5. klase

Tēma: Sociālie tīkli

2. nodarbība - Fiziskais paštēls

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

***Skolēnam veidojas sapratne par to,***

* kādu ietekmi atstāj kāds emocionālajiem vai fiziskās vardarbības veidiem (tostarp kiberterorizēšana);
* ka vardarbības lieciniekiem ir pienākumu ziņot par emocionālu vai fizisku vardarbību;
* zina, kur saņemt palīdzību, ja ir cietis no emocionālas vai fiziskas vardarbības.

**Skolēnam veidojas morālais ieradums**

* paust pozitīvas jūtas par sevi, lai stiprinātu savu identitāti un novērtētu pozitīvos tikumus un iezīmes sevī un citos;
* pienācīgi reaģēt situācijās, kad tiešsaistē radusies nepatīkama situācija, tostarp kā nešaubīgi meklēt atbalstu, ziņot atbildīgajām iestādēm un platformu administratoriem;
* atpazīt pozitīvas un veselīgas draudzības iezīmes (jebkurā kontekstā, tostarp tiešsaistē), kas ietver uzticēšanos, cieņu, atklātību, laipnību, dāsnumu, robežas, privātumu, piekrišanu un konfliktu risināšanu, salīgšanu un attiecību pārtraukšanu, kas ietver arī dažādus attiecību veidus (un neattiecas uz seksualitāti).

**Atslēgvārdi:** *Instagram, Snapchat, Twitter,* digitālā pēda.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Brīvība, kultūra | Patiesība, harmonija |
| Tikumi | Godīgums, drosme, gudrība, mērenība | Atklātība, iejūtība, pazemība |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Fiziskais paštēls”.
* Video transkripcija ierosmes aktivitātei (1. materiāls).
* “*Lizija Velaskeza”* (2. materiāls). Katram skolēnam nepieciešama sava kopija.
* Video transkripcija latviešu un angļu valodā (3. materiāls 3. aktivitātei).
* Katram skolēnam maza izmēra pierakstu lapiņa.

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kā tiešsaistē izdarītais spiediens ietekmē mūsu raksturu?
2. Kāpēc daži cilvēki izjūt nepieciešamību tiešsaistē rādīt “viltus seju”?
3. Vai ir iespējams pasargāt sevi no tā? Kādā veidā?
4. Kādā veidā tu redzi, ka citiem cilvēkiem piemīt “labs raksturs”?
5. Kā cits citu var mudināt attīstīt raksturu?

Mācību aktivitātes

Ierosme. Runājot par pašbildēm (ieteicamais laiks 7 min.)

**[2. slaids]** Skolotājs aicina skolēnus noskatīties video (video ir angļu valodā, transkripcija latviešu un angļu valodā pieejamā 1. materiālā). Ja nepieciešams, video var noskatīties atkārtoti: <https://www.youtube.com/watch?v=xGWIifTBpBM&feature=emb_title> (“Fiziskais paštēls un tu” – 2:39 minūtes)

Skolotājs aicina skolēnus dalīties savās emocijās par filmu un pēc tam pārrunāt, kā, viņuprāt, internets (un īpaši sociālie tīkli) var izraisīt stresu un ietekmēt jaunieša fizisko paštēlu. Pārrunā šādus jautājumus:

* Vai tu izjūti spiedienu, ka tiešsaistē ir jāsavāc iespējami daudz reakciju vai jāparāda noteikts tēls?
* Kā šis spiediens tevi ietekmē?
* Paskaidrojiet, ka šāds spiediens tiešsaistē var pārbaudīt mūsu raksturu! Kā tas varētu izpausties?
* Kādas rakstura īpašības tev nepieciešams šādās situācijās?

1. aktivitāte. Ātrie jautājumi (ieteicamais laiks 3 min.)

**[3. slaids]** Skolotājs ar skolēniem pārrunā šādus jautājumus:

* Ko nozīmē “fiziskais paštēls”?
* Kā tas atšķiras no tā, ka cilvēks izskatās patiesībā?
* Kāpēc cilvēki domā, ka viņiem jāizskatās noteiktā veidā?
* Kā sociālie tīkli to ietekmē? Kā pozitīvo reakciju un sekotāju piesaiste sociālajos tīklos liek justies cilvēkiem?
* Kāpēc dažiem cilvēkiem tas ir svarīgi?

2. aktivitāte. Aiz pašbildes (ieteicamais laiks 10 min.)

**[4. slaids]** Skolotājs aicina skolēnus izvēlieties vienu no situācijas aprakstiem un kopā pārrunā šos jautājumus:

* Kas varētu notikt katra cilvēka prātā?
* Kādas sajūtas un emocijas viņš varētu piedzīvot?
* Kā tiešsaistes pieredze var ietekmēt viņa fizisko paštēlu un pārliecinātību par savu ķermeni?
* Veselība ir daudz svarīgāka par kosmētikas lietošanas vai matu sakārtojumu tendencēm sociālajos tīklos. Kāpēc tas tā ir?
* Vai kāda cilvēka profils tiešsaistē ir tiešs viņa personības atspoguļojums?
* Ko dažkārt cilvēki dara, lai radītu nevainojamu pašbildi? Kāpēc?

3. aktivitāte. Gadījuma izpēte (ieteicamais laiks 10 min.)

*Aktivitātei būs nepieciešams 2. materiāls “Lizija Velaskeza”. Katram skolēnam sava kopija.*

**[5. slaids]** Skolotājs aicina skolēnus izlasīt stāstu par Liziju Velaskezu, kas piedzīvoja kiberterorizēšanu un tika nosaukta par “pasaulē neglītāko sievieti”. Var arī skatīties filmas “A Brave Heart: The Lizzie Velasquez Story” (2015) treileri (<https://www.youtube.com/watch?v=HZqAh5qIi4s> – 2:17 minūtes) (video transkripcija pieejama 3. materiālā) Aicina skolēnus lasot padomāt par šādiem jautājumiem:

* Ar kādām grūtībām viņa savā dzīvē saskārusies?
* Kā pret viņu izturējās skolā? Kādas ir Lizijas pozitīvās rakstura iezīmes (neatlaidība, atvērtība jaunajam, pozitīva attieksme, uzmanība uz svarīgām lietām dzīvē utt.), kas veido viņas pozitīvo paštēlu?
* Kas tev viņā patīk visvairāk?
* Kā viņas pozitīvās rakstura iezīmes un tikumi varētu iedvesmot citus un palīdzēt viņiem?
* Kādā veidā Lizija parāda, ka “skaistums mīt cilvēkā”?
* Kurš viņu atbalstīja un kā tas palīdzēja viņai stiprināt pašpārliecību?

Pārdomājot Lizijas stāstu, atbild uz jautājumiem:

* Ja viņa mācītos tavā skola, kā skolas kopiena viņu atbalstītu?
* Ko tu varētu atbildēt Lizijai, ja viņa tev izstāstītu par sevi?
* Kādi tikumi tev būtu vajadzīgi, lai nodrošinātu, ka Lizija jūtas atbalstīta un saprasta?

4. aktivitāte. Laiks aplim (ieteicamais laiks 7 min.)

*Katram skolēnam nepieciešama maza izmēra lapiņa*

*.***[6. slaids]** Skolotājs aicina skolēnus sastāties vai sasēsties aplī. Skolēniem tiek dotas dažas minūtes, lai uz lapas pierakstītu:

1. Trīs savus tikumus vai rakstura iezīmes, kas tev patīk. Raksti nevis intereses vai talantus, bet savas personības būtiskās iezīmes.

Ierosmei piedāvājiet skolēniem tādus piemērus kā “laipns”, “radošs” un “apņēmīgs” un varbūt nosauciet arī jums pašam tuvās rakstura iezīme! Mudiniet skolēnus nosaukt rakstura iezīmes, kas ir mazāk ierastas vai ir unikālas tieši viņiem!

1. Rakstura iezīmi, kas tev patīk savā klasesbiedrā, kurš sēž pa labi vai pa kreisi (vai tā klasesbiedra, kura vārds izvēlēts šim nolūkam, piemēram, pierakstot skolēnu vārdus uz mazām lapiņām, ieliekot tās grozā un katram skolēnam piedāvājot paņemt vienu no tām).

Skolēni pēc kārtas saka: “Manas trīs labākās rakstura īpašības ir \_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_ un \_\_\_\_\_\_\_\_” un “Viena no [klasesbiedra vārds] pozitīvajām iezīmēm ir \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.”

Kopīgā noslēguma apspriede. (ieteicamais laiks 5 min.)

**[7. slaids]** Skolotājs ar skolēniem pārrunā šādus jautājumus:

* Ko nozīmē būt skaistam?
* Kā skaistums tiek attēlots sociālajos tīklos tiešsaistē?
* Kādos dažādos veidos cilvēki mēģina parādīt sevi sociālajos tīklos?
* Vai skaistums ir meklējams dziļāk par ārieni?
* Kā rakstura attīstīšana var palīdzēt kļūt par skaistu cilvēku?