1. klase

Tēma: Ekrānlaiks

2. nodarbība - Kā es varu kontrolēt pie ekrāna pavadītā laika daudzumu?

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

***Skolēnam veidojas priekšstats par to,***

* kādi ir tiešsaistē pavadītā laika normēšanas ieguvumi;
* kādas aktivitātes var iekļaut kopā ar ģimeni un draugiem pavadītajā brīvajā laikā;
* kādi ir ieguvumi, ko garīgajai labklājībai un laimes izjūtai sniedz fiziskās aktivitātes, ārā pavadītais laiks, piedalīšanās kopienas dzīvē, brīvprātīgais darbs un palīdzēšana citiem.

***Skolēnam sāk veidoties morālais ieradums***

* izvērtēt laika daudzumu, kas pavadīts pie ekrāna un atvēlēts citām aktivitātēm;
* rūpēties par kopā ar ģimeni un draugiem pavadītā laika sniegtajiem ieguvumiem;
* rūpēties par savu un citu cilvēku garīgo un fizisko labklājību.

**Atslēgvārdi:** līdzsvars, ieradumi, samazināt.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Dzīvība, ģimene, brīvība | Atbildība, harmonija, saskaņa |
| Tikumi | Atbildība, gudrība, mērenība, savaldība | kritiskā spriestspēja, pašvadība, pārliecinātība |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Kā es varu kontrolēt pie ekrāna pavadīto laiku?”.
* Darba lapa “Kā es varu kontrolēt pie ekrāna pavadīto laiku?” (1. materiāls).

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kādas aktivitātes, kas neietver skatīšanos ekrānā, tev patīk?
2. Ko tu iegūsti no šīm aktivitātēm?
3. Kādus tikumus ar tām var attīstīt?
4. Kādus ieradumus tu vari veidot, lai panāktu līdzsvaru starp laiku pie ekrāna un laiku prom no ekrāna?

Mācību aktivitātes

Ierosme. Mājasdarba pārskatīšana (ieteicamais laiks 10 min.)

**[2. slaids]** Skolotājs lūdz bērniem pārskatīt izpildīto mājasdarbu par to, cik daudz laika viņi pavada pie ekrāniem. Uzdod skolēniem jautājumus (jautājumi redzami uz ekrāna PowerPoint prezentācijā):

1. Kāds ir vidējais pie ekrāna pavadītais laiks klasē?
2. Vai ir atšķirība starp iepriekšējā nodarbībā aprēķināto un patieso laiku, ko pavada pie ekrāna? (Ja ir, tad kāpēc?)
3. Vai bērni ievēroja kādu no pazīmēm, kas liecināja, ka viņi pavada pārāk daudz laika pie ekrāna?

1. aktivitāte. Panākt līdzsvaru (ieteicamais laiks 15 min.)

1. aktivitātei nepieciešama darba lapa (1. materiāls). Skolotāja katram skolēnam izdala pa vienai lapai. Aicina uz tās uzrakstīt vārdu un uzvārdu.

Skolotājs paskaidro bērniem, ka ir svarīgi atrast līdzsvaru starp aktivitātēm pie ekrāna un aktivitātēm, kas neietver skatīšanos ekrānā. Skaidro, ka it nemaz nepavadīt laiku pie ekrāna tikpat kā nebūtu iespējams (turklāt tas arī nebūtu pārāk jautri). Atgādina, ka tomēr nevajadzētu ekrānus izmantot visu laiku. Kā piemēru skolotājs var izmantot iepriekšējā nodarbībā “Kas ir ekrānlaiks?” rādīto savu ekrānlaika žurnālu. Tādējādi skolēni saprot, ka šādi ieteikumi attiecas ne tikai uz viņiem, bet arī cilvēkiem apkārt.

**[3. slaids]** Aicina skolēnus izpildīt darba lapas uzdevumu ar līdzsvara skalu, vienā pusē norādot aktivitātes pie ekrāna un otrā pusē – aktivitātes, kas neietver ekrāna lietošanu. Skolēni aktivitātei izmanto skolotāja nosauktās aktivitātes:

* [***www.eklase.lv***](http://www.eklase.lv) izmantošana, lai noskaidrotu stundu sarakstu,;
* galda spēles ar ģimeni, pastaiga ar suni;
* spēles spēlēšana telefonā;
* multfilmu skatīšanās no rīta;
* ziņu rakstīšana klasesbiedriem W*hatsApp;*
* informācijas meklēšana dabaszinību mājasdarbam.

**[4. slaids] Diskusija (jautājumus uzdod skolēniem, uzklausa skolēnu atbildes, nepieciešamības gadījumā uzdod papildjautājumus)**

* Kādas aktivitātes no tām, kas neietver skatīšanos ekrānā, tev patīk?
* Ko, darot šādas aktivitātes, tu iegūsti tādu, ko nevarētu iegūt no aktivitātēm pie ekrāna?
* Kādus tikumus tu vari attīstīt?

2. aktivitāte. Labi ieradumi (ieteicamais laiks 5 min.)

**[5. slaids]** Lai panāktu līdzsvaru, mums jāveido un jāpraktizē labi ieradumi. Skolotājs uzdod jautājumu: ”Vai, aplūkojot ekrānlaika žurnālu, vari izdomāt, kuri ieradumi palīdzētu tev nedaudz samazināt pie ekrāna pavadīto laiku?”

Skolēni nosauc idejas, skolotājs skolēnu atbildes fiksē uz tāfeles.

Skolotājs apkopo skolēnu idejas, piemēram, nolikt planšetdatoru stundu pirms došanās gulēt, pēc atnākšanas no skolas 30 minūtes lasīt grāmatu, nelietot ierīces ēšanas laikā utt.

Kopīgā noslēguma apspriede. Neviens nepiedzimst par meistaru (ieteicamais laiks 5 min.)

**[6. slaids]** Skolotāja aicina skolēnus izvēlēties kādu vienu ieradumu, kas palīdzētu samazināt pie ekrāna pavadīto laiku, tu varētu apņemties pielietot šajā nedēļā?

Skolēni šo ieradumu uzraksta uz lapiņas un lapiņu nodod skolotājai.