4. klase

**Modulis: Plaukstošas personības**

**Tēma: Stress**

**Tēmas atsegums**

**Tēmas apguve strukturēta trīs nodarbībās:**

1. nodarbība - Kas ir stress?

2. nodarbība - Stresa pārvarēšana

3. nodarbība - Atbalsts cilvēkiem, kas izjūt stresu

**Tēmas apguves mērķi:**

***Zināšanas: veicināt priekšstatu veidošanos par to,***

* kā atpazīt savas emocijas un runāt par tām;
* ka garīgā labklājība tāpat kā fiziskā veselība ir normāla ikdienas dzīves sastāvdaļa;
* kur un kā meklēt atbalstu, ja ir raizes par savu vai kāda cita garīgo labklājību vai spēju kontrolēt emocijas;
* kā piedzīvoto emociju intensitāte ir atkarīga no personīgās pieredzes un situācijas.

***Morālās prasmes: sekmēt šādu morālo ieradumu veidošanos skolēnos:***

* 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;
* saprast, kādi paņēmieni var mazināt stresa izraisītās sajūtas;
* pārspriest un izmantot tikumus, kas nepieciešami, lai pārvarētu stresu.

**Tēmā aplūkotās vērtības un tikumi**

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

**Tikumu praktizēšanas iespējas**

* Skolēni varētu sameklēt kādu, kas izjūt stresu vai piedzīvo grūtības, un izdarīt viņam kaut ko labu: pagatavot dzērienu, uzrakstīt zīmīti vai kartīti vai vienkārši veltīt savu laiku, lai uzklausītu šo cilvēku un pārrunātu, kā viņš jūtas.