9. klase

Tēma: Garīgā veselība

1. nodarbība - Sastopoties ar pārbaudījumiem

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* kā pašpārliecinātību, pašvērtējumu un garīgo veselību pozitīvi un negatīvi ietekmē iekšēji un ārēji faktori un kā tos kontrolēt;
* kādas ir stratēģijas uzstājības attīstīšanai un noturībai pret vienaudžu spiedienu un citiem faktoriem, kas ietekmē gan domas par sevi, gan skolēnu veselību un labsajūtu;
* kā viņu stiprās puses, intereses, prasmes un pozitīvās īpašības mainās un kā tās saistītas ar nākotnes karjeras iespējām un nodarbinātību.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* pilnveidot prasmi analizēt, ar kādiem pārbaudījumiem viņi saskaras;
* analizēt, kādas emocijas saistītās ar pārbaudījumu pārvarēšanu;
* novērtēt, kādi tikumi un prasmes nepieciešamas, lai pārvarētu pārbaudījumus un ar tiem saistītās bailes;
* novērtēt savas stiprās puses un jomas, kuras jāattīsta, un izmantot šo informāciju, izvirzot mērķus.

**Atslēgvārdi:** pārbaudījums, emocijas, cerība, bailes, pašpārliecinātība, pašcieņa.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Cilvēka cieņa, kultūra | Rūpes, harmonija |
| Tikumi | Centība, gudrība, drosme | Apņēmīgums, atvērtība jaunajam |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija.
* Refleksijas lapa “Stājoties pretim savām bailēm” (1. materiāls 4. aktivitātei).
* Citi darba materiāli:
* A3 lapa grupu darbam (3. aktivitātē).

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kādas emocijas cilvēki piedzīvo, kad saskaras ar sarežģītu situāciju vai problēmu?
2. Kā tu juties, kad saskāries ar kādu pārbaudījumu savā dzīvē, un kā tad, kad pārvarēji šo problēmu?
3. Kā problēmu risināšana vai saskaršanās ar pārbaudījumiem liek tev justies?
4. Kuri tikumi tev dzīvē jāizmanto, lai veiksmīgi pārvarētu pārbaudījumus?

Mācību aktivitātes

Ierosme (ieteicamais laiks 5 min.)

**[2. slaids]** Pārrunā ar klasesbiedru!

* Kādas emocijas cilvēki piedzīvo, kad saskaras ar sarežģītu situāciju vai problēmu?
* Kā tu juties, kad saskāries ar kādu pārbaudījumu savā dzīvē un kad pārvarēji šo problēmu? (Tas var būt kāds pārbaudījums, apgūstot jaunas zināšanas, vai grūtības, kas attiecas uz fiziskām prasmēm vai pieredzi.)

1. aktivitāte. Kādi pārbaudījumi var mums būt noderīgi? (ieteicamais laiks 15 min.)

**[3. slaids]** Pārrunā ar klasesbiedru, kā problēmu risināšana vai saskaršanās ar pārbaudījumiem liek tev justies! Kā tas veicina tavu paļaušanos uz savām spējām? Kā tas tev ļauj augt un attīstīties?

**[4. slaids]** Uzraksti situācijas aprakstu, norādot, ar kādu pārbaudījumu tu saskaries, kādas bailes tev bija jāpārvar un kādas emocijas tu izjuti! Tā var būt nepilna laika darba vai brīvprātīgā darba uzsākšana, komandas vadīšana, publiska uzstāšanās, došanās uz valsti, kurā iepriekš neesi bijis, skolas maiņa, iesaistīšanās sporta komandā utt.

Tu vari pārdomāt šādus jautājumus:

* Kādas sajūtas tu piedzīvoji, saskaroties ar pārbaudījumiem?
* Kādas rakstura iezīmes un tikumi tev bija jāizmanto, lai izturētu šos pārbaudījumus?
* Vai tu viegli guvi panākumus, vai tev bija jāpielāgojas un jāveic izmaiņas, lai gūtu panākumus?
* Kā tu juties, tiekot galā ar pārbaudījumu vai pārvarot sarežģījumus?
* Kā panākumi un/vai grūtības palīdzēja attīstīt tavu raksturu un personību?

Izstāsti savu pieredzes stāstu grupā un aicini citus skolēnus uzdot jautājumus par tavu pieredzi un dalīties pašiem ar savu pieredzi!

**[5. slaids]** Pārdomā, kādus citus pārbaudījumus tu varētu piedzīvot atšķirīgos apstākļos.

* Kā tos var uzskatīt par iespēju un/vai veidu, kā pārvarēt bailes?
* Vai vari izdomāt piemērus dažādos apstākļos, piemēram, darbavietā, skolā, kopienā?
* Kādus rīcības plānus vari izdomāt, lai pārvarētu šo pārbaudījumu un pārvērstu to pozitīvā pieredzē, kas palīdz tavai personīgajai izaugsmei?

Kolēģu komentāri:

“Skolēniem ļoti interesanti runāt par šo tēmu. Lai ļautu visiem pilnvērtīgi izteikties, 40 minūšu nodarbības var nepietikt. Ieteicams 1. un 2. aktivitāti ieplānot pirmajā nodarbībā, bet 3. un 4. aktivitāti paņemt otrajā nodarbībā.”

“Vadot diskusijas 1. un 3. aktivitātēs, klasi var sadalīt nevis pāros, bet tiešsaistes istabās pa 3 cilvēkiem, lai skolēni savā starpā pārrunā atbildes uz dotajiem jautājumiem. Pēc tam kopīgajā istabā katra grupa īsi padalās ar saviem novērojumiem.”

2. aktivitāte. Cilvēki-morālās autoritātes (ieteicamais laiks 10 min.)

**[7. slaids; 8. slaids - par Latvijas gadījumiem]** Izlasi prezentācijā sniegtos īsos stāstus par slaveniem cilvēkiem. Viņi visi pieredzējuši pārbaudījumus, kas bija jāpārvar, lai gūtu panākumus izvēlētajā jomā.

**[9. slaids]** Ko mēs varam no viņiem mācīties? Kādus tikumus viņi dzīvē izmantojuši, lai gūtu panākumus?

Kolēģu komentāri:

“Ir vērtīgi iekļaut pieredzes stāstus ar Latvijā zināmiem cilvēkiem. Skolotājs arī var dalīties ar savu dzīves pieredzi.”

3. aktivitāte. Cerības un bailes (ieteicamais laiks 15 min.)

**[10. slaids]** Dzīves pārbaudījumu pārvarēšanas neatņemama sastāvdaļa ir cerības un bailes, ko katrs pārbaudījums ietvers. 8.-9. klasē tevi sagaida daudz aizraujošu pārbaudījumu gan skolā, gan ārpus tās. Nosakot metodes un stratēģijas jaunu prasmju apgūšanai, lai pārvarētu šos pārbaudījumus, mēs attīstām vairākus rakstura aspektus.

Katrs no mums risina grūtības dažādos veidos, un to ietekmē dažādi faktori. Pārrunā ar klasesbiedru, kuru no abām *PowerPoint* prezentācijā piedāvātajām iespējām tu parasti izvēlies, saskaroties ar pārbaudījumu!

**[11. slaids]** Grupā uz A3 lapas uzrakstiet trīs virsrakstus: “Pārbaudījumi un emocijas”, “Nepieciešamie tikumi” un “Nepieciešamās prasmes”!

Kolēģu komentāri:

“A3 lapas vietā uzdevumu var sagatavot Padlet versijā.”

**[12. slaids]** Jums tiks piedāvātas dažādas situācijas. Nosakiet, kādi ir galvenie pārbaudījumi katrā no tām!

Grupā pārrunājiet, ar kādām grūtībām un emocijām var saskarties cilvēks katrā situācijā, un pierakstiet savas atbildes zem atbilstošā virsraksta!

* Pārrunājiet, kādi pārbaudījumi un emocijas (cerības, bailes…) ir katrā situācijas aprakstā!
* Kādas rakstura iezīmes un tikumi (morālās prasmes) nepieciešami šajā situācijā?
* Kādas praktiskas iemaņas jāattīsta, lai izturētu pārbaudījumu un varētu stāties pretim savām bailēm?

Aktivitātes beigās pārskatiet katras grupas pierakstus un izvēlieties vienu vai divas kopīgas tēmas, ko pārrunāt!

Paskaidrojiet grupai, ka, uzsākot kaut ko jaunu, ir normāli piedzīvot dažādas emocijas, taču, attīstot prasmes, kas ļauj mums izturēt pārbaudījumus, mēs attīstām savu pārliecību un pašpārliecinātību, lai pārvarētu iespējamās neveiksmes.

**4. aktivitāte. Noslēguma refleksija. Vai manām bailēm tiešām ir nozīme?**

**[13. slaids]** Izmantojiet refleksijas materiālu lapu (*1. materiāls*), lai uzzinātu, kāda ir baiļu nozīme, pārvarot dažādus pārbaudījumus! Materiāla «Stājoties pretī savām bailēm» tukšās sadaļas aizpildi ar saviem piemēriem un padomiem! Tas jādara katram skolēnam individuāli, lai veicinātu pašrefleksiju.