8. klase

Tēma: Veselīgas attiecības

1. nodarbība - Emocionālā veselība

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* kas ir emocionālā veselība un kāda ir tās nozīme;
* kā veicināt emocionālo veselību;
* kāda ir emocionālās un fiziskās veselības saistība;
* ka pārmaiņas ir būtiska daļa no cilvēku dzīves;
* kur meklēt padomu, ja māc bažas par sevi vai kādu citu;
* ka grūtības iespējams risināt runājot par tām un saņemot atbalstu no līdzcilvēkiem.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* rūpēties par savu emocionālo un fizisko veselību;
* spēt pielāgoties apstākļiem un pārmaiņām;
* paļauties uz līdzcilvēku atbalstu;
* vēlēties palīdzēt sev un līdzcilvēkiem.

**Atslēgvārdi:** stress, trauksme, uztraukums, garīgā veselība, emocionālā labklājība, veselība, atbalsts.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Ģimene, darbs | Mīlestība, harmonija |
| Tikumi | Atbildība, savaldība, laipnība | Atvērtība jaunajam |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Emocionālā veselība”.

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kā tu vari noteikt, vai cilvēks ir emocionāli vesels?
2. Vai ir vieglāk novērot emocionālo vai fizisko veselību?
3. Kādas rakstura stiprās puses un tikumi tev vajadzīgi, piedzīvojot pārmaiņas?
4. Kā šajos pārmaiņu posmos tu vari attīstīt minētos tikumus?
5. Kāpēc pārmaiņas ir būtiska dzīves sastāvdaļa?

Mācību aktivitātes

Ierosme (ieteicamais laiks 5 min.)

**[2. slaids]** Skolotājs uzsāk diskusiju “Ko nozīmē būt emocionāli veselam?” Skolēns pārrunā savas idejas ar klasesbiedru.

* Kas cilvēka uzvedībā un rīcībā varētu liecināt par emocionālo veselību vai tās traucējumiem?

1. aktivitāte. Vai vari pamanīt? (ieteicamais laiks 10 min.)

**[3. - 5. slaids]** Pāros vai nelielās grupās skolēni aplūko attēlus ar slaveniem cilvēkiem, kas piedzīvojuši emocionālās veselības problēmas. Vai to varēja viegli pamanīt? Kā tu vari zināt, kāda ir cilvēka emocionālā veselība?

**[6. slaids]** Turpinot diskusiju, skolotājs uzdod jautājumu:

- Vai tu šos cilvēkus sadalītu grupās citādi, ja mēs ņemtu vērā fizisko veselību? Kuru veselības veidu atpazīt ir vieglāk un kāpēc?

Katrai grupai ieteicams izvēlēties vienu attēlu un izveidot saraksts ar iemesliem, kāpēc, viņuprāt, šis cilvēks ir vesels – gan fiziski, gan emocionāli. Tad izskatīt sarakstu un pasvītrot to, ko nevar noteikt, vienkārši paskatoties uz cilvēku.

Pārrunājiet, kā var noteikt, vai cilvēks ir emocionāli vesels!.

2. aktivitāte. Kas mainās? (ieteicamais laiks 10 min.)

**[7. slaids]** Skolotājs pajautā: “Kādas ir galvenās pārmaiņas, ko jaunieši piedzīvo, uzsākot mācības pēdējās pamatskolas klasēs?” Uzraksti katru ideju uz atsevišķas līmlapiņas. Pozitīvajām pārmaiņām izmanto vienas krāsas lapiņas, bet negatīvajām – citas krāsas lapiņas! Paturi prātā, ka šīs izmaiņas var attiekties ne tikai uz skolu, bet arī ietvert sociālās, fiziskās un emocionālās pārmaiņas!

3. aktivitāte. Izturēt dzīves uzliktos pārbaudījumus (ieteicamais laiks 10 min.)

**[8. slaids]** Skolotājs palūdz pārskatīt skolēniem savas atbildes un pārrunāt pāros ar klasesbiedru šos jautājumus.

* Kāpēc pārmaiņas ir būtiska dzīves sastāvdaļa?
* Ar kurām negatīvajām pārmaiņām sastopamies visbiežāk? Kāpēc, tavuprāt, tā ir?
* Kā skola varētu atbalstīt jauniešus šajā pārmaiņu periodā?
* Kāds atbalsts ir pieejams skolā, ja skolēns nespēj pieņemt pārmaiņas?
* Kuras pārmaiņas tev šķitušas visgrūtākās?

**[9. slaids]** Skolotājs turpina diskusiju klasē:

* Kādi tikumi tev bija jāpauž, lai izturētu šos pārbaudījumus?
* Vai, tavuprāt, esi pietiekami attīstījis šos tikumus vai to attīstība aizvien notiek?
* Kas tev varētu būt vajadzīgs, lai šajā jomā padarītu sevi spēcīgāku?

Jāpalūdz izveidot dienasgrāmatas ierakstu, fiksējot savas pārdomas par šiem jautājumiem. Tu vari noteikt un pierakstīt veidus, kā tu varētu stiprināt savu raksturu, lai izturētu visus pārbaudījumus, ar kuriem saskarsies šajā gadā.

Pārrunā savus piemērus ar citiem!

**[10. slaids]** (**ieteicamais laiks 5 min.)** Skolotājs iesaka skolēniem nosaukt citus iespējamos pārbaudījumus (vai pārmaiņas), kas var notikt cilvēka dzīvē, un pārdomāt, kā tos pārvarēt un pieņemt. Piemēri var ietvert: skolas maiņu, pārcelšanos dzīvot atsevišķi no vecākiem, studiju uzsākšanu, pirmo darbu, pirmo attiecību pārtraukšanu utt. Kopējais aktivitātes laiks 5 minūtes.

4. aktivitāte. Labklājības forums (ieteicamais laiks 5 min.)

**[11. slaids]** Skolēniem jāiedomājas, ka viņš ir skolas padomdevējs labklājības jautājumos un viņa pienākums ir sniegt padomu jauniešiem, lai palīdzētu izturēt pārbaudījumus, ar ko viņi saskaras.

**[12. slaids]** Aiciniet skolēnus: **“**Izvēlies vienu situācijas aprakstu un uzraksti šim cilvēkam vēstuli, sniedzot ieteikumus, kā veiksmīgi pārvarēt sarežģītos apstākļus! Apdomā, kādi tikumi šajā situācijā viņam būtu jāattīsta. Kā viņi varētu tos attīstīt?”

Saņemt palīdzību (ieteicamais laiks 10 min.)

**[13. slaids]** Jāatgādina skolēniem, ka viņi var saņemt palīdzību mājās, skolā (piemēram, pie skolotāja, skolas psihologa vai medmāsas) un ārpus tās  – vietējās un nacionālās organizācijās. Pastāstiet skolēniem, ka ir daudz dažādu veidu, kā jaunieši var saņemt palīdzību uzticamās organizācijās, tostarp rakstot, tērzējot digitāli un saņemot ieteikumus tiešsaistē, kā arī tiekoties klātienē vai sarunājoties pa telefonu! Sniedziet skolēniem informāciju par šīm vietnēm:

* *Pusaudžu resursu centrs -* [*https://pusaudzim.lv/*](https://pusaudzim.lv/)
* *Krīžu un konsultāciju centrs -* [*https://www.skalbes.lv/*](https://www.skalbes.lv/)
* *Nodibinājums "Centrs Dardedze"* [*www.centrsdardedze.lv*](http://www.centrsdardedze.lv/)
* *Krīzes centrs "Mīlgrāvis" -* [*www.krize.lv*](http://www.krize.lv/)