8. klase

Tēma: Fiziskā veselība

3. nodarbība - Miegs

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

***Skolēnam veidojas izpratne par to,***

* kas notiek ar cilvēku miegā;
* kādi ir pilnvērtīga miega sniegtie ieguvumi.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* apzināties pilnvērtīga miega nozīmi un izvēlēties savam ikdienas ritmam piemērotāko veselīga miega stratēģiju.

**Atslēgvārdi:** miegs, režīms, atjaunošanās, augšana, noskaņojums, atmiņa, atpūta, enerģija, imunitāte, vide un miega higiēna.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Dzīvība, kultūra | Rūpes, cilvēka daba, harmonija |
| Tikumi | Gudrība, mērenība | Pašvadība, spriestspēja |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Miegs”.

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kādi ir kvalitatīva miega sniegtie ieguvumi?
2. Kā miega kvalitāte ietekmē vispārējo labsajūtu?
3. Vai miega kvalitāte ietekmē rakstura attīstību?
4. Kādi tikumi nepieciešami, lai izveidotu labus ieradumus attiecībā uz miegu?
5. Kā cilvēks var uzlabot miega kvalitāti?

Mācību aktivitātes

Ierosme (ieteicamais laiks 10 min.)

**[2. slaids]** Skolotājs uzsāk diskusiju “Kas ir miegs? Kāpēc tas ir svarīgs?” Strādājot pāros, pierakstiet visu, ko jūs zināt par miega sniegtajiem ieguvumiem.

* Kā tu definētu vārdu savienojumu “pilnvērtīgs miegs”?

**[3. slaids]** Skolotājas piedāvā apkopot idejas klasē un pārrunāt tās.

* Kādi ir pilnvērtīga miega sniegtie ieguvumi?
* Kā miegs var ietekmēt cilvēka labsajūtu?
* Kā cilvēks var uzlabot miega kvalitāti?

Kolēģu komentāri:

“Ļoti vērtīgi iegūt klases stundām jau gatavus materiālus par aktuālām tēmām.”

“Procesu kavē attālinātās mācības. Nodarbībā ir tā, ka, vai nu visi vēlas diskutēt, vai visi grib paklusēt. Par maz laika, bet pie tā piestrādāšu, organizējot pārējās nodarbības (tēmas).”

1. aktivitāte. Miega sniegtie ieguvumi (ieteicamais laiks 5 min.)

**[4. slaids]** Skolotājs piedāvā skolēniem atbildēt uz šiem jautājumiem:

* Kāda ir skolēnu pieredze attiecībā uz miega paradumiem un režīmu?
* Kā skolēni varētu mudināt citus cilvēkus uzlabot sava miega kvalitāti un regularitāti?

2. aktivitāte. Miegs: fakti (ieteicamais laiks 5 min.)

**[5.,6.,7. slaids]** Izmantojot *PowerPoint* prezentāciju, skolotājs pastāsta par laba miega sniegtajiem ieguvumiem. Jāuzsver, ka miegs pozitīvi ietekmē gan smadzeņu darbību, gan ķermeni. Skolēniem jāpārrunā, vai viņi ievēro šos principus. Vai ir kādi fakti, kas skolēniem šķita grūti īstenojami? Ja jā, kāpēc?

Kolēģu komentāri:

“Var izmantot interaktīvas platformas, lai novadīt nodarbību.”

“Pusaudžiem aktuāli jautājumi šajā tēmā aprobēti.”

“Aktuāli COVID-19 (mājsēdes) laikā.”

“Pusaudžu vecumposmam un šim attālināto mācību laikam ļoti aktuāla tēma, viss pārdomāts, noderīga informācija.”

3. aktivitāte. Miegs un tavs raksturs (ieteicamais laiks 10 min.)

**[8. slaids]** Skolotājs turpina diskusiju:

* Kā pilnvērtīga miega paradumi var ietekmēt tavu raksturu?
* Kādi tikumi tev nepieciešami, lai tu varētu attīstīt pilnvērtīga miega paradumus?
* Kas tev var būt jāsamazina vai jāizskauž, lai nodrošinātu, ka tu kārtīgi izgulies un attīsti pilnvērtīga miega paradumus?

Izmanto *PowerPoint* prezentāciju, lai izpildītu uzdevumu.

4. aktivitāte. Sagatavo raidierakstu (ieteicamais laiks 15 min.)

**[9. slaids]** Skolotājs piedāvā noskatīties video <https://www.youtube.com/watch?v=cdVmPxd4Br8&ab_channel=VeseL%C4%ABga> (#7 Kā nepareizs miegs var sagraut tavu veselību? (skatīties no 23:20), kurā aprakstīti daži problēmjautājumi attiecībā uz pilnvērtīga miega paradumu attīstīšanu. Video minēts 3 posmu process labu miega paradumu attīstīšanai.

**B. E. D**. nozīmē: *Bedtime routine* (gulētiešanas režīms), *bedroom Environment* (guļamistabas vide), *Daytime routine* (dienas režīms).

* Vai, tavuprāt, tā ir efektīva stratēģija?
* Vai, tavuprāt, šīs idejas ir labas?
* Vai tu kādu no tām izmanto?

**[10. slaids]** Skolotājs piedāvā skolēniem izveidot raidierakstu par šādiem aspektiem attiecībā uz miega režīma izveidošanu:

* Skaidrojums, kā miega režīms, guļamistabas vide vai dienas režīms ietekmē miegu.
* Ieteikumi, kā atrast iespējas atpūtai.
* Stratēģijas, kā cilvēks varētu uzlabot sava miega kvalitāti.
* Ieteikumi, ko darīt, ja cilvēka miega kvalitāte neuzlabojas.

Kolēģu komentāri:

“Nodarbība ir laba, skolēniem saprotama, saistoša.”

“Ļoti vērtīgi iegūt audzināšanas nodarbībām jau gatavus materiālus par aktuālām tēmām.”

“Bija iekļauts diezgan plašs tēmu spektrs.”

“Ļoti labi video sižeti piedāvāti nodarbības novadīšanai.”

“Bija jānoskatās garš video, tāpēc šai tēmai veltītas 2 nodarbības.”

“Būtu nepieciešamas 2 nodarbības.”

“Samazināt video ilgumu, jo ir ļoti liels.”