

# Vērtīborientācija un brīvā laika izmantošana.

Nodarbību cikls paredzēts bērniem, kuriem ir problēmas ar brīvā laika lietderīgu izmantošanu. Viņi neiesaistās ārpusstundu nodarbībās, neizmanto interešu izglītības piedāvātās nodarbības. Rezultātā notiek klaiņošana, dīkdienība, smēķēšana, alkohola lietošana.

## **Nodarbību cikla mērķis:**

- Modināt interesi mērķtiecīgai brīvā laika pavadīšanai, izskaužot negatīvās tendences.

**Ievadā-** iesildīšanās uzdevumi izvēlēti ar mērķi palīdzēt audzēkņiem atbrīvoties. Tie palīdz tuvāk iepazīt vienu otru, rosināt savstarpēju uzticēšanos, labvēlību.

**Laiks-**Nodarbību ilgums-45min.

**Programmas ilgums-**9 nodarbības.

**Nodarbību dalībnieki-**10 audzēkņi( vecumā no 12-16 gadiem).

**Nobeiguma** uzdevumi rosina idejas turpmākam, apņemšanos, optimismu. Tāpat kā ievada uzdevumi ļauj (caur simboliem) runāt par sevi. Tas attīsta pašapziņu.

## 1. nodarbība

**Mērķis:** iepazīties un satuvināties

N.p.k.	Darbība	Komentārs
1.	Neliels ievads, izklāstot nodarbību cilā paredzēto, noformulējot mērķus un uzdevumus. Katram iedota mapīte, kurā krāt nodarbību laikā izmantotos vai pašu veidotos materiālus.	Ievads.
2.	Audzēkņi tiek aicināti sastāties aplī. Tiek izskaidrots, cik liela nozīme ir cilvēka vārdam. Katram jānosauc savs vārds klāt pieliekot īpašības vārdu, kas sākas ar to pašu burtu.	Iesildīšanās.
3.	Tiek izstrādāti noteikumi, kas jāievēro nodarbībās. Audzēkņi paši izsaka noteikumus, vadītājs tos pieraksta.	Noteikumi nepieciešami, lai izvairītos no nepatīkamām situācijā. To pamatnoteikums- labvēlīga atmosfēra.
4.	Katrs parakstās zem noteikumiem ar savu vārdu un īpašības vārdu.	
5.	Katrs tiek uzaicināts ierakstīt darba mapē turpinājumu teikumam: „Pēc ___ nodarbībām manā dzīvē būs notikuša šādas pārmaiņas:.....”	Katra ierakstītais netiek lasīts skaļi, jo skolēni var kautrēties. Viņi tiek aicināti to pārrunāt ar vadītāju pēc nodarbības.
6.	Audzēkņi sastājas aplī un pastāsta, kas vislabāk patīcis. Tiek pateikta nākamās nodarbības tēma.	Šāda kārtība atkārtojas arī katras nākamās nodarbības nobeigumā.

Sastādīja Aina Solima

## 2. nodarbība

### Mērķis:

- saliedēt grupu
- iemācīties saskatīt laika vērtību un novērtēt bezdarbības postošās sekas

N.p.k.	Darbība	Komentārs
1.	Visi sasēžas aplī. Pa apli tiek padots nolobīts kastanis no rokas rokā. Katram, rindas kārtībā, turot rokās kastani jānosauca savs vārds un jāpasaka, kas viņam visvairāk patīk: 1 lieta, 1 īpašība, 1 darbība.	Iesildīšanās. Šāds uzdevums kalpo kā satuvināšanās, atvēršanās. To simbolizē arī nolobītais kastanis- adatainātais kažoks ir nomests.
2.	Vienā telpas stūrī sapulcējas tie, kuriem garšo saldumi, otrā tie, kuri dod priekšroku augļiem. Katrai grupai kopīgi jāvienojas par 3 iemesliem, kāpēc viņu ēdieni ir labāki. Noteikums- nedrīkst kritizēt otru grupu. Turpina ar līdzīgiem piemēriem.	Grupas katrā reizē maina un tas rada kopības sajūtu. Notiek labo īpašību meklēšana.
3.	Vadītājs pastāsta, ka cilvēki ne vienmēr jūtas tā, kā to vēlētos, ne vienmēr iegūst to, ko grib. Reizēm ir skumji, vientuļi, māc dusmas vai izmisums. Tāpat ir arī dzīvniekiem. Katram jāizvēlas 1 fotogrāfija, kas raksturo to, kā viņš visbiežāk jūtas. Katrs komentē savu izvēli. Vadītājs palīdz ar uzvedinošiem jautājumiem. Pēc tam jāizvēlas fotogrāfija, ko vislabāk darīt, lai justos labāk konkrētā situācijā. Izvēli komentē.	Ir vieglāk runāt nevis par sevi, bet gan par dzīvniekiem, kas attēloti attēlos. Otrās grupas fotogrāfijas vieš cerību, ka jebkurā gadījumā ir izeja, risinājuma. Audzēkņi mācās, kā tikt galā ar problēmām. Vadītāja uzdevums- virzīt uz to, lai nonāktu pie secinājuma, ka bezdarbība degradē, darbība virza uz priekšu.
4.	Tiek nolikts uz galda smilšu pulkstenis. Stāstījums par to, ko nozīmē laiks. Cik cilvēki pavada no sava mūža ēdot, guļot, mācoties, strādājot. Salīdzināta laika vienība dažādos laikmetos un dažādās pasaules tautās.	Pa to laiku smilšu pulkstenis ir iztecējis. Ir iespēja novērtēt laika nozīmi.
5.	Katrs pa apli pasaka: „Ja diena būtu garāka par 5 min., tad es .....( katrs nosauc, kā gribētu izmantot šīs piecas minūtes).	Nobeigums.

### 3. nodarbība

#### Mērķis:

- rosināt domāt par savas personības attīstības nepieciešamību, mērķtiecību
- apzināt iespēju, kādās nodarbēs varētu aizpildīt brīvo laiku

N.p.k.	Darbība	Komentārs
1.	Katrs izvēlas un nosauc 1 savu mīļāko krāsu un 1 krāsu, kādu šobrīd redz pasauli, kā jūtās, kāpēc. Visi sasēžas aplī un pārrunā noteikumus, kā tie darbojas, vai nav vajadzīgas izmaiņas.	Iesildīšanās.
2.	Katram tiek iedotas 10 līmlapiņas. Uz katras no tām jāuzraksta pa 1 darbībai, ko dara brīvajā laikā. Līmlapiņas tiek savāktas. Pie sienas tiek piesprausts uz pusēm pārdalīts aplis. Vienā pusē rakstīts: „Kas veicina manu izaugsmi”, otrā: „Kas neveicina manu izaugsmi”. Vadītājs ņem pa līmlapiņai un grupai ir jāpalīdz izšķirt, kurā pusē to jāielīmēt. Iespējamās diskusijas.	Līmlapiņas ir anonīmas. Tas ļauj brīvāk izteikties. Katrs pats var izdarīt secinājumus par sevi.
3.	Vadītājs informē audzēkņus par iespējām nodarboties dažādos pulciņos. Ir uzaicināti pulciņu vadītāji, kuri pastāsta par savu pulciņu, demonstrē bērnu darbus.	Informācija.
4.	Katrs izvēlas krāsainu lapiņu, nosauc krāsu, kā jūtas tagad, kāpēc. Iesaka pārējiem- cik skaista ir mana izvēlēta krāsa, jo tā ir.....,(nosauc vairākas labas lietas, piem. zilā- jo debesis ir zilas.utt.)	Nobeigums.

#### 4. nodarbība

##### Mērķis:

- apzināties, ka nākotne ir atkarīga no tā, kādu ieguldījumu katrs savā izaugsmē sniegs šodien.

N.p.k.	Darbība	Komentārs
1.	Katrs nosauc vienu profesijas pārstāvi ar kādu ir nācies sastapties. Pastāsta, kāda viņam ir loma dzīvē.	Iesildīšanās.
2.	Uzaicināts pārstāvis no profesionālās karjeras un izvēles centra, kurš iepazīstina ar savu darbību. Audzēkņi veic testu, lai noteiktu savu arodorientāciju. Pēc testa tiek veikts rezumējums.	
3.	Katrs pastāsta par savām interesēm. Tiek pārrunāts, kas ir nepieciešams, lai konkrētajā profesijā varētu strādāt- izglītība, īpašības. Tiek runāts arī par to, kādu ieguldījumu savas iespējamās profesijas apguves labā var darīt jau šobrīd, mācoties skolā.	
4.	Katrs pa apli pasaka: „Es zinu, ka es nekad nebūšu...( nosauc profesiju), bet ja es būtu....., tad (ko labu varētu izdarīt).	

## 5. nodarbība

### Mērķis:

- apzināties, ka labdarība sniedz gandarījumu devējam

N.p.k.	Darbība	Komentārs
1.	Katrs pa apli pasaka: „Es šorīt pasmaidīju tāpēc, ka...”	Iesildīšanās
2.	Tiek runāts par labdarību. Katram grupas dalībniekam tiek iedots fragments no kāda stāstiņa izlasīt. Pēc izlasītā katrs to pastāsta pārējiem. Kopīgi tiek apspriests, kāds varētu būt stāsta turpinājums.	Fragmenti no grāmatas „Kā cāļa zupa zelta dvēselei”.
3.	Vadītājs piestiprina pie sienas lapu uz , kuras uzrakstīts: vienā lapas pusē-kādu labu darbu es būtu spējīgs veikt, otrā-kam tā tas varētu noderēt( piem . uzšūt lācīti mazākajam skolas biedram).	
4.	Katrs dalībnieks izvēlas vienu labu lietu, ko izdarīs. Ieraksta to lapiņā un ieliek savā mapītē.	
5.	Katram dalībniekam tiek iedota maza lapiņa. Uz tās jāuzraksta viena cilvēka vārds, kurš viņam izdarījis ko labu. Katrs dalībnieks komentē savu izvēli. Tad tiek uzrakstīts vārds, kuram viņš ir izdarījis labu. Atkal pastāsta pārējiem.	Nobeigums.

## 6. nodarbība

### Mērķis:

- apzināties kaitīgo vielu un atkarību postošo ietekmi uz organismu

N.p.k	Darbība	Komentārs
1.	Katrs pa apli pasaka: „No rīta ceļoties es parasti domāju par...”	Iesildīšanās
2.	Uz nodarbību ir uzaicināts mediķis, kurš pastāsta par smēķēšanas, alkohola kaitīgo ietekmi uz organismu.	Tiek rādīti dažādi uzskates materiāli.
3.	Tiek demonstrēta dokumentālā filma, kā alkohols un narkotikas degradē cilvēku un viņa personību	
4.	Katrs pa apli nosauc vienu veselīgu produktu, ko ieteiktu citiem lietot uzturā, paskaidrojot, kāpēc. (piem. burkāns, jo ir oranžs, sulīgs, veselīgs).	Nobeigums.

## 7. nodarbība

### Mērķis:

- apzināties negatīvu emociju postošo iedarbību uz veselību un personību

N.p.k.	Darbība	Komentārs
1.	Katrs pa apli pasaka: „Gulētejojot es parasti domāju par...”	Iesildīšanās.
2.	Ir uzaicināts psiholīgs, kurš pastāsta par stresa, depresijas un nomāktības pārvarēšanu.	
3.	Uzdevums grupai. Tiek nolasīts pusaudža stāsts par to, kā viņš cīnās ar depresiju. Katram audzēknim jāuzraksta īsa vēstule šim pusaudzim. Prezentē.	
4.	Katrs pa apli nosauc vienu dziesmiņu ko dungot, ja ir noskumis prāts. Paskaidro kāpēc (skaista melodija, patīk vārdi...).	Nobeigums.

## 8. nodarbība

**Mērķis:** apzināties paša iekšējās potences un attīstīt gribasspēku.

N.p.k.	Darbība	Komentārs
1.	Uz galda daudz dažādu dabas skatu fotogrāfijās. Katram jāizvēlas 1. Pa apli katrs pastāsta, kāpēc izvēlējās tieši šo, pamato savu izvēli.	Iesildīšanās.
2.	Uzdevums. Iedomājami cilvēku, kuram gribētu līdzināties. Katrs grupas dalībnieks uz 3 lapiņām uzraksta, kāpēc šo personu apbrīno (uz katras lapiņas pa vienai lietai). Pie sienas piestiprināta liela papīra loksne ar smaidošu cilvēciņu. Katram savas lapiņas jāuzlīmē tur, uz ko attiecas uzrakstītais: ja tā ir īpašība- uz ķermeņa, jā ārējais izskats- ārpus ķermeņa, u.tt. Kopīgi izdara secinājumus, kas ir tas, ko apbrīno, kādas īpašības, kādas darbības.	Var izdarīt secinājumus, attiecinot tos uz sevi.
3.	Uz galda saliktas fotogrāfijas, par dažādām sadzīvīskām tēmām. Katram grupas dalībniekam jāizvēlas 1, parādot cilvēku, kuram gribētu vai negribētu līdzināties. Katrs pa pamato savu izvēli.	
4.	Vadītājas aicina ierakstīt savā mapē, no kā viņš gribētu atbrīvoties un ko liktu tā vietā.	
5.	Katram jāiedomājas situācija: „Tevi uzlūdz draugi uz ballīti, kur būs iedzeršana, pat iespēja izmēģināt uzpīpēt zālīti.” Vilinoši, bet kā tu viņam atteiksi. Izdomā argumentus. Katrs pa apli pamato savu viedokli un mēģina to aizstāvēt.	Nobeigums.

## 9. nodarbība

**Mērķis:** iegūt atgriezenisko saikni. Noskaidrot vai mainījusies bērnu satiksme pret dzīves vērtībām.

N.p.k.	Darbība	Komentārs
1.	Iesildīšanās uzdevums .Visi grupas dalībnieki sastājas aplī. Katrs pēc kārtas pasaka: „Šodien es no pārējiem atšķiros ar to, ka.....”. ( piem. Man šodien ir līdzīgi paņemta grāmata).	Iesildīšanās. Katram audzēknim ir iespēja otrā saskatīt atšķirīgo, pasniegt un uzņemt to labvēlīgā gaisotnē.
2.	Uzdevums. Spēle „Manas vērtības”. Divas liela formāta darba lapas. Uz vienas lapas ir attēlota piramīda uz otras ir uzrakstītas vērtības. Katrs grupas dalībnieks sakārto augošā secībā lapiņas ar vērtībām un izveido vērtību piramīdu.	Katrs grupas dalībnieks var pārdomāt savu vērtību skalu. Visaugstākā vērtība, ārkārtīgi vērtīgs, ļoti vērtīgs, vērtīgs, diezgan vērtīgs, mazāk vērtīgs, mazvērtīgs. Ir iespēja pārdomāt vai kādas vērtības savā vērtību piramīdā nav jāpārkārto prioritāšu secībā.
3.	Visi grupas dalībnieki sasēžas aplī. Tiek padots pa apli kastanis. Katrs dalībnieks pasaka , ko viņš ieguva šajās nodarbībās. Pabeidz teikumu: „Pasaule būtu labāka, ja .....”; novēlējums pārējiem	Pirmais jautājums veido atgriezenisko saikni. Otrais jautājums vedina atzīt, ka ir vispāratzītas vērtības, kurām ir nozīme visās paaudzēs, visos sociālajos slāņos, visā pasaulē. Nobeigums.