8. klase

Tēma: Fiziskā veselība

3. nodarbība - Miegs (digitalizēta)

**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;
* 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”.
* *Darba lapa ‘*Miega ieteikumi pusaudžiem’ (1. materiāls);
* Skolotājs – bezmaksas aplikācija *ClassPoint* savā datorā (sk. lietošanas instrukcijas [šeit](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf)).
* Skolēni – Telefons vai dators ar interneta pieslēgumu.

**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

Tehniskā sagatavošana: Nodarbībā tiek izmantota aplikācija *ClassPoint* (sk. [*ClassPoint* lietošanas instrukcijas](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf)). Nodarbības sākumā skolotājs ielogojas savā *ClassPoint* kontā (cilnes *Inknoe ClassPoint* kreisajā pusē), tad palaiž prezentāciju uz lielo ekrānu. Prezentācijas augšējā labajā stūrī parādās nodarbības kods (*class code*).

[1. slaids] Skolotājs iepazīstina skolēnus ar nodarbības tēmu un aicina viņus pieslēgties vietnē <https://classpoint.app/>, izmantojot nodarbības kodu (*class code*) vai skenējot QR kodu, kas parādās, uzklikšķinot uz nodarbības koda. Kad skolēni pieslēgušies, skolotājs uzsāc nodarbību.

Ierosme (ieteicamais laiks 10 min.)

**[2. slaids]** Skolotājs uzsāk diskusiju. *-* Kā tu definētu vārdu savienojumu “pilnvērtīgs miegs”?, izmantojot digitālo rīku *Short Answer.*

Skolotājs palaiž *Short Answer* funkciju, uzklikšķinot uz prezentācijas pogu. Skolēni telefonā (aplikācijas baltajā rūtiņā) uzraksta savas atbildes (īsus teikumus) un sniedz tās (uzspiežot uz zilas pogas “*Submit*”)*.* Skolēni var iesniegt tikai vienu atbildi. (*Piezīme - skolotājs var regulēt iesniegšanas laiku. Sk. detalizēti* [*ClassPoint lietošanas instrukcijās*](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf)).

Kad skolēni pabeidza sniegt atbildes, skolotājs dalās ar aptaujas rezultātiem, kas parādās ekrānā kā atsevišķas līmlapiņas, un kopīgi ar skolēniem pārrunā tās. (*Piezīme: izmantojot pogu ‘Insert results as a slide’ augšējā labajā stūrī, skolēni varēs redzēt arī jauno slaidu savā telefonā. Šajā gadījumā slaidu numerācija atšķirsies no šajā stundas plānā norādītās numerācijas!*).

1. aktivitāte. Pilnvērtīga miega sniegtie ieguvumi (ieteicamais laiks 5 min.)

**[3. slaids]** Skolotājs aicina skolēnus pāros pārrunāt šādus jautājumus:

* Kā miegs var ietekmēt cilvēka labsajūtu?
* Kā cilvēks var uzlabot miega kvalitāti?

**[4. slaids]** Tad skolotājs piedāvā skolēniem dalīties ar savām domām par kvalitatīvā miega ieguvumiem: “Mini dažus pilnvērtīga miega sniegtus ieguvums!”, izmantojot digitālo rīku *Word Cloud.*

Skolotājs palaiž *Word Cloud* funkciju, uzklikšķinot uz prezentācijas pogu. Skolēni telefonā (aplikācijas baltajā rūtiņā) uzraksta savas atbildes (vārdus vai īsus teikumus) un sniedz tās (uzspiežot uz zilas pogas “*Add*”)*.* Skolēni var iesniegt vairākās atbildes. (*Piezīme - skolotājs var regulēt iesniegšanas laiku un atbilžu redzamību. Sk. detalizēti* [*ClassPoint lietošanas instrukcijās*](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf)).

Kad skolēni pabeidza sniegt atbildes, skolotājs rāda vārdu mākoni ekrāna un kopīgi ar skolēniem pārrunā tās. (*Piezīme: izmantojot pogu ‘Insert results as a slide’ augšējā labajā stūrī, skolēni varēs redzēt arī jauno slaidu savā telefonā. Šajā gadījumā slaidu numerācija atšķirsies no šajā stundas plānā norādītās numerācijas!*).

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.

Skolotājs jautā visai klasei, veidojot kopīgu diskusiju, vai skolēni ievēro šos principus. Vai ir kādi fakti, kas skolēniem šķita grūti īstenojami? Ja jā, kāpēc?

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

**[8. slaids]** Skolotājs turpina diskusiju un aicina skolēnus pārrunāt jautājumus pāros:

* Kā pilnvērtīga miega paradumi var ietekmēt raksturu?
* Kādi tikumi ir nepieciešami, lai varētu attīstīt pilnvērtīga miega paradumus?
* Kāda veida uzvedība var būt jāsamazina vai jāizskauž, lai nodrošinātu, ka esi kārtīgi izgulējies un tiek attīsti pilnvērtīga miega paradumi?

Tad skolotājs aicina skolēnus dalīties ar savām pārdomām klasē!

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

**[9. slaids]** Skolotājs aicina skolēnus izveidot raidierakstu par miega režīmu, ievērot tajā informāciju par miega režīma veicinošajiem faktoriem, veselības traucējumiem miega rūkuma dēļ un ieteikumiem sava miega kvalitātes uzlabošanai!

Lai skolēni varētu apzināties nepieciešamo informāciju, sākumā skolotājs piedāvā noskatīties video <https://www.youtube.com/watch?v=cdVmPxd4Br8&ab_channel=VeseL%C4%ABga>

Video materiāla saturs ir par kvalitatīvu miegu (ieteikumi un praktiski padomi). Video materiāla kopējais garums ir 25 minūtes. Ieteicams video materiālu noskatīties no 0:50-3:55 minūtei.

**[10. slaids]** Tad skolotājs piedāvā skolēniem atbildēt uz jautājumiem *– “*Ar kādiem vārdiem Tev asociējas veselības traucējumi miega trūkumu dēļ?”, izmantojot digitālo rīku *Word Cloud..* Atbildes uz šo jautājumu pieejamas arī iepriekšējā video (no 8:12 video minūtes).

Skolotājs palaiž *Word Cloud* funkciju, uzklikšķinot uz prezentācijas pogu. Skolēni telefonā (aplikācijas baltajā rūtiņā) uzraksta savas atbildes (vārdus vai īsus teikumus) un sniedz tās (uzspiežot uz zilas pogas “*Add*”)*.* Skolēni var iesniegt vairākās atbildes. (*Piezīme - skolotājs var regulēt iesniegšanas laiku un atbilžu redzamību. Sk. detalizēti* [*ClassPoint lietošanas instrukcijās*](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf)).

Kad skolēni pabeidza sniegt atbildes, skolotājs rāda vārdu mākoni ekrāna un kopīgi ar skolēniem pārrunā tās. (*Piezīme: izmantojot pogu ‘Insert results as a slide’ augšējā labajā stūrī, skolēni varēs redzēt arī jauno slaidu savā telefonā. Šajā gadījumā slaidu numerācija atšķirsies no šajā stundas plānā norādītās numerācijas!*).

**[11. slaids]** Kā papildus materiāls raidierakstam,skolotājs iepazīstina skolēnus ar Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas materiālu “*Miega ieteikumi pusaudžiem*” (1. materiāls). <http://www.bernuneirologi.lv/wp-content/uploads/2020/02/4_2_Ieteikumi-pusaud%C5%BEiem.pdf>

Skolotājs aicina skolēnus izlasīt materiālu un kopīgi apspriež ar viņiem galvenās idejas un tas kas viņiem pārsteidza:

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

**[12. slaids]** Izmantojot apkopoto informāciju,skolotājs piedāvā skolēniem izveidot raidierakstu (5-7 minūtes) 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.

Skolēni var nākamajā stundā rādīt viens otram savu raidierakstu!