attiecību pazīmes un priekšrocības, ja tās sevī ietver savstarpēju atbalstu, uzticēšanos, cieņu un līdzvērtību;
* kā pienācīgi reaģēt uz neveselīgu attiecību veidošanos;
* kā sniegt atbalstu citiem tad, kad tas nepieciešams.

***Morālās prasmes: sekmēt šādu morālo ieradumu veidošanos bērnos:***

* rūpēties par savu emocionālo un fizisko veselību;
* spēt pielāgoties apstākļiem un pārmaiņām;
* paļauties uz līdzcilvēku atbalstu;
* vēlēties palīdzēt sev un līdzcilvēkiem;
* uztvert savstarpējās attiecības kā būtisku dzīves sastāvdaļu;
* atpazīt iespējamos draudus emocionālajai veselībai;
* rūpēties par izveidoto draudzību un līdzcilvēkiem.

**Tēmā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **No Pamatizglītības standarta** | **Papildus no programmas “e-TAP”** |
| **Vērtības** | Ģimene, darbs, ģimene, brīvība | Cilvēks, mīlestība, harmonija, saskaņa |
| **Tikumi** | Atbildība, savaldība, laipnība, līdzcietība, godīgums | Atvērtība jaunajam, sapratne, līdzjūtība  |

**Tikumu praktizēšanas iespējas**

* Skolēni var izspēlēt lomu spēli – situāciju starp diviem draugiem, no kuriem viens piedzīvojis zaudējumu, parādot reakcijas, kas varētu būt pieņemamas šādā situācijā.
* Skolēni var izveidot aptauju draugiem un ģimenei par viņu vērtībām attiecībās, rūpīgi izvēloties jautājumus un cilvēkus, kam šie jautājumi tiks uzdoti. Jautājumiem jārosina debates par to, kas veido veselīgas attiecības (sk. 2. nodarbības 4. aktivitāti).
* Skolēni var izveidot raidierakstu ar klasesbiedru, pārrunājot, kā nepakļauties vienaudžu izdarītajam spiedienam.