

# VAIRO SAVU PAŠAPZIŅU

<b>Nodarbības ilgums:</b>	40 - 60 minūtes
<b>Materiāls un sagatavošanās:</b>	Nokopējiet uz izgrieziet „īpašību kartiņas” „Materiālā skolēniem Nr. 1”. Ir nepieciešams viens kartiņu komplekts (sešas papīra lapas) katrai 3-4 skolēnu grupai. Pārlicinieties, vai katram skolēnam ir pildspalva un papīrs.
<b>Mērķis:</b>	Šī uzdevuma mērķis ir vairot skolēnu pašapziņu un saņemt apstiprinājumu un viedokli no saviem klases biedriem, kā arī praktizēt uzslavēšanu.
<b>Darba metodes:</b>	Grupu darbs

## IEVADS

Apspriežot alkoholu ar jauniešiem, ir svarīgi, lai viņiem būtu augsts pašapziņas līmenis. Viņiem ir nepieciešama liela pašapziņa, lai spētu pretoties vienaudžu spiedienam un uzdrīkstētos pieņemt savus lēmumus. Šis nodarbības centrālais elements ir pašapziņas uzdevums, kurš tiek pildīts nelielās grupās. Skolotājam ir jāseko grupu diskusijām, lai neviens nebūtu izstumts vai pakļauts jebkāda veida agresijai. Šim uzdevumam ir jābūt pozitīvam, piesātinātam un jautram.

## ĪSTENOŠANA

1. Sadaliet skolēnus 3 - 4 cilvēku grupās. Centieties, lai vienā grupā būtu skolēni, kuri labi pazīst viens otru, jo tā šajā uzdevumā būs priekšrocība.
2. Iedodiet katrai grupai „īpašību kartiņu” kaudzīti. Pielāgojiet kartiņu skaitu nodarbības garumam. Lai paplašinātu nodarbību un koncentrētos uz konkrētiem ar alkohola lietošanu saistītiem jautājumiem, var apsvērt arī iespēju uzrakstīt savas īpašību kartiņas. Ja jums šķiet, ka skolēni nesapratīs dažas īpašības, izņemiet tās no kaudzītes vai aizvietojiet ar citām kartiņām.
3. Novietojiet kaudzīti galda vidū ar aizmuguri uz augšu. Skolēniem pa vienam jāpaņem kartīte un jāizlasa uz tās rakstītais, nepasakot to pārējiem grupas locekļiem. Skolēnam ir jāizdomā, kurš no grupas locekļiem vislabāk atbilst uz kartītes rakstītajai īpašībai (piemēram, godīgs). Skolēnam pēc tam kartīte jānoliek uz galda ar aizmuguri uz augšu, pa kreisi no izvēlētas personas. Skolēni var dot kartītes arī sev, taču tādā gadījumā kartīte ir jānovieto pa labi no sevis. Šādā veidā būs iespējams izsekot, kuras kartītes ir iedevuši citi, bet kuras skolēns ir izvēlējis pats. Turpiniet līdz brīdim, kad uz galda vairs nav nevienas kartītes.
4. Pēc tam skolēniem skaļi jānolasa sev piešķirtās kartītes, piemēram, „Es, manuprāt, esmu ...”. Viņi var arī minēt piemērus vai citādā veidā paskaidrot, kāpēc, viņuprāt, viņiem piemīt šīs īpašības. Pārējiem grupas locekļiem tikai jā klausās, viņi nedrīkst izteikt komentārus vai smieties.
5. Katram skolēnam pēc tam jānolasa no pārējiem grupas locekļiem saņemtās kartītes. Skolēniem kartītes jānolasa vienam pēc otra. Tam, kurš attiecīgajam skolēnam ir iedevis attiecīgo kartīti, pēc tam ir jāpaskaidro, kāpēc šai personai piemīt attiecīgā īpašība (ieteicams minēt piemērus). Personai, kurai attiecīgā kartīte ir iedota, informācija ir vienkārši jāpieņem bez jebkādiem jautājumiem. Turpiniet līdz brīdim, kad skolēni ir nolasījuši no pārējiem grupas locekļiem saņemtās kartītes. (Ja nepietiek laika, skolēni var vienkārši izlikt no pārējiem saņemtās kartītes uz galda. Pārējie skolēni pēc tam var parādīt kartītes, kuras viņi iedeva, un komentēt savus lēmumus.)
6. Pēc tam lieciet katram skolēnam sastādīt viņiem piešķirto īpašību sarakstu (iekaitot savas), lai viņi atcerētos, cik viņi ir lieliski!

# PALĪGMATERIĀLI SKOLOTĀJAM

Ja jums ir aizdomas, ka kāds klasē varētu nesaņemt daudz kartiņu, jūs varat apsvērt sekojošo:

- **Sadaliet skolēnus mazākās grupās.**
- **Piedalieties uzdevumā.**
- **Sekoiet tam, lai grupas locekļi viens otru pazītu.**

## VIRZĪBA UZ PRIEKŠU

Šo pašapziņas uzdevumu var veikt kā iesildīšanās uzdevumu pirms izspēles vai cita veida vērtību novērtēšanas uzdevuma.

Lieciet skolēniem uzrakstīt tekstu, aprakstot sevi atbilstoši savam īpašību sarakstam. Teksta virsraksts varētu būt „Tāds esmu es”, vai arī skolēni var izvēlēties citu virsrakstu. Pēc tam skolēni var komentēt un apspriest savas tekstā esošās individuālās īpašības.

# UZDEVUMA KARTĪTES - VAIRO SAVU PAŠAPZIŅU

<b>NEATKARĪGS</b>	<b>JAUTRS</b>
<b>DROŠSIRDĪGS</b>	<b>GODĪGS</b>
<b>LAIPNS</b>	<b>ATSAUCĪGS</b>
<b>VIENKĀRŠS</b>	<b>UZMANĪGS</b>

**AIZSTĀV  
SAVU VIEDOKLI**

**MIERĪGS**

**VIENMĒR  
PRIECĪGS**

**PAREIZS**

**OPTIMISTISKS**

**DROSMĪGS**

**KOMUNIKABLS**

**UZMANĪGS**

**ZINĀTKĀRS**

**VĒRĪGS**

**IZPALĪDZĪGS**

**AR ĀTRU  
DOMĀŠANU**

**LEPNS**

**STIPRS**

**MĒRĶTIECĪGS**

**ELASTĪGS**

**PRĀTĪGS**

**AKTĪVS**

**LABS DRAUGS**

**DRAUDZĪGS**

**SABIEDRISKS**

**REĀLISTISKS**

**UZCĪTĪGS**

**INTELIĢENTS**

**IECIETĪGS**

**SPORTISKS**

**NELOKĀMS**

**PĀRGALVĪGS**

**GUDRS**

**AR ASU PRĀTU**

**JŪTĪGS**

**NESAVTĪGS**

**ATBRĪVOTS**

**APBUROŠS**

**NOPIETNS**

**PATIESS**

**DĀSNS**

**UZTICAMS**

**TĀDS, UZ KURU  
VAR PAĻAUTIES**

**MIERĪGS**

**RŪPĪGS**

**LABSIRDĪGS**

**MĪLOŠS**

**AIZRAUJOŠS**

**ATBALSTOŠS**

**SPĒCĪGS**

**PROT KLAUSĪTIES**

**MĪL IZKLAIDES**

**ATVĒRTS PRET  
CITU IDEJĀM**

**UZTICĪGS**