11. klase

1. modulis: Plaukstošas personības

Tēma: Kāds es vēlos būt?

2. nodarbība – Ko darīt ar brīvo laiku?

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* kas ir slinkums un prokrastinācija;
* kā brīvais laiks izpaužas dažādās kultūrās;
* kāda ir mana dienas kārtība;
* kā izmantot savu brīvo laiku.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* jēgpilni izmantot savu brīvo laiku;
* pārvarēt savu slinkumu un prokrastināciju.

**Lielie jautājumi:**

1. *Kā jēgpilni izmantot savu brīvo laiku?*
2. *Kā pārvarēt slinkumu un prokrastināciju?*

***Ziņa skolēnam:***

* Apzināties savas iespējas. Man ir 24 stundas dienā!
* Nekad nav par vēlu uzsākt kaut ko, kas interesē!

**Atslēgvārdi:** Brīvais laiks, prokrastinācija, dienas kārtība.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Vidusskolas standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Kultūra, brīvība | Laiks |
| Tikumi | Atbildība, mērenība | Zinātkāre, pašiedziļināšanās, pašdisciplinētība |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija Ko darīt ar brīvo laiku.
* 1.materiāls – 24 stundu aplis.

Mācību aktivitātes

[Nodarbības pavediens: Ierosme Brīvais laiks dažādas kultūrās; 1. aktivitāte: Kāda ir mana dienas kārtība?; 2. aktivitāte: Brīvais laiks Senajā Grieķijā; 3. aktivitāte: Slinkums un prokrastinācija; kā to pārvarēt?; Refleksija. Prokrastinācijas pārvarēšanas plāns].

Ierosme Brīvais laiks dažādas kultūrās. (ieteicamais laiks 8 min.)

**[2. slaids]** Skolotājs iepazīstina skolēnus ar to, ka brīvais laiks dažādās cilvēces attīstības stadijās, kultūrās un sabiedrības slānos aizņēmis atšķirīgus laika daudzumus cilvēku dzīvēs.

* Agrārajā sabiedrībā laiks, kas cilvēkam paliek pēc darba (bez ēšanas un gulēšanas) – 3 gadi.
* Industriālajā – 12 gadi.
* Informatīvajā – 17 gadi.

Tad (ar nākamo klikšķi) skolotājs parunā ar skolēniem šādu jautājumu:

* Kāpēc brīvā laika paliek vairāk? (Iespējama atbilde: Brīvais laiks palielinās, pateicoties tehnoloģiju attīstībai).

*Skolotājs var izmantot temata atsegumam šādu padziļinātu diskusiju/stāstījumu:*

Skolotājs pajautā skolēniem: Kāds varētu būt brīvā laika daudzums mednieku vācēju sabiedrības (aizvēsturiskajās un mūsdienu cilšu sabiedrībās)?

Skolēni var balsot klasē paceļot rokas, vai, viņuprāt, cilšu sabiedrībās darba ir vairāk, vai mazāk nekā mūsdienās vidēji. Skolotājs beigās var piedāvāt atbildi, ka visai skarbos apstākļos dzīvojošas ciltis (piemēram, hotentoti Kalahari tuksnesī) ar pārtika sagādi nodarbojas tikai kādas 4 stundas dienā. Pārējais laiks paliek rituāliem, atpūtai, attiecībām. Tiesa gan ar pārtikas sarūpēšanu jānodarbojas gandrīz ik dienas, grūti veidot uzkrājumus (atšķirībā no agrārās sabiedrības, kurā ļaudis šādus uzkrājumus var veidot un var zināmu laiku, piemēram, kamēr raža nobriest, strādāt mazāk).

Skolotāja jautājums: Kā ar brīvo laiku ir mūsdienu sabiedrībā? Var īsi minēt par plāniem samazināt darba dienu, par ideju maksāt cilvēkiem minimālo algu pat, ja tie nestrādā u.tml. Var runāt par darba nozīmi cilvēka dzīves jēgas nodrošināšanai un laimes īstenošanai.

1. aktivitāte. Kāda ir mana dienas kārtība? (ieteicamais laiks 10 min.)

**[3. slaids]** Skolotājs mudina skolēnus apzināties savas iespējas - “Man ir 24 stundas dienā!”

Skolotājs izdala *1. materiālu* un lūdz skolēniem iekrāsot aplī tās stundas, kuras viņam ir aizņemtas parastajā darba dienā ar noteiktiem pienākamiem: skola, pulciņi, ēdienreizes, miegs, mājas darbu izpilde, u.tml.

Tad skolēni saskaita stundas, kas viņiem ir pilnīgi brīvas. Cik to ir?

Tad viņi pieraksta darba lapā, ko viņi reāli dara šajā laikā.

Tad skolotājs ar skolēniem reflektē par jautājumu: Cik apzināti tu izmanto savu brīvo laiku?

2. aktivitāte. Brīvais laiks Senajā Grieķijā un Eiropā. (ieteicamais laiks 8 min.)

[4. slaids] Skolotājs piedāvā iepazīties ar prezentāciju, kur ir informācija par vārda ‘skola’ izcelsmi un par iespējam izmantot brīvo laiku antīkajā sengrieķu sabiedrība..

* Vārds ‘sholē’ (σχολή) senajiem grieķiem nozīmēja - brīvais laiks, atpūta! No šī sengrieķu vārda cēlies vārds ‘skola’ (grieķu valodā: σχολείο).
* Skola sengrieķiem bija saturīgi pavadīts brīvais laiks, ko viņi veltīja sevis attīstībai, pilnveidojot savas prasmes spriest, rēķināt, izteikties. Taču to varēja atļauties tikai turīgi cilvēki, kuriem bija vergi, kas strādāja lauku darbus vai nodarbojās ar amatniecību.
* Šādu brīvo pilsoņu bērnus (bet tikai zēnus) uz skolu pavadīja vergs, ko sauc par pedagogu (bērnu vadītāju), kurš rūpējās, lai zēns nokļūst pie sholarha (skolotāja) un pēc nodarbībām pavadīja mājupceļā.

[5. slaids] Jauna pieeja un iespējas brīvo laiku izmantot visiem – pavēra viduslaikos kristietības pieņemšana Eiropā. Tagad brīvajam laikam pilnībā tika veltīta viena diena nedēļā – svētdiena. Turklāt to baudīt bija iespēja ne tikai bagātiem cilvēkiem, īpašniekiem vai vergturiem, bet visiem sabiedrības locekļiem.

Īpaša cilvēku grupa – mūki – nodalījās no sabiedrības vientuļās vietās, kur cēla klosterus, lai veltītu laiku lūgšanām. Daudzi bagāti cilvēki kļuva par mūkiem. Mūku vidū izplatījās viedoklis, ka darbs var kļūt par brīvā laika pavadīšanas veidu. Mūks Nursijas Benedikts uzskatīja, ka darbs ir sava veida garīga prakse.

*Papildus informācija skolotājam*. Filozofs un mūks Akvīnas Toms uzskatīja, ka darbam ir 4 mērķi:

1. Darbs nodrošina iztiku
2. Darbs ir līdzeklis pret dīkdienību, kas ir daudzu ļaunumu cēlonis
3. Darbs savalda iekāres (gurdinot miesu)
4. Dod iespēju izrādīt žēlsirdību (padalīties, veikt labdarību, ziedot grūtdieņiem, palīdzēt citiem)

Eiropā izplatījās princips: ‘lūdzies un strādā’ (latīniski: *Ora et labor*a). Tas palīdzēja eiropiešiem attīstīt tehnoloģijas un organizēt ekonomiku. Izklaidējās mazāk, strādāja vairāk.

3. aktivitāte. Slinkums un prokrastinācija (darbu atlikšana): kā to pārvarēt? (ieteicamais laiks 10 min.)

[6. slaids] Skolēni iepazīstas ar četriem ‘prokrastinācijas jātniekiem slaidā : “Jāpaguļ”, “Jāuzkož”, “Jāpainterneto”, “Kaut kas jāpiekopj”.

*Papildus informācija skolotājam:* Karikatūra veidota izmantojot asociāciju ar slavenu Ziemeļu renesanses (vācu) mākslinieka Albrehta Dīrera zīmējumu “Apokalipses (pasaules gala) 4 jātnieki” (iekarošana (vai mēris), karš, bads un nāve). Saite uz A.Dīrera darbu: [https://en.wikipedia.org/wiki/Apocalypse\_(D%C3%BCrer)#/media/File:Durer\_Revelation\_Four\_Riders.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Apocalypse_%28D%C3%BCrer%29#/media/File:Durer_Revelation_Four_Riders.jpg)

Tad (ar nākamo klikšķi) skolotājs uzdod jautājumu klasei:

1. Tavuprāt – kurš no tiem ir visbīstamākais un kāpēc? Skolēnu pāros apspriež jautājumu un tad dalās klasē ar savām pārdomām.

Skolotājs turpina diskusiju ar retorisku jautājumu (nākamais klikšķis):

1. Cik tavā dzīvē ir aktuāli jeb klātesoši šie “četri jātnieki”?
2. No kura tu gribētu tik vaļa visvairāk?
3. Kā šos “jātniekus” pārvarēt?

Skolēni dalās ar saviem priekšlikumiem klasē (piemēram – sastādīt un ievērot dienas kārtību, trenēt savu gribasspēku sportojot, iet gulēt laicīgi, nespēlējot datorspēlēs nakts stundās, ēst tikai ēdienreižu laikos vai kopā ar draugiem; atstāt telefonu tālu no sevis, savas rokas, mājas uzkopšanai veltīt konkrētu laiku un tajā to darīt regulāri, lai nebūtu iemesla novērsties no saviem plāniem, lai kaut ko piekārtotu u.c.).

Refleksija. Prokrastinācijas pārvarēšanas plāns. (ieteicamais laiks 4 min.)

**[7. slaids]** Skolotājs lūdz skolēniem padomāt par šādiem jautājumiem:

1. Ko tu gribētu mainīt sava brīvā laika izmantošanā?
2. Kādi ir grūtākie šķēršļi šīm izmaiņām?
3. Kā tu tos varētu pārvarēt?