

Satja Sai izglītība cilvēciskajās vērtībās



NODARBĪBU PLĀNI 5. GADAM

Vecumposms 9 – 10 gadi

Mācību programma
rakstura un
sociālās, emocionālās
un garīgās inteliģences attīstībai

***Izstrādājusi: Kerola Aldermane
(Carole Alderman)***



Kas ir BISSE?

Britu Satja Sai Izglītības institūts (BISSE) ir reģistrēts kā labdarības organizācija Nr.1118625. BISSE darbinieki nodrošina apmācību un izstrādā resursus Satja Sai izglītības programmai par cilvēciskajām vērtībām kopš 1995. gada. Tā ir universālās vērtībās balstīta laicīgā programma.

Mācībspēku apmācība

Apmācīts skolotājs būs kompetents izmantot šos nodarbību plānus mācību procesā. Tomēr materiālos ietvertā doma un tās dziļums var nebūt viegli uztverams. Tādējādi skolēni var pilnībā neiegūt visu šajos resursos paredzēto.

Lai palīdzētu iegūt padziļinātu izpratni un apgūt pasniegšanas metodes, BISSE spēj nodrošināt dažāda ilguma apmācību skolotājiem kā alternatīvu standartapmācībai, kas ir akreditēta *Open College Network (OCN)*. Sagatavošanā ir arī augstskolas programma.

Autortiesības © 2010 BISSE Limited
Visas tiesības aizsargātas.

Jebkuras šīs publikācijas daļas pavairošana, uzglabāšana tālākai izplatīšanai vai jebkāda izplatīšana elektroniskā, mehāniskā, kopiju, ierakstu vai jebkurā citā veidā bez autortiesību īpašnieka iepriekšējas atļaujas ir aizliegta, izņemot tās lappuses, kuras paredzētas izmantošanai nodarbību laikā ar bērniem un kuras skolotājs drīkst nokopēt nelielā eksemplāru skaitā lietošanas nolūkā bērniem.

ISBN: 0 9543213-4-0

No angļu valodas tulkojusi Indra Ķelpa
© 2021 Nodibinājums "Sokrata tautskola"

Izdevējs:
Izdevējs: BISSE Limited
Holmbush House,
North Street,
Hellingly, BN27 4EE,
England.
www.bisse.org.uk

Iespiedējs:
Nodibinājums "Sokrata tautskola"
Tālr.: (+371) 29463326
E-pasts: info@sokratatautskola.lv
Mājas lapa: www.sokratatautskola.lv

PATEICĪBA

Es vēlos izteikt pateicību Satja Sai par iedvesmu un atļauju izmantot šo programmu un visiem tiem daudzajiem skolotājiem, kuri veltīja savu laiku un talantu, nesaņemot par to atlīdzību, lai es varētu uzrakstīt šīs grāmatas. Īpašs paldies:

Rediģēšana un SEMA ¹ :	Kolette Savedža (Colette Savage), <i>MSc.PGCE, BSc(Hons)</i>
Stāsti:	Valērija Allena (Valerie Allen) Sjūzena Kaferija (Susan Caffery) Keja Čelenora (Kay Challenor) Īva Halforda (Eve Hallford) Sjūzena Hūsona (Susan Hooson) Tesa Hilmane (Tessa Hillman), <i>BSc(Hons), PGCE</i> Mārtins Lavdejs (Martin Loveday), <i>BSc(Hons), PGCE</i> Anna Makmeila (Ann McMail) Pamela Neša (Pamela Nash) Barbara Stronga (Barbara Strong) Paulīne Janga (Pauline Young)
Zīmējumi:	Anni Kalagane (Anni Callaghan), <i>BSc(Hons)</i> Harolds Džeferijs (Harold Jefferies)
Dziesmas:	Lorēna Barousa (Loraine Burrows), <i>BA(Hons), PGCE</i> Ričards Breitveits (Richard Braithwaite), <i>BA(Hons) Music, DipEd</i> Dženija Geiza (Jenny Gaze) Nikija Gilberta (Nicky Gilbert), <i>BA(Hons)</i> Sāra Džona (Sara John) Stjuarts Džounss (Stuart Jones) Zita Starkija (Zita Starkie), <i>MA(Ed)</i> Elsija Valnere (Elsie Walner)
Aktivitātes:	Anita Jetvani (Anita Jethwani), <i>BSc(Hons), PGCE</i> Dīpaks Fakejs Kumars (Dipak Fakey Kumar), <i>BSc(Hons), PGCE</i> Niks Viljams (Nick Williams), <i>BA(Hons), FAETC, HDI dipArt EH therapy, MTI</i>
Tehniskais un IT atbalsts:	Ganešs Joganātans (Ganesh Yoganathan), <i>BSc(Hons)</i>

1 Sociālie un emocionālie mācību aspekti (turpmāk - SEMA), no angļu valodas SEAL - Social and Emotional Aspects of Learning

NODARBĪBU PLĀNI

Lpp.

<u>Nodarbība 5.1</u>	<u>Programmas ievads</u>	11
Mācību mērķis:	Iepazīt piecas cilvēciskās vērtības	
Konteksts:	Sadarboties grupā	
Citāts:	Pieci likumi, lai būtu laimīgs	
Sēdēšana klusumā/Pārdomas		
Stāsts & luga:	Nekad nesaki: Mirsti	
Dziedāšana grupā:	Kur?	
Grupas aktivitāte:	Plakāts „Kas padara labu”	
Papildu uzdevums:	Es praktizēju vērtību...	
<u>Nodarbība 5.2</u> 	<u>Vērtība: Patiesība</u> <u>Saistītā vērtība: Taisnīgums</u>	19
Mācību mērķis:	Būt taisnīgam, neapcelt citus, būt pārliecinātam, kad tādām ir jābūt	
Konteksts:	Būt taisnīgam pret citiem & pārliecinātam, nevienu neapceļot	
Citāts:	Apgūsīm šo mācību: nekad neapcel un neradi nesaskaņas...	
Sēdēšana klusumā		
Stāstu stāstīšana:	Zāļu vīrs	
Dziedāšana grupā:	Izmantojiet dzejoli, lai uzrakstītu dziesmu repa stilā	
Grupas aktivitāte:	1. Resursu apli 2. Albums	
<u>Nodarbība 5.3</u> 	<u>Vērtība: Patiesība</u> <u>Saistītā vērtība: Izpratne</u>	24
Mācību mērķis:	Zināt, kā atrast savu iekšējo patiesību, lai izdarītu pareizas izvēles	
Konteksts:	Izvēlēties to, kas man ir labākais	
Citāts:	Izvēlēties to, kas ir labs un patiens...	
Sēdēšana klusumā		
Stāstu stāstīšana:	Ali brilles	
Dziedāšana grupā:	Ir skaistums	
Grupas aktivitāte:	1. Es izvēlējos labāko, kad es... 2. Scenāriji	
<u>Nodarbība 5.4</u> 	<u>Vērtība: Patiesība</u> <u>Saistītā vērtība: Domu, vārdu & darbu vienotība</u>	28
Mācību mērķis:	Apzināties, cik svarīgi ir būt patiesam domās, vārdos & darbos	
Konteksts:	Domāt labas domas & atbilstoši runāt un rīkoties	
Citāts:	Iesēj domu, iegūsti rīcību...	
Sēdēšana klusumā		
Stāsts/Luga:	Vīrs, kuram bija trīs trūkumi	
Dziedāšana grupā:	Viss atnāk atpakaļ	
Grupas aktivitāte:	1. Mākslas darbs: Patiesības kūka 2. Mana pieredze	
<u>Nodarbība 5.5</u> 	<u>Vērtība: Patiesība</u> <u>Saistītā vērtība: Saskaņa</u>	37
Mācību mērķis:	Saprast, kā uztvert jaunus izaicinājumus pozitīvi...	
Konteksts:	Pieņemt izaicinājumus saskaņā ar sevi un citiem	
Citāts:	Iemāci man, kā būt gudram...	
Sēdēšana klusumā		
Stāstu stāstīšana:	Koletes karjera	
Dziedāšana grupā:	Uzrakstiet dziesmu vai repu par a) stāstu vai b) to, kā būt saskaņā	
Grupas aktivitāte:	Samainīties ar vietām	

<u>Nodarbība 5.6</u>		<u>Vērtība: Patiesība</u>	<u>Saistītā vērtība: Cēlonis un sekas</u>	41
Mācību mērķis:		Apzināties, ka viss, ko es daru, atstās ietekmi uz mani		
Konteksts:		Veikt uzdevumu, cik labi vien varu		
Citāts:		Ko sēsi, to plāusi		
Sēdēšana klusumā				
Stāstu stāstīšana:		Boba pēdējais darbs		
Dziedāšana grupā:		Viss pie manis atgriežas		
Grupas aktivitāte:		Lomu spēle: pārrakstiet stāsta beigas un attēlojiet to lomu spēlē		
<u>Nodarbība 5.7</u>		<u>Vērtība: Patiesība</u>	<u>Saistītā vērtība: Apzināšanās</u>	45
Mācību mērķis:		Apzināties to, kas man ir, un skaistumu apkārt		
Konteksts:		Zinātkāre par pasauli ap mums		
Citāts:		Patiesie atklājumi slēpjas nevis jaunu skatu meklēšanā...		
Sēdēšana klusumā:		Universālās gaismas vizualizācija		
Stāstu stāstīšana:		Vilnis Viljams		
Dziedāšana grupā:		Ir skaistums (3. skaņdarbs)		
Grupas aktivitāte:		Grupas diskusija: Reiz, kad...		
<u>Nodarbība 5.8</u>		<u>Vērtība: Patiesība</u>	<u>Saistītā vērtība: Godīgums</u>	49
Mācību mērķis:		Spēt saprast, kas ir godīgums		
Konteksts:		Teikt patiesību un pieturēties pie tās		
Citāts:		Godīgums ir labākā politika		
Sēdēšana klusumā:		Universālās gaismas vizualizācija		
Stāstu stāstīšana:		Merkurs un mežstrādnieks		
Dziedāšana grupā:		Nekad nemelo		
Grupas aktivitāte:		Kad es sameloju... Kā es jutos...		
<u>Nodarbība 5.9</u>		<u>Vērtība: Mīlestība</u>	<u>Saistītā vērtība: Novērtēšana</u>	54
Mācību mērķis:		Spēt ieraudzīt labās īpašības sevī un citos		
Konteksts:		Novērtēt sevi & citus		
Citāts:		Priecāties par saviem talantiem...		
Sēdēšana klusumā				
Stāstu stāstīšana:		Ērglis un pērtiķis		
Dziedāšana grupā:		Mīļie draugi		
Grupas aktivitāte:		1. Rotaļa "Slepenais apbrīnotājs" 2. Mēmais šovs		
<u>Nodarbība 5.10</u>		<u>Vērtība: Mīlestība</u>	<u>Saistītā vērtība: Mīlēt dzīves dažādību</u>	58
Mācību mērķis:		Apzināties, ka cilvēku dažādība stiprina tautu		
Konteksts:		Palīdzēt citiem un novērtēt viņu talantus		
Citāts:		Cilvēku dažādība stiprina tautu		
Sēdēšana klusumā				
Stāstu stāstīšana:		Nebēdnis izspēlē savu lomu		
Dziedāšana grupā:		Dzīvot harmonijā		
Grupas aktivitāte:		1. Neveiklas situācijas 2. Piedošanas barometrs		

<u>Nodarbība 5.11</u> 	<u>Vērtība: Mīlestība</u> <u>Saistītā vērtība: Draudzība</u>	62
Mācību mērķis:	Saprast, kā būt par draugu kādam, kurš ir citādāks	
Konteksts:	Iejusties jaunā skolā citā valstī	
Citāts:	Pasniedz roku un ieklausies, dalies ar sapņiem vai plāniem, Lai iegūtu draugus, vienkārši esi draugs, cik labs vien vari būt	
Sēdēšana klusumā:	Universālās gaismas vizualizācija	
Stāstu stāstīšana:	Nedima pirmā skolas diena	
Dziedāšana grupā:	Iegūsti jaunus draugus	
Grupas aktivitāte:	1. Diskusija 2. Reizināšanas rotaļa: sareizini savā starpā	
<u>Nodarbība 5.12</u> 	<u>Vērtība: Mīlestība</u> <u>Saistītā vērtība: Dāsnums</u>	67
Mācību mērķis:	Apzināties, kā ir būt dāsnam	
Konteksts:	Būt dāsnam pret citiem	
Citāts:	Nav svarīgi, cik man ir, bet gan tas, kā es izmantoju to, kas man ir...	
Sēdēšana klusumā		
Stāstu stāstīšana:	Trīs dēli	
Dziedāšana grupā:	Brīnummonēta	
Grupas aktivitāte:	Diskusija – mans mērķis ir būt dāsnam	
<u>Nodarbība 5.13</u> 	<u>Vērtība: Mīlestība</u> <u>Saistītā vērtība: Labestība</u>	71
Mācību mērķis:	Apzināties, cik svarīgi ir izturēties pret cilvēkiem labi & nekad citus neapcelt	
Konteksts:	Labestība pret ģimeni & draugiem	
Citāts:	Sāc dienu ar mīlestību...	
Sēdēšana klusumā		
Stāstu stāstīšana:	Vientuļā meitene	
Dziedāšana grupā:	Mīlestība ir enerģija	
Grupas aktivitāte:	1. Klases slepenā vēstule 2. Viņi ir atšķirīgi!	
<u>Nodarbība 5.14</u> 	<u>Vērtība: Mīlestība</u> <u>Saistītā vērtība: Rūpes par dzīvniekiem</u>	75
Mācību mērķis:	Apzināties, cik svarīgi ir rūpēties un būt atbildīgam...	
Konteksts:	Atbildīgi rūpēties par mājdzīvniekiem	
Citāts:	Mīlestība darbībā ir pareiza rīcība	
Sēdēšana klusumā:	Universālās gaismas vizualizācija	
Stāstu stāstīšana:	Ievainotais kaķis Toms	
Dziedāšana grupā:	Mīli dzīvniekus	
Grupas aktivitāte:	Diskusija: rūpēties par mājdzīvniekiem	
<u>Nodarbība 5.15</u> 	<u>Vērtība: Mīlestība</u> <u>Saistītā vērtība: Darīt ar mīlestību</u>	79
Mācību mērķis:	Apzināties, cik svarīgi ir uztvert dzīves pārmaiņas pozitīvi	
Konteksts:	Pozitīvi izturēties pret pārmaiņām	
Citāts:	Dari to, kas tev jādara, bet dari to ar mīlestību	
Sēdēšana klusumā		
Stāstu stāstīšana:	Ardievu, Punktiņ	
Dziedāšana grupā:	Mīlestība ir enerģija	
Grupas aktivitāte:	Tikt galā ar grūtībām	

<u>Nodarbība 5.16</u>		<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Apmierinātība</u>	83
Mācību mērķis:		Apzināties, kas ir apmierinātība		
Konteksts:		Būt laimīgam ar savu dzīvi		
Citāts:		Kad es esmu apmierināts, nekad neesmu nabadzīgs		
Sēdēšana klusumā:		Universālās gaismas vizualizācija		
Stāstu stāstīšana:		Iet skolā vai nē		
Dziedāšana grupā:		Es esmu tāds, kāds esmu		
Grupas aktivitāte:		1. Lietas manā dzīvē, ar ko... 2. Salīdzināt		
<u>Nodarbība 5.17</u>		<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Pateicība</u>	87
Mācību mērķis:		Būt pateicīgam par labajām lietām, kas man ir		
Konteksts:		Mācīties pielāgoties jaunām situācijām		
Citāts:		Novērtē laimi, kas tev ir dota...		
Sēdēšana klusumā:		Universālās gaismas vizualizācija		
Stāstu stāstīšana:		Viljams ir pateicīgs		
Dziedāšana grupā:		Priecīgi uzdziedi		
Grupas aktivitāte:		1. Lietas, par ko es esmu pateicīgs... 2. Pabeigt teikumus		
<u>Nodarbība 5.18</u>		<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Pacietība</u>	91
Mācību mērķis:		Saprast, ko dod pacietība		
Konteksts:		Mātes un dēla attiecības		
Citāts:		Pacietība ir tikums		
Sēdēšana klusumā:		Lauvas ūsas		
Stāstu stāstīšana:		Ja vēlies mīlestību		
Dziedāšana grupā:		1. Pabeigt eseju: uzrakstīt stāsta nobeigumu		
Grupas aktivitāte:		2. Māksla: Uzzīmēt savu vēlēšanos		
<u>Nodarbība 5.19</u>		<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Pazemība</u>	95
Mācību mērķis:		Spēt apzināties un pieņemt savas sajūtas		
Konteksts:		Mācīties no savām kļūdām		
Citāts:		Kā liela zivs mazā diķī, Tā pazemība, nevis egoisms, padara mūs lielus		
Sēdēšana klusumā:		Stenlijs un Baltais delfīns		
Stāstu stāstīšana:		Miers		
Dziedāšana grupā:		Pārrunā situāciju, kad tu lielījies... Papildus: Parunāt ar ģimeni par mieru		
Grupas aktivitāte:				
<u>Nodarbība 5.20</u>		<u>Vērtība: Miers</u>	<u>Saistītā vērtība: Pieņemšana</u>	99
Mācību mērķis:		Spēt sevī ieraudzīt pozitīvās īpašības		
Konteksts:		Sevis pieņemšana		
Citāts:		Tavs ķermenis ir transportlīdzeklis, tāpat kā automašīna vai velosipēds...		
Sēdēšana klusumā:		Džeinas lielais deguns		
Stāstu stāstīšana:		Es esmu tāds, kāds esmu		
Dziedāšana grupā:		1. Īpašības: Īpašības, kas man sevī patīk, ir...		
Grupas aktivitāte:		2. Svarīguma barometrs		

<u>Nodarbība 5.21</u>		<u>Vērtība: Miers</u> <u>Saistītā vērtība: Paškontrolē</u>	104
Mācību mērķis:		Saprast, cik svarīgi ir rūpīgi padomāt, pirms rīkoties	
Konteksts:		Tikt galā ar dusmām	
Citāts:		Rīkosies steigā, nožēlosi lēnām	
Sēdēšana klusumā			
Stāstu stāstīšana:		Briesmīga kļūda	
Dziedāšana grupā:		Mierīgs ceļš	
Grupas aktivitāte:		Kā tikt galā ar dusmām	
<u>Nodarbība 5.22</u>		<u>Vērtība: Miers</u> <u>Saistītā vērtība: Pašcieta</u>	107
Mācību mērķis:		Saprast, cik svarīgi ir apzināties savu vērtību...	
Konteksts:		Apzināties savus talantus un novērtēt citu talantus	
Citāts:		Es zinu, ka es esmu ļoti vērtīgs. Un savā iekšējā būtībā vislabākais...	
Sēdēšana klusumā:		Universālās gaismas vizualizācija	
Stāsts/Luga:		Pāva raizes	
Dziedāšana grupā:		Priecīgi uzdziedi	
Grupas aktivitāte:		1. Darbs pāros: Kas man patīk savā partnerī/sevī 2. Skaistais pāvs – izvēlieties krāsu katrai sajūtai	
<u>Nodarbība 5.23</u>		<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Pienākums</u>	112
Mācību mērķis:		Apzināties, cik svarīgi ir būt izpalīdzīgam	
Konteksts:		Palīdzēšana	
Citāts:		Rokas, kas palīdz, ir svētākas nekā lūpas, kas skaita lūgšanu	
Sēdēšana klusumā:		Universālās gaismas vizualizācija	
Stāstu stāstīšana:		Trīs labas lietas	
Dziedāšana grupā:		Dziesma par pareizu rīcību	
Grupas aktivitāte:		Diskusija grupās pa 4: Kā es varu palīdzēt savam...	
Papildu uzdevums:		Darba lapa: Palīdzēt mājās	
<u>Nodarbība 5.24</u>		<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Neizniekot</u>	117
Mācību mērķis:		Saprast, cik svarīgi ir neko neizniekot	
Konteksts:		Vides problēmas	
Citāts:		Par to, ko mēs izniekojam un aizmetam prom, maksās nākošās paaudzes	
Sēdēšana klusumā			
Luga:		Izšķērdīgā Matilde	
Dziedāšana grupā:		Ūdens!	
Grupas aktivitāte:		1. Diskusija grupās pa 4: Kā samazināt patēriņu 2. Rotaļa: Nepatīkama situācija	
<u>Nodarbība 5.25</u>		<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Nenosodīt</u>	121
Mācību mērķis:		Saprast, cik svarīgi ir nenosodīt	
Konteksts:		Pārsteidzīgu secinājumu izdarīšana un sasteigta rīcība	
Citāts:		Vislabākais, ko mēs viens otram varam dot, ir mīlestība, Nevis padoms vai vērtējums	
Sēdēšana klusumā			
Stāstu stāstīšana:		Mārtina jaunkundzes brīvdiena	
Dziedāšana grupā:		Dziesma par ķermeni	
Grupas aktivitāte:		1. Rotaļa: Tikt galā ar neērtības sajūtu 2. Luga: Attēlojiet stāstu, nobeigumā parādot pareizu rīcību	

<u>Nodarbība 5.26</u>		<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Palīdzēt ģimenei gūt panākumus</u>	124
Mācību mērķis:		Apzināties, ka ģimenē viens otram var palīdzēt gūt panākumus	
Konteksts:		Ģimenē sasniedzami mērķi	
Citāts:		Lai es noslēpums nav darīt to, kas tev patīk, bet...	
Sēdēšana klusumā:		Universālās gaismas vizualizācija	
Stāsts:		Ida	
Dziedāšana grupā:		Mēs novēlam tev mīlestību un mieru	
Grupas aktivitāte:		1. Māksla & amatniecība: Izvirzīt labas uzvedības mērķus 2. Mākslas darbs – uzzīmēt labas uzvedības mērķi 3. Apstākļa vārdu rotaļa: Dari tā! Attēlot sajūtas	
<u>Nodarbība 5.27</u>		<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Cieņa attiecībās</u>	128
Mācību mērķis:		Saprast, kā cienīt cilvēkus, dzīvniekus un augus	
Konteksts:		Iepazīt savus kaimiņus	
Citāts:		Cieņas izrādīšana savam kaimiņam ir mīlestības pilna rīcība	
Sēdēšana klusumā:		Universālās gaismas vizualizācija	
Stāsts/Luga:		Makfaradeja kungs	
Dziedāšana grupā:		Es cienu to, ko tu saki	
Grupas aktivitāte:		Diskusija un plakāts par cieņu un labām manierēm	
<u>Nodarbība 5.28</u>		<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Neatlaidība</u>	134
Mācību mērķis:		Spēt izvirzīt mērķus nākotnei un tos sasniegt	
Konteksts:		Neatlaidība labo mērķu sasniegšanā	
Citāts:		Neveiksmes ir pakāpieni ceļā uz panākumiem	
Sēdēšana klusumā			
Stāstu stāstīšana:		Maikls atrod sev profesiju	
Dziedāšana grupā:		Tu vari, ja tu domā, ka vari	
Grupas aktivitāte:		Vairogs: 4 manas dzīves mērķi	
<u>Nodarbība 5.29</u>		<u>Vērtība: Pareiza rīcība</u> <u>Saistītā vērtība: Cieņa pret vecākiem</u>	138
Mācību mērķis:		Saprast, cik svarīgi ir darīt to, ko saka vecāki un skolotāji, lai tu būtu drošībā	
Konteksts:		Klausīt vecākus un skolotājus	
Citāts:		Paklausī un palīdzi saviem vecākiem...	
Sēdēšana klusumā			
Stāstu stāstīšana:		Izgaismo mājupceļu	
Dziedāšana grupā:		Atskaņot ķīniešu mūziku	
Grupas aktivitāte:		Laternu izgatavošana ķīniešu Jaunajam gadam	
<u>Nodarbība 5.30</u>		<u>Vērtība: Nevardarbība</u> <u>Saistītā vērtība: Saprašanās</u>	142
Mācību mērķis:		Apzināties, kā atrisināt konfliktu mierīgi	
Konteksts:		Saprašanās un strīdēšanās mājās	
Citāts:		Izpratne un sarunas	
		Var izbeigt visus strīdus un naidu	
Sēdēšana klusumā			
Stāstu stāstīšana:		Noteikumi	
Dziedāšana grupā:		Mierīgs ceļš	
Grupas aktivitāte:		Lomu spēlēt attēlojiet konflikta atrisināšanu	

<u>Nodarbība 5.31</u>		<u>Vērtība: Nevardarbība</u> <u>Saistītā vērtība: Rūpes par citiem</u>	146
Mācību mērķis:		Es varu tikt galā ar savām sajūtām un zaudējumu	
Konteksts:		Draudzība starp cilvēkiem un dzīvniekiem	
Citāts:		Mīlestība nekad neaizmirst	
Sēdēšana klusumā:		Universālās gaismas vizualizācija	
Stāstu stāstīšana:		Lauva Kristiāns	
Dziedāšana grupā:		Mūsu pasaule, kura jūt	
Grupas aktivitāte:		Atrodiet stāstus, kas parāda, ka dzīvniekiem ir jūtas un emocijas	
<u>Nodarbība 5.32</u>		<u>Vērtība: Nevardarbība</u> <u>Saistītā vērtība: Nekauties</u>	150
Mācību mērķis:		Saprast savas „vājās vietas” un kā...	
Konteksts:		Kaušanās	
Citāts:		Nevardarbība ir drosmīgajiem, ne glēvajiem	
Sēdēšana klusumā:		Universālās gaismas vizualizācija	
Stāstu stāstīšana:		Sarkanais Robijs	
Dziedāšana grupā:		Saglabā mieru	
Grupas aktivitāte:		Rotaļa aplī: Čuksti un pārrunas	
<u>Nodarbība 5.33</u>		<u>Vērtība: Nevardarbība</u> <u>Saistītā vērtība: Citu kultūru novērtēšana</u>	154
Mācību mērķis:		Apzināties, ka pastāv citas kultūras un dažādi dzīvesveidi	
Konteksts:		Afrikāņu kultūra	
Citāts:		Mīli visus, kalpo visiem	
Sēdēšana klusumā:		Universālās gaismas vizualizācija	
Stāstu stāstīšana:		Ērika skola Āfrikā	
Dziedāšana grupā:		Atskaņot afrikāņu mūziku	
Grupas aktivitāte:		Veiciet pētījumu par skolām Āfrikā	
<u>Nodarbība 5.34</u>		<u>Vērtība: Nevardarbība</u> <u>Saistītā vērtība: Rūpes par cilvēkiem un vidi</u>	158
Mācību mērķis:		Saprast, cik svarīgi ir rūpēties par visu dzīvo	
Konteksts:		Cilvēku, dzīvnieku & augu pasaule	
Citāts:		Godā visu dzīvo	
Sēdēšana klusumā:		Universālās gaismas vizualizācija	
Stāstu stāstīšana:		Slimnīca džungļos	
Dziedāšana grupā:		Mūsu pasaule, kura jūt	
Grupas aktivitāte:		1. Grupas diskusija: Padarīt pasauli par laimīgāku vietu... 2. Klases plakāts	
Klases projekts:		Izpētiet vietējos dabas rezervātus...	
<u>Nodarbība 5.35</u>		<u>Vērtība: Nevardarbība</u> <u>Saistītā vērtība: Nedarīt pāri</u>	163
Mācību mērķis:		Spēt pieņemt savas sajūtas un rīkoties pozitīvi	
Konteksts:		Nedarīt pāri sev vai citiem ar domām, vārdiem vai darbiem	
Citāts:		Labestība, nevis naidis padara pasauli labāku	
Sēdēšana klusumā:			
Stāstu stāstīšana:		Labestība, nevis naidis	
Dziedāšana grupā:		Mīlestība ir enerģija	
Grupas aktivitāte:		1. Klases slepenā vēstule 2. Atrast savus mazos briesmoniņus, Atpazīt un vadīt emocijas	

Nodarbība 5.36



Mācību mērķis:

Konteksts:

Citāts:

Sēdēšana klusumā:

Stāstu stāstīšana:

Dziedāšana grupā:

Grupas aktivitāte:

Vērtība: Nevardarbība Saistītā vērtība: Rūpes par citiem

Padomāt par to, kā jūtas citi...

Īpašās vajadzības

Mīlestība ir sirds valoda

Universālās gaismas vizualizācija

Vasaras skola

Nāc un ņem manu roku

Grupu darbs pa 5: Labās lietas, kas man patīk,

ko es apbrīnoju vai novērtēju

Saņemt un sniegt pozitīvus komentārus

169

JAUNS GADA SĀKUMS

Mācību mērķis: iepazīt piecas cilvēciskās vērtības.

Konteksts: sadarboties grupā.

Skolotāja piezīmes: Jebkuru nodarbību nepieciešamības gadījumā var izmantot divos periodos un jebkādā secībā. Katrā nodarbībā vienmēr izmantojiet vingrinājumu ar sēdēšanu klusumā. Novadot vienu nodarbību nedēļā katrai klasei, var izveidot morālo un garīgo pamatu stabīlai vērtību integrēšanai mācību programmā un pozitīvai skolas ētiskās vides attīstīšanai.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: izaicinājums, rezultāts, mīlestība, nevardarbība, miers, neatlaidība, atbildīgs, pareiza rīcība, taisnīgums, patiesība.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: māksla, aktiermāksla, angļu valoda (vārdnīca)

Mācību programmas ievads:

Paskaidrojiet, ka šī mācību programma ir par tādām vērtībām kā patiesība, mīlestība, miers, pareiza rīcība un nevardarbība, un visām vērtībām, kas ar to ir saistītas. Šīs vērtības ikvienam palīdz dzīvot laimīgāk un lielākā harmonijā ar citiem cilvēkiem.

Sadarboties, lai palīdzētu grupai – diskusija par klases noteikumiem

Efektīvs paņēmieni, lai klasē izveidotu uz sadarbību un savstarpēju cieņu balstītu vidi, ir aicināt skolēnus visiem kopā padomāt par to, kā viņi izturēsies cits pret citu. Programmas vai mācību gada sākumā nelielās grupās, izmantojot „prāta vētru”, var ģenerēt idejas par to, kāda uzvedība un stratēģija visvairāk veicinās harmoniju un produktīvu mācīšanos. Pēc tam dalībnieki var vienoties par dažām prioritātēm, kuras visi ir gatavi ievērot. Gala sarakstu novieto labi redzamā vietā, katrs dalībnieks to var arī parakstīt – kā līgumu. Skolotājiem ir jāuzsver, cik svarīgs ir katra bērna ieguldījums un ka jācenšas panākt vienprātību, kopīgi vienojoties, nevis ar balsu vairākumu, lai visi būtu apmierināti ar lēmumu, lai nav kāds „uzvarētājs” vai „zaudētājs”.

- Nodrošiniet, lai pamatnoteikumos tiktu iekļauts sekojošais:
- vienlaicīgi runā tikai viens cilvēks
- visi ar cieņu klausās runātājā
- neviens neapceļ un neapsaukājas
- ikvienam ir tiesības uz klusumu.

Šis var būt noderīgs veids, kā sākt:

<i>Lai visi nodarbībā justos labi un varētu mācīties,</i>	
<i>ikvienam ir tiesības...</i>	<i>ikvienam ir pienākums...</i>

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

Darbojoties grupās, centieties nodrošināt, lai ikviens:

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

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

Pieci vienkārši likumi, lai būtu laimīgs:

- | | |
|-------------------|--|
| 1. Patiesība | Izvēlies tikai to, kas ir labs un patiess. |
| 2. Mīlestība | Dari visu no sirds. |
| 3. Miers | Mazāk gaidi no citiem, vairāk - no sevis. |
| 4. Pareiza rīcība | Izturies pret citiem tā, kā tu gribētu, lai izturas pret tevi. |
| 5. Nevardarbība | Esi saudzīgs pret planētu. |

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

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

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

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla var ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...”

Tagad atslābini visu saspringumu savā ķermenī. Izstiep kāju pirkstus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini apakšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini augšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Cieši savelc vēdera muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Atvelc atpakaļ plecus, pēc tam tos atbrīvo. Pacel plecus uz augšu un nolaid uz leju. Paskaties pa kreisi, paskaties uz priekšu, paskaties pa labi, paskaties uz priekšu. Tagad sasprindzini sejas muskuļus un pēc tam tos atbrīvo. Sajūti, kā atbrīvojas viss tavš ķermenis – viss saspringums ir izgaiss. Tu jūties labi.”

Uzlieciet klusu mūziku uz 1-2 minūtēm. (Atbilstošs ir 5.skaņdarbs no Sēdēšanas klusumā CD vai kāda cita flautas mūzika, mūzika ar dabas skaņām, piem., ūdens skaņas, putna dziesma vai vaļa dziesma). Pēc tam pamazām nogriezi mūziku, lai bērni pavada minūti vai divas, sēžot klusumā.

„Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē, atver acis un izstaipies, jo vingrinājums ir beidzies. Pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

(Skolotājs var nolasīt stāstu un pēc tam iedot skolēniem atsevišķus fragmentus, lai iestudētu lugu, vai arī izvēlēties tikai fragmentus, kurus iestudēt, vai tikai nolasīt stāstu bez iestudēšanas.)

NEKAD NESAKI: “MIRSTI”

Tautas pasaka

Ēzelis iekrita akā,
Tas neredzēja ne ēdienu, ne gaismu.
Viņš gauži skuma
Un raudāja dienu un nakti.

Kādu dienu zemnieka ēzelis iekrita vecā, dziļā akā. Zemnieks nebija papūlējies uzlikt izžu-
vušajai akai vāku, un dzīvnieks, kurš bija kļuvis vecs, paklupa un iekrita tajā. Rezultātā
zemnieks jutās atbildīgs par situāciju, kas atgadījusies ar ēzeli. Ēzelis stundām ilgi žēli
raudāja, kamēr zemnieks centās izdomāt, ko darīt. Lai ko viņš mēģināja, viņam neizdevās dabūt
ēzeli laukā no akas. Bija atnācis kaimiņš, un, padzirdējis, kas atgadījies, pasauca vietējos palī-
gus. Lai kā viņi mēģināja, viņi nevarēja dabūt ēzeli laukā no akas. Galu galā zemnieks nolēma,
tā kā dzīvnieks bija vecs un aku tāpat nāksies aizrakt, nebija vērts vairāk pūlēties, lai izvilktu
ēzeli laukā. Pārējie tam piekrita, katrs paņēma lāpstu un sāka sviest zemi akā.

Sākumā, saprotot, kas notiek, ēzelis baisi raudāja. Bet pēc tam palika kluss. Lāpstu pēc
lāpstas zeme tika mesta akā. Ar zemi, kas pēc katra lāpstas metiena nokrita viņam uz muguras,
ēzelis paveica kaut ko apbrīnojamu. Viņš nopurināja no sevis zemi un pakāpās uz tās. Kamēr
zemnieka kaimiņi turpināja mest zemi dzīvniekam virsū, viņš turpināja to purināt no sevis nost
un kāpt arvien augstāk. Būdami iegrimuši darbā, neviens to pat nepamanīja, līdz pēkšņi parādī-
jās ēzeļa galva, liekot zemniekam izbīli salēkties.

Drīz vien visu pārsteigums pārvērtās priekā, kad ēzelis pārkāpa pāri akas malai. Zemnieks
aizskrēja uz savu pieliekamo atnest burkānus izsalkušajam ēzelim, kurus viņš pateicīgi apēda.
Viņš vēlreiz nopurinājās un laimīgi aizrikoja uz savu lauku.

Tāpat kā ēzeļa dzīvē, arī ikviena cilvēka dzīvē pienāk izaicinājuma pilni brīži – dzīve tev
metīs virsū dažādus dubļus. Gudrs paņēmieni, kā tikt laukā no bedres, kurā esam nonākuši, ir
nopurināt netīrumus un kāpt uz augšu. Katra mūsu problēma ir kā pakāpiens, un mēs varam to
uztvert kā iespēju mācīties un kļūt stiprākiem. Mēs varam pieņemt izaicinājumus. Mēs varam
izkļūt no visdziļākajām bedrēm, vienkārši neapstājoties, nekad nepadodoties, atceroties nopu-
rināties un kāpt uz augšu!

Ēzelis iekrita akā,
Tas neredzēja ne ēdienu, ne gaismu.
Viņš gauži skuma
Un raudāja dienu un nakti.

Zemnieks mēģināja viņu izvilkt,
Bet tas bija veltīgi,
Viņš pasauca palīgus, lai liktu tam apklust,
Un bēra zemi tam virsū.

Ēzelis mīdīja zemi stingri,
Un viņš tika augstāk,
Līdz beidzot izlēca laukā no akas,
Visiem par izbīli lielu.

Kad atguvās no šoka,
Viņi sanāca kopā un liksmoja.
Viņi atnesa ēzelim burkānus,
Kurš bija laimīgs tik ļoti.

Kad jūties nomākts,
Jo dzīve pasviež dubļus.
Esi neatlaidīgs kā ēzelis,
Esi uzvarētājs un neliec sev ciest.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Kā ēzelis jutās, kad viņš bija akā un zeme sāka birt viņam virsū?
3. Kādā ziņā zemnieks nebija labestīgs?
4. Kādā ziņā zemnieks bija labestīgs?
5. Kādas labās īpašības piemita ēzelim, kas palīdzēja viņam izglābt savu dzīvību?
6. Kāda bija ēzeļa problēma?
7. Kā viņš to atrisināja?
8. Vai vari atcerēties kādu problēmu, ko tu esi atrisinājis/-usi? Kā tu to atrisināji?
9. Ko tu būtu darījis, lai palīdzētu ēzelim?
10. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

KUR?

*Mūzika un vārdi: Kerola Aldermane
(Carole Alderman)*

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

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

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

(Atkārtot 2x)

Šo lugu var izmantot gan kopā ar stāstu, gan stāsta vietā. Skolotājs to var saistīt ar aktiermeistarības apgūšanu, vai vecākie bērni lugu var iestudēt, lai mācītu savus vienaudžus vai jaunākos skolēnus.

LUGA

NEKAD NESAKI: MIRSTI

Darbības vieta ir zemnieku saimniecība.

Lomās:

<i>Teicējs</i>
<i>Zemnieks</i>
<i>Zemnieka sieva</i>
<i>Kaimiņš</i>
<i>3 zemnieka palīgi</i>
<i>Ēzelis</i>

Teicējs: Zemnieka īpašumā bija veca, izžuvusi aka, kuru viņš nebija pienācīgi pārklājis, un viņa ēzelis tajā iekrita.

Zemnieks: Mans ēzelis ir iekritis akā. Ko lai es daru?

Zemnieka sieva: Jā, un viņš ir pārāk smags, lai tu viņu izceltu. Paklausies nabaga dzīvniekā. Viņš tik žēlabaini raud.

Teicējs: Dzīvnieks žēli raudāja stundām ilgi, kamēr zemnieks centās izdomāt, ko lai dara, jo viņš jutās atbildīgs par dzīvnieku.

(Uznāk kaimiņš)

Kaimiņš: Ja mēs pārlieksimies pār aku, mēs varētu palikt siksnu viņam apakšā un izvilkt viņu ārā. Es iešu pasaukt dažus saimniecības puišus palīgā.

Zemnieks: Tas ir tik laipni, ka tu man palīdzi.

(Kaimiņš dodas prom. Pēc tam kaimiņš atgriežas ar trīs palīgiem.)

Teicējs: Viņi mēģināja un mēģināja, bet nevarēja dabūt ēzeli laukā no akas.

1. zemnieka palīgs: Nekas nelīdz. Es esmu piekūsis. Man jāatvelk elpa.

2. zemnieka palīgs: Viss veltīgi. Mēs nevaram viņu dabūt ārā.

Zemnieks: Nu, man liekas, ka dzīvnieks ir tik vecs kā šī aka, kura tāpat būs jāaizber. Nav vērts censties dabūt ēzeli laukā. Viņš tāpat drīz nomirs.

3. zemnieka palīgs: Ko tu esi nolēmis darīt?

Zemnieks: Vai jūs visi varat man palīdzēt aizbērt aku ciet? Es vairs nevaru izturēt, klausoties viņa brēcienus.

Teicējs: Viņi visi paņēma lāpstas un sāka sviest zemi akā.

Ēzelis: Es nespēju noticēt tam, kas ar mani notiek! Ī-ā, ī-ā!

Teicējs: Ēzelis baisi raudāja. Bet tad viņš palika kluss. Lāpstu pēc lāpstas viņi svieda zemi akā. Zemi, kas pēc katra lāpstas metiena nokrita viņam uz muguras, ēzelis nopurināja no sevis un pakāpās augstāk. Būdami iegrimuši darbā, neviens to pat nepamanīja, līdz pēkšņi parādījās ēzeļa galva, liekot zemniekam izbīlī salēkties.

Kaimiņš: Cik gudrs dzīvnieks! Kamēr mēs metām zemi viņam virsū, viņš to kratīja nost un uzkāpa uz tās, lai varētu tikt augstāk.

Zemnieks: Es tūlīt aizskriešu uz pieliekamo pēc burkāniem. Viņš noteikti ir izsalcis pēc šī smagā pārbaudījuma. Cik gudrs ēzelis.

Teicējs: Zemnieks aizskrēja uz pieliekamo pēc burkāniem izsalkušajam ēzelim.

Zemnieks: Te būs. Tu esi tos nopelnījis. (Ēzelis aizriko prom)

Ēzelis: Es esmu tik laimīgs būt atpakaļ savā laukā.

Teicējs: Tāpat kā ēzeļa dzīvē, arī ikviena cilvēka dzīvē pienāk izaicinājuma pilni brīži – tev metīs virsū visādus dubļus. Gudrs paņēmiens, kā tikt laukā no bedres, kurā esam nonākuši, ir nopurināt netīrumus un kāpt uz augšu. Katra mūsu problēma ir kā pakāpiens, un mēs varam to uztvert kā iespēju mācīties un kļūt stiprākiem. Mēs varam pieņemt izaicinājumus. Mēs varam izkļūt no visdziļākajām bedrēm, vienkārši neapstājoties, nekad nepadodoties, atceroties nopurināties un kāpt uz augšu!

Ēzelis iekrita akā,
Tas neredzēja ne ēdienu, ne gaismu.
Viņš gauži skuma
Un raudāja dienu un nakti.

Zemnieks mēģināja viņu izvilkst,
Bet tas bija veltīgi,
Viņš pasauca palīgus, lai liktu tam apklust,
Un bēra zemi tam virsū.

Ēzelis mīdīja zemi stingri,
Un viņš tika augstāk,
Līdz beidzot izlēca laukā no akas,
Visiem par izbīli lielu.

Kad atguvās no šoka,
Viņi sanāca kopā un liksmoja.
Viņi atnesa ēzelim burkānus,
Kurš bija laimīgs tik ļoti.

Kad jūties nomākts,
Jo dzīve pasviež dubļus.
Esi neatlaidīgs kā ēzelis,
Esi uzvarētājs un neliec sev ciest.

JAUTĀJUMS:

Kā tu jūties, kad tu redzēji, dzirdēji vai piedalījies šajā lugā?

GRUPAS AKTIVITĀTE

Plakāts „Kas padara labu”

Sadaliet klasi piecās grupās, katrai grupai iedodot vienu no cilvēciskajām vērtībām: patiesība, mīlestība, miers, pareiza rīcība un nevardarbība.

Katra grupa izveido savai vērtībai plakātu „Kas padara labu”, piem., Kas padara patiesību labu – praktizējot patiesību, mēs esam godīgi, utt.

Kā šīs vērtības var palīdzēt tev tikt galā ar grūtām situācijām?

Kas palīdzēja, lai jūs kopā paveiktu grupu darbu labi?

Pirmās nodarbības beigās skolotājs var paskaidrot skolēniem, ka arī nākamajās nodarbībās tiks iekļauts kāds stāsts, kā arī lietas, ko viņi darīja šodien, t.i., nedēļas tēma, dziesma, sēdēšana klusumā un kāda aktivitāte.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, bērni var nostāties aplī vai pāros un pateikt vienu lietu, ko viņi gaida nākamajās nodarbībās.

Papildu uzdevums:

Lapa „Kā es praktizēju”: Iedodiet katram bērnam nākamās lapas kopiju, lai viņi uzraksta piemēru pie katras no piecām vērtībām, kā viņi tās praktizē.



Ābols patiesībai.

Es praktizēju patiesību, kad es



Zemene mīlestībai.

Es praktizēju mīlestību, kad es



Bumbieris mieram.

Es praktizēju mieru, kad es



Ķirši pareizai rīcībai.

Es praktizēju pareizu rīcību, kad es



Vīnogas nevardarbībai.

Es praktizēju nevardarbību, kad es

Saistītā vērtība: TAISNĪGUMS

Mācību mērķis: Saprast, ko nozīmē būt taisnīgam un neapcelt citus, lai dabūtu to, ko gribu, bet būt pārliecinātam, kad tādām ir jābūt.

Konteksts: Būt taisnīgam pret citiem un būt pārliecinātam, nevienu neapceļot.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: pārliecināts, huligāns*, pienākums, netaisnīgi, harmonija, ietekme*, taisnīgums, nožēlojams, spēks*, cieņa.

*SEMA vārdnīca.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: ģeogrāfija, angļu valoda (vārdnīca).

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

APGŪSIM ŠO MĀCĪBU:
NEKAD NEAPCEL UN NERADI NESASKAŅAS,
ESI LAIPNS UN VIENMĒR VĒRĪGS,
IZTURIES TAISNĪGI SAVĀ DZĪVĒ PRET VISU



Pārrunājiet, ko nozīmē apcelšana.
Kāpēc nevajag apcelt citus?
Kā taisnīgums ir saistīts ar patiesību?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktes vietā ieturiet pauzi.)

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

Tagad atslābini visu saspringumu savā ķermenī. Izstiep kāju pirkstus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini apakšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini augšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Cieši savelc vēdera muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Atvelc atpakaļ plecus, pēc tam tos atbrīvo. Pacel plecus uz augšu un nolaid uz leju. Paskaties pa kreisi, paskaties uz priekšu, paskaties pa labi, paskaties uz priekšu. Tagad sasprindzini sejas muskuļus un pēc tam tos atbrīvo. Sajūti, kā atbrīvojas viss tavš ķermenis – viss saspringums ir izgājis. Tu jūties labi.

Iztēlojies, ka tu ej pa platu ceļu. Tu ieraugi skaistu pili...

Tās durvis ir vaļā... tu dzirdi smieklus un priecīgas sarunas pils iekšpusē...

Ja vēlies, ej iekšā...

Jūties pavisam mierīgi...

Visi šeit vienmēr runā patiesību un rīkojas taisnīgi...

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

Un tādēļ viņi ir laimīgi, mīloši un brīvi savā dvēselē...

Pievienojies sarunai, sakot patiesību ar labestību, kas mājā tavā sirdī...

Sajūti mīlestību, mieru un prieku sevī un pret visiem klātesošajiem...

Tagad dodies atkal projām no šīs mājas, priecīgi atvadoties no saviem jaunajiem draugiem, un pamāj ardievas...

Atgriezies atpakaļ uz skaistā ceļa...

Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē, atver acis un izstaipies, jo vingrinājums ir beidzies. Pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

ZĀĻU VĪRS

Autore: Tesa Hilmane (Tessa Hillman)

Āfrikā bija kāds zāļu vīrs,
Viņš bija ciema virsaitis.
Viņam bija četras sievas, kas veica mājas darbus
Un rūpējās par ģimeni.

Kā jūs jau zināt, cilvēki dzīvo ļoti dažādās mājās. Rietumos jūs varat dzīvot mājā, bungalo vai daudzstāvu mājas dzīvoklī. Dažos Āfrikas apgabalos cilvēki dzīvo mājās, dzīvokļos vai *rondavel* tipa mājās. Tās ir apaļas mājiņas, kas celtas no māliem un zariem, ar salmu jumtu. Tās ir diezgan mazas, bet tā kā laikapstākļi Āfrikā ir ļoti labi, tad nabadzīgākiem cilvēkiem māja ir vajadzīga vien aizsardzībai no savvaļas dzīvniekiem naktī un lietus.

Ģimene, par ko būs šis stāsts, dzīvoja ciemā, rondavel mājiņā, kas atradās ļoti tālu no galvenā ceļa. Ļaudīm bija savs ētikas kodekss, kas ļāva viņiem harmoniski dzīvot kopā. Nevienam nebija ne slepkava, ne zaglis. Lai gan vīram varēja būt vairākas sievas, viņas tika rūpīgi izvēlētas, un citas netika ņemtas. Bērni zināja, kas ir viņu tēvs, un mīlēja, un cienīja viņu. Šajā ciemā nevienam vīram nebija vairāk par trīs sievām. Visiem pārsvarā bija viena sieva, jo viņiem nebija tik daudz zemes, lai pabarotu vairāk kā noteiktu bērnu skaitu. Bet viens izņēmums bija gan, virsaitim bija četras sievas. Vecākā un gudrākā bija viņa pirmā sieva, Bulala. Pārējām sievām bija jāklausa Bulala, citādi būtu nepatīkšanas. Katrai no sievām bija savi īpašie pienākumi un prasmes.

Bulala bija vecākā sieva, un viņai bija vislielākā ietekme uz visu ģimeni. Darāmā darba vienmēr bija daudz. Bija jāapstrādā zeme, jāiesēj labība, jāuztur kārtībā mājas. Katru dienu bija jāatnes ūdens. Bija jāgatavo ēdiens un jāšuj vai jālāpa apģērbs. Arī dzīvnieki bija jāpabaro. Sievas sadalīja pienākumus savā starpā un starp bērniem, lai tiktu paveikts viss, kas jāpaveic, un vakarā atliktu laiks arī dziesmām un dejām.

Viņu vīrs, virsaitis, bija dziednieks, un viņam bija liela ietekme. Viņš pavadīja laiku sarunās ar ciema vecākajiem un pieņemot lēmumus par ciema dzīvi, spriežot taisnu tiesu un dziedinot slimos.

Kopumā šī sistēma darbojās patiešām ļoti labi, un ciema iedzīvotāji bija laimīgi un veseli. Protams, cilvēki laiku pa laikam nomira, bet nāve ir dzīves sastāvdaļa. Tie, kas dzīvo, arī reiz mirst. Nevienam nevēlas mirt sāpēs un ciešanās, un man šķiet, ka virsaitis darīja visu labāko, lai tas nenotiktu ar viņa ļaudīm.

Atcerieties, ka virsaitim bija četras sievas, Bulala un trīs jaunākas sievas. Jaunāko sauca Mata. Viņai bija tikai viens bērns, savukārt pārējām bija divi vai trīs bērni, un kad vien ievajadzējās kaut ko papildus izdarīt, viņas mēdza sacīt, “Ai, palūgsim, lai Mata to izdara. Viņas bērns guļ, viņai būs laiks.” Bija tik daudz cilvēku, kas Matai teica, kas viņai darāms – pats virsaitis, Bulala

un abas pārējās sievas – ka Matai likās, ka viņai nekad nav brīdis miera. Viņai šķita, ka viņai tiek dots vairāk darba nekā citām, bet, tā kā viņa bija visjaunākā sieva, viņa baidījās iebilst.

Viņa sāka doties garās pastaigās uz biezokni, ar bērnu sev uz muguras, lai tikai tiktu prom no visiem. Viņa mēdza apsēsties zem koka un gaidīt, kad sāks krēsnot, lai dotos atpakaļ uz ciematu ar nelielu malkas saišķīti sev uz galvas. Kad viņai jautāja, kur viņa ir bijusi, viņa atbildēja, “Es meklēju malku iekuram. To ir tik grūti atrast.”

Pārējās sievas dusmīgi purināja galvas. “Mēs visu dienu strādājām, un tu atnāc mājās ar vienu nožēlojamu malkas sprunguli, Mata. Kas tev lēcies? Tu nedabūsi vakariņas, ja neizdarīsi savus darbus.” Mata aizgriezās un nocēla savu mazuli, lai pabarotu.

Virsaitis mīlēja Matu. Viņa bija jauka un laba meitene. Viņš redzēja, ka viņa ir nelaimīga, un viņam likās, ka zina, kāpēc tā. Viņš nolēma, ka mēģinās parādīt viņai, ka var būt savādāk. Nākošajā dienā, kad viņa devās prom, sakot, ka ies sameklēt malku, viņš sūtīja vienu no saviem dēliem viņai sekot. Jaunais puisis ieturēja drošu attālumu, un viņa viņu nepamanīja. Viņa apsēdās ēnā un spēlējās ar savu mazuli, un pēc tam aizmiga. Viņa devās mājās pirms saulrieta, nesot vien dažus zarus iekuram.

Pēc trīs dienām, kad viņa vakarā atgriezās ar tikpat mazu malkas daudzumu, pārējās sievas sāka dusmīgi kliegt uz viņu. “Mēs tevi brīdinājām. Mēs paēdām vakariņas, un tev nekas nav atlicis. Tu esi slinka un nekam nederīga meitene.”

Mata sāka raudāt, un, izdzirdējis troksni no skaļajām balsīm, parādījās virsaitis. Trīs vecākās sievas ātri nozuda, un viņš palūkojās uz Matu, un jautāja, “Vai tev ir kas man sakāms, Mata?”

Mata bija ļoti izsalkusi un jutās nožēlojami. Viņa sabruka un izstāstīja, kā viņa jutās, būdama jaunākā sieva, un ka pret viņu izturējās netaisnīgi. Visi to vien darīja, ka viņu nemitīgi tramdīja un norādīja, kas darāms, līdz viņa vairs netika galā.

Virsaitis iesmējās un uzsita sev pa augšstilbiem.

“Ak, Mata, Mata, es ļoti labi saprotu, par ko tu runā. Kā tev zināms, es biju jaunākais no astoņiem zēniem. Viņi visu laiku man teica, kas man jādara. Man bija jāiemācās būt pārliecinātam, lai pateiktu “nē”, un pastāvētu par sevi. Tieši tas tev ir turpmāk jādara. Nebaidies no Bulalas, viņa nav ļauna. Vienkārši pasaki viņai, kas tev šķiet, ir godīgi, un es zinu, ka viņa rīkosies taisnīgi.”

Virsaitis pasauca savas pārējās sievas un vecāko dēlu. “Turpmāk,” viņš sacīja, “es vēlos, lai tikai Bulala organizē darbus un saka Matai, kas ir jādara. Kad jūs visas to mēģināt darīt, vienam cilvēkam kļūdas pēc var tikt uzlikts pārāk daudz darba. Un tu, Soli, mācies no tā,” viņš uzlūkoja savu vecāko dēlu. “Neizmanto to, ka esi vecākais un tev ir spēks, lai liktu citiem darīt vairāk, nekā viņiem pienāktos, esi labāks par mani un ievēro, kad tas notiek ar tiem, kas par tevi ir jaunāki.”

Āfrikā bija kāds zāļu vīrs,
Viņš bija ciema virsaitis.
Viņam bija četras sievas, kas veica mājas darbus
Un rūpējās par ģimeni.

Dažreiz sievas strīdējās,
Gan savā starpā, gan ar draugiem.
Viņas aizmirsā, kā jutās citas,
Vai to, kā ir dot un ņemt, un palīdzēt.

Bulala bija vecākā,
Un Mata pati jaunākā.
Viņa juta, ka citi viņu izmanto,
Tāpēc noslēpās ar savu mazo dēlu.

Vēlāk Mata atzina,
Ka pret viņu neizturējās taisnīgi.
“Pastāvi par sevi,” sacīja virsaitis,
“Darbs ir jāsadala uz visiem”.

Nu sievas vairs nestrīdas un
Viena otrai ir kā draugs.
Viņas atceras, kā jūtas citas,
Un to, kā ir dot un ņemt, un palīdzēt.

Vai mēs varam mācīties no tā,
Ka nekad nevajag apcelt citus un radīt nesaskaņas?
Esi laipns un vienmēr vērigs,
Izturies taisnīgi savā dzīvē pret visu.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kāda ir atšķirība starp bungalo un māju?
4. Kas ir rondavel?
5. Kas ļāva cilvēkiem dzīvot kopā harmoniski?
6. Cik virsaitim bija sievu?
7. Vai viņas bija laimīgas?
8. Ko darīja Bulala, vecākā sieva?
9. Kādi darbi ģimenei bija jāizdara?
10. Kādas labās īpašības piemita Matai, jaunākajai sievai?
11. Kā Mata tika apcelta?
12. Ko virsaitis gribēja, lai Mata iemācās?
13. Kā taisnīga izturēšanās ir saistīta ar patiesumu?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Izmantojiet dzejoli no stāsta, lai uzrakstītu dziesmu.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Resursu aplī

Iztēlojies, ka tu esi situācijā, kad kāds apceļ tevi vai kādu citu.

Kādi resursi tev būtu vajadzīgi, lai palīdzētu šajā situācijā tev būt pārliecinātam, piem., spēja runāt mierīgi un stingri, spēja pastāvēt par sevi un justies stipram?

Tagad vēlreiz iztēlojies šo situāciju, šoreiz tu vari uzzīmēt resursu apli, nostāties tā vidū, un, stāvot aplī, izmantot visus vajadzīgos resursus, lai tiktu galā ar šo situāciju pārliecinoši. Kas tagad ir citādi?

2. Albums

Izmantojot diskusiju un aktivitātes, skolotājs un bērni var izveidot albumu ar nosaukumu “Tie, kas apceļ, ir vāji, draugi ir stipri”. Tajā var iekļaut stāstus, attēlus, dzejoļus, rakstus, karikatūras utt. par to, kāpēc apcelšana nav pieņemama un kas ir jādara, lai saņemtu palīdzību, kā arī, kā būt labam draugam. Skolas kopējā sanāksšanas reizē var iepazīstināt arī pārējās klases ar albuma saturu.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var apkopot pieredzes. Uzsveriet, kāpēc ir labi runāt patiesību.

Grupas solījums: “Turpmāk mēs vienmēr būsīm patiesi viens pret otru, vienmēr rīkosimies taisnīgi un būsīm pārliecināti, kad mums tādiem ir jābūt.”

Saistītā vērtība: IZPRATNE

Mācību mērķis: Zināt, kā atrast savu iekšējo patiesību, lai izdarītu pareizās izvēles.

Konteksts: Izvēlēties to, kas man ir labākais.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: priecīgs, neērtības, lēca, nams, variants, slavens, atrisināt, aicināt, pārsteigts, uztraukties.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: angļu valoda.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

IZVĒLĒTIES TO, KAS IR LABS UN PATIESS,
KLAUSOTIES SAVĀ SIRDsapziņā,
NES LAIMI MAN UN TEV.



Dalieties idejās un pārrunājiet, ko nozīmē izpratne un sirdsapziņa.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietā ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies, uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārlicinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...”

Tagad atslābini visu saspringumu savā ķermenī. Izstiep kāju pirkstus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini apakšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini augšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Cieši savelc vēdera muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Atvelc atpakaļ plecus, pēc tam tos atbrīvo. Pacel plecus uz augšu un nolaid uz leju. Paskaties pa kreisi, paskaties uz priekšu, paskaties pa labi, paskaties uz priekšu. Tagad sasprindzini sejas muskuļus un pēc tam tos atbrīvo. Sajūti, kā atbrīvojas viss tavš ķermenis – viss saspringums ir izgaisis. Tu jūties labi.

Iztēlojies, ka tu esi tik labs, cik vien vari būt...

Ieraugi, cik labs cilvēks tu savā būtībā esi...

Arī citi cilvēki ir labi...

Izvēlies domāt labas domas par citiem un sevi...

Jūties stiprs, jo tu esi labs un izdari labas izvēles...

Labais beigās vienmēr uzvarēs...

Domājot labas domas, tu kļūsi stiprāks savās domās...

Runājot patiesību, tu kļūsi stiprāks...

Darīt labus darbus nozīmē būt stipram rīcībā...

Esi labs pret citiem cilvēkiem un arī pret sevi...

Tā tu izvēlēties būt tik labs, cik vien vari būt...

Ko labu tu vari paveikt šodien?
(Gara pauze)

Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē, atver acis un izstaipies, jo vingrinājums ir beidzies. Pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

ALI BRILLES

Tautas pasaka

Ali bija ļoti turīgs vīrs. Patiesībā viņš bija visbagātākais un ietekmīgākais cilvēks savā nelielajā Indijas pilsētā. Vismaz viņš jutās ļoti varens, jo dzīvoja lielā namā, kur bija daudz kalpotāju, kas par viņu rūpējās. Un, protams, viņam bija tik daudz naudas, ka viņš varēja nopirkt visu, ko vien vajadzēja vai ko viņš gribēja – vismaz tā viņš domāja.

Kādu dienu viņš saslima un nezaudēja ne mirkli laika, lai ataicinātu pilsētas slavenāko ārstu. Pēc tam, kad ārsts viņu ilgi bija izmeklējis, viņš pateica Ali, ka nezina, kas viņam kaiš. Tas lika Ali uztraukties un justies diezgan dūsmīgam, tāpēc viņš lika saviem kalpotājiem pasaukt visus pilsētas ārstus, lai tie viņu viens pēc otra izmeklētu. Diemžēl neviens nezināja, kā palīdzēt Ali. Un, kad Ali jau sāka likties, ka vairs nav atlikuši varianti, viņš izdzirdēja ziņas, ka viņu pilsētu ir apciemojis gudrs skolotājs. Visi pilsētas iedzīvotāji runāja par to, cik gudrs ir šis skolotājs un ka viņš varēja atrisināt ikviena problēmas, kurš to pajautāja. Ali domāja, ka varbūt šis vīrs viņam varēs pateikt, kas viņam ir par vainu un kā izvesēloties. Viņš palūdza vienam no saviem kalpotājiem, lai uzaicina gudro skolotāju pie viņa uz mājām.

Kad vīrs ieradās pie Ali, viņš uzmeta viņam tikai vienu skatienu un, pirms Ali paspēja kaut ko pajautāt, teica, “Lai izvesēlotos, visam, ko tu redzi, ir jābūt zaļam. Tev visur ir jāredz zaļš. Es atnākšu tevi apraudzīt pēc mēneša, kad atkal būšu jūsu pilsētā.” Pateicis šos vienkāršos vārdus, gudrais vīrs devās tālāk.

Ali domāja, ka tas ir nedaudz dīvaini, bet nolēma sekot viņa padomam un lika visu ciematu nokrāsot zaļu. Viņš noalgoja vīrus, kas nokrāsoja visas sētas, mājas un koku stumbrus. Viņš lika pat dzīvniekus nokrāsot zaļus. Tas daudziem cilvēkiem sagādāja neērtības, jo ne tikai viņu mājas, automašīnas un arī mājdzīvnieki tagad bija zaļi, bet viņi drīkstēja arī valkāt tikai zaļas drēbes un nēsāt zaļas somas! Bet, neskatoties uz to, viņi priecājās redzēt, ka Ali ir kļuvis labāk.

Pēc mēneša, turot savu solījumu, gudrais skolotājs atkal atgriezās pilsētā un nolēma iet apciemot Ali. Ejot cauri pilsētai, viņš bija ļoti pārsteigts, redzot, ka visa pilsēta tagad bija zaļā krāsā. Nonākot pie Ali mājas, viņš bija apmierināts, redzot viņu liksmu un priecīgu. Viņš jautāja Ali, kāpēc visa pilsēta ir nokrāsota zaļa.

“Es darīju, kā tu man teici,” pārsteigts atbildēja Ali.

“Bet, Ali,” sacīja gudrais vīrs. “Es sacīju, ka tev visur ir jāredz zaļš. Es neteicu, ka tev ir jāliek nokrāsot visu pilsētu zaļu! Kāpēc tu vienkārši neuzliki brilles ar zaļām lēcām?”

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Kādu padomu gudrais skolotājs deva Ali, kad pirmo reizi viņu apciemoja?
3. Kā tu domā, vai Ali izdarīja labu izvēli, liekot pilsētu nokrāsot zaļu?
4. Vai Ali apsvēra savas izvēles sekas, nokrāsojot pilsētu zaļu, un kā tas ietekmēs pilsētas iedzīvotājus?
5. Kā tu būtu atrisinājis Ali problēmu, ka, lai izveseļotos, viņam visur būtu jāredz zaļš?
6. Ko gudrais skolotājs sacīja, kad ieradās otrreiz?
7. Kāda ir atšķirība starp to, ko Ali izdarīja, un to, ko uz ko norādīja gudrais skolotājs?
8. Kurš risinājums bija vieglāks? (Ali un visiem pārējiem)

GRUPAS DZIEDĀŠANA

SKAISTUMS IR

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

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

Piedziedājums:

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

(Atkārtot visu)

Skaistumu var atrast (Atkārtot 6x)

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Iedodiet katram bērnam lapu ar jautājumiem, ko pārrunāt, un minēt piemērus no dzīves:

Es izvēlējos labāko, kad es...

Viena izvēle, ko es varēju izdarīt citādāk...

Es biju bēdīgs, kad mans draugs izvēlējās...

Es biju laimīgs, kad mans draugs izvēlējās...

2. Grupās pa četri:

Iedodiet katrai grupai kopiju ar sekojošiem scenārijiem un lūdziet tos pārrunāt.

A. Tavam labākajam draugam ir ballīte, bet tava ģimene dodas apciemot tavu mīļo vecmāmiņu, kura dzīvo pie jūras.

a) Ja tu dosies ar saviem vecākiem, tavš draugs var apvainoties uz tevi.

b) Ja tu dosies uz ballīti, tava vecmāmiņa būs bēdīga, ka tevi nesatiks.

Kādu izvēli tu izdarīsi un kāpēc?

Viens cilvēks no katras grupas pastāsta pārējiem par jūsu izvēli(-ēm) un kā jūs izdarījāt šo izvēli.

B. Tu skolas garderobē uz grīdas atrodi naudu. Garderobe ir gaitenī, kur staigā ļoti daudz cilvēku. Ko tu darīsi?

a) Vai tu pacelsi naudu un ieliksi savā kabatā, riskējot, ka tevi var ieraudzīt skolotājs?

b) Vai tu to atstāsi uz grīdas?

c) Vai tu to pacelsi un iedosi skolotājam?

C. Tava skolas liecība nav pārāk laba. Tev ir pazeminājušās atzīmes. Tavi vecāki ļoti dusmosies. Skolotājs jautā, kāpēc tā ir noticis.

Tu saproti, ka tas ir tāpēc, ka tu izvēlējies sēdēt blakus nepaklausīgam zēnam, kurš tevi novērš, un tu neizpildi uzdevumus.

Tu nevēlies riskēt un vēl vairāk sadusmot savus vecākus, tāpēc tev kaut kas ir jādara.

Ja tu apsēdisies blakus kādam citam, kā tu tiksi galā ar neērtības sajūtu pateikt viņam, ka nevari vairs ar viņu draudzēties?

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var uzsvērt to, ka katrs ir ieguvējs, ja izvēle tiek izdarīta nesavtīgi, ņemot vērā, kāds labums būs visiem.

Grupas solījums: “Turpmāk es vienmēr rūpīgi apsvēršu, kādu izvēli izdarīt, un ņemšu vērā sekas, kādas var būt man un citiem.”

Saistītā vērtība: DOMU, VĀRDU UN DARBU VIENOTĪBA

Mācību mērķis: Apzināties, cik svarīgi ir būt patiesam domās, vārdos & darbos.

Konteksts: Domāt labas domas & atbilstoši tām runāt un rīkoties, un rezultāts būs labs.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: uztraucies*, ziņkārība, nobijies*, entuziastisks*, melis, nervozs*, prieks, aizdomīgs, zaglis, noraizējies*.

**SEMA vārdnīca.*

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: Zinātne: Augu augšana (3. gads), Salīdzināt citātu.

Lasīt un rakstītprasme: Raksturojiet galvenos varoņus, darbības vietu, saturu utt. (stāstu rakstīšana).

Īpašās izglītības vajadzības un angļu valoda kā otrā valoda: Secīgi sarindojiet stāstu, kas uzrakstīts vienkāršās frāzēs ar attēliem.

Matemātika: Izmantojiet aktivitāti, lai parādītu daļskaitļus.

Māksla: Izmantojiet aktivitāti, lai parādītu rakstus, mīklu.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

IESĒJ DOMU,
IEGŪSTI RĪCĪBU,
IESĒJ RĪCĪBU, IEGŪSTI
PARADUMU...



... IESĒJ PARADUMU,
IEGŪSTI RAKSTURU,
IESĒJ RAKSTURU,
IEGŪSTI LIKTENI

Pārrunāji iemeslus, kāpēc ir jāsaka patiesība, un kāpēc dažkārt tas var šķist grūti. Pārliecinieties, lai visi skolēni saprastu mācību mērķi – domāt labas domas un atbilstoši tām runāt un rīkoties.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietā ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies, uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...”

Tagad atslābini visu saspringumu savā ķermenī. Izstiep kāju pirkstus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini apakšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini augšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Cieši savelc vēdera muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Atvelc atpakaļ plecus, pēc tam tos atbrīvo. Pacel plecus uz augšu un nolaid uz leju. Paskaties pa kreisi, paskaties uz priekšu, paskaties pa labi, paskaties uz priekšu. Tagad sasprindzini sejas muskuļus un pēc tam tos atbrīvo. Sajūti, kā atbrīvojas viss tavs ķermenis – viss saspringums ir izgaiss. Tu jūties labi.

Iztēlojies, ka tu esi parkā, un ir skaista vasaras diena...
Spīd saule, un tu jūties laimīgs...
Pa gaisu lido bumba un nokrīt zem krūma, tev blakus.
Tā ir līdzīga bumbai, kuru tu pazaudēji pagājušajā nedēļā, bet nav tā pati.
Tad pieskrien meitene un jautā, vai tu kaut kur esi redzējis bumbu...
Vai tu paturēsi bumbu, vai arī pateiksi patiesību...
Tu norādi uz krūmu...
Jūs abi pieskrienat pie krūma, tu atrodi bumbu un atdod to viņai...
Viņa ir laimīga... Tu esi laimīgs, jo pateici patiesību.

Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē, atver acis un izstaipies, jo vingrinājums ir beidzies.
Pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

VĪRS, KURAM BIJA TRĪS TRŪKUMI

Tautas pasaka

Reiz kādā tālā pilsētā dzīvoja vīrs, kuram bija trīs ļoti nejauki trūkumi. Viņš bija zaglis, melis un spēlmanis. Viņam nebija darba, jo viņš bija zaglis. Viņam nebija draugu, jo viņš bija melis, un viņam nebija naudas, jo viņš bija spēlmanis. Tāpēc viņš bija nabadzīgs un diezgan nelaimīgs, jo viņš nepatika arī pats sev. Kādu dienu viņš devās apmeklēt gudru skolotāju, kurš viesojās viņa pilsētā. Skolotājs bija krietns vīrs, kurš bija palīdzējis daudziem cilvēkiem sakārtot savu dzīvi.

“Lūdzu, palīdzi man, Skolotāj. Mana dzīve ir viens liels juceklis. Es esmu zaglis, melis un spēlmanis. Ko lai es daru?” vīrs uztraucies jautāja.

“Jā, tavā dzīvē šobrīd nav kārtības. Bet neuztraucies, viss, kas tev ir jādara, ir jāapsola sev atmet vienu no saviem trīs sliktajiem paradumiem – vai nu zagšanu, vai melošanu, vai azartspēles – un tu būsi brīvs paturēt sev abus pārējos ieradumus,” atbildēja gudrais skolotājs.

“Hmm! Man par to ir jāpadomā. Es esmu zaglis. Ja es atmetīšu zagšanu, es nevarēšu dzīvot. Ja es atmetīšu azartspēles, es pazaudēšu savu lielāko prieku dzīvē. Tāpēc es domāju, ka es drīzāk atmetīšu melošanu,” vīrs nodomāja.

“Jā, Skolotāj, es nolēmu, ka no visām trīs lietām es atmetīšu melošanu. Paldies par padomu. Visu labu.”

Vairākus mēnešus zaglis bija plānojis aplaupīt karaļa pili, kas slējās pār pilsētu. Viņš nolēma, ka, tā kā viņš bija brīvs turpināt zagt, tad šis ir piemērots brīdis nolaupīt karaļa dārgumus, kamēr karalis un viņa galms izklaidē gudro skolotāju, kurš viesojās pilsētā.

Naktī viņš sasniedza pili un, pārrāpies pāri sētai, uzkāpa uz jumta, kas slējās augstu pāri pilsētai, lai atrastu ceļu uz dārgumu glabātuvi. Sev virs galvas viņš ieraudzīja zvaigznes un zem kājām – pilsētas gaismas.

Pēkšņi viņš pārsteigts apjauta, ka viņš nav viens. “Kas tas par tumšo stāvu?” viņš brīnījās.



Tas bija pats karalis. Karali bija garlaicojušas izklaides, un viņš bija uzkāpis uz jumta, lai pabaudītu burvīgo vakaru.

“Kas tu esi? Ko tu šeit dari?” aizdomīgi jautāja karalis.

Būdams nobijies, zaglis vilcinājās. Ja viņš turēs doto solījumu gudrajam skolotājam, ko gan citu viņš varēja teikt, kā vien patiesību? “Es esmu zaglis,” viņš sacīja. “Es atnācu nozagt karaļa dārgumus.”



Karalī pamodās ziņkārība. Nekad iepriekš viņš nebija saticis nevienu tādu kā šis zaglis. Ja kāds ir zaglis, viņš parasti ir arī melis un to nesaka. Es viņu pārbaudīšu, karalis pie sevis nodomāja. “Dīvaini,” viņš sacīja. “Jo es arī esmu zaglis. Paklau, mans draugs, man ir ideja. Kāpēc gan mums abiem nedarboties kopā? Es zinu, kā nokļūt dārgumu glabātuvē. Bet tam ir vajadzīgi divi cilvēki. Ja tu man palīdzēsi, sadalīsim laupījumu uz pusēm.”

Zaglis juta entuziasmu un labprāt piekrita.

“Starp citu,” sacīja jaunais “zaglis” (kurš patiesībā bija karalis). “Kā tevi sauc? Kur tu dzīvo?”

“Mani sauc Džons. Es dzīvoju pilsētas centrā, kaimiņos maizniekam,” zaglis pateica patiesību.

Kad abi vīri nonāca pie karaliskajiem dārgumiem, viņi starp tiem atrada trīs krāšņus dimantus, kuru vērtība pārsniedza visus pārējos dārgumus, kopā ņemot. Karalis jautāja zaglim, kāds ir viņa priekšlikums, lai sadalītu trīs dimantus uz viņiem abiem.

Zaglis atbildēja, ka viņam ir žēl karaļa, kura dārgumus viņi nozaga, un tā kā par vienu dimantu varētu iegūt tik daudz naudas, lai katram no viņiem pietiktu vairākiem gadiem, viņš domāja, ka trešo dimantu ir jāatstāj karalim. Karali aizkustināja viņa atbilde, un viņš piekrita zagļa ierosinājumam. Un tā abi vīri sadalīja dimantus, kā bija vienojušies, atstājot vienu krāšņo dimantu karalim. Zaglis atvadījās no sava sabiedrotā un devās mājās ar laupījumu. Viņš bija priecīgs, ka viņam ir uzsmaidījusi veiksmē, kopš viņš bija sācis teikt patiesību. Karalis domīgs gāja atpakaļ uz savām personīgajām telpām un nolika dārgakmeni.

Pēc tam karalis devās atpakaļ uz galmu, lai apraudzītu, vai viesi jūtas labi, pirms devās gulēt. Šis vakars bija izvērties pārsteidzoši izklaidējošs.

Nākamajā rītā karaļa mantzinis ziņoja, ka no karaļa dārgumu glabātuves ir pazuduši dārgakmeņi. “Tie droši vien tika nozagti pa nakti,” viņš sacīja.

Karalis lika saviem policijas virsniekiem sastādīt sarakstu ar visiem zināmajiem pilsētas zagļiem. Bez šaubām zagļa vārds bija sarakstā. Karalis lika policijai arestēt zagli, kā arī vēl divus zagļus, kas bija sarakstā, un atvest uz pili. Viņš vēlējās noplatināt tos pats.

Kad pienāca zagļa kārta tikt noplatinātam, karalis jautāja, ko viņš darīja pagājušajā naktī. Viņam nācās atzīt, ka viņš bija devies uz pili un nozadzis dārgakmeņus. Karalis jautāja, vai viņš to paveica viens.

“Nē, Jūsu Majestāte,” nervozi atbildēja zaglis. “Pili bija vēl kāds vīrs, zaglis, tāpat kā es, un mēs savā starpā sadalījām Jūsu dārgakmeņus.”

Tad karalis viņam jautāja par dimantiem. Zaglis atbildēja, ka viņš paņēma vienu dimantu, kurš vēl joprojām atradās pie viņa. Viņš izvilka to no sava apmetņa un atdeva karalim, piebilstams, ka arī otrs zaglis paņēma vienu. Viens dimants bija palicis, un to viņi atstāja dārgumu glabātuvē.

Karalis, kurš, protams, zināja visu patiesību par to, kas bija noticis, bija apmierināts, ka zaglis teica patiesību. Viņš jautāja mantzinim, “Cik dimantu un citu dārgakmeņu šorīt bija dārgumu glabātuvē?”



Mantzinis atbildēja, ka nebija neviena – viss bija nozagts. Tajā mirklī karalis zināja, ka mantzinis melo. Viņš lika saviem sargiem pārmeklēt mantziņa istabas. Un, protams, starp mantziņa drēbēm viņi atrada paslēptu krāšņo dimantu.

Mantzini tūlīt pat arestēja, un kā jūs domājat, ko karalis iecēla viņa vietā par dārgumu sargu?

Viņš iecēla zagli! Zaglim tika regulāri maksāta alga – vairāk nekā viņš jebkad bija redzējis. Viņam vairs nebija vajadzības zagt. Karalis viņu ļoti nodarbināja jaunajā amatā, lai viņam neatliktu laika arī azartspēlēm. Sekojot skolotāja padomam un atmetot vienu sliktu ieradumu, viņš spēja pārvarēt arī pārējos.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kādi 3 sliktie ieradumi bija vīram?
4. Kā viņš mēģināja mainīt savu dzīvi?
5. Ko skolotājs teica, lai viņš izdara?
6. No kura sliktā ieraduma viņš nolēma atteikties?
7. Kā zaglis parādīja savas labās jūtas (līdzcietību) pret karali?
8. Kā karalis uzzināja, kurš nozaga trešo dimantu?
9. Kā karalis parādīja, ka novērtē to, ka zaglis saka patiesību?
10. Kā tu domā, kā zaglis jutās savā jaunajā amatā kā karaļa mantzinis?
11. Vai tu vari pastāstīt, kad tu esi teicis patiesību, lai arī tas ir bijis grūti?

Šo lugu var izmantot gan kopā ar stāstu, gan stāsta vietā. Skolotājs to var saistīt ar aktiermeistarības apgūšanu, vai vecākie bērni lugu var iestudēt, lai mācītu savus vienaudžus vai jaunākos skolēnus.

Septiņiem brīvprātīgajiem iedodiet lugas manuskriptu, kas jāiestudē.

Pārējie skolēni var novērtēt, cik labi viņi sadarbojas.

LUGA

VĪRS, KURAM BIJA TRĪS TRŪKUMI

Darbības vieta ir karaļa pils.

Lomās:
Teicējs
Vīrs
Skolotājs
Karalis
Mantzinis
Policisti
Sargi

Teicējs: Reiz kādā tālā pilsētā dzīvoja vīrs, kuram bija trīs ļoti nejauki trūkumi. Viņš bija zaglis, melis un spēlmanis. Viņam nebija darba, jo viņš bija zaglis. Viņam nebija draugu, jo viņš bija melis, un viņam nebija naudas, jo viņš bija spēlmanis. Tāpēc viņš bija nabadzīgs un diezgan nelaimīgs, jo viņš nepatika arī pats sev. Kādu dienu viņš devās apmeklēt gudru skolotāju, kurš viesojās viņa pilsētā. Skolotājs bija krietns vīrs, kurš bija palīdzējis daudziem cilvēkiem sakārtot savu dzīvi.

Vīrs: Lūdzu, palīdzi man, Skolotāj. Mana dzīve ir viens liels juceklis. Es esmu zaglis, melis un spēlmanis. Ko lai es daru?

Skolotājs: Jā, tavā dzīvē šobrīd nav kārtības. Bet neuztraucies, viss, kas tev ir jādara, ir jāapsola sev atnest vienu no saviem trīs sliktajiem paradumiem – vai nu zagšanu, vai melošanu, vai azartspēles – un tu būsi brīvs paturēt sev abus pārējos ieradumus.

Vīrs: Hmm! Man par to ir jāpadomā. Es esmu zaglis. Ja es atmetīšu zagšanu, es nevarēšu dzīvot. Ja es atmetīšu azartspēles, es pazaudēšu savu lielāko prieku dzīvē. Tāpēc es domāju, ka es drīzāk atmetīšu melošanu.

(Atkal pagriezies pret skolotāju) Jā, Skolotāj, es nolēmu, ka no visām trīs lietām es atmetīšu melošanu. Paldies par padomu. Visu labu.

Teicējs: Vairākus mēnešus zaglis plānoja aplaupīt karaļa pili, kas slējās pār pilsētu.

Vīrs: Skolotājs teica, ka es esmu brīvs turpināt zagt, tāpēc tagad ir piemērots brīdis nolaupīt karaļa dārgumus, kamēr karalis un viņa galms izklaidē gudro skolotāju, kurš viesojās pilsētā.

Teicējs: Naktī viņš sasniedza pili un, pārrāpies pāri sētai, uzkāpa uz jumta, kas slējās augstu pāri pilsētai, lai atrastu ceļu uz dārgumu glabātuvi. Sev vīrs galvas viņš ieraudzīja zvaigznes un zem kājām – pilsētas gaismas. Pēkšņi viņš pārsteigts apjauta, ka viņš nav viens.

Vīrs: Kas tas par tumšo stāvu uz jumta?

Teicējs: Tas bija pats karalis. Karali bija garlaikojušas izklaides, un viņš bija uzkāpis uz jumta, lai pabaudītu burvīgo vakaru.

Karalis: Kas tu esi? Ko tu šeit dari?

Teicējs: Bailes lika zaglim vilcināties. Ja viņš turēs doto solījumu gudrajam skolotājam, ko gan citu viņš varēja teikt, kā vien patiesību?

Vīrs: Es esmu zaglis. Es atnācu nozagt karaļa dārgumus.

Karalis (pie sevis): Kāds savāds vīrs! Nekad iepriekš es nevienu tādu neesmu satīcis. Ja kāds ir zaglis, viņš parasti ir arī melis un to nesaka. Es viņu pārbaudīšu.

Karalis (vīram): Divaini, jo es arī esmu zaglis. Paklau, mans draugs, man ir ideja. Kāpēc gan mums abiem nedarboties kopā? Es zinu, kā nokļūt dārgumu glabātuvē. Bet tam ir vajadzīgi divi cilvēki. Ja tu man palīdzēsi, sadalīsim laupījumu uz pusēm.

Vīrs: Jā, tā ir laba doma. Es priecāšos strādāt ar tevi kopā.

Karalis: Starp citu, kā tevi sauc? Kur tu dzīvo?

Vīrs: Mani sauc Džons. Es dzīvoju pilsētas centrā, kaimiņos maizniekam.

Teicējs: Kad abi vīri nonāca pie karaliskajiem dārgumiem, viņi starp tiem atrada trīs krāšņus dimantus, kuru vērtība pārsniedza visus pārējos dārgumus, kopā ņemot.

Karalis: Kā tu domā, kā lai mēs sadalām trīs dimantus uz mums abiem?

Vīrs: Man ir žēl karaļa, kuram pieder šie dārgumi. Par katru dimantu var iegūt tik daudz naudas, lai pietiktu vairākiem gadiem, tāpēc es domāju, ka trešo dimantu mums ir jāatstāj karalim.

Karalis (sāņus): Cik laipns zaglis.

(Pagriezies pret vīru) Es piekrītu tavam ierosinājumam. Dārgakmeņi izskatās vienāda izmēra, un tie ir tiešām krāšņi, tāpēc izvēlies, kuru tu vēlies. Es paņemšu otru, un trešo atstāsim šeit.

Vīrs: Visu labu. Kāda veiksmē sastapt tik izpalīdzīgu sabiedroto.

Teicējs: Vīrs devās mājās ar savu laupījumu un bija priecīgs, ka viņam ir uzsmaidījusi veiksmē, kopš viņš bija sācis teikt patiesību. Karalis domīgs gāja atpakaļ uz savām personīgajām telpām un nolika dārgakmeni. Pēc tam viņš devās atpakaļ uz galmu, lai apraudzītu, vai viesi jūtas labi, pirms dodas gulēt. Šis vakars bija izvērties pārsteidzoši izklaidējošs.

(Nākamajā rītā)

Mantzinis: Jūsu Majestāte, man ļoti žēl to paziņot, bet no dārgumu glabātuves ir pazuduši trīs lielie dārgakmeņi. Tie droši vien tika nozagti pa nakti.

Karalis: Liec maniem policijas virsniekiem sastādīt sarakstu ar visiem zināmajiem pilsētas zagļiem un atvest viņus pie manis.

(Mantzinis dodas prom un atgriežas ar sarakstu)

Mantzinis: Šeit ir saraksts, Jūsu Majestāte.

Karalis: Bez šaubām zagļa vārds ir sarakstā. Liec policijai arestēt zagli vārdā Džons, kā arī šos divus zagļus, kas ir sarakstā, un atvest uz pili. Es pats viņus nopratināšu.

(Mantzinis dodas prom un atgriežas ar trīs zagļiem policistu pavadībā)

Teicējs: Karalis vispirms nopratina abus pārējos zagļus un tad pagriežas pret zagli, kuru satika pagājušajā naktī.

Karalis: Ko tu darīji pagājušajā naktī?

Vīrs: Es zvērēju nekad vairs nemelot, tāpēc man nākas atzīt, ka es devos uz pili un nozagu dārgakmeņus.

Karalis: Vai tu biji viens?

Vīrs: Nē, Jūsu Majestāte. Bija vēl kāds vīrs, zaglis, tāpat kā es, un mēs savā starpā sadalījām Jūsu dārgakmeņus.

Karalis: Cik dimantus tu nozagi?

Vīrs: Vienu, Jūsu Majestāte. Tas joprojām ir pie manis. Te tas ir, zem apmetņa.
(*Viņš to pasniedz karalim*) Otrs zaglis arī paņēma vienu. Palika vēl viens dimants, un to mēs atstājām dārgumu glabātuvē.

Teicējs: Karalis, kurš, protams, zināja visu patiesību par to, kas bija noticis, bija apmierināts, ka zaglis teica patiesību.

Karalis: Mantzini, cik dimantu un citu dārgakmeņu šorīt bija dārgumu glabātuvē?

Mantzinis: Neviena, Jūsu Majestāte, viss bija nozagts.

Karalis (sāņus): Es zinu, ka mantzinis melo.

(*Viņš pagriežas pret saviem sargiem*) Sargi, arestējiet mantzini un pārmeklējiet viņa istabas.

(*Sargi dara, kā karalis ir licis. Pēc tam sargs atgriežas ar dimantu*)

Sargs: Jūsu Majestāte, mēs to atradām paslēptu starp viņa drēbēm.

Karalis: Aizvediet mantzini. Man ir vajadzīgs cits vīrs, kurš pildīs viņa pienākumus un kuram es varu uzticēties. Kuru lai es ieceļu? Zinu! Es ieceļšu zagli!

Teicējs: Zaglim tika regulāri maksāta alga – vairāk nekā viņš jebkad bija redzējis. Viņam vairs nebija vajadzības zagt. Karalis viņu ļoti nodarbināja jaunajā amatā, lai viņam neatliktu laika arī azartspēlēm. Sekojot skolotāja padomam, un atmetot vienu slikto ieradumu, viņš spēja pārvarēt arī pārējos.

JAUTĀJUMS:

Kā tu juties, kad tu klausījies vai piedalījies šajā lugā?

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Mana pieredze:

Grupās pa 4:

Katrs padomāji par reizi, kad jūs uzsākāt kaut ko jaunu.

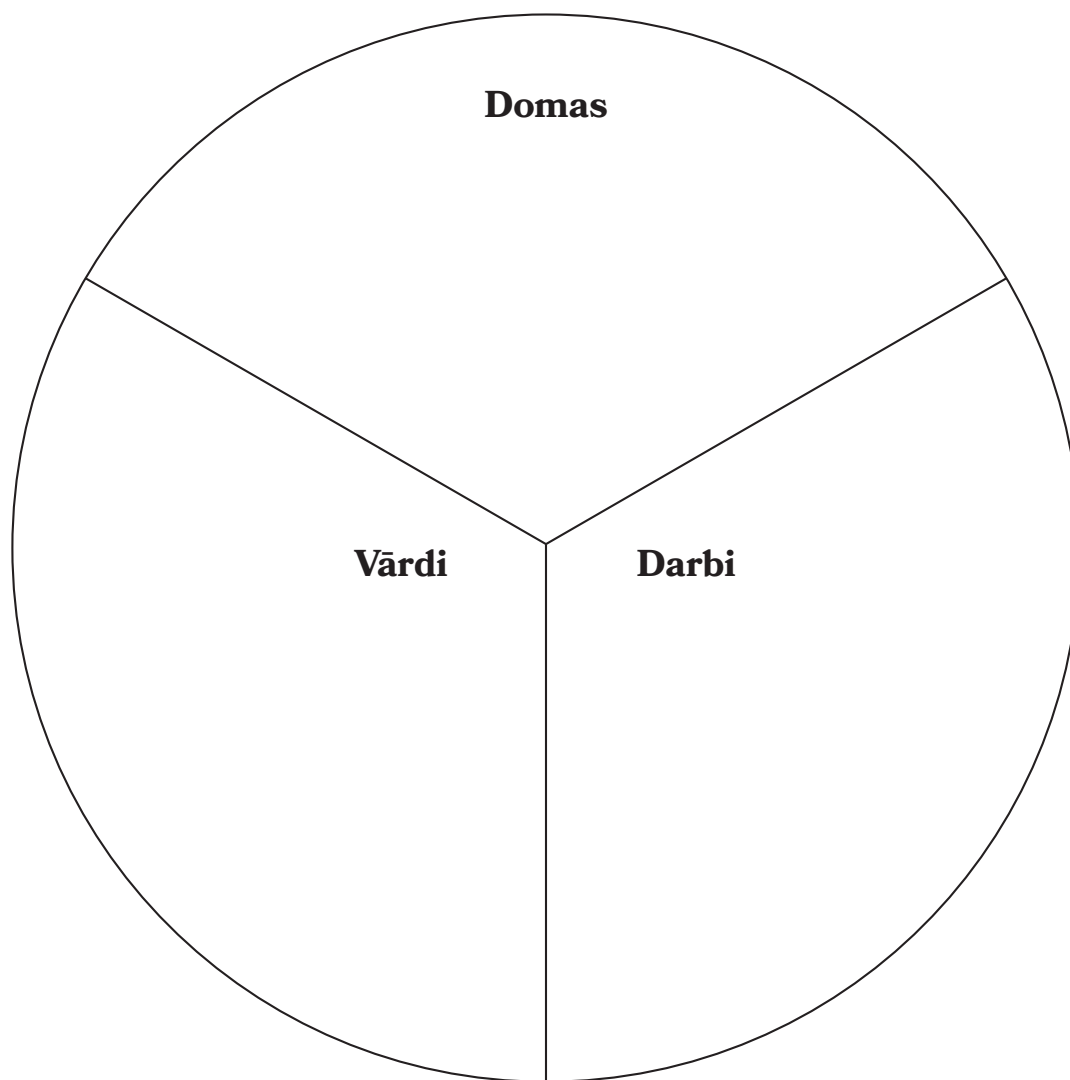
Mēģiniet atcerēties šo pieredzi un to, kā jutāties.

Katrs pēc kārtas pastāstiet pārējiem, kāda bija jūsu pieredze un kā jūs jutāties.

2. Uzzīmējiet patiesības kūku un sadaliet to trīs daļās.

Uz katras daļas uzrakstiet: domas, vārdi un darbi.

Uzrakstiet piemēru, ko jūs šonedēļ izdarījāt, kas parāda jūsu domu, vārdu un darbu vienotību.



VISS ATNĀK ATPAKAĻ

*(Mūzika un vārdi: Ričards Breitveits
(Richard Braithwaite))*

Es varu nezināt atbildes
Uz jautājumiem, kas man būtu jāzina,
Un es varu nebūt vienmēr labākais,
Bet vienu zinu gan,
Un tas ir zināms ikvienam,
Viss, ko es daru un saku,
Man atnāk atpakaļ.

Visi draugi man saka,
Ka varu darīt, kā man tīk.
Un nav jādomā, pirms runā,
Jau gadiem viņi tā dara.
Bet nedari, kā visi,
Lai vien justos piederīgs.
Jo neviens tavā vietā nebūs.
Viss, ko es daru un saku,
Man atnāk atpakaļ.

Daži saka, ka darīs pēc sava prāta,
Un nesakiet, kas man jādara.
Bet laiks nevienu negaida,
Nekad nav par vēlu
Sākt dzīvot dzīvi, kas brīnumu pilna.

Tikai nepārprotiet mani, ne viss ir slikti,
To negribēju teikt.
Ja darīsi labu, viss būs labi,
Un labais atradīs tevi.
Bet tā ir patiesība, un es to zinu,
Jo patiesība ir zināma visiem.
Viss, ko es daru un saku,
Man atnāk atpakaļ.

Viss, ko es daru un saku,
Man atnāk atpakaļ.
Viss, ko es daru un saku,
Man atnāk atpakaļ.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt: „Būsim laimīgi, domājot, runājot un darot to, kas ir patiess.”

Saistītā vērtība: SASKAŅA

Mācību mērķis: Saprast, kā uztvert jaunus izaicinājumus pozitīvi.

Konteksts: Pieņemt izaicinājumus saskaņā ar sevi un citiem.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: apbrīnot*, sasniegumi*, sekas*, būt izcilam, mērķis*, glābējs, piedalīties, neatlaidība*, izjust spiedienu, pārmērīgi augsts.

*SEMA vārdnīca.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: Mūzika, latviešu valoda (vārdnīca).

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

IERĀCI MAN,
KĀ BŪT GUDRAM,
BŪT VIENMĒR GODĪGAM
PRET TEVI,



...JA ESI IEKŠĒJI GODĪGS,
TU NEKAD NEMELO,
ĻAUJ VIENMĒR BŪT
PATIESAM PRET SEVI

Pārrunāji, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktes vietā ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla var ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Tagad atslābini visu saspringumu savā ķermenī. Izstiep kāju pirkstus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini apakšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini augšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Cieši savelc vēdera muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Atvelc atpakaļ plecus, pēc tam tos atbrīvo. Pacel plecus uz augšu un nolaid uz leju. Paskaties pa kreisi, paskaties uz priekšu, paskaties pa labi, paskaties uz priekšu. Tagad sasprindzini sejas muskuļus un pēc tam tos atbrīvo. Sajūti, kā atbrīvojas viss tavs ķermenis – viss saspringums ir izgaiss. Tu jūties labi.

Tagad padomā par to, ko tu dari un kā rīkojies savā dzīvē.

Padomā, vai tu esi godīgs pret sevi?

Padomā, vai tu esi godīgs pret citiem cilvēkiem?

Padomā, vai tavas aktivitātes ir videi draudzīgas?

Vai tu jūties labi, veicot šīs aktivitātes? Vai tās ir līdzsvarā?

Vai tu vēlies turpināt šīs aktivitātes?

Ja nē, vai tā vietā tu varētu darīt kaut ko, kas būtu labāk gan tev pašam, gan apkārtējiem, gan videi?

Apzinies, ka, esot saskaņā ar sevi un citiem, tu jutiesies apmierināts ar sevi.

Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē, atver acis un izstaipies, jo vingrinājums ir beidzies. Pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

KOLETES KARJERA

Autore: Pamela Neša (Pamela Nash)

Kolette bija izcila peldētāja,
Viņai lieliski padevās sinhronā peldēšana, kuru viņai mācīja tētis.
Bet, kad konkurence kļuva lielāka,
Un izmaksas - pārmērīgi augstas,
Viņa nolēma, ka turpināt to darīt būtu neprāts.

Koletei bija trīspadsmit gadu, un viņa bija lieliskā fiziskajā formā. Jau no agras bērnības viņa aizrāvās ar peldēšanu un jutās gluži kā pīle ūdenī. Viņas tētis bija peldēšanas treneris, un, ievērojis, ka Kolette vairāk laika pavada zem ūdens nekā virs ūdens, viņš nolēma apmācīt viņu sinhronajā peldēšanā. Viņa nekad nejutās tik laimīga kā brīžos, kad atradās peldbaseinā, un izcili apguva sinhrono peldēšanu, kuru viņai mācīja tētis. Līdz deviņu gadu vecumam viņa bija nokārtojusi lielāko daļu pārbaudījumu, kas bija samērā liels sasniegums, un tētis turpināja viņu trenēt, lai viņa iegūtu kvalificētos vēl augstāk. Koletei patika darboties komandā. Peldēt kopā ar citām meitenēm mūzikas pavadījumā un veidot skaistus ornamentus ūdenī bija tik īpaši.

Pārējo ģimenes locekļu dzīve bija pielāgota Koletes sinhronās peldēšanas karjerai. Katru nedēļas nogali viņi devās uz vietējām vai starptautiskajām sinhronās peldēšanas sacensībām, kur Kolette piedalījās. Šobrīd viņa trenējās, lai iegūtu meistara kvalifikāciju, un bija paredzēts, ka viņa piedalīsies Olimpiskajās spēlēs, kas notiks, kad viņai paliks astoņpadsmit gadu. Šķita, ka visa Koletes dzīve jau ir izplānota. Katru vakaru viņa devās uz vietējo peldbaseinu. Trīs reizes nedēļā viņa cēlās piecos no rīta, lai kopā ar tēti dotos uz baseinu trenēties. Ģimenei bija ļoti paveicies, no rītiem viņiem bija īpaša iespēja izmantot baseinu tikai savām vajadzībām. Tā kā viņas tētis bija profesionāls glābējs, viņam bija iespēja uz pāris stundām no rīta nomāt baseinu par nelielu samaksu un trenēt savu meitu. Peldbaseins bija jauns, un trīs metru dziļums bija ideāli piemērots sinhronajai peldēšanai.

Tomēr pēdējos mēnešus Kolette vairs nejutās priecīga. Viņa juta spiedienu no konkurences sportā, un treniņi kļuva arvien intensīvāki. Viņa zināja, ka, tuvojoties Olimpiskajām spēlēm, būs jāpavada arvien vairāk laika, trenējoties katru dienu, un pirms pašām spēlēm būs jātrenējas astoņas stundas dienā.

Viņa ar ilgām klausījās savu draugu stāstos par skolas aktivitātēm. Viņi visi bija vietējā jauniešu klubā, kas organizēja dažādus interesantus pasākumus. Nesen viņi pavadīja veselu nedēļas nogali, uzkopjot pilsētas teritoriju, kas bija atstāta novārtā. Kolette savām acīm bija redzējusi viņu darba rezultātu un bija pārsteigta, cik ļoti citāda šī vieta tagad izskatījās un cik ļoti tā cilvēkiem tagad patika.

Nākamajā mēnesī, nedēļas nogalē, viņas draugi piedalīsies koku stādīšanā. Tas izklausījās tiešām aizraujoši, jo visu nedēļas nogali viņi pavadīs brīvā dabā un gatavos paši sev maltītes. Viņai pietrūka ārā pavadītā laikā. Vienīgie brīži, ko viņa pavadīja brīvā dabā, bija skriešana, kas bija daļa no viņas treniņu programmas.

Viņai likās arī, ka nevienam īsti nav nekāda labuma no tā, ko viņa dara. Viņas aktivitātes vienkārši aizņēma viņas laiku. Viņa zināja, ka kādu dienu pārstāvēs savu valsti, bet vai tik intensīva peldēšana bija tas, ko viņa patiesi vēlējas darīt? Vai laiks, ko viņa tajā ieguldīja, attaisnojās, vai arī viņa varēja izmantot savu laiku lietderīgāk? Nekad iepriekš viņai nebija ienākušas prātā šādas domas par sinhrono peldēšanu, bet tagad visādas domas sāka pārņemt viņas prātu.

Vēl viņai nedeļa mieru tas, ka tauriņi, ko viņa juta vēderā pirms sacensībām, pēdējā laikā bija kļuvuši izteiktāki, viņai bija pat kļuvusi slikti pirms iešanas baseinā. Iepriekš viņa tā nekad nebija jutusies, un tas viņai nepatika. Ko lai viņa dara?

Tovakar Kolette pamanīja, ka tēvs pie vakariņu galda ir ļoti kluss. Viņa bija redzējusi, kā vakarā pie peldbaseina viņš ilgi runāja ar vienu no peldbaseina darbiniekiem, un viņa prātoja, ko viņi varēja apspriest. Iespējams viņa nokāps lejā, kad izpildīs savus mājasdarbus, un mēģinās kaut ko noskaidrot. Pirms viņa paguva atvērt virtuves durvis, viņa izdzirdēja savu vecāku balsis. Viņas tēvs tieši tobrīd stāstīja, ko peldbaseina darbinieks bija teicis. Kolette klausījās, neatverot durvis. Izrādījās, ka viņas tētis vairs nevarēs nomāt baseinu par minimālo summu. Darbinieks bija teicis, ka būs jāmaksā pilna summa. Tētis teica mammai arī to, ka viņiem nopietnāk jāapsver Koletes karjeras finansiālie aspekti un jāsaģatavojas lielākiem izdevumiem, tuvojoties Olimpiskajām spēlēm, kas notiks pēc pieciem gadiem. Viņš sacīja savai sievai, ka vienīgā iespēja, ko viņš redz, ir ieķīlāt māju, tas dotu pietiekamu naudas summu, lai apmaksātu braucienus uz vietējām un starptautiskajām sacensībām, kā arī varētu samaksāt palielināto baseina nomas maksu. Kolette nespēja noticēt tam, ko dzirdēja, apjaušot, kādas sekas ir viņas olimpiskajam mērķim. Viņa bija dzirdējusi par citām ģimenēm, kas piedalījās sinhronajā peldēšanā un ieķīlāja savas mājas, bet viņa nekad nebija domājusi, ka tas skars viņas ģimeni. Kad tas atgadījās ar citām ģimenēm, viņas tēvs bija šokēts, un tagad tas notika ar viņiem!

Kolette vairs nevarēja savaldīties. Viņa ieskrēja virtuvē un pateica saviem vecākiem, ka ir noklausījusies aiz durvīm. Viņa pateica arī to, ka nekādā gadījumā nevēlas, lai viņi viņas dēļ ieķīlātu ģimenes māju. Viņa izstāstīja, kā pēdējā laikā ir jutusies attiecībā uz sinhrono peldēšanu un cik lielu spiedienu izjutusi, viņa bija sākusi pat stostīties. Viņa negribēja peldēt. Viņa gribēja palīdzēt citiem un pavadīt vairāk laika kopā ar saviem draugiem, kurus viņa apbrīvoja par viņu vides aktivitātēm.

Tētis izskatījās ļoti bēdīgs par to, ko Kolette sacīja, bet viņš uzmanīgi klausījās. Viņi vienojās, ka nepieņems lēmumu steigā un uzreiz, bet dosies pie miera un nākamo nedēļu laikā kārtīgi apspriedīs šo nopietno situāciju.

Kad Kolette devās gulēt, viņa jutās vieglāk un cerēja, ka varbūt galu galā viņa varēs nedēļas nogalē pievienoties saviem draugiem koku stādīšanā. Viņa joprojām varēs trenēties, lai saņemtu meistara kvalifikāciju sinhronajā peldēšanā, un varēs arī pati kļūt par sinhronās peldēšanas treneri, bet viņa nebija tik pārņemta, lai piedalītos Olimpiskajās spēlēs. Viņas noslogotais treniņu grafiks kļuva brīvāks, un viņai atliktu vairāk laika mācībām. Kolette cieši aizmiga, apmierināta, ka ir pārrunājusi ar savu ģimeni to, kas viņu nomāca, un ka šī saruna nesīs kādas pārmaiņas.

Kolette bija izcila peldētāja,
Viņai lieliski padevās sinhronā peldēšana, kuru viņai mācīja tētis.
Bet, kad konkurence kļuva lielāka,
Un izmaksas - pārmērīgi augstas,
Viņa nolēma, ka turpināt to darīt būtu neprāts.

Tāpēc viņa atteicās no sacensībām
Un tagad peld kopā ar tēti sava prieka pēc,
Viņai vairs nav tauriņi vēderā,
Un viņa vairs nestostās,
Viņa ir ieguvusi nevis medaļu, bet laimi.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kāds bija Koletes sākotnējais mērķis?
4. Par ko Kolete uztraucās?
5. Kā Kolete jutās pēc tam, kad bija parunājusi ar savu tēti?
6. Kāpēc Koletes tētis bija bēdīgs, kad viņa izstāstīja to, kā jūtas?
7. Ko Kolete vēlējās darīt nedēļas nogalēs?
8. Kā izpaudās tas, ka Kolete bija patiesa pret savām iekšējām sajūtām?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Palūdziet, lai bērni uzraksta dziesmu vai repu par

- a) stāstu vai
- b) to, kā ir būt saskaņā.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Samainīties ar vietām

1. Pajautājiem bērniem: iztēlojies, ka tu esi Kolete, un padomā par to, kāda bija viņas dzīve, nodarbojoties ar peldēšanu un nepavadot laiku kopā ar draugiem. Kā viņa pieņēma lēmumu atteikties no Olimpiskajām spēlēm?
2. Pēc tam pajautā sev:
 - a) Kā viņa spēja pieņemt izaicinājumus un lēmumus savā dzīvē, un būt saskaņā ar sevi?
 - b) Kā viņa jutās?
 - c) Kā viņa tika galā ar savām sajūtām?
3. Padomā par to, kāds ir tavs mērķis vai kādu mērķi tu savā dzīvē vēlētos?
4. Uzraksti trīs lietas, kas tev ir jāizdara, lai tu sasniegtu savu mērķi.

Nodarbības noslēgums: Nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt: „Mums ir jābūt iekšēji godīgiem, lai izdarītu pareizās izvēles, kad saskaramies ar dzīves grūtībām.”

Saistītā vērtība: CĒLONIS UN SEKAS

Mācību mērķis: Apzināties, ka viss, ko es daru, atstās ietekmi uz mani.

Konteksts: Veikt uzdevumu, cik labi vien varu.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: dusmas*, pieņemšana*, attieksme, uzcītīgs, nokaunējies*, mazvērtīgāks, atlīdzināt*, rūpīgs, skumjas*, šoks*.

*SEMA vārdnīca.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: Dizaina tehnoloģija, angļu valoda (vārdnīca), aktiermāksla.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

KO SĒSI, TO PĻAUSI



Ko tas nozīmē dzīvē? Pārrunājiet.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktes vietā ieturiet pauzi.)

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

Tagad atslābini visu saspringumu savā ķermenī. Izstiep kāju pirkstus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini apakšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini augšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Cieši savelc vēdera muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Atvelc atpakaļ plecus, pēc tam tos atbrīvo. Pacel plecus uz augšu un nolaid uz leju. Paskaties pa kreisi, paskaties uz priekšu, paskaties pa labi, paskaties uz priekšu. Tagad sasprindzini sejas muskuļus un pēc tam tos atbrīvo. Sajūti, kā atbrīvojas viss tavš ķermenis – viss saspringums ir izgājis. Tu jūties labi.

Iztēlojies, ka tu atrodies dārzā un ir skaista vasaras diena...

Spīd saule, un tu jūties laimīgs...

Iztēlojies savu mīļāko augli...

Iztēlojies, kā tu iestādi augļu koku vai krūmu... Pēc tam tu varēsi noplūkt augļus un tos apēst...

Tie būs ļoti garšīgi...

Tu jūties laimīgs.

Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē, atver acis un izstaipies, jo vingrinājums ir beidzies. Pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

BOBA PĒDĒJAIS DARBS

Tautas pasaka Majena Patela (Mayan Patel) pārstāstā

Bobs bija būvnieks, kurš strādāja lielā būvuzņēmumā Bromlejā. Viņš gāja sava tēva pēdās un strādāja šajā uzņēmumā kopš 16 gadu vecuma. Šo gadu laikā viņš bija apguvis gan labas prasmes, gan labas vērtības. Viņš bija uzcītīgs, rūpīgs un strādīgs. Viņš vienmēr lepojās ar savu darbu, izmantojot pašus labākos materiālus un pabeidzot darbu laikā.

Kādu dienu viņš devās pie sava priekšnieka un teica: "Pīter, man šogad paliks 60 gadi, pēc dažiem mēnešiem es vēlos doties pensijā un pavadīt laiku kopā ar ģimeni. Liels tev paldies par laipnību, ko esi izrādījis visus šos gadus."

Pīters bija pārsteigts. Viņš uz brīdi apsēdās, pirms atbildēja, "Bob, es pavisam biju piemirsis, ka tev tuvojas lielā sešdesmit gadu jubileja! Man būs žēl tevi zaudēt pēc visiem šiem gadiem. Es būtu tiešām pateicīgs, ja tu uzbūvētu vēl vienu māju. Tu zini, cik ļoti es cīnu tavu darbu. Un es zinu, ka to novērtēs arī tas cilvēks, kuram šī māja būs domāta. Es priecātos, ja tu dotos pensijā pēc tam, kad būsi uzcēlis šo māju."

Bobs piekrita vēl pēdējam projektam. Kā tas vienmēr ir bijis, Pīters uzticējās Bobam un nodeva visu projektu viņa prasmīgajās rokās.

"Šeit ir plāni. Lūdzu, pārveido tos, ja domā, kas tas ir nepieciešams, un vari izmantot tādu apdari, kā tev pašam patīk. Tev vienmēr ir bijusi laba gaume, un es esmu pārliecināts, ka pircējam tavs darbs patīks."

Diemžēl, tā kā viņš ļoti gaidīja savu pensiju, Bobs nedarīja darbu no sirds. "Es tiešām vairs nevēlos strādāt," viņš nopūtās. Savās domās viņš kavējās pie drīz gaidāmās atpūtas un nekoncentrējās uz darbu, kas jāpaveic. Šāda attieksme lika viņam sasteigt procesu un strādāt pavirši. Tā vietā, lai pagaidītu, kad būs pieejami vislabākie materiāli, viņš iegādājās lētākus un zemākas kvalitātes materiālus, kur vien varēja, un necentās paveikt darbu visaugstākajā līmenī, kā tas bija iepriekš. "Sanāca tikpat labi, kā to būtu paveicis jebkurš cits," viņš sevi attaisnoja.

Pēc dažiem mēnešiem Bobs pabeidza māju un devās nodot darbu Pīteram. "Pīter, mana pēdējā māja ir pabeigta, un es nevaru teikt, ka man ir žēl iet prom, tomēr man tevis pietrūks. Šī bija laba darbavieta," viņš sacīja.

Pīters pateicībā smaidīja, "Paldies, Bob! Tu vienmēr visu izdari laikā un šoreiz pat ātrāk!" viņš sacīja. Tad, sniedzot viņam aploksni, viņš tupināja: "Tā ir pateicība par taviem 44 darba gadiem. Taisi to vaļā."

Bobs atvēra aploksni, tajā atradās skaista kartiņa, apsveicot viņu ar došanos pensijā. Kartiņas apakšā bija kaut kas pielīmēts! "Kas tas ir?" Bobs jautāja, īsti nesaprotot, ko tas nozīmē.

"Ha! Ha! Pārsteigums! Pārsteigums! Tā ir atslēga no mājas, kuru tu tikko uzcēli. Tā ir tava. Es tev iedošu oficiālos īpašumtiesību dokumentus, tiklīdz tos saņemšu. Tā ir mana pateicība par tavu mūža darbu," iesaucās Pīters.

"Paldies, Pīter, es esmu pārsteigts! Tu vienmēr esi bijis dāsns cilvēks, bet šis... Tas ir tik negaidīti," Bobs bija šokēts.

Bobs tam nespēja noticēt. Viņu pārņēma emociju virpulis, un viņš jutās ļoti nokaunējies un dusmīgs uz sevi, atceroties visu, uz ko bija centies ietaupīt un iet ātrāko ceļu.

Pārnācis mājās, viņš visu izstāstīja savai sievai Džeinai. "Ja vien es būtu visu izdarījis tieši tādā pašā kvalitātē, kā to darīju vienmēr, mums būtu skaista māja. Bet tagad tā ir daudz mazvērtīgāka, nekā es būtu vēlējis."

Sieva viņu mierināja un deva padomu. “Dodies gulēt agrāk. Nebēdājies, pieņem to, kas ir noticis. Un es esmu pārliecināta, ka no rīta viss taps skaidrāks.”

Pēc nemierīgas nakts Bobs piecēlās agri un devās uz Pītera biroju. “Pīter, man jāatzīstas, ka neieliku tik daudz pūļu šīs mājas celtniecībā kā iepriekš. Pirmoreiz dzīvē es darbu sasteidzu. Man ļoti žēl. Man likās, ka man tas tev ir jāizstāsta. Es nekavējoties ķēršos klāt, lai visu izlabotu.”

“Bob, mans draugs, tiešām žēl, ka tā ir sanācis. Es priecājos, ka tev pietika drosmes man to izstāstīt, lai gan māja pieder tev. Bet, ja ir kāds, kurš spēj šo darbu izlabot un pārtaisīt, tad tas esi tu. Lai tev veicas.”

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kāpēc Bobs bija nokaunējies?
4. Kāpēc, ceļot pēdējo māju, Bobs nepieturējās pie saviem standartiem?
5. Ko sieva viņam teica?
6. Kāpēc Bobam bija nemierīga nakts?
7. Ko Bobs izdarīja no rīta?
8. Kāda bija Pītera reakcija?
9. Kādas labās īpašības Bobs parādīja?

GRUPAS AKTIVITĀTE

Lomu spēle: Sadaliet klasi grupās pa pieci.

Palūdziet, lai katra grupa pārraksta stāsta beigas, sākot no šīs vietas: “viņš jutās ļoti nokaunējies un dusmīgs uz sevi, atceroties visu, uz ko bija centies ietaupīt un iet ātrāko ceļu...”

Ietveriet sarunu starp Bobu un Pīteru, kas parāda, kā Pīters jutās par Boba pavisam veikto darbu, ceļot māju, kuru viņš bija uzdāvinājis.

Pēc tam katra grupa var:

- a) lomu spēlē parādīt savu stāsta nobeigumu pārējiem bērniem vai
- b) nolasīt savu stāsta nobeigumu pārējiem bērniem.

Pastāstiet, kādu iesaistīto dažādi stāsta nobeigumi atstāja uz iesaistītajiem cilvēkiem.

VISS ATNĀK ATPAKAĻ

*(Mūzika un vārdi: Ričards Breitveits
(Richard Braithwaite))*

Es varu nezināt atbildes
Uz jautājumiem, kas man būtu jāzina,
Un es varu nebūt vienmēr labākais,
Bet vienu zinu gan,
Un tas ir zināms ikvienam,
Viss, ko es daru un saku,
Man atnāk atpakaļ.

Visi draugi man saka,
Ka varu darīt, kā man tīk.
Un nav jādomā, pirms runā,
Jau gadiem viņi tā dara.
Bet nedari, kā visi,
Lai vien justos piederīgs.
Jo neviens tavā vietā nebūs.
Viss, ko es daru un saku,
Man atnāk atpakaļ.

Daži saka, ka darīs pēc sava prāta,
Un nesakiet, kas man jādara.
Bet laiks nevienam negaida,
Nekad nav par vēlu
Sākt dzīvot dzīvi, kas brīnumu pilna.

Tikai nepārprotiet mani, ne viss ir slikti,
To negribēju teikt.
Ja darīsi labu, viss būs labi,
Un labais atradīs tevi.
Bet tā ir patiesība, un es to zinu,
Jo patiesība ir zināma visiem.
Viss, ko es daru un saku,
Man atnāk atpakaļ.

Viss, ko es daru un saku,
Man atnāk atpakaļ.
Viss, ko es daru un saku,
Man atnāk atpakaļ.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt: „Es vienmēr centīšos darīt labu un atcerēšos, ka viss, ko es daru, atstās ietekmi uz mani.”

Saistītā vērtība: APZINĀŠANĀS

Mācību mērķis: Apzināties to, kas man ir, un skaistumu apkārt.

Konteksts: Zinātkāre par pasauli ap mums.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: piedzīvojums, gaidas*, drosme*, elegants, satraukts*, pateicīgs, pašpārliecināts, komandas darbs*, nobijies*, novērtēts.

*SEMA vārdnīca.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: angļu valoda (vārdnīca).

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

**PATIESIE ATKLĀJUMI SLĒPJAS NEVIS JAUNU SKATU MEKLĒŠANĀ,
BET GAN SPĒJĀ PALŪKOTIES UZ LIETĀM AR CITĀM ACĪM**

Marsels Prusts



Pārrunājiet, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ / Universālās gaismas vizualizācija

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietās ieturiet pauzi.)

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

Iztēlojies sev priekšā gaismu.

Domās virzi šo gaismu uz savu pieri un galvu.

Ļauj gaismai piepildīt savu galvu.

Domās saki sev – kur ir gaisma, tur tumsai nav vietas. Es domāšu tikai labas un vērtīgas domas.

Ļauj gaismai izplesties uz savu sirdi un iztēlojies, ka tavā sirdī ir plaukstoša zieda pumpurs.

Kad gaisma uzspīd pumpuram, uzplaukst skaists zieds.

Sajūti, kā zieds atveras. Redzi, cik tas ir piepildīts ar mīlestību, mieru un prieku.

Ļauj gaismai virzīties pa tavām rokām uz leju līdz plaukstām.

Ļauj savām plaukstām piepildīties ar gaismu.

Domās saki sev – es darīšu tikai labu un palīdzēšu citiem.

Gaisma izplešas pa visu tavu ķermeni līdz kājām un pēdām.

Domās saki sev – lai manas kājas nes mani tur, kur es būšu drošībā un satikšu labus cilvēkus.

Sajūti gaismu savā galvā, mutē un uz mēles.

Domās saki sev – lai es vienmēr saku tikai patiesību, tikai labus vārdus un to, kas ir noderīgs un nepieciešams.

Lēnām virzi gaismu uz savām ausīm. Ļauj gaismai piepildīt tavas ausis un domās saki sev – lai es dzirdu tikai labo.

Ļauj gaismai virzīties uz tavām acīm un iespīdēt tajās. Domās saki sev – lai es redzu visur labo. Lai es redzu skaistumu un harmoniju it visā, kas ir apkārt.

Sajūti gaismu savā galvā. Iztēlojies, ka gaisma un mīlestība staro no tavas galvas augšas un ieskauj tavu mammu un tēti, vai tos cilvēkus, kas rūpējas par tevi.

Viņus visus piepilda gaisma. Domās saki sev – lai manu mammu un tēti piepilda miers.

Ļauj gaismai piepildīt tavus skolotājus, radniekus un draugus, cilvēkus, kuri tev patīk, un tos, ar kuriem tu nesaproties.

Ļauj gaismai piepildīt cilvēkus visā pasaulē...

Visas dzīvās būtnes – cilvēkus... dzīvniekus... putnus... zivis un kukaiņus.

Visas puķes... kokus... un augus.

Akmeņus... Ļauj gaismai pārņemt visu planētu.

Domās saki sev – lai visu pasauli piepilda gaisma...

Lai pasauli piepilda mīlestība, miers un laime.

Ļauj gaismai iespīdēt ikvienā visuma nostūrī.

Domās saki sev – es esmu **gaismā**...

Gaisma ir **manī**...

Es **esmu** gaisma.

(Pauze)

Tagad ļauj gaismai plūst no tavas galvas augšas atpakaļ uz sirdi.

Šī gaisma paliks ar tevi visas dienas garumā. Ļauj šai gaismai spīdēt no tavas sirds un piepildīt visu tavu būtību...

Ļauj tai starot no tevis un apspīdēt visus, ko tu šodien satiksi.

Tagad lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ uz telpu, kurā atrodi, un pasmaidi savam blakussēdētājam."

STĀSTU STĀSTĪŠANA

VILNIS VILJAMS

Autore: Sjūzena Hūsona (Susan Hooson)

Vilnis Viljams dzīvoja jūrā, jo viņš bija vilnis. Kā jau sākumā visi, viņš bija pavisam mazs vilnītis, bet pamazām pieauga un kļuva par vienu no lielākajiem un varenākajiem vilņiem, kuru pazina kā septīto vilni. Ja kādreiz esi skatījis vilņus, kas atsitas pret krastu, tu zināsi, ka septītais vilnis ir vislielākais, tāpēc viņš bija līderis.

Viljams pirmo reizi iepazīs savu apkārtni kādā vētras pilnā naktī. Tonakt piedzima daudz vilņu, un baltie jūras putu zirgi ienesa katru jauno vilni plašajā jūrā, mācot tiem celties un krist, izlikties lielā vilnī un ieskrieties līdz pašai pludmalei, tur it kā pazūdot starp smilšu graudiem, un pēc tam tikt ieskalotiem atpakaļ okeānā, kas bija viņu īstās mājas.

Viljams mīlēja savus brāļus un māsas, kuri nenogurdami rotaļājās ar viņu. Viņi novērtēja viņa sabiedrību, un viņš izauga ļoti pašpārliecināts. Bērnībā viņam ļoti patika piedzīvojumi, un viņš apzinājās pasauli sev apkārt – medūzas, kas eleganti peldēja ūdenī, lai gan viņš bija redzējis, cik bezpalīdzīgas viņas bija, nonākot sauszemē. Skaistās jūras zvaigznes un, protams, daudzās garneles, kurām viņš redzēja cauri. Viņam patika ar viņām spēlēt paslēpes. Dažreiz viņš vecajam krabja kungam palīdzēja nokļūt krastā, kur viņš dzīvoja paisuma atstātā ūdens tilpnē starp akmeņiem. Krabja kungs vienmēr bija ļoti pateicīgs.

Visi cits citam palīdzēja, nedomājot par sevi – vienkārši brīvi dodot, atrodoties mīlestībā un harmonijā un klausot savu tēvu – Okeānu. Komandas darbs bija ikdienas kārtība – gan dienu, gan nakti. Viljams drīz vien apjauta, ka vienmēr būs kāds, kam ir nepieciešama palīdzība.

Ejot gadiem, Viljams auga lielāks, bet kā daudzi pusaudži, diemžēl arī iedomīgāks. Viņš tik brīvi jutās ūdenī, ka viņu pārņēma ziņkāre uzzināt kaut ko vairāk par dzīvi. Viņš sāka stāstīt saviem brāļiem un māsām, ka gribētu dzīvot pludmalē un būt tikpat spēcīgs un enerģisks kā

jūrā. “Es esmu pārāk gudrs, lai turpinātu iet veco ceļu,” viņš sacīja. “Es gribu darīt kaut ko jaunu. Man ir garlaicīgi! Es vairāk gribu redzēt pasauli. Kad nāks pavasara paisums, es pamāšu kādam sērfortājam, kas vasarā mēdz ķert viļņus, un, kad Okeāns neredzēs, aizbēgšu uz pludmali, tas būs pārāk tālu, lai mani ievilktu atpakaļ jūrā.”

Viljama draugi noskuma, ka viņš ir nolēmis viņus pamest, bet neko nevarēja darīt, lai viņu apturētu. Viņš dedzīgi vēlējās doties apskatīt pasauli un būtu tikai atcirtis viņiem, ja viņu censtos atrunāt. Viljamam likās, ka viņš ir izaudzis no sava tēva Okeāna noteiktās kārtības. “Viņš jau ir vecs, ko gan viņš zina par dzīvi? Tagad viss ir citādi,” pie sevis nodomāja Viljams, nevarot vien sagaidīt savus piedzīvojumus.

Pavasaris vairs nebija tālu. Viljams bija izplānojis savu bēgšanu un ziemā cītīgi trenējās dažādās viļņu tehnikās, augstu izliecoties un atsitoties pret krastu, un nu bija kļuvis tik spēcīgs, ka varēja sasniegt pludmali jau daudz tālāk nekā citi.



Sērfortājs pamanīja vilni Viljamu un drīz vien sāka lēkāt tam līdzī. Sakopojis visus spēkus, Viljams izliecās vislielākajā balto putu vilnī, kādu jebkad bija taisījis, uzcēla sērfortāju sev mugurā un nesa uz krastu. Viljams tik ilgi bija gaidījis šo dienu, un tagad, kad tā bija pienākusi, viņš juta gan bailes, gan prieku. “Es esmu jau pietiekoši liels, lai pats noteiktu savu dzīvi,” prātoja Viljams, ietiecoties krastā. “Vairs nav nekā tāda, ko es nezinātu par dzīvi ūdenī, un tagad es uzzināšu vairāk par dzīvi krastā. Es jūtos tik satraukts. Es lieliski pavadu laiku!” Viljams sāka pie sevis dungot. Viljamu gaidīja daudz piedzīvojumu. Viņam bija vēl daudz ko mācīties, un tā nebūs tikai viegla peldēšana pa straumi. Vienu gan varēja teikt – Viljams bija drosmīgs vilnis!

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Kā Viljams jutās, kad bija mazs?
3. Kā Viljama sajūtas mainījās, kļūstot par pusaudzi?
4. Kādas sajūtas lika Viljamam doties prom?
5. Vai Viljams apdomāja riskus?
6. Kas Viljamam sevī patika?
7. Ar ko Viljams lielījās?
8. Kā tu domā, kā Viljama draugi jutās, kad viņš lielījās?
9. Kā Viljama draugi jutās, uzzinot, ka viņš ir nolēmis pamest viņus?
10. Kā tu domā, vai Viljams rīkojās atbildīgi:
 - a) kad bija mazs?
 - b) kad pieauga?
11. Vai stāsts tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

SKAISTUMS IR

(Skat. 5.3. nodarbību)

Alternatīva dziesma rokgrupas Queen izpildījumā – “Neapturi mani. Es lieliski pavadu laiku. Es priecājos.”

GRUPAS AKTIVITĀTE

Lomu spēle: Grupās pa seši pārrunāji:

Tu esi sastrīdējies ar savu labāko draugu par kādu pārpratumu.

Tu esi tiešām noraizējies un nezini, ko darīt.

Daži no taviem klasesbiedriem uzzināja par jūsu strīdu un domā, ka tā ir tava vaina. Tu zini, kas notika, bet viņi ir dzirdējuši tikai vienu stāsta pusi, tāpēc tev liekas, ka viņu vērtējums nav pareizs.

Lai gan viņu teiktais liek tev justies slikti, tu nolem izstāstīt savu stāsta pusi, cik godīgi vien vari, nevainojot savu draugu. Tas palīdz tev justies pozitīvi, lai gan pārējie ir noskaņoti pret tevi.

Tu kādu brīdi apdomā, ko darīt, un tad ej pie sava drauga, lai atrisinātu pārpratumu, un jūs atkal esat draugi.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt: „Būsim laimīgi, apzinoties skaistumu sev apkārt un visu to, kas mums ir, tai skaitā, draugi.”

Saistītā vērtība: GODĪGUMS

Mācību mērķis: Spēt saprast, kas ir godīgums.

Konteksts: Teikt patiesību un pieturēties pie tās.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: pieņemams, izdomāts, nomākts, kāri, alkatība, tirgotājs, žēlsirdīgs, laimīgs, pārvarēt, skumjš.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA**GODĪGUMS IR LABĀKĀ POLITIKA***Servantess*

Pārrunājiet, ko tas nozīmē. Kas ir godīgums? Miniēt piemēru.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ / Universālās gaismas vizualizācija

(Starp rindkopām un daudzpunktes vietā ieturiet pauzi.)

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

Iztēlojies sev priekšā gaismu.

Domās virzi šo gaismu uz savu pieri un galvu.

Ļauj gaismai piepildīt savu galvu.

Domās saki sev – kur ir gaisma, tur tumsai nav vietas. Es domāšu tikai labas un vērtīgas domas.

Ļauj gaismai izplesties uz savu sirdi un iztēlojies, ka tavā sirdī ir plaukstoša zieda pumpurs.

Kad gaisma uzspīd pumpuram, uzplaukst skaists zieds.

Sajūti, kā zieds atveras. Redzi, cik tas ir piepildīts ar mīlestību, mieru un prieku.

Ļauj gaismai virzīties pa tavām rokām uz leju līdz plaukstām.

Ļauj savām plaukstām piepildīties ar gaismu.

Domās saki sev – es darīšu tikai labu un palīdzēšu citiem.

Gaisma izplešas pa visu tavu ķermeni līdz kājām un pēdām.

Domās saki sev – lai manas kājas nes mani tur, kur es būšu drošībā un satikšu labus cilvēkus.

Sajūti gaismu savā galvā, mutē un uz mēles.

Domās saki sev – lai es vienmēr saku tikai patiesību, tikai labus vārdus un to, kas ir noderīgs un nepieciešams.

Lēnām virzi gaismu uz savām ausīm. Ļauj gaismai piepildīt tavas ausis un domās saki sev – lai es dzirdu tikai labo.

Ļauj gaismai virzīties uz tavām acīm un iespīdēt tajās. Domās saki sev – lai es redzu visur labo.

Lai es redzu skaistumu un harmoniju it visā, kas ir apkārt.

Sajūti gaismu savā galvā. Iztēlojies, ka gaisma un mīlestība staro no tavas galvas augšas un ieskauj tavu mammu un tēti, vai tos cilvēkus, kas rūpējas par tevi.

Viņus visus piepilda gaisma. Domās saki sev – lai manu mammu un tēti piepilda miers.
Ļauj gaismai piepildīt tavus skolotājus, radniekus un draugus, cilvēkus, kuri tev patīk, un tos,
ar kuriem tu nesaproties.
Ļauj gaismai piepildīt cilvēkus visā pasaulē...
Visas dzīvās būtnes – cilvēkus... dzīvniekus... putnus... zivis un kukaiņus.
Visas puķes... kokus... un augus.
Akmeņus... Ļauj gaismai pārņemt visu planētu.
Domās saki sev – lai visu pasauli piepilda gaisma...
Lai pasauli piepilda mīlestība, miers un laime.

Ļauj gaismai iespīdēt ikvienā visuma nostūrī.
Domās saki sev – es esmu **gaismā**...
Gaisma ir **manī**...
Es **esmu** gaisma.
(Pauze)
Tagad ļauj gaismai plūst no tavas galvas augšas atpakaļ uz sirdi.
Šī gaisma paliks ar tevi visas dienas garumā. Ļauj šai gaismai spīdēt no tavas sirds un piepildīt
visu tavu būtību...
Ļauj tai starot no tevis un apspīdēt visus, ko tu šodien satiksi.
Tagad lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ uz telpu, kurā atrodies, un pasmaidi savam
blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

MERKURS UN MEŽSTRĀDNIEKS

Ēzopa fabulas

Merkurs bija romiešu dievs. Senajā Grieķijā viņu dēvēja par Hermeju. Hermejs bija dievu valdnieka Zeva dēls. Merkuram pie zābakiem un cepures bija spārni, kas ļāva viņam ceļot ātrāk par citiem, tāpēc viņš bija pārējo dievu ziņnesis. Viņš bija ceļinieku un tirgotāju aizbildnis. Viņu pielūdza arī blēži un zagļi, jo viņš bija žēlsirdīgs, bet tas nenozīmēja, ka viņam bija pieņemama nepareiza rīcība un negodīgums.

Kādu dienu, kad Merkurs pārlaidās pār zemi, viņš apstājās pavērot mežstrādnieku, kurš upes malā cirta nost koku. Pēkšņi strādnieka cirvis noslīdēja no koka stumbra, izlidoja viņam no rokām un iekrita ūdenī. Kamēr mežstrādnieks stāvēja upes malā, cenšoties saskatīt, kur cirvis iekritis, un sauca dievus palīgā, Merkurs nolēma viņam palīdzēt.

Merkurs kļuva redzams un jautāja mežstrādniekam, kādas bēdas viņu nomāc.

“Varenais dievs,” atbildēja nabaga vīrs. “Mans cirvis iekrita upē, un es nevaru to atrast. Bez tā es nevaru izdarīt savu darbu. Man nepietiek naudas, lai nopirktu jaunu cirvi. Tas man ir liels zaudējums.”

Merkurs ienira upē un izvilka no ūdens zelta cirvi, jautājot mežstrādniekam, vai tas ir viņa cirvis.

Mežstrādnieks atbildēja, “Nē, mans kungs, mans cirvis nebija no zelta. Es nevarētu atļauties tik dārgu cirvi.”

Merkurs ienira otrreiz un izvilka no ūdens sudraba cirvi, jautājot mežstrādniekam, vai tas ir viņa cirvis.

“Nē, arī tas nav mans. Tas ir pārāk dārgs tik nabadzīgam vīram kā es,” atbildēja mežstrādnieks.

Merkurs vēlreiz ienira upē un izvilka pazudušo cirvi. Mežstrādnieks bija tik laimīgs, ka atguvis savu īpašumu, un no sirds pateicās savam labvēlim. Merkurs priecājās par viņa godīgumu un uzdāvināja viņam abus pārējos cirvjus.

Kad mežstrādnieks izstāstīja savu stāstu saviem biedriem, vienu no viņiem pārņēma skaudība par viņa veiksmi, un viņš izlēma pamēģināt savu laimi pats. Viņš devās uz upes malu un sāka gāzt koku. Nepagāja ilgs laiks, līdz viņš tīšām izlaida cirvi sev no rokām un ļāva tam iekrist ūdenī. Izliekoties, ka tas atgadījies nejauši, viņš lūdza dieviem palīdzību. Tāpat kā iepriekš parādījās Merkurs, un, uzzinājis, ka mežstrādnieka cirvis pazudis upē, ienira un izcēla no ūdens zelta cirvi, kā bija darījis to pirms tam.

Nesagaidījis jautājumu, vai tas ir viņa cirvis, mežstrādnieks, alkatības un sajūsmas pārņemts par savām izredzēm kļūt tik bagātam, ka vairs nebūs jāstrādā, iesaucās, "Tas ir īstais! Tas ir mans cirvis!", un kāri izstiepa roku pēc balvas.

Merkurs bija nepatīkami pārsteigts par viņa negodīgumu un ne tikai neiedeva viņam zelta cirvi, bet arī atteicās sameklēt to, kuru viņš tīšām bija iemetis straumē.

Mežstrādniekam palika kauns par savu negodīgumu, un viņš klusējot devās atpakaļ uz pilsētu, nevienam nestāstot par savu apkaunojošo neveiksmi.



JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Ko Merkurs darīja, lai palīdzētu mežstrādniekam, kurš bija pazaudējis savu cirvi?
4. Vai tu kādreiz esi kaut ko pazaudējis un juties nelaimīgs?
5. Kāpēc Merkurs nepalīdzēja otram mežstrādniekam?
6. Kā tu domā, vai Merkurs rīkojās taisnīgi?
7. Kādas sajūtas bija par pamatu nekrietnai rīcībai?
8. Kāpēc otrs mežsargs nokaunējās?
9. Ko viņš darīja, kad bija nokaunējies?
10. Ko tu dari, kad esi nokaunējies?
11. Ko tu vari darīt, lai palīdzētu kādam, kurš ir nokaunējies, justies labāk?
12. Kā tu domā, vai vienmēr ir vērts būt godīgam?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

NEKAD NEMELO

Autore: Elsiņa Valnere (Elsie Walner)

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

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

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

Mēs visi ticēsim, mēs visi ticēsim.
Mēs visi tev ticēsim.

(atkārtot)

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Grupās pa 4 pārrunājiet:

Kad es meloju...

Kā es jutos...

Kad es teicu patiesību...

Kā es jutos...

2. Lomu spēle: Grupās pa 6:

Tava labākā draudzene Lana ir atnākusi uz skolu ļoti bēdīga. Vakar pārnākot no skolas mājās, viņa atklāja, ka viņas kaķis Pūciņš ir pazudis. Viņa meklēja un sauca Pūciņu līdz vēlai naktij kopā ar saviem vecākiem, bet kaķis neatradās. Viņš bija pazudis. Lana ir satriekta, ka viņas kaķis ir pazudis.

Uzvediet īsu lugu par to, kā Lana jutās, un ko jūs ar draugiem varētu darīt, lai palīdzētu viņai pārdzīvot kaķa zaudējumu.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt abiem saviem blakusstāvētājiem: „Mēs atcerēsimies, ka jābūt godīgiem, jo godīgums ir labākā politika – labākais veids, kā uzvesties.”

Saistītā vērtība: NOVĒRTĒŠANA

Mācību mērķis: Spēt ieraudzīt labās īpašības sevī un citos.

Konteksts: Novērtēt sevi un citus.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: apbrīna, pārsteigums, godbijība, blīvs, iedrošinājums, nolaidās, aizsardzība, nogatavoties, nobijies*, ķircināt.

**SEMA vārdnīca.*

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: aktiermāksla, angļu valoda (vārdnīca), ģeogrāfija.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

PRIECĀJIES PAR SAVIEM
TALANTIEM
UN CITU TALANTIEM ARĪ...



...MĪLI CITUS PAR VIŅU
LABAJĀM ĪPAŠĪBĀM,
UN ESI PATIESS PRET SEVI

Pārrunājiet, kā jūs to varētu praktizēt.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ / Universālās gaismas vizualizācija

(Starp rindkopām un daudzpunktes vietā ieturiet pauzi.)

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

Tagad atslābini visu saspringumu savā ķermenī. Izstiep kāju pirkstus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini apakšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini augšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Cieši savelc vēdera muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Atvelc atpakaļ plecus, pēc tam tos atbrīvo. Pacel plecus uz augšu un nolaid uz leju. Paskaties pa kreisi, paskaties uz priekšu, paskaties pa labi, paskaties uz priekšu. Tagad sasprindzini sejas muskuļus un pēc tam tos atbrīvo. Sajūti, kā atbrīvojas viss tavš ķermenis – viss saspringums ir izgaisis. Tu jūties labi.

Ļauj siltai mīlestības sajūtai rasties tavā sirdī un izplesties visā tavā ķermenī...

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

Ļauj, lai tava mīlestība sasniedz visus tavus klasesbiedrus... tavu ģimeni...

... cilvēkus uz ielas...

... un visu pilsētu...

... ļauj, lai tā izplešas pa visu valsti...

... un visu pasauli...

...lai tā sasniedz visas dzīvās radības... zivis... kokus... un augus...

Pilnīgi visi un viss vēlas būt novērtēti un mīlēti...

Tavs novērtējums un mīlestība ir svarīgs visam, kas ir ap tevi.

Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē, atver acis un izstaipies, jo vingrinājums ir beidzies. Pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

ĒRGLIS UN PĒRTIĶIS

Tautas pasaka

Dziļos Dienvidindijas džungļos dzīvoja ērglis un pērtiķis. Pērtiķi sauca par Nebēdni, un kopā ar mammu, brāļiem un māsām viņš dzīvoja milzīga mango koka pašā augšā. Mango koks deva pajumti, aizsardzību un sulīgus mango augļus, ziedu pumpuriem ik gadu plaukstot, tie brīnumaini pārvērtās lielos mango augļos, kas nogatavojās karstajā saulē.

Ērglis dzīvoja augstu aizas malā, klinšaina kalna virsotnē, kas slējās pāri blīvajiem džungļiem. Ērgli sauca par Varavīksnes ērgli, un viņš pavisam nesen bija iemācījies lidot, pateicoties savas mammas uzmundrinājumiem un iedrošinājumiem. Arī viņam bija brāļi un māsas, kas kopā ar viņu bija izšķīlušies un nesen iemācījušies lidot.

Kādu dienu pērtiķēns Nebēdnis rotaļājās ar saviem brāļiem un māsām mango kokā. Koks bija pilns ar mango augļiem, un viņi izkraidējās, ēdot gatavos augļus un sviežot cits citam ar lielajiem apēsto augļu kauliņiem! Spēlējoties viņi nepamanīja, ka viņu radītā kņada ir piesaistījusi Varavīksnes ērgli. Ērglis bija nolaidies lejā no savām kalnu mājām un no augšas vēroja, kā pērtiķi skraidīja starp koku galotnēm un mētājās ar mango kauliņiem. Viņš nolaidās zemāk, lai paskatītos tuvāk. Viņš prātoja par to, vai arī varētu pievienoties, jo pērtiķi tik labi pavadīja kopā laiku. Viņš nolēma nolaisties uz mango koka un iepazīstināt ar sevi.

Kad viņš nolaidās uz mango koka, visi trīs pērtiķi, izņemot Nebēdni, metās bēgt. Nebēdnis nekad agrāk nebija redzējis ērgli un pārsteigumā un bailēs ieplestām acīm skatījās uz ērgļa milzīgajiem spārniem un asajiem nagiem. Viņš jau grasījās bēgt, bet tad ielūkojās Varavīksnes ērgļa acīs un ieraudzīja, cik tās ir laipnas un draudzīgas, tāpēc nolēma, ka ir pietiekami droši, lai tomēr paliktu.

Visbeidzot ērglis ierunājās, “Es redēju, cik jums visiem ir jautri, un arī gribēju pievienoties, bet visi tavi draugi aizmuka!”

Nebēdnis palūkojās uz Varavīksnes ērgļa lielo knābi un teica, “Viņi visi nobijās no tevis. Es arī nobijos un gandrīz aizbēgu!”

Ērglis iesmējās, “Nav jau, no kā baidīties. Es vēlos būt tavš draugs!”



“Es arī vēlos ar tevi draudzēties,” atbildēja Nebēdnis.

Pēc pirmās iepazīšanās, mēnešiem ejot uz priekšu, Nebēdnis un Varavīksnes ērglis kļuva par ļoti labiem draugiem.

Varavīksnes ērglis bieži apciemoja Nebēdni, jo varēja veikt lielu attālumu un ātri lidot. Bet Nebēdnis reti apciemoja ērgli viņa kalnu mītnē, jo tā bija ļoti augstu un pagāja ilgs laiks, lai tur nokļūtu.

Nebēdnis apbrīvoja sava drauga spēju lidot un tik ātri pie viņa nokļūt. Patiesībā viņš bieži prātoja par to, cik aizraujoši ir būt ērglim. No lielā mango koka viņš varēja raudzīties, kā Varavīksnes ērgļa spārni atmirdz saulē, lidojot no klinšainajiem kalniem un planējot siltā gaisa plūsmā. Viņš vēroja, kā Varavīksnes ērglis uzlaidās tik augstu debesīs, līdz kļuva par mazu punktiņu. Un, kad ērglis nolaidās lejā, viņš izstāstīja visu, ko Nebēdnis ar saviem draugiem bija darījuši, rotaļājoties koku galotnēs, jo ērgļa redze bija ļoti asa – daudz labāka nekā Nebēdnim!

Varavīksnes ērgļa nagi bija tik spēcīgi, un spārni tik lieli, ka, nolaižoties uz mango koka, viss koks nodrebēja. Nebēdnis bija arī pamanījis, ka visi ar godbijību izturējās pret ērgli un izturējās ļoti klusu, kad viņš bija tuvumā. Tiklīdz Varavīksnes ērglis devās prom, pārējie pērtiķi atsāka jokot un ķircināt cits citu. Bet neviens neķircināja ērgli.

Nebēdnis ar apbrīnu un cieņu izturējās pret Varavīksnes ērgli un ļoti priecājās, ka ērglis viņu apciemoja. Viņš novērtēja tās reizes, kad ērglis viņu apmeklēja, un viņi palika draugi, līdz izauga. Kādu dienu arī Nebēdnis palīdzēs Varavīksnes ērglim un varēs parādīt savus lieliskos talantus, bet tas jau ir stāsts citai reizei!

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Ar ko Nebēdnis riskēja, kad Varavīksnes ērglis pirmoreiz nolaidās uz viņa koka?
4. Kas viņam lika domāt, ka būs pietiekami droši palikt?
5. Ko Varavīksnes ērglis novērtēja Nebēdnī un kas viņam patika?
6. Ko Nebēdnis novērtēja Varavīksnes ērglī un kas viņam patika?
7. Kā, pēc tavām domām, Nebēdnis varēs palīdzēt Varavīksnes ērglim?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MĪĻIE DRAUGI

Mīlie draugi, mīlie draugi,
Es jums pastāstīšu, kā jūtos.
Jūs man dāvējat tik daudz prieka,
Es jūs ļoti mīlu.

(dziedāt kanonā)

*Būs interesantāk, ja šo dziesmu jūs dziedāsi, dejojot aplī.
Bērni nostājas tā, lai starp viņiem būtu brīva vieta un viņi nepieskartos cits citam.
Ja bērnu ir daudz, izveidojiet otru apli pirmā apļa iekšpusē.*

Soli ir sekojoši:

Ar labo pēdu lieciet soli uz sāniem, pa labi.

Kreiso pēdu nolieciet aiz labās pēdas un viegli ietupieties ceļos.

Ar labo pēdu lieciet soli uz sāniem, pa labi. Kreiso pēdu nolieciet krusteniski priekšā labajai pēdai.

Dziedot dziesmas rindiņu "Es jūs ļoti mīlu", zēni ieliek kreiso roku sev sānos un paklanās, meitenes uzliek labo roku sev uz sirds un pakniksē, ar kreiso roku pieturot svārkus.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Draugu novērtēšana – rotaļa "Slepenais apbrīnotājs"

Ielieciet maisiņā lapiņas ar visu bērnu vārdiem. Katrs bērns izvelk vienu vārdu un uzraksta trīs labas īpašības par šo cilvēku (izdošanās kritērijs: 3 īpašības vārdi).

Pēc tam visi bērnu vārdi ar uzrakstītajiem īpašības vārdiem tiek atdoti skolotājam.

Skolotājs izdala bērniem lapiņas ar viņu vārdiem, un katrs bērns uzzina, kādas labās īpašības viņiem piemīt, ko citi viņos saskata.

2. Grupās pa 4: Mēmais šovs

Apdomājiet stāstā atainotās sajūtas, viens no bērniem parāda kādu sajūtu, un pārējie četri min, kas tā ir par sajūtu.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt abiem saviem blakusstāvētājiem: „Es domāšu labas domas un novērtēšu labās īpašības gan sevī, gan tevī.”

Saistītā vērtība: MĪLĒT DZĪVES DAŽĀDĪBU

Mācību mērķis: Apzināties, ka cilvēku dažādība stiprina tautu.

Konteksts: Palīdzēt citiem un novērtēt viņu talantus.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: sadarbība, izmisums*, stress, dažādība, justies neveikli*, piedot*, pateicība, greizsirdība, nomierināt, talants.

*SEMA vārdnīca.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: angļu valoda (vārdnīca).

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

CILVĒKU DAŽĀDĪBA STIPRINA TAUTU



Pārrunājiet, kā jūs to varētu praktizēt.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ / Universālās gaismas vizualizācija

(*Starp rindkopām un daudzpunktes vietā ieturiet pauzi.*)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārļiecinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...”

Tagad atslābini visu saspringumu savā ķermenī. Izstiep kāju pirkstus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini apakšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini augšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Cieši savelc vēdera muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Atvelc atpakaļ plecus, pēc tam tos atbrīvo. Pacel plecus uz augšu un nolaid uz leju. Paskaties pa kreisi, paskaties uz priekšu, paskaties pa labi, paskaties uz priekšu. Tagad sasprindzini sejas muskuļus un pēc tam tos atbrīvo. Sajūti, kā atbrīvojas viss tavš ķermenis – viss saspringums ir izgājis. Tu jūties labi.

Ļauj mīlestības sajūtai rasties tavā sirdī un izplesties visā tavā ķermenī...

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

Ļauj, lai tava mīlestība sasniedz visus tavus klasesbiedrus... tavu ģimeni...

... cilvēkus uz ielas... un visu pilsētu...

... ļauj, lai tā izplešas pa visu valsti... un visu pasauli...

...lai tā sasniedz visas dzīvās radības... zivis... kokus... un augus...

Pilnīgi visi un viss vēlas būt novērtēti un mīlēti...

Tavs novērtējums un mīlestība ir svarīgs visam, kas ir ap tevi.

Tagad lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē un pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

NEBĒDNIS IZSPĒLĒ SAVU LOMU

Gadalaikiem mainoties, pērtiķis Nebēdnis un Varavīksnes ērglis pieauga. Sākoties lietus sezonai, Nebēdnis ievēroja, ka Varavīksnes ērglis viņu apciemoja arvien retāk. Visbeidzot, pēc kādas pavisam ilgas prombūtnes viņš izvaicāja ērgli.

“Pēdējā laikā es tevi ļoti reti satieku. Vai tev ir kāds jauns draugs?”

Varavīksnes ērglis sajutās neveikli un sacīja, “Atvaino, man tagad ir sava māja, kas atrodas citā kalnā. Un man ir arī dzīvesbiedre, viņa izdēja olas, kuras pagājušajā nedēļā izšķīlās! Tāpēc es nevaru tik bieži tevi apciemot, kā agrāk. Kāpēc gan tev neatnākt ciemos pie mums? Es labprāt tevi iepazīstinātu ar savu ģimeni.”

Nebēdnis sajuta greizsirdību, ka Varavīksnes ērglim tagad ir citi, par ko rūpēties. Tomēr, tā kā viņam ļoti pietrūka sava drauga, viņš iesmējās un sacīja, “Es tev piedodu un priecāšos redzēt tavu ģimeni.” Un viņš piekrita atnākt ciemos, lai gan Varavīksnes ērgļa jaunā mājvieta atradās ļoti tālu.

Nākamajā dienā viņš devās ceļā. Viņš vairākas stundas skrēja un lēca, līdz nonāca kalna pakājē, par kuru Varavīksnes ērglis bija stāstījis. Pēc tam viņš neatlaidīgi rāpās augšā pa vītenaugiem un citiem augiem, kas stiepās augšup no kalna pakājes.

Beidzot viņš sasniedza kalna aizas malu, kur dzīvoja Varavīksnes ērglis ar savu ģimeni. Tuvojoties aizai, viņš saprata, ka kaut kas ir atgadījies. Varavīksnes ērglis un viņa dzīvesbiedre bija ļoti lielā stresā. Gaisu pāršķēla viņu skaļās klaigas. Ērgļa acis bija plaši ieplestas, un viņš vairākas reizes laidās lejā gar aizas malu, vicinot spārnus, un, apriņķojis ap klinti, laidās atkal augšā.

Kad Nebēdnis viņu sasniedza, viņš noraizējies jautāja, kas ir noticis. Varavīksnes ērglis iesaucās, “Viens no mūsu mazuļiem izlēca no ligzdas un nokrita lejā aizā, starp akmeņiem. Viņš nevar izrāpties, un mēs nevaram viņu izvilk! Ja mēs tūlīt nedabūsim viņu ārā, viņš nomirs!” Varavīksnes ērglis drūmi raudzījās lejā starp klintīm. Viņš bija centies aizsniegties līdz mazajam ērglēnam, bet lielie spārni traucēja viņam iekļūt starp akmeņiem.

Nebēdnis ērgļa acīs redzēja sāpes un izmisumu. Lai tiktu lejā pie ērglēna, būs jāriskē, bet viņš nevarēja viņu atstāt nomirt. Viņš mēģināja nomierināt Varavīksnes ērgli. “Neraizējies, es darīšu visu, kas ir manos spēkos, lai izvilkto ērglēnu ārā.”

Nebēdnim vēl nebija īsti nojausmas, kā viņš izglābs mazo putnēnu. Viņš rāpās lejā starp abām klintīm, atbalstoties ar rokām un kājām un pamazām tuvojoties vietai, no kurienes skanēja žēli čiepstieni.



Čiepstēšanai kļūstot skaļākai, viņš palūkojās lejā un ieraudzīja ērglēnu, iesprūdušu starp akmeņiem. Putnēns bija centies izķepuroties, bet iesprūdis vēl vairāk.

Nebēdnis pēkšņi apjauta, ka nevar tik tālu aizsniegties, lai izglābtu putnēnu un nezaudētu savu līdzsvaru, neiesprūstot pats. Palūkojies apkārt, viņš ieraudzīja resnu vītenaugu, kas stiepās augšup pa klinti. Viņš apvija ap to savu asti, lai pieturētos, un ar galvu lejā lēnām tuvojās ērglēnam. Viņš izstiepās visā savā augumā un tā varēja aizsniegt mazo putnēnu.

Maigi viņu satvēris, viņš spēcīgi vilka, un pēkšņi ērglēns bija atbrīvots! Pēc tam, izmantojot savu brīvo roku, kājas un asti, viņš izvilka sevi no klinšu aizas. Ērglēns atvēra savas acis, un Nebēdnis tajās ieraudzīja atvieglojumu.

Putnēns tika uzmanīgi aiznests atpakaļ uz ligzdu, un Varavīksnes ērglis ar dzīvesbiedri bija prieka pārņemti un pateicīgi. “Tu izglābi mūsu mazuli! Bez tevis mūsu putnēns būtu miris! Mēs uz mūžu būsīm tev pateicīgi!” Varavīksnes ērglis turpināja, “Es vienmēr esmu tevi un tavus draugus pērtīkus apbrīnojis par jūsu izveicību, spēju rāpties kokos un skriet pa zemi, par jūsu priecīgo un jautro dabu un to, kā jūs palīdzat, sadarbojaties un spēlējaties cits ar citu. Es apbrīnoju jūsu rokas, kājas un asti, to, kā jūs varat tās izmantot, lai sagādātu sev ēdienu, lai samīļotu viens otru un pat palīdzētu citiem, kā tu to tikko izdarīji! Mēs, ērgļi, esam mazāk talantīgi nekā jūs, pērtiķi!”

Nebēdnis bija apmulsis. Viņam vienmēr bija licies, ka ir tieši otrādi, ka ērgļi ir daudz talantīgāki par pērtiķiem. Pēkšņi viņš saprata, ka katram ir savi talanti un spējas, ko var dāvēt, un jo dažādāki un atšķirīgāki mēs esam, jo stiprāki mēs esam visi kopā un varam paveikt daudz derīgas lietas.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kāpēc Varavīksnes ērglis sāka retāk apciemot Nebēdni?
4. Kas atgadījās ar Varavīksnes ērgļa mazuli?
5. Kā Nebēdnis izglāba putnēnu?
6. Ko Varavīksnes ērglis teica Nebēdnim pēc tam, kad putnēns bija izglābts?
7. Vai vari atcerēties kādu situāciju, kad tu aizmirsi par savām labajām īpašībām?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

DZĪVOT HARMONIJĀ

(mūzika un vārdi: Lorēna Barousa (Loraine Burrows))

Lai mēs dzīvotu visi kopā
Mierā un harmonijā,
Mums ir jārūpējas par visu, kas mums ir apkārt,
Pat ja tas tiek dots par brīvu.
Ar maigumu un rūpēm
Izturēsimies pret visu,
Lai kāda vērtība tam būtu,
Mums jāprot dalīties ir visā.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Grupas diskusija: Neveiklas situācijas.

Grupās pa trim pārrunāji:

1. Kad jūties neveikli, ko tu dari?
2. Katrs no bērniem izstāsta vienu situāciju, kurā ir jūties neveikli. Pēc tam pārrunāji katru no situācijām un katrs padomāji par to, ko varētu darīt, lai situāciju uzlabotu.

Piedošanas barometrs

Skaitlis 1 ir zems rādītājs, un skaitlis 10 ir augsts. Apvelc to skaitli, kas katrā no jautājumiem atbilst tam, kā tu jūties.

Kad tu esi nodarījis pāri savam draugam, cik svarīgi ir, lai draugs tev piedotu?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Cik grūti tev ir piedot citiem, kad viņi ir nodarījuši tev pāri?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Cik laimīgs tu jūties, kad draugs tev piedod un jūs atkal esat draugi?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt abiem saviem blakusstāvētājiem: „Ir labi saprast, ka dažādi cilvēki dažādi reaģē.”

Saistītā vērtība: DRAUDZĪBA

Mācību mērķis: Saprast, kā būt par draugu kādam, kurš ir citādāks.

Konteksts: Iejusties jaunā skolā citā valstī.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: apbrīnot, satraukts, saviļņojums*, īgns, atstāt iespaidu, nervozs*, nakts dzīvnieks, jauks, sabozies.

*SEMA vārdnīca.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: matemātika.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

PASNIEDZ ROKU
UN IEKLAUSIES,
DALIES AR SAPŅIEM
VAI PLĀNIEM...



... LAI IEGŪTU DRAUGUS,
VIENKĀRŠI ESI DRAUGS,
CIK LABS VIEN VARI BŪT

Pārrunājiet, kā jūs to varētu praktizēt.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietā ieturiet pauzi.)

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

Iztēlojies sev priekšā gaismu.

Domās virzi šo gaismu uz savu pieri un galvu. Ļauj gaismai piepildīt savu galvu.

Domās saki sev – kur ir gaisma, tur tumsai nav vietas. Es domāšu tikai labas un vērtīgas domas.

Ļauj gaismai izplesties uz savu sirdi un iztēlojies, ka tavā sirdī ir plaukstoša zieda pumpurs.

Kad gaisma uzspīd pumpuram, uzplaukst skaists zieds.

Sajūti, kā zieds atveras. Redzi, cik tas ir piepildīts ar mīlestību, mieru un prieku.

Ļauj gaismai virzīties pa tavām rokām uz leju līdz plaukstām.

Ļauj savām plaukstām piepildīties ar gaismu.

Domās saki sev – es darīšu tikai labu un palīdzēšu citiem.

Gaisma izplešas pa visu tavu ķermeni līdz kājām un pēdām.

Domās saki sev – lai manas kājas nes mani tur, kur es būšu drošībā un satikšu labus cilvēkus.

Sajūti gaismu savā galvā, mutē un uz mēles.

Domās saki sev – lai es vienmēr saku tikai patiesību, tikai labus vārdus un to, kas ir noderīgs un nepieciešams.

Lēnām virzi gaismu uz savām ausīm. Ļauj gaismai piepildīt tavas ausis un domās saki sev – lai es dzirdu tikai labo.

Ļauj gaismai virzīties uz tavām acīm un iespīdēt tajās. Domās saki sev – lai es redzu visur labo. Lai es redzu skaistumu un harmoniju it visā, kas ir apkārt.

Sajūti gaismu savā galvā. Iztēlojies, ka gaisma un mīlestība staro no tavas galvas augšas un ieskauj tavu mammu un tēti, vai tos cilvēkus, kas rūpējas par tevi.

Viņus visus piepilda gaisma.

Domās saki sev – lai manu mammu un tēti piepilda miers.

Ļauj gaismai piepildīt tavus skolotājus, radniekus un draugus, cilvēkus, kuri tev patīk, un tos, ar kuriem tu nesaproties.

Ļauj gaismai piepildīt cilvēkus visā pasaulē...

Visas dzīvās būtnes – cilvēkus... dzīvniekus... putnus... zivis un kukaiņus.

Visas puķes... kokus... un augus.

Akmeņus... Ļauj gaismai pārņemt visu planētu.

Domās saki sev – lai visu pasauli piepilda gaisma...

Lai pasauli piepilda mīlestība, miers un laime.

Ļauj gaismai iespīdēt ikvienā visuma nostūrī.

Domās saki sev – es esmu **gaismā**...

Gaisma ir **manī**...

Es **esmu** gaisma.

(Pauze)

Tagad ļauj gaismai plūst no tavas galvas augšas atpakaļ uz sirdi.

Šī gaisma paliks ar tevi visas dienas garumā. Ļauj šai gaismai spīdēt no tavas sirds un piepildīt visu tavu būtību... Ļauj tai starot no tevis un apspīdēt visus, ko tu šodien satiksi.

Tagad lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ uz telpu, kurā atrodi, atver acis un pasmaidī savam blakussēdētājam."

STĀSTU STĀSTĪŠANA

NEDIMA PIRMĀ SKOLAS DIENA

Nedima ģimene bija patvēruma meklētāji no Turcijas, kuri cerēja atrast drošību Lielbritānijā, bēgot no nemieriem savā valstī. Nedimam bija 10 gadi un jaunāks brālis, kuru sauca Beners. Viņš jutās gan saviļņots, gan satraukts, domājot par savu pirmo skolas dienu Anglijā.

Kad Nedima tētis viņu ieveda klasē, lai iepazīstinātu ar Klārka jaunkundzi, viņa jauno skolotāju, viņa sagaidīja viņu ar platu smaidu. Viņš uzreiz kļuva priecīgs un ne tik nervozs par neierasto jauno skolu. Kad tētis aizgāja, Klārka jaunkundze viņu iepazīstināja ar klasi, piemētot, ka Nedims nerunā angliki. Klasesbiedri atbildēja, "Labrīt, Nedim! Laipni lūgts Longmedovas skolā," kā vakar to bija iemācījušies. Lai gan Nedims nesaprata vārdus, kas tika teikti, viņš jutās gaidīts un mēģināja atkārtot sacīto. Klase sāka smieties par viņa centieniem runāt angliki, jo tas izklausījās savādi, bet Nedims nosarka un sajūtās neveikli.

Kāds zēns no klases aizmugures, vārdā Rīss, iesaucās, "Kur ir saldumi, turku zēn?" Klase vēlreiz iesmējās, tas lika Nedimam justies vēl sliktāk, un viņš pēkšņi sailgojās pēc mājām. Klārka jaunkundzi nepatīkami pārsteidza klases uzvedība un smiešanās, un viņa jutās vīlusies. Par sodu viņa lika Rīsam simts reizes burtnīcā uzrakstīt, "Ir jābūt draudzīgam pret jauniem klasesbiedriem". Šāds soda veids viņu pamatīgi nokaitināja, jo viņam jau tāpat nepatika lasīt un rakstīt! Kad Rīss bija maziņš, tētis mēdza viņam lasīt priekšā pirms gulētiešanas, bet tas bija ļoti sen, kad tētis vēl nebija aizgājis. Un tagad mamma bija pārāk aizņemta, lai veltītu laiku viņam.

Kamēr Rīss rakstīja, Toms un Alekss izrādīja Nedimam klasi. Valodas barjeras dēļ viņi parādīja Nedimam globusu un datoru, lai uzskatāmi nodemonstrētu, kur viņi atrodas un kā ar tiem darboties. Nedims uz globusa parādīja Turciju, lai zēni redzētu, kur viņš agrāk dzīvoja, bet viņi tikai paraustīja plecus, un tas lika Nedimam ļoti sailgoties pēc mājām. Pēc tam viņi devās pie būra, kur dzīvoja smilšu pele, bet viņa cieši gulēja, tā kā bija nakts dzīvnieks, tāpēc būrī šobrīd nekas īpaši nenotika. Tā kā Rīss atkal bija pievērsis sev Klārka jaunkundzes uzmanību, mēģinot papīrus, Toms izmantoja izdevību, lai pabakstītu smilšu peli ar kociņu. Viņš gribēja peli pamodināt, lai atstātu iespaidu uz Nedimu, taču Nedims ar pārsteigtu sejas izteiksmi satvēra Toma roku, lai viņu apturētu, un pakratīja galvu.

Atlikušais rīts pagāja bez īpašiem notikumiem. Bērni Nedimu ignorēja, jo lielāko daļu laika uzmanības centrā atradās Rīss. Tikl ignorētam nebija labāk kā būt apsmietam.

Parasti Nedimam ļoti patika pusdienlaiks, bet šodien bērni smējās un rādīja ar pirkstiem, tēlojot, ka viņiem paliek slikti, jo viņi bija pamanījuši, ka ēdiens viņa pusdienu kastītē ļoti atšķīrās no tā, kas bija viņu trauciņos. Viņš nemaz vairs nejutās izsalcis un atstāja lielāko daļu savu līdzpaņemto pusdienu neapēstu.

Nedims viens pats devās ārā, uz skolas pagalmu, un ieraudzīja tur dažus zēnus no savas klases spēlējām futbolu.

Rīss, kurš bija vārtsargs, iesaucās, “Vai tev ir saldumi, ko uzkost spēles pārtraukumā, turku zēn?” Pārējie zēni atkal iesmējās. Nedims pie sevis nodomāja, “Viņi atkal par mani smejas. Es gribu atpakaļ uz Turciju.”

Redzot, cik nožēlojami viņš izskatījās, Nedima klasesbiedrene Terēze pienāca pie viņa un uzsmaidīja. Tas mazliet uzlaboja viņa omu, bet viņš joprojām jutās bēdīgs. Tieši tobrīd bumba ielidoja viņu laukuma pusē un pieripoja Terēzei pie kājām. Viņa pieliecās, lai paceltu bumbu, un, neklausīdamās, ko spēlētāji skaļi klaigāja, iedeva bumbu Nedimam. Viņa sejā parādījās liels smaids. Viņš nometa bumbu zemē, padriblēja to garām pieciem zēniem, kas atradās laukumā, un tiešā trāpījumā iespēra Rīsa sargātajos vārtos. Tie bija labākie gūtie vārti, ko viņi bija redzējuši! Uzreiz visi zēni sapulcējās viņam apkārt, priecīgi apsveicot un uzsitot uz pleca. Visi, izņemot Rīsu, kurš sabozies stāvēja vārtos, bet neviens to pat nepamanīja.

Pēcpusdienā bija paredzēts laiks spēlēm, un šodien bija kārtā futbolam. Ziņas par Nedima iesistajiem vārtiem izplatījās vēja spārniem, un visi gribēja Nedimu savā komandā. Šoreiz neviens negribēja būt vienā komandā ar Rīsu, jo viņš iņņojās, tāpēc skolotāja lika viņam būt par līnijtiesnesi. Nedims bija labs komandas spēlētājs, un pirmajā spēles puslaikā viņa komanda uzvarēja ar 5:0. Nedims piegāja pie Rīsa un paņēma no viņa tiesneša karodziņu, pamānot, lai viņš dodas uz laukumu un viņa vietā nospēlē otro puslaiku.

Spēles beigās Rīss pienāca pie Nedima un paspieda roku. Nedima rīcība bija visu mainījusi, un viņi pirmoreiz viens otram uzsmaidīja. Nedima klasesbiedri novērtēja viņa jauko raksturu un sporta meistarību. Viņu apbrīvoja un novērtēja daudz vairāk nekā tikai par talantu futbola laukumā.

Pirmās nedēļas beigās visi gribēja iepazīstināt Nedimu ar saviem vecākiem. Daži bērni pat palūdza, lai viņiem pusdienām līdzņemšanai sagatavo tādu pašu ēdienu kā viņam!

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kāpēc Nedima ģimene atbrauca uz Lielbritāniju?
4. Kā skolotāja sagaidīja Nedimu, ierodoties skolā?
5. Kā Nedims tajā brīdī jutās?
6. Kā izturējās Rīss?
7. Kā Nedims tajā brīdī jutās?
8. Kā tu domā, kāpēc Rīss no sākuma šādi izturējās?
9. Kā Terēze palīdzēja Nedimam justies novērtētam?
10. Kā Nedims atrisināja problēmu ar Rīsu?
11. Kas Nedima klasesbiedriem viņā patika?
12. Kāds ir labs komandas spēlētājs?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

IEGŪSTI JAUNUS DRAUGUS

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

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

(Var dziedāt kanonā vai skaitīt kā repu)

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Diskusija

Grupās pa pieci.

Katrā grupā, pēc kārtas mainoties, ir kāds, kurš:

- veido sarakstu
- uzņem laiku
- vada diskusiju.

A. Pārrunājiet, kādi jums ir pienākumi, kad klasē ienāk jauns skolēns, kurš nepārzina jūsu valodu.

Izveidojiet sarakstu ar 3 pienākumiem.

B. Pārrunājiet, kas jums skolā palīdz mācīties un kopā rotaļāties.

Izveidojiet sarakstu ar 3-5 lietām, kas jums palīdz mācīties un kopā rotaļāties.

C. Pārrunājiet, ko jūs varētu darīt, ja kaut kas jūs skolā neapmierina.

Izveidojiet sarakstu ar 3 lietām, ko jūs varētu darīt.

2. Reizināšanas rotaļa: sareizini savā starpā

Bērni izvēlas kādu, ar kuru viņi parasti kopā nestrādā, lai šīs rotaļas laikā iegūtu sev jaunus draugus. Katram pārim tiek iedota kopija ar zemāk esošajiem cipariem un atbilstošu vērtību. Daži bērni var pamanīt, ka daži cipari iztrūkst, piem., 7, 11, 13 utt.

Katrā pāri viens spēlētājs aizver acis un paceļ gaisā abu roku rādītājpirkstus.

Viņa partneris / draugs palīdz virzīt pirkstus tuvāk papīra lapai – vienu pietuvinot labās puses cipariem, otru – kreisās.

Cipari, kuriem vistuvāk tiek pielikts pirksts, ir savā starpā jā sareizina.

Piemēram, viens pirksts norāda uz 5 kreisajā kolonnā, otrs – uz 4 labajā kolonnā. Aprēķiniet atbildi: $5 \times 4 = 20$.

Pārbaudiet, kādai vērtībai atbilst šis rezultāts. Partneris pēc tam pasaka savam draugam, kā viņš/viņa šo vērtību ir izpaudis savā dzīvē (20 = nestrīdēties).

Nākošreiz, kad spēlēsiet šo spēli, samainiet vērtības vietām.

1	1. Rūpēties	1
2	2. Dalīties	2
3	3. Glabāt noslēpumus	3
4	4. Būt izpalīdzīgam	4
5	5. Būt blakus, kad esi bēdīgs	5
	6. Būt priecīgam	
	8. Uz klausīt	
	9. Kopā priecāties	
	10. Uzticēties	
	12. Kopā pavadīt laiku	
	15. Būt iecietīgam	
	16. Neko neizniekot	
	20. Nestrīdēties	
	25. Cienīt	

Reizinātājus var mainīt vietām, piemēram, tā vietā, lai reizinātu 5×4 , sareiziniet 4×5 . Pabeigto darbu varat saglabāt savā matemātikas grāmatā. Lai aizraujoša spēle!

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt abiem saviem blakusstāvētājiem: „Es būšu labs draugs un pret tevi labi izturēšos.”

Saistītā vērtība: DĀSNUMS

Mācību mērķis: Apzināties, kā ir būt dāsnam.

Konteksts: Būt dāsnam pret citiem.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: nopelnījis, katastrofa, negodīgs, dāsns, kurnēt, attaisnojums*, labestīgs, savtīgs, rūpīgs pret citiem, gudri.

*SEMA vārdnīca.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: ticības mācība, matemātika.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

NAV SVARĪGI, CIK MAN IR, BET GAN TAS,
KĀ ES IZMANTOJU TO, KAS MAN IR,
JO TIEŠI TAJĀ SLĒPJAS PATIESĀ VĒRTĪBA



Pārrunājiet, kā jūs to varētu praktizēt.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietā ieturiet pauzi.)

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

Atslābini visu saspringumu savā ķermenī. Izstiep kāju pirkstus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini apakšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini augšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Cieši savelc vēdera muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Atvelc atpakaļ plecus, pēc tam tos atbrīvo. Pacel plecus uz augšu un nolaid uz leju. Paskaties pa kreisi, paskaties uz priekšu, paskaties pa labi, paskaties uz priekšu. Tagad sasprindzini sejas muskuļus un pēc tam tos atbrīvo. Sajūti, kā atbrīvojas viss tavš ķermenis – viss saspringums ir izgaisis. Tu jūties labi.

Atceries kādu reizi, kad tu iedevi kaut ko, kas tev patīk, kādam citam...

Padomā par to, cik ļoti tu viņu iepriecināji...

Kā tu juties?

Iztēlojies, ka tu esi dāsns pret kādu savā ģimenē...

Pēc tam pret kādu savā klasē...

Esi laimīgs, jo esi bijis dāsns pret kādu.

Tagad lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ uz telpu, kurā atrodies, atver acis un pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

TRĪS DĒLI

Tautas pasaka

Reiz senos laikos dzīvoja bagāts vīrs. Viņam bija trīs dēli. Kādu dienu viņš pasauca dēlus pie sevis. “Es kļūstu vecs”, viņš sacīja. “Drīz es miršu. Es gribu novēlēt visu savu naudu tam dēlam, kurš to pratīs izmantot gudri.” Tad, pagriežies pret vecāko dēlu, viņš jautāja, “Ja es atstāšu savu naudu tev, ko tu ar to darīsi?”

“Mans mērķis būs iegādāties rūpnīcu un tikt pie vēl vairāk naudas.”

“Kā?” jautāja tēvs.

“Ja es strādniekiem maksāšu mazāku algu nekā citi, es ātri vien tikšu pie vairāk naudas”, atbildēja vecākais dēls. “Tad es būšu bagāts un laimīgs.”

“Ja es atstāšu savu naudu tev, ko tu ar to darīsi?” viņš jautāja jaunākajam.

“Mans mērķis ir apceļot pasauli. Es nopirkšu daudz skaistas lietas, par tām samaksājot pavisam maz, jo cilvēki nezina šo lietu patieso vērtību. Kad es tās pārvedīšu mājās, tad varēšu pārdot desmitreiz dārgāk. Drīz vien man būs daudz naudas, un es būšu bagāts.”

“Skaidrs”, noteica tēvs. “Un, ja es atstāšu savu naudu tev, ko tu ar to darīsi?” tēvs jautāja, pagriežies pret vidējo dēlu.

“Es vēl nezinu, ko ar to iesāksšu, tēvs. Es aprunāšos ar sievu. Mēs to izlietosim lietderīgi, kad būsīm apsvēruši visas savas iespējas”, atbildēja vidējais dēls.

“Es jums izstāstīšu, kā rīkošos,” sacīja tēvs. “Es katram no jums iedošu 10 000 mārciņas. Pēc gada jūs atnāksiet un izstāstīsiet, kā jūs šo naudu izmantojāt.” To teicis, viņš pasniedza katram dēlam čeku par 10 000 mārciņām.

Vecākais dēls sadusmojās un uzkliedza tēvam, “Es nevaru nopirkt rūpnīcu par nieka 10 000 mārciņām. Man vajadzēs daudz vairāk, lai vispār kaut ko uzsāktu.”

Jaunākais dēls kurnēja, “Es nevaru apceļot pasauli un iepirkt daudz skaistu lietu par 10 000 mārciņām. Tas ir par maz.”

Vidējais dēls pateicās tēvam un devās pie sievas, lai pārrunātu, kā vislabāk izmantot naudu.

Pagāja gads, un trīs dēli atkal ieradās pie tēva. “Tu teici, ka tavš mērķis būs iegādāties rūpnīcu un ātri vien tikt pie vairāk naudas,” tēvs atgādināja vecākajam dēlam. “Ko tu izdarīji ar savām 10 000 mārciņām?”

“Es tev teicu, ka ar 10 000 mārciņām nepietiks,” vecākais dēls mēģināja taisnoties. “Es sēdēju mājās, cenšoties izdomāt, kā lai 10 000 mārciņas pārvērš lielākā naudā, bet mana sieva un pārējā ģimene gribēja atjaunot māju un iegādāties jaunas mēbeles,” viņš turpināja. “Un tā mana sieva iztērēja 7 500 mārciņas. Un arī bērni nelikās mierā, pieprasot jaunas dizaineru drēbes tāpat kā viņu draugiem, tāpēc es nopirku viņiem jaunu apģērbu. Tas izmaksāja 2 000 mārciņas. Tagad man ir atlikušas tikai 500 mārciņas.”

Tēvs jautāja jaunākajam dēlam. “Ko tu biji nolēmis darīt ar savām 10 000 mārciņām?”

“Es teicu, ka apceļošu pasauli un nopirkšu skaistas lietas, ko pārdot,” atbildēja jaunākais dēls. “Es sacīju, ka ar 10 000 mārciņām nepietiks. Ar šādu summu es nevarēju nekur tālu aizceļot, tāpēc paliku mājās un iztērēju 6 000 mārciņas, atpūšoties ar draugiem. Tagad man ir palikušas tikai 4 000 mārciņas.”

“Skaidrs,” atbildēja tēvs. “Un tu,” viņš jautāja, pagriezies pret vidējo dēlu. “Tu teici, ka apspriedīsies ar sievu, ko iesākt ar naudu. Kā jūs nolēmāt izmantot savas 10 000 mārciņas?”

“Mēs nolēmām, ka aizdosim naudu kādam, kurš plāno uzsākt videi draudzīgu biznesu, kas nestu labumu planētai. Tā mēs varētu nopelnīt ar investīcijām.”

“Un jūs to izdarījāt ar savām 10 000 mārciņām?” jautāja tēvs.

“Viss ne gluži izdevās, kā plānots. Mēs meklējām kādu, kam būtu vajadzīga nauda. Sākumā mēs nevarējām atrast ievēribas cienīgu kandidātu. Bet tad satikām kādu sievieti, kurai bija slimš bērns. Viņai steidzami bija vajadzīga nauda bērna operācijai. Mēs viņai aizdevām 10 000 mārciņas. Pēc diviem mēnešiem viņas apdrošināšanas kompānija atlīdzināja viņai tikai 8 000 mārciņas, kuras atmaksāt mums.

Tad mēs nolēmām palīdzēt kādam vīram, kuram bija liela ģimene un vajadzīga nauda, lai pārceltos uz citu pilsētu un atrastu darbu. Mēs viņam aizdevām 4 000 mārciņas. Pēc trīs mēnešiem viņš bija pārcēlies un atradis jaunu darbu labdarības organizācijā, bet viņa alga nebija liela, tāpēc viņš varēja mums atdot tikai 2 000 mārciņas. Tas nozīmēja, ka mums bija atlikušas 6 000 mārciņas. Mēs ziedojām 2 000 mārciņas labdarības organizācijai, kas palīdz bezpajumtniekiem, un 1 000 mārciņas katastrofās cietušo atbalstam ārzemēs, sagādājām nepieciešamās lietas bērnu namam par 2 000 mārciņām un apmaksājām pārtikas izdevumus 500 mārciņu vērtībā kaimiņam, kurš bija izsalcis un nonācis grūtībās, pēdējās 500 mārciņas aizgāja izdevumos, tāpēc tagad mums vairs nav naudas, bet es esmu iemācījies atšķirt cilvēkus, kuriem patiešām ir vajadzīga palīdzība un kuri to ir pelnījuši, no tiem, kuri vienkārši grib kaut ko dabūt bez maksas un ir slinki vai negodīgi.”

“Tu esi izmantojis savas 10 000 mārciņas gudri un labi, palīdzot citiem un esot līdzjūtīgs. Viņi varēs dalīties ar tavu dāsnumu tālāk, un tā pasaule kļūs labāka,” vīrs sacīja savam vidējam dēlam. “Tāpēc es atstāšu visu savu naudu tev.”

“Bet tas nav godīgi,” iesaucās vecākais dēls. “Es iztērēju lielāko naudas daļu, lai iepriecinātu savu ģimeni, bet viņš iztērēja visu savu naudu un neko nav nopelnījis.”

“Es iztērēju tikai 6 000 mārciņas kopā ar saviem draugiem,” sacīja jaunākais dēls. “Viņš iztērēja visu, un no tā nav nekāda labuma.”

“Es teicu, ka atstāšu savu naudu tam dēlam, kurš to izmantos gudri. Lai gan jūs abi neiztērējāt visu naudu, jūs ar to neizdarījāt neko lietderīgu. Jūs nebijāt dāsni un arī nepalīdzējāt citiem. Jūs bijāt vāji un savtīgi. Tu, mans pirmdzimtais, sacīji, ka izmantosi manu naudu, lai ekspluatētu cilvēkus, kam vajag darbu. Tu, mans jaunākais, sacīji, ka apkrāpsi cilvēkus, nesamaksājot godīgi par viņu precēm un pēc tam pārdodot preces ar nesamērīgi lielu uzcenojumu. Vai tā rīkoties ir pareizi? Vai tas atbilst morāles normām? Vai tas ir ētiski? Nē, es tā nedomāju! No otras puses, jūsu brālis sacīja, ka atradis veidu, kā izmantot naudu lietderīgi. Viņš bija dāsns un negribēja to izmantot tikai savam priekam vai labumam. Viņš atrada veidu, kā iepriecināt citus ar savām 10 000 mārciņām. Viņš bija rūpīgs pret citiem un labestīgs, un palīdzēja daudziem cilvēkiem sešos dažādos veidos: slimam bērnam izvesēloties, kādam vīram atrast darbu, sniedza atbalstu bezpajumtniekiem, katastrofu centram, bērnu namam, kā arī izsalkušam kaimiņam. Es nešaubos, ka viņš lietderīgi izmantos visu manu naudu!”

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad klausījies šo stāstu?
2. Ko tu iemācījies, klausoties šo stāstu?
3. Vai stāsts tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?
4. Ko abi jaunākie dēli varēja mācīties no tēva lēmuma?
5. Kāds bija vecākā dēla attaisnojums tam, ka viņš nebija ieguldījis savu naudu?
6. Kā tu domā, vai tēva lēmums bija taisnīgs?
7. Kā tu domā, vai vidējais dēls izdarīja gudru izvēli, kā izmantot naudu?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

BRĪNUMMONĒTA
(MĪLESTĪBA IR TAS, KO TU DOD)

GRUPAS AKTIVITĀTE

Diskusija grupās pa 4 vai 5: Mans mērķis ir būt dāsnam

Pārrunājiet un attēlojiet: Ja tavš ilgtermiņa mērķis ir būt dāsnam, sadalīsim to sasniedzamos mērķos.

*Kā es varu būt dāsns ar savu naudu...
 savām lietām...
 savu laiku...
 savu enerģiju...*

Kāds tam var būt rezultāts?

*Kad kāds bija dāsns pret mani...
Kā es jutos...*

Ja es aizmirstu pieturēties pie sava plāna būt dāsnam, es varu...

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt abiem saviem blakusstāvētājiem: „Es izturēšos pret tevi dāsni, pat ja tu tā neizturies pret mani.”

Saistītā vērtība: LABESTĪBA

Mācību mērķis: Apzināties, cik svarīgi ir izturēties pret cilvēkiem labi un nekad citus neapcelt.

Konteksts: Labestība pret ģimeni un draugiem.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: dusmas, bēdīgs, nobijies.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

**SĀC DIENU AR MĪLESTĪBU,
PIEPILDI DIENU AR MĪLESTĪBU,
PABEIDZ DIENU AR MĪLESTĪBU,
UN IZDŽĪVO KATRU DIENU TIEŠI TĀ.**

Satja Sai



Pārrunājiet, kā jūs to varētu praktizēt.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietās ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārlicinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...”

Pievērs uzmanību savai elpai. Dziļi ieelpo, piepildot savas plaušas ar gaisu. Lēnām izelpo. Viegli piever acis un ieelpojot iztēlojies, kā tīra, dziedinoša enerģija ienāk tavā ķermenī un piepilda tevi ar laimi, mīlestību un mieru.

Izelpojot iztēlojies, ka tu izelpo visas sliktās sajūtas, skumjas, nogurumu, dusmas, aizkaitinājumu, bailes, garlaicību, greizsirdību vai jebkuru citu nepatīkamu sajūtu, un tu kļūsti laimīgs un brīvs no visām raizēm. Vienu pēc otras izelpo visas savas nepatīkamās sajūtas un vēro, kā tās aizplūst projām.

Ļauj mīlestības sajūtai rasties tavā sirdī un izplesties visā tavā ķermenī...

Domās nosūti mīlestību savai ģimenei...

Ļauj savai mīlestībai izplesties arvien tālāk un tālāk, sasniedzot ikvienu...

Ikvienu tavā pilsētā... visā valstī...

Mēs visi esam atkarīgi viens no otra labestības un mīlestības...

Apņemies saglabāt mīlestību savā sirdī pret ikvienu, ko šodien satiksi...

Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē, atver acis un izstaipies, jo vingrinājums ir beidzies. Pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

VIENTUĻĀ MEITENE

Autore: Milana Holistere (Milan Hollister)

Reiz dzīvoja meitene vārdā Hollija. Jau kopš pirmās klases viņa mācījās vienā skolā ar vieniem un tiem pašiem bērniem. Tomēr, lai kā viņa centās, nevarēja atrast sev draugus. Viņa bija ārkārtīgi kautrīga. Situāciju vēl sliktāku padarīja tas, ka viņai nebija tik modernu drēbju kā citiem bērniem. Kad radās izdevība kaut ko pateikt, viņa sāka nesaprotami bērt vārdus un runāt pilnīgas muļķības, it kā tā būtu viņas pēdējā iespēja jebkad izteikties. Pārējie bērni domāja, ka viņa ir dīvaina, un izvairījās no viņas. Viņi negribēja neko darīt kopā ar viņu. Katru dienu, kamēr pārējie bērni spēlējās skolas pagalmā, viņa sēdēja nomaļus, skatoties un cerot, ka kādu dienu varēs pievienoties.

Dažreiz meitenes viņu aicināja lēkāt ar lecamauklu. Bet drīz vien viņa saprata, ka vienīgais iemesls, kāpēc viņu pasauca, bija tas, ka kādam vajadzēja griezt lecamauklu. Viņai reti radās izdevība palēkāt.

Viss skolā notiekošais tikai nostiprināja viņas pārliecību, ka cilvēki nav pārāk jauki. Un viņa sāka domāt, ka cilvēkiem noteikti nevar arī uzticēties.

Neviens nezināja, ka Hollijai mājās klājās ļoti grūti. Viņas mamma jau otrreiz gāja cauri šķiršanās procesam. Patēvu sāpināja viņas mamma izturēšanās, un viņš savas dusmas izgāza uz Holliju. Ejot uz skolu, Hollija katru dienu centās izlikties, ka viss ir kārtībā. Bet tas nācās grūti. Mājās notiekošais bija pārāk sāpīgs. Viņa jutās bēdīga, nobijusies un vientuļa. Hollija neuzdrošinājās ne ar vienu runāt par savām problēmām, jo tāpat jau jutās atstumta. Viņa domāja, ka citi vainos viņu par vecāku problēmām. Viņa jau tāpat vainoja sevi par šķiršanos un patēva dusmām. Tāpēc nevienam neko neteica.

Kādu vakaru situācija Hollijas mājās kļuva īpaši nokaitēta. Patēva dusmas bija sasniegušas kritisko punktu, un nabaga Hollija atkal kļuva par viņa dusmu mērķi. Nākamajā dienā, kad Hollija devās uz skolu, viņai šķita, ka visi sapratīs, ka ir atgadījies kaut kas slihts. Bet neviens to nepamanīja, vai arī nelikās ne zinis. Pat skolotāji novērsās no viņas. Hollija jutās ļoti vientuļi un nožēlojami. Viņa bija pārliecināta, ka neviens visā pasaulē viņu nemīl un visiem ir vienalga – pat viņas vecākiem!

Vēlāk, tajā pašā dienā, Hollija viena pati devās uz rotaļu laukumu. Bet šoreiz viņa nošķīrās vēl tālāk no pārējiem bērniem. Viņa apsēdās, atbalstījusies pret sienu, un sāka raudāt. Skumjas vairs nebija apturamas.

Tieši tobrīd meitenīte vārdā Stefānija pienāca pie viņas. “Sveika, Hollij. Tu šodien izskaties ļoti bēdīga. Kas ir noticis?” viņa jautāja.

Hollija gribēja kādam pastāstīt par savām problēmām, bet nebija pārliecināta, vai var citiem uzticēties, un viņa pat nepazina šo meiteni. Stefānijas balss bija maiga un patīkama. Likās, ka viņa ir patiesi ieinteresēta un raizējas par Holliju. Tāpēc Hollija visu izstāstīja Stefānijai. Stefānija viņa klausījās nepārtraucot.

Kad Hollija bija pabeigusi stāstīt, Stefānija sacīja, “Hollij, tev ir jāiet un jāizstāsta sava problēma kādam pieaugušajam. Es zinu, ka tu esi nobijusies. Bet es iešu tev līdzi.” Stefānija paņēma Holliju aiz rokas, viņas gāja un atrada kādu sirsnīgu un saprotošu pieaugušo, kurš uzklusēja Holliju un palīdzēja viņai saprast, ka viņa nav vainojama pie tā, kas notiek mājās. Izrunāšanās palīdzēja Hollijai justies labāk.

Un Stefānija, kā bija apsolījusi, nekad nepameta Holliju.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad klausījies šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?
3. Kādā veidā Hollijas klasesbiedri slikti izturējās pret viņu?
4. Kādā veidā Hollijas patēvs slikti izturējās pret viņu?
5. Kā Hollija jutās mājās?
6. Kas Hollijai palīdzēja atrisināt problēmas?
7. Kā tu vari būt labs draugs?
8. Kādas īpašības piemīt labam draugam?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MĀSA VAI BRĀLIS

Piedz.:

*Novērtē mīlestību un piedomā pie tā, ko tu saki vai dari.
Tas ietekmē visus, kas ir ap mums, arī mani un tevi.*

Mēs nezinām, kā dzīvo citi,
Vai viņus nomāc raizes, sāpes vai strīdi.
Bet tas, ko debesis mums saka,
Ka ikviens ir mīlēts.
Tāpēc atceries to, kad kādu satiec,
Ka ikviens mums ir brālis vai māsa.

Piedz.:

*Novērtē mīlestību un piedomā pie tā, ko tu saki vai dari.
Tas ietekmē visus, kas ir ap mums, arī mani un tevi.*

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Klases slepenā vēstule

Skolotājs var sagatavot vēstuli klasei, kuru būtu rakstījis kāds bērns, kurš tiek apcelts. Vēstuli var atnest skolotāja palīgs.

Mīļā 5.klase,

Es jūtos ļoti vientuļi un nezinu, ko darīt, vai pie kā griezties.

Katru dienu viens skolēns rotaļu laukumā man draud un liek pildīt viņa mājasdarbus. Es jūtos ļoti nobijies.

Vai jūs varat man palīdzēt? Man neliekas, ka es varu par to stāstīt skolotājam, jo šis cilvēks var nodarīt man pāri.

Klase sagatavo mutisku vai rakstisku atbildi uz vēstuli.

2. Viņi ir atšķirīgi!

Bērni sadalās divās grupās un nostājas divās rindās. Vienā rindā var nostāties bērni ar tumšiem matiem, un otrā – bērni ar gaišiem matiem. Aktivitātes mērķis ir skaidri izcelt kaut ko katrā no rindām, radot ilūziju, ka tās atšķiras. Kad bērni ir nostājušies divās rindās, un ir redzams, ka abas rindas ar kaut ko atšķiras, sakiet, lai bērni no pretējām rindām pagriežas ar seju cits pret citu. Starp rindām ieturiet distanci. Tad aktivitātes vadītājs nolasa dažādus apgalvojumus, piemēram:

1. Mani vecāki ir šķīrušies.
2. Man ir māsas.
3. Man nepadodas matemātika.
4. Man ir alerģija u.tml.

Vadītājs sagatavo apgalvojumus, vadoties pēc tām, kāda ir konkrētā grupa. Kad apgalvojums tiek nolasīts un ja tā ir “patiesība”, skolēns sper divus soļus uz priekšu, virzienā uz centru. Ja apgalvojums neatbilst, skolēns sper vienu soli atpakaļ.

Uzdevums ir panākt, lai visi bērni nostājas vidū, izveidojot trešo rindu. (Piezīme: rinda nebūs perfekti taisna, bet bērni beigās nonāks visi kopā). Rotaļa parāda to, ka viņi nav atšķirīgi, un visiem ir kaut kas kopīgs.

Ja vēlaties īsāku rotaļas versiju, sakiet, lai bērni sper soli uz priekšu, ja apgalvojums ir patiess. Tiklīdz solis ir sperts, bērni vairs nemaina savu vietu. Tādējādi trešā rinda izveidosies daudz ātrāk, un būs nepieciešams mazāks apgalvojumu skaits.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem padomāt, kad viņi nav jutušies iederīgi. Pajautāriet, kā viņi jutās, un lūdziet atcerēties šo sajūtu ikreiz, kad satiks kādu, kuru uzskatīs par atšķirīgu.

Saistītā vērtība: RŪPES PAR DZĪVNIEKIEM

Mācību mērķis: Apzināties, cik svarīgi ir rūpēties un būt atbildīgam par mājdzīvniekiem.

Konteksts: Atbildīgi rūpēties par mājdzīvniekiem.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: cietsirdība, skumjas, žēli, administrators, lauska, uztūcis, nelaipns, vetārsts, sapīts.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

MĪLESTĪBA DARBĪBĀ IR PAREIZA RĪCĪBA.

Satja Sai



Pārrunājiet, kā jūs to varētu praktizēt.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ / Universālās gaismas vizualizācija

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietās ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...”

Iztēlojies sev priekšā gaismu.

Domās virzi šo gaismu uz savu pieri un galvu.

Ļauj gaismai piepildīt savu galvu.

Domās saki sev – kur ir gaisma, tur tumsai nav vietas. Es domāšu tikai labas un vērtīgas domas.

Ļauj gaismai izplesties uz savu sirdi un iztēlojies, ka tavā sirdī ir plaukstoša zieda pumpurs.

Kad gaisma uzspīd pumpuram, uzplaukst skaists zieds.

Sajūti, kā zieds atveras. Redzi, cik tas ir piepildīts ar mīlestību, mieru un prieku.

Ļauj gaismai virzīties pa tavām rokām uz leju līdz plaukstām.

Ļauj savām plaukstām piepildīties ar gaismu.

Domās saki sev – es darīšu tikai labu un palīdzēšu citiem.

Gaisma izplešas pa visu tavu ķermeni līdz kājām un pēdām.

Domās saki sev – lai manas kājas nes mani tur, kur es būšu drošībā un satikšu labus cilvēkus.

Sajūti gaismu savā galvā, mutē un uz mēles.

Domās saki sev – lai es vienmēr saku tikai patiesību, tikai labus vārdus un to, kas ir noderīgs un nepieciešams.

Lēnām virzi gaismu uz savām ausīm. Ļauj gaismai piepildīt tavas ausis un domās saki sev – lai es dzirdu tikai labo.

Ļauj gaismai virzīties uz tavām acīm un iespīdēt tajās. Domās saki sev – lai es redzu visur labo. Lai es redzu skaistumu un harmoniju it visā, kas ir apkārt.

Sajūti gaismu savā galvā. Iztēlojies, ka gaisma un mīlestība staro no tavas galvas augšas un ieskauj tavu mammu un tēti, vai tos cilvēkus, kas rūpējas par tevi.

Viņus visus piepilda gaisma. Domās saki sev – lai manu mammu un tēti piepilda miers.

Ļauj gaismai piepildīt tavus skolotājus, radniekus un draugus, cilvēkus, kuri tev patīk, un tos, ar kuriem tu nesaproties.
Ļauj gaismai piepildīt cilvēkus visā pasaulē...
Visas dzīvās būtnes – cilvēkus... dzīvniekus... putnus... zivis un kukaiņus.
Visas puķes... kokus... un augus.
Akmeņus... Ļauj gaismai pārņemt visu planētu.

Domās saki sev – lai visu pasauli piepilda gaisma...
Lai pasauli piepilda mīlestība, miers un laime.

Ļauj gaismai iespīdēt ikvienā visuma nostūrī.
Domās saki sev – es esmu **gaismā**...
Gaisma ir **manī**...
Es **esmu** gaisma.

(Garāka pauze)

Tagad ļauj gaismai plūst no tavas galvas augšas atpakaļ uz sirdi.
Šī gaisma paliks ar tevi visas dienas garumā. Ļauj šai gaismai spīdēt no tavas sirds un piepildīt visu tavu būtību...
Ļauj tai starot no tevis un apspīdēt visus, ko tu šodien satiksi.

Tagad lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ uz telpu, kurā atrodies, un pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

IEVAINOTAIS KAĶIS TOMS

Kādu dienu, kad Paula pārnāca mājās no skolas, viņa nekur nevarēja atrast savu kaķi Tomu. Viņa pārmeklēja visu māju un dārzu, skaļi saucot, “Tom, Tom, nāc šurp, Tom. Es tevi pabarošu.” Nebija nekādas atbildes. Neviena ļaudiena! “Mamm, vai tu esi redzējusi Tomu? Es gribu viņu pabarot un esmu visur izmeklējusies, bet nevaru viņu atrast.”

Paula bija tuvu asarām un centās neizrādīt savu uztraukumu. Viņa negribēja, lai mamma redz viņu raudam. Un tad Paula izdzirdēja skaļu ļaudienu no pieliekamā kambara, zem trepēm, kur glabājās slotas. Mamma kopā ar Paulu atvēra durvis un atrada Tomu zem putekļu birstēm. Paula pieliecās, lai viņu paņemtu, bet Toms viņai uzšņāca.

“Viss kārtībā, Tom, mīlumiņ, nāc šurp,” Paula centās nomierināt kaķi. Viņa maigi pievilka viņu tuvāk un pamanīja, ka kaķa kreisā ķepa nedaudz asiņo un ir uztūkusi.

“Ak nē,” iesaucās mamma. “Viņš ir ievainots. Viņš ar kādu ir saplūcies. Kāda neraža, es nevaru aizvest viņu pie vetārsta, jo man ir jādodas apraudzīt tava tante slimnīcā, un es jau tā kavēju. Tētis vēl tik drīz nebūs mājās no darba.”

Paula saskuma, jo šķiet, ka mammai nerūpēja Toma ievainojums, lai gan viņš žēli ļaudēja. “Viņš tūlīt pat ir jāparāda ārstam,” noteica Paula. “Mamm, pagājušajā mēnesī mēs ar klasi devāmies uz Lielbritānijas Karalisko biedrību dzīvnieku aizsardzībai pret cietsirdību. Viņi rūpējas par visiem dzīvniekiem, un tas nav tālu. Es varu ielikt Tomu pārnēsājamā grozā un pati aizvest viņu uz turieni.”

“Es negribu, ka tu ej viena, Paula. Pēc piecām minūtēm no skolas pārnāks tava māsa. Es palūgšu, lai viņai iet kopā ar tevi. Jebkurā gadījumā būs vieglāk, ja jūs būsiet divas. Piemēram, ja pieņemšanā būs suņi, un Toms nobīsies.”

Paula saprata, ka mammai tomēr rūp Toms, tāpēc viņa izstāstīja mammai, cik ļoti ir no-
raizējusies. Viņa uzmanīgi ielika Tomu pītā kaķu grozā ar mīkstu sedziņu, grozam bija neliels
lodziņš un vāks, lai Toms nevarētu izlēkt laukā un savainot sevi. Kaķis uz viņu lūkojās ar lielām
uzticības pilnām acīm.

“Neuztraucies, Tom. Drīz tu jutīsies labāk,” viņa mīli sacīja.

Tad viņa dzirdēja, ka atveras priekšdurvis, un skrēja sagaidīt savu lielo māsu, izstāstot, kas
noticis ar kaķi, un jautājot, vai māsa atnāks līdzī uz dzīvnieku aizsardzības biedrību. Viņas mā-
sai patika kaķis, un viņa piekrita doties līdzī, lai gan viņai bija uzdoti daudz mājasdarbi, tāpēc
bija jāpasteidzas.

Dzīvnieku aizsardzības biedrības administratore palūdza nosaukt vārdu, adresi, mātes un
tēva vārdu un telefona numuru, ko viņa ierakstīja veidlapā.

“Vetārsts apskatīs jūsu kaķi pēc desmit minūtēm,” viņa sacīja. “Lūdzu, apsēdieties”.

Kad Tomu ienesa ārsta kabinetā, vetārsts Paulai uzsmaidīja. Viņš izmeklēja kaķi un uzlika
apsēju viņa ķepai.

“Tagad viņam viss būs kārtībā. Viņa ķepā bija iedūrusies stikla lauska, un tas var būt ļoti no-
pietni. Es domāju, ka man izdevās visu izņemt, tomēr pavērojiet viņu un dažas dienas nelaidiet
ārā. Ja nedēļas laikā ķepa nebūs sadzījusī, atvediet viņu vēlreiz.”

“Paldies,” Paula sacīja, juzdamās atvieglota un pateicīga par vetārsta palīdzību.

“Uz redzēšanos.”

“Paldies,” pateicās arī Paulas māsa. “Uz redzēšanos”.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad klausījies šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?
3. Kā Paula izturējās pret savu kaķi?
4. Kas notika ar kaķi?
5. Ko vetārsts teica?
6. Kā tu domā, vai Paula izturējās atbildīgi un rūpējās par savu kaķi?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MĪLI DZĪVNIEKUS

(Mūzika un vārdi: Zita Starkija (Zita Starkie))

Mīli dzīvniekus, mīli dzīvniekus.

Baložus uz ielas,

Kaķus un suņus, ko satiec.

Mīli dzīvniekus.

Patiešām mīli viņus.

Baložus uz ielas,

Kaķus un suņus, ko satiec.

Nekad neatbalsti to, ja cilvēki ir cietsirdīgi.

Atceries, ka mīlestība ir zelta likums.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Rūpēties par mājdzīvniekiem

Pajautājiem bērniem, kādi mājdzīvnieki viņiem ir, un sadaliet viņus atbilstošās grupās, piemēram, kaķi, suņi, truši u.c.

Katra grupa pārrunā:

Kas tev patīk savā mājdzīvniekā?

Kā tev ir jārūpējas par savu mājdzīvnieku?

Kā tu justos, ja tavš mājdzīvnieks nomirtu?

Vai tavš mājdzīvnieks kādreiz dusmojas uz tevi?

Vai tavš mājdzīvnieks tev piedod, ja tu neesi laipns?

Ja atliek laiks, viens pārstāvis no katras grupas var pastāstīt pārējai klasei par konkrēto mājdzīvnieku un kā par to ir jārūpējas.

Katrs, kuram ir kāds cits mājdzīvnieks, arī par to var pastāstīt pārējai klasei.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt: „Es vienmēr noskaidrošu, kā ir jārūpējas par kādu mājdzīvnieku, pirms to paņemšu, un vienmēr izvērtēšu, vai spēšu pienācīgi rūpēties par to.”

Saistītā vērtība: DARĪT AR MĪLESTĪBU

Mācību mērķis: Apzināties, cik svarīgi ir uztvert dzīves pārmaiņas pozitīvi.

Konteksts: Pozitīvi izturēties pret pārmaiņām.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: vainot, šķirne, izaicinājums, priecīgs, dalmācietis, enerģija, nedrošs*, pacietīgs, lepns, pārmērīga reakcija*.

*SEMA vārdnīca.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

DARI TO, KAS TEV JĀDARA,
BET DARI TO AR MĪLESTĪBU



Pārrunāji, kā jūs to varētu praktizēt.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietās ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...”

Atceries, kad tu pieredzēji kādas pārmaiņas savā dzīvē...

Varbūt tu sāki iet jaunā skolā vai pārcēlies uz jaunu dzīvesvietu...

Kā tu juties?... Vai tu bijī uztraucies un nervozs?

Kad vien tu jūties uztraucies, atceries, ka tevī ir spēks, lai tiktu ar to galā, ja vien to vēlies...

Palūdz, lai tavs iekšējais Augstākais Es parāda tev koku...

Tas var būt koks tavā dārzā vai koks, kuru tu kaut kur esi redzējis, vai koks no kāda attēla.

Iztēlojies, ka tu pieej pie šī koka...

Apliec rokas ap koka stumbru, apskauj to un sasveicinies...

Mēģini pakustināt koka stumbru un sajūti, cik stingri tas stāv ar savām saknēm zemē...

Sajūti, cik tas ir spēcīgs...

Pagriezies ar muguru pret koku un nostājies apmēram 15 cm attālumā no stumbra...

Apzinies, ka šis koks tev ir uzticams atbalsta punkts...

Ļauj sev atgāzties pret koku, tas vienmēr būs tavš balsts...

Lai kādas pārmaiņas tavā dzīvē ienāktu, tu vari atbalstīties pret savu koku.

Koks vienmēr tevi atbalstīs, lai tu būtu pietiekoši stiprs un tiktu ar visu galā...

Tagad atvadies no sava koka...

Ejot projām, apzinies, ka tavs koks vienmēr tevi gaidīs un atbalstīs...

Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē, atver acis un izstaipies, jo vingrinājums ir beidzies. Pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

ARDIEVU, PUNKTIŅ

Visi sauc mani par Punktiņu, bet patiesībā es esmu Miranda Sentedmundsa II. Es esmu dalmācietis. Manā izcelsmē ir ļoti seni suņu ciltsraksti. Jūs noteikti zināt manu šķirni: mēs esam balti ar melniem plankumiem. Mūs uzskata par ļoti skaistiem, bet ne pārāk gudriem – jo mūs ir grūti apmācīt – ziniet, mums nepatīk izpildīt komandas “atnes” vai “sēdi”. Mums vienkārši patīk darīt to, ko vēlamies.

Kad es piedzimu, maniem saimniekiem bija daudz naudas. Vīrs strādāja pilsētas bankā, bet sieva negāja uz darbu. Viņa nodarbojās ar mums, dalmāciešu audzēšanu, un pavadīja daudz laika, mūs staidzinot Hempstedas tīreļa parkā, kas ir dārga Londonas priekšpilsēta. Viņai bija daudz draugu, viņi visi bija “suņu cilvēki”. Viņi atbrauca savās lielajās 4x4 automašīnās, parasti viņiem līdzī bija vismaz divi suņi, ar kuriem mēs spēlējāmies. Mani brāļi un māsas nozuda viens pēc otra, parasti viņus aizveda kādā no lielajām mašīnām. Mana mamma un es bijām vienīgās, ko īpašnieki gribēja paturēt sev. Mēs viņiem ļoti patikām. Mēs viņus smidzinājām, un viņi nekad nenogura stāstīt dažādus stāstus par mums saviem “suņu draugiem”.

Kādu dienu vīrs pārnāca mājās ļoti bāls un uztraucies. Varbūt es neesmu pati gudrākā, bet es zināju, ka todien nevajag lēkt viņam virsū, lai sasveicinātos. Viņš uz mani pat nepaskatījās. Viņš ienāca iekšā un iekrita dīvānā, seju paslēpis plaukstās. Es klusām apgūlos un gaidīju.

Kad istabā ienāca viņa sieva, viņa tikai palūkojās uz viņu un uzreiz nobālēja. “Vai tas ir noticis?” viņa jautāja. “Vai mēs zaudēsim savu skaisto māju?”

Viņš pamāja ar galvu. Viņi abi sēdēja uz dīvāna un raudāja.

Nākamais, ko es atceros, bija pie vārtiem pieliktā izkārtne “Pārdod”. Atbrauca vīri ar lielu furgonu un aizveda visas viņu dārgās mēbeles. Drīz vien māja bija tukša. Saimnieki mūs ielika furgonā ar metāla režģi uz logiem. Viņi mūs skumji noglāstīja, un sieva sacīja, “Esiet labi suņi, ar jums viss būs kārtībā. Kāds jauks cilvēks atradīs jūs. Ardievu, Punktiņ.”

Mēs sākām justies nedroši. Mēs nesapratām, kāpēc mūs sūta prom. Mēs zinājām, ka saimnieki mūs mīl. Mēs jutāmies ļoti skumji. Mēs neluncinājām astes, bet satraukti rējām, līdz nogurām un apklusām.

Mūs aizveda uz garu ēku. Tur bija daudz rindas ar būriem. Bija auksts un smakoja. Tur bija daudz suņu, pa vienam vai diviem katrā būrī. Daži no suņiem izskatījās skumji vai gulēja sava būra aizmugurē. Daudzi rēja. Lielākā daļa bija nobijušies.

Mēs arī bijām nobijušās, nezinot, kas tālāk ar mums notiks. Mūs ielika būrī abas kopā, mani un manu mammu. Es apsēdos viņai cieši blakus.

Jums varētu likties, ka suņi nesarunājas savā starpā, bet ticiet man, sarunājas gan. Mana mamma daudz nerunāja, bet, kad viņa kaut ko teica, tajā vienmēr bija vērts ieklausīties.

Viņa man sacīja, “Kāds atnāks un izvēlēsies tevi vai mani. Mēs nonāksim dažādās ģimenēs. Tev ir ļoti jācenšas, jābūt priecīgai, neesi skumja vai bēdīga. Pārmaiņas ir grūtas, bet ir vieglāk, ja tu visu dari pareizi. Darīt pareizi tev nozīmē parādīt saviem saimniekiem, ka tu esi gatava viņus mīlēt un būt viņiem labs mājdzīvnieks, tad tu būsi laimīga, un arī viņi būs laimīgi”.

Es jutos noskumusi un ilgojos pēc iepriekšējiem saimniekiem, es domāju, ka nekad nevienu citu neiemīlēšu un nejutīšos laimīga citās mājās, bet es zināju, ka manai mammai ir taisnība.

Un tā arī notika, kāda ģimene mani izvēlējās un mani izņēma no būra. “Ardievu, Punktiņ,” mana mamma sacīja. “Atceries, ko es tev teicu. Lai kādas pārmaiņas un pārbaudījumi tevi sagaidītu, dari to, kas tev jādara, bet dari to ar mīlestību.”

Es paluncināju asti un darīju visu iespējamo, lai būtu laimīga. Ģimenē bija bērni, un es redzēju, ka viņi nav pieraduši pie suņiem. Man bija jābūt ļoti pacietīgai ar viņiem, lai gan dažreiz man gribējās viņiem iekost. Kad viņi mani saķēra aiz astes, es tikai mazliet ierūcos, un viņu mamma tūlīt viņiem sacīja, lai tā nedara.

Mana jaunā māja bija samērā neliela, un man vairs nebija savas atsevišķas istabas, bet tikai grozs dzīvojamā istabā, un es to pieņēmu. Es neīgņojos un nesmilkstēju, es atcerējos, ko mamma man bija teikusi, un jutos lepna, ka to atcerējos.

Vislabākais brīdis bija, kad mans jaunais saimnieks sacīja, "Viņa nav nekāda Punktiņa, izņemot tikai pēc izskata. Viņa ir ļoti gudrs dalmācietis!"

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, dzirdot šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?
3. Kā tu domā, kas varēja atgadīties pirmajiem saimniekiem, lai viņi aizsūtītu Punktiņu prom?
4. Kā suņi jutās, kad pazaudēja savas mājas un saimniekus?
5. Kā mainījās Punktiņas dzīve?
6. Kāpēc daudzi suņi bija nobijušies?
7. Ko Punktiņas mamma viņai sacīja?
8. Kā Punktiņa jutās, kad bija iejutusies jaunajās mājās?
9. Kas pozitīvs notika ar Punktiņu viņas jaunajās mājās?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MĪLESTĪBA IR ENERĢIJA

(Mūzika un vārdi: Bātas Trio (The Bath Trio))

Mīlestība ir enerģija, kas mums visiem piemīt.
Mīlot mēs parādām, ka mums rūp.
Dodot mīlestību, tās vienmēr kļūst vairāk.
Daloties ar mīlestību, sejās parādās smaids.

*Piedziedājums: Laimi, laimi,
Laimi mēs sajūtam visapkārt (atkārtot).*

Es ļaušu sev dzīvot mīlestības pilnu dzīvi.
Es izpletišu tās nesto mieru kā dūjas spārnus.
Es pazīstu šo maigo siltumu, kas piepilda sirdi.
Es dziļi sirdī zinu, ka esmu dzīves daļa.

*Piedziedājums: Laimi... (atkārtot).
Atkārtot pirmo pantu un piedziedājumu.*

GRUPAS AKTIVITĀTE

Tikt galā ar grūtībām

Dažkārt mums dzīvē gadās grūtības, un mums ir jāatrod veids, kā tikt ar tām galā.

Atzīmē ar ķeksīti tās lietas, ko vislabāk darīt, kad esam nonākuši grūtībās, un atzīmē ar krustiņu tās lietas, kas nevienam nenāk par labu:

<i>Kliegt un bļaut</i> <i>Meklēt kādu, ko vainot</i> <i>Aprunāties ar kādu, kuram tu uzticies, par to, kā tu jūties</i> <i>Būt īgnam un ne ar vienu nerunāt</i> <i>Ļaut sev nedaudz paraudāt un tikt tam pāri</i> <i>Sist un sāpināt citus cilvēkus</i> <i>Izgāzt visu uz savu ģimeni vai draugiem</i> <i>Paņemt no šīs situācijas labāko, ko vari</i> <i>Paskatīties uz to pozitīvi</i>	<i>Atzīmē</i>
--	---------------

Ko no minētā darīja Punktiņa?

Viņa bija tikai suns. Padomā, cik daudz varētu izdarīt cilvēks...

Pārrunājiet.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt abās pusēs stāvošajiem: „Es domāšu labas domas un būšu izpalīdzīgs pret savu ģimeni, draugiem un mājdzīvniekiem.”

Saistītā vērtība: APMIERINĀTĪBA

Mācību mērķis: Apzināties, kas ir apmierinātība.

Konteksts: Būt laimīgam ar savu dzīvi.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: baklažāns, apmierinātība, trausls, laime, dungot, mantot, okra, pieklājīgi, ierosināt, melodija.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: ģeogrāfija, latviešu valoda (vārdnīca).

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

**KAD ES ESMU APMIERINĀTS,
NEKAD NEESMU NABADŽĪGS**



Pārrunājiet, kā jūs to varētu praktizēt.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ / Universālās gaismas vizualizācija

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietās ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...”

Iztēlojies sev priekšā gaismu.

Domās virzi šo gaismu uz savu pieri un galvu.

Ļauj gaismai piepildīt savu galvu.

Domās saki sev – kur ir gaisma, tur tumsai nav vietas. Es domāšu tikai labas un vērtīgas domas.

Ļauj gaismai izplesties uz savu sirdi un iztēlojies, ka tavā sirdī ir plaukstoša zieda pumpurs.

Kad gaisma uzspīd pumpuram, uzplaukst skaists zieds.

Sajūti, kā zieds atveras. Redzi, cik tas ir piepildīts ar mīlestību, mieru un prieku.

Ļauj gaismai virzīties pa tavām rokām uz leju līdz plaukstām.

Ļauj savām plaukstām piepildīties ar gaismu.

Domās saki sev – es darīšu tikai labu un palīdzēšu citiem.

Gaisma izplešas pa visu tavu ķermeni līdz kājām un pēdām.

Domās saki sev – lai manas kājas nes mani tur, kur es būšu drošībā un satikšu labus cilvēkus.

Sajūti gaismu savā galvā, mutē un uz mēles.

Domās saki sev – lai es vienmēr saku tikai patiesību, tikai labus vārdus un to, kas ir noderīgs un nepieciešams.

Lēnām virzi gaismu uz savām ausīm. Ļauj gaismai piepildīt tavas ausis un domās saki sev – lai es dzirdu tikai labo.

Ļauj gaismai virzīties uz tavām acīm un iespīdēt tajās. Domās saki sev – lai es redzu visur labo. Lai es redzu skaistumu un harmoniju it visā, kas ir apkārt.

Sajūti gaismu savā galvā. Iztēlojies, ka gaisma un mīlestība staro no tavas galvas augšas un ieskauj tavu mammu un tēti, vai tos cilvēkus, kas rūpējas par tevi.

Viņus visus piepilda gaisma. Domās saki sev – lai manu mammu un tēti piepilda miers.

Ļauj gaismai piepildīt tavus skolotājus, radniekus un draugus, cilvēkus, kuri tev patīk, un tos, ar kuriem tu nesaproties.

Ļauj gaismai piepildīt cilvēkus visā pasaulē...

Visas dzīvās būtnes – cilvēkus... dzīvniekus... putnus... zivis un kukaiņus.

Visas puķes... kokus... un augus.

Akmeņus... Ļauj gaismai pārņemt visu planētu.

Domās saki sev – lai visu pasauli piepilda gaisma...

Lai pasauli piepilda mīlestība, miers un laime.

Ļauj gaismai iespīdēt ikvienā visuma nostūrī.

Domās saki sev – es esmu **gaismā**...

Gaisma ir **manī**...

Es **esmu** gaisma.

(Garāka pauze)

Tagad ļauj gaismai plūst no tavas galvas augšas atpakaļ uz sirdi.

Šī gaisma paliks ar tevi visas dienas garumā.

Ļauj šai gaismai spīdēt no tavas sirds un piepildīt visu tavu būtību...

Ļauj tai starot no tevis un apspīdēt visus, ko tu šodien satiksi.

Tagad lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ uz telpu, kurā atrodies, un pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

LET SKOLĀ VAI NĒ

Autore: Sjūzena Kaferija (Susan Caffery)

Kādai ģimenei Zambijas ciemā piederēja neliels zemes pleķītis kalna nogāzē. Katru rītu mamma ar savu mazo meitiņu nesa ūdeni uz savu zemes gabaliņu, lai aplaistītu okru un baklažānus, kurus viņas bija iestādījušas pirms diviem mēnešiem. Viņas bija laimīgas, to darot, jo šī bija viņu zeme, kas mantota no mammas vectētiņa. Viņas ar to lepojās.

“Kādu dienu es uzcelšu mazu būdiņu un šīs zemes, kad jūs, mani bērni, būsiat izauguši un devušies savās dzīvēs. Ja mums izdotos atrast aku, es varētu šeit dzīvot un man nebūtu jākāpj augšā kalnā,” mamma katru dienu teica.

“Jā, mamm, es zinu,” atbildēja viņas mazā meitiņa.

Pirms viņas devās augšā pa stāvo kalna taku, viņas apturēja pastnieks. Viņš bija ziņkārīgs vīrs, bet ar labu sirdi.

“Labrīt, Mangassi kundze. Kā jums šodien klājas? Labrīt, meiten.”

“Labrīt, kungs,” pieklājīgi atbildēja mazā meitene.

“Labrīt. Izskatās, ka šodien varētu uzlīt,” mamma ierosināja.

“Nē, es tā nedomāju. Debesīs nav neviena mākonīša,” sacīja pastnieks.

“Jā, ir gan. Lūk, tur,” atbildēja mamma.

“Jā, tiešām ir. Cerēsim, ka šodien uzlīs,” pasmaidīja pastnieks. “Kad jūs sūtīsiet savu mazo meitu skolā, Mangassi kundze?”

“Man vajag, lai viņa ir mājās un palīdz,” atbildēja mamma.

“Bet, ja viņa iegūtu izglītību, viņa varētu palīdzēt vēl vairāk.”

“Nē, ūdeni viņa nenestu labāk. Es nevaru to darīt katru dienu viena pati. Es kļūstu veka.”

“Un kā ar jūsu jaunāko bērnu? Viņš ir zēns, un viņam būtu vieglāk atnest ūdeni.”

“Varbūt nākamgad,” atbildēja mamma.

“Jā, tas būtu labs plāns. Meitene nākamgad varētu sākt iet skolā, un zēns varētu nest ūdeni,” laimīgi noteica pastnieks.

“Dēlam kādu dienu būs jāuztur ģimene, un meitai būs vīrs, kurš par viņu rūpēsies,” sacīja mamma.

Meitene lūkojās zemē, uz savām pēdām, pie sevis dungojot melodiju.

Pastnieks nopūtās. “Tā jau visi saka,” viņš pie sevis nodomāja. Tad viņš sacīja, “Bet, Mangassi kundze, visiem jābūt iespējai iegūt izglītību, gan meitenēm, gan zēniem. Visiem jādod iespēja būt laimīgiem.”

“Jā, es esmu pārliecināta, ka jums ir taisnība,” sacīja mamma. “Paldies par jūsu rūpēm. Es apspriedīšos ar savu vīru. Viņš to apsvērs, un mēs pārrunāsim, kas, viņaprāt, ir labākais meitai. Tad viņa varēs izvēlēties. Ejam, meitiņ.”

Viņas devās augšup pa garo kalna taku. Meitene atskatījās un pamāja pastniekam.

“Vai tu gribi iet skolā, meitiņ?” mamma jautāja. Mamma raizējās, vai viņa nedomās, ka ir mazāk svarīga nekā viņas brālis.

“Jā, mammu.”

Mazajai meitenei patika kāpt augšā kalnā un skatīties uz apkārtējo lauku ainavu. Bija silta, saulaina diena, un viņas nāsis sajuta mīkstās un bagātīgās zemes smaržu. Melnais strazds lēkāja no viena zara uz citu, sūdzoties par troksni, un traušlie tauriņi lidinājās gar viņas seju un galvu. Viņa iesmējās un viegliem soļiem kāpa augšup, būdama pilnīgi apmierināta.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Ko Mangassi kundze cerēja kādu dienu izdarīt?
4. Kas mazajai meitenei dzīvē sagādāja prieku?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

ES ESMU TĀDS, KĀDS ESMU

(Mūzika un vārdi: Lorēna Barousa (Lorraine Burrows))

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

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Grupās pa 4 pārrunāji:

Lietas manā dzīvē, ar ko es neesmu apmierināts...

Kā es to varu izmainīt...

Lietas manā dzīvē, ar ko es esmu apmierināts...

2. Salīdziniet savu dzīvi ar meitenes dzīvi no stāsta.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt: „Es atcerēšos labās lietas, kas ir manā dzīvē un padara mani laimīgu un apmierinātu.”

Saistītā vērtība: APMIERINĀTĪBA

Mācību mērķis: Būt pateicīgam par labajām lietām, kas man ir.

Konteksts: Mācīties pielāgoties jaunām situācijām.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: nemierīgi, sakult, sabiedrība, pārsteidzīgi, nepilnvērtīgs*, sveiciens, vienotība, nederīgs*, noraizējies*.

*SEMA vārdnīca.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: zinātne.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

**NOVĒRTĒ LAIMI, KAS TEV IR DOTA, UN TU JUTĪSIES PATEICĪGS.
ESOT PATEICĪGS, TU BŪSI LAIMĪGS.**

Sers Džons Templetons



Ko īsti nozīmē būt pateicīgam, un kā to var attīstīt?

Būt pateicīgam nozīmē apzinātu lēmumu saskatīt labo ikvienā cilvēkā, ko satiekam, un ikvienā situācijā, ko pieredzam.

Pārrunāji, ko tas nozīmē, un miniet piemēru.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ / Universālās gaismas vizualizācija

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietā ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārlicinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejuties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...”

Iztēlojies, ka tu pastaigājies gar jūras krastu...

Sajūti saules siltumu un kā maiga vēja plūsma pieskaras tavam vaigam...

Sajūti mīksts un siltas smiltis sev zem pēdām...

Viss ir tik skaists, un tu jūties laimīgs...

Palūkojies uz viļņiem, kas viegli šļakstās pret krastu...

Viss tev apkārt ir skaists...

Iedomājies visu, kas tev pieder un padara tevi laimīgu...

Iedomājies visu, kas padara tevi laimīgu un neko nemaksā, un nepatērē pasaules resursus...

Iedomājies visus cilvēkus, kas tevi mīl – ģimeni, draugus, skolotājus...

Novērtē laimi, ko dod mīlestība un viss skaistais tavā dzīvē...

Sajūti laimi un pateicību par to, kas tev ir...

Tagad lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ uz telpu, kurā atrodies, un pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

VILJAMS IR PATEICĪGS

Autore: Sjūzena Hūsona (Susan Hooson)

Vilnis Viljams prasmīgi nogādāja sērfortāju atpakaļ pludmales ieslīpajā krastā. Ar pēdējo grūdienu, piepalīdzot piekrastes vējam, viņš spēja nepadoties spēcīgajai straumei, kas iepriekš viņu bija ienesusi atpakaļ dziļajos ūdeņos. “Tā, kur lai tagad es dodos?” prātoja Viljams, nemierīgi lūkojoties apkārt un meklējot piemērotu apmešanās vietu. Būdams jauns un vērīgs, Viljams drīz vien ieraudzīja aicinošu ūdenstilpi un nevilcinoties ieslīdēja rāmajā ūdenī, kuru ieskāva klintis. “Šeit varētu būt jauki”.

Kādu brīdi Viljams bija laimīgs, spēlējoties un izpētot ūdens baseinu. Šķita, ka krabji un medūzas sākumā viņu apbrīnoja, kad viņš rādīja visu, ko prot. Bet drīz vien viņš sajūtās vājš un nekam nederīgs. Viņam aiz muguras vairs nebija ne okeāna spēcīgā grūdienu, ne vēja spēka. Viņš drīz vien apjauta, ka spēks un enerģija, ko viņš bija uzskatījis par savu, viņam nemaz nepiederēja. Viņš jutās satraukts un noraizējies par pēkšņajām pārmaiņām sevī. Patiesībā kā vilnis viņš nupat izzuda, un pazuda arī viņa jauniegūtie apbrīnotāji. Viljams kļuva nomākts. Varbūt viņš bija rīkojies pārsteidzīgi, pamezdam okeānu. Viņš bija tik pārņemts ar sevi un neapmierināts, ka nebija visu pienācīgi apsvēris.

No Viljama sāļajām asarām ūdens kļuva sāļš. Viņš nekad nebija raudājis un nebija juties tik vientuļš un sailgojies pēc mājām.

“Kas atgadījies?” klusa balstiņa iejautājās.

Saņēmies Viljams uzdrošinājās pajautāt, vai ūdenstilpei būtu iebildumi, ja viņš šeit uzkavētos līdz nākamajam paisumam.

“Tev būs jāgaida vesels mēnesis, tas ir, kad iestāsies jauns mēness, jo tikai tad būs pietiekams paisums, lai tevi aiznestu atpakaļ jūrā. Iekārtojies un jūties šeit kā mājās. Starp citu, mani sauc Pērle. Mums būs daudz laika iepazīt vienu otru, un man liekas, tev noderēs mana palīdzība, mazo vilnīt,” ūdenstilpe čaloja, skaidrajam ūdenim vizot saulē.

Viljamu nokaitināja tas, ka viņu sauca par mazo. Tas lika viņam justies nepilnvērtīgam. Viņš sakūla smiltis ūdenstilpes apakšā, iztraucējot krabjus un medūzas, kas ēnā atpūtās un baudīja veldzi, ko sniedza nokarenās klintis.

“Ko tu no sevis iedomājies?” viens no krabjiem dusmīgi ierunājās. “Mēs šeit ieradāmies, lai Pērle mums iemācītu, kā būt rāmiem. Ciemiņi nav aicināti, ja vien nav arī gatavi klausīties un mācīties mierpilnu dzīvi.”

Neviens nekad ar Viljamu tā nebija runājis, un viņš uzreiz nožēloja savu neapdomību. “Man likās, ka es zinu visu par dzīvi,” Viljams nopūtās. “Un tagad es nezinu neko.”

“Tas nemaz nav slikti,” noteica Pērle, kura bija dzirdējusi nelaimīgo vilni.

“Varbūt tu vēlies pievienoties iesācēju nodarbībai?” viņa piebilda. “Mums visi ar kaut ko ir jāsāk”. Šajā brīdī Pērle pēkšņi apklusa, sapratusi, ka viņai nav ne jausmas, kā jaunpienācēju dēvēt. “Starp citu, kā tevi sauc?”

Viljams ātri stādījās priekšā. “Es esmu Viljams. Vilnis Viljams. Es dzīvoju tur,” viņš klusu piebilda, pagriežies pret zilo jūru, kas pletās tālu prom gar plašo liedagu neskaitāmos vilnišos. Viņš ilgojās pēc savām mājām, bet bija apņēmības pilns izmantot šo brīdi pēc iespējas pilnvērtīgāk.

Pērle bija ietilpīga un draudzīga ūdenstilpe, un Viljams sāka iejusties. Viņa identitāte kā lielam un varenam vilnim bija izkūpējusi, tiklīdz viņš nonāca pludmalē. Tagad viņš bija neliela ūdens baseina daļa. Viņš jutās piezemēts, tomēr dīvaini mierīgs. Viņš vairs nejuta vajadzību izrādīties un jutās diezgan apmierināts. Krabis Kornēlijs, kurš ziņkārīgi bija vērojis Viljama izrādīšanos sākumā, pacēla savu lielo spili sveicienam un, novēlējis Viljamam arlabunakti, devās uz savu guļvietu smiltīs, pazūdot skatienam.

Viljamam patika nodarbības ar Pērli, un viņš iemācījās pieņemt visu notiekošo un visus apkārtējos daudz jēgpilnāk un ar dziļāku izpratni. Viljama ceļojumi bija atvēruši viņam acis uz pasauli, kas atšķīrās no viņējās, un viņš mācījās ātri. Pērle priecājās, ka ar laiku Viljams bija kļuvis draudzīgāks un izturējās rūpīgāk pret saviem klasesbiedriem, tas vairs nebija nemierīgais un iedomīgais vilnis, kuru viņa bija satikusi sākumā.

Mēnesis paskrēja ļoti ātri, Viljamam cītīgi mācoties. Viņa mīļākā nodarbība bija sēdēšana klusumā, tā palīdzēja viņam justies rāmam un mierīgam, jo kā vilnim jūrā viņa uzdevums bija vienmēr būt kustībā! Tādu mierīgu dienu bija maz un pavisam reti.

Visbeidzot, kad debesis bija jauns mēness, pienāca lielā diena, kad Viljams varēja atgriezties mājās. Bija svarīgi paspēt laikā. Saviļņots Viljams atvadījās no saviem draugiem, un, nākot paisumam, kad jūra sasniedza Pērles ūdenstilpi, viņš dziļi ievilka elpu un metās iekšā pretimnākošajā vilnī. Jūra viņu ienesa dziļākos ūdeņos, un viņš devās mājās. Viņš bija pateicīgs Pērlei par visu, ko tā bija iemācījusi. Cik laimīgs bija viņa tēvs Okeāns, redzot viņu atgriežamies mājās!

Pārējie vilņi dejoja ap Viljamu un klausījās viņa piedzīvojumos. Tagad, kad Viljams bija kļuvis par citu vilni, viņš varēja palīdzēt citiem izprast dzīvi un dzīvot mierpilni un vienotībā ar pārējiem. No šīs dienas Viljams bija pateicīgs par visām iespējām, ko dzīve viņam sniedza, un uztvēra tās kā mācību. Viņš novērtēja dzīves kāpumus un kritumus, zinot, ka tie ir doti, lai viņš kaut ko iemācītos. Viņš izbaudīja pārējo vilņu sabiedrību, un viņam nekad vairs nebija garlaicīgi.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?
3. Vai Viljams riskēja, pametot okeānu?
4. Vai Viljams apstājās un padomāja, pirms rīkojās?
5. Ko Viljamam patika darīt?
6. Kādas pārmaiņas notika Viljamā, kas lika viņam kļūt pateicīgam?
7. Kā tu domā, vai ir jābūt pateicīgam par to, kas tev ir?
8. Kāda ir atšķirība starp lepošanos ar to, ko vari paveikt labi, un lielīšanos?
9. Kāda bija Viljama nomierināšanās stratēģija?
10. Vai tu izmanto šo stratēģiju, lai nomierinātos?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

PRIECĪGI UZDZIEDI

Priecīgi uzdziedi, ejot dienas gaitās.
Lai gan šķiet, ka viss ir tumsā tīts,
Smaids iedegs gaismu,
Harmonija parādīs, kas ir pareizi,
Un izgaismos mūsu ceļu.
(Atkārtot 3 x)

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. PATEICĪBA

Uzrakstiet lietas, par ko esat pateicīgi. Vai kāds var izdomāt 20 lietas?

2. Darbojoties pāros, pabeidziet šos teikumus:

Iespējamās atbildes skolotājam

Kad es jūtos nekam nederīgs vai nepilnvērtīgs, es varu...

(esmu pateicīgs par to, kas man ir)

Kad kaut kas neizdodas, es varu...

(būt neatlaidīgs)

Kad es esmu dusmīgs, es varu...

(izmantot paškontroli)

Kad es esmu uztraucies, es varu...

(izanalizēt problēmu)

Pirms rīkojos, es varu...

(apstāties un padomāt par citiem)

Kad es kādam nepiekrītu, es varu...

(joprojām būt draugs)

Kad kāds nepiekrīt man, es varu...

(saglabāt savu pašcieņu)

Es varu uz klausīt citu viedokļus, tomēr...

(izdarīt savu izvēli)

Kad es nepiekrītu vairākuma viedoklim, es varu...

(pieturēties pie savas pārliecības)

Ja mani apceļ, es varu...

*(būt pašpārliecināts, ar cieņu
un bez vardarbības)*

Pēc tam salīdziniet atbildes ar partneri.

Izvēlieties vienu teikumu, ar ko strādāsiet nākamajā nedēļā.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt: „Būsim laimīgi, esot pateicīgi par to, kas mums ir, un nepieciešams.”

Lēnām virzi gaismu uz savām ausīm. Ļauj gaismai piepildīt tavas ausis un domās saki sev – lai es dzirdu tikai labo.

Saistītā vērtība: PACIETĪBA

Mācību mērķis: Saprast, ko dod pacietība.

Konteksts: Mātes un dēla attiecības.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: sasniegumi, sekas, tuksnesis, žoklis, mūlis, pacietība, neatlaidība, jūtīgs, izraut, audžudēls.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: māksla, latviešu valoda (vārdnīca), ģeogrāfija.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

PACIETĪBA IR TIKUMS



Kā tu domā, vai tā ir? Vai vari minēt piemērus?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktes vietā ieturiet pauzi.)

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

Atslābini visu saspringumu savā ķermenī. Izstiep kāju pirkstus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini apakšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini augšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Cieši savelc vēdera muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Atvelc atpakaļ plecus, pēc tam tos atbrīvo. Pacel plecus uz augšu un nolaid uz leju. Paskaties pa kreisi, paskaties uz priekšu, paskaties pa labi, paskaties uz priekšu. Tagad sasprindzini sejas muskuļus un pēc tam tos atbrīvo. Sajūti, kā atbrīvojas viss tavš ķermenis – viss saspringums ir izgaiss. Tu jūties labi.

Koncentrējies uz savu elpošanu...

Ieelpojot iztēlojies, kā tīra, dziedinoša enerģija ienāk tavā ķermenī...

Enerģija piepilda tevi ar laimi, mīlestību un mieru...

Izelpojot iztēlojies, kā tu izelpo visas nepatīkamās sajūtas... skumjas... nogurumu... dusmas... aizkaitinājumu... bailes... nepacietību... garlaicību... greizsirdību... vai citu sajūtu...

Tu jūties laimīgs un brīvs no raizēm...

Šodien tu vari būt mierīgs un pacietīgs...

Būs pietiekami laika, lai izdarītu visu, kas tev jādara...

Bez uztraukuma un steigas... Jūties pilnīgi atslābinājies un laimīgs...

Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē, atver acis un izstaipies, jo vingrinājums ir beidzies. Pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

LAUVAS ŪSAS

Tautas pasaka

Etiopijas augstienē dzīvoja kāda sieviete vārdā Bizuneša. Viņa apprecējās ar Gudinu, atraisīti no zemienes. Kad Bizuneša devās uz Gudina māju, viņa pirmo reizi satika viņa dēlu, Segabu. Segabs bija ļoti skumjš zēns, jo viņa mamma bija nomirusi no drudža.

Bizuneša mīlēja Segabu, it kā viņš būtu viņas pašas dēls, un centās būt viņam īsta māte. Viņa lāpīja visas Segaba drēbes. Viņa laboja Segaba kurpes. Viņa vienmēr apjautājās, kādu ēdienu viņš vēlētos, lai viņa pagatavo. Un viņa vienmēr centās atstāt labākos kumosus viņam. Bet viņš nekad nepateica paldies. Viņš pat nesarunājās ar viņu.

Bizuneša un viņas jauniegūtais dēls Segabs bieži mājās bija vieni. Gudina bija tirgotājs un ceļoja ar mūļu karavānām uz attālākām pilsētām kalnos un līdzenumos. Kad Bizuneša bija viena ar Segabu, viņa ļoti laipni viņam teica, "Es vienmēr esmu vēlējusies mazu dēlēnu. Un tagad Dievs man to ir devis. Es tevi ļoti mīlu." Viņa bieži centās viņu apskaut.

Segabs mēdza skriet projām un kliegt dusmīgā balsī, "Es tevi nemīlu. Tu neesi mana īstā mamma. Mana mamma ir mirusi. Es tevi nemīlu. Es tevi ienīstu."

Tad Bizuneša pagatavoja Segaba mīļāko ēdienu. Bet Segabs neēda. Viņa salāpīja viņa apģērbu, bet viņš izskrēja caur asiem krūmiem un saplēsa savas drēbes. Viņš bradāja pa upi un sabojāja savas jaunās kurpes. Katru reizi, kad viņa centās apskaut Segabu, viņš skrēja projām no viņas. Bizuneša jutās ļoti apbēdināta un devās uz savu istabu, kur raudāja. Viņa ļoti ilgojās, lai pienāktu diena, kad viņas audžudēls iemīlētu viņu tikpat stipri, kā viņa mīlēja viņu.

Kādu dienu Segabs aizskrēja uz mežu un tur palika, līdz tēvs nāca viņu meklēt. Kad Segabs pārnāca mājās, viņš pat nesarunājās ar savu audžumāti. Bizuneša visu nakti raudāja. Segabs nesaprata savas rīcības sekas!

No rīta Bizuneša devās uz slavena ārsta alu. Bizuneša izstāstīja ārstam par savu dēlu, kurš viņu nemīlēja. Viņa teica, "Tev ir jāiedod man mīlestības brīnumpulveris. Tad Segabs mīlēs mani tāpat, kā viņš mīlēja savu māti."

Ārsts atbildēja, "Lai pagatavotu tādu pulveri, man būs vajadzīga ūsa no veca un nikna lauvas zoda. Viņš klaiņo Melno akmeņu tuksnesī, pāri upei. Atnes man lauvas ūsu."

"Kā gan lai es to izdaru?" Bizuneša jautāja. "Lauva mani nogalinās. Kāpēc tu man liec veikt tik grūtu uzdevumu?"

"Uz to man nav atbildes," atbildēja ārsts. "Es zinu, kā pagatavot mīlestības pulveri. Bet es maz zinu par lauvas ūsu. Tev kaut kas ir jāizdomā."

Bizuneša ļoti mīlēja Segabu. Viņa zināja, ka jābūt neatlaidīgai un jādabū lauvas ūsa, lai cik bīstami arī tas būtu. Viņa šķērsoja upi, nonākot Melno akmeņu tuksnesī, un no tālienes vēroja lauvas. Lauva bija ļoti nikna. Kad viņš ierēcās, Bizuneša nobijās un skrēja mājās, cik ātri vien varēja.

Nākamajā dienā Bizuneša iznāca no mājas, nesdama ēdienu. Viņa nolika ēdienu uz akmeņa kilometra attālumā no lauvas un uzreiz skrēja prom.

Nākošajā dienā Bizuneša atnesa vēl ēdienu, bet šoreiz atstāja to tikai puskilometra attālumā no lauvas. Nākamajā dienā Bizuneša atstāja ēdienu 200 metru attālumā no lauvas un pa gabalu vēroja, kā viņš ēda.

Pēc tam Bizuneša atstāja ēdienu tikai 100 metru attālumā no niknā lauvas. Lauva viņu ieraudzīja un draudzīgi ieņurdējās. Bizuneša uzkavējās, kamēr lauva apēda ēdienu. Nākamajā dienā viņa atstāja ēdienu 50 metru attālumā no lauvas.

Visbeidzot, kādu dienu, Bizuneša devās tieši pie lauvas un viņu pabaroja. Viņa vēroja, kā atveras lauvas lielais žoklis. Un kā tas atkal aizcērtas. Viņa dzirdēja skaņu, ar kādu lauvas zobī plēš gaļu. Viņai bija ļoti bail. Bet viņa ļoti mīlēja Segabu. Viņa aizvēra acis, pasniedzās un izrāva ūsu no lauvas zoda. Lauva knapi pamanīja nelielo iesāpēšanos, zaudējot vienu zoda ūsu. Bizuneša skrēja atpakaļ uz ārsta alu. Viņa bija gandrīz bez elpas, kad sasniedza alu. “Man ir lauvas ūsa,” viņa iesaucās. “Uztaisi man tagad mīlestības pulveri, un Segabs mani noteikti iemīlēs”.



“Man vairs nav tev jātaisa mīlestības pulveris”, ārsts atbildēja. “Tu iemācījies, kā pietuvoties lauvai... lēnām un ar pacietību. Tu biji neatlaidīga, lai arī bija grūti un bīstami. Dari tāpat ar Segabu, un viņš noteikti iemācīsies mīlēt tevi.”

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kāpēc Segabs bija tik bēdīgs?
4. Kāpēc Segabs nemīlēja Bizunešu?
5. Kāds bija Bizunešas mērķis?
6. Kā Bizuneša sadalīja lielo mērķi mazākos un sasniedzamos soļos?
7. Kādu stratēģiju Bizuneša iemācījās no lauvas?
8. Kā Bizuneša varēja būt tik drosmīga?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

JA VĒLIES MĪLESTĪBU

mūzika un vārdi: Sāra Džona (Sara John))

Ja vēlies mīlestību,
Esi mīlošs.
Ja vēlies mieru,
Esi mierīgs.
Ja vēlies patiesību,
Esi patiess.
Un kopā tas viss
Dod vērtību dzīvei.

Ja vēlies prieku,
Esi priecīgs,
Ja vēlies svētlaimi,
Esi svētlaimē,
Ja vēlies draugus,
Esi draudzīgs,
Un kopā tas viss
Dod vērtību dzīvei.

(Atkārtot)

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Pabeidz eseju: Uzraksti stāsta nobeigumu saviem vārdiem.

Kā Bizuneša izmantos stratēģiju, ko iemācījās no lauvas – būt neatlaidīgai, spert mazus soļus un būt pacietīgai, lai iegūtu sava audžudēla mīlestību?
Vai viņai tas izdosies?

2. Māksla: Uzzīmē savu vēlēšanos.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt abiem blakusstāvētājiem: „Es būšu pacietīgs un sasniegšu savu mērķi ar mieru un mīlošu labestību.”

Saistītā vērtība: PAZEMĪBA

Mācību mērķis: Mācīties no kļūdām.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: lielīgs, garlaikots, nebrīve, pazemīgi, nepilnvērtīgs, piestātne, lepns, egoistisks, salto, zvejas kuģis.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: latviešu valoda (vārdnīca), zinātne.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

**KĀ LIELA ZIVS MAZĀ DĪKĪ,
TĀ PAZEMĪBA, NEVIS EGOISMS, PADARA MŪS LIELUS**



Ko nozīmē pazemība? Pārrunāji šī citāta nozīmi.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietā ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejuties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...”

Atslābini visu saspringumu savā ķermenī. Izstiep kāju pirkstus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini apakšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini augšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Cieši savelc vēdera muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Atvelc atpakaļ plecus, pēc tam tos atbrīvo. Pacel plecus uz augšu un nolaid uz leju. Paskaties pa kreisi, paskaties uz priekšu, paskaties pa labi, paskaties uz priekšu. Tagad sasprindzini sejas muskuļus un pēc tam tos atbrīvo. Sajūti, kā atbrīvojas viss tavš ķermenis – viss saspringums ir izgaiss. Tu jūties labi.

Iztēlojies, ka tu esi brīnišķīga zivs, kas peld skaistā dīķī... Saules gaisma atmirdz ūdenī...

Paskaties... šeit ir arī garšīga barība, ko zivis var ēst...

Izpriecājies, peldoties ūdenī un veidojot mazus vilnīšus...

Sūti mīlestību un laimi pārējām zivīm...

Iztēlojies, ka mīlestība ir kā gaisma, kas viļņojas dīķī un izplata laimi un mieru...

Iztēlojies, ka laime un miers no ūdens izplatās pa visu pasauli...

Sūti laimi un mieru savai ģimenei... Saviem draugiem...

Cilvēkiem, kas dzīvo tev tuvumā... Un visai pasaulei...

Sajūti laimi un mieru sevī...

Apzinies, cik svarīga pasaulei ir tava labestība.

Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē, atver acis un izstaipies, jo vingrinājums ir beidzies. Pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

STENLIJS UN BALTAIS DELFĪNS

Autore: Barbara Strongā (Barbara Strong)

Reiz dzīvoja delfins vārdā Stenlijs. Viņš dzīvoja barā kopā ar citiem delfīniem. Jau kopš bērnības Stenlijs taisīja pārsteidzošus trikus. Viņš varēja nostāties uz galvas viļņos, uz- mest salto gaisā un peldēt ātrāk par citiem delfīniem.

Stenlijam augot lielākam, pārējie delfīni uz viņu lūkojās ar apbrīnu un vēlējās, kaut viņš būtu viņu draugs un iemācītu savus trikus. Bet Stenlijs vienmēr bija lielīgs un nepacietīgs. Viņš nevēlējās pavadīt laiku ar lēnākiem un ne tik izveicīgiem delfīniem, tāpēc, laikam ejot, pārējie delfīni zaudēja interesi par Stenliju un sadraudzējās ar citiem delfīniem, ar kuriem bija jautrāk.

No sākuma Stenlijam tas nerūpēja, viņš turpināja demonstrēt savus trikus un lepoties ar sevi, bet pamazām viņš sajuta vilšanos, pavadot laiku tikai vienatnē. Kāda gan jēga būt tik gudram, ja nebija neviena, kurš viņu apbrīnotu? Kāda gan jēga būt tik izveicīgam, ja neviens to neredzēja?

Viņš peldēja gar krastu, domādams par savu dzīvi. Dziļi sirdī viņš jutās vientuļš un skumjš. Viņš sāka aizdomāties, ka varbūt ir pieļāvis kļūdu ar savu izturēšanos un attieksmi, izrādoties pārējiem delfīniem, bet nebija par to pārliecināts. “Galu galā,” viņš pie sevis lielīgi noteica, “ja esi tik talantīgs kā es, tad tev tas ir jāparāda. Kurš gan vēl var uzvest tādu salto kā es? Es peldēšu tālu projām un atradīšu citus delfīnus, kas priecāsies par manu lielisko talantu.”

Stenlijs zināja, ka tas var būt bīstami. Viņu bija brīdinājuši par delfīnu ķērājiem, kuri jūrā ķer delfīnus un ved uz Lielo piestātni, bet Stenlijs prata ļoti ātri peldēt un domāja, ka neviens viņu nevarēs noķert. Tā viņš devās prom, metot gaisā kūleņus un līgani nolaižoties atpakaļ viļņos. Viņš bija tik pārņemts ar saviem trikiem, ka nepamanīja savā virzienā mērķtiecīgi tuvojamies lielu zvejas tīklu, kas bija izmests no zvejas kuģa. Pār viņu nolaidās tumša ēna. Stenlijs noelsās. Draudīgais tīkls apņēma viņa vēderu un re! Viņš tika pacelts gaisā milzīgā tīklā. “Ak, nē!” Stenlijs bija panikā – tas bija delfīnu ķērājs! Viņš tiks nogādāts uz Lielo piestātni, kur delfīnus turēja nebrīvē. Viņi nekad vairs neatgriezās jūrā, nekad! Tas bija ļaunākais liktenis, ko delfīns varēja pieredzēt – tikt noķertam tīklā un aizvestam uz Lielo piestātni.

Stenlijs no tīkla tika ielaists tvertnē ar jūras ūdeni. Ūdens bija auksts un ne pārāk labi smaržoja, bet tas bija labāk, nekā atrasties tīklā. “Kas būs tālāk?” domāja Stenlijs. Viņš bija nobijies, tomēr nebija tik slikti peldēt tvertnē uz riņķi, un drīz vien kuģis apstājās. No jumta nolaidās lielas brezenta troses, un Stenlijs milzīgā ātrumā tika nogādāts no kuģa uz kravas kasti. Tur bija Lielā piestātne. Plunkš! Stenliju ielaida ūdenī.

Sālais ūdens bija svaigs un patīkams, un viņš peldēja apkārt, juzdamies priecīgāk, līdz tālumā ieraudzīja trīs lielus, baltus delfīnus, paceļamies no ūdens un izpildot visapbrīnojamākos trikus. Viņi lēca augstu gaisā caur milzīgiem riņķiem UN meta vairākus salto! Viņi ne tikai uzmeta dubulto salto, bet arī trīskāršo. Tā tik bija izrāde! Stenlijs bija pārsteigts un ar godbijību viņus uzlūkoja, juzdamies nepilnvērtīgs.

“Diez vai viņi man arī to iemācīs?” viņš domāja. Tad viņš atcerējās, kas bija noticis jūrā, kad viņš bija kopā ar pārējiem delfīniem. Viņš atcerējās, cik nepacietīgs viņš bija ar pārējiem, cik garlaikots viņš bija juties, kad viņi nevarēja izpildīt trikus tik labi, kā viņš. Viņš atcerējās vilšanos pārējo delfīnu sejās, kad viņi peldēja prom. Viņš saprata, cik egoistiski un nelaipni ir rīkojies. Par ko gan viņš bija domājis? Tikai par sevi! Lēnām un pazemīgi viņš piepeldēja pie lielākā Baltā delfīna. “Es vēroju, cik brīnumainus trikus tu vari izpildīt. Tādus lēcienus! Un salto! Tu vari izpildīt trīs no vietas. Lūdzu,” Stenlijs palūdza, “vai tu varēsi man to iemācīt?”

Liels Baltais delfīns palūkojās un Stenliju un pasmaidīja. “Visa dzīve ir, lai mācītos,” viņš sacīja. “Es kaut ko iemācīšu tev, un tu kaut ko iemācīsi man. Mēs mācīsimies viens no otra.” Un viņi aizpeldēja, lai kopā apgūtu jaunas lietas.

Stenlijs nekad netika pāri tam, ka bija zaudējis jūras plašumu, bet viņš iemācījās paņemt labāko no jaunajiem dzīves apstākļiem un izmantoja to kā iespēju mācīties. Galu galā viņš pieņēma sevi un saprata, ka nav jālielās, pat ja vari kaut ko izdarīt labāk par citiem. Un nav arī jāskumst, ja neesi vislabākais it visā.

JAUTĀJUMI:

(ATGĀDINIET bērniem klausīšanās un runāšanas noteikumus, ka vienlaicīgi runā tikai viens cilvēks un pārējie uzmanīgi klausās.)

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kādu iespaidu Stenlija lielišanās atstāja uz pārējiem delfīniem?
4. Kā tu domā, ko lielais Baltais delfīns varēja iemācīt Stenlijam?
5. Kā tu domā, ko Stenlijs varēja iemācīt lielajam Baltajam delfīnam?
6. Ko tu varētu iemācīt Stenlijam?
7. Kas Stenlijam bija jāiemācās?
8. Kas ir jāiemācās bērniem?
9. Ko tu gribētu iemācīties vairāk par visu?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MIERS

Miers, miers, miers,
Miers uz zemes,
Miers, miers, miers,
Miers visā pasaulē.

Prieks, prieks, prieks...

Mīlestība, mīlestība, mīlestība...

GRUPAS AKTIVITĀTE

Diskusija:

Palūdziet, lai katrs bērns atrod sev partneri, ar kuru jutīsies ērti runāt par personīgiem jautājumiem. Atgādiniet bērniem par konfidencialitāti – lai kādas personīgās sajūtas un pieredzi viņi viens otram pastāstītu, tas nav domāts apspriešanai ārpus šīs nodarbības, un to drīkst stāstīt pārējiem klasesbiedriem tikai tad, ja partneris tam piekrīt.

Pārrunājiet:

Situācija, kad es izrādījos vai lielījos...

Kā es jutos...

Kā, manuprāt, jutās otrs cilvēks vai pārējie cilvēki, kas bija apkārt...

Ja neatceries situāciju, kurā esi lielījies, centies atcerēties situāciju, kad:

Es nebiju draudzīgs...

Kāds cits bija lielīgs vai nedraudzīgs pret mani...

Padomā, kā tu būtu varējis izturēties citādāk, lai pārējie justos labi.

Padomā, kā tu justos, ja kāds, kurš ir bijis lielīgs vai pret tevi nedraudzīgs, būtu izturējies citādāk.

Uzdevuma turpinājums: Iedodiet katram bērnam kopiju ar miera koku un uz tā attēlotām saistītajām vērtībām, lai apspriestu šo tematu mājās, ar ģimeni.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt: „Es varu iemācīties būt pazemīgs un nelielīties, bet būt pārliecināts par savu patieso vērtību.”

Saistītā vērtība: PIEŅEMŠANA

Mācību mērķis: Spēt sevī ieraudzīt pozitīvās īpašības.

Konteksts: Sevis pieņemšana.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: pieņemšana, piesaistīt, priecīgs, koris, nomākts, drūms, kabalakatiņš, norādīt, īpašs, uztraucies.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: latviešu valoda (vārdnīca).

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

**TAVS ĶERMENIS IR TRANSPORTLĪDZEKLIS,
TĀPAT KĀ AUTOMAŠĪNA VAI VELOSIPĒDS,
RŪPĒJIES PAR TO, NEĒD PAR DAUDZ,
UN ESI TĀDS, KURŠ PATĪK SEV.**



Pārrunāji, ko tas nozīmē. Kam tavs ķermenis ir transportlīdzeklis?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietā ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...”

Atslābini visu saspringumu savā ķermenī. Izstiep kāju pirkstus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini apakšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini augšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Cieši savelc vēdera muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Atvelc atpakaļ plecus, pēc tam tos atbrīvo. Pacel plecus uz augšu un nolaid uz leju. Paskaties pa kreisi, paskaties uz priekšu, paskaties pa labi, paskaties uz priekšu. Tagad sasprindzini sejas muskuļus un pēc tam tos atbrīvo. Sajūti, kā atbrīvojas viss tavs ķermenis – viss saspringums ir izgājis. Tu jūties labi.

Iztēlojies, ka tu esi gumijas bumba...

Tevī sargā stiprs gumijas aizsargslānis...

Tu iekšēji jūties ļoti stiprs...

Vienu minūti sajūti, cik patiesībā tu esi stiprs...

Iztēlojies, ka nekas, kas varētu neļaut tev justies stipram, tomēr mierīgam, netiek tev klāt...

Viss negatīvais, kas varētu tevi sāpināt, atlec prom no gumijas apvalka...

Vienu vai divas minūtes uzkvējies šajā spēka un miera sajūtā...

Turpmāk, kad tev liksies, ka nevari kaut ko izdarīt, tu atcerēsies, cik stiprs patiesībā esi...

Lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē un pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

DŽEINAS LIELAIS DEGUNS

Autore: Valērija Allena (Valerie Allen)

Džeina lūkojās uz sevi spogulī. Savam deviņu gadu vecumam viņa bija diezgan neliela auguma, ar taisniem, pelēcīgiem matiem un lielu degunu. Viņa nopūtās. “Es neesmu skaista,” viņa pie sevis skumīgi nodomāja.

Kādu dienu, kad Džeina pārnāca no skolas, viņa jutās īpaši nomākta. Mamma pamanīja viņas drūmo seju, notupās blakus, lai sasveicinātos, un sacīja, “Sveika, mīļā. Tu šodien neizskaties priecīga. Kas atgadījies?”

“Es vēlētos, kaut man nebūtu tik liels deguns. Es ienīstu to, kā es izskatos. Es gribētu izskatīties kā Felicita,” atbildēja Džeina, asarām sariešoties acīs.

Mamma viņu apskāva, noskūpstīja un iedeva lielu, baltu kabatlakatiņu no sava priekšauta kabatas, lai Džeina noslaucītu asaras. Tad viņa sacīja, “Man arī ir liels deguns, un es jutos tieši tāpat kā tu, kad biju maza meitene. Es domāju, ka tāpēc nevienam nepatikšu un neviens ar mani nedraudzēsies.”

“Bet tev ir daudz draugu, māmiņ’.”

“Jā, tagad ir, bet man bija jāiemācās tas, ka, lai arī skaista seja piesaista sākumā, ilglaicīga draudzība izveidojas ar tiem, kas ir izpalīdzīgi, laipni un priecīgi. Mana mamma teica, ka liels deguns nozīmē lielu un mīlošu sirdi. Tas man lika justies daudz labāk. Viņa teica, ka ikvienam piemīt kaut kas īpašs, un tiklīdz es beigšu uztraukties par savu degunu un pieņemšu sevi tādu, kāda esmu, es drīz vien atradīšu sev draugu.”

“Vai tā bija Marijas tante?”

“Jā, mēs ar Mariju esam labas draudzenes jau divdesmit piecus gadus. Viņa vienmēr bija skaistāka nekā es, bet viņa teica, ka es viņai patīku labāk par pārējām meitenēm, un viņa gribēja, lai es esmu viņas labākā draudzene, jo es vienmēr biju priecīga un viņa varēja palauties uz mani.”

“Kaut man būtu tāda draudzene. Man nešķiet, ka manī ir kas īpašs,” Džeina skumīgi noteica. “Kad mums šodien skolā bija jāizvēlas komandas sporta spēlēm, mani izvēlējās pēdējo.”

“Mēs visi nevaram būt labi sporta spēlēs, Džeina, bet man tu esi visīpašākā meitene visā pasaulē. Kad tu man pasmaidī, un es redzu mīlestību atmirdzam tavās acīs, es nemainītu tevi pret pašu gudrāko, skaistāko meiteni pasaulē – man tu esi skaistākā. Neskumsti, es esmu pārliecināta, ka drīz tu atradīsi sev labu draudzeni. Vai tagad tu gribētu man palīdzēt pagatavot īpašas pankūkas pie tējas?”

Džeinai patika palīdzēt mammai, un drīz vien viņa aizmirsā par savu degunu un raizēm.

Pēc dažām nedēļām Džeinas klasei pievienojās jauna meitene. Viņa bija ar saviem vecākiem tikko pārcēlusies uz pilsētu, kur dzīvoja Džeina. Viņu sauca Emīlija, un viņa nēsāja biezas brilles, jo viņai bija slikta redze. Džeina domāja, ka viņa izskatās jauki, bet viņa neuzdrošinājās neko vairāk, kā tikai uzsmaidīt viņai. Tas ir, līdz starprīdīm, kad viņa redzēja, ka Emīlija viena pati stāv rotaļu laukumā un pārējie bērni viņu apsaukā par “brīlļaino”. Džeina bija ļoti sarūgtināta, jo zināja, cik apbēdināta Emīlija jutīsies, ka aizmirsā par savu kautrību un pieskrēja pie pārējiem bērniem, skaļā balsī sakot, “Tūlīt izbeidziet”. Viņi bija tik pārsteigti, ka paklausīja. Džeina piesteidzās pie Emīlijas un sacīja, “Es esmu Džeina, vai tu ar mani rotaļiesies?”

Džeina izrādīja Emīlijai rotaļu laukumu un mazo dārziņu, kur viņi ar klasesbiedriem bija iestādījuši puķu sēkliņas, kuras nupat sāka dīgt, maziem, zaļiem asniņiem parādoties virs zemes.

Drīz vien Džeina un Emīlija aizrautīgi plāpāja, atklājot, ka viņām ir tik daudz kopīga. Starpbrīdis paskrēja ātrāk nekā parasti. Kad viņas atnāca atpakaļ uz klasi, Džeina pajautāja skolotājai, vai Emīlija var sēdēt viņai blakus.

Pēc skolas Emīlijas mamma viņu pie vārtiem gaidīja. Turot Džeinas roku, Emīlija pieskrēja pie mamma, saucot, "Māmiņ, šī ir mana jaunā draudzene Džeina." Džeina bija tik laimīga, to dzirdot.

"Sveika, Džeina," sacīja Emīlijas mamma. "Paldies, ka šodien pieskatīji Emīliju un palīdzēji viņai iejusties jaunajā skolā. Kur tu dzīvo? Mums jādodas uz to pusi".

"Man arī," sacīja Džeina. "Es dzīvoju dažas mājas tālāk, lejup pa ceļu. Tā ir mana mamma, kas pie vārtiem mani gaida. Lūdzu, ienāciet un iepazīstieties ar viņu". Pieskrienot pie savas mamma, viņa sacīja, "Māmiņ, tā ir Emīlija. Vai viņa var palikt uz tēju?"

Džeinas mamma sasveicinājās un aicināja viņas abas iekšā. Viņas dzīvoja tikai pāris mājas tālāk, un turpmāk Emīlija vienmēr sagaidīja Džeinu, lai dotos uz skolu.

Kādu dienu Emīlija sacīja, "Man patīk dziedāt, tāpēc mana mamma ierosināja, lai es piešakos bērnu korī. Būtu jauki, ja arī tu pievienotos. Tev ir tik skaista balss. Lūdzu!" Un tā viņas atklāja, ka ir vēl viena kopīga nodarbošanās, kas viņām abām patika, un viņu draudzība kļuva arvien stiprāka.

Pēc kāda laika Džeinas mamma pamanīja meitu domīgi raugāties spogulī, "Māmiņ, kā tu domā, vai mans deguns ir palicis mazāks? Es jau vairākus mēnešus to neesmu pamanījusi."

Viņas mamma iesmējās, "Tas ir tāpēc, ka tavu seju rotā smaids un acis no laimes mirdz. Tāpēc tu neesi pamanījusi savu degunu."

"Tas ir, pateicoties Emīlijai," sacīja Džeina.

"Un pateicoties mīļajai, jaukajai un izpalīdzīgajai Džeinai, kura ir sevi pieņēmusi tādu, kāda viņa ir," piebilda viņas mamma.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kāpēc Džeina bija bēdīga?
4. Kā Džeinas mamma viņu nomierināja?
5. Kā tu domā, vai Džeina riskēja, kad viņa sacīja saviem klasesbiedriem "Tūlīt izbeidziet!"?
6. Kāda varēja būt viņu reakcija?
7. Kā Emīlija atrada sev draudzeni?
8. Kādas pozitīvās īpašības Džeina parādīja?
9. Kādu nosaukumu tu iedotu šim stāstam?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

ES ESMU TĀDS, KĀDS ESMU

(Mūzika un vārdi: Lorēna Barousa (Lorraine Burrows))

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

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Īpašības

Pirms šī uzdevuma pārrunājiēt konfidencialitāti.

Īpašības, kas man sevī patīk...

Viens paradums, ko es esmu sevī izmainījis...

Kā man izdodas labi saprasties ar citiem...

Pāros pārrunājiēt sekojošo:

2. Svarīguma barometrs

Cik svarīgi ir būt godīgam pret savu draugu?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kā tu domā, vai ir svarīgi būt laipnam pret citiem?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cik svarīgi ir labi izskatīties?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cik svarīgi ir būt labam draugam?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cik svarīgi ir aizstāvēt kādu, kuru apceļ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt:

„Kad mēs jūtamies nelaimīgi, mēs varam likt sliktajām sajūtām pazust,

- 1) saprotot, kāda doma mūs nomāc, un
- 2) pēc tam pieņemot sevi, kādi esam, un
- 3) ieraugot labās īpašības, kas mums piemīt,
- 4) apzinoties, ka mūsu raksturs un izturēšanās ir svarīgāki par mūsu fizisko izskatu”.

Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē, atver acis un izstaipies, jo vingrinājums ir beidzies. Pasmaidi savam blakussēdētājam.”

Saistītā vērtība: PAŠKONTROLE

Mācību mērķis: Saprast, cik svarīgi ir rūpīgi padomāt, pirms rīkoties.

Konteksts: Tikt galā ar dusmām.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: dusmas, rūgts, neticība, spriedums, uzticīgs, dārgs, precīzs, niknums, nožēla, turnīrs.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: latviešu valoda (vārdnīca), vēsture.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

RĪKOSIES STEIGĀ,



NOŽĒLOSI LĒNĀM

Pārrunājiet, ko tas nozīmē. Vai tu kādreiz esi dusmās rīkojies steigā un pēc tam nožēlojis izdarīto?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietā ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...”

Atslābini visu saspringumu savā ķermenī. Izstiep kāju pirkstus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini apakšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini augšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Cieši savelc vēdera muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Atvelc atpakaļ plecus, pēc tam tos atbrīvo. Pacel plecus uz augšu un nolaid uz leju. Paskaties pa kreisi, paskaties uz priekšu, paskaties pa labi, paskaties uz priekšu. Tagad sasprindzini sejas muskuļus un pēc tam tos atbrīvo. Sajūti, kā atbrīvojas viss tavs ķermenis – viss saspringums ir izgaiss. Tu jūties labi.

Iztēlojies, ka tu esi gumijas bumba...

Tevi sargā stiprs gumijas aizsargslānis...

Tu iekšēji jūties ļoti stiprs...

Vienu minūti sajūti, cik patiesībā tu esi stiprs...

Iztēlojies, ka nekas, kas varētu neļaut tev justies stipram, tomēr mierīgam, netiek tev klāt...

Viss negatīvais, kas varētu tevi sāpināt, atlec prom no gumijas apvalka...

Vienu vai divas minūtes uzkavējies šajā spēka un miera sajūtā...

Turpmāk, kad tev liksies, ka nevari kaut ko izdarīt, tu atcerēsies, cik stiprs patiesībā esi...

Lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē un pasmaidi savam blakussēdētājam.”

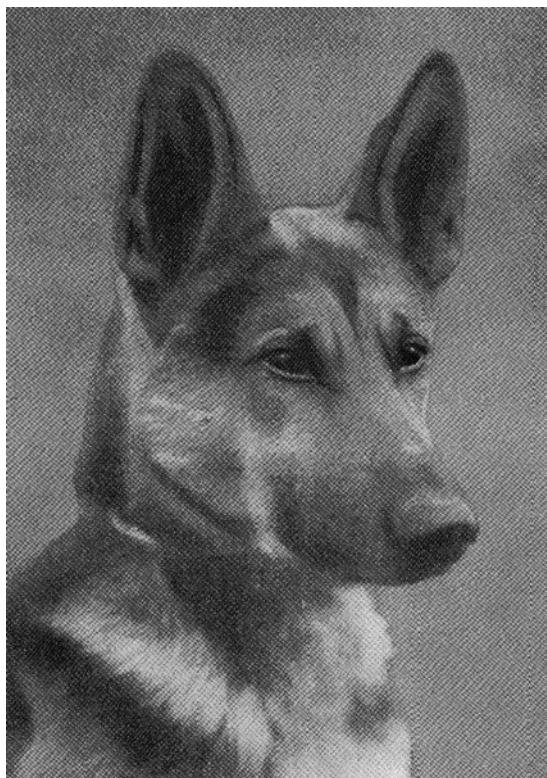
STĀSTU STĀSTĪŠANA

BRIESMĪGA KĻŪDA

Reiz sensenos laikos lielā pili dzīvoja bruņinieks vārdā Folīcijs. Viņam bija sieva un mazs dēliņš, kurus viņš ļoti mīlēja. Viņš pavadīja daudz laimīgu brīžu, spēlējoties ar mazo dēlēnu. Viņiem bija liels suns, kurš bija sevi pierādījis kā uzticamu draugu un sargu, kad viņi bija devušies garās pastaigās lauku apvidū, pils apkaimē.

Kādu dienu Folīcijs tika uzaicināts uz karaļa pili piedalīties turnīrā. Viņš pasauca sievas kalponi un teica, lai parūpējas par viņu mazo dēlēnu. Viņš piebilda, ka, kamēr viņa gulēs vai kaut kur izies, suns sargās viņu dēlu. Viņš aizveda savu suni uz bērnistabu un lika sargāt bērnu, kamēr viņš ar sievu būs prom.

“Sargā!” viņš sunim deva komandu. “Pieskati, lai nekas ļauns ar manu dārgo dēlu nenotiek,” viņš pieteica.



Turnīrs bija grandiozs. Bruņinieki spožās bruņās, sēžot zirgu mugurās, izaicināja viens otru pils teritorijas gludajā zālē. Trubadūri un dziesminieki dziedāja un dejoja krāšņajās svinībās, kas pēc tam norisinājās. Bruņiekam ar sievu negribējās pamest svinību vietu līdz pat pašām beigām.

Viņi atgriezās pili vēl nākamajā vakarā, un bruņinieks uzreiz steidzās uz sava dēla istabu. Kalpone aizmigusi gulēja blakusistabā. Viņš klusām atvēra durvis. Viņa acīm pavērās šausminošs skats. Šūpulis bija apgāzts, gultas veļa mētājās kaudzē, visapkārt bija asinis, bet vissliktākais bija tas, ka nekur nebija redzams viņa dēls.

Kamēr Folīcijs noraudzījās briesmīgajā skatā, suns piecēlās un sveicinot paluncināja asti. Viņa kažoks bija nosmērēts ar asinīm.

Folīcijs neticībā vērās uz savu suni, kuru mīlēja. Suns bija uzbrucis viņa dēlam! “Kā tu varēji to nodarīt!” viņš iekliedzās un niknuma uzplūdā izvilka zobenu, ar vienu cirtieni nogalinot suni.

Tieši tajā brīdī viņš pamanīja kaut ko sakustamies zem veļas kaudzes. Viņš to aizmeta prom, un tur gulēja viņa dēls, smaidīgs un bez nevienas skrambiņas. Viņam blakus zemē bija beigta milzīga čūska, kuru nāvīgi bija ievainojis viņa uzticamais suns. Bruņinieks saprata, kas bija noticis. Suns bija guvis ievainojumus, riskējot ar savu dzīvību un nogalinot čūsku, lai glābtu bērnu!

Folīcijs paslēpa seju rokās. “Ko es esmu izdarījis? Ko es esmu izdarījis? Es esmu nogalinājis savu uzticamo draugu. Ja vien es būtu pagaidījis. Ja vien es nebūtu tā steidzies ar savu spriedumu!”

Folīcijs raudāja, jo bija pieļāvis briesmīgu kļūdu.

Kopš tās dienas bruņinieks nekad vairs neļāva sev dusmās rīkoties steigā. Viņš nogaidīja, līdz noskaidroja faktus, un tikai tad rīkojās. Viņa pēkšņo dusmu uzplūdi bija nodarījuši lielu postu, ko vairs nevarēja labot un ko viņš nožēloja visu savu mūžu.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Uz kurieni bruņinieks un viņa sieva devās?
4. Kāpēc bruņinieks nogalināja savu suni?
5. Ko viņš tā vietā būtu varējis darīt?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MIERĪGS CEĻŠ

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

Katru dienu mēdz notikt kaut kas,
Kas mūs it nemaz neiepriecina,
Bet katram no mums ir izvēle,
Vai ļauties dusmām, vai palikt rāmam.
Tas, kā mēs reaģējam, var palīdzēt visu izbeigt
Vai likt augt vēl lielākam.
Pajautāsim, “Kā jūtas citi?”,
Jo tas ir jāņem vērā.
Pirms steigties uz priekšu,
Palūkosim, kur ceļš ir mierīgs.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Kā tikt galā ar dusmām

Lai kontrolētu dusmas, atceries, ka, ja kāds mums nodara pāri, viņš palīdz mums iegūt pieredzi, kā kontrolēt savas dusmas. Bet tas nenožīmē, ka tev būtu apzināti jāmēģina kāds sadusmot. Kad mēs kļūstam dusmīgi, mēs varam:

- Iedzert glāzi auksta ūdens
- Paskatīties uz savu seju spogulī – tu būsi pārsteigts, to ieraugot!
- Doties prom no šīs vietas
- Mierīgi apgulties, ja iespējams.

Vēl viens paņēmieni, kā tikt galā ar dusmām, ir atcerēties, ka dusmas sākas mūsu acīs, pēc tam pāriet uz mūsu lūpām un tad uz mūsu rokām... Tāpēc aizver acis uz 10 sekundēm un ļauj dusmām noplakt, lai tās nepāriet uz tavām lūpām un rokām.

Pārrunājiet.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt abās pusēs esošajiem bērniem, “Es pagaidīšu, pirms kaut ko teikšu vai darišu, lai varu kontrolēt savas dusmas un izturēties pret tevi laipni.”

Saistītā vērtība: PAŠCIENĀ

Mācību mērķis: Saprast, cik svarīgi ir apzināties savu un citu cilvēku vērtību.

Konteksts: Apzināties savus talantus un novērtēt citu talantus.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: iepriecināts, mirdzošs, harmonija, neremdināms, vienaldzīgs, pasīvs, pāvs, lepns, ķērciens, nederīgs.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: māksla, latviešu valoda (vārdnīca), mitoloģija.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

ES ZINU, KA ES ESMU ĻOTI
VĒRTĪGS,
UN SAVĀ IEKŠĒJĀ BŪTĪBĀ
VISLABĀKAIS,



... PAT JA DZĪVE IR REIZĒM GRŪTA,
ES GALU GALĀ EKSĀMENU
NOKĀRTOŠU.

Pārrunājiet, ko tas nozīmē. Kā dzīve var būt reizēm grūta?
Kādi eksāmeni tev jānokārto? Kāpēc ir teikts “savā iekšējā būtībā vislabākais”?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ / Universālās gaismas vizualizācija

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietā ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārlicinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejuties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...”

Iztēlojies sev priekšā gaismu.

Domās virzi šo gaismu uz savu pieri un galvu.

Ļauj gaismai piepildīt savu galvu.

Domās saki sev – kur ir gaisma, tur tumsai nav vietas. Es domāšu tikai labas un vērtīgas domas.

Ļauj gaismai izplesties uz savu sirdi un iztēlojies, ka tavā sirdī ir plaukstoša zieda pumpurs.

Kad gaisma uzspīd pumpuram, uzplaukst skaists zieds.

Sajūti, kā zieds atveras. Redzi, cik tas ir piepildīts ar mīlestību, mieru un prieku.

Ļauj gaismai virzīties pa tavām rokām uz leju līdz plaukstām.

Ļauj savām plaukstām piepildīties ar gaismu.

Domās saki sev – es darīšu tikai labu un palīdzēšu citiem.

Gaisma izplešas pa visu tavu ķermeni līdz kājām un pēdām.

Domās saki sev – lai manas kājas nes mani tur, kur es būšu drošībā un satikšu labus cilvēkus.

Sajūti gaismu savā galvā, mutē un uz mēles.

Domās saki sev – lai es vienmēr saku tikai patiesību, tikai labus vārdus un to, kas ir noderīgs un nepieciešams.

Lēnām virzi gaismu uz savām ausīm. Ļauj gaismai piepildīt tavas ausis un domās saki sev – lai es dzirdu tikai labo.

Ļauj gaismai virzīties uz tavām acīm un iespīdēt tajās. Domās saki sev – lai es redzu visur labo. Lai es redzu skaistumu un harmoniju it visā, kas ir apkārt.

Sajūti gaismu savā galvā. Iztēlojies, ka gaisma un mīlestība staro no tavas galvas augšas un ieskauj tavu mammu un tēti, vai tos cilvēkus, kas rūpējas par tevi.

Viņus visus piepilda gaisma. Domās saki sev – lai manu mammu un tēti piepilda miers.

Ļauj gaismai piepildīt tavus skolotājus, radniekus un draugus, cilvēkus, kuri tev patīk, un tos, ar kuriem tu nesaproties.

Ļauj gaismai piepildīt cilvēkus visā pasaulē...

Visas dzīvās būtnes – cilvēkus... dzīvniekus... putnus... zivis un kukaiņus.

Visas puķes... kokus... un augus.

Akmeņus... Ļauj gaismai pārņemt visu planētu.

Domās saki sev – lai visu pasauli piepilda gaisma...

Lai pasauli piepilda mīlestība, miers un laime.

Ļauj gaismai iespīdēt ikvienā visuma nostūrī...

Domās saki sev – es esmu **gaismā**...

Gaisma ir **manī**...

Es **esmu** gaisma.

(Garāka pauze)

Tagad ļauj gaismai plūst no tavas galvas augšas atpakaļ uz sirdi.

Šī gaisma paliks ar tevi visas dienas garumā.

Ļauj šai gaismai spīdēt no tavas sirds un piepildīt visu tavu būtību...

Ļauj tai starot no tevis un apspīdēt visus, ko tu šodien satiksi.

Tagad lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ uz telpu, kurā atrodi, un pasmaidi savam blakussēdētājam."

STĀSTU STĀSTĪŠANA

PĀVA RAIZES

Reiz sensenos laikos, kad pasaule bija jaunāka nekā tagad, visi dzīvnieki un putni draudzīgi un laimīgi dzīvoja kopā. Visi, izņemot pāvu. Pāvs klausījās, kā dzied citi putni, un, kad mēģināja viņus atdarināt, no viņa knābja skanēja briesmīgs ķērciens. Pāvs jutās nekam nederīgs, bet, lai kā arī censtos, viņš nevarēja padziedāt. Kad viņš izdzirdēja savu balsi, viņu pārņēma neremdināmas skumjas. Pāvs kļuva arvien pesimistiskāks un nomāktāks. Viņš bija tik sliktās domās par sevi, uzskatot, ka ir nevērtīgs, un bija pārliecināts, ka pārējie putni un zvēri aiz viņa muguras par viņu smejas. Protams, ka tā nebija, viņi redzēja to, cik pāvs ir skaists, un nevarēja pat iedomāties, cik viņš ir nelaimīgs. Neviens nesaprata, kā viņš jūtas.

Tajos laikos Romas impērijas aizgādne bija romiešu dieviete Junona. Viņu dēvēja arī par Regīnu, kas nozīmē karaliene. Viņa bija valsts aizstāve un padomdevēja.

Pāvs domāja, vai lūgt viņai padomu. Kā viņa viņu pieņemtu? Viņš nebija pārāk svarīgs, viņš pie sevis domāja. Viņa varētu sadusmoties un aizdzīt viņu projām. Padomājis viņš galu galā nolēma riskēt un lūgt viņas padomu. Tā viņš devās pie dievietes uzzināt, kāpēc viņš nevar dziedāt tikpat skaisti kā pārējie putni. Kad viņš beidzot nonāca pilī, kur Junona dzīvoja, pāvs pacietīgi gaidīja dārzā, kad dieviete parādīsies.

Kad viņa parādījās, pāvs kautrīgi ierunājās, “Dižā Junona, es esmu ieradies lūgt palīdzību. Lūdzu, dod man tādu balsi kā lakstīgalai. Kad dzied lakstīgala, cilvēki priecājas, bet, kad es atveru savu knābi, mana balss liek cilvēkiem smieties. Es jūtos nelaimīgs. Es vairs to nevaru izturēt.”



Kā tu domā, ko dieviete atbildēja? Vai viņa bija dusmīga, ka pāvs iznieko viņas laiku, vai arī viņa saprata, kā viņš jūtas?

Dieviete pasmaidīja. “Mans mīlais bērns,” viņa teica. “Lai arī tavš talants nav dziedāt, tu esi daudz skaistāks par pārējiem putniem un zvēriem. Tavš kakls mirdz kā smaragdi, un tava greznā aste laistās visbrīnišķīgākajās krāsās. Tu vari ar to lepoties. Padomā, kā tu citus iepriecini, kad viņi to ierauga.”

Pāvs bija nedaudz apjucis. “Kāds gan labums no skaistuma,” viņš sacīja, “ja ir tāda balss kā man? Pārējie putni un zvēri apbrīno mani, bet, kad es atveru savu knābi, lai dziedātu, es kļūstu par apsmiekla objektu.”

Junona atbildēja laipni, bet stingri. “Mīlais, katram ir savs talants. Tev ir dots skaistums, ērglim ir spēks, lakstīgalai ir skaista balss un tā joprojām. Tev ir savs talants un vērtība. Neraizējies, esi laimīgs tāds, kāds tu esi. Un arī citiem novēli laimi un mieru. Atceries, ka tu esi brīnišķīgs tāds, kāds tu esi. Tu vari nebūt izcils visā, ko tu dari, bet savā dziļākajā būtībā tu esi perfekts, un tādi ir arī citi.”

To dzirdot, pāvs kļuva priecīgs. Viņš vairs nebija pasīvs un vienaldzīgs. Viņam patika doties pastaigās un parādīt savas mirdzošās zilganzaļās spalvas, zinot, ka to skaistums priecē citus.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kāpēc pāvs bija nelaimīgs?
4. Kas bija Junona?
5. Ko pāvs darīja, kad domāja, ka viņa dziedāšana ir nekam nederīga?
6. Kādu risku pāvs uzņēmās?
7. Ko Junona pāvam atklāja?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

PRIECĪGI UZDZIEDI

Priecīgi uzdziedi, ejot dienas gaitās.
Lai gan šķiet, ka viss ir tumsā tīts,
Smaids iedegs gaismu,
Harmonija parādīs, kas ir pareizi,
Un izgaismos mūsu ceļu.
(Atkārtot 3 x)

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Darbs pāros

Uzraksti sarakstu ar lietām, kas tev savā partnerī patīk.
Pēc tam uzraksti sarakstu ar lietām, kas tev labi padodas.

Pēc 5 minūtēm pārrunāji ar savu partneri visus 4 sarakstus.
Kādas lietas tavam partnerim tevī patīk, ko tu nebiji iekļāvis savā sarakstā?
Kādas lietas tev savā partnerī patīk, ko viņš nebija iekļāvis savā sarakstā?

Ja atliek laiks, daži brīvprātīgie var pastāstīt, ko viņi par sevi uzzināja.

2. Skaistais pāvs

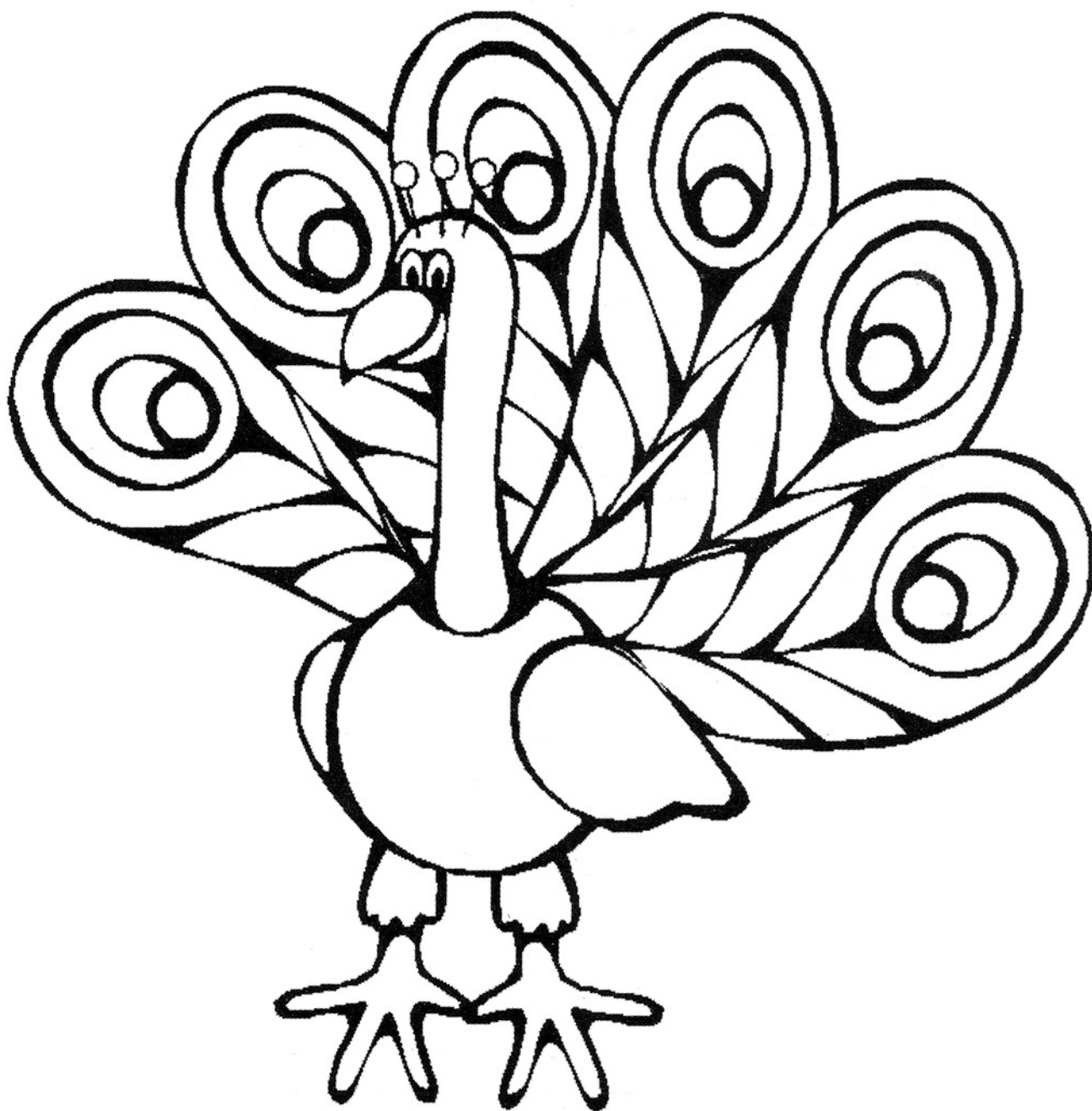
Iedodiet katram bērnam attēla kopiju ar pāvu, kas atrodas nākamajā lappusē.

Pēc tam palūdziet bērniem izvēlēties krāsu katrai no sešām sajūtām, kas ir uzrakstītas zemāk, un izkrāsot vienu pāva spalvu katrā no šīm krāsām.

<i>pesimistisks</i>	<i>pacietīgs</i>
<i>pasīvs</i>	<i>mierīgs</i>
<i>apjucis</i>	<i>lepns</i>

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt abās pusēs esošajiem bērniem, “Es zinu, ka tu vari nebūt izcils visā, ko tu dari, bet savā dziļākajā būtībā tu esi perfekts, un tāds esmu arī es.”

Izvēlies krāsu katrai no sešām sajūtām, kas ir uzrakstītas zemāk,
un izkrāso vienu pāva spalvu katrā no šīm krāsām.



Saistītā vērtība: PAŠCIENA

Mācību mērķis: Apzināties, cik svarīgi ir būt izpalīdzīgam.

Konteksts: Palīdzēšana.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: negadījums, alkt, pieņemšana, apsaitēt, apdomāt, nokāpt, klajums, atspirdzinājums, pakalpojums, veranda.

Darba lapas kopija: “Palīdzēt mājās”.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

ROKAS, KAS PALĪDZ,
IR SVĒTĀKAS...



... NEKĀ LŪPAS,
KAS SKAITA LŪGŠANU

Satja Sai

Pārrunājiet, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ / Universālās gaismas vizualizācija

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietā ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārlicinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...”

Iztēlojies sev priekšā gaismu.

Domās virzi šo gaismu uz savu pieri un galvu.

Ļauj gaismai piepildīt savu galvu.

Domās saki sev – kur ir gaisma, tur tumsai nav vietas. Es domāšu tikai labas un vērtīgas domas.

Ļauj gaismai izplesties uz savu sirdi un iztēlojies, ka tavā sirdī ir plaukstoša zieda pumpurs.

Kad gaisma uzspīd pumpuram, uzplaukst skaists zieds.

Sajūti, kā zieds atveras. Redzi, cik tas ir piepildīts ar mīlestību, mieru un prieku.

Ļauj gaismai virzīties pa tavām rokām uz leju līdz plaukstām.

Ļauj savām plaukstām piepildīties ar gaismu.

Domās saki sev – es darīšu tikai labu un palīdzēšu citiem.

Gaisma izplešas pa visu tavu ķermeni līdz kājām un pēdām.

Domās saki sev – lai manas kājas nes mani tur, kur es būšu drošībā un satikšu labus cilvēkus.

Sajūti gaismu savā galvā, mutē un uz mēles.

Domās saki sev – lai es vienmēr saku tikai patiesību, tikai labus vārdus un to, kas ir noderīgs un nepieciešams.

Lēnām virzi gaismu uz savām ausīm. Ļauj gaismai piepildīt tavas ausis un domās saki sev – lai es dzirdu tikai labo.

Ļauj gaismai virzīties uz tavām acīm un iespīdēt tajās. Domās saki sev – lai es redzu visur labo. Lai es redzu skaistumu un harmoniju it visā, kas ir apkārt.

Sajūti gaismu savā galvā. Iztēlojies, ka gaisma un mīlestība staro no tavas galvas augšas un ieskauj tavu mammu un tēti, vai tos cilvēkus, kas rūpējas par tevi.

Viņus visus piepilda gaisma. Domās saki sev – lai manu mammu un tēti piepilda miers.

Ļauj gaismai piepildīt tavus skolotājus, radniekus un draugus, cilvēkus, kuri tev patīk, un tos, ar kuriem tu nesaproties.

Ļauj gaismai piepildīt cilvēkus visā pasaulē...

Visas dzīvās būtnes – cilvēkus... dzīvniekus... putnus... zivis un kukaiņus.

Visas puķes... kokus... un augus.

Akmeņus... Ļauj gaismai pārņemt visu planētu.

Domās saki sev – lai visu pasauli piepilda gaisma...

Lai pasauli piepilda mīlestība, miers un laime.

Ļauj gaismai iespīdēt ikvienā visuma nostūrī...

Domās saki sev – es esmu **gaismā**...

Gaisma ir **manī**...

Es **esmu** gaisma.

(Garāka pauze)

Tagad ļauj gaismai plūst no tavas galvas augšas atpakaļ uz sirdi.

Šī gaisma paliks ar tevi visas dienas garumā.

Ļauj šai gaismai spīdēt no tavas sirds un piepildīt visu tavu būtību...

Ļauj tai starot no tevis un apspīdēt visus, ko tu šodien satiksi.

Tagad lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ uz telpu, kurā atrodi, un pasmaidi savam blakussēdētājam."

STĀSTU STĀSTĪŠANA

TRĪS LABAS LIETAS

Tautas pasaka

Reiz sensenos laikos dzīvoja karalis, kurš gribēja uzzināt atbildes uz trīs jautājumiem. Viņš tos uzdeva katram, kas atnāca pie viņa uz pieņemšanu. Pirmais jautājums bija: "Kam vislabāk palīdzēt?"

Otrais jautājums bija: "Ko vislabāk darīt?"

Trešais jautājums bija: "Kad ir vislabākais laiks?". Karalis ļoti alka noskaidrot atbildes uz šiem jautājumiem.

Kādā siltā vasaras vakarā karalis lika atvest savu mīļāko melno zirgu un devās izjādē uz mežu. Viņš mīlēja ēnaino klajumu starp garajiem kokiem. Pēc brīža viņš nonāca klajā līdzenumā un tālumā ieraudzīja māju. Viņš devās uz to pusi. Vecs vīrs pie mājas laistīja savus augus. Ieraudzījis karali, viņš steidzās viņu sagaidīt, nesdams vēsu ūdeni un augļus. Karalis nokāpa no zirga un apsēdās verandā, paņemdamas atnestos atspirdzinājumus. Karalis zināja, ka vecais vīrs nenojauš, kas viņš ir, tāpēc bija ļoti priecīgs par tik īpašu sagaidīšanu.



Drīz pēc tam ieradās vēl viens jātnieks, kurš bija kritis no zirga un savainojis kāju. Vecais vīrs tūlīt pat devās pie viņa, nesdams bļodu ar tīru ūdeni un pirmās palīdzības aptieciņu. Vecais vīrs runāja mierīgā balsī, lai nomierinātu jātnieku pēc piedzīvotā negadījuma šoka, kamēr iztīrīja un apsaitēja viņa brūci.

Pateicies vīram, karalis devās prom. Tad viņš apstājās, prātojot, vai vecais vīrs varētu atbildēt uz viņa trīs svarīgajiem jautājumiem. Tāpēc viņš uzdeva vecajam vīram savus trīs jautājumus: “Kam vislabāk palīdzēt?”, “Ko vislabāk darīt?” un “Kad ir vislabākais laiks?”. Viņš īsti necerēja saņemt apmierinošu atbildi.

Karalim par pārsteigumu vecais vīrs atbildēja, ka atbildes slēpās ainā, kuru karalis tikko bija pieredzējis. Pēc tam vīrs piebilda, “Kad tu ieradies, es laistīju savus augus. Tas bija mans

pienākums tajā mirklī. Kad ieraudzīju tevi, es pārstāju laistīt, lai iedotu tev ūdeni, ko padzerties, un augļus, ko apēst. Tas bija mans pienākums pret ciemiņu. Kamēr tu cienāties ar atnestajiem atspirdzinājumiem, bija ieradies vēl kāds, un es devos lūkoties, kas viņam vajadzīgs.

Atbilde uz pirmo jautājumu: “Kam vislabāk palīdzēt?”, ir “Tam, kurš ir atnācis pie tevis pēc pakalpojuma vai palīdzības. Tam ir jāpalīdz.”

Atbilde uz otro jautājumu: “Ko vislabāk darīt?”, ir “Vislabākais, ko vien tu vari darīt, lai kādam palīdzētu, ir vislabākais, ko tu vari izdarīt.”

Atbilde uz trešo jautājumu: “Kad ir vislabākais laiks?”, ir “Pašreizējais brīdis ir vienīgais laiks, kad tu vari kaut ko izdarīt, un tas ir vislabākais laiks.”

Karalis uzmanīgi klausījās vecajā vīrā. Lai gan sākumā viņš negribēja piekrist, viņš bieži apdomāja dzirdēto un vēlāk saprata, cik patiesībā gudrs vecais vīrs bija.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?
3. Kādi bija karaļa trīs jautājumi?
4. Kā vecais vīrs atbildēja uz trīs jautājumiem?
5. Ko nozīmē “pienākums”?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

DZIESMA PAR PAREIZU RĪCĪBU

*(Mūzika: Sāra Džona (Sara John) un
Stjuarts Džounss (Stuart Jones))*

Mēs esam sapratuši, esam sapratuši,
Ko nozīmē vārdi - pareiza rīcība.
Mums ir jādara tas, ko uzskatām par pareizu,
Katru dienu un nakti.

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

Ja izproti šī vērtības pareizi,
Rīkoties pareizi ir vienīgais, ko vari darīt.
Laimē tu dalīsies ar citiem,
Un viņi zinās, ka ir tev svarīgi.

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

Mēs esam sapratuši, esam sapratuši,
Ko nozīmē vārdi - pareiza rīcība.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Grupās pa 4 pārrunāji:

Labs līderis vienmēr ir gatavs palīdzēt. Kā tu vari būt līderis ar savu piemēru, palīdzot citiem?

Kā es varu palīdzēt savai ģimenei?

Kā es varu palīdzēt savai skolai?

Kā es varu palīdzēt sabiedrībai?

Kā es varu palīdzēt sev?

Kāda ir saikne starp palīdzēšanu un mīlestību?

Pārliecinieties, lai katram grupā ir iespēja izteikties.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt, "Es apzināšos to, kas ir jādara, un būšu izpalīdzīgs."

Papildu uzdevums:

Iedodiet katram bērnam aizpildīšanai pienākumu darba lapu, kas atrodas nākamajā lappusē, un atnest to pēc nedēļas, ar parakstu.

Darba lapa: Palīdzēt mājās

	Svētdiena	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena
Sakārtot savu istabu							
Nomazgāt traukus							
Palīdzēt dārzā							
Iztīrīt vannas istabu							
Uzklāt galdu							
Palīdzēt izmazgāt veļu							
Palīdzēt izgludināt veļu							
Nomazgāt mašīnu							
Iztīrīt māju ar putekļusūcēju							
Izslaucīt / izmazgāt grīdu							

Paraksts

Māte / Tēvs / Aizbildnis

Saistītā vērtība: NEIZNIEKOT

Mācību mērķis: Saprast, cik svarīgi ir neko neizniekot.

Konteksts: Vides problēmas.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: izžūt, sapnis, sausums, vide, veiksmīgs, šļūtene, vērtīgs, izkalst, strūklīņa, izniekot.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: latviešu valoda (vārdnīca), aktiermāksla, zinātne.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

**PAR TO, KO MĒS IZNIEKOJAM UN AIZMETAM PROM,
MAKSĀS NĀKOŠĀS PAAUDZES**



Ko nozīmē “izniekot”? Ko šis citāts nozīmē?
Kā tas ietekmēs tavu dzīvi?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietā ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...”

Atslābini visu saspringumu savā ķermenī. Izstiep kāju pirkstus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini apakšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini augšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Cieši savelc vēdera muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Atvelc atpakaļ plecus, pēc tam tos atbrīvo. Pacel plecus uz augšu un nolaid uz leju. Paskaties pa kreisi, paskaties uz priekšu, paskaties pa labi, paskaties uz priekšu. Tagad sasprindzini sejas muskuļus un pēc tam tos atbrīvo. Sajūti, kā atbrīvojas viss tavs ķermenis – viss saspringums ir izgājis. Tu jūties labi.

Atceries, kad tu kaut ko saglabāji, lai to izmantotu vēlreiz, nevis aizmeti prom...

Apzinies, ka tu palīdzi mūsu planētai Zeme...

Atceries, kad tu kaut ko, ko pats nelieto, atdevi lietošanā kādam citam... Apzinies, ka tu palīdzi mūsu planētai Zeme...

Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē, atver acis un izstaipies, jo vingrinājums ir beidzies. Pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA / LUGA

IZŠĶĒRDĪGĀ MATILDE

Autore: *Pauline Jangā (Pauline Young)*

Šis nodarbības stāsts ir lugas formā, lai bērni paši to varētu attēlot.

LUGA

Darbības vieta ir Matildes māja. Luga sākas ar Matildes pamošanos.

Lomās: Teicējs
 Matilde (Made)
 Māte

Matilde: Ak, ir jau vēls! Bet tas nekas. Ir taču brīvdienas. Es ātri nomazgāšos un apģērbšos, lai varu iet brokastīs.

Teicējs: Pēc brokastīm Made izgāja dārzā, lai palīdzētu mammai aplaistīt augus.

Matilde (pēc apmēram 2 minūtēm): Ir tik karsti (viņa nomet zemē šļūteni). Es iešu uz savu istabu paspēlēties.

Pēc pusstundas

Māte: Made, tūlīt nāc lejā. Un, lūdzu, izslēdz gaismu augšstāvā.

Matilde (izlecot no gultas): Ak dieniņ, ko es atkal esmu izdarījusi?

Teicējs: Made vienmēr kaut ko aizmirsu. Un ne tāpēc, ka būtu slima vai būtu kāds cits iemesls, bet tāpēc, ka viņa nebija pilnībā pievērsusies tam, ko darīja. Viņa visu laiku lidinājās savās domās par pagātņi vai sapņoja par to, ko vēl varētu izdarīt, un tāpēc bija ļoti aizmāršīga.

Māte: Made, vai tu neko neesi aizmirsusi?

Matilde (apjukusi): Es tiešām nezinu, par ko tu runā, mammu.

Māte: Par šo! (*vedot viņu uz dārzu un paceļot no zemes šļūteni, no kuras joprojām tecēja ūdens*).

Matilde: Ā! Es aizmirsu aizgriezt krānu, vai ne? Bet nekas. Mums ir daudz ūdens. Ūdens vienmēr tek, kad atgriež krānu.

Māte: Mīļā Made, mēs nevaram izniekot ūdeni. Tas ir ļoti vērtīgs. Ūdens no krāna mums tek tikai tāpēc, ka ir bijis pietiekami daudz lietus. Bet tā tas nav visās pasaules malās, un tas tā var nebūt mūžīgi arī pie mums. Tāpēc mums ir jārūpējas par ūdeni.

Matilde: Piedod, mammu. Es to nezināju. Turpmāk es būšu uzmanīgāka.

Māte: Paldies, mīļā. Un atceries laistīt augus tad, kad ir vēss. Viņi izkalst, ja tu tos laisti lielā karstumā. Tev jāpieceļas mazliet agrāk vai jālaista augi vakarā.

Teicējs: Dažas nedēļas vēlāk saplīsa ūdensvads, kas nodrošināja ūdens piegādi gan viņu ielā, gan tuvējā apkaimē, un ūdens tecēja pa ielu kā upe. Visi izskrēja no mājām skatīties, kas noticis.

Matilde, kas spēlējās dārzā, ieskrēja mājā.

Matilde: Mammu, nāc paskaties, pa ielu tek upe.

Māte: Ak, nē! Tagad mēs paliksim bez ūdens. Ātri, Made, ņem spaini un kastroļus. Paskatīsimies, vai no krāna vēl tek ūdens, pirms tas nav beidzies pavisam.

Teicējs: Bija par vēlu. Kad viņas paņēma spaini un atgriezta krānus, pa tiem tecēja vien maza ūdens strūkliņa, līdz izsīka pavisam.

Māte: Tas nav labi, Made. Mums nav ūdens. Būs jāgaida, kamēr pārvalde salabos caurules un atkal parādīsies ūdens.

Matilde: Vai tas nozīmē, ka es nevarēšu iet vannā un mums nebūs dzeramā ūdens?

Māte: Jā. Tu noteikti nevarēsi iet vannā vai pat dušā. Tev būs jāiztiek ar nelielu ūdens daudzumu, kas ir bļodā. Par laimi, muca ar lietus ūdeni, ko es izmantoju augu laistīšanai, kad ir ļoti karsts un sauss, ir pilna līdz augšai. Iesim uz veikalu un nopirksim dzeramo ūdeni pudelēs. Pasteigsimies, pirms tas nav izpirkts.

Matilde: Piedod, mammu, ka es izniekoju ūdeni un neaizgriezu dārza šļūteni. Un ka atstāju dušā tekošu ūdeni. Ir bīstami tā izniekot lietas. Ūdens ir ļoti svarīgs. Tagad es to saprotu.

Māte: Mēs nevarētu bez tā dzīvot, mīļā. Un, ja mēs to neizniekojam, ūdens pietiek. Es esmu pārliecināta, ka tu vairs nekad ūdeni neizniekosi.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji, redzēji vai piedalījies lugā?
2. Vai tā tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?
3. Kurā diennakts laikā ir vislabāk laistīt augus, kad ir ļoti karsts?
4. Kā Made izniekoja ūdeni?
5. Ko vēl, tavuprāt, Made izniekoja?
6. Kas notika un lika viņai saprast, ka ūdens var nebūt vienmēr?
7. Par ko vēl dabā mums ir jārūpējas?
8. Ko mēs varam darīt, lai samazinātu patēriņu skolā?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

ŪDENS

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

Kas šodien ir noticis ar ūdens krānu?
Tas ir izžuvis, un ūdens ir beidzies.

*Piedz.: Ūdeni, iedodiet ūdeni! Dodiet padzerties ūdeni.
Ūdeni, iedodiet ūdeni! Dodiet padzerties ūdeni.*

Es ļāvu tam vienkārši aiztecēt,
Un tērēju tik daudz katru dienu.

Piedz.: Ūdeni, iedodiet ūdeni! Dodiet padzerties ūdeni...

Tas bija gaidāms, ka tā notiks,
Un mēdza teikt, „Mūs sagaida sausums”.

Piedz.: Ūdeni, iedodiet ūdeni! Dodiet padzerties ūdeni...

Bet neviens tam neticēja,
Un domājām, cik absurdi tas ir.

Piedz.: Ūdeni, iedodiet ūdeni! Dodiet padzerties ūdeni...

Kas šodien ir noticis ar ūdens krānu?
Tas ir izžuvis, un ūdens ir beidzies.

*Piedz.: Ūdeni, iedodiet ūdeni!
Dodiet padzerties ūdeni...*

(Atkārtot 2x)

GRUPAS AKTIVITĀTE

Var veikt kā vienu aktivitāti vai kā divas atsevišķas.

1. Grupās pa 4 pārrunājiet, kā mēs varam samazināt patēriņu

<i>Tas, ko es tērēju, ir...</i>	<i>laiks – ja kaut ko aizmirstu;</i>
	<i>enerģija – ja aizklīstu domās;</i>
	<i>elektrība – neizslēdzot gaismu;</i>
	<i>pārtika – paņemot par daudz.</i>

2. Rotaļa: Nepatīkama situācija

Bērni nostājas aplī, viens bērns stāv vidū un iesaucas: “Palīdziet”. Pārējie jautā, “Kas noticis?”. Bērns, kas stāv vidū, izstāsta problēmu, piem., “Pasaulē ir bērni, kas ir badā, un mēs izniekojam pārtiku.”

Pārējie sniedz risinājumus problēmai.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt, “Es būšu uzmanīgs un neizniekošu lietas.”

Saistītā vērtība: NENOSODĪT

Mācību mērķis: Saprast, cik svarīgi ir nenosodīt.

Konteksts: Pārsteidzīgu secinājumu izdarīšana un sasteigta rīcība.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: kritizēt, nokaunējies, piedot*, novalkāts, aizvainojošs, atlīdzināt, nenosodošs, pakalpot, stereotips*, patiesība.

*SEMA vārdnīca.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: latviešu valoda (vārdnīca), aktiermāksla.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

**VISLABĀKAIS, KO MĒS VIENS OTRAM VARAM DOT, IR MĪLESTĪBA,
NEVIS PADOMS VAI VĒRTĒJUMS**

Ķīniešu sakāmvārds



Ko nozīmē būt nosodošam? Pārrunāji.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktes vietā ieturiet pauzi.)

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

Atslābini visu saspringumu savā ķermenī. Izstiep kāju pirkstus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini apakšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini augšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Cieši savelc vēdera muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Atvelc atpakaļ plecus, pēc tam tos atbrīvo. Pacel plecus uz augšu un nolaid uz leju. Paskaties pa kreisi, paskaties uz priekšu, paskaties pa labi, paskaties uz priekšu. Tagad sasprindzini sejas muskuļus un pēc tam tos atbrīvo. Sajūti, kā atbrīvojas viss tavs ķermenis – viss saspringums ir izgaiss. Tu jūties labi.

Atceries situāciju, kad tu kādam pateici, kas tev viņā nepatīk...

Atceries vēl kādu situāciju...

Un vēl vienu...

Iztēlojies, ka tu atvainojies šim cilvēkam, ka pateici kaut ko aizvainojošu...

Iztēlojies, ka viņš tev pasmaida, un tu jūties laimīgs...

Atceries situāciju, kad tu ieraudzīji kādu cilvēku un tev ienāca prātā doma par to, kas tev šajā cilvēkā nepatīk...

Atceries vēl kādu situāciju...

Un vēl vienu...

Iztēlojies, ka tu atvainojies šim cilvēkam, ka domāji kaut ko aizvainojošu...

Iztēlojies, ka viņš tev pasmaida, un tu jūties laimīgs...

Iztēlojies, ka turpmāk tu nekritizēsi ne citus, ne sevi...

Iztēlojies, ka tu esi laipns un pozitīvs pret citiem un sevi...

Apzinies, ka tu veido labāku pasauli...
Sajūties laimīgs...

Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē, atver acis un izstaipies, jo vingrinājums ir beidzies. Pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

MĀRTINA JAUNKUNDZES BRĪVDIENA

Katru sestdienas rītu Mārtina jaunkundze pagatavoja brokastis sev un savam brālim, iztīrīja virtuvi, uzlika cepuri un paņēma 50 mārciņu banknoti no kastītes atvilktnē. Pēc tam viņa devās uz staciju, lai pulksten 9:30 ar vilcienu brauktu uz pilsētu. Viņa vienmēr biļeti nopirka iepriekš, lai nebūtu jāstāv rindā.

Kādu rītu, pašā vasaras vidū, viņa brauca vienā kupejā ar vecāku kundzi, kura izskatījās ļoti nabadzīga un rūpju nomākta. Viņai mugurā bija nolietotas drēbes, kas turklāt bija stipri par lielu viņas trauslajam augumam. Piedurknes bija novalkātas, un kurpju papēži nomīti. Viņai blakus atradās pavisam apbružāta rokassoma.

Drīz vien tveicīgā diena un vilciena ritmiskā dunēšana padarīja Mārtina jaunkundzi miegainu. Viņa aizvēra acis un pēc mirkļa aizmiga. Viņa pamodās satrūkusies, ka ir pabraukusi garām savai pieturai, bet viss bija kārtībā, priekšā bija vēl dažas stacijas. Viņa atvēra somiņu, lai paņemtu ķemmi. Piepeši viņas sirds gandrīz apstājās. Viņa nekur neredzēja savu 50 mārciņu banknoti. Viņa ātri pārmeklēja somu. Nekā! Viņa pārmeklēja kabatas. Ielūkojās iepirkumu grozā. Nebija ne miņas no naudas. “Kur tā varēja palikt?” viņa apjukusi pie sevis prātoja. Viņa zināja, ka bija to izņēmusi no atvilktnes. Tad viņas skatiens apstājās pie vecās sievietes, kas sēdēja pretī un arī bija iemigusi. Vai to varēja paņemt viņa? Vai viņa bija atvērusi viņas somu un ātri izņēmusi naudu? Tas šķita mazticams, bet kāds gan vēl varēja būt izskaidrojums?

Brīdi padomājusi, Mārtina jaunkundze pieņēma lēmumu. Viņa uzmanīgi pieliecās un viegli attaisīja nonēsātās somas sprādzi. Viņa lēnām attaisīja somu. Somas sānos bija ielikta pavisam jauna 50 mārciņu banknote! Mārtina jaunkundze jutās pagalam nelāgi. Viņa nemaz nebija gaidījusi, ka tur atradīs pazudušo naudu.

Ko lai dara? Vai ziņot policijai? Vai pamodināt veco sievieti un bargi aizrādīt? Nē! Mārtina jaunkundze nolēma paņemt to, kas piederēja viņai, un nerīkot scēnu. Un tā viņa izdarīja. Pēc tam viņa aiztaisīja vecās sievietes somu, vilcienam pietājot viņas stacijā.

Vakarā pārradusies mājās, viņa sacīja savam brālim, “Tu nekad neuzminēsi, kas šodien ar mani atgadījās.”

“Es jau zinu,” viņš nosmējās. “Tu aizmirsi paņemt savu 50 mārciņu banknoti. Tu to atstāji uz galda. Kā tu iztiki bez naudas?” Viņš norādīja uz galdu, kur joprojām gulēja nolikta pavisam svaiga banknote.

“Ak nē!” šoka pārņemta Mārtina jaunkundze iesaucās, apjaušot, ko ir izdarījusi. Viņa nokaunējās, ka, stereotipu vadīta, bija vērtējusi veco kundzi pēc novalkātā apģērba.

Un tādēļ bija paņēmusi viņas naudu. Cik briesmīgi! Ko lai viņa dara?

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?
3. Ko Mārtina jaunkundze darīja katru sestdienu?
4. Kā izskatījās Mārtina jaunkundzes vilciena kupejas biedrene?
5. Ko Mārtina jaunkundze par viņu padomāja?
6. Ko Mārtina jaunkundze izdarīja?
7. Kā tu domā, kā viņa jutās, kad saprata savu kļūdu?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

DZIESMA PAR ĶERMENI

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

Lai mana galva jūt mieru,
Lai manas acis redz labo,
Lai mana mute runā tikai patiesību.
Lai manas rokas sniedz palīdzību,
Lai manas kājas nes mani pakalpot,
Lai mana sirds vienmēr mani vada
Un ir mīlestības pilna.

(Atkārtot)

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Rotaļa: Tikt galā ar neērtības sajūtu

Pirms rotaļas pārrunājiet ar bērniem konfidencialitātes nozīmi.

Izveidot apli.

Katrs skolēns uz papīra lapas uzraksta, kas vai kāda situācija liktu viņiem justies neērti.

Papīra lapas ieliek kastē.

Katrs skolēns no kastes izņem vienu papīra lapu un skaļi nolasa.

Visi kopā pārrunā un ierosina, kas varētu palīdzēt tikt ar to galā.

2. Luga

Attēlojiet stāstu. Nobeigumā parādiet pareizu rīcību.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt, “Es būšu pozitīvs un mīlošs, domājot un izsakoties par citiem, un nebūšu nosodošs.”

Saistītā vērtība: PALĪDZĒT ĢIMENEI GŪT PANĀKUMUS

Mācību mērķis: Apzināties, ka ģimenē viens otram var palīdzēt gūt panākumus, izvirzot reālus un sasniedzamus mērķus.

Konteksts: Ģimenē sasniedzami mērķi.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: svētlaime, kompensēt, sekas*, raža, nepacietīgs, kukurūza, žēlums, atkārtoti lietot, ziedot.

*SEMA vārdnīca.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: latviešu valoda.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

**LAIMES NOSLĒPUMS NAV DARĪT TO, KAS TEV PATĪK,
BET LAI TEV PATĪK TAS, KO TU DARI.**



Pārrunājiet, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ / Universālās gaismas vizualizācija

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietās ieturiet pauzi.)

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

Iztēlojies sev priekšā gaismu.

Domās virzi šo gaismu uz savu pieri un galvu.

Ļauj gaismai piepildīt savu galvu.

Domās saki sev – kur ir gaisma, tur tumsai nav vietas. Es domāšu tikai labas un vērtīgas domas.

Ļauj gaismai izplesties uz savu sirdi un iztēlojies, ka tavā sirdī ir plaukstoša zieda pumpurs.

Kad gaisma uzspīd pumpuram, uzplaukst skaists zieds.

Sajūti, kā zieds atveras. Redzi, cik tas ir piepildīts ar mīlestību, mieru un prieku.

Ļauj gaismai virzīties pa tavām rokām uz leju līdz plaukstām.

Ļauj savām plaukstām piepildīties ar gaismu.

Domās saki sev – es darīšu tikai labu un palīdzēšu citiem.

Gaisma izplešas pa visu tavu ķermeni līdz kājām un pēdām.

Domās saki sev – lai manas kājas nes mani tur, kur es būšu drošībā un satikšu labus cilvēkus.

Sajūti gaismu savā galvā, mutē un uz mēles.

Domās saki sev – lai es vienmēr saku tikai patiesību, tikai labus vārdus un to, kas ir noderīgs un nepieciešams.

Lēnām virzi gaismu uz savām ausīm. Ļauj gaismai piepildīt tavas ausis un domās saki sev – lai es dzirdu tikai labo.

Ļauj gaismai virzīties uz tavām acīm un iespīdēt tajās. Domās saki sev – lai es redzu visur labo. Lai es redzu skaistumu un harmoniju it visā, kas ir apkārt.

Sajūti gaismu savā galvā. Iztēlojies, ka gaisma un mīlestība staro no tavas galvas augšas un ieskauj tavu mammu un tēti, vai tos cilvēkus, kas rūpējas par tevi.

Viņus visus piepilda gaisma. Domās saki sev – lai manu mammu un tēti piepilda miers.

Ļauj gaismai piepildīt tavus skolotājus, radniekus un draugus, cilvēkus, kuri tev patīk, un tos, ar kuriem tu nesaproties.

Ļauj gaismai piepildīt cilvēkus visā pasaulē...

Visas dzīvās būtnes – cilvēkus... dzīvniekus... putnus... zivis un kukaiņus.

Visas puķes... kokus... un augus.

Akmeņus... Ļauj gaismai pārņemt visu planētu.

Domās saki sev – lai visu pasauli piepilda gaisma...

Lai pasauli piepilda mīlestība, miers un laime.

Ļauj gaismai iespīdēt ikvienā visuma nostūrī...

Domās saki sev – es esmu **gaismā**...

Gaisma ir **manī**...

Es **esmu** gaisma.

(Garāka pauze)

Tagad ļauj gaismai plūst no tavas galvas augšas atpakaļ uz sirdi.

Šī gaisma paliks ar tevi visas dienas garumā.

Ļauj šai gaismai spīdēt no tavas sirds un piepildīt visu tavu būtību...

Ļauj tai starot no tevis un apspīdēt visus, ko tu šodien satiksi.

Tagad lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ uz telpu, kurā atrodies, atver acis un pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

IDA

Autore: Tesa Hilmane (Tessa Hillman)

Ida dzīvoja Nigērijā, Āfrikā. Viņai bija liela ģimene, viņa bija vecmāmiņa desmit mazbērniem. Viņai bija četri bērni, trīs dēli un meita. Kad viņi izauga un izveidoja savas ģimenes, viņi dzīvoja turpat netālu. Tas bija noderīgi, jo Ida varēja pieskatīt bērnus, kad viņi devās uz darbu. Viņai patika to darīt.

Katru rītu divi no viņas dēliem atveda savus bērnus pie viņas uz mājām. Bērni pa dienu dzīvoja pie viņas. Katru dienu viņa pieskatīja četrus bērnus. Dēli viņai iedeva naudu, par ko nopirkt ēdienu, citādi viņa nevarētu bērnus papabarot.

Bija vēl kāda samilzusi problēma. Nepietika naudas, lai sūtītu skolā visus bērnus. Dažiem no jums varbūt liktos tīri jauki, ja nebūtu jāiet skolā. Bet Ida raizējās, ka viņi nevarēs dabūt labus darbus, kad izaugs. Zēni gāja skolā, bet meitenes nē. Idai bija žēl, ka tā ir, jo, ja meitenes iemācītos lasīt un rakstīt, varbūt viņas atrastu sev labu darbu un, kļūstot pieaugušas, nopirktu sev jauku māju.

Lai to kaut kā kompensētu, viņa nolēma iemācīt meitenēm visu, ko zināja pati, pat ja tā nebūs lasīšana un rakstīšana. Tāpēc viņa mācīja meitenēm, kā sakopt sevi un kā uzturēt māju un pagalmu tīru. Viņas zināja, kas jādara ar atkritumiem un kā atkārtoti izmantot lietas, kas paredzētas otrreizējai lietošanai.

Viņas iemācījās, kā audzēt kukurūzu un dārzeņus, un kā pagatavot kukurūzas biežputru. Lielākās meitenes prata palīdzēt mazākajām. Viņas iemācījās dziesmas, kuras tālāk mācīja bērniem. Viņas prata nosaukt visus labos un sliktos kukaiņus. Viņas zināja, kurš kukainis var iedzelt un iekost, un kas iznīcina ražas kaitēkļus.

Ida domāja, ka ir iemācījusi viņām noderīgas lietas, kas viņām palīdzēs tikt galā ar situācijas sekām. Viņas zinās, kā pārtikt un izdzīvot, pat ja nemācēs lasīt vai rakstīt, tāpat kā to neprata viņa. Viņa iemācīja viņām vērot un gaidīt, nevis raudāt un kliegt, kā to darīja daudzi citi bērni, un nebūt nepacietīgām, kādi bija citi bērni.

Pabeigušas darbu, viņas rotaļājās un jauki pavadīja laiku. Dažreiz viņas apsēdās viņai blakus un lūdza pastāstīt stāstus par veco zirnekli Anansi. Viņām patika klausīties viņas stāstos, un viņas stāsti palīdzēja viņām izprast pasauli.

Kā tu domā, vai tādi ir arī stāsti par cilvēciskajām vērtībām?

Ida darīja, ko varēja, lai iemācītu meitenēm noderīgas lietas, pat ja ģimenei nebija naudas, lai aizsūtītu viņas skolā. Kad viņas apprecēsies, viņu vīri pelnīs naudu, kamēr viņas darbosies pa māju. Ja viņas neapprecēsies, viņas dzīvos pie saviem brāļiem, kuri zināja, ka viņas ir ziedojušas savu izglītību, lai zēni varētu iet skolā.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?
3. Kas bija Ida?
4. Kur viņa dzīvoja?
5. Kādi bija Idas mērķi ģimenē?
6. Kā Ida centās sasniegt savus mērķus?
7. Ko Ida mācīja savām mazmeitām?
8. Ko viņas neiemācījās, lai gan viņa būtu gribējusi viņām to iemācīt?
9. Kāpēc meitenes negāja skolā kopā ar brāļiem?
10. Vai ģimene bija laimīga?
11. Kā tu domā, vai Idas mērķi bija vērtīgi?
12. Kā tu domā, kā Idas mazmeitas izmantos to, ko viņa tām bija iemācījusi?
13. Kāds bija rezultāts Idas sasniegtajiem mērķiem?
14. Kādi ir tavas dzīves mērķi?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MĒS NOVĒLAM TEV MĪLESTĪBU UN MIERU

Mēs novēlam tev mīlestību un mieru,
Mēs novēlam tev mīlestību un mieru,
Mēs novēlam tev mīlestību un mieru,
Un dzīvi, pilnu svētlaimes.
Mēs nesam labās vērtības
Tev un tavai ģimenei.
Mēs novēlam tev mīlestību un mieru,
Un dzīvi, pilnu svētlaimes.

(atkārtot 2x)

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Māksla & amatniecība: Izvirzīt labas uzvedības mērķus

Iedodiet katram bērnam biezu papīru un lapas šablonu, lai viņi var uzzīmēt koka lapas un tās izgriezt. Palūdziet, lai uz katras lapas viņi uzraksta "Labā uzvedība ģimenē ir..."

No lapām var izveidot telpisku koku vai plakātu.

Palūdziet, lai bērni nosauc piemērus no dzīves tam, ko ir uzrakstījuši.

2. Uzzīmēt labas uzvedības mērķi un pielikt to savā istabā pie sienas.

3. Apstākļa vārdu rotaļa: Dari tā! Attēlot sajūtas

Izvēlieties kādu, kurš sāks rotaļu un būs "A".

"A" iziet no telpas un izdomā kādu darbību, piem., sarokoties.

Pārējie izdomā sajūtu, piem., priecīgs, un izsaka to apstākļa vārda formā (priecīgi).

Kad "A" ienāk telpā, viņš izvēlas divus bērnus, kas attēlo darbību, parādot sajūtu, piem., "A" saka: "Sarokojieties tādā veidā".

Sekoiet līdzi tam, lai apstākļa vārdi būtu pozitīvi.

Pēc tam "A" min apstākļa vārdu.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt, "Es vienmēr rūpēšos par savu ģimeni un cienīšu savu mammu, tēti, vecmāmiņu, vectēvu, tantes un onkuļus, un visus, kas par mani rūpējas." Iztēlojies, ka viņš tev pasmaida, un tu jūties laimīgs...

Saistītā vērtība: CIENĀ ATTIECĪBĀS

Mācību mērķis: Saprast, kā cienīt cilvēkus, dzīvniekus un augus.

Konteksts: Iepazīt savus kaimiņus.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: pārsteigts, haoss, gurķi, nokaunējies*, plaukt, īgns, harmonija, cieņa, iemirdzēties, dīvains.

*SEMA vārdnīca.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

**CIENAS IZRĀDĪŠANA SAVAM KAIMIŅAM
IR MĪLESTĪBAS PILNA RĪCĪBA**



Kā tu domā, vai tā ir patiesība? Vai vari minēt kādu piemēru?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ / Universālās gaismas vizualizācija

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietās ieturiet pauzi.)

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

Iztēlojies sev priekšā gaismu.

Domās virzi šo gaismu uz savu pieri un galvu.

Ļauj gaismai piepildīt savu galvu.

Domās saki sev – kur ir gaisma, tur tumsai nav vietas. Es domāšu tikai labas un vērtīgas domas.

Ļauj gaismai izplesties uz savu sirdi un iztēlojies, ka tavā sirdī ir plaukstoša zieda pumpurs.

Kad gaisma uzspīd pumpuram, uzplaukst skaists zieds.

Sajūti, kā zieds atveras. Redzi, cik tas ir piepildīts ar mīlestību, mieru un prieku.

Ļauj gaismai virzīties pa tavām rokām uz leju līdz plaukstām.

Ļauj savām plaukstām piepildīties ar gaismu.

Domās saki sev – es darīšu tikai labu un palīdzēšu citiem.

Gaisma izplešas pa visu tavu ķermeni līdz kājām un pēdām.

Domās saki sev – lai manas kājas nes mani tur, kur es būšu drošībā un satikšu labus cilvēkus.

Sajūti gaismu savā galvā, mutē un uz mēles.

Domās saki sev – lai es vienmēr saku tikai patiesību, tikai labus vārdus un to, kas ir noderīgs un nepieciešams.

Lēnām virzi gaismu uz savām ausīm. Ļauj gaismai piepildīt tavas ausis un domās saki sev – lai es dzirdu tikai labo.

Ļauj gaismai virzīties uz tavām acīm un iespīdēt tajās. Domās saki sev – lai es redzu visur labo. Lai es redzu skaistumu un harmoniju it visā, kas ir apkārt.

Sajūti gaismu savā galvā. Iztēlojies, ka gaisma un mīlestība staro no tavas galvas augšas un ieskauj tavu mammu un tēti, vai tos cilvēkus, kas rūpējas par tevi.

Viņus visus piepilda gaisma. Domās saki sev – lai manu mammu un tēti piepilda miers.

Ļauj gaismai piepildīt tavus skolotājus, radniekus un draugus, cilvēkus, kuri tev patīk, un tos, ar kuriem tu nesaproties.

Ļauj gaismai piepildīt cilvēkus visā pasaulē...

Visas dzīvās būtnes – cilvēkus... dzīvniekus... putnus... zivis un kukaiņus.

Visas puķes... kokus... un augus.

Akmeņus... Ļauj gaismai pārņemt visu planētu.

Domās saki sev – lai visu pasauli piepilda gaisma...

Lai pasauli piepilda mīlestība, miers un laime.

Ļauj gaismai iespīdēt ikvienā visuma nostūrī...

Domās saki sev – es esmu **gaismā**...

Gaisma ir **manī**...

Es **esmu** gaisma.

(*Garāka pauze*)

Tagad ļauj gaismai plūst no tavas galvas augšas atpakaļ uz sirdi.

Šī gaisma paliks ar tevi visas dienas garumā.

Ļauj šai gaismai spīdēt no tavas sirds un piepildīt visu tavu būtību...

Ļauj tai starot no tevis un apspīdēt visus, ko tu šodien satiksi.

Tagad lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ uz telpu, kurā atrodies, atver acis un pasmaidi savam blakussēdētājam."

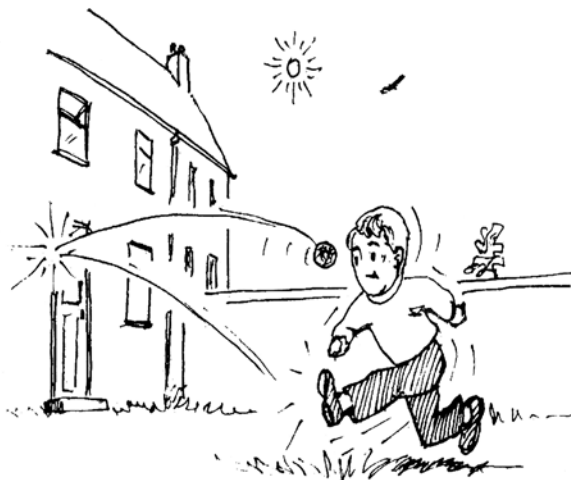
STĀSTU STĀSTĪŠANA

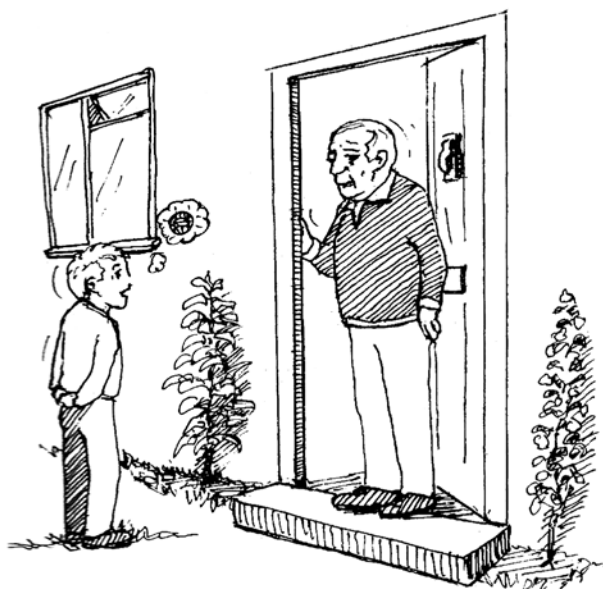
MAKFARADEJA KUNGS

Autore: Keja Čelenora (Kay Challenor)

Makfaradeja kungs dzīvoja kaimiņos, un Sems domāja, ka viņš ir dīvains. Viņš bija vecs vīrs un dzīvoja viens, būdams it kā pats savā pasaulē. Makfaradeja kungs vienmēr bija draudzīgs, bet Sems pēc iespējas turējās no viņa pa gabalu un nepavisam nebija draudzīgi noskaņots pret Makfaradeja kungu, jo uzskatīja viņu par vecu un garlaicīgu vīru, pārāk vecu, lai rotaļātos vai skatītos uz dzīvi tāpat kā Sems.

Tomēr šodien bija citāda. Semam kļuva garlaicīgi pildīt mājasdarbus. Viņam bija uzdots sacerējums vēsturē par kādu varoni, bet viņš nevarēja izlemt, par ko lai raksta. Iedvesma pie viņa nenāca. Beigās viņam apņika, un viņš izgāja ārā padzenāt futbolbumbu. Īgnajā noskaņojumā viņš tik stipri aizspēra bumbu, ka tā ieripoja tieši Makfaradeja kunga dārzā.





Juzdamies mazliet nokaunējies, viņš devās pie kaimiņa palūgt savu bumbu atpakaļ. Viņš pastiepās un nospieda durvju zvanu. Drīz atskanēja šļūcoši soļi, un durvīs parādījās krunkaina seja.

“Ē... Labdien, Makfaradeja kungs, vai es, lūdzu, varētu dabūt atpakaļ savu bumbu?” viņš nedaudz bikli jautāja.

“Runā drošāk, puis’! Es nekodišu! Nāc iekšā.”

Sems sekoja Makfaradeja kungam un iegāja mājā. Tā bija tīra un pat mājīga – šeit valdīja miers, un Sems pirmo reizi izjuta cieņu pret veco vīru.

Kad viņi nonāca pie sētas durvīm, kas veda uz dārzu, Semam no pārsteiguma aizrāvās elpa.

Dārzs bija pārpilns ar krāšņiem augiem. Tik daudz šķirnes, ko Sems pat nebija redzējis, un visi augi bija veselīgi, lieli un stipri.

“O! Ko jūs lejat uz augiem, lai viņi tā izaugtu?” viņš pārsteigts jautāja.

Makfaradeja kungs smaidot pagriezās pret viņu, acīm iemirdzoties. “Neko, es vienkārši ar tiem sarunājos. Es tos apbrīnoju un domāju, cik skaisti tie izaugs,” viņš atbildēja. “Es dodu tiem mīlestību. Augiem patīk, ka tos mīl. Bet kam gan nepatīk. Nāc, paskaties,” viņš smaidot piebilda.

Viņš izrādīja Semam dārzu, parādot visdažādākās augu šķirnes, un pēc tam aizveda viņu uz siltumnīcu, kur auga vēl citas puķes, kā arī tomāti un gurķi. Makfaradeja kungs noplūca tomātu un pasniedza to Semam. “Re, pagaršo.”



Semam tomāti īsti negaršoja, bet viņš gribēja būt pieklājīgs un tomēr nogaršot. Viņam par pārsteigumu, tik gardu tomātu viņš nekad vēl nebija ēdis, tas bija salds, siltumnīcas saulē sasildīts, un tik garšīgs. Sula notecēja viņam gar zodu, un Makfaradeja kungs iesmējās. “Labs, vai ne?”

“Mhmm,” Sems ar pilnu muti noņurdēja.

“Vari paņemt dažus līdzī, ja vēlies. Man ir vairāk nekā pietiekami. Esmu pārlicināts, ka tavai mammai tie patiks.”

Sems pasmaidīja. Viņš ieraudzīja Makfaradeja kungu pavisam citā gaismā. “Kā jūs sākat runāt ar augiem? Kā jūs sapratāt, ka tiem vajadzīga mīlestība, lai tie izaugtu?”

“Redzi, es biju lidmašīnas pilots kara laikā. Mēs ar karaspēku lidojām pāri Eiropai, un es lūkojos uz zemi no debesīm, uz laukiem un kokiem, ezeriem un upēm, un mājām, kas kopā veidoja pilsētas un ciemus.

Es domāju par to, kā augus un dzīvniekus neskar karš. Viņi turpināja augt un plaukt, un putni turpināja dziedāt no rītiem, tos neietekmēja cilvēka radītais haoss. Mani pārsteidza tas,

ka, pārlidodams jūru, es ieraudzīju, ka citas zemes izskatās tieši tāpat. Skatoties no augšas, koki, lauki, ezeri un upes, un mājas izskatījās gluži tāpat. Es sapratu, cik nepareiza ir visa šī cīņa, jo viss bija tāds pats, lai kur tu atrastos. Lai arī cilvēkiem dažādās vietās un dažādos laikos ir dažādi paradumi, pašos pamatos, savā dziļākajā būtībā, mēs visi esam vienādi...”



Makfaradeja kungs apklusā un noslaucīja asaru. “Pēc tam augi un dzīvnieki ieguva manu cieņu. Viņi visi ir brīnišķīgi savā veidā. Mēs no tiem varam daudz mācīties,” viņš piebilda. “Tāpēc es sarunājos ar saviem augiem, un redzi, tas strādā!” Viņš smaidot palūkojās uz savu dārzu.

Sems bija pārsteigts. Viņš bija kļūdījis savos uzskatos par Makfaradeja kungu. Un, jo vairāk viņš viņu iepazīna, jo vairāk vecais vīrs viņam iepatikās. Tā, runādami un smiedamies, viņi pavadīja visu pēcpusdienu.

Sems sāka regulāri apciemot Makfaradeja kungu, un Makfaradeja kungam patika viņa kompānija. Viņš bija ļoti gandarīts, kad Sems saņēma augstāko

novērtējumu par vēstures mājasdarbu. Viņš bija izvēlējies tematu “Mans vietējais varonis” un uzrakstījis par Makfaradeja kungu un viņa brīnumaino pieredzi, kas atveda viņu pie mīlestības pret augiem. Un pēc tam Sems kļuva daudz uzmanīgāks tajā, ko domāja, runāja vai kā izturējās pret citiem cilvēkiem!

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kāpēc Sems izvairījās no Makfaradeja kunga?
4. Vai Semam bija izveidojies stereotips par Makfaradeja kungu?
5. Kāpēc Sems jutās nokaunējies?
6. Kādas labās īpašības piemita Makfaradeja kungam?
7. Kāpēc pēc sarunas ar Makfaradeja kungu Sems bija uzmanīgāks tajā, ko domāja, runāja vai kā izturējās pret citiem cilvēkiem?
8. Vai Makfaradeja kungs kļuva Semam svarīgs?
9. Ko tu vari darīt, lai palīdzētu gados vecākiem cilvēkiem, kas dzīvo tev tuvumā?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

ES CIENU TO, KO TU SAKI

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

Es cienu to, ko tu saki;
Es cienu to, ko tu domā un dari.
Un nav nozīmes tam,
Ja es domāju citādi.
Tu esi cilvēks, tāpat kā es.
Tu esi cilvēks, un es tevi pieņemu.
Lai kādas būtu mūsu jūtas,
Mēs ar cieņu izturēsimies viens pret otru.

(atkārtot 2x)

GRUPAS AKTIVITĀTE

Pārrunājiet, ko nozīmē izrādīt cieņu, un pēc tam izveidojiet plakātu ar nosaukumu: **CIENA & LABAS MANIERES**

(Palūdziet, lai bērni iekļauj sekojošus punktus)

Mēs izrādām cieņu un labas manieres savā uzvedībā un tajā, kā izturamies viens pret otru.

Labas manieres parāda cieņu, labestību un uzmanību pret citiem.

Labas manieres nav izrādīšanās. Tās rodas no sirds.

Pašcieņa (cieņa pret sevi) ir visu labo manieru pamatā.

Tas, ko mēs darām un sakām, pirmo reizi kādu satiekot, atstās paliekošu iespaidu.

Mēs vēlamies, lai mūs atceras kā:

Draudzīgus,	nevis kautrīgus
Pārliecinātus,	nevis nedrošus
Laipnus,	nevis nokaunējušos
Patiesus,	nevis mazvērtīgus

KĀ IEPAZĪSTINĀT AR SEVI

Dažreiz blakus nav neviena, kas mūs iepazīstinātu ar citiem, tāpēc nevajadzētu kautrēties. Tu vari iepazīstināt ar sevi, sakot, "Sveiki, es esmu..."

- **Iepazīstinot vienmēr stādiet priekšā jaunāku cilvēku vecākam.**
- **Iepazīstinot vienmēr stādiet priekšā zēnu meitenei.**

Atvadoties no tikko iepazīta cilvēka, ir pieklājīgi teikt, "Priecājos ar jums iepazīties, (nosauciet cilvēka vārdu)."

LIETIŠKA IEPAZĪŠANĀS

- **Piecelieties kājās**
- **Pasmaidiet** (*Smaids izgaismo seju un ienes siltuma sajūtu ikvienā tikšanās reizē, liekot cilvēkiem justies brīvi*)
- **Skatieties uz cilvēku** (*veidojiet acu kontaktu, bet neesiet uzstājīgs*)
- **Sarokoieties ar stingru, bet ne rupju rokasspiedienu**
- **Sakiet, “Labdien,** (*nosauciet cilvēka vārdu*)”
- **Atbildiet, sakot “Labdien,** (*nosauciet cilvēka vārdu*)”.

SASVEICINĀŠANĀS

- Sveicienam ir jābūt siltam un patiesam: **“Labrīt”, “Labdien”, “Sveiki”**.
- Vienmēr **jāsasveicinās ar cilvēkiem, kuri ienāk telpā**, kurā atrodamies, pat ja tobrīd esam aizņemti, ir jāparāda, ka esam viņus pamanījuši. Ja tas ir pieaugušais, radnieks vai kāds ārpus mūsu ģimenes, vienmēr ir pieklājīgi piecelties, viņiem ienākot telpā.
- Nekad **neuzrunāji pieaugušos vārdā**, ja vien viņi to nav ļāvuši.

Saistītā vērtība: NEATLAIDĪBA

Mācību mērķis: Spēt izvirzīt mērķus nākotnei un tos sasniegt.

Konteksts: Neatlaidība labo mērķu sasniegšanā.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: apbrīna*, novērtēt, pārliecināts, radošums, iedrošināt, entuziastiski, uzvarēts, neatlaidīgs*, mērķis, temperaments.

**SEMA vārdnīca.*

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: latviešu valoda.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

NEVEIKSMES IR PAKĀPIENI CEĻĀ UZ PANĀKUMIEM

T. Edisons



Vai tā ir patiesība? Pārrunāji, kā un kāpēc tā varētu būt.

Kāda īpašība/cilvēciskā vērtība ir vajadzīga, lai tas notiktu?

Vai tev ir kāds piemērs no savas dzīves, kad neveiksme vēlāk aizveda uz panākumiem?

Kāda īpašība pārvērtā neveiksmi veiksmē?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietā ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni.

Pievērsies savai elpošanai. Dziļi ieelpo, piepildot plaušas ar gaisu. Un lēnām, savā ritmā izelpo, pilnībā atbrīvojoties. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz. Iztēlojies, kā tīra, dziedinoša enerģija ienāk tavā ķermenī, piepildot tevi ar laimi, mīlestību un mieru.

Apzinies savus talantus, spēku un potenciālu...

Apzinies, ka tevī mīt neizmērojamas atjautības un izturības rezerves, bezgalīgas zināšanas un gudrība...

Tev piemīt talanti, kurus tu vēl neapzinies...

Apzinies, kā šie neizmantotie resursi var tik izmantoti gan tevis labā, gan citu labā, un mūsu planētas labā, un lai tu sasniegtu savus mērķus dzīvē.

Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē, atver acis un izstaipies, jo vingrinājums ir beidzies. Pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

MAIKLS ATROD SEV PROFESIJU

Patiess stāsts, autore: Tesa Hilmane (Tessa Hillman)

Maikls Vatkinss dzīvoja kopā ar saviem vecākiem, brāli un māsu Londonas piepilsētā. Skola atradās pusotra kilometra attālumā no viņa mājām. Ātri skrienot, viņš varēja nokļūt skolā desmit minūtēs. Viņam bija jāpāriet divi galvenie ceļi, bet 20. gadsimta vidū satiksme nebija liela, tāpēc parasti viņš varēja droši šķērsot ceļu uzreiz.

Viņa tētis bija audumu tirgotājs, un viņam ļoti patika savs darbs. Viņam patika sajukt materiālu kvalitāti, saņemot tos veikalā. Viņš vienmēr centās, lai klienti būtu apmierināti, un sniedza tiem tieši to, kas viņiem bija vajadzīgs – vai tas būtu aizkaru audums vai audums kāzu kleitām, viņš vienmēr ieteica labāko. Maikls prātoja, ar ko viņš nodarbosies, kad pabeigs skolu. Viņam samērā labi padevās aritmētika, kā tajos laikos sauca rēķināšanu, tā bija ļoti svarīga viņa tēva darbā. Bet viņu neinteresēja darbs tēva veikalā. Tur nemitīgi bija kņada un sievietes ar mērlentēm. Viņš zināja, ka darbs veikalā nav radīts viņam – lai gan tas sagādāja vilšanos tēvam.

Tomēr māte bija saprotoša. “Lai puika pats izvēlas savu profesiju. Viņš atradis kaut ko, kas atbildīs viņa temperamentam. Nebūs nekāda labuma likt viņam strādāt veikalā, ja viņš tajā neieliks visu savu sirdi.” Maikla māte arī regulāri strādāja veikalā, uz pusslodzi. Viņa vienmēr centās būt mājās laikā, kad bērni pārnāca no skolas. Viņi to novērtēja un zināja, ka ne visiem viņu draugiem tā ir paveicies.

Tuvojās laiks, kad Maiklam būs jāizvēlas sev profesija, tāpēc viņš nolēma izpētīt vairākus variantus. Maikla tēvocis bija ugunsdzēsējs un, ciemojoties pie viņiem sestdienās, mēdza stāstīt nostāstus par ugunsgrēkiem, kurus ir dzēsis. Maikls prātoja, kā būtu, ja viņš būtu ugunsdzēsējs, bet tas viņu īsti neuzrunāja.

Viņam patika spēlēt futbolu, un viņš iztēlojās, kā būtu spēlēt vietējā komandā “Crystal Palace”. Viņš spēlēja izcili un bija skolas komandas sastāvā, bet dziļi sirdī zināja, ka viņa prasmes nav pietiekamas.

Maikla māsa mācījās par medmāsu, un, lai arī viņš uzmanīgi klausījās viņas stāstos par slimnīcu, ja kāds no mājiniekiem sevi savainoja, viņš juta žņaudzošu sajūtu vēderā un vēlmi novērsties. Viņš ļoti uztraucās, redzot asinis vai ievainojumus. Lai gan viņš ārkārtīgi apbrīvoja darbu, ko veica medmāsas un ātrās palīdzības darbinieki, viņš neredzēja sevi šajā lomā.

Nākot mājās no skolas, Maikls mēdza ar azartu spert rudenīgās lapas, kas bija sakritušas kaudzēs no kokiem parkā. Viņas čaukstēja un čabēja, un to krāsas bija brīnišķīgas. Kādu dienu viņš steidzās mājās ar salasītām lapām somā. Viņš bija rūpīgi izvēlējies katru lapu pēc krāsām, atlasot tikai vienu lapu no katras krāsas. Viņš bija sameklējis divdesmit piecas dažādu krāsu lapas.

“Skaties, mammu! Vai tās nav fantastiskas? Katra lapa ir citāda!”

“Tās ir brīnišķīgas, Maikl. Žēl, ka tās nesaglabās savas krāsas. Kā būtu, ja tu tās uzzīmētu? Paskaties, cik daudz dažādas krāsas tu vari uzjaukt, izmantojot krāsu kasti, ko saņēmi savā dzimšanas dienā.”

Maikls jutās laimīgs un entuziasma pilns. Viņa nebija īpaša papīra gleznošanai, bet patrepē glabājās nevajadzīgi tapešu ruļļi. Drīz vien viņš bija noklājis ēdamistabas galdu ar dažādu formu, izmēru un krāsu lapām. Viņš ķērās pie krāsu jaukšanas. Viņš juta īpašu savīļojumu vēderā. Viņš īsti nezināja, kas tālāk jādara, bet tapetes vēl bija pietiekami, un, ja neizdosies ar pirmo reizi, viņš mēģinās atkal.

Viņš rūpīgi ar zīmuli uzzīmēja trīs lapas papīra ruļļa vidū. Viņš izvēlējās viskošākās lapas. Viņa krāsas tām labi atbilda. Krāsa bija diezgan šķidra, bet gana piemērota. Kļūvis drošāks, viņš izveidoja lapu virpuli, kas vijās no trīs centrālajām lapām. Visas krāsas bija uzliktas uz papīra. Tas bija tik aizraujoši.

Ģimene dzēra tēju, turot krūzītes klēpī, jo Maikla meistardarbs vēl nebija pabeigts. Kad tētis pārnāca mājās, viņš uzreiz saprata, kā Maikls jutās. Viņš redzēja, kā mirdz Maikla acis, priecīgi stāstot tēvam par krāsām.

“Es redzu, ka tu mīli krāsas tikpat ļoti kā es, dēls. Varbūt tu varētu kļūt par dizaineru – tev labi padodas aritmētika. Jā, tas tev varētu patikt – būt dizaineram. Un nevar zināt, es pat varētu tirgot tava dizaina audumu savā veikalā!”

Šī diena ar lapām Maiklam bija atnesusi mērķi. Viņš bija atklājis to, ko viņam patika darīt, kas būtu noderīgi un varētu būt viņa profesija. Viņš zināja, ka būs daudz jāstrādā un jābūt neatlaidīgam, lai sasniegtu savu jauno mērķi, jo darbavietās bija liela konkurence. Viņš cītīgi mācīsies, lai iegūtu labu darbu. Šī doma viņu iedvesmoja. Kas zina, kur šī interese viņu aizvedīs? Viņš aprunāsies ar skolas karjeras konsultantu, lai izvēlētos piemērotākos mācību priekšmetus, kas būs labs pamats viņa karjerai. Viņš nezināja, vai veidos dizainu audumiem vai tapetēm, vai radīs jaunu izstrādājumu cilvēkiem ar kustību traucējumiem, vai arī nedārgas, bet skaistas mēbeles par pieņemamu cenu mājas iekārtojumam, vai izstrādās jaunu dizainu mantu uzglabāšanai. Viņš varētu izmantot savu radošumu, krāsu un formas izjūtu, lai dotu labumu apkārtējai videi un radītu skaistas lietas, kas uzlabotu cilvēku dzīvi.

Visa plašā dizaina pasaule pēkšņi pavērās viņa priekšā, un viņš sāka skaidri saredzēt formas un krāsas objektiem, ko radījis gan cilvēks, gan veidojusi daba. Jā, tā bija viņa lieta. Viņš uz to tieksies.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, klausoties šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādina kaut ko no tavas dzīves?
3. Kāpēc Maiklam nepatika darbs tēva veikalā?
4. Kāpēc Maikla māte veikalā strādāja tikai uz pusslodzi?
5. Kādu profesiju izvēli Maikls apsvēra?
6. Kā Maikls atrada savu nākotnes profesiju?
7. Kā Maikls sāka virzīties uz savu mērķi?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

TU VARI, JA TU DOMĀ, KA VARI

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

Ja tu domā, ka esi sakauts, tu esi.
Ja tu domā, ka neuzdrīksties, tu neuzdrīksties.
Ja tu gribētu uzvarēt, bet domā, ka nevari,
Pavisam droši – tu neuzvarēsi.

*Piedziedājums: Tu vari, tu vari, ja tu domā, ka vari.
Nekad nebaidies no sakāves.
Tu vari, tu vari, ja tu domā, ka vari.
Un nostājies pats uz savām kājām.*

Ja tu domā, ka esi uzvarēts, tu esi.
Ieraugi patieso sevi un stāvi stalti.
Esi pārliecināts par sevi, tu esi unikāls un tāds esi vienīgais,
Tāpēc pamāj negatīvām sajūtām ardievas.

*Piedziedājums: Tu vari, tu vari, ja tu domā, ka vari...
(Atkārtot piedziedājumu)*

Ja tu domā, ka zaudēsi, tu zaudēsi.
Bet kāpēc lai tu tā domātu?
Veiksme vienmēr sākas ar domu.
Nav iemesla justies mazam.

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

Tāpēc pieņem lēmumu tagad.
Aizsvied sliktās sajūtas prom.
Iedrošini sevi būt, kas vien vēlies būt.
Un esi laimīgs ik dienu.
(Atkārtot piedziedājumu 2x)

GRUPAS AKTIVITĀTE

Palūdziet, lai bērni uzzīmē vairogu, sadala to 4 daļās, katrā laukumā uzraksta vienu no četriem savas dzīves mērķiem, un apakšā uzraksta savas dzīves moto.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt abās pusēs esošajiem bērniem, “Es domāšu pozitīvas domas un izvirzīšu mērķus, ko varu ar neatlaidību sasniegt.”

Saistītā vērtība: CIENĀ PRET VECĀKIEM

Mācību mērķis: Saprast, cik svarīgi ir darīt to, ko saka vecāki un skolotāji, lai tu būtu drošībā.

Konteksts: Klausīt vecākus un skolotājus.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: zinātkārs, atklāt, milzīgs, izpētīt, pārgājiens, laterna, nervozs*, krist panikā, atgriezties, risks.

*SEMA vārdnīca.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: māksla, latviešu valoda (vārdnīca), ģeogrāfija, mūzika.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

PAKLAUSI UN PALĪDZI SAVIEM VECĀKIEM,
AR MĪLESTĪBU UN CIENŪ SASVEICINIES IK DIENU,
ZINI, KA VECĀKI TEVI ĻOTI MĪL,
IEKLAUSIES TAJĀ, KO VIŅI SAKA.



Pārrunājiet, kā un kāpēc tas ir svarīgi.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietās ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni.

Pievērsies savai elpošanai. Dziļi ieelpo, piepildot plaušas ar gaisu. Un lēnām, savā ritmā izelpo, pilnībā atbrīvojoties. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...

Turot acis viegli pievērtas, ieelpojot iztēlojies, kā tīra, dziedinoša enerģija ieplūst tavā ķermenī, piepildot tevi ar laimi, mīlestību un mieru.

Iztēlojies sev priekšā skaistu, sarkanu laternu...

Laternā ir iedegta svece, kas gaiši mirdz...

Vēro, kā laternas ornamenti veido interesantus un skaistus gaismas rakstus...

Atceries situāciju, kad tu nepaklausīji savus vecākus...

Kā tu juties?

Atceries situāciju, kad tu paklausīji savus vecākus...

Kā tu juties?

Atceries laternu... Esi kā laterna un ļauj, lai cilvēciskās vērtības tevī skaisti mirdz.

Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē, atver acis un izstaipies, jo vingrinājums ir beidzies. Pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

IZGAISMO MĀJUPCEĻU

Ķīniešu Jaunā gada stāsts

Reiz dzīvoja meitene vārdā Linga. Viņa dzīvoja nelielā Ķīnas ciematā. Visi ciemā viņu zināja, un viņa tur jutās ļoti droši. Visi bērni gāja vienā ciema skoliņā.

Linga bija ļoti zinātkāra meitene, un visvairāk viņai patika pētīt. Kad viņa nebija skolā, un nebija jāpalīdz mammai mājās, viņa pavadīja visu brīvo laiku, izpētot ciematu. Viņa rāpās kokos, devās pārgājienos tuvējos kalnos un vienmēr atklāja jaunas un aizraujošas vietas, kur kopā ar draugiem rotaļāties.

Vai tev patīk doties izpētīt apkārtni?

Tomēr bija kāda vieta, kur viņai nebija atļauts iet rotaļāties – tas bija mežs blakus ciemam. Māte bija vairākas reizes viņu brīdinājusi, lai viņa nekad netuvotos mežam.

Kā tu domā, kāpēc māte tā teica?

Mežs bija milzīgs. Tā bija bīstama vieta, kur dzīvoja dažādi savvaļas zvēri. Bet katru reizi, kad viņai to aizliedza, mežs vilināja arvien vairāk. Tuvojoties ķīniešu Jaunajam gadam, Lingas mamma un vecākais brālis bija aizņemti, gatavojoties ģimenes kopā sanākšanas vakariņām. Svētku vakariņas ir Jaunā gada svinību tradīcija Ķīnā, kad visa lielā ģimene sapulcējas kopā. Katru gadu Lingas ģimenes locekļi pēc kārtas uzņēma viesus savās mājās, un šogad bija Lingas mammas kārta. Linga bija sajūsmā, ka satiks savas tantes un onkuļus, brālēnus un māsīcas, bet visi mājnieki bija tik aizņemti ar gatavošanos, ka Linga sajūtās mazliet atstumta malā.

Un tad viņai iesāvēs prātā ideja. Tā kā visi bija aizņemti, neviens nepamanīs, ja viņa mazliet izies ārā izpētīt apkārtni – viņa pat varētu aiziet līdz mežam, un neviens to nezinātu! “Mamma saka, ka ir pārāk riskanti iet uz mežu!” domāja Linga, dodoties ceļā. “Bet es tik ļoti vēlos to izpētīt.” Beidzot viņa redzēs, kas tur ir.

Lingu tik ļoti bija pārņēmis satraukums par jauniem atklājumiem, ka viņa skrēja un skrēja, līdz nonāca dziļi mežā. Viss bija jauns un mazliet baiss. Viņu tā apbūra neredzētie un interesantie augi un nedzirdētās skaņas, ka viņa zaudēja laika izjūtu. Mežs satumsa, un saule sāka rietēt. Linga saprata, ka laiks doties mājās. Viņa pagriezās, lai atgrieztos pa to pašu ceļu, pa kuru atnāca, bet drīz vien apjauta, ka ir apmaldījusies. Pa kuru ceļu viņa bija atnākusi? Viņa bija tā steigusies izpētīt mežu, ka nemaz nebija pievērsusi uzmanību ceļam, kā nokļūt mājās!

“Ak, nē!” nodomāja Linga, “es esmu apmaldījusies”. Tagad viņai tiešām palika bail. Kļuva arvien tumšāks, un viņa izdzirdēja dažādas dīvainas skaņas. Viņa sāka ātri skriet, nezinot, pa kuru ceļu doties. Viņa bija tik nobijusies, ka krita panikā, un vienīgais, ko viņa varēja darīt, bija skriet.

Pēkšņi ne pārāk tālu viņa ieraudzīja spīdam gaismu. Viņa skrēja gaismas virzienā un pēc dažām minūtēm nonāca ceļu krustojumā. Vienu ceļu izgaismoja kokos sakārtas laternas. Otrs ceļš bija tumšs.

Kā tu domā, kuru ceļu viņa izvēlējās?

Linga devās pa laternu izgaismoto ceļu un galu galā nonāca mājās. Pēc tam ikreiz, ieraugot laternu, viņa atcerējās vienmēr klausīt savu mammu.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Kā tu domā, kā jutās Lingas ģimene, kad viņa nebija mājās, iestājoties krēslai?
3. Kāpēc Lingas māte bija aizliegusi iet uz mežu?
4. Kā tu domā, vai pirms iešanas Lingai vajadzēja izplānot pārgājienu uz mežu, lai viss būtu droši?
5. Vai tu kādreiz esi apmaldījies?
6. Kā Linga atrisināja problēmu ar nokļūšanu mājās?
7. Kā tu domā, vai ir svarīgi, lai mājās un skolā būtu noteikumi?
8. Kāpēc gaisma liek justies labi?
9. Vai tu kādreiz esi nonācis situācijā, kad nezini, kā rīkoties?
10. Kā Linga varēja sevi nomierināt, kad viņai uznāca panika?
11. Kā tu juties, kad neklausī vecākus?
12. Kā tu juties, ja rīkojies pareizi?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

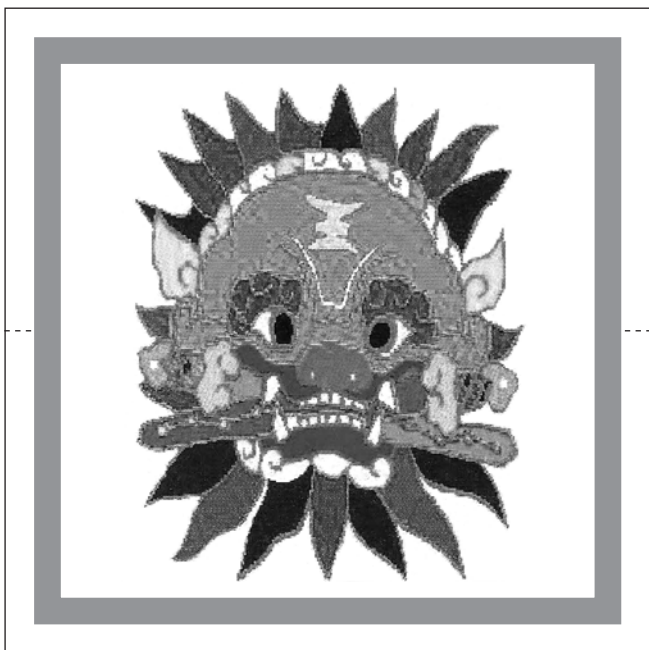
Ja klasē ir ķīniešu tautības bērni, palūdziet, lai viņi atnes ķīniešu mūziku, ko atskaņot. Vai arī palūdziet citiem bērniem, lai atnes ķīniešu mūziku, ko paklausīties.

GRUPAS AKTIVITĀTE

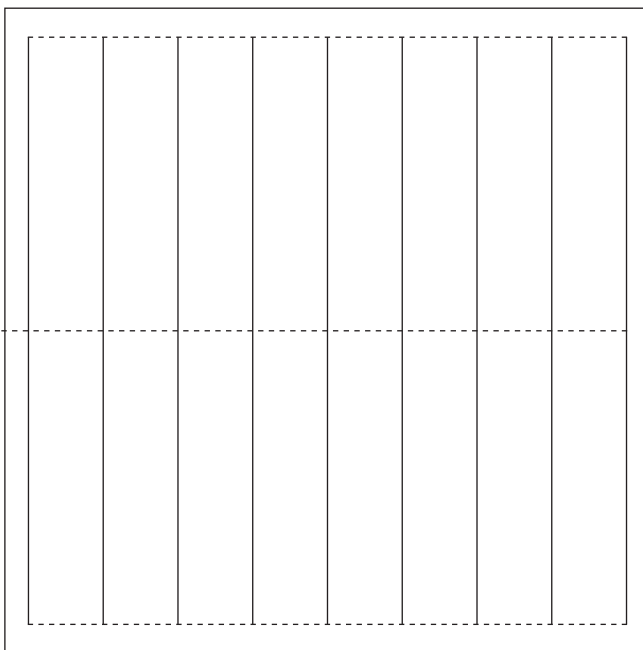
Laternu izgatavošana

Ķīniešu kultūrā laterna ir gaismas un laimes simbols. Ar laternu festivālu atzīmē ķīniešu Jaunā gada beigas un izgaismo viesiem ceļu uz mājām.

PRIEKŠPUSE



AIZMUGURE



Darbojieties nelielās grupās, lai varētu palīdzēt cits citam.

Ar zīmuli uz bieza, sarkana A4 papīra uzvelciet līnijas, kā norādīts augstāk.

Pielīmējiet attēlu, piemēram, augstāk esošo pūķa attēlu, papīram otrā pusē tā, lai attēls ietilptu kvadrātā un neietu pāri tā malām.

Grieziet pa vertikālajām līnijām, kas atrodas starp raustītajām horizontālajām līnijām.

Salokiet papīru uz pusēm pa garo, horizontālo, raustīto līniju un locījuma vietu piespiediet.

Atlokiet papīru, salieciet kopā labo un kreiso sānu malu un saspraudiet kopā.

Laternas korpuss ir gatavs.

Paņemiet 2 cm platu sarkana papīra strēmeli un piestipriniet to cilindra pretējās malās, izveidojot laternas rokturi.

Izrotājiet laternu pēc saviem ieskatiem.

Izdomājiet, kur jūs piekārsiet savas laternas.

Skatoties uz laternu, atcerieties stāstu un to, cik svarīgi ir cienīt savus vecākus un viņus klausīt.

Pastāstiet, kas bija noderīgi, darbojoties kopā grupā.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt abās pusēs esošajiem bērniem, “Es domāšu pozitīvas domas un klausīšu savus vecākus, skolotājus un cilvēkus, kas par mani rūpējas.”

Saistītā vērtība: SAPRAŠANĀS

Mācību mērķis: Apzināties, kā atrisināt konfliktu mierīgi.

Konteksts: Saprašanās un strīdēšanās mājās.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: strīdēties, kluss, rūpnīca, bezpajumtnieks, mierīgs, iespēja, cieņa, atrisināt, sapratne, sitiens.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: aktiermeistarība, latviešu valoda (vārdnīca), ģeogrāfija.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

**IZPRATNE UN SARUNAS
VAR IZBEIGT VISUS STRĪDUS UN NAIDU**



Pārrunājiet, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktes vietā ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Dzīli ieelpo un izelpojot atslābinies. Vēlreiz dzīli ieelpo... un vēlreiz...”

Atslābini visu saspringumu savā ķermenī. Izstiep kāju pirkstus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini apakšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo.

Sasprindzini augšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo.

Cieši savelc vēdera muskuļus, pēc tam tos atbrīvo.

Atvelc atpakaļ plecus, pēc tam tos atbrīvo. Pacel plecus uz augšu un nolaid uz leju. Paskaties pa kreisi, paskaties uz priekšu, paskaties pa labi, paskaties uz priekšu.

Sasprindzini sejas muskuļus un pēc tam tos atbrīvo.

Sajūti, kā atbrīvojas viss tavs ķermenis – viss saspringums ir izgaisis. Tu jūties labi.

Iztēlojies, ka tavā sirdī ir rozā gaismas burbulis; vēro, kā tas kļūst lielāks un pārvēršas rozā gaismas bumbā. Iztēlojies, ka tu turi to rokās...

Vēro, kā gaisma izplešas... Tā plūst caur tevi un tev apkārt, līdz rozā gaisma ir pilnībā tevi apņēmusi... Iedomājies cilvēku, ar kuru tu nesaproties... Iztēlojies, kā rozā gaismas bumba izplešas un ieskauj jūs abus...

Ļauj, lai nepatīkamās sajūtas, kas ir starp jums, izšķīst rozā gaismā...

Sūti rozā gaismu uz visiem zemes nostūriem, un domās atkārtoto vārdus...

“Lai visus cilvēkus, dzīvniekus un dzīvās būtnes uz Zemes piepilda mīlestība, miers un prieks”.

Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē, atver acis un izstaipies, jo vingrinājums ir beidzies. Pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

NOTEIKUMI

Autore: Tesa Hilmane (Tessa Hillman)

Tadžo bija desmit gadu, un viņš kopā ar ģimeni dzīvoja Polijā. Viņam bija brālis Vazeks, kurš bija divus gadus vecāks par Tadžo, un mamma, kura strādāja rūpnīcā Varšavā. Viņi dzīvoja dzīvoklī pilsētas nomalē. Polijā toreiz klājās grūti. Ne visiem bija darbs, un algas bija mazas. Tāpēc tētis peļņas nolūkos bija aizbraucis uz Angliju. Tadžo jutās priecīgs par iespēju kādu dienu apciemot savu tēti ārzemēs, bet arī ļoti skuma.

Tētim Anglijā bija izdevies atrast darbu un dzīvesvietu bez īpašām grūtībām. Viņš dzīvoja mājā kopā ar citiem poļiem. Viņš rūpējās par savu ģimeni un pusi nopelnītās naudas sūtīja uz mājām ģimenei. Zēni priecājās, ka bija vairāk naudas, lai nopirktu labāku ēdienu un citas vajadzīgas lietas, bet nemaz nepriecājās par to, ka tētis nebija mājās. Tadžo un Vazekam tētis ļoti pietrūka, un viņi jutās bēdīgi un dusmīgi.

Arī viņu mammai pietrūka vīrs. Dažreiz viņa naktīs raudāja. Viņa domāja, ka zēni to nedzird, bet viņi dzirdēja. Visvairāk viņa raudāja tad, kad viņi strīdējās. Pirms vīrs aizbrauca, viņa mēdza teikt, "Pagaidiet, kad pārnāks tētis". Tagad viņa vairs tā neteica. Viņa vienkārši pateica, lai puikas beidz strīdēties, un aizgāja, atstājot viņus pašus tikt galā.

Tadžo bija žēl, ka viņi ar brāli visu laiku strīdējās. Viņš vēlējās, kaut viņi tā vairs nedarītu. Viņš pat nezināja, kāpēc viņi strīdējās. Likās, ka viņi to dara, lai vienkārši nosīstu laiku. Viņi tīšām viens ar otru uzsāka strīdus. Pēc tam viņi kļiedza viens uz otru un, ja aizgāja pārāk tālu, arī sita viens otram. Bet viņi daudz nekāvās. Ne tā, kā rādīja pa TV. Televizora ekrānā cilvēki var viens otram iesist, un nevienam nesāp. Bet dzīvē ir citādi. Pietiek ar vienu sitienu, lai būtu sāpīgi. Tas nemaz nebija jautri. Tāpēc zēni parasti tikai kļiedza viens uz otru un dažreiz ar kaut ko iemeta. Tomēr arī tas nebija pārāk smieklīgi. Mantas tika salauztas, un viņiem vairs nebija, ar ko spēlēties.

Kad zēni bija pavisam dusmīgi viens uz otru un kļiedza pārāk skaļi, kaimiņi sāka dauzīt pa sienu. Tādos brīžos viņu mamma kļuva bāla un lūdzās, lai viņi pārtrauc. Ja kāds par viņiem pasūdzēsies, viņus var lūgt izvākties no dzīvokļa, un tad viņi būtu bezpajumtnieki. Tas būtu briesmīgi, un Tadžo no tā baidījās.

Dažreiz Tadžo gāja ciemos pie sava drauga. Drauga dzīvoklī viss bija citādi. Tadžo patika tur uzturēties. Tur bija kluss un mierīgs. Viņa ģimene nestrīdējās, jo, tiklīdz izcēlās strīds, viņiem bija pašu izveidoti "noteikumi". Tadžo ar draugu bija pārrunājis šos "noteikumus".

Pirmais noteikums bija: "Nesist viens otram".



Otrais noteikums bija: “Ja nepiekrīti, saki, “Pagaidi!””. Tad otrs cilvēks sacīja, “Kāpēc?” Un tad tu varēji izstāstīt, kāda, tavuprāt, ir problēma. Ja otrs piekrita, problēma bija atrisināta. Ja nepiekrita, tev bija jāsaka, “Aprunāsimies!””.

Un tas arī viss. Sarunāšanās vienmēr atrisināja problēmu. Dažreiz tas bija grūti cilvēkiem, kas pārāk daudz nerunā, bet Tadžo draugs sacīja, ka šie “noteikumi” darbosies arī viņa ģimenē. Tadžo uzskatīja, ka visiem ir jāciena vienam otrs un jācenšas, lai otrs būtu laimīgs.

Tadžo nolēma izstāstīt savai mammai un brālim par “noteikumiem”.

Viņiem pietrūka tētis, bet Tadžo nedomāja, ka viņiem ir vajadzīgs tētis, lai uzturētu mieru! Viņiem bija pašiem jāiemācās mierīgi sadzīvot. Ja viņi pieņemtu situāciju un būtu saprotošāki, dzīve visiem kļūtu labāka. Un kādu dienu tētis atgrieztos! Urā!

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kur zēni dzīvoja?
4. Kāpēc tētis devās prom no mājām un aizbrauca strādāt uz Angliju?
5. Kā tu domā, kā viņš jutās?
6. Kāpēc Tadžo jutās gan priecīgs, gan skumjš?
7. Kā tu domā, vai pārmaiņas Tadžo dzīvē bija grūtas?
8. Ko zēni redzēja - kā tēta aizbraukšana ietekmēja viņu mammu?
9. Ko Tadžo iemācījās par savstarpējām attiecībām no sava drauga ģimenes?
10. Ko Tadžo ieviesa savā ģimenē, lai atrisinātu konfliktus ar brāli?
11. Kā tu domā, vai viņa ideja izdosies?
12. Kā tu domā, vai tas, ka Tadžo tētis devās strādāt uz ārzemēm, deva pozitīvu rezultātu?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MIERĪGS CEĻŠ

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

Katru dienu mēdz notikt kaut kas,
Kas mūs it nemaz neiepriecina,
Bet katram no mums ir izvēle,
Vai ļauties dusmām, vai palikt rāmam.
Tas, kā mēs reaģējam, var palīdzēt visu izbeigt
Vai likt augt vēl lielākam.
Pajautāsim, "Kā jūtas citi?",
Jo tas ir jāņem vērā.
Pirms steigties uz priekšu,
Palūkosim, kur ceļš ir mierīgs.

(Atkārtot)

GRUPAS AKTIVITĀTE

Lomu spēle

Grupās pa četri nolemiet, vai attēlosiet konfliktu, ko kāds no jums ir nesen piedzīvojis, vai izdomāsi konfliktu situāciju. Klases priekšā izspēlējiet lomu spēli, attēlojot, kā jūs jutāties. Kas bija "sāpīgie punkti", kas izraisīja konfliktu? Ko jūs no tā iemācījāties? Kā to var atrisināt?

Pēc tam variet:

- i. attēlot, kā konflikts tika atrisināts, vai
- ii. izdomāt, kā to varētu atrisināt labāk, vai
- iii. izmantot "noteikumus", lai konfliktu atrisinātu.

Pievērsiet uzmanību tam, lai lomu spēlē iekļautu apgalvojumus "es" formā, kas neļautu konfliktam kļūt lielākam.

("Es" formas apgalvojumi parāda, "kā es jutos", un palīdz saprast vienam otru, nevis vainot otru, kas situāciju padarītu sliktāku).

Visiem, kas skatās lomu spēli, ir jāaskaita, cik reizes tiek vainots *cilvēks*, nevis viņa *rīcība* vai *vārdi*.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt, "Es nestrīdēšos ar citiem, bet atcerēšos noteikumus un palīdzēšu citiem, un nekad nedarišu pāri." Pasmaidi savam blakussēdētājam."

Saistītā vērtība: RŪPES PAR CITIEM

Mācību mērķis: Es varu tikt galā ar savām sajūtām un zaudējumu.

Konteksts: Draudzība starp cilvēkiem un dzīvniekiem.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: pieķeršanās, dabas aizsardzības pārstāvji, lauvene, kodols, atbalstītājs, lauvu bars, labi redzams, rezervāts, socializēties.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: latviešu valoda (vārdnīca), ģeogrāfija.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

MĪLESTĪBA NEKAD NEAIZMIRST



Pārrunāji, ko tas nozīmē. Vai varat minēt piemēru?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ / Universālās gaismas vizualizācija

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietās ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...”

Iztēlojies sev priekšā gaismu.

Domās virzi šo gaismu uz savu pieri un galvu.

Ļauj gaismai piepildīt savu galvu.

Domās saki sev – kur ir gaisma, tur tumsai nav vietas. Es domāšu tikai labas un vērtīgas domas.

Ļauj gaismai izplesties uz savu sirdi un iztēlojies, ka tavā sirdī ir plaukstoša zieda pumpurs.

Kad gaisma uzspīd pumpuram, uzplaukst skaists zieds.

Sajūti, kā zieds atveras. Redzi, cik tas ir piepildīts ar mīlestību, mieru un prieku.

Ļauj gaismai virzīties pa tavām rokām uz leju līdz plaukstām.

Ļauj savām plaukstām piepildīties ar gaismu.

Domās saki sev – es darīšu tikai labu un palīdzēšu citiem.

Gaisma izplešas pa visu tavu ķermeni līdz kājām un pēdām.

Domās saki sev – lai manas kājas nes mani tur, kur es būšu drošībā un satikšu labus cilvēkus.

Sajūti gaismu savā galvā, mutē un uz mēles.

Domās saki sev – lai es vienmēr saku tikai patiesību, tikai labus vārdus un to, kas ir noderīgs un nepieciešams.

Lēnām virzi gaismu uz savām ausīm. Ļauj gaismai piepildīt tavas ausis un domās saki sev – lai es dzirdu tikai labo.

Ļauj gaismai virzīties uz tavām acīm un iespīdēt tajās. Domās saki sev – lai es redzu visur labo. Lai es redzu skaistumu un harmoniju it visā, kas ir apkārt.

Sajūti gaismu savā galvā. Iztēlojies, ka gaisma un mīlestība staro no tavas galvas augšas un ieskauj tavu mammu un tēti, vai tos cilvēkus, kas rūpējas par tevi.

Viņus visus piepilda gaisma. Domās saki sev – lai manu mammu un tēti piepilda miers.

Ļauj gaismai piepildīt tavus skolotājus, radniekus un draugus, cilvēkus, kuri tev patīk, un tos, ar kuriem tu nesaproties.

Ļauj gaismai piepildīt cilvēkus visā pasaulē...

Visas dzīvās būtnes – cilvēkus... dzīvniekus... putnus... zivis un kukaiņus.

Visas puķes... kokus... un augus.

Akmeņus... Ļauj gaismai pārņemt visu planētu.

Domās saki sev – lai visu pasauli piepilda gaisma...

Lai pasauli piepilda mīlestība, miers un laime.

Ļauj gaismai iespīdēt ikvienā visuma nostūrī...

Domās saki sev – es esmu **gaismā**...

Gaisma ir **manī**...

Es **esmu** gaisma.

(Garāka pauze)

Tagad ļauj gaismai plūst no tavas galvas augšas atpakaļ uz sirdi.

Šī gaisma paliks ar tevi visas dienas garumā.

Ļauj šai gaismai spīdēt no tavas sirds un piepildīt visu tavu būtību...

Ļauj tai starot no tevis un apspīdēt visus, ko tu šodien satiksi.

Tagad lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ uz telpu, kurā atrodies, atver acis un pasmaidī savam blakussēdētājam."

STĀSTU STĀSTĪŠANA

LAUVA KRISTIĀNS

Pirms daudziem gadiem, 1960.-tajos gados, Devonas cirks gribēja pārdot divus cirkū dzimušus lauvu mazuļus. Tie bija lauvu mazuļi jau piektajā paaudzē. Cirks vērsās pie liela un visā pasaulē slavena Londonas veikala, lai tos pārdod. Šis veikals tajā laikā bija plaši pazīstams ar to, ka varēja pārdot jebko, ko kāds vien iedomājās, un daudzi bagāti un slaveni cilvēki, arī karaliskā ģimene, bija šī veikala atbalstītāji.

Abi lauvēni tika izlikti pārdošanā, un ikviens, kurš gribēja viņus iegādāties, tika intervēts, lai pārliecinātos, ka lauvu mazuļi tiks pienācīgi aprūpēti. Galu galā, 1969. gadā divi jauni vīrieši, Džons Rendals un Eiss Burks, zvēru nodaļā nopirka vienu lauvēnu. Tā kā viņi strādāja mēbeļu veikalā, kas atradās uz Londonas centrālās ielas, un viņu dzīvoklis bija tieši virs veikala, viņi ļāva lauvēnam pa dienu spēlēties pagrabā un naktī gulēt ar viņiem kopā dzīvoklī. Viņi nosauca lauvēnu par Kristiānu un kopā vēl ar diviem draugiem no visas sirds un ar mīlestību rūpējās par viņu.

Mazo lauvēnu Kristiānu mīlēja visi, kas viņu zināja, un viņam bieži sūtīja ēdienu no vietējā restorāna. Augot lielākam, Kristiānam bija vajadzīga plašāka vieta, kur izskrieties, tāpēc abi draugi noorganizēja iespēju ar Kristiānu spēlēties norobežotā kapsētas teritorijā, kas atradās netālu. Pagāja divi gadi, un Džons un Eiss saprata, ka Kristiāns ir izaudzis par lielu viņu nelie-lajai Londonas mītnei, tāpēc aizveda viņu uz norobežotu teritoriju Sari. Šeit Kristiānam bija vairāk vietas izskrieties un rotaļāties, kā arī šeit bija vēl citi dzīvnieki.

Vēlāk, pēc filmas “Dzimusi brīvībai” galveno lomu atveidotāju, Bila Travera un Virdžīnijas Makkennas, ieteikuma draugi vērsās pie Džordža Ādamsona, Kenijas dabas aizsardzības pārstāvja, kurš kopā ar sievu bija izaudzinājis lauveni. Ar lielām grūtībām Kristiāns tika nogādāts uz mītņi Koras nacionālajā rezervātā.

Ādamsons iepazīstināja Kristiānu ar lauvu vārdā Puika, kurš bija filmējies filmā “Dzimusi brīvībai” un bija labi redzams arī dokumentālajā filmā “Lauvas ir brīvi”, kā arī saveda viņu kopā ar jaunu lauveni Kataniju, lai viņi izveidotu kodolu jaunam lauvu baram. Diemžēl lauvu bars piedzīvoja vairākas neveiksmes: Kataniju saplosīja krokodili pie dzeramā ūdens iztekas; vēl vienu lauveni nogalināja savvaļas lauvas; un Puika tika smagi savainots, zaudējot iespēju socializēties ar citiem lauvām un cilvēkiem; beigās viņu nošāva Ādamsons, kad Puika bija nāvējoši ievainojis kādu cilvēku. Pēc šiem notikumiem Kristiāns palika vienīgais izdzīvojušais sava lauvu bara pārstāvis.

Bet viņi nepadevās, un gada laikā, Džordžam Ādamsonam turpinot darbu, lauvu bars nobāzējās Koras reģionā, un Kristiāns kļuva par barvedi.

Gadu vēlāk, kad Kristiāns atgriezās savvaļā, Džons un Eiss devās uz Keniju apciemot savu lauvas draugu. Kā tu domā, kas notika?

Šajā brīdī skolotājs parāda bērniem video ar lauvas un viņa draugu atkalsatikšanos. (Video ir pieejams <http://www.bornfree.org.uk/campaigns/big-cats/about/christian-the-lion/> mājaslapā.)

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Kur Džons un Eiss nopirka Kristiānu?
3. Kāpēc viņi pārveda Kristiānu uz norobežotu teritoriju? Viņi viņu nemīlēja?
4. Lai gan viņi bija draugi, kā tu domā, kāpēc viņi gribēja, lai Kristiāns atgriežas savvaļā?
5. Kā tu domā, kā viņi jutās, kad viņiem bija jāatstāj Kristiāns?
6. Kad viņi atgriezās, kā Kristiāns ar viņiem sasveicinājās?
7. Vai tas bija lauvai raksturīgi?
8. Kā Džons un Eiss tika galā ar Kristiāna zaudējumu?
9. Vai kāds tev ir izrādījis tādu mīlestību, kā Džons un Eiss izrādīja Kristiānam?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MŪSU PASAULE, KURA JŪT

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

Mēs esam bērni pasaulei, kura jūt,
Ar kājām stāvam uz zemes šīs,
Samīļo planētu no visas sirds,
Un ļauj, lai mīlestība izplešas tālāk.
Debesīs mēs atmirdzam,
Mūsu planēta ir dzīva, un visi to redz,
Ļausim tai mirdzēt īpaši spoži,
Ar tīru mīlestību, kas nāk no tevis un manis.

(Atkārtot 2x)

Ar tīru mīlestību, kas nāk no tevis un manis.
Ar tīru mīlestību, kas nāk no tevis un manis.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Atrodiet stāstus, kas parāda, ka dzīvniekiem ir jūtas un emocijas tāpat kā mums.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt, “Es būšu labestīgs pret dzīvniekiem un atcerēšos, ka viņiem ir jūtas tāpat kā man.”

Saistītā vērtība: NEKAUTIES

Mācību mērķis: Mācību mērķis: Saprast savas „vājās vietas”, un kā saruna var palīdzēt mums mainīt savu izturēšanos.

Konteksts: Kaušanās.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: pieejams, nosarkt, aizstāvēt, nikni, ieradums, bēdīgi slavens, apguvis, nabadzība, noskrandis, nenojaust.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: latviešu valoda (vārdnīca), ģeogrāfija.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

**NEVARDARBĪBA IR DROSMĪGAJIEM,
NE GLĒVAJIEM**

Gandijs



Pārrunājiet, ko tas nozīmē. Vai varat minēt piemēru?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ / Universālās gaismas vizualizācija

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietās ieturiet pauzes.)

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

Iztēlojies sev priekšā gaismu.

Domās virzi šo gaismu uz savu pieri un galvu.

Ļauj gaismai piepildīt savu galvu.

Domās saki sev – kur ir gaisma, tur tumsai nav vietas. Es domāšu tikai labas un vērtīgas domas.

Ļauj gaismai izplesties uz savu sirdi un iztēlojies, ka tavā sirdī ir plaukstoša zieda pumpurs.

Kad gaisma uzspīd pumpuram, uzplaukst skaists zieds.

Sajūti, kā zieds atveras. Redzi, cik tas ir piepildīts ar mīlestību, mieru un prieku.

Ļauj gaismai virzīties pa tavām rokām uz leju līdz plaukstām.

Ļauj savām plaukstām piepildīties ar gaismu.

Domās saki sev – es darišu tikai labu un palīdzēšu citiem.

Gaisma izplešas pa visu tavu ķermeni līdz kājām un pēdām.

Domās saki sev – lai manas kājas nes mani tur, kur es būšu drošībā un satikšu labus cilvēkus.

Sajūti gaismu savā galvā, mutē un uz mēles.

Domās saki sev – lai es vienmēr saku tikai patiesību, tikai labus vārdus un to, kas ir noderīgs un nepieciešams.

Lēnām virzi gaismu uz savām ausīm. Ļauj gaismai piepildīt tavas ausis un domās saki sev – lai es dzirdu tikai labo.

Ļauj gaismai virzīties uz tavām acīm un iespīdēt tajās. Domās saki sev – lai es redzu visur labo. Lai es redzu skaistumu un harmoniju it visā, kas ir apkārt.

Sajūti gaismu savā galvā. Iztēlojies, ka gaisma un mīlestība staro no tavas galvas augšas un ieskauj tavu mammu un tēti, vai tos cilvēkus, kas rūpējas par tevi.

Viņus visus piepilda gaisma. Domās saki sev – lai manu mammu un tēti piepilda miers.

Ļauj gaismai piepildīt tavus skolotājus, radniekus un draugus, cilvēkus, kuri tev patīk, un tos, ar kuriem tu nesaproties.

Ļauj gaismai piepildīt cilvēkus visā pasaulē...

Visas dzīvās būtnes – cilvēkus... dzīvniekus... putnus... zivis un kukaiņus.

Visas puķes... kokus... un augus.

Akmeņus... Ļauj gaismai pārņemt visu planētu.

Domās saki sev – lai visu pasauli piepilda gaisma...

Lai pasauli piepilda mīlestība, miers un laime.

Ļauj gaismai iespīdēt ikvienā visuma nostūrī...

Domās saki sev – es esmu **gaismā**...

Gaisma ir **manī**...

Es **esmu** gaisma.

(Garāka pauze)

Tagad ļauj gaismai plūst no tavas galvas augšas atpakaļ uz sirdi.

Šī gaisma paliks ar tevi visas dienas garumā.

Ļauj šai gaismai spīdēt no tavas sirds un piepildīt visu tavu būtību...

Ļauj tai starot no tevis un apspīdēt visus, ko tu šodien satiksi.

Tagad lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ uz telpu, kurā atrodies, atver acis un pasmaidī savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

SARKANAIS ROBIJS

Autore: Tessa Hilmane (Tessa Hillman)

Pirms daudziem gadiem, kad tava vecvecmāmiņa vēl bija jauna, Skotijā dzīvoja jauneklis vārdā Fergus Maktevišs un viņa brālis Roberts. Viņi dzīvoja Glāzgovā, Gorbalu reģionā. Tas bija bēdīgi slavens ar tajā valdošo nabadzību un vardarbību.

Maktevišu ģimene bija liela. Fergusam bija trīs brāļi un divas māsas. Viņa tēvs strādāja kuģu būvniecībā, un māte uzkopa mājas kundzēm Bersdenā. Ģimenei klājās grūti. Naudas bija maz par spīti tam, ka vecāki smagi strādāja. Viņiem nekad nebija jaunu drēbju. Dažreiz lēdijas, kuru mājas Makteviša kundze uzkopa, atdeva viņai drēbes, kuras viņām vairs nevajadzēja. Viņas bērniem tās vienmēr bija par lielu, tāpēc nācās apgriezt, lai drēbes derētu. Bija sievietes, kam labi padevās uzšūt jaunu apģērbu no vecām drēbēm, bet Fergusa māte nebija apguvusi šūšanas prasmes. Tomēr viņa prata veikli darboties ar šķērēm. Viņa apgriezta bikšu galus, līdz tie bija vajadzīgajā garumā viņas “lielajam puisim”, kā viņa mēdza dēvēt Fergusu. Kad viņš no biksēm izauga, tās derēja otram dēlam, un tā tālāk, līdz tās nonēsāja visi četri zēni. Jaunākais dēls Robijs – tas tik bija skats, viņš vienmēr bija noskrandis. Tā nebija viņa vaina, ka viņš izskatījās tik nevīžīgi.

Robijam bija ugunīgi sarkans, sprogainu matu ērkulis un tikpat ugunīgs raksturs. Cilvēki viņu sauca par Sarkano Robiju, un plāni klājās tiem, kas viņu ķircināja par viņa izskatu vai ko citu. Viņa tēvs mēdza teikt, “Tev ir sevi jāaizstāv, puis’, jo neviens cits to nedarīs”.

Būdams mazs un noplucis, Sarkanais Robijs kļuva par apsmieklu citu puīšu jokiem un piezīmēm, īpaši, kad sākās jaunais mācību gads un daudziem zēniem bija jaunas skolas formas vai drēbes, kas viņiem derēja. Bet ne Robijam. Bikses, kas viņam bija stipri par lielu, viņš nēsāja, cieši savilcis siksnu ap tievo vidukli, bet materiāls veidoja neglītas krunkas un nepiegulēja, kā nākas. Izskatījās, it kā biksēm būtu daudz kabatu.

Neko nenojaušot, kāds lielāks zēns pasmējās par viņu, “Kas tev tur kabatā, puīsel?” un pasniedzās līdz “kabatai”, lai viņam iekniebtu, bet pretī dabūja šoku. Robijs nebija ar pliku roku ņemams. Viņam bija mazas, bet cietas dūres, un viņš nebaidījās tās likt lietā. Tā bija pēdējā reize, kad zēns mēģināja apcelt Robiju.

Robijam augot lielākam, arī viņa dūres kļuva lielākas, un viņam sāka patikt tās pielietot. Viņam bija teiciens, “Dūres vispirms, jautājumi pēc tam”. Cilvēki baidījās no Robija. Viņi turējās no viņa pa gabalu.

Viņš pamanīja, ka viņa brāļiem bija draugi un arī draudzenes. Viņa brāļi sestdienās strādāja, lai nopelnītu sev kabatasnaudu, un kopā ar draugiem gāja uz kino. Viņi vienmēr jokojās un smējās, turpretī Robijs vienmēr bija dusmīgs, iekūlās nepatīkšanās un bija gatavs cīnīties.

Robija vecākajam brālim Fergusam bija draudzene vārdā Ketija. Viņa bija jauka meitene. Arī viņai bija sarkani, lokaini mati. Dažreiz, kad viņa sestdienās gaidīja Fergusu pārnākam mājās no darba, viņa mēdza sarunāties ar Robiju. Viņa bija vienīgā meitene, kas ar viņu sarunājās. Viņa rupjā izturēšanās atgrūda meitenes, un jāsaka, ka arī zēnus. Ketija redzēja, ka Robijs ir nelaimīgs.

Kādu dienu viņa viņam pajautāja, kāpēc viņš vienmēr ir drūms un dusmīgs. Robijs nokaunējās un nosarka. Viņš pielēca kājās, izstiepdams sev priekšā dūres, it kā gatavotos sist Ketijai. “Dūres vispirms, jautājumi pēc tam”, viņš noteica.

Ketija zināja, ka viņš nekad viņai nesistu. Viņi bija draugi. Pēkšņi viņa saprata. Viņa zināja, cik ģimene bija nabadzīga, kad bērni bija mazi. Viņa paskatījās uz Robiju un ievēroja, cik noskrandis viņš bija, lai gan tagad ģimenei bija pietiekoši naudas, lai nopirktu jaunas drēbes. Robijam tas bija kļuvis par ieradumu – vienmēr vilkt vecas drēbes un būt noskrandušam. Tieši tāpat viņam bija ieradums sevi nikni aizstāvēt, viņš bija iemācījies uzbrukt pat bez īpaša iemesla – katram gadījumam.

Robija sarunas ar Ketiju palīdzēja viņam saprast, ka ar vardarbību draugus neiegūsi. Viņam bija jāiemācās dot cilvēkiem iespēju un nedomāt, ka visi grib viņam uzbrukt. Viņš iemācījās sākt lepoties ar savu izskatu. Tīrs un sakopts izskats palīdzēja viņam kļūt pieejamākam citiem cilvēkiem. Viņš iemācījās draudzēties un kļuva par laimīgāku cilvēku.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Cik cilvēku pirms Robija bija valkājuši bikses, ko viņš pēc tam nēsāja?
4. Kādus pieņēmumus cilvēki izteica par Robiju viņa apģērba dēļ?
5. Ko Robija tēvs viņam ieteica?
6. Vai Robijs pret visiem izturējās vienādi?
7. Kādas sekas bija Robija uzvedībai?
8. Vai Robijs apstājās un izvērtēja situāciju, pirms rīkojās?

9. Vai Ketija spēja palūkoties uz situāciju no Robija skatupunkta?
10. Kā tu domā, vai spēja pastāstīt par savām problēmām palīdz tev kļūt stiprākam?
11. Kas ir tavas “vājās vietas” un tev sāp vai padara tevi dusmīgu?

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. ČUKSTI

Bērnus sadala grupās apmēram pa desmit. Katra grupa apsēžas zemē, izveidojot apli. Viens bērns no katras grupas dodas pie skolotāja, kurš viņam iečukst ausī īsu teikumu par kādu no cilvēciskajām vērtībām: patiesība, mīlestība, miers, pareiza rīcība vai nevardarbība, pēc tam bērns atgriežas pie grupas un apsēžas savā vietā.

Pēc tam šo teikumu VIENREIZ iečukst ausī savam blakussēdētājam, kurš to iečukst tālāk nākamajam bērnam, un tā tālāk pa apli. Pēdējais bērns skaļi pasaka, ko ir dzirdējis.

Bērns, kuram skolotājs pateica teikumu, pasaka pārējiem, ko viņš dzirdēja.

Pēc tam skolotājs pasaka, kāds bija sākotnējais teikums.

2. Pētījums: Izpētiet Gandija dzīvesstāstu, viņš bija labs līderis.

3. Grupās pa 4 pārrunājiet: Kā tu domā, ja tu aprunā citus un izplati baumas, vai tavs teiktais var tikt izmainīts tāpat, kā tas bija rotaļā?

Kā tu justos, ja kāds aprunātu tevi?

Saistītā vērtība: CITU KULTŪRU NOVĒRTĒŠANA

Mācību mērķis: Apzināties, ka pastāv citas kultūras un dažādi dzīvesveidi.

Konteksts: Afrikāņu kultūra.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: basas kājas,nojume, koncentrēšanās, apmierinātība, par spīti, palaimējies, grubuļains, noņurdēt, kaplis, veranda.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: latviešu valoda (vārdnīca), ģeogrāfija.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

MĪLI VISUS, KALPO VISIEM

Satja Sai



Pārrunājiet, ko tas nozīmē. Kā to var praktiski īstenot?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ / Universālās gaismas vizualizācija

(Starp rindkopām un daudzpunktes vietā ieturiet pauzi.)

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

Iztēlojies sev priekšā gaismu.

Domās virzi šo gaismu uz savu pieri un galvu.

Ļauj gaismai piepildīt savu galvu.

Domās saki sev – kur ir gaisma, tur tumsai nav vietas. Es domāšu tikai labas un vērtīgas domas.

Ļauj gaismai izplesties uz savu sirdi un iztēlojies, ka tavā sirdī ir plaukstoša zieda pumpurs.

Kad gaisma uzspīd pumpuram, uzplaukst skaists zieds.

Sajūti, kā zieds atveras. Redzi, cik tas ir piepildīts ar mīlestību, mieru un prieku.

Ļauj gaismai virzīties pa tavām rokām uz leju līdz plaukstām.

Ļauj savām plaukstām piepildīties ar gaismu.

Domās saki sev – es darīšu tikai labu un palīdzēšu citiem.

Gaisma izplešas pa visu tavu ķermeni līdz kājām un pēdām.

Domās saki sev – lai manas kājas nes mani tur, kur es būšu drošībā un satikšu labus cilvēkus.

Sajūti gaismu savā galvā, mutē un uz mēles.

Domās saki sev – lai es vienmēr saku tikai patiesību, tikai labus vārdus un to, kas ir noderīgs un nepieciešams.

Lēnām virzi gaismu uz savām ausīm. Ļauj gaismai piepildīt tavas ausis un domās saki sev – lai es dzirdu tikai labo.

Ļauj gaismai virzīties uz tavām acīm un iespīdēt tajās. Domās saki sev – lai es redzu visur labo. Lai es redzu skaistumu un harmoniju it visā, kas ir apkārt.

Sajūti gaismu savā galvā. Iztēlojies, ka gaisma un mīlestība staro no tavas galvas augšas un ieskauj tavu mammu un tēti, vai tos cilvēkus, kas rūpējas par tevi.

Viņus visus piepilda gaisma. Domās saki sev – lai manu mammu un tēti piepilda miers.

Ļauj gaismai piepildīt tavus skolotājus, radniekus un draugus, cilvēkus, kuri tev patīk, un tos, ar kuriem tu nesaproties.

Ļauj gaismai piepildīt cilvēkus visā pasaulē...

Visas dzīvās būtnes – cilvēkus... dzīvniekus... putnus... zivis un kukaiņus.

Visas puķes... kokus... un augus.

Akmeņus... Ļauj gaismai pārņemt visu planētu.

Domās saki sev – lai visu pasauli piepilda gaisma...

Lai pasauli piepilda mīlestība, miers un laime.

Ļauj gaismai iespīdēt ikvienā visuma nostūrī...

Domās saki sev – es esmu **gaismā**...

Gaisma ir **manī**...

Es **esmu** gaisma.

(*Garāka pauze*)

Tagad ļauj gaismai plūst no tavas galvas augšas atpakaļ uz sirdi.

Šī gaisma paliks ar tevi visas dienas garumā.

Ļauj šai gaismai spīdēt no tavas sirds un piepildīt visu tavu būtību...

Ļauj tai starot no tevis un apspīdēt visus, ko tu šodien satiksi.

Tagad lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ uz telpu, kurā atrodi, atver acis un pasmaidī savam blakussēdētājam."

STĀSTU STĀSTĪŠANA

ĒRIKA SKOLA ĀFRIKĀ

Autore: Tessa Hilmane (Tessa Hillman)

Ēriks gāja pa putekļainu ceļu, ar nūju rokā. Viņš dzenāja sev priekšā bumbu ar saliektu, grubuļainu koka zaru. Viņš kustējās ātri un izveicīgi. Viņš pilnībā pārvaldīja savu bumbu. Pārlicinoši kustinot basās kājas, viņš prata izvairīties no asiem šķēršļiem savā ceļā. Ja bumba atsitās pret kādu akmeni un aizlēca uz sāniem, viņš ātri vien to pavirzīja atkal sev priekšā, ripinot pa ceļu. Ēriks vienmēr mēdza padzenāt bumbu, kad vajadzēja atrisināt kādu problēmu. Koncentrēšanās palīdzēja viņam nomierināties un apstāties, ja likās, ka viņš tūlīt uzsprāgs.

Ērika dzīve Āfrikā bija grūta, ja salīdzina ar citiem bērniem visā plašajā pasaulē. Viņam bija vienpadsmit gadu un paveicies, ka viņš varēja iet skolā. Daudziem bērniem šajā apvidū nebija iespējas iegūt izglītību. Ēriks uzskatīja, ka viņam ir palaimējies. Un nolēma, ka izmantos visas dzīves dāvētās iespējas. Viņš bija ļoti prātīgs savam vecumam.

Būdams vecākais dēls ģimenē, pie tam abi viņa vecāki bija miruši, viņš juta atbildību uzņemties rūpes par saviem brāļiem un māsām. Vecmāmiņa rūpējās par ģimeni, bet viņa nevarēja paveikt visu. Bērniem bija jāpalīdz gan sev, gan citiem citam, citādi ģimene nevarētu izdzīvot. Par laimi, viņiem bija paliels zemes gabals, kur audzēt pārtiku, lai visi būtu paēduši, ja vien uzlija pietiekami daudz lietus, kas bija tik ļoti nepieciešams ražai. Viņiem bija maz laika, lai rotaļātos. Pat mazākajiem bērniem bija jāveic savi pienākumi, lai palīdzētu vecmāmiņai pagatavot ēdienu

vai parūpētos par dzīvniekiem. Par spīti grūtībām, vecmāmiņa vienmēr centās dalīties ar mazumiņu ēdiena, kas viņiem bija, ja ciemos atnāca kāds izsalcis kaimiņš.

Ērika māsa Tete palīdzēja malt kukurūzu, lai pagatavotu maltīti no miltiem. Biezputra bija viņu ikdienas pamatēdiens. Reizi nedēļā viņiem bija arī vistu izdētās olas. Pārējās olas viņi pārdeva, lai samaksātu par Ērika mācībām.

Tete un abi dvīņi, kuri bija tikai sešus gadus veci, palīdzēja vecmāmiņai dažādos darbos. Viņa vairs nebija tik spēcīga, bet varēja pastāstīt bērniem, kas jāpadara, un arī parādīt, kā tas darāms, un ģimene tika ar visu galā. Viņi ļoti lepojās ar Ēriku. Viņš būs tas, kurš spēš nopelnīt ģimenei naudu, jo gāja skolā.

Ērika mācības notika verandas nojumē blakus skolas ēkai. Vēl viena klase mācījās skolas telpās. Nojumē kopā mācījās piecdesmit bērnu, visi centīgi lasīja un rakstīja. Viņiem bija ļoti labs skolotājs. Viņš stāstīja aizraujošus stāstus, un viņi visi smējās. Viņš bija arī stingrs. Skolā nebija daudz grāmatu, un pavisam maz papīra un zīmuļu. Viņi rakstīja uz akmens plāksnītēm, ar mīkstu akmeni ieskrāpējot burtus un ciparus. Pēc tam ar mītru drānu visu noslaucīja.

Ēriks prata lasīt un rakstīt labāk par citiem bērniem klasē. Viņam labi padevās arī rēķināšana. Viņš bija apķērīgs. Viena no skolotājām pajautāja, vai Ēriks gribētu sestdien palīdzēt tirgū. Viņa apsolīja labu samaksu, lai viņš varētu palīdzēt savai ģimenei nopirkt apģērbu. Ērikam skolotāja patika.

Ēriks devās mājās, lai pastāstītu vecmāmiņai par skolotājas lūgumu. Vecmāmiņa izskatījās vilusies. “Un kas kaplēs zemi un sēs kukurūzu, ja tu būsi projām visu nedēļu un vēl arī sestdienās? Tu zini, ka tavas māsas nav pietiekami spēcīgas, lai paceltu kapli. Tava skolotāja nesaprot, ka vispirms mums ir jāgādā par ēdienu un tikai tad varam domāt par jaunām drēbēm.”

Ēriks bija dusmīgs un sarūgtināts. Viņš bija ļoti priecājies, ka skolotāja lūdza palīdzēt tirgū. Tagad izskatījās, ka viņš šo iespēju zaudēs un nonāks apkaunojošā situācijā, jo būs jāsaaka skolotājam, ka viņš tomēr nevarēs šo iespēju pieņemt. Viņam viss bija kārtīgi jāapdomā.

Viņš paņēma savu grubuļaino, veco nūju un bumbu un, uzmanīgi to vadot, devās uz upes krastu.

Ēriks apsēdās uz koka baļķa. Viņš dzirdēja, kā tālumā ņurdēja nīlzirgi. Viņš paņēma akmeni un no visa spēka meta to ieslīpi pa ūdens virsmu. Akmens atlēca sešpadsmit reižu. Tas bija viņa labākais rezultāts. Pēkšņi dusmas izplēnēja. Viņš saprata, cik labi ir būt vajadzīgam un noderīgam. Labi, ka viņš varēja palīdzēt savai ģimenei, un būs vēl pietiekami daudz laika, lai nopelnītu naudu, kad viņa brāļi un māsas izaugs, lai paveiktu darbus, ko šobrīd darīja viņš. Viņš mīlēja savu ģimeni. Ģimene viņam bija svarīga, un viņš bija svarīgs savai ģimenei. Viņš negribēja, lai viņi paliktu neēduši tāpēc vien, ka viņš gribēja pastrādāt tirgū. Galu galā, viņš bija labākais klasē. Kad viņš izaugs, viņš dabūs vēl labāku darbu.

Ēriks devās mājās, saulei rietot. Sliktais garastāvoklis bija pagājis, un viņš bija apmierināts ar savu dzīvi. Viņš nolēma atvainoties vecmāmiņai, ka bija neapdomīgs un rupjš, un pateikt, ka mīl viņu par to, ka viņa par viņiem visiem rūpējas.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Vai Ēriks iemācījās pieņemt sevi?
4. Kas Ērikam bija svarīgs?
5. Kā viņa brāļi un māsa palīdzēja ģimenei?
6. Āfrikā ir daudz šādu skolu, kādā mācījās Ēriks. Kā tu domā, kā skolotājs tiktu galā ar sliktu uzvedību, piemēram, apcelšanu, klasē ar 50 skolēniem?
7. Kā tu domā, kas būtu bijis citādi, ja Ēriks būtu izstāstījis vecmāmiņai, kā viņš jutās?
8. Ko tu dari, ja esi dusmīgs?
9. Kā vecmāmiņa praktiski pielietoja dzīvē teicienu “Mīli visus, kalpo visiem”?
10. Ēriks bija apmierināts ar dzīvi. Vai tu esi apmierināts ar savu dzīvi?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

Atskaņojiet afrikāņu mūziku. Pievērsiet uzmanību brīnišķīgajai skaņai un ritmam.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Veiciet pētījumu par skolām Āfrikā.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt, “Tāpēc, ka es mīlu sevi, es varu mīlēt un kalpot arī citiem.”

Saistītā vērtība: RŪPES PAR CILVĒKIEM UN VIDI

Mācību mērķis: Saprast, cik svarīgi ir rūpēties par visu dzīvo.

Konteksts: Cilvēku, dzīvnieku un augu pasaule.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: antilope, lielīgs*, pienākumi, klibot, atviegloti, izglābt, pietūcis, brīvprātīgi, ar pūlēm.

*SEMA vārdnīca.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: latviešu valoda (vārdnīca), ģeogrāfija.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

GODĀ VISU DZĪVO

Dr. Alberts Šveicers



Ko nozīmē godāt visu dzīvo?

Šo citātu pirmo reizi minēja vīrs vārdā Dr. Alberts Šveicers. Viņš bija izcils cilvēks, ne tikai ārsts, bet arī filozofs un teologs.

Vai tu zini, ko šie vārdi nozīmē?

Viņš ir pazīstams ar to, ka izveidoja un vadīja slimnīcu nomaļā Āfrikas reģionā.

Viņš tur pavadīja daudzus savas dzīves gadus un tur arī atdusas pēc savas nāves.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ / Universālās gaismas vizualizācija

(Starp rindkopām un daudzpunktēs vietās ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...”

Iztēlojies sev priekšā gaismu.

Domās virzi šo gaismu uz savu pieri un galvu.

Ļauj gaismai piepildīt savu galvu.

Domās saki sev – kur ir gaisma, tur tumsai nav vietas. Es domāšu tikai labas un vērtīgas domas.

Ļauj gaismai izplesties uz savu sirdi un iztēlojies, ka tavā sirdī ir plaukstoša zieda pumpurs.

Kad gaisma uzspīd pumpuram, uzplaukst skaists zieds.

Sajūti, kā zieds atveras. Redzi, cik tas ir piepildīts ar mīlestību, mieru un prieku.

Ļauj gaismai virzīties pa tavām rokām uz leju līdz plaukstām.

Ļauj savām plaukstām piepildīties ar gaismu.

Domās saki sev – es darišu tikai labu un palīdzēšu citiem.

Gaisma izplešas pa visu tavu ķermeni līdz kājām un pēdām.

Domās saki sev – lai manas kājas nes mani tur, kur es būšu drošībā un satikšu labus cilvēkus.

Sajūti gaismu savā galvā, mutē un uz mēles.

Domās saki sev – lai es vienmēr saku tikai patiesību, tikai labus vārdus un to, kas ir noderīgs un nepieciešams.

Lēnām virzi gaismu uz savām ausīm. Ļauj gaismai piepildīt tavas ausis un domās saki sev – lai es dzirdu tikai labo.

Ļauj gaismai virzīties uz tavām acīm un iespīdēt tajās. Domās saki sev – lai es redzu visur labo. Lai es redzu skaistumu un harmoniju it visā, kas ir apkārt.

Sajūti gaismu savā galvā. Iztēlojies, ka gaisma un mīlestība staro no tavas galvas augšas un ieskauj tavu mammu un tēti, vai tos cilvēkus, kas rūpējas par tevi.

Viņus visus piepilda gaisma. Domās saki sev – lai manu mammu un tēti piepilda miers.

Ļauj gaismai piepildīt tavus skolotājus, radniekus un draugus, cilvēkus, kuri tev patīk, un tos, ar kuriem tu nesaproties.

Ļauj gaismai piepildīt cilvēkus visā pasaulē...

Visas dzīvās būtnes – cilvēkus... dzīvniekus... putnus... zivis un kukaiņus.

Visas puķes... kokus... un augus.

Akmeņus... Ļauj gaismai pārņemt visu planētu.

Domās saki sev – lai visu pasauli piepilda gaisma...

Lai pasauli piepilda mīlestība, miers un laime.

Ļauj gaismai iespīdēt ikvienā visuma nostūrī...

Domās saki sev – es esmu **gaismā**...

Gaisma ir **manī**...

Es **esmu** gaisma.

(Garāka pauze)

Tagad ļauj gaismai plūst no tavas galvas augšas atpakaļ uz sirdi.

Šī gaisma paliks ar tevi visas dienas garumā.

Ļauj šai gaismai spīdēt no tavas sirds un piepildīt visu tavu būtību...

Ļauj tai starot no tevis un apspīdēt visus, ko tu šodien satiksi.

Tagad lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ uz telpu, kurā atrodies, atver acis un pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

SLIMNĪCA DŽUNĢĻOS

Autore: Īva Halforda (Eve Hallford)

Garās un zemās slimnīcas ēkas bija palmu ieskaudas Lamberēnas ciematā, Āfrikā. Baru jau ilgāku laiku bija palīgs Dr. Šveicera slimnīcā un bija iemīlējis savu darbu, viņa pienākumos ietilpa gan dažādi ikdienas darbiņi, gan palīdzēšana palātās. Tagad viņš devās nogādāt ziņu medmāsai, kura strādāja lepras slimnieku ciemā.

Bija skaists rīts, un Baru devās ceļā, pāri pļavām, kur auga bagātīgi vīnogulāji, apelsīnkoki un maizeskoki. Taka veda tālāk džungļos caur papardēm, palmām un krūmājiem, kur līdinājās un skaļi čivināja papagaiļi, un kazas mielojās ar lielajām krūmu lapām.

Pēkšņi viņš izdzirdēja no krūmāja nākam troksni. Izklusējās, ka kāds raudāja. Baru novirzījās no takas un brīdā cauri krūmiem. Atspiedies ar muguru pret koku sēdēja mazs zēns, viņa rokas un kājas bija nobrāztas un asiņoja, un viņš saudzīgi bija aptvēris savu potīti.



“Kas noticis?” jautāja Baru. “Vai tu esi smagi savainots?”

“Mana potīte,” šņukstot atbildēja zēns. “Man liekas, es to izmežģiju”.

“Ļauj man apskatīt,” Baru pietupies sacīja. Viņš redzēja, ka potīte jau bija pietūkusi. “Ja tu klibojot vari mazliet paiet, es tev palīdzēšu tikt līdz slimnīcai. Kā tevi sauc?”

“Dari,” zēns atbildēja, ar pūlēm pieceldamies kājās. Viņš izskatījās pārguris. “Es stundām ilgi gāju, līdz nonācu šeit. Mana māte ir ļoti slima, un es baidos, ka viņa nomirs. Es viņu tik ļoti mīlu. Viņa nedrīkst nomirt. Mums vajag ārstu”, Dari ar asarām acīs sacīja, jūtot, cik ļoti viņam sāpēja sirds.

“Nāc”, sacīja Baru. “Slimnīca nav tālu, un es sameklēšu palīdzību tavai mātei”.

Viņi lēnām gāja pa taku, Dari smagi atbalstoties pret Baru. Viņi vairākas reizes apstājās, lai atpūstos, un Baru atviegloti ieraudzīja pretī nākam kolēģi.

“Vai vari, lūdzu, palīdzēt, Obiane?” jautāja Baru. “Puika ir savainojis potīti”.

Obiane bija spēcīgs jauneklis un priecājās, ka var palīdzēt. Sakrustodami rokas un saliekot kopā plaukstas, viņi izveidoja krēslu un pacēla Dari, lai viņu ātri nogādātu slimnīcā. Kad viņa nobrāzumi un ievainojumi bija aprūpēti, potīte apsaitēta un viņš bija kārtīgi pabrokastojis, Dari jutās labāk. Viņš bija atvieglots un cerīgāk skatījās uz to, ka ārsti palīdzēs viņa mātei. Atbalstīdamies pret nūju, viņš aizkliboja līdz upei, kur gaidīja laiva.

Baru bija brīvprātīgi pieteicies doties viņam līdzī uz mājām, lai atvestu viņa mammu. Ceļā paies vairākas stundas, tāpēc viņi paņēma ēdienu, ūdeni un maisu, uz kura atgulties. Airētāji iestūma laivu un, no visa spēka airējot, devās pret straumi, cik ātri vien jaudāja.

Saule sāka rietēt, kad viņi atgriezās ar Dari māti, tēvu un divām māsām. Viņi bija paņēmuši līdzī arī divas vistas, ko piedāvāt kā atlīdzību, un slimu kazu. Piestātnē jau gaidīja palīgi, lai uzmanīgi uzceltu Dari māti uz nestuvēm un aiznestu uz slimnīcu. Veikuši izpēti, Dr. Šveicers ar saviem asistentiem nolēma nekavējoties veikt operāciju. Jau nākamajā rītā viņa jutās labāk, un Dari varēja uzelpot.

“Tagad ar tavu māti viss būs kārtībā”, laipni sacīja Baru. “Šorīt ārsts apskatīs arī jūsu slimo kazu”.

“Vai viņš ārstē arī dzīvniekus?” Dari pārsteigts jautāja.

“Vienmēr. Viņš ārstē visas dzīvās būtnes,” sacīja Baru. “Viņš arī mēdz apklāt savu lampu vakaros, lai naktstauriņi neapdedzina spārnus, un es esmu dzirdējis viņu runājam ar savām kazām,” viņš piebilda.

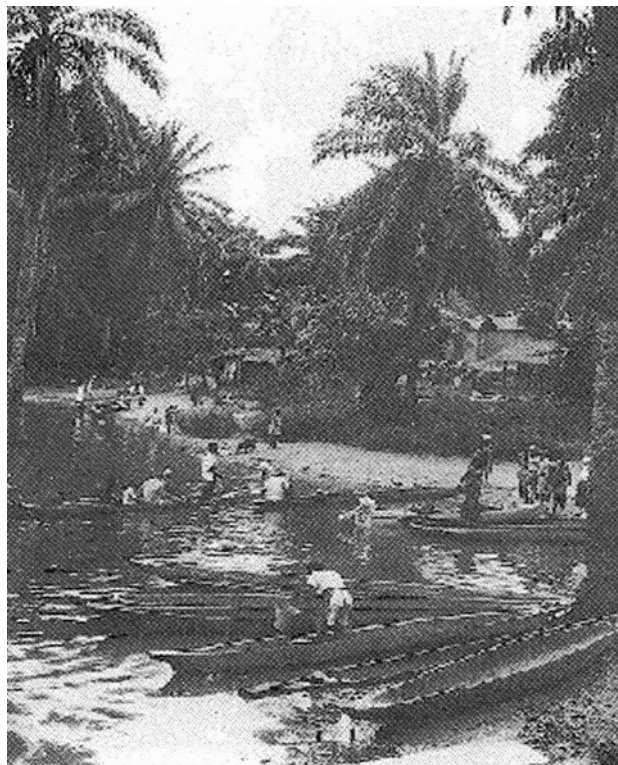
Dari pasmaidīja. “Es arī sarunājos ar savu kazu,” viņš sacīja. “Bet mani draugi tā nedara. Viņi saka, ka tas ir mulķīgi, jo tie ir tikai dzīvnieki un neko nesaprot, bet mana kaza saprot gan. Nav vērts ar viņiem strīdēties. Viņiem ir savas domas, man – savas.”

“Dzīvnieki saprot vairāk, nekā vairums cilvēku apjauš,” sacīja Baru. “Un dažreiz viņi atsauca, ja runā ar viņiem laipni.”

Dari piekrītoši pamāja. Viņš to zināja no pieredzes. Viņš bija pārsteigts, cik daudz dzīvnieku bija slimnīcā. Daži bija uzdāvināti vai atnesti kā atlīdzība; citi bija izglābti vai atvesti uz slimnīcu, jo bija ievainoti. Tur bija pīles, vistas, kazas, pērtiķi, pelikāni, aitas, papagaiļi un daudz kaķu un suņu.

Dažas antilopes atradās nožogojumā, bet lielākā daļa dzīvnieku brīvi pastaigājās, pat cūkas.

Nebija ilgi jāgaida, līdz Dari mammai kļuva labāk un viņa varēja atgriezties mājās. Un tā, visa ģimene, kopā ar mundru un veselu kazu, kas arī bija atlabusi, viņi tika pavadīti uz laivu. Dari potīte arī bija sadzījusi, un viņš priecīgi lēkāja. Viņš nekad iepriekš nebija saticis tādu cilvēku kā šis ārsts. Viņš bija tik gudrs. Dr. Šveicers palīdzēja tik daudz cilvēkiem un arī dzīvniekiem, bet viņš nekad nelielījās ar saviem panākumiem un tos pat nepieminēja.



Baru devās atvadīties no Dari un viņa ģimenes un novēlēt labu mājupceļu.

“Paldies, Baru,” sacīja Dari. “Kad paaugšos, es gribētu uz šejieni atbraukt un palīdzēt. Uz drīzu tikšanos.”

Baru apskāva zēnu. “Tagad taviem vecākiem ir nepieciešama tava palīdzība,” viņš sacīja. “Tev nav brāļu. Bet atceries, rūpējies un cieni visu, kas tev ir apkārt.”

“Es tā darišu,” iesaucās Dari, ielecot laivā.

Viņi pamāja viens otram, līdz pazuda skatienam.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Vai tu runā ar dzīvniekiem?
4. Vai Dr. Šveicers mēdza lielīties ar saviem panākumiem?
5. Kādas bija Alberta Šveicera labās īpašības un vērtības?
6. Kā viņš palīdzēja cilvēkiem tālā Āfrikas nostūrī?
7. Vai Dari izstāstīja mammai, kā viņš jutās?
8. Ko Dari darija, kad bija noraizējies par savu mammu?
9. Kā ārsts godāja visu dzīvo?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MŪSU PASAULE, KURA JŪT

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

Mēs esam bērni pasaulei, kura jūt,
Ar kājām stāvam uz zemes šīs,
Samiņo planētu no visas sirds,
Un ļauj, lai mīlestība izplešas tālāk.
Debesīs mēs atmirdzam,
Mūsu planēta ir dzīva, un visi to redz,
Ļausim tai mirdzēt īpaši spoži,
Ar tīru mīlestību, kas nāk no tevis un manis.

(Atkārtot 2x)

Ar tīru mīlestību, kas nāk no tevis un manis.
Ar tīru mīlestību, kas nāk no tevis un manis.

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Grupās pa 4 pārrunājiet:

Viens bērns no katras grupas pastāsta pārējiem, kādus pozitīvus pasākumus jūs veiksiet, lai to sasniegtu.

2. Klases plakāts:

Izveidojiet plakātu, kas attēlotu, kādus pozitīvus pasākumus jūsu klase varētu veikt, lai šīs vērtības tiktu ieviestas jūsu skolā.

Klases projekts: bērni izpēta vietējos dabas rezervātus un uzzīmē dzīvniekus, kas tur dzīvo. Aprakstiet viņu paradumus, īpaši dzīves ciklu, un katra dzīvnieka labās īpašības.

Ja tu būtu dzīvnieks, kas tu būtu un kāpēc?

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt, "Mūsu pasaule ir īpaša. Es pret to izturēšos ar rūpēm un mīlestību un godāšu visu dzīvo."

Īsumā pastāstiet, kā jūs to darīsiet.

Saistītā vērtība: NEDARĪT PĀRI

Mācību mērķis: Spēt pieņemt savas sajūtas un rīkoties pozitīvi.

Konteksts: Nedarīt pāri sev vai citiem ar domām, vārdiem vai darbiem.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: apdullis, dedzīgs, tikšanās, izstumts, eksotisks, apmale, manipulatīvs, nokaunējies, atļauja, nomierināt.

Saikne ar citiem mācību priekšmetiem: latviešu valoda (vārdnīca).

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA

LABESTĪBA, NEVIS NAIDS PADARA PASAULI LABĀKU



Pārrunājiet, ko tas nozīmē.

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ

(Starp rindkopām un daudzpunktes vietā ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārlicinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Dziļi ieelpo un izelpojot atslābinies. Vēlreiz dziļi ieelpo... un vēlreiz...”

Atslābini visu saspringumu savā ķermenī. Izstiep kāju pirkstus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini apakšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Sasprindzini augšstilbu muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Cieši savelc vēdera muskuļus, pēc tam tos atbrīvo. Atvelc atpakaļ plecus, pēc tam tos atbrīvo. Pacel plecus uz augšu un nolaid uz leju. Paskaties pa kreisi, paskaties uz priekšu, paskaties pa labi, paskaties uz priekšu. Sasprindzini sejas muskuļus un pēc tam tos atbrīvo. Sajūti, kā atbrīvojas viss tavs ķermenis – viss saspringums ir izgājis. Tu jūties labi.

Iztēlojies, ka tavā sirdī ir rozā gaismas burbulis; vēro, kā tas kļūst lielāks un pārvēršas rozā gaismas bumbā. Iztēlojies, ka tu turi to rokās...

Vēro, kā gaisma izplešas...

Tā plūst caur tevi un tev apkārt, līdz rozā gaisma ir pilnībā tevi apņēmusi...

Iedomājies cilvēku, ar kuru tu nesaproties...

Iztēlojies, kā rozā gaismas bumba izplešas, un rozā gaisma ieskauj jūs abus...

Ļauj, lai nepatīkamās sajūtas, kas ir starp jums, izšķīst rozā gaismā...

Sūti rozā gaismu uz visiem zemes nostūriem, un domās atkārtoti vārdus...

“Lai visus cilvēkus, dzīvniekus un dzīvās būtnes uz Zemes piepilda mīlestība, miers un prieks”.

Tagad atgriez savu uzmanību atpakaļ klasē, atver acis un izstaipies, jo vingrinājums ir beidzies. Pasmaidi savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

LABESTĪBA, NEVIS NAIDS

Bija rudens semestra vidus, kad Padma pārgāja uz citu skolu. Kopā ar ģimeni viņa bija pārcēlusies uz Dublinu, jo tētim tika piedāvāts darbs vienā no lielākajām Īrijas slimnīcām. Padma un viņas vecāki nāca no Bengalūru pilsētas Indijā. Dr. Patels bija studējis medicīnu Indijā un divus gadus strādājis Francijā. Padmai patika dzīvot citās zemēs un apgūt dažādas valodas, tomēr viņai ļoti pietrūka vecvecāku. Viņa prata runāt hindi, angļiski un franciski. Patelu ģimene bija ļoti priecīgi par iespēju dzīvot Īrijā; viņi bija dzirdējuši daudz laba par šo valsti un tās cilvēkiem.

Pirmo reizi dodoties uz savu jauno skolu, Padmu bija pārņēmis priecīgs saviļņojums. Turoties mammai pie rokas, viņa klusi pie sevis dūņoja. Ierodoties skolā, viņas sagaidīja skolas direktore. Padma atvadījās no mammas, un direktore ieveda viņu klasē. Ričardsa jaunkundze sirsnīgi sasveicinājās ar Padmu un iepazīstināja ar klasi. Starpbrīdī visas meitenes sapulcējās ap Padmu nepacietībā uzzināt, no kurienes ir šī skaistā, mazā meitene, viņa izskatījās tik eksotiski, ar gariem, melniem, bizēs sapītiem matiem un tumšām acīm. Padma priecīgi aplaimoja klasesbiedrus ar stāstiem par saviem piedzīvojumiem no Indijas un ceļojumiem.

Populārākā meitene klasē vienmēr bija bijusi Džesika. Visas pārējās meitenes viņu apbrīvoja un vēlējās būt viņas komandā. Džesika ļoti lepojās ar savu statusu un dedzīgi aizstāvēja savu līderes pozīciju. Ja kāda meitene gribēja pievienoties viņu komandai bez Džesikas atļaujas, viņa drīz vien tika izstumta no pārējo meiteņu vidus, jo "Meiteņu spēks" vienmēr sekoja Džesikas paraugam.

Džesikai nepatika jaunā meitene un viņas stāsti par svešām vietām. Neviena no viņiem nebija dzīvojis aizjūras zemēs. Padma saņēma arvien vairāk uzmanības, un Džesika, kļuvusi dusmīga, devās prom no līksmi čalojošā bariņa. Viņas nepatika pret Padmu kļuva arvien lielāka. Viņa jutās atstumta un neapjauta, ka ir greizsirdīga. "Šajā klasē ir vieta tikai vienai no mums," viņa dusmīgi nodomāja. "Kā lai es tieku no viņas vaļā?" viņa prātoja. Tuvāko nedēļu laikā Džesika izmantoja savu spēcīgo un manipulatīvo ietekmi, lai lēnām izstumtu Padmu, līdz beigās neviens ar viņu vairs nesarunājās.

Padma nevarēja saprast, kas ir noticis. "Kādēļ meitenes pret mani tā izturas?" viņa asarām acīs jautāja savai mammai un tētim. "Viņas visas sākumā bija tik draudzīgas un jautāja par mūsu ceļojumiem un dzīvi Indijā un Francijā. Es nezinu, ko es esmu izdarījusi nepareizi, bet es zinu, ka es Džesikai nemaz nepatiku, un viņa ir klases līdere. Es esmu tik nelaimīga."

Padmas vecāki bija ļoti noskumuši. Viņi lūdzās, lai viņiem parāda, kā vislabāk palīdzēt savai meitai.

"Esi pacietīga, pieklājīga un jauka, cik vien vari būt. Sūti Džesikai mīlošas domas, un ar laiku viss var pamainīties," māte deva viņai padomu.

Džesika apguva klavierspēli un katru piektdienu pēc skolas ar velosipēdu brauca uz mājām pie mūzikas skolotājas, kura dzīvoja netālu no Padmas.

Kādu dienu, braucot mājās no nodarbības un dodoties garām Padmas mājai, viņa dusmīgi domāja par to, cik ļoti viņu ienīst. Džesika pie sevis nosmējās, neviens no viņas draugiem vairs neuzdrošinājās sarunāties ar Padmu, viņa par to bija parūpējusies. Tā viņai vajag! Ko gan viņa no sevis iedomājās. Iegrimusi domās, Džesika nepamanīja, ka ceļam priekšā izskrēja suns. Viņa parāva stūri uz sāniem, lai suni nenotriektu. Velosipēds atsitās pret apmali, un viņa pārļidoja pāri velosipēda stūrei.

Ar skaļu blīkšķi Džesika piezemējās, stipri atsitot galvu. Viņa gulēja zemē apdullusi un šoka stāvoklī. Viņa juta sāpes vienā ķermeņa pusē. No kājas, elkoņa un rokas sāka tecēt asinis. Viņa sadzirdēja, ka kāds saka, lai viņa gul mierīgi, līdz ieradīsies palīdzība un pārbaudīs, vai viņa var celties. Viņa juta, kā kāds viņu viegli paceļ un mierina, ka viss būs labi. Viņa atvēra acis un redzēja, ka tā ir Padma ar mammu un tēti. Ak, kas tas bija par apkaunojumu!

Dr. Patels ar sievu bija tieši nākuši ārā no mājas un pamanījuši, kas atgadījās. Lai gan viņiem bija jādodas uz svarīgu tikšanos, viņi izsauca ātro palīdzību un devās Džesikai līdz slimnīcu. Viņi bija piezvanījuši arī viņas vecākiem, kuri viņus sagaidīja slimnīcā. Ārsti apskatīja Džesiku, uzlika pārsējus viņas ievainojumiem un ļāva doties mājās. Patelu ģimene pavadīja Džesiku un viņas vecākus uz mājām. Viņa uztraucās par savu velosipēdu, bet Padma viņu nomierināja, ka velosipēdam nekas nav noticis un viņa to ir nogādājusi drošībā savā dārzā, kamēr Džesika bija slimnīcā.

Džesika juta milzīgu kaunu. Asaras plūda pār viņas vaigiem. Viņa jutās vainīga par visu, ko ir nodarījusi Padmai. Neskatoties uz Džesikas egoismu, Padma visu bija izdarījusi pareizi. Patelu ģimene bija ļoti labestīga, mīloša un izpalīdzīga. Kamēr viņu vecāki savā starpā tērzēja, Džesika izmantoja izdevību, lai atvainotos Padmai.

“Lūdzu, piedod, ka es tev darīju pāri,” Džesika atzina. “Laikam es biju greizsirdīga uz tevi un domāju, ka pārējām meitenēm vairs nepatikšu. Tu man palīdzēji, Padma, pat ja es tev biju nodarījusi pāri. Tu veltīji man visu savu brīvo vakaru. Vai mēs turpmāk varam būt draudzenes?”

“Ak, jā, Džesika, es darīju tikai to, ko būtu darījis ikviens, ja redzētu kādu cietušo negadījumā,” Padma sacīja. “Es nevarētu sev piedot, ja nebūtu tev palīdzējusi. Es ļoti priecājos, ka mēs būsīm draudzenes.” Abas meitenes apskāvās.

Ienākot viesistabā, Džesikas vecāki bija patīkami pārsteigti, redzot viņu sēžam blakus Padmai un plati smaidot.

Dodoties prom, Džesika palūdza Padmas vecākiem atļauju, vai Padma varēs kādreiz viņu apciemot un kopā parotaļāties.

“Jā, protams,” viņi atbildēja.

“Es ar nepacietību gaidīšu pirmdienu, lai dotos uz skolu,” sacīja Padma.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai stāsts tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kā klasesbiedri izturējās pret Padmu, kad viņa pirmo reizi atnāca uz jauno skolu?
4. Kā viņa jutās, kad pārējās meitenes no viņas novērsās?
5. Vai Džesika bija laba līdere?
6. Kādam ir jābūt labam līderim?
7. Vai Padma skolā rīkojās atbildīgi?
8. Kas traucēja Padmai un Džesikai būt draudzenēm?
9. Vai Padma kaut ko darīja, lai uzlabotu sarežģīto situāciju?
10. Kā Padmas problēma beigās atrisinājās?
11. Kādas vērtības parādīja Padma un viņas vecāki, kad palīdzēja Džesikai?
12. Kādas labās īpašības piemita Padmai?
13. Kā tu domā, vai Džesika beigās uzņēmas atbildību par savu rīcību?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

MĪLESTĪBA IR ENERĢIJA

(Mūzika un vārdi: Bātas Trio (Bath Trio))

Mīlestība ir enerģija, kas mums visiem piemīt.
Mīlot mēs parādām, ka mums rūp.
Dodot mīlestību, tās vienmēr kļūst vairāk.
Daloties ar mīlestību, sejās parādās smaids.

*Piedziedājums: Laimi, laimi,
Laimi mēs sajūtam visapkārt (atkārtot).*

Es ļaušu sev dzīvot mīlestības pilnu dzīvi.
Es izpletīšu tās nesto mieru kā dūjas spārnus.
Es pazīstu šo maigo siltumu, kas piepilda sirdi.
Es dziļi sirdī zinu, ka esmu dzīves daļa.

Piedziedājums: Laimi, laimi... (atkārtot).

Mīlestība ir enerģija, kas mums visiem piemīt.
Mīlot mēs parādām, ka mums rūp.
Dodot mīlestību, tās vienmēr kļūst vairāk.
Daloties ar mīlestību, sejās parādās smaids.

*Piedziedājums: Laimi, laimi,
Laimi mēs sajūtam visapkārt.
(atkārtot)*

GRUPAS AKTIVITĀTE

1. Klases slepenā vēstule

Skolotājs var uzrakstīt vēstuli visai klasei no kāda bērna, kurš tiek apcelts. Vēstuli var atnest skolotāja palīgs.

Klase sagatavo mutisku vai rakstisku atbildi uz vēstuli.

2. Atrast savus “mazos briesmoniņšus” – atpazīt un vadīt emocijas:

Pastāstiet skolēniem par konfidencialitāti.

Darbs pāros – izvēlies sev partneri, ar kuru tu jutīsies ērti darboties pāri.

Džesikas un Padmas draudzība kļuva viņām ļoti svarīga. Un to viņas atklāja tikai, pateicoties nelaimes gadījumam. Mēs nevēlamies pieredzēt dzīves grūtības, lai atklātu to, kas ir patiešām vērtīgs. Mēs varam pieredzēt savā dzīvē labo, ja atrodam un atpazīstam sevī “mazos briesmoniņšus”, un esam vēriģi, kad tie parādās, un spējam tos kontrolēt. Džesiku bija apsēduši “zaļacainie greizsirdības briesmoniņi”. Ir arī citi, piemēram, “alkatības briesmonītis” vai “dusmu briesmonītis”.

Ir daudz briesmoņu, ar ko cilvēkam cīnīties, lai saglabātu cilvēciskās vērtības ģimenē, mājās, skolā, darbavietā un sabiedrībā. Aplūkojiet briesmoniņu lapu. Brīdi padomājiet, kādi briesmoniņi jūsos un jūsu apkārtnē mīt, un sakopojiet drosmi, lai tos uzveiktu, un izaugtu par labu cilvēku.

Pastāsti savam partnerim, kādus “briesmoniņus” esi sevī pamanījis.

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt, “Es rūpīgi izvēlēšos, ko es lasu, klausos vai skatos, un vērošu, kā tas ietekmē manas domas un rīcību.”

SLEPENIE BRIESMONĪŠI

Kādi briesmonīši tevī mīt?

Skaudība

ir tad, kad es
sabojāju kāda cita
mantas

Greizsirdība

ir tad, kad es
nepriecājos par cita
veiksmi

Alkatība

ir tad, kad es gribu vairāk,
nekā man vajag

Bailes

ir tad, kad man vajag
palīdzību, lai tiktu galā
ar reālu vai iedomātu
situāciju

Dusmas

ir tad, kad es
baidos nedabūt to,
ko gribu

Kā tu vari atbrīvoties no sava briesmonīša?

Apzinies savas sajūtas

Ieraugi savu slikto īpašību vai paradumu

Uzņemies atbildību par savu rīcību

Kāpēc gan neizmantot
savas idejas,
lai uzsāktu diskusiju?

Saistītā vērtība: RŪPES PAR CITIEM

Mācību mērķis: Padomāt par to, kā jūtas citi, lai nenodarītu viņiem pāri ne ar vārdiem, ne rīcību.

Konteksts: Īpašās vajadzības.

Stāstā izmantotais vārdu krājums diskusijai: kruķi, izmisis, baidīties, pazīstams, ierobežots, uztraucies*, daļēji, atļauja, ielenkt, domīgi.

*SEMA vārdnīca.

CITĀTS/NEDĒĻAS TĒMA**MĪLESTĪBA IR SIRDS VALODA**

Pārrunājiet, ko šis teiciens nozīmē.
Kā to varētu praktizēt?

SĒDĒŠANA KLUSUMĀ / Universālās gaismas vizualizācija

(Starp rindkopām un daudzpunktes vietā ieturiet pauzi.)

„Vispirms ērti apsēdies uz krēsla vai ar sakrustotām kājām uz grīdas. Pārliecinies, ka tava mugura ir taisna, un galvu turi taisni. Dzīli ieelpo un izelpojot atslābinies. Aizver acis vai, ja ar acīm ciet nejūties ērti, skaties lejā, uz grīdu. Vēlreiz dzīli ieelpo... un vēlreiz...

Iztēlojies sev priekšā gaismu.

Domās virzi šo gaismu uz savu pieri un galvu.

Ļauj gaismai piepildīt savu galvu.

Domās saki sev – kur ir gaisma, tur tumsai nav vietas. Es domāšu tikai labas un vērtīgas domas.

Ļauj gaismai izplesties uz savu sirdi un iztēlojies, ka tavā sirdī ir plaukstoša zieda pumpurs.

Kad gaisma uzspīd pumpuram, uzplaukst skaists zieds.

Sajūti, kā zieds atveras. Redzi, cik tas ir piepildīts ar mīlestību, mieru un prieku.

Ļauj gaismai virzīties pa tavām rokām uz leju līdz plaukstām.

Ļauj savām plaukstām piepildīties ar gaismu.

Domās saki sev – es darīšu tikai labu un palīdzēšu citiem.

Gaisma izplešas pa visu tavu ķermeni līdz kājām un pēdām.

Domās saki sev – lai manas kājas nes mani tur, kur es būšu drošībā un satikšu labus cilvēkus.

Sajūti gaismu savā galvā, mutē un uz mēles.

Domās saki sev – lai es vienmēr saku tikai patiesību, tikai labus vārdus un to, kas ir noderīgs un nepieciešams.

Lēnām virzi gaismu uz savām ausīm. Ļauj gaismai piepildīt tavas ausis un domās saki sev – lai es dzirdu tikai labo.

Ļauj gaismai virzīties uz tavām acīm un iespīdēt tajās. Domās saki sev – lai es redzu visur labo. Lai es redzu skaistumu un harmoniju it visā, kas ir apkārt.

Sajūti gaismu savā galvā. Iztēlojies, ka gaisma un mīlestība staro no tavas galvas augšas un ieskauj tavu mammu un tēti, vai tos cilvēkus, kas rūpējas par tevi.

Viņus visus piepilda gaisma. Domās saki sev – lai manu mammu un tēti piepilda miers.

Ļauj gaismai piepildīt tavus skolotājus, radniekus un draugus, cilvēkus, kuri tev patīk, un tos, ar kuriem tu nesaproties.

Ļauj gaismai piepildīt cilvēkus visā pasaulē...

Visas dzīvās būtnes – cilvēkus... dzīvniekus... putnus... zivis un kukaiņus.

Visas puķes... kokus... un augus.

Akmeņus... Ļauj gaismai pārņemt visu planētu.

Domās saki sev – lai visu pasauli piepilda gaisma...

Lai pasauli piepilda mīlestība, miers un laime.

Ļauj gaismai iespīdēt ikvienā visuma nostūrī...

Domās saki sev – es esmu **gaismā**...

Gaisma ir **manī**...

Es **esmu** gaisma.

(Garāka pauze)

Tagad ļauj gaismai plūst no tavas galvas augšas atpakaļ uz sirdi.

Šī gaisma paliks ar tevi visas dienas garumā.

Ļauj šai gaismai spīdēt no tavas sirds un piepildīt visu tavu būtību...

Ļauj tai starot no tevis un apspīdēt visus, ko tu šodien satiksi.

Tagad lēnām atgriez savu uzmanību atpakaļ uz telpu, kurā atrodies, atver acis un pasmaidī savam blakussēdētājam.”

STĀSTU STĀSTĪŠANA

VASARAS SKOLA

Bija pirmā diena vasaras skolā. Annija par to ļoti priecājās un jau agri no rīta bija gatava doties. Viņa pabrokastoja kopā ar mammu un brāli, un pēc tam kopā ar mammu devās uz skolas autobusa pieturu. Visu ceļu viņa cieši turējās mammai pie rokas, pirmkārt, tāpēc, ka bija uztraukusies, un otrkārt, tāpēc, ka viņa slikti redzēja. Viņai bija grūtības saskatīt autobusa numuru, iekāpt autobusā un saprast, kur jāizkāpj.

Viņas veiksmīgi nokļuva skolā un, pajautājot apkārtējiem, atrada klasi, kur Annijas nodarbību vadītāja jau gatavojās šīs dienas nodarbībām.

“Sveika, Annija. Mani sauc Ketija,” sacīja dzīvespriecīga, jauna sieviete. “Es šonedēļ vadišu tev nodarbības. Mums palīdzēs arī Džefs.”

Annijas mamma klusām izstāstīja Ketijai, ka Annijai ir ļoti ierobežotas redzes spējas, un Ketija laipni atbildēja, “Labi, Annija, tas nesagādās problēmas. Ja tev kaut kas ir vajadzīgs, droši saki.”

Annijas mamma iedeva meitai buču uz vaiga un devās prom, atstājot viņu klasē pie viena no skolas soliem. Annija apsēdās un gaidīja. Klasē sāka ierasties bērni. Viņi sarunājās un sasveicinājās savā starpā. Annija bija pārāk nokautrējusies, lai kaut ko teiktu, līdz viņai blakus apsēdās kāda meitene.

“Sveika,” sacīja Annija. “Mani sauc Annija. Kā tevi sauc?”

Meitene neatbildēja. Annija saņēma drosmi un mēģināja vēlreiz. “Sveika, mani sauc Annija, un man ir deviņi gadi. Kā tevi sauc?”

Annija ļoti apmulsa un bija nepatīkami pārsteigta, kad meitene piecēlās un aizgāja. Annija sacīja sev, ka varbūt meitene nav viņu dzirdējusi. Patiesībā meitene bija skatījusies pavisam citā virzienā un nemaz nezināja, ka Annija ar viņu runā, bet Annija to nezināja.

Ketija izdalīja visiem nedēļas nodarbību sarakstu. Annija redzēja sev priekšā tikai izplūdušu lapu.

Kāds iesmējās. “Paskatieties uz to meiteni, viņa tur papīra lapu sev tieši sejā. Vai tad viņa nezina, ka jālasa ar acīm, nevis degunu.”

Annija to dzirdēja un norija asaras. Rīts bija iesācies nelāgi. Viņa varēja izsekot stāstīšanas un dziedāšanas nodarbībām, bet radošajā nodarbībā paklupa pār krāsas bundžu. Daži no zēniem sāka smieties un viņu apcelt.

“Vai tu neredzi, kur ej?” viņi ķircinājās.

Starpbrīdī viņa stāvēja malā gluži viena. Neviena nepienāca, lai ar viņu aprunātos. Dienas beigās viņa bija nogurusi un nelaimīga.

Kad mamma atnāca viņai pakal, viņa redzēja, ka Annija ir ļoti klusa un gandrīz raud, kad mamma vaicāja, kā šodien ir gājis.

Nākošajā rītā Annija pamodās ar iekšēju tukšuma sajūtu. Viņai bija uznākušas bailes no vasaras skolas. Mamma pamanīja, ka kaut kas nav kārtībā. Pie brokastu galda un, braucot autobusā, viņas to pārrunāja. Mamma piedāvāja Annijai aiziet pie Ketijas, nodarbību vadītājas, un aprunāties. Annijai acīs sariesās asaras, un viņa pamāja. “Vai man ir jāpaliek?” viņa jautāja.

“Protams, nē, Annija, tomēr kāpēc gan nepamēģināt vēl vienu dienu, paskatīsimies, kā lietas virzīsies pēc tam, kad es būšu parunājusi ar Ketiju,” mamma viņai atbildēja. Annija apsēdās tajā pašā solā, kur vakar. Vismaz tas viņai likās pazīstams, un viņa varēja saprast, kur ir durvis. Viņas mamma klusinātā balsī sarunājās ar Ketiju.

Pēc skolas sapulces Ketija palūdza, lai bērni padomā, ar ko viņi atšķiras no citiem vai kas viņos ir īpašs. “Es gribētu, lai jūs katrs pieceltos, nosauktu savu vārdu un pastāstītu pārējiem, kas katrā no jums ir īpašs.”

Zēns vārda Toms piecēlās un pastāstīja par savu mājas mīluli ķirzaku. Cits zēns vārdā Marks izstāstīja, ka viņa tētis strādā Tālajos Austrumos. Annijai patika šī aktivitāte. Beidzot viņa varēja salikt kopā bērnu vārdus ar viņu balsīm. Tad piecēlās meitene vārdā Elizabete un pastāstīja par savu brāli, kurš pārvietojas ar kruķiem.

Pēkšņi Ketija nosauca Annijas vārdu. “Annija, es zinu, ka tev ir kaut kas īpašs. Vai tu pastāsti par to pārējiem?”

Annija trīcēdama piecēlās. “Mani sauc Annija. Man ir grūtības redzēt. To sauc par vājredzību. Man ir grūti pārvietoties un lasīt. Es lietoju speciālu datoraprīkojumu, lai lasītu un mācītos, un, kad es izaugšu, es gribētu, lai man ir pavadonis - suns, kas man palīdzētu pārvietoties.”

Klasē uz brīdi iestājās klusums, un tad viens pēc otra sāka birt jautājumi. “Runājiet pa vienam,” sacīja Ketija. “Paceliet roku, un tad Annija jums visiem atbildēs”.

Nākamās desmit minūtes Annija atbildēja uz jautājumiem par to, kā tas ir, kad visu neredzi; kā viņa tiek līdz skolai; cik maksā viņas aprīkojums; cik daudz viņa var redzēt, un vai viņa var redzēt, kāds ārā ir laiks!

Viņa pacietīgi atbildēja uz jautājumiem, līdz Ketija sacīja, "Labi, tagad pietiks. Jūs varat aprunāties ar Anniju starpbrīdī. Tagad ķersimies pie māla veidošanas."

Ketija aizveda Anniju malā un pasauca Elizabeti. "Elizabete, vai tu, lūdzu, varētu palīdzēt Annijai māla nodarbībā? Paskaties, lai viņai ir visi nepieciešamie rīki un pietiek māla."

Elizabete paņēma Anniju aiz rokas. "Sauc mani par Līzu," viņa sacīja. "Tā mani sauc visi draugi".

Pirmo reizi visas nedēļas laikā Annija sajuta sirdī siltumu. Māla nodarbības laikā Elizabete ne tikai palīdzēja Annijai ar visu nepieciešamo, bet arī sarunājās ar viņu. Nodarbības beigās Annija kautrīgi pajautāja Elizabetei, "Līza, vai tu vari man pateikt, kur atrodas tualete? Man jau visu nodarbības laiku bija vajadzība aiziet, bet nav ne jausmas, kur tā atrodas." Līza parādīja ceļu un pagaidīja Anniju. Atpakaļceļā viņas abas par to pasmējās. "Laikam tas tomēr nav nemaz tik smieklīgi," Līza pēc tam domīgi noteica.

Starpbrīdī Anniju ielenca pārējie bērni. Pienāca Toms. "Lūdzu, piedod," viņš sacīja. "Man nebija ne jausmas, ka tu slikti redzi. Turpmāk es centīšos būs apdomīgāks."

Līza uzstāja, ka ies kopā ar Anniju pusdienās, un parūpējās, lai viņa paņemtu ēdienu, kas viņai garšo, kā arī pastāstīja, kur kas atrodas uz paplātes.



Visa klase nolēma palīdzēt Annijai ar pārviešanos pa skolu un nodarbībām visas nedēļas garumā. Viņi izvēlējās, ko katrs gribētu izdarīt Annijas labā, tad izstāstīja savu plānu Annijai un palūdza viņas atļauju. Viņa jutās iepriecināta. Viņu pārņēma silta laimes sajūta, un viss uztraukums izgaiss.

Vēlāk pēcpusdienā, kad Annijai pakaļ atnāca mamma, Annija viņu sagaidīja meiteņu bariņā, priecīgi smeļoties. Kad Annija devās prom, pārējās meitenes viņai sauca nopakaļ.

"Neaizmirsti, ka rīt ir mana kārta tevi pavadīt uz skolas sapulci," sacīja Marija.

"Un rīt mēs atkal kopā ēdīsim pusdienas," sauca Līza.

Annijas seja priekā staroja. "Tas būs jauki," viņa atbildēja.

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu juties, kad dzirdēji šo stāstu?
2. Vai tas tev atgādināja kaut ko no tavas dzīves?
3. Kā tu esi juties, uzsākot kaut ko jaunu, piemēram, ejot uz jaunu skolu, jaunu klasi vai pulciņu?
4. Kādas bija Annijas īpašās vajadzības?
5. Kā viņa jutās pirmajā dienā, dodoties uz vasaras skolu?
6. Kā viņa jutās, ejot uz skolu otrajā dienā?
7. Kad viņa sāka justies klasē novērtēta?
8. Kas izmainīja pārējo bērnu attieksmi?
9. Kā visi skolēni sāka sadarboties, lai palīdzētu Annijai?
10. Vai tu zini kādu ar īpašām vajadzībām? Kā tu vari viņam/-ai palīdzēt?
11. Kā viņš/-a palīdz tev?

GRUPAS DZIEDĀŠANA

NĀC UN ŅEM MANU ROKU

Brāli, nāc un ņem manu roku, aleluja.
Brāli, nāc un ņem manu roku, aleluja.
Māsiņ, palīdzi saprast, aleluja.
Māsiņ, palīdzi saprast, aleluja.
Dzīves upe ir dziļa un plata, aleluja.
Piens un medus ir otrā krastā, aleluja.

(Atkārtot 2x)

Dzīves upe ir dziļa un plata, aleluja.
Piens un medus ir otrā krastā, aleluja.

GRUPAS AKTIVITĀTE

Bērni sadalās grupās pa pieci, ieteicams darboties kopā tiem bērniem, kuri ikdienā mazāk kontaktējas.

Viens no bērniem uzņemas reportiera lomu.

a) Palūdziet, lai katrs bērns nosauc divas lietas, kas viņam patīk, ko viņš apbrīno vai novērtē pārējos četros grupas biedros.

b) Pajautājiet, lai bērni pastāsta, kā viņi jutās:

Skolotāja pajautā grupas reportierim, "Vai grupa sadarbojās?"

Nodarbības noslēgums: Ja skolotājs vēlas, nodarbības noslēgumā var palūgt bērniem izveidot apli un teikt, "Es centīšos iedomāties, kā tu jūties, lai nenodarītu tev pāri ar saviem vārdiem vai rīcību."

PIEZĪMĒM



ISBN 978-9934-8773-4-6

