



Valsts izglītības satura centrs

# **Ieteikumi Klases stundu programmas īstenošanai**

**Metodiskie ieteikumi**

**2016**

Materiālu izstrādāja: Audzināšanas darba konsultatīvā padome  
Atbildīgais par izdevumu Evija Pelša  
Valsts izglītības satura centra redakcija

Pārpublicēšanas vai citēšanas gadījumā atsauce uz šo materiālu ir obligāta.

© Valsts izglītības satura centrs, 2016

## Satura rādītājs

Ievads .....	2
Sevis izzināšana un pilnveidošana .....	3
Piederība valstij.....	7
Pilsoniskā līdzdalība .....	15
Karjeras izvēle .....	19
Veselība un vide .....	24
Drošība.....	31

## Ievads

Valsts izglītības satura centrs sadarbībā ar Audzināšanas darba konsultatīvo padomi ir izveidojis palīgmateriālu 2016. gadā aktualizētajam un pilnveidotajam metodiskajam līdzeklim “Klases stundu programmas paraugs”, piedāvājot idejas un tēmas klases stundu saturam.

Metodiskais materiāls ir tapis kā kopdarbs, kurā ar katru no sešām tematiskajām grupām strādāja cits autors vai autoru kolektīvs, līdz ar to vērojama atšķirīga pieeja tēmu veidošanā. Tādējādi esam centušies parādīt ikviena pedagoga iespējas plānot un īstenot tematiski daudzveidīgas un atšķirīgas klases stundas ieteikto tematisko grupu ietvaros.

Vēršam uzmanību uz to, ka par pamatu klases stundu veidošanā izmantojams metodiskais līdzeklis “Klases stundu programmas paraugs”, bet šis ir tikai palīgmateriāls jeb pielikums, kurā tematiskās grupas, sadalījums pa vecumposmiem, stundu temati un plānotais sasniedzamais rezultāts saglabāti nemainīgi, pievienojot stundu tēmu piemērus. Klases audzinātājs tos var izmantot pēc saviem ieskatiem vai papildināt ar savu pieredzi, skolēnu ieteikumiem un citā veidā gūtām idejām.

Izsakām pateicību Audzināšanas darba konsultatīvajai padomei un visiem pedagogiem, kuri dalījās savā pieredzē, piedaloties audzināšanas stundu tēmu izstrādē.

## Sevis izzināšana un pilnveidošana

Stundu tēmas izstrādājuši Babītes vidusskolas pedagogi, materiālus apkopojusi direktores vietniece izglītības jomā Džineta Tērauda.

### Klašu grupa: 1. – 3. klase

Nr.	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es un mani vaļasprieki.</li> <li>2. Es un mana ģimene.</li> <li>3. Dusmas. Kā pareizi dusmoties?</li> <li>4. Es un cilvēki man apkārt.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• Vēro sevi, domā par sakarībām, kādas veidojas starp domām, jūtām, rīcību, mācās kontrolēt sevi un savu uzvedību.</li> </ul>
2.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kas tas ir – raksturs?</li> <li>2. Es izprotu savas spējas un prasmes.</li> <li>3. Manas labākās spējas un prasmes un to attīstīšana.</li> <li>4. Izaicinājums manām spējām un prasmēm.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saprot, ka ir interesanti kaut ko jaunu uzzināt un mācīšanās sagādā prieku. Apzinās savas spējas un prasmes, kas ļauj sasniegt nodomāto.</li> </ul>
3.	Savstarpējās attiecības	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pieklājīgas uzvedības zelta likumi.</li> <li>2. Reālās un virtuālās vides saskares punkti un to ietekme uz attiecībām.</li> <li>3. Pieklājīgas uzvedības nozīme pozitīvās savstarpējās attiecībās.</li> <li>4. Atvainošanās un piedošanas prasmes pozitīvā ietekme uz personības attīstību.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās analizēt un saprast savstarpējās attiecības, uzklaust un sadarboties ar klasesbiedriem un skolotājiem.</li> <li>• Izprot atšķirības starp saskarsmi reālā vidē un virtuālajā vidē.</li> <li>• Mācās būt pieklājīgs un ievēro pozitīvas uzvedības noteikumus klasē, skolā un ārpus tās.</li> <li>• Prot atvainoties un mācās piedot.</li> </ul>
4.	Konfliktu risināšana	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kas tas ir – konflikts?</li> <li>2. Pamatsoļi konfliktsituācijas izvērtēšanā un risināšanā.</li> <li>3. Kāpēc mēdz būt atšķirīgi viedokļi par vienu tēmu?</li> <li>4. Es risinu konfliktu.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās konflikta esamību, konflikta situācijas un mācās tās izprast.</li> <li>• Mācās uzklaustīt atšķirīgu viedokli konfliktā un vērtēt savu attieksmi pret to un radušās emocijas.</li> </ul>
5.	Ētiskās vērtības	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izpratne par līdzatbildīgu sabiedrību.</li> <li>2. Labie darbiņi ikdienā.</li> <li>3. Tikums latviešu folklorā.</li> <li>4. Pozitīvie piemēri mums apkārt.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot novērtēt savstarpēju palīdzību un pateikties.</li> <li>• Mācās saskatīt un novērtēt labo ikvienā.</li> <li>• Mācās izprast un ikdienā ievērot taisnīgumu, godīgumu un veidot darba tikumu.</li> </ul>

### Klašu grupa: 4. – 6. klase

Nr.	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mana rakstura izvērtējums, manas stiprās un vājās rakstura īpašības.</li> <li>2. Manas rakstura īpašības un emocijas, kādas tās izraisa.</li> <li>3. Emociju pārvaldīšanas prasme.</li> <li>4. Problēmsituācijas, kuras var radīt manas rakstura īpašības.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās apzināties savu individualitāti, analizē savas rakstura īpašības, saskatot pozitīvo un negatīvo sevī.</li> <li>• Novērtē, kā risināt savas problēmas, un mācās ar tām tikt galā.</li> <li>• Analizē savas emocijas un mācās apzināties cēloņus, kas tās izraisa.</li> <li>• Saskata kopsakarības starp emocijām un savu rīcību.</li> </ul>
2.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vai vienmēr ar problēmām jātiek galā pašam?</li> <li>2. Dažādas iespējas problēmu risināšanā.</li> <li>3. Mērķtiecīgi plāno, lai sasniegtu!</li> <li>4. Mans darba dienas plāns.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās mērķtiecīgas darbības soļus un secību, lai paveiktu to, ko uzņēmies. Izprot, kur nepieciešama pieaugušo palīdzība un atbalsts.</li> <li>• Veido pārliecību, ka uzzināt ko jaunu ir interesanti un mācīšanās var sagādāt prieku.</li> </ul>
3.	Savstarpējās attiecības	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Savstarpēja cieņa un sapratne – labas ikdienas pamats.</li> <li>2. Pozitīva un negatīva komunikācija virtuālajā saziņas vidē.</li> <li>3. Es kā virtuālās vides lietotājs.</li> <li>4. Vienošanās - zaudējums vai uzvara?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veido attiecības ar citiem, pamatojoties uz cieņu, sapratni un draudzīgumu.</li> <li>• Izprot pozitīvas komunikācijas nepieciešamību virtuālajā saziņas vidē.</li> <li>• Apzinās savas prasmes izbeigt strīdu un panākt vienošanos, neaizskarot un neaizvainojot citus.</li> </ul>
4.	Konfliktu risināšana	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Biežākie konfliktu cēloņi.</li> <li>2. Tolerance un empātija.</li> <li>3. Prasme pamatoti paust savu viedokli.</li> <li>4. Kā atrast kompromisu konfliktsituācijā?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot konflikta cēloņus, novērtē savu lomu un rīcību konfliktā.</li> <li>• Mācās mierīgi un toleranti paust savu viedokli konfliktā un meklēt kopīgu risinājumu.</li> </ul>
5.	Ētiskās vērtības	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Labdarības projekta izstrāde mūsu klasē. (četrus stundu darbs)</li> <li>2. Labdarības projekta izstrāde mūsu klasē. (četrus stundu darbs)/Labdarības pasākumi to nozīme.</li> <li>3. Labdarības pasākumu organizētāji (klubu biedri, mecenāti, uzņēmēji, mākslas un kultūras pārstāvji.</li> <li>4. Klases labdarības pasākumu plānošana.</li> <li>5. Klases labdarības pasākumu izpilde.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās izvirzīt reālus un pozitīvus mērķus.</li> <li>• Izprot un ikdienā ievēro taisnīgumu, godīgumu un darba tikuma nepieciešamību.</li> </ul>

### Klašu grupa: 7. – 9. klase

Nr.	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Personības izzināšanas testi.</li> <li>2. Personības SVID analīze (stiprās puses, vājās puses, manas iespējas un draudi).</li> <li>3. Bezizeja un izeja. Prasme pieņemt racionālus lēmumus.</li> <li>4. Zēnu un meiteņu atšķirīgais pasaules redzējums.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savu individualitāti, atšķirību no citiem, analizē savas īpašības. Prot saskatīt un novērtēt pozitīvo sevī. Novērtē savus panākumus un neveiksmes.</li> <li>• Apzinās savas emocijas un mācās tās mērķtiecīgi vadīt.</li> </ul>
2.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mērķu un uzdevumu izvirzīšanas prasme.</li> <li>2. Iespējamie risinājumi uzstādīto mērķu sasniegšanā.</li> <li>3. Plānošanas stratēģijas, kā tās izmantot.</li> <li>4. Klases stundas plānošana.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzināti savu darbību virza mērķu sasniegšanai.</li> </ul>
3.	Savstarpējās attiecības	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aizspriedumi un stereotipi, izplatītākie mīti pusaudžu vidē.</li> <li>2. LR normatīvie dokumenti, kas nosaka atbildību savstarpējās attiecībās.</li> <li>3. Problēmsituācija, tās analīze un atbildības piemērošana.</li> <li>4. Pieņemama rīcība ārkārtas situācijās.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veido cieņpilnas savstarpējās attiecības ar līdzcilvēkiem.</li> <li>• Prot analizēt un risināt savstarpējo attiecību sarežģījumus gan reālajā, gan virtuālajā saziņas vidē, apzinās atbildību un zina likuma normas (normatīvajos dokumentos noteikto atbildību).</li> <li>• Attīsta empātijas spējas.</li> </ul>
4.	Konfliktu risināšana	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kopienų dažādība Latvijā, kultūru atšķirības.</li> <li>2. Migrācijas procesi pasaulē.</li> <li>3. Iespējamo konfliktu klases kolektīvā apzināšana un izvērtēšana.</li> <li>4. Iespējamie risinājumi klases kolektīvā esošo konfliktu novēršanā.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot analizēt konflikta situācijas un tolerantī izvērtēt pretējās puses viedokli.</li> <li>• Spēj piedāvāt konflikta risināšanas ceļu, saskaņojot abu konfliktējošo pušu viedokļus.</li> </ul>
5.	Ētiskās vērtības	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ētiskās vērtības LR Satversmes preambulā.</li> <li>2. Mani kā LR pilsoņa pienākumi.</li> <li>3. Manu ētisko vērtību tops.</li> <li>4. Ētisko vērtību stiprināšanas iespējas Latvijas sabiedrībā.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās izvirzīt reālus un pozitīvus mērķus, apzināti rīkojas to sasniegšanai.</li> <li>• Apzinās savas vērtības vispārcilvēcisko vērtību kontekstā (LR Satversmes preambula)</li> </ul>

### Klašu grupa: 10. – 12. klase

Nr.	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>Personas pašvērtējuma izstrāde.</li> <li>Personīgais potenciāls, tā izvērtēšana un attīstīšana.</li> <li>Stress un depresija, kā atpazīt un kontrolēt.</li> <li>Emociju dažādība, aizsargmehānismi to vadīšanā.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot analizēt savu pašvērtējumu un apzinās tā nozīmi personības izaugsmē un attiecību veidošanā.</li> <li>Apzinās savu identitāti un personīgo potenciālu, ir pozitīva attieksme pret sevi un dzīvi.</li> <li>Apzinās sevi, savas jūtas, prot tās mērķtiecīgi vadīt.</li> </ul>
2.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ol style="list-style-type: none"> <li>Prioritātes personības un dzīves attīstībai, prasme tās izvirzīt.</li> <li>Prioritāte – mērķis- uzdevums- lēmums.</li> <li>Mana nākotnes profesija, prioritātes, mērķi, uzdevumi un lēmumu.</li> <li>Kognitīvo procesu nozīme personības attīstībā.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizē un pieņem lēmumus, izvirza prioritātes, kas sekmē mērķu sasniegšanu.</li> <li>Apzinās savu lēmumu darbības sekas, spēj sekot saviem nodomiem un mērķiem.</li> </ul>
3.	Savstarpējās attiecības	<ol style="list-style-type: none"> <li>Cilvēka uzvedības motīvi. Sabiedrības uzvedības modeļi.</li> <li>Sabiedriskais un brīvprātīgais darbs – viens no sabiedrības līdzatbildības pamatiem.</li> <li>Mēdiju pratības pamati un kritiska informācijas izvērtēšana.</li> <li>Personīgā atbildība par ģimeni un tuvākajiem līdzcilvēkiem.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Veido cieņpilnas un atbalstošas savstarpējās attiecības.</li> <li>Kritiski izvērtē savstarpējo attiecību veidošanos reālajā un virtuālajā saziņas vidē/ sociālajos tīklos, izvairoties no emocionālās un fiziskās vardarbības.</li> <li>Prot risināt konfliktus, meklējot kompromisu un pieņemot atbildīgus lēmumus.</li> </ul>
4.	Konfliktu risināšana	<ol style="list-style-type: none"> <li>Konfliktu risināšanas stratēģijas.</li> <li>Saskarsmes šķēršļi un barjeras.</li> <li>Modelētas konfliktsituācijas analīze.</li> <li>Saskarsmes šķēršļu un barjeru atpazīšana modelētā konfliktsituācijā.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot izmantot dažādus saskarsmes paņēmienus konflikta situācijās, kontrolēt un vadīt savu rīcību un emocijas konfliktā, argumentēt savu viedokli</li> <li>Spēj piedāvāt konflikta risināšanas variantus un nepieciešamības gadījumā uzņemties konflikta risināšanas vadību.</li> </ul>
5.	Ētiskās vērtības	<ol style="list-style-type: none"> <li>Personīgās un sabiedrībā pieņemtās absolūtās un relatīvās ētiskās vērtības.</li> <li>Dažādās ētiskās vērtības (nāves filozofija u.c.).</li> <li>Manas ētiskās vērtības un LR Satversmē ietvertās vērtības.</li> <li>Mūsdienu Latvijas sabiedrībai nepieciešamās ētiskās vērtības.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ievēro taisnīguma, godīguma principu un darba tikumu.</li> <li>Saskaņo savas vērtības ar vispārcilvēciskajām vērtībām (LR Satversmes preambula) Mācās izvirzīt reālus un pozitīvus mērķus, apzināti rīkojas to sasniegšanai.</li> <li>Apzinās savas vērtības vispārcilvēcisko vērtību kontekstā (LR Satversmes preambula).</li> </ul>



## Piederība valstij

Stundu tēmas izstrādājuši Cēsu novada izglītības iestāžu pedagogi sadarbībā ar Klašu audzinātāju metodisko apvienību, materiālus apkopojusi Izglītības nodaļas metodiķe Dzintra Kozaka.

### Klašu grupa: 1. – 3. klase

Nr.	Stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Ģimene un dzimta	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mana māja, mana dzimta.</li> <li>2. Manas ģimenes locekļu-vecāku un vecvecāku profesijas.</li> <li>3. Mani pienākumi ģimenē.</li> <li>4. Es ģimenē, klasē, skolā.</li> <li>5. Es un mana ģimene.</li> <li>6. Skola senatnē (vecvecāku aptauja)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot radniecības pakāpes un rūpējas par ģimenes locekļiem.</li> <li>• Apzinās atbildību un pienākumus ģimenē.</li> </ul>
2.	Piederība novadam/pilsētai	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pārgājiens uz... ezera krastu</li> <li>2. Pilsētas nozīmīgākās vietas</li> <li>3. Mans pagasts, mana pilsēta.</li> <li>4. Latvijas lepnums-drosmīgi, pašreizlīdzīgi cilvēki.</li> <li>5. Piederība savai mājai.</li> <li>6. Piederība savai skolai.</li> <li>7. Piederība pagastam, novadam, valstij.</li> <li>8. Manas pilsētas skaistākās vietas.</li> <li>9. Mans mazais pārgājiens.</li> <li>10. Vēsture- bērzs manas skolas pagalmā.</li> <li>11. Tikšanās ar ievērojamiem cilvēkiem.</li> <li>12. Kur es aizvestu viesus savā pilsētā.</li> <li>13. Es lepojos ar savas skolas bijušajiem skolēniem.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina savu novada/pilsētas atrašanās vietu Latvijas kartē, kultūrvēsturiskajā novadā.</li> <li>• Ir iepazinis kultūrvēsturiskos un dabas objektus novadā/pilsētā.</li> <li>• Ir iepazinis ievērojamākos vietējās kopienas cilvēkus un tradīcijas.</li> </ul>
3.	Valstiskā identitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barikāžu atceres diena.</li> <li>2. Latvijas simboli.</li> <li>3. Latvijas valsts svētki, to svinēšana.</li> <li>4. Latvijas karte.</li> <li>5. Valsts dzimšanas dienas kūkas gatavošana klasē.</li> <li>6. Latvijas prezidenti.</li> <li>7. Latvijas valsts himna, ģerbonis, karogs.</li> <li>8. Kas ir tā zeme, ko labi zinām?</li> <li>9. 11. Novembris - Lāčplēša diena.</li> <li>10. Ar ko lepojas Latvija.</li> <li>11. Kas ir latvietis.</li> <li>12. Latvija pasaulē.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina Latvijas vietu Eiropas kartē.</li> <li>• Zina nozīmīgākos Latvijas valsts svētkus (11. un 18.novembris, 4.maijs) un iesaistās to svinēšanā.</li> <li>• Prot cieņpilni izturēties pret valsts simboliem (zina himnu, pazīst karogu un ģerboni).</li> </ul>
4.	Nacionālā identitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Svētki un tradīcijas Latvijā.</li> <li>2. Latviešu tautas tradīcijas – Meteņi, Lieldienas.</li> <li>3. Latviešu tradicionālie ēdieni.</li> <li>4. Pašidentitāte.</li> <li>5. Dažādu tautu rotaļas, dziesmas, pasakas, mīklas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus.</li> </ul>

Nr.	Stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
5.	Multikulturāla vide	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kā pieņemt citādo.</li> <li>2. Latvija - valsts, kurā dzīvojam.</li> <li>3. Es un citi. Saskarsmes kultūra un uzvedība.</li> <li>4. Citālais man līdzās.</li> <li>5. Drošība vidē.</li> <li>6. Es – savā valstī, novadā , pilsētā.</li> <li>7. Iepazīšanās ar citu tautu bērnu literatūru.</li> <li>8. Kā iedraudzēties?</li> <li>9. Citu tautu nacionālie ēdieni.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās, ka Latvijā dzīvo dažādas etniskās piederības cilvēki.</li> </ul>

Klašu grupa: 4. – 6. klase

Nr.	Stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Ģimene un dzimta	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es - manas dzimtas koka atzars.</li> <li>2. Mana loma ģimenē.</li> <li>3. Ģimenes, tuvinieku atbalsta nozīmīgums.</li> <li>4. Mana ģimene kā vērtība.</li> <li>5. Savas dzimtas apzināšana – radinieki ārzemēs.</li> <li>6. Izstādes „ Mana māja” apmeklējums.</li> <li>7. Mans dzimtas koks.</li> <li>8. Es ģimenē, pienākumi ģimenē.</li> <li>9. Manas ģimenes vērtības un tradīcijas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veido savas dzimtas koku.</li> <li>• Apzinās ģimeni kā vērtību. Ir informēti par dažādiem ģimenes attiecību modeļiem. Prot pastāstīt par tradīcijām ģimenē.</li> </ul>
2.	Piederība novadam/pilsētai	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Novada ievērojamākās vietas un cilvēki.</li> <li>2. Kultūra kā vērtība.</li> <li>3. Es un mans novads.</li> <li>4. Pilsētas jubileju gaidot, nozīmīgākie notikumi pilsētā pēdējo 5 gadu laikā.</li> <li>5. Tūrists pilsētā un novadā</li> <li>6. Draudzīgā Aicinājuma diena. Tās aizsācēji Cēsīs.</li> <li>7. Intervija „Ievērojams manas pilsētas vai novada cilvēks.”</li> <li>8. Lietišķās mākslas izstādes apmeklējums.</li> <li>9. Iepazīsti seno arodu meistarus.</li> <li>10. Gatavošanās pilsētas svētku svinēšanai.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina Latvijas kultūrvēsturiskos novadus, to īpatnības, tradīcijas.</li> <li>• Ir interese par sava novada/pilsētas vēstures un ievērojamu personību dzīves gājuma izziņāšanu.</li> <li>• Zina savas skolas absolventus un novadniekus – zināmus cilvēkus novadā un valstī.</li> </ul>
3.	Valstiskā identitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valsts svētku nozīme.</li> <li>2. Es - vēstures veidotājs.</li> <li>3. Valsts, kurā es dzīvoju.</li> <li>4. Valsts svētku nozīme katra cilvēka un tautas dzīvē.</li> <li>5. Atceres dienas.</li> <li>6. Darbs grupās, sagatavota prezentācija- “Latvieši pasaulē” (sportisti, kultūras darbinieki, politiķi, utt.).</li> <li>7. Spēle “Es mīlu Latviju!”.</li> <li>8. Kas ir patriotisms?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina un svin Latvijas valsts svētkus, zina piemiņas un atceres dienas, cieņpilni izturas pret valsts simboliem.</li> <li>• Zina ievērojamus Latvijas cilvēkus – sportistus, kultūras darbiniekus, politiķus utt., ar ko valsts lepojas un kuri nes Latvijas vārdu pasaulē.</li> <li>• Izprot Brīvības cīņtāju lomu Latvijas neatkarības radīšanā, atjaunošanā un nostiprināšanā.</li> </ul>
4.	Nacionālā identitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latviešu tautas kultūras mantojuma unikalitāte- dainas, dainu skapis; Dziesmu un deju svētki u.c.</li> <li>2. Pasākumu apmeklēšanas kultūra.</li> <li>3. Labdarības nozīme cilvēku savstarpējās attiecībās.</li> <li>4. Svecīšu vakari. Veļu laiks. Cilvēka piemiņas saglabāšana.</li> <li>5. Latviskie ornamentu, to nozīme, izmantošana mūsdienās.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina latviešu tautas kultūras mantojuma galvenās bagātības un simbolus (Dziesmu un deju svētku tradīcija, Dainu skapis, Gaismas pils u.c.).</li> <li>• Iesaistās kultūras vērtību apzināšanā, apgūšanā un saglabāšanā.</li> </ul>

Nr.	Stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
		6. Māras zīmes atklāšana Avotu parkā. 7. Kultūrvēsturisko pieminekļu iepazīšana ekskursijās. 8. Tikšanās ar ievērojamiem cilvēkiem.	
5.	Multikulturāla vide	1. Tolerance pret citādo. 2. Draugi kā vērtība. 3. Dažādu tautību cilvēki Latvijā. 4. Minoritāšu tradīcijas, valoda. 5. Uzvedība, apmeklējot kultūras pasākumus. 6. Labdarības nozīme cilvēku savstarpējās attiecībās. 7. Migranti pasaulē, Latvijā. Līdzcievība. 8. Sevis pilnveidošana. 9. Cilvēka dzīves veids saistībā ar vides apstākļiem. 10. Svētku svinēšanas tradīcijas pasaulē.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savu nacionālo identitāti un citu tautību cilvēku esamību Latvijā.</li> <li>• Izprot un respektē kopīgo un atšķirīgo dažādu tautu tradīcijās</li> </ul>

### Klašu grupa: 7. – 9. klase

Nr.	Stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Ģimene un dzimta	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es un mani līdzcilvēki.</li> <li>2. Konflikts, tā risināšana.</li> <li>3. Latviskās tradīcijas manā ģimenē.</li> <li>4. Mana loma ģimenē.</li> <li>5. Savstarpējo attiecību problēmas un to risināšana.</li> <li>6. Mana sapņu māja.</li> <li>7. VDT izrādes „Maija un Paija” apmeklējums – saruna par pusaudža identitātes meklējumiem.</li> <li>8. Mātes diena – vēstule mātei.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot attiecību veidošanu ģimenē.</li> <li>• Apzinās ģimenes un tuvinieku atbalsta nozīmīgumu un savu lomu ģimenē.</li> </ul>
2.	Piederība novadam/pilsētai	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pilsētai jubileja.</li> <li>2. Sabiedrisko norišu izvērtēšana.</li> <li>3. Mūsu zeme – dziesmu zeme, kamēr dziedās, tikmēr dzīvos.</li> <li>4. Es – savai pilsētai, pilsēta man.</li> <li>5. Tradīcijas un svētki pilsētā.</li> <li>6. Ievērojamās dzimtas.</li> <li>7. Draudzīgā aicinājuma vēsture vai ar skolas vārdu saistītas personas, notikuma vēsture.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot lokālpatriotisma ideju un iedzīvina to savā attieksmē pret dzimto vietu, novadu, pilsētu.</li> <li>• Ir iepazinies ar skolas muzeja /novadpētniecības muzeja kultūrvēsturiskām bagātībām, prot tās izmantot.</li> </ul>
3.	Valstiskā identitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latvijas valsts dzimšanas dienai velts 2 komandu konkurss klasē „Mēs mīlam Latviju”.</li> <li>2. Jauniešu nevalstiskās organizācijas.</li> <li>3. Dzimtene sirdī un domās.</li> <li>4. Latvijas valsts proklamēšana.</li> <li>5. Latvijas Republikas Neatkarības atjaunošana.</li> <li>6. Latvija pasaulē, mēs tajā.</li> <li>7. Vietējais darba tirgus.</li> <li>8. Dalība apkārtnes uzpošanā.</li> <li>9. Skolēnu pašu veidota aktuālā informācija klases stundu sākumā.</li> <li>10. Patriotisma jēdziens agrāk un šodien. Svečturu sagatavošana Lāčplēša dienai.</li> <li>11. Valsts un nevalstiskās organizācijas Cēsu novadā – par iespējam pusaudžiem un jauniešiem.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir interese par Latvijas valsts svētku vēsturisko izcelsmi.</li> <li>• Izprot piemiņas un atceres dienu jēgu un nozīmi, prot svinēt valsts svētkus.</li> <li>• Zina nacionāla mēroga jaunatnes nevalstiskās organizācijas (Mazpulki, Jaunsardze, Skauti un Gaidas, u.c.) un ir iepazinies to darbību.</li> <li>• Apzinās Brīvības cīņu nozīmīgumu dažādos vēstures posmos, prot godināt kritušos cīnītājus un viņu piemiņu.</li> </ul>
4.	Nacionālā identitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tolerance pret citādo līdzās.</li> <li>2. Kultūrvēsturisko pieminekļu iepazīšana ekskursijās.</li> <li>3. Diskriminācija.</li> <li>4. Dabas līdzsvara izjaukšanas sekas.</li> <li>5. Brīvā laika lietderīga izmantošana. Valsts svētki.</li> <li>6. Cēsu Skolnieku rotas vēsture.</li> <li>7. Valsts svētki mūsu mājās.</li> <li>8. Kā es saprotu savu nacionālo identitāti.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot un ar cieņu izturas pret nacionālās kultūras vērtībām. Ir vēlme tās saglabāt un popularizēt.</li> </ul>

Nr.	Stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
		9. Kultūras darbinieka-attiecīgā gada jubilāra- ieguldījums Latvijas kultūrā.	
5.	Multikulturāla vide	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mūsu Latvija.</li> <li>2. Mēs un citu tautu iedzīvotāji.</li> <li>3. Tolerance pret citādo.</li> <li>4. Nevalstiskās organizācijas Latvijā.</li> <li>5. Citu vajadzību un individualitātes respektēšana.</li> <li>6. Līdzietība mūsdienu sabiedrībā.</li> <li>7. Skolas vide - citu tautību bērniem.</li> <li>8. Citu tautu bērnu iesaistīšana Valodu nedēļas norisē un noslēguma pasākumā (ķīniete, korejietis..).</li> <li>9. Pašcieņa un tolerance.</li> <li>10. Individīda un tautas brīvība.</li> <li>11. Taisnīgums un godīgums.</li> <li>12. Darba tikums senāk un mūsdienās.</li> <li>13. Galvenās vērtības demokrātiskā sabiedrībā.</li> <li>14. Kā es uzvedos ārpus savām mājām – ekskursijās, ārzemēs, sociālajos tīklos.</li> <li>15. Kultūru dažādība mūsu novadā un Latvijā – kā un kādi vēstures notikumi to ietekmējuši.</li> <li>16. Kritiskā domāšana, pieņemot citādo.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir priekšstats par cilvēkiem, kuri dzīvo Latvijā un kuriem ir atšķirīga āriene, reliģiskā un etniskā piederība.</li> <li>• Izprot un ievēro LR Satversmē nostiprinātās vērtības: cilvēka cieņa, brīvība, vienlīdzība, solidaritāte, taisnīgums, godīgums, darba tikums un ģimene (LR Satversmes preambula).</li> </ul>

### Klašu grupa: 10. – 12. klase

Nr.	Stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Ģimene un dzimta	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mana dzimta.</li> <li>2. Labvēlīgas attiecības ģimenē un spēja tās veidot.</li> <li>3. Ģimene un sabiedrība.</li> <li>4. Ģimene mūsdienās.</li> <li>5. Manas ģimenes vērtības.</li> <li>6. Veselīgs dzīvesveids kā stabilas ģimenes pamats.</li> <li>7. Ģimenes loma jaunieša personības izveidē.</li> <li>8. „Kad man būs mana ģimene...”-</li> <li>9. Uzvedības etiķete ģimenē un citur.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savas saknes, ieguvumus un iespējamus apdraudējumus veselībai, pašidentitātei un sociālajai identitātei.</li> <li>• Izprot ģimeni kā sociālo grupu. Apzinās mīlestības un laulības nozīmi ģimenes veidošanā, nākamās paaudzes radīšanā.</li> <li>• Apzinās tikumības, atbildības un paškontroles nozīmi ģimenes veidošanā un dzīvē.</li> <li>• Izprot ģimenes nozīmi personības pilnveidē.</li> </ul>
2.	Piederība novadam/pilsētai	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manas pilsētas vēsture.</li> <li>2. Līdzatbildība un piederība savam novadam, dalība sabiedriskajās aktivitātēs.</li> <li>3. Piedalīšanās pilsētas/skolas teritorijas sakopšanā Lielās talkas ietvaros.</li> <li>4. Tikšanās ar pašvaldības uzņēmējiem un deputātiem.</li> <li>5. Pētījumi par pašvaldībām (pagastiem, domēm).</li> <li>6. Cilvēka tiesības un pienākumi savā valstī.</li> <li>7. Kas ir Latvijas patriots? Kurš ir mūsu pilsētas, novada patriots?</li> <li>8. Mana atbildība valsts attīstībā.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savas skolas nozīmi/tēlu vietējās kopienas izglītības un kultūrvides veidošanā, izjūt piederību tai.</li> <li>• Interesējas par dzimtās puses/ novada/ pilsētas attīstības perspektīvām.</li> <li>• Lepojas ar piederību savai kopienai, meklē un saskata iespējas savas dzīves veidošanai novadā/pilsētā.</li> </ul>
3.	Valstiskā identitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saeimas apmeklējums.</li> <li>2. Kas ir brīvība?</li> <li>3. Cilvēka tiesības un pienākumi savā valstī.</li> <li>4. Kas ir Latvijas patriots?</li> <li>5. Mana atbildība valsts attīstībā.</li> <li>6. Līdzdalība Lāčplēša dienas lāpu gājienā.</li> <li>7. Svečturu sagatavošana Lāčplēša dienai.</li> <li>8. Latvija ES kontekstā.</li> <li>9. Latvijas valsts vērtības-brīvība, patstāvība un demokrātija</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina Latvijas veiksmes stāstus uzņēmējdarbībā, kultūrā, sportā u.c. jomās.</li> <li>• Ir lojāls Latvijas valstij, apzinās pilsoņa iespējas, pienākumus un atbildību, ir sabiedriski aktīvs un ieinteresēts valsts izaugsmē.</li> <li>• Ir interese par politiskajiem un sociālekonomiskajiem procesiem un notikumiem Latvijā, Eiropā, pasaulē. Izprot Latvijas vietu tajos.</li> <li>• Spēj izteikt konstruktīvu kritiku un priekšlikumus dažādu valstisku problēmu risināšanai.</li> <li>• Izprot Latvijas valsts brīvību, patstāvību un demokrātiju kā neatņemamas valsts vērtības</li> <li>• Apzinās sevi kā valsts veidotāju.</li> </ul>
4.	Nacionālā identitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manas vērtības.</li> <li>2. Laimīgs cilvēks.</li> <li>3. Es skatos caur brillēm...</li> <li>4. Kultūras pērles.</li> <li>5. Latvijas institūta darbība.</li> <li>6. Latvijas kultūras kanons.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina Latvijas Kultūras kanonā nosauktās vērtības.</li> <li>• Izprot nacionālās pašapziņas būtību.</li> </ul>

Nr.	Stundu temati	Tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
		7. Iesaistīšanās interešu izglītībā – iespēja kopt savu nacionālo identitāti. 8. Baltā galdauta svētki. 9. Latvijas kultūras kanonam atbilstošas vērtības katrā no 7 kultūras nozarēm.	
5.	Multikulturāla vide	1. Citādā pasaule. 2. Tolerance pret citādo. 3. Latvietis svešumā. 4. LR likumdošana un mazākumtautības, cittautiešu tradīcijas, ko pārņem arī Latvijā. 5. Attiecību veidošana ar dažādu/atšķirīgu kultūru un reliģiju pārstāvjiem. 6. Kultūru dažādība Cēsu novadā un Latvijā – kā un kādi vēstures notikumi to ietekmējuši. 7. Filmu „MODRIS”, „Romeo & Džuljeta” noskatīšanās, pārrunas par filmām. 8. Bēgļu jautājums Latvijā un attieksme pret to. Latvieši trimdā. 9. Civiltiesības. 10. Globalizācija un tās sekas. 11. Cilvēktiesības (lomu simulācijas spēle). 12. Debates “Mīts vai patiesība” – stereotipi, aizspriedumi pret dažādām minoritātēm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savu un respektē citu cilvēku pasaules redzējumu, novērtē starpkultūru dialoga nepieciešamību sadzīves, sociālpolitisku un sociālekonomisku problēmu risināšanā.</li> <li>• Prot izvērtēt sabiedrībā valdošos stereotipus un aizspriedumus pret dažādām minoritātēm un toleranti attiecas pret citādo/ atšķirīgo.</li> </ul>



## Pilsoniskā līdzdalība

Stundu tēmas izstrādājusi Valmieras pilsētas un Kocēnu novada Klašu audzinātāju metodiskās apvienības vadītāja un Valmieras 5.vidusskolas direktora vietniece audzināšanas darbā Daila Ranše sadarbībā ar Valmieras 5.vidusskolas, Valmieras sākumskolas, Valmieras vārdzirdīgo bērnu internātvidusskolas - attīstības centra un Kocēnu pamatskolas klašu audzinātājiem.

### Klašu grupa: 1. – 3. klase

Nr.	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Tiesības un pienākumi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es – skolēns (skolēna uzvedība, pienākumi un noteikumi).</li> <li>2. Es un mana klase (ikdienā, klases pasākumos un sarīkojumos).</li> <li>3. Es un mana ģimene (sadarbība un pienākumi).</li> <li>4. Es – pasaulē (pasaules bērnu stāsti).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina savas pamattiesības un pamatpienākumus ģimenē un skolā.</li> </ul>
2.	Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pieklājības ABC – durvis uz sadarbību un sadzīvošanu (klases kārtības rullis).</li> <li>2. Esī saprātīgs un nosvērts (jūtu izpausmes veidi, to nozīme attiecību veidošanā).</li> <li>3. Es un citi (iespējas piedalīties un sadarboties ārpusstundu pasākumos, interešu izglītības pulciņos).</li> <li>4. Konflikts un tā risināšana.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir izpalīdzīgs un draudzīgs.</li> <li>• Atbilstoši savam vecumam iesaistās dažādu klases pasākumu organizēšanā, klases iekšējās kārtības noteikumu izstrādē.</li> <li>• Izsaka savu viedokli, uzklausa un respektē klasesbiedru viedokli.</li> </ul>
3.	Ilgspējīga attīstība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mana skola un mana pilsēta (kārtības izjūta un sakopta vide).</li> <li>2. Domāt un dzīvot zaļi (cilvēka un dabas mijiedarbība).</li> <li>3. Sabiedriskās darbības iespējas (labdarība, talkas u.c. aktivitātes).</li> <li>4. Es – mazais ekonomists (ikdienā lietojamie resursi, to izmantošana un taupīšana)!</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izvērtē atšķirību starp vēlmēm un vajadzībām.</li> <li>• Izvērtē cilvēku rīcības ietekmi uz vidi.</li> <li>• Rūpējas par vides sakopšanu tuvākajā apkārtnē.</li> <li>• Izvērtē resursu patēriņu un iespējas tos taupīt (piemēram, pārtika, ūdens, elektrība).</li> </ul>

### Klašu grupa: 4. – 6. klase

Nr.	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Tiesības un pienākumi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cilvēka dzīve un pienākumi (Starptautiskā konvencija ANO bērnu un jauniešu tiesību aizsardzībā, tās darbība pasaulē).</li> <li>2. Es, kā pilsonis skolā, pilsētā un valstī (pienākumi, noteikumi, tiesības, to sasaiste).</li> <li>3. Mana dzīve un pienākumi (tagad un nākotnē).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina, kādi dokumenti nosaka cilvēka tiesības un pienākumus.</li> <li>• Izprot un ievēro pienākumu un tiesību vienotību.</li> </ul>
2.	Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manas pilnveidošanās iespējas un pilsoniskā līdzdalība.</li> <li>2. Es un citi (interesu saskaņošana, domubiedru grupu veidošanās).</li> <li>3. Manas skolas un pilsētas sabiedriskā dzīve (līdzdalība skolas un pilsētas pasākumos).</li> <li>4. Es to protu, es to varu (pasākumu organizēšanas pamatprincipi).</li> <li>5. Manas klases pasākums (pasākuma izstrāde, norādot mērķi uzdevumus, norisi un izvērtējumu).</li> <li>6. Konflikta risināšana (konfliktu cēloņi un to novēršana).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sāk iepazīt veidus, kā var piedalīties skolas dzīves organizēšanā. Iepazīst skolēnu pašpārvaldes darbību un iespējas.</li> <li>• Iesaistās dažādu klases pasākumu organizēšanā. Ir gatavs uzņemties iniciatīvu un sadarboties.</li> <li>• Prot izteikt savu viedokli un ir saprotošs pret atšķirīgu viedokli.</li> <li>• Prot rast kompromisa risinājumu.</li> <li>• Ir gatavs uzņemties atbildību.</li> </ul>
3.	Ilgtspējīga attīstība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Resursi un vide. Saimniecība un resursi (resursu izmantošanas nepieciešamība un sabalansēšana ar tīru vidi).</li> <li>2. Atbildība par vidi globālā un vietējā mērogā.</li> <li>3. Veselīgs uzturs ir veselības drošība (veselīga uztura ēdienkarte, sezonas ēdienkarte).</li> <li>4. Otrā elpa (projekta darbs, izmantojot otrreizēji izmantotus materiālus).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot šķirot atkritumus un ievēro to ikdienā.</li> <li>• Piedalās talkās, akcijās u.c. pasākumos vides aizsargāšanā.</li> <li>• Izprot atbalsta nepieciešamību mazāk aizsargātiem un grūtībās nonākušiem (gan dzīvām būtnēm, gan cilvēkiem).</li> <li>• Izprot, kas ir pārtikas drošība - tās pieejamība un veselīgs uzturs.</li> <li>• Pēta dažādu māsaimniecībā izmantojamo resursu patēriņu, sagatavo priekšlikumus resursu ilgtspējīgam patēriņam.</li> </ul>

### Klašu grupa: 7. – 9. klase

Nr.	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Demokrātijas būtība un nozīme	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valsts pārvaldes struktūra.</li> <li>2. Satversme – valsts pamatlikums.</li> <li>3. Atbildība - viens no demokrātijas pamatprincipiem (atbildības avoti un veidi).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina Latvijas valsts pārvaldes struktūru.</li> <li>• Zina Latvijas Republikas Satversmes nozīmi, īpaši Satversmes Preambulā noteiktās vērtības.</li> </ul>
2.	Tiesības un pienākumi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tiesības un pienākumi skolā, vietējā sabiedrībā un valstī.</li> <li>2. Tiesības un pienākumi demokrātiskā un apspiestā sabiedrībā (pasaules piemēri).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina, izprot un ievēro savas tiesības un pienākumus.</li> <li>• Ar cieņu un izpratni izturas pret citu cilvēku tiesībām.</li> </ul>
3.	Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Viens vai kopā ar citiem (pilsoniskā līdzdalība, tās nozīme, iespējas)?</li> <li>2. Interēšu grupu saskarsmes veidi.</li> <li>3. Eiropas Savienība un tās piedāvātās iespējas.</li> <li>4. Runāsim droši (viedokļa formulēšana un pasniegšana)!</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot pilsoniskās līdzdalības nozīmi, dažādību un iespējas.</li> <li>• Zina par savām iespējām Eiropas Savienībā.</li> <li>• Prot strādāt komandā, formulējot kopīgu viedokli.</li> <li>• Uzņemas atbildību, līdzdarbojoties savas klases un skolas rīkotajās aktivitātēs.</li> <li>• Prot argumentēti aizstāvēt savu viedokli, ar cieņu izturoties pret citu viedokļiem.</li> <li>• Apzinās dažādu skolēnu interēšu grupu veidošanos un ietekmi uz klasesbiedru savstarpējām attiecībām un klases saliedētību.</li> </ul>
4.	Brīvprātīgais darbs	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brīvprātīgā darba būtība.</li> <li>2. Brīvprātīgā darba nozīme personības veidošanā, uzkrātā pieredze (sava portfolio veidošana).</li> <li>3. Brīvprātīgā darba iespējas (reālu piemēru analizēšana).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina brīvprātīgā darba būtību.</li> <li>• Apzinās brīvprātīgā darba nozīmi personības veidošanā, savas karjeras un sabiedrības izaugsmē.</li> </ul>
5.	Ilgtspējīga attīstība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latvija globālajā pasaulē (Latvijas SVID analīze).</li> <li>2. Globalizācijas process un tā objektīva attīstība (globalizācijas ietekmes sfēras un piemēri).</li> <li>3. Globālās vides izmaiņas un to ietekme uz mums.</li> <li>4. Mediju loma globālajā pasaulē (mediju pienesums un informācijas objektīvs izvērtējums).</li> <li>5. Pasaules iedzīvotāju skaits un daudzveidība.</li> <li>6. Migrācijas galamērķu izaicinājums.</li> <li>7. Migrācija un Latvija (vēsture un tagadne).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot Latvijas vietu globālajā pasaulē.</li> <li>• Izprot globalizācijas plusus un mīnus.</li> <li>• Izprot globālās pasaules drošības jautājumus un klimata pārmaiņu jautājumus.</li> <li>• Izprot masu mediju ietekmi informācijas iegūšanā, spēj izmantot dažādus informācijas avotus.</li> <li>• Zina iedzīvotāju skaitu pasaulē, izprot iedzīvotāju migrācijas veidus un sekas.</li> <li>• Izprot sabiedrības daudzveidību.</li> </ul>

**Klašu grupa: 10. – 12. klase**

Nr.	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Demokrātijas būtība un nozīme	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demokrātijas pamatprincipi: atbildība, godīgums, vara un taisnīgums.</li> <li>2. Latvijas valsts institūcijas.</li> <li>3. Nevalstiskās organizācijas kā ilgtspējīgas attīstības virzītāji.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot Latvijas lēmējvaras, izpildvaras un tiesu varas institūciju darbību.</li> <li>• Zina nevalstisko organizāciju lomu demokrātijas principu stiprināšanā.</li> </ul>
2.	Tiesības un pienākumi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valsts un pilsoniskas sabiedrības attiecības.</li> <li>2. Cilvēktiesības Latvijā un pasaulē.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot un ievēro savus pienākumus pret sabiedrību un valsti.</li> <li>• Zina un izprot cilvēktiesību normas.</li> </ul>
3.	Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pilsoniskās līdzdalības veidi jauniešiem - skolā, vietējā sabiedrībā un valstī.</li> <li>2. Mana klase – komanda (komandas darbības principi un iespējas).</li> <li>3. Pašvaldības loma un iespējas demokrātiskā sabiedrībā.</li> <li>4. Cilvēku līdzdalība valsts, ES, pašvaldības darbībā un vietējās sabiedrības dzīves uzlabošanā.</li> <li>5. Līdzdarbošanās principi jauniešu nevalstiskajās organizācijās.</li> <li>6. Lēmumu pieņemšana.</li> <li>7. Prezentēšanas prasmes.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina un izprot savas pilsoniskās līdzdalības iespējas skolas un pilsētas/novada dzīves organizēšanā.</li> <li>• Zina un izprot savas pilsoniskās līdzdalības iespējas lēmumu pieņemšanas procesos valsts un Eiropas Savienības līmenī.</li> <li>• Apzinās iespējas piedalīties dažādās jauniešu nevalstiskajās organizācijās.</li> <li>• Prot argumentēt un izmantot publiskās runas prasmes.</li> <li>• Prot piedalīties lēmuma pieņemšanā un sadarboties.</li> <li>• Ir gatavs uzņemties atbildību.</li> </ul>
4.	Brīvprātīgais darbs	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brīvprātīgā darba nozīme savas karjeras veidošanā.</li> <li>2. Brīvprātīgais darbs ES un pasaulē.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot brīvprātīgā darba nozīmi.</li> <li>• Zina par brīvprātīgā darba iespējām savā pilsētā/ novadā, Latvijā, Eiropas Savienībā un pasaulē.</li> <li>• Ir motivēts veikt brīvprātīgo darbu.</li> </ul>
5.	Ilgtspējīga attīstība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasaules globalizācijas process un izpausmes.</li> <li>2. Globālā ekonomiskā nenoteiktība (iedzīvotāju skaits un migrācija).</li> <li>3. Globālā pilsonība (mediju loma, stereotipu ietekme, attīstības sadarbība).</li> <li>4. Starpkultūru attiecības.</li> <li>5. Pārtikas krīze un drošība.</li> <li>6. Ilgtspējīga attīstība (ilgtspējīga iepirkšanās, konflikti un cilvēkdrošība, izglītības pieejamība pasaulē).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina un apzinās galvenās ar globalizāciju saistītās problēmas pasaulē (konflikti un cilvēkdrošība, nabadzība, ilgtspējīga iepirkšanās, pārtikas krīze, migrācija un emigrācija, starpkultūru attiecības u.c.).</li> <li>• Apzinās izglītības piedāvājumu un pieejamību Latvijā un pasaulē.</li> <li>• Izprot masu mediju ietekmi un spēj analizēt un kritiski vērtēt informāciju.</li> <li>• Izprot katra cilvēka atbildību un iespējas uzlabot dzīves kvalitāti mijiedarbīgā pasaulē.</li> </ul>

## Karjeras izvēle

Stundu tēmas izstrādājusi Tukuma novada audzināšanas darba speciālistu metodiskās apvienības vadītāja, Tukuma 2.vidusskolas direktora vietniece audzināšanas darbā Evita Korna.

### Klašu grupa: 1. – 3. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs.	1. Manu vecāku darbs. 2. Manu ģimenes locekļu darbs. 3. Profesijas darbavietās pie manas skolas / manā pagastā / pilsētā. 4. Profesiju pārstāvji manā ikdienā.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi.</li> <li>• Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.</li> </ul>
2.	Mani pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija	1. Mani ikdienas darbiņi. Pienākumi ģimenē. 2. Mani vaļasprieki mājās. 3. Manas intereses pulciņos. 4. Es vēlos strādāt par ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.</li> </ul>
3.	Dienas režīms	1. Kāpēc vajadzīga dienasgrāmata? 2. Mani dienas darbi skolā un mājās. 3. Mani vaļasprieki un atpūta. 4. Mans dienas režīms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot izplānot savu dienas režīmu un tam sekot, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai.</li> </ul>
4.	Mācības - skolēna darbs	1. Kāpēc jāmacās? 2. Kā labāk mācīties? 3. Mācības – pienākums un atbildība. 4. Mācību rezultāti un sasniegumi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā.</li> <li>• Prot izmantot stundās apgūto ikdienā.</li> </ul>
5.	Karjeras vīzija	1. Pēc 20 gadiem es būšu... 2. Profesijas pēc 50 gadiem. 3. Kas man jāprot manā sapņu profesijā? 4. Kādas prasmes es apgūstu skolā?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.</li> </ul>

### Klašu grupa: 4. – 6. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Es un mani dotumi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vislabāk es protu ...</li> <li>2. Kā man iemācīties to, ko vēl tik labi neprotu?</li> <li>3. Manas intereses.</li> <li>4. Manu spēju un talantu prezentācija.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas.</li> </ul>
2.	Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mana diena ģimenes plānā.</li> <li>2. Mana dienas režīma proporcijas (mācības, vaļasprieki, atpūta).</li> <li>3. Vai es protu palīdzēt?</li> <li>4. Sadarbojoties var ietaupīt laiku. Kā?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas.</li> <li>• Prot sadarboties ar dažāda vecuma cilvēkiem</li> </ul>
3.	Brīvais laiks un tā izmantošana	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mūsu klases hobiji (vaļasprieki).</li> <li>2. Pulciņi skolā.</li> <li>3. Interese izglītība pilsētā / pagastā.</li> <li>4. Brīvais laiks un lietderīga tā pavadīšanas iespējas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko.</li> </ul>
4.	Mācīšanās prasmes un sasniegumi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mana sasniegumu mape.</li> <li>2. Mana izaugsme.</li> <li>3. Vai es mācos tik, cik spēju?</li> <li>4. Zināšanu un prasmju nozīme nākotnē.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās dokumentēt savus sasniegumus.</li> <li>• Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus.</li> </ul>
5.	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fizisks un garīgs darbs.</li> <li>2. Profesiju veidi.</li> <li>3. Profesiju prestižs un nepieciešamība.</li> <li>4. Profesiju pieprasījums manā pilsētā/novadā/ pagastā.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml.</li> <li>• Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju.</li> <li>• Pētīt profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā/novadā/valstī.</li> </ul>
6.	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valodas kultūra ikdienā.</li> <li>2. Publiskās runas prasmes un nepieciešamība.</li> <li>3. Elektroniskās saziņas kultūra.</li> <li>4. Telefonsaziņas kultūra.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izkopj savu valodas kultūru.</li> <li>• Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties.</li> </ul>

## Klašu grupa: 7. – 9. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es iepazīstu sevi (spējas, intereses, īpašības, vērtības).</li> <li>2. Mani plāni šim gadam.</li> <li>3. Ko es esmu labu izdarījis šogad?</li> <li>4. Mani nozīmīgākie sasniegumi.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir objektīvi izvērtējis, pārzina savus dotumus, spējas un intereses, samēro savas intereses un spējas, personīgās īpašības un vērtības.</li> <li>• Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā.</li> <li>• Novērtē savu sasniegumu rezultātus.</li> </ul>
2.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ārpusstundu nodarbības skolā un ārpus tās.</li> <li>2. Manas intereses, spējas un vajadzības un ārpusstundu aktivitāšu piedāvājums manā skolā, pilsētā, novadā vai pagastā.</li> <li>3. Interese izglītība un pašattīstība.</li> <li>4. Brīvprātīgā darba nozīme pirmās darba pieredzes gūšanā.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saprot, kā skolā, ārpuskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības.</li> <li>• Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.</li> </ul>
3.	Izglītības vērtība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izglītības, profesijas un nodarbinātības saistība darba tirgū.</li> <li>2. Izglītība kā vērtība savas nākotnes veidošanā.</li> <li>3. Izglītības sistēma un iespējas pēc 9.klases beigšanas.</li> <li>4. Informācijas avoti par izglītības iespējām Latvijā.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību.</li> <li>• Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību.</li> <li>• Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.</li> <li>• Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām.</li> </ul>
4.	Profesiju daudzveidīgā pasaule	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Karjera un tās plānošanas pamatnosacījumi.</li> <li>2. Informācija par manu nākotnes profesiju (alternatīvas).</li> <li>3. Ēnu diena kā iespēja.</li> <li>4. Manā pilsētā/ novadā/ pagastā pieprasītākās profesijas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus.</li> <li>• Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas.</li> <li>• Ir apzinājis sev saistošās profesijas. Iesaistās darba izmēģinājumos.</li> <li>• Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu.</li> </ul>
5.	Individuālā karjeras plāna izveide	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mērķis un starpmērķi.</li> <li>2. Izvēle un alternatīvas.</li> <li>3. Lēmumu pieņemšanas ceļi.</li> <li>4. Manas sasniegumu mapes prezentācija.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.</li> <li>• Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus.</li> <li>• Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio).</li> </ul>



### Klašu grupa: 10. – 12. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latvijas izglītības sistēma un tālākās izglītības iespējas.</li> <li>2. Nosacījumi studijām ārzemēs (apmaiņas programmas).</li> <li>3. Informācijas avoti par iespējām turpināt izglītību.</li> <li>4. Informācijas avoti par studiju fondiem, stipendijām, kredītiem.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.</li> <li>• Izprot būtiskākos nosacījumus studijām ārzemēs.</li> <li>• Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. gan Latvijā, gan ārvalstīs.</li> </ul>
2.	Mūzizglītība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kāpēc saka: “Mūžu dzīvo, mūžu mācies”?</li> <li>2. Darba loma un izglītība kā vērtība manā dzīvē.</li> <li>3. Formālās un neformālās izglītības iespējas.</li> <li>4. Pašizglītošanās iespējas vietējā pilsētā/ novadā/ pagastā. Informācijas avoti.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu un nozīmi savā dzīvē.</li> <li>• Apzinās izglītību kā vērtību.</li> <li>• Apzinās formālās un neformālās izglītības sniegtās iespējas</li> </ul>
3.	Informācija par darba tirgu un tā attīstības tendencēm. Vietējo ekonomiku ietekmējošās tendences	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laiks un profesijas.</li> <li>2. Darba tirgus perspektīvas un lēmuma pieņemšana.</li> <li>3. Nodarbinātības tendences Latvijā un pasaulē.</li> <li>4. Alternatīvu lēmumu pieņemšana karjeras izvēlē.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē.</li> <li>• Izprot nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē.</li> <li>• Ir gatavs pieņemt alternatīvus lēmumus karjeras izvēlē.</li> </ul>
4.	Zinātnes un tehnoloģiju attīstība. Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ko sagaida darba devējs?</li> <li>2. Darba meklēšanas process un iespējas.</li> <li>3. Zinātnes un tehnoloģiju attīstības ietekme uz profesiju mainību.</li> <li>4. Profesionālā ētika un darba likumdošana.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus.</li> <li>• Pārzina darba meklēšanas procesu.</li> <li>• Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē.</li> <li>• Izprot profesionālās ētikas pamatprincipus un prasības.</li> </ul>
5.	Darbs ārzemēs	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Darbs ārpus Latvijas. Iespējas un riski.</li> <li>2. Informācijas avoti par dažādu valstu darba likumdošanu.</li> <li>3. Veiksmes stāsti par darbu ārzemēs. Pienākumi un atbildība. Cerības un realitāte.</li> <li>4. Kāpēc es atgriezos? Pienākumi un atbildība. Cerības un realitāte. Negatīvā pieredze un patriotisms.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina par iespējām strādāt ārpus Latvijas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams.</li> <li>• Ir informēts, kur meklēt ziņas par attiecīgās valsts darba likumdošanu.</li> </ul>
6.	Karjeras izvēles plānošana. Individuālā karjeras plāna izveide	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Man piemērotāko profesiju saraksts.</li> <li>2. Izvēlētas profesijas apguves iespējas.</li> <li>3. Individuālā plāna īstenošanas termiņi.</li> <li>4. Dažādas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas. Izvēle un alternatīvas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai.</li> <li>• Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai.</li> <li>• Ir pilnveidotas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.</li> </ul>



Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
			<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="963 194 1445 353">• Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju/nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamu.</li> </ul>

## Veselība un vide

Stundu tēmas izstrādājušas Rīgas Franču liceja direktora vietniece izglītības jomā Astrīda Klauža un Cēsu 2.vakara (maiņu) vidusskolas skolotāja Marina Strade.

### Klašu grupa: 1.-3. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Uztura ietekme uz skolēna darbaspējām un sekmēm mācībās	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es augu lielāks...</li> <li>2. Kas ir veselīgs uzturs?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās un spēj novērtēt uztura nozīmi sava organisma attīstībā un augšanā. Ir prasme ievērot un pielietot gūtās atziņas ikdienā.</li> </ul>
2.	Sakarība starp uzturu un veselību. Uzturs kā riska faktors dažādu slimību attīstībā (zobu kariess, avitaminoze, aptaukošanās, sirds un asinsvadu slimības u.c.)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ekskursija uz skolas kafejnīcu (praktiska nodarbība).</li> <li>2. Pārtikas produktu iesaiņojumi (praktiska nodarbība).</li> <li>3. Mana ēdienkarte (diskusija, grupu darbs).</li> <li>4. Zobu higiēna (tikšanās ar zobārstu, ekskursija uz zobārsta kabinetu).</li> <li>5. Tikšanās ar skolas medmāsu: dažādu slimību attīstība.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina, kādas slimības var izraisīt nepiemērots uzturs un kāds uzturs jālieto slimību profilaksē.</li> <li>• 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.</li> </ul>
3.	Veselīgu ēšanas paradumu veidošana	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mani ēšanas paradumi (diskusija).</li> <li>2. Tīro roku nedēļa.</li> <li>3. Ko es šodien izvēlēšos savā ēdienkartē? (praktiska nodarbība)</li> <li>4. Vai es varēju pateikt nē?</li> <li>5. Mana izvēle.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot veselīgu ēšanas paradumu būtību, nozīmi un nepieciešamību. Spēj novērtēt savus ēšanas ieradumus.</li> <li>• Apzinās, ka ēšanas ieradumi ir izvēles rezultāts, kas atkarīgs no katra paša lēmuma. Ir prasmes atbilstoši savam vecumam pieņemt saprātīgus lēmumus savas veselības nostiprināšanā.</li> </ul>
4.	Fiziskās aktivitātes kā veselības pamats	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ko nozīmē būt fiziski aktīvam? (diskusija)</li> <li>2. Manas fiziskās aktivitātes skolā un ārpuskolas (grupu darbs, skolēnu aptauja, skolēnu izpēte).</li> <li>3. Viss sākas bērnībā. Tikšanās ar sportistiem.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā.</li> <li>• Veidojas motivēta nepieciešamība piedalīties dažādās fiziskajās nodarbībās skolā un ārpus skolas.</li> </ul>
5.	Veselīga vide	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kāda ir veselīga vide? (diskusija)</li> <li>2. Vide, kurā es atrodos (praktiska nodarbība).</li> <li>3. Ekskursija . Pēfīsim vidi! (praktiska nodarbība)</li> <li>4. Zaļā nedēļa mājās, skolā</li> <li>5. Ekskursija uz atkritumu pārstrādes iestādi</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās vides faktoru ietekmi uz cilvēka veselību.</li> <li>• Ir iemaņas izvairīties no ilgstošas uzturēšanās veselībai nevēlamā vidē (piesmēķētas telpas, automašīnu tuvumā u.c.).</li> <li>• Veidojas pozitīva attieksme pret apkārtējo vidi.</li> <li>• Apzinās, ka ikviens var būt līdzdalīgs veselīgas vides veidošanā skolā, mājās, pilsētā, ciemā utt.</li> </ul>

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
6.	Datoratkarība un citi atkarību izraisošie procesi. To izraisošie faktori	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kas ir atkarība un kā tā var rasties?</li> <li>2. Vai dators ir mans draugs un kad tas kļūst mans ienaidnieks? (diskusija)</li> <li>3. Es un mobilais telefons.</li> <li>4. Noteikumu ievērošana darbā ar datoru.</li> <li>5. Būsim pieklājīgi izmantojot datoru un telefonu!(saruna, diskusija, grupu darbs)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir priekšstats par datoratkarību, citiem atkarību izraisošiem procesiem un bīstamību, ko tie nodara.</li> <li>• Atbilstoši savam vecumam izprot un apzinās pamatnoteikumu nozīmīgumu, strādājot ar datoru, citām jaunajām tehnoloģijām.</li> </ul>

### Klašu grupa: 4.-6.klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Personīgā higiēna. Rūpes par ārējo izskatu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Personīgā higiēna (tikšanās ar medmāsu).</li> <li>2. Kāpēc ir jāievēro personīgā higiēna? (diskusija, grupu darbs)</li> <li>3. Mans ārējais izskats. Vai es sev patīku? (diskusija)</li> <li>4. Manas rūpes par savu ārējo izskatu (grupu darbs).</li> <li>5. Tikšanās ar frizieri, kosmetologi.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās personīgās higiēnas nozīmi gan savas veselības uzturēšanā, gan savstarpējā saskarsmē, izprot tās ievērošanas nepieciešamību.</li> <li>• Izprot jēdzienu „personīgā higiēna”, zina, kādas darbības tās ietvaros nepieciešams veikt.</li> <li>• Prot izvēlēties piemērotus apavus, apģērbu un kosmētikas līdzekļus.</li> <li>• Veido paradumu rūpēties par savu ārējo izskatu.</li> </ul>
2.	Sakopta apkārtējā vide un pašapkalpošanās prasmes	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kārtība uz mana skolas sola un manā skolas somā.</li> <li>2. Šķirosim atkritumus klasē, skolā! (akcija)</li> <li>3. Mana veselība un apkārtējā vide.</li> <li>4. Kārtība skolas garderobē (praktiska nodarbība).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saprot veselīgas, drošas un sakoptas dzīves un darba vides nozīmīgumu, nosacījumus un pasākumus, kurus veicot var samazināt vai izvairīties no veselības apdraudējumiem.</li> <li>• Veido motivētu nepieciešamību, paradumu uzturēt ap sevi sakoptu vidi un rūpēties par tās sakārtošanu.</li> </ul>
3.	Ārējās vides ietekme uz cilvēka veselību	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faktori, kas ietekmē manu un citu veselību (grupu darbs).</li> <li>2. Man ir jāmaks pašam sevi pasargāt! (grupu darbs, prezentācijas)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Var nosaukt un atpazīt ārējos faktorus, kuri var ietekmēt cilvēka veselību (troksnis, putekļi, sadzīves ķīmija, grauzēji, insekti u.c.).</li> <li>• Apzinās rīcību, kāda nepieciešama ārējo faktoru mazināšanai vai novēršanai.</li> </ul>
4.	Dienas režīms. Veselību ietekmējošu paradumu veidošanās	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mans dienas režīms. Kā es to ievēroju? (diskusija, skolēni veic savu vecāku aptauju)</li> <li>2. Dienas režīma veidošana (praktiska nodarbība).</li> <li>3. Mana rīcība dažādās situācijās: pie ūdens, uz ledus, elektrodrošība, ugunsdrošība, CSN (skolēnu instruktāža).</li> <li>4. Evakuācija (praktiska nodarbība).</li> <li>5. Pirmā palīdzība (tikšanās ar skolas medmāsu, instruktāža).</li> <li>6. Atpazīsim svešinieku! Mana rīcība.</li> <li>7. Būsim pieklājīgi izmantojot datoru un telefonu! Mana atbildība (tikšanās ar policijas pārstāvi).</li> <li>8. Mana drošība (grupu darbs- veido plakātus).</li> <li>9. Mans brīvais laiks.</li> <li>10. Mans hobijs (var veidot klasē izstādi).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot atpazīt, nosaukt un raksturot ikdienas situācijas, kas ietekmē cilvēka veselību (ilgstoša atrašanās pie datora, nepietiekams laiks miegam, ēšanas režīms u.c.).</li> <li>• Prot atpazīt neveselīgu uzvedību un rīcību.</li> <li>• Ievēro un apzinās neveselīgu vidi sev apkārt.</li> <li>• Spēj saprātīgi un lietderīgi plānot laiku dienas darbiem un atpūtai.</li> </ul>

## Klašu grupa: 7.-9. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pārmaiņu laiks: kas ir pubertāte?</li> <li>2. Izmaiņas pusaudžu organismā (meitenes un zēni).</li> <li>3. Esi patīkams sev un citiem.</li> <li>4. Es un vienaudži.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot fiziskās (primāro un sekundāro dzimuma pazīmju veidošanās), psihiskās, emocionālās izmaiņas savā organismā un ir gatavs tās pieņemt.</li> <li>• Veidojas nepieciešamība un ir prasmes ievērot higiēnas normas.</li> <li>• Apzinās raksturīgās pusaudžu īpašības pubertātes vecumā un spēj adekvāti rīkoties.</li> <li>• Spēj izprast emociju izpausmes savos vienaudžos. Spēj sevi novērtēt un pozitīvi ietekmēt savu veselību.</li> </ul>
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seksualitāte.</li> <li>2. Seksuālā izturēšanās.</li> <li>3. Savstarpējās attiecības.</li> <li>4. Sargā sevi pats!</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir pozitīva attieksme un cieņa pret savu dzimumu un pretējo dzimumu.</li> <li>• 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>.</li> <li>• Spēj atbilstoši izvērtēt sava rakstura iezīmes dzimuma piederības kontekstā.</li> <li>• Apzinās savu seksualitāti kā neatņemamu personības attīstības sastāvdaļu, izprot jēdzienu par atbildību savstarpējās attiecībās un dzimumattiecībās.</li> <li>• Ir informēts par jauniešiem piemērotām un pieejamām kontracepcijas metodēm.</li> </ul>
3.	Dažādu jūtu izpausmes veidi (verbālie un neverbālie), to izvērtēšana	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pazīt un pārvaldīt savas jūtas.</li> <li>2. Vai visi uztveram vienādi?</li> <li>3. Kā paust savas jūtas.</li> <li>4. Cienīsim sevi un cits citu.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās, ka jūtas un emocijas ir katra cilvēka dabiskas izpausmes, kam ir svarīga nozīme attiecību veidošanā.</li> <li>• Ir izpratne par dažādām jūtu paušanas iespējām.</li> <li>• Spēj savaldīt savas jūtas, prot tās paust, neaizvainojot citus. Izprot, spēj pieņemt un cienīt citu paustās jūtas.</li> </ul>
4.	Narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atkarību izraisošas vielas.</li> <li>2. Psihoaktīvo vielu iedarbība.</li> <li>3. Reklāma manā dzīvē.</li> <li>4. Atkarība un atbildība.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās atkarību izraisošo vielu lietošanas cēloņus, motīvus un sekas, kā arī ir prasmes uzlabot savu emocionālo stāvokli, neizmantojot sev un citiem kaitīgus paņēmienus.</li> <li>• Ir izpratne par medikamentu lietošanas noteikumiem.</li> <li>• Ir izpratne par jauno psihoaktīvo vielu (zāļu maisījumi, vīraki u.c.) lietošanas negatīvo ietekmi uz veselību.</li> </ul>

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir prasme izvērtēt dažādas situācijas un pieņemt veselībai pozitīvus lēmumus.</li> <li>• Spēj pretoties negatīvam psiholoģiskam spiedienam. Spēj izvēlēties piemērotas nodarbošanās savā brīvajā laikā.</li> <li>• Izprot alkohola un tabakas reklāmas būtību.</li> <li>• Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības.</li> <li>• Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu (pasīvā smēķēšana u.c.)</li> </ul>
5.	Azartspēļu atkarība. Datorspēļu atkarība. Interneta atkarība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atkarība no procesiem.</li> <li>2. Azartspēļu atkarība.</li> <li>3. Jauno tehnoloģiju atkarība.</li> <li>4. Brīvais laiks – draugs vai ienaidnieks?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot šo atkarību negatīvo ietekmi uz cilvēka psihisko un fizisko veselību. Ir prasme atteikties no nevēlama piedāvājuma.</li> <li>• Spēj izvēlēties piemērotas nodarbošanās savā brīvajā laikā.</li> <li>• Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības.</li> </ul>
6.	Veselīga vide	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vide man apkārt.</li> <li>2. Veselīga vide.</li> <li>3. Veselīgas vides veidošana.</li> <li>4. Mana dzīves vide.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina vides faktoru ietekmi uz cilvēka veselību. Izvēlas sev labvēlīgu un veselībai nekaitīgu vidi.</li> <li>• Saprot, ka ikviens var būt līdzdalīgs veselīgas vides veidošanā skolā, mājās, pilsētā, ciemā utt.</li> </ul>

### Klašu grupa: 10.-12. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Mikrovides veidošana ģimenē (pienākumi ģimenē, tradīcijas ģimenē u.c.)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ģimenes veidošana.</li> <li>2. Vide ģimenē.</li> <li>3. Bērns ģimenē.</li> <li>4. Ģimenes tradīcijas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot indivīda lomu ģimenē – jebkurš ģimenes loceklis ir ģimenes daļa un ir atbildīgs cits par citu. Izprot atbildības nozīmi kopā sadzīvošanā.</li> <li>• Zina un izprot potenciālo vecāku atbildību par pēcnācēju veselību un atbildību par bērnu perinatālajā posmā.</li> <li>• Izprot ģimenes plānošanas nozīmi.</li> <li>• Apzinās pienākumus ģimenē. Apzinās, kā vecāku savstarpējās attiecības ietekmē bērna pašsajūtu ģimenē.</li> <li>• Izprot un spēj novērtēt ģimenes tradīciju lomu personības attīstībā un ģimenes stiprināšanā.</li> </ul>
2.	Personīgā atbildība par veselības un savas dzīves kvalitāti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Veselība un dzīvība kā vērtības.</li> <li>2. Veselīga dzīvesveida noslēpumi.</li> <li>3. Manas dzīves kvalitāte.</li> <li>4. Izvēles brīvība un atbildība.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās veselības un dzīvības kā vērtības nozīmi.</li> <li>• Ir prasme novērtēt savu veselību un dzīvesveidu, sekot savam veselības stāvoklim.</li> <li>• Ir prasme palīdzēt otram dažādās dzīves situācijās. Ir atbildīgs par savu un citu cilvēku veselību un dzīvību, tostarp saistībā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu.</li> <li>• Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu.</li> </ul>
3.	Risks un tā iespējamās sekas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uzvedība, rīcība un veselība.</li> <li>2. Jauniešu bojāejas galvenie cēloņi, līdzcilvēku rīcība un atbildība.</li> <li>3. Izsargāšanās no nelaimes gadījumiem ikdienā.</li> <li>4. Rīcība ekstremālās situācijās.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spēj novērtēt riska pakāpi. Ir prasme analizēt, izprast sakarību starp nevajadzīgu riskēšanu un nelaimes gadījumu, tostarp attiecībā uz alkohola, narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu un tabakas izstrādājumu lietošanu. Spēj novērtēt risku savā rīcībā un uzvedībā.</li> <li>• Ir atbildīgs par savu un sev līdzās esošo cilvēku drošību. Prot novērtēt situāciju un atbilstoši rīkoties.</li> <li>• Izprot saules un mākslīgā starojuma (solārija) negatīvo ietekmi uz ādu, zina kā pasargāt ādu no saules negatīvās ietekmes.</li> </ul>
4.	Darba drošība veselības aizsardzības nolūkos. Pirmā medicīniskā palīdzība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Profesijas izvēle atbilstoši veselības stāvoklim.</li> <li>2. Darba vides riska faktori.</li> <li>3. Darba drošība.</li> <li>4. Dzīvības ābece.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina darba drošības pamatelementus. Prot sniegt pirmo medicīnisko palīdzību.</li> </ul>

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
5.	Veselīgs uzturs	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Veselīga uztura pamatprincipi.</li> <li>2. Veselīga pārtika.</li> <li>3. Uzturs un dzīvesveids.</li> <li>4. Mana veselīga ēdienkarte.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot veselīga uztura nozīmi cilvēka dzīvē.</li> <li>• Prot plānot savu ikdienas ēdienkarti, pilnvērtīgi un sabalansēti izvēloties pārtikas produktus. Apzinās sekas, kas saistītas ar nepareiza uztura izraisītām saslimšanām.</li> </ul>
6.	Medicīniskās apskates un profilaktiskās vakcīnas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Veselības veicināšana.</li> <li>2. Profilakse, tās veidi un izmantotās metodes.</li> <li>3. Valsts garantētās bezmaksas profilakses pārbaudes.</li> <li>4. Vakcinācija – jā vai nē?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rūpējas par savu veselību, izmantojot valsts apmaksātās medicīniskās apskates un vakcināciju.</li> </ul>
7.	Ekoloģija	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cilvēku ietekme uz vidi.</li> <li>2. Vides piesārņojums</li> <li>3. Globālās vides pārmaiņas.</li> <li>4. Mana līdźdalība vides saglabāšanā.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot vides un sabiedrības mijiedarbību.</li> </ul>



## Drošība

Stundu tēmas izstrādājušas Liepājas klašu audzinātāju metodiskās apvienības vadītāja, Liepājas Valsts 1.ģimnāzijas direktora vietniece izglītības jomā Signe Berga un Gulbenes novada direktoru vietnieku un Klašu audzinātāju metodiskās apvienības konsultante, Gulbenes vidusskolas direktora vietniece metodiskajā un audzināšanas jomā Iveta Zvaigzne sadarbībā ar Gulbenes vidusskolas klašu audzinātājiem.

### Klašu grupa: 1.-3.klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Satiksmes drošība			
1.	Ceļš uz skolu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mans ceļš uz skolu (zīmēt, aprakstīt ceļu, objektus, ceļazīmes, kas atrodas šajā posmā).</li> <li>2. Drošība uz ielas.</li> <li>3. Trīskrāsu luksoforiņš- mans draugs.</li> <li>4. Es un mana drošība.</li> <li>5. Iespējamie ceļi uz manu dzīvesvietu.</li> <li>6. Drošākais ceļš no mājām uz skolu.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
2.	Gājējs, transportlīdzekļa vadītājs, pasažieris. Sabiedriskais transports un pieturas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es – gājējs.</li> <li>2. Praktiska nodarbība ar policijas darbiniekiem gājēju pārejas šķērsošanā gan pie luksofora, gan zebras.</li> <li>3. Satiksmes līdzekļi un to izmantošanas iespējas manā pilsētā.</li> <li>4. Drošība un uzvedības noteikumi sabiedriskajā transportā.</li> <li>5. Es – pasažieris sabiedriskajā transportlīdzeklī (izbrauciens ar sabiedrisko transportu).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pārzina transporta līdzekļu veidus.</li> <li>• Prot ievērot atbilstošos uzvedības noteikumus sabiedriskajos un personiskajos transporta līdzekļos.</li> <li>• Prot pareizi iekāpt transporta līdzeklī un izkāpt no tā. Izprot vadītāju un brīdinājuma signālu nozīmi gājējiem.</li> </ul>
3.	Satiksmes regulēšana ar luksoforu un ceļazīmēm	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kas ir ceļu satiksmes noteikumi?</li> <li>2. Es – ceļu satiksmes dalībnieks.</li> <li>3. Es gribu ar Tevi parunāties, Luksoforiņ!</li> <li>4. Esi drošs!</li> <li>5. Vai tu zini, kas es esmu (ceļa zīmju atpazīšana)?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot šķērsot ielu regulējamā vai neregulējamā krustojumā, ceļu un dzelzceļu.</li> <li>• Pazīst nozīmīgākās ceļa zīmes un apzīmējumus.</li> <li>• Orientējas transportlīdzekļu braukšanas virzienos pa ielām un ceļiem, to paredzamajos manevros.</li> </ul>
4.	Satiksmes negadījumi un to cēloņi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Satiksmes negadījums – kas tas ir, kas to izraisa?</li> <li>2. Iela – rotaļu laukums?</li> <li>3. Disciplinēta satiksmes dalībnieka īpašības.</li> <li>4. Kas ir gaismas atstarotāji?</li> <li>5. Kāpēc nepieciešami gaismas atstarotāji?</li> <li>6. Esi redzams!</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spēj novērtēt bīstamas situācijas un prot atbilstoši rīkoties tajās, prot lietot gaismas atstarotājus.</li> </ul>
5.	Velosipēds	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es – velosipēdistis.</li> <li>2. Ceļu satiksmes noteikumi velosipēdistam.</li> <li>3. Praktiskas nodarbības noteikumu apgūšanā.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina un ievēro nosacījumus braukšanai ar velosipēdu, prot izvēlēties un izmanto drošāko atļauto ceļu.</li> </ul>

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Drošība ekstremālās situācijās			
1.	Dabas katastrofas: vētra, plūdi, negaiss u.c.	1. Dabas stihijas Latvijā. 2. Uzvedība dabas katastrofu gadījumā. 3. Kā sev palīdzēt dabas katastrofas laikā?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina, kā atbilstoši uzvesties negaisa, vētras un plūdu u.c. negadījumos. Apzinās radīto postījumu sekas.</li> <li>• Prot izsaukt palīdzību un neapjukt, lai palīdzētu sev un citiem.</li> </ul>
2.	Ūdens	1. Ūdens – draugs vai ienaidnieks? 2. Ūdenstilpnes. 3. Atpūta pie ūdens – esmu laimīgs vasarā. 4. Instrukcijas pirms peldēšanas (baseinā). 5. Urrā – ledus!?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās un ievēro drošības noteikumus ūdenī, uz ledus un ūdenskrātuvju tuvumā.</li> </ul>
3.	Karsti un auksti laika apstākļi	1. Laika apstākļu dažādība. 2. Mans apģērbs un ekipējums aukstos laika apstākļos. 3. Kā justies labi karstā vasaras laikā? 4. Saules dūriens un tā radītās briesmas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās drošības noteikumus karstos un aukstos laika apstākļos.</li> </ul>
4.	Elektroierīces	1. Elektroierīces manās mājās. To atbilstība lietošanas noteikumiem. 2. Elektroierīces manā klasē. 3. Elektrodrošības noteikumi. 4. Esī pasargāts un droš! 5. Tas varēja nenotikt...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot dažādu elektroierīču funkcijas. Lietojot elektroierīces, prot ievērot drošības noteikumus un lietošanas instrukcijas. Apzinās elektrodrošības noteikumu neievērošanas sekas.</li> </ul>
5.	Pirotehnika	1. Kas ir pirotehnika un kādiem nolūkiem to izmanto? 2. Svinēsim svētkus droši!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot pirotehnikas bīstamību un zina, ka to bērni nedrīkst lietot.</li> </ul>
6.	Ugunsdrošība	1. Uguns. Degšana. 2. Uguns izmantošana sadzīvē. 3. Kādas ir ugunsdrošības zīmes? 4. Apdegumi un to radītās sekas. 5. Kā rīkoties, ja aizdegas apģērbs? 6. Uguntiņ(i)s nikns vīrs...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Nededzina kūlu un sadzīves atkritumus.</li> </ul>
7.	Rīcība nelaimes gadījumā. Drošības dienesti	1. Lomu spēle „Kā tu rīkosies?” 2. Drošības dienestu funkcijas un izsaukšana. 3. Drošība mājās, skolā.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās, kādu palīdzību var sniegt dažādi drošības dienesti. Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo.</li> <li>• Zina, kādos gadījumos nepieciešama evakuācija un kā rīkoties.</li> </ul>
8.	Skolas evakuācijas plāns	1. Mana skola – mana drošība. 2. Kāpēc nepieciešams evakuācijas plāns? 3. Skolas evakuācijas plāns (praktiska nodarbība).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina, kur skolā atrodas evakuācijas plāns un kā rīkoties trauksmes gadījumā.</li> </ul>
9.	Nevēlami svešinieki	1. Kā izvairīties no suņa kodiena? 2. Neaiztiek to, ko nepazīsti (nezini)! 3. Indīgās čūskas Latvijā. 4. „Draugi” internetā. 5. „Labvēļi” pagalmā un uz ielas. 6. „Ciemīņi” mājās, ja mājās esi viens. 7. Mans sapņu rotaļu laukums.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Prot meklēt palīdzību, ja nokļūst nepatīkamā situācijā.</li> </ul>

### Klašu grupa: 4.-6. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Pļānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Satiksmes drošība</b>			
1.	Satiksmes noteikumi gājējiem un pasažieriem	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceļu satiksmes noteikumi gājējiem.</li> <li>2. Ceļu satiksmes noteikumi pasažieriem.</li> <li>3. Gājēju un pasažieru pienākumi.</li> <li>4. Drošības noteikumi uz ielas un sabiedriskās vietās.</li> <li>5. Es protu izmantot sabiedrisko transportu. (praktiska nodarbība).</li> <li>6. Kā uzvedība uz ielas var iespaidot veselību?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot ievērot pasažieru drošības noteikumus un pienākumus dažādos sabiedriskajos transportlīdzekļos.</li> <li>• Ievēro uzvedības noteikumus stacijā un autoostā, sabiedrisko transportlīdzekļu pieturās.</li> </ul>
2.	Transporta līdzekļi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Transportlīdzekļu daudzveidība.</li> <li>2. Ērtākie un drošākie transporta līdzekļi.</li> <li>3. Operatīvie transportlīdzekļi.</li> <li>4. Risks ne vienmēr attaisnojas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot raksturot transportlīdzekļus. Izprot transportlīdzekļa jaudu, kustības mobilitāti, bremzēšanas attālumu.</li> <li>• Nepakļauj sevi un citus briesmām, bojājot transporta līdzekļus un apdraudot to kustību.</li> </ul>
3.	Velosipēdists kā satiksmes dalībnieks un velosipēda uzturēšana braukšanas kārtībā	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mans velosipēds- mans draugs.</li> <li>2. Vai esmu labs velosipēdists?</li> <li>3. Velosipēda uzbūve un tehniskā drošība.</li> <li>4. Velosipēda vadītāja dokumenti un to iegūšanas kārtība.</li> <li>5. Esi zinošs velosipēdists!</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina, izprot un ievēro praksē velosipēda vadītāja noteikumus, droši iesaistoties satiksmē ar velosipēdu.</li> <li>• Prot noteikt velosipēda tehniskās daļas un raksturot to nozīmi.</li> <li>• Nodrošina savu un velosipēda pamanāmību uz ielas vai ceļa.</li> </ul>
4.	Rīcība ceļa satiksmes negadījumos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kurš ir atbildīgs par drošību uz ielas?</li> <li>2. Ja ir noticis ceļu satiksmes negadījums...</li> <li>3. Vai es protu sniegt pirmo palīdzību?</li> <li>4. Pašpalīdzība un rīcība nestandarta gadījumos.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot atbilstoši rīkoties un meklēt palīdzību nelaimes gadījumos.</li> </ul>
<b>Drošība ekstremālās situācijās</b>			
1.	Drošība ekstremālās situācijās un evakuācija	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kas ir ekstremāla situācija?</li> <li>2. Kas ir nelaimes gadījums?</li> <li>3. Nelaimes gadījumi mājās, uz ielas, skolā.</li> <li>4. Rīcība ekstremālās situācijās.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot adekvāti rīkoties un rast nepieciešamo palīdzību dabas katastrofu gadījumos, izsaucot atbildīgo institūciju pārstāvjus.</li> <li>• Prot atbilstoši rīkoties trauksmes laikā.</li> <li>• Rīkojas saskaņā ar evakuācijas plānu.</li> </ul>
2.	Ūdens	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ūdens – cilvēka draugs un ienaidnieks.</li> <li>2. Pārgalvīgu rīcību sekas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot izvērtēt un nepieļaut riska situācijas ūdenī, uz ledus un ūdenskrātuvju tuvumā.</li> </ul>
3.	Ugunsdrošība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rotaļas ar uguni – joks vai draudi?</li> <li>2. Ugunsgrēks, ugunsdzēsēju izsaukšana.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina un ievēro ugunsdrošības noteikumus.</li> <li>• Prot rīkoties un zina, kur meklēt palīdzību nelaimes gadījumos.</li> </ul>
4.	Pirotehnika	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esi drošs svētkos un ikdienā!</li> <li>2. Vai vienmēr jālasa lietošanas noteikumi? Ko tie mums vēsta?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas.</li> </ul>

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
5.	Bīstamie atradumi (lādiņi, ķīmiskās vielas, medikamenti, šļirces u.c.).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Veselībai droša vide.</li> <li>2. Bīstamie atradumi – draudi dzīvībai.</li> <li>3. Sadzīvē lietotās bīstamās vielas – esi uzmanīgs!</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot rīkoties, konstatējot bīstamos atradumus, un apzinās nepareizas rīcības sekas.</li> </ul>

### Klašu grupa: 7.-9. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Satiksmes drošība			
1.	Satiksmes dalībnieka atbildība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atbildīga satiksmes dalībnieka portrets.</li> <li>2. Es kā satiksmes dalībnieks.</li> <li>3. Kā novērtēt riska situāciju un savas palīdzības sniegšanas iespējas?</li> <li>4. Esi atbildīgs uz ceļa!</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savu lomu un atbildību satiksmes kustībā.</li> </ul>
2.	Motorizētie transportlīdzekļi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Motorizētie transportlīdzekļi, to vadīšanas nosacījumi.</li> <li>2. Ceļu satiksmes drošības spēle.</li> <li>3. Esi mobils! (iesaistīšanās CSDD aktivitātēs).</li> <li>4. Motocikla/rollera vadītāja pienākumi un atbildība.</li> <li>5. Motocikla/rollera vadītāja satiksmes noteikumi.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina, kurus transportlīdzekļus un ar kādiem nosacījumiem var vadīt pusaudžu vecumā.</li> <li>• Iesaistoties ceļu satiksmē, ievēro satiksmes noteikumus.</li> <li>• Pieņem atbildīgus lēmumus arī sarežģītās satiksmes situācijās uz ceļa.</li> </ul>
Drošība ekstremālās situācijās			
3.	Ugunsdrošība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atbildīga apiešanās ar uguni.</li> <li>2. Ugunsdrošība mājās un skolā.</li> <li>3. Ugunsnelaimes. Kā rīkoties ugunsgrēka gadījumā?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ievēro ugunsdrošības noteikumus un spēj ietekmēt citus saprātīgai rīcībai saskarē ar uguni.</li> </ul>
4.	Civilā aizsardzība. Evakuācija	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evakuācijas plāna nepieciešamība.</li> <li>2. Rīcība evakuācijas gadījumā.</li> <li>3. Atbildība par rīcībām, kas rada evakuācijas situāciju.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot pareizi rīkoties evakuāciju (skolā un citās sabiedriskās vietās) gadījumos. Nerada situācijas, kurās nepieciešama evakuācija (viltus trauksmes, zvani utt.), un apzinās atbildību.</li> </ul>
5.	Drošība masu pasākumos un sabiedriskās vietās	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masu pasākumu pozitīvais un negatīvais aspekts.</li> <li>2. Es – masu pasākumu dalībnieks.</li> <li>3. Vai viegli pateikt „Nē!”?</li> <li>4. Incidents sabiedriskā vietā – kā rīkoties?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot novērtēt situāciju masu pasākumos un sabiedriskās vietās un atbilstoši tai rīkoties.</li> </ul>
6.	Pašaizsardzība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Personiskais īpašums, tā neaizskaramība.</li> <li>2. Manas tiesības uz aizsardzību, paš aizsardzību.</li> <li>3. Aizsardzība pret ļaunprātīgu darbību.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot sargāt savu personisko mantu. Prot atbilstoši rīkoties, ja konstatēta personisko mantu zādzība.</li> </ul>
7.	Pirotehnika	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pirotehnikas skaistums un ēnas puses.</li> <li>2. Sertificēta, atbilstoši instrukcijai lietota pirotehnika – drošības garants.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina, ka ir sertificēta pirotehnika, kuru jālieto atbilstoši instrukcijām, nepakļaujot sevi un citus briesmām.</li> </ul>
8.	Pirmā palīdzība nelaimes gadījumos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rīcība vardarbības gadījumos.</li> <li>2. Neatliekamā palīdzība nelaimes gadījumā.</li> <li>3. Dažās sekundēs var izšķirties viss.</li> <li>4. Saruna ar speciālistu (skolas/pagasta medmāsu) par iespējamo rīcību sadzīves negadījumos (čūsku, bites u.tml. kodieni, apdegumi un</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot pareizi rīkoties dažādos nelaimes gadījumos, pasargājot sevi un citus no tiem.</li> <li>• Nelaimes gadījumā prot izsaukt atbildīgos dienestus.</li> </ul>

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
		apsaldējumi, deguna asiņošana, sasitumi, iegriezumi, elektrotraumas, lūzumi).	

### Klašu grupa: 10.-12. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Satiksmes drošība			
1.	Satiksmes drošība un atbildība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atbildīga gājēja, transportlīdzekļa vadītāja, pasažiera portrets.</li> <li>2. Es kā satiksmes dalībnieks.</li> <li>3. Autovadītāja apliecības iegūšana – apliecināšanās vai nepieciešamība?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savu lomu un atbildību satiksmes kustībā kā jebkura veida satiksmes dalībnieks (gājējs, pasažieris, transporta līdzekļa vadītājs).</li> </ul>
Drošība ekstremālās situācijās			
1.	Rīcība, atbildība un līdzatbildība sadzīves un ekstremālās situācijās	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Individuālie un kolektīvie aizsardzības līdzekļi dabas stihijas laikā.</li> <li>2. Valstī iespējamās ārkārtas situācijas un Tava darbība tajās.</li> <li>3. Normatīvie akti.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot rīkoties sadzīves un ekstremālās situācijās. Apzinās savu atbildību un līdzatbildību ārkārtas situācijās.</li> <li>• Zina un ievēro tiesību aktus, kuri nosaka drošības noteikumus</li> </ul>
2.	Seksuālās vardarbības, nelegālās cilvēku tirdzniecības un prostitūcijas risks	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Riska uzvedība.</li> <li>2. Uzticības telefons „Glābiet bērnus!”</li> <li>3. Cilvēku tirdzniecība pasaulē un situācija Latvijā.</li> <li>4. Kāpēc jaunieši kļūst par cilvēku tirdzniecības upuriem?</li> <li>5. Legāls un nelegāls darbs ārzemēs – priekšrocības un trūkumi.</li> <li>6. Patiesība vai mīts?</li> <li>7. Kā nepakļaut sevi dažādiem riskiem.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina par cilvēku tirdzniecības draudu iespējām. Prot atrast nepieciešamo informāciju un palīdzību, lai izvairītos no riska situācijām.</li> </ul>