

Satja Sai izglītība cilvēciskajās vērtībās



NODARBĪBU PLĀNI

Vecumposms 4 – 5 gadi

Izglītības programma
rakstura un
emocionālās intelīgences
attīstībai

*Izstrādājusi: Kerola Aldermane
(Carole Alderman)*



*Pateicībā
Satja Sai, kurš māca
šīs cilvēciskās vērtības
un kurš mani iedvesmoja
sagatavot nodarbību
plānus bērniem
visā pasaulē.*

Šie nodarbību plāni ir jo īpaši piemēroti, ja mācību viela ir saistīta ar:

SOCIĀLAJĀM ZINĪBĀM
RELIGĪSKU IZGLĪTĪBU – Mācīšanos no reliģijas
ANĢĻU VALODU
DRĀMU
MŪZIKU
SKAITĻIEM UN CIPARIEM

Šie nodarbību plāni der arī mācīšanai par citu tematiku, piemēram, vēsturi un zinātni, ja mācīšanā izmanto uz vērtībām balstītu pieeju. Turklāt tie var būt īpaši noderīgi, mācot bērniem dažādas aktivitātes, piemēram, nedēļas dienas, vai arī aktivitātēs ar daudz lielāku skolēnu iesaistīšanos vietējā (t. i., skolas) un plašāku kopienu dzīvē.

VISI NODARBĪBU PLĀNI IR BALSTĪTI UZ CILVĒKAM PIEMĪTOŠĀM, POZITĪVĀM VĒRTĪBĀM. ŅEMIET VĒRĀ, KA ŠO GRĀMATU IETEICAMS IZMANTOT PĒC APMĀCĪBĀM, KURAS PRAKTISKĀ VEIDĀ SNIEDZ IZPRATNI PAR DAUDZIEM ASPEKTIEM, AR KURIEM JĀRĒĶINĀS, PIEMĒRAM, EMOCIJU APZINĀŠANĀS, JŪTĪGUMS UN PRASMES TIKT AR TO GALĀ. APMĀCĪBAS BISSE LTD. PIEEJAMAS BEZ MAKSAS.

© 2007 BISSE Limited

Atkārtots izdevums 2017. gadā ar nelieliem labojumiem.

Visas tiesības aizsargātas.

Neviena daļa no šīs publikācijas nedrīkst tikt reproducēta, uzglabāta datorā vai nodota jebkādā formā un veidā – elektroniskā, mehāniskā, kopētā, balss ierakstā vai kā citādāk – bez autortiesību turētāja iepriekšējas piekrišanas, izņemot lapas, ko skolotāji drīkst kopēt ierobežotā apjomā, ja tās ir paredzētas darbam nodarbībās un tās izmanto bērni.

No angļu valodas tulkojusi Aija Nīlendere

© 2018 Nodibinājums “Sokrata tautskola”

Izdevējs:

BISSE Limited

Holmbush House

North Street, Hellingly,

East Sussex BN27 4EE, England.

Mājas lapa: www.bisse.org.uk

Iespiedējs:

Nodibinājums “Sokrata tautskola”

Tālr.: (+371) 29463326

E-pasts: info@sokratatautskola.lv

Mājas lapa: www.sokratatautskola.lv

PATEICĪBAS

Esmu pateicīga visiem atbalstītājiem, kuri ir veltījuši savu laiku un talantus, neprasot samaksu, lai palīdzētu man sarakstīt šīs grāmatas. Jo īpaši saku paldies

stāstu tapšanā

Kristoferam Bārnzam (*Christopher Barnes*)
Sjūzenai Kefrijai (*Susan Caffery*)
Luīzei Kolinsai (*Louise Collins*),
BSc(Hons) PGCE
Tessai Hilmenai (*Tessa Hillman*),
BSc(Hons) PGCE
Hīmai Kemetai (*Hema Kamath*)
Džekī Robinsonei (*Jacqui Robinson*),
Dip.ED (pirmsskolas izglītība)
Post Grad.Dip. (praktiskā valodniecība)
Elizabetei Tatonai (*Elizabeth Tutton*)

par radošo darbu idejām

Enijai Kelegenai (*Anni Callaghan*),
BSc(Hons)
Sabrai Neižai (*Subra Nagiah*)

par dziesmām

Šri Satja Sai
Zitai Starkī (*Zita Starkie*),
MA(Ed)
Ričardam Breitveitam (*Richard Braithwaite*),
BA(Hons) Music, DipEd
Nikijai Gilbertai (*Nicky Gilbert*),
BA(Hons)
Sārai Džonai (*Sara John*)
Šjuartam Džounsam (*Stuart Jones*)

par aktivitātēm

Leslijai Annai Patrikai (*Leslie Ann Patrick*),
BA(Hons), PGCE,
Montessori Dip.
Džekī Robinsonei (*Jacqui Robinson*),
Dip.ED (pirmsskolas izglītība)
Post Grad.Dip. (praktiskā valodniecība)

par tehnisko atbalstu

Ganešam Joganatanam (*Ganesh Yoganathan*)

MĀCĪBU PLĀNA PIEMĒROŠANA SKOLĀS ANGLIJĀ UN VELSĀ

Satja Sai izglītības programma cilvēcisko vērtību attīstīšanai palīdz izveidot labu skolas ētосу un skolas psiholoģisko klimatu. Tā ir veidota tā, lai nodrošinātu, ka visi bērni jūtas piederīgi skolas videi, jūtas droši un novērtēti. Tās mērķis ir īstenot mācību plānu sākuma posmā šādā veidā:

- nodrošinot visiem bērniem iespējas gūt sekmes vidē, kurā bērns saņem uzmanību un jūtas novērtēts;
- bērnam atbalstot, sekmējot, veicinot un attīstot:
 - **personīgo, sociālo un emocionālo labsajūtu**, jo īpaši sekmējot skolā iekļaujošu ētосу un katram bērnam nodrošinot iespējas kļūt par novērtētu grupas un kopienas locekli, tādējādi veicinot spēcīga paštēla un pašnovērtējuma veidošanos;
 - **pozitīvas attieksmes un nostāju pret mācīšanos**, jo īpaši entuziasmu apgūt zināšanas un mācīties, kā arī pārliecību par savām spējām kļūt par veiksmīgu skolēnu;
 - **sociālās prasmes**, jo īpaši sniedzot iespējas, kas bērniem ļauj iemācīties sadarboties un harmoniski darboties līdzās vienam ar otru, kā arī klausīties vienam otram;
 - **uzmanības noturēšanas prasmes**, jo īpaši koncentrēšanās spēju, darbojoties katram pašam individuāli vai grupu darbā;
 - **valodas prasmes un komunikāciju**, nodrošinot visiem bērniem iespējas sarunāties un komunicēt visdažādākajās situācijās, atbildēt uz pieaugušo un vienaudžu jautājumiem, vingrināties ar jau esošo vārdu krājumu un to paplašināt, uzlabot komunikācijas prasmes un uzmanīgi klausīties;
 - **zināšanas un pasaules izpratni**, visiem bērniem sniedzot iespēju risināt problēmas, pieņemt lēmumus, eksperimentēt, prognozēt, plānot un uzdot jautājumus dažādās situācijās, kā arī izpētīt un uzzināt vairāk par savu vidi un viņu dzīvē nozīmīgiem cilvēkiem un vietām;
 - **radošu attīstību**, sniedzot iespēju visiem bērniem izzināt procesus un dalīties savās pārdomās, idejās un sajūtās caur dažādām mākslas, dizaina, tehnoloģijas, muzikālām, kustību, dejas, iztēles un lomu spēļu aktivitātēm.

SATURS – Darba plāns

Lpp.
6

<u>R1 nodarbība</u>	<u>Iepazīstināšana ar programmu</u>	
Mērķis:	Iepazīstināt ar piecām vērtībām un ieviest pamatnoteikumus	
Iesildīšanās:	“Sveiki!”	
Klusais laiks un diskusija		
Stāsta stāstīšana:	“Zivs kundzes skola”	
Dziesma:	“Piecas vērtības”	
Aktivitāte:	1. Spēle “Mīlestības nodošana tālāk” 2. Radošā darba lapa “Zvīnainā zivs”	
<u>R2 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Patiesība</u> <u>Pakārtotā vērtība: Jaunu lietu uzsākšana / Izvēle</u>	11
Mērķis:	Palīdzēt bērniem izdarīt izvēli un sākt jaunas lietas	
Iesildīšanās:	“Staigājošie milži”	
Klusais laiks un diskusija		
Stāsta stāstīšana:	“Kā sākt lidot”	
Dziesma:	“Putniņš”	
Aktivitāte:	1. Mācāmies izvēlēties 2. Mākslas darba lapa “Zīmē apkārt punktiņiem un izkrāso putnu!”	
<u>R3 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Patiesība</u> <u>Pakārtotā vērtība: Patiesības teikšana</u>	15
Mērķis:	Palīdzēt bērniem saprast, ka viņi skolā drīkst teikt patiesību	
Iesildīšanās:	“Staigājošie milži”	
Klusais laiks un diskusija		
Stāsta stāstīšana:	“Lizas meli”	
Dziesma:	“Viens, divi”	
Aktivitāte:	Radošais darbs: apzīmēt savu mapi	
<u>R4 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Patiesība</u> <u>Pakārtotā vērtība: Godīgums / Tava kārta, mana kārta</u>	19
Mērķis:	Sekmēt godīguma izjūtas attīstību bērnos un veicināt izpratni par sadarbību, izpalīdzību un darbības veikšanu, sagaidot savu kārtu.	
Iesildīšanās:	“Staigājošie milži”	
Klusais laiks un diskusija		
Stāsta stāstīšana:	“Mazā, sarkanā vistiņa”	
Dziesma:	“Vecajam fermerim bija ferma” (pielāgota versija)	
Aktivitāte:	1. Mākslas darba lapas: trafareti dzīvnieku masku taisīšanai 2. Lomu spēle	
<u>R5 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Patiesība</u> <u>Pakārtotā vērtība: Zinātkāre</u>	29
Mērķis:	Iedvesmot bērnus būt zinātkāriem par pasauli	
Iesildīšanās:	“Staigājošie milži”	
Klusais laiks un diskusija		
Stāsta stāstīšana:	“Ziloņa snukis”	
Dziesma:	“Ja Tev nesanāk ar pirmo reizi”	
Aktivitāte:	Mākslas darba lapa “Nosauc ziloņa ķermeņa daļas!”	
<u>R6 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Patiesība</u> <u>Pakārtotā vērtība: Sevis novērtēšana un sevis apzināšanās</u>	33
Mērķis:	Veicināt spēju domāt par prāta/ķermeņa dažādību. Apzināties un novērtēt sevi.	
Iesildīšanās:	“Staigājošie milži”	

Klusais laiks un diskusija			
Stāsta stāstīšana:	“Skaistais kāpurs”		
Dziesma:	“Es esmu tāds, kāds esmu”		
Aktivitāte:	1. Mūzika un kustības 2. Mākslas darba lapas “Kas es esmu?” (uzzīmēt savu ķermeni / sajūtas)		
R7 nodarbība	Vērtība: Mīlestība	Pakārtotā vērtība: Dāsnums	37
Mērķis:	Apzināties, ka jūtamies labāk, kad esam dāsni un dalāmies.		
Iesildīšanās:	“Elpojošā čūska”		
Klusais laiks un diskusija			
Stāsta stāstīšana:	“Labākā Ziemassvētku dāvana pasaulē”		
Dziesma:	“Dot, dot, dot”		
Aktivitāte:	1. Mākslas darba lapa “Izkrāso Ziemassvētku vecīti!” 2. Radošais darbs: kustīgie Ziemassvētku rotājumi		
R8 nodarbība	Vērtība: Mīlestība	Pakārtotā vērtība: Domāšana par citiem / dalīšanās	43
Mērķis:	Mācīties domāt par citiem cilvēkiem un mācīties dalīties		
Iesildīšanās:	“Elpojošā čūska”		
Klusais laiks un diskusija			
Stāsta stāstīšana:	“Vilciens”		
Dziesma:	“Dalīšanās”		
Aktivitāte:	1. Darba lapa “Skaitīšanas spēle” 2. Zīmēšana un darbības ar skaitļiem		
R9 nodarbība	Vērtība: Mīlestība	Pakārtotā vērtība: Attiecības	47
Mērķis:	Palīdzēt bērniem apzināties un novērtēt mātes vai aprūpētāja mīlestību, kas ietver arī nepieciešamību bērnu virzīt un aizsargāt. Rūpes par savu drošību.		
Iesildīšanās:	“Elpojošā čūska”		
Klusais laiks un diskusija			
Stāsta stāstīšana:	“Džeina bēg no mājām”		
Dziesma:	“Kad es mīlu savu māmiņu”		
Aktivitāte:	Darba lapa “Ko mana māmiņa dara manā labā?”		
R10 nodarbība	Vērtība: Mīlestība	Pakārtotā vērtība: Laipnība	51
Mērķis:	Veicināt bērnu spēju domāt par laipnības nozīmi un par to, kā mēs jūtamies, ja kāds ir nelaipns.		
Iesildīšanās:	“Elpojošā čūska”		
Klusais laiks un diskusija			
Stāsta stāstīšana:	“Mārīte”		
Dziesma:	“Sāc dienu ar mīlestību!”		
Aktivitāte:	Māksla un radošais darbs “Laipnības koks”		
R11 nodarbība	Vērtība: Mīlestība	Pakārtotā vērtība: Draudzība	55
Mērķis:	Veicināt bērnu spēju domāt par to, kā mēs veidojam draudzību.		
Iesildīšanās:	“Elpojošā čūska”		
Klusais laiks un diskusija			
Stāsta stāstīšana:	“Tuvojas pavasaris”		
Dziesma:	“Atrodi jaunus draugus”		
Aktivitāte:	1. Diskusija “Draugi” 2. Māksla un radošais darbs: kartiņa draugam		

<u>R12 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Pakārtotā vērtība: Pašcieņa un pašvērtība</u>	59
Mērķis:	Apdomāt, kā katrs sevi izjūt un cik svarīgi ir justies droši. Mācīties par sevi pastāvēt, nenodarot citiem pāri.		
Iesildīšanās:	Spēle ar zvaniņu		
Klusais laiks un diskusija			
Stāsta stāstīšana:	"Alī atrod draugu"		
Dziesma:	"Es tev uzsmaidu"		
Aktivitāte:	1. Pārrunāt cilvēciskās vērtības, kas redzamas plakātā pret citu apcelšanu 2. Mākslas darbs "Ali un Sems ir draugi" 3. Drāma "Izspēlē stāstu!"		
<u>R13 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Pakārtotā vērtība: Drošība</u>	63
Mērķis:	Pārrunāt, kā es varu saglabāt mieru kritiskās situācijās. Pārrunāt ugunsdrošības jautājumus, par ierīču un iekārtu drošu izmantošanu utt. Miera saglabāšana.		
Iesildīšanās:	Spēle ar zvaniņu		
Klusais laiks un diskusija			
Stāsta stāstīšana:	"Skudras"		
Dziesma:	"Apstājies, skaties un ieklausies!"		
Aktivitāte:	1. Mūzika un kustības 2. Mākslas un radošais darbs: "Zidpapīra ugunskurs"		
<u>R14 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Pakārtotā vērtība: Līdzsvarots dzīvesveids</u>	67
Mērķis:	Pārrunāt, kā katrs izmanto savu laiku. Nedēļas dienu apguve.		
Iesildīšanās:	Spēle ar zvaniņu		
Klusais laiks un diskusija			
Stāsta stāstīšana:	"Diena, kad saplīsa televizors"		
Dziesma:	"Miers, mīlestība, prieks"		
Aktivitāte:	Darba lapas: nedēļas vingrojumu tabula		
<u>R15 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Pakārtotā vērtība: Optimisms</u>	71
Mērķis:	Palīdzēt bērniem veidot pozitīvu attieksmi pret dzīves priekiem un bēdām		
Iesildīšanās:	Spēle ar zvaniņu		
Klusais laiks un diskusija			
Stāsta stāstīšana:	"Ne viss ir slikti"		
Dziesma:	"Dziesma par patiesumu"		
Aktivitāte:	1. Sarokošanās spēle 2. Diskusija par vilšanos		
<u>R16 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Pakārtotā vērtība: Pateicība</u>	74
Mērķis:	Pārrunāt, par ko mēs esam pateicīgi savā dzīvē		
Iesildīšanās:	Spēle ar zvaniņu		
Klusais laiks un diskusija			
Stāsta stāstīšana:	"Sienāzīte Grēta ir pateicīga"		
Dziesma:	"Mēs esam pateicīgi"		
Aktivitāte:	Mākslas un radošais darbs: Pateicības kartiņas "Sienāzīte Grēta un Taureņa jaunkundze"		

<u>R17 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Pakārtotā vērtība: Rūpes par sevi</u>	78
Mērķis:	Izglītot par ēdiena un zobu tīrīšanas nozīmi, kas ir daļa no rūpēm par sevi	
Iesildīšanās:	Krokodila spēle	
Klusais laiks un diskusija		
Stāsta stāstīšana:	“Tomijs un Tobijs”	
Dziesma:	“Saglabājam tīrību”	
Aktivitāte:	1. Spēle: šarādes / lomu spēle par tēmu “Lietas, ko es protu darīt” 2. Mākslas darbs “Izkrāso Tomiju un zobu pastas tūbiņu Tobiju!”	
<u>R18 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Pakārtotā vērtība: Izpalīdzība</u>	82
Mērķis:	Vairot izpratni par to, cik svarīgi ir rūpēties par savu vidi un būt izpalīdzīgam	
Iesildīšanās:	Krokodila spēle	
Klusais laiks un diskusija		
Stāsta stāstīšana:	“Izpalīdzīgās rociņas”	
Dziesma:	“Dziesmiņa par ķermeni”	
Aktivitāte:	1. Tabula ar ikdienas darbiņiem skolā 2. Mākslas darbs “Rokas ir tam, lai palīdzētu.”	
<u>R19 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Pakārtotā vērtība: Tīrības ievērošana</u>	86
Mērķis:	Rosināt bērnus domāt par to, kā ievērot tīrību mājās / skolā	
Iesildīšanās:	Krokodila spēle	
Klusais laiks un diskusija		
Stāsta stāstīšana:	“Harijs kārto savas mantas”	
Dziesma:	“Mēs dejojām apkārt vērtību kokam”	
Aktivitāte:	1. Diskusija “Kā ievērot tīrību mājās / skolā?” Darba lapa “Dienasgrāmata ar uzlīmju tabulu” 2. Mākslas darbs “Ievēro tīrību!”	
<u>R20 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Pakārtotā vērtība: Laipnība un cieņa</u>	90
Mērķis:	Sekmēt izpratni par to, cik svarīgi ir cienīt citus un būt laipnam	
Iesildīšanās:	Krokodila spēle	
Klusais laiks un diskusija		
Stāsta stāstīšana:	“Lielais, stiprais putns”	
Dziesma:	“Mūsu mazie darbiņi”	
Aktivitāte:	1. Spēle “Kaķis un pele” 2. Diskusija par labām manierēm 3. Mākslas darba lapa “Uzraksti pieklājības vārdus, ko saka Strauss un pele!”	
<u>R21 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Pakārtotā vērtība: Dari tik labi, cik spēj</u>	95
Mērķis:	Vairot izpratni par to, cik svarīgi ir censties darīt darbus mājā un skolā	
Iesildīšanās:	Krokodila spēle	
Klusais laiks un diskusija		
Stāsta stāstīšana:	“Darīt tik labi, cik vien spēju”	
Dziesma:	“Labs, labāks, vislabākais”	
Aktivitāte:	1. Ikdienas darba lapa “Brīdis, kad es centos no sirds, bija...” 2. Mākslas un radošā darba lapa “Glezna ar taureni”	

<u>R22 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Nevardarbība</u> <u>Pakārtotā vērtība:</u> Rūpes par citām kultūrām un kopienām	99
Mērķis:	Padomāt par to, cik cilvēki ir atšķirīgi.	
Iesildišanās:	“Vecmāmiņas koki”	
Klusais laiks un diskusija		
Stāsta stāstīšana:	“Dzimšanas dienas ballīte”	
Dziesma:	“Mazliet mīlestības”	
Aktivitāte:	1. Priekšmeti no citām valstīm 2. Mākslas darba lapa “Izkrāso cilvēkus no dažādām pasaules valstīm!”	
<u>R23 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Nevardarbība</u> <u>Pakārtotā vērtība:</u> Rūpes par dabu	103
Mērķis:	Rosināt domāt par gadalaikiem un gada ciklu Nepieciešamība rūpēties par apkārtējo vidi un citām dzīvām būtnēm	
Iesildišanās:	“Vecmāmiņas koki”	
Klusais laiks un diskusija		
Stāsta stāstīšana:	“Nīla dārzs”	
Dziesma:	“Rūpēsimies!”	
Aktivitāte:	1. Mākslas darba lapa “Izkrāso bruņurupuci Lēniņo!” 2. Mākslas un radošais darbs “Salātu dārzs”	
<u>R24 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Nevardarbība</u> <u>Pakārtotā vērtība:</u> Cieņa pret dzīvniekiem	107
Mērķis:	Veicināt bērnu spēju domāt par to, cik svarīgi ir rūpēties un būt laipniem pret dzīvniekiem	
Iesildišanās:	“Vecmāmiņas koki”	
Klusais laiks un diskusija		
Stāsta stāstīšana:	“Spots saņem drosmi izteikt savas domas”	
Dziesma:	“Mīlēsim dzīvniekus”	
Aktivitāte:	1. Spēle “Dzīvnieki” 2. Šarādes “Uzmini, kuram dzīvniekam pieder šī skaņa!”	
<u>R25 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Nevardarbība</u> <u>Pakārtotā vērtība:</u> Rūpes par apkārtējo vidi	111
Mērķis:	Veicināt bērnu spēju domāt par to, cik svarīgi ir neizniekot ūdeni.	
Iesildišanās:	“Vecmāmiņas koki”	
Klusais laiks un diskusija		
Stāsta stāstīšana:	“Ūdens”	
Dziesma:	“Mūsu pasaule”	
Aktivitāte:	1. Gadalaiku pulkstenis: izdekorēt dabas stūrīti. 2. Mākslas un radošais darbs “Gadalaiku pulkstenis”.	
<u>R26 nodarbība</u>	<u>Vērtība: Nevardarbība</u> <u>Pakārtotā vērtība:</u> Atkritumu šķirošana un nepiesārņošana	115
Mērķis:	Veicināt bērnu spēju domāt par to, cik svarīgi ir nepiesārņot vidi.	
Iesildišanās:	“Vecmāmiņas koki”	
Klusais laiks un diskusija		
Stāsta stāstīšana:	“Zaļais autobuss”	
Dziesma:	“Iedzīvinām vērtības”	
Aktivitāte:	Daba mūs pabaro: kressalātu stādīšana	

IEVADNODARBĪBA

katra mācību gada sākumā

Mērķis: Iepazīstināt bērnus ar piecām vērtībām un palīdzēt viņiem tās izprast, kā arī ikdienā darboties saskaņā ar šīm piecām mācību komponentēm. Mācīt bērniem atpazīt, kā viņu uzvedība ietekmēs citus. Ieklausīties citos, spēlēties un darboties sadarbībā vienam ar otru, cienīt atšķirīgo, rūpēties vienam par otru un nepazemot citus.

Atslēgvārdi: uzvedība, plāpīgums, briesmas, ekskursija, gaidpilns, bārenis, neveiksmīgs

Integrētais mācību priekšmets: matemātika – šajā nodarbībā un arī turpmāk.

Nepieciešamie materiāli:

- Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēta dziesma
- Zivs attēla kopija katram bērnam
- Krāsains celofāna papīrs, līme un šķēres

Šos 26 nodarbību plānus var izmantot nenoteiktā secībā, nodarbību izvēloties atbilstoši grupiņas vajadzībām, bet ir jāsāk ar šo ievadnodarbību. Jebkuras nodarbības plānu var izmantot atkārtoti, un tas var būt garīgs pamats, kas aizved pie citām tēmām vai aktuāliem notikumiem. Nodarbības komponentes var izmantot visas dienas garumā, bet ne obligāti visas vienlaicīgi. Tādējādi skolotājs var izmantot nodarbību plānu visefektīvākajā veidā kā daļu no integrētās mācību programmas.

Kursa ievads

Izskaidrot, ka šīs nodarbības ir par vērtībām, kas ikvienam palīdz dzīvot laimīgāk un labāk, kā arī mācīt apzināties, ka ikviens bērns ir vērtība.

Pamatnoteikumu ieviešana

Lai efektīvi izveidotu uz sadarbību un savstarpēju cieņu vērstu emocionālo vidi, visus bērnus kopīgi aicina pārrunāt, kā viņi viens pret otru izturēsies.

Jaunākiem bērniem pietiek ar trīs noteikumiem, kas varētu būt šādi:

- runāt pa vienam;
- kad viens runā, pārējie cieņpilni klausās;
- priecāties paši un nebojāties citiem prieku.

Ja bērni veic darbu grupā, mēģiniet nodrošināt, ka ikviens:

- jūtas novērtēts;
- ir iedrošināts aktīvi iesaistīties;
- izmanto humoru tādā veidā, kas neaizskar citus.

Grupiņas noteikumi – RPPI:

R – rūpes par tiem, kas Tev ir blakus šobrīd un ikdienā;

P – pieņemt citus tādus, kādi viņi ir;

P nozīmē patiesumu – nemānīt un nemelot;

I – ikviens čakli strādā un vienmēr vismaz pamēģina.

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

Sveiks!

Viens bērns pieceļas kājās, iet apkārt pa apli un izvēlas kādu no biedriem, kuram saka: “Sveiks! Mani sauc ...” Tad viņš apsēžas uzrunātā bērna vietā un sakrusto viņam/viņai rokas. Savukārt uzrunātajam bērnam jāceļas kājās un jāturpina spēle pa apli, sasveicinoties ar “Sveiki! Mani sauc...” ar kādu citu bērnu aplī, kuram rokas vēl nav sakrustotas. Spēlē, līdz visi bērni ir tikuši pie vārda. Pārliecinieties, ka visi piedalās un neviens bērns netiek izlaists.

KLUSAIS LAIKS

Nodarbību plānos Klusā laika vingrinājums ir vairāk sākuma daļā, vēl pirms stāsta, taču to var izpildīt arī jebkurā citā brīdī nodarbības laikā pēc skolotāja ieskatiem, ņemot vērā bērnu vecumu un spējas.

Izskaidrot bērniem, ka nodarbībā ir iekļauts kāds vingrinājums, kas ir ļoti vērtīgs un patīkams un kas viņiem palīdzēs labāk mācīties un būt laimīgākiem. Izpildot vingrinājumu, ir jābūt klusiem un jāklausa, jo īpaši pievēršot uzmanību skaņām un iekšējām sajūtām.

1. solis: Apsēdies ērtā pozā uz krēsla vai uz grīdas ar sakrustotām kājām.

2. solis: Skaitīt vai dziedāt šādas rindas:

Es kustinu roku pirkstus,
Es kustinu kāju pirkstus,
Es kustinu elkoņus,
Es kustinu degunu.
Tagad viss, kas var kustēties,
Ir aizbēdzis prom,
Es emu tik mierīgs, cik vien varu būt.

3. solis: Pārliecinies, vai mugura ir taisna un zods nedaudz pastiepts uz augšu.
Aizver acis.

Ievelc dziļu elpu un uz izelpu atbrīvojies.

4. solis: Izelpo visas sajūtas, kas nav patīkamas vai šķiet neomulīgas: piemēram, sajūtu, ka esi nobijies / dusmīgs / bēdīgs.

Ļauj, lai visas sajūtas, kas Tevi satrauc, aizslīd projām...

Sajūti sevī mieru un mīlestību pret visiem un sevi pašu.

5. solis: Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ grupiņā, lēnām atver acis un izstaipies.

6. solis: Pasmaidi blakus sēdošajam.

Diskusija

Kādus trokšņus Tu dzirdēji? Pārrunāji to.

Par ko Tu domāji, kad sēdēji klusumā?

Kā Tu juties?

Pacel roku, ja Tev Klusais laiks patika.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

ZIVS KUNDZES SKOLA

Zivs kundze veda savas klases bērnus uz svinīgo zāli. Šodien viņai ir jāpaziņo, kuri desmit bērni būs tie laimīgie un varēs doties izbraukumā uz Varenā jūras vēža spēļu laukumu. Šo ekskursiju rīkoja Zvejniecības nodaļa, kura skolotājiem lūdza no katras klases izvēlēties desmit bērnus ar vislabāko uzvedību. Tas bija grūts uzdevums, jo visi bērni uzvedās diezgan labi, tāpēc daudzas zivtiņas beigās būs vīlušās. Varenā jūras vēža spēļu laukumā bija visaizraujošākās izklaides, kioski un daudz citu interesantu lietu.

Zivs kundze ieskatījās jauno zivtiņu gaidpilnajās sejās. Katrs skolēns cerēja, ka starp desmit labākajiem tiks nosaukts tieši viņa vārds. Nosauca desmit vārdus un desmit ļoti laimīgas zivtiņas iznāca priekšā. Pārējās zivtiņas centās, cik nu varēja, neizskatīties pārāk noskumušas un priecāties par saviem biedriem, kuri varēs doties ekskursijā. Taču viena no zivtiņām, kuru neizvēlējās starp labākajām, to uztvēra īpaši bēdīgi. Viņa raudāja mazas zivs asaras. Viņa bija centusies uzvesties labi un būt viena no izredzētajām zivīm, taču šai zivtiņai piemita plāpīgums, ar ko viņa mūždien iekūlās nepatikšanās. Viena no izredzētajām zivtiņām vārdā Samijs juta līdzīgu bēdīgajai zivtiņai un pacēla savu asti.

„Jā, Samij, ko Tu gribi teikt?”

„Zivs kundze, es vēlos, lai Rokijs dodas uz spēļu laukumu manā vietā.”

Skolotāja un visa pārējā klase aizturēja elpu. Visi bija ļoti pārsteigti, jo Samijs bija tāda zivtiņa, kas klasē citus pazemoja un gandrīz pret visiem bija nelaipns. Viņš bija ļoti mainījies uz labo pusi, kopš Zivs kundze viņiem lasīja pasakas cilvēcisko vērtību nodarbībās par laipnību pret citiem. Samijs paskaidroja citiem, ka Rokijs ir bārenis un viņa aprūpētājam nekad nebija laika Rokiju kaut kur vest. Samijs piebilda, ka viņš ir laimīgs par to, ka viņam ir vecāki, kas viņu visur ir veduši, turklāt viņš jau ir bijis Varenā jūras vēža spēļu laukumā.

Klasei bija ļoti paveicies, ka viņu skolotāja bija Zivs kundze. Viņa tiem deva daudz mīlestības un sapratnes. Nebija viegli būt zivij. Tumšajos jūras dibena stūros uzglūnēja visdažādākās briesmas. Zivs kundze smaidīja, redzēdama, ka viņai tagad ir pierādījums tam, ka cilvēcisko vērtību mācīšana ir vajadzīga un ka skolēns tādā veidā var mainīt savu raksturu. Turklāt visai pārējai klasei bija piemērs, ka nevēlamu uzvedību ir iespējams mainīt.

JAUTĀJUMI

1. Kāda bija sajūta, noklausoties šo stāstu?
2. Kāpēc Rokijs raudāja?
3. Kāpēc klase bija pārsteigta par Samija piedāvājumu?
4. Kāpēc Zivs kundze bija laimīga par Samija piedāvājumu?
5. Vai Samijs vienmēr ir tā rūpējies par citiem?
6. Kas, jūsuprāt, lika mainīties Samijam un pārstāt pazemot citus?
7. Kā jūs domājat: vai Samijs tagad būs laimīgāks?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

Piecas vērtības

Ir piecas vērtības, ko nevar redzēt;
Piecas vērtības – tas esi tu un es.
Pirmā ir patiesība, kas zvana iekšā tā kā zvaniņš.
Otrā – mīlestība, kas aicina dot, nevis slēpt.
Trešā – miers, ko jūtam, kad prāts ir pavisam kluss.
Ceturtā ir pareiza rīcība:
Gan tad, ja neviens to neredz, gan tad, ja uz tevi skatās.
Piektā ir nevardarbība,
Kas nozīmē laipnību
Darbos, vārdos un mūsu prātā.

(Šo dziesmu var izpildīt ar kustībām)

GRUPAS NODARBĪBA

1. Spēle “Mīlestības nodošana tālāk”

Bērni stāv aplī sadevušies rokās, un skolotāja lūdz vienam bērnam maigi paspiest roku tam bērnam, kas stāv bērnam labajā vai kreisajā (pēc bērna izvēles) pusē un pasmaidīt viņam. Veicot šo darbību, bērns var domāt par otru cilvēku kādu mīlošu domu. Tālāk tas bērns, kuram paspieda roku, pasmaida un padomā kādu mīlošu domu par to bērnu, kas stāv viņam blakus, līdz rokas paspiešana un uzsmaidīšana ir apgājusi apli. Skatieties, kā mīlestība ceļo pa apli.

Kā alternatīvu skolotājs pēc saviem ieskatiem var izmantot kādu priekšmetu, ko padod pa apli rokas spiediena vietā, piemēram, mīksto rotaļu lācīti vai izgrieztu sirds trafaretu.

2. Radošais darbs

Uzvelciet zivs kontūru, iezīmējiet zivij zvīņas. Izdaliet eksemplāru katram bērnam.

Aiciniet bērnus izgriezt no zivs trafareta dažas zvīņas.

Izkrāsojiet un pielīmējiet celofāna papīra kvadrātiņus lapai otrā pusē tajās vietās, kur ir izgrieztas zivs zvīņas.

Izgriezi zivs kontūru, izduriet caurumiņu un izveriet tam cauri aukliņu.

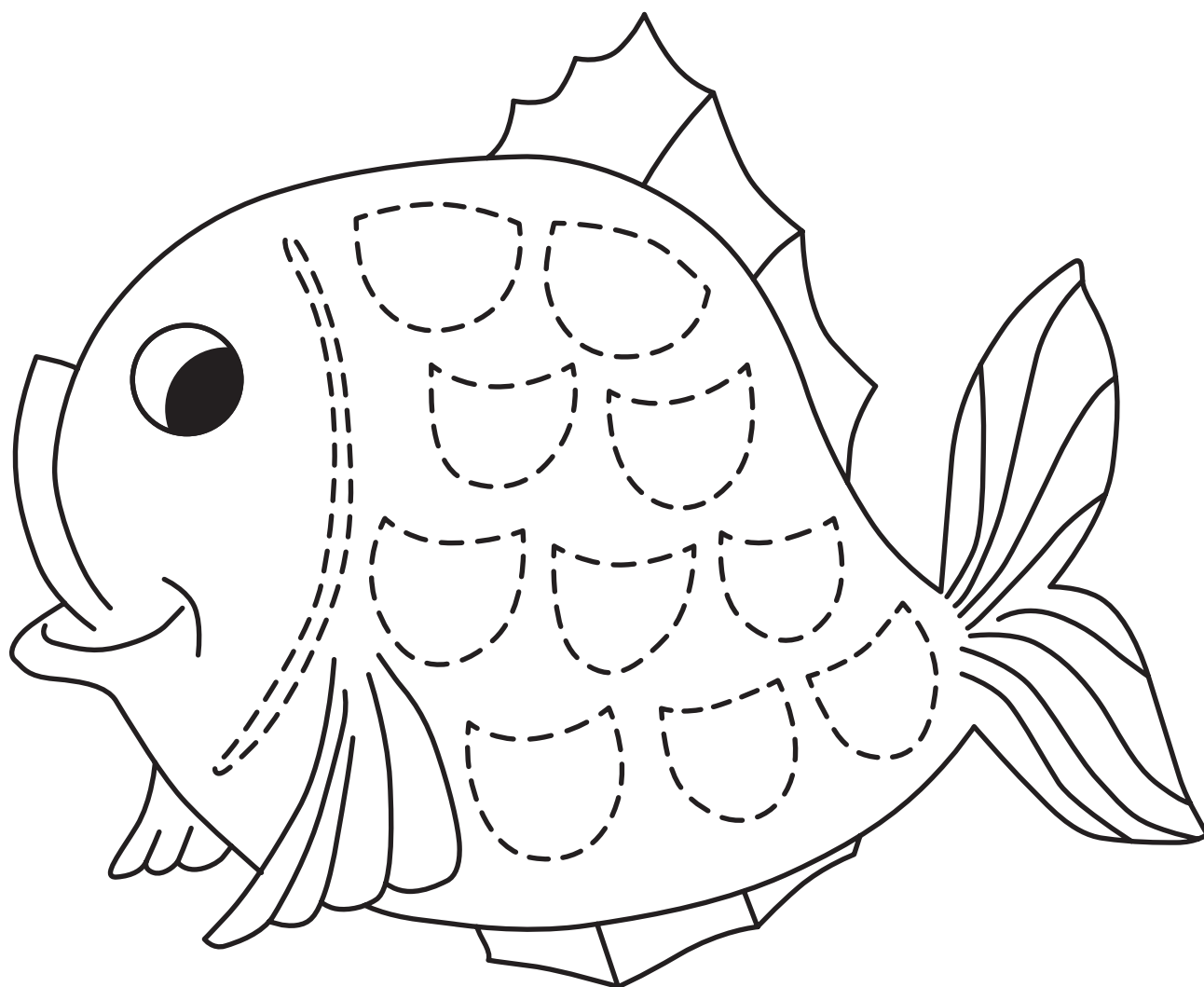
Otrā pusē uzrakstiet savu vārdu.

Pakariniet pie loga, lai gaisma varētu spīdēt cauri lapai.

Kad izkārtos darbiņus noņem nost, bērni tos var nest mājās un stāstīt saviem brāļiem, māsām un tuvajiem stāstu par Zivs kundzi.

Noslēguma aplis: Ja skolotājs uzskata par vajadzīgu, bērnus var sasaukt aplī vai salikt pāros, un katram ir jānosauc viena lieta, ko viņi šajās nodarbībās gribētu darīt arī turpmāk.

ZVĪŅAINĀ ZIVS



JAUNU LIETU UZSĀKŠANA / IZVĒLES IZDARĪŠANA

- Mērķis:** Palīdzēt bērniem izdarīt izvēli un sākt jaunas lietas.
- Atslēgvārdi:** punkts, ligzda, ozols, ovāls, apaļš, trīsstūris
- Nepieciešamie materiāli:** – mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs;
– zīmuļi.
-

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Staigājošie milži”

Nostāieties tā, it kā jums kājās būtu milzīgi, smagi zābaki. Ejiet lēnām uz priekšu. Iztēlojieties, ka jūsu aizmugurējā kāja ir smaga. Ejot, izstaipieties, tik cik augstu vien varat pastiept rokas. Stiepjot rokas uz augšu, ļoti lēnām pagriežiet ķermeņa augšdaļu, bet kājas lai ir nekustīgas. (Skolotāja pārbauda, vai visiem bērniem sanāk.)
Pālieciet šādā pozā un pagriežieties pret mani.
Nolaidiet rokas, kājas salieciet kopā un stāviet nekustīgi.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. (*Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.*)
Sēdiet ar taisnām mugurām.
Rokas uz ceļgaliem.
Visi ievēl dziļu elpu... un izelpo...
Šoreiz mēģināsi to darīt klusām...
Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai klasē varētu saklausīt klusumu.
Ja vēlaties, aizveriet acis. (*Ieturēt pauzi uz 5 sekundēm*)
Ieklausieties skaņās ārpus mūsu grupas...
Padomājiet, ko nozīmē “teikt patiesību”?
Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.
Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.
Par ko jūs domājat, kad klusām sēdējāt?
Kā jūs jutāties?
Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

KĀ PUTNIŅŠ SĀKA LIDOT

Reiz dzīvoja meitenīte vārdā Džordžīna. Viņai bija četri gadi, un viņa dzīvoja mājiņā ar dārzu. Dārzā auga ļoti liels ozols, ko viņa varēja saskatīt jau no savas guļamistabas loga. Daži putni kokā ligzdoja, tāpēc viņai vislabāk patika sēdēt pie loga.

Viņa bija vērojusi, kā putni vij ligzdu augšējos koka zaros. Viņas prieks bija neaprakstāms, kad ligzdā ieraudzīja trīs mazas oliņas un kad redzēja divus putnēnus aizlidojam lielajā pasaulē. Trešais putnēns neparko negribēja pamest ligzdu.

Kādu pēcpusdienu Džordžīna vēroja putnus ligzdā. Istabā ienāca mamma un apsēdās meitai blakus uz grīdas.

“Kā klājas mazajiem putnēniem, Džordžīn?” jautāja māmiņa.

“Divi aizlidoja, bet trešais mazulītis nelido prom.”

“Droši vien viņš ir nobijies, taču viņš saņemsies drosmi un arī aizlidos pavisam drīz. Arī mēs ar tēti reiz bijām mazuliši, taču tagad esam izauguši,” stāstīja māmiņa.

Tovakar putnu mamma atlidoja ar mazu zaru no rožu krūma. Viņa to ievilka ligzdā, un kopš tā brīža mazajam putnēnam nebija miera. Nākamajā dienā istabā ienāca mamma, lai tajā visā noskatītos kopā ar Džordžīnu. Putnēns dīdījās pa ligzdu, līdz beidzot vienā ligzdas malā tas nervozi ieķērcās. Putnu mamma viņu šķietami iedrošināja, uzsizdama ar spārnu, un tad – putnēns pacēlās spārnos un aizlidoja. No sākuma viņš neilgi krita lejup, bet tad pacēlās spārnos virs koku galotnēm un ielidoja mākoņos.

“Ak, Džordžīn, paskaties!” iesaucās mamma. “Dažreiz uzsākt jaunas lietas ir biedējoši. Tev ir jābūt drosmīgai, lai pamēģinātu darīt kaut ko jaunu.”

“Jā,” teica Džordžīna. “Es biju drosmīga, kad sāku mācīties jaunā skolā.”

“Izrādījās, ka skolā ir tik jautri, vai ne?”

“Jā, un arī es kādu dienu lidošu,” viņa teica. Māmiņa pasmaidīja, apskāva meitēnu un nodziedāja viņai dziesmiņu.

JAUTĀJUMI

1. Kāda bija sajūta, noklausoties šo stāstu?
2. Vai tas kaut ko atgādināja no jūsu pašu dzīves?
3. Kāpēc Džordžīna skatījās pa savas guļamistabas logu?
4. Kāpēc mazais putnēns negribēja pamest ligzdu?
5. Ko mēs varam mācīties no šī stāsta?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

ES ESMU PUTNIŅŠ

Es esmu putniņš – hop, hop, hop!
Esmu mazulītis – bībop, bībop, bībop!
Mana ligzda ir silta; man šķiet, es te uzkavēšos.
Iemācīšos lidot kādu citu dien'.
Lūdzu, neaiztieci mani!
Negrūdiet mani prom!
Jo es esmu mazulīt's – bībop, bībop, bībop!

Hei, pagaidi, mamm! Ahoi!

Es esmu putniņš – švīk, švīk, švīk!
Es protu lidot – švīks švāks, švīks švāks, švīks švāks!
Klau, bet ir tik brīnišķīgi lidot augstu, augstu,
Mani spārni ir stipri,
Es izpētišu debesis.
Tas ir jāpamēģina arī tev.
Neuzvedies kā tāds mazulītis –
bībop, bībop, bībop!

(Dziesmu var izpildīt ar kustībām)

GRUPAS AKTIVITĀTE

Izvēles izdarīšana

Bērniem jāsadala divās grupās, nosaucot divus priekšmetus, piemēram, putni un kaķi. Tad pasakiet bērniem, kura telpas puse atbilst nosauktajiem priekšmetiem. Tad bērni izvēlās, kurā pusē viņi grib atrasties un uz to arī dodas.

Kad bērni ir sadalījušies divās grupās, viņi pagriežas pret kādu, kurš arī ir izvēlējis to pašu priekšmetu, un nosauc savu vārdu, pajautā otra bērna vārdu un kāpēc viņš ir izdarījis tādu izvēli, piemēram: "Mani sauc... Mans mīļākais dzīvnieks ir kaķis, tāpēc es izvēlējos kaķi."

Pastāstiet viens otram kaut ko jauku par to, kāpēc izvēlējāties uzrunāt tieši viens otru.

Mākslas darbs

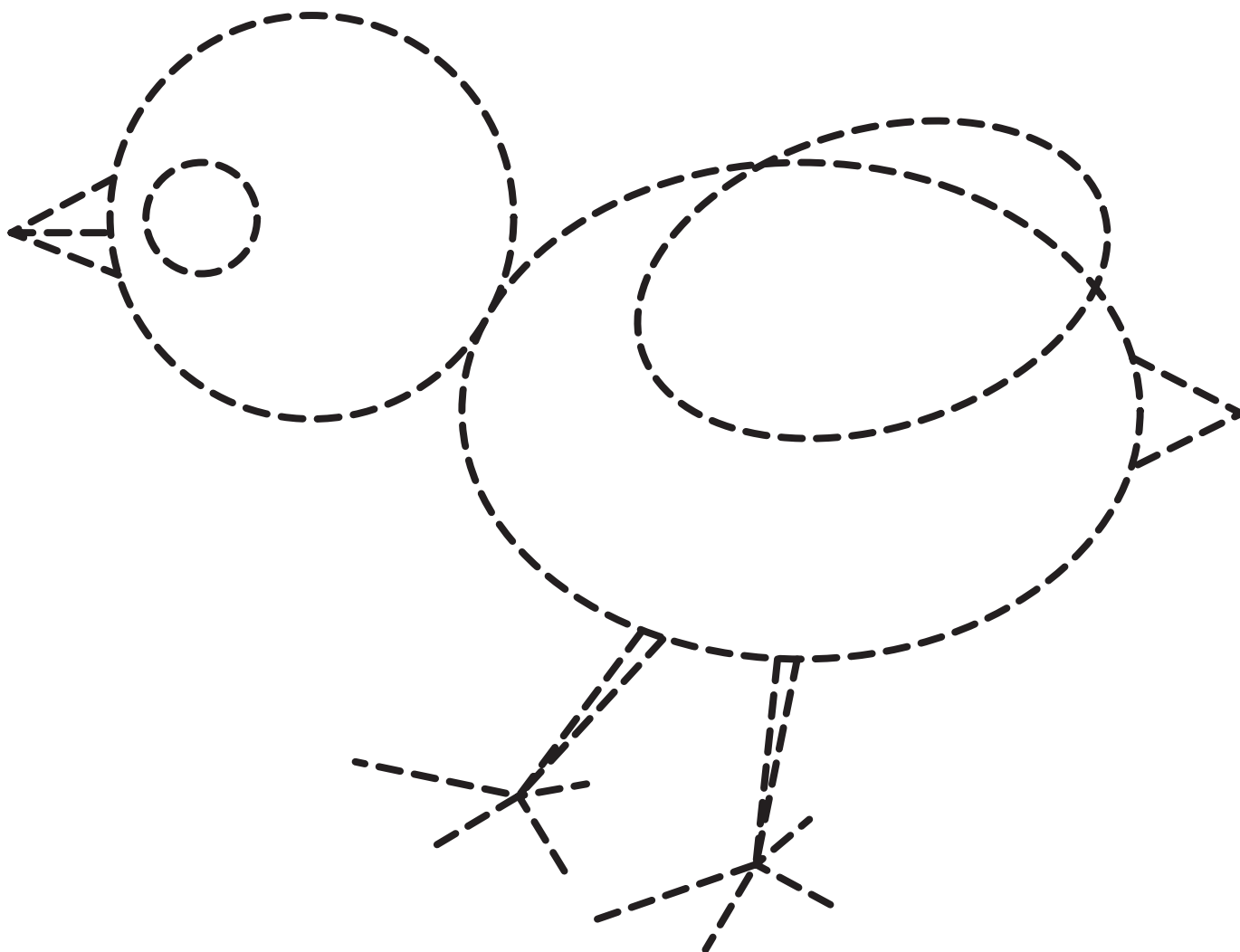
Nokopējiet putna attēlu, kur jāsavieno punktiņi un jāizkrāso, atbilstoši bērnu skaitam. Uzsveriet, cik svarīgi ir veikt darbiņu rūpīgi un nekrāsot pāri malām.

Noslēguma aplis

Ja skolotāja uzskata par vajadzīgu, bērni var sastāties aplī vai izvēlēties partneri un nosaukt viens otram vienu lietu, ko viņi sagaida no šīm nodarbībām turpmākajās reizēs.

Uzzīmē putnu, savelkot punktiņus!

Izkrāso attēlu!



1. LĒNĀM IZKRĀSO UN UZMANĪGI SKATIES, KURĀ VIETĀ KRĪTIŅŠ PIESKARAS PAPĪRAM. NEZĪMĒ PĀRI LĪNIJĀM!
2. CIK DAUDZ FORMAS TU REDZI, KAS VEIDO PUTNU?

MANI SAUC

PATIESĪBAS TEIKŠANA

Mērķis:

Palīdzēt bērniem saprast, ka viņi skolā drīkst teikt patiesību.

Bērni izmanto melus:

- *kā paš aizsardzības veidu, ko rada despotiski vecāki;*
- *dažkārt garīgā apmulsuma dēļ;*
- *apzināti, lai pasaule būtu interesantāka.*

Atslēgvārdi:

dziļš, ķērpis, izpletnis, aka

Nepieciešamie materiāli:

- mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs;
- katra bērna maza izmēra fotogrāfija;
- krāsainais A4 papīrs;
- zīmuļi, kritiņi, flomāsteri;
- izgriezti krāsaini attēli ar dabas skatiem, līme

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Staigājošie milži”

Nostāieties tā, it kā jums kājās būtu milzīgi, smagi zābaki. Ejiet lēnām uz priekšu. Iztēlojieties, ka jūsu aizmugurējā kāja ir smaga. Ejot, izstaipties, cik augstu vien varat pastiept rokas. Stiepjot rokas uz augšu, ļoti lēnām pagrieziet ķermeņa augšdaļu, bet kājas lai ir nekustīgas. *(Skolotāja pārbauda, vai visiem bērniem sanāk.)*

Palieciet šādā pozā un pagriezieties pret mani.

Nolaidiet rokas, kājas salieciet kopā un stāviet nekustīgi.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. *(Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.)*

Sēdiet ar taisnām mugurām.

Rokas uz ceļgaliem.

Visi ievēl dziļu elpu... un izelpo...

Šoreiz mēģināsi to darīt klusām...

Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai klasē varētu saklausīt klusumu.

Ja vēlaties, aizveriet acis. *(Ieturēt pauzi uz 5 sekundēm)*

Ieklausieties skaņās ārpus mūsu grupas...

Padomājiet, ko nozīmē “teikt patiesību”?

Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.

Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.

Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?

Kā jūs jutāties?

Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

LĪZAS MELI

Varde Fredijs savas dienas vadīja, spēlēdamies dīķī, kas bija viņa mājvieta. Kādā skaistā, lietainā dienā viņš gāja peldēties kopā ar savu mammu un viņai jautāja: “Vai es, lūdzu, varu doties pastaigā izzināt pasauli?”

Māmiņa paskatījās uz augšu, uz debesīm, un atbildēja: “Jā, ej vien, kamēr vēl līst. Domāju, ka šis jaukais lietus drīzumā varētu pārstāt līt, tāpēc labāk paņem līdzi lietussargu, ja nu sāk spīdēt saule. Mums, vardēm, ir jāsargā sava āda no saules gaismas.”

Tā nu Fredijs devās ceļā ar līdzpaņemto lietussargu un laimīgs gāja, kamēr nonāca pie sienas. Kad viņš gribēja redzēt, kas sienai otrā pusē, viņš pie sevis nodomāja: “Es esmu varde, un mēs, vardes, labi protam lēkt, tāpēc es uzlēkšu uz sienas un paskatīšos, vai otrā pusē ir kaut kas interesants.”

Viņš nedaudz atkāpās un tad ieskrējās. Skrienot, viņš aizķērās aiz lietussarga. Tādējādi viņš nepareizi novērtēja, cik atsperīgi viņam jālec, un viņš pārlēca pāri sienai.

Viņš zināja, ka ir kļūdījies, jo lidoja lejā otrā sienas pusē, tāpēc viņš atvēra savu lietussargu, lai tas būtu viņam kā izpletnis. Viņš piezemējās sveiks un vesels kādā ūdens tilpnē, un viņš sāka peldēt apkārt pa apli, jo, izrādījās, ka viņš ir iekritis akā.

Viņš dzirdēja, ka viņu uzrunā smalka balss: “Sveiks! Mani sauc Līza. Kā Tevi sauc?”

Viņš peldēja balstiņas virzienā un, kolīdz viņa acis bija pieradušas pie tumsas, viņš ieraudzīja uz akmens sēdošu ķirzaku.

“Mani sauc varde Fredijs,” viņš atbildēja. “Vai Tu man vari pateikt, kur mēs atrodamies?”

“Mēs esam dziļā akā,” atbildēja ķirzaka Līza. “Tu vari nākt un sēdēt uz mana akmens kopā ar mani. Uz sienām ir pietiekami daudz ķērpju, ar ko mieloties, un, ja neskaita lielo briesmoni, kas dažreiz izlien ārā no ūdens, šeit ir ļoti droši. Tēv šeit lejā patiks.”

Fredijs pievienojās Līzai uz akmens, taču viņš bija mazliet noraizējies par lielo briesmoni un jautāja: “Pastāsti, kāds tas briesmonis izskatās!”

“Es nezinu,” atbildēja Līza. “Redzi, man nav brillu, un bez tām es nevaru skaidri redzēt.”

Fredijs brīnījās, kā Līza nokļuva akā un jau grasījās to pajautāt, kad Līza turpināja savu sakāmo: “Man patika trenēties kāpelēt pa sienām, ja vien man gadījās atrast kādu sienu. Mana māmiņa teica, ka man vienmēr jāliek brilles, ja taisos kāpelēt pa sienām. Vienu dienu es tās aizmirsu uzlikt un kaut kā man gadījās nokrist šeit lejā. Tagad es neredzu atpakaļceļu.”

“Vai tu baidies no briesmoņa, jo tu to neredzi?” jautāja Fredijs, pats juzdamies nedaudz nobijies.

“Ak, nē!” iesaucās Līza. “Taču tas ir briesmīgs, jo taisa lielu troksni, kas atbalsojās pa visu aku, un dažreiz viņš nāk, kad es guļu, un mani pamodina.”

Tajā brīdī virs viņu galvām atskanēja liela rīboņa, un Līza aizrautīgi teica: “Tas ir viņš! Tur nāk briesmonis. Turies cieši pie akas malas.”

Fredijs pieklāvās akas malai kopā ar Līzu un paskatījās augšup, kur viņš ieraudzīja, ka lejā tiek laists spainis, sizdamies pret akas malām, laižoties akā zemāk un zemāk. Viņš Līzai paskaidroja, kas notiek, un piebilda: “Es ielēkšu spainī un izglābšos. Kāpēc gan tu nevarētu doties man līdzi?”

Līza nebija pārliecināta, vai tas būs droši, un atteica: “Es to nevarēšu darīt. Briesmonis varēs mani apēst!”

“Bet tas nav nekāds briesmonis!” teica Fredijs. “Tas ir spainis, kas savāc ūdeni no akas. Ķeries pie manas rokas. Mēs lēksim spainī kopā. Viens, divi, trīs – lecam!”

Kad spainis tika izvilktas no akas, bērni, kuri no akas smēla ūdeni, bija pārsteigti, spainī ieraugot divus peldētājus – vardi un ķirzaku. Viņi maigi izcēla abas radības laukā no spaiņa un nolika uz zemes. Bērni bija vēl pārsteigtāki, kad Fredijs pret viņiem pavērsa savu lietussargu un laipni teica: “Paldies par izcelšanu no akas! Tas no jūsu puses bija ļoti laipni.” Viņš sāka lēkt mājup kopā ar Līzu, kas centās viņam tikt līdzi.

Pašas pirmās viņi sasniedza Fredija mājas. Fredija mamma bija mājās kopā ar savu draudzeni ķirzaku Lotiju. Lotija bija Līzas tante. Viņas abas bija ļoti noraizējušās, kad bērni nebija pārnākuši mājās.

“Līza! Fredij! Paldies dievam, jūs esat drošībā!” teica Lotija. “Līza, tava māmiņa un es tevi visur izmeklējamies. Tu teici, ka dodies apraudzīt vecmāmiņu, bet, tā kā tu nepārnāci mājās, mēs gājām tevi meklēt. Vecmāmiņa teica, ka viņa tevi vispār nav satikusi. Kur tu biji?”

“Ak! Es iekritu akā pa ceļam uz vecmāmiņas māju,” murmināja Līza.

“Jā,” piekrita Fredijs. “Es atradu Līzu akā netālu no fermeru Brauna mājas.”

“Kā tā, Līza? Fermeru Brauna māja nav ne tuvu vecmāmiņas mājai. Kāpēc tu biji fermeru Brauna mājas tuvumā? Kāpēc tu teici, ka ej pie vecmāmiņas, ja patiesībā tu tur negāji?” Līzas tante gribēja zināt. “Tā vien šķiet, ka atkal esi mums melojusi!”

“Man ļoti žēl, ka es tā darīju,” teica Līza, skatīdamās uz saviem kāju pirkstiem. “Es tā vairs nedarišu.”

“Labi, Līza. Ejam sameklēt tavu mammu. Viņa ir ļoti noraizējusies par tevi. Paldies, Fredij, ka atvedi Līzu atpakaļ sveiku un veselu. Es nezinu, kas ar viņu būtu noticis, ja tu tur nebūtu bijis. Mums nekad pat prātā neienāktu meklēt viņu fermeru Brauna īpašumā, ja reiz viņa mums bija teikusi, ka dodas kaut kur citur.”

No tās dienas Līza vienmēr mammai teica, kurp viņa dodas, un viņa nekad vairs nemeloja.

JAUTĀJUMI

1. Kā jūs jutāties, noklausoties stāstu?
2. Ko vārdes labi prot darīt?
3. Kur varde Fredijs satika ķirzaku Līzu?
4. Kas tā bija par lietu, ko Līza sauca par briesmoni?
5. Kas Līzai bija pazudis, kā rezultātā viņa pieļāva kļūdu?
6. Kāpēc abu radību māmiņas bija noraizējušās?
7. Kāpēc Līza meloja?
8. Ko Līza no šī gadījuma iemācījās?
9. Kāpēc drošāk ir teikt patiesību?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

VIENS, DIVI

Viens, divi – saki, kas ir patiess.
Trīs, četri – tā dari vienmēr.
Pieci, seši – meli nepalīdzēs.
Septiņi, astoņi – vēl nav par vēlu.
Deviņi, desmit – tad tu būsi laimīgs.

(Šo pirkstiņu rotaļu var dziedāt pie “One, two, buckle my shoe” melodijas.)

GRUPAS NODARBĪBA

Mākslas darbs “Savas mapes izgreznošana” (*krāsainais A4 papīrs, katra bērna maza izmēra fotogrāfija, zīmuļi, krītiņi, flomāsteri, izgriezti krāsaini attēli ar dabas skatiem, līme*)

1. Bērniem A4 lapas vidū jāuzzīmē tik liela kaste, lai tur vēlāk varētu ielīmēt viņu fotogrāfiju. (*Iedodiet bērniem trafaretu, kam apvilkt apkārt.*)
2. Zem kvadrāta bērniem kārtīgi jāuzraksta savs vārds (*vai arī skolotājs to izdara bērna vietā*).
3. Bērni var izvēlēties vienu vai divus attēlus ar dabas skatiem pēc patikas, piemēram, puķes, putnus, kukaiņus, dzīvniekus utt., lai izdekorētu lapu.
4. Nobeigumā uzzīmējiet vēl pāris attēlus un tos izkrāsojiet. Iedrošiniet bērnus koncentrēties uz to, kā viņi darbojas ar krītiņiem – kā krītiņš pieskaras lapai –, tādējādi palielinot bērnu koncentrēšanās ilgumu.
5. Kad mākslas darbs ir pabeigts, lapas vidū iestipriniet fotogrāfiju.
6. Šis darbiņš turpmāk būs katra bērna mapes titullapa.

Nodarbības nobeigumā: Ja skolotāja uzskata par vajadzīgu, nodarbības nobeigumā bērnus sasauc aplī un saka: “Rūpēsimies par savu drošību un būsim laimīgi, nebaidoties teikt patiesību.”

Saikne ar matemātiku: Dziedot dziesmiņu, uz tāfeles izlikt katru skaitli.

GODĪGUMS / “TAVA KĀRTA, MANA KĀRTA”

- Mērķis:** Sekmēt godīguma izjūtas attīstību bērnos un veicināt izpratni par sadarbību, izpalīdzību un darbības veikšanu, sagaidot savu kārtu. Veicināt bērnos spēju dalīties ar lietām, kas viņiem patīk, un rotaļāties godīgi un sadarbojoties vienam ar otru.
- Atslēgvārdi:** Autobuss, dzinējs, pasažieris
- Nepieciešamie materiāli:** Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Vistas, kaķa, cūkas, pīles, suņa trafarets (*half fullscap* izmērā)
-

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Staigājošie milži”

Nostājieties tā, it kā jums kājās būtu milzīgi, smagi zābaki. Ejiet lēnām uz priekšu. Iztēlojieties, ka jūsu aizmugurējā kāja ir smaga. Ejot, izstaipieties, cik augstu vien varat pastiept rokas. Stiepjot rokas uz augšu, ļoti lēnām pagrieziet ķermeņa augšdaļu, bet kājas lai ir nekustīgas. (*Skolotāja pārbauda, vai visiem bērniem sanāk.*)

Palieciet šādā pozā un pagriezieties pret mani.

Nolaidiet rokas, kājas salieciet kopā un stāviet nekustīgi.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. (*Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.*)

Sēdiet ar taisnām mugurām.

Rokas uz ceļgaliem.

Visi ievēl dziļu elpu... un izelpo...

Šoreiz mēģināsi to darīt klusām...

Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai klasē varētu saklausīt klusumu.

Ja vēlaties, aizveriet acis. (*Ieturēt pauzi uz 5 sekundēm*)

Ieklausieties skaņās ārpus mūsu grupas...

Padomājiet, ko nozīmē “būt godīgam”?

Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.

Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.

Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?

Kā jūs jutāties?

Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

MAZĀ, SARKANĀ VISTIŅĀ

Kādu pavasara dienu mazā, sarkanā vistiņa atrada pāris kviešu graudus. “Es tos iesēšu,” nodomāja vistiņa. Pa ceļam uz to vietu, kur viņa gribēja iesēt graudiņus, viņa satika pīles kungu. “Laipno pīlīt, vai palīdzēsi man iesēt šos kviešu graudus?” vistiņa vaicāja.

“Nē, es nē,” pēkšņēja pīle. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemta, vai tad neredzi?”

Tālāk ejot pa ceļu, pretī nāca suns. “Laipno sunīt, vai palīdzēsi man iesēt šos kviešu graudiņus?” viņa lūdza.

“Es nevaru,” rēja suns. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemts, vai tad neredzi?”

Tad viņa satika kaķeni. “Laipno kaķenīt, vai palīdzēsi man iesēt šos kviešu graudiņus?”

“Neprasi man,” ņaudēja kaķene. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemta, vai tad neredzi?”

Tad viņa jautāja cūkai: “Laipno cūciņ, vai palīdzēsi man iesēt šos kviešu graudiņus?”

“Nē,” rukšķēja cūka. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemta, vai tad neredzi?”

“Tad es pati tās iesēšu,” noteica mazā, sarkanā vistiņa. Viņa atbrīvoja dārzā vietu, uzraka zemi un iestādīja kviešu graudiņus. Viņa tos rūpīgi aplaistīja. Kvieši izauga gari un zaļi. Saulē tie nogatavojās zeltainā nokrāsā.

“Kurš man palīdzēs nogriezt kviešus?” jautāja mazā, sarkanā vistiņa. “Vai tu palīdzēsi, laipno pīlīt?”

“Es nē,” atpēkšņēja pīle. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemta, vai tad neredzi?”

“Vai tu palīdzēsi, laipno sunīt?”

“Es nē,” atrēja suns. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemts, vai tad neredzi?”

“Vai tu palīdzēsi, laipno kaķenīt?”

“Es nē,” ņaudēja kaķene. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemta, vai tad neredzi?”

“Vai tu palīdzēsi, laipno cūciņ?”

“Es nē,” atrukšķēja cūka. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemta, vai tad neredzi?”

“Tad es novākšu kviešus pati,” teica mazā, sarkanā vistiņa. Tā arī viņa izdarīja. Kad kvieši bija novākti un gatavi vešanai uz dzirnavām, kur tos samals miltos, viņa jautāja:

“Laipno pīlīt, vai palīdzēsi man uznest kviešus augšā kalnā uz dzirnavām, kur tos samals miltos?”

“Es nē,” atpēkšņēja pīle. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemta, vai tad neredzi?”

“Laipno sunīt, vai palīdzēsi man uznest kviešus augšā kalnā uz dzirnavām, kur tos samals miltos?”

“Es nē,” atrēja suns. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemts, vai tad neredzi?”

“Laipno kaķenīt, vai palīdzēsi man uznest kviešus augšā kalnā uz dzirnavām, kur tos samals miltos?”

“Es nē,” ņaudēja kaķene. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemta, vai tad neredzi?”

“Laipno cūciņ, vai palīdzēsi man uznest kviešus augšā kalnā uz dzirnavām, kur tos samals miltos?”

“Es nē,” atrukšķēja cūka. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemta, vai tad neredzi?”

“Tad es pati uznesīšu tos kalnā,” noteica mazā, sarkanā vistiņa. Tā arī viņa darīja. Kad viņa pārnāca mājās ar miltiem, viņa jautāja:

“Laipno pīlīt, vai palīdzēsi man izcept maizi?”

“Es nē,” atpēkšķēja pīle. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemta, vai tad neredzi?”

“Laipno sunīt, vai palīdzēsi man izcept maizi?”

“Es nē,” atrēja suns. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemts, vai tad neredzi?”

“Laipno kaķenīt, vai palīdzēsi man izcept maizi?”

“Es nē,” ņaudēja kaķene. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemta, vai tad neredzi?”

“Laipno cūciņ, vai palīdzēsi man izcept maizi?”

“Es nē,” atrukšķēja cūka. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemta, vai tad neredzi?”

“Tad es to pati izcepšu viena pati,” noteica mazā, sarkanā vistiņa. Tā arī viņa izdarīja. Pavisam drīz maize bija gatava cepšanai.

“Laipno pīlīt, vai palīdzēsi man ielikt maizi cepeškrāsnī?”

“Es nē,” atpēkšķēja pīle. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemta, vai tad neredzi?”

“Laipno sunīt, vai palīdzēsi man ielikt maizi cepeškrāsnī?”

“Es nē,” atrēja suns. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemts, vai tad neredzi?”

“Laipno kaķenīt, vai palīdzēsi man ielikt maizi cepeškrāsnī?”

“Es nē,” ņaudēja kaķene. “Mazo, sarkano vistiņ, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemta, vai tad neredzi?”

“Laipno cūciņ, vai palīdzēsi man ielikt maizi cepeškrāsnī?”

“Es nē,” atrukšķēja cūka. “Mazo, sarkano vistiņu, nelūdz to man. Esmu pārāk aizņemta, vai tad neredzi?”

“Tad es to ielikšu pati,” noteica mazā, sarkanā vistiņa. Tā arī viņa izdarīja. Kad maize bija gatava, viņa to izņēma no krāsns un nolika uz galda atdzist. Viņa izņēma sviestu, ievārījumu un medu. Kad maize bija atdzisusi, viņa jautāja:

“Kurš man palīdzēs apēst maizi?”

“Es!” pēkšķēja pīle. “Kā jau redzi, neesmu pārāk aizņemta, lai atnāktu un pamielotos ar tavu burvīgo maizi.”

“Es!” rēja suns. “Kā jau redzi, neesmu pārāk aizņemts, lai atnāktu un pamielotos ar tavu burvīgo maizi.”

“Es!” ņaudēja kaķene. “Kā jau redzi, neesmu pārāk aizņemta, lai atnāktu un pamielotos ar tavu burvīgo maizi.”

“Es!” rukšķēja cūka. “Kā jau redzi, neesmu pārāk aizņemta, lai atnāktu un pamielotos ar tavu burvīgo maizi.”

“Ak, nē, jūs to neēdīsiet vis!” teica mazā, sarkanā vistiņa. “Es to apēdīšu pati.”

Sacīts, darīts!

JAUTĀJUMI

1. Kāda bija sajūta, noklausoties šo stāstu?
2. Vai tas jums kaut ko atgādināja no jūsu pašu dzīves?
3. Kurš domā, ka mazā, sarkanā vistiņa rīkojās godīgi, apēzdamā maizi viena pati?
4. Vai jūs domājat, ka zvēriem vajadzēja palīdzēt mazajai, sarkanajai vistiņai?
5. Kurš no jums palīdz vecākiem mājas darbos?
6. Kā stāsts būtu beidzies, ja dzīvnieki būtu palīdzējuši mazajai, sarkanajai vistiņai?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

VECAJAM FERMERIM BIJA FERMA (*pielāgota versija*)

Vecajam fermerim bija ferma – ī, ā, ī, ā, o.

Un fermā dzīvoja vista – ī, ā, ī, ā, o.

Un ko-ko te un ko-ko tur:

Ko-ko-ko, ko-ko-ko,

ko, ko, ko!

Vecajam fermerim bija ferma – ī, ā, ī, ā, o.

Vecajam fermerim bija ferma – ī, ā, ī, ā, o.

Un fermā dzīvoja pīle – ī, ā, ī, ā, o.

Un pēk-pēk te un pēk-pēk tur:

Pēk-pēk-pēk, pēk-pēk-pēk,

pēk, pēk, pēk!

Vecajam fermerim bija ferma – ī, ā, ī, ā, o.

Vecajam fermerim bija ferma – ī, ā, ī, ā, o.

Un fermā dzīvoja suns – ī, ā, ī, ā, o.

Un vau-vau te un vau-vau tur:

Vau-vau-vau, vau-vau-vau,

Vau, vau, vau!

Vecajam fermerim bija ferma – ī, ā, ī, ā, o.

Vecajam fermerim bija ferma – ī, ā, ī, ā, o.

Un fermā dzīvoja kaķis – ī, ā, ī, ā, o.

Un ņau-ņau te un ņau-ņau tur:

Ņau-ņau-ņau, ņau-ņau-ņau,

Ņau, ņau, ņau!

Vecajam fermerim bija ferma – ī, ā, ī, ā, o.

Vecajam fermerim bija ferma – ī, ā, ī, ā, o.

Un fermā dzīvoja cūka – ī, ā, ī, ā, o.

Un ruk-ruk te un ruk-ruk tur:

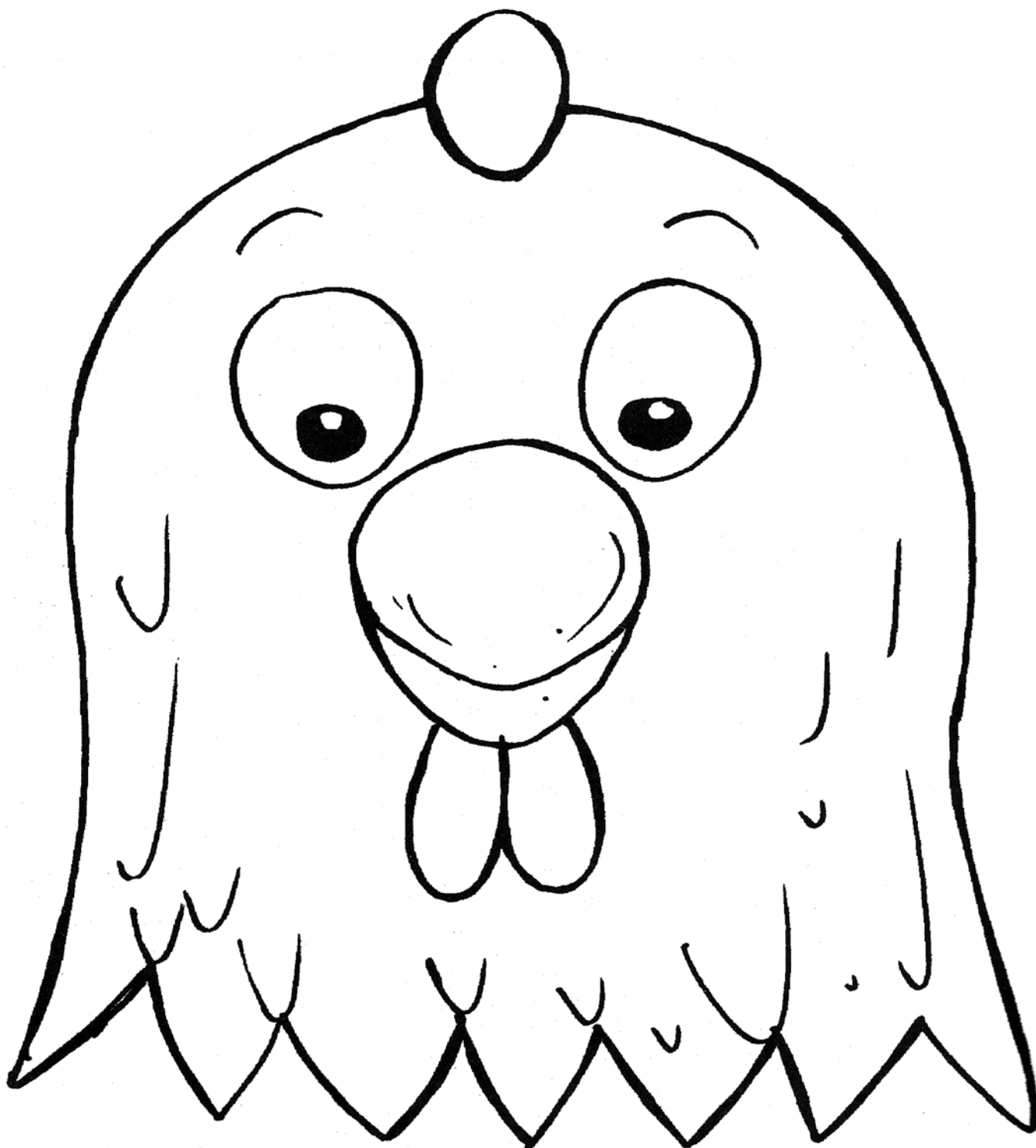
Ruk-ruk-ruk, ruk-ruk-ruk,

Ruk, ruk, ruk!

GRUPAS AKTIVITĀTE

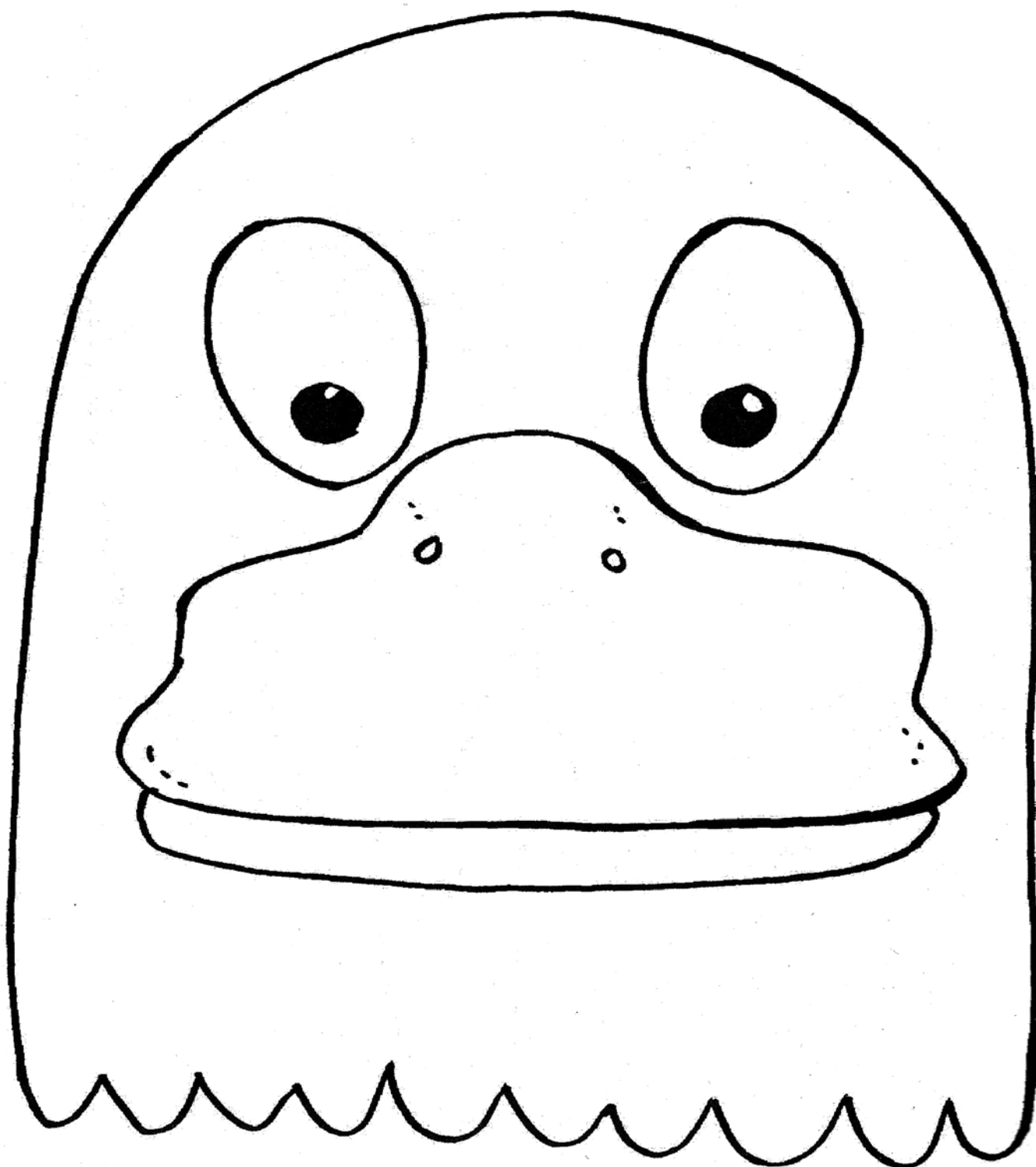
Mākslas un radošais darbs

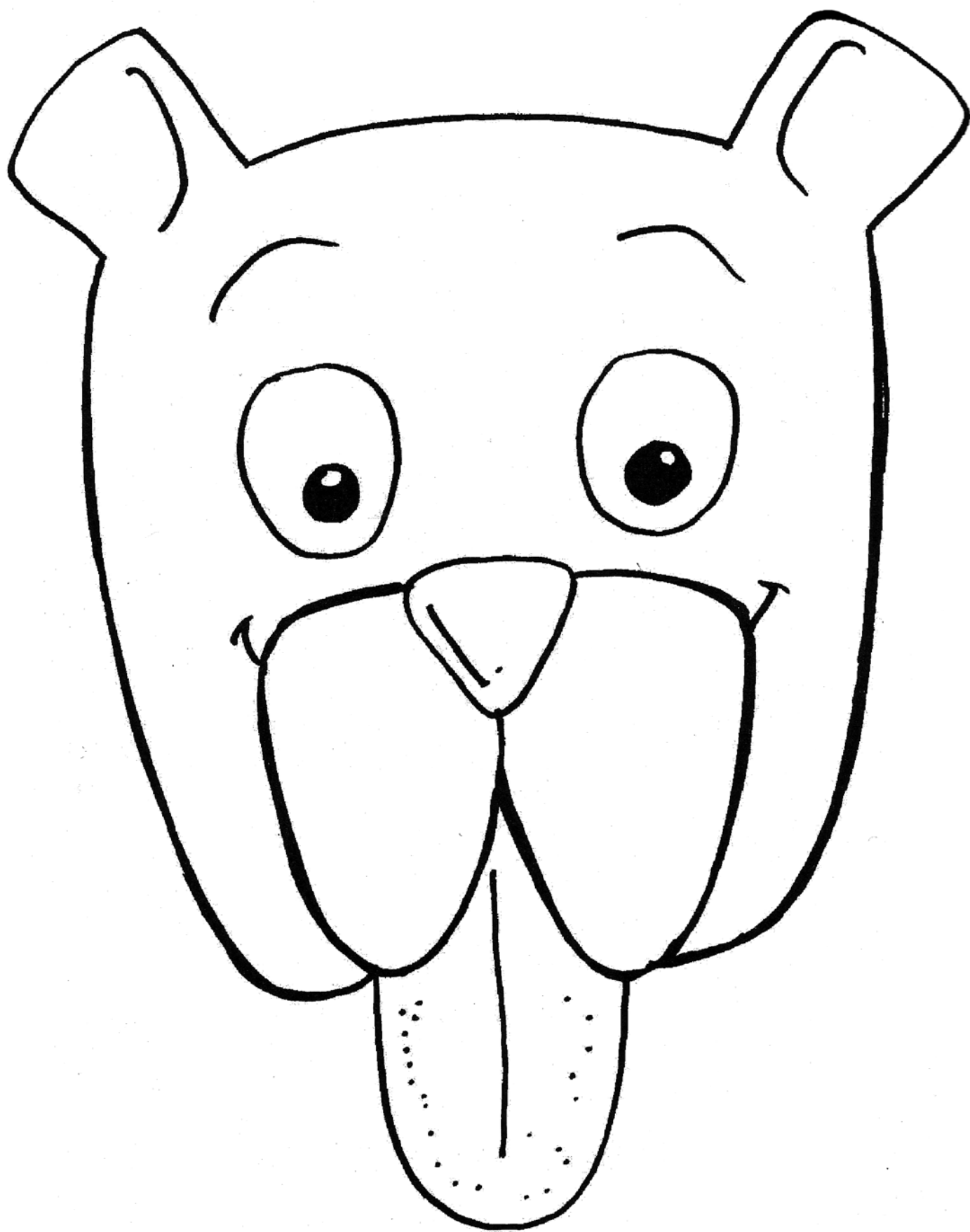
Izgatavojiet dzīvnieku maskas no dzīvnieku attēliem vai izgatavojiet trafaretu un izgrieziet to!

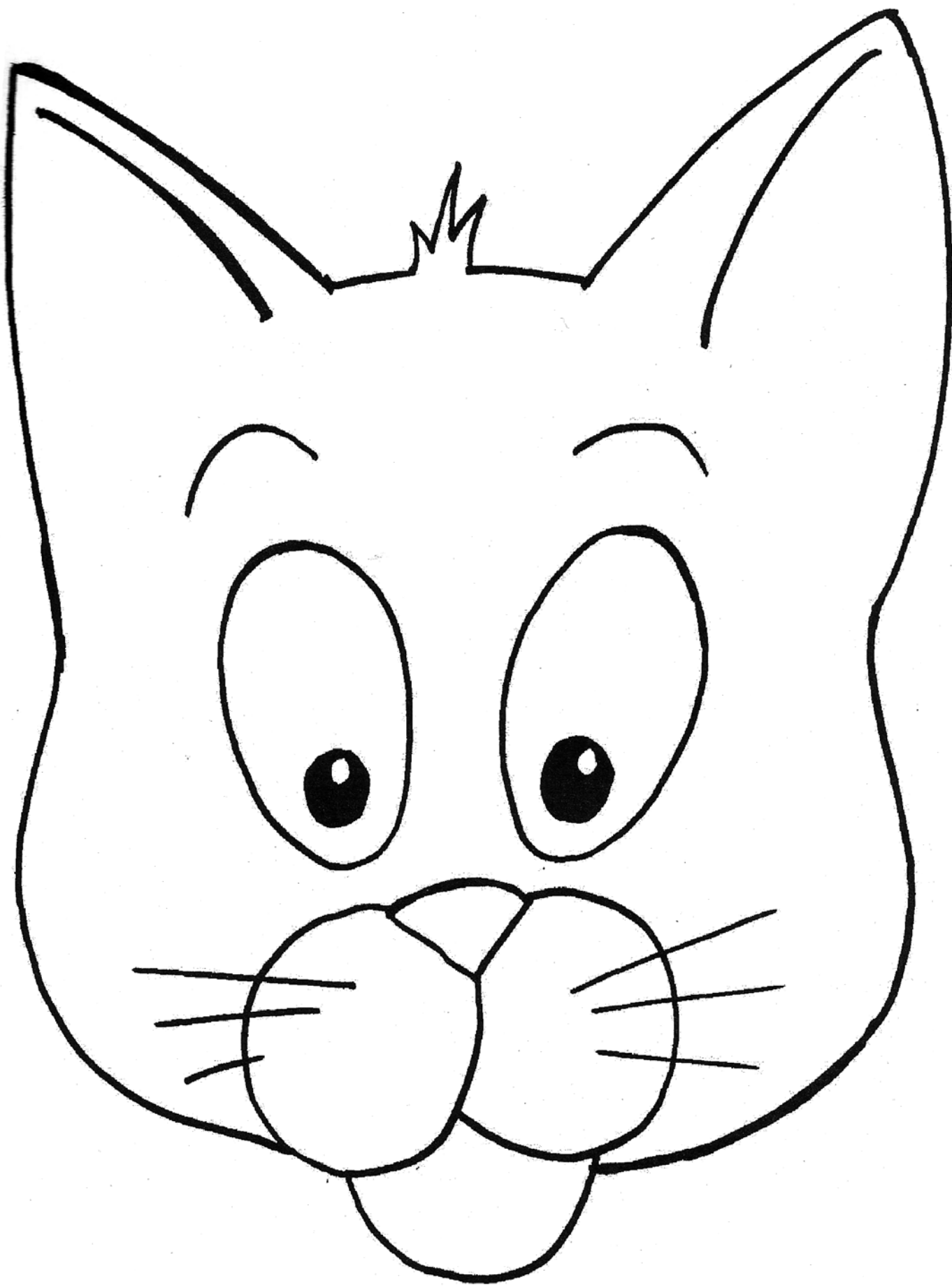


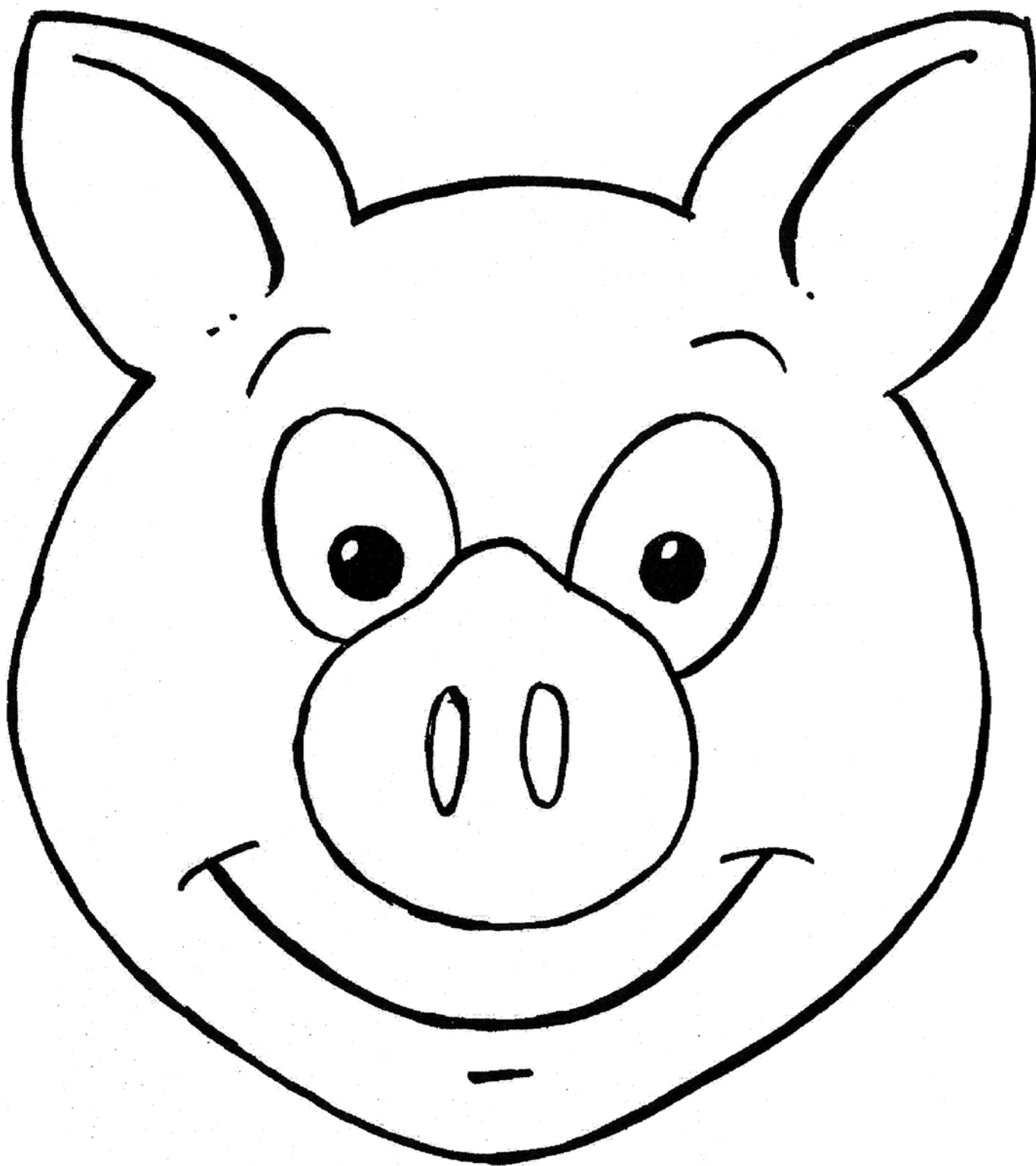
Lomu spēle

Izmantojot dzīvnieku maskas, izspēlējiet stāstu!









Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī un saka šādus vārdus: “Būsim laimīgi un uzticēsimies viens otram!”

ZINĀTKĀRE

- Mērķis:** Iedvesmot bērnus būt zinātkāriem par pasaulē notiekošo.
- Atslēgvārdi:** Kokosrieksts, krokodils, mērkaķis, čūska, drukns, ziloņa taurēšana
- Nepieciešamie materiāli:** Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Darba lapas ar ziloņa attēlu atbilstoši bērnu skaitam
Zīmuļi
-

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Staigājošie milži”

Nostājieties tā, it kā jums kājās būtu milzīgi, smagi zābaki. Ejiet lēnām uz priekšu. Iztēlojieties, ka jūsu aizmugurējā kāja ir smaga. Ejot, izstaipieties, cik augstu vien varat pastiept rokas. Stiepjot rokas uz augšu, ļoti lēnām pagrieziet ķermeņa augšdaļu, bet kājas lai ir nekustīgas. *(Skolotāja pārbauda, vai visiem bērniem sanāk.)*
Pālieciet šādā pozā un pagriezieties pret mani.
Nolaidiet rokas, kājas salieciet kopā un stāviet nekustīgi.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. *(Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.)*
Sēdiet ar taisnām mugurām.
Rokas uz ceļgaliem.
Visi ievēl dziļu elpu... un izelpo...
Šoreiz mēģināsi to darīt klusām...
Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai klasē varētu saklausīt klusumu.
Ja vēlaties, aizveriet acis. *(Ieturēt paūzi uz 5 sekundēm)*
Ieklausieties skaņās ārpus mūsu grupiņas...
Padomājiet, ko nozīmē vārds “zinātkāre”?
Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.
Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.
Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?
Kā jūs jutāties?
Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

ZILOŅA SNUĶIS

Afrikāņu tautas pasaka

Reiz sensenos laikos dzīvoja zilonēns vārdā Tembo. Viņš izskatījās tieši tāpat kā visi pārējie ziloņi. Viņš bija pelēks ar lielām ausīm, četrām lielām kājām, īsu asti un druknu snuķi. Tolaik ziloņiem vēl nebija garu snuķu. Viņiem bija īsi, drukni snuķīši.

Tomēr Tembo no citiem atšķīrās – viņš bija ārkārtīgi zinātkārs zilonēns. Viņš vienmēr visu gribēja zināt. Nepagāja ne diena, kad viņš neuzdotu jautājumus.

Kādu dienu Tembo devās ciemos pie sava onkuļa paviāna, kas ir no mērkaķu cilts. Paviāns sēdēja palmā un ēda kokosriekstus. “Sveiks, onkuli paviān,” uzsauca Tembo. “Lūdzu, pasaki man, ko krokodils ēd vakariņās?”

“Ak, tu mani tā kaitini ar visiem saviem jautājumiem!” onkulis paviāns atbildēja nogurušā balsī.

“Es tikai gribu zināt, ko krokodils ēd vakariņās,” Tembo neatlaidās.

Onkulis paviāns neatbildēja, bet, pavisam negaidot, meta ar kokosriekstu Tembo pa galvu.

“Au!” Tembo žēli ievaidējās, kasīdams galvu. “Neviens man negrib pastāstīt, ko krokodils ēd vakariņās.” Te pēkšņi viņam prātā iesāvēs ideja. “Es pats aiziešu ciemos pie krokodila un pajautāšu viņam personīgi.”

Tembo ieskrēja džungļos meklēt Lielo upi. Viņš smagiem soļiem gāja stundām ilgi, līdz apjauta, ka ir apmaldījies. Nebija neviena, kam pajautāt ceļu, izņemot augstu kokos dziedošos putnus. Tembo jutās ļoti vientuļi, un pamazām viņam piezagās bailes. Taču viņš turpināja soļot, jo viņš tik ļoti alka saņemt atbildi uz savu jautājumu. Beidzot viņš satika čūsku. Būdams pateicīgs, ka ir saticis kādu, kam pajautāt ceļu, Tembo pieklājīgi teica: “Atvainojiet, čūskas jaunkundze, vai Jūs varētu man pateikt, kur man meklēt Lielo upi?”

“Sssss.... Vai neredzēji, ka es gulēju?” čūskas jaunkundze atšņāca. “Upe ir tur pāri, tieši uz priekšu,” viņa laipni piebilda.

Tembo skrēja cauri krūmiem un tur priekšā ieraudzīja Lielo upi. Viņš priecīgi pieskrēja pie upes krasta un tur stāvēja, lūkodamies dziļajos ūdeņos. Tad viņš ieraudzīja ko tādu, kas viņu patiesi nobaidīja – garu, zaļu galvu ar žokli, no kura rēgojās asi, balti zobi. Tos ieraugot, Tembo kājas sakļāvās kopā. Cenzdamies stāvēt pēc iespējas staltāk, viņš spēra soli uz priekšu un ļoti laipnā balsī jautāja: “Atvainojiet, kungs, vai Jūs zināt, kur dzīvo krokodils?”

“Jā,” zaļā mute plati smaidīja, tad pavēra muti plati jo plati. “Viņš dzīvo tieši tev pretī. Es esmu krokodils.”

Tembo sabijās vēl vairāk, bet viņš gribēja noskaidrot atbildi uz savu jautājumu, tāpēc viņš drošā balsī jautāja: “Kungs, es tikai gribēju pavaicāt, ko Jūs parasti ēdat vakariņās?”

Krokodils ļauni smējās par šādu jautājumu un piepeldēja tuvāk Tembo. “Zini, es tev pateiktu, bet tev ir jāpienāk man nedaudz tuvāk. Es negribu, ka kāds to dzird. Nāc tuvāk! Vēl nedaudz, vēl. Ne visiem tas ir jāzina, ka es šovakar vakariņās ēdīšu zilonēnu!”

Kā jūs domājat, kas notika? Krokodils noķēra Tembo drukno snuķi un turēja to savos asajos zobos. Tembo centās izrauties, taču krokodils ievilka viņu dziļāk ūdenī.

Par laimi čūskas jaunkundze dzirdēja Tembo mokošos kliedzienu un ieradās tieši laikā, lai palīdzētu zilonēnam. Čūskas jaunkundze aptinās apkārt Tembo vēderam un pieturējās pie koka. Krokodils vilka. Tembo un čūska vilka. Stiprāk un stiprāk. Pēkšņi krokodils atlaida un

aizpeldēja projām ar dusmīgu ģīmi. Tembo bija brīvs. “Paldies, čūskas jaunkundz,” viņš pateicās, lēkādams aiz prieka, līdz viņš ūdenī ieraudzīja savu atspulgu. Tembo druknais snukis bija izaudzis par garu, garu snuķi. Kā koka stumbrs. Tembo izplūda asarās. “Es nevaru atgriezties mājās šādā izskatā. Visi par mani smiesies!”

Čūskas jaunkundze cieši paskatījās uz viņa degunu un laipni atbildēja: “Ar to tu varēsi darīt tik daudzas lietas! Tu varēsi lasīt lapas augstu koku zaros. Tu varēsi nomazgāt sev muguru. Tu varēsi pacelt smagumus un pat taurēt ar savu degunu. Tas ir daudz noderīgāk, nekā būt ar mazu, druknu snuķi.”

Tembo devās mājās, un viņa seju rotāja smaids. Citi ziloni par viņu smējās, kad ieraudzīja viņa snuķi, bet, kad Tembo viņiem parādīja, ko ar to spēj izdarīt, viņi visi gribēja tādu pašu snuķi.

Nākamajā dienā visi ziloni devās džungļos uz Lielo upi. Viens pēc otra viņi sauca krokodilu, kurš katram zilonim iekampa mazajā, druknajā snuķī. Līdz vakaram visiem ziloniem bija gari snuķi. Viņi laimīgi izmēģināja visas jaunās lietas, ko var darīt ar garu snuķi, un spēlējās ar tiem. Vai varat iedomāties: viņi taurēja visu nakti!

JAUTĀJUMI

1. Ko Tembo gribēja zināt?
2. Kas bija Tembo onkulis?
3. Kur Tembo devās meklēt krokodilu?
4. Kā Tembo jutās džungļos?
5. Kurš Tembo palīdzēja?
6. Ko izdarīja krokodils?
7. Kā Tembo jutās?
8. Ko darīja pārējie ziloni?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

JA TEV NESANĀK AR PIRMO REIZI

Ja tev nesanāk ar pirmo reizi, tad mēģini, mēģini vēlreiz!
Tā ir visa palīdzība, kas Tev vajadzīga: mēģini, mēģini vēlreiz!

Lai arī sapņi šķiet neaizsniedzami tāli,
Tu pieklūsti tiem tuvāk, kad sev saki:
Ja tev nesanāk ar pirmo reizi, tad mēģini, mēģini vēlreiz!

Ceļojums sākas tikai tad, kad tu mēģini, mēģini vēlreiz.
Tāpēc nesteidzies un pārdomā visu, tad mēģini, mēģini vēlreiz.

Ja reiz dzīve ir plaša kā okeāns,
Tev ir lemts to šķērsot, kad izlemsi to,
Ja tev nesanāk ar pirmo reizi, tad mēģini, mēģini vēlreiz!

GRUPAS AKTIVITĀTE

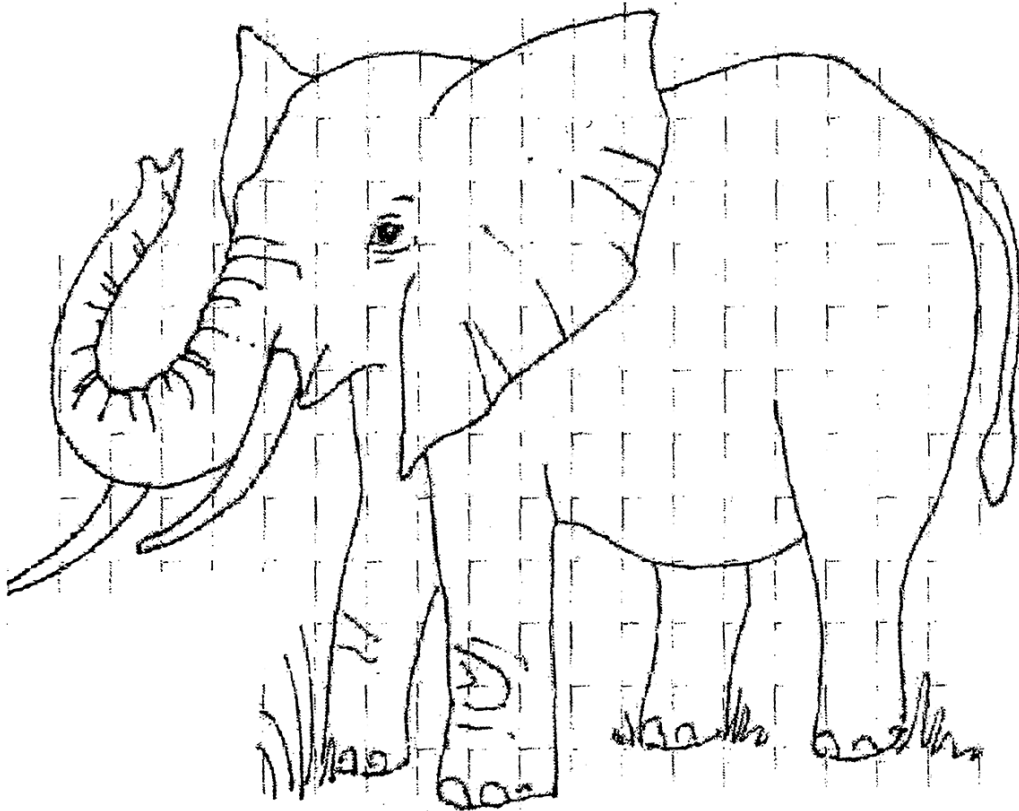
Ja bērniem tas ir pa spēkam, viņiem jāuzraksta ziloņa ķermeņa daļas.

Ja bērni to nevar izdarīt, skolotājs uzraksta ziloņa ķermeņa daļu nosaukumus uz tāfeles un bērni to noraksta.

Cits risinājums: skolotājs uzraksta ziloņa ķermeņa daļu nosaukumus uz attēla pirms tā kopēšanas un ļauj bērniem pēc tam rakstīt pa virsu, vai arī ieraksta nomenklatūru lapas apakšā pirms kopēšanas un pēc tam nokopē. Skolotājs rīkojas atbilstoši bērnu spējām.

Zilonim ir garš snukis.

Vai vari nosaukt ziloņa ķermeņa daļas?



SEVIS NOVĒRTĒŠANA UN SEVIS APZINĀŠANĀS

Mērķis: Veicināt spēju domāt par prāta / ķermeņa dažādību.
Apzināties sevi un novērtēt sevi.

Atslēgvārdi: Taurenis, kāpurs, kūniņa, vientuļš.

Nepieciešamie materiāli: Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Darba lapas ar attēliem 36. lappusē
Krāsainie zīmuli, krītiņi

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Staigājošie milži”

Nostājieties tā, it kā jums kājās būtu milzīgi, smagi zābaki. Ejiet lēnām uz priekšu. Iztēlojieties, ka jūsu aizmugurējā kāja ir smaga. Ejot, izstaipieties, cik augstu vien varat pastiept rokas. Stiepjot rokas uz augšu, ļoti lēnām pagrieziet ķermeņa augšdaļu, bet kājas lai ir nekustīgas. (*Skolotāja pārbauda, vai visiem bērniem sanāk.*)

Palieciet šādā pozā un pagriezieties pret mani.

Nolaidiet rokas, kājas salieciet kopā un stāviet nekustīgi.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. (*Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.*)

Sēdiet ar taisnām mugurām.

Rokas uz ceļgaliem.

Visi ievēl dziļu elpu... un izelpo...

Šoreiz mēģināsiet to darīt klusām...

Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai klasē varētu saklausīt klusumu.

Ja vēlaties, aizveriet acis. (*Ieturēt pausi uz 5 sekundēm*)

Ieklausieties skaņās ārpus mūsu grupiņas...

Katrs par sevi padomājiet, ka esat vērtība...

Arī tev blakus sēdošais ir vērtība...

Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.

Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.

Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?

Kā jūs jutāties?

Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

SKAISTAIS KĀPURS

Reiz bija kāds neglīts kāpurs, kurš dzīvoja skaistā dārzā. Viņš bija tik neglīts, ka pat puķes, viņu ieraugot, ierāva savas sejas ziedlapiņās. Neviens ar viņu nesarunājās, un viņš jutās ļoti vientuļi. Viņš mēdza vērot kukaiņus ar sešām kājām un citas radības, kas katru vakaru pulcējās dārzā. Puķes viņus sagaidīja ar atvērtām ziedlapiņām. “Nāciet un pievienojieties mums,” viņas dziedāja.

Sienāzis un mārīte priecīgi dejoja mēnesgaismā. Neviens kāpuru neaicināja pievienoties, un viņš savas dienas vadīja vienatnē, domādams par savu vientulību. Viņš bija ļoti noskumis.

Kādu dienu viņš izlēma uzkāpt rozes krūma pašā galotnē, kamēr rozes neskatījās. Viņš jutās tik nožēlojami, ka vēlējās izgaist. Viņš klusītiņām kāpa augšup pa krūmu, kamēr rozes gulēja, un ap sevi izveidoja cietu čaulu, kurā viņš paspēja noslēpties, vēl pirms rozes pamodās. Tad arī viņš aizmiga.

Viņš gulēja vairākas nedēļas. Kad viņš pamodās, viņš sāka domāt par dārzu un citiem kukaiņiem. Viņaprāt, tie bija tik burvīgi. Viņš pie sevis domāja – bet vai tad arī es neesmu burvīgs? Pamazām viņš sāka justies laimīgs un sāka justies labi par to, kāds viņš ir.

Kādu dienu viņš ieraudzīja mirgojošu gaismu. Šķita, ka tā nāk no tumsas viņā pašā. Viņš ielūkojās dziļāk un ieraudzīja, ka tur mīt skaista, mīlestības pilna radība. Laimes pārņemts, viņš izlauzās no kūniņas, jo tā sauca viņa cieto čaulu. Viņš stāvēja saules gaismā, piemiegtām acīm. Tagad viņam bija divi skaisti spārni, klāti ar košām krāsām.

Aiz lielā prieka un saviļņojuma viņš sāka dziedāt:

Man ir prāts,

Un ķermenis arī.

Man ir jūtas,

Tāpat kā tev.

Viņš paskatījās sev apkārt un pamanīja, ka itin viss ir skaists, tāpat kā viņš. Viņš bija pārvērties par taureni.

JAUTĀJUMI

1. Kā jūs jutāties, noklausoties stāstu?
2. Vai šis stāsts jums atgādināja par kaut ko jūsu dzīvē?
3. Cik kāju ir kukaiņiem?
4. Kā izskatījās kāpurs?
5. Kā puķes pret viņu izturējās?
6. Kā viņš jutās?
7. Kas ar viņu notika?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

ES ESMU TĀDS, KĀDS ESMU

Es esmu tāds, kāds esmu,
Un par to esmu ļoti laimīgs.

Es varbūt esmu īss vai varbūt – garš,
Mans ķermenis var būt tievs vai arī resns,
Bet tas nūdien nav svarīgi.

Jo es esmu, kāds esmu.
Un esmu par to ļoti laimīgs.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Mūzika un kustības

Pārliecinieties, ka bērni atrodas atstāts viens no otra, un viņiem ir pietiekami daudz vietas, lai viens otram netraucētu.

Atstājiet pietiekami daudz laika, lai viņi varētu nostāties attiecīgajā pozā.

Uzlieciet mūziku pēc saviem ieskatiem.

Saritinies mazā bumbiņā kā ola.

Lēnām ritinies vaļā un lēni kusties kā kāpurs.

Tagad tu kā kāpurs esi nekustīgs kā statuļa.

Lēnām izstiep rokas kā spārnus.

Lēnām skriet apkārt telpai kā taurenis.

(Pastiprina zinātnes nodarbības tēmu par pārmaiņām un pārvēršanos.)

Mākslas darbs

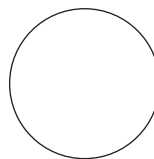
Katram bērnam iedod lapu ar uzdevumu (sk. nākamajā lapā).

- Pirmajā laukumā uzzīmējiet sevi no līnijām kā sērkočiņu cilvēku – ķermeni, rokas un kājas – ar apaļu galvu.
- Otrajā laukumā izkrāsojiet aplū, lai parādītu, kā jūs dažreiz jūtaties.
- Trešajā laukumā, kur ir attēlota galva, smadzeņu daļā ierakstiet lietas, ko jūs labi protat darīt, piemēram, lasīt, rēķināt, zīmēt utt.
- Ceturtajā laukumā uzzīmējiet savu māju.

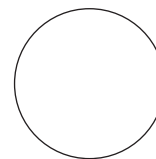
Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī un saka šādus vārdus: “Būsim laimīgi, apzinoties, ka mēs esam iekšēji skaisti!”

KAS ES ESMU?

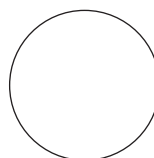
Dažreiz es jūtos



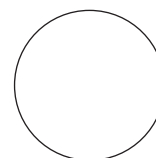
smaidīgs



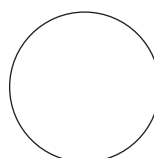
bēdīgs



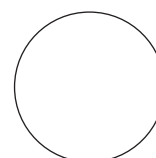
pārsteigts



dusmīgs



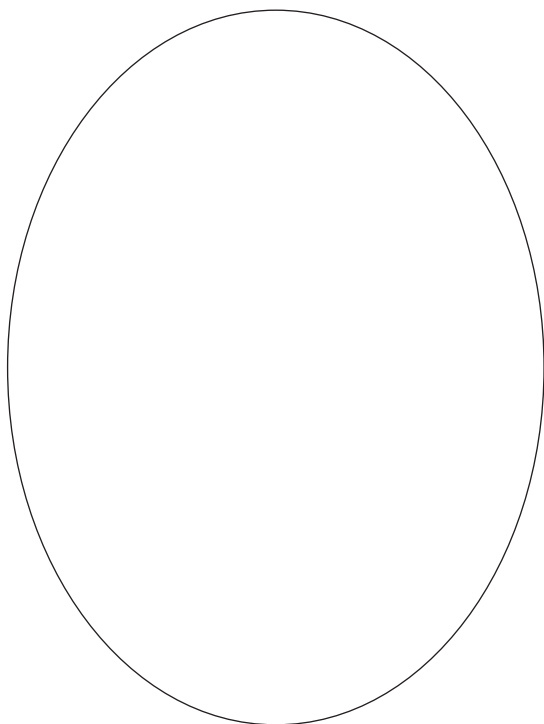
raudulīgs



ļoti laimīgs

Šis ir mans ķermenis.

Es ļoti labi protu



Šīs ir manas smadzenes.

Šī ir mana māja.

DĀSNUMS

- Mērķis:** Apzināties, ka jūtamies labāk, kad esam dāsni un dalāmies.
- Atslēgvārdi:** Skurstenis, Ziemeļpols, perēšana, palaidnīgs, sasmacis gaiss
- Nepieciešamie materiāli:** Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Darba lapu kopijas
Zelta/sudraba/krāsaina kartīte, pildspalva vai zīmulis
Šķēres, krāsas ar spīdumiņiem
Lenta, PVA līme
Jau sagatavotas formiņas no kartona/zīd papīra
Caurumduris, krāsu ota, zelta aukla/diegs
-

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Elpojošā čūska”

Visi bērni apguļas uz grīdas, saliec ceļgalus un pēdas novieto taisni uz grīdas.
Katra bērna galva atrodas uz cita bērna vēdera.
Sajūti, kā vēders paceļas un nolaižas pie ieelpas un izelpas.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. (*Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.*)
Sēdiet ar taisnām mugurām.
Rokas uz ceļgaliem.
Visi ievēl dziļu ieelpu... un izelpu...
Šoreiz mēģināsi darīt klusām...
Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai klasē varētu saklausīt klusumu.
Ja vēlaties, aizveriet acis. (*Ieturēt pausi uz 5 sekundēm*)

Ieklausieties skaņās ārpus mūsu telpas...
Katrs padomā, ko nozīmē vārds “dāsnums”?
Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.
Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.
Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?
Kā jūs jutāties?
Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

LABĀKĀ ZIEMASSVĒTKU DĀVANA PASAULĒ

Līdz Ziemassvētkiem bija palikušas vien pāris dienas, bērni rakstīja Ziemassvētku dāvanu sarakstu.

“Mīlo Ziemassvētku vecīti!

*Šogad es ļoti priecātos dāvanā saņemt sarkanu riteni ar dzeltenu tauri,
sānu ritentiņiem un ar 18 ātrumiem, ja iespējams.*

*Esmu pārliecināts, ka Tu domā tieši tāpat kā es – es esmu uzvedies ļoti labi;
es palīdzēju mammai mazgāt traukus un rūpējos par tīrību savā istabā.*

Ja man nevar uzdāvināt riteni, der arī liela kaste ar krītiņiem.

Mīlestībā, Sems

P. S. Es ceru, ka Ziemeļpolā Tev nav pārāk auksti.

Viņš ielika vēstuli aploksnē un atdeva to mammai, lai viņa nosūta Ziemassvētku vecītim.

Tikmēr Ziemeļpolā Ziemassvētku vecīša mājā viss nebija īsti kārtībā.

“Aaaaaaaaapčīīī!” nošķaudījās Ziemassvētku vecītis. “Kā gan es visas dāvanas varēšu nogādāt bērniem, ja esmu tik ļoti saaukstējies? Aaaaaapčīīī!”

Nabaga vecais Ziemassvētku vecītis, viņa deguns bija pilnīgi sarkans un sāpīgs, viņam sāpēja galva, bet viņam bija tik daudz darāmā! Viņš palūkojās visapkārt uz rotaļu darbnīcu. Elfi čakli izgatavoja dažnedažādas brīnišķīgas dāvanas: kaučuka bumbiņas, rotaļlācīšus dažādās krāsās un izmēros, vilcienu komplektus. Tur bija visas rotaļlietas, kādas vien varat iedomāties. Pat liels, sarkans, spīdīgs ritenis, īpaši domāts Semam.

Ziemassvētku vecīša sieva ienāca darbnīcā, lai apraudzītu Ziemassvētku vecīti: “Mīlais, es tev uzvāriju karstu ūdeni ar medu un citronu. Tas tev palīdzēs justies labāk. Tik traki šķaudīdams, tu aplipināsi visus elfus. Tev jāiet izgulēties vai arī tu neizveseļosies līdz Ziemassvētku vakaram!”

“Kurš gan nodos bērniem dāvanas?” jautāja saīdzis Ziemassvētku vecītis. “Tu taču zini – AAAAPČĪĪ! –, ka es nevaru pievilt bērnus!”

Ziemassvētku vecīša kundze pakasīja galvu, mocīdamās neziņā, ko lai iesāk. Viņa skatījās, kā Dinkijs, galvenais elfs, staigāja šurpu turpu, pārraudzīdams darbus. Viņš izskatījās tik nopietns ar savām spicajām ausīm un mazo, zaļo cepuri, savilktu uz aizmuguri, izrīkodams citus elfus komandiera balsī.

Pēkšņi Ziemassvētku vecīša kundzei ienāca prātā brīnišķīga ideja. “Es zinu,” viņa teica, paaicinādama savu vīru nostāk. “Kāpēc gan Dinkijs nevarētu piegādāt dāvanas bērniem? Viņš šeit jau strādā vairākus gadus, esmu droša, ka viņš tiktu galā.”

“Es nezinu, vai es tā varētu darīt, mīļā,” atbildēja Ziemassvētku vecītis. “Kur tas ir dzirdēts, ka elfs piegādā Ziemassvētku dāvanas? Ja nu viņš apmaldās vai sajauc dāvanas? ĀĀAPČĪĪ! Jebkurā gadījumā man ir tikai mazas iesnas. ĀĀAPČĪĪ! ĀĀAPČĪĪ! ĀĀAPČĪĪ!”

Nabaga Ziemassvētku vecītis šķaudīja tik spēcīgi, ka aizšķaudīja pa gaisu savu cepuri un gandrīz nogāza no kājām vienu no elfiem!

Ziemassvētku vecīša sieva nebija par to pārliecināta. “Pietiek!” viņa teica. “Nu būs gana muļķoties. Marš, uz gultu! Esmu pārliecināta, ka Dinkijs lieliski tiks galā. Rīt no rīta izstāstīsim viņam visu, kas un kā ir jādara.”

Nākamajā dienā Ziemassvētku vecītis bija tikpat savārdzīgs, tāpēc viņš deva Dinkijam precīzas norādes par darāmo darbu. “Klausies manī uzmanīgi, Dinkij! Šis ir vissvarīgākais brīdis visā gadā. Uz tevi paļaujas tik daudzi bērni. Atceries – neēd pārāk daudz pīrādziņu, vai arī tu kļūsi tik resns, ka netiksi iekšā pa skursteni. Iegaumē to, ka mēs gribam darīt laimīgu ikvienu bērnu šajā pasaulē.”

Dinkijs pamāja, taču, kolīdz Ziemassvētku vecītis atgriezās savā gulvietā, viņš sāka perināt nerātņu plānu. “Tikai padomā! Es būšu atbildīgs par visām rotaļlietām, tāpēc neviens nepamanīs, ja viena vai divas rotaļlietas nonāks manā rotaļlietu kastē. Man tā patiktu dažādu izmēru un krāsas rotaļlietas, simtiem jūdžu garas vilciena sliedes manā kastē, un es katru dienu varētu braukāties ar citu riteni. Ha-ha-ha, he-he-he, kaudzēm mantu man vienam!” tā viņš dziedāja sev pa prieku. Dinkijs sāka smieties un dejot pa istabu liksmē. Tikmēr visu šo laiku istabas stūrī gulēja Pinkija un klausījās, kā Dinkijs priecājās par savu nerātņu plānu.

“Ak, nē!” Pinkija nodomāja. “Kā tad ar visiem bērniem visā plašajā pasaulē? Nabaga Dinkijs, viņš no alkatības ir sajucis prātā! Ja es par to brīdināšu Ziemassvētku vecīti, viņš visus pasargās no ļoti lielām nepatīkšanām un satraukuma.”

Tanī pašā dienā nedaudz vēlāk, kad Ziemassvētku vecītis pamodās pēc dienu ilgās atpūtas un jutās jau daudz labāk, viņš pie savas gultas ieraudzīja sēžam Pinkiju. Viņa bija ļoti satraukta un izstāstīja Ziemassvētku vecītim par Dinkija plānu.

Ziemassvētku vecītis maigi papajāja Pinkijai galvu un teica: “Pinkij, neuztraucies, es par visu parūpēšos.”

Ziemassvētku vecītis devās uz darbnīcu pie Dinkija, kurš staigāja pa ejām no vienas puses uz otru pusi, rīvēja vienu plaukstu pret otru un ar acīm apmīloja rotaļlietas. Nabaga Dinkijs gandrīz izlēca ārā no ādas, kad Ziemassvētku vecītis pabāza galvu ārā no liela, mīlīga dinozaura mīlmantiņas, kas atradās Dinkijam aiz muguras.

“Dinkij, es par daudz ko domāju,” viņš teica, “tagad es jūtos salīdzinoši labāk, tāpēc tev tomēr nevajadzēs izvadāt rotaļlietas manā vietā, taču es redzu, cik daudz tu esi strādājis, tāpēc šogad uz Ziemassvētkiem es tev gribu uzdāvināt papildus kādu īpašu dāvanu.”

Dinkijs nokāra galvu aiz kauna un nosarka koši sarkans. “Nē, nav nepieciešams dāvināt man kaut ko īpašu,” Dinkijs teica, pēkšņi apjauzdams, cik alkatīgs viņš ir bijis. “Jau iespēja palīdzēt Tev man ir pietiekams atalgojums.”

“Tādā gadījumā es ļaušu tev braukt man līdzi kamanās, un es tev parādīšu labāko Ziemassvētku dāvanu pasaulē!”

Beidzot pienāca arī Ziemassvētku vakars, un elfi piekrāva kamanas pilnas ar rotaļlietām. Ziemassvētku vecītis, Dinkijs un ziemeļbrieži devās ceļā zvaigžņotajās, naksnīgajās debesīs. Kas tie bija par priekiem, uz pirkstgaliem tipinot pa jumtiem un laižoties lejā pa jumtiem, kamēr visi bērni gulēja saldā miegā! Nonākuši pēdējā mājā, viņi paslēpās zem gultas un gaidīja, kamēr visi pamostas.

Ziemassvētku vecītis čukstēja Dinkijam: “Ja mēs būsim ļoti klusi, tu redzēsi, ko es saņemšu dāvanā uz Ziemassvētkiem.”

Lai ko arī viņš ar to bija domājis. Vai šī bija tā māja, kur Ziemassvētku vecītim pasniedza viņa dāvanas? Dinkijs nezināja, kas tālāk notiks. Viņi cieši saspiedušies gulēja zem gultas, kad pēkšņi, virs viņiem no gultas augšas parādījās pēdu pāris. Dinkijs skatījās plaši ieplestām acīm,

kā no gultas izkāpj mazs zēns un satraukuma pilns dodas pie mazās dāvanu kaudzes istabas otrā malā. Puisēns atplēsa lielu dāvanu un aiz sajūsmas iespiedzās.

“Mammu, mammu! Skaties, ko Ziemassvētku vecītis man atnesis! Spīdīgu, sarkanu riteni ar tauri, atbalsta ritenīšiem sānos un ar 18 ātrumiem! Juhū!”

Dinkijs bija tik priecīgs noskatīdamies, kā Sems lēkā aiz prieka un skrien parādīt mammai savu jauno riteni.

“Kā tev šķiet, Dinkij, vai tad tā nav vislabākā Ziemassvētku dāvana, kādu vien var saņemt? Tagad gan dodamies projām.” Viņi tipināja prom pa grīdu un ātri uzrāpās augšā pa skursteni, kur viņus gaidīja kamanas ar briežiem.

Kad viņi nokļuva atpakaļ Ziemeļpolā, Ziemassvētku vecīša sieva un visi elfi viņiem pievienojās; pie ugunskura viņi ēda ceptus kastaņus un dzēra karstu šokolādi, kamēr Dinkijs visiem stāstīja par saviem piedzīvojumiem un par to, ko viņš tonakt bija iemācījies. Pinkija bija ļoti pārsteigta. Dinkijs juta siltumu gan no iekšpuses, gan no ārpuses. Tie bija viņa īpašākie Ziemassvētki.

JAUTĀJUMI

1. Kā jūs jutāties, noklausoties šo stāstu?
2. Kas Ziemassvētku vecītim bija noticis?
3. Ko Dinkijs plānoja darīt?
4. Kā Dinkijs jutās, kad Ziemassvētku vecītis viņam teica, ka Dinkijs par smago darbu saņems papildu dāvanu?
5. Kā Dinkijs jutās stāsta beigās?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

DOSIM, DOSIM, DOSIM!

Dosim, dosim, dosim, kamēr dzīvojam, dzīvojam, dzīvojam
Ar prieku sirdīs, sākot jaunu dienu.

Dosim, dosim, dosim, kamēr dzīvojam, dzīvojam, dzīvojam
Ar mīlestību sirdīs, sākot jaunu dienu.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Mākslas darbs

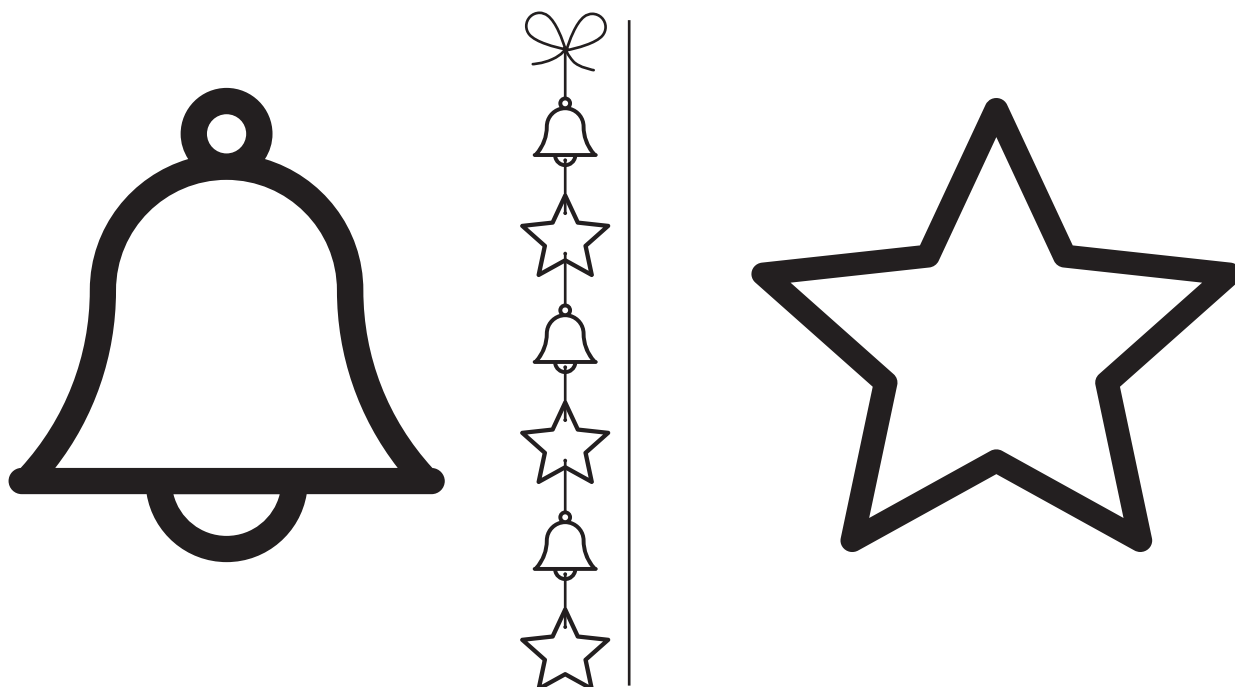
Katram bērnam iedod lapu ar Ziemassvētku vecīša attēlu, kas ir jāizgriež un jāpielīmē pie kartona. Attēls jāizkrāso.

Pielīmēt kartonam aizmugurē mazāku kartona gabalu, lai kartons stāvētu kā rāmītis.

2. Radošais darbs

a) Izmantojot trafaretu (sk. zemāk), izgriezt zvaigznes un zvana formu no kartona.

b) Izmantot auklu/diegu, lai savienotu zvaigzni un zvaniņus vienā līnijā un pakārtu pie griestiem.



Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sa-
sauc aplī un saka šādus vārdus bērnam no viņas pa labi un pa kreisi: “Es domāšu mīlas domas
un būšu pret tevi dāsns.”

ZIEMASSVĒTKU VECĪTIS

IZKRĀSOJIET ATTĒLU LĒNĀM UN UZMANĪGI, PIEVĒRŠOT UZMANĪBU TAM,
KĀ KRĪTIŅŠ PIESKARĀS LAPAI UN PALIEK IEKŠPUSĒ ZĪMĒJUMAM,
UN NEKRĀSO PĀRI MALĀM!

IZGRIEZIET ATTĒLU UN PIELĪMĒJIET PIE KARTONA.
ŪSU UN BĀRDAS VIETĀ PIELĪMĒJIET KOKVILNAS VATĪTES.
PIELĪMĒJIET VĒL VIENU KARTONA GABALU AIZMUGURĒ,
LAI ATTĒLS STĀVĒTU KĀ RĀMĪTIS.



DOMĀŠANA PAR CITIEM / DALĪŠANĀS

Mērķis: Mācīties domāt par citiem cilvēkiem un mācīties dalīties.

Atslēgvārdi: Vilciena vagoni, pasažieri

Nepieciešamie materiāli: Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Vilciena attēla kopijas
Papīrs un zīmuļi zīmēšanai
Kartītes ar numuriem

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Elpojošā čūska”

Visi bērni apguļas uz grīdas, saliec ceļgalus un pēdas novieto taisni uz grīdas.
Katra bērna galva atrodas uz cita bērna vēdera.
Sajūti, kā vēders paceļas un nolaižas pie ieelpas un izelpas.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. (*Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.*)

Sēdiet ar taisnām mugurām.

Rokas uz ceļgaliem.

Visi ievelk dziļu elpu... un izelpo...

Šoreiz mēģināsiet to darīt klusām...

Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai klasē varētu saklausīt klusumu.

Ja vēlaties, aizveriet acis. (*Ieturēt pauzi uz 5 sekundēm*)

Ieklausieties skaņās ārpus mūsu grupiņas...

Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.

Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.

Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?

Kā jūs jutāties?

Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

VILCIENS

Todien bērnudārzā Moira spēlējās ar vilcienu. Tam bija zaļa lokomotīve un divi vagoni. Viens melnā un otrs sarkanā krāsā. Melnajam vagonam nebija logu. Tas bija paredzēts preču pārvadāšanai. Sarkanais vagonis bija domāts pasažieriem. Tam bija daudz logu, lai pasažieri varētu skatīties ārā pa logu.

Raiens redzēja, ka Moira spēlējas ar vilcienu, un devās pie viņas. Tas bija viņa mīlākais vilciens. Raiens mēģināja Moirai atņemt vilcienu. Taču Moira vēl nebija beigusi spēlēties ar vilcienu, tāpēc viņa to negribēja atlaist. Raiens pagrāba vilcienu no Moiras rokām. Kad Raiens rāva vilcienu ārā no Moiras rokām, vilciena smailā mala noskrāpēja Moiras roku. Moira sāka raudāt. Raiens nobijās un atkāpās. Viņi taču bija draugi. Viņš negribēja viņu sāpināt.

Moira parādīja savu saskrāpēto roku skolotājam un pastāstīja, kas bija atgadījies. Skolotāja kopā ar Moiru un Raienu devās pie aptiecinās un notīrīja Moiras roku. Tad skolotāja vaicāja Moirai, vai viņa uz saskrāpētās vietas grib uzlikt plāksteri.

“Jā, gribu,” teica Moira un izvēlējās krāsainu plāksteri. Skolotāja uz skrāpējumu uzlīmēja plāksteri. Raiens skatījās uz Moiru. Tagad viņa jau smaidīja.

Tad skolotāja runāja ar Raienu. Viņa vaicāja, vai viņš apzinājās, ka nodara Moirai pāri, kad sagrāba vilcienu no Moiras rokām.

“Ja tu gribi spēlēties ar to pašu mantu, ar kuru kāds jau spēlējas, tad tev tikai jāpavaicā. Saki: “Lūdzu, vai es drīz varēšu spēlēties ar to?” vai arī atnāc pie manis un es tev parādīšu, kā jūs abi varat spēlēties ar rotaļlietu uz maiņām. Tad jums abiem būs iespēja ar to spēlēties. Tagad iedosim vilcienu Moirai uz īsu brīdi, un tu tikmēr varētu spēlēties ar sarkano autobusu. Pēc piecām minūtēm varēsiet samainīties. Moira tev varēs iedot vilcienu, bet tu viņai – autobusu.”

Abi bērni smaidīdami kopā gāja spēlēties ar rotaļlietām.

JAUTĀJUMI

1. Kā jūs jutāties, noklausoties šo stāstu?
2. Vai šis stāsts jums atgādināja kaut ko no jūsu dzīves?
3. Ar ko spēlējās Moira?
4. Kāpēc Raiens sagrāba to no Moiras?
5. Ko darīja skolotāja?
6. Ko skolotāja teica?
7. Vai abi bērni pēc tam bija laimīgi?
8. Kā tev šķiet – vai spēlēties uz maiņām ir labi?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

DALĪŠANĀS

Paspied roku, paspied roku,
Dalies ar smaidu, dalies ar smaidu.
Bērni paspiež roku blakus sēdētājam.

Visi ir laimīgi, visi ir laimīgi.
Bērns viens otram uzsmaida.

Tu un es, tu un es.
Bērni rāda viens un otru. Atkārto 3x.

Dalies ar mantām, dalies ar mantām.
Dalies ar smaidu, dalies ar smaidu.
Visi ir laimīgi, visi ir laimīgi.
Tu un es, tu un es.

*Bērni var dziedāt dziesmu aplī. Dzied pie "I hear thunder" melodijas.
Skolotāja var pievienot vēl pāris pantiņus, ja vēlas.*

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Spēle

Izvēlieties vienu bērnu, kurš tēlos vilcienu, un aiz viņa 10 bērnus, kuri tēlos vagonus (var turēt rokas uz priekšā stāvošā gurniem). Visi kopā dzied:

Vilciens ved ogles,
Tam ir desmit vagoni.
Katrā stacijā tas stājas.
Un atstāj vienu vagonu.



“Vilciens” iet pa apli un katru reizi apla vidū atstāj vienu “vagonu”, līdz nav neviena “vagona”.

Šī ir ļoti noderīga aktivitāte skaitīšanas trenēšanai, un to var spēlēt vairāk nekā vienreiz, līdz visi to ir izpratuši.

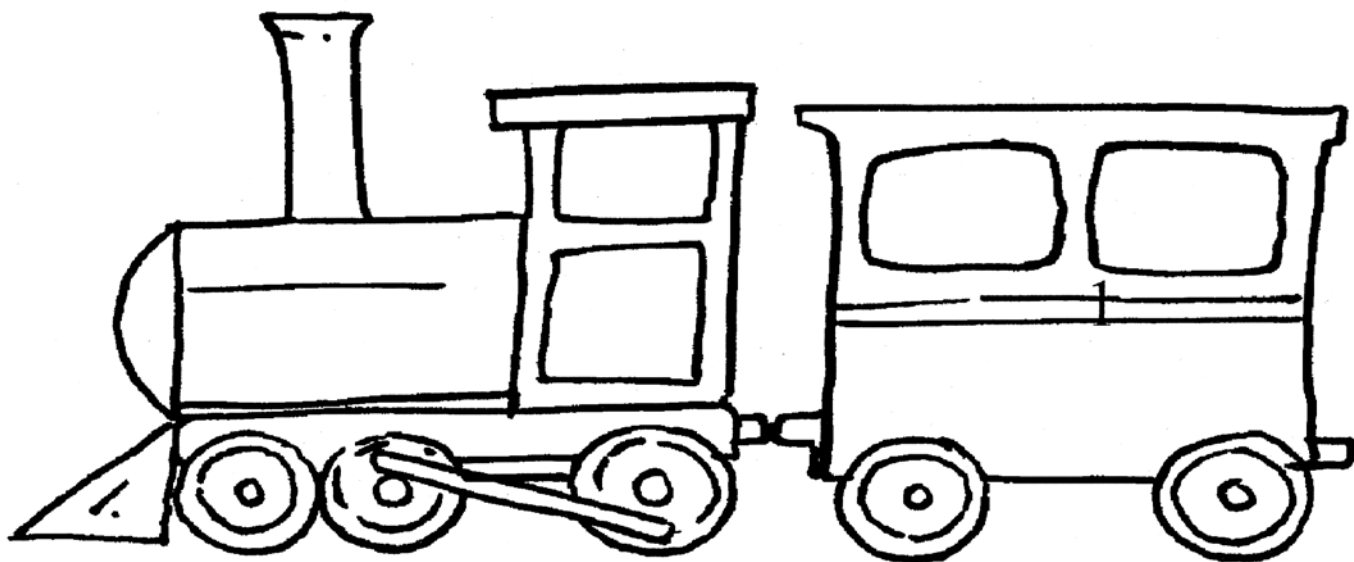
*Ja bērni māc skaitīt uz priekšu, spēlē viņi var trenēties skaitīšanu atpakaļ.
Katram bērnam rokā var būt kartīte ar numuru skaitļa vizualizēšanai.*

2. Zīmēšana un skaitīšana

Skolotājs sakopē vilciena attēla kopijas. Katrs bērns savā lapā piezīmē klāt vagonus un katra vagona numuru pēc kārtas.

Vilciens ved ogles.

Tam ir 10 vagoni. Vai vari piezīmēt klāt pārējos vagonus un numuru katram vagonam?



Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī un saka šādus vārdus: “Būsim laimīgi, daloties viens ar otru.”

ATTIECĪBAS

- Mērķis:** Palīdzēt bērniem apzināties un novērtēt mātes vai aprūpētāja mīlestību, kas ietver arī nepieciešamību bērnu virzīt un aizsargāt.
Rūpes par savu drošību.
- Atslēgvārdi:** Manieres, šuves, šņuksti
- Nepieciešamie materiāli:** Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Papīrs
Zīmuļi, krītiņi
-

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Elpojošā čūska”

Visi bērni apguļas uz grīdas, saliec ceļgalus un novieto pēdas taisni uz grīdas.
Katra bērna galva atrodas uz cita bērna vēdera.
Sajūti, kā vēders paceļas un nolaižas pie ieelpas un izelpas.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. (*Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.*)
Sēdiet ar taisnām mugurām.
Rokas uz ceļgaliem.
Visi ievelk dziļu ieelpu... un izelpo...
Šoreiz mēģināsiet to darīt klusām...
Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai klasē varētu saklausīt klusumu.
Ja vēlaties, aizveriet acis. (*Ieturēt pauzi uz 5 sekundēm*)

Ieklausieties skaņās ārpus mūsu grupiņas...
Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.
Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.
Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?
Kā jūs jutāties?
Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

DŽEINA BĒG NO MĀJĀM

Kad es biju maza meitene, mana māmiņa, gluži kā jebkura cita mamma, man mēdza mācīt, kas jādara un kas nav jādara. Man tas tā apnika!

“Džeina, lūdzu, aizej uz veikalu,” viņa man mēdza teikt tieši tajā brīdī, kad es lasīju interesantu stāstu.

“Jānāk iekšā!” viņa mēdza teikt tieši tad, kad es ar draugiem spēlēju jautru spēli.

“Apēd visu ēdienu. Ja neēdīsi pietiekami daudz, neaugsi liela.”

“Uzmanies, ej lēnām!”

“Septiņreiz nomēri, pirms griez!”

Man bija tāda sajūta, ka viņa mani visu laiku izrīko.

Vienu dienu man bija gana, un es nolēmu bēgt no tā visa projām. Es domāju doties pie vecmāmiņas. Viņa mani saprastu.

Tikai es biju ļoti maza meitenīte, un es nemaz tā īsti nezināju ceļu uz vecmāmiņas māju, taču tobrīd es par to nedomāju. Es izlavījos no mājām, klusām aizvēru durvis un uz pirkstgaliem tipināju cauri dārzam pa taku, kas veda līdz ceļam. Lai sevi iedrošinātu, es apkampu savu rotaļu lācīti. Es tikai gāju uz priekšu, domādama, ka tā es nokļūšu pie vecmāmiņas mājās. Es šķērsoju ceļu kopā ar citiem cilvēkiem un turpināju iet, taču es nekur neredzēju vecmāmiņas māju. Man sāka gribēties ēst, un ārā sāka nedaudz satumst. “Ak, vai! Ne miņas no vecmāmiņas mājas!” es sāku baidīties. Tad es sāku raudāt: “Es gribu pie mammītes!”

(Ja ir laiks, palūdziet bērniem pašiem pabeigt stāstu, un lai viņi dalās pārdomās par to, kas notiks tālāk. Ja laika nav, turpiniet lasīt.)

Tikmēr mājās mamma jau bija pamanījusi, ka manis nav, un bija izmisumā. Visur mani izmeklēdamās un nosprieždama, ka es droši vien esmu aizbēgusi projām, viņa zvanīja manam tētim un policijai, pati vienlaikus mani meklējama pa ieliņām, kas atradās mājai visapkārt. Nabaga mamma! Viņa taču nezināja, pa kuru ceļu es aizgāju.

“Es gribu pie savas mammītes!” nu jau es žēli raudāju. “Ja viņa tagad atnāktu, es nekad vairs nebēgtu prom. Es viņai vienmēr palīdzēšu.” Domādama par to, cik ļoti man mājās viss bija apnicis, un šņukstējama, es atcerējos, cik droši es jutos savās mājās.

Cauri šņukstiem un domām par mammu, es jau biju aizmirsusi, kāpēc vispār bēgu prom no mājām, līdz pie manis pienāca kāda kundze un jautāja, vai esmu apmaldījusies. Viņa jautāja, kur es dzīvoju.

“Lielā, zilā mājā ar dārzu, kurā zied skaistas puķes,” tāda bija mana atbilde.

Tieši tajā brīdī pie mums piestāja policijas automašīna, no kuras steigšus izkāpa mana mamma. Es jutos tik atvieglota un laimīga, ieraugot māmiņu. “Ak, mammu!” es raudāju. “Piedod! Es tevi mīlu, mammīt!”

Mana mīļā māmiņa man nepārmeta par to, ka biju viņai radījusi tik lielu izbīli. Vienīgais šoreiz viņa mani apskāva tik cieši, kā vēl nekad. Arī mans rotaļu lācītis tika pie apskāviena. Varbūt tās bija tikai manas iedomas, bet man liekas, ka pēc šī notikuma viņa vairs nebija tik valdonīga. Arī es ļoti mainīju savu attieksmi. Mamma mani baroja, apgērba, mācīja man manieres un deva padomus, lai es kļūtu par labu cilvēku. Es sapratu, ka viņa mani mīl un ka mīlestība nenozīmē tikai apskāvienus, bet arī rūpes un uzupurēšanos, ko mātes dara savu bērnu labā.

JAUTĀJUMI

1. Kā tu juties, noklausoties šo stāstu?
2. Vai šis stāsts jums atgādināja kaut ko no jūsu dzīves?
3. Kāpēc Džeina aizbēga no mājām?
4. Ko viņa saprata pēc tam, kad māmiņa viņu atrada?
5. Kurš zina, ko nozīmē paruna "Ja neēdīsi, neaugs liels"?
6. Kurš zina, ko nozīmē teiciens "Septiņreiz nomēri, pirms griež"?
7. Vai uz ielas sastaptā kundze vai policists zinātu, kur ir Džeinas māja, ja māmiņa par Džeinas pazušanu nebūtu ziņojusi policijai?
8. Kāpēc nezinātu?
9. Vai tu zini savu mājas adresi un tālruņa numuru?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

KAD ES MĪLU SAVU MĀMIŅU

Kad es mīlu savu māmiņu,
Jo viņa mīl mani.
Es būšu tik laimīgs,
Visa ģimene būs laimīga.

Kad es mīlu savas māšas
Un savus brāļus ar',
Mūsu skola būs laimīga,
Un tevi es mīlēšu ar'.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Pārrunāji, cik svarīgi ir zināt savu dzīvesvietas adresi un tālruņa numuru.
2. Uzzīmē māmiņas bildi un uzraksti par viņu kaut ko jauku (*sk. nākamajā lapā*)!
3. Lomu spēle. Situācija, kad kāds pazūd un tiek atrasts, ja adrese ir zināma un ja adrese nav zināma (atkarībā no tā, vai bērni to jau ir mācījušies).

MANA MĀMIŅA

Uzzīmē savas māmiņas attēlu un uzraksti par viņu kaut ko jauku (*ar skolotājas palīdzību*)! Pēc tam šo darbiņu varēsi nest mājās.

Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī un saka pa labi un pa kreisi blakus sēdošajam šādus vārdus: “Es domāšu mīlošas domas un atcerēšos visas labās lietas, ko māmiņa manā labā ir darījusi.”

LAIPNĪBA

- Mērķis:** Veicināt bērnu spēju domāt par laipnības nozīmi un par to, kā mēs jūtamies, ja kāds ir nelaipns.
- Atslēgvārdi:** Mārīte, cīņa
- Nepieciešamie materiāli:** Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Kartons un kreppapīrs vai mazs kociņš puķu podā
Mārītes attēls
Kartītes, krītiņi, šķēres
-

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Elpojošā čūska”

Visi bērni apguļas uz grīdas, saliec ceļgalus un novieto pēdas taisni uz grīdas.
Katra bērna galva atrodas uz cita bērna vēdera.
Sajūti, kā vēders paceļas un nolaižas pie ieelpas un izelpas.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. *(Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.)*
Sēdiet ar taisnām mugurām.
Rokas uz ceļgaliem.
Visi ievelk dziļu ieelpu... un izelpo...
Šoreiz mēģināsiet to darīt klusām...
Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai klasē varētu saklausīt klusumu.
Ja vēlaties, aizveriet acis. *(Ieturēt paūzi uz 5 sekundēm)*

Ieklausieties skaņās ārpus mūsu grupiņas...
Padomājiet par kādu cilvēku, kurš pret jums ir bijis laipns...
Padomājiet par to silto sajūtu, kas radās šajā brīdī...
Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.
Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.
Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?
Kā jūs jutāties?
Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

MĀRĪTE

Tīnai patika cept dubļu kūkas. Māmiņa viņai to atļāva darīt ar noteikumu, ka viņa pēc spēlēšanās nomazgā rokas dārzā zem šļūtenes. Tīnai bija jaunāks brālis Marks. Viņam bija četri gadi. Marks bija ļoti nekārtīgs. Arī viņam patika taisīt kūkas no dubļiem. Blakus dzīvoklī dzīvoja viņu draudzene Satja, kurai bija gandrīz seši gadi. Viņa vienmēr bija ļoti kārtīgi sagērbusies un viņai nepatika sasmērēties.

Kādu dienu Tīna un Marks spēlējās dārzā, maisīdami dubļus ūdens spainī. Viņu mamma tobrīd bija savā darbistabā un pa logu varēja viņus redzēt. Tīna redzēja, ka pie blakus mājas durvīm viena pati spēlējās Satja.

“Mammu, vai es drīkstu pajautāt Satjai, lai viņa spēlējas ar mums? Viņai nav neviena, ar ko spēlēties,” teica Tīna.

“Tas ir ļoti laipni no Tavas puses, Tīna. Ja viņa piekritīs spēlēties ar Tevi, pasaki, lai viņa pajautā savai mammai atļauju nākt spēlēties pie mums,” atsauc Tīnas mamma.

Satja atnāca spēlēties pie Tīnas. Viņai patika skatīties uz puķēm savas draudzenes dārzā. Viņa redzēja, ka uz skaista, oranža zieda, ko sauca par samteni, ir nolaidusies mārīte, un viņa pieliecās, lai to aplūkotu tuvāk.

Markam radās ideja. “Tīna, uztaisīsim maģisku dubļu maisījumu! Ja mēs salasītu dažas puķes un iemestu ziedlapiņas spainī, mēs tās varētu samaisīt ar dubļiem un izskatītos skaisti.”

“Satja, ieliec to puķi šeit iekšā,” teica Marks. Viņš noplūca puķi, uz kuru Satja tobrīd skatījās, noplēsa tai ziedlapiņas un iemeta dubļu maisījumā.

Satja iekliedzās, un tad no mājas iznāca Marka mamma, lai noskaidrotu, kas noticis.

“Marks noplūca puķi, uz kuru es skatījos,” ar asarām acīs izdvesa Satja. “Un viņš noplēsa visas ziedlapiņas. Un uz puķes bija mārīte. Viņa tagad noslīks.”

“Mark, tas nebija laipni no Tavas puses paņemt Satjas puķi,” teica mamma.

“Tas nebija laipni arī pret pašu puķi un mārīti!” raudot piebilda Satja.

Visi bērni pētoši lūkojās spainī, kur viņi redzēja, kā nabaga mārīte peldēja un cīnījās par dzīvību. Satja iemērcā roku dubļu ūdenī un samērcēja savu piedurkni līdz pašai augšai. Viņa izzvejoja mārīti un uzmanīgi nolika to uz citas puķes ar gaišsārti violetām lapiņām. Mārīte nekustējās un izskatījās ļoti izmirkusi un netīra.

“Satja, tas ir ļoti laipni, ka Tu mēģini glābt mārīti,” teica Tīna.

“Ak, nē! Mana blūze ir netīra! Mamma būs dusmīga,” teica Satja.



“Skaties, Satja! Man pudelē ir tīrs ūdens. Izmazgāsim piedurkni, ko saki?” piedāvāja Tīna. Viņai izdevās izmazgāt gandrīz visus dubļus no Satjas blūzes.

“Paldies Tev, Tīna! Tu esi laipna. Mana mamma tagad nebūs tik dusmīga,” teica Satja jau smaidīdama. “Lai gan viņa varbūt mazliet dusmosies,” piebilda Satja.

“Es pateikšu Tavai mammai, ka tā bija mana vaina,” teica Marks. “Tas nebija laipni no manas puses, ka es sāpināju puķi. Vispār tā nebija laba doma – taisīt maģisko dubļu sajaukumu.”

Viņi juta īpašu gandarījumu, kad mārīte atvēra savus sarkanos spārnus un izstiepa lidošanas spārnus, kas bija pielipuši apakšdaļā.

“Skatieties, mārītei tagad viss ir kārtībā! Viņa joprojām ir dzīva, un tagad viņa lidos projām uz mājām!”

JAUTĀJUMI

1. Kāda bija sajūta, noklausoties šo stāstu?
2. Kas tā bija par laipno rīcību, ko Tīna izdarīja?
3. Ko Satjai patika darīt?
4. Ko patika darīt Tīnai un Markam?
5. Vai Marks bija laipns pret puķi?
6. Kas notika ar mārīti?
7. Kas notika pašās stāsta beigās?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

SĀC DIENU AR MĪLESTĪBU!

Sāc dienu ar mīlestību,
Pavadi dienu mīlestībā,
Beidz dienu mīlestībā,
Lūk, tā ir jādzīvo!

GRUPAS AKTIVITĀTE

Mākslas un radošais darbs

“Laipnības koks”

Vēlams izmantot īstu koku puķu podā.

Var arī uztaisīt koku no kartona un kreppapīra.

Var arī uzzīmēt koku un zarus, ko pēc tam pieliek pie sienas grupiņā.

Bērni uz kartītēm uzzīmē mazas mārītes vai arī, ja nevar uzzīmēt, tad lai izkrāso jau uzzīmētas mārītes (sk. zemāk). Pēc tam mārītes izgriež un pieliek pie koka.

Izstāstiet bērniem, ka ikreiz, kad kāds pret viņiem ir bijis laipns, viņi var dalīties ar šo pieredzi un par piemiņu pielīmēt laipnības kokam lapiņu.

Uzaicināt bērnus, kuri ir bijuši laipni, veidot attēlus ar vāverēm, putniem utt. un pielīmēt tos pie laipnības koka.

Ikreiz, kad grupiņā notiek kaut kas labs, papildiniet koku, tādējādi veidojot kokam “augļus”.



Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī un saka pa labi un pa kreisi blakus sēdošajam šādus vārdus: “Es būšu laipns pret tevi un darišu laipnus darbus.”

DRAUDZĪBA

- Mērķis:** Veicināt bērnu spēju domāt par to, kā mēs veidojam draudzību.
- Atslēgvārdi:** Ezis, atrasties ziemas guļā, piebikstīšana, pavasaris
- Nepieciešamie materiāli:** Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Zieda trafarets
Krāsainais papīrs, krāsains zīdpapīrs / balts papīrs
Dzeltens zīdpapīrs
Papīra saspauze
Flomāsters / krāsainie zīmuļi / krītiņi
Izdrukātas uzlīmes ar uzrakstu "Manam draugam ..."
-

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

"Elpojošā čūska"

Visi bērni apguļas uz grīdas, saliec ceļgalus un novieto pēdas taisni uz grīdas.
Katra bērna galva atrodas uz cita bērna vēdera.
Sajūtiet, kā vēders paceļas un nolaižas pie ieelpas un izelpas.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. (*Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.*)
Sēdiet ar taisnām mugurām.
Rokas uz ceļgaliem.
Visi ievēl dziļu ieelpu... un izelpu...
Šoreiz mēģināsi darīt klusām...
Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai klasē varētu saklausīt klusumu.
Ja vēlaties, aizveriet acis. (*Ieturēt pauzi uz 5 sekundēm*)

Ieklausieties skaņās ārpus mūsu grupas...
Padomājiet par to, kāds cilvēks varētu kļūt par jūsu draugu, kādam viņam ir jābūt...
Kā jūs cilvēkiem varat izrādīt to, ka jums viņi patīk?

Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.
Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.
Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?
Kā jūs jutāties?
Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

TUVOJAS PAVASARIS

Kādā agrā rītā vēl pašā pavasara sākumā zvēri, kuri aukstajā ziemā gulēja ziemas miegā, izstaipījās un nožāvājās zem košās, zilās debess. “Ak!” viņi nodomāja, “mums ir jāgatavojas lieliskajam jaunajam gadam, kas mūs sagaida pēc ziemas miega, kā arī pavasara atnākšanas ballei.”

Kā jau varat iedomāties, valdīja liela rosība: zvēri raka caurumus, vāca zarus, taisīja ligzdas. Darbu gūzma malu malās.

Kamēr zvēri rosījās, dziļi alā zem zemes ciešā miegā gulēja ezis vārdā Ignejs. Torīt viņš būtu turpinājis gulēt, taču viņa draugi pamanīja viņa prombūtni. Igneja labākais draugs Zigfrīds nebija manījis savu draugu celtniecības darbu laikā un brīnījās, kur gan ezis palicis! Zigfrīdam pat prātā neienāca, ka Ignejs vēl bija gultā.

Tā nu Zigfrīds šļūca apkārt drauga mājai, mēģinādams ieraudzīt, kas tur iekšā notiek. Kad viņš ieradās vietā, kuru atcerējās kā Igneja ziemošanas vietu, tur viss bija kluss: ne kāds raka zemi, ne arī lasīja zarus. Pilnīgi nekādas darbības.

Ezis bija izbrīnīts. Kur gan bija palicis viņa draugs? Lēnām, ļoti lēnām Zigfrīds apjauta, ka Ignejs, iespējams, ir joprojām aizmidzis savā alā.

“Ak, nē!” nodomāja Zigfrīds. “Viņš palaidīs garām lielo Pavasara balli, ja viņš laicīgi nepiecelties. Man viņš noteikti ir jāatrod un jāpamodina.”

Zigfrīds meklēja visās malās, kamēr ieraudzīja vietu, kas izskatījās līdzīga tai, kur Ignejs izraka caurumu un devās ziemas gulā. Viņš raka, kamēr viņu atrada un pamodināja draugu, maigi piebikstot.

“Mosties nu, Ignej! Pasteidzies! Citādāk tu nokavēsi Pavasara balli!”

Nabaga ezītis galīgi nespēja padomāt un bija nedaudz apmulsis pēc garā ziemas miega. Taču vārds “balle” viņa vēderā raisīja nepārprotamu izsalkuma sajūtu. Viņam prātā ienāca pavasaris. Brīnišķīgais pavasaris. Viņš pielēca kājās un ieradās tieši laikā, lai pabeigtu darbus kopā ar pārējiem ežiem.

Pateicoties savam draugam, viņš paspēja arī uz Pavasara balli.

JAUTĀJUMI

1. Kāda bija sajūta, noklausoties šo stāstu?
2. Vai tas jums kaut ko atgādināja no jūsu pašu dzīves?
3. Kādu nosaukumu jūs liktu šim stāstam?
4. Kādam notikumam dzīvnieki gatavojās?
5. Kurš joprojām gulēja?
6. Kas palīdzēja Ignejam pamosties un būt klāt Pavasara ballē?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

ATRODI JAUNUS DRAUGUS

Atrodi jaunus draugus,
Bet atceries par vecajiem ar'.
Vieni ir sudrabs,
Bet otri ir zelts.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Pārrunāji draugu tēmu.

Jautāji:

- a) Vai Tev ir kāds draugs?
- b) Kas ir tās īpašības, kas Tavam draugam Tevī patīk?

Uzrakstiet atbildes uz b) jautājumu, lai tās varētu pielikt pie sienas vai ielikt grāmatā kā atgādinājumu bērniem par to, kādas īpašības un prasmes ir nepieciešamas, lai izveidotu draudzību.

Papildus vēl var pārrunāt ar bērniem, kā uzturēt draudzību un ko draugi mēdz darīt un ko nedara, piemēram, draugi viens otru nesāpina utt.

2. Mākslas un radošais darbs – kartiņa draugam

Palūdziet bērniem sadalīties pa pāriem ar draugu, kuram katrs bērns gribētu uztaisīt kartiņu. Pārliecinieties, vai visiem bērniem ir pārinieks.

Iedodiet bērniem baltu papīru vai kartonu. Izgrieziet puķi, ko izmantosiet kā trafaretu ziedu formu gatavošanai no zīdpapīra vai krāsainā papīra.

Katrs bērns izvēlas vairākus papīra slāņus, vienu papīru liekot virs otra, un nobeigumā pa virsu uzlīmē mazu aplīti no dzeltena papīra, kas attēlo puķes centru.

Pēc tam puķi pielīmē pie kartona, izvelkot papīra saspraudi cauri zieda viducim. Ja vēlas, ziedlapiņas var nedaudz uzrullēt, lai radītu 3D efektu.

Tālāk bērni var piezīmēt kātu, lapas un zālāju, un ar to darbs ir pabeigts.

Skolotāja var izdrukāt vai nokopēt uzlīmes ar šādu uzrakstu:

Manam draugam

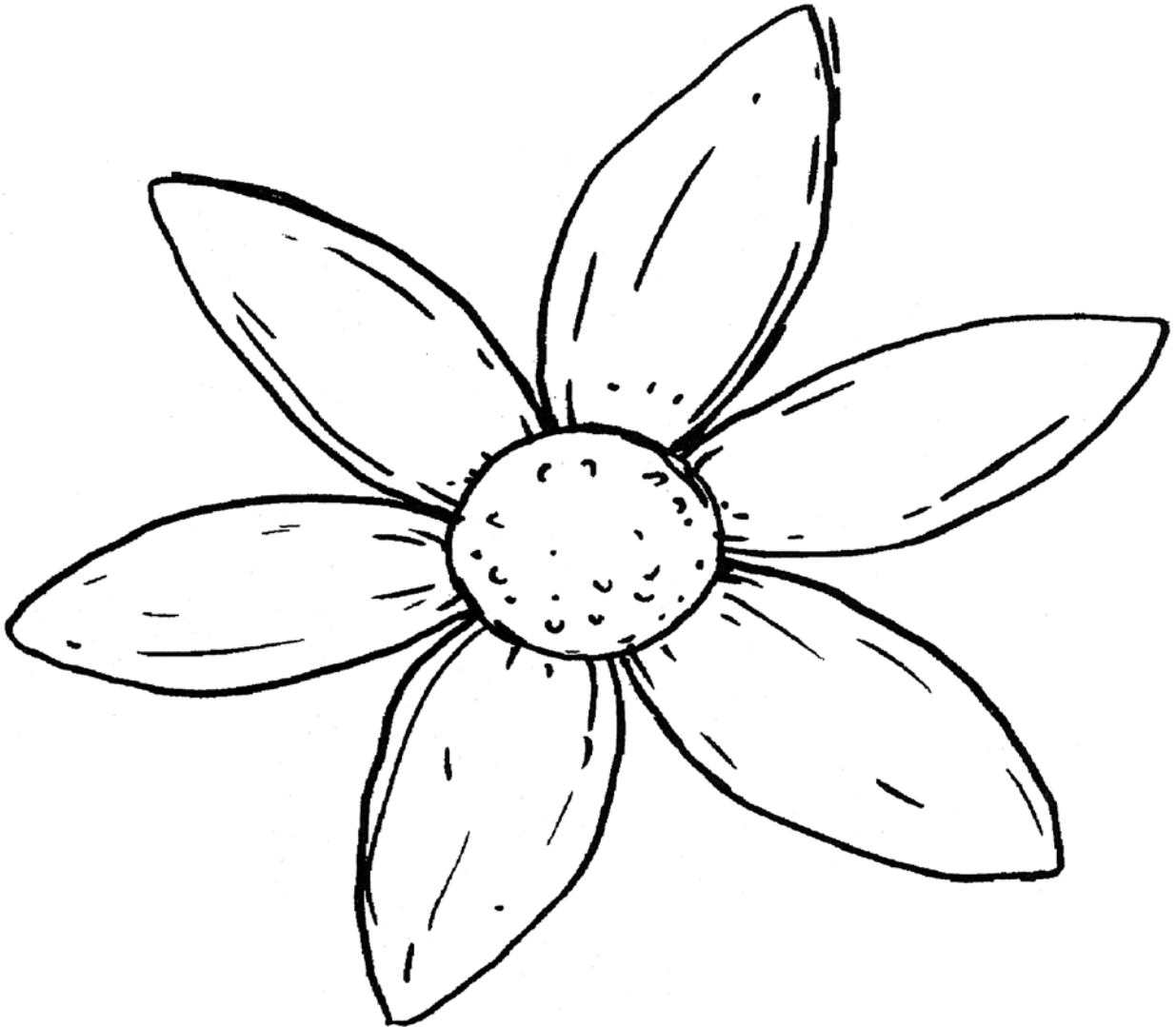
(drauga vārds) **no**

Bērni var izdekorēt savu uzlīmi, uzrakstīt savu un drauga vārdu.

Manam draugam

(drauga vārds)

no



Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī, un visi saka:

“Es spēlējos ar tevi,
Tu spēlējies ar mani
Un vēl citu draugu,
Beigās spēlējamies mēs visi trīs.”

PAŠNOVĒRTĒJUMS UN APCELŠANA

- Mērķis:** Apdomāt, kā katrs sevi izjūt.
Mācīties par sevi pastāvēt, nenodarot citiem pāri.
Mācīties pielāgoties citiem cilvēkiem.
Justies ērti dažādās vidēs.
- Atslēgvārdi:** apcēlējs, rūkšana, grūstīšanās, izlikšanās
- Nepieciešamie materiāli:** Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Zvaniņš
Papīrs, zīmuļi, krītiņi
Kopija ar SSICV plakātu "Pret citu apcelšanu!"
-

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

"Spēle ar zvaniņu"

Apsēdieties aplī ar skatu uz apla vidu un izvēlieties bērnu (A), kurš sāks spēli.
Tagad visiem jāaizver acis.
A uz pirkstgaliem, ļoti maigi tipina apkārt pa apla ārmalu un ar zvaniņu ļoti maigi piezvana pie auss kādam citam bērnam.
Abi bērni samainās vietām, un izvēlētais bērns kļūst par A.
Atkārtojiet, kamēr visi bērni ir samainījušies vietām.
(Skolotājam, iespējams, būs jāpalīdz un jānorāda uz bērnu, kurš vēl nav samainījies vietām.)
Visi atver acis. Ko jūs tagad aplī pamanāt?

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. (Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.)
Sēdiet ar taisnām mugurām.
Rokas uz ceļgaliem.
Visi ievēl dziļu ieelpu... un izelpo...
Šoreiz mēģināsi to darīt klusām...
Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai telpā varētu saklausīt klusumu.
Ja vēlaties, aizveriet acis. (*Ieturēt paūzi uz 5 sekundēm*)

Ieklausieties skaņās ārpus mūsu grupas...
Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.
Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.
Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?
Kā jūs jutāties?
Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

ALĪ ATROD DRAUGU

Alī uz skolu atveda viņa vecmāmiņa. Tā bija viņa pirmā skolas diena. Viņam bija arī vecāki brāļi, kuri mācījās citā klasē. Viņi viņam teica: “Neļauj nevienam tevi iebiedēt. Rūc viņiem pretī, parādi savus zobus un sit ar dūri pretī.”

Alī bija uztraucies. Viņa brāļi lika viņam trenēties rūkšanā un izlikties par dusmīgu lauvu. Viņi lika Alī sist pa rokām un smējās, kad Alī izpildīja viņu pavēles.

Alī stāvēja spēļu laukuma stūrī. Viņš nevienu nepazina. Viņš nezināja, ko iesākt. Pēkšņi atskanēja svilpe, un visi bērni nostājās līnijā. Alī nezināja, kur viņam tagad jāiet. Skolotāja sauca viņu: “Šeit jānāk, jaunais cilvēk!”

Alī nervozēja. Viņam acis bija plaši ieplestas. Viņš izdomāja, ka ir jārūc, lai justos drošāk. Viņš pievienojās pārējiem bērniem līnijā. Viņus visus grūda tuvāk durvīm. Kāds pagrūda Alī tik spēcīgi, ka viņš gandrīz nokrita. Viņš pagriezās un ieraudzīja kāda zēna plato smaidu. Alī nepatika, ka viņu grūsta vai ka viņam kāds plati uzsmaida, tāpēc viņš nolēma iesist zēnam, jo varbūt šis zēns ir apcēlējs, par ko viņa brāļi bija stāstījuši.

Zēns izplūda asarās. Viņš raudāja skaļi. Pavisam drīz pie viņa pienāca skolotāja. Zēns rādīja uz Alī. “Viņš man darīja pāri. Viņš man iesita,” teica zēns.

Skolotāja jautāja Alī, vai viņš ir iesitis zēnam, kuru sauc Sems.

Alī atbildēja: “Jā, iesitu.”

Skolotāja uzsmaidīja Alī un teica: “Alī, tu esi labs puika, un tu man teici taisnību, taču mums nepatīk iebiedēšana, to taču tu zini. Lūdzu, vairs tā nedari!”

Visi skatījās uz Alī. Neviens ar viņu negribēja runāt. Visi domāja, ka viņš ir apcēlējs un ka viņš varētu iesist arī citiem bērniem. Alī jutās ļoti vientuļi. Viņš nezināja, ko darīt. Tad viņš atcerējās, ko viņam mēdza teikt vecmāmiņa.

“Ja tu kādam esi nodarījis pāri, atvainojies.”

Alī piegāja pie zēna, kuram bija iesitis. Šis zēns klasē arī bija tāds pats jauniņais kā Alī. “Atvaino, Sem. Es neesmu apcēlējs, bet es tev iesitu, jo tu mani pagrūdi.”

“Es tā negribēju. Es pakritu. Es pieņemu atvainošanos.”

Alī un Sems gāja spēlēties kopā. Atrast draugu bija tik labi!

JAUTĀJUMI

1. Kāda bija sajūta, noklausoties šo stāstu?
2. Vai tas jums kaut ko atgādināja no jūsu pašu dzīves?
3. Kāpēc Alī iesita ar dūri Semam?
4. Ko darīja Alī, lai vērstu situāciju par labu?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

ES TEV UZSMAIDU

Es tev uzsmaidu,
Tu man arī.
Dodot un saņemot,
Mēs nekad nebūsim nomākti.

Mūsu sejas ir atšķirīgas,
Tāpat kā mūsu vārdi.
Taču visā plašā pasaulē
Smaids liek justies vienādi.

Šo dziesmu bērni var dziedāt aplī, kur viņi redz viens otra seju.

Dziedot pirmo rindiņu, paejiet soli uz priekšu pretī bērnam, kurš stāv pretējā pusē.

Otrajā rindiņā katrs bērns uzsmaida pretī stāvošajam bērnam.

Dziedot trešo rindiņu, pakāpieties soli atpakaļ.

Dziedot ceturto rindiņu, paejiet vienu vietu pa kreisi un esiet gatavi uzsmaidīt nākamajam bērnam.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Plakāts “Pret apcelšanu!”

Pajautājiem bērniem, vai viņi zina, kas ir apcelšana.

Parādiet bērniem plakātu pret apcelšanu (*sk. nākamajā lapā*).

Grupas diskusija:

Vai kāds no jums kādreiz ir saskāries ar apcelšanu?

Ko jūs darītu, ja ar jums kaut kas tāds notiktu?

2. Mākslas darbs

Uzzīmējiet Alī un Sema draudzību!

3. Drāma

Izspēlējiet stāstu!

Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī, un viņiem saka šādus vārdus: “Mēs varam atbrīvoties no sliktām sajūtām paši par sevi vai citiem, ja mēs tās pamanām un pieņemam. Tālāk mūsu rīcība ir laipna.”

HARTA "NOST AR APCELŠANU"



Apcēlēji par saviem upuriem izvēlas tādus cilvēkus, kuri izskatās mazāki, atšķirtīgāki vai vājāki!

Apcēlēji var apsaukt vai izteikt draudus, piemēram, ar šādiem vārdiem:

"Es esmu labāks par Tevi!"

"Man ir vairāk nekā Tev!"

"Neuzdrošinies nosūdzēt MANI, vai arī ...!"



**SAGLABĀ
MIERU!**



**NEVAINO
SEVI!**

NEIESAISTIES!



PALĪDZI TO IZBEIGTJAU ŠODIEN!

NESIT PRETĪ!

JA VARI, IESKATIES APCĒLĒJAM ACĪS!

SAKI VIŅAM, LAI IZBEIDZ!

TAD EĶ PROJĀM UN PASAKI PIEAUGUŠAJAM.

JA TEV IR BAIL, EĶ KOPĀ AR DRAUGU!



IKVIENS VAR PALĪDZĒT IZBEIGT APCELŠANU!

ESI DRAUGS, NEVIS APCĒLĒJS!



BISSE

Satja Sai izglītības
britu institūts

Sathya Sai Education in
Human Values Trust UK
Labdarības Nr. 1074665

Papilduzdevums / saikne ar citiem priekšmetiem: Skolotāja un bērni ar diskusijām un aktivitātēm var izveidot albumu ar nosaukumu "Apcēlēji ir vāji, draugi ir stipri".

Albumā var iekļaut stāstus, attēlus, dzejoļus, rakstus, karikatūras utt. par to, kāpēc apcelšana nav pieņemama un kas būtu jādara šādā situācijā, kā arī ieteikumi par to, kā būt labam draugam. Klases savā starpā var dalīties ar albuma saturu skolas sapulcēs vai koncertā par godu mācību gada beigām.

DROŠĪBA

- Mērķis:** Pārrunāt, kā es varu saglabāt mieru, lai pasargātu sevi nedrošās situācijās.
Pārrunāt ugunsdrošības jautājumus, par ierīču un iekārtu drošu izmantošanu utt.
Mācīties saglabāt mieru kritiskās situācijās.
- Atslēgvārdi:** mēnesgaisma, čaukstoņa, čuksti
- Nepieciešamie materiāli:** Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Zvaniņš
Perkusijas instruments vai mūzika pie kustībām
Žagariņi, papīrs vai kartons, brūni krītiņi, līme
Trafarets liesmas formā
Krāsains zīdpapīrs (uguns krāsas, piem., dzeltens, oranžs, sarkans utt.)
-

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Spēle ar zvaniņu”

Apsēdieties aplī ar skatu uz apla vidu un izvēlieties bērnu (A), kurš sāks spēli.
Tagad visiem jāaizver acis.
A uz pirkstgaliem, ļoti maigi tipina apkārt pa apla ārmalu un ar zvaniņu ļoti maigi piezvana pie auss kādam citam bērnam.
Abi bērni samainās vietām, un izvēlētais bērns kļūst par A.
Atkārtojiet, kamēr visi bērni ir samainījušies vietām.
(Skolotājam, iespējams, būs jāpalīdz un jānorāda uz bērnu, kurš vēl nav samainījies vietām.)
Visi atver acis. Ko jūs tagad aplī pamanāt?

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. (Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.)
Sēdiet ar taisnām mugurām.
Rokas uz ceļgaliem.
Visi ievēl dziļu ieelpu... un izelpo...
Šoreiz mēģināsi to darīt klusām...
Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai telpā varētu saklausīt klusumu.
Ja vēlaties, aizveriet acis. (Ieturēt pauzi uz 5 sekundēm)
Ieklausieties skaņās ārpus šīs telpas...
Padomājiet par to, cik svarīgi ir saglabāt mieru un būt drošībā...
Padomājiet par to, kas ir tās lietas, kas nav drošas...
Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.
Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.

Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?

Kā jūs varat pārliecināties, vai jūs esat drošībā?

Kā jūs jutāties? Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

SKUDRAS

Estere bija maza meitenīte, kura dzīvoja būdu ciematiņā Āfrikā. Viņas tētis strādāja uz lauka. Estere palīdzēja mammai audzēt dārzeņus piemājas dārziņā. Viņai bija mazāks brālis, kurš parasti bija piesiets mammai pie muguras, kā to dara daudzas afrikāņu mammas, lai pārnēsātu mazuļus.

Kādu nakti, kad tēta nebija mājās un Estere un viņas brālis gulēja būdā, viņu pamodināja čaukstoša skaņa. Viņas mamma miegā maigi elpoja. Viņas brālītis gulēja savā gultiņā. Pa logu ieplūda mēnesgaisma. Bet tur, būdā, pa grīdu skraidīja simtiem skudru. Estere iekliedzās.

Mamma pierausās augšā. “Estere, kas noticis? Ak, dieniņās, skudras! Paliec savā vietā, neliec kājas uz grīdas un nekusties!”

Esteres mamma paņēma lupatu un izslaucīja ceļu cauri skudrām. Viņa ātri pārbaudīja mazuļa gultiņu. Līdz tam skudras vēl nebija tikušas.

Šīs afrikāņu skudras ir lielas un bīstamas. Ir jāzina, ko iesākt, kad skudras ienāk mājoklī. Estere zināja, ka skudras viņu var sakost, tāpēc viņa nekustīgi sēdēja. Pieaugušie zina par bīstamām lietām, kā afrikāņu skudras un uguns. Esteres mamma ātri un uzmanīgi aizdedzināja lupatu un ar to aizbaidīja skudras prom. Viņa ar lupatu vēzēja pa grīdu. Skudras baidās no uguns liesmām. Viņas zina, ka tās var sadedzināt. Tāpēc skudras skrēja ārā. Esteres mamma pārbaudīja visapkārt, vai skudras ir prom. Viņa pārbaudīja, vai bērniņam nekas nekait un pajautāja, vai Esterei viss kārtībā.

Estere bija ļoti pateicīga, ka mamma aizdzina skudras projām. Viņa bija pateicīga par to, ka viņai ir tik drosmīga un gudra mamma, kura rūpējās par viņas drošību.

Vēlāk, kad mājās pārnāca tētis, viņa dzirdēja, kā mamma ar tēti savā starpā sačukstas. Tētis mammai teica, ka viņa ir ļoti laba māte un ka viņš par viņu priecājas.

JAUTĀJUMI

1. Kāda bija sajūta, noklausoties šo stāstu?
2. Vai tas jums kaut ko atgādināja no jūsu pašu dzīves?
3. Kāpēc Estere naktī pamodās?
4. Ko mamma Esterei teica, lai viņa būtu drošībā, prom no skudrām?
5. Ko darīja Esteres mamma, lai aizdzītu skudras prom?
6. Kāpēc skudras bija bīstamas?
7. Kuras dzīvās radības cilvēkam var palīdzēt būt drošībā, tavuprāt?
8. Kā tu varētu palīdzēt tārnam, kurš ir apmaldījies uz takas un sāk izžūt?
9. Pieaugušie var palīdzēt bērniem ar padomu, kā rīkoties, ja gadās satikt mazas dzīvās radībiņas. Kā jums šķiet, kā parasti ir pareizāk rīkoties šādās situācijās?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

APSTĀJIES, SKATIES UN IEKLAUSIES

*Apstājies, skaties un ieklausies,
Kad savās gaitās ej.
Apstājies, skaties un ieklausies,
Esi drošībā un lai tā būtu vienmēr.
Apstājies, skaties un ieklausies, padomā vienreiz,
Padomā divreiz un tad zināsi tu.
Apstājies, skaties un ieklausies –
Nozīmē pārliecību par to, kur tu ej.*

Gatavībā, aiziet! Daži iet ātri, daži – lēnām,
Saulaina diena, mēs esam ceļā uz skolu.
Pārliecināties, paskatāties visapkārt, galā jānokļūst sveikiem un veseliem.
Jo zelta likumu mēs zinām.
Visi to skaitām kopā:

PIEDZIEDĀJUMS

Esat gatavi? Izpriecāsimies, bet ne ar kuru katru,
Priecāsimies kopā ar mums zināmiem draugiem.
Esam pārliecinājušies? Ejam ielās, taču esam modri.
Labāk būt piesardzīgiem, nekā vēlāk nožēlot. Aiziet!

PIEDZIEDĀJUMS

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Mūzika un kustības

Spēlējiet jebkādu mūzikas vai perkusijas instrumentu.

Bērni kustās mūzikas ritmā, no sākuma izlikdamies par mazām skudriņām, pēc tam – izlikdamies par lielām skudrām.

Atgādiniet viņiem, lai rūpējas par drošību un neskrien viens otram virsū.

2. Mākslas un radošais darbs “Zīdpapīra uguns”

Šis darbs ir visiem kopā.

Skolotāja var atnest zariņus, no kuriem bērni var izveidot mazu ugunscura prototipu.

Bērni uz maiņām rūpīgi saliek zariņus apkārt centrālajam punktam.

Pēc tam bērni var uzzīmēt žagariņus/zarus uz papīra vai kartiņas un izkrāsot tos brūnā krāsā. Izgriež tos un pielīmē uz lielas kartiņas pašā apakšā, tādējādi veidojot ugunscura pamatu.

Skolotāja izdala trafaretus liesmas formā, ko bērni izmanto, lai apzīmētu apkārt. Izgriež liesmiņas, izmantojot dažādas krāsas zīdpapīru (uguns krāsas, kā dzeltenu, oranžu, sarkanu, zaļu, zilu).

Bērni piestiprina liesmiņas pie papīra, sākot no zariņu pamatnes, dažādojot liesmiņu krāsas, kas liek ugunscuram izskatīties lielākam.

Pārrunāt par briesmām, ko rada īsta uguns, un par to, cik svarīgi ir nespēlēties ar uguni un vienmēr rūpēties par savu un citu drošību.

Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī, un visi saka: “Mēs varam parūpēties par savu drošību, nespēlējoties ar uguni.”

LĪDZSVAROTS DZĪVESVEIDS

Mērķis:

Pārrunāt, kā katrs izmanto savu laiku.
Nedēļas dienu apguve.

Atslēgvārdi:

Drūms, vijole

Nepieciešamie materiāli:

Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Zvaniņš
Fiziskās aktivitātes tabulas (sk. 70. lpp.) eksemplārs katram bērnam

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Spēle ar zvaniņu”

Apsēdieties aplī ar skatu uz apla vidu un izvēlieties bērnu (A), kurš sāks spēli.

Tagad visiem jāaizver acis.

A uz pirkstgaliem, ļoti maigi tipina apkārt pa apla ārmalu un ar zvaniņu ļoti maigi piezvina pie auss kādam citam bērnam.

Abi bērni samainās vietām, un izvēlētais bērns kļūst par A.

Atkārtojiet, kamēr visi bērni ir samainījušies vietām.

(Skolotājam, iespējams, būs jāpalīdz un jānorāda uz bērnu, kurš vēl nav samainījies vietām.)

Visi atver acis. Ko jūs tagad aplī pamanāt?

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. *(Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.)*

Sēdiet ar taisnām mugurām.

Rokas uz ceļgaliem.

Visi ievelk dziļu ieelpu... un izelpo...

Šoreiz mēģināsiet to darīt klusām...

Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai telpā varētu saklausīt klusumu.

Ja vēlaties, aizveriet acis. *(Ieturēt paūzi uz 5 sekundēm)*

Ieklausieties skaņās ārpus šīs telpas...

Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.

Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.

Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?

Kā jūs jutāties?

Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

DIENA, KAD SAPLĪSA TELEVIZORS

Bija vasaras brīvlaiks, un Rīzs, kurš dzīvoja kopā ar savu mammu un māsu, pirmdienā skatījās televizoru. Viņš skatījās televizoru arī otrdien. Viņš skatījās to arī trešdien. Viņa mamma teica: “Rīz, ārā ir tik jauks laiks. Izej dārzā un paspēlējies!” Taču Rīzs negribēja. Tā vietā viņš izvēlējās visu dienu skatīties televizoru un video. Viņš turpināja skatīties televizoru arī ceturtdien un piektdien.

Sestdienas rītā Rīzs pamodās un ieslēdza televizoru. Pēkšņi atskanēja klikšķis, un attēls televizora ekrānā pazuda. Rīzs spaidīja visas pogas pēc kārtas, taču nekas nemainījās. Viņš pasauca mammu, un viņa piezvanīja meistaram. Meistars atnāca, apskatīja televizoru un aizveda to projām uz remontu.

Rīza skatiens bija piekalts tukšajai vietai. Ko gan lai viņš tagad dara? Viņš devās meklēt savu vecāko māsu. Viņa augšstāvā trenējās vijoļspēlē.

Rīzs izskatījās drūmi. “Man nav, ko darīt,” viņš skumji teica.

“Vai tu gribētu dārzā paspēlēt futbolu?” viņa māsa laipni jautāja.

“Jā, labprāt,” teica Rīzs, jau juzdamies labāk. Viņi devās laukā spēlēt mazā piemājas dārzā. Tā kā vietas nebija pārāk daudz, viņiem bija jāuzmanās no pārāk spēcīgiem spērieniem pa bumbu, lai neko nesaplēstu. Viņiem sanāca jauki paspēlēt, un viņi priecājās par kopā pavadīto laiku. Parasti Rīzs bija ļoti aizņemts ar televizora skatīšanos, ka viņam pat nesanāca laika parunāties ar savu māsu. Drīz bija jāiet pusdienās. Mamma bija priecīga redzot, ka Rīzs dārzā dara kaut ko aktīvu. Rīzs jutās priecīgs par kopā pavadīto laiku ar māsu. Savukārt viņa māsa priecājās, ka viņai bija izdevies Rīzu uzmundrināt.

Nākamajā dienā, svētdienā, Rīza mamma lūdza, lai viņš palīdz ravēt dārzu un aplaista stādījumus. Parasti Rīzs izvēlētos skatīties televizoru, taču, tā kā tas bija saplīsis, viņš palīdzēja mammai. Viņam puķu podu laistīšana sagādāja ļoti lielu prieku. Viņš varēja redzēt, cik ļoti puķēm ir nepieciešams ūdens.

Pēcpusdienā atnāca tētis, lai vestu Rīzu un viņa māsu izbraucienā. Rīzs jau bija gatavs un gaidīja tēti.

“Priecājos, ka esi gatavs, Rīz!” apmierinātībā noteica tētis. “Parasti man tevi ir jārauj prom no televizora ekrāna.”

Pirmdien Rīzs atrada papīru un krītiņus un sāka zīmēt un krāsot. Viņš bija tik aizņemts, ka viņam pat nepietrūka televizora.

Otrdien viņš lika puzli, ko viņam uzdāvināja dzimšanas dienā. Trešdien mamma teica: “Rīz, televizors ir salabots un atvests atpakaļ.”

“Esmu pārāk aizņemts, lai skatītos televizoru,” atbildēja Rīzs. “Kaimiņu puika aicināja mani līdzī izvest suni pastaigā kopā ar viņu un viņa mammu. Vai es varu iet?”

“Jā, Rīz, un pasaki paldies Smita kundzei, ka ļauj tev doties līdzī pastaigā.”

Ceturtdien Rīzs jautāja, vai viņa draugs Ravi drīkst atnākt pie viņa ciemos un paspēlēt dārzā. Ravi līdzī bija paņēmis dažas rotaļlietas, ar kurām dalīties, un kopā spēlējoties viņiem bija tik jautri.

JAUTĀJUMI

1. Kāda bija sajūta, noklausoties šo stāstu?
2. Vai tas jums kaut ko atgādināja no jūsu pašu dzīves?
3. Ko Rīzs darīja katru dienu?
4. Kāpēc Rīzs pēkšņi sāka darīt kaut ko citu?
5. Ko teica Rīza māsa, kad Rīzs nezināja, ko darīt?
6. Ko Rīzam vēl iepatikās darīt beigu beigās?
7. Kāpēc tētis bija apmierināts?
8. Vai ir labi skatīties televizoru tik daudz, cik to skatījās Rīzs?
9. Vai vari nosaukt nedēļas dienas?
10. Kura nedēļas diena tev patīk visvairāk?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

MIERS, MĪLESTĪBA, PRIEKS

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

Mīlestība, mīlestība, mīlestība...

Prieks, prieks, prieks...

GRUPAS AKTIVITĀTE

Nokopēt Fizisko aktivitāšu tabulu un iedot pa eksemplāram katram bērnam, lai to aizpilda nedēļas laikā.

Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī, un visi saka: “Mēs varam dzīvot veselīgi, veicot dažādas fiziskās aktivitātes.”

IKNEDĒĻAS FIZISKO AKTIVITĀŠU TABULA

AKTIVITĀTE	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
Peldēšana							
Iešana ar kājām: – uz bērnudārzu – uz veikalu – citur							
Skriešana – futbolā – bumbas spēlē – badmintonā – citā sporta veidā – spēlējot “sunīšus” – spēlējot “ķērājus” – citur							
Dejošana							
Vingrošana							
Lēkšana – “klasītēs” – ar lecamauklu – uz batuta – piepūšamajās atrakcijās – citur							
Palūdz, lai mamma pieraksta, cik minūtes Tu katru dienu velti jebkādai fiziskai aktivitātei.							

OPTIMISMS

- Mērķis:** Palīdzēt bērniem veidot pozitīvu attieksmi pret dzīves priekiem un bēdām.
- Atslēgvārdi:** Sarāvies čokurā, vīlies, ķirbis, nezāles
- Nepieciešamie materiāli:** Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Zvaniņš
-

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Spēle ar zvaniņu”

Apsēdieties aplī ar skatu uz apla vidu un izvēlieties bērnu (A), kurš sāks spēli.

Tagad visiem jāaizver acis.

A uz pirkstgaliem, ļoti maigi tipina apkārt pa apla ārmalu un ar zvaniņu ļoti maigi piezvana pie auss kādam citam bērnam.

Abi bērni samainās vietām, un izvēlētais bērns kļūst par A.

Atkārtojiet, kamēr visi bērni ir samainījušies vietām.

(Skolotājam, iespējams, būs jāpalīdz un jānorāda uz bērnu, kurš vēl nav samainījies vietām.)

Visi atver acis. Ko jūs tagad aplī pamanāt?

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. *(Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.)*

Sēdiet ar taisnām mugurām.

Rokas uz ceļgaliem.

Visi ievelk dziļu ieelpu... un izelpo...

Šoreiz mēģināsiet to darīt klusām...

Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai telpā varētu saklausīt klusumu.

Ja vēlaties, aizveriet acis. *(Ieturēt pausi uz 5 sekundēm)*

Ieklausieties skaņās ārpus šīs telpas...

Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.

Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.

Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?

Kā jūs jutāties?

Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

NE VISS IR SLIKTI

Andžela Givensa bija tikai trīs gadus veca, lai gan viņai bija jau gandrīz četri gadi. Ikreiz, kad kāds jautāja, cik viņai gadu, viņa vienmēr izslēja trīs pirkstus un teica: “Tikai trīs.”

“Cik tu jau esi liela meitene, Andžela!” viņai mēdza teikt mammīte. Andžela tādos brīžos sarauc pieri un paslēpa seju tēta rokās. Tieši tētis viņu ļoti bieži turēja rokās.

“Bet viņa ir tik maziņa!” tētis mēdza teikt, apskaudams savu meitiņu. “Tēta meitiņa. Tu taču esi tēta meitiņa, vai ne, dārgumiņ?” Andžela aiz laimes staroja, slēpdama savu mazo sejiņu aiz tēta pleca.

Tad pienāca skumjākā diena, kāda ģimenē vien bijusi. Lielais, stiprais tētis saslima un sarāvās čokurā. Dakteris teica, ka pie vainas ir sirds. Tā nebija smaga sirdskaite, taču tagad tētis varēja strādāt tikai daļu no dienas, turklāt viņš nedrīkstēja nest un cilāt neko smagu, arī Andželu ne.

Kad tēti pārveda mājās no slimnīcas, Andžela dejoja viņam apkārt ar augstu paceltām rokām, kā līdz šim to bija darījusi.

“Andžela, tētis vairs nevar tevi nēsāt apkārt,” skaidroja mamma. “Varbūt tu varētu izdarīt kaut ko jauku tētim, piemēram, atnest viņam grāmatu vai pajautāt viņam pašam, kas viņam ir vajadzīgs?”

Andžela tā īsti nevarēja saprast. Tētis izskatījās tāpat. Viņa bija vilusies, ka tētis viņu necēla rokās, kā to vienmēr bija darījis. Taču viņa bija laimīga, ka tagad tētis no darba nāca mājās agrāk. Viņam bija laiks lasīt Andželai grāmatas, un pavisam drīz Andžela jau pati mācēja izlasīt daudz vārdus.

Andželai patika palīdzēt tētim. Viņi pastaigājās dārzā, un Andžela rāva laukā mazas nezāles, ko tētis viņai parādīja.

“Tu esi tik izpalīdzīgs dārgumiņš!” teica tētis, sēdēdams uz sola. Andžela pieskrēja pie viņa un samīloja viņu.

“Andžela, vai tu varētu palīdzēt tētim saplūkt salātus, jo mēs launagā ēdīsim salātus?” vaicāja mamma.

Andžela juta krūtīs siltumu. “Es neiebilstu, ka tētis mani vairs nenēsā rokās, jo tagad viņš vairāk laika pavada mājās, un mēs varam daudz ko darīt kopā,” Andžela pie sevis smaidīja.

JAUTĀJUMI

1. Kāda bija sajūta, noklausoties šo stāstu?
2. Cik gadu ir Andželai?
3. Kādā mīļvārdā tētis mēdza saukt Andželu?
4. Kāds bēdīgs notikums atgadījās tētim?
5. Kāpēc Andžela bija vilusies?
6. Kā Andžela jutās stāsta beigās?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

DZIESMA PAR PATIESUMU

Dziedi patiesuma dziesmu,
Mīlestības pilnu sirdi.
Raugies mazos bērnos
Mierīgos kā dūjās.
Kad skolas vārti vērsies,
Bērni dziedāt sāks.
Aina tā ir brīnumjauka,
Kad zvani skanēt sāks.

*(Šo dziesmu var izpildīt ar kustībām.
Dziediet pie “Sing a Song of Sixpence” melodijas!)*

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. “Sarokošanās spēle”

*Skolotāja izskaidro noteikumus un parāda, kā jāsarokojas.
Piekodināt bērniem, ka spēle ir bez runāšanas vai smiešanās.
Katrs bērns spēlē drīkst paspiest roku citam bērnam ne vairāk kā trīs reizes!*

- Visi bērni klusām staigā pa telpu.
- Pieskaries pie pleca tam bērnam, kuram gribi paspiest roku.
- Maigi paspiediet viens otram roku.
- Klusām ejiet pie nākamā bērna.
- Nesarunāties un nesmieties.
- Pēc tam, kad trīs reizes ir paspiesta roka, apsēdieties.

2. Diskusija

Kuram dzīvē ir bijusi vilšanās par kaut ko?

Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauca aplī, un visi saka: “Mēs varam būt laimīgi, ja mums ir pozitīva attieksme pret dzīves vieglajiem un grūtajiem brīžiem.”

PATEICĪBA

Mērķis:	Pārrunāt, par ko mēs esam pateicīgi savā dzīvē.
Atslēgvārdi:	Sienāzis, pļava
Nepieciešamie materiāli:	Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs Zvaniņš Kartiņas Sienāzītes Grētas zīmējuma kopijas Kritiņi krāsošanai Materiāli dekorēšanai

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Spēle ar zvaniņu”

Apsēdieties aplī ar skatu uz apla vidu un izvēlieties bērnu (A), kurš sāks spēli.

Tagad visiem jāaizver acis.

A uz pirkstgaliem, ļoti maigi tipina apkārt pa apla ārmalu un ar zvaniņu ļoti maigi piezvana pie auss kādam citam bērnam.

Abi bērni samainās vietām, un izvēlētais bērns kļūst par A.

Atkārtojiet, kamēr visi bērni ir samainījušies vietām.

(Skolotājam, iespējams, būs jāpalīdz un jānorāda uz bērnu, kurš vēl nav samainījies vietām.)

Visi atver acis. Ko jūs tagad aplī pamanāt?

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. *(Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.)*

Sēdiet ar taisnām mugurām.

Rokas uz ceļgaliem.

Visi ievēl dziļu ieelpu... un izelpo...

Šoreiz mēģināsi to darīt klusām...

Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai telpā varētu saklausīt klusumu.

Ja vēlaties, aizveriet acis. *(Ieturēt pauzi uz 5 sekundēm)*

Ieklausieties skaņās ārpus šīs telpas...

Padomājiet, ko nozīmē būt pateicīgam?

Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.

Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.

Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?

Kā jūs jutāties?

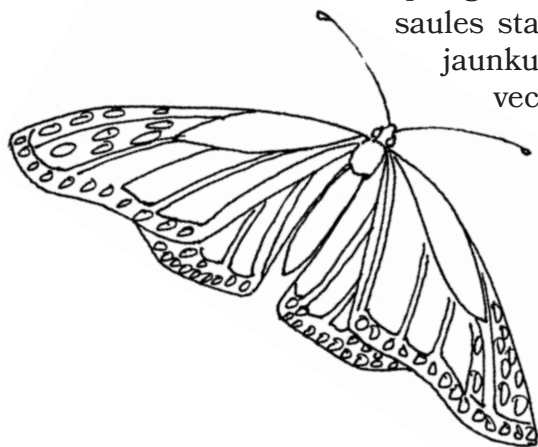
Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

SIENĀZĪTE GRĒTA IR PATEICĪGA

Reiz sensenos laikos dzīvoja sienāžu ģimene. Viņi dzīvoja skaistā pļavā. Bija pats vasaras sākums, un jaunie sienāžēni saulē spēlējās. “Es vēlos, kaut katru dienu būtu tik saulains, cik šodien!” izsaucās vecākā sienāzīte Grēta, garām lidojošajai Taureņa jaunkundzei.

“Kāpēc gan lai tu neaizlēktu līdz Lielajai Saulei un nepajautātu, lai tev iedod saules starus, un tad tev pietiks saules katrai dienai,” smējās Taureņa jaunkundze, nosēdusies uz skaista zieda. “Tas ir tāls ceļš, bet varbūt vecais ozols tev var palīdzēt.”



“Hm, tā ir laba doma,” piekrita Grēta. Tā nu viņa aizlēca līdz milzīgajam ozolam turpat netālu un sauca: “Ozola kungs, vai drīkstu uzkāpt augšā pa tavu stumbru? Es gribu redzēt Lielo Sauli.”

“Protams, mīlo sienāzīt, bet uzmanīgi!” laipni atbildēja ozols.

Sienāzīte Grēta sāka lēkt augšup pa raupjo ozola stumbra mizu. Lēkt bija ļoti grūti, un viņai bija ļoti stipri jāturas. Drīz vien viņa sasniedza pirmo zaru un apstājās atpūsties.

Zarā tieši virs viņas snauda liela, melna vārna. Grēta pārbijās, viņu ieraugot. Viņa klusiņām palēca viņai garām, ja nu viņa nebija paēdusi pusdienas. Vai Tu zini, kāpēc tas ir būtiski?

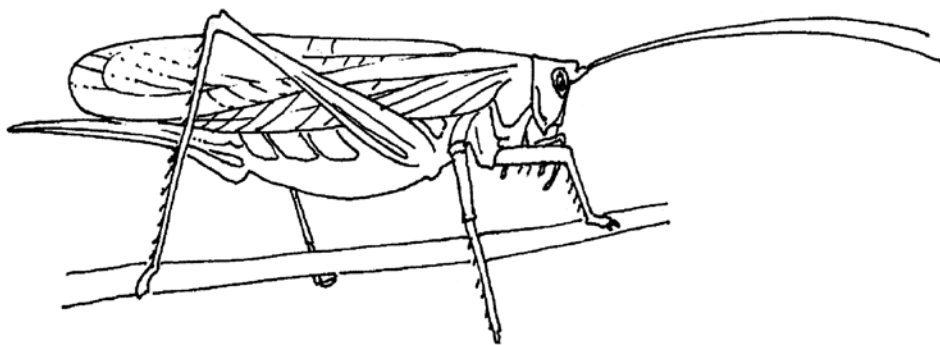
Sienāzīte Grēta uzmanīgi turpināja lēkt augšup pa koku, kad pēkšņi... Vai Tu vari uzminēt, kas notika? Saule paslēpās aiz mākoņiem! “Ak, nē!” noteica sienāzīte Grēta. “Lielā Saule vairs nav redzama, un es nevarēšu šodien viņai pajautāt saules starus. Es nu labāk došos mājup, pirms sāk līt.”

Viņa apgriezās un lēca lejup pa stumbru – daudz ātrāk, nekā šurpceļā. Lejupceļā viņa palēca garām vārnai, kura, par laimi, joprojām snauda. Tad viņa satika Taureņa jaunkundzi, kura bija pieklāvusies ziedam, un pastāstīja viņai, kas bija noticis.

“Kāpēc gan lai tu rīt nemēģinātu vēlreiz?” ierosināja Taureņa jaunkundze.

Sienāzīte Grēta pakratīja galvu. “Es nedomāju, ka sienāžiem ir paredzēts kāpt kokos. Turklāt tas ir bīstami. Tur dzīvo vārna, un viņa mani var apēst. Es būšu pateicīga par visām saulainajām dienām un baudīšu dzīvi savā brīnišķīgajā pļavā. Gan lietainā, gan saulainā dienā es esmu pateicīga par to, ka esmu dzīva. Paldies par palīdzību! Pateicos tev un ozolam par izrādīto laipnību. Protams, arī Lielajai Saulei.”

Kad sienāzīte Grēta bija aizlēkusi līdz mājai pie saviem brāļiem un māsām, vai zināt, kas notika? Tieši tā. Debesīs atkal parādījās saule un uzsmaidīja viņiem.



JAUTĀJUMI

1. Ko gribēja sienāzīte Grēta?
2. Kādu padomu sienāzītei deva Taureņa jaunkundze?
3. Kas sienāzīti Grētu kokā nobiedēja?
4. Kas beigās notika?
5. Vai tu par kaut ko jūties pateicīgs savā dzīvē?
6. Vai tu par kaut ko esi pateicīgs mammai vai tētim?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

MĒS ESAM PATEICĪGI

Visas lietas, košas un skaistas,
Visas radības, lielas un mazas,
Visas lietas, viedas un brīnišķas,
Esam pateicīgi par visām tām.

Katrs ziediņš, kas atveras,
Katrs putniņš, kurš dzied,
Mēs mīlam viņu spilgtās krāsas,
Mēs mīlam viņu mazos spārnus.

Visas lietas, košas un skaistas,
Visas radības, lielas un mazas,
Visas lietas, viedas un brīnišķas,
Esam pateicīgi par visām tām.

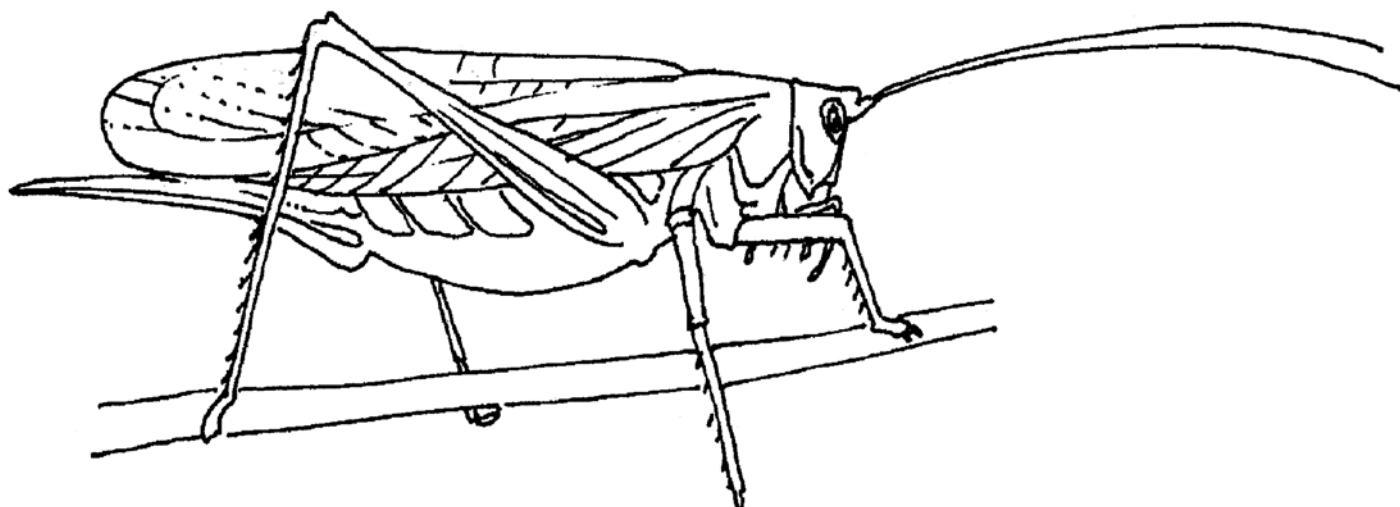
GRUPAS AKTIVITĀTE

Mākslas darbs “Pateicības kartiņas”

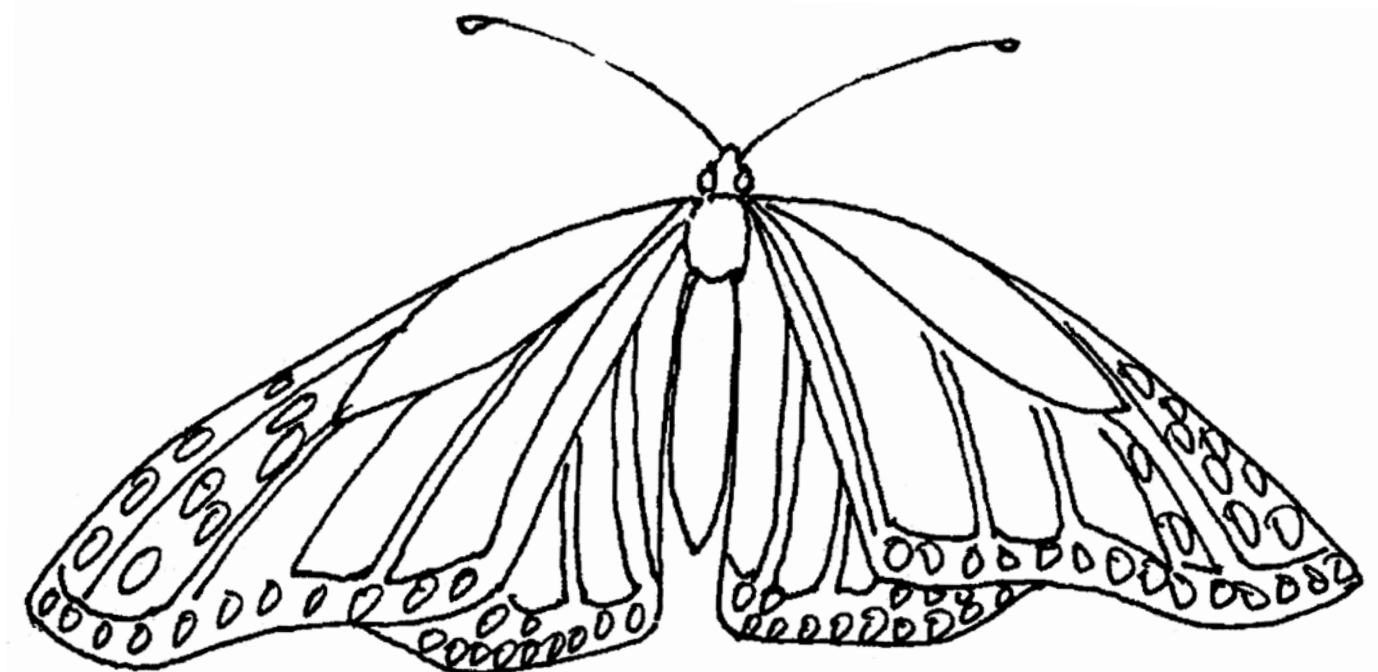
Nokopējiet sienāzītes Grētas un Taureņa jaunkundzes attēlus, lai tos varētu salocīt uz pusēm kā kartiņu. Iedodiet pa vienam eksemplāram katram bērnam, lai rūpīgi izkrāso un izdekorē. Noformējiet tās kā pateicības kartiņas mammai un/vai tētim.

Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī, un visi saka: “Mēs esam pateicīgi par visām labajām lietām mūsu dzīvē.”

**Manam tētim
PALDIES!**



**Manai mammai
PALDIES!**



RŪPES PAR SEVI

- Mērķis:** Izglītēt par uztura un zobu tīrīšanas nozīmi, kas ir daļa no rūpēm par sevi.
- Atslēgvārdi:** sari, dzirkstošs, iespiesties, pārsteigt, žāvāties
- Nepieciešamie materiāli:** Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Darba lapu kopijas (sk. 81. lpp.) katram bērnam
Kritiņi
-

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Krokodila spēle”

Uzzīmējiet divas līnijas, kas simbolizē upi.

Izvēlieties bērnu (A), kurš tēlos krokodilu. Otram bērnam (B) ir jāšķērsu upe.

Visi bērni sēž uz grīdas, rokas salikuši klēpī un sakrustojuši kājas, izliekoties par akmentiņiem vai oļiem upes krastā.

B saka: “Krokodil, vai, lūdzu, drīkstu šķērsot upi?” un tad mēģina šķērsot upi, sveiks un vesels nonākdams otrā upes krastā.

Ja krokodils var noķert un pieskarties B, tad viņš klusām pielavās no mugurpuses un rāda, ka ir gatavs uzklupt.

B ir jāatgriežas sākotnējā krastā, un B vietu ieņem cits bērns.

Pārlicinieties, ka visi bērni pamēģina spēli.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. (*Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.*)

Sēdiet ar taisnām mugurām.

Rokas uz ceļgaliem.

Visi ievēl dziļu ieelpu... un izelpo...

Šoreiz mēģināsi to darīt klusām...

Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai telpā varētu saklausīt klusumu.

Ja vēlaties, aizveriet acis. (*Ieturēt pausi uz 5 sekundēm*)

Ieklausieties skaņās ārpus šīs telpas...

Lietuslāsēs.... Vējā... Putnu dziesmās... Suņa rejās...

Padomājiet, kā jūs varat par sevi rūpēties un ievērot tīrību...

Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.

Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.

Par ko jūs domājat, kad klusām sēdējāt?

Kā jūs jutāties?

Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

TOMIJS UN TOBIJS

Zobu birste Tomijs un zobupastas tūbiņa Tobijs satikās krūzītē vannasistabā. “Sveiks!” viņi viens ar otru sasveicinājās.

“Es dzirdu, kā Pēteris kāpj augšā pa trepēm, lai dotos gulēt,” čukstēja Tomijs.

“Mums viņam jāpalīdz izmazgāt zobus, jo viņš tikko paēda vakariņas,” teica Tobijs. “Nez, ko mēs atradīsim viņa zobu starpās.”

Pēteris ienāca vannasistabā, aizsniedzās līdz Tomija kātam un saspieda Tobija vēderu tik cieši, ka zobupasta piezemējās uz sariņiem. Pēteris plaši atvēra muti, lai Tomija galva varētu redzēt tur iekšā.

“Kas mums te redzams?” sauca Tomijs dziļumā no Pētera mutes.

“Es atradu pāris cepumu drupačās apkārt lielajiem zobiem pašā aizmugurē,” atbildēja zobu pasta Tobijs.

Tad Tomijs pārvietojās uz Pētera mutes priekšpusi un rūpīgi palūkojās visapkārt.

“Es zinu, kas tas ir,” viņš teica,” te joprojām ir gabaliņi no īrisu konfektēm starp šiem diviem zobiem priekšpusē. Tie ir ieķērušies tajā brīdī, kad viņš iekodās īrisu batoniņā, nākdams no skolas.”

Tomijijs un Tobijijs atrada pārsteidzošas lietas. Pat pabeidzot tīrīšanu, pēdējās cukurotās, dzirkstošās limonādes pīles aizskalot spēja vien ūdens, ko Pēteris mutes izskalošanai padzērās no krūzes, kurā dzīvoja Tomijs un Tobijs. Tagad viņa zobi bija patiešām tīri.

“Paldies jums, Tomij un Tobij,” miegaini teica Pēteris, nolikdams viņus gulēt krūzē. Viņš paņēma savu mīļmantiņu un žāvādamies gāja uz guļamistabu, un lēnām iekāpa savā gultā.

JAUTĀJUMI

1. Kāda bija sajūta, noklausoties šo stāstu?
2. Ko Tomijs un Tobijs atrada uz Pētera zobiem?
3. Vai pēc ēšanas ir svarīgi tīrīt zobus?
4. Kas notiek, ja zobus netīra?
5. Ko jūs darāt, lai kārtīgi iztīrītu zobus?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

SAGLABĀJAM TĪRĪBU

Mans ķermenis ir īpaša vieta,
Tāpēc uzturu tīru es to.
Es tīru zobus un ķemmēju matus,
Es priecājos, ka redzat to!

Aiz ausīm, starp pirkstiem,
Padusēs un tad jau pietiek.

PIEDZIEDĀJUMS

Nospodriņi kurpes, saklāj gultu,
Lai vari iet un spēlēties.

PIEDZIEDĀJUMS

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Spēle: Šarādes / lomu spēle “Lietas, ko es protu darīt”

Bērni sēž aplī.

Atkārtojiet dzejoli kopā ar bērniem.

“Lietas, ko es protu darīt, pamostoties no rīta”

Es protu sasiet kurpju šņores,
Protu izķemmēt matus,
Protu nomazgāt rokas un seju,
Un noslaucīties dvielī pēc tam.

Arī zobus izmazgāt protu,
Aizpogāt kreklus vai kleitu.
Es protu pateikt: “Labrīt! Kā jums klājas?”
Un uzvilkt abas zeķes arī.

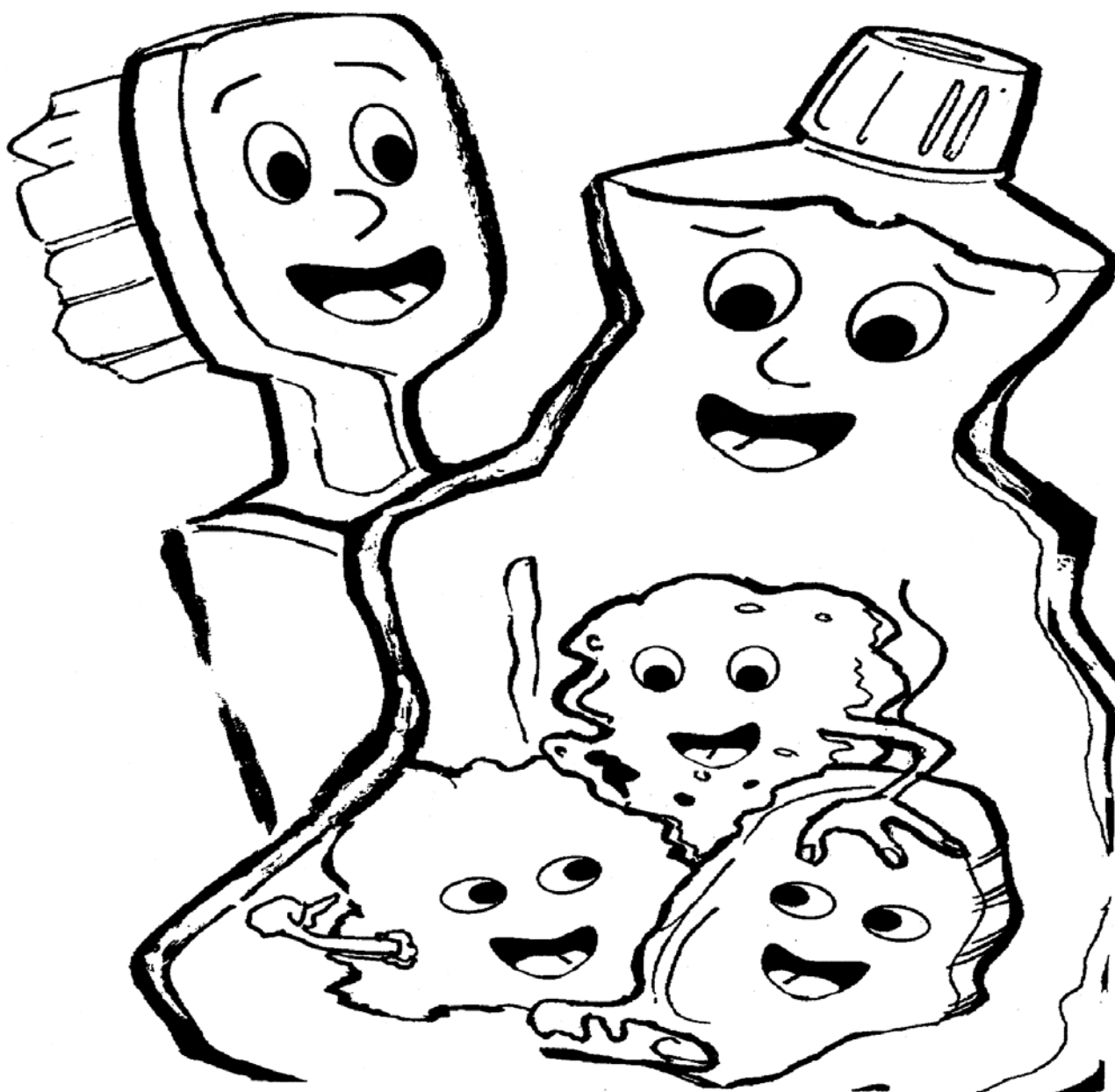
Pastāstiet bērniem, ka tagad jāspēlē lomu spēles vai šarādes, un katram jāizvēlas viena lieta, ko bērns prot darīt. Tam nav obligāti jābūt no dziesmas, tas var būt arī kaut kas cits, ko bērns prot darīt no rīta. Pārējiem ir jāmin, ko bērns rāda.

2. Nokopējiet zobu birstes Tomija un zobu pastas Tobija attēlu (sk. nākamajā lapā) katram bērnam, un lai bērni to izkrāso!

Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī, un visi saka: “Mēs rūpēsimies par savu tīrību un tīrīsim zobus katru dienu.”

**IZKRĀSOJIET ZOBU BIRSTES TOMIJA
UN ZOBU PASTAS TOBIJA ATTĒLU!**

*KRĀSOJIET LĒNĀM UN RŪPĪGI, LAI REDZĒTU,
KĀ KRĪTIŅŠ PIESKARAS LAPAI UN
NEKRĀSO PĀRI MELNAJĀM KONTŪRĀM!*



IZPALĪDZĪBA

- Mērķis:** Vairo izpratni par to, cik svarīgi ir rūpēties par savu vidi un būt izpalīdzīgam.
- Atslēgvārdi:** cepumi, klauvējiens
- Nepieciešamie materiāli:** Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Darba lapu kopijas (sk. 85. lpp.) vai papīrs
Zīmuli, krītiņi
-

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Krokodila spēle”

Uzzīmējiet divas līnijas, kas simbolizē upi.

Izvēlieties bērnu (A), kurš tēlos krokodilu. Otram bērnam (B) ir jāšķērsu upe.

Visi bērni sēž uz grīdas, rokas salikuši klēpī un sakrustojuši kājas, izliekoties par akmentiņiem vai oļiem upes krastā.

B saka: “Krokodil, vai, lūdzu, drīkstu šķērsot upi?” un tad mēģina šķērsot upi, sveiks un vesels nonākdams otrā upes krastā.

Ja krokodils var noķert un pieskarties B, tad viņš klusām pielavās no mugurpuses un rāda, ka ir gatavs uzklupt.

B ir jāatgriežas sākotnējā krastā, un B vietu ieņem cits bērns.

Pārlicinieties, ka visi bērni pamēģina spēli.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. (*Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.*)

Sēdiet ar taisnām mugurām.

Rokas uz ceļgaliem.

Visi ievēl dziļu ieelpu... un izelpo...

Šoreiz mēģināsi to darīt klusām...

Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai telpā varētu saklausīt klusumu.

Ja vēlaties, aizveriet acis. (*Ieturēt pausi uz 5 sekundēm*)

Ieklausieties skaņās ārpus šīs telpas...

Lietuslāsēs.... Vējā... Putnu dziesmās... Suņa rejās...

Padomājiet, kā jūs varat palīdzēt mājās...

Padomājiet, kā jūs varat palīdzēt skolā...

Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.

Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.

Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?

Kā jūs jutāties?

Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

IZPALĪDZĪGĀS ROCIŅAS

Rouzija dzirdēja, ka no blakusistabas viņu sauc mamma: “Kur ir manas izpalīdzīgās rociņas? Šodien man vajag palīdzību guļamistabu tīrīšanā.”

Rouzija negribēja palīdzēt, tāpēc viņa paslēpās zem gultas. Rouzijas mamma nevarēja viņu atrast, tāpēc viņa iztīrīja visas guļamistabas, izņemot Rouzijas istabu. Kamēr mamma bija aizņemta darbos, Rouzija nolavījās lejā pa kāpnēm un izgāja ārā, dārzā. Viņa skrēja līdz pat dārza otram galam, cerēdama, ka mamma pa logu viņu neieraudzīs, pirms viņa sasniedz savu mērķi, šūpoles. Pēc kāda laiciņa viņa redzēja mammu virtuvē un domāja, ka tīrīšanas darbi ir pabeigti, turklāt viņa bija nogurusi no spēlēšanās ārā, tāpēc viņa gāja iekšā.

“Rouzij, es tevi pirmīt saucu. Vai tu mani nedzirdēji?” mamma vaicāja.

“Nē, mammīt,” Rouzija meloja. “Es spēlējos pie savām šūpolēm.”

“Es tīrīju guļamistabas. Tu zini, ka rīt pie mums nakšņos tava tante un brālēni un māsīcas. Tavu istabu es atstāju kā pašu pēdējo. Es nevarēju to iztīrīt, ne arī uzcept tavus mīlākos cepumus. Man nebija laika. Man pietrūka tavu izpalīdzīgo rociņu.”

Rouzija sajutās vainīga. Viņai patika, ka viņas istaba ir tīra. Kad tā ir tīra un kārtīga, tā izskatās tik jauki! Viņas draudzenei Džordžīnai patik nākt ciemos un spēlēties Rouzijas istabā. Džordžīna vienmēr apbrīno Rouzijas skaisto, tīro un kārtīgo istabu, un Rouzija tad jūtas tik pacilāti! Džordžīnai pašai istaba vienmēr ir nekārtīga, pat ja viņa to ir kārtojusi, viņas mazā māsiņa ienāk istabā, izrauj drēbes no skapja un visu atkal sajauc. Rouzija jau grasījās atvainoties, kad pie durvīm atskanēja klauvējiens. Bija atnākusi Džordžīna. Rouzijas mamma teica, ka viņas var iet augšā spēlēties Rouzijas istabā. Tagad Rouzija jūta vēl lielāku nožēlu par to, ka viņas istaba nebija iztīrīta.

Kad Rouzija jau skrēja ārā no virtuves, mamma iesaucās: “Mirkli, Rouzij! Pie tavas jakas ir pieķērusies pūka. Tu biji paslēpusies zem gultas, kad es tevi saucu palīgā, vai ne?” Rouzija jutās tik slikti, ka viņa sāka raudāt. “Tu man ne tikai negribēji palīdzēt, bet tu man arī meloji, un tas tev liek justies slikti, vai ne?” turpināja mamma bargā balsī.

“Atvaino,” šņukstēja Rouzija.

“Es nedomāju, ka tu tā darīsi vēlreiz, ja reiz zini, cik slihta sajūta ir pēc tam. Tagad ej augšā uz savu istabu ar Džordžīnu. Varbūt viņa tev palīdzēs sakārtot istabu pēc tam, kad būsiet izspēlējušās, un tu man palīdzēsi iztīrīt istabu rīt pirms viesu ierašanās.”

Rouzijas mamma domāja, ka Rouzija ir guvusi mācību, un nolēma parādīt meitai, cik ļoti viņu mīl, un izcepa abām meitenēm cepumus.

Rouzija vienmēr atcerējās to slikto sajūtu, kad viņa rīkojās nepareizi un meloja, tāpēc pēc šī notikuma viņa vienmēr centās rīkoties pareizi.

JAUTĀJUMI

1. Kāda bija sajūta, noklausoties šo stāstu?
2. Vai tas jums kaut ko atgādināja no jūsu pašu dzīves?
3. Kāpēc Rouzija jutās slikti?
4. Kā Rouzija varēja palīdzēt mammai?
5. Kurš var nosaukt kādu darbu, kuru varētu palīdzēt darīt mājās?
6. Kurš var nosaukt kādu darbu, kuru varētu palīdzēt darīt skolā?
7. Kam vēl jūs palīdzat?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

DZIESMIŅA PAR ĶERMENI

Lai mana galva sajūt mieru,
Lai manas acis saredz labo,
Lai mana mute runā patiesību.
Lai manas rokas vienmēr palīdz,
Lai manas kājas palīdz kalpot,
Lai mani vienmēr vada sirds,
Vienmēr pilna mīlestības.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Izveidojiet tabulu ar ikdienā skolā darāmajiem darbiem (tabulā un darbos iekļaut visus bērnus).

Piemēri ar darāmajiem darbiem:

- Puķu laistīšana,
- Datuma mainīšana kalendārā,
- Uz kodu izlikšana traukā,
- Veco puķu izmešana un jaunu puķu ielikšana vāzē,
- Palīdzēšana pusdienu pasniegšanā,
- Zivtiņas pabarošana u. tml.

2. Rokas ir domātas tam, lai palīdzētu

Izdaliet katram bērnam darba lapas (sk. nākamajā lapā) kopiju un izstāstiet, ka jāapvelk kontūra apkārt plaukstai un katrs pirkstiņš jāizkrāso tādā krāsā, kas atbilst darbiņam, ko bērns dara. Viena plaukstas kontūra ir darbiem skolā, otra – darbiem mājās.

Alternatīva: iedot bērniem tīras, baltas lapas, uz kurām viņi apvelk savu plaukstu kontūras, un katrā pirkstā iekšā vai zem pirksta ieraksta darbiņu mājās, ko bērns jau dara vai darīs nākotnē.

Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī, un visi saka: “Es būšu izpalīdzīgs mājās un skolā.”

ROKAS IR TAM, LAI PALĪDZĒTU

PIECI PIRKSTI DARBIEM MĀJĀS

Puķu aplaistīšana:
izkrāso pirkstu zaļā krāsā!

Galda uzklāšana:
izkrāso pirkstu violetā krāsā!

Šķīvju salikšana kaudzē virtuvē:
izkrāso pirkstu sarkanā krāsā!

Grāmatu sakārtošana:
izkrāso pirkstu zilā krāsā!

Rotaļlietu sakārtošana:
izkrāso pirkstu oranžā krāsā!

Pats apģērbies:
izkrāso pirkstu dzeltenā krāsā!

APVELC LABĀS PLAUKSTAS KONTŪRU!

PIECI PIRKSTI DARBIEM SKOLĀ

Puķu aplaistīšana:
izkrāso pirkstu zaļā krāsā!

Datuma nomainīšana kalendārā:
izkrāso pirkstu dzeltenā krāsā!

Uzkodu izlikšana:
izkrāso pirkstu violetā krāsā!

Netīro šķīvju salikšana kārtīgā
kaudzē:
izkrāso pirkstu sarkanā krāsā!

Puķu salikšana vāzēs:
izkrāso pirkstu oranžā krāsā!

Zivtiņas pabarošana:
izkrāso pirkstu brūnā krāsā!

Grāmatu sakārtošana:
izkrāso pirkstu zilā krāsā!

Krītiņu un pildspalvu sakārtošana:
izkrāso pirkstu oranžā krāsā!

APVELC KREISĀS PLAUKSTAS KONTŪRU!

TĪRĪBAS IEVĒROŠANA

Mērķis: Rosināt bērnus domāt par to, kā ievērot tīrību mājās un skolā.

Atslēgvārdi: luncināt asti

Nepieciešamie materiāli: Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Uzlimju tabulas kopijas (sk. 89. lpp.)
Kritiņi
Uzlīmes

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Krokodila spēle”

Uzzīmējiet divas līnijas, kas simbolizē upi.

Izvēlieties bērnu (A), kurš tēlos krokodilu. Otram bērnam (B) ir jāšķērso upe.

Visi bērni sēž uz grīdas, rokas salikuši klēpī un sakrustojuši kājas, izliekoties par akmentiņiem vai oļiem upes krastā.

B saka: “Krokodil, vai, lūdzu, drīkstu šķērsot upi?” un tad mēģina šķērsot upi, sveiks un vesels nonākdams otrā upes krastā.

Ja krokodils var noķert un pieskarties B, tad viņš klusām pielavās no mugurpuses un rāda, ka ir gatavs uzklupt.

B ir jāatgriežas “upes krastā”, un B vietu ieņem cits bērns.

Pārlicinieties, ka visi bērni pamēģina spēli.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. *(Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.)*

Sēdiet ar taisnām mugurām.

Rokas uz ceļgaliem.

Visi ievelk dziļu ieelpu... un izelpo...

Šoreiz mēģināsi to darīt klusām...

Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai telpā varētu saklausīt klusumu.

Ja vēlaties, aizveriet acis. *(Ieturēt pauzi uz 5 sekundēm)*

Ieklausieties skaņās ārpus šīs telpas...

Lietuslāsēs.... Vējā... Putnu dziesmās... Suņa rejās...

Padomājiet, kādā veidā jūs varētu ievērot tīrību mājās...

Padomājiet, kādā veidā jūs varētu ievērot tīrību skolā...

Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.

Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.
Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?
Kā jūs jutāties?
Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

HARIJS KĀRTO SAVAS MANTAS

Harijs sēdēja savā guļamistabā uz grīdas. Mamma viņam tikko bija teikusi, ka viņš nedrīkst nākt lejā, kamēr nav sakārtojis savas mantas. Harijs gribēja iet ārā spēlēt. Spīdēja saulīte. Viņa suns Reksis viņu ārā, dārzā, gaidīja. Harijs redzēja, kā Reksis jau luncina asti cerībā, ka varēs uzspēlēt bumbu ar Hariju.

Harijs piegāja pie guļamistabas loga un to atvēra. To varēja atvērt tikai mazā spraudziņā, lai Harijs pa logu neizkristu. “Sveiks, Reksi!” kļiedza Harijs. “Nāc un palīdzi man sakārtot mantas. Es to nevaru izdarīt.” Viņš cerēja, ka mamma viņu sadzirdēs, un tā arī notika.

Viņa uzkāpa augšā uz Harija istabu. “Es nedomāju, ka Reksis tev varētu palīdzēt sakārtot mantas, vai piekriti?” viņa vaicāja. “Kas par lietu, Harij? Tu pats visas mantas izņēmi. Tu zini, kur tās jāsaliek atpakaļ.”

“Bet, mammu, es aizmirsu, kur tās jāliek. Es nezinu, kas man jādara.”

“Labi, Harij, es tev palīdzēšu, bet tev arī ir man jāpalīdz. Tu pacelsi katru mantu, un es tev pateikšu, kur tā jānoliek, ja reiz tu nevari atcerēties.”

“Mašīna – lielā, sarkanā. Es zinu. Tā stāvēja mašīnu atvilktnē,” teica Harijs. “Rotaļu lācītis. Viņš var sēdēt manā gultā, vai ne, mammu?”

“Tieši tā, Harij! Tu zini vairāk, nekā pats apjaut.”

Harijam patika, ka mamma ir viņam blakus, kamēr viņš kārtoto mantas. Viņas smaidošā seja lika visam izskatīties daudz vienkāršākam. Pavisam drīz viņi abi jau kāpa pa kāpnēm lejā.

Reksis lēkāja augšā, lejā. Viņš nevarēja sagaidīt, kad ies ar Hariju spēlēt. Harijs paskatījās uz mammu. Viņa joprojām smaidīja. Viņš paskatījās uz suni: “Mammu, Reksis smaida tāpat kā tu. Viņš saka paldies par to, ka palīdzēji sakārtot man istabu, lai es ar viņu varētu iet ārā spēlēt.”

JAUTĀJUMI

1. Kāda bija sajūta, noklausoties šo stāstu?
2. Vai tas jums kaut ko atgādināja no jūsu pašu dzīves?
3. Ko Harijs gribēja darīt?
4. Ko Harija mamma lika viņam darīt?
5. Kā mamma viņam palīdzēja?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

MĒS DEJOJAM APKĀRT VĒRTĪBU KOKAM

Mēs dejojām apkārt vērtību kokam,
Vērtību kokam, vērtību kokam.
Mēs dejojām apkārt vērtību kokam,
Skaidrā, vēsā rītā.

Šādi mēs vienmēr iztīrām zobus...
Šādi mēs vienmēr ķemmējam matus...
Šādi mēs vienmēr saklājam gultu...
Šādi mēs vienmēr istabu tīrām...

*Dzied pie bērnu dziesmas “Here we go round the Mulberry Bush” melodijas.
Palūdziet bērniem, lai viņi paši izdomā dziesmai jaunus pantņņus.*

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Diskusija

a) Kā ievērot tīrību mājās?

“Vai vari izdomāt, kas ir jādara, lai ievērotu tīrību mājās?”
Pajautāt katram bērnam. Pierakstīt idejas.

“Vai jūs priecājaties, kad esat sakārtojuši māju?”
Katrs bērns sniedz savu atbildi.

“Vai tava mamma / tētis / cilvēks, kurš par tevi rūpējas, priecājas, ja tu sakārto māju?”
Pajautāt visiem bērniem.

Dienasgrāmata ar uzlīmju tabulu

Katram bērnam iedod aizpildīt dienasgrāmatu ar uzlīmju tabulu (sk. 89. lpp.), un bērns katru nedēļu saņem uzlīmes, ja ir aizpildītas ailes par visām nedēļas dienām.

b) Kā ievērot tīrību skolā?

“Vai vari izdomāt, kas ir jādara, lai ievērotu tīrību skolā?”
Pajautāt katram bērnam. Pierakstīt idejas.

“Vai jūs priecājaties, kad skola ir tīra?”
Katrs bērns sniedz savu atbildi.

2. Mākslas darbs

Katram bērnam jāuzzīmē kāds tīršanas darbs, kuru darot, bērns ievēro tīrību (piemēram, pēc vakariņām novāc traukus, sakārto mantas, pakarina mēteļi utt.).
Turpmākajās nedēļās sekot līdzī šai tēmai, lai sekmētu, ka bērni ievēro tīrību.

Dienasgrāmata ar iknedēļas uzlīmju tabulu

Datums	Sakārtoju grāmatas, mantas un rakstāmpiederumus	Salocīju drēbes un ieliku skapī	Ieliku netīrās drēbes veļas grozā	Palīdzēju virtuvē	Saklāju savu gultu

LAIPNĪBA UN CIEŅA

- Mērķis:** Sekmēt bērnos izpratni par to, cik svarīgi ir cienīt citus un būt laipnam.
- Atslēgvārdi:** izmisīgs, Strauss, rāpties, sugas, pele
- Nepieciešamie materiāli:** Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Darba lapas "Izkrāso strausu!" kopijas (sk. 94. lpp.)
-

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

"Krokodila spēle"

Uzzīmējiet divas līnijas, kas simbolizē upi.

Izvēlieties bērnu (A), kurš tēlos krokodilu. Otram bērnam (B) ir jāšķērso upe.

Visi bērni sēž uz grīdas, rokas salikuši klēpī un sakrustojuši kājas, izliekoties par akmentiņiem vai oļiem upes krastā.

B saka: "Krokodil, vai, lūdzu, drīkstu šķērsot upi?" un tad mēģina šķērsot upi, sveiks un vesels nonākdams otrā upes krastā.

Ja krokodils var noķert un pieskarties B, tad viņš klusām pielavās no mugurpuses un rāda, ka ir gatavs uzklupt.

B ir jāatgriežas "upes krastā", un B vietu ieņem cits bērns.

Pārliecinieties, ka visi bērni pamēģina spēli.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. (*Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.*)

Sēdiet ar taisnām mugurām.

Rokas uz ceļgaliem.

Visi ievēl dziļu ieelpu... un izelpo...

Šoreiz mēģināsi to darīt klusām...

Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai telpā varētu saklausīt klusumu.

Ja vēlaties, aizveriet acis. (*Ieturēt pausi uz 5 sekundēm*)

Ieklausieties skaņās ārpus šīs telpas...

Lietuslāsēs.... Vējā... Putnu dziesmās... Suņa rejās...

Padomājiet, kā jūs varētu izrādīt laipnību, kad runājat...

Padomājiet, kā jūs varētu izrādīt laipnību darbos...

Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.

Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.

Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?

Kā jūs jutāties?

Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

LIELAIS, STIPRAIS PUTNS

Zoodārzā bija iestājusies pusnakts. Gandrīz visi zvēri bija aizmiguši, izņemot nakts dzīvnieku sugas, kuri uzvedās diezgan klusu. Pele Moslijs izmisīgi meklēja barību savai sievai, kura tikko bija piedzemdējusi divpadsmit sīciņus mazuļus; visi viņi mudžekli kustējās un bija rozā krāsā. Viņa sieva Mileina bija nogurusi un izsalkusi.

“Lūdzu, Moslij,” viņa čukstēja, “atnes mums kaut ko ēdamu.”

“Labi, mīlā, es jau dodos,” viņš mierinošā balsī nomurmināja. Moslijs rūpās augšup pa koka saknēm un devās uz zvēru krātiņiem. Pirms dažām dienām viņš nejauši iegāja lauvas krātiņā, un lauva uz viņu uzrūca. Tas nu gan nebija pārāk pieklājīgi, nodomāja pele. Tonakt vienīgais, ko viņš pārnese mājās, bija popkorns, jo neko citu viņš nevarēja atrast.

Moslijs gāja garām strausu aplokam un tad pakāpās atpakaļ. Tur iekšā, aiz barjerām, bija spīdīgs siera gabals.

“Siers, siers! Apžēliņ!” viņš klusībā pie sevis priecājās. “Jaunā māmiņa būs ļoti apmierināta.” Izskatījās, ka abi strausi ir aizmiguši, viņu galvas bija pabāztas zem spārniem. Moslijs negribēja viņus traucēt. Viņš ieslīdēja starp barjerām un sniedzās pēc siera. Tajā pašā brīdī pēc Moslija sniedzās milzīgs nags.

“ĪĪĪĪKKKK!” viņš kiedza. Nags viņu pacēla augstu gaisā.

“ŠŪŪŪŪŠ! Apklusti taču! Ja pamodināsi manu sievu, mēs abi to nožēlosim. Ir briesmīgi, ja kāds tevi pēkšņi pamodina, un Beatrise ir ļoti dusmīga, ja viņu pamodina no salda miedziņa.”

“ĪĪKK, ĪĪKK, ĪĪKK!” pele pīkstēja tik klusi, cik spēja.

“Tā ir daudz labāk. Neuztraucies, es netaisos tevi sāpināt. Es esmu laipns putns.”

Moslijs, joprojām paturēdams sieru savā redzeslokā, apklusā. Lielais putns šķita jauks. Mostlijs paskatījās uz viņa milzīgajām, apaļajām acīm, kuras pētoši lūkojās pretī, un atkal klusām sāka pīkstēt.

Putns sāka dziedāt:

Ak, esmu liels, stiprs putns es, ar lielu, garu knābi,
Un tu tā mazā pelīte, kuras pīkstienus es dzirdu.
Ļoti stiprs esmu es, bet tu – ļoti vājš,
Taču šodien tevi apēst negrasos,
Jo es jūtu tavu sāpi, un tu esi ļoti skumjš.
Un es tikai slāpēju tavus pīkstienus, bet tu auro kā bez prāta.
Tāpēc cienišu tavas jūtas un tu būsi priecīgs,
Ka šis lielais, stiprais putns ir atnācis spēlēties.

Moslijs jutās krietni labāk. Viņš nolika savas mazās ķepiņas putnam uz vaiga.

“Nu, mazo pelīt, ko dari ārā tik vēlu?” jautāja lielais putns.

“Es meklēju ēdamo. Manai sievai tikko atnesās 12 sīki pelēni.”

“Atnesās? Ko viņa tur nesa?”

“Mazuļus! Viņa tikko piedzemdēja 12 pelēnus. Es te gāju garām un ieraudzīju to sieru, un tā ... Vai jūs to domājat ēst?”

“Nē, nedomājam, mūs te, zoodārzā, ļoti labi baro. Pagaidi, es tev atnesīšu to siera gabalu.”

Tieši tajā brīdī pamodās Beatrise. “Vīrs! Ko tu dari, ka neguli tik vēlā nakts stundā?”

“Neko, mana mīļā, es tikai taisījos dot šai mazajai pelei nedaudz ēdamā. Nāc un sasveicinies!”

“PELE? KĀDA PELE ĪĪKK!” viņa auļoja apkārt aplokam, apgāzdamā ēdiena traukus un dzeramā bļodas, pirms mēģināja uzlēkt vīram uz muguras, tādējādi nolikdama gar zemi gan sevi, gan viņu.

“Kas te notiek?” kļiedza sargs. “Ē, pele strausu aplokā! Rīt būs jāizsauc peļu iznīdētājs.”

“Vai tad viņi nezina, ka man ir alerģija pret ķīmikālijām?” pīkstēja Beatrise. “Tagad redzi, ko esi izdarījis!”

Moslijs pagrāba sieru un laidās projām, ko kājas nesa.

Nākamajā dienā ieradās peļu iznīdētājs kopā ar sargu.

“Es te neredzu peles,” teica peļu iznīdētājs. “Turklāt šiem putniem ķīmikālijas ļoti kaitēs. Redzi, to putnu tur – izskatās, ka viņam ir slikti jau no domas vien.”

“Nu labi,” teica sargs, “ko gan viena pele mainīs!”

“Moslijs būs apmierināts,” ķīķināja strauss, un Beatrise smaidīja.

Tonakt Moslijs atkal ieradās pēc siera kumosa, un tāpat arī nākamajā un aiznākamajā naktī. Drīz visi pelēni viņam sekoja uz strausu aploku. Beatrisei pēc kāda laika viņi sāka iepatīkties. Mazuļi bija apvēlušies un priecīgi, tie skraidīja apkārt un priecīgi spēlējās ar lielajiem putniem un klausījās Lielā Putna dziesmu.

Šajās reizēs peles kundze Mīleina nepievienojās, jo viņa bija priecīga par mirkli atelpas un klusuma pārmaiņas pēc.

JAUTĀJUMI

1. Kāpēc strauss negribēja nodarīt pāri pelei Moslijam?
2. Cik pelēni bija piedzimuši?
3. Kāpēc Moslijs iegāja strausu aplokā?
4. Kā strauss palīdzēja Moslijam?
5. Ko darīja Beatrise, kad viņa pamodās un ieraudzīja Mosliju?
6. Kā viņai vēlāk mainījās jūtas pret pelēm?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

MŪSU MAZIE DARBIŅI

Mūsu mazie darbiņi, mūsu mazie vārdiņi
Īpaši tie parāda, ka domājam par tevi.
Mūsu mazie darbiņi, mūsu mazie vārdiņi
Iepriecina mūs
Un iepriecina tevi.

Mazie, patīkamie vārdi, ko sakām,
Var iepriecināt pat dienā tik tumšā.
Mazie, izpalīdzīgie darbi, ko darām,
Liek pasmaidīt mums
Un visai pasaulei.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Spēle “Kaķis un pele”

Izvēlieties vienu bērnu, kurš būs kaķis, un otru – kurš būs pele.

Bērni izveido apli, sadodas rokās, apla vidū stāv kaķis. Bērni nelaiž kaķi ārā no apla vidus, lai viņš netiktu pie peles. Kaķa noturēšanai bērni drīkst izmantot tikai rokas, tās paceļot vai nolaižot.

Kaķis ātri skrien, lai izrautos cauri rokām un izvairītos no tām.

Ja kaķis tiek ārā no apla, viņš ņem peli apkārt aplim.

Pele cenšas iekļūt apla vidū, un bērni to ielaiž.

Kaķis mēģina iekļūt aplī, lai noķertu peli, bet bērni paceļ vai nolaiž rokas, lai kaķi apturētu.

Spēli turpina, līdz kaķis ir noķēris peli.

2. Diskusija par labām manierēm

Manieres ir veids, kā mēs uzvedamies un kā mēs izturamies viens pret otru.

Labas manieres pauž cieņu, laipnību un uzmanību pret citiem, un tas tiek darīts no sirds.

Pašcieņa (sevis cienīšana) ir labu manieru pamatā.

Tas, ko mēs darām un sakām, satiekot svešu cilvēku, atstāj ilgstošu iespaidu uz otru cilvēku.

SATIEKOTIES AR SVEŠIEM CILVĒKIEM:

- **piecelieties kājās**,
- **smaidiet** (smaids izgaismo seju un rada patīkamu siltumu jebkurā sanāksmē, radot viegluma sajūtu sarunas biedru starpā),
- **skatieties uz sarunu biedru** (acu kontakts bez lūrēšanas),
- sasveicinieties ar ciešu rokasspiedienu,
- **sakiet: “Labdien**, (nosaučiet sarunu biedra vārdu!)”
- **atbildiet uz sasveicināšanos ar “Labdien, kā jums klājas**, (nosaučiet sarunu biedra vārdu)?”

IEPAZĪSTINĀŠANA AR SEVI

Dažreiz blakus nav neviena, kas mūs iepazīstinātu ar citiem. Mums nav jākautrējas. Ir pilnīgi pareizi iepazīstināt sevi, sakot: “Sveiki. Es esmu...”

- **Vienmēr iepazīstini jaunāku cilvēku ar gados vecāku cilvēku.**
- **Vienmēr iepazīstini puiku ar meiteni.**

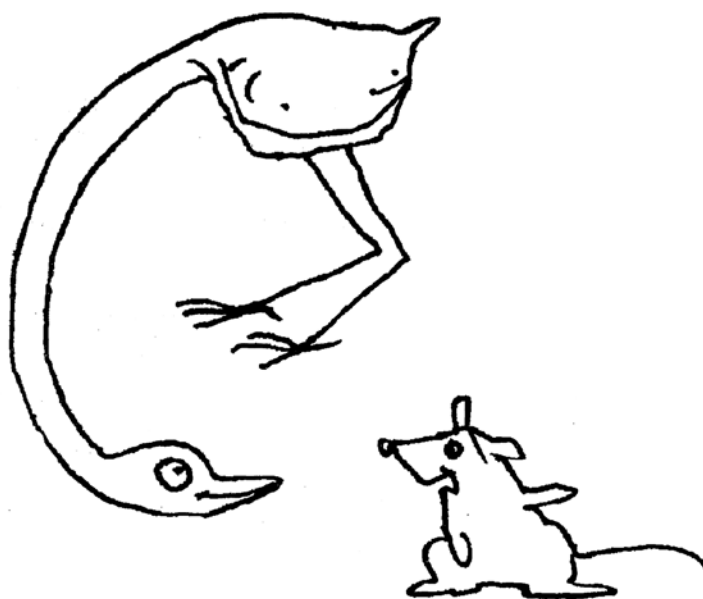
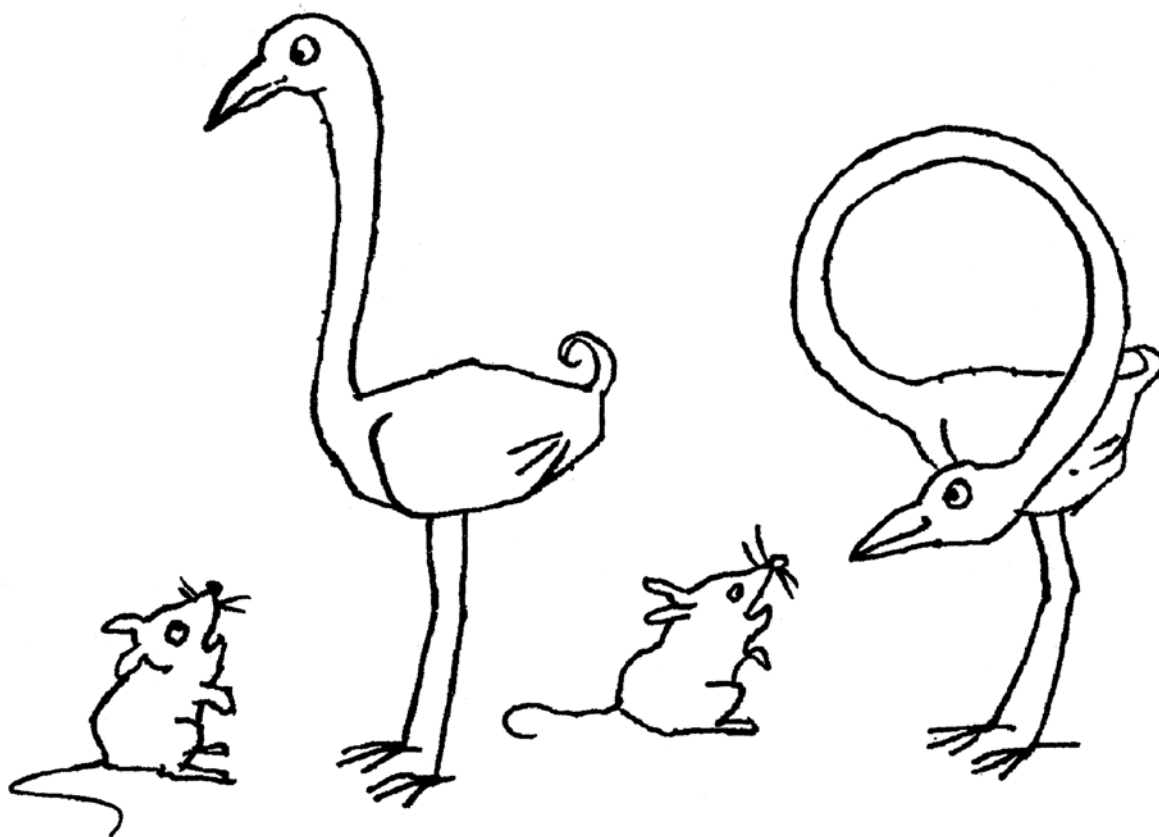
Ja mēs esam tikko iepazinušies ar kādu cilvēku un mums ir jādodas prom, ir patīkami, ja uz atvadām šim cilvēkam pasaka: **“Bija jauki ar Jums iepazīties**, (nosauc personas vārdu).”

SASVEICINĀŠANĀS

- Sveicienam ir jābūt siltam un patiesam: **“Labrīt.” “Labdien.” “Sveiki. Kā jums klājas?”**
- Vienmēr jāsasveicinās **ar cilvēkiem, kuri ienāk telpā**, kurā tu atrodi, pat ja tobrīd esi aizņemts, mums ir jāapstiprina, ka esam pamanījuši ienācēja klātbūtni. Ja ienāk pieaugušais, radnieks vai kāds, kurš nav ģimenes loceklis, ir pieklājīgi piecelties kājās, kad šis cilvēks ienāk telpā.
- Mēs **nekad nesaucam pieaugušo viņa vārdā**, ja vien mums nav dota atļauja tā darīt.

Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī, un visi saka: “Es būšu pieklājīgs.”

UZRAKSTIET, KĀDUS PIEKLĀJĪBAS VĀRDUS SAKA STRAUSS UN PELE!



DARĪT TIK LABI, CIK SPĒJ

- Mērķis:** Vairo izpratni par to, cik svarīgi ir censties pēc iespējas labāk izdarīt darbus mājā un skolā.
- Atslēgvārdi:** bite, taurenis, kāpurs, strops, kokons
- Nepieciešamie materiāli:** Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Darba lapas (sk. 98. lpp.)
Krāsainie zīmuļi
Krāsas un papīrs
-

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Krokodila spēle”

Uzzīmējiet divas līnijas, kas simbolizē upi.
Izvēlieties bērnu (A), kurš tēlos krokodilu. Otram bērnam (B) ir jāšķērso upe.
Visi bērni sēž uz grīdas, rokas salikuši klēpī un sakrustojuši kājas, izliekoties par akmentiņiem vai oļiem upes krastā.
B saka: “Krokodil, vai, lūdzu, driksu šķērsot upi?” un tad mēģina šķērsot upi, sveiks un vesels nonākdams otrā upes krastā.
Ja krokodils var noķert un pieskarties B, tad viņš klusām pielavās no mugurpuses un rāda, ka ir gatavs uzklupt.
B ir jāatgriežas “upes krastā”, un B vietu ieņem cits bērns.
Pārliecinieties, ka visi bērni pamēģina spēli.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. *(Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.)*
Sēdiet ar taisnām mugurām.
Rokas uz ceļgaliem.
Visi ievēl dziļu ieelpu... un izelpo...
Šoreiz mēģināsi to darīt klusām...
Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai telpā varētu saklausīt klusumu.
Ja vēlaties, aizveriet acis. *(Ieturēt pauzi uz 5 sekundēm)*
Ieklausieties skaņās ārpus šīs telpas...
Lietuslāsēs.... Vējā... Putnu dziesmās... Suņa rejās...
Padomājiet, ko nozīmē “darīt tik labi, cik spēj”...
Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.
Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.
Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?
Kā jūs jutāties?
Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

DARĪT TIK LABI, CIK VIEN SPĒJ

Kādu dienu kamene Betsija un kāpurs Kārena divatā sēdēja dārzā. “Es nesaprotu, kas ar tevi notiek, Kāren,” rājās kamene Betsija. “Pēdējā laikā tu esi tik slinka. Tu nedari to, kas tev jādara, un dārzā aiz sevis visu pamet novārtā, kas, savukārt, mums pēc tam ir jāsavāc.”

“Es zinu,” žāvājās Kārena. “Tas droši vien ir no siltā laika.” Un viņa aizmiga.

“Es gan nevaru atļauties tagad iet gulēt, man ir pārāk daudz darba! Man ir jāstrādā,” noteica Betsija un aizlidoja vākt ziedputekšņus, lai pēc tam no tā varētu taisīt medu.

Betsija visu rīta cēlienu smagi strādāja. Viņa lidoja no zieda uz ziedu un nesa putekšņus atpakaļ uz bišu māju, ko sauc par stropu. Drīz vien viņa bija savākusi ļoti daudz ziedputekšņu un varēja taisīt medu. Kad viņa pabeidza, viņa devās apraudzīt savu draudzeni kāpuru Kārenu. Kārena bija aizņemta ar vērpšanu.

“Sveika, Betsij!” viņa teica. “Es klausīju tavam padomam un sāku vērpt. Es jau ilgāku laiku zinu, ka man tas ir jādara. Ak, jēziņ! Man visu laiku pārplīst pavediens.”

“Dari, cik vari!” iedrošināja Betsija. “Skat, es tev atnesu medu, ko pielikt pie tējas.”

“Paldies, Betsij! Tu pret mani vienmēr esi laipna,” Kārena viņai uzsmaidīja.

Viendien Betsija sauca Kārenu, bet viņa nebija sasaukama. Kamene Betsija sauca: “Kāren, kur tu esi?” Viņa sāka Kārenu meklēt. Kur viņa meklēja? Viņa meklēja zem kāpostu lapām, jo dažreiz Kārena pusdienās ēda kāpostu. Viņa skatījās zem salātiem, jo Kārenai garšoja salāti. Taču Kārenas nekur nebija.

Drīz Betsijai bija jāiet gulēt. Viņa bija nogurusi, un jau sāka satumst. Betsija gāja gulēt. Nākamajā rītā, kad Betsija izlidoja savās gaitās, viņa lidoja garām Kārenas mājai un izdomāja tur apsēsties. Tur sēdēdama, viņa ieraudzīja uz lieveņa dīvainu somu. “Kas tā varētu būt?” domāja Betsija. “Kurš gan to atstājis?” Soma bija ļoti cieši noslēgta, un Betsija to nevarēja atvērt, tāpēc viņa to tur atstāja un devās uz darbu. Vai varat atcerēties, ar ko nodarbojās Betsija? Jā, viņa vāca ziedputekšņus, lai no tiem izgatavotu medu.

Pēc pāris dienām Betsija atkal devās uz Kārenas māju. Dīvainā soma lēkāja apkārt pa lieveni. Betsija uz to skatījās izbrīna pilna. “Dīvaini gan, kas nez ir somā iekšā?” Soma palēca atpakaļ un tad uz priekšu, un pēkšņi tā atsprāga vaļā. Kā jums šķiet, kas no tās iznāca laukā? Ļoti skaists taurenis.

“Labrīt, Betsij,” teica taurenis.

“Labrīt. Kā tu zini manu vārdu?” jautāja Betsija.

“Vai tu mani neatceries? Es esmu Kārena,” atbildēja taurenis.

“Kā tu vari būt Kārena,” brīnījās Betsija, “ja mana draudzene bija kāpurs?”

“Pareizi tu saki,” teica Kārena. “Es biju tik miegaina, būdama kāpurs, bet tad es pabeidzu vērpt, es to visu aptinu sev apkārt un ietinos tādā kā siltā somā, un aizmigu. Kad es pamodos, jāteic, man bija diezgan jānopūlas, lai atkal tiktu laukā no somas. Tad es ieraudzīju, ka esmu pārvērtusies par taureni. Es atceros, ka mamma man ļoti sen stāstīja, ka ar mums, kāpuriem, tā notiekot visu laiku.”

Betsija priecājās, ka Kārena ir atrasta. Ar tādu draugu, kurš arī prot lidot, kopā bija tik jautri, un tagad viņas abas kopā varēja lidot uz darbu.

JAUTĀJUMI

1. Kā jūs jutāties, noklausoties šo stāstu?
2. Kāpēc kamene Betsija rāja kāpuru Kārenu?
3. Kādu darbu citīgi darīja kamene Betsija?
4. Ko kāpurs Kārena sāka darīt?
5. Kas beigās notika ar kāpuru Kārenu?
6. Vai tu skolā darbus dari tik labi, cik vien spēj?
7. Ja tu darbus dari, cik labi vien spēj, vai tu zini, kāpēc tu tos dari?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

LABS, LABĀKS, VISLABĀKAIS

Labs, labāks, vislabākais
Lai nenogurst nekad.
Kamēr labs kļūst vēl labāks,
Un labāks par vislabāko.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Dienas darba lapa

Katram bērnam iedod darba lapas kopiju (sk. nākamajā lapā), kas ir jāaizpilda katru dienu nedēļas garumā.

Māksla un radošais darbs “Glezna ar taureni”

Salocīt lapu uz pusēm. Augšējā lapas daļā bērni iezīmē un izkrāso taureņa spārnu. Pirms krāsa ir nožuvusi, saloka abas puses kopā, lai lapas abās pusēs veidotos saskanīgs abu spārnu raksts. Piezīmējiet pārējās ķermeņa daļas un antenas.

Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī, un visi saka: “Es sevi darīšu laimīgu, ja darīšu tik labi, cik spēju.”

VĀRDS

Brīdis, kad es darīju tik labi, cik spēju

DARBI, KO ES DARĪJU

pirmdien

otrdien

trešdien

ceturtdien

piektdien

sestdien

svētdien

RŪPES PAR CITĀM KULTŪRĀM UN KOPIENĀM

Mērķis:	Padomāt par to, cik cilvēki atšķirīgi dara dažādas lietas.
Atslēgvārdi:	budisti, kristieši, ebreji, hinduisti, musulmaņi, zoroastrisms
Nepieciešamie materiāli:	Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs Darba lapas (sk. 102. lpp.) Krāsainie zīmuļi Krītiņi

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Vecmāmiņas koki”

Viens bērns spēlē ir ‘vecmāmiņa’.

Pārējiem bērniem spēles starta vieta ir telpas vienā malā. Viņiem jāmēģina piezagties ‘vecmāmiņai’ no mugurpuses.

‘Vecmāmiņa’ pēkšņi pagriežas, un visi bērni sastingst uz vienas kājas (koka poza).

Driest šūpoties, bet, ja pie zemes ir abas kājas, tad spēlētājam jāiet atpakaļ un atkal jāsāk spēle no starta vietas.

Tas, kurš pirmais piezogas ‘vecmāmiņai’, kļūst par ‘vecmāmiņu’.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. (*Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.*)

Sēdiet ar taisnām mugurām.

Rokas uz ceļgaliem.

Visi ievēl dziļu ieelpu... un izelpo...

Šoreiz mēģināsi to darīt klusām...

Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai telpā varētu saklausīt klusumu.

Ja vēlaties, aizveriet acis. (*Ieturēt pauzi uz 5 sekundēm*)

Ieklausieties skaņās ārpus šīs telpas...

Lietuslāsēs.... Vējā... Putnu dziesmās... Suņa rejās...

Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.

Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.

Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?

Kā jūs jutāties?

Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

DZIMŠANAS DIENAS BALLĪTE

Šārona dzīvo Austrumlondonā kopā ar mammu un māsu. Viņas ir kristietes. Šārona ir piecus gadus veca. Drīz viņai būs dzimšanas diena. Mamma viņai atļāva uzaicināt ciemos uz tēju piecus draugus no klases.

Viņa uzaicināja ciemos uz tēju piecus draugus. Katrs draugs atnesa kaut ko, ar ko varēja dalīties.

Reičela ir ebrejiete. Viņas vecāki ir no Izraēlas. Viņa ciemkukulī atnesa kartupeļu latkes jeb plānās kartupeļu pankūkas.

Nabila ir musulmaniete. Viņas vecāki ir no Marokas. Viņa ciemkukulī atnesa kuskusu ar garšīgiem, asiem baklažāniem.

Sita ir hinduiste. Viņas vecāki ir no Indijas. Viņa ciemkukulī atnesa garšīgu dālu no lēcām.

Meilinga ir budiste. Viņas vecāki ir no Ķīnas. Viņa ciemkukulī atnesa kraukšķīgas, ceptas nūdeles ar tofu.

Zoro ir zoroastrietis. Viņa vecāki ir no Irānas, ko agrāk sauca par Persiju. Viņš ciemkukulī atnesa dārzeņu rīsus.

Šāronas mamma bija pagatavojusi īpašu dzimšanas dienas kūku no žeļejas un bez olām, lai visi to varētu ēst. Bērni nesaprata, ka viņu vecāki bija no dažādām valstīm, piederēja atšķirīgām kultūrām un reliģijām. Šāronas mamma to saprata, un viņa laimīgi pie sevis smaidīja. Viņai ļoti patika, kā viņas meita izvēlējās savus draugus.

JAUTĀJUMI

1. Kā jūs jutāties, noklausoties šo stāstu?
2. Kuram no jums ir vecāki vai vecvecāki, kuri dzīvo vai dzīvoja citā valstī?
3. Vai jūs zināt kādu, kurš ir no citas valsts?
4. Ja zināt, pastāstiet, vai šis cilvēks runā citādāk vai kaut ko dara citādāk?
5. Kas ir kartupeļu latkes?
6. Kas ir kuskuss?
7. Kas ir dāls?
8. Kas ir nūdeles?
9. Kas ir tofu?
10. Kas ir rīsi?
11. Kas ir žeļeja?
12. Kurš ēdiens tev garšo vislabāk?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

MAZLIET MĪLESTĪBAS

Mazliet mīlestības liek tavai sirdij paaugties ik dienu.
Maigas domas sniedz vairāk mīlestības nudien.
Piepildi prātu ar domām tik laipnām,
Un redzēsi atšķirību, kad pasaulei atvērsies tu.

Mazliet miera...

Mazliet prieka...

Vai zināt kādu citas valsts dziesmu?

Ja bērni nezina, uzaiciniet kādu, kas bērniem varētu iemācīt kādu cittautu dziesmu.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Priekšmeti no citām valstīm.

Aiciniet bērnus atnest attēlus vai priekšmetus no citām valstīm, jo īpaši no tām pasaules daļām, kur etniskā daudzveidība atšķiras no jūsu klases etniskā sastāva.

Pārrunājiet, no kurienes katrs priekšmets ir atvests un kā ģērbjas, kādās mājās dzīvo, ar ko nodarbojas, ko ēd utt. attēlos redzami cilvēki.

Ja grupā ir kāds bērns no citas valsts, pārrunājiet, ko katrs zina par šo valsti.

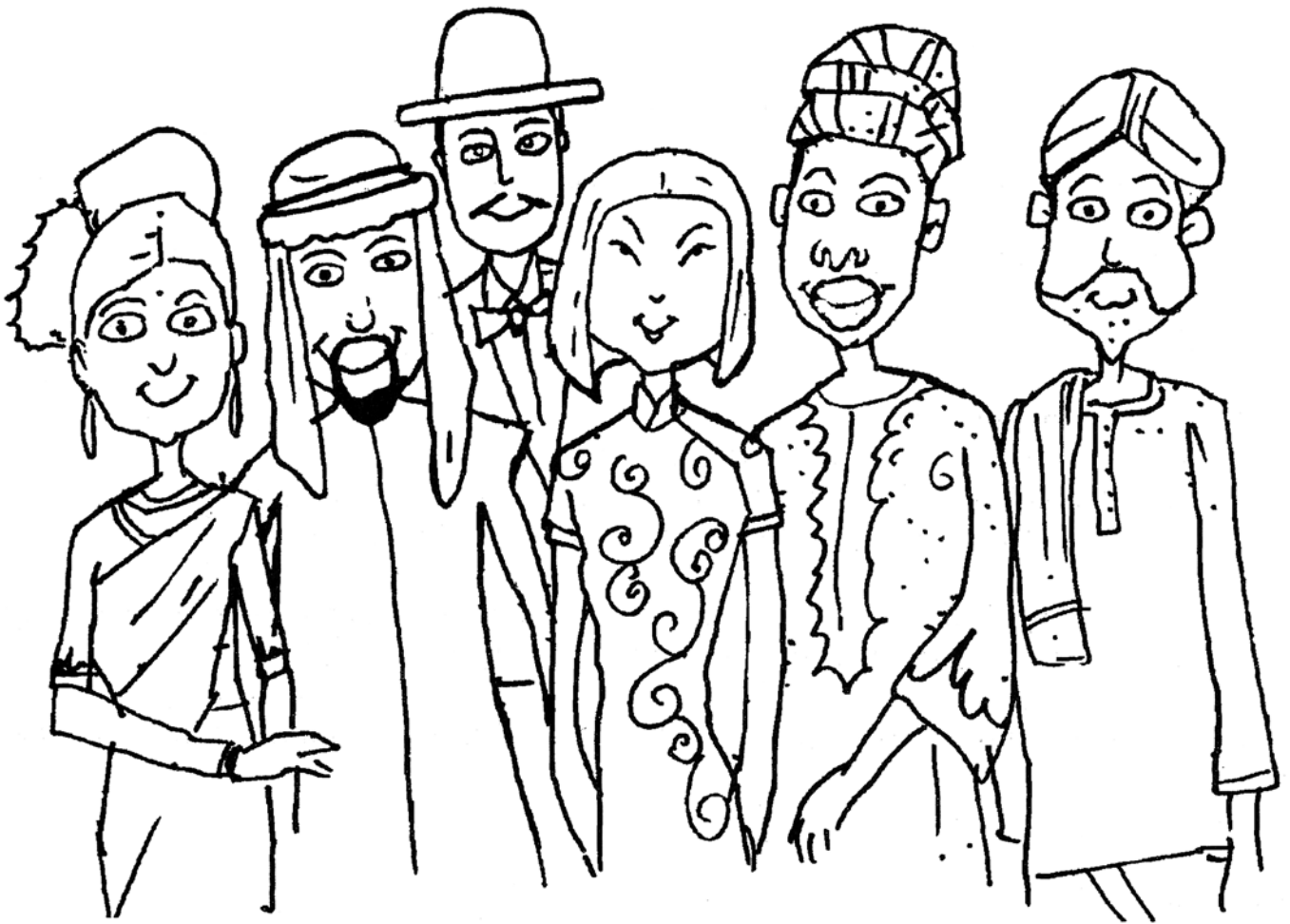
2. Mākslas darbs

Izkrāsot darba lapā (sk. nākamajā lapā) redzamos attēlus.

Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī, un bērns saka blakussēdētājam pa labi un pa kreisi: “Es par tevi domāšu mīlas domas. Mēs visi esam viena ģimene.”

NEVARDARBĪGAM CILVĒKAM VISA PASAULE IR KĀ MĀJAS

*IZKRĀSOJIET ATTĒLĀ REDZAMOS CILVĒKUS!
KRĀSOJIET LĒNĀM UN RŪPĪGI, LAI REDZĒTU,
KĀ KRĪTIŅŠ PIESKARAS LAPAI.
UN NEKRĀSOJIET PĀRI MELNAJĀM KONTŪRĀM!*



Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī, un visi saka: “Es pievērsīšu uzmanību tam, kā es iztuos pret citiem cilvēkiem.”

RŪPES PAR DABU

Mērķis: Rosināt domāt par gadalaikiem, gada ciklu un par mums apkārt esošās pasaules kārtību. Nepieciešamība rūpēties par apkārtējo vidi un citām dzīvām būtnēm.

Atslēgvārdi: pavediens, bruņurupucis, lejkanna

Nepieciešamie materiāli: Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Darba lapas (sk. 106. lpp.)
Krāsainie zīmuļi vai krītiņi
Brūns kartons, zaļš zīdapaīrs vai attēli ar salātiem
Mazas papīra strēmeles, šķēres
Lipeklis "Blu-Tack"

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

"Vecmāmiņas koki"

Viens bērns spēlē ir 'vecmāmiņa'.

Pārējiem bērniem spēles starta vieta ir telpas vienā malā. Viņiem jāmēģina piezagties 'vecmāmiņai' no mugurpuses.

'Vecmāmiņa' pēkšņi pagriežas, un visi bērni sastingst uz vienas kājas (koka poza).

Drīkst šūpoties, bet, ja pie zemes ir abas kājas, tad spēlētājam jāiet atpakaļ un atkal jāsāk spēle no starta vietas.

Tas, kurš pirmais piezogas 'vecmāmiņai', kļūst par 'vecmāmiņu'.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. (*Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.*)

Sēdiet ar taisnām mugurām.

Rokas uz ceļgaliem.

Visi ievēl dziļu ieelpu... un izelpo...

Šoreiz mēģināsi to darīt klusām...

Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai telpā varētu saklausīt klusumu.

Ja vēlaties, aizveriet acis. (Ieturēt paūzi uz 5 sekundēm)

Ieklausieties skaņās ārpus šīs telpas...

Lietuslāsēs.... Vējā... Putnu dziesmās... Suņa rejās...

Padomāsim par veidiem, kā mēs varētu rūpēties par dabu...

Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.

Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.

Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?

Kā jūs jutāties?

Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

NĪLA DĀRZS

Šis ir stāsts par mazu zēnu vārdā Nīls, kura ģimenei piederēja jauks dārziņš ar dārzeņu dobēm, par kurām rūpējās Nīla tēvs. Nīls bieži palīdzēja tētim dārza darbos, darīdams mazus, bet svarīgus darbus, kā laistīšana un nejauko, mazo nezāļu ravēšana.

Kādu pēcpusdienu Nīlam mamma iedeva paciņu ar salātu sēklām, ko viņa bija atradusi virtuves atvilktnē. Nīls bija satraukuma pilns un vaicāja tētim, vai viņš varētu aizņemties mazu daļiņu no dārza sev, kur audzēt salātus.

Protams, ka Nīla tētis bija ļoti priecīgs par Nīla izrādīto interesi un piešķīra viņam zemes gabaliņu netālu no dārza vārtiem. Pēc tam tētis Nīlam palīdzēja augsnē novilkt taisnu līniju, katrā galā nostiprinot pa mietiņam. Pie tā viņi piesēja auklu, lai varētu novilkt taisnu līniju. Tad Nīls iesēja sēklas, ne pārāk dziļi, lai tad, kad tās sāktu augt, tās viegli varētu izdīgt.

Desmit dienas viņš cītīgi laistīja savas salātu sēklas, līdz viendien viņš ieraudzīja, ka caur zemi ārā spraucas mazmazītiņas lapiņas.

Viņš steidzās pavēstīt jaunumus mammai un tētim; viņš bija tā pārņemts ar pārvērtībām salātu dobē, ka gandrīz izkrita cauri vārtiem!

Katru dienu Nīls pārlicinājās, ka salāti ir aplaistīti, jo tie auga arvien lielāki un lielāki. Tad vienu dienu lija lietus, un viņš nezināja, ko darīt, bet tētis teica, lai neuztraucoties, jo Māte Daba todien pati parūpējās par viņa dārzu.

Nākamajā rītā spīdēja saule, un Nīls ar lejkannu padusē devās uz dārzu. Viņš lūkojās visapkārt, bet nekur nevarēja ieraudzīt salātus. Nīls steidzās mājup, lai pajautātu, kur gan tie ir palikuši.

Nīla mamma kopā ar Nīlu gāja atpakaļ uz dārzu, lai apskatītos, kas ir noticis Nīla zemes gabaliņā. Viņi abi bija ļoti izbrīnīti par to, ka salāti tur nebija atrodamī, un viņi pa visu dārzu meklēja kādu pavedienu, kas atklātu, kur salāti pazuduši.

Beigu beigās Nīls atrada vaininieku zem ērkšķogu krūma: tas bija kaimiņu bruņurupucis! Bruņurupucis vārdā Lēniņais izskatījās ļoti apmierināts. Patiesībā tik ļoti, ka Nīls nespēja uz viņu dusmoties.

Nīls un viņa mamma uzmanīgi pārcēla Lēniņo atpakaļ pāri dārza žogam. Tad viņi atrada caurumu dārza žogā, pa kuru Lēniņais bija ticis cauri. Viņi to aiztaisīja ciet, lai Lēniņais vairs netiktu šajā dārza pusē.

Nīls no pārpalikušajām sēklām iesēja vēl vienu salātu dobi. Šoreiz salāti paspēja izaugt pietiekami lieli, lai ģimene varētu tos apēst gardu muti. Par laimi, salātu raža bija tik laba, ka varēja pacienāt arī Lēniņo žoga otrā pusē.

JAUTĀJUMI

1. Kā jūs jutāties, noklausoties šo stāstu?
2. Ko Nīlam patika darīt?
3. Kāpēc viendien Nīlam nebija vajadzīga lejkanna?
4. Kas notika ar salātiem, ko Nīls bija iestādījis pirmajā reizē?
5. Kā sauca bruņurupuci?
6. Kāpēc viņu tā sauca, jūsu prāt?
7. Kas ir vajadzīgs, lai augtu augi un dārzeņi?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

RŪPĒSIMIES!

Rūpēsimies!

Dalīsimies!

Šī ir mūsu skaistā zeme.

Visas radības un cilvēki

Vienmēr roku rokā iet.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Mākslas un radošais darbs

1. Darba lapa “Izkrāso bruņurupuci Lēniņo!”

Izdaliet bērniem darba lapas eksemplāru ar bruņurupuci (sk. nākamajā lapā).

Pārrunājiet, kādā krāsā ir bruņurupucis.

Norādiet, ka vārdi, kas apzīmē augšanai nepieciešamās lietas, jāraksta kvadrātiņos uz bruņurupuča attēla.

Izkrāsojiet pārējo attēlu.

2. “Top salātu dārzs”

a) Izmantojot lielu, brūnu kartona gabalu un dažus salātus, kas izgriezti no papīra, un uztaisiet salātu dārzu. Salāti var būt izgriezti arī no sēklu un augu katalogiem.

Līdzīgi kā stāstā iezīmējiet līnijas salātu dobītēm, un ļaujiet bērniem piestiprināt salātus dobītē ar lipināmo vai līmi.

Dodiet iespēju katram bērnam piedalīties salātu dārza tapšanā. Tā kļūs par pacietības un vērošanas spēli.

b) Palūdziet bērniem uzzīmēt pāris mazus bruņurupučus.

Nodrošiniet bērniem atbilstoša izmēra papīra lapu.

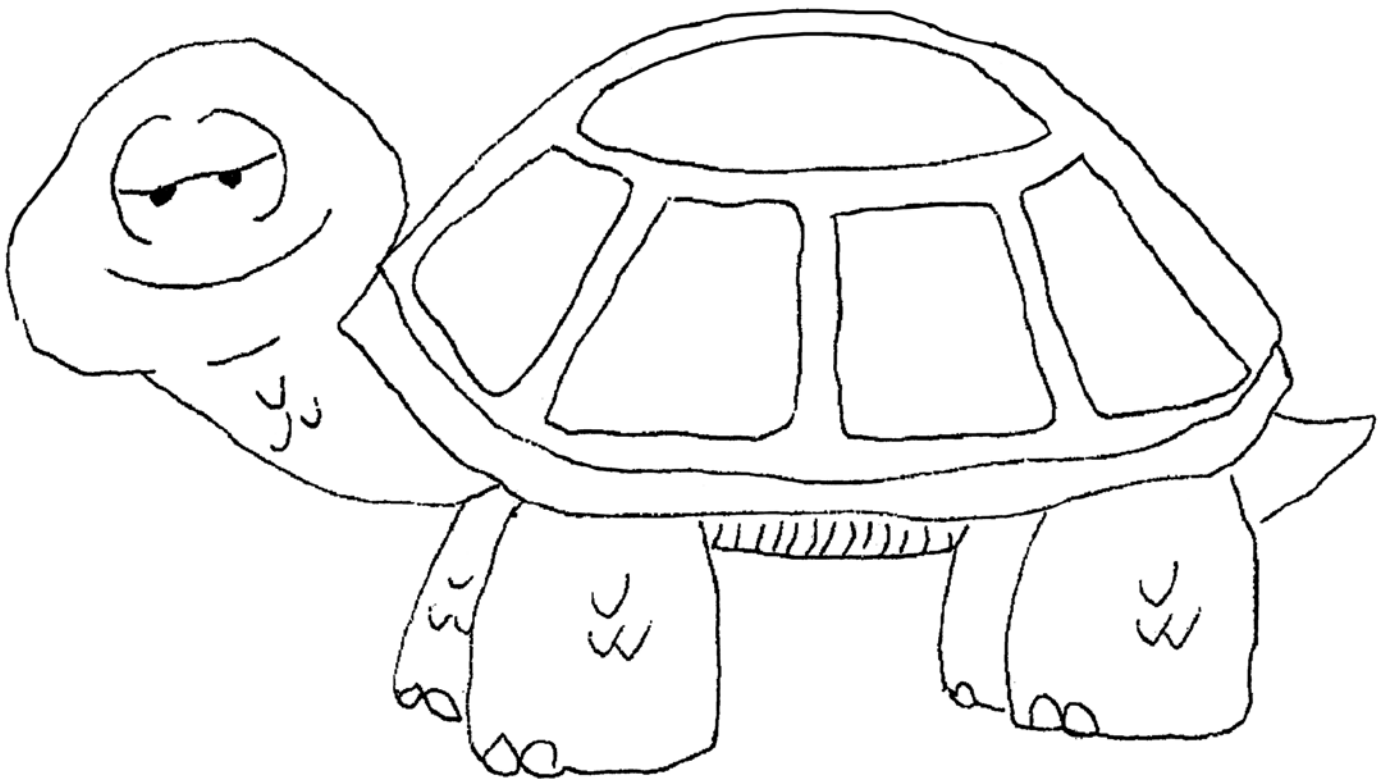
Mazos bruņurupučus no papīra var izgriezt un pielīmēt uz kartona blakus salātiem.

Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī, un visi saka: “Es izturēšos uzmanīgi pret dabu.”

BRUŅURUPUCIS LĒŅŅAIS

*Ierakstiet kvadrātos vārdus, kas apzīmē augu augšanai
nepieciešamās lietas, tad izkrāsojiet pārējo attēlu!*

SAULE
AUGSNE
ŪDENS
SĒKLAS



CIEŅA PRET DZĪVNIEKIEM

Mērķis: Veicināt bērnu spēju domāt par to, cik svarīgi ir rūpēties un būt laipniem pret dzīvniekiem.

Atslēgvārdi: jauns gulbis, izmisums, tūlāties, disciplīna, ducis, sastingt

Nepieciešamie materiāli: Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Vecmāmiņas koki”

Viens bērns spēlē ir ‘vecmāmiņa’.

Pārējiem bērniem spēles starta vieta ir telpas vienā malā. Viņiem jāmēģina piezagties ‘vecmāmiņai’ no mugurpuses.

‘Vecmāmiņa’ pēkšņi pagriežas, un visi bērni sastingst uz vienas kājas (koka poza).

Drīkst šūpoties, bet, ja pie zemes ir abas kājas, tad spēlētājam jāiet atpakaļ un atkal jāsāk spēle no starta vietas.

Tas, kurš pirmais piezogas ‘vecmāmiņai’, kļūst par ‘vecmāmiņu’.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. (*Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.*)

Sēdiet ar taisnām mugurām.

Rokas uz ceļgaliem.

Visi ievēl dziļu ieelpu... un izelpo...

Šoreiz mēģināsi to darīt klusām...

Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai telpā varētu saklausīt klusumu.

Ja vēlaties, aizveriet acis. (*Ieturēt paūzi uz 5 sekundēm*)

Ieklausieties skaņās ārpus šīs telpas...

Lietuslāsēs.... Vējā... Putnu dziesmās... Suņa rejās...

Padomāsim par veidiem, kā mēs varētu būt laipni un izrādīt cieņu pret dzīvniekiem...

Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.

Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.

Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?

Kā jūs jutāties?

Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

SPOTA DROSMĪGĀ IDEJA

Džosaija uzvilka kājās savus sarkanos gumijas zābakus un sauca: “Ejam, Spot, laiks iet pastaigā!” Spots pielēca kājās, asti luncinādams, un ar lielu smaidu viņa nokarenajā, vecajā sejā. Džosaija ļoti mīlēja savu suni Spotu. Viņi bija kopā visu Džosaijas dzīvi. Džosaija dzīvoja laukos kopā ar mammu un tēti, tāpēc viņiem visapkārt bija daudz lielisku vietu, kur iet ar Spotu pastaigās. Šodien ir skaista pavasara sestdiena. Džosaija plānoja doties garākā pastaigā pa apkārtnes mežiem nekā parasti.

Viņi jau devās lejup pa dārza taku, kad mamma Džosaijam nopakaļ sauca: “Džosaija, esi laicīgi atpakaļ uz pusdienām, nekādas tūlāšanās pa ceļam, nemaz nerunājot par nedarbiem pastaigas laikā.”

“Protams, mamma,” noteica Džosaija. “Līdz vēlākam!”

Kad Džosaija un Spots gāja pa aplveida taku cauri mežam gar ezeru, Džosaija augstu platāna kokā pamanīja lielu vārnas ligzdu. Lai gan parasti Džosaija uzvedās labi, tomēr dažreiz viņš pret dzīvām radībām mežā bija diezgan nežēlīgs. Viņš paskatījās visapkārt, vai neviens neskatās, un pacēla lielu, spīdīgu oli un meta ligzdas virzienā.

“KRĀ! KRĀ! KRĀ!” Gaisā pacēlās ducis pārbiedētu melnu vārnu. Viņas lidoja apkārt pa apli, baidīdamās par savu dzīvību un par perējamo olu drošību viņu ligzdās.

“Ha, ha, ha! Nobijāties! Nobijāties!” smējās Džosaija.

Spots sajuta putnu sāpi un žēli iesmilkstējās. Viņš skumji nodūra galvu. Kā gan tas pats zēns, kurš viņu tik ļoti mīlēja, varēja būt tik nejauks pret citām radībām, domāja Spots. Būdam labs un uzticams draugs, kā jau vairums suņu, Spots ātri vien piedeva Džosaijam. Viņi devās nedaudz tuvāk ezeram un sāka zālē spēlēties. Pēkšņi Džosaija pielēca kājās. Viņš bija pamanījis skaistu gulbju pāri ar viņu nesen izperētajiem gulbju mazuļiem, rindiņā sekojam vecākiem.

“Gulbji! Gulbji!” Džosaija aizrautīgi rādīja. Viņš turpat ezera krastā sagraba pilnu sauju ar akmeņiem un pameta tos augstu gaisā. PLIKŠ! PLAKŠ! Akmeņi krita visapkārt gulbju perējumam. Gulbju mamma un gulbju tētis steigšus veda mazuļus prom uz drošāku vietu otrpus ezeram. Spots nespēja noticēt tam, ko tikko bija redzējis. Jau atkal viņš ļoti saskuma par sava drauga uzvedību. Džosaija mīkstajā zālē iesnaudās, un Spots izmantoja izdevību aizlavīties prom uz otru ezera krastu, kur atpūtās gulbji. “Sveika, gulbja kundze!” teica Spots.

“Ak, sveiks, Spot!” viņa atbildēja. “Skatos, ka Džosaija atkal ir ļauns un nerātns. Man šķiet, ka ir laiks viņu pārmācīt. Mani nabaga mazuļi vienmēr ir pārbijušies, kad Džosaija tuvojas ezeram,” viņa aiz izmisuma un skumjām nopūtās.

Spots nezināja, ko ar Džosaiju lai iesāk. Tieši tajā brīdī viņš izdzirdēja virs galvas spārnu švīkstoņu. Tas bija vārnas kungs.

“Labdien, Spot! Labdien, gulbja kundze!” teica vārnas kungs. “Es netīšām dzirdēju jūsu sarunu. Es piekrītu. Džosaijam ir jāiemācā uzvesties un jāparāda, ka tas, ko viņš dara mums, nav nekas patīkams. Mums visiem Džosaijas uzvedība pie platāna koka ir apnikusi.”

Spots brīdi padomāja. “Man šķiet, ka es zinu, kā viņu pārmācīt,” teica Spots, acīm spīdot.

Tikmēr ezera tālākajā malā Džosaija bija pamodies no snaudas zālē. Viņš paberzēja acis, ieskatījās pulkstenī un saprata, ka ir jau gandrīz laiks būt mājās uz pusdienām. “Spot! Spot! Nāc šurp, draugs! Kur tu esi?” Džosaija sauca visos virzienos, taču Spots neskrēja ne no vienas puses. Džosaija viņu sauca vēlreiz. Parasti Spots atsaucās un skrēja šurp pēc pirmā sauciena. Džosaija sāka krist panikā. Kur pazudis Spots? Kaut kas ir atgadījies. Viņš sāka raudāt. “Spots aizbēga droši vien tāpēc, ka es biju nejauks pret vārnām un gulbjiem. Ko es esmu izdarījis?”

Kāpēc es biju tik briesmīgs pret visām tām radībām? Nabaga Spots, būšu viņu ļoti satraucis. Ko lai iesāku? Tā ir mana vaina,” viņš šņukstēja un šņukstēja. “Es nekad vairs nebūšu ļauns. Lūdzu, piedod man, Spot! Lūdzu, piedod!” Viņš savilkās čokurā lielā, samirkušā zāles kukurznī, asarām plūstot kā no ūdenskrituma. Viņš saprata savu kļūdu. Viņš piecēlās kājās un vilkās mājup.

“Mammu! Tēti! Spots ir aizbēdzis un mani pametis,” viņš raudāja, ienākdams pa virtuves durvīm. “Es nožēloju, ko esmu izdarījis, mammu. Pastaigas laikā es uzvedos briesmīgi. Es metu putniem ar akmeņiem, un es nedomāju, ka Spots par to priecājās. Viņam par mani bija kauns. Es domāju, ka tāpēc viņš aizmuka.”

Džosaija aiz satraukuma par Spotu nevarēja ieēst pusdienas. Viņš nebija izsalcis arī vakariņās, tāpēc viņš agri gāja gulēt un raudādams iemīga. Nākamajā dienā Džosaija agri pamodās un izlēma palūgt vecākus visiem kopā doties meklēt Spotu.

“Spot, lūdzu, atgriezies! Es nekad vairs nebūšu nejauks pret putniem un dzīvniekiem, apsolu!” viņš skaļi vaimanāja, dārzā iedams garām Spota būdai.

Pēkšņi viņš dzirdēja, ka kāds skrien viņa virzienā. Viņš pagriezās un sastinga, jo viņam virsū uzlēca liels, vilnains kamols, nogāzdam viņu gar zemi. Tas bija Spots! Viņš aizrautīgi laizīja Džosaijam seju, kustinādams asti ātrāk nekā parasti. Spots visu šo laiku bija paslēpies savā būdā.

“Kur gan tu biji? Es biju tā nobijies. Ak, Spot! Man tevis pietrūka. Es domāju, ka nekad vairs tevi neredzēšu,” raudāja Džosaija. Viņš turpināja raudāt, bet tagad jau tās bija prieka asaras. Viņi viens otru apskāva, un labākie draugi lēkāja riņķī apkārt. Viņi pagalmā lēkāja, dancoja un palēcās, kamēr Džosaijam sagriezās galva un Spots bija nokausēts. Viņi apsēdās pie vecā platāna koka, kur Džosaija izdzirdēja “Čiep-čiep-čiep!”

Viņš paskatījās lejup un ieraudzīja melnā strazda mazuli, kurš bija izkritis no ligzdas. Viņš noliecās un ļoti uzmanīgi putnēnu pacēla un, stiepdamies augstu, viņš ļoti uzmanīgi ielika to atpakaļ ligzdā. Džosaija bija guvis mācību, ko viņš nekad neaizmirsīs.

JAUTĀJUMI

1. Kāda bija sajūta, noklausoties šo stāstu?
2. Vai tas jums kaut ko atgādināja no jūsu pašu dzīves?
3. Kā jūs domājat, kāpēc Džosaija meta putniem ar akmeņiem?
4. Kā jums šķiet, kā jutās putni?
5. Kāpēc Džosaija mainīja savu uzvedību?
6. Kādu nosaukumu jūs dotu šim stāstam?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

MĪĻĒSIM DZĪVNIEKUS

Mīlēsīm dzīvniekus!
Mīlēsīm dzīvniekus!
Baložus uz ielas,
Kaķus un suņus mūsu ceļā.

Mīlēt dzīvniekus nav grūti,
Mīlēsīm tos no sirds.
Baložus uz ielas,
Kaķus un suņus mūsu ceļā.

Nepievienojies, kad citi ir nežēlīgi,
Atceries zelta likumu – tā ir mīlestība.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Spēle “Dzīvnieki”

Katram bērnam iedot vienu lapiņu ar viena dzīvnieka vārdu:

zirgs govs aita suns

Bērni staigā apkārt, rādīdami citiem bērniem lapiņu, kamēr viņi atrod kādu ar tādu pašu uzrakstu uz lapiņas.

2. Šarādes

Iemāciet bērniem šo četru dzīvnieku skaņas:

zirga (īī-āā!) govs (mū!) aitas (bē!) suns (vau-vau!)

Bērni uz maiņām atdarina dzīvnieku skaņas.

Pārējiem bērniem jāmin, kas tas ir par dzīvnieku, ko attiecīgais bērns atdarina.

Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī, un visi saka: “Es pievērsīšu uzmanību tam, kā es iztuos pret dzīvniekiem.”

RŪPES PAR APKĀRTĒJO VIDI

- Mērķis:** Veicināt bērnu spēju domāt par to, cik svarīgi ir neizniekot ūdeni.
- Atslēgvārdi:** sakropļots, notekcaurule, ūdens muca
- Nepieciešamie materiāli:** Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Gadalaiku pulksteņa fotokopijas uz kartona
Kartons pulksteņa rādītāju taisīšanai un papīra saspraude
Ilustrācijas ar gadalaikiem
-

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Vecmāmiņas koki”

Viens bērns spēlē ir ‘vecmāmiņa’.
Pārējiem bērniem spēles starta vieta ir telpas vienā malā. Viņiem jāmēģina piezagties ‘vecmāmiņai’ no mugurpuses.
‘Vecmāmiņa’ pēkšņi pagriežas, un visi bērni sastingst uz vienas kājas (koka poza).
Drīkst šūpoties, bet, ja pie zemes ir abas kājas, tad spēlētājam jāiet atpakaļ un atkal jāsāk spēle no starta vietas.
Tas, kurš pirmais piezogas ‘vecmāmiņai’, kļūst par ‘vecmāmiņu’.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. (*Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.*)
Sēdiet ar taisnām mugurām.
Rokas uz ceļgaliem.
Visi ievēl dziļu ieelpu... un izelpo...
Šoreiz mēģināsi to darīt klusām...
Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai telpā varētu saklausīt klusumu.
Ja vēlaties, aizveriet acis. (*Ieturēt paūzi uz 5 sekundēm*)

Ieklausieties skaņās ārpus šīs telpas...
Lietuslāsēs.... Vējā... Putnu dziesmās... Suņa rejās...

Padomāsim par veidiem, kā mēs varētu palīdzēt mūsu planētai un nepiesārņot to...

Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.
Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.
Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?
Kā jūs jutāties?
Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

ŪDENS

Denija tētis nebija aizgriezis ūdens krānu, un ūdens turpināja tecēt visu laiku, kamēr viņš mazgāja zobus. Astoņgadīgais Denijs to redzēja un teica: “Tēti, tu izšķērdē ūdeni. Mums skolotāja teica tā nedarīt.”

Tētis bija ļoti gudrs vīrs, un viņš uzreiz saprata, ka viņa dēls skolā mācās svarīgu lietu un šādā veidā viņš nodeva informāciju tētim.

“Dažiem cilvēkiem uz mūsu planētas it nemaz nav ūdens vai ir ļoti maz ūdens,” turpināja Denijs. “Skolotāja mums rādīja, ka Indijā un citur pasaulē cilvēki ir sakropļoti, jo viņiem ir pieejams tikai slikts ūdens. Tāpēc mums ir jābūt uzmanīgiem ar mūsu ūdeni.”

Tētis priecājās dzirdēt visu, ko Denijs bija iemācījies skolā, jo viņam skolā neko tādu nemācīja.

“Es priecājos, ka tu mācies apzināties to, kā mēs izmantojam ūdeni,” teica tētis. “Vai tu zini vēl kādu veidu, kur mēs varētu taupīgāk lietot ūdeni?”

Denijs domāja, taču prātā nekas nenāca. Tētis teica, ka viņi varētu izlikt dārzā ūdens mucu, kurā no mājai visapkārt esošajām notekcaurulēm varētu savākt ūdeni trauku mazgāšanai.

“Tēti, tu esi tik gudrs!” Denijs lepni teica. “Rīt es skolotājai pastāstīšu par tavu ideju.”

JAUTĀJUMI

1. Kāda bija sajūta, noklausoties šo stāstu?
2. Vai tas jums kaut ko atgādināja no jūsu pašu dzīves?
3. Kāpēc ūdens ir jātaupa?
4. Vai pasaulē visiem pietiek ūdens?
5. Kas notiek, ja nav dzeramā ūdens?
6. Kas notiek ar dārza augiem, ja nav pietiekami daudz lijis?
7. Vai jūs katru dienu izdzerat pietiekami daudz ūdeni?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

MŪSU PASAULE

Mūsu pasaule ir skaista vieta.
Tas ir spīdīgs globuss samtainā kosmosā.
Taču, ja mēs tai neatdodam visu, ko paņemam,
Būs slikti nūdien.

Delfīni dziļi caurspīdīgā jūrā,
Mežu senais noslēpums –
Ja nesargāsim visu, ko redzam,
Tad kļūst pavisam slikti nūdien.

Mēs taču negribam, ka pasaule kļūst par bēdu ieleju.
Mums ir jāatdod viss, ko no tās ņēmuši esam,
Ko tagad neizmantojam, varam likt lietā rīt.
Ja mēs atdodam, tad aizņemties varam.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. “Gadalaiku pulkstenis”

Izdekorēt (vai uztaisīt) grupiņā dabas stūrīti.

Aplūkojiet tēmu par laika ritumu dabā gada šķērsgrīzumā.

Apvienotajā Karalistē ir četri gadalaiki, kurus visus var attēlot ar dažādām krāsām:

- rudens brūnā un oranžā krāsā,
- ziema zilā un baltā krāsā,
- pavasaris dzeltenā, zaļā un violetā krāsā,
- vasara gaiši zilā, zaļā un rozā krāsā.

Katrā gadalaikā dabā notiek atšķirīgi procesi.

Ar grāmatu, attēlu utt. palīdzību pārrunāji ar bērniem, kas notiek katrā gadalaikā, sākot ar pašreizējo gadalaiku, kā arī palīdziet bērniem saprast laika pārmaiņas, pārmaiņas augu attīstības ciklā utt.

Uzskaitiet, kas katrā gadalaikā notiek:

- kādu apģērbu velk,
- kādu ēdienu ēd,
- sastopamie augi un dzīvnieki,
- augu attīstības pakāpe.

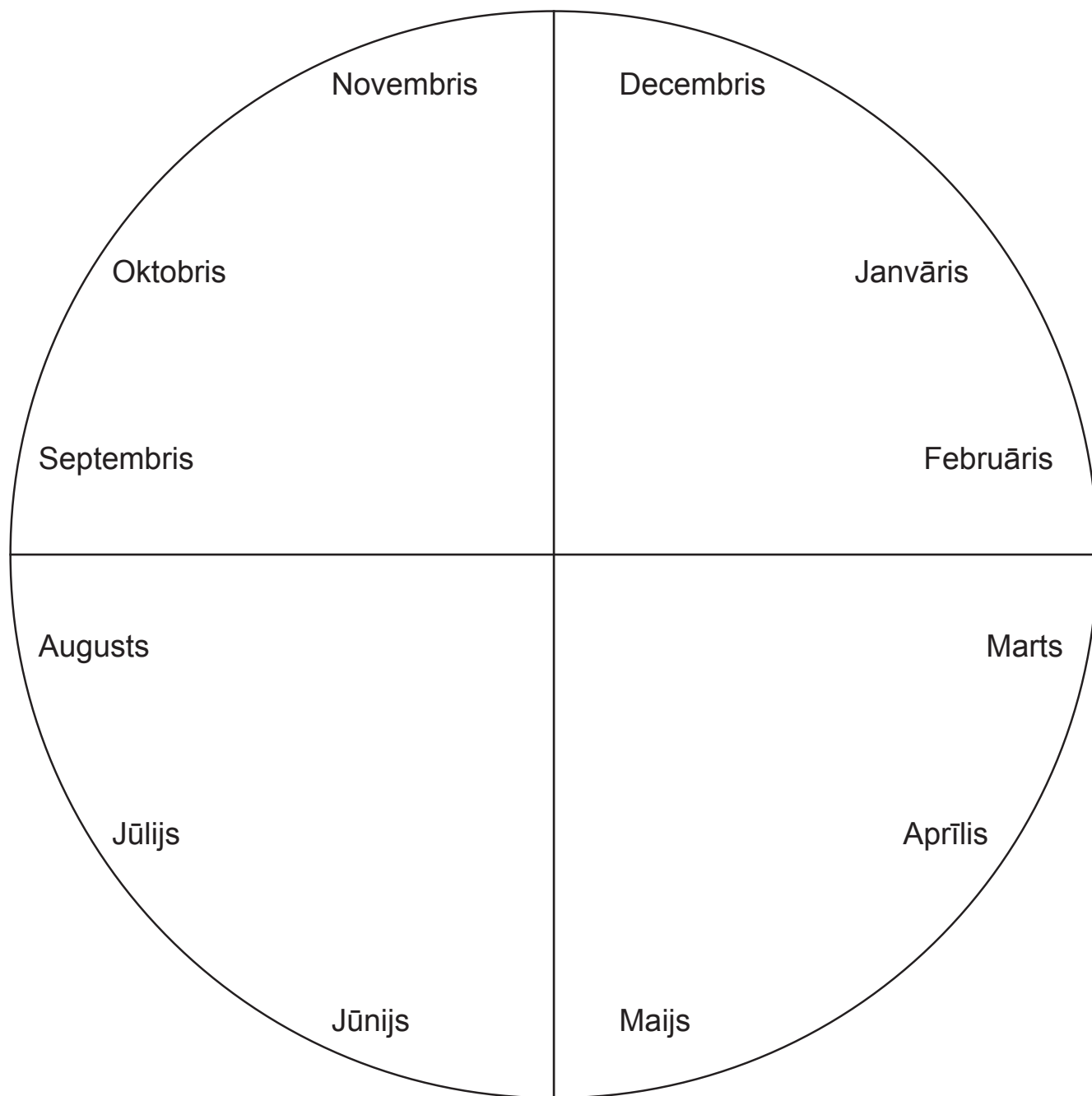
2. Mākslas un radošais darbs

Bērni var uztaisīt savu “Gadalaiku pulksteni”.

Paraugu (sk. zemāk) var nokopēt uz kartona un izgriezt.

Uztaisiet pulksteņa rādītāju, kuru pēc tam iestipriniet centrā ar papīra saspraudi. Rādītāju var pagriezt tā, lai rādītu pašreizējo mēnesi.

Skolotāja var vai nu nokopēt attēlus ar gadalaikiem un palūgt bērniem tos ielīmēt atbilstošajā kvadrātā, vai arī bērni paši var uzzīmēt un izkrāsot savus attēlus.



Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī, un visi saka: “Es arī turpmāk rūpēšos par mūsu planētu.”

ATKRITUMU ŠĶIROŠANA UN NEPIESĀRŅOŠANA

Mērķis: Veicināt bērnus spēju domāt par to, cik svarīgi ir nepiesārņot vidi.

Atslēgvārdi: labdarība, atkritumi, sniegs

Nepieciešamie materiāli: Mūzika sēdēšanai klusumā un izvēlēts skaņdarbs
Kokvilna vai jēlkokvilna, dziļš šķivis, kressalātu sēklas

IESILDĪŠANĀS SPĒLE

“Vecmāmiņas koki”

Viens bērns spēlē ir ‘vecmāmiņa’.

Pārējiem bērniem spēles starta vieta ir telpas vienā malā. Viņiem jāmēģina piezagties ‘vecmāmiņai’ no mugurpuses.

‘Vecmāmiņa’ pēkšņi pagriežas, un visi bērni sastingst uz vienas kājas (koka poza).

Drīkst šūpoties, bet, ja pie zemes ir abas kājas, tad spēlētājam jāiet atpakaļ un atkal jāsāk spēle no starta vietas.

Tas, kurš pirmais piezogas ‘vecmāmiņai’, kļūst par ‘vecmāmiņu’.

KLUSAIS LAIKS

Lēnām apsēdieties un sakrustojiet kājas. (*Bērni apsēžas turpat, kur iepriekš stāvēja.*)

Sēdiet ar taisnām mugurām.

Rokas uz ceļgaliem.

Visi ievēl dziļu ieelpu... un izelpo...

Šoreiz mēģināsi to darīt klusām...

Visām ķermeņa daļām jābūt nekustīgām, lai telpā varētu saklausīt klusumu.

Ja vēlaties, aizveriet acis. (*Ieturēt paūzi uz 5 sekundēm*)

Ieklausieties skaņās ārpus šīs telpas...

Lietuslāsēs.... Vējā... Putnu dziesmās... Suņa rejās...

Padomāsim par veidiem, kā mēs varētu šķirot atkritumus un nepiesārņot mūsu vidi...

Lēnām atbrīvojiet ķermeni, atveriet acis un pasmaidiet.

Tagad lēnām piecelieties un sanāciet tuvāk. Apsēdieties.

Diskusija

Kādus trokšņus jūs dzirdējāt? Pārrunāt.

Par ko jūs domājāt, kad klusām sēdējāt?

Kā jūs jutāties?

Paceliet roku, ja jums patika klusais laiks.

STĀSTA STĀSTĪŠANA

ZAĻAIS AUTOBUSS

Džons dzīvoja kopā ar savu mammu mazā dzīvoklī. Viņa mamma ļoti daudz strādāja, lai varētu nodrošināt viņiem abiem iztiku, savukārt Džons ļoti daudz laika pavadīja vienatnē, un viņš par to skuma. Kādā aukstā ziemas dienā ļoti stipri sniga. Džons sēdēja savā guļamistabā uz grīdas, viņam visapkārt bija viņa rotaļlietas. Lai gan viņam bija daudz spēļmantu, viņam vienatnē bieži vien bija garlaicīgi. “Vai varu iet ārā spēlēties parkā, mammīt?” viņš jautāja.

“Nē, esmu pārāk aizņemta tagad, lai vestu tevi ārā. Man jāpabeidz šis te darbiņš. Nākamnedēļ būs tava dzimšanas diena, Džon, un tu tiksi pie jaunām rotaļlietām. Tu varētu sašķirot savas tagadējās rotaļlietas, ar kurām tu vairs nespēlēties, un mēs tās rīt vai parīt aiznesīsim uz labdarības veikalu. Dod man stundiņu laika pabeigt iesāktu, un es tad nākšu tev palīgā.”

“Kāpēc labdarības veikals grib manas rotaļlietas?” jautāja Džons.

“Viņi tās pēc tam pārdos. Tādā veidā bērni, kuru vecākiem nav daudz naudas, varēs nopirkt saviem bērniem jaukas rotaļlietas. Vecāki, kuri grib palīdzēt mūsu planētai un pērk mantas otrreizējā lietošanā, arī iepērkas labdarības veikalos. Nauda, ko veikals nopelna par rotaļlietām, tiks atdota bērniem no nabadzīgām valstīm, kuriem nav ne tuvu tik daudz lietu, cik tev. Redzi, tā mēs darīsim labu daudz dažādos veidos.”

“Labi, mammu. Paskatīšos, kas man vairs nav vajadzīgs,” atbildēja Džons, šķirodams mantas rotaļlietu kastē.

Pēc kāda laika mamma nāca Džonam palīgā. Džons bija atradis vairākas mantas, ar kurām viņš vairs nespēlējās. Mamma tās ielika kartona kastē, kurā viņa no veikala mājās nesa iepirkumus.

Starp mantām bija kāda īpaša rotaļlieta – vecs, zaļš autobuss –, ko mamma paņēma rokās. “Man šķiet, ka tas ir pārāk vecs, lai kādam to atdotu,” teica mamma, rādīdama mantu Džonam. “Skaties, noplīsis ritenis, turklāt te ir diezgan asa mala. Man šķiet, ka tas būs jāmet laukā.”

Nākamajā dienā viņi veda mantu kasti uz labdarības veikalu. Mamma teica Džonam, lai veco autobusu izmet atkritumu spainī. Džonam bija žēl šķirties no autobusa, tāpēc viņš to noslēpa dārzā kādā krūmā. Viņi aizveda mantu kasti uz labdarības veikalu, un kundze aiz letes pateicās viņiem.

Kad viņi atgriezās mājās, mamma atcerējās par veco, zaļo autobusu. “Džon, vai tu autobusu izmeti atkritumu spainī?” viņa vaicāja.

Džons pēkšņi jutās slikti, jo viņš nebija darījis tā, kā mamma lūdza. “Nē, mammu, es neizmetu,” viņš nomurmināja.

“Kur tas palika?” mamma vaicāja.

“Es to paslēpu krūmos,” atteica Džons, ar acu skatienu ieurbies savās kājās.

“Mums būs jāiet tam pakaļ un jāpaņem. Džon, tu nu gan biji nepaklausīgs. Taču es priecājos, ka tu man pateici patiesību. Mēs to varēsim atrast krūmā tikai pēc tam, kad būs pārstājis snigt.”

Nākamajā dienā Džons kopā ar mammu devās uz dārzu meklēt autobusu. Kad viņš parādīja, kur tas nolikts, viņiem abiem pavērās pārsteiguma pilna aina. Iekš zaļā autobusa bija maza sarkanrīklīte. Viņa bija sev novijusi līgzdu no dažiem zariņiem un sausām lapām, lai saglabātu siltumu. Džons uzvedās ļoti klusi, lai to nenobiedētu.

“Izskatās, Džon, ka mums būs jāatstāj vecais autobuss tepat līdz pavasarim, kad sarkanrīklīte būs devusies projām. Šķiet, ka vecais, zaļais autobuss atkal ir kļuvis noderīgs.”

“Jā, mammīt,” Džons laimīgi smaidīja.

JAUTĀJUMI

1. Kāda bija sajūta, noklausoties šo stāstu?
2. Vai tas jums kaut ko atgādināja no jūsu pašu dzīves?
3. Kā jums šķiet, kāpēc Džonam bija garlaicīgi?
4. Kā jums šķiet, vai ir labi atdod projām mantas, ar kurām vairāk nespējējas?
5. Kādu nerātību Džons pastrādāja?
6. Kas bija tās divas labās lietas, ko Džons izdarīja?
7. Kādu nosaukumu mēs varētu dot šim stāstam?

DZIEDĀŠANA GRUPĀ

IEDZĪVINĀM VĒRTĪBAS

Viens, divi, trīs, četri, pieci –
Iedzīvinām vērtības.
Seši, septiņi, astoņi, deviņi, desmit,
Sāksim visu no jauna.

Kāpēc mums ir jācenšas
Iedzīvināt vērtības?
Kad pamēģināsi, zināsi to,
Cik laimīgs tu vari būt!

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. “Daba mūs pabaro”

Skolotāja var sagatavot attēlus ar mūsu planētu, sauli, ūdeni un gaisu un runāt par to, kā augi izmanto šo enerģiju, lai sev saražotu barības vielas un kā pēc tam mēs ēdam auga daļas, piemēram, augļus, dārzeņus, maizi utt. (rādīt attēlus).

Skolotāja var stāstīt par to, kā mums jā rūpējas par augiem un dzīvniekiem šajā pasaulē, jo mēs no viņiem esam atkarīgi un to, ka arī viņi grib izbaudīt savu dzīvi, tāpat kā mēs.

Lai gan mums ir pietiekami daudz ēdiena un ūdens, mums to nevajadzētu lieki tērēt. Mēs esam pateicīgi par ūdeni un pateicīgi mātei dabai par to, ka nodrošina mūs ar visu nepieciešamo.

Saikne ar zinātni

Parādiet bērniem, kā aug sinepju un kressalātu sēklas mitrā kokvilnas vatē.

1. Ielieciet kokvilna vati vai kokvilnas drānu dziļā šķīvī.
2. Aplaištiet to un pārkaisiet ar kressalātu sēklām.
3. Novietojiet šķīvi vēsā vietā.
4. Kad salāti ir pietiekami paaugušies, nogrieziet tuvu pie pamatnes ar šķērēm. Nogaršojiet, cik tie ir gardi!

Nodarbības nobeigumā: Ja skolotājs uzskata par nepieciešamu, nodarbības beigās bērnus sasauc aplī, un visi saka: “Es rūpēšos par to, lai neko neizšķiestu.”

MANA DZĪVE IR MANS VĒSTĪJUMS (1926-2011)

Satja Sai Baba bija pasaules skolotājs, kurš mācīja citus ar savu piemēru. Tūkstošiem cilvēku visās pasaules valstīs ir jutuši Satja Sai universālo mīlestību caur viņa dzīvi un darbiem. Šie sekotāji nav sekta vai kulta locekļi, bet dažāda dzīves gājuma cilvēki no atšķirīgām rasēm, kultūrām un reliģijām.

Viņa mācība pieder visai cilvēcei. Viņš teica: *“Es neesmu nācis runāt kādas konkrētas garīgās prakses vai indiešu filozofijas vārdā. Es neesmu nācis misijā vairot atpazīstamību kādai sekai, ticībai vai jautājumam, kā arī neesmu nācis pēc sekotājiem kādai doktrīnai. Esmu atnācis pastāstīt jums par šo universālo ticību, dievišķo apziņu, mīlestības ceļu, mīlestības filozofiju, mīlestības pienākumu, mīlestības saitēm.”*

Viņa vairāk nekā trīs ceturtdaļas gadsimta garā biogrāfija ir viegli pārbaudāma, un tā ir aizraujoša lasāmviela. Viņš ir dzimis 1926. gadā mazā lauku ciemā Indijā un uzaudzis pieticīgos apstākļos. Jau no mazotnes Satja Sai izcēlās ar savu raksturu, kas bija pilns līdzietības, godīguma un mīlestības pret apkārtējiem, un viņš atstāja paliekošu iespaidu uz ikvienu, ko satika, un to viņš turpina darīt joprojām. Satja Sai izcilā personība ietekmēja daudzus viņam apkārt esošus cilvēkus un, viņam pieaugot, kļuva skaidrs, ka viņš strādās citu cilvēku labā.

Vairākus gadu desmitus Satja Sai strādāja par skolotāju, garīgo līderi un sociālo darbinieku savā dzimtajā vietā, kas šobrīd, nenogurstoša Satja Sai darba rezultātā, ir pārtapusi universitātes pilsētā. Tā sastāv no skolām, koledžām, universitātes, diviem muzejiem, augsta tehnoloģiskā nodrošinājuma slimnīcas (otra lielākā Āzijā) un mākslas un mūzikas koledžas. Visās šajās iestādēs izglītošana cilvēciskajās vērtībās atbilstoši augstākajiem standartiem notiek paralēli akadēmiskajām mācībām. Jauna, īpaši specializēta slimnīca tika atvērta 2001. gadā Bangalorā. Jebkura medicīniskā palīdzība un izglītība šeit ir bez maksas. Sausumā izkaltētām plašām teritorijām Andra Pradešas štatā un arī Čenajas pilsētā, kas ir mājvieta miljoniem cilvēku, pa cauruļvadiem tika piegādāts dzeramais ūdens, projektā ieguldot milzīgus naudas līdzekļus.

Satja Sai izglītības programma cilvēcisko vērtību attīstīšanai tika veidota tā, lai to varētu izmantot bērnu izglītošanai visā pasaulē un lai bērni varētu saprast cilvēcisko vērtību nozīmi ikdienā. Mūsdienā pasaulē, kad bieži sastopamies ar vardarbību, noziedzību, narkotiku lietošanu un bailēm, programmas mērķis ir izcelt bērnos jau iedzimtās cilvēciskās vērtības, lai risinātu šīs problēmas.

Satja Sai iedrošināja mūs meklēt visa pamatā esošo vienotību un dievišķumu sevī, citos un mūsu dzīvē. Koncentrējoties tieši uz vērtībām, viņa veidotā izglītības programma ir universāla un sniedzas pāri reliģijas, kultūras vai tautības robežām.

Viņš mācīja:

*Ir tikai viena reliģija – mīlestība,
Ir tikai viena valoda – sirds valoda,
Ir tikai viena kasta – cilvēce,
Ir tikai viens Dievs, un viņš ir visuresošs.*

Satja Sai izglītība par vērtībām ir atstājusi mūsdienās ne ar ko nesalīdzināmu ietekmi uz Indijas sociālo reformu. Simtiem ciematu apkārtējos štatos ir uzsākuši Satja Sai studentus un brīvprātīgos, kuri šo ciematu iedzīvotājiem ir būvējuši ceļus, tiltus, skolas un rakuši akas. Regulārās medicīnas nometnēs tiek nodrošināta medicīniskā aprūpe tūkstošiem cilvēku. Iedvesmojoties no Satja Sai, līdzīgas brīvprātīgo aktivitātes tiek rīkotas arī citviet pasaulē.

Iedvesmo ne tikai Satja Sai piemērs, bet arī viņa neparastais esības līmenis, kas staroja cauri viņa mācībām un ietekmēja ikvienu, kas nonāca ar viņu saskarsmē.



ISBN 978-9934-8127-9-8



9 789934 812798 >