4. klase

Tēma: Stress

1. nodarbība - Kas ir stress?

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* kas rada stresu un satraukumu;
* kā stress ietekmē cilvēkus;
* kā atpazīt savas emocijas un runāt par tām.

***Skolēnam sāk veidoties morālais ieradums***

* noteikt to, kas izraisa stresu un satraukumu un kā tas ietekmē ķermeni un uzvedību;
* definēt, kāda ir atšķirība starp stresu un trauksmi;
* saprast mediatoru nozīmi un noteikt, kādi tikumi nepieciešami, lai kļūtu par labu mediatoru;
* noteikt stresa cēloņus un fiziskās pazīmes.

**Atslēgvārdi:** stress, trauksme, satraukums, uztraucies.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Dzīvība, brīvība | Brīvība, cilvēka daba, harmonija, miers |
| Tikumi | Gudrība, līdzcietība, mērenība | Līdzjūtība, drosme, atvērtība jaunajam |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Kas ir stress?”.
* Darba lapa “Kas ir stress?” (1. materiāls). Katram skolēnam uz nodarbību tiek izdrukāta sava darba lapa.

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kas ir stress?
2. Kas izraisa stresu un satraukumu?
3. Kas tevi satrauc?
4. Kā stress ietekmē mūsu ķermeni un uzvedību?
5. Vai stress vienmēr ir slikts?
6. Kāds ir pozitīvais stress?

Mācību aktivitātes

Ierosme. Kas ir stress? (ieteicamais laiks 5 min.)

**[2. slaids]** Skolotājs aicina bērnus iztēloties un domāt plašāk par vienkāršu definīciju, piemēram, kādas sajūtas tas ietver? Kā tas izskatās? Kā tas skan? Kā tas smaržo? Kā tas garšo?

**[3. slaids]** Skolotājs jautā:Kas var izraisīt stresu? Izveidojiet uz tāfeles domu karti kopā ar skolēniem!

*Kolēģu komentāri:*

*“Man patika strādāt ar materiāliem.”*

*“Ļoti laba, šim laikam atbilstoša tēma!”*

*“Kopumā man patika. Ja sākumā bija bažas, kā tikšu galā, tad, manuprāt, cik jau tas vispār ir iespējams, strādājot tiešsaistē, kopumā izdevās labas nodarbības.”*

**1. aktivitāte. Kas tev rada stresu? (ieteicamais laiks 15 min.)**

*1. aktivitātei nepieciešams darba lapas 1. uzdevums.*

**[4. slaids]** Skolotājs iedod bērniem attēlu ar smadzeņu kontūru un lūdz bērniem uzzīmēt lietas, kas rada viņos stresu vai satraukumu. Jāpaskaidro, ka, nosaucot un atpazīstot uztraukuma iemeslus, ir vieglāk tos saglabāt samērīgus.

Pajautājiet: “Ko nozīmē “samērība”?” Var bērniem parādīt Freda Rodžersa citātu : “Ja to var nosaukt vārdā, to var arī kontrolēt.”

*Kolēģu komentāri:*

*“Pilnveidošu prasmi sadalīt" istabās" skolēnus pārrunu laikā, jo pirmo reizi to darīju un liekas, ka tas pilnībā nesanāca.”*

*“Materiāli ir ļoti uzskatāmi, man patīk!!!!”*

*“Diskusijas, video sižets rosināja izprast tematu "Kas ir stress?”.*

2. aktivitāte. Kā stress mūs ietekmē? (ieteicamais laiks 10 min.)

**[5. slaids]** Skolotājs pajautā: “Kā stress ietekmē mūsu ķermeni un uzvedību?” Jūs varat noskatīties video “Par ko streso Latvijas bērni”, kas pieejams <https://www.youtube.com/watch?v=2j65V5AeCdo&ab_channel=LaurisReiniks> un saklausīt iespējas stresa pārvarēšanai.

*2. aktivitātei nepieciešams darba lapas 2. uzdevums.*

Skolotājs piedāvā bērniem aizpildīt tabulu par domām, ķermeņa reakciju un uzvedību, kas saistīta ar stresu un uztraukumu. Jāuzsver, ka stresa izraisītās fiziskās pazīmes nav bīstamas, lai arī tās var būt ļoti nepatīkamas.

*Kolēģu komentāri:*

*“Man par lielu prieku un pārsteigumu nodarbība noritēja ļoti labā atmosfērā!”*

*“Man pašai bija interesanti dzirdēt skolēnu domas, kas tad viņiem izraisa stresu, satraukumu.”*

*“Tematam ir pilnvērtīgs saturs.”*

Kopīgā noslēguma apspriede. Vai stress var būt pozitīvs? (ieteicamais laiks 5 min.)

**[6. slaids]** Skolotājs pārrunā ar klasi jautājumus**: “**Vai stress vienmēr ir slikts? Kāds ir pozitīvais stress? Vai stress var mums palīdzēt attīstīt tikumus? Kādā veidā? Kurus?”

*Kolēģu komentāri:*

*“Izdevās ļoti laba tiešsaistes nodarbība. Skolēni bija aktīvi, katram bija vēlēšanās izteikties par negatīvu un pozitīvu stresu, minēja vairākus piemērus no savas pieredzes.”*

*“Ļoti labi nodarbība, bērniem saprotamā valodā.”*

*“Viss apmierināja. Nepietika laika kaut ko vēl piemeklēt.”*