Pirmsskola 5 gadi

Tēma: Jūtas

1. nodarbība - Dažādu jūtu nosaukšana

**Nodarbības atsegums**

**Plānotie bērnam sasniedzamie rezultāti**

***Bērnam veidojas priekšstats par to,***

* nosaukt dažādas jūtas un atpazīt to izpausmes;
* ka emocijas ir ļoti dažādas (piemēram, prieks, skumjas, dusmas, bailes, pārsteigums, uztraukums) un ka piedzīvoto emociju intensitāte atkarīga no viņu personīgās pieredzes un situācijas;
* kā atpazīt savas emocijas un runāt par tām;
* kādu vārdu krājumu izmantot, runājot par savām un citu jūtām.

***Bērnam sāk veidoties morālais ieradums***

* spēt atpazīt dažādas jūtas, emocijas un to izpausmes;
* rūpēties par savu un citu cilvēku emocionālo labsajūtu.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **No Pirmsskolas izglītības vadlīnijām** | **Papildus no programmas “e-TAP”** |
| **Vērtības** | Cilvēka cieņa, kultūra | Brīvība, cilvēka daba, patiesība, miers |
| **Tikumi** | Laipnība, gudrība | Līdzjūtība, pašiedziļināšanās |

**Atslēgvārdi:** jūtas, priecīgs, bēdīgs, dusmīgs, nokaunējies, apjucis, garlaikots, mierīgs, satraucies, nobijies, greizsirdīgs, vientuļš, lepns, atslābinājies, pārsteigts, nobažījies utt.

**Mācību materiāli:**

* jūtu attēli (1. materiāls).

**Atslēgas jautājumi:**

1. Cik daudz dažādu emociju tu vari nosaukt?
2. Kā tu vari zināt, ko jūt cits cilvēks?
3. Kad tu esi juties priecīgi, skumji, dusmīgi...? Kas radīja šīs jūtas?

**Iepriekšējā sagatavošanās:** izdrukājiet 1. materiālā piedāvātos jūtu attēlus vairākos eksemplāros! Ielaminējiet un sagrieziet tos!

Bērna un skolotāja darbības plānotā rezultāta sasniegšanai

Ierosme. Vārdi, kas apraksta jūtas

Izmantojot savu sejas mīmiku, demonstrējiet bērniem dažādas sejas izteiksmes (priecīgs, dusmīgs, u.c.)! Uzdodiet jautājumu - kā es šobrīd jūtos? Ļaujiet izteikt minējumus! Lūdziet bērniem nosaukt dažādus veidus, kā cilvēks var justies, un tiklīdz nosaukta kāda no sajūtām, kas attēlota iepriekš sagatavotajos attēlos, pielieciet to pie tāfeles vai nolieciet apļa vidū! Kopīgi izvēlieties dažas no nosauktajām jūtām un pārrunājiet, kas tās var izraisīt, kad tās varētu izpausties! Jūs varat lūgt skolēniem parādīt sejas izteiksmi, kas raksturo šo sajūtu. Kā vēl var parādīt šīs izjūtas?

1. aktivitāte. Jūtu nosaukšana

[1. materiāls] Lai nostiprinātu un papildinātu jau esošās zināšanas, lūdziet bērniem pāros vai nelielās grupās nosaukt attēlos parādītās jūtas! Šeit nav vienas pareizās atbildes, tāpēc varat lūgt bērniem paskaidrot savus apsvērumus. Lūdziet bērniem aprakstīt, kāpēc šim bērnam varētu būt šī sajūta un kas varētu būt noticis, pirms tika uzņemta fotogrāfija!

Kolēģu komentāri:

“Papildināju aktivitātes ar grupas bērnu individuāliem vārdiem, kas ielaminēti. Tādējādi bērniņi ne tikai runāja par emocijām, bet arī varēja personīgi savu vārdiņu pielikt pie noteiktā emocionālā raksturojuma. Ļoti labi tas palīdzēja intravertajiem bērniņiem.”

2. aktivitāte. Es jutos..., kad....

Lūdziet bērniem no sākuma aktivitātes izvēlēties vienu vārdu, kas apraksta jūtas, un uzzīmēt zīmējumu, kurā tiek attēlots notikums vai situācija, kad viņi šādi jūtas!

Kopīgā noslēguma apspriede: uzmini sajūtu

Noskaties video no filmas “Prāta spēles” un uzmini, ko jūt filmas varone! [*https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnSs*](https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnSs)

Jūs varat pārrunāt:

* Kas notika?
* Kādēļ meitene šādi jūtas?
* Kā to var zināt?
* Ko viņa varētu darīt pēc tam?

Integrētā satura apguvei varat kopīgi dziedāt un dejot “If you’re happy". Šo dziesmu varat izmantot ne tikai šīs nodarbības ietvaros, bet arī rīta cēlienā vai brīvbrīžos.

Dziesma pieejama - <https://www.youtube.com/watch?v=l4WNrvVjiTw&ab_channel=SuperSimpleSongs-KidsSongs>

Kolēģu komentāri:

"Ieteicams materiāls būtu pašu izgatavotas emociju medaļas (priecīgs, bēdīgs, pārsteigts, raudulīgs), kuras bērns ik rītu uzliks, ierodoties izglītības iestādē."

"Nodarbībā ietvert grāmatu "Kā zaķis iepazina jūtas" (vai kādu citu stāstu), jo tā rosina klausīties, domāt un diskutēt. "

"Grupā var ierīkot plakātu pie sienas, kurā katrs bērns, atnākot no rīta, atzīmē - kā šodien jūtas."

"Noderīga metode “emociju termometrs”."

"Nodarbībā vai dienas gaitā iespējams īstenot šādu aktivitāti - skan mūzika (strauja, mierīga) un bērniem ir jāattēlo ar mīmiku, kāda ir mūzika (bēdīga, priecīga)."

"Aicināt bērnus zīmēt savas tā brīža emocijas. Stāstīt, kad viņi jūtas priecīgi, bēdīgi, dusmīgi un kāpēc."

"Fantastiska grāmata, kuru izmantot nodarbībā vai pēc tās "Neuztraukšanās grāmata", kas balstīta uz apzinātības praksi, "Visas manas emocijas - iemācies mīlēt savas izjūtas" u.c. grāmatas."

"Rotaļa “Ašās emocijas”, kad bērniem jāpielāgojas emocijām kas tiek nosaukta."

"Spēle "Alias" ar emocijām, kad jāskaidro lietas kādā nosauktā emocijā."