



## **Rīgas Pļavnieku pamatskolas**

### **Klases audzināšanas darba programma**

**1.-9.klasei**

**Rīga**

**2024**

## Saturs

Ievads .....	4
<i>Rīgas Pļavnieku pamatskolas misija</i> .....	4
<i>Rīgas Pļavnieku pamatskolas vīzija</i> .....	4
<i>Audzināšanas darba pamatprincipi</i> .....	5
<i>Audzināšanas darba galvenie uzdevumi</i> .....	5
<i>Sociāli emocionālā mācīšana</i> .....	7
<i>Antibulinga programma “KiVa”</i> .....	8
Sociāli emocionālā mācīšanās/audzināšana 1.-3. klasei .....	10
Piederība valstij <i>1.– 2.klase</i> .....	12
Karjeras izvēle 1.-3.klasei.....	13
Drošība 1.-3.klasei .....	14
Veselība un vide 1.-3.klasei .....	18
<i>Ieteikumi klases stundu tematu sadalījumā 1.-3.klasei</i> .....	19
Sociāli emocionālā mācīšanās/audzināšana 4.-6. klasei .....	20
Piederība valstij 4.-6. klase .....	21
Karjeras izvēle 4.-6.klasei.....	23
Drošība 4.-6.klasei .....	24
Veselība un vide 4.-6.klasei .....	27
<i>Ieteikumi klases stundu tematu sadalījumā 4.- 6.klasei</i> .....	29
Sociāli emocionālā mācīšanās/audzināšana 7.-9. klasei .....	29

Piederība valstij 7.-9. klase .....	31
Karjeras izvēle 7.-9. klasei.....	33
Drošība 7.-9.klasei .....	34
Veselība un vide 7.-9. klasei .....	37
<b><i>Ieteikumi klases stundu tematu sadalījumā 7.-9.klasei</i></b> .....	<b>39</b>
Klases stundās izmantojamās metodes un paņēmieni .....	40

## Ievads

Klases audzināšanas darba programma ir skolas audzināšanas darba reglamentējošs dokuments, kas nosaka audzināšanas darba mērķus un uzdevumus. Programmai ir ieteikuma raksturs, to var izmantot ikviens pedagogs un klases audzinātājs savā darbā ar audzināmo klasi.

Audzināšanas darbības īstenošanas pamats ir skolas pedagoģiskā kolektīva radoša, vienota, atbildīga darbība, skolēnu vecāku atbalsts, pedagoģiskā kolektīva sadarbība ar dažādām valsts, pašvaldības iestādēm, sabiedriskajām organizācijām.

**Audzināšanas mērķis** ir nodrošināt iespēju katram izglītojamajam kļūt par krietnu cilvēku, tikumisku, rīcībspējīgu un atbildīgu personību sabiedrībā, veicināt izglītojamā izpratni par vērtībām un tikumiem, sekmējot to praktizēšanu, bagātināt kultūrvēsturisko pieredzi, stiprināt piederību un lojalitāti Latvijas valstij un Latvijas Republikas Satversmei.

### *Rīgas Pļavnieku pamatskolas misija*

„Droša, uz cieņu un sadarbību balstīta mācību vide, kurā ieinteresēti skolēni ir savas valsts patrioti un nodod nākamajām paaudzēm vienotas pasaules pieredzi un pamatvērtības, kas veicina skolēna personības izaugsmi.”

### *Rīgas Pļavnieku pamatskolas vīzija*

„Mūsdienīgā mācību procesā skolā organizēt radošu un aktīvu mācīšanos, kura norit cieņpilnā un emocionāli inteliģentā skolas kolektīvā, nodrošinot ikviena izaugsmi un vispusīgu attīstību.”

Programmā ir ievēroti normatīvie akti, kas reglamentē audzināšanas darbības īstenošanu:

- ✓ Bērnu tiesību aizsardzības likums (19.06.1998.);
- ✓ ANO Konvencija par bērnu tiesībām (20.11.1989.)
- ✓ Civillikuma 1. daļa “Ģimenes tiesības”
- ✓ Ministru kabineta 22.08.2023. noteikumi Nr.474 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskās veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos”
- ✓ Ministru kabineta 01.02.2011. noteikumi Nr.89 „Kārtība, kādā izglītības iestāde informē izglītojamo vecākus, pašvaldības vai valsts iestādes, ja izglītojamais bez attaisnojosa iemesla neapmeklē izglītības iestādi;

- ✓ Ministru kabineta 15. 07. 2016. noteikumi Nr. 480 “Izglītojamo audzināšanas vadlīnijas un informācijas, mācību līdzekļu, materiālu un mācību un audzināšanas metožu izvērtēšanas kārtība”.
- ✓ Ministru kabineta 27.11. 2018. noteikumi Nr. 747 “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem”
- ✓ Ministru kabineta 03.09.2019. noteikumi Nr. 416 “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem”

### *Audzināšanas darba pamatprincipi*

- ✓ sadarbība – audzināšanas jautājumu risināšanā iesaistās visas ieinteresētās puses: pedagogi un izglītības darbinieki, skolēni, vecāki un ģimene, valsts un pašvaldības institūcijas, nevalstiskās organizācijas, sabiedrība;
- ✓ sistēmiskums– nodrošināta audzināšanas darba sistēma un attīstība;
- ✓ nepārtrauktība un pēctecība audzināšanas darba īstenošanā un mērķu sasniegšanā;
- ✓ ilgtspēja – izglītības lēmumu pamatotība un līdzsvarota attīstība;
- ✓ vienotība un veselums – audzināšanas darbība ir īstenojama vienotā izglītības procesā;
- ✓ atvērtība informācijai un dialogam, sadarbībai, inovācijām.

### *Audzināšanas darba galvenie uzdevumi*

1. **Pēctecīga un mērķtiecīga** audzināšanas darba īstenošana izglītības iestādē:

1.1.Organizēt pasākumus skolēnu **patriotisma audzināšanā**, t.sk. skolas, pilsētas, valsts svētku svinēšana un atceres dienu atzīmēšana, skolas tradīciju veidošana (koncerti, izstādes, konkursi, diskusijas, skolēnu radošo un izpētes darbu apkopojumi, klases stundas, svinīgas līnijas, sacensības, godināšanas, atceres un piemiņas pasākumi, sveicīšu nolikšana Lāčplēša dienā, tikšanās, talkas, ekskursijas) ;

1.2.Atbalstīt **skolēnu pašpārvaldes darbību** un veicināt pieredzes popularizēšanu, nodrošināt skolēnu līdzdalību skolas dzīves jautājumu risināšanā (informēšana, diskusijas, aptaujas).

1.3. Veicināt skolā **interesu izglītības programmu** daudzveidību un to īstenošanu, atbilstoši skolēnu interesēm un vecāku pieprasījumam. (interesu izglītības programmu piedāvājums, piedalīšanās pilsētas, novada, valsts skatēs un konkursos).

1.4. Organizēt pasākumus **karjeras izglītības** īstenošanā. (Karjeras izglītības dienas, klases stundas, atvērto durvju dienas, anketēšana, ekskursijas, tikšanās ar vecākiem, skolas absolventiem, vietējo uzņēmumu darbiniekiem);

1.5. Organizēt pasākumus skolēniem par **drošības jautājumiem un rīcību ekstremālos apstākļos, veselīgu dzīvesveidu un atkarību profilaksi**. (Mācību semināri, praktiskas nodarbības, klases stundas, daudzveidīgas akcijas, konkursi, tikšanās, mācību ekskursijas).

1.6. Pievērst uzmanību skolēnu savstarpējo attiecību kultūrai, konfliktu risināšanai, vardarbības mazināšanai, iecietības veicināšanai, savu pienākumu un tiesību ievērošanai, pamatvērtību popularizēšanai ( atbalsta personāls, klases stundas, diskusijas, pieredzes apmaiņa, tikšanās ar speciālistiem, līdzdalība projektos, labdarības akcijas).

2. Atbalsts klašu audzinātājiem un pedagogiem:

2.1.Veicināt pedagogu profesionālo pilnveidi (semināri, kursi, konferences, projekti).

2.2.Organizēt pasākumus pedagogu labās prakses un pieredzes apkopšanai un popularizēšanai audzināšanas darba jautājumos. (pilsētas konkursi, skates).

2.3. Nodrošināt klašu audzinātāju metodiskās komisijas darbu.

3.Attīstīt un meklēt jaunas darba formas sadarbībai ar skolēnu ģimenēm. Rosināt skolēnus iesaistīties paaudžu sadarbības veicināšanā un sabiedrības vienotības radīšanā. ( Vecāku dienas, sapulces, koncerti ).

4. Veicināt audzināšanas darbā iesaistīto institūciju sadarbību. (Bērnu tiesības aizsardzības inspekcija, Valsts un pašvaldības policija, Sociālais dienests, Bāriņtiesa u.c.)

5. Klases audzinātājs izstrādā savu klases audzināšanas tematisko plānu, kurā plāno:

- ✓ klases stundas;
- ✓ klases pasākumus;
- ✓ skolēnu izpēti;
- ✓ sadarbību ar atbalsta personālu;
- ✓ individuālo darbu;
- ✓ darbu ar ģimeni (vecāku sapulces).

Klases audzināšanas stundu tematiskai plānošanai var izmantot Valsts izglītības satura centra “Klases stundu programmas paraugs Metodiskais līdzeklis.”( [http://visc.gov.lv/audzinasana/dokumenti/metmat/klases\\_stundu\\_progr\\_%20paraug.pdf](http://visc.gov.lv/audzinasana/dokumenti/metmat/klases_stundu_progr_%20paraug.pdf)).

Klases audzinātāju stundu programma tiek veidota 35 klases stundām ( 9. klasē – 34 st.).

Klases stundās apgūstamās tēmas nosaka Ministru kabineta 2018.gada 27. novembra noteikumu Nr. 747 “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmas paraugiem ” 11. pielikuma 12.1. punkts:

„Pamatizglītības satura apgūvē iekļaujamās Latvijas Republikas Satversmē un normatīvajos aktos par izglītojamo audzināšanas vadlīnijām un informācijas, mācību līdzekļu, materiālu un mācību un audzināšanas metožu izvērtēšanas kārtību definētās vērtības un tikumi. Obligāto saturu

veido Ministru kabineta noteikumus par izglītojamo audzināšanas vadlīnijām un informācijas, mācību līdzekļu, materiālu un mācību un audzināšanas metožu izvērtēšanas kārtību noteiktās vērtības un tikumi”.

Tēmu loks:

1. Sevis izzināšana un pilnveidošana;
2. Piederība valstij;
3. Pilsoniskā līdzdalība;
4. Karjeras izvēle;
5. Veselība un vide;
6. Drošība.

6. Regulāri skolā un klasē veikt audzināšanas darba izvērtējumu, analizēt to un noteikt tālākās darbības uzdevumus.

7. Klases audzinātāja obligātā dokumentācija, kas apkopota klases audzinātāja darba mapē:

- ✓ Informācija par klasi, klases saraksts ;
- ✓ Instruktažas ;
- ✓ Individuālais darbs ar audzēkņiem ( Individuālo sarunu lapas) ;
- ✓ Skolas audzināšanas darba programma;
- ✓ Konkrētā mācību gada klases audzināšanas tematiskais plāns .
- ✓ Klases stundu materiāli:
  - klases stundu konspekti;
  - materiāli klases stundām .
- ✓ Klases izpētes materiālu apkopojums;
- ✓ Izglītojamo sekmju un kavējumu uzskaites materiāli ;
- ✓ Sadarbības ar vecākiem materiāli (vecāku sapulču protokoli un citi materiāli).

### ***Sociāli emocionālā mācīšana***

Audzināšanas darbā tiek aktualizēta ideja par sociāli emocionālo mācīšanu (SEM). Pakāpeniski SEM tiek integrēta skolas un klases audzināšanas procesā, tā attīstot sociālās un emocionālās kompetences. SEM procesā bērni un pieaugušie apgūst un lieto tādas svarīgas kompetences kā savu emociju sapratni un pārvaldīšanu, pozitīvu mērķu izvirzīšanu un sasniegšanu, iejūtību un empātijas paušanu pret citiem,

pozitīvu attiecību veidošanu un uzturēšanu, un atbildīgu lēmumu pieņemšanu. SEM procesā apgūtās zināšanas ietver zināšanas, prasmes un attieksmes/motivāciju.

SEM ir kompetencēs balstīta mācīšanās, kuras procesā indivīds apgūst un attīsta kompetences:

- ✓ saprast sevi,
- ✓ pārvaldīt sevi,
- ✓ saprast citus,
- ✓ veidot attiecības ar citiem,
- ✓ pieņemt atbildīgus lēmumus.

Sociāli emocionālās mācīšanās ieguvumi ir:

- ✓ pieaug piesaiste un piederība skolai,
- ✓ mazāk uzvedības un emocionālo problēmu,
- ✓ uzlabojas sekmes,
- ✓ mazāk bezdarba, likumpārkāpumu un atkarību,
- ✓ sadarbošanās ar vienaudžiem un pieaugušajiem.

ESF un Latvijas Universitātes projekta „Atbalsta programmu izstrāde un īstenošana sociālās atstumtības riskam pakļauto jauniešu atbalsta sistēmas izveidei”(VienošanāsNr.2010/0328/1DP/1.2.2.4.1/10/IPIA/VIAA/002) ietvaros izveidotās programmas „Sociāli emocionālā audzināšana (SEM)” (autore Baiba Martinsone, Rita Niedre) rediģētais un papildinātais izdevums piedāvā izstrādātus stundu plānus 1.-12. klašu audzinātājiem. Astoņas SEM stundas katrā klašu grupā tiek integrētas kopējā skolas audzināšanas programmā. Prasmes visās vecuma grupās ir vienādas, bet prasmju saturs, bērniem pieaugot, pilnveidojas.

### ***Antibulinga porogramma “KiVa”***

Kopš 2023./2024. mācību gada skolā audzināšanas darbā tiek integrēta antibulinga programma KiVa, kas ir izstrādāta Turku Universitātē ar Somijas Izglītības un kultūras ministrijas finansējumu. KiVa piedāvā gatavu un praktiski lietojamu saturu un instrumentus visās trīs jomās:



- ✓ Novēršana nozīmē KiVa nodarbības visiem skolēniem, akcentējot uzmanību uz novēršanu. Šīs nodarbības kopā ar datorspēlēm un palīgmateriāliem veido KiVa mugurkaulu. Skolotāji saņem Skolotāju rokasgrāmatas, videomateriālus, piekļuves tiešsaistes spēlēm, Ceļvežus un informatīvas vēstules vecākiem, prezentāciju sagataves, kā arī spilgtas KiVa vestes un plakātus.
- ✓ Gadījuma risināšanā nozīmē darbu ar bērniem, kas bijuši iesaistīti bulinga epizodē – gan kā pāridarītāji, gan cietušie. Skolas KiVa komanda tiek papildus apmācīta un saņem materiālus un atbalstu bulinga gadījumu risināšanā.
- ✓ Situācijas uzraudzība nozīmē ikgadēju skolēnu un darbinieku aptauju, kura sniedz skolām atgriezenisko saiti par skolas antibulinga darba efektivitāti un to, kā bērni jūtas skolā. Skolas saņem piekļuvi tiešsaistes skolēnu un darbinieku aptaujām, kā arī aptaujas rezultātus apkopotā veidā.

**Sociāli emocionālā mācīšanās/audzināšana 1.-3. klasei**

**1.klase**

Sevis apzināšanās	<i>2 stundas</i> Dažādi emociju veidi	Veidos izpratni par dažādiem emociju veidiem Mācīsies nosaukt emocijas
Pašvadība	Skolas iekšējās kārtības noteikumi	Apgūs skolas uzvedības noteikumus
	Labas uzvedības noteikumi	Atpazīs pozitīvas uzvedības modeļus
Sociālā apzināšanās	Cik dažādi mēs esam?	Gūs izpratni par dažādību, ka dažādība veido veselumu un tā ir vajadzīga
	Iejūtība	Gūs izpratni par iejūtību un tās izpaušanu uzvedībā
Attiecību prasmes	<i>2 stundas</i> Kā lūgt palīdzību?	Apzināsies, ka, meklējot risinājumu gadījumos, ja rodas grūtības, ieteicams lūgt citu palīdzību un atbalstu
Atbildīga lēmumu pieņemšana	<i>2 stundas</i> Katrai uzvedības izpaušmei ir cēloņi	Gūs priekšstatu par to, ka katrai uzvedībai ir savs cēlonis Veidos izpratni par nereālām (neiespējamām) uzvedības sekām

**2.klase**

Sevis apzināšanās	Kā izpaužas emocijas?	Uzzinās par emociju izpaušmēm ķermenī, uzvedībā un domāšanā
	Rakstura īpašības, kas palīdz pārvarēt grūtības, atrisināt problēmas	Veidos izpratni par veiksmīgai problēmu risināšanai nepieciešamajām rakstura īpašībām
Pašvadība	Mērķi	Radīs priekšstatu par ilgtermiņa mērķiem
	Kā pārvarēt grūtības un motivēt sevi darīt dažādus pienākumus?	Gūs izpratni par pašdisciplīnu un pašmotivāciju
Sociālā apzināšanās	Kā salīdzināt emocijas?	Apgūs prasmi salīdzināt divu cilvēku fizisko un emocionālo līdzību un atšķirības, lai saprastu, ka vienā un tajā pašā situācijā cilvēki var justies dažādi
	Kopīga darba veikšanas priekšrocības	Gūs priekšstatu par sadarbības nepieciešamību efektīvākai mērķa sasniegšanai
Attiecību prasmes	Kā draudzēties?	Apgūs paņēmienus sadarbības veidošanai ar vienaudžiem

Atbildīga lēmumu pieņemšana	<i>2 stundas</i> Kā dažādas rakstura īpašības palīdz vai traucē cilvēkam risināt problēmas?	Veidos izpratni par veiksmīgai problēmu risināšanai nepieciešamajām rakstura īpašībām
	Kādi paņēmieni jums palīdz paveikt savus pienākumus un atrisināt problēmas?	Nostiprinās zināšanas un prasmes problēmu risināšanā

### 3.klase

Sevis apzināšanās	Kā dažādas īpašības izpaužas cilvēku uzvedībā?	Apzināsies, kā dažādas cilvēka īpašības izpaužas uzvedībā
	Kāpēc mēs darām dažādus darbus?	Attīstīs spēju apzināties personīgo darbības mērķi un savus ieguvumus, darot kaut ko citu labā
Pašvadība	<i>2 stundas</i> Kā atrisināt problēmu?	Padziļinās izpratni par rakstura īpašību un dažādu paņēmieni nozīmi problēmsituācijas risināšanā Padziļinās izpratni par konflikta pieaugšanu un tā pārtraukšanas iespējām
Sociālā apzināšanās	<i>2 stundas</i> Dažādas emocijas	Attīstīs prasmes atpazīt emocijas un rīkoties atbilstoši situācijai
Attiecību prasmes	Kā atrisināt konfliktus?	Apgūs izpratni par konfliktu rašanos un risināšanu
	Kā pateikt otram to, ko mēs gribam?	Mācīsies skaidri komunicēt/pateikt savas vajadzības Es formā
Atbildīga lēmumu pieņemšana	Kā pārtraukt strīdu saasināšanos	Apgūs izpratni par pretrunu risināšanu saskaņā ar skolas pozitīvas uzvedības noteikumiem
	Kā rīkoties, ja rodas problēma?	Apgūs prasmi pieņemt lēmumu par atbilstošu rīcību problēmsituācijās

**Piederība valstij 1.– 2.klase**

**1.-2.klasei**

<b>Klases stundu temati</b>	<b>Tēmas</b>	<b>Plānotais sasniedzamais rezultāts</b>
Valstiskā identitāte	Valsts, Latvija, Dzimtene	Zina nozīmīgākos Latvijas valsts svētkus (11. un 18.novembris, 4.maijs un iesaistās to svinēšanā). Prot cieņpilni izturēties pret valsts simboliem (zina himnu, pazīst karogu un ģerboni).
	11.novembris – Lāčplēša diena. 18.novembris – Latvijas dzimšanas diena 4.maijs - LR neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena	
Nacionālā identitāte	Miķeļi, Mārtiņi	Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus
	Ziemassvētki	
	Lieldienas	

**3.klase**

<b>Klases stundu temati</b>	<b>Tēmas</b>	<b>Plānotais sasniedzamais rezultāts</b>
Valstiskā identitāte	11.novembris – Lāčplēša diena. 18.novembris – Latvijas dzimšanas diena	Zina nozīmīgākos Latvijas valsts svētkus (11. un 18.novembris, 4.maijs un iesaistās to svinēšanā). Prot cieņpilni izturēties pret valsts simboliem (zina himnu, pazīst karogu un ģerboni). Guvis priekšstatu par Latvijas valsts svētku un atceres dienu vēsturisko nozīmi.
	4.maijs - LR neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena	
	1991. gada barikāžu atceres diena (20.janvāris)	
	Komunistiskā Genocīda upuru piemiņas diena – 25.martā, 14.jūnijā.	

### Karjeras izvēle 1.-3.klasei

#### 1.klase

Klases stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Karjeras izvēle	Manu vecāku, ģimenes locekļu profesijas.	Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi.
	Par ko gribu kļūt?	Mācās domāt par savu nākotni, pamatot savu izvēli.

#### 2.klase

Klases stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Karjeras izvēle	Profesiju daudzveidība.	Zina nosaukt un ir priekšstats par profesijām, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā.
	Mana sapņu profesija.	Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, pamatot savu izvēli.

#### 3.klase

Klases stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Karjeras izvēle	Profesiju daudzveidība.	Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.
	Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija.	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām.
	Fiziskais un garīgais darbs.	Gūst izpratni par to dažādību.

### Drošība 1.-3.klasei

#### 1.klase

Klases stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Ceļu satiksmes drošība	Mans ceļš uz skolu (luksofors, ielu šķērsošana).	Mācās pareizi izvēlēties visdrošākos maršrutus. Gūst izpratni par to, kā, piedaloties ceļu satiksmē, var pasargāt sevi
	Transporta līdzekļi uz ceļa mūsu pilsētā (mašīnu signāli, pagriezieni, drošības signāli, atstarotāji).	Veido priekšstatu par gājēju, pasažieru un velobraucēju drošību ceļu satiksmē Papildina zināšanas par transportlīdzekļu veidiem, to dalību satiksmē.
	Uzvedība transportā (autobusā, pieturā, iekāpšana, izkāpšana).	Veido priekšstatu par drošības pasākumiem pasažieriem. Zina, kā pareizi šķērsot ielu pēc izkāpšanas no pasažieru sabiedriskā transporta. Apgūst uzvedības noteikumus iekāpšanai un izkāpšanai no pasažieru sabiedriskā transporta
	Gājēja un velosipēdista drošības noteikumi (divriteni, skrejriteni, aprīkojums, drošības ķiveres)	Apgūst dažādus drošības jautājumus, kas jāievēro uz ceļa un ielas. Apgūst zināšanas par drošu pārvietošanos ar velosipēdu, skrejriteni.
Drošība ekstremālās situācijās	Uguns un degšana	Zina, kā iegūst un nodzēs uguni. Zina, kuri drošības noteikumi jāievēro, izmantojot sērkokļus. Apzinās, kādu postu var radīt neuzmanīga rīcība ar uguni
	Ugunsdzēsēji, glābēji un to izsaukšana.	Izprot, kāpēc nelaimes gadījumos jāmeklē pieaugušo palīdzība. Zina, kuros gadījumos jāizsauc Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests. Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo.
	Rīcība ugunsgrēka gadījumā.	Zina galvenos ugunsgrēku cēloņus. Prot novērtēt uguns bīstamību un atbilstoši rīkoties
	Elektrodrošība mājās.	Izprot dažādu elektroierīču funkcijas. Lietojot elektroierīces, prot ievērot drošības noteikumus. Apzinās elektrodrošības noteikumu ievērošanas nepieciešamību un to neievērošanas sekas.

	Drošība uz ledus, pie ūdens.	<p>Apzinās un ievēro drošības noteikumus uz ledus. Prot izvērtēt un nepieļaut riska situācijas vietās, kur uz ledus iet ir bīstami. Zina, kā rīkoties, ja noticis negadījums uz ledus. Apzinās un ievēro drošības noteikumus ūdenī un ūdenskrātuvju tuvumā. Zina, ka ūdens un ūdenskrātuvju tuvumā bērns drīkst atrasties tikai pieaugušo uzraudzībā</p>
	Drošība skolā un mājās.	<p>Zina, kādi drošības noteikumi jāievēro rotaļājoties. Apzinās pārgalvības iemeslus un sekas (kāpšana uz palodzes, izliekšanās pa atvērtu logu u. c.) Zina kā rīkoties, ja svešinieks grib ienākt dzīvoklī. Apgūst drošības pasākumus, kas jāievēro, ja mājās un uz ielas atrodas viens.</p>

### 2.klase

<b>Klases stundu temati</b>	<b>Tēmas</b>	<b>Plānotais sasniedzamais rezultāts</b>
Ceļu satiksmes drošība	Ielas un ceļa sastāvdaļas. Ielu un ceļu šķērsošana	<p>Veido priekšstatu par ceļa sastāvdaļām. Mācās pareizi iet pa ietvi un ceļa nomali Iepazītas ar pieklājības normām uz ielas un ceļa. Mācās pareizi šķērsot ielu neregulējamās krustojumos. Mācās šķērsot ielu un ceļu pa gājēju pārejām</p>
	Ceļazīmes gājējiem	<p>Veidojas priekšstatu par ceļa zīmju nozīmi. Iepazīstas ar svarīgākajām ceļa zīmēm gājējiem</p>
	Noteikumi gājējiem	<p>Nostiprina izpratni par satiksmes noteikumiem gājējiem. Ir atbildīgs un iegūtās zināšanas ievēro ikdienā. Skaidrot gājējiem bīstamu situāciju veidošanās iemeslus.</p>
	Pasažieri, gājēji, riteņbraucēji	<p>Padziļina zināšanas un izkopt prasmes pasažieru drošībai ceļu satiksmē. Nostiprina zināšanas par drošu pārvietošanos.</p>
Drošība ekstremālās situācijās	Rīcība evakuācijas gadījumā.	<p>Zina, kuros gadījumos nepieciešama evakuācija. Prot novērtēt uguns bīstamību un trauksmes laikā atbilstoši rīkoties. Izprot evakuācijas plāna un zīmju nozīmi</p>

Drošība, rīkojoties ar gāzi. Ugunsdrošība mājās un pagalmā/ dārzā.	Zina, kuri drošības noteikumi jāievēro, lietojot gāzi un uguni. Zina, kā jārikojas gāzes izraisītā nelaiemes gadījumā. Zina, kuros gadījumos nepieciešama evakuācija. Prot novērtēt uguns bīstamību un atbilstoši rīkoties trausmes laikā. Izprot evakuācijas plāna un zīmju nozīmi.
Elektrodrošība ārpus mājas.	Zina un ievēro elektrodrošības noteikumus, rotaļājoties pagalmā. Saprot, ka jābūt uzmanīgam, ja pieaugušie pagalmā darbojas ar elektroierīcēm. Apzinās, ka elektrodrošības noteikumu neievērošana ir bīstama veselībai un dzīvībai.
Drošība uz ledus un kalna ziemā	Apzinās un ievēro drošības noteikumus uz ledus. Prot izvērtēt un nepieļaut riska situācijas vietās, kur uz ledus iet ir bīstami. Prot sagatavoties drošai braukšanai ar slēpēm, ragaviņām, slidām; Zina un ievēro slēpošanas, slidošanas drošības noteikumus. Zina, kā rīkoties traumu gadījumā.
Drošība vasarā karstā, saulainā dienā un pie ūdens.	Zina kādi drošības noteikumi jāievēro karstā laikā. Ir guvis priekšstatu, kā rīkoties pārkāršanas vai karstuma dūriena gadījumā.
Nevēlami svešinieki	Prot rīkoties un izvairīties no nepatīkamām situācijām, ja parādās nevēlami svešinieki t.sk. dzīvnieki. Prot meklēt palīdzību, ja nokļūst nepatīkamā situācijā.

### 3.klase

Klases stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Ceļu satiksmes drošība	Satiksmes negadījumu cēloņi.	Padziļina zināšanas par ielu un ceļu sastāvdaļām. Spēj novērtēt bīstamas situācijas un prot atbilstoši rīkoties tajās, prot lietot gaismas atstarotājus
	Automašīnu signāli, žesti velosipēdistam, velosipēda aprīkojums	Iepazīstas ar transportlīdzekļu vadītāju brīdinājuma signāliem. Iepazīstas ar automašīnu gaismas signāliem un to nozīmi ceļu satiksmē. Mācās žestus, kurus ar roku palīdzību rāda velosipēdu vadītāji.
	Operatīvais dienests - paziņojumi, funkcijas,	Iepazīstas ar operatīvo transportlīdzekļu uzdevumiem.



	atšķirības zīmes, priekšrocības, signāli.	
	Dzelzceļš, luksofors, regulētājs.	Iepazīstas ar dzelzceļa pārbrauktuves signālu nozīmi. Zina situācijas, kurās gājējiem aizliegts šķērsot dzelzceļa pārbrauktuvi. Iepazīstas ar satiksmes regulētāju žestu nozīmi. Nostiprina zināšanas par luksoforu veidiem un to signālu nozīmi
Drošība ekstremālās situācijās	Rīcība mežā ugunsgrēka gadījumā.	Zina, kuri ugunsdrošības noteikumi jāievēro, rīkojoties ar uguni mājās, mežā, pļavā. Pazīst zīmes, kuras brīdina par ugunsdrošību. Apzinās neuzmanības rīcības ar uguni sekas. Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo. Apzinās ugunscura kurināšana iespējamību atļautās vietās pieaugušo klātbūtnē. Apzinās kūlas dedzināšanas aizlieguma ievērošanas nepieciešamību. Izprot spēlēšanās ar sērkokociņiem bīstamību.
	Ugunsdrošība Ziemassvētku laikā.	Zina un ievēro ugunsdrošības noteikumus, dedzinot svecītes un brīnumsviecītes, skatoties salūtu. Izprot pirotehnikas bīstamību un zina, ka bērni to nedrīkst lietot. Prot novērtēt uguns bīstamību un atbilstoši rīkoties. Apzinās, kādu postu var radīt neuzmanīga rīcība ar uguni.
	Pirmā palīdzība apdegumu gadījumā.	Zina un ievēro noteikumus, atrodoties uguns tuvumā. Prot rīkoties apģērba aizdegšanās gadījumos. Zina kur meklēt palīdzību apdegumu gadījumos.
	Elektrobīstamība.	Izprot dažādu elektroierīču funkcijas. Lietojot elektroierīces, prot ievērot drošības noteikumus un lietošanas instrukcijas. Pazīst zīmes, kas brīdina par elektrobīstamību. Apzinās elektrodrošības noteikumu neievērošanas sekas un zina, kā jārīkojas elektrotraumu gadījumā.
	Dabas katastrofas: vētra, plūdi, negaiss u.c.	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.
	Drošība ērcu vai citu kukaiņu kodumu gadījumā.	Zina, kuri kukaiņu kodumi var būt bīstami cilvēka veselībai. Zina un ievēro drošības noteikumus, lai izvairītos no kukaiņu kodumiem.

	Prot rīkoties, ja ir iekodis kukainis.
--	--

### Veselība un vide 1.-3.klasei

#### 1.klase

Personīgā higiēna	Roku tīrība	Zina, kāpēc jā rūpējas par roku tīrību. Prot pareizi mazgāt rokas.
	Zobu kopšana	Zinās, kāpēc jā rūpējas par zobiem. Prot pareizi tīrīt zobus.
	Rūpes par savu ķermeni	Zina, kāpēc nepieciešams mazgāties. Veido paradumu rūpēties par savu personīgo higiēnu.
Veselīgu ēšanas paradumu veidošana	Kas ir veselīgs uzturs?	Veido izpratni par veselīgiem ēšanas paradumiem. Apzinās, ka ēšanas ieradumi ir izvēles rezultāts, kas atkarīgs no katra paša lēmuma

#### 2.klase

Personīgā higiēna	Personīgā higiēna.	Apzinās personīgās higiēnas nozīmi gan savas veselības uzturēšanā, gan savstarpējā saskarsmē, izprot tās ievērošanas nepieciešamību. Veido paradumu rūpēties par savu personīgo higiēnu.
Veselīgs dzīvesveids	2 stundas Ko nozīmē veselīgs dzīves veids.	Apzinās un mācās novērtēt uztura nozīmi sava organisma attīstībā un augšanā. Apzinās fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā. Izprot digitālo ierīču lietošanas noteikumus
Veselīga vide	Mana istaba un darba vieta.	Apzinās veselīgas, drošas un sakoptas dzīves un darba vides nozīmīgumu Veido paradumu uzturēt ap sevi sakoptu vidi un rūpēties par tās sakārtošanu.

**3.klase**

Personīgā higiēna	Personīgā higiēna	Apzinās personīgās higiēnas nozīmi gan savas veselības uzturēšanā, gan savstarpējā saskarsmē, izprot tās ievērošanas nepieciešamību. Veido paradumu rūpēties par savu personīgo higiēnu
Veselīgu ēšanas paradumu veidošana	Veselīgs uzturs	Mācās analizēt un novērtēt savu ikdienas uzturu mājās un skolā un veikt atbilstošu produktu izvēli uzturā. Prot atbilstoši savam vecumam pieņemt saprātīgus lēmumus veselības stiprināšanā
Datoratkarība un citi atkarību izraisošie procesi.	Drošība internetā	Izprot un ievēro droša interneta profila veidošanas ieteikumus. Zina, kā rīkoties un kur vērsties pēc palīdzības, ja saņem nepatīkama rakstura informāciju. Ir priekšstats par datoratkarību. Atbilstoši savam vecumam izprot un apzinās pamatnoteikumu nozīmīgumu, strādājot ar datoru, citām jaunajām tehnoloģijām.

***Ieteikumi klases stundu tematu sadalījumā 1.-3.klasei***

Temati	Klase		
	1.	2.	3.
Sociāli emocionālā mācīšanās/audzināšanā	10	10	10
Piederība valstij	5	5	4
Karjeras izvēle	2	2	2
Drošībā	10	10	10
Veselība un vide	4	4	3
Temati pēc klases audzinātāja izvēles (KiVas nodarbības)	4	4	5
<b>Kopā</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

### Sociāli emocionālā mācīšanās/audzināšana 4.-6. klasei

#### 4.klase

Sevis apzināšanās	Dalītas jūtas	Nostiprinās izpratni par to, ka cilvēks par vienu un to pašu notikumu vienlaicīgi var izjust dažādas emocijas
	Pozitīvās īpašības	Sapratīs, ka savu stipro pušu apzināšanās var palīdzēt mums labāk justies un veiksmīgāk saprasties ar citiem cilvēkiem.“
Pašvadība	Kādēļ svarīgi ir apmeklēt skolu?	Individuālo mērķu apzināšanās ir saistīta ar mācībām skolā. Individuālo mērķu apzināšanās skolas mācību priekšmetos.
Sociālā apzināšanās	Cilvēkiem varbūt atšķirīgas emocijas un domas	Nostiprinās izpratni par to, ka citi cilvēki var justies un domāt atšķirīgi. Mācīsies pieņemt un cienīt atšķirīgu viedokli.
	Dažādiem cilvēkiem ir atšķirīgas vajadzības	Apzināsies, ka dažādiem cilvēkiem ir atšķirīgas vajadzības.
Attiecību prasmes	Kā aktīvi rīkoties, lai neiesaistītos strīdos?	Mācīsies paņēmienu, kā aktīvi neiesaistīties (!) strīdos, lai pārstāvētu savas intereses
	Pašcieņa	Pievērsīs skolēnu uzmanību pozitīvas pašcieņas nozīmei saskarsmē
Atbildīga lēmumu pieņemšana	Ko iegūstam, ja izturamies pozitīvi?	Nostiprinās izpratni par pozitīvas uzvedības nozīmi savā dzīvē.
	Atbildība ievērot sev izvirzītās prasības	Mācīsies saskatīt atbildību un ieguvumus, izprotot noteikumus un atbilstoši tiem vadot savu uzvedību.

#### 5.klase

Sevis apzināšanās	<i>2 stundas</i> Dažādas situācijas un emociju nozīme	Veidos izpratni par emociju nozīmi
Pašvadība	Dažādas uzvedības modeļi	Izvērtēs dažādas uzvedības cēloņus
	Kas ir laba uzvedība?	Gūs izpratni par dažādas uzvedības sekām
Sociālā apzināšanās	Emociju loma attiecību veidošanā ar citiem	Sapratīs un novērtē dažādas sociālās situācijas
	Ķermeņa valoda	Gūs izpratni par ķermeņa valodas saistību ar emocijām
Attiecību prasmes	<i>2 stundas</i> Kā emocijas ietekmē uzvedību?	Attīstīs prasmi kontrolēt savas emocijas

Atbildīga lēmumu pieņemšana	<i>2 stundas</i> Atbildības sajūta un tās nozīme	Gūs priekšstatu par atbildību ģimenē un attiecībā pret draugiem
-----------------------------	---	---

### 6.klase

Sevis apzināšanās	<i>2 stundas</i> Emociju veidi	Spēs identificēt savas emocijas. Izpratīs savu emociju dažādību un sarežģītību.
Pašvadība	Skolas iekšējās kārtības noteikumi	Nostiprinās zināšanas par skolas iekšējās kārtības noteikumiem.
	Emociju izraisītās sekas	Apzināsies varbūtējās sekas, pirms pauž kādu emociju. Attīstīs spēju pielāgot savu uzvedību sekām
Sociālā apzināšanās	Emocijas kontaktā ar citiem	Mācīsies kontrolēt savas emocijas kontaktā ar citiem.
	Prasme sadarboties	Gūs izpratni par sadarbošanās prasmes nozīmi
Attiecību prasmes	<i>2 stundas</i> Kas ir draudzība?	Attīstīs spēju labāk izmantot savas sociālās prasmes, lai izveidotu un uzturētu draudzību.
Atbildīga lēmumu pieņemšana	<i>2 stundas</i> Kas ir likums un noteikums?	Izpratīs likumu un noteikumu nepieciešamību

### Piederība valstij 4.-6. klase

#### 4.klase

Klases stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Valstiskā identitāte	Valsts svētki, piemiņas un atceres dienas: 11.novembris – Lāčplēša diena. 18.novembris – Latvijas dzimšanas diena 4.maijs - LR neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena 1991. gada 20. janvāra barikāžu atceres diena 25.martā un 14.jūnijā - Komunistiskā Genocīda upuru piemiņas diena	Zina un svin Latvijas valsts svētkus, zina piemiņas un atceres dienas, cieņpilni izturas pret valsts simboliem. Izprot Brīvības cīņtāju lomu Latvijas neatkarības radīšanā, atjaunošanā un nostiprināšanā.

**5.klase**

<b>Klases stundu temati</b>	<b>Tēmas</b>	<b>Plānotais sasniedzamais rezultāts</b>
Valstiskā identitāte	Valsts svētki, piemiņas un atceres dienas: 11.novembris – Lāčplēša diena. 18.novembris – Latvijas dzimšanas diena 4.maijs - LR neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena 1991. gada 20. janvāra barikāžu atceres diena 25.martā un 14.jūnijā - Komunistiskā Genocīda upuru piemiņas diena	Zina nozīmīgākos Latvijas valsts svētkus un iesaistās to svinēšanā. Prot cieņpilni izturēties pret valsts simboliem (zina himnu, pazīst karogu un ģerboni). Guvis priekšstatu par Latvijas valsts svētku un atceres dienu vēsturisko nozīmi. Pilnveido zināšanas par vēsturiski nozīmīgām vietām Rīgā.
Nacionālā identitāte	Miķeļi, Mārtiņi	Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus. Iesaistās to atzīmēšanā, organizēšanā klasē un skolā. Zina latviešu tautas kultūras mantojuma galvenās bagātības un simbolus (Dziesmu un deju svētku tradīcijas, Dainu skapis, Gaismas pils u.c.). Iesaistās kultūras vērtību apzināšanā, apgūšanā un saglabāšanā.
	Ziemassvētki	
	Metēņi, Lieldienas	

**6.klase**

<b>Klases stundu temati</b>	<b>Tēmas</b>	<b>Plānotais sasniedzamais rezultāts</b>
Valstiskā identitāte	Valsts svētki, piemiņas un atceres dienas: 11.novembris – Lāčplēša diena. 18.novembris – Latvijas dzimšanas diena 4.maijs - LR neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena 1991. gada 20. janvāra barikāžu atceres diena 25.martā un 14.jūnijā - Komunistiskā Genocīda upuru piemiņas diena	Zina nozīmīgākos Latvijas valsts svētkus un iesaistās to svinēšanā. Veido saprotošu, iecietīgu attieksmi pret citiem pasaules uzskatiem, nacionalitātēm, reliģijām. Guvis priekšstatu un analizē 20.gs. traģiskākos latviešu tautas vēstures notikumus.

		Veido priekšstatu par Valsts institūcijām (pašvaldība, valdība, Saeima). Pilnveido zināšanas par vēsturiski nozīmīgām vietām Rīgā.
Nacionālā identitāte	Miķeļi, Mārtiņi	Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus.
	Ziemassvētki	Iesaistās to atzīmēšanā, organizēšanā klasē un skolā.
	Meteņi, Lieldienas	Zina latviešu tautas kultūras mantojuma galvenās bagātības un simbolus (Dziesmu un deju svētku tradīcijas, Dainu skapis, Gaismas pils u.c.). Iesaistās kultūras vērtību apzināšanā, apgūšanā un saglabāšanā.

### Karjeras izvēle 4.-6.klasei

#### 4.klase

Klases stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Karjeras izvēle	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība.	Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml.
	Es un mani dotumi. Mana nākotnes profesija.	Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas. Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju.
	Klases vecāku profesiju, specialitāšu un darba vietu izziņāšana.	Apzinot vecāku profesijas, tiek rosināts domāt par saviem iespējamiem nākotnes nodomiem.

#### 5.klase

Klases stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Karjeras izvēle	Es un mani dotumi	Apzinās savas stiprās un vājās puses, skolēns mēģina apzināt savas intereses.

	Brīvais laiks un tā izmantošana	Iepazīst daudzpusīgas lietderīgas brīvā laika pavadīšanas iespējas, tod savām spējām un vēlmēm atbilstoši.
--	---------------------------------	--

### *6.klase*

Klases stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Karjeras izvēle	Mācīšanās prasmes un sasniegumi	Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus
	Profesiju daudzveidība, prestižs	Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml. Pētot profesiju daudzveidību, veido priekšstatu par savu iespējamo nākotnes profesiju

### Drošība 4.-6.klasei

#### *4. klase*

Klases stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Ceļu satiksmes drošība	Ceļa zīmes un to grupas. Luksoforu veidi un satiksmes regulētāju žestu nozīme.	Iepazīstas ar svarīgākajām ceļa zīmju grupām. Nostiprina zināšanas par ceļa zīmju grupām. Padziļina zināšanas un prasmes par regulējamu krustojumu šķērsošanas nosacījumiem. Mācās, kā pareizi pāriet krustojumu, kurā satiksmes plūsmu regulē satiksmes regulētājs.
	Ceļu satiksmes noteikumi. Noteikumi transporta vadītājiem un gājējiem.	Gūst priekšstatu par satiksmes intensitātes palielināšanos. Skaidro situācijas, kuras var izveidoties, ja neievēro ceļu satiksmes noteikumus.
	Negadījumu cēloņi (ātrums, bremzēšana). Pasažieru pārvadāšanas noteikumi	Veido priekšstatu par transportlīdzekļu bremzēšanas un apstāšanās ceļu. Veido izpratni par to, kādēļ ir bīstami uziet uz brauktuves tuvu braucoša transportlīdzekļa priekšā.



	Velosipēds, kā transporta līdzeklis (noteikumi, bīstamība, vecums)	Iepazīstas ar svarīgākajiem ceļu satiksmes noteikumu termiņiem velosipēdistiem. Padziļina zināšanas par velosipēda vadītāju roku žestu nozīmi.
Drošība ekstremālās situācijās un evakuācija	Instruktāžas	Izprot nepieciešamību ievērot noteikumus un instruktāžas.
	Rīcība dažādu dabas parādību un stihiju gadījumā	Prot pareizi uzvesties negaisa, vētras un plūdu gadījumā. Zina, kāda palīdzība nepieciešama, kā to izsaukt.
	Nepazīstams priekšmets.	Apzinās, ka nepazīstamus priekšmetus nedrīkst aizskart. Prot ātri reaģēt uz nelaimes draudiem: jāglābjas pašam, jāpalīdz pārējiem, jāsauc pēc palīdzības.
	Ugunsdrošība.	Prot raksturot kaitējumu, kas rodas, dedzinot kūlu un izraisot ugunsgrēkus. Meklē atbildīgo dienestu palīdzību, precīzi tiem sniedzot informāciju par nelaimes vietu. Apzinās, ka ugunsgrēku drīkst kurināt tikai atļautās vietās pieaugušo klātbūtnē.
	Pirotehnika.	Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas
	Drošība uz ūdens.	Prot izvērtēt un nepieļaut riska situācijas ūdenī, uz ledus un ūdenskrātuvju tuvumā.

### 5.klase

Klases stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Ceļu satiksmes drošība	Satiksmes noteikumi gājējiem un pasažieriem	Veido apzinātu nepieciešamību ievērot noteikumus.
	Velosipēdisti kā satiksmes dalībnieki un velosipēda uzturēšana braukšanas kārtībā	Veido izpratni un apzinās nepieciešamību ievērot praksē velosipēda vadītāja noteikumus. Nodrošina savu un velosipēda pamanāmību uz ielas/ceļa.
	Transporta līdzekļi	Prot raksturot transporta līdzekļus. Izprot transportlīdzekļa jaudu, kustības mobilitāti, bremzēšanas attālumu,
	Rīcība ceļu satiksmes negadījumos	Prot atbilstoši rīkoties un meklēt palīdzību nelaimes gadījumos

Drošība ekstremālās situācijās un evakuācija	Instruktāžas	Izprot nepieciešamību ievērot noteikumus un instruktāžas.
	Skolas evakuācijas plāns	Izprot evakuācijas plāna un zīmju nozīmi. Prot pareizi rīkoties trausmes laikā, Rīkojas saskaņā ar evakuācijas plānu.
	Īpašo dienestu izsaukšana	Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo.
	Bīstamie atradumi (lādiņi, ķīmiskās vielas, medikamenti, šļirces)	Prot rīkoties, konstatējot bīstamos atradumus, un apzinās nepareizas rīcības sekas.
	Rīcība svešu cilvēku apdraudējuma gadījumos	Zina, kā rīkoties, ja noticis stihisks nelaimes gadījums.
	Pirotehnika	Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas.

### 6.klase

Klases stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Ceļu satiksmes drošība	Satiksmes noteikumi gājējiem un pasažieriem	Veido apzinātu nepieciešamību ievērot noteikumus.
	Velosipēdisti kā satiksmes dalībnieki un velosipēda uzturēšana braukšanas kārtībā	Veido izpratni un apzinās nepieciešamību ievērot praksē velosipēda vadītāja noteikumus. Nodrošina savu un velosipēda pamanāmību uz ielas/ceļa.
Drošība ekstremālās situācijās un evakuācija	Instruktāžas	Izprot nepieciešamību ievērot noteikumus un instruktāžas.
	Skolas evakuācijas plāns	Izprot evakuācijas plāna un zīmju nozīmi. Prot pareizi rīkoties trausmes laikā. Rīkojas saskaņā ar evakuācijas plānu.
	Īpašo dienestu izsaukšana	Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo.
	Bīstamie atradumi (lādiņi, ķīmiskās vielas, medikamenti, šļirces)	Prot rīkoties, konstatējot bīstamos atradumus, un apzinās nepareizas rīcības sekas.

Rīcība stihisko nelaimju gadījumos	Zina, kā rīkoties, ja noticis stihisks nelaimes gadījums.
Rīcība svešu cilvēku apdraudējuma gadījumos	Zina, kā rīkoties, ja jūtams svešu cilvēku apdraudējums.
Pirotehnika	Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas.

***Izmantotā literatūra un informācijas avoti:***

[https://visc.gov.lv/audzinasa/dokumenti/metmat/klases\\_stundu\\_progr\\_%20paraugs.pdf](https://visc.gov.lv/audzinasa/dokumenti/metmat/klases_stundu_progr_%20paraugs.pdf)

[https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/csdd/00\\_09.pdf](https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/csdd/00_09.pdf)

Berga G., Zinošs un drošs. – R.:Zvaigzne ABC, 2017

**Veselība un vide 4.-6.klasei**

***4.klase***

Dienas režīms. Veselību ietekmējošu paradumu veidošanās	2 stundas Mans dienas režīms.	Prot atpazīt, nosaukt un raksturot ikdienas situācijas, kas ietekmē cilvēka veselību (ilgstoša atrašanās pie datora, nepietiekams laiks miegam, ēšanas režīms u.c.). Izprot ikdienas laika plānošanas nozīmīgumu. Veido ieradumu saprātīgi un lietderīgi plānot laiku dienas darbiem un atpūtai.
Datoratkarība un citi atkarību izraisošie procesi.	2 stundas Kā uzvesties internetā?	Zina un ievēro galvenos droša interneta lietošanas noteikumus. Zina, kā rīkoties un kur vērsties pēc palīdzības, ja saņem nepatīkama rakstura informāciju. Apzinās galvenos riskus, lietojot sociālos tīklus. Ir guvis priekšstatu par datoratkarību.

**5.klase**

Veselīga dzīves veida pamati	Personīgā higiēna.	Zina, kāpēc jā rūpējas par ķermeņa tīrību. Veido paradumu rūpēties par savu personīgo higiēnu.
	Sabalansēts uzturs.	Zina sabalansēta uztura lietošanas nozīmi. Apzinās, ka ēšanas ieradumi ir izvēles rezultāts, kas atkarīgs no paša lēmuma.
	Dienas režīms.	Zina, kāpēc nepieciešams ievērot dienas režīmu.
Atkarības profilakse	Drošs internets.	Zina kā internets ietekmē dzīves kvalitāti. Zina, kas ir tīmekļa etiķete. Zina, kā sevi aizsargāt internetā. Zina, kas ir datoratkarība.

**6.klase**

Veselīga dzīves veida pamati	Veselību ietekmējošu paradumu veidošanās	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.
	Uzturvielas (ogļhidrāti, olbaltumvielas, tauki) un to nozīme uzturā.	Zina uzturvielu nozīmi. Apzinās, ka ēšanas ieradumi ir izvēles rezultāts, kas atkarīgs no paša lēmuma.
	Sakopta apkārtējā vide un pašapkalpošanās prasmes.	Saprot veselīgas, drošas un sakoptas dzīves un darba vides nozīmīgumu, nosacījumus un pasākumus, kurus veicot var samazināt vai izvairīties no veselības apdraudējumiem. Veido motivētu nepieciešamību, paradumu uzturēt ap sevi sakoptu vidi un rūpēties par tās sakārtošanu
Atkarības profilakse	Drošs internets.	Apzinās sociālo tīklu riskus un spēļu drošību internetā. Zina atkarību cēloņus un sekas.

**Ieteikumi klases stundu tematu sadalījumā 4.- 6.klasei**

Temati	Klase		
	4.	5.	6.
Sociāli emocionālā mācīšanās/audzināšanā	9	10	10
Piederība valstij	4	5	5
Karjeras izvēle	3	2	2
Drošībā	10	10	9
Veselība un vide	4	4	4
Temati pēc klases audzinātāja izvēles (KiVas nodarbības)	5	4	5
<b>Kopā</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

**Sociāli emocionālā mācīšanās/audzināšana 7.-9. klasei**

**7.klase**

Sevis apzināšanās	Kas ietekmē emocijas?	Spēs saprast emociju cēloņus. Izpratīs, kādēļ rodas satraukums, prieks, dusmas
	Raksturs un tā saistība ar emocijām.	Gūs priekšstatu par rakstura iezīmēm un emociju ietekmi.
Pašvadība	Apņemšanās.	Izpratīs apņemšanās būtību un mērķi.
	Paškontrolē.	Apgūs stratēģijas stresa pārvarēšanai (pareizi elpot, novērst uzmanību uz ko citu).
Sociālā apzināšanās	Tu un tavi līdzcilvēki.	Apgūs prasmi izprast savas uzvedības ietekmi uz citiem.
	Attiecības, to veidošanas prasme	Gūs priekšstatu par draudzīgu attiecību veidošanas nozīmi.
Attiecību prasmes	<i>2 stundas</i> Kā sajūst līdzcilvēku?	Apgūs prasmi klausīties, pieņemot otra perspektīvu un konfliktu risināšanas māku
Atbildīga lēmumu pieņemšana	Kas jāņem vērā pirms pieņem lēmumu?	Gūs priekšstatu par to, cik svarīgi ir darbībai paredzēt sekas.
	Kāds iemesls ir tam, ka jāreķinās ar apkārtējiem?	Veidos izpratni par spēju saredzēt dažādas perspektīvas, pirms tiek pieņemts lēmums un sapratīs kā lēmums ietekmē apkārtējos.

**8.klase**

Sevis apzināšanās	Vai tu proti sevi novērtēt?	Attīstīs izpratni par savām stiprajām pusēm un to, kas sagādā grūtības. Veidos spēju pieņemt lēmumus, balstoties uz izpratni par sevi.
	Vai tu esi pašpietiekams?	Padziļinās izpratni par sevis apzināšanos
Pašvadība	2 stundas Kā kontrolēt savas emocijas?	Attīstīs emociju un uzvedības paškontroles spēju, kas seko konkrētai emocijai.
Sociālā apzināšanās	2 stundas Vai tev ir svarīgas draudzīgas attiecības?	Apgūs fokusēšanās prasmi uz savas identitātes veidošanu un tuvu attiecību veidošanu ar draugiem.
Attiecību prasmes	Labas attiecības un to nozīme	Padziļinās izpratni par attiecību nozīmīgumu ar vienaudžiem un ģimeni
	Platoniskas attiecības, loma un atbildība tajās.	Izpratīs platonisku attiecību būtību.
	Savs viedoklis, tā paušana.	Attīstīs spēju nepakļauties sociālajam spiedienam un prast pastāvēt par savu viedokli.
	Kā rīkoties, ja rodas problēma	Apgūs prasmi pieņemt lēmumu par atbilstošu rīcību problēmsituācijās.

**9.klase**

Sevis apzināšanās	Sarežģītas emocijas.	Nostiprinās izpratni par sarežģītām emocijām (stress, trauksme, sāras). Izpratīs, kas izraisa un ietekmē emocijas.
	Pozitīvās īpašības.	Saskatīs, ka pozitīvo īpašību ir vairāk. Sapratīs, ka savu stipro pušu apzināšanās var palīdzēt mums labāk justies un veiksmīgāk saprasties ar citiem cilvēkiem
Pašvadība	Kā rīkoties nevēlamā situācijā?	Nostiprinās spēju sevi nomierināt un atbrīvoties no saspringuma.
Sociālā apzināšanās	Cilvēkiem var būt atšķirīgas emocijas	Mācīsies pieņemt un cienīt atšķirīgu viedokli.
	Dažādi cilvēki dažādi rīkojas	Mācīsies izprast citu cilvēku jūtas un rīcības iemeslus.

Attiecību prasmes	Platoniskas attiecības.	Mācīsies saprast platonisku attiecību nozīmi un analizēt savu lomu, un atbildību tajās.
	Pašregulācija.	Mācīsies pašregulāciju.
Atbildīga lēmumu pieņemšana	Atbildība ilgtermiņā.	Mācīsies lēmumu pieņemšanas procesā domāt par atbildību un ilgtermiņa sekām.
	Spēja nepakļauties sociālajam spiedienam.	Mācīsies saglabāt savu ES.

**Izmantotā literatūra un informācijas avoti:**

[file:///E:/audzinatajs/Programma\\_soc\\_emoc\\_audz/SEM\\_rokasgramata\\_TEORIJA\\_METODOLOGIJA.pdf](file:///E:/audzinatajs/Programma_soc_emoc_audz/SEM_rokasgramata_TEORIJA_METODOLOGIJA.pdf)

[https://visc.gov.lv/audzinasa/dokumenti/metmat/klases\\_stundu\\_progr\\_%20paraugs.pdf](https://visc.gov.lv/audzinasa/dokumenti/metmat/klases_stundu_progr_%20paraugs.pdf)

[https://www.spkc.gov.lv/upload/Projekti/ESF/Vizu%C4%81lie%20mater%C4%81li/buklets\\_print.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Projekti/ESF/Vizu%C4%81lie%20mater%C4%81li/buklets_print.pdf)

**Piederība valstij 7.-9. klase**

*7.klase*

<b>Klases stundu temati</b>	<b>Tēmas</b>	<b>Plānotais sasniedzamais rezultāts</b>
Valstiskā identitāte	Valsts svētki, piemiņas un atceres dienas: 11.novembris – Lāčplēša diena. 18.novembris – Latvijas dzimšanas diena 4.maijs - LR neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena 1991. gada 20. janvāra barikāžu atceres diena 25.martā un 14.jūnijā - Komunistiskā Genocīda upuru piemiņas diena	Zina un svin Latvijas valsts svētkus, iesaistās to organizēšanā un atzīmēšanā skolā. Veido saprotošu, iecietīgu attieksmi pret citiem pasaules uzskatiem, nacionalitātēm, reliģijām. Guvis priekšstatu un analizē 20.gs. traģiskākos latviešu tautas vēstures notikumus. Izprot Brīvības cīņtāju lomu Latvijas neatkarības radīšanā, atjaunošanā un nostiprināšanā. Pilnveido zināšanas par vēsturiski nozīmīgām vietām Rīgā.
Nacionālā identitāte	Miķeļi, Mārtiņi Ziemassvētki	Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus.

	Meteņi, Lieldienas	Izprot un ar cieņu izturas pret nacionālās kultūras vērtībām. Ir vēlme tās saglabāt un popularizēt.
--	--------------------	--

*8.klase*

Klases stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Valstiskā identitāte	Valsts svētki, piemiņas un atceres dienas: 11.novembris – Lāčplēša diena. 18.novembris – Latvijas dzimšanas diena 4.maijs - LR neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena 1991. gada 20. janvāra barikāžu atceres diena 25.martā un 14.jūnijā - Komunistiskā Genocīda upuru piemiņas diena	Zina un svin Latvijas valsts svētkus, iesaistās to organizēšanā un atzīmēšanā skolā. Veido saprotošu, iecietīgu attieksmi pret citiem pasaules uzskatiem, nacionalitātēm, reliģijām. Guvīs priekšstatu un analizē 20.gs. traģiskākos latviešu tautas vēstures notikumus. Izprot Brīvības cīņītāju lomu Latvijas neatkarības radīšanā, atjaunošanā un nostiprināšanā. Pilnveido zināšanas par vēsturiski nozīmīgām vietām Rīgā.
Nacionālā identitāte	Miķeļi, Mārtiņi	Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus. Izprot un ar cieņu izturas pret nacionālās kultūras vērtībām. Ir vēlme tās saglabāt un popularizēt.
	Ziemassvētki	
	Meteņi, Lieldienas	

*9.klase*

Klases stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Valstiskā identitāte	Valsts svētki, piemiņas un atceres dienas: 11.novembris – Lāčplēša diena. 18.novembris – Latvijas dzimšanas diena 4.maijs - LR neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena 1991. gada 20. janvāra barikāžu atceres diena	Zina un svin Latvijas valsts svētkus, iesaistās to organizēšanā un atzīmēšanā skolā. Veido saprotošu, iecietīgu attieksmi pret citiem pasaules uzskatiem, nacionalitātēm, reliģijām.



	25.martā un 14.jūnijā - Komunistiskā Genocīda upuru piemiņas diena	Guvis priekšstatu un analizē 20.gs. traģiskākos latviešu tautas vēstures notikumus.
Nacionālā identitāte	Miķeļi, Mārtiņi	Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus. Izprot un ar cieņu izturas pret nacionālās kultūras vērtībām. Ir vēlme tās saglabāt un popularizēt.
	Ziemassvētki	
	Meteņi, Lieldienas	

**Izmantotā literatūra un informācijas avoti:**

[https://visc.gov.lv/audzinasa/dokumenti/metmat/klases\\_stundu\\_progr\\_%20paraug.pdf](https://visc.gov.lv/audzinasa/dokumenti/metmat/klases_stundu_progr_%20paraug.pdf)

**Karjeras izvēle 7.-9. klasei**

*7.klase*

<b>Klases stundu temati</b>	<b>Tēmas</b>	<b>Plānotais sasniedzamais rezultāts</b>
Karjeras izvēle	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums.	Zina savas vajadzības, vēlmes. Novērtē savas spējas. Veic pašvērtējumu.
	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	Zina veicamās darbības, aktivitātes savu spēju attīstīšanā

*8.klase*

<b>Klases stundu temati</b>	<b>Tēmas</b>	<b>Plānotais sasniedzamais rezultāts</b>
Karjeras izvēle	Profesiju daudzveidība	Ir apzinājis sev saistošās profesijas. Iesaistās darba izmēģinājumos. Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu.

	Individuālās karjeras plāna izveide	Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu
--	-------------------------------------	--

**9.klase**

Klases stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Karjeras izvēle	Nākotnes profesijas	Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus
	Es un mani dotumi. Mana nākotnes profesija.	Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas. Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatu par savu iespējamo nākotnes profesiju.
	Skolēnu profesionālā atbilstība	Skolēni izzina savas spējas, iegūst informāciju par dažādām profesijām un to apguves iespējām, apgūst prasmi veidot CV, raksturojumu.

**Drošība 7.-9.klasei**

**7.klase**

Klases stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Ceļu satiksmes drošība	Satiksmes noteikumi gājējiem un pasažieriem	Apzinās savu lomu un atbildību satiksmes kustībā.
	Velosipēdists kā satiksmes dalībnieks un velosipēda uzturēšana braukšanas kārtībā	Veido izpratni un apzinās nepieciešamību ievērot praksē velosipēda un rollera, skrejriteņa vadītāja noteikumus. Nodrošina savu un velosipēda/rollera, skrejriteņa pamanāmību uz ielas/ceļa.
	Motorizētie transporta līdzekļi	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.
	Satiksmes dalībnieka atbildība	Zina satiksmes dalībnieka atbildību, riskus.
	Skolas evakuācijas plāns	Prot pareizi rīkoties trauksmes laikā, Rīkojas saskaņā ar evakuācijas plānu.

Drošība ekstremālās situācijās un evakuācija	Īpašo dienestu izsaukšana	Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo.
	Bīstamie atradumi (lādiņi, ķīmiskās vielas, medikamenti, šļirces)	Prot rīkoties, konstatējot bīstamos atradumus, un apzinās nepareizas rīcības sekas.
	Rīcība stihisko nelaimju gadījumos	Zina, kā rīkoties, ja noticis stihisks nelaimes gadījums.
	Rīcība svešu cilvēku apdraudējuma gadījumos	Zina, kā rīkoties, ja jūtams svešu cilvēku apdraudējums.
	Pirotehnika	Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas.

### 8.klase

Klases stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Ceļu satiksmes drošība	Satiksmes noteikumi gājējiem un pasažieriem	Apzinās savu lomu un atbildību satiksmes kustībā.
	Velosipēdista un rollera, skrejriteņa vadītājs kā satiksmes dalībnieks un velosipēda uzturēšana braukšanas kārtībā	Veido izpratni un apzinās nepieciešamību ievērot praksē velosipēda un rollera, skrejriteņa vadītāja noteikumus. Nodrošina savu un velosipēda/rollera, skrejriteņa pamanāmību uz ielas/ceļa.
	Motorizētie transporta līdzekļi	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.
	Satiksmes dalībnieka atbildība	Zina satiksmes dalībnieka atbildību, riskus.
Drošība ekstremālās situācijās un evakuācija	Skolas evakuācijas plāns	Prot pareizi rīkoties trauksmes laikā. Rīkojas saskaņā ar evakuācijas plānu.
	Īpašo dienestu izsaukšana	Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo.
	Bīstamie atradumi (lādiņi, ķīmiskās vielas, medikamenti, šļirces)	Prot rīkoties, konstatējot bīstamos atradumus, un apzinās nepareizas rīcības sekas.

	Rīcība svešu cilvēku apdraudējuma gadījumos	Zina, kā rīkoties, ja jūtams svešu cilvēku apdraudējums.
	Rīcība stihisko nelaimju gadījumos	Zina, kā rīkoties, ja noticis stihisks nelaimes gadījums.
	Pirotehnika	Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas.

*9.klase*

<b>Klases stundu temati</b>	<b>Tēmas</b>	<b>Plānotais sasniedzamais rezultāts</b>
Ceļu satiksmes drošība	Satiksmes noteikumi gājējiem un pasažieriem	Apzinās savu lomu un atbildību satiksmes kustībā.
	Velosipēdista un rollera, skrejriteņa vadītājs kā satiksmes dalībnieks un velosipēda uzturēšana braukšanas kārtībā	Veido izpratni un apzinās nepieciešamību ievērot praksē velosipēda un rollera, skrejriteņa vadītāja noteikumus. Nodrošina savu un velosipēda/rollera, skrejriteņa pamanāmību uz ielas/ceļa.
	Motorizētie transporta līdzekļi	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.
	Satiksmes dalībnieka atbildība	Zina satiksmes dalībnieka atbildību, riskus.
Drošība ekstremālās situācijās un evakuācija	Īpašo dienestu izsaukšana	Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo.
	Bīstamie atradumi (lādiņi, ķīmiskās vielas, medikamenti, šļirces)	Prot rīkoties, konstatējot bīstamos atradumus, un apzinās nepareizas rīcības sekas.
	Rīcība svešu cilvēku apdraudējuma gadījumos	Zina, kā rīkoties, ja jūtams svešu cilvēku apdraudējums.
	Rīcība stihisko nelaimju gadījumos	Zina, kā rīkoties, ja noticis stihisks nelaimes gadījums.
	Pirotehnika	Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas.

## Veselība un vide 7.-9. klasei

### 7.klase

Veselīga dzīves veida pamati	Pusaudžu un jauniešu dzimuma nobriešana, un personības attīstība (dažādas pārvērtības manā ķermenī, jaunas sajūtas un izjūtas).	Izprot fiziskās, 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 sevi novērtēt un pozitīvi ietekmēt savu veselību.
	Kustību aktivitātes, to nozīme	Apzinās kustību aktivitāšu nozīmi.
	Uztura piramīda.	Zina pareiza uztura nozīmi.
Atkarības profilakse	Narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību.	Apzinās atkarību izraisošo vielu lietošanas cēloņus un sekas. Ir izpratne par jauno psihoaktīvo vielu (zāļu maisījumi, vīraki u.c.) lietošanas negatīvo ietekmi uz veselību. Ir prasme izvērtēt dažādas situācijas un pieņemt veselībai poz

### 8.klase

Veselīga dzīves veida pamati	Ar dzimuma piederību saistītās rakstura un uzvedības iezīmes. Seksualitāte kā neatņemama personības sastāvdaļa. Cieņa pret savu un pretējo dzimumu. Atbildība savstarpējās attiecībās, t.sk. dzimumattiecībās.	Apzinās savu dzimumu un ar to saistītās rakstura un uzvedības iezīmes un prot respektēt pretējā dzimuma atšķirības. Veidojas pozitīva attieksme pret jēdzieniem sievišķība un vīrišķība. Ir informēts par jauniešiem piemērotām un pieejamām kontracepcijas metodēm.
------------------------------	--	--

	Ūdens nozīme pārtikā.	Zina ūdens nozīmi un lietošanas nepieciešamību
	Uztura piramīda.	Zina pareiza uztura nozīmi.
Atkarības profilakse	Narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību. Azartspēļu atkarība. Datorspēļu atkarība. Interneta atkarība.	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.) Izprot šo atkarību negatīvo ietekmi uz cilvēka psihisko un fizisko veselību. Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības

### 9.klase

Veselīga dzīves veida pamati	Dažādu jūtu izpausmes veidi (verbālie un neverbālie), to izvērtēšana	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
	Veselīga vide	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
	Veselīgs uzturs.	Prot plānot savu ikdienas ēdienkarti, pilnvērtīgi un sabalansēti izvēloties pārtikas produktus. Apzinās sekas, kas saistītas ar nepareiza uztura izraisītām saslimšanām
Atkarības profilakse	Narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību.	Zina pusaudžu dzīves aktualitātes un riskus, kas var novest pie atkarību izraisošu vielu lietošanas.

	Azartspēļu atkarība. Datorspēļu atkarība. Interneta atkarība.	
--	---	--

*Ieteikumi klases stundu tematu sadalījumā 7.-9.klasei*

Temati	Klase		
	7.	8.	9.
Sociāli emocionālā mācīšanās/audzināšanā	10	10	9
Piederība valstij	4	4	4
Karjeras izvēle	2	2	3
Drošībā	10	10	9
Veselība un vide	4	4	4
Temati pēc klases audzinātāja izvēles (KiVas nodarbības)	5	5	5
<b>Kopā</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>

**Klases stundās izmantojamās metodes un paņēmieni**

Nosaukums	Īss raksturojums	Norises plānojums
<i>Darbs ar masu medijiem</i>	Skolotājs piedāvā skolēniem kādu no mediju sniegtajām informācijām uzdevumu veikšanai. Masu mediji veido skolēnu redzesloku vēl vairāk nekā izglītības sistēma. Svarīgi skolēniem ir iemācīties saprast mediju valodu, pasniegto realitātes atspoguļojumu, saprast atspoguļoto notikumu cēloņus, atpazīt piedāvātās informācijas mērķus. Skolēni mācās izteikt savu viedokli par informāciju TV, radio, avīzēs, žurnālos utt. Nozīmīgi iekļaut arī filmu skatīšanos, lai mācītos tās vērtēt	Sagatavošanās. Skolotājs ir rūpīgi saplānojis uzdevumus pirms atbilstošām aktivitātēm. Sagatavo skolēnus, piemēram, filmas tematikai, pastāsta par jautājumiem, kurus uzdos pēc filmas skatīšanās, kam jāpievērš uzmanība, skatoties filmu. Analīze. Skolēni atbilstoši izvirzītājiem uzdevumam veic kritisku skatīšanos/ klausīšanos vai skatīšanos. Iegūst informāciju – analizē, veido jautājumus vai atbild uz jautājumiem. Saruna. Tiek apspriesti skolēnu veiktie uzdevumi, viņu secinājumi par uztverto un saprasto.
<i>Diskusija</i>	Diskusijā tiek izpētīta un apspriesta kāda problēma/ jautājums, lai tās dalībniekiem veidotos sava attieksme pret piedāvāto tematu. Senāk tika uzskatīts, ka diskusijas uzdevums ir atrast “objektīvo patiesību”, tagad tā ir, drīzāk, argumentācijas pārbaude par kādu tēmu un savas spriestspējas uzlabošana. Tā ir mācīšanās, izmantojot dialektiski pretstatītas tēmas vai pozīcijas, starp kurām skolēniem jāizlemj pēc iepriekš norunātiem spēles noteikumiem. Skolēni cenšas izprast un pieņemt citu viedokli, mācās skaidri un precīzi formulēt savu viedokli. Diskusija ir sadarbība grupā un sekmē skolēnu komunikācijas prasmes, taču tik pat nozīmīga tā ir paškompetences attīstīšanai, piemēram, ir jāapgūst prasme pārvarēt bailes, nedrošību sevī, runājot auditorijai. Galvenie skolēna uzdevumi diskusijā: skaidri izteikt savas domas; ieklausīties citos, izprast citu viedokli, uzņemties atbildību. Diskusijas metode sekmē apgūt būtiskas vērtības: brīvību (katrs dalībnieks var piedāvāt savu domu, ideju, viedokli; vienlīdzību (vienmēr tiek uzklautīti visi viedokļi); cieņu pret cilvēku (var apstrīdēt viedokli, nevis pašu cilvēku; tiek respektēts katra dalībnieka viedoklis).	Sagatavošanās. Tiek izlemts, kam, kad, kur, ar ko, par ko ir jādiskutē, kāds būs diskusijas veids, kādi būs diskusijas noteikumi. Tēzu izstrādāšana. Tiek izvirzītas, izstrādātas diskusijas tēzes. Argumentēšana. Notiek diskusija-vispirms pamatojošus un atspēkojošus argumentus izsaka proponenti, pēc tam – oponenti. Vēlāk var iekļaut citus argumentus. Novērtēšana. Diskusiju var noslēgt pat ar balsošanu (balsot var pat klausītāji). Izmantojami visi diskusiju veidi: punktētā diskusija; piramidālā diskusija; debates, sniegabumba; plenārdiskusija, 2 cepuru diskusija (vienai un tai pašai personai ir par un pret loma, ko parāda cepuru maiņa.)



<i>Drāmas metode</i>	Tā tiek uzskatīta par instrumentu, kas palīdz attīstīties ikvienam cilvēkam, veikt vingrinājumus dzīves mākslā, atklājot sevi un savus uzskatus. Drāmas metode ietver trīs būtiskas pakāpes: 1) paplašināt zināšanas par sevi (ietvertas zināšanas par savu ķermeni, savām spējām, savu “es”); 2) paplašināt zināšanas par citiem, par konfliktu risināšanu (mēģina saprast citus – klasesbiedrus, ģimeni, skolotājus utt., iemācīties viņos klausīties un sazināties); 3) paplašināt zināšanas par sabiedrību (kā sabiedrība darbojas, ko tā prasa no indivīda). Šī metode aptver maņu un koncentrēšanās vingrinājumus, runu, dziesmas, izteikšanās vingrinājumus, vienkāršas improvizācijas, ritmiku.	Piemēram, uzdevums “Krēsls” (sekmē koncentrēšanās spējas): izvēlas kādu krēslu/priekšmetu, manipulē ar to – izspēlējot dažādas objekta pozīcijas un iekļaujot tajā citus dalībniekus. Sagatavošanās/iejušanās. Krēsls tiek nolikts klases vidū un uzsākta diskusija par krēsla pielietošanas iespējām. (Tiek aicināti apzināties savu emocionālo noskaņojumu un koncentrēties.) Spēle. Katrs skolēns pēc kārtas paņem krēslu un parāda, kā vēl varētu izmantot krēslu (apgāž krēslu ar kājām gaisā un iedomājas, ka tā ir dzimšanas dienas torte un nopūš 4 svečītes.
<i>Klases pārrunas</i>	Pārrunās skolēni tiek iesaistīti kā sociāli vienlīdzīgi, atbildīgi klases dalībnieki. Skolotājs ir grupas vadītājs. Grupas pārrunas palīdz skolēniem saprast sevi un citam citu, kā arī vērtēt savu motivāciju un uzskatus, palīdz izpētīt un saprast problēmas, kā tās risināt savā klasē un skolā. Klases pārrunas stimulē bērnus klausīties citos, palīdzēt citiem. (Dalīta atbildība.) Pārrunās tiek noteikti grupas likumi un sekas.	Ievada saruna. Rosina skolēnu interesi par tematu un sagatavo viņus pārrunām. Tas parāda skolēnu vispārējo attieksmi pret šo tēmu. Izzināšana. Skolēns izsaka savas domas un izjūtas par tēmu, atbildot uz jautājumiem (sākumā tie ir vispārīgāki, pēc tam kļūst arvien konkrētāki). Tā ir iespēja bērniem izpaust savas problēmas, apzināties tās un salīdzināt savu pieredzi ar citiem. Tiek veicināta jauna izzinoša un emocionāla mācīšanās. Tiek saredzēti citu uzskati un domas, tiek domāts par citiem, nevis par sevi. Skolotājs palīdz bērniem iegūt izpratni par doto tēmu. Darbība. Konkrētu ideju meklēšana, kā risināt jautājumus, kas sagādā skolēniem problēmas. Tiek uzsvērtas specifiskas uzvedības pārmaiņas. Skolēni piedāvā veidus, kā tikt galā ar noteiktu problēmu (bērni vairāk ieklausās savu vienaudžu padomos!). Noslēgums. Kopsavilkums un iespēja skolēniem pateikt, ko viņi ir apzinājušies
<i>Klases sanāksmes - Riņķa laiks</i>	Klases ikdienas notikumi prasa to kopīgu apspriešanu. Tas ir laiks/iespēja, kad spriest par attiecībām, vienādajām tiesībām, draudzību, taisnīgumu u.c. Šajā laikā skolēni var izzināt savu	Sanāksmes sākums – iesildīšanās spēles, vingrinājumi. Skolēni sēž aplī (tiek nodrošināts savstarpējs redzes kontakts). Sākumā nepieciešams atgādināt par

	<p>pieredzi un apzināties savu individualitāti. Tā ir arī iespēja mācīties sadarbību un attīstīt spēju spriest, respektējot morāles normas, gatavību izturēties un rīkoties atbildīgi. Sekmē sociāli pieņemamu uzvedību, kas balstās uz izpratni, kāpēc šāda uzvedība ir vēlama, pareiza un nepieciešama. Tā ir iespēja regulāri nodrošināt iespēju apspriest to, kas skolēnus satrauc, apsvērt un pārrunāt problēmas, izstrādāt risinājumus, darbības plānus. (Sanāksmes norise ir tikpat svarīga kā saturs!)</p>	<p>pamatlikumiem: nevienam nav tiesību otru pazemot; neviens nedrīkst cita vārdu lietot negatīvā nozīmē; visiem ir jāklausa ikviens runātājs; ikvienam tiek dota iespēja runāt. Spēles sanāksmes sākumā domātas, lai mazinātu spriedzi vai arī lai palīdzētu koncentrēties, nomierināties un darboties mērķtiecīgi. Atklāta saruna. Sanāksmes struktūra vienmēr ir līdzīga, mainās tikai tās saturs. Sarunas laikā var dot kādu priekšmetu skolēniem, kas nosaka, kam un kad ir tiesības runāt. Skolotājs var ierosināt par kādu noteiktu tematu vienu teikumu, kuru visi turpina, piemēram, “Man vajadzīga palīdzība, jo es...”</p>
<p><i>Mape</i></p>	<p>Skolēni tiek iesaistīti: 1) izpētes projektos, kuru mērķis – iegūt un sistematizēt informāciju vai noskaidrot, izziņāt kādu problēmu; 2) darbības projektos, kuru mērķis – veikt reālas, praktiskas, konkrētas izmaiņas klases, skolas, vietējās sabiedrības mērogā. Tie ļauj skolēnam līdzdarboties nozīmīgu problēmu risināšanā un apgūt prasmi pieņemt atbildīgus lēmumus. Projekta metode nodrošina bērna pamatvajadzības, kas ir svarīgas viņu personības attīstībai: būt pieņemtam, būt piederīgam savai klasei; būt līdzatbildīgam; iemācīties jaunu pieredzi, izteikt sevi, piedalīties un apliecināt sevi.</p>	<p>Projekta iniciatīva. Skolotājs vai kāds no skolēniem ierosina projektu – ir ideja, kāds ievēribas cienīgs pasākums, darbības vēlme utt. (Jebkuras dzīves parādības var kļūt par projekta iniciatīvu!) Svarīgākais – lai skolēni varētu brīvi izteikt savas domas. Iniciatīvu sistematizācija. Skolēnu radušās idejas tiek kopīgi analizētas (iepriekš vienojas par formu, kādā to darīs). Šis posms beidzas ar projekta skici – jomu, kurā skolēni turpmāk darbosies. Tā nav jāapraksta detalizēti, iezīmē tikai galvenos elementus. Piemēram, vienojas, ka semestra laikā katrā klases stundā strādās ar informāciju par to, kā var izvēlēties un sasniegt dzīves mērķus. Darbības jomu kopīga attīstīšana. Izveidojas projekta plāns – tiek nolemts, ko, kurš, kā dara un arī kāpēc kāds kaut ko dara. Realizācija. Aktivitātes darbības jomā, projekta realizācija. Projekta norise ir atkarīga gan no grupas iekšējās struktūras, gan ārējiem nosacījumiem – telpas, laika un citiem resursiem. Realizācijas laikā tiek iekļauts “plānots laiks”, kad tiek pārrunāts sasniegtais, problēmas, meklēti jauni risinājumi. Projekta noslēgums. Skolēni grupā apspriež projekta</p>

		rezultātu (tāpat kā projekta iniciatīvu). Tiek izvērtēta grupas sadarbība: kā tika ievērota vienošanās, kuras darbības vēlmes īstenojās/ neīstenojās utt.
<i>Sarunas mazās grupās</i>	Skolēni sarunās apmainās ar viedokļiem, vērtējumiem un pieredzi. Ikviens grupā izsaka savu viedokli un gūst informāciju no citiem. Sarunām skolotājs izvirza noteiktus uzdevumus un noteikumus. Par sarunas tēmu var kļūt arī paši spēles noteikumi. Sarunas attīsta komunikatīvās prasmes	Sagatavošanās. Tiek izveidotas grupas un vienojas par sarunas tēmu un noteikumiem. Saruna. Novērtēšana/refleksija. Analizē gan sarunas norisi, gan sarunas rezultātus.
<i>Simulācijas spēles</i>	Skolēni iejūtas lomās un darbojas iedomātā vidē. Tipiskākie uzdevumi ir atrast, pamatot un prezentēt savu lēmumu un risinājumu specifiskās situācijās. Sarežģītas ir tās situācijas, kurās skolēniem nepieciešams izmantot apjomīgas fona zināšanas, lai varētu iejusties lomā. Pedagoģs palīdz skolēniem izpētīt problēmsituācijas aspektus un salīdzināt alternatīvos viedokļus. Tas sekmē skolēniem arvien skaidrāk apzināties savu viedokli, savu reakciju – izprast savu uzvedību un rīcību. Īpašu audzinošo efektu gūst, ja tiek izmantoti fakti, kas ilustrē sociālās problēmas un tiek nodrošināta situācija, ka skolēni atklāti var izteikt savu viedokli. Simulācijas spēles var palīdzēt skolēniem apzināties personas vērtības un uzvedību, apgūt personu savstarpējo attiecību problēmu risināšanas stratēģijas. Tās sekmē empātijas attīstību – spēju just līdzīgu citu emocijām, pārdzīvojumam, iejusties otra cilvēka situācijā un to saprast.	Sagatavošanās. Nepieciešams precīzi analizēt vides iezīmes, lai šo situāciju varētu atveidot pēc iespējas tuvāk realitātei. Skolēni tiek ievadīti situācijā/problēmā. Parasti tiek piedāvātas kompleksas situācijas, un skolēni iepazīstināti ar spēles nosacījumiem. Spēles sagatavošana. Skolēni analizē un sadala lomas. Vienošanas par spēles variantu, iejūtas problēmsituācijā un lomā. Spēle. Skolēni vai nu pa vienam vai grupās veic spēles darbības. Novērtēšana. Spēles problēmsituācijas tiek attiecinātas uz pašreizējo dzīves pieredzi un tās problēmām, tiek analizēti rīcības vispārējie principi. Nepieciešams izvērtēt veiksmes un neveiksmes, kā arī spēles norises kvalitāti. Iespējams izmantot visdažādākos veidus: lomu spēles, plānošanas spēles, lietišķās spēles; personu simulācija; likumu spēles, datorsimulācijas.
<i>Situāciju analīze</i>	Skolēni individuāli vai grupās strādā ar materiāliem par kādu situāciju/gadījumu. Skolēnu uzdevums ir atrast, pamatot un pēc tam prezentēt lēmumus un risinājumus katram konkrētajam gadījumam, salīdzināt tos ar reālām situācijām dzīvē. Dažādu situāciju analīze ļauj risināt reālus (vai reālajai dzīvei tuvus) notikumus klasē, ģimenē, skolā, sabiedrībā.	Sagatavošanās. Ir izveidots situācijas apraksts. Tiek sagatavoti materiāli (laikraksti, žurnāli, literārie darbi, video un audio materiāli) un skolēni tiek ierosināti konkrētai tēmai/uzdevumam. Analizēšana. Skolēni interpretē situāciju un cenšas iegūt vēl papildus informāciju par situāciju. (Kādi faktori sekmēja notikumu attīstību? Kāds bija notikuma iemesls? Vai rīcība varēja būt citāda?)

		<p>Kāda?). Izstrādāšana. Var izveidot grupas, lai salīdzinātu problēmu interpretācijas, pārbaudītu risinājumu iespējas un izdarītu secinājumus. Izvērtēšana. Tiek prezentēti rezultāti (lēmumi, rīcības plāns, ieteikumu pakete utt.) un diskutēts par atsevišķiem risinājumiem. Beigās tiek izņemts par vienu risinājumu. Pielietošana. Tiek salīdzināts atrastais risinājums ar dzīvē pieņemtajiem lēmumiem. Iespējamie varianti: novērtēšanas gadījums; izlemšanas gadījums; informācijas gadījums; problēmas atrašanas gadījums; problēmas risināšanas gadījums; izpētes gadījums; pastkastītes gadījums</p>
<i>Spēles</i>	<p>Spēles pilda vairākas funkcijas: veicina skolēnu izziņas spēju attīstību; stimulē radošo procesu; palīdz attīstīt sadarbības prasmes, veidojot iecietīgu attieksmi pret citiem tās dalībniekiem; veicina spriedzes mazināšanos grupā, ļauj gūt pozitīvas emocijas un gandarījumu par veiksmīgu darbību.</p>	<p>Sagatavošanās. Tiek izvirzīts mērķis, motivēti skolēni, iepazīstināti ar noteikumiem un lomu pieņemšana. Spēles norise. Nepieciešams nodrošināt visu spēlētāju aktīva līdzdarbība un līdztiesība, spēles noteikumu ievērošana. Jārūpējas par pozitīvu emocionālo fonu. Spēles noslēgums. Darbības un rezultātu izvērtēšana. Analīzi nepieciešams veikt pašiem spēles dalībniekiem. Piemēram, spēle “Draudzības koks”: skolotājs iestāda “koku” puķu podā, pie tā zariem piestiprina lapiņas ar uzdevumiem, kuras katru rītu (apmēram vienu nedēļu) paņem ikviens klases skolēns un dienas laikā to izpilda (Pasaki šodien A. kaut ko ļoti labu..) Šī spēle var palīdzēt skolēniem mācīties otrā cilvēkā pamanīt pozitīvo, par to priecāties.</p>
<i>Vizualizācija</i>	<p>Skolēni izveido dažādus simboliskus uzskates līdzekļus: domu kartes, shēmas, zīmējumus utt.</p>	<p>Sagatavošanās. Lai skolēni iedziļinātos tēmā, skolotājs sagatavo kādu “iesildīšanās uzdevumu”, piemēram, tematam par vidi klasē, tie var būt nepabeigti teikumi, kurus pabeidz katrs skolēns individuāli: mūsu klasē ir veiksmīga...; mūsu klasē es gribētu mainīt...utt. Vizualizēšana. Grupa veido kolāžu par sociālo vidi klasē, vērtējot savstarpējās attiecības. Izdomā kolāžas</p>

		nosaukumu. Novērtēšana. Skolotāja kopsavilkums par vērojumiem kolāžas veidošanas laikā. Kolāžas tiek piestiprinātas klasē pie sienas un skolēni pārrunā, kāda ir darba pamatdoma.
--	--	---