4. klase

Tēma: Stress

3. nodarbība - Atbalsts cilvēkiem, kas izjūt stresu

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* kā sapratīgi rīkoties stresa situācijās;
* kādi tikumi ir nepieciešami, lai izvairītos no bailēm stresa situācijās;
* kādu atbalstu sniegt cilvēkiem, kuri izjūt stresu.

***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;
* pārspriest un izmantot tikumus, kas nepieciešami, lai pārvarētu stresu.

**Atslēgvārdi:** stress, trauksme, uztraukums, sekas, stratēģijas, konflikts.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Dzīvība, brīvība | Rūpes, mīlestība, harmonija, miers |
| Tikumi | Gudrība, līdzcietība, laipnība | Līdzjūtība, empātija, izpalīdzība |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Atbalsts cilvēkiem, kas izjūt stresu”.

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kas palīdzēja dziedātājai Patrišai (Patrīcija Ksenija Cuprijanoviča), kad viņš piedzīvoja trauksmi?
2. Kādus tikumus dziedātāja Patriša izrādīja, daloties ar savu stāstu?
3. Kādas ir sekas īstermiņā un ilgtermiņā tad, ja izvairies no tā, kas tevi biedē, un tad, ja stājies savām bailēm pretī?
4. Kādas pretrunas tu saskati šajā morālajā dilemmā? Kāda ir saprātīga rīcība?
5. Vai šai situācijai ir vairāk nekā viens risinājums? Kādi tikumi šeit vajadzīgi?

Mācību aktivitātes

Ierosme. Slavenības atklājas (ieteicamais laiks 10 min.)

**[2. slaids]** Skolotājsparāda bērniem dziedātājas Patrišas (Patrīcija Ksenija Cuprijanoviča) attēlu. Ko bērni par viņu zina? Viņa ir publiski stāstījusi par savu cīņu ar stresu un trauksmi skolas laikā. Var noskatīties video šeit: [*https://www.youtube.com/watch?v=Nu4\_EGntg90&ab\_channel=VBTAIInspekcija*](https://www.youtube.com/watch?v=Nu4_EGntg90&ab_channel=VBTAIInspekcija)(video ilgums – 5:20).

Skolotājs pajautā: “Kas viņai palīdzēja? Kādus tikumus viņa pauda, daloties ar savu stāstu?” Ir daudz citu slavenību, kas pastāstījušas par savu garīgo veselību, vai bērni zina vēl kādu? (Princis Harijs, Selēna Gomeza, Elija Goldinga, Fredijs Flintofs).

Kolēģu komentāri:

“Piedāvāju bērniem sākotnēji atrast vienu risinājumu.”

“Nodarbību sāku ar īsu apkopojumu, ko vispār esam darījuši, par ko runājuši projekta aprobācijas ietvaros.”

“Attālinātais mācību process nesokas tik ātri, aizņem vairāk laika”

“Bērni nezināja, kas ir Patriša.. bet domāju, ka tas šoreiz nav tik būtiski.. Es domāju, ka viņus aizkustināja šis video un viņiem tas bija saprotams.”

1. aktivitāte. Stāties pretī savām bailēm vai bēgt no tām? (ieteicamais laiks 5 min.)

**[3. slaids]** Skolotājs piedāvā izrunāt šādus jautājumus:

Kad jūtam stresu un trauksmi, mēs bieži varam izvēlēties – stāties savām bailēm pretī vai bēgt no tām. Kādas ir šo abu lēmumu sekas īstermiņā un ilgtermiņā?

2. aktivitāte. Morālā dilemma (ieteicamais laiks 5 min.)

**[4. slaids]** Skolotājs ar skolēniem aplūko morālo dilemmu un pārrunā to.

* Kāda problēma ir šajā dilemmā?
* Kā tu justos?
* Vai šajā morālajā dilemmā savstarpēji pretdarbojas kādi tikumi?
* Kāds, tavuprāt, ir saprātīgs risinājums? Vai šai situācijai ir vairāk nekā viens risinājums?

Kolēģu komentāri:

“4. klases skolniekam bija grūti aptvert – morālā dilemma, tas prasīja ilgāku skaidrojumu. Bet tas nenozīmē, ka tas nav vajadzīgs!!!”

“Labi videomateriāli. Sarežģīta valoda, uzrakstīju atbilstošāku situāciju dilemmai.”

“Temats ir plašs, daudz pieredzes stāstu no zināmiem jauniešiem. Laiks 40 minūtes bija par maz, lai visu izrunātu.”

**Kopīgā noslēguma apspriede. Esi laipns (ieteicamais laiks 5 min.)**

**[5. slaids]** Skolotājs piedāvā skolēniem piedalīties šādā aktivitātē: sameklēt kādu, kas izjūt stresu vai piedzīvo grūtības. Izdarīt viņam ko labu. Šim cilvēkam var pagatavot dzērienu, uzrakstīt zīmīti vai kartīti vai vienkārši veltīt savu laiku, lai uzklausītu šo cilvēku un pārrunātu, kā viņš jūtas.

Kolēģu komentāri:

“Skolēniem patika aktivitātes. Diskusija.”

“Daudzi vārdi prezentācijā bija jāpaskaidro, skolēni neizprata. Bet tas ir normāli!”

“Ļoti patika jauniešu pieredzes stāsti skolēniem.”

“Nodarbības saturs apmierināja. Skolēni izdomāja dažādus risinājumus cilvēkam, kas izjūt stresu.”