8. klase

Tēma: Veselīgas attiecības

1. nodarbība - Emocionālā veselība (digitalizēta)

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

***Skolēnam veidojas izpratne 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.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* rūpēties par savu emocionālo un fizisko veselību;
* pielāgoties apstākļiem un pārmaiņām;
* paļauties uz līdzcilvēku atbalstu;
* vēlēties palīdzēt sev un līdzcilvēkiem.

**Atslēgvārdi:** stress, trauksme, uztraukums, garīgā veselība, emocionālā labklājība, veselība, atbalsts.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Ģimene, darbs | Mīlestība, harmonija |
| Tikumi | Atbildība, savaldība, laipnība | Atvērtība jaunajam  |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Emocionālā veselība”;
* 1. materiāls – tikumu saraksts
* Līmlapiņas dažādās krasās (2. aktivitātei);
* Skolotājs – bezmaksas aplikācija *ClassPoint* savā datorā (sk. lietošanas instrukcijas [šeit](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf));
* Skolēni – Telefons vai dators ar interneta pieslēgumu.

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kā tu vari noteikt, vai cilvēks ir emocionāli vesels?
2. Vai ir vieglāk novērot emocionālo vai fizisko veselību?
3. Kādas rakstura īpašības un tikumi tev vajadzīgi, piedzīvojot pārmaiņas?
4. Kā šajos pārmaiņu posmos tu vari attīstīt minētos tikumus?
5. Kāpēc pārmaiņas ir būtiska dzīves sastāvdaļa?

Mācību aktivitātes

Tehniskā sagatavošana: Nodarbībā tiek izmantota aplikācija *ClassPoint* (sk. [*ClassPoint* lietošanas instrukcijas](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf)). Nodarbības sākumā skolotājs ielogojas savā *ClassPoint* kontā (cilnes *Inknoe ClassPoint* kreisajā pusē), tad palaiž prezentāciju uz lielo ekrānu. Prezentācijas augšējā labajā stūrī parādās nodarbības kods (*class code*).

[1. slaids] Skolotājs iepazīstina skolēnus ar nodarbības tēmu un aicina viņus pieslēgties vietnē <https://classpoint.app/>, izmantojot nodarbības kodu (*class code*) vai skenējot QR kodu, kas parādās, uzklikšķinot uz nodarbības koda. Kad skolēni pieslēgušies, skolotājs uzsāc nodarbību.

Ierosme. Emocionālā veselība (ieteicamais laiks 5 min.)

**[2. slaids]** Skolotājs aicina skolēnus atbildēt uz jautājumu: “Kādi vārdi Tev saistās ar emocionālo veselību? Uzraksti tos savā telefonā!”., izmantojot digitālo rīku *Word Cloud*.

Skolotājs palaiž *Word Cloud* funkciju, uzklikšķinot uz prezentācijas pogu. Skolēni telefonā (aplikācijas baltajā rūtiņā) uzraksta savas atbildes (vārdus vai īsus teikumus) un sniedz tās (uzspiežot uz zilas pogas “*Add*”)*.* Skolēni var iesniegt vairākās atbildes. (*Piezīme - skolotājs var regulēt iesniegšanas laiku un atbilžu redzamību. Sk. detalizēti* [*ClassPoint lietošanas instrukcijās*](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf)).

Kad skolēni pabeidza sniegt atbildes, skolotājs rāda vārdu mākoni ekrāna un kopīgi ar skolēniem pārrunā tās. (*Piezīme: izmantojot pogu ‘Insert results as a slide’, skolēni varēs redzēt arī jauno slidu savā telefonā. Šajā gadījumā slaidu numerācija atšķirsies no šajā stundas plānā norādītās numerācijas!*).

1. aktivitāte. Vai viegli pamanīt? (ieteicamais laiks 5 min.)

**[3. slaids]** Pāros vai nelielās grupās (vai arī visi kopā) skolēni apspriež šādus jautājumus:

* Vai var viegli pamanīt, kāda ir cilvēka emocionālā veselība?
* Kā tu vari zināt, kāda ir cilvēka emocionālā veselība? Pēc kādām pazīmēm?

2. aktivitāte. Kas mainās? (ieteicamais laiks 10 min.)

**[4. slaids]** Skolotājs stāsta, ka emocionālo veselību var ietekmēt pārmaiņas dzīvē un pajautā skolēniem: “Kādas ir galvenās pārmaiņas, ko jaunieši piedzīvo, uzsākot mācības pēdējās pamatskolas klasēs?” Skolotājs iesaka skolēniem: “Paturi prātā, ka šīs izmaiņas var attiekties ne tikai uz skolu, bet arī ietvert sociālās, fiziskās un emocionālās pārmaiņas!”.

Skolotājs lūdz katram pārdomāt individuāli un uzrakstīt katru ideju (pārmaiņu) uz atsevišķas līmlapiņas (skolēns pierakstus var veikt arī kladē). Pozitīvajām pārmaiņām izmanto vienas krāsas lapiņas, bet izaicinošajām pārmaiņām – citas krāsas lapiņas!

Kad domas uzrakstītas uz līmlapiņas, skolēni, kas vēlas, pa vienam izlasa savu domu visai klasei un uzlīmē savu līmlapiņu uz tāfeles attiecīgajā tāfeles daļā (skolotājs iepriekš sadala tāfeli divās daļās, viena – pozitīvajam pārmaiņām, otra – izaicinošajām).

3. aktivitāte. Staties pretī dzīves izaicinājumiem!

**[5. slaids]** Tad skolotājs aicina skolēniem domāt par tikumiem, kas nepieciešami, lai statos pretī dzīves izaicinājumiem!

Sākumā skolotājs izdala skolēniem darba lapu “Tikumu saraksts” (*1. materiāls*) un ierosina diskusiju klasē: “Kādi tikumi būtu jāizmanto, lai pieņemtu izaicinošās pārmaiņas un izturētu pārbaudījumus?”

Skolotājs palaiž *Short Answer* funkciju, uzklikšķinot uz prezentācijas pogu. Skolēni telefonā (aplikācijas baltajā rūtiņā) uzraksta savas atbildes (īsus teikumus) un sniedz tās (uzspiežot uz zilas pogas “*Submit*”)*.* Skolēni var iesniegt tikai vienu atbildi. (*Piezīme - skolotājs var regulēt iesniegšanas laiku. Sk. detalizēti* [*ClassPoint lietošanas instrukcijās*](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf)).

Kad skolēni pabeidza sniegt atbildes, skolotājs dalās ar aptaujas rezultātiem, kas parādās ekrānā kā atsevišķas līmlapiņas, un kopīgi ar skolēniem pārrunā tās. (*Piezīme: izmantojot pogu ‘Insert results as a slide’, skolēni varēs redzēt arī jauno slidu savā telefonā. Šajā gadījumā slaidu numerācija atšķirsies no šajā stundas plānā norādītās numerācijas!*).

**[6. slaids]** Tad skolēni tiek aicināti personīgi reflektēt par šādiem nākamajiem jautājumiem un izveidot dienasgrāmatas ierakstu, fiksējot savas pārdomas:

* Kuri no minētajiem tikumiem Tev būs vajadzīgi, lai izturētu pārbaudījumus, ar kuriem saskarsies šajā gadā?
* Vai, tavuprāt, esi jau pietiekami attīstījis šos tikumus vai to attīstība aizvien notiek?
* Kas varētu būt vajadzīgs, lai attīstītu tikumus, kas palīdzēs Tev staties pretī dzīves izaicinājumiem?

Skolotājs ierosina skolēniem veikt šo ierakstu: “Tu vari noteikt un pierakstīt veidus, kā tu varētu stiprināt savu raksturu, lai izturētu visus pārbaudījumus, ar kuriem saskarsies šajā gadā!”

Pēc tam, skolēni tiek aicināti turpināt diskusiju, pārrunājot savus dienas grāmatas ierakstus un piemērus ar citiem klasesbiedriem dažas minūtes (iepriekšējās mazajās grupās vai pāros).

**[7. slaids]** Ja ir vēl laiks, aktivitātes beigās skolotājs mudina skolēnus nosaukt citus iespējamos pārbaudījumus (vai pārmaiņas), kas var notikt cilvēka dzīvē, un pārdomāt, kā tos pārvarēt un pieņemt. Piemēri var ietvert: skolas maiņu, pārcelšanos dzīvot atsevišķi no vecākiem, studiju uzsākšanu, pirmo darbu, pirmo attiecību pārtraukšanu utt.

4. aktivitāte. Labklājības forums (ieteicamais laiks 10 min.)

**[8. un 9. slaids]** Skolēnam jāiedomājas, ka viņš ir skolas padomdevējs labklājības jautājumos un viņa pienākums ir sniegt padomu jauniešiem, lai palīdzētu izturēt pārbaudījumus, ar ko viņi saskaras!

Aiciniet skolēnus:“Izvēlies vienu situācijas aprakstu un uzraksti šim cilvēkam vēstuli, sniedzot ieteikumus, kā veiksmīgi pārvarēt situācijā minētos sarežģītos apstākļus?! Apdomā, kādi tikumi šajā situācijā viņam būtu jāattīsta, un kā varētu tos attīstīt, un sniedz attiecīgos padomus savā vēstulē!”

Saņemt palīdzību (ieteicamais laiks 10 min.)

**[10. slaids]** Skolotājs var atgādināt skolēniem, ka viņi var saņemt palīdzību mājās, skolā (piemēram, pie skolotāja, skolas psihologa vai medmāsas) un ārpus tās  – vietējās un nacionālās organizācijās. Pastāstiet skolēniem, ka ir daudz dažādu veidu, kā jaunieši var saņemt palīdzību uzticamās organizācijās, tostarp rakstot, tērzējot digitāli un saņemot ieteikumus tiešsaistē, kā arī tiekoties klātienē vai sarunājoties pa telefonu! Sniedziet skolēniem informāciju par šīm vietnēm:

* *Pusaudžu resursu centrs -* [*https://pusaudzim.lv/*](https://pusaudzim.lv/)
* *Krīžu un konsultāciju centrs -* [*https://www.skalbes.lv/*](https://www.skalbes.lv/)
* *Krīzes centrs "Mīlgrāvis" -* [*www.krize.lv*](http://www.krize.lv/)

**Ieteikumi papildus refleksijai (ja ir vēl laiks):**

Stāties pretī dzīves izaicinājumiem! (ieteicamais laiks 15 min.)

**[11. slaids]** Skolotājs palūdz skolēniem pārskatīt jautājumus slaidā un vienoties par vienu no jautājumiem, kas viņiem šķiet svarīgākais vai saistošākais, izmantojot digitālo rīku *Multiple Choice*.

A. Vai pārmaiņas ir būtiska dzīves sastāvdaļa? Kāpēc?

B. Ar kurām izaicinošām pārmaiņām sastopamies visbiežāk? Kāpēc, tavuprāt, tā ir?

C. Kas vislabāk var palīdzēt pieņemt izaicinošās pārmaiņas?

D. Kā skola varētu atbalstīt jauniešus šajā pārmaiņu periodā?

E. Kāds atbalsts pieejams skolā, ja skolēnam grūti pieņemt pārmaiņas?

Skolotājs palaiž *Multiple Choice* funkciju, uzklikšķinot uz prezentācijas pogu. Skolēni telefonā izvēlas savu atbildi (tikai vienu) un sniedz tās (uzspiežot uz zilas pogas “*Submit*”)*.* (*Piezīme - skolotājs var regulēt atbilžu iesniegšanas iespējas un atbilžu redzamību. Sk. detalizēti* [*ClassPoint lietošanas instrukcijās*](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf)).

Kad skolēni pabeidza sniegt atbildes, skolotājs rāda rezultātus ekrāna un kopīgi ar skolēniem pārrunā tās. (*Piezīme: izmantojot pogu ‘Insert results as a slide’ augšējā labajā stūrī, skolēni varēs redzēt arī jauno slaidu savā telefonā. Šajā gadījumā slaidu numerācija atšķirsies no šajā stundas plānā norādītās numerācijas!*).

**[12. slaids]** Apskatot rezultātus, skolēni vienojas par vienu no jautājumiem, lai to apspriestu trīs vai četras minūtes ar saviem klasesbiedriem (skolēnus var sadalīt mazās grupās vai pāros). Viņi var arī pēc tam kopīgi atskaitīties klasē par šo diskusiju.