



Jaunpiebalgas novada dome

**Jaunpiebalgas vidusskola**

Reģ. Nr. 4413900339-Izglītības kvalitātes valsts dienestā

Reģ.Nr. 90001727703-Valsts ieņēmumu dienestā

Gaujas ielā 41, Jaunpiebalgā, Jaunpiebalgas pagastā, Jaunpiebalgas novadā, LV-4125

Tālruni: 64162266, 64162437, 64162374, www: [www.jv.edu.lv](http://www.jv.edu.lv) e-pasts: [pasts@jv.edu.lv](mailto:pasts@jv.edu.lv)

---

**JAUNPIEBALGAS VIDUSSKOLAS**

**AUDZINĀŠANAS DARBA PROGRAMMA**

**2017- 2020**

## IEVADS

Ikvienas izglītības iestādes uzdevums ir nodrošināt tādu mācību un audzināšanas procesu, kas sekmē 21.gs. nepieciešamo kompetenču attīstību. ES līmenī ir definētas astoņas pamatprasmes jeb galvenās kompetences (t.i., zināšanu, prasmju un attieksmes kopums), kuras tiek uzskatītas par nepieciešamām personiskajai izaugsmei un attīstībai, pilsoniskajai aktivitātei, sociālajai iekļautībai un nodarbinātībai:

1. Saziņa dzimtajā valodā.
2. Saziņa svešvalodās.
3. Matemātiskās prasmes un pamatprasmes dabaszinībās un tehnoloģijās.
4. Digitālā prasme.
5. Mācīšanās mācīties.
6. Sociālās un pilsoniskās prasmes.
7. Pašiniciatīva un uzņēmējdarbība.
8. Kultūras izpratne un izpausme.

*(Galveno kompetenču pilnveide Eiropas skolās: rīcībpolitikas uzdevumi un iespējas, 2014)*

Bērna audzināšana ir mērķtiecīgs, ilglaicīgs un pēctecīgs process, ko īsteno ģimene sadarbībā ar izglītības iestādi un valsts un sabiedrības atbalstu. Visiem, kas iesaistīti audzināšanas darbā, tajā skaitā izglītojamajiem, vecākiem, pedagogiem, atbildīgajām iestādēm un organizācijām un sabiedrībai kopumā, ir jābūt atbildīgiem par savu pienākumu un tiesību zināšanu, izpratni un ievērošanu.

## SKOLA VĪZIJA

- LABA SKOLA VESELĪGĀ SADARBĪBAS VIDĒ

## SKOLAS MISIJA

- IKVIENAS PERSONĪBAS IZAUGSME UN LĪDZSVAROTA ATTĪSTĪBA

## SKOLAS VĒRTĪBAS

- CIENĀ
- RADOŠUMS
- SADARBĪBA

# SKOLAS PASĀKUMI

Zinību diena

Karjeras diena

Lāčplēša dienas pasākums

Skolas Ziemassvētku egle

Patriotisko dziesmu konkurss

Olimpiskā sporta diena

Skolas atskaites koncerts

Klases vakari

Izlaidums 6-gad., 4. kl., 9. kl., 12. kl.

Pēdējais zvans 4. kl., 9. kl., 12. kl.

Barikāžu dienas atceres pasākums

Sporta dienas

Adventes rīti

Pēdējās skolas dienas pasākums

Fukšu pasākums 5. kl. un 10. kl.

Žetonvakars

Diena dejai

J.Sudrabkalna miniatūru konkurss

Tehnoloģiju un dabaszinātņu pasākums

Konkurss- Kas notiek?

Klašu pārgājieni

Mārtiņdiena

Klašu ekskursijas

Deju festivāli

Zēnu koru salidojums

Ziemassvētku ekskursija

Jaunrades deju konkurss

Latvijas dzimšanas dienas pasākums

Ģimenes diena pirmsskolā

Tematiskie pasākumi pirmsskolā 1x mēnesī

Deju, koru, ritma grupas, folkloras skates

Mācību priekšmetu olimpiādes Amatas novadā, valstī

5-gad. 3. kl. 6-gad.  
jaunieši  
4. kl. **Tautu dejas** 5. kl.  
1. kl. 2. kl.  
7. kl. 6. kl.

Mūzikas skola  
Zēnu koris 1.-4. kl.  
Meiteņu koris 1.-4.  
**Mūzika**  
Ritma grupa  
Folkloras pulciņš  
Jauktais koris 5.-12.kl.

basketbols futbols regbijs  
viegatlētika orientēšanās  
**Sports**  
viegrošana volejbols  
Vispārējā  
sagatavotība  
sportā

**INTEREŠU IZGLĪTĪBA  
UN  
ĀRPUSSKOLAS  
NODARBĪBAS**

Vizuālās  
mākslas pulciņš  
Teātris  
**Māksla**  
Kokapstrāde  
Mākslas skola

Svētdienas  
skola  
baznīcā  
Jauniešu  
centrs  
"BJIC"

Debates  
vidusskolai  
Matemātikas  
pulciņš 5.-9.kl.

ERASMUS+  
NORD+  
Karjeras atbalsts vispārējās  
un profesionālās izglītības  
iestādēs

Skolēnu mācību  
uzņēmumi  
(SMU)

Robotika 5.-6. kl.

Mazpulki

Robotika 7.-9. kl.

Angļu  
valoda  
5-gad.  
6-gad.

Latvijas Skolas soma

**Projekti**

Kompetenču pieeja  
mācību saturā-  
Skola2030

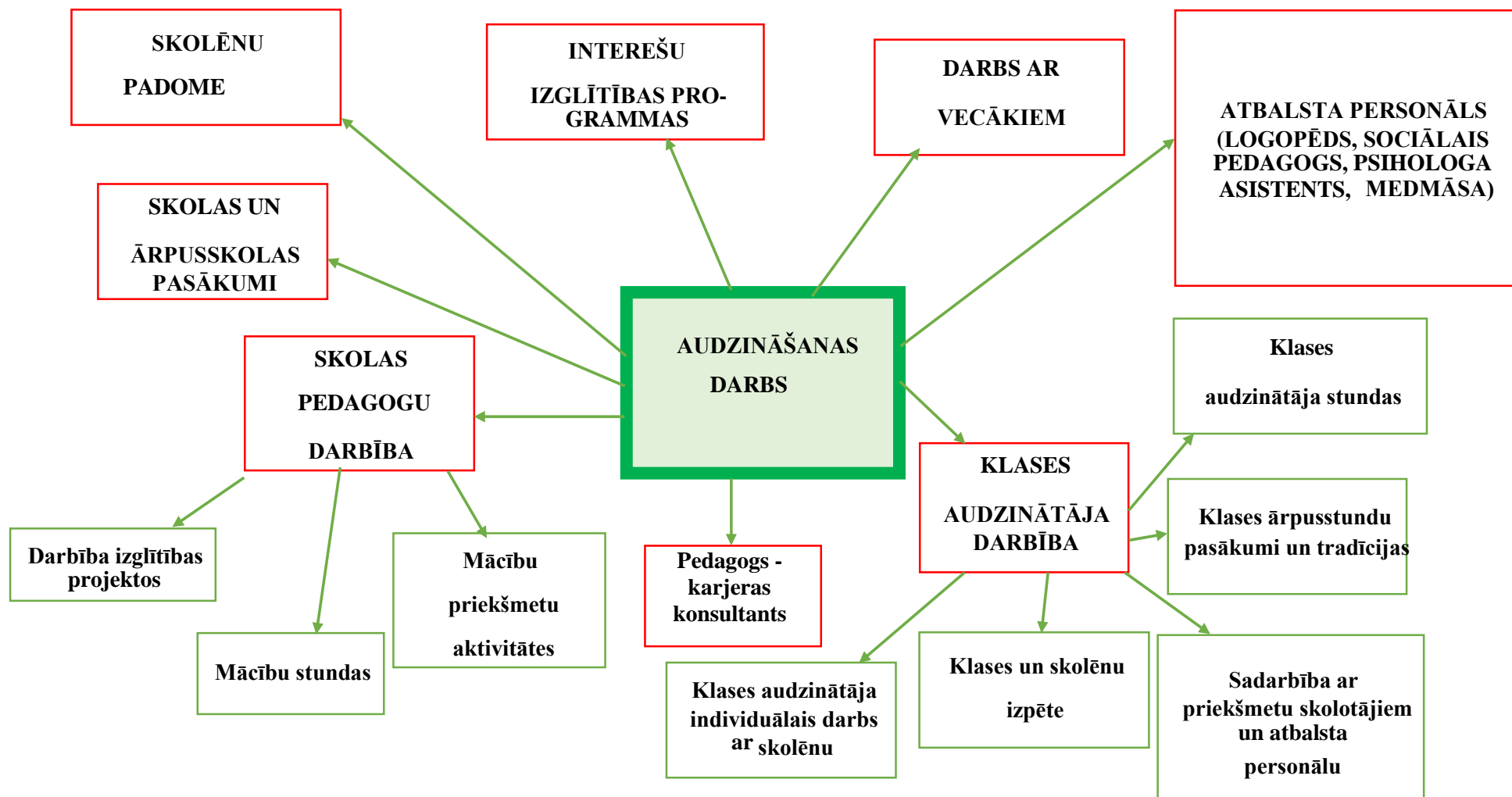
Bioloģijas pulciņš

Esi līderis!

eTwinning

Atbalsts  
izglītojamo  
individuālo  
kompetenču  
attīstībai

# AUDZINĀŠANAS STRUKTŪRA



# **1. AUDZINĀŠANAS DARBA VIRZIENI, MĒRĶIS, UZDEVUMI UN SASNIEDZAMIE REZULTĀTI, IZKOPJAMIE TIKUMI**

## **1.1. Audzināšanas darbs balstās uz šādiem principiem:**

- 1.1.1. sadarbība – audzināšanas jautājumu risināšanā iesaistās visas ieinteresētās puses;
- 1.1.2. pedagogi un izglītības darbinieki, izglītojamie, vecāki un ģimene, valsts un pašvaldības institūcijas, nevalstiskās organizācijas, sabiedrība;
- 1.1.3. sistēmiskums – nodrošināta audzināšanas darba sistēma un attīstība;
- 1.1.4. nepārtrauktība un pēctecība audzināšanas darba īstenošanā un mērķu sasniegšanā;
- 1.1.5. ilgtspēja – izglītības lēmumu pamatotība un līdzsvarota attīstība;
- 1.1.6. vienotība un veselums – audzināšanas darbība ir īstenojama vienotā izglītības procesā;
- 1.1.7. atvērtība informācijai un dialogam, sadarbībai, inovācijām.

## **1.2. Audzināšanas darba virzieni:**

- 1.2.1. Skolēnu mācīšanās kompetences un sadarbības prasmju, līdzatbildības un pašiniciatīvas veidošana daudzveidīgā, pēctecīgā mācību un audzināšanas procesā. (Sadarbības prasmes, līdzatbildību un pašiniciatīvu pilsoniskuma kontekstā pilnveido dažādos līmeņos: mācību stundā, klasē, skolā, Rīgā, Latvijā.)
- 1.2.2. Skolas un ģimenes pozitīvas komunikācijas un vecāku aktīvas līdzdalības veicināšana izglītības procesā.
- 1.2.3. Pedagogu sadarbības un profesionālās kompetences pilnveidošana.

## **1.3. Audzināšanas darba mērķis -**

- 1.3.1. Nodrošināt iespēju katram Jaunpiebalgas vidusskolas skolēnam kļūt par brīvu, radošu, atbildīgu un rīcībspējīgu personību, kas mērķtiecīgi attīsta savas spējas un talantus un izjūt piederību Latvijas valstij.

## **1.4. Mērķa sasniegšanai izvirzītie uzdevumi:**

- 1.4.1. Veicināt skolēnu mācīšanās kompetenci, īstenojot daudzveidīgu un pēctecīgu mācību un audzināšanas darbu, realizējot starptautiskus un nacionālus projektus, kas balstīti uz pedagogu, atbalsta personāla un citu izglītības procesā iesaistīto skolas darbinieku sadarbību.
- 1.4.2. Sekmēt skolēnu sadarbības prasmju, līdzatbildības un pašiniciatīvas veidošanos izglītības procesā, tai skaitā ārpusstundu aktivitātēs, nodrošinot iespēju radošai pašrealizācijai, vērtīborientācijai un karjeras izaugsmei.
- 1.4.3. Veicināt skolas un ģimenes sadarbību, uzsverot pozitīvas komunikācijas un vecāku līdzdalības nozīmīgumu izglītības procesā.
- 1.4.4. Veicināt skolas sadarbību ar valsts, pašvaldības institūcijām, nevalstiskajām organizācijām, sekmējot skolēnu nacionālo identitāti, kultūras mantojuma apguvi.
- 1.4.5. Sekmēt pedagogu profesionālās kompetences pilnveidi un nodrošināt metodisko atbalstu audzināšanas darbā.

## **1.5. Sasniedzamie audzināšanas darba rezultāti:**

- 1.5.1. Pilnveidota skolēnu mācīšanās kompetence daudzveidīgā un pēctecīgā mācību un audzināšanas darbā, kurā aktīvi iesaistās un sadarbojas skolas pedagogiskais personāls, skolēni un viņu ģimenes, kā arī valsts un pašvaldības atbildīgās institūcijas, nevalstiskās organizācijas.
- 1.5.2. Izglītības procesā, tai skaitā ārpusstundu aktivitātēs un interešu izglītībā, sekmēta skolēnu sadarbības prasmju, pilsoniskās līdzatbildības un pašiniciatīvas attīstība, radīta iespēja radošai pašrealizācijai, vērtīborientācijai un karjeras izaugsmei.
- 1.5.3. Veicināta skolēnu aktīva iesaistīšanās Latvijas valsts simtgades atzīmēšanā, tautas tradīciju un kultūrvēsturiskā mantojuma izziņāšanā un saglabāšanā, tai skaitā sekmēta aktīva un motivēta piedalīšanās Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētku procesā.
- 1.5.4. Pilnveidota skolēnu izpratne un atbildība par cieņpilnām savstarpējām attiecībām, veselīgu dzīvesveidu un personisko drošību.

1.5.5. Pilnveidota Jaunpiebalgas vidusskolas pedagogu profesionālā kompetence audzināšanas jomā dažādos izglītojošos semināros, tālākizglītībasursos un pieredzes apmaiņas pasākumos.

### **1.6. Audzināšanas procesā būtiskākie izkopjamie tikumi (indivīda brīvas domāšanas un rīcības izpausmes):**

- 1.6.1. atbildība – griba un spēja paredzēt savas izvēles un rīcības sekas un rīkoties, respektējot cita cilvēka cieņu un brīvību;
- 1.6.2. centība – čaklums, uzcītība, rūpība un griba jebkuru darbu veikt pēc iespējas mērķtiecīgāk, kvalitatīvāk un produktīvāk;
- 1.6.3. drosmē – izlēmība, baiļu pārvarēšana, rakstura stingrība, situācijas novērtēšana un cieņpilna rīcība, uzņēmība, centieni pēc taisnīgā un labā;
- 1.6.4. godīgums – uzticamība, patiesums, vārdu un darbu saskaņa;
- 1.6.5. gudrība – māka izmantot zināšanas labā veicināšanai savā un sabiedrības dzīvē;
- 1.6.6. laipnība – vēlēba, atsaucība pret citiem, pieklājība;
- 1.6.7. līdzietība – attīstīta empātija, vēlme iejusties otra pārdzīvojumos un aktīvs atbalsts;
- 1.6.8. mērenība – rīcības un uzskatu līdzsvarotība, spēja nošķirt saprātīgas vēlmes no nesaprātīgām un atteikties no nevajadzīgā, atturēšanās no tā, kas traucē personas attīstību;
- 1.6.9. savaldība – uzvedības un emociju izpausmju kontrole un vadība, respektējot savu un citu cilvēku brīvību, kā arī cienot sevi un citus;
- 1.6.10. solidaritāte – savstarpējs atbalsts un rīcības saskaņotība, rūpes par savu, citu un kopīgu labumu, demokrātisks dialogs ar citiem;
- 1.6.11. taisnīgums – godprātīga lemšana, cilvēktiesību un citu saprātīgu interešu un morāles normu ievērošana;
- 1.6.12. tolerance – iecietība, vēlme izprast atšķirīgo (piemēram, cilvēka ārējo izskatu, veselības stāvokli, uzvedību, viedokli, ticību, paražas).

1.7. **Audzināšanas process ir vienots, pēctecīgs, nepārtraukts un daudzveidīgs.** Vērtības un tikumus izkopj, pedagogiem un izglītojamajiem iedzīvinot tikumus savstarpējās attiecībās un pilnveidojot savu vērtību sistēmu.

### **1.8. Izglītojamo audzināšanu īsteno:**

- 1.8.1. mācību stundās, klases audzinātāja stundā, ārpusstundu nodarbībās, starpbrižos, interešu izglītības programmās, dažādos skolas organizētajos pasākumos un projektos, ikdienas sadzīves situācijās;
- 1.8.2. pievēršot uzmanību skolēnu sociāli emocionālajai audzināšanai (SEA) -savstarpējo attiecību kultūrai, konfliktu risināšanai, vardarbības mazināšanai, iecietības veicināšanai, savu pienākumu un tiesību ievērošanai, pamatvērtību popularizēšanai (klases stundas, diskusijas, pieredzes apmaiņa, lomu spēles, tikšanās ar speciālistiem, labdarības akcijas);
- 1.8.3. veicinot skolā interešu izglītības programmu daudzveidību un to īstenošanu atbilstoši skolēnu interesēm un skolas finansējumam (interesu izglītības programmu piedāvājums, piedalīšanās skolas un ārpuskolas pasākumos, valsts skatēs un konkursos);
- 1.8.4. attīstot attieksmi pret darbu kā personības pašrealizācijas un eksistences līdzekļu iegūšanas veidu, organizējot pasākumus karjeras izglītības īstenošanā (Karjeras izglītības stundas, Ēnu dienas, klases stundas, atvērto durvju dienas, konsultācijas, anketēšana, ekskursijas, tikšanās ar vecākiem, skolas absolventiem, citu skolu pārstāvjiem, vietējo uzņēmumu darbiniekiem);
- 1.8.5. attīstot izglītojamo atbildību par dabas un apkārtējās vides aizsardzību un ilgtspēju, darbojoties vides izglītības aktivitātēs, projektos;
- 1.8.6. attīstot cieņu pret dzīvību, sevi un citiem, drošu paradumu izkopšanu, organizējot pasākumus skolēniem par drošības jautājumiem un rīcību ekstremālos apstākļos, veselīgu dzīvesveidu un atkarību profilaksi (tikšanās, praktiskas nodarbības, klases stundas, konkursi, mācību ekskursijas u.c.).

### **1.9. Izmantojamās metodes un darba formas:**



- 1.9.1. izpratnes veidošanai: sistemātisks izklāsts, pārrunas, literatūras izmantošana un lasīšana, diskusijas u.c.;
- 1.9.2. attieksmju veidošanai: situācijas analīze, pašanalīze, mācību ekskursijas, pārgājieni, projekti u.c.;
- 1.9.3. prasmju veidošanai: interešu izglītības programmas īstenošana, demonstrējumi, drošības pasākumi (evakuēšanās, Noteikumu diena), novērojumi brīvā dabā, lomu spēles, pāru darbs, grupu darbs, pētījumi, projektu metode, akcijas, tikšanās, konkursi, draudzības pasākumi u.c.;
- 1.9.4. darba formas: klases audzinātāja stundas, skolēnu izpēte (anketas, aptaujas u.c.), svētku un atceres dienas, skolas un klases pasākumi, tematiskie vakari, sporta pasākumi, radošie projekti un darbnīcas, zinātniski pētnieciskie darbi, praktiskais darbs, konkursi u.c.

## **2. SADARBĪBA AR VECĀKIEM**

### **2.1. Organizē un pārrauga skolas administrācija:**

- 2.1.1. skolas padomes sanāksmes, ne mazāk kā divas reizes gadā;
- 2.1.2. nākamo pirmklasnieku un vecāku tikšanās ar klases audzinātāju maijā, pirmsskolas bērnu vecākiem – augustā;
- 2.1.3. iespēja apmeklēt mācību stundas, piedalīties radošajās meistardarbnīcās vecākiem, tikties individuālajās sarunās ar priekšmetu skolotājiem, izglītojoši un informatīvi pasākumi – lekcijas, semināri;
- 2.1.4. individuālas tikšanās vecākiem ar skolas administrācijas darbiniekiem – pēc nepieciešamības;
- 2.1.5. atbalsts vecākiem – pēc vecāku iniciatīvas vai pēc administrācijas ierosinājuma (ieteikumi, nodarbības pie psihologa asistenta);
- 2.1.6. skolas pasākumi (Zinību diena, Mārtiņdiena, Ziemassvētku eglītes klases vakari, svētku koncerti, Ģimenes diena, klases vakari, ekskursijas, žetonvakari, izlaidumi u.c.) – vecāku līdzdalība un piedalīšanās;
- 2.1.7. informācijas sniegšana vecākiem – skolēna dienasgrāmatā un plānotajā, e-klasē, skolas mājas lapā, Jaunpiebalgas novada izdevumā “Avīze Piebaldzēniem”.

### **2.2. Organizē klases audzinātājs, pārrauga skolas administrācija:**

- 2.2.1. klases vecāku sanāksmes – ne retāk kā 2 x gadā;
- 2.2.2. individuālās sarunas ar vecākiem – pēc skolotāja vai vecāku iniciatīvas;
- 2.2.3. konfidenciālās sarunas ar priekšmetu skolotājiem, klases audzinātāju – pēc skolotāja vai vecāka iniciatīvas;
- 2.2.4. informācijas sniegšana/saņemšana – individuālās sarunas, skolēna dienasgrāmatā un plānotajā, e-klasē (sekmes, uzvedība, kavējumi un cita aktuāla informācija);
- 2.2.5. neformālie klases pasākumi (klases mācību ekskursijas, pārgājieni, klases vakari, tematiskās pēcpusdienas) – līdzdalība pasākumu organizēšanā un piedalīšanās tajos.

### **2.3. Skolas un ģimenes sadarbība ir nepieciešama, jo:**

- 2.3.1. tā veicina skolēna socializāciju, integrēšanos sabiedrībā;
- 2.3.2. īstajā laikā tiek pamanītas skolēna vajadzības un attīstītas spējas;
- 2.3.3. tiek saskaņotas pedagoģiskās prasības pret skolēnu;
- 2.3.4. notiek vecāku pedagoģiskā izglītošana, aktualizējot jaunākos pētījumus un nostādnes pedagoģijā un psiholoģijā;
- 2.3.5. veidojas skolēnu dzīves sociālā kontrole;
- 2.3.6. skolēns iegūst kā personība – pašapziņu, atbalstu savām pūlēm, vecāku sapratni.

## **3. KLASĒS AUDZINĀŠANAS DARBA PLĀNS**

### **3.1. Klases audzinātāja dokumentācija:**

- 3.1.1. nepieciešamie ieraksti e- klases žurnālā;

- 3.1.2. klases audzināšanas darbības plāns mācību gadam;
- 3.1.3. klases audzinātāju klases stundu tematiskais plāns;
- 3.1.4. skolēnu izpētes materiāli (apkopojums un analīze);
- 3.1.5. materiāli par audzināšanas darbu klasē;
- 3.1.6. individuālais darbs ar vecākiem;
- 3.1.7. drošības instruktāžas ar parakstiem;
- 3.1.8. klases panākumi - diplomi, pateicības u.c. apstiprinājumi klases aktivitātei un dalībai pasākumos, konkursos;
- 3.1.9. klases audzinātāja darba pašvērtējums (mācību gada beigās).

### **3.2. Klases audzinātāja ikdienas uzdevumi:**

- 3.2.1. iepazīstināt skolēnus ar izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumiem, aktualizēt tos ikdienā, pārrunāt skolēnu pienākumus un tiesības;
- 3.2.2. informēt par aktualitātēm izglītības iestādes dzīvē;
- 3.2.3. analizēt skolēnu mācību sasniegumus un disciplīnu, viņu izaugsmes dinamiku, motivēt skolēnus veikt pašvērtējumu;
- 3.2.4. veicināt klases kolektīva saliedēšanu, kopīgi ar skolēniem un viņu vecākiem organizējot klases pasākumus (ekskursijas, tikšanās, pārgājieni u.c.) un veidojot klases tradīcijas;
- 3.2.5. iesaistīt skolēnus izglītības iestādes organizētajos ārpusstundu pasākumos;
- 3.2.6. organizēt skolēnu līdzdalību klases un izglītības iestādes vides saglabāšanā un sakopšanā;
- 3.2.7. motivēt skolēnus iesaistīties skolēnu padomē un ārpusstundu darbībā, tajā skaitā interešu izglītības programmās;
- 3.2.8. sniegt atbalstu savas audzināmās klases skolēniem, ievērojot skolēnu individuālās īpatnības, sekmēt viņu personības attīstību.

### **3.3. Klases audzinātāja audzināšanas darbības plāns**

- 3.3.1. Klases audzinātājs, ņemot vērā skolēnu vajadzības un skolas Audzināšanas programmu, kā arī valsts izvirzītās prioritātes, izstrādā savu audzināšanas darbības plānu, kurā ietver:
  - 3.3.1.1. klases stundas;
  - 3.3.1.2. skolēnu izpēti;
  - 3.3.1.3. skolotāju, skolēnu, vecāku un atbalsta personāla sadarbību;
  - 3.3.1.4. ārpusstundu aktivitātes.

### **3.4. Klases audzinātāja klases stundu tematiskais plāns**

- 3.4.1. ņemot vērā klases vajadzības, klases audzinātājs izvēlas nepieciešamo stundu skaitu tematu apguvei, klases stundās izmantojamās metodes un paņēmienus;
- 3.4.2. klases stundas klases audzinātājs pēc nepieciešamības var plānot kā organizatoriskās, gatavojoties dažādiem pasākumiem (Ziemassvētku noformējums, priekšnesumu sagatavošana u.c.);
- 3.4.3. klases stundu laikā var būt organizēti pasākumi, tikšanās visām klasēm kopā vai atsevišķām klašu grupām, kas atbilst tematiskajām grupām;
- 3.4.4. audzināšanas temati tiek aplūkoti arī vairāku mācību priekšmetu stundās, tādējādi klases audzinātājam ieteicams sadarboties ar attiecīgā mācību priekšmeta skolotāju;
- 3.4.5. klases audzināšanas stundu tematiskai plānošanai izmanto 2016. gadā Valsts izglītības satura centra izstrādāto metodisko līdzekli „Klases stundu programmas paraugs,” kurā klases stundām ieteiktas šādas tematiskās grupas:
  - 3.4.5.1. Sevis izzināšana un pilnveidošana;
  - 3.4.5.2. Piederība valstij;
  - 3.4.5.3. Pilsoniskā līdzdalība;
  - 3.4.5.4. Karjeras izvēle;
  - 3.4.5.5. Veselība un vide;
  - 3.4.5.6. Drošība.

# JAUNPIEBALGAS VIDUSSKOLAS KLASES STUNDU PROGRAMMA

(izmantojot Evijas Pelšas metodisko materiālu VISC redakcija, 2016)

## IEVADS

Izglītības likums, valsts pamatizglītības standarts, valsts vispārējās vidējās izglītības standarts un mācību priekšmetu standarti nosaka ikviena pedagoga iesaistīšanos un atbildību audzināšanas darbībā. Izglītības iestādes attīstības stratēģija, mērķi un uzdevumi nodrošina audzināšanas darbību, kas sekmē katra skolēna harmonisku un vispusīgu attīstību.

Klases audzinātājs veic audzināšanas darbību un sniedz atbalstu savas audzināmās klases skolēniem. Viņš sadarībā ar skolēna ģimeni, skolas pedagogiem un atbalsta personālu, un valsts un/vai pašvaldību atbildīgām institūcijām risina ar skolēna personības veidošanos un attīstību saistītus jautājumus, vienlaicīgi rūpējoties par pedagoģiski un psiholoģiski labvēlīgu klases vidi un saliedētu klases kolektīvu.

Klases audzinātājs, ņemot vērā skolēnu vajadzības un skolas izglītības programmas, kā arī valsts izvirzītās prioritātes, izstrādā savu audzināšanas darbības programmu, kurā plāno:

- klases stundas,
- skolēnu pedagoģisko izpēti,
- skolotāju, skolēnu un ģimenes sadarbību,
- ārpusstundu aktivitātes.

Klases stundu programmas paraugam (turpmāk- programmas paraugs) ir rekomendējams raksturs, un tas adresēts izglītības iestāžu 1.- 12. klašu audzinātājiem un profesionālās izglītības iestāžu grupu audzinātājiem ar nolūku panākt pēctecīgu un mērķtiecīgu audzināšanas darbību. Programmas paraugā akcentēta programmas aktualitāte un nozīmīgums, noteikts audzināšanas darbības mērķis un uzdevumi, stundu temati, to pamatojums un izklāsts, paredzamais rezultāts. Nepieciešamo stundu skaitu tematu apguvei klases audzinātājs izvēlas, ņemot vērā klases vajadzības. Programmas paraugā tiek piedāvātas klases stundās izmantojamās metodes un paņēmieni, ārpusstundu aktivitātes, kā arī ieteicamās literatūras saraksts un informācijas avoti. Klases audzinātājam kopā ar skolēniem ieteicams izvēlēties atbilstošāko variantu un radoši veidot klases stundas.

### **Klases stundu programmas aktualitāte un nozīmīgums:**

Pilnveidojot Klases stundu programmas paraugu, pastiprināta uzmanība tika pievērsta pilsoniskās izglītības jautājumiem visplašākajā nozīmē, t.sk., ietverot valstiskās audzināšanas un tikumisko vērtību apguves aspektus.

Pilsoniskās izglītības mērķis ir radīt iespējas indivīdam iegūt zināšanas, prasmes un pieredzi un veidot kompetences, kas nepieciešamas viņa sekmīgai un pilnvērtīgai dzīvei sabiedrībā.

Lai skolēns veidotos par pilsoniski aktīvu un atbildīgu sabiedrības locekli, ir nepieciešams radīt vēlmi pašpilnveidoties, iesaistīties sociālajos procesos un sniegt iespējas aktīvai un konstruktīvai rīcībspējai. Pilsonisko izglītību īsteno pedagoģiskajā procesā, kas ir orientēts uz skolēna:

- pilsoniskām zināšanām par demokrātijas pamatvērtībām, politisko līdzdalību, cilvēktiesībām, pienākumiem, savas valsts vēsturi un kultūras tradīcijām mijiedarbībā ar pasaules vēstures kontekstu, izmantojot kritisko un analītisko domāšanu;
- pilsoniskām prasmēm lēmumu pieņemšanā, komandas darbā, komunicējot ar līdzcilvēkiem, pilsoniskās līdzdalības prasmēm, prasmi saskatīt sevi kā kopienas locekli vietējā, reģionālā, nacionālā un starptautiskā līmenī;
- pilsoniskām vērtībām, kas balstītas uz cieņu, tolerantu pieeju, starpkultūru dialogu, citu viedokļu uzklauššanu un pieņemšanu, savas pozīcijas veidošanu.

**Pilsoniskās vērtības** ir indivīda personiskajā dzīvē nepieciešamo vērtību apliecinājums: izglītība, cieņa, personiskās identitātes noteiktība, pārliecība par saviem spēkiem, iespējas realizēt savus mērķus, ģimenes vērtības un visas sabiedrības kopīgās vērtības, kas saistās ar likumu ievērošanu, godīgumu, kopīgā labuma radīšanu, savstarpējo izpalīdzību un konfliktu

mazināšanu kopīgu mērķu labad. (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, Rīga: Zvaigzne ABC, 2000.)

Jautājums par vērtību kopumu vienmēr raisa plašas diskusijas, saskaroties ar uzskatu dažādību, tāpēc akcentējamas tās vispārcilvēciskās un kristīgās vērtības, kuras noteiktas 2014.gada 19.jūnijā apstiprinātajā Latvijas Republikas Satversmes preambulā:

„Latvija kā demokrātiska, tiesiska, sociāli atbildīga un nacionāla valsts balstās uz cilvēka cieņu un brīvību, atzīst un aizsargā cilvēka pamattiesības un ciena mazākumtautības. (..) Uzticība Latvijai, latviešu valoda kā vienīgā valsts valoda, brīvība, vienlīdzība, solidaritāte, taisnīgums, godīgums, darba tikums un ģimene ir saliedētas sabiedrības pamats. Ikviens rūpējas par sevi, saviem tuviniekiem un sabiedrības kopējo labumu, izturoties atbildīgi pret citiem, nākamajām paaudzēm, vidi un dabu.”

Vienlaikus audzināšanas darba plānošanā un īstenošanā ieteicams ņemt vērā un atspoguļot arī Latvijas Kultūras kanonā ietvertās Latvijas kultūras vērtības.

#### **Programmas parauga mērķis:**

Klases stundu mērķtiecīga un pēctecīga plānošana un īstenošana, attīstot skolēniem dzīves prasmes un veidojot attieksmi pret sevi, ģimeni, klasi, skolu, vidi, darbu, kultūru, sabiedrību, valsti.

#### **Programmas parauga uzdevumi:**

1. Sniegt atbalstu izglītības iestādes audzināšanas programmas veidošanā un īstenošanā atbilstoši skolēnu vecumposma īpatnībām.
2. Ieteikt tematiku klases stundām un citām audzināšanas darbības formām.
3. Ieteikt metodes un paņēmienus klases stundām.
4. Ieteikt klases audzinātāja darbā izmantojamo literatūru un informācijas avotus.
5. Aktualizēt starppriekšmetu saiknes nozīmīgumu audzināšanas darba īstenošanā izglītības iestādēs.

Klases stundās apgūstamās tēmas nosaka Ministru kabineta 2014.gada 12.augusta noteikumu Nr.468 „Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem” 24.pielikuma 13.2.punkts:

„Klases stundās aplūkojamās tēmas ir vērtībizglītība, uzvedība un saskarsmes kultūra, patriotisms un pilsoniskā līdzdalība, veselīga dzīvesveida pamati un atkarību profilakse, darbība ekstremālās situācijās un satiksmes drošība, karjeras izvēle, personības attīstība, līderība, kritiskā domāšana, radošā domāšana, finanšu pratība, uzņēmējspējas.”

**Programmas paraugā tiek piedāvāti temati,** kuros ietvertas šādas tēmas:

- Sevis izzināšana un pilnveidošana;
- Piederība valstij;
- Pilsoniskā līdzdalība;
- Karjeras izvēle;
- Veselība un vide;
- Drošība.

Klases stundās un audzināšanas darba īstenošanā ieteicams izmantot tādas pedagoģiskās metodes un formas, kas rosinātu skolēnus praktiskai darbībai. Ierosmei daži piemēri:

- izzina un pētnieciskā darbība izpratnes veicināšanai, piemēram, par lēmējvaras, izpildvaras un tiesu varas funkcijām Latvijā, par jauniešu nevalstisko organizāciju, brīvprātīgā darba, pilsoniskās līdzdalības priekšrocībām u.c.;
- diskusijas, “prāta vētra” un apalā galda diskusijas, kopīgi meklējot skaidrojumu kādam jēdzienam vai analizējot sociālās problēmas un to risinājuma iespējas;
- debates skolēnu publiskās runas, uzstāšanās un argumentācijas prasmju veidošanā;
- klases vakaru vai kādu citu pasākumu organizēšana skolā, veicinot skolēna pilsoniskās līdzdalības prasmes;
- līdzdalība lēmumu pieņemšanas procesos savā klasē, skolā, līdzdarbojoties skolēnu pašpārvaldes darbā;

- pašvaldības domes apmeklējuma organizēšana, līdzdalība pašvaldības domes atklātajā sēdē, tikšanās ar pašvaldības domes deputātiem;
- tikšanās ar pašvaldības aktīvākajām jauniešu un citām nevalstiskajām organizācijām;
- ekskursijas organizēšana uz Latvijas Republiku Saeimu, Ministru kabinetu un/vai citām valsts institūcijām.

## TEMATISKĀS GRUPAS

### SEVIS IZZINĀŠANA UN PILNVEIDOŠANA

#### Pamatojums:

Skolēnu personības pilnveidošanā nepieciešams pievērst uzmanību viņu individualitātes fiziskās, psihiskās un sociālās attīstības līdzsvarotībai, atbildībai par savu rīcību, pozitīva, adekvāta paštēla un pašvērtējuma veidošanai. Šie audzināšanas aspekti veicina ikviena cilvēka iekšējo harmoniju un pozitīvu pašizjūtu, īpaši jau 21. gadsimta sabiedrībā, kas balstīta uz spēju vispusīgi pilnveidoties, iejusties jaunos apstākļos, pieņemt sev labvēlīgus izaicinājumus un izprast konkurences būtību. Ir svarīgi jautājumi, uz kuriem skolēni vēlas saņemt atbildes:

“**Kas es esmu?**”- skolēns vērtē sevi un vidi, apzinās vērtības, tā veidojot savu individualitāti. Skolēns apzinās sevi kā pasaules daļu, uztver sevi kultūras vidē, iemācās izprast un pieņemt sabiedrībā pastāvošās vērtības un kļūst par kultūras cilvēku.

“**Kas man jādara?**”- skolēns apzinās savu rīcību un spēj par to atbildēt.

#### Mērķis:

Sniegt atbalstu skolēnam sevis izzināšanas un mērķtiecīgas pašattīstības procesā.

#### Uzdevumi:

Radīt skolēnam iespēju

- izprast pašam sevi, apzināties savas attieksmes un rīcību;
- iegūt pieredzi, kā veidot pašam savu dzīvi, attiecības ar sevi un citiem;
- attīstīt pašapziņu; domāt un rīkoties patstāvīgi, uzņemoties atbildību par savu rīcību.

### Klašu grupa: 1. – 3. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atpazīst savas emocijas un pārdzīvojumus, mācās izzināt cēloņus un nosaukt tos vārdos; saskata atšķirības starp emocijām un savu rīcību. Analizē savas spējas valdīt par sevi, savaldīties (atbilstoši sava vecuma psiholoģiskajām īpatnībām).</li> <li>• Vēro sevi, domā par sakarībām, kādas veidojas starp domām, jūtām, rīcību, mācās kontrolēt sevi un savu uzvedību.</li> </ul>	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vērtē savu un citu rīcību, raksturojot to kā labu vai sliktu, un pamato savu vērtējumu.</li> <li>• Prot pastāstīt par savām izjūtām situācijās, kad saņēmis mīlestību, rūpes, piedošanu un kad to sniedzis.</li> </ul>
2.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saprot, ka ir interesanti kaut ko jaunu uzzināt un mācīšanās sagādā prieku. Apzinās savas spējas un prasmes, kas ļauj sasniegt nodomāto.</li> </ul>	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās un ar piemēriem ilustrē to, ka cilvēka ētisko rīcību var noteikt prāts, jūtas un gribasspēks.</li> <li>• Prot izvēlēties pieklājīgu uzvedību konkrētā situācijā.</li> </ul>

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
			<u>Ētika</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās attīstīt savas morālās jūtas.</li> <li>• Mācās attīstīt savu sirdsapziņu un dzīvot saskaņā ar to.</li> </ul> <u>Kristīgā mācība</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir iecietīgs, labvēlīgs un līdzjūtīgs pret cilvēku un dzīvo radību.</li> </ul>
3.	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās analizēt un saprast savstarpējās attiecības, uz klausīt un sadarboties ar klasesbiedriem un skolotājiem.</li> <li>• Izprot atšķirības starp saskarsmi reālā vidē un virtuālajā vidē.</li> <li>• Mācās būt pieklājīgs un ievēro pozitīvas uzvedības noteikumus klasē, skolā un ārpus tās.</li> <li>• Prot atvainoties un mācās piedot.</li> </ul>	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Novērtē dalīšanās prieku (prot dalīties ar citiem).</li> <li>• Saprot, ka katrai rīcībai ir sekas. <u>Ētika</u></li> <li>• Apzinās tikumiskas saskarsmes vērtību.</li> <li>• Zina pieklājīgas uzvedības normas.</li> <li>• Prot ievērot saskarsmes normas.</li> <li>• Ir motivēts izvēlēties pieklājīgas uzvedības normas mājās, skolā, uz ielas, sabiedrībā.</li> </ul>
4.	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās konflikta esamību, konflikta situācijas un mācās tās izprast.</li> <li>• Mācās uz klausīt atšķirīgu viedokli konfliktā un vērtēt savu attieksmi pret to un radušās emocijas.</li> </ul>	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās īpašības, kas veicina labvēlīgu saskarsmi.</li> </ul> <u>Ētika</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās veidot pozitīvas, jēgpilnas attiecības.</li> </ul>

5.	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot novērtēt savstarpēju palīdzību un pateikties.</li> <li>• Mācās saskatīt un novērtēt labo ikvienā.</li> <li>• Mācās izprast un ikdienā ievērot taisnīgumu, godīgumu un veidot darba tikumu.</li> </ul>	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot palīdzības nozīmi, ir izpalīdzīgs.</li> <li>• Attīsta pozitīvu pieeju dzīvei (optimismu).</li> <li>• Prot nosaukt un pamatot sev nozīmīgas tikumiskās īpašības.</li> </ul> <p><u>Ētika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina tikumiskās pamatvērtības (labais, dzīvība) un tikumus.</li> <li>• Zina un pazīst tikumu un morāles darbību ģimenē, klasē, skolā.</li> <li>• Ir motivēts rīkoties saskaņā ar tikumiskajām vērtībām.</li> <li>• Mācās saprast saistību starp tikumiskas rīcības mērķi, rīcību un ideāliem.</li> <li>• Attīsta pozitīvu attieksmi pret dzīvi.</li> <li>• Zina objektīvi nozīmīgās tikumiskās īpašības (labestība, godīgums, patiesums, līdzjūtība, taisnīgums).</li> </ul> <p><u>Kristīgā mācība</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot, ka sirdsapziņa ir Dieva balss cilvēkā.</li> <li>• Saprot atbilstību Dieva baušļiem konkrētā situācijā.</li> </ul>
----	------------------	---	--

**Klašu grupa: 4. – 6. klase**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās apzināties savu individualitāti, analizē savas rakstura īpašības, saskatot pozitīvo un negatīvo sevī.</li> <li>• Novērtē, kā risināt savas problēmas, un mācās ar tām tikt galā.</li> <li>• Analizē savas emocijas un mācās apzināties cēloņus, kas tās izraisa.</li> <li>• Saskata kopsakarības starp emocijām un savu rīcību.</li> </ul>	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās dzīves mērķa nozīmību un prot pastāstīt par savu dzīves mērķi citiem.</li> <li>• Spēj iejusties citu cilvēku situācijā un apzinās, ka cita cilvēka rīcību nosaka viņu vērtības, uzskati, pārlicība.</li> <li>• Izmantojot savu pieredzi un mākslas tēlus, prot izskaidrot solidaritātes un izpalīdzības nozīmi cilvēku attiecībās.</li> </ul>
2.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<p>Apzinās mērķtiecīgas darbības soļus un secību, lai paveiktu to, ko uzņēmieš. Izprot, kur nepieciešama pieaugušo palīdzība un atbalsts. Veido pārlicību, ka uzzināt ko jaunu ir interesanti un mācīšanās var sagādāt prieku.</p>	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Novērtē ģimeni, mājas, dzimteni kā nozīmīgas vērtības savā un citu cilvēku dzīvē.</li> <li>• Prot raksturot dažādas emocijas un izprot savas iespējas ietekmēt citu cilvēku emocijas.</li> </ul>
3.	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veido attiecības ar citiem, pamatojoties uz cieņu, sapratni un draudzīgumu.</li> <li>• Izprot pozitīvas komunikācijas nepieciešamību virtuālajā saziņas vidē.</li> <li>• Apzinās savas prasmes izbeigt strīdu un panākt vienošanos, neaizskarot un neaizvainojot citus.</li> </ul>	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir draudzīgs, ieinteresēts un atsaucīgs attiekmē pret visiem grupas biedriem.</li> <li>• Prot ar toleranci izturēties pret atšķirīgām vērtībām, uzskatiem, pārlicību.</li> </ul>
4.	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot konflikta cēloņus, novērtē savu lomu un rīcību konfliktā.</li> <li>• Mācās mierīgi un tolerantī paust savu viedokli konfliktā un meklēt kopīgu risinājumu.</li> </ul>	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot nesaskaņu cēloņus.</li> <li>• Novērtē pieklājīgas uzvedības nozīmi sadarbības veicināšanā.</li> </ul>
5.	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās izvirzīt reālus un pozitīvus mērķus.</li> <li>• Izprot un ikdienā ievēro taisnīgumu, godīgumu un darba tikuma nepieciešamību.</li> </ul>	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot saikni starp rīcību un sekām, pauž savu tikumisko izvēli.</li> <li>• Prot paskaidrot, balstoties uz personisko pieredzi, kas ir ētiskais ideāls, kāda rīcība ir tikumiska un kāda netikumiska (iekšējie, ārējie faktori), kas ir sirdsapziņa.</li> </ul>



Klašu grupa: 7. – 9. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savu individualitāti, atšķirību no citiem, analizē savas īpašības. Prot saskatīt un novērtēt pozitīvo sevī. Novērtē savus panākumus un neveiksmes.</li> <li>• Apzinās savas emocijas un mācās tās mērķtiecīgi vadīt.</li> </ul>	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pazīst un raksturo iekšējās un ārējās kontroles mehānismus, kuri nosaka cilvēka rīcību un attiecības.</li> <li>• Izprot dažādu emociju un stresa cēloņus; zina, kā pārvarēt negatīvas emocijas un stresu, kā rīkoties psiholoģiskas krīzes gadījumos.</li> <li>• Pārvalda savas emocijas saskarsmē un sadarbībā.</li> <li>• Raksturo cilvēka iekšējo pasauli kā sirdsapziņas, prāta un jūtu kopumu.</li> <li>• Zina par garīgās pilnveidošanās dažādiem ceļiem.</li> </ul>
2.	Mērķtiecība. Zinātkāre	Apzināti savu darbību virza mērķu sasniegšanai.	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izvēles situācijā, balstoties uz ekonomiskiem apsvērumiem un ievērojot godīguma, taisnīguma un cilvēkmīlestības principus, izvērtē vairākas alternatīvas, prognozē pieņemtā lēmuma īstenošanas sekas un pieņem lēmumu darbībai.</li> <li>• Prot prognozēt savas rīcības sekas, balstoties uz cēloņu un seku mījsakarību izpratni.</li> </ul>
3.	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veido cieņpilnas savstarpējās attiecības ar līdzcilvēkiem.</li> <li>• Prot analizēt un risināt savstarpējo attiecību sarežģījumus gan reālajā, gan virtuālajā saziņas vidē, apzinās atbildību un zina likuma normas (normatīvajos dokumentos noteikto atbildību).</li> <li>• Attīsta empātijas spējas.</li> </ul>	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spēj izvērtēt savu rīcību, izmantojot ētisku argumentāciju, ja nepieciešams, atzīt savas kļūdas un aizspriedumus un mainīties.</li> <li>• Respektē cilvēka dzīvības vērtību.</li> <li>• Izprot pozitīvu savstarpējo attiecību veidošanas principus.</li> </ul>
4.	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot analizēt konflikta situācijas un tolerantī izvērtēt pretējās puses viedokli.</li> <li>• Spēj piedāvāt konflikta risināšanas ceļu, saskaņojot abu konfliktējošo pušu viedokļus.</li> </ul>	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <p>Ir iecietīgs pret atšķirīgo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pauž savu viedokli vai piedāvā problēmas risinājumu un uzklausa citu viedokli kopīgo mācību un sociālo mērķu sasniegšanai.</li> <li>• Prot saskaņot savas un citu vajadzības, meklējot problēmu risinājumus.</li> <li>• Zina par konfliktu veidiem un prot piedāvāt savu konflikta risināšanas ceļu.</li> </ul>

5.	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mācās izvirzīt reālus un pozitīvus mērķus, apzināti rīkojas to sasniegšanai.</li> <li>Apzinās savas vērtības vispārcilvēcisko vērtību kontekstā (LR Satversmes preambula)</li> </ul>	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pauž savu tikumisko izvēli, to pamatojot.</li> <li>Prot pastāstīt par pastāvīgo ētisko vērtību pasaulē un raksturot universālās ētiskās vērtības.</li> </ul> <p>Prot paskaidrot, kas ir gribas brīvība un kā personisko izvēli ietekmē personiski pieņemtās ētiskās vērtības.</p>
----	------------------	---	--

### Klašu grupa: 10. – 12. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot analizēt savu pašvērtējumu un apzinās tā nozīmi personības izaugsmē un attiecību veidošanā.</li> <li>Apzinās savu identitāti un personīgo potenciālu, ir pozitīva attieksme pret sevi un dzīvi.</li> <li>Apzinās sevi, savas jūtas, prot tās mērķtiecīgi vadīt.</li> </ul>	<u>Psiholoģija</u> Izprot stresa vadīšanu. <ul style="list-style-type: none"> <li>Atpazīst un raksturo dažādas emocijas un jūtas, atšķirīgus garastāvokļus. <u>Filozofija</u></li> <li>Zina un prot salīdzināt dažādas cilvēka būtības izpratnes filozofijā. <u>Ētika</u></li> <li>Izprot savas patības veidošanas nepieciešamību.</li> </ul>
2.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizē un pieņem lēmumus, izvirza prioritātes, kas sekmē mērķu sasniegšanu.</li> <li>Apzinās savu lēmumu darbības sekas, spēj sekot saviem nodomiem un mērķiem.</li> </ul>	<u>Psiholoģija</u> Zina katra kognitīvā procesa lomu un funkcijas dažādu veidu zināšanu un prasmju apguves procesā.
3.	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> <li>Veido cieņpilnas un atbalstošas savstarpējās attiecības.</li> <li>Kritiski izvērtē savstarpējo attiecību veidošanos reālajā un virtuālajā saziņas vidē/ sociālajos tīklos, izvairoties no emocionālās un fiziskās vardarbības.</li> <li>Prot risināt konfliktus, meklējot kompromisu un pieņemot atbildīgus lēmumus.</li> </ul>	<u>Psiholoģija</u> Zina aizspriedumu negatīvo ietekmi. <ul style="list-style-type: none"> <li>Zina efektīvas saskarsmes priekšnosacījumus.</li> <li>Analizē cilvēka uzvedību no novēroto kognitīvo procesu, emociju un motivācijas izpausmju viedokļa.</li> </ul> <u>Filozofija</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spēj salīdzināt dažādas izpratnes par izzīnu. <u>Ētika</u></li> <li>Izprot ētiskās problēmas informācijā un komunikācijā.</li> </ul> <u>Kulturoloģija</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ir tolerants pret dažādām kultūrām un prot veidot pozitīvas attiecības ar dažādu kultūru un reliģiju pārstāvjiem.</li> </ul>

4.	Konfliktu risināšana	<p>Prot izmantot dažādus saskarsmes paņēmienus konflikta situācijās, kontrolēt un vadīt savu rīcību un emocijas konfliktā, argumentēt savu viedokli.</p> <p>Spēj piedāvāt konflikta risināšanas variantus un nepieciešamības gadījumā uzņemties konflikta risināšanas vadību.</p>	<p><u>Psiholoģija</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina konfliktu cēloņus, attīstību un risināšanas stratēģijas.</li> <li>• Izmanto dažādus saskarsmes paņēmienus un atpazīst saskarsmes šķēršļus modelētajā situācijā.</li> </ul>
5.	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ievēro taisnīguma, godīguma principu un darba tikumu.</li> <li>• Saskaņo savas vērtības ar vispārcilvēciskajām vērtībām (LR Satversmes preambula)</li> </ul>	<p><u>Filozofija</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot pamatot un argumentēt savu viedokli jautājumā par absolūtām un relatīvām vērtībām.</li> <li>• Prot pamatot savu vērtību izvēli. <u>Ētika</u></li> <li>• Prot kritiski un radoši rīkoties dažādās situācijās, pamatojoties uz tikumisko izvēli.</li> </ul>

#### Ieteicamā literatūra un informācijas avoti:

1. Alens Dž., Nerre Dž. Skolēnu izaugsmes veicināšana. Palīgs klases audzinātājam.- R.:Skolu atbalsta centrs, 2000
2. Aleksejeva G. Konfliktsituācijas izglītības procesā. – R.:RaKa, 2010
3. Andersone R. Pusaudžu sociālo prasmju veidošanās. – R.:RaKa, 2004
4. Ādlers A. Individuālpsiholoģija skolā. Lekcijas skolotājiem un audzinātājiem.- R.:Zvaigzne ABC, 2001
5. Borns L., Ruso N. Psiholoģija (Mācību grāmata).- R.:RaKa, 2005
6. Čehlovs M. Vidusskolēnu pašnoteikšanās attīstības humanitārie aspekti. – R.:RaKa, 2011
7. Daniela L. Skolēni un mācību disciplīna. – R.:RaKa, 2009
8. Daudzpusīgā intelekta teorija skolā. Pieredzes materiāls.- R:Skolu atbalsta centrs, 2000
9. Diksone A.Grūtās sarunas. – R.:Zvaigzne ABC, 2007
10. Dūka M. Psihes bioloģiskie pamati.- R.:RaKa, 2005
11. Fišers R. Mācīsim bērniem domāt.- R.:RaKa, 2005
12. Garleja R. Sociālā uzvedība patērētāja izvēles vadīšanā.- R.:RaKa, 2005
13. Groduma-Vīriņa D., Muižule D. Kā iepazīt sevi. – R.:RaKa, 2010
14. Keisments P. Mācāmies no savām kļūdām.- R.:RaKa, 2005
15. Latvijas Republikas Satversme (22.07.2014.redakcija). Pieejams:<http://likumi.lv/doc.php?id=57980>
16. Liepiņa S. Speciālā psiholoģija.- R.:RaKa, 2005
17. Maļicka J. Piederības izjūta un mācību motivācija.- R.:RaKa, 2005
18. Merima E.Dž. Psiholoģija (Skolotāja grāmata), I.,II.,III.,IV daļa.- R.:RaKa, 2005
19. Metodiskais līdzeklis skolotājiem. Vērtībizglītība ētikas, sociālo zinību un klases stundām 1.- 6.klasē.- R:Valsts izglītības satura centrs, 2014
20. Nucho A.O., Vidnere M. Garīgās veselības veicināšana. – R:RaKa, 2002.
21. Ozoliņa-Nucho A., Vidnere M. Garīgā inteliģence: meklējumi un attīstība.- R.:RaKa, 2007
22. Pagraba E. Klases audzinātājam darbā ar vecākiem, bērniem un sevi pašu – R.:Pētergailis, 2006
23. Pļaveniece M., Škuškovnika D. Sociālā psiholoģija pedagogiem.- R.:RaKa, 2005
24. Puškarevs I. Attīstības psiholoģija.- R.:RaKa, 2005
25. Riņķis J. Intelektuālo spēju attīstīšana. – R.:RaKa, 2007
26. Tauriņa Ž. Skolēnu kompetenču pašvērtējums. – R.:RaKa, 2013
27. Vidnere M., Garleja R. Psiholoģijas un sociālās uzvedības aspekti ekonomikā.-R.:RaKa, 2005

## PIEDERĪBA VALSTIJ

### Pamatojums:

Būtisku politisko, ekonomisko un sociālo pārmaiņu laikā indivīdam jāspēj tikt galā ar ikdienas dzīves izvirzītajām prasībām. Ir nepieciešamas prasmes, kuras veicina saskarsmi un sazināšanos ar citiem cilvēkiem. Arvien biežāk tiek akcentēta tādu prasmju izkopšana kā tolerance pret atšķirīgo, empātija (spēja iejusties un saprast citu cilvēku rīcību dažādās dzīves situācijās), efektīva komunikācija, darbība komandā, prasme risināt konfliktus. Prasmes ir cieši saistītas ar attieksmi, tādējādi attieksme pret citiem veido piederības izjūtu ģimenei, skolai, sabiedrībai, iejūtību pret otru cilvēku, savstarpēju cieņu, morāles normu ievērošanu, atbildību un vēlēšanos dot savu ieguldījumu klases un skolas dzīvē. Tie ir pirmie soļi ceļā uz valstiskās piederības izjūtas veidošanu.

Dzīvojot multikulturālajā vidē, Latvijas sabiedrībā īpašu nozīmi iegūst piederības izjūtas veicināšana valstij. Ir ļoti svarīgi gan ģimenē, gan skolā un sabiedrībā kopumā veicināt nacionālo pašapziņu, interesi par savas ģimenes, dzimtas, pilsētas, novada, valsts vēsturi un kultūras mantojumu.

### Mērķis:

Akcentēt skolēnu personisko lomu un uzdevumus ģimenes attiecībās, klases un skolas dzīves pilnveidošanā, piederības veidošanā savam novadam, pilsētai, reģionam un valstiskās apziņas stiprināšanā.

### Uzdevumi:

- veidot pozitīvas attiecības starp ģimenes locekļiem, klases un skolasbiedriem;
- attīstīt iniciatīvu, prasmi uzņemties pienākumus un būt atbildīgam par to izpildi;
- apgūt prasmes sadarboties ar vienaudžiem un dažādu paaudžu cilvēkiem;
- izprast un respektēt citu cilvēku atšķirības un vajadzības; stiprināt patriotismu, lojalitāti un piederību skolai, novadam, pilsētai, valstij.

### Klašu grupa: 1. – 3. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Ģimene un dzimta	<ul style="list-style-type: none"><li>• Izprot radniecības pakāpes un rūpējas par ģimenes locekļiem.</li><li>• Apzinās atbildību un pienākumus ģimenē.</li></ul>	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zina skolēna tiesības un pienākumus un skolas iekšējās kārtības noteikumus.</li><li>• Prot pastāstīt par ģimenes, dzimtās vietas nozīmi savā dzīvē un valstī.</li></ul> <u>Ētika</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sāk apzināt pienākumu kā vērtību.</li></ul>
2.	Piederība novadam/ pilsētai	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zina sava novada/pilsētas atrašanās vietu Latvijas kartē, kultūrvēsturiskajā novadā.</li><li>• Ir iepazinis kultūrvēsturiskos un dabas objektus novadā/pilsētā.</li><li>• Ir iepazinis ievērojamākos vietējās kopienas cilvēkus un tradīcijas.</li></ul>	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prot pastāstīt par Latvijas galvaspilsētu, sava novada centru, savu pilsētu vai pagastu.</li></ul> <u>Dabaszinības</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prot atšķirt pilsētā (ciematā) dabas objektus un cilvēka radītus objektus.</li></ul>
3.	Valstiskā identitāte	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zina Latvijas vietu Eiropas kartē.</li><li>• Zina nozīmīgākos Latvijas valsts svētkus (11. un 18.novembris, 4.maijs)</li></ul>	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pazīst sava novada/pilsētas un Latvijas simbolus.</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>un iesaistās to svinēšanā.</li> <li>Prot cieņpilni izturēties pret valsts simboliem (zina himnu, pazīst karogu un ģerboni).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pazīst Latvijas simbolus, zina to lietojumu, zina valsts svētkus un to atzīmēšanas tradīcijas. <u>Dabaszinības</u></li> <li>Parāda Latviju kartē un raksturo tās atrašanās vietu. <u>Mūzika</u></li> <li>Dzied no galvas Latvijas Valsts himnu.</li> </ul>
4.	Nacionālā identitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Sociālās zinības</u></li> <li>Iepazīst latviešu tautas tradīcijas un folkloru, kā arī citu tautu tradīcijas, salīdzina tās, meklējot kopīgo un atšķirīgo. <u>Latviešu valoda</u></li> <li>Ir priekšstats par latviešu tautas garīgās kultūras vērtībām.</li> </ul>
5.	Multikulturāla vide	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās, ka Latvijā dzīvo dažādas etniskās piederības cilvēki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Sociālās zinības</u></li> <li>Zina, ka cilvēki ir dažādi, un ar piemēriem no savas pieredzes prot to ilustrēt.</li> <li>Mācās salīdzināt, kas ir kopīgs un kas atšķirīgs dažādiem cilvēkiem. <u>Ētika</u></li> <li>Pieņem otra cilvēka citādību.</li> </ul>

#### Klašu grupa: 4. – 6. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Ģimene un dzimta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Veido savas dzimtas koku.</li> <li>Apzinās ģimeni kā vērtību. Ir informēti par dažādiem ģimenes attiecību modeļiem. Prot pastāstīt par tradīcijām ģimenē.</li> </ul>	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zina, ka ir dažādas ģimenes, un apzinās ģimenes vērtību.</li> <li>Novērtē ģimeni, mājas kā nozīmīgas vērtības savā un citu cilvēku dzīvē.</li> </ul> <u>Latvijas vēsture</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot, ka paša un ģimenes vēsture ir saistīta ar Latvijas vēsturi un tās notikumiem.</li> <li>Ir pieredze veidot dzimtas koku.</li> </ul>
2.	Piederība novadam/pilsētai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina Latvijas kultūrvēsturiskos novadus, to īpatnības, tradīcijas.</li> <li>Ir interese par sava novada/pilsētas vēstures un ievērojamu personību dzīves gājuma izzināšanu.</li> <li>Zina savas skolas absolventus un novadniekus – zināmus cilvēkus novadā un valstī.</li> </ul>	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prot pastāstīt par Latvijas kultūrvēsturiskajiem novadiem.</li> </ul> <u>Latvijas vēsture</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zina savas tuvākās apkārtnes nozīmīgākos vēstures notikumus.</li> </ul>

3.	Valstiskā identitāte	<p>Zina un svin Latvijas valsts svētkus, zina piemiņas un atceres dienas, cieņpilni izturas pret valsts simboliem.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina ievērojamus Latvijas cilvēkus – sportistus, kultūras darbiniekus, politiķus utt., ar ko valsts lepojas un kuri nes Latvijas vārdu pasaulē.</li> <li>• Izprot Brīvības cīnītāju lomu Latvijas neatkarības radīšanā, atjaunošanā un nostiprināšanā.</li> </ul>	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <p>Izprot Latvijas valsts simbolus kā saikni starp nācijas pagātņi un tagadni.</p> <p><u>Latvijas vēsture</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atpazīst Latvijas ievērojamākās vēsturiskās personas.</li> <li>• Raksturo Latvijas valsts simbolus (karogs, himna, ģerbonis).</li> <li>• Saskata Latvijas valsts svētku un atceres dienu vēsturisko nozīmi.</li> </ul>
4.	Nacionālā identitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina latviešu tautas kultūras mantojuma galvenās bagātības un simbolus (Dziesmu un deju svētku tradīcija, Dainu skapis, Gaismas pils u.c.).</li> <li>• Iesaistās kultūras vērtību apzināšanā, apgūšanā un saglabāšanā.</li> </ul>	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina nozīmīgākās kultūras jomas (sadzīve, nodarbošanās veids, izglītība, reliģija, māksla, literatūra, folklorā, etnogrāfija).</li> </ul> <p><u>Latvijas vēsture</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir motivēts izzināt tuvākās apkārtnes vēstures pieminekļu izcelsmi un vēsturi.</li> <li>• Saskata Latvijas valsts simbolu saistību ar notikumiem Latvijas vēsturē.</li> </ul> <p><u>Literatūra</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot latviešu tautas garīgās kultūras vērtības.</li> </ul>
5.	Multikulturāla vide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savu nacionālo identitāti un citu tautību cilvēku esamību Latvijā.</li> <li>• Izprot un respektē kopīgo un atšķirīgo dažādu tautu tradīcijās.</li> </ul>	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot salīdzināt un saskatīt dažādu tautu kopīgās un atšķirīgās iezīmes, to izpausmes paražās un tradīcijās.</li> <li>• Zina nozīmīgākās kultūras jomas (sadzīve, nodarbošanās veidi, izglītība, reliģija, māksla, literatūra, folklorā, etnogrāfija), kas raksturo katru tautu.</li> </ul> <p><u>Latvijas vēsture</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot, kā Latvijas vēstures notikumi ir ietekmējuši sabiedrības attīstību, kā veidojusies paša dzīve.</li> <li>• Saskata dažādu kultūru mijiedarbību tuvākajā apkārtņē.</li> <li>• Izprot, ka Latvijas vēsture ir dažādu tautu un kultūru mijiedarbības rezultāts.</li> </ul>

Klašu grupa: 7. – 9. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Ģimene un dzimta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot attiecību veidošanu ģimenē.</li> <li>Apzinās ģimenes un tuvinieku atbalsta nozīmīgumu un savu lomu ģimenē.</li> </ul>	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot pozitīvu savstarpējo attiecību veidošanas principus.</li> <li>Raksturo savas ģimenes ētiskās vērtības un novērtē ģimenes ieguldījumu savas personības veidošanā.</li> </ul>
2.	Piederība novadam/pilsētai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot lokālpatriotisma ideju un iedzīvina to savā attieksmē pret dzimto vietu, novadu, pilsētu.</li> <li>Ir iepazinies ar skolas muzeja /novadpētniecības muzeja kultūrvēsturiskajām bagātībām, prot tās pielietot.</li> </ul>	<u>Latvijas vēsture</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saskata kultūrvēsturisko objektu nozīmi vēstures apgūvē.</li> </ul> <u>Latviešu valoda un literatūra</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot latviešu tautas garīgās kultūras vērtības.</li> </ul> <u>Mūzika</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot latviešu mūzikas kultūrvēsturiskās tradīcijas.</li> </ul>
3.	Valstiskā identitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ir interese par Latvijas valsts svētku vēsturisko izcelsmi.</li> <li>Izprot piemiņas un atceres dienu jēgu un nozīmi, prot svinēt valsts svētkus. Zina nacionāla mēroga jaunatnes nevalstiskās organizācijas (Mazpulki, Jaunsardze, Skauti un Gaidas, u.c.) un ir iepazinis to darbību.</li> <li>Apzinās Brīvības cīņu nozīmīgumu dažādos vēstures posmos, prot godināt kritušos cīnītājus un viņu piemiņu.</li> </ul>	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zina un praksē izmanto pilsoniskās līdzdalības iespējas skolas, pašvaldības un valsts mēroga norisēs.</li> <li>Sadarbojas ar citiem, piedaloties vietējai sabiedrībai nozīmīgos projektos.</li> <li>Zina Latvijas valsts simbolus.</li> </ul> <u>Literatūra</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ir priekšstats par saulgriežiem un gadskārtām latviešu tautas tradīcijās.</li> </ul> <u>Latvijas vēsture</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot vēsturiskos apstākļus un procesus, kuru rezultātā radās apstākļi Latvijas valsts dibināšanai, t.sk. latviešu strēlniekus kā Latvijas tautas vēstures vērtību, Latvijas valsts veidošanās un Brīvības cīņu nozīmīgumu un savstarpējo saistību ar Eiropas un pasaules vēstures notikumiem.</li> </ul>
4.	Nacionālā identitāte	Izprot un ar cieņu izturas pret nacionālās kultūras vērtībām. Ir vēlme tās saglabāt un popularizēt.	<u>Latvijas vēsture</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot latviešu tautas veidošanās priekšnosacījumus un apstākļus.</li> <li>Argumentē, kāpēc ir svarīgi saglabāt, kopt un aizsargāt kultūrvēsturiskos pieminekļus.</li> </ul>

5.	Multikulturāla vide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir priekšstats par cilvēkiem, kuri dzīvo Latvijā un kuriem ir atšķirīga āriene, reliģiskā un etniskā piederība.</li> <li>• Izprot un ievēro LR Satversmē nostiprinātās vērtības: cilvēka cieņa, brīvība, vienlīdzība, solidaritāte, taisnīgums, godīgums, darba tikums un ģimene (LR Satversmes preambula).</li> </ul>	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot pastāstīt par pastāvīgajām ētiskajām vērtībām pasaulē un raksturot universālās ētiskās vērtības: labestību, godīgumu, taisnīgumu, iecietību, līdzietību, uzticību, brīvību un pietāti pret dzīvību, patiesumu, draudzību, mīlestību, solidaritāti, cieņu.</li> <li>• Ir iecietīgi pret atšķirīgo (izņemot gadījumus, ja tiek aizskarta personības un sabiedrības drošība). Izprot, ka cilvēkiem ir dažāda reliģiskā, politiskā un cita pārliecība.</li> <li>• Ir tolerants pret mazākuma viedokli.</li> <li>• Zina Latvijas Republikas Satversmes nozīmi demokrātiskā sabiedrībā un paskaidro, uz kādām vērtībām tā balstīta.</li> </ul> <p><u>Latvijas vēsture</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ar toleranci uzklausa atšķirīgus argumentētus vēstures skaidrojumus.</li> </ul>
----	---------------------	---	---

**Klašu grupa: 10. – 12. klase**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Ģimene un dzimta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savas saknes, ieguvumus un iespējamus apdraudējumus veselībai, pašidentitātei un sociālajai identitātei.</li> <li>• Izprot ģimeni kā sociālo grupu. Apzinās mīlestības un laulības nozīmi ģimenes veidošanā, nākamās paaudzes radīšanā.</li> <li>• Apzinās tikumības, atbildības un paškontroles nozīmi ģimenes veidošanā un dzīvē.</li> <li>• Izprot ģimenes nozīmi personības pilnveidē.</li> </ul>	<p><u>Latvijas un pasaules vēsture</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir pieredze diskutēt par individuālo un kolektīvo atbildību vēsturē.</li> <li>• Izprot ētisko un vispārcilvēcisko vērtību pārmantojamības nozīmi un nepieciešamību.</li> </ul> <p><u>Psiholoģija</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skaidro iedzimtības un sociālās vides faktoru nozīmi indivīda attīstībā.</li> <li>• Raksturo bioloģisko un sociālo faktoru ietekmi uz personības īpašībām un kognitīvo spēju veicināšanu.</li> </ul> <p><u>Veselības mācība</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Novērtē ģimeni kā vienu no pamatvērtībām.</li> <li>• Izprot ģimenes lomu personības attīstībā.</li> </ul>



2.	Piederība novadam/ pilsētai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savas skolas nozīmi/tēlu vietējās kopienas izglītības un kultūrvides veidošanā, izjūt piederību tai.</li> <li>• Interesējas par dzimtās puses/ novada/ pilsētas attīstības perspektīvām.</li> <li>• Lepojas ar piederību savai kopienai, meklē un saskata iespējas savas dzīves veidošanai novadā/pilsētā.</li> </ul>	<u>Latvijas un pasaules vēsture</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir interese par savas pilsētas, novada vēsturi un kultūru. <u>Politika un tiesības</u></li> <li>• Izjūt piederību savai kopienai.</li> </ul>
3.	Valstiskā identitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina Latvijas veiksmes stāstus uzņēmējdarbībā, kultūrā, sportā u.c. jomās.</li> <li>• Ir lojāls Latvijas valstij, apzinās pilsoņa iespējas, pienākumus un atbildību, ir sabiedriski aktīvs un ieinteresēts valsts izaugsmē.</li> <li>• Ir interese par politiskajiem un sociālekonomiskajiem procesiem un notikumiem Latvijā, Eiropā, pasaulē.</li> </ul>	<u>Latvijas un pasaules vēsture</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raksturo svarīgākos Latvijas un globālās vēstures virzienus.</li> <li>• Izprot Latvijas valsts rašanās apstākļus.</li> <li>• Ir pieredze analizēt daudzveidīgo sociālo, saimniecisko, ideoloģisko un ārpolitisko ietekmi uz Latvijas valstiskuma attīstību.</li> </ul>
		<p>Izprot Latvijas vietu tajos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spēj izteikt konstruktīvu kritiku un priekšlikumus dažādu valstisku problēmu risināšanai.</li> <li>• Izprot Latvijas valsts brīvību, patstāvību un demokrātiju kā neatņemamas valsts vērtības.</li> <li>• Apzinās sevi kā valsts veidotāju.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot diskutēt par individuālo un kolektīvo atbildību vēsturē un mūsdienās.</li> </ul> <u>Politika un tiesības</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izzina tautas un nācijas veidošanos un kultūrvēsturisko mantojumu.</li> <li>• Analizē pilsoniskās sabiedrības un valsts sadarbības nepieciešamību dažādu viedokļu saskaņošanā un interešu konfliktu novēršanā.</li> <li>• Pauž savu nostāju par Latvijas sabiedrības konsolidāciju, valstiskuma saglabāšanu un attīstību, to nozīmi.</li> </ul> <u>Ekonomika</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot raksturot Latvijas pastāvošo ekonomisko sistēmu.</li> </ul>

4.	Nacionālā identitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina Latvijas Kultūras kanonā nosauktās vērtības.</li> <li>• Izprot nacionālās pašapziņas būtību.</li> </ul>	<p><u>Latvijas un pasaules vēsture</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot etniskās un nacionālās identitātes veidošanos Latvijā, Eiropā un pasaulē 19. gadsimtā.</li> <li>• Analizē cilvēku nacionālo identitāti.</li> <li>• Raksturo Latvijas nacionālās idejas un kultūrautonomijas idejas rašanos.</li> </ul> <p><u>Politika un tiesības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot pilsoņa atbildību un devumu savai valstij.</li> <li>• Saprot, ka patstāvīgi domājošs cilvēks var ietekmēt sabiedrības pārvaldīšanas norises.</li> <li>• Pēta etniskās un politiskās nācijas veidošanās īpatnības.</li> </ul> <p><u>Kulturoloģija</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās kultūras mantojuma, tradīciju lomu un vērtību pasaules un Latvijas kultūrā.</li> <li>• Raksturo nacionālo kultūru iezīmes Latvijā un Eiropā.</li> </ul> <p><u>Latviešu valoda un literatūra</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot latviešu tautas garīgās kultūras vērtības.</li> </ul>
5.	Multikulturāla vide	<p>Apzinās savu un respektē citu cilvēku pasaules redzējumu, novērtē starpkultūru dialoga nepieciešamību sadzīves, sociālpolitisku un sociālekonomisku problēmu risināšanā. Prot izvērtēt sabiedrībā valdošos stereotipus un aizspriedumus pret dažādām minoritātēm un toleranti attiecas pret citādo/ atšķirīgo.</p>	<p><u>Latvijas un pasaules vēsture</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir toleranta attieksme pret mūsdienu pasaules daudzveidību.</li> </ul> <p><u>Psiholoģija</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atpazīst izplatītos stereotipus, atšķir tos no personības īpašībām.</li> </ul> <p><u>Politika un tiesības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spēj analizēt sociālo un kultūrintetitāšu daudzveidību un pārklāšanos mūsdienu sabiedrībā.</li> </ul> <p><u>Kulturoloģija</u></p> <p>Ir toleranti pret dažādām kultūrām, prot veidot pozitīvas attiecības ar dažādu kultūru un reliģiju pārstāvjiem.</p>

Ieteicamā literatūra un informācijas avoti:

1. Alens Dž., Nerne Dž. Skolēnu izaugsmes veicināšana.- R.:Skolu atbalsta centrs, 2000
2. Andersone R. Pusaudžu sociālo prasmju veidošanās. - R.:RaKa, 2001
3. Baldiņš A., Raževa A. Skolas un ģimenes sadarbība.- R.:Pētergailis, 2002
4. Baldiņš A., Raževa A. Klases audzinātāja darbs skolēnu personības izpētē.- R.:Pētergailis, 2001
5. Balsons M. Kā izprast klases uzvedību.- R.:Lielvārds, 1995
6. Bērnu tiesību aizsardzības likums. (pieņemts Saeimā 19.06.1998.) Pieejams: <http://likumi.lv/doc.php?id=49096>
7. Čehlova Z., Grinpauks Z. Skolēnu integratīvo prasmju veidošana.- R.:RaKa, 2005
8. Diķe V., Krieviņš V. Es, ģimene, pasaule.- R.:RaKa, 1998

9. Kaņepāja-Vanaga E., Vanags V. Jaunieša līdera rokasgrāmata.- R.:RaKa, 2002
  10. Kā veidot tradīcijas. Rokasgrāmata skolotājiem. – R.:Zvaigzne ABC, 2010
  11. Keismants P. Mācāmies no savām kļūdām.-R.:RaKa, 2005
  12. Kopmane P., Petermane L. Demokrātijas pieredze skolā. Pieredze. Teorija. Prakse.-R.:RaKa, 1999
  13. Metodiskais līdzeklis “Skolas un ģimenes sadarbība” – R:Valsts jaunatnes iniciatīvu centrs, 2009
  14. Metodiskais līdzeklis “Svinēsim valsts svētkus!” – Valsts jaunatnes iniciatīvu centrs, 2009
  15. Metodiskais materiāls “Ciešojamies Ministru kabinetā” – R:Valsts kanceleja, 2013
  16. Metodiskais materiāls “Stunda muzejā” – R:Valsts izglītības satura centrs, 2013
  17. Mūsdienīga skola - prieks, iespējas un atbildība. – R.:LVAVA, 2004
  18. Nīmante D. Klasvadība. – R:Zvaigzne ABC, 2007
  19. Omarova.S. Cilvēks dzīvo grupā. Sociālā psiholoģija.- R.:Kamene, 1996
  20. Plaude I. Sociālā pedagogija.- R.:RaKa, 2005
  21. Puškarevs I. Attīstības psiholoģija.- R.:RaKa, 2001
  22. Rubana I.M. Mācīties darot.- R.:RaKa,2005
  23. Sociālpedagoģiskās inovācijas: Teorija un prakse. 1.Rakstu krājums.- R., 1999
  24. Špalleka R. Pubertāte. - R.:Tapals, 2004.
  25. Špona A. Audzināšanas teorija un prakse. - R.:RaKa, 2001
  26. Šteinerts R. Vispārīgā cilvēkmācība kā pedagogijas pamats.- R.:RaKa, 2005
  27. Latvijas Republikas Satversme (22.07.2014. redakcija)
- Pieejams:<http://likumi.lv/doc.php?id=57980>

## **PILSONISKĀ LĪDZDALĪBA**

### **Pamatojums:**

Sabiedrības ilgtspējīgās attīstības nodrošināšanā pilsoniskā līdzdalība ir tas izšķirošais priekšnosacījums, kurš ikkatram sabiedrības indivīdam palīdz kļūt līdzatbildīgam par apkārtējiem procesiem, būt proaktīvam sabiedrisko un politisko notikumu veidotājam. Ilgtspējīga attīstība nodrošina šodienas vajadzību apmierināšanu, neradot draudus nākamo paaudžu vajadzību apmierināšanai. Attīstības izglītība jeb globālā izglītība veicina informētību un izpratni par to, kā notikumi pasaulē ietekmē indivīdu un kopienu dzīvi un kā mēs varam ietekmēt to, kas notiek pasaulē. Pilsoniskā līdzdalība ir sabiedrības indivīda motivēta iesaistīšanās pieejamo resursu ietvaros politiskajos, sociālekonomiskajos un kultūras procesos vietējā, reģionālā, nacionālā un starptautiskā līmenī, lai demokrātiskā veidā mērķtiecīgi risinātu kopīgus sabiedrībā pastāvošus izaicinājumus, ietekmētu sabiedrisko kārtību, uzlabotu dzīves kvalitāti, tādējādi apmierinot savas vajadzības un pašrealizējot savu pilsonisko pozīciju.

Šobrīd arvien skaidrāk jāapzinās pasaules vienotība, mācoties izmantot tās sniegtās iespējas, bet nepazaudējot individualitāti un būtiskas, vēsturiski radušās tradīcijas un kultūrvērtības. Apzinoties piederību savai tautai un valstij, vienlaikus veidojama toleranta attieksme pret citādo sev līdzās, citu tautu etniskiem, reliģiskiem vai kultūras jautājumiem un priekšstatiem. Multikulturāla vide, multikulturāla sabiedrība - tie ir jēdzieni, kuri arvien vairāk ienāk mūsu ikdienā, palielinot cilvēktiesību ievērošanas aspekta nozīmi savstarpējās attiecībās, saskarsmē. Dzīve demokrātijā nozīmē aktīvu sabiedrības dzīvi, pilsoņu līdzdalību un līdzatbildību par savas dzīves laiku un telpu. Pilsonisko tikumu apgūšana sākas ģimenē un pilnveidojama skolā (īpaši skolēnu pašpārvaldē un nevalstiskās organizācijās).

### **Mērķis:**

Veicināt skolēnu izpratni par indivīda un sabiedrības mijiedarbību, līdzatbildību par apkārtējiem procesiem un personīgās aktivitātes nozīmi sabiedrisko notikumu veidošanā un dzīves kvalitātes uzlabošanā.

### **Uzdevumi:**

- apgūt prasmes iesaistīties daudzveidīgā sabiedriskajā darbībā un veidot priekšstatus par pilsoniskās līdzdalības iespējām;
- veidot izpratni par savām un citu tiesībām un pienākumiem un to ievērošanu;

- analizēt savu pieredzi un attīstīt kritisko spriestspēju par sabiedriskajiem procesiem, veidot tolerantu attieksmi pret citādo sev līdzās;
- attīstīt prasmes, atbildību un pilnveidot kompetences ilgtspējīgas attīstības jautājumos.

### Klašu grupa: 1. – 3. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Tiesības un pienākumi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina savas pamattiesības un pamatpienākumus ģimenē un skolā.</li> </ul>	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina skolēna tiesības un pienākumus, kas jāveic ikdienā (ģimenē, skolā).</li> </ul>
2.	Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir izpalīdzīgs un draudzīgs.</li> <li>• Atbilstoši savam vecumam iesaistās dažādu klases pasākumu organizēšanā, klases iekšējās kārtības noteikumu izstrādē.</li> <li>• Izsaka savu viedokli, uzklausa un respektē klasesbiedru viedokli.</li> </ul>	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot atbildības jēdzienu.</li> <li>• Prot formulēt un paust savu viedokli.</li> <li>• Ir gatavs uz klausīt citu domas.</li> <li>• Izprot izpalīdzības nozīmi.</li> </ul>
3.	Ilgspējīga attīstība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izvērtē atšķirību starp vēlmēm un vajadzībām.</li> <li>• Izvērtē cilvēku rīcības ietekmi uz vidi.</li> <li>• Rūpējas par vides sakopšanu tuvākajā apkārtnē.</li> <li>• Izvērtē resursu patēriņu un iespējas tos taupīt (piemēram, pārtika, ūdens, elektrība).</li> </ul>	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savu saistību ar vidi un atbildību par to.</li> <li>• Atšķir veselībai un videi draudzīgu un nedraudzīgu rīcību.</li> <li>• Apzinās, ka var piedalīties lēmumu pieņemšanā un to īstenošanā ģimenē, klasē, skolā.</li> <li>• Prot atšķirt vēlmes no vajadzībām. <u>Dabaszinības</u></li> <li>• Apzinās cilvēka saimnieciskās darbības izraisītās pārmaiņas dabā.</li> <li>• Cenšas taupīgi izmantot ūdeni un citus dabas resursus.</li> <li>• <u>Mājturība un tehnoloģijas</u></li> <li>• Izprot mājās izmantojamo resursu taupīšanas nepieciešamību, saprot, ka pārtikas produkti jālieto ekonomiski.</li> </ul>

### Klašu grupa: 4. – 6. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Tiesības un pienākumi	Zina, kādi dokumenti nosaka cilvēka tiesības un pienākumus. Izprot un ievēro pienākumu un tiesību vienotību.	<u>Sociālās zinības</u> Izprot saistību starp tiesībām, pienākumiem un atbildību.

2.	Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	<p>Sāk iepazīt veidus, kā var piedalīties skolas dzīves organizēšanā. Iepazīst skolēnu pašpārvaldes darbību un iespējas.</p> <p>Iesaistās dažādu klases pasākumu organizēšanā. Ir gatavs uzņemties iniciatīvu un sadarboties.</p> <p>Prot izteikt savu viedokli un ir saprotošs pret atšķirīgu viedokli.</p> <p>Prot rast kompromisa risinājumu.</p> <p>Ir gatavs uzņemties atbildību.</p>	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot līdzdalības nozīmi skolas pašpārvaldes darbībā, lai uzlabotu skolas vidi.</li> <li>Atzīst un respektē tiesības uz atšķirīgiem uzskatiem. Novērtē sadarbības priekšrocības. Prot argumentēt savu viedokli.</li> <li>Apzinās labdarības nozīmīgumu.</li> </ul>
3.	Ilgspējīga attīstība	<p>Prot šķirot atkritumus un ievēro to ikdienā.</p> <p>Piedalās talkās, akcijās u.c. pasākumos vides aizsargāšanā.</p> <p>Izprot atbalsta nepieciešamību mazāk aizsargātiem un grūtībās nonākušiem (gan dzīvniekiem, gan cilvēkiem). Izprot, kas ir pārtikas drošība - tās pieejamība un veselīgs uzturs.</p> <p>Pēta dažādu mājsaimniecībā izmantojamo resursu patēriņu, sagatavo priekšlikumus resursu ilgtspējīgam patēriņam.</p>	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zina veselīga uztura pamatprincipus.</li> <li>Izprot cilvēku, institūciju un valstu sadarbības nozīmi tīras vides uzturēšanā.</li> <li>Atšķir cilvēka galvenās ekonomiskās vajadzības un sociālās vajadzības.</li> <li>Zina, ka ražošanas resursi ir ierobežoti.</li> </ul> <p><u>Mājturība un tehnoloģijas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot ekonomiskas saimniekošanas nozīmi cilvēka dzīves kvalitātes uzlabošanā un vides saudzēšanā.</li> <li>Zina, ka sadzīves atkritumu pārstrāde un sadzīves ķīmisko līdzekļu saprātīga lietošana saudzē vidi.</li> <li>Saskata likumsakarības starp galvenajiem mājsaimniecībā izmantojamajiem resursiem un to taupīšanas nepieciešamību.</li> </ul>

### Klašu grupa: 7. – 9. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Demokrātijas būtība un nozīme	Zina Latvijas valsts pārvaldes struktūru. Zina Latvijas Republikas Satversmes nozīmi, īpaši Satversmes Preambulā noteiktās vērtības.	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot demokrātiskas valsts un sabiedrības pamatprincipus.</li> <li>Zina lēmējvaras, izpildvaras, tiesu varas institūcijas Latvijā.</li> </ul>
2.	Tiesības un pienākumi	Zina, izprot un ievēro savas tiesības un pienākumus. Ar cieņu un izpratni izturas pret citu cilvēku tiesībām.	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <p>Zina un izprot tiesības un pienākumus demokrātiskā valstī.</p>

3.	Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	<p>Izprot pilsoniskās līdzdalības nozīmi, dažādību un iespējas.</p> <p>Zina par savām iespējām Eiropas Savienībā.</p> <p>Prot strādāt komandā, formulējot kopīgu viedokli.</p> <p>Uzņemas atbildību, līdzdarbojoties savas klases un skolas rīkotajās aktivitātēs. Prot argumentēti aizstāvēt savu viedokli, ar cieņu izturoties pret citu viedokļiem. Apzinās dažādu skolēnu interešu grupu veidošanos un ietekmi uz klasesbiedru savstarpējām attiecībām un klases saliedētību.</p>	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir apguvis demokrātiskas pilsoniskās līdzdalības prasmes.</li> <li>• Prot veidot tolerantu attieksmi pret atšķirīgām kultūrām un atšķirīgo sabiedrībā kopumā.</li> <li>• Spēj formulēt savu viedokli, piedāvājot problēmas risinājumu un uzklausot citu viedokli.</li> <li>• Ir apguvis publiskās uzstāšanās prasmes.</li> <li>• Zina par Eiropas Savienības izveidi un tās darbības virzieniem.</li> </ul> <p><u>Latvijas vēsture</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot, ka Latvija ir Eiropas Savienības dalībvalsts.</li> </ul> <p><u>Pasaules vēsture</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina Eiropas Savienības pamatvērtības.</li> </ul>
4.	Brīvprātīgais darbs	<p>Zina brīvprātīgā darba būtību.</p> <p>Apzinās brīvprātīgā darba nozīmi personības veidošanā, savas karjeras un sabiedrības izaugsmē.</p>	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <p>Zina, kas ir altruisms, un izprot tā nozīmi.</p>
5.	Ilgtspējīga attīstība	<p>Izprot Latvijas vietu globālajā pasaulē. Izprot globalizācijas plusus un mīnus.</p> <p>Izprot globālās pasaules drošības jautājumus un klimata pārmaiņu jautājumus.</p> <p>Izprot masu mediju ietekmi informācijas iegūšanā, spēj izmantot dažādus informācijas avotus.</p> <p>Zina iedzīvotāju skaitu pasaulē, izprot iedzīvotāju migrācijas veidus un sekas.</p> <p>Izprot sabiedrības daudzveidību.</p>	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <p>Izprot globalizācijas jautājumus, tās izpausmes Latvijā un pasaulē.</p> <p><u>Mājturība un tehnoloģijas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās iespējas sabiedrības ilgtspējīgas attīstības sekmēšanai.</li> </ul> <p><u>Ģeogrāfija</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina iedzīvotāju nacionālā sastāva pārmaiņas Latvijā, savas tautas tradīcijas un etnogrāfiskās īpatnības Latvijas novados.</li> <li>• Izprot citu etnisko grupu ieguldījumu Latvijas attīstībā.</li> <li>• Izprot dabas katastrofu ietekmi uz cilvēka dzīves apstākļiem.</li> </ul>

### Klašu grupa: 10. – 12. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Demokrātijas būtība un nozīme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot Latvijas lēmējvaras, izpildvaras un tiesu varas institūciju darbību. Zina nevalstisko organizāciju lomu demokrātijas principu stiprināšanā.</li> </ul>	<p><u>Politika un tiesības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās demokrātijas nozīmi mūsdienu sabiedrībā.</li> <li>• Izprot likumdošanas, tiesu un izpildvaras darbības pamatprincipus un funkciju sadalījumu Satversmē.</li> </ul>

2.	Tiesības un pienākumi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot un ievēro savus pienākumus pret sabiedrību un valsti.</li> <li>• Zina un izprot cilvēktiesību normas.</li> </ul>	<u>Politika un tiesības</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina indivīda tiesības un pienākumus.</li> <li>• Izprot valsts tiesību, krimināltiesību, civiltiesību un administratīvo tiesību jomu galvenos uzdevumus un principus.</li> <li>• Izprot vecāku un bērnu savstarpējo tiesību un pienākumu būtību.</li> </ul>
3.	Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina un izprot savas pilsoniskās līdzdalības iespējas skolas un pilsētas/novada dzīves organizēšanā. Zina un izprot savas pilsoniskās līdzdalības iespējas lēmumu pieņemšanas procesos valsts un Eiropas Savienības līmenī.</li> <li>• Apzinās iespējas piedalīties dažādās jauniešu nevalstiskās organizācijās. Prot argumentēt un izmantot publiskās runas prasmes.</li> <li>• Prot piedalīties lēmuma pieņemšanā un sadarboties.</li> <li>• Ir gatavs uzņemties atbildību.</li> </ul>	<u>Politika un tiesības</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir iepazinis sabiedriski politisko aktivitāšu iespējas.</li> <li>• Izprot politiskās līdzdalības ietekmi un nozīmi demokrātijā.</li> <li>• Zina politiskās līdzdalības formas un veidus demokrātiskā sabiedrībā.</li> <li>• Apzinās Latvijas iedzīvotāju ieguvumus un iespējas Eiropas Savienībā. Prot argumentēti formulēt savu viedokli, veidot personīgo attieksmi par aktuāliem politikas jautājumiem.</li> </ul> <u>Latvijas un pasaules vēsture</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir apguvis diskusijas prasmes par individuālo un kolektīvo atbildību vēsturē un mūsdienās.</li> </ul> <u>Latviešu valoda (literatūra)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pārzina tēlainās izteiksmes līdzekļus.</li> </ul>
4.	Brīvprātīgais darbs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot brīvprātīgā darba nozīmi.</li> <li>• Zina par brīvprātīgā darba iespējām savā pilsētā/ novadā, Latvijā, Eiropas Savienībā un pasaulē.</li> <li>• Ir motivēts veikt brīvprātīgo darbu.</li> </ul>	<u>Politika un tiesības</u> Izprot pilsoņa atbildību un devumu savai valstij.

5.	Ilgtspējīga attīstība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina un apzinās galvenās ar globalizāciju saistītās problēmas pasaulē (konflikti un cilvēkdrošība, nabadzība, ilgtspējīga iepirkšanās, pārtikas krīze, migrācija un emigrācija, starpkultūru attiecības u.c.). Apzinās izglītības piedāvājumu un pieejamību Latvijā un pasaulē.</li> <li>• Izprot masu mediju ietekmi un spēj analizēt un kritiski vērtēt informāciju. Izprot katra cilvēka atbildību un iespējas uzlabot dzīves kvalitāti mijiedarbīgā pasaulē.</li> </ul>	<p><u>Ģeogrāfija</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās iedzīvotāju migrācijas procesā izveidojušās problēmas.</li> <li>• Ir iepazinis cilvēku dzīvesveida un tradīciju daudzveidību.</li> <li>• Izprot dažādu reliģisku un etnisku konfliktu cēloņus un sekas pasaules reģionos.</li> <li>• Izprot pārtikas nodrošinājuma problēmas attīstītās un attīstības valstīs.</li> </ul> <p><u>Politika un tiesības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izmanto preses materiālus un vērtē sociālo grupu intereses saimnieciskajā dzīvē, valsts iekšpolitiskajās attiecībās.</li> </ul> <p><u>Bioloģija</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās un izprot dabas aizsardzības un dabas resursu (mežu, lauku, ūdeņu u.c.) racionālas izmantošanas nozīmi ekosistēmu stabilitātes un bioloģiskās daudzveidības saglabāšanā.</li> </ul>
----	-----------------------	--	--

Ieteicamā literatūra un informācijas avoti:

1. Autoru kolektīvs. Skolu jaunatnes kultūrintegrācija.- R.:RaKa, 2005
2. Andersone R. Pusaudžu sociālo prasmju veidošanās. Teorija. Pieredze. Prakse. - R.:RaKa, 2004
3. Dirba M. Mijkultūru izglītības daudzveidība. - R.:RaKa, 2005
4. Drivdāle-Karuškina S. Starptautiskais pilsoniskās izglītības pētījums Latvijā .- R.:Mācību grāmata, 2003
5. Gromska S. Pilsoniskā audzināšana. – R.:RaKa, 2012
6. Eiropas Komisija. Jūsu rokasgrāmata par Eiropas pilsoņu iniciatīvu. 2. izdevums.- Brisele: 2012. Pieejams: [http://www.eesc.europa.eu/resources/docs/12\\_97-citizens-initiative-lv.pdf](http://www.eesc.europa.eu/resources/docs/12_97-citizens-initiative-lv.pdf)
7. Etniskā tolerance un Latvijas sabiedrības integrācija/ Pētījuma kopsavilkums. – R.:Baltijas Sociālo Zinātņu institūts, 2004
8. Es. Sabiedrība. Valsts. Rokasgrāmata pasniedzējiem pilsoniskajā izglītībā.– R.: Latvijas Pieaugušo izglītības apvienība, „Impresio”, 1999.
9. Grambergs M. Iedzīvotāji kā partneri. ESAO rokasgrāmata par informāciju, konsultācijām un sabiedrības līdzdalību politikas veidošanas procesā.- R.:Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācija, 2003
10. Izglītība pārmaiņām: Ilgtspējīgas attīstības mācīšanas un mācīšanās rokasgrāmata. – R.:Vides Vēstis - 2007
11. Jaunieši pārmaiņu sabiedrībās. Diskusiju ceļvedis.- UNICEF, 2002
12. Jauns impulss Eiropas jaunatnei. Baltā grāmata.- R.:Valsts jaunatnes iniciatīvu centrs, 2003
13. Jaunais skolotājs. Pārdomas un ieteikumi mūsdienu skolotājam/ Rakstu krājums. – R.:IAC, 2006
14. Kļaviņa S., Greiškalna I. Līdzdalības iespējas valsts pārvaldē. Rokasgrāmata nevalstiskām organizācijām un apņēmīgiem indivīdiem. – R.:Valsts kanceleja, 2006
15. Kristīgā ētika un morāle: Sabiedrības pamats.- R.:Marts, 1993
16. Lapiņa L., Rudiņa V. Apgūsim demokrātiju. Skolotāja rokasgrāmata: interaktīvās mācīšanas metodes. – R.: Zvaigzne ABC, 1997.
17. Lasmane S. Ētika. - R.:Zvaigzne ABC, 1992



18. Latvijas Universitātes Filozofijas un socioloģijas institūts. Jauniešu identitātes veidošanās un līdzdalība. - R.: 2005. Pieejams: [http://izm.izm.gov.lv/upload\\_file/jaunatne/petijumi/LSIF\\_jaunieshu\\_līdzdaliba\\_smal.pdf](http://izm.izm.gov.lv/upload_file/jaunatne/petijumi/LSIF_jaunieshu_līdzdaliba_smal.pdf)
19. Lenglija M. Pasaules reliģijas. - R.:Zvaigzne ABC,1997
20. Mauliņa D., Grīntāle I. Brīvprātīgā darba organizēšanas rokasgrāmata. – R.:Biedrība „brīvprātīgais.lv” Pieejams: [http://izm.izm.gov.lv/upload\\_file/jaunatne/Rokasgramata\\_BD\\_brivpratigais-lv.pdf](http://izm.izm.gov.lv/upload_file/jaunatne/Rokasgramata_BD_brivpratigais-lv.pdf)
21. Miķelsone L. Mācību metodes sociālajās zinībās. Teorija. Pieredze. Prakse.- R.:RaKa, 2002
22. Ose L., Falka S. Mācību līdzeklis “Iepazīsti Eiropas Savienību un izmanto savas iespējas”, 2015. Pieejams: <http://www.es.gov.lv/es-informācijas-sniedzēji/eiropa-skolas/macies-par-es/macibu-līdzeklaiepazīsti-eiropas-savienību-un-izmanto-savas-iespejas>
23. Paeglīte I. Pilsoniskās līdzdalības rokasgrāmata. Es piedalos.- R.:Latvijas pieaugušo izglītības apvienība, 2004.
24. Pilsoniskās sabiedrības stiprināšanas politika.- R.: Īpašu uzdevumu ministra sabiedrības integrācijas lietās sekretariāts, 2006
25. Skolu jaunatnes kultūrintegrācija. Rakstu krājums. Pedagogu izglītības atbalsta centrs.-R.: RaKa, 1999
26. Tavas tiesības. – R.: Izglītības un zinātnes ministrijas Bērnu tiesību aizsardzības centrs,1997
27. Tolerances trenāžieros jeb ārvalstu jaunieši starp mums. Rokasgrāmata skolu pašpārvaldēm un Metodiskie ieteikumi jaunatnes lietu speciālistiem un direktoru vietniekiem audzināšanas darbā – R.:Latvijas Republikas Izlītības un zinātnes ministrija, 2012.

## KARJERAS IZVĒLE

### Pamatojums:

Karjeras izvēle ir atkarīga no indivīda personības īpašībām, interesēm, iespējām, iegūtās izglītības un sociāli ekonomiskās vides.

Karjeras izvēles jautājumi ir būtiski gan bērniem un jauniešiem, gan arī viņu ģimenēm. Izglītības procesā karjeras atbalsta sistēmai ir jābūt tādai, kura palīdzētu skolēniem izprast un izzināt savas intereses un spējas, kā arī darba tirgus tendences un prasības, apgūt un attīstīt karjeras vadības prasmes. Šim darbam jābūt mērķtiecīgi organizētam visus skolas gadus, tāpēc klases stundās tiek aktualizēti karjeras izvēles jautājumi.

Svarīgi, lai skolēni pēc iespējas agrāk saņemtu informāciju un padomus, kas dotu viņiem iespēju pamatoti izvēlēties pašu vēlmēm un spējām noderīgu turpmākās izglītības un darba dzīves virzienu. Skolotāja uzdevums ir ne tikai palīdzēt skolēniem attīstīt savu personību, t.i., veidot pašapziņu, iemācīties izprast pašam sevi, novērtēt savu pieredzi, sasniegumus, personiskās īpašības, stiprās un vājās puses, bet arī izpētīt dažādas karjeras veidošanas iespējas, rosinot skolēnus pieņemt svarīgus lēmumus savai dzīvei. Vēlēšanās realizēt sev svarīgus nākotnes plānus veicinās skolēnu motivāciju mācīties.

### Mērķis:

Sekmēt skolēnos izpratni par izglītības lomu cilvēka dzīvē un veicināt mērķtiecīgu karjeras izvēli.

### Uzdevumi:

- apzināties mācību, darba un saturīga brīvā laika pavadīšanas nozīmi karjeras izvēles procesā;
- veidot prasmi salīdzināt un samērot personiskos sasniegumus un īpašības ar tiem nosacījumiem, kas nepieciešami tālākai izglītības turpināšanai un savas karjeras veidošanai;
- attīstīt prasmes, kas nepieciešamas savas karjeras attīstības plānošanā, lai sekmīgi konkurētu darba tirgū.

### Klašu grupa: 1. – 3. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi.</li> <li>• Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.</li> </ul>

2.	Mani pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.</li> </ul>
3.	Dienas režīms	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot izplānot savu dienas režīmu un tam sekot, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai.</li> </ul>
4.	Mācības - skolēna darbs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei, un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā.</li> <li>Prot izmantot stundās apgūto ikdienā.</li> </ul>
5.	Karjeras vīzija	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.</li> </ul>

#### Klašu grupa: 4. – 6. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Es un mani dotumi	Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas.
2.	Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas.</li> <li>Prot sadarboties ar dažāda vecuma cilvēkiem.</li> </ul>
3.	Brīvais laiks un tā izmantošana	Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko.
4.	Mācīšanās prasmes un sasniegumi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mācās dokumentēt savus sasniegumus.</li> <li>Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus.</li> </ul>
5.	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml.</li> <li>Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju.</li> <li>Pētot profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā/novadā/valstī.</li> </ul>
6.	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izkopj savu valodas kultūru.</li> <li>Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties.</li> </ul>

#### Klašu grupa: 7. – 9. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ir objektīvi izvērtējis, pārzina savus dotumus, spējas un intereses, samēro savas intereses un spējas, personīgās īpašības un vērtības. Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā.</li> <li>Novērtē savu sasniegumu rezultātus.</li> </ul>
2.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saprot, kā skolā, ārpuskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības.</li> <li>Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.</li> </ul>

3.	Izglītības vērtība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību.</li> <li>• Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību. Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.</li> <li>• Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām.</li> </ul>
4.	Profesiju daudzveidīgā pasaule	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus.</li> <li>• Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas.</li> <li>• Ir apzinājis sev saistošās profesijas. Iesaistās darba izmēģinājumos.</li> <li>• Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu.</li> </ul>
5.	Individuālā karjeras plāna izveide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.</li> <li>• Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus.</li> <li>• Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio).</li> </ul>

### Klašu grupa: 10. – 12. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.</li> <li>• Izprot būtiskākos nosacījumus studijām ārzemēs.</li> <li>• Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. gan Latvijā, gan ārvalstīs.</li> </ul>
2.	Mūžizglītība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu un nozīmi savā dzīvē.</li> <li>• Apzinās izglītību kā vērtību.</li> <li>• Apzinās formālās un neformālās izglītības sniegtās iespējas.</li> </ul>
3.	Informācija par darba tirgu un tā attīstības tendencēm. Vietējo ekonomiku ietekmējošās tendences	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē.</li> <li>• Izprot nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē.</li> <li>• Ir gatavs pieņemt alternatīvus lēmumus karjeras izvēlē.</li> </ul>
4.	Zinātnes un tehnoloģiju attīstība. Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus.</li> <li>• Pārzina darba meklēšanas procesu.</li> <li>• Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē.</li> <li>• Izprot profesionālās ētikas pamatprincipus un prasības.</li> </ul>
5.	Darbs ārzemēs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina par iespējām strādāt ārpus Latvijas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams.</li> <li>• Ir informēts, kur meklēt ziņas par attiecīgās valsts darba likumdošanu.</li> </ul>

6.	Karjeras izvēles plānošana. Individuālā karjeras plāna izveide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai.</li> <li>• Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai.</li> <li>• Ir pilnveidotas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.</li> <li>• Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju/nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamu.</li> </ul>
----	--	--

Ieteicamā literatūra un informācijas avoti:

1. Akmeņkalna I., Kārklīšs A., Kalniņa I. Mērķtiecīga karjeras veidošana. Mācību metodika.– R.: LUMA, 2007
2. Akmeņkalna I., Kārklīšs A., Skutele D. Mērķu sasniegšana. – R.:LUMA, 2007
3. Alens Dž., Nerne Dž. Skolēnu izaugsmes veicināšana. Palīgs klases audzinātājam. – R.:Skolu atbalsta centrs, 2000
4. Baldiņš A., Raževa A. Klases audzinātāja darbs skolēnu personības izpētē. – R.:Pētergailis, 2001
5. Beloraga G. Par ko kļūt? Darba lapas par profesijām.– R.:Zvaigzne ABC, 2007
6. Daija Z., Panasina I. Veido savu karjeru pats! Grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei. – R.:Profesionālās karjeras izvēles centrs, 2000
7. Daiktere I. Mērķu izvērzišana un sasniegšana. Mācību metodika. – R.:SIA LUMA, 2007
8. Darba pasaules un karjeras iespēju izpēte / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem projektu nedēļas vadīšanai 7. – 9.klasē. – R.:PIAA, PIAC, 2004
9. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G. Interesantas idejas klases audzinātājam.– R.: RaKa, 2008
10. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G. Mūsdienīga skolēna portfolio.– R.:RaKa, 2008
11. Ertelts B.J., Šulcs V. Karjeras konsultēšanas kompetences. – R.:VIAA, 2008, Vācija: Rosenberger Fachverlag, 2007  
Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_kompetences\\_2008.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kompetences_2008.pdf)
12. Karjeras atbalsta pasākumi riska grupu jauniešiem. Caur mācīšanos uz darbu.– R.:VIAA, 2011, Eiropas profesionālās izglītības attīstības centrs, 2010  
Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_atbalsta\\_pasakumi\\_2010.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_atbalsta_pasakumi_2010.pdf)
13. Karjeras attīstības atbalsts. Izglītība. Konsultēšana. Pakalpojumi.– R.:VIAA, 2008 Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_attiistiibas\\_atbalsts\\_2008.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_attiistiibas_atbalsts_2008.pdf)
14. Karjeras attīstības rokasgrāmata konsultantiem, kas strādā ar jauniešiem ar īpašām vajadzībām. Jaunatnes karjeras servisa attīstības projekts.  
Pieejams: <http://www.careercenteronline.org>
15. Karjeras iespēju izpēte / Metodisks palīglīdzeklis skolotājiem, klašu audzinātājiem profesionālās orientācijas darbā.– R.: PIAP aģentūra, 2003 Pieejams: [http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinatajiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/)
16. Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009.– R.:VIAA, 2010  
Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_izgliitiiba\\_skolaa\\_2010.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf)
17. Karjeras izglītība 10. – 12.klasei. Skolotāja rokasgrāmata.  
Karjeras izglītība 7.-9.klasei. Skolotāja rokasgrāmata. – R.: PIAA, 2006  
Pieejams: [http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinatajiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/)
18. Karjeras izglītība 7.klasē. Metodiski ieteikumi.  
Karjeras izglītība 8.klasē. Metodiski ieteikumi.  
Karjeras izglītība 9.klasē. Metodiski ieteikumi. – R.:PIAA, 2006  
Pieejams: [http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinatajiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/)
19. Karjeras izglītības mērķi pamatskolā / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem pamatskolas skolēnu zināšanu, prasmju un iemaņu veidošanai starppriekšmetu tēmā.– R.: PIAA, PIAC, 2004  
Pieejams: [http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinatajiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/)
20. Karjeras konsultēšanas metodes.– R.:VIAA, 2009, Bukareste: Institute of Educational Sciences,

Euroguidance, 2007

Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_kons\\_metodes.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kons_metodes.pdf)

21. Karjeras plānotājs. Metodiski ieteikumi.– Jelgava: PKIC, 2007

22. Karjeras plānotājs pamatskolēnam. Mana profesija? Kāpēc gan ne?

Karjeras plānotājs vidusskolēnam. Mana profesija? Kāpēc gan ne?– Jelgava: PKIC, 2007

23. Karjeras Ziņas. – R.: VIAA karjeras atbalsta departamenta ziņu izdevums.

Pieejams: [http://viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/kad\\_zinu\\_izdevumi/](http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/kad_zinu_izdevumi/)

24. Korna. E. Karjeras izglītība. Tukuma 2.vidusskolas pieredze. – R.: RaKa, 2011

25. Kurš mācību priekšmets man vislabāk patīk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei.– R.: VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008

Pieejams: [http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinatajiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/)

26. Ķīkule I. Domā pats! Metodiskie ieteikumi darbam ar videofilmu 5. – 8.klasei. – R.: Labklājības ministrija, SIA „ULMA”, 2006

27. Mans bērns izvēlas karjeru.– R.: VIAA, 2010

Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/mans\\_berns\\_izvelas\\_karjeru\\_web.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/mans_berns_izvelas_karjeru_web.pdf)

28. Perija N., Zarks Z. Karjeras veidošanas mācību programma pamatskolas skolēniem.

Perija N., Zarks Z. Karjeras veidošanas mācību programma vidusskolas skolēniem. – R.: PKIVA.

29. Pīvijs V. Sociodinamiskā konsultēšana. Praktiska pieeja nozīmes veidošanai. ASV: Taosas institūta izdevniecība, 2004, R.: VIAA, 2011

Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/38262\\_viaa\\_pivijis\\_2012\\_f.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/38262_viaa_pivijis_2012_f.pdf)

30. Profesiju aprakstu katalogs.– R.: PKIVA, NVA., 2007,2012

Pieejams:[http://www.nva.gov.lv/karjera/docs/profesiju\\_aprakstu\\_katalogs\\_A4.pdf](http://www.nva.gov.lv/karjera/docs/profesiju_aprakstu_katalogs_A4.pdf);

[http://www.nva.gov.lv/docs/pak\\_2012.pdf](http://www.nva.gov.lv/docs/pak_2012.pdf)

31. Profesiju definīciju katalogs.– R.: PKIVA, 2007

Pieejams: <http://jvmv.lv/f/uploads/profesiju-aprakstu-katalogs-A5.pdf>

32. Profesiju klasifikators.– R.: Latvijas Vēstnesis, 2006 Pieejams: <http://www.lm.gov.lv/text/80>

33. Rubana I.M. Mācīties darot.– R.: RaKa, 2004

34. Stabiņš J., Pupiņš M. Ieteikumi karjeras veidošanai. / Mācību līdzeklis sociālajās zinātnēs.– R.: RaKa, 2008

35. Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu. 2.izd. - Vīne: 2012

Pieejams:

[http://viaa.gov.lv/files/news/727/viaa\\_naviguide\\_interactive.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/viaa_naviguide_interactive.pdf)

36. Templers R. Veiksmīgas karjeras likumi.– R.: Zvaigzne ABC, 2007

37. Veiksmīgas karjeras anatomija.– R.: Lietišķās informācijas dienests, 2009

### Videomateriāli

1. Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītības iespējas būvniecības nozarē.

Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītības iespējas elektrotehnikas un elektronikas nozarē. Atrodi savu

ceļu! Karjeras un izglītības iespējas ķīmijas un farmācijas nozarē.

Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītības iespējas mašīnbūves un metālapstrādes nozarē. Atrodi savu ceļu!

Karjeras un izglītības iespējas meža nozarē. – DVD: VIAA.

2. Domā pats! (videofilma 5. – 8.klasei.)

3. Iepazīsti izglītības un darba pasauli. – CD – ROM: PIAP.

4. Iepazīsti un izvēlies! Virtuālais ceļvedis: Daugavpils Universitāte, Latvijas Lauksaimniecības universitāte, Liepājas Pedagoģijas akadēmija, Rēzeknes augstskola, Ventspils Augstskola, Vidzemes Augstskola. – CD.

5. Izglītība Latvijā 2008 – CD: STA. 6. Kurp doties? Ķīmiķis. Farmaceits. Mikrobiologs. (TV raidījumi) Nākotnes aprēķins. (īsfilma)– DVD: biedrība „Jauniešu konsultācijas”, 2006

7. Kurp doties? Farmaceits. Vides speciālists. Mārketinga speciālists.– DVD: biedrība „Jauniešu konsultācijas”, 2007

8. Karjeras iespējas Latvijā. RSEBAA. AIESEC. – CD.

9. Labklājības ministrijas pētījumi. ES struktūrfondu Nacionālās programmas „Darba tirgus pētījumi” projekts. – CD.

10. Mana karjera.

Mana karjera manās rokās. Autoceļu būvniecība.

Mana karjeras manās rokās. Enerģētika. – CD: SIA „AGD GRUPA”, IZM ISEC.

11. Profesionālās darbības jomas Latvijā. – DVD (1., 2.disks), VHS: PKIVA.

12. Progresīvās profesijas. – CD: PKIVA, Labklājības ministrija, projekts „Profesiju segregācijas ceļoņu mazināšana”

13. Studijas datorikas nodaļā. Fragments no LTV7 raidījuma „Aktualitātes”. (13.04.2008.) – CD (.mpg): SIA „AGD GRUPA”

14. “Zaļais pipars 1-4” – CD: RTU

Pieejams: <http://karjera.rtu.lv/lv/ieraksts/izglitojosa-filma-zalais-pipars>

#### Interneta resursi:

1. [www.europass.lv/](http://www.europass.lv/) - CV standarts “Europass”

2. <http://jaunatne.gov.lv/lv> - informatīvi materiāli par konkursiem un brīvprātīgo darbu

3. [www.niid.lv](http://www.niid.lv) - nacionālā izglītības iespēju datu bāze

4. <http://www.nva.gov.lv/karjera/> - informatīvie un metodiskie materiāli sevis, profesiju un izglītības iespēju izpētei, ieteikumi karjeras plānošanai

5. [www.prakse.lv](http://www.prakse.lv) - prakses, darba, brīvprātīgā darba vakances jauniešiem, informācija par profesijām un izglītības iespējām

6. [www.profesijupasaule.lv](http://www.profesijupasaule.lv) – profesiju paraksti, intervijas ar profesionāļiem, darba vides fotogalerijas, profesiju apguves iespējas.

## **VESELĪBA UN VIDE**

### **Pamatojums:**

Viens no efektīvākiem veidiem, kā pasargāt savu veselību un nenodarīt kaitējumu apkārtējai videi, apzinoties savas rīcības riskus un sekas, ir zināšanas.

Skola līdztekus ģimenei un sabiedrībai ir atbildīga par jaunās paaudzes veselību. Tādējādi skolai ir jāiesaistās veselības veicināšanas un primārās profilakses darbā. Primārās profilakses mērķis ir cilvēka rakstura, gribas, attieksmes un dzīves prasmju veidošana, lai kritiskā dzīves situācijā viņš spētu izdarīt izvēli par labu veselībai, būtu gatavs risināt problēmas un pieņemt atbildīgus lēmumus. Nozīmīgi ir preventīvie pasākumi dažādu atkarību (smēķēšana, alkohola un narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu lietošana, datoratkarība u.c.) profilaksei.

Bērnam un jauniešiem ir nepieciešams izprast pārmaiņas, kas notiek ar viņu, mainoties vecumam, un ievērot nosacījumus, kas ir veselīga dzīvesveida pamatā (uzturs, fiziskās aktivitātes, pozitīvas emocijas un attieksmes u.c.). Būtiska ir sevis kā vides sastāvdaļas apzināšanās, kad indivīds uzņemas pienākumus un rūpes par vides sakārtošanu, saglabāšanu, veidošanu.

### **Mērķis:**

Rosināt skolēnus ievērot veselīgu dzīvesveidu un izprast apkārtējo vidi kā nosacījumu dzīves kvalitātes nodrošināšanai.

### **Uzdevumi:**

- iegūt augstu pašapziņu un pozitīvu pašnovērtējumu (justies labi “savā ādā”, prast rūpēties par sevi un savu ķermeni);
- apgūt iemaņas un prasmes, kas palīdzētu pieņemt atbildīgus lēmumus savai fiziskai, psihiskai un sociālai attīstībai;
- atbilstoši rīkoties ar atkarību izraisošo vielu (tabaka, alkohols, narkotiskās, psihotropās, kā arī jaunās psihoaktīvās vielas u.c.) lietošanu saistītās situācijās vai, nonākot saskarē ar atkarību izraisošiem procesiem (azartspēles, jaunās tehnoloģijas u.c.);
- veidot pozitīvu attieksmi pret apkārtējo vidi.

### Klašu grupa: 1.-3.klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Uztura ietekme uz skolēna darbaspējām un sekmēm mācībās	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās un spēj novērtēt uztura nozīmi sava organisma attīstībā un augšanā. Ir prasme ievērot un pielietot gūtās atziņas ikdienā.</li> </ul>
2.	Sakarība starp uzturu un veselību. Uzturs kā riska faktors dažādu slimību attīstībā (zobu kariess, avitaminoze, aptaukošanās, sirds un asinsvadu slimības u.c.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina, kādas slimības var izraisīt nepiemērots uzturs un kāds uzturs jālieto slimību profilaksē.</li> <li>• Ir prasme analizēt un novērtēt savu ikdienas uzturu mājās un skolā un veikt atbilstošu izvēli. Zina, kādu galveno informāciju atspoguļo uz pārtikas produktu iesaiņojumiem. Ir prasmes izdarīt nepieciešamās izmaiņas uztura izvēlē atbilstoši dažādiem apstākļiem un savai individualitātei.</li> </ul>
3.	Veselīgu ēšanas paradumu veidošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot veselīgu ēšanas paradumu būtību, nozīmi un nepieciešamību. Spēj novērtēt savus ēšanas ieradumus.</li> <li>• Apzinās, ka ēšanas ieradumi ir izvēles rezultāts, kas atkarīgs no katra paša lēmuma. Ir prasmes atbilstoši savam vecumam pieņemt saprātīgus lēmumus savas veselības nostiprināšanā.</li> </ul>
4.	Fiziskās aktivitātes kā veselības pamats	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā.</li> <li>• Veidojas motivēta nepieciešamība piedalīties dažādās fiziskajās nodarbībās skolā un ārpus skolas.</li> </ul>
5.	Veselīga vide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās vides faktoru ietekmi uz cilvēka veselību.</li> <li>• Ir iemaņas izvairīties no ilgstošas uzturēšanās veselībai nevēlamā vidē (piesmēķētas telpas, automašīnu tuvumā u.c.).</li> <li>• Veidojas pozitīva attieksme pret apkārtējo vidi.</li> <li>• Apzinās, ka ikviens var būt līdzdalīgs veselīgas vides veidošanā skolā, mājās, pilsētā, ciemā utt.</li> </ul>
6.	Datoratkarība un citi atkarību izraisošie procesi. To izraisošie faktori	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir priekšstats par datoratkarību, citiem atkarību izraisošiem procesiem un bīstamību, ko tie nodara.</li> <li>• Atbilstoši savam vecumam izprot un apzinās pamatnoteikumu nozīmīgumu, strādājot ar datoru, citām jaunajām tehnoloģijām.</li> </ul>

### Klašu grupa: 4.-6.klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Personīgā higiēna. Rūpes par ārējo izskatu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās personīgās higiēnas nozīmi gan savas veselības uzturēšanā, gan savstarpējā saskarsmē, izprot tās ievērošanas nepieciešamību.</li> <li>• Izprot jēdzienu „personīgā higiēna”, zina, kādas darbības tās ietvaros nepieciešams veikt.</li> <li>• Prot izvēlēties piemērotus apavus, apģērbu un kosmētikas līdzekļus.</li> <li>• Veido paradumu rūpēties par savu ārējo izskatu.</li> </ul>
2.	Sakopta apkārtējā vide un pašapkalpošanās prasmes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saprot veselīgas, drošas un sakoptas dzīves un darba vides nozīmīgumu, nosacījumus un pasākumus, kurus veicot var samazināt vai izvairīties no veselības apdraudējumiem. Veido motivētu nepieciešamību, paradumu uzturēt ap sevi sakoptu vidi un rūpēties par tās sakārtošanu.</li> </ul>



3.	Ārējās vides ietekme uz cilvēka veselību	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Var nosaukt un atpazīst ārējos faktorus, kuri var ietekmēt cilvēka veselību (troksnis, putekļi, sadzīves ķīmija, grauzēji, insekti u.c.).</li> <li>• Apzinās rīcību, kāda nepieciešama ārējo faktoru mazināšanai vai novēršanai.</li> </ul>
4.	Dienas režīms. Veselību ietekmējošu paradumu veidošanās	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot atpazīt, nosaukt un raksturot ikdienas situācijas, kas ietekmē cilvēka veselību (ilgstoša atrašanās pie datora, nepietiekams laiks miegam, ēšanas režīms u.c.).</li> <li>• Prot atpazīt neveselīgu uzvedību un rīcību.</li> <li>• Ievēro un apzinās neveselīgu vidi sev apkārt.</li> <li>• Spēj saprātīgi un lietderīgi plānot laiku dienas darbiem un atpūtai.</li> </ul>

### Klašu grupa: 7.-9.klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Pusaudžu un jauniešu dzimuma nobriešana un personības attīstība (dažādas pārvērtības manā ķermenī, jaunas sajūtas un izjūtas). Raksturīgās pusaudžu īpašības pubertātes periodā	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot fiziskās (primāro un sekundāro dzimuma pazīmju veidošanās), psihiskās, emocionālās izmaiņas savā organismā un ir gatavs tās pieņemt.</li> <li>• Veidojas nepieciešamība un ir prasmes ievērot higiēnas normas.</li> <li>• Apzinās raksturīgās pusaudžu īpašības pubertātes vecumā un spēj adekvāti rīkoties.</li> <li>• Spēj izprast emociju izpausmes savos vienaudžos. Spēj sevi novērtēt un pozitīvi ietekmēt savu veselību.</li> </ul>
2.	Ar dzimuma piederību saistītās rakstura, uzvedības iezīmes. Seksualitāte kā neatņemama personības sastāvdaļa. Cieņa pret savu un pretējo dzimumu. Atbildība savstarpējās attiecībās, t.sk. dzimumattiecībās	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir pozitīva attieksme un cieņa pret savu dzimumu un pretējo dzimumu.</li> <li>• Apzinās savu dzimumu un ar to saistītās rakstura un uzvedības iezīmes un prot respektēt pretējā dzimuma atšķirības. Veidojas pozitīva attieksme pret jēdzieniem "sievšķība" un "vīrišķība".</li> <li>• Spēj atbilstoši izvērtēt sava rakstura iezīmes dzimuma piederības kontekstā.</li> <li>• Apzinās savu seksualitāti kā neatņemamu personības attīstības sastāvdaļu, izprot jēdzienu par atbildību savstarpējās attiecībās un dzimumattiecībās.</li> <li>• Ir informēts par jauniešiem piemērotām un pieejamām kontracepcijas metodēm.</li> </ul>
3.	Dažādu jūtu izpausmes veidi (verbālie un neverbālie), to izvērtēšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās, ka jūtas un emocijas ir katra cilvēka dabiskas izpausmes, kam ir svarīga nozīme attiecību veidošanā.</li> <li>• Ir izpratne par dažādām jūtu paušanas iespējām.</li> <li>• Spēj savaldīt savas jūtas, prot tās paust, neaizvainojot citus.</li> </ul> <p>Izprot, spēj pieņemt un cienīt citu paustās jūtas.</p>



4.	Narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās atkarību izraisošo vielu lietošanas cēloņus, motīvus un sekas, kā arī ir prasmes uzlabot savu emocionālo stāvokli, neizmantojot sev un citiem kaitīgus paņēmienus.</li> <li>• Ir izpratne par medikamentu lietošanas noteikumiem.</li> <li>• Ir izpratne par jauno psihoaktīvo vielu (zāļu maisījumi, vīraki u.c.) lietošanas negatīvo ietekmi uz veselību.</li> <li>• Ir prasme izvērtēt dažādas situācijas un pieņemt veselībai pozitīvus lēmumus.</li> <li>• Spēj pretoties negatīvam psiholoģiskam spiedienam. Spēj izvēlēties piemērotas nodarbošanās savā brīvajā laikā.</li> <li>• Izprot alkohola un tabakas reklāmas būtību.</li> <li>• Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības.</li> <li>• Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu (pasīvā smēķēšana u.c.)</li> </ul>
5.	Azartspēļu atkarība. Datorspēļu atkarība. Interneta atkarība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot šo atkarību negatīvo ietekmi uz cilvēka psihisko un fizisko veselību. Ir prasme atteikties no nevēlama piedāvājuma.</li> <li>• Spēj izvēlēties piemērotas nodarbošanās savā brīvajā laikā.</li> <li>• Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības.</li> </ul>
6.	Veselīga vide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina vides faktoru ietekmi uz cilvēka veselību. Izvēlas sev labvēlīgu un veselībai nekaitīgu vidi.</li> <li>• Saprot, ka ikviens var būt līdzdalīgs veselīgas vides veidošanā skolā, mājās, pilsētā, ciemā utt.</li> </ul>

#### Klašu grupa: 10.-12.klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Mikrovides veidošana ģimenē (pienākumi ģimenē, tradīcijas ģimenē u.c.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot indivīda lomu ģimenē – jebkurš ģimenes loceklis ir ģimenes daļa un ir atbildīgs cits par citu. Izprot atbildības nozīmi kopā sadzīvošanā.</li> <li>• Zina un izprot potenciālo vecāku atbildību par pēcnācēju veselību un atbildību par bērnu prenatalajā posmā.</li> <li>• Izprot ģimenes plānošanas nozīmi.</li> <li>• Apzinās pienākumus ģimenē. Apzinās, kā vecāku savstarpējās attiecības ietekmē bērna pašsajūtu ģimenē.</li> <li>• Izprot un spēj novērtēt ģimenes tradīciju lomu personības attīstībā un ģimenes stiprināšanā.</li> </ul>
2.	Personīgā atbildība par veselības un savas dzīves kvalitāti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās veselības un dzīvības kā vērtības nozīmi.</li> <li>• Ir prasme novērtēt savu veselību un dzīvesveidu, sekot savam veselības stāvoklim.</li> <li>• Ir prasme palīdzēt otram dažādās dzīves situācijās. Ir atbildīgs par savu un citu cilvēku veselību un dzīvību, tostarp saistībā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu.</li> <li>• Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu.</li> </ul>

3.	Risks un tā iespējamās sekas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spēj novērtēt riska pakāpi. Ir prasme analizēt, izprast sakarību starp nevajadzīgu riskēšanu un nelaimes gadījumu, tostarp attiecībā uz alkohola, narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu un tabakas izstrādājumu lietošanu. Spēj novērtēt risku savā rīcībā un uzvedībā.</li> <li>Ir atbildīgs par savu un sev līdzās esošo cilvēku drošību. Prot novērtēt situāciju un atbilstoši rīkoties.</li> <li>Izprot saules un mākslīgā starojuma (solārija) negatīvo ietekmi uz ādu, zina, kā pasargāt ādu no saules negatīvās ietekmes.</li> </ul>
4.	Darba drošība veselības aizsardzības nolūkos. Pirmā medicīniskā palīdzība	Zina darba drošības pamatelementus. Prot sniegt pirmo medicīnisko palīdzību.
5.	Veselīgs uzturs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot veselīga uztura nozīmi cilvēka dzīvē.</li> <li>Prot plānot savu ikdienas ēdienkarti, pilnvērtīgi un sabalansēti izvēloties pārtikas produktus. Apzinās sekas, kas saistītas ar nepareiza uztura izraisītām saslimšanām.</li> </ul>
6.	Medicīniskās apskates un profilaktiskās vakcīnas	Rūpējas par savu veselību, izmantojot valsts apmaksātās medicīniskās apskates un vakcināciju.
7.	Ekoloģija	Izprot vides un sabiedrības mijiedarbību.

#### Ieteicamā literatūra un informācijas avoti:

- Adamaite I., Bērziņa I. Starp mums, vecākiem, runājot. Par atkarības problēmām ģimenē un sabiedrībā.- R.: Lielvārds, 2002
- Adamaite I. Kur slēpjas atkarība?- R.: Zvaigzne ABC, 1998
- Adamaite I., Stirna A., Vārpa I. Atkarības profilakse.- R: b/o v/u Narkoloģijas centrs, 2000
- Apturi vardarbību.- R.:Latvijas Sarkanais Krusts, 2005
- Azarovs J. Ģimenes pedagoģija. – R.: Zvaigzne, 1986
- Āltonene U. Pusaudžu sekss. – R.: Sprīdītis, 1991.
- Balsons M. Kā izprast klases uzvedību. – Lielvārde: Lielvārds, 1996
- Borins E.P. Smēķēšana, alkohols un uztura mācība. – R.: Sorosa fonds – Latvija, 1995
- Borzovs J. u.c. Darbs ar datoru un jūsu veselība. Informatīvais materiāls datoru lietotājiem. - R.: Labklājības ministrija, Valsts darba inspekcija.
- Dzīves derīguma termiņš: mācību videofilma.-R.: Rīgas Dome, Rīgas atkarības profilakses centrs, Sabiedrības veselības aģentūra, Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centrs, 2008
- Fords Dž.B. Cilvēka ķermenis. Enciklopēdija jaunatnei. – R.: Belitha press. Kolibri, 1994
- Glikasa O. Augsim veseli.- R.: Zvaigzne, 1996
- Golubeva A., Lazdiņa S., Zavadskis A. Skolas incidenti, kas saistīti ar apreibinošo vielu lietošanu, izplatīšanu, aizdomām. R.: Sabiedrības integrācijas fonds, 2005
- Kas ir veselības mācība.- LVAVA, 2004
- Karpova Ā. Ģimenes psiholoģija. – R.: RaKa, 2000
- Kondrāte I., Kuņicka I., Rocēna I., Jātniece I. Pusaudžiem par intīmo. Rokasgrāmata skolotājiem.- R.: ANO Attīstības programma, IZM, 2003
- Kondrāte I., Kuņicka I., Rocēna I., Jātniece I. Pusaudžiem par intīmo. Aktivitātes darbam klasē.- R.: ANO Attīstības programma, IZM, 2004
- Krūzmētra M. Ģimenes socioloģija. – R.,1993
- Metodiskais līdzeklis pedagogiem un vecākiem “Darbs ar sociālā riska grupas bērniem un jauniešiem atkarību profilaksē” – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2015
- Metodiskais materiāls “Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā”- R.: Valsts izglītības satura centrs, 2013
- Mias dienasgrāmata. - R.: B/O V/U Narkoloģijas centrs, 2000
- Nāves mušpāris: mācību videofilma. – B/O V/U Narkoloģijas centrs, 2000

23. Nucho A.O., Vindere M. Garīgās veselības veicināšana. Psiholoģija izglītībai.- R.: RaKa, 2002
24. Paiks G., Selbija D. Pasaule ienāk klasē.- R.: LU Ekoloģijas centra apgāds VIDE, 1998
25. Pārmaiņu laiks: mācību videofilma latv. val., 20 min
26. Pirmā palīdzība. Novērtēšana. Ārstēšana. Prasmes.- R.: Jumava; 2002
27. Plotnieks I. Psiholoģija ģimenē. – R.: Zvaigzne, 1988
28. Puškareva I. Par smēķēšanu, alkoholismu, narkomāniju –Lielvārde: Lielvārds, 1996
29. Rubene I.M.. Ēd vesels! – R.:Zaļais circenis, 1998
30. Sauka M. Es kļūstu pieaudzis. – R.: SIA Atols,1997
31. Seksualitāte un kontracepcija: mācību videofilma latv.val.,10 min.
32. Skolas politika apreibinošo vielu lietošanas profilaksē.- R.: SFL un Valsts bērnu tiesību aizsardzības centrs, 2000
33. Skolēni un narkotikas.- R.: ANO Narkotiku kontroles programma, 2001 34. Slazds: animācijas filma. – R.: B/O V/U Narkoloģijas centrs, 2000
35. Tūna A., Kalniņš A. Es pasaulē, 1. un 2. daļa – Lielvārde: Lielvārds, 1995
36. Vadlīnijas vienaudžu izglītībā HIV/ AIDS un reproduktīvā veselībā.- R.: ANO Attīstības programma, IZM, 2003
37. Vide un mūsu sabiedrība.- R.: SFL, 1996
38. Viss būs tieši tā, kā tu vēlies: mācību videofilma vidusskolēniem latv. val., 20 min.
39. Zavadskis A., Lazdiņa S., Kunda I. Savādāks bērns skolā- kā sniegt nepieciešamo atbalstu. R.: Artekoms, 2003
40. Ziemassvētku brīnums: mācību videofilma par grūtniecību, dzemdībām un pēcdzemdību periodu latv.val., 20 min.
41. Pašnāvību novēršana: informatīvais materiāls skolotājiem un citiem skolu darbiniekiem. R.: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2013
42. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, 2009./2010.māc.g. aptaujas rezultāti un tendences - R.: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2012.
43. Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009./2010 survey, WHO, 2012
44. Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums. 2011.gada aptauja Latvijā. R.: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2012
45. Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā. – R: Veselības ekonomikas centrs, 2011
46. Pētījums par Latvijas jauniešu bērnībā gūto nelabvēlīgo pieredzi, 2011. – R.: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2012
47. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2012. – R.: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2013
48. Iedzīvotāju reproduktīvā veselība. Pārskats par situāciju Latvijā (2003.-2011.) – R.: 2011
49. Slimību profilakses un kontroles centra mājas lapa – [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv) sadaļas „Informatīvie izdevumi“, „Veselības veicināšana“, „Publikācijas“, „Pētījumi un ziņojumi“
50. Veselības ministrijas mājas lapa – [www.vm.gov.lv](http://www.vm.gov.lv) sadaļa “Tava veselība”, “Veselīgs un aktīvs dzīvesveids“, „Veselīgs uzturs“
51. Valsts izglītības satura centra mājas lapa – [www.visc.gov.lv](http://www.visc.gov.lv) sadaļa „Vispārējā izglītība“ – „Izglītības saturs“ – „Metodiskie materiāli“  
[www.lib.ru](http://www.lib.ru)

## DROŠĪBA

### Pamatojums:

Drošības jautājumu apguves uzdevumi ir palīdzēt bērniem un jauniešiem izprast to nozīmi savas un citu veselības un dzīvības saglabāšanā. Šo tēmu apgūvē būtiskākais ir neaprobežoties tikai ar noteikumu zināšanu, bet gan veicināt noteikumu ievērošanu, to izpratni un attieksmes maiņu pret iegūto zināšanu pielietošanu praksē.

Tēma „Drošība” ietver drošības jautājumus dažādās sadzīves un ekstremālās situācijās - drošību ikdienā, satiksmes drošību, elektrodrošību, ugunsdrošību, gāzes drošību, drošību uz ūdens, rīcību dabas stihijās un citās ekstremālās situācijās, personīgo drošību un aizsardzību pret vardarbību.

### **Mērķis:**

Veidot skolēnos izpratni par drošības jautājumu apguves nepieciešamību un ievērošanu ikdienā savas un citu drošības un veselības saglabāšanā.

### **Uzdevumi:**

- rosināt izpratni par drošību dažādās situācijās;
- attīstīt prasmes novērtēt drošību un rīkoties dažādās situācijās;
- sekmēt skolēnu atbildību lēmumu pieņemšanā savas un līdzilvēku drošības nodrošināšanā.

### **Klašu grupa: 1.-3.klase**

<b>Nr.</b>	<b>Stundu temati</b>	<b>Plānotais sasniedzamais rezultāts</b>
<b>Satiksmes drošība</b>		
1.	Ceļš uz skolu	Prot izvēlēties drošāko maršrutu no mājām līdz skolai un atpakaļ. Pārvietojas pa izvēlēto ceļu un šķērso ielu savas mājas, skolas tuvumā atbilstoši ceļu satiksmes drošības noteikumiem.
2.	Gājējs, transportlīdzekļa vadītājs, pasažieris. Sabiedriskais transports un pieturas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pārzina transporta līdzekļu veidus.</li> <li>• Prot ievērot atbilstošos uzvedības noteikumus sabiedriskajos un personiskajos transporta līdzekļos.</li> <li>• Prot pareizi iekāpt transporta līdzeklī un izkāpt no tā. Izprot vadītāju un brīdinājuma signālu nozīmi gājējiem.</li> </ul>
3.	Satiksmes regulēšana ar luksoforu un ceļazīmēm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot šķērsot ielu regulējamā vai neregulējamā krustojumā, ceļu un dzelzceļu.</li> <li>• Pazīst nozīmīgākās ceļazīmes un apzīmējumus.</li> <li>• Orientējas transportlīdzekļu braukšanas virzienos pa ielām un ceļiem, to paredzamajos manevros.</li> </ul>
4.	Satiksmes negadījumi un to cēloņi	Spēj novērtēt bīstamas situācijas un prot atbilstoši rīkoties tajās, prot lietot gaismas atstarotājus.
5.	Velosipēds	Zina un ievēro nosacījumus braukšanai ar velosipēdu, prot izvēlēties un izmanto drošāko atļauto ceļu.
<b>Drošība ekstremālās situācijās</b>		
1.	Dabas katastrofas: vētra, plūdi, negaiss u.c.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina, kā atbilstoši uzvesties negaisa, vētras un plūdu u.c. negadījumos. Apzinās radīto postījumu sekas.</li> <li>• Prot izsaukt palīdzību un neapjukt, lai palīdzētu sev un citiem.</li> </ul>
2.	Ūdens	Apzinās un ievēro drošības noteikumus ūdenī, uz ledus un ūdenskrātuvju tuvumā.
3.	Karsti un auksti laika apstākļi	Apzinās drošības noteikumus karstos un aukstos laika apstākļos.
4.	Elektroierīces	Izprot dažādu elektroierīču funkcijas. Lietojot elektroierīces, prot ievērot drošības noteikumus un lietošanas instrukcijas. Apzinās elektrodrošības noteikumu neievērošanas sekas.
5.	Pirotehnika	Izprot pirotehnikas bīstamību un zina, ka to bērni nedrīkst lietot.
6.	Ugunsdrošība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās, kādu postu var radīt neuzmanīga rīcība ar uguni. Zina, kur uguni izmanto sadzīvē, un ievēro ugunsdrošības zīmes. Prot novērtēt uguns bīstamību un atbilstoši rīkoties.</li> <li>• Nededzina kūlu un sadzīves atkritumus.</li> </ul>
7.	Rīcība nelaimes gadījumā. Drošības dienesti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās, kādu palīdzību var sniegt dažādi drošības dienesti. Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo.</li> <li>• Zina, kādos gadījumos nepieciešama evakuācija un kā rīkoties.</li> </ul>

8.	Skolas evakuācijas plāns	Zina, kur skolā atrodas evakuācijas plāns un kā rīkoties trausmes gadījumā.
9.	Nevēlami svešinieki	Apgūst drošības pasākumus, kas jāievēro, ja mājās un uz ielas atrodas viens. Prot rīkoties un izvairīties no nepatīkamām situācijām, ja parādās nevēlami svešinieki, t.sk. dzīvnieki. Prot meklēt palīdzību, ja nokļūst nepatīkamā situācijā.

#### Klašu grupa: 4.-6.klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Satiksmes drošība</b>		
1.	Satiksmes noteikumi gājējiem un pasažieriem	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot ievērot pasažieru drošības noteikumus un pienākumus dažādos sabiedriskajos transportlīdzekļos.</li> <li>Ievēro uzvedības noteikumus stacijā un autoostā, sabiedrisko transportlīdzekļu pieturās.</li> </ul>
2.	Transporta līdzekļi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot raksturot transportlīdzekļus. Izprot transportlīdzekļa jaudu, kustības mobilitāti, bremzēšanas attālumu.</li> <li>Nepakļauj sevi un citus briesmām, bojājot transporta līdzekļus un apdraudot to kustību.</li> </ul>
3.	Velosipēdists kā satiksmes dalībnieks un velosipēda uzturēšana braukšanas kārtībā	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina, izprot un ievēro praksē velosipēda vadītāja noteikumus, droši iesaistoties satiksmē ar velosipēdu.</li> <li>Prot noteikt velosipēda tehniskās daļas un raksturot to nozīmi.</li> <li>Nodrošina savu un velosipēda pamanāmību uz ielas vai ceļa.</li> </ul>
4.	Rīcība ceļa satiksmes negadījumos	Prot atbilstoši rīkoties un meklēt palīdzību nelaimes gadījumos.
<b>Drošība ekstremālās situācijās</b>		
1.	Drošība ekstremālās situācijās un evakuācija	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot adekvāti rīkoties un rast nepieciešamo palīdzību dabas katastrofu gadījumos, izsaucot atbildīgo institūciju pārstāvjus.</li> <li>Prot atbilstoši rīkoties trausmes laikā.</li> <li>Rīkojas saskaņā ar evakuācijas plānu.</li> </ul>
2.	Ūdens	Prot izvērtēt un nepieļaut riska situācijas ūdenī, uz ledus un ūdenskrātuvju tuvumā.
3.	Ugunsdrošība	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina un ievēro ugunsdrošības noteikumus.</li> <li>Prot rīkoties un zina, kur meklēt palīdzību nelaimes gadījumos.</li> </ul>
4.	Pirotehnika	Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas.
5.	Bīstamie atradumi (lādiņi, ķīmiskās vielas, medikamenti, šļirces u.c.).	Prot rīkoties, konstatējot bīstamos atradumus, un apzinās nepareizas rīcības sekas.

### Klašu grupa: 7.-9.klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Satiksmes drošība</b>		
1.	Satiksmes dalībnieka atbildība	Apzinās savu lomu un atbildību satiksmes kustībā.
2.	Motorizētie transportlīdzekļi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina, kurus transportlīdzekļus un ar kādiem nosacījumiem var vadīt pusaudžu vecumā.</li> <li>Iesaistoties ceļu satiksmē, ievēro satiksmes noteikumus.</li> <li>Pieņem atbildīgus lēmumus arī sarežģītās satiksmes situācijās uz ceļa.</li> </ul>
<b>Drošība ekstremālās situācijās</b>		
3.	Ugunsdrošība	Ievēro ugunsdrošības noteikumus un spēj ietekmēt citus saprātīgai rīcībai saskarē ar uguni.
4.	Civilā aizsardzība. Evakuācija	Prot pareizi rīkoties evakuāciju (skolā un citās sabiedriskās vietās) gadījumos. Nerada situācijas, kurās nepieciešama evakuācija (viltus trauksmes, zvani utt.), un apzinās atbildību.
5.	Drošība masu pasākumos un sabiedriskās vietās	Prot novērtēt situāciju masu pasākumos un sabiedriskās vietās un atbilstoši tai rīkoties.
6.	Paš aizsardzība	Prot sargāt savu personisko mantu. Prot atbilstoši rīkoties, ja konstatēta personisko mantu zādzība.
7.	Pirotehnika	Zina, ka ir sertificēta pirotehnika, kura jālieto atbilstoši instrukcijām, nepakļaujot sevi un citus briesmām.
8.	Pirmā palīdzība nelaimes gadījumos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot pareizi rīkoties dažādos nelaimes gadījumos, pasargājot sevi un citus no tiem.</li> <li>Nelaimes gadījumā prot izsaukt atbildīgos dienestus.</li> </ul>

### Klašu grupa: 10.-12.klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Satiksmes drošība</b>		
1.	Satiksmes drošība un atbildība	Apzinās savu lomu un atbildību satiksmes kustībā kā jebkura veida satiksmes dalībnieks (gājējs, pasažieris, transporta līdzekļa vadītājs).
<b>Drošība ekstremālās situācijās</b>		
1.	Rīcība, atbildība un līdzatbildība sadzīves un ekstremālās situācijās	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot rīkoties sadzīves un ekstremālās situācijās. Apzinās savu atbildību un līdzatbildību ārkārtas situācijās.</li> <li>Zina un ievēro tiesību aktus, kuri nosaka drošības noteikumus.</li> </ul>
2.	Seksuālās vardarbības, nelegālās cilvēku tirdzniecības un prostitūcijas risks	Zina par cilvēktirdzniecības draudu iespējam. Prot atrast nepieciešamo informāciju un palīdzību, lai izvairītos no riska situācijām.

#### Ieteicamā literatūra un informācijas avoti:

1. Beloraga G. Drošība dažādās situācijās.- R.: Zvaigzne ABC, 2003
2. Ceļa zīmju komplekts. CSDD
3. Civilā aizsardzība. Minimālās prasības civilās aizsardzības kursa saturam vispārējā un profesionālajā izglītībā. – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2011
4. Damberga A. Ceļu satiksmes drošība 1.-4.klasei. – Lielvārde: Lielvārds, 2003
5. Drošība internetā. Rokasgrāmata skolotājiem. - Latvijas Interneta asociācijas Drošāka interneta centrs „Net-Safe Latvia”, 2010
6. Drošība. Metodiski ieteikumi pamatskolai. – R.: ISEC, 2004.



7. Falka S., Ničiporčika-Guseva R., Romanovska G. Drošība uz ceļa. Skolotāja rokasgrāmata. – R.:Valsts izglītības satura centrs, 2009
8. Golubeva A. Skolēnu drošība. Nelaiemes gadījumi. Pirmā palīdzība.- Lielvārde:Lielvārds, 1998
9. Katram bērnam drošību. – R.: Bērnu un ģimenes lietu ministrija, 2004
10. Ko darīt, ja...Jautājumi un atbildes par dažādām situācijām skolas vidē. – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2012.
11. Lāma D., Kjaspere V. Metodiskais materiāls ceļu satiksmes drošības jautājumu apguvei pamatizglītībā. – R.: ISEC, 2008
12. Lāsēns un ceļu satiksme. – R.: Rasa ABC, 2003
13. Metodiskais līdzeklis “Veselības un drošības jautājumu aktualizēšanai sākumskolā”. – R.: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2012
14. Metodiskie ieteikumi sākumskolai. – R.: ISEC kopā ar CSDD, 1997
15. Metodiskie ieteikumi drošības jautājumu mācīšanai 1.–4. klasē audzinātāja stundās. – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2011
16. Metodiskais materiāls "Dzīvnieki un tava drošība" darbam ar pirmsskolas un pamatskolas bērniem – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2013
17. Mācību filma „Saku Vau, lai nebūtu Au!”
18. Mācību filma velosipēdistiem. CSDD
19. Mācību līdzekļi satiksmes drošībā velosipēdistu apmācībai „Ceļā ar velosipēdu”, VAS Latvijas dzelzceļš.- R.: Zvaigzne ABC, 1998
20. Mācību materiālu komplekts “Sargā sevi!” - R.: SAC, 2002
21. Metodiskie materiāli „Esi redzams!”.- R.: CSDD
22. Muceniece L. Ceļu satiksmes noteikumu mācīšana pamatskolā.-R.: 2003
23. Obuhovičs A. Ceļu satiksmes noteikumi skolām (5.-9. klasēm).-R.: 2003
24. Sociālie stāsti par veselību un drošību 7.-9.klasē “Īsi stāsti drošai dienai”. Metodiskais materiāls skolotājiem un mācību spēle. – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2013
25. Vesels un drošs. Spēle tiešsaistē un videomateriāls “Ar spēles palīdzību bērniem mācīs drošu uzvedību”. – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2013
26. Vesels un drošs – ikdiena Tev apkārt. Interaktīvs elektronisks materiāls pirmsskolas un sākumskolas bērniem, vecākiem un pedagogiem – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2013
27. [www.112.lv](http://www.112.lv)
28. [www.csdd.lv](http://www.csdd.lv)
29. [www.emergency.lv](http://www.emergency.lv)  
[www.vugd.gov.lv](http://www.vugd.gov.lv)

## KLASES STUNDĀS IZMANTOJAMĀS METODEDES UN PAŅĒMIENI

Nosaukums	Īss raksturojums	Norises plānojums
<b>Darbs ar masu medijiem</b>	Skolotājs piedāvā skolēniem kādu no mediju sniegtajām informācijām uzdevumu veikšanai. Masu mediji veido skolēnu redzesloku vēl vairāk nekā izglītības sistēma. Svarīgi skolēniem ir iemācīties saprast mediju valodu, pasniegto realitātes atspoguļojumu, saprast atspoguļoto notikumu cēloņus, atpazīt piedāvātās informācijas mērķus. Skolēni mācās izteikt savu viedokli par informāciju TV, radio, avīzēs, žurnālos utt. Nozīmīgi iekļaut arī filmu skatīšanos, lai mācītos tās vērtēt.	<u>Sagatavošanās.</u> Skolotājs ir rūpīgi saplānojis uzdevumus pirms atbilstošām aktivitātēm. Sagatavo skolēnus, piemēram, filmas tematikai, pastāsta par jautājumiem, kurus uzdos pēc filmas skatīšanās, kam jāpievērš uzmanība, skatoties filmu. <u>Analīze.</u> Skolēni atbilstoši izvirzītajam uzdevumam veic kritisku skatīšanos/ klausīšanos vai skatīšanos. Iegūst informāciju – analizē, veido jautājumus vai atbild uz jautājumiem. <u>Saruna.</u> Tiek apspriesti skolēnu veiktie uzdevumi, viņu secinājumi par uztverto un saprasto.

<p><b>Diskusija</b></p>	<p>Diskusijā tiek izpētīta un apspriesta kāda problēma/ jautājums, lai tās dalībniekiem veidotos sava attieksme pret piedāvāto tematu.</p> <p>Senāk tika uzskatīts, ka diskusijas uzdevums ir atrast “objektīvo patiesību”, tagad tā ir drīzāk argumentācijas pārbaude par kādu tēmu un savas spriestspējas uzlabošana. Tā ir mācīšanās, izmantojot dialektiski pretstāstītas tēmas vai pozīcijas, starp kurām skolēniem jāizlemj pēc iepriekš norunātiem spēles noteikumiem. Skolēni cenšas izprast un pieņemt citu viedokli, mācās skaidri un precīzi formulēt savu viedokli.</p> <p>Diskusija ir sadarbība grupā un sekmē skolēnu komunikācijas prasmes, taču tikpat nozīmīga tā ir paškompetences attīstīšanā, piemēram, ir jāapgūst prasme pārvarēt bailes, nedrošību sevī, runājot auditorijai. Galvenie skolēna uzdevumi diskusijā: skaidri izteikt savas domas; ieklausīties citos; izprast citu viedokli; uzņemties atbildību.</p> <p>Diskusijas metode sekmē apgūt būtiskas vērtības: brīvību (katrs dalībnieks var piedāvāt savu domu, ideju, viedokli); vienlīdzību (vienmēr tiek uzklausīti visi viedokļi); cieņu pret cilvēku (var apstrīdēt viedokli, nevis pašu cilvēku, tiek respektēts katra dalībnieka viedoklis).</p>	<p><u>Sagatavošanās.</u> Tiek izlemts, kam, kad, kur, ar ko, par ko ir jādiskutē, kāds būs diskusijas veids, kādi būs diskusijas noteikumi.</p> <p><u>Tēžu izstrādāšana.</u> Tiek izvirzītas, izstrādātas diskusijas tēzes.</p> <p><u>Argumentēšana.</u> Notiek diskusija-vispirms pamatojošus un atspēkojošus argumentus izsaka proponenti, pēc tam – oponenti. Vēlāk var iekļaut citus argumentus.</p> <p><u>Novērtēšana.</u> Diskusiju var noslēgt pat ar balsošanu (balsot var pat klausītāji). Izmantojami visi diskusiju veidi: punktētā diskusija; piramidālā diskusija; debates; sniega bumba; plenārdiskusija; 2 cepuru diskusija (vienai un tai pašai personai ir par un pret loma, ko parāda cepuru maiņa.)</p>
<p><b>Drāmas metode</b></p>	<p>Tā tiek uzskatīta par instrumentu, kas palīdz attīstīties ikvienam cilvēkam, veikt vingrinājumus dzīves mākslā, atklājot sevi un savus uzskatus.</p> <p>Drāmas metode ietver trīs būtiskas pakāpes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) paplašināt zināšanas par sevi (ietvertas zināšanas par savu ķermeni, savām spējām, savu “es”);</li> <li>2) paplašināt zināšanas par citiem, par konfliktu risināšanu (mēģina saprast citus – klasesbiedrus, ģimeni, skolotājus utt., iemācīties viņos klausīties un sazināties);</li> <li>3) paplašināt zināšanas par sabiedrību (kā sabiedrība darbojas, ko tā prasa no indivīda).</li> </ol> <p>Šī metode aptver maņu un koncentrēšanās vingrinājumus, runu, dziesmas, izteikšanās vingrinājumus, vienkāršas improvizācijas, rītmiku.</p>	<p>Piemēram, uzdevums “Krēsls” (sekmē koncentrēšanās spējas): izvēlas kādu krēslu/priekšmetu, manipulē ar to – izspēlējot dažādas objekta pozīcijas un iekļaujot tajā citus dalībniekus.</p> <p><u>Sagatavošanās/iejušanās.</u> Krēsls tiek nolikts klases vidū un uzsākta diskusija par krēsla pielietojuma iespējām. (Tiek aicināti apzināties savu emocionālo noskaņojumu un koncentrēties.) <u>Spēle.</u> Katrs skolēns pēc kārtas paņem krēslu un parāda, kā vēl varētu izmantot krēslu (piem., apgāž krēslu ar kājām gaisā un iedomājas, ka tā ir dzimšanas dienas torte un nopūš 4 svečītes).</p>



<p><b>Klases pārrunas</b></p>	<p>Pārrunās skolēni tiek iesaistīti kā sociāli vienlīdzīgi, atbildīgi klases dalībnieki. Skolotājs ir grupas vadītājs. Grupas pārrunas palīdz skolēniem saprast sevi un citam citu, kā arī vērtēt savu motivāciju un uzskatus, palīdz izpētīt un saprast problēmas, kā tās risināt savā klasē un skolā. Klases pārrunas stimulē bērnus klausīties citos, palīdzēt citiem. (Dalīta atbildība.) Pārrunās tiek noteikti grupas likumi un sekas.</p>	<p><u>Ievada saruna.</u> Rosina skolēnu interesi par tematu un sagatavo viņus pārrunām. Tas parāda skolēnu vispārējo attieksmi pret šo tēmu.</p> <p><u>Izzināšana.</u> Skolēns izsaka savas domas un izjūtas par tēmu, atbildot uz jautājumiem (sākumā tie ir vispārīgāki, pēc tam kļūst arvien konkrētāki). Tā ir iespēja bērniem izpaust savas problēmas, apzināties tās un salīdzināt savu pieredzi ar citiem.</p> <p>Tiek veicināta jauna, izzinoša un emocionāla mācīšanās. Tiek sarežzēti citu uzskati un domas, tiek domāts par citiem, nevis par sevi. Skolotājs palīdz bērniem iegūt izpratni par doto tēmu. <u>Darbība.</u> Konkrētu ideju meklēšana, kā risināt jautājumus, kas sagādā skolēniem problēmas. Tiek uzsvērtas specifiskas uzvedības pārmaiņas. Skolēni piedāvā veidus, kā tikt galā ar noteiktu problēmu (bērni vairāk ieklausās savu vienaudžu padomos!).</p> <p><u>Noslēgums.</u> Kopsavilkums un iespēja skolēniem pateikt, ko viņi ir apzinājušies.</p>
<p><b>Klases sanāksmes. Riņķa laiks</b></p>	<p>Klases ikdienas notikumi prasa to kopīgu apspriešanu. Tas ir laiks/iespēja, kad spriest par attiecībām, vienādajām tiesībām, draudzību, taisnīgumu u.c. Šajā laikā skolēni var izzināt savu pieredzi un apzināties savu individualitāti. Tā ir arī iespēja mācīties sadarbību un attīstīt spēju spriest, respektējot morāles normas, gatavību izturēties un rīkoties atbildīgi. Sekmē sociāli pieņemamu uzvedību, kas balstās uz izpratni, kāpēc šāda uzvedība ir vēlama, pareiza un nepieciešama. Tā ir iespēja regulāri nodrošināt iespēju apspriest to, kas skolēnus satrauc, apsvērt un pārrunāt problēmas, izstrādāt risinājumus, darbības plānus. (Sanāksmes norise ir tikpat svarīga kā saturs!)</p>	<p><u>Sanāksmes sākums</u> – iesildīšanās spēles, vingrinājumi. Skolēni sēž aplī (tiek nodrošināts savstarpējs redzes kontakts). Sākumā nepieciešams atgādināt par pamatlīkumiem: nevienam nav tiesību otru pazemot; neviens nedrīkst cita vārdu lietot negatīvā nozīmē; visiem ir jāklausās ikviens runātājs; ikvienam tiek dota iespēja runāt. Spēles sanāksmes sākumā domātas, lai mazinātu spriedzi vai arī lai palīdzētu koncentrēties, nomierināties un darboties mērķtiecīgi.</p> <p><u>Atklāta saruna.</u> Sanāksmes struktūra vienmēr ir līdzīga, mainās tikai tās saturs. Sarunas laikā var dot kādu priekšmetu skolēniem, kas nosaka, kam un kad ir tiesības runāt. Skolotājs var ierosināt par kādu noteiktu tematu vienu teikumu, kuru visi turpina, piemēram, “Man vajadzīga palīdzība, jo es...”</p>

<p><b>Mape</b></p>	<p>Mapē tiek iekļauta skolēna izveidota pašaudzināšanas programma kādam noteiktam laika posmam un piezīmes, kritisks pašnovērtējums par programmā izvirzītajiem sasniegtajiem/nesasniegtajiem kritērijiem. Skolēns pats veido šo mapi, izvēloties, kādu informāciju vēlas tajā iekļaut.</p> <p>Skolotājs plāno individuālas sarunas ar skolēnu, lai pēc noteikta perioda varētu kopīgi izvērtēt gan sasniegtos rezultātus, gan problēmas, kas radušās. Tas veicina pašizpēti, pašanalīzi, pašregulāciju.</p>	<p><u>Sagatavošanās.</u> Tiek pārrunāts par skolēnu vajadzībām sevi izzināt un izvēlēties mērķus sevis pilnveidošanai. Tiek izstrādāta programma, kā var īstenot savus nodomus.</p> <p><u>Mapes veidošana.</u> Tiek precizēts, kādu informāciju par skolēnu ietvers mapē, kā analizēs sevi un savus sasniegumus.</p> <p>Šajā posmā skolotājam nepieciešams īpaši atbalstīt katru skolēnu, lai attīstītu skolēnu pašanalīzes un pašnovērtēšanas prasmes.</p> <p><u>Analīze un novērtēšana.</u> Individuālās sarunas ar skolēniem sekmē viņu izpratni: kā, kad, kur, kāpēc es tā domāju un rīkojos.</p> <p>Rezultātā top atkal jauna programma vai papildinājumi iepriekš veidotajai programmai.</p>
<p><b>Projekta metode</b></p>	<p>Skolēni tiek iesaistīti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) izpētes projektos, kuru mērķis – iegūt un sistematizēt informāciju vai noskaidrot, izzināt kādu problēmu;</li> <li>2) darbības projektos, kuru mērķis – veikt reālas, praktiskas, konkrētas izmaiņas klases, skolas, vietējās sabiedrības mērogā. Tie ļauj skolēnam līdzdarboties nozīmīgu problēmu risināšanā un apgūt prasmi pieņemt atbildīgus lēmumus.</li> </ol> <p>Projekta metode nodrošina bērna pamatvajadzības, kas ir svarīgas viņu personības attīstībai: būt pieņemtam, būt piederīgam savai klasei; būt līdzatbildīgam; iemācīties jaunu pieredzi, izteikt sevi, piedalīties un apliecināt sevi.</p>	<p><u>Projekta iniciatīva.</u> Skolotājs vai kāds no skolēniem ierosina projektu – ir ideja, kāds ievēriības cienīgs pasākums, darbības vēlme utt. (Jebkuras dzīves parādības var kļūt par projekta iniciatīvu!) Svarīgākais – lai skolēni varētu brīvi izteikt savas domas.</p> <p><u>Iniciatīvu sistematizācija.</u> Skolēnu radušās idejas tiek kopīgi analizētas (iepriekš vienojas par formu, kādā to darīs). Šis posms beidzas ar projekta skici – jomu, kurā skolēni turpmāk darbosies. Tā nav jāapraksta detalizēti, iezīmē tikai galvenos elementus. Piemēram, vienojas, ka semestra laikā katrā klases stundā strādās ar informāciju par to, kā var izvēlēties un sasniegt dzīves mērķus.</p> <p><u>Darbības jomu kopīga attīstīšana.</u> Izveidojas projekta plāns – tiek nolemts, ko, kurš, kā dara un arī kāpēc kāds kaut ko dara.</p> <p><u>Realizācija.</u> Aktivitātes darbības jomā, projekta realizācija. Projekta norise ir atkarīga gan no grupas iekšējās struktūras, gan ārējiem nosacījumiem – telpas, laika un citiem resursiem.</p> <p>Realizācijas laikā tiek iekļauts “plānots laiks”, kad tiek pārrunāts sasniegtais, problēmas, meklēti jauni risinājumi.</p> <p>Projekta noslēgums. Skolēni grupā apspriež projekta rezultātu (tāpat kā projekta iniciatīvu). Tiek izvērtēta grupas sadarbība: kā tika ievērota vienošanās, kuras darbības vēlmes īstenojās/neīstenojās utt.</p>
<p><b>Sarunas mazās grupās</b></p>	<p>Skolēni sarunās apmainās ar viedokļiem, vērtējumiem un pieredzi. Ikviens grupā izsaka savu viedokli un gūst informāciju no citiem. Sarunām skolotājs izvirza noteiktus uzdevumus un noteikumus. Par sarunas tēmu var kļūt arī paši spēles noteikumi. Sarunas attīsta komunikatīvās prasmes.</p>	<p><u>Sagatavošanās.</u> Tiek izveidotas grupas, un vienojas par sarunas tēmu un noteikumiem.</p> <p><u>Saruna.</u> Novērtēšana/refleksija. Analizē gan sarunas norisi, gan sarunas rezultātus.</p>

Nosaukums	Īss raksturojums	Norises plānojums
<p><b>Simulācijas spēles</b></p>	<p>Skolēni iejūtas lomās un darbojas iedomātā vidē. Tipiskākie uzdevumi ir atrast, pamatot un prezentēt savu lēmumu un risinājumu specifiskās situācijās. Sarežģītas ir tās situācijas, kurās skolēniem nepieciešams izmantot apjomīgas fona zināšanas, lai varētu iejusties lomā. Pedagoģs palīdz skolēniem izpētīt problēmsituācijas aspektus un salīdzināt alternatīvos viedokļus. Tas sekmē skolēniem arvien skaidrāk apzināties savu viedokli, savu reakciju – izprast savu uzvedību un rīcību. Īpašu audzinošo efektu gūst, ja tiek izmantoti fakti, kas ilustrē sociālās problēmas un tiek nodrošināta situācija, ka skolēni atklāti var izteikt savu viedokli. Simulācijas spēles var palīdzēt skolēniem apzināties personas vērtības un uzvedību, apgūt personu savstarpējo attiecību problēmu risināšanas stratēģijas.</p> <p>Tās sekmē empātijas attīstību – spēju just līdzīgu citu emocijām, pārdzīvojumam, iejusties otra cilvēka situācijā un to saprast.</p>	<p><u>Sagatavošanās.</u> Nepieciešams precīzi analizēt vides iezīmes, lai šo situāciju varētu atveidot pēc iespējas tuvāk realitātei. Skolēni tiek ievadīti situācijā/problēmā. Parasti tiek piedāvātas kompleksas situācijas un skolēni iepazīstināti ar spēles nosacījumiem.</p> <p><u>Spēles sagatavošana.</u> Skolēni analizē un sadala lomas. Vienošanas par spēles variantu, iejūtas problēmsituācijā un lomā.</p> <p><u>Spēle.</u> Skolēni vai nu pa vienam vai grupās veic spēles darbības.</p> <p><u>Novērtēšana.</u> Spēles problēmsituācijas tiek attiecinātas uz pašreizējo dzīves pieredzi un tās problēmām, tiek analizēti rīcības vispārējie principi. Nepieciešams izvērtēt veiksmes un neveiksmes, kā arī spēles norises kvalitāti. Iespējams izmantot visdažādākos veidus: lomu spēles, plānošanas spēles, lietiskās spēles; personu simulācija; likumu spēles, datorsimulācijas.</p>
<p><b>Situāciju analīze</b></p>	<p>Skolēni individuāli vai grupās strādā ar materiāliem par kādu situāciju/gadījumu. Skolēnu uzdevums ir atrast, pamatot un pēc tam prezentēt lēmumus un risinājumus katram konkrētajam gadījumam, salīdzināt tos ar reālām situācijām dzīvē.</p> <p>Dažādu situāciju analīze ļauj risināt reālus (vai reālajai dzīvei tuvus) notikumus klasē, ģimenē, skolā, sabiedrībā.</p>	<p><u>Sagatavošanās.</u> Ir izveidots situācijas apraksts. Tiek sagatavoti materiāli (laikraksti, žurnāli, literārie darbi, video un audio materiāli), un skolēni tiek ierosināti konkrētai tēmai/uzdevumam.</p> <p><u>Analizēšana.</u> Skolēni interpretē situāciju un cenšas iegūt vēl papildus informāciju par situāciju. (Kādi faktori sekmēja notikumu attīstību? Kāds bija notikuma iemesls? Vai rīcība varēja būt citāda? Kāda?).</p> <p><u>Izstrādāšana.</u> Var izveidot grupas, lai salīdzinātu problēmu interpretācijas, pārbaudītu risinājumu iespējas un izdarītu secinājumus.</p> <p><u>Izvērtēšana.</u> Tiek prezentēti rezultāti (lēmumi, rīcības plāns, ieteikumu pakete utt.) un diskutēts par atsevišķiem risinājumiem. Beigās tiek izlemts par vienu risinājumu.</p> <p><u>Pielietošana.</u> Tiek salīdzināts atrastais risinājums ar dzīvē pieņemtajiem lēmumiem. Iespējamie varianti: novērtēšanas gadījums; izlemšanas gadījums; informācijas gadījums; problēmas atrašanas gadījums; problēmas risināšanas gadījums; izpētes gadījums; pastkastītes gadījums.</p>

<p><b>Spēles</b></p>	<p>Spēles pilda vairākas funkcijas: veicina skolēnu izziņas spēju attīstību; stimulē radošo procesu; palīdz attīstīt sadarbības prasmes, veidojot iecietīgu attieksmi pret citiem tās dalībniekiem; veicina spriedzes mazināšanos grupā, ļauj gūt pozitīvas emocijas un gandarījumu par veiksmīgu darbību.</p>	<p><u>Sagatavošanās.</u> Tiek izvirzīts mērķis, motivēti skolēni, iepazīstināti ar noteikumiem, un lomā pieņemšana.</p> <p><u>Spēles norise.</u> Nepieciešams nodrošināt visu spēlētāju aktīva līdzdarbība un līdztiesība, spēles noteikumu ievērošana. Jārūpējas par pozitīvu emocionālo fonu.</p> <p><u>Spēles noslēgums.</u> Darbības un rezultātu izvērtēšana. Analīzi nepieciešams veikt pašiem spēles dalībniekiem.</p> <p>Piemēram, spēle “Draudzības koks”: skolotājs iestāda “koku” puķu podā, pie tā zariem piestiprina lapiņas ar uzdevumiem, kuras katru rītu (apmēram vienu nedēļu) paņem ikviens klases skolēns un dienas laikā to izpilda (piem., Pasaki šodien A kaut ko ļoti labu.). Šī spēle var palīdzēt skolēniem mācīties otrā cilvēkā pamanīt pozitīvo, par to priecāties.</p>
<p><b>Vizualizācija</b></p>	<p>Skolēni izveido dažādus simboliskus uzskates līdzekļus: domu kartes, shēmas, zīmējumus, grafikus utt.</p>	<p><u>Sagatavošanās.</u> Lai skolēni iedziļinātos tēmā, skolotājs sagatavo kādu “iesildīšanās uzdevumu”, piemēram, tematam par vidi klasē tie var būt nepabeigti teikumi, kurus pabeidz katrs skolēns individuāli: Mūsu klasē ir veiksmīga...; Mūsu klasē es gribētu mainīt... utt.</p> <p><u>Vizualizēšana.</u> Grupa veido kolāžu par sociālo vidi klasē, vērtējot savstarpējās attiecības. Izdomā kolāžas nosaukumu.</p> <p><u>Novērtēšana.</u> Skolotāja kopsavilkums par vērojumiem kolāžas veidošanas laikā. Kolāžas tiek piestiprinātas klasē pie sienas, un skolēni pārrunā, kāda ir darba pamatdoma.</p>

