11. klase

1. modulis: Plaukstošas personības

Tēma: Kāds es vēlos būt?

1. nodarbība – Kāds varētu būt manas dzīves projekts?

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* kas aizrauj cilvēkus un sniedz ilgstošu prieku un dzīves jēgu;
* ka dzīves mērķa un aicinājuma atrašana ir viens no laimes faktoriem;
* kā uzturēt sevī enerģiju un dzīves prieku grūtībās;
* kādi padomi (dzīves principi) var palīdzēt savas dzīves projekta veidošanā;
* kur rast iedvesmu un atbalstu sevis pilnveidei.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* noturība, neatlaidība - izzinot un analizējot grūtībās nonākuša, bet veiksmīga cilvēka dzīves stāstu;
* drosme, priecīgums, atbildība, zinātkāre, atvērtība jaunajam - meklējot savas dzīves aicinājumu un iedvesmas avotus;
* apdomība, spriestspēja, gudrība, pašiniciatīva, mērķtiecība - domājot par savas dzīve mērķi un aicinājumu un tā īstenošanu dzīves laikā.

**Lielie jautājumi:**

1. *Kā atrast savas dzīves aicinājumu un principus?*
2. *Kā jēgpilni izmantot savas dzīves laiku?*
3. *Ko es varu mainīt, ko es nevaru mainīt sevī?*

***Ziņa skolēnam:***

* Laiks dārgāks par zeltu – mans laiks ir manās rokās.
* Izvēloties morāles principus, veidojam sevi.

**Atslēgvārdi:** Dzīves dzirksts, aicinājums, prieks, dzīves mērķis.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Vidusskolas standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Cilvēka cieņa, brīvība, darbs | Aicinājums, cilvēka dzīves misija, laiks |
| Tikumi | Gudrība, drosme, atbildība, centība | Pašiedziļināšanās, pašiniciatīva, pašdisciplinētība, pārliecinātība, priecīgums, apņēmība. |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija (nosaukums)
* 1. materiāls – darba lapa “Tava dzirksts”
* 2. materiāls – Padomi aicinājuma īstenošanai

Mācību aktivitātes

[Nodarbības pavediens: Ierosmei: Z. Mauriņas dzīves pieredze. 1. aktivitāte. Z. Mauriņas atziņu analīze. 2. aktivitāte: Atrod dzirksti, kas tevī iededz gaismu!. Refleksija: Dž. Pītersona 12. dzīves likumi]

**Ierosme. Zenta Mauriņa: Pirmā sieviete doktore Latvijā (ieteicamais laiks 2-3 min.)**

**[2. slaids] S**kolotājs izstāsta skolēniem Z. Mauriņas dzīves ceļu, izmantojot 2. slaidu, izceļot to, kā viņa stājās pretī grūtībām. (katra rindkopa parādās ar nākamo klikšķi).

*Informācija skolotājam:* Latviešu piemērs. **Zenta Mauriņa** (1897 - 1978) bija rakstniece un filozofe. Piecu gadu vecumā pēc bērnu triekas zaudējusi spēju staigāt. Visas turpmākās dzīves laikā bija jāpārvietojas tikai invalīdu ratiņkrēslā. Tomēr viņa mācījās, priekš saviem laikiem drosmīgi pretendēja uz doktora grādu un pēc smaga eksāmena to ieguva kā pirmā sieviete doktore Latvijā (1938). Guva lielu popularitāti kā lektore. Līdz 1944. gada rudenim publicējusi 19 grāmatu: esejas par Raini, Dostojevski, Danti, Annu Brigaderi, Frici Bārdu u.c. Otrā pasaules kara laikā kopā ar vīru Konstantīnu Raudivi devās trimdā uz Vāciju, tad uz Zviedriju. Trimdas laikā publicēti 20 viņas darbi latviešu valodā un 27 vācu valodā.

**1. aktivitāte: Zentas Mauriņas atziņas analīze. (ieteicamais laiks 8 min.)**

**[3. slaids]** Skolotājs aicina skolēniem izskaidrot klasei citātu:



***Uzdevums*** (ar nākamo klikšķi):Izskaidro citātu!

Uzvedinoši jautājumi:

1) Kādus tēlus izmanto rakstniece dzīves ceļa raksturošanai?

2) Kas domāts ar “kāpšanu kalnā” un “kalna virsotni”?

3) Kāpēc virsotni sasniegušie neatgriežas?

Skolēni izsakās - piedāvā savus skaidrojumus citātam.

*Paskaidrojums skolotājiem:* analizējot Z. Mauriņas citātu skolotājs pievērš uzmanību tēliem. Skolēniem varētu būt šādas asociācijas: “**kāpšana kalnā” – *nepārtraukta pilnveide***, augstu mērķu izvirzīšana un to sasniegšana, izvirzīšanās priekšgalā. Jāpievērš uzmanība tam, ka “**kalns**” visticamāk nav domāts kā pārākuma simbols, bet kā ***augstu mērķu*** un ideālu metafora. Savukārt “**kāpšana**” nozīmē ***piepūli*** un kustību. Grūtāk būs izprast, ko nozīme “kalna virsotne”, un kāpēc “to sasniegušie neatgriežas”. **Virsotne** šeit varētu simbolizēt cilvēka ***dzīves ceļa noslēgumu***. Tas kontrastē ar bieži dzīvē novēroto, ka dzīves beigās cilvēki mēdz kļūt gurdenāki, apātiskāki, lēnāki un zaudēt kādas spējas. Taču, pēc Z. Mauriņas domām, tieši *dzīves noslēgums ir virsotne*. Cilvēkam jāspēj saglabāt sava cilvēcība, arī sava dzirkstele, savs aicinājums līdz galam, līdz pašām dzīves beigām. Dzīve Z. Mauriņai tātad ir nenogurstoša tiekšanās pēc ideālā, kas varbūt pat turpināsies pēc nāves – citā pasaulē.

**2. aktivitāte: Atrod dzirksti, kas tevī iededz gaismu! (ieteicamais laiks – 20 min.)**

**[4. slaids]** Skolotājs aicina skolēniem izlasīt citātu ekrānā.

Citāts: “Tev jāatrod dzirksts, kas tevī iededz gaismu, lai tu savā īpašajā veidā varētu izgaismot šo pasauli” “*You have to find what sparks a light in you so that you in your own way can illuminate the world*.” ― Oprah Winfrey.

Tad (ar nākamo klikšķi) aicina skolēnus padomāt šādus jautājumus:

* Vai piekrīti tam? Kāpēc?
* Vai tev ir un kāda ir tava dzirksts?
* Kā tu vari to atrast?

**[5. slaids]** Skolotājs izskaidro, ka **dzīves dzirksts** ir tas, kar ko tu aizraujies, kas tevi iedvesmo. Tā var būt darbs, hobiji (sports, mūzika, māksla, filmas, varoņi), attiecības, ģimene… tas, kas motivē piepildītai laimīgai dzīvei.

Tad (ar nākamo klikšķi) skolēni skatās, kā to izskaidro šajā video Pīters Lorimers Bensons, viena no pasaules vadošajām autoritātēm cilvēka pozitīvās attīstības jomā. Skolēni skatās izvilkumu no Lorimer Bensons TED runu.

TED talk “Par ko tu dedz?” (*Sparks: How Youth Thrive*). [<https://www.youtube.com/watch?v=TqzUHcW58Us>](https://www.youtube.com/watch?v=TqzUHcW58Us)

Video angļu valodā, ilgums 20 minūtes. Ieteicam sākt skatīties no 2. minūtes līdz 9. minūtei. Par dzirksti izskaidrots no 5. minūtes.

*Informācija skolotajam*: Pīters Lorimers Bensons (*Peter Lorimer Benson,* 1946-2011) bija psihologs un Mineapolē bāzētā Mineapolisas pētniecības institūta izpilddirektors un prezidents. Viens no pasaules vadošajām autoritātēm cilvēka pozitīvās attīstības jomā. Kad [Bensons] 1989. gadā ieviesa [pieeju] "Attīstības resursi", dominējošā pieeja jauniešu attīstības jomā bija jauniešu problēmu nosaukšana un centieni tās novērst. Turpretī attīstības resursu pieejā galvenā uzmanība tika pievērsta jauniešu stiprajām pusēm. Attīstības resursu sistēma kļuva par pasaulē dominējošo jauniešu pozitīvās attīstības pieeju. Gadu pēc viņa nāves šī sistēma un aptaujas, kas tika izstrādātas, lai novērtētu aktīvās puses, tika izmantotas vairāk nekā 3 miljonos jauniešu vairāk nekā 60 valstīs. Grāmata - Sparks: How Parents Can Help Ignite the Hidden Strengths of Teenagers. Citi resursi angliski – find your spark <https://www.learningtogive.org/units/what-your-spark>

Amerikāņu pētījumā atklāts, ka ir triju veidu atbildes uz jautājumu “Kāda ir tava dzirksts”: talanti (māksla, literārā daiļrade, sports…), rūpēs par sabiedrību (taisnīgums, ekoloģija, miers) un personiskās īpašības (empātija, līdzcietība, spēja klausīties..).

**[6. slaids]** Sarunas par dzirksti! Izmantojot darba lapu (*1. materiāls*), skolēni 3-4 minūtes apdomā šādus jautājumus un tad dalās savās atbildēs ar kādu no klases biedriem (6-7 minūtes).

* **Kāda ir tava dzirksts?** Ja uzreiz nezini atbildi, padomā par to, kādas aktivitātes, tēmas, cilvēki, vietas tevī mēdz radīt siltu, iedvesmotu, enerģisku sajūtu. Tās var būt vairākas.
* **Vai tā ir mainījusies laika gaitā?** Ja jā, kāda tā bija agrāk?
* **Kā izpaužas tava dzirksts?**
* **Kas par to zina?** Kādi cilvēki ir pamanījuši tavu dzirksti vai varētu tev palīdzēt pašam/-ai to pamanīt?
* **Kas tev traucē dalīties ar savu dzirksti?** Vai, kas tev traucē to atrast, ja īsti nezini, kāda tā ir?
* **Kas tev vajadzīgs, lai to attīstītu?** Kā citi var palīdzēt?

Tad skolotājs aicina skolēniem dalīties visā klasē ar spilgtākajām atziņām no diskusijām pāros.

**Refleksija: Padomi Tava aicinājuma īstenošanai dzīvē! (ieteicamais laiks 5 - 10 min.)**

**[7. slaids]** Skolotājs izdala darba lapu (*2. materiāls*) ar 12 padomiem (no Džordana B. Pītersona (J*ordan Bernt Peterso*n) no (Amerikā 2018. gadā (Latvijā – 2021. gadā) izdotās grāmatas “Dzīves 12 likumi - haosa un kārtības līdzsvars”), un uzdod jautājumu skolēniem:

* “Kuri trīs padomi, tavuprāt, varētu palīdzēt sava aicinājuma īstenošanā?”
* “Kā tieši tie varētu palīdzēt? Mini kādu konkrētu piemēru vai situāciju, kur tie varētu palīdzēt!”

Tad skolotājs aicina skolēniem dalīties klasē ar viņu izvēlētajiem likumiem un piemēriem.

*Citi refleksijas varianti, izmantojot darba lapu:*

1. variants. Klase sadalās 6 (vai 12) grupās, katra grupa izvēlas vienu (2) no padomiem (vai skolotājs tiem iedala) un sniedz šim padomam piemērus no dzīves. Apdomu laiks 3 minūtes. Katra grupa min savus piemērus.

2. variants. Skolotājs izvēlas tikai 3 padomus (likumus), piemēram 8., 4. un 6. Tad izskaidro tos (2 minūtes), sadala klasi pāros, katrs pāris izdomā (vai atceras) gadījumus dzīvē, kad katrs no šiem padomiem varētu būt noderīgs. Apdomu laiks 3 minūtes. Tie pāri, kuri ir gatavi, min savus piemērus.

*Paskaidrojums skolotājam*. Dž. Pītersons ir klīniskais psihiatrs un kanādiešu cīnītājs par cilvēktiesībām. Viņš izdevis vairākas grāmatas par to, kā dzīvē nezaudēt jēgu un tiekties pēc laimes, neapdraudot citus, kā arī - kā izvairīties no kreiso ideoloģiju un postmodernā relatīvisma ietekmēm. Viņa ieteikumi balstās bioloģiskos faktos, klasiskās literatūras darbos un psiholoģijas pētījumos. Viena no populārākajām Pītersona grāmatām ir “12 dzīves likumi” jeb padomi. Daži vienkāršākie, piemēram, ir: vienmēr teikt patiesību (8), salīdziniet sevi ar to cilvēku, kas bijāt vakar, nevis kādu citu šodien (4), sakārtojiet māju – tad varat kritizēt pasauli (6). Tie šķiet pašsaprotami, taču autors grāmatā tos izvērš, padziļina un pamato ar gadījumiem no dzīves un vēstures, zinātniskiem pētījumiem un filozofiskām pārdomām.