

Satja Sai izglītība cilvēiskajās vērtībās



NODARBĪBU PLĀNI 1. GADAM

Vecumposms 5 – 6 gadi

Mācību programma
rakstura un
emocionālās inteliģences
attīstībai

*Izstrādājusi: Kerola Aldermane
(Carole Alderman)*



Ar mīlestību
un pateicību
Satja Sai,
kurš man iemācīja
šīs cilvēciskās vērtības
un bija tām piemērs.

LŪDZU, ŅEMIET VĒRĀ, KĀ ŠĪ GRĀMATA IR PAREDZĒTA IZMANTOŠANAI PĒC APMĀCĪBĀM. BISSE LTD. ORGANIZĒ SEŠU DIENU SEMINĀRU KATRU AUGUSTU ZEMĀK NORĀDĪTAJĀ ADRESĒ. TAS TIEK PIEDĀVĀTS PAR BRĪVU UN APLŪKO TĀDAS CILVĒCISKĀS VĒRTĪBAS KĀ PATIESĪBA, MĪLESTĪBA, MIERS, PAREIZA RĪCĪBA UN NEVARDARBĪBA, APVIENOJOT AR SEVIS APZINĀŠANOS UN IZPRATNI PAR SAJŪTĀM, KĀ ARĪ JŪTĪGUMU UN PRASMĒM, KAS NEPIECIEŠAMAS, LAI AR TĀM DARBOTOS.

VISI MĀCĪBU PLĀNI IR BALSTĪTI UZ CILVĒKAM PIEMĪTOŠAJĀM VĒRTĪBĀM UN IR POZITĪVI ORIENTĒTI.

© 2007 BISSE Limited

Visas tiesības aizsargātas.

Jebkuras šīs publikācijas daļas pavairošana, uzglabāšana tālākai izplatīšanai vai jebkāda izplatīšana elektroniskā, mehāniskā, kopiju, ierakstu vai jebkurā citā veidā bez autortiesību īpašnieka iepriekšējas atļaujas ir aizliegta, izņemot lapas, kuras ir paredzēts izmantot bērnu nodarbību laikā un kuras skolotājs drīkst nokopēt nelielā eksemplāru skaitā, lai bērni tās izmantotu.

No angļu valodas tulkojusi Indra Ķelpa

© 2018 Nodibinājums "Sokrata tautskola"

Izdevējs:

BISSE Limited

Holmbush House,

North Street, Hellingly,

East Sussex, BN27 4EE, England.

E-pasts: carolealderman@gmail.com

mājaslapa: www.bisse.org.uk

Iespiedējs:

Nodibinājums "Sokrata tautskola"

Tālr.: (+371) 29463326

E-pasts: info@sokratatautskola.lv

Mājas lapā: www.sokratatautskola.lv

PATEICĪBA

Es vēlos izteikt pateicību visiem tiem daudzajiem cilvēkiem, kas līdzdarbojās un ieguldīja savu laiku un talantu pilnīgi bez maksas, lai es varētu uzrakstīt šīs grāmatas. Īpašs paldies par palīdzību:

Ievads:	Roberts G. Aldermans (<i>Robert G. Alderman</i>), <i>bakalaura grāds</i>
Stāsti:	Tesa Hilmane (<i>Tessa Hillman</i>), <i>bakalaura grāds, PGCE pedagoģiskā kvalifikācija</i> Žaklīna Robinsone (<i>Jacqueline Robinson</i>)
Zīmējumi:	Anni Kalahane (<i>Anni Callaghan</i>), <i>bakalaura grāds</i> Tesa Hilmane (<i>Tessa Hillman</i>), <i>bakalaura grāds, PGCE pedagoģiskā kvalifikācija</i>
Dziesmas:	Zita Starkija (<i>Zita Starkie</i>), <i>maģistra grāds pedagoģijā</i> Ričards Breitveits (<i>Richard Braithwaite</i>) Džotija Evansa (<i>Jyoti Evans</i>) Nikija Gilberta (<i>Nicky Gilbert</i>), <i>bakalaura grāds</i> Sāra Džona (<i>Sara John</i>) Stjuarts Džounss (<i>Stuart Jones</i>)
Aktivitātes:	Nikola T. Džonsone (<i>Nicola T. Johnson</i>), <i>bakalaura un maģistra grāds</i> Zita Starkija (<i>Zita Starkie</i>), <i>maģistra grāds pedagoģijā</i>
Rediģēšana:	Roberts G. Aldermans (<i>Robert G. Alderman</i>), <i>bakalaura grāds</i>
Tehniskais un IT atbalsts:	Ganešam Joganatanam (<i>Ganesh Yoganathan</i>)

Saistītās vērtības



PATIESĪBA

Precizitāte
Zinātkāre
Izpratne
Taisnīgums
Bezbailība

Godīgums
Pazemība
Vienotība
Intuīcija
Taisnība

Optimisms
Atzišanās
Tīrība
Tiekšanās pēc
zināšanām

Saprāts
Pašanalīze
Sevis apzināšanās
Patiesums
Izzināšanas gars

Sintēze
Uzticēšanās
Patiesīgums
Apņēmība
Domu, vārdu un darbību
vienotība



MĪLESTĪBA

Pieņemšana
Mīļums
Rūpes
Līdzjūtība
Rūpīgums

Uzticība
Sevis veltīšana
Empātija
Iecietība
Piedošana

Draudzība
Devīgums
Maigums
Cīlvēcība
Savstarpēja palāvība

Laipnība
Pacietība
Patriotisms
Godbijība
Ziedošanās

Pašaiizliedzība
Pakalpošana
Dališanās
Iejūtība
Uzmanīgums

Tolerance
Uzticēšanās



MIERS

Uzmanība
Mierīgums
Koncentrēšanās
Apmierinātība
Cieņa

Disciplīna
Vienlīdzība
Nosvērtība
Uzticība
Fokusēšanās

Pateicība
Laime
Harmonija
Pazemība
Iekšējais klusums

Optimisms
Pacietība
Pārdomas
Apmierinātība
Sevis pieņemšana

Pašpalāvība
Pašorganizētība
Pašvērtība
Pašcieņa

Sajūtu kontrole
Piekāpība
Sapratne
Tikumība

Saistītās vērtības



PAREIZA RĪCĪBA

Pašpalīdzības prasmes:

Rūpēšanās par sevi
Diēta
Higiēna
Pieticība
Stāja
Pašdisciplīna
Tīra āriene
Pašpalāvība
Rūpes par savām lietām

Sociālās prasmes:

Laba uzvedība
Labas manieres
Labas attiecības
Izpalīdzība
Neizšķērdēšana

Ētiskās prasmes:

Uzvedības normas
Drosme
Uzticamība
Pienākums
Efektivitāte

Atjautība
Iniciatīva
Neatlaidība
Punktualitāte

Attapība
Cieņa pret visiem
Atbildība



NEVARDARBĪBA

Psiholoģiski:

Labsirdība
Rūpes par citiem
Sadarbība
Iecietība
Piedošana

Labas manieres
Laime
Lojalitāte
Morāle
Vispārēja līdzjūtība

Sociāli:

Citu kultūru un reliģiju novērtēšana
Dabas un cilvēku brālības novērtēšana
Rūpes par vidi
Pilsonība

Vienlīdzība
Nekaitīgums
Nacionālā apziņa
Neatlaidība
Cieņa pret īpašumu

Sociālais taisnīgums
Neizšķērdēšana
Pārstrāde

NODARBĪBU PĀRSKATS

Lpp.
9

<u>Nodarbība 1.1</u>	<u>Programmas ievads</u>
Mācību mērķis:	Iepazīt piecas cilvēciskās vērtības
Konteksts:	Sadarbojoties grupā
Citāts:	Četri noteikumi laimei – RŪPES (CARE)
Sēdēšana klusumā:	Klausīšanās skaņās
Stāsts:	Suns, kas mācījās no savas kļūdas
Dziedāšana grupā:	Dziesma par piecām vērtībām
Grupas aktivitāte:	Padod tālāk mīlestību

<u>Nodarbība 1.2</u>		<u>Vērtība: Patiesība</u>	<u>Saistītā vērtība: Godīgums</u>	13
Mācību mērķis:		Iemācīties, kāpēc ir svarīgi būt godīgam		
Konteksts:		Nezagt		
Citāts:		Es vienmēr rīkojos godīgi		
Sēdēšana klusumā				
Stāsta stāstīšana:		Tomījs un sarkanais autobuss		
Dziedāšana grupā:		Autobusa riteņi		
Grupas aktivitāte:		Autobusa riteņi	Vēstule vecākiem	

<u>Nodarbība 1.3</u>		<u>Vērtība: Patiesība</u>	<u>Saistītā vērtība: Pārdomas</u>	17
Mācību mērķis:		Iemācīties, kāpēc ir svarīgi vispirms domāt un tad darīt		
Konteksts:		Domāt, pirms darīt		
Citāts:		Es domāju, pirms kaut ko daru		
Sēdēšana klusumā				
Stāsta stāstīšana:		Lūsija, lupatu lelle		
Dziedāšana grupā:		Es esmu tējkanna ar vērtībām		
Grupas aktivitāte:		Diskusija		
Zīmēšana		Vēstule vecākiem		

<u>Nodarbība 1.4</u>		<u>Vērtība: Patiesība</u>	<u>Saistītā vērtība: Teikt patiesību</u>	21
Mācību mērķis:		Iemācīties, kāpēc ir svarīgi teikt patiesību		
Konteksts:		Saprast savas sajūtas un turēt vārdu		
Citāts:		Cik labi es vienmēr jūtos, kad saku to, kas ir patiess un īsts		
Sēdēšana klusumā				
Stāsts/luga:		Barot trušus		
Dziedāšana grupā:		Nekad nemelo		
Grupas aktivitāte:		Spēle: Patiesība vai meli	Vēstule vecākiem	

<u>Nodarbība 1.5</u>		<u>Vērtība: Patiesība</u>	<u>Saistītā vērtība: Taisnīgums</u>	26
Mācību mērķis:		Iemācīties, kāpēc ir svarīgi būt taisnīgam		
Konteksts:		Rīkoties taisnīgi		
Citāts:		Es pret visiem iztuos taisnīgi		
Sēdēšana klusumā				
Stāsta stāstīšana:		Betas jūras cūciņa		
Dziedāšana grupā:		Es sniedzu tev smaidu		
Grupas aktivitāte:		1. Vai tas ir taisnīgi? Sadalīt augli, lai to apēstu vienlīdzīgi 2. Personīgā pieredze 3. Spēle par taisnīgumu		Vēstule vecākiem

<u>Nodarbība 1.6</u>		<u>Vērtība: Patiesība</u>	<u>Saistītā vērtība: Izpratne</u>	31
Mācību mērķis:		Iemācīties, kāpēc ir svarīgi izvēlēties veselīgu dzīvesveidu		
Konteksts:		Celties agri		
Citāts:		Agri iet gulēt un agri celties...		
Sēdēšana klusumā				
Stāsta stāstīšana:		Gailēns un slinkās meitenes		
Dziedāšana grupā:		Es sniedzu tev smaidu		
Grupas aktivitāte:		Diskusija	Vēstule vecākiem	
<u>Nodarbība 1.7</u>		<u>Vērtība: Patiesība</u>	<u>Saistītā vērtība: Optimisms</u>	35
Mācību mērķis:		Uzturēt pozitīvu attieksmi un būt cerību pilnam		
Konteksts:		Uzturēt pozitīvu attieksmi		
Citāts:		Raugoties uz dzīves gaišo pusi, mēs esam laimīgi		
Sēdēšana klusumā				
Stāsta stāstīšana:		Pele – optimiste		
Dziedāšana grupā:		Mēs skatīsimies uz gaišo pusi		
Grupas aktivitāte:		Lomu spēle	Vēstule vecākiem	
<u>Nodarbība 1.8</u>		<u>Vērtība: Patiesība</u>	<u>Saistītā vērtība: Uzticēšanās</u>	39
Mācību mērķis:		Iemācīties, ka citi tev varēs uzticēties, ja tu būsi uzticams		
Konteksts:		Runāt un rīkoties uzticami		
Citāts:		Tu jūties labi, ja esi uzticams		
Sēdēšana klusumā				
Stāsta stāstīšana:		Maiznīca		
Dziedāšana grupā:		Miers, prieks, mīlestība pasaulē		
Grupas aktivitāte:		Attēlot stāstu lomu spēlē	Vēstule vecākiem	
<u>Nodarbība 1.9</u>		<u>Vērtība: Mīlestība</u>	<u>Saistītā vērtība: Mīlēt sevi un citus</u>	43
Mācību mērķis:		Iemācīties saskatīt, kā smaids var dot labumu gan sev, gan citiem		
Konteksts:		Parādīt mīlestību ar smaidu		
Citāts:		Pasmaidi, un pasaule smaidīs kopā ar tevi		
Sēdēšana klusumā				
Stāsta stāstīšana:		Pazaudētais smaids		
Dziedāšana grupā:		Smaids		
Grupas aktivitāte:		1. Māksla & amatniecība 2. Lomu spēle		
<u>Nodarbība 1.10</u>		<u>Vērtība: Mīlestība</u>	<u>Saistītā vērtība: Rūpēšanās</u>	47
Mācību mērķis:		Iemācīties, ka par mājdzīvniekiem ir jārūpējas un jābūt labestīgiem		
Konteksts:		Rūpēties par mājdzīvniekiem		
Citāts:		Darīt ar mīlestību ir pareiza rīcība		
Sēdēšana klusumā				
Stāsta stāstīšana:		Paulai ir kaķis		
Dziedāšana grupā:		Viss, kas ir košs un skaists		
Grupas aktivitāte:		1. Māksla & amatniecība 2. Lomu spēle	Vēstule vecākiem	
<u>Nodarbība 1.11</u>		<u>Vērtība: Mīlestība</u>	<u>Saistītā vērtība: Empātija</u>	51
Mācību mērķis:		Iemācīties iejusties citu vietā		
Konteksts:		Saprast mājdzīvnieku vajadzības		
Citāts:		Empātija ir izpratne par to, kā jūtas citi		

Sēdēšana klusumā			
Stāsta stāstīšana:	Saimona suns		
Dziedāšana grupā:	Ja tu vēlies mīlestību		
Grupas aktivitāte:	Lomu spēle		
<u>Nodarbība 1.12</u>		<u>Vērtība: Mīlestība</u>	<u>Saistītā vērtība: Laipnība</u>
Mācību mērķis:	Izturēties pret dzīvniekiem laipni un palīdzēt, kad viņiem to vajag		55
Konteksts:	Būt laipnam pret dzīvniekiem		
Citāts:	Būt mīlošam nozīmē būt laipnam		
Sēdēšana klusumā			
Stāsta stāstīšana:	Kaķēns Džodžo		
Dziedāšana grupā:	Piecas mazas vērtības		
Grupas aktivitāte:	Vingrinājums: Kaut kas laipns, ko es izdarišu šajā nedēļā		
<u>Nodarbība 1.13</u>		<u>Vērtība: Mīlestība</u>	<u>Saistītā vērtība: Novērtēšana</u>
Mācību mērķis:	Iedvesmoties mīlestībai un novērtēt dabu		59
Konteksts:	Novērtēt dabas dotos labumus		
Citāts:	Daba ir labākais skolotājs		
Sēdēšana klusumā			
Stāsta stāstīšana:	Nikolas mīļākais delfīns		
Dziedāšana grupā:	Es esmu laimīgs delfīns		
Grupas aktivitāte:	Zīmēšana		
<u>Nodarbība 1.14</u>		<u>Vērtība: Mīlestība</u>	<u>Saistītā vērtība: Piedošana</u>
Mācību mērķis:	Iemācīties piedošanas vērtību		63
Konteksts:	Piedot tiem, kas nodara mums pāri		
Citāts:	Mīlestība nozīmē dot, nevis ņemt		
Sēdēšana klusumā			
Stāsta stāstīšana:	Lelle un čūska		
Dziedāšana grupā:	Visiem maziem bērniem		
Grupas aktivitāte:	Darīšana pāri	Vēstule vecākiem	
<u>Nodarbība 1.15</u>		<u>Vērtība: Mīlestība</u>	<u>Saistītā vērtība: Dalīšanās</u>
Mācību mērķis:	Iemācīties, kāpēc ir svarīgi būt pretimnākošam pret citiem		67
	un prast dalīties		
Konteksts:	Viesmīlība – dalīties ar savu māju – uzņemšana		
Citāts:	Laipni lūdzu!		
Sēdēšana klusumā			
Stāsta stāstīšana:	Greisijas dzimšanas diena		
Dziedāšana grupā:	Dalīšanās un rūpēšanās		
Grupas aktivitāte:	Diskusija	Vēstule vecākiem	
<u>Nodarbība 1.16</u>		<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Sevis pieņemšana</u>
Mācību mērķis:	Iemācīties, kāpēc ir svarīgi pieņemt sevi tādu, kāds esmu		71
Konteksts:	Es esmu tāds, kāds esmu		
Citāts:	Laipni lūdzu!		
Sēdēšana klusumā			
Stāsta stāstīšana:	Pingvīns Luiss		
Dziedāšana grupā:	Es esmu tāds, kāds esmu		
Grupas aktivitāte:	1. Mūzika un kustības		
	2. Māksla	Vēstule vecākiem	

<u>Nodarbība 1.17</u>		<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Mierīgums</u>	75
Mācību mērķis:		Iemācīties sadzirdēt klusumu sevi		
Konteksts:		Iekšējais miers un fokuss		
Citāts:		Miers ir iekšējais klusums un rāmums		
Sēdēšana klusumā				
Stāsta stāstīšana:		Tieša domāšana		
Dziedāšana grupā:		Miers, prieks, mīlestība pasaulē		
Grupas aktivitāte:		Spēle: Čuksti	Vēstule vecākiem	
<u>Nodarbība 1.18</u>		<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Apmierinātība</u>	79
Mācību mērķis:		Iemācīties, kāpēc ir svarīgi būt laimīgam ar to, kas tev ir		
Konteksts:		Nebūt alkatīgam		
Citāts:		Ja mums patiek tas, kas mums ir, mēs esam laimīgi		
Sēdēšana klusumā				
Stāsta stāstīšana:		Zoss, kas dēja zelta olas		
Dziedāšana grupā:		Lai tev patiek tas, kas tev jādara		
Grupas aktivitāte:		Laimīgā zoss		
<u>Nodarbība 1.19</u>		<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Pacietība</u>	83
Mācību mērķis:		Iemācīties pacietības vērtību		
Konteksts:		Iemācīties gaidīt		
Citāts:		Pacietība ir tikums		
Sēdēšana klusumā				
Stāsta stāstīšana:		Kā taurenis Billijs mācījās pacietību		
Dziedāšana grupā:		Vai tu esi pacietīgs?		
Grupas aktivitāte:		1. Mūzika un kustības		
		2. Māksla		
<u>Nodarbība 1.20</u>		<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Savu emociju vadīšana</u>	87
Mācību mērķis:		Iemācīties vadīt savas sajūtas & emociju izpausmi		
Konteksts:		Savu sajūtu vadīšana un dusmu kontrole		
Citāts:		Lai es iemācos nesadusmoties, pat ja mani izprovocē		
		Lai es iemācos pieņemt savas sajūtas un pat uztvert kā joku		
Sēdēšana klusumā				
Stāsta stāstīšana:		Rotaļu zirdziņš		
Dziedāšana grupā:		Ja tu esi laimīgs un to zini		
Grupas aktivitāte:		1. Laimīgi atgadījumi, ar ko dalīties		
		2. Tikt galā ar dūsmām	Vēstule vecākiem	
<u>Nodarbība 1.21</u>		<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Pazemība</u>	91
Mācību mērķis:		Iemācīties, kāda vērtība ir neizrādīties / nelielīties		
Konteksts:		Neizrādīties		
Citāts:		Neviens nav tik tukšs kā tie, kas ir pārņemti ar sevi		
Sēdēšana klusumā				
Stāsta stāstīšana:		Pērtiķis un delfīns		
Dziedāšana grupā:		Ja tu vēlies mīlestību		
Grupas aktivitāte:		Attēlot stāstu lomā spēlē	Vēstule vecākiem	
<u>Nodarbība 1.22</u>		<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Pateicība</u>	95
Mācību mērķis:		Iemācīties būt pateicīgiem par to, kas mums ir		
Konteksts:		Pateikt paldies		
Citāts:		Es esmu pateicīgs par visu to, kas man ir		
Sēdēšana klusumā				

Stāsts/luga:	Jaunais Ramešs tiek apgriezts kājām gaisā		
Dziedāšana grupā:	Es esmu pateicīgs		
Grupas aktivitāte:	1. Pateicības vēstule 2. Saldumi vai augļi	Vēstule vecākiem	
<u>Nodarbība 1.23</u>		<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Cieņa</u>	99
Mācību mērķis:	Iemācīties, cik svarīgi ir rīkoties mierīgi		
Konteksts:	Cienīt citu cilvēku vajadzību pēc miera un klusuma		
Citāts:	Cieņu pret pareizu rīcību izjūt ikviens		
Sēdēšana klusumā			
Stāsta stāstīšana:	Klusā māja		
Dziedāšana grupā:	Miers, prieks, mīlestība pasaulē		
Grupas aktivitāte:	Mūzika un kustības	Vēstule vecākiem	
<u>Nodarbība 1.24</u>		<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Izpalīdzība</u>	103
Mācību mērķis:	Saprast, cik svarīgi ir palīdzēt		
Konteksts:	Palīdzēt savai ģimenei		
Citāts:	Strādīgai bitei nav laika bēdāties		
Sēdēšana klusumā			
Stāsta stāstīšana:	Ziloņu cilvēks		
Dziedāšana grupā:	Bites dziesma		
Grupas aktivitāte:	Māksla: Izkrāsot strādīgo biti		
Strādīgās bites palīdzības dienasgrāmata			
<u>Nodarbība 1.25</u>		<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Atbildība</u>	109
Mācību mērķis:	Saprast, cik svarīgi ir būt atbildīgam		
Konteksts:	Sociālā atbildība – nebūt izšķērdīgam		
Citāts:	Es neesmu izšķērdīgs		
Sēdēšana klusumā			
Stāsta stāstīšana:	Skudra un circenis		
Dziedāšana grupā:	Ja tu esi laimīgs un to zini		
Grupas aktivitāte:	Kā es izmantoju savu laiku	Vēstule vecākiem	
<u>Nodarbība 1.26</u>		<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Pašdisciplīna</u>	113
Mācību mērķis:	Iemācīties to		
Konteksts:	Atlikt patīkamo		
Citāts:	Es vēlos to tagad, bet es varu pagaidīt		
Sēdēšana klusumā			
Stāsts:	Ceļojums uz Parīzi		
Dziedāšana grupā:	Piecas mazas vērtības		
Grupas aktivitāte:	Māksla	Vēstule vecākiem	
<u>Nodarbība 1.27</u>		<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Labas attiecības</u>	117
Mācību mērķis:	Iemācīties, ka došana sniedz laimi		
Konteksts:	Būt labam kaimiņam		
Citāts:	Darīt ar mīlestību ir pareiza rīcība		
Sēdēšana klusumā			
Stāsta stāstīšana:	Slepenā misija		
Dziedāšana grupā:	Būt labam kaimiņam		
Grupas aktivitāte:	Izgatavot papīra ziedu grozus	Vēstule vecākiem	

<u>Nodarbība 1.28</u>		<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u>	<u>Saistītā vērtība: Neatlaidība</u>	121
Mācību mērķis:		Iemācīties, ka, ja es esmu neatlaidīgs, es varu sasniegt savu mērķi		
Konteksts:		Nepadoties		
Citāts:		Soli pa solim, es uzkāpšu kalnā		
Sēdēšana klusumā				
Stāsta stāstīšana:		Zoologiskā dārza sargs		
Dziedāšana grupā:		Tu vari, ja tu domā, ka vari		
Grupas aktivitāte:		Diskusija – turpināt censties		
<u>Nodarbība 1.29</u>		<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u>	<u>Saistītā vērtība:</u> <u>Personīgās dzīves prasmes</u>	125
Mācību mērķis:		Es varu spert pozitīvus soļus, lai uzturētu sevi tīru un veselu		
Konteksts:		Higiēna		
Citāts:		Es uzturu sevi tīru un veselu		
Sēdēšana klusumā				
Stāsta stāstīšana:		Spīdošais zēns		
Dziedāšana grupā:		Zīdkoka krūms		
Grupas aktivitāte:		Mākslas darbs	Vēstule vecākiem	
<u>Nodarbība 1.30</u>		<u>Vērtība: Nevardarbība</u>	<u>Saistītā vērtība: Rūpes par savvaļas dabu</u>	129
Mācību mērķis:		Iemācīties, kā izturēties pret savvaļas dabu		
Konteksts:		Neņem savvaļas dzīvniekus par mājdzīvniekiem		
Citāts:		Es mīlu visas radības un nekad nedarišu tām pāri		
Sēdēšana klusumā				
Stāsta stāstīšana:		Koala lācītis		
Dziedāšana grupā:		Mīli dzīvniekus		
Grupas aktivitāte:		1. Spēle: Uzminēt dzīvnieku 2. Nosaukt dzīvās radības	Vēstule vecākiem	
<u>Nodarbība 1.31</u>		<u>Vērtība: Nevardarbība</u>	<u>Saistītā vērtība: Nekaitīgums</u>	135
Mācību mērķis:		Es protu vadīt savas sajūtas un saprotu savus „vājos punktus”		
Konteksts:		Nekaušanās		
Citāts:		Es nestrīdēšos un nekaušos, jo kaušanās nepierāda, ka man ir taisnība		
Sēdēšana klusumā				
Stāsta stāstīšana:		Klauns Smaidiņš		
Dziedāšana grupā:		Mazās lietas, ko darām		
Grupas aktivitāte:		Zīmēšana	Vēstule vecākiem	
<u>Nodarbība 1.32</u>		<u>Vērtība: Nevardarbība</u>	<u>Saistītā vērtība: Sadarbība</u>	139
Mācību mērķis:		Iemācīties darīt kopā ar citiem un sadarboties		
Konteksts:		Darboties kopā ģimenē		
Citāts:		Mēs esam laimīgi, kad darbojamies kopā		
Sēdēšana klusumā				
Stāsta stāstīšana:		Pengs un brālēns Tahons		
Dziedāšana grupā:		Laimīgi ir tie, kas draudzējas		
Grupas aktivitāte:		Darboties divās komandās	Vēstule vecākiem	
<u>Nodarbība 1.33</u>		<u>Vērtība: Nevardarbība</u>	<u>Saistītā vērtība: Uzticamība</u>	143
Mācību mērķis:		Iemācīties, ka uzticamība ir uzticēšanās un savstarpēja palaušanās		
Konteksts:		Būt drošībā, esot uzticamiem tiem, kurus zinām		

Citāts: Mans suns, ir uzticams un es arī, tas nozīmē, ka es vienmēr būšu
tavs draugs

Sēdēšana klusumā

Stāsta stāstīšana: Marks iet iepirkties

Dziedāšana grupā: Apstājies, paskaties un ieklausies

Grupas aktivitāte: 1. Diskusija

2. Māksla

Vēstule vecākiem

Nodarbība 1.34



Vērtība: Nevardarbība

Saistītā vērtība: Pilsonība

147

Mācību mērķis:

Saprast, ka mums ir saistība ar pasauli

Konteksts:

Visi kopā sadarbojas

Citāts:

Iesim roku rokā

Sēdēšana klusumā

Stāsta stāstīšana: Diena, kad skolotājs bija slims

Dziedāšana grupā: Ja tu esi laimīgs un to zini

Grupas aktivitāte: Apla de ja – sveiciens de ja Vēstule vecākiem

Nodarbība 1.35



Vērtība: Nevardarbība

Saistītā vērtība: Rūpes par vidi

151

Mācību mērķis:

Uzzināt par pārstrādi. Apzināties, ka labie ieradumi
var daudz ko mainīt sabiedrībā

Konteksts:

Pārstrāde un nepiesārņošana

Citāts:

Es daudz ko varu mainīt

Sēdēšana klusumā

Stāsta stāstīšana: Izstumtie

Dziedāšana grupā: Parūpēsimies

Grupas aktivitāte: Māksla & amatniecība Vēstule vecākiem

Nodarbība 1.36



Vērtība: Nevardarbība

Saistītā vērtība: Vienotība

155

Konteksts:

Savstarpēja palīdzība un sadarbība

Citāts:

Kopā mēs radām pasauli

Sēdēšana klusumā

Stāsta stāstīšana: Kalnā un lejā

Dziedāšana grupā: Jo vairāk mēs esam kopā

Grupas aktivitāte: Diskusija Vēstule vecākiem

IEVADNODARBĪBA

katra jauna gada sākumā

Mācību mērķis: iepazīt piecas cilvēciskās vērtības: Patiesība, Mīlestība, Miers, Pareiza rīcība un Nevardarbība.

Konteksts: sadarbojoties grupā.

Skolotāja piezīmes:

Jebkuru mācību stundu nepieciešamības gadījumā var izmantot, sadalot divos piegājienos, kā arī pasniegt jebkādā secībā. Katrā no mācību stundām vienmēr izmantojiet vingrinājumu ar sēdēšanu klusumā. Novadot vienu mācību stundu nedēļā katrai klasei, var izveidot morālo un garīgo pamatu ar vērtību integrēšanu mācību programmā, kas attīsta pozitīvu skolas ētisko vidi.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:

klēts, svinēt, egle, kalns, uzklupt, vilki.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs
CD ar jūsu izvēlēto mūziku sēdēšanai klusumā vai arī 5.dziesma no CD, kas ir īpaši paredzēts sēdēšanai klusumā
CD ar dziesmu

Mācību kursa ievads:

Paskaidrojiet, ka mācību kurss ir par vērtībām, kas ikvienam palīdz dzīvot laimīgāku un labāku dzīvi un būt kopā, apzinoties, ka katrs ir vērtība. Vērtības ir sekojošas:

- Patiesība (*norādiet uz galvas augšpusi*)
- Mīlestība (*pieskarieties sirdij*)
- Miers (*pieskarieties nabai*)
- Pareiza rīcība (*parādiet rokas*)
- Nevardarbība (*izveidojiet apli ar rokām, norādot visu pasauli*)

Pamatnoteikumu izveidošana:

Efektīvs veids, kā klasē izveidot klimatu sadarbībai un savstarpējai cieņai, ir aicināt audzēkņus kopā padomāt, kā viņi izturēsies cits pret citu. Jaunākiem bērniem pietiek ar trīs likumiem, un tie var būt šādi:

- vienlaicīgi runā tikai viens cilvēks
- visi ar cieņu klausās runātājā
- priecāties un nesabojā citiem prieku.

Darbojoties grupās, centieties nodrošināt, ka ikviens:

- jūtas novērtēts
- tiek iedrošināts aktīvi piedalīties
- izmanto humoru, neaizskarot citus.

Nedēļas citāts/tēma: skolas noteikumi – rūpes (angļu. val. – CARE)

C – ir rūpēties par tiem, kas ir blakus un tālumā	(Mīlestība)
A – ir pieņemt citus tādus, kādi viņi ir	(Miers)
R – saki to, kas ir paties, nemelojot un neapmānot	(Patiesība)
E – visi rūpīgi strādā un vienmēr ir centīgi	(Pareiza rīcība)

Šajā nodarbībā mēs daudz ko mācīsimies, galvenokārt par sevi, savām sajūtām, savām domām, savu dzīvi un to, ka pat kļūdas mums palīdz mācīties. Šeit būs stāsts par suni, kas pieļāva kļūdu un pēc tam iemācījās nekad vairs šo kļūdu nepieļaut.

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

Sveiki (*Bērni sēž aplī*)

Viens bērns pieceļas un iet apkārt pa apli, uzrunājot kādu citu bērnu ar frāzi, „Sveiki, mani sauc...”, un ieņem šī bērna vietu aplī, sakrustojot sev rokas priekšā. Uzrunātais bērns atkārto tās pašas darbības, uzrunājot kādu citu bērnu, kas stāv aplī un kuram nav sakrustotas rokas, ar frāzi, „Sveiki, mani sauc...”, līdz visi bērni ir samainījušies ar savām vietām aplī. Pārliecinieties, ka visi tiek iesaistīti un neviens nepaliek malā.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...

Ja vēlaties, fonā variet uzlikt mierīgu mūziku.

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis, vai, ja ar acīm ciet nejuties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Tagad ieklausies telpā esošajās skaņās...

Ieklausies klusajās skaņās...

Ieklausies skaļajās skaņās...

Ieklausies arī visās skaņās, kas ir ārpus šīs telpas...

tālumā braucoša transporta skaņās... putnu dziedāšanā.

Sadzirdi visas skaņas (pauze)...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

Diskusija:

(Lai palīdzētu bērniem koncentrēties nākamreiz, kad viņi pildīs šo vingrinājumu).

Ko jūs dzirdējāt?

Vai jūs dzirdējāt skaļas skaņas?

Vai jūs dzirdējāt klusas skaņas?

Vai jūs sajūtāt kādas patīkamas sajūtas?

Miniet piemērus, kādas skaņas jūs dzirdējāt, vai tās bija skaļas vai klusas, un vai tās bija ilgas vai īsas skaņas.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

SUNS, KAS MĀCĪJĀS NO SAVAS KĻŪDAS

(Autors: Ēzops)

Reiz bija suns, kurš dzīvoja lauku sētā. Aiz lauku saimniecības bija liels kalns, uz kura auga daudz egļu. Uz šī kalna dzīvoja vilku bars. Reizēm, kad bija ziema un grūti atrast ēdienu, vilki nāca uz lauku sētu meklēt sev ēdamo. Vecais suns to zināja un zināja arī to, ka viņam ir jāuzmanās no vilkiem, jo tie var viņu apēst.

Kādu dienu vecais suns bija tikko paēdis pusdienas un sajutās nedaudz miegains, tāpēc saritinājās klēts priekšā, lai pagulētu. Vilks, kurš tuvojās klētij, lai palūkotos, vai tur var atrast kaut ko ēdamu, ieraudzīja suni un uzklupa tam. Vilks bija piespiedis suni pie zemes un gatavojās to nogalināt un apēst, bet suns sāka lūgties vilku, lai pagaidām palaiž viņu brīvībā.

„Vēl nenogalini mani,” lūdzās suns. „Dod man vienu dienu, lai varu atvadīties no savas ģimenes. Manai meitai tikko piedzima kucēni, tāpēc es vēlos apskatīt savus mazbērnus. Es esmu vecs, un mana gaļa būs sīksta, bet rīt es būšu jau apaļīgāks, jo mani saimnieki šajā lauku sētā svinēs kāzas un man tiks daudz ēdiena palieku, ko apēst. Ja tu tagad man ļausi iet, es ne tikai kļušu resnāks un būšu garšīgāks, bet apsolu, ka pataupīšu arī tev kaut ko no palikušā ēdiena. Pietiks visiem – gan tev, gan visai tavai ģimenei.”

Vilks redzēja, ka suns ir vecs un sīksts, un nebūs gards kumosīņš, tāpēc, aizdomājies par visu to ēdiena daudzumu, kas būs palicis pēc kāzām un ko suns viņam pataupīs, viņš nolēma pagaidām suni palaist. Kad pēc divām dienām vilks atgriezās, viņš redzēja, ka suns guļ uz jumta. Vilks uzsauca sunim, lai tas nāk lejā aprunāties. Suns pameta vilkam dažus sulīgus

kaulus, kā bija apsolījis, un teica, „Vilk, šeit ir ēdiens tev un tavai ģimenei, kuru apsolīju tev iedot, ja palaidīsi mani vaļā. Šeit, augšā, es esmu drošībā. Es nekāpšu lejā, lai tu mani varētu apēst. Es turēju savu solījumu un iedevu tev pāri palikušo ēdienu. Dzīvo mierā ar to. Vari mani apēst tad, ja kādreiz noķersi, atkal guļot klēts priekšā!”



JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Kur vilks dzīvoja?
3. Kā suns pārliecināja vilku, lai viņu neapēd?
4. Kas notika, kad vilks atgriezās?
5. Vai suns turēja savu solījumu?
6. Vai tu vienmēr turi savu solījumu?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

PIECAS VĒRTĪBAS

mūzikas autors: Ričards Breitveits (Richard Braithwaite)

vārdu autore: Kerola Aldermane (Carole Alderman)

Ir piecas vērtības, kuras es nevaru ieraudzīt,
Piecas vērtības, tās esi gan tu, gan es.
Pirmā ir patiesība, kas ieskanas manī.
Otrā ir mīlestība – to dot, ne slēpt.
Trešā ir miers, ko jūtam, kad prāts kluss.
Ceturta ir vienmēr rīkoties pareizi,
Gan citiem neredzot, gan citi kad redz.
Piektā ir nevardarbība,
Kas nozīmē būt labam
Gan tajā, ko darām, ko sakām un domājam.

(Šo dziesmu var dziedāt kopā ar kustībām)

GRUPAS AKTIVITĀTE

Spēle: Padod tālāk mīlestību

Visi bērni ir sadevušies rokās, stāvot aplī, un viens no viņiem viegli paspiež roku bērnam pa kreisi no sevis, un uzsmaida. To darot, bērni rokasspiedienā var ielikt kādu mīlošu domu par šo cilvēku. Šis bērns tālāk paspiež roku savam blakusstāvētajam pa kreisi, uzsmaidot un iedomājoties kādu mīlošu domu par viņu. Spēle turpinās, kamēr visi bērni aplī ir saņēmuši rokasspiedienu un smaidu.

Vērojiet, kā mīlestība izplatās pa visu apli.

Alternatīvs veids, ja skolotājs to vēlas, ir rokasspiediena vietā izmantot kādu priekšmetu, kas tiek nodots pa apli, piemēram, rotaļu lācītis vai izgriezta sirdsveida formiņa.

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, bērni var nostāties aplī vai pāros un pateikt vienu lietu, ko viņi vēlētos sagaidīt nākamajās stundās.

Saistītā vērtība: **GODĪGUMS**

Mācību mērķis: Iemācīties, kāpēc ir svarīgi būt godīgam.

Konteksts: Nezagt.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:
zagšana, ātri traukties.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

**ES VIENMĒR RĪKOJOS GODĪGI
UN DARU TIKAI TO, KAS IR PAREIZI.
ES NEKAD NEŅEMU LIETAS,
KAS PIEDER CITIEM.**



Pārrunāji iemeslus, kādēļ ir jāsaka patiesība.
Kādēļ dažreiz tas var šķist grūti?
Kāda ir saistība taisnīgumam un patiesībai?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Ja vēlaties, fonā variet uzlikt mierīgu mūziku.*

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis, vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Iztēlojies, ka tu ej pa skaistu, plašu ceļu...

Tu ieraugi skaistu pili...

Tās durvis ir atvērtas... sadzirdi smieklus skaņas un priecīgas sarunas, kas nāk no pils iekšpuses...

Ej iekšā, ja to vēlies... Jūties pavisam mierīgi...

Ikviens šeit vienmēr runā patiesību un rīkojas godīgi...

Cilvēki viņiem uzticas un viņus mīl, jo viņi ir godīgi un patiesi...

Un tāpēc viņi ir laimīgi un mīloši...

Tagad dodies atkal projām no šīs mājas, atvadoties laimīgi pamāj saviem jaunajiem draugiem...

Atgriezies atpakaļ uz skaistā ceļa.

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidi.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

TOMIJS UN SARKANAIS AUTOBUSS

Autore: Džekija Robinsone (Jacqui Robinson)

Tomijs bija Klēras jaunkundzes nodarbībā, 1.klasē. Tā bija viņa otrā nedēļa skolā, un viņam tur patika. Viņam īpaši patika, kad Klēras jaunkundze deva brīvo laiku spēlēties ar dažādām rotaļlietām. Tomijam visvairāk patika garais paklājs. Tas bija kā ceļš, un uz tā varēja salikt rotaļu luksoforus un automašīnas, autobusus un smagās mašīnas.

Sarkanais autobuss bija Tomija mīlākā rotaļlieta. Viņš lika tam ātri traukties pa paklāju, kur bija izveidota iela, un apturēja autobusu, kad luksoforā parādījās sarkanā gaisma. Dažreiz spēlējās arī citi bērni, un viņiem bija jāpacenšas, lai neizraisītu avārijas citam ar citu.



Tomijam tik ļoti patika sarkanais autobuss, ka viņš izdomāja to paņemt uz mājām paspēlēties. Kad mācību stunda beidzās, Tomijs ielika sarkano autobusu savā skolas somā.

Braiens, viens no pārējiem bērniem klasē, pamanīja, ka Tomijs ieliek sarkano autobusu savā somā, un izstāstīja to skolotājai, Klēras jaunkundzei.

„Klēras jaunkundze,” iesaucās Braiens, kurš vēlējās, lai viņu sadzirdētu. „Es redzēju, ka Tomijs nozaga sarkano autobusu un ielika to savā somā.”

Tomijs dzirdēja, ko Braiens teica. Tad viņš saprata, ka ir izdarījis kaut ko sliktu, bet līdz galam neapjauta, ka tas, ko viņš ir izdarījis, ir „zagšana” un ka tas ir slikti.

Klēras jaunkundze bija gudra skolotāja un zināja, ka Tomijs vēl nav iemācījies, ka nedrīkst ņemt lietas, kas tev nepieder.

Skolotāja palūdza Tomijam atstāt sarkano autobusu skolā kopā ar pārējām skolas rotaļlietām, lai viņš un citi bērni varētu ar tām spēlēties nākamajā dienā. Viņš varēja parādīt autobusu savai mammai, kad viņa atnāca Tomijam pakaļ uz skolu, bet nevarēja ņemt to sev līdzī uz mājām.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tu kādreiz esi pieļāvis tādu kļūdu kā Tomijs?
3. Kā mēs saucam to, ka kāds bez atļaujas paņem to, kas viņam nepieder?
4. Kādēļ Klēras jaunkundze palūdza Tomiju nolikt atpakaļ autobusu?
5. Vai kāds kādreiz ir kaut ko paņēmis no tevis, nepalūdzot atļauju?
6. Ja tā ir bijis, kā tu juties?

GRUPAS AKTIVITĀTE UN DZIEDĀŠANA

AUTOBUSA RITEŅI

Bērni nostājas aplī vai garā rindā. Ejot uz priekšu un izrunājot vārdus, kas norādīti zemāk, viņi izmanto kustības. Ja viņi zina vārdus, viņi var mēģināt tos nodziedāt.

Svarīgi, lai viņi negrūstītos un izturētos uzmanīgi, nesavainojot sev priekšā un aizmugurē stāvošos bērnus.

Autobusa riteņi
Griežas un griežas,
Griežas un griežas,
Griežas un griežas.

Autobusa riteņi
Griežas un griežas,
Braucot tie griežas,
Pa satiksmes ielām.

Autobusa signāls
Ieskanas tutū, tutū, tutū,
Tutū, tutū, tutū,
Tutū, tutū, tutū.

Autobusa signāls
Ieskanas tutū, tutū, tutū,
Un cilvēki mūk malā,
Ejot
Pa satiksmes ielām.

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var apkopot gūtās pieredzes. Uzsveriet, kādi ir ieguvumi, sākot patiesību.

Lai grupa apsola: „No šī brīža mēs vienmēr būsim patiesi cits pret citu un visiem, ko mēs satiekam.”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Patiesība

Saistītā vērtība: GODĪGUMS

Konteksts: Būt godīgiem savā rīcībā un saprast, kāpēc ir svarīgi rīkoties godīgi.

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Patiesība. Uzsvars ir uz godīgu rīcību un it īpaši - nezagšanu.

Citāts ir:

Es vienmēr rīkojos godīgi
Un daru tikai to, kas ir pareizi.
Es nekad neņemu lietas,
Kas pieder citiem.

Mēs mācīsim bērniem, ko nozīmē godīgums, un neņemt to, kas nepieder tev.

Mūsu stāsts ir par Tomiju un sarkano autobusu, un to, kā Tomijs ieliek sarkano autobusu savā somā, lai to paņemtu uz mājām, nepalūdzot atļauju. Viņš neapjauš, ka tā nevajadzētu rīkoties, un viņam tiek lūgts nolikt autobusu atpakaļ, lai viņš un citi bērni varētu ar to spēlēties nākamajā dienā.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Pamanīt un uzslavēt tās situācijas, kad jūsu bērns rīkojas godīgi.
- Kad rodas izdevība, lietojiet vārdu „godīgs”, lai apzīmētu to, kā jūsu bērns ir rīkojies.
- Palūdziet, lai bērns jums iemāca dziesmu „Autobusa riteņi”, kuru viņš/viņa iemācījās klasē, un nodziediet to kopā.
- Pievērsiet īpašu uzmanību tam, lai jūs būtu kā piemērs, no kura mācīties.

Paldies!

Saistītā vērtība: **PĀRDOMAS**

Mācību mērķis: Iemācīties, kāpēc ir svarīgi vispirms domāt un tad darīt.

Konteksts: Domāt, pirms darīt.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:
dzīvžogs, dārgs.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs
CD ar mūziku sēdēšanai klusumā
CD ar dziesmu
kopija ar tējkannas attēlu
kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Es domāju, pirms kaut ko daru.



Pārrunāji iemeslus, kādēļ ir svarīgi padomāt, pirms rīkoties.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Ja vēlaties, fonā variet uzlikt mierīgu mūziku.*

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārļiecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis, vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Iztēlojies, ka tu ej pa skaistu, plašu ceļu...

Palūkojies apkārt...

Ko tu redzi?...

Dzirdi, kā dzied putni...

Dzirdi, kā skan mūzika... (*Ieturiet minūtes pauzi*)...

Atgriezies atpakaļ uz skaistā ceļa.

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidi.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

LŪSIJA, LUPATU LELLE

Autore: Džekija Robinsone (Jacqui Robinson)

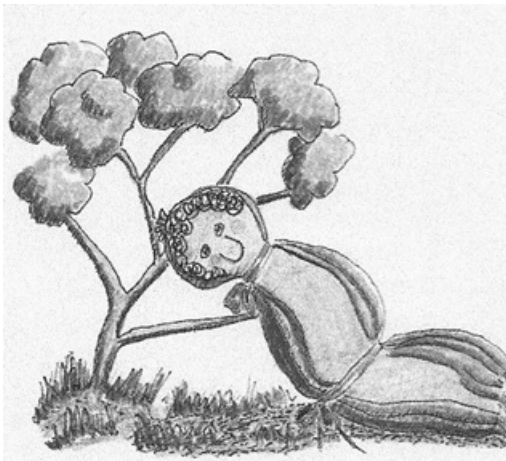
Reiz dzīvoja meitenīte vārdā Sandra. Viņas vecāki bija ļoti nabadzīgi, un viņiem nebija naudas, lai nopirktu Sandrai rotaļlietas, ar ko spēlēties. Mamma viņai izgatavoja auduma lelli, sasienot audumu un izveidojot lellei galvu un ķermeni. Lai izveidotu lellei seju, viņa izmantoja pildspalvu un uzzīmēja acis, degunu un muti. Sandrai ļoti patika sava lelle. Viņa neiebilda, ka lellei nebija roku un kāju. Tā bija viņas lelle, un viņa varēja lelli apskaut un ņemt līdzī pastaigās. Viņa bieži sarunājās ar savu lelli un nosauca to par Lūsiju.

Kādu dienu Sandra atstāja savu mīlo lelli mājas pagalmā. Bērni no kaimiņu mājas redzēja, kā viņa spēlējās ar lelli. Viņi izdomāja lelli paņemt un noslēpt. Viņi domāja, ka būs ļautri skatīties, kā Sandra to meklē un nevar atrast.

Pēc neilga brīža Sandra atcerējās, ka ir atstājusi savu lelli Lūsiju mājas priekšā, dārzā. Viņa bija rādījusi Lūsijai puķes, kad mamma viņu pasauca. Sandra izgāja dārzā un meklēja lelli, bet nevarēja to atrast. Bērni no kaimiņu mājas skatījās caur dzīvžogu un klusi smējās, jo viņiem tas likās kā joks.

Sandra izmeklējās visur un kļuva bēdīga. Lūsija bija viņas vienīgā rotaļlieta un bija viņai ļoti dārga. Viņa sāka raudāt. Kaimiņu bērniem kļuva viņas žēl, bet viņi baidījās izstāstīt Sandrai, ko ir izdarījuši. Viņi nokaunējās, redzot, ka Sandra kļuva arvien bēdīgāka. Viņi nebija slikti bērni. Viņi vienkārši pieļāva kļūdu. Kad Sandra iegāja iekšā, viņi nolēma nolikt lelli atpakaļ, kur bija paņēmuši, un cerēja, ka Sandra tur palūkosies vēlreiz.

Tai brīdī Sandras mamma paskatījās pa logu un pamanīja, kā bērni noliek lelli atpakaļ. Viņa pasauca viņus un jautāja, kas atgadījās. Bērni izstāstīja viņai patiesību un atvainojās.



Sandras mamma daudz strādāja un nopelnīja tikai tik daudz naudas, lai sev un Sandrai sagādātu ēdienu un apģērbu, bet viņa bija ļoti mīloša un saprotoša. Vispirms viņa pajautāja, vai bērni gribētu atvainoties Sandrai. Bērni uzreiz piekrita, tādēļ māte ieaicināja bērnus iekšā un pasauca Sandru, lai visi kopā pacienātos ar pašgatavotu limonādi un kūku. Kaimiņu bērni izstāstīja Sandrai un viņas mammai, kā viņus sauc un ka viņi ir dvīņi. Viņi tikko bija ievākušies blakus mājā. Dvīņi pateica Sandrai, ka viņi ļoti nožēlo izdarīto, un uzaicināja Sandru kādu dienu atnākt ciemos un kopā parotaļāties. Viņiem bija daudz rotaļlietu, ar kurām dalīties un kopā spēlēties.

Vakarā Sandras mamma atrada materiālu, no kura uztaisīja Lūsijai kājas un rokas. „Mēs varam iztēloties, ka viņai bija operācija,” teica Sandra.

Mamma viņai piekrita un sacīja, ka iekrās naudu, lai veikalā nopirktu lelli uz viņas dzimšanas dienu, bet Sandra atbildēja mammai, ka viņa ir laimīga ar Lūsiju un ka, pateicoties Lūsijai, viņa ir ieguvusi jaunus draugus.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai kādreiz tev ir atgadījies kaut kas līdzīgs, kā notika ar Sandru?
3. Kā Sandra pazaudēja savu lupatu lelli?
4. Kā Sandra jutās?
5. Vai bija labi tā darīt – noslēpt lelli?
6. Kā mēs saucam to, ka kāds bez atļaujas paņem to, kas viņam nepieder?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

ES ESMU TĒJKANNA AR VĒRTĪBĀM

Es esmu tējkanna ar vērtībām, īsa un apaļa.
Patiesība ir mans rokturis, miers ir mans snīpis.
Kad parādās tvaiks, es iesaucos:
Paceliet mani, un jūs ieliesiet Patiesību.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Diskusija: Stāstā bērni izdarīja dažas labas lietas:

- nolika lelli atpakaļ
- izstāstīja mātei patiesību
- atvainojās, ka viņi paņēma lelli.

Vai tu vari atcerēties, kad izdarīji kaut ko labu citiem bērniem?

Zīmēšana: Skolotājs var uzzīmēt vai nokopēt tējkannu, katram bērnam iedodot vienu kopiju. Uz tējkannas uzrakstiet vērtības, piemēram, patiesība uz roktura, miers un snīpja utt.

Paņemiet savu attēlu ar tējkannu uz mājām, parādiet vecākiem un nodziediet dziesmu.

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var apkopot gūtās pieredzes. Uzsveriet, kādi ir ieguvumi, sākot patiesību.

Lai grupa apsola: „No šī brīža mēs vienmēr būsim patiesi cits pret citu un visiem, ko mēs satiekam.”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Patiesība

Saistītā vērtība: PĀRDOMAS

Konteksts: Domāt, pirms darīt.

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība joprojām ir Patiesība. Uzsvars ir uz pārdomām un to, ka ir svarīgi padomāt, pirms rīkoties.

Citāts ir: „Es domāju, pirms kaut ko daru”.

Mūsu stāsts ir par meitenīti un viņas lelli, un to, kā viņa sadraudzējās ar kaimiņu bērniem, kuri noslēpa viņas lelli, nepadomājot par sekām.

Mēs koncentrēsimies uz to, kādu iespaidu mūsu rīcība atstāj uz citiem un kāpēc ir svarīgi izdarīt pareizas izvēles, kas balstītas uz labestību un līdzjūtību.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

Uzdot vienkāršus jautājumus, kas rosina pārdomas, piemēram:

- Kas tev šodien visvairāk patika?
- Kas tev šodien vismazāk patika?
- Kā tu justos, ja kāds cits to nodarītu tev?

Izsakiet vārdos savu domu gaitu – pasakiet savas domas skaļi, pirms kaut ko dariet kopā ar bērnu, „Interesanti, kas notiks, ja mēs...”. Tas veicinās rūpīgas pārdomas un padziļinās domāšanas procesu jūsu komunikācijā ar ģimenes locekļiem.

Atgādiniet savam bērnam, lai padomā par savu lēmumu un rīcības sekām, „Ja es..., tad notiks...”.

Veiciniet problēmu risināšanas prasmes, pārrunājot situācijas, kad jūsu bērnam ir jāapdomā savas darbības sekas. Piemēram, „Panna ir karsta, tāpēc es nedrīkstu to aiztikt.”

Nodziediet dziesmu, ko bērni iemācījās klasē.

Paldies!

Saistītā vērtība: TEIKT PATIESĪBU

Mācību mērķis: Iemācīties, kāpēc ir svarīgi teikt patiesību.

Konteksts: Saprast savas sajūtas un turēt vārdu.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:

ala, būris, siens, salmi, granulas.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

**Cik labi es vienmēr jūtos,
kad saku to, kas ir patiesss un īsts**



Pārrunāji, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Ja vēlaties, fonā variet uzlikt mierīgu mūziku.*

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas.

Pārlicinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni.

Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies.

Aizver acis vai skaties lejā, uz grīdu.

Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Atceries situāciju, kad tu kādam sameloji...

Kā tu juties?...

Atceries situāciju, kad kāds sameloja tev...

Kā tu juties?...

Atceries situāciju, kad tu teici patiesību...

Kā tu juties?...

Viegli uzsit sev uz pleca ar pateicību par to, ka teici patiesību.

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

Diskusija:

Kā tu juties, sakot patiesību?

Vai tu kādreiz esi samelojis, lai kaut ko panāktu?

Ja kāds samelo tev, kā tu juties? Vai tu juties dusmīgs?

STĀSTA STĀSTĪŠANA

BAROT TRUŠUS

Autore: Tesa Hilmane (Tessa Hillman)

Marks un Tanzija bija dvīņi. Ziemassvētkos viņiem būs seši gadi. Tā ir dīvaina diena dzimšanas dienai, jo parasti viņiem citi nedāvināja dzimšanas dienas dāvanas – tikai Ziemassvētku dāvanas. Tāpēc viņu mamma izdomāja, ka viņi sarīkos „Neīstās Dzimšanas dienas” svinības aprīlī un katram uzdāvinās „Neīstās Dzimšanas dienas” dāvanu.

Dvīņiem patika šī ideja, un savā sestajā „Neīstajā Dzimšanas dienā” abi pateica, ka katrs sev vēlas mazu trusīti.

„Es neiebilstu, ka jums ir trusīši, ja vien jūs par tiem rūpēsieties,” sacīja mamma.

„Mēs rūpēsimies, mēs rūpēsimies,” atbildēja dvīņi.

„Ko nozīmē „rūpēties par viņiem”?” pajautāja mamma.

„Mēs viņus glaudīsim un ļausim skraidīt apkārt, un taisīsim viņiem alas, un mīlēsim viņus”, sacīja Marks.

„Un mēs uztaisīsim viņiem mazu guļiņu ar spilvenu un sedziņu, un stāstīsim pasakas pirms gulētiešanas,” teica Tanzija.

„Skaidrs. Ļoti jauki,” atbildēja mamma. „Un kur viņi dzīvos?”

„Viņi var gulēt zem manas gultas,” teica Marks.

„Skaidrs,” noteica mamma. „Un ko viņi ēdīs?”

„Daudz burkānu,” sacīja Tanzija. „Un dzers pienu.”

„Es domāju, ka mums jāaprunājas ar zooveikala īpašnieku, pirms ņemam jums trušus,” atbildēja mamma.

Varbūt jūs varat ieteikt Markam un Tanzijai, kas trušiem ir vajadzīgs. Vai jums ir kādas idejas?

Būris, kur dzīvot? Labi! Siens, ko ēst, un varbūt arī uz kā gulēt, vai salmi, uz kuriem gulēt. Ūdens, ko padzerties no īpaša trauka, kas paredzēts maziem mājdzīvniekiem. Burkāni un zaļumi no dārza vai veikala. Graudi vai granulas. Un kas ir vissvarīgākais, kas vajadzīgs, lai truši justos labi? Katru dienu dodiet viņiem pietiekami barības un ūdeni, un uzturiet viņu būrus tīrus un sakoptus.

Kad zooveikala īpašnieks to visu bija dvīņiem paskaidrojis, viņu mamma sacīja, „Es jums parādīšu, kā nomainīt viņu salmu gulvietas. Tās var nedaudz ost un būt netīras.”

„Tas nekas. Tas nekas,” atbildēja dvīņi.

„Bet jums būs jāpabaro un jādod ūdens viņiem katru dienu,” teica mamma.

„Mēs to darīsim. Mēs to darīsim,” atbildēja dvīņi.

„Es viņus nebarošu un nedzirdīšu. Ja jūs to nedarīsiet, man nāksies viņus nest atpakaļ uz zooveikalu,” sacīja mamma.

„Mēs to darīsim, mammu. Mēs viņus ļoti mīlēsim,” atbildēja dvīņi.

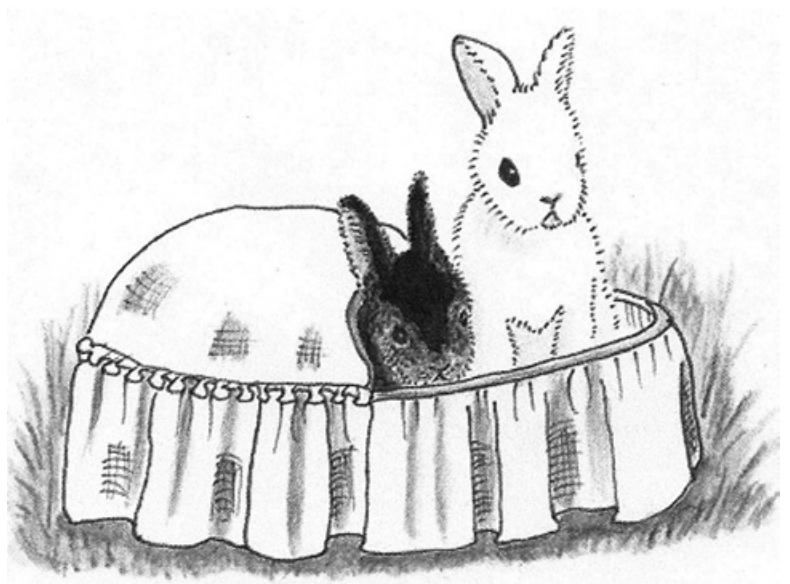
Dažreiz viņi runāja vienlaicīgi un pateica vienu un to pašu.

Vispirms tika atvests trušu būris ar siena krājumiem (ko ēst), salmiem (uz kā gulēt),

granulām (brokastīm) un ūdens pudele (ar dzeramo ūdeni). Vēlāk tajā pašā dienā ieradās divi mazi trusiši. Viens bija balts, un Tanzija viņu nosauca par Pērli. Otrs bija melns, un Marks viņu nosauca par Nebēdni.

Bērni iemācījās, kā pabarot trušus no rītiem, pirms došanās uz skolu, un mamma sacīja, ka viņiem būs jāiztīra trušu būris nedēļas nogalē un arī trešdienās, ja tas būs pārāk netīrs.

Dvīņiem patika spēlēties ar trušiem. Bija Lieldienu brīvdienas, un katru dienu viņi trušus baroja un spēlējās ar viņiem. Mazie trusiši drīz vien pierada pie Marka un Tanzijas un nepretojās, ka viņus ielika leļļu gultā ar sedziņu.



Kad atkal sākās skola, mamma viņus pamodināja agri no rīta, lai viņiem būtu laiks pabarot un padzirdīt savus mājdzīvniekus. Vienu dienu trušus baroja Marks, un Tanzija viņus padzirdīja ar ūdens pudeli. Nākamajā dienā viņi to darīja otrādi. No rīta, pirms došanās uz skolu, bija ļoti daudz kas jāizdara. Mamma bija aizņemta, sagatavojot pusdienas līdzņemšanai, Tanzijai bija jāizķemmē mati un jāsasien zirgastē, visiem bija jāpaēd brokastis.

Pēc brīvdienām viņi visi bija steidzīgi, lai būtu gatavi. „Dvīņi, vai jūs pabarojāt trušus?”

Marks un Tanzija paskatījās viens uz otru. „Jā,” atbildēja Tanzija.

Marks bija pārāk aizņemts, meklējot savu traktoru zem dīvāna, lai kaut ko atbildētu.

„Labi, tad ejam,” teica mamma. Noklaudzēja parādes durvis.

Tētis, pirms devās prom, ātri uzmeta acis trušiem. Būrī nebija barības. Viņš sakoda zobus. Viņam vajadzēs tos pabarot. Bet vai tad viņš nedzirdēja Tanziju sakām, ka viņa to ir izdarījusi? Viņš nokavēs darbu, bet „nevar taču savus mājdzīvniekus atstāt badā, vai ne?” viņš nodomāja.

Tētis piezvanīja mammai, pirms bērni bija pārnākuši mājās. Viņš izstāstīja, kas bija noticis ar trušiem, un teica, „Nevajag dot dvīņiem paēst, atnākot mājās. Lai viņi sajūt to, kā ir būt izsalkušam.”

„Mammu, ko es varu dabūt ēst?” jautāja Marks, pārkāpjot mājas sliekšnim.

„Un es. Man arī gribas ēst,” sacīja Tanzija.

„Man ļoti žēl. Nebūs nekā ēdama, līdz tētis pārnāks mājās. Viņam ar jums ir jāparunā.”

„Bet mums ļoti gribas ēst,” čīkstēja dvīņi.

„Jā, un es zinu, kam vēl ļoti gribas ēst, tā ir Pērle. Un Nebēdnis. Jūs man teicāt, ka šodien viņus pabarojāt, bet nebijāt to izdarījuši. Un es biju darbā, un arī viņus nepabaroju.”

Tanzija izskrēja ārā, pie trušu būra. Tur bija Pērle, kas grauza burkānu, un Nebēdnis, kas aizmidzis gulēja uz salmiem.

„Tētis būs viņus pabarojis,” sacīja mamma.

„Vai tagad mēs varam dabūt ēst?” jautāja Tanzija.

„Nē, mēs vēlamies, lai jūs atcerieties, kā ir justies izsalkušam, lai atcerētos pabarot mūsu

nabaga mājdzīvniekus. Jūs šorīt man neteicāt patiesību. Es domāju, ka jūs pabarojāt trušus, jo teicāt, ka esat to izdarījuši. Ja tētis nebūtu apskatījis, viņi tagad justos ļoti nelaimīgi. Ja viņiem nebūtu ūdens visu dienu, viņi tagad justos ļoti slikti. Tev ir jāsaka patiesība, Tanzij. Tagad noslauki asaras un ej atvainoties Pērlei un Nebēdnim. Nekādu uz kodu, kamēr tētis pārnāks mājās.”

„Piedod, mammu. Es tā vairs nedarišu,” teica Tanzija.

Un vai zināt, kopš tās dienas Tanzija un Marks vienmēr pabaroja savus trušus, un Tanzija iemācījās, ka vienmēr labāk ir teikt patiesību nekā melot.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kādu nepatiesību Tanzija pateica?
4. Vai tu kādreiz esi teicis nepatiesību? Kā tu juties?
5. Kādēļ dvīņiem bija jāpaliek neēdušiem?
6. Kādu nosaukumu tu iedotu šim stāstam?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

NEKAD NEMELO

Autore: Elsija Valnere (Elsie Walner)

Nekad nemelo, pat ja tas ir joks,
Jo, ja tu esi samelojis,
Slikts nodarījums ir veikts.
Neviens tev vairs neticēs,
Lai ko arī tu teiktu,
Pat ja teiksi patiesību,
Un darīsi to katru dienu.

Tāpēc vienmēr saki patiesību,
Saki to, kas ir īsts.
Ak, cik labi tu jutīsies,
Un mēs visi tev ticēsim.
Mēs visi tev ticēsim.
Nekad nemelo,
Neviens tev vairs neticēs,
Lai ko arī tu teiktu,
Pat ja teiksi patiesību,
Un darīsi to katru dienu.

Tāpēc vienmēr saki patiesību,
Saki to, kas ir īsts.
Ak, cik labi tu jutīsies,
Un mēs visi tev ticēsim.

Mēs visi ticēsim.
Mēs visi ticēsim.
Mēs visi tev ticēsim.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Patiesība vai meli?

Bērni atbild „Patiesība” vai „Meli”.

Skolotājs:

„Es jūtos labi, kad saku patiesību.”

„Es jūtos labi, kad meloju.”

„Es drīkstu ņemt lietas bez atļaujas.”

„Drīkst noslēpt citu cilvēku lietas, lai pajokotos.”

„Ja es redzu, ka kādam kaut kas ir nokritis, es to atdošu atpakaļ.”

„Man ir jāpabaro savs mājdzīvnieks pašam, ja es apsolu, ka to izdarīšu.”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Patiesība

Saistītā vērtība: TEIKT PATIESĪBU

Konteksts: Saprast savas sajūtas un turēt vārdu.

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība joprojām ir Patiesība. Tēma ir teikt patiesību.

Citāts ir: „Cik labi es vienmēr jūtos,
Kad saku to, kas ir patiess un īsts”.

Mūsu stāsts ir par dvīņiem Marku un Tanziju, kuri katrs gribēja sev trusīti un apsolīja, ka rūpēsies par viņiem. Kādu dienu, kad viņi steidzās, viņi pateica, ka ir pabarojuši un padzirdījuši trušus, kaut gan nebija to izdarījuši. Par laimi, viņu tētis pārbaudīja trušus un pabaroja viņus. Pajautāji savam bērnam, kā dvīņiem bija jāatmaksā par saviem meliem.

Mēs pievēršamies tam, kādu iespaidu meli atstāj uz citiem, un tam, ka citi mums vairāk neticēs.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

Pamanīt un uzslavēt tās situācijas, kad jūsu bērns ir patiess.

Kad rodas izdevība, lietojiet vārdu „patiess”.

Palūdziet, lai bērns jums iemāca dziesmu „Nekad nemelo”, kuru viņi dziedāja klasē, un nodziediet to kopā.

Esiet piemērs, no kura mācīties teikt patiesību.

Paldies!

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni saka: „Tu jūties laimīgs, kad esi patiess un laipns.”

Saistītā vērtība: TAISNĪGUMS

Konteksts: Rīkoties taisnīgi.

Mācību mērķis: Iemācīties, kāpēc ir svarīgi būt taisnīgam.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:
jūrascūciņa.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem un taisnīguma spēle katram bērnam, ko paņemt līdzi uz mājām.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Es pret visiem iztuos taisnīgi.



Vai vari pateikt, ko tas nozīmē?

Vai vari pateikt, kad tu rīkojies taisnīgi?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...

Ja vēlaties, fonā variet uzlikt mierīgu mūziku.

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis, vai, ja ar acīm ciet nejuties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Iztēlojies, ka tu ej pa skaistu, plašu ceļu...

Tu ieraugi skaistu pili...

Tās durvis ir atvērtas... sadzirdi smieklu skaņas un priecīgas sarunas, kas nāk no pils iekšpuses...

Ej iekšā, ja to vēlies...

Jūties pavisam mierīgi...

Ikviens šeit vienmēr izturas taisnīgi cits pret citu...

Neviens neņem vairāk, nekā viņam taisnīgi pienākas...

Sajūti mīlestību, mieru un prieku sevī un pret ikvienu, kas šeit atrodas...

Tagad dodies atkal projām no šīs mājas un uz atvadām laimīgi pamāj saviem jaunajiem draugiem...

Atgriezies atpakaļ uz skaistā ceļa.

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidi.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

BETAS JŪRASCŪCIŅA

Autore: Tesa Hilmane (Tessa Hillman)

Kamoliņš bija brūns ar baltu. Beta viņu ļoti mīlēja. Kad viņa turēja viņu, piespiedusi sev pie krūtīm, viņš vienmēr mēģināja ērti ieritināties kā kamoliņš viņai padusē – tā viņš dabūja savu vārdu.

Betai bija mazs brālītis vārdā Zaks, kurš bieži raudāja un kuru katru dienu bija jābaro vairākas reizes. Beta kļuva dusmīga, kad dzirdēja viņu raudam, un vēlējās, kaut viņš apklustu.

Kādu dienu viņa jautāja mammai, kāpēc viņa vienkārši neieliek barošanas caurulīti Zakam mutē un nepiesien Zaku un pudelīti sev pie krūtīm. Tad viņa varētu visu dienu nēsāt Zaku sev līdzī, kamēr strādā, un viņš varētu paēst no pudelītes, kad vien to vēlētos. Tad viņš neraudātu visu laiku.



„Ak, nē, tā es nevaru darīt,” atbildēja Betas mamma. „Tas nebūtu taisnīgi pret mani, es ļoti nogurtu, nēsājot Zaku sev līdzī visu dienu. Un tas nebūtu taisnīgi pret Zaku, jo viņš nevarētu gulēt, ja es ar tevi spēlētos vai mazgātu traukus. Domāju, ka tev gan tas patiktu, jo nebūtu jāklausa, kā viņš daudzkārt dienas laikā raud. Bet tas nebūtu taisnīgi pret mums.”

„Man vienalga,” atbildēja Beta.

„Es saprotu. Labi, padomā par šādu lietu. Man nepatīk tīrīt Kamoliņa būrīti, tāpēc mēs to atdosim prom, un tu varēsi visu dienu viņu nēsāt sev līdzī, padusē. Visu dienu, pat tad, kad iesi ārā spēlēties vai dzersi tēju, un tad es apdomāšu to, vai varētu nēsāt Zaku sev līdzī visu dienu.”

Beta sarauca pieri. „Nē, es tā nedomāju, mammu. Viņš varētu izkrist vai uzčurāt man uz džempera. Vai arī es varētu viņu ārā pazaudēt. Es nevarētu šūpoties ar viņu padusē, vai ne? Tas nebūtu taisnīgi, ja tu atņemtu viņa būri. Tas nebūtu taisnīgi pret Kamoliņu un pret mani. Tu tā nedarīsi, vai ne?”

„Nu, redzi! Vai tagad tu domā, ka būtu taisnīgi, ja es nēsātu Zaku līdzī visu dienu un barotu viņu ar caurulīti?”

„Nē, mammu,” atbildēja Beta smeļoties. „Tas nebūtu taisnīgi!”

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kāpēc Beta sadusmojās uz savu mazo brālīti?
4. Kā viņa gribēja atrisināt problēmu?
5. Vai tas bija taisnīgi?
6. Ko viņas mamma ierosināja?
7. Vai tas būtu taisnīgi?
8. Kā tu juties, kad cilvēki ir taisnīgi pret tevi?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

ES SNIEDZU TEV SMAIDU

Autors: Ričards Breitveits (Richard Braithwaite)

Es sniedzu tev smaidu,
Un tu man arī.
Dodot un ņemot
Mēs nekad nebūsim skumji.

Mums atšķiras sejas,
Tāpat kā mūsu vārdi,
Bet visā plašajā pasaule,
Smaids ir tāds pats.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Vai tas ir taisnīgi?

Skolotājs atnes vairākus augļus un sagriež vienādās daļās.
Sadaliet klasi grupās: A, B, C utt.

Pajautājiet: „Vai būs taisnīgi, ja A grupā es katram iedošu 2 gabaliņus, bet pārējām divām grupām tikai 1 gabaliņu katram?”

Ja kāds no bērniem atbild, ka tas nebūs taisnīgi, pajautājiet, kāpēc.

No katras grupas viens bērns paņem šķīvi un uzliek uz tā 1 gabaliņu katram bērnam un iedod katram savas grupas bērnam, sakot, „Lūdzu, paņem 1 gabaliņu, lai būtu taisnīgi.”

2. Personīgā pieredze

Pajautājiet, vai kāds no bērniem atceras situāciju, kad pret viņu ir izturējušies netaisnīgi.
Pēc tam pajautājiet, vai viņi atceras, kad pret kādu citu ir izturējušies netaisnīgi.

3. Taisnīguma spēle, autors: Dīpaks F. Kumars (Dipak F. Kumar)

Kas jums ir vajadzīgs: Spēļu metamie kauliņi

Zīmes ar uzrakstu „Taisnīgi”, „Varbūt taisnīgi”, „Netaisnīgi”

(uzlīmējiet tās uz kartona un pievienojiet kociņus)

Kartiņas ar apgalvojumiem (nokopējiet un izgrieziet)

Kā spēlēt: Spēlētāji met metamos kauliņus.

Kad uzkrīt sešinieks, spēlētājs paceļ kartiņu un izlemj, vai situācija ir taisnīga vai nē. Lai saņemtu punktu, sava izvēle ir jāpamato, kāpēc izvēlējās tieši šo zīmi.

Spēle beidzas, kad ir izmantotas visas kartiņas.

Skolotāji var izdomāt vēl citas situācijas.

Uzvar tas, kurš ieguvis visvairāk punktus.

Skatīties pārāk ilgi TV un ilgi spēlēt video spēles	Kad vecāki kliež uz bērniem	Izpildīt mājasdarbus
Visu laiku spēlēties	Nedalīties ar citiem	Nokavēt skolu
Klausīt vecākus un skolotājus	Pildīt mājasdarbus, kad esi slims	Pamosties vēlu
Ēst veselīgu ēdienu	Bērni, kas iespraužas rindā	Kliegt uz citiem
Uzturēt savu istabu kārtībā	Rūpēties par mājdzīvniekiem	Palīdzēt citiem



Pievienojiet šīm zīmēm kociņus

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Patiesība

Saistītā vērtība: Rīkoties TAISNĪGI

Konteksts: Saprast savas sajūtas un turēt vārdu.

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība joprojām ir Patiesība. Saistītā vērtība ir taisnīgums. Mēs pievēršam uzmanību tam, kā taisnīga rīcība atstāj pozitīvu ietekmi uz citiem. Arī mēs kļūstam laimīgi, kad „pret citiem izturamies tā, kā gribētu, lai izturas pret mums”.

Mēs esam mācījušies par to, ko nozīmē izturēties pret citiem taisnīgi un kas mums ir jādara, lai izturētos pret citiem taisnīgi.

Bērni to interpretē tā, ka taisnīgums nozīmē to, ka neviens nesaņem vairāk nekā viņi. Varbūt jūs esat ievērojuši, ka jūsu bērns pievērš lielu nozīmi taisnīgumam.

Citāts jeb šīs nedēļas pozitīvā doma ir: „Es pret visiem iztuos taisnīgi”.

Mūsu stāsts ir par meitenīti Betu, viņas mammu, mazo brālīti Zaku un viņas jūlescūciņu. Beta ir netaisnīga, jo prasa, lai viņas māte visu dienu nēsātu Zaku sev līdzī un barotu caur caurulīti, lai viņš beigtu raudāt. Viņas mamma ierosina alternatīvu, kas liek Betai apsvērt taisnīgumu.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Izmantojiet iespēju mājās pārrunāt, ko nozīmē taisnīgums. Pajautājiet bērnam: „Ko tu šodien izdarīji tādu, kas bija taisnīgi pret tavu labāko draugu / mammu / tēti / skolotāju?”
- Apspriediet ar bērnu tematu: „Es pret visiem iztuos taisnīgi”.
- Veiciniet problēmu risināšanas prasmes – dariet to, pārrunājot ar bērnu situācijas, kurās ne vienmēr pret visiem iespējams būt taisnīgam, un kā būtu vislabāk rīkoties šādās situācijās.
- Norādiet tās situācijas, kad jūs vai kāds cits ir izturējies taisnīgi, un mudiniet savu bērnu rīkoties taisnīgi.
- Kopā ar bērnu uzspēlējiet galda spēli, kuru viņš/viņa ir atnesis/-usi mājās, lai nostiprinātu to, ka noteikumu ievērošana ir taisnīga.

Paldies!

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var apkopot gūtās pieredzes. Uzsveriet, kāds ieguvums ir no laimīgas un cerību pilnas attieksmes. Palūdziet, lai grupa apsola: „No šī brīža mēs vienmēr būsim taisnīgi.”

Saistītā vērtība: IZPRATNE

Konteksts: Izdarīt pareizas izvēles, lai dzīvotu veselīgi – celties agri.

Mācību mērķis: Iemācīties, kāpēc ir svarīgi izvēlēties veselīgu dzīvesveidu.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:
gailēns, sūdzēties.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

**Agri iet gulēt un agri celties
palīdz IKVIENAM būt veselam, bagātam un gudram.**



Piezīme: „Ikviens” attiecas uz jebkuru cilvēku - vīrieti, sievieti vai bērnu.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Ja vēlaties, fonā variet uzlikt mierīgu mūziku.*

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Iztēlojies, ka ir rīts un tu esi gultā...

Tava mamma tevi modina, lai tu celtos augšā...

Tu zini, ka ir laiks celties, lai dotos uz skolu...

Tev gribētos vēl mazliet ilgāk palikt savā siltajā un jaukā gultā...

Iztēlojies, kā tu celies augšā, lai nenokavētu skolu un nebūtu jāsteidzas...

Tava mamma ir apmierināta ar tevi...

Tev nebūs jāsteidzas...

Tu jūties labi, ka izvēlēties piecelties agri...

Uzsit sev uz pleca, ka rīkojies pareizi...

(Garāka pauze)

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidi.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

GAILĒNS UN SLINKĀS MEITENES

Stāsta pamatā ir Ēzopa fabula

Gailis dzied no rīta, lai mēs ceļamies,
Un tas, kurš guļ ilgi, nekad nebūs gudrs.
Jo agri iet gulēt un agri celties
Palīdz ikvienam būt veselam, bagātam un gudram.

Reiz kāda strādīga sieviete pieņēma darbā vairākas jaunas meitenes, lai strādātu atpūtas kompleksā, laukos. Viņai bija vistas un skaists gailēns, kurš katru rītu dziedāja un viņu modināja līdz ar saullēktu.



Katru rītu viņa teica meitenēm, lai mostas, kad gailis bija nodziedājis. Kad viņas mazgājās un ģērbās, pirms doties brokastīs, meitenes mēdza viena otrai sūdzēties par agro celšanos.

„Mēs varētu vēl kādu stundiņu pagulēt, pirms sākt strādāt,” teica viena meitene.

„Jā, ir tiešām par agri celties,” piekrita otra.

„Ja gailis nedziedātu, mēs varētu palikt gultā ilgāk,” sacīja trešā.

„Es zinu, ko mēs varam darīt,” teica otrā meitene. „Mēs tiksim vaļā no gaiļa un tad varēsim palikt gultā ilgāk.”

Nedēļas nogalē viņas paņēma gaili, aiznesa to dziļi mežā un tur atstāja.

Kad viņu darba devēja uzzināja, ka viņas skaistais gailēns, kurš katru rītu viņu modināja, ir pazudis, viņa nopirka jaunu modinātājpulksteni, lai tas viņu no rīta modinātu.

Meitenēm nepaveicās, jo gailis viņas mēdza modināt tikai tad, kad kļuva gaišs, un tas bija agri no rīta tikai vasaras laikā, kad bija silts, savukārt ziemā – daudz vēlāk; toties modinātājpulkstenis modināja viņas vienā un tajā pašā laikā, agri no rīta, visu cauru gadu.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kāpēc meitenes no rītiem sūdzējās?
4. Vai gailēns bija īstais iemesls, kādēļ meitenes tika modinātas agri no rīta?
5. Kas mainījās, kad gailēna vairs nebija?
6. Vai tev patīk agri celties?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

ES SNIEDZU TEV SMAIDU

Autors: Ričards Breitveits (Richard Braithwaite)

Es sniedzu tev smaidu,
Un tu man arī.
Dodot un ņemot
Mēs nekad nebūsim skumji.

Mums atšķiras sejas,
Tāpat kā mūsu vārdi,
Bet visā plašajā pasaule,
Smaids ir tāds pats.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Diskusija: Dažreiz mums ir jāizdara izvēle starp labo un slikto. Piemēram, ja tavš draugs mudina tevi izdarīt kaut ko, kas tev nav atļauts.

Izpratne

- Definīcija (*izpratne ir spēja izdarīt pareizas izvēles un pieņemt pareizus lēmumus, klausot savai iekšējai balsij vai sirdsapziņai*).
- Vērtības, kas var būt saistītas ar izpratni vai būt tai līdzīgas (*godīgums, taisnīgums, morāle – paskaidrojiet, ko tas nozīmē*).
- Kas nav izpratne –
 - (tā nav:
 - lēmumu pieņemšana, kas kaitē citiem, tai skaitā arī sev;
 - sevī vainošana;
 - būt pakļautam manipulēšanai vai rīkoties aiz bailēm no soda, atraidījuma vai vainošanas;
 - citu izmantošana).

- Kāds ir labums no izpratnes

(Vai tu piecelies, kad tevi modina, vai arī tevi vajā modināt vairākkārt?

Vai pusdienās tu pacietīgi gaidi rindā, vai arī ālēties ar draugiem, grūstoties un klaiņājot?

Vai tu uzturi savu istabu tīru un kārtīgu, vai arī nomet drēbes uz grīdas?)

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var apkopot gūtās pieredzes. Uzsveriet, kāds ieguvums ir no laimīgas un cerību pilnas attieksmes. Palūdziet, lai grupa apsola: „No šī brīža mēs vienmēr būsim taisnīgi.”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Patiesība

Konteksts: Izdarīt pareizas izvēles.

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība joprojām ir Patiesība. Saistītā vērtība ir izpratne un pareizu izvēļu izdarīšana, lai dzīvotu veselīgi. Mēs koncentrējamies uz to, kā klausīšana savai iekšējai balsij vai sirdsapziņai palīdz izdarīt pareizas izvēles attiecībā pret sevi un citiem.

Citāts jeb šīs nedēļas pozitīvā doma ir:

„Agri iet gulēt un agri celties palīdz ikvienam būt veselam, bagātam un gudram”.

Mūsu stāsts ir par meitenēm, kuras dodas strādāt atpūtas kompleksā, laukos. Katru rītu viņas modina gaiļa dziedāšana. Tā kā viņas grib palikt gultā ilgāk, viņas tiek vaļā no gaiļa, aiznesot to uz mežu un tur atstājot. Rezultātā saimniece iedod viņām modinātājpulksteni, kurš modina viņas agri no rīta, vienā un tajā pašā laikā, visu cauru gadu, lai gan gailis modināja viņas agri tikai vasarā.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Izmantot iespēju un mājās pārrunātu, ko nozīmē izpratne vai pareizas izvēles izdarīšana. Pajautāji: „Kādas pareizas izvēles tu šodien izdarīji?”
- Pārrunāji ar bērnu tematu: „Es ieklausījos savā iekšējā balsī vai sirdsapziņā, kad es...”
- Vai jūsu bērns no rīta pieceļas, tiklīdz tiek modināts?

Paldies!

Saistītā vērtība:	OPTIMISMS
Konteksts:	Uzturēt pozitīvu attieksmi.
Mācību mērķis:	Uzturēt pozitīvu attieksmi un būt cerību pilnam.
Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:	drosme, apņēmība, atlikumi.
Izmantotie materiāli:	CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Raugoties uz dzīves gaišo pusi, mēs esam laimīgi.



Vai varat pateikt, ko tas nozīmē?

Pārrunājiet, kāda ir atšķirība starp to, ja esi optimists un ceri uz labāko, vai ja esi pesimists un sagaidi, ka notiks sliktākais.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Ja vēlaties, fonā variet uzlikt mierīgu mūziku.*

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Iztēlojies, ka tu ej pa skaistu, plašu ceļu...

Tu ieraugi skaistu pili...

Tās durvis ir atvērtas... sadzirdi smieklu skaņas un priecīgas sarunas, kas nāk no pils iekšpuses...

Ej iekšā, ja to vēlies... Jūties pavisam mierīgi...

Ikviens šeit vienmēr saskata labāko it visā, kas notiek...

Cilvēki mīl viņus, jo viņi ir laimīgi un vienmēr cerību pilni...

Sajūti mīlestību, mieru un prieku sevī un pret ikvienu, kas šeit atrodas...

Tagad dodies atkal projām no šīs mājas un uz atvadām laimīgi pamāj saviem jaunajiem draugiem...

Atgriezies atpakaļ uz skaistā ceļa. (*Pauze*)

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

PELE – OPTIMISTE

Autore: Sjūzena Kaferija (Susan Caffery)

Pele-Optimiste un viņas draudzene Pele-Pesimiste kopā dzīvoja nelielā pārtikas veikaliņā, aiz sienas. Pelei-Optimistei ļoti patika viņu māja, un viņa vienmēr bija laimīga. Viņa vienmēr smējās un ikvienā situācijā saskatīja gaišo pusi.

Viņas draudzene Pele-Pesimiste bija citādāka. Viņa vienmēr bija īgna un necerēja, ka var kaut kas labs izdoties. Viņa vienmēr gaidīja, ka notiks vissliktākais.

Katru vakaru, kad veikals tika slēgts pulksten sešos, viņas kopā devās meklēt ēdienu. „Mums ir laimējies, ka dzīvojam šeit,” Pele-Optimiste teica. „Cik lieliska vieta pelei!”

„Ha!” noteica Pele-Pesimiste. „Redzēsim, vai varēsim atrast kaut ko ēdamu. Viss ēdiens droši vien ir ietīts un ielikts ledusskapī, un atlikumi jau aizslaucīti prom.

„Neuztraucies, Pele-Pesimiste. Mēs vienmēr varam iziet pagalmā, sētas pusē, un pameklēt tur, ja šeit neko neatradīsim.”

„Šaubos, vai arī ārā kaut kas būs palicis pēc tam, kad tas kaimiņu runcis visu ir izošņājis.”

„Skaties!” sajūsmā iepīkstējās Pele-Optimiste. „Re, kur ir virtuļa gabaliņš. Un tam uz malas ir šokolādes glazūra.”

„Gan jau viņš ir bez pildījuma, bez ievārijuma vai krēma,” bēdīgi noteica Pele-Pesimiste.

Abas peles apēda virtuli. „Tas bija labs. Tagad man gribas padzerties. Pameklēsim kaut ko dzeramu,” iesmējusies teica Pele-Optimiste.

„Šeit nekad nav nekā, ko padzerties,” sūdzējās Pele-Pesimiste. „Mums droši vien būs jāiet kilometriem tālu, lai kaut ko atrastu.”

Apskatot veikalu, abas peles drīz vien atrada lielu bļodu ar pienu, kas bija pārklāta ar auduma drāniņu. Pele-Optimiste paņēma vienu drānas galu savos asajos zobos un vilka, vilka, kamēr lielākā drānas daļa atradās blakus bļodai, uz letes. Pele-Optimiste uzskrēja augšā pa drānu un pārlicās pāri bļodas malai, un, paskatoties uz leju, ieraudzīja tajā gardu un biezu pienu. „Izskatās ļoti garšīgs dzēriens,” viņa uzsauca Pelei-Pesimistei.

Pele-Pesimiste uzskrēja augšup viņai pakal tieši tai brīdī, kad Pele-Optimiste bija pārliekusies pāri bļodas malai, cik tālu vien varēja. Audums neizturēja papildu svaru, un viņas abas iekrita pienā. Plunkš!

„O, krējuma vanna,” smējās Pele-Optimiste. „Tas padarīs mūsu kažokus spīdīgus.”

„Auksti,” drebinājās Pele-Pesimiste. „Kāpsim ārā.”

Abas peles aizpeldēja uz bļodas malu, bet tā bija pārāk augsta, lai viņas varētu izrāpties.

„Nu, tad mēs vismaz varam izpeldēties,” teica Pele-Optimiste, laimīgi šlakstoties.

Pēc brīža Pele-Pesimiste sūdzējās, ka ir nogurusi. „Mēs nekad netiksim ārā. Tikpat labi mēs varam padoties jau tagad,” viņa bēdīgi teica.

Pele-Optimiste bija apņēmusies nepadoties. „Lec man uz muguras, draudzenīt. Mums tas izdosies,” viņa iepīkstējās, pilna apņēmības un drosmes.

Kamēr Pele-Optimiste turpināja plūncāties bļodā ar otru peli sev uz muguras un sparīgi kustināja pakalķājas krēmīgajā pienā, viņa pamanīja, ka bļodas virspusē parādās dzeltenī

kunkuļi. „Mums ir jākustas sparīgāk, abām kopā, piens pārvēršas sviestā. Mums var izdoties uzrāpties uz tā un tikt ārā,” viņa priecīgi uzsauca Pelei-Pesimistei.

Viņas peldēja pa apli, šļakstoties no visa spēka, līdz izveidojās liels sviesta pikucis, un viņas varēja ieskrieties uz tā, uzlēkt uz bļodas malas un tikt brīvībā.

Skolotājs: Izskaidrojiet, ka optimisms ir skatīties uz gaišo pusi, un pesimisms – vienmēr domāt, ka notiks sliktākais.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Vai tu ceri uz labāko, vai sagaidi, ka notiks kaut kas slikts?
4. Kā atšķirās tas, kā Pele-Optimiste un kā Pele-Pesimiste uztvēra pasauli?
5. Vai vari pastāstīt, kas notika, kad viņas atrada bļodu ar pienu?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Mēs skatīsimies uz gaišo pusi

Mēs skatīsimies uz gaišo pusi, uz gaišo pusi, uz gaišo pusi.

Mēs skatīsimies uz gaišo pusi,

Lai dzīvotu laimīgi.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Lomu spēle grupās pa 3: Uzrunātais cilvēks atbild gan, esot saīdzis, gan laimīgs.

- Kad tu spēlējies, mamma tevi sauc, lai tu atnāc un palīdzi viņai.
- Kad tu gribi skatīties TV, tētis tevi sauc, lai tu izpildi mājasdarbus.
- Tava mazā māsa saka, ka grib paspēlēties ar tavu mīļāko rotaļlietu.

Mācību stundas nobeigums: Ja skolotājs vēlas, mācību stundas noslēgumā var apkopot gūtās pieredzes. Uzsveriet, kāds ieguvums ir no laimīgas un cerību pilnas attieksmes. Palūdziet, lai grupa apsola: „No šī brīža mēs vienmēr skatīsim uz dzīves gaišo pusi.”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Patiesība

Saistītā vērtība: OPTIMISMS

Konteksts: Uzturēt pozitīvu attieksmi un būt cerību pilnam.

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Patiesība. Uzsvars ir uz optimismu, būt cerību pilnam un pozitīvam.

Citāts ir: „Raugoties uz dzīves gaišo pusi, mēs esam laimīgi”.

Mēs mācīsim bērniem saglabāt pozitīvu attieksmi, kas var dot pozitīvu rezultātu mūsu darbībām un sniegt vairāk laimes.

Mūsu stāsts ir par divām pelēm – viena ir pozitīva, pat kad ir grūtības, bet otra bieži ir saīgusi.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Pamanīt un uzslavēt tās situācijas, kad jūsu bērnam ir pozitīva attieksme neatkarīgi no notiekošā.
- Kad rodas iespēja, uzslavējot lietojiet vārdu „cerība” un „priecīgs” un uzsveriet to, ko bērns ir darījis, būdams priecīgs.
- Palūdziet savam bērnam, lai jums iemāca vai nodzied dziesmu, kuru viņš/viņa iemācījās klasē, un uzdziediet kopā.
- Izmantojiet savas un sava bērna ikdienas darbības kā iespēju pārrunāt un veicināt pozitīvu rīcību.
- Pievērsiet īpašu uzmanību tam, lai jūs būtu kā piemērs pozitīvai attieksmei.

Paldies!

Saistītā vērtība: UZTICĒŠANĀS

Mācību mērķis: Iemācīties, ka citi tev varēs uzticēties, ja tu būsi uzticams.

Konteksts: Runāt un rīkoties uzticami.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:
piespiest sev klāt, gardi, cepampapīrs, reputācija, pilngraudu.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Tu jūties labi, ja esi uzticams.



Kā tu domā, ko tas nozīmē? Kā tu vari būt uzticams?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Ja vēlaties, fonā variet uzlikt mierīgu mūziku.*

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliedzinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Iztēlojies, ka tu maksā veikalā par kūkām...

Iztēlojies, ka tu iedod pārdevējam 5 € un gaidi atlikumu...

Pārdevējs tev izdod atlikumu no 10 €...

Tu rūpīgi pārskaiti...

Tu redzi, ka viņš ir kļūdījies...

Tavs draugs tev saka, ka tu vari kaut ko sev nopirkt par šo papildu naudu...

Tu zini, ka tā darīt nav pareizi...

Tu atdod pārdevējam atpakaļ 5 eiro, kurus viņš tev iedeva par daudz...

Viņš pateicas tev, ka esi bijis godīgs un ka viņš tev var uzticēties...

Tu jūties apmierināts ar sevi...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

Diskusija:

Kā tu juties, pildot šo vingrinājumu?

STĀSTA STĀSTĪŠANA

MAIZNĪCA

Adaptēts no Sjūzenas Kaferijas (Susan Caffery) stāsta

Annija palēkdamās devās uz maiznīcu. Tajā rītā viņas mamma bija nopirkusi kukuli tumšās pilngraudu maizes un četras kūciņas, bet viņai nepietika naudas, lai par to samaksātu. Vinkija kungs sacīja, ka viņa var samaksāt vēlāk. Viņas mammai bija laba reputācija, jo viņa bija godīga un apmaksāja savus rēķinus, un bija iemācījusi arī Annijai būt godīgai.

Vinkija kunga īstais vārds bija Vinklera kungs, bet, kad Annija bija maza, viņa nemācēja to izrunāt, un Vinklera kungam nebija iebildumu, ka viņa sauca viņu par Vinkija kungu, un viņš mēdza piemiegt ar aci, kad viņa viņu tā sauca, un viņi abi smējās.

Annijas mamma bija iedevusi viņai naudu, ko samaksāt par maizes kukuli un četrām kūciņām ar rozā glazūru, no kurām viena pienāktos Annijai, ja viņa uzvestos labi.

„Lūdzu, Vinkija kungs. Es atnācu samaksāt mammas rēķinu. Viņa man iedeva 2.80 €. Lūk, ko viņa ir izrakstījusi uz papīra.”

„Maize maksā tikai 75 centus, un katra kūka maksā 40 centus. Šodienas īpašais piedāvājums,” viņš viņai piemiedza ar aci. „Kopā tas ir 2.35 €”, un Vinklera kungs nolika 45 centus uz letes.

Annija iesmējās. „Bet mamma teica 2.80 €”.

„Nē, šodien tu esi ietaupījusi 45 centus. Bet tikko ir atvesti silti virtuļi. Nopērc kādu no tiem.”

„Virtuļi?”

„Jā. Tas ir labs un silts, un ar ievārījuma pildījumu.”

„Es nezinu, vai mamma man to atļautu,” vilcinājās Annija, saraukusi pieri.

„Nu, es viņai nestāstīšu, ja vien tu pati neteiksi,” iesmējās Vinkija kungs, iesaiņojot virtuļi cepampapīrā.

Annija devās prom no veikala un nogriezās gar stūri. Viņa vairs negāja palēkdamās. „Varbūt man to vajadzētu apēst parkā, pirms mamma pamana,” viņa nodomāja. „Bet es nekad iepriekš neesmu darījusi neko tādu, ko nevar teikt mammai. Varbūt man to aiznest atpakaļ Vinkija kungam”. Viņa pagriezās atpakaļ, lai dotos uz veikalu. „Bet viņš vairs to tagad neņems atpakaļ, kad esmu jau paņēmusi.” Annija sāka raudāt.

Vinklera kungs pamanīja viņu ārā uz ietves un iznāca no veikala. „Nebēdājies, Annij. Atvaino man. Es tikai pajokoju. Protams, tev ir jāizstāsta mammai un jāpadalās ar virtuļi arī ar viņu. Es zinu, ka tie ir viņas mīļākie virtuļi, un varu galvot, ka viņa pagatavos tev krūzi ar karsto šokolādi, ko padzerties.”

Annija pasmaidīja un ātri skrēja uz mājām, cieši piespiedusi paciņu sev klāt. Viņas māte viņu gaidīja.

„Ak, mammu. Man tev kaut kas ir jāizstāsta, un es gribu arī ar kaut ko padalīties. Ar lielu ievārījuma virtuļi!”

„Izklausās gardi. Es pagatavošu mums dzērienu, un tu varēsi man pastāstīt, kā tu to dabūji. Vai tu vēlētos karsto šokolādi?”

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kādēļ Vinklera kungs teica Annijas mātei, ka viņa var samaksāt vēlāk?
4. Kādēļ Annija bija noskumusi?
5. Vai Annija jutās labāk, izstāstot patiesību?
6. Kādu nosaukumu tu iedotu šim stāstam?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Miers, prieks, mīlestība pasaulē

Miers, miers, miers.
Miers uz zemes.
Miers, miers, miers,
Visā pasaulē.

Prieks, prieks, prieks...

Mīlestība, mīlestība, mīlestība...

GRUPAS AKTIVITĀTE

Izspēlējiet lomu spēlē ainu, kuru mēs iztēlojāties klusajā sēdēšanā

Pircējs: Labdien, es vēlētos nopirkt dažas kūkas. Šeit būs 5 €.

Pārdevējs: Paldies. Lūdzu, jūsu atlikums. *Pārdevējs izdod atlikumu no 10 €. Pircējs rūpīgi to pārskaita, dodoties prom, un redz, ka pārdevējs ir kļūdījies.*

Ārpus veikala

Draugs: Tu vari kaut ko nopirkt par papildu naudu.

Pircējs: Tā nav pareizi rīkoties. Man tas nešķiet labi.

Dodas atpakaļ un atdod pārdevējam 5 €, kurus viņš bija izdevis par daudz. Jūs man izdevāt par daudz. Es jums iedevu tikai 5 €, nevis 10 €.

Pārdevējs: Paldies, ka esi godīgs. Tagad es vienmēr tev uzticēšos.

Tu jūties apmierināts ar sevi un esi laimīgs.

Mācību stundas nobeigums: Ja skolotājs vēlas, mācību stundas noslēgumā var palūgt, lai bērni saka: „Tu jūties labi, kad esi uzticams.”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Patiesība

Saistītā vērtība: uzticēšanās

Konteksts: Būt godīgam un uzticamam.

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Patiesība. Uzsvars ir uz to, kā būt godīgam un uzticamam savā rīcībā.

Citāts ir: „Tu jūties labi, ja esi uzticams”.

Mēs mācīsim bērniem, kas ir uzticēšanās un kas nav uzticēšanās – būt atbildīgam un pārlicinātam, kā arī pasargāt sevi, nepakļaujoties aklai ticībai. Godīga rīcība ļauj citiem uzticēties mums, un tas rada vairāk laimes.

Mūsu stāsts ir par Anniju, kura dodas uz maiznīcu savas mātes uzdevumā. Kūkas maksāja mazāk, nekā bija domāts, un tādēļ Annijai palika pāri nauda. Viņa nopērk virtuli, bet nav pārlicināta, vai viņas mamma būs apmierināta. Viņa nav pārlicināta, vai vienkārši to apēst un neko neteikt, vai arī tā nerīkoties. Viņa nolemj izstāstīt mātei patiesību.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Pamanīt un uzslavēt tās situācijas, kad jūsu bērns ir godīgs un uzticams.
- Kad rodas iespēja, uzslavējot lietojiet vārdu „godīgs” un „uzticēšanās” un uzsveriet to, kā bērns ar savu rīcību parādīja, ka ir uzticams.
- Palūdziet savam bērnam, lai jums iemāca dziesmu „Miers, prieks, mīlestība pasaule”, kuru viņš/viņa iemācījās klasē, un uzdziediet kopā.
- Izmantojiet savas un sava bērna ikdienas darbības kā iespēju pārrunāt un veicināt godīgumu un uzticēšanos.
- Pievērsiet īpašu uzmanību tam, lai jūs būtu kā piemērs godīgumam, parādot, kā godīgums rada uzticēšanos.

Paldies!

Saistītā vērtība:	mīlēt sevi un citus
Konteksts:	Parādīt mīlestību ar smaidu.
Mācību mērķis:	Iemācīties saskatīt, kā smaids var dot labumu gan sev, gan citiem.
Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:	meklēt, bēdīgi, izlikties.
Izmantotie materiāli:	CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu, 2 dzeltena papīra apli katram bērnam; melni krītiņi, lai uzzīmētu sejiņu; 1 kartona aplis; 1 kociņš, aiz kura turēt (tas var būt kociņš no konfektes uz kociņa); līme vai līmējamā pasta.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Pasmaidi, un pasaule smaidīs kopā ar tevi.



Pārrunāji, kā jūs to varētu praktizēt.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Fonā uzlieci mierīgu mūziku.*

Ja ir pietiekoši daudz vietas, ļaujiet bērniem mierīgi apgulties uz grīdas, izveidojot apli, ar pēdām centrā. Ja vietas ir par maz, sakiet, lai viņi ērti apsēžas uz saviem krēsliem.
Sēdi ar iztaisnotu muguru un turi galvu taisni.

Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies.
Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu.
Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Ieklausies skaņās, kas ir telpā...
Ieklausies skaņās, kas ir ārpus šīs telpas...
Padomā, kā tu vari būt laimīgs un mīlēt sevi un citus cilvēkus...
Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidi.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

PAZAUDĒTAIS SMAIDS

Autore: Džekija Robinsone (Jacquie Robinson)

Smaids neko nemaksā,
Bet tas ir tik vērtīgs,
Tas rodas acumirkļi,
Atnes siltumu un
Paliek atmiņā ilgi.

To nevar ne nopirkt,
Ne izlūgties, ne atrast.
To dod tāpat vien.
Katru dienu, ik dienu.
Un tas paliek atmiņā uz mūžu.

Ja tev ir jāsteidzas
Uz vilcienu vai autobusu,
Un tu satiec kādu ar nogurušu skatienu,
Bet pats esi priecīgs,
Tavs smaids viņiem palīdzēs vienmēr.

Kādu rītu Teniela pamodās ļoti bēdīga. Parasti viņa tā nejutās un nevarēja saprast, kas tam ir par iemeslu. Varbūt viņai bija slikts sapnis, bet, ja tā bija, viņa to nevarēja atcerēties.

Viņas māte bija pārsteigta, pamanījusi savas meitas drūmo seju, kad Teniela ienāca virtuvē uz brokastīm. „Ak, tu izskaties tik drūma,” viņa sacīja. „Kādēļ tu esi bēdīga?”



„Es nezinu,” atbildēja Teniela. „Es jutos tik nelaimīga un nezinu kāpēc.”

Viņas mātei radās ideja, un, kad uz brokastīm ieradās abas pārējās meitas, viņa sāka spēli, izliekoties, ka meklē Tenielas pazudušo smaidu. Tenielas māsas pievienojās viņai, kad uzzināja, kāds ir meklējumu iemesls.

„Interesanti, kur tas varētu būt?” sacīja viena māsa.

„Kur tev tas bija pēdējo reizi?” pajautāja otra māsa.

„Kad tu to redzēji pēdējo reizi, Teniela?” pievienojās māte.

Meklējot zem divāna spilveniem un visneiedomājamākajās vietās, piemēram, ledusskapī un cepeškrāsnī, viņas sāka smieties. Teniela sāka smaidīt, kad viņas māte un māsas turpināja meklēt viņas smaidu.

Viena no māsām pagriezās un pamanīja, ka Teniela smaida. „Es to atradu, es to atradu” viņa iesaucās.

Viņas visas pagriezās un ieraudzīja Tenielas smaidu. „Paldies Dievam,” noteica māte. „Es domāju, ka tas būs pazudis uz visiem laikiem, un tad mēs visas būtu bēdīgas.”

Kad Teniela devās uz skolu, viņa pie sevis smaidīja, domājot par spēli, kuru viņas māte un māsas bija spēlējušas, lai viņa sāktu smaidīt. Viņa pamanīja, ka pretī nāk kāda sieviete, plati smaidot.

„Interesanti, kādēļ viņa man smaida?” Teniela domāja. Tad viņa saprata, ka viņa pati smaidīja un sieviete smaidīja viņai pretī. „Turpmāk es uzsmaidīšu ikvienam, ko satikšu, un redzēšu, vai viņi pasmaida man pretī,” viņa nedomāja. Tas lika viņai justies laimīgai.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Vai tu dažreiz jūties bēdīgi?
4. Kad tu jūties bēdīgi, vai ir kaut kas, kā tu vari likt sev justies labāk?
5. Kādēļ Teniela nolēma, ka smaidīs cilvēkiem?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

SMAIDS

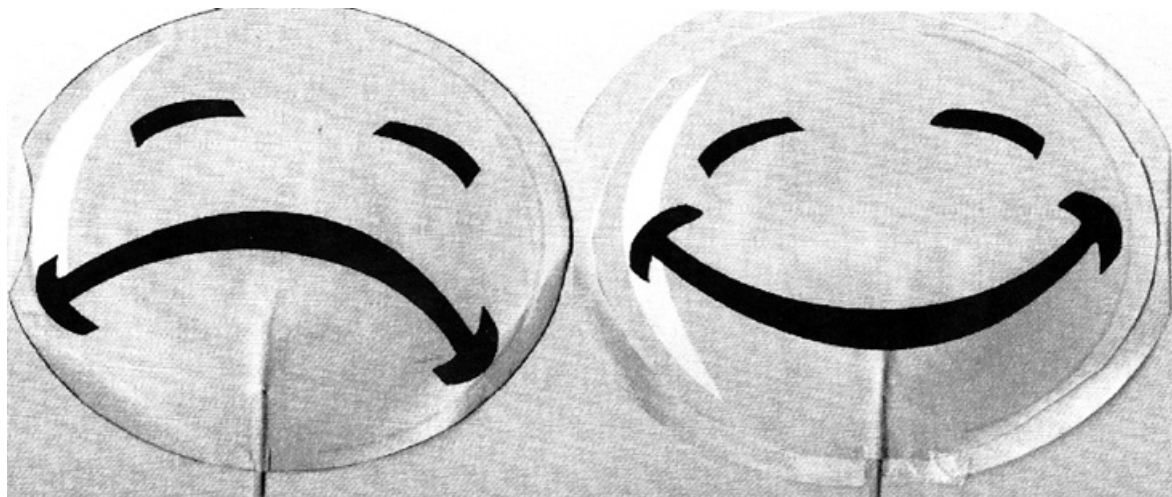
Es sniedzu tev smaidu,
Un tu man arī.
Laimīgi, laimīgi
Visas dienas garumā.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Bērni uzzīmē vai pielīmē smaidošu sejiņu uz dzeltena papīra apla.

Uzzīmē vai pielīmē sadrūmušu sejiņu uz dzeltena papīra apla.

Pielīmē sadrūmušo sejiņu uz vienas kartona apla puses un smaidīgo sejiņu – uz otras puses, pa vidu ieliekot kociņu, un tad abas puses salīmē kopā.



2.LOMU SPĒLE

Trīs bērni, turot rokās apli ar smaidīgo/sadrūmušo sejiņu, nostājas priekšā – viens vienā pusē, un pārējie abi – pretējā pusē.

Drūmais un Smaidīgais nāk viens otram pretī no pretējām telpas pusēm.

Kad smaidīgais pienāk klāt, Drūmais pagriež sejiņas otru pusi un kļūst par Smaidīgo.

Viņš dodas tālāk uz telpas otru galu, kur nāk pretī otrs Drūmais, kurš arī pagriež sejiņas otru pusi un kļūst par Smaidīgo.

Bērni var paņemt sejiņas līdzī uz mājām un pastāstīt stāstu mājās.

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un pēc kārtas pasmaidīt savam blakusstāvētājam, sakot „Es uzsmaidu tev, lai tu būtu laimīgs.”

Saistītā vērtība: RŪPĒŠANĀS

Konteksts: Rūpēties par mājdzīvniekiem.

Mācību mērķis: Iemācīties, ka par mājdzīvniekiem ir jā rūpējas un jābūt labestīgiem.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:
apsvērt, smilšu kaste, atbildība.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā,
CD ar dziesmu, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Darīt ar mīlestību ir pareiza rīcība.



Pārrunājiet, kā jūs to varētu praktizēt.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Fonā uzlieciet mierīgu mūziku.*

Ja ir pietiekoši daudz vietas, ļaujiet bērniem mierīgi apgulties uz grīdas, izveidojot apli, ar pēdām centrā.

Ja vietas ir par maz, sakiet:

Ērti apsēdies savā krēslā. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Ja vēlies, aizver acis vai skaties lejā, uz grīdu.
Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Ieklausies skaņās, kas ir telpā...

Ieklausies skaņās, kas ir ārpus šīs telpas...

Padomā, ko nozīmē rūpēties par kaut ko...

Iztēlojies, ka tu rūpējies par mājdzīvnieku. Kā tu jūties?...

Kā tu domā, kā jūtas tavš mājdzīvnieks?...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

Diskusija:

Kādas skaņas tu dzirdēji? Pārrunājiet.

Par ko tu domāji, sēžot klusumā?

STĀSTA STĀSTĪŠANA

PAULAI IR KAĶIS

Autore: Sunita Verma (Sunita Verma)

Paulai bija gandrīz seši gadi, un viņa vienmēr bija gribējusi sev mājdzīvnieku – kaķi, tāpat kā viņas skolas draudzenei Andželai, bet viņas vecāki domāja, ka viņa vēl nav pietiekami liela, lai par kaķi varētu parūpēties.

„Kaķi prasa daudz uzmanības un lielu atbildību,” teica tētis. „Varbūt pēc dažiem gadiem mēs varam to apsvērt.”

„Ak, tēti, es apsolu, ka rūpēšos par viņu, kopšu, barošu divreiz dienā, tīrīšu viņa smilšu kasti tāpat kā Andžela, un viņš būs mans draugs. Lūdzu, tēti, atļauj man paņemt kaķi.”

Nākamās nedēļas nogalē Paulas tante Alise, kura dzīvoja blakus pilsētā, saslima un tika aizvesta uz slimnīcu. Viņa dzīvoja viena ar savu kaķi Tomu, kurš bija četrus gadus vecs. Viņiem bija jāparūpējas par Tomu, kamēr Alises tante bija slimnīcā. Paulas mamma un tētis domāja, ka tā būtu laba iespēja paskatīties, vai Paula spēj pienācīgi parūpēties par kaķi.

Kad kaķis tika atnests mājās, Paula jutās laimīga un pieskrēja viņam klāt, noglāstīja viņa skaisto melni balto kažoku un samīļoja viņu. „Tu tagad vari būt mans kaķis,” viņa sacīja.

„Kaķim Tomam būs jādodas atpakaļ pie tantes, kad viņai kļūs labāk, Paula. Tu nevari paturēt viņu pavisam”, teica viņas mamma.

„Es zinu, mammīt. Es tikmēr par viņu rūpēšos Alises tantes vietā,” sacīja Paula. „Vai es varu viņam iedot kaut ko ēst?”

Toms bija laimīgs, kad Paula iedeva viņam kaķu barību un ūdeni, ko padzerties. Tad viņš uzlēca uz palodzes un apgūlās saulītē.

Paulas tētis viņai pastāstīja, ka kaķi paši sevi kopj, laizot savu spalvu, un viņai nebūs viņš jāmazgā. Viņai kaķis būs jābaro divreiz dienā un rūpīgi jāiztīra viņa smilšu kaste, jo viņš to nelietos, ja tā būs netīra. Kaķiem patīk tikai tīras lietas.

Kad Paula pārnāca mājās no skolas, Toms viņu gaidīja pie durvīm. Viņš mēdza skatīties uz viņu un ņaudēt, līdz viņa viņu pabaroja. Dažreiz viņš uzlēca uz mēbelēm, un viņai bija jāskatās, lai viņš kaut ko neapgāž. Dažreiz Paula negāja ārā spēlēt ar draugiem, bet palika iekšā un spēlējās ar Tomu, lai pārliecinātos, ka viņš neko neapgāž un mamma nepaliek dusmīga.

Kad tantei kļuva labāk, viņiem bija jānes Toms atpakaļ, un Paula jutās bēdīga. Mamma viņai sacīja, ka viņa ir tik labi rūpējusies par Tomu, ka viņa parunās ar tēti, lai atļauj Paulai paņemt savu kaķi. Tas lika Paulai justies atkal laimīgai.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Vai tev ir mājdzīvnieks? Vai tu par viņu rūpējies?
4. Kā Paula jutās, kad kaķis Toms sāka dzīvot pie viņiem?
5. Kā viņa par viņu rūpējās?
6. Kā Paula jutās, kad kaķim Tomam bija jādodas atpakaļ uz savām mājām?
7. Kas stāsta beigās lika Paulai justies atkal laimīgai?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Viss, kas ir košs un skaists

Viss, kas ir košs un skaists,
Visas radības, kas ir lielas un mazas,
Viss, kas ir dabā un brīnišķīgs,
Spēj sajust, gan esot viens, gan kopā ar visiem.

Katra puķīte, kas uzplaukst,
Katrs putniņš, kas dzied,
Taureņi visdažādākajās krāsās
Ar maziem spārniņiem.

Viss, kas ir košs un skaists,
Visas radības, kas ir lielas un mazas,
Viss, kas ir dabā un brīnišķīgs,
Pret to mums jāizturas ir labi.

Var nodziedāt populāras dziesmas melodijā.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Diskusija: Pārrunāiet ar klasi, kas ir svarīgi, ja tev ir mājdzīvnieks.

Pajautāiet bērniem, kā dzīvnieks var justies dažādos apstākļos.

Kas to var nobaidīt?

Ko tas varētu izdarīt, ja būtu nobijies?

Ko tu vari darīt, lai tas justos laimīgs?

2. LOMU SPĒLE – Mājdzīvnieki un veterinārās klīnikas medmāsas.

Bērni sadalās pa pāriem. Viens izvēlas būt par mājdzīvnieku, piem., suni, kaķi u.c. Mājdzīvnieks paceļ ievainotu ķepiņu pret savu partneri, kurš iejūtas lomā, apsaitējot ķepu, iedodot ūdeni vai ēdienu, papajājot utt.

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un pēc kārtas pasmaidīt savam blakusstāvētājam, sakot „Es uzsmaidu tev, lai tu būtu laimīgs.”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Mīlestība

Saistītā vērtība: RŪPĒŠANĀS

Konteksts: Rūpēties par mājdzīvniekiem.

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Mīlestība. Uzsvars ir uz to, kā būt rūpīgam savā rīcībā.

Citāts ir: „Darīt ar mīlestību ir pareiza rīcība”.

Mēs mācīsim bērniem sajūst, kāda ir atšķirība starp rūpēm par mājdzīvnieku un viņa vajadzībām un vienkāršu spēlēšanos ar to sava prieka pēc.

Mūsu stāsts ir par meitenīti Paulu un to, kā viņa iemācījās rūpēties par savas tantes kaķi, kamēr tante bija slimnīcā.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Pamanīt un uzslavēt tās situācijas, kad jūsu bērns ir pozitīvs un izrāda rūpes par citiem.
- Kad rodas iespēja, uzslavējot lietojiet vārdu „rūpēties” un uzsveriet to, kā bērns ir izrādījis rūpes.
- Palūdziet savam bērnam, lai jums iemāca dziesmu „Viss, kas ir košs un skaists”, kuru viņš/ viņa iemācījās klasē, un uzdziediet kopā.
- Izmantojiet savas un sava bērna ikdienas darbības kā iespēju pārrunāt un veicināt rūpēšanos.
- Pievērsiet īpašu uzmanību tam, lai jūsu attieksme un izturēšanās būtu piemērs tam, kā būt mīlošam un izrādīt rūpes.

Paldies!

Saistītā vērtība: Empātija

Mācību mērķis: Iemācīties iejusties citu vietā un sajūst, ko viņi jūt.

Konteksts: Saprast mājdzīvnieku vajadzības.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:
empātija, piebūve, rindu māja.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Empātija ir izpratne par to, kā jūtas citi.



Pārrunāiet to, kad tu esi juties bēdīgs un kāds saprata, kā tu jūties, un palīdzēja tev sajūties labāk.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Ja vēlaties, fonā varat uzlikt mierīgu mūziku.*

Ja ir pietiekoši daudz vietas, ļaujiet bērniem mierīgi apgulties uz grīdas, izveidojot apli, ar pēdām centrā.

Ja vietas ir par maz, sakiet:

Ērti apsēdies savā krēslā. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies.

Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu.

Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Mierīgi ieklausies mūzikā...

Iedomājies kādu, kurš nejūtas labi...

Centies saprast, kā viņš/vai viņa jūtas...

Iztēlojies, kā tu vari palīdzēt viņam/vai viņai justies labāk...

Kad tu palīdzi citiem justies labāk, arī tu jūties labāk...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidi.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

Saimona suns

Saimons dzīvoja rindu mājā. Viņam bija divas māsas un suns, kuru sauca Betsija. Viņa kļuva veca. Nabaga Betsija bija piedzīvojusi labākus laikus. Viņa knapi varēja pariet. Betsijai nepatika lietuss un aukstums. Bija grūti viņu piedabūt iziet ārā sliktos laika apstākļos, bet, protams, viņa bija jāizved laukā tāpat kā citi suņi. Parasti Saimona pienākums bija izvest viņu ārā. Viņš saprata, kā viņa jūtas, jo arī viņam ne pārāk patika, kad bija auksts un slapjš.

Sētas dārzā bija taciņa, kas veda gar sienu līdz nojumei, kur bērniem bija izveidota sava āra mājiņa. Tētis nojumē glabāja darbarīkus, un mamma – veļas auklu. Saimons sēdēja nojumē, kamēr Betsija pastaigājās pa dārzu un nokārtoja savas vajadzības.

Kļuva arvien grūtāk izvest Betsiju ārā. Viņa uzlika vienu ķepu uz zemes, un, ja ārā bija slapjš, pagriezās un atteicās iet laukā. Viņa bija apaļīga un ļoti smaga, un Saimonam nebija pietiekami daudz spēka, lai iznestu viņu ārā. Problēma bija tāda, ka, ja viņu neizveda ārā, viņa mēdza smilktēt pie durvīm piecas minūtes, un mamma kļuva dusmīga.

Kādu dienu Saimons sēdēja nojumē un domāja, kā varētu atrisināt šo problēmu. Viņš zināja, ka veciem cilvēkiem nepatīk, kad ir slapjš, un viņi varēja izvēlēties palikt iekšā, bet Betsija nevarēja, jo viņa bija suns. „Tas, kas viņai ir vajadzīgs, ir sausa vieta, ārā,” viņš nodomāja.

Saimons aplūkoja nojumi. Tur bija sarullēts vecs paklājs no kāpnēm, pārsiets ar auklu. Pēkšņi Saimonam radās ideja. Viņš noņēma auklu, kas bija vecs veļas striķis, un izritināja paklāju. Viņš atrada dažas koka pagales. Viņš nostiprināja pagales pie sienas un, izmantojot auklu un veco paklāju, izveidoja tuneli, pa kuru Betsija varētu pārvietoties no virtuves durvīm līdz nojumei. Blakus nojumei bija piebūve, kur viņa varētu apsēsties un patverties no lietuss. Saimons parādīja Betsijai jauno taciņu, kas bija sausa. Likās, ka viņa saprata. Viņa lēnām izstaigāja tuneli, kas bija izveidots blakus sienai, un viegli paluncināja ar asti, kad aizgāja līdz piebūvei.



„Laba meitene,” noteica Saimons.

Nākošajā dienā lija. Betsija taisnā ceļā devās uz savu tuneli no virtuves durvīm līdz nojumei.

„Gudra meitene,” sacīja Saimons.

Betsija vairs ilgi nedzīvoja. Ģimene bija ļoti bēdīga, kad viņa nomira, bet Saimona tētis sacīja, ka Saimons ir ļoti labi par viņu rūpējies un ļoti centies saprast, kā viņa jūtas un kas viņai ir vajadzīgs. Viņš bija tik ļoti apmierināts ar Saimonu, ka viņi devās uz suņu patversmi izvēlēties jaunu suni – par kuru saimnieki nebija labi rūpējušies un kuram vajadzēja jaunas mājas.

Tētis teica, ka viņš ir pārliecināts, ka Saimons un meitenes darīs visu to labāko, lai Tobijs, jaunais suns, būtu laimīgs, un tā arī bija!

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kad Betsijai nepatika iet ārā?
4. Kā Saimons palīdzēja, lai Betsijai būtu ērtāka dzīve?
5. Kas notika beigās?
6. Kādu nosaukumu tu iedotu šim stāstam?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Ja tu vēlies mīlestību

(mūzika un vārdi: Sāra Džona (Sara John))

Ja tu vēlies mīlestību,
Tev ir jābūt mīlošam.

Ja tu vēlies mieru,
Tev ir jābūt mierīgam.

Ja tu vēlies patiesību,
Tev ir jābūt patiesam.

Tas viss kopā
Veido vērtīgu dzīvi.

Ja tu vēlies prieku,
Tev ir jābūt priecīgam.

Ja tu vēlies svētlaimi,
Tev ir jābūt svētlaimīgam.

Ja tu vēlies draugus,
Tev ir jābūt draudzīgam.

Tas viss kopā
Veido vērtīgu dzīvi.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Lomu spēle

(Salīdzināt divus dažādus izturēšanās veidus un sajūtas).

a) Divi bērni stāv klases priekšā, telpas pretējās pusēs. Viens kliedz otram pāri visai klasei: „Ei, (vārds), uz kurieni tu ej?”

Kā jutās bērns, uz kuru kļiedza?

Otrs atbild: „Es eju iepirkties, uz veikalu,” u.tml.

b) To pašu ainu attēlo vēlreiz, šoreiz viens no bērniem iet otram pretī un uzrunā viņu mierīgā balss tonī.

Skolotājs jautā klasei, kura no abām ainām viņiem patika labāk: a vai b?

Divi bērni nostājas klases priekšā.

Viens attēlo, ka iet ārā pa durvīm, skaļi aizcērtot durvis otram priekšā.

Kā jutās bērns, kura priekšā tika aizcirstas durvis?

Otrs bērns atver durvis un tur tās vaļā, kamēr otrs iziet pa durvīm.

Kā jutās bērns, kad viņam paturēja vaļā durvis?

Skolotājs jautā, kurš no abiem izturēšanās veidiem viņiem likās labāks un kādēļ.

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un pēc kārtas pasmaidīt savam blakusstāvētājam, sakot „Es domāšu par to, kā tu jūties un arī kā es jūtos, lai mēs abi būtu laimīgi.”

Saistītā vērtība: LAIPNĪBA

Mācību mērķis: Izturēties pret dzīvniekiem laipni un palīdzēt, kad viņiem to vajag.

Konteksts: Būt laipnam pret dzīvniekiem.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:
sūna, aizrautīgs, īpašnieks, atalgots.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs,
CD ar mūziku sēdēšanai klusumā,
CD ar dziesmu,
Attēls katram bērnam ar zemeni no 60. lpp.,
Zīmuļi un krītiņi.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Būt mīlošam nozīmē būt laipnam.



Pārrunājiet, kā jūs to varētu praktizēt.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Fonā uzlieciet mierīgu mūziku.*

Ja ir pietiekoši daudz vietas, ļaujiet bērniem mierīgi apgulties uz grīdas, izveidojot apli, ar pēdām centrā.

Ja vietas ir par maz, sakiet:

Ērti apsēdies savā krēslā.

Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni.

Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies.

Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu.

Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Mierīgi ieklausies mūzikā. (*Sāpumā 2 minūtes, pamazām palielinot laiku*).

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

Kaķēns Džodžo

Maija dzīvoja kopā ar savu mammu, tēti, lielo brāli un lielo māsu jaukā mājā, blakus upei. Mājas pagalmā bija paliels dārzs, kur viņai patika spēlēties. Tur bija koki, ap kuriem varēja skraidīt un uzrāpties, krūmi ar ziediem, kurus dažreiz viņai ļāva noplūkt, un sūnu ēnainākās vietās, kas labi noderēja pasaku mājiņām.

Kādā pēcpusdienā, kad viņa dārzā pētīja skudru izveidoto taciņu, viņa izdzirdēja skaņu. „Nauuu, nauuu...” Viņa klusām ieklausījās un sekoja skaņai. Drīz vien viņa atrada, no kurienes skaņa nāca. Kā jūs domājat, ko viņa atrada? Jā, tas bija maziņš kaķēns, kas sēdēja zem ābeles. Viņš turēja paceltu ķepiņu un izskatījās diezgan bēdīgs.

Maija lēnām piegāja pie kaķēna un maigi sacīja, „Kas tev ir atgadījies, mazo kaķēn? Ļauj man apskatīties.” Viņa paņēma kaķēnu un aplūkoja viņa ķepiņu. Kaut kas bija iedūries viņam ķepiņā. „Es tevi aiznesīšu mammai, mazo kaķīt. Es zinu, ka viņa varēs tev palīdzēt.”

Kaķēns nepretojās, kad viņa aiznesa viņu uz mājām. „Mammu, mammu, es atradu kaķēnu, un viņam ir savainota ķepiņa. Lūdzu, vai mēs varam viņam palīdzēt?”

Mamma palūkojās augšup no izlietnes, kur viņa mazgāja traukus. Viņa noslaucīja rokas un piegāja pie Maijas. Kaķēns turpināja žēli ņaudēt. Maija parādīja mammai kaķēna ķepiņu.

„Viņam ķepiņā ir iedūries ērkšķis. Es paņemšu pinceti, lai to izvilktu,” sacīja mamma.

Kad mamma izvilka ērkšķi, viņa parādīja to Maijai. Maija bija bēdīga, ka ērkšķis bija savainojis kaķēnu, bet viņa jutās laimīga, ka mamma to izvilka ārā. Mamma maigi nomazgāja ķepiņu siltā ūdenī un noslaucīja to ar mīkstu salveti.

Tad Maija iedeva kaķēnam padzerties ūdeni un ēdienu, kas bija palicis pāri no pusdienām. Viņa skatījās, kā kaķēns to apēda. „Māmiņ, vai mēs varam kaķēnu paturēt?” viņa jautāja.

„Es tā nedomāju, Maija. Tu vari mazliet ar to paspēlēties, bet es domāju, ka viņš pieder kādai citai meitenei vai zēnam, kas dzīvo tepat tuvumā. Mēģināsim noskaidrot, kur viņš dzīvo, kad no skolas pārnāks tavs brālis un māsa.”

Maija spēlējās ar kaķēnu, līdz viņš nogura, un tad ielika viņu grozā, lai viņš varētu aizmigt. Kad mājās pārnāca viņas brālis un māsa, viņa aizrautīgi viņiem pastāstīja par kaķēnu.

„Kāds no skolasbiedriem ir pazaudējis mazu kaķēnu,” viņas māsa sacīja. „Mums ir viņiem jāizstāsta, ka mēs esam atraduši kaķēnu. Tas varētu būt viņu kaķēns.” Maija izskrēja no istabas asarās.

Nākamajā dienā, pēc skolas, viņas māsa pārnāca mājās kopā ar diviem citiem bērniem un viņu mammu. Viņas parādīja grozu ar kaķēnu un tika atalgotas ar prieka saucieniem,

„Džodžo, Džodžo!” sauca mazā meitenīte.

„Mēs tevi atradām. Tu esi drošībā!” teica viņas brālis.

Lai gan Maija bija bēdīga, ka jāšķiras no Džodžo, dziļi sirdī viņa zināja, ka rīkojas pareizi. Viņa atdeva mazo Džodžo viņa saimniekiem, kuri pateicās abiem bērniem un viņu mammai. Pat vēl labāk, Džodžo saimnieki uzaicināja viņas atnākt ciemos un paspēlēties ar Džodžo, kad vien to vēlēšies.

Abas ģimenes, laimīgi smaidot, atvadījās.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Ko Maija darīja, kad ieraudzīja, ka mazais kaķēns ir ievainots?
4. Kā Maija jutās, kad kaķēns bija jāatdod īpašniekiem?
5. Kā tu domā, vai Maija rīkojās pareizi?
6. Kādēļ viņa domāja, ka rīkojas pareizi?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Piecas mazas vērtības

Piecas mazas vērtības es kādreiz zināju,
Tās bija labas un taisnīgas, un visādi citādi labas.
Bet viena maza vērtība, kas saucās MĪLESTĪBA,
Bija priekšā visām citām, jo tā ir tik jauka.

Nodziediet „Pieci mazi pīlēni” melodijā.

Visiem bērniem ir kartiņa, uz kuras ir uzrakstīta kāda vērtība. Vienam bērnam ir kartiņa, uz kuras ar lieliem burtiem ir uzrakstīts: MĪLESTĪBA. Bērni dzied dziesmu, ejot līdzī līderim.

GRUPAS AKTIVITĀTE

LAIPNĪBAS VINGRINĀJUMS

Bērniem būs vajadzīgs: attēls ar zemeni, zīmuļi un krītiņi.

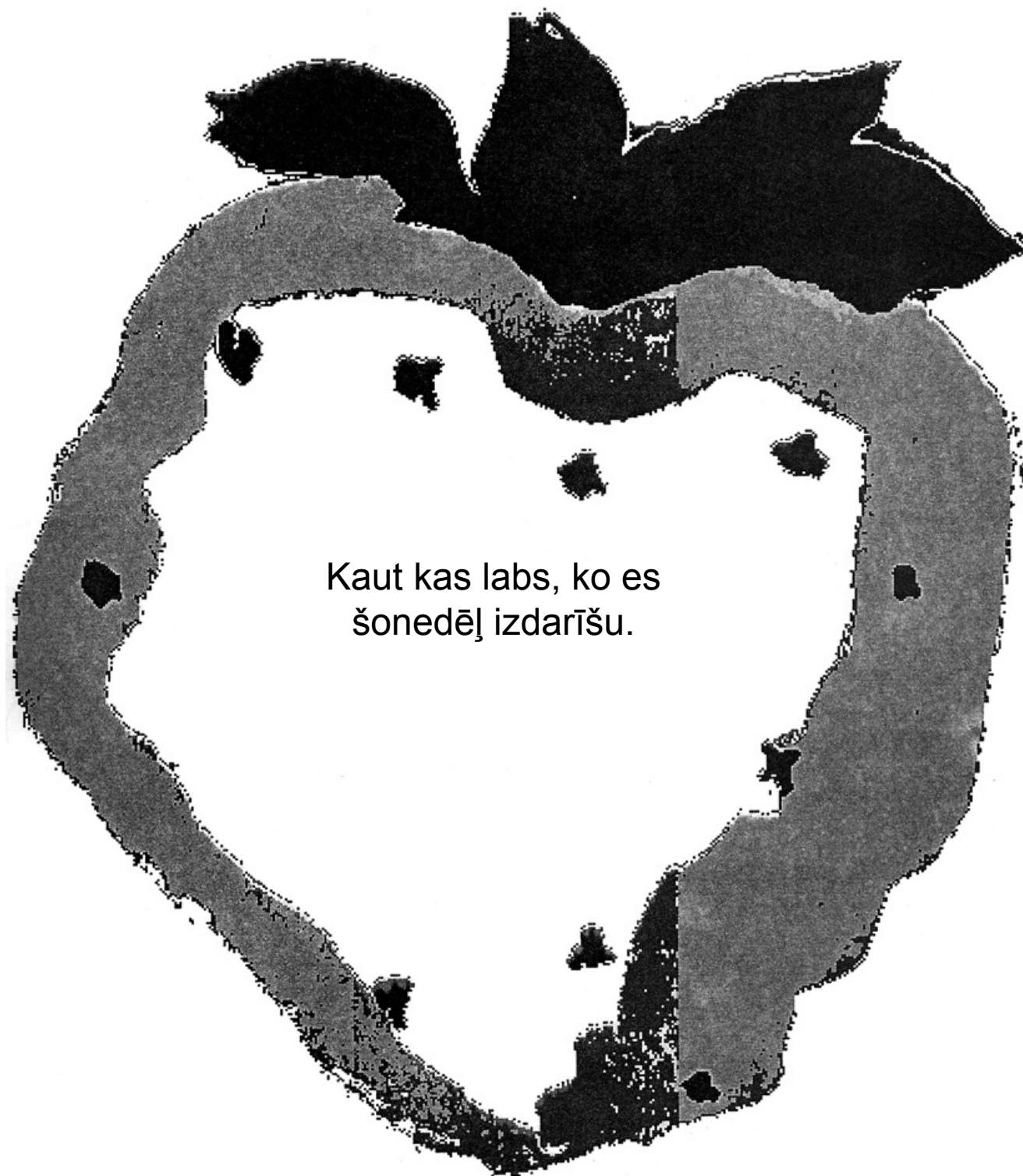
Iedodiet katram bērnam attēlu ar zemeni, kas ir nākamajā lapā.

Palūdziet, lai bērni pabeidz teikumu un uzraksta vai uzzīmē kaut ko labu, ko viņi mēģinās izdarīt šajā nedēļā.

Lapas augšpusē viņi var uzrakstīt savu vārdu.

Papīra lapas var piespraust pie sienas, un nedēļas beigās vai nākamajā nedēļā viņi var pārrunāt labos darbus, ko ir izdarījuši.

MANS VĀRDS IR



Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un pēc kārtas pasmaidīt savam blakusstāvētājam, sakot „Es domāšu par to, kā būt labam, lai mēs būtu laimīgi.”

Saistītā vērtība: NOVĒRTĒŠANA

Mācību mērķis: Iedvesmoties mīlestībai un novērtēt dabu.

Konteksts: Novērtēt dabas dotos labumus.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:
satraukts, delfīns, zvejas tīkls, bars, haizivs.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs,
CD ar mūziku sēdēšanai klusumā,
CD ar dziesmu,
Zīmuli un krītiņi,
Zīmējuma skice ar delfīnu, kuru pārzīmēt.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Daba ir labākais skolotājs.



Pārrunājiet, cik ļoti daba par visu parūpējas. Piemēram,

- putni un dzīvnieki rūpējas par savām olām un mazuļiem,
- koki dod pajumti putniem un ēnu – cilvēkiem,
- saule dod siltumu un dzīvību Zemei.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...

Uzlieciet mūziku ar ūdens un dabas skaņām, piemēram, vaļu skaņām.

Ja ir pietiekoši daudz vietas, ļaujiet bērniem mierīgi apgulties uz grīdas, izveidojot apli, ar pēdām centrā.

Ja vietas ir par maz, sakiet:

Ērti apsēdies savā krēslā. Pārliedzinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni.

Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies.

Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu.

Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Mierīgi ieklausies mūzikā. (2 minūtes).

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

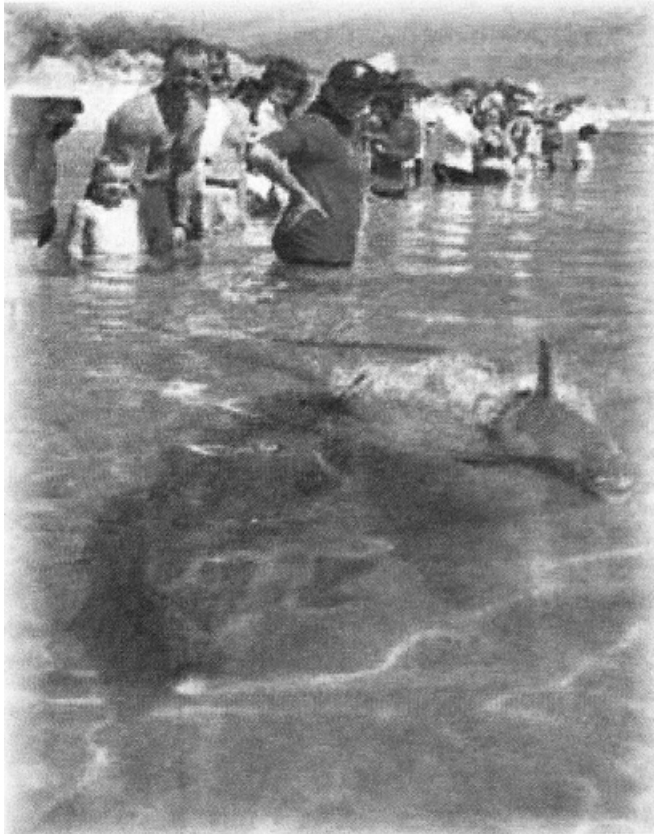
STĀSTA STĀSTĪŠANA

Nikolas mīļākais delfīns

Autore: Džekija Robinsone (*Jacquie Robinson*)

Nikola kopā ar savu ģimeni katru gadu devās brīvdienās uz delfīnu pludmali Rietumaustrālijā. Viņi palika brīvdienu mājiņā blakus okeānam. Katru dienu delfīni peldēja uz krastu un sveicināja cilvēku pūli, kas līdz ceļiem bija iebrīduši ūdenī un sagaidīja viņus. Dienas laikā delfīni atpeldēja trīs vai četras reizes. Brīvprātīgie darbinieki viņus sagaidīja ar zivīm, lai pabarotu. Šie brīvprātīgie arī uzmanīja, lai neviens nenodarītu delfīniem pāri.

Vairākums delfīnu ir bijuši ievainoti un vairs nevarēja pašu spēkiem sagādāt sev barību.



Brīvprātīgie staigāja gar krasta malu, kur stāvēja ļaužu pūlis, un izvēlējās dažus cilvēkus, kuri varēs iedot delfīniem zivis. Nikola satraukta gaidīja, cerot, ka izvēlēsies arī viņu. Brīvprātīgie bija viņu jau iepazinuši un zināja, ka viņa mīl delfīnus, un Nikolai par prieku viņu izvēlējās diezgan bieži.

Nikola mīlēja visus delfīnus, bet viens viņai bija vismīļākais. Katram delfīnam bija iedots vārds, un delfīns, vārdā Nikija, kurai uz muguras bija rievass, bija kļuvusi par viņas iemīļoto delfīnu. Arī Nikolu mēdza īsāk saukt par Nikiju, un, kad viņa uzzināja, ka arī viņas mīļāko delfīnu sauc tāpat, viņa juta, ka starp viņām ir īpaša saikne. Viņa pat iztēlojās, ka delfīns Nikija zināja, ka viņām ir vienāds vārds, un tāpēc vispirms atpeldēja pie viņas un tikai pēc tam – pie pārējiem delfīnu mīļotājiem, kas stāvēja rindā.

Kādu gadu, kad jau bija pienācis laiks ģimenei doties uz savu ierasto brīvdienu atpūtas vietu, Nikola priecājās, ka atkal redzēs delfīnus un it īpaši delfīnu Nikiju, kura viņu sveicinās. Tomēr šogad Nikija neparādījās. Nikola to ļoti pārdzīvoja. Viņa baiļojās, ka ar delfīnu varēja būt kaut kas atgadījies. Varbūt viņa ir sapinusies vienā no tiem nejaukajiem zvejas tīkliem, kurus izliek zvejnieki. Vai varbūt viņai ir uzklupusi haizivs. Brīvprātīgie nevēlējās, lai viņa tik ļoti skumst, tāpēc centās viņu uzmundrināt. Viņi sacīja, ka haizivis parasti neuzbrūk delfīniem un ka viņa, visticamāk, atgriezīsies atpakaļ pie savas grupas, ko dēvē par delfīnu baru.

Ikvienu savu brīvdienu dienu Nikola no sirds centās priecāties par pārējiem delfīniem, tomēr joprojām jutās bēdīga.

Pēdējā atpūtas dienā Nikola vēroja delfīnus, kas kā parasti nāca viņus sveicināt. Pēkšņi Nikolai aizrāvās elpa.

Nikija bija atgriezusies un peldēja pie viņas. Nikola bija tik laimīga. Tad viņa pamanīja mazītiņu delfīnu mazuli. Nikija bija aizņemta, jo viņai bija piedzimis mazulītis, un tagad viņa lepni atveda parādīt Nikolai un pārējiem cilvēkiem, cik gudrs delfīniņš viņš ir.



Nikola bija tik laimīga, ka no prieka gandrīz apraudājās. Nikolas mamma nofotografēja Nikiju un viņas mazuli. Kad Nikola atgriezās mājās, viņa aiznesa fotogrāfiju uz skolu, lai izstāstītu savu stāstu un parādītu fotogrāfiju, kad visi dalīsies ar saviem jaunumiem. Pēc tam viņa ielika fotogrāfiju rāmīti, nolika to pie savas gultas un ļoti gaidīja nākamo reizi, kad atkal redzēs Nikiju un viņas mazuli.

„Interesanti, kā sauks mazo delfiniņu?” viņa nodomāja.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kā tu juties, kad Nikija neatpeldēja kopā ar pārējiem delfīniem?
4. Kā tu juties, kad Nikola ieraudzīja Nikiju un viņas mazuli?
5. Ko Nikola domāja, kas varēja būt atgadījies ar Nikiju?
6. Kā delfīns ieguva savu vārdu – Nikija?
7. Vai tev patīk delfīni? Ja jā, tad kāpēc?
8. Kādēļ delfīnus vajadzēja barot?
9. Kā sauc delfīnu grupu?
10. Kādēļ, kad ierodas delfīni, ir vajadzīgi brīvprātīgie darbinieki?
11. Ko Nikola darīja ar mammas uzņemto fotogrāfiju, kurā bija redzama Nikija un viņas mazulis?
12. Vai tu kādreiz esi redzējis delfīnu?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Es esmu laimīgs delfīns

Es esmu laimīgs delfīns,
Kas peld pa jūru.
Cilvēki no kuģa
Mani priecīgi sauc.

Es ienirstu starp viļņiem,
Un palecos gaisā.
Cilvēki smejas un sit plaukstas,
Un es ienirstu vēlreiz.

Kad viņi domā, ka esmu jau prom,
Es palecos augstu pret debesīm.
„Ak, viņš ir tik lielisks un veikls!”
Viņi gandrīz vai apraudas.

Man patīk rādīt trikus,
Un žēl, kad ir jādodas prom.
Jo tas man sagādā prieku,
Un es būšu klāt atkal rīt.

GRUPAS AKTIVITĀTE

ZĪMĒŠANA

Katram bērniem ir vajadzīgs attēls vai zīmējums ar delfīnu, kuru pārzīmēt.

Delfīnu var uzzīmēt četros posmos.

- Uzmanīgi aplūkojiet delfīna ķermeņa formu. (Vispirms varat patrenēties uz piezīmju papīra).
- Pēc tam aplūkojiet astes formu un piezīmējiet to pie ķermeņa.
- Tad uzzīmējiet spuras.
- Tagad uzzīmējiet muti un acis.

Kad zīmējums ir gatavs, varat paturpināt zīmējumu, uzzīmējot arī jūru un debesis vai pat rindu ar cilvēkiem, kas stāv gar krastmalu.

Izkrāsojiet zīmējumu un apakšā uzrakstiet kādu teikumu. Skolotājs var uzrakstīt dažus teikumus pēc bērnu izvēles. Tad bērni var izvēlēties sev vienu teikumu un uzrakstīt to savas lapas apakšā.

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un pēc kārtas pasmaidīt savam blakusstāvētājam, sakot „Es domāšu par visiem saviem mīlākajiem dzīvniekiem, kas mani padara laimīgu.”

Saistītā vērtība: PIEDOŠANA

Konteksts: Piedot tiem, kas nodara mums pāri.

Mācību mērķis: Iemācīties piedošanas vērtību.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:

kaitināt, burvju, lievenis, čūska.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Mīlestība nozīmē dot, nevis ņemt.



Pārrunājiet, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...

Fonā uzlieciet mierīgu mūziku.

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārļiecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Ieklausies mūzikas skaņās...

Iztēlojies, ka kāds tev ir nodarījis pāri...

Viņš negribēja tevi sāpināt. Viņš vienkārši bija neuzmanīgs...

Viņš tev lūdz piedošanu...

Tu viņam piedod...

Iztēlojies, ka tu kādam esi nodarījis pāri...

Palūdz viņam piedošanu...

Viņš tev piedod...

Jūs salabstat un kopā spēlējaties...

Tu jūties laimīgs...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidi.

Diskusija:

Kas notiktu, ja tu nepiedotu kādam, kurš tev ir nodarījis pāri?

Kas notiktu, ja tu kādam nodarītu pāri un viņš tev nepiedotu?

STĀSTA STĀSTĪŠANA

Lelle un čūska

Tomam bija auksti. Viņš sēdēja uz pakāpiena, mājas priekšā, ar rokām apķēris savu ķermeni. Viņš bija dusmīgs. Viņa māsa atkal bija viņu nokaitinājusi, un viņš uz viņu sakliedza. Viņš izmeta viņas lelli ārā pa logu. Toma tētis lika viņam iet tai pakal un nemulķoties. Toms skaļiem soļiem izgāja ārā un aizcirta durvis. Kāpēc viņam būtu jāmeklē viņas mulķīgā lelle? Kāda gan Tomam darišana, ja tā paliks slapja lietū? Viņu tas neuztrauca. Lievenis mājas durvju priekšā bija neliels, bet tur viņš bija sausumā. Viņš negribēja iet atpakaļ mājā. Tomam mugurā bija tikai T-krekls, un viņam bija auksti. Viņš sāka drebināties. Mājas durvis mazliet pavērās. Toma māsa palūrēja uz viņu, bet viņš izlikās, ka viņu neredz.

„Piedod man, Tom,” viņa teica. „Es negribēju tevi kaitināt.”

Pēkšņi Toms jutās labāk, viņš paskatījās uz augšu.

„Nāc atpakaļ, iekšā, Tom”, viņa māsa sacīja. „Es tev aizdošu savu rotaļu čūsku, ja vēlēties.”



Toms nolēca no pakāpiena un ieskrēja dārzā. Zem koka bija viņas lelle. Viņš to pacēla. Lelle raudāja. Tā bija tāda veida lelle. Viņš ieskrēja iekšā mājā caur parādes durvīm. Toma māsa satvēra lelli un samīloja. Viņa Tomu ievilka dzīvojamā istabā un iedeva viņam savu rotaļu čūsku.

„Tu man arī piedod,” Toms sacīja. „Vai tavai lellei viss ir labi?”

„Viņai mitrums nekaitē,” sacīja viņa māsa. „Es vakar viņu vannāju!”

Toms jutās daudz labāk. Viņš atkal bija laimīgs un iekšā jutās silti. Viņi uzspēlēja jauku spēli ar lelli un čūsku. Viņu rotaļā tā bija burvju čūska, kas varēja izpildīt jebkuru lelles vēlēšanos. Un vai zini, ko lelle vēlējās? Viņa vēlējās sev lielo brāli, ar kuru kopā spēlēties! Tad Toms iztēlojās, ka ir lelles lielais brālis. Viņa māsa gan izdomā divainas spēles, vai ne?

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kurš stāstā lūdza piedošanu?
4. Kā Toms jutās, kad bija piedevī savai mātai?
5. Kādēļ arī Toms lūdza piedošanu?
6. Kā viņa māsa parādīja to, ka ir viņam piedevusi?
7. Kas varēja notikt, ja ne Toms, ne viņa māsa nebūtu viens otram piedevuši?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Visiem maziem bērniem

(mūzika un vārdi: Sāra Džona (*Sara John*))

Visiem maziem bērniem visā pasaulē,
Visiem maziem bērniem visā pasaulē,
Mēs sūtām daudz mīlestības,
Mēs sūtām daudz miera,
Visiem maziem bērniem visā pasaulē.

(Piedziedājums) *Dziedam ai jī jippī, jippī, jī. Jippī, jī.
Dziedam ai jī jippī, jippī, jī. Jippī, jī.
Dziedam ai jī jippī,
ai jī, jippī,
ai jī jippī jī, jippī jī.*

Visiem pieaugušajiem visā pasaulē...

(Piedziedājums) *Dziedam ai jī jippī, jippī, jī. Jippī, jī...*

Visām Dieva radībām visā pasaulē...

(Piedziedājums) *Dziedam ai jī jippī, jippī, jī. Jippī, jī....*

GRUPAS AKTIVITĀTE

Darīšana pāri

Skolotājs pārrunā ar klasi, ko nozīmē kādam apzināti darīt pāri un ja tev dara pāri.

*Vai tu kādreiz esi kādam apzināti nodarījis pāri tāpēc,
ka viņi nejauši tev nodarīja pāri?*

Vai kāds ir apzināti darījis pāri tev?

Ko tu darīji šādā situācijā?

Mācību stundas nobeigums: Ja skolotājs vēlas, mācību stundas noslēgumā var palūgt, lai bērni saka: „Es tev piedošu un joprojām būšu tavs draugs, ja tu man kaut ko nodarīsi; un es tev atvainošos, ja nodarīšu pāri tev.”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Mīlestība

Saistītā vērtība: PIEDOŠANA

Konteksts: Piedot tiem, kas nodara mums pāri.

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Mīlestība. Uzsvars ir uz to, ka jāpiedod tiem, kas nodara mums pāri.

Citāts ir: „Mīlestība nozīmē dot, nevis ņemt”.

Mēs mācīsim bērniem palūgt piedošanu, ja kādam nodara pāri, un piedot tiem, kas nodara viņiem pāri.

Mūsu stāsts ir par mazu zēnu, kuru nokaitināja viņa māsa un kurš uz viņu sakliedza un izmeta viņas lelli ārā pa logu. Tētis viņam lika iziet dārzā pakaļ lelei, un sākumā viņš palika dārzā un viņam bija auksti. Viņa māsa viņam atvainojas, un tas viņam liek justies labāk. Viņa piedāvā viņam aizdot savu rotaļu čūsku. Toms atnes viņas lelli, un viņa iedod viņam rotaļu čūsku. Viņš arī palūdz viņai piedošanu. Beigās viņi laimīgi kopā spēlējas.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Pamanīt un parādīt, ka esat apmierināti, kad jūsu bērns piedod pāridarījumus.
- Ja jūsu bērns izdara kaut ko sliktu, parūpējieties, lai viņš/viņa vērs par labu radušos situāciju un atvainojas.
- Ja jūsu bērnam ir grūti saprast, kas ir piedošana, izpētiet, kā viņš/viņa jūtas, kad izdara kaut ko sliktu. Vai viņš/viņa vēlas, lai viņam/viņai piedod?
- Palūdziet savam bērnam, lai jums iemāca dziesmu „Visiem maziem bērniem”, kuru viņš/viņa iemācījās klasē, un uzdziediet kopā.
- Kad rodas atbilstoša situācija, lietojiet vārdu „piedošana”, lai raksturotu to, kā bērns attiecās pret tiem, kas nodarīja viņam pāri.
- Pievērsiet īpašu uzmanību tam, lai jūs būtu kā piemērs piedošanai, piemēram, atvainojoties par kļūdu.

Paldies!

Saistītā vērtība: DALĪŠANĀS

Konteksts: Viesmīlība – dalīties ar savu māju – likt cilvēkiem justies gaidītiem.

Mācību mērķis: Iemācīties dalīties ar citiem.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:

Otrie Ziemassvētki, Jamaika, Pakistāna, sajūsmināts.

Izmantotie materiāli:

CD atskaņotājs,
CD ar mūziku sēdēšanai klusumā,
CD ar dziesmu,
kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Laipni lūdzu!



Pārrunāji, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...

Fonā uzlieciet mierīgu mūziku.

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārlicinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Tagad ieklausies mūzikas skaņās...

Ieklausies klusajās skaņās...

Ieklausies skaļajās skaņās...

Ieklausies visās skaņās... tālumā braucoša transporta skaņās... putnu dziedāšanā.

Ko vēl tu vari saklausīt (*pauze*)... Sadzirdi visas skaņas (*pauze*)...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

Diskusija:

(Lai palīdzētu bērniem koncentrēties nākamreiz, kad viņi pildīs šo vingrinājumu).

Ko jūs dzirdējāt?

Vai jūs dzirdējāt kādu skaļu troksni?

Vai jums likās, ka tas traucēja jūsu mierīgajām sajūtām?

Vai jūs dzirdējāt klusas skaņas?

Vai skaņa radīja patīkamas sajūtas?

Miniet piemērus, kādas skaņas jūs dzirdējāt, tās bija skaļas vai klusas, un vai tās bija ilgas vai īsas skaņas.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

Greisijas dzimšanas diena

Autore: Tesa Hilmane (*Tessa Hillman*)

Greisija gaidīja Ziemassvētkus un savu sesto dzimšanas dienu, kas bija Otrajos Ziemassvētkos. Pie viņu ģimenes ciemos atbrauks vecmāmiņa, kā arī onkulis un tante. Greisijai bija divi brāļi un mazāka māsa. Māja būs diezgan pilna. Tas bija aizraujošs laiks. Greisijas ģimenei nebija daudz naudas, bet viņi vienmēr priecājās uzņemt viesus un ciemiņus. Viņiem patika kopā uzdziedāt, un viņi visi zināja dziesmas, kas radušās Jamaikā, tā ir valsts, kur Greisijas vecmāmiņa dzīvoja, kad bija maziņa, pirms pārcēlās uz Angliju. Viņi nevarēja atļauties nopirkt īstus mūzikas instrumentus, kā ģitāru vai klavieres, bet viņi prata spēlēt uz cepumu bundžas un radīt ritmu, izmantojot pudeļu korķišus un pupas, kas sabērtas burkā.

Greisijai bija kaimiņi, Aruns un Džoši, kuriem nebija bērnu vai citu radnieku, kas dzīvotu tuvumā. Viņi bija no Pakistānas, kas ir ļoti tālu, pāri jūrai. Greisijas vecmāmiņa bija norūpējusies par viņiem.

„Pie viņiem neviens neatnāks ciemos. Viņi svētkos varētu būt vientuļi,” viņa sacīja.

„Es nedomāju, ka viņi svin Ziemassvētkus,” teica Greisijas mamma.

„Nē, bet es esmu pārliecināta, ka viņi arī priecātos par ballīti,” sacīja vecmāmiņa. „Kādēļ gan mums nezaicināt viņus ciemos nākamajā dienā pēc Ziemassvētkiem, uz Greisijas dzimšanas dienu? Tajā dienā mēs kopīgi varētu ieturēt Ziemassvētku vakariņas un dalīties ar viņiem. Un Ziemassvētkos mēs varētu vienkārši viens otram uzdāvināt Ziemassvētku dāvanas, uzspēlēt ģimenes spēles un padziedāt mūsu dziesmas. Kā jūs domājat?”

Visi piekrita, ka tas būtu labi un jauki, ja uzaicinātu kaimiņus ciemos.

Greisija bija sajūsmā, ka viņas dzimšanas dienā būs īsta ballīte. Parasti tā nebija. „Jā, jā, jā!” viņa iesaucās.

„Tas nozīmē, ka tev vēl vienu nakti būs jāguļ uz grīdas, Greisij,” sacīja viņas vecmāmiņa. „Man būs vajadzīga tava gulta arī Otrajos Ziemassvētkos”.



„Man nekas nav pretī, vecmāmiņ. Man patīk gulēt uz grīdas, kad tu atbrauc ciemos. Es vēlos dzimšanas dienas ballīti kopā ar Arunu un Džoši. Es tūlīt pat uzrakstīšu viņiem kartiņu!”

Greisija lūdza, lai vecmāmiņa palīdz viņai uzrakstīt: „Lūdzu, atnāciet pie mums ciemos Otrajos Ziemassvētkos un paņemiet līdzī šeikeri, piemēram, plastmasas pudeli ar tajā sabērtiem rīsiem, uzvelciet savas deejamās kurpes un pirms nākušanas nepaēdiet!” Neteiksim viņiem, ka man ir dzimšanas diena, vecmāmiņ. Tad viņi nedomās, ka ir jāpērk dāvana.”

„Pareizi,” teica vecmāmiņa. „Paturēsim to noslēpumā, bet viņi varēs mums pievienoties, kad nodziedāsim tev „Daudz laimes dzimšanas dienā!”.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Kam bija dzimšanas diena nākamajā dienā pēc Ziemassvētkiem?
3. Kā šo dienu sauc?
4. Pēc vecmāmiņas domām, kam varētu būt vientuļi šajos svētkos?
5. Ko Greisijas vecmāmiņa sacīja savai ģimenei, kā viņiem būtu jārikojas attiecībā uz saviem kaimiņiem – Arunu un Džoši?
6. Ko Greisijas ģimene domāja par to, ka jāauzina viņi ciemos uz kopīgām Ziemassvētku vakariņām Otrajos Ziemassvētkos?
7. Kādēļ Greisijai bija jāguļ uz grīdas, nevis savā gultā?
8. Ar ko tu dalies ar saviem draugiem un ģimeni?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Dalīšanās un rūpēšanās

Dalīšanās liek pasaulei griezties,
Pasaulei griezties, pasaulei griezties.
Dalīšanās liek pasaulei griezties,
Tāpēc uzspēlēsīm to kopā.

Rūpēšanās palīdz izrādīt mīlestību,
Izrādīt mīlestību, izrādīt mīlestību.
Rūpēšanās palīdz izrādīt mīlestību,
Tāpēc mīlēsīm viens otru.

Dalīšanās liek pasaulei griezties,
Pasaulei griezties, pasaulei griezties.
Dalīšanās liek pasaulei griezties,
Tāpēc uzspēlēsīm to kopā.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Diskusija

Ko tu vēlētos uzaicināt pie sevis mājās?

Ko tu darītu, lai viņš/-a justos gaidīts/-a?

Atceries, ka tev jāpalūdz savu vecāku / aizbildņu atļauja, pirms kādu aicini ciemos.

Mācību stundas nobeigums: Ja skolotājs vēlas, mācību stundas noslēgumā var palūgt, lai bērni saka: „Es dalīšos ar tevi ar savām mantām. Laipni lūdzu!”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Mīlestība

Saistītā vērtība: DALĪŠANĀS

Konteksts: Dalīšanās un viesmīlība.

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Mīlestība. Uzsvars ir uz dalīšanos un to, kā būt viesmīlīgam un pretimnākošam savā rīcībā.

Citāts ir: „Laipni lūdzu!”.

Mēs mācīsim bērniem, ka dalīšanās un pretimnākšana nes laimi.

Mūsu stāsts ir par meitenīti Greisiju, kurai ir dzimšanas diena Otrajos Ziemassvētkos. Viņai paliks seši gadi. Viņas vecmāmiņa un tante ar onkuli Ziemassvētkos atbrauks ciemos. Viņu kaimiņi ir no Pakistānas, un viņiem nav radnieku, kas dzīvotu tuvumā. Vecmāmiņa ir noraizējusies, ka viņi Ziemassvētkos jutīsies vientuļi, un ierosina uzaicināt kaimiņus ciemos uz Greisijas dzimšanas dienas ballīti. Viņi pārceļ savas Ziemassvētku vakariņas uz nākamo dienu, lai varētu dalīties tajās ar saviem kaimiņiem Otrajos Ziemassvētkos.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Pamanīt un uzslavēt situācijas, kad jūsu bērns dalās ar savām rotaļlietām un ir pretimnākošs pret ciemiņiem.
- Kad rodas atbilstoša situācija, lietojiet vārdu „pretimnākošs”, lai raksturotu to, kā bērns ir izturējies.
- Palūdziet savam bērnam, lai jums iemāca dziesmu „Dalīšanās un rūpēšanās”, kuru viņš/viņa iemācījās klasē, un uzdziediet kopā.
- Pievērsiet īpašu uzmanību tam, lai parādītu, kas ir „dalīšanās” un „pretimnākšana” savā attieksmē un rīcībā.

Paldies!

Saistītā vērtība: Sevis pieņemšana

Mācību mērķis: Iemācīties, kāpēc ir svarīgi pieņemt sevi tādu, kāds esmu.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:
prāmis, pingvīns.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Es esmu tāds, kāds esmu.



Vai varat pateikt, ko tas nozīmē? Kas jums sevī patīk?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Ja vēlaties, varat fonā uzlikt mierīgu mūziku.*

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Tagad ieklausies telpā esošajās skaņās...

Ieklausies klusajās skaņās...

Ieklausies skaļajās skaņās...

Ieklausies visās skaņās, arī tajās, kas ir ārpus šīs telpas...

tālumā braucoša transporta skaņās... putnu dziedāšanā.

Ieklausies visās skaņās (*pauze*)...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

Diskusija:

(Lai palīdzētu bērniem koncentrēties nākamreiz, kad viņi pildīs šo vingrinājumu).

Ko jūs dzirdējāt?

Vai jūs dzirdējāt skaļas skaņas?

Vai jūs dzirdējāt klusas skaņas?

Vai jūs jutāties patīkami?

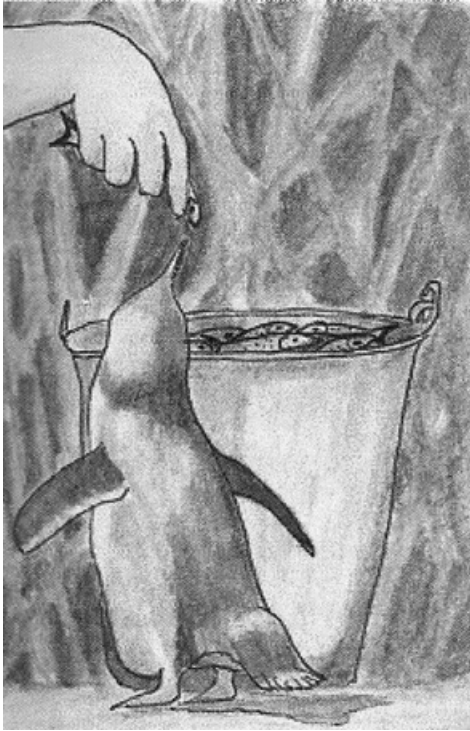
Miniet piemērus, kādas skaņas jūs dzirdējāt, vai tās bija skaļas vai klusas, un vai tās bija ilgas vai īsas skaņas.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

Pingvīns Luiss

Autore: Džekija Robinsone (*Jacque Robinson*)

Luiss dzīvo Pingvīnu glābšanas centrā, Austrālijā. Šis centrs glābj un aizsargā slimos pingvīnus. Šo centru sauc par „Atveseļošanās centru”, un tas atrodas uz Pingvīnu salas. Apmeklētāji var turp doties ar prāmi un pavadīt laiku, vērojot pingvīnus un skatoties, kā pingvīnu kopēja baro tos ar zivīm no spaiņa. Pingvīni dodas pie viņas viens pēc otra.



Luiss bija ļoti slims un nemaz nebūtu izdzīvojis, ja viņu neizglābtu. Viņš jutās ļoti pateicīgs par to un bija laimīgs atrasties drošā vietā, kur viņu labi baroja.

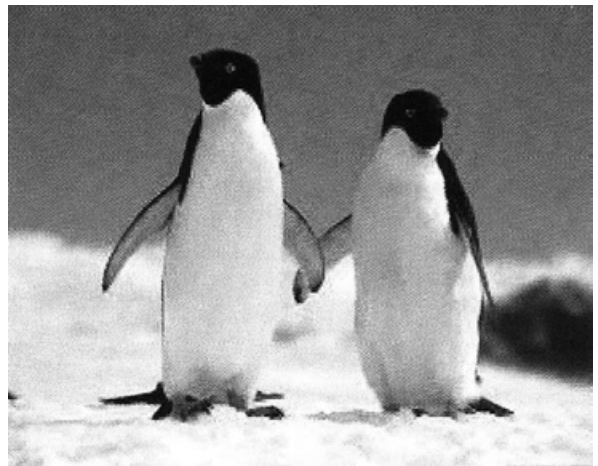
Atveseļošanās centra apmeklētāji domāja, ka visi pingvīni ir jauki, bet ka Luiss ir visjaukākais no visiem. Viņš atšķīrās no citiem pingvīniem. Viņam patika būt vienam. Viņam nepatika pūlis. Kad pienāca barošanas laiks, Luiss pagaidīja, kad pārējie pingvīni bija paēduši, un tad devās pakaļ savam ēdienam pie kopējas, kura baroja viņus katru dienu.

Dažreiz Luiss jutās tā, ka gribētu būt tāds pats kā citi pingvīni, bet bija laimīgs sevi pieņemt tādu, kāds viņš bija, un necentās būt citāds.

Kādu dienu ieradās jauns pingvīns. Tā bija pingvīnu meitene, kas bija nedaudz savainojusies vētrā, kas bija plosījusies jūrā, bet ar atveseļošanās centra darbinieku palīdzību viņa atkopās, un viņi nosauca viņu par Peniju.

Penija iedraudzējās ar Luisu. Viņa runājās ar viņu un saprata viņu. Viņa teica Luisam, ka domā, ka viņš ir ļoti īpašs pingvīns un ka viņš pieņem sevi tādu, kāds viņš ir, un necenšas būt kaut kas cits, nekā ir viņa patiesā būtība.

Luiss bija priecīgs par Penijas komplimentu un bija Penijai pateicīgs par to, ka viņa ir tik atbalstošs draugs. Ar Penijas palīdzību viņš pat kļuva mazliet sabiedriskāks, nedaudz vairāk iepazīstot pārējos pingvīnus, bet joprojām palika uzticīgs savai patiesajai būtībai.



JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kā tu juties, uzzinot, ka Luisam patika būt vienam?
4. Kādā ziņā Luiss bija atšķirīgs no citiem pingvīniem?
5. Kā tu domā, vai tev ir kaut kas, kas tev liek būt atšķirīgam/-ai no citiem? Ja tā ir, vai tu pieņem sevi tādu, kāds/kāda tu esi?
6. Kādēļ pingvīni dzīvoja atveseļošanās centrā?
7. Kā tu domā, kā Luiss jutās, kad Penija ar viņu sadraudzējās?
8. Ko Penija darīja, lai būtu Luisam labs draugs?
9. Pingvīniem uz pleznām ir peldplēve. Kā tas viņiem palīdz?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Es esmu tāds, kāds esmu

(vārdi: Lorēna Barousa (*Loraine Burrows*))

Es esmu tāds, kāds esmu,
Un esmu ļoti laimīgs par to.
Es varu būt īss vai varu būt garš.
Mans ķermenis var būt tievs vai apaļīgs.
Bet tam tiešām nav nekādas nozīmes,
Jo es esmu tāds, kāds esmu,
Un esmu ļoti laimīgs par to.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Mūzika un/vai tikai kustības:

(Iepazīties ar pingvīna ķermeņa daļu nosaukumiem)

Bērni iet gāzelējoties pa telpu kā pingvīni.

Viņi paceļ savas pleznas un mazliet palecas.

Viņi dodas peldēties un airējas ar savām pleznām.

Ar degunu lejā, kas ir kā knābis, viņi ienirst, lai ķertu zivis.

Esot atpakaļ uz sauszemes, viņi atkal gāzelējas, skatoties uz savām peldpleznām. Atkārtojiet.

Māksla:

Uzzīmējiet vai izmantojiet jau gatavu kopiju, kur attēlots pingvīna ķermenis.

Uzzīmējiet apli, kas būs pingvīna galva, un uzzīmējiet acis un knābi.

Uzzīmējiet pingvīnam pleznas. Uzzīmējiet peldplēvi uz pleznām.

Izkrāsojiet pingvīna muguru tumši zilu vai melnu un priekšpusi atstāji baltu.

Pēc tam pingvīnu var izgriezt un izveidot visas klases kopējo projektu: -

Katrs bērns var pielīmēt pingvīnu uz lielas papīra lapas, kas piesprausta pie sienas. (Visi pingvīni dodas vienā virzienā.) Bērni var papildināt zīmējumu, piezīmējot jūru un zivis, kas peld jūrā u.tml.

Mācību stundas nobeigums: Ja skolotājs vēlas, mācību stundas noslēgumā var apkopot gūtās pieredzes. Apsoliet: „Turpmāk es sevi pieņemšu tādu, kāds es esmu”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Miers

Saistītā vērtība: Sevis pieņemšana

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Miers. Uzsvars ir sevis pieņemšanu.

Citāts ir: „Es esmu tāds, kāds esmu”.

Mēs mācīsim bērniem, ka, pieņemot sevi tādu, kāds esi, lai cik atšķirīgs no pārējiem, tas sniedz laimi.

Mūsu stāsts ir par pingvīnu, vārdā Luiss, kurš dzīvoja glābšanas centrā un kuram patika būt vienam. Vēlāk vēl viens pingvīns – Penija iedraudzējās ar viņu un pieņēma viņu tādu, kāds viņš bija, un atbalstīja viņu, liekot Luisam justies labāk.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Pamanīt un uzslavēt situācijas, kad jūsu bērns jūtas ērti, esot tāds, kāds viņš/viņa ir.
- Kad rodas atbilstoša situācija, lietojiet vārdus „sevis pieņemšana”, lai raksturotu to, kā bērns ir izturējies.
- Palūdziet savam bērnam, lai jums iemāca dziesmu „Es esmu tāds, kāds esmu”, kuru viņš/viņa iemācījās klasē, un uzdziediet kopā.
- Pievērsiet īpašu uzmanību tam, lai parādītu, ka mēs drīkstam būt gan atšķirīgi, gan līdzīgi citiem.

Paldies!

Saistītā vērtība: MIERĪGUMS

Konteksts: Iekšējais miers un koncentrēšanās.

Mācību mērķis: Es iemācīšos sadzirdēt klusumu sevī, kas ir mierpilns un rāms, un palīdz man domāt skaidri.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās: kņada, vecākais, uzraudzīt, sekretāre, dvīņi.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu, mazs zvaniņš, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Miers ir iekšējais klusums un rāmums.



Pārrunāji, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...

Fonā uzlieciet mierīgu mūziku.

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Tagad ieklausies mūzikas skaņās... (*pauze*)

Iztēlojies, ka tu esi putns... Iztēlojies, ka tu lido augstu zilajās debesīs...

Debesīs viss ir kluss un mierīgs...

Ieklausies tālumā braucoša transporta skaņās, kas ir kaut kur tālu, zem tevis...

Ko vēl tu vari saklausīt?...

Sadzirdi visas skaņas (*pauze*)...

Tagad lēnām atkal dodies lejā, uz zemi...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

Diskusija:

(Lai palīdzētu bērniem koncentrēties nākamreiz, kad viņi pildīs šo vingrinājumu).

Ko jūs dzirdējāt? Kā jūs jutāties?

STĀSTA STĀSTĪŠANA

DOMĀT SKAIDRI

Autore: Tesa Hilmane (*Tessa Hillman*)

Reiz dzīvoja zēns, vārdā Tims. Viņa pilnais vārds bija Timotijs Džons Bensons. Ģimene viņu sauca par Timu, bet skolotāja skolā, aizpildot klases žurnālu, vienmēr viņu sauca pilnā vārdā. Tad viņa sacīja, „Tim, lūdzu, palīdzi nolikt žurnālu.” Tims bija atbildīgais par žurnāla uzraudzīšanu. Kad ieradās vecākās meitenes paņemt žurnālu, lai to aiznestu skolas sekretārei, Tims bija tas, kurš viņām to iedeva. Šis uzdevums lika viņam justies diezgan svarīgam. Skolotāja uzticēja viņam uzraudzīt žurnālu. Viņam tas patika.

Tims nāca no lielas ģimenes, kas dzīvoja nelielā mājā. Viņš bija vecākais bērns, un viņam bija četri brāļi un māsas. Ģimenē bija divi dvīņu pāri un Tims. Dvīņi bija divas meitenes un divi zēni. Meitenēm, Annai un Laurai, bija divi gadi, un zēniem bija četri gadi. Zēnus sauca Mets un Džeimss, un viņi bija ļoti skaļi.

Tima mamma bieži teica, lai viņš paspēlējas ar Metu un Džeimsu, jo viņai bija jāpalīdz meitenēm nomazgāties, vai sagērbties, vai viņas jāpabaro. Viņa bija ļoti aizņemta mamma. Ar pieciem maziem bērniem nav viegli. Kad Tims nespēlējās ar brāļiem, mamma palūdza, lai viņš pieskata māsas. Viņam tas patika. Viņas viņu smīdināja. Viņas bija tik smieklīgas. Un arī viņš smīdināja viņas. Dažreiz viņi tik daudz smējās, ka meitenes nogura un sāka raudāt.

„Tim, nesatrauc māsas tik ļoti. Tu zini, ka viņas pēc tam raud.”

Dīvaini, ka dvīņi vienmēr visu dara kopā, ja viens raud, arī otrs sāk raudāt, un rodas divtik skaļš troksnis.

Dažreiz Tims ļoti vēlējās mazliet miera un klusuma. Bija diezgan grūti atrast mieru un klusumu, kad viņš vai nu spēlējās ar brāļiem, kuri bija skaļi, vai pieskatīja dvīņu māsas, kuras vai nu smējās vai raudāja.

Kādu dienu Timam ienāca prātā ideja. Viņš to nosauca par gulēšanas spēli. Viņš sameklēja mīkstu sedziņu katram no dvīņiem un teica, lai viņi apguļas. Viņš sameklēja viņu iemīļotos rotaļu lācīšus un sacīja, „Lācītis Tedijs grib gulēt. Kuššš!”

Dvīņi parasti devās gulēt ar saviem rotaļu lācīšiem un mazliet atpūsties pēc pusdienām. Kamēr viņi atpūtās, Tims apsēdās uz palodzes un vēroja dārzus un māju jumtus. Viņam patika iztēloties, ka viņš varētu uzlīdot augstu debesīs kā putns. Viņš aizvēra acis un sajuta, kā uzlido augstu gaisā, pāri visiem pilsētas trokšņiem un kņadai, klusajā debess plašumā. Pēc tam viņš vienmēr sajūtās labāk, kad bija izbaudījis šo brīdi klusumā, sēžot uz loga palodzes. Viņa mamma sacīja, ka ikvienam ir svarīgi pabūt mierā un klusumā katru dienu. Viņa teica, ka tas palīdz „domāt skaidri”.

Tims nodomāja, nez, vai tāpēc viņš bija atbildīgais par žurnālu, jo viņš spēja „domāt skaidri” un neaizmirsta to iedot meitenēm, kas atnāca pakal žurnālam.

Kad klasē kļuva pārāk skaļš, skolotāja mēdza teikt, „Lūdzu, kuššš. Ir pārāk skaļš. Es nevaru skaidri padomāt.”

Tims ļoti labi zināja, ko viņa ar to domāja!

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Vai šis stāsts tev lika domāt par tavu ģimeni?
4. Kādu nosaukumu tu iedotu šim stāstam?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Miers, prieks, mīlestība pasaulē

Miers, miers, miers.
Miers uz zemes.
Miers, miers, miers,
Visā pasaulē.

Prieks, prieks, prieks...

Mīlestība, mīlestība, mīlestība...

GRUPAS AKTIVITĀTE

SPĒLE: „Čuksti”

Bērni sēž aplī.

Skolotājs vienam no bērniem iečukst ausī īsu teikumu, kurš tālāk to pašu iečukst ausī nākamajam bērnam, kas sēž pa labi no viņa.

Šis bērns tālāk to iečukst ausī nākamajam bērnam, kas sēž pa labi no viņa, un tā tālāk.

Katrs bērns teikumu drīkst iečukstēt tikai vienu reizi.

Pēdējais bērns skaļi pasaka, ko ir dzirdējis.

Tad skolotājs pasaka sākotnējo teikumu, un visi bērni dzird, cik atšķirīga šī ziņa ir kļuvusi no sākuma brīža.

Skolotājs pārrunā ar bērniem, ko var mācīties no šīs spēles.

Piemēram:

Vai skaļi kliegt nozīmē to pašu, ko runāt skaidri?

Kas var notikt, ja jūs runājat par kādu, kurš neatrodas klāt?

Mācību stundas nobeigums: Ja skolotājs vēlas, mācību stundas noslēgumā var pajautāt bērniem, vai viņi varētu skaidri sadzirdēt vai padomāt, ja apkārt būtu skaļš troksnis, kad viņi spēlēja „Čukstu spēli”.

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Miers

Saistītā vērtība: MIERĪGUMS

Konteksts: Iekšējais miers un koncentrēšanās.

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Miers. Uzsvars ir ieklausīšanos iekšējā klusumā, kas ir mierpilns un rāms, un palīdz mums domāt skaidri.

Citāts ir: „Miers ir iekšējais klusums un rāmums”.

Mēs mācīsim bērniem, ka mierīga uzvedība nes laimi.

Mūsu stāsts ir par zēnu, vārdā Tims, kuram bija jaunāki dvīņu brāļi un dvīņu māsa, kuri viņam bija jāpieskata un ar kuriem jāspēlējas, un tas viņu bieži nogurdināja. Viņš mēdza atrast sev brīdi, kad pabūt klusumā pēc pusdienām, kad dvīņi atpūtās. Viņa mamma sacīja, ka brīdis klusumā palīdz „domāt skaidri”. Tims aizdomājās, vai tas, ka viņš spēj „domāt skaidri”, ir iemesls, kādēļ viņš bija iecelts par atbildīgo par klases žurnālu.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Pamanīt un uzslavēt situācijas, kad jūsu bērns izturas mierīgi un tiek galā ar neapmierinātību konstruktīvā veidā.
- Kad rodas atbilstoša situācija, lietojiet vārdus „kluss, mierīgs, rāms”, lai raksturotu to, kā bērns ir izturējies.
- Palūdziet savam bērnam, lai jums iemāca dziesmu, kuru viņš/viņa iemācījās klasē, un uzdziediet kopā.
- Pievērsiet īpašu uzmanību tam, lai parādītu, kas ir „miers” un „klusums” savā attieksmē un rīcībā.

Paldies!

Saistītā vērtība:	APMIERINĀTĪBA
Konteksts:	Nebūt alkatīgam.
Mācību mērķis:	Saprast, kāpēc ir svarīgi būt laimīgam ar to, kas tev ir.
Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:	vista, zeltkalis, zoss, alkatīgs, svins.
Izmantotie materiāli:	CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu, kopija katram bērnam ar zoss attēlu no 84. lpp.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Ja mums patīk tas, kas mums ir, mēs esam laimīgi.



Pārrunāji, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Ja vēlaties, variet fonā uzlikt mierīgu mūziku.*

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Tagad atbrīvo visu saspringumu savā ķermenī. Izstaipi savus kāju pirkstus, tad atslābini tos. Izstaipi savas kājas, tad atslābini tās. Izstaipi savas rokas, tad atslābini tās. Ievelc savu vēderu, tad atslābini to. Sajūti, kā atbrīvojas viss tavš ķermenis – viss saspringums ir pazudis.

Iztēlojies, ka tu atrodi zeltītas čaumalas iekšpusē...
Sajūti, ka tu esi drošībā...
Nekas no ārpuses tev nevar piekļūt...
Tu jūties ļoti apmierināts...
Ļoti apmierināts un laimīgs... (*ieturi minūtes pauzi*)

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

Kā tu juties?

STĀSTA STĀSTĪŠANA

Zoss, kas dēja zelta olas

Autors: Ēzops

Reiz dzīvoja zemnieks, kurš audzēja vistas. Viņam bija vairākas brūnas vistas un balta zoss, kas dēja olas. Katru rītu zemnieks devās uz kūti, kur tās gulēja, un salasīja olas, lai tirgū pārdotu un nopelnītu sev iztiku.

Zemniekam ļoti patika baltā zoss, kas, staigājot pa pagalmu, gāja viņam līdzi. Kādu rītu, dodoties uz kūti, blakus baltajām olām perēklī viņš atrada spīdīgu, dzeltenīgu olu.

„Tā ir kāda blēdība!” noteica vīrs, atradis dīvaino olu. „Šeit kāds ir bijis un mēģinājis nozagt olas, un pēc tam atstājis šo sapuvušo olu.” Viņš bija pārliecināts, ka kāds grib viņu izjokot. Ola bija tik smaga kā svins, un to nevarēja sasist.

Viņš jau grasījās olu mest prom, kad viņam prātā iesāvēs doma, ka tas varētu būt ļoti dārgs metāls. „Vai tas ir zelts?” viņš skaļi domāja. „Es to aiznesīšu zeltkalim un noskaidrošu.”

Kā parasti viņš devās uz tirgu pārdot olas un tad aizgāja pie zeltkaļa. Zeltkalis pārbaudīja olu un apstiprināja, ka tā tiešām ir no zelta, un piedāvāja nopirkt olu. Viņš nosvēra olu, lai noteiktu tās vērtību, un samaksāja par to zemniekam naudu.

„Tas nūdien ir patīkams papildinājums maniem ikdienas ienākumiem! Es varēšu nestrādāt veselu mēnesi no vietas,” apmierināts nosmējās vīrs.

Pirms doties prom no tirgus, viņš nopirka vēl papildu ēdienu un dāvanas sievai un bērniem, pirms atgriezās mājās.

Katru mēnesi brīnumainā zoss izdēja zelta olu, kuru zemnieks pārdeva zeltkalim. Zemnieks kļuva bagāts, pārdodot salasītās zelta olas. Viņi iegādājās jaunu un lielāku saimniecību, jaunu māju, mēbeles un daudz drēbju. Jo vairāk naudas viņiem bija, jo vairāk mantu viņš ar sievu gribēja nopirkt. Viņi kļuva alkātīgi, bet, jo vairāk viņi pirka, jo krāšņākas lietas viņi vēlējās nopirkt, un, ja nevarēja tās uzreiz nopirkt, viņi palika dusmīgi un neapmierināti.

Kādu dienu, kad viņš kopā ar sievu bija sastādījis īpaši garu iepirkumu sarakstu, viņš nodomāja, „Ar visu to naudu, ko mēs katru mēnesi saņemam par zelta olu, man joprojām nepietiek, lai nopirktu visu, ko vēlamies. Ja es atgrieztu vaļā zoss vēderu, es uzreiz varētu savākt visas olas un acumirkli kļūtu bagāts.”

Un tieši to muļķa zemnieks izdarīja. Viņš nogalināja balto zosi, kuru bija tik ļoti mīlējis, kad vēl bija nabadzīgs zemnieks. Viņš atgriezva vaļā zoss vēderu, un, kā jūs domājat, ko viņš tur atrada? Nabaga zosij iekšā ne tikai nebija zelta olu, bet nu tā bija mirusi un turpmāk vairs nespēs izdēt nevienu zelta olu.

Vīrs raudāja, kad saprata, ko ir izdarījis. Viņa brīnišķīgā baltā zoss bija pagalam. Ja vien viņš būtu bijis apmierināts ar savu veiksmi un nebūtu bijis alkātīgs, viņam joprojām būtu viņa zoss.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kā zemnieks kļuva bagāts?
4. Vai zemnieks un viņa sieva bija apmierināti ar visām savām jaunajām mantām?
5. Kādēļ zemnieks nogalināja zosi?
6. Kā zemnieks jutās, kad zoss bija beigts?
7. Vai tev kādreiz ir gribējies, lai tev būtu daudz mantas? Kā tu juties?
8. Kādu nosaukumu tu iedotu šim stāstam?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Lai tev patīk tas, kas tev jādara

Lai tev patīk tas, kas tev jādara, jo tā ir laime.
Tas dod apmierinājumu, un tas ir vislabākais.

*Darīt, kā gribas – tā nav laime.
Vienkārši kļūsti apmierināts un aizmirsti visu pārējo.*

Laimīgs cilvēks ir tāds, ko mēs apbrīnojam.
Tāds viņš ir viens, un viņam ir tikai viena vēlme.

*Darīt, kā gribas – tā nav laime.
Vienkārši kļūsti apmierināts un aizmirsti visu pārējo.*

Esi laimīgs savā būtībā – tas ir vislabākais.
Esi apmierināts ar to, ko tu dari, un aizmirsti visu pārējo.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Laimīgā zoss

Iedodiet bērniem kopiju ar zoss attēlu, kas ir nākamajā lappusē, un palūdziet uz tās uzrakstīt trīs lietas, kas viņus padara laimīgus un apmierinātus.

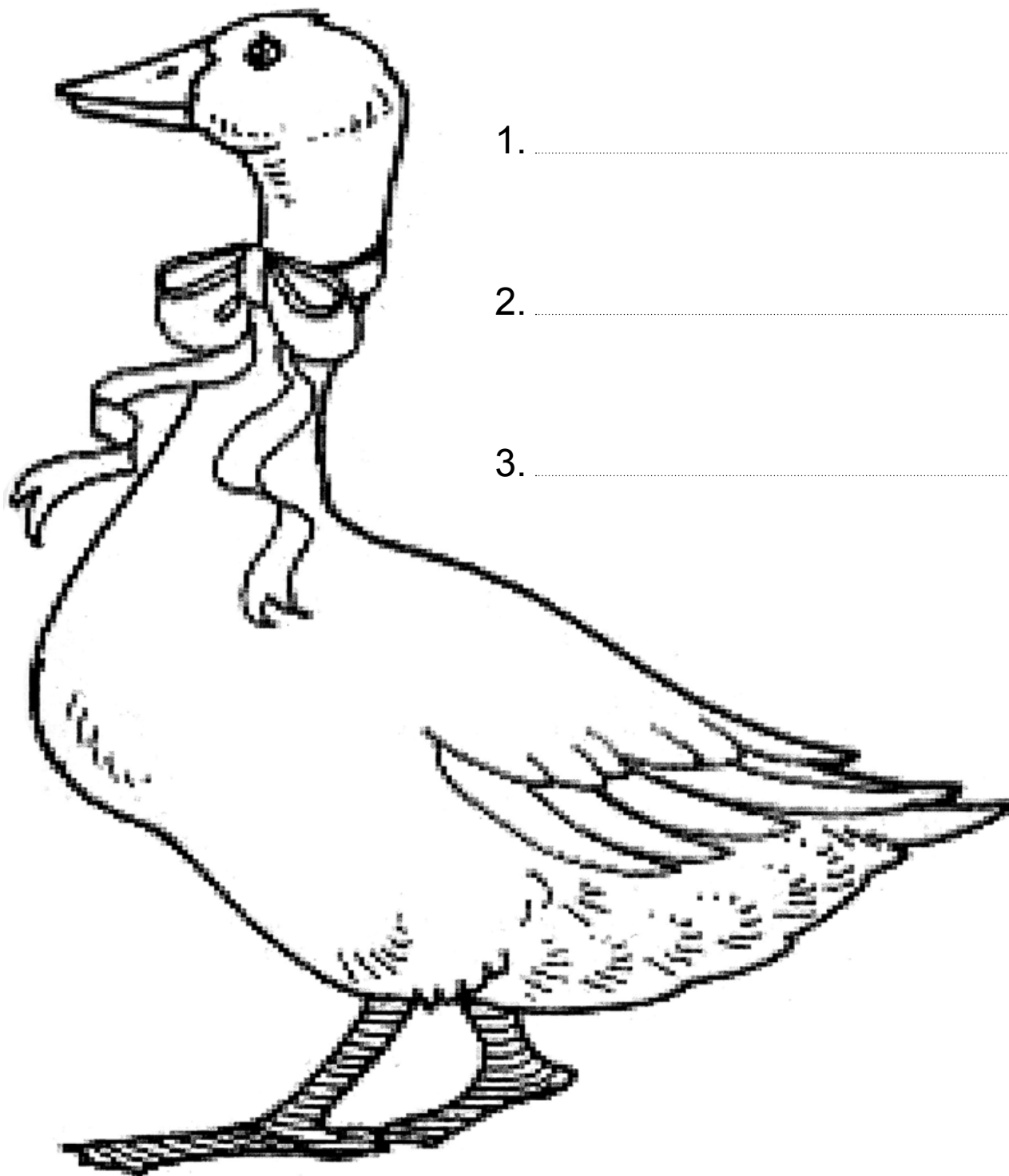
Lai bērni paņem attēlu līdzī uz mājām un kopā ar ģimeni pārrunā tās lietas, kas viņiem patīk.

Mācību stundas nobeigums: Ja skolotājs vēlas, mācību stundas noslēgumā var palūgt, lai bērni saka: „Es esmu laimīgs un apmierināts ar to, kas man ir.”

VĀRDS:

Izkrāsojiet zosi un uzrakstiet

**TRĪS LIETAS, KAS MANI PADARA
LAIMĪGU UN APMIERINĀTU, IR:**



Saistītā vērtība: PACIETĪBA

Konteksts: Iemācīties gaidīt.

Mācību mērķis: Iemācīties pacietības vērtību.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:

tikums, pacietība, aizrāvies, vieds, pūce, nepaklausība, savāds, nošvīkstēt, žēloties, kūniņa, miniatūrs.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Pacietība ir tikums.



Pārrunājiet, kā jūs to varētu praktizēt.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...

Ja vēlaties, fonā varat uzlikt mierīgu mūziku.

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Iztēlojies, ka tu atrodi čaumalas iekšpusē... Sajūti, ka tu esi drošībā...

Nekas no ārpusē tev nevar piekļūt...

Tu jūties ļoti apmierināts... Ļoti apmierināts... *(ieturiet minūtes pauzi)*

Tu sajūti vēlēšanos izpētīt pasauli...

Bet tev ir jābūt pacietīgam un mazliet vēl jāpagaida...

Tu gaidi, kad pienāks īstais brīdis...

Tad tu izdzirdi, ka čaumala sāk plaisāt....

Ir pienācis laiks doties ārpus savas čaumalas...

Tevi sagaida daudz kas interesants...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

Diskusija:

(Lai palīdzētu bērniem koncentrēties nākamreiz, kad viņi pildīs šo vingrinājumu).

Kā jūs jutāties?

Vai jūs dzirdējāt kādu troksni, kad bijāt čaumalas iekšpusē?

STĀSTA STĀSTĪŠANA

Kā taurenis Billijs mācījās pacietību

Autore: Džekija Robinsone (*Jacquie Robinson*)

Taurenīte Betija bija izdējusi savas oliņas un atpūtās, kad izdzirdēja savādas skaņas. No vienas oliņas nāca švīkstoša skaņa, it kā kāds laistu ārā ūdeni no vannas vai izlietnes. Radība, kas atradās oliņā un kuru Betija bija nodēvējusi par Billiju, centās izkļūt ārā, bet Taurenītes kundze zināja, ka vēl ir par agru un viņš vēl nav gatavs kļūt par lielu kāpuru.

„Pagaidi mazliet. Esi pacietīgs,” viņa pačukstēja oliņai. „Tu būsi gatavs izšķīlties, kad būs pienācis īstais laiks.” Viņa pamazām viņu mācīja būt pacietīgam. Viņa pieminēja senu teicienu, kas viņai tika mācīts – „Pacietība ir tikums”.

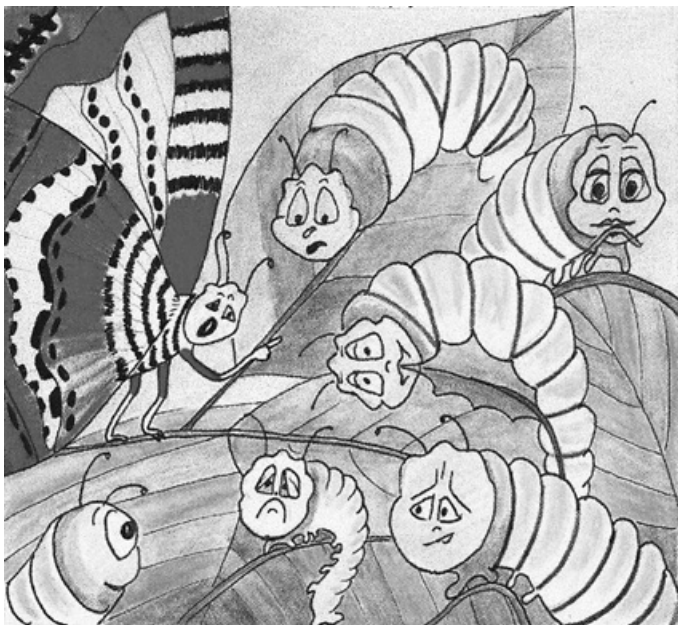
Billijs nepaklausīja savu māti; viņš bija pārāk aizrāvēs, lai kļūtu par kāpuru. „Es gribu kļūt par kāpuru tagad,” viņš nodomāja. Galu galā, kamēr visi viņa brāļi un māsiņas savās oliņās vēl pacietīgi gaidīja, kad pienāks laiks izšķīlties un kļūt par kāpuriem, Billijs izlauzās no savas oliņas. Viņš bija ļoti maziņš kāpurs. Viņš bija ļoti apmierināts ar sevi. Viņš nezināja, ka ir ļoti mazs, un, sajutis lielu izsalkumu, devās meklēt sev ēdienu.

Pa ceļam viņš sastapa citus tikko izšķīlušos kāpurus, bet viņi bija daudz lielāki par viņu. Viņš gribēja kļūt par lielu kāpuru, tāpēc viņš ēda un ēda, bet tāpat nekļuva tik liels kā pārējie.

Billijs žēlojās savai mammai, „Kādēļ tu mani radīji tik mazu?”

„Es tev teicu, lai nesteidzies izšķīlties. Ja tu būtu bijis pacietīgs un pagaidījis, lai izšķīltos īstajā laikā, tu būtu tikpat liels kā pārējie,” viņa māte maigi atbildēja.

Billijs jutās ļoti nokaitināts un devās aprunāties ar veco, viedo pūci. „Tava mamma ir tavš pirmais skolotājs, un tev vajadzēja viņu klausīt. Tagad tu kļūsi par ļoti mazu kūniņu un pēc tam par ļoti mazu tauriņu.” Šie viedās pūces vārdi Billijam lika justies vēl skumjāk.



„Vai es neko nevaru darīt, lai kļūtu tāds pats kā citi?” viņš žēlojās. Pūce laipni viņam piemiedza ar aci, „Ļoti stipri padomā, ko tu vēlētos, lai tas notiktu, un palūdz savam iekšējam „es”, lai palīdz tev kļūt pacietīgam,” viņa atbildēja.

Billijs nodomāja, cik ļoti viņš nožēlo to, ka nepaklausīja savai mātei un nebija pacietīgs. Tad viņš lūdza, lai notiek kaut kas, kas padarītu viņa dzīvi laimīgu.

Kādu brīdi nekas nenotika, bet tad Billijs atcerējās. „Pacietība ir tikums”, tas bija teiciens, ko viņa mamma viņam bija iemācījusi. Viņš domāja, ka varbūt viņam ir jāpagaida, lai pārlicinātos, ka viņš patiešām ir pārstājis būt nepacietīgs.

Un tad tas notika! Viņš ieraudzīja vairākus mazus kāpuriņus, kas bija tādi paši kā viņš. „Jūs esat tikpat mazi kā es,” Billijs viņiem sacīja.

„Jā, mēs esam ļoti īpaša kāpuru suga. Pēc tam, kad kļūsim par kūniņām, mēs pārvērtīsimies par miniatūriem un ļoti skaistiem tauriņiem. Vai vēlies mums pievienoties?” jautāja viens no mazajiem kāpuriņiem.

„Jā, ļoti labprāt,” atbildēja Billijs.

Vēlāk Billijs pārvērtās par skaistu miniatūru tauriņu, un viņam bija daudz draugi, tikpat lieli kā viņš pats, un viņš atcerējās pateikties par šo brīnumu, jo ticēja, ka tā ir atbilde uz viņa lūgšanu.

Arī viņa māte bija ļoti apmierināta, ka viņas mazais dēlēns ir apguvis savu mācību un tagad ir laimīgs.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kādu reizi, kad tu vēlējies, kaut būtu paklausījis savu mammu?
3. Kādēļ Billijs bija nepacietīgs?
4. Kādu teicienu Billija māte viņam iemācīja?
5. Kā tu domā, vai ir labi būt pacietīgam?
6. Kā tu domā, kādēļ ir labi būt pacietīgam?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Vai tu esi pacietīgs?

Vai tu esi pacietīgs, vai tu esi pacietīgs?

Jā, es esmu. Jā, es esmu.

Dari to ļoti lēnām, dari to ļoti labi.

Jā, es tā darišu. Jā, es tā darišu.

Nodziediet dziesmu „Frere Jacques”¹ melodijā.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Mūzika un kustības

Palūdziet, lai bērni cieši saritinās, it kā atrastos olā.

Lēnām, pacietīgi viņi izlien ārā no olas un rāpo pa zemi kā kāpuri.

Tad saritinās kā kūniņas.

Pēkšņi viņi kļūst par tauriņiem.

Un lidinās pa telpu.

Viņi lido kā mazi tauriņi, ātri vicinot savus spārņus.

Viņi lido kā ļoti lieli tauriņi – lēnām un pacietīgi vēzējot spārnus, uzmanīgi lidojot apkārt citiem tauriņiem.

Tad viņi sajūtas noguruši.

Sakļauj savus spārnus, saritinās un dodas gulēt.

¹ Bērnu dziesmiņa. Melodija ir atrodama šeit: https://en.wikipedia.org/wiki/Fr%C3%A8re_Jacques

2. Māksla

Iedodiet bērniem papīru un zīmuļus vai krāsas, un šķēres.

Skolotājs saka bērniem, „Ja jūs esat ļoti pacietīgi un rūpīgi, variet izkrāsot taureņus skaistās krāsās. Esiet pacietīgi; nesteidzieties, kā to darīja Billijs. Nesteidzieties, un jūsu tauriņš būs skaists.”

Pēc tam uzzīmētos tauriņus var piekārt telpā.

Mācību stundas nobeigums: Ja skolotājs vēlas, mācību stundas noslēgumā bērni var nostāties aplī un pateikt blakusstāvošajiem bērniem gan labajā, gan kreisajā pusē no sevis, „Es būšu pacietīgs gan pret sevi, gan arī pret tevi”.

Saistītā vērtība:	SAVU EMOCIJU VADĪŠANA
Konteksts:	Savu sajūtu vadīšana un dusmu kontrole.
Mācību mērķis:	Iemācīties vadīt savas sajūtas un emociju izpausmi.
Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:	prieks, jampadracis, iesaukties.
Izmantotie materiāli:	CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

**Lai es iemācos nesadusmoties, pat ja mani izprovocē.
Lai es iemācos pieņemt savas sajūtas un pat uztvert
TĀS kā joku.**



Pārrunājiet, kā jūs varētu to praktizēt.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi..
Ja vēlaties, fonā varat uzlikt mierīgu mūziku.*

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Atceries, kad tu juties dusmīgs...
Iedomājies, ka tas ir šobrīd...
Varbūt tu juties noguris...
Vai varbūt nejūties īsti vesels...
Vai arī kaut kas tevi nokaitināja...
Padomā, kā tu juties...
Iztēlojies, ka tu dodies projām no cilvēka vai situācijas, kas tevi sadusmo...
Tagad iztēlojies, ka iedzer glāzi auksta ūdens...
Neviens nevar tev likt justies dusmīgam vai nelaimīgam...
Lai kas arī dienas laikā notiktu, tu paliksi mierīgs, nosvērts un laimīgs...

Uzsit sev uz pleca par to, ka nezaudēji savaldīšanos...

Tagad tu juties daudz labāk...
Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

Rotaļu zirdziņš

Tonijs atkal strīdējās ar savu jaunāko brāli Džonu. „Tagad ir mana kārta spēlēties ar zirdziņu. Tu jau vakar ar to spēlējies,” Tonijs skaļi iekliedzās, paķerot koka rotaļlietu, kuru viņiem bija uztaisījis tētis.

„Nē, atdod to. Tā ir mana mīļākā rotaļlieta, un man ir svarīga spēle, kuru gribu uzspēlēt,” mazais brālis caur asarām sauca. „Tu vienmēr viņu paņem. Tas nav godīgi.”

Tonijs zināja, ka parasti viss notiek pēc viņa prāta.

Tomēr šoreiz Džons bija nolēmis uzvarēt. Rotaļlieta bija neliels koka zirdziņš, kuru tētis viņiem bija izgatavojis. Dodot to viņiem, viņš pielāva kļūdu, nepasakot, kurš no abiem dēliem būs zirdziņa īpašnieks. Mazi bērni mēdz būt ļoti privātpašņieciski un grib zināt, kas ir viņu īpašums.

Tētis no gūtās pieredzes mācījās, „Man vajadzēja to iedot vienam no zēniem un pieteikt, lai viņš dalās ar savu brāli, bet tagad ir jau par vēlu izlemt, kurš būs zirdziņa īpašnieks. Es vēlētos, kaut viņi iemācītos savā starpā ar rotaļlietu dalīties.”

Dažas dienas vēlāk brāļi viens pēc otra spēlējās ar zirdziņu, bet šoreiz viss bija citādi. Džons pauda savas dusmas, ka Tonijs nedod viņam zirdziņu, īpaši pēc tam, kad viņš vēl bija sacījis, „Es tev teicu, Tonij, ka man ir svarīga spēle, kuru gribu uzspēlēt.”

„Tev tas bija visu dienu jau vakar. Tātad šodien ir mana kārta.”

Tētis skatījās uz viņiem un, paņemot zirdziņu, sacīja, „Tam, kas kliekz viskaļāk, ne vienmēr ir taisnība. Taisnība ir tam, kurš vēlas dalīties un spēlēties, kad pienāk viņa kārta. Tā kā jūs abi neprotat dalīties, jums abiem nav taisnība, un tā kā jūs abi ļoti skaļi kliekzat, jums divtik nav taisnība. Es pats gribētu paturēt sev zirdziņu. Kāpēc gan ne? Es to uztaisīju. Es nekliežu, tātad man ir taisnība. Es esmu gatavs spēlēties, kad pienāk man kārta, un tā būs šodien. Tagad es gribu dzirdēt, kā jūs atvainojaties par visu šo jampadraci, un spēlēsimies, kā tas pienākas. Es zinu, es paslēpšu zirdziņu, un jūs varēsiet to meklēt.”

Katru reizi, kad zēni to atrada, viņi visi smējās un no prieka iesaucās, un tētis, pielicis pirkstu pie kakla, sacīja, „Lūk, to es vēlos dzirdēt, priecīgas skaņas, ne dusmīgas skaņas.” Viņš bija ļoti gudrs vīrs.

JAUTĀJUMI:

1. Kāpēc brāļi strīdējās un kāvās?
2. Vai tu kādreiz strīdies vai kaujies ar saviem brāļiem, māsām vai draugiem?
3. Kā tu juties?
4. Vai tu dalies ar savām rotaļlietām ar citiem?
5. Kā tu domā, vai ir labi dalīties pēc kārtas ar kaut ko, ko vēlas arī citi?
6. Ko zēnu tētis izdarīja, lai viņi beigtu strīdēties?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Ja tu esi laimīgs un to zini
Ja tu esi laimīgs un to zini,
Sasit plaukstas,
Ja tu esi laimīgs un to zini,
Sasit plaukstas,
Ja tu esi patiess un laipns,
Tad parādi zīmi. (*Uzlikt roku uz sirds*).
Laimi var atrast ikviens.

Ja tu esi laimīgs un to zini,
Pamāj ar galvu,
Ja tu esi laimīgs un to zini,
Pamāj ar galvu,
Radi laimi un smaidu,
Un pēc brīža tu manīsi,
Ka laimi var atrast ikviens.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. PRIECĪGI BRĪŽI, ar ko dalīties

(*Fonā var skanēt mierīga mūzika, lai palīdzētu atslābināties*)

Bērni izveido viena dzimuma pārus:

Viens bērns (A) no katra pāri noguļas zemē, un otrs bērns (B) apsēžas blakus.
uzliek roku uz (B) rokas.

Ar aizvērtām acīm (A) klusām izstāsta (B) stāstu par kādu priecīgu brīdi, piemēram:
gājiens uz zoodārzu vai uz drauga dzimšanas dienu u.tml.

Pēc piecām minūtēm partneri samainās vietām.

2. Tikt galā ar dusmām

Kad kāds izdara kaut ko, kas mums nepatīk, mums ir jāapzinās, kā mēs jūtamies. Mēs bieži reaģējam, sākot kliegt, vai varam pat iesist. Ja mēs saprotam, ka esam nikni, dusmīgi vai bēdīgi, mēs varam kontrolēt savu reakciju un rīkoties labākā, pozitīvākā veidā. Mērķis nav apspiest emocijas, jo tas tikai liks tām uzkrāties, līdz kādu dienu tās eksplodēs. Bet mēs varam kaut ko darīt, lai dusmas mazinātos, piemēram: doties prom; iedzert glāzi auksta ūdens; ja iespējams, mierīgi apgulties; paskatīties spogulī – tavs sejas atspulgs spogulī pārsteigs tevi (tu nepavisam neizskatīsies glīti)!

Pārrunājiet, ko jūs darāt, kad esat dusmīgi, lai situāciju uzlabotu.

Mācību stundas nobeigums: Ja skolotājs vēlas, mācību stundas noslēgumā var lūgt bērniem izveidot apli un pateikt savam blakusstāvētajam katrā pusē, „Es tev pateikšu, ja man nepatiks kaut kas, ko tu teiksi vai darīsi, un es neklieģšu un nedusmošos ne uz sevi, ne tevi.”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Miers

Saistītā vērtība: Savu emociju vadīšana

Konteksts: Savu sajūtu vadīšana un dusmu kontrole.

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Miers. Uzsvars ir uz savu emociju vadīšanu.

Citāts ir:

*LAI ES IEMĀCOS NESADUSMOTIES,
PAT JA MANI IZPROVOCĒ.
LAI ES IEMĀCOS PIEŅEMT SAVAS SAJŪTAS
UN PAT UZTVERT TĀS KĀ JOKU.*

Bērni bieži jūtas vīlušies, dusmīgi vai bēdīgi. Emociju vadīšana parāda bērniem veidu, kā konstruktīvi tikt galā ar negatīvajām emocijām, tās neapspiežot un neizrādot aizvainojošā veidā.

Mūsu stāsts ir par diviem brāļiem, kuriem tētis iedeva koka rotaļlietu - zirdziņu. Viņiem teica, lai viņi savā starpā dalās ar to, un viņi pēc kārtas spēlējās ar to. Kādu dienu jaunākais brālis gribēja zirdziņu, lai uzspēlētu kādu svarīgu spēli, bet vēl nebija pienākusi viņa kārta, tāpēc brāļi sāka strīdēties un kliegt viens uz otru. Tētis viņiem sacīja, ka kliegšana nepierāda, ka tev ir taisnība, bet dalīšanās gan. Viņš teica, ka tā kā viņš nekliež un ir gatavs dalīties, tad ir viņa kārta spēlēt ar zirdziņu, kuru viņš pats izgatavoja. Viņš izdomāja spēli, un beigās viņi visi kopā spēlējās un smējās.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Pārrunāt ar bērnu, ko jūs darāt, lai justos labāk, kad jums ir negatīvas emocijas.
- Izrādiet atzinību un sirsnību, kad pamanāt, ka jūsu bērns prot prasmīgi tikt galā ar emocionālām situācijām.
- Runājiet ar bērnu par savām sajūtām.
- Iedrošiniet bērnu runāt par savām sajūtām un par to, kā konstruktīvi rīkoties vai ko teikt, lai justos labāk.
- Palūdziet savam bērnam kopā ar jums nodziedāt dziesmu, kuru viņš/viņa iemācījās klasē.

Paldies!

Saistītā vērtība: Pazemība

Konteksts: Neizrādīties.

Mācību mērķis: Iemācīties, kāda vērtība ir neizrādīties / nelielīties.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:
lielīties, airkāja, delfīns, pērtiķis, jūrnieks, vētra.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā,
CD ar dziesmu, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Neviens nav tik tukšs kā tie, kas ir pārņemti ar sevi.

Bendžamins Vičkots (*Benjamin Whichcote*)



Pārrunājiet, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...

Fonā uzlieciet mierīgu mūziku.

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārļiecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Tagad ieklausies mūzikas skaņās...

Ieklausies visās skaņās...

tālumā braucoša transporta skaņās...

putnu dziedāšanā.

Ko vēl tu vari saklausīt? (*pauze*)...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

Diskusija:

(Lai palīdzētu bērniem koncentrēties nākamreiz, kad viņi pildīs šo vingrinājumu).

Ko jūs dzirdējāt?

Vai jūs dzirdējāt kādu skaļu troksni?

Vai jums likās, ka troksnis traucēja jums justies mierīgi?

Vai jūs dzirdējāt klusas skaņas? Vai šīs skaņas radīja patīkamas sajūtas?

Miniet piemērus, kādas skaņas jūs dzirdējāt, vai tās bija skaļas vai klusas, un vai tās bija ilgas vai īsas skaņas.

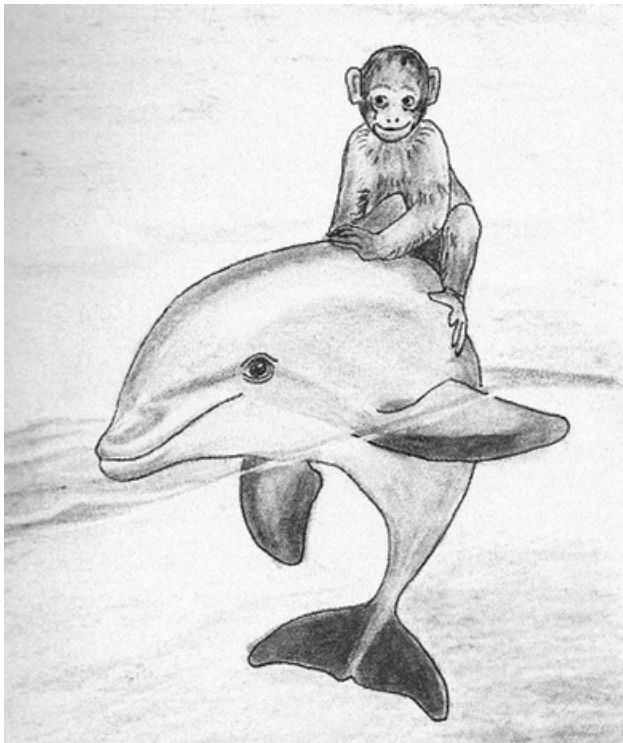
STĀSTA STĀSTĪŠANA

Pērtiķis un delfīns

Autors: Ēzops

Reiz senos laikos jūrnieki ar kuģi devās jūrā. Viens no viņiem paņēma līdzi savu pērtiķēnu, lai viņam būtu kompānija garajā ceļā.

Kad viņi bija tālu jūrā, sākās spēcīga vētra, kas mētāja viņu kuģi milzīgajos viļņos augšā un lejā, līdz kuģis apgāzās. Visi pārkrita pār bortu jūrā, un pērtiķēns bija pārliecināts, ka viņš nosliks.



Pēkšņi parādījās delfīns un uzcēla viņu sev mugurā. Pērtiķēns cieši turējās pie delfīna. Viņš bija tik atvieglots. Viņš pateicās delfīnam, ka palīdzēja izglābt viņam dzīvību. Drīz vien viņi sasniedza salu, un pērtiķēns nokāpa no delfīna muguras.

Delfīns sacīja pērtiķēnam, „Atpūties un padzeries dzeramo ūdeni. Vai tu zini, kur mēs atrodamies?”

Pērtiķēns vairs nejutās pazemīgs par gūto biedējošo pieredzi un gribēja atstāt iespaidu uz delfīnu ar savu pārkumu. Viņš palūkojas apkārt uz skaisto dabu un lielīgi sacīja, „Jā, es zinu. Patiesību sakot, šīs salas karalis ir mans labākais draugs. Vai tu zini, ka es esmu princis?”

Delfīns zināja šo salu, kā arī daudzas citas salas, kas atradās okeānā. Zinot, ka uz šīs salas neviens nedzīvo, delfīns saprata, ka pērtiķēns melo un izrādās. Viņš bija gribējis pērtiķēnam

ļaut atpūties un pēc tam aizvest viņu uz citu salu, kur dzīvoja daudz pērtiķu, bet tā vietā viņš nolēma viņu pārmācīt.

„Ak, tad tu esi princis! Tad tagad tu vari būt karalis!” teica delfīns.

Pērtiķēns pārsteigts jautāja, „Kā gan es varu būt karalis?”

Kad delfīns jau peldēja projām, jūtoties nepatīkami par pērtiķa uzvedību, atstādams viņu krastā, viņš atbildēja, „Pavisam vienkārši. Tā kā tu esi vienīgā dzīvā būtne uz šīs salas, tu noteikti būsi karalis! Paliec sveiks!”

Un, pamācot ar savu airkāju, viņš bija prom.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tu kādreiz esi saticis kādu, kurš vienmēr lielās?
3. Kā pērtiķēns jutās, kad delfīns viņu bija tikko izglābis?
4. Kā pērtiķēns jutās, kad nonāca uz skaistās salas?
5. Kā delfīns jutās, kad pērtiķēns sacīja, ka viņš ir princis?
6. Kādēļ delfīns atstāja pērtiķēnu uz salas?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Ja tu vēlies mīlestību

(mūzika un vārdi: Sāra Džona (*Sara John*))

Ja tu vēlies mīlestību, tev ir jābūt mīlošam.
Ja tu vēlies mieru, tev ir jābūt mierīgam.
Ja tu vēlies patiesību, tev ir jābūt patiesam.
Tas viss kopā veido vērtīgu dzīvi.

Ja tu vēlies prieku, tev ir jābūt priecīgam.
Ja tu vēlies svētlaimi, tev ir jābūt svētlaimīgam.
Ja tu vēlies draugus, tev ir jābūt draudzīgam.
Tas viss kopā veido vērtīgu dzīvi.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Lomu spēle:

(Attēlot stāstu.)

Jūrnieki un pērtiķēns ir uz kuģa.
Visi pārkrīt pār bortu.
Delfīns izglābj pērtiķēnu.
Tālāk attēlojiet pārējo stāstu.

Mācību stundas nobeigums: Ja skolotājs vēlas, mācību stundas noslēgumā var lūgt bērniem paskatīties, cik klusu viņi prot uzvesties, un to atgādināt, kad tas ir nepieciešams. Atgādināt ar to, ka, lai kur viņi atrastos, viņi var izturēties pieklājīgi un pazemīgi un neizrādīties.

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Miers

Saistītā vērtība: PAZEMĪBA

Konteksts: Nelielīties un neizrādīties.

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Miers. Uzsvars ir uz nelielīšanas un neizrādīšanas.

Dažreiz, ja bērni nejūtas pārliecināti par savām spējām, viņi to kompensē pārspīlējot un lielosies.

Citāts ir:

„Neviens nav tik tukšs kā tie, kas ir pārņemti ar sevi.”

Mūsu stāsts ir par pērtiķēnu, kuru viņa saimnieks, kas bija jūrnieks, paņēma līdz jūrai. Viņi iekļuva vētrā un pārkrita pār bortu. Delfīns izglāba nobijušos pērtiķēnu, kurš jutās atvieglots un pateicīgs. Delfīns piepeldēja pie salas, lai pērtiķēns varētu atpūsties un padzerties dzeramo ūdeni. Viņš jautāja, vai pērtiķēns zina, kur viņi atrodas. Pērtiķēns, vēlēdamies atstāt iespaidu uz delfīnu ar savu svarīgumu, atbildēja, ka viņš ir šīs salas karaļa draugs, un ka viņš pats ir princis. Delfīns jutās nepatīkami par viņa meliem un atbildēja, ka tagad viņš var būt arī karalis, jo labi zināja to, ka šī sala ir neapdzīvota.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Pamanīt un uzslavēt situācijas, kad jūsu bērns izrāda pazemību un nelielās, neizturas iedomīgi vai augstprātīgi, un neizrādās.
- Palūdziet savam bērnam, lai iemāca jums dziesmu, kuru viņš/viņa iemācījās klasē, un nodziediet to kopā.

Paldies!

Saistītā vērtība: PATEICĪBA

Konteksts: Pateikt paldies.

Mācību mērķis: Iemācīties būt pateicīgiem par to, kas mums ir.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:

kārdināt, jautri ķiķināt, alkatība.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā,
CD ar dziesmu, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Es esmu pateicīgs par visu to, kas man ir.



Pārrunāji, kā jūs to varētu praktizēt.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Ja vēlaties, variet fonā uzlikt mierīgu mūziku.*

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliedcinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Iztēlojies, ka tu sēdi savā mīļākajā vietā...

Sajūti, cik ērti tu jūties...

Tu šeit esi drošībā...

Tu esi pateicīgs par savu iemīļoto vietu...

Kad palūkojies apkārt, tu ieraugi visus cilvēkus un visas lietas, par ko esi pateicīgs...

Kā tu jūties, redzot šīs lietas... šos cilvēkus... šos dzīvniekus...?

Cik pateicīgs tu jūties par laimi, kas ir tavā dzīvē...

Cik ļoti tev ir laimējies, ka tev ir cilvēki, kas par tevi rūpējas...

Cik ļoti tev ir laimējies, ka tev ir rotaļlietas, mājdzīvnieki un citas lietas...

Atceries, ka tev ir tik daudz kā īpaša tavā dzīvē...

Sajūti, cik pateicīgs tu esi, ka tev it visa pietiek...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

MAZAIS Ramešs tiek apgriezts AR kājām gaisā

Reiz senos laikos dzīvoja mazs zēns, vārdā Ramešs. Viņam bija četri gadi. Kādu dienu, kad ģimene sēdēja ap virtuves galdu, viņu māte atnesa nelielu trauku ar konfektēm, kuras bija pagatavojusi kā īpašu desertu. Tētis katram no viņiem iedeva vienu konfektī.

Ramešs savējo ātri apēda. Tā bija patiešām garšīga, un viņš nekad iepriekš nebija tādu ēdis.

„Tēti, vai es, lūdzu, varu paņemt vēl vienu? Traukā vēl dažas ir,” viņš sacīja.

„Es saprotu,” teica tētis. „Tātad tu nebiji apmierināts ar pirmo konfektī. Tad es labāk paņemšu to atpakaļ. Es to izkratīšu ārā no tevis!”

Un viņš rotaļīgi pacēla Ramešu ar kājām gaisā. Viņš smējās, to darot, un smējās arī visa pārējā ģimene. Viņi labestīgi skatījās uz viņa bērnišķīgo alkatību un to, kā tētis izdomāja smieklīgu veidu, kā ar to tikt galā. Tas lika Ramešam jautri ķīķināt.

Vēlāk, kad viņš kļuva vecāks, Ramešs sacīja, ka ikreiz, kad viņš jūt kārdinājumu palūgt vairāk, nekā viņam pienākas, viņš atceras šo atgadījumu un padomā divreiz. Viņš iemācījās būt pateicīgs par to, kas viņam ir dots.



JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Vai tev kādreiz ir aizrādīts, ka tu esi alkatīgs?
4. Kādēļ Rameša tētis viņu pacēla ar kājām gaisā?
5. Ko Ramešs no tā iemācījās?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Es esmu pateicīgs

Par katru jaunu rītu, kas nes gaismu,
Par atpūtu un patvērumu naktī,
Par veselību un ēdienu,
Par mīlestību un draugiem,
Par visu to, ko Tava labestība dod.

Es esmu pateicīgs.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Iedodiet bērniem papīru un zīmuļus.

1. Pateicības vēstule

Uzrakstiet vēstuli, lai pateiktu paldies savai mammai vai aizgādnim.

2. Saldumi vai augļi

Skolotājam ir trauks ar saldumiem vai augļiem, kurš tiek dots pa apli, un katrs bērns paņem to, kas ir viņam vistuvāk. Katrs no bērniem pasaka paldies tam bērnam, kurš viņam trauku pasniedz.

Mācību stundas nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un pateikt savam blakusstāvētājam katrā pusē, „Es atcerēšos pateikt paldies un būšu pateicīgs ikreiz, kad man kaut kas tiks iedots.”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Miers

Saistītā vērtība: PATEICĪBA

Konteksts: Pateikt paldies.

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Miers. Uzsvars ir uz to, kā būt pateicīgiem un pateikt paldies.

Citāts ir: „Es esmu pateicīgs par visu to, kas man ir.”

Mūsu stāsts ir par zēnu, vārdā Ramešs, kura māte bija visai ģimenei pagatavojusi konfektes kā īpašu desertu. Ramešs savējo apēda un palūdza vēl vienu. Viņa tētis teica, ja pirmā konfekte viņu neapmierināja, viņš var to atdot atpakaļ. Viņš rotaļājoties pacēla Ramešu ar kājām gaisā, lai dabūtu konfekti atpakaļ. Ramešs smējās, un smējās arī viņa ģimene. Pēc tam Ramešs vienmēr atcerējās, ka nevajag būt alkatīgam, bet jābūt pateicīgam par to, kas viņam ir dots.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Iemāciet savam bērnam pateikt „paldies” un izrādīt pateicību, piemēram, uzrakstot pateicības kartiņu, sniedzot apskāvienu vai piezvanot savai ģimenei, draugiem vai skolotājiem.
- Palīdziet savam bērnam uzrakstīt pateicības kartiņas. Tas mudinās jūsu bērnu vairāk padomāt par to, ko šis cilvēks viņam ir devis.
- Izrādiet pateicību vārdos un darbos gan savam bērnam, gan citiem cilvēkiem.
- Atrodiet mierīgu brīdi katras dienas beigās un palūdziet bērnam padomāt, par ko viņš/viņa ir pateicīgs(-a), un pārrunājiet to, par ko jūs esat pateicīgs.
- Palūdziet savam bērnam, lai iemāca jums dziesmu „Es esmu pateicīgs”, kuru viņš/viņa iemācījās klasē, un nodziediet to kopā.

Paldies!

Saistītā vērtība:	CIEŅA
Konteksts:	Cienīt citu cilvēku vajadzību pēc miera un klusuma.
Mācību mērķis:	Iemācīties, cik svarīgi ir rīkoties mierīgi.
Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:	skaļš, kluss, pieklusināts, traucēt, mierīgs.
Izmantotie materiāli:	CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Cieņu pret pareizu rīcību izjūt ikviens.

Džeina Ostina (*Jane Austen*)



Pārrunāji, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Fonā uzlieciet mierīgu mūziku.*

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejuties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Tagad ieklausies mūzikas skaņās...
Ieklausies visās skaņās...
tālumā braucoša transporta skaņās...
putnu dziedāšanā.
Ko vēl tu vari saklausīt?... Ieklausies visās skaņās... (*pauze*)...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

Diskusija:

(Lai palīdzētu bērniem koncentrēties nākamreiz, kad viņi pildīs šo vingrinājumu).

Ko jūs dzirdējāt? Vai jūs dzirdējāt kādu skaļu troksni?

Vai jums likās, ka troksnis traucēja jums justies mierīgi?

Vai jūs dzirdējāt klusas skaņas? Vai šīs skaņas radīja patīkamas sajūtas?

Miniet piemērus, kādas skaņas jūs dzirdējāt, vai tās bija skaļas vai klusas, un vai tās bija ilgas vai īsas skaņas.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

Klusā māja

Autore: Džekija Robinsone (*Jacquie Robinson*)

So māju visi zināja kā lielo māju uz ielas stūra. Tā bija laimīga māja. Ģimene bija ļoti laimīga, gan vecāki, gan viņu abi bērni bija klusi un mierīgi. Viņiem patika atskaņot pieklusinātu mūziku, lai cilvēki ārā to nedzirdētu. Viņi viens ar otru sarunājās klusām un nekliedza. Viņi nekad skaļi neaizcirta durvis, pat tad, kad sadusmojās. Kad viņi skatījās televizoru, viņi nogrieza skaņu pavisam klusu, lai tā netraucētu kaimiņiem vai citiem mājiņniekiem, kas strādāja vai lasīja blakus istabā. Viņi pat smējās klusām.

Viņi rūpējās cits par cita sajūtām. Bet viņi nezināja, ka arī mājai ir jūtas. Viņi bija laipni pret saviem kaimiņiem. Viņi negribēja traucēt citus cilvēkus. Viņi vēlējās, lai arī citi var izbaudīt mierīgu dzīvi. Un arī māja jutās mierīga.

Tai bija jauks un mierpilns dārzs, uz kuru ārā lūkoties un kur skaisti dziedāja putni, un māja varēja saklausīt, kā koki klusi sačukstas vējā. Jā, tā bija ļoti mierīga un laimīga māja.

Bet kā jau dzīvē notiek pārmaiņas, tās notika arī ar māju. Kādu dienu tās īpašnieki nolēma pārdot māju. Saimnieku bērni bija jau izauguši un pārcēlušies citur, un tagad māja viņiem bija kļuvusi par lielu, tāpēc viņi nolēma, ka būtu prātīgi to pārdot un nopirkt mazāku māju.

Vienu dienu kāda ģimene ieradās aplūkot māju. Viņi šķita jauka ģimene ar bērniem, kas patiešām novērtēs mājas plašumu un skaisto dārzu, kurā spēlēties. Ģimene nolēma māju nopirkt, un īpašnieki priecājās to viņiem pārdot. Mājai bija skumji, ka jāatvadās no šī pāra, bet arī iepriekš tās īpašnieki bija mainījušies, līdz ar to māja bija pieradusi pie pārmaiņām.

Kad ievācās jaunā ģimene, ak, dieniņ! Mājai bija nelāgs šoks, jo jaunie īpašnieki atšķīrās no iepriekšējiem. Bērni nerūpējās par māju. Viņi izlēja savus dzērienus uz grīdas. Viņi blāva un klagāja. Viņi arī aizcirta skapīšu durvis ar skaļu blīkšķi. Viņi spēlēja skaļu mūziku un tai pašā laikā bija skaļi uzgriezuši televizoru. Viņi nemaz necienīja savus kaimiņus, un, protams, viņi nezināja, ka arī mājai ir jūtas un tai sāp šis skaļais troksnis.

Mājai bija tik skumji, ka naktī, kad neviens neredzēja, tā raudāja ar lielām slapjām asarām. Ūdens tecēja lejā pa sienām, un tās sāka drupt. Vispirms, plaisas parādījās griestu apmetumā un pēc tam – uz sienām. Tad ārpusē, starp ķieģeļiem, sāka drupt cements. Saimnieki neremontēja māju. Viņi nodomāja, „Šī māja ir veca. Varbūt mums tā ir jāpārdod, un jānopērk jaunāka māja, uz kuru pārcelties.”

Īpašnieki pārdeva māju jaunam pārim, kuri iemīlēja māju ar visām tās problēmām. Viņi bija klusi un mierīgi cilvēki. „Mēs varam izrādīt mājai cieņu, to izremontējot. Mēs varam šeit dzīvot laimīgi. Tā būs tik skaista, un, kad mums būs bērni, viņi šeit būs laimīgi.”

To dzirdot, māja pārstāja naktīs raudāt. Jaunie īpašnieki saremontēja mājai visas plaisas un to nokrāsoja. Viņi nezināja, cik laimīga māja atkal bija, jo nezināja, ka mājai ir jūtas un ka tagad tā jutās laimīga, jo pret to izturējās ar cieņu un par to rūpējās.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Vai stāsts tev lika padomāt par vietu, kur tu dzīvo?
4. Ko pirmie mājas iemītnieki darīja, lai māja justos laimīga?
5. Kāpēc māja sāka drupt, kad tajā ievācās otrā ģimene?
6. Kāda bija atšķirība starp pirmo un otro ģimeni, kas dzīvoja mājā?
7. Ko cilvēki nezināja par šo māju?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Miers, prieks, mīlestība pasaulē

Miers, miers, miers.
Miers uz zemes.
Miers, miers, miers,
Visā pasaulē.

Prieks, prieks, prieks...

Mīlestība, mīlestība, mīlestība...

GRUPAS AKTIVITĀTE

Mūzika un kustības

Bērniem tiek teikts, ka tad, kad mūzika tiek pagriezta skaļi, viņi var ar smagiem un skaļiem soļiem staigāt pa telpu.

Kad mūzika skan klusu, bērni var staigāt maziem un viegliem soliņiem pa telpu. Viņi izrāda cieņu pret māju un kaimiņiem, kas varētu viņus dzirdēt. Mūzika var mainīties no klusas uz skaļu, un bērni veic attiecīgas kustības.

Mācību stundas nobeigums: Ja skolotājs vēlas, mācību stundas noslēgumā var lūgt bērniem paskatīties, cik klusu viņi prot uzvesties, un to atgādināt, kad tas ir nepieciešams. Atgādināt arī to, ka, lai kur viņi atrastos, viņi var izturēties klusi un ar cieņu.

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Pareiza rīcība

Saistītā vērtība: CIEŅA

Konteksts: Klusa uzvedība.

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Pareiza rīcība. Uzsvars ir uz to, kā izturēties klusi un ar cieņu pret citiem.

Citāta autore ir Džeina Ostina:

„Cieņu pret pareizu rīcību izjūt ikviens.”

Mēs mācīsim bērniem, ka cieņpilna izturēšanās nes laimi gan sev, gan citiem.

Mūsu stāsts ir par kādu māju, kurai nomainījās trīs saimnieki, kuri visi izturējās atšķirīgi, un kā māja jutās dažādajos apstākļos.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Iemāciet savam bērnam nekliegt un neaizcirst durvis, kā arī skaļi neskatīties televizoru.
- Palīdziet savam bērnam iemācīties nepārnest savas sliktās sajūtas uz citiem.
- Izrādiet cieņu pret citiem, runājot klusi un nedusmojoties.
- Palūdziet savam bērnam nodziedāt ar jums kopā dziesmu „Miers, prieks, mīlestība pasaulē”, kuru viņš/viņa dziedāja klasē.

Paldies!

Saistītā vērtība:	Izpalīdzība
Konteksts:	Palīdzēt savai ģimenei.
Mācību mērķis:	Saprast, cik svarīgi ir palīdzēt.
Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:	mītne, zilonis, ziloņu dzinējs, notuities.
Izmantotie materiāli:	CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu, kopija ar palīdzības dienasgrāmatu un kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Strādīgai bitei nav laika bēdāties.

Viljams Bleiks (*William Blake*)



Pārrunājiet, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Ja vēlaties, variet fonā uzlikt mierīgu mūziku.*

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Atceries brīdi, kad kāds tev palīdzēja... (*pauze*)

Kā viņš vai viņa tev palīdzēja?...

Kā tu juties, kad tev palīdzēja?...

Vai tu biji laimīgs?...

Ir jauki, ja kāds dažreiz palīdz, kad tu pats netiec galā...

Tagad atceries brīdi, kad tu kādam palīdzēji... (*garāka pauze*)

Kā tu viņam vai viņai palīdzēji?...

Kā tu juties palīdzot?...

Vai šis cilvēks bija laimīgs, ka tu viņam palīdzēji?...

Uzsit sev uz pleca par to, ka biji izpalīdzīgs...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

Diskusija:

Kā tu juties, veicot šo vingrinājumu?

STĀSTA STĀSTĪŠANA

Ziloņu Vīrs

Autore: Tesa Hilmane (*Tessa Hillman*)

Ušas mamma bija strādīga sieviete. Viņa strādāja tirgus stendā un pārdeva zaļumus un augļus, kas izauga viņu ģimenes zemes gabalā. Uša bija sapņaina meitene. Viņa gāja uz tirgu palīdzēt savai mammai, bet labprātāk vēroja to, kas notika apkārt. Viņas pienākums bija pieskatīt mazo brālīti. Kad viņš raudāja, viņai bija viņš jāpabaro, un jāatgaiņā mušas, kamēr viņš gulēja.

Viens no apmeklētājiem viņai īpaši patika. Tas bija ziloņu dzinējs. Viņa sauca viņu par Ziloņu vīru. Viņš mēdza nākt uz viņas mammas stendu, lai nopirktu augļus un dārzeņus. Viņam patika bērni, un viņš vienmēr pakutināja viņas mazo brālīti zem zodiņa, un mazulis sāka smieties. Viņš bija ļoti maza auguma vīrs un diezgan krunkains, viņš arī prata rāpties kā pērtiķis, jo viņam bija jāuzrāpjas uz savu ziloņu kakla, lai vestu tos strādāt. Viņam patika stāstīt Ušai dažādus stāstus.

Kādu dienu Ušas mamma sadusmojas uz savu meitu, jo mušas bija apsēdušas mazo brālīti un viņš jutās slikti. Kad parādījās Ziloņu vīrs, viņš redzēja, ka gan Uša, gan mazulis raud.

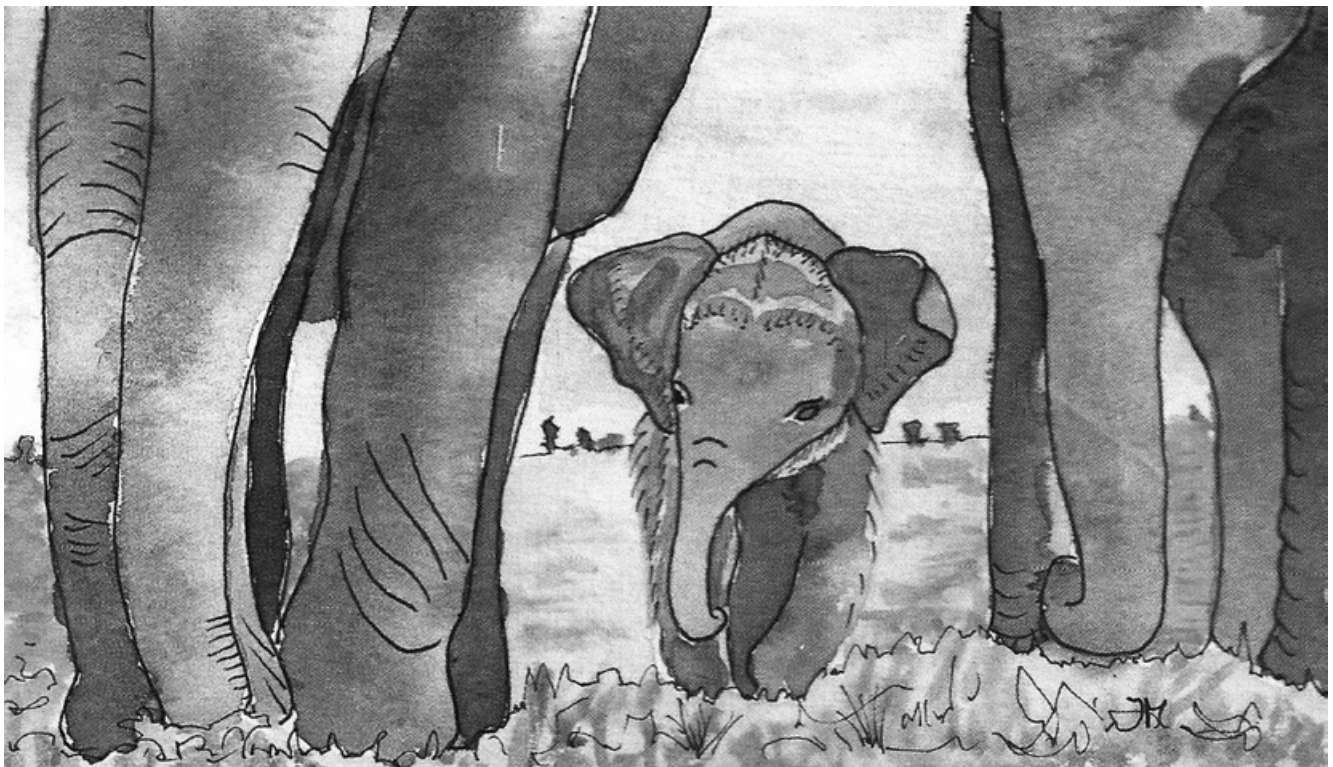
„Kas ir noticis? Kas ir noticis?” viņš jautāja.

„Viņa ir nepaklausīga meitene. Viņa man nepalīdz ar mazuli. Man ir nepieciešama palīdzība. Es viena nevaru visu izdarīt!” sacīja Ušas mamma.

„Labi, labi! Vairs neraudiet. Samīļo mazuli, un es tev pastāstīšu stāstu par savu jauko un visizpalīdzīgāko ziloni,” teica ziloņu dzinējs.

Ziloņu vīrs uzrāpās uz kaudzes ar kastēm un notupās pašā augšā, sakrustojis kājas. Arī citi bērni viņu pamanīja un nāca klausīties. Visiem patika Ziloņu vīra stāsti. Viņš runāja skaļā balsī, lai visi varētu dzirdēt.

„Es pastāstīšu jums par Rani. Kad viņa vēl bija mazs zilonēns, viņas mammai piedzima mazulis. Rani redzēja, ka ir daudz jāpalīdz tikt galā ar mazuli. Viņš bija pavisam maziņš, un



lielie ziloņi to varēja samīdīt. Rani vienmēr pārliecinājās, lai mazulis atrastos pa vidu starp viņu un mammu. Tā mazuli nevarēja saspīst. Pienāca laiks, kad Rani mammai bija jāatgriežas darbā. Viņai bija plantācijā jāvelk baļķi. Ziloņu dzinējs viņu aizveda prom no ziloņu mītnes. Pa to laiku mazulis jau bija paaudzies un ēda zāli un citus zaļumus. Kad viņš pamanīja, ka viņa mamma pazūd tālumā, viņš sāka taurēt, cik skaļi vien varēja. Mamma viņam atbildēja ar īsu „Taraaa!”, taču neatskatījās. Viņa zināja, ka Rani pieskatīs mazuli. Rani pārlaida savu snuķi pār mazuļa muguru un maigi paberzēja viņu. Tad viņa paņēma garšīgus zaļumus un pasniedza tos mazulim. Mazulis pārstāja raudāt un apēda lapu.

Rani vienmēr pārliecinājās, lai mazulis atrastos pa vidu starp viņu un mammu.

„Tajā dienā es biju ļoti apmierināts ar Rani. Es biju atbildīgs par visiem ziloņiem, kas nebija nodarbināti, un uztraucos, ka mazulis būs bēdīgs, kad viņa mamma devās prom. Nav labi, ka ziloņi jūtas nelaimīgi. Man likās, ka, tā kā Rani ir tik izpalīdzīgs zilonis, viņa droši vien pieskatīs savu mazo brālīti, un man izrādījās taisnība. Tajā dienā visi ziloņi bija klusi un mierīgi, un tas bija ļoti labi, vai ne?”

„Un kā ir ar visiem jums, vai jūs palīdzat savai mammai un tētim? Es ceru, ka jā!” noteica ziloņu dzinējs, uzlūkojot visus bērnus. To sakot, viņš paņēma savu maisu ar dārzeniem un nozuda starp stendiem.

Uša domīgi šūpoja rokās mazo brālīti, kurš tagad smaidīja. „Es gribu būt tikpat izpalīdzīga kā Rani,” viņa sacīja savai mammai.

„Man ir prieks to dzirdēt, Uša, un es esmu pārliecināta, ka tu tāda būsi!” atbildēja viņas mamma.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kāds bija Ušas pienākums?
4. Kas ir ziloņu dzinējs?
5. Kā Rani palīdzēja?
6. Vai tev kādreiz ir bijis jāpieskata mazais brālis vai māsa?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Bites dziesma

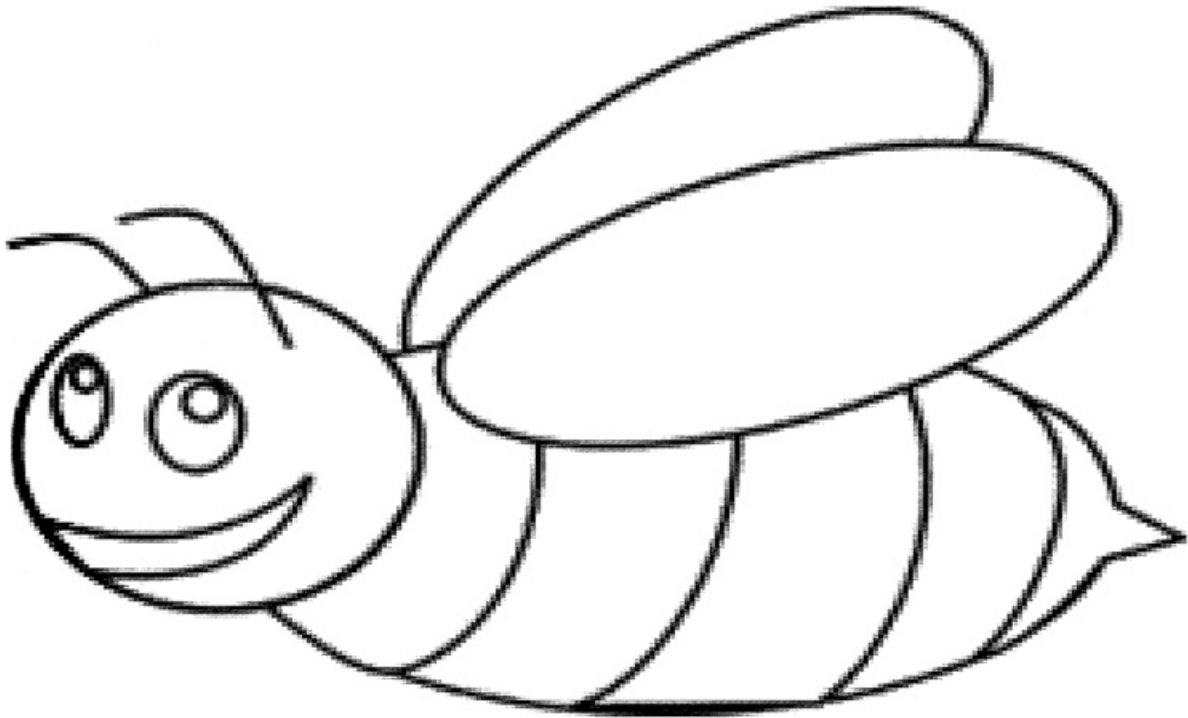
Ak, cik lieliski ir būt
Lielai un stiprai darba bitei,
Pavadot katru aizejošo stundu,
Savācot ziedputekšņus no ziedkāpostiem.
Es gribētu būt maza strādīga bitīte,
Cik vien strādīga bite var būt.
Lidināties pa krāšņāko dārzu, kāds redzēts,
Un nesot medu mūsu mīļajai bišu mātei.

Zum, zum, zum, zum, medus bite, medus bite.
Dūc, ja vēlies, tikai neiedzel man.
Zum, zum, zum, zum, medus bite, medus bite.
Dūc, ja vēlies, tikai neiedzel man.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Māksla

Izkrāsojiet „Strādīgo biti”. Neaizmirstiet viņas dzeltenās svītras.



3. Strādīgā bite – palīdzības dienasgrāmata

Tāpat kā Rani, izpalīdzīgais zilonēns, un strādīgās bites, kas palīdz, arī tu vari būt izpalīdzīgs. Katru dienu šīs nedēļas laikā uzraksti, kā tu esi palīdzējis, un pastāsti:

Kā es jutos

Kā jutās cilvēks, kam es palīdzēju.

PALĪDZĪBAS DIENASGRĀMATA

VĀRDS:

Pirmdiena: Šodien es palīdzēju

Ko es darīju, lai palīdzētu:

Es jutos:

Cilvēks, kuram es palīdzēju, jutās:

Otrdiena: Šodien es palīdzēju

Ko es darīju, lai palīdzētu:

Es jutos:

Cilvēks, kuram es palīdzēju, jutās:

Trešdiena: Šodien es palīdzēju

Ko es darīju, lai palīdzētu:

Es jutos:

Cilvēks, kuram es palīdzēju, jutās:

Ceturtdiena: Šodien es palīdzēju

Ko es darīju, lai palīdzētu:

Es jutos:

Cilvēks, kuram es palīdzēju, jutās:

Piektdiena: Šodien es palīdzēju

Ko es darīju, lai palīdzētu:

Es jutos:

Cilvēks, kuram es palīdzēju, jutās:

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Pareiza rīcība

Saistītā vērtība: IZPALĪDZĪBA

Konteksts: Palīdzēt savai ģimenei.

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Pareiza rīcība. Uzsvars ir uz palīdzēšanu.

Citāta autors ir Viljams Bleiks, un tas skan šādi: „Strādīgai bitei nav laika bēdāties.”

Mēs mācīsim bērniem, ka palīdzēšana citiem sniedz laimi.

Mūsu stāsts ir par meiteni, vārdā Uša, kuras pienākums bija pieskatīt mazo brālīti, kamēr viņas mamma tirgū pārdod pašu izaudzētos produktus. Dažreiz Uša aizsapņojas, un mušas lido virsū mazulim, un tad Uša dabū rājienu. Ziloņu dzinējs, kurš pieskata ziloņus, izstāstīja viņai stāstu par ziloņu meiteni, kura aizsargāja savu mazo brālīti un rūpējās, lai viņam nekas nenotiktu, kamēr viņu mamma devās strādāt. Ziloņu meitene bija ļoti izpalīdzīga.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Pamanīt un uzslavēt situācijas, kad jūsu bērns palīdz jums vai kādam citam.
- Kad rodas atbilstoša situācija, lietojiet vārdu „izpalīdzīgs”, lai raksturotu to, kā bērns ir izturējies.
- Palūdziet savam bērnam nodziedāt ar jums kopā dziesmu (pirmo pantiņu un piedziedājumu), kuru viņš/viņa dziedāja klasē.
- Centieties īpaši parādīt, kā ir būt „izpalīdzīgam”.

Paldies

Saistītā vērtība: ATBILDĪBA

Konteksts: Sociālā atbildība – neizniekot laiku.

Mācību mērķis: Saprast, cik svarīgi ir neizniekot laiku.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:
skudra, kolonija, circenis, nedienas.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā,
CD ar dziesmu, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Es neIZNIEKOJU LAIKU.



Pārrunāji, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Fonā uzlieciet mierīgu mūziku.*

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārļecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Tagad ieklausies mūzikas skaņās...

Ieklausies visās skaņās...

tālumā braucoša transporta skaņās...

putnu dziedāšanā.

Ko vēl tu vari saklausīt? (*pauze*)... Ieklausies visās skaņās... (*pauze*)...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

Diskusija:

(Lai palīdzētu bērniem koncentrēties nākamreiz, kad viņi pildīs šo vingrinājumu).

Ko jūs dzirdējāt? Vai jūs dzirdējāt kādu skaļu troksni?

Vai jums likās, ka troksnis traucēja jums justies mierīgi?

Vai jūs dzirdējāt klusas skaņas? Vai šīs skaņas radīja patīkamas sajūtas?

Miniet piemērus, kādas skaņas jūs dzirdējāt, vai tās bija skaļas vai klusas, un vai tās bija ilgas vai īsas skaņas.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

Skudra un circenis

Adaptēts no Ēzopa

Reiz dzīvoja ļoti strādīga skudra, viņa mitinājās pļavā kopā ar savu lielo ģimeni, netālu mita arī ļoti priecīgs circenis. Visu vasaru skudra kopā ar pārējām skudrām smagi strādāja, vācot ražu un veidojot krājumus grūtākiem laikiem, kad atnāks ziema.

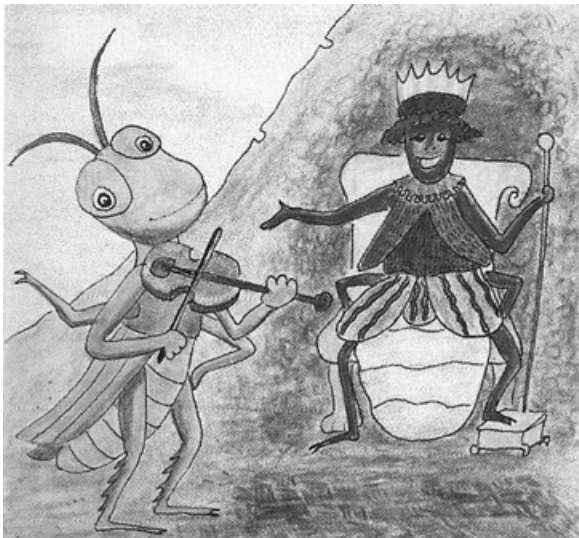
Priecīgais circenis savukārt pavadīja visu vasaru, priecīgi dziedot un lēkājot garajā zālē. Viņš domāja, ka skudra ir muļķe, ka smagi strādā tik skaistā laikā. Vai viņai nemaz negribējās pavadīt laiku spēlējoties un uzdziedot, kā to darīja circenis? Viņa droši vien ir diezgan garlaicīga.

Drīz vasara ar skaistajām un saulainajām dienām pagāja, un iestājās rudens, laiks kļuva vēsāks, un lapas krita no kokiem. Circenis vairs tik daudz nedziedāja. Kad beidzot pienāca ziema, kļuva pavisam auksts, un circenis vairs nevarēja atrast sev ēdienu. Tad circenis atcerējās par skudru un visu pārtiku, ko tā bija sakrājusi. Circenis devās pie skudras. „Man gribas ēst,” viņš sacīja. „Skudra, vai tu vari man iedot graudus, lai es pārdzīvotu ziemu? Es zinu, ka tu savāci lielus krājumus.”

„Un ko tu darīji visu vasaru, ja nevāci graudus, ko vēlāk varētu ēst?” dusmīgi jautāja skudra.

„Es biju aizņemts, dziedot un spēlējoties garajā zālē,” circenis atbildēja. „Man nebija laika ievākt ražu.”

Skudra par viņu pasmējās. „Tā kā tu visu vasaru notrallināji kā tāds muļķis, labāk gatavojies deļot visu ziemu!”



Visa skudru kolonija uzzināja par circeņa nedienām, un laimīgā kārtā to izdzirdēja arī skudru karaliene. Viņa lika atvest circeni, kurš pazemīgi ieradās un paklanījās viņas priekšā.

„Circeni,” laipni sacīja karaliene. „Tu izniekoji daudz laika vasarā. Ir jauki padziedāt un priecāties, bet tu zināji, ka atnāks ziema, tāpēc bija arī jāpastrādā. Neskatoties uz to, tu drīkst šeit palikt un patverties skudru kolonijā, kā arī kopā ar mums ēst. Bet par to tev nāksies spēlēt savu vijoli un mums uzdziedāt.”

Circenis bija ļoti pateicīgs un priecīgs par karalienes piedāvājumu. Viņš pateicās viņai un visu ziemu smagi strādāja, iepriecinot visus ar savu mūziku.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kāpēc circenis bija izsalcis, kad pienāca ziema?
4. Kurš rīkojās atbildīgi – skudra vai circenis?
5. Ko skudru karaliene sacīja circenim?
6. Kā circenis beigās jutās?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

JA TU ESI LAIMĪGS UN TO ZINI

Ja tu esi laimīgs un to zini,
Sasit plaukstu.
Ja tu esi laimīgs un to zini,
Sasit plaukstu.
Ja tu esi patiess un laipns,
Tad parādi zīmi. (*Uzlikt roku uz sirds*).
Laimi var atrast ikviens.

Ja tu esi laimīgs un to zini,
Pamāj ar galvu.
Ja tu esi laimīgs un to zini,
Pamāj ar galvu.
Radi laimi un smaidu,
Un pēc brīža tu manīsi,
Ka laimi var atrast ikviens.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Diskusija – kā es izmantoju savu laiku

Vai es pieceļos, kad mani modina?

Vai es izpildu savus pienākumus un mājasdarbus:

kad atnāku mājās no skolas?

vai atlieku uz vēlāku laiku?

vai nepildu tos nemaz?

Vai es pavadu daudz laika, skatoties televizoru vai spēlējot datorspēles?

Vai es mājās palīdzu?

Vai es laicīgi aizeju gulēt, kad man to liek?

Ko es varētu izmainīt, lai neizniekotu savu laiku?

Mācību stundas nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var lūgt bērniem pateikt: „Es velti neizniekošu savu laiku, ja tā vietā varu strādāt.”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Pareiza rīcība

Saistītā vērtība: ATBILDĪBA

Konteksts: Sociālā atbildība – neizniekot laiku.

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Pareiza rīcība. Uzsvars ir uz atbildību.

Citāts ir: „Es neizniekoju laiku.”

Mēs mācīsim bērniem, ka mums ir personīgie un sabiedriskie pienākumi, piemēram, neizšķērdēt laiku, ūdeni, enerģiju un pārtiku. Kad mēs veicam savus pienākumus atbildīgi, cilvēki mums uzticas.

Mūsu stāsts ir par strādīgo skudru un bezrūpīgo circeni. Vasarā skudra smagi strādā un vāc pārtikas krājumus ziemai, kamēr circenis dzied un spēlējas. Kad pienāk ziema, circenim nav ko ēst. Skudru karaliene atļauj viņam palikt pie skudrām, bet par to viņam nākas spēlēt savu vijoli un dziedāt.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Pamanīt un uzslavēt situācijas, kad jūsu bērns izturas atbildīgi.
- Kad rodas atbilstoša situācija, lietojiet vārdu „atbildīgi”, lai raksturotu to, kā bērns ir izturējies.
- Palūdziet savam bērnam nodziedāt ar jums kopā dziesmu, kuru viņš/viņa dziedāja klasē.
- Centieties īpaši parādīt, kā ir būt „atbildīgam”.

Paldies!

Saistītā vērtība: PAŠDISCIPLĪNA

Konteksts: Atlikt patīkamo.

Mācību mērķis: Iemācīties nebūt savtīgam.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:

gripa, noslēpumains, Parīze, ziedot.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā,
CD ar dziesmu, attēls ar Parīzes Eifeļa torni, papīrs un kritiņi.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Es vēlos to tagad, bet es varu pagaidīt.



Pārrunājiet, kā jūs to varētu praktizēt.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Ja vēlaties, variet fonā uzlikt mierīgu mūziku.*

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārļecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Iedomājieties savu mīļāko konfekti...

Iztēlojies, ka kāds tev iedod šo garšīgo konfekti... (pauze)

Cik gardi tā smaržo...

Cik skaista krāsa tai ir...

Tad tev saka, lai tu vēl to neēd...

Ja tu pagaidīsi līdz nedēļas beigām, lai to apēstu, tu saņemsi vēl divas konfektes.

Ko tu darīsi?...

Vai tu apēdīsi konfekti, kas tev ir, vai arī pagaidīsi, un tad tev būs trīs konfektes?

Tu nolem pagaidīt...

Uzsit sev uz pleca par to, ka varēji pagaidīt...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidi.

Diskusija:

Vai tu uzreiz apēdi savu konfekti vai pagaidīji? Kāpēc?

Ja tu to apēdi uzreiz, kā tu justos nedēļas beigās, kad tev varēja būt trīs konfektes?

STĀSTA STĀSTĪŠANA

Ceļojums uz Parīzi

Autore: Jašoda Perera (*Yasodha Perera*)

Keitija nevarēja vien sagaidīt savu sesto dzimšanas dienu, kas būs sestdien. Viņai nebūs ballīte, tā vietā mamma viņai apsolīja aizvest viņu un viņas vecāko māsu Džeidu dzimšanas dienas ceļojumā. Bet mamma turēja to noslēpumā – viņa neteica, uz kurieni viņas dosies!

Keitija nevarēja vien beigt par to runāt. Tas bija tik aizraujoši! Viņa runāja par to skolā. Viņa runāja par to ar saviem draugiem. Viņa runāja par to ar Džeidu. Kur viņas dosies?... Uz Londonas panorāmas ratu?... Tiso kundzes muzeju?... Pludmali? Vai varbūt lidos pat ar LIDMAŠĪNU? Keitijas acis iepletās no šīs domas – bet bija jāgaida vēl četras dienas. Tāpēc viņa turpināja tincināt savus vecākus.

„Tēti, nu, lūdzu, izstāsti man.”

„Es nezinu, mīļumiņ. Tas ir mamma lielais noslēpums.”

„Mammu, nu, pasaki man priekšā. Vai mēs brauksim ar autobusu? Vai ar mašīnu? Vai ar vilcienu? Vai tētis arī brauks?”

Mamma tikai noslēpumaini smaidīja un teica, „Tev ir tikai jāpagaida, un tad tu redzēsi. Esi pacietīga – un, protams, tētis arī brauks. Mēs taču nevaram viņu atstāt, vai ne? Mēs dosimies visi kopā un lieliski pavadīsim laiku.”

Ceturtdienas rītā mamma negaidot sacīja, „Ir laiks sākt kravāties, meitenes, un, vai man jums pateikt, uz kurieni mēs dosimies?”

„Jā, lūdzu, mamma. Uz kurieni mēs dosimies?”

„Mēs brauksim uz PARĪZI sestdienas rītā.”



PARĪZE! Oho! Keitija bija dzirdējusi par Parīzi un par Eifeļa torni. „Māmiņ, vai mēs apskatīsim Eifeļa torni?” viņa jautāja.

„Jā, un mēs varēsim uzkāpt līdz pašai augšai un redzēt visu Parīzi.”

„Un, mamm, tur ir arī Disnejlenda! Džillija no skolas tur ir bijusi. Tā ir ļoti jauka,” sacīja Keitija. Mikipele, Alise Brīnumzemē, kalniņi, piedzīvojumi, Disnejlenda! Tā būs lieliska dzimšanas diena, viņa nodomāja.

„Un vai jūs zināt, kā mēs uz turieni dosimies?” jautāja mamma. „Mēs brauksim tieši zem jūras, ar vilcienu, caur lielu tuneli. Mēs iekāpsim Eurostar vilcienā Londonā un brauksim līdz pašai Parīzei.”

Kad Keitija vakarā atnāca mājās no skolas, skolotāja skolā jau bija viņai iemācījusi, kā pateikt „Bonjour, Monsieur” un „Bonjour, Madame”, jo tas nozīmē „Labdien” franciski.

Keitija steidzās pie durvīm, kad izdzirdēja tēti slēdzam tās vaļā. „Bonjour, Papa. Mēs brauksim uz Parīzi”.

Viņš pasmaidīja, redzot viņas dedzīgo mazo sejiņu, bet viņš neizskatījās īsti labi. „Tu neizskaties vesels, mīlais”, sacīja mamma.

„Jā,” tētis nokrekšķinājās. „Man liekas, ka man ir gripa”.

„Ak, nesaki tā,” mamma teica. „Mums sestdien jābrauc uz Parīzi.”

Bet nākamajā dienā tētis jutās tik slikti, ka nevarēja iet uz darbu. Viņš klepoja un šķaudīja, viņam sāpēja kakls un galva, bija sāpes mugurā, un viņš nemitīgi lūdza siltu dzērienu ar citronu un medu.

Mamma bija noraizējusies. „Mums būs jāatliek ceļojums,” viņa sacīja.

Keitija nevarēja noticēt tam, ko dzirdēja. Viņa sadusmojās, skaļi piecērtot kāju. Viņa kļiedza. Viņa blāva. Viņa jutās ļoti sāpināta un vilusies. Viņa kļuva nikna. „Tas nav taisnīgi. Tas nemaz nav taisnīgi. Man ir dzimšanas diena, un es gribu braukt uz Parīzi. Tu apsolīji, mammu. Tu teici, ka mēs brauksim uz Parīzi, un tagad mēs nekur nebrauksim. Man nepatīk tētis. Kāpēc viņam arī ir jābrauc? Vai es nevaru braukt ar tevi un Džeidu? Lūdzu, mamm.”

„Redzi, Keitij, mēs varētu braukt, bet tētis būtu ļoti bēdīgs, ja nevarēs braukt, tāpēc mēs varam doties nākamajā nedēļā. Ir tikai jāpagaida vēl viena nedēļa. Padomā, cik slikti tētis jūtas. Kā tu justos, ja slimā gulētu gultā un mēs aizbrauktu, tevi atstājot? Nenāks par ļaunu kaut ko mazliet ziedot tēta labā. Un turklāt, vai nebūtu jauki, ja mēs parūpētos par viņu? Viņš jutīsies daudz labāk, ja mēs apčubināsim viņu, kad viņš ir slims. Es esmu pārliecināta, ka viņš izveselosies daudz ātrāk, ja mēs būsim laipnas pret viņu.”

Keitijas mazā sirds kļuva auksta un cieta. Viņa bija tik dusmīga uz tēti. Viņa gribēja viņu sodīt. Tāpēc kādu brīdi jutās īgna. Viņa nebija pārliecināta, kāpēc viņa tā jutās, jo tā nemaz nebija jauka sajūta. Viņa patiešām gribēja atkal just sirsnību pret savu mīlo tēti. Varbūt viņai veikt šo lielo ziedojumu?

Viņa uzkāpa augšā pa trepēm, lai paskatītos, kā tētis jūtas. „Vai es tev varu kaut ko atnest?” viņa jautāja.

„Tas ir tik mīli, mana mazā Florences lakstīgala. Es vēlētos vēl citronu un medu,” viņš nočukstēja. Keitija dziļi sirdī jutās aizkustināta. Viņas nabaga tētis izskatījās tik nelaimīgs, ka viņas sirds atkusa. Nebūtu pareizi doties uz Parīzi bez viņa. Viņas noskrēja lejā, lai sagatavotu dzērienu. „Lūdzu, tēti,” viņa sacīja. „Es palikšu un rūpēšos par tevi, un nākamajā nedēļā mēs visi kopā dosimies uz Parīzi.”

No vienas puses, viņa iekšēji jutās vēl mazliet bēdīga, bet sajūtās arī silti un labi. Tētis bija tā vērts, lai viņa labā kaut ko ziedotu. Un arī viņš domāja, ka viņa ir jauka. Viņš iedeva lielu buču viņai uz pieres un teica, ka viņa ir vislabākā jubilāre, kāda vien var būt. „Mēs lieliski pavadīsim laiku Parīzē, tēt. Nākošnedēļ!”. Viņa viņam uzsmaidīja.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Ko Keitija gatavojās darīt savā dzimšanas dienā?
4. Kas sadusmoja Keitiju?
5. Kā Keitija izmainīja to, kā viņa jutās?
6. Kā jutās viņas tētis?
7. Kas notika beigās?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Piecas mazas vērtības

Piecas mazas vērtības es kādreiz zināju,
Tās bija labas un taisnīgas, un visādi citādi labas.
Bet viena maza vērtība, kas saucās MĪLESTĪBA,
Bija priekšā visām citām, jo tā ir tik jauka.

Nodziediet „Pieci mazi pīlēni” melodijā.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Māksla:

Parādiet bērniem attēlu ar Parīzes Eifeļa torni un iedodiet bērniem papīru un krītiņus, lai zīmētu.

Uzzīmējiet zīmējumu ar Keitiju Parīzē un izkrāsojiet to.

Aiznesiet zīmējumu uz mājām un izstāstiet saviem vecākiem stāstu, kuru lasījāt nodarbībā.

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un pēc kārtas pasmaidīt savam blakusstāvētājam kreisajā pusē, sakot „Es domāšu par to, kā tu jūties un arī kā es jūtos, lai mēs abi būtu laimīgi.”

Saistītā vērtība: LABAS ATTIECĪBAS

Konteksts: Iemācīties, ka došana sniedz laimi.

Mācību mērķis: Būt labam kaimiņam.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:
ziedu pušķis.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā,
CD ar dziesmu,
A4 izmēra papīra lapa katram bērnam, lai izveidotu grozu, un
papīra strēmele vai krāsaina lenta rokturim,
papīrs un krītiņi, lai uzzīmētu ziedus.
Šķēres.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Darīt ar mīlestību ir pareiza rīcība.



Pārrunājiet, kad jūs esat darījuši kaut ko ar mīlestību.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Ja vēlaties, variet fonā uzlikt mierīgu mūziku.*

Iztēlojies, ka tu sēdi zālē... Ir skaista pavasara diena...
Tu vari pasmaržot visas izplaukušās puķes...
Ieklausies, tu vari sadzirdēt, kā čivina putni...
Tu sajūti saules starus sev uz sejas...
Tu jūti, kā maigi uzpūš vējš...
Šī ir ļoti mierīga vieta...

Tagad palūkojies sev apkārt...
Tu redzi, ka apkārt esošie cilvēki arī smejas un priecājas par skaisto dienu...
Uz īsu brīdi palūkojies uz kādu no cilvēkiem...
Uzsmaidiet viens otram...
Padomā, cik labi, ka kāds tev pasmaida...
Padomā, cik labi tu liec justies tiem, kam tu uzsmaidi...
Padomā, ko labu tu dari citiem...
Padomā arī par to, ko citi dara labu tev...
Atceries, cik labi ir būt laipnam kaimiņam...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidi.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

Slepenā misija

Autore: Milana Holistere (*Milan Hollister*)

Reiz dzīvoja meitenīte vārdā Samanta. Kad viņai bija seši gadi, viņas ģimene pārcēlās uz lielu daudzdzīvokļu māju, kurā dzīvoja daudz cilvēku. Viņa dzīvoja trešajā stāvā. Viņiem kaimiņos, otrajā stāvā, dzīvoja gados vecāka kundze, Drumstalas kundze.

Samanta bieži redzēja Drumstalas kundzi ap sešiem vakarā, kad kopā ar vecākiem izveda pastaigāties savu suni. Drumstalas kundze parasti izskatījās dusmīga. Bieži viņa izteica arī dusmīgus komentārus par Samantas suni.

„Suņi”, viņa nomurmināja. „Nekam nederīgi radījumi!”. To teikusi, Drumstalas kundze devās prom.

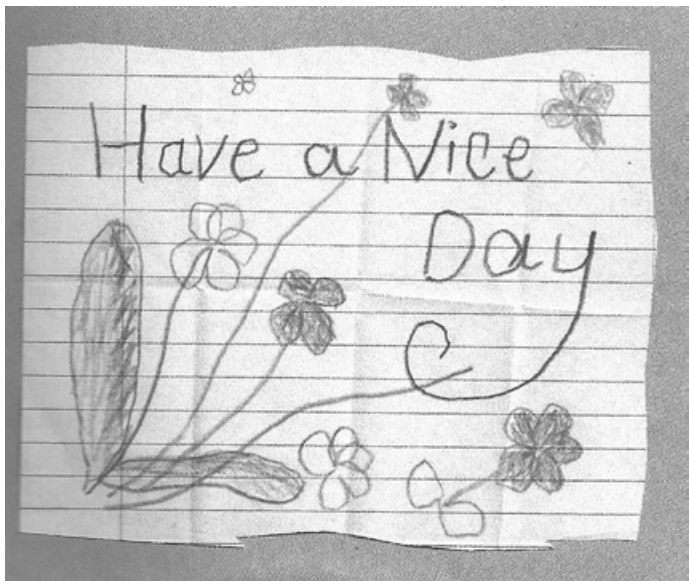
Samantas vecāki vienmēr bija pieklājīgi. Ikreiz, ieraugot viņu, viņi smaidīja un pajautāja, „Drumstalas kundze, kā jums šodien klājas?”

Bet Drumstalas kundze vienmēr atbildēja tikai ar „Pfff!”, un aizgāja.

Samanta jautāja saviem vecākiem, kāpēc Drumstalas kundze bija tik īgna. Bet viņi tikai teica, ka dažreiz, kad cilvēki jūtas bēdīgi vai vientuļi, viņi nav pārāk laipni pret apkārtējiem. Viņi arī atgādināja, lai Samanta netiesā Drumstalas kundzi un lai vienmēr smaida, un ir laipna pret viņu.

„Vienkārši esi pacietīga ar viņu, varbūt kādu dienu viņa kļūs pretimnākošāka,” viņi cerībā noteica.

„Labi,” Samanta pie sevis nodomāja. „Ja viņa ir vientuļa un bēdīga, es katru dienu nesīšu viņai puķes, lai viņu uzmundrinātu.” Bet tā nebija laba doma, jo Samanta ātri vien aptvēra, ka viņai nav naudas, lai nopirktu puķes. Tā vietā viņa nolēma uzzīmēt zīmējumus ar ziediem un citām skaistām lietām un slepus atstāt tos pie viņas durvīm.



Tā katru dienu Samanta uzzīmēja Drumstalas kundzei skaistu zīmējumu. Un katru dienu viņa uzrakstīja vienu un to pašu novēlējumu: „Jauku dienu!”.

Dažas dienas pēc tam, kad Samanta bija uzsākusi savu „slepeno misiju”, viņi ieraudzīja Drumstalas kundzi. „Labdien, Drumstalas kundze! Kā jums šodien klājas?” pieklājīgi jautāja Samantas vecāki.

Viņiem par pārsteigumu Drumstalas kundze atbildēja, „Labi,” un aizgāja.

Samantas tētis pakasīja pakausi. Viņš bija pārsteigts. Drumstalas kundze nekad agrāk nebija ar viņiem runājusi. Samanta neko neteica, bet turpināja katru dienu atstāt savu skaistāko zīmējumu pie Drumstalas kundzes durvīm ar to pašu novēlējumu: „Jauku dienu!”.

Kādu nedēļu vēlāk viņi atkal ieraudzīja Drumstalas kundzi. „Labdien, Drumstalas kundze! Kā jums šodien klājas?” Samantas vecāki pieklājīgi jautāja.

Drumstalas kundze viņiem nedaudz uzsmaidīja un atbildēja, „Paldies, labi.” Un aizgāja.

„Re, kā!” Samantas vecāki pamanīja, ka kaut kas Drumstalas kundzē ir mainījies. Bet kas tas varētu būt? Samanta neko neteica, bet katru dienu turpināja savu „slepeno misiju” un

atstāja Drumstalas kundzei skaistus zīmējumus ar novēlējumu: „Jauku dienu!”. Dažreiz, ja viņa varēja aizlavīties, vecākiem nemanot, viņa salasīja pienenes un citas savvaļas puķes Drumstalas kundzei. Viņa izveidoja nelielu pušķīti un atstāja to kopā ar savu zīmējumu.

Kādu dienu, kad bija pagājušas vairākas nedēļas, Samanta kopā ar vecākiem nāca mājās no pastaigas ar suni un pamanīja Drumstalas kundzi. Pirms Samantas tētis paspēja pateikt „Labdien!”, Drumstalas kundze ierunājās pirmā.

„Labdien! Kā jums šodien klājas?” smaidot jautāja Drumstalas kundze.

„Mmm... Labi... Mmm. Labi. Kā jums klājas?” atbildēja pārsteigti Samantas vecāki. Tad viņi nedaudz parunājās par laikapstākļiem, suni un vēl šo to. Tā bija jauka saruna. Samantas vecāki bija nedaudz pārsteigti. Tad Drumstalas kundze plati uzsmaidīja Samantai, noglāstīja viņai galvu un aizgāja.

„Kas tad tas bija?” skaļi noteica Samantas tētis. „Drumstalas kundze pēdējā laikā izskatās daudz laimīgāka. Diez kas viņai ir noticis?”

Samanta neko neteica. Viņa tikai pasmaidīja, jo bija tik labi redzēt Drumstalas kundzi laimīgu. Samanta turpināja savu „slepeno misiju”, atstājot skaistus zīmējumus Drumstalas kundzei un, kad bija iespēja, arī pieneņu pušķīšus.

Kādā nedēļas nogalē, vairākus mēnešus pēc tam, kas Samanta uzsāka savu „slepeno misiju”, viņa kopā ar vecākiem gatavojās doties uz laukiem. Atverot mājas ārdurvis, durvju priekšā atradās kaste ar zīmīti. Tā bija adresēta „Samantai”. Kad viņa atvēra zīmīti, tajā bija vienkāršs novēlējums: „Jauku dienu!”, un kastē atradās visskaistākā lelle, kādu viņa jebkad bija redzējusi.

„Hmmm... Diez kas to ir atsūtījis?” jautāja viņas tētis.

„Hmmm... Es arī to vēlētos zināt”, atbildēja Samanta, pasmaidot pie sevis, jau zinādama atbildi.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kā tu domā, vai Samanta bija laba kaimiņiene Drumstalas kundzei?
4. Kā tu domā, kurš bija atstājis Samantai lelli?
5. Kā tu domā, kāpēc Samantai tika uzdāvināta lelle?
6. Vai tu vari iedomāties kādu, kuram tu varētu būt labs kaimiņš?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

ESI LABS kaimiņš

Esi labs kaimiņš, tas nāks par labu,
Nāks par labu!
Esi labs kaimiņš, tas nāks par labu,
Nāks par labu!
Sniedz lielu smaidu tiem, ko pazīsti,
Un skaties, kā labestība izplatās un izplatās,
Izplatās un izplatās!

GRUPAS AKTIVITĀTE

Amatniecības darbs: Izgatavot papīra ziedu grozu.

Iedodiet katram bērnam A4 izmēra papīru, kas ir salocīts uz pusēm un izgriezts groza formā. Viņi var salīmēt abas puses kopā un izveidot grozu. Grozam ir jābūt priekšpusei un aizmugurei. Papīra strēmele, kas uzlīmēta no vienas puses līdz otrai, izveidos lielu rokturi. Grozs un rokturis ir jāsavieno kopā tā, lai bērni to varētu uzkārt uz durvju roktura.

Ļaujiet bērniem uzzīmēt un/vai izgriezt dažādus ziedus. Variet iedot dažus attēlus ar ziediem, ko viņiem apskatīt.

Ziedu kātus var ielīmēt starp abām pusēm, lai tas izskatītos kā īsts grozs. Uz groza priekšpuses visi bērni uzrakstīs: „Jauku dienu!”.

Tad viņu uzdevums ir izvēlēties kādu no kaimiņiem, kuram nāktu par labu labākas attiecības ar saviem kaimiņiem, un uzlikt grozu uz viņu durvju roktura. Sakiet, lai bērni uzkarina grozu uz durvju roktura. Ja grozs nav domāts bērnu vecākiem, atgādiniet, lai viņi palūdz savus vecākus vai kādu citu pieaugušo pievienoties viņu „slepenajā misijā”, kad viņi uzkārs grozu uz durvju roktura.

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem padomāt par savu „slepeno misiju”, kā būt laipnam pret kaimiņiem. Vai viņi zina, kam viņi uzdāvinās savu grozu? Vai viņi turpinās savu „slepeno misiju”, kā būt laipnam, arī turpmāk?

Saistītā vērtība: NEATLAIDĪBA

Konteksts: Nepadoties.

Mācību mērķis: Iemācīties, ka, ja es esmu neatlaidīgs, es varu sasniegt savu mērķi.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:
šimpanze, īgns, platforma, zooloģiskais dārzs.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā,
CD ar dziesmu.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Soli pa solim, es uzkāpšu kalnā.



Vai kādreiz tev ir bijusi problēma, kuru tu pamazām, soli pa solim, esi to atrisinājis?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Ja vēlaties, variet fonā uzlikt mierīgu mūziku.*

Ja ir pietiekoši daudz vietas, ļaujiet bērniem mierīgi apgulties uz grīdas, izveidojot apli, ar pēdām centrā.

Ja vietas ir par maz, sakiet:

Ērti apsēdies savā krēslā. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Atceries, kad tu esi gribējis izdarīt kaut ko jaunu, piemēram, sasiet kurpju auklas vai iemācīties lasīt vai rakstīt, vai peldēt...

No sākuma tu nemācēji to darīt...

Tu mēģināji vēl...

Un mēģināji...

Un mēģināji...

Kamēr beigās tev sāka sanākt...

Tu mēģināji vēl...

Un tev izdevās arvien labāk...

Uzsit sev uz pleca par to, ka turpināji censties...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidi.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

Zoologiskā dārza sargs

Autore: Tessa Hilmane (*Tessa Hillman*)

Džoks bija zoologiskā dārza sargs jau sen un ļoti labi pazina visus savus dzīvniekus. Viņš rūpējās par daudz dažādiem dzīvniekiem, bet viņa mīļākie dzīvnieki bija šimpanzes. Viņš domāja, ka tie ir ļoti līdzīgi cilvēkiem savā uzvedībā, un, ja viņš varētu saprast šimpanzes, viņš varētu labāk saprast cilvēkus. Dažreiz dēļ cilvēkiem Džoks jutās īgns, bet šimpanzes nekad viņam nelika tā justies.



Ja Džokam nebūtu tik daudz darāmā, viņš pavadītu visu dienu, vērojot šimpanzes. Tomēr Džokam bija jāpabaro dzīvnieki, jāuztur tīrībā teritorija, kur dzīvnieki uzturējās, jāpārbauda, lai katra šimpanze būtu pietiekami paēdusi, justos labi un būtu laimīga.

Zoologiskajā dārzā šimpanzēm bija ļoti liela teritorija, kurā spēlēties. Tur bija koku stumbri un zari, virves un šūpoles, augstas platformas un klusi nostūrīši. Zoologiskais dārzs centās, lai viņu mājvieta būtu pēc iespējas līdzīgāka džungļiem un šimpanzes justos laimīgas. Ja viņas nebūtu laimīgas, viņas sāktu izrādīt savu neapmierinātību, darot dažādas dīvainas lietas, piemēram, raujot sev matus vai slikti uzvedoties, bet šimpanzes to nedarīja.

Liels prieks bija vērot šimpanzes mazuļus. Viņu mammas ļoti par viņiem rūpējās. Mammas viņiem māca visu par apkārtējo pasauli. Mazuļi mācās, atdarinot savas mammas. Mammas rūpējās par saviem mazuļiem divus gadus, kas

ir ilgs laiks dzīvnieku pasaulē. Kaķēniem un kucēniem mamma ir vajadzīga tikai uz dažām nedēļām. Šimpanzes ir daudz gudrākas par suņiem un kaķiem. Viņas daudz ko var iemācīties un ir ļoti pacietīgas. Viņas zina, ka, ja turpinās mēģināt, tad iemācīsies visu to, ko māc viņu mammas.

Reiz, kad Džoks bija Āfrikā, kur pētīja savvaļas šimpanzes viņu džungļu mājvietā, viņš pamanīja mazu šimpanzīti, kas veidoja sev ligzdu koka zaros. Šimpanzes izveido sev ligzdu augstu kokā, lai naktī varētu tajā gulēt un justos drošībā. Savvaļas dzīvnieki, kas naktī ložņā apkārt pa zemi, nevar tikt viņām klāt tik augstu, koku galotnēs.

Džoks un filmētāju grupa novietoja kameru uz augstas platformas kokā, lai vērotu, kā šimpanzes veido sev ligzdas. Šimpanzes mamma ar savu mazo šimpanzīti gatavojās naktij. Viņa bija nolēmusi, ka mazajam ir laiks iemācīties izveidot pašam savu gulvietu. Viņa izstūma viņu laukā no savas ligzdas. Viņš jau bija izaudzis par lielu, lai gulētu vienā ligzdā kopā ar mammu.

Mazais šimpanze sāka locīt zarus, kā bija redzējis savu mammu darām. Zari atliecās atpakaļ uz augšu. Viņš turpināja vēl un vēl, liecot dažādus zarus un rikstītes, lai izveidotu sev nelielu platformu. Lielāka daļa zaru vienkārši atliecās atpakaļ. Viņa mamma viņu vēroja. Viņa vienkārši klusām apgūlās, kamēr viņš centās no visa spēka. Pēc liela darba visbeidzot viņš bija izveidojis sev gulvietu. Viņš iespraucās starp trīs spēcīgiem zariem un devās gulēt.



Nākamajā naktī šimpanzes bija citā kokā un cītīgi taisīja sev ligzdas. Mazais šimpanze atkal mēģināja apgulties pie savas mammas, bet viņa izstūma viņu laukā.

Mazais šimpanze atkal centās saliekt zarus, lai izveidotu sev ligzdu.

Nedēļas laikā, kuru Džoks pavadīja vērojot, viņš redzēja, ka mazais šimpanze cītīgi strādāja un izmēģināja dažādus veidus, lai uztaisītu sev ligzdu. Viņš daudz ko iemācījās. Viņš pārstāja liekt lielus un resnus zarus. Viņš izvēlējās zarus, kas bija tievāki un lokanāki. Viņa izveidotās ligzdas izskatījās arvien ērtākas, un viņa mamma, šķiet, vairs neuzmanīja viņu tik daudz. Viņa zināja, ka viņš ir iemācījies izveidot sev labu un drošu ligzdu, un viņai par viņu nav jāuztraucas.

Zoologiskajā dārzā šimpanzēm nevajadzēja veidot sev ligzdas, jo tur jau viņām bija gatavas platformas. Viņām dažreiz vajadzēja meklēt ēdienu. Viņas iemācījās atrast noslēptos augļus. Ja viņas nemeklēja, tad bija izsalkušas. Tā bija viņam arī izklaide, un tas attīstīja intelektu. Turklāt tas palīdz viņām apgūt dzīvei noderīgas iemaņas – daudz domāt un daudz mēģināt. Tas mazliet atgādina mācīšanos lasīt un rakstīt. Sākumā ir ļoti grūti, bet, ja mēs turpinām censties, mēs beigās sasniedzam rezultātu. Tad mēs jutamies gandarīti ar sasniegto un saprotam, ka varam izdarīt daudz ko tādu, par ko pirms tam pat nezinājām.

Ja mēs turpinām kaut ko mācīties un mēģinām vēl un vēl, tāpat kā to darīja šimpanzes, mācoties izveidot savas gulvietas, mēs to apgūsim. Pirmā gulvieta, kuru šimpanze izveidoja, nebija pārāk ērta, bet, mēģinot vēl, viņš uztaisīja sev ērtu naktsmītni un labi izgulējās.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kas bija Džoka mīļākie dzīvnieki?
4. Kā Džokam bija jāaprūpē dzīvnieki?
5. Ar ko šimpanzes varēja rotaļāties?
6. Kur šimpanzes gul?
7. Kā viņas apgūst?
8. Ko tu gribētu iemācīties?
9. Cik ilgi tev būs jāmēģina?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Tu vari, ja tu domā, ka vari

(mūzika: Stjuarts Džounss (Stuart Jones))

vārdi: Nikija Gilberta (Nicky Gilbert))

Tu vari, tu vari, ja tu domā, ka vari.
Nekad nebaidies no neveiksmes.
Tu vari, tu vari, ja tu domā, ka vari.
Tad tu stāvēsi pats uz savām kājām.

(Atkārtot)

GRUPAS AKTIVITĀTE

Diskusija:

Sadarbojoties ar skolotāju:

Cik daudz bērnu atceras mēģināt vēl un vēl:

- Uzrakstīt savu vārdu
- Sasiet kurpju auklas u.c.

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli, pēc kārtas uzsmaidīt savam blakusstāvētājam un pateikt: „Es turpināšu censties, kamēr man izdosies un es sasniegšu savu mērķi.”

Saistītā vērtība: PERSONISKĀS DZĪVES PRASMES

Konteksts: Higiēna.

Mācību mērķis: Es varu veikt pozitīvas darbības, lai uzturētu sevi tīru un veselu.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:
vanna, sūdzēties, netīrs, duša, templis, gudrs, greizi.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā,
CD ar dziesmu, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Es uzturu sevi tīru un veselu.



Pārrunāji, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Ja vēlaties, variet fonā uzlikt mierīgu mūziku.*

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārļiecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Iztēlojies, ka tu ar saviem draugiem spēlē futbolu...

Ir ļoti dubļains, un tu kļūsti ļoti netīrs...

Tu redzi, ka arī tavas drēbes ir ar dubļiem....

Tev ir laiks doties mājās...

Tu novelc dubļainos apavus, pirms ieej mājā...

Tad dodies uz vannasistabu un novelc savas netīrās drēbes, un nomazgājies vannā vai dušā...

Tu jūties labi un esi tīrs, tev ir silti un ērti...

Pajautā mammai, kur tu vari nolikt savas netīrās drēbes...

Mamma ir priecīga, ka tu esi nomazgājies un tīrs... (pauze)

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

Diskusija:

Kā tu juties šī vingrinājuma laikā?

STĀSTA STĀSTĪŠANA

SPOŽAIS ZĒNS

Autore: Tesa Hilmane (*Tessa Hillman*)

Kad es dzīvoju Āfrikā, es strādāju skolā bāreņiem. Bāreņi ir bērni, kuriem nav ne mammas, ne tēta. Viņi dzīvoja mājā, kuru sauca par bāreņu namu, un tajā atradās arī skola.

Āfrikā parasti ir karsts, sauss un putekļains. Ir grūti sevi uzturēt tīru, jo nav pietiekami daudz ūdens, lai visi varētu nomazgāties vai ieiet dušā, kad to vēlas.

Es vienmēr atceros zēnu vārdā Mazumbo. Viņam bija tīra un spoža seja un ļoti plats smaids. Visi sauca viņu par Spožo zēnu. Kad es palūdzu bērniem parādīt man savas rokas, lai pārbaudītu, vai tās ir tīras, Mazumbo rokas vienmēr bija tīras. Tā man bija mīkla. Es redzēju, ka viņam patika spēlēties dārzā un rotaļu laukumā tikpat ļoti kā pārējiem, bet viņš nekad nekļuva netīrs.

Kādu dienu es pajautāju, vai viņš man izstāstīs savu „tīrības noslēpumu”.

„Ak, tas nav nekāds noslēpums, māmiņ,” viņš atbildēja ar platu smaidu. „Mana vecmāmiņa mani brāļiem un māsām pieteica vienu lietu. Viņa teica, „Pat ja tev nav daudz ūdens, tu vari būt tīrs, ja izmantosi tīru mutautiņu. Vienmēr nēsā līdzī tīru mutautiņu. Tu vari to samitrināt, ja vēlies, tikai vienā stūrītī, un noslaucīt muti pēc ēšanas. Noslauki arī savas rokas.” Tāds ir mans noslēpums, māmiņ.”

Mazumbo parādīja man savu mutautiņu. Tas bija vienkāršs kokvilnas auduma gabaliņš. Viņš sacīja, ka tas ir tīrs katru dienu. Viņš pats to mazgāja un katru dienu nolika saulē izžūt. „Mana vecmāmiņa sacīja, ka, ja mēs būsim tīri, mēs būsim veseli, tāpēc es daru, ko vecmāmiņa teica.”

Lietus sezonā mēs mēdzām vest bērnus lejā, pie upes, nomazgāties un paspēlēties ūdenī. Tas bija diezgan droši, bet dažreiz nīlzirgi pienāca mums mazliet par tuvu klāt. Lai gan viņi izskatās lieli un mīļīgi, tie ir bīstami dzīvnieki, tāpēc vienmēr diviem cilvēkiem bija jāstāv nīlzirgu sardzē, kamēr pārējie ūdenī rotaļājās. Pirmo reizi, kad mēs devāmies lejā, uz upi, kad Mazumbo jau bija ieradies bāreņu namā, pa ceļam uz mūsu peldēšanās vietu mēs runājām par nīlzirgu sardzi. Neviena negribēja stāvēt nīlzirgu sardzē. Visi vēlējās spēlēties un mazgāties upē.

„Tā,” sacīja viens no vecākajiem bērniem, „Es domāju, ka mūsu Spožajam zēnam ir jāstāv nīlzirgu sardzē. Viņš ir tik tīrs, ka viņam nav jāmazgājas.”

Mazumbo platais smaids pazuda, un asaras sarīnās viņam acīs. „Es to darišu, ja jūs tā gribat,” viņš bēdīgi noteica.

„Neraizējies, Mazumbo,” es viņam sacīju. „Mēs, skolotāji, uzmanīsim nīlzirgus, tu ej ūdenī un izpriecājies, pat ja esi jau tīrs!”

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kā tava dzīve atšķiras no Mazumbo dzīves?
4. Ko tu vari darīt, lai uzturētu savu ķermeni tīru?
5. Ko vēl tu dari, lai būtu tīrs?
6. Ko vēl tu vari darīt, lai būtu vesels?
7. Kas notiek, ja tu nemazgājies? Vai tu slikti smako?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Zīdkoka krūms

Mēs ejam apkārt zīdkoka krūmam,
Zīdkoka krūmam, zīdkoka krūmam,
Mēs ejam apkārt zīdkoka krūmam,
Skaistā un saulainā rītā.

Tā mēs mazgājamies,
Mazgājamies, mazgājamies,
Tā mēs mazgājamies,
Skaistā un saulainā rītā.

Tā mēs tīrām zobus,
Tīrām zobus, tīrām zobus,
Tā mēs tīrām zobus,
Skaistā un saulainā rītā.

Tā mēs mazgājam drēbes,
Mazgājam drēbes, mazgājam drēbes,
Tā mēs mazgājam drēbes
Skaistā un saulainā rītā.

*Bērni var dziedāt šo dziesmu tradicionālās bērnu dziesmiņas melodijā.
Bērni var iet aplī un izpildīt dziesmai atbilstošas darbības.*

GRUPAS AKTIVITĀTE

Mākslas darbs:

Uzzīmē sevi, mazgājot savu seju vai rokas, tīrot zobus, mazgājot drēbes u.c. Aiznes zīmējumu uz mājām un saki saviem vecākiem, „Šodien mēs iemācījāmies, cik svarīgi ir būt tīram.”

Pārrunājiet:

Kādi ieguvumi ir no tā, ka esi tīrs – mēs priecājamies par labāku dzīves kvalitāti, mēs nepārnēsāsim mikrobus, mums nebojāsies zobi, un mums nebūs slikts aromāts.

Mācību stundas nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var lūgt bērniem pateikt: „Es varu veikt pozitīvas darbības, lai uzturētu sevi tīru un veselu, mazgājoties un tīrot zobus katru dienu, regulāri nogriežot un iztīrot nagus, apgriežot matus, lai es būtu vesels un justos arī labi.”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Pareiza rīcība

Saistītā vērtība: Personiskās dzīves prasmes

Konteksts: Higiēna.

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Pareiza rīcība. Uzsvars ir uz personiskās dzīves prasmēm.

Citāts ir: „Es uzturu sevi tīru un veselu.”

Mēs mācīsimies, cik svarīgi ir būt veselam un tīram. Mēs mudināsim bērnus praktizēt veselīgus ieradumus un ievērot higiēnu, piemēram, mazgāties vannā vai dušā, nomazgāt rokas pēc tualetes apmeklējuma un pirms ēšanas, tīrīt zobus un ķemmēt matus u.tml.

Mūsu stāsts ir par mazu zēnu, kurš

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Pamanīt un uzslavēt situācijas, kad jūsu bērns ievēro higiēnu.
- Kad rodas atbilstoša situācija, lietojiet vārdus „tīrs un vesels”, lai raksturotu to, kā bērns ir izturējies.
- Palūdziet savam bērnam nodziedāt ar jums kopā dziesmu, kuru viņš/viņa dziedāja klasē.

Paldies!

Saistītā vērtība: RŪPES PAR SAVVAĻAS DABU

Mācību mērķis: Iemācīties, kā izturēties pret savvaļas dabu.

Konteksts: Neņemt savvaļas dzīvniekus uz mājām kā mājdzīvniekus.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:

eikalipts, koala lācis, plantācija.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā,
CD ar dziesmu, kopija ar jūras iemītniekiem un jautājumiem,
un kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Es mīlu visas radības un nekad nedarīšu tām pāri.



Pārrunāji, ko tas nozīmē. Kā tev būtu jāizturas pret visām dzīvajām radībām?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...

Ja vēlaties, variet fonā uzlikt mierīgu mūziku.

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Iztēlojies, ka tu pastaigāies laukos...

Ir ļoti skaisti, un spīd saule...

Tu ieraugi lielu koku un nolem apsēsties tā vēsajā ēnā...

Skat, mazs trusītis grauž zāli...

Un tur, tajā kokā, ir vāvere...

Tālumā ganās brieži...

Laukos dzīvo daudz radību, un tu esi laimīgs, tās vērojot...

Ja tu būsi ļoti kluss un nekustīgs, tās pienāks tev pavisam tuvu...

Vienkārši ļauj tām ēst un rotaļāties...

Nemēģini kādu no tām noķert un paņemt uz mājām... jo dzīve savvaļā ir viņu mājas...

Tās ir laimīgas... un arī tu esi laimīgs... (*garāka pauze*)

Diskusija:

(Lai palīdzētu bērniem koncentrēties nākamreiz, kad viņi pildīs šo vingrinājumu).

Ko tu redzēji?

Kā tu juties?

STĀSTA STĀSTĪŠANA

KOALA LĀCĪTIS

Autore: Tesa Hilmane (*Tessa Hillman*)

Vai tu kādreiz esi dzirdējis par koala lāčiem? Viņi dzīvo garos eikaliptu kokos, Austrālijā. Viņi gandrīz visu dienu ēd eikaliptu lapas. Mežos dienas vidū kļūst ļoti karsts. Koalas dienas vidū dodas nosnausties, līdz kļūst mazliet vēsāks. Tad viņas turpina ēst lapas.

Koalu mammas nes savus mazuļus sev uz muguras, kamēr viņi paaugas. Viņi izskatās ļoti mīļīgi, cieši turoties pie mammas kažoka, kamēr mamma rāpo pa koka zariem, meklējot barību sev un savam mazulim.

Kādu dienu Suki, maza meitenīte, un viņas mamma pastaigājās pa eikaliptu plantāciju. Viņas atrada mazu koala lācīti guļam koka pakājē. Nekur nebija redzama mazuļa mamma. Viņš nemuka prom, kad viņas pienāca tuvāk. Viņš vienkārši skatījās uz viņām ar savām apaļajām aciņām.

„Vai, mamm, paskaties! Vai viņš nav mīļš! Vai mēs varam viņu paņemt uz mājām kā mājdzīvnieku?” jautāja Suki.

„Nē, Suki, mēs nevaram tā darīt. Viņš dzīvo mežā. Viņš nebūs laimīgs, dzīvojot pie mums. Viņam vajag savu mammu.”

„Jā, bet viņas šeit nav, vai ne? Mazulis ir pavisam viens. Es gribu viņu paņemt uz mājām,” sacīja Suki. „Daži cilvēki tur viņus mājās kā mājdzīvniekus, es zinu.”

„Paiesim malā, apsēdīsimies uz tā nokritušā koka stumbra un uztaisīsim sev pikniku. Varbūt viņa mamma atnāks un atradīs viņu,” teica Suki mamma.

Viņas apsēdās uz koka stumbra un apēda savas sviestmaizes, vērojot mazuli. Kad viņš domāja, ka viņas ir aizgājušas, viņš sāka skraidīt gar koka pakāji, klusi ņurdot.

„Skat, viņš var kustēties. Viņam nekas nekaiš,” nočukstēja Suki.

„Jā, un palūkojies augšā, kokā. Ko tu redzi?” Suki mamma ļoti klusu sacīja.

„Liela koala. Vai, skaties! Tā nāk lejā,” čukstēja Suki vēl klusāk.

Kamēr viņas, klusu sēžot, skatījās, lai neaizbiedētu mazuli un viņa mammu, abi dzīvnieki satikās koka pakājē. Mamma nolaizīja mazuļa seju, un viņš uzreiz uzrāpās viņai mugurā. Un viņi uzrāpās augšā, kokā.

„Labi, ka mēs neaiztikām mazuli, vai ne, mamm? Viņa mamma nevarētu viņu atrast.”

„Pareizi. Savvaļas dzīvnieki ir jāatstāj mierā. Viņi paši zina, kā par sevi parūpēties. Viņi nevēlas, lai mēs viņus noķertu un turētu kā mājdzīvniekus. Viņiem ir jābūt brīviem, tāpat kā tev un man.”

„Tā ir, un mums mājās nav eikalipta lapu, lai viņu barotu, vai ne? Un viņš būtu vientuļš, kamēr es pa dienu esmu skolā, vai ne? Viņa mamma būtu bēdīga, ja mēs viņu būtu paņēmušas.”

„Taisnība, Suki. Es redzu, ka tu saproti, kāpēc es teicu, ka mēs nedrīkstam viņu ņemt. Ļoti labi!”

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kāpēc Suki gribēja paņemt koala lācīti uz mājām?
4. Vai koala lācītis būtu laimīgs, ja Suki būtu viņu aiznesusi?
5. Kādu nosaukumu tu iedotu šim stāstam?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Mīli dzīvniekus

(Mūzika un vārdi: Zita Starkija (Zita Starkie))

Mīli dzīvniekus. Mīli dzīvniekus.
Baložus uz ielas,
Kaķus un suņus, ko satiekam.
Nāc un mīli dzīvniekus.
Tiešām mīli dzīvniekus.
Baložus uz ielas,
Kaķus un suņus, ko satiekam.

Nekad nepievienojies, kad citi dara ļaunu.
Atceries, ka mīlestība ir zelta likums.

Vai tu vari pagrozīt kaklu kā balodis, dziedot šo dziesmu?

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Uzminēt dzīvnieku

Palūdziet bērniem izvēlēties kādu dzīvnieku, kas viņi gribētu būt.
Viens bērns attēlo šī dzīvnieka skaņas un kustības.
Pārējie bērni min, kas tas ir par dzīvnieku.
Tad pienāk nākamā bērna kārta.

2. Nosaukt dzīvās radības

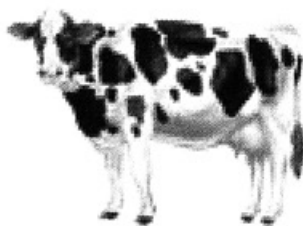
(Iedodiet katram bērnam nākamās lapas kopiju)



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var lūgt bērniem pateikt:
„Es mīlu dzīvniekus un nekad nedarišu tiem pāri.”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Nevardarbība

Saistītā vērtība: Rūpes par savvaļas dabu

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Nevardarbība. Uzsvars ir uz to, kā rūpēties par savvaļas dabu.

Citāts ir: „Es mīlu visas radības un nekad nedarišu tām pāri.”

Mēs mācīsim bērniem saprast atšķirību starp savvaļas dzīvniekiem un mājdzīvniekiem.

Mūsu stāsts ir par mazu koala lācīti, kurš izskatās pazudis. Vai viņš būtu jāglābj? Palūdziet savam bērnam, lai jums izstāsta, kas notika.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Pamanīt un uzslavēt situācijas, kad jūsu bērns izturas pozitīvi un uzmanīgi pret savvaļas dabu.
- Kad rodas atbilstoša situācija, lietojiet vārdus „rūpēties par dzīvniekiem”, lai uzslavētu un uzsvērtu to, kā bērns ir izturējies.
- Palūdziet savam bērnam iemācīt jums dziesmu, kuru viņš/viņa iemācījās klasē, un nodziediet to kopā.
- Izmantojiet savas ikdienas darbības un komunikāciju ar bērnu kā iespēju pārrunāt un veicināt rūpīgu izturēšanos.
- Pievērsiet īpašu uzmanību tam, lai parādītu, kā mēs varam rūpēties par savvaļas dabu, piem., barojot putnus.

Paldies!

Saistītā vērtība: NEDARĪT PĀRI

Konteksts: Nekauties.

Mācību mērķis: Es protu vadīt savas sajūtas un saprotu savus „vājos punktus”.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:

armija, gudrs, klauns, apnikts, kravas mašīna, dubļains, traktors, izlikties.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu, zīmēšanas papīrs un krītiņi, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Es nestrīdēšos un nekaušos,
jo kaušanās nepierāda, ka man ir taisnība.



Pārrunājiet, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...

Fonā uzlieciet mierīgu mūziku.

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliedzinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Tagad ieklausies mūzikas skaņās...

Ieklausies klusajās skaņās...

Ieklausies skaļajās skaņās...

Ieklausies visās skaņās... tālumā braucoša transporta skaņās... putnu dziedāšanā.

Ko vēl tu vari saklausīt?

Ieklausies visās skaņās (*pauze*)...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

Diskusija:

(Lai palīdzētu bērniem koncentrēties nākamreiz, kad viņi pildīs šo vingrinājumu).

Ko jūs dzirdējāt? Vai jūs dzirdējāt kādu skaļu troksni?

Vai jums likās, ka troksnis traucēja jums justies mierīgi?

Vai jūs dzirdējāt klusas skaņas?

Vai šīs skaņas radīja patīkamas sajūtas?

Miniet piemērus, kādas skaņas jūs dzirdējāt, tās bija skaļas vai klusas, un vai tās bija ilgas vai īsas skaņas.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

Klauns Smaidiņš

Autore: Tesa Hilmane (*Tessa Hillman*)

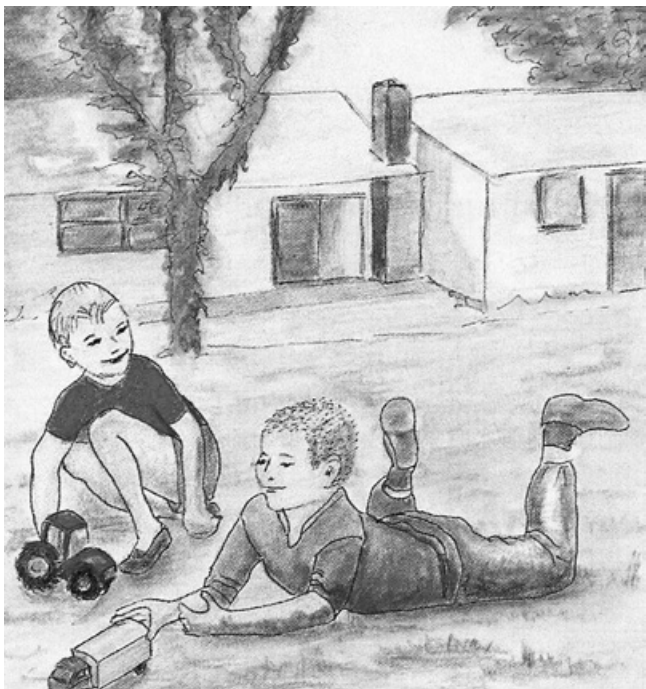
Klauns Smaidiņš vienmēr bija priecīgs. Viņš strādāja cirkū, un viņa darbs bija sasmīdināt cilvēkus ar savu it kā muļķīgo uzvedību. Patiesībā viņš nepavisam nerīkojās muļķīgi. Viņam bija jābūt pat ļoti gudram, lai izdomātu, kā likt cilvēkiem smieties. Un tas ir ļoti svarīgs darbs, jo smieklī palīdz cilvēkiem būt veseliem. Tā notiek tad, kad mēs smejamies kopā ar kādu, nevis par kādu, kad viņam kaut kas atgadās.

Kad Smaidiņš bija mazs zēns, viņu sauca par Saimonu, bet ģimene un draugi viņu sāka dēvēt par Smaidiņu, jo viņš izdomāja veidus, kā visiem būt laimīgiem un mierīgiem.

Kad Saimonam bija pieci gadi, viņa tētis bija armijā. Tas bija viņa darbs. Bija kara laiks. Dažkārt var iet armijā arī miera laikā, bet Saimona tētis tur bija kara laikā. Viņam tas nepatika. Arī Saimona mammai tas nepatika. Kad Saimona tētis nebija mājās, zēni mēdza strīdēties un kauties. Saimona vecākais brālis Toms neļāva Saimonam ņemt savas rotaļlietas. Viņu mammai apņika viņiem aizrādīt. „Ak, ļaujiet man pabūt mierā un klusumā,” viņa sacīja.

Kādu dienu Saimons teica Tomam, „Izliksimies, ka tētis ir mājās un ka ir miers.”

„Kā mēs to varam izdarīt?” jautāja Toms. „Tētis nav mājās, un nav iestājies miers.”



„Mēs varam aiziet uz dārzu un izlikties, ka tētis ir mājās, un tu vari ļaut man paspēlēties ar tavu traktoru un es tev iedošu savu kravas mašīnu,” atbildēja Saimons.

Toms paskatījās uz savu brāli Saimonu, kurš kā vienmēr smaidīja, un pasmaidīja viņam pretī. „Es sapratu. Kad tētis ir mājās, mums ir savā starpā jādalās ar savām rotaļlietām un jāļauj viņam atpūsties.”

„Jā! Mēs to varam darīt arī tāpat, vai ne?”

„Mammai tas patiktu, vai ne?” atbildēja Toms.

Viņi devās dziļāk dārzā un spēlējās dubļos visu pēcpusdienu. Viņi bija netīri ar dubļiem. Uzminiet, ko viņu mamma sacīja, kad viņi pārnāca mājās?

„Ak, Dievs! Cik dubļaini jūs abi esat, bet izskatās, ka jūs esat labi pavadījuši laiku. Labāk, lai jūs esiet dubļaini un priecīgi zēni, nekā tīri, bet kaujaties.”

Viņi izstāstīja mammai, ka bija izlikušies, ka tētis ir mājās. Viņa sacīja, „Kā būtu, ja mēs izliktos, ka viņš ir mājās katru dienu, ja tas nozīmētu, ka jūs vairs nekausieties un būsi priecīgi?”

„Mēs pacentīsimies,” teica Toms.

Un tā viņi izdarīja.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Ko Saimons ierosināja izdarīt, lai viņi vairs nekautos?
4. Ko viņu mamma teica?
5. Kāpēc Saimonu sauca par Smaidīņu?
6. Ko klauns dara?
7. Kādu nosaukumu tu iedotu šim stāstam?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Mazās lietas, ko darām

(Mūzikas autors: Ričards Breitveits (*Richard Braithwaite*))

Mazās lietas, ko darām, mazie vārdiņi, ko sakām.
Parāda, ka mēs īpaši domājam par tevi,
Mazie vārdi, ko sakām, mazās lietas, ko darām,
Padara priecīgāku mūsu dienu un tavu dienu arī.

Tie jaukie mazie vārdiņi, ko sakām,
Var iepriecināt pat visdrūmākajā dienā,
Tās mazās izpalīdzīgās lietas, ko darām,
Liek mums smaidīt, un pasaule smaida arī.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Zīmēšana

Palūdziet, lai bērni uzzīmē smaidīgu sejiņu un apakšā uzraksta savu vārdu. Lai viņi aiznes zīmējumu uz mājām un izstāsta savai ģimenei šo stāstu.

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var lūgt bērniem pateikt: „Es būšu priecīgs un nekaušos ar tevi, pat ja sadusmošos.”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Nevardarbība

Saistītā vērtība: Nedarīt pāri

Konteksts: Nekauties

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Nevardarbība. Uzsvars ir uz to, lai nekautos.

Citāts ir: „Es nestrīdēšos un nekaušos, jo kaušanās nepierāda, ka man ir taisnība.”

Mēs mācīsimies, cik svarīgi ir būt laimīgiem un nestrīdēties.

Mūsu stāsts ir par mazu zēnu, kurš vienmēr smaidīja. Bija kara laiks, un viņa tētis bija karavīrs. Viņš un viņa brālis mēdz savā starpā strīdēties un kauties. Kādu dienu viņi izlikās, ka viņu tētis ir mājās, tāpēc viņi nekāvēs, jo tētis viņiem vienmēr lika savā starpā dalīties un spēlēties mierīgi kopā.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Pamanīt un uzslavēt situācijas, kad jūsu bērns spēlējas bez kaušanās un strīdēšanās.
- Kad rodas atbilstoša situācija, lietojiet vārdu „laimīgs”, lai raksturotu to, kā bērns ir izturējies.
- Palūdziet savam bērnam iemācīt jums dziesmu, kuru viņš/viņa iemācījās klasē, un nodziediet to kopā.

Paldies!

Saistītā vērtība: SADARBĪBA

Konteksts: Darboties kopā ģimenē.

Mācību mērķis: Es protu darīt kopā ar citiem un ar viņiem sadarboties.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:
sadarboties, šūpulis, augļi, dažādi, ķircināt, dārzeni.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā,
CD ar dziesmu, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Mēs esam laimīgi, kad darbojamies kopā.



Pārrunājiet, ko tas nozīmē.

Vai tu atceries reizi, kad darbojies kopā ar kādu un jūs sadarbojāties?

Kā tu juties?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...

Ja vēlaties, variet fonā uzlikt mierīgu mūziku.

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Klausoties mūzikā,...

Iztēlojies, ka tu esi pie sava drauga, viņa mājās, un jūs spēlējaties...

Viņa mamma lūdz viņam sakārtot rotaļlietas, kad jūs beigsiet spēlēties...

Tu saki, ka tu palīdzēsi...

Tev sagādā prieku darboties kopā ar savu draugu...

Tas ir jautri...

Redzi, cik viegli jūs varat kopā strādāt, kad sadarbojaties...

Sajūti, cik laimīgs tu esi...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

Pengs un brālēns Tahons

Autore: Tesa Hilmane (*Tessa Hillman*)

Penga mamma un tētis bija no Ķīnas. Kad viņi ieradās, viņi dzīvoja kopā ar Sjūzijas tanti. Viņai piederēja ķīniešu restorāns. Viņai visu laiku bija vajadzīgi palīgi, lai sagatavotu ēdienu un nomazgātu traukus, tāpēc viņa priecājās, ka Jangu ģimene atbrauca dzīvot pie viņas.

Kad piedzima Pengs, nekas daudz ģimenes dzīvē nemainījās. Viņi ielika mazo Pengu šūpulītī, kas atradās drošā vietā uz grīdas, un viņa mamma, tētis un Sjūzijas tante turpināja strādāt.

Kad viņš mazliet paaugās, viņam iedeva virtuves rīkus, ar ko paspēlēties – tikai to, kas bija droši, protams. Viņam patika mest kartupeļus mazā katlīnā un pēc tam ņemt atkal tos ārā. Visi viņu mīlēja. Viņš bija laimīgs bērns.

Viņš nemācēja staigāt līdz gandrīz divu gadu vecumam, bet ārsti teica, ka uztraukumam nav pamata, jo daži bērni iemācās staigāt vēlāk nekā citi. Pengs ļoti labi pazina krāsas un formas, pat pirms bija iemācījies staigāt. Viņa mamma deva viņam visdažādāko krāsu augļus un dārzeņus, kādus vien varēja atrast. Vai tu pazīsti augļus un dārzeņus dažādās krāsās? Mazliet grūtāk gāja ar zilo krāsu, bet mūsdienās mēs dažos veikalos varam atrast mellenes, vai ne?

Pengam patika krāsainie augļi un dārzeņi. Viņa ģimenei nebija daudz naudas, tāpēc viņi nevarēja viņam nopirkt daudz rotaļlietu, viņi daudz sarunājās ar Pengu un rotaļājās ar viņu, lai viņš iemācītos labi runāt.

Pengam patika visus smīdināt. Viņš iemācījās izjokot cilvēkus. Kad viņš bija iemācījies visu augļu un dārzeņu nosaukumus un krāsas un viņi spēlēja spēli, kad kāds no augļiem vai dārzeņiem bija jānoslēpj un citi pēc tam to meklē, viņš to noslēpa zem savas segas, lai pēc tam slepus varētu pagrauzt.

Kad viņš iemācījās staigāt, bija jāierīko īpaši droša vieta virtuves aizmugurē, lai viņš neapdedzinātos ar karstajām pannām un ūdeni. Pengam patika visu laiku darboties. Mamma viņam iedeva spaini ar dažādiem augļiem un dārzeņiem un sacīja, ka tie ir jāsašķiro. Viņš to varēja izdarīt ļoti veikli. Viņi sacīja, ka viņš ir ļoti labs zēns, jo palīdz viņiem.

Kādu dienu Penga brālēns Tahons atbrauca padzīvot pie viņiem. Viņš bija pavisam citādāks nekā Pengs. Viņš bija mazliet vecāks, bet daudz nerunāja. Lai arī ko viņa tante viņam lūdza izdarīt, viņš atteicās to darīt. Turklāt viņš darīja pat pilnīgi pretējo. Kad viņa teica, „Atnāc”, viņš gāja prom. Kad viņa teica, „Paliec, kur esi”, viņš nāca klāt. Kad viņa teica, „Iedod man to pannu,” vai birsti, vai jebko citu, viņš ar to aizskrēja prom. Tante bija nesaprašānā. Kas tam bērnam kaiš? Kāpēc viņš nesadarbojas?

„Es domāju, ka tas ir viņa brāļu un māsu dēļ,” sacīja Penga mamma. „Viņi ir daudz vecāki par viņu un bieži ķircina viņu, tāpēc viņš paliek dusmīgs un nekad nedara to, ko viņam saka.

Es domāju, ka viņa mamma to nav pamanījusi, jo ir ļoti aizņemta. Varbūt mēs varam viņam palīdzēt iemācīties.”

Tahons pavadīja kopā ar ģimeni vairākas nedēļas, jo viņa mamma bija slimnīcā. Šajā laikā viņš iemācījās izdarīt to, ko viņam lūdza. Kad viņš izdarīja to, ko viņam palūdza, visi smaidīja un samīloja viņu. Kad viņa mamma atgriezās no slimnīcas, viņa bija ļoti pārsteigta, ieraugot tik labu un laimīgu zēnu.

„Ir tik jauki, ka viņš izdara to, ko es viņam lūdzu,” viņa sacīja Penga mammai. „Es uzdāvināju

viņam mazu dāvanību, lai pateiktu paldies par to, ka viņš ir tik jauks un izpalīdzīgs zēns. To ir pamanījuši pat viņa brāļi un māšas. Un es teicu, lai viņi viņu vairs neķircina, kā tu teici. Tas nepavisam nenāk par labu, vai ne?”

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Ko Pengam patika darīt?
4. Kā Penga brālēns, Tahons, uzvedās, kad atbrauca dzīvot pie viņiem?
5. Kā Penga ģimene izturējās pret Tahonu?
6. Kā abas ģimiešu ģimenes sadarbojās?
7. Kādu nosaukumu tu iedotu šim stāstam?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Laimīgi ir tie, kas draudzējas

Laimīgi ir tie, kas draudzējas un
Labprāt strādā kopā.

Laimīgi ir tie, kas draudzējas un
Labprāt strādā kopā.

Laimīgi ir tie, kas kopā un mierā
Strādā kopā,
Labprāt strādā kopā.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Darboties divās komandās:

Skolotājs lūdz bērniem nosaukt dažādus augļus un dārzeņus, un to krāsas.

A komanda: Uzskaityt, cik augļus jūs zināt un kādas ir to krāsas?

B komanda: Uzskaityt, cik dārzeņus jūs zināt un kādas ir to krāsas?

Kad esat pabeiguši, A komanda palīdz B komandai ar viņu sarakstu.

Pēc tam B komanda palīdz A komandai ar viņu sarakstu.

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var lūgt bērniem pateikt: „Mēs esam laimīgi, kad kopā sadarbojamies.”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Nevardarbība

Saistītā vērtība: Sadarbība

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Nevardarbība ar uzsvaru uz sadarbību.

Citāts ir: „Mēs esam laimīgi, kad darbojamies kopā.”

Mēs veiksīm aktivitāti/spēlēsīm spēli, lai palīdzētu bērniem saprast, kādi ieguvumi ir no sadarbības un darbošanās kopā vienam ar otru un ģimeni.

Mūsu stāsts ir par palielu ķīniešu ģimeni, kuri visi palīdz savas tantes ķīniešu restorānā. Zīdāinis palīdzēja, spēlējoties un sašķirojot augļus un dārzeņus. Viņi palīdzēja arī brālēnam, kurš uz nelielu britiņu dzīvoja kopā ar viņiem, viņi samīloja viņu, kad viņš bija izpalīdzīgs un pieteica viņa mammai, lai neļauj viņa brāļiem un māsām viņu ķircināt.

Palūdziet savam bērnam, lai iemāca jums dziesmu par sadarbību, kuru mēs šonedēļ dziedājam „Laimīgi ir tie, kas draudzējas un labprāt strādā kopā”.

Bērni parasti labprāt sadarbojas ar tiem, ar kuriem kopā ir jautri. Turpinot attīstīt šo sociālo prasmi, bērni daudz ko iegūst. Viņi iemācās, kā izteikt dažādus viedokļus. Viņi iemācās darīt kopā, risināt problēmas un saprast, ka sarežģīti uzdevumi kļūst vieglāki, kad tos veic kopā.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Mudiniet savu bērnu palīdzēt ģimenei, veicot viņa vecumam atbilstošus pienākumus, kur jāiesaistās vairāk nekā vienam cilvēkam.
- Uzslavējiet, kad jūsu bērns mājās ir izpalīdzīgs un sadarbojas.
- Pastāstiet piemērus, kādi ieguvumi ir no darbošanās kopā. Piemēram, pastāstiet, cik daudz cilvēkiem ir jāsadarbojas, lai atvestu uz veikalu augļus, ko mēs varam nopirkt.
- Veiciniet un uzslavējiet tās situācijas, kad jūsu bērns ir laimīgs, ar jums sadarbojoties.

Paldies!

Saistītā vērtība: UZTICAMĪBA

Konteksts: Būt drošībā, uzticoties tiem, kurus pazīstam.

Mācību mērķis: Iemācīties, ka uzticamība ir uzticēšanās un paļaušanās uz draugiem un ģimeni.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:
krājkasīte, ēdelīgs, uzticams, retrīvers.

Izmantotie materiāli: CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā,
CD ar dziesmu,
zīmēšanas papīrs un krītiņi,
kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

**Mans suns ir uzticams, un es arī,
tas nozīmē, ka es vienmēr būšu tavs draugs.**



Pārrunājiet, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Fonā uzlieciet mierīgu mūziku.*

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Ieklausies mūzikas skaņās...

Iztēlojies, ka ir skaists pavasara rīts...

Tu pastaigājies gar pludmali ar savu suni...

Tu ar viņu rotaļājies, metot viņam sprunguli...

Suns aizskrien un atnes sprunguli atpakaļ...

Tad atnāk kāds zēns un pasviež sprunguli, saucot tavu suni, lai to atnes...

Tavs suns ignorē zēnu un gaida tev blakus...

Suns tev ir ļoti uzticīgs un neiet līdz zēnam...

Tu jūties droši un esi laimīgs ar savu suni...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

MARKIJS IET IEPIRKTIES

Autore: Tessa Hilmane (*Tessa Hillman*)

Meisija kopā ar mammu sestdienas rītos vienmēr devās iepirkties. Lai gan Meisijai patika iet uz skolu, sestdienas bija īpašas, jo viņa varēja iztērēt daļu no savas kabatasnaudas. Pārējo viņa ielika savā krājkasītē, lai nopirktu kaut ko tiešām jauku, kad būs sakrājusi pietiekami daudz naudas, ko iztērēt veikalā.

Meisijas ģimenei bija retrivers, kuru viņi sauca par Markiju. Viņa īstais vārds bija Markess, bet mamma sacīja, ka tas izklausās pārāk lepni un ļoti svarīgi. Markijs bija piecus gadus vecs – tikpat vecs kā Meisija, bet pēc suņu vecuma viņš bija jau liels vīrs, savukārt Meisija – vēl maza meitene.

Ja kāds atnāca pie durvīm, Markess pieskrēja pirmais un cītīgi nopētīja atnācēju. Viņš aplūkoja viņa seju un paostīja bikses, ja viņam likās, ka viņš izskatās draudzīgs. Ja cilvēks stāvēja malā un izskatījās nobijies, viņš skaļi rēja un stāvēja cieši blakus Meisijas mammai vai tētim, it kā viņus sargātu. Viņi teica, ka viņš ir ļoti labs sargsuns.

Viņi devās pastaigāties ar Markiju uz parku un gar kanālu. Viņš bija paklausīgs suns un nerāva pavadu uz priekšu. Parasti viņi neņēma Markiju līdzi, kad devās iepirkties, jo, kā teica Meisijas mamma, turēt suņa kaklasiksnu un iepirkties bija pārāk sarežģīti.

Kādu dienu, kad viņi ārā pastaigājās – mamma, tētis, Meisija un Markijs – viņi nolēma iegriezties kafejnīcā, lai padzertos, jo bija karsta diena un viņi bija izslāpuši. Viņi piesēja Markesu pie atkritumu tvertnes, pie veikala, un visi iegāja iekšā.

Meisija izvēlējās sev dzērienu un skatījās uz pūkainajām rotaļlietām, bet tad palūkojās ārā, pa veikala logu. Bariņš zēnu stāvēja pie Markija. Viņi bija nolikuši zemē dažus suņu cepumus, un viens no zēniem mēģināja atraisīt viņa pavadu. Markijs parasti gribēja ēst un bija diezgan ēdelīgs suns, bet viņš nepieskārs cepumiem. Viņš nemierīgi skatījās uz kafejnīcas durvīm. Viens no zēniem turēja pavadu sev rokā un sāka vilkt Markiju prom.

Markijs skaļi ierējās, kam sekoja vēl vairākas niknas un skaļas skaņas.

Meisija kopā ar mammu un tēti izsteidzās ārā no veikala. Zēni sāka skriet prom, cik ātri vien varēja, un pazuda šķērsielā. Markijs rēja viņiem nopakaļ, līdz viņus vairs nevarēja redzēt, viņa acis bija plaši ieplestas un spalva uz skausta un muguras saslējusies gaisā.

„Labs suns,” sacīja Meisijas tētis. „Tu nedotos līdzi nevienam citam, vai ne, pat ja tev iedotu lielu un sulīgu kaulu? Tu esi labs un uzticams suns. Tu mūs pieskatī, un mēs pieskatām tevi.”

Mājupceļā Meisijas mamma un tētis runāja par to, ka nekad nedrīkst pieņemt saldumus vai dāvanas no svešiem cilvēkiem un neiet viņiem līdzi. „Iespējams, neviens tā nerīkosies, bet, ja tā tomēr notiek, tu zināsi, kas jādara. Esi kā Markijs, kliedz un blauj „Nē”, un ātri skrien projām.”

Meisija noglaudīja Markiju un pamāja ar galvu. Viņa nolēma par savu sakrāto kabatasnaudu nopirkt viņam kādu īpašu jaunu rotaļlietu.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Ko Meisija darīja ar savu kabatasnaudu?
4. Kā Markijs izturējās pret zēniem?
5. Vai tu runātu ar svešinieku?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

APSTĀJIES, PASKATIES UN IEKLAUSIES

*Piedziedājums: Apstājies, paskaties un ieklausies,
Un, kad tu dodies ceļā,
Apstājies, paskaties un ieklausies,
Esi drošībā, un tev nekas neatgādīsies.
Apstājies, paskaties un ieklausies, padomā vienreiz,
Padomā divreiz un tad tu zināsi, ka
Apstāties, paskatīties un ieklausīties
Nozīmē būt drošam savā ceļā.*

Kad esam gatavi, mēs dodamies, daži ātri, citi lēnām,
Saulainā dienā mēs ejam uz skolu,
Droši paskaties apkārt un nokļūsi galā sveiks un vesels,
Viss kārtībā, mēs zinām zelta likumu,
Tāpēc visi sakām...

Piedziedājums: Apstājies, paskaties un ieklausies,

Kad esam gatavi, mēs spēlējamies, bet neejam līdz kuram katram,
Turēsimies cieši kopā ar draugiem, kurus pazīstam,
Droši ejam ārā, bet esam uzmanīgi,
Labāk būt drošam, nekā nožēlot, mēs ejam ārā
Un visi sakām...

Piedziedājums: Apstājies, paskaties un ieklausies...

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Diskusija: Kā jūs parādāt savu uzticēšanos un atbalstu draugiem, lai viņi zinātu, ka var jums uzticēties?

2. Māksla: Uzzīmē savu draugu. Uzraksti viņa vārdu un pieraksti klāt: „Es vienmēr būšu tev uzticams. Tu vienmēr varēsi man uzticēties. Es tevi atbalstīšu.”

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var lūgt bērniem pateikt: „Mēs esam laimīgi, kad viens otram varam uzticēties.”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Nevardarbība

Saistītā vērtība: Uzticamība

Konteksts: Būt drošībā, uzticoties tiem, kurus pazīstam

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Nevardarbība ar uzsvaru uz uzticēšanos.

Citāts ir: „Mans suns ir uzticams, un es arī, tas nozīmē, ka es vienmēr būšu tavs draugs.”

Mūsu stāsts ir par meiteni Meisiju, kura dodas ārā ar saviem vecākiem un suni Markiju. Vairāki zēni mēģina nozagt suni, kamēr viņi ir kafejnīcā. Suns paliek uzticīgs saviem saimniekiem un neiet līdz zēniem.

Mēs mudinām bērnus padomāt, kā parādīt savu uzticību, tai skaitā uzticību savai komandai un klasei. Uzticība palīdz mums paļauties citam uz citu un būt uzticamiem draugiem un ģimenes locekļiem.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Pārrunāriet ar savu bērnu, kā viņš/viņa var izrādīt savu uzticību draugiem, futbola klubam, peldēšanas komandai un skolai.
- Regulāri iedrošiniet savu bērnu, ka jūs būsiet blakus un ka viņš/viņa var paļauties uz jums, un ka jūs viņu mīlat, gan priekos gan bēdās.
- Mudiniet savu bērnu iesaistīties ģimenes pasākumos un ievērot ģimenes tradīcijas. Tas palīdzēs bērnam sajust un pieredzēt ciešu saikni un uzticēšanos ģimenei.
- Atvēliet laiku tam, lai jūsu bērns varētu izrādīt atbalstu pārējiem ģimenes locekļiem un viņu aktivitātēm, piemēram, apmeklējot sporta un citus pasākumus.
- Pārrunāriet ar savu bērnu, kāpēc viņam/viņai nav jādara nekas tāds, kas viņam/viņai liktu justies neērti, pat ja tas ir draudzības vārdā.

Paldies!

Saistītā vērtība:	PILSONĪBA
Konteksts:	Veikt pozitīvu ieguldījumu – visiem kopā sadarbojoties
Mācību mērķis:	Saprast, ka mums ir saistība ar pasauli
Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:	mežs, graciozi, uz pirkstgaliem, riteņu ķēdes.
Izmantotie materiāli:	CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

iesim roku rokā.



Pārrunāji, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Ja vēlaties, variet fonā uzlikt mierīgu mūziku.*

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas.
Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni.
Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies.
Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu.
Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Atceries, kad kāds no tavas ģimenes locekļiem tev palīdzēja...
Kā tu juties?...
Atceries, kad tavš draugs tev palīdzēja...
Kā tu juties?...
Atceries, kad tu palīdzēji kādam no savas ģimenes locekļiem...
Kā tu juties?...
Atceries, kad tu palīdzēji savam draugam...
Kā tu juties?...
Uzsit sev uz pleca par to, ka esi bijis labs pilsonis.

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidi.

Diskusija:

Kā tu juties, esot labs pilsonis?

STĀSTA STĀSTĪŠANA

DIENA, KAD SKOLOTĀJA BIJA SLIMA

Reiz dzīvoja Ēriksonu ģimene. Viņi dzīvoja Kanādā, tā ir liela valsts ar daudz mežiem un dziļu sniegu garās ziemās, un siltu sauli vasarās.

Ēriksoni dzīvoja baļķu namiņā, kuru Ronalds Ēriksons tēvs bija uzbūvējis pirms piecdesmit gadiem. Tas aizturēja aukstumu ziemā un bija pietiekami vēss karstās vasaras dienās. Viņiem bija divi bērni – Mets un Norma. Metam bija astoņi gadi, un Normai – seši. Viņu tētis Ronalds jeb Ronijs, kā visi viņu sauca, strādāja mežā. Viņu mamma Betija mācīja „lielo klasi” ciemata skolā. Mets un Norma gāja „mazajā klasē” un domāja, ka viņu mamma ir ļoti svarīga, jo bija atbildīga par vecākajiem bērniem. Visi sauca viņu par Ēriksones kundzi.

Kādā ziemā, kad sniegs jau bija tik dziļš, ka sniedzās līdz pat zābakiem, bērnu mamma sacīja, ka nejutās īsti vesela, lai celtos un dotos uz skolu. Tās visiem bija sliktas ziņas. Kas mācīs viņas klasi? Divdesmit bērni būs vajadzīga skolotāja, bet Ēriksones kundzes nebūs. Ronijs, bērnu tētis, sacīja viņu mammai, „Neuztraucies. Es uzņemšos atbildību par bērniem, un paskatīsimies, ko mēs varam izdomāt, kad es tur nokļūšu.”

Viņi devās ceļā ar džipu, kuram bija uzliktas ķēdes uz riteņiem, lai varētu pabraukt pa sniegu bez slīdēšanas. Līdz skolai bija tikai jūdze. Viņi varēja iet arī kājām, bet bija gaidāms, ka vēl uzsnigs sniegs, tāpēc Ronijs izvēlējās aizvest viņus ar mašīnu. Viņi ieradās skolā agri, un drīz vien visi uzzināja, ka Ēriksones kundze ir apslimusi. Visi vecāki sapulcējās skolā kopā ar bērniem, lai izlemtu, ko darīt.



„Ja kāds šodien paliktu skolā un palīdzētu, es esmu pārliecināta, ka mēs kopā ar bērniem labi pavadītu laiku. Mēs varētu gatavot ēst un stāstīt stāstus, un krāsot. Varbūt šodien nemaz neraizēsimies par parastajām stundām,” sacīja Grīna kundze, kas bija audzinātāja sākumskolas klasē.

Ronijs un vēl trīs vecāki piedāvāja, ka paliks un palīdzēs. Ronijs piezvanīja bērnu mammai, Betijai, un viņa teica, „Cik tā ir laba doma. Es palikšu gultā, un man viss būs kārtībā, neuztraucies par mani.”

Ronijs izstāstīja bērniem stāstu par grizlilāčiem, kas dzīvo mežā, ir ļoti piesardzīgi un ziemā guļ. Pēc tam viņi visi izkrāsoja bildi ar lāčiem. Viena no mammām kopā ar bērniem uzcepa pīrāgus, un viņi visi pusdienās ēda ābolu pīrāgu.

Visi bērni bija priecīgi parādīt mammām, kuras bija atnākušas palīdzēt, ka prot labi lasīt. Viņi lasīja dažādus stāstus, kas saucās „Ēzopa fabulas”. Pēc viena no stāstiem viņi uzveda lugu.

Pēdējā pusstundā visa skola sanāca kopā zālē, lai uzdejotu grieķu dejas kopā ar Perdikejas kundzi, kura bija no Grieķijas. Šajā valstī viņi dejo apla dejas lielā aplī. Viena deja bija par sasveicināšanos ar visiem, kas atrodas telpā, cita deja bija par labības stādīšanu. Pēdējā deja bija par vecu kundzi, kura atceras, kā viņa dejoja, kad bija maza meitene. Šīs dejas nosaukums bija Sultana.

Perdikejas kundze spēlēja skaistas melodijas uz klavierēm. Pēdējās dejas sākumā visiem bija jākustas lēni un graciozi, kā to dara vecāka kundze, uzmanīgi sperot soļus. Šīs dejas laikā visi sadodas rokās un dejo garā līnijā, kas lēnām izlokās pa telpu viena cilvēka vadībā, kurš atrodas priekšgalā.

Pēkšņi mūzika izmainās un kļūst ļoti ātra. Vecā sieviete atkal kļūst par jaunu meiteni, un dejojājiem ir jāizpilda tie paši soļi, bet šoreiz ļoti ātri. Garā līnija ar bērniem un vecākiem strauji lokās pa visu zāli, visiem cieši turot sava blakusstāvētāja roku, lai neizkristu no līnijas. Smieklīgi un ķīķināšana bija gandrīz skaļāki par mūziku. Tad mūzika nomainījās atpakaļ uz lēnu un mierīgu vecās kundzes ritmu, un visi graciozi uz pirkstgaliem gāja līnijā. Deja beidzās ar ļoti ātru mūziku, kad visi bija kā mazā meitene, kas griežas un virpuļo. Metam un Normai tas ļoti patika!

Mājupceļā visi bija priecīgi un apmierināti ar pavadīto dienu. Ēriksones kundze, Meta un Normas mamma, jutās daudz labāk.

„Es esmu ļoti apmierināta, ka jūs visi tik labi tikāt galā bez manis,” viņa teica. „Cik labi, ka visi kopā sadarbojas, kad rodas kāda problēma. Tas ir vissvarīgākais, vai ne?”

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kāda problēma bija jāatrisina?
4. Kā Ronijs un pārējie vecāki palīdzēja?
5. Ko viņi pagatavoja pusdienās?
6. No kādas valsts bija deju skolotāja?
7. Kā Grieķijā dejo?
8. Kā tu domā, vai visiem bērniem patika šī diena?
9. Kas varēja atgādīties, ja neviens negribētu palīdzēt?
10. Ko tas nozīmē, „kad visi kopā sadarbojas”?
11. Kā tu vari palīdzēt:
mājās
skolā
sabiedrībā?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Ja tu esi laimīgs un to zini

Ja tu esi laimīgs un to zini, sasiit plaukstas,
Ja tu esi mierpilns un to zini, pamāj ar galvu.
Ja tu esi patiens un laipns, tad parādi zīmi.
(Bērns uzliek roku uz sirds).

Jo patiesu laimi var atrast ikviens.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Apļa deja: sveiciens deja (Enas Mythos)

Palūdziet bērniem, lai atrod sev partneri un izveido divus apļus, nostājoties cits citam pretī, un izpilda sekojošus soļus:

1. Speriet soli kreiso kāju uz priekšu.
2. Nolieciet labo kāju blakus kreisajai, divas reizes mazliet pašūpoieties, viegli ietupjoties ceļgalos.
3. Speriet soli ar labo kāju atpakaļ.
4. Nolieciet kreiso kāju blakus labajai, divas reizes mazliet pašūpoieties, viegli ietupjoties ceļgalos.
5. Speriet soli ar labo kāju uz sāniem, pa labi.
6. Nolieciet kreiso kāju blakus labajai, divas reizes mazliet pašūpoieties, viegli ietupjoties ceļgalos.

Kad bērni ir iemācījušies soļus, viņi var kustībām līdzī teikt vārdus:

Sperot soli uz priekšu, teikt: „Es tevi sveicinu”.

Sperot soli atpakaļ, teikt: „Es dodu tev vietu”.

Sperot soli pa labi, teikt: „Es eju tālāk”.

Tad dodas tālāk pie nākamā bērna un tā uz priekšu, kamēr atgriežas pie sava sākotnējā partnera.

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var lūgt bērniem pateikt: „Iesim roku rokā kā labi pilsoņi.”

Saistītā vērtība:	RŪPES PAR VIDĒ
Konteksts:	Pārstrāde un nepiesārņošana.
Mācību mērķis:	Uzzināt par pārstrādi. Likt bērniem apzināties, ka viņu labie ieradumi var daudz ko mainīt sabiedrībā.
Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:	apkaunojoši.
Izmantotie materiāli:	CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā, CD ar dziesmu, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Es daudz ko varu mainīt.



Īsi pārrunāji: Kā es varu īstenot pārmaiņas savā sabiedrībā saistībā ar pārstrādi un nepiesārņošanu?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

*Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...
Pārliecinieties, ka visi bērni ir bijuši pludmalē vai redzējuši attēlu ar jūru un smiltīm.
Ja vēlaties, variet fonā uzlikt mierīgu mūziku.*

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas.
Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni.
Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies.
Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu.
Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Iztēlojies, ka tu esi jūrmalā...
Ieklausies, kā viļņi maigi šļakstās gar smiltīm...
Viļņi kļūst lielāki un skaļi bango...
Mazliet uzkavējies, sēžot smiltīs, skatoties uz jūru un klausoties viļņu skaņās. (Pauze)

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

Diskusija:

Kā tu jūties, klausoties jūras skaņās?
Kā tu jūties tagad, kad vingrinājums ir beidzies?

STĀSTA STĀSTĪŠANA

PAMESTIE

Limonādes bundžiņai bija sevis ļoti žēl. „Nevienam es vairs neesmu vajadzīga tagad, kad esmu tukša. Es esmu pavisam viena, un nevienam mani nevajag.” Kamēr viņa tā domāja, uzpūta vējš, un atriepoja kaut kas skanošs, atsizdamies pret akmeni. Tā bija vēl viena skārda bundžiņa ar citādu etiķeti. Tā bija tukša kolas bundžiņa.

Limonādes bundžiņa izstāstīja kolas bundžiņai, kā viņa jūtas. „Mēs ne tikai neesam vajadzīgas, bet mēs esam nomestas smiltīs, nevis ieliktas atkritumu tvertnē. Man liekas, ka piesārņot šo skaisto pludmali ir ļoti apkaunojoši”.

Kolas bundžiņa piekrita.

Pēc tam pieripoja apelsīnu sulas bundžiņa. Uz tās bija apelsīnu dzēriena etiķete. Vējš pludmalē atpūta vēl vairākas skārda bundžas, un katrai no tām bija citādāka etiķete. Viņas visas bija nelaimīgas, jo domāja līdzīgi, ka kāds viņas ir uzskatījis par nevajadzīgām un vienkārši nometis zemē, nevis ievietojis atkritumu tvertnē, lai pēc tam pārstrādātu. Viņas visas domāja, ka vairs nekam nav derīgas.



Kamēr visas skārdenes savā starpā sarunājās, pieripoja vēl viena bundžiņa. Šoreiz tā bija daudz lielāka nekā pārējās, un tai bija īpaša etiķete, kas izskatījās dārga. Viņa uzskatīja, ka ir pārāk laba, lai atrastos kopā ar pārējām. Viņa paripoja sānis, lai viņu neredzētu kopā ar citām bundžiņām.

Nākamajā dienā ieradās kāds zēns kopā ar savu tēti, viņi palīdzēja savai sabiedrībai, savācot visus atkritumus pludmalē un padarot pludmali atkal tīru un skaistu. Zēns meklēja arī bundžiņas savam skolas projektam par pārstrādājamiem materiāliem. „O, tas ir tieši tas, kas man ir vajadzīgs,” viņš sacīja, atradis tukšās skārda bundžas.

Limonādes bundžiņa un pārējās skārdenes jutās ļoti laimīgas, ka atkal varēs būt noderīgas.

Dārgā bundžiņa pieripoja blakus pārējām bundžiņām, jo arī vēlējās būt atkal noderīga. „Lūdzu, piedodiet man, es tagad saprotu, ka mēs visas esam izgatavotas no viena materiāla. Es atvainojos, ka uzskatīju, ka esmu labāka par pārējām.”

Pārējās bundžiņas piedeva viņai, jo viņa bija sapratusi, ka ir tāda pati kā pārējās, un bija atvainojusies.

Zēns izveidoja savu projektu ar pārstrādājamiem materiāliem, un visām bundžiņām bija ilga un laimīga dzīve.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kā tu juties, kad limonādes bundžiņa bija pavisam viena un jutās nevienam nevajadzīga?

4. Ko cilvēkiem vajadzētu darīt ar tukšām skārda bundžām un citiem atkritumiem?
5. Vai tu vienmēr iemet tukšās skārda bundžas un citus atkritumus atkritumu tvertnē?
6. Kā tu domā, vai dārgajai skārda bundžiņai bija taisnība, kad viņa domāja, ka ir labāka par citām bundžiņām?
7. Kā pārstrāde ir noderīga sabiedrībai?
8. Kādā ziņā visas bundžiņas bija vienādas?
9. Padomā par vismaz trīs lietām, kas tevi atšķir no citiem bērniem.
10. Padomā par vismaz trīs lietām, kas tevi padara līdzīgu citiem bērniem.
11. Kāpēc zēns kopā ar savu tēti vāca atkritumus pludmalē?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

RŪPĒSIMIES

(Mūzika: Stjuarts Džounss (*Stuart Jones*))

Vārdi: Sāra Džona (*Sara John*))

Rūpēsimies, dalīsimies
Savā skaistajā pasaulē.
Visas dzīvās būtnes un cilvēki
Ir kopā, uz mūžu.

(Atkārtot 3x)

GRUPAS AKTIVITĀTE

Māksla & amatniecība

Ja apstākļi ļauj, bērni var salasīt skārda bundžas vai citus pārstrādājamus priekšmetus un izveidot individuālu vai grupas projektu. Projektu pēc tam varētu izlikt apskatei lielveikalā vai citā sabiedriskā vietā, lai palīdzētu uzsvērt to, cik svarīga ir pārstrāde, un lai palīdzētu bērniem apzināties, ka viņi ir daļa no sabiedrības.

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var lūgt bērniem pateikt: „Mēs saglabāsim savu pasauli skaistu, nemetot zemē atkritumus un pārstrādājot pudeles, skārdenes un papīru.”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Nevardarbība

Saistītā vērtība: Rūpes par vidi

Konteksts: Pārstrāde un nepiesārņošana

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Nevardarbība. Uzsvars ir uz pārstrādi un nepiesārņošanu.

Citāts ir: „Es daudz ko varu mainīt.”

Mēs mācīsim bērniem, ka mūsu personīgais un sabiedriskais pienākums ir rūpēties par vidi.

Mūsu stāsts ir par tukšām dzērienu bundžām, kas ir nomestas pludmalē. Viņas ir nelaimīgas, jo tām vairs nav pielietojuma un viņu īpašnieks pat neparūpējās par to, lai iemestu tās atkritumu tvertnē. Nākamajā dienā atnāca kāds zēns kopā ar savu tēti un savāca atkritumus pludmalē, lai palīdzētu uzturēt pludmali tīru un kārtīgu. Zēns ierauga skārdenes un ir priecīgs, jo varēs tās izmantot savā skolas projektā, izveidojot kaut ko no pārstrādājamiem materiāliem. Skārda bundžas jūtas ļoti laimīgas, jo atkal varēs būt noderīgas.

Lai nostiprinātu to, ko mēs apgūstam skolā, jūsu bērnam būtu ļoti noderīgi, ja jūs, lūdzu, varētu:

- Pamanīt un uzslavēt situācijas, kad jūsu bērns veic materiālu pārstrādi vai paceļ zemē nomestus atkritumus.
- Kad rodas atbilstoša situācija, lietojiet vārdus „pārstrāde” un „nepiesārņot”, lai raksturotu to, kā bērns ir rīkojies.
- Pievērsiet īpašu uzmanību tam, lai parādītu, kā mēs varam pārstrādāt materiālus un mest atkritumus atkritumu tvertnēs.

Paldies!

Saistītā vērtība: VIENOTĪBA

Konteksts: Savstarpēja palīdzība un sadarbība.

Stāstā izmantotais vārdu krājums, kuru pārrunāt diskusijās:

rudens, ziema, pavasaris, vasara, iesaukties, dvīņi.

Izmantotie materiāli:

CD atskaņotājs, CD ar mūziku sēdēšanai klusumā,
CD ar dziesmu, kopija katram bērnam ar vēstuli vecākiem.

NEDĒĻAS CITĀTS/TĒMA

Kopā mēs veidojam pasauli.



Pārrunāji, ko tas nozīmē. Ko nozīmē vienotība?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Skolotājs lēnām lasa vingrinājumu, daudzpunktes vietā ieturot pauzi...

Fonā uzlieciet mierīgu mūziku.

Vispirms ērti apsēdies savā krēslā vai uz grīdas, sakrustojot kājas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu.

Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Tagad ieklausies mūzikas skaņās...

Ieklausies klusajās skaņās...

Ieklausies skaļajās skaņās...

Ieklausies visās skaņās... tālumā braucoša transporta skaņās... putnu dziedāšanā.

Ko vēl tu vari saklausīt?

Ieklausies visās skaņās (*garāka pauze*)...

Kad izdzirdēsi, ka ieskanas mans mazais zvaniņš, lēnām atver acis, paskaties uz savu blakussēdētāju un pasmaidī.

Diskusija:

(Lai palīdzētu bērniem koncentrēties nākamreiz, kad viņi pildīs šo vingrinājumu).

Ko jūs dzirdējāt? Vai jūs dzirdējāt kādu skaļu troksni?

Vai jums likās, ka troksnis traucēja jums justies mierīgi?

Vai jūs dzirdējāt klusas skaņas?

Vai šīs skaņas radīja patīkamas sajūtas?

Miniet piemērus, kādas skaņas jūs dzirdējāt, tās bija skaļas vai klusas, un vai tās bija ilgas vai īsas skaņas.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

Augšā kalnā, lejā ielejā

Autore: Tesa Hilmane (*Tessa Hillman*)

Pirms daudziem gadiem, valstī, ko sauc Šveice, dzīvoja māsa un brālis, kurus sauca Marija un Pauls. Viņi bija dvīņi un dzīvoja kopā ar savu vectēvu un vecmāmiņu augstu kalnos vasarā un devās lejā, dzīvot ciematā, kad bija ziema.

Viņu vecāki bija miruši karā, tāpēc viņu tēva mamma un tētis, kas bija viņu ome un opaps, uzņēmās rūpes par viņiem. Viņiem likās, it kā viņiem būtu divas dažādas dzīves. Augstu kalnos ar kazām un savvaļas puķēm, un taureņiem visas vasaras garumā bija viena dzīve. Un otra bija lejā ielejā, ciematā, kopā ar pārējiem bērniem un viņu ģimenēm ziemā.

Viņi gāja ciemata skolā ziemas mēnešos un mācījās lasīt un rakstīt. Vectēvs taisīja koka mēbeles, un vecmāmiņa vērpa vilnu no dzīvniekiem. Bērni priecājās par kaimiņiem, ar kuriem varēja parunāties, un sava vecuma bērniem, ar kuriem rotaļāties, bet katru vasaru viņi devās augšā uz kalnu ganībām, lai viņu kazas un aitas varētu paēst svaigu zāli un augus, kas auga kalnu nogāzēs, kas ziemas laikā bija pārklātas ar sniegu.

Viņiem pietrūka mācību pavasarī un vasarā. Kad viņi atkal pievienojās klases nodarbībām, vienmēr likās, ka citi zina vairāk nekā viņi.

„Tas ir negods,” teica vecmāmiņa, kad bija pagājusi otrā vasara, kuru dvīņi bija pavadījuši augstu kalnos, skraidot ar kazām un palīdzot saviem vecvecākiem gatavot sieru, kuru pārdot ciemā.

„Kas ir negods?” jautāja vectēvs.

„Ka bērni nokavēs tik daudz no mācībām mūsu dzīvesveida dēļ,” skumji noteica vecmāmiņa.

„Bet mums nav izvēles! Mums ir jāved dzīvnieki uz kalnu ganībām pavasarī un vasarā,” iesaucās vectēvs.

„Jā, un arī rudenī. Tas ir ilgs laiks, kuru bērni pavada, neejot skolā.”

Viņi dzēra plūškoka dzērienu ar kaimiņiem, kas bija atnākusi ciemos, kamēr dvīņi spēlējās ar viņas abiem bērniem vectēva mājas nelielajā pagalmā.

„Kādēļ gan mēs nevarētu viņus pieskatīt?” jautāja laipnā kaimiņiene. „Viņi ir labi bērni. Manējie vienmēr priecājas, kad var ar viņiem rotaļāties. Mums tagad ir brīva guļamistaba, jo mans brālis Ostins ir devies uz ārzemēm, apceļot pasauli”.

Vecmāmiņa zināja, ka bērni būs laimīgi ar šo ģimeni. Viņi bija pazīstami jau ilgu laiku, bet viņa uztraucās par to, kā varēs viņiem atlidzināt. Galu galā tas maksās naudu, lai pabarotu vēl divus augošus bērnus.

„Tam mums nepietrūks naudas,” sacīja kaimiņiene. „Iztikai vienmēr pietiek. Iespējams, ja jūsu dvīņi paliktu pie mums līdz mācību ceturkšņa beigām, mēs varētu viņus aizvest pie jums kalnos. Varbūt mēs visi kopā varētu palikt dažas dienas un izbaudīt nelielas brīvdienas.



Tā pati par sevi jau būtu atlīdzība. Mums patīk kalni vasarā, bet mēs nekad neesam varējuši palikt ilgāk par vienu dienu.”

„Cik laba doma,” teica vecmāmiņa. „Tas būtu jauki.”

Un tā dvīņi dzīvoja ciematā kopā ar Šmitu ģimeni līdz vasaras brīvlaikam, un tad Šmiti aizveda viņus pie vecvecākiem un pavadīja kopā ar viņiem brīvdienas kalnos. Viņiem arī patika savvaļas ziedi un taureņi. Abas ģimenes ļoti satuvinājās. Šmiti bija jaunāki par dvīņu vecmāmiņu un vectētiņu un varēja viņiem palīdzēt ar visiem smagajiem un grūtajiem darbiem. Kā pateicību vasaras beigās opaps iedeva viņiem daudz garšīga siera.

Tajos laikos cilvēki ciematos centās palīdzēt cits citam, kā vien varēja. Tādējādi itin viss, kas bija jāizdara, tika izdarīts. Man šķiet, ka tā dzīvot bija labi, vai ne?

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kādēļ bērnu vecmāmiņa bija uztrakusies?
4. Kā problēma tika atrisināta?
5. Ar ko ģimenes dalījās?
6. Vai tas palīdzēja abām ģimenēm būt laimīgākām?
7. Vai tava ģimene kādreiz ir pavadījusi brīvdienas kopā ar citu ģimeni?
8. Ja jā, kā abas ģimenes jutās?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Jo vairāk mēs esam kopā

Jo vairāk mēs esam kopā,
Kopā, kopā.
Jo vairāk mēs esam kopā,
Jo laimīgāki mēs būsim.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Diskusija:

Palūdziet bērniem pārrunāt, ko nozīmē *Vienotība* un *Kopības sajūta*.

Vai tam ir saistība ar radniecības sajūtu vai ģimeniskumu ar citiem?
Mēs varam novērtēt to, ka esam atšķirīgi, un tāpat dzīvot harmonijā.
Mēs katrs varam būt labs savā lietā, bet *papildināt* viens otru.

Nodarbības nobeigums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var lūgt bērniem pateikt:
„Mēs esam laimīgi, kad darbojamies un spēlējamies kopā.”

VĒSTULE VECĀKIEM

Vērtība: Nevardarbība

Saistītā vērtība: Vienotība

Konteksts: Savstarpēja palīdzība un sadarbība

Datums:

Dārgie vecāki,

Mūsu šīs nedēļas vērtība ir Nevardarbība ar uzsvaru uz Vienotību.

Citāts ir: „Kopā mēs veidojam pasauli.”

Jau no mazotnes bērniem var mācīt sociālās prasmes, kas ir nepieciešamas, lai pozitīvā veidā sadarbotos ar cilvēkiem, kam ir atšķirīgs izskats, kultūra, valoda, uzskati, spējas vai piemīt invaliditāte. Bērni bieži vien izveido savu attieksmi un aizspiedumus, atdarinot pieaugušos, kas ir viņiem apkārt. Tas, kā mēs, pieaugušie, attiecamies pret citiem, ļoti lielā mērā ietekmē to, kā bērni uztver, kā viņiem būtu jāattiecas pret citiem. Ja bērniem tiek rādīts labs piemērs, viņiem ir daudz lielākas iespējas izaugt par tādiem pieaugušajiem, kas dzīvo harmonijā mūsu tik dažādajā daudz kultūru sabiedrībā.

Bērni pēc savas dabas ir ziņkārīgi. Viņi bieži uzdos jautājumus par to, ko ir novērojuši savu klasesbiedru ārējā izskatā. Mēs izturamies pret viņu jautājumiem vienkārši un ar cieņu. Piemēram, ja bērns jautā, „Kāpēc Džeimija āda ir tik gaiša?”, vienkārša atbilde varētu būt, „Džeimija āda ir gaiša, jo viņa mammai un tētim ir gaiša āda”. Ja bērns jautā, „Kāpēc Sjūzena ir ratiņkrēslā?”, vienkāršs izskaidrojums varētu būt, „Sjūzena ir ratiņkrēslā, jo viņas kājas nav pietiekami spēcīgas, lai paietu”. Jūsu bērnam varētu būt bailes no cilvēkiem, kas izskatās atšķirīgi. Ņemiet to vērā un pārrunājiet ar viņu šīs bailes. Iedrošiniet savu bērnu, sakot, ka, lai arī mēs ārēji izskatāmies dažādi, mēs visi esam vienādi – mēs visi vienkārši vēlamies, lai pret mums izturas laipni un ar mīlestību! Kopības sajūta rodas, kad mēs redzam, kā mūsu dažādie talanti papildina viens otru, un kad mēs novērtējam, cik bagātīga ir mūsu savstarpējā mijiedarbība ar citiem. Vienotība tiek stiprināta, kad ģimenes saites, skolas kopiena un visa pasaule ir sirsnības un uzticības pilna.

Lai palīdzētu savam bērnam cienīt un pieņemt atšķirības un paplašināt redzesloku un citu kultūru pieņemšanu, vai jūs, lūdzu, varētu:

- Lasīt savam bērnam priekšā grāmatas par cilvēkiem no dažādām zemēm vai ar dažādām spējām – tai skaitā, par cilvēkiem ar invaliditāti.
- Palūdziet savam bērnam izstāstīt jums stāstu par dvīņiem no Šveices.
- Pameklējiet piemērus un parādiet savam bērnam, kā jūsu ģimene kaut ko ir ieguvusi no citām kultūrām, piemēram, ēdienu dažādību no citām zemēm (spageti un pica no Itālijas, pavasara rulliši no Ķīnas vai Vjetnamas, karijs no Indijas u.c.).

Paldies!

MANA DZĪVE IR MANA ZIŅA – 1926 līdz 2011

Satja Sai Baba bija pasaules skolotājs, kurš mācīja ar savu piemēru. Tūkstošiem cilvēku visās pasaules valstīs ir piedzīvojuši Satja Sai visaptverošo mīlestību caur viņa dzīvi un darbiem. Šie sekotāji nav sekta vai kulta biedri, bet cilvēki ar dažādu dzīves ceļu, rasi, kultūru un reliģiju.

Viņa mācība pieder visai cilvēcei. Viņš teica, „*Es neesmu nācis, lai runātu kādas konkrētas garīgās prakses vai hinduisma filozofijas vārdā. Es neesmu nācis, lai veicinātu kādas sekta vai ticības publicitāti; kā arī es neesmu nācis, lai pulcinātu sekotājus kādai doktrīnai. Es esmu nācis, lai pastāstītu jums par šo visaptverošo ticību, dievišķo apziņu, mīlestības ceļu, dzīves filozofiju, mīlestības uzdevumu, mīlestības pienākumu.*”

Viņa biogrāfiju, kas aptver trīs gadsimta ceturkšņus, ir viegli pārbaudīt, un tā ir pārsteidzoša lasāmviela. Dzimis 1926. gadā nelielā Indijas ciematā, Satja Sai uzauga pieticīgos apstākļos. Jau no agras bērnības Satja Sai raksturs parādīja, ka viņš ir līdzjūtības, vienotības un mīlestības pilns pret visiem, kas ir ap viņu – un viņš atstāja iespaidu uz katru, ko satika – tas notiek vēl līdz šai dienai. Satja Sai ievērojamais raksturs ietekmēja daudzus, kas bija viņa tuvumā, un, viņam kļūstot vecākam, kļuva skaidrs, ka viņš darbosies citu labā.

Daudzas desmitgades Satja Sai strādāja kā skolotājs, garīgais līderis un sabiedriskais darbinieks, vienmēr paliekot vietā, kur bija dzimis, kas tagad, viņa nenogurstošā darba rezultātā, ir kļuvusi par universitātes pilsētu. Pilsētā šobrīd atrodas skolas, koledžas, universitāte, divi muzeji, augsti attīstīta slimnīca (otra lielākā Āzijā) un mākslas un mūzikas koledža. Visās šajās iestādēs kopā ar augstākā standarta akadēmisko izglītību notiek arī izglītošana par cilvēciskajām vērtībām. 2001. gadā Bengalūru tika atvērta jauna īpaši specializēta slimnīca. Visa ārstēšana slimnīcā un izglītība ir par brīvu.

Satja Sai izglītības programma par cilvēciskajām vērtībām tika izveidota, lai bērni visā pasaulē varētu apgūt un saprast cilvēcisko vērtību nozīmi ikdienas dzīvē. Šodienas pasaulē, kur izplatīta ir vardarbība, noziegumi, narkomānija un bailes, šī programma palīdz bērnos izcelt viņiem piemītošās cilvēciskās vērtības, kā arī palīdz risināt šīs problēmas.

Satja Sai aicināja mūs meklēt iekšējo vienotību un dievišķumu gan sevī, gan citos, gan mūsu dzīvē. Koncentrējoties tikai uz vērtībām, viņa izveidotā izglītības programma ir universāla un sniedzas aiz reliģijas, kultūras un nacionalitātes robežām. Viņš mācīja, „*Ir tikai viena reliģija, mīlestības reliģija; ir tikai viena valoda; sirds valoda; ir tikai viena kasta, cilvēcības kasta; ir tikai viens Dievs, un viņš ir Visuresošs.*”

Satja Sai vērtību izglītības ietekme uz sociālajām reformām Indijā mūsdienās ir nepārspējama. Vairāki simti ciematu apkārtējā teritorijā nonāca Satjai Sai studentu un brīvprātīgo darbinieku aizgādībā, kuri uzbūvēja ceļus, tiltus, skolas un izraka akas. Regulāras medicīnas nometnes rūpējas par tūkstošiem cilvēku veselību. Līdzīgas brīvprātīgās aktivitātes tiek īstenotas arī daudzās citās pasaules valstīs, kuras veic cilvēki, kas ir iedvesmojušies no Satja Sai.

Iedvesmojis ir ne tikai Satjai Sai piemērs, bet arī viņa neparastā būtība, kas staro caur viņa mācību un ir ietekmējusi ikvienu, kas ir pabijis viņa klātbūtnē.

PIEZĪMĒM

PIEZĪMĒM



ISBN 978-9934-8773-0-8



9 789934 877308 >