

Satja Sai izglītība cilvēciskajās vērtībās



NODARBĪBU PLĀNI 4. GADAM

Vecumposms 8 – 9 gadi

Mācību programma rakstura attīstībai

***sagatavojusi Kerola Aldermana
(Carole Alderman)***



LŪDZU, ŅEMIET VĒRĀ, KĀ ŠĪ GRĀMATA IR PAREDZĒTA IZMANTOŠANAI PĒC APMĀCĪBĀM. IEVADS IR TIKAI ĪSS PROGRAMMAS KOPSAVILKUMS UN PADZIĻINĀTI NEIETVER VISUS TOS DAUDZOS ASPEKTUS, KAS BŪTU JĀŅEM VĒRĀ, PIEMĒRAM, SAJŪTU UN JŪTĪGUMA APZINĀŠANOS UN PRASMES TO PIELIETOT.

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

Autortiesības © 1995 Satja Sai izglītības par cilvēciskajām vērtībām fonds
(*Sathya Sai Education in Human Values Trust*), Apvienotā Karaliste
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: 0 9530241 7 2**

Pirmais izdevums publicēts 1996. gadā (ISBN: 0 9530241 1 3)
Otrais izdevums pārpublicēts 1998. gadā ar nelieliem labojumiem (ISBN: 0 9530241 1 3)
Trešais izdevums pārpublicēts 1999. gadā ar nelieliem labojumiem (ISBN: 0 9530241 1 3)
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”
Tālr.: (+371) 29463326
E-pasts: info@sokratatautskola.lv
Mājas lapa: www.sokratatautskola.lv

LĪDZAUTORI

Ievads:	Kerola Aldermane (<i>Carole Alderman</i>), <i>Dip.Couns.</i> Roberts G. Aldermans (<i>Robert G. Alderman</i>), <i>BSc(Hons)</i> Džeimss Lī (<i>James Lee</i>), <i>BSc(Hons)</i> , (konsultants izglītības jautājumos) Roberts Aldermans (<i>Robert Alderman</i>), <i>BSc(Hons)</i> Sandīps Najars (<i>Sundeep Nayar</i>), <i>BA(Hons)</i>
Stundu plāni:	Kerola Aldermane (<i>Carole Alderman</i>), <i>Dip.Couns.</i> Luīze Bega (<i>Louise Bagg</i>), dramaturģija Izabella Ričija (<i>Isobel Ritchie</i>), <i>BA(OU)</i> , <i>DipIII</i> Trūdija Rūda (<i>Trudy Rood</i>)
Stāsti:	Kerola Aldermane (<i>Carole Alderman</i>), <i>Dip.Couns.</i> Sintija Baha (<i>Cynthia Bach</i>) Kens Davenporta (<i>Ken Davenport</i>) Tesa Hilmane (<i>Tessa Hillman</i>) Robs Džefrijs (<i>Rob Jeffries</i>) Sāra Džona (<i>Sara John</i>) Vinifreda Metjūza (<i>Winifred Matthews</i>) Rita Melvani (<i>Rita Melwani</i>) Trūdija Rūda (<i>Trudy Rood</i>) Džons Vestijs (<i>John Vesty</i>)
Zīmējumi:	Anni Kalagane (<i>Anni Callaghan</i>), <i>BSc(Hons)</i> Harolds Džeferijs (<i>Harold Jefferies</i>) Robs Džeferijs (<i>Rob Jefferies</i>) Alans Nisbets (<i>Alan Nisbet</i>) Nīna O'Konele (<i>Nina O'Connell</i>), <i>BA(Hons)</i> , <i>DipATH</i> Bridžita Rouza (<i>Brigid Rose</i>)
Dziesmas:	Kerola Aldermane (<i>Carole Alderman</i>), <i>Dip.Couns.</i> Dženija Geiza (<i>Jenny Gaze</i>) Nikija Gilberta (<i>Nicky Gilbert</i>) Sāra Džona (<i>Sara John</i>) Stjuarts Džounss (<i>Stuart Jones</i>) Dereks Norbarijs (<i>Derek Norbury</i>)
Rediģēšana:	Alisona Rosa (<i>Alison Ross</i>), <i>LCST</i> Kens Davenporta (<i>Ken Davenport</i>)
Tehniskais un IT atbalsts:	Rojs Kriks (<i>Roy Creek</i>) Barats Handa (<i>Bharat Handa</i>), <i>BCom</i> , <i>FMAAT ALIA (dip)</i> Kirans Mistrijs (<i>Kiran Mistry</i>), <i>BSc(Hons)</i>

Pateicība par atļauju pārpublicēt sekojošus materiālus:

Fragmenti no „Satja Sai izglītība par cilvēciskajām vērtībām: Rokasgrāmata skolotājiem”,
autori: Dr. Art-ong Jumsai Na Ayudhya, *BA(Hons)*, *MA(Cantab)*, *DIC*, *PhD.*, un Lorēna
Barouza (*Loraine Burrows*), Satja Sai izglītības institūts Taizemē;
Viktorīna „Tuvu mājām” & Globālā ciemata spēle, „Zaļā aktivitāšu grāmata”,
izdevējs: Lion Publishing plc., Oksforda.

NODARBĪBU PLĀNI

Lpp.



<u>Nodarbība 4.1</u>	<u>Programmas ievads</u>	9
Citāts:	Dzejolis par 5 vērtībām	
Sēdēšana klusumā		
Stāsts:	Sāras stāsts	
Dziesma:	Kur?	
Aktivitāte:	Viena lieta, kas mums ir kopīga	
Papildus:	Simboli / Viena lieta, ko es vēlos sagaidīt...	
<u>Nodarbība 4.2</u>	<u>Vērtība: Patiesība</u> <u>Saistītā vērtība: Izpratne</u>	13
Citāts:	Vienmēr ieklausies, ko saka vadības tornis... / Ko sēsi...	
Sēdēšana klusumā		
Stāsts:	Kas ir patiesa bagātība – Langarovas stāsts	
Dziesma:	Skaistums ir	
Aktivitāte:	Lomu spēle: intervijas ar izdzīvojušajiem	
Papildus:	Filmas kadri / Ziņas masu medijos	
<u>Nodarbība 4.3</u>	<u>Vērtība: Patiesība</u> <u>Saistītā vērtība: Prieks mācīties</u>	18
Citāts:	Lai zināšanas arvien aug Un bagātina cilvēka dzīvi	
Sēdēšana klusumā		
Stāsts:	Zvaigžņu pētnieks Billijs	
Dziesma:	Visums esi tu	
Aktivitāte:	Rotaļa: TV intervijas	
Papildus:	Saikne ar astronomiju / vēsturi: Nīla Ārmstronga ceļojums uz Mēnesi	
<u>Nodarbība 4.4</u>	<u>Vērtība: Patiesība</u> <u>Saistītā vērtība: Optimisms</u>	23
Citāts:	Katram mākonim ir zelta maliņa / Viss ir labs, kas...	
Sēdēšana klusumā		
Stāsts:	Karalis un ministrs	
Dziesma:	Optimisms	
Aktivitāte:	1. Diskusija: Sallija domā... , Sandija domā... 2. Pārrunājiet, kādas vērtības mums ir jāpraktizē... un uzrakstiet tās uz kalna stūrakmeņiem. Pēc tam izkrāsojiet.	
Papildus:	Saikne ar zinātni: bioloģiskās pārmaiņas	
<u>Nodarbība 4.5</u>	<u>Vērtība: Patiesība</u> <u>Saistītā vērtība: Izzināšanas gars</u>	29
Citāts:	Dzīvē ir kaut kas vairāk... / Zināšanu mērķis ir gudrība	
Sēdēšana klusumā		
Stāsts:	Aprobežotā varde	
Dziesma:	Nāc un ņem manu roku	
Aktivitāte:	1. Rotaļa: Lec, varde 2. Komunikācijas un klausīšanās prasmes (dot padomu viens otram)	
Papildus:	Saikne ar zinātni: izcilu zinātnieku dzīve	

<u>Nodarbība 4.6</u>	<u>Vērtība: Patiesība</u>	<u>Saistītā vērtība: Vienotība dažādībā</u>	35
Citāts:	Viss, ko es redzu, ir daļa no manis		
Sēdēšana klusumā			
Stāsts:	Keitija un govs		
Dziesma:	Viss, ko es redzu, ir daļa no manis		
Aktivitāte:	Rotaļa ar spoguļi		
Papildus:	Universālie elementi		
<u>Nodarbība 4.7</u>	<u>Vērtība: Mīlestība</u>	<u>Saistītā vērtība: Rūpēšanās</u>	40
Citāts:	Mīlestība darbībā ir pareiza rīcība		
Sēdēšana klusumā			
Stāsts:	Plušķis		
Dziesma:	Mīlestība ir enerģija		
Aktivitāte:	1. Rotaļa: muzikālie krēsli un deja 2. Pārrunājiet, kādas vērtības mums ir jāpraktizē, lai... Uzrakstiet tās uz vilņiem attēlā ar delfinu un izkrāsojiet		
Papildus:	Veiciet eksperimentu, lai redzētu, vai mīlestība palīdz augiem augt		
<u>Nodarbība 4.8</u>	<u>Vērtība: Mīlestība</u>	<u>Saistītā vērtība: Draudzība</u>	47
Citāts:	Vienīgais veids, kā iegūt sev draugu, ir pašam par to būt Mīli savu tuvāko kā sevi pašu		
Sēdēšana klusumā:			
Stāsts:	Labais samarietis		
Dziesma:	Esiet sveicināti, mani draugi		
Aktivitāte:	Anketa par draudzīgu izturēšanos		
Papildus:	Draudzības kartiņas		
<u>Nodarbība 4.9</u>	<u>Vērtība: Mīlestība</u>	<u>Saistītā vērtība: Dāsnums</u>	51
Citāts:	Dāvanas vērtība ir mīlestībā, ar kādu tā tiek dāvināta „... cēlam prātam dāvana kļūst lieka, ja devējam par doto nav vairs prieka”		
Sēdēšana klusumā			
Stāsts:	Nabadzīgā atraitne		
Dziesma:	Dod, dod, dod		
Aktivitāte:	Izmantojot „prāta vētru”, izdomājiet idejas, kā mēs kopā varam dot...		
Papildus:	Uzzīmējiet dažādas sejas izteiksmes		
<u>Nodarbība 4.10</u>	<u>Vērtība: Mīlestība</u>	<u>Saistītā vērtība: Labestība</u>	55
Citāts:	Reiz bija kāds vīrs, kaut daži domāja, ka traks, Jo vairāk viņš atdeva, jo vairāk viņam bija		
Sēdēšana klusumā			
Stāsts:	Skolas ekskursija		
Dziesma:	Labestība ir dārgums		
Aktivitāte:	Pāros pārrunājiet, kad...		
Papildus:	Labestības dienasgrāmata		
<u>Nodarbība 4.11</u>	<u>Vērtība: Mīlestība</u>	<u>Saistītā vērtība: Dalīšanās</u>	60
Citāts:	Cik mīlestības ir tevī, tik skaistuma ir tevī...		
Sēdēšana klusumā			
Stāsts:	Skopais zemnieks		
Dziesma:	Laimīgi ir tie		
Aktivitāte:	Laimīgās rokas		
Papildus:	Galva, sirds un rokas		

<u>Nodarbība 4.12</u>	<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītās vērtības:</u> <u>Novērtēšana un pateicība</u>		66
Citāts:	Zāle bieži šķiet zaļāka...			
Sēdēšana klusumā				
Stāsts:	Eimija			
Dziesma:	Mīlestības lietussargi			
Aktivitāte:	Izveidojiet vai uzzīmējiet lietussargu un uzrakstiet uz tā, kas jums ir nepieciešams pilnvērtīgai dzīvei. Pēc tam pārrunājiet savas izvēles.			
Papildus:	Novērtēšanas koks			
<u>Nodarbība 4.13</u>	<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Vēlmju ierobežošana</u>		71
Citāts:	Vēlmes sākas no mūsu tieksmes salīdzināt			
Sēdēšana klusumā	Ierobežo savas vēlmes, citādi tām nebūs ne gala, ne malas			
Stāsts:	Vecā sieviete, kura dzīvoja kurpē			
Dziesma:	Priecīgi uzdziedi			
Aktivitāte:	Jautājumi diskusijai: ierobežot vēlmes – nauda			
Papildus:	Saikne ar matemātiku: ierobežot vēlmes			
<u>Nodarbība 4.14</u>	<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Iekšējais spēks</u>		77
Citāts:	Laime ir iekšējais smaids			
Sēdēšana klusumā				
Stāsts:	Mārgareta atrod iekšējo spēku un mieru			
Dziesma:	Dziļš miers			
Aktivitāte:	1. Grupas diskusijas par iekšējo mieru 2. Rotaļa: statujas			
Papildus:	Uzrakstiet dzejoli par mieru			
<u>Nodarbība 4.15</u>	<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Pozitīva attieksme</u>		81
Citāts:	Pagriez seju pret sauli, un ēnas...			
Sēdēšana klusumā				
Stāsts:	Tēva pārdomas			
Dziesma:	Miers plūst kā upe			
Aktivitāte:	1. Rotaļa: sajūtu mašīnas 2. Pārrunājiet, kādas vērtības mums ir jāpraktizē, lai iegūtu mieru...			
Papildus:	Uzrakstiet tās uz miera koka un izkrāsojiet Atšķirības un līdzības			
<u>Nodarbība 4.16</u>	<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Paškontrole</u>		87
Citāts:	Klusēšana ir zelts			
Sēdēšana klusumā	Pirms runā, padomā: vai tas ir nepieciešams? Patiess? Labestīgs?			
Stāsts:	Roberts zaudē savaldīšanos			
Dziesma:	Mierīgs ceļš			
Aktivitāte:	1. Izmantojot „prāta vētru”, izdomājiet, kas mums ir vajadzīgs, lai vairotu mieru... 2. Miera kāpurs			
Papildus:	Apzināties, kādas ir sekas savaldības zaudēšanai			

<u>Nodarbība 4.17</u>	<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Rīkoties godīgi</u>	91
Citāts:	Godīgums ir labākā politika	
Sēdēšana klusumā		
Stāsts:	Rīkoties pareizi	
Dziesma:	Justies labi (Es atradu maku)	
Aktivitāte:	1. Diskusija pāros: Negodīgums / Godīgums 2. Uzzīmējiet zīmējumu, lai ilustrētu stāstu 3. Mēmais šovs: Attēlojiet vērtības, kas saistītas ar rīcību	
Papildus:	Saikne ar aktiermeistarību: attēlot stāstu lomu spēlē	
<u>Nodarbība 4.18</u>	<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Būt par labu piemēru</u>	95
Citāts:	Darbi runā skaļāk par vārdiem	
Sēdēšana klusumā		
Stāsts:	Labs piemērs	
Dziesma:	Svētā Franciska lūgšana	
Aktivitāte:	1. Lomu spēle grupās pa 3 vai 4 2. Pārrunājiet vērtības un to, kā praktizēt pareizu rīcību...	
Uzrakstiet tās uz attēla ar klaunu un izkrāsojiet attēlu		
Papildus:	Saikne ar sportu: skatot dziesmai – deja, kustības/statujas	
<u>Nodarbība 4.19</u>	<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītās vērtības: Drosme/Pārlicība</u>	101
Citāts:	No drosmes pārvarēt grūtības rodas spēks ... runāt patiesību un rīkoties pareizi	
Sēdēšana klusumā		
Stāsts:	Dāvids, drosmīgais ganu zēns	
Dziesma:	Tu vari, ja tu domā, ka vari	
Aktivitāte:	Attieksmes tests	
Papildus:	Riska novērtēšana	
<u>Nodarbība 4.20</u>	<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītās vērtības: Taisnīgums/Cieņa</u>	108
Citāts:	Es izturēšos pret citiem un sevi ar patiesu cieņu	
Sēdēšana klusumā		
Stāsts:	Paskatīties plašāk	
Dziesma:	Es cienu to, ko tu saki	
Aktivitāte:	Eksperimentāls grupu darbs attiecībā uz cieņu	
Papildus:	Saņemt palīdzību un atbalstu Rīcība pret sliktu ietekmi	
<u>Nodarbība 4.21</u>	<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Izmantot laiku lietderīgi</u>	112
Citāts:	Visiem ir kaut kas kopīgs: 24 stundas diennaktī Izniekot laiku nozīmē izniekot dzīvi	
Sēdēšana klusumā		
Stāsts:	Laiskais Džordžs	
Dziesma:	Laiks vienmēr rit	
Aktivitāte:	Anketa: kā es izmantoju savu laiku	
Papildus:	Saikne ar matemātiku: ikdienā izlietotais laiks dažādām aktivitātēm	

<u>Nodarbība 4.22</u>	<u>Vērtība: Nevardarbība</u> <u>Saistītā vērtība: Rūpes par vidi</u>	116
Citāts:	Turi savā sirdī zaļu zaru...	
	Neviena dzīvā radība nav zudusi, neviena spalviņa nav nokritusi...	
Sēdēšana klusumā		
Stāsts:	Vīrs, kurš iestādīja cerību un izaudzēja laimi	
Dziesma:	Mīloša ģimene (Upe ir gara)	
Aktivitāte:	Viktorīna „Tuvu mājām” no „Zaļās aktivitāšu grāmatas”	
Papildus:	Klases projekts: cerību sēklas	
<u>Nodarbība 4.23</u>	<u>Vērtība: Nevardarbība</u> <u>Saistītā vērtība: Cilvēktiesības</u>	124
Citāts:	Nevardarbīgam cilvēkam visa pasaule ir viena...	
	Sapņos sākas atbildība	
Sēdēšana klusumā		
Stāsts:	Mārtins Luters Kings	
Dziesma:	Man bija sapnis	
Aktivitāte:	Pārrunāji, kādas vērtības mums ir jāpraktizē, lai pasaule... Uzrakstiet tās uz attēla ar zemeslodi un izkrāsojiet attēlu	
Papildus:	Saikne ar vēsturi: pētījums	
	Saikne ar mediju mācību: kā mediji atspoguļo rasu diskrimināciju	
	Plakāta veidošana: godināt brīvības cīnītājus	
	Saikne ar lasīt un rakstīt prasmi: Mandelas dzejolis „Mūsu dziļākās bailes”	
	Izlasiet Džordža Orvela darbu „Dzīvnieku ferma”	
<u>Nodarbība 4.24</u>	<u>Vērtība: Nevardarbība</u> <u>Saistītā vērtība:</u> <u>Labestība / Rūpes par visiem</u>	130
Citāts:	Nevardarbība ir mīlestība pret visiem un visu	
Sēdēšana klusumā		
Stāsts:	Balodis	
Dziesma:	Mūsu pasaule, kura jūt	
Aktivitāte:	1. Grupu darbs „Dzīvot ar labestību” 2. Rotaļa: Uzticības aplis	
Papildus:	Saikne ar kultūru / zoologiju / botāniku: dzīvās radības	
<u>Nodarbība 4.25</u>	<u>Vērtība: Nevardarbība</u> <u>Saistītā vērtība: Dzīvot bez vardarbības</u>	136
Citāts:	Izturies tikai tā, kā tu vēlētos, lai izturas pret tevi Dari tikai tā, kā tu vēlētos, lai dara citi	
Sēdēšana klusumā		
Stāsts:	Brīnumlaiva	
Dziesma:	Laiva viļņojas un viļņojas	
Aktivitāte:	„Prāta vētra” nelielās grupās ... samazināt vardarbību	
Papildus:	Saikne ar lasīt un rakstīt prasmi: uzrakstīt vēstuli draugam	
<u>Nodarbība 4.26</u>	<u>Vērtība: Nevardarbība</u> <u>Saistītā vērtība:</u> <u>Dzīvot, neko neizniekojot</u>	140
Citāts:	Neiznieko, un tev pietiks	
Sēdēšana klusumā		
Stāsts:	Ūdens – dzīvības dāvana	
Dziesma:	Ūdens!	
Aktivitāte:	1. Grupu darbs „Dzīvot, neko neizniekojot” 2. Globālā ciemata spēle	
Papildus:	Pasaule, kurā nekas netiek izniekots	

IEVADNODARBĪBA, katru jaunu gadu uzsākot

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, noteikumi, atbildība, klausīšanās prasme, klusums, vērtīgs, cieņa, mērķi, sasniegumi.

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 ģarīgo 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. Programmas vai mācību gada sākumā nelielās grupās, izmantojot „prāta vētru”, var ģenerēt idejas par to, kāda uzvedība un stratēģija visvairāk veicinās harmoniju un produktīvu mācīšanos. Pēc tam dalībnieki var vienoties par dažām prioritātēm, kuras visi ir gatavi ievērot. Gala sarakstu novieto labi redzamā vietā, katrs dalībnieks to var arī parakstīt – kā līgumu. Skolotāji seko līdzi tam, lai vienprātība tiktu panākta, kopīgi vienojoties, nevis ar balsu vairākumu, un lai visi būtu apmierināti ar lēmumu, lai nav kāds „uzvarētājs” vai „zaudētājs”. Nodrošiniet, lai pamatnoteikumos tiktu iekļauts sekojošais:

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

Šis var būt noderīgs veids, kā to sākt:

<i>Lai visi nodarbībā justos labi un varētu mācīties,</i>	
<i>ikvienam ir tiesības...</i>	<i>ikvienam ir pienākums...</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, mūzika ar dabas skaņām, piem., ūdens skaņa, putnu dziesma vai vaļa dziesma*).

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

STĀSTU STĀSTĪŠANA

SĀRAS STĀSTS

Autore: Rita Melvani (Rita Melwani)

Bija vasaras brīvlaika pēdējā diena. Sāras ģimenē visi bija aizņemti.

„Nerunā ar mani tagad, Sāra,” sacīja viņas lielais brālis Ričards. „Man ir jāpabeidz projekts.”

„Netraucē mani, Sāra,” sacīja viņas mamma. „Rīt sākas skola, un man daudz kas ir jāsagatavo.”

„Es gribu kaut kur aiziet,” Sāra žēlojās. „Es negribu būt viena pati.”

„Varbūt vēlāk,” atbildēja Sāras mamma. „Kāpēc gan tev kaut ko neuzrakstīt? Uzraksti par savu brīvlaiku.”

Sāra saviebās. „To mēs rīt darīsim skolā,” viņa teica. Viņa devās uz savu istabu un lūkojās, kā ārā list lietus. Viņa vēroja, kā lietus lāse ritēja gar loga rūti. Viņa pielika pirkstu, tai sekojot, un domāja par vasaras brīvlaiku. Ar ģimeni viņi bija devušies ceļojumā, un Sāra bija sakrājusi

pastkartes no visām vietām, kuras viņi bija apmeklējuši. Viņa apsēdās un citu pēc citas aplūkoja visas pastkartes. Ko vēl viņa bija sakrājusi? Izkratot ceļojuma somu uz gultas, no tās izripoja divas ārzemju monētas un gliemežvāks. Pēc tam viņa pārmeklēja savas jakas kabatas. Viņa atrada daudz ieejas biļešu – no alām un pilīm. Viņa atrada spalvu un konfektes ietinamo papīriņu. Drīz vien uz gultas jau bija izveidojusies kaudzīte ar dažādām lietām, kuras viņa rūpīgi aplūkoja.



Harolda Džeferija
(Harold Jefferies) ilustrācija

Sāra dzirdēja Ričardu ieklepojamos blakus istabā un mammu lejā runājam pa telefonu. Sāra sāka dungot, paņemdamā lielas papīra loksnes, flomāsterus un līmi. Kā pirmo viņa paņēma pastkarti no alām un uzlīmēja to uz papīra. Tai blakus viņa uzrakstīja: „Mēs apmeklējām šīs alas. Tās bija aukstas un tumšas.”

Uzlīmējot ieejas biļeti blakus kartīnai, viņa apvilka kontūru ap franču monētu. „Tik maksāja ieeja,” viņa uzrakstīja. Aizpildot vienu lapu pēc otras, drīz jau izveidojās vesela kolekcija. Mammai ienākot, Sāra bija aizņemta.

„Izskatās interesanti,” noteica Sāras mamma.

„Tā ir grāmata par mūsu brīvdienām,” Sāra paskaidroja.

„Tagad es esmu gatava tevi kaut kur aizvest,” sacīja mamma. „Vai tu vēlies aiziet pie draugiem?”

Sāra bija pārdomājusi. „Es rīt viņus satikšu skolā,” viņa smaidot sacīja. „Šodien es vēlētos viena pati padarboties ar šo.”

JAUTĀJUMI:

1. Kā Sāra jutās stāsta sākumā?
2. Kas notika, ka viņa mainīja savas domas?
3. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
4. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

KUR?

Mūzikas un vārdu autore: Kerola Aldermane
(Carole Alderman)

Kur ir patiesība, patiesība, tik īsta?
Dievā un Visumā, un tevī.

Kur ir miers, miers, tik īsts?
Dievā un Visumā, un tevī.

Kur ir mīlestība, mīlestība, tik īsta?
Dievā un Visumā, un tevī.

(Atkārtot 2x)

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, pajautājiel 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 „mēmajā šovā” attēlotu:

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

(Pārliecinieties, ka visi tiek iekļauti un visiem ir iespēja piedalīties „mēmajā šovā”).

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Iedodiet katram bērnam lapas kopiju ar piecām vērtībām un to simboliem, izkrāsot un uzrakstīt to nozīmi.

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.

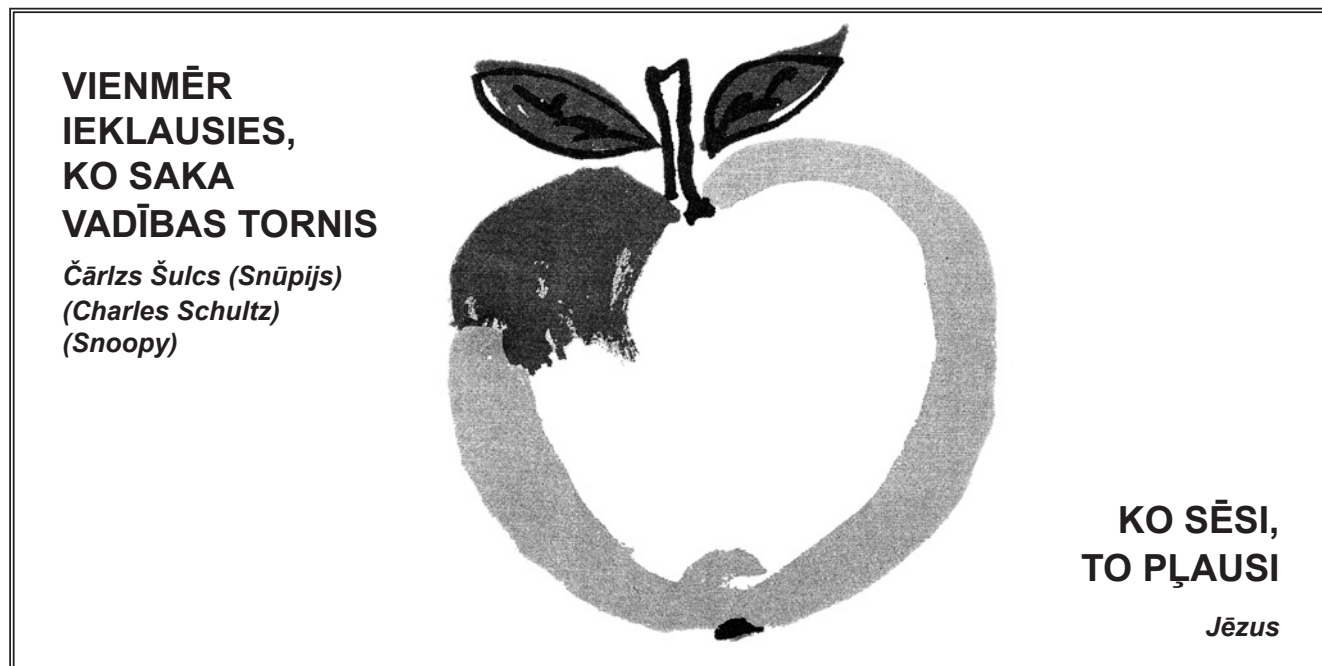
Ja skolotājs vēlas, bērni var izveidot apli vai pārus un pateikt vienu lietu, ko viņi vēlētos sagaidīt nākamajās nodarbībās.

IZPRATNE – IZVĒLĒTIES LABĀKO

Mērķis: veicināt pārdomas par izvēlēm.

Atslēgvārdi: izpratne, sēt, pļaut, Kornvola, Langarova, patvērumā, ieleja, kaimiņi, tīreļi, apjukums, iedzīvotāji, varš, alva, izrakumi, bagātīgs, tirgotāji, pārticis, ielu tirgotāji, krāpnieki, kaušļi, liktenīgs.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunāji, ko nozīmē pirmais citāts. Vai mēs dzirdam savu kluso sirdsapziņas balsi, kas mūs brīdina? Kāda ir pirmā citāta saistība ar otro?

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...

Kā mēs varam izvēlēties starp to, kas ir labs, un to, kas ir labāks?

Kā ir būt labam, vai tas nav vērtīgi?

Ieraugi, ka dziļi sevi tu esi labs cilvēks... Arī citi cilvēki ir labi...

Domā labas domas par sevi un citiem...

Kāda ir laba doma par kādu?

Runā labu, kad kaut ko saki...

Ko labu var pateikt par kādu?

Sadzirdi labo tajā, ko saka citi cilvēki...

Cilvēki parasti negrib tev nodarīt pāri, kad runā...

Dari labu citiem cilvēkiem un esi labs arī pret sevi...

Tad tu izvēlēties vislabāko... Ko labu tu vari izdarīt šodien?

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

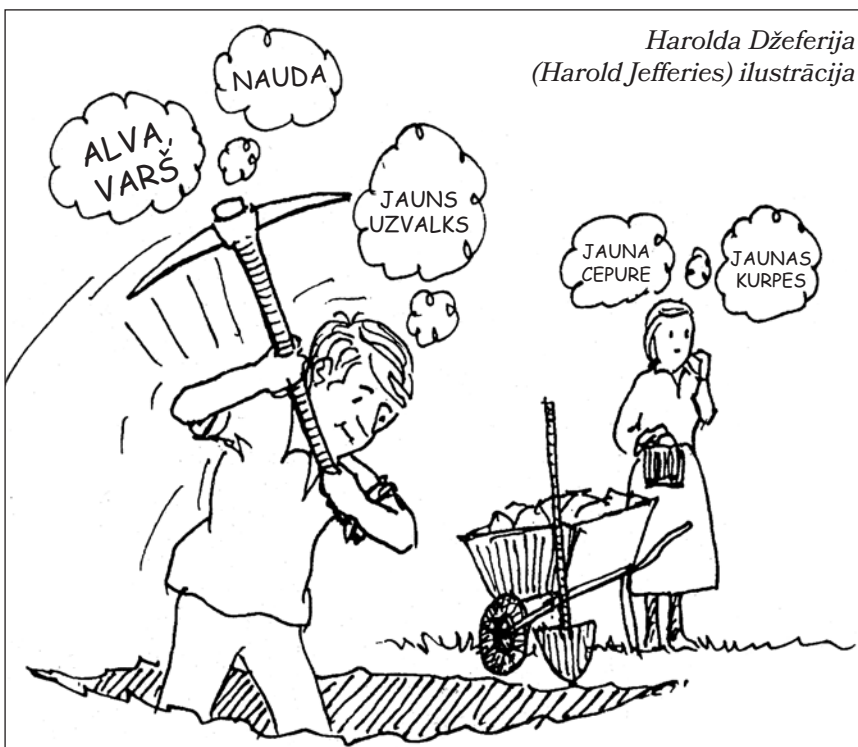
KAS IR PATIESA BAGĀTĪBA? LANGAROVAS STĀSTS

(Kornvolas leģenda Kena Davenporta
(Ken Davenport) atstāstījumā)

Pirms vairākiem simtiem gadu Kornvolas ziemeļu krastā bija maza pilsētiņa, Langarova. Tā atradās privileģētā vietā, ielejas patvērumā, ar nelielu ostu un plašu, smilšainu pludmali. Augsne bija laba, un klimats – maigs. Tā bija mierīga un ļoti skaista vieta, cilvēki katru rītu agri cēlās un dzīvoja labu un veselīgu dzīvi. Pirms uzlēca saule, debesīs atmirdzot pirmajiem sārti zeltainiem stariem, ģimenes jau bija augšā, visi nomazgājušies, saģērbušies un kopīgi noskaitījuši rīta lūgšanu. Tad viņi bija gatavi doties savos ikdienas darbos – uz lauka, dārzā, mājās vai skolā.

Dažreiz viņi apciemoja kaimiņus, kuru ciemati bija augstu tīreļos vai šauros akmeņainos ličos, atnesdami viņiem augļus un dārzeņus no savas bagātīgās ražas. Lielākā daļa ciematu iemītnieku bija pateicīgi par viņu rūpēm, bet daži apskauda laimīgos pilsētiņas iedzīvotājus, kuru dārzi bija tik zaļi.

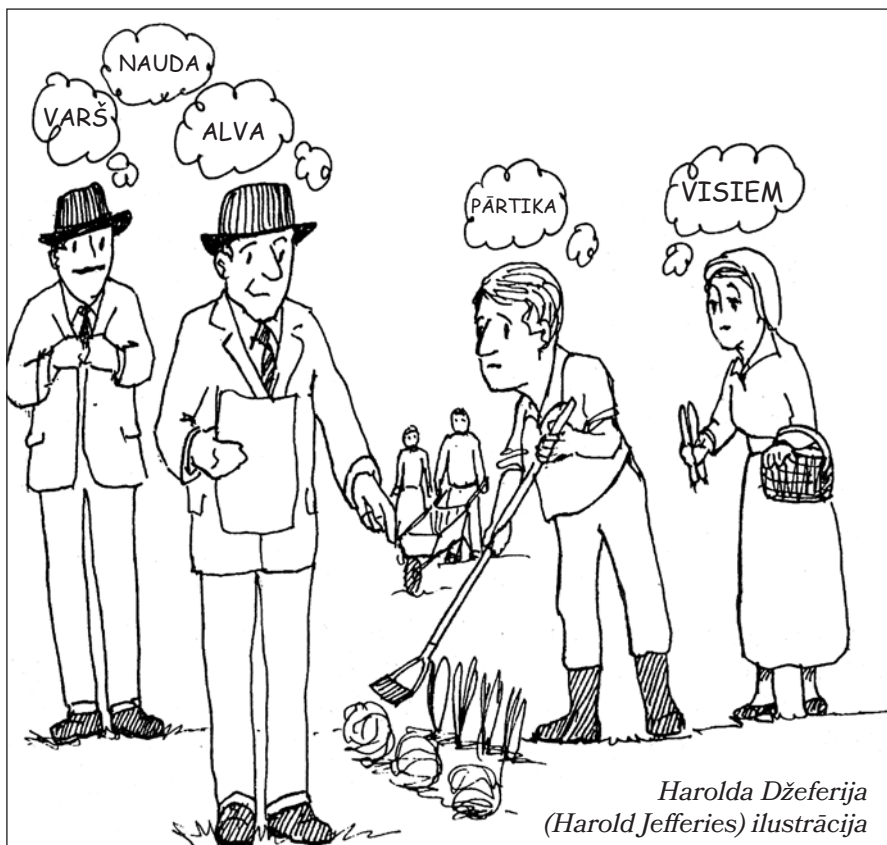
Kādu dienu Langarovā ieradās svešinieki un apjukušajiem iedzīvotājiem paziņoja, ka zem viņu auglīgās zemes atrodas akmeņi ar vēl lielāku bagātību – varu un alvu. Sākumā neviens viņiem neticēja, daži viņus pat apsmēja, bet drīz vien daži ziņkārīgie sāka rakt – ja nu gadījumā svešiniekiem bija taisnība! Ziņas izplatījās, un nebija ilgi jāgaida, kad viņiem pievienojās jau puse pilsētas iedzīvotāju cerībā zem zemes atrast dārgumus.



Doma par viegli iegūstamu bagātību iezagās dažu cilvēku sirdīs kā tārps. Viņi pameta savus laukus un zemes gabalus, un tā vietā, lai audzētu pārtiku un rūpētos par dārzeņiem, kā to vienmēr bija darījuši iepriekš, sāka pārvērst zemi par raktuvēm. Augsne tika noņemta un aizvesta ratos prom, nemaz nerūpējoties par augiem vai dzīvniekiem, kas tajā mita.

Protams, drīz vien viņi paši savām acīm ieraudzīja, ka tur lielos vairumos ir alva un varš. Un iemācījās to iegūt no akmeņiem un pārdot tirgotājiem, un izlietoja naudu, lai nopirktu pārtiku un daudz ko citu. Pilsētas pārticība auga,

un drīzumā nabadzīgie ļaudis no citiem ciematiem sāka pulcēties un pieprasīt savu daļu jaunatrastās bagātības. Drīz vien Langarovas iedzīvotāji apjauta, ka šo ciematu iedzīvotāji ir gatavi strādāt raktuvēs par algu, kamēr viņi, zemes īpašnieki, lielāko peļņas daļu varētu paņemt sev. Viņi uzbūvēja sev skaistas mājas, un, tā kā vairs nebija daudz jāstrādā, arvien vairāk laika sāka pavadīt dikās izklaidēs ar draugiem. Nu vairs tikai daži cilvēki dzīvoja veselīgi un saskaņā ar dabu kā agrākos laikos.



Langarovas slava turpināja izplatīties, un sāka ierasties laimes meklētāji no vidienes, un kopā ar viņiem arī ubagotāji un slaisti, spēlmaņi, dzērāji un zagļi no visiem Anglijas nostūriem. Drīz ielas bija pilnas ar ielu tirgotājiem un krāpniekiem, kaušļiem un maku čiepējiem.

Vecās pilsētas miers bija zudis. Daži gudrie cilvēki, kas vēl bija palikuši Langarovā, izmisumā muka prom un devās kalnos, kur turpināja savu mierpilno dzīvi saskaņā ar dabu, izbaudot saldo ūdeni no kalnu nogāzes avotiem un audzējot augļus un dārzeņus savos piemājas dārzos, lai pietiktu dzīvošanai. Dzīve bija grūtāka nekā agrākos laikos Langarovā, bet viņiem

bija veselīgs prāts un ķermenis, un viņi nodzīvoja līdz krietnam vecumam.

Tikmēr vecā baznīca pilsētā joprojām bija pamesta un klāta ar ērkšķiem, kamēr iebraucamās vietas un krogi bija stāvgrūdām pilni katru nakti un arī lielāko dienas daļu.

Tad, kādā briesmīgā naktī, kamēr ļaudis bija pilnībā pārņemti ar izpriecām un dzeršanu, no jūras brāzās milzīga vētra, kāda nekad iepriekš nebija redzēta. Vētra turpinājās visu nakti un no krasta sanesa smiltis jūdzēm tālu.

Drīz ielas bija pārklātas ar smiltīm, kas sniedzās cilvēkam līdz viduklim, bet vējš turpināja pūst vēl un vēl. Līdz rītam vētra bija sanesusi smiltis līdz māju augšējiem logiem, un cilvēki pamodās iesprostoti. Un vējš turpināja pūst vēl...

un vēl...

un vēl...



Harolda Džeferija
(Harold Jefferies) ilustrācija

Tas pūta visu dienu un visu nākamo nakti. Trešajā dienā vējš mitējās, un ciemata augšienē ieradās apmeklētāji, kas nāca uz Langarovu. Bet viss, ko viņi varēja ieraudzīt, paveroties uz ciematu lejā, bija milzīga smalku smilšu kāpa, kas bija dziļāka par jebkuru māju. Un kopš tās dienas no vecās Langarovas pilsētas vai tās iedzīvotājiem, kas liktenīgajā naktī tur atradās, nav palikušas nekādas pēdas.

JAUTĀJUMI:

1. Vai vari raksturot, kāda bija mazās Langarovas pilsētiņas iedzīvotāju dzīve, pirms viņu prātus pārņēma domas par varu un alvu?
2. Kas notika ar iedzīvotājiem, kad viņi atrada varu un alvu zem auglīgās zemes?
3. Kas mainījās pilsētā un tās vidē?
4. Kādus cilvēkus piesaistīja pilsētas slava?
5. Vai ir svarīgi, ka tev ir daudz naudas, lai tu justos pārticis?
6. Vai ir citi bagātības veidi, izņemot naudu?
7. Ko nozīmē teiciens „Ko sēsi, to plausi”?
8. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
9. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
10. Ko šis stāsts tev nozīmē?
11. Kam ir vērtība tavā dzīvē?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

SKAISTUMS IR

*Mūzika: Stjuarts Džounss (Stuart Jones),
vārdi: Nikija Gilberta (Nicky Gilbert)*

Katrā ziedā un kokā, kas aug,
Katrā vēja brāzmā, kas pūš,
Katrā zvaigznē, kas spoži mirdz,
Skaistums ir it visur.

Un ar katru mīļu vārdu, ko sakām,
Katrā no mums ik dienu spēlējas
Apzināšanās, mīlestība un prieks,
Tā radot skaistumu it visur.

*Piedziedājums:
Skaistumu var atrast,
Ja tu to redzi, ja tu to zini.
Skaistumu var atrast,
Ja tu to jūti, ja tu to parādi.
(Atkārtot piedziedājumu)*

(Atkārtot visu)

Skaistumu var atrast (Atkārtot 6x)

GRUPAS AKTIVITĀTE

Izveidojiet četras grupas, lai lomā spēlēt atveidotu interviju ar vētrā izdzīvojušo par to, kāda dzīve bija Langanovā, kādēļ viņš rīkojās tā, kā rīkojās, un kā viņš jūtas tagad:

- a) intervija ar izdzīvojušo, kurš, sākoties rakšanas darbiem, pameta pilsētu un devās iekopt zemi kalnos;
- b) intervija ar izdzīvojušo, kurš bija kļuvis par bagātu raktuvju īpašnieku un bija devies prom, kad uznāca vētra, bet tagad ir zaudējis visu;
- c) intervija ar izdzīvojušo, kurš ieradās no tuvējā ciemata, lai strādātu Langanovas raktuvēs;
- d) intervija ar izdzīvojušo, kurš palika apstrādāt zemi Langanovā, bet tika pakļauts spiedienam pārdot zemi vai ierīkot tajā raktuves.

Beigās bērni var apdomāt to, kā bija darboties kopā:

Šodien mēs labi pastrādājām kopā, kad mēs...

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Izmantojot intervijās iegūto informāciju, aiciniet bērnus:

- a) uzzīmēt filmas kadrus, izveidojot filmas lenti, kas attēlo notikumus, kuri noveda pie Langanovas bojāejas, vai arī
- b) darbojoties kopā nelielās grupiņās, sagatavot ziņas masu medijiem par notikušo. Katra grupa var izmantot citu ziņu pasniegšanas veidu, piem., radio, TV, avīzi. Pēc tam nodarbībā var pārrunāt, kā dažādi masu informācijas līdzekļi atspoguļo vienu un to pašu informāciju.

Bērni var arī izmantot citus izpētes veidus (bibliotēku, kompaktdiskus u.c.), lai noskaidrotu, vai vēsturē ir bijis kāds līdzīgs notikums citā vietā.

PRIEKŠ MĀCĪTIES

Mērķis: veicināt interesi par mācīšanos.

Atslēgvārdi: zināšanas, bagātināts, kosmosa kuģis, izpētīt, lauki, astronomija, astronomi, burvība, Visums, bezgalība, krāšņums, brīnišķīgs, teleskops, Saules sistēma, Piena Ceļš, gravitāte.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, ko šis citāts 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 tev ir pašam savs kosmosa kuģis...

Iekāp savā kosmosa kuģī... Tur ir ļoti droši.

Ja vēlies, vari doties savā kosmosa kuģī apceļot zvaigznes.

Iedomājies, kā tu dodies augšup, un augšup...

Projām no Zemes gravitātes spēka... Iekšā kosmosā...

Ko tu redzi?

Tu ceļo vēl un vēl, un jūti, cik viss ir kluss un mierīgs...

Palūkojies apkārt, cik skaists ir Visums. Kā tu jūties?

Ir laiks atgriezties.

Pamazām dodies ar savu kosmosa kuģi atpakaļ uz Zemi...

Paskaties, cik skaista ir Zeme, kad tai tuvojies...

Viegli piezemējies uz Zemes...

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

Billijam vienmēr bija patīcis mācīties. Vēl kad viņš bija mazs zēns, viņam bija kaudzēm jautājumu, un tagad, kad bija jau paaudzies, viņam patika lasīt par pasauli vai doties izpētīt lauku apkārtni ap nelielo pilsētiņu, kur viņš dzīvoja kopā ar mammu un vecāko māsu. Bet visvairāk Billijam patika astronomija, un daudzas no grāmatām, kuras viņš nopirka par savu kabatas naudu, bija tieši par šo tēmu. Cik vien viņš sevi atcerējās, viņam vienmēr bija patīcis vērot zvaigznes. Viņa māsa Kerolaina viņu bieži par to ķircināja un pat iesauca par Zvaigžņu pētnieku Billiju. Viņa nesaprata to burvību, ko viņš tajā visā saskatīja. Savukārt mamma daudz strādāja, lai viņus apgādātu, un viņai nebija laika daudz par to interesēties. Billijs bieži vēlējās, kaut pazītu kādu no tiem slavenajiem astronomiem, kuru grāmatas viņš lasīja. Cik interesanti būtu ar viņiem parunāt.

Kādu rītu, kad Billijs ieradās skolā, viņš redzēja, ka viņa draugi ir sastājušies bariņā un aizrautīgi sarunājas. „Hei, vai zini, ko?” iesaucās Billija draugs Džons. „Vecais Vatkīns ir devies pensijā – tā vienkārši. Urā!”

„Tad kurš mums tagad mācīs zinātni?” jautāja Billijs. Viņiem taču netiks atņemta zinātnes nodarbība? Billijam tik ļoti patika zinātnes stundas. Jāatzīst gan, ka vecais Vatkīns kungs pēdējā laikā bija mazliet neomā, un viņam nepietika pacietības kaut ko izskaidrot, bet varbūt viņš vienkārši kļuva vecs un nejutās labi.

„Ā, ir kāds jauns puisis, daudz jaunāks par Vatkīnu. Viņš mums šodien vadīs nodarbību,” atbildēja Džons. „Es nezinu, kā viņu sauc, bet cerams, ka viņam ir vairāk enerģijas nekā vecajam Vatkīnam.”

Zēni iegāja klasē, un visi gaidīja, lai redzētu, kāds būs jaunais zinātnes skolotājs. Pēc pusdienām viņi to uzzināja, un viņš nevarēja vēl vairāk atšķirties no Vatkīns kungs.

„Tā, zēni un meitenes,” sacīja garais vīrietis, kurš iesoloja klasē. „Es priecājos, ka esmu atnācis uz šo skolu. Es vēlos jūs visus iepazīt. Mani sauc Džeimsa kungs, un es dzīvoju pavisam netālu, Edvarda ielā. Ja kādam no jums ir grūtības ar zinātnes stundām, es jebkurā laikā priecāšos palīdzēt. Es vēlos, lai jums visiem patīk mācīties. Zinātne ir brīnišķīgs mācību priekšmets un ietver tik daudz ko interesantu. Un tagad ķersimies pie mācībām; es gribētu, lai katrs no jums man pastāsta, ko jums visvairāk patika mācīties pie Vatkīns kunga”.

Skolēniem ar šo uzdevumu radās problēmas. Nevienam tā īsti nebija patikušas Vatkīns kunga stundas, izņemot Billiju, kurš vienmēr priecājās, ja iemācījās kaut ko jaunu. Pamazām daži no zēniem pastāstīja, kas viņus interesē šajā mācību priekšmetā.

„Labi, es redzu, ka jūsu zināšanās ir daži robi, tāpēc mēģināšu tos aizpildīt un tuvāko nedēļu laikā mēs ar to padarbosimies”.

Džeimsa kungs pastāstīja, kādas tēmas viņi apgūs zinātnes stundā. Billijs ar interesi klausījās šo sarakstu, un, kad viņš izdzirdēja, ka ir iekļauta astronomija, viņš nevarēja no prieka nepalēkties.

„Kas lēcies, jaunais cilvēks? Kā tevi sauc?” jautāja Džeimsa kungs. Viņa balss nepieļāva nekādu muļķošanu, bet skanēja laipni.

Billijs, ar piesarkušu seju, sastostījās, „Es esmu Billijs Džounss, skolotāj. Un man, nu, man, man ļoti patīk pētīt zvaigznes. Tas ir mans mīļākais temats...” Viņa balss pieklusa.

„Zvaigžņu pētnieks Billijs,” daži skolēni ieķīķinājās, kamēr citi novaidējās.

„Pietiks,” stingri noteica Džeimsa kungs. „Es ļoti priecājos par tavu interesi, Billij. Visuma izpēte ir viens no svarīgākajiem zinātnes aspektiem. Tā bezgalība un krāšņums var palīdzēt mums atcerēties par to, lai neņemam savas sīkās iegribas un raizes pārāk nopietni, un atgādina mums, ka esam daļa no kaut kā daudz lielāka un brīnīšķīga. Un tagad ir laiks beigt nodarbību. Es gaidīšu mūsu nākošo zinātnes nodarbību, kas būs ceturtdien. Esmu pārliecināts, ka jums visiem būs ar ko padalīties. Uz redzēšanos, meitenes un zēni.” To pateicis, Džeimsa kungs izgāja no klases.

Pārsteiguma un aizrautības pilni komentāri atskanēja no skolēniem, kamēr viņi kārtoja savas grāmatas, lai dotos mājās. Billijs bija ļoti kluss. Viņš neticēja savai veiksmei. Jauns skolotājs, kuru interesēja zvaigznes un kurš viņiem mācīs astronomiju! Tas šķita pārāk labi, lai būtu īstenība.

Kad no darba mājās pārnāca mamma, viņš viņai pastāstīja lieliskos jaunumus. „Ļoti jauki, mīļais,” viņa sacīja, steidzoties novilkt mēteli. „Tagad dodies pabeigt savus mājasdarbus, kamēr es sagatavošu vakariņas.”

Billijs devās uz savu istabu, nedaudz saskumis, ka mammai bija tik maz laika, ko veltīt viņam, bet drīz vien viņš atplauka, atceroties par gaidāmajām zinātnes stundām kopā ar jauno skolotāju. Viņš prātoja, vai Džeimsa kungam ir teleskops – ir tik brīnīšķīgi caur to vērot zvaigznes un planētas.

Pagāja vairākas nedēļas, un beidzot pienāca astronomijas nodarbība. Billijs bija apburts, ka ir tik daudz, ko uzzināt. Džeimsa kungs atbildēja uz dažiem viņa jautājumiem, par kuriem viņš bija domājis jau ilgāku laiku, bet viņam bija jāpalīdz vēl citiem zēniem, daudzi no kuriem arī bija ieinteresēti. Billijs nolēma pajautāt, vai var satikt skolotāju pēc stundām, jo viņam bija vēl tik daudz jautājumu, ko uzdot.

„Jā, protams, Billij,” laipni atbildēja Džeimsa kungs, kad Billijs bija saņēmis drosmi un to pajautājis. „Kur tu dzīvo?”

„Tikai divu ielu attālumā no jums, skolotāj.”

„Tad tu kādu vakaru vari atnākt pie manis. Nāc kopā ar vienu vai abiem no saviem vecākiem. Es labprāt iepazīstos ar savu skolēnu vecākiem, ja ir tāda iespēja, un uzzinu viņu domas par to, kā bērniem veicas skolā.”

„Man ir tikai mamma, un viņa vienmēr ir aizņemta. Bet es viņai pajautāšu. Ja viņa nevarēs atnākt, vai es varu nākt viens pats?” Billijs cerēja, ka tikšanās nebūs atkarīga no tā, vai viņa mamma varēs atnākt līdzi.

„Protams, ka vari, Billij. Es saprotu, ka tavai mammai ir daudz jāstrādā. Bet, lūdzu, uzaicini viņu jebkurā gadījumā. Es vēlētos, lai viņa piezvana un pasaka, vai tu drīksti atnākt. Viņa ir tavs vecāks un gribēs zināt, kur tu esi. Nāc ap pulksten pusseptiņiem.”

Sajūsmināts Billijs skriešus devās mājās. Viņš tik ļoti vēlējās uzdot daudz jautājumus un dzirdēt, ko Džeimsa kungs zina par zvaigznēm.

„Mammu! Mammu! Vai zini?” sauca Billijs, ieskrienot pa durvīm.

„Vai zinu – ko?” jautāja mamma, kura bija pārnākusi mājās agrāk, jo šodien viņai bija īsā darba diena.

„Džeimsa kungs teica, ka es varu atnākt pie viņa un uzzināt kaut ko vairāk par astronomiju. Viņš lūdza, lai es atnāku kopā ar tevi. Vai tu, lūdzu, atnāksi, mamm?”

Billijs to visu pateica vienā elpas vilcienā un pēc skrējiena mājās bija pilnīgi bez elpas. Viņš iekrita dīvānā, lūkojoties uz mammu ar tik žēlīgu seju, ka viņa sāka smieties.

„Labi, Billij,” viņa viņu nomierināja. „Es neesmu tik nogurusi, kad man ir saīsinātā darba diena, tāpēc es šovakar aiziešu kopā ar tevi, ja vien tas nebūs pārāk ilgi. Bet droši vien Džeimsa kungs arī būs noguris, visu dienu mācot skolā, tāpēc neaizkavē viņu pārāk ilgi.”

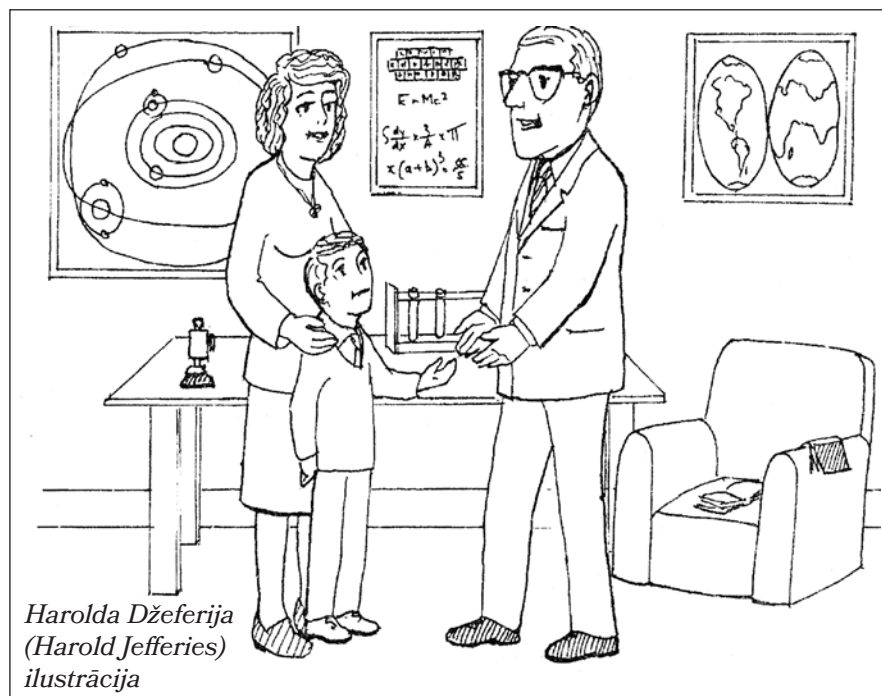
Billijs bija tik laimīgs. Viņš devās uz savu istabu pildīt mājasdarbus, jo vēlāk, kad viņi pārnāks mājās, tam nebūs laika. Pēc tam, kad viņi ēda vakariņas, viņš vēlreiz aizdomājās, vai Džeimsa kungam ir teleskops. Mammai par izbrīnu viņš atteicās no pudiņa, lai viņi ātrāk varētu doties.

Džeimsa kunga māja bija tikai piecu minūšu gājiena attālumā. Tā bija jauka, neliela kotēdža ar mazu terasīti. „Mana tante dzīvoja šajā mājā, Billij, kad es biju maza,” viņa mamma pastāstīja, kad viņi piekļāuvēja pie durvīm. „Es bieži nācu pie viņas ciemos.”

„Ā, sveiki! Nāc iekšā, Billij. Džounsas kundze, paldies, ka atnācāt. Ļaujiet man paņemt jūsu mēteli.” Džeimsa kungs aicināja viņus dzīvojamā istabā. Pie sienām bija interesantas bildes un attēli.

„Vai jums ir teleskops, Džeimsa kungs?” Billijs uzdrošinājās pajautāt, ilgāk vairs nespēdams būt neziņā.

„Ir, Billij. Es izbrīvēšu tam vietu bēniņos, kad pienāks vasaras brīvlaiks. Bet šobrīd tas atrodas augšstāva istabā, no kuras paveras skats uz dārzu. Tu vari iet un to apskatīt, ja vēlies, kamēr es aprunāšos ar tavu māti.”



Billijs uzskrēja augšstāvā un jūta, ka viņa sapņi sāk piepildīties. Viņš bija tik pārņemts ar noslēpumiem, ko debesis atklāja teleskops, ka nepievērsa uzmanību sarunas fragmentiem, kas nāca no lejasstāva. Džeimsa kungs un viņa mamma bija iegājuši virtuvē pagatavot tēju.

„O! Jūs ļoti prasmīgi esat paplašinājis virtuvi,” viņa māte iesaucās.

„Paldies. Es to paveicu pirms ievākšanās pagājušajā mēnesī. Jūs pazīstat šo māju, vai ne?”

„Vai! Lūdzu, atvainojiet, man nevajadzēja tā teikt. Bet, jā, es pazīstu šo māju. Es šeit bieži nācu, kad biju maza meitene. Mana tante un onkulis kādu laiku šeit dzīvoja.”

„Ir interesanti uzzināt mājas vēsturi,” iedrošinoši atbildēja Džeimsa kungs.

„Es gan nezinu daudz. Viņi emigrēja uz Jaunzēlandi, kad man bija kādi septiņi gadi. Man šķiet, ka māju kādu laiku izīrēja un tad to pārdeva. Mani vecāki uzturēja ar viņiem kontaktu.”

„Vai jūsu tanti nesauca Rouza?”

„Rouzas tante. Jā. Kā jūs zinājat?”

„Manas mātes vārds bija Rouza. Rouza Evansa. Viņa dzīvoja šeit ar savu pirmo vīru, pirms viņi pārcēlās uz Jaunzēlandi. Viņas vīrs diemžēl nomira, un viņa apprecēja manu tēvu, un tad piedzima es. Pavisam nesen es nolēmu atgriezties uz šejieni, kādu laiku pastrādāt un sameklēt savas mātes ģimeni. Bet es biju tik aizņemts gan ar mājas iegādi, gan jauna darba atrašanu, ka tam vēl nebija sanācis laika. Ja tas ir viens un tas pats cilvēks, tad mēs esam brālēns un māsīca.”

„Cik brīnišķīgi,” iesmējās Džounsas kundze. „Un es zinu vēl kādu, kurš par to priecāsies. Billijs jūs slavē kopš pirmās dienas, kad sākat strādāt skolā.”

Un Billijs tiešām priecājās. Laikam ejot, viņš bieži kopā ar mammu devās uz viņas brālēna Roberta māju. Roberts Džeimss mudināja gan viņu, gan arī pārējos klasesbiedrus mācīties ar prieku. Viņš ieguva skolēnu pieķeršanos un cieņu, un viņi iemācījās nesmierties cits par citu. Arī Billija māsa iemācījās, cik bija muļķīgi viņu ķircināt, bet tā vietā vairāk cienīt viņu, pat ja viņš bija viņas jaunākais brālis un viņa intereses atšķīrās no viņas interesēm.

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu tu dotu šim stāstam?
2. Kāpēc Billiju sauca par Zvaigžņu pētnieku Billiju?
3. Džeimsa kungs sacīja saviem skolēniem, „Es vēlos, lai jums visiem patīk mācīties”.
4. Kā tu domā, vai tas ir svarīgi?
5. Ko tev patīk mācīties?
6. Ko tu gribētu mācīties nākotnē?
7. Kas mudināja Billiju pajautāt Džeimsa kungam, vai var apciemot viņu?
8. Džeimsa kungs uzaicināja ciemos arī Billija māti. Vai ir svarīgi, lai vecāki zinātu, kur atrodas viņu bērni, ko viņi dara un ar ko satiekas?
9. Kā Billijs un viņa māte uzzināja to, ka viņi ir radinieki ar Džeimsa kungu?
10. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
11. Vai tas tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

VISUMS ESI TU

(mūzika: *Stjuarts Džounss (Stuart Jones)*,
vārdi: *Dženija Geiza (Jenny Gaze)*)

Katra zvaigzne Visumā staro gaismu, kas ir tevī.
Katra puķe Visumā rada skaistumu, kas ir tevī.
Katra sēkla Visumā dīgst ar dzīvību, kas ir tevī.
Katrs bērns Visumā – tas esi tu.

GRUPAS AKTIVITĀTE

ROTAĻA: TV INTERVIJAS

Darbojieties pāros un piecās minūtēs katrs pastāstiet par saviem mīļākajiem mācību priekšmetiem vai tematiem. Pēc tam divi vai trīs brīvprātīgie lomu spēlē atveido televīzijas interviju, iepazīstinot ar savu partneri un uzdodot jautājumus par viņa iecienīto tematu, piemēram, „Es saprotu, ka jūs daudz zināt par...”, tādējādi intervijā ietverot visus tos punktus, kuri iepriekš tika pieminēti.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: Var mudināt bērnus uzzināt vairāk par zvaigznēm, Saules sistēmu, Piena Ceļu un citām planētām. Visi kopā viņi var izveidot uz sienas izvietojamu kolāžu un uzrakstīt stāstus par to, kā būtu ceļot kosmosā.

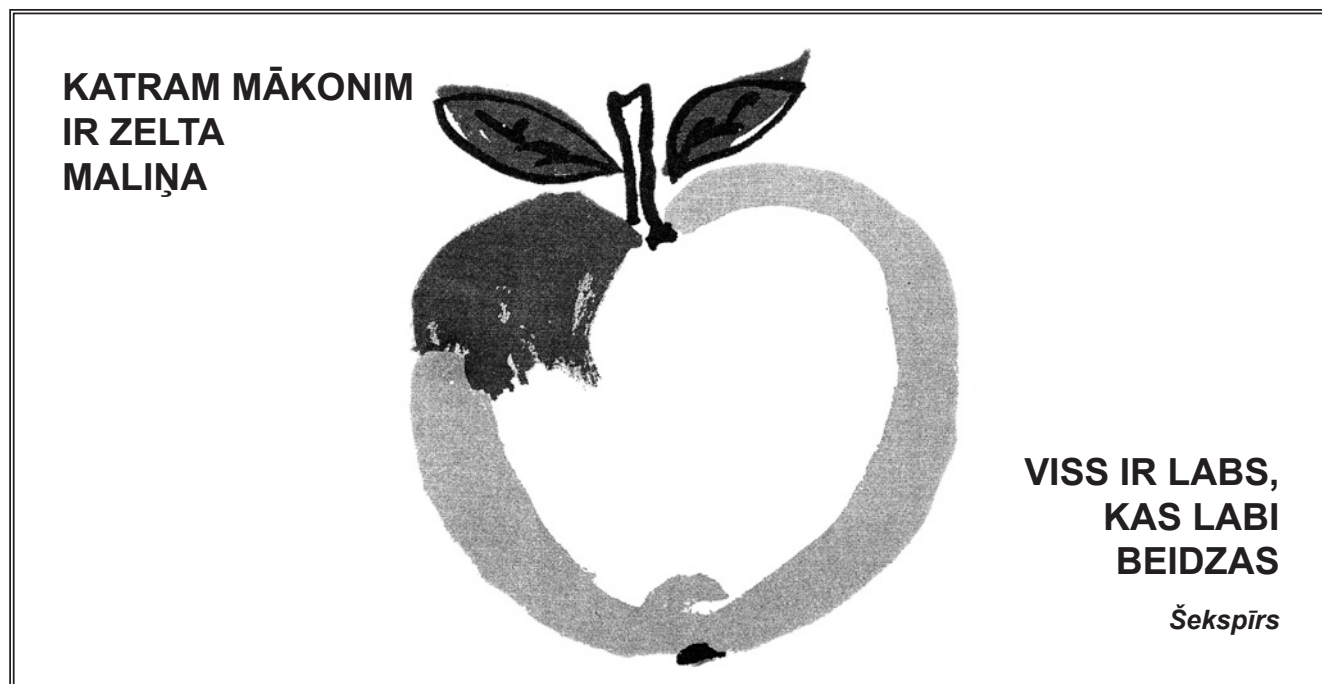
Vēsture: Bērni var izpētīt Nīla Ārmstronga ceļojumu uz Mēnesi. Kādi bija viņa pirmie vārdi, uzkāpjot uz Mēness?

OPTIMISMS

Mērķis: saprast, ka arī it kā no šķietami sliktas situācijas var beigās sanākt kaut kas labs.

Atslēgvārdi: optimisms, izveicība, entuziasms, mačete, eksemplārs, nokāpt no zirga, pieredze, izaugsme, pubertāte.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Izmantojot „prāta vētru”, dalieties idejās un pārrunājiet, ko šie citāti 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 to, kad ar tevi notika kaut kas nepatīkams, bet vēlāk no tā bija kāds labums...

Padomā par kaut ko labu, kas tev ir, bet kā nebūtu, ja vispirms nebūtu atgadījies kaut kas slihts...

Vai padomā par kādu, kurš tev ļoti patīk, bet kuru tu nebūtu satīcis, ja vispirms nebūtu atgadījies kaut kas slihts...

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STÅSTS

KARALIS UN MINISTRS

*Autore: Kerola Aldermane (Carole Alderman),
adaptēts no tautas pasakas*

Reiz dzīvoja karalis, kuram bija ļoti gudrs ministrs, kurš viņam sniedza padomus par visu ko. Karalis ar viņu bija ļoti apmierināts, izņemot to, ka ministrs mēdza teikt, „Viss notiek uz labu”, jo karalim likās, ka tā īsti nevar būt.

Kādu dienu viņi abi bija devušies izjādē, kad pamanīja fermeri, kurš grieza cukurniedres ar tādu izveicību un entuziasmu, ka viņi piestāja un sāka vērot viņu.

Karalis kļuva mazliet garlaikots un nolēma, ka būtu interesanti, ja arī viņš to pamēģinātu, un palūdza fermerim mačeti. Tās asmens bija ļoti ass, un fermeris to nelabprāt gribēja dot, bet karalis uzstāja. Viņš arī neklausījās sava ministra lūgumos.

Paņēmis mačeti, karalis sāka griezt cukurniedres – sākumā ļoti uzmanīgi, bet, kad jau bija piešāvis roku, viņš paraudzījās uz savu ministru.

„Redzi. Tas nav nemaz tik grūti,” iesmējās karalis. Tiklīdz viņa uzmanība bija novērsta, viņš nejauši nocirta sev vienu pirkstu. „Āaaa...!” viņš sāpēs iekliedzās.

Divi kalpotāji, kas viņus pavadīja, steidzās viņam palīgā. Viņi apsaitēja viņa roku, bet pirksts bija zudis.

„Kāpēc kaut kas tik briesmīgs atgadījās?” nesaprašanā ievaidējās karalis.



„Jūsu Augstība, viss notiek uz labu,” atbildēja ministrs.

Karalim, kurš bija saniknots par to, cik ļoti sāpēja roka, likās, ka viņš ilgāk vairs nevar paciest ministru, un pavēlēja sa-
viem kalpiem viņu are-
stēt. Viņš lika kalpiem
aizvest un iemest minis-
tru netālu esošajā bedrē,
un atstāt viņu tur tikai ar
maizi un ūdeni iztikai.
Pāris dienu laikā karalis
izlemtu, ko ar viņu darīt,
kad viņa sāpes būs jau
mazliet rimušās.

„Tas viņam iemācīs,
kas ir uz labu un kas nē,”
nodomāja karalis, viens
pats jādams atpakaļ uz
pili.

Negadījums bija viņus aizkavējis, un sāka jau krēslot. Nepagāja ne minūte, kad karalim uz-

bruka svešinieki no blakus karalistes. Viņi izmantoja savus gūstekņus vergu darbos un šoreiz meklēja kādu īpašu vergu, kurš būtu ideāla dāvana viņu karalienei dzimšanas dienā. Karalis izskatījās daudzsološs eksemplārs, viņi nodomāja.

Karalis bija tik nobijies, ka aizmirsas par sāpēm rokā. Viņam lika nokāpt no zirga, atņēma viņa skaistās drēbes un viņu rūpīgi apskatīja.

Kad viņi pamanīja, ka viņam trūkst viena pirksta, svešinieki bija vīlušies. Viņš nebūs ideāla dāvana karalienes dzimšanas dienā, tāpēc viņi nolēma atstāt viņu, piesietu pie koka, kamēr devās meklēt kādu citu.

Pēc pusstundas nabaga karalis atvieglojumā ieraudzīja, ka abi viņa kalpi jāļ pa ceļu pils virzienā, tikuši galā ar ministru. Kalpotāji ātri vien atsēja karali un iedeva viņam mēteli, jo viņš trīcēja no aukstuma, pēc tam viņi steidzās atpakaļ uz pili.

Nākamajā dienā karalis, juzdamies jau labāk pēc nakts miega, atsauc atmiņā savu laimīgo izglābšanos vakardien un aptvēra, ka pazaudētais pirksts bija palīdzējis viņam saglabāt savu brīvību. Cik divaini, ka tā viss izvērtās uz labu. Viņš pēkšņi atcerējās savu ministru, kurš bija atstāts bedrē, un nosūtīja kalpotāju viņu atbrīvot.

Kad ministrs bija atvests atpakaļ, karalis izstāstīja viņam savu stāstu un atvainojās, ka nebija notificējis viņam. Viņš pajautāja, vai ministrs kaut ko iemācījās no savas pieredzes, atzdamies bedrē.

„Jūsu Augstība,” atbildēja ministrs. „Būdams iemests bedrē, es izglābos no svešinieku gūsta. Pateicoties Jūsu Augstības lēmumam arestēt mani, es joprojām esmu dzīvs un brīvs.”

„Es priecājos, ka man ir tik gudrs ministrs un draugs,” smaidot atbildēja karalis.

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu tu dotu šim stāstam?
2. Kā tu domā, par ko karalis domāja un kā viņš jutās, pirms savainoja sevi ar mačeti?
3. Kāpēc karalis lika aizvest savu draugu – ministru?
4. Kā tu domā, vai ministram bija taisnība, sakot, ka viss notiek uz labu?
5. Ko karalis iemācījās no savas pieredzes?
6. Ko ministrs iemācījās no savas pieredzes?
7. Nosauc dažas no cilvēciskajām vērtībām, kas ir ietvertas šajā stāstā.
8. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
9. Vai tas tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

OPTIMISMS

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

*Piedziedājums: Optimisms ir dzīvesveids,
Tu neļausi sev
Ne raizēties, ne strīdēties,
Skaties uz gaišo pusi,
Paliec uz pareizā ceļa
Un neieslīgsti grūtsirdībā.*

Dzen prom sliktās domas, kas jaucas pa vidu
Un liek sāpēt galvai vai sabojā dienu.
Un aicini labās domas, dzīvīgas un jautras.
Prieks gaida tepat aiz stūra, ņem to ciet.

Piedziedājums: Optimisms ir dzīvesveids...

Skat, kā dzīvē viss notiek pozitīvi,
Ja nedomā, ka dzīve ir nožēlojama.
Tas tiešām palīdz, pat ja jūties slikti,
Viss beigās notiek uz labu.

Piedziedājums: Optimisms ir dzīvesveids...

(Atkārtot piedziedājumu)
Skaties uz gaišo pusi,
Paliec uz pareizā ceļa
Un neieslīgsti grūtsirdībā.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Vai kādreiz ar tevi ir atgadījies kaut kas nepatīkams, bet pēc tam tu saprati, ka no tā esi mācījies kaut ko vērtīgu?

*Sallija domā, ka dzīvē nekas nenotiek bez iemesla.
Sendija domā, ka dzīvē nekas nenotiek ar iemeslu.*

Pārrunājiet, kā šie uzskati var ietekmēt viņu dzīvi.
Kurš no uzskatiem tev šķiet pieņemamāks vadmotīvs tavai dzīvei?

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

Palūdziet, lai bērni iztēlojas, kādas vērtības mums ir jāpraktizē, lai izplatītu patiesību pasaulē.

Iedodiet katram bērnam kopiju ar kalna attēlu, kas ir nākamajā lapā.

Palūdziet viņiem uzrakstīt attēlā uz stūrakmeņiem vērtības, kas ir saistītas ar patiesību.

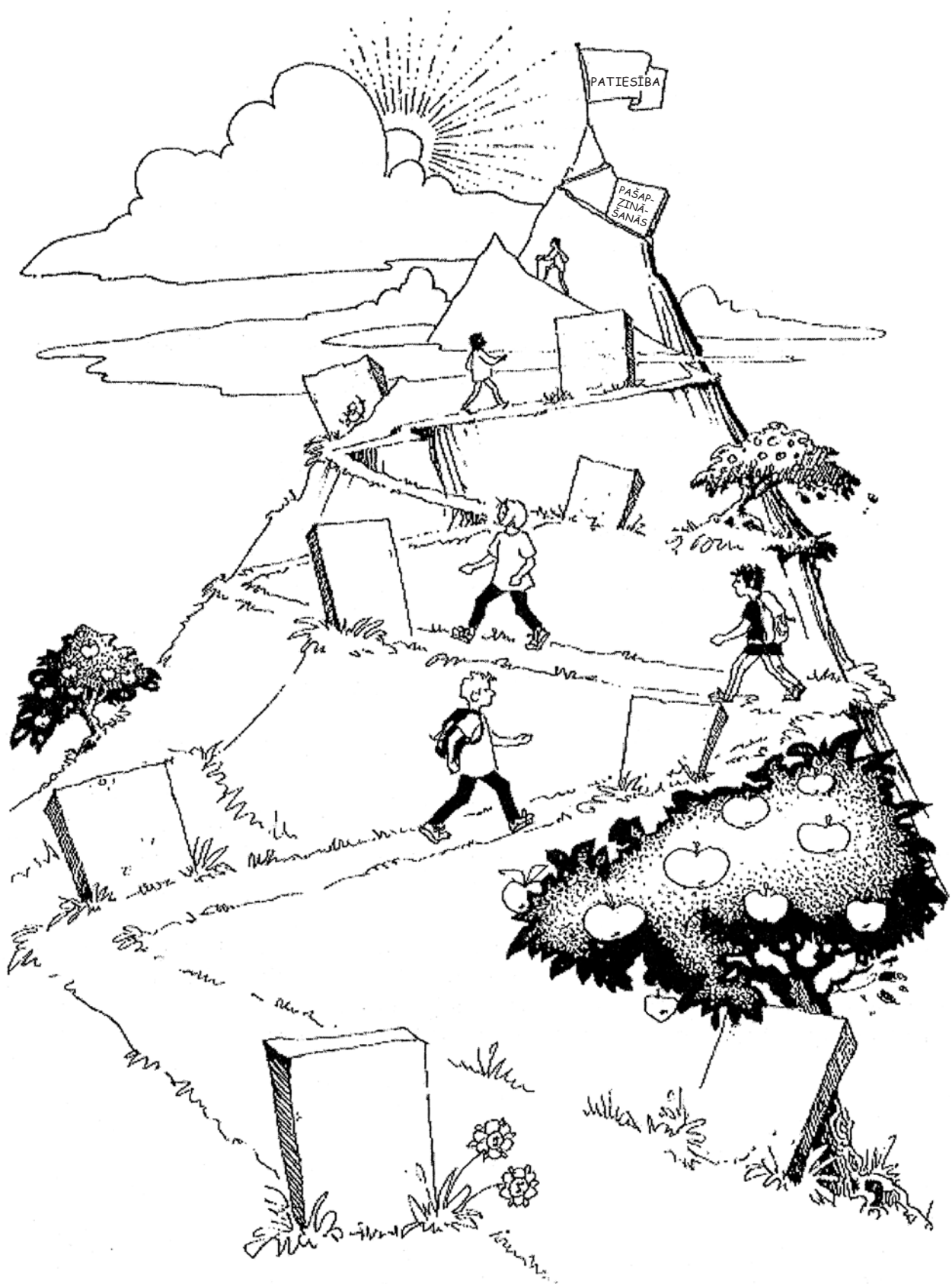
Pēc tam izkrāsojiet attēlu.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Saikne ar zinātni: Pieaugt un pielāgoties pārmaiņām var būt grūti. Aiciniet bērnus salīdzināt gan kāpumus, gan kritumus, ar ko nākas saskarties augšanas procesa laikā un notiekot fiziskajām izmaiņām (it īpaši pubertātes laikā). Skolotājs vada diskusiju līdz secinājumam, kad bērni izprot, ka šis process ir vajadzīgs un vērtīgs.

Bērni var izpētīt bioloģiskās pārmaiņas, kuras viņi piedzīvo. To var attēlot vizuāli, izvietojot attēlus uz laika līnijas. Bērni atnes savas fotogrāfijas, kurās viņi ir redzami dažādos vecumposmos, sākot no dzimšanas līdz pat šim brīdim. Viņi uzzīmē, kā viņiem šķiet, kādi viņi izskatīsies pēc pieciem, desmit un piecpadsmit gadiem.

PATIESĪBAS KALNS

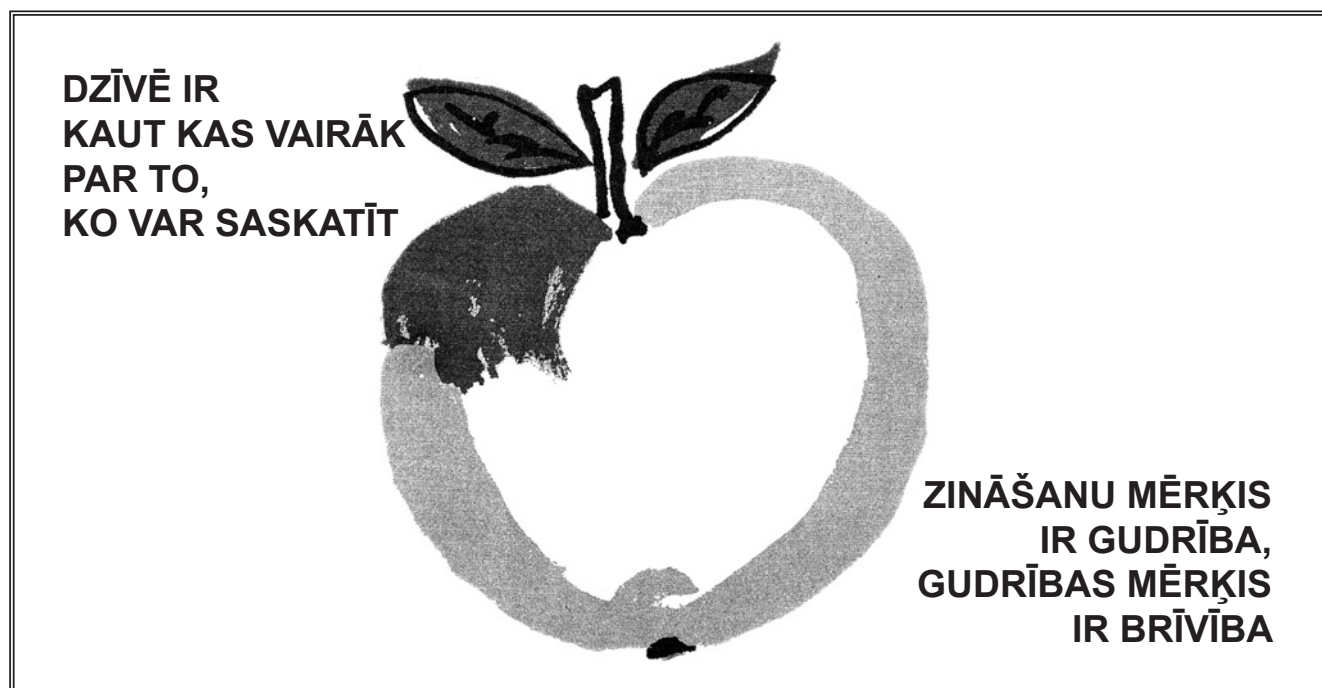


IZZINĀŠANAS GARS

Mērķis: veicināt izpratni, ka dzīvē var būt kaut kas vairāk par to, ko ieraugām pirmajā brīdī.

Atslēgvārdi: izzināšana, ainavas, klimats, niedru jumts, paaudze, upes grīva, plūdi, plašs, pieliekamais, laipni, painteresēties, augstsirdīgs, komunikācija, klausīšanās, slimības, baktērijas.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, ko nozīmē pirmais citāts.

Pārrunājiet otro citātu.

Kāda ir atšķirība starp gudrību un grāmatās izlasīto?

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...

Cik liela ir pasaule, kurā tu dzīvo? Tajā ietilpst tava māja, skola, tavi radnieki, draugi, tavs brīvais laiks... Kas vēl?

Iztēlojies, kā tava pasaule izplešas, aptverot visu zemeslodi...

Paskaties, cik liela dažādība ir visapkārt... Cik daudzas valstis... Dažādas ainavas... kalni... tuksneši... upes... koki...

Atšķirīgs klimats... saules gaisma... lietus... sniegs... Gaišums... skaistums... daudzkrāsainība...

Ir tik daudz dažādu veidu, kā dažādi cilvēki dzīvo...

Bet daudzas pamatvajadzības un cerības ir vienādas... Ir tik daudz ko pētīt un atklāt.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

APROBEŽOTĀ VARDE

Autore: Kerola Aldermane (Carole Alderman)

Reiz sensenos laikos, kur kalnu grēda satikās ar jūru, bija mazs ciematiņš. Neviena īsti nezināja, cik ilgi tas tur jau atradās, bet ciemata mājiņas ar biežajām akmens sienām un niedru jumtiem bija izturējušas vētras jau vairākās paaudzēs.

Ciematā bija skaists, zaļš zāliens, kur sievas pa dienu bieži satikās, dodoties uz ciema aku pēc ūdens. Bet neviena no viņām nezināja, ka akā dzīvoja vientuļa varde.

Vardi akā bija iemetis putns, kad tā vēl bija pavisam mazs kurkulēns. Varde bija redzējusi tikai akas iekšpusi, kas, viņas skatījumā, bija ļoti jauka un skaista. Viņa nebija redzējusi neko no ārpusaules, izņemot spaiņus, kas tika nolaisti ūdenī un pēc tam izcelti ārā, pazūdot skatienam. Varde nekad nedomāja par to, kāpēc tie parādījās vai kur tie nozuda.

Kādu dienu sāka līt. Lietus lija un lija vairākas dienas pēc kārtas. Pēkšņi vēl viena varde iekrita akā. Tā bija dzīvojusi netālu esošajā upes grīvā, kur upe ietek jūrā. Lietus dēļ upes krasti pārplūda, un ūdens vardi ieskaloja ciemata zālienā, no kurienes tā tālāk ielēca akā, lai patvertos.

„Miļlais draugs,” pārsteigta ierunājās akas varde. „No kurienes tu uzradies? Es tevi nekad iepriekš savā akā neesmu redzējusi.”

„Es dzīvoju upes grīvā, kur lielā upe ietek jūrā,” atbildēja jaunatnācēja. „Lielo lietavu dēļ upe pārplūda un mani aiznesa tālāk, līdz es piezemējos zālienā. Vai es, lūdzu, varu šeit palikt un patverties akā, līdz lietus beigsies?”

„Paliec, cik ilgi vien vēlies,” atbildēja akas varde, sajūtoties ļoti svarīga. „Kā redzi, mana aka ir ļoti plaša un skaista vieta, kur dzīvot, tajā pietiks vietas mums abām. Man nekad agrāk nav bijuši ciemiņi, es ļoti priecāšos par tavu klātbūtni, un man būs, ar ko aprunāties.”

Akas varde devās uz savu pieliekamo un atnesa vairākus kāpurus vakariņām, ko laipni piedāvāja savai viesīnai. Drīz vien viņas jau sarunājās kā sen neredzējušās māsas un priecājās, ka ir satikušās.

Visbeidzot akas varde painteresējās, „Tu stāstīji par lielo upi un jūru. Kādas tās ir?”

„Es bieži dodos pētīt apkārtni un atklāju, ka upe, kurā es dzīvoju, tek lejā no kalniem. Upe ir plata, un tajā ietek vairāki mazi strautiņi. Viena no šīm pietekām dod ūdeni šai akai. Es to zinu pēc garšas,” atbildēja upes varde.

„Tad mūsu ūdens nāk no vienas upes! Tu būsi man kā māsīca,” iesaucās akas varde, juzdamās ļoti augstsirdīga. „Bet kas ir *jūra*?”

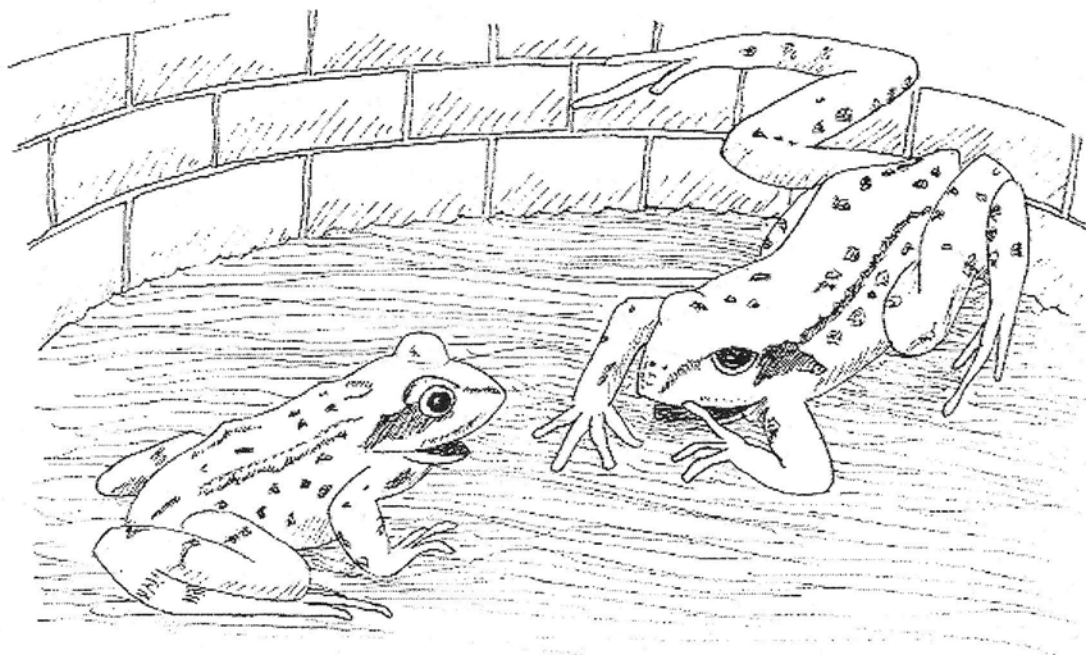
„Tas ir milzīgs ūdens daudzums, kas plešas daudz, daudz tālāk, nekā es varu aizpeldēt. Jūras ūdens arī garšo citādi.”

„Tā nevar būt tik dziļa kā mana aka!” sacīja akas varde, dziļi ienirstot akā un pēc dažām minūtēm iznirstot.

„Tā ir daudz, daudz dziļāka,” iesmējās upes varde.

„Tā nav tik plata kā mana aka,” sacīja akas varde, tagad jau asākā tonī, jo viņai nepatika, ka par viņu smejas.

„Es tev nevaru izstāstīt, cik tā ir plata,” šoreiz upes vārdes balss bija nopietnāka. „Šeit nav nekā tāda, ar ko es to varētu salīdzināt.”



"Aiz šī visa ir liela upe un plaša jūra."

*Roba Džefrija
(Rob Jeffries) ilustrācija*

„Tu esi mele,” akas varde vai plīsa aiz dūsmām, aizmirsdama par savām manierēm. „Kā kaut kas var būt lielāks par manu aku? Visas šīs runas par upēm un jūrām ir muļķības. Tūlīt pat pazūdi no manas akas!”

Upes varde jutās bēdīga, bet nolēma, ka būs gudrāk lēkt laukā no akas. Par laimi, lietūs bija beidzies, un viņa atgriezās upes grīvā, kur upe ietecēja jūrā. Viņa zināja, ka nevarēs izmainīt nabaga akas vārdes šauros uzskatus par pasauli.

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu tu dotu šim stāstam?
2. Kura stāsta daļa tev patika vislabāk?
3. Kāds bija upes vārdes skatījums uz pasauli?
4. Kādu pasauli redzēja akas varde?
5. Vai akas varde bija tiešām augstsirdīga?
6. Kādēļ akas varde tik ļoti sadusmojas uz upes vardi?
7. Kādas vērtības, kas ir saistītas ar patiesību, pietrūka akas vardei?
8. Kādas vērtības, kas ir saistītas ar patiesību, piemita upes vardei?
9. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
10. Vai tas tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

NĀC UN ŅEM MANU ROKU

(tradicionālā amerikāņu garīgā dziesma)

Brāli, nāc un ņem manu roku,
Aleluja.

Brāli, nāc un ņem manu roku,
Aleluja.

Māsiņ, palīdzi saprast,
Aleluja.

Māsiņ, palīdzi saprast,
Aleluja.

Dzīves upe ir dziļa un plata,
Aleluja.

Piens un medus ir otrā krastā,
Aleluja.

(Atkārtot 2x)

Dzīves upe ir dziļa un plata,
Aleluja.

Piens un medus ir otrā krastā,
Aleluja.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. LEC, VARDE:

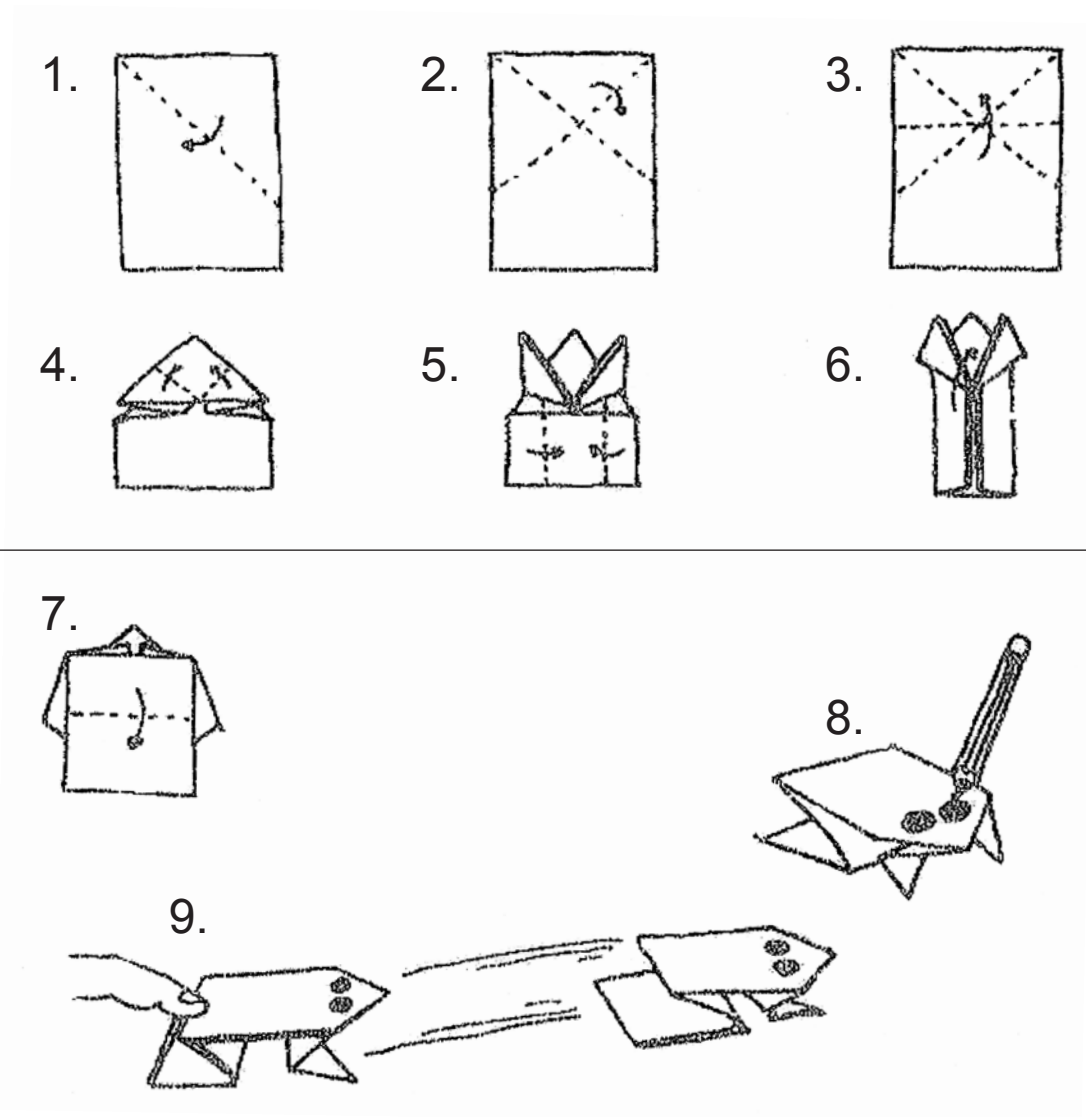
Izmantojiet izgrieztas ūdensrozes un to lapas.

Uz ziediem uzrakstiet vērtības.

Uz ūdensrozes lapām uzrakstiet lietas, no kurām būtu jāizvairās, piemēram, dusmas, naidis, savtīgums, skaudība, greizsirdība, aizvainojums u.c.

No salocīta papīra izveidojiet lēkājošas vordes (skat. zemāk).

Grupās pa četri, bērniem ir jāpanāk, ka vordes pārlec pāri ūdensrožu lapām un nosēžas uz ūdensrožu ziediem.



2. KOMUNIKĀCIJA – klausīšanās un atgriezeniskā saite

(Pirms šī uzdevuma ir jāpārrunā, cik svarīgi ir ievērot konfidencialitāti).

Šī uzdevuma laikā ir uzmanīgi jāklausās un jāpastāsta, ko tu dzirdēji.

Atrodi partneri, ar kuru tev ir ērti sarunāties.

Izlemiet, kurš no jums runās pirmais un kurš klausīsies.

Divu minūšu laikā pastāsti savam partnerim par kaut ko, kas tevi ļoti uztrauc un kāpēc. Tas var būt kaut kas personīgs vai kaut kas ārpus tavas ikdienas dzīves, bet kas tevi satrauc.

Tas, kurš klausījās, trīs minūšu laikā mēģina izstāstīt, ko viņš/-a saprata no tā, kas tika pastāstīts. Piemēram, „Tu man stāstīji par...”

Kad tas ir izdarīts, katrs veltiet vienu minūti laika, lai pastāstītu, kā katrs no jums jutās, vai varēji izstāstīt to, ko gribēji, un vai tev likās, ka tevi saprata. Mēģiniet viens otram godīgi pateikt, kas bija grūti vai viegli, un, ja bija kādas grūtības, centieties saprast, kāpēc tās bija.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Saikne ar zinātņi: Bērni var izpētīt ievērojamu zinātnieku / jaunatklājēju dzīvi, kuru izzināšanas gars ir palīdzējis atklāt vairāk par cilvēka ķermeni un slimībām, kas to ietekmē, piemēram:

Roberts Boils (1663)

Luijs Žublē (1718)

Edvards Dženners (1790-to gadu otrā puse)

Luijs Pastērs (1857)

Džozefs Listērs (1860-ie gadi)

Roberts Kohs (1863)

Frīdrihs Leflers (1800-ie gadi)

Edvīns Klebs (1800-ie gadi)

Šibasaburo Kitasato (1800-ie gadi)

Artūrs Nikolaiers (1800-ie gadi)

Volters Rīds (1900)

Hovards Teilors Rikets (1906)

Visi šie zinātnieki balstījās uz savu priekšteču atklājumiem, un daudzus no viņu ieteiktajiem drošības pasākumiem mēs izmantojam vēl šodien.

VIENOTĪBA DAŽĀDĪBĀ

Mērķis: veicināt pārdomas par visa dzīvā iekšējo vienotību, joprojām saglabājot spēju atbilstoši rīkoties ārējā vidē.

Atslēgvārdi: dažādība, gudrība, uzmanība pret citiem, strīdi, sasitums, nekavējoties, intelekts, visdziļākais, kontinenti, valstis, pieci elementi – zeme, ūdens, uguns, gaiss, telpa, ķīmiskais savienojums.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Dalieties idejās un 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...

Nedēļas laikā pievērs uzmanību savām piecām maņām.

Pievērs uzmanību tam, ko tu vari sasmaržot... ko tu vari pagaršot... ko tu vari sataustīt... ko tu vari ieraudzīt... un ko tu vari sadzirdēt.

Tev ir šīs maņas, lai tu zinātu, kas notiek, lai tu varētu izbaudīt pasauli sev apkārt. Tās arī palīdz tev saprast, kad draud briesmas.

Tāpēc ik brīdi apzinies savas maņas un neļauj savam prātam aizkļūt. Tad tavi skolas uzdevumi un pārējās lietas dzīvē kļūs vieglākas, un dzīve būs laimīgāka.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

KEITIJA UN GOVS

Autore: Kerola Aldermane (Carole Alderman)

Reiz dzīvoja maza meitene Keitija. Viņa bija laimīga un dzīvespriecīga meitene, kurai patika mācīties skolā un dzīvot lauku ciematā. Ciemata skolā bija skolotājs, kuram drīz bija jādodas pensijā, bet kurš bija laipns, un viņam piemita gudrība, kas bieži vien atnāk ar gadiem. Viņš pieskatīja savus skolēnus kā tētis, un viņiem bija žēl, ka viņš drīz pametīs skolu.

Viņš bieži mēdza teikt, „Meitenes un zēni! Ja jūs vienmēr atcerēsieties, ka „Viss, ko es redzu, ir daļa no manis”, un iztēlosieties, ka jūs esat arī ikvienā citā, ja jūs izturēsieties ar uzmanību pret visu, kas ir ap jums, tad jūs dzīvē daudz nekļūdisieties. Nekad ne pret vienu neizturieties nelaipni. Nodarot pāri citiem, jūs nodarāt pāri sev.”

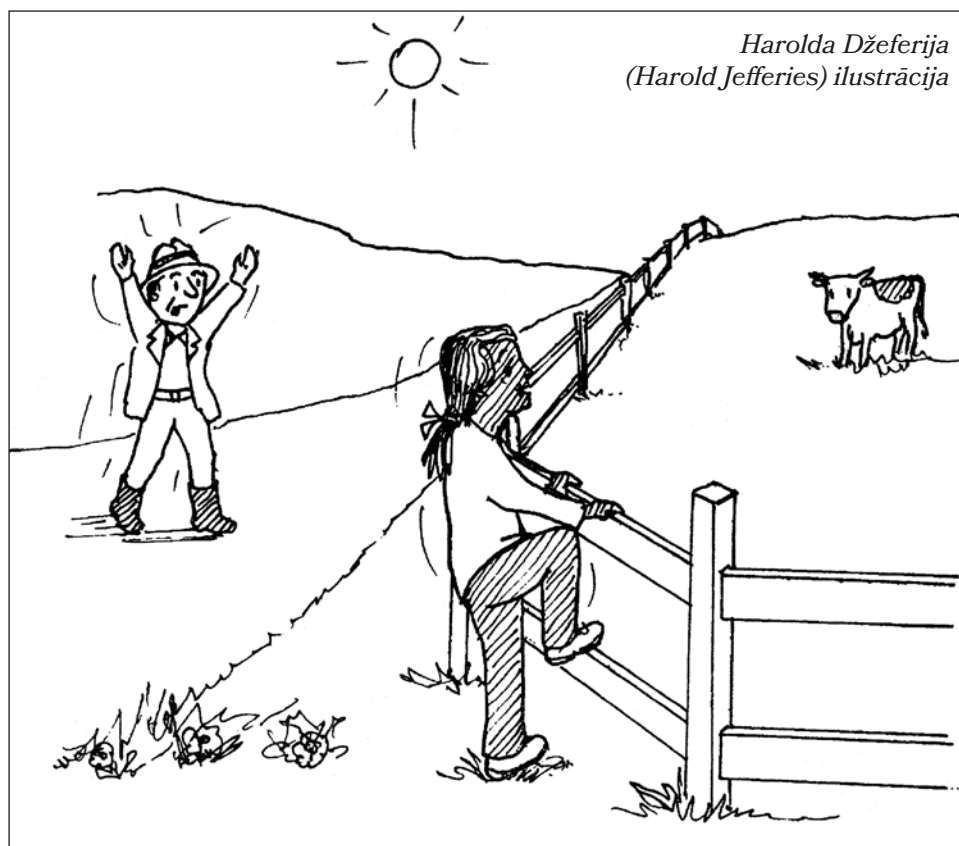
Bērni jutās apmulsuši, klausoties skolotājā. Todien viņi devās uz savām stundām, domājot, ko gan skolotāja teiktais nozīmē.

Keitija pieņēma katru vārdu, kuru skolotājs bija teicis. Viņa apņēmas, ka kopš šī brīža ne tikai cilvēkus, bet arī dzīvniekus viņa uzskatīs kā daļu no savas ģimenes.

„Cik jauka doma! Ja es esmu daļa no visa un visiem, un viņi ir daļa no manis, kā gan vēl varētu būt strīdi?”

Kādu dienu Keitija devās mājās no skolas, pāri laukiem, kad viņa izdzirdēja, ka zemnieks viņu sauc.

„Neej uz to lauku. Deizija ir palikusi traka.”



Keitija neapstājās.

Zemnieks vēlreiz iesaucās, „Ej prom no lauka. Tā govs ir traka.”

Keitija zināja Deiziju un bieži ar viņu sarunājās pāri žogam, pa ceļam no skolas uz mājām. Viņa nodomāja pie sevis, „Ja govs ir daļa no manis un manas ģimenes, viņa man nedarīs pāri. Varbūt zemnieks to nezina.”

Un Keitija turpināja ceļu.

Govs viņu ieraudzīja. Galvu noliekusi, viņa skrēja Keitijai pretī.

„Sveika, Deizij. Tā esmu es,” Keitija

smaidot sacīja govij. „Es nezinu, ko tu šodien esi izdarījusi, lai sadusmotu zemnieku, bet viņš negribēja, lai es ietu pa īsāko ceļu pāri tavam laukam. Man šodien ir jāsteidzas, jo ciemos atnāks tante, tāpēc man nav laika iet pa taku. Tas ir tik garš apkārtceļš.”

Blikš! Gavs iebadīja Keitijai, un viņa nokrita zemē.

Keitija gulēja zemē, pamatīgā šokā un sasitusies. Uz rokām un kājām viņai bija vairāki ievainojumi, bet, laimīgā kārtā, izskatījās, ka nekas nebija laužts. Džoijs, viens no viņas skolas biedriem, redzēja, kas notika, un aizskrēja atpakaļ uz skolu, lai to izstāstītu skolotājam. Skolotājs nekavējoties steidzās viņam līdzi un atrada apjukušo Keitiju un zemnieku, kurš centās viņai palīdzēt.

„Gavs dažas pēdējās dienas uzvedās dīvaini. Vetārsts ir ceļā. Es centos viņu brīdināt, bet izskatījās, ka viņa mani nedzird,” sacīja zemnieks.

Viņi nogādāja Keitiju pie ciema daktera, kurš viņu izmeklēja.

„Nekas nopietns, bet viņai bija liels šoks, un būtu jāpaliek gultā pāris dienas,” dakteris uzmundrinoši teica.

Kad viņa bija pietiekami atlabusi, lai atgrieztos skolā, skolotājs viņai pajautāja, „Keitij, kādēļ tu rīkojies tik mulķīgi? Kad zemnieks tevi brīdināja par govi, kāpēc tu neklausījies?”

„Atvainojiet, skolotāj,” atbildēja Keitija. „Bet jūs teicāt, ka viss ir daļa no manis? Vai tad govs arī nav daļa no manis? Kādēļ man būtu jābaidās pašai no sevis?”

Skolotājs nosmējās un sacīja, „Ak, Keitij! Tev ir jāizmanto savs intelekts. Neapšaubāmi ir kāda visdziļākā daļa, kas ir kopīga gan tev, gan arī govij. Bet tāda ir arī zemniekam un tev. Vai tad zemnieks tev neteica, lai neej tur? Kāpēc tu viņā neklausījies? Redzi, kas notika.”

Keitija ilgi un daudz par to domāja, līdz beidzot viņai šķita, ka ir sapratusi, ko nozīmē saskatīt sevi citos. Mums vienmēr ir jāizmanto veselais saprāts. Mums ir jāsaprot, kas ir reāls, un nav jāļauj savām domām aizklist.



Harolda Džeferija
(Harold Jefferies) ilustrācija

Mums visiem ir kaut kas kopīgs, bet mums ir jāļauj būt arī ārējām atšķirībām. Kad mēs to sapratīsim, būsīm kļuvuši gudrāki.

JAUTĀJUMI:

1. Par ko ir šis stāsts?
2. Kāpēc Keitija neklausīja zemnieku?
3. Kas notika ar Keitiju, kad govs viņu ieraudzīja?
4. Ko skolotājs patiesībā domāja, sakot: „Viss, ko es redzu, ir daļa no manis”?
5. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
6. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
7. Kā tu domā, vai mēs visi esam brāļi un māsas, viena liela ģimene?
8. Vai tu izturies ar cieņu pret cilvēkiem, kas kaut kādā veidā no tevis atšķiras – varbūt pēc rases, ādas krāsas, reliģijas vai kultūras?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

VISS, KO ES REDZU, IR DAĻA NO MANIS

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

Piedziedājums: Viss, ko es redzu, ir daļa no manis.

*Katra dzīvā radība, katrs koks,
Katrs kalns,
Debesis un jūra,
To visu es redzu sevī.*

*Nekas nav nošķirts,
Viss ir vienots,
Savīts kopā,
Kā dzīpari savijās,
Tu esi viss, un es esmu viss,
Daļa no dzīves krāšņā gobelēna,
Krāšņā gobelēna.*

(Atkārtot 2x)

Piedziedājums: Viss, ko es redzu, ir daļa no manis.

*Katra dzīvā radība, katrs koks,
Katrs kalns,
Debesis un jūra,
To visu es redzu sevī.*

*To visu es redzu sevī.
(Atkārtot 2x)*

GRUPAS AKTIVITĀTE

ROTAĻA AR SPOGULI:

(Šis uzdevums:

- *nostiprina izpratni, ka Tu un Es esam Viens*
- *attīsta kustību dažādību un ķermeņa apzināšanos*
- *palīdz bērniem sadarboties.)*

Atrodiet partneri un izlemiet, kurš būs „A” un kurš būs „B”.

„A” sāk rotaļu, uz vietas izpildot dažādas kustības.

„B” attēlo šīs kustības.

Pēc trīs minūtēm samainieties, lai „A” attēlo „B” kustības.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Izmantojot lielu zemeslodes modeli (2D vai 3D), bērni tiek iepazīstināti ar dažādiem kontinentiem un valstīm. Pēc tam skolotājs iepazīstina bērnus ar pieciem dabas elementiem – zemi, ūdeni, uguni, gaisu un telpu. Bērni novēro, ka visās valstīs tie ir vienādi, piemēram, H₂O ir ūdens ķīmiskā formula gan Anglijā, gan Āfrikā, gan Austrālijā utt. Nav svarīgi, kā mēs sauktu ūdeni, tā sastāva struktūra ir nemainīga. Tādējādi tā ir relatīvā patiesība.

Papildinājums: Bērni apspriež, kādā veidā šie elementi ir sastopami cilvēka ķermenī:

Zeme	– matērija
Ūdens	– 75% no cilvēka ķermeņa veido ūdens
Uguns (gaisma)	– ļauj mums redzēt
Gaiss	– kā mēs elpojam
Telpa	– skaņas vibrācija mūsu ķermenī

un kā tie atbilst piecām maņām:

Zeme	– smarža
Ūdens	– garša
Uguns (gaisma)	– redze
Gaiss	– tauste
Telpa	– dzirde

RŪPĒŠANĀS

Mērķis: veicināt pārdomas par to, cik svarīgi ir rūpēties par citiem un par sevi, un atbilstoši rīkoties.

Atslēgvārdi: rūpēšanās, ciltsraksti, štatū samazināšana, noplucis, ūdens tilpne starp akmeņiem, ģarneles, krabji, horizonts, seržants, enerģija.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, ko šis citāts 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 mūzikā, iztēlojies, ka tu pastaigājies gar jūras krastu.

Tas ir ļoti skaists, un tu jūties laimīgs un apmierināts.

Palūkojies uz viļņiem, kā tie viegli skalojas gar liedagu. Viss tev apkārt ir skaists.

Palūkojies uz sevi – arī tu savā būtībā esi skaists.

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

To redzot, tu jūties laimīgs un domās nosūti mīlestības un miera vēstules... pāri jūrai... pāri visai pasaulei..., lai tās sasniedz it visu un ikvienu.

Tu jūties tik laimīgs.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

PLUŠKIS

Autore: Sintija Baha (Cynthia Bach)

Tonijs vienmēr bija vēlējies suni. Būtu jauki, ja viņam būtu liels suns, bet viņš priecātos par jebkādu suni. Tam nav jābūt sunim ar ciltsrakstiem, derēs arī vienkārši jauks, draudzīgs un rotaļīgs krancītis.

Bet mamma viņam bija teikusi, „Tas nebūs taisnīgi, kad man būs jāiet uz darbu. Suns paliks viens pats uz tik ilgu laiku, kad es būšu prom un tu būsi skolā. Suni nedrīkst ilgi atstāt vienu, ilgākais ir četras vai piecas stundas.”

Tonijs nodomāja, ka būtu jauki, ja mammai nebūtu jāiet uz darbu, bet abas viņa māsas mācījās koledžā, un bija jāpeln nauda, lai viņām palīdzētu. Tētis nenopelnīja tik daudz, lai būtu pietiekami, un Tonijs bieži dzirdēja, kā tika runāts par štatu samazināšanu. Viņš īsti nezināja, ko tas nozīmē, bet tas neizklausījās nekas labs. Tētis bieži par to raizējās, bet labai izglītībai viņa ģimenē bija liela nozīme, tāpēc nebija citas alternatīvas, kā mātei iet strādāt, vai viņa to vēlējās vai nē.

Kādu sestdienas vakaru bija pamatīgs negaiss. Likās, ka tas turpinās vairākas stundas pēc kārtas, un lietūs gāzās straumēm. Tonijs vēroja zibeni no sava guļamistabas loga, līdz pamazām tas norimās, pēc tam viņš sāka lasīt grāmatu. Jā, jūs uzminējāt – grāmatu par suņiem!

Pēkšņi viņš izdzirdēja kādu klusu skaņu. Kas tas varēja būt par tādu dīvainu troksni, it kā smilkstēšana, it kā ošņāšana? Viņš palūkojās ārā pa logu. Lietus bija mazinājies, bet viņš neko nevarēja ieraudzīt. Viņš atkal pievērsās grāmatai, bet troksnis atskanēja no jauna, šoreiz skaļāk. Tonijs nolēma iziet ārā palūkoties, kas tas ir. Izklausījās, ka skaņa nāca no sētas durvīm. Kā gan neviens to nebija dzirdējis?

Nonākot lejā pa kāpnēm, viņš saprata, ka vecāki skatījās televizoru un tāpēc nedzirdēja troksni. Tonijs klusām atvēra sētas durvis, un tur jau viņš bija – slapjākais un plušķainākais suns, kādu jūs spējat iedomāties. Viņš bija vēl kucēns, un tiklīdz ieraudzīja Toniju, tā sāka neprātīgi luncināt asti.

„Sveiks! Kas ir tavš saimnieks?” čukstēja Tonijs. „Es tevi agrāk neesmu redzējis.” Tonijs zināja visus kaimiņu suņus, tāpēc bija neziņā. „Tu nevari palikt ārā,” viņš turpināja runāt. „Es sameklēšu kādu vecāku dvieļi, lai tevi nosusinātu. Mazais nabadziņ, ko tu darīji ārā tādā lietū?” Tonijs ietina suni dvieļi un ienesa virtuvē.

Viņš bija paguvis daļēji viņu noslaucīt, kad virtuvē ienāca mamma, lai pagatavotu tasi tējas. „Kas tad tev tur ir?” viņa jautāja, kad suns izritinājās no dvieļa un nopurinājās, nošļakstot visu grīdu ar netīriem ūdens pilieniem.

„Viņš smilkstēja pie sētas durvīm,” sacīja Tonijs. „Man liekas, ka viņš ir pazudis.”

„Ak, dieniņ,” nopūtās mamma. „Tu zini, ka mēs nevaram viņu paturēt, vai ne? Turklāt viņš noteikti kādam pieder. Viņi droši vien viņu meklē.”

„Vai mēs varam viņam ļaut palikt pa nakti pie mums? Mēs nezinām, no kurienes viņš ir uzradies. Viņam nav kakla siksnas.” Tonijs lūdzoši lūkojās uz mammu.

„Nu,” viņa mamma ieturēja pauzi. „Labi. Sameklēsim kasti un kādu vecu segu, bet tikai uz vienu nakti. Man liekas, ka pieliekamajā kaut kas ir, ko viņam var iedot apēst, un piens. Bet rīt tev ir jāizliek informācija pie avīžu kioskiem, ka ir atrasts suns. Kāds bērns tagad noteikti ir ļoti sabēdājies.”



Harolda Džeferija
(Harold Jefferies) ilustrācija

Tonijs saprata, ka tā rīkoties būtu pareizi. Varbūt kucēns ir tiešām pazudis, un kāds pēc viņa ilgojas. Tomēr viņš arvien vēl cerēja, ka tas ir klaiņojošs suns un varbūt viņš varētu viņu paturēt, lai gan cerība bija maza!

Abi kopā ar mammu viņi pabaroja sunīti, notīrīja un nosusināja viņu, un tad virtuvē ienāca Tonija tētis, lai palūktos, vai var palīdzēt gatavot tēju. „Un kas tad tas ir?” viņš jautāja, ieraugot stūrī uz segas guļam suni, kas vairāk līdzinājās melnbaltai birstei nekā sunim. „Tas ir plušķainākais suns, kādu es esmu redzējis!”

„Ak, tēti,” iesmējās Tonijs, zinot, ka tētis tikai joko. „Viņš salija lietū. Viņš ir pazudis. Mamma teica, ka es varu viņu paturēt uz šo nakti.”

„Labi, bet tagad gan laiks tev doties pie miera,” sacīja tētis, pabužinot viņam matus.

Tonijs iedeva mammai un tētim buču, novēlēja arlabunakti un piegāja pie mazā kucēna. Viņš noglaudīja plušķaino kamoliņu, kurš jau laidās miegā, un devās uz augšstāvu gulēt.

Turot doto vārdu, nākamajā rītā Tonijs devās uz avižu kiosku ar zīmīti „ATRASTS”, kur zemāk bija norādīts Plušķa apraksts – šādā vārdā viņš bija nolēmis nosaukt suni, vismaz tik ilgi, kamēr tas būs pie viņa.

„Vismaz līdz brīdim, kad kāds atnāks viņam pakal, viņš būs tev kompānija skolas brīvlaikā,” sacīja tētis. „Šeit būs veca ādas josta, kuru es apgriezu īsāku, un no tās sanāca kaklasiksna sunim. Paņem auklu, tā viņam būs pavadīņa. Vienmēr turi suni pavadā, kad vedīsi viņu laukā. Vari palaist viņu vaļā dārzā vai pludmalē.”

Tonijam bija palaimējies dzīvot jūrmalā, un, kad bija labs laiks, viņam patika doties uz pludmali, staigāt pa ūdens tilpni, kas bija izveidojusies starp akmeņiem, un meklēt gliemežvākus. Būtu jautri paņemt Plušķi līdzi. Varbūt neviens vēl nepieteiksies viņu paņemt līdz brīvlaika beigām.

Pienāca pirmdienas rīts, un diena rādījās jauka. Tonija vecākās māsas arī bija mājās. Viena no viņām taisījās gatavot pusdienas un pie reizes uzmanīt, lai ar Toniju viss būtu kārtībā.

„Viss būs kārtībā. Man ir jau trīspadsmit,” paziņoja Tonijs. „Un Plušķis būs pludmalē kopā ar mani, tā ka viss būs labi.”

„Labi, bet neaizej pārāk tālu,” viņa māsa sacīja. „Esi atpakaļ vienos uz pusdienām.”

„Būšu,” iesaucās Tonijs, aizskriedams prom ar Plušķi, kurš lēkāja auklas pavadā.

„Nāc, Plušķi,” viņš sacīja, kad viņi bija nonākuši pludmalē. „Paspēlēsimies ar bumbu?” Viņš atsēja pavadu, aizmeta bumbu, un, viņam par prieku, Plušķis to uzreiz atnesa atpakaļ. Viņi diezgan ilgi spēlējās ar bumbu, līdz Plušķis piekusa un apgūlās smiltis, izkāris mēli.

„Man vajadzēja paņemt līdzī tīru ūdeni, tagad Plušķim nāksies pagaidīt līdz pusdienām, kad viņš dabūs padzerties,” viņš nodomāja. „Ejam, Plušķi,” viņš sacīja. „Iesim pabradāt pa ūdeni pie akmeņiem.”

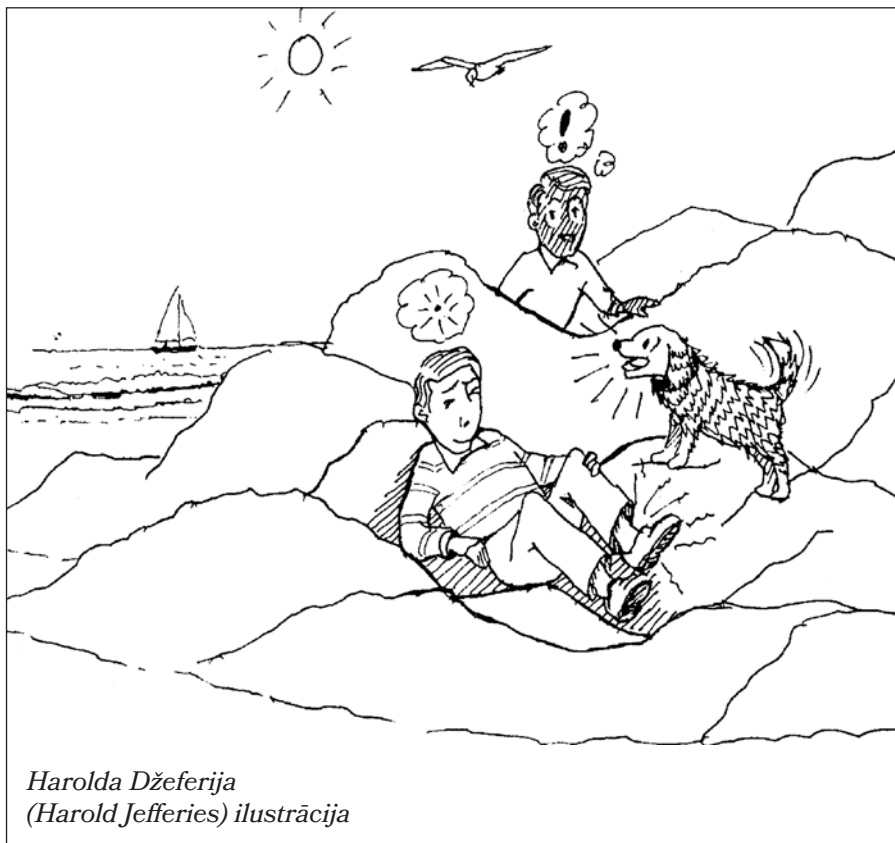
Plušķis skraidīja Tonijam blakus, viņiem dodoties uz akmeņiem, kur Tonijs novilka apavus un zeķes. Bija smieklīgi vērot, kā seklaajā ūdenī šaudījās garneles un visapkārt skraidelēja krabji. Beidzot viņi bija nonākuši liela, nokarena akmens pavēnī un atpūtās. Tonijs vēroja jūru, skatīdamies uz kuģi pie horizonta un prātodams, cik tālu tas ir. Viņš bija iegrimis savās domās uz vairākām minūtēm, jo, kad pagriezās palūkoties, ko dara Plušķis – viņa tur vairs nebija!

„Ak, nē,” panikā iesaucās Tonijs. „Ko lai es daru? Plušķi, Plušķi,” viņš sauca, cerēdams, ka suns atpazīs savu jauno vārdu. Tad viņš izdzirdēja riešanu, kas skanēja mazliet tālāk, starp akmeņiem. Riešana bija spalga, tāpēc tas varēja būt Plušķis, bet ko gan viņš tur darija? Tonijs turpināja saukt, bet Plušķis nenāca atpakaļ.

Neatlika nekas cits, kā uzmanīgi rāpties pāri slidenajiem akmeņiem un doties viņu sameklēt. Tonijs rūpīgi izvēlējās savu ceļu. Pēc dažām minūtēm riešana kļuva skaļāka. Viņš zināja, ka atrodas jau pavisam tuvu sunim, un pēkšņi viņu ieraudzīja.

Uz ko viņš rēja? Tonijs dzirdēja atskanam vaidus. Ak, Dievs! Tur kāds bija, starp akmeņiem, un Plušķis bija viņu atradis. Tonijs paspēja nodomāt, vai tas varētu būt Plušķa īstais saimnieks, bet, izdzirdējis vēl vaidus, saprata, ka, lai kas tas arī būtu, viņš cieta sāpes. Viņš nonāca līdz vietai, kur atradās Plušķis, un paraudzījās uz leju, starp diviem lieliem akmeņiem. Tur bija zēns, vecāks par viņu, dīvaini gulot starp akmeņiem.

„Paldies Dievam, ka tu atnāci,” sacīja zēns, kurš acīmredzami cieta sāpes. „Es jau domāju, ka uznāks paisums un noslicinās mani. Es šeit iesprūdu, un mana potīte...” Viņa balss apklusā, un viņš atkal ievaidējās.



Harolda Džeferija
(Harold Jefferies) ilustrācija

„Kā tu šeit nonāci?” jautāja Tonijs.

„Es rāpos pāri akmeņiem no blakus līča un paslīdēju. Bija tiešām mulķīgi nākt vienam pašam, un mani tuvinieki nezina, kur es esmu.” Zēns vēlreiz ievaidējās. „Kad būs paisums?”

„Neraizējies,” atbildēja Tonijs. „Mums ir aptuveni pusotra stunda laika. Es tūlīt iešu sameklēt palīdzību. Kur es varu atrast tavu ģimeni?”

„Viņi ir viesnīcā „Saulainā osta”, blakus līcī, bet viņi devās pastaigāties un tu vari viņus neatrast. Es viņiem teicu, ka man viss būs kārtībā. Tas ir patālu, arī ejot pa ceļu.”

„Tas nekas,” teica Tonijs. „Es sameklēšu kādu, kas var palīdzēt. Vai tu gribētu, lai suns paliek ar tevi?”

„Jā, lūdzu,” atbildēja zēns.

Tonijs izslidināja pavadu zem Plušķa kaklasiksna un iedeva tās otru galu cietušajam zēnam. „Es nebūšu ilgi,” viņš iesaucās, arī šoreiz rūpīgi izvēloties ceļu, lai nokāptu lejā pa akmeņiem.

Nokļuvis pludmalē un skriedams tālāk, viņš ātri domāja. „Līdz blakus licim ir pārāk tālu, un zēna ģimene tur var nebūt. Ko lai es daru?” Tonijs centās ātri izdomāt. „Es zinu. Policijas iecirknis, viņi zinās, ko darīt.” To nolēmis, Tonijs, cik ātri vien varēdams, skrēja uz policijas iecirkni. Viņš izstāstīja savu stāstu policijas seržantam, kurš sēdēja pie galda un ātri piezvanīja glābšanas vienībai, un pēc tam piezvanīja uz viesnīcu „Saulainā osta”.

„Nākamreiz, jaunais cilvēk,” sacīja seržants, „pavaicā, kā sauc cietušo un viņa vecākus. Par laimi, viesnīcas menedžeris zināja, kas viņi ir. Tavs suns gan ir viens noderīgs dzīvnieks. Laimīgā kārtā viņš atrada pusi, pirms uznāca paisums.”

Pateicis paldies seržantam un atstājis savu vārdu un adresi, Tonijs steidzās atpakaļ pa ceļu pāri pludmalei, tieši laikā, lai redzētu, kā glābšanas komanda nonāca pie akmeņiem un saudzīgi izcēla savainoto puisi no vietas, kur viņš bija iesprūdis, un aiznesa viņu uz ātrās palīdzības mašīnu, lai aizvestu uz slimnīcu.

„Kam pieder suns?” jautāja viens no vīriešiem.

„Man,” atbildēja Tonijs, pieskrienot pie notikuma vietas un paņemot Plušķi.

„Paldies, viņa mamma un tētis...,” runāja ātrās palīdzības puisis, bet tad durvis aizvērās, un viņi aizbrauca.

„Labi pastrādāts, Plušķi,” sacīja Tonijs. Paskatoties pulkstenī, viņš redzēja, ka pusdienlaiks jau ir garām. Ak, vai, māsa viņu gan norās! Jāpasteidzas. Nonācis mājās, aizelsies un bez elpas, viņš izstāstīja, kas bija noticis. Māsa bija tiešām lepna, ka mazais brālis ir rīkojies pareizi. Viņa atzinīgi noglaidīja Plušķi, un Plušķis priecīgi paluncināja asti. Pēcpusdienā Tonijs palika mājās un dārzā lasīja grāmatu. Viņš bija diezgan piekūsis, tāpat arī Plušķis, kurš daudz un ilgi dzēra.

Vakarā, kad Tonija mamma un tētis klausījās viņa stāstā par dienas piedzīvojumiem, pie durvīm klauvēja. Tētis tās atvēra, un tur stāvēja labi ģērbta sieviete un vīrietis, kas jautāja, vai šeit dzīvo Tonijs un Plušķis. Tētis viņus aicināja ienākt. Tie bija Brauna kungs ar kundzi, ie-vainotā zēna vecāki, kuri bija atnākuši pateikties Tonijam par viņu dēla izglābšanu.

„Viņš ir mūsu vienīgais bērns. Viņš mums ir ļoti dārgs. Ja suns nebūtu atradis mūsu zēnu, mēs negribam pat domāt, kas ar viņu būtu noticis, kad paisums sasniegtu akmeņus. Jums ir gudrs dēls. Jūs varat ar viņu lepoties.” Pieaugušie kādu brīdi sarunājās. Tonijs pagatavoja tēju un pēc tam devās spēlēt ar Plušķi dārzā. Neviens vēl nebija pieteicies uz suni, un Tonijs sāka cerēt, ka neviens tā arī nepietieksies.

Tad mamma viņu pasauca iekšā. „Vai vari iedomāties? Brauna kungs uzsāks pilsētā savu biznesu. Tas ir tajā pašā nozarē, kurā strādā tavs tētis. Viņš piedāvāja tavam tētim nākt strādāt pie viņa un nopelnīt vairāk. Es varēšu strādāt uz pusslodzi. Trīs stundas no rīta man būs daudz piemērotāk.”

„Ak, mammu,” sacīja Tonijs. „Vai tas nozīmē, kas es varu paturēt Plušķi?”

„Jā, vari, ja vien kāds neatnāks viņam pakal. Bet pat ja kāds atnāks pēc Plušķa, Brauna kungs sacīja, ka nopirks tev jebkādu suni, kādu tu vēlēties, jo tu un Plušķis izglābāt viņa dēla dzīvību. Vai tas nav brīnišķīgi?” mamma apskāva Toniju.

Bet vai ziniet, pat neskatoties uz to, ka Tonijs informēja policijas iecirkni par Plušķa atrašanu, neviens tā arī nepieteicās.

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu tu dotu šim stāstam?
2. Kā Tonijs „dabūja” suni?
3. Ko Tonijs darīja nākamajā rītā, kad bija atradis Plušķi?
4. Vai tā bija pareiza rīcība?
5. Kas notika pludmalē?
6. Ko Tonijs darīja, lai palīdzētu?
7. Kāpēc Brauna kungs ar kundzi teica, ka Tonijs ir gudrs zēns?
8. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
9. Vai tu kādreiz esi izrādījis rūpes par kādu, lai palīdzētu?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MĪLESTĪBA IR ENERĢIJA

(mūzika un vārdi: Bath Trio)

Mīlestība ir enerģija, ar kuru mēs visi dalāmies.
Ar mīlestību mēs izrādām rūpes.
Kad mēs sniedzam savu mīlestību, tā kļūst vēl lielāka,
Kad mēs dalāmies ar mīlestību, visapkārt parādās smaids.

*Piedziedājums: Esot laimīgi, laimīgi,
Laimīgi, mēs sajūtam visu, kas ir apkārt. (atkārtot)*

Es ļaušu sev dzīvot mīlestības pilnu dzīvi.
Es izpletīšu tās mieru kā dūjas spārnus.
Es jūtu tās maigo siltumu, kas piepilda sirdi.
Es apzinos sevi kā būtisku daļu.

*Piedziedājums: Esot laimīgs, laimīgs,
Laimīgs, es jūtu visu, kas ir apkārt. (atkārtot)*

Mīlestība ir enerģija, ar kuru mēs visi dalāmies.
Ar mīlestību mēs izrādām rūpes.
Kad mēs sniedzam savu mīlestību, tā kļūst vēl lielāka,
Kad mēs dalāmies ar mīlestību, visapkārt parādās smaids.

*Piedziedājums: Esot laimīgi, laimīgi,
Laimīgi, mēs sajūtam visu, kas ir apkārt. (atkārtot)*

GRUPAS AKTIVITĀTE

MUZIĀLIE KRĒSLI UN DEJA

Izvietojiet telpā krēslus nejaušā kārtībā.

Pie katra krēsla pielieciet zīmīti, uz kuras uzrakstīta kāda vērtība, kas ir saistīta ar mīlestību.

Katrs bērns izvēlas sev krēslu, uz kura apsēsties.

Kad sāk skanēt mūzika, bērni pieceļas un sāk dejojot vai lēkāt pa telpu, bet neskrien.

Kad mūzika apstājas, viņiem ar visiem ir jāsasveicinās, kā pašiem patīk, t.i., pamājojot, paklanoties, salutējot, paspiežot roku – skatoties uz personu, kas atrodas viņiem pretī – un tad viņi var apsēsties.

Atkārtot divas reizes, pēc tam vienu krēslu no apla izņemt ārā.

Bērns, kurš paliek bez krēsla, kļūst par Novērotāju.

Vienu pēc otru pakāpeniski paņemiet prom visus krēslus.

Ikviens, kurš apsēžas nenasveicinājies, veic papildu uzdevumu, atbildot uz jautājumu, kāda būtu dzīve bez vērtības, kas ir norādīta uz pēdējā krēsla, kas tika aizņemts prom.

Novērotājus aicina sist plaukstas mūzikas ritmā, tādējādi kopīgi piedaloties rotaļā.

Beigās bērni var sniegt atgriezenisko saiti, ko viņi no šīs rotaļas ir iemācījušies:

Viena noderīga lieta, ko es šodien iemācījos, ir...

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Atkarībā no gadalaika bērni tiek aicināti iestādīt sēklas un vērot, kā tās aug. Augus sadala divās grupās un novieto identiskos fiziskos apstākļos. Viņus laista ar vienādu ūdens daudzumu, un tie saņem vienādu gaismas daudzumu.

Augu grupa A: Bērņus aicina katru dienu domāt labas domas par šiem augiem un sūtīt tiem savu mīlestību, lai tie labi augtu.

Augu grupa B: Šiem augiem bērni nepievērš nekādu uzmanību.

Laika gaitā veiciet novērojumus, kā abas augu grupas aug.

(Atsauce: „Piecas cilvēciskās vērtības un cilvēka izcilība”, autors Art-onḡ Jumsai Na Ayudhya, BA, MA, DIC, PhD, ISBN 974-89503-2-8, 98.lpp.

Jumsai: Prāta izpētes žurnāls, Čulalongkorna universitāte, 1969.g., Taizeme)

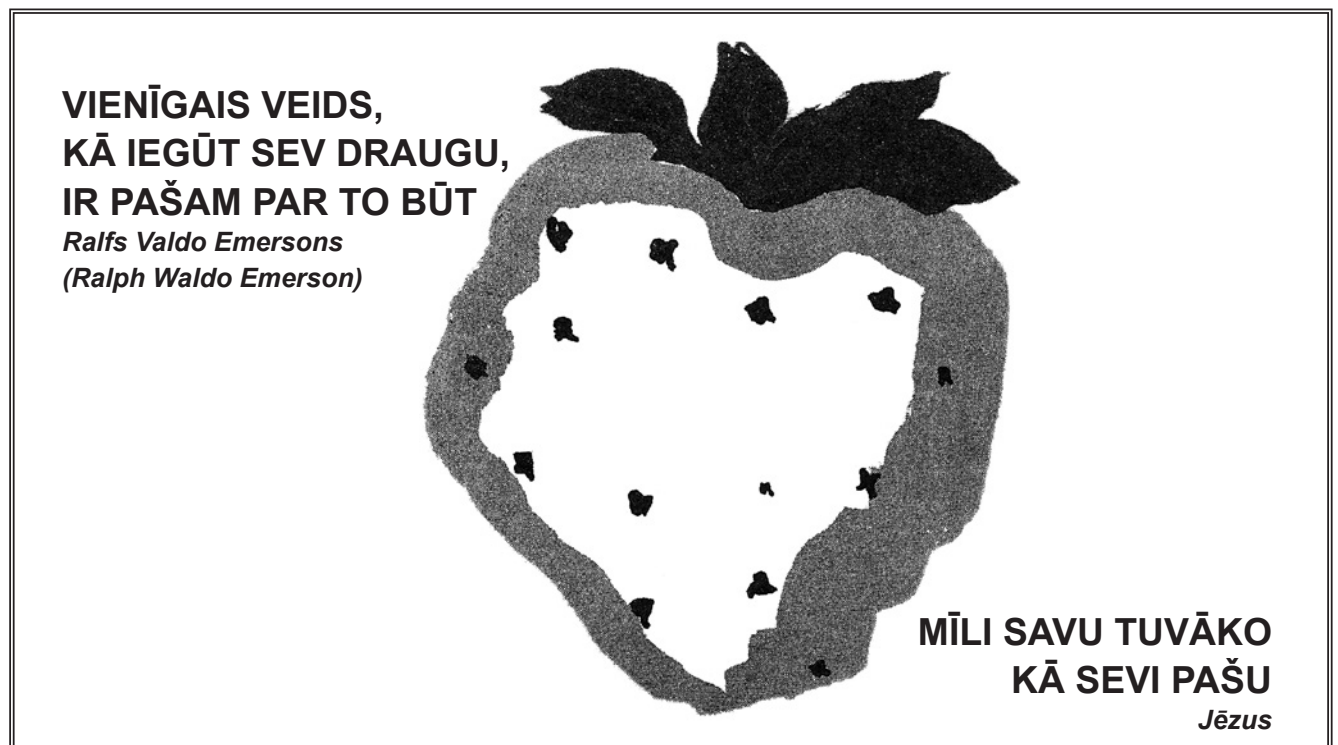
DRAUDZĪBA

Mērķis: veicināt pārdomas par to, kas ir draudzīga un nedraudzīga izturēšanās.

Atslēgvārdi: draudzība, Jēzus, samarietis, Jeruzaleme, Jērika, laupītāji, drošība, noteikumi, palīdzība, vadība, instrukcijas.

Ebreju vārdi: šalom, haverim, lehitraot.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, ko šie citāti nozīmē, un vai to paustajai domai ir kaut kas līdzīgs.

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 mūzikā, ļauj mīlestības sajūtai rasties tavā sirdī...

Ļauj tai izplesties viscaur tavam ķermenim...

Sajūti mīlestības siltumu... un laimi, ko tā nes...

Pēc tam sūti šo sajūtu saviem draugiem...

Ļauj tai sasniegt ikvienu, ko pazīsti... Ļauj tai sasniegt cilvēkus citās zemēs...

Un izplesties pa visu zemi...

Sasniedzot dzīvnieku valstību... un augus... Iztēlojies, ka tevi apskauj skaista mīlestības gaisma...

Tu jūties tik laimīgs.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

LABAIS SAMARIETIS

Svētā Lūkas evaņģēlijs, 10. nodaļa

Jēzus apliecināja ļaudīm, kas bija sanākuši, lai klausītos viņa gudrajā mācībā, ka mums ir jāmīl savu tuvāko kā sevi pašu. Kāds vīrs jautāja, kas ir mans tuvākais, un Jēzus izstāstīja šo stāstu:

Kāds cilvēks reiz gāja no Jeruzalemes uz Jēriku un krita laupītāju rokās; tie atņēma viņam visu, kas viņam bija, sasita viņu un, atstādami guļam pusdzīvu, aizgāja.

Nejauši kāds priesteris gāja pa to pašu ceļu un, ieraudzījis vīru, pārgāja ceļa otrā pusē, aizsteidzoties garām. Tālāk nāca kāds cienījams advokāts, kurš arī vīru ieraudzīja, bet aizsteidzās garām nepalīdzējis.



*Harolda Džefērija
(Harold Jefferies) ilustrācija*

Vēlāk nāca kāds svešinieks, samarietis. Samarieši bija nabadzīgi ļaudis, kuri dažiem cilvēkiem nepatika un uz kuriem skatījās no augšas. Viņš bija ļoti žēlsirdīgs cilvēks un piegāja pie svešā vīra, kurš bija aplaupīts, aprūpēja viņa brūces un pārsēja tās.

Pēc tam laipnais svešinieks uzcēla viņu uz sava lopiņa, aizveda uz mājokli, kurā bija apmeties, un aprūpēja viņu.

Nākamajā dienā viņš samaksāja mājvietas saimniekam ne tikai par viņu izmitināšanu, bet arī, lai parūpējas par ievainoto vīru, līdz viņš atlabs.

„Rūpējies par viņu,” viņš sacīja. „Un, nākdams atpakaļ, es tev atlīdzināšanu par visiem izdevumiem, kas tev vēl būs radušies”.

JAUTĀJUMI:

1. Kas ir tavs tuvākais?
2. Kā tu domā, ko Jēzus ar to gribēja pateikt?
3. Kāpēc samarietis palīdzēja ievainotajam cilvēkam, kurš, ja būtu saticis samarieti citā situācijā, visdrīzāk pat nebūtu gribējis ar viņu sarunāties?
4. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
5. Vai tev patīk tavi draugi, jo viņi pārstāv noteiktu dzimumu, rasi, reliģiju vai kultūru, vai arī tev viņi patīk cita iemesla dēļ?
6. Vai ir iespējams pret cilvēkiem izturēties ārpus dzimuma, rases, reliģijas vai kultūras piederības?
7. Ko šis stāsts tev nozīmēja?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

ESIET SVEICINĀTI, MANI DRAUGI

(mūzika un vārdi: Bath Trio)

Šalom haverim, šalom haverim,
Šalom, šalom.
Lehitraot, lehitraot, šalom, šalom.

Esiet sveicināti, mani draugi,
Esiet sveicināti, mani draugi,
Esiet sveicināti, esiet sveicināti.
Līdz nākamai reizei, līdz nākamai reizei,
Esiet sveicināti, esiet sveicināti.
(Atkārtot 2x)

Līdz nākamai reizei, līdz nākamai reizei,
Esiet sveicināti, esiet sveicināti.
(Atkārtot 4x)

„Šalom” ir sasveicināšanās ebreju valodā, kas nozīmē „miers”.

(Šo dziesmu var dziedāt kanonā. To var izmantot arī apla dejā.)

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Katrs bērns izgatavo divas draudzības kartiņas un iedod diviem bērniem, ar kuriem gribētu draudzēties.

Klases diskusijā bērni pārrunā situācijas, kad ir labāk doties palūgt kādam palīdzību, nevis censties palīdzēt pašiem. Izpētiet veidus, kā var saņemt palīdzību, un apgūstiet nepieciešamās procedūras, piemēram, piezvanīt uz 112. Skolotājs var pastāstīt arī par drošības noteikumiem skolā, un kā bērniem būtu jārīkojas, ja ir kāds negadījums, un kā novērst bīstamās situācijas, klausot skolotāju un citus darbiniekus.

GRUPAS AKTIVITĀTE

ANKETA

(Šo anketu var nokopēt un izdalīt katram bērnam individuāli, lai sniegtu atbildes uz jautājumiem, un pēc tam kopīgi pārrunāt, vai rīcība ir draudzīga vai nedraudzīga, kāpēc, un kā viņi justos līdzīgā situācijā. Šos jautājumus var izmantot arī kā pamatu klases debatēm).

DRAUDZĪGA UN NEDRAUDZĪGA IZTURĒŠANĀS

Atrodi sev partneri, pēc tam pievienojieties citam pārim, izveidojot grupas pa 4:

Atbildiet uz sekojošiem jautājumiem ar „JĀ, TĀ IR DRAUDZĪGA RĪCĪBA” vai „NĒ, TĀ RĪKOTIES NAV DRAUDZĪGI”. Esiet gatavi pēc tam pamatot savu viedokli un pastāstīt, kāpēc varētu būt grūti rīkoties pareizi. Ja rodas grūtības, kā jūs tās pārvarētu?

1. Tu esi aizmirsis paņemt līdzi pusdienas. Kāds pacienā tevi, daloties ar savām pusdienām.
2. Tavi draugi spēlējas, metot akmeņus uz skārda jumta, kas rada lielu troksni, un aicina arī tevi pievienoties.
3. Skolotājam aiz muguras kāds tev iemet ar papīra lidmašīnu un piedāvā pēc skolas atnākt pie viņa uz mājām noskatīties video.
4. Kāds aicina tevi uzspēlēt futbolu pēc stundām, lai arī tev ir daudz mājasdarbu.
5. Kāds aicina tevi uzspēlēt futbolu brīvdienās.
6. Kāds spēļu laukumā tev pieliek priekšā kāju.
7. Tu redzi, ka tiek apcelts jaunpienācējs. Tu izstāsti to skolotājam.
8. Kāds no taviem draugiem visu laiku stāsta par lietām, kas viņam ir nopirkts, zinot, ka tu nevari atļauties to pašu.
9. Tava māsa ierosina, ka jūs varētu uzdāvināt savu labāko video spēli kaimiņu bērnam, kuram ir dzimšanas diena un kurš ir mazāk nodrošināts nekā jūs.
10. Tavs draugs vienmēr saka, cik tu esi gudrs, un lūdz norakstīt mājasdarbu.
11. Tu piedāvā jaunākam skolniekam palīdzēt izpildīt matemātikas mājasdarbu un izskaidro, kā tas ir jārīcās.
12. Tu redzi, ka jaunpienācējs starobrīdī ir viens pats, un ej parunāties ar viņu.

DRAUDZĪBA

Mērķis: veicināt pārdomas par to, kā katrs no mums ietekmē pārējos un ka mums visiem ir kaut kas nozīmīgs, ko dot, un tam, kā mēs dodam, ir liela nozīme visā sabiedrībā kopumā.

Atslēgvārdi: dāsnums, mantība, draudze, lēts, kopiena, draudzes locekļi, starot, dienasgrāmata.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

DĀVANAS VĒRTĪBA
IR MĪLESTĪBĀ,
AR KĀDU TĀ
TIEK DĀVINĀTA



... CĒLAM PRĀTAM
DĀVANA KĻŪST LIEKA,
JA DEVĒJAM PAR DOTO
NAV VAIRS PRIEKA
Šekspīrs (*Hamlets* 3.1)

Pārrunājiet, ko šie trīs citāti nozīmē un vai tiem ir kaut kas kopīgs.

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 mūzikā, iztēlojies, ka...

Tev ir brīnumpaklājs un tu lido pāri visai pasaulei...

Tev nav bail, un tu esi ērti un droši apsēdies uz brīnumpaklāja...

Spīd saule, un liegi pūš silts vējiņš...

Ja vēlies, vari palūkoties uz zemi apakšā...

Pamani kokus un jūras... Ir tik skaisti, un tu jūties laimīgs un apmierināts...

Lidojot pāri dažādām zemēm, palūkojies, kā bērni rotaļājas...

Daži no viņiem ir labi ģērbusies, bet citi – noskranduši...

Daži ir tīri, bet citi rotaļājas dubļainās ielās... Ieklausies, kā viņi rotaļājoties smejas...
Dažiem no viņiem nav māju, kur doties... Daudzi šovakar nebūs paēduši...
Varbūt mēs varam kaut ko darīt, lai palīdzētu?
Vai vari izdomāt, kā tu varētu palīdzēt kādam bērnam?
Kas varētu sagādāt grūtības?
Ko var darīt, lai šīs grūtības pārvarētu?
Domājot par to, kā vari palīdzēt, tu sajūties laimīgs.
Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

NABADZĪGĀ ATRAITNE

Autors: Džons Vestijs (John Vesty)

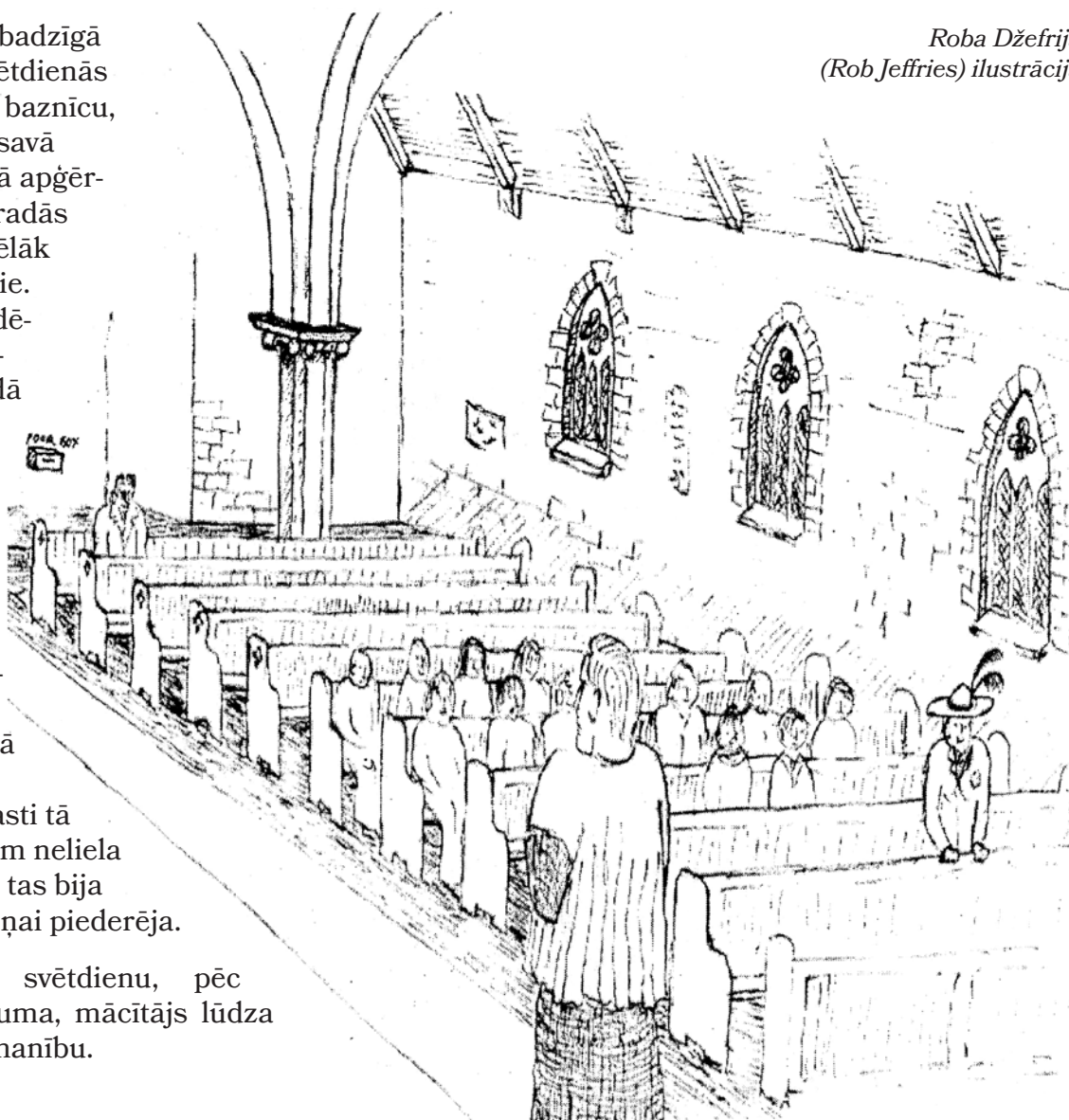
Nelielā lauku pilsētiņā bija skaista un sena baznīca. Baznīcas draudzē bija divas sievietes. Viena bija bagāta un izsmalcināti ģērbusies, bet otra – ļoti nabadzīga un valkāja lētas, pavisam vienkāršas drēbes.

Katru svētdienu bagātā sieviete mēdza uzvilkt savu grezno tērpu un izrādīties, pie baznīcas ieejas novietotajā ziedojumu kastītē nabagiem ieliekot vairākas lielas banknotes. Kas to redzēja, uzskatīja viņu par ļoti cienījamu piemēru savai kopienai. Savā draudzē viņa bija ļoti iecienīta.

Arī nabadzīgā sieviete svētdienās apmeklēja baznīcu, ģērbusies savā vienkāršajā apģērbā, viņa ieradās nedaudz vēlāk nekā pārējie. Klusi ieslidējusi aizmugurējā rindā īsu brīdi pirms dievkalpojuma sākuma, viņa arī ielika naudiņu nabadzīgajiem paredzētajā ziedojumu kastē, parasti tā bija pavisam neliela monēta, jo tas bija viss, kas viņai piederēja.

Kādu svētdienu, pēc dievkalpojuma, mācītājs lūdza visiem uzmanību.

*Roba Džefrija
(Rob Jeffries) ilustrācija*



„Vairāku gadu garumā, „viņš sacīja, „draudzes locekļi ir paveikuši daudz laba, bet viena no draudzes locekļēm ir bijusi nelokāma savā sirds dāsnumā.”

Visu galvas pavērsās uz bagātās sievietes pusi, kura aiz prieka staroja.

Mācītājs turpināja. „Labais cilvēks, kurš ir devis visu, kas viņai ir, tiem, kam tas būtu vajadzīgs vairāk nekā viņai pašai. Es nesaukšu vārdā šo cilvēku, jo viņa to nevēlētos. Viņas došana ir absolūta un nemanāma, nedomājot par sevi.”

Visi, kas atradās baznīcā, izskatījās apjukuši, jo neredzēja to, ka mācītājs uzsmaidīja nabadzīgajai sievietei, kura, neviena nemanīta, sēdēja pēdējā rindā.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Ko tu vari pateikt par atšķirībām starp abām sievietēm?
3. Ko mācītājs darīja?
4. Vai bagātā sieviete bija tiešām devīga?
5. Kas ir devīgums? Nosauc dažus piemērus.
6. Kas ir bagātība, un kas ir nabadzība?
7. Raksturo, kas vēl ir bagātība, izņemot naudu.
8. Kāda bagātība, tavuprāt, tev ir, ar ko tu varētu dalīties ar citiem?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

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

Ja tu dod no sirds,
Tad esi uz pareizā ceļa,
Lai tava dzīve būtu prieka un laimes pilna.
Un tu nejutīsies slikti, ja tev nebūs
Kaut kas, ko iedot pretī.
Jo vairāk dodam, jo vairāk mēs mācāmies.

*Piedz.: Dosim, dosim, dosim, kamēr vien dzīvojam, dzīvojam, dzīvojam,
Ar prieku sirdī, sākoties jaunai dienai.
Dosim, dosim, dosim, kamēr vien dzīvojam, dzīvojam, dzīvojam,
Ar prieku sirdī, sākoties jaunai dienai.*

Dosim visiem,
Lai cik arī neliela,
Dāvana ir patiesi īpaša.
Mēs jutīsimies tik priecīgi un nekad nebūsim skumji,
Kad kāds mums atmirdzēs smaidā,
Jo zinām, ka tā ir labāk.

*Piedz.: Dosim, dosim, dosim,
kamēr vien dzīvojam, dzīvojam, dzīvojam...*

Tu vari dot no sevis,
Ja tas palīdz citiem,
Un tava dāvana var būt neredzama.
Bet tas vienmēr darbojas, ja tu vienkārši dod un dari,
Tā ir dāvana kādam, kam to vajag,
Un viņš nekad to neaizmirsīs.

*Piedz.: Dosim, dosim, dosim,
kamēr vien dzīvojam, dzīvojam, dzīvojam...
(Atkārtot piedziedājumu)*

GRUPAS AKTIVITĀTE

Izdomājiet un pārrunājiet idejas, kā mēs kā klase vai skola varam dot kaut ko vērtīgu citiem bērniem, kuriem ir mazāk nekā mums.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Uzzīmējiet, kāda sejas izteiksme bija
a) bagātajai sievietei,
b) nabadzīgajai atraitnei,
c) pārējiem draudzes locekļiem,
kad mācītājs teica savu pateicības runu.

LABESTĪBA

Mērķis: veicināt pārdomas par to, cik svarīgi ir būt labestīgiem vienam pret otru, un veicināt vienotības un kopības sajūtu.

Atslēgvārdi: labestība, bezdarbnieks, trūcīgi, muzejs, Senā Grieķija, dvēsele, neatlaidīgs, greizsirdīgs, dusmīgs, skumjš, brīnumi, apmierināts, optimistisks, dārgums.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, kāda ir šo rindu nozīme.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

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

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

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

Atceries, kad tu kādam izdarīji kaut ko labu, negaidot neko pretī...

Un atceries vēl kādu reizi... Un vēl vienu...

Atceries, kad kāds tev izdarīja kaut ko labu un tu juties mīlēts un lolots...

Un atceries vēl kādu reizi... Un vēl vienu...

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

Autore: Trūdija Rūda (Trudy Rood)

„Urā! Šodien ir skolas ekskursija!” Sandīps izlēca no gultas un pieskrēja pie kalendāra, lai pārliccinātos, ka ir ceturtdiena, 13. jūlijs. Viņš pateica labrīt mammai un mazajām māšēlēm, kas jau brokastoja. Viņš priecīgi paplāpāja ar viņām un divreiz apstiprināja mammai, ka skolas virtuve viņam nodrošinās līdzīgu ēdienu. Viņam tikai bija jāpaņem divas pudeles ar dzērienu, kā to bija ieteikusi skolotāja, tāpēc mamma viņam iedeva plastmasas pudeli ar ūdeni. Viņai bija žēl, ka jādod krāna ūdens, bet nebija naudas, lai nopirktu kādu citu dzērienu ekskursijai.

Sandīps pasmaidīja, viņš zināja, ka mamma tādēļ ir sāpināta. Viņš mazliet saskuma, ka nebija naudas, lai nopirktu kaut ko mammai vai māsām. Viņš bija iztērējis visu savu iekrāto naudu, lai varētu doties ekskursijā. Viņš centās ignorēt kluso iekšējo balstiņu, kas nepārtraukti jautāja, kāpēc citiem ir tik daudz, bet viņiem nav. Viņš zināja, ka, kopš abi vecāki viens pēc otra kļuva par bezdarbniekiem, ar naudu bija trūcīgi. Neskatoties uz to, viņš smaidīja, pamācot savai ģimenei atvadas, un aizskrēja uz skolu.

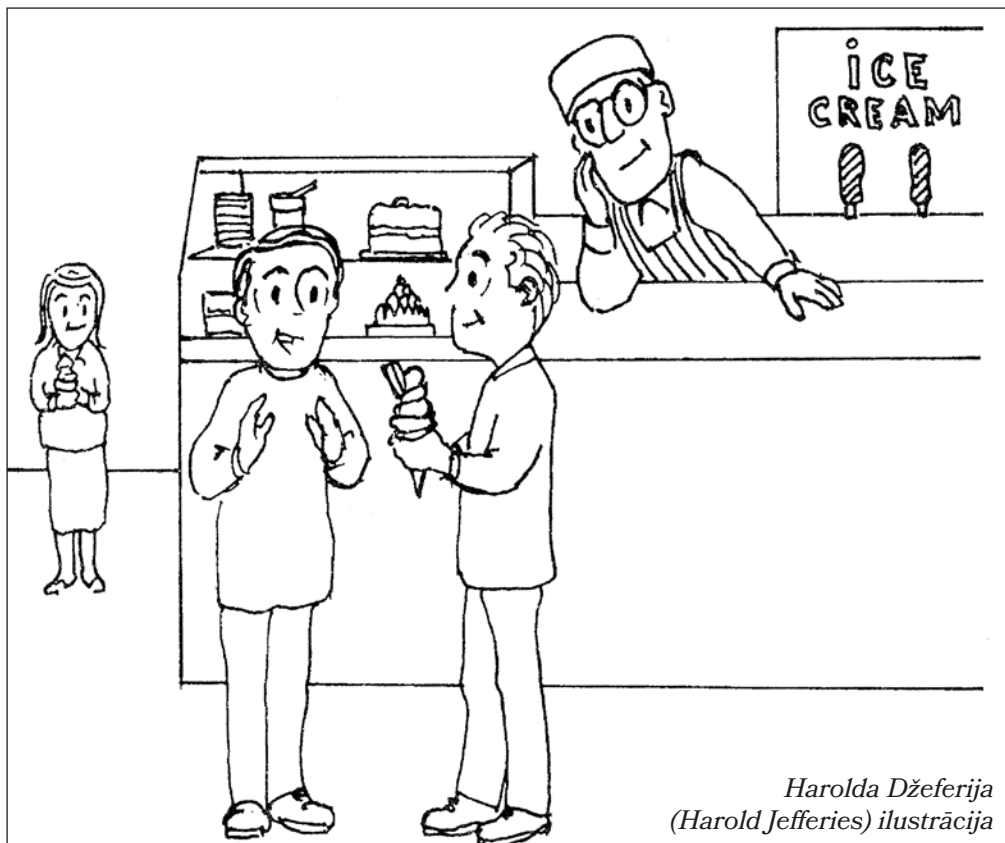
Visi bija patīkami satraukti. Viņi rādīja cits citam savas iepakotās pusdienas, saldumus un šokolādi. Kāda no meitenēm ar lepnumu sacīja, ka ir paņēmusi līdzīgu 5.00 €. Klasē skolotāja iedeva iepakotās pusdienas tiem bērniem, kam parasti pienācās skolas brīvpusdienas. Viņa uzsmaidīja Sandīpam. Viņa zināja, kā viņš jūtas.

Viņi devās uz autobusu. Viņam patika braukt ar autobusu. Un viņš nebija vienīgais! Pēc stundas viņi ieradās muzejā. Visus nostāstus, ko skolotāja bija stāstījusi par Seno Grieķiju, viņi tagad ieraudzīja paši savām acīm, atainotus senajos podos, krūkās, vāzēs un skulptūrās.

Pusdienlaikā viņi devās uz netālo spēļu laukumu, kur ieturēja pusdienas, sēžot zaļajā zālītē. Drīz visi aizskrēja uz kāpelējamo sienu, virvju šūpolēm un smilšukasti. Te nu gan bija ko darīt! Sandīps ar saviem draugiem un vēl dažiem bērniem no citas skolas spēlēja futbolu uz lielā, zaļā, mākslīgi izveidotā laukuma. Viņi spēlēja tik aizrautīgi, it kā nekad iepriekš dzīvē nebūtu spēlē-

juši futbolu! Tur bija arī dzīvnieki. Sandīpam visvairāk patika truši un ka-ziņas.

Pēkšņi viņam garām pagāja bērnu bariņš – katrs no viņiem turēja rokā lielu saldējumu. Viņi izskatījās tik laimīgi, viņš sajuta sāpīgu dūrienu sirdī, bet centās neizrādīt to, kā jūtas. Viņa draugi aizskrēja uz kafejnīcu, saucot viņu nākt līdzī. Viņš vilcinājās un tad nolēma pieiet pie skolotājas.



Harolda Džeferija
(Harold Jefferies) ilustrācija

„Skolotāj, man nav naudas, lai nopirktu saldējumu.”

Skolotāja paskatījās uz viņu. „Nezaudē cerību, Sandīp. Kāds, kuram ir vairāk naudas, var iedot tev saldējumu.”

Sandīps īsti nezināja, ko darīt. Varbūt skolotājai bija taisnība.

Viņš pārstāja par to domāt un devās uz kafejnīcu pie saviem draugiem. Tieši tobrīd viņi pasūtīja saldējumu. Viņš centās būt priecīgs, jo redzēja, cik viņi ir priecīgi. Tas nebija viegli, bet viņš neatlaidīgi turpināja ignorēt savas iekšējās sajūtas – greizsirdību, dusmas un pēc tam arī skumjas. Viņš negribēja tā justies. Viņš centās priecāties par saviem draugiem un pat uzsmaidīja savam labākajam draugam Leonam.

„Cik tas ir liels!” viņš sacīja.

„Jā,” atbildēja Leons. „Un tas ir tev. Natālija bija paņēmusi līdz 5.00 € un nopirka šo saldējumu tev.” Viņš to iedeva pārsteigtajam Sandīpam. Tagad es aiziešu pēc sava.”

Sandīpam bija grūti noticēt tam, kas notika. Viņa sirds piepildījās ar pateicību, kad viņa draugs devās pie saldējuma letes.

Natālija no attāluma uzsmaidīja viņam.

Viņš iesaucās, „Paldies, Natālij.”

Skolotāja paraudzījās no savas sēdvietas. Viņa redzēja notikušo un bija apmierināta.

Sandīps jutās ļoti laimīgs. Viņš zināja, ka brīnumi dažkārt notiek, bet nedomāja, ka šodien brīnums atgadsies ar viņu. Viņš nebija gaidījis, ka notiks kaut kas tik labs, un bija centies būt apmierināts ar to, kas viņam bija. Viņš ļoti centās būt optimistisks, un tas viņam bija izdevies.

Un tad... Jā, dažreiz notiek brīnumainas lietas!

JAUTĀJUMI:

1. Par ko ir šis stāsts?
2. Kāds zēns bija Sandīps?
3. Kāpēc viņa mamma jutās apbēdināta?
4. Kā Sandīps jutās, kad redzēja citus bērnus ar saldējumu?
5. Kāpēc Sandīps bija tik pārsteigts, kad viņam iedeva saldējumu?
6. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
7. Vai tas tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?
8. Ko šis stāsts tev nozīmē?
9. Kādā veidā tu varētu būt pret kādu labs šodien?

LABESTĪBA IR DĀRGUMS

*(mūzika un vārdi: Sāra Džona (Sara Jonn),
Stjuarts Džounss (Stuart Jones) un
Nikija Gilberta (Nicky Gilbert))*

Labestība ir dārgums, ko tu vari atrast savā sirdī,
Tā ir kā dārgakmens, tik skaists un īsts.
Esi maigs un laipns pret visiem, ko satiec,
Un tas būs brīnumaini ne tikai citiem, bet arī tev pašam.

*Piedziedājums: Labestība ir dārgums, labestība tik īsta,
Labestība ir dārgums, es dalos tajā ar tevi.*

Tā ir labestība, kas palīdzēs sadziedēt dvēseli salauztai sirdij,
Tā ir labestība, kas noslaucīs asaras.
Smaids sejā un apskāviens var palīdzēt tad, ja sāp,
Un mīlošs glāsts liek pazust bailēm.

Piedziedājums: Labestība ir dārgums, labestība tik īsta...

Labestībā varam dalīties ar tiem, kurus mīlam,
Un mīlestība pret viņiem aug katru dienu.
Bet neliegsim šo dāvanu citiem, izvēloties vien dažus,
Nē, mēs nepametīsim nevienu dvēseli.

Piedziedājums: Labestība ir dārgums, labestība tik īsta...

Mīloša un laba sirds, kas runā caur izpalīdzīgu roku,
Dzirdīga auss, kas sadzird, kad kāds sauc.
Viss, kas mums jādara, ir tikai jāizlemj būt tur,
Un tas nepavisam nav grūti.

Piedziedājums: Labestība ir dārgums, labestība tik īsta...

*Es dalos tajā ar tevi,
Labestība tik īsta.
(atkārtot)*

GRUPAS AKTIVITĀTE

Palūdziet, lai katrs bērns atrod sev partneri, ar kuru jutīsies ērti sarunāties par personīgām lietām.

Atgādiniet bērniem par konfidencialitāti – lai kādas personīgās sajūtas un pieredzi viņi viens otram pastāstītu, tas nav domāts apspriešanai ārpus šīs nodarbības, un to drīkst stāstīt pārējiem klasesbiedriem tikai tad, ja partneris tam piekrīt.

Pārrunāji, kad...

...kāds negaidīti tev iedeva kaut ko, ko tu ļoti vēlēji...

...kāds tev izdarīja kaut ko labu...

...kāds tevi aizveda uz vietu, kur tu ļoti vēlēji nokļūt...

Kā tu juties?

Pārrunāji, kad...

...kāds pret tevi bija nelaipns...

Kā tu juties?

Pēc tam, ja tavs partneris piekrīt, pastāsti par partnera pieredzi pārējiem klasesbiedriem.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Bērni tiek iepazīstināti ar iespēju rakstīt labestības dienasgrāmatu.

To var veikt jebkādā formātā, pēc skolotāja ieskatiem, saglabājot pamatdomu:
„Viens labs darbiņš katru dienu, padara pasauli priecīgāku”.

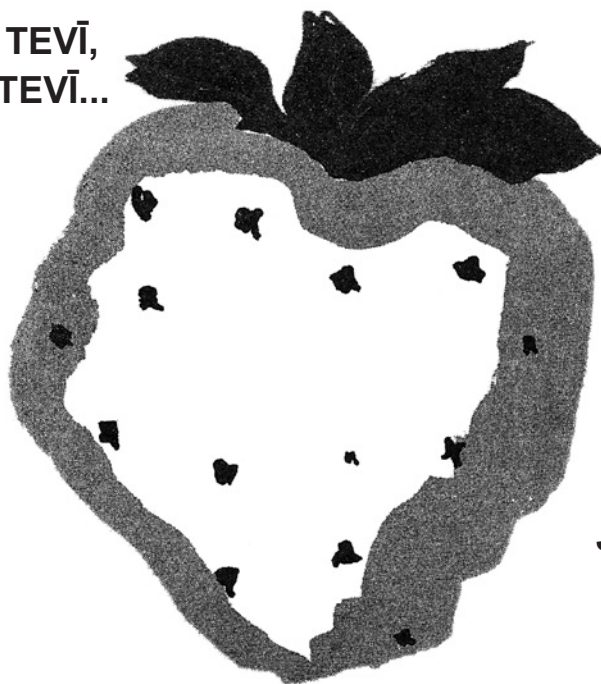
DALĪŠANĀS

Mērķis: apzināties, ka laime atnāk tad, kad mēs brīvi dodam citiem.

Atslēgvārdi: dalīšanās, skaistums, apūdeņot, tauriņi, ģundeģas, atstarojās, blēņas, skops, pļava, ziedēt, drūms, nomākts, izpētīt, iemīļotā vieta, pienākumi, gaidas.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

CIK MĪLESTĪBAS IR TEVĪ,
TIK SKAISTUMA IR TEVĪ...



JO MĪLESTĪBA
IR DVĒSELES
SKAISTUMS
Svētais Augustīns

Pārrunāji, ko, pēc jūsu domām, Svētais Augustīns bija domājis, to sakot.

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 mūzikā, iztēlojies sev priekšā skaistu lauku taku... Takai abās pusēs tu pamani kokus un dzīvzogu... Spīd saule, un viegli pūš silts vējiņš... Ja vēlies, vari pastaigāties pa šo jauko taku... Tā ir ļoti skaista, un tu jūties laimīgs un apmierināts...

Paskaties uz labības lauku, kas ir aiz takas – cik skaisti tas saulē zaigo...

No labības iegūst miltus, no kuriem gatavo maizi un citus ēdienus, kas mums ir svarīgi...

Viss, kas mums ir nepieciešams, lai dzīvotu, ir tepat blakus...

Rūpēsimies par to, kas mums ir, un dalīsimies ar citiem. Kad mēs dalāmies, tad visa ir daudz...

Kad mēs slepus krājam, mēs radām nabadzību un arī paši jūtamies nabagi...

Vēlreiz palūkojies uz skaisto labības lauku, kas nodrošina mūs ar pārtiku. Tas ir kā liels zeltītas mīlestības lauks... Arī tu esi mīļš un skaists, un tādi ir arī visi pārējie, kas tev ir apkārt.

Redzot labības skaistumu, tu jūties laimīgs...

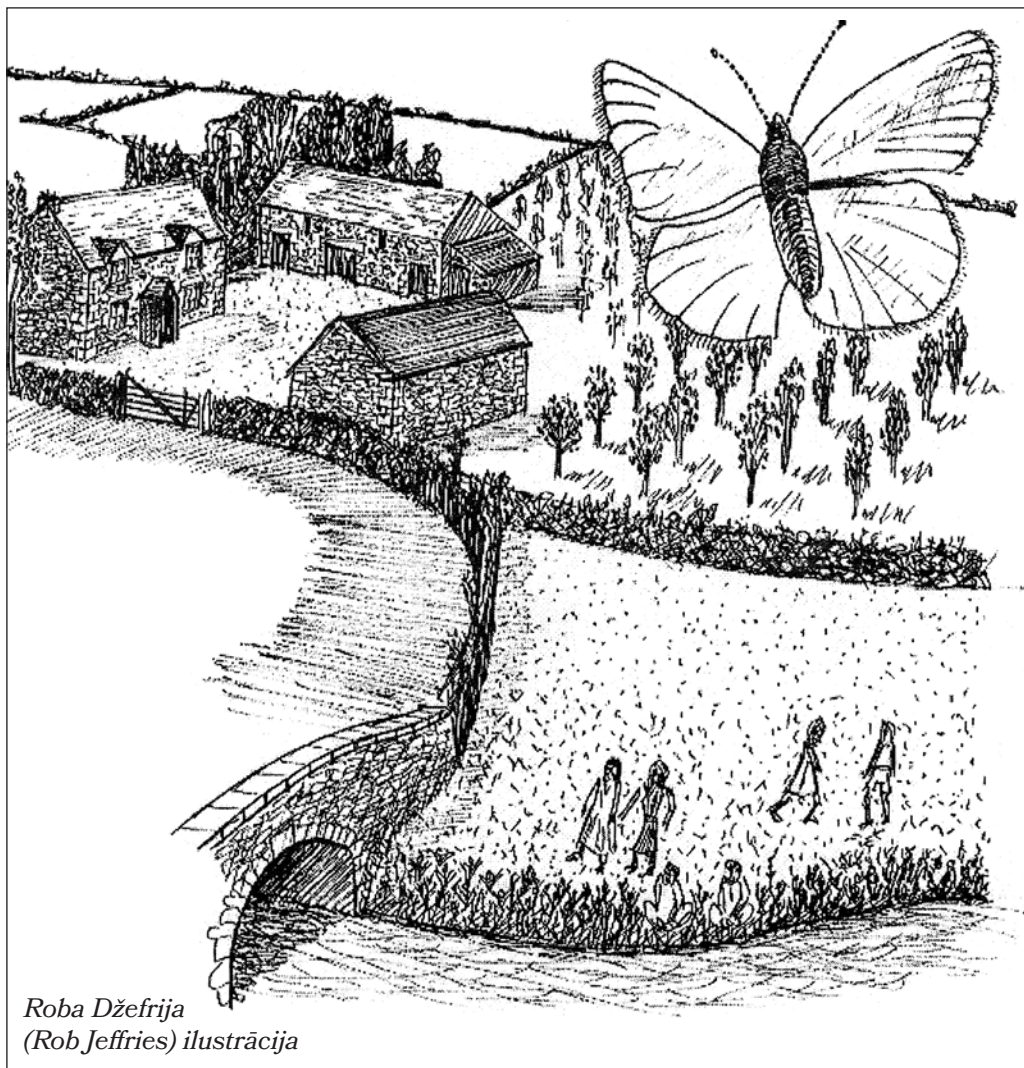
Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

SKOPAIS ZEMNIEKS

Autore: Kerola Aldermane (Carole Alderman), adaptēts no tautas pasakas

Bērniem patika spēlēties blakus nelielai zemnieku saimniecībai takas galā. Tur tecēja mazs strautiņš, kuru zemnieks izmantoja, lai apūdeņotu savus laikus. Vasarā starp savvaļas puķēm līdinājās tauriņi. Bērni mēdza saplūkt gundegas, pielikt tās viens otram pie zoda un skatīties, vai koši dzeltenā krāsa atstarosies uz viņu ādas, un tad viņi smeļoties iesaucās: „O, jā, tev garšo sviests!” Kam gan tas nepatika?



Citreiz viņi saplūca margrietiņas un savija no tām kaklarotas, ko aiznest mājās.

Kad bija agrs rudens, viņi reizēm salasīja mellenes, un vecākie bērni palūdza, lai mammas viņiem iemāca gatavot ievārījumu.

Bet tad, kādu dienu, zemnieks palūkojās ārā un ieraudzīja bērnus rotaļājamies. Viņš neievēroja dzīvesprieku, kas mirdzēja viņu sejās. Viņš bija dusmīgs, jo nesen bija sastrīdējies ar savu brāli par to, kādu labību audzēt nākamajā gadā.

„Viņi spēlējas pārāk tuvu saim-

niecībai! Es viņiem neuzticos. Viņi noteikti izdarīs blēņas, es esmu drošs par to,” viņš pie sevis kurnēja. Un tad uzkliedza viņiem, „Ejiet prom! Atrodiet citu vietu, kur spēlēties! Es negribu, lai jūs šeit uzturētos.”

Bērni lūdza, lai atļauj viņiem palikt, jo tuvumā nebija citas vietas, kas būtu piemērota rotaļām, un viņi neko sliktu nedarīja. Bet skopais zemnieks aizdzina viņus prom un drīz vien uzmeistaroja sētu, lai bērni nevarētu nokļūt mazajā pļaviņā pie strautes, kur saulē dejoja tauriņi.

Tā nu tagad bērni lēca klasītes savu māju priekšā, bet viņiem ļoti pietrūka pļavas pie strautes. Tad viņi pamanīja skaistos tauriņus lidojam starp ziediem viņu nelielajos piemājas dārziņos.

„Jums nav šeit jāspēlējas, mazie tauriņi,” viņi iesaucās. „Dodieties atpakaļ uz pļavu pie strautes, tur jums būs lielāks plašums un smaržīgāki ziedi. Zemnieks nevar aizliegt jums tur rotaļāties.”

„Mums pietrūkst jūsu dziesmu un jautro smieklu”, šķita, ka tauriņi viņiem atčukst pretī. „Un arī pārējiem kukaiņiem un putniem, kas tur ir, jūs pietrūkstat.”

Zemnieka augļu koki tajā pavasarī neuzziedēja, pienāca vasara, bet augļi neienācās, un arī nekas cits no viņa saimniecības togad nedeķa ražu. Vieta izskatījās skumja un drūma, un zemnieks bija ļoti dusmīgs un nomākts. Drīz viņš saslima un nolēma doties padzīvot pie savas māsas, atstājot brāli pieskatīt saimniecību.

* * * * *

Pēc ievērojama laika viņš atgriezās mājās un bija pārsteigts, izdzirdot vieglus smieklus un dziedāšanu. Viņš devās izpētīt un ieraudzīja, ka bērni ir pārrāpušies pāri sētai un rotaļājās savā iemīļotajā vietā. Viņš jau gatavojās viņiem uzkliegt, kad pamanīja gaisā lidojam mazus, baltus ziedīņus, un, palūkojies augšup, ieraudzīja, ka vairākums viņa augļu koku un krūmu ir klāti ar ziediem. Viņš saprata, cik ļoti slimības laikā viņam bija pietrūkusī saimniecība, un viņa sirds mazliet atmaiga. „Es laikam biju pārāk skarbs pret viņiem,” viņš nodomāja. „Galu galā viņi neizdaria neko sliktu. Šķita, ka koki pēc viņiem sēroja. Likās, ka būtu iestājusies ziema!”

Viņš uzsauca bērniem. „Labi, es neiebilstu, ka jūs šeit spēlējaties.” Viņš saprata, ka ir bijis savtīgs, neļaujot bērniem rotaļāties. Pamanījuši zemnieku, bērni skrēja sasveicināties. Viņš redzēja mīlestību viņu acīs, kad viņi uzsmaidīja un jautāja, vai viņš grib, lai viņi paveic kādus pienākumus.

Zemnieks pasmaidīja. Viņš pēkšņi jūtās ļoti laimīgs. „Es rīt sētā ielikšu vārtus, lai jūs varat ienākt. Man ir paliela zemeņu raža virtuves dārzā. Nāciet un salasiet, ja vēlaties, un varēsiet tās aiznest mājās pie tējas.”

Nākošajā dienā atnāca viena no mammām un atnesa zemniekam ēdienu, jautājot, kā viņam klājas ar veselību. Viņš sāka apjaust, cik labi ir dalīties priekā par visu, kas ir dots. Un tad viņš ievēroja, ka viņa dzīvē notiek kaut kas dīvains... **Jo vairāk viņš deva, jo vairāk viņam bija.**

Drīz vien viņš kļuva atkal vesels, un viņa saimniecība plauka, kā nekad agrāk. Bērni bija priecīgi, ka atkal var spēlēties pie strautiņa un viņiem nevajag rāpties pāri sētai, un zemnieks ar patīkamām gaidām klausījās viņu attāļajos smieklos un dziesmās.

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu mēs iedosim šim stāstam?
2. Kura no stāsta daļām jums patika labāk un kāpēc?
3. Kāpēc zemnieks lika bērniem iet prom?
4. Vai tas bija taisnīgi no viņa puses?
5. Kur bērni pēc tam rotaļājās?
6. Kā bērni jutās?
7. Kas notika ar saimniecību un zemnieku?
8. Kāpēc zemnieks atkal ļāva bērniem spēlēties pļavā pie strautiņa?
9. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
10. Vai tu vari izskaidrot: jo vairāk viņš deva, jo vairāk viņam bija?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

LAIMĪGI IR TIE

(Ebreju dziesma)

Laimīgi ir tie,
Kas draudzējas
Un labprāt strādā kopā.

Laimīgi ir tie,
Kas draudzējas
Un labprāt strādā kopā.

* Laimīgi ir tie,
Kas mierā un vienotībā
Strādā kopā.

Labprāt strādā kopā.

** Dziedot kanonā, otrā grupa sāk dziedāt, kad pirmā grupa ir nonākusi līdz šai vietai.*

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. LAIMĪGĀS ROKAS

(Šī aktivitāte veicina pašapziņu. Skolotājam ir jāpārliecinās, ka visi bērni uz zīmējumiem uzraksta pozitīvus komentārus.)

Iedodiet katram bērnam lielu papīra lapu.

Palūdziet, lai viņi uzzīmē savu roku, apvelkot līniju ap savu roku – no plaukstas līdz elkonim, un uz uzzīmētās rokas uzraksta savu vārdu.

Pēc tam zīmējumu iedod blakussēdētājam, kurš uz uzzīmētās rokas uzraksta, kas viņam šajā cilvēkā patīk, pēc tam saloka papīru un padod to tālāk.

Roku zīmējumi tiek padoti tālāk visiem bērniem, un katrs no viņiem uzraksta, kas viņam katrā no bērniem patīk.

Beigās skolotājs var uzrakstīt savu komentāru un pārbaudīt, lai visi uzrakstītie komentāri būtu pozitīvi.

Pēc tam katrs no bērniem saņem atpakaļ savas rokas zīmējumu ar pozitīvajiem komentāriem, ko ir uzrakstījuši pārējie bērni.

Bērni var paņemt savus zīmējumus uz mājām un vēlāk pārlasīt.

2. Iedodiet katram bērnam kopiju ar delfinu attēlu, kas ir nākamajā lappusē.

Pārrunājiet ar bērniem vērtības, kas ir saistītas ar mīlestību.

Palūdziet bērniem iztēloties, kā mīlestība un ar to saistītās vērtības izplatās pa visu pasauli, ja mēs praktizēsim noteiktu izturēšanos.

Kādas vērtības mums ir jāpraktizē, lai mūsos pašos un pasaulē būtu mīlestība?

Palūdziet, lai bērni uz viļņiem attēlā uzraksta dažas vērtības, kas ir saistītas ar mīlestību. Pēc tam izkrāsojiet attēlu.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Bērni uzzīmē lielu sirdi un ieraksta tajā visu cilvēku, dzīvnieku, augu, dzīvo radību un lietu vārdus, ko viņi mīl.

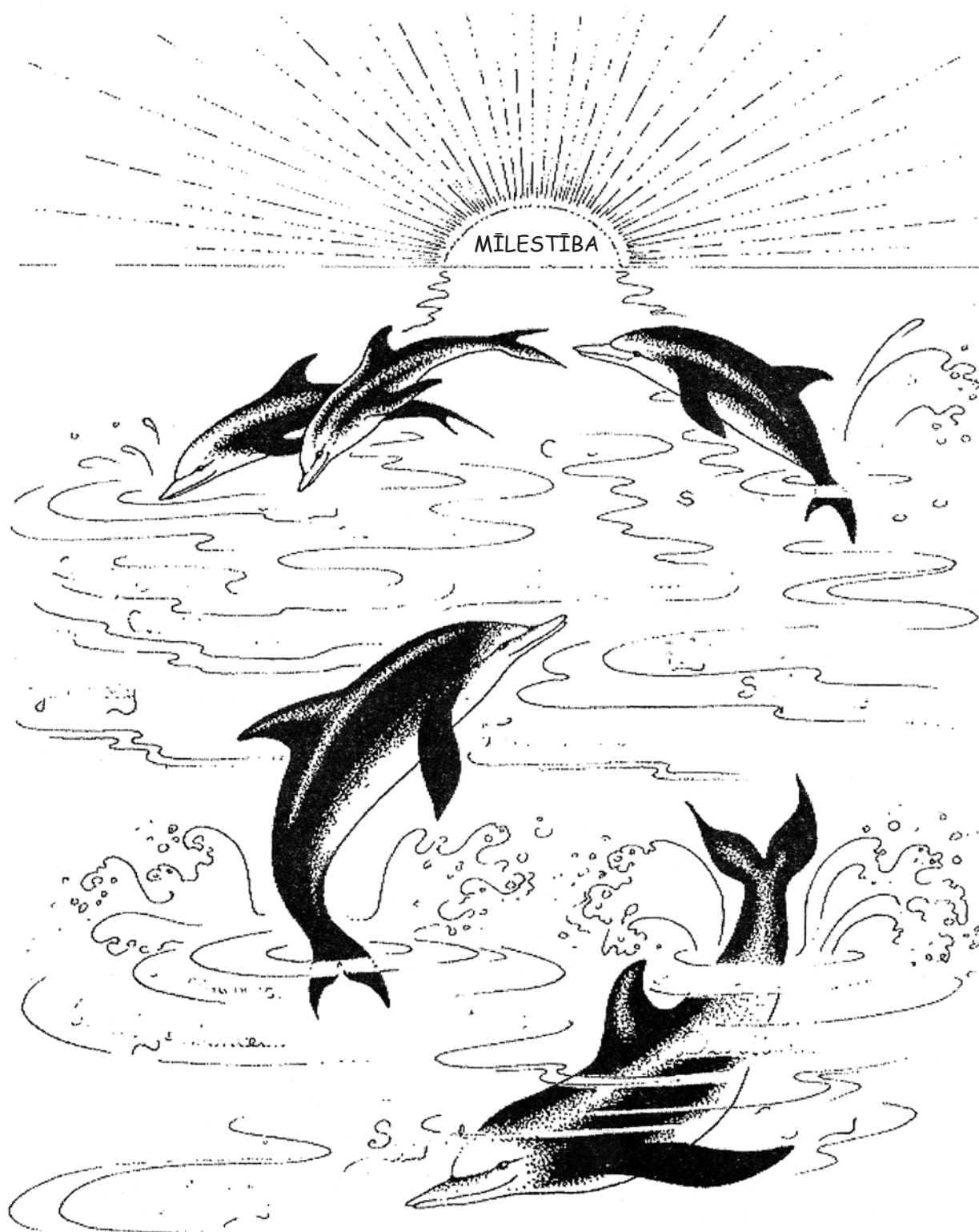
Uz otras papīra lapas viņi uzzīmē lielu smaidošu sejiņu un ieraksta tajā visas tās prasmes, ko viņi var dot pasaulei.

Galvas, sirds un rokas zīmējumi tiek novietoti viens otram blakus, un bērni aplūko sevi visā veselumā un pārrunā, ko viņi nākotnē var dot pasaulei, izmantojot savu galvu, sirdi un rokas.

Uz nodarbību tiek uzaicināti viesi (tai skaitā vecāki), lai padalītos ar to, kā viņi izmanto savu galvu, sirdi un rokas, veicot savus ikdienas darbus.

Piezīme: skolotājs var uzaicināt plašu viesu loku, aptverot dažādas profesijas, etniskās grupas un abus dzimumus.

DELFĪNI

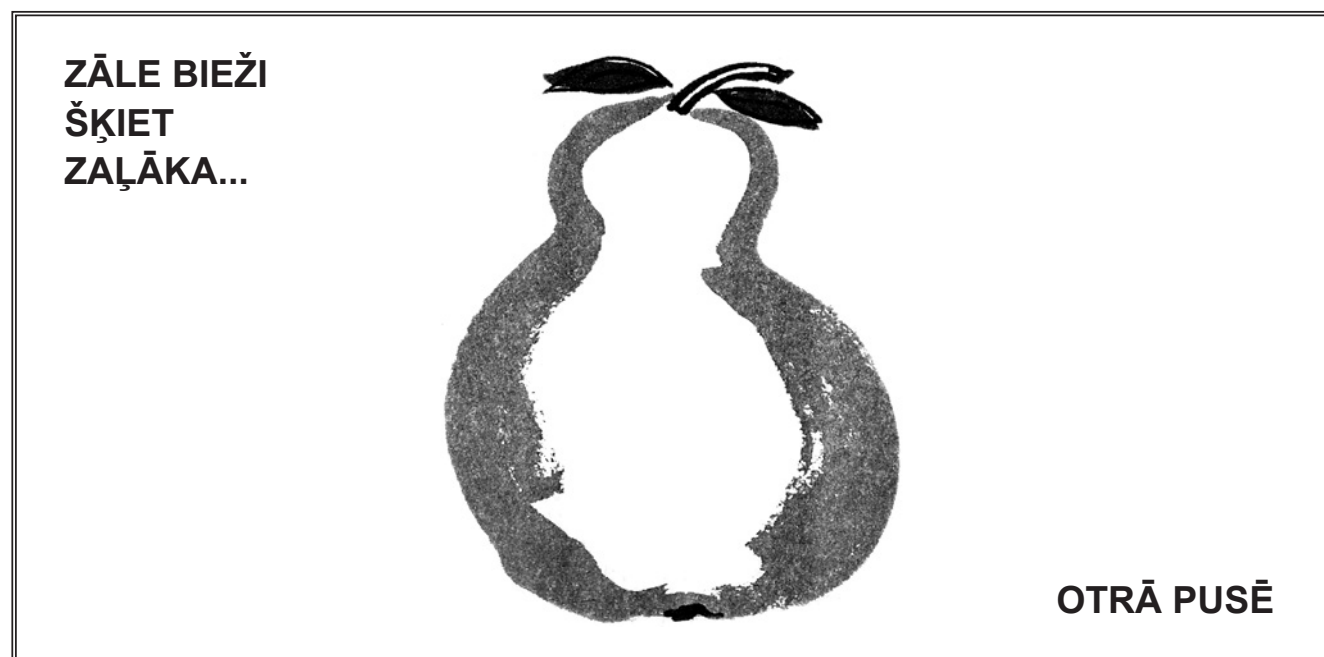


NOVĒRTĒŠANA UN PATEICĪBA

Mērķis: apzināties, ka laime rodas mūsos pašos, nevis ārējās lietās, un tā nav atkarīga no tā, cik daudz mums ir, bet gan no tā, cik ļoti mēs priecājamies par to, kas mums ir.

Atslēgvārdi: novērtēšana, pateicība, osta, gleznains, pietauvots, piestātne, kāpnes, apkalpe, sardze, pārņemts, aromāts, priede, mierpilns klusums, viesmīlība, pieradis, greznība, pazust, vienmuļš, piemānīt, noplucis.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Dalieties idejās un pārrunājiet, ko tas nozīmē, un pastāstiet reālus piemērus no dzīves.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

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

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

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

Klausoties mūzikā, iztēlojies, ka tu pastaigāties gar jūras krastu...

Tas ir ļoti skaists, un tu jūties laimīgs un apmierināts...

Palūkojies uz viļņiem, kā tie viegli šļakstās gar pludmali...

Zilajās debesīs aizpeld mākonis... Pamazām debesis satumst. Sāk līt lietūs, bet tas tev netraucē...

Tu izplet savu lietussargu. Ieklausies, kā uz tā krīt lietūs lāses... Viss tev apkārt ir skaists...

Iedomājies visas tās lietas, kas tev ir un dara tevi laimīgu...

Iedomājies visas tās lietas, kas dara tevi laimīgu un nemaksā naudu vai kuras var izmantot no dabā pieejamajiem resursiem. Iedomājies kaut ko, kas maksā naudu, bet bez kā tu varētu iztikt.

Iztēlojies, ka tu to izmanto mazāk, bet tev tāpat ir viss nepieciešamais (ne obligāti viss, ko tu gribi!).

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

EIMIJA

Autore: Vinifreda Metjūza (Winifred Matthews)

Reiz gar ostmalu pastaigājās kāds vīrs ar sievu, un viņi pamanīja ļoti gleznainu kuģīti, kas bija pietauvots piestātnē. Vīrs kuģa trapa pieliktā zīme aicināja „Laipni lūdzam uz klāja”. Ar dedzīgu vēlmi izpētīt apburošo kuģīti, viņi uzkāpa pa kāpnēm uz klāja.

„Diez kur visi ir? Varbūt kuģa apkalpe ir nokāpusi krastā,” sacīja vīrs. „Bet palūkosimies tāpat. Mazliet dīvaini, ka viņi nevienu nav atstājuši sardzē.”

Viņi nokāpa lejā apskatīties. Tas bija savāds, vecs kuģis, un viņi bija tā pārņemti ar tā izpēti, ka nepamanīja, ka kuģis lēnām sāka kustēties, līdz pat brīdim, kad atgriezās atpakaļ uz klāja.

„Ak, kungs! Ko mēs izdarījām? Uz kurieni mēs braucam?” ievaimanājās sieva.

„Tiklīdz tas piestās ostā, mēs nokāpsim krastā. Neuztraucies,” vīrs viņu mierināja, mēģinot pats neizklausīties noraizējies.

Pēc pāris stundām ap kuģi sāka riņķot kaijas, un, jā, tur priekšā jau bija krasts. Viņi jutās atviegloti, kad kuģītis iepeldēja nelielā ostā, paklausīgi piestājot pie akmens kāpnēm piestātnē.

Pāris veikli nokāpa krastā. Diena joprojām bija saulaina, un līdz viņiem atvējoja priežu skuju un smaržīgu ziedu aromāts. Šai vietai piemita mierpilns klusums, tāpēc viņi nepavisam nejutās nobijušies. Viņi uzskrēja augšup pa pakāpieniem, kas veda uz akmens molu. Apkārt neviena nebija, kamēr viņi pastaigājās pa skaistu taku, kuru ieskāva ziedoši koki. Visapkārt zumēja bites un citi kukaiņi.

Tad viņi pamanīja pretī nākam mazu meitenīti ar ziediem rokās. Viņa smaidot pienāca pie viņiem.

„Es priecājos, ka jūs atnācāt,” viņa sacīja. „Mani sauc Eimija. Es dzīvoju tur,” viņa norādīja uz lielu akmens namu. „Vai vēlaties kaut ko ēdamu?”

Pārsteigto pāri iedrošināja viņas miers un laipnās manieres, un viņi ar pateicību pieņēma viņas viesmīlīgo uzaicinājumu. Māja bija ērta, ar mīksti paklājiem un košām mēbelēm, dārzā krāšņi auga ziedi, un visapkārt rotaļīgi skraidīja dažādi mājdzīvnieki.

„Palieciet, cik ilgi vien vēlaties,” sacīja mazā meitenīte. „Mēs visi šeit esam draugi. Un dalāmies ar visu, kas mums ir. Ik pa pāris dienām piebrauc kuģis, kas jūs aizvedīs mājās, kad vien vēlēsities doties atpakaļ.”

Pāris kādu brīdi šeit palika un iesākumā bija laimīgi. Eimija bija dāsna, un likās, ka viņai vienmēr ir tieši tas, ko viņi vēlējas. Viņiem tika ierādīta istaba, kas bija tieši tāda, kā viņi būtu vēlējušies.

No sākuma viņi bija priecīgi, bet, laikam ejot, viņi pierada pie greznības. Tad viņi ievēroja kaut ko dīvainu! Jo vairāk viņi kaut ko pieņēma kā pašsaprotamu, jo vairāk šīs lietas, kas viņiem bija iedotas, sāka pazust; un jo neapmierinātāki viņi kļuva, jo vienmuļāks sāka uzskatīties sienu krāsojums un mēbeles.

„Šeit notiek kaut kas savāds,” kādu rītu sieva sacīja savam vīram. „Jaunajā jakā, kuru Eimija man iedeva, ir parādījies caurums. Man tā tik ļoti patika, kad es to pirmo reizi uzvilku, bet tad sāku domāt, vai tā ir īstā krāsa, kādu es gribēju, un vai man to nesamainīt, kad pamanīju jakas piedurknē caurumu. Es zinu, ka tas tur nebija, kad es to uzvilku.”

„Šķiet, ka tiklīdz mums kādas lietas sāk apnikt, tā tās nolietojas vai pazūd,” domīgi noteica sieva. „Pirms dažām dienām es atcerējos, ka neesmu redzējusi mūzikas atskaņotāju, par kuru

mēs tā priecājāmies, kad Eimija to iedeva nākamajā dienā pēc mūsu ierašanās. Es pajautāju, vai viņa ir to redzējusi, un viņa tikai nosmējās, sakot, ka žēl, ka man tas vairs nepatika. Es to nebiju viņai teikusi. Lai gan, patiesību sakot, tā bija taisnība, jo pirms pāris dienām es domāju par to, ka gribētu kaut ko labāku.”

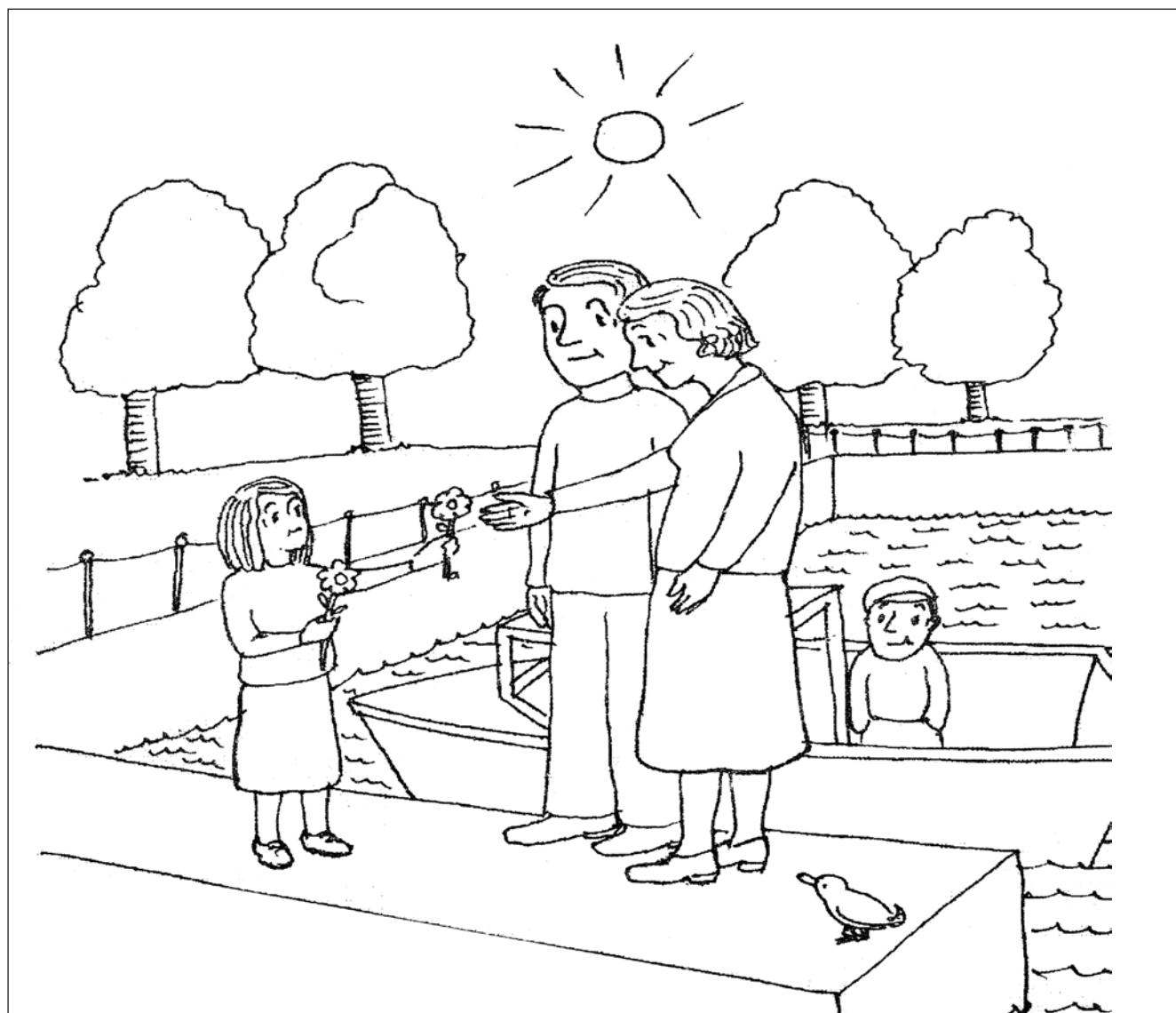
„Eimija šorīt man sacīja, ka rīt šeit piestās kuģis, kas var mūs aizvest atpakaļ, ja mēs esam gatavi doties. Es teicu, ka mums ir jādodas,” atbildēja vīrs, balsī ieskanoties skumjām.

Nākamajā dienā pāris atvadījās no Eimijas un uzkāpa uz kuģa, lai dotos mājās. Draudzīgais kapteinis, kurš pazina Eimiju, bija piekritis viņus aizvest. Viņiem bija tiešām žēl atvadīties, kad Eimija katram no viņiem iedeva puķi.

„Eimij, kas notika ar lietām, ko tu mums iedevi? Tās sāka pazust. Vai tu tās paņēmi atpakaļ un piemānīji mūs?” neizpratnē jautāja sieva, pārliekusies pāri kuģa margām.

„Nē, es jums visu devu ar mīlestību. Tas bija jūsu redzējums, kas jūs piemānīja. Ielūkojieties sevī un jūs atradīsiet mīlestību. Esiet apmierināti ar to, kas jums ir, un jūs atradīsiet mieru un laimi. Ja vienmēr meklēsiet kaut ko labāku, tas liks tam, kas jums ir, izskatīties noplukušam un novalkātam. Šeit lietas pazūd, ja jūs tās vairs nenovērtējat. Tas jūs maldināja. Es jūs abus mīlu. Jūs esat mani draugi. Atbrauciet vēl un palieciet, kad vien to vēlaties,” priecīgi smaidot un pamānot, atbildēja Eimija.

„Mēs atgriezīsimies,” viņi smaidot atbildēja un pamāja viņai atpakaļ.



JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu mēs iedosim šim stāstam?
2. Kas notika ar vīru un sievu, kad viņi pētīja pamesto kuģi?
3. Kāda bija Eimija?
4. Kādas lietas šajā stāstā pazuda?
5. Kāpēc lietas pazuda?
6. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
7. Vai vari pastāstīt kādu piemēru, kad tev ir bijis kaut kas, kas tev patiešām patīk, bet vēlāk tas tev apņika, vai arī tu gribēji kaut ko modernāku vai dārgāku?
8. Ko šis stāsts tev nozīmē?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MĪLESTĪBAS LIETUSSARGI

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

Mēs esam zem mīlestības lietussargiem.
Kad pār mums nolīst pārestības vai naidis,
Mēs nebēdājamies un nevainojam likteni.
Mēs esam zem mīlestības lietussargiem.

*Lai kāds būtu laiks, mums viss ir labi.
Mēs vienmēr zinām, ka mīlestība ir laipna,
Un atveram savus mīlestības lietussargus.*

Mēs esam zem mīlestības lietussargiem.
Kad mūsu debesīs plosās skaudība,
Mīlestība aizsargā mūsu sirdis, un skaudība pazūd.
Mums visiem ir mīlestības lietussargi.

*Lai kāds būtu laiks, mums viss ir labi.
Mēs vienmēr zinām, ka mīlestība ir laipna,
Un atveram savus mīlestības lietussargus.*

Mēs esam zem mīlestības lietussargiem.
Kad alkātība kā krusas graudi krīt,
Mēs to nokratām, jo mums ir viss, kas vajadzīgs.
Mums visiem ir mīlestības lietussargi.

*Lai kāds būtu laiks, mums viss ir labi.
Mēs vienmēr zinām, ka mīlestība ir laipna,
Un atveram savus mīlestības lietussargus.*

*Lai kāds būtu laiks, mums viss ir labi.
Mēs vienmēr zinām, ka mīlestība ir laipna,
Un atveram savus mīlestības lietussargus.*

GRUPAS AKTIVITĀTE

A Izgatavojiet vai uzzīmējiet lietussargu.

Uz papīra lapas uzrakstiet lietas, kas jums ir vajadzīgas pilnvērtīgai dzīvei.

Sadaliet sarakstu divās daļās – tas, kas maksā naudu, un kas ir par brīvu.

Uzrakstiet lietas, kas maksā naudu, uz lietussarga vienas puses, un to, kas ir par brīvu, uz otras puses.

Vai pamīšus uzrakstiet šīs lietas uz dažādām lietussarga daļām.

Izkrāsojiet lietussargu: lietas, kas ir par brīvu – vienā krāsā, un lietas, par kurām ir jāmaksā – citā krāsā.

B Sadalieties grupās pa trīs vai četri un pārrunājiet savas izvēles.

C Individuāli pārdomājiet lietas, kas jums ir un kas **nemaksā** naudu:

Es esmu pateicīgs(-a) par...

, jo ...

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Palūdziet, lai visi bērni kopā no papīra koka lapu formā izveido „Novērtēšanas koku”.

Uz koka lapām bērni var uzrakstīt dažādas lietas, ko viņi savā dzīvē novērtē. Lapas tiek piestiprinātas pie koka. Jo vairāk kokam būs lapu, jo vairāk tas uzplauks.

Blakus tām lietām, kas viņiem ir īpaši svarīgas, bērni var piestiprināt „Novērtēšanas ziedus”.

„Novērtēšanas koku” var novietot blakus lapām / kokiem, un bērni var jebkurā brīdī, kad vien to vēlas, papildināt koku ar jaunām lapām.

VĒLMJU IEROBEŽOŠANA

Mērķis: veicināt pārdomas par to, kāda ir atšķirība starp to, ko mums vajag, un to, ko mēs vēlamies, un nostiprināt spēju izdarīt rūpīgāku izvēli.

Atslēgvārdi: vēlmes, ierobežot, izplesties, fotogrāfijas, nemierīgs, pārāks, nošķirts, neapmierināts, domīgs, nesteidzīgs, uzturēšana, villa, darbs, vēlmes, vajadzības, nauda.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

VĒLMES SĀKAS
NO MŪSU TIEKSMES
SALĪDZINĀT



IEROBEŽO
SAVAS VĒLMES,
CITĀDI TĀM NEBŪS
NE GALA, NE MALAS!

Dalieties idejās un pārrunājiet, kāda ir atšķirtība starp to, ko man vajag, un to, ko es gribu.

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 mūzikā, iztēlojies, ka tu pastaigāties savā mīļākajā vietā. Tā ir ļoti skaista.

Dzied putni, un tu jūties laimīgs un apmierināts.

Palūkojies zilajās debesīs. Cik tās ir plašas.

Iztēlojies, kā tu izpleties un kļūsti lielāks, tik liels kā plašās debesīs...

Paskaties, kā saule spoži apspīd zemi, sūtot savus gaismas un mīlestības starus.

Dabā it viss, kas ir tev apkārt, ir skaists, un tu to vari brīvi izbaudīt.

Tev ir viss, kas vajadzīgs, ja vien tu to apzinies.

Sūti mīlestības un miera starus visai pasaulei, kas ir ap tevi:

cilvēkiem... dzīvniekiem... augiem... zivīm... akmeņiem.

Sūtot mīlestību un mieru citiem, tu jūties laimīgs.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

VECĀ SIEVIETE, KURA DZĪVOJA KURPĒ

Autore: Kerola Aldermane (Carole Alderman), adaptēts no tautas pasakas

Reiz bija veca sieviete, kura dzīvoja kurpē.
Mājas darbi neprasīja daudz.
Viņai patika gatavot ievārījumu
No svaigiem augļiem no koka,
Govs deva pienu, un bites – medu.



Harolda Džeferija (Harold Jefferies) ilustrācija

Kādu laiku viņa bija laimīga, līdz viņu apciemoja pilsētas māsīca un parādīja fotogrāfijas, kurās vecā sieviete ieraudzīja skaistu un plašu rezidenci. Kad māsīca bija devusies mājās, vecā sieviete sāka prātot un salīdzināt savu kurpes mājiņu ar māsīcas māju.

„Es, protams, negribētu tik lielu māju,” viņa nodomāja. „Bet es neatteiktos no kaut kā mazliet lielāka nekā šī.”

Jo vairāk viņa par to domāja, jo ne-

mierīgāka kļuva, līdz kādu dienu sāka lūkoties pēc lielākas dzīvesvietas. Viņa vēlējās, kaut varētu dzīvot kastē, nevis kurpē. Pēc kāda brīža, padzirdējusi, ka tepat tuvumā ir kastes, un viena no tām ir tukša, viņa pārcēlās dzīvot no kurpes uz kasti.

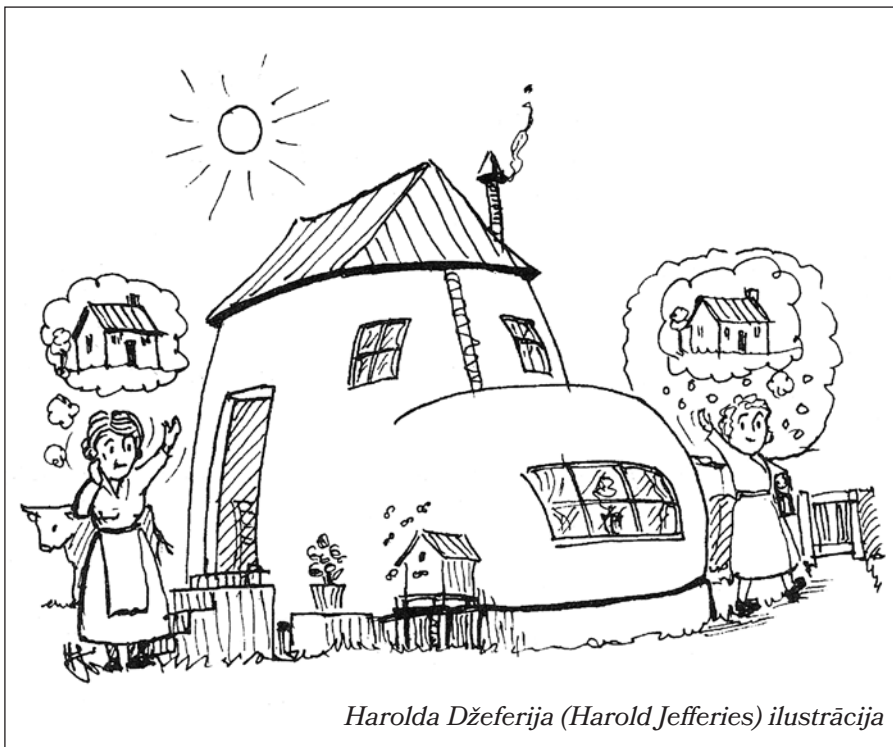
Kaste bija daudz lielāka par kurpi, tāpēc arī mājas uzkopšana prasīja vairāk, kā arī nācās tālāk iet līdz govij, kura deva pienu, bet viņai joprojām bija laika atliku likām, un viņa nosprieda, ka šāda izvingrināšanās nāks par labu, tāpēc kādu laiku viņa bija laimīga ar savu jauno kasti. Līdz kādu dienu, padzirdējusi, ka tagad viņai ir plašāka māja, ciemos ieradās māsīca no pilsētas, paņemot līdzī ar draudzeni. Vecajai sievietei tīri labi patika viņu sabiedrība. Viņas likās jautras, ar košām drēbēm un skaļiem smiekliem. Viņai patika arī māsīcas draudzene, lai gan viņa bija mazliet pārkāta. Viņa bija labi situēta, un viņai piederēja pašai sava liela māja.

Aptuveni pēc nedēļas viņas māsīca ar draudzeni devās mājās. Un atkal vecā sieviete kļuva nemierīga un neapmierināta ar savu kasti.

„Man neklātos dzīvot tādā kastē,” viņa nodomāja. „Man kļuva kauns, kad māsīcas draudzene rādīja bildi ar savu skaisto māju. Es negribu neko daudz, bet vēlos, kaut man būtu jauks skapītis, kurā dzīvot. Tad es būtu laimīga.”

Un tā viņa raizējās un vēlējās, un vēlējās, un atkal raizējās, līdz beidzot viņa dabūja skapīti.

Sākumā viņa bija laimīga, ka viņai ir skapītis. Viņa to notīrīja un nokrāsoja, un pielika jaunus aizkarus. Skapītis patiešām bija gana jauks, lai gan prasīja vairāk pūļu. Tagad viņai nebija



laika vārīt ievārījumu. Toties viņa bija diezgan lepna par savu skapīti.

Viņa laimīgi dzīvoja skapītī gadu vai divus, un tad pienāca vēstule no māsīcas, kura rakstīja, ka pārceļas uz lielu māju, tuvāk savai draudzenei. Un pēkšņi viņas skapītis vairs nešķita nemaz tik liels.

„Šis skapītis tiešām nav pietiekami liels,” viņa dusmīgi pie sevis nosprieda. „Man šeit tā īsti nemaz nepatīk. Man patīktu kaut kas, kas būtu ārā, dārzā. Varbūt maziņš šķūnītis. Jā! Tas mani darītu laimīgu.”

Un atkal viņa pārcēlās. Šoreiz uz jauku šķūnīti nelielā dārzā ar dīķi, skaistu mauriņu, puķu dobēm, augiem un lieliem kokiem, kas deva aizvēni.

„Ak, šī ir paradīze!” viņa nodomāja. „Tieši tas, ko es vienmēr esmu vēlējusies. Es iestādīšu sarkanas rozes, lai tās vijas gar durvīm. Tas būs tik skaisti. Es būšu laimīga visu savu atlikušo dzīvi.”

Un kādu brīdi tā arī bija. Viņa iestādīja sarkanas, vijīgas rozes pie šķūnīša durvīm un atzina, ka ir gandarīta ar sevi. Šķūnīša tīrīšana prasīja daudz darba, vēl bija jāuzkopj arī dārzs, un viņai vairs neatlika laika ievākt medu. Bet viņa nemaz neiebilda, jo bija ļoti apmierināta ar skaisto šķūnīti. Viņa priecājās par dārzu ar dīķi, skaisto mauriņu, puķu dobēm, smaržīgajiem augiem un kokiem.

Tad, kādu dienu, iznesot tēju mauriņā, viņas skatiens apstājās dārza tālākajā galā, pie skaidas mūra mājas, un viņa vairs nebija apmierināta ar savu šķūnīti.

„Es gribu māju. Man ir apnīcis šis drūmais šķūnītis. Kāpēc man nevarētu būt māja tāpat kā citiem?”

Viņu atkal pārņēma nemiers un domas. Gāja laiks, un viņa dabūja māju. Viņa bija priecīga un nodevās tam, lai māju padarītu skaistu. Viņa drīz vien atklāja, ka nesteidzīgā dzīve, pie kuras viņa bija pieradusi, bija beigusies, jo tagad viņai nācās iet uz darbu, lai nopelnītu papildu naudu savas jaunās mājas uzturēšanai. Tagad viņa vakaros pārnāca mājās nogurusi. Arī mājās bija daudz darāmā un papildu izdevumi, ko prasīja lielāks mājoklis, tāpēc viņa nevarēja atļauties noalgot sev palīgu. Bet vismaz viņai bija tāda pati māja kā māsīcai.

Tad, kādā nedēļas nogalē, pastaigājoties ārā, viņa tālumā ieraudzīja skaistu villu.

„Es gribētu dzīvot lielā villā. Tad mana dzīve būtu pilnīga. Tad man neko vairāk nevajadzētu.”

Un galu galā viņa sāka dzīvot skaistā villā.

„Lūk, tā ir dzīve,” viņa no prieka iesaucās. „Es esmu tik laimīga. Man nekad neko vairāk nevajadzēs.”

Bet tik lielas villas uzturēšana nebija viegls darbs, brauca un palika daudz viesu, un tas nozīmēja, ka viņai nekad nebija brīdis miera.

„No visām vietām, kur es esmu dzīvojusi, šeit es esmu visnelaimīgākā. Tā ir skaista vieta – lai atbrauktu ciemos. Bet es šeit nejūtos kā mājās. Es nevaru atļauties īri un esmu parādos. Ja vien es būtu bijusi apmierināta un būtu palikusi dzīvot kurpē, vai pat kastē, vai skapītī. Cik muļķīgi es esmu rīkojusies. Es esmu izniekojusi savu dzīvi, raizējoties par to, kā man nebija, tā vietā, lai priecātos par to, kas man bija. Kā es vēlētos atkal būt savā kurpē. Man patika noplūkt augļus un gatavot ievārījumu. Es varēju dabūt pienu un medu par brīvu. Es strādāšu, lai nomaksātu savus parādos, un atgriezīšos savā kurpē.”

Reiz bija veca sieviete, kura dzīvoja kurpē.
Mājas darbi neprasīja daudz.
Viņai patika gatavot ievārījumu
No svaigiem augļiem no koka,
Govs deva pienu, un bites – medu.

Tāpat kā mēs, arī vecā sieviete, kura dzīvoja kurpē,
Nokļuva savu vēlmju pavadā,
Bet prieks bija īss,
Jo viņa tā arī neatrada mieru, ko meklēja.

Bet tad vecā sieviete, kura dzīvoja kurpē,
Pasēdēja klusumā un zināja, kas jādara!
Vadot savas sajūtas un ieskatoties dziļi sevī,
Viņa atrada mieru un apmierinājumu,
Varbūt arī tu to vari!

JAUTĀJUMI:

1. Kāpēc vecā sieviete gribēja pārcelties no savas kurpes uz citu vietu?
2. Kāpēc viņa izlēma pārcelties no kastes uz skapīti?
3. Kāpēc viņa nebija apmierināta ar skapīti?
4. Kāpēc viņa nepalika šķūnītī?
5. Visbeidzot viņa atrada māju, kurā dzīvot. Nosauc iemeslu, kāpēc viņa to pameta un pārcēlās uz lielu villu.
6. Vai visa šī pārcelšanās beigās padarīja viņu laimīgu? Kāpēc?
7. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
8. Vai tas tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?
9. Vai ir svarīgi būt apmierinātiem ar to, kas mums ir?
10. Vai mums ir jādzīvo atbilstoši tam, kā dzīvo citi cilvēki?
11. Kā mēs zinām, kas mums patiešām ir vajadzīgs?
12. Ko nozīmē „ierobežot savas vēlmes”?
13. Ko šis stāsts tev nozīmē?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

PRIECĪGI UZDZIEDI

(Vācu tautas dziesma)

Priecīgi uzdziedi dziesmiņu,
Dodoties ikdienas gaitās.
Lai arī reizēm šķiet, ka ir tik tumšs kā naktī,
Smaids palīdzēs iedegt gaismu,
Harmonija rāda mums ceļu
Un tālāk ejam mēs.

(Atkārtot 3x)

GRUPAS AKTIVITĀTE

Jautājumi diskusijai: vēlmju ierobežošana – nauda.

(Nākamajā lappusē ir anketa, kuru var nokopēt un iedot bērniem).

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Vēlmju ierobežošanas projektu var tiešā veidā saistīt ar dažādiem matemātikas uzdevumiem, piem., man ir A€. Ja es nopirkšu dārga zīmola CD atskaņotāju, tas maksās X€. Ja es nopirkšu parastu CD atskaņotāju, tas maksās Y€.

Cik daudz naudas es ietaupītu, ja nopirktu parastu CD atskaņotāju?

Kura no izvēlēm ir labāka?

Es nolemju, ka man nemaz nav vajadzīgs jauns CD atskaņotājs.

Cik daudz naudas es tagad ietaupīšu?

DISKUSIJAS JAUTĀJUMI

Vēlmju ierobežošana – nauda

A Kā tu vari ietaupīt naudu?

Pārrunājiēt sekojošas tēmas:

1. Apģērbs

Vai tev pietiek drēbju?

Cik tavā skapī ir drēbju, kuras tu esi uzvilcis/-usi tikai vienu vai divas reizes?

2. Mode

Kāpēc tu dod priekšroku noteiktiem zīmoliem?

Ja tev ir moderna zīmola lietas, vai tas tevi dara laimīgu?

Ja jā, tad uz cik ilgu laiku?

3. Televizors

Vai tu ļauj televīzijas reklāmām kontrolēt savas domas, vai arī tu pats/-i kontrolē savas domas?

Vai tu bieži vēlies lietas, kuras redzi reklāmā?

4. Spēles, rotaļlietas u.c.

Vai tu ar tām visām spēlēties, vai arī tev tās vajadzēja, jo tās bija citiem?

Ko tu vari darīt ar lietām, kuras vairs neizmanto/ar kurām vairs nespēlēties?

5. Mājsaimniecība

Kā var apdomīgāk izmantot mājsaimniecības lietas?

i) Elektriķi, siltumu, ūdeni – mājās/skolā;

ii) Mājsaimniecības preces (piemēram, papīra dvieļus, zobupastu, papīru, līmlenti u.c.);

iii) Pārtiku.

Kā to var izlietot nelietderīgi?

6. Automašīna

Kā var ietaupīt degvielu? Kā degvielu var izlietot nelietderīgi?

B Vēlmes vai vajadzības?

Kādas lietas man ir, kas tiešām ir vajadzības?

Kādas lietas, kas nav vajadzības, man ir, jo es tās vēlos?

Vai man vienmēr ir vajadzīgs viss, ko es vēlos?

Kāpēc?

Bez kā es varu iztikt?

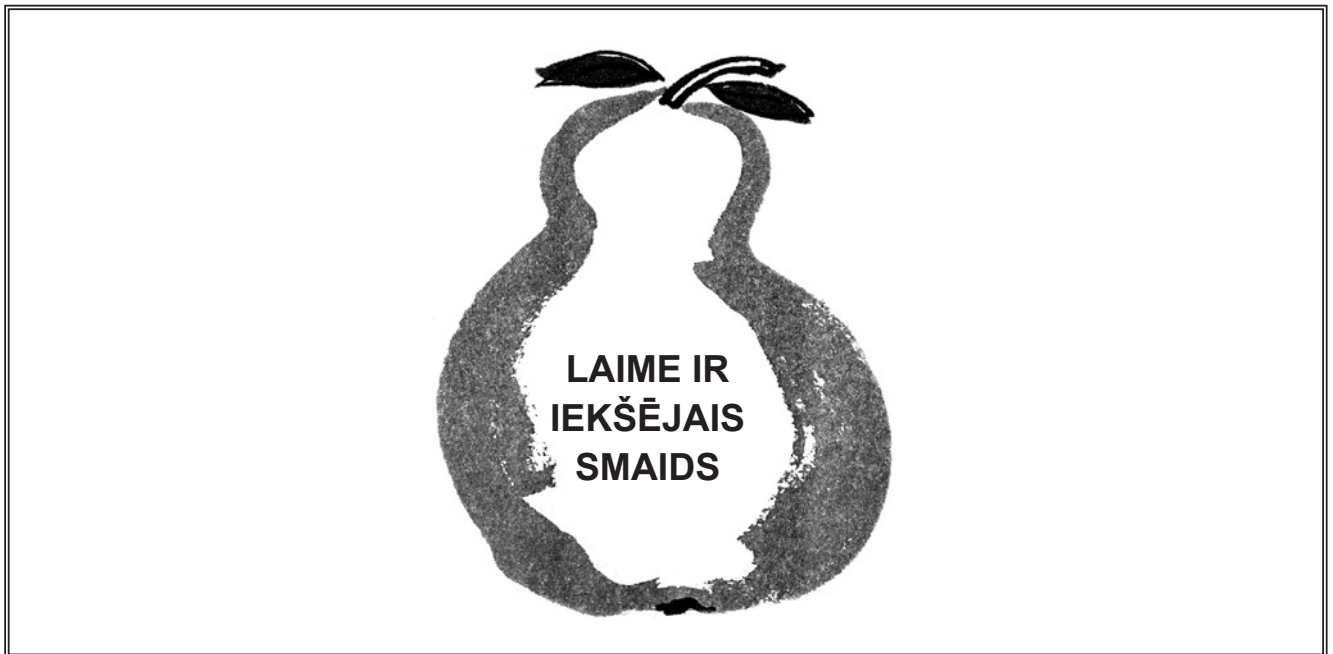
(Saikne: Cilvēktiesību organizācijas „Amnesty International” izdevums „Mūsu pasaule, mūsu tiesības”, 23.–26.lpp., 1.aktivitāte: Vajadzības un vēlmes)

IEKŠĒJAIS SPĒKS

Mērķis: veicināt pārdomas par dažādiem veidiem, kā būt stipram.

Atslēgvārdi: iekšējais spēks, aizstāvēt, pabojāt, zinātkārs, pētniecisks, saīdzis.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Dalieties idejās un 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...

Iztēlojies, ka uz grīdas ir aplis...

Apla vidū ir punktiņš...

Aplis ir pasaule. Un punktiņš vidū esi tu...

Iztēlojies, ka punktiņš ir piepildīts ar mieru un mīlestību...

Tu esi piepildīts ar mieru un mīlestību...

Miers un mīlestība ir tik skaisti, ka tie sāk izplesties...

Kā pumpuriņš, kas saules gaismā uzplaukst, pārvēršoties lielā un skaistā ziedā...

Vai kā kucēns vai kaķēns, kas guļ, saritinājies kamoliņā, tad pieceļas un, saules staru sasildīts, izstaipās...

Mīlestība un miers plešas plašumā...

Skaties, kā tie izplešas pa visu pasauli...

Tava mīlestība un miers izplešas un sasniedz ikvienu, kas ir tev apkārt...

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

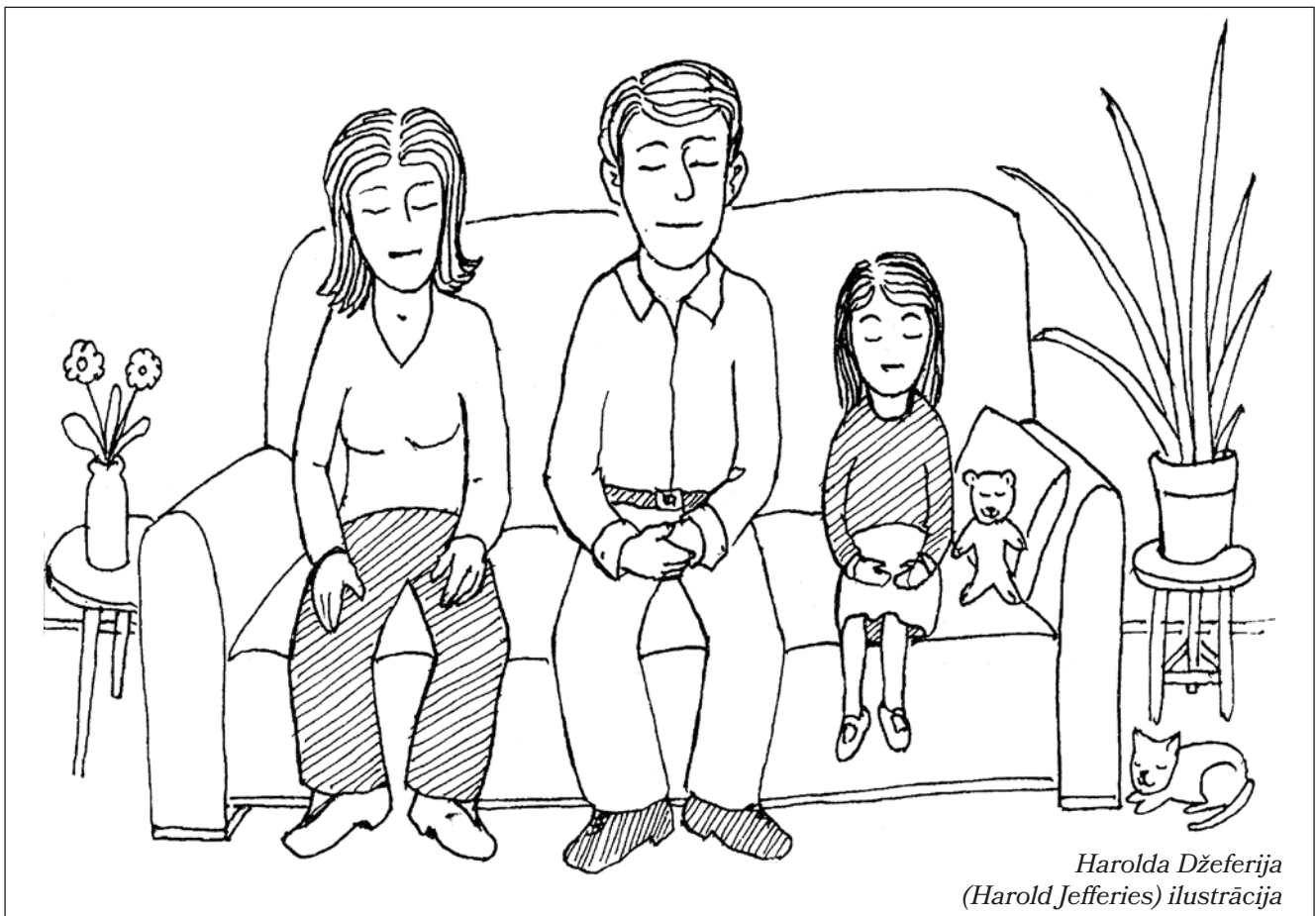
MĀRGARETA ATROD IEKŠĒJO SPĒKU UN MIERU

Autore: Vinifreda Metjūza (Winifred Matthews)

Mārgareta un Henrijs bija māsīca un brālēns. Viņu mammas bija māsas. Viņi abi piedzima vienā dienā – Henrijs bija piecarpus stundas vecāks par Mārgaretu. Būdami deviņus ar pusi gadus veci, lielāko daļu savas dzīves viņi bija pavadījuši kopā, jo dzīvoja turpat kaimiņos. Viņi bija ļoti labi draugi un bieži kopā devās izbraucienos ar riteņiem izpētīt lauku apkārtni. Henrijs lepojās ar to, ka ir vecākais, tāpēc aizstāvēja Mārgaretu, jo viņa bija mazāka par viņu un klusāka, lai gan Mārgaretas acīs reizēm varēja manīt to, ka viņa ir gudrākā no viņiem abiem.

Viņiem bija laimīga dzīve, ar saviem kāpumiem un kritumiem, bet tādi jau ir visiem. Kad viņi nebija kopā, Henrijs aizrautīgi nodevās sportam, bet Mārgareta labprātāk lasīja vai gleznoja. Viņai patika skola, skolotāji bija laipni un pacietīgi, ja viņai kaut kas neizdevās. Henrijam skola tik ļoti neaizrāva. Daži no skolotājiem viņam ne visai patika, jo viņš bieži pēc skolas spēlēja futbolu un neizpildīja mājasdarbus. Dažreiz stundās viņam likās, ka skolotājs pārmet, ka viņš nav pietiekoši izmācījies. Viņam patika spēles un sporta nodarbības, bet citādi skola viņu pārāk neinteresēja.

Vēl viena atšķirība starp māsīcu un brālēnu bija tā, ka Mārgaretas mamma un tētis bija iemācījuši viņai, ka ir labi piecelties no rīta agrāk, un tad būs pietiekami laika, lai nomazgātos, apģērbtos un uz brīdi pasēdētu klusumā pirms brokastīm. Cik vien Mārgareta varēja atcerēties, viņas vecāki vienmēr mēdza celties agri un kādu brīdi pasēdēt klusumā. Reiz viņa pajautāja, kāpēc viņi ceļas tik agri, apsēžas un aizmieg. Viņi pie sevis nosmējās, apskāva viņu un paskaidroja, ka viņi neaizmieg, bet praktizē meditāciju, lai būtu veseli un mierīgi, jo daudzas slimības rodas no stresa. Viņi pastāstīja, cik vērtīga ir sēdēšana klusumā, un Mārgaretas zinātkārais un pētnieciskais prāts drīz ļāva viņai pašai atklāt šīs nodarbes vērtību, un viņa novēroja, ka



tajās dienās, kad viņa to praktizēja, viņa bija mazāk īgna un neuztraucās par problēmām. Viņas mamma un tētis sacīja, ka var pamanīt, kad viņa to ir aizmirsusi izdarīt.

Kopš viņa sāka praktizēt sēdēšanu klusumā, pamazām uzlabojās viņas atzīmes skolā, un drīz vien tās kļuva ļoti labas. Arī skolas uzdevumus viņa sāka izpildīt kārtīgāk, un viņai joprojām atlika laiks parotaļāties ar saviem draugiem pēc tam, kad bija pabeigusi mājasdarbus, un tos viņa izpildīja arvien labāk un ātrāk. Viņa jutās priecīgāka, mierīgāka un laimīgāka, un ļoti gaidīja mierpilnos brīžus, kad varēs pasēdēt klusumā. Un dzīve kļuva skaistāka un vienkāršāka.

Mārgareta izstāstīja Henrijam par sēdēšanu klusumā, bet viņš atteica, ka viņam tam nav laika. Viņš bija pārāk noguris no rītiem, lai celtos agri. Mārgaretas mamma aprunājās ar savu māsu Soniju, kura bija Henrija mamma, un izstāstīja par iknedēļas nodarbībām, kur Mārgareta apguva sēdēšanu klusumā, un kādu labumu tas viņas meitai ir devis.

Sonija atbildēja, ka Henrijs tajā laikā spēlē futbolu un jau tāpat bija grūti viņu piedabūt apsēsties un izpildīt mājasdarbus. Bija grūti piedabūt viņu pat ilgāk pasēdēt pie galda, lai viņš paēstu, kur nu vēl nodoties sēdēšanai klusumā!

Tomēr Mārgareta atklāja, ka, jo vairāk viņa to praktizēja, jo vieglāka kļuva dzīve, tāpēc viņa mudināja arī Henriju darīt to pašu, bet viņa zināja, ka tam ir jābūt Henrija paša lēmumam.

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu mēs varētu iedot šim stāstam?
2. Ko Henrijam patīk darīt?
3. Kā tas ir attīstījis viņa spēku?
4. Ko Mārgaretai patīk darīt?
5. Kā tas ir attīstījis viņas spēku?
6. Ko viņi dara kopā?
7. Ko dara Mārgaretas vecāki, bet Henrija vecāki nedara?
8. Kā tu domā, vai sēdēšana klusumā palīdzētu Henrijam?
9. Ja jā, tad kādā veidā?
10. Vai sēdēšana klusumā ir palīdzējusi tev?
11. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
12. Vai tas tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

DZIĻŠ MIERS

(Gēlu lūgšana)

Lai tevī ir dziļš miers kā vilnim, kas plūst.
Lai tevī ir dziļš miers kā vējam, kas pūš.
Lai tevī ir dziļš miers kā zemei zem kājām.
Lai tevī ir dziļš miers kā zvaigznēm, kas mirdz.
Lai tevī ir dziļš miers kā naktij, kas atnāk.
Mēness un zvaigznes dod tev savu dziedinošo gaismu.
Lai tevī ir dziļš miers.
Mēness un zvaigznes dod tev savu dziedinošo gaismu.
Lai tevī ir dziļš miers.

(Atkārtot)

Mēness un zvaigznes dod tev savu dziedinošo gaismu.
Lai tevī ir dziļš miers.

(Atkārtot 2x)

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Palūdziet, lai bērni atrod sev partneri, ar ko darboties pāri.
Katrs pāris pievienojas citam pārim, izveidojot grupu no četriem bērniem.
Katra grupa 10 minūtes diskutē par sekojošiem jautājumiem:

*Ko nozīmē iekšējais spēks
Kas ir ārējais spēks
Vai mums ir vajadzīgi tie abi*

Atvēliet laiku tam, lai bērni, kas vēlas, sniedz atgriezenisko saiti.

2. ROTAĻA: Statujas – sākumā piedalās 5 līdz 10 bērni, pārējie vēro.

Viens no bērniem, kurš vēlas, ir Statuju radītājs un izveido statujas pozu klases priekšā.
Viens pēc otra pievienojas pārējie bērni, kas ir statuju veidošanas grupā, un tiek izveidota viena kopēja statuja.
Pārējie bērni, kas vēro statuju, izlemj, ko tā attēlo.
Nav svarīgi uzminēt pareizo atbildi, bet izmantot savu iztēli.
Beigās Statujas radītājs pasaka grupai, ko viņš/-a sākotnēji bija attēlojis/-usi.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Aiciniet bērnus uzrakstīt dzejoli par mieru un/vai savu pieredzi, sēžot klusumā.

POZITĪVA ATTIEKSME

Mērķis: veicināt izpratni par to, ka iekšējā miera attīstīšana veido pamatu personisko problēmu atrisināšanai un spējai saprast un pieņemt cilvēkos atšķirīgo.

Atslēgvārdi: pozitīva attieksme, Maori, Indija, templis, rakstvedis, nekaunīgs, risinājums, problēma, paraksts, lepns, atzinība, pamudināt.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

PAGRIEZ SEJU
PRET SAULI...



...UN ĒNAS PALIKS
AIZMUGURĒ
Maori sakāmvārds

Dalieties idejās un pārrunājiet, kā šis teiciens var uzlabot dzīvi.

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 sev priekšā lielu kino ekrānu.

Tu ieraugi uz tā savu attēlu, kas rāda, ka tu pastaigāties laukos. Spīd saule, un viss ir kluss un mierīgs... Tu jūti, ka esi vienots ar dabu, kas tev ir apkārt... Tu redzi, ka ej pa taku...

Taka ved uz dārzu aiz mūra sienas, tajā ir ieejas durvis un akmens pakāpieni.

Tu klusi kāp augšup pa pakāpieniem un sajūti emociju pacēlumu un gaidas... Tu viegli atver durvis un ieej skaistā dārzā... Ieraugi, cik viss ir košs un daudzkrāsains, un pasmaržo skaistos ziedus... Bruģēts celiņš ved uz akmens strūklaku, pie kuras ir soliņš.

Ieklausies ūdens šļakstos. Sajūti, cik tas ir atspirdzinošs.

Ej un apsēdies, ja vēlies... Iedomājies, ko tu sevī vēlētos mainīt... Iztēlojies, ka tu īsteno šīs pārmaiņas. Tu jūties tik spēcīgs un laimīgs...

Klusām pamet dārzu un pateicies tam par dāvāto mieru un skaistumu... Nokāp lejā pa trepēm un esi atpakaļ lauku vidienē... Atgriežoties savā vietā, tu esi pilnībā pamodies un jūties labāk kā jebkad.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

Autore: Tesa Hilmane (Tessa Hillman)

Kādu dienu, kad es vēl biju bērns un dzīvoju Indijā, mans tēvs, kurš strādāja templī, steidzīgi atskrēja mājās. Parasti viņš bija ļoti rāms cilvēks, mierīgs un nosvērts. Mēs bijām ļoti pārsteigti, ieraugot viņu tādu. Es redzēju, kā māte nobālēja un ieķērās savā priekšautā. Mana māsa tik ļoti nobijās, ka sāka raudāt!

„Kas noticis, dārgais?” māte satraukti jautāja, paņemdamā no viņa somu un grāmatas.

„Ak, Dievs! Ak, Dievs!” tēvs bija tik aizsīlies, ka knapi varēja parunāt.

„Mīlais, apsēdies un atvelc elpu,” māte sacīja, noglāstīdama tēva plecu, lai viņu nedaudz nomierinātu.

Tēvs apsēdās un uzlūkoja mūs visus. „Man liekas, es vairs nevarēšu strādāt templī,” viņš iesaucās. „Man iet ļoti grūti ar jauno rakstvedi. Viņš nedara to, ko es viņam lūdzu. Viņa darbs ir paviršs, un viņš ir nekaunīgs. Viņš nav tas cilvēks, kuram būtu jāstrādā svētā vietā. Es domāju, ka man ir jāiet prom.”



Alana Nisbeta
(Alan Nisbet) ilustrācija

„Bet, mīlais, prom ir jāiet viņam, nevis tev. Viņš vēl ir jauneklis, bet tu esi jau vecākais rakstvedis. Citi strādā tavā pakļautībā, vai ne?”

„Tā ir, bet šī jaunā cilvēka tēvs ieņem augstu amatu pilsētā, tāpēc viņš ir iedomājies, ka var darīt visu, kas ienāk prātā,” tēvs bēdīgi noteica.

„Bet tu nevari tā vienkārši pamest savu darbu. Mums ir vajadzīga nauda. Ko tu vēl varētu darīt? Šai problēmai noteikti ir jābūt vēl kādam risinājumam,” bažīgi sacīja māte.

„Ja tāds ir, es to nevaru izdomāties!” tēvs uzsvēra.

„Es domāju, ka tev tagad ir jāpaēd, pēc tam mierīgi jāapdomā šis jautājums un tad jādodas pie miera. Ja ir vēl kāds cits risinājums, tad Dievs to noteikti parādīs,” māte maigi atbildēja.

„Tev taisnība. Man ir jānomierinās un klusumā jāpadomā,” sacīja tēvs, juzdamies jau mazliet labāk.

Kamēr mēs visi kopā pavakariņojām, jautājums vairs netika cilāts. Pēc vakariņām tēvs devās uz savu darbistabu, savukārt es devos gulēt.

Nākamajā rītā, ap brokastu laiku, es uz pirkstgaliem nolavījos lejā, prātojot, vai tēvs joprojām būs nomākts, un nevēlējos viņu traucēt. Man gribējās zināt, kāds būs bijis rezultāts viņa lūgšanām.

Viņš no prieka staroja, lūkodamies uz mums visiem pie brokastu galda, un pēkšņi mēs jutāmies labāk. „Es prātoju,” viņš sacīja. „Tas jaunais rakstvedis, kā gan viņu sauca? Es ļāvu viņam sevi nokaitināt! Bet tas nav nepieciešams,” viņš turpināja, acīs iemirdzoties smaidam.

„Es esmu nolēmis iedot viņam kādu īpašu uzdevumu un pēc tam pašam parakstīties uz sava darba. Parasti mēs neliekam parakstus uz saviem darbiem, bet, ja ir kāds nopietns iemesls, to var darīt. Man liekas, ka viņam ir jājūtas lepnam par paveikto un jāsaņem atzinība. Daudzi no mums to uzskata par vājību, bet tādām jaunām cilvēkiem kā viņš ir vajadzīga uzslava, lai pamudinātu būt centīgākam. Viņš noteikti centīsies vairāk, ja parakstīs pats savu darbu un noliks to pie tempļa ieejas, kur to redzēs visa pasaule. Jā. Hmm... Labi! Es tomēr varu turpināt tur strādāt. Tas mani priecē. Man tiešām savs darbs lielākoties patīk.” To noteicis, viņš noslaucīja drupačas no zoda, piecēlās un noglāstīja mums galvas, pirms devās uz darbu.

„Jūsu tēvam ļoti labi padodas atrisināt problēmas, kad viņš ir pozitīvs,” smaidot sacīja māte. „Redziet, cik tagad viņš ir laimīgs.”

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu mēs varētu iedot šim stāstam?
2. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
3. Kāpēc tēvs bija apbēdināts?
4. Vai mātes attieksme pret problēmu bija pozitīva? Kas par to liecina?
5. Kāpēc tēvs nolēma pamedītēt par šo jautājumu un doties pie miera?
6. Kā tēvs jutās no rīta?
7. Raksturo tēva pozitīvo attieksmi pret jauno rakstvedi.
8. Vai tu atceries, kad kādā no savas dzīves situācijām nolēmi būt pozitīvs, nevis negatīvs?

MIERS PLŪST KĀ UPE

Miers plūst kā upe,
Tas plūst caur tevi un mani,
Izplešoties tuksnesī,
Tas atbrīvo visus sagūstītos.

*Piedziedājums: Lai plūst caur mani, lai plūst caur mani,
Lai Dieva visuvarenā mīlestība plūst caur mani.
Lai plūst caur mani, lai plūst caur mani,
Lai Dieva visuvarenā mīlestība plūst caur mani.*

Mīlestība plūst kā upe,
Tā plūst caur tevi un mani,
Izplešoties tuksnesī,
Tā atbrīvo visus sagūstītos.

*Piedziedājums: Lai plūst caur mani, lai plūst caur mani,
Lai Dieva visuvarenā mīlestība plūst caur mani.
Lai plūst caur mani, lai plūst caur mani,
Lai Dieva visuvarenā mīlestība plūst caur mani.*

Prieks plūst kā upe,
Tas plūst caur tevi un mani,
Izplešoties tuksnesī,
Tas atbrīvo visus sagūstītos.

*Piedziedājums: Lai plūst caur mani, lai plūst caur mani,
Lai Dieva visuvarenā mīlestība plūst caur mani.
Lai plūst caur mani, lai plūst caur mani,
Lai Dieva visuvarenā mīlestība plūst caur mani.*

Cerība plūst kā upe,
Tā plūst caur tevi un mani,
Izplešoties tuksnesī,
Tā atbrīvo visus sagūstītos.

*Piedziedājums: Lai plūst caur mani, lai plūst caur mani,
Lai Dieva visuvarenā mīlestība plūst caur mani.
Lai plūst caur mani, lai plūst caur mani,
Lai Dieva visuvarenā mīlestība plūst caur mani.*

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. ROTAĻA: SAJŪTU MAŠĪNAS

Bērni izveido grupas pa 5 vai 6.

Katra grupa izvēlas, kādu emociju vēlas attēlot.

Izmantojot iztēli, bērni attēlo braucošu mašīnu, kas simbolizē kādu konkrētu emociju.

Ierosiniet, lai bērni izmanto dažādas kustības, parādot atšķirīgas sajūtas.

Kad mašīna brauc, bērni pievieno skaņu efektus.

Palūdziet, lai katra grupa izveido „lielisko sajūtu mašīnu”, izmantojot harmoniskas kustības, lai attēlotu dažādas emocijas.

Var izmantot arī skaņu efektus, lai pastiprinātu attēlotās sajūtas.

Aiciniet bērnus izmēģināt un uzlabot savu veikumu.

Pēc tam katra grupa to attēlo pārējiem bērniem.

2. Iedodiet bērniem kopiju ar miera koka attēlu, kas ir nākamajā lappusē.

Pārrunājiet ar bērniem vērtības, kas ir saistītas ar mieru.

Palūdziet, lai katrs bērns iztēlojas, ka tas ir viņa miera koks.

Izstāstiet, kā miers, kas ir koka sirdī, var izplesties pa visu pasauli, ja mēs praktizēsim noteiktu izturēšanos. Pārrunājiet:

Kādas vērtības ir nepieciešamas, lai mūsos pašos un pasaulē būtu miers?

Kādas varētu būt grūtības praktizēt šīs vērtības?

Kas varētu palīdzēt praktizēt šīs vērtības?

Palūdziet, lai bērni uzraksta uz koka lapām vai koka sānos dažas no vērtībām, kas ir saistītas ar mieru.

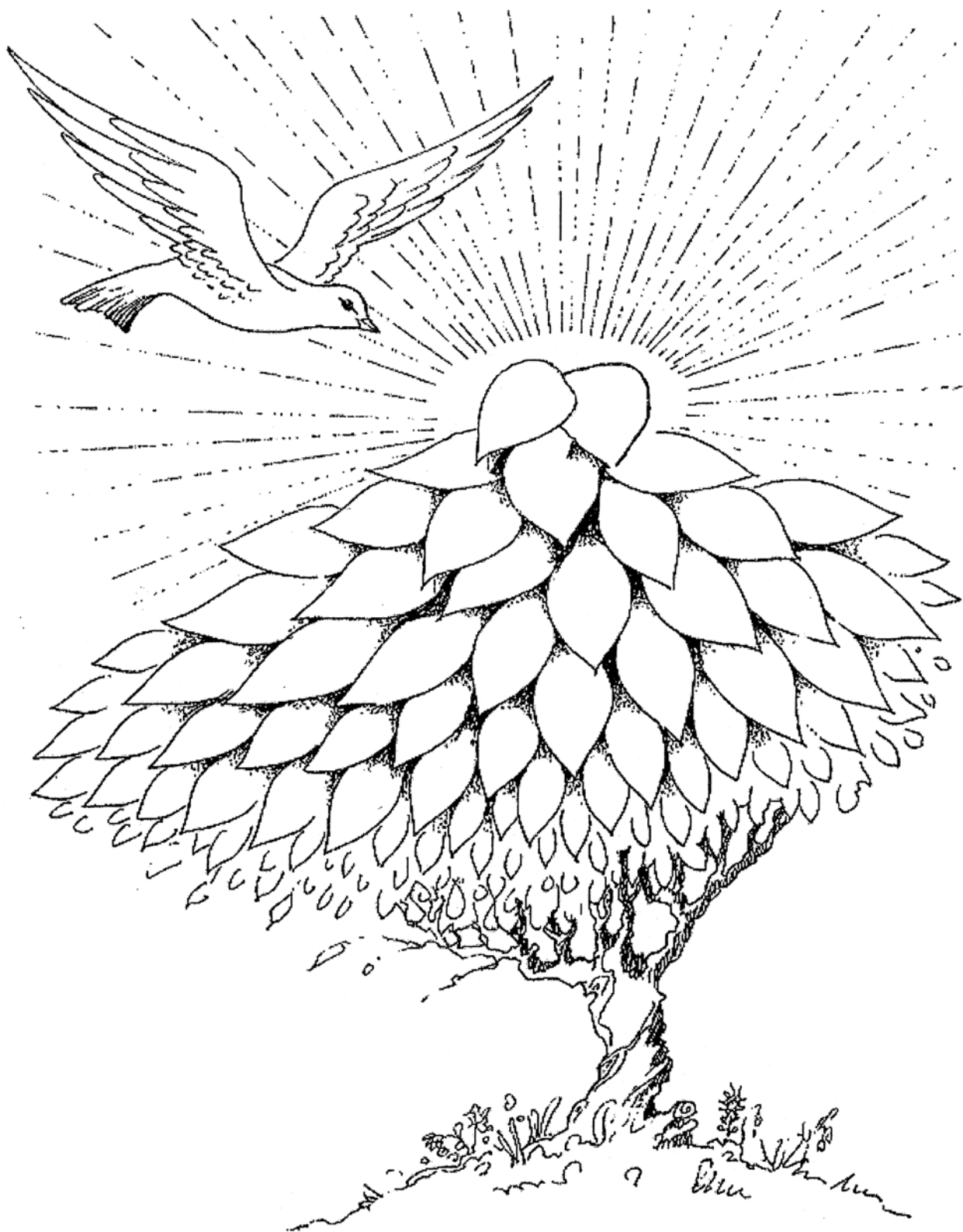
Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Pēc stāsta izlasīšanas aiciniet bērnus nosaukt, kādas bija atšķirības starp tēvu un jauno rakstvedi.

Šo uzdevumu veic visi. Katrs bērns izvēlas piecus klasesbiedrus un uzskaita, kas viņiem visiem ir kopīgs un kas – atšķirīgs vai īpašs.

Piezīme: skolotājam ir jāvada diskusija un uzdevums, lai, neskatoties uz dažādību, bērni pamanītu, ka pašos pamatos viņi ir vienoti.

MIERA KOKS

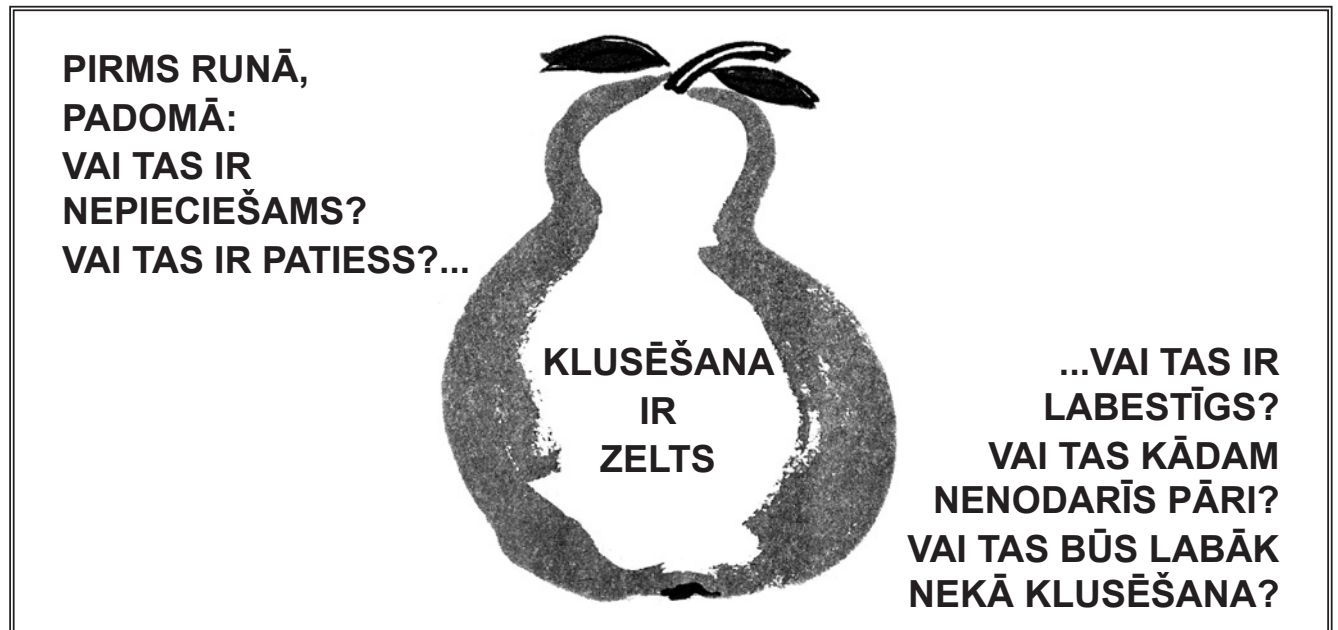


PAŠKONTROLE

Mērķis: veicināt pārdomas par to, kāpēc mums ir nepieciešama paškontrole.

Atslēgvārdi: paškontrole, strīds, ķildoties, galvassāpes, domstarpības, vilšanās.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Dalieties idejās un pārrunājiet.

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 uz kādu sadusmojies...

Sajūti savas dusmas...

Ieskaties vērīgi, kas tevi sadusmoja...

Vai tas, ka tu kaut ko vēlējies un to nedabūji?...

Vai tas, ka kaut kas bija netaisnīgi?...

Iztēlojies, ka tu šim cilvēkam mierīgi pasaki, ka juties dusmīgs, un paskaidro, kāpēc...

Vai arī, ja domā, ka tas būtu labāk, dodies prom no šīs situācijas.

Iztēlojies, ka tu izdzer glāzi vēsa ūdens, un karstās dusmas pazūd...

Tu jūties mierīgāk...

Tu spēji atrisināt situāciju bez kliegšanas, aizvainojumiem vai sišanas.

Apsveic sevi, ka saglabāji paškontroli...

Tu sāc justies mierīgāks un laimīgāks.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

ROBERTS ZAUDĒ SAVALDĪŠANOS

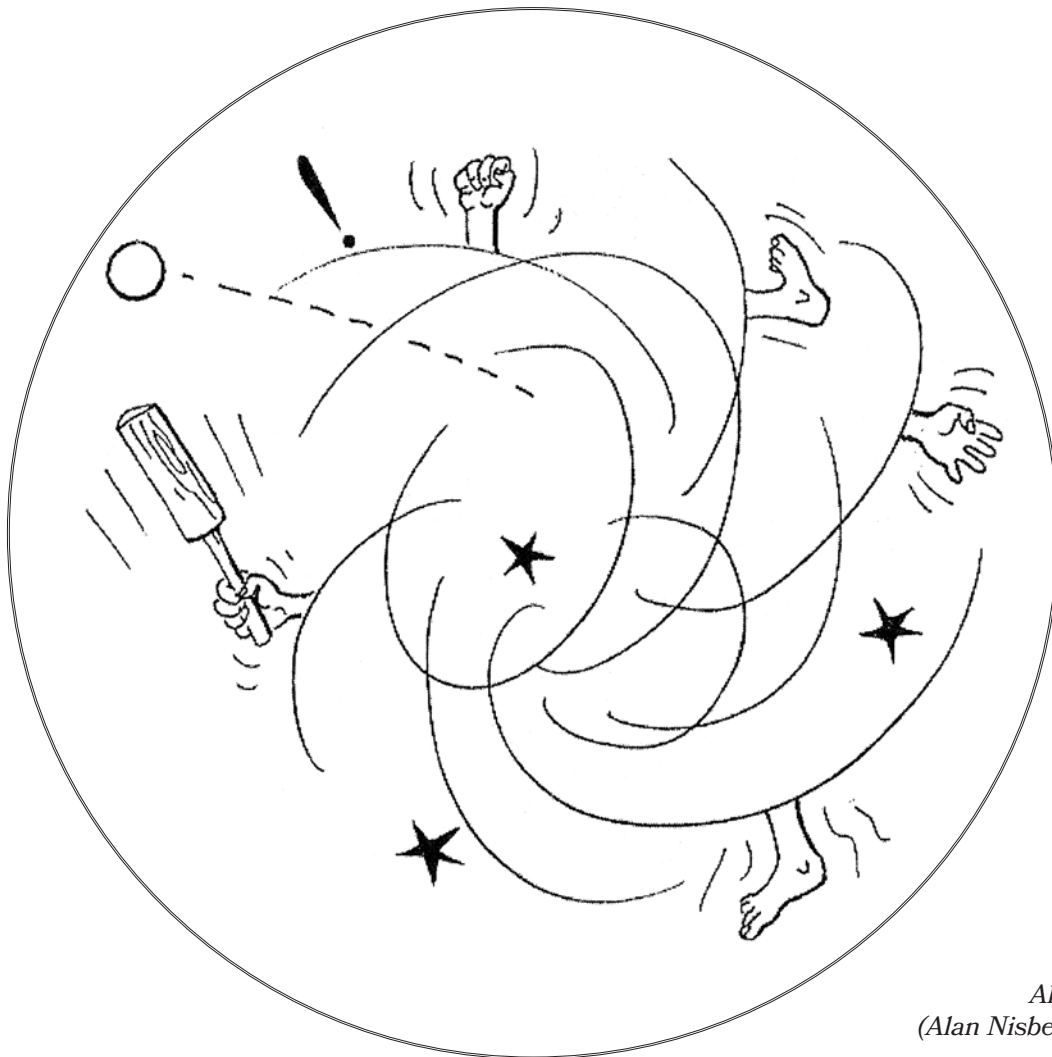
Autore: Tesa Hilmane (Tessa Hillman)

Es ar savu brāli Semu dažreiz mēdzām strīdēties par niekiem. Mamma teica, ka tas ir tāpēc, ka mums abiem ir spēcīga griba. Mēs abi gribējām, lai lietas notiek pēc mūsu prāta, un tad, kad otrs kaut kam nepiekrita, mēs strīdējāmies. Tētis mums neļāva ķīdoties. Viņš sacīja, ka tas kaitē visai ģimenei. Bērni, kas ķīldojas, liek visiem justies slikti. Mūsu ķildas tētīm radīja galvassāpes, sabaidīja mazo māsu un kaitināja mammu. Tāpēc mums neļāva strīdēties. Mums bija jāatrod labāks veids, kā atrisināt savas problēmas.

Kādu dienu mums ar Semu bija domstarpības par manu nūju un bumbu. Viņš gribēja tās paņemt, lai spēlētos ar draugiem. Es viņam to neļāvu, jo viņš tās varētu pazaudēt vai salauzt. Pamazām mēs iekarsām un sākām kliegt viens uz otru. Sems teica, ka es esmu ļoti nejauks un nekad viņam neko neaizdošu. Es sacīju, ka katru reizi, kad es viņam kaut ko iedevu, viņš to pazaudēja, tāpēc es vairs negribēju neko viņam dot.

„Iedosi gan!” viņš kiedza un, paķēris bumbu, skrēja prom.

Es skrēju viņam pakaļ ar nūju. Es biju tiešām dusmīgs.



*Alana Nisbeta
(Alan Nisbet) ilustrācija*

Mēs skrējām iekšā un ārā no šķūņa, viņš no bailēm blāva, un es dusmās kiedzu. Kad beidzot biju viņu noķēris, es ar nūju spēcīgi izsītu bumbu viņam no rokām. To darot, es trāpīju viņam pa rokām. Tas Semam bija par daudz. Viņš uzlēca man mugurā un sāka dauzīt ar dūrēm man pa galvu.

Tajā brīdī parādījās tēvs. Pieliecis galvu zem zemajām šķūņa durvīm, viņš blāvajā gaismā lūkojās uz mums.

„Tūlīt pat nāciet ārā!” viņš stingri noteica. „Puikas, jums ir pateikts, lai nestrīdieties, bet jau atkal jūs to darāt, kliežat un blāujat, un vēl sitat viens otram! Kā jums izdevās tik tālu nonākt? Vai kaut kas ir tik svarīgs, lai jūs tik briesmīgi uzvestos? Kas gan ir tik nozīmīgs, lai jūs viens otram sistu? Un kad jūs iesitat viens otram, vai problēma ir atrisināta? Es šaubos. Pienāks nākamā reize, un jūs atkal izmantosiet izdevību, lai sakautos, liekot visai ģimenei justies slikti, jo tas, kurš šoreiz zaudēja, gribēs atdarīt otram. Nē! Problēmas nav jārisina ar kaušanos un dusmošanos. Sitot viens otram, jūs nevarat panākt taisnīgu iznākumu. Tā uzvesties ir muļķīgi. Ja jūs nevarat atrisināt problēmu sarunājoties, tad ejiet un padomājiet par to. Papūlieties saprast, kāpēc jūs jūtaties dusmīgi, un kāpēc tā jūtas arī brālis. Iedomājieties sevi otra vietā. Padomājiet, ko jūs esat izdarījuši, lai brālis sadusmotos, un ko jūs varējāt darīt, lai to vērstu uz labu.”

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu mēs varētu iedot šim stāstam?
2. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
3. Kā brāļu kaušanās ietekmēja ģimeni?
4. Vai tu kādreiz esi sadusmojies un sakāpies ar kādu?
5. Kā tu pēc tam juties?
6. Vai tas atrisināja problēmu?
7. Ko tā vietā, lai kautos, tu varētu darīt, kad jūties dusmīgs?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MIERĪGS CEĻŠ

(mūzika: Stjuarts Džounss (Stuart Jones),
vārdi: Nikija Gilberta (Nicky Gilbert))

Katra diena nes ko jaunu,
Un ne viss mums iet pie sirds.
Bet mums katram ir izvēle dota -
Zaudēt savaldību vai pieklusināt balsi.
Tas, kā mēs reaģēsim, var visu apturēt
Vai izraisīt sniega bumbas efektu.
Pajautāsim sev, „Kā jūtas otrs?”,
Jo tas var būt ļoti no svara.
Palūkosimies, pirms steigties uz priekšu,
Vai ir kāds mierīgs ceļš, ko varam iet.

(Atkārtot)

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Palūdziet, lai bērni atrod sev partneri, ar ko darboties kopā.

Pēc tam katrs pāris pievienojas diviem citiem pāriem, izveidojot grupas pa seši, un pārrunā sekojošus jautājumus:

Lai vairotu sevī mieru, man ir...

*Lai vairotu savā ģimenē mieru, man ir...
citiem ir...*

*Lai vairotu skolā mieru, man ir...
citiem ir...*

*Lai vairotu sabiedrībā mieru, man ir...
citiem ir...*

2. ROTAĻA: MIERA KĀPURS.

Viens no bērniem tiek izvēlēts kā „Miera kāpurs”, viņam ir mīksts spilvens, kas simbolizē prāta mieru. Kad „Miera kāpurs” ar spilvenu pieskaras kādam no spēlētājiem, šim bērnam ir jānosauč kāda no vērtībām, kas ir saistīta ar mieru vai vairo mieru, piemēram, „Pacietība vairo mieru.”

Pēc tam bērni viens aiz otra nostājas vienā rindā aiz „Miera kāpura”, turot rokas priekšā stāvošajam uz vidukļa. Jo vairāk bērnu pievienojas miera vērtībām, jo „Miera kāpurs” pamazām kļūst lielāks.

„Miera kāpurs” nedrīkst izjukt, kad priekšā stāvošais pieskaras kādam no spēlētājiem ar spilvenu.

Spēlētāji drīz vien saprot, ka kāpura garā aste var izveidot apli ap kādu no spēlētājiem, kuram „Miera kāpurs” pēc tam pieskaras ar spilvenu.

Pēdējais no spēlētājiem, ap kuru „Miera kāpurs” izveido apli, pievienojas pārējiem un savieno kopā „Miera kāpura” galvu un asti, izveidojot Miera apli.

Pēc tam bērni apsēžas un velta divas minūtes pārdomām par mieru.

Tie, kas vēlas, var pastāstīt, kā viņi jutās.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Sēžot aplī, bērni dalās savā pieredzē, pastāstot par situācijām, kad ir zaudējuši savaldību, un kādas tam bija sekas.

Ko viņi šoreiz darītu citādi? Ja to nevēlas, bērni var skaļi nedalīties ar savu pieredzi.

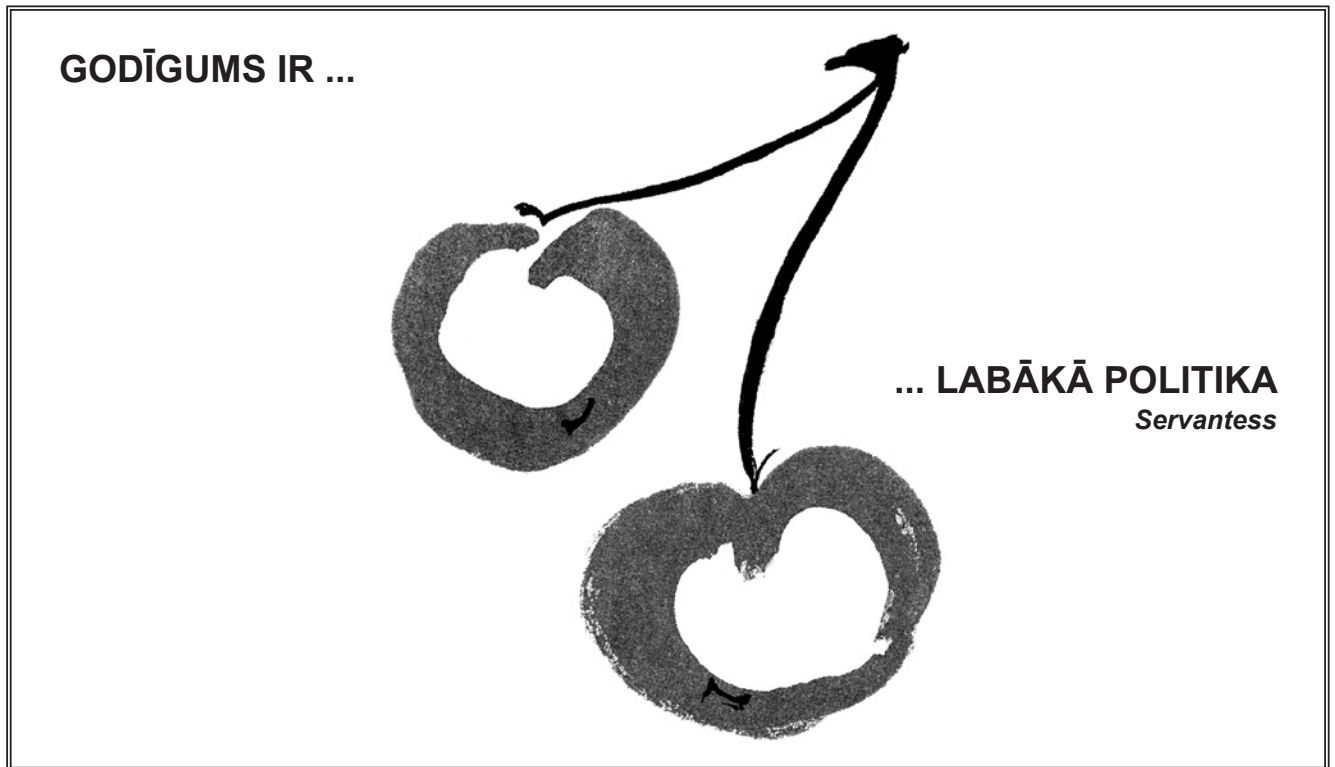
Piezīme: skolotājs var izmantot kādu priekšmetu, piemēram, gliemežvāku, kurš tiek dots pa apli uz priekšu nākamajam runātājam. Tas bieži palīdz kautrīgākiem bērniem atvērties.

RĪKOTIES GODĪGI

Mērķis: veicināt pārdomas par to, kā godīgums ietekmē mūs pašus un citus.

Atslēgvārdi: godīgums, dilemma, ģaitenis, sirdsapziņa, nožēlojami, atvieglots.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Palūdziet, lai tie, kas vēlas, pastāsta piemērus no savas dzīves, kad godīga rīcība izrādījās pareiza, lai gan sākumā šķita, ka tā radīs nepatīkšanas.

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 pie vietējā veikala uz ietves tu atrodi 10€ naudaszīmi...

Tu redzi, ka tālumā iet sieviete ar iepirkumu maisiņu.

Tu redzi, kā dodies pie viņas, lai pajautātu, vai viņa nav pazaudējusi naudu...

Viņa paskatās savā makā un saka, ka ir pazaudējusi 10€.

Viņa ir ļoti noskumusi.

Tu iedod viņai 10€, un viņa atviegloti pasmaida...

Viņa dod tev 50 centus kā pateicību par tavu godīgumu, bet tu atdod tos viņai atpakaļ.

Tu jūties laimīgs, ka biji godīgs un laipns.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

RĪKOTIES PAREIZI

Skolā bija starpbrīdis, un Brenda bija pēdējā, kas devās prom no rotaļu laukuma. Dodoties uz klasi, viņa zemē kaut ko ieraudzīja – tā bija 10€ banknote! Palūkojoties apkārt, vai tuvumā neviena nav, viņa ātri pacēla naudaszīmi un ielika sev kabatā. Viņai bija uzdāvināts jauns dators uz dzimšanas dienu, kas bija pagājušajā mēnesī, un viņa ļoti vēlējās nopirkt jaunas datorspēles. 10€ tam ļoti noderētu.

Ienākusi klasē, Brenda paraudzījās apkārt, prātodama, kurš varētu būt pazaudējis naudu. Bet tūlīt pat viņa atmēta šīs domas, sakot sev, „Atrasts nav zagts”, un pievērsās domām par to, kādu datorspēli nopirks. Viņa nevarēja vien sagaidīt, kad pēc skolas ies un to nopirks. Tiklīdz atskanēja zvans, viņa bija gatava doties. Tad viņa pamanīja, ka viņas klasesbiedrs Džeimss kaut ko meklē.



Pirms iet prom, Brenda piegāja pie Džeimsa un pajautāja, kas ir atgadījies.

„Ak, Brenda, ir noticis kaut kas briesmīgs. Es vairākas nedēļas krāju kabatasnaudu, lai nopirktu dāvanu mammai dzimšanas dienā. Viņai rīt ir dzimšanas diena. Es biju sakrājis 10€, bet nevaru vairs tos atrast. Palīdzi, lūdzu, man meklēt.”

Brenda klusēdama stāvēja un jutās nedaudz pārsteigta. Viņa zināja, ka Džeimsa ģimene nav pārtikusi, un pēkšņi iedomājās, kā justos viņa vietā, ja būtu pazaudējusi visus savus iekrājumus. Viņa bija dilemmas priekšā. Kā lai rīkojas? Lai iegūtu vairāk laika apdomāties, viņa sacīja Džeimsam, lai pameklē klasē uz grīdas, kamēr viņa ies paskatīties gaitenī. Viņa gribēja izlikties, ka tikko ir atradusi naudu, bet saprata, ka, ja tā izdarīs, nevarēs sadzīvot ar savu sirdsapziņu.

Pēkšņi viņa izlēma. „Džeims, es starpbrīdī atradu tavu naudu rotaļu laukumā un gribēju par to nopirkt sev datorspēli. Es nenojautu, ka tā ir tava nauda un ka tu tik ilgi esi to krājis, lai nopirktu mammai dzimšanas dienas dāvanu. Lūdzu, ņem. Es negaidu, ka tu ar mani vēl gribēsi draudzēties. Brenda jutās nožēlojami un, noliekusi galvu, skatījās uz saviem kurpju purngaliem. „Bet, ja vēlēsies ar mani draudzēties,” viņa ar cerībām piebilda, „vai tu gribētu, lai es palīdzu tev izvēlēties dāvanu?”

Džeimss bija tik atvieglots, ka ir atradusies nauda mammai dāvanai, ka viņu nenomāca sliktas domas, un viņš priecīgi atbildēja. „Jā, tas būtu lieliski! Ejam!”

JAUTĀJUMI:

1. Kāpēc Brenda gribēja paturēt naudu sev?
2. Kā tu domā, kāpēc viņa izlēma atzīties?
3. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
4. Kā viņa justos, ja būtu paturējusi naudu sev un to iztērējusi?
5. Kas varētu notikt, ja viņa naudu būtu paturējusi sev un par to uzzinātu klasesbiedri?
6. Kā Brendai vajadzēja rīkoties, tiklīdz viņa atrada naudu?
7. Vai šis stāsts tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?
8. Kādas vērtības šis stāsts māca?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

JUSTIES LABI

*(mūzika: adaptēta no tautasdziesmas,
vārdi: Stjuarts Džounss (Stuart Jones))*

Es atradu maku uz ceļa,
Kad gāju pastaigāties.
Es šodien nopirkšu saldumus
Un jaunu datorspēli.

Bet iekšēji es nejūtos labi
Un šonakt nevarēšu aizmigt.
Es pārliedzinu sevi,
Ka tā darīt nebija pareizi.
(Atkārtot)

Bet iekšēji es nejūtos labi
Un šonakt nevarēšu aizmigt.
Es pārliedzinu sevi,
Ka tā darīt nebija pareizi.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Izvēlieties partneri, ar ko kopā darboties.
Nosauciet situācijas, kad būtu viegli nebūt godīgam un kas būtu jādara, lai rīkotos godīgi (piemēram, kad tev saka paldies par kaut ko, ko tu neesi paveicis).
2. Uzzīmējiet zīmējumu, lai ilustrētu stāstu.
3. MĒMAIS ŠOVS: Attēlojiet vērtības, kas saistītas ar pareizu rīcību.

Turiet priekšā sarakstu, kur šīs vērtības ir uzskaitītas, lai tās būtu visiem redzamas.

Palūdziet, lai bērni izveido nelielas grupas pa 3 vai 4.

Iedodiet katrai grupai vienu vērtību un dodiet dažas minūtes laika izdomāt, kā viņi to varētu attēlot.

Visi apsēžas pusaplī. Viena grupa nostājas vidū un attēlo konkrēto vērtību. Pirmais, kurš uzmin, kas tā ir par vērtību, kopā ar savu grupu dodas pusapļa vidū un attēlo savu vērtību.

Ja kāds no bērniem pareizi uzmin vērtības vairāk nekā vienu reizi un kopā ar savu grupu jau ir attēlojuši savu vērtību, tad viņš var izvēlēties, kura grupa būs nākamā, kas attēlos savu vērtību.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

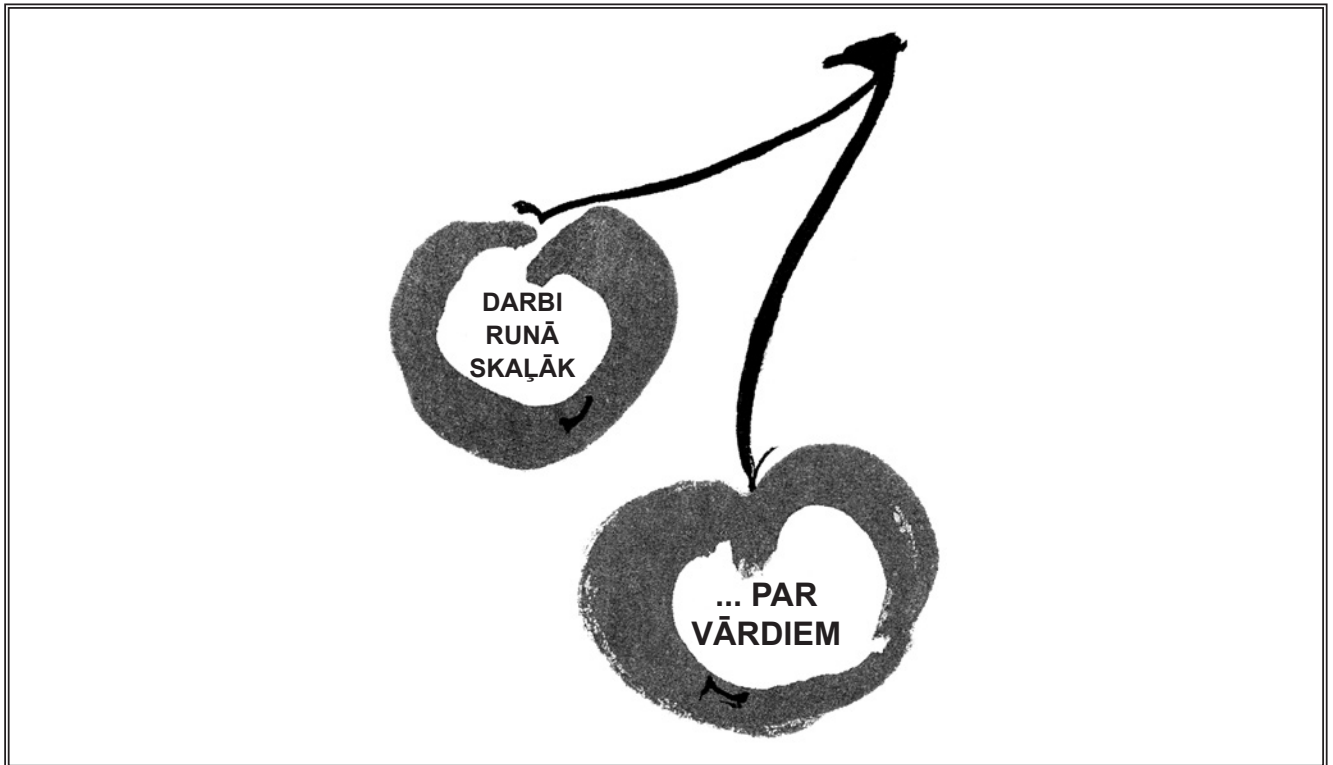
Saikne ar aktiermeistarību: Bērni izveido pārus, lai lomu spēlē attēlotu stāstu, un tad pārrunā, kādas Brendai un Džeimsam varēja būt sajūtas un emocijas. Kā to var parādīt, izmantojot aktierspēli un/vai simbolus?

BŪT PAR LABU PIEMĒRU

Mērķis: veicināt pārdomas par to, kā sniegt labu piemēru bez nosodījuma.

Atslēgvārdi: piemērs, klosteris, Itālija, Asīze, mūks, mācekļi, pārņemts, pilsētas iedzīvotāji.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Dalieties idejās un pārrunājiet, ko tas nozīmē.

Tie, kas vēlas, var pastāstīt piemērus no savas dzīves.

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...

Sēžot klusumā, atceries, ka mēs varam lūgt citiem darīt tikai to, ko paši ar prieku darām.

Atceries, kad tu esi parādījis labu piemēru citiem... Atceries vēl kādu reizi...

Atceries, kad tu kādam esi palīdzējis... Atceries vēl kādu reizi...

Tu jūties labi, ka esi palīdzējis...

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

LABS PIEMĒRS

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

Reiz pie skaistas Itālijas pilsētas Asīzes bija klosteris, kurā dzīvoja gudrs un labsirdīgs mūks. Jaunībā viņš bija diezgan pārticis, bet izlēma dzīvot vienkāršu dzīvi, bez greznības, nevienam nedarot pāri un palīdzot citiem, un visi viņu mīlēja.

Kādu dienu viņš pasauca pie sevis vienu no jaunajiem mācekļiem un sacīja viņam, „Aiziesim uz pilsētu un aprunāsimies ar cilvēkiem”.

Bija skaists rīts, un, dodoties uz pilsētu, jaunais māceklis aizrautīgi domāja, kā viņš palīdzēs cilvēkiem. Viņš bija tik pārņemts ar savām labajām sajūtām, ka gandrīz nepamanīja brīnišķīgo lauku ainavu sev apkārt.

„Tu izskaties domu pārņemts,” sacīja vecais mūks.

„Es domāju par to, ko sacīšu pilsētas iedzīvotājiem,” atbildēja māceklis.

„Tu iznieko laiku,” atbildēja vecais mūks. „Izbaudi dabu – kā smaržo gaiss, un cik skaistas puķes aug ceļmalā. Kas zina, vai mēs vispār sasniegsim pilsētu. Zināt nākotni nav mūsu



rokās – izbaudi katru mirkli tagad. Kad nonāksim pilsētā, kas to lai zina, kas mūs sagaidīs un kas cilvēkiem, ko satiksim, būs vajadzīgs. Esi modrs un dzīvo tagad. Cita laika nav. Pagātne ir aizgājusi, un, kad pienāks īstais brīdis, ja tavs prāts būs mierīgs, tu atcerēsies to, ko esi iemācījies. Nākotne vienmēr ir neskaidra. Tikai tagadne ir īsta. Esi modrs par to, kas notiek tagad.”

Jaunais māceklis bija pārsteigts, bet paklausīja veco mūku. Liekot nākamo soli, viņš sajuta silto zemi zem savām pēdām. Tagad viņš laicīgi pamanīja asos akmeņus, uz kuriem pirms tam bija uzminis, un apgāja tos. Viņš ieelpoja ziedu smaržu, un likās, ka puķes zied krāšņāk. It kā pasaule viņam būtu atvērusies un smaidīja pretī. Ejot caur pilsētu, viņi, laipni sveicinot, pamāja ar galvu cilvēkiem, ko satika. Pēc kāda laika viņi nonāca atpakaļ pie klostera vārtiem.

Māceklis apstājās un sacīja, „Bet, Tēvs, vai mums nevajadzēja apstāties un sludināt?”

Uzlikdams roku uz jaunā cilvēka pleca, vecais mūks atbildēja, „Dēls, mūs mierpilnās sejas un rāmā izturēšanās noteikti tika pamanīta. Šādi mēs mācījām caur savu piemēru, kas ir labāk par vienkārši vārdiem.”

„Nav vērts mācīt citiem to, ko tu nedari pats”.

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu mēs varētu iedot šim stāstam?
2. Kāpēc vecais mūks sacīja māceklim, „Tu iznieko laiku”?
3. Kā tu domā, ko vecais mūks gribēja, lai māceklis saprot?
4. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
5. Ko šis stāsts tev nozīmē?
6. Vai tu vari atcerēties kādu reizi, kad biji domu pārņemts un aizmirsti, kas tev jādara?
7. Vai tu zini vēl kādu teicienu ar līdzīgu nozīmi kā šis: „Nav vērts mācīt citiem to, ko tu nedari pats”?

SVĒTĀ FRANCISKA LŪGŠANA

Dievs, dari mani par Tava miera nesēju,
Lai es nestu mīlestību tur, kur ir naidis,
Piedošanu tur, kur pāri dara,
Ticību tur, kur ir šaubas.

*Piedziedājums: Dievs, palīdzi man,
Lai es no visas sirds
Ilgotos mierināt citus,
Ne saņemtu mierinājumu;
Lai es vēlētos saprast citus,
Ne saprasts būt,
Lai es vēlētos mīlēt citus,
Ne mīlēts būt.*

Dievs, dari mani par Tava miera nesēju,
Lai es nestu cerību tiem, kas izmisumā,
Lai es nestu gaismu tur, kur tumsa,
Lai es nestu prieku tur, kur skumjas.

*Piedziedājums: Dievs, palīdzi man,
Lai es no visas sirds
Ilgotos mierināt citus,
Ne saņemtu mierinājumu;
Lai es vēlētos saprast citus,
Ne saprasts būt,
Lai es vēlētos mīlēt citus,
Ne mīlēts būt.*

Dievs, dari mani par Tava miera nesēju,
Piedodot citiem,
Mēs saņemam piedošanu.
Dodot citiem,
Mēs saņemam paši,
Un nomirstot sev,
Mēs piedzimtam mūžīgajai dzīvei.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Lomu spēle: palūdziet, lai bērni nostājas pāros un pēc tam pievienojas vēl kādam pārim, ar kuru kopā vēl nav darbojušies, un lomu spēlē attēlo situāciju „Darbi runā skaļāk par vārdiem” (piemēram, bērns palīdz gados vecākam cilvēkam; bērns palīdz kādam, kurš ir savainojies).

2. Iedodiet bērniem kopiju ar laimīgā klauna attēlu, kas ir nākamajā lappusē.

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

Palūdziet, lai bērni uz katra balona uzraksta kādu no vērtībām, kas ir saistīta ar pareizu rīcību (piemēram, būt izpalīdzīgam, izrādīt cieņu, neko neizniekot, būt labam, parādīt drosmi u.c.).

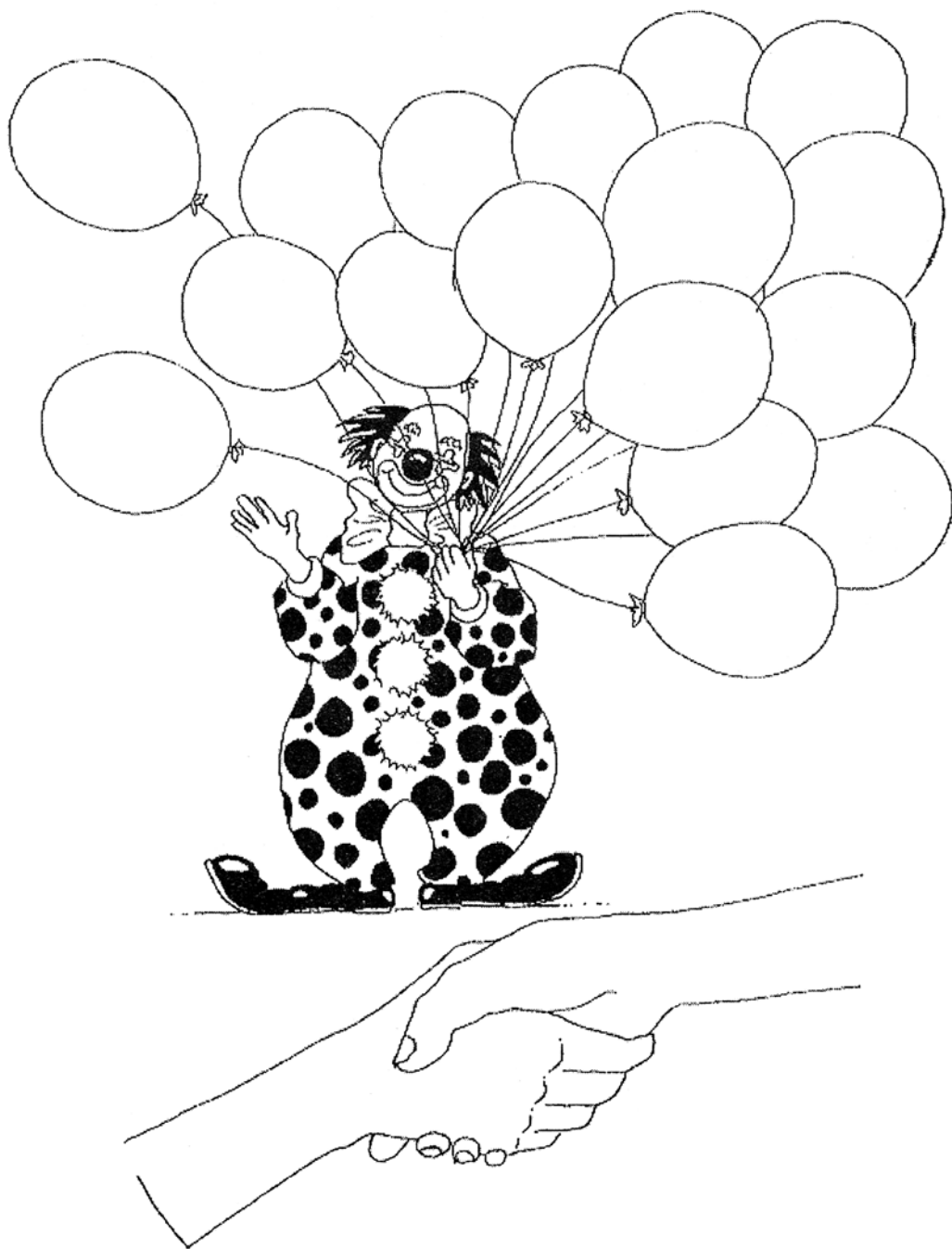
Pēc tam izkrāsojiet attēlu.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Saikne ar sportu: skatot dziesmai no CD2, aiciniet bērnus izdomāt atbilstošas deju kustības/statuju pozas, lai attēlotu katru no dziesmas rindiņām.

Piezīme: Dziesmas vairākkārtēja atskaņošana, kamēr bērni izmēģina kustības, palīdzēs viņiem atcerēties dziesmu un tajā paustās vērtības. Bērni ir pieraduši dejot ātras mūzikas ritmā, tādēļ dejošana vidēji lēnas mūzikas pavadījumā varētu būt interesants izaicinājums.

LAIMĪGAIS KLAUNS

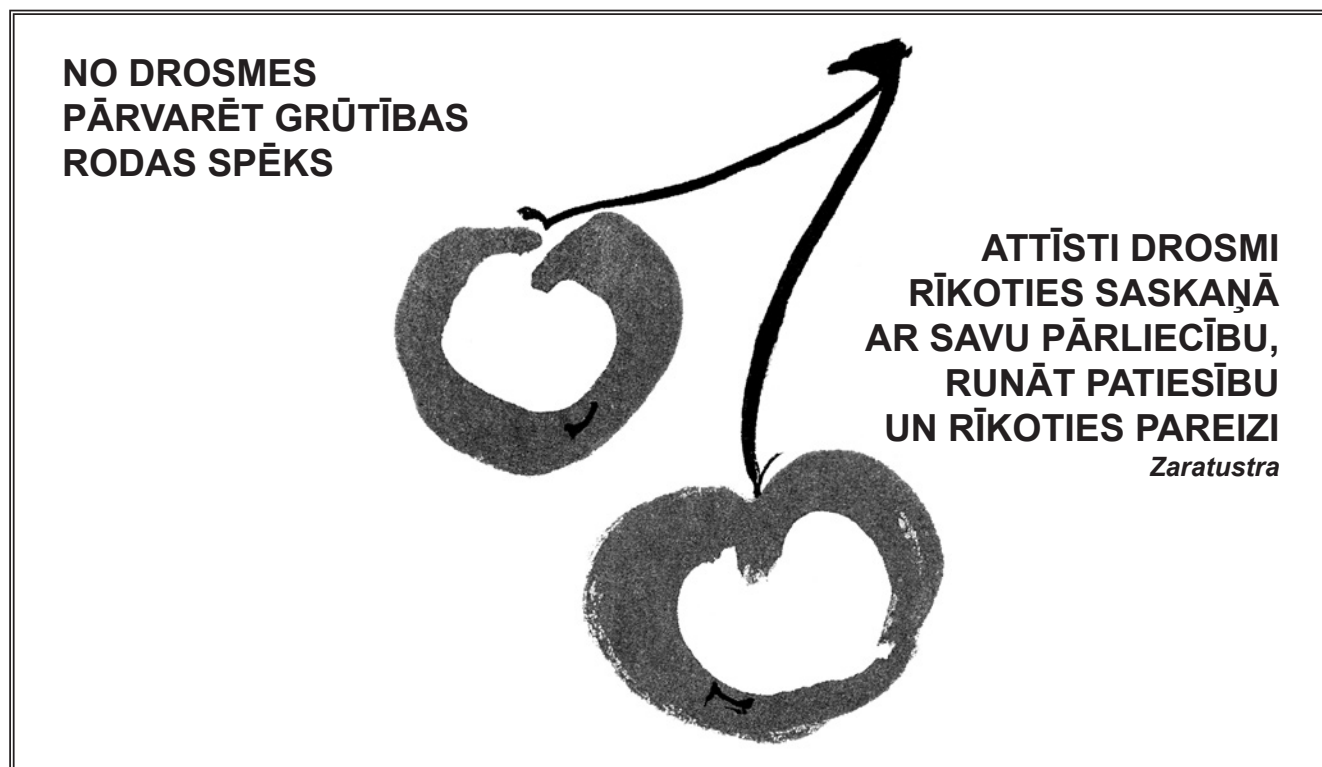


DROSME UN PĀRLIECĪBA

Mērķis: veicināt pašpārliecinātības sajūtu.

Atslēgvārdi: drosme, pārliecība, pārvarēt, paklausīgs, ieroču nesējs, milzīgs troksnis, pārspēt, risks, Zaratustra, Goliāts, filistieši, Bētleme, Sauls, ebreji.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet, kas bija Zaratustra un ko viņš ar šiem vārdiem domāja.
Vai kādam ir bijusi pieredze, kad šie vārdi ir izrādījušies patiesi?

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 nepatīkamās sajūtas, kas tevi nomāc...

Tu zini, ka tevī ir drosme rīkoties pareizi...

Cilvēki tev apkārt nav tavi ienaidnieki...

Nepatīkamās sajūtas, kuras tu izelpo, ir tavi patiesie ienaidnieki...

Tu redzi, kā sajūtas, kas tevi nomāca, iet projām...

Kad tās ir aizgājušas, tu jūties mierīgs un mīlošs pret visu un visiem.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

DĀVIDS, DROSMĪGAIS GANU ZĒNS

(Stāsts no Vecās derības)

Goliāts bija karavīrs –
Lielākais milzis, kāds jebkad redzēts!
Bet viņš bija lielīgs un lepnības pilns,
„Kurš uzdrīkstēsies stāties man pretī?” viņš sauca.

Dāvids bija vienkāršs ganu zēns,
Bet Dievs bija Dāvida spēks un prieks.
„Es cīnīšos ar Goliātu,” Dāvids teica,
Un pavisam drīz milzis bija beigts.

Reiz sensenos laikos nelielā pilsētā, Bētleēmē, dzīvoja mazs zēns vārdā Dāvids. Viņš pieskatīja savas ģimenes aitas, kuras ganījās netālajā kalnu nogāzē, kur viņš labprāt klejoja. Viņš bieži sacerēja dziesmas un dziedāja tās, sirdi pārņemot laimes sajūtai, un ar smaidu saules noglāstītajā sejā. Vakarā pārnācis mājās, viņš mēdza spēlēt savas sacerētās dziesmas uz arfas.

Kad Dāvids kļuva lielāks, viņa muzikālais talants sasniedza ebreju ķēniņa Saula ausis, kuru bieži piemeklēja depresijas uzplūdi. Ķēniņš Sauls nosūtīja ziņu Dāvida tēvam, Isajam, lūdzot, lai Dāvids atnāk un uzspēlē viņam, kad viņš jutās nomākts. Noteiktajā laikā Dāvids devās ceļā.



Harolda Džeferija
(Harold Jefferies) ilustrācija

Viņš bija priecīgi noskaņots un iejutās visur, kur gāja, nekad nesūdzoies, ka viņam pietrūkst ģimene un bezrūpīgā dzīve. Saulam viņš tik ļoti patika, ka viņš iecēla Dāvidu sava ieroču nesēja kārtā. Dāvids spēlēja arfu, kad ķēniņš jutās nomākts, un drīz vien viņš atkal jau smaidīja, jo bija atradis mieru. Bet tam nebija lemts turpināties mūžīgi.

Laiks atnesa pārmaiņas. Drīz šīs zemes ienaidnieki, filistieši, sāka vākt karaspēku pie robežas. Ķēniņš Sauls

sauca kopā savu karaspēku. Starp kareivjiem bija arī trīs Dāvida vecākie brāļi. Abi karaspēki, gatavi cīņai, nostājās viens otram pretī abās kalna nogāzēs, starp tiem bija vien ieleja.

Filistiešu labākais cīnītājs bija milzis Goliāts. Viņam bija misiņa bruņuveste un varens šķēps, kurš bija tik smags, ka neviens cits to nevarēja pacelt. Viņš nekad nebija zaudējis nevienu kauju savā dzīvē. Bija grūti atrast kādu, kurš stātos viņam pretī un cīnītos. Goliāts lepojās ar savu spēku un bija ļoti iedomīgs un augstprātīgs. Viņš lepmi soļoja turpu šurpu starp abiem karaspēkiem. „Tā vietā, lai visi cīnītos un daudzi tiktu ievainoti, atsūtiet savu labāko vīru, lai viņš

cīnās ar mani. Ja viņš mani nogalinās, mani ļaudis būs jūsu kalpi,” viņš sauca ebreju tautai. „Ja es nogalināšu viņu, jūs visi būsiet mūsu kalpi. Aiziet, izvēlieties savu vīru.”

Bet neviens negribēja iet ar viņu cīnīties, jo bija redzams, ka nāve būs neizbēgama. Viņa izskats iedvesa bailes.

Kad ķēniņš Sauls bija devies gatavoties kaujai, Dāvids, kurš bija par jaunu, lai viņu pavadītu, gāja mājās un atkal ganīja savas aitas. Drīz viņu sasniedza ziņas, ka Goliāts ir metis izaicinājumu viņa tautai un neviens nebija gatavs šo izaicinājumu pieņemt. Katru rītu un vakaru, četrdesmit dienas pēc kārtas, Goliāts visu priekšā izrādījās. Un, tā kā neviens nebija pieņēmis izaicinājumu, kauja turpinājās.

Pēc vairākām dienām Isajs pasauca Dāvidu, lai viņš aiznes ēdienu saviem brāļiem un viņu vadonim karalaukā. Dāvids, kurš bija izpalīdzīgs un paklausīgs jauneklis, agri no rīta devās ceļā, nesdams maizes klaipus un sieru.

Nonācis nometnes vietā, viņš atstāja ēdienu sargam un aizskrēja sameklēt savus brāļus. Kamēr viņi sarunājās, Goliāts atkal izteica savu izaicinājumu, un Dāvids, dzirdot vīrus runājam par atlīdzību, kas pienāksies par Goliāta nogalināšanu, jautāja, kāda būs šī atlīdzība. Tas sadusmoja viņa vecāko brāli, kurš pārmeta viņam, ka ir atstājis aitas bez pieskatīšanas, lai atnāktu skatīties kauju.

„Ko es esmu nodarījis?” noteica Dāvids. „Vai man ir liegts pat runāt?”

Viens no ziņnešiem izstāstīja ķēniņam Saulam par Dāvida jautājumu, un ķēniņš nekavējoties lika atvest Dāvidu. Dāvids uzreiz pieteicās nogalināt Goliātu, bet, lai cik izmisuši viņi visi bija, Dāvids bija par jaunu! Tā nebūtu godīga cīņa.

„Goliāts ir karavīrs jau no agras jaunības,” ķēniņš viņam teica.

„Neuztraucies,” Dāvids pārliecināja ķēniņu. „Reiz, kad ganīju aitas, lauva un lācis nozaga



jēru. Es tos nogalināju un izglābu jēru. Es trenējos izmantot lingu, lai aizsargātu aitas. Dievs palīdzēja man toreiz un palīdzēs arī tagad.”

„Kēniņš Sauls iedeva Dāvidam bruņuvēsti un zobenu, bet, Dāvidam tos uzvelkot, tie bija pārāk smagi un traucēja kustēties.

„Es neesmu pieradis pie smagām bruņām. Dievs par mani parūpēsies. Es iešu tāpat.” To teicis, Dāvids strautā salasīja akmeņus, paņēma savu lingu un mantas, un devās pie Goliāta.

„Kas tu esi?” nicinoši ieaurojās Goliāts. „Vai tu domā, ka es esmu suns, ko var aizbaidīt ar nūju? Nāc šurp, un es tevi izbarošu putniem.”

Un viņš dārdošā balsī iesmējās. Kamēr viņš smējās, Dāvids pieskrēja, ielika akmeni savā lingā un nomērķēja tieši viņam pierē. Akmens trāpīja ļaunajam milzim, un viņš tūlīn bija beigts. Filistieši neticēja savām acīm. Izcēlās milzu troksnis, kad viņi ņēma kājas pār pleciem un metās bēgt.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?
3. Kam Dāvids ticēja, kas viņam palīdzēs uzvarēt Goliātu?
4. Kāpēc Dāvids tik labi prata apieties ar lingu?
5. Vai tu atceries kādu reizi, kad rīkojies drosmīgi, neskatoties uz to, ka biji nobijies?
6. Ko šis stāsts tev nozīmē?
7. Par ko tu juties sevī vispārliciecinātāk?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

TU VARI, JA TU DOMĀ, KA VARI

*(mūzika un vārdi: Stjuarts Džounss (Stuart Jones)
un Nikija Gilberta (Nicky Gilbert))*

Ja tu domāsi, ka esi uzveikts, tu tāds būsi,
Ja tu domāsi, ka nevari uzdrīkstēties, tā būs.
Ja tu gribētu uzvarēt, bet domā, ka to nevari,
Ir pavisam droši, ka neuzvarēsi.

*Piedziedājums: Tu vari, tu vari, ja domā, ka vari,
Nekad nebaidies no sakāves.
Tu vari, tu vari, ja domā, ka vari,
Tad tu stingri stāvi pats uz savām kājām.*

Ja tu domāsi, ka citi tevi pārspēs, tā būs,
Ieraugi, kas tu esi patiesībā, un esi pārliccināts.
Esi drošs par sevi, tu esi unikāls, tāds tikai viens,
Tāpēc pamāj savām sliktajām domām ardievas.

Piedziedājums: Tu vari, tu vari, ja domā, ka vari...

(Atkārtot piedziedājumu)

Ja tu domāsi, ka tu zaudēsi, tad zaudēsi.
Bet kāpēc gan lai tu tā domātu?
Jo veiksmē sākas tikai no domas,
Tāpēc nekad nejūties mazs.

Piedziedājums: Tu vari, tu vari, ja domā, ka var...

Tāpēc izlem tagad,
Atmet savas sliktās domas.
Iedrošini sevi būt tādām, kāds tu vari būt,
Un esi laimīgs katru dienu.

*Piedziedājums: Tu vari, tu vari, ja domā, ka vari,
Nekad nebaidies no sakāves.
Tu vari, tu vari, ja domā, ka vari,
Tad tu stingri stāvi pats uz savām kājām.*

(Atkārtot piedziedājumu)

GRUPAS AKTIVITĀTE

APTAUJA: „KO ES DOMĀJU PAR SEVI”

Vai tu esi tik drosmīgs un pārliecināts kā Dāvids?

Tu tāds vari būt, ja patiesi to vēlies!

Godīgi atbildi uz zemāk esošajiem jautājumiem. Tu vienmēr vari pilnveidoties, ja to vēlies, bet no sākuma ir jābūt godīgam pret sevi.

1. Kad tev ir sajūta „Es to nevaru izdarīt”:

- a) vai tu uzreiz padodies?
- b) vai tu mēģini, bet, ja nesanāk, padodies?
- c) vai tu iztēlojies, ka tev viss sanāk, un mēģini vēl un vēl, kamēr tev izdodas?

2. Vai tu paļaujies uz sevi, kā to darīja Dāvids, kad kalnos pieskatīja aitas un aizsargāja tās no vilkiem un citiem zvēriem?

Vai tu:

Vienmēr uzturi savu istabu tīru?

Ēd veselīgi, piemēram, svaigus dārzeņus, rupjmaizi, brūnos rīsus, augļus?

Vai arī tu ēd ātrās uzkodas: čipsus, šokolādi, frī kartupeļus, burgerus?

3. Kad tu jūti *nelielu* diskomfortu, piemēram, vieglas galvassāpes, vai tu lūdz zāles, lai nomāktu simptomus, un paliec nomodā, skatoties televizoru vai klausoties skaļu mūziku?

Vai arī tu tici, ka tavš ķermenis ir spējīgs izdziedināt sevi, ja pret to rūpīgi attiecas, un agri ej gulēt ar pārliecību, ka drīz tev kļūs labāk?

4. Naidis un aizspriedumi nozīmē bailes.

Vai tu jūties apdraudēts no tiem cilvēkiem, kuri ar kaut ko atšķiras no tevis, un tāpēc tu veido ap sevi barjeru, lai justos droši?

Vai arī tu zini, ka esi stiprs un pārliecināts, un ar prieku satiec atšķirīgus cilvēkus?

5. Vai tu izsaki savu piekrišanu kādai idejai, ko uzskati par labu, bet tālāku rīcību neuzņemies?

Vai tu veic reālu darbību, lai palīdzētu virzīt uz priekšu ideju, kurai tu tici?

6. Vai tu vienmēr esi godīgs pret sevi?

Vai tu meklē attaisnojumus, ja jūti sirdsapziņas pārmetumus?

Vai tu mēdz pārspīlēt un izlikties par to, kas tu neesi?

7. Kad tu izdari kaut ko nepareizi, vai tu...

a) jūties slikts cilvēks?

b) apzinies, ka tā bija kļūda un tā *rīkoties* nebija pareizi, bet apņemies tā vairs nedarīt, zinot, ka tu esi labs cilvēks?

8. Kad tev kaut kas neizdodas, vai tu...

- a) jūties nožēlojami un bezcerīgi?
- b) saproti, ka tā bija tikai mācība, un nākamreiz zināsi, ko darīt citādi.

9. Ja tev ir garlaicīgi, vai tu...

- a) nomākts klīsti apkārt?
- b) vaino savu draugu par to, ka nenāca ārā kopā ar tevi?
- c) vaino savus vecākus par to, ka neiedeva tev kaut ko, ko tu gribēji?
- d) zini, ka tev ir daudz izvēles:

- lasīt,
- iztīrīt savu istabu,
- uzrakstīt vēstuli,
- pastaigāties,
- dziedāt,
- iemācīties spēlēt mūzikas instrumentu,
- iet peldēt,

un dari kaut ko lietderīgu, pilnībā tam veltot savu uzmanību?

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Dāvids bija mazs zēns, un viņš uzveica Goliātu, fiziski viņam nepieskaroties.

Riska novērtēšana. Kopīgā diskusijā bērni pārrunā, kādi var būt riski dažādās situācijās. Pārrunājiet, kā pieņemt saprātīgu lēmumu un rīkoties atbildīgi.

Piemēri var būt saistīti ar drošību uz ceļa, fizisku kontaktu, runāšanu ar svešiniekiem, situācijām, kad palīdzēt un kad lūgt palīdzību utt. Skolotājs var uzaicināt kādu viesi, piemēram, policistu, lai veicinātu diskusiju.

Var izmantot arī plūsmas diagrammas, lai veicinātu bērnus attīstīt spēju pieņemt skaidrus lēmumus, kā arī novērtēt sekas un iespējas.

TAISNĪGUMS UN CIEŅA

Mērķis: paplašināt izpratni par citu cilvēku redzespunktu un pieredzi; noskaidrot attieksmi; attīstīt un spēt pamatot personīgo viedokli.

Atslēgvārdi: līdzīgs, situācija, cieņa.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

ES IZTURĒŠOS
PRET CITIEM
UN SEVI
AR PATIESU CIEŅU



Pārrunājiet, ko tas nozīmē, un kāpēc ir svarīgi ar cieņu izturēties arī pret sevi.

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 kādu situāciju, kad tev ir bijušas domstarpības ar brāli vai māsu, vai draugu...

Kā tu juties?

Ko tu darīji?

Vai tu varēji rīkoties citādi?

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

PASKATĪTIES PLAŠĀK

Autore: Tesa Hilmane (Tessa Hillman)

Kad man bija septiņi gadi, es dzīvoju kopā ar tēti, mammu, brāli un māsu. Mans brālis Sems bija jaunāks par mani un sagādāja man daudz raīžu. Dažreiz viņš gribēja spēlēt ar mani, kad es gribēju pabūt viens.



*Alana Nisbeta
(Alan Nisbet) ilustrācija*

Dažkārt viņš nespēlējās ar mani, kad es to gribēju. Citreiz viņš paņēma manas mīļākās rotaļlietas, kad es gribēju ar tām spēlēt, un paslēpa no manis.

Viņš varēja mani pamatīgi nokaitināt. Viņš nekad nemēģināja saprast, kā es jutos. Viņš vienmēr gribēja darīt tieši tā, kā to gribēja viņš, nevis es. Dažreiz es kļuvi tik dusmīgs, ka sacīju mammai, ka vēlētos, kaut man nebūtu brālis, kurš vienmēr gribēja izjaukt manu rotaļāšanos.

„Robert,” viņa mēdza teikt, „atceries, ka visi savā būtībā ir līdzīgi, un citiem arī ir jūtas, tāpat kā tev. Paskaties uz situāciju no Sema redzespunkta. Tad tu sapratīsi, ka jūs abi esat līdzīgi. Dažreiz viņš grib spēlēt, bet tu negribi, un citreiz viņš negrib spēlēt, bet tu gribi. Un kad tu viņu sauc rotaļāties, bet viņš tev atsaka, varbūt viņš grib parotaļāties viens pats, tāpat kā reizēm to vēlies tu. Vai tā nav? Un, kad jūs abi laimīgi kopā spēlējaties, dalāties ar savām rotaļlietām un spēlēm, tu esi ļoti priecīgs, ka tev ir brālis, vai ne?”

Es ieklausījos un aizdomājos, kad mamma man to teica, un sapratu, ka viņai ir taisnība. Es nebiju paraudzījies uz visu situāciju kopumā. Es uz to skatījos tikai no savas puses. Es zināju, ka man ir jāpalūkojas uz lietām no otra cilvēka redzespunkta, lai saprastu, vai man tiešām ir taisnība un vai es rīkojos taisnīgi.

Pēc tam mana mamma sacīja: „Robert, patiesā situācija reizēm ir daudz lielāka, nekā mēs sākumā redzam. Mums ir jāierauga visas puses, lai to saprastu. Mums ir jāredz abas strīda puses. Vai tu saproti, ko es tev cenšos pateikt?”

Es uz brīdi padomāju, tad pasmaidīju un pamāju.

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu mēs varētu iedot šim stāstam?
2. Kāpēc Roberts dažreiz dusmojās uz savu mazo brāli?
3. Kāpēc ir svarīgi paskatīties uz situāciju no visām pusēm?
4. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
5. Vai tas tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?
6. Ko šis stāsts tev nozīmē?
7. Ko tu varētu darīt, lai saglabātu nosvērtību, kad jūties dusmīgs?
8. Izdzert glāzi vēsa ūdens
9. Doties prom no vietas, kur jūties dusmīgs
10. Iet apgulties
11. Uzdziedāt priecīgu dziesmu
12. Paskatīties uz savu seju spogulī

GRUPAS DZIEDĀŠANA

ES CIENU TO, KO TU SAKI

*(mūzika un vārdi: Stjuarts Džounss (Stuart Jones)
un Nikija Gilberta (Nicky Gilbert))*

Es cienu to, ko tu saki;
Es cienu to, ko tu domā un dari.
Nav svarīgi tas,
Ja es domāju citādi.
Tu esi tāds pats cilvēks kā es,
Tu esi cilvēks, kuru es pieņemu.
Lai arī kādas būtu sajūtas,
Izturēsimies viens pret otru ar cieņu.

(Atkārtot 2x)

Izturēsimies viens pret otru ar cieņu.

(Atkārtot 2x)

GRUPAS AKTIVITĀTE

Palūdziet, lai bērni izveido grupas pa 3 vai 4, meitenes uz zēni atsevišķi, un pārrunā:

1.

Situācijas, kad pret mani izturējās ar cieņu:

- a) mana vecuma zēni*
- b) mana vecuma meitenes*
- c) vīrieši*
- d) sievietes*

2.

Situācijas, kad pret mani neizturējās ar cieņu:

- a) mana vecuma zēni*
- b) mana vecuma meitenes*
- c) vīrieši*
- d) sievietes*

3. Pēc tam bērni pievienojas pretējā dzimuma grupai un pārrunā šīs situācijas.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Visi kopā pārrunājiet dažādas situācijas, kādas var būt sastopamas individuāli, ģimenē un sabiedrībā, un pie kādām organizācijām var vērsties pēc palīdzības/atbalsta.

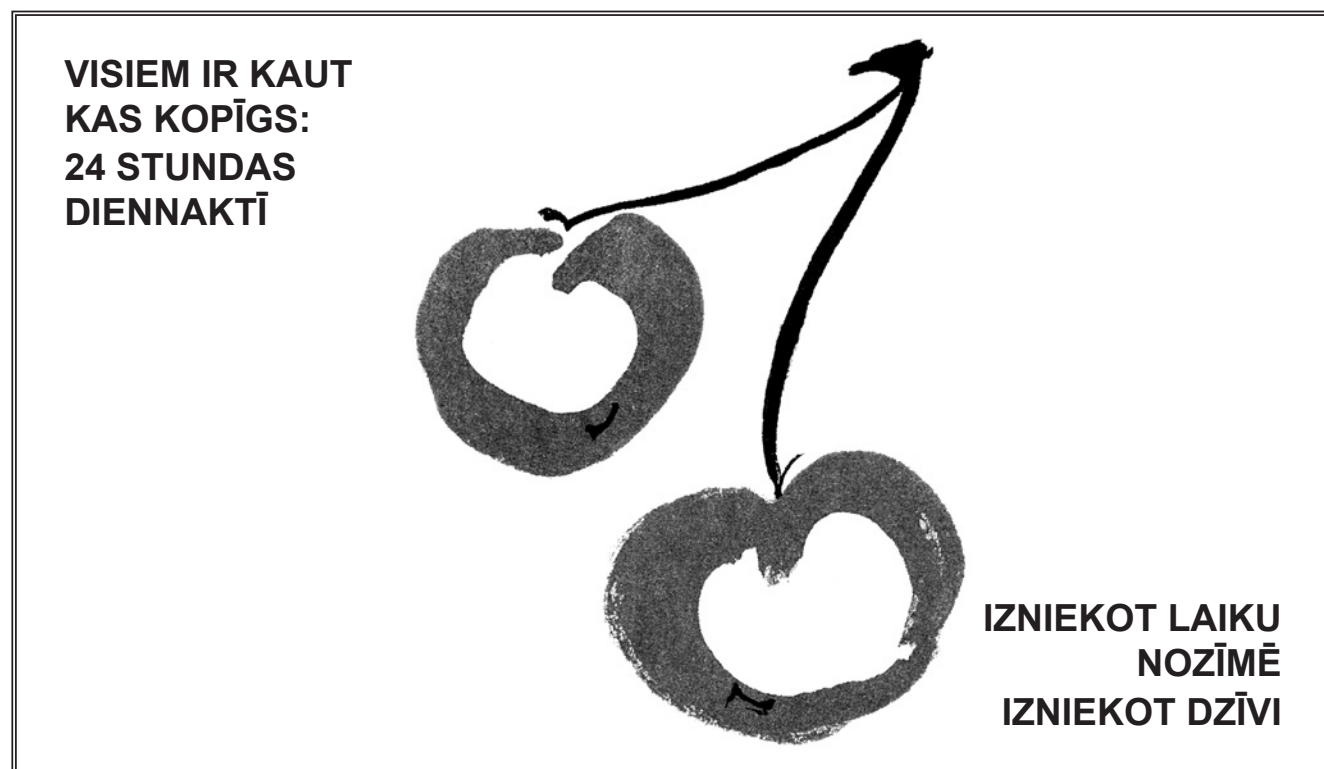
Skolotājs var izvērst šo pētījumu, aplūkojot kādu konkrētu aspektu, piem., ja bērni pa televizoru ierauga kādu programmu/reklāmu, kuru viņi neuzskata par pareizu, viņi kopā ar saviem vecākiem var uzrakstīt sūdzību Nacionālajai elektronisko plašsaziņas līdzekļu padomei.

IZMANTOT LAIKU LIETDERĪGI

Mērķis: veicināt pārdomas par to, kā mēs izmantojam laiku un kā to izniekojam.

Atslēgvārdi: laisks, nasta, laiks, apļa diagrammas, stabiņu diagrammas, salīdzināt.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunājiet šos abus citātus. Vai tev dažreiz ir sajūta, ka tev nepietiek laika, lai izdarītu visu, kas tev jādara vai ko tu vēlies izdarīt?

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...

Sēžot klusumā, sajūti mieru, kas ir tevī...

Sajūti sevī telpu, ko piepilda šis miers...

Šajā telpā vienmēr atradīsies laiks, lai paveiktu visu, kas tev jāizdara...

Savā ikdienas steigā atceries par šo mierpilno telpu, kas vienmēr ir tevī...

Tu vari atpūsties, atrodoties šajā mierā.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

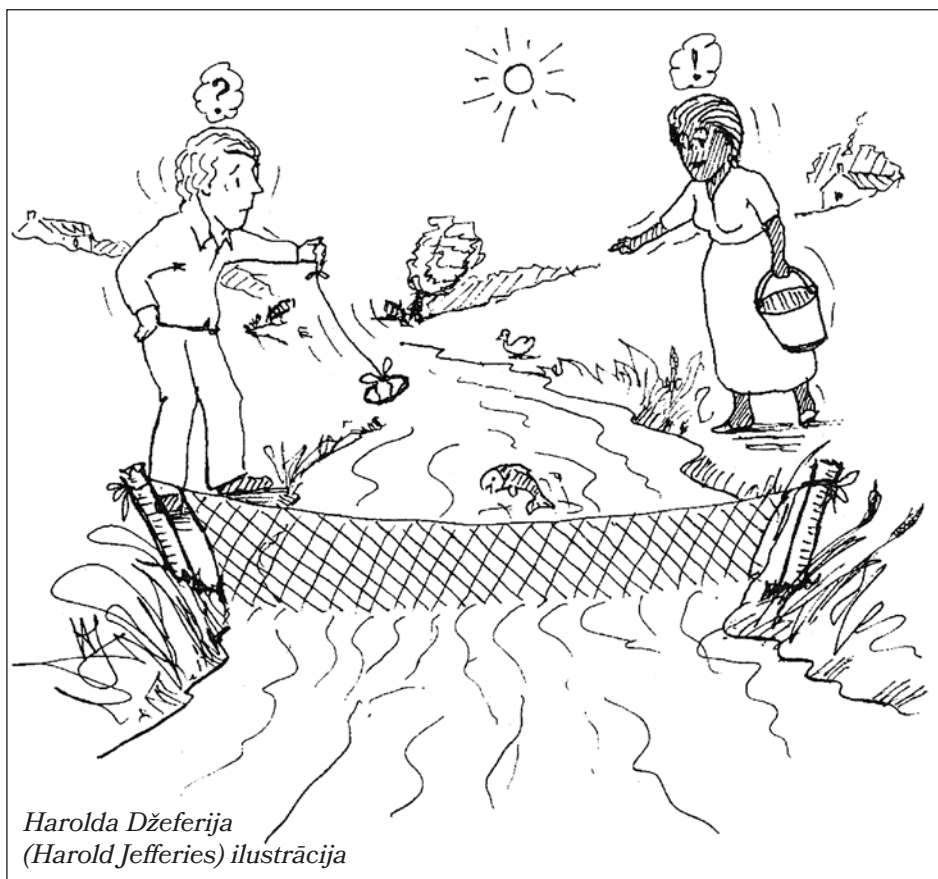
LAISKAIS DŽORDŽS

Autore: Kerola Aldermane (Carole Alderman)

Reiz dzīvoja kāds vīrs vārdā Džordžs, viņam nekas tik ļoti nepatika kā laiski pavadīt laiku kāršu spēlē, viņš spēlēja kārtis ar visiem, ko vien varēja atrast, bieži pat vēl naktī. Viņš reti atrada laiku, lai izietu ar saviem bērniem ārā, un tas viņus apbēdināja. Viņam nekad nebija laika krietni pastrādāt, un tas bija par nastu viņa sievai, kurai nācās strādāt vairāk, nekā citkārt viņa to būtu darījusi.

Kādu dienu viņš nolēma aiziet uz upi makšķerēt. Viņš bija izdomājis veidu, kā noķert daudz zivju, lai ģimenei pietiktu uz veselu nedēļu, un pārējās nedēļas dienas viņš varētu atpūsties. Novilcis tīklu pāri upei no viena krasta līdz otram, viņš piesēja pie auklas akmeni un sita ar to pa ūdeni, lai iztramdītās zivis iepeldētu tīklos, neskatoties, kur viņas peld.

Ciema iedzīvotāja Mērija, kura bija atnākusi uz upi pēc ūdens, ieraudzīja, ko viņš dara, un norādīja, ka dubļi sabojā dzeramo ūdeni.



Harolda Džefērija
(Harold Jefferies) ilustrācija

„Bet man ir jānoķer pietiekami daudz zivju, lai pabarotu savu ģimeni,” sacīja Džordžs. „Un tas ir vienīgais veids, kā to var ātri izdarīt.”

„Tā varētu šķist,” sacīja Mērija. „Bet, ja tu turpināsi šādu ačgārnu dzīvesveidu, tas nekur nevedīs, Džordž, viena neveiksme sekos otrai. Plāno savu dzīvi labāk. Tev atliks laiks arī atpūtai. Ja no rītiem celsies agrāk un apkopsi savus dārzeņus un augļu kokus, tev būs pietiekami, ko ēst, nemokot nabaga zivis un nepadarot upes ūdeni nederīgu dzeršanai.” Viņa ieturēja pauzi, līdzjūtīgi pasmaidot.

„Ja tu īsti nezini, kā to paveikt, mēs tev iesākumā palīdzēsim. Bet, ja tu pusi nakts pavadīsi nomodā, spēlējot kārtis, tu nevarēsi no rīta piecelties, Džordž. Un tad tavai ģimenei un visam ciemam no tā ir jācieš. Liec mierā ūdeni, Džordž. Mēs varam tevi nedaudz atbalstīt, bet tev pašam no rīta būs jāstrādā.”

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu mēs varētu iedot šim stāstam?
2. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
3. Ko Mērija ierosināja?
4. Kā tu domā, vai Džordžam būs laimīgāka dzīve, ja viņš pieņems Mērijas padomu un atbalstu?
5. Vai ir pareizi darīt to, kas mums patīk, lai dabūtu to, ko gribam, pat ja tas nodara pāri citiem?

6. Vai tā būtu laba doma atrast alternatīvu veidu, kas nekaitētu citiem, pat ja tas mums prasītu vairāk darba?
7. Vai šis stāsts tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?
8. Ko šis stāsts tev nozīmē?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

LAIKS VIENMĒR RIT

*(mūzika un vārdi: Stjuarts Džounss (Stuart Jones)
un Nikija Gilberta (Nicky Gilbert))*

Laiks vienmēr rit uz priekšu.
Tas nekad neapstājas, un tāpēc pajautāsim sev,
„Ja izvēle ir manā ziņā,
kā to vislabāk izmantot?”

Kad mēdzam teikt – man ir brīvs laiks,
Veltīsim to, lai izdarītu kaut ko labu.
Ja palīdzēsim kādam citam,
Būsim vērtīgi izmantojuši savu laiku.

Izvēle ir mūsu ziņā,
Kā pavadīt savu laiku.
Priecāsimies par šo iespēju
Un dzīvosim vienoti.

(Atkārtot)

GRUPAS AKTIVITĀTE

ANKETA – KĀ ES IZMANTOJU SAVU LAIKU

- A1. Kad es no rīta pamostos, es...
- a) uzreiz ceļos augšā
 - b) nolemju pavadīt vēl 5 – 10 minūtes gultā
 - c) dodos atpakaļ gulēt
- A2. Kad man ir jāpilda mājasdarbi, es...
- a) tos izpildu, kad pārnāku mājās
 - b) tos izpildu, kad esmu paskatījies/-usies televizoru
 - c) tos izpildu, kad esmu bijis/-usi ārā un paspēlējies/-usies
 - d) izdomāju iemeslu, lai nepildītu mājasdarbus
- A3. Ja es skatos televizoru, un kāds palūdz to izslēgt, es
- A4. Ja man lūdz kaut ko izdarīt, kad iet mana mīļākā TV programma, es
- A5. Ja man ir daudz mājasdarbu un nav laika pabarot savu mājdzīvnieku, es...
- a) palūdzu kādam citam pabarot manu mājdzīvnieku
 - b) vispirms pabaroju savu mājdzīvnieku un tad pildu mājasdarbus
 - c) izdomāju, ka nekas nenotiks, ja savu mājdzīvnieku pabarošu no rīta
- A6. Es esmu ļoti noguris/-usi pēc mājasdarbu pildīšanas, un viss mans galds ir noklāts ar skolas grāmatām, es....
- a) uzreiz eju gulēt un sakārtošu to rīt
 - b) uzreiz eju gulēt, jo gan jau kāds cits to sakārtos
 - c) visu sakārtoju un tad eju gulēt
- A7. Es iztīru un sakārtoju savu istabu
- a) vairākas reizes nedēļā
 - b) vienu reizi nedēļā
 - c) reizi divās nedēļās
 - d) reizi mēnesī
 - e) skolas brīvlaikā
 - f) nekad
- B1. Tagad, kad tu saproti savu uzvedības modeli, vai tu vēlētos kaut ko mainīt?
- B2. Vai kaut kas tev sagādātu grūtības, lai ieviestu pārmaiņas?
- B3. Ko tu darīsi, lai pārvarētu šīs grūtības?

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Saikne ar matemātiku: Vienas dienas garumā bērni var pierakstīt, cik laika viņi velta katrai aktivitātei, piem., gulēšanai, matu izķemmēšanai, saģērbjoties, esot skolā, skatoties televizoru utt.

Rezultātus var sakārtot stabiņu diagrammā (salīdzinošajai analīzei) vai individuālās apla diagrammās. Lai veicinātu IT prasmes, informāciju var ievadīt arī datorprogrammā. Tad bērni var izveidot savu ideālo dienu, atvēlot noteiktu laiku katrai aktivitātei un neizniekojot laiku veltīgi.

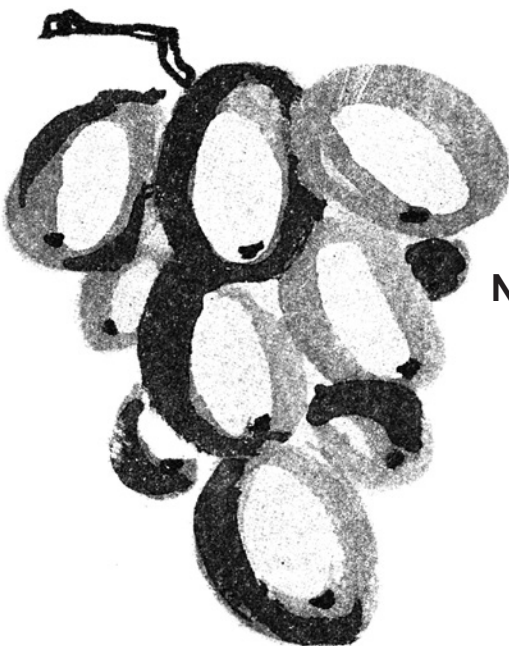
RŪPES PAR VIDĪ

Mērķis: veicināt pārdomas un rīcību, kas saistīta ar mūsu atbildību pret dabu.

Atslēgvārdi: vide, zars, ķelti, dzīvā radība, spalva, debesis, sērot, Francija, ģans, lauku māja, ozolzīles, lauki.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

**TURI SAVĀ
SIRDĪ ZAĻU ZARU,
UN DIEVS TEV
ATSŪTĪS DZIEDOŠO
PUTNU**
Ķeltu lūgšana



**NEVIENA DZĪVĀ
RADĪBA NAV
ZUDUSI,
NEVIENA SPALVIŅA
NAV NOKRITUSI,
BET DIEVS
DEBESĪS TĀPAT
VISU REDZ UN
SKUMST**

Pārrunājiet, ko abi citāti 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, kā tu saulainā dienā pastaigāties pa lauku taku...

Ir ļoti karsts, un tu jūties nedaudz noguris...

Tu nonāc pie neliela mežiņa. Tajā ir lieli koki, kas plaši izpletušies. Saules gaisma iespīd caur koku zariem un izgaismo daudzkrāsainās koku lapas. Mežā ir vēsāks, un tu atrodi vietu, kur apsēties mīkstajā zālē... Koks, zem kura tu atpūties, ir ļoti stiprs...

Atspiedies pret to un sajūti koka stumbru... Sēžot zem koka, tu jūties mierīgs. Sajūti pateicību par ēnu karstajā dienā... Tu dzirdi, kā virs tevis dzied putni... Un kā liegajā vējā čab koku lapas... Tu sāc relaksēties un izbaudi mieru sev apkārt...

Sajūti koka dzīvību. Enerģiju, kas plūst augšup pa koka stumbru, uzsūcot spēku caur saknēm un pabarojot katru tā zariņu un lapu. Koks ir dzīvs, tāpat kā tu...

Tu jūties laimīgs, ka šis koks ir. Tu jūties laimīgs, ka mums ir koki, par ko varam priecāties...

Koki, kas dod mums patvērumu un augļus...

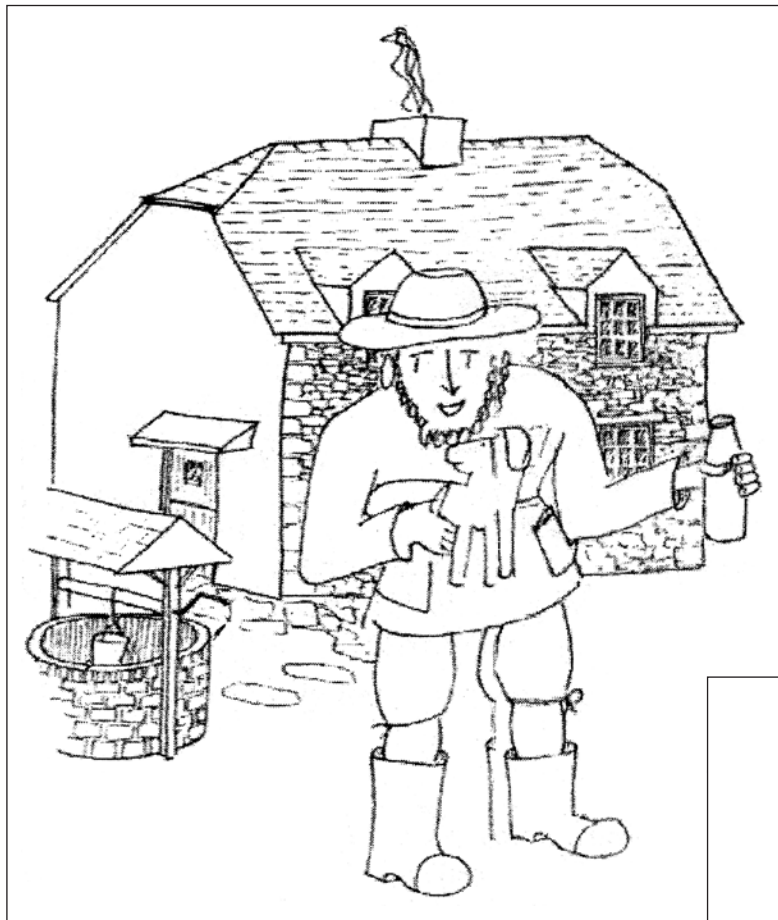
Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

VĪRS, KURŠ IESTĀDĪJA CERĪBU UN IZAUDZĒJA LAIMI

*(Patiess stāsts, kas nāk no Francijas,
Roba Džefrija (Rob Jeffries) ilustrācijas)*

Reiz kāds ceļotājs gāja pa klaju lauku apvidu, kur gandrīz nekas neauga. Upes bija izžuvušas, un pār zemi pūta spēcīgs vējš.



Viņš bija nogājis daudz kilometrus, un viņam bija beidzies ūdens, tāpēc viņš izmisīgi centās to sameklēt! Tas bija grūti izdarāms, jo visa zeme bija sausa. Pēkšņi viņš tālumā ieraudzīja ganu, kurš ganīja aitas. Viņš jutās ļoti atvieglots! Cik ātri vien varēdams, spītējot nogurumam, viņš nonāca pie gana, kurš viņam iedeva mazliet ūdeni no saviem nelielajiem krājumiem. Pēc tam laipnais gans aizveda viņu uz savu mazo akmens mājiņu.

Pie mājas bija aka ar gardu ūdeni, kas nāca no pazemes dzīlēm. Pirms doties gulēt, ceļotājs vēroja, kā gans skaita ozolzīles. Viņš izšķīroja

derīgās ozolzīles no sliktajām. Kad bija saskaitījis simts labās ozolzīles, viņš ielika tās maisā un devās gulēt. Ceļotājs bija neizpratnē.



Ozolzīles ir rūgtas un nav ēdamas, viņš nebija arī manījis, ka tuvumā būtu kāda cūka, kuru ar tām barot. Kādam nolūkam ozolzīles bija domātas?

Nākamajā dienā, izmērcējis ozolzīles spainī ar ūdeni, gans tās paņēma un devās uz klajumu pie kalna nogāzes. Viņš bija paņēmis līdzīgu garu metāla stieni, ar kuru izraka zemē bedrītes katrai ozolzīlei un tās iestādīja.

Ceļotājs viņam jautāja, „Cik sen tu to dari?”

„Gandrīz katru dienu, jau trīs gadus,” gans atbildēja. „Un pa šo laiku esmu iestādījis 100 000 ozolzīļu.”

Ceļotājs bija pārsteigts. Un, atgriezies mājās, vienmēr atcerējās laipno ganu un domāja, kā viņam klājas.

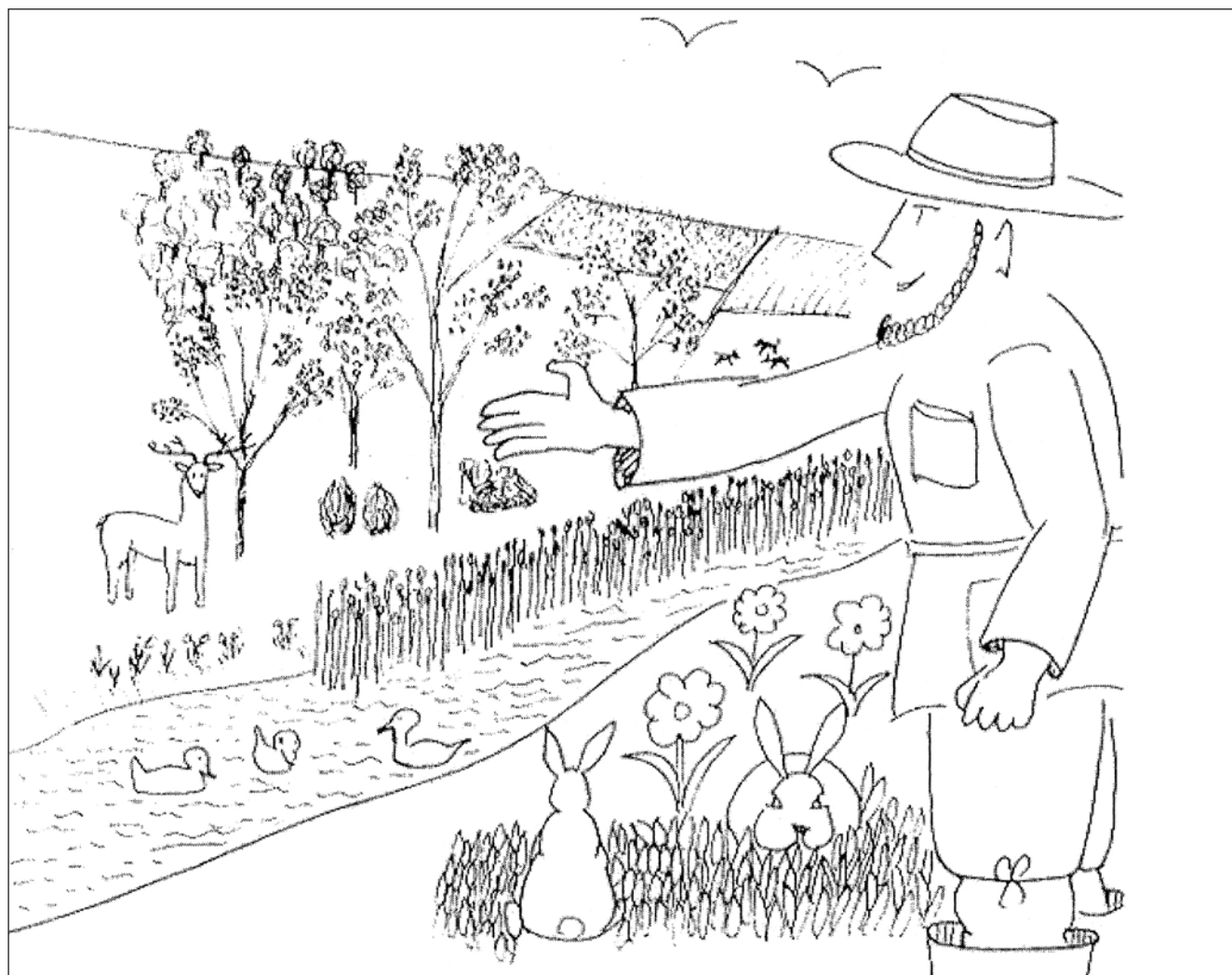
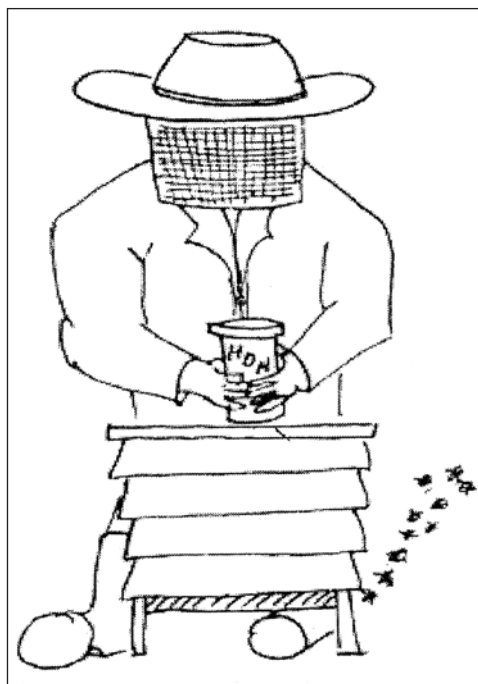
Pagāja daži gadi, un ceļotājs atgriezās šajā vietā vēlreiz, un atkal satika ganu. Viņš bija pārdevis savas aitas un kļuvis par biškopi. Tas bija tāpēc, ka aitas sāka ēst jaunos kociņus. Tagad viņš bija lepns, ka ir saimnieks simts bišu stropiem.

Visu šo laiku viņš turpināja stādīt ozolzīles, un tagad no pirmajām iestādītajām zīlēm bija izauguši slaidi ozoli. Viņi pastaigājās pa jauno mežu.

„Ak, cik brīnišķīgi,” nodomāja ceļotājs. Tur auga ne tikai ozoli cilvēka garumā, bet bija iestādīti arī dižskābarži un bērzi. Un visbrīnišķīgākais bija tas, ka mazajos strautiņos, kas ilgi stāvēja sausi, atkal tecēja ūdens, un, pateicoties tam, auga arī citi augi – savvaļas puķes, zāle, niedres un krūmi. Tas bija brīnišķīgs skats! Un tas vēl nebija viss: tur dzīvoja arī putni un savvaļas dzīvnieki. To visu gans bija paveicis viens pats. Viņš bija radījis jaunu lauku vidi, tikai iestādot kokus.

Uz šo vietu, koku tuvumā, pārcēlās dzīvot cilvēki. Zeme, kuru viņi apstrādāja, tagad bija kļuvusi zaļa un auglīga.

Un tas viss bija, pateicoties ganam un, protams, Mātei Dabai!



JAUTĀJUMI:

Kāpēc gans izšķiroja derīgās ozolzīles no sliktajām?

Kāpēc viņš ielika labās ozolzīles spainī ar ūdeni?

Ko viņš pēc tam darīja ar derīgajām ozolzīlēm?

Kāpēc gans pārdeva savas aitas un kļuva par biškopi?

Ko bites dara?

Kas pēc dažiem gadiem notika ar klajo lauku apvidu?

Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?

Ko nozīmē stāsta nosaukums: Vīrs, kurš iestādīja cerību un izaudzēja laimi?

Ko tu vari darīt, lai vairāk rūpētos par vidi? Nosauc vairākas lietas.

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MĪLOŠA ĢIMENE

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

Ai, upe ir gara. *Ai, upe ir gara.*
Tā ir dziļa un plata. *Tā ir dziļa un plata.*
Ai, upe plūst. *Ai, upe plūst.*
Tā ir dziļa un plata. *Tā ir dziļa un plata.*
Un mēs tai plūstam līdz. *Un mēs tai plūstam līdz.*
Un dziedam šo dziesmu.
Jo okeāns gaida
Savu mīlošo ģimeni.

Mūsu zeme plešas plašumā. *Mūsu zeme plešas plašumā.*
Pāri visai zemeslodei. *Pāri visai zemeslodei.*
Šai zemē ir sausums. *Šai zemē ir sausums.*
Pāri visai zemeslodei. *Pāri visai zemeslodei.*
Tāpēc stādīsim kokus. *Tāpēc stādīsim kokus.*
Lai tie atnes lietu
Uz zemi, kas gaida
Savu mīlošo ģimeni.

Mūsu cilvēki ir trūkumā. *Mūsu cilvēki ir trūkumā.*
Mēs varam viņiem palīdzēt. *Mēs varam viņiem palīdzēt.*
Viņiem sāp sirds. *Viņiem sāp sirds.*
Mēs varam viņiem palīdzēt. *Mēs varam viņiem palīdzēt.*
Ja dosim ar mīlestību. *Ja dosim ar mīlestību.*
Ja atvieglосim sāpes,
Viņi vairs neskums
Pēc mīlošas ģimenes.

Ai, upe ir gara. *Ai, upe ir gara.*
Tā ir dziļa un plata. *Tā ir dziļa un plata.*
Ai, upe plūst. *Ai, upe plūst.*
Tā ir dziļa un plata. *Tā ir dziļa un plata.*
Un mēs tai plūstam līdz. *Un mēs tai plūstam līdz.*
Un dziedam šo dziesmu.
Jo okeāns gaida
Savu mīlošo ģimeni.

Jo okeāns gaida
Savu mīlošo ģimeni.

(Atkārtot 2x)

GRUPAS AKTIVITĀTE

Mēs visi nevaram iestādīt mežu, bet mēs katrs varam iestādīt koku.

Mēs varam būt apzinātāki pret dabu, izmantojot savas lietas mājās.

Izspēlēsīm viktorīnu „Tuvu mājām” no „Zaļās aktivitāšu grāmatas”, kas ir nākamajās divās lappusēs.

Sasaiste: Skat. „Vērtības un vīzijas” („*Values and Visions*”) ISBN Nr. 0340 64412 5, nodaļa par Zemes vērtību, 1.aktivitāte „Koka sirdspuksti”.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Klases projekts: Bērni meklē iespējas, kur viņi var kaut ko uzlabot, iesējot cerību sēklas, piem., kopjot un rūpējoties par dārzu pie veco ļaužu pansionāta vai apciemojot slimos bērnus slimnīcā.

TUVU MĀJĀM

Tev var likties, ka parasti tev ir maza teikšana par to, kas notiek tavās mājās. Visus lēmumus pieņem pieaugušie. Bet tu tāpat vari kaut ko ietekmēt. Palūdz, lai visi tavi mājnieki piedalās šajā vieglajā viktorinā un atbild uz jautājumiem. Tas var veicināt labas pārmaiņas.

TĪRĪŠANA

Ko tava ģimene izmanto izlietnes, vannas un tualetes tīrīšanai:

☐ A *Pilnu tīrīšanas līdzekļu klāstu, t. sk., balinātāju, tīrīšanas pulveri un ūdens attīrītāju*

☐ B *Stipru etiķa šķīdumu, sodas un ziepju sajaukumu ar karstu ūdeni un tīrītājus bez fosfātiem*

☐ C *Ātri notīrāt virsmas ar drāniņu?*

Kā tava ģimene atbrīvojas no bīstamām ķīmikālijām, piemēram, paštaisītiem tīrītājiem, krāsas, motoreļļas un akumulatoru skābes:

☐ A *Izlejat tos notekcaurulē*

☐ B *Sazinieties ar atkritumu apsaimniekotāju un sekojiet viņu ieteikumiem*

☐ C *Nekad paši netaisāt tīrītājus?*

Ko tava ģimene glabā vannasistabā:

☐ A *Visu nepieciešamo katrai atsevišķai vajadzībai, t.i., šampūnu, smaržas, dezodorantu, vannas putas*

☐ B *Pērkat tikai produktus ar dabīgām sastāvdaļām un cenšaties tos lietot taupīgi*

☐ C *Zobupastu un ziepes?*

PĀRTIKA

Ko tu labāk gribētu, lai vecāki nopērk:

☐ A *Perfektus masu produkcijas augļus un rūpnieciskās lauksaimniecības olas*

☐ B *Organiski audzētus augļus un brīvās turēšanas vistu olas, pat ja tās ir mazliet ar netīrumiem vai nav vienāda izmēra*

☐ B *Hamburgeri?*

Kad tava ģimene pērk konservētus augļus, vai jūs:

☐ A *Izvēlaties lielāko kārbu par izdevīgāko cenu?*

☐ B *Pārbaudāt izcelsmes valsti un rūpīgi izlasāt sastāvu?*

☐ C *Paņemam to, kas atrodas tuvāk?*

Ko tu labprātāk ēstu:

☐ A *Saldētu gaļas sacepuma pusfabrikātu un eļļā ceptus frī kartupeļus*

☐ B *Veģetāro lazanju, ko paši pagatavojat no svaigām sastāvdaļām*

☐ B *Hamburgeri līdzņemšanai?*

ATKRITUMU IZMEŠANA

Kā tu atbrīvojies no atkritumiem:

☐ A Visu saliec plastmasas maisos un iznes pagalmā

☐ B Visu sašķiro un lielāko daļu aiznes uz atkritumu šķirotavu, pārējo nelielo daudzumu izmet kopējos atkritumos

☐ C Pārmet pār sētu?

AUTOMAŠĪNA

Vai, pērkot mašīnu, tava ģimene:

☐ A Izvēlējās automašīnu pēc tās veiktspējas un izskata

☐ B Deva priekšroku drošībai, zēmam piesārņojuma līmenim un degvielas ekonomijai

☐ C Nopirka automašīnu no draugiem?

MĒBELES

Vai tu labāk izvēlētos:

☐ A Izsmalcinātas masu produkcijas mēbeles no jauniem materiāliem

☐ B Jaunas vai vecas mēbeles, kas ražotas no dabīgiem materiāliem, piemēram, koka, niedrēm un kokvilnas

☐ C Jebko, ja vien tas ir lēts?

DĀRZS

Vai, plānojot savu dārzu, tava ģimene:

☐ A Izvēlējās ērtības, tādas kā bruģakmens, augi podiņos, ķīmiskais mēslojums & pesticīdi

☐ B Deva priekšroku sabalansētam dārzam bez ķīmikālijām un ar vietu savvaļas dabai

☐ C Vēl neesat iekopuši dārzu?

VESELĪBA

Kad tu esi saaukstējies, vai tavi vecāki:

☐ A Nopērk aptiekā dažādas zāles un cer, ka kaut kas no tā visa palīdzēs

☐ B Izvairās no zāļu lietošanas, ja iespējams, lietojot tikai ārsta izrakstītas recepšu zāles. Uzsvārs tiek likts uz preventīviem pasākumiem, nevis ārstēšanos

☐ C Iedod paracetamolu un cer, ka tas palīdzēs?

Zaļā māja?

Apskaties savus rezultātus un to sapratīsi!

PIEŠĶIR SEV:

20 punktus par katru B atbildi, **10 punktus** par katru A atbildi un **5 punktus** par katru C atbildi.

Ja tavs punktu skaits ir **137 vai vairāk**, ļoti labi! Acīmredzot tu saproti, ka rūpes par dabu sākas no savām mājām.

Ieguvi **82 līdz 136** punktus? Tu varētu pacensties vairāk. Tev vēl ir daži nelietderīgi ieradumi. Kā būtu, ja tu tos pārskatītu?

Mazāk par 81 punktiem? Saņemies un parunā ar pieaugušajiem par dabai draudzīgāku attieksmi, pirms nav par vēlu.

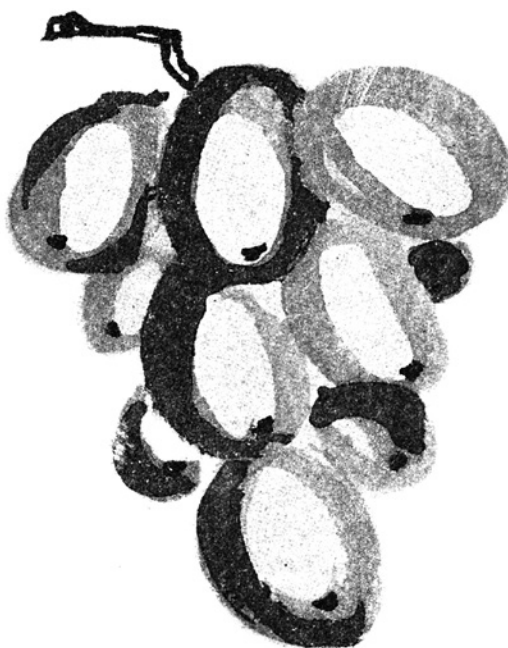
CILVĒKTIESĪBAS

Mērķis: veicināt vienotības un kopības sajūtu.

Atslēgvārdi: atbildība, Mārtins Luters Kīngs, brīvības cīnītājs, baptists, Amerika, Gandijs, pasīvā pretošanās, opozīcija, draudi, Nobela miera prēmija, pravietisks.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

**NEVARDARBĪGAM
CILVĒKAM VISA
PASAULE IR VIENA
ĢIMENE**



**SAPŅOS
SĀKAS
ATBILDĪBA**

Dalieties idejās un pārrunājiet.

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 tava pasaule izplešas pāri visai zemeslodei...

Visi ir tavi brāļi un māsas...

Visiem ir nepieciešama tava mīlestība un cieņa...

Sūti savas labās sajūtas savai ģimenei... saviem draugiem... saviem kaimiņiem...

īkvienam cilvēkam savā zemē...

visai pasaulei...

Sūti savu mīlestību un labās sajūtas Visumam un ieraugi, kā visu ieskauj silta mīlestības gaismā...

Sajūti laimi, kas pārņem, atrodoties šajā siltajā mīlestības gaismā.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

MĀRTINS LUTERS KINGS

Mārtinu Luteru Kingu jaunāko cilvēki mīlēja visā pasaulē, jo, neskatoties uz to, ka ilgu gadus šis brīvības cīnītājs zināja, ka var tikt nogalināts jebkurā brīdī, viņš turpināja sekot savam sapnim par taisnīgu un vienlīdzīgu attieksmi pret visiem cilvēkiem savā zemē.

Bērnībā viņš kopā ar māsu un brāli daudz laika pavadīja baptistu baznīcā, kur viņa tēvs bija mācītājs. Viņa māte bija skolotāja, un viņu ģimene bija cienīta un labi ieredzēta vietējā melnādaino kopienā. Daži Mārtina draugi, ar kuriem viņš kopā rotaļājās, bija baltie, un tas radīja problēmas, kad viņi gribēja kopā kaut kur aiziet, piemēram, braukt ar autobusu vai doties noskatīties kādu filmu. Tas bija tāpēc, ka viņiem nebija atļauts sēdēt blakus, jo dienvidu štatos bija spēkā segregācijas noteikumi, kas tika pieņemti, jo starp melnādaino un balto kopienām pastāvēja daudz naida un baiļu.

Tāpat kā viņa tēvs un vectēvs, arī Mārtins bija nolēmis kaut ko darīt, lai šo situāciju uzlabotu, un, lai sagatavotos priekšā stāvošajam uzdevumam, viņš uzcītīgi mācījās skolā un universitātē. Pabeidzis universitāti, viņš būtu varējis izveidot veiksmīgu karjeru un nopelnīt daudz naudas ziemeļu štatos, kur viss bija citādi, bet viņš zināja, ka vairākam melnādaino, kas dzīvoja dienvidos, cerību bija maz.

Apzinoties, kāds spēks piemīt runai, viņš izkopa savu talantu un nolēma kļūt par mācītāju, tāpat kā viņa tēvs. Iedvesmojies no izcilā Indijas brīvības cīnītāja Gandija un viņa „pasīvās pretošanās” kustības, Mārtins saprata, ka nevardarbīgs protests ir vislabākais veids, kā palīdzēt.

1954. gadā viņš sāka teikt iedvesmojošas runas dienvidu štatos kā mācītājs Mārtins Luters Kings jaunākais. Viņš aicināja cilvēkus nebraukt ar autobusiem, kur melnādainajiem liek sēdēt atsevišķi no baltādainajiem, un ļaudis visā ASV viņu atbalstīja. Bet viņš saņēma arī daudz draudu vēstuļu. Viņa māju uzspridzināja, bet par šo nodarījumu neviens netika arestēts, un pēc tam arestēja viņu pašu. Kad viņu atbrīvoja, viņš braukāja pa visu valsti un teica savu runu. Viņš bija jau ieguvis starptautisku atpazīstamību, un vismaz autobusu notiekumi bija mainīti, bet tam sekoja melnādaino cilvēku baznīcu spridzināšana.

Viņš turpināja pieprasīt vienādas balsstiesības un vienādas tiesības uz mājokli un izglītību, līdz beidzot tika veiktas izmaiņas likumdošanā. 1958. gadā mācītāju Kingu arestēja, kad viņš vadīja lielu gājieni, un piekāva. Vēlāk viņš tika sadurts un nopietni ievainots Ņujorkā. Pēc tam viņš devās uz Indiju, kur bija dzimis Gandijs, un ieguva jaunu iedvesmu turpināt mierpilno protestu cīņiņu savā dzimtenē, šoreiz par vienlīdzīgām tiesībām restorānos un kafejnīcās. Viņu arestēja un piesprieda četrus mēnešus smaga darba (par kādu senāku braukšanas noteikumu pārkāpumu), un ielika cietumā, kur viņa dzīvību nopietni apdraudēja tie, kas viņu ienīda. Tikai ar prezidenta Kenedija palīdzību viņš beidzot tika atbrīvots.

1963. gada augustā ceturtdaļmiljons cilvēku izgāja galvaspilsētas Vašingtonas ielās, pieprasot melnādaino amerikāņu pilsoniskās tiesības. Mācītājs Kings sacīja:

*„Man ir sapnis, ka mani četri bērni reiz dzīvos valstī,
kur par viņiem spriedīs nevis pēc viņu ādas krāsas, bet gan pēc rakstura būtības.
Man šodien ir sapnis.”*

1964. gada nogalē mācītājam Kingam Norvēģijā piešķīra Nobela miera prēmiju. Atgriezies kā varonis, viņš turpināja cīnīties un 1968. gadā paziņoja, „Es ieraudzīju apsolīto zemi”. Daudzu gadu garumā viņš zināja, ka var tikt nogalināts jebkurā brīdī, ja turpinās cīnīties par melnādaino cilvēku vienlīdzību. Nākamajā dienā pēc šo pravietisko vārdu izskanēšanas viņš mira 39 gadu vecumā, bet viņa sapnis turpinājās. Viņš bija uzlabojis dzīves kvalitāti daudziem cilvēkiem un tāpat kā Gandijs bija parādījis mierpilnā protesta spēku, kas ir nozīmīga miera kustības sastāvdaļa mūsdienās.

JAUTĀJUMI:

1. Ko tu jau zināji par Mārtinu Luteru Kingu, un ko tu uzzināji tagad?
2. Mārtins Luters Kings kļuva slavens ar šiem vārdiem:
3. „Man ir sapnis.” Vai vari pateikt, kāds bija viņa sapnis?
4. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
5. Ar kāda veida opozīciju Mārtins Luters Kings saskārās?
6. Pastāsti, ko dažādi cilvēki viņam nodarīja.
7. Mārtins Luters Kings uzskatīja, ka nevardarbīgs protests ir vislabākais veids, kā uzlabot likumdošanu. Kādas izmaiņas tas panāca?
8. Kāds spēks piemīt mierpilnajam protestam?
9. Vai šis stāsts tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?
10. Ko šis stāsts tev nozīmē?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MAN BIJA SAPNIS

(vārdi: Dereks Norbarijs
(Derek Norbury), adaptēts ar atļauju)

Man bija sapnis pagājušonakt, ka
Visi ir brīvi.

Man bija sapnis pagājušonakt, ka
Visi spēj patiesi redzēt.

*Patiesība dara mūs brīvus,
Un patiesa šī pasaule var būt.
Patiesība dara mūs brīvus,
Un patiesa šī pasaule var būt.*

Man bija sapnis pagājušonakt, ka
Visi ir kā viens.

Man bija sapnis pagājušonakt, ka
Cīņa ar bailēm ir beigusies.

*Mīlestība dara mūs brīvus,
Un mūsu mīlestībā šī pasaule var būt.
Mīlestība dara mūs brīvus,
Un mūsu mīlestībā šī pasaule var būt.*

Man bija sapnis pagājušonakt, ka
Ar to mēs varam sākt.

Man bija sapnis pagājušonakt
Par cilvēkiem, kas tuvu un tālu.

Dzīvot mierā un būt brīviem,
Un miers šai pasaulē var būt.
Dzīvot mierā un būt brīviem,
Un miers šai pasaulē var būt.

Man bija sapnis pagājušonakt, ka
Pazūd naidi un alkatība.

Man bija sapnis pagājušonakt, ka
Es varu sākt, un citi to ieraudzīs.

*Pareiza rīcība dara mūs brīvus,
Un tad atnāks patiesa laime.
Pareiza rīcība dara mūs brīvus,
Un tad atnāks patiesa laime.*

Man bija sapnis pagājušonakt, ka
Patiesība, mīlestība un miers ir it visur.
Man bija sapnis pagājušonakt, ka
Cilvēce to ir sapratusi.

*Vienotība padarīs mūs brīvus,
Un tā ir mūsu īstenība.
Vienotība padarīs mūs brīvus,
Un tā ir mūsu īstenība.
(Atkārtot piedziedājumu 2x)*

GRUPAS AKTIVITĀTE

Iedodiet katram bērnam kopiju ar zemeslodes attēlu, kas ir nākamajā lappusē.

Pārrunājiet ar bērniem vērtības, kas ir saistītas ar nevardarbību vai nepārkāpšanu (skat. attēlu 27.lpp. un sarakstu 29.lpp.).

Palūdziet, lai bērni nosauc, kādas vērtības mums ir jāpraktizē, lai pasaule būtu laba vieta, kur dzīvot, un kādas vērtības pasargās arī mūsu planētu Zemi.

Pēc tam izkrāsojiet attēlu.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Saikne ar vēsturi: Izmantojot dažādus informācijas avotus, bērni var izpētīt Mārtina Luteru Kinga dzīvi. Bērni var iepazīt arī citus vēsturiskus apspiešanas gadījumus, piemēram, aparteīdu, komunismu u.c.

Saikne ar mediju mācību: Veicot pētījumu, bērni var noskaidrot, kā dažādi masu mediji atspoguļoja aparteīda problēmu Dienvidāfrikā.

Plakāta veidošana: Aiciniet bērnus izveidot plakātu, kas godina Mārtinu Luteru Kingu un citus brīvības cīnītājus.

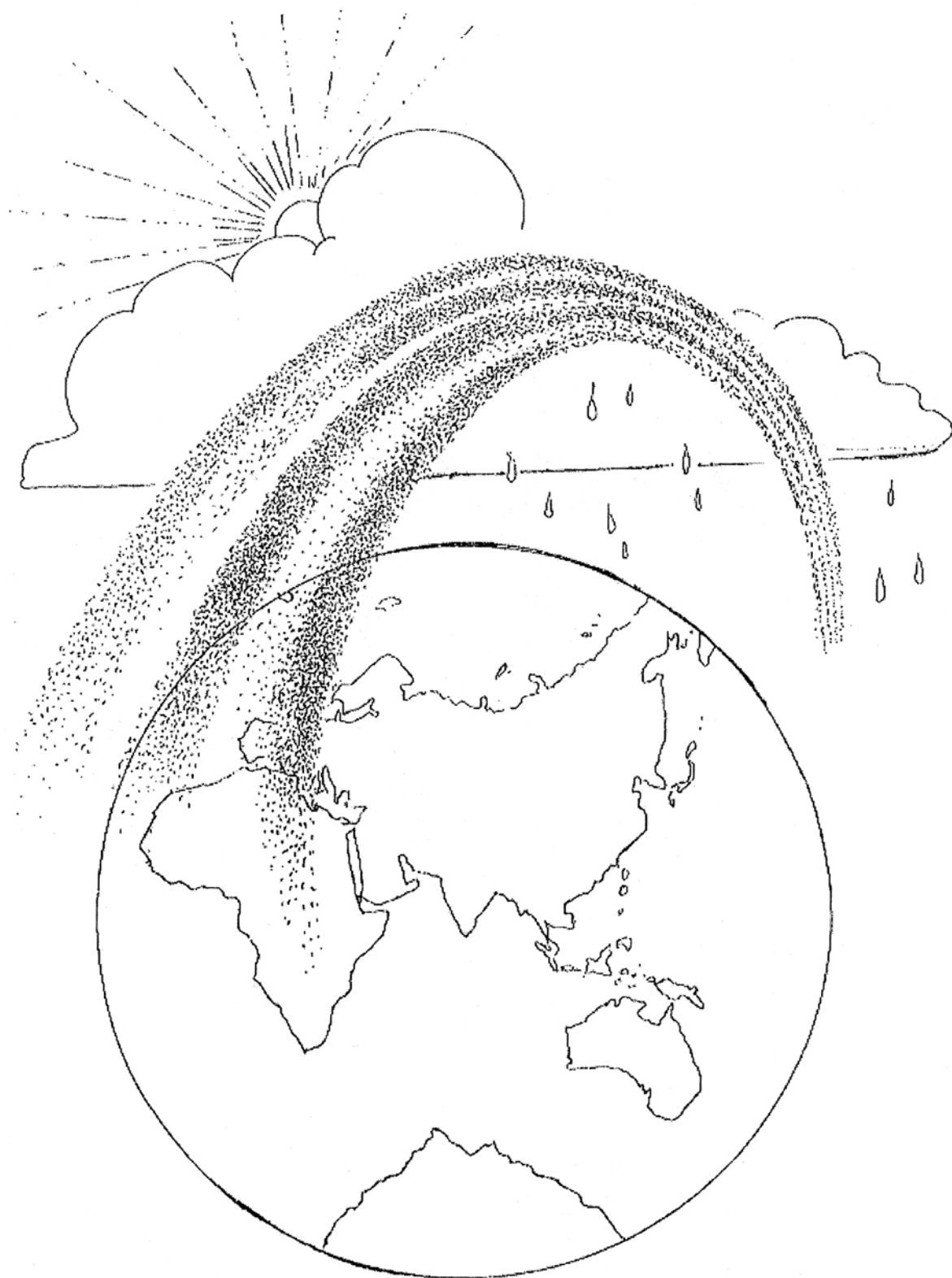
Saikne ar lasīt un rakstīt prasmi:

„Mūsu dziļākās bailes” (dzejolis, kuru Mandela teica savā brīvības runā).
Džordžs Orvels „Dzīvnieku ferma”.

Atsauce: „Mūsu pasaule, mūsu tiesības”, Starptautiskā amnestija, Lielbritānija, ISBN Nr. 187 332 8168

Vispārējā cilvēktiesību deklarācija (kopsavilkums), 163.lpp.

KĀDAS VĒRTĪBAS, KAS IR SAISTĪTAS AR NEVARDARBĪBU,
ĻAUS MŪSU PASAULEI BŪT LABAI VIETAĪ, KUR DZĪVOT,
UN PASARGĀS ARĪ MŪSU PLANĒTU ZEMĪ?



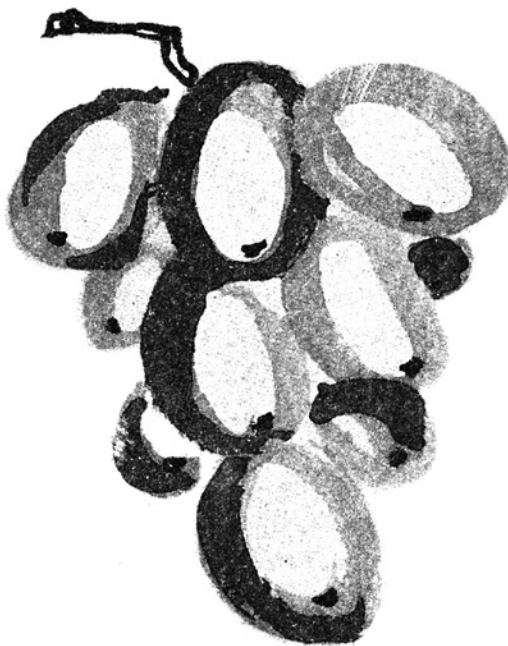
LABESTĪBA & RŪPES PAR VISĀM DZĪVĀM BŪTNĒM

Mērķis: veicināt pārdomas un rīcību, kas saistīta ar labestības piepildītu dzīvi, bez vardarbības.

Atslēgvārdi: sasniegums, balodis, ievainots, putna kliedziens, labestība, uzticēšanās, sajūtas.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

**NEVARDARBĪBA
IR MĪLESTĪBA...**



**... PRET VISIEM UN
VISU**

Dalieties idejās un pārrunājiet, ko tas nozīmē un ar ko tas varētu būt saistīts.

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 sevi esi atturējis no vardarbīgas rīcības...

Sajūti gandarījumu par savu sasniegumu...

Iztēlojies, kā labais, ko tava rīcība radīja, izplatās kā sīki vilnīši dīķī.

Padomā, kādu dzīvi bez vardarbības tu gribētu pieredzēt daudz biežāk...

Iztēlojies, ka tu kaut ko dari, lai tas īstenotos...

Ieraugi, kā tu to dari...

Sajūti gandarījumu par savu sasniegumu...

Iztēlojies, kā labais, ko tava rīcība radīja, izplatās kā sīki vilnīši dīķī.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

Bija pienācis laiks aplim. Visi bērni sēdēja zemē, uz apaļa paklāja. Pa apli uz priekšu tika dota izkrāsota koka ola. Tas, kurš rokās turēja olu, varēja pārējiem izstāstīt kādu stāstu vai pastāstīt kaut ko citu. Bērni, kuri nevēlējās runāt, vienkārši pateica „tālāk” un deva olu tālāk blakussēdētājam.

Pienāca zēna kārtā. Viņš pastāstīja pārējiem, ka viņa mīļākais sporta veids ir spēlēt futbolu ar saviem draugiem. Pēc tam viņš piebilda, ka vakar, spēlējot bumbu uz laukuma netālu no mājām, viņi atrada putnu. Pienākot tuvāk, viņi ieraudzīja, ka putns, balodis, vēl bija dzīvs. Zēns palūkojās uz saviem draugiem, kas sēdēja klasē, un pēc tam paskatījās uz skolotāju.

„Skolotāj! Tonijs, Deivids un Spensers svieda putnam ar akmeņiem.”

„Tu arī, Vincent!” visi trīs viņa draugi iesaucās.

Skolotāja palūdza, lai Vincents izstāsta, kas notika. Un Vincents izstāstīja šādu stāstu.

* * * * *

Viņi bija atraduši putnu un, sekojot skolotājas norādījumiem, kas ir jādara ar mirušu vai ievainotu putnu, viņš bija aizgājis pie mammas palūgt plastmasas maisiņu, ar ko putnu pacelt, un kasti, kur putnu ielikt. Viņa mammai nebija kastes, un viņa sacīja, lai atstāj balodi mierā. Viņš ļoti mīlēja savu mammu un vienmēr centās rīkoties, kā viņa bija teikusi. Bet viņš ļoti mīlēja arī dzīvniekus un putnus. Ko lai viņš dara? Viņš nolēma sekot savas mammas norādījumiem. Atgriezies pie draugiem, viņš pastāstīja, ko mamma bija teikusi, un aicināja viņus turpināt spēlēt futbolu.

Viens no zēniem, Deivids, iemeta balodim ar nelielu akmeni, lai redzētu, vai putns var pakustēties. Viņš sakustējās. Vincents pamanīja Dāvida acīs savādu mirdzumu, kad viņš svieda balodim ar vēl vienu nelielu akmeni. Tad pievienojās arī pārējie zēni, un viņi aizmirsa gan par futbolu, gan Vincenta mammas padomu atstāt balodi mierā, gan skolotājas stāstiem par labestību pret dzīvniekiem. Beigās pat Vincents paņēma nelielu akmeni un svieda ar to nabaga putnam.

„Ejam spēlēt futbolu”, sacīja Tonijs, kuram kļuva garlaicīgi skatīties, kā putns raustījās. „Iesim.”

Pārējie piekrita, un viņi devās atpakaļ uz futbola laukumu.

* * * * *

Bērni klasē klusēdami klausījās, kamēr Vincents runāja. Neviens nekustējās. Daži bērni neticībā palūkojās uz zēniem. Citi klusējot lūkojās sev priekšā. Skolotāja pārtrauca klusumu.

„Es jums izstāstīšu citu stāstu,” viņa sacīja.

* * * * *

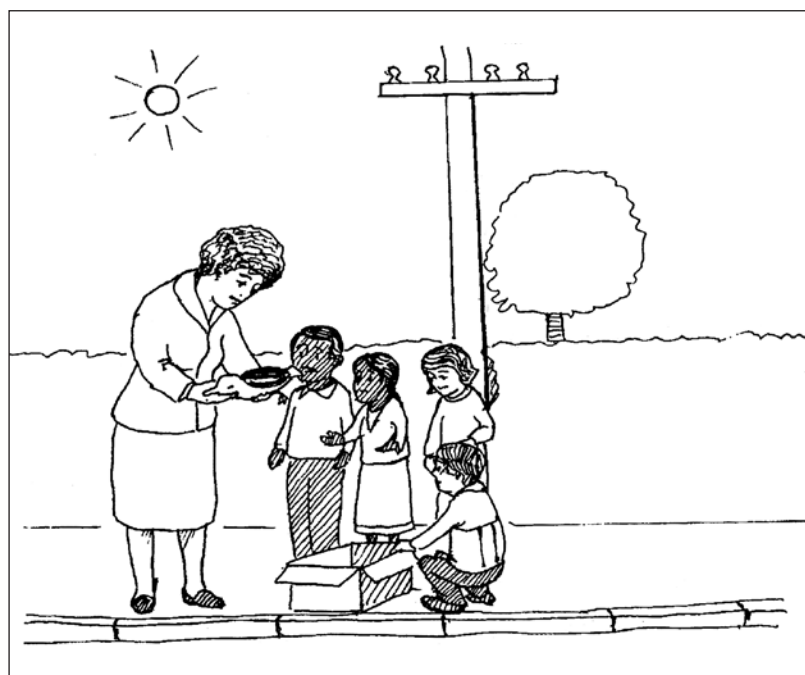
Reiz dzīvoja pieci zēni, kuriem patika piecratā spēlēt futbolu. Tā bija viņu mīļākā spēle. Kādu dienu, kad viņi pēc skolas spēlēja bumbu, viens no draugiem devās mājās pusdienās, atstājot pārējos četrus turpināt spēli. Bumba aizlidoja sāņus un aizriboja uz klaju zemes laukumu. Kad viens no zēniem pieskrēja pacelt bumbu, viņš atrada putnu. Viņš pasauca savus draugus. Ieinteresēti viņi pienāca tuvāk.

Putns, balodis, lai gan dzīvs, bija ievainots. Viņš nevarēja aizlidot. Zēns aizgāja uz mājām palūgt mammai kasti, kur ielikt balodi. Viņa teica, lai atstāj balodi mierā. Viņš ļoti mīlēja mammu,

tāpēc paklausīja. Atgriežoties pie draugiem, viņi juta lielu vilinājumu iemest balodim ar akmeni, pavisam mazu, lai redzētu, vai viņš var pakustēties. Viņi nevarēja pretoties vilinājumam un svieda ar akmeni. Pēc tam ar vēl vienu... un vēl vienu. Viens no zēniem meta tikai vienu akmeni, pārējie meta vairāk. Pēc brīža viņi nolēma turpināt spēlēt futbolu un devās uz laukumu.

Skolotāja apklusa. Viņa pamanīja, ka bērni ir atpazinuši zēnus. Un arī zēni atpazīna sevi. „Es gribu jums pastāstīt otru stāstu,” viņa turpināja.

Reiz dzīvoja divas meitenes, kuras bija labākās draudzenes. Kādu dienu, dodoties mājās no skolas, viņas ieraudzīja zemē guļam putnu, pie telefona staba, blakus gājēju pārejai netālu no skolas. Viena no meitenēm pamanīja, ka putns vēl bija dzīvs. Viņas nolēma iet atpakaļ uz skolu un palūgt skolotājai palīdzību. Un tā viena no meitenēm aizgāja, un otra palika pieskatīt putnu. Divi zēni, kuri bija viņas ar putnu pamanījuši, arī gribēja palīdzēt un palika kopā ar viņu. Drīz meitene atgriezās kopā ar skolotāju, un viņi kopā nolēma, ko darīt.



Skolotāja vienai no meitenēm iedeva kasti, tad paņēma putnu un maigi ielika kastē. Putnam viena acs bija noklāta ar asinīm, un viņš izbailēs vārgi iekliedzās. Labsirdīgā skolotāja ierosināja, lai meitenes paņem kasti uz mājām un iedod putnam ūdeni un maizi, kas izmērcēta atšķaidītā pienā.

Vienam no zēniem mājās bija sēkliņas, ar ko barot putnus, un viņš kopā ar draugu apsolīja tās atnest.

Visi bērni tik labi rūpējās par putnu, ka viņiem par lielu pārsteigumu putns vēlāk vakarā aizlidoja. Viņi visi bija laimīgi – gan putns, gan bērni.

Skolotāja paraudzījās apkārt uz bērniem. Viņi atcerējās šo stāstu, kas bija atgadījies kādu laiku atpakaļ. Bērni pacietīgi gaidīja, kas sekos tālāk.

„Un tagad būs trešais stāsts,” skolotāja turpināja.

Reiz bija četri zēni, kuriem ļoti patika spēlēt futbolu. Kādu dienu, kad viņi pēc skolas spēlēja futbolu, bumba ieripoja krūmos. Viens no zēniem atrada bumbu un putnu. Putns pamirkšķināja aci. Viņš bija nobijies, redzot tik lielu cilvēka stāvu, kas bija noliecies pār viņu. Zēns pasauca savus draugus. Viņi ieinteresēti pienāca tuvāk putnam. Putns pārbijās no viņu skaļajām balsīm un varenajiem augumiem. Viņš nezināja, kas ar viņu notiks. Ko šie lielie un spēcīgie zēni ar viņu darīs? Zēns, kurš viņu atrada, nolēma doties mājās un palūgt mammai kasti. Mamma viņam sacīja, lai liek putnu mierā. Viņš teica saviem draugiem, ka labāk būtu paklausīt, kā mamma bija teikusi. Kā lai viņi rīkojas?

Skolotāja palūkojās uz bērniem. Viņi visi juta līdzīgu putnam, tai skaitā arī četri zēni.

Viens no zēniem ierosināja, ka ies pajautāt savai mammai. Viņa nebija mājās, toties mājās bija tētis. Zēna tētis paņēma kasti no garāžas un kopā ar viņu devās aplūkot putnu. Mazais putnēns vairs nebija nobijies. Pārējie trīs zēni bija klusām ar viņu sarunājušies: „Neuztraucies. Mēs tev palīdzēsim. Vai tev sāp?”

Lai arī viņš nesaprata vārdus, viņu nomierināja viņu balsis. Viņi bija aizdzinuši projām citu zēnu, kurš gribēja putnam sviest ar akmeņiem. Mazā putniņa sirds bija pateicības pilna, kad zēna tētis maigi iecēla viņu kastē.

Zēni ļoti labi rūpējās par putnu. Viņi deva viņam ūdeni un baroja to. Pēc divām dienām viņš atkal jutās stiprs. Viņa spārns bija pilnībā sadzījis, un viņš aizlidoja, kad zēni attaisīja kasti.

Vispirms viņš riņķoja virs zēnu galvām, it kā sacīdams, „Paldies”. Pēc tam putns lēnām pazuda tālumā.

Zēni skatījās cits uz citu un smaidīja. Bija sajūta, it kā gaiss būtu piepildīts ar siltumu. Un šajā brīdī visi vārdi bija lieki.



JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šos stāstus?
2. Kurš no skolotājas stāstiem parāda nevardarbīgu izturēšanos?
3. Kāpēc rūpes par citiem un līdzjūtība ir labāka nekā akmeņu sviešana?
4. Kāpēc skolotāja izstāstīja trīs stāstus, nevis vienu?
5. Kurš no stāstiem tev patika vislabāk?
6. Vai kāds no stāstiem tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
7. Vai tu redzi, kā nevardarbība ir saistīta ar citām vērtībām?

Kad mēs aizmirstam patiesības vērtību, arī citas vērtības var viegli aizmirsties!

*Kad zēns aizmirsas, ka balodis ir dzīva un jūtoša būtne, tāpat kā viņš [patiesība],
viņš pārstāja to mīlēt [mīlestība],
rīkojās nepareizi [pareiza rīcība],
sakāpināta nemiera pārņemts [miers],
vardarbīgi [nevardarbība].
Un tā visas vērtības bija zudušas.*

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MŪSU PASAULE, KURA JŪT

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

Mēs esam bērni pasaulei, kura jūt,
Uzliekot savas pēdas uz zemes,
Mēs dodam savai planētai visu savu mīlestību
Un ļaujam tai izplesties tālāk.

Plašajās debesīs mēs atmirdzam,
Mūsu planēta ir dzīva, ikviens to redz.
Ļausim tai mirdzēt īpaši spoži,
Tīrā mīlestībā, no tevis un manis. *(Atkārtot)*

Tīrā mīlestībā, no tevis un manis.
(Atkārtot 3x)

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Sadaliet klasi grupās pa 3 līdz 5 bērniem katrā grupā.

Iedodiet katrai grupai lielu papīra lapu un pildspalvu, un atvēliet 15 minūtes laika „prāta vētrai”, daloties idejās par vienu no sekojošiem apgalvojumiem:

1. *Dzīvot ar labestību pret sevi nozīmē...*
2. *Dzīvot ar labestību pret savu ģimeni nozīmē...*
3. *Dzīvot ar labestību pret sabiedrību nozīmē...*
4. *Dzīvot ar labestību pret vidi nozīmē...*

Piespraudiet papīra lapu, lai visi to var redzēt, un palūdziet, lai bērni komentē savas atbildes; vai arī palūdziet, lai bērni iedod savu papīra lapu nākošajai grupai, lai viņi var papildināt.

Atkārtojiet, kamēr visas grupas ir sniegušas atbildes par visiem četriem apgalvojumiem.

2. ROTAĻA: UZTICĪBAS APLIS

(Šo rotaļu var spēlēt pēc sēdēšanas klusumā, kad bērni ir mierīgā stāvoklī).

Izveidojiet grupas pa pieciem līdz sešiem bērniem katrā grupā. Nodrošiniet, lai starp grupām būtu pietiekami daudz brīvas vietas. Katra grupa izveido apli ar vienu dalībnieku centrā. Stāvēt aplī, bērnu pleciem ir cieši jāsaskaras, lai izveidotais aplis būtu mazs un ļoti stabils. Centrā esošais dalībnieks ar aizvērtām acīm ļauj savam ķermenim viegli krist atpakaļ. Pārējie nodrošina atbalstu, turot sev priekšā rokas ar atvērtām plaukstām krūšu līmenī. Centrā esošais dalībnieks var viegli pašūpoties uz priekšu un atpakaļ, pilnībā uzticoties grupai, kas viņu atbalsta. Kad bērni ir kļuvuši drošāki, centrā esošo dalībnieku var virzīt pa apli uz priekšu, no viena dalībnieka pie nākamā.

Katram bērnam ir jādod iespēja būt apla vidū un saņemt grupas atbalstu.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Saikne ar kultūru – zoologiju / botāniku: Izmantojot palielinātu 4.23. nodarbības attēlu ar zemeslodi, bērni var atzīmēt, kuri dzīvnieki/ augi/ kukaiņi nāk no dažādām pasaules vietām. To var pārvērst pa

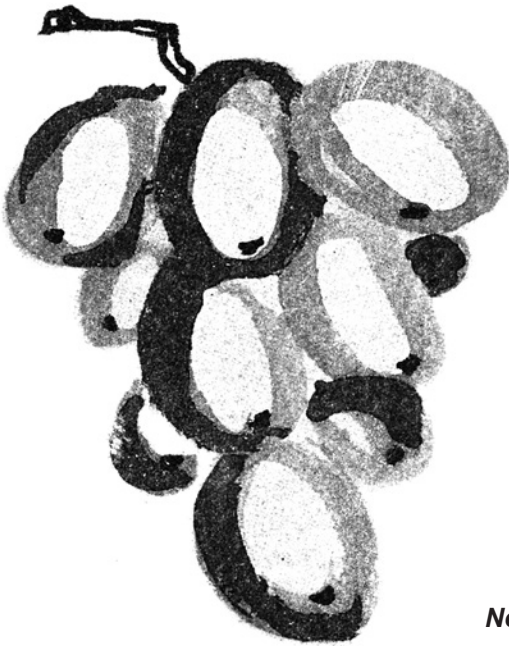
DZĪVOT BEZ VARDARBĪBAS

Mērķis: veicināt pārdomas un rīcību, kas saistīta ar dzīvi bez vardarbības.

Atslēgvārdi: sekas, konflikts, ķēriens, oļi, mierīgi, piekrauts, pārtvert, pārpilnība, īpašums, piedot, žests.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

**IZTURIES TIKAI TĀ,
KĀ TU VĒLĒTOS,
LAI IZTURAS
PRET TEVI...**



**... DARI TIKAI TĀ,
KĀ TU VĒLĒTOS,
LAI DARA CITI**
No grāmatas „Ūdens bērni”

Pārrunājiet, ko šie abi citāti nozīmē un cik tie 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...

Atceries kādu situāciju, kuru tu nožēlo, jo bijī vardarbīgs domās, vārdos vai darbos...

Iztēlojies sevi rīkojoties...

Ieraugi, kādas sekas tava rīcība atstāja uz citiem cilvēkiem... Un uz tevi pašu...

Klusībā lūdz piedošanu visiem iesaistītajiem cilvēkiem, arī sev, par to, ko nodarīji...

Sajūti, kā tevi ieskauj mīlestība un piedošana...

Iztēlojies sevi šajā situācijā, rīkojoties citādāk, lai nevienam, arī pats sev, nenodarītu pāri...

Atceries kādu situāciju, kurā tu kaut ko darīji, lai novērstu konfliktu...

Vai novērstu kaut ko sliktu, kas varēja notikt... Vai iztēlojies, ko tu būtu vēlējies izdarīt...

Iztēlojies, kā tu to dari... Sajūti gandarījumu par savu sasniegumu...

Iztēlojies, kā labais, ko tava rīcība radīja, izplatās kā sīki vilniši dīķī.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

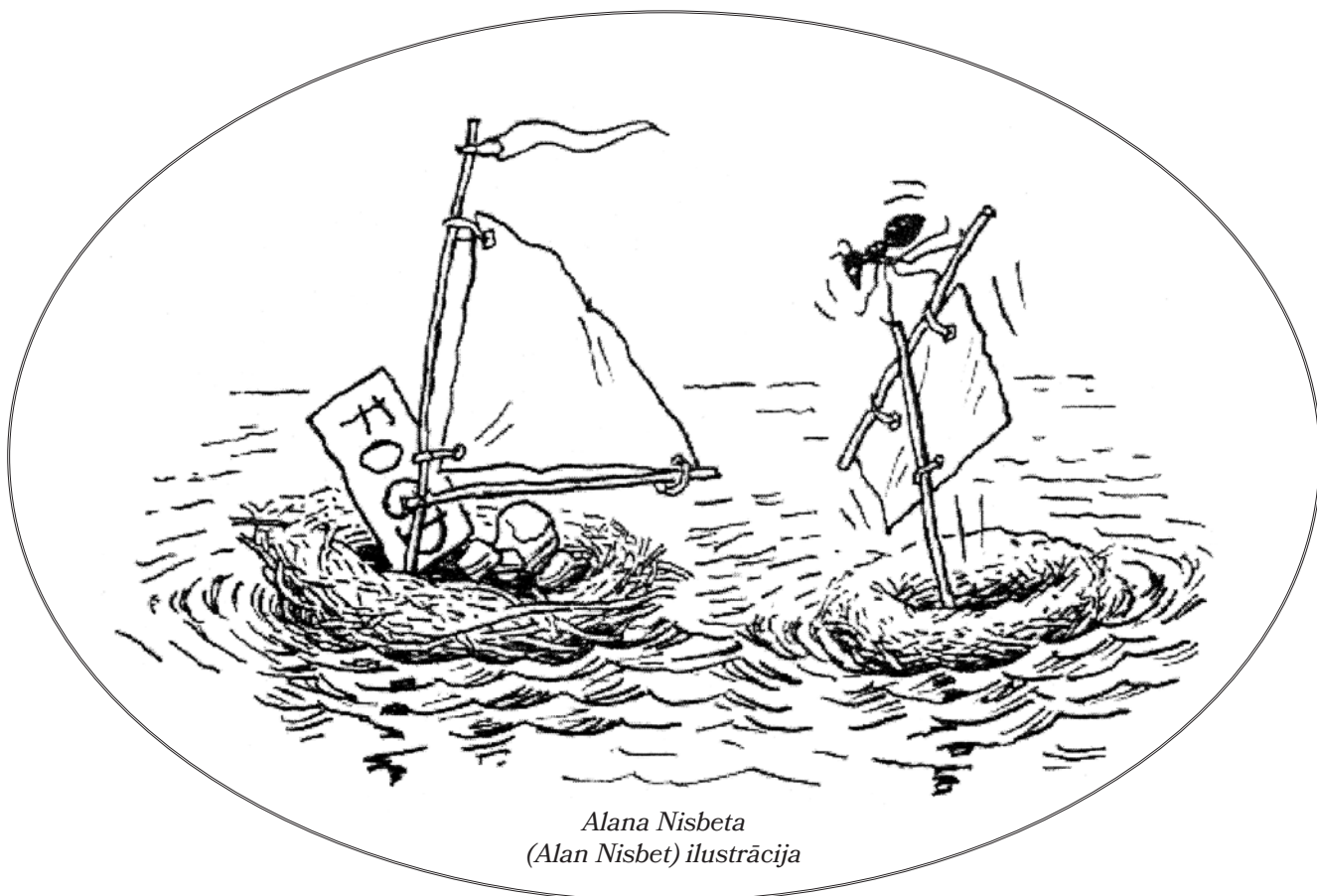
STĀSTS

BRĪNUMLAIVA

Autore: Tesa Hilmane (Tessa Hillman)

Kad man bija deviņi gadi, es dzīvoju laukos kopā ar mammu, tēti, brāli un māsu. Caur mūsu ciemu tecēja upīte, un es pavadīju daudz laika, spēlējoties pie ūdens, taisīdams no zāles stiebriem laiviņas un laizdams tās lejā pa straumi.

Mans brālis Sems, lai gan bija jaunāks, prata uztaisīt labākas laiviņas par mani. Viņam bija ķēriens savērpt zāli pareizajā formā, lai tā peldētu. Viņš piekrāva savas laivas pilnas ar sīkiem olišiem un sauca to par „kravu”. Tāpēc viņa laivas peldēja lēnāk. Manējās vienmēr ātri laidās lejup pa straumi un ieķērās niedrēs, vai arī vējš tās aiznesa upes vidū, kur tās nogrima, vai aizpeldēja prom tik ātri, ka drīz vien pazuda skatienam. Bet Sema laiviņas peldēja lēnām un mierīgi, droši un rāmi nesdamas savu kravu.



*Alana Nisbeta
(Alan Nisbet) ilustrācija*

Mēs mēdzām izdomāt dažādus stāstus par laivām. Viens no stāstiem bija par laivu, kas, piekrauta pilna ar precī, bija atpeldējusi no vietas, kur straume ietecēja platā upē.

Laiva bija īsta, pilna ar augļiem, dārzeņiem un dažādām noderīgām saimniecības precēm. Cilvēki, kuri pārtvēra laivu un pietauvoja to upes krastā, bija no ciemata, kurš karoja ar kaimiņu ciemu. Viņi cieta badu. Kaimiņu ciema iedzīvotāji kādā naktī bija uzbrukuši viņu ciematam un nodedzinājuši labības klēti un vairākas mājas. Tāpēc pārtikas bija ļoti maz.

Ieraugot laivu, viņi nodomāja, ka dievi ir atsūtījuši pārtikas krājumus, lai viņus izglābtu. Viņi ķērās pie laivas izkraušanas, un, lai cik daudz viņi no laivas izņemtu, tajā joprojām palika vairāk. Viņi ieraudzīja, ka viss vajadzīgais bija atrodams laivas krājumos. Neskaitot pārtiku, kas tur bija pārpilnībā, viņiem vajadzēja arī salabot uguns nodarītos postījumus ēkām, un viņi bija priecīgi atrast laivā kokmateriālus, instrumentus, āmurus un naglas. Tur bija arī gultas veļa un apģērbs – patiesībā viss, kas viņiem bija vajadzīgs. Viņi līksmoja par brīnumaino laivu. Viņi sasauca sapulci, lai nolemtu, ko darīt.

„Ir vēl tikai viena lieta, kas mums ir nepieciešama,” sacīja gudrs ciema sirmgalvis. „Un tas ir miers. Ja mums būs miers, mēs varēsim turpināt dzīvot savā ciemā, nebaidoties, ka mūsu jauno īpašumu kāds atņems. Bet vai laiva to varēs mums dot?”

„Kā gan laiva mums iedotu mieru?” kāds iejautājās. „Tā var darīt brīnumus, bet tikai mēs paši varam radīt mieru.”

„Mums ir jāiet un jārunā ar kaimiņu ciema iedzīvotājiem, un jānoslēdz ar viņiem miers,” sacīja gados vecāka sieviete, kura klusām bija klausījusies sarunā. „Mums ir jāpiedod viņiem, ko mums ir nodarījuši, un jālūdz piedošana par tām sliktajām lietām, ko mēs nodarījām viņiem, un jādalās mūsu jauniegūtajā bagātībā ar viņiem. Uzdāvināsim viņiem pusi no visa, ko esam ieguvuši, ar šo draudzīgo žestu apliecinot, ka mūsu nodomi ir patiesi. Pēc tam mēs visi varēsim dzīvot mierā.”

Un viņi tā arī izdarīja. Un tik ilgi, cik abi ciemi dalījās viens ar otru iegūtajā bagātībā, viņi dzīvoja draudzīgi.

* * * * *

Mēs ar Semu priecājamies par ciema iedzīvotājiem no šī stāsta, bet mums pašiem ne vienmēr izdevās dzīvot saskaņā ar viņu pieņemto lēmumu un saglabāt sevī mieru.

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu mēs iedosim šim stāstam?
2. Kāda bija ciema iedzīvotāju problēma?
3. Ko ciema iedzīvotāji darīja, lai atrisinātu savu problēmu?
4. Kā tu domā, kāpēc zēns teica, „mums pašiem ne vienmēr izdevās dzīvot saskaņā ar viņu pieņemto lēmumu...”?
5. Ko mēs varam darīt, lai saglabātu mieru sevī?
6. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
7. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
8. Ko šis stāsts tev nozīmē?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

LAIVA VIĻŅOJAS UN VIĻŅOJAS

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

Laiva viļņojas un viļņojas *dziļajos ūdeņos*
Es cenšos turēties virs ūdens *dziļajos ūdeņos*
Mani mētā un svaida, griež apkārt un māca.

Laiva viļņojas un viļņojas *dziļajos ūdeņos*
Es cenšos turēties virs ūdens *dziļajos ūdeņos*
Es lokos un sasveros, slīkstu un šņukstu.

Laiva viļņojas un viļņojas *dziļajos ūdeņos*
Es cenšos turēties virs ūdens *dziļajos ūdeņos*
Es ligojos un griežos, palīdzu un mierinu.

Laiva viļņojas un viļņojas *dziļajos ūdeņos*
Es cenšos turēties virs ūdens *dziļajos ūdeņos*
Es saucu un pamāju, dziedu un glābju.

Laiva viļņojas un viļņojas *dziļajos ūdeņos*
Es cenšos turēties virs ūdens *dziļajos ūdeņos*
Es šūpojos un staigāju, smejos un runāju.

Laiva viļņojas un viļņojas
Laiva viļņojas un viļņojas

GRUPAS AKTIVITĀTE

Izveidojiet grupas pa pieci un dalieties idejās par šo apgalvojumu:

*Lai samazinātu vardarbību domās, vārdos un darbos šajā klasē
(vai skolā, vai sabiedrībā), mums ir... citiem ir...*

Pārrunājiet, kā lai „citi” uzzina to, ko jūs vēlaties no viņiem.

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Saikne ar lasīt un rakstīt prasmi: Palūdziet, lai katrs bērns uzraksta vēstuli klasesbiedriem, kas sākas ar vārdiem,

„Mīlie draugi, es rakstu šo vēstuli, lai pastāstītu, kā es vēlētos, lai pret mani izturas. Es vēlētos, lai pret mani izturas...”

Vēstule ir jāpabeidz ar vārdiem, *„Šodien, kad to uzrakstīju jums visiem, es, protams, apņemos tāpat izturēties arī pret jums.”*

Katrs bērns var skaļi nolasīt savu vēstuli pārējiem.

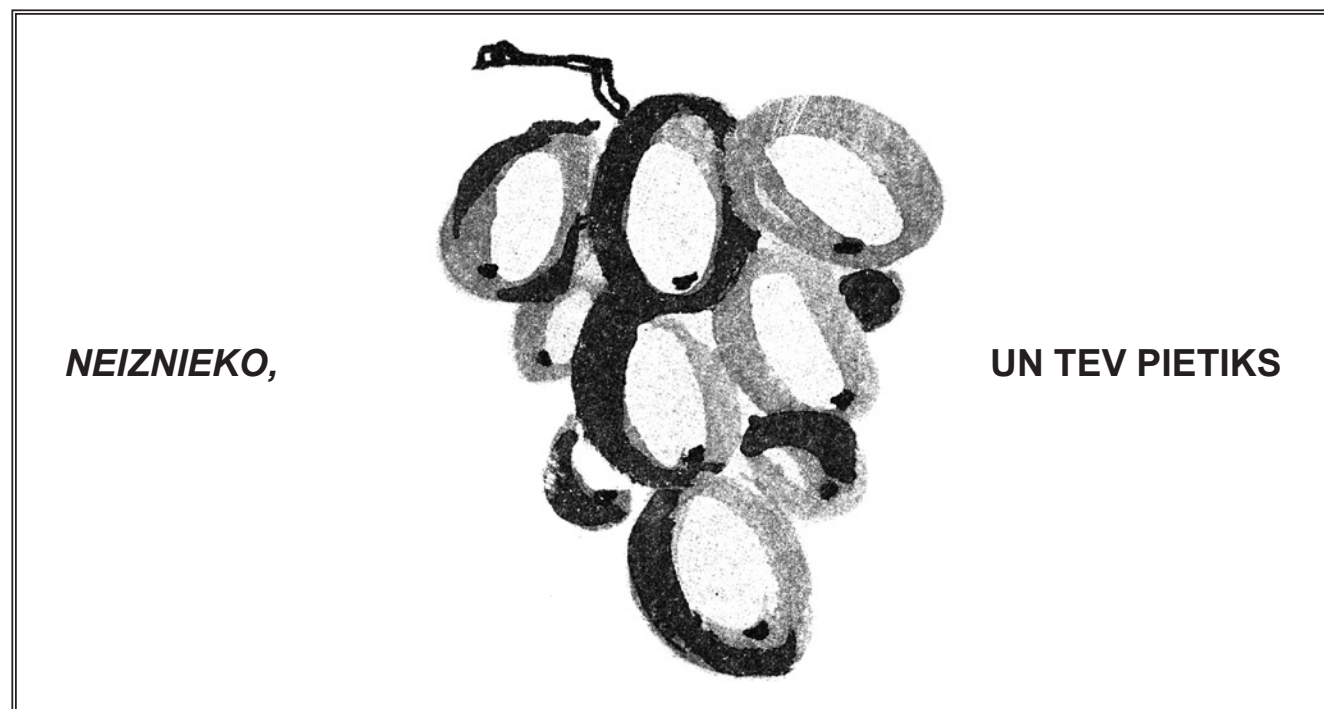
Piezīme skolotājam: Šis uzdevums ir noderīgs brīžos, kad ir radušās kādas domstarpības.

DZĪVOT, NEKO NEIZNIEKOJOT

Mērķis: veicināt pārdomas un rīcību, kā dzīvot, neko neizniekojot.

Atslēgvārdi: attāls, trūkums, apkārtne, mijiedarboties, harmoniski, apņēmies, godbijība, neapmierināts, komentāri, savstarpēji saistīts, izmantot, nelietderīgi tērēt, saglabāšana, stipendija.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA



Pārrunāji šī teiciena nozīmi.

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 kādu situāciju, kad tu redzēji, ka notiek kaut kas, kas nav pareizi...

Padomā par to, kā notiekošais ietekmēja visus, kas tur atradās...

Tas atstāja ietekmi arī uz tiem cilvēkiem, kas nebija klāt...

Atceries, ko tu darīji, lai novērstu situāciju, kas nebija pareiza...

Pat ja tavs paveiktais bija kaut kas neliels, jūties gandarīts par to...

Apsveic sevi un pārējos, kuri arī rīkojās kopā ar tevi...

Padomā par to, ko vēl tu būtu gribējis izdarīt... Iztēlojies, kā tu to izdari... Sajūties labi par šo rīcību un apsveic sevi...

Tagad iztēlojies kādu situāciju, kuru tu vēl neesi vērsis uz labu... Piedod sev par to, ka kaut kas nav pareizi... Iztēlojies, ka tu rīkojies, lai to vērstu uz labu... Jūties apmierināts ar rezultātu.

Lēnām atver acis... uzsmaidi blakussēdētājam.

STĀSTS

ŪDENS – DZĪVĪBAS DĀVANA

Autore: Vinifreda Metjūza (Winifred Matthews)

Nails dzīvoja attālā ciematā, kur bija ūdens trūkums un raža bija neliela. Ūdens bija ļoti vērtīgs, un dažkārt to nācās nest no tālienes. Gan Naila ciematā, gan apkārtējos ciematos ūdens tika izmantots saudzīgi. Ūdeni, kuru izmantoja mazgāšanai, pēc tam izmantoja, lai aplaistītu sakņu dārzu. Ūdeni, kuru izmantoja dārzeņu gatavošanai, pēc tam izmantoja, lai uzvārītu zupas buljonu. Tādējādi ūdens tika izlietots pareizi. Tas bija dzīvesveids.

Tā kā ūdens nebija daudz, raža, kas izauga, bija neliela, un pārtikas nepietika. Ciema iedzīvotājiem pēc iespējas labāk bija jāizmanto visi pieejamie pārtikas, ūdens un laika resursi. Lai izdzīvotu, nekas netika izniekots nelietderīgi. Viņi saskatīja vērtību it visā, visi strādāja un harmoniski mijiedarbojās ar dabu.

Nails bija gudrs zēns. Vienpadsmit gadu vecumā viņš saņēma stipendiju mācībām vienā no lielpilsētas skolām. Visi par to priecājās. Viņš bija pirmais zēns no ciemata, kurš dosies mācīties uz lielpilsētu. Vecākie ļaudis deva viņam gudrus padomus par to, kā uzvesties, lai viņš sekotu savas cienījamās ģimenes pēdās.



Beidzot pienāca ilgi gaidītā diena. Nails bija ļoti saviļņots, lai gan bēdājās, ka ilgi neredzēs savu ģimeni un draugus. Bet tas būs lielisks piedzīvojums un ļoti vērtīgs. Viņš bija apņēmis, ka, pabeidzis mācības, viņš strādās, lai uzlabotu dzīves līmeni savā ciemā.

Dzīvot lielpilsētā bija savādi. Viss bija tik liels. Visi likās tik bagāti, un viņiem piederēja daudz vairāk mantu, nekā viņš bija pieradis redzēt ciematā.

No sākuma Nails pret visu juta godbijību. Katru vakaru viņš apsēdās un klusām pārdomāja visu, ko šodien jaunu ir redzējis un iemācījies. Tik tālu viss bija labi, bet viņš bija šokēts, redzot, kā tiek izniekoti dārgie resursi, ko viņš un viņa ciema iemītnieki tik augstu vērtēja – ūdens, pārtika un laiks. Viņš pat nespēja noticēt tam, ko redzēja. Šķita, ka pilsētas iedzīvotājiem nerūp izšķērdība, un viņi pat neapzinājās to, cik viņi ir izšķērdīgi. Viņš juta arī to, ka daudzu cilvēku dzīvei trūka jēgas. Daudzi no viņa jauniegūtajiem draugiem interesējās tikai par jaunāko modi un izklaidēm. Viņiem visa bija vairāk nekā ciema iedzīvotājiem, bet viņi tāpat nebija apmierināti ar dzīvi. Viņi nenovērtēja lietas un bija izšķērdīgi.

Kad Nails kautrīgi ieminējās klasesbiedriem, ka viņiem nevajadzētu tik daudz ko izšķērdēt, viņi tikai atmeta ar roku viņa komentāriem un sacīja, lai viņš neuztraucas, jo visa ir gana, tāpēc tas nav svarīgi. Tas sarūgtināja Nailu, jo viņš zināja, ka tā ne vienmēr ir, un viņu attieksme pret dzīvi viņam lika justies neērti.

Viņš juta, ka viss dzīvē ir savstarpēji saistīts, un gan pret cilvēkiem, gan lietām ir jāizturas kā pret vērtību un ar cieņu. Viņš nolēma kaut ko darīt, lai mainītu viņu domas.

Naila iespēja atnāca, kad klasei tika dots uzdevums izveidot vides projektu pēc savas izvēles. Nails izvēlējās tematu „Ūdens”. Viņš uzrakstīja par to, kā ūdens tiek izmantots, un arī par to, kā tas tiek nelietderīgi tērēts, un ka ir nepieciešams saglabāt šo svarīgo resursu. Viņš parādīja, cik liela ir ūdens vērtība mūsu dzīvē, un kā var palīdzēt attālākiem ciematiem, kas cieš no ūdens trūkuma.

Naila projekts guva atzinību, un viņš saņēma apbalvojumu par rūpēm par vidi. Viņa raksts tika publicēts un adaptēts, un daudzi cilvēki sāka apzināties to, cik svarīgi ir saudzēt ūdeni. Viņš neaizmirsā arī to, ko, iegūstot savu pirmo stipendiju, bija apņēmis, un pēc vairākiem gadiem izveidoja fondu, lai palīdzētu ciematiem savā dzimtajā reģionā.

JAUTĀJUMI:

1. Kādu nosaukumu mēs iedosim šim stāstam?
2. Kāpēc ūdeni sauc par „dzīvības dāvanu”?
3. Kā ciemata iedzīvotāji, kur Nails bija uzaudzis, izmantoja ūdeni?
4. Ko Nails pamanīja, pārceļoties uz lielpilsētu?
5. Ko viņa klasesbiedri sacīja, kad viņš kautrīgi viņiem ierosināja nebūt tik izšķērdīgiem?
6. Kāpēc viņi tā teica?
7. Pastāsti, kāds bija Naila projekts par ūdeni?
8. Ko viņš bija apsolījis savam ciematam, dodoties prom, un kā viņš izpildīja savu solījumu, kad kļuva vecāks?
9. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
10. Ko šis stāsts tev nozīmē?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

ŪDENS

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

Kas šodien ir noticis ar ūdens krānu?
Tas ir izžuvis, un ūdens ir beidzies.

*Piedz.: Ūdeni, iedodiet ūdeni! Dodiet padzerties ūdeni.
Ūdeni, iedodiet ūdeni! Dodiet padzerties ūdeni.*

Es ļāvu tam vienkārši aiztecēt,
Un tērēju tik daudz katru dienu.

*Piedz.: Ūdeni, iedodiet ūdeni! Dodiet padzerties ūdeni.
Ūdeni, iedodiet ūdeni! Dodiet padzerties ūdeni.*

Tas bija gaidāms, ka tā notiks,
Un mēdza teikt, „Mūs sagaida sausums”.

*Piedz.: Ūdeni, iedodiet ūdeni! Dodiet padzerties ūdeni.
Ūdeni, iedodiet ūdeni! Dodiet padzerties ūdeni.*

Bet neviens tam neticēja,
Un domājām, cik absurdi tas ir.

*Piedz.: Ūdeni, iedodiet ūdeni! Dodiet padzerties ūdeni.
Ūdeni, iedodiet ūdeni! Dodiet padzerties ūdeni.*

Kas šodien ir noticis ar ūdens krānu?
Tas ir izžuvis, un ūdens ir beidzies.

Piedz.: Ūdeni, iedodiet ūdeni!
Dodiet padzerties ūdeni.
Ūdeni, iedodiet ūdeni!
Dodiet padzerties ūdeni.

(Atkārtot 2x)

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Izveidojiet grupas pa četri vai pieci un pārrunājiet idejas, kā samazināt ūdens patēriņu mājās un skolā.

Uzrakstiet ieteikumus uz lielas papīra lapas, kuru pēc tam varēs pielikt pie sienas.

Kad ir pagājušas 10 minūtes, viens pārstāvis no katras grupas pastāsta idejas pārējiem, un beigās tiek izveidots galīgais saraksts, ko pielikt pie sienas.

Izvirziet mērķi šīs idejas īstenot.

2. Zaļā aktivitāšu grāmata: Globālā ciemata spēle
(skat. *nākamo lapu*)

Papildu uzdevums / Saikne ar citiem mācību priekšmetiem:

Visa klase kopīgi uzzīmē zīmējumu, kur ir attēlota ideālā pasaule, kur resursi visiem ir pieejami līdzvērtīgi un nekas netiek izniekots.

Klases diskusija: Kā mēs varētu šo zīmējumu pārvērst īstenībā?

GLOBALĀ CIEMATA SPĒLE

no Zaļās aktivitāšu grāmatas

Satelīti var pārraidīt telefona, radio un televīzijas ziņojumus pa visu pasauli tikai dažās sekundēs, un cilvēki gandrīz uzreiz var uzzināt, kas notiek citā pasaules malā. Tādēļ pasaule tiek dēvēta par „globālo ciematu”. Kā šī ciemata iedzīvotājiem mums ir jāierauga un jāsaprot visa kopaina, ja vēlamies kaut ko darīt tajā vietā, kur atrodamies.

Šī spēle (kas ir paredzēta trīs līdz septiņiem spēlētājiem) palīdzēs jums labāk saprast, kādas ir vides problēmas pasaulē, kādi ir to cēloņi un sekas, un kādi risinājumi ir nepieciešami.

Vispirms nokopējiet nākamās divas lapas uz biezāka papīra. Izkrāsojiet kartītes ar krītiņiem vai flomāsteriem, kā parādīts krāsošanas vadlīnijās. Pēc tam lapas var pārklāt ar caurspīdīgu pašlīmējošu aizsargplēvi. Izgrieziet kartītes, sajauciet tās, un spēle var sākties.

SPĒLE

Spēles mērķis ir sakrāt pēc iespējas vairāk komplektus, kas sastāv no trīs kartītēm.

Izdaliet visas kartītes dalībniekiem.

Pirmais dalībnieks, kurš atrodas no kartīšu dalītāja pa kreisi, jautā pārējiem, vai kādam ir kartīte, ko viņš/-a vēlas sakrāt, uzdodot, piemēram, šādu jautājumu:

„Vai tu zini, kā atrisināt skābā lietūs problēmu?”

Ja kādam no spēlētājiem ir kartīte ar skābā lietūs risinājumu, viņš/-a skaļi izlasa atbildi un iedod kartīti pirmajam spēlētājam.

Ja viņam/ai nav šādas kartītes, viņš/-a atbild „Nē” un kārta pāriet pie viņa/-as.

Kad kāds no spēlētājiem ir sakrājis trīs kartītes no viena komplekta, viņš/-a noliek tās uz galda.

Ja spēli spēlē trīs dalībnieki, spēle beidzas, kad kādam no spēlētājiem vairs nav palikusi neviena kartīte. Pārējos gadījumos spēle turpinās tik ilgi, kamēr ir sakrāti visi kartīšu komplekti.

Uzvar tas spēlētājs, kurš ir sakrājis visvairāk komplektus.

SKĀBAIS LIETUS

CĒLOŅI

Sērskābe un slāpekļskābe, kas rodas no elektrostaciju, rūpnīcu un automašīnu izplūdes gāzēm un nonāk lietū.

SKĀBAIS LIETUS

SEKAS

Iet bojā koki un augi;
paaugstināts skābes līmenis ūdenī,
kura dēļ ezeros un upēs iet bojā
ūdens radības;

tiek bojātas ēkas;

tas ietekmē cilvēku barības ķēdi.

SKĀBAIS LIETUS

RISINĀJUMS

Likumi, kas ierobežo elektrostaciju,
rūpnīcu un automašīnu
piesārņojumu.

Atjaunojamo enerģijas resursu,
piemēram, vēja izmantošana.

OZONA CAURUMS

CĒLOŅI

Hlorfluorogļūdeņraža gāzes (HFO),
kas tiek izmantotas aerosolos un
daudzās saldēšanas iekārtās,
iznīcina ozona aizsargslāni zemes
atmosfērā.

OZONA CAURUMS

SEKAS

Kaitīgais ultravioletais saules
starojums, kas var izraisīt ādas vēzi
un apdraudēt augus un dzīvniekus,
nokļūst uz zemes.

OZONA CAURUMS

RISINĀJUMS

Ozonu iznīcinošu aerosolu un
hlorfluorogļūdeņraža gāzes (HFO)
izmantošanas pilnīga aizliegšana.

MEŽU IZNĪCINĀŠANA

CĒLOŅI

Skābais lietus iznīcina kokus.

Meži tiek izcirsti degvielas
ražošanas vai lauksaimniecības
zemes ierīkošanas nolūkos.

MEŽU IZNĪCINĀŠANA

SEKAS

Augsne izkalst un tiek aizpūsta,
veidojot tuksnešainas platības.

Cilvēki cieš badu.

Koki uzņem mazāk ogļskābās
gāzes.
Tiek izjaukta atmosfēras līdzsvars,
kas izraisa globālo sasilšanu un
plūdus.

MEŽU IZNĪCINĀŠANA

RISINĀJUMS

Lauksaimniecības un
mežizstrādes ierobežošana
lietusmežu teritorijās.

Bagātās pasaules pieprasījuma
samazināšana pēc gaļas un
cietkoksnes.

Koku stādīšanas plāns.

APDRAUDĒTA SAVVAĻAS DABA

CĒLOŅI

Mežu iznīcināšana lielāku
lauksaimniecības platību iegūšanai.

Vieglprātīga pesticīdu izmantošana
lauksaimniecībā.

Luksuspreču, piemēram, kažokādu
un ziloņkaula, tirdzniecība.

Eksotisko dzīvnieku tirdzniecība.

APDRAUDĒTA SAVVAĻAS DABA

SEKAS

Dzīvnieki zaudē savas
dabiskās mājvietas.

Sugu izmiršana.

Tiek sagrauta barības ķēde.

Mazāk resursu jaunu zāļu
pētījumiem.

APDRAUDĒTA SAVVAĻAS DABA

RISINĀJUMS

Starptautiska kontrole pār dzīvnieku
dabisko mājvietu iznīcināšanu.

Stingrāki likumi dzīvnieku
un to produktu tirdzniecībā.

Rezervātu, savvaļas parku un
dārzu ierīkošana.

DESTRUKTĪVAS LAUKSAIMNIECĪBAS METODES

CĒLOŅI

Pieprasījums pēc vairāk un „labākiem” pārtikas produktiem. Prioritāte ir lielāka peļņa, ātrums un efektivitāte, nevis dzīvnieku labklājība.

DESTRUKTĪVAS LAUKSAIMNIECĪBAS METODES

SEKAS

Ķīmikālijas no mākslīgā mēslojuma un pesticīdiem paliek pārtikas produktos un nokļūst ūdens krātuvēs. Tiek iznīcināta savvaļas daba. Cieš dzīvnieki. Palielinās saindēšanās risks ar pārtiku.

DESTRUKTĪVAS LAUKSAIMNIECĪBAS METODES

RISINĀJUMS

Zemes izmantošanas un pārtikas pārprodukcijas ierobežošana. Ilgtspējīga pieeja lauksaimniecībai. Organiskā mēslojuma un pesticīdu izmantošana. Stingrākas likumdošanas piemērošana lauksaimniecībai.

RADIOAKTĪVAIS PIESĀRŅOJUMS

CĒLOŅI

Atomieroču izmēģināšana un uzglabāšana. Kodoldegvielas piesārņojums. Kodolatkritumu transportēšana un izmešana. Nokalpojušu kodolelektrostaciju demontāža. Avārijas.

RADIOAKTĪVAIS PIESĀRŅOJUMS

SEKAS

Apdraudējums planētai no kodolkatastrofām, piemēram, Černobilas katastrofa Padomju Savienībā. Elektrostaciju piesārņojums. Jūras piesārņojums, un jūras dzīvo organismu bojāeja.

RADIOAKTĪVAIS PIESĀRŅOJUMS

RISINĀJUMI

Citu, atjaunojamo enerģijas resursu izmantošana. Globāla ieroču izmēģināšanas aizliegšana (it īpaši virszemē). Starptautiska kontrole pār atomenerģijas industrijas drošību, kodolatkritumu izmešanu un nokalpojušu kodolelektrostaciju demontāžu. Miers pasaulē.

RESURSU IZŠĶĒRDĒŠANA

CĒLOŅI

Dabas resursu izmantošana, nedomājot par to atjaunošanu. Īstermiņa plānošana, kuras mērķis ir ātras peļņas gūšana. Izšķērdība un uzskats, ka visu var izmest.

RESURSU IZŠĶĒRDĒŠANA

SEKAS

Dabas resursu pilnīgas izsīkšanas draudi. Dabiskā līdzsvara izjaukšana. Nabadzība un nabadzīgāks dzīvesveids, kas cilvēkus sagaida nākotnē.

RESURSU IZŠĶĒRDĒŠANA

RISINĀJUMI

Pārstrāde, it īpaši derīgo izrakteņu pārstrāde. Uzsvars uz to, lai ražotu ilglaiīgās lietas un tās salabotu, nevis izmestu. Vairāk pētījumu par atjaunojamajiem materiāliem.

Ļoti daudzas no šīm problēmām ir radījuši cilvēku alkātība.

**Mēs gribam izmantot planētas resursus savam labumam,
šeit un tagad.**

**Bet tādā veidā mēs nerūpējamies un nesaglabājam to,
kas ir radīts uz šīs skaistās planētas.**

Mūsu atbildība uz zemes ir, lai

„to koptu un sargātu”

(pirmā Mozus grāmata, Genesis, 2.15.)

KRĀSOŠANAS VADLĪNIJA

<i>Izkrāsojiet visus laukumus „CĒLOŅI”</i>	...	...	...	...	<i>gaiši zilus</i>
<i>Izkrāsojiet visus laukumus „SEKAS”</i>	...	...	...	...	<i>gaiši zaļus</i>
<i>Izkrāsojiet visus laukumus „RISINĀJUMS”</i>	...	...	...	...	<i>rozā</i>
<i>Izkrāsojiet visus laukumus „SKĀBAIS LIETUS”</i>	...	...	...	...	<i>sarkanus</i>
<i>Izkrāsojiet visus laukumus „OZONA CAURUMS”</i>	...	...	...	...	<i>oranžus</i>
<i>Izkrāsojiet visus laukumus „MEŽU IZNĪCINĀŠANA”</i>	...	...	...	...	<i>dzeltenus</i>
<i>Izkrāsojiet visus laukumus „SAVVAĻAS DABA”</i>	...	...	...	...	<i>zaļus</i>
<i>Izkrāsojiet visus laukumus „DESTRUKTĪVĀ LAUKSAIMNIECĪBA”</i>	...	...	...	...	<i>zilus</i>
<i>Izkrāsojiet visus laukumus „RADIOAKTĪVAIS PIESĀRŅOJUMS”</i>	...	...	...	...	<i>violetus</i>
<i>Izkrāsojiet visus laukumus „RESURSU IZŠĶĒRDĒŠANA”</i>	...	...	...	...	<i>pelēkus</i>

PIEZĪMĒM

PIEZĪMĒM

PIEZĪMĒM



ISBN 978-9934-8773-3-9



9 789934 877339