

Satja Sai izglītība cilvēciskajās vērtībās



NODARBĪBU PLĀNI 2. GADAM

Vecumposms 6 – 7 gadi



LŪDZU, ŅEMIET VĒRĀ, KĀ ŠĪ GRĀMATA IR PAREDZĒTA IZMANTOŠANAI PĒC APMĀCĪBĀM.

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

Autortiesības © 1995 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 tās lappuses, kuras paredzētas izmantošanai nodarbību laikā ar bērniem un kuras skolotājs drīkst nokopēt nelielā eksemplāru skaitā lietošanas nolūkā bērniem.

Ceturtais izdevums 2001 **ISBN: 978-9934-8773-1-5**

Pirmais izdevums publicēts 1996. gadā (ISBN: 0 9530241 0 5)

Otrais izdevums pārpublicēts 1998. gadā ar nelieliem labojumiem (ISBN: 0 9530241 0 5)

Trešais izdevums pārpublicēts 1999. gadā ar nelieliem labojumiem (ISBN: 0 9530241 0 5)

Ceturtais izdevums pārpublicēts 2001. gadā ar pārskatītu ievadu un attēliem, ar atslēgvārdiem lasīt un rakstīt prasmēm un ar papildinājumiem nodarbību plānā

No angļu valodas tulkojusi Indra Ķelpa

© 2019 Nodibinājums "Sokrata tautskola"

Izdevējs:

BISSE Limited

Iespiedējs:

Nodibinājums "Sokrata tautskola"

Tālrunis: (+371) 29463326

E-pasts: info@sokratatautskola.lv

Mājas lapa: www.sokratatautskola.lv

NODARBĪBU PLĀNI

Lpp.
5

<u>Nodarbība 2.1</u>	<u>Programmas ievads</u>
Citāts:	Dzejolis par 5 vērtībām
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse
Stāsts:	Izslāpusī vārņa
Dziesma:	Miers, prieks, mīlestība pasaulē
Aktivitāte:	Viena lieta, kas mums ir kopīga
Papildus:	Dzejolis



<u>Nodarbība 2.2</u>	<u>Vērtība: Patiesība</u> <u>Saistītā vērtība: Teikt patiesību</u>	9
Citāts:	Vienmēr saki patiesību	
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse	
Stāsts:	Tamijas vēdersāpes	
Dziesma:	Nekad nemelo	
Aktivitāte:	Runā brīvi	
Papildus:	Shēma	

<u>Nodarbība 2.3</u>	<u>Vērtība: Patiesība</u> <u>Saistītā vērtība: Bezbailība</u>	15
Citāts:	Ieskaties savām bailēm acīs, un tās pazudīs	
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse	
Stāsts:	Fredijs kļūst bezbailīgs	
Dziesma:	Kas no vilka baidīsies?	
Aktivitāte:	Rotaļa ar dziedāšanu aplī	
Papildus:	Saikne ar mācību programmu – aplūkot bailes	

<u>Nodarbība 2.4</u>	<u>Vērtība: Patiesība</u> <u>Saistītā vērtība: Pazemība</u>	19
Citāts:	Man viss ir labi, tev viss ir labi	
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse	
Stāsts:	Zaķis un bruņurupucis (Ēzopa fabula)/ Jūrnieks	
Dziesma:	Mūsu Māte Terēze	
Aktivitāte:	Skudras afirmācijas	
Papildus:	Vingrinājums ar konstruēšanu / Koks „Viss ir labi”	

<u>Nodarbība 2.5</u>	<u>Vērtība: Patiesība</u> <u>Saistītā vērtība: Prieks mācīties</u>	25
Citāts:	Mācīties ir interesanti	
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse	
Stāsts:	Aizrautība bibliotēkā	
Dziesma:	Man patīk mācīties	
Aktivitāte:	Pārrunāt vērtības, kuras mums ir jāpraktizē...	
Papildus:	Uzraksti vērtības uz attēla ar kalnu un to izkrāso / Izveido plakātu Izpētīt kādu tematu bibliotēkā, piemēram, par cilvēka ķermeni	

<u>Nodarbība 2.6</u>	<u>Vērtība: Patiesība</u> <u>Saistītā vērtība: Runāt taisnību</u>	30
Citāts:	Runājot taisnību, tev nevajadzēs raizēties	
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse	
Stāsts:	Sarkanais audums	
Dziesma:	Mēs mācāmies cilvēciskās vērtības, soli pa solim	
Aktivitāte:	Rotaļa: Visi, kas...	
Papildus:	Darbs pāros par grūtību pārvarēšanu Diskusija grupā par drošību mājās	

<u>Nodarbība 2.7</u>	<u>Vērtība: Mīlestība</u> <u>Saistītā vērtība: Būt mīlošam</u>	35
Citāts:	Sāc dienu ar mīlestību, piepildi dienu ar mīlestību...	
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse	
Stāsts:	Sūrja, ūdens nesēja	
Dziesma:	Ja tu vēlies mīlestību	
Aktivitāte:	1. Labas stājas rotaļa 2. Uzzīmē un izkrāso Sūrjas ciema ainavu	
Papildus:	Saikne ar kultūru – vecāki dalās ar pieredzi ārzemēs	
<u>Nodarbība 2.8</u>	<u>Vērtība: Mīlestība</u> <u>Saistītā vērtība: Līdzjūtība</u>	40
Citāts:	Mīlestība ir labestība	
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse	
Stāsts:	Ievainotais putns	
Dziesma:	Kukaburra, zivju dzenītis	
Aktivitāte:	1. Saistītās vērtības un attēls ar delfīnu 2. Izgrieziet no papīra putnu un uz tā spārniem uzrakstiet dažas vērtības, kas saistītas ar mīlestību, piesieniet aukliņas	
Papildus:	Ceļa šķērsošana	
<u>Nodarbība 2.9</u>	<u>Vērtība: Mīlestība</u> <u>Saistītā vērtība: Uzmanība pret citiem</u>	45
Citāts:	Uzmanība pret citiem ir atslēga uz harmoniju	
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse	
Stāsts:	Daktera dārgumu maisiņš	
Dziesma:	Uzmanība pret citiem	
Aktivitāte:	1. Lomu spēle, kā palīdzēt tiem, kam kaut kas sāp 2. Izgatavo kartiņu kādam, kurš nejūtas labi	
Papildus:	Lasīt un rakstīt prasme – sirids, kas ir uzmanīga pret citiem	
<u>Nodarbība 2.10</u>	<u>Vērtība: Mīlestība</u> <u>Saistītā vērtība: Draudzība</u>	49
Citāts:	Ja tu redzi kādu bez smaida, uzsmaidi viņam...	
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse	
Stāsts:	Kas ir draugs?	
Dziesma:	Iegūsti jaunus draugus	
Aktivitāte:	1. Darbs grupā: Novērtēt draudzību 2. Uzdevuma lapa: Kāpēc es mīlu savu draugu	
Papildus:	Saikne ar ģeogrāfiju un kultūru – draugi no visas pasaules	
<u>Nodarbība 2.11</u>	<u>Vērtība: Mīlestība</u> <u>Saistītā vērtība: Dalīties ar mīlestību</u>	53
Citāts:	Laipni lūdzu!	
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse	
Stāsts:	Bērniņu gaidot	
Dziesma:	Visiem maziem bērniem	
Aktivitāte:	1. Uzzīmē zīmējumu: „Mīlestība ir kā krāsa...” 2. Apla deja: sveiciena deja (Enas Mythos)	
Papildus:	Lasīt un rakstīt prasmes stunda – attēlu hronoloģiska secība	
<u>Nodarbība 2.12</u>	<u>Vērtība: Miers</u> <u>Saistītā vērtība: Būt nosvērtam</u> (un tikt galā ar apcelšanu)	57
Citāts:	Strādīgai bitei nav laika bēdāties	
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse	
Stāsts:	Mollijas sliktais garastāvoklis no rīta	
Dziesma:	Kad mums ir slikts garastāvoklis	



Aktivitāte:	1. Pāros: Priecīgi notikumi, ar ko dalīties		
Papildus:	2. Uzzīmē attēlu, kas ilustrē to, kā var pārtraukt apcelšanu		
	Albums		
<u>Nodarbība 2.13</u>	<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Apmierinātība</u>	62
Citāts:	Ja tu esi apmierināts, tu nekad nebūsi nabadzīgs		
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse		
Stāsts:	Zelta zivtiņa Goldija		
Dziesma:	Ķermeņa dziesma		
Aktivitāte:	1. Pārbaudi savu klausīšanos – rotaļa ar oļiem		
	2. Pārrunāt vērtības, kuras mums ir jāpraktizē, lai iegūtu mieru		
	3. Uzraksti tās uz Miera koka un izkrāso		
Papildus:	Saikne ar zinātni: Ūdensrozes		
	Novērtēt vietējo dabu / vieslektors		
<u>Nodarbība 2.14</u>	<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Pacietība un pašdisciplīna</u>	68
Citāts:	Labestība rada prāta mieru		
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse		
Stāsts:	Toma prāta miers		
Dziesma:	Caur mani plūst miers		
Aktivitāte:	1. Būt labam pret dzīvniekiem – izkrāso attēlus		
	2. Paklausies mūziku, pastāsti, ko tu redzi / jūti		
Papildus:	Pārskatīt pamatnoteikumus un mērķu izvirzīšanu		
<u>Nodarbība 2.15</u>	<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Pašcieta</u>	74
Citāts:	Apzinies, ka tu esi svētība sev, un tu būsi svētība citiem		
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse		
Stāsts:	Vienatnes dziesma		
Dziesma:	Es esmu tāds, kāds esmu		
Aktivitāte:	Uzzīmē t-kreklus. Uzraksti uz tā, kas tev sevī patīk		
Papildus:	Rakstīt prasmes stunda: Vēstule vecākiem, daloties ar kaut ko īpašu		
<u>Nodarbība 2.16</u>	<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Tikumība</u>	78
Citāts:	Labāk dot, nekā ņemt		
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse		
Stāsts:	Svētais Juris un alkātīgais pūķis		
Dziesma:	Mēs novēlam tev mīlestību un mieru		
Aktivitāte:	Labo soļu rotaļa		
Papildus:	Saikne ar vēsturi – ievērojami kareivji		
	Saikne ar ģeogrāfiju – atrast stāstā minētās vietas		
<u>Nodarbība 2.17</u>	<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u>	<u>Saistītā vērtība: Rūpes par sevi</u>	83
Citāts:	Ne tikai ēdiens, ko es apēdu, baro manu ķermeni un prātu, bet arī tas, ko es redzu un dzirdu, baro mani un padara par to, kas es esmu		
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse		
Stāsts:	Televizora skatīšanās		
Dziesma:	Dziesma par pareizu rīcību		
Aktivitāte:	1. Pastāsti par savām mīļākajām TV pārraidēm		
	2. Uzskaiti programmas, kas iedvesmo vai māca vērtības...		
Papildus:	Izpētīt veselīgu dzīvesveidu un sabalansētu ēšanu		

<u>Nodarbība 2.18</u>	<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Drosme</u>	87
Citāts:	Drosme ir palikt, lai palīdzētu, kad labprātāk tu bēgtu prom	
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse	
Stāsts:	Kā Raja māsa nokrita no govs	
Dziesma:	Nāc un ņem manu roku	
Aktivitāte:	1. Iestudēt stāstu 2. Pārrunāt vērtības, kuras mums ir jāpraktizē... Tad uzrakstīt tās uz attēlā redzamajiem klauna baloniem un izkrāsot attēlu	
Papildus:	Zemnieku saimniecības – skati, skaņas un smaržas	
<u>Nodarbība 2.19</u>	<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Labas attiecības</u>	92
Citāts:	Izturies pret citiem tā, kā tu gribētu, lai izturas pret tevi	
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse	
Stāsts:	Jaunais skolēns	
Dziesma:	Mazliet mīlestības	
Aktivitāte:	Uzzīmē kontūru ap plaukstu un uzraksti, kā palīdzēt jaunajam skolēnam	
Papildus:	Sagatavo apsveikumu jaunajiem skolēniem	
<u>Nodarbība 2.20</u>	<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Palīdzēt tiem, kas nonākuši grūtībās</u>	96
Citāts:	Rokas, kas palīdz, ir svētākas nekā lūpas, kas skaita lūgšanu	
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse	
Stāsts:	Dāvids, velsiešu pūķis	
Dziesma:	Tas ir brīnišķīgi, tas ir lieliski	
Aktivitāte:	Rotaļa: labais samarietis	
Papildus:	Strādīgā bite – palīdzības dienasgrāmata Pārrunāt: Daba ir līdzsvarā	
<u>Nodarbība 2.21</u>	<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Piekļājība</u>	102
Citāts:	Labas manieres nemaksā neko, bet ir veselas bagātības vērtas	
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse	
Stāsts:	Džons ir pieklājīgs	
Dziesma:	Labas manieres	
Aktivitāte:	1. Rotaļa: kāpnes 2. Piekļājīgie ķirši: Lai būtu pieklājīgs, vienkārši saki visu pareizi	
Papildus:	Izpēlēt lomu spēlē savu stāstu, kur galvenais varonis ir pieklājīgs	
<u>Nodarbība 2.22</u>	<u>Vērtība: Nevardarbība</u> <u>Saistītā vērtība: Rūpes par savvaļas dabu</u>	107
Citāts:	Vienmēr mīli, nekad nedari pāri	
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse	
Stāsts:	Pūces	
Dziesma:	Mēs esam brīvi	
Aktivitāte:	1. Rotaļa: Muzikālās vērtības 2. Kādas ir labās īpašības? Izkrāso vai uzzīmē dzīvniekus	
Papildus:	Klases projekts – izpētīt vietējos savvaļas rezervātus	
<u>Nodarbība 2.23</u>	<u>Vērtība: Nevardarbība</u> <u>Saistītā vērtība: Draudzība ar dzīvniekiem</u>	114
Citāts:	Visām dzīvajām būtnēm ir tiesības dzīvot	
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse	
Stāsts:	Monačella un viņas mazie jēriņi	



Dziesma:	Es esmu maza skudriņa		
Aktivitāte:	1. Izveidot dzīvnieku kolāžu		
	2. Iestudēt stāstu		
Papildus:	Modelēšanas māls u.c.		
<u>Nodarbība 2.24</u>	<u>Vērtība: Nevardarbība</u>	<u>Saistītā vērtība: Dzīvot, neko neizniekojot – izmantot savu laiku</u>	119
Citāts:	Vēro savus vārdus Vēro savus darbus Vēro savas domas Vēro savu raksturu Vēro savu sirdi		
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse		
Stāsts:	Agrais putniņš		
Dziesma:	Vārds ir VĒRO		
Aktivitāte:	Pārrunājiet „Kā es izmantoju savu laiku”		
Papildus:	Saikne ar ģeogrāfiju – pārrunājiet planētas un laiku		
<u>Nodarbība 2.25</u>	<u>Vērtība: Nevardarbība</u>	<u>Saistītā vērtība: Mīlestība pret dabu</u>	123
Citāts:	Mūsu pasaule ir īpaša		
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse		
Stāsts:	Mazā niedrīte		
Dziesma:	Rūpēsīmies		
Aktivitāte:	1. Tīkla aplis 2. Uzzīmē ainavu, parādot mīlestību pret dabu		
Papildus:	Zinātne – iedēstīt sēklas, novērot izmaiņas Deja – būt niedrei		
<u>Nodarbība 2.26</u>	<u>Vērtība: Nevardarbība</u>	<u>Saistītā vērtība: Universālā mīlestība</u>	128
Citāts:	Mīlestība ir valoda, kuru mēs visi saprotam		
Sēdēšana klusumā:	Klusumā sēdēšanas prakse		
Stāsts:	Violetās durvis		
Dziesma:	Mūsu pasaule, kura jūt		
Aktivitāte:	1. Pārrunājiet, kādas vērtības mums ir jāpraktizē, lai pasaule būtu laba vieta, kur mums dzīvot, un izkrāsojiet attēlu ar zemeslodi 2. Izveidojiet saukli tam, kas ir „Mīlestība pret mūsu pasauli”		
Papildus:	Plakāts – būt labestīgam pret Māti Zemi		

IEVADNODARBĪBA

katra jauna gada sākumā

Mācību mērķis: iepazīstināt ar piecām cilvēciskajām vērtībām un palīdzēt skolēniem tās izprast un justies ērti ar šīm piecām mācību komponentēm.

Atslēgvārdi: cilvēciskās vērtības, patiesība, mīlestība, miers, pareiza rīcība (rīkoties pareizi), nevardarbība, universāls

Šo 26 nodarbību plānus var izmantot nodarbībām divu vai trīs gadu periodā un jebkādā secībā. Katrs atsevišķs nodarbību plāns var tikt izmantots vairākkārt un var izveidot garīgo pamatu pārējām tēmām vai aktuālajai informācijai. Tas ļaus skolotājam visefektīvākajā veidā izmantot nodarbību kā integrētās mācību programmas daļu.

Mācību kursa ievads:

Paskaidrojiet, ka mācību kurss ir par vērtībām, kas ikvienam palīdz dzīvot laimīgāk un lielākā harmonijā ar citiem cilvēkiem, un apzināties, ka ikviens no viņiem ir vērtība.

Pamatnoteikumu izveidošana:

Efektīvs paņēmieni, lai klasē izveidotu uz sadarbību un savstarpēju cieņu balstītu vidi, ir aicināt skolēnus visiem kopā padomāt par to, kā viņi izturēsies cits pret citu. Nodrošiniet, lai pamatnoteikumos tiktu iekļauts arī sekojošais:

- vienlaicīgi runā tikai viens cilvēks
- visi ar cieņu klausās runātāja
- neviens neapceļ un neapsaukājas
- ikvienam ir tiesības uz klusumu.

Šis var būt noderīgs veids, kā to sākt:

<i>Lai ikviens nodarbībā būtu laimīgs un varētu mācīties,</i>	
<i>mēs darīsim...</i>	<i>mēs nedarīsim...</i>

Vēlāk, mācību gada laikā, atgādiniet bērniem sākotnējos pamatnoteikumus, rūpējoties par to, lai neviens, kurš varētu būt kaut ko pārkāpis, netiktu nosodīts.

Darbojoties grupās, centieties nodrošināt, lai ikviens:

- justos novērtēts
- tiktu iedrošināts aktīvi piedalīties
- izmantotu humoru, kas neaizskar citus.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

Dzejolis par piecām vērtībām

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 ir kluss.
Ceturtā ir vienmēr *Rīkoties pareizi*,
Gan citiem neredzot, gan kad citi to redz.
Piektā apvieno iepriekšējās četras,
Un to sauc *Nevardarbība*, kas nozīmē būt labam
Gan tajā, ko darām, gan sakām, gan domājam.

Pārrunāji piecas vērtības un pajautāji skolēniem, ko, pēc viņu domām, katra no vērtībām nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Nodarbību plānā vingrinājums ar sēdēšanu klusumā ir nodarbības sākumposmā, pirms stāsta, bet to var praktizēt jebkurā nodarbības brīdī, kad tas skolotājam šķiet piemēroti, un ņemot vērā bērnu vecumu un spējas.

Paskaidrojiet, ka mācību kurss ietver vingrinājumu, kas ir ļoti vērtīgs un patīkams, un kas palīdzēs labāk mācīties un būt laimīgākiem. Vingrinājums ir par to, kā būt ļoti mierīgiem un klausīties, it īpaši ieklausoties skaņās un iekšējās sajūtās.

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MIERS, PRIEKS,
MĪLESTĪBA PASAULĒ

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

Prieks, prieks, prieks...

Mīlestība, mīlestība, mīlestība...

STĀSTU STĀSTĪŠANA

IZSLĀPUSĪ VĀRNA – stāsta pamatā ir tautas pasaka

Reiz dzīvoja vārna. Bija ļoti karsta diena, un vārna bija ļoti izslāpusi. Viņa lidinājās šurp un turp, meklējot ūdeni, bet nevarēja atrast neko dzeramu. Viņas spārni nogura, un kakls kļuva sauss, un viņa jutās nelaimīga.

Pēkšņi viņa ieraudzīja zemē noliktu krūku. Viņa metās lejā un ielūkojās tajā. Krūkas dibenā viņa pamanīja mazliet ūdeni. Bet, lai kā arī centās, viņa nevarēja to aizsniegt. Viņa nolēma krūku apgāzt, lai ūdens iztecētu un viņa varētu padzerties. Viņa lidoja uz krūku un to pagrūda. Tā nepakustējās. Viņa mēģināja vēlreiz, un atkal nekā.

Viņa uzlaidās uz koka zara apdomāt, ko lai dara. „Es to sadauzīšu ar akmeni”, viņa nodomāja. To nolēmusi, viņa nolaidās lejā un ar knābi pacēla akmeni. Tas bija smags, bet apņēmīgais putns laidās pāri krūkai un, rūpīgi nomērķējot, meta ar akmeni krūkai. Akmens tikai viegli skāra krūku un nokrita uz cietās zemes. Putns mēģināja vēlreiz. Šoreiz akmens iekrita krūkā, bet krūka vienalga nesaplīsa.

Vārna ielūkojās krūkā, un, kā jūs domājat, ko viņa ieraudzīja? Akmens gulēja ūdens apakšā. Un ūdens līmenis bija nedaudz pacēlies. Vārna bija apjukusi. Tad viņa veica eksperimentu. Viņa paņēma vēl vienu akmeni un iemeta to krūkā. Jā, ūdens līmenis vēl nedaudz pacēlās.



Harolda Džefērija (Harold Jefferies) ilustrācija

Tā gudrā un apņēmīgā vārna turpināja mest akmeņus krūkā, līdz ūdens pacēlās līdz pašai augšai. Tad viņa uzlaidās uz krūkas malas un ilgi dzēra vēso ūdeni.

Viņa jutās tik laimīga.

JAUTĀJUMI:

1. Kādas labās vērtības vārna parādīja?
2. Vai vārna bija pelnījusi tikt pie ūdens?
3. Kāpēc?
4. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
5. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?

GRUPAS AKTIVITĀTE

Viena lieta, kas mums ir kopīga...

Atbrīvojiet vietu. Dodiet skolēniem piecas minūtes laika, lai katrs skolēns iepazītos ar diviem vai trīs citiem bērniem, kurus viņš/viņa vēl nepazīst, uzzinātu viņu vārdus un uzrakstītu vienu lietu, kas viņiem ir kopīga. Kopīgais var būt, piemēram, kaut kas, ko viņiem patīk darīt, vai kaut kas, kas viņiem ir vienāds: acu krāsa, dzimšanas diena vienā mēnesī, mājdzīvnieks vai aizraušanās ar peldēšanu.

Kad piecas minūtes ir pagājušas, pajautāriet dažiem brīvprātīgajiem, lai viņi nosauc, kurus bērnus viņi izvēlējas, un lai pastāsta, kas viņiem ir kopīgs.

Kopā mēs varam...

Palūdziet skolēniem izveidot pārus, tad katram pārim pievienoties citam pārim, kuru viņi tik labi nepazīst. Dodiet katrai grupai piecas minūtes laika, lai viņi attēlotu

- koka statuju vai
- lidojošas lidmašīnas kustību, vai
- piknika fotogrāfiju.

(Pārliecinieties, ka visi ir iekļauti un visiem ir iespēja piedalīties).

Pirmās nodarbības beigās skolotājs var paskaidrot skolēniem, ka arī nākamajās nodarbībās tiks iekļauts kāds stāsts, kā arī lietas, ko viņi darīja šodien, t.i., nedēļas tēma, dziesma, sēdēšana klusumā un kāda aktivitāte. Ja skolotājs vēlas, bērni var izveidot apli vai pārus un pateikt vienu lietu, ko viņi vēlētos sagaidīt nākamajās nodarbībās.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

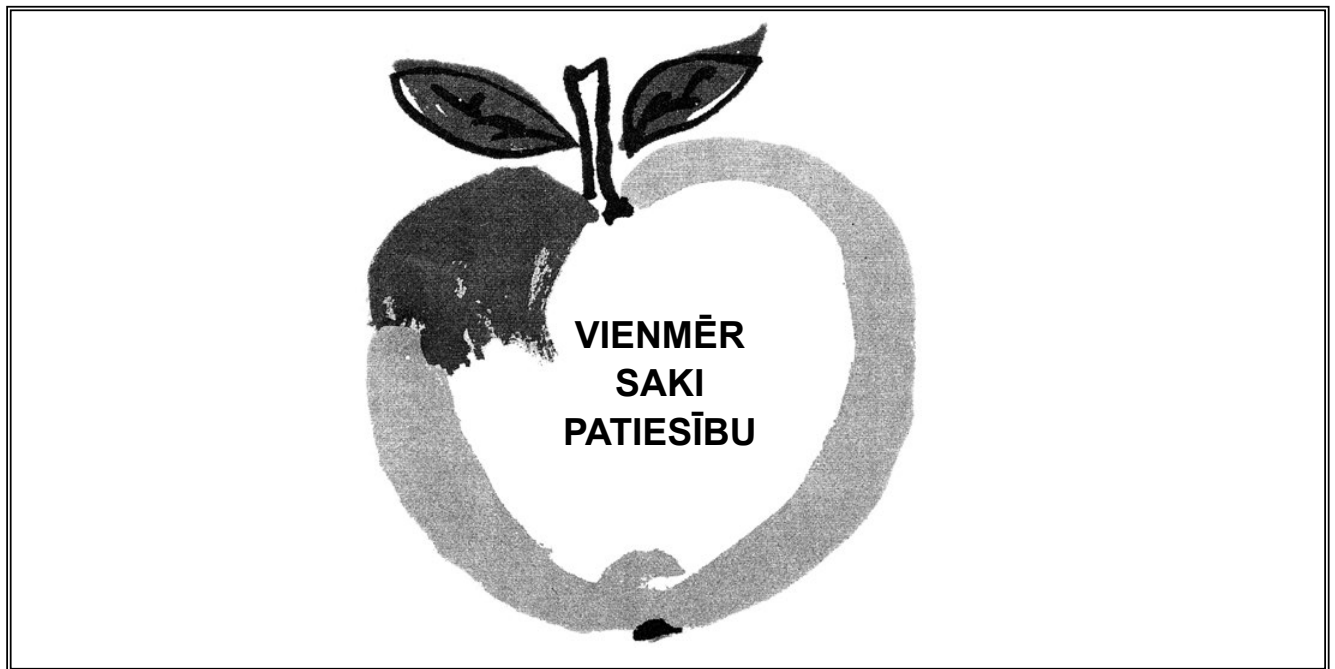
Uzzīmēt zīmējumu, kas ilustrētu dzejoli.

TEIKT PATIESĪBU

Mērķis: veicināt izpratni par to, cik svarīgi ir teikt patiesību.

Atslēgvārdi: sadarbība, meli, nodarījums, patiesība, ticēt.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunāji iemeslus, kāpēc ir jāsaka patiesība un kādēļ dažreiz tas var šķist grūti.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Iztēlojies, ka tu esi parkā, un ir skaista, saulaina diena...

Spīd saule, un tu jūties laimīgs...

Pa gaisu lido bumba un nokrīt zem krūma, tev blakus.

Tā ir līdzīga bumbai, kuru tu pazaudēji pagājušajā nedēļā, bet nav tā pati.

Tad pieskrien meitene un jautā, vai tu esi redzējis bumbu...

Vai tu paturēsi bumbu, vai arī pateiksi patiesību...

Tu norādi uz krūmu...

Jūs abi pieskrieniet pie krūma, tu atrodi bumbu un atdod to viņai...

Viņa ir laimīga...

Tu esi laimīgs, jo pateici patiesību.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

TAMIJAS VĒDERSĀPES

*Autore: Vinifreda Metjūza
(Winifred Matthews)*

„Mammu, es nevaru šodien iet uz skolu. Man sāp vēders,” drūmi sacīja Tamija, ar roku satvērusi vēderu, tā apstiprinot savu teikto.

„Tamij, tev vēders sāpēja arī pagājušajā pirmdienā un tikai uz īsu brīdi. Tiklīdz es pateicu, ka tu vari neiet uz skolu, tā vēdersāpes pārgāja un tu gribēji iet ārā spēlēt. Vai tev neliemas, ka tās drīz pāries, ja aiziesi uz skolu?”

„Bet, mammu, man sāp vairāk nekā pagājušo pirmdien. Man šeit sāp,” Tamija paberzēja cieši satverto vēderu. „Un es nevarēšu piecelties kājās un lasīt. Kāpēc mums vispār jāiet uz skolu? Danijs neiet uz skolu pirmdienās, jo viņam vienmēr sāp vēders, tāpēc viņa mamma viņu nesūta uz skolu.”



*Harolda Džeferija
(Harold Jefferies) ilustrācija*

„Ak, tā! Tev pirmdienā ir lasīšana?” jautāja mamma, uzsmaidot viņai.

„Jā, bet, ja man sāp vēders, es nevaru palasīt,” vaimanāja Tamija.

„Vai Danijam *tiešām* sāp vēders?” jautāja mamma.

„Nē,” atzinās Tamija, nedaudz piesarkusi.

„Vai tev *tiešām* sāp vēders?” laipni jautāja viņas mamma.

„Nē, mammu. Bet es negribu iet uz skolu,” Tamija žēli uz viņu palūkojās.

„Kāpēc?” jautāja mamma.

„Man nepatīk lasīšana,” Tamija atzinās, skatoties lejā, uz savām pēdām.

„Skaidrs. Tamij, tev vienmēr ir jāsaka patiesība. Nekad nemelo. Tas nav pareizi.”

„Kāpēc?” jautāja Tamija.

„Tas nepadara lietas labākas. Sakot patiesību, tu vari vērst lietas uz labu,” mamma viņai paskaidroja.

„Jā, mammu, ja melo, cilvēki to uzzinās un vairs neticēs, pat kad vēlāk teiksi patiesību,” atbildēja Tamija, kļuvusi mazliet priecīgāka.

„Vai atceries stāstu par zēnu, kurš sauca „Vilks!”, no grāmatas ar Ēzopa fabulām, un, kad viņam vajadzēja palīdzību, cilvēki vienkārši domāja, ka viņš muļķojas un nesaka patiesību?”

„Nē, mammu. Man liekas, ka tu man neesi to stāstījusi. Par ko tas ir?” Tamija palūkojās uz mammu cerībā dzirdēt stāstu. Un viņas mamma sāka stāstīt.

... ..

Reiz sensenos laikos mazā ciematīnā, kas atradās starp kalniem, dzīvoja mazs zēns. Ciema iedzīvotāji ēšanai audzēja augļus un dārzeņus nelielos zemes placīšos aiz savām būdīnām, un labību lielos laukos visapkārt ciemam, kuru pēc tam samala miltos, lai ceptu maizi. Viņi turēja arī aitas, kas deva gan pienu dzeršanai, gan vērtīgu vilnu apģērbiem. Aitu vilnu katru pavasari nocirpa un savērpa dzijā. Pēc tam to mazgāja, krāsoja un auda audumus, no kuriem izgatavot ziemas apģērbu ciema iedzīvotājiem.

Kādu gadu, pēc ļoti karstas vasaras, visa zāle zemākajās kalnu nogāzēs bija apēsta, tāpēc aitas vajadzēja vest ganīties augstāk kalnos. Tā kā zemnieki bija aizņemti ar ražas novākšanu, viņi palūdza zēnam uzvest aitas augšup pa kalna nogāzi, ārā no ciemata. Visi ciematā cits citu pazina un cits citam palīdzēja, jo zināja, ka sadarbojoties dzīve visiem ir vieglāka. Tā zēns uzveda aitas augšup pa kalna nogāzi ganīties, un, tā kā tā bija pirmā reize, kad viņš kalnos bija viens pats, viņam kļuva mazliet vientuļi.

Viņš bija nebēdnīgs zēns, kuram patika jokoties, un dažkārt viņš izjokoja savus vecākos brāļus. Viņš vēl nebija iemācījies to, ka, lai gan humora izjūta un smiešanās, un arī citu smīdināšana ir laba lieta, nav labi smieties *par* kādu.

Kad diena tuvojās vakarpusei, un saule sāka rietēt, viņš sajūtās vēl vientuļāk. Tad viņa dzīvīgajā prātā iesāvēs ideja izspēlēt joku. Viņš redzēja, ka ciema iedzīvotāji kalna pakājē uz lauka vāc ražu. Viņš viņus mazliet pabaidīs. Tas būs smieklīgi.

Tā viņš uzkāpa uz liela akmens un sauca lejā, uz kalna pakāji, „Vilks! Vilks!”. Viņa balss skaidri noskanēja gaisā, un viņš māja ar rokām, signalizējot, kā viņam bija mācīts darīt, ja aitām draud briesmas no savvaļas dzīvnieka. Viņš līksmi noraudzījās, kā vīri un sievas kalna nogāzē nometa savus saiņus un, bruņojušies ar dakšām un izkaptīm, skrēja augšup pa nogāzi. Bet, lai kā viņi meklētu, vilku viņi neatrada.

Kā viņš smējās, kad viņi bija nokāpuši atpakaļ lejā, atceroties viņu sejas, kad viņš pateica, ka tas bija tikai joks. Tas bija pārāk smieklīgi, lai ņemtu vērā dusmīgos rājienus un pārmetumus. Tā, dienu vai divas vēlāk, būdams ļoti nogarlaikojies un dusmīgs, ka ir viens pats, viņš to atkārtoja vēlreiz. „Vilks! Vilks!”, viņš sūtīja signālu pēc palīdzības. Bija aizraujoši vērot, kā tālu lejā, uz lauka esošie mazie cilvēku silueti visu pameta un skrēja pēc viņa sauciena.

Pēc dažām dienām, kad iestājās krēsla, viņš tālumā pamanīja tumšu plankumu, kas kustējās uz blakus esošā kalna. Tas bija vilks, un tas nāca viņa virzienā. Zēns steidzās pie akmens un sauca lejā, „Vilks! Vilks!”. Viņš redzēja, kā cilvēki pavērās augšup, kad viņš nevaldāmi vicināja ar rokām. Tad viņi atkal pievērsās saviem darbiem, viņu ignorējot. Viņš sauca vēlreiz, un vēlreiz, un vēlreiz. Bet neviens nenāca. Tikai vilks atnāca un, kamēr zēns bailēs bezpalīdzīgi stāvēja, aiznesa labāko no viņa aitām.

... ..

„Tas gan bija muļķa zēns, māmiņ,” sacīja Tamija.

„Jā, Tamij,” viņas mamma pasmaidīja. „Viņš bija muļķa zēns. Beigu beigās melot nekad neatmaksājas.”

JAUTĀJUMI:

1. Vai Tamijai tiešām sāpēja vēders? Kā tu to zini?
2. Kādēļ viņa negribēja pirmsdien iet uz skolu?
3. Vai tu kādreiz esi melojis? Kādēļ tu tā darīji?
4. Kā tu juties?
5. Kas notika stāstā par zēnu, kurš sauca „Vilks!”?
6. Kāda ir atšķirība starp jokošanos un smiešanos par kādu?
7. Kas ir jaukāk?
8. Kāpēc melot ir nepareizi?
9. Vai vari pastāstīt, kad tu esi teicis patiesību, lai gan tas ir bijis grūti?
10. Kā tu juties, kad saki patiesību?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

NEKAD NEMELO

Autore: Elsiņa 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 tu arī teiktu,
Pat ja teiksi patiesību,
Un darīsi to visu 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 tu arī teiktu,
Pat ja teiksi patiesību,
Un darīsi to visu dienu.

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

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

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

GRUPAS AKTIVITĀTE

ROTAĻA: RUNĀ BRĪVI

Novietojiet krēslu vienā telpas pusē – tas ir KRĒSLS „RUNĀ BRĪVI”.

Nosauciet tematu, par kuru runāt brīvi, piemēram,

Mans laimīgākais brīdis bija...
Brīdis, kad es biju tiešām priecīgs, ka pateicu patiesību...
Dāvana, kuru es uzdāvināju...
Mani hobiji un kolekcijas...
Visskaistākais dzīvē ir...
Darbs, kuru es vēlētos darīt, ir..., tāpēc, ka...
Brīnumu pilni brīži, kurus esmu piedzīvojis...

Ļaujiet bērniem brīvprātīgi apsēsties krēslā.

Tas dabiski parādīs to, cik svarīga ir dalīšanās ar citiem, ieklausīšanās un projicēšana.

Runāt brīvi ir labs ievads diskusijai, jo sagatavo pamatu plašāku tematu dziļākai apspiešanai. Noderīgi ir signāli, piemēram, rokas signāli, citādi diskusija var viegli iziet ārpus kontroles.

Svarīgi, lai skolotājs būtu vadītājs.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un saka: „Būsim laimīgi, vienmēr sakot patiesību.”

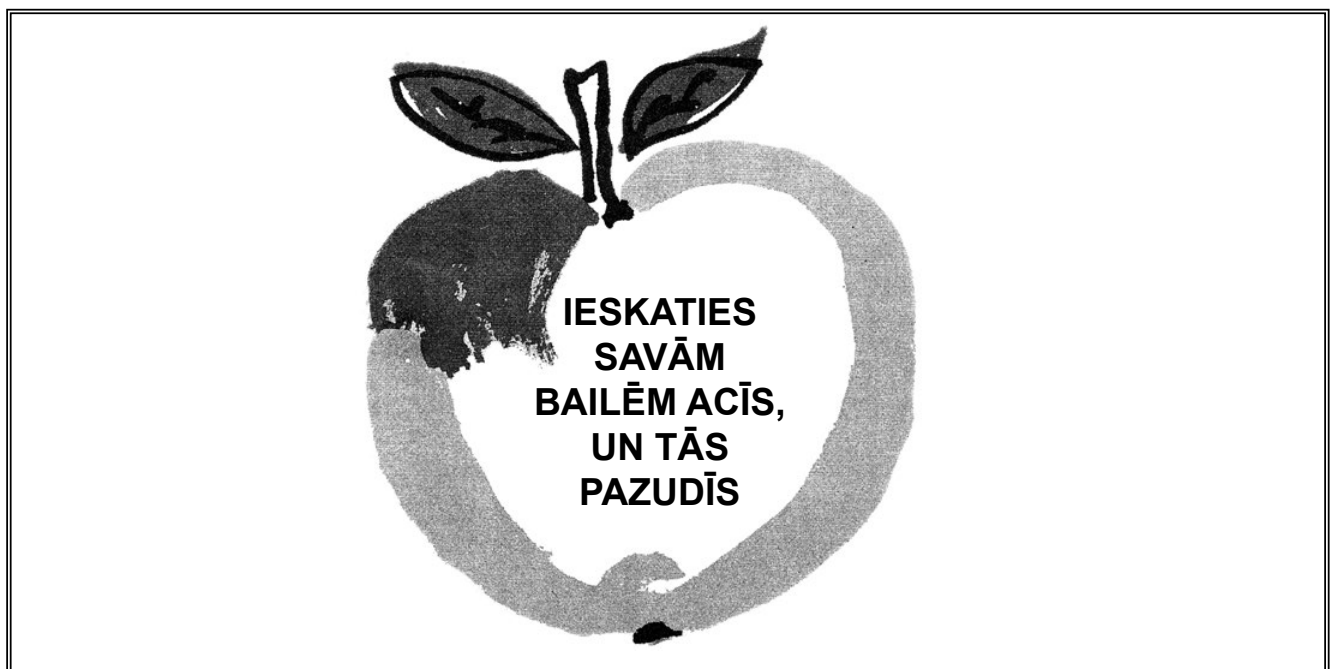
Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: Palūdziet bērniem shematiski uzzīmēt, kas notiek, kad mēs melojam. Skolotājs var iedot vienkāršu scenāriju, piem., Alekss teica, ka ir pazaudējis savu mājasdarbu, lai gan patiesībā viņš to aizmirsa izpildīt.

Uzdevuma mērķis ir uzskatāmi parādīt, ka rīcībai ir sekas.

BEZBAILĪBA

Mērķis: aplūkot un pārrunāt bailes, kā arī noskaidrot, ka bailes var būt noderīgas, brīdinot mūs par briesmām, bet dažkārt tās var būt iedomātas bailes, kas mūs attur kaut ko darīt.

Atslēgvārdi: bezbailīgs, atspulgs, pazust.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

Pārrunājiet, ko tas nozīmē, un padomājiet, vai jūsu dzīvē ir kādi piemēri, kad tā ir noticis.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Tagad iedomājies to, kas tevi uztrauc...

Kad tu lūkojies uz to, kas tevi uztrauc, iztēlojies, ka tu esi drošībā, atrodoties zeltītas gaismas burbulī... Iztēlojies, kāds ir tavs burbulis...

Tas ir pietiekoši liels, lai tu tajā ērti varētu izstiepties, nepieskaroties tā malām...

Tas ir ļoti izturīgs, un nekas slikts tajā nevar iekļūt...

Tu jūties ļoti droši...

Tas, par ko tu uztraucies, vērojot kļūst arvien mazāks un mazāks...

Tu jūties stiprāks un stiprāks... Tu zini, kas tev ar to ir jādara...

Varbūt tev kādam par to ir jāizstāsta...

Tas, kas tevi uztrauca, vērojot pavisam izzūd...

Tu zini, ka tas ir prom, bet, ja atgriezies, tas vairs nekad tevi tik ļoti nebaudīs.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

FREDIJS KĻŪST BEZBAILĪGS

*Autore: Kerola Aldermane (Carole Alderman),
(stāsta pamatā ir tautas pasaka)*

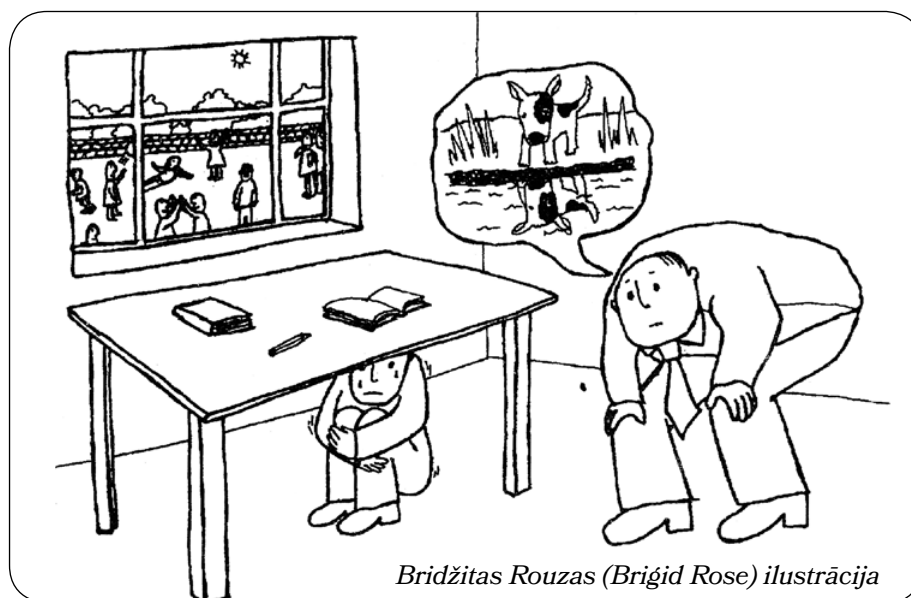
Reiz dzīvoja mazs zēns, kurš vienmēr baidījās. Viņš katru rītu raudāja, kad mamma viņu veda uz skolu. Stundās viņš neatbildēja uz jautājumiem, jo baidījās atbildēt nepareizi un justies muļķīgi. Un, ja kāds viņu uzrunāja, viņš atbildēja klusā balstiņā. Starpbrīdī viņš uzturējās rotaļu laukuma stūrī, blakus durvīm. Skolotājs viņu pamanīja un vēlējās zināt, vai skolā kāds viņu apceļ, un aicināja ienākt iekšā. Bet viņš atbildēja, ka neviens viņu neapceļ. Un tā tiešām arī bija, mazajā ciema skolā apcelšana nekad nebija novērota.

„Vai tu gribētu spēlēties ar pārējiem bērniem?” skolotājs viņam uzmanīgi pajautāja.

„Nē,” ar asarām acīs atbildēja Fredijs. „Es varu nokrist un salauzt kāju, vai var atgadīties kas vēl ļaunāks. Lūdzu, ļaujiet man palikt klasē. Es negribu iet ārā.”

„Labi, Fredij, vari palikt šeit, ja vēlies. Es saprotu, cik slikti tu jūties. Es kādreiz jutos tieši tāpat.”

„Jūs,” pārsteigts iesaucās Fredijs, „Jūs ne no kā nebaidāties.”



„Ak, bet kādreiz es baidījos,” atbildēja skolotājs.

„Kā jūs pārstājat baidīties?” ar manāmu interesi jautāja Fredijs.

„Mani vecāki man nopirka suni, Fredij,” atbildēja skolotājs, acīm iemirdzoties.

„Suni! Vai viņš bija ļoti liels? Vai viņš visus sakoda un pieskatīja jūs?” Fredija acis bija ieplestas un jautājumu pilnas.

„Gluži tā nebija, Fredij,” pasmaidīja skolotājs. „Tas notika kādā saulainā dienā, kad es sēdēju parkā zem koka. Es skatījos, kā mans suns vēro savu atspulgu ezerā. Mēs bijām noskrējušies, un viņam ļoti slāpa, bet katru reizi, ieraugot savu atspulgu, viņš nobijās un atkāpās, skaļi riedams, jo domāja, ka tas ir vēl viens suns. Beigās viņš palika tik ļoti dusmīgs un tik ļoti izslāpis, ka ielēca ezerā, un, tiklīdz viņš tā bija izdarījis, otrs suns pazuda”.

„Vai!” iesaucās Fredijs. „Kas notika ar otru suni?”

„Nekas,” pasmaidīja skolotājs. „Tas bija tikai viņa atspulgs, kas neko viņam nevarēja nodarīt. Starp viņu un ūdeni nebija nekā cita kā tikai viņa bailes. Pēc tam, kad vien es jutos nobijies, es atcerējos suni un to, kā viņš kļūdījās, un domāju, vai arī es kļūdos. Es iepazinu savas bailes, un bieži vien tās pazuda, tāpat kā suņa atspulgs.”

„Cik pārsteidzoši! Es nekad to nebiju iedomājies. Varbūt es varētu to pamēģināt,” lēnām noteica Fredijs. „Es iešu satikt savu draugu, pirms noskan zvans. Atā, un paldies!” Un, apņēmīgi iedams ārā no klases, Fredijs bija pavisam aizmirsis baidīties.

JAUTĀJUMI:

1. Kāpēc Fredijs visu laiku baidījās?
2. Kādu stāstu skolotājs viņam izstāstīja?
3. Ko suns redzēja ūdenī?
4. Ko Fredijs iemācījās?
5. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
6. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
7. Kāds ir tavas lielākās bailes?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

KAS NO VILKA BAIDĪSIES? (adaptēts no bērnu dziesmiņas)

Kas no vilka baidīsies?
Baidīsies? Baidīsies?
Kas no vilka baidīsies?
NEBAIDĀMIES MĒS!

Kam ir bail teikt patiesību?
Patiesību? Patiesību?
Kam ir bail teikt patiesību?
NEBAIDĀMIES MĒS!

Kam ir bail būt mīlošam?
Mīlošam? Mīlošam?
Kam ir bail būt mīlošam?
NEBAIDĀMIES MĒS!

Kam ir bail veikt labus darbus?
Labus darbus? Labus darbus?
Kam ir bail veikt labus darbus?
NEBAIDĀMIES MĒS!

Kam ir bail būt pašam labam?
Pašam labam? Pašam labam?
Kam ir bail būt pašam labam?
NĒ, NĒ, NEBAIDĀMIES MĒS!

GRUPAS AKTIVITĀTE

Brīvprātīgie var pateikt, no kā viņiem ir visvairāk bail.

Skolotājs var paskaidrot, ka ikviens kādreiz no kaut kā baidās un ka bailes var būt noderīgas, ja liek mums būt uzmanīgiem.

Bet bailes var arī rasties no nepareizas domas un kavēt mūs darīt to, ko mēs varētu darīt.

Bieži vien bailes izaug vēl lielākas, ja turam tās slepenībā.

Citi cilvēki, kuri mūs baida vai apceļ, arī paļaujas uz to, ka mēs nevienam par to nestāstīsim.

DZIEDĀŠANA APLĪ

Bērni nostājas aplī.

Kopīgi dzied dziesmu „Kas no vilka baidīsies?”.

Dziedot rindiņu „Nebaidāties mēs,” bērni ar vienu soli ielec apla vidū, norāda uz sevi un skaļi nodzied dziesmas rindiņu. Tad atkāpjas, nostājoties atpakaļ aplī.

Lai aktivitāti padarītu interesantāku, var aicināt bērnus aizstāt dziesmas vārdus ar pašu izgudrotu tekstu.

Brīvprātīgie var nodziedāt jauno pantiņu, un visi pievienojas, dziedot „Nebaidāties mēs”.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un saka: „Es būšu laimīgs, būšu uzmanīgs un nebaidīšos, kad nav, no kā baidīties.”

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Saikne ar zinātni: uz laminētām kartiņām bērni ar baltās tāfeles marķieriem var uzrakstīt savas bailes. Pēc tam skolotājs uzpilda ūdens pilienu uz uzrakstītā teksta, un bērni paši var noslaucīt savas bailes, redzot, kā tās pazūd.

Saikne ar vēsturi un zinātni: skolotājs var pastāstīt par bailēm no slimībām (piem., no mēra) un to, kā slaveni zinātnieki, godājami vīri, veltīja savu dzīvi tam, lai atklātu veidus, kā to varētu kontrolēt, dažkārt izmantojot vakcīnas.

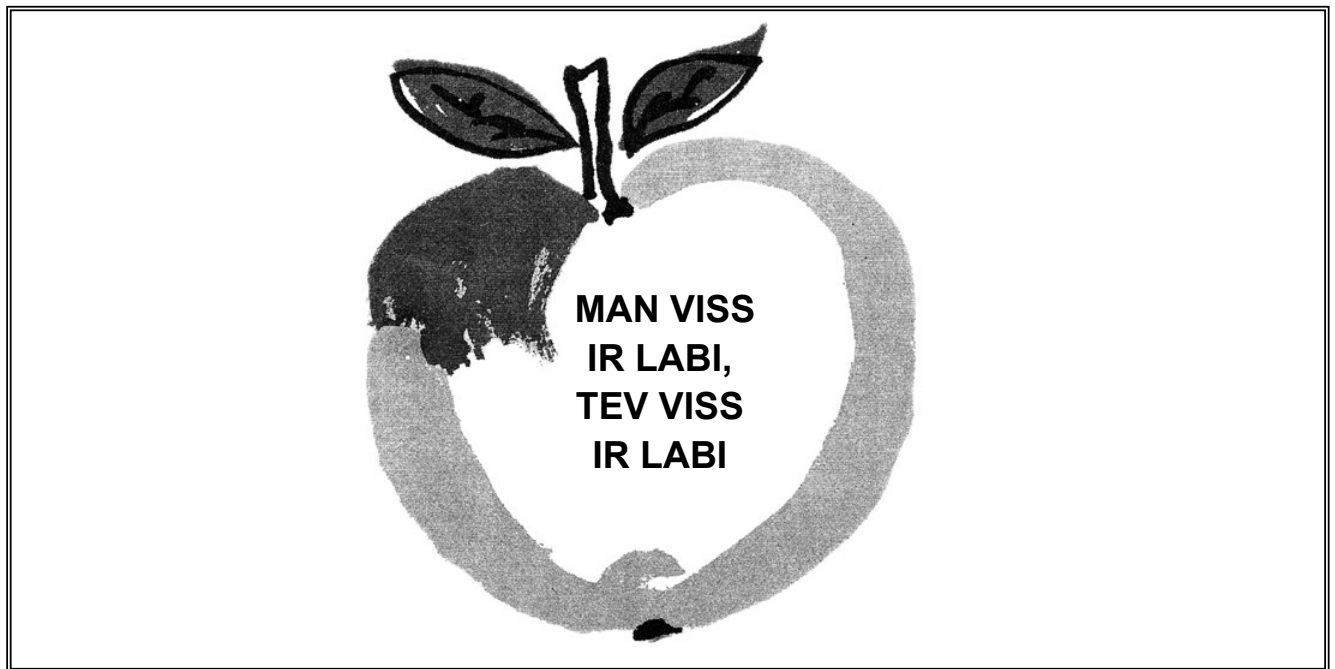
Variet veicināt diskusiju. Vai kāds no bērniem baidās no vakcīnām? Vai kāds var padalīties savā pieredzē, saņemot vakcīnu?

PAZEMĪBA

Mērķis: veicināt pašpārlicinātību un pašcieņu bez iedomības.

Atslēgvārdi: godīgums, pazemība, pašpārlicinātība.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, ko tas nozīmē. Vai tev viss ir labi?
Vai ir reizes, kad tev nav viss labi?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Padomā par vienu vai vairākām lietām, ko tu dari labi.

Padomā par vēl kaut ko, ko tu gribētu darīt citādi, nekā to dari šobrīd...

Varbūt tu gribētu kaut ko darīt vairāk vai mazāk...

Vai varbūt tu gribētu kaut ko darīt pavisam citādāk...

Iztēlojies, ka tu ļoti centies un izdari to tā, kā tu gribētu...

Atceries ļoti centties un izdarīt vislabāko, ko vien vari, pat tad, kad domā, ka kaut kas ir viegli.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

ZAĶIS UN BRUŅURUPUCIS

Ēzopa fabula

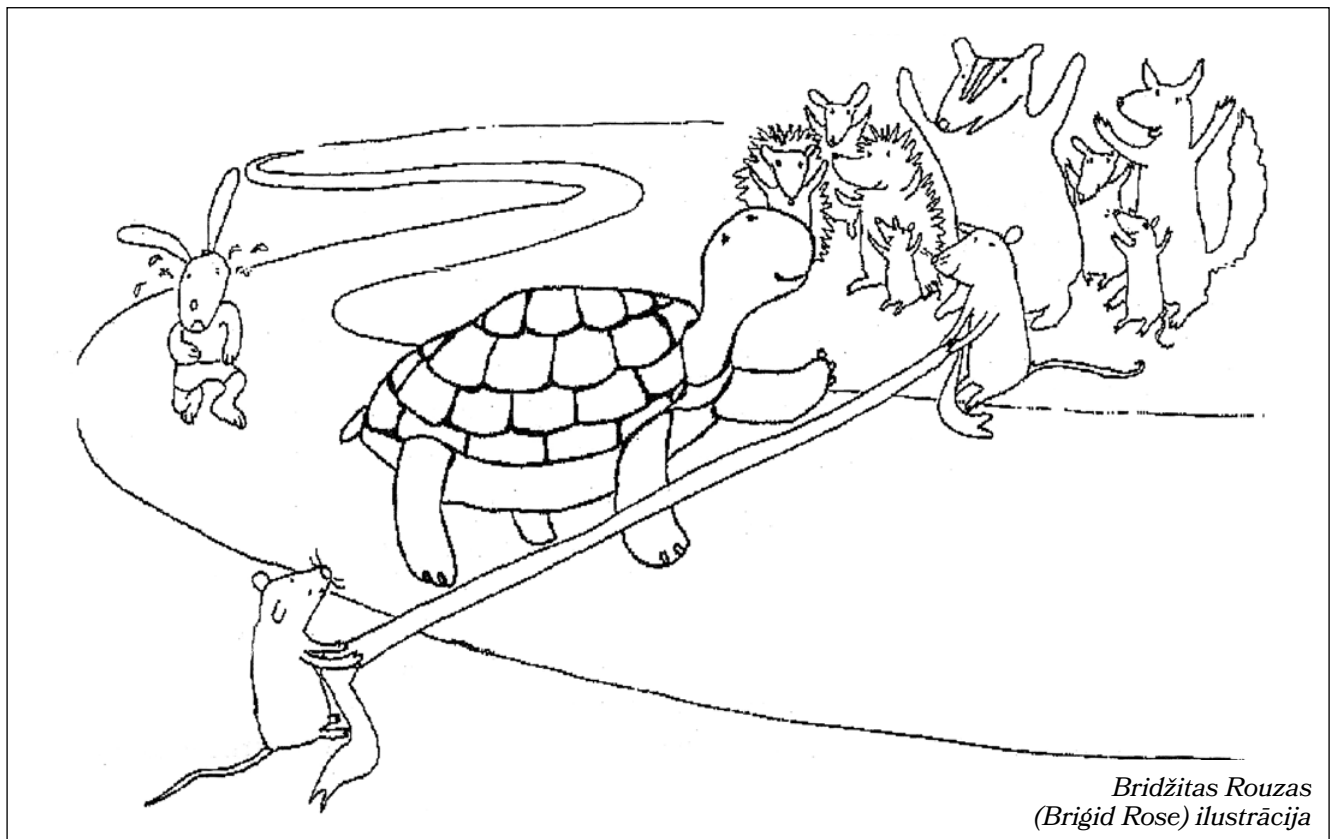
Reiz zaķis lielījās bruņurupucim, cik ātri viņš var paskriet, un ķircināja bruņurupuci par to, ka viņš ir tik lēns. Nabaga bruņurupucis, zinādams, ka viņam piemīt labās īpašības, kādas zaķim nemaz nav, nolēma izaicināt zaķi uz sacīkstēm. Zaķis, kas bija nepārspējami ātrs skrējējs, pasmējās par domu skrieties ar lēno bruņurupuci, bet sacīkšu laiks un vieta tika noteikti.

Kad pienāca sacīkšu diena, ieradās pārējie dzīvnieki vērot sacensības, un bruņurupucis bija gatavs startam. Zaķis, kurš domāja, ka ir tik labs, ka viņam vispār nav jācenšas, nolēma, ka nekur nav jāsteidzas.

„Tas nekas, ja es nesāksu laikā. Es viegli uzvarēšu, pat ja bruņurupucis būs pieveicis trīs ceturtdaļas no ceļa,” viņš pie sevis nosmējās un apsēdās, lai mazliet nosnaustos.

Tikmēr pienāca laiks sacīkstēm sākties, un bruņurupucis devās ceļā. Ceļš bija garš, un bruņurupucis saprata, cik lēns viņš ir, tāpēc zināja, ka ir jāturpina ceļš, ja vispār grib nokļūt galamērķī. Viņš gāja un gāja, līdz ieraudzīja finiša taisni tālumā. Kad beidzot bruņurupucis šķērsoja finiša līniju, pūļa atbalsta saucienu pavadīts, atskrēja slinkais un iedomīgais zaķis, kurš visu bija nogulējis. Pārāk vēlu viņš saprata, kāds muļķis ir bijis.

Bruņurupucis uzvarēja sacīkstes!



*Bridžitas Rouzas
(Brigid Rose) ilustrācija*

JAUTĀJUMI:

1. Ar ko zaķis bija labāks par bruņurupuci?
2. Ar ko bruņurupucis bija labāks par zaķi?
3. Kādas sliktās rakstura īpašības zaķim piemita?
4. Kā bruņurupucis vinnēja sacīkstes?

JŪRNIKS

Autore: Vinifreda Metjūza
(Winifred Matthews)

Reiz divi zēni, Džons un Pīters, pienāca pie jūrnieka mājas, kurš mīta jūras malā. Jūrnieks sēdēja uz lieveņa, sienot mezglus.

„Labrīt, kungs,” pieklājīgi teica zēni.

„Labrīt, zēni,” smaidot atbildēja jūrnieks. „Kā varu būt jums noderīgs šajā jaukā dienā?”

„Mēs ar Džonu ļoti vēlētos iemācīties burāt, un padzirdējuši, ka jums ir laiva, mēs nodomājām, ka varbūt jūs varētu mūs ar to pavizināt un iemācīt burāt,” teica Pīters.

„Visam savs laiks,” noteica jūrnieks. „Es tagad esmu aizņemts, bet pamazām, kad darbs būs padarīts, es varētu paņemt līdzīgu vienu no jums – ja esat gatavi mācīties”. Jūrnieks turpināja darboties ar mezgliem.

„Vairāk par visu es gribētu burāt,” teica Džons, skatoties uz jūrnieka darbīgajām rokām.

Jūrnieks palūkojās uz viņu. „Ļoti labi. Man ir jādodas kādu satikt. Kamēr es būšu prom, variet praktizēties mezglu siešanā, jo tas tāpat ir jāizdara. Lūk! Skatieties, kā es to daru.”

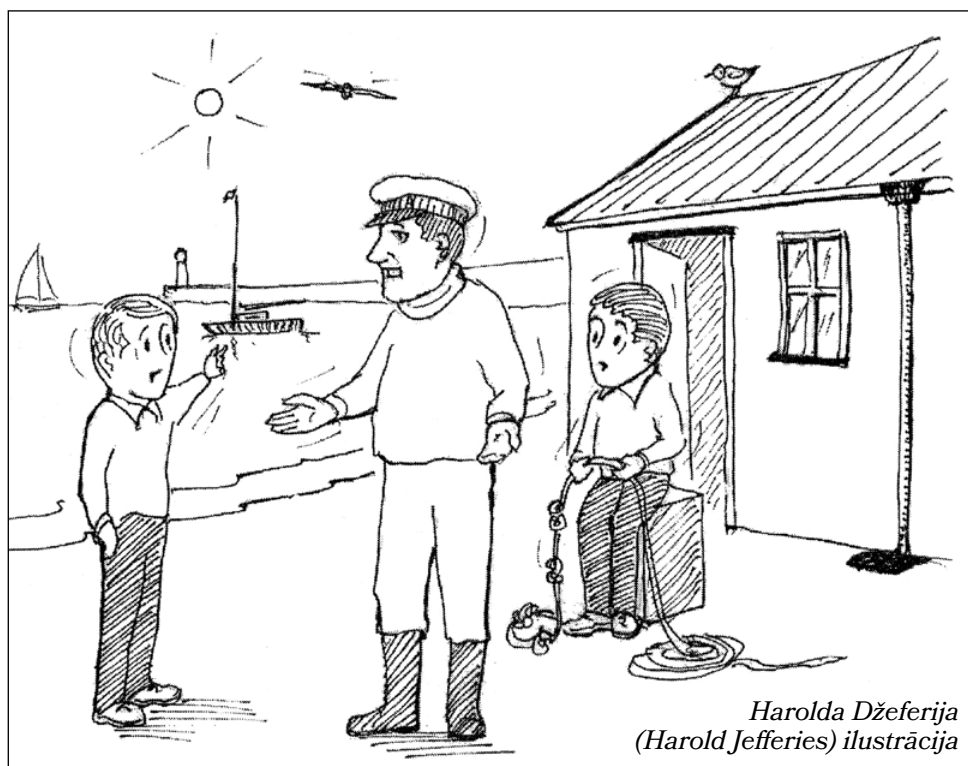
Viņš parādīja, kā siet mezglus, uz aizgāja. Tiklīdz viņš pazuda skatienam, Pīters noskrēja lejā pa lieveņa pakāpieniem un aizskrēja tālāk pa smiltīm. Pēc pusstundas viņš atgriezās.

„Paskaties uz jūru,” viņš teica. „Paisumā vilņi atnāks gandrīz līdz pašiem mājas pakāpieniem. Nāc un paskaties, Džon.”

„Es nevaru,” atbildēja Džons. „Es sienu mezglu.”

„Ai!” iesaucās Pīters. „Es aizgāju apskatīt laivu. Tā vējā dejo. Tā gan ir skaista. Nāc un paskaties.”

„Es nevaru,” atbildēja Džons. „Es sienu mezglu.”



Harolda Džeferija
(Harold Jefferies) ilustrācija

„Būs tik jaukti ar to burāt,” pie sevis noteica Pīters. „Jūrnieks noteikti izvēlēsies mani, jo es esmu vecāks un zinu visu par mezgliem. Man pat nevajadzēja skatīties, kad viņš tev rādīja mezglus. Es māku tos siet,” viņš lielīgi turpināja.

Tieši tajā brīdī atgriezās jūrnieks. „Nu, kā jums abiem klājās? Vai esat sasējuši mezglus?”

„Es vēroju viļņus. Man tik ļoti patīk jūra,” atbildēja Pīters, cenzdamies uz jūrnieku atstāt iespaidu ar savu entuziasmu. „Un es apbrīnoju jūsu laivu. Tā ir tik skaista,” viņš glaimojoši piebilda.

„Vai tev arī patīk mana laiva?” jūrnieks jautājoši pagriezās pret Džonu.

„Man vēl nebija laika to apskatīt, kungs. Es biju aizņemts, sienot mezglus,” Džons, kā atvainodamies, atbildēja.

„Tad es tevi tajā izvizināšu un pamācīšu, kā burāt,” atteica jūrnieks.

„Bet tas nav godīgi. Es esmu vecāks par viņu,” Pīters sašutis noteica. „Es zinu vairāk nekā viņš”.

„Tā varētu būt,” atbildēja jūrnieks. „Bet vispirms ir jāiemācās siet mezglu, pirms mācīties burāt ar laivu.”

„Bet es māku siet mezglus,” iesaucās Pīters.

„Kā gan lai es to zinu?” pajautāja jūrnieks. „Ir tikai tas, ko tu saki. Tu nesasēji mezglus, kad es palūdzu, tad kā gan es to varu zināt? Bet es redzu, ka mazais Džons sien mezglus tīri labi. Viņš to ir pierādījis. Viņš arī netērē laiku lieki, kad darbs ir darāms.”

JAUTĀJUMI:

1. Kas labs piemita Džonam?
2. Kas labs piemita Pīteram?
3. Kādēļ Pīters bija pārliecināts, ka jūrnieks izvēlēsies viņu?
4. Kādēļ jūrnieks izvēlējās Džonu?
5. Ar ko stāsts par zaķi un bruņurupuci līdzinās stāstam par jūrnieku?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MŪSU MĀTE TERĒZE

Mūzika un vārdi: Sāra Džona (Sara John)

Mūsu Māte Terēze, Tavs darbs ir mīlestība,
Mīlestība pret nabagajiem,
Slimajiem un grūtsirdīgajiem,
Katru dienu Tu ej savu ceļu,
Mierinot visus un lūdzot par viņiem.

*Palīdzot tiem, kam nav māju,
Nav drēbju, ko mugurā vilkt,
Par viņiem Tu rūpējies,
Ar mīlošām rokām Tu sniedzies viņiem pretī,
Ar mīlošu sirdi Tu māci viņus.*

Mūsu Māte Terēze, Tavs darbs ir mīlestība.
Mīloša un patiesa,
Un tik pazemīga arī.
Katru dienu Tu ej savu ceļu,
Mierinot visus un lūdzot par viņiem.

*Palīdzot tiem, kam nav māju,
Nav drēbju, ko mugurā vilkt,
Par viņiem Tu rūpējies,
Ar mīlošām rokām Tu sniedzies viņiem pretī,
Ar mīlošu sirdi Tu māci viņus.*

Mūsu Māte Terēze, Tavs darbs ir mīlestība.

GRUPAS AKTIVITĀTE

SKUDRAS AFIRMĀCIJAS

Izkrāsojiet koka zarus, uz kuriem, pēc jūsu domām, skudra jutīsies laimīga. Tad uz šiem zariem uzzīmējiet un izkrāsojiet lapas. (*Skat. nākošo lpp.*)

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un saka: „Es patīku sev, un man patīc tu. Man viss ir labi, tev arī viss ir labi.”

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Vingrinājums ar konstruēšanu: Skolotājs var ielikt lielu koka zaru podiņā, un nosaukt to par koku „Man viss ir labi, tev viss ir labi”... Katrs bērns uz apla formas var uzzīmēt sevi. Var mudināt bērnus otrā pusē uzrakstīt vienu savu labo īpašību. Piesienot apliem aukliņas, visas formiņas var iekārt kokā, lai visi varētu izlasīt.

(Piezīme: Lai atkārtotu formu jēdzienus, skolotājs var izvēlēties dažādus taisnstūrus).

UZ KURIEM ZARIEM SKUDRA JUTĪSIES LAIMĪGA?

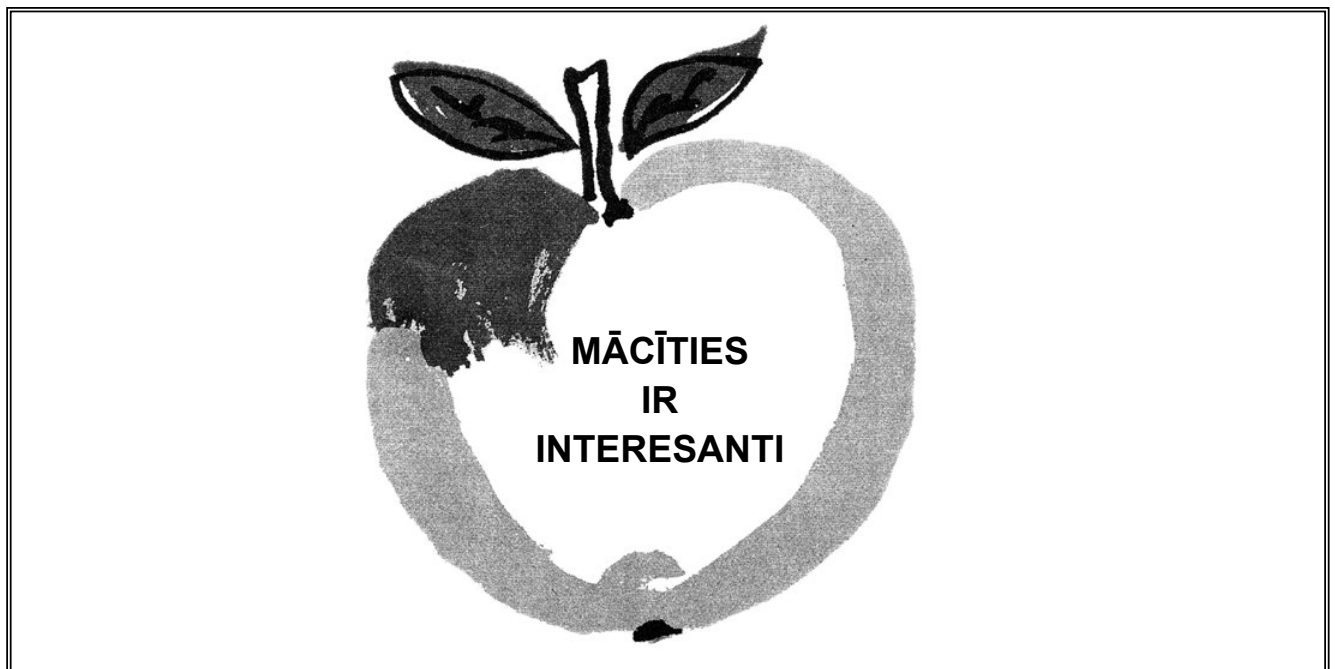


PRIEKŠ MĀCĪTIES

Mērķis: veicināt bērnu dabisko zinātkāri un attīstīt interesi par mācīšanos.

Atslēgvārdi: bibliotēka, mācīšanās, zinātkāre, zināšanu meklējumi.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, kuras reizes mācīties bija interesanti, un kuras – nē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Iztēlojies, ka tu dodies izbraukumā ar lidmašīnu...

Iekāp lidmašīnā un zini, ka esi pilnīgā drošībā... Lidmašīna lēnām paceļas gaisā...

Palūkojies ārā pa logu uz zemi lejā...

Ieraugi nelīdzenos laukus un tumši zaļos kokus...

Ieraugi līkumotās upes, kas tek pa zemi un ar ūdeni apgādā augus, dzīvniekus un cilvēkus...

Tagad mēs lidojam pāri kalniem, kur mierīgi ganās aitas...

Tagad mēs lidojam augstāk, pāri kalniem, kuru virsotnes klāj sniegs...

Ieraugi, cik skaisti mirdz baltais sniegs...

Dodies tālāk, pāri tuksnesim, akmeņainam un smilšainam, kas plešas tālumā.

Ir tik daudz vietu, kur mēs varētu aizlidot...

Pāri tropu mežiem... pāri sniegotajai Arktikai...

Dzīvē ir tik daudz, ko atklāt... Tik daudz vietas, ko apmeklēt...

Ir tik interesanti izzināt pasauli...

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

*Autore: Kerola Aldermane
(Carole Alderman)*

„Mammu, atceries, tu stāstīji man stāstu par zēnu un vilku. Es gribētu dzirdēt vēl kādus stāstus,” sacīja Tamija kādu piektdienas vakaru, kad bija izpildījusi mājasdarbus.

„Mēs rīt varam aiziet uz bibliotēku un apskatīties, vai varam atrast Ēzopa fabulu grāmatu, ko palasīt,” mamma atbildēja, priecājoties, ka Tamija atcerējās stāstu.

Tā, nākamajā dienā, Tamija un viņas mamma piecēlās no rīta agri, un pēc brokastīm Tamija palīdzēja mammai ar uzkopšanu, lai viņām būtu vairāk laika, ko pavadīt bibliotēkā. Kad viņas ieradās, Tamija ar aizrautību lūkojās apkārt. Viņa nekad nebija redzējusi tik daudz grāmatu. Viņa pieskrēja pie tuvākā plaukta, paņēma vienu grāmatu un sāka to pētīt.

„Mammu, tas ir pārāk sarežģīti. Es to nevaru izlasīt. Tur ir tik daudz uzrakstīts,” viņa vilusies iesaucās.

„Liec to atpakaļ, Tamij. Nāc šeit uz jaunāku bērnu nodaļu. Šīs grāmatas ir uzrakstītas tava vecuma bērniem, tajās ir attēli, un tās tev būs daudz interesantākas”.

Tamija nolika grāmatu atpakaļ plauktā un aizskrēja, kur bija norādījusi viņas mamma. Tur bija daudz grāmatu – lielas un krāsainas, un mazas, bet tās visas bija ar attēliem un lieliem burtiem, lai vieglāk lasīt. „Skaties, mamma. Šeit ir grāmata par lidmašīnām, un re, kur ir grāmata par to, kā uztaisīt dažādas lietas. „Soli pa solim”. Skat, tās ir vējdzirnavas”.

Mamma pienāca un apsēdās līdzās Tamijai aplūkot grāmatu. „Jā. Skaties, kā var izgriezt formiņu, tad salocīt papīru, saspraust un piestiprināt pie koka kātiņa.”

„Ak! Vai mēs varam paņemt šo grāmatu līdzī uz mājām, māmiņ, un pamēģināt tādu uztaisīt?” Tamijai tas likās interesanti. Viņai patika kaut ko izgatavot.



*Harolda Džeferija
(Harold Jefferies) ilustrācija*

„Jā,” mamma atbildēja. „Uzzināt, kā lietas darbojas, ir aizraujoši, un tas tevi dara laimīgu, vai ne, Tamij?”

„Es domāju, ka Danijs nezina, kā tādu var uztaisīt. Mēs varam viņam parādīt, kad viņš atnāks. Skaties, mamma, šeit ir grāmata par putniem un vēl cita grāmata par džungļu zvēriem. Ir tik daudz interesantu grāmatu. Vai mēs varam nākt katru nedēļu, lai paņemtu jaunu grāmatu?”

„Man liekas, ka tā ir ļoti laba doma, Tamij. Tā arī darīsim. Tagad dosimies pie letes un paņemsim

kartiņu šai grāmatai, un mājupceļā ieiesim rokdarbnieku veikalā iegādāties visu, kas vajadzīgs, lai uztaisītu vējdzirnavas tev un Danijam”.

Un Tamija kopā ar savu mammu tā arī izdarīja.

JAUTĀJUMI:

1. Kādas grāmatas var atrast bibliotēkā?
2. Kādas grāmatas tev visvairāk patīk?
3. Ko var iemācīties no grāmatām?
4. Ko vēl var atrast bibliotēkā?
5. Kas tev patīk bibliotēkā visvairāk?
6. Kā tu juties, klausoties šo stāstu?
7. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
8. Ko šis stāsts tev nozīmēja?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MAN PATĪK MĀCĪTIES
Mūzika un vārdi: Sāra Džona (Sara John)

Mēs mācāmies
Katru dienu mācāmies
Kaut ko jaunu
Un kaut ko patiesu.
Man patīk mācīties
Tev patīk mācīties
Katru dienu
Dažādos veidos.

(Atkārtot 3x)

GRUPAS AKTIVITĀTE

Iedodiet katram bērnam attēlu ar kalnu, kas ir nākamajā lappusē.

1. Pārrunājiet ar bērniem vērtības, kas ir saistītas ar patiesību

Palūdziet bērniem padomāt par to, kādas vērtības mums ir jāpraktizē, lai vairotu patiesību pasaulē.

Kādas vērtības mums ir jāpraktizē, lai pastāvētu patiesība?

2. Uzrakstiet attēlā uz stūrakmeņiem dažas vērtības, kas ir saistītas ar patiesību (*piem., teikt patiesību, uzdot jautājumus, cerība, uzticēšanās, godīgums, iekšējā pārliecība par to, kas ir pareizi un kas ir nepareizi, dzīves izzināšana*).
3. Izkrāsojiet attēlu.
4. Katrs bērns var izvēlēties vienu no vērtībām, kas ir saistīta ar patiesību, un izveidot plakātu.

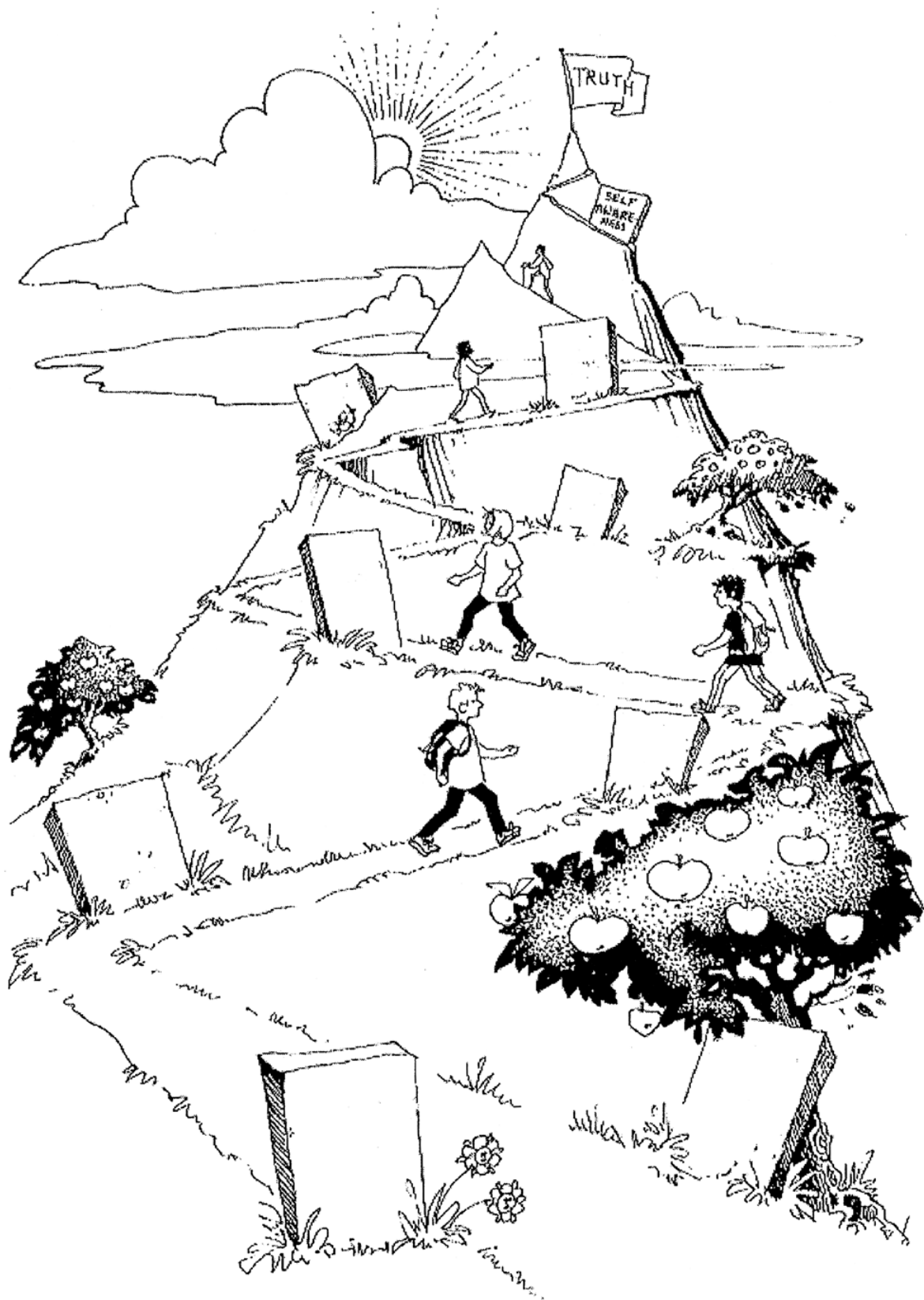
Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un saka: „Ir aizraujoši mācīties par visu interesanto, kas ir pasaulē.”

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: Var lūgt bērniem izmantot bibliotēku, lai atrastu informāciju par kādu tematu, piemēram, par cilvēka ķermeni.

Sadaliet bērnus nelielās grupās un palūdziet, lai katra grupa izpēta kādu noteiktu aspektu. Piemēram, maņas, kaulu struktūru, nervu sistēmu u.c.

Nodarbības laikā skolotājiem ir arī iespēja pārrunāt ar bērniem un uzsvērt to, kā rūpēties par grāmatām un cienīt tās.

PATIESĪBAS KALNS



RUNĀT TAISNĪBU

Mērķis: veicināt domāšanu, paplašināt izpratni un iedrošināt runāt taisnību.

Atslēgvārdi: raizēšanās, runāt taisnību, patiess, drošība mājās, uzmanīgs.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, ko tas nozīmē, un vai visi tam piekrīt vai nē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Atceries, kad tu meloji, lai kaut ko noslēptu...

Kā tu juties?

Vai tas, kas ir nepareizi, tiešām pazūd, ja tu melo vai izliecies, ka tas nav noticis?

Ko tu varētu darīt, lai to vērstu par labu?

Iztēlojies, ka tu saki patiesību un ka visu var atkal vērst par labu...

Kā tu juties?

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

SARKANAIS AUDUMS

*Autore: Tesa Hilmane
(Tessa Hillman)*

Keitijai patika apciemot vectēvu. Viņš bija ļoti vecs un vienmēr stāstīja visinteresantākos stāstus par laiku, kad bija jauns. Savā ziņā agrāk daudz kas bija pavisam citādi nekā tagad, bet mācības, kuras viņš pieaugot apguva, bija tieši tādas pašas.

Kādā ziemas pēcpusdienā, kad viņi sēdēja pie sprakšķoša kamīna, Keitija pamanīja sapņaino skatienu vectēva acīs un zināja, ka viņš atkal domā par pagātņi. Viņa cerēja, ka viņš pastāstīs par to. Un viņš sāka stāstīt.

... ..

Pirms daudziem gadiem, kad es biju trīspadsmit gadus vecs zēns, māte mums ar māsu sacīja, ka viņai jāiet parūpēties par mūsu tanti un brālēniem, jo tante bija slima. Savā lauku mājā mums jāpaliek kopā ar tēvu, un viss būs labi. Apkārt vienmēr bija daudz cilvēku, gan strādnieki, gan Mērija, kas mums palīdzēja ikdienas mājas darbos. Mērija bija apsolījusi gatavot mums ēdienu, kamēr māte būs projām.

Nākošajā dienā māte devās prom. Tēvs izskatījās diezgan noskumis, kad zirga ratos veda viņu uz dzelzceļa staciju, lai tālāk brauktu ar tvaika lokomotīvi. Mēs pamājām viņai ardievas cerībā, kaut varētu braukt līdzi. Tad Mērija sauca mūs brokastīs.

„Tā, bērni,” viņa teica, kad bijām paēduši. „Jums ir jābūt labiem un izpalīdzīgiem, kamēr jūsu māte būs prom. Neviens jums neteiks, ko jums darīt, ja vien to nedarišu es vai jūsu tēvs, un man ir daudz darāmā, tāpat kā jūsu tēvam. Tātad, ko jūs darīsiet šodien?”

„Es iztīrīšu Melnās Ēnas stalli, apkopšu viņu un izvedīšu izjādē,” es atbildēju.

„Un es palīdzēšu Džailzam,” sacīja mana māsa.

„Labi, ja vien jūs par to nestrīdaties, viss ir kārtībā,” smaidot atbildēja Mērija.

„Ejam, mās’,” es uzsaucu. „Iesim apskatīt zirgus”.

„Vai zini, Džailz,” sacīja Hetere, kad Mērija vairs nevarēja mūs dzirdēt. „Man liekas, ka es tomēr nevarēšu palīdzēt tev viņu apkopt. Es iešu un ķersos pie šūšanas, ko gribēju darīt kopā ar mammu”.

„Vai esi pārliecināta, ka tiks galā bez viņas?”

„Ak, jā. Es daudzreiz esmu redzējusi, kā viņa to dara”.

Māsa nozuda mājā, un es devos aplūkot Melno Ēnu. Pēc divām stundām māsa nāca mani meklēt. Pār viņas vaigiem bira asaras.

„Ak, Džailz, ir noticis kaut kas briesmīgs!” viņa vaimanāja.

„Kas gan ir atgadījies?” es uztraucies jautāju, iztaisnojot savu nogurušo muguru un cenšoties piecelties pēc ilgu stundu strādāšanas, būdams saliecies.

„Džailz, es izdarīju briesmīgu kļūdu. Es sāku griezt to skaisto sarkano spīdīgo audumu, lai uzšūtu blūzi kā pārsteigumu mammai, un es piegriezu nepareizu formu. Es sabojāju visu audumu”.



Es jutu, kā nobālēju. Mana māsa bija sabojājusi ļoti dārgu audumu, un tā bija mana vaina. Viņai vajadzēja būt kopā ar mani.

„Klausies,” es sacīju. „Neko nesaki, vienkārši noliec to malā un nāc pabeigt apkopt Melno Ēnu”.

Mēs uzvedāmies, cik labi vien varējām, visas nākamās dienas. Kādu vakaru, vakariņu laikā, tēvs ieminējās, ka mēs esam tik klusi kā peles. „Vai jums abiem kaut kas ir atgadījies?” viņš jautāja.

„Nē, tēvs,” mēs čukstus atbildējām, ātri ieliekot mutē nākošo kumosu gadījumā, ja viņš turpinās iztaujāt.

Kad pēc dažām dienām atgriezās māte, viņa bija nogurusi. Manai tantei bija liela ģimene, un nebija neviena, kas varētu palīdzēt no malas. Labā ziņa bija tāda, ka tantes veselība bija uzlabojusies un tagad viņa pati varēja pieskatīt savus bērnus.

„Un kā jums klājās bez manis?” māte jautāja, lūkojoties uz mums abiem un pēc tam uz tēvu.

Mana māsa, nevarēdama ilgāk noturēt asaras, sāka raudāt. Viņa pieskrēja pie mātes, kura viņu apskāva.

„Ko gan tas nozīmē, Hetere?” noraizējies jautāja tēvs. Māte varētu padomāt, ka viņš nav pienācīgi par mums rūpējies.

„Ak, māt, es gribēju uzšūt skaistu blūzi tev par pārsteigumu un sagriezu sarkano audumu, to sabojājos.”

„Ak, bērns,” noteica tēvs. „Tad tāpēc tu biji tik klusa – kā maza pelīte, ar sarauktu pieri un smagu sirdi. Vai nebūtu bijis labāk, ja tu man to būtu izstāstījusi? Es būtu varējis nomierināt tavu prātu, un tev nebūtu jāpavada vairākas dienas, par to raizējoties, ja vien tu būtu bijusi godīga un pastāstījusi patiesību”.

Tikmēr māte bija izņēmusi sarkano audumu no atvilktnes.

„Ak, Hetere, šis ir neliels auduma gabals, kas man palika pāri no blūzes piegriešanas. Es to izdarīju kādu vakaru pagājušajā nedēļā, kad tu jau gulēji. No šī gabala nesanāktu pat tev blūze. Ak, mīlā, cik žēl, ka tu par to nepastāstīji tēvam, viņš būtu tevi nomierinājis. Džailz, tu droši vien teici Heterei, lai izstāsta to tēvam un neslēpj to no viņa?”

„Paskatieties, cik ļoti jūs tā dēļ esat cietuši. Es esmu pārliecināta, ka jūs tā vairs nedarīsiet. Vienmēr labāk ir būt patiesiem, neskatoties uz to, cik daudz nepatīkšanu, jūsuprāt, tas radīs. Un tagad ir mana kārta atzīties. Es nenopirku jums dāvanas. Es biju ļoti aizņemta. Piedodiet”.

Mēs bijām tik atviegloti, ka nepiedzīvojām nepatīkšanas, ka sākām skaļi smieties.

Vectēvs atgāzās krēslā ar klusu smaīdu sejā, un es uz pirkstgaliem devos uz virtuvi, lai pagatavotu viņam tēju.

JAUTĀJUMI:

1. Kā atšķiras dzīve šodien no tā laika, kas ir minēts stāstā?
2. Kas bija pirmā kļūda, ko Hetere pieļāva?
3. Kas bija otrā kļūda?
4. Kāda bija Džailza reakcija, dzirdot, ko viņa māsa ir izdarījusi?
5. Vai viņi pateica tēvam, kas ir noticis?
6. Kādas bija viņu rīcības sekas?
7. Kā viņiem vajadzēja rīkoties?
8. Kā tu juties, klausoties šo stāstu?
9. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
10. Ko šis stāsts tev nozīmēja?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MĒS MĀCĀMIES
CILVĒCISKĀS VĒRTĪBAS,
SOLI PA SOLIM

*Autore: Kerola Aldermane
(Carole Alderman)*

Mēs mācāmies cilvēciskās vērtības
Soli pa solim.
Mēs mācāmies būt patiesi pret visiem.
Mēs teiksim patiesību viens otram,
Mātei, tēvam, mātai, brālim.
Mēs nekad nevienam
Nemelosim.

Dziedam ai jī jippī, jippī, jī.
Dziedam ai jī jippī, jippī, jī.
Dziedam ai jī jippī, ai jī, jippī,
ai jī jippī jī, jippī jī.

*(Ieteicamā melodija:
„Coming round the mountain”)*

GRUPAS AKTIVITĀTE

ROTAĻA: „VISI, KAS...”

Bērni sēž lielā aplī ar Saucēju centrā.

(Kamēr bērni iemācās rotaļu, labāk, lai pirmais Saucējs ir skolotājs).

Saucējs sāk aprakstu ar vārdiem:

„Visi, kas...”

Piemēram:

Visi, kas uz skolu atbrauca ar autobusu...

Visi, kam ir vecmāmiņa...

Visi rotaļas dalībnieki, kuriem šis apraksts atbilst, samainās sēdvietām ar to dalībnieku, kurš sēž vismaz 3 vietas tālāk.

(Skaitli var samazināt, ja rotaļa ir nelielā grupā).

Dalībnieks, kurš paliek bez sēdvietas, kļūst par Saucēju, un rotaļa turpinās.

Vienas rotaļas ietvaros nevar atkārtot vienu un to pašu aprakstu.

Lai palīdzētu bērniem, kuriem ir grūtāk izdomāt aprakstus, var ierosināt kādas noteiktas kategorijas, piem., kas patīk/ nepatīk, krāsas, dzīvnieki, mūzika utt.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un saka: „Es aiztaupīšu sev raizēšanos, ja izstāstīšu taisnību, kad izdarīšu kaut ko nepareizi.”

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Pāros: palūdziet, lai bērni dalās savā pieredzē, kā tas ir – raizēties.

Kā viņi pārvarēja šīs grūtības?

Diskusija grupā: iekļaujiet jautājumu par to, vai raizēšanās var ietekmēt mūsu veselību.

Diskusija nodarbībā: saistība ar drošību mājās:

Heterei stāstā paveicās, ka viņa nesavainoja sevi, darbojoties ar mātes šķērēm. Ar kādām lietām vēl mums mājās ir jābūt uzmanīgiem?

Kuras lietas mums nekad nevajadzētu aizmirst?

Var aicināt bērnus izveidot ilustratīvu shēmu ar lietām, kuras mājās ir jālieto uzmanīgi.

BŪT MĪLOŠAM

Mērķis: *motivēt padomāt par to, kā mīlestība ietekmē mani un pārējos.*

Atslēgvārdi: *Indija, ūdens nesēja, siltas jūtas, mīlestība, sirds, smaids.*

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, kā jūs to varētu praktizēt

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Ļauj mīlestības sajūtai rasties tavā sirdī, pēc tam ļauj tai izplesties viscaur sevī...

Tu esi mīļš un skaists, un tādi ir arī visi pārējie ap tevi...

Ļauj savai mīlestībai izplesties līdz visiem pārējiem bērniem klasē... līdz tavai ģimenei...

...līdz cilvēkiem uz ielas...

...pa visu pilsētu...

...pa visu valsti...

...pēc tam pa visu pasauli...

...līdz visām radībām... zīvīm... kokiem... un augiem...

Visiem un visam ir vajadzīga mīlestība...

Tava mīlestība ir svarīga visam, kas ir ap tevi...

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

Autore: Tesa Hilmane
(Tessa Hillman)

Visi bērni pasaulē jūt vajadzību būt mīlētiem. Mēs visi ceram, ka mūsu vecāki mūs mīl, un ka mūsu brāļi un māsas mūs mīl. Bet vai ar to pietiek? Es jums pastāstīšu stāstu par meiteni vārdā Sūrja, kurai bija astoņi gadi. Viņa dzīvoja nelielā ciematā, Indijā, un viņai bija divi brāļi.

Sūrja parasti bija laimīgs bērns. Viņa bieži palīdzēja savai mātei nest ūdeni no akas uz mājām. Šis uzdevums bija jāveic katru dienu, vienu reizi – saullēktā un otru reizi – saulrietā. Līdz akai bija diezgan tāls ceļš ejams. Kopā ar mammu viņas nesa ūdens krūzes uz galvas.



Alana Nisbeta
(Alan Nisbet) ilustrācija

Sūrjas mamma varēja panest lielāku krūzi nekā Sūrja, bet Sūrja zināja, ka ūdens, ko nesa viņa, ir tikpat svarīgs.

„Viss ūdens, ko tu atnes, tiks izmantots. Tāpēc, lai cik tu atnestu, tas viss ir noderīgs,” mamma vienmēr viņu mierināja.

Tas lika Sūrjai justies svarīgai. Viņa zināja, ka bez ūdens viņas ģimene nevarētu izdzīvot. Viņa zināja, ka visi ģimenē ir atkarīgi no viņas veiktā darba, lai varētu nomazgāties, padzerties un pagatavot ēdienu. Viņa priecājās, ka var viņiem palīdzēt. Viņi smaidīja viņai un sauca viņu par „Mūsu ūdens nesēju”.

Sūrjai tas patika. Tas lika viņai sajusties jauki un silti. Pat ja viņa bija nogurusi, kad viņi smaidīja, viņa jutās labāk.

Kādu dienu viņa pajautāja savai mammai par šo sajūtu. „Mammu, kas tā ir par sajūtu ķermenī, kas liek man sajusties laimīgai un silti, kad es atnesu ūdeni un tētis man uzsmaida? Kaut kas manī it kā izplešas, un kļūst silti. Tas ir tik jauki. Tā nenotiek, kad cilvēki aizgriež prom galvu un neievēro mani. Ir sajūta, it kā manī būtu mazs, silts dzīvnieciņš. Kad kāds pasmaida, tas pieceļas, pagriežas, sabužina savas spalvas un saritinās. Kad neviens nesmaida, tas tikai guļ un nekustas. Tas vienkārši ir ļoti kluss, gaidot un cerot, kad kāds uzsmaidīs.”

„Ak, es saprotu, mans bērns. Tu esi sākusi pamanīt savu sirdi. Jā, tā ir kā mazs dzīvnieciņš. Tam patīk gan dot, gan saņemt mīlestību. Kad tas var darīt gan vienu, gan otru, tas ir ļoti laimīgs. Kad tas dod mīlestību un neviens to nepamana, tas nejūtas tik laimīgs. Tas klusi gaida, līdz kāds to pamanīs, un tad luncina asti, griežas uz riņķi un ir ļoti laimīgs.

Un tā ir ar visiem. Mums visiem sirdī rodas silta sajūta, kad zinām, ka mūs mīl. Kad mēs zaudējam kādu, ko mīlam, vai varbūt nomirst mūsu mājdzīvnieciņš, mums ir ļoti smagi ap sirdi. Mūsu siltā vietīņa kļūst par aukstu un cietu akmeni krūtīs, un liekas, ka mūsu pūkainais

dzīvnieceiņš ir pazudis. Mēs jūtamies pavisam vieni. Bet tad mums vajag atcerēties, ka it visiem sirdī ir mīlestība.

Ja mums ir vajadzīga mīlestība, mums ir jādod mīlestība. Sniedz kādam smaidu un laipnu vārdu, un tu liksi viņam justies jauki un silti. Un viņš pasmaidīs tev pretī, un pateiksies par tavu laipnību, un tu vairs nejutīsies viena. Mīlestību vajag mums visiem, un, lai to saņemtu, mums tā ir jādod. Bērniem ļoti labi izdodas dāvēt mīlestību. Viņi to dara ļoti viegli, un tas viņiem ir jāatceras arī tad, kad kļūs pieauguši. Lai cik grūta dzīve reizēm būtu, ja tu spēj mīlēt cilvēkus, tu nekad nejutīsies vientuļā.”

JAUTĀJUMI:

1. Par ko ir šis stāsts?
2. Kādu nosaukumu tu dotu šim stāstam?
3. Kas darīja Sūrju laimīgu?
4. Kā viņa jutās, kad viņas tētis viņai pasmaidīja?
5. Kā viņa jutās, kad neviens viņai nesmaidīja?
6. Kā tu juties, klausoties šo stāstu?
7. Vai šis stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
8. Ko šis stāsts tev nozīmē?

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.

(Atkārtot)

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Labas stājas rotaļa

Katrs bērns atrod sev partneri. Bērni nostājas līnijās, apmēram pieci pāri vienā līnijā, ar skatu viens pret otru. Starp līnijām atstājat pietiekami daudz vietas. Pāris, kurš atrodas aizmugurē, kopā dodas uz līnijas sākumu, uz galvas kaut ko nesot (piemēram, grāmatu), lai redzētu, kurš būs labākais ūdens nesējs.



*Alana Nisbeta
(Alan Nisbet) ilustrācija*

2. Iedodiet katram bērnam kopiju ar Sūrjas un viņas mammas attēlu, kas atrodas nākamajā lappusē, lai bērni to izkrāso un piezīmē klāt, kādu viņi iztēlojas ciemata dzīvi Indijā.

Ar ko nodarbojas cilvēki?
Kādas izskatās mājas?
Vai katrā ciematā ir skola?

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un pasaka blakus esošajam bērnam: „Es domāšu mīlošas domas par tevi un būšu pret tevi izpalīdzīgs.”

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Saikne ar kultūru: Iekļaujiet grupas 2.aktivitāti kā ideju papildu uzdevumam.

Skolotājs var parādīt bērniem attēlus ar dzīvi Indijā.

Var aicināt vecākus pievienoties nodarbībai un dalīties savā pieredzē par bērniību Indijā.

Lai papildinātu nodarbību, var izmantot arī artefaktus, kostīmus un piemērus ar dažādiem ēdieniem.

SŪRJA UN VIŅAS MĀTE



LĪDZJŪTĪBA

Mērķis: *motivēt padomāt par to, ka pamatvajadzības visiem ir vienādas.*

Atslēgvārdi: *ceļu satiksmes regulētāja, rūpēšanās, izpalīdzība*

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Diskusija. Brīvprātīgie var pastāstīt, kā viņi jutās, kad kāds pret viņiem bija laipns.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Ļauj mīlestības sajūtai rasties tavā sirdī, pēc tam ļauj tai izplesties viscaur tevī...

Iedomājies kādu, kuru tu pazīsti un kurš ir slims vai kuram sāp, un sūti šim cilvēkam mīlestību.

Ļauj savai mīlestībai izplesties tālāk un tālāk uz visiem...

Visiem dzīvniekiem...

Un putniem...

Visām radībām...

Un augiem...

Visur...

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

IEVAINOTAIS PUTNS

Autore: Trūdiņa Rūda
(Trudy Rood)

Kādu dienu meitene vārdā Uzma un viņas draudzene Valērija devās mājās no skolas. Šķērsojot ceļu ar satiksmes regulētājas palīdzību, viņas atrada ievainotu putnu, guļam ietves malā, zem telefonlīnijas staba. Kamēr meitenes skatījās uz putnu, garām pagāja vairāki cilvēki. Daži pat nepamanīja putnu, citi apstājās, ātri paskatījās un turpināja iet tālāk. Meitenes piegāja tuvāk putnam.

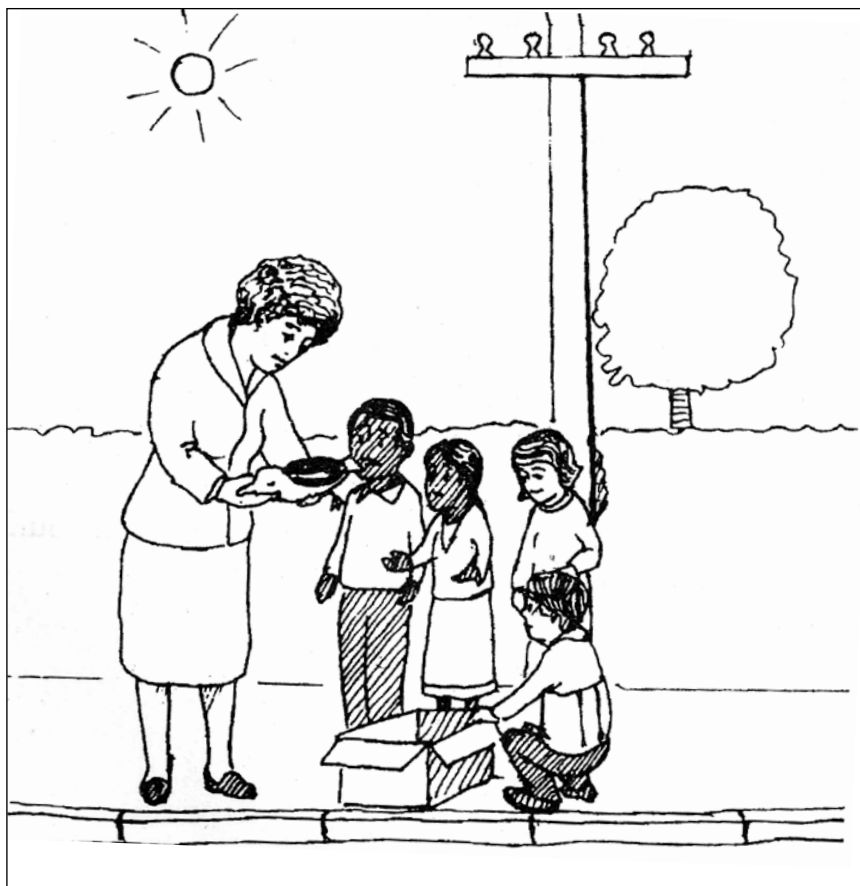
„Ak, paskaties uz šo nabaga putnu,” sacīja Uzma.

„Viņš nekustas,” Valērija iesaucās.

„Viņš mirkšķina, tātad viņš nav beigts, bet viņš mirkšķina tikai kreiso aci. Labā acs viņam ir ar asinīm,” atbildēja Uzma. „Ko lai mēs darām?”

„Es aizskriešu atpakaļ uz skolu un pajautāšu mūsu skolotājam. Viņa zinās, ko darīt,” ierosināja Valērija.

Un tā Uzma palika ar putnu, kamēr Valērija devās uzmeklēt skolotāju, Brauna kundzi. Par laimi, viņa vēl aizvien bija klasē un strādāja, kad ieradās Valērija.



„Kas noticis, Valērija?” viņa pārsteigta jautāja, redzot meiteni atgriežamies klasē. Valērija izstāstīja, kas atgadījies. Skolotāja steigšus piecēlās, atstājot nepabeigto darbu. Viņa paņēma kartona kasti ar salvetēm un plastmasas maisiņu un kopā ar Valēriju devās pie putna. Negadījuma vietā bija divi mazi zēni, Džozefs un Saīds, kuri izskatījās ļoti noraizējušies.

„Skatieties, kundze,” viņi abi sacīja, rādot uz putnu. „Ko mēs varam darīt, lai palīdzētu?”

Skolotāja ļoti uzmanīgi pacēla putnu prom no karstajiem saules stariem un ielika lielajā kastē. Putna knābis atvērās, un Saīds sacīja, „Viņš izskatās ļoti izslāpis. Es atnesīšu viņam ūdeni.”

„Man mājās ir putnu barība. Es iešu un to atnesīšu,” sacīja Džozefs.

„Labi,” skolotāja atbildēja Džozefam. Tad, pievērsusies Uzmai, turpināja, „Es tev iedošu kasti, aiznes to mājās. Un varbūt Saīds var iedot putnam ūdeni. Džozef, atnes putnu barību uz Uzmas māju. Valērija rīt var atnest kasti uz skolu, un jūs abas varēsiet pastāstīt pārējiem klasesbiedriem, kā jūs rūpējāties par putnu.”

Bērni devās mājās, katrs ar savu uzdevumu, juzdamies ļoti apmierināti, ka varēja palīdzēt mazajam putniņam. Brauna kundze atgriezās skolā.

Tikmēr bērni sapulcējās Uzmas mājās. Viņi nolika kasti Uzmas istabā, kur bija kluss un kur neviens netraucēs. Lai gan putns sākumā bija nobijies, tas drīz jutās mierīgi, esot kopā ar bērniem. Viņš redzēja mīlestības pilnu skatienu Valērijas acīs un to, cik rūpīgi Saīds deva ūdeni, un Džozefs iedeva ēdienu. Kastes stūrī Uzma bija ielikusi mazu, mīkstu paklājiņu, kuru bija noaudusi skolā, lai putns justos tik mājīgi kā savā ligzdiņā.

Laimīgās beigas varēja redzēt nākamajā dienā, kad putns, kuram bija kļuvis labāk pēc bērnu sniegtās mīlestības un rūpēm, aizlidoja.

JAUTĀJUMI:

1. Ko meitenes darīja, kad ieraudzīja putnu?
2. Kā tu domā, kas putnam bija noticis?
3. Ko skolotāja atnesa, lai palīdzētu?
4. Kā visi četri bērni palīdzēja?
5. Kādas bija laimīgās beigas? Vai vari pateikt, kāpēc?
6. Kā tu juties, klausoties šo stāstu?
7. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
8. Ko šis stāsts tev nozīmē?



GRUPAS DZIEDĀŠANA

KUKABURRA, ZIVJU DZENĪTIS
(*Austrālijas skautu dziesma*)

Kukaburra sēž uz veca eikalipta,
Ļoti liksms mežu karalis viņš ir,
Smejies, kukaburra, smeļies,
kukaburra,
Jo priecīga ir tava dzīve.

(*Atkārtot*)

Smejies, kukaburra, smeļies,
kukaburra,
Jo priecīga ir tava dzīve.

(Šo dziesmu var dziedāt kanonā)

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Iedodiet katram bērnam kopiju ar delfīnu attēlu, kas atrodas nākamajā lappusē.

Pārrunājiet ar bērniem vērtības, kas ir saistītas ar mīlestību.

Palūdziet bērniem iztēloties, kā mīlestības vilnīši, kādus delfīni izveido ūdenī, izplatīsies pa visu pasauli, ja mēs praktizēsim noteiktu izturēšanos.

Kādas vērtības mums ir jāpraktizē, lai pastāvētu mīlestība?

Uzrakstiet attēlā ar delfīniem dažas vērtības, kas ir saistītas ar mīlestību (piem., dalīšanās, rūpēšanās, došana, piedošana, būt laipnam, būt draudzīgam, būt rūpīgam, būt dāsnam, būt iecietīgam u.c.).

Pēc tam izkrāsojiet attēlu.

2. Izgrieziet no papīra putnu un uz tā spārniem uzrakstiet dažas vērtības, kas saistītas ar mīlestību, un piesieniet aukliņas, lai to varētu pakarināt.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un pasaka abās pusēs blakus esošajiem bērniem: „Es būšu labs pret tevi un visiem dzīvniekiem, putniem un augiem.”

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: stāstā Uzma un Valērija izmantoja ceļu satiksmes regulētājas palīdzību, lai šķērsotu ceļu.

Diskusija nodarbībā: kādēļ mums ir svarīgi būt prātīgiem, šķērsojot ceļu?

Skolotājs var uzaicināt uz nodarbību arī policistu, lai pastāsta par ceļu drošības pamatiem – kā sekot norādījumiem.

DELFIŅI



UZMANĪBA PRET CITIEM

Mērķis: *motivēt padomāt par to, kā uzmanība pret citiem var nest laimi mums pašiem.*

Atslēgvārdi: *Vīne, Austrija, slimība, uzmanība pret citiem, laipnība.*

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, ko nozīmē „uzmanība pret citiem”.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziņiet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Iztēlojies sev krūtīs, pašā centrā, mirdzošu zelta bumbu...

Iztēlojies, ka ar domām tu vari pārvietot šo bumbu pa savu ķermeni...

Vispirms tu to pārvieto uz leju, uz kājām un pēdām...

Vispirms uz vienu kāju... pēc tam uz otru kāju...

Tavas kājas kļūst siltas un vieglas...

Tad pārvieto to uz savu vēderu un krūtīm, ļaujot tai sasildīt sevi...

Pēc tam lejā pa katru roku līdz plaukstām...

Tad pa kaklu ļauj tai aizslīdēt augšup, uz tavu galvu...

Gaismas zeltainie stari staro caur tevi...

Iztēlojies, ka zelta gaismas bumba ir labestības bumba...

Katra tava daļiņa mirdzēs ar labestību...

Tas palīdzēs tev būt labam, laipnam un uzmanīgam pret citiem, kad vien to atcerēsies...

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

DAKTERA DĀRGUMU MAISIŅŠ

Autore: Sāra Džona (Sarah John)

(Stāsts par dakteri Ernestu Openhaimu no Svētā Džona slimnīcas, Londonā)

Pirms daudziem gadiem dzīvoja dakteris, kuru mīlēja visi zēni un meitenes, kuri viņu satika. Viņiem viņš bija visīpašākais dakteris visā pasaulē. Viņu sauca dakteris Ernests Openhaims, un viņš bija pārcēlies no Vīnes, Austrijā, uz Angliju, kur strādāja Svētā Džona slimnīcā, Londonā. Tajā laikā Svētā Džona slimnīca bija ļoti neliela, un tajā pietika vietas tikai trīsdesmit slimniekiem, bet tā bija laba vieta, kur uzturēties, ja biji saslimis.

Dakteris Ernests iemīlēja slimnīcu un visus pacientus, it īpaši zēnus un meitenes, un nevēlējās neko citu pasaulē, kā vien palikt un strādāt šeit. Viņš pat negribēja naudu par savu darbu, jo viņa mīlestība bija tik liela. Pacienti ātri kļuva labāk, jo viņi jutās droši ar viņu. Viņam bija labestības pilnas rokas un sirds.

Vēl viņš darīja kaut ko ļoti īpašu, par ko bērni viņu mīlēja – katru svētdienu viņš uz slimnīcu atnesa savu dārgumu maisiņu. Visi zināja, kas tajā atradās – spožas, jaunas un spīdīgas monētas, kuras viņš deva bērniem – katram pa vienai, daudzi no viņiem nekad nebija saņēmuši kabatasnaudu.

Dakteris Ernests Openhaims to darīja katru nedēļu, radot prieka pilnus smaidus bērnu sejās un palīdzot viņiem izvesēloties. Tajos laikos cilvēki bija ļoti trūcīgi, un katrs cents bija daudz vairāk vērts nekā tagad. Viņš ne reizi neaizmirsā ik nedēļu atnest savu dārgumu maisiņu, līdz pat savas dzīves beigām. Nomirstot viņš atstāja fondu, lai bērni joprojām varētu saņemt dāvanas no visīpašākā daktera pasaulē.



Harolda Džeferija
(Harold Jefferies) ilustrācija

JAUTĀJUMI:

1. Kāpēc zēni un meitenes mīlēja dakteri Openhaimu?
2. Ko īpašu viņš darīja?
3. Kā daktera Openhaima izturēšanās ietekmēja viņa pacientu veselību?
4. Ja cilvēki ir laipni un uzmanīgi pret tevi, vai tas ietekmē to, kā tu jūties?
5. Vai atceries, kad kāds ir bijis uzmanīgs pret tevi? Pastāsti, kā tu jūties.
6. Ko šis stāsts tev nozīmēja?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

UZMANĪBA PRET CITIEM (mūzika un vārdi: Sāra Džona (Sara John))

Uzmanība pret citiem, uzmanība pret citiem,
Uzmanība pret citiem, tā ir atslēga.
Ja es esmu uzmanīgs pret tevi,
Un tu esi uzmanīgs pret mani,
Nav nekādu šaubu, ka mēs jutīsimies harmoniski.

Saprašanās, saprašanās,
Saprašanās, tā ir atslēga.
Ja es esmu saprotošs,
Un tu pasniedz roku,
Mēs būsime labākie draugi visā pasaulē.

Komunikācija, komunikācija,
Komunikācija, tā ir atslēga.
Ja es sazinos ar tevi,
Un tu sazinies mani,
Nav nekādu šaubu, ka mēs dzīvosim harmoniski.

Uzmanība pret citiem, uzmanība pret citiem,
Uzmanība pret citiem, tā ir atslēga.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Katrs bērns iztēlojas, ka viņam/viņai kaut kas kaiš, piemēram, ir laužta roka vai kāja, sāpoša mugura, zobu sāpes u.tml.
Pārrunāriet katru gadījumu un izdomājiet veidus, kā mēs šim cilvēkam varam palīdzēt, piemēram, stumt ratiņkrēslu, palīdzēt šķērsot ielu, pagatavot ēdienu, palasīt viņam priekšā utt.
Cik daudz veidus, lai palīdzētu, mēs varam izdomāt?
2. Izgatavo kartiņu kādam, kurš nejūtas labi.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un saka: „Mēs būsim laimīgi un padarīsim laimīgus citus, vienmēr esot uzmanīgi pret citiem un sevi.”

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Lasīt un rakstīt prasme: Palūdziet bērniem, lai uzraksta par cilvēku, kurš ir bijis laipns pret viņiem, kad viņi ir jutušies slikti. Pēc tam šos aprakstus var piestiprināt pie lielas sirds un novietot pie sienas, nosaucot to par „Mūsu sirds, kas ir uzmanīga pret citiem”.

DRAUDZĪBA

Mērķis: *motivēt pārdomas un rīcību par to, cik svarīgi ir būt laipniem un izrādīt mīlestību vienam pret otru.*

Atslēgvārdi: *rūpēties, draugi, draudzība, sertifikāts par nopelniem.*

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet. Vai tu esi kādu uzmundrinājis ar savu smaidu? Kā tu juties?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Ieklausies mūzikā...

Ļauj mīlestības sajūtai rasties tavā sirdī, pēc tam ļauj tai izplesties viscaur tevī...

Iedomājies kādu, kurš ir tavs draugs, un sūti šim cilvēkam mīlestību...

Tagad iedomājies kādu, kurš tev tik ļoti nepatīk, un sūti arī šim cilvēkam mīlestību...

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

KAS IR DRAUGS

Autore: Trūdija Rūda
(Trudy Rood)

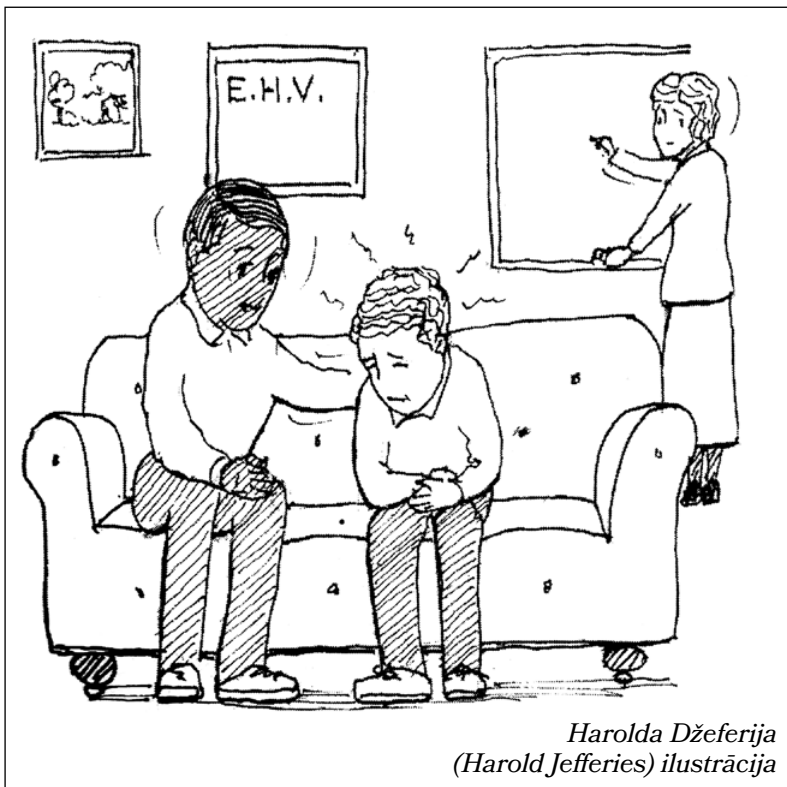
Klasē valdīja miers un klusums. Daži no bērniem lasīja, citi pabeidza savus rakstu darbus.

Spensers nejutās pārāk labi. Iepriekšējā dienā viņam sāpēja vēders, un viņš joprojām nejutās pavisam labi, lai gan negribēja doties pie skolas medmāsas. Viņš nolēma to pateikt skolotājam, piebilstot, ka vēlas palikt klasē. Skolotājs piedāvāja viņam apsēsties uz dīvāna grāmatu stūrīti.

Kad skolotājs pacēla acis no sava galda, kur palīdzēja kādam bērnam ar matemātiku, viņš pamanīja, ka zēns vārdā Vazims bija nolicis malā savu darbu un apsēdies līdzās Spenseram, aplicis roku viņam apkārt, un klusām ar viņu sarunājās. Pēc tam Vazims paņēma grāmatu, lai palasītu priekšā savam draugam. Skolotājs bija ļoti laimīgs, redzot tik rūpju pilnu izturēšanos. Viņš nolēma rekomendēt Vazimu viņa rūpīgās attieksmes dēļ sertifikāta par nopelniem saņemšanai, kas tiks piešķirts rīta sapulcē.

Pārtraukumā bērni devās laukā spēlēt. Spensers, kurš vēl arvien nejutās labi, palika iekšā. Vazims piedāvāja palikt kopā ar viņu. Skolotājs pasmaidīja un nodomāja, „Cik labs draugs.”

Pēc pārtraukuma pienāca stāstu laiks, kas visiem bērniem ļoti patika. Kamēr skolotājs izvēlējās grāmatu un bērni apsēdās zemē uz paklāja, viņš pamanīja, ka Spensers gulēja dīvānā telpas tālākajā stūrī, un viņa draugs Dāvids lasīja viņam priekšā stāstu. Skolotājs vēlreiz pie sevis pasmaidīja. „Vēl viens cilvēks, kurš prot rūpēties,” viņš nodomāja. „Palaist garām savu stāstu laiku, lai veltītu to, lasot priekšā draugam. Es sagatavošu divus sertifikātus.”



Harolda Džeferija
(Harold Jefferies) ilustrācija

Vazims un Dāvids priecīgi smaidīja, kad skolotājs pateica, ka viņiem tiks piešķirti sertifikāti par īpašu laipnību. Viņi bija arī pārsteigti, jo uzskatīja, ka tas ir tikai normāli – parūpēties par savu draugu, kurš nejutās labi, un tagad viņiem piešķirs arī apbalvojumu!

„Cik mums ir interesants skolotājs!” viņi vēlāk nodomāja, saņemot savus sertifikātus.

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu tu dotu šim stāstam?
2. Kāpēc Spensers nepildīja mācību uzdevumus?
3. Ko skolotājs viņam sacīja?
4. Ko Vazims darīja?
5. Vai Dāvids bija labs draugs?
6. Kāpēc Vazims un Dāvids domāja, ka ir savādi, ka skolotājs piešķīra viņiem apbalvojumu par to, ko viņi darīja?
7. Kā tu juties, klausoties šo stāstu?
8. Vai vari atcerēties, kad kāds pret tevi ir izturējies kā labs draugs? Vai vari atcerēties vēl kādu?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

IEGŪSTI JAUNUS DRAUGUS

(mūzika un vārdi:

Sāra Džona (Sara John))

Iegūsti jaunus draugus, bet paturi vecos.
Vieni ir sudrabs, un otri ir zelts.
Vieni ir sudrabs, otri ir zelts.
Iegūsti jaunus draugus, bet paturi vecos.

Iegūsti jaunus draugus, bet paturi vecos.
Vieni ir sudrabs, un otri ir zelts. *(Atkārtot)*
Otri ir zelts. Un otri ir zelts.

(Dziesmu var dziedāt kanonā)

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Grupas darbs četratā: Nosauc vienu cilvēku, kurš ir tavš draugs, un pasaki, kas viņā ir tāds, kas tev liek novērtēt jūsu draudzību.
2. Kāpēc es mīlu savu draugu. (Skat. aktivitātes lapu nākamajā lappusē).
Iedodiet katram bērnam kopiju ar zemenes attēlu.
Palūdziet, lai bērni katrā zemenes daļā uzraksta kādu labu vārdu par savu draugu.
Pabeigt teikumu apakšā, uzrakstot, kāpēc viņi mīl savu draugu.
Bērni var aizpildīt vairāk nekā vienu attēlu.

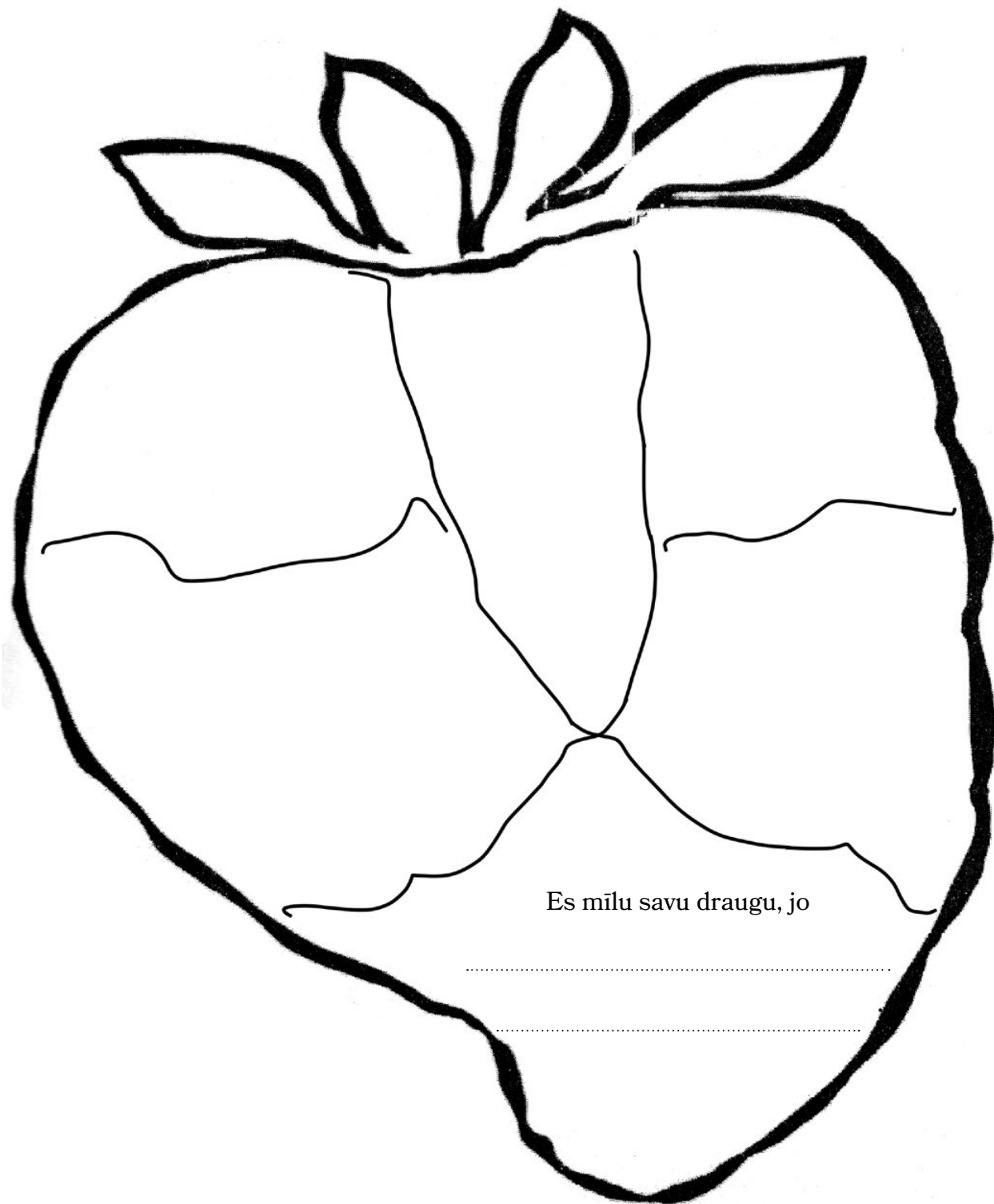
Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un pasaka abās pusēs esošajiem bērniem: „Es būšu laipns un draudzīgs pret tevi.”

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: *Saikne ar ģeogrāfiju un kultūru:* „Mūsu draugi no visas pasaules”. Parādot bērniem attēlus ar bērniem no visas pasaules, skolotājs var uzsvērt, ka vērtība ir cienīt un rūpēties par visiem, ne tikai par tiem cilvēkiem, kurus mēs pazīstam un kuri mums patīk.

KĀPĒC ES MĪLU SAVU DRAUGU

Manu draugu sauc

Labās lietas, kas man patīk manā draugā:



DALĪTIES AR MĪLESTĪBU

Mērķis: saprast, ka mīlestība spēj izplesties. Mīlestība vairo mīlestību.

Atslēgvārdi: *noraizējies, laiks, vējš, debesis, laipni lūdzu, pieaugt, vajadzības, ieradumi, jauns, jaunāks, vecs, vecāks, visvecākais.*

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, kāda ir sajūta, kad kāds saka, „Laipni lūdzu!”.
Vai tu kādreiz esi juties, ka neesi gaidīts?
Kā tas bija? Kā tu vari citiem likt justies gaidītiem?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Klausoties, kā skan mūzika, ļauj mīlestības sajūtai rasties tavā sirdī...

Ļauj mīlestībai izplesties viscaur tevī...

Sūti mīlestību savai ģimenei...

saviem draugiem...

visiem cilvēkiem...

visiem augiem, puķēm un kokiem...

visiem dzīvniekiem...

Iztēlojies, ka skaista mīlestības gaismā pārņem tevi...

Tu jūties laimīgs.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

Autore: Tesa Hilmane
(Tessa Hillman)

Kad Sjūzenas mamma izstāstīja, ka ir vēl viena bērniņa gaidībās, Sjūzena jutās gan priecīga, gan noraizējusies par šiem jaunumiem. Ja mammai būs mazulis, vai viņai vēl atliks laiks Sjūzenai? Vai viņa mīlēs Sjūzenu tikpat daudz? Kā viņa to spēs? Viņai taču būs jāsadala sava mīlestība starp trīs, nevis diviem bērniem, un Sjūzenai vairs netiks tik daudz mīlestības?



Šī raizīpilnā doma lika Sjūzenai doties pie tēva, kurš bija aizņemts, labojot automašīnu.

„Kas atgadījies, Sjūzena? Tu izskaties noraizējusies. Kāpēc tu rauc pieri?”

„Tēti,” viņa sacīja, „kad mammai piedzims bērniņš, vai viņa mūs vēl mīlēs tikpat daudz? Es nesaprotu, kā viņa to spēs. Viņai būs jāsadala sava mīlestība starp mums trijiem, un arī ar tevi!”

„Ak, tad tā ir tava šodienas lielā problēma. Redzi, Sjūzena, mammai noteikti būs jāsadala savs laiks starp jums trijiem. Tā ir taisnība. Bet ar mīlestību ir citādi nekā ar laiku. Pa dienu tu vari izdarīt tikai tik daudz lietas, cik tev atļauj laiks, un tad tas ir iztecējis.

Bet ar mīlestību ir citādi. Mīlestība ir kā krāsa vai kā liegs vējš. Tā vienkārši ir. Tā ieskauj tevi kā zilas debesis. Ja kāds apsēžas tev blakus, tu redzi tikpat daudz debesis kā pirms tam, vai ne? Tu tāpat sajūti silto vēju neatkarīgi no tā, vai esi viena, vai kopā ar citiem cilvēkiem. Vējš nevar izbeigties tāpēc, ka cilvēku ir vairāk. Vējš vēl arvien ir tikpat daudz.

Mātes mīlestība plūst gan pie tevis, gan pie tava brāļa. Mamma tavu brāli nemīlēja mazāk, kad tu piedzimi. Viņam nepietrūka mammas mīlestības, kad tu piedzimi, toties viņš ieguva vēl

kādu, ko var mīlēt. Kad mazulis piedzims, vai tu domā, ka mamma vairs nepamanīs, kad tu esi laimīga vai skumja? Vai tad, ja tev pirkstā iedursies skabarga, tu domā, ka viņa teiks, „Ej prom, Sjūzena, es tieši tagad mīlu mazo bērniņu?”

Nē. Viņa rūpēsies par tevi tieši tāpat kā iepriekš. Mamma vienmēr mīlēs tevi tāpat, jo tu esi viņas meita un tev ir vieta viņas sirdī. Tu vari parādīt, cik ļoti viņu mīli, palīdzot izdarīt darbiņus, un tad viņai atliks vairāk laika, lai parādītu, cik ļoti viņa tevi mīl. Bet tas, vai mammai ir laiks vai nav, nemaina faktu, ka viņa mīl tevi.

Tāpēc neuztraucies, mans bērns. Tu netiksi aizmirsta, kad mazulis piedzims, un tu atklāsi, cik jauki ir mīlēt bērniņu. Tu izjutīsi lielu mīlestību pret mazo brālīti vai māsiņu. Tu redzēsi, ka tev patiks turēt viņu rokās, noglāstīt un parotaļāties. Bērni māk mīlēt, un viņi mīl visus, kas mīl viņus. Viņu smaids ir visskaistākais, kas ir pasaulē.”

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu tu dotu šim stāstam?
2. Par ko Sjūzena uztraucās?
3. Kad viņa to izstāstīja tēvam, ko viņš teica?
4. Kā tu domā, vai mamma savus bērnus mīl mazāk, kad piedzimst vēl viens bērniņš?
5. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
6. Vai tas tev kaut ko atgādināja?
7. Pastāsti, ko šis stāsts tev nozīmē.

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. Jippī, jī.*

Visiem pieaugušajiem visā pasaulē...

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

Visām Dieva radībām visā pasaulē...

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

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Uzzīmē zīmējumu, kas ataino mīlestību atbilstoši šim apgalvojumam:
„Mīlestība ir kā krāsa vai kā liegs vējš. Tā vienkārši ir.
Tā ieskauj tevi kā zilas debesis”.
2. Aplā deļa: sveiciens deļa (*Enas Mythos*)
Nostājiēties aplī.
Izpildot soļus, skatīēties uz cilvēku, kas atēroēas jums pretī, it kā sasveicinoties.
 1. Ar kreiso kāju speriet soli uz priekšu.
 2. Nolieciet labo kāju blakus kreisajai, divas reizes mazliet pašūpojiēties, viegli ietupjiēties ceļgalos.
 3. Ar labo kāju speriet soli atpakaļ.
 4. Nolieciet kreiso kāju blakus labajai, divas reizes mazliet pašūpojiēties, viegli ietupjiēties ceļgalos.
 5. Ar labo kāju speriet soli uz sāniem, pa labi.
 6. Nolieciet kreiso kāju blakus labajai, divas reizes mazliet pašūpojiēties, viegli ietupjiēties ceļgalos.

Sperot soli uz priekšu, bērni saka: „Es tevi sveicinu”.
Sperot soli atpakaļ, viņi saka: „Es doēdu tev vietu”.
Sperot soli uz sāniem, pa labi, saka: „Es eju tālāk”.

Publicēts ar „Dancing Circles” atļauju.

Nodarēbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarēbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un pasaka abās pusēs esošajiem bērniem: „Laipni lūēdzu!”

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem māēcību priekšmetiem: Bērni var atnest savas fotogrāfijas, kurās viņi ir attēloti dažāēdos vecumos. Fotogrāfijas var piespraust hronoloēgiskā secībā, un bērni var pārrunāt, kāēdas pārmaiēnas viņi ir pamanīējuši, piemēram, attiecībā uz izmēru, vajadzībām, to, kas garšo, zobiem, mieēga paradumiem, interesēm u.c.

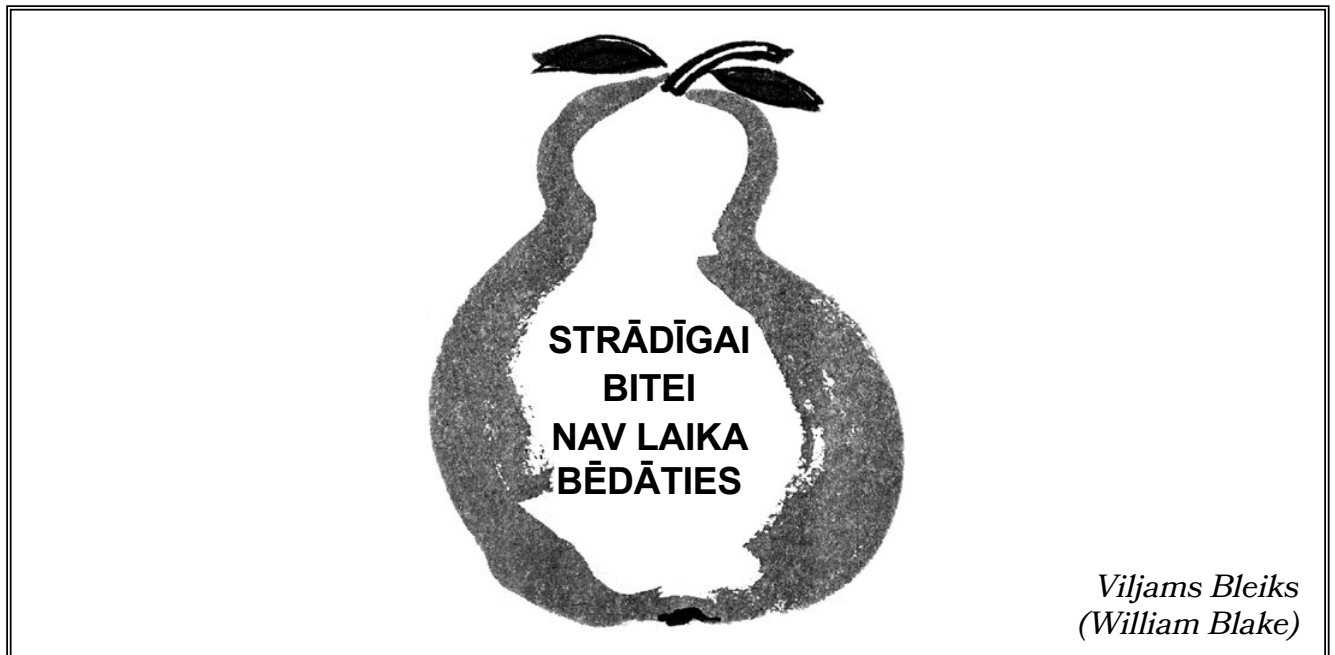
Lasīt un rakstīt prasmes stunda: Bērni var uzrakstīt sacerējumu par to, kā viņi iztēlojas, kāēdi viņi būs pēc pieēciem gadiem.

BŪT NOSVĒRTAM

Mērķis: *saprast, kā es jūtos, un kā, izprotot un pieņemot savas sajūtas, es varu kļūt pozitīvāks savā attieksmē, kad ir radusies kāda grūta situācija.*

Atslēgvārdi: *nožēlojami, uzvedība, garastāvoklis, palikt pēc stundām, apcelšana, būt līderim.*

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunāji, ko Viljams Bleiks bija domājis. Vai tev kādreiz ir bijis skumji, bet tu pieņem savas sajūtas un izdari kaut ko praktisku, piemēram, palīdzi kādam, un tavs garastāvoklis izmainījās, un tu juties priecīgāks?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

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 vēsa ūdens...

Tu juties mazliet labāk...

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

Tagad tu juties daudz labāk.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam..

Mollija pamodās, lietus lāsēm sitoties pret guļamistabas logu.

„Ak, nē,” viņa pie sevis noteica. „Mums šodien nenotiks sporta nodarbība. Es nekad neklūšu par Zilās komandas kapteini.” Mollija jutās pavisam nožēlojami, un kļuva vēl sliktāk, kad viņa ieraudzīja, cik ir pulkstenis, un saprata, ka ir aizgulējusies. Kādēļ viņa nebija uzlikusi modinātāju? Viņa bija tik pārliecināta, ka piecelsies agri. Izlūkusi no gultas, viņa paņēma savu skolas formu un devās uz vannasistabu, pa ceļam atsitusi savu kājas pirkstu pret kumodi. Ak vai, tas gan bija sāpīgi! Skriešanai tas nepavisam nenāks par labu, viņa īgni nodomāja, sasniedzot vannasistabu, taču viņas mazais brālītis Džimmijs jau bija paspējis tur nokļūt pirmais.

„Pasteidzies, Džimmij! Tu zini, ka man ir jābūt skolā agrāk par tevi!” Mollija sauca aiz durvīm. Vienīgā atbilde, ko varēja dzirdēt, bija Džimmija zobu tīrīšana un tekošais ūdens. Likās, ka ir pagājusi vesela mūžība, kad Džimmijs beidzot iznāca, plati smaidīdams. Mollija pagrūda viņu malā un ķērās klāt savām lietām. Tad viņa pamanīja, ka Džimmijs ir izspēlējis savu ierasto joku, izsmērēdams zobupastu pa visu izlietni.

„Ak, nejaukais,” viņa noteica. „Tagad man viss būs jāsatīra, pirms varēšu nomazgāties.” Un viņa dusmās piecirta kāju.

Beidzot, kad viņa bija sataisījusies un nonākusi lejā uz brokastīm, viņa ieraudzīja, ka Džimmijs ēd grauždiņu no viņas iemīļotā šķīvja. „Ko tu dari ar manu šķīvi? Zēniem nepatīk šķīvji ar rozēm. Ej un paņem sev citu,” viņa dusmīgi nokliedza.

Tieši tobrīd mamma ienesa vēl grauždētās maizītes, kad Mollija paņēma šķīvi no Džimmija un viņš saviebās. „Dieva dēļ, bērni! Kas tā ir par uzvedību? Vai jums jau no paša rīta ir jāķīvējas? Vai tā ir jāiesāk diena? Jums būtu, par ko sūdzēties, ja nebūtu brokastu, kā tas ir citiem cilvēkiem.”

Mollija saīgusi apsēdās un klusēdama apēda savas brokastis, tad paņēma savas mantas, lai dotos uz skolu. „Nez, kāpēc es paņēmu sporta tērpu, ja visu dienu līs.”

„Ak, mīlā, tu šorīt esi izkāpusi no gultas ar kreiso kāju,” māte sacīja. „Droši vien vēlāk pārstās līt”.

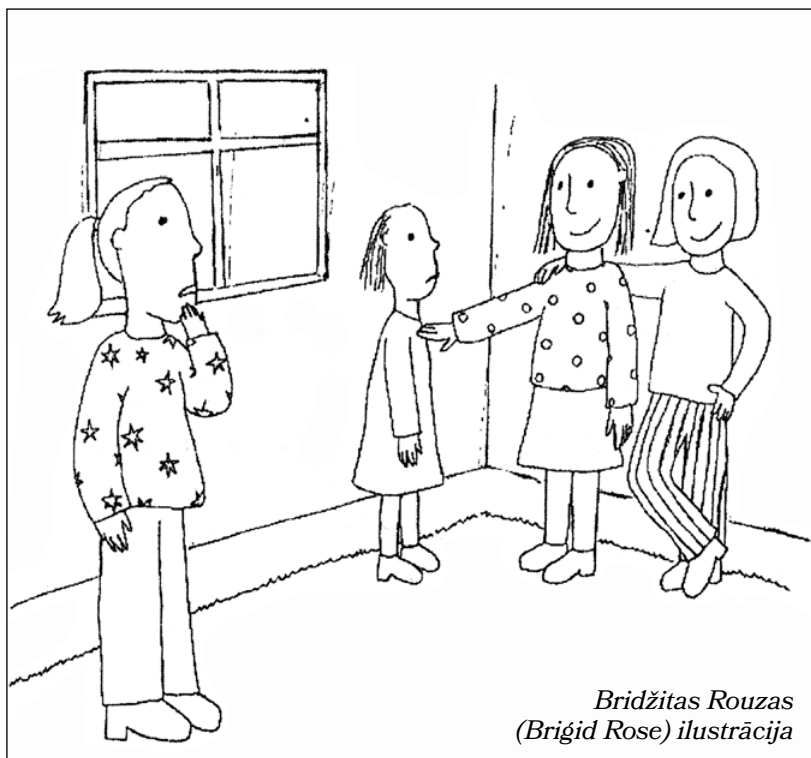
„Nepārstās,” žēlojās Mollija, steidzoties ārā pa parādes durvīm.

Mollija nokavēja autobusu, ar kuru vienmēr brauca. Nākamais autobuss pienāca pārāk vēlu. Viņa ieradās tieši tajā brīdī, kad noskanēja skolas zvans, un pirmajās pāris stundās jutās vēl īgnāka. Viņa neatbildēja ne uz vienu jautājumu, bet zināja, ka Evansas kundze nākošajā stundā liks atbildēt visiem.

Mollijai nebija noskaņojuma atbildēt, tāpēc viņa skatījās ārā pa logu. Lietus bija beidzies, bet debesis bija tumši pelēkas, un pūta vējš. „Drīz atkal sāks līt,” viņa nodomāja, jūtoties tikpat drūmi kā pelēkās debesis. „Man vienkārši neveicas, un es neklūšu par Zilās komandas kapteini. Ja mums nenotiks sporta nodarbība, tad nav nekādu cerību.” Viņas prāts bija aizņemts ar šīm pesimistiskajām domām, bet ātri vien viņai lika nolaisties atpakaļ uz zemes.

„Mollij! Vai tu esi klasē vai uz kādas citas planētas?” sauca Evansas kundze, kura viņu jau divreiz bija uzrunājusi, bet nesaņēma atbildi, un pati šorīt jutās mazliet neomā.

„Ai, es varētu arī būt kaut kur citur,” atbildēja Mollija, pirms paspēja sevi nobremzēt.



Bridžitas Rouzas
(Brigid Rose) ilustrācija

„Tiešām!” asi nateica Evansas kundze. „Ja tu tūlit neatbildēsi, tad rīt paliksi pēc stundām. Tad kāda ir atbilde?”

Mollija saprata, ka nav klausījusies, un nosarka. „Vai jūs, lūdzu, varētu atkārtot jautājumu, Evansas kundze?” viņa jautāja, šoreiz pavisam pieklājīgi, lai neiekultos vēl lielākās nepatīkšanās. Evansas kundze atkārtoja jautājumu, bet Mollija nezināja pareizo atbildi, jo bija sapņojusi vaļējām acīm. Tagad viņa jutās neērti, ka ir pati sevi pievīlusi.

Vismaz bija pienācis pusdienlaiks. Mollija izslidēja no klases, nevēlēdamās ne ar vienu runāt. Lietus vēl arvien neliija, un pat sāka skaidroties, lai gan zem kājām bija

ļoti slapjš. Viņa atnesa savas sviestmaizes uz ēdamzāli, apsēdās un skatījās, kā viņas draugi savā starpā priecīgi sarunājās. Viņa labprāt būtu pievienojusies, bet īgnuma pārpilnās sajūtas viņu apturēja. Tad viņa devās palūkoties, kādā stāvoklī ir sporta laukums. Neizskatījās pārāk cerīgi.

Izdzirdot noskanam zvanu, Mollija lēnām devās atpakaļ uz klasi. Vairākas meitenes viņai priekšā strīdējās. Divas lielākās meitenes rupji pagrūda mazāko. Kad noskanēja otrais zvans, viena no viņām mazo meiteni vēlreiz pagrūda, un mazā pakrita. Viņas aizskrēja, atstājot viņu guļam zemē.

Mollija pieskrēja pie viņas. Meitene raudāja. „Es nevaru piecelties. Mana potīte, tā ļoti sāp. Es to izmežģīju. Es nokavēju nodarbību.”

Mollija apskatīja viņas potīti, kas sāka pietūkt. „Tu to varēji sastiept,” viņa teica. „Necenties piecelties. Es pasaukšu sporta skolotāju. Viņa zinās, ko darīt. Kāpēc viņas tevi pagrūda?”

„Ai, man stāstīja, ka viņas vienmēr kādu aizskar. Es tikai nesen uz šejieni pārcēlos un pārnācu no citas skolas. Tagad es vēlos, kaut tas nebūtu bijis jādara.” Meitene atkal sāka raudāt.

„Neskumsti,” Mollijai bija žēl meitenes, un viņa bija pavisam aizmirsusi par savām problēmām. „Es tev sameklēšu palīdzību. Kā tevi sauc?”

„Es esmu Trūdija,” viņa atbildēja, mēģinot pasmaidīt.

„Pēc tam es aiziešu ar tevi kopā ziņot par šo gadījumu, Trūdi. Mēs nevaram ļaut viņām izsprukt sveikā. Mums ir jāziņo par apcelšanu.”

„Lūdzu, nesaki neko par viņām. Es nevienam negribu stāstīt. Viņas teica, ka man būs tikai sliktāk, ja es kādam pastāstīšu.” Trūdiņas acis bailēs iepletās.

„Neuztraucies, Trūdi. Šovakar kāds tevi pavadīs līdz mājām. Un, ja tev ir ļoti bail, var arī tevi sagaidīt un kopā nākt uz skolu. Bet par to ir jāziņo, un tas ir jānokārto. Viņām būs jāierodas uz sapulci un jāizstāsta par savu uzvedību skolotājam vai kādam speciālistam, kurš tiks atsūtīts. Var būt, ka viņām pašām ir problēmas, par kurām jāizstāsta, vai arī viņas vienkārši ir neapdomīgas. Bet tu nevari ļaut viņām domāt, ka šāda rīcība ir pieņemama. Tad viņas tāpat izturēsies arī pret citiem. Tas nav tikai tevis pašas labā. Tas ir visu labā.”

„Labi”, atbildēja Trūdija. „Ja vien tu būsi ar mani.”

„Es būšu,” Mollija viņu nomierināja. „Tagad man jāatved kāds, kurš apskatīs tavu potīti.”

Sporta skolotāja apraudzīja potīti. Nāksies Trūdiju vest uz slimnīcu, lai pārbaudītu, ka nekas nav laužts.

Mollija pēcpusdienā nokavēja savu nodarbību, kas atkal bija pie Evansas kundzes!

Mollija atvainojās un paskaidroja, kas bija noticis. Kā par pārsteigumu Evansas kundze smaidīja un pateicās Mollijai. Molliju izbrīnīja viņas pārmaiņas.

Pēc tam bija sporta nodarbība. Sporta skolotāja pasauca Molliju. „Paldies, ka palīdzēji Trūdijai. Viņai nedaudz sāpēja, bet es nedomāju, ka potīte ir laužta. Par laimi, tu sameklēji palīdzību. Es domāju, ka ir vēl kāda lieta, kas ir jānokārto. Trūdija to pieminēja, un es priecājos, ka tu atbalstīji viņu, lai to nokārtotu. Mēs nedrīkstam pieļaut šādu uzvedību skolā. Tagad, Mollij, es gribētu, lai tu esi Zilās komandas kapteine līdz šī mācību ceturkšņa beigām. Tu jau esi parādījusi labas līdera īpašības. Es esmu pārliecināta, ka tev izdosies.”

„Ak, jā, tā būs. Paldies,” iesaucās Mollija, acīm mirdzot. Viņa nūdien neticēja savām ausīm. Diena, kas bija šķitusi tik nomācoša un drūma, ir tik lieliski izvērtusies! Viņa bija apņēmības pilna paveikt labāko Zilās komandas labā. Sporta dienā viņi piedalīsies tik daudz sacensībās, cik vien iespējams, un viņa īpaši pieskatīs, lai tā būtu. Vai nu uzvarēs, vai zaudēs, bet nospēlēs viņi labi.

Tā Mollijas sliktais garastāvoklis, kas bija no rīta, bija kļuvis par Mollijas labo garastāvokli pa dienu, un viņa bija apņēmusies turpmāk censties to saglabāt.

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu tu dotu šim stāstam?
2. Kādu notikumu skolā Mollija vēlējās sagaidīt?
3. Kāpēc pamostoties viņai bija slikts garastāvoklis?
4. Kā viņa vēl pabojāja savu slikto noskaņojumu?
5. Cik cilvēkus ietekmēja Mollijas sliktais garastāvoklis?
6. Kad viņas garastāvoklis mainījās?
7. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
8. Vai tas tev kaut ko atgādināja?
9. Ko šis stāsts tev nozīmēja?
10. Ko tu darītu, ja tevi apceltu, vai ja tu zinātu, ka kādu citu apceļ?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

KAD MUMS IR SLIKTS GARASTĀVOKLIS
(mūzika un vārdi: Sāra Džona (Sara John))

Kad mums ir slikts garastāvoklis,
Vai jūtamies nožēlojami un skumji,
Ievelc dziļu elpu un saki, viss ir kārtībā.

(Piedziedājums) Ja ieslēgsim sajūtās, tas nepalīdzēs.
Dosimies ārā un domāsim gaišākas domas,
Jo mēs tikai padarīsim visu vēl sliktāku,
Ja čīkstēsīm un dusmosimies,
Bet esam priecīgi, ja aiz stūra mūs sagaida prieks.

Kad mēs steidzamies,
Vai netiekam galā ar darbiem,
Ievelc dziļu elpu un saki, viss ir kārtībā.

(Piedziedājums) Ja ieslēgsim sajūtās, tas nepalīdzēs...
Kad mums ir slikts garastāvoklis,
Vai jūtamies nožēlojami un skumji,
Ievelc dziļu elpu un saki, viss ir kārtībā.
Ievelc dziļu elpu un saki, viss ir kārtībā.
Tieši tā!

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. PRIECĪGI NOTIKUMI, AR KO DALĪTIES

Lai palīdzētu atslābināties, fonā var skanēt mierīga mūzika.

Viena dzimuma pāros:

Viens bērns (A) no katra pāra noguļas zemē, un partneris (B) apsēžas blakus.

(A) uzliek roku uz partnera (B) rokas.

Turot acis ciet, (A) klusām izstāsta (B) kādu priecīgu atgadījumu, piemēram:

zoodārza apmeklējums, drauga dzimšanas diena u.c.

Pēc piecām minūtēm partneri samainās vietām.

2. Uzzīmē attēlu ar bērnu, kurš tiek apcelts, un ko tu varētu darīt, lai to pārtrauktu.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un saka: „Mēs varam atbrīvot savas sliktās sajūtas, ja tās vispirms ieraugām un pieņemam.”

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: Veicot diskusijas un aktivitātes, skolotājs un bērni var izveidot albumu ar nosaukumu „Tie, kas apceļ, ir vāji, draugi ir stipri.”

Albumā var iekļaut stāstus, attēlus, dzejoļus, rakstus, zīmējumus u.c. par to, kāpēc apcelšana ir nepieņemama, kā būtu jārikojas, un kā būt labam draugam. Ar albumu un tā saturu var padalīties arī ar citām klasēm skolas kopējā sapulcē vai mācību ceturkšņa noslēguma pasākumā.

APMIERINĀTĪBA

Mērķis: *Izvērtēt, vai laimi sniedz ārējas lietas, vai arī laime rodas sevī.*

Atslēgvārdi: *neapmierināts, apkārtne, vide, taisnīgums, ūdensrozes, dabisks.*

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, ko tas nozīmē. Kas padara jūs bagātus, izņemot naudu?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Ērti apsēdies un padomā par to,...

Kas jauki smaržo... Kas jauki garšo...

Ko skaistu tu esi redzējis...

Kam ir patīkami pieskarties... Kādās skaņās tev patīk klausīties...

Priecājies par to, ka tu esi, TAGAD – tad tu būsi apmierināts...

Viss, kas ir dabā, sniedz mums laimi, ja tikai mēs paskatāmies un atrodam to...

Jūties dzīvs... jūties laimīgs... jūties apmierināts.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

ZELTA ZIVTIŅA GOLDIJA

*Adaptējusi: Kerola Aldermane
(Carole Alderman)*

Reiz dzīvoja zelta zivtiņa Goldija, kura mita akvārijā kopā ar vēl sešām zelta zivtiņām. Goldija bija neliela un laimīga zelta zivtiņa, kura it visur saredzēja labo, bet sešas pārējās zelta zivtiņas bija nelaimīgas, lai gan viņas bija skaistas un dzīvoja jaukā vietā, un viņām bija daudz ko ēst, viņas jutās dusmīgas, ka viņu apkārtne nav pietiekoši laba un ka tas nav taisnīgi. Katra no viņām domāja, ka viņai pienāktos labāka mājvieta par pārējām zivtiņām, un sūdzējās, ka akvārijs ir par mazu, un sprieda par to, kā varētu tikt brīvībā.

Viena no zivtiņām, vārdā Meisija, nolēma pievērst sev uzmanību un tikt brīvībā, skaļi trokšņojot. Viņa neskaitāmas reizes sitās pret akvārija sienu, bet galu galā tikai savainoja sevi.

Cita zivtiņa, kuru sauca Lielais, nolēma apēst tik daudz, lai izskatītos, ka akvārijs viņam ir kļuvis par mazu, jo domāja, ka tad viņu aiznesīs uz lielāku, daudz piemērotāku dzīvesvietu. Viņš palika ļoti resns un beigās saslima no pārēšanās.

Trešā zivtiņa, vārdā Lidotājs, mēģināja peldēt tik ātri, lai varētu izlēkt no akvārija. Viņš peldēja pa akvāriju uz riņķi arvien ātrāk un ātrāk. Un tad, ar milzīgu lēcieni, izlēca no akvārija un iekrita puķupodā, kur auga ģerānijas, un kopš tā brīža vairs netika redzēts.

Cita zivtiņa, Lenijs, kļuva tik īgna un vienmēr bija sliktā noskaņojumā, ka neviens nevēlējas ar viņu runāt. Zivtiņa, kuru sauca Sapņotāja, visu dienu palika gultā un tā arī neuzzināja, kā izskatās pasaule. Sestā zivtiņa, Drūmais, pavisam zaudēja cerības un kļuva tik depresīva, ka arī nekad neizbaudīja un neiepazina pārējo pasauli.

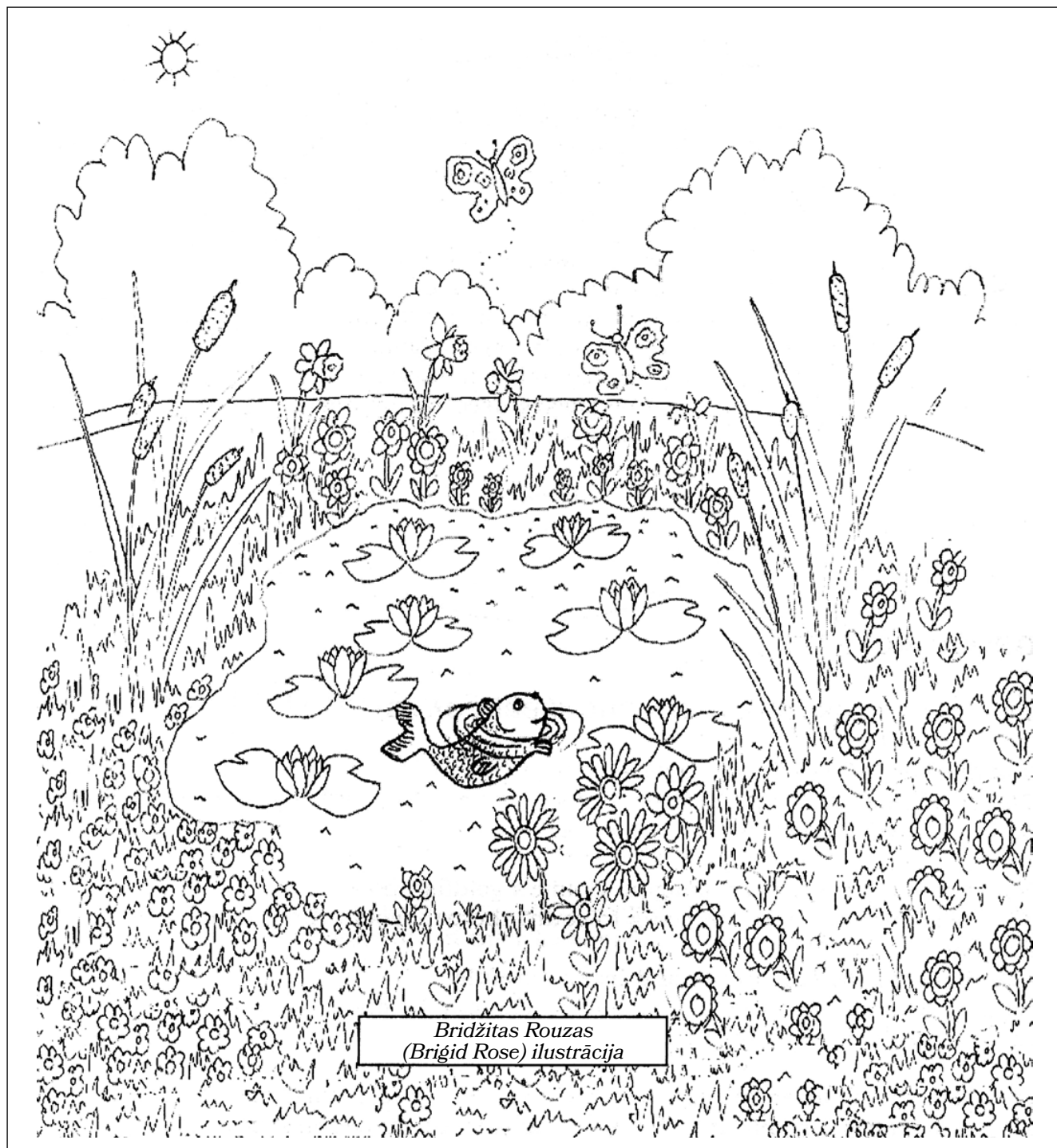
Tikmēr septītā zelta zivtiņa mierīgi peldēja pa akvāriju, vienkārši būdama laimīga par to, ka ir dzīva, un izjuzdama godbijību pret visu to skaistumu, ko redzēja pasaulē ap sevi. Viņa peldēja saules gaismā, ēda mēreni un atpūtās, kad bija nogurusi. Viņa bija apmierināta ar visu, kas viņai bija. Viņa izauga par skaistu zelta zivtiņu.

„Cik brīnišķīga ir dzīve!” viņa domāja.

Kādu dienu viņas saimnieks paskatījās uz viņu un nodomāja, „Šī zivtiņa ir izaugusi no sava akvārija. Es viņai izveidošu dīķi dārzā.”

Tā zelta zivtiņa tika aiznesta no akvārija uz jauku dīķi, kur ūdensrozes deva aizvēni no spožās saules, kad bija saulainas dienas. Citās dienās, kad vēss vējš saviļņoja ūdens virsmu, viņa paslēpās starp niedrēm. Dārza ziedu smarža un krāsainie taureņi, kas dejoja ap ziediem, sniedza viņai prieku.

„Cik brīnišķīga ir dzīve!” viņa domāja.



JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu tu dotu šim stāstam?
2. Kādas bija pirmās sešas zelta zivtiņas?
3. Ar ko Goldija atšķīrās?
4. Kurai zivtiņai vairāk veicās dzīvē? Kāpēc?
5. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
6. Vai tas tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?
7. Ko šis stāsts tev nozīmēja?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

ĶERMEŅA DZIESMA
(mūzika: Stjuarts Džounss
(Stuart Jones),
vārdi: Sāra Džona (Sara John))

Lai mana galva sajūt mieru,
Lai manas acis ierauga labo,
Lai mana mute runā tikai patiesību.
Lai manas rokas vienmēr palīdz,
Lai manas kājas steidzas pakalpot,
Lai mans ES vienmēr seko sirdij,
Kuru vienmēr piepilda mīlestība.

(Atkārtot)

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. PĀRBAUDI SAVU KLAUSĪŠANOS – ROTAĻA AR OĻIEM

Skolotājam vajadzēs vairākus oļus un skārda kārbu.

Bērni sēž ar muguru pret skolotāju, var sēdēt aplī, ar seju uz ārpusi, un skolotājs sēž apļa vidū.

Aiciniet bērnus iztēloties zelta zivtiņas Goldijas akvāriju.

Pēc tam, lai viņi iedomājas, ka skaitīs oļus akvārijā apakšā.

Palūdziet viņiem aizvērt acis un uzmanīgi klausīties.

Dzirdot oļus krītam, lai viņi tos skaita, citu pēc cita.

No sākuma var skaitīt skaļi, visi kopā.

Pēc tam palūdziet, lai bērni oļus skaita klusām, pie sevis, klausoties, kā tie cits pēc cita iekrīt skārda kārbā. Lēnam iemetiet dažus oļus.

Kad bērnu klausīšanās un koncentrēšanās spēja pieaug, pamazām palieliniet oļu skaitu, tos metot pēc kārtas mazliet ātrāk.

Beigās katrs no bērniem var pateikt, cik oļus ir saskaitījis. Tad izvēlieties, kurš no bērniem nākamais metīs oļus zelta zivtiņas akvārijā.

Atgādiniet bērniem, ka viņi katrs sacenšas pats ar sevi, nevis viens ar otru.

2. IEDODIET KATRAM BĒRŅAM KOPIJU AR MIERA KOKA ATTĒLU, KAS IR NĀKAMAJĀ LAPĀ.

Pārrunājiet ar bērniem vērtības, kas ir saistītas ar mieru.

Palūdziet bērniem iedomāties, ka šis ir Miera koks, un lai viņi pastāsta, kā miers, kas atrodas koka sirdī, izplatīsies pa visu pasauli, ja mēs praktizēsim noteiktu izturēšanos.

Kādas vērtības mums ir jāpraktizē, lai pastāvētu miers?

Palūdziet, lai viņi uzraksta uz koka lapām vai gar koka malām dažas vērtības, kas ir saistītas ar mieru (piem., būt mierīgam, būt laimīgam, ticēt sev, būt pazemīgam – pārliecinātam, bet ne iedomīgam – būt peticīgam u.c.).

Pēc tam izkrāsojiet attēlu.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un saka: „Es esmu laimīgs un apmierināts ar to, kas man ir.”

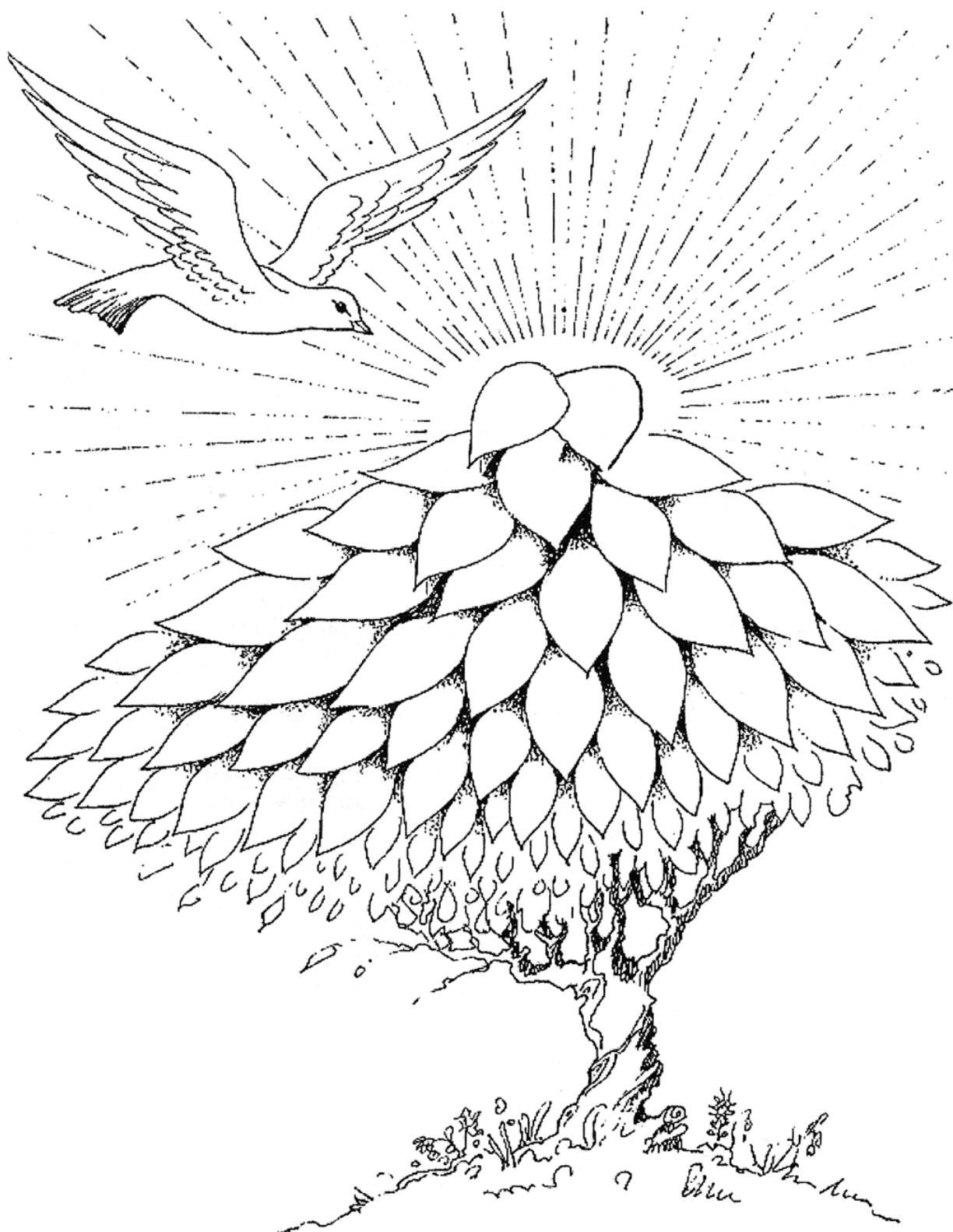
Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Saikne ar zinātni: skolotājs var parādīt bērniem piemērus, kur aug ūdensrozes, kādi ir ūdensrožu veidi, un ko mēs varam mācīties no ūdensrozēm.

Mākslas nodarbībā bērni no zīd papīra var izveidot ūdensrozes.

Var uzaicināt kādu vieslektoru vai doties apgaitā, lai bērniem būtu iespēja novērtēt, kāda ir dabiskā vide vietējā apkaimē un kā tā tiek kopta.

MIERA KOKS



PACIETĪBA UN PAŠDISCIPLĪNA

Mērķis: *Padomāt par to, cik svarīga ir pacietība un pašdisciplīna, lai dzīvē iegūtu to, kas mūs padara laimīgus.*

Atslēgvārdi: *aktieru noklausīšanās, ērtības, pacietība, visums, enerģija, spēks, mērķi.*

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, vai tas atbilst jūsu pieredzei.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Iztēlojies sevi kā gumijas bumbu...

Tevi labi sargā stingrs gumijas apvalks...

Iekšā tu jūties ļoti mierīgs...

Dod sev minūti laika un pavēro, cik mierīgs tu vari būt...

Iztēlojies, ka nekas, kas traucētu tev justies mierīgi, nevar tev piekļūt.

Tas vienkārši atlec nost no gumijas apvalka...

Uzkavējies šajā mierpilnajā sajūtā minūti vai divas...

Turpmāk tu varēsi atcerēties šo mieru sevī, kad vien sajūtīsi steigu.

Atceries, ka tu vienmēr vari atrast mieru sevī.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

TOMA PRĀTA MIERS

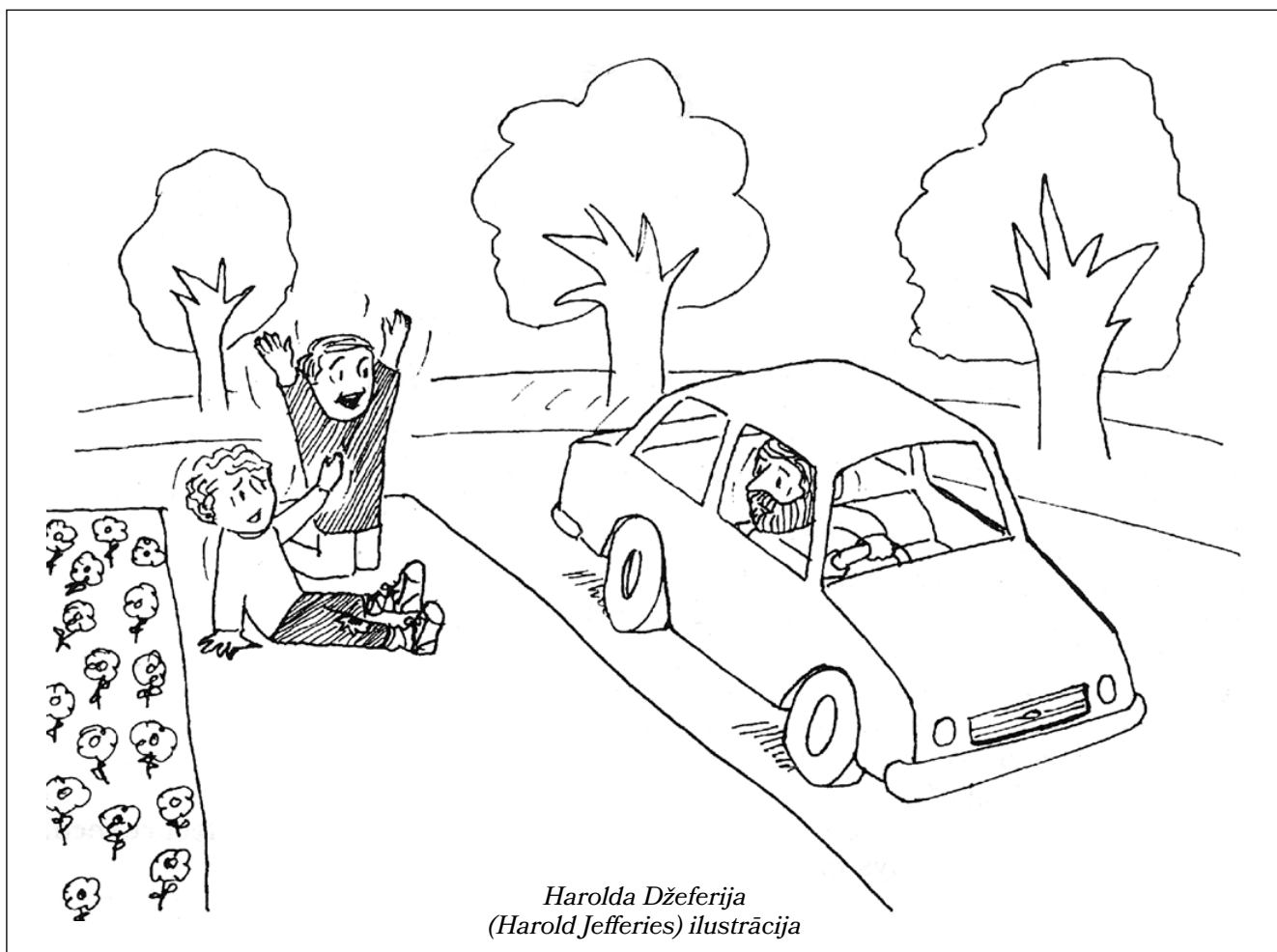
*Autore: Eliša Džounsa
(Elisha Jones)*

Reiz dzīvoja zēns, vārdā Toms, kuram ļoti labi padevās tēlošana. Kad viņam bija septiņi gadi, viņš iestājās aktiermākslas pulciņā. Viņam patika aktiermeistarība, un katru gadu viņš saņēma balvu. Kad viņam bija četrpadsmit gadi, viņš sāka mēģināt lomu lugai, kuru uzvedīs vietējā teātrī Ziemassvētku brīvdienās. Viņš cerēja, ka iegūs galveno lomu.

Divas dienas pirms noklausīšanās viņš sāka nervozēt. Viņa skolotājs teica, ka viņam ir lielas izredzes iegūt šo lomu, jo viņš ir ļoti labs un talantīgs aktieris. Divas nākamās dienas Toms uzcītīgi mācījās savu tekstu un mēģināja lomu, līdz pienāca noklausīšanās diena.

Viņš devās ceļā, domājot par to, cik daudz viņam šī loma nozīmētu. Nogriežoties gar stūri, viņam pretī pa ietvi steidzās viņa vecākā māsa Donna, kura bija devusies rīta skrējienā.

Ieraugot Tomu, viņa pamāja, neskatoties, kur liek soli, un paklupa uz ietves, kur bija izlūzis bruģakmens.



*Harolda Džeferija
(Harold Jeffries) ilustrācija*

Viņa nokrita zemē, sasizdamās un no sāpēm iekliegdamās. Šokā no redzētā, Toms piesteidzās viņai palīgā un redzēja, ka māsa nevar piecelties. Viņas kāja ļoti sāpēja un bija stipri noberzta. Tuvumā neviena cita nebija, un Toms nezināja, ko darīt. Viņu tēvs bija izbraucis, bet Toms zināja, ka apmēram pēc desmit minūtēm viņš būs atpakaļ un brauks viņiem garām, ceļā uz mājām.

Toms kopā ar savu māsu gaidīja un centās viņu mierināt, cik vien spēja. Jo vairāk minūtes pagāja, jo vairāk viņš sašļuka. Laiks, lai paspētu uz noklausīšanos, aiztecēja. Viņš negribēja atstāt savu māsu vienu, pat lai aizietu līdz telefonam un piezvanītu uz teātri, un izstāstītu, kas ir atgadījies. Viņš palaidīs garām savu kārtu, un lomu iedos kādam citam. Klusībā viņš samierinājās ar situāciju.

Pēc divdesmit minūtēm tēta automašīna parādījās ap stūri, un viņš ieraudzīja savas meitas saraudāto seju, kas bija jau kļuvusi sarkana no asarām, un dēla bēdīgo izskatu. Ieraugot tēvu, viņi nopriecājās un pavisam drīz, palīdzot Donnai ar grūtībām iekāpt mašīnā, devās uz slimnīcu.

Donnai bija laužta kāja. Gaidot, kamēr ārsts pabeigs apskati, Toms ar tēti sarunājās par noklausīšanos. Tētis pārliecināja Tomu, ka viss būs kārtībā, un teica, ka viņš piezvanīs un visu paskaidros. Tomu māca šaubas, bet viņš bija priecīgs, ka bija palīdzējis savai mātai, jo mīl viņu pat vairāk nekā aktiermākslu.

Nākamajā dienā tētis piezvanīja uz teātri un paskaidroja, kāpēc Toms nebija ieradies uz noklausīšanos. Pēc dažām dienām Toms saņēma vēstuli, kurā bija norādīts cits datums, kad atnākt uz noklausīšanos. Cik laimīgs un saviļņots viņš bija, kad pēc noklausīšanās tika izvēlēts galvenajai lomai!

JAUTĀJUMI:

1. Cik Tomam bija gadu, kad viņš iestājās aktiermākslas pulciņā?
2. Kāpēc viņš iestājās aktiermākslas pulciņā?
3. Kāpēc Toms nervozēja par teātrī paredzēto noklausīšanos?
4. Ko Toms darīja, kad viņa māsa nokrita?
5. Ko citu viņš būtu varējis darīt?
6. Kā Toms justos, ja nebūtu palicis un palīdzējis savai mātai?
7. Vai vari atcerēties, kad tu palīdzēji kādam, pat ja domāji, ka vari palaist garām kaut ko sev svarīgu?
8. Kā tu juties?
9. Ko šis stāsts tev nozīmēja?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

CAUR MANI PLŪST MIERS
(mūzika un vārdi: Sāra Džona
(Sara John))

*(Piedziedājums) Miers, miers, miers
Plūst caur mani
Uz visu pasauli un visumu,
Turot sirdis kopā,
Ar mīlestību un prieku.*

Tā ir dzīves enerģija –
Spēks, kuru mēs varam izplest.
Dot to zemei,
Lai tā piepildās ar mieru.
Sajust to sirdī,
Tas vienmēr tur gaida.
Dāvāt to visiem,
Tas pieder ikvienam, lai dalītos.

*(Piedziedājums) Miers, miers, miers
Plūst caur mani
Uz visu pasauli un visumu,
Turot sirdis kopā,
Ar mīlestību un prieku.*

Tas ir patiesais gars,
Kas mirdz katra sirdī,
Mīlestībā no manis un tevis.
Mums ir tikai jāsāk.
Tā spēks un varenība
Dziedēs visas sāpes.
Ciešanas beigsies,
Un pasaule atkal liksmos.

*(Piedziedājums) Miers, miers, miers
Plūst caur mani
Uz visu pasauli un visumu,
Turot sirdis kopā,
Ar mīlestību un prieku.*

*Turot sirdis kopā,
Ar mīlestību un prieku.*

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. BŪT LABAM PRET DZĪVNIEKIEM.

Nokopējiet attēlu, kas atrodas nākamajā lapā, un iedodiet bērniem to izkrāsot.

2. KO TEV NOZĪMĒ MŪZIKA?

Atskaņojiet nodarbībā mūziku, piemēram:

(a) komponistus: Mocarts, Vivaldi, Bahs, Hendelis, Tēlemanijs, Palestrina u.c., vai

(b) relaksācijas mūziku, vai

(c) flautas mūziku, vai

(d) dabas skaņas, piemēram, putnu dziesmas, jūras vai lietus skaņas, vai vaļa dziesmu u.c.

Palūdziet, lai bērni klausoties aizver acis, tas palīdzēs viņiem labāk koncentrēties.

Tad palūdziet, lai klausoties viņi viens pēc otra pastāsta, ko savā iztēlē redz, vai arī uzzīmē zīmējumu, attēlojot to, ko redz.

Pārrunājiet to, kā dažāda mūzika ietekmē prātu un ķermeni.

Pētījumu rezultāti par to, kā mūzika ietekmē ķermeni un prātu:

„*Ķermenis nemelo*”, Dr. Džons Daimonds (*‘The Body Doesn’t Lie’ by Dr. John Diamond*),

„*Mūzikas dziedinošās enerģijas*”, Hals Līngermans (*‘The Healing Energies of Music’ by Hal Lingerman*),

„*Mūzika*”, Inajats Kāns (*‘Music’ by Inayat Khan*),

„*Mocarta efekts*”, Dons Kempbels (*‘The Mozart Effect’ by Don Campbell*).

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un saka: „Labās vērtības parāda mums, kā gūt panākumus mierpilnā ceļā.”

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Šī nodarbība dod skolotājam iespēju pārskatīt 2.1. nodarbībā izveidotos pamatnoteikumus.

Diskusijā bērni var novērtēt:

Vai bija viegli izveidot noteikumus?

Vai kaut kas sagādāja grūtības?

Kā pacietība viņiem ir palīdzējusi sasniegt savus mērķus?

Kā viņi jutās, aizpildot smaidošās sejiņas?

BŪT LABAM PRET DŽĪVNIEKIEM



PAŠCIENĀ

Mērķis: Padomāt par to, ka mēs visi piedzimstam labi, arī es.

Atslēgvārdi: vienatne, putnu bars, skaists, iedrošināt, iedrošinājums, pārliecināts, iedomība.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Klausoties mūziku, iztēlojies sev priekšā skaistu lauku aleju vai parku...

Ieraugi kokus un dzīvžogus... Spīd saule, un viegli uzpūš silts vējiņš.

Ja vēlies, vari doties pastaigā pa jauko taku...

Tā ir ļoti skaista, un tu jūties laimīgs un apmierināts...

Palūkojies uz krāšņajām puķēm takas malā... Viss tev apkārt ir skaists...

Palūkojies uz sevi – arī tu iekšpusē esi skaists, pat ja reizēm varētu rīkoties labāk...

Tu esi miļš un skaists, un tādi ir arī citi tev apkārt...

To visu redzot, tu jūties mierīgs un laimīgs.

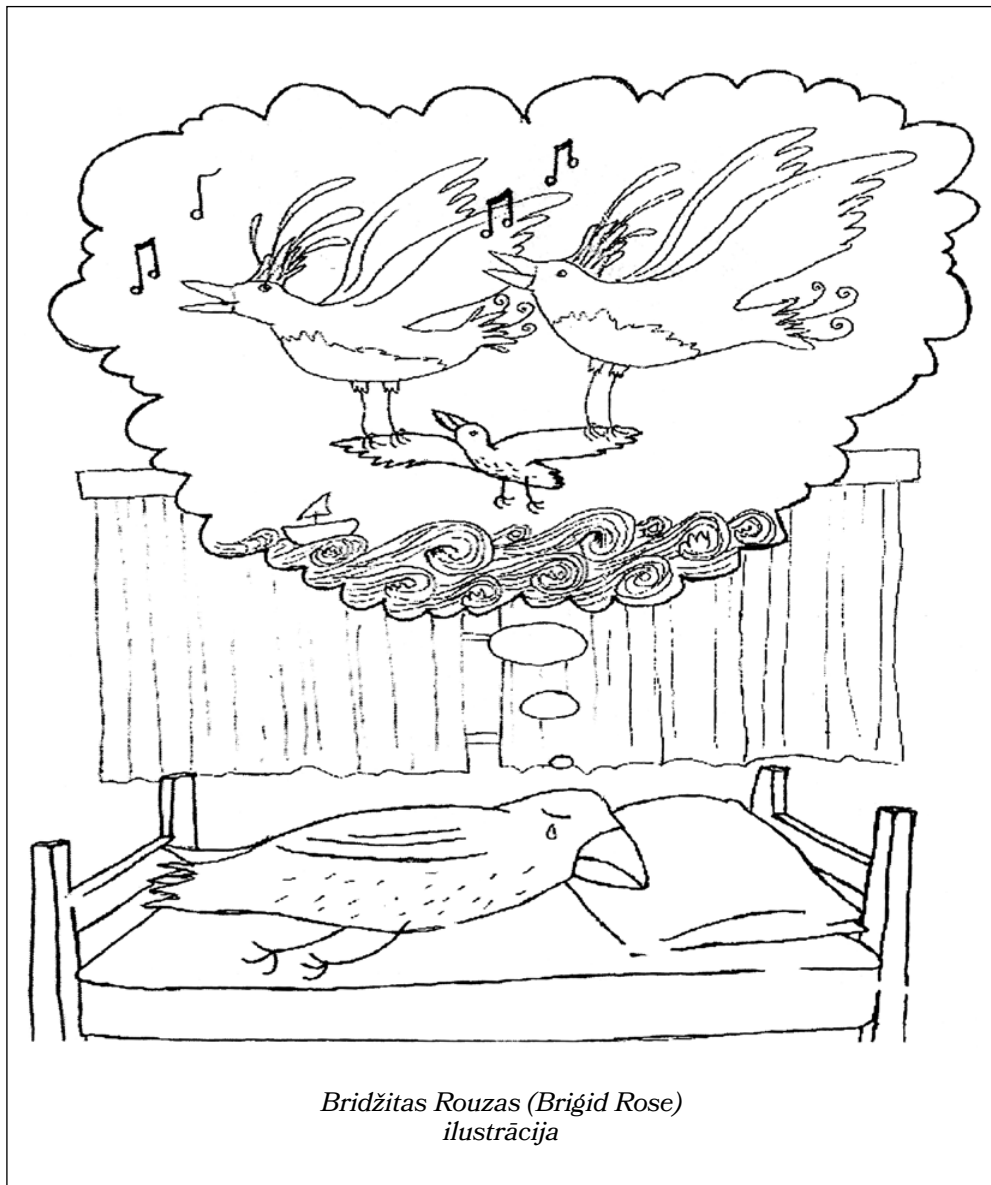
Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

VIENATNES DZIESMA

*Autors: Džons Vestijs
(John Vesty)*

Reiz uz skaistas salas dzīvoja putnu bars. Viņi visu dienu dziedāja dziesmas – visi, izņemot vienu putnu, kuram bija citādas spalvas nekā pārējiem un kurš dziedāja tikai vienu noti. Viņš centās dziedāt tāpat kā citi, bet pārējie putni smējās par viņu un nedalījās ar to, ko mācēja, un drīz vien viņš padevās.



„Kāpēc tu neproti dziedāt tāpat kā mēs? Tava nots ir garlaicīga,” viņi teica.

Nabaga putniņš raudāja, līdz aizmiga. Tonakt notika kaut kas brīnumains! Vai arī tas bija tikai sapnis? Atlidoja divi skaisti putni ar daudzkrāsainām spalvām, pacēla viņu aiz spārniem un aiznesa tālu prom, pāri jūrai, uz citu salu, kur visi putni dziedāja vismelodiskākās dziesmas, kādas viņš bija dzirdējis, un kur visi bija laimīgi.

„Kāpēc jūs mani uz šejieni atvedāt?” jautāja nelaimīgais putns.

„Lai tevi mācītu,” teica lielākais un diženākais putns, kurš, kā viņš vēlāk uzzināja, bija karalis.

„Lai man mācītu ko?” viņš jautāja.

„Būt sev pašam, protams. Bet tagad tev jāatpūšas pēc ceļojuma.”

Nelaimīgajam putniņam ierādīja skaistu ligzdiņu, kur pārlaist nakti, un, kad viss apklusā, viņš sāka apdomāt namatēva vārdus.

No rīta viņam mācīja dziedāt. Skolotājs iedrošināja viņu, un viņš mēģināja un mēģināja, līdz iemācījās vienu noti.

Nākamajā dienā pēc vairākiem mēģinājumiem viņš iemācījās otru noti. Un pēc trešās dienas viņš varēja nodziedāt trīs notis. Kad bija pagājis mēnesis ar daudziem mēģinājumiem

un klausīšanos, viņš varēja nodziedāt visskaistāko dziesmu tāpat kā pārējie brīnišķīgie putni uz šīs salas.

Putnu karalis atnāca viņā paklausīties. „Tu esi smagi strādājis,” sacīja putnu karalis. „Tava dziesma ir tikpat melodiska kā pārējiem putniem, kas dzīvo šeit. Ir pienācis laiks tev atgriezties.”

Karaļa uzslavas vārdi piepildīja mazā putniņa sirdi ar pārliecību un laimi. Viņš tika aizvests atpakaļ, pāri jūrai, uz zemi, kur bija izaudzis.

Vēlāk pārējie putni viņam jautāja, kur viņš bija un ko darīja. Kad viņš pastāstīja, viņi nicinoši smējās, sakot, ka neviens viņam neko negribētu mācīt.

Bet tagad mazais putniņš jutās pārliecināts un laimīgs. Viņš uzlaidās uz augsta koka zara. Liriski viņš nodziedāja dziesmu, kuru bija iemācījies, un dziedāja to atkal un atkal. Pamazām visi putni pārstāja dziedāt savas daudzās melodijas un klausījās. Lai kā viņi centās, viņi nevarēja nodziedāt šo īpašo dziesmu un izjuta nožēlu par savu iedomību, un prasīja mazajam putniņam, lai iemāca to viņiem.

Mazais putniņš priecīgi piekrita un vairākas dienas pacietīgi mācīja to, ko bija iemācījies pats. Viņi cītīgi mēģināja, līdz beidzot visi putni varēja harmoniski dziedāt kopā.

Un viņi visi jutās laimīgi!

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu tu dotu šim stāstam?
2. Kāpēc mazais putniņš bija bēdīgs?
3. Ko putnu karalis viņam iemācīja?
4. Kā pārējie putni reaģēja, kad mazais putniņš atlidoja atpakaļ?
5. Kādēļ viņi izmainīja savu viedokli par mazo putniņu?
6. Kā tu juties, klausoties šo stāstu?
7. Vai tas tev kaut ko atgādināja?
8. Ko šis stāsts tev nozīmēja?
9. Kas tev sevī visvairāk patīk?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

ES ESMU TĀDS, KĀDS ESMU

(autore: Lorēna Barouza
(Loraine Burrows))

Es esmu tāds, kāds esmu,
Un esmu ļoti laimīgs par to.
Es varu būt īss vai garš.
Es varu būt tievs vai apaļīgs.
Bet es esmu tāds, kāds esmu,
Un esmu ļoti laimīgs par to.

(Dziesma skan jautrāk, ja to papildina ar kustībām.)

GRUPAS AKTIVITĀTE

Uzzīmē t-kreklus un uzraksti uz tā, kas tev sevī visvairāk patīk.

Izrotā savu t-kreklus.

Saveriet visus t-kreklus kopā un uzkariniet virteni klasē.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un saka: „Ja es turpināšu censties, man izdosies.”

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Rakstīt prasmes stunda:

Aiciniet bērnus uzrakstīt vēstuli saviem vecākiem, kas sākas ar vārdiem:

Mīļie,

Es vēlos dalīties ar kaut ko ļoti īpašu.

Pateicoties jūsu iedrošinājumam, es esmu iemācījies mīlēt sevi, jo es esmu...

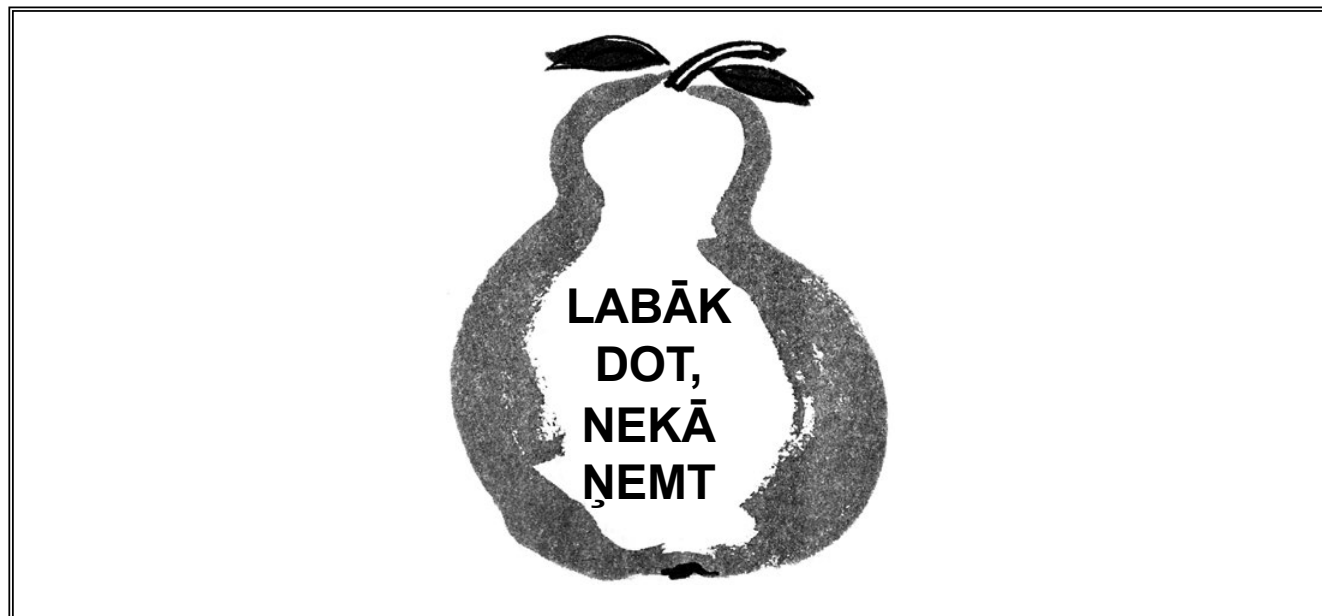
(bērni uzskaita savas labās īpašības)

TIKUMĪBA

Mērķis: Padomāt par to, kāpēc labestība dod iekšēju laimes sajūtu

Atslēgvārdi: Lida (Loda), Izraēla, romiešu, Āfrika, bruņinieks, labestība, slinks, alkatiģs, pilsētas iedzīvotāji, princese, upuris, ar aizsietām acīm, šķēps, uzticība, iekšējā tikumība, svētlaime.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, ko tas nozīmē.

Vai varat atcerēties kādu gadījumu, kad tā ir izrādījusies taisnība?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziēt mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Iztēlojies baltas gaismas ūdenskritumu apmēram sprīdi virs savas galvas.

Sajūti, kā tas krīt tev pāri... Ieraugi, cik dzidrs tas ir un kā tas mirdz...

Iztēlojies, kā tas plūst tev cauri, aiznesot prom visas nepatīkamās sajūtas...

Tas ir atvēsinošs un atspirdzinošs...

Plūstot caur tavu galvu, tas aiznes prom visas nepatīkamās domas.

Tas plūst caur tavām krūtīm un sirdi... Dodot stipru veselību un mīlošu attieksmi...

Tas plūst caur tavām rokām uz plaukstām...

Un tavas plaukstas kļūst izpalīdzīgas un dodošas... Tas plūst caur tavu vēderu...

Un tu rūpīgāk izvēlies, lai tas, ko tu ēd un dzer, ir tīrs un skaists...

Tas plūst uz tavām kājām un pēdām...

Tās kļūst stipras un ir gatavas nest tevi tur, kur citiem ir vajadzīga tava palīdzība...

Mirdzošā baltā gaisma plūst caur tevi, padarot tevi ļoti laimīgu un apmierinātu.

Zini, ka tu esi labs cilvēks, kurš darīs labus darbus.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

SVĒTAIS JURIS UN ALKATĪGAIS PŪKIS

*No tautas pasakas adaptējusi: Kerola Aldermane
(Carole Alderman)*

Sen senos laikos, trešajā gadsimtā, Izraēlas pilsētā, kuru sauca Lida (tagad – Loda), dzīvoja kāds kristiešu zēns. Viņa vecāki bija bagāti, bet piecpadsmit gadu vecumā viņš devās prom no mājām un kļuva par romiešu kareivi. Viņam piemita liels spēks, viņš varēja izturēt neskaitāmas grūtības, bija bezbailīgs un drosmīgs. Viņš kļuva par krietnu vīru, un, kad palika vecāks un saņēma savu vecāku bagātību, viņš visu pārdeva un atdeva naudu nabadzīgajiem.

Viņš daudz un tālu ceļoja un kādu dienu, būdams Āfrikā, izdzirdēja par pilsētu Silēnu, kur cilvēkus terorizēja alkātīgs pūķis. Tā viņš nolēma doties un palīdzēt viņiem.

... ..

Kad pūķis bija mazs, viņš pārtika no saknēm, dzinumiem un augļiem, bet, augot lielāks, viņš kļuva slinks un vairs negribēja piepūlēties, meklējot ēdienu, ja vieglāk bija aprīt kādu mazu zvēriņu, kas skrēja garām. Pūķis kļuva arī alkātīgs. Viņš gulēja saulē un domāja tikai par nākamo ēdienreizi. Un sāka ēst vairāk un vairāk, daudz vairāk, nekā tas bija nepieciešams viņa veselībai. Kādu dienu ezera krastā, kur niedrēs dzīvoja pūķis, atnāca spēlēt meitenīte. Nolēmis, ka būtu labi viņu apēst, pūķis viņu noķēra. Drīz vien meitenītes radnieki nāca viņu meklēt. Pūķis, būdams jau pavisam pieaudzis, uzbruka arī viņiem. Viņi visi metās bēgt, lai glābtu savu dzīvību.

Pūķis bija gudrs un pamanīja, ka šie cilvēki bija diezgan apaļīgi, ne tā kā tievie zemnieki, kurus viņš bija redzējis, strādājam uz lauka. Viņi nāca no tuvējās lielās pilsētas, kur skaistā pili dzīvoja karalis. Pilsētas iedzīvotāji bija kļuvuši mazliet savtīgi un domāja tikai par savu ērto dzīvošanu un to, kā dabūt sev arvien vairāk mantu, aizmirstot par saviem radniekiem laukos. Tā pūķis, kļuvis par slinku, lai pat papūlētos savākt saknes, dzinumus vai augļus, ko apēst, sekoja viņu smaržai un, ignorējot tievos zemniekus, nonāca pilsētā. Visiem, ko vien satika, viņš uzbruka ar saviem garajiem nagiem, garās astes vēzienu vai briesmīgo un indīgo elpu. Kur vien pūķis parādījās, cilvēki izbailēs paķēra savus bērnus un ieskrēja iekšā. Visi, kas nebija pietiekami izveicīgi, piemēram, ļoti mazi vai ļoti veci cilvēki, tika noķerti. Alkatīgais pūķis aiznesa pašus mazākos (kuri bija visgardākie). Cilvēki dzīvoja pastāvīgās bailēs un nespēja vairs vadīt savu ikdienas dzīvi.

Karalis sasauca sapulci. Tika nolemts katru dienu atstāt ezera krastā divas aitas pūķim pusdienās, lai viņš vairs nenāktu uz pilsētu. Uz kādu brīdi tas nostrādāja, lai gan viņiem bija žēl nabaga aitu.

Bet beigās vairs nebija atlikusi neviena aita. Ko viņi varēja darīt? Kurš labprātīgi dosies, lai pūķis viņu apēstu? Protams, neviens to negribēja. Kas viņiem tagad atlika?

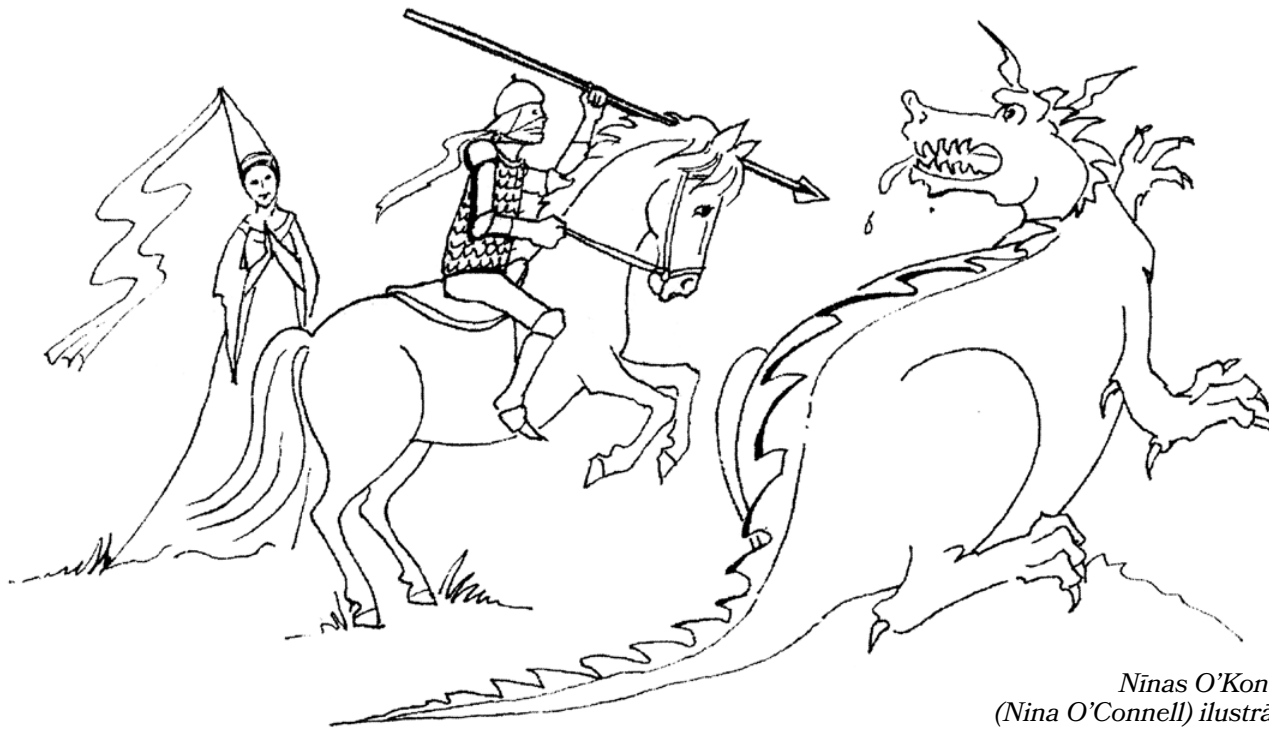
Viņi nolēma salikt traukā visu bērnu un jauniešu vārdus un vilkt lozes, kurš būs nelaimīgais upuris. Tā katru vakaru kāds bērns ar aizsietām acīm izvilka vienu lozi ar vārdu.

Pēc dažām nedēļām, kad no pilsētas bija pazuduši daudzi bērni, tika izvilкта loze ar princeses vārdu. Viņa bija atteikusies pamest pilsētu un cilvēkus, kurus mīlēja. Viņas tēvs bija lūdzis, lai viņa dodas tālu prom, pie radniekiem, kur būtu drošībā, bet viņa nepameta savus draugus nelaime. Viņa nolēma godīgi pieņemt savu likteni tāpat kā pārējie.

Nākamajā dienā princese, ģērbusies savā karaliskajā tērpā, ar augstu paceltu galvu devās uz pūķa mītni. Tuvojoties ezeram un nonākot ārpus pilsētas iedzīvotāju redzesloka, viņa nokrita

zemē, gauži raudot. Viņa gaidīja ilgi. Pūķim nekur nebija jāsteidzas. Viņš zināja, ka ēdiens vienmēr bija tuvumā. Tad princese izdzirdēja jājam zirgu. Viņa palūkojās augšup un ieraudzīja spožas bruņas mirdzam saules staros. Tas bija jauns bruņinieks.

Tieši tajā mirklī pūķis parādījās caur niedrēm, nākdams pakal savam ēdienam. Acīm liesmojot, asti mētājot, briesmīgo galvu uz garā un zvīņainā kakla veikli kustinot un žokļus draudīgi klabinot, tas metās virsū princesei.



Nīnas O'Koneles
(Nina O'Connell) ilustrācija

Kā bruņinieks varēja uzvarēt tādu briesmoni? Piekļūstot tik tuvu, lai nomērķētu savu šķēpu, viņš tiktu viņa indīgās elpas ieskausts. Ātri noraisījis šalli no savas bruņucepures, viņš ar to apsedza savu seju un degunu. Tad, turot šķēpu, viņš auļoja pretī briesmonim.

Viņa zirgs nesvārstījās, tik ļoti tas mīlēja savu saimnieku un uzticējās viņam. Strauji nobremzējot zirgu, jaunais bruņinieks izlēca no segliem, notēmējot uz pūķa galvu. Ar vienu šķēpa metienu pietika. Pūķis skaļi ierēcās, to varēja dzirdēt jūdzēm tālu, un nogāzās zemē.

Jaunais bruņinieks palīdzēja trīcošajai princesei uzkāpt uz zirga un aizveda viņu atpakaļ pie viņas tēva. Viņus ieraugot, pilsētas iedzīvotāji atviegloti un priecāloties, ka viņu ienaidnieks ir beigts, uzgavilēja. Pateicīgais karalis piedāvāja bruņiniekam kā atlīdzību jebko, ko vien viņš vēlētos.

Kā jūs domājat, ko viņš palūdza? Zeltu vai bagātību? Vai apprecēt skaisto princesi?

Jaunais bruņinieks palūdza tikai to, lai cilvēki dzīvotu labu dzīvi un mīlētu viens otru, kā Kristus to mācīja, un lai viņi nogalinātu to iekšējo alkātības pūķi, kas viņos mīt, lai varētu dzīvot mierā un laimē visi kopā.

JAUTĀJUMI:

1. Kāpēc pūķis, vēl mazs būdams, sāka ēst dzīvniekus, nevis saknes, dzinumus un augļus?
2. Pie kā slikta tas noveda, pūķim pieaugot?
3. Kāpēc pūķis labprātāk ēda pilsētas iedzīvotājus, nevis zemniekus?
4. Kā cilvēki rīkojās attiecībā uz pūķi?
5. Kādēļ princese atteicās doties dzīvot tur, kur būtu drošībā?
6. Kādas labās īpašības princese parādīja, kad tika izvilktā loze ar viņas vārdu?
7. Kā princese tika paglābta no pūķa?
8. Ko drošsirdīgais bruņinieks palūdza atlīdzībā par pūķa nogalināšanu?
9. Kā tu juties, klausoties šo stāstu?
10. Ko šis stāsts tev nozīmē?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MĒS NOVĒLAM TEV
MĪLESTĪBU UN MIERU
(mūzika un vārdi: Sāra Džona
(Sara John))

Mēs novēlam tev mīlestību un mieru,
Mēs novēlam tev mīlestību un mieru,
Mēs novēlam tev mīlestību un mieru,
Un dzīvi pilnu svētības.

Labas vērtības mēs nesam
Tev un taviem mīļajiem,
Mēs novēlam tev mīlestību un mieru,
Un dzīvi pilnu svētības.

(Atkārtot 2x)

Dziesmas melodija: „We wish you a merry Christmas”.

GRUPAS AKTIVITĀTE

ROTAĻA: LABIE SOĻI

Šo rotaļu spēlē uz grīdas, saliekot rindās vairākus no papīra izgrieztus kvadrātus, kuri ir numurēti un uz kuriem var uzkāpt.

Uz katra kvadrāta ir uzrakstīts kāds personīgs apgalvojums.

Daži apgalvojumi ir pozitīvi, piemēram, „Man patīk dalīties”, „Es esmu tīrīgs”, bet uz citiem kvadrātiem ir negatīvi komentāri, piemēram, „Dažreiz es nepalīdzu” vai „Dažreiz es sameloju”.

Rotaļa ir divās komandās ar saucēju, kurš met metamo kauliņu un nosauc ciparu.

Soļi

1. Saucējs met metamo kauliņu un nosauc ciparu.
2. Pirmais spēles dalībnieks no pirmās komandas uzkāpj uz attiecīgā kvadrāta un skaļi izlasa, kas uz tā ir rakstīts.
3. Pirmais spēles dalībnieks no otrās komandas uzkāpj uz nākamā nosauktā kvadrāta un skaļi izlasa, kas uz tā ir rakstīts.

Kad kāds uzkāpj uz kvadrāta ar negatīvu komentāru, viņam ir jānostājas savas komandas beigās un jāsāk spēle no jauna.

Viņa vietā dodas nākamais komandas dalībnieks, kurš nostājas uz kvadrāta, kas ir priekšā laukumam ar negatīvu komentāru, uz kura bija uzkāpis iepriekšējais dalībnieks.

Uzvar tā komanda, kuras visi dalībnieki pirmie ir izģājuši spēles laukumus un nonākuši galā.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un saka: „Katru reizi, kad mēs domājam labas domas, sakām labus vārdus un darām labus darbus, pasaule kļūst labāka.”

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Saikne ar vēsturi: Aplūkojiet citu ievērojamu karavīru dzīves, kas ir palīdzējuši cilvēkiem, nelūdzot par to atlīdzību.

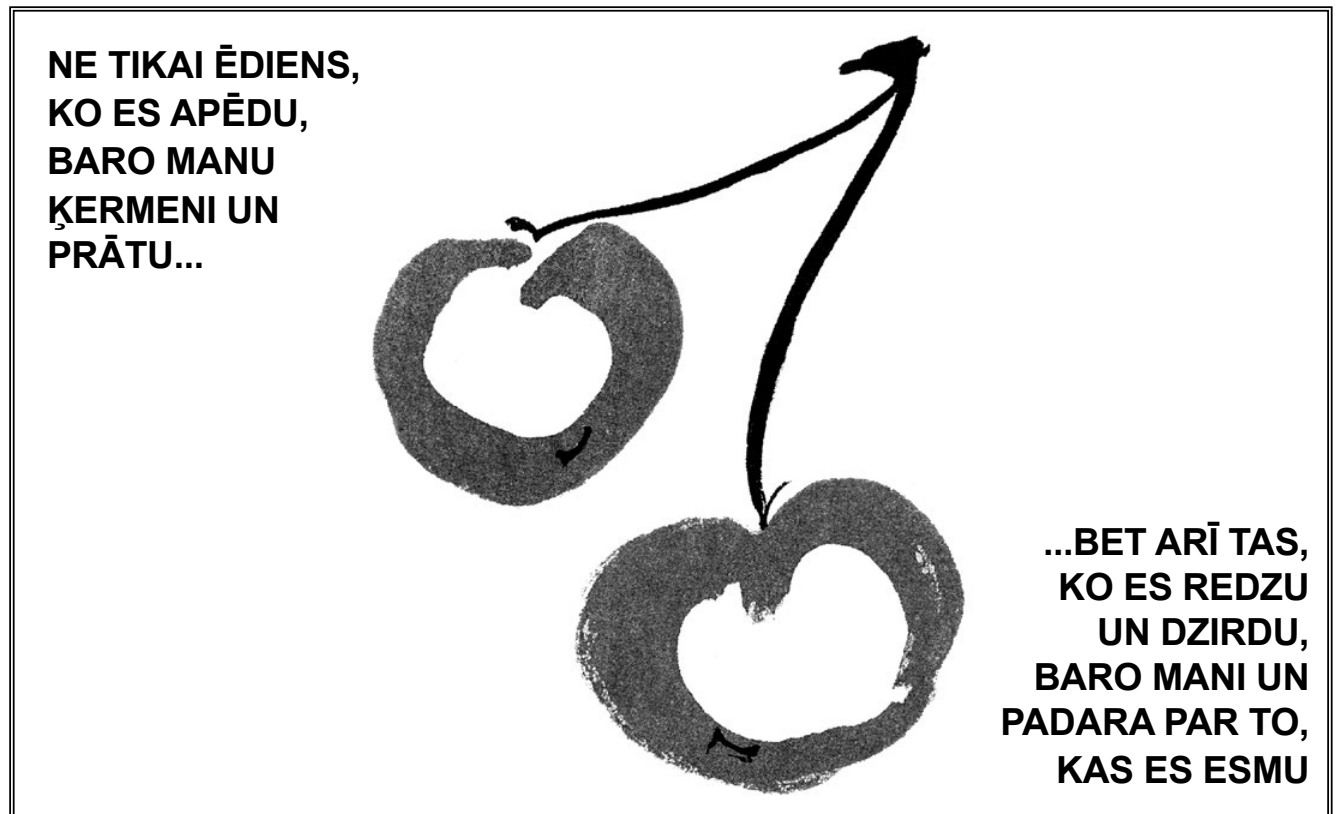
Saikne ar ģeogrāfiju: Pasaules kartē atrodi Lodu Izraēlā, Romu Itālijā un Āfrikas kontinentu. Cik tālu, pēc bērnu domām, šīs vietas atrodas no viņu dzīvesvietas?

RŪPES PAR SEVI

Mērķis: Palielināt izpratni par to, kā rūpēties par sevi dažādos veidos, un celt pašapziņu.

Atslēgvārdi: iedvesmot, patīkams, labs, laimīgs.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Padomā par visu to, kas tevi veido par to, kas tu esi...

Par to, kas veido tavu ķermeni un prātu:

ēdiens, kuru tu ēd...

tas, ko tu lasi...

tas, ko tu skaties pa televizoru...

tas, ko tu klausies: kādu mūziku...

tas, ko saka citi cilvēki...

tas, ko tu saki sev...

Vai tu rūpējies par to, lai tās būtu tikai labas lietas?

Rūpējies par sevi, jo tu esi vērtīgs.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

TELEVIZORA SKATĪŠANĀS

*Autore: Vinifreda Metjūza
(Winifred Matthews)*

Daniela ieskrēja virtuvē, laimīgi smaidot. „Ak, mammu! Uzmini, kas notika? Tētis apsolīja man uz dzimšanas dienu nopirkt televizoru.”

„Kam gan tev tas?” pajautāja mamma, viegli saraukusi pieri. „Mums jau ir televizors. Vai tāpēc, lai tu varētu skatīties televizoru un video savā istabā un nepildīt mājasdarbus?”

„Nē. Tāpēc, lai es varētu izvēlēties programmas, kuras gribu skatīties. Man nepatīk tas, ko jūs ar tēti skatāties. Un Bens skatās kaut ko briesmīgu. Man tādas programmas nepatīk.” Daniela saviebās, to pierādīdama.

„Kas vainas programmām? Kas tev ir uznācis?” jautāja mamma.

„Stellas jaunkundze saka, ka mums nevajadzētu skatīties to, kas ir slikts vai vardarbīgs, vai par cilvēkiem, kas neizturas labi.” Daniela runājot palūkojas uz mammu. „Labāk, ja mēs skatāmies tādas programmas, kas mūs iedvesmo vai kaut ko iemāca, un kas ir patīkamas un skaistas, kas liek mums justies labi un būt laimīgiem. Viņa saka, ka tas, ko mēs skatāmies, ietekmē to, kā mēs izturamies. Man nepatīk skatīties kaušanos vai klausīties rupjus vārdus pa televizoru. No tā rodas sliktas domas, un tas mani biedē.”

„Ā!” noteica mamma. „Tu nekad iepriekš par to nebiji neko teikusi. Kurā nodarbībā jūs par to visu runājāt?”

„Cilvēciskās vērtības,” atbildēja Daniela.

„Cilvēciskās vērtības. Kas tas ir?”

„Izglītība par cilvēciskajām vērtībām, mammu. Mēs runājam par lietām, kas mums ir svarīgas, un kā mēs jūtamies par to, kas notiek. Kāpēc gan tev kādreiz neatnākt uz nodarbību, mammu? Tāmiņas mamma nāk!”

„Vai es to drīkstu?” pārsteigta jautāja mamma.

„Jā, tu drīksti, mammu. Skolotāja teica, ka mēs varam aicināt savus vecākus uz nodarbībām, un šīs nodarbības ir brīnišķīgas. Stellas jaunkundze lasa dažādus stāstus, bieži vien tie ir patiesi notikumi un vienmēr tajos ir īstas vērtības. Tā mēs iemācāmies svarīgas lietas dzīvē un to, ko nozīmē labs raksturs. Un viņa teica, ka televizors ir līdzīgs stāstiem un bieži vien vēl lielāks skolotājs. Tāpēc mums ir rūpīgi jāizvēlas, lai tas, ko mēs skatāmies, ir labs. Kāpēc gan tev neatnākt, mammu? Dažreiz stāsts ir tik jauks, ka man ir jāraud.”

„Ak, tu esi smieklīga,” sacīja māte, apskaujot viņu. „Tik jauks, ka tev ir jāraud! Bet es izskatīšos muļķīgi, būdama nodarbībā ar astoņgadīgiem bērniem.”

„Nē, tu neizskatīsies muļķīgi. Citas mammas nāk,” lūdzās Daniela.

„Cikos ir šīs nodarbības?” jautāja mamma, ielejot tēju.

„Pēc stundām, piektdienās,” atbildēja Daniela. „Mums stundas beidzas agrāk, un nodarbība par cilvēciskajām vērtībām ir aptuveni stundu gara.”

„Labi, es ceru, ka tu saproti, ka tava tēja nebūs gatava, kad pārnāksi mājās, ja man jāiet uz nodarbību.”

„Tā tāpat nekad nav gatava piektdienās, jo tu skaties seriālu.”

„Ak, es aizmirsu! Es to neredzēju, ja nākšu.”



„Ak, lūdzu, nāc, mammu. Nodarbība par cilvēciskajām vērtībām ir labāka. Tu redzēsi.”

„Labi. Bet tikai vienreiz,” iesmējās mamma.

Daniela viņu apskāva. „Filma „Dzelzceļa bērni” būs pa televizoru bez piecpadsmit minūtēm astoņos. Vai es varu to noskatīties?” viņa pajautāja.

„Labi,” mamma atbildēja. „Šoreiz es nākšu un skatīšos kopā ar tevi.”

Viņa mīli uzsmaidīja meitai un sev atzinās, ka ļoti lepojas ar savu gudro bērnu.

JAUTĀJUMI:

1. Kāpēc Daniela dzimšanas dienā palūdza televizoru?
2. Kā uz to reaģēja viņas tētis?
3. Ko teica viņas mamma?
4. Kā Daniela paskaidroja savai mammai, kāpēc vēlas televizoru?
5. Kā tu zini, ka Danielas mamma interesē Danielas nodarbības par cilvēciskajām vērtībām?
6. Vai tu piekriti, ka tas, ko mēs redzam, ietekmē to, kā mēs izturamies?
7. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
8. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

DZIESMA PAR PAREIZU RĪCĪBU (mūzika: Sāra Džona (Sara John) un Stjuarts Džounss (Stuart Jones))

Mēs esam iemācījušies, mēs esam iemācījušies,
Ko nozīmē vārdi „Pareiza rīcība”.
Mums ir jārikojas tā, kā zinām, ka ir pareizi,
Katru dienu un katru nakti.

*Piedziedājums: Domā par mīlestību, domā par mieru,
Domā par patiesību it visā, ko dari.
Atrodi šīs vērtības savā sirdī,
Sākot jaunu dienu.*

Ja tu izmanto šīs vērtības patiesi,
Tu vari rīkoties tikai pareizi.
Tu dalīsies laimē ar visiem,
Un visi zinās, ka tu viņus mīli.

Piedziedājums: Domā par mīlestību, domā par mieru...

Mēs esam iemācījušies, mēs esam iemācījušies,
Ko nozīmē vārdi „Pareiza rīcība”.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Mudiniet bērnus apspriest savas mīlākās TV vai radio pārraides, vai grāmatas. Izveidojiet sarakstu, augšgalā liekot tās, kas ir visiecienītākās.

Pajautājiet: *Ko labu šī pārraide/grāmata mums māca?*
Ko sliktu tā mums māca?

Pārrunājiet katru no pārraidēm, uzdodot šos divus jautājumus.

Neaizmirstiet pievērst uzmanību saraksta apakšā esošajai pārraidei, jo laika trūkums var likt skolotājam to izlaist.

2. Darbojoties pāros vai grupās pa četri, izveidojiet sarakstu ar pārraidēm/grāmatām, kas ir iedvesmojošas vai māca mums dzīves skaistumu, un liek justies laimīgiem. Pēc tam pārrunājiet to nodarbībā.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un saka: „Es rūpīgi izvēlēšos to, ko lasu, klausos vai skatos, un vērošu, kā tas ietekmē manas domas.”

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

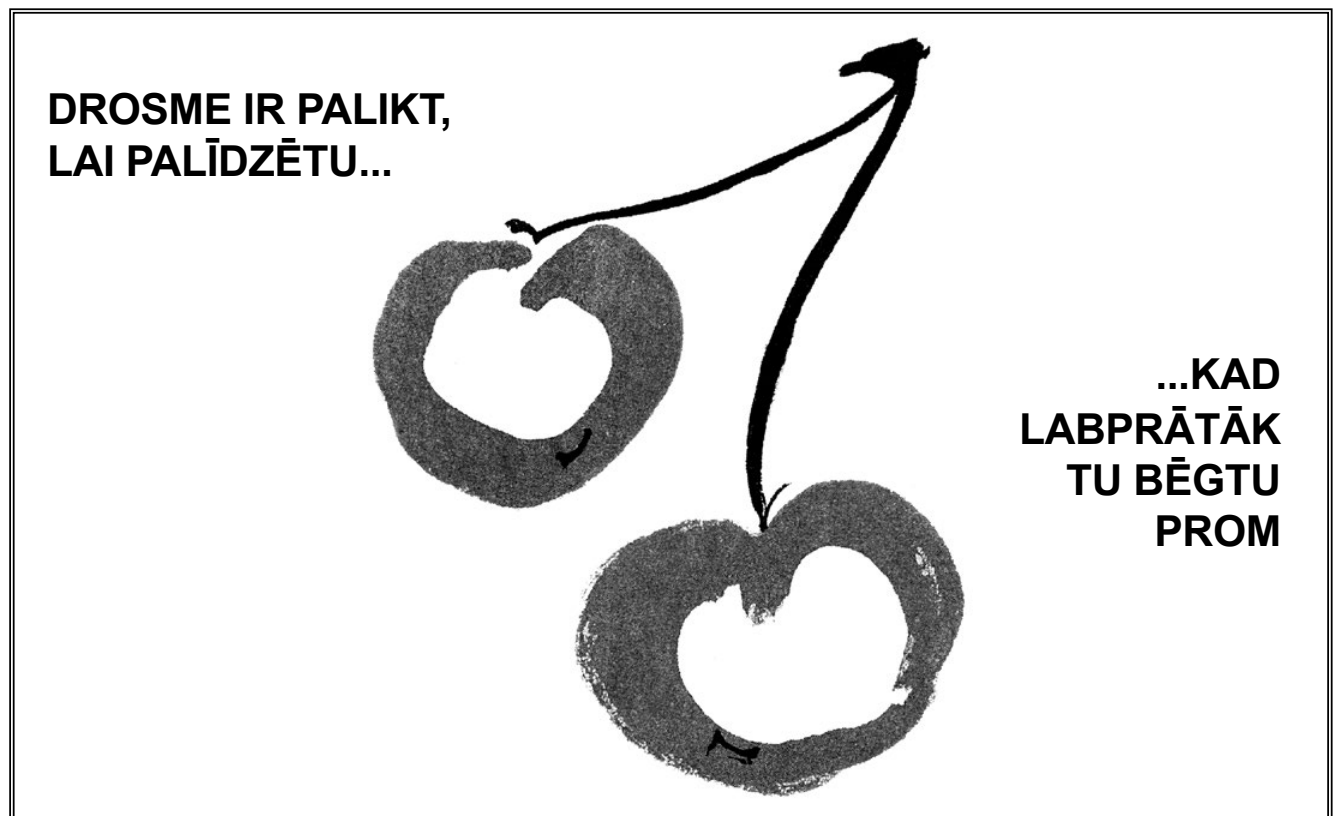
Projekts „Tu esi tas, ko tu ēd”. Bērni var izpētīt, kā izdarīt izvēles, lai dzīvotu veselīgu dzīvesveidu un ēstu sabalansētu ēdienu katru dienu. Temats par veselīgu ēšanu ietver arī tīrības un higiēnas jautājumus, ēdienu gatavojot. Skolotājs var to nodemonstrēt, kopā ar bērniem sagatavojot veselīgu ēdienu.

DROSME

Mērķis: Koncentrēties uz to, kā atpazīt, pieņemt un pārvarēt baiļu vai dusmu sajūtu, lai palīdzētu kādam, kam ir nepieciešama mūsu palīdzība.

Atslēgvārdi: drosme, pareiza rīcība, zemnieku saimniecība, ass, metāls, nobijies, galvassāpes, pārsējs.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Izelpo visas sajūtas, kas tev ir nepatīkamas vai neērtas, piemēram,
baiļu sajūtu...
dusmu sajūtu...
skumju sajūtu...

Ļauj visām nomācošajām sajūtām aizpeldēt prom...

Jūties mierīgi un mīlestības pilns pret visiem, tai skaitā arī sevi.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

KĀ RAJA MĀSA NOKRITA NO GOVS

Autore: Tesa Hilmane
(Tessa Hillman)

„Raj,” māte teica. „Lūdzu, aizved savu māsu pie onkuļa. Man ir darbs, kas jāizdara, un vajadzīgs brīdis miera un klusuma.”

Priecīgs par iespēju doties uz onkuļa zemnieku saimniecību, es aizskrēju apseglot zirgus, paņēmu māsu, un mēs devāmies ceļā. Mums patika apraudzīt visus dzīvniekus. Daži no tiem bija ļoti rāmi, it īpaši govīs. Mēs varējām sēdēt viņām mugurā vai paglaudīt un sarunāties ar viņām. Viņas mēdza pieliekt savas lielās galvas un nolaizīt mūs, bet ne vairāk kā vienu reizi. It kā zinādamas, ka viņu rupjā un asā mēle būs par raupju mūsu maigajai ādai, viņas gribēja vienu reizi mūs nolaizīt, varbūt tāpēc, lai parādītu, ka ir mūsu draugi.

Alana Nisbeta
(Alan Nisbet) ilustrācija



Es atceros, kā vienreiz mana māsa savainoja sev kāju, rāpjoties lejā no govs, kas piederēja mūsu onkulim. Viņa nepaskatījās, kur kāpjot liek kāju, un saskrāpēja to uz asa metāla gabala, kas atradās zemē. Viņa nobijās, kad brūce sāka asiņot. Arī es biju nobijies. Es pārāk labi nepratu apieties ar asinīm un tamlīdzīgām lietām. Es gribēju mukt prom un atstāt viņu, lai pati tiek galā. Viņa apsēdās zemē un sāka skaļi raudāt – pat bļaut.

Es redzēju, ka brūce nav tik dziļa, un domāju, ka viņa ir sarīkojusi pārāk lielu troksni. Es vairs nebiju nobijies un sāku palikt dusmīgs. No viņas lielās bļaušanas man sāka sāpēt galva!

Es atkal gribēju bēgt prom. Bet kaut kas man iekšā teica, ka man ir jābūt drosmīgam un jāpieskata sava māsa. Es pieskrēju viņai klāt un apķēru viņu.

„Nāc, māsiņ,” es teicu. „Nav tik traki. Iesim atpakaļ uz māju un palūgsim tantei, lai notīra tavu brūci.”

Bļaušana uzreiz mitējās. Māsa dreboši piecēlās kājās un pārbaudīja savu savainoto kāju. Likās, ka to var pakustināt. Ar manu roku ap vidukli viņa aizkliboja līdz onkuļa mājai, ik pa brīdim pie sevis mazliet iešņukstēdamās, bet lielākoties viņa izturējās drosmīgi un klusi.

Kad mana tante ieraudzīja, kas noticis, viņa teica, ka es esmu rīkojies pareizi, uzreiz atvedot māsu uz māju. „Šāda brūce ir uzreiz jāapstrādā, lai tajā neiekļūtu netīrumi. Tu esi labs zēns,

Raj, ka tik labi pieskati savu māsu. Es atceros, kad biju maza un mans brālis nokrita no siena kaudzes. Es biju tik nobijusies, ka aizbēgu un paslēpos, un mūsu vecākiem nācās mūs abus vakarā meklēt. Man nepietika drosmes viņiem pateikt, ka mēs spēlējāmies uz siena kaudzes, jo tas nebija atļauts, un man bija bail viņiem pateikt, ka brālis nokrita, jo viņi varētu vainot mani. Rezultātā mans brālis pavadīja ļoti ilgu laiku ar šinu uz kājas, kamēr tā sadzija. Ja viņš tiktu apskatīts uzreiz, iespējams, viņa kāja būtu sadzijusi daudz ātrāk.”

Mēs palikām pa nakti pie mūsu tantes un onkuļa un no rīta devāmies uz mājām, mana māsa ar lepnumu nesa savu lielo pārsēju uz kājas. Es jutos ļoti apmierināts ar sevi un pieaugušāks, jo biju rīkojies atbildīgi.

JAUTĀJUMI:

1. Ko Raja māte viņam lūdza izdarīt?
2. Kur dzīvoja viņa onkulis?
3. Kāpēc viņiem ļoti patika govīs?
4. Kas kādu dienu atgadījās ar viņa māsu?
5. Vai vari raksturot, kā Rajs jutās, kad redzēja, ka viņa māsas kāja asiņo?
6. Ko viņš beigās izdarīja?
7. Kādu stāstu viņa tante izstāstīja par savu bērnību?
8. Kāpēc viņu tantes stāstā viņas brāļa kāja sadzija tik ilgi?
9. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
10. Ko šis stāsts tev nozīmē?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

NĀC UN ŅEM MANU ROKU (Tautasdziesma)

Brāli, nāc un ņem manu roku.
Aleluja.

Brāli, nāc un ņem manu roku.
Aleluja.

Māsa, palīdzi man saprast,
Aleluja.

Māsa, palīdzi man saprast,
Aleluja.

Dzīves upe ir dziļa un plata.
Aleluja.
Piens un medus ir otrā krastā.
Aleluja.

Dzīves upe ir dziļa un plata.
Aleluja.
Piens un medus ir otrā krastā.
Aleluja.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Bērni var iestudēt stāstu.

Beigās bērni var apdomāt to, kā bija darboties kopā:

Labi izdevās tad, kad mēs (tu, es)...

2. Iedodiet katram bērnam kopiju ar laimīgā klauna attēlu, kas ir nākamajā lapā.

Pārrunāji ar bērniem vērtības, kas ir saistītas ar pareizu rīcību.

Palūdziet, lai bērni uz katra balona uzraksta vērtību, kas ir saistīta ar pareizu rīcību (piem., būt izpalīdzīgam, izrādīt cieņu, neko lieki neizniekot, būt labam, parādīt drosmi u.c.).

Pēc tam izkrāsot attēlu.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un pasaka sev abās pusēs esošajiem bērniem: „Es tev palīdzēšu, kad tev būs vajadzīga palīdzība, un darīšu to, kas ir pareizi.”

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Pārrunāji, kādi skati, skaņas un smaržas ir zemnieku saimniecībā.

Kā zemnieki rūpējas par saviem dzīvniekiem?

Kas nodara ļaunumu labībai un dzīvniekiem zemnieku saimniecībā?

LAIMĪGAIS KLAUNS

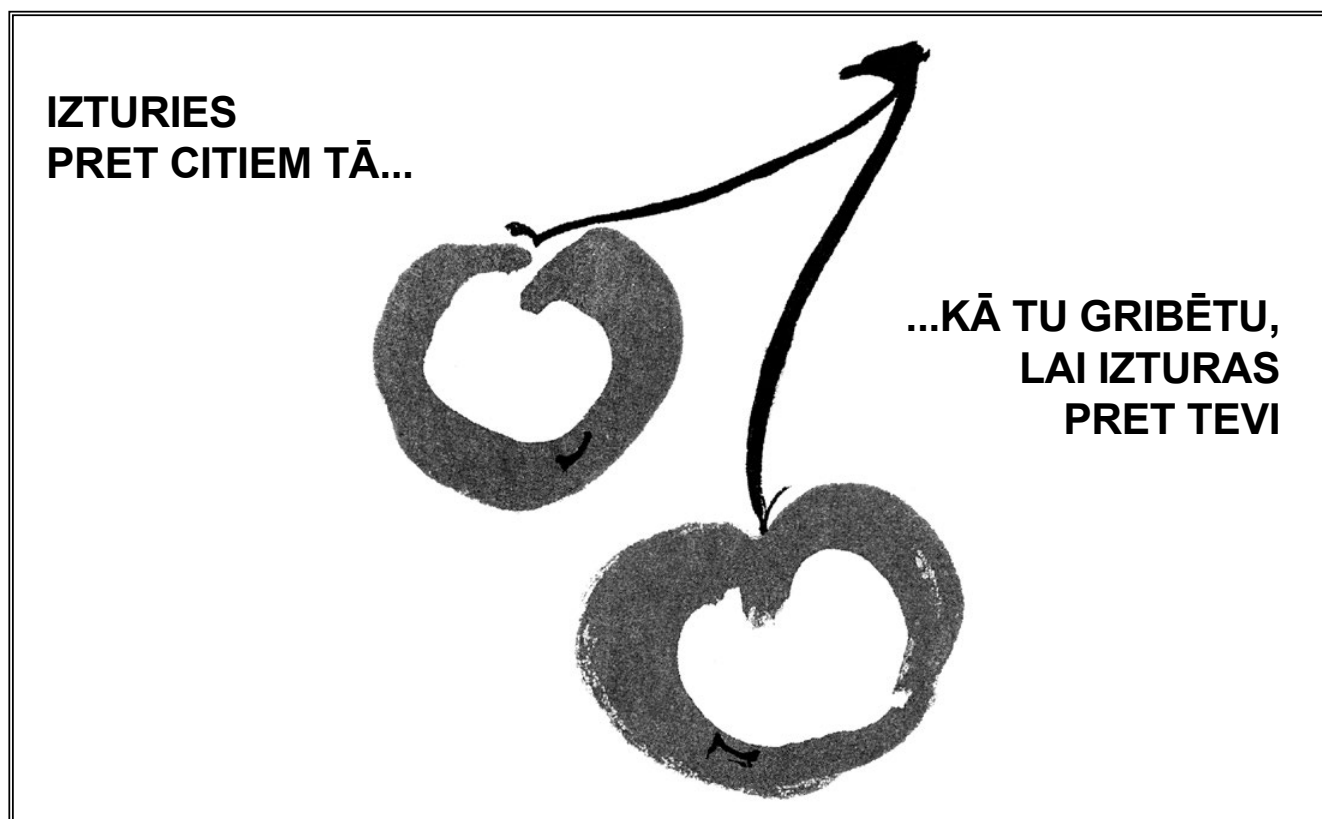


LABAS ATTIECĪBAS

Mērķis: Iemācīties iejūtību pret citiem.

Atslēgvārdi: attiecības, laipnība, labestība, ērts, drošs.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, ko tas nozīmē un kāpēc tas ir svarīgi.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Ieklausies mūzikā...

Atceries savu pirmo skolas dienu un to, kā tu juties...

Kas tev lika justies labāk?

Ieelpo mīlestības un drošības sajūtu...

Izelpo visu, kas tev liek justies neērti...

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

JAUNAIS SKOLĒNS

Autore: Trūdija Rūda
(Trudy Rood)

„Labrīt visiem. Šis ir Kurts.”

Ar šiem vārdiem skolas direktore paziņoja par jaunā skolēna ierašanos klasē. „Es ceru, ka jūs pret viņu izturēsieties labi.” Viņa palūkojās uz bērniem, pasmaidīja un aizgāja.

Skolotāja jautāja, „Kurš vēlētos palīdzēt Kurtam? Viņam daudzās lietās būs nepieciešama palīdzība.”



Harolda Džefērija
(Harold Jefferies) ilustrācija

Visi bērni pacēla rokas. Skolotāja bija apmierināta. Viņa zināja, ka viņas klase ir izpalīdzīga, lai arī dažiem bērniem vajag ilgāku laiku nekā citiem.

Kurts, joprojām gaidot, stāvēja blakus savai mammai. Viņš jutās ļoti nobijies. Viņš nepazina nevienu no bērniem. Viņš nezināja arī skolotāju, lai gan domāja, ka viņa izskatās ļoti jauka. Mamma viņu iedrošināja, ka viss būs kārtībā. Viņš paspēra soli skolotājas virzienā, un vairāki bērni no viņa jaunās klases nāca ar viņu sasveicināties.

Zēns, vārdā Lūiss, kurš stāvēja grupiņas priekšā, pienāca pie viņa. „Nāc, es tev palīdzēšu,” viņš sacīja, vedot Kurtu līdzi uz savu sēdvietu un atbrīvojot vietu arī viņam. Kurts sajūtās ļoti laimīgs. Viņš zināja, ka viens draugs viņam jau ir.

Skolotāja sauca bērnu vārdus. Kurts klausījās viņas mierpilnajā balsī. „Man viņa patīk,” viņš nodomāja.

Vēl kāds zēns, vārdā Gerijs, pacēla roku. „Viņš var sēdēt man blakus, skolotāj.”

„Paldies, Gerij. Varbūt vēlāk, pēcpusdienā,” atbildēja skolotāja.

„Man liekas, šī būs jauka klase,” Kurts nodomāja.

Vispirms bija matemātika. Tā nebija grūta. Kamēr viņš meklēja dzēšgumiju, Fāra, kura sēdēja viņam pretī, iedeva viņam dzēšgumiju no zīmuļa trauka, kas atradās uz galda. Viņa bija pārāk kautrīga, lai kaut ko teiktu, tāpēc vienkārši iedeva dzēšgumiju.

Kāda cita meitene, kura sēdēja pie blakus grupas galda, pačukstēja, „Zīmuļu asināmais ir uz palodzes, blakus papīrgrozam.”

„Ko tu dari, Rebeka?” jautāja skolotāja.

„Es pateicu Kurtam, kur ir zīmuļu asināmais, skolotāj.”

Skolotāja pasmaidīja. „Labi, Rebeka,” viņa noteica.

Kad pienāca rotaļu laiks, Kurts ne brīdi nejutās viens. Vairāki bērni ar viņu sarunājās un sauca spēlēties. Viņš jauki pavadīja dienu un, ejot mājās, jutās ļoti laimīgs.

Nākamajā dienā mamma ieveda viņu klasē. Viņa palūkojās uz skolotāju un pēc tam uz savu dēlu. Skolotāja pamanīja, ka Kurts vilcinās, pirms iet iekšā klasē. Viņa mierīgi aprunājās ar viņu un pasauca Lūisu un Geriju, lai nāk viņam palīdzēt. Viņai par pārsteigumu arī vairāki citi zēni un meitenes piecēlās un vēlējās palīdzēt.

„Tu vari nākt un sēdēt kopā ar mani, Kurt,” sacīja Lī.

„Jā, vai arī ar mani,” piebilda citi bērni.

Kurts dziļi ieelpoja un jutās labāk. Viņš uzsmaidīja mammai, iedeva viņai atvadu buču un kopā ar Lī aizgāja apsēsties uz paklāja.

„Ļoti labi,” skolotāja smaidot teica. „Es ļoti priecājos, ka mums ir tik jauka un izpalīdzīga klase, kas rūpējas cits par citu. Sāksim ar klases žurnālu. Sāba...”

„Jā, skolotāj.”

„Deils...”

Un nodarbība sākās ar ierasto dienas kārtību.

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu to dotu šim stāstam?
2. Kā tu juties, kad to dzirdēji?
3. Kā jaunais skolēns jutās, kad iegāja klasē?
4. Kā bērni reaģēja, kad skolotāja jautāja, „Kurš vēlētos palīdzēt Kurtam?”
5. Ko Lūiss darīja? Un Fāra?
6. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
7. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
8. Kā tu vari palīdzēt, pat ja esi ļoti kautrīgs vai īsti nezini, ko teikt?
9. Pastāsti, kā tu vari palīdzēt jaunam klasesbiedram?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MAZLIET MĪLESTĪBAS

(mūzika: Stjuarts Džounss (Stuart Jones),
vārdi: Sāra Džona (Sara John))

Mazliet mīlestības, un tava sirds kļūst lielāka ik dienu.
Gaišas domas liek mīlestībai plaukt.
Ļauj labestīgām domām sevī ienākt,
Un tu jutīsi, kā kļūsti brīvs.

Mazliet miera, un tava sirds kļūst lielāka ik dienu.
Gaišas domas liek mieram plaukt.
Ļauj labestīgām domām sevī ienākt,
Un tu jutīsi, kā kļūsti brīvs.

Mazliet prieka, un tava sirds kļūst lielāka ik dienu.
Gaišas domas liek priekam plaukt.
Ļauj labestīgām domām sevī ienākt,
Un tu jutīsi, kā kļūsti brīvs.

(Atkārtot pirmo pantu)

Ļauj labestīgām domām sevī ienākt,
Un sajutīsi, kā kļūsti brīvs.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Uzzīmē kontūru ap savu plaukstu.

Uz katra no pirkstiem uzraksti, kā tu vari palīdzēt jaunajam skolēnam.

Izkrāso savu roku ar krāsu zīmuliem, krītiņiem, krītu vai krāsu.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un pasaka sev abās pusēs esošajiem bērniem: „Mēs ar tevi esam draugi.”

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Aiciniet bērnus uzzīmēt apsveikumu jaunajiem skolēniem.

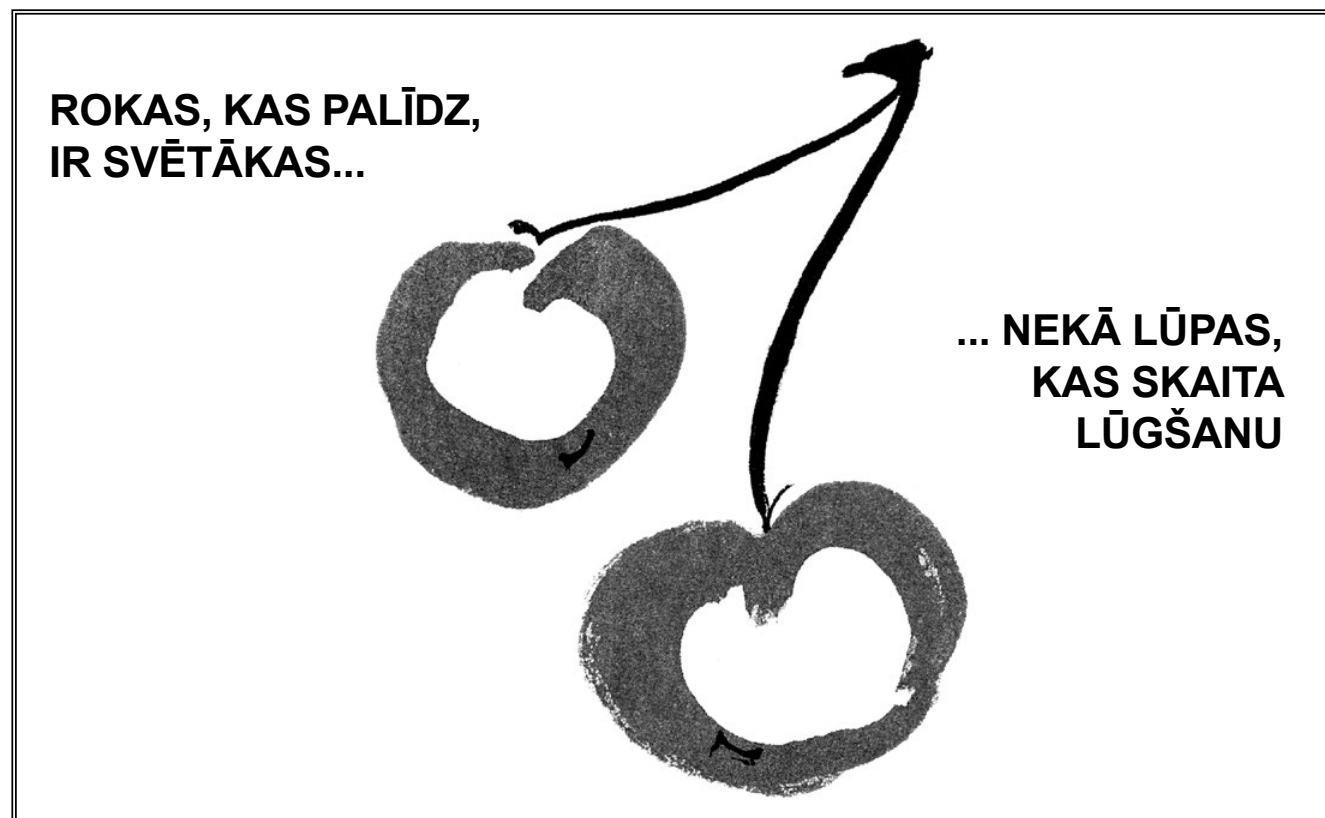
Pārrunājiet, kādu informāciju tajā iekļaut, lai jaunpienācējs justos droši.

PALĪDZĒT TIEM, KAS NONĀKUŠI GRŪTĪBĀS

Mērķis: Veicināt pārdomas par to, cik svarīgi ir, lai mēs palīdzētu viens otram.

Atslēgvārdi: Dāvids, Velsa, velsiešu, ciema iedzīvotāji, applūst, šķūnis, sirdsapziņa, daba, līdzsvars.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, ko tas nozīmē.

Vai tu zini vēl kādu labi zināmu citātu, kas pauž līdzīgu domu.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Atceries, kad tu šonedēļ kādam palīdzēji...

Vai tu palīdzēji kādam mājās...

Vai tu palīdzēji kādam skolā...

Vai tu palīdzēji kādam kaut kur citur...

Kā tu juties palīdzot?

Uzsit sev uz pleca, ka esi rīkojies pareizi.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

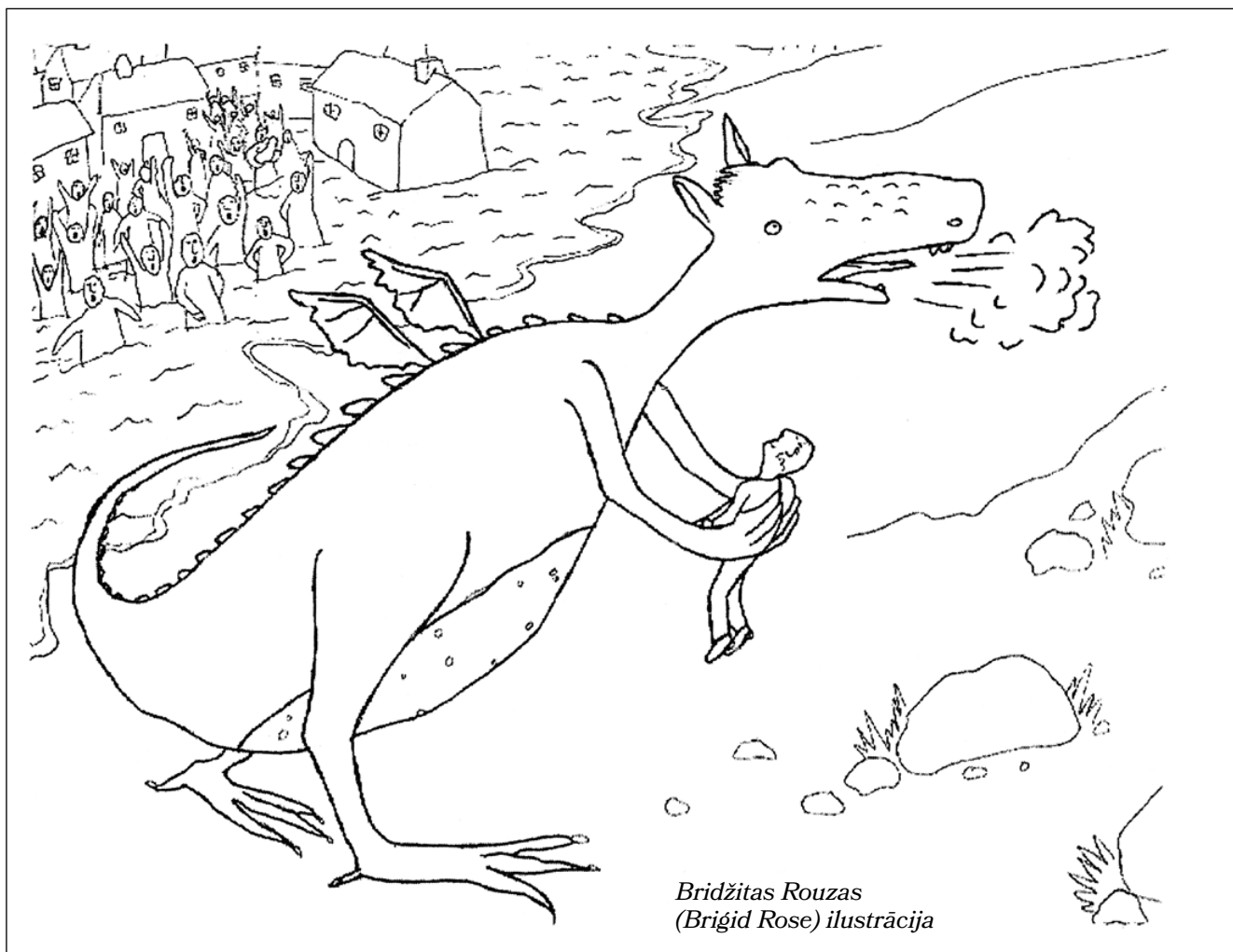
STĀSTS

DĀVIDS, VELSIEŠU PŪĶIS

*Autore: Sāra Džona (Sara John),
adaptēts no tautas pasakas*

Dāvids bija velsiešu pūķis, kurš dzīvoja kalnu alā, Velsā. Viņa mājoklis bija ļoti mitrs, bet viņam nebija iebildumu, jo viņš to varēja izžāvēt ar savu karsto elpu. Bet viņam bija iebildumi dzīvot vienam pašam, jo viņš jutās ļoti vientuļš. Viņš ilgojās, lai viņam būtu kāds draugs, un reiz viņš bija nokāpis lejā uz ciematu, kalna pakājē, lai atrastu sev draugu, bet visi ciema iedzīvotāji, viņu ieraugot, bailēs aizmuka. Viņš jutās ļoti noskumis, ka nevienam nepatīk, un nezināja, ko darīt. Viņam patika ciema iedzīvotāji, it īpaši bērni, kurus viņš bieži vēroja no savas kalna paslēptuves spēlējoties. Likās, ka viņiem kopā ir tik jautri. Viņš vēlējās, kaut arī varētu ar viņiem kopā spēlēties!

Kādu nakti uznāca vētra. Lietus izskaloja viņa alu un piesūcināja ar mitrumu alas sienas. Pērkons dārdēja apkārt kalnam, un zibens draudīgi zibsnīja. Nabaga Dāvids sēdēja alā trīcēdams, kad pēkšņi viņa ala sāka brukt! Viņš izskrēja laukā tieši laikā, lai redzētu, kā tai iegāzās jumts. Viņš bija tik nobijies, ka noskrēja lejā, tieši uz ciematu. Tad viņš saprata, ka līdz ceļiem stāv ūdenī un ka ciemats lielā ātrumā sāk applūst!



Ja viņš tūlīt pat nedosies prom no ciemata, viņš noslīks, jo neprata peldēt!

„Ak, dieniņ! Ko lai es daru?” viņš izmisīgi domāja. Viņš skaļi ierēcās un vēl skaļāk, lai saceltu trauksmi, bet neviens neiznāca ārā no savām mājām. Visi pārāk baidījās no viņa. Tad viņš pamanīja mazu zēnu, kurš bija izliecies ārā pa logu, cenzdamies saskatīt pūķi. Acumirkli Dāvids viegli satvēra viņu savā ķetnā un steidzās ārā no ciemata, mūkot no plūdiem! Tas, protams, lika ciema iedzīvotājiem doties ārā no savām mājām, izmisīgi brienot viņiem pakal caur tumšo ūdeni, skaļi kliegzot un saucot zēnu.

Kad Dāvids nonāca vietā, kas bija pietiekami augsta un kur briesmas nedraudēja, viņš nolika zēnu zemē un ar augumu aizklāja viņu, lai pasargātu no lietus. Drīz vien drosmīgie ciema iedzīvotāji viņus panāca un sāka vākt akmeņus, lai ar tiem mestu Dāvidam, bet, pirms viņi spējēja izmest pirmo akmeni, mazais zēns iesaucās, „Skatieties!”.

Ciema iedzīvotāji palūkojās, kur zēns norādīja, un ieraudzīja, ka ciemats bija līdz pusei applūdis. Viņi saprata, ko Dāvids viņu labā ir izdarījis, un ka viņš nedarīs pāri ne mazajam zēnam, ne viņiem. Viņš bija izglābis gan zēnu, gan viņus pašus, un viņi vairs no viņa nebaidījās.

Labais pūķis, uzpūšot savu ugunīgo elpu, nosusināja zemē vietu, kur viņiem atpūsties. Mazais zēns kļuva par viņa draugu, un, kad ciema iedzīvotāji pārbūvēja savas mājas, viņi uzcēla arī lielu šķūni Dāvidam, lai viņš varētu dzīvot kopā ar viņiem.

Viņš bija ļoti laimīgs, ka sekoja savai sirdsapziņai, nevis bailēs aizmuka, kad viņiem bija nepieciešama palīdzība.

JAUTĀJUMI:

1. Vai Dāvids bija laimīgs pūķis, dzīvojot viens pats?
2. Ko viņš vēlējās, kad redzēja bērnus spēlējoties?
3. Kas vētras laikā notika ar viņa alu?
4. Kāpēc viņš pēkšņi aizskrēja uz ciematu?
5. Pastāsti, kā Dāvids sacēla trauksmi, kad ieraudzīja, ka ciemats sāk applūst?
6. Vai Dāvidam nevajadzēja ļaut ciema iedzīvotājiem pašiem parūpēties par sevi?
7. Kā ciema iedzīvotāji izrādīja savu pateicību?
8. Kā tu juties, klausoties šo stāstu?
9. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
10. Vai ir labi ieklausīties klusajā balstiņā, kas skan dziļi sevī?
11. Ko šis stāsts tev nozīmēja?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

TAS IR BRĪNIŠĶĪGI

(mūzika: Stjuarts Džounss (Stuart Jones),
vārdi: Sāra Džona (Sara John))

Tas ir brīnišķīgi, tas ir lieliski,
Tas nūdien ir ļoti labi,
Kad mēs kā vienmēr, galu galā, rīkojamies pareizi.
Kad domas mums ir mīlošas,
Mēs vienmēr gribam dalīties,
Un laime, kura rodas,
Nav salīdzināma ne ar ko.
It visi kļūst tik laimīgi,
Kad domājam vispirms par otru, un tad
Mēs esam uzvarētāji,
Jo vairojam mīlestību, mieru un harmoniju.
Kad palīdzam mēs visām būtnēm un arī cilvēkiem,
Mēs iemācāmies to,
Ka dzīvē tiekam uz priekšu, ja esam vienoti,
Gan tu, gan es.

Tas ir brīnišķīgi, tas ir lieliski,
Tas nūdien ir ļoti labi,
Kad mēs kā vienmēr, galu galā, rīkojamies pareizi.
Kad šķiet, ir notikusi liksta,
Mēs protam pajokot,
Jo smiekli atrisina visu
Un ienes prieku pasaulē.
Kamdēļ gan raudāt asaras,
Ja varam pacensties
Un kļūt
Par nesavtīgiem cilvēkiem.
Dot un ņemt,
Nekad nemānīt un nekrāpt,
Tā mēs pasauli padarīsim
Par svētlaimīgu vietu.

(Atkārtot abus pantus)

GRUPAS AKTIVITĀTE

ROTAĻA: LABAIS SAMARIETIS

Nokopējiet un izgrieziet frāzes, kas ir nākamajā lapā, vai izdomājiet savas frāzes un teikumus, kurus var viegli attēlot, neizmantojot vārdus. Ielieciet frāzes traukā vai cepurē.

Piemēram, Es esmu kaimiņš, kurš raud.

Bērni sēž aplī.

Skolotājs izvēlas vienu bērnu, kurš būs „labais samarietis”.

Viņš/viņa izvelk vienu frāzi un attēlo to.

Tad no apla izvēlas nākamo bērnu, kurš būs „labais samarietis” un kurš palīdzēs kaimiņam.

Lai palīdzētu bērniem, kuriem ir grūti izdomāt, kā viņi varētu palīdzēt, piedāvāji iespējamus variantus.

Piemēram, Es esmu kaimiņš, kuram ir drebuļi.
Kā mēs viņam/viņai varam palīdzēt?
Viņam/viņai noderētu pleds, ar ko apsegties.

(Skat. iespējamus variantus nākamajā lapā).

Pēc rotaļas var pārrunāt atgriezenisko saiti:

Man patika, kad tu (es)...

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un saka: „Mēs vienmēr palīdzēsim tiem, kam vajag palīdzību.”

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Bērnus var mudināt vienu nedēļu rakstīt „Strādīgās bites palīdzības dienasgrāmatu”, kurā viņi uzraksta, kam ir palīdzējuši, kā viņi jutās un kā jutās cilvēks, kam viņi palīdzēja.

Diskusija: Viss dabā ir līdzsvarā, tomēr reizēm mums ir bailes no kādiem dzīvniekiem vai kukaiņiem.

Kā daba mums palīdz?

Es esmu kaimiņš, kurš raud

Es esmu kaimiņš, kurš klibo

Es esmu kaimiņš, kurš šķērso ceļu

Es esmu kaimiņš, kuram ir drebuļi

Es esmu kaimiņš, kurš ir nokļuvis lietū

Es esmu kaimiņš, kuram ir jādodas pie ārsta

Es esmu kaimiņš, kuram ir nepieciešama palīdzība ar iepirkšanos

Es esmu kaimiņš, kuram šodien ir dzimšanas diena

Es esmu kaimiņš, kuram ir nepieciešama palīdzība kaut ko izmazgāt

Es esmu kaimiņš, kuram vajag palīdzēt sarīkot ballīti

Es esmu kaimiņš, kura trusis ir jāpabaro

Es esmu kaimiņš, kura kāmim ir jāiztīra būris

Es esmu kaimiņš, kurš ir jaunpienācējs skolā

Es esmu kaimiņš, kurš ir no citas valsts

Es esmu kaimiņš, kurš slauka nogrieztu dzīvžogu

Es esmu kaimiņš, kuram ir jādodas ārstēties slimnīcā

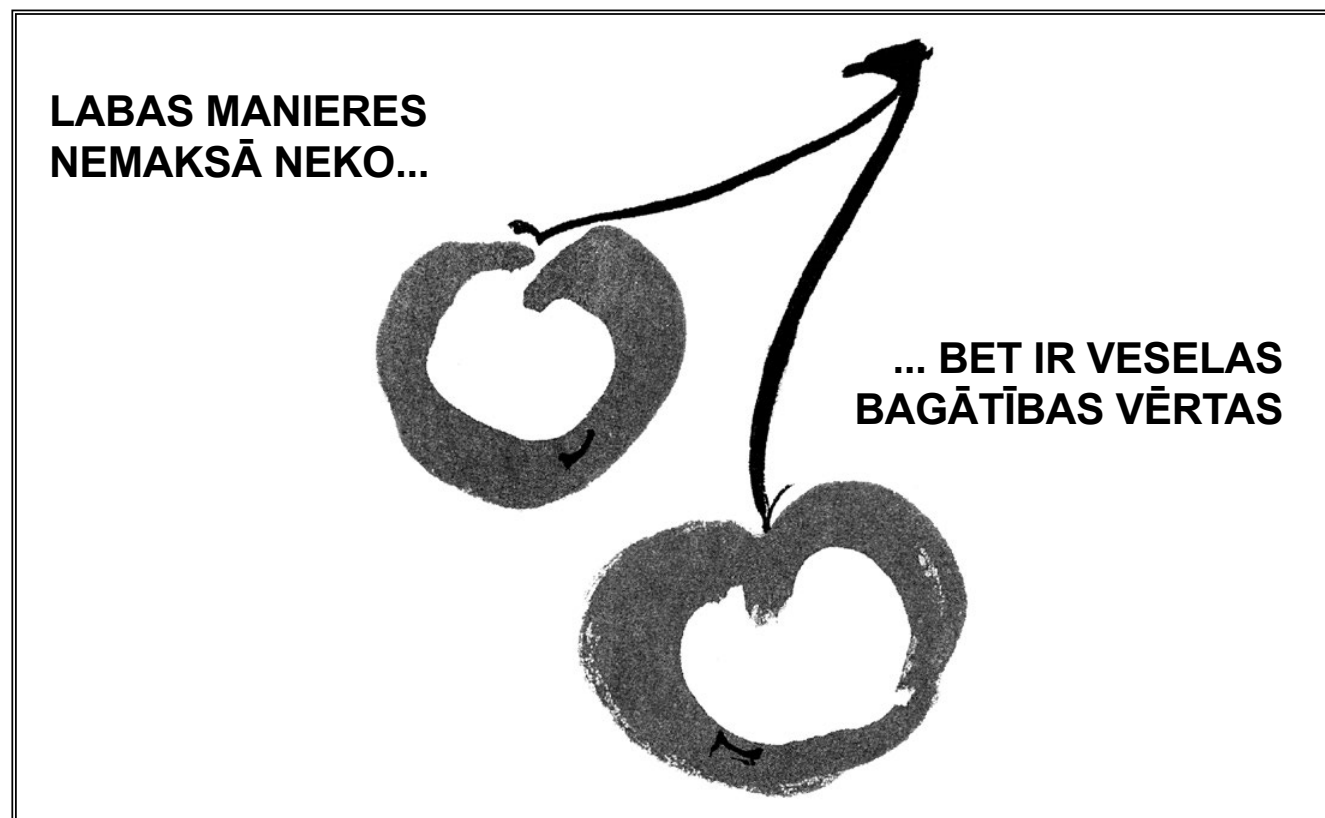
Es esmu kaimiņš, kurš ir labs kaimiņš

PIEKLĀJĪBA

Mērķis: Padomāt, kādu iespaidu atstāj labas manieres.

Atslēgvārdi: labas manieres, pieklājība, lūdzu, paldies, atvainojiet, piedodiet, sveiki, uz redzēšanos, es atvainojos, labdien.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, kas ir labas manieres. Kāda ir atšķirība starp labām un sliktām manierēm? Vai labas manieres liek tev justies ērti? Vai tavas labās manieres liek citiem justies ērti?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Iztēlojies, ka tu esi koks. Tev ir zari, kas tiecas debesīs, un saknes, kas ieiet dziļi zemē, un tev ir stiprs stumbrs...

Ieelpojot sajūti, kā caur zariem tev ieplūst jauns dzīvīgums un prieks...

Izelpojot tavs koka ķermenis kļūst liganāks un tavas lapas sāk spīdēt...

Ieelpojot sajūti caur savām saknēm ieplūstam spēku, kas tev palīdzēs kļūt stiprākam un izturīgākam...

Izelpojot kļūsti maigs un viegls kā kokvilnas pūka...
Pasaki labrīt vāverēm, kas spēlējas pie tavām saknēm...
Pasaki paldies putniem, kas dzied tavā lapotnē...
Izbaudi to, kā tu jūties... Kad esi gatavs, atver acis... un tās iemirdzēsies!
Palūkojies uz saviem draugiem, arī viņu acis iemirdzēsies!

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

DŽONS IR PIEKLĀJĪGS

Autore: Sāra Džona (Sara John)

Kādu dienu Džons devās meklēt sponsorus pārgājienam, kuru viņš plānoja veikt, lai palīdzētu neredzīgajiem. Viņš piezvanīja pie kādas mājas durvīm, kas atradās blakus ielā no viņa mājas.

Kundze atvēra durvis un jautāja, „Jā, kā varu palīdzēt?”

Džons sacīja, „Labdien! Es veidoju sarakstu ar cilvēkiem, kuri vēlas sponsorēt pārgājienu, kurā es došos. Esmu nolēmis noiet 8 kilometrus. Vai, jūs, lūdzu, vēlētos mani sponsorēt?”

Kundze jautāja, kādam nolūkam tas ir paredzēts.

„Tas ir neredzīgajiem,” atbildēja Džons, parādot savu sponsorēšanas veidlapu.

„Ak, tas ir tik laipni no tavas puses. Jā, protams, es tevi atbalstīšu. Es tev iedošu 1.00 € tagad un vēl 50 centus par katru kilometru, kuru tu noiesi.”

„Liels jums paldies,” atbildēja Džons.

Kundze aizgāja paņemt 1.00 € un iedeva to viņam. Viņa jau grasījās aizvērt durvis, kad Džons sacīja, „Atvainojiet, vai jūs, lūdzu, parakstītu manu veidlapu?”

„Ak, jā, atvaino,” atbildēja kundze. „Protams, es to parakstīšu!”

Kad viņa atdeva veidlapu Džonam atpakaļ, viņš sacīja, „Paldies. Es atnesīšu jums veidlapu atpakaļ, lai parādītu, cik kilometrus būšu nākošnedēļ nogājis. Uz redzēšanos.”

„Uz redzēšanos,” atbildēja kundze un, aizverot durvis, pie sevis noteica, „Cik jauks un pieklājīgs zēns!”

Džons bija apmierināts. Viņš bija saņēmis jau 5.00 €, un viņa sarakstā bija atzīmēti piecu cilvēku vārdi, tāpēc viņš ieskrēja mājās, lai noglabātu naudu drošā vietā.

„Sveiks, kā tev iet?” viņam pajautāja mamma. „Kā veicas ar sponsorēšanas veidlapas aizpildīšanu?”

„Labi, paldies. Man jau ir 5.00 €, un pārējo naudu es saņemšu, kad būšu veicis pārgājienu.”

„Apsēdies,” sacīja mamma. „Vai vēlies padzerties?”

„Jā, lūdzu, es vēlētos limonādi.”

Kad viņš bija kārtīgi padzēries, Džons atraugājās. „Es atvainojos, limonāde ir dzirkstoša. Vai es, lūdzu, drikstu palūgt cepumu, mamm?”

„Protams, Džon,” atbildēja mamma.

Tieši tajā brīdī atskanēja durvju zvans, un viņa mamma ieveda virtuvē kādu kundzi.

„Tas ir mans dēls, Džons,” mamma sacīja.

„Labdien, priecājos iepazīties,” viņš teica, uzsmaidot kundzei, kuru nebija iepriekš saticis.

„Labdien, Džon,” sacīja kundze, kura bija viņu jaunā kaimiņiene.

Viņa pasniedza viņam roku, un viņi sarokojās. Viņš pirmoreiz ar kādu sarokojās, bet daudzkārt bija redzējis, kā to dara viņa tēvs. Tas lika viņam justies jau pieaugušam.

„Atvainojiet,” viņš sacīja. „Man ir jāiet meklēt vēl sponsorus. Uz redzēšanos.”

„Uz redzēšanos. Jauku dienu,” sacīja kundze. „Cik jums ir jauks dēls!” viņa teica, pagriežoties pret Džona māti.

„Paldies. Jā, es ļoti lepojos ar viņu! Vai vēlaties tasi tējas?”

„Nē, pateicos. Man šobrīd nav laika uzkavēties,” atbildēja kaimiņiene. „Es vienkārši atnācu iepazīties. Bet, lūdzu, pasakiet savam dēlam, ka es arī viņu atbalstīšu ar 25 centiem par katru noieto kilometru.”

(Stāstā pasvītrotās pieklājības frāzes var uzrakstīt uz kartiņām vai papīra lapiņām un iedot katram bērnam vienu lapiņu. Kad skolotāja lasa stāstu un nonāk pie attiecīgās frāzes, bērns, kuram ir lapiņa ar šo frāzi, paceļ to gaisā).

GRUPAS DZIEDĀŠANA

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

Tās nemaksā naudu.
Tās neprasa laiku.
Tās var šķist smieklīgas.
Bet tomēr ir iedarbīgas.
Labas manieres, labas manieres,
Man ir labas manieres,
Labas manieres, labas manieres,
Man ir labas manieres.

(Atkārtot)

Labas manieres, labas manieres,
Man ir labas manieres,
Labas manieres, labas manieres,
Man ir labas manieres.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. ROTAĻA: KĀPNES

Bērni apsēžas uz grīdas divās rindās, izveidojot divas komandas, kas sēž ar skatu viena pret otru, ar izstieptām kājām un pēdām saskaroties.

Pāris, kas atrodas vienā rindas galā, pieceļas un ātri pārkāpj pāri pārējo bērnu izstieptajām kājām. Nonākot otrā galā, viņi pagriežas un skrien gar savu rindu atpakaļ uz savām vietām.

Tas, kurš pirmais apsēžas, ir uzvarējis, ja nav nevienam uzkāpis uz kājas!

2. PIEKLĀJĪGIE ĶIRŠI

Nokopējiet katram bērnam nākamo lapu, lai viņi ieraksta atbildes un izkrāso.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un saka: „Es runāšu pieklājīgi un nekļūšu rupjš, lai neapbēdinātu ne sevi, ne citus cilvēkus.”

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Bērni lomu spēlē izspēlē paši savu stāstu, kur galvenais varonis ir ļoti pieklājīgs.

PIEKLĀJĪGIE ĶIRŠI

„LAI BŪTU PIEKLĀJĪGS, VIENKĀRŠI SAKI VISU PAREIZI!”

Katram ķiršu pārim sameklē atbilstošo frāzi.

Pēc tam ieraksti pareizās atbildes ciparu brīvajā ķirsītī.

1. LABDIEN.

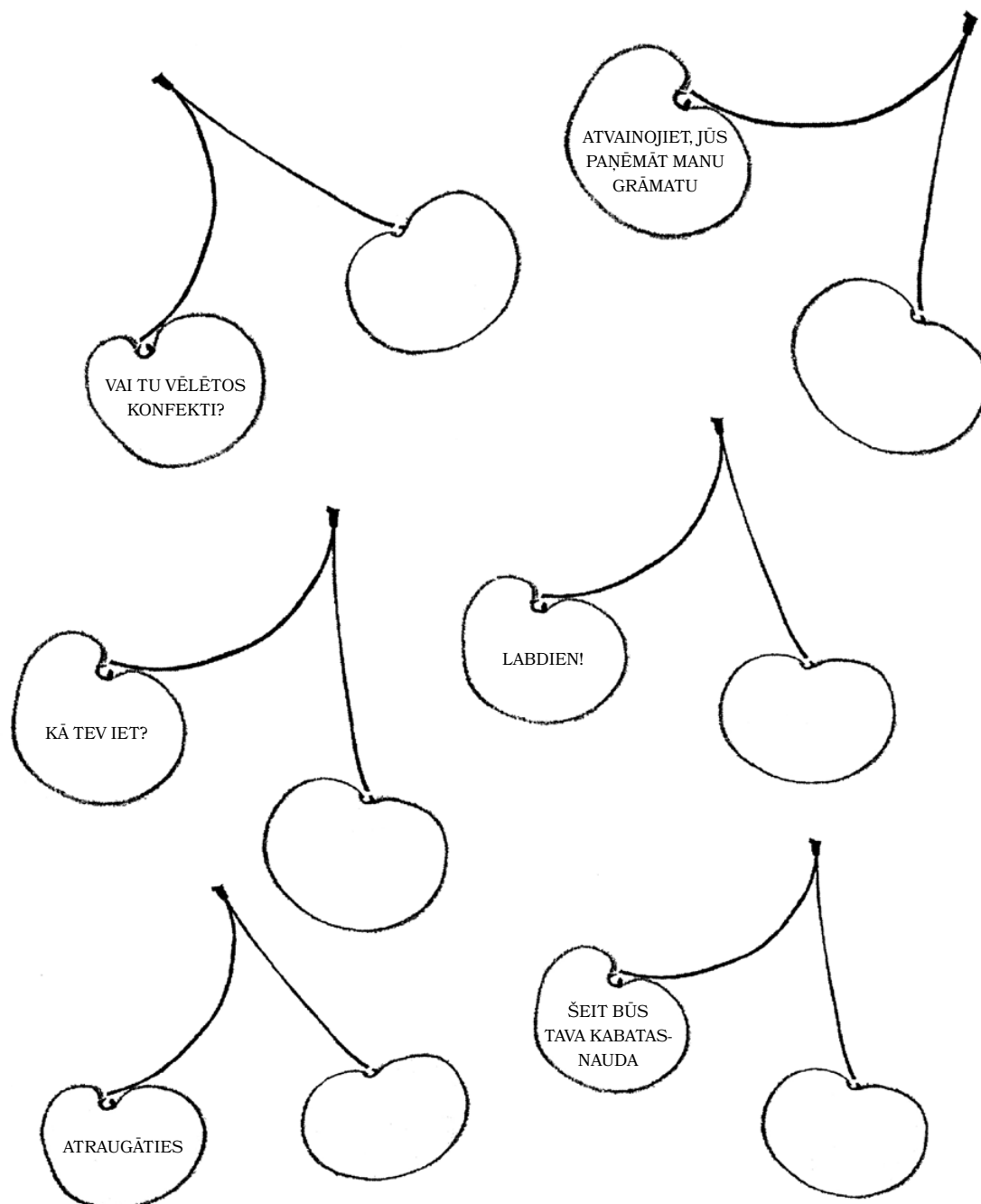
2. ES ATVAINOJOS!

3. LIELS PALDIES.

4. ĻOTI LABI, PALDIES.

5. JĀ, LŪDZU.

6. VAI, PIEDODIET!

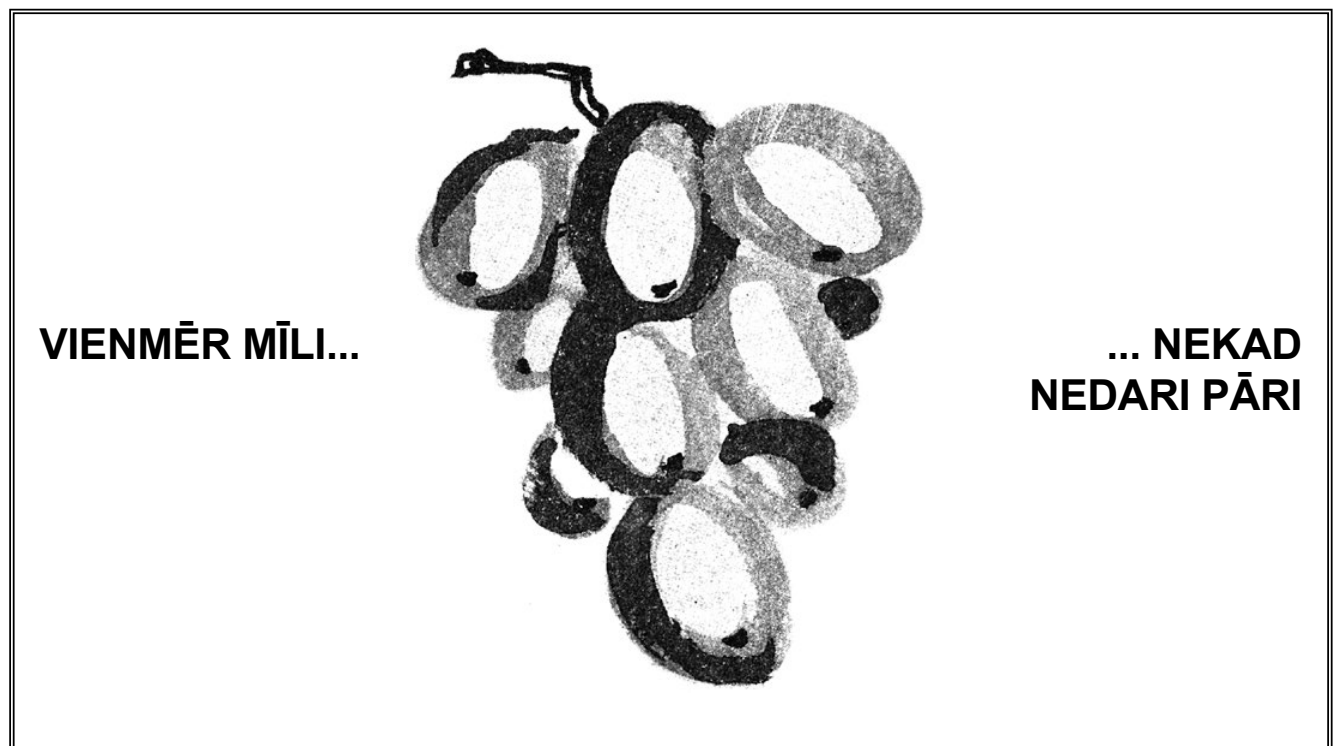


RŪPES PAR SAVVAĻAS DABU

Mērķis: Padomāt par to, ka dzīvām būtnēm ir tiesības dzīvot un kāda ir mūsu loma, rūpējoties par tām.

Atslēgvārdi: savvaļas daba, pūkains, jumta dzega, pūces, jumta stiprinājumi, kazenājs, lauku māja, brīvs.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, ko šis citāts nozīmē. Vai to būtu labi praktizēt?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Iztēlojies, ka tu dodies pastaigā pa lauku taku...

Zeme zem tavām pēdām ir mīksta...

Koku zari ir noliekošies pāri takai, veidojot atvērinošu ēnu...

Saules gaisma spīd caur koku zariem, veidojot zeltainas gaismas laukumus uz taciņas...

Putni priecīgi dzied... Ieklausies viņu dziesmās...

Pavēro, kā viņi lidinās no viena koka uz nākamo...

Paskaties, kā sarkankrūtītis lēkā tev blakus, takas malā...

Viņi ir laimīgi, ka dzīvo. Arī tu jūties laimīgs.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

Pūču mamma perēja savas trīs baltās oliņas, un viņai šķita, ka ir pagājis jau ļoti ilgs laiks. Šodien viņa juta nemieru, it kā kaut kam būtu jānotiek. Bija agrs pavasara rīts, un drīz jau atlidos Pūču tētis ar brokastīm. Jā, re, kur jau viņš tuvojās, balti pūkainos spārnus vēzējot, un palidoja zem vecās lauku mājas jumta, kurā jau sen neviens vairs nedzīvoja. Vairāki jumta dakstiņi bija nokrituši, jumta spāre bija salūzusi, tāpēc tur viegli varēja ielidot, un Pūču mamma jumta dzegā starp stiprinājumiem bija uzvijusi ligzdu no salmiem un spalvām. Ātri apēdusi kumosu, Pūču mamma aizlidoja izvingrināt savus spārnus. Joprojām viņu nepameta sajūta, ka gaisā kaut kas ir, tāpēc viņa negribēja pārāk ilgi uzkavēties prom no ligzdas. Divreiz aplidojusi ap lauku un izlidojusi cauri mežam, viņa nolēma doties atpakaļ.

Pūču tētis stāvēja blakus olām, vērodams tās un ieklausīdamies, bet, kad atgriezās Pūču mamma, nolaidās uz tuvējās jumta spāres nosnausties. Ārā bija skaista diena. Pārējie putni rosījās uz lauka un mežā – dziedāja, vija ligzdas vai perēja olas. Pūču mamma mazliet iesnaudās. Un tad – kas tas bija? Viņa satrūkusies pamodās! Kaut kas norisinājās. Ārā, pie lauku mājas, skanēja liels troksnis. Bija piebraukusi vieglā automašīna un divi furgoni. Cilvēki dārzā kaut ko darīja, un skaļi dārdēja tehnika, kas bija ļoti biedējoši.

Pūču tētis miegā satrūkās, atvēra acis un, izdzirdējis kņadu, aizlidoja pie Pūču mammas, lai viņu aizsargātu. Kas tur norisinājās? Abas pūces sēdēja, ļoti uztraukušās, bet neuzdriktējās pakustēties, gan aiz bailēm, gan tāpēc, ka no olām sāka šķīlties mazie putnēni. Varēja dzirdēt, kā vienai olai no čaumalas iekšpuses atskan „tuk, tuk, tuk” – tāpēc rūpīgi bija jāuzmana, kad parādīsies mazais pūcēns.

Ārā joprojām dārdēja troksnis. Pūces nekad iepriekš neko tādu nebija dzirdējušas, un, tā kā neuzdriktējās palūrēt ārā, viņām nebija ne jausmas, kas tur notiek. Pamazām viņas apjauta, ka nekas viņām neuzbrūk, tāpēc vairāk pievērsās tam, kas notiek ligzdā.

Kāds pārsteigums! Viens mazais pūcēns bija izšķīlies no savas olas, pavisam slapjš un piekūsis. Un no otras olas bija dzirdami klauvējieni. Pūču mamma apčubināja slapjo pūcēnu, līdz viņš bija sauss un pūkains, un gaidīja izšķīlamies nākamo. Kad viņš bija izšķīlies un arī tika apčubināts un nosusināts, trakais troksnis ārā bija mitējies. Viss bija kļuvis kluss. Bija pievakare, un Pūču tētis palūrēja pa jumta caurumu. Bija laiks doties vakariņu medībās. Tagad bija jāpabaro vēl divas mutes, pat ja tās bija pavisam mazas, tomēr izsalkušas!

Pūču tētis aizlidoja meklēt vakariņas un drīz vien atgriezās, atnesdams ēdienu, lai ar visiem padalītos. Pūču mamma mīloja pūcēnus un lūkojās uz trešo olu, vai no tās parādīsies kādas skaņas.

Pagaidām ola bija klusa. Pūču mamma bija piemirsusi, ka trešā ola tika izdēta vēlāk nekā pirmās divas. Viņai bija jāturpina to perēt, citādi tā nevarētu izšķīlties. Pūču tētis lidoja šurpu turpu, katru reizi atnesdams gardu kumosu, mazuļi un mamma bija patiešām izsalkuši.

Visbeidzot pienāca agrs rīts, un Pūču tētis ieraudzīja, ka apkārt lauku mājai ir notikušas pārmaiņas. Visi pāraugušie kazenāji un nātres bija iztīrītas, nekoptie dzīvžogi nolīdzināti, un bija iztīrīta arī taka, kas veda uz vecajām parādes durvīm. To priekšā bija terase, bet neviens to pat nezinātu, ja dārzs nebūtu iztīrīts. Kad viņš atgriezās, Pūču mamma atstāja mazuļus, lai aplidotu kādu loku. Arī viņa pamanīja izmaiņas, bet viss joprojām bija kluss, tāpēc viņa nebaidījās. Atgriezusies viņa nolaidās uz ligzdas un klausījās, vai nesadzirdēs klauvējienus. Joprojām nekā. Pūces iesnaudās, siltajai rīta saulei lecot arvien augstāk debesīs. Viegla skaņa

viņus atkal uzmodināja. Tas, ko viņi nenojauta, bija trepes, kas tika atslietas pret sienu, tieši zem jumta cauruma!

„Tas būs jāsalabo, pirms mēs varēsim ievākties,” sacīja vīrieša balss.

Tad sievietes balss sacīja, „Vai tas būs ilgi? Mums ir jāievācas, pirms sākas mācību gads.”

„Vai mēs varam uzrāpties pa trepēm? Mēs nekad neesam redzējuši, kā izskatās zem veca jumta,” atskanēja bērna balss.

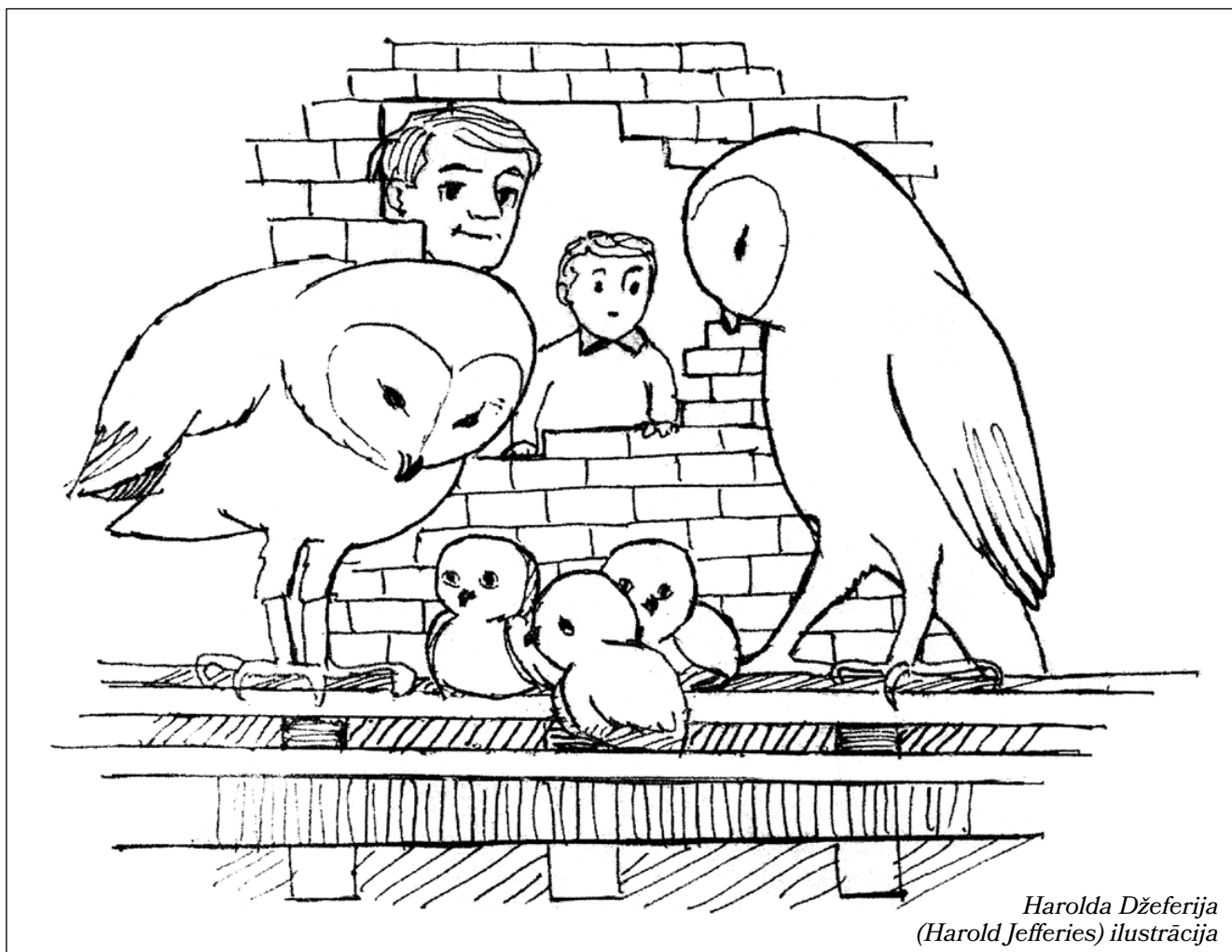
„Nu, es nezinu gan. Vai tas ir droši, Džon?”. Sieviete bija noraizējusies par savu bērnu drošību.

„Viņi var uzrāpties augšā viens aiz otra, un es viņiem sekošu. Visam vajadzētu būt kārtībā,” skanēja atbilde.

Pūces stāvēja, saspiedušās cieši blakus, domājot, kas tagad notiks. Cilvēku balsis viņām bija kaut kas jauns, un viņas nezināja, vai no tām ir jābaidās vai nē. Tam sekoja pēdu skaņa uz trepju pakāpieniem, un jumta caurumā parādījās seja. Tieši tajā brīdī Pūču mamma izdzirdēja klauvējieni, ko bija gaidījusi. Tagad vairs nebija svarīgs nekas, kas notika ārpusē. Viņai jābūt gatavai apmīlot visjaunāko pūcēnu, kurš tūlīt izšķilsies no savas olas. Viņa nekustīgi sēdēja, ar abiem vecākajiem pūcēniem, katru zem sava spārna. Pūču tētis stāvēja viņai blakus, kā sardzē.

„Ai, tēti! Šeit ir pūces. Nāc un paskaties.” Meitene bija tik satraukta, ka gandrīz novēlās no trepēm.

„Vai es arī varu apskatīties? Vai es arī varu?” no dārza atskanēja otra bērna balss.



Harolda Džeferija
(Harold Jefferies) ilustrācija

„Labi. Jums ir jābūt klusiem un jākustas lēnām. Neizbiedējiet viņas. Viņām tur var būt ligzda. Šī vieta ir stāvējusi tukša tik ilgu laiku,” mierinoši atskanēja vīrieša balss.

Bet Pūču mamma to visu ignorēja, jo palīdzēja savam jaunākajam mazulim izšķīlties no čaumalas. Lūk! Tagad visa ģimene bija kopā.

Otra ģimene – cilvēku ģimene – bija priecīga, uzzinot, ka jumtā dzīvo pūces.

„Nāc, skaties, bet ātri,” teica vīrieša balss. „Kāp augšā, un es tev sekošu.”

Pēc brīža zēna seja parādījās jumta caurumā. Tieši tajā brīdī, kad abi vecākie pūcēni ar izbrīnu lūkojās uz tikko izšķīlušos mazuli.

„Ak, tēti. Ligzdā ir trīs mazuļi. Paskaties,” iesaucās mazais zēns.

„Nāciet lejā. Atstāsim viņus vienus. Viņiem ir vajadzīgs miers un klusums,” noteica vīrietis.

„Ko mēs tagad darīsim? Kad viņi pametīs ligzdu? Mums jau drīz ir jāievācas,” sieviete izklausījās uztraukta.

„Neuztraucies,” vīrieša balss bija nomierinoša. „Mēs atstāsim to mājas pusi neskartu, kamēr viņi izaudzina savus mazuļus. Mēs varam dzīvot otrā pusē. Tā ir diezgan droša, un jumts tur ir kārtībā. Mums ir jālauj kādu laiku tur padzīvot pūcēm. Viņām ir tikpat daudz tiesību uz mājām kā mums. Mums kādu brīdi būs jābūt klusiem.”

„Vai mēs viņas vēl redzēsim?” jautāja bērni, mazliet vilušies, ka nevar apskatīt pūces.

„Jā, protams,” atbildēja viņu tētis. „Jūs viņas redzēsiet vakaros, kad viņas pametīs ligzdu un dosies savās medībās. Lauki un mežs paliks neskarti, tāpat kā līdz šim, lai visas savvaļas radības, tai skaitā pūces, var tur dzīvot. Tāpēc dzīvot laukos ir tik jauki. Bet mums ir jāuzkopj dārzs, lai visapkārt būtu skaisti.”

„Kā jūs domājat, vai mums vajadzētu mājai iedot nosaukumu, kas būtu saistīts ar pūcēm?” jautāja viņu mamma.

„Es zinu,” abi bērni reizē iesaucās. „Nosauksim to „Pūcītes”!”

Un tā viņi arī izdarīja. Pūču mazuļi pa vasaru izauga un pameta ligzdu, un cilvēku ģimene atjaunoja māju. Vienā mājas galā viņi atstāja jumtā caurumu un nostiprināja nelielu jumta daļu ar dēļiem, lai pūces katru gadu varētu atgriezties un vīt sev ligzdu.

JAUTĀJUMI:

1. Cik olu bija pūču ligzdā?
2. Kāds bija gadalaiks?
3. Kā jutās Pūču mamma un Pūču tētis, kad izdzirdēja dārzā tehnikas troksni?
4. Kā tu domā, vai cilvēki, kas ievācās lauku mājā, bija gādīgi? Kāpēc tu tā domā?
5. Kā ir vislabāk rīkoties, kad tu atrodi putna ligzdu?
6. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
7. Ko šis stāsts tev nozīmēja?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MĒS ESAM BRĪVI

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

Maigi starp mums plūst liels spēks,
Tas ir mīlestības spēks, kas saista mūs visus.
sirdis mīlestībai sevī,
Un tad mēs ieraudzīsim, cik stipra tā var būt.

Piedziedājums:

*Mēs esam brīvi, esam brīvi,
Mīlestības spēks mūs atbrīvo.
Mēs varam dzīvot savu dzīvi
Mierā un harmonijā. (Atkārtot)*

Patiesi atvērti, mēs dzīvojam brīvi.
Tā ir patiesības brīvība, kas saista mūs visus.
Atvērsim sirdis patiesībai sevī,
Un tad mēs ieraudzīsim, cik stipra patiesība var būt.

Piedziedājums:

*Mēs esam brīvi, esam brīvi,
Patiesības spēks mūs atbrīvo.
Mēs varam dzīvot savu dzīvi
Mierā un harmonijā. (Atkārtot)*

Miers ir brīnišķīga dāvana, ar ko mēs piedzimstam,
Kad mīlestība un patiesība apvienojas ikkatrā no mums.
Atvērsim sirdis mieram sevī,
Un tad mēs ieraudzīsim, cik stiprs miers var būt.

Piedziedājums:

*Mēs esam brīvi, esam brīvi,
Miera spēks mūs atbrīvo.
Mēs varam dzīvot savu dzīvi
Mierā un harmonijā. (Atkārtot)*

Mierā un harmonijā.

Maigi starp mums plūst liels spēks.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. ROTAĻA: MUZIKĀLĀS VĒRTĪBAS

Bērni izveido lielu apli, un viens bērns, kurš būs saucējs, nostājas centrā.

Saucējs nosauc vienu no piecām vērtībām, un bērni lēkā aplī viņam/viņai apkārt mūzikas ritmā.

Kad mūzika apstājas, saucējs noķer bērnu, kurš nav sadevis rokās ar kādu no pārējiem bērniem.

Tam, kuru noķēra, ir jānosauc kāda no saistītajām vērtībām tai vērtībai, kuru izvēlējās saucējs, un jāpasaka, kāpēc šī vērtība ir svarīga.

Pēc tam šis bērns kļūst par saucēju un izvēlas kādu no pārējām piecām vērtībām.

Lai šo rotaļu spēlētu, ir vajadzīgs pāra skaits ar dalībniekiem, tāpēc var pievienoties skolotājs.

Kad bērni ir sapratuši rotaļas pamatnoteikumus, skolotājs var palielināt rotaļas sarežģītību, nosakot, ka bērni nevar divreiz nostāties pārī ar vienu un to pašu cilvēku.

2. Iedodiet katram bērnam kopiju ar attēlu no nākamās lapas.

- Palūdziet, lai viņi apskatās, kāda ir katra dzīvnieka labā īpašība, kuru mēs varam mācīties.
- Kopīgi padomājiet, no kādiem dzīvniekiem vēl mēs varam mācīties labās īpašības.
- Ļaujiet bērniem izkrāsot attēlus ar dzīvniekiem vai pašiem izveidot līdzīgu attēlu, kur būtu attēlots kāds dzīvnieks un viņa labā(-s) īpašība(-s).

Pēc tam pamēģiniet šādu uzdevumu ar atgriezenisko saiti:

Viena noderīga lieta, ko es šodien iemācījos, ir...

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un saka: „Mūsu pasaule ir ļoti īpaša. Es pret to izturēšos ar rūpēm un gādību”.

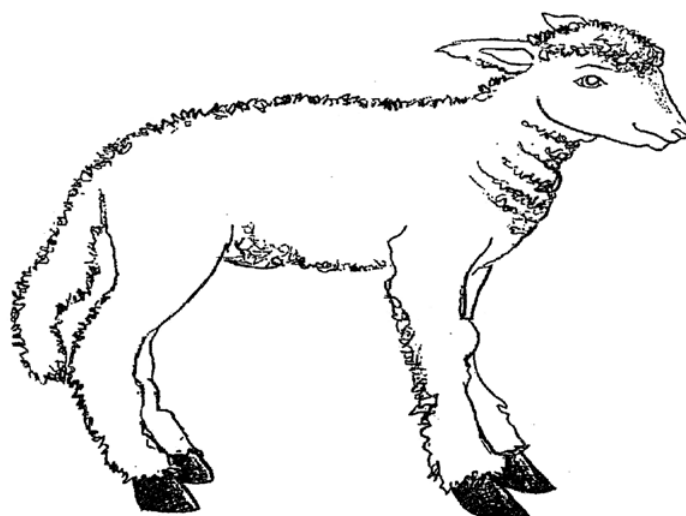
Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Klases projekts: bērni izpēta vietējās savvaļas dabas rezervātus, uzzīmē dzīvniekus, kas tur dzīvo, un apraksta viņu paradumus un dzīves ciklu.

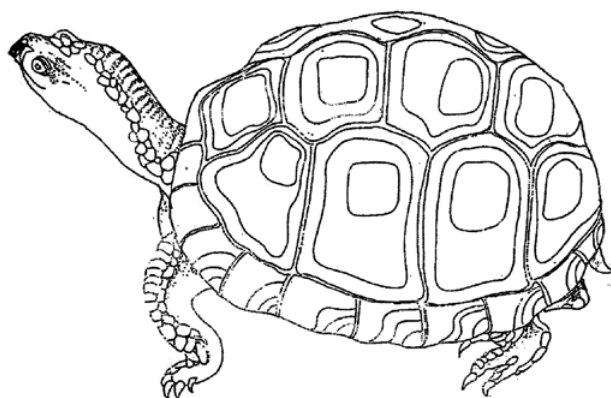
ESI PRIECĪGS
KĀ LAKSTĪGALA



ESI MAIGS KĀ STIRNA



ESI LAIMĪGS KĀ JĒRIŅŠ



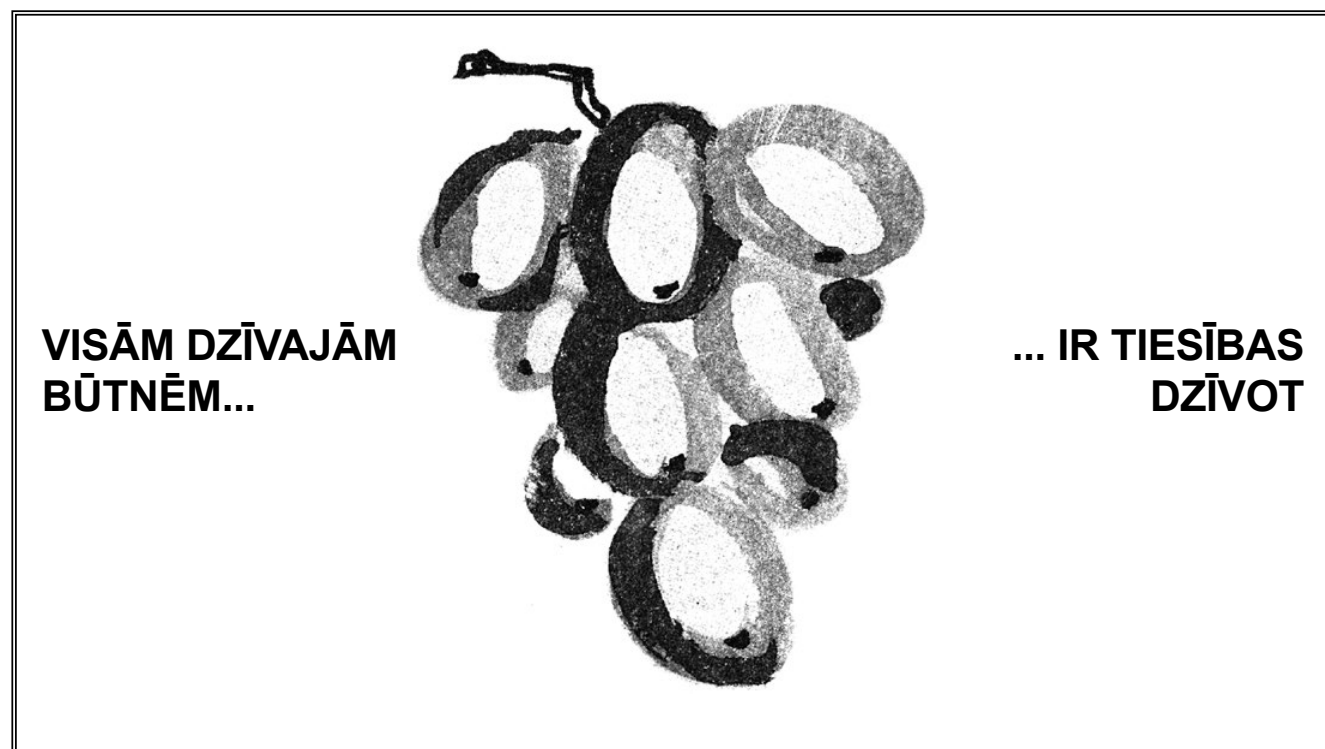
ESI MIERĪGS KĀ
BRUŅURUPUCIS

DRAUDZĪBA AR DZĪVNIEKIEM

Mērķis: Veicināt pārdomas un izturēšanos, kas būtu draudzīga dzīvniekiem.

Atslēgvārdi: draudzība, ģadsimts, maīgs, ġustekņi, lapsas, zebiekstes, truši, āpši, eži, zaķi, Povisa (ģrāfiste Velsā), aizsardzība, drošība.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiēt, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Iztēlojies, ka tu esi kopā ar kādu dzīvnieku pēc savas izvēles – tas var būt arī putns, zivs vai kukainis...

Tu priecājiies, ka vari būt kopā ar savu draugu, un sarunājiies ar viņu...

Varbūt tu vari viņu arī paglaudīt un samīļot...

Tu saproti, ka visiem dzīvniekiem ir jūtas un viņi vēlas justies laimīgi, tāpat kā tu...

Novēli laimi savam draugam un pārējiem dzīvniekiem...

putniem...

zivīm...

un kukaiņiem...

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

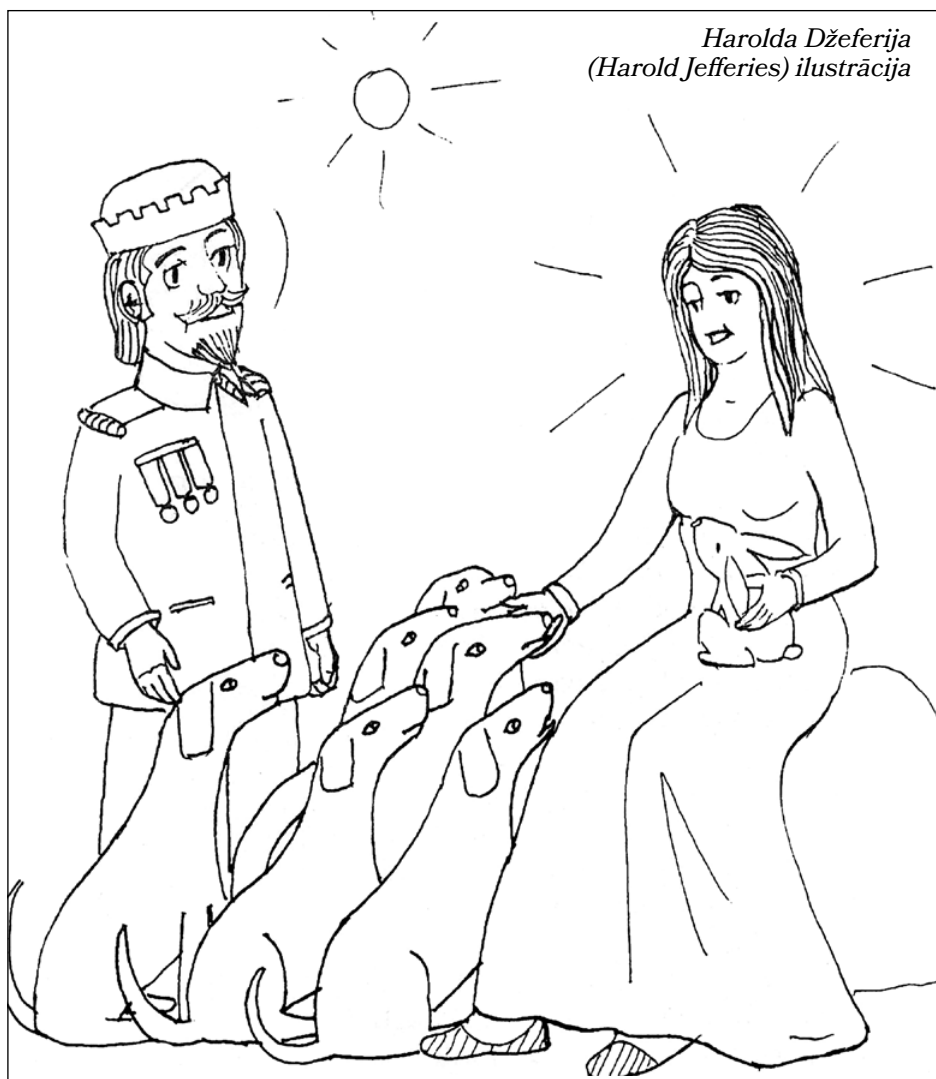
MONAČELLA UN VIŅAS MAZIE JĒRIŅI

*Autore: Sāra Džona (Sara John),
adaptēts no tautas pasakas*

Sen atpakaļ, sestajā gadsimtā, dzīvoja Velsas princese, kuru sauca Melangela vai Monačella. Viņa bija maiga un labestīga. Kad kāds saslima, viņa rūpējās par viņu. Ja kāds bērns raudāja, viņa mierināja viņu. Viņa pabaroja un apkopa ievainotos, gan cilvēkus, gan dzīvniekus.

Viņai pieaugot, iekšējais skaistums, kas staroja no mīlestības un labestības pret apkārtējiem, atspoguļojās viņas acīs un sejā, un viņa izauga par ļoti skaistu, jaunu sievieti. Daudzi jauni prinči devās pie viņas tēva, lai lūgtu viņas roku un apprecētu viņu. Viens no tiem bija princis, kuram piederēja lielas bagātības un liels kareivju pulks, un, ja vien viņa ar viņu apprecētos, viņš palīdzētu viņas tēvam iekarot plašas zemes un iegūt lielāku varu un bagātību. Bet Monačella par to nemaz nepriecājās. Viņa nevēlējās apprecēt prinči, kurš karotu un nodedzinātu iedzīvotāju mājas, un sagrābtu gūstekņus, kā to darīja viņas tēvs. Viņa ticēja, ka var dzīvot labāk. Viņa gribēja dzīvot mierā. Tāpēc viņa paņēma pāris savas mantas, pārtikas grozu un pameta pili uz visiem laikiem.

Viņa ilgi klejoja, augstu kalnos un dziļi mežos, līdz beidzot nonāca skaistā vietā, zaļā ielejā, caur kuru tecēja sīks strautiņš. No akmeņiem bija izveidojusies ala. Pateicībā un apmierināta ar to, kas ir, viņa notupās ceļos un pateicās Dievam, ka ir atvedis viņu uz tik skaistu vietu, kur dzīvot.



Monačella ilgi dzīvoja šajā klusajā un mierīgajā vietā, ēda ogas un dzēra strautes ūdeni. Galu galā ciema iedzīvotāji atrada viņu, un drīz vien viņa atkal rūpējās par slimajiem, kuri pēc tam pateicās viņai, nesot ēdienu. Viņu mīlēja viņas maiguma un labās sirds dēļ ne tikai cilvēki, bet arī tuvējo mežu un lauku dzīvnieki un putni. Kad viņa dziedāja savas rīta lūgšanas, strazdi dziedāja viņai līdzī. Mazās, brūnās žubītes, sarkankrūtiši un zvirbuļi nebaidījās, kad viņa ielūkojās viņu ligzdas ar raibajām olīnām. Lapsas, zebiekstes, truši, āpši, eži un zaķi izlida no papardēm, kad viņa gāja garām. Viņi priecājās par mīlestību, kuru viņa dāvāja, lūdzot Dieva svētību pār viņiem visiem.

Kādu rītu mazs, brūns zaķēns priecīgi ēda, kad pēkšņi izdzirdēja skaņu, kas viņā iedvesa bailes. Tā bija mednieku taure. Viņš pagriezās te uz vienu pusi, te uz otru, ostot gaisu, un izdzirdēja tālumā rejam suņus. Princis Bročvels no Povisas bija izgājis medībās, un medību suņi bija saoduši viņa pēdas.

„Man ir jāskrien pie Monačellas!” nodomāja zaķis. „Ja es tikšu līdz viņai, es zinu, viņa mani pasargās.”

Medību suņi tuvojās, un zaķis skrēja kā vējš. Viņš izšāvās cauri krūmājiem, ieskriedamas nelielajā Monačellas mežiņā, un visi zvēri, viņam palīdzot, sauca, „Monačella, zaķis ir briesmās. Kur tu esi?”

Tad mežā atskanēja balss, „Dievs svētī visas dzīvās radības,” un pēkšņi viss kļuva mierīgs.

Princis atjāja, sekodams saviem suņiem, un brīnījās, kur gan tie palika. Viss bija tik kluss! Viņš izlauzās cauri papardēm un iesaucās, „Suņi, šurp!”

Tad pārsteigumā apstājās. Uz akmens, medību suņu ielenkumā un ar mazu, brūnu zaķēnu klēpī, sēdēja skaista, jauna sieviete pelēkā tērpā.

Suņi ieraudzīja viņu, un paluncināja astes. Princis, sajūtot mierpilno atmosfēru, pēkšņi nopriecājās, ka mazais zaķēns bija drošībā.

Kad Monačella atvēra acis, princis sacīja, „Mana lēdija, es nezinu, kas jūs esat, bet acīmredzot jūs esat tik maiga un labestīga, ka šis zaķis atskrēja pie jums, lai jūs viņu pasargātu. Es dāvāšu jums šo ieleju, lai visi jūsu dzīvnieki var dzīvot drošībā. Nevienš šeit vairs nekad nemedīs.”

Viņš pasauca savus suņus, viņi nolaizīja Monačellai roku, un devās prom, kamēr mazais zaķēns joprojām sēdēja viņai klēpī, ne no kā nebaidīdamies. Visi zaķi no tuvējās apkārtnes atnāca dzīvot kopā ar Monačellu, un, lai kur viņa dotos, lēkāja ap viņu.

Ielejas gani bieži manīja viņu un pasmaidīja, sakot, „Re, kur nāk ganīte ar saviem jēriņiem.”

JAUTĀJUMI:

1. Kāpēc Monačella pameta savas mājas?
2. Kāpēc Monačellu visi tik ļoti mīlēja?
3. Kā Monačella izglāba zaķi?
4. Kāpēc princis pārdomāja un vairs nemedīja ielejā?
5. Vai vari pastāstīt, kad tu esi izturējies labestīgi un gādīgi pret dzīvniekiem?
6. Kā tu juties, klausoties šo stāstu?
7. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
8. Ko šis stāsts tev nozīmē?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

ES ESMU MAZA SKUDRIŅA
autore: Sjūzena Kaferija (Susan Caffery)

Es esmu maza skudriņa,
Tāpēc neuzmin man.
Es kožu tikai tad, ja baidos,
Mani saspiest ir pavisam viegli.
Tu esi tik liels,
Un es tik ļoti maza,
Pat, ja es uzkāptu tev uz kājas,
Tu it nemaz to nejustu.

Piedziedājums:
Ja tu man nedarīsi pāri, es nedarīšu pāri tev.
Ja tu mani cienīsi, es cienīšu arī tevi.
Tu zini, ka vari mani aizpūst,
Pat ja tikai nošķaudies. Apči!
Pat tad, ja nespēj mani iemīlēt,
Tikai nedari man pāri, lūdzu.

Es esmu maza skudriņa,
Tāpēc neuzmin man.
Es kožu tikai tad, ja baidos,
Mani saspiest ir pavisam viegli.
Tu esi tik liels,
Un es tik ļoti maza,
Pat, ja es tevi pagrūstu,
Tu it nemaz to nejustu.

Piedziedājums:
Ja tu man nedarīsi pāri, es nedarīšu pāri tev...

Pat tad, ja nespēj mani iemīlēt,
Tikai nedari man pāri, lūdzu.
(atkārtot)

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Kolāža.

Izmantojot pieejamos materiālus (krāsainu papīru, audumu, dziju, pogas u.c.) izveidot kolāžu ar sava mīlākā dzīvnieka attēlu.

2. Balstoties uz šo stāstu, iestudēt lugu.

Pārrunāji to, kā ir iejusties dažādos cilvēkos un dzīvniekos.
Kādas atšķirīgas īpašības piemīt dažādiem varoņiem?

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un kopā saka: „Rūpēsimies par saviem mājdzīvniekiem un visiem citiem dzīvniekiem”.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

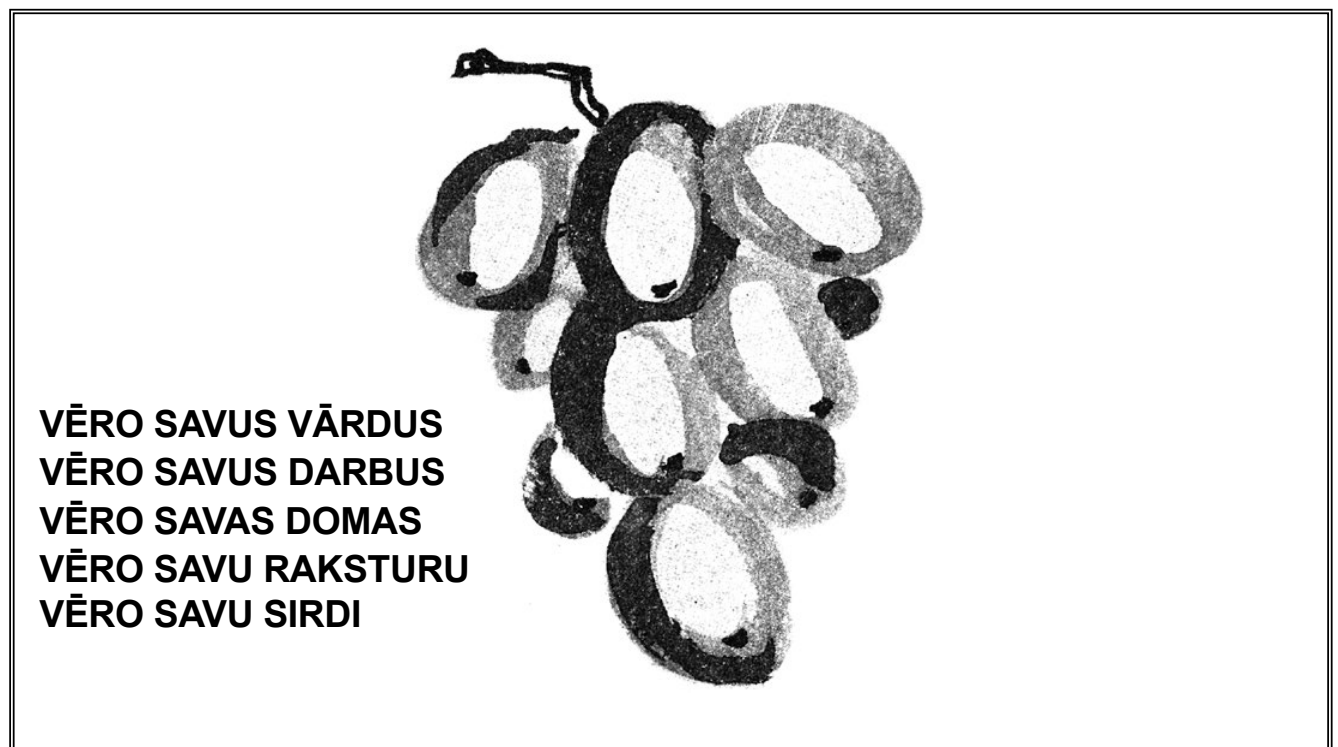
Modelēšana: izmantojot mālu un citus materiālus, aiciniet bērnus izveidot pašiem savu mežu ar dzīvniekiem un citām dzīvajām radībām, kas tajā mīt.

DZĪVOT, NEKO NEIZNIEKOJOT – IZMANTOT SAVU LAIKU

Mērķis: *Apzināties, ka laiks ir vērtība, un ir svarīgi, kā mēs to izmantojam.*

Atslēgvārdi: *laiks, izšķērdība, vārdi, domas, raksturs, sirds, steīga, vēlu, āgri, mierīgs, rāms.*

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, ko tas varētu nozīmēt.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Apzinies mieru, kuru jūti sevī...

Sajūti, cik plašs ir šis miers...

Apzinies, ka vienmēr ir laiks, lai izdarītu to, kas ir jāizdara...

Kad tev ir daudz darāmā, tev nav jāsteidzas, vienkārši paliec rāms...

Atceries rāmo mieru un tā plašumu sevī.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

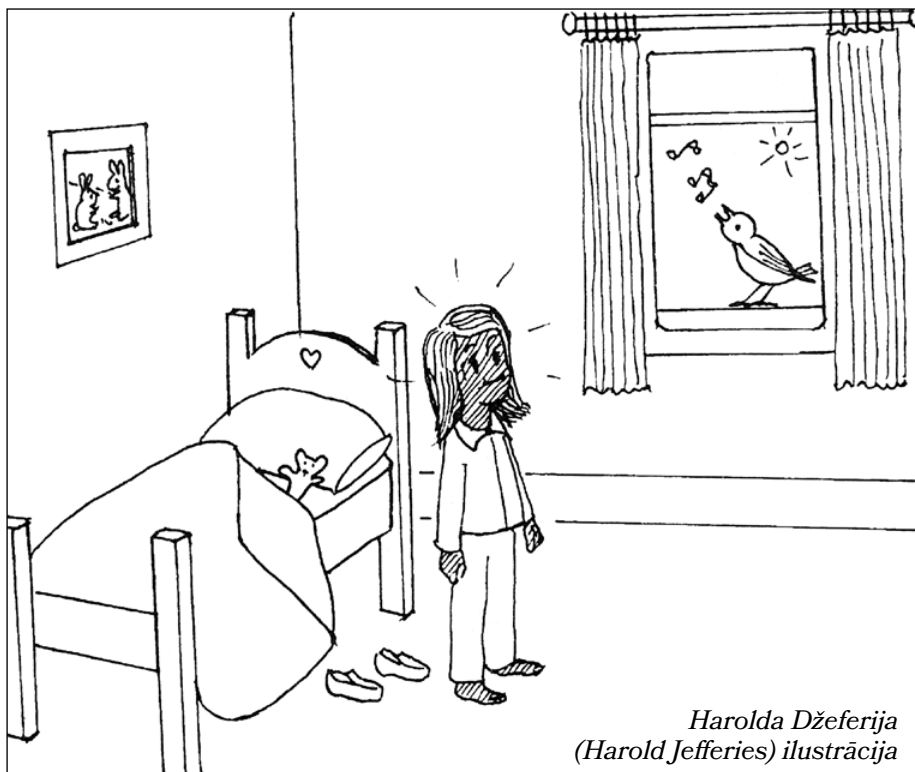
STĀSTS

AGRAIS PUTNIŅŠ

Autore: Sandra Levija
(Sandra Levy)

Sallija bija maza meitene, kura vienmēr kavēja. Katru rītu tā vietā, lai kāptu ārā no gultas, kad mamma viņu sauca, viņa ieritinājās segā vēl uz divdesmit minūtēm. Pēc tam viņai bija ātri jānomazgājas un jāsaģērbjas, kamēr mamma turpināja atkārtot, lai viņa pasteidzas, citādi nokavēs skolu. Viņai bija ātri jāpabrokasto un jāsteidzas ārā pa durvīm, bieži steigā aizmirstot kaut ko svarīgu, piemēram, paņemt penāli. Nokļūstot skolā, viņa vienmēr bija pēdējā, kas ieradās, un viņai nācās apsēsties, kur vēl bija palikusi kāda brīva vieta. Katru dienu viņai bija cits attaisnojums savai kavēšanai. Viņai tīri labi sāka padoties sagudrot dažādus attaisnojumus.

Tad, kādu dienu, Sallija pamodās, pirms mamma bija ienākusi viņas istabā. Ārā, pie loga, dziedāja putniņš. Dziesma bija tik skaista, ka viņa izlēca no gultas, lai palūktos uz putnu. Strazds priecīgi dziedāja, jo bija pienākusi atkal jauna diena.



Sallija jutās tik laimīga. Viņa nolēma, ka sagādās mammai jauku pārsteigumu, nomazgājoties un saģērbjoties, vēl pirms viņa to būs palūgusi. Viņai bija daudz laika, lai sagatavotos skolai. Pat brokastis garšoja labāk, jo viņai bija laiks tās izbaudīt.

Ierodoties skolā, viņai bija laiks sasveicināties ar saviem draugiem, pirms sākās stundas – un izvēlēties, kur viņa vēlējās sēdēt. Un, tiklīdz viņa sāka domāt, kāds varētu būt šodienas attaisnojums kavēšanai, viņa saprata! Ak, viņai vairs nevajadzēja

neko tādu izdomāt! Sallijai sāka pat labāk patikt stundas, jo viņa dienu bija sākusi mierīgā noskaņojumā.

Dienas beigās viņa pie sevis noteica, „Paldies, mazais putniņ. Es neapjautu, ka daudz patīkamāk ir būt agri nekā vēlu.”

Un viņa nekad vairs nekavēja.

JAUTĀJUMI:

1. Kāpēc Sallija vienmēr kavēja skolu?
2. Kāds bija rezultāts tam, ka viņa kavēja?
3. Kas viņai lika apzināties savu slikto ieradumu?
4. Kāds ieguvums bija no tā, ka viņa bija laikā?
5. Kāpēc ir svarīgi vērot savu laiku?
6. Vai ir iespējams dzīvot, neizniekojot laiku? Kā?
7. Kā tu juties, klausoties šo stāstu?
8. Vai tas tev kaut ko atgādināja?
9. Ko šis stāsts tev nozīmēja?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

VĀRDS IR VĒRO

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

Vārds ir vēro.
Tas nozīmē, ka tu
Rūpīgi seko tam,
Ko tu dari.
Ir kāds pantiņš
Par šo vārdu, un
Tas skan šādi.

Vēro Vārdus, kurus saki,
Vēro visu, ko tu Dari,
Tavām Domām jābūt labām.
Lai tavs Raksturs būtu labs.
Vienmēr vēro savu Sirdi.
Vēro savu Sirdi.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Sekojošos diskusijas jautājumus var atbildēt individuāli un pēc tam pārrunāt klasē. Sekojiet tam, lai diskusija noritētu viegli un priecīgi.

KĀ ES IZMANTOJU SAVU LAIKU

1. Kad mani no rīta modina, es...
 - a) uzreiz pieceļos
 - b) nolemju vēl 5-10 minūtes uzkavēties gultā
 - c) turpinu gulēt.
2. Kad man ir jāpilda mājasdarbi, es...
 - a) izpildu tos pēc tam, kad paskatos televizoru
 - b) izpildu tos pēc tam, kad parotaļājos
 - c) izpildu tos uzreiz, kad pārnāku mājās.
3. Kad man ir jādodas gulēt, es...
 - a) spēlējos, cerot palikt augšā mazliet ilgāk
 - b) eju gulēt, kad man to liek
 - c) saku, ka iešu gulēt, kad beigsies TV raidījums, kuru es skatos.
4. Viena lieta, ko es varētu mainīt, lai savu laiku izmantotu lietderīgāk, ir

.....

.....

.....

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un saka: „Mēs vērosim to, kā izmantojam savu laiku”.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

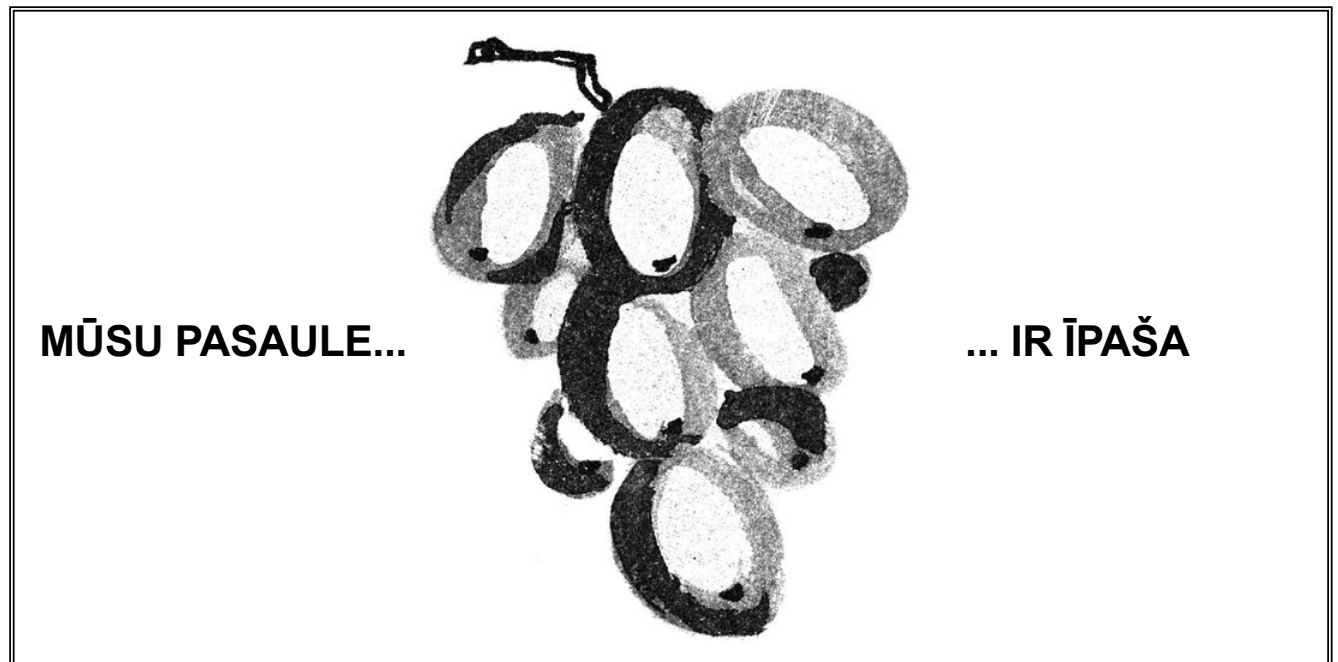
Saikne ar ģeogrāfiju: aiciniet bērnus aplūkot pasaules globusu un pārrunāji, kādas ir planētas un kā atšķiras laiks dažādās pasaules vietās.

MĪLESTĪBA PRET DABU

Mērķis: Aicināt padomāt par to, ka pasaule ir skaista, un veicināt rūpes un cieņu pret to.

Atslēgvārdi: daba, īpašs, dzīvās radības, krastmala, enerģija, virsma, zeme, tumsa, gaisma, saule, mēness, austrumi, horizonts, pateicība, sazināšanās.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



(Parādiet bērniem kartiņas ar dažādiem attēliem, uz kuriem ir attēlots gan dabas skaistums, gan kādas nepatīkamas lietas, piemēram, piesārņojuma radīts postījums, ieroči, atkritumi. Pajautājiēt viņiem, kas padara mūsu pasauli skaistu. Ļaujiet, lai bērni aplūko katru no attēliem, un atbilstoši tam, kas ir redzams attēlā, atbild ar „jā” vai „nē”.)

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Iztēlojies, ka tu esi maza sēkliņa, kas atrodas zem zemes...

Ir tumšs, un tu dzen savas saknes dziļāk, lai atrastu ūdeni...

Tu tiecies uz augšu, lai gan nezini, ko tieši tu meklē...

Pēkšņi tu izlauzies cauri zemei un ieraugi gaismu...

Tas ir tik brīnišķīgi! Saule tevi silda, un tu stiepies arvien augstāk... Tu jūties vesels un stiprs...

Sajūti, kā lietūs izsūcas cauri zemei, un padzeries vēso, atspirdzinošo ūdeni...

Kad esi jau krietni paaudzies, tu atklāj, kas tu patiesībā esi...

Tu vari būt zieds, koks, dārzenis vai krūms...

Domās iztēlojies, kas tu esi, un apbrīno sevi...

Tu esi kaut kas skaists, kas ir nācis no zemes un ko ir sasildījusi saule un veldzējis lietūs...

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

*Fragments no Milēnas Kuncas-Bino
(Milena Kunz Bijno) darba „Flauta”*

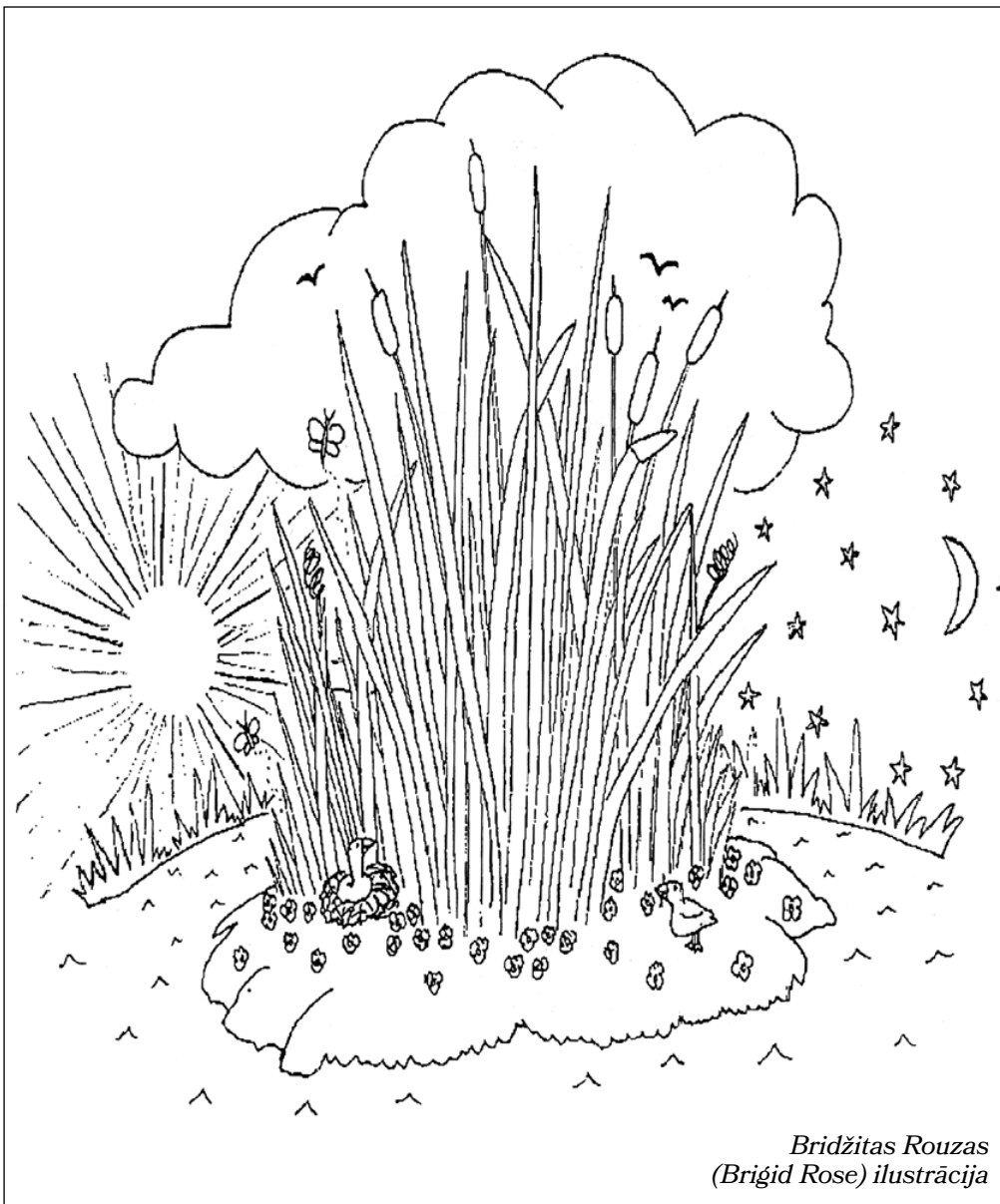
*(uz angļu valodu tulkojusi Žizela Robinsone
(Gisela Robinson))*

Zemes josla, kas stiepās gar upi, pēc musonu lietus perioda pamazām sāka izzūt. Sākumā izveidojās sarkanīgi dubļi, kas saules svelmē sacietēja un lēnām sašķēlās lielās un nevienādās plaisās. Mazā un traušlā niedrīte auga uz šīs zemes strēmeles kopā ar daudzām citām niedrēm. Cik vien varēja atminēties, šajā krastmalā vienmēr ir augušas niedres – slaidi, tomēr majestātiski augi ar lielu, vēdekļveida lapu vainagu. Pēc katra lietus perioda caur zemes garozu izspraucās jauni augi, kas ātri auga, jo tos loloja ūdens, upes dubļi un atvasaras saule. Cilvēki šo upi sauca par Jamunu; niedres to sauca par „Lielo ūdeni”.

Jaunais dzinumiņš cīnījās, lai izlauztos cauri zemei, ar neapturamu tiekšanos augt un dzīvības enerģijas vadīts. Kādu dienu tas izlīda virszemē. Ar pēdējo enerģijas uzplūdu, gandrīz zaudējis spēkus, viņš ienāca šajā pasaulē un ieraudzīja gaismu. Tā apžilbināja viņu. Viņa bāli zaļā galviņa izskatījās gandrīz balta spožajā saules gaismā.

Viņš ilgi palika mierīgs, izbaudot, cik viegls ir gaiss, un kādas ir krāsas. Viņš sajuta patīkamo gurdumu, kas iestājas, kad beidzot esam sasnieguši savu mērķi un atbrīvojušies no spriedzes un sasprindzinājuma. Viņš nesaprata savas cīņas iemeslu, kad vēl atradās zem zemes.

Viņš bija jautājis sev: „Kāpēc man ir jācīnās ar šiem cietajiem zemes kūlītiem?” un „Uz kuriem es dodos?”. Tumsa, kas ieskāva viņu zemes klēpī, bija mierinoša, un viņš tiešām būtu apmierināts palikt tur, mierā un klusumā. Bet kaut kāda iemesla dēļ viņā pamodās neizskaidrojama enerģija un vadīja viņu pret paša gribu.



*Bridžitas Rouzas
(Brigid Rose) ilustrācija*

Nonākot virszemē, viss nogurdinošais process šķita kā slikts sapnis, bet tagad viņš saprata savas cīņas iemeslu. Viņš jutās laimīgs, ka ir dzīvs, ka var redzēt sauli, ka ir uzvarējis savu pirmo cīņu. Bet, kad pienāca vakars un saule paslēpās aiz horizonta, jaundzimušais niedres stiebriņš kļuva nemierīgs. Vai viņam jādodas atpakaļ zemē? Vai viņš jau ir sasniedzis sava ceļojuma galamērķi? Kur vēl viņam jādodas?

Iestājoties naktij, mazais niedres stiebriņš bija jau apradis ar tumsu. Viņš apjauta, ka nakts tumsa nebija tik necaurredzama kā tā, kas bija zem zemes, un viņa bailes sāka izgaist. Tad viena pēc otras tumšajās debesīs parādījās mazas, mirdzošas gaismiņas, un uzausa liela, bāla saule.

Un atkal viņa prātu pārņēma jautājumi. Vai šī saule nupat ir piedzimusi, tāpat kā viņš piedzima tikai pirms dažām stundām? Jo, tāpat kā viņš, šī saule bija bāla un skumja, un acīmredzami nogurusi no piepūles augt – mazajam asniņam tas viss bija pazīstams.

Viņš alka pēc atbildēm uz saviem jautājumiem un vārgā balstiņā jautāja blakus esošai lielākai niedrei, „No kuras pasaules uzradās šī bālā saule?”

Lielā niedre, draudzīgi iesmējusies, atbildēja, „Tā nav saule. Tas ir liels nakts un ūdens pavēlnieks. Tas ir mēness.”

Mazais asniņš negribēja izskatīties mulķīgi un vairs neuzdeva jautājumus. Bet savā galvā turpināja prātot par vienu jautājumu pēc otra. Nakts? Ūdens? Vai nakts bija citāda tumsa, vai tā bija tumsa, kas radusies gaisā, nevis zemē? Vai mums arī ir jāiziet cauri šai tumsai? Vai viņa lielie radinieki, kas bija turpat blakus, bet kuru galotnes viņš nevarēja saskatīt, bija jau pārvarējuši tumsu?

Joprojām izbrīnīts un izbailu pārņemts, mazais asniņš nepamanīja, ka nakts pavēlnieks bija pamazām atkāpies no debesīm un pirmie gaismas stari sāka parādīties no austrumiem. Horizonts iekrāsojās rozīgs un pēc tam spoži dzeltens, un atkal bija redzama zeltainā saule.

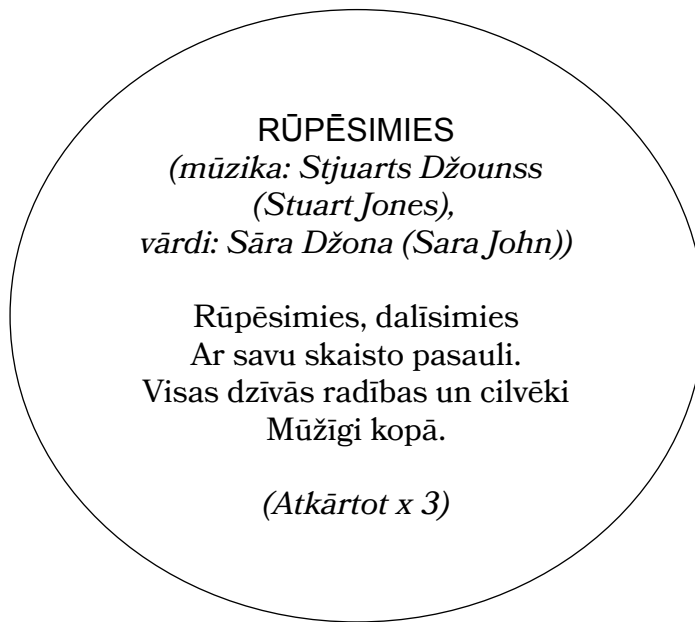
Mazais asniņš bija jau vienu dienu vecs.

Laikam ejot, viņš daudz ko iemācījās. Viņš iemācījās priecāties par vēja vieglajiem glāstiem, kas reizēm viņu pamatīgi sakutināja, liecot no vienas puses uz otru. Viņš koncentrējās uz mitruma uzņemšanu no zemes caur saknēm, lai varētu izturēt garās un svelmainās dienas zem saules. Viņš iemācījās uzsūkt rīta rasu, kas izveidojās uz viņa lapām, un pateicībā čukstēja lūgšanu par katru atspirdzinošo lāsīti. Mazā niedrīte sāka vērot arī savu apkārtni un iemācījās sazināties ar pārējiem niedru birztalas iemītniekiem.

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu tu dotu šim stāstam?
2. Kas ir musonu periods?
3. Ko mazā niedrīte piedzīvoja, izaugot no mazas sēkliņas?
4. Kāpēc mazā niedrīte jutās uztraukusies?
5. Par ko mazā niedrīte noturēja mēnesi?
6. Vai ir labi uzdot daudz jautājumus, kā to darīja mazā niedrīte?
7. Kas tev visvairāk patīk dabā?
8. Kā tu juties, klausoties šo stāstu?
9. Vai tas tev kaut ko atgādināja?
10. Ko šis stāsts tev nozīmē?

GRUPAS DZIEDĀŠANA



GRUPAS AKTIVITĀTE

1. TĪKLA APLIS

(Parāda mijiedarbību dabā).

Bērni nostājas apļos, apmēram 8 bērni katrā aplī.

Viens no bērniem ir saucējs.

Kāds no bērniem iztēlojas, ka ir zieds, un tur rokās dzijas kamola galu.

Saucējs saka, „Kam vajag ziedu?”

Pirmais no bērniem, kurš pasaka atbildi

(piem., dzīvnieks apēd ziedu;

putns apēd zieda sēklas;

bite sūc zieda nektāru u.c.),

paņem kamolu, atritinot to, bet turot dzijas pavedienu, stingri nostieptu pāri aplim.

Pēc tam saucējs saka, „Kam vajag...?”

Turpiniet rotaļu, veidojot dzijas pavediena tīklu, un bērni nosauc arvien jaunas lietas, kas parāda, kā dabā viss ir saistīts.

Kad visi bērni tur rokās nostieptu dzijas pavedienu, palūdziet vienam no bērniem apsēsties zemē, pavelkot pavedienu un leju.

Pajautājiet, vai citi sajuta to, ka ir atkarīgi cits no cita un no dabas.

2. Uzzīmēt vai izkrāsot zīmējumu, parādot dabas skaistumu, izmantojot savu iztēli vai kāda zināma ainavu gleznotāja attēlu.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un pasaka abās pusēs esošajiem bērniem: „Mūsu pasaule ir īpaša, un arī mēs esam īpaši”.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Zinātne: bērni iestāda dažādas sēklas un skatās, kā tās aug; novērojot un atzīmējot izmaiņas tabulā.

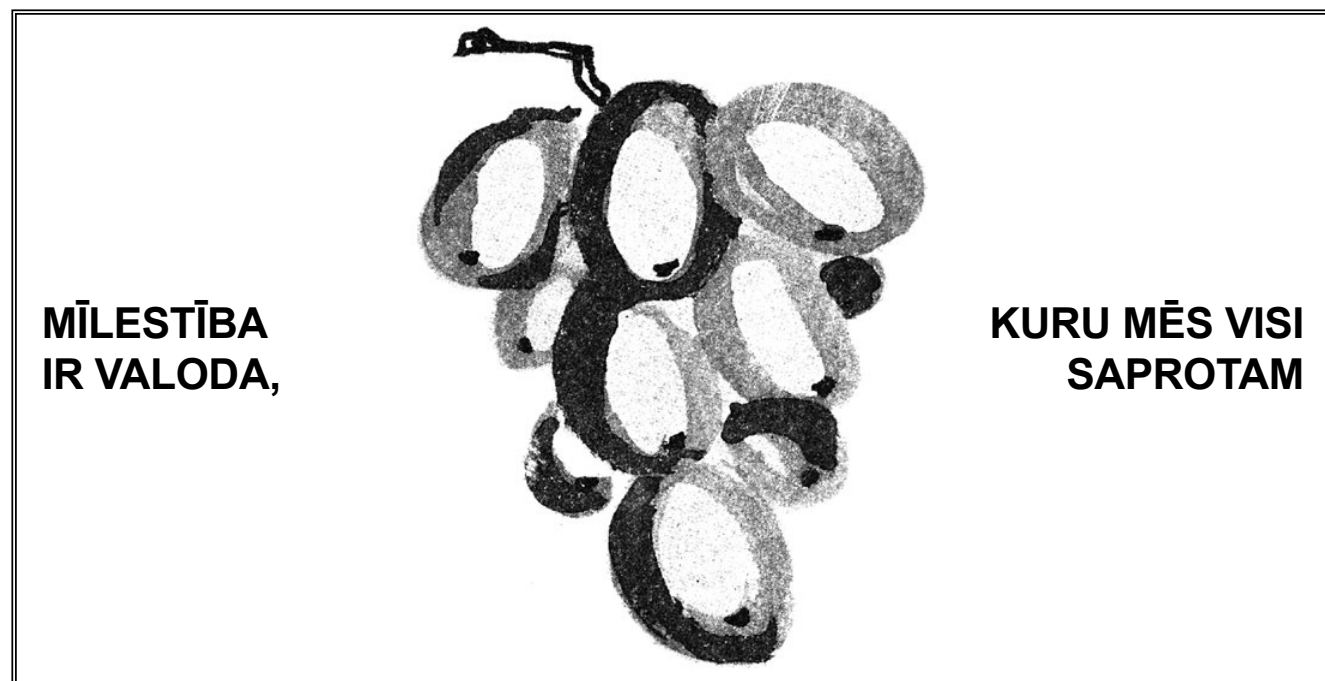
Deja un kustība: bērni kustas izvēlētas mūzikas pavadībā, iztēlojoties, ka viņi ir niedres. Skolotājs var pielāgot dažādus laika apstākļus un gadalaikus.

UNIVERSĀLĀ MĪLESTĪBA

Mērķis: Attīstīt sevī mīlestības jūtas pret visu.

Atslēgvārdi: universāls, planētas, maģisks, zvaigznes, dimanti, burbulis, mirdzošs, Britu salas, mīlestības enerģija, sajūta, spožums.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



**MĪLESTĪBA
IR VALODA,**

**KURU MĒS VISI
SAPROTAM**

Pārrunājiet, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstoša ir flautas mūzika vai mūzika ar dabas skaņām, piem., vaļa dziesma).

Tad pamazām nogrieziet mūziku, lai bērni pavada minūti, sēžot klusumā.

Aizver acis... dziļi ieelpo... un izelpo... turpini mierīgi elpot, sajūtot mīlestību visapkārt...

Ļauj mīlestības sajūtai rasties tavā sirdī...

Pēc tam ļauj tai izplesties viscaur tevī...

Tu esi mīļš un skaists, un tādi ir arī citi ap tevi...

Ļauj savai mīlestībai izplesties un sūti to katram bērnam savā klasē...

Pēc tam sūti to savai ģimenei...

Pēc tam cilvēkiem uz ielas...

Pēc tam visai pilsētai...

Pēc tam visai valstij...

Pēc tam visai pasaulei...

Visām dzīvajām radībām... dzīvniekiem... zivīm... kokiem... augiem...

Un sūti to visai planētai...

Ikkatram...

Jo visiem un ikvienam ir vajadzīga mīlestība...

Tava mīlestība ir svarīga visam, kas ir tev apkārt...

To saprotot, tu jūties laimīgs.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

VIOLETĀS DURVIS

*Fragments no Sintijas Bahas (Cynthia Bach)
darba „Emma un maģiskais pavediens”*

Emma pamodās sestdienas rītā, skanot balsīm no blakus guļamistabas. Kas tur notika?

Protams, tētis šodien bija mājās, tāpēc noteikti kaut kas būs citādi. Emma uzmanīgi klausījās. Jā, mamma un tētis taisījās līmēt tapetes, kaut ko krāsot un rosījās jau no paša rīta agruma. Viņiem gan būs darbīga diena.

Mamma ielūkojās istabā un teica, „Brokastis ir uzklātas. Esi laba meitene, noskrien lejā un pabrokasto.”

Emma ātri apģērbās, noskrēja pa trepēm lejā un sāka brokastot. Ēdot kukurūzas pārslas, viņa palūkojās ārā pa logu, domājot, kāda gan būs šī diena. Izskatījās diezgan pelēks un apmācies.

„Nu, labi,” viņa noteica. „Es domāju, ka paskatīšos grāmatu, ko man uzdāvināja auklīte.” Viņa ātri nomazgāja traukus un uzkāpa atpakaļ augšstāvā.

Tētis sacīja, „Emma, ja vēlies, pēcpusdienā, kamēr nožūs krāsa, mēs varam pabraukāties ar mašīnu.”

„Tas būtu jauki. Paldies, tēti,” atbildēja Emma un pievērsās savai grāmatai. Tās nosaukums bija „Planētas”. Viņa bija skatījusies raidījumus par planētām pa televizoru, bet bija grūti iztēloties, kādas tās ir. Tās šķita tik tālas, pat lūkojoties caur onkuļa Maika teleskopu.

Emma šķirstīja lappuses, lai sameklētu attēlus. Te jau tie bija – Marss, Merkurs, Venēra, Mēness. Emmai patika mēness. Bija interesanti vērot, kā dažādās naktīs tas maina savu formu. Vēl bija Jupiters, Neptūns, Plutons un Saturns! Tas viņai patika visvairāk, jo tam apkārt bija gredzeni. Grāmatā bija teikts, ka gredzeni ir veidojušies no ledus gabaliem – cik pārsteidzoši!

Viņa prātoja, kas liek planētām riņķot ap Sauli un kas notur Sauli uz vietas? Emmai mazliet sāka reibt galva, domājot par to visu, tāpēc viņa uz mirkli nolika grāmatu malā un zem spilvena sataustīja kamolu ar maģisko pavedienu. Jā, re, kur tas bija. Kārtīgi satīts.

Viņa paturēja to rokā un pie sevis noteica, „Šodien būs pēdējā maģiskā diena. Vēl ir palikušas tikai vienas durvis, pa kurām ieiet.” Emma bija jau piedzīvojusi piecus brīnumainus ceļojumus, izejot cauri vannasistabas durvīm, kur viņu aizveda kamols ar maģisko pavedienu. Šis bija sestais. Izejot cauri vannasistabas durvīm, viņa bija nonākusi pie sešām krāsainām durvīm, un katra no tām veda uz savu neparasto piedzīvojumu pasauli. Pēdējās durvis, kuras viņa vēl nebija atvērusi, bija violetas.

Kamols ar pavedienu sakustējās, sāka spoži spīdēt un izlēca no viņas rokām. Kā vienmēr, Emma cieši turēja pavediena galu rokā un aizrautīgi sekoja tam uz durvīm. Kamols izlēca caur durvīm, un brīnumainā kārtā Emma tam sekoja. Nebija ne miņas no mammas un tēta, kas darbojas blakus istabā. Patiesībā blakus istabas nemaz nebija, tikai durvis uz maģisko pasauli.

Rožu sārtais paklājs iemirdzējās, un gaisma augšā bija ļoti spoža, tik spoža, ka Emma ātri palūkojās uz visām durvīm, kur viņa jau ir bijusi. Tās visas mirdzēja, katra savā krāsā, un viņa atcerējās skaistos piedzīvojumos aiz katras no tām. Tagad bija pienākusi violeto durvju kārta, tās jau spīdēja un mirdzēja. Ko gan viņa šodien ieraudzīs? Nošalca gaiss, un viņa jau bija aiz durvīm. Viņa bija nonākusi skaistā feju dārzā. Kamēr viņa to aplūkoja, lēnām sāka krēsnot.



Džuliana Merimena
(Julian Merriman) ilustrācija

Tad viņa pamanīja, ka blāvajā gaismā spīd kaut kas ļoti spilgts. Emmai nācās vairākas reizes mirkšķināt, līdz acis pierada, un viņa pārsteigta skatījās. Vai tā tiešām bija zvaigzne, tieši viņas priekšā?

„Es tikai izskatos kā zvaigzne. Es esmu zvaigžņu feja,” no mirdzošās zvaigžņu formas atskanēja skanīga balstiņa. „Es atnācu, lai aizvestu tevi ceļojumā.”

„Uz kuriem?” jautāja Emma.

„Ja tu iekāpsi manā zvaigžņu burbulī, es tevi aizvedīšu un tu būsi pavisam drošībā,” atbildēja balstiņa, kas skanēja reizē mierinoši un aicinoši.

Emmai bija sajūta, ka šis būs vislabākais piedzīvojums no visiem. No sākuma viņai bija grūti saskatīt zvaigžņu burbuli, bet tad tas kļuva skaidrāks un līdzinājās ziepjūdens burbuliem, kurus viņa mēdza pūst visās varavīksnes krāsās. Uz burbuli veda mazi pakāpieni, kas izskatījās kā dimantiņi.

„Nebaidies,” sacīja zvaigžņu feja. „Burbulī tu būsi drošībā un uz visu varēsi skatīties no iekšpuses.”

Dzirkstošā balstiņa izklausījās ļoti laipna, it kā visi Emmas tuvākie cilvēki būtu saplūduši vienā. Viņai ne no kā nebija jābaidās, vai ne? Turot kamolu, viņa uzskrēja pa dimanta pakāpieniem uz burbuli. Šķita, ka burbuļa durvis atvērās un aizvērās aiz viņas, pat tām nepieskaroties. Un pakāpieni salocījās iekšā, izveidojot sēdekli.

„Vai esi gatava?” jautāja feja.

„Jā,” Emma, mazliet uztraukusies, atbildēja. „Kur mēs dosimies?”

„Mēs lidosim!” atbildēja feja.

Ārā bija mirdzoša, samtaina tumsa, un Emma nodomāja, ka kuru katru brīdi viņa var ieraudzīt kaut ko ļoti īpašu.



Džuliana Merimena
(Julian Merriman) ilustrācija

Viņas bija lidojušas tikai dažas sekundes, kad zvaigžņu feja sacīja, „Tagad paskaties pa kreisi un tieši lejā, zem sevis. Un nebaidies, tu nevari nokrist.”

Emma pagriezās un sev par pārsteigumu atklāja, ka skatās lejā, uz Zemi. Cik tā bija skaista-zila un balta, un lēnām griezās, ļaujot viņai ieraudzīt dažādas valstis.

Tur bija Britu salas! Viņa jutās mazliet savādi, skatoties uz tām no tāda augstuma. Tad viņa ieraudzīja mēnesi. Likās, it kā tas dotos pa taciņu, ko veidoja mirdzošas, smalkas līnijas, gluži kā zirnekļu tīkls, veidojot lielu apli ap zemi. Viņas devās augstāk, līdz pietuvojās citām planētām. Feja sacīja, ka tās ir gluži kā bumbas, kādas uz zemes veido cilvēki.

„Kas radīja planētas?” Emma painteresējās.

„Tās radīja Lielā enerģija, ko sauc par Mīlestību.”

„Vai Lielā enerģija ir rozā?” jautāja Emma. „Es esmu to redzējusi apkārt dzīvniekiem un cilvēkiem, kad viņi ir labestīgi.”

„Var teikt, ka tā ir visās krāsās, jo no tās ir radīts viss,” atbildēja zvaigžņu feja. „Bet, jā, rozā ir Mīlestības krāsa, kuru cilvēkiem ir visvieglāk ieraudzīt.”

Kad viņas devās atpakaļ uz Zemi, Emma pamanīja, ka Zemi ieskāva rozā miglīņa, bet vietām tajā bija lieli caurumi. „Tur nav Mīlestības,” viņa nodomāja. „Un varbūt tas liek Zemes enerģijai skumt.”

„Jā, tev ir taisnība,” pasmaidīja feja. „Tāpēc vienmēr dāvā Mīlestību Zemei. Tas palīdzēs aizlāpīt caurumus.”

Droši nonākusi atpakaļ, Emma izskrēja no burbuļa pa dimanta pakāpieniem uz leju. Viņa pateicās un atvadījās no zvaigžņu fejas.

„Emma! Ir laiks doties ārā,” viņa izdzirdēja balsi. Tas bija tētis, un Emma pamanīja, ka ir saritinājusies gultas kājgalī. Tas tik bija piedzīvojums!

JAUTĀJUMI:

1. Kas norisinājās sestdienas rītā?
2. Kādu grāmatu Emma lasīja?
3. Kura planēta viņai patika visvairāk? Kāpēc?
4. Kā Emma nonāca savos maģiskajos piedzīvojumos?
5. Cik reižu jau viņa bija devusies maģiskajos piedzīvojumos caur vannasistabas durvīm?
6. Kādā krāsā bija durvis, kas aizveda viņu sestajā piedzīvojumā?
7. Vai vari pastāstīt, kāds bija Emmas piedzīvojums?
8. Kas, pēc fejas stāstītā, radīja planētas?
9. Ko nozīmē lieli caurumi rozā miglā ap Zemi?
10. Kā tu domā, ko mēs, cilvēki, varam darīt, lai to labotu?
11. Kā mēs varam parādīt savas rūpes par pasauli?
12. Kā tu juties, klausoties šo stāstu?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MŪSU PASAULE, KURA JŪT
(mūzika: *Stjuarts Džounss (Stuart Jones)*,
vārdi: *Sāra Džona (Sara John)*)

Mēs esam bērni šai pasaulei, kura jūt visu,
Noliekam savas pēdas uz zemes,
Mūsu planētai dāvājam mīlestību
Un ļaujam, lai izplešas tā.
Debesīs mēs mirdzam,
Mūsu planēta ir dzīva, un ikviens to redz.
Lai tā mirdz savā spožumā,
Patiesā mīlestībā no tevis un manis.

(*Atkārtot x 2*)

Patiesā mīlestībā no tevis un manis.
Patiesā mīlestībā no tevis un manis.

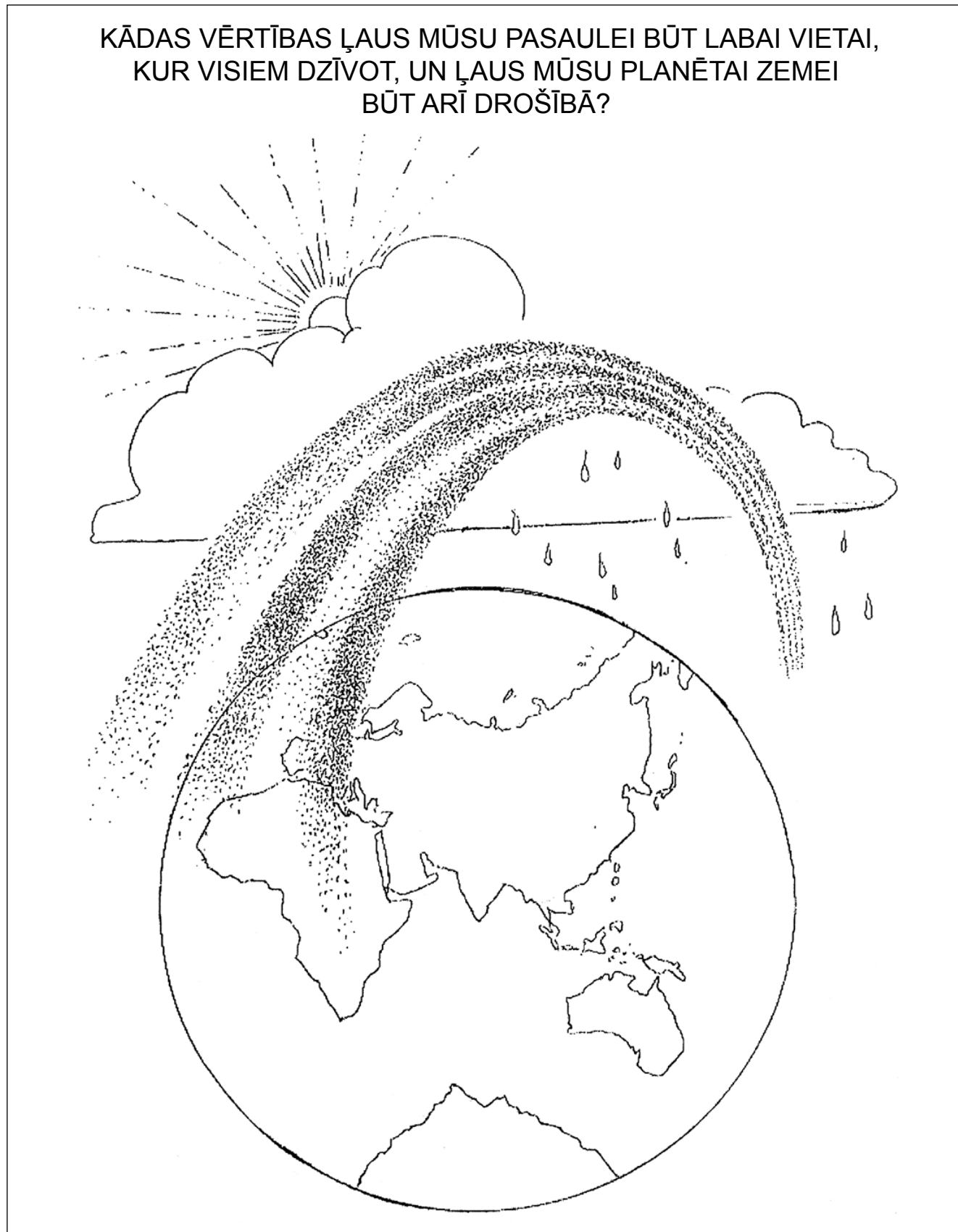
GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Iedodiet katram bērnam kopiju ar planētas attēlu, kas ir nākamajā lapā.
Pārrunāriet ar bērniem vērtības, kas ir saistītas ar nevardarbību.
Palūdziet, lai bērni pastāsta, kādas vērtības mums ir jāpraktizē, lai pasaule būtu laba vieta, kur mums dzīvot, un kādas vērtības ļaus mūsu planētai Zemei būt arī drošībā.
Pēc tam izkrāsojiet attēlu.
2. Izveidojiet saukli tam, kas ir „Mīlestība pret mūsu pasauli”.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt, lai bērni izveido apli un domā par mīlestības sajūtu pret visiem un pret planētu Zemi.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Aiciniet bērnus izveidot plakātu, kas parāda, kā būt labestīgiem pret Māti Zemi.



Lūdzu, aizpildiet šo novērtējuma formu un nosūtiet uz:
Sathya Sai Education in Human Values Trust, UK
The Glen, Cuckoo Hill, Pinner HA5 2BE, Middx.
Tel.: 020 8429 2677
Fakss: 020 8866 3914

e-pasts: SathyaSaiEHV@dial.pipex.com

NOVĒRTĒJUMA FORMA

Kuras nodarbības vai nodarbību daļas izdevās labi un kāpēc?

.....

Ko Jūs mainītu un kāpēc?

.....

Kādu ietekmi uz jauniešu uzvedību Jūs pamanījāt?

Nedēļas beigās?

Semestra beigās?

Vai kāda no programmas daļām Jums nebija ērta?

.....

Vai ir kādi citi komentāri?

.....

Skolas nosaukums

Skolas adrese

.....

Paraksts: Datums:

Es vēlētos saņemt informāciju par nacionālo vērtību konkursiem,
kurus jūs sponsorējat Apvienotajā Karalistē.

Lūdzu
atzīmējiet

☐

PIEZĪMĒM

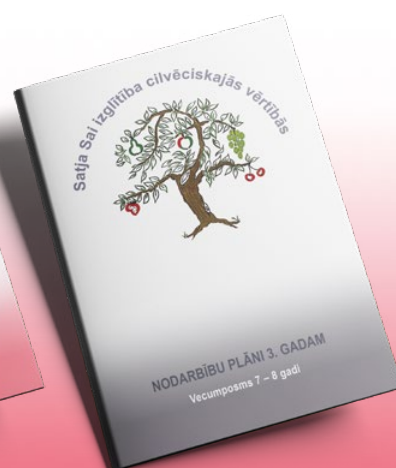
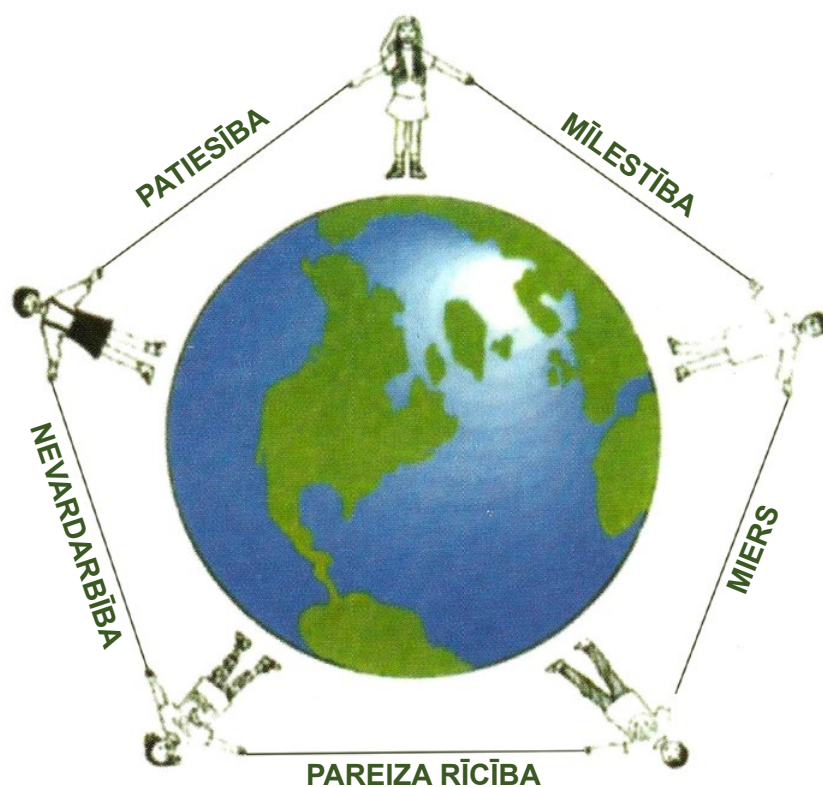
PIEZĪMĒM

PIEZĪMĒM

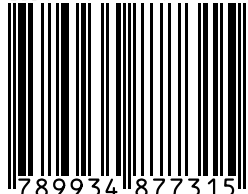
PIEZĪMĒM

PIEZĪMĒM

PIEZĪMĒM



ISBN 978-9934-8773-1-5



9 789934 877315