9. klase

**Modulis: Plaukstošas personības**

**Tēma: Garīgā veselība**

**Tēmas atsegums**

**Tēmas apguve strukturēta divās nodarbībās:**

1. nodarbība- Sastopoties ar pārbaudījumiem

2. nodarbība- Pašcieņa

**Tēmas apguves mērķi**

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

* kā pašpārliecinātību, pašvērtējumu un garīgo veselību pozitīvi un negatīvi ietekmē iekšēji un ārēji faktori un kā tos kontrolēt;
* kādas ir stratēģijas uzstājības attīstīšanai un noturībai pret vienaudžu spiedienu un citiem faktoriem, kas ietekmē gan domas par sevi, gan skolēnu veselību un labsajūtu;
* kā viņu stiprās puses, intereses, prasmes un pozitīvās īpašības mainās un kā tās saistītas ar nākotnes karjeras iespējām un nodarbinātību;
* kas ir pašcieņa;
* kā pašcieņa ietekmē dzīvi un ko var darīt, lai paceltu pašcieņu sev un citiem cilvēkiem.

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

* pilnveidot skolēnu prasmi analizēt, ar kādiem pārbaudījumiem viņi saskaras;
* analizēt, kādas emocijas saistītās ar pārbaudījumu pārvarēšanu;
* novērtēt, kādi tikumi un prasmes nepieciešamas, lai pārvarētu pārbaudījumus un ar tiem saistītās bailes;
* novērtēt savas stiprās puses un jomas, kuras jāattīsta, un izmantot šo informāciju, izvirzot mērķus;
* izvērtēt pieņemto lēmumu un pašcieņas savstarpējās sakarības;
* attīstīt savu pašcieņu.

**Tēmā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **No Pamatizglītības standarta** | **Papildus no programmas “e-TAP”** |
| **Vērtības** | Cilvēka cieņa, kultūra, darbs | Rūpes, harmonija, saskaņa |
| **Tikumi** | Centība, gudrība, drosme, atbildība, līdzcietība, solidaritāte | Apņēmīgums, atvērtība jaunajam, laipnība, alkatība |

**Tikumu praktizēšanas iespējas**

* Noorganizēt “Izaicinājumu mēnesi”, kur katrs klases skolēns piedāvā citiem paveikt kaut ko izaicinošu, fiksēt to, tad klasē pārrunāt, ko katrs juta, ko pats par sevi jaunu uzzināja.