10. klase

3. modulis: Sabiedrības uzplaukums

Tēma: "Es" sabiedrībā, kopienā, pasaulē un kosmosā

1. nodarbība – Es un sabiedrība

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* kā sabiedrība ietekmē ikviena cilvēka dzīvi, izvēles un vērtības;
* kas ir vērtības un kā tās atšķiras no normām;
* kādas ir augstākās vērtības (padziļinājumam - un vai vērtībām ir patstāvīga esamība);
* ka laimi var izjust gan dzīves sīkumos, gan centienos īstenot augstākus mērķus un ideālus;
* ka sabiedrība ietekmē ikviena dzīvi un vērtību sistēmu (īpaši dzīves sākumā)
* ka ikviens cilvēks var aktīvi iesaistīties savas vides, sabiedrības un tās kultūras veidošanā.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* analizēt cilvēka un sabiedrības mijattiecībass - attīstot apdomību, spriestspēju, atbildību, līdzdalīgumu;
* apdomāt to, kas nepieciešams laimei, - izkopjot gudrību, pašiedziļināšanos, pateicīgumu, empātiju, mērenību, godīgumu, radošumu, kritisku spriestspēju;
* apspriest laimīgas dzīves nosacījumus (aspektus) - trenējot sadarbīgumu, spriestspēju un nostiprinot draudzīgumu un cieņu.

**Lielie jautājumi:**

1) Cik lielā mērā laime saistīta ar sociālo statusu?

 2) Kā sabiedrība ietekmē mani un kā es varu ietekmēt sabiedrību

***Ziņa skolēnam:***

- Sabiedrība un individuāls cilvēks pastāv mijiedarbībā

- Sociālais statuss svarīgs laimei, bet cilvēka principialitāte un iekšējā kvalitāte svarīgāka.

**Atslēgvārdi:** Laime, vērtības, normas, sabiedrība.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Vidusskolas standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Cilvēka cieņa, brīvība, kultūra | Veselība, misija, aicinājums, draudzība, brālība, harmonija, patiesība, tradīcijas |
| Tikumi | Gudrība, atbildība, godīgums, mērenība | Pašiedziļināšanās, līdzdalība, draudzīgums, apdomība, mīlestība, pateicīgums, dāsnums, sadarbīgums, spriestspēja |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija (nosaukums)
* 1. materiāls (skolotājam). Pirmais padziļinājums: par cilvēku un sabiedrības saistību
* 2. materiāls. (skolotājam) Otrais padziļinājums: “Vai vērtības ir subjektīvas, vai objektīvas”?
* 3. materiāls. (skolēnam) Darba lapa. “Kas vajadzīgs veselīgai izaugsmei”.

Mācību aktivitātes

[Nodarbības mērķis ir piedāvāt padomāt kā cilvēks - mijattiecībās ar sabiedrību - var īstenot sevi un kļūt laimīgāks. Tāpēc ierosmei piedāvāts padomāt: Kas veido manu tēlu sabiedrībā? 1. aktivitāte: Ar ko atšķiras normas no vērtībām? 2. aktivitāte: Kas ir laime? 3. aktivitāte: Kas vajadzīgs veselīgai izaugsmei? Refleksija. Kas man nepieciešams laimei?]

Ierosme. Kas veido manu tēlu sabiedrībā? (ieteicamais laiks 5 min.)

[2. slaids] Skolotājs stāsta, ka šodien sāksim ar sarunu par to, kā veidot savu ārējo tēlu, atbilstošu uzvedību, apgūt etiķeti, ģērbties, uzturēt formā savu ķermeni (veselību). Skolotājs stāsta, ka cilvēka ārējo tēlu sabiedrībā veido vismaz 4 lietas: 1) fiziskā forma, 2) apģērbs, 3) uzvedība; 4) statuss.

Skolotājs lūdz skolēnus minēt piemērus, kā izpaužas katra tabulas sadaļas ierakstītā komponenta kvalitāte?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Fiziskā forma | Apģērbs | Uzvedība | Statuss |
| StājaAugumsVeselība  | TīrībaKārtība ĒrtumsAtbilstība situācijaiStils | Atbilstība morāles principiemAtbilstība etiķetei un uzvedības normāmAtbilstība savai personībai (temperamentam, raksturam) un savas dzīves mērķiem | Popularitāte Profesija, amatsĪpašums, automašīnaAlgaApbalvojumi |

Pēc tam, kad skolēni saukuši savus piemērus, skolotājs parāda tabulā vēl dažus piemērus un piedāvā padomāt (ar nākamo klikšķi):

* kas nosaka vai ietekmē to, kā ģērbjamies, uzvedamies un kāda ir mūsu stāja, statuss? Vai tās ir tikai mūsu vēlmes, vai arī sabiedrībā pieņemtais? Kā vide un vērtības ietekmē cilvēka izvēles?

Skolēni piedāvā savas atbildes (piemēram: var būt gan, gan – daļēji sabiedrība, daļēji pats… ).

*Informācija skolotājam:* pirmajā padziļinājumā tiek piedāvāts teorētiskais modelis par šo jautājumu. Iespējams padziļināt šo jautājumu, izmantojot 1. padziļinājuma lapu skolotājam “Padziļinājums par cilvēku un sabiedrības saistību” un 8. slaidu.

1. aktivitāte. Ar ko atšķiras normas no vērtībām? (ieteicamais laiks 5-6 minūtes)

[3. slaids] Skolotājs uzdod jautājumu: Ar ko atšķiras normas no vērtībām?

Skolēni dalās ar piemēriem kā normas atšķiras no vērtībām (izmantojot F. Trompenāra pieeju un definīciju: normas – ārēji noteiktais; tas, ko sabiedrība pieprasa, bet vērtības - iekšējais, ko cilvēks pats akceptē un vēlas).

|  |  |
| --- | --- |
| Normas | Vērtības |
| Piemēri… Runāt stundas laikā, paceļot rokuPateikties pēc ēdienreizes, sakot: «Paldies!»Sasveicinoties paspiest pastiepto rokuUtt. | Piemēri..Drosme (aizstāvēt savus uzskatus, nebaidīties no draudiem)Patiesīgums (nemelot, teikt patiesību)Uzticamība (nepamest draugu nelaimē)Utml. |

*Informācija skolotājam:*Jāapzinās, ka arī tas, ko cilvēks pats vēlas, lielā mērā ir sabiedrības piedāvāts, ieaudzināts vai aizgūts. Turklāt vērtības balstās uz “pamatpieņēmumiem par esamību”, kas var dažādās sabiedrībās un to kultūrās jūtami atšķirties (sk. 1. padziļinājumā 3. punktā skolotājam ietvertos paskaidrojumus).

Nav kļūda, ja vērtību sadaļa iekļauj arī normas, jo, ja cilvēks ievēro normas tāpēc, ka tām iekšēji piekrīt, tās jau kļuvušas viņam par vērtībām. Pēc F. Trompenāra domām tieši tas, ka normas izriet no vērtībām (tātad ir iekšēji pieņemamas lielai daļai sabiedrībai), ir perspektīvs sabiedrības pastāvēšanas modelis. Ja ir otrādi, ja vērtības tiek atvedinātas tikai no normām, likumiem un noteikumiem, tad sabiedrības stabilitāte ir apdraudēta, var sākties dezintegrācija. Tāpēc, ka normas tad vairs nebalstās vērtībās. Sabiedrībā acīmredzot valda pavisam citas vērtības, bet normas tie ievērotas tikai formāli: vai nu inerces pēc, vai arī uzraugošo institūciju (policijas, tiesas) spiediena dēļ .

*Otrajā padziļinājumā* iespējams turpināt apspriest šo jautājumu, izmantojot 2. padziļinājuma lapu “Vai vērtības ir subjektīvas vai objektīvas?” un 9.-10. slaidu.

Skolotājs var pajautāt skolēniem: kura vērtība varētu būt tāda, kas vienotu lielāko daļu cilvēku?

Citu atbilžu vidū visticamāk būs arī atbilde: laime. Nākamajā aktivitāte tiek analizēts laimes jēdziens.

**2. aktivitāte.**  **Kas ir laime? (ieteicamais laiks 7-8 min.)**

[4. slaids] Skolotājs piedāvā ekrānā divus citātus, kuros atspoguļotas divas izpratnes par laimi (vai to var reducēt uz ikdienišķajiem priekiem, vai arī tai ir dziļākas dimensijas)

A “Un tādas lielas laimes nemaz nav.
Ja jums to vēl, tad ziniet: tie ir nieki.
Ir tikai tādas mazas laimītes.
Ir tikai tādi mazi ikdienības prieki.”

 Tā raksta latviešu dzejnieks Imants Ziedonis

**B. “**Īsta laime nav tas pats, kas īslaicīgas pozitīvas emocijas.Ja cilvēks vēlas iegūt dziļu, patiesu laimi, viņa dzīvē ir jābūt mērķim. To var saukt par pienākuma sajūtu vai ko citu, bet tam jābūt daudz nozīmīgākam nekā vienkārši vēlmei aizbraukt uz pludmali atpūsties. Dzīvē ir jābūt nozīmības izjūtai, lai tā būtu piepildīta.” Tā domā Hārvarda universitātes lektors Tals Benšahars (*Tal Ben-Shahar*) par laimi.

(Žurnāls ”Ir” (2013.g. 4. - 10 aprīlis) intervija “Laimes zinātnieks”, 26. lpp.)

**[5. slaids] *Uzdevums:*** skolotājs lūdz skolēniem salīdzināt šos divus viedokļus - latviešu dzejnieka Imanta Ziedoņa un amerikāņu psihologa Tala Benšahara! Tad skolotājs uzdod jautājumu klasei:

* Ko katrs no viņiem uzsver savās domās par laimi?
* Kuram vairāk piekrītat? Kāpēc?
* Vai abas pieejas var apvienot? (iespējama atbilde: jā – ir gan ikdienas prieki, kas ir vajadzīgi, gan augstāki ideāli, kas piešķir jēgu dzīvei).

*Padziļinājums:* Hārvarda universitātes lektors Tals Benšahars runā arī par attiecību nozīmi laimē. Skolotājs var izlasīt šo fragmentu klasei:

“Pats galvenais, kas ļauj prognozēt vai cilvēks jūtas laimīgs, ir viņa cilvēciskās attiecības. Tās var būt ar mīļoto, ar draugu, ar ģimenes locekļiem, ar darba kolēģiem, bet ciešas cilvēciskas attiecības ir ļoti svarīgas laimei. Visbeidzot ir jābūt atvērtiem arī sāpīgām emocijām - stresam, nelaimei, dusmām, skumjām, skaudībai, bēdām.”

 (Žurnāls ”Ir” (2013.g. 4. - 10 aprīlis) intervija “Laimes zinātnieks”, 24. lpp.)

Skolotāja jautājums skolēniem:Ko Tals Benšahar domā ar atvērtību sāpīgām emocijām?

Atbildes var būt šādas: skumjas, konflikti, nomāktība par neveiksmi, bēdas par tuva cilvēka zaudējumu.

Sarunas gaitā var skaidrot Tala Benšahara pieeju: ieteikumu smagās dzīves situācijās nekautrēties no savām emocijām, piemēram, raudāšanas bēru ceremonijas laikā vai saņemot ziņu par tuvinieka zaudējumu, neslēpt prieku par savu veiksmi. Taču būs emocijas, kuras, ja tām ļaus pilnīgu vaļu, var destruktīvi iespaidot vai nu citus cilvēkus, vai sevi pašu. Svarīgi censties transformēt negatīvas emocijas, dusmas vai vilšanās izjūtu, piemēram, sporta aktivitātēs.

**3. aktivitāte. Kas vajadzīgs veselīgai izaugsmei? (ieteicamais laiks 20 min.)**

**[6. slaids]** Skolotājs piedāvā skolēniem iedziļināties laimes problemātikā, apskatot grupās vairākas laimīgās dzīves dimensijas (jomas) un analizēt, kā varētu notikt izaugsme katrā no tām, un kā sabiedrība ietekmē mani un kā es varu ietekmēt sabiedrību. (Tiek izmantots *3. materiāls.* Darba lapa. Kas vajadzīgs veselīgai izaugsmei?”)

Laimīgās dzīves dimensijas (jomas): 1) rūpēties par fizisko attīstību un veselību, 2) pievērst uzmanību emocijām un jūtu kopšanai, 3) nodarboties ar intelektuālo sava prāta attīstību, 4) pievērsties profesionālajai izaugsmei, 5) kopt attiecības ar citiem cilvēkiem, īpaši ar saviem tuviniekiem un 6) augt garīgi (meklēt dzīves jēgu, veidot savu pasaules uzskatu, no kā parasti izriet arī augstāka mērķa atrašana un savas dzīves misijas izpratne).

*Metode:* Skolēni sadalās sešās grupās, katra grupa izvēlas vienu jomu (vai skolotājs iedala katrai grupai savu jomu). Skolotājs izdala darba lapu katrai komandai.

Grupas uzdevumi:

1. Grupā iepazīstieties ar savas jomas komponentēm attēlā (zem jomas nosaukuma)!

2. Atbildiet uz šādiem diviem jautājumiem, ilustrējot atbildes ar konkrētiem piemēriem:

1. Kā sabiedrība varētu ietekmēt pozitīvi individuālo izaugsmi atbilstošajā jomā (gan īstermiņā, gan ilgtermiņā)?
2. Kā es varētu pozitīvi ietekmēt citu cilvēku izaugsmi šajā jomā?

Piemēram: Fiziskās veselības joma, a) sabiedrība var piedāvāt vietas, kur sportot, veselīgus ēdienus veikalos, labas algas, lai nav jāpārstrādājas, atvaļinājumus, lai varētu atpūsties; un b) es kā indivīds varu popularizēt veselīgu dzīves veidu, ja esmu darba devējs – nepārslogot savus darbiniekus, netrokšņot naktī, lai citi varētu atpūsties…

Garīguma jomā, a) sabiedrība var piedāvāt bibliotēkas, raidījumus par nopietnām tēmām; veicināt brīvprātīgo darbu; likumdošanā nodrošināt laiku garīgās dzīves kopšanai…; un b) es kā indivīds varu veidot interesantas sarunas par dzīve jēgu; interesēties par lekciju cikliem par mākslu un filozofiju; iesaistīties brīvprātīgajā darbā, palīdzot citiem..

3. Katra grupa meklē atbildes uz šiem jautājumiem (5 minūtes). Tad katra grupa atskaitās klases priekšā (2 minūtēs) par savām atbildēm. Atbildes var fiksēt plakātos vai citādi.

Refleksija. Kas man personiski nepieciešams laimei? (ieteicamais laiks 2 min.)

**[7. slaids]** Skolotājs aicina pārdomāt mājās katram skolēnam, kas ir nepieciešams viņa personiskajai laimei. Fiksēt to, kas šķiet pats svarīgākais (pierakstīt), atcerēties par to un izvirzīt par savas dzīves mērķiem.