



LATVIJAS REPUBLIKA  
DAUGAVPILS NOVADA PAŠVALDĪBA

## **Daugavpils novada sporta skola**

Reģ.Nr.4271902879, Daugavpils iela 1a, Svente, Svences pagasts, Daugavpils novads, LV-5473,  
tālr.65471922, e-pasts sporta.skola@dnd.lv

Daugavpils novada  
Svences pagastā

03.12.2018.

Nr.1.19/34

### **RĪKOJUMS**

Par audzināšanas darba  
programmas apstiprināšanu

1. Apstiprināt Daugavpils novada sporta skolas Audzināšanas darba programmu 2019.-2022.gadam.
2. Lietvedei Valentīnai Adahovskai iepazīstināt skolas darbiniekus ar 1.punktā minēto programmu.

Direktors

J.Skrinda

Skrinda 28333913

APSTIPRINU  
Daugavpils novada  
sporta skolas direktors  
Jānis Skrinda  
.....  
2018.gada 3.decembrī

# **Daugavpils novada sporta skolas**

## **AUDZINĀŠANAS DARBA PROGRAMMA**

### **2019.-2022. gadam**

#### **IEVADS**

Audzināšanas darba programma ir Daugavpils novada sporta skolas (turpmāk-Skola) reglamentējošs dokuments, kas nosaka audzināšanas darba mērķus un uzdevumus. Programmai ir ieteikuma raksturs, to var izmantot ikviens treneris darbā ar savu grupu.

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. Izglītojamie 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 izglītojamajos 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 izglītojamajiem.

Skolas audzināšanas darba programma tika veidota, ievērojot Izglītības un Zinātnes ministrijas noteiktos prioritāros virzienus audzināšanas darbam, IZM izstrādāto standartu sociālzinībās un drošībā, skolas prioritātes, mērķus un uzdevumus, ANO Konvenciju par bērnu tiesībām, Bērnu tiesību aizsardzības likumu.

Skolas treneri savā darbā izmanto programmas paraugā dotās tematiskās grupas.  
Skolas audzināšanas darba programma paredzēta laika posmam no 2019. – 2022.gadam.  
Audzināšanas darba programma paredz arī prioritāro jautājumu kontroli un analīzi.

### **Audzināšanas darba mērķis:**

Brīvas un atbildīgas personības attīstības sekmēšana, veidojot demokrātiskai sabiedrībai raksturīgu attieksmi pret vērtībām, morāli, indivīda pienākumiem, tiesībām un spēju pieņemt lēmumus dažādās dzīves situācijās.

### **Uzdevumi:**

- sekmēt nacionālās un valstiskās identitātes ētisko vērtību apzināšanos, pašrealizācijas attieksmju veidošanos un to īstenošanos izglītojamo rīcībā un uzvedībā;
- iepazīstināt ar kultūras pamatnormām un uzvedības kultūru dažādās dzīves situācijās;
- sekmēt saskarsmes un sociālās sadarbības prasmes, attīstīt spēju adaptēties un integrēties mainīgajā sociālajā vidē;
- attīstīt spējas analizēt cilvēku savstarpējo attiecību problēmas un atrast optimālo to risinājumus;
- uzvedības normu praktiska apguve dažādās dzīves situācijās, pamatojoties uz personīgās drošības, tikumības, ekoloģijas un vispārējās kultūras principiem;
- sekmēt izglītojamo socializāciju daudzveidīgajā mācību stundu un treniņu darbā;
- audzināšanas vides veidošana treniņgrupās un izglītojamo apmācība kolektīvo un individuālo pasākumu organizācijā un novadīšanā;
- audzinošās vides pozitīva korekcija ģimenē un izglītojamo dzīves vietā (uzdevumi karjeras veidošanā, drošībā, pilsoniskajā audzināšanā).

### **Audzināšanas darba virzieni un saturs:**

*Es – piederīgs savai ģimenei, treniņgrupai, skolai, pilsētai, nācijai, valstij (piederība + atbildība).*

*Es – aktīva personība skolas pašpārvaldē un citā sabiedriskajā organizācijā (pašapziņa + drošme + rīcība).*

*Es – drošs un gatavs rīcībai nestandarta situācijās (prasmes + iemaņas).*

Treneru stundu programma tiek veidota atstājot organizatoriskās stundas, kuras treneris plāno, ievērojot izglītojamo īpatnības, skolas darba plānu, gatavošanos sacensībām.

Treneris veic audzināšanas darbību un sniedz atbalstu savas treniņgrupas izglītojamajiem. Viņš sadarībā ar izglītojamā ģimeni, skolas treneriem un atbalsta personālu un valsts vai pašvaldību atbildīgām institūcijām risina ar izglītojamo personības veidošanos un attīstību saistītus jautājumus, vienlaicīgi rūpējoties par pedagoģiski un psiholoģiski labvēlīgu treniņu grupas vidi un saliedētu grupas kolektīvu.

Treneris, ņemot vērā izglītojamo vajadzības un skolas izglītības programmas, kā arī valsts izvirzītās prioritātes, izstrādā savu audzināšanas darbības programmu, kurā plāno:

- treniņu nodarbību stundas;
- izglītojamo pedagoģisko izpēti;
- treneru, izglītojamo un ģimenes sadarbību;
- ārpustreniņu aktivitātes.

### **Audzināšanas darba saturs ietver šādus virzienus:**

1. Uzvedības un saskarsmes kultūra.
2. Pilsoņa tiesības un pienākumi. Pilsoniskā un patriotiskā audzināšana.
3. Estētiskā un tikumiskā audzināšana.
  - *Es – aktīva personība;*
  - *Es – drošs un gatavs rīcībai;*
  - *Es – piederīgs ģimenei, skolai, valstij, nācijai.*
4. Veselība. Vides izglītība. Ekoloģiskā un fiziskā audzināšana.
5. Drošība.
6. Karjeras veidošana un izvēle.

### **Atbalsts grupu treneriem**

1. Veicināt treneru profesionālo pilnveidi (semināri, kursi, konferences, projekti).
2. Organizēt pasākumus treneru labās prakses un pieredzes apkopošanai un popularizēšanai audzināšanas darba jautājumos.
3. Pilnveidot treneru metodisko komisiju darbu.

### **Treneru tālākizglītības pilnveide.**

1. Veikt pedagogu kolektīvā izskaidrojošo darbu par skolas audzināšanas darbības programmas būtību.
2. Sniegt metodisku palīdzību treneriem ar metodiskajiem materiāliem programmas veidošanu.
3. Organizēt lekcijas par audzināšanas tēmām, pieaicinot speciālistus.
4. Sniegt metodisku palīdzību treneriem audzināšanas stundu un vecāku sapulču organizēšanā.
5. Turpināt vākt un sistematizēt materiālus par audzināšanas darbu un reklamēt tos grupu treneriem sporta veidu nodaļu metodiskajā komisijā.

### **Psihologa, skolas māsa, fizioterapeita, sociālā dienesta atbalsts grupu treneriem.**

1. Pēc trenera pieprasījuma organizēt sarunas ar audzēkņiem, audzēkņu vecākiem par aktuālām tēmām
2. Ievērojot konfidencialitāti informēt trenerus un audzēkņa vecākus par sava veiktā darba rezultātiem un secinājumiem.
3. Vajadzības gadījumā problēmu risināšanai piesaistīt citu institūciju ( Policijas, Bāriņtiesas, nevalstisko organizāciju, pašvaldības) speciālistus. Sadarboties ar vispārizglītojošo skolu speciālistu konsultācijām (psihologus).

### **Treneris izstrādā savu audzināšanas darbības programmu, kurā plāno:**

1. mācību treniņu stundas;
2. grupas pasākumus;
3. izglītojamo izpēti;
4. sadarbību ar atbalsta komandu;
5. individuālo darbu;
6. darbu ar ģimeni (vecāku sapulces).

### **Treneris 1xgadā veic pašnovērtējumu, analizē to un nosaka tālākās darbības uzdevumus.**

### **Vecāku iesaistīšana skolas audzināšanas darbības realizēšanā**

1. Atbalstīt vecāku iniciatīvu skolas padomes darbā.
2. Organizēt kopā ar vecākiem diskusijas par audzināšanas tēmām.

3. Rosināt vecāku iesaistīšanos novada pasākumos.

#### **Treneru obligātā dokumentācija:**

1. informācija par treniņgrupu;
2. instruktažas;
3. individuālais darbs ar izglītojamajiem;
4. konkrētā mācību gada trenera audzināšanas darba plāns;
5. audzināšanas darba materiāli;
6. treniņgrupas izpētes materiālu apkopojums;
7. izglītojamo kavējumu uzskaitē;
8. sadarbības ar vecākiem materiāli (vecāku sapulču protokoli un citi materiāli);
9. darba mapes izvērtējama lapa.

### **Ārpusstundu tematisko grupu raksturojums**

#### **Sevis izzināšana un pilnveidošana**

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

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

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

Mērķis: sniegt atbalstu izglītojamajam sevis izzināšanas un mērķtiecīgas pašattīstības procesā.

#### Uzdevumi:

Radīt izglītojamajam iespēju

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

#### **Piederība valstij**

Pamatojums:

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

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

Mērķis: akcentēt izglītojamo personisko lomu un uzdevumus ģimenes attiecībās, treniņu grupas un skolas dzīves pilnveidošanā, piederības veidošanā savam novadam, pilsētai, reģionam un valstiskās apziņas stiprināšanā.

#### Uzdevumi:

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

### **Pilsoniskā līdzdalība**

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

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

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

Mērķis: Veicināt izglītojamo 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.

## **Karjeras izvēle**

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

Karjeras izvēles jautājumi ir būtiski gan izglītojamajiem, gan arī viņu ģimenēm. Izglītības procesā karjeras atbalsta sistēmai ir jābūt tādai, kura palīdzētu izglītojamajiem izprast un izziņāt savas intereses un spējas, kā arī darba tirgus tendences un prasības, apgūt un attīstīt karjeras vadības prasmes. Šim darbam jābūt mērķtiecīgi organizētam visus sporta skolas gadus, tāpēc nodarbībās tiek aktualizēti karjeras izvēles jautājumi.

Svarīgi, lai izglītojamie pēc iespējas agrāk saņemtu informāciju un padomus, kas dotu viņiem iespēju pamatoti izvēlēties pašu vēlmēm un spējām noderīgu turpmākās izglītības un darba dzīves virzienu. Trenera uzdevums ir ne tikai palīdzēt izglītojamajiem attīstīt savu personību, t.i., veidot pašapziņu, iemācīties izprast pašam sevi, novērtēt savu pieredzi, sasniegumus, personiskās īpašības, stiprās un vājās puses, bet arī izpētīt dažādas karjeras veidošanas iespējas, rosinot izglītojamos pieņemt svarīgus lēmumus savai dzīvei. Vēlēšanās realizēt sev svarīgus nākotnes plānus veicinās izglītojamo motivāciju mācīties un trenēties.

### Mērķis:

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

### Uzdevumi:

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

## **Veselība un vide**

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

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

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

Mērķis: rosināt izglītojamos 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 prasmes un iemaņas, 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

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

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

**Mērķis:** Veidot izglītojamajos 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 izglītojamo atbildību lēmumu pieņemšanā savas un līdzcilvēku drošības nodrošināšanā.

## Sākuma sagatavošanas grupa

<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<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>
2.	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās analizēt un saprast savstarpējās attiecības, uzklaustīt 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>
3.	Konfliktu risināšana	<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>
4.	Ētiskās vērtības	<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>
<b>Piederība valstij</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts



1.	Ģimene un dzimta	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina sava 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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus.</li> </ul>

### **Pilsoniskā līdzdalība**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Tiesības un pienākumi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina savas pamattiesības un pamatpienākumus ģimenē un skolā.</li> </ul>
2.	Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	<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, uzklausā un respektē klasesbiedru viedokli.</li> </ul>

### **Karjeras izvēle**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs	<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	<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	<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>

### **Veselība un vide**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Uztura ietekme uz skolēna darbaspējām un sekmēm mācībās	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina, kādas slimības var izraisīt nepiemērots uzturs un kāds uzturs jālieto slimību profilaksē.</li> </ul>

	attīstībā (zobu kariess, avitaminoze, aptaukošanās, sirds un asinsvadu slimības u.c.)	<ul style="list-style-type: none"> <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	<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	<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	<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>
6.	Datoratkarība un citi atkarību izraisošie procesi. To izraisošie faktori	<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>

## **Drošība**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Satiksmes drošība</b>		
1.	Ceļš uz skolu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot izvēlēties drošāko maršrutu no mājām līdz skolai un atpakaļ.</li> <li>• 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	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spēj novērtēt bīstamas situācijas un prot atbilstoši rīkoties tajās, prot lietot gaismas atstarotājus.</li> </ul>

## **Drošība ekstremālās situācijās**

1.	Dabas katastrofas: vētra, plūdi, negaiss u.c.	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās un ievēro drošības noteikumus ūdenī, uz ledus un ūdenskrātuvju tuvumā</li> </ul>
3.	Elektroierīces	<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>
4.	Pirotehnika	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot pirotehnikas bīstamību un zina, ka to bērni nedrīkst lietot</li> </ul>
5.	Rīcība nelaimes gadījumā Drošības dienesti	<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>
6.	Skolas evakuācijas plāns	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina, kur skolā atrodas evakuācijas plāns un kā rīkoties trausmes gadījumā.</li> </ul>
7.	Nevēlami svešinieki	<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>

### Mācību treniņu 1.apmācības gada grupa

Sevis izzināšana un pilnveidošana		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mācās analizēt un saprast savstarpējās attiecības, uzklaut 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās konflikta esamību, konflikta situācijas un mācās tās izprast.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mācās uz klausīt atšķirīgu viedokli konfliktā un vērtēt savu attieksmi pret to un radušās emocijas.</li> </ul>
5.	Ētiskās vērtības	<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>

### **Piederība valstij**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Ģimene un dzimta	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina sava 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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus.</li> </ul>
5.	Multikulturāla vide	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās, ka Latvijā dzīvo dažādas etniskās piederības cilvēki.</li> </ul>

### **Pilsoniskā līdzdalība**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Tiesības un pienākumi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina savas pamattiesības un pamatpienākumus ģimenē un skolā.</li> </ul>
2.	Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	<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, uzklausā un respektē klasesbiedru viedokli.</li> </ul>
3.	Ilgspējīga attīstība	<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>

### **Karjeras izvēle**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
-----	---------------	-----------------------------------

1.	Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs	<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	<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	<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>

### Veselība un vide

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Uztura ietekme uz skolēna darbaspējām un sekmēm mācībās	<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.)	<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	<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	<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	<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>
6.	Datoratkarība un citi atkarību izraisošie procesi. To izraisošie faktori	<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>

### Drošība

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
-----	---------------	-----------------------------------

### Satiksmes drošība

1.	Ceļš uz skolu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot izvēlēties drošāko maršrutu no mājām līdz skolai un atpakaļ.</li> <li>• 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	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spēj novērtēt bīstamas situācijas un prot atbilstoši rīkoties tajās, prot lietot gaismas atstarotājus.</li> </ul>
<b>Drošība ekstremālās situācijās</b>		
1.	Dabas katastrofas: vētra, plūdi, negaiss u.c.	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās drošības noteikumus karstos un aukstos laika apstākļos</li> </ul>
4.	Elektroierīces	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot pirotehnikas bīstamību un zina, ka to bērni nedrīkst lietot</li> </ul>
6.	Ugunsdrošība	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina, kur skolā atrodas evakuācijas plāns un kā rīkoties trauksmes gadījumā.</li> </ul>
9.	Nevēlami svešinieki	<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>

## Mācību treniņu 2.apmācības gada grupa

<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<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>
2.	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mācās analizēt un saprast savstarpējās attiecības, uzklausi 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>
3.	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās konflikta esamību, konflikta situācijas un mācās tās izprast.</li> <li>Mācās uzklausi atšķirīgu viedokli konfliktā un vērtēt savu attieksmi pret to un radušās emocijas.</li> </ul>
4.	Ētiskās vērtības	<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>
<b>Piederība valstij</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Ģimene un dzimta	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina sava 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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus.</li> </ul>
5.	Multikulturāla vide	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās, ka Latvijā dzīvo dažādas etniskās piederības cilvēki.</li> </ul>
<b>Pilsoniskā līdzdalība</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Tiesības un pienākumi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina savas pamattiesības un pamatpienākumus ģimenē un skolā.</li> </ul>



2.	Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	<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	<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>

### Karjeras izvēle

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs	<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	<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	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.</li> </ul>

### Veselība un vide

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Sakarība starp uzturu un veselību. Uzturs kā riska faktors dažādu slimību attīstībā (zobu kariess, avitaminoze, aptaukošanās, sirds un asinsvadu slimības u.c.)	<ul style="list-style-type: none"> <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>
2.	Fiziskās aktivitātes kā veselības pamats	<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>
3.	Veselīga vide	<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>

4.	Datoratkarība un citi atkarību izraisošie procesi. To izraisošie faktori	<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>
----	--	--

## Drošība

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
-----	---------------	-----------------------------------

### Satiksmes drošība

1.	Ceļš uz skolu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot izvēlēties drošāko maršrutu no mājām līdz skolai un atpakaļ.</li> <li>• Pārvietojas pa izvēlēto ceļu un šķērso ielu savas mājas, skolas tuvumā atbilstoši ceļu satiksmes drošības noteikumiem.</li> </ul>
2.	Satiksmes regulēšana ar luksoforu un ceļazīmēm	<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>
3.	Satiksmes negadījumi un to cēloņi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spēj novērtēt bīstamas situācijas un prot atbilstoši rīkoties tajās, prot lietot gaismas atstarotājus.</li> </ul>
4.	Velosipēds	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina un ievēro nosacījumus braukšanai ar velosipēdu, prot izvēlēties un izmanto drošāko atļauto ceļu</li> </ul>

### Drošība ekstremālās situācijās

1.	Dabas katastrofas: vētra, plūdi, negaiss u.c.	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās drošības noteikumus karstos un aukstos laika apstākļos</li> </ul>
4.	Elektroierīces	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot pirotehnikas bīstamību un zina, ka to bērni nedrīkst lietot</li> </ul>
6.	Ugunsdrošība	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās, kādu palīdzību var sniegt dažādi drošības dienesti. Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina, kādos gadījumos nepieciešama evakuācija un kā rīkoties.</li> </ul>
8.	Skolas evakuācijas plāns	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina, kur skolā atrodas evakuācijas plāns un kā rīkoties trausmes gadījumā.</li> </ul>
9.	Nevēlami svešinieki	<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>

### Mācību treniņu 3.apmācības gada grupa

<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās mērķtiecīgas darbības soļus un secību, lai paveiktu to, ko uzņēmis. Izprot, kur nepieciešama pieaugušo palīdzība un atbalsts. Veido pārliecību, ka uzzināt ko jaunu ir interesanti un mācīšanās var sagādāt prieku.</li> </ul>
3.	Savstarpējās attiecības	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās izvirzīt reālus un pozitīvus mērķus.</li> <li>• Izprot un ikdienā ievēro taisnīgumu, godīgumu un darba tīkuma nepieciešamību.</li> </ul>
<b>Piederība valstij</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Ģimene un dzimta	<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	<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 izzināšanu.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina savas skolas absolventus un novadniekus – zināmus cilvēkus novadā un valstī.</li> </ul>
3.	Valstiskā identitāte	<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 cīnītāju lomu Latvijas neatkarības radīšanā, atjaunošanā un nostiprināšanā</li> </ul>
4.	Nacionālā identitāte	<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>
5.	Multikulturāla vide	<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 tradīcijas.</li> </ul>

### **Pilsoniskā līdzdalība**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Tiesības un pienākumi	<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	<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.	Ilgtermiņa attīstība	<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 mājsaimniecībā izmantojamo resursu patēriņu, sagatavo priekšlikumus resursu ilgtspējīgam patēriņam.</li> </ul>

### **Karjeras izvēle**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Es un mani dotumi	<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	<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	<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	<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	<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>Pētot profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā/novadā/valstī</li> </ul>
6.	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē	<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>

### Veselība un vide

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Personīgā higiēna. Rūpes par ārējo izskatu	<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	<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	<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	<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>

### Drošība

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
-----	---------------	-----------------------------------

### Satiksmes drošība

1.	Satiksmes noteikumi gājējiem un pasažieriem	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot raksturot transportlīdzekļus. Izprot transportlīdzekļa jaudu, kustības mobilitāti, bremsēšanas 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	<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	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot izvērtēt un nepieļaut riska situācijas ūdenī, uz ledus un ūdenskrātuvju tuvumā.</li> </ul>
3.	Ugunsdrošība	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas.</li> </ul>
5.	Bīstamie atradumi (lādiņi, ķīmiskās vielas, medikamenti, šļirces u.c.).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot rīkoties, konstatējot bīstamos atradumus, un apzinās nepareizas rīcības sekas</li> </ul>

### Mācību treniņu 4.apmācības gada grupa

<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās mērķtiecīgas darbības soļus un secību, lai paveiktu to, ko uzņēmieš. Izprot, kur nepieciešama pieaugušo palīdzība un atbalsts. Veido pārliecību, ka uzzināt ko jaunu ir interesanti un mācīšanās var sagādāt prieku.</li> </ul>
3.	Savstarpējās attiecības	<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> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savas prasmes izbeigt strīdu un panākt vienošanos, neaizskarot un neaizvainojot citus.</li> </ul>
4.	Konfliktu risināšana	<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	<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>

### **Piederība valstij**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Ģimene un dzimta	<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	<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	<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	<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>
5.	Multikulturāla vide	<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 tradīcijas.</li> </ul>

### **Pilsoniskā līdzdalība**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Tiesības un pienākumi	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sāk iepazīt veidus, kā var piedalīties skolas dzīves organizēšanā. Iepazīst skolēnu pašpārvaldes darbību un iespējas.</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <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.	Ilgspējīga attīstība	<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 mājsaimniecībā izmantojamo resursu patēriņu, sagatavo priekšlikumus resursu ilgtspējīgam patēriņam.</li> </ul>

### Karjeras izvēle

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Es un mani dotumi	<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	<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	<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	<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	<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>• Pētot profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā/novadā/valstī</li> </ul>
6.	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē	<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>

### Veselība un vide

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Personīgā higiēna. Rūpes par ārējo izskatu	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Var nosaukt un atpazīst 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	<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>

### **Drošība**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
-----	---------------	-----------------------------------

#### **Satiksmes drošība**

1.	Satiksmes noteikumi gājējiem un pasažieriem	<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	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot atbilstoši rīkoties un meklēt palīdzību nelaimes gadījumos</li> </ul>

#### **Drošība ekstremālās situācijās**

1.	Drošība ekstremālās situācijās un evakuācija	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot izvērtēt un nepieļaut riska situācijas ūdenī, uz ledus un ūdenskrātuvju tuvumā.</li> </ul>
3.	Ugunsdrošība	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas.</li> </ul>

5.	Bīstamie atradumi (lādiņi, ķīmiskās vielas, medikamenti, šļircēs u.c.).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot rīkoties, konstatējot bīstamos atradumus, un apzinās nepareizas rīcības sekas</li> </ul>
----	---	--

### Mācību treniņu 5.apmācības gada grupa

<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās mērķtiecīgas darbības soļus un secību, lai paveiktu to, ko uzņēmieš. Izprot, kur nepieciešama pieaugušo palīdzība un atbalsts. Veido pārliecību, ka uzzināt ko jaunu ir interesanti un mācīšanās var sagādāt prieku.</li> </ul>
3.	Savstarpējās attiecības	<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	<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	<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>
<b>Piederība valstij</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Ģimene un dzimta	<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	<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 izzināšanu.</li> <li>Zina savas skolas absolventus un novadniekus – zināmus cilvēkus novadā un valstī.</li> </ul>
3.	Valstiskā identitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina un svin Latvijas valsts svētkus, zina piemiņas un atceres dienas, cieņpilni izturas pret valsts simboliem.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina ievērojamus Latvijas cilvēkus – sportistus, kultūras darbiniekus, politiķus utt., ar ko valsts lepojas un kuri nes Latvijas vārdu pasaulē.</li> <li>• Izprot Brīvības cīnītāju lomu Latvijas neatkarības radīšanā, atjaunošanā un nostiprināšanā</li> </ul>
4.	Nacionālā identitāte	<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>
5.	Multikulturāla vide	<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>

### **Pilsoniskā līdzdalība**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Tiesības un pienākumi	<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	<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.	Ilgspējīga attīstība	<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 mājsaimniecībā izmantojamo resursu patēriņu, sagatavo priekšlikumus resursu ilgtspējīgam patēriņam.</li> </ul>

### **Karjeras izvēle**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Es un mani dotumi	<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	<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	<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	<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	<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>Pētot profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā/novadā/valstī</li> </ul>
6.	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē	<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>

### Veselība un vide

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Personīgā higiēna. Rūpes par ārējo izskatu	<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	<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	<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	<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>

### Drošība

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Satiksmes drošība</b>		
1.	Satiksmes noteikumi gājējiem un pasažieriem	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot ievērot pasažieru drošības noteikumus un pienākumus dažādos sabiedriskajos transportlīdzekļos.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ievēro uzvedības noteikumus stacijā un autoostā, sabiedrisko transportlīdzekļu pieturās</li> </ul>
2.	Transporta līdzekļi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot raksturot transportlīdzekļus. Izprot transportlīdzekļa jaudu, kustības mobilitāti, bremsēšanas 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	<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	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot izvērtēt un nepieļaut riska situācijas ūdenī, uz ledus un ūdenskrātuvju tuvumā.</li> </ul>
3.	Ugunsdrošība	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas.</li> </ul>
5.	Bīstamie atradumi (lādiņi, ķīmiskās vielas, medikamenti, šļirces u.c.).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot rīkoties, konstatējot bīstamos atradumus, un apzinās nepareizas rīcības sekas</li> </ul>

### Mācību treniņu 6. apmācības gada grupa

<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās savu individualitāti, atšķirību no citiem, analizē savas īpašības. Prot saskatīt un novērtēt pozitīvo sevi. Novērtē savus panākumus un neveiksmes.</li> <li>Apzinās savas emocijas un mācās tās mērķtiecīgi vadīt.</li> </ul>
2.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzināti savu darbību virza mērķu sasniegšanai.</li> </ul>
3.	Savstarpējās attiecības	<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> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attīsta empātijas spējas.</li> </ul>
4.	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot analizēt konflikta situācijas un toleranti izvērtēt pretējās puses viedokli.</li> <li>• Spēj piedāvāt konflikta risināšanas ceļu, saskaņojot abu konfliktējošo pušu viedokļus.</li> </ul>
5.	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās izvīzīt reālus un pozitīvus mērķus, apzināti rīkojas to sasniegšanai.</li> <li>• Apzinās savas vērtības vispārcilvēcisko vērtību kontekstā (LR Satversmes preambula)</li> </ul>

### **Piederība valstij**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Ģimene un dzimta	<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	<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	<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 iepazinis to darbību.</li> <li>• Apzinās Brīvības cīņu nozīmīgumu dažādos vēstures posmos, prot godināt kritušos cīnītājus un viņu piemiņu.</li> </ul>
4.	Nacionālā identitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot un ar cieņu izturas pret nacionālās kultūras vērtībām. Ir vēlme tās saglabāt un popularizēt.</li> </ul>
5.	Multikulturāla vide	<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>

### **Pilsoniskā līdzdalība**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Demokrātijas būtība un nozīme	<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	<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	<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> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās dažādu skolēnu interešu grupu veidošanos un ietekmi uz klasesbiedru savstarpējām attiecībām un klases saliedētību.</li> </ul>
4.	Brīvprātīgais darbs	<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.	Ilgtermiņa attīstība	<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>

### Karjeras izvēle

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	<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 savu gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā.</li> <li>• Novērtē savu sasniegumu rezultātus.</li> </ul>
2.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	<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	<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	<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	<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>

### Veselība un vide

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Pusaudžu un jauniešu dzimuma nobriešana, un personības attīstība	<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> </ul>

	(dažādas pārvērtības manā ķermenī, jaunas sajūtas un izjūtas). Raksturīgās pusaudžu īpašības pubertātes periodā	<ul style="list-style-type: none"> <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 vienaudzos. 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	<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 sievišķība un vīrišķība.</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 jaunajiem piemērotām un pieejamām kontracepcijas metodēm.</li> </ul>
3.	Dažādu jūtu izpausmes veidi (verbālie un neverbālie), to izvērtēšana	<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.</li> <li>• Izprot, spēj pieņemt un cienīt citu paustās jūtas.</li> </ul>
4.	Narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību	<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> <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	<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	<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>
<b>Drošība</b>		

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Satiksmes drošība</b>		
1.	Satiksmes dalībnieka atbildība	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās savu lomu un atbildību satiksmes kustībā</li> </ul>
<b>Drošība ekstremālās situācijās</b>		
1.	Ugunsdrošība	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ievēro ugunsdrošības noteikumus un spēj ietekmēt citus saprātīgai rīcībai saskarē ar uguni.</li> </ul>
2.	Civilā aizsardzība. Evakuācija	<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>
3.	Drošība masu pasākumos un sabiedriskās vietās	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot novērtēt situāciju masu pasākumos un sabiedriskās vietās un atbilstoši tai rīkoties.</li> </ul>
4.	Pašaizsardzība	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot sargāt savu personisko mantu. Prot atbilstoši rīkoties, ja konstatēta personisko mantu zādzība.</li> </ul>
5.	Prot sargāt savu personisko mantu. Prot atbilstoši rīkoties, ja konstatēta personisko mantu zādzība.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina, ka ir sertificēta pirotehnika, kuru jālieto atbilstoši instrukcijām, nepakļaujot sevi un citus briesmām.</li> </ul>
6.	Pirmā palīdzība nelaimes gadījumos	<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>

## Mācību treniņu 7. apmācības gada grupa

<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās savu individualitāti, atšķirību no citiem, analizē savas īpašības. Prot saskatīt un novērtēt pozitīvo sevi. Novērtē savus panākumus un neveiksmes.</li> <li>Apzinās savas emocijas un mācās tās mērķtiecīgi vadīt.</li> </ul>
2.	Savstarpējās attiecības	<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>
3.	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot analizēt konflikta situācijas un toleranti izvērtēt pretējās puses viedokli.</li> <li>Spēj piedāvāt konflikta risināšanas ceļu, saskaņojot abu konfliktējošo pušu viedokļus.</li> </ul>
4.	Ētiskās vērtības	<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>
<b>Piederība valstij</b>		

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Ģimene un dzimta	<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	<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	<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 iepazinis to darbību.</li> <li>Apzinās Brīvības cīņu nozīmīgumu dažādos vēstures posmos, prot godināt kritušos cīnītājus un viņu piemiņu.</li> </ul>
4.	Nacionālā identitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot un ar cieņu izturas pret nacionālās kultūras vērtībām. Ir vēlme tās saglabāt un popularizēt.</li> </ul>
5.	Multikulturāla vide	<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>

### **Pilsoniskā līdzdalība**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Demokrātijas būtība un nozīme	<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	<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	<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 interešu grupu veidošanos un ietekmi uz klasesbiedru savstarpējām attiecībām un klases saliedētību.</li> </ul>
4.	Brīvprātīgais darbs	<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	<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> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <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>
<b>Karjeras izvēle</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	<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 savu gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā.</li> <li>• Novērtē savu sasniegumu rezultātus.</li> </ul>
2.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saprot, kā skolā, ārpusskolas 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	<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	<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	<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>
<b>Veselība un vide</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Pusaudžu un jauniešu dzimuma nobriešana, un personības attīstība (dažādas pārvērtības manā ķermenī, jaunas sajūtas un izjūtas). Raksturīgās pusaudžu īpašības pubertātes periodā	<ul style="list-style-type: none"> <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	<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 sievišķība un vīrišķība.</li> </ul>

	un pretējo dzimumu. Atbildība savstarpējās attiecībās, t.sk. dzimumattiecībās	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spēj atbilstoši izvērtēt sava rakstura iezīmes dzimuma piederības kontekstā.</li> <li>• Apzinās savu seksualitāti kā neatņemamu personības attīstības sastāvdaļu, izprot jēdzienu par atbildību savstarpējas attiecībās un dzimumattiecībās.</li> <li>• Ir informēts par jaunajiem piemērotām un pieejamām kontracepcijas metodēm.</li> </ul>
3.	Dažādu jūtu izpausmes veidi (verbālie un neverbālie), to izvērtēšana	<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.</li> <li>• Izprot, spēj pieņemt un cienīt citu paustās jūtas.</li> </ul>
4.	Narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību	<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> <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	<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	<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>
<b>Drošība</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Satiksmes drošība</b>		
1.	Satiksmes dalībnieka atbildība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savu lomu un atbildību satiksmes kustībā</li> </ul>
2.	Motorizētie transportlīdzekļi	<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>

<b>Drošība ekstremālās situācijās</b>		
1.	Ugunsdrošība	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ievēro ugunsdrošības noteikumus un spēj ietekmēt citus saprātīgai rīcībai saskarē ar uguni.</li> </ul>
2.	Civilā aizsardzība. Evakuācija	<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>
3.	Drošība masu pasākumos un sabiedriskās vietās	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot novērtēt situāciju masu pasākumos un sabiedriskās vietās un atbilstoši tai rīkoties.</li> </ul>
4.	Pašaizsardzība	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot sargāt savu personisko mantu. Prot atbilstoši rīkoties, ja konstatēta personisko mantu zādzība.</li> </ul>
5.	Prot sargāt savu personisko mantu. Prot atbilstoši rīkoties, ja konstatēta personisko mantu zādzība.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina, ka ir sertificēta pirotehnika, kuru jālieto atbilstoši instrukcijām, nepakļaujot sevi un citus briesmām.</li> </ul>
	Pirmā palīdzība nelaimes gadījumos	<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>

## **Sporta meistarības pilnveidošanas 1. apmācības gada grupa**

<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās savu individualitāti, atšķirību no citiem, analizē savas īpašības. Prot saskaņot un novērtēt pozitīvo sevi. Novērtē savus panākumus un neveiksmes.</li> <li>Apzinās savas emocijas un mācās tās mērķtiecīgi vadīt.</li> </ul>
2.	Savstarpējās attiecības	<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>
3.	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot analizēt konflikta situācijas un toleranti izvērtēt pretējās puses viedokli.</li> <li>Spēj piedāvāt konflikta risināšanas ceļu, saskaņojot abu konfliktējošo pušu viedokļus.</li> </ul>
4.	Ētiskās vērtības	<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>
<b>Piederība valstij</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Ģimene un dzimta	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot lokālpatriotisma ideju un iedzīvina to savā attieksmē pret dzimto vietu, novadu, pilsētu.</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir iepazīties ar skolas muzeja/novadpētniecības muzeja kultūrvēsturiskām bagātībām, prot tās izmantot.</li> </ul>
3.	Valstiskā identitāte	<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 iepazīnis to darbību.</li> <li>• Apzinās Brīvības cīņu nozīmīgumu dažādos vēstures posmos, prot godināt kritušos cīnītājus un viņu piemiņu.</li> </ul>
4.	Nacionālā identitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot un ar cieņu izturas pret nacionālās kultūras vērtībām. Ir vēlme tās saglabāt un popularizēt.</li> </ul>
5.	Multikulturāla vide	<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>

### **Pilsoniskā līdzdalība**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Demokrātijas būtība un nozīme	<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	<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	<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 interešu grupu veidošanos un ietekmi uz klasesbiedru savstarpējām attiecībām un klases saliedētību.</li> </ul>
4.	Brīvprātīgais darbs	<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.	Ilgspējīga attīstība	<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>

<b>Karjeras izvēle</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	<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	<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	<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	<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	<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>
<b>Veselība un vide</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Pusaudžu un jauniešu dzimuma nobriešana, un personības attīstība (dažādas pārvērtības manā ķermenī, jaunas sajūtas un izjūtas). Raksturīgās pusaudžu īpašības pubertātes periodā	<ul style="list-style-type: none"> <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 vienaudzos. 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	<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 sievišķība un vīrišķība.</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> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir informēts par jaunajiem piemērotām un pieejamām kontracepcijas metodēm.</li> </ul>
3.	Dažādu jūtu izpausmes veidi (verbālie un neverbālie), to izvērtēšana	<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.</li> <li>• Izprot, spēj pieņemt un cienīt citu paustās jūtas.</li> </ul>
4.	Narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību	<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> <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	<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	<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>
<b>Drošība</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Satiksmes drošība</b>		
1.	Satiksmes dalībnieka atbildība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savu lomu un atbildību satiksmes kustībā</li> </ul>
2.	Motorizētie transportlīdzekļi	<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>
<b>Drošība ekstremālās situācijās</b>		
1.	Ugunsdrošība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ievēro ugunsdrošības noteikumus un spēj ietekmēt citus saprātīgai rīcībai saskarē ar uguni.</li> </ul>
2.	Civilā aizsardzība. Evakuācija	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot pareizi rīkoties evakuāciju (skolā un citās sabiedriskās vietās) gadījumos. Nerada situācijas, kurās</li> </ul>

		nepieciešama evakuācija (viltus trauksmes, zvani utt.), un apzinās atbildību.
3.	Drošība masu pasākumos un sabiedriskās vietās	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot novērtēt situāciju masu pasākumos un sabiedriskās vietās un atbilstoši tai rīkoties.</li> </ul>
4.	Pašaizsardzība	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot sargāt savu personisko mantu. Prot atbilstoši rīkoties, ja konstatēta personisko mantu zādzība.</li> </ul>
5.	Prot sargāt savu personisko mantu. Prot atbilstoši rīkoties, ja konstatēta personisko mantu zādzība.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina, ka ir sertificēta pirotehnika, kuru jālieto atbilstoši instrukcijām, nepakļaujot sevi un citus briesmām.</li> </ul>
6.	Pirmā palīdzība nelaimes gadījumos	<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>

## Sporta meistarības pilnveidošanas 2. apmācības gada grupa

<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<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	<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	<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	<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	<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)</li> </ul>
<b>Piederība valstij</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Ģimene un dzimta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās savas saknes, ieguvumus un iespējamus apdraudējumus veselībai, pašidentitātei un sociālajai identitātei.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <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	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina Latvijas Kultūras kanonā nosauktās vērtības.</li> <li>• Izprot nacionālās pašapziņas būtību.</li> </ul>
5.	Multikulturāla vide	<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**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Demokrātijas būtība un nozīme	<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	<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	<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 nevalstiskās organizācijās.</li> <li>• Prot argumentēt un izmantot publiskās runas prasmes.</li> <li>• Prot piedalīties lēmuma pieņemšanā un sadarboties.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir gatavs uzņemties atbildību.</li> </ul>
4.	Brīvprātīgais darbs	<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.	Ilgspējīga attīstība	<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

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	<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	<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	<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	<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	<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	<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> <li>• Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju/nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamu.</li> </ul>

<b>Veselība un vide</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Mikrovides veidošana ģimenē (pienākumi ģimenē, tradīcijas ģimenē u.c.)	<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 prenatālajā 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	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina darba drošības pamatelementus. Prot sniegt pirmo medicīnisko palīdzību.</li> </ul>
5.	Veselīgs uzturs	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rūpējas par savu veselību, izmantojot valsts apmaksātās medicīniskās apskates un vakcināciju.</li> </ul>
7.	Ekoloģija	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot vides un sabiedrības mijiedarbību.</li> </ul>
<b>Drošība</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Satiksmes drošība</b>		
1.	Satiksmes drošība un atbildība	<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>



<b>Drošība ekstremālās situācijās</b>		
1.	Rīcība, atbildība un līdzatbildība sadzīves un ekstremālās situācijās	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina par cilvēktirdzniecības draudu iespējam. Prot atrast nepieciešamo informāciju un palīdzību, lai izvairītos no riska situācijām.</li> </ul>

### **Sporta meistarības pilnveidošanas 3. apmācības gada grupa**

<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<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	<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	<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	<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	<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)</li> </ul>
<b>Piederība valstij</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Ģimene un dzimta	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina Latvijas veiksmes stāstus uzņemjdarbībā, 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina Latvijas Kultūras kanonā nosauktās vērtības.</li> <li>• Izprot nacionālās pašapziņas būtību.</li> </ul>
5.	Multikulturāla vide	<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**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Demokrātijas būtība un nozīme	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot un ievēro savus pienākumus pret sabiedrību un valsti.</li> <li>• Zina un izprot civiltiesību normas.</li> </ul>
3.	Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	<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 nevalstiskās 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	<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	<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

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	<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 iespējam turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. gan Latvijā, gan ārvalstīs.</li> </ul>
2.	Mūžizglītība	<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	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina par iespējam 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	<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> <li>• Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju/nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamu.</li> </ul>

<b>Veselība un vide</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Mikrovides veidošana ģimenē (pienākumi ģimenē, tradīcijas ģimenē u.c.)	<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 prenatālajā 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	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina darba drošības pamatelementus. Prot sniegt pirmo medicīnisko palīdzību.</li> </ul>
5.	Veselīgs uzturs	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rūpējas par savu veselību, izmantojot valsts apmaksātās medicīniskās apskates un vakcināciju.</li> </ul>
7.	Ekoloģija	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot vides un sabiedrības mijiedarbību.</li> </ul>
<b>Drošība</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Satiksmes drošība</b>		
1.	Satiksmes drošība un atbildība	<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>

<b>Drošība ekstremālās situācijās</b>		
1.	Rīcība, atbildība un līdzatbildība sadzīves un ekstremālās situācijās	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina par cilvēktirdzniecības draudu iespējam. Prot atrast nepieciešamo informāciju un palīdzību, lai izvairītos no riska situācijām.</li> </ul>

### **Augstākās sporta meistarības treniņu grupa**

<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<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	<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	<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	<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	<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)</li> </ul>
<b>Piederība valstij</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Ģimene un dzimta	<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	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina Latvijas Kultūras kanonā nosauktās vērtības.</li> <li>• Izprot nacionālās pašapziņas būtību.</li> </ul>
5.	Multikulturāla vide	<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**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Demokrātijas būtība un nozīme	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot un ievēro savus pienākumus pret sabiedrību un valsti.</li> <li>• Zina un izprot civiltiesību normas.</li> </ul>
3.	Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	<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 nevalstiskās 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	<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	<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

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	<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 iespējam turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. gan Latvijā, gan ārvalstīs.</li> </ul>
2.	Mūžizglītība	<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	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina par iespējam 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	<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> <li>• Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju/nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamu.</li> </ul>

### Veselība un vide

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
-----	---------------	-----------------------------------



1.	Mikrovides veidošana ģimenē (pienākumi ģimenē, tradīcijas ģimenē u.c.)	<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 prenatalajā 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	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina darba drošības pamatelementus. Prot sniegt pirmo medicīnisko palīdzību.</li> </ul>
5.	Veselīgs uzturs	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rūpējas par savu veselību, izmantojot valsts apmaksātās medicīniskās apskates un vakcināciju.</li> </ul>
7.	Ekoloģija	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot vides un sabiedrības mijiedarbību.</li> </ul>
<b>Drošība</b>		
Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Satiksmes drošība</b>		
1.	Satiksmes drošība un atbildība	<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>
<b>Drošība ekstremālās situācijās</b>		

1.	Rīcība, atbildība un līdzatbildība sadzīves un ekstremālās situācijās	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina par cilvēktirdzniecības draudu iespējām. Prot atrast nepieciešamo informāciju un palīdzību, lai izvairītos no riska situācijām.</li> </ul>

## Audzināšanas pasākumos izmantojamās metodes un paņēmieni

Nosaukums	Īss raksturojums	Norises plānojums
<b>Darbs ar masu, medijiem</b>	<p>Treneris piedāvā izglītojamajiem kādu no, mediju sniegtajām informācijām uzdevumu veikšanai. Masu mediji veido izglītojamo redzesloku vēl vairāk nekā izglītības sistēma. Svarīgi izglītojamajiem ir iemācīties saprast mediju valodu, pasniegto realitātes atspoguļojumu, saprast atspoguļoto notikumu cēloņus, atpazīt piedāvātās informācijas mērķus. izglītojamie mācās izteikt savu viedokli par informāciju TV, radio, avīzēs, žurnālos utt.</p> <p>Nozīmīgi iekļaut arī filmu skatīšanos, lai mācītos tās vērtēt.</p>	<p><u>Sagatavošanās.</u> Treneris ir rūpīgi saplānojis uzdevumus pirms atbilstošām aktivitātēm.</p> <p>Sagatavo izglītojamos, piemēram, filmas tematikai, pastāsta par jautājumiem, kurus uzdos pēc filmas skatīšanās, kam jāpievērš uzmanība, skatoties filmu.</p> <p><u>Analīze.</u> izglītojamie atbilstoši izvirzītājam uzdevumam veic kritisku skatīšanos/ klausīšanos vai skatīšanos. Iegūst informāciju – analizē, veido jautājumus vai atbild uz jautājumiem.</p> <p><u>Saruna.</u> Tiek apspriesti izglītojamo veiktie uzdevumi, viņu secinājumi par uztverto un saprasto.</p>
<b>Diskusija</b>	<p>Diskusijā tiek izpētīta un apspriesta kāda problēma/ jautājums, lai tās dalībniekiem veidotos sava attieksme pret piedāvāto tematu.</p> <p>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 izglītojamajiem jāizlemj pēc iepriekš norunātiem spēles noteikumiem. Izglītojamie cenšas izprast un pieņemt citu viedokli, mācās skaidri un precīzi formulēt savu viedokli.</p> <p>Diskusija ir sadarbība grupā un sekmē izglītojamo komunikācijas prasmes, taču tik pat nozīmīga tā ir paškompetences attīstīšanai, piemēram, ir jāapgūst prasme pārvarēt bailes, nedrošību sevī, runājot auditorijai.</p> <p>Galvenie izglītojamo uzdevumi diskusijā: skaidri izteikt savas domas;</p>	<p><u>Sagatavošanās.</u> Tiek izlemts, kam, kad, kur, ar ko, par ko ir jādiskutē, kāds būs diskusijas veids, kādi būs diskusijas noteikumi.</p> <p><u>Tēžu izstrādāšana.</u> Tiek izvirzītas, izstrādātas diskusijas tēzes.</p> <p><u>Argumentēšana.</u> Notiek diskusija-vispirms pamatojošus un atspēkojošus argumentus izsaka proponenti, pēc tam – oponenti. Vēlāk var iekļaut citus argumentus.</p> <p><u>Novērtēšana.</u> Diskusiju var noslēgt pat ar balsošanu (balsot var pat klausītāji). Izmantojami visi diskusiju veidi: punktētā diskusija; piramidālā diskusija; debates, sniegabumba; plenārdiskusija, 2 cepuru diskusija (vienai un tai pašai personai ir par un pret loma, ko parāda cepuru maiņa.)</p>

	<p>ieklusīties citos, izprast citu viedokli, uzņemties atbildību.</p> <p>Diskusijas metode sekmē apgūt būtiskas vērtības: brīvību (katrs dalībnieks var piedāvāt savu domu, ideju, viedokli; vienlīdzību (vienmēr tiek uzklusīti visi viedokļi); cieņu pret cilvēku (var apstrīdēt viedokli, nevis pašu cilvēku; iek respektēts katra dalībnieka viedoklis).</p>	
<b>Drāmas metode</b>	<p>Tā tiek uzskatīta par instrumentu, kas palīdz attīstīties ikvienam cilvēkam, veikt vingrinājumus dzīves mākslā, atklājot sevi un savus uzskatus.</p> <p>Drāmas metode ietver trīs būtiskas pakāpes:</p> <p>1) paplašināt zināšanas par sevi (ietvertas zināšanas par savu ķermeni, savām spējām, savu “es”);</p> <p>2) paplašināt zināšanas par citiem, par konfliktu risināšanu (mēģina saprast citus – treniņu biedrus, ģimeni, trenerus utt., iemācīties viņos klausīties un sazināties);</p> <p>3) paplašināt zināšanas par sabiedrību (kā sabiedrība darbojas, ko tā prasa no indivīda).</p> <p>Šī metode aptver maņu un koncentrēšanās vingrinājumus, runu, dziesmas, izteikšanās vingrinājumus, vienkāršas improvizācijas, ritmiku.</p>	<p>Piemēram, uzdevums “Krēsls” (sekmē koncentrēšanās spējas): izvēlas kādu krēslu/priekšmetu, manipulē ar to – izspēlējot dažādas objekta pozīcijas un iekļaujot tajā citus dalībniekus.</p> <p><u>Sagatavošanās/iejušanās.</u> Krēsls tiek nolikts telpas vidū un uzsākta diskusija par krēsla pielietošanas iespējām. (Tiek aicināti apzināties savu emocionālo noskaņojumu un koncentrēties.)</p> <p><u>Spēle.</u> Katrs izglītojamais 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).</p>
<b>Grupās pārrunas</b>	<p>Pārrunās izglītojamie tiek iesaistīti kā sociāli vienlīdzīgi, atbildīgi klases dalībnieki. Treneris ir grupas vadītājs.</p> <p>Grupās pārrunas palīdz izglītojamajiem saprast sevi un citam citu, kā arī vērtēt savu motivāciju un uzskatus, palīdz izpētīt un saprast problēmas, kā tās risināt savā klasē un skolā. Grupās pārrunas stimulē bērnus klausīties citos, palīdzēt citiem. (Dalīta atbildība.) Pārrunās tiek noteikti grupas likumi un sekas.</p>	<p><u>Ievada saruna.</u> Rosina izglītojamo interesi par tematu un sagatavo viņus pārrunām. Tas parāda izglītojamo vispārējo attieksmi pret šo tēmu.</p> <p><u>Izzināšana.</u> izglītojamais izsaka savas domas un izjūtas par tēmu, atbildot uz jautājumiem (sākumā tie ir vispārīgāki, pēc tam kļūst arvien konkrētāki). Tā ir iespēja bērniem izpaust savas problēmas, apzināties tās un salīdzināt savu pieredzi ar citiem. Tiek veicināta jauna izzinoša un emocionāla mācīšanās. Tiek saredzēti citu uzskati un domas, tiek domāts par citiem, nevis par sevi. Treneris palīdz bērniem iegūt izpratni par doto tēmu.</p> <p><u>Darbība.</u> Konkrētu ideju meklēšana, kā risināt jautājumus, kas sagādā skolēniem problēmas. Tiek uzsvērtas specifiskas uzvedības pārmaiņas. Izglītojamajiem piedāvā veidus, kā tikt galā ar noteiktu problēmu (bērni vairāk ieklausās savu vienaudžu padomos!).</p>

		<p><u>Noslēgums</u>. Kopsavilkums un iespēja skolēniem pateikt, ko viņi ir apzinājušies.</p>
<p><b>Grupas sanāksmes - Riņķa laiks</b></p>	<p>Grupas ikdienas notikumi prasa to kopīgu apspriešanu. Tas ir laiks/iespēja, kad spriest par attiecībām, vienādajām tiesībām, draudzību, taisnīgumu u.c. Šajā laikā izglītojamajiem var izzināt savu pieredzi un apzināties savu individualitāti. Tā ir arī iespēja mācīties sadarbību un attīstīt spēju spriest, respektējot morāles normas, gatavību izturēties un rīkoties atbildīgi. Sekmē sociāli pieņemamu uzvedību, kas balstās uz izpratni, kāpēc šāda uzvedība ir vēlama, pareiza un nepieciešama. Tā ir iespēja regulāri nodrošināt iespēju apspriest to, kas izglītojamajos satrauc, apsvērt un pārrunāt problēmas, izstrādāt risinājumus, darbības plānus. (Sanāksmes norise ir tikpat svarīga kā saturs!)</p>	<p><u>Sanāksmes sākums</u> – iesildīšanās spēles, vingrinājumi. Izglītojamie sēž aplī (tiek nodrošināts savstarpējs redzes kontakts). Sākumā nepieciešams atgādināt par pamatlīkumiem: nevienam nav tiesību otru pazemot; neviens nedrīkst cita vārdu lietot negatīvā nozīmē; visiem ir jāklausa ikviens runātājs; ikvienam tiek dota iespēja runāt. Spēles sanāksmes sākumā domātas, lai mazinātu spriedzi vai arī lai palīdzētu koncentrēties, nomierināties un darboties mērķtiecīgi.</p> <p><u>Atklāta saruna</u>. Sanāksmes struktūra vienmēr ir līdzīga, mainās tikai tās saturs.</p> <p>Sarunas laikā var dot kādu priekšmetu skolēniem, kas nosaka, kam un kad ir tiesības runāt. Treneris var ierosināt par kādu noteiktu tematu vienu teikumu, kuru visi turpina, piemēram, “Man vajadzīga palīdzība, jo es...”</p>
<p><b>Sarunas mazās grupās</b></p>	<p>Izglītojamie sarunās apmainās ar viedokļiem, vērtējumiem un pieredzi. Ikviens grupā izsaka savu viedokli un gūst informāciju no citiem. Sarunām treneris izvirza noteiktus uzdevumus un noteikumus. Par sarunas tēmu var kļūt arī paši spēles noteikumi. Sarunas attīsta komunikatīvās prasmes.</p>	<p><u>Sagatavošanās</u>. Tiek izveidotas grupas un vienojas par sarunas tēmu un noteikumiem.</p> <p><u>Saruna. novērtēšana/refleksija</u>. Analizē gan sarunas norisi, gan sarunas rezultātus.</p>
<p><b>Simulācijas spēles</b></p>	<p>Izglītojamie individuāli vai grupās strādā ar materiāliem par kādu situāciju/gadījumu. Izglītojamo uzdevums ir atrast, pamatot un pēc tam prezentēt lēmumus un risinājumus katram konkrētajam gadījumam, salīdzināt tos ar reālām situācijām dzīvē. Dažādu situāciju analīze ļauj risināt reālus (vai reālajai dzīvei tuvus) notikumus treniņu grupā, klasē, ģimenē, skolā, sabiedrībā.</p>	<p><u>Sagatavošanās</u>. Ir izveidots situācijas apraksts. Tiek sagatavoti materiāli (laikraksti, žurnāli, literārie darbi, video un audio materiāli) un izglītojamie tiek ierosināti konkrētai tēmai/uzdevumam.</p> <p><u>Analizēšana</u>. Izglītojamie 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?).</p> <p><u>Izstrādāšana</u>. Var izveidot grupas, lai salīdzinātu problēmu interpretācijas, pārbaudītu risinājumu iespējas un izdarītu secinājumus.</p> <p><u>Izvērtēšana</u>. Tiek prezentēti rezultāti (lēmumi, rīcības plāns, ieteikumu pakete utt.) un diskutēts par atsevišķiem risinājumiem. Beigās tiek izlemts par vienu risinājumu.</p> <p><u>Pielietošana</u>. Tiek salīdzināts atrastais risinājums ar dzīvē pieņemtajiem lēmumiem. Iespējamie varianti: novērtēšanas gadījums; izlemšanas</p>

		<p>gadījums; informācijas gadījums; problēmas atrašanas gadījums; problēmas risināšanas gadījums; izpētes gadījums; pastkastītes gadījums.</p>
<b>Vizualizācija</b>	<p>Izglītojamie izveido dažādus simboliskus uzskates līdzekļus: domu kartes, shēmas, zīmējumus utt.</p>	<p><u>Sagatavošanās.</u> Lai izglītojamie iedziļinātos tēmā, treneris sagatavo kādu “iesildīšanās uzdevumu”, piemēram, tematam par vidi treniņu grupā, tie var būt nepabeigti teikumi, kurus pabeidz katrs izglītojamais individuāli: mūsu grupā ir veiksmīga...; mūsu grupā es gribētu mainīt...utt.</p> <p><u>Vizualizēšana.</u> Grupa veido kolāžu par sociālo vidi treniņu grupā, vērtējot savstarpējās attiecības. Izdomā kolāžas nosaukumu.</p> <p><u>Novērtēšana.</u> Trenera kopsavilkums par vērojumiem kolāžas veidošanas laikā. Kolāžas tiek piestiprinātas treniņu vietā pie sienas un izglītojamie pārrunā, kāda ir darba pamatdoma.</p>