

APSTIPRINĀTS ar
Jelgavas 4. vidusskolas direktora A.Celma
2017. gada 1. septembra rīkojumu Nr. 1-8/19



Jelgavas 4. vidusskolas Audzināšanas darba programma 2017.-2020. gadam

*Programmu izstrādāja:
Sanita Baltiņa
Jelgavas 4. vidusskolas
direktora vietniece audzināšanas jomā*

Satura rādītājs

1. Ievads.....	3
2. Audzināšanas darbību reglamentējošie dokumenti valstī un skolā.....	4
3. Audzināšanas darba virzieni un prioritātes pilsētā un skolā.....	5
4. Audzināšanas darba mērķis, uzdevumi, izkopjamie tikumi, kompetences.....	7
5. Audzināšanas darba mērķu un uzdevumu īstenošana.....	9
6. Audzināšanas darbā izmantojamās metodes, darba formas, struktūra.....	10
7. Klases audzinātāja darba plāns, klases stundu ieteicamāstēmas.....	11
8. Klases stundās izmantojamās metodes un paņēmieni.....	23

Ievads

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

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

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

Mainoties sabiedriskajām iekārtām, vairākkārt ir mainījušies priekšstati par audzināšanu. Šobrīd, kad veidojam demokrātisku sabiedrību, audzināšanas mērķis ir brīva, patstāvīga un atbildīga personība. Skolēni jāsagatavo dzīvei Eiropā un pasaulē, saglabājot savu kultūras identitāti. Spēcīgu valsti var veidot tikai vesela, gudra un stipra tauta, tāpēc audzināšanas darbības rezultātā ir jārada skolēnos vēlme sevi garīgi un fiziski pilnveidot, bet tas nav iespējams bez savstarpējo attiecību kultūras un sapratnes.

Bez zināšanu uzkrāšanas būtiski ir iemācīt jauno cilvēku integrēties sabiedrībā un nostiprināt attieksmi pret dzīves pamatvērtībām, tai skaitā pret sevi un savu veselību kā līdzekli citu vērtību iegūšanai. Personības var veidoties tikai mijiedarbībā ar pedagogu – autoritāti, kurš ir iemantojis cieņu un uzticību. Tādas autoritātes pamatā ir atbildība par savu uzdevumu, savstarpējo attiecību un savas personības pilnveidošanu, kā arī gatavību uzturēt nepārtrauktu dialogu ar skolēniem.

Programma veidota, ievērojot ANO Konvenciju par bērnu tiesībām; Izglītības likumu; Bērnu tiesību aizsardzības likumu; Valsts pamatizglītības standartu; Valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un mācību priekšmetu standartus; Ministru kabineta noteikumus Nr. 480 “Izglītojamo audzināšanas vadlīnijas un informācijas, mācību līdzekļu, materiālu un mācību un audzināšanas metožu izvērtēšanas kārtība”; Ministru kabineta noteikumus Nr.1338 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos; Ministru kabineta noteikumus Nr.89 „Kārtība, kādā izglītības iestāde informē izglītojamo vecākus, pašvaldības vai valsts iestādes, ja izglītojamais bez attaisnojoša iemesla neapmeklē izglītības iestādi”; Izglītības un Zinātnes ministrijas un VISC noteiktos prioritāros virzienus audzināšanas darbam; VISC metodiskos materiālus “Ieteikumi Klases stundu programmas īstenošanai” un “Klases stundu programmas paraugs”; Jelgavas pilsētas ilgtermiņa attīstības stratēģiju 2007.-2020.gadam, Jelgavas pilsētas pašvaldības iestādes „Jelgavas izglītības pārvalde” izglītības attīstības prioritātes, Skolas nolikumu, prioritātes, mērķus un uzdevumus; skolēnu vecumposmu īpatnības.

Audzināšanas darbību reglamentējošie dokumenti valstī

- Izglītības likums (29.10.1998.)
- Bērnu tiesību aizsardzības likums (19.06.1998.)
- Konvencija par bērnu tiesībām (20.11.1989.)
- MK 15.07.2016. noteikumi Nr. 480 “Izglītojamo audzināšanas vadlīnijas un informācijas, mācību līdzekļu, materiālu un mācību un audzināšanas metožu izvērtēšanas kārtība”
- MK 21.05.2013. noteikumi Nr. 281 “Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu, mācību priekšmetu standartiem un izglītības programmu paraugiem”
- MK 12.08.2014. noteikumi Nr.468 “Noteikumi par valsts pamatzglītības standartu, pamatzglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatzglītības programmu paraugiem”
- “Klases stundu programmas paraugs” (Metodiskais līdzeklis; VISC, 2016.)
- MK 24.11.2009. noteikumi Nr. 1338 “Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos”
- MK 21.05.2013. noteikumi Nr. 259 “Grozījumi Ministru kabineta 2009. gada 24. novembra noteikumos Nr. 1338 "Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos"
- MK 01.02.2011. noteikumi Nr. 89 „Kārtība, kādā izglītības iestāde informē izglītojamo vecākus, pašvaldības vai valsts iestādes, ja izglītojamais bez attaisnojoša iemesla neapmeklē izglītības iestādi”
- MK 18.10.2005. noteikumi Nr. 779 "Noteikumi par vispārējās izglītības iestāžu pedagogiskā procesa organizēšanai nepieciešamo obligāto dokumentāciju"

Audzināšanas darbu reglamentējošie dokumenti skolā

- Skolas nolikums
- Skolas Attīstības plāns
- Skolas iekšējās kārtības noteikumi
- Skolas audzināšanas darba programma
- Skolas audzināšanas darba plāns
- Skolas atkarību profilakses darba plāns
- Skolas drošības noteikumi izglītojamajiem
- Klašu audzinātāju dokumentācija
- Interesu izglītības programma
- Karjeras izglītības programma

Audzināšanas darba prioritātes pilsētā un skolā

Jelgavas pilsētas ilgtermiņa attīstības vīzija:

Jelgava ir pilsēta, kas piedāvā tās iedzīvotājiem un viesiem darbam un atpūtai harmonisku vidi. Jelgavnieki dzīvo drošā un attīstītā Eiropas pilsētā ar augstu dzīves kvalitāti. Jelgava ir Zemgales plānošanas reģiona nacionālas nozīmes attīstības centrs, kurā koncentrējas izglītības, pētniecības un jauninājumu potenciāls, kas dod pozitīvu ilgtspējīgas attīstības stimulu reģiona un valsts attīstībai kopumā. Jelgavā ir dinamiska, uz zināšanām balstīta ekonomika, plašas izglītības iespējas, labvēlīga sociālā vide un aktīva kultūras un sporta dzīve. Pilsētas iedzīvotāju ienākumi un labklājība pieaug katru gadu.

Jelgavas pilsētas ilgtermiņa attīstības stratēģiskie mērķi:

1. Izglītots, konkurētspējīgs, vesels, sociāli aktīvs un radošs iedzīvotājs.
2. Ekonomiski attīstīts zināšanu, tehnoloģiju un jauninājumu centrs.
3. Pilsēta ar mūsdienīgu un ilgtspējīgu dzīves vidi.

Jelgavas pilsētas ilgtermiņa attīstības horizontālās prioritātes:

1. Energoefektīva pilsēta.
2. Atvērta un pieejama pilsēta.
3. Laba pārvaldība un informācijas sabiedrība.

Jelgavas pilsētas ilgtermiņa attīstības rīcībpolitika:

1. Izglītība mūža garumā un konkurētspēja darba tirgū.
2. Veselības un sociālo pakalpojumu kvalitāte un pieejamība.
3. Atpazīstams un konkurētspējīgs piedāvājums kultūras, tūrisma un sporta jomās.
4. Mobilitāte un pilsētas sasniedzamība.
5. Kvalitatīva un droša pilsētvide.
6. Pētniecība, inovatīva uzņēmējdarbība un industriāla attīstība.

Jelgavas pilsētas ilgtermiņa attīstības rīcībpolitikas „Izglītība mūža garumā un konkurētspēja darba tirgū” uzdevumi:

1. Izveidot ekonomiski efektīvu, attīstību veicinošu izglītības iestāžu tīklu.
2. Paaugstināt izglītības pakalpojumu kvalitāti un attīstīt izglītojamajiem radošas personības īpašības un sociālās iemaņas.
3. Veidot mērķtiecīgu sadarbību starp vispārizglītošajām skolām, profesionālās izglītības, augstākās izglītības iestādēm, darba devējiem un vecākiem.

Jelgavas pilsētas pašvaldības iestādes „Jelgavas izglītības pārvalde” izglītības attīstības prioritātes:

1. **prioritāte:** Kvalitatīva un iekļaujoša izglītība personības attīstībai, nodrošinot mūsdienīga izglītības satura apguvi un individuālu atbalstu izglītojamajiem.

- 2. prioritāte:** Izglītības iestādes personāla, izglītojamo un vecāku mērķtiecīga sadarbība izglītojamo pilsoniskās apziņas, valstiskās identitātes un patriotisma stiprināšanai, konkurētspējas, sociālās un etniskās iekļaušanās veicināšanai.
- 3. prioritāte:** Efektīva, attīstību veicinoša, iekļaujoša un pieejama izglītības vide izglītojamajiem nepieciešamo zināšanu, prasmju, sociālo iemaņu, radošās un pētnieciskās darbības bāze tālākās izglītības iegūšanai.
- 4. prioritāte:** Izglītības iestādes efektīva pārvaldība - vadības komandas darbība iestādes ilgtspējīgai attīstībai.

Jelgavas 4.vidusskolas

Moto. “Cerēt nepārtraukt un augt.” (K.Vērdušs)

Vīzija. Kultūrā, tradīcijās un vērtībās balstīta izglītības iestāde.

Misija. Radošas, konkurētspējīgas, sociāli atbildīgas personības veidošana drošā, veselīgā un mūsdienīgā vidē.

Mērķis. Mūsdienīga, kvalitatīva izglītības procesa organizēšana, sniedzot izaugsmes iespējas katram izglītojamam.

Vērtības. Izaugsme, atbildība, mērķtiecība.

Jelgavas 4.vidusskolas audzināšanas darba virzieni 2017. - 2020. gadam.

1. Stiprināt skolēnu patriotismu, radīt iespējas skolēnu pilsoniskai līdzdalībai klases, skolas, pilsētas un valsts izglītības un kultūras veidošanā.
2. Pilnveidot audzēkņu savstarpējo attiecību kultūru, veicinot atbildīgu attieksmi un rīcību ikdienas situācijās.
3. Sekmēt skolēnu individuālo kompetenču pilnveidi, spēju un talantu attīstīšanai.
4. Veidot skolēnu izpratni par karjeras izglītības nozīmi personības izaugsmē.

Jelgavas 4.vidusskolas audzināšanas darba prioritātes.

2017./2018.	2018./2019.	2019./2020.
Stiprināt skolēnu patriotismu, kultūrintitāti un valstisko apziņu, gatavojoties Latvijas simtgadei.	Realizēt Latvijas simtgadei veltītos pasākumus.	Sekmēt skolēnu individuālo kompetenču pilnveidi, spēju un talantu attīstīšanu.

Audzināšanas darba mērķis, uzdevumi, izkopjamie tikumi un kompetences

Mērķis – vispusīgas un harmoniskas skolēnu personības veidošana un attīstība, rūpējoties par pedagoģiski un psiholoģiski labvēlīgu klases vidi un klases saliedēšanu, sniedzot skolēniem zināšanas, izkopjot prasmes un veidojot attieksmi pret sevi, ģimeni, sabiedrību, valsti, vidi, darbu un kultūru.

Apakšmērķi –

- Veicināt izglītojamā izpratni, atbildīgu attieksmi un rīcību, kas apliecina tādas vērtības kā dzīvība, cilvēka cieņa, brīvība, ģimene, laulība, darbs, daba, kultūra, latviešu valoda, Latvijas valsts;
- Pilnveidot audzināšanas darbu izglītības procesā, veicinot pedagogu kompetenci audzināšanas darbā un skolēnu visaptverošu izpratni par vērtībām un pašaudzināšanas nozīmi personības izaugsmē, iedzīvinot būtiskākos izkopjamos tikumus, indivīda brīvas domāšanas un rīcības izpausmes - atbildību, centību, drosmi, godīgumu, gudrību, laipnību, līdzietību, mērenību, savaldību, solidaritāti, taisnīgumu, toleranci;
- Nodrošināt pedagogu kompetenču pilnveidi un metodisko atbalstu audzināšanas jomā;
- Veicināt audzināšanas darbā iesaistīto pušu (pedagogs-skolēns-ģimene) sadarbību, līdzdalību un līdzatbildību mācību un audzināšanas jomā;
- Veicināt skolas un valsts, pašvaldības un pašvaldības institūciju sadarbību.

Uzdevumi ir veicināt skolēnu–

- spēju brīvi un patstāvīgi domāt, attīstot kritisko domāšanu un sekmējot atbildīgu rīcību;
- sevis apzināšanos, pašizziņu, gribas audzināšanu, pašpilnveidi un pozitīvu pašvērtējumu, pašaudzināšanu mūža garumā;
- brīvību kā iespēju īstenot savus centienus un mērķus, neierobežojot citu personu pamattiesības;
- pašdisciplīnu, izpratni par pienākumiem un tiesībām un sekmēt to ievērošanu;
- cieņu pret dzīvību, sevi un citiem, veselību veicinošu un drošu paradumu izkopšanu;
- orientāciju uz ģimeni, laulību, paaudžu vienotības apzināšanos vērtību saglabāšanā, tautas ataudzē un valsts attīstībā;
- piederību Latvijas, Eiropas un pasaules kultūrtelpai, izpratni par vispārcilvēciskajām un kristīgajām vērtībām, latvisko dzīvesziņu, kultūras mantojumu, tradīcijām un to saglabāšanu;
- mērķtiecīgu attieksmi pret darbu kā personības pašrealizācijas un eksistences līdzekļu iegūšanas veidu un labklājības avotu;

- nacionālās identitātes un valstiskuma apziņu, lojalitāti Latvijas valstij, Satversmei un patriotismu;
- sadarbību un pilsonisko līdzdalību demokrātiskas sabiedrības nostiprināšanā;
- atbildību par dabas un apkārtējās vides aizsardzību un ilgtspēju.

Izkopjamie tikumi –

- atbildība – griba un spēja paredzēt savas izvēles un rīcības sekas un rīkoties, respektējot cita cilvēka cieņu un brīvību;
- centība – čaklums, uzcītība, rūpība un griba jebkuru darbu veikt pēc iespējas mērķtiecīgāk, kvalitatīvāk un produktīvāk;
- drosmē – izlēmība, baiļu pārvarēšana, rakstura stingrība, situācijas novērtēšana un cieņpilna rīcība, uzņēmība, centieni pēc taisnīgā un labā;
- godīgums – uzticamība, patiesums, vārdu un darbu saskaņa;
- gudrība – māka izmantot zināšanas labā veicināšanai savā un sabiedrības dzīvē;
- laipnība – vēlība, atsaucība pret citiem, pieklājība;
- līdzcievība – attīstīta empātija, vēlme iejusties otra pārdzīvojumos un aktīvs atbalsts;
- mērenība – rīcības un uzskatu līdzsvarotība, spēja nošķirt saprātīgas vēlmes no nesaprātīgām un atteikties no nevajadzīgā, atturēšanās no tā, kas traucē personas attīstību;
- savaldība – uzvedības un emociju izpausmju kontrole un vadība, respektējot savu un citu cilvēku brīvību, kā arī cienot sevi un citus;
- solidaritāte – savstarpējs atbalsts un rīcības saskaņotība, rūpes par savu, citu un kopīgu labumu, demokrātisks dialogs ar citiem;
- taisnīgums – godprātīga lemšana, cilvēktiesību un citu saprātīgu interešu un morāles normu ievērošana;
- tolerance – iecietība, vēlme izprast atšķirīgo (piemēram, cilvēka ārējo izskatu, veselības stāvokli, uzvedību, viedokli, ticību, paražas).

Attīstāmās kompetences:

- paškompetence (spēja izprast pašam sevi un reflektēt par savu dzīvi),
- sociālā kompetence (prasme analizēt sociālos procesus un izturēšanos, risināt konfliktus, palīdzēt citiem cilvēkiem un citas dzīvesprasmes),
- ētiskā kompetence (spēja apzināties vērtības un veidot kritisku attieksmi, pārdomātus spriedumus par sevi un citiem),
- eksistenciālā kompetence (prasme veidot jēgpilnu savu dzīvi: satiksmes drošība, darbība ekstremālās situācijās, veselīga dzīvesveida pamati utt.),
- kultūras kompetence (spēja izprast kultūrvēsturisko pieredzi).

Audzināšanas darba mērķu un uzdevumu īstenošana

Darbā ar skolēniem

- mācību stundās, klases stundā, ārpusstundu nodarbībās, starpbrīžos, interešu izglītības programmās, fakultatīvos, individuālajās/grupu nodarbībās, skolas pasākumos un projektos, ikdienas sadzīves situācijās;
- pievēršot uzmanību skolēnu savstarpējo attiecību kultūrai, konfliktu risināšanai, vardarbības mazināšanai, iecietības veicināšanai, savu pienākumu un tiesību ievērošanai, pamatvērtību popularizēšanai (klases stundas, diskusijas, pieredzes apmaiņa, lomu spēles, tikšanās ar speciālistiem, labdarības akcijas);
- atbalstot skolēnu pašpārvaldes darbību, pieredzes popularizēšanu, nodrošinot skolēnu pašpārvaldes līdzdalību skolas dzīves jautājumu risināšanā, spēju brīvi un patstāvīgi domāt un atbildīgi rīkoties, (informēšana, pasākumu organizēšana, aptaujas, akcijas u.c.);
- veicinot skolā interešu izglītības programmu un interešu fakultatīvo, individuālo/grupu nodarbību daudzveidību un to īstenošanu atbilstoši skolēnu interesēm un skolas finansējumam (piedalīšanās skolas un ārpusskolas pasākumos, valsts skatēs un konkursos);
- attīstot attieksmi pret darbu, kā personības pašrealizācijas un eksistences līdzekļu iegūšanas veidu, organizējot pasākumus karjeras izglītības īstenošanā (Karjeras izglītības stundas, Ēnu dienas, klases stundas, atvērto durvju dienas, konsultācijas, anketēšana, ekskursijas, tikšanās ar vecākiem, skolas absolventiem, citu skolu pārstāvjiem, uzņēmumu darbiniekiem);
- attīstot izglītojamo atbildību par dabas un apkārtējās vides aizsardzību un ilgtspēju darbojoties Eko padomē, vides izglītības aktivitātēs, projektos;
- attīstot cieņu pret dzīvību, sevi un citiem, drošu paradumu izkopšanu, organizējot pasākumus skolēniem par drošības jautājumiem un rīcību ekstremālos apstākļos, veselīgu dzīvesveidu un atkarību profilaksi (tikšanās, praktiskas nodarbības, klases stundas, konkursi, mācību ekskursijas u.c.).

Darbā ar pedagogiem

- veicina pedagogu profesionālo pilnveidi (labās prakses piemēri, semināri, kursi, konferences, projekti) un organizē pasākumus pedagogu labās prakses un pieredzes apkopošanai un popularizēšanai audzināšanas darba jautājumos;

Darbā ar skolēnu ģimenēm

- rosina vecāku iesaisti paaudžu sadarbības veicināšanā un sabiedrības vienotības radīšanā (sapulces, koncerti, vecāku dienas, izglītojošas nodarbības, vecāku vadītās stundas).

Darbā ar sadarbības institūcijām

- veicina audzināšanas darbā iesaistīto institūciju sadarbību– Bērnu tiesības aizsardzības inspekcija, valsts un pašvaldības policija, Sociālais dienests, Bāriņtiesa.

Audzināšanas darbā izmantojamās metodes un darba formas

Darbā ar skolēniem

Metodes -

- izpratnes veidošanai: sistemātisks izklāsts, pārrunas, literatūras izmantošana, lasīšana, diskusijas u.c.;
- attieksmju veidošanai: situācijas analīze, pašanalīze, mācību ekskursijas, pārgājieni, projekti, u.c.;
- prasmju veidošanai: interešu izglītības programmas, interešu fakultatīvu, individuālo/grupu nodarbību īstenošana, demonstrējumi, drošības pasākumi, novērojumi brīvā dabā, lomu spēles, grupu darbs, pētījumi, projektu metode, akcijas, tikšanās, konkursi, draudzības pasākumi u.c.;

Darba formas - klases stundas, skolēnu izpēte, svētku un atceres dienas, skolas un klases pasākumi, projekti un darbnīcas, zinātniski pētnieciskie darbi, praktiskais darbs, talkas, aptaujas u.c.

Darbā ar skolēnu ģimenēm

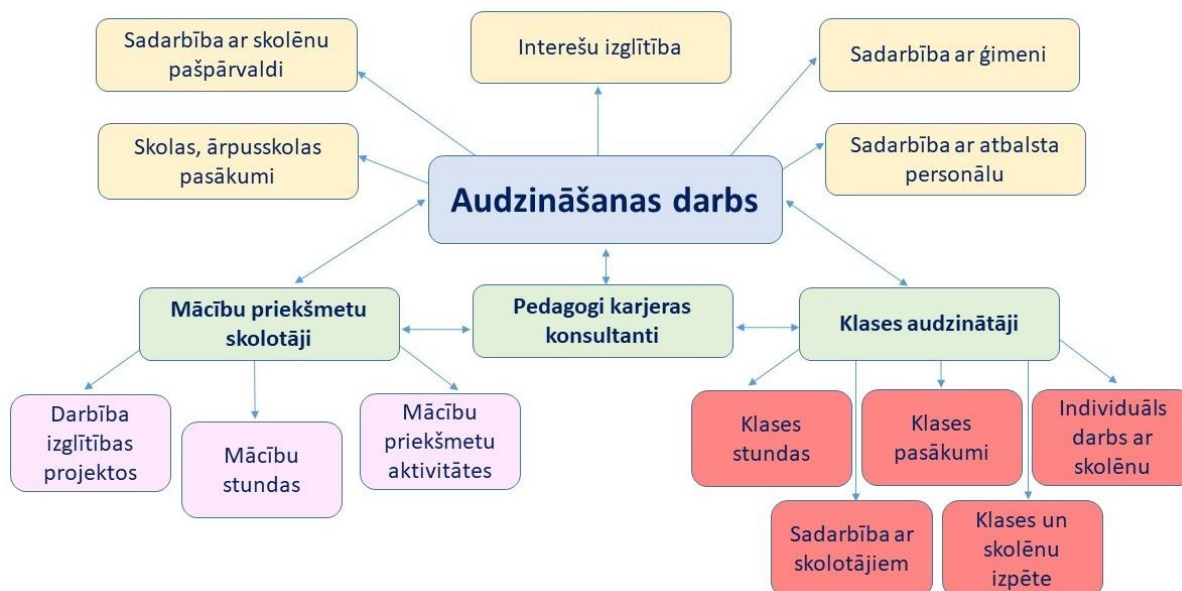
Organizē un pārrauga skolas administrācija -

skolas padomes sanāksmes; nākamo pirmklasnieku un vecāku tikšanās ar klases audzinātāju jūnijā; vecāku dienas (iespēja apmeklēt mācību stundas, piedalīties izglītojošās nodarbībās vecākiem, tikties individuālajās sarunās ar priekšmetu skolotājiem, atbalsta personālu); individuālās tikšanās ar vecākiem pie administrācijas pēc nepieciešamības; atbalsts vecākiem (pēc vecāku iniciatīvas vai pēc administrācijas ierosinājuma konsultācijas pie psihologa, karjeras konsultanta); vecāku līdzdalība un piedalīšanās skolas pasākumos (Zinību diena, Miķeļdienas tirdziņš, Lāpu gājiens, klašu pasākumi, svētku koncerti, ekskursijas, Ģimenes dienas koncerts, izlaidumi u.c.); informācijas sniegšana vecākiem –skolēna dienasgrāmatā, e-klasē, skolas mājas lapā, sociālajos tīklos, skolas avīzē.

Organizē klases audzinātājs, pārrauga skolas administrācija-

klases vecāku sanāksmes (sanāksmju protokols, reģistrācijas lapa); individuālās sarunas ar vecākiem pēc skolotāja vai vecāku iniciatīvas (ieraksts e-klasē vai individuālās sarunas protokols pēc vajadzības); informācijas sniegšana/saņemšana–individuālās sarunas, skolēna dienasgrāmatā, e-klasē (sekmes, uzvedība, kavējumi un cita aktuālā informācija); neformālie klases pasākumi (klases mācību ekskursijas, pārgājieni, klases vakari, tematiskās pēcpusdienas).

Audzināšanas darba struktūra



Klases audzināšanas darba plāns, klases stundu ieteicamās tēmas

Klases audzinātājs, ņemot vērā skolēnu vajadzības, skolas Audzināšanas programmu un darba plānu, kā arī valsts izvirzītās prioritātes, izstrādā savu audzināšanas darbības plānu, kurā ietver: klases stundas; skolēnu izpēti; skolotāju, skolēnu un vecāku sadarbību; klases pasākumus. Klases audzinātāju stundu plāns tiek veidots 35 klases stundām (9. un 12.klasei –33 stundas), ņemot vērā klases vajadzības, klases audzinātājs izvēlas nepieciešamo stundu skaitu tematu apguvei, klases stundās izmantojamās metodes un paņēmienus. Klases stundas klases audzinātājs pēc nepieciešamības stundas var plānot kā organizatoriskās, gatavojoties dažādiem pasākumiem (noformējums, priekšnesumu sagatavošana u.c.). Klases stundu laikā var būt organizēti pasākumi, tikšanās visām klasēm kopā vai atsevišķām klašu grupām, kas atbilst pasākumu tematiskajām grupām. Audzināšanas temati tiek aplūkoti arī vairāku mācību priekšmetu stundās, tādējādi klases audzinātājam ieteicams sadarboties ar attiecīgā mācību priekšmeta skolotāju;

Klases audzināšanas stundu tematiskai plānošanai ieteicams izmantot 2016. gadā Valsts izglītības satura centra izstrādātos metodisko materiālus “Ieteikumi Klases stundu programmas īstenošanai” un „Klases stundu programmas paraugs”, kurā klases stundām ieteiktas šādas darba tēmas:

Sevis izzināšana un pilnveidošana

Mērķis: Sniegt atbalstu skolēnam sevis izzināšanas un mērķtiecīgas pašattīstības virzības procesā.

Uzdevumi: Radīt skolēnam iespēju

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

Piederība valstij

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

Uzdevumi:

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

Pilsoniskā līdzdalība

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

Uzdevumi:

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

Veselība un vide

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

Uzdevumi:

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

Drošība

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

Uzdevumi:

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

Karjeras izvēle (Tematam *Karjeras izvēle* veidota atsevišķa Jelgavas 4. vidusskolas *Karjeras izglītības programma*)

1. Sevis izzināšana un pilnveidošana**1.- 3. klase**

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	Atpazīst savas emocijas un pārdomas, mācās izzināt cēloņus un nosaukt tos vārdos; saskata atšķirības starp emocijām un savu rīcību. Analizē savas spējas valdīt par sevi, savaldīties (atbilstoši sava vecuma psiholoģiskajām īpatnībām). Vēro sevi, domā par sakarībām, kādas veidojas starp domām, jūtām, rīcību, mācās kontrolēt sevi un savu uzvedību	Sociālās zinības
Mērķtiecība. Zinātkāre	Saprot, ka ir interesanti kaut ko jaunu uzzināt un mācīšanās sagādā prieku. Apzinās savas spējas un prasmes, kas ļauj sasniegt nodomāto.	Sociālās zinības. Ētika Kristīgā mācība
Savstarpējās attiecības	Mācās analizēt un saprast savstarpējās attiecības, uz klausīt un sadarboties ar klasesbiedriem un skolotājiem. Izprot atšķirības starp saskarsmi reālā vidē un virtuālajā vidē. Mācās būt pieklājīgs un ievēro pozitīvas uzvedības noteikumus klasē, skolā un ārpus tās. Prot atvainoties un mācās piedot.	Sociālās zinības Ētika
Konfliktu risināšana	Apzinās konflikta esamību, konflikta situācijas un mācās tās izprast. Mācās uz klausīt atšķirīgu viedokli konfliktā un vērtēt savu attieksmi pret to un radušās emocijas.	Sociālās zinības Ētika
Ētiskās vērtības	Prot novērtēt savstarpēju palīdzību un pateikties. Mācās saskatīt un novērtēt labo ikvienā. Mācās izprast un ikdienā ievērot taisnīgumu, godīgumu un veidot darba tikumu	Sociālās zinības Ētika Kristīgā mācība

4. - 6.klase

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	Mācās apzināties savu individualitāti, analizē savas rakstura īpašības, saskatot pozitīvo un negatīvo sevī. Novērtē, kā risināt savas problēmas, un mācās artām tikt galā. Analizē savas emocijas un mācās apzināties cēloņus, kas tās izraisa. Saskata kopsakarības starp emocijām un savu rīcību.	Sociālās zinības
Mērķtiecība. Zinātkāre	Apzinās mērķtiecīgas darbības soļus un secību, lai paveiktu to, ko uzņemies. Izprot, kur nepieciešama pieaugušo palīdzība un atbalsts. Veido pārliecību, ka uzzināt ko jaunu ir interesanti un mācīšanās var sagādāt prieku.	Sociālās zinības
Savstarpējās attiecības	Veido attiecības ar citiem, pamatojoties uz cieņu, sapratni un draudzīgumu. Izprot pozitīvas komunikācijas nepieciešamību virtuālajā saziņas vidē. Apzinās savas prasmes izbeigt strīdu un panākt vienošanos, neaizskarot un neaizvainojot citus.	Sociālās zinības
Konfliktu risināšana	Izprot konflikta cēloņus, novērtē savu lomu un rīcību konfliktā. Mācās mierīgi un tolerantī paust savu viedokli konfliktā un meklēt kopīgu risinājumu.	Sociālās zinības
Ētiskās vērtības	Mācās izvirzīt reālus un pozitīvus mērķus. Izprot un ikdienā ievēro taisnīgumu, godīgumu un darba tikuma nepieciešamību.	Sociālās zinības

7. - 9. klase

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	Apzinās savu individualitāti, atšķirību no citiem, analizē savas īpašības. Prot saskatīt un novērtēt pozitīvo sevī. Novērtē savus panākumus un neveiksmes. Apzinās savas emocijas un mācās tās mērķtiecīgi vadīt	Sociālās zinības
Mērķtiecība. Zinātkāre	Apzināti savu darbību virza mērķu sasniegšanai.	Sociālās zinības

Savstarpējās attiecības	Veido cieņpilnas savstarpējās attiecības ar līdzcilvēkiem. Prot analizēt un risināt savstarpējo attiecību sarežģījumus gan reālajā, gan virtuālajā saziņas vidē, apzinās atbildību un zina likuma normas (normatīvajos dokumentos noteikto atbildību). Attīsta empātijas spējas.	Sociālās zinības
Konfliktu risināšana	Prot analizēt konflikta situācijas un toleranti izvērtēt pretējās puses viedokli. Spēj piedāvāt konflikta risināšanas ceļu, saskaņojot abu konfliktējošu pušu viedokļus.	Sociālās zinības
Ētiskās vērtības	Mācās izvirzīt reālus un pozitīvus mērķus, apzināti rīkojas to sasniegšanai. Apzinās savas vērtības vispārcilvēcisko vērtību kontekstā (LR Satversmes preambula)	Sociālās zinības

10.-12. klase

Stundu temati	Plānotais sasniegjamais rezultāts	Starpriekšmetu saikne
Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	Prot analizēt savu pašvērtējumu un apzinās tā nozīmi personības izaugsmei un attiecību veidošanā. Apzinās savu identitāti un personīgo potenciālu, ir pozitīva attieksme pret sevi un dzīvi. Apzinās sevi, savas jūtas, prot tās mērķtiecīgi vadīt.	Psiholoģija Filozofija Ētika
Mērķtiecība. Zinātkāre	Analizē un pieņem lēmumus, izvirza prioritātes, kas sekmē mērķu sasniegšanu. Apzinās savu lēmumu darbības sekas, spēj sekot saviem nodomiem un mērķiem.	Psiholoģija
Savstarpējās attiecības	Veido cieņpilnas un atbalstošas savstarpējās attiecības. Kritiski izvērtē savstarpējo attiecību veidošanos reālajā un virtuālajā saziņas vidē/ sociālajos tīklos, izvairoties no emocionālās un fiziskās vardarbības. Prot risināt konfliktus, meklējot kompromisu un pieņemot atbildīgus lēmumus.	Psiholoģija Filozofija Ētika Kulturoloģija
Konfliktu risināšana	Prot izmantot dažādus saskarsmes paņēmienus konflikta situācijās, kontrolēt un vadīt savu rīcību un emocijas konfliktā, argumentēt savu viedokli. Spēj piedāvāt konflikta risināšanas variantus un nepieciešamības gadījumā uzņemties konflikta risināšanas vadību.	Psiholoģija
Ētiskās vērtības	Ievēro taisnīguma, godīguma principu un darba tikumu. Saskaņo savas vērtības ar vispārcilvēciskajām vērtībām (LR Satversmes preambula)	Filozofija Ētika

Literatūra:

1. Alens Dž, NerreDž. Skolēnu izaugsmes veicināšana. Palīgs klases audzinātājam.- R.: Skolu atbalsta centrs, 2000
2. Ādler A. Individuālpsiholoģija skolā. Lekcijas skolotājiem un audzinātājiem.- R.: Zvaigzne ABC, 2001
3. Bazens Tonijs. Efektīvas mācīšanās rokasgrāmata : kā veidot domu kartes, apgūt ātrlasīšanu un uzlabot atmiņu / Tonijs Bazens ; no angļu valodas tulkojusi Iveta Teibe. - Rīga : Jāņa Rozes apgāds, 2008. - 159 lpp.
4. Bikše Kaspars. Lūdzu, skolotāj... : ievadleciju kurss mūsdienu pozitīvajā pedagoģijā : lekciju konspekts / Kaspars Bikše ; lit. red. Gundega Blumberga ; priekšv. aut.: Anna Rancāne, Ilze Šamte, Laima Muktupāvela ; zīm. Annemarta Kreituse. - Rīga : Kvalitātes vadība, 2008. - 127 lpp.
5. Bikše Kaspars. Lūdzu, skolotāj... : ievadleciju kurss mūsdienu pozitīvajā pedagoģijā : lekciju konspekts / Kaspars Bikše. - Rīga : Kvalitātes vadība, 2008. - 125, [3] lpp. : il. - Bibliogrāfija: 122.-125.lpp.
6. Bikše Kaspars. Lūdzu, skolotāj... : ievadleciju kurss mūsdienu pozitīvajā pedagoģijā / Kaspars Bikše ; zīm. Annemarta Kreituse. - Rīga : Kvalitātes vadība, 2009. - 127 lpp..
7. Borns L., Ruso N. Psiholoģija (Mācību grāmata).- R.: RaKa, 2005
8. Daudzpusīgā intelekta teorija skolā. Pieredzes materiāls.- Skolu atbalsta centrs, 2000
9. Dūka M. Psihes bioloģiskie pamati.- R.: RaKa, 2005
10. Fišers R. Mācīsim bērniem domāt.- R.: RaKa, 2005
11. Garleja R. Sociālā uzvedība patērētāja izvēles vadīšanā.- R.: RaKa, 2005
12. Groduma-Vīriņa D., Muižule D., Balčus E. Kā iepazīt sevi.-R.: RaKa, 2011
13. Kārteris Filips. Domāšanas māksla : uzdevumi, testi un spēles abu smadzeņu pusložu līdzsvarotai attīstībai / Filips Kārteris, Rasels Kēns ; tulk. no angļu val. Nora Kalēja ; red. Kristīne Kupce. - Rīga : Zvaigzne ABC, 2004. - 159 lpp. - Alfabētiskais rādītājs, atsauces un bibliogrāfija : 160. lpp. Saturā : Smadzeņu puslodes. Smadzeņu noslēpums. Testi smadzeņu vadošās puses noteikšanai. Vingrinājumi sabalansētai smadzeņu darbībai. Lūkojoties nākotnē.
14. Keiments P. Mācāties no savām kļūdām.- R.: RaKa, 2005
15. Liepiņa S. Speciālā psiholoģija.- R.: RaKa, 2005
16. Maļicka J. Piederības izjūta un mācību motivācija.- R.: RaKa, 2005
17. Meikšāne Dz. Psiholoģija mums pašiem.- R.: RaKa, 1998
18. Merima E.Dž. Psiholoģija (Skolotāja grāmata), I,II,III,IV daļa.- R.:RaKa, 2005
19. Nikišovs, Oļegs. Psiholoģija pedagogam / Oļegs Nikišovs. - Rīga : Izglītības soļi, 2007. - 368 lpp.
20. Riņķis Juris. Intelektuālo spēju attīstīšana / Juris Riņķis. - Rīga : RaKa, 2007. - 166 lpp. - (Pedagoģiskā bibliotēka).
21. Rutka Lūcija, 1963-. Pedagoģiskā kompetence / Lūcija Rutka ; redaktore Rīta Cimdiņa. - Rīga : RaKa, 2012. - 178 lpp. : sh., tab. ; 22 cm. - (Pedagoģiskā bibliotēka. Psiholoģiskā pedagoģija). - Bibliogrāfija: 169.-178. lpp. (152 nos.). - L. Rutkas grāmata vēltīta psiholoģiskajai pedagoģijai. Autore aplūko pedagogu psiholoģisko zināšanu kopuma efektīvu izmantošanu mācību procesā, ikdienas saskarsmē un problēmu risināšanā personības dzīves mērķu sasniegšanai un pozitīvai pašizjūtai. Grāmata adresēta skolotājiem, psihologiem, augstskolu docētājiem, vecākiem, studentiem un visiem, kuri saistīti ar izglītības, audzināšanas, sadarbības un saskarsmes jautājumu risināšanu un ieinteresēti savas profesionālās dzīves kvalitātes uzlabošanā.

2. Piederība valstij**1.- 3. klase**

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Ģimene un dzimta	Izprot radniecības pakāpes un rūpējas par ģimenes locekļiem. Apzinās atbildību un pienākumus ģimenē.	Sociālās zinības Ētika
Piederība novadam/pilsētai	Zina sava novada/pilsētas atrašanās vietu Latvijas kartē, kultūrvēsturiskajā novadā. Ir iepazinis kultūrvēsturiskos un dabas objektus novadā/pilsētā. Ir iepazinis ievērojamākos vietējās kopienas cilvēkus un tradīcijas.	Sociālās zinības Dabaszinības
Valstiskā identitāte	Zina Latvijas vietu Eiropas kartē. 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).	Sociālās zinības Dabaszinības Mūzika
Nacionālā identitāte	Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus.	Sociālās zinības Latviešu valoda
Multikulturāla vide	Apzinās, ka Latvijā dzīvo dažādas etniskās piederības cilvēki.	Sociālās zinības Ētika

4.- 6.klase

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Ģimene un dzimta	Veido savas dzimtas koku. Apzinās ģimeni kā vērtību. Ir informēti par dažādiem ģimenes attiecību modeļiem. Prot pastāstīt par tradīcijām ģimenē.	Sociālās zinības Latvijas vēsture
Piederība novadam/pilsētai	Zina Latvijas kultūrvēsturiskos novadus, to īpatnības, tradīcijas. Ir interese par sava novada/pilsētas vēstures un ievērojamu personību dzīves gājuma izziņāšanu.	Sociālās zinības Latvijas vēsture
Valstiskā identitāte	Zina un svin Latvijas valsts svētkus, zina piemiņas un atceres dienas, cieņpilni izturas pret valsts simboliem. Zina ievērojamus Latvijas cilvēkus – sportistus, kultūras darbiniekus, politiķus utt., ar ko valsts lepojas un kuri nes Latvijas vārdu pasaulē. Izprot Brīvības cīņtāju lomu Latvijas neatkarības radīšanā, atjaunošanā un nostiprināšanā.	Sociālās zinības Latvijas vēsture
Nacionālā identitāte	Zina latviešu tautas kultūras mantojuma galvenās bagātības un simbolus (Dziesmu un deju svētku tradīcija, Dainu skapis, Gaismas pils u.c.). Iesaistās kultūras vērtību apzināšanā, apgūšanā un saglabāšanā.	Sociālās zinības Latvijas vēsture
Multikulturāla vide	Apzinās savu nacionālo identitāti un citu tautību cilvēku esamību Latvijā. Izprot un respektē kopīgo un atšķirīgo dažādu tautu tradīcijas.	Sociālās zinības Latvijas vēsture

7. - 9. klase

Stundutemati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Ģimene un dzimta	Izprot attiecību veidošanu ģimenē. Apzinās ģimenes un tuvinieku atbalsta nozīmīgumu un savu lomu ģimenē.	Sociālās zinības
Piederība novadam/pilsētai	Izprot lokālpatriotisma ideju un iedzīvina to savā attieksmē pret dzimto vietu, novadu, pilsētu. Ir iepazinis ar skolas muzeja /novadpētniecības muzeja kultūrvēsturiskām bagātībām, prot tās izmantot.	Latvijas vēsture Latviešu valoda un literatūra Mūzika
Valstiskā identitāte	Ir interese par Latvijas valsts svētku vēsturisko izcelsmi. Izprot piemiņas un atceres dienu jēgu un nozīmi, prot svinēt valsts svētkus. Zina nacionāla mēroga jaunatnes nevalstiskās organizācijas (Mazpulki, Jaunsardze, Skauti un Gaidas, u.c.) un ir iepazinis to darbību. Apzinās Brīvības cīņu nozīmīgumu dažādos vēstures posmos, prot godināt kritušos cīņtājus un viņu piemiņu.	Sociālās zinības Literatūra Latvijas vēsture
Nacionālā identitāte	Izprot un ar cieņu izturas pret nacionālās kultūras vērtībām. Ir vēlme tās saglabāt un popularizēt.	Latvijas vēsture

Multikulturāla vide	Ir priekšstats par cilvēkiem, kuri dzīvo Latvijā un kuriem ir atšķirīga āriene, reliģiskā un etniskā piederība. Izprot un ievēro LR Satversmē nostiprinātās vērtības: cilvēka cieņa, brīvība, vienlīdzība, solidaritāte, taisnīgums, godīgums, darba tikums un ģimene (LR Satversmes preambula).	Sociālās zinības
---------------------	--	------------------

10.-12. klase

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Ģimene un dzimta	Apzinās savas saknes, ieguvumus un iespējamās apdraudējumus veselībai, pašidentitātei un sociālajai identitātei. Izprot ģimeni kā sociālo grupu. Apzinās mīlestības un laulības nozīmi ģimenes veidošanā, nākamās paaudzes radīšanā. Apzinās tikumības, atbildības un paškontroles nozīmi ģimenes veidošanā un dzīvē. Izprot ģimenes nozīmi personības pilnveidē.	Latvijas un pasaules vēsture Psiholoģija Veselības mācība
Piederība novadam/pilsētai	Apzinās savas skolas nozīmi/tēlu vietējās kopienas izglītības un kultūrvides veidošanā, izjūt piederību tai. Interesējas par dzimtās puses/ novada/pilsētas attīstības perspektīvām. Lepojas ar piederību savai kopienai, meklē un saskata iespējas savas dzīves veidošanai novadā/pilsētā.	Latvijas un pasaules vēsture Politika un tiesības
Valstiskā identitāte	Zina Latvijas veiksmes stāstus uzņēmējdarbībā, kultūrā, sportā u.c. jomās. Ir lojāls Latvijas valstij, apzinās pilsoņa iespējas, pienākumus un atbildību, ir sabiedriski aktīvs un ieinteresēts valsts izaugsmē. Ir interese par politiskajiem un sociālekonomiskajiem procesiem un notikumiem Latvijā, Eiropā, pasaulē. Izprot Latvijas vietu tajos. Spēj izteikt konstruktīvu kritiku un priekšlikumus dažādu valstisku problēmu risināšanai. Izprot Latvijas valsts brīvību, patstāvību un demokrātiju kā neatņemamas valsts vērtības. Apzinās sevi kā valsts veidotāju.	Latvijas un pasaules vēsture Politika un tiesības Ekonomika
Nacionālā identitāte	Zina Latvijas Kultūras kanonā nosauktās vērtības. Izprot nacionālās pašapziņas būtību.	Latvijas un pasaules Vēsture, Politika un tiesības, Latviešu valoda un literatūra Kulturoloģija
Multikulturāla vide	Apzinās savu un respektē citu cilvēku pasaules redzējumu, novērtē starpkultūru dialoga nepieciešamību sadzīves, sociālpolitisku un sociālekonomisku problēmu risināšanā. Prot izvērtēt sabiedrībā valdošos stereotipus un aizspriedumus pret dažādām minoritātēm un toleranti attiecas pret citādo/atšķirīgo.	Latvijas un pasaules Vēsture, Psiholoģija Politika un tiesības Kulturoloģija

Ieteicamā literatūra un informācijas avoti:

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

Citi informācijas avoti:

<http://www.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vertibizglitiba/default.html>

3. Pilsoniskā līdzdalība**1. - 3. klase**

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Tiesības un pienākumi	Zina savas pamattiesības un pamatpienākumus ģimenē un skolā.	Sociālās zinības
Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	Ir izpalīdzīgs un draudzīgs. Atbilstoši savam vecumam iesaistās dažādu klases pasākumu organizēšanā, klasesiekšējās kārtības noteikumu izstrādē. Izsaka savu viedokli, uzklausa un respektē klasesbiedru viedokli.	Sociālās zinības
Ilgtermiņa attīstība	Izvērtē atšķirību starp vēlmēm un vajadzībām. Izvērtē cilvēku rīcības ietekmi uz vidi. Rūpējas par vides sakopšanu tuvākajā apkārtnē. Izvērtē resursu patēriņu un iespējas to taupīt (piemēram, pārtika, ūdens, elektrība).	Sociālās zinības Dabaszinības Mājturība un tehnoloģijas

4. - 6. klase

Stundutemati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Tiesības un pienākumi	Zina, kādi dokumenti nosaka cilvēka tiesības un pienākumus. Izprot un ievēro pienākumu un tiesību vienotību.	Sociālās zinības
Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	Sāk iepazīt veidus, kā var piedalīties skolas dzīves organizēšanā. Iepazīst skolēnu pašpārvaldes darbību un iespējas. Iesaistās dažādu klases pasākumu organizēšanā. Ir gatavs uzņemties iniciatīvu un sadarboties. Prot izteikt savu viedokli un ir saprotošs pret atšķirīgu viedokli. Prot rast kompromisa risinājumu. Ir gatavs uzņemties atbildību.	Sociālās zinības
Ilgtermiņa attīstība	Prot šķirot atkritumus un ievēro to ikdienā. Piedalās talkās, akcijās u.c. pasākumos vides aizsargāšanā. Izprot atbalsta nepieciešamību mazāk aizsargātiem un grūtībās nonākušiem (gan dzīvām būtnēm, gan cilvēkiem). Izprot, kas ir pārtikas drošība - tās pieejamība un veselīgs uzturs. Pēta dažādu mājsaimniecībā izmantojamo resursu patēriņu, sagatavopriekšlikumus resursu ilgtspējīgam patēriņam.	Sociālās zinības Mājturība un tehnoloģijas

7. - 9. klase

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Demokrātijas būtība un nozīme	Zina Latvijas valsts pārvaldes struktūru. Zina Latvijas Republikas Satversmes nozīmi, īpaši Satversmes Preambulā noteiktās vērtības.	Sociālās zinības
Tiesības un pienākumi	Zina, izprot un ievēro savas tiesības un pienākumus. Ar cieņu un izpratni izturas pret citu cilvēku tiesībām.	Sociālās zinības
Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	Izprot pilsoniskās līdzdalības nozīmi, dažādību un iespējas. Zina par savām iespējām Eiropas Savienībā. Prot strādāt komandā, formulējot kopīgu viedokli. Uzņemas atbildību, līdzdarbojoties savas klases un skolas rīkotajās aktivitātēs. Prot argumentēti aizstāvēt savu viedokli, ar cieņu izturēties pret citu viedokļiem. Apzinās dažādu skolēnu interešu grupu veidošanos un ietekmi uz klasesbiedru savstarpējām attiecībām un klases saliedētību.	Sociālās zinības Latvijas vēsture Pasaules vēsture
Brīvprātīgais darbs	Zina brīvprātīgā darba būtību. Apzinās brīvprātīgā darba nozīmi personības veidošanā, savas karjeras un sabiedrības izaugsmei.	Sociālās zinības
Ilgtermiņa attīstība	Izprot Latvijas vietu globālajā pasaulē. Izprot globalizācijas plusus un mīnus. Izprot globālās pasaules drošības jautājumus un klimata pārmaiņu jautājumus. Izprot masu mediju ietekmi informācijas iegūšanā, spēj izmantot dažādus informācijas avotus. Zina iedzīvotāju skaitu pasaulē, izprot iedzīvotāju migrācijas veidus un sekas. Izprot sabiedrības daudzveidību.	Sociālās zinības Mājturība un tehnoloģijas Ģeogrāfija

10.-12. klase

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Demokrātijas būtība un nozīme	Izprot Latvijas lēmējvaras, izpildvaras un tiesu varas institūciju darbību. Zina nevalstisko organizāciju lomu demokrātijas principu stiprināšanā.	Politika un tiesības
Tiesības un pienākumi	Izprot un ievēro savus pienākumus pret sabiedrību un valsti. Zina un izprot cilvēktiesību normas.	Politika un tiesības
Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	Zina un izprot savas pilsoniskās līdzdalības iespējas skolas un pilsētas/novada dzīves organizēšanā. Zina un izprot savas pilsoniskās līdzdalības iespējas lēmumu pieņemšanas procesos valsts un Eiropas Savienības līmenī. Apzinās iespējas piedalīties dažādās jauniešu nevalstiskās organizācijās. Prot argumentēt un izmantot publiskās runas prasmes. Prot piedalīties lēmuma pieņemšanā un sadarboties. Ir gatavs uzņemties atbildību.	Politika un tiesības Latvijas un pasaules vēsture Latviešu valoda (literatūra)
Brīvprātīgais darbs	Izprot brīvprātīgā darba nozīmi. Zina par brīvprātīgā darba iespējām savā pilsētā/ novadā, Latvijā, Eiropas Savienībā un pasaulē. Ir motivēts veikt brīvprātīgo darbu.	Politika un tiesības
Ilgtermiņa attīstība	Zina un apzinās galvenās ar globalizāciju saistītās problēmas pasaulē (konflikti un cilvēktiesību, nabadzība, ilgtspējīga iepirkšanās, pārtikas krīze, migrācija un emigrācija, starpkultūru attiecības u.c.). Apzinās izglītības piedāvājumu un pieejamību Latvijā un pasaulē. Izprot masmediu ietekmi un spēj analizēt un kritiski vērtēt informāciju. Izprot katra cilvēka atbildību un iespējas uzlabot dzīves kvalitāti mīdiedarbīgā pasaulē.	Ģeogrāfija Politika un tiesības Bioloģija

Ieteicamā literatūra un informācijas avoti:

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

4. Karjeras izvēle

* Tematam *Karjeras izvēle* skatīt *Karjeras izvēles vadīšanas programmu Jelgavas 4. vidusskolā*

5. Veselība un vide

1.-3. klase

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Uztura ietekme uz skolēna darbaspējām un sekmēm mācībās	Apzinās un spēj novērtēt uztura nozīmi sava organisma attīstībā un augšanā. Ir prasme ievērot un pielietot gūtās atziņas ikdienā.

Sakarība starp uzturu un veselību. Uzturs kā riska faktors dažādu slimību attīstībā	Zina, kādas slimības var izraisīt nepiemērots uzturs un kāds uzturs jālieto slimību profilaksē. Ir prasme analizēt un novērtēt savu ikdienas uzturu mājās un skolā un veikt atbilstošu izvēli. Zina, kādu galveno informāciju atspoguļo uz pārtikas produktu iesaiņojumiem. Ir prasmes izdarīt nepieciešamās izmaiņas uztura izvēlē atbilstoši dažādiem apstākļiem un savai individualitātei.
Veselīgu ēšanas paradumu veidošana	Izprot veselīgu ēšanas paradumu būtību, nozīmi un nepieciešamību. Spēj novērtēt savus ēšanas ieradumus. Apzinās, ka ēšanas ieradumi ir izvēles rezultāts, kas atkarīgs no katra paša lēmuma. Ir prasmes atbilstoši savam vecumam pieņemt saprātīgus lēmumus savas veselības nostiprināšanā.
Fiziskās aktivitātes kā veselības pamats	Apzinās fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā. Veidojas motivēta nepieciešamība piedalīties dažādās fiziskajās nodarbībās skolā un ārpus skolas.
Veselīga vide	Apzinās vides faktoru ietekmi uz cilvēka veselību. Ir iemaņas izvairīties no ilgstošas uzturēšanās veselībai nevēlamā vidē (piesmērķētas telpas, automašīnu tuvumā u.c.). Veidojas pozitīva attieksme pret apkārtējo vidi. Apzinās, ka ikviens var būt līdzdalīgs veselīgas vides veidošanā skolā, mājās, pilsētā, ciemā utt.
Datoratkarība un citi atkarību izraisošie procesi. To izraisošie faktori	Ir priekšstats par datoratkarību, citiem atkarību izraisošiem procesiem un bīstamību, ko tie nodara. Atbilstoši savam vecumam izprot un apzinās pamatnoteikumu nozīmīgumu, strādājot ar datoru, citām jaunajām tehnoloģijām.

4. - 6.klase

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Personīgā higiēna. Rūpes par ārējo izskatu	Apzinās personīgās higiēnas nozīmi gan savas veselības uzturēšanā, gan savstarpējā saskarsmē, izprot tās ievērošanas nepieciešamību. Izprot jēdzienu „personīgā higiēna”, zina, kādas darbības tās ietvaros nepieciešams veikt. Prot izvēlēties piemērotus apavus, apģērbu un kosmētikas līdzekļus. Veido paradumu rūpēties par savu ārējo izskatu.
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.
Ārējās vides ietekme uz cilvēka veselību	Var nosaukt un atpazīst ārējos faktorus, kuri var ietekmēt cilvēka veselību (troksnis, putekļi, sadzīves ķīmija, grauzēji, insekti u.c.). Apzinās rīcību, kāda nepieciešama ārējo faktoru mazināšanai vai novēršanai.
Dienas režīms. 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. Ievēro un apzinās neveselīgu vidi sev apkārt. Spēj saprātīgi un lietderīgi plānot laiku dienas darbiem un atpūtai.

7.-9.klase

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Pusaudžu un jauniešu dzimuma nobriešana, un personības attīstība. Raksturīgās pusaudžu īpašības pubertātes periodā	Izprot fiziskās (primāro un sekundāro dzimuma pazīmju veidošanās), psihiskās, emocionālās izmaiņas savā organismā un ir gatavstās pieņemt. Veidojas nepieciešamība un ir prasmes ievērot higiēnas normas. Apzinās raksturīgās pusaudžu īpašības pubertātes vecumā un spēj adekvāti rīkoties. Spēj izprast emociju izpausmes savos vienaudžos. Spēj sevi novērtēt un pozitīvi ietekmēt savu veselību.
Ar dzimuma piederību saistītās rakstura, uzvedības iezīmes. Seksualitāte kā neatņemama personības sastāvdaļa. Cieņa pret savu un pretējo dzimumu. Atbildība savstarpējās attiecībās, t.sk. dzimumattiecībās	Ir pozitīva attieksme un cieņa pret savu dzimumu un pretējo dzimumu. Apzinās savu dzimumu un ar to saistītās rakstura un uzvedības iezīmes un prot respektēt pretējā dzimuma atšķirības. Veidojas pozitīva attieksme pret jēdzieniem sievišķība un vīrišķība. Spēj atbilstoši izvērtēt sava rakstura iezīmes dzimuma piederības kontekstā. Apzinās savu seksualitāti kā neatņemamu personības attīstības sastāvdaļu, izprot jēdzienu par atbildību savstarpējās attiecībās un dzimumattiecībās. Ir informēts par jauniešiem piemērotām un pieejamām kontracepcijas metodēm.

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 paaugstināšanas iespējām. Spēj savaldīt savas jūtas, prot tās paust, neaizvainojot citus. Izprot, spēj pieņemt un cienīt citu paustās jūtas.
Narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību	Apzinās atkarību izraisošo vielu lietošanas cēloņus, motīvus un sekas, kā arī ir prasmes uzlabot savu emocionālo stāvokli, neizmantojot sev un citiem kaitīgus paņēmienus. Ir izpratne par medikamentu lietošanas noteikumiem. Ir izpratne par jaunopsihoaktīvo vielu (zāļu maisījumi, vīraki u.c.) lietošanas negatīvo ietekmi uz veselību. Ir prasme izvērtēt dažādas situācijas un pieņemt veselībai pozitīvus lēmumus. Spēj pretoties negatīvam psiholoģiskam spiedienam. Spēj izvēlēties piemērotas nodarbošanās savā brīvajā laikā. Izprot alkohola un tabakas reklāmas būtību. Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības. Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu (pasīva smēķēšana u.c.)
Azartspēļu atkarība. Datorspēļu atkarība. Interneta atkarība	Izprot šo atkarību negatīvo ietekmi uz cilvēka psihisko un fizisko veselību. Ir prasme atteikties no nevēlama piedāvājuma. Spēj izvēlēties piemērotas nodarbošanās savā brīvajā laikā. Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības.
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, ciemā utt.

10.-12. klase

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Mikrovides veidošana ģimenē (pienākumi ģimenē, tradīcijas ģimenē u.c.)	Izprot indivīda lomu ģimenē – jebkurš ģimenes loceklis ir ģimenes daļa un ir atbildīgs cits par citu. Izprot atbildības nozīmi kopā sadzīvošanā. Zina un izprot potenciālo vecāku atbildību par pēcnācēju veselību un atbildību par bērnu prenatālajā posmā. Izprot ģimenes plānošanas nozīmi. Apzinās pienākumus ģimenē. Apzinās, kā vecāku savstarpējās attiecības ietekmē bērna pašsajūtu ģimenē. Izprot un spēj novērtēt ģimenes tradīciju lomu personības attīstībā un ģimenes stiprināšanā.
Personīgā atbildība par veselības un savas dzīves kvalitāti	Apzinās veselības un dzīvības kā vērtības nozīmi. Ir prasme novērtēt savu veselību un dzīvesveidu, sekot savam veselības stāvoklim. Ir prasme palīdzēt otram dažādās dzīves situācijās. Ir atbildīgs par savu un citu cilvēku veselību un dzīvību, tostarp saistībā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu. Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu.
Risks un tā iespējamās sekas	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. Ir atbildīgs par savu un sev līdzās esošo cilvēku drošību. Prot novērtēt situāciju un atbilstoši rīkoties. Izprot saules un mākslīgā starojuma (solārija) negatīvo ietekmi uz ādu, zina kā pasargāt ādu no saules negatīvās ietekmes.
Darba drošība. Pirmā medicīniskā palīdzība	Zina darba drošības pamatelementus. Protsniegt pirmo medicīnisko palīdzību.
Veselīgs uzturs	Izprot veselīga uztura nozīmi cilvēka dzīvē. Prot plānot savu ikdienas ēdienkarti, pilnvērtīgi un sabalansēti izvēloties pārtikas produktus. Apzinās sekas, kas saistītas ar nepareiza uztura izraisītām saslimšanām.
Medicīniskās apskates un profilaktiskās vakcīnas	Rūpējas par savu veselību, izmantojot valsts apmaksātās medicīniskās apskates un vakcināciju.
Ekoloģija	Izprot vides un sabiedrības mijiedarbību.

Ieteicamā literatūra un informācijas avoti:

1. Adamaite I., Bērziņa I. Starp mums, vecākiem, runājot. Par atkarības problēmām ģimenē un sabiedrībā. - R.: Lielvārds, 2002
2. Adamaite I. Kur slēpjas atkarība? - R.: Zvaigzne ABC, 1998
3. Adamaite I., Stirna A., Vārpa I., Atkarības profilakse. - R.: b/o v/u Narkoloģijas centrs, 2000
4. Apturi vardarbību. - R.: Latvijas Sarkanais Krusts, 2005
5. Azarovs J. Ģimenes pedagoģija. - R.: Zvaigzne, 1986
6. Āltonene U. Pusaudžu sekss. - R.: Sprīdītis, 1991.
7. Balsons M. Kā izprast klases uzvedību. - Lielvārde: Lielvārds, 1996
8. Borins E.P. Smēķēšana, alkohols un uztura mācība. - R.: Sorosa fonds – Latvija, 1995
9. Borzovs J. u.c. Darbs ar datoru un jūsu veselība. Informatīvais materiāls datoru lietotājiem. - R.: Labklājības ministrija, Valsts darba inspekcija.
10. Dzīves derīguma termiņš: mācību videofilma. - R.: Rīgas Dome, Rīgas atkarības profilakses centrs, Sabiedrības veselības aģentūra, Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centrs, 2008

11. Fords Dž.B. Cilvēka ķermenis. Enciklopēdija jaunatnei. – R.: Belitha press. Kolibri, 1994
12. Glikasa O. Augsim veseli.- R.: Zvaigzne, 1996
13. Golubeva A., Lazdiņa S., Zavadskis A. Skolas incidenti, kas saistīti ar apreibinošo vielu lietošanu, izplatīšanu, aizdomām-R.: Sabiedrības integrācijas fonds, 2005
14. Kas ir veselības mācība.- LVAVA, 2004
15. Karpova Ā. Ģimenes psiholoģija. – R.: RaKa, 2000
16. Kondrāte I., Kuņicka I., Rocēna I., Jātniece I. Pusaudžiem par intīmo. Rokasgrāmata skolotājiem.- R.: ANO Attīstības programma, IZM, 2003
17. Kondrāte I., Kuņicka I., Rocēna I., Jātniece I. Pusaudžiem par intīmo. Aktivitātes darbam klasē.- R.: ANO Attīstības programma, IZM, 2004
18. Krūzmētra M. Ģimenes socioloģija. – R.,1993
19. Metodiskais līdzeklis pedagogiem un vecākiem “Darbs ar sociālā riska grupas bērniem un jauniešiem atkarību profilaksē” – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2015
20. Metodiskais materiāls “Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā”- R.: Valsts izglītības satura centrs, 2013
21. Mias dienasgrāmata. - R.: B/O V/U Narkoloģijas centrs, 2000
22. Nāves mušpāris: mācību videofilma. – B/O V/U Narkoloģijas centrs, 2000
23. Nucho A.O, Vindere M. Garīgās veselības veicināšana. Psiholoģija izglītībai.- R.: RaKa, 2002
24. Paiks G., Selbijs D. Pasaule ienāk klasē.- R.: LU Ekoloģijas centra apgāds VIDE, 1998
25. Pārmaiņu laiks: mācību videofilma latv. val., 20 min
26. Pirmā palīdzība. Novērtēšana. Ārstēšana. Prasmes.- R.: Jumava; 2002
27. Plotnieks I. Psiholoģija ģimenē. – R.: Zvaigzne, 1988
28. Puškareva I. Par smēķēšanu, alkoholismu, narkomāniju –Lielvārde: Lielvārds, 1996
29. Rubene I.M.. Ēd vesels! – R.:Zaļais circenis, 1998
30. Sauka M. Es kļūstu pieaudzis. – R.: SIA Atols,1997
31. Seksualitāte un kontracepcija: mācību videofilma latv.val.,10 min.
32. Skolas politika apreibinošo vielu lietošanas profilaksē.- R.: SFL un Valsts bērnu tiesību aizsardzības centrs., 2000
33. Skolēni un narkotikas.- R.: ANO Narkotiku kontroles programma, 2001
34. Slazds: animācijas filma. – R.: B/O V/U Narkoloģijas centrs, 2000
35. Tūna A., Kalniņš A. Es pasaulē, 1. un 2. daļa – Lielvārde: Lielvārds, 1995
36. Vadlīnijas vienaudžu izglītībā HIV/ AIDS un reproduktīvā veselībā.- R.: ANO Attīstības programma, IZM, 2003
37. Vide un mūsu sabiedrība.- R.: SFL, 1996
38. Viss būs tieši tā, kā tu vēlies: mācību videofilma vidusskolēniem latv. val., 20 min.
39. Zavadskis A.,Lazdiņa S., Kunda I. „Savādāks bērns skolā”- kā sniegt nepieciešamo atbalstu.-R.: Artekom, 2003
40. Ziemassvētku brīnums: mācību videofilma par grūtniecību, dzemdībām un pēcdzemdību periodu latv.val., 20 min.
41. Pašnāvību novēršana: informatīvais materiāls skolotājiem un citiem skolu darbiniekiem. R.: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2013
42. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, 2009./2010.māc.g. aptaujas rezultāti un tendences - R.: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2012.
43. Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009./2010 survey, WHO, 2012
44. Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums. 2011.gada aptauja Latvijā. R.: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2012
45. Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā. – R.: Veselības ekonomikas centrs, 2011
46. Pētījums par Latvijas jauniešu bērībā gūto nelabvēlīgo pieredzi, 2011. – R.: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2012
47. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2012. – R.: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2013
48. Iedzīvotāju reproduktīvā veselība. Pārskats par situāciju Latvijā (2003.-2011.) – R.: 2011
49. Slimību profilakses un kontroles centra mājas lapa – www.spkc.gov.lv sadaļas „Informatīvie izdevumi“, „Veselības veicināšana“, „Publikācijas“, „Pētījumi un ziņojumi“
50. Veselības ministrijas mājas lapa – www.vm.gov.lv sadaļa “Tava veselība”, “Veselīgs un aktīvs dzīvesveids“, „Veselīgs uzturs“
51. Valsts izglītības satura centra mājas lapa – www.visc.gov.lv sadaļa „Vispārējā izglītība“ – „Izglītības saturs“ – „Metodiskie materiāli“
52. www.lib.ru

6. Drošība

1.-3.klase

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Ceļš uz skolu	Prot izvēlēties drošāko maršrutu no mājām līdz skolai un atpakaļ. Pārvietojas pa izvēlēto ceļu un šķērso ielusavāmājas, skolastuvumā atbilstoši ceļu satiksmes drošības noteikumiem.
Gājējs, transportlīdzekļa vadītājs, pasažieris. Sabiedriskais transports un pieturas	Pārzina transporta līdzekļu veidus. Prot ievērot atbilstošos uzvedības noteikumus sabiedriskajos un personiskajos transporta līdzekļos. Prot pareizi iekāpt transporta līdzeklī un izkāpt no tā. Izprot vadītāju un brīdinājuma signālu nozīmi gājējiem.

Satiksmes regulēšana ar luksoforu un ceļazīmēm	Prot šķērsot ielu regulējamā vai neregulējamā krustojumā, ceļu un dzelzceļu. Pazīst nozīmīgākās ceļa zīmes un apzīmējumus. Orientējas transportlīdzekļu braukšanas virzienos pārlāpuncējiem, to paredzamajos manevros.
Velosipēds	Zina un ievēro nosacījumus braukšanai ar velosipēdu, prot izvēlēties un izmanto drošāko atļauto ceļu
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.
Ūdens	Apzinās un ievēro drošības noteikumus ūdenī, uz ledu un ūdenskrātuvju tuvumā.
Karsti un auksti laika apstākļi	Apzinās drošības noteikumus karstos un aukstos laika apstākļos.
Elektroierīces	Izprot dažādu elektroierīču funkcijas. Lietojot elektroierīces, prot ievērot drošības noteikumus un lietošanas instrukcijas. Apzinās elektrodrošības noteikumu neievērošanas sekas.
Pirotehnika	Izprot pirotehnikas bīstamību un zina, ka to bērni nedrīkst lietot.
Ugunsdrošība	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. Nededzina kūlu un sadzīves atkritumus.
Rīcība nelaimes gadījumā Drošības dienesti	Apzinās, kādu palīdzību var sniegt dažādi drošības dienesti. Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo. Zina, kādos gadījumos nepieciešama evakuācija un kā rīkoties.
Skolas evakuācijas plāns	Zina, kur skolā atrodas evakuācijas plāns un kā rīkoties trausmes gadījumā.
Nevēlami svešinieki	Apgūst drošības pasākumus, kas jāievēro, ja mājās un uz ielas atrodas viens. Prot rīkoties un izvairīties no nepatīkamām situācijām, ja parādās nevēlami svešinieki, t.sk. dzīvnieki. Prot meklēt palīdzību, ja nokļūst nepatīkamā situācijā.

4. - 6.klase

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Satiksmes noteikumi gājējiem un pasažieriem	Prot ievērot pasažieru drošības noteikumus un pienākumus dažādos sabiedriskajos transportlīdzekļos. Ievēro uzvedības noteikumus stacijā un autoostā, sabiedrisko transportlīdzekļu pieturās.
Transporta līdzekļi	Prot raksturot transportlīdzekļus. Izprot transportlīdzekļa jaudu, kustības mobilitāti, bremzēšanas attālumu. Nepakļauj sevi un citus briesmām, bojājot transporta līdzekļus un apdraudot to kustību.
Velosipēdists - satiksmes dalībnieks un velosipēda uzturēšana kārtībā	Zina, izprot un ievēro praksē velosipēda vadītāja noteikumus, droši iesaistoties satiksmē ar velosipēdu. Prot noteikt velosipēda tehniskās daļas un raksturot to nozīmi. Nodrošina savu un velosipēda pamanāmību uz ielas vai ceļa.
Rīcība ceļa satiksmes negadījumos	Prot atbilstoši rīkoties un meklēt palīdzību nelaimes gadījumos.
Drošība ekstremālās situācijās un evakuācija	Prot adekvāti rīkoties un rast nepieciešamo palīdzību dabas katastrofu gadījumos, izsaukot atbildīgo institūciju pārstāvjus. Prot atbilstoši rīkoties trausmes laikā. Rīkojas saskaņā ar evakuācijas plānu.
Ūdens	Prot izvērtēt un nepieļaut riska situācijas ūdenī, uz ledu un ūdenskrātuvju tuvumā.
Ugunsdrošība	Zina un ievēro ugunsdrošības noteikumus. Prot rīkoties un zina, kur meklēt palīdzību nelaimes gadījumos.
Pirotehnika	Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas.
Bīstamie atradumi (lādiņi, ķīmiskās vielas, medikamenti, šļirces u. c.).	Prot rīkoties, konstatējot bīstamos atradumus, un apzinās nepareizas rīcības sekas.

7.-9.klase

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Satiksmes dalībnieka atbildība	Apzinās savu lomu un atbildību satiksmes kustībā.
Motorizētie transportlīdzekļi	Zina, kādus transportlīdzekļus un ar kādiem nosacījumiem var vadīt pusaudžu vecumā. Iesaistoties ceļu satiksmē, ievēro satiksmes noteikumus. Pieņem atbildīgus lēmumus arī sarežģītās satiksmes situācijās uz ceļa.
Ugunsdrošība	Ievēro ugunsdrošības noteikumus un spēj ietekmēt citus saprātīgai rīcībai saskarē ar uguni.
Civilā aizsardzība.	Prot pareizi rīkoties evakuāciju (skolā un citās sabiedriskās vietās) gadījumos. Nerada

Evakuācija	situācijas, kurās nepieciešama evakuācija (viltus trauksmes, zvani utt.), un apzinās atbildību.
Drošība masu pasākumos un sabiedriskās vietā	Prot novērtēt situāciju masu pasākumos un sabiedriskās vietās un atbilstoši tai rīkoties.
Pašaizsardzība	Prot sargāt savu personisko mantu. Prot atbilstoši rīkoties, ja konstatēta personisko mantu zādzība
Pirotehnika	Zina, ka ir sertificēta pirotehnika, kuru jālieto atbilstoši instrukcijām, nepakļaujot sevi un citus briesmām.
Pirmā palīdzība nelaimes gadījumos	Prot pareizi rīkoties dažādos nelaimes gadījumos, pasargājot sevi un citus no tiem. Nelaimes gadījumā prot izsaukt atbildīgos dienestus.

10.-12.klase

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Satiksmes drošība un atbildība	Apzinās savu lomu un atbildību satiksmes kustībā kā jebkura veida satiksmes dalībnieks (gājējs, pasažieris, transporta līdzekļa vadītājs).
Rīcība, atbildība un līdzatbildība sadzīves un ekstremālās situācijās	Prot rīkoties sadzīves un ekstremālās situācijās. Apzinās savu atbildību un līdzatbildību ārkārtas situācijās. Zina un ievēro tiesību aktus, kuri nosaka drošības noteikumus.
Seksuālās vardarbības, nelegālās cilvēku tirdzniecības un prostitūcijas risks	Zina par cilvēktirdzniecības draudu iespējām. Prot atrast nepieciešamo informāciju un palīdzību, lai izvairītos no riska situācijām.

Izmantojamie avoti:

Literatūra:

1. Beloraga G. Drošība dažādās situācijās. - R.: Zvaigzne ABC, 2003
2. Ceļa zīmju komplekts. CSDD
3. Civilā aizsardzība. Civilā aizsardzība Minimālās prasības civilās aizsardzības kursa saturam vispārējā un profesionālajā izglītībā. – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2011
4. Damberga A. Ceļu satiksmes drošība 1.-4.klasei. – Lielvārde: Lielvārds, 2003
5. Drošība internetā. Rikasgrāmata skolotājiem. - Latvijas Interneta asociācijas Drošāka interneta centrs „Net-Safe Latvia”, 2010
6. Drošība. Metodiski ieteikumi pamatskolai. – R.: ISEC, 2004.
7. Katram bērnam drošību. – R.: Bērnu un ģimenes lietu ministrija, 2004
8. Ko darīt, ja...Jautājumi un atbildes par dažādām situācijām skolas vidē. – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2012.
9. Lāma D., Kjaspere V. Metodiskais materiāls ceļu satiksmes drošības jautājumu apguvei pamatizglītībā. – R.: ISEC, 2008
10. Lāsēns un ceļu satiksme. – R.: Rasa ABC, 2003
11. Metodiskais līdzeklis “Veselības un drošības jautājumu aktualizēšanai sākumskolā”. – R.: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2012
12. Metodiskie ieteikumi drošības jautājumu mācīšanai 1.–4. klasē audzinātāja stundās. – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2011
13. Metodiskais materiāls "Dzīvnieki un tava drošība" darbam ar pirmsskolas un pamatskolas bērniem – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2013
14. Mācību filma „Saku Vau, lai nebūtu Au!”
15. Mācību filma velosipēdistiem. CSDD
16. Mācību līdzekļi satiksmes drošībā velosipēdistu apmācībai „Ceļā ar velosipēdu”, VAS Latvijas dzelzceļš.- R.: Zvaigzne ABC, 1998
17. Mācību materiālu komplekts Sargā sevi! - R.: SAC, 2002
18. Metodiskie materiāli „Esi redzams!”.- R.: CSDD
19. Sociālie stāsti par veselību un drošību 7.-9.klasē “Īsi stāsti drošai dienai”. Metodiskais materiāls skolotājiem un mācību spēle. – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2013
20. Vesels un drošs. Spēle tiešsaistē un videomateriāls “Ar spēles palīdzību bērniem mācīs drošu uzvedību”. – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2013
21. Vesels un drošs – ikdiens Tev apkārt. Interaktīvs elektronisks materiāls pirmsskolas un sākumskolas bērniem vecākiem un pedagogiem – R.: Valsts izglītības satura centrs, 2013
22. www.112.lv
23. www.csdd.lv
24. www.emergency.lv
25. www.vugd.gov.lv

Klases stundās izmantojamās metodes un paņēmieni

Nosaukums	Īss raksturojums	Norises plānojums
Darbs ar masu medijiem	Skolotājs piedāvā skolēniem kādu no mediju piedāvātajām informācijām uzdevumu veikšanai. Masu mediji veido skolēnu redzesloku pat vēl vairāk nekā izglītības sistēma. Svarīgi skolēniem ir iemācīties saprast mediju valodu, pasniegto realitātes atspoguļojumu, saprast atspoguļoto notikumu	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 izvirzītajiem uzdevumiem veic kritisku skatīšanos/ klausīšanos vai skatīšanos.

	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.	Legūst informāciju – analizē, veido jautājumus vai atbild uz jautājumiem. Saruna. Tiek apspriesti skolēnu veiktie uzdevumi, viņu secinājumi par uztverto un saprasto.
Diskusija	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 uzklausi 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 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.)
Drāmas metode	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, savācām 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. Refleksija.
Klases pārrunas	Pārrunās skolēni tiek iesaistīti kā sociāli vienlīdzīgi, atbildīgi klases dalībnieki. Skolotājs ir grupas vadītājs. Grupas pārrunas palīdz skolēniem saprast sevi un citam citu,	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

	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.	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!). Nobeigums. Kopsavilkums un iespēja skolēniem pateikt, ko viņi ir apzinājušies.
Klases sanāksmes Rīnka laiks	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 arī izzināt savu pieredzi un apzināties savu individualitāti. Tā ir arī iespēja mācīties sadarbību un pieprasa Attīsta spēju spriest, respektējot morāles normas un 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!)	Sanāksmes sākums – iesildīšanās spēles, vingrinājumi. Skolēni sēž aplī (tiek nodrošināts savstarpējs redzes kontakts). Sākumā nepieciešams atgādināt par pamatlukumiem: nevienam nav tiesību otru pazemot; nevienam nedrīkst cita vārdu lietot negatīvā nozīmē; visiem ir jāklausās 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...”
Mape	Mapē tiek iekļauta skolēna izveidota pašaudzināšanas programma kādam noteiktam laika posmam un piezīmes, kritisks pašnovērtējums par programmā izvirzītajiem sasniegtajiem / nesasniegtajiem kritērijiem. Skolēns pats veido šo mapi, izvēloties kādu informāciju vēlas tajā iekļaut. Skolotājs plāno individuālas sarunas ar skolēnu, lai pēc noteikta perioda varētu kopīgi izvērtēt gan sasniegtos rezultātus, gan problēmas, kas radušās. Tas veicina pašizpēti, pašanalīzi, pašregulāciju.	Sagatavošanās. Tiek pārrunāts par skolēnu vajadzībām sevi izzināt un izvēlēties mērķus sevis pilnveidošanai. Tiek izstrādāta programma, kā var īstenot savus nodomus. Mapes veidošana. Tiek precizēts, kādu informāciju par skolēnu ietvers mapē, kā analizēs sevi un savus sasniegumus. Šajā posmā skolotājam nepieciešams īpaši atbalstīt katru skolēnu, lai attīstītu skolēnu pašanalīzes un pašnovērtēšanas prasmes. Analīze un novērtēšana. Individuālajās sarunās ar skolēniem sekmē viņu izpratni: kā, kad, kur, kāpēc es tā domāju un rīkojos. Rezultātā top atkal jauna programma vai papildinājumi iepriekšējai.

Projekta metode	Skolēni tiek iesaistīti: 1) izpētes projektos, kuru mērķis – iegūt un sistematizēt informāciju vai noskaidrot, izzināt 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.	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 rezultātu (tāpat kā projekta iniciatīvu). Tiek izvērtēta grupas sadarbība: kā tika ievērota vienošanās, kuras darbības vēlmes īstenojās/neīstenojās utt.
Sarunas mazās grupās	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.
Simulācijas spēles	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. Pedagoģis 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.	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. Vienojas 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.

Situāciju analīze	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 tuvs) 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? 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 izlemts 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.
Spēles	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.	Sagatavošanās. Tiek izvirzīts mērķis, motivēti skolēni, iepazīstināti ar noteikumiem un lomu pieņemšana. Spēles norise. Nepieciešams nodrošināt visu spēlētāju aktīvu līdzdarbību un līdztiesību, 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.
Vizualizācija	Skolēni izveido dažādus simboliskus uzskates līdzekļus: domu kartes, shēmas, zīmējumus utt.	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 nosaukumu. Novērtēšana. Skolotāja kopsavilkums par vērojumiem kolāžas veidošanas laikā. Kolāžas tiek piestiprinātas klasē pie sienas un skolēni pārrunā kāda ir darba pamatdoma.

Literatūra audzinātāju pašizugsmei

1. **Bouvels Ričards A.** Gara intelligence. 7 soļi : praktisks ceļvedis mērķa, panākumu un laimes sasniegšanai / Ričards A. Bouvels ; no angļu val. tulk. Dace Āboliņa. - Rīga : Apgāds Zvaigzne ABC, 2008. – 245
2. **Kalme, Arvīds.** Kāds es esmu? : pašizziņas testi / Arvīds Kalme; vāka diz. Aigars Truhins. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2008].
3. **Kovejs Stīvens R.** Sāc ar svarīgāko : dzīvot, mīlēt, mācīties un atstāt garīgo mantojumu / Stīvens R. Kovejs, A. Rodžers Merils, Rebeka R. Mirila ; [no angļu valodas tulkojusi Signe Skujeniece]. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2009]. - 367 lpp.
4. **Maka Kristīne.** Ceļš pie sevis. 2012
5. **Rats Toms.** Cik pilns ir jūsu spainītis : pozitīvas stratēģijas darbam un dzīvei / T.Rats, D.Kliftona. - Rīga : Trīs, 2005/06. - 132 lpp. Saturā: Grāmata ir balstīta uz visaptverošiem pētījumiem psiholoģijā. Izmantojot vienkāršu spainīša un kausa metaforu, tā atklāj, ka arī pati īsākā saskarsme ietekmē jūsu attiecības, produktivitāti, veselību un pat dzīves ilgumu.
6. **Reiters Andžejs.** Īstā bagātība. – autorizdevums, 2011.-116 lpp.