8. klase

Tēma: Veselīgas attiecības

2. nodarbība - Kas veido veselīgas attiecības? (digitalizēta)

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

***Skolēnam veidojas izpratne par to,***

* 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.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* uztvert savstarpējās attiecības kā būtisku dzīves sastāvdaļu;
* atpazīt iespējamos draudus emocionālajai veselībai;
* rūpēties par izveidoto draudzību un līdzcilvēkiem.

**Atslēgvārdi:** veselīgas attiecības, vardarbība, uztraukums, garīgā veselība, emocionālā labklājība, fiziska un emocionāla labsajūta, atbalsts.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Cieņa, ģimene, brīvība | Cilvēks, mīlestība, saskaņa |
| Tikumi | Līdzcietība, godīgums, laipnība | Sapratne, līdzjūtība |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Kas veido veselīgas attiecības?”.
* 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. Kādas ir veselīgu attiecību pazīmes?
2. Kādas ir neveselīgu/vardarbīgu attiecību pazīmes?
3. Kā tavas vērtības attiecībās saistītas ar tavu raksturu? Vai tās ir vienādas ar citiem klasesbiedriem?
4. Kā rakstura attīstīšana ietekmē tavas attiecības?
5. Vai tev ir svarīgi, kāds raksturs ir cilvēkam, ar kuru tu veido attiecības?

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 (ieteicamais laiks 5 min.)

**[2. slaids]** Lai saprastu, kādas ir neveselīgu attiecību pazīmes, ir svarīgi, lai skolēniem būtu skaidra izpratne par to, kādas ir pozitīvas, veselīgas attiecības un ko cilvēkam ir tiesības no attiecībām sagaidīt. Skolotājs pajautā: **“**Kādi vārdi raksturo pozitīvas attiecības?”, 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)).

**[3. slaids]** Kad skolēni pabeidza sniegt atbildes, skolotājs rāda ekrānā aptaujas rezultātus (vārdu mākoni) un lūdz skolēniem pārrunāt ar klasesbiedriem, kādi ir visbiežāk izmantotie vārdi (piemēram, atklātība, uzticība, cieņa, mīlestība un sapratne), un ko tie nozīmē. (*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. Raksturs un labās attiecības (ieteicamais laiks 15 min.)

**[4. slaids]** Skolotājs lūdz skolēniem atbildēt uz šādu jautājumu: Kādas ir neveselīgu/vardarbīgu attiecību pazīmes?, izmantojot digitālo rīku *Short Answer.*

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)).

**[5. slaids – skolotāja ģenerēts]** Kad skolēni pabeidza sniegt atbildes, skolotājs saglabā atbildes kā jaunu slaidu, izmantojot pogu ‘*Insert results as a slide*’. Tad rāda atbildes ekrānā (tās parādās kā atsevišķas līmlapiņas) un organizē debates klasē – Vai piekrītat visiem apgalvojumiem, kas parādās ekrānā? Kāpēc? Vai visi tie vārdi raksturo neveselīgo attiecību pazīmes?

**[6. slaids]** Pēc tam skolotājs mudina skolēniem domāt par saistību starp rakstura īpašībām un attiecību kvalitāti, apspriežot pāros šādus jautājumus:

1. Vai jums ir svarīgi, kāds raksturs ir cilvēkam, ar kuru jūs veidojat attiecības? Kāpēc?
2. Cik lielā mērā jūsu rakstura īpašības palīdz jums veidot veselīgās attiecības? Kuras tieši no jūsu rakstura īpašībām palīdz veidot labas attiecības un kuras to kavē?
3. Ko jūs varētu ieteikt viens otram, lai pilnveidotu savu raksturu tā, lai būtu vieglāk veidot labās attiecības ar citiem?

2. aktivitāte. Manas vērtības (ieteicamais laiks 10 min.)

**[7. slaids]** Skolotājs pajautā: **“**Kas Tev ir svarīgi attiecībās?” Lūdziet skolēniem izlasīt labu attiecību pazīmes prezentācijā un atzīmēt svarīgākās pazīmes telefonā *(Multiple Choice).*

1. Pavadīt laiku kopā
2. Pazīt vienam otra ģimeni un draugus
3. Daudz kopīga
4. Būt atklātam un godīgam
5. Jautrība
6. Nekad nestrīdēties

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!*).

**[8. slaids]** Rādiet atbildes ekrānā un aiciniet skolēnus, kuri vēlas, dalīties ar savu viedokli! Jūs varat arī klasē apspriest šādus jautājumus:

* Kuras no šīm pazīmēm, visticamāk, liecina par veselīgām attiecībām?
* Kāpēc vai kā tu to zini?
* Vai sarakstā ir fakti, kas varētu būt par pamatu neveselīgām attiecībām?
* Kāpēc vai kā tu to zini?

Jautājiet skolēniem, kā šie uzskati varētu ietekmēt cilvēka uzvedību savstarpējās attiecībās!

Kolēģu komentāri:

“2. aktivitātē var piedāvāt skolēniem padomāt par sev svarīgām vērtībām, par vienu pastāstīt, pamatot, kāpēc tā ir tik svarīga. Skolēnu minētās vērtības tad var plūstoši saistīt ar 3. aktivitāti, uzklausot viņu viedokli par kopīgo un atšķirīgo vērtību nozīmi veselīgu attiecību kontekstā.”

3. aktivitāte. Attiecību pazīmes (ieteicamais laiks 10 min.)

**[9. slaids]** Aiciniet skolēnus strādāt pāros un sniegt piemēru, kā katra no šīm attiecību pazīmēm var praksē kļūt veselīga vai neveselīga!

1. Kopīga laika pavadīšana.
2. Savstarpēji pazīstami ģimenes locekļi un draugi.
3. Daudz kopīga.
4. Atklātība un godīgums.
5. Pozitīvas emocijas.
6. Savstarpēja sapratne un cieņa.

Lai palīdzētu skolēniem saprast, ka attiecības var būt gan veselīgas, gan neveselīgas, sniedziet kādu piemēru! **Piemēram,** dāvanu dāvināšana ir patiešām jauka rīcība, lai parādītu, ka tu novērtē cilvēku un rūpējies par viņu, īpaši, ja esi rūpīgi padomājis par dāvanu un pielicis daudz pūļu, lai to pagatavotu vai atrastu. Tomēr, ja dāvanas tiek pasniegtas, gaidot kaut ko pretī, vai lai liktu dāvanas saņēmējam justies parādā, tas var būt neveselīgi vai var tikt uzskatīts par šantāžu.

4. aktivitāte. Aptauja par draugiem un ģimeni “Manas vērtības” (ieteicamais laiks 5 min.)

**[10. slaids]** Skolotājs lūdz skolēniem izveidot piecu jautājumu aptauju draugiem un ģimenei par viņu vērtībām attiecībās. Mudiniet bērnus rūpīgi izvēlēties jautājumus un cilvēkus, kam šie jautājumi tiks uzdoti! Jautājumiem jārosina debates par to, kas veido veselīgas attiecības. Šī aptauja skolēniem ir daļa no mājasdarba, tajā jāiesaista līdz desmit dalībnieku un jāuzraksta īss rezultātu kopsavilkums, norādot biežāk minētās tēmas.