



KULDĪGAS NOVADA PAŠVALDĪBA

Z.A.MEIEROVICA KABILES PAMATSKOLA

IZM reģ. nr. 4112902771, adrese „Kabiles vidusskola”, Kabile, Kabiles pag., Kuldīgas nov, LV – 3314, tālr. 63354112
e-pasts kabilesskola@kuldiga.lv

APSTIPRINU

A.Zēberga
Z.A.Meierovica Kabiles
pamatskolas direktore

Z.A.Meierovica Kabiles pamatskolas AUDZINĀŠANAS DARBA programma 1. - 9. klasei

IEVADS

*Ja tu vēlies darboties vienu gadu, tad iesēj labību.
Ja tu vēlies darboties desmit gadus, tad aprūpē koku.
Ja tu vēlies darboties simts gadus, tad audzini cilvēku.
Ķīniešu teiciens, Guanzi, apm. 645.g.p.Kr.*

Audzinašanas darba programma ir skolas reglamentējošs dokuments, kas nosaka audzinašanas darba mērķus un uzdevumus. Programmai ir ieteikuma raksturs, to var izmantot ikviens klases audzinātājs savā darbā ar audzināmo klasi. Tā veidota, ievērojot Izglītības un Zinātnes ministrijas noteiktos prioritāros virzienus audzinašanas darbam, IZM izstrādāto standartu sociālzinībās un drošībā, skolas prioritātes, mērķus un uzdevumus, ANO Konvenciju par bērnu tiesībām, klases audzinātāja paraugnoteikumus un skolēnu vecumposmu īpatnības.

Audzinašana ir mērķtiecīgi organizēts cilvēkdarbības process, kas virzīts uz sociālās kultūras pieredzes nodošanu no paaudzes paaudzei, uz jaunās paaudzes vērtīborientāciju un pašregulācijas veidošanu un garīguma izkopšanu.

Audzinašanas procesā veidojas un attīstās personības attieksme pret cilvēku, darbu, kultūras vērtībām, dabu, sabiedrību, valsti. Tas nodrošina iespēju kļūt par pilntiesīgiem sabiedrības locekļiem, pašiem noteikt savu dzīvi, rīcību un būt atbildīgiem par to.

Skolēni jāsaģatavo dzīvei Eiropā un pasaulē, saglabājot savu kultūras identitāti, brīvību, patstāvību un atbildību. Spēcīgu valsti var veidot tikai vesela, gudra un stipra tauta, tāpēc audzinašanas darbības rezultātā ir jārada skolēnos vēlme sevi garīgi un fiziski pilnveidoties, bet tas nav iespējams bez savstarpējo attiecību kultūras un sapratnes. Bez zināšanu uzkrāšanas, būtiski ir iemācīt integrēties sabiedrībā un nostiprināt attieksmi pret dzīves pamatvērtībām, tai skaitā pret sevi un savu veselību kā līdzekli citu vērtību iegūšanai. Skolēni jāiesaista dažādu nozīmīgu uzdevumu veikšanā, kas prasa zināmu grūtību pārvarēšanu. Personība var veidoties tikai tās apzinātas un brīvprātīgas aktīvas darbības rezultātā, tās saskarsmes procesā ar citiem cilvēkiem, mijiedarbībā ar pedagogu – autoritāti, kurš ir iemantojis cieņu un uzticību. Tādas autoritātes pamatā ir atbildība par savu uzdevumu, savstarpējo attiecību un savas personības pilnveidošanu, kā arī gatavību uzturēt nepārtrauktu dialogu ar skolēniem.

MĒRĶIS

Klases stundu mērķtiecīga un pēctecīga plānošana un īstenošana, attīstot skolēniem dzīves prasmes un veidojot viņos attieksmi pret sevi, ģimeni, klasi, skolu, vidi, darbu, kultūru, sabiedrību, valsti.

UZDEVUMI

Akadēmiskie:

- attīstīt skolēnu radošās un intelektuālās spējas;
- izkopt prasmi patstāvīgi mācīties un virzīt savu attīstību.

Pilsoniskie:

- mudināt skolēnus pilsoniskai līdzdalībai;
- radīt izpratni par demokrātisku sabiedrību un cilvēktiesību pamatprincipiem;
- cienīt valsti, tās likumus, simbolus un tradīcijas;
- saglabāt savu dzimto valodu un kultūru;
- sekmēt nacionālās un valstiskās identitātes ētisko vērtību apzināšanos.

Sociālie:

- attīstīt skolēnu prasmes nodarbinātībai, mūžizglītībai, sociālajai integrācijai un izglītības turpināšanai;
- sniegt atbalstu karjeras izvēlē;
- veicināt vispusīgi attīstītas un sociāli aktīvas personības veidošanos;
- sekmēt saskarsmes un sociālās sadarbības prasmes;
- pilnveidot sadarbību starp skolu un ģimeni;
- iepazīstināt ar kultūras pamatnormām un uzvedības kultūru dažādās dzīves situācijās;
- attīstīt spēju adaptēties un integrēties mainīgajā sociālajā vidē.

Eksistenciālie:

- izglītēt skolēnus par drošības jautājumiem un spēju uzņemties atbildību par savu rīcību;
- popularizēt veselīgu dzīvesveidu;
- mudināt saudzēt apkārtējo vidi.

KLASES AUDZINĀTĀJA IKDIENAS UZDEVUMI

- iepazīstināt skolēnus ar izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumiem, aktualizēt tos ikdienā, pārrunāt skolēnu pienākumus un tiesības;
- informēt par aktualitātēm izglītības iestādes dzīvē;
- analizēt skolēnu mācību sasniegumus un disciplīnu;
- organizēt klases vecāku tikšanos pēc vajadzības, bet ne retāk kā vienu reizi semestrī;
- sniegt atbalstu savas audzināmās klases skolēniem, ievērojot skolēnu individuālās īpatnības;
- sekmēt skolēnu personības attīstību, sadarbojoties ar mācību priekšmetu skolotājiem;
- veicināt klases kolektīva saliedēšanu, kopīgi ar skolēniem un viņu vecākiem organizējot klases pasākumus (ekskursijas, tikšanās, klases vakari u.c.) un veidojot klases tradīcijas;
- motivēt skolēnus iesaistīties Skolēnu padomē, ārpusstundu pasākumos, interešu izglītības pulciņos, Karjeras izglītības un Ekoskolas piedāvātajās aktivitātēs;
- organizēt skolēnu līdzdalību klases un izglītības iestādes vides saglabāšanā un sakopšanā;

KLASES AUDZINĀTĀJA DOKUMENTI

- Klases audzinātāja mape;
- Klases audzināšanas darba plāns mācību semestrim;
- Skolēnu izpētes materiāli un veiktās aktivitātes (sekmju izraksti, anketas u.c.);
- Karjeras izglītības materiāli un klasē/skolā veiktās aktivitātes;
- Materiāli par audzināšanas darbu klasē (prezentācijas, klases stundu plāni, darba lapas u.c.);
- Vecāku sapulču protokoli un individuālais darbs ar vecākiem;
- Ārpusstundu aktivitāšu materiāli (foto u.c.);
- Diplomi, pateicības u.c. apstiprinājumi par klases aktivitāti un dalību pasākumos, konkursos;

IZMANTOJAMĀS METODEDES UN DARBA FORMAS

Izpratnes veidošanai

Tēmas izklāsts un skaidrojums

Pārrunas

Literatūras izmantošana un lasīšana

Attieksmju veidošanai

Situācijas analīze

Pašanalīze

Mācību ekskursijas

Pārgājieni

Prasmju veidošanai

Demonstrējumi

Novērojumi brīvā dabā

Lomu spēles

Grupu darbs

Akcijas

Tikšanās

Konkursi

Praktiskai darbībai

Izziņas un pētnieciskā darbība, izpratnes veicināšanai

Diskusijas, “prāta vētra” un apaļā galda diskusijas, kopīgi meklējot skaidrojumu kādam jēdzienam vai analizējot sociālās problēmas un to risinājuma iespējas;

Debates skolēnu publiskās runas, uzstāšanās un argumentācijas prasmju veidošanā;

Klases vakaru vai kādu citu pasākumu organizēšana skolā, veicinot skolēna pilsoniskās līdzdalības prasmes;

Līdzdalība lēmumu pieņemšanas procesos savā klasē, skolā, līdzdarbojoties skolēnu padomes darbā

Darba formas

Audzināšanas stundas

Svētku dienas

Skolas sarīkojumi

Tematiskie vakari

Sporta pasākumi

Organizatoriskie – radošie projekti

Pētnieciskie darbi

Praktiskais darbs

Talkas

Anketēšana, aptaujas

Portfolio

SADARBĪBA AR VECĀKIEM

Kopīgās tikšanās

Skolas padome

Klases vecāku sapulces 1 x semestrī

Skolas vecāku sapulces 2x gadā

Svētku koncerti un svinīgie pasākumi

Neformālie pasākumi – klases vakari un izbraukumi

Vecāku dienas

Pateicības vecākiem par bērnu sasniegumiem mācībās, par sadarbību ar skolu

Vecāku viedokļa noskaidrošana par mācību un audzināšanas darbu skolā individuālās pārrunās

AUDZINĀŠANAS DARBA VIRZIENI UN SATURS

Klases stundu programmas paraugs ir izstrādāts skolas 1. - 9. klašu audzinātājiem ar nolūku panākt pēctecīgu un mērķtiecīgu audzināšanas darbību. Nepieciešamo stundu skaitu tematu apguvei klases audzinātājs izvēlas, ņemot vērā klases vajadzības, tomēr ieteicamais stundu tematiskais plānojums un audzināšanas darba virzieni skolā ir vienoti.

Z. A. Meierovica Kabiles pamatskolas audzināšanas darba virzieni 2021. - 2024. gadam

2021./2022. māc.g.	2022./2023. māc.g.	2023./2024. māc.g.
Pozitīvas un cieņpilnas saskarsmes veicināšana izglītības iestādē un ārpus tās. Aktualizēt un skaidrot izglītojamiem un viņu vecākiem par izmaiņām mācību procesā.	Izglītojamo izpratnes veicināšana par drošību un veselību kā vērtībām. Droša, fiziski aktīva un veselīga dzīvesveida popularizēšana.	Sekmēt caurviju prasmes digitālās pašrealizācijas kontekstā. Veicināt izglītojamo izpratni par karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un iesaistīties karjeras plānošanā.

Klases audzināšanas stundu ieteicamais tematiskais plānojums.

Nr.	Tēmas	Stundas pa klasēm								
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.	Sevis izzināšana un pilnveidošana	6	6	6	6	7	7	6	6	6
2.	Piederība valstij	6	6	6	6	6	6	5	5	5
3.	Pilsoniskā līdzdalība	5	5	6	6	6	6	6	6	5
4.	Karjeras izvēle	1	1	1	2	2	3	4	4	5
5.	Veselība un vide	4	4	4	4	3	3	4	4	3
6.	Drošība	6	7	6	5	5	5	5	5	4
7.	Organizatoriskās st.	6	6	6	6	6	5	5	5	5
		34	35	35	35	35	35	35	35	33

* Klases stundas ieteicams plānot pēc reālas situācijas un vajadzības!

Paraugs klases stundu plānojumam

Z. A. Meierovica Kabiles pamatskolas

__ .klases audzinātājas _____

audzināšanas darba plāns _____ m.g.

Mērķis:

Uzdevumi:

Audzināšanas stundu tematiskais sadalījums (skaits):

Sevis izzināšana un pilnveidošana

Karjeras izvēle

Piederība valstij

Veselība un vide

Pilsoniskā līdzdalība

Drošība

Klases stundu tematiskais sadalījums _____ .m.g.

Datums	Tēma / apakštēma	Izmantotās mācību metodes un paņēmieni. Piezīmes.
Septembris		
Oktobris		
Novembris		
Decembris		

Datums	Tēma / apakštēma	Izmantotās mācību metodes un paņēmieni. Piezīmes.
Janvāris		
Februāris		
Marts		
Aprīlis		
Maijs		

Datums:

Kl. audz. paraksts:

TEMATISKĀS GRUPAS

Sevis izzināšana un pilnveidošana

Pamatojums:

Skolēnu personības pilnveidošanā nepieciešams pievērst uzmanību viņu individualitātes fiziskās, psihiskās un sociālās attīstības līdzsvarotībai, atbildībai par savu rīcību, pozitīva, adekvāta paštēla un pašvērtējuma veidošanai. Šie audzināšanas aspekti veicina ikviena cilvēka iekšējo harmoniju un pozitīvu pašizjūtu, īpaši jau 21.gadsimta sabiedrībā, kas balstīta uz spēju vispusīgi pilnveidoties, iejusties jaunos apstākļos, pieņemt sev labvēlīgus izaicinājumus un izprast konkurences būtību. Ir svarīgi jautājumi, uz kuriem skolēni vēlas saņemt atbildes:

“**Kas es esmu?**”- skolēns vērtē sevi un vidi, apzinās vērtības, tā veidojot savu individualitāti. Skolēns apzinās sevi kā pasaules daļu, uztver sevi kultūras vidē, iemācās izprast un pieņemt sabiedrībā pastāvošās vērtības un kļūst par kultūras cilvēku.

“**Kas man jādara?**”- skolēns apzinās savu rīcību un spēj par to atbildēt.

Mērķis:

Sniegt atbalstu skolēnam sevis izzināšanas un mērķtiecīgas pašattīstības procesā.

Uzdevumi:

Radīt skolēnam iespēju

- izprast pašam sevi, apzināties savas attieksmes un rīcību;
- iegūt pieredzi, kā veidot pašam savu dzīvi, attiecības ar sevi un citiem;
- attīstīt pašapziņu;
- domāt un rīkoties patstāvīgi, uzņemoties atbildību par savu rīcību.

Klašu grupa: 1. – 3. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none">• Atpazīst savas emocijas un pārdzīvojumus, mācās izzināt cēloņus un nosaukt tos vārdos; saskata atšķirības starp emocijām un savu rīcību. Analizē savas spējas valdīt par sevi, savaldīties (atbilstoši sava vecuma psiholoģiskajām īpatnībām).• Vēro sevi, domā par sakarībām, kādas veidojas starp domām, jūtām, rīcību, mācās kontrolēt sevi un savu uzvedību.	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none">• Vērtē savu un citu rīcību, raksturojot to kā labu vai sliktu, un pamato savu vērtējumu.• Prot pastāstīt par savām izjūtām situācijās, kad saņēmis mīlestību, rūpes, piedošanu un kad to sniedzis.
2.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ul style="list-style-type: none">• Saprot, ka ir interesanti kaut ko jaunu uzzināt un mācīšanās sagādā prieku. Apzinās savas spējas un prasmes, kas ļauj sasniegt nodomāto.	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none">• Apzinās un ar piemēriem ilustrē to, ka cilvēka ētisko rīcību var noteikt prāts, jūtas un gribasspēks.• Prot izvēlēties pieklājīgu uzvedību konkrētā situācijā.

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
			<u>Ētika</u> <ul style="list-style-type: none"> Mācās attīstīt savas morālās jūtas. Mācās attīstīt savu sirdsapziņu un dzīvot saskaņā ar to. <u>Kristīgā mācība</u> <ul style="list-style-type: none"> Ir iecietīgs, labvēlīgs un līdzjūtīgs pret cilvēku un dzīvo radību.
3.	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> Mācās analizēt un saprast savstarpējās attiecības, uz klausīt un sadarboties ar klasesbiedriem un skolotājiem. Izprot atšķirības starp saskarsmi reālā vidē un virtuālajā vidē. Mācās būt pieklājīgs un ievēro pozitīvas uzvedības noteikumus klasē, skolā un ārpus tās. Prot atvainoties un mācās piedot. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> Novērtē dalīšanās prieku (prot dalīties ar citiem). Saprot, ka katrai rīcībai ir sekas. <u>Ētika</u> <ul style="list-style-type: none"> Apzinās tikumiskas saskarsmes vērtību. Zina pieklājīgas uzvedības normas. Prot ievērot saskarsmes normas. Ir motivēts izvēlēties pieklājīgas uzvedības normas mājās, skolā, uz ielas, sabiedrībā.
4.	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> Apzinās konflikta esamību, konflikta situācijas un mācās tās izprast. Mācās uz klausīt atšķirīgu viedokli konfliktā un vērtēt savu attieksmi pret to un radušās emocijas. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> Apzinās īpašības, kas veicina labvēlīgu saskarsmi. <u>Ētika</u> <ul style="list-style-type: none"> Mācās veidot pozitīvas, jēgpilnas attiecības.
5.	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> Prot novērtēt savstarpēju palīdzību un pateikties. Mācās saskatīt un novērtēt labo ikvienā. Mācās izprast un ikdienā ievērot taisnīgumu, godīgumu un veidot darba tikumu. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> Izprot palīdzības nozīmi, ir izpalīdzīgs. Attīsta pozitīvu pieeju dzīvei (optimismu). Prot nosaukt un pamatot sev nozīmīgas tikumiskās īpašības. <u>Ētika</u> <ul style="list-style-type: none"> Zina tikumiskās pamatvērtības (labais, dzīvība) un tikumus. Zina un pazīst tikumu un morāles darbību ģimenē, klasē, skolā. Ir motivēts rīkoties saskaņā ar tikumiskajām vērtībām. Mācās saprast saistību starp tikumiskas rīcības mērķi, rīcību un ideāliem. Attīsta pozitīvu attieksmi pret dzīvi. Zina objektīvi nozīmīgās tikumiskās īpašības (labestība, godīgums, patiesums, līdzjūtība, taisnīgums). <u>Kristīgā mācība</u> <ul style="list-style-type: none"> Izprot, ka sirdsapziņa ir Dieva balss cilvēkā. Saprot atbilstību Dieva baušļiem konkrētā situācijā.

Klašu grupa: 4. – 6. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none"> • Mācās apzināties savu individualitāti, analizē savas rakstura īpašības, saskatot pozitīvo un negatīvo sevī. • Novērtē, kā risināt savas problēmas, un mācās ar tām tikt galā. • Analizē savas emocijas un mācās apzināties cēloņus, kas tās izraisa. • Saskata kopsakarības starp emocijām un savu rīcību. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> • Apzinās dzīves mērķa nozīmību un prot pastāstīt par savu dzīves mērķi citiem. • Spēj iejusties citu cilvēku situācijā un apzinās, ka cita cilvēka rīcību nosaka viņu vērtības, uzskati, pārlicība. • Izmantojot savu pieredzi un mākslas tēlus, prot izskaidrot solidaritātes un izpalīdzības nozīmi cilvēku attiecībās.
2.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ul style="list-style-type: none"> • Apzinās mērķtiecīgas darbības soļus un secību, lai paveiktu to, ko uzņēmies. Izprot, kur nepieciešama pieaugušo palīdzība un atbalsts. Veido pārliecību, ka uzzināt ko jaunu ir interesanti un mācīšanās var sagādāt prieku. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> • Novērtē ģimeni, mājas, dzimteni kā nozīmīgas vērtības savā un citu cilvēku dzīvē. • Prot raksturot dažādas emocijas un izprot savas iespējas ietekmēt citu cilvēku emocijas.
3.	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> • Veido attiecības ar citiem, pamatojoties uz cieņu, sapratni un draudzīgumu. • Izprot pozitīvas komunikācijas nepieciešamību virtuālajā saziņas vidē. • Apzinās savas prasmes izbeigt strīdu un panākt vienošanos, neaizskarot un neaizvainojot citus. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> • Ir draudzīgs, ieinteresēts un atsaucīgs attieksmē pret visiem grupas biedriem. • Prot ar toleranci izturēties pret atšķirīgām vērtībām, uzskatiem, pārlicību.
4.	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> • Izprot konflikta cēloņus, novērtē savu lomu un rīcību konfliktā. • Mācās mierīgi un toleranti paust savu viedokli konfliktā un meklēt kopīgu risinājumu. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> • Izprot nesaskaņu cēloņus. • Novērtē pieklājīgas uzvedības nozīmi sadarbības veicināšanā.
5.	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> • Mācās izvirzīt reālus un pozitīvus mērķus. • Izprot un ikdienā ievēro taisnīgumu, godīgumu un darba tikuma nepieciešamību. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> • Izprot saikni starp rīcību un sekām, pauž savu tikumisko izvēli. • Prot paskaidrot, balstoties uz personisko pieredzi, kas ir ētiskais ideāls, kāda rīcība ir tikumiska un kāda netikumiska (iekšējie, ārējie faktori), kas ir sirdsapziņa.

Klašu grupa: 7. – 9. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none"> • Apzinās savu individualitāti, atšķirību no citiem, analizē savas īpašības. Prot saskatīt un novērtēt pozitīvo sevī. Novērtē savus panākumus un neveiksmes. • Apzinās savas emocijas un mācās tās mērķtiecīgi vadīt. 	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pazīst un raksturo iekšējās un ārējās kontroles mehānismus, kuri nosaka cilvēka rīcību un attiecības. • Izprot dažādu emociju un stresa cēloņus; zina, kā pārvarēt negatīvas emocijas un stresu, kā rīkoties psiholoģiskas krīzes gadījumos. • Pārvalda savas emocijas saskarsmē un sadarbībā. • Raksturo cilvēka iekšējo pasauli kā sirdsapziņas, prāta un jūtu kopumu. • Zina par garīgās pilnveidošanās dažādiem ceļiem.
2.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ul style="list-style-type: none"> • Apzināti savu darbību virza mērķu sasniegšanai. 	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Izvēles situācijā, balstoties uz ekonomiskiem apsvērumiem un ievērojot godīguma, taisnīguma un cilvēkmīlestības principus, izvērtē vairākas alternatīvas, prognozē pieņemtā lēmuma īstenošanas sekas un pieņem lēmumu darbībai. • Prot prognozēt savas rīcības sekas, balstoties uz cēloņu un seku mījsakarību izpratni.
3.	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> • Veido cieņpilnas savstarpējās attiecības ar līdzcilvēkiem. • Prot analizēt un risināt savstarpējo attiecību sarežģījumus gan reālajā, gan virtuālajā saziņas vidē, apzinās atbildību un zina likuma normas (normatīvajos dokumentos noteikto atbildību). • Attīsta empātijas spējas. 	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spēj izvērtēt savu rīcību, izmantojot ētisku argumentāciju, ja nepieciešams, atzīt savas kļūdas un aizspriedumus un mainīties. • Respektē cilvēka dzīvības vērtību. • Izprot pozitīvu savstarpējo attiecību veidošanas principus.
4.	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> • Prot analizēt konflikta situācijas un tolerantī izvērtēt pretējās puses viedokli. • Spēj piedāvāt konflikta risināšanas ceļu, saskaņojot abu konfliktējošo pušu viedokļus. 	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ir iecietīgs pret atšķirīgo. • Pauž savu viedokli vai piedāvā problēmas risinājumu un uzklausa citu viedokli kopīgo mācību un sociālo mērķu sasniegšanai. • Prot saskaņot savas un citu vajadzības, meklējot problēmu risinājumus. • Zina par konfliktu veidiem un prot piedāvāt savu konflikta risināšanas ceļu.
5.	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> • Mācās izvirzīt reālus un pozitīvus mērķus, apzināti rīkojas to sasniegšanai. • Apzinās savas vērtības vispārcilvēcisko vērtību kontekstā (LR Satversmes preambula) 	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pauž savu tikumisko izvēli, to pamatojot. • Prot pastāstīt par pastāvīgo ētisko vērtību pasaulē un raksturot universālās ētiskās vērtības. • Prot paskaidrot, kas ir gribas brīvība un kā personisko izvēli

Ieteicamā literatūra un informācijas avoti:

1. Alens Dž, Nerre Dž. Skolēnu izaugsmes veicināšana. Palīgs klases audzinātājam.-R.:Skolu atbalsta centrs, 2000
 2. Aleksejeva G. Konfliktsituācijas izglītības procesā. – R.:RaKa, 2010
 3. Andersone R. Pusaudžu sociālo prasmju veidošanās. – R.:RaKa, 2004
 4. Ādlers A. Individuālpsiholoģija skolā. Lekcijas skolotājiem un audzinātājiem.-R.:Zvaigzne ABC, 2001
 5. Borns L., Ruso N. Psiholoģija (Mācību grāmata).- R.:RaKa, 2005
 6. Čehlovs M. Vidusskolēnu pašnoteikšanās attīstības humanitārie aspekti. – R.:RaKa, 2011
 7. Daniela L. Skolēni un mācību disciplīna. – R.:RaKa, 2009
 8. Daudzpusīgā intelekta teorija skolā. Pieredzes materiāls.- R:Skolu atbalsta centrs, 2000
 9. Diksone A.Grūtās sarunas. – R.:Zvaigzne ABC, 2007
 10. Dūka M. Psihes bioloģiskie pamati.- R.:RaKa, 2005
 11. Fišers R. Mācīsim bērniem domāt.- R.:RaKa, 2005
 12. Garleja R. Sociālā uzvedība patērētāja izvēles vadīšanā.- R.:RaKa, 2005
 13. Groduma-Vīriņa D., Muižule D. Kā iepazīt sevi. – R.:RaKa, 2010
 14. Keisments P. Mācāmie no savām kļūdām.- R.:RaKa, 2005
 15. Latvijas Republikas Satversme (22.07.2014.redakcija). Pieejams:<http://likumi.lv/doc.php?id=57980>
 16. Liepiņa S. Speciālā psiholoģija.- R.:RaKa, 2005
 17. Maļicka J. Piederības izjūta un mācību motivācija.- R.:RaKa, 2005
 18. Merima E.Dž. Psiholoģija (Skolotāja grāmata), I.,II.,III.,IV daļa.- R.:RaKa, 2005
 19. Metodiskais līdzeklis skolotājiem.Vērtībizglītība ētikas, sociālo zinību un klases stundām 1.-6.klasē.-R: Valsts izglītības satura centrs, 2014
 20. Nucho, A.O., Vidnere, M. Garīgās veselības veicināšana. – R: RaKa, 2002.
 21. Ozoliņa-Nucho A., Vidnere M. Garīgā inteliģence: meklējumi un attīstība.- R.:RaKa, 2007
 22. Pagraba E. Klases audzinātājam darbā ar vecākiem, bērniem un sevi pašu – R.:Pētergailis, 2006
 23. Pļaveniece M., Škuškovnika D. Sociālā psiholoģija pedagogiem.- R.:RaKa, 2005
 24. Puškarevs I. Attīstības psiholoģija.- R.:RaKa, 2005
 25. Riņķis J. Intelektuālo spēju attīstīšana. – R.:RaKa, 2007
 26. Tauriņa Ž. Skolēnu kompetenču pašvērtējums. – R.:RaKa, 2013
- Vidnere M., Garleja R. Psiholoģijas un sociālās uzvedības aspekti ekonomikā.-R.:RaKa, 2005

Piederība valstij

Pamatojums:

Būtisku politisko, ekonomisko un sociālo pārmaiņu laikā indivīdam jāspēj tikt galā ar ikdienas dzīves izvirzītajām prasībām. Ir nepieciešamas prasmes, kuras veicina saskarsmi un sazināšanos ar citiem cilvēkiem. Arvien biežāk tiek akcentēta tādu prasmju izkopšana kā tolerance pret atšķirīgo, empātija (spēja iekļauties un saprast citu cilvēku rīcību dažādās dzīves situācijās), efektīva komunikācija, darbība komandā, prasme risināt konfliktus. Prasmes ir cieši saistītas ar attieksmi, tādējādi attieksme pret citiem veido piederības izjūtu ģimenei, skolai, sabiedrībai, iekļautību pret otru cilvēku, savstarpēju cieņu, morāles normu ievērošanu, atbildību un vēlēšanos dot savu ieguldījumu klases un skolas dzīvē. Tie ir pirmie soļi ceļā uz valstiskās piederības izjūtas veidošanu.

Dzīvojot multikulturālajā vidē, Latvijas sabiedrībā īpašu nozīmi iegūst piederības izjūtas veicināšana valstij. Ir ļoti svarīgi gan ģimenē, gan skolā un sabiedrībā kopumā veicināt nacionālo pašapziņu, interesi par savas ģimenes, dzimtas, pilsētas, novada, valsts vēsturi un kultūras mantojumu.

Mērķis:

Akcentēt skolēnu personisko lomu un uzdevumus ģimenes attiecībās, klases un skolas dzīves pilnveidošanā, piederības veidošanā savam novadam, pilsētai, reģionam un valstiskās apziņas stiprināšanā.

Uzdevumi:

- veidot pozitīvas attiecības starp ģimenes locekļiem, klases un skolasbiedriem;
- attīstīt iniciatīvu, prasmi uzņemties pienākumus un būt atbildīgam par to izpildi;
- apgūt prasmes sadarboties ar vienaudžiem un dažādu paaudžu cilvēkiem;
- izprast un respektēt citu cilvēku atšķirības un vajadzības;
- stiprināt patriotismu, lojalitāti un piederību skolai, novadam, pilsētai, valstij.

Klašu grupa: 1. – 3. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Ģimene un dzimta	<ul style="list-style-type: none">• Izprot radniecības pakāpes un rūpējas par ģimenes locekļiem.• Apzinās atbildību un pienākumus ģimenē.	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none">• Zina skolēna tiesības un pienākumus un skolas iekšējās kārtības noteikumus.• Prot pastāstīt par ģimenes, dzimtās vietas nozīmi savā dzīvē un valstī. <u>Ētika</u> <ul style="list-style-type: none">• Sāk apzināt pienākumu kā vērtību.
2.	Piederība novadam/pilsētai	<ul style="list-style-type: none">• Zina sava novada/pilsētas atrašanās vietu Latvijas kartē, kultūrvēsturiskajā novadā.• Ir iepazinis kultūrvēsturiskos un dabas objektus novadā/pilsētā.• Ir iepazinis ievērojamākos vietējās kopienas cilvēkus un tradīcijas.	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none">• Prot pastāstīt par Latvijas galvaspilsētu, sava novada centru, savu pilsētu vai pagastu. <u>Dabaszinības</u> <ul style="list-style-type: none">• Prot atšķirt pilsētā (ciematā) dabas objektus un cilvēka radītus objektus.
3.	Valstiskā identitāte	<ul style="list-style-type: none">• Zina Latvijas vietu Eiropas kartē.• Zina nozīmīgākos Latvijas valsts svētkus (11. un 18.novembris, 4.maijs)	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none">• Pazīst sava novada/pilsētas un Latvijas simbolus.

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
		<p>un iesaistās to svinēšanā.</p> <ul style="list-style-type: none"> Prot cieņpilni izturēties pret valsts simboliem (zina himnu, pazīst karogu un ģerboni). 	<ul style="list-style-type: none"> Pazīst Latvijas simbolus, zina to lietojumu, zina valsts svētkus un to atzīmēšanas tradīcijas. <p><u>Dabaszinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Parāda Latviju kartē un raksturo tās atrašanās vietu. <p><u>Mūzika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Dzied no galvas Latvijas Valsts himnu.
4.	Nacionālā identitāte	<ul style="list-style-type: none"> Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus. 	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Iepazīst latviešu tautas tradīcijas un folkloru, kā arī citu tautu tradīcijas, salīdzina tās, meklējot kopīgo un atšķirīgo. <p><u>Latviešu valoda</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ir prieksstats par latviešu tautas garīgās kultūras vērtībām.
5.	Multikulturāla vide	<ul style="list-style-type: none"> Apzinās, ka Latvijā dzīvo dažādas etniskās piederības cilvēki. 	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Zina, ka cilvēki ir dažādi, un ar piemēriem no savas pieredzes prot to ilustrēt. Mācās salīdzināt, kas ir kopīgs un kas atšķirīgs dažādiem cilvēkiem. <p><u>Ētika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Pieņem otra cilvēka citādību.

Klašu grupa: 4. – 6. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Ģimene un dzimta	<ul style="list-style-type: none"> Veido savas dzimtas koku. Apzinās ģimeni kā vērtību. Ir informēti par dažādiem ģimenes attiecību modeļiem. Prot pastāstīt par tradīcijām ģimenē. 	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Zina, ka ir dažādas ģimenes, un apzinās ģimenes vērtību. Novērtē ģimeni, mājas kā nozīmīgas vērtības savā un citu cilvēku dzīvē. <p><u>Latvijas vēsture</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Izprot, ka paša un ģimenes vēsture ir saistīta ar Latvijas vēsturi un tās notikumiem. Ir pieredze veidot dzimtas koku.
2.	Piederība novadam/pilsētai	<ul style="list-style-type: none"> Zina Latvijas kultūrvēsturiskos novadus, to īpatnības, tradīcijas. Ir interese par sava novada/pilsētas vēstures un ievērojamu personību dzīves gājuma izzināšanu. Zina savas skolas absolventus un novadniekus – zināmus cilvēkus novadā un valstī. 	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Prot pastāstīt par Latvijas kultūrvēsturiskajiem novadiem. <p><u>Latvijas vēsture</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Zina savas tuvākās apkārtnes nozīmīgākos vēstures notikumus.
3.	Valstiskā identitāte	<ul style="list-style-type: none"> Zina un svin Latvijas valsts svētkus, zina piemiņas un atceres dienas, cieņpilni izturas pret valsts simboliem. 	<p><u>Sociālās zinības</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Izprot Latvijas valsts simbolus kā saikni starp nācijas pagātni un tagadni.

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
		<ul style="list-style-type: none"> Zina ievērojamus Latvijas cilvēkus – sportistus, kultūras darbiniekus, politiķus utt., ar ko valsts lepojas un kuri nes Latvijas vārdu pasaulē. Izprot Brīvības cīnītāju lomu Latvijas neatkarības radīšanā, atjaunošanā un nostiprināšanā. 	<u>Latvijas vēsture</u> <ul style="list-style-type: none"> Atpazīst Latvijas ievērojamākās vēsturiskās personas. Raksturo Latvijas valsts simbolus (karogs, himna, ģerbonis). Saskata Latvijas valsts svētku un atceres dienu vēsturisko nozīmi.
4.	Nacionālā identitāte	<ul style="list-style-type: none"> Zina latviešu tautas kultūras mantojuma galvenās bagātības un simbolus (Dziesmu un deju svētku tradīcija, Dainu skapis, Gaismas pils u.c.). Iesaistās kultūras vērtību apzināšanā, apgūšanā un saglabāšanā. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> Zina nozīmīgākās kultūras jomas (sadzīve, nodarbošanās veids, izglītība, reliģija, māksla, literatūra, folklorā, etnogrāfija). <u>Latvijas vēsture</u> <ul style="list-style-type: none"> Ir motivēts izzināt tuvākās apkārtnes vēstures pieminekļu izcelsmi un vēsturi. Saskata Latvijas valsts simbolu saistību ar notikumiem Latvijas vēsturē. <u>Literatūra</u> <ul style="list-style-type: none"> Izprot latviešu tautas garīgās kultūras vērtības.
5.	Multikulturāla vide	<ul style="list-style-type: none"> Apzinās savu nacionālo identitāti un citu tautību cilvēku esamību Latvijā. Izprot un respektē kopīgo un atšķirīgo dažādu tautu tradīcijās. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> Prot salīdzināt un saskatīt dažādu tautu kopīgās un atšķirīgās iezīmes, to izpaušmes paražās un tradīcijās. Zina nozīmīgākās kultūras jomas (sadzīve, nodarbošanās veidi, izglītība, reliģija, māksla, literatūra, folklorā, etnogrāfija), kas raksturo katru tautu. <u>Latvijas vēsture</u> <ul style="list-style-type: none"> Izprot, kā Latvijas vēstures notikumi ir ietekmējuši sabiedrības attīstību, kā veidojusies paša dzīve. Saskata dažādu kultūru mijiedarbību tuvākajā apkārtnē. Izprot, ka Latvijas vēsture ir dažādu tautu un kultūru mijiedarbības rezultāts.

Klašu grupa: 7. – 9. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Ģimene un dzimta	<ul style="list-style-type: none"> Izprot attiecību veidošanu ģimenē. Apzinās ģimenes un tuvinieku atbalsta nozīmīgumu un savu lomu ģimenē. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> Izprot pozitīvu savstarpējo attiecību veidošanas principus. Raksturo savas ģimenes ētiskās vērtības un novērtē ģimenes ieguldījumu savas personības veidošanā.

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
2.	Piederība novadam/pilsētai	<ul style="list-style-type: none"> • Izprot lokālpatriotisma ideju un iedzīvina to savā attieksmē pret dzimto vietu, novadu, pilsētu. • Ir iepazinies ar skolas muzeja /novadpētniecības muzeja kultūrvēsturiskām bagātībām, prot tās izmantot. 	<u>Latvijas vēsture</u> <ul style="list-style-type: none"> • Saskata kultūrvēsturisko objektu nozīmi vēstures apgūvē. <u>Latviešu valoda un literatūra</u> <ul style="list-style-type: none"> • Izprot latviešu tautas garīgās kultūras vērtības. <u>Mūzika</u> <ul style="list-style-type: none"> • Izprot latviešu mūzikas kultūrvēsturiskās tradīcijas.
3.	Valstiskā identitāte	<ul style="list-style-type: none"> • Ir interese par Latvijas valsts svētku vēsturisko izcelsmi. • Izprot piemiņas un atceres dienu jēgu un nozīmi, prot svinēt valsts svētkus. • Zina nacionāla mēroga jaunatnes nevalstiskās organizācijas (Mazpulki, Jaunsardze, Skauti un Gaidas, u.c.) un ir iepazinis to darbību. • Apzinās Brīvības cīņu nozīmīgumu dažādos vēstures posmos, prot godināt kritušos cīnītājus un viņu piemiņu. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> • Zina un praksē izmanto pilsoniskās līdzdalības iespējas skolas, pašvaldības un valsts mēroga norisēs. • Sadarbojas ar citiem, piedaloties vietējai sabiedrībai nozīmīgos projektos. • Zina Latvijas valsts simbolus. <u>Literatūra</u> <ul style="list-style-type: none"> • Ir priekšstats par saulgriežiem un gadskārtām latviešu tautas tradīcijās. <u>Latvijas vēsture</u> <ul style="list-style-type: none"> • Izprot vēsturiskos apstākļus un procesus, kuru rezultātā radās apstākļi Latvijas valsts dibināšanai, t.sk. latviešu strēlniekus kā Latvijas tautas vēstures vērtību, Latvijas valsts veidošanās un Brīvības cīņu nozīmīgumu un savstarpējo saistību ar Eiropas un pasaules vēstures notikumiem.
4.	Nacionālā identitāte	<ul style="list-style-type: none"> • Izprot un ar cieņu izturas pret nacionālās kultūras vērtībām. Ir vēlme tās saglabāt un popularizēt. 	<u>Latvijas vēsture</u> <ul style="list-style-type: none"> • Izprot latviešu tautas veidošanās priekšnosacījums un apstākļus. • Argumentē, kāpēc ir svarīgi saglabāt, kopt un aizsargāt kultūrvēsturiskos pieminekļus.
5.	Multikulturāla vide	<ul style="list-style-type: none"> • Ir priekšstats par cilvēkiem, kuri dzīvo Latvijā un kuriem ir atšķirīga āriene, reliģiskā un etniskā piederība. • Izprot un ievēro LR Satversmē nostiprinātās vērtības: cilvēka cieņa, brīvība, vienlīdzība, solidaritāte, taisnīgums, godīgums, darba tikums un ģimene (LR Satversmes preambula). 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> • Prot pastāstīt par pastāvīgajām ētiskajām vērtībām pasaulē un raksturot universālās ētiskās vērtības: labestību, godīgumu, taisnīgumu, iecietību, līdzietību, uzticību, brīvību un pietāti pret dzīvību, patiesumu, draudzību, mīlestību, solidaritāti, cieņu. • Ir iecietīgi pret atšķirīgo (izņemot gadījumus, ja tiek aizskarta personības un sabiedrības drošība). Izprot, ka cilvēkiem ir dažāda reliģiskā, politiskā un cita pārlicība.

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību
-----	---------------	-----------------------------------	----------------------------------

			priekšmetiem
			<ul style="list-style-type: none"> • Ir tolerants pret mazākuma viedokli. • Zina Latvijas Republikas Satversmes nozīmi demokrātiskā sabiedrībā un paskaidro, uz kādām vērtībām tā balstīta. <p><u>Latvijas vēsture</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar toleranci uzklausa atšķirīgus argumentētus vēstures skaidrojumus.

Ieteicamā literatūra un informācijas avoti:

1. Alens Dž., Nerne Dž. Skolēnu izaugsmes veicināšana.- R.:Skolu atbalsta centrs, 2000
 2. Andersone R. Pusaudžu sociālo prasmju veidošanās. - R.:RaKa, 2001
 3. Baldiņš A., Raževa A. Skolas un ģimenes sadarbība.- R.:Pētergailis, 2002
 4. Baldiņš A., Raževa A. Klases audzinātāja darbs skolēnu personības izpētē.- R.:Pētergailis, 2001
 5. Balsons M. Kā izprast klases uzvedību.- R.:Lielvārds, 1995
 6. Bērnu tiesību aizsardzības likums. (pieņemts Saeimā 19.06.1998.) Pieejams: <http://likumi.lv/doc.php?id=49096>
 7. Čehlova Z., Grinpauks Z. Skolēnu integratīvo prasmju veidošana.- R.:RaKa, 2005
 8. Diķe V., Krieviņš V. Es, ģimene, pasaule.- R.:RaKa, 1998
 9. Kaņepāja-Vanaga E., Vanags V. Jaunieša līdera rokasgrāmata.- R.: -2002
 10. Kā veidot tradīcijas. Rokasgrāmata skolotājiem. – R.:Zvaigzne ABC, 2010
 11. Keisments P. Mācāmiešiem no savām kļūdām.-R.:RaKa, 2005
 12. Kopmane P. Petermane L. Demokrātijas pieredze skolā. Pieredze. Teorija. Prakse.-R.:RaKa, 1999
 13. Metodiskais līdzeklis “Skolas un ģimenes sadarbība”. – R:Valsts jaunatnes iniciatīvu centrs, 2009
 14. Metodiskais līdzeklis “Svinēsim valsts svētkus!” – Valsts jaunatnes iniciatīvu centrs, 2009
 15. Metodiskais materiāls “Cieņojamies Ministru kabinetā”. – R:Valsts kanceleja, 2013
 16. Metodiskais materiāls “Stunda muzejā”. – R:Valsts izglītības satura centrs, 2013
 17. Mūsdienīga skola - prieks, iespējas un atbildība.- LVAVA, 2004
 18. Nīmante D. Klasvadība. – R:Zvaigzne ABC, 2007
 19. Omarova.S. Cilvēks dzīvo grupā. Sociālā psiholoģija.- R.:Kamene, 1996
 20. Plaude I. Sociālā pedagoģija.- R.:RaKa, 2005
 21. Puškarevs I. Attīstības psiholoģija.- R.:RaKa, 2001
 22. Rubana I.M. Mācīties darot.- R.:RaKa,2005
 23. Sociālpedagoģiskās inovācijas: Teorija un prakse. 1.Rakstu krājums.-R.,1999
 24. Špalleka R. Pubertāte. - R.:Tapals, 2004.
 25. Špona A. Audzināšanas teorija un prakse. - R.:RaKa, 2001
 26. Šteinerts R. Vispārīgā cilvēkmācība kā pedagoģijas pamats.- R.:RaKa, 2005
- Latvijas Republikas Satversme (22.07.2014.redakcija) Pieejams:<http://likumi.lv/doc.php?id=57980>

Pilsoniskā līdzdalība

Pamatojums: Sabiedrības ilgtspējīgās attīstības nodrošināšanā pilsoniskā līdzdalība ir tas izšķirošais priekšnosacījums, kurš ikkatram sabiedrības indivīdam palīdz kļūt līdzatbildīgam par apkārtējiem procesiem, būt proaktīvam sabiedrisko un politisko notikumu veidotājam. Ilgtspējīga attīstība nodrošina šodienas vajadzību apmierināšanu, neradot draudus nākamo paaudžu vajadzību apmierināšanai. Attīstības izglītība jeb globālā izglītība veicina informētību un izpratni par to, kā notikumi pasaulē ietekmē indivīdu un kopienas dzīvi un kā mēs varam ietekmēt to, kas notiek pasaulē.

Pilsoniskā līdzdalība ir sabiedrības indivīda motivēta iesaistīšanās pieejamo resursu ietvaros politiskajās, sociālekonomiskajās un kultūras procesos vietējā, reģionālajā, nacionālā un starptautiskā līmenī, lai demokrātiskā veidā mērķtiecīgi risinātu kopīgus sabiedrībā pastāvošus izaicinājumus, ietekmētu sabiedrisko kārtību, uzlabotu dzīves kvalitāti, tādējādi apmierinot savas vajadzības un pašrealizējot savu pilsonisko pozīciju.

Šobrīd arvien skaidrāk jāapzinās pasaules vienotība, mācoties izmantot tās sniegtās iespējas, bet nepazaudējot individualitāti un būtiskas, vēsturiski radušās tradīcijas un kultūrvērtības. Apzinoties piederību savai tautai un valstij, vienlaikus veidojama toleranta attieksme pret citādo sev līdzās, citu tautu etniskiem, reliģiskiem vai kultūras jautājumiem un priekšstatiem. Multikulturāla vide, multikulturāla sabiedrība - tie ir jēdzieni, kuri arvien vairāk ienāk mūsu ikdienā, palielinot cilvēktiesību ievērošanas aspekta nozīmi savstarpējās attiecībās, saskarsmē. Dzīve demokrātijā nozīmē aktīvu sabiedrības dzīvi, pilsoņu līdzdalību un līdzatbildību par savas dzīves laiku un telpu. Pilsonisko tikumu apgūšana sākas ģimenē un pilnveidojama skolā (īpaši skolēnu pašpārvaldē un nevalstiskās organizācijās).

Mērķis:

Veicināt skolēnu izpratni par indivīda un sabiedrības mijiedarbību, līdzatbildību par apkārtējiem procesiem un personīgās aktivitātes nozīmi sabiedrisko notikumu veidošanā un dzīves kvalitātes uzlabošanā.

Uzdevumi:

- apgūt prasmes iesaistīties daudzveidīgā sabiedriskajā darbībā un veidot priekšstatus par pilsoniskās līdzdalības iespējām;
- veidot izpratni par savām un citu tiesībām un pienākumiem un to ievērošanu;
- analizēt savu pieredzi un attīstīt kritisko spriestspēju par sabiedriskajiem procesiem, veidot tolerantu attieksmi pret citādo sev līdzās;
- attīstīt prasmes, atbildību un pilnveidot kompetences ilgtspējīgas attīstības jautājumos.

Klašu grupa: 1. – 3. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Tiesības un pienākumi	<ul style="list-style-type: none">• Zina savas pamattiesības un pamatpienākumus ģimenē un skolā.	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none">• Zina skolēna tiesības un pienākumus, kas jāveic ikdienā (ģimenē, skolā).
2.	Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	<ul style="list-style-type: none">• Ir izpalīdzīgs un draudzīgs.• Atbilstoši savam vecumam iesaistās dažādu klases pasākumu organizēšanā, klases iekšējās kārtības noteikumu izstrādē.• Izsaka savu viedokli, uzklausa un respektē klasesbiedru viedokli.	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none">• Izprot atbildības jēdzienu.• Prot formulēt un paust savu viedokli.• Ir gatavs uzklaut citu domas.• Izprot izpalīdzības nozīmi.

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
3.	Ilgspējīga attīstība	<ul style="list-style-type: none"> Izvērtē atšķirību starp vēlmēm un vajadzībām. Izvērtē cilvēku rīcības ietekmi uz vidi. Rūpējas par vides sakopšanu tuvākajā apkārtnē. Izvērtē resursu patēriņu un iespējas tos taupīt (piemēram, pārtika, ūdens, elektrība). 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> Apzinās savu saistību ar vidi un atbildību par to. Atšķir veselībai un videi draudzīgu un nedraudzīgu rīcību. Apzinās, ka var piedalīties lēmumu pieņemšanā un to īstenošanā ģimenē, klasē, skolā. Prot atšķirt vēlmes no vajadzībām. <u>Dabaszinības</u> <ul style="list-style-type: none"> Apzinās cilvēka saimnieciskās darbības izraisītās pārmaiņas dabā. Cenšas taupīgi izmantot ūdeni un citus dabas resursus. <u>Mājturība un tehnoloģijas</u> <ul style="list-style-type: none"> Izprot mājās izmantojamo resursu taupīšanas nepieciešamību, saprot, ka pārtikas produkti jālieto ekonomiski.

Klašu grupa: 4. – 6. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Tiesības un pienākumi	<ul style="list-style-type: none"> Zina, kādi dokumenti nosaka cilvēka tiesības un pienākumus. Izprot un ievēro pienākumu un tiesību vienotību. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> Izprot saistību starp tiesībām, pienākumiem un atbildību.
2.	Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	<ul style="list-style-type: none"> Sāk iepazīt veidus, kā var piedalīties skolas dzīves organizēšanā. Iepazīst skolēnu pašpārvaldes darbību un iespējas. Iesaistās dažādu klases pasākumu organizēšanā. Ir gatavs uzņemties iniciatīvu un sadarboties. Prot izteikt savu viedokli un ir saprotošs pret atšķirīgu viedokli. Prot rast kompromisa risinājumu. Ir gatavs uzņemties atbildību. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> Izprot līdzdalības nozīmi skolas pašpārvaldes darbībā, lai uzlabotu skolas vidi. Atzīst un respektē tiesības uz atšķirīgiem uzskatiem. Novērtē sadarbības priekšrocības. Prot argumentēt savu viedokli. Apzinās labdarības nozīmīgumu.
3.	Ilgspējīga attīstība	<ul style="list-style-type: none"> Prot šķirot atkritumus un ievēro to ikdienā. Piedalās talkās, akcijās u.c. pasākumos vides aizsargāšanā. Izprot atbalsta nepieciešamību mazāk aizsargātiem un grūtībās nonākušiem (gan dzīvām būtnēm, gan cilvēkiem). Izprot, kas ir pārtikas drošība - tās pieejamība un veselīgs uzturs. Pēta dažādu mājāsaimniecībā izmantojamo resursu patēriņu, sagatavo priekšlikumus resursu ilgtspējīgam patēriņam. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> Zina veselīga uztura pamatprincipus. Izprot cilvēku, institūciju un valstu sadarbības nozīmi tīras vides uzturēšanā. Atšķir cilvēka galvenās ekonomiskās vajadzības un sociālās vajadzības. Zina, ka ražošanas resursi ir ierobežoti.

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
			<u>Mājturība un tehnoloģijas</u> <ul style="list-style-type: none"> Izprot ekonomiskas saimniekošanas nozīmi cilvēka dzīves kvalitātes uzlabošanā un vides saudzēšanā. Zina, ka sadzīves atkritumu pārstrāde un sadzīves ķīmisko līdzekļu saprātīga lietošana saudzē vidi. Saskata likumsakarības starp galvenajiem mājsaimniecībā izmantojamajiem resursiem un to taupīšanas nepieciešamību.

Klašu grupa: 7. – 9. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
1.	Demokrātijas būtība un nozīme	<ul style="list-style-type: none"> Zina Latvijas valsts pārvaldes struktūru. Zina Latvijas Republikas Satversmes nozīmi, īpaši Satversmes Preambulā noteiktās vērtības. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> Izprot demokrātiskas valsts un sabiedrības pamatprincipus. Zina lēmējvaras, izpildvaras, tiesu varas institūcijas Latvijā.
2.	Tiesības un pienākumi	<ul style="list-style-type: none"> Zina, izprot un ievēro savas tiesības un pienākumus. Ar cieņu un izpratni izturas pret citu cilvēku tiesībām. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> Zina un izprot tiesības un pienākumus demokrātiskā valstī.
3.	Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	<ul style="list-style-type: none"> Izprot pilsoniskās līdzdalības nozīmi, dažādību un iespējas. Zina par savām iespējām Eiropas Savienībā. Prot strādāt komandā, formulējot kopīgu viedokli. Uzņemas atbildību, līdzdarbojoties savas klases un skolas rīkotajās aktivitātēs. Prot argumentēti aizstāvēt savu viedokli, ar cieņu izturoties pret citu viedokļiem. Apzinās dažādu skolēnu interešu grupu veidošanos un ietekmi uz klasesbiedru savstarpējām attiecībām un klases saliedētību. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> Ir apguvis demokrātiskas pilsoniskās līdzdalības prasmes. Prot veidot tolerantu attieksmi pret atšķirīgām kultūrām un atšķirīgo sabiedrībā kopumā. Spēj formulēt savu viedokli, piedāvājot problēmas risinājumu un uzklausot citu viedokli. Ir apguvis publiskās uzstāšanās prasmes. Zina par Eiropas Savienības izveidi un tās darbības virzieniem. <u>Latvijas vēsture</u> <ul style="list-style-type: none"> Izprot, ka Latvija ir Eiropas Savienības dalībvalsts. <u>Pasaules vēsture</u> <ul style="list-style-type: none"> Zina Eiropas Savienības pamatvērtības.
4.	Brīvprātīgais darbs	<ul style="list-style-type: none"> Zina brīvprātīgā darba būtību. Apzinās brīvprātīgā darba nozīmi personības veidošanā, savas karjeras un sabiedrības izaugsmē. 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> Zina, kas ir altruisms, un izprot tā nozīmi.
5.	Ilgtermiņa attīstība	<ul style="list-style-type: none"> Izprot Latvijas vietu globālajā pasaulē. Izprot globalizācijas plusus un mīnus. Izprot globālās pasaules drošības 	<u>Sociālās zinības</u> <ul style="list-style-type: none"> Izprot globalizācijas jautājumus, tās izpausmes Latvijā un pasaulē.

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetiem
		<p>jautājumus un klimata pārmaiņu jautājumus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izprot masu mediju ietekmi informācijas iegūšanā, spēj izmantot dažādus informācijas avotus. • Zina iedzīvotāju skaitu pasaulē, izprot iedzīvotāju migrācijas veidus un sekas. • Izprot sabiedrības daudzveidību. 	<p><u>Mājturība un tehnoloģijas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Apzinās iespējas sabiedrības ilgtspējīgas attīstības sekmēšanai. <p><u>Geogrāfija</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zina iedzīvotāju nacionālā sastāva pārmaiņas Latvijā; savas tautas tradīcijas un etnogrāfiskās īpatnības Latvijas novados. • Izprot citu etnisko grupu ieguldījumu Latvijas attīstībā. • Izprot dabas katastrofu ietekmi uz cilvēka dzīves apstākļiem.

Ieteicamā literatūra un informācijas avoti:

1. Autoru kolektīvs. Skolu jaunatnes kultūrintegrācija.- R.:RaKa, 2005
 2. Andersone R. Pusaudžu sociālo prasmju veidošanās. Teorija. Pieredze. Prakse. - R.:RaKa, 2004
 3. Dirba M. Mijkultūru izglītības daudzveidība.- R.:RaKa, 2005
 4. Drivdāle-Karuškina S. Starptautiskais pilsoniskās izglītības pētījums Latvijā .-R.:Mācību grāmata, 2003
 5. Gromska S. Pilsoniskā audzināšana. – R.:RaKa, 2012
 6. Eiropas Komisija. Jūsu rokasgrāmata par Eiropas pilsoņu iniciatīvu. 2. izdevums.- Brisele: 2012. Pieejams: http://www.eesc.europa.eu/resources/docs/12_97-citizens-initiative-lv.pdf
 7. Etniskā tolerance un Latvijas sabiedrības integrācija/ Pētījuma kopsavilkums. – R:Baltijas Sociālo Zinātņu institūts, 2004
 8. Es. Sabiedrība. Valsts. Rokasgrāmata pasniedzējiem pilsoniskajā izglītībā.– R.: Latvijas Pieaugušo izglītības apvienība, „Impresio”, 1999.
 9. Grambergs M. Iedzīvotāji kā partneri. ESAO rokasgrāmata par informāciju, konsultācijām un sabiedrības līdzdalību politikas veidošanas procesā.- R.:Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācija, 2003
 10. Izglītība pārmaiņām: Ilgtspējīgas attīstības mācīšanas un mācīšanās rokasgrāmata. – R.:Vides Vēstis - 2007
 11. Jaunieši pārmaiņu sabiedrībās. Diskusiju ceļvedis.-UNICEF, 2002
 12. Jauns impulss Eiropas jaunatnei. Baltā grāmata.- R.: Valsts jaunatnes iniciatīvu centrs, 2003
 13. Jaunais skolotājs. Pārdomas un ieteikumi mūsdienu skolotājam/ Rakstu krājums. – R.:IAC, 2006
 14. Kļaviņa S., Greiškalna I. Līdzdalības iespējas valsts pārvaldē. Rokasgrāmata nevalstiskām organizācijām un apņēmīgiem indivīdiem. – R.:Valsts kanceleja, 2006
- 25
15. Kristīgā ētika un morāle: Sabiedrības pamats.- R.:Marts, 1993
 16. Lapiņa L., Rudiņa V. Apgūsim demokrātiju. Skolotāja rokasgrāmata: interaktīvās mācīšanas metodes. – R.: Zvaigzne ABC, 1997.
 17. Lasmane S. Ētika. - R.:Zvaigzne ABC, 1992
 18. Latvijas Universitātes Filozofijas un socioloģijas institūts. Jauniešu identitātes veidošanās un līdzdalība. - R.: 2005. Pieejams: http://izm.izm.gov.lv/upload_file/jaunatne/petijumi/LSIF_jaunieshu_lidzdaliba_smal.pdf
 19. Lenglija M. Pasauls reliģijas. - R.:Zvaigzne ABC,1997
 20. Mauliņa D., Grīntāle I. Brīvprātīgā darba organizēšanas rokasgrāmata. – R.:Biedrība „brīvprātīgais.lv” Pieejams: http://izm.izm.gov.lv/upload_file/jaunatne/Rokasgramata_BD_brivpratigais-lv.pdf
 21. Miķelsone L. Mācību metodes sociālajās zinībās. Teorija. Pieredze. Prakse.- R.:RaKa, 2002
 22. Ose L., Falka S. Mācību līdzeklis “Iepazīsti Eiropas Savienību un izmanto savas iespējas”, 2015. Pieejams: <http://www.es.gov.lv/es-informacijas-sniedzeji/eiropa-skolas/macies-par-es/macibu-lidzekla-iepazisti-eiropas-savienibu-un-izmanto-savas-iespejas>
 23. Paeglīte I. Pilsoniskās līdzdalības rokasgrāmata. Es piedalos.- R.:Latvijas pieaugušo izglītības apvienība, 2004.

24. Pilsoniskās sabiedrības stiprināšanas politika.- R.: Īpašu uzdevumu ministra sabiedrības integrācijas lietās sekretariāts, 2006
25. Skolu jaunatnes kultūrintegrācija. Rakstu krājums. Pedagogu izglītības atbalsta centrs.-R.: RaKa, 1999
26. Tavas tiesības. – R.: Izglītības un zinātnes ministrijas Bērnu tiesību aizsardzības centrs,1997
27. Tolerances trenāžieros jeb ārvalstu jaunieši starp mums. Rokasgrāmata skolu pašpārvaldēm un Metodiskie ieteikumi jaunatnes lietu speciālistiem un direktoru vietniekiem audzināšanas darbā – R.:Latvijas Republikas Izlītības un zinātnes ministrija, 2012.

Karjeras izvēle

Pamatojums: Karjeras izvēle ir atkarīga no indivīda personības īpašībām, interesēm, iespējām, iegūtās izglītības un sociāli ekonomiskās vides.

Karjeras izvēles jautājumi ir būtiski gan bērniem un jauniešiem, gan arī viņu ģimenēm. Izglītības procesā karjeras atbalsta sistēmai ir jābūt tādai, kura palīdzētu skolēniem izprast un izziņāt savas intereses un spējas, kā arī darba tirgus tendences un prasības, apgūt un attīstīt karjeras vadības prasmes. Šim darbam jābūt mērķtiecīgi organizētam visus skolas gadus, tāpēc klases stundās tiek aktualizēti karjeras izvēles jautājumi. Svarīgi, lai skolēni pēc iespējas agrāk saņemtu informāciju un padomus, kas dotu viņiem iespēju pamatoti izvēlēties pašu vēlmēm un spējām noderīgu turpmākās izglītības un darba dzīves virzienu. Skolotāja uzdevums ir ne tikai palīdzēt skolēniem attīstīt savu personību, t.i., veidot pašapziņu, iemācīties izprast pašam sevi, novērtēt savu pieredzi, sasniegumus, personiskās īpašības, stiprās un vājās puses, bet arī izpētīt dažādas karjeras veidošanas iespējas, rosinot skolēnus pieņemt svarīgus lēmumus savai dzīvei. Vēlēšanās realizēt sev svarīgus nākotnes plānus veicinās skolēnu motivāciju mācīties.

Mērķis:

Sekmēt skolēnos izpratni par izglītības lomu cilvēka dzīvē un veicināt mērķtiecīgu karjeras izvēli.

Uzdevumi:

- apzināties mācību, darba un saturīga brīvā laika pavadīšanas nozīmi karjeras izvēles procesā;
- veidot prasmi salīdzināt un samērot personiskos sasniegumus un īpašības ar tiem nosacījumiem, kas nepieciešami tālākai izglītības turpināšanai un savas karjeras veidošanai;
- attīstīt prasmes, kas nepieciešamas savas karjeras attīstības plānošanā, lai sekmīgi konkurētu darba tirgū.

Klašu grupa: 1. – 3. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs	<ul style="list-style-type: none">• Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi.• Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.
2.	Mani pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija	<ul style="list-style-type: none">• Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.
3.	Dienas režīms	<ul style="list-style-type: none">• Prot izplānot savu dienas režīmu un tam sekot, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai.
4.	Mācības - skolēna darbs	<ul style="list-style-type: none">• Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā.• Prot izmantot stundās apgūto ikdienā.
5.	Karjeras vīzija	<ul style="list-style-type: none">• Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.

Klašu grupa: 4. – 6. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Es un mani dotumi	<ul style="list-style-type: none"> Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas.
2.	Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes	<ul style="list-style-type: none"> Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas. Prot sadarboties ar dažāda vecuma cilvēkiem
3.	Brīvais laiks un tā izmantošana	<ul style="list-style-type: none"> Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko.
4.	Mācīšanās prasmes un sasniegumi	<ul style="list-style-type: none"> Mācās dokumentēt savus sasniegumus. Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus.
5.	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	<ul style="list-style-type: none"> Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml. Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju. Pētīt profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā/novadā/valstī.
6.	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē	<ul style="list-style-type: none"> Izkopj savu valodas kultūru. Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties.

Klašu grupa: 7. – 9. klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	<ul style="list-style-type: none"> Ir objektīvi izvērtējis, pārzina savus dotumus, spējas un intereses, samēro savas intereses un spējas, personīgās īpašības un vērtības. Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā. Novērtē savu sasniegumu rezultātus.
2.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	<ul style="list-style-type: none"> Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā
3.	Izglītības vērtība	<ul style="list-style-type: none"> Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību. Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību. Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas. Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām.
4.	Profesiju daudzveidīgā pasaule	<ul style="list-style-type: none"> Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas. Ir apzinājis sev saistošās profesijas. Iesaistās darba izmēģinājumos. Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu.
5.	Individuālā karjeras plāna izveide	<ul style="list-style-type: none"> Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu. Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus. Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio).

Ieteicamā literatūra un informācijas avoti:

1. Akmeņkalna I., Kārkliņš A., Kalniņa I. Mērķtiecīga karjeras veidošana. Mācību metodika.– R.: LUMA, 2007
2. Akmeņkalna I., Kārkliņš A., Skutele D. Mērķu sasniegšana. – R.: LUMA, 2007
3. Alens Dž., Nerne Dž. Skolēnu izaugsmes veicināšana. Palīgs klases audzinātājam. – R.: Skolu atbalsta centrs, 2000
4. Baldiņš A., Raževa A. Klases audzinātāja darbs skolēnu personības izpētē. – R.: Pētergailis, 2001
5. Beloraga G. Par ko kļūt? Darba lapas par profesijām.– R.: Zvaigzne ABC, 2007
6. Daija Z., Panasina I. Veido savu karjeru pats! Grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei. – R.: Profesionālās karjeras izvēles centrs, 2000
7. Daiktere I. Mērķu izvirzīšana un sasniegšana. Mācību metodika. – R.: SIA LUMA, 2007
8. Darba pasaules un karjeras iespēju izpēte / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem projektu nedēļas vadīšanai 7. – 9.klasēs. – R.: PIAA, PIAC, 2004
9. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G.. Interesantas idejas klases audzinātājam.– R.: RaKa, 2008
10. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G.. Mūsdienīga skolēna portfolio.– R.: RaKa, 2008
11. Ertelts B.J., Šulcs V. Karjeras konsultēšanas kompetences. – R.: VIAA, 2008, Vācija: Rosenberger Fachverlag, 2007
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kompetences_2008.pdf
12. Karjeras atbalsta pasākumi riska grupu jauniešiem. Caur mācīšanos uz darbu.– R.: VIAA, 2011, Eiropas profesionālās izglītības attīstības centrs, 2010
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_atbalsta_pasakumi_2010.pdf
13. Karjeras attīstības atbalsts. Izglītība. Konsultēšana. Pakalpojumi.– R.: VIAA, 2008
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_attiistiibas_atbalsts_2008.pdf
14. Karjeras attīstības rokasgrāmata konsultantiem, kas strādā ar jauniešiem ar īpašām vajadzībām. Jaunatnes karjeras servisa attīstības projekts.
Pieejams: <http://www.careercenteronline.org>
15. Karjeras iespēju izpēte / Metodisks palīglīdzeklis skolotājiem, klašu audzinātājiem profesionālās orientācijas darbā.– R.: PIAP aģentūra, 2003
Pieejams: http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
16. Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009.– R.: VIAA, 2010
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf
17. Karjeras izglītība 10. – 12.klasei. Skolotāja rokasgrāmata.
Karjeras izglītība 7.-9.klasei. Skolotāja rokasgrāmata. – R.: PIAA, 2006
Pieejams: http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
18. Karjeras izglītība 7.klasē. Metodiski ieteikumi.
Karjeras izglītība 8.klasē. Metodiski ieteikumi.
Karjeras izglītība 9.klasē. Metodiski ieteikumi. – R.: PIAA, 2006
Pieejams: http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
19. Karjeras izglītības mērķi pamatskolā / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem pamatskolas skolēnu zināšanu, prasmju un iemaņu veidošanai starppriekšmetu tēmā.– R.: PIAA, PIAC, 2004
Pieejams: http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
20. Karjeras konsultēšanas metodes.– R.: VIAA, 2009, Bukareste: Institute of Educational Sciences, Euroguidance, 2007
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kons_metodes.pdf
21. Karjeras plānotājs. Metodiski ieteikumi.– Jelgava: PKIC, 2007
22. Karjeras plānotājs pamatskolēnam. Mana profesija? Kāpēc gan ne?
Karjeras plānotājs vidusskolēnam. Mana profesija? Kāpēc gan ne?– Jelgava: PKIC, 2007
23. Karjeras Ziņas. – R.: VIAA karjeras atbalsta departamenta ziņu izdevums.
Pieejams: http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/kad_zinu_izdevumi/

23. Korna. E. Karjeras izglītība. Tukuma 2.vidusskolas pieredze. – R.: RaKa, 2011
24. Kurš mācību priekšmets man vislabāk patīk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei.– R.: VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008
Pieejams: http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
25. Ķīkule I. Domā pats! Metodiskie ieteikumi darbam ar videofilmu 5. – 8.klasei. – R.: Labklājības ministrija, SIA „ULMA”, 2006
26. Mans bērns izvēlas karjeru.– R.: VIAA, 2010
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/mans_berns_izvelas_karjeru_web.pdf
27. Perija N., Zarks Z. Karjeras veidošanas mācību programma pamatskolas skolēniem.
Perija N., Zarks Z. Karjeras veidošanas mācību programma vidusskolas skolēniem. – R.: PKIVA.
28. Pīvijs V. Sociodinamiskā konsultēšana. Praktiska pieeja nozīmes veidošanai. ASV: Taosas institūta izdevniecība, 2004, R.: VIAA, 2011
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/38262_viaa_pivijs_2012_f.pdf
29. Profesiju aprakstu katalogs.– R.: PKIVA, NVA., 2007,2012
Pieejams:http://www.nva.gov.lv/karjera/docs/profesiju_aprakstu_katalogs_A4.pdf;
http://www.nva.gov.lv/docs/pak_2012.pdf
30. Profesiju definīciju katalogs.– R.: PKIVA, 2007
Pieejams: <http://jvmv.lv/f/uploads/profesiju-aprakstu-katalogs-A5.pdf>
31. Profesiju klasifikators.– R.: Latvijas Vēstnesis, 2006
Pieejams: <http://www.lm.gov.lv/text/80>
32. Rubana I.M. Mācīties darot.– R.: RaKa, 2004
33. Stabiņš J., Pupiņš M. Ieteikumi karjeras veidošanai. / Mācību līdzeklis sociālajās zinātnēs.– R.: RaKa, 2008
34. Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu. 2.izd. - Vīne: 2012 Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/viaa_naviguide_interactive.pdf
35. Templers R. Veiksmīgas karjeras likumi.– R.: Zvaigzne ABC, 2007
36. Veiksmīgas karjeras anatomija.– R.: Lietišķās informācijas dienests, 2009

Videomateriāli

1. Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas būvniecības nozarē.
Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas elektrotehnikas un elektronikas nozarē. Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas ķīmijas un farmācijas nozarē.
Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas mašīnbūves un metālapstrādes nozarē. Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas meža nozarē. – DVD: VIAA.
2. Domā pats! (videofilma 5. – 8.klasei.)
3. Iepazīsti izglītības un darba pasauli. – CD – ROM: PIAP.
4. Iepazīsti un izvēlies! Virtuālais ceļvedis: Daugavpils Universitāte, Latvijas Lauksaimniecības universitāte, Liepājas Pedagoģijas akadēmija, Rēzeknes augstskola, Ventspils Augstskola, Vidzemes Augstskola. – CD.
5. Izglītība Latvijā 2008 – CD: STA.
6. Kurp doties? Ķīmiķis. Farmaceits. Mikrobiologs. (TV raidījumi) Nākotnes aprēķins. (īsfilma)– DVD: biedrība „Jauniešu konsultācijas”, 2006
7. Kurp doties? Farmaceits. Vides speciālists. Mārketinga speciālists.– DVD: biedrība „Jauniešu konsultācijas”, 2007
8. Karjeras iespējas Latvijā. RSEBAA. AIESEC. – CD.
9. Labklājības ministrijas pētījumi. ES struktūrfondu Nacionālās programmas „Darba tirgus pētījumi” projekts. – CD.
10. Mana karjera.
Mana karjera manās rokās. Autoceļu būvniecība.
Mana karjera – manās rokās. Enerģētika. – CD: SIA „AGD GRUPA”, IZM ISEC.
11. Profesionālās darbības jomas Latvijā. – DVD (1., 2.disks), VHS: PKIVA.
12. Progresīvās profesijas. – CD: PKIVA, Labklājības ministrija, projekts „Profesiju segregācijas cēloņu mazināšana”
13. Studijas datorikas nodaļā. Fragments no LTV7 raidījuma „Aktualitātes”. (13.04.2008.) – CD (.mpg): SIA „AGD GRUPA”
14. “Zaļais pipars 1-4” – CD: RTU
Pieejams: <http://karjera.rtu.lv/lv/ieraksts/izglitojosa-filma-zalais-pipars>

Interneta resursi:

1. www.europass.lv/ - CV standarts "Europass"
2. <http://jaunatne.gov.lv/lv> - informatīvi materiāli par konkursiem un brīvprātīgo darbu
3. www.niid.lv - nacionālā izglītības iespēju datu bāze
4. <http://www.nva.gov.lv/karjera/> - informatīvie un metodiskie materiāli sevis, profesiju un izglītības iespēju izpētei, ieteikumi karjeras plānošanai
5. www.prakse.lv - prakses, darba, brīvprātīgā darba vakances jauniešiem, informācija par profesijām un izglītības iespējām
6. www.profesijupasaule.lv – profesiju paraksti, intervijas ar profesionāļiem, darba vides fotogalerijas, profesiju apguves iespējas.

Veselība un vide

Pamatojums: Viens no efektīvākiem veidiem, kā pasargāt savu veselību un nenodarīt kaitējumu apkārtējai videi, apzinoties savas rīcības riskus un sekas, ir zināšanas.

Skola līdztekus ģimenei un sabiedrībai ir atbildīga par jaunās paaudzes veselību. Tādējādi skolai ir jāiesaistās veselības veicināšanas un primārās profilakses darbā. Primārās profilakses mērķis ir cilvēka rakstura, gribas, attieksmes un dzīves prasmju veidošana, lai kritiskā dzīves situācijā viņš spētu izdarīt izvēli par labu veselībai, būtu gatavs risināt problēmas un pieņemt atbildīgus lēmumus. Nozīmīgi ir preventīvie pasākumi dažādu atkarību (smēķēšana, alkohola un narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu lietošana, datoratkarība u.c.) profilaksei.

Bērnam un jauniešiem ir nepieciešams izprast pārmaiņas, kas notiek ar viņu, mainoties vecumam, un ievērot nosacījumus, kas ir veselīga dzīvesveida pamatā (uzturs, fiziskās aktivitātes, pozitīvas emocijas un attieksmes u.c.). Būtiska ir sevis kā vides sastāvdaļas apzināšanās, kad indivīds uzņemas pienākumus un rūpes par vides sakārtošanu, saglabāšanu, veidošanu.

Mērķis:

Rosināt skolēnus ievērot veselīgu dzīvesveidu un izprast apkārtējo vidi kā nosacījumu dzīves kvalitātes nodrošināšanai.

Uzdevumi:

- iegūt augstu pašapziņu un pozitīvu pašnovērtējumu (justies labi “savā ādā”, prast rūpēties par sevi un savu ķermeni);
- apgūt iemaņas un prasmes, kas palīdzētu pieņemt atbildīgus lēmumus savai fiziskai, psihiskai un sociālai attīstībai;
- atbilstoši rīkoties ar atkarību izraisošo vielu (tabaka, alkohols, narkotiskās, psihotropās, kā arī jaunās psihoaktīvās vielas u.c.) lietošanu saistītās situācijās vai nonākot saskarē ar atkarību izraisošiem procesiem (azartspēles, jaunās tehnoloģijas u.c.);
- veidot pozitīvu attieksmi pret apkārtējo vidi.

Klašu grupa: 1.-3.klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Uztura ietekme uz skolēna darbaspējām un sekmēm mācībās	<ul style="list-style-type: none">• Apzinās un spēj novērtēt uztura nozīmi sava organisma attīstībā un augšanā. Ir prasme ievērot un pielietot gūtās atziņas ikdienā.
2.	Sakarība starp uzturu un veselību. Uzturs kā riska faktors dažādu slimību attīstībā (zobu kariess, avitaminoze, aptaukošanās, sirds un asinsvadu slimības u.c.)	<ul style="list-style-type: none">• Zina, kādas slimības var izraisīt nepiemērots uzturs un kāds uzturs jālieto slimību profilaksē.• Ir prasme analizēt un novērtēt savu ikdienas uzturu mājās un skolā un veikt atbilstošu izvēli. Zina, kādu galveno informāciju atspoguļo uz pārtikas produktu iesaiņojumiem. Ir prasmes izdarīt nepieciešamās izmaiņas uztura izvēlē atbilstoši dažādiem apstākļiem un savai individualitātei.
3.	Veselīgu ēšanas paradumu veidošana	<ul style="list-style-type: none">• Izprot veselīgu ēšanas paradumu būtību, nozīmi un nepieciešamību. Spēj novērtēt savus ēšanas ieradumus.• Apzinās, ka ēšanas ieradumi ir izvēles rezultāts, kas atkarīgs no katra paša lēmuma. Ir prasmes atbilstoši savam vecumam pieņemt saprātīgus lēmumus savas veselības nostiprināšanā.
4.	Fiziskās aktivitātes kā veselības pamats	<ul style="list-style-type: none">• Apzinās fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā.• Veidojas motivēta nepieciešamība piedalīties dažādās fiziskajās nodarbībās skolā un ārpus skolas.

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
5.	Veselīga vide	<ul style="list-style-type: none"> • Apzinās vides faktoru ietekmi uz cilvēka veselību. • Ir iemaņas izvairīties no ilgstošas uzturēšanās veselībai nevēlamā vidē (piesmēķētas telpas, automašīnu tuvumā u.c.). • Veidojas pozitīva attieksme pret apkārtējo vidi. • Apzinās, ka ikviens var būt līdzdalīgs veselīgas vides veidošanā skolā, mājās, pilsētā, ciemā utt.
6.	Datoratkarība un citi atkarību izraisošie procesi. To izraisošie faktori	<ul style="list-style-type: none"> • Ir priekšstats par datoratkarību, citiem atkarību izraisošiem procesiem un bīstamību, ko tie nodara. • Atbilstoši savam vecumam izprot un apzinās pamatnoteikumu nozīmīgumu, strādājot ar datoru, citām jaunajām tehnoloģijām.

Klašu grupa: 4.-6.klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Personīgā higiēna. Rūpes par ārējo izskatu	<ul style="list-style-type: none"> • Apzinās personīgās higiēnas nozīmi gan savas veselības uzturēšanā, gan savstarpējā saskarsmē, izprot tās ievērošanas nepieciešamību. • Izprot jēdzienu „personīgā higiēna”, zina, kādas darbības tās ietvaros nepieciešams veikt. • Prot izvēlēties piemērotus apavus, apģērbus un kosmētikas līdzekļus. • Veido paradumu rūpēties par savu ārējo izskatu.
2.	Sakopta apkārtējā vide un pašapkalpošanās prasmes	<ul style="list-style-type: none"> • Saprot veselīgas, drošas un sakoņas dzīves un darba vides nozīmīgumu, nosacījumus un pasākumus, kurus veicot var samazināt vai izvairīties no veselības apdraudējumiem. • Veido motivētu nepieciešamību, paradumu uzturēt ap sevi sakoņu vidi un rūpēties par tās sakārtošanu.
3.	Ārējās vides ietekme uz cilvēka veselību	<ul style="list-style-type: none"> • Var nosaukt un atpazīst ārējos faktorus, kuri var ietekmēt cilvēka veselību (troksnis, putekļi, sadzīves ķīmija, grauzēji, insekti u.c.). • Apzinās rīcību, kāda nepieciešama ārējo faktoru mazināšanai vai novēršanai.
4.	Dienas režīms. Veselību ietekmējošu paradumu veidošanās	<ul style="list-style-type: none"> • Prot atpazīt, nosaukt un raksturot ikdienas situācijas, kas ietekmē cilvēka veselību (ilgstoša atrašanās pie datora, nepietiekams laiks miegam, ēšanas režīms u.c.). • Prot atpazīt neveselīgu uzvedību un rīcību. • Ievēro un apzinās neveselīgu vidi sev apkārt. • Spēj saprātīgi un lietderīgi plānot laiku dienas darbiem un atpūtai.

Klašu grupa: 7.-9.klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Pusaudžu un jauniešu dzimuma nobriešana, un personības attīstība (dažādas pārvērtības manā ķermenī, jaunas sajūtas un izjūtas). Raksturīgās pusaudžu īpašības pubertātes periodā	<ul style="list-style-type: none"> • Izprot fiziskās (primāro un sekundāro dzimuma pazīmju veidošanās), psihiskās, emocionālās izmaiņas savā organismā un ir gatavs tās pieņemt. • Veidojas nepieciešamība un ir prasmes ievērot higiēnas normas. • Apzinās raksturīgās pusaudžu īpašības pubertātes vecumā un spēj adekvāti rīkoties. • Spēj izprast emociju izpausmes savos vienaudzos. Spēj sevi novērtēt un pozitīvi ietekmēt savu veselību.
2.	Ar dzimuma piederību saistītās rakstura, uzvedības iezīmes. Seksualitāte kā neatņemama personības sastāvdaļa. Cieņa pret savu un pretējo dzimumu. Atbildība savstarpējās attiecībās, t.sk. dzimumattiecībās	<ul style="list-style-type: none"> • Ir pozitīva attieksme un cieņa pret savu dzimumu un pretējo dzimumu. • Apzinās savu dzimumu un ar to saistītās rakstura un uzvedības iezīmes un prot respektēt pretējā dzimuma atšķirības. Veidojas pozitīva attieksme pret jēdzieniem <i>sievišķība</i> un <i>vīrišķība</i>. • Spēj atbilstoši izvērtēt sava rakstura iezīmes dzimuma piederības kontekstā. • Apzinās savu seksualitāti kā neatņemamu personības attīstības sastāvdaļu, izprot jēdzienu par atbildību savstarpējas attiecībās un dzimumattiecībās. • Ir informēts par jauniešiem piemērotām un pieejamām kontracepcijas metodēm.
3.	Dažādu jūtu izpausmes veidi (verbālie un neverbālie), to izvērtēšana	<ul style="list-style-type: none"> • Apzinās, ka jūtas un emocijas ir katra cilvēka dabiskas izpausmes, kam ir svarīga nozīme attiecību veidošanā. • Ir izpratne par dažādām jūtu paušanas iespējām. • Spēj savaldīt savas jūtas, prot tās paust, neaizvainojot citus. Izprot, spēj pieņemt un cienīt citu paustās jūtas.
4.	Narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību	<ul style="list-style-type: none"> • Apzinās atkarību izraisošo vielu lietošanas cēloņus, motīvus un sekas, kā arī ir prasmes uzlabot savu emocionālo stāvokli, neizmantojot sev un citiem kaitīgus paņēmienus. • Ir izpratne par medikamentu lietošanas noteikumiem. • Ir izpratne par jauno psihoaktīvo vielu (zāļu maisījumi, vīraki u.c.) lietošanas negatīvo ietekmi uz veselību. • Ir prasme izvērtēt dažādas situācijas un pieņemt veselībai pozitīvus lēmumus. • Spēj pretoties negatīvam psiholoģiskam spiedienam. Spēj izvēlēties piemērotas nodarbošanās savā brīvajā laikā. • Izprot alkohola un tabakas reklāmas būtību. • Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības. • Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu (pasīvā smēķēšana u.c.)
5.	Azartspēļu atkarība. Datorspēļu atkarība. Interneta atkarība	<ul style="list-style-type: none"> • Izprot šo atkarību negatīvo ietekmi uz cilvēka psihisko un fizisko veselību. Ir prasme atteikties no nevēlama piedāvājuma. • Spēj izvēlēties piemērotas nodarbošanās savā brīvajā laikā. • Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības.
6.	Veselīga vide	<ul style="list-style-type: none"> • Zina vides faktoru ietekmi uz cilvēka veselību. Izvēlas sev labvēlīgu un veselībai nekaitīgu vidi. • Saprot, ka ikviens var būt līdzdalīgs veselīgas vides veidošanā skolā, mājās, pilsētā, ciemā utt.

Ieteicamā literatūra un informācijas avoti:

1. Adamaite I., Bērziņa I. Starp mums, vecākiem, runājot. Par atkarības problēmām ģimenē un sabiedrībā.- R.: Lielvārds, 2002
2. Adamaite I. Kur slēpjas atkarība?- R.: Zvaigzne ABC, 1998
3. Adamaite I., Stirna A., Vārpa I., Atkarības profilakse.- R: b/o v/u Narkoloģijas centrs, 2000
4. Apturi vardarbību.- R.:Latvijas Sarkanais Krusts, 2005
5. Azarovs J. Ģimenes pedagogija. – R.: Zvaigzne, 1986
6. Āltonene U. Pusaudžu sekss. – R.: Sprīdītis, 1991.
7. Balsons M. Kā izprast klases uzvedību. – Lielvārde: Lielvārds, 1996
8. Borins E.P. Smēķēšana, alkohols un uztura mācība. – R.: Sorosa fonds – Latvija, 1995
9. Borzovs J. u.c. Darbs ar datoru un jūsu veselība. Informatīvais materiāls datoru lietotājiem. - R.: Labklājības ministrija, Valsts darba inspekcija.
Dzīves derīguma termiņš: mācību videofilma.-R.: Rīgas Dome, Rīgas atkarības profilakses centrs, Sabiedrības veselības aģentūra, Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centrs, 2008
10. Fords Dž.B. Cilvēka ķermenis. Enciklopēdija jaunatnei. – R.: Belitha press. Kolibri, 1994
11. Glikasa O. Augsim veseli.- R.: Zvaigzne, 1996
12. Golubeva A., Lazdiņa S., Zavadskis A. Skolas incidenti, kas saistīti ar apreibinošo vielu lietošanu, izplatīšanu, aizdomām-R.: Sabiedrības integrācijas fonds, 2005
13. Kas ir veselības mācība.- LVAVA, 2004
14. Karpova Ā. Ģimenes psiholoģija. – R.: RaKa, 2000
15. Kondrāte I., Kuņicka I., Rocēna I., Jātniece I. Pusaudžiem par intīmo. Rokasgrāmata skolotājiem.- R.: ANO Attīstības programma, IZM, 2003
16. Kondrāte I., Kuņicka I., Rocēna I., Jātniece I. Pusaudžiem par intīmo. Aktivitātes darbam klasē.- R.: ANO Attīstības programma, IZM, 2004
17. Krūzmētra M. Ģimenes socioloģija. – R.,1993
18. Metodiskais līdzeklis pedagogiem un vecākiem “Darbs ar sociālā riska grupas bērniem un jauniešiem atkarību profilaksē” – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2015
19. Metodiskais materiāls “Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā”- R.: Valsts izglītības satura centrs, 2013
20. Mias dienasgrāmata. - R.: B/O V/U Narkoloģijas centrs, 2000
21. Nāves mušpapīrs: mācību videofilma. – B/O V/U Narkoloģijas centrs, 2000
22. Nucho A.O, Vindere M. Garīgās veselības veicināšana. Psiholoģija izglītībai.- R.: RaKa, 2002
23. Paiks G., Selbijs D. Pasaule ienāk klasē.- R.: LU Ekoloģijas centra apgāds VIDE, 1998
24. Pārmaiņu laiks: mācību videofilma latv. val., 20 min
25. Pirmā palīdzība. Novērtēšana. Ārstēšana. Prasmes.- R.: Jumava; 2002
26. Plotnieks I. Psiholoģija ģimenē. – R.: Zvaigzne, 1988
27. Puškareva I. Par smēķēšanu, alkoholismu, narkomāniju –Lielvārde: Lielvārds, 1996
28. Rubene I.M.. Ēd vesels! – R.:Zaļais circenis, 1998
29. Sauka M. Es kļūstu pieaudzis. – R.: SIA Atols,1997
30. Seksualitāte un kontracepcija: mācību videofilma latv.val.,10 min.
31. Skolas politika apreibinošo vielu lietošanas profilaksē.- R.: SFL un Valsts bērnu tiesību aizsardzības centrs., 2000
32. Skolēni un narkotikas.- R.: ANO Narkotiku kontroles programma, 2001
33. Slazds: animācijas filma. – R.: B/O V/U Narkoloģijas centrs, 2000
34. Tūna A., Kalniņš A. Es pasaulē, 1. un 2. daļa – Lielvārde: Lielvārds, 1995
35. Vadlīnijas vienaudžu izglītībā HIV/ AIDS un reproduktīvā veselībā.- R.: ANO Attīstības programma, IZM, 2003
36. Vide un mūsu sabiedrība.- R.: SFL, 1996
37. Viss būs tieši tā, kā tu vēlies: mācību videofilma vidusskolēniem latv. val., 20 min.
38. Zavadskis A.,Lazdiņa S., Kunda I. „Savādāks bērns skolā”- kā sniegt nepieciešamo atbalstu.-R.: Artekoms, 2003
39. Ziemassvētku brīnums: mācību videofilma par grūtniecību, dzemdībām un pēcdzemdību periodu latv.val., 20 min.

40. Pašnāvību novēršana: informatīvais materiāls skolotājiem un citiem skolu darbiniekiem. R.: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2013
41. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, 2009./2010.māc.g. aptaujas rezultāti un tendences - R.: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2012.
42. Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009./2010 survey, WHO, 2012
43. Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums. 2011.gada aptauja Latvijā. R.: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2012
44. Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā. – R: Veselības ekonomikas centrs, 2011
45. Pētījums par Latvijas jauniešu bērnībā gūto nelabvēlīgo pieredzi, 2011. – R.: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2012

47. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2012. – R.: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2013
48. Iedzīvotāju reproduktīvā veselība. Pārskats par situāciju Latvijā (2003.-2011.) – R.: 2011
49. Slimību profilakses un kontroles centra mājas lapa – www.spkc.gov.lv sadaļas „Informatīvie izdevumi“, „Veselības veicināšana“, „Publikācijas“, „Pētījumi un ziņojumi“
50. Veselības ministrijas mājas lapa – www.vm.gov.lv sadaļa “Tava veselība”, “Veselīgs un aktīvs dzīvesveids“, „Veselīgs uzturs“
51. Valsts izglītības satura centra mājas lapa – www.visc.gov.lv sadaļa „Vispārējā izglītība“ – „Izglītības saturs“ – „Metodiskie materiāli“
52. www.lib.ru

Drošība

Pamatojums: Drošības jautājumu apguves uzdevumi ir palīdzēt bērniem un jauniešiem izprast to nozīmi savas un citu veselības un dzīvības saglabāšanā. Šo tēmu apgūvē būtiskākais ir neaprobežoties tikai ar noteikumu zināšanu, bet gan veicināt noteikumu ievērošanu, to izpratni un attieksmes maiņu pret iegūto zināšanu pielietošanu praksē.

Tēma „Drošība” ietver drošības jautājumus dažādās sadzīves un ekstremālās situācijās - drošību ikdienā, satiksmes drošību, elektrodrošību, ugunsdrošību, gāzes drošību, drošību uz ūdens, rīcību dabas stihijās un citās ekstremālās situācijās, personīgo drošību un aizsardzību pret vardarbību.

Mērķis:

Veidot skolēnos izpratni par drošības jautājumu apguves nepieciešamību un ievērošanu ikdienā savas un citu drošības un veselības saglabāšanā.

Uzdevumi:

- rosināt izpratni par drošību dažādās situācijās;
- attīstīt prasmes novērtēt drošību un rīkoties dažādās situācijās;
- sekmēt skolēnu atbildību lēmumu pieņemšanā savas un līdzcilvēku drošības nodrošināšanā.

Klašu grupa: 1.-3.klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Satiksmes drošība		
1.	Ceļš uz skolu	<ul style="list-style-type: none">• Prot izvēlēties drošāko maršrutu no mājām līdz skolai un atpakaļ. Pārvietojas pa izvēlēto ceļu un šķērso ielu savas mājas, skolas tuvumā atbilstoši ceļu satiksmes drošības noteikumiem.
2.	Gājējs, transportlīdzekļa vadītājs, pasažieris. Sabiedriskais transports un pieturas	<ul style="list-style-type: none">• Pārzina transporta līdzekļu veidus.• Prot ievērot atbilstošos uzvedības noteikumus sabiedriskajos un personiskajos transporta līdzekļos.• Prot pareizi iekāpt transporta līdzeklī un izkāpt no tā. Izprot vadītāju un brīdinājuma signālu nozīmi gājējiem.
3.	Satiksmes regulēšana ar luksoforu un ceļazīmēm	<ul style="list-style-type: none">• Prot šķērsot ielu regulējamā vai neregulējamā krustojumā, ceļu un dzelzceļu.• Pazīst nozīmīgākās ceļa zīmes un apzīmējumus.• Orientējas transportlīdzekļu braukšanas virzienos pa ielām un ceļiem, to paredzamajos manevros.
4.	Satiksmes negadījumi un to cēloņi	<ul style="list-style-type: none">• Spēj novērtēt bīstamas situācijas un prot atbilstoši rīkoties tajās, prot lietot gaismas atstarotājus.
5.	Velosipēds	<ul style="list-style-type: none">• Zina un ievēro nosacījumus braukšanai ar velosipēdu, prot izvēlēties un izmanto drošāko atļauto ceļu.
Drošība ekstremālās situācijās		
1.	Dabas katastrofas: vētra, plūdi, negaiss u.c.	<ul style="list-style-type: none">• Zina, kā atbilstoši uzvesties negaisa, vētras un plūdu u.c. negadījumos. Apzinās radīto postījumu sekas.• Prot izsaukt palīdzību un neapjukt, lai palīdzētu sev un citiem.
2.	Ūdens	<ul style="list-style-type: none">• Apzinās un ievēro drošības noteikumus ūdenī, uz ledus un ūdenskrātuvju tuvumā.
3.	Karsti un auksti laika apstākļi	<ul style="list-style-type: none">• Apzinās drošības noteikumus karstos un aukstos laika apstākļos.
4.	Elektroierīces	<ul style="list-style-type: none">• Izprot dažādu elektroierīču funkcijas. Lietojot elektroierīces, prot ievērot drošības noteikumus un lietošanas instrukcijas. Apzinās elektrodrošības noteikumu neievērošanas sekas.

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
5.	Pirotehnika	<ul style="list-style-type: none"> Izprot pirotehnikas bīstamību un zina, ka to bērni nedrīkst lietot.
6.	Ugunsdrošība	<ul style="list-style-type: none"> Apzinās, kādu postu var radīt neuzmanīga rīcība ar uguni. Zina, kur uguni izmanto sadzīvē, un ievēro ugunsdrošības zīmes. Prot novērtēt uguns bīstamību un atbilstoši rīkoties. Nedezina kūlu un sadzīves atkritumus.
7.	Rīcība nelaiemes gadījumā Drošības dienesti	<ul style="list-style-type: none"> Apzinās, kādu palīdzību var sniegt dažādi drošības dienesti. Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo. Zina, kādos gadījumos nepieciešama evakuācija un kā rīkoties.
8.	Skolas evakuācijas plāns	<ul style="list-style-type: none"> Zina, kur skolā atrodas evakuācijas plāns un kā rīkoties trausmes gadījumā.
9.	Nevēlami svešinieki	<ul style="list-style-type: none"> Apgūst drošības pasākumus, kas jāievēro, ja mājās un uz ielas atrodas viens. Prot rīkoties un izvairīties no nepatīkamām situācijām, ja parādās nevēlami svešinieki, t.sk. dzīvnieki. Prot meklēt palīdzību, ja nokļūst nepatīkamā situācijā.

Klašu grupa: 4.-6.klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Satiksmes drošība		
1.	Satiksmes noteikumi gājējiem un pasažieriem	<ul style="list-style-type: none"> Prot ievērot pasažieru drošības noteikumus un pienākumus dažādos sabiedriskajos transportlīdzekļos. Ievēro uzvedības noteikumus stacijā un autoostā, sabiedrisko transportlīdzekļu pieturās.
2.	Transporta līdzekļi	<ul style="list-style-type: none"> Prot raksturot transportlīdzekļus. Izprot transportlīdzekļa jaudu, kustības mobilitāti, bremzēšanas attālumu. Nepakļauj sevi un citus briesmām, bojājot transporta līdzekļus un apdraudot to kustību.
3.	Velosipēdists kā satiksmes dalībnieks un velosipēda uzturēšana braukšanas kārtībā	<ul style="list-style-type: none"> Zina, izprot un ievēro praksē velosipēda vadītāja noteikumus, droši iesaistoties satiksmē ar velosipēdu. Prot noteikt velosipēda tehniskās daļas un raksturot to nozīmi. Nodrošina savu un velosipēda pamanāmību uz ielas vai ceļa.
4.	Rīcība ceļa satiksmes negadījumos	<ul style="list-style-type: none"> Prot atbilstoši rīkoties un meklēt palīdzību nelaiemes gadījumos.
Drošība ekstremālās situācijās		
1.	Drošība ekstremālās situācijās un evakuācija	<ul style="list-style-type: none"> Prot adekvāti rīkoties un rast nepieciešamo palīdzību dabas katastrofu gadījumos, izsaucot atbildīgo institūciju pārstāvjus. Prot atbilstoši rīkoties trausmes laikā. Rīkojas saskaņā ar evakuācijas plānu.
2.	Ūdens	<ul style="list-style-type: none"> Prot izvērtēt un nepieļaut riska situācijas ūdenī, uz ledus un ūdenskrātuvju tuvumā.
3.	Ugunsdrošība	<ul style="list-style-type: none"> Zina un ievēro ugunsdrošības noteikumus. Prot rīkoties un zina, kur meklēt palīdzību nelaiemes gadījumos.
4.	Pirotehnika	<ul style="list-style-type: none"> Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas.
5.	Bīstamie atradumi (lādiņi, ķīmiskās vielas, medikamenti, šļirces u.c.).	<ul style="list-style-type: none"> Prot rīkoties, konstatējot bīstamos atradumus, un apzinās nepareizas rīcības sekas.

Klašu grupa: 7.-9.klase

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Satiksmes drošība		
1.	Satiksmes dalībnieka atbildība	<ul style="list-style-type: none"> • Apzinās savu lomu un atbildību satiksmes kustībā.
2.	Motorizētie transportlīdzekļi	<ul style="list-style-type: none"> • Zina, kurus transportlīdzekļus un ar kādiem nosacījumiem var vadīt pusaudžu vecumā. • Iesaistoties ceļu satiksmē, ievēro satiksmes noteikumus. • Pieņem atbildīgus lēmumus arī sarežģītās satiksmes situācijās uz ceļa.
Drošība ekstremālās situācijās		
3.	Ugunsdrošība	<ul style="list-style-type: none"> • Ievēro ugunsdrošības noteikumus un spēj ietekmēt citus saprātīgai rīcībai saskarē ar uguni.
4.	Civilā aizsardzība. Evakuācija	<ul style="list-style-type: none"> • Prot pareizi rīkoties evakuāciju (skolā un citās sabiedriskās vietās) gadījumos. Nerada situācijas, kurās nepieciešama evakuācija (viltus trauksmes, zvani utt.), un apzinās atbildību.
5.	Drošība masu pasākumos un sabiedriskās vietās	<ul style="list-style-type: none"> • Prot novērtēt situāciju masu pasākumos un sabiedriskās vietās un atbilstoši tai rīkoties.
6.	Paš aizsardzība	<ul style="list-style-type: none"> • Prot sargāt savu personisko mantu. Prot atbilstoši rīkoties, ja konstatēta personisko mantu zādzība.
7.	Pirotehnika	<ul style="list-style-type: none"> • Zina, ka ir sertificēta pirotehnika, kuru jālieto atbilstoši instrukcijām, nepakļaujot sevi un citus briesmām.
8.	Pirmā palīdzība nelaimes gadījumos	<ul style="list-style-type: none"> • Prot pareizi rīkoties dažādos nelaimes gadījumos, pasargājot sevi un citus no tiem. • Nelaimes gadījumā prot izsaukt atbildīgos dienestus.

Ieteicamā literatūra un informācijas avoti:

1. Beloraga G. Drošība dažādās situācijās.- R.: Zvaigzne ABC, 2003
2. Ceļa zīmju komplekts. CSDD
3. Civilā aizsardzība. Civilā aizsardzība Minimālās prasības civilās aizsardzības kursa saturam vispārējā un profesionālajā izglītībā. – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2011
4. Damberga A. Ceļu satiksmes drošība 1.-4.klasei. – Lielvārde: Lielvārds, 2003
5. Drošība internetā. Rikasgrāmata skolotājiem. - Latvijas Interneta asociācijas Drošāka interneta centrs „Net-Safe Latvia”, 2010
6. Drošība. Metodiski ieteikumi pamatskolai. – R.: ISEC, 2004
7. Falka S., Ničiporčika-Guseva R., Romanovska G. Drošība uz ceļa. Skolotāja rokasgrāmata. – R.:Valsts izglītības satura centrs, 2009
8. Golubeva A. Skolēnu drošība. Nelaimes gadījumi. Pirmā palīdzība.- Lielvārde:Lielvārds, 1998
9. Katram bērnam drošību. – R.: Bērnu un ģimenes lietu ministrija, 2004
10. Ko darīt, ja...Jautājumi un atbildes par dažādām situācijām skolas vidē. – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2012.
11. Lāma D., Kļaspere V. Metodiskais materiāls ceļu satiksmes drošības jautājumu apguvei pamatizglītībā. – R.: ISEC, 2008
12. Lāsēns un ceļu satiksme. – R.: Rasa ABC, 2003
13. Metodiskais līdzeklis “Veselības un drošības jautājumu aktualizēšanai sākumskolā”. – R.: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2012
14. Metodiskie ieteikumi sākumskolai. – R.: ISEC kopā ar CSDD, 1997
15. Metodiskie ieteikumi drošības jautājumu mācīšanai 1.–4. klasē audzinātāja stundās. – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2011
16. Metodiskais materiāls "Dzīvnieki un tava drošība" darbam ar pirmsskolas un pamatskolas bērniem – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2013
17. Mācību filma „Saku Vau, lai nebūtu Au!”
18. Mācību filma velosipēdistiem. CSDD

19. Mācību līdzekļi satiksmes drošībā velosipēdistu apmācībai „Ceļā ar velosipēdu”, VAS Latvijas dzelzceļš.- R.: Zvaigzne ABC, 1998
20. Mācību materiālu komplekts Sargā sevi! - R.: SAC, 2002
21. Metodiskie materiāli „Esi redzams!”.- R.: CSDD
22. Muceniece L. Ceļu satiksmes noteikumu mācīšana pamatskolā.-R.: 2003
23. Obuhovičs A. Ceļu satiksmes noteikumi skolām (5.-9. klasēm).-R.: 2003
24. Sociālie stāsti par veselību un drošību 7.-9.klasē “Īsi stāsti drošai dienai”. Metodiskais materiāls skolotājiem un mācību spēle. – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2013
25. Vesels un drošs. Spēle tiešsaistē un videomateriāls “Ar spēles palīdzību bērniem mācīs drošu uzvedību”. – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2013
26. Vesels un drošs – ikdienu Tev apkārt. Interaktīvs elektronisks materiāls pirmsskolas un sākumskolas bērniem vecākiem un pedagogiem – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2013
27. www.112.lv
28. www.csdd.lv
29. www.emergency.lv
30. www.vugd.gov

