

TELEFONA LIETOŠANAS NOTEIKUMI

Nodarbība 40 min

Stundas mērķis (skolēna sasniedzamais rezultāts):

- 1. ZINU**, ka attiecībā uz telefonu tāpat kā jebkurā spēlē ir noteikumi un visām darbībām ir sekas – jo vairāk laika veltu izlaidei telefonā, jo mazāk paliek laika citām aktivitātēm;
- 2. PROTU** nosaukt, kāpēc nepieciešami noteikumi – kā tie palīdz, kam tie jāievēro. (Te varētu pievienot punktu, ka ne tikai skolēniem, bet jebkurai cilvēkam ir noteikumi un, ja tos konsekventi ievēro, tie maina mūsu ikdienu uz labo pusi);
- 3. VARU** sastādīt dienas vai darba nedēļas plānu, iekļaujot tajā svarīgākās un mazāksvarīgas nodarbes.

Skolotājam (nepieciešamie materiāli):

- dators, projektors
- video vai attēlu kolāža
- A4 lapas
- rakstāmpiederumi
- darba lapa “Dienasgrāmatas atvērums”
- darba lapa “Dienas plāns 1 dienai”
- kartīšu komplekti 10 x 5
- līmlapiņas
- “ordeņi”
- “Valda pateicības diploms”

Ieteikumi skolotājam:

1. stundu plānā norādītais laiks ir aptuvens un var mainīties atkarībā no klases darba dinamikas, tāpēc skolotājs var pats regulēt procesa norisi un, ja nepieciešams, kādām no aktivitātēm veltīt vairāk laika vai samazināt norādīto laiku;
2. lai sekmīgi veiktu visus stundu plānā norādītos uzdevumus, klasei nepieciešams interneta pārklājums, kā arī viedtālruni;
3. uzdevumus ir iespējams veikt grupās, un nav nepieciešams, lai katram skolēnam būtu viedtālrunis.
Ja skolēniem nav pieejamas mobilās ierīces, iespējamā alternatīva uzdevumu veikšanai ir klases darbs, izmantojot projektoru;
4. pirms stundas ieteicams izdrukāt katram uzdevumam paredzētās darba lapas;
5. skolēnu sadalīšanu grupās skolotājs veic, kā paredzēts stundu plānā vai pēc saviem ieskatiem, ņemot vērā klases dinamiku un tai raksturīgās darba metodes;
6. kad skolēni iepazīstina ar grupā paveikto, var izmantot kādu priekšmetu, lai skolēni nerunātu “viens otram pāri”. Noteikums – runā tas, kuram rokās ir, piemēram, citrons.

Laiks	Darbības, metodes, aktivitātes	Ko dara skolēni?	Nepieciešamie resursi
0 min	<p>Skolēniem ienākot klases telpā, projektors projicē bilžu kolāžu no 6 attēliem (skolēni jau pirms stundas sākuma var tos apspriest un paust savu viedokli).</p> <p>Kolāžā attēlots skolēns, kas veic dažādas darbības: pilda mājasdarbus, dodas uz sporta pulciņu, tīra māju, kopā ar draugiem spēlē bumbu, sēž uz dīvāna un telefonā spēlē spēles, dodas gulēt.</p> <p>Sākoties stundai, skolotājs dod norādījumus attiecībā uz pirmo aktivitāti. Skolēniem jāapskata attēli un jāpasaka, kāds noteikums varētu attiekties uz attēlu. Piemēram, uz pirmo attēlu, kur redzams skolēns, kurš pilda mājasdarbus, varētu attiekties šāds noteikums – kad esi atnācis mājās, uzreiz izpildi mājasdarbus, tikai pēc tam drīkst skatīties televizoru.</p> <p>Tālāk skolēniem ir jāsadala pāros un jāizdomā, kāds noteikums varētu attiekties uz konkrēto attēlu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. mājasdarbu pildīšana – pirms spēlē videospēles vai YouTube skaties multenes, izpildi mājasdarbus; 2. pulciņu apmeklēšana – uz pulciņu dodies laicīgi un pārliecināties, vai ir paņemts līdzi viss nepieciešamais; 3. mājas uzkopšana – pēc tam, kad esi izdzēris tēju vai paēdis launagu, nomazgā traukus; 4. brīvais laiks ārā kopā ar draugiem/draudzenēm – kopā ar draugiem pavadī laiku līdz vakariņām, tad jādodas mājās, lai pavadītu laiku ar ģimeni; 5. izklaides/spēles telefonā vai datorā – spēles viedtālrunī, planšetdatorā vai datorā drīkst spēlēt tikai tad, ja vecāki to ir atļāvuši un ir izpildīti mājasdarbi; 6. naktsmiera laiks – gulēt jādodas laicīgi, ne vēlāk kā pēc plkst. 22.00. Lai būtu možs un enerģisks, ir kārtīgi jāizguļas. <p>Kad skolotājs ar skolēniem ir pārrunājis kolāžā iekļautos attēlus un aktualizējis noteikumu tēmu (var minēt piemērus arī no skolas vai pilsētas dzīves – ko drīkst un nedrīkst darīt skolas telpās, kas jāievēro, ejot pāri ceļam u.c.), skolotājs dod norādījumus attiecībā uz 2. aktivitāti – ja skolēna ģimenē ir noteikumi, kas jāievēro, tad skolēnam ir jānostājas klases labajā pusē, bet, ja ģimenē noteikumi nepastāv, tad skolēnam ir jānostājas klases kreisajā pusē. Piemēram, ģimenē var būt noteikums, cik daudz laika drīkst pavadīt pie datora, vai noteikums mājdzīvniekiem neēst pārtiku no galda u.c.</p>	<p>Skolēni sadalās pāros</p> <p>Skolēni apdomā savu atbildi un nostājas kādā no klases pusēm.</p>	<p>Uzskates materiāls “Telefona/viedierīces lietošana”.</p>

Laiks

Darbības, metodes, aktivitātes

Ko dara skolēni?

Nepieciešamie resursi

Skolotājs pagaida, kamēr skolēni ieņem savas vietas kādā no klases pusēm, ja nepieciešams, atbildot uz precizējošiem skolēnu jautājumiem, lai izprastu, vai viņa konkrētais gadījums atbilst noteikumu esamībai mājās.

Kad skolēni ieņēmuši savas vietas, skolotājs jautā kādam, kas stāv klases labajā pusē, lai viņš nosauc, kādi noteikumi pastāv viņa ģimenē un kāpēc, kā tie palīdz ikdienā.

Skolotājs jautā arī tiem, kas nostājušies klases kreisajā pusē (ja tādi ir), vai mājās patiešām nav neviena noteikuma, kas jāievēro, piemēram, par došanos uz skolu. Ja skolēni saka, ka nav, tad viņiem var lūgt apdomāt noteikumus, kas pastāv ārpus mājas, piemēram, skolā un pilsētā, kā šie noteikumi palīdz ikdienā.

Skolotājs, atsaucoties uz skolēnu minētajiem piemēriem, izdara kopsavilkumu un min, ka noteikumi nav izdomāti tāpat vien, bet tie ir tāpēc, lai mēs uzlabotu savu ikdienu un būtu drošībā. Piemēram, autobraucējiem ir jāievēro ceļu satiksmes noteikumi, lai automašīnas nesadurtos un neieklūtu avārijā, kājāmgājējiem un riteņbraucējiem ir jāievēro noteikumi, lai nepakļautu sevi briesmām un nepakļūtu zem automašīnu riteņiem. Pieaugušajiem ir jāievēro noteikumi darbā, lai draudzīgi sadzīvotu ar kolēģiem, un mājās, lai tā būtu tīra, skaista un visiem droša vide.

Tātad noteikumi tiek ieviesti ar mērķi uzlabot, sakārtot ikdienu, piemēram:

1. noteikums iet laicīgi gulēt – kad esam izgulējušies, esam arī priecīgāki un varam labāk koncentrēties mācībām vai pulciņiem;
2. noteikums nenašņoties pirms brokastīm/pusdienām/vakariņām – pierodam ēst veselīgi, būt stipri, enerģiski un laimīgi;
3. noteikums kopīgu ēdienreižu laikā nevis lietot telefonu vai citas mobilās ierīces, bet gan sarunāties ar ģimeni – veltām laiku viens otram un pārrunājam, kas kuram svarīgs noticis;
4. noteikums izmācīties, atnākot mājās no skolas – regulāri mācoties trenējam savas smadzenes (kas ir muskulis un gluži tāpat kā vēderprese ir jātrenē) un uzlabojam savus mācību sasniegumus;
5. noteikums sakārtot istabu – videi, kurā dzīvojam, jābūt patīkamai ne tikai mums pašiem, bet arī ar mums kopā dzīvojošajiem;
6. noteikums ievērot norunu par telefona lietošanu – lai būtu drošībā un izvairītos no strīdiem ar vecākiem;
7. noteikums nemest papīrus uz ielas – piesārņojot apkārtni, mēs kaitējam videi un galu galā arī paši sev, jo tajā dzīvojam.

Skolēni brīvi dalās ar savu pieredzi

Projektors, darba lapa "Lietotņu kolāža" (pdf fails, ko var lejupielādēt AMIGO mājaslapā pie stundai paredzētajiem resursiem.

15 min

Skolotājs pateicas skolēniem par to, ka viņi dalījās savos piemēros.

Šodienas stundas mērķis ir kopīgi saprast, kāpēc nepieciešami noteikumi un kā tie var uzlabot mūsu ikdienu, kā arī kopīgi saplānot skolnieka Valda ikdienas gaitas, lai tajā būtu dažādas aktivitātes – gan mācībām, gan kopā ar draugiem un ģimeni.

2. APJĒGŠANA, NOSTIPRINĀŠANA, LIETOŠANA

Skolotājs izstāsta 3. aktivitātes noteikumus.

1. Skolēniem, kas sadalīti pāros, tiek iedots vienas nedēļas atvērums (dienasgrāmata), tajā ir attēlotas tikai mācību dienas (pirmdiena–piektdiena). Dienasgrāmatas augšpusē plkst. 8.30–13.30 ir attēlots skolas laiks – tas ir obligāts, un skolēni to neizvēlas. Tāpat dienasgrāmatas lejasdaļā no plkst. 22.00 ir paredzēts naktsmiers ...zzz,... tas arī ir obligāts.
2. Katram skolēnu pārim tiek iedoti 10 x 5 kartīšu komplekti (5 komplekti, katrā no tiem ir 10 kartītes. Katrā komplektā ir vienādas kartītes).
3. Katrai dienai ir paredzēts viens kartīšu komplekts, kurā ir 9 iespējamās dienas aktivitātes:
 - a. vakariņu laiks – mājās vai ārpus mājas;
 - b. mājasdarbu laiks – skolā uzdoto mājasdarbu pildīšana, gatavošanās kontroldarbiem;
 - c. laiks ģimenei – sarunas, galda spēles, izbraukumi;
 - d. laiks draugiem – svaigā gaisā;
 - e. pulciņi – mākslas, mūzikas, sporta, zinātnes pulciņš, koris un citi;
 - f. personīgais laiks – grāmatas lasīšana, zīmēšana, šūšana, viedtālrunu lietotnes, kas noder vaļasprieka attīstīšanai vai informācijas iegūšanai u.c.;
 - g. mājas uzkopšanas laiks – rakstāmgalda sakārtošana, istabas tīrīšana u.c.;
 - h. laiks pie televizora – multenes un filmas;
 - i. laiks pie datora, planšetes vai telefona.
4. Skolēnu uzdevums ir katrai dienai izvēlēties 5 kartītes un novietot tās dienasgrāmatas atvērumā zem konkrētās dienas.
5. Skolotājs iesaka skolēniem sākumā katrai dienai noteikt prioritātes (tās aktivitātes, kuras ir OBLIGĀTAS, piemēram, paēst, pavadīt laiku ar ģimeni, izpildīt mājasdarbus), bet pēc tam ar atlikušajām kartītēm papildināt dienu tā, lai Valdim būtu sabalansēta un interesanta diena.
6. Skolēniem pāru ietvaros ir jāvienojas un kopīgi jāveic plānošanas darbs.

Skolēni pāros veic plānošanas darbu

A4 lapas,
rakstāmpiederumi,
darba lapas "Dienasgrāmatas atvērums",
kartīšu komplekti "Ordenīši",
"Valda pateicības diploms".

VAI

Skolotājs, izvērtējot savas klases spējas un dinamiku, var piedāvāt skolēniem vienas dienas plānošanu (tam paredzēta cita darba lapa). Skolēni pāros vai individuāli var izpildīt plānošanas uzdevumu un pēc tam klasē ar skolotāju to kopīgi pārrunāt. Pārējo dienu plānošanu var uzdot veikt kā mājasdarbu kopā ar vecākiem, lai nākamās dienas stundā to pārrunātu.

Kad skolēni ir pabeiguši dienasgrāmatas atvēruma aizpildīšanu, skolotājs uzsāk diskusiju par iespējamajiem aktivitāšu variantiem. Skolotājs paskaidro, ka skolēniem šajā uzdevumā ir iespējams nopelnīt "ordenīšus" kā pateicību no Valda par to, ka viņa diena ir veiksmīgi saplānota. Skolotājs lūdz, lai skolēni pārliecinās:

- 1.** vai Valdim katru dienu ir paredzēts veltīt laiku vakariņām, laikam ģimenei un mājasdarbiem. Ja ir, skolēnu pāris saņem vienu "ordeni". Skolotājs jautā komandām, kas to ir ielānojušas, kāpēc Valdim tas ir svarīgi;
 - 2.** vai Valdim VISMĀZ 2 reizes nedēļā (t.i., 2 reizes vai vairāk), ir ielānots kāds pulciņš? Ja ir, skolēnu pāris saņem "ordeni". Skolotājs jautā kādam no pāriem, kāpēc ir svarīgi, lai Valdis apmeklētu kādu pulciņu;
 - 3.** vai Valdim vismaz 2 reizes nedēļā ir iespēja tikties ar draugiem un pavadīt kopā ar viņiem brīvo laiku? Ja ir, skolēnu pāris saņem "ordeni". Skolotājs kādam no pāriem lūdz pastāstīt, kāpēc Valdis vēlas satīties ar draugiem;
 - 4.** vai Valdis vismaz 1 reizi nedēļā velta laiku mājas uzkopšanai? Ja jēta, pāris saņem "ordeni". Skolotājs lūdz kādu no pāriem izstāstīt, kāpēc mājas uzkopšanai ir svarīga loma mūsu ikdienā;
 - 5.** vai Valdim vismaz 1 reizi nedēļā ir savs personīgais laiks, kad palasīt iemīļoto grāmatu, zīmēt vai grebt koka karotes? Ja ir, pāris saņem "ordeni". Skolotājs lūdz kādu no pāriem izteikties, kāpēc Valdim vajadzīgs personīgais laiks savām nodarbēm.
- Kad skolēni ir snieguši atbildes, skolotājs lūdz, lai skolēni saskaita iegūtos "ordenus". Tiem pāriem, kuri ieguvuši 5 ordenus, tiek izsniegts Valda pateicības diploms. Ja kāds pāris nav ieguvis nevienu "ordeni", skolotājs kopā ar skolēniem pārrunā, izprotot, kāpēc tā ir noticis, un vienojas, kas būtu jāmaina plānā un KĀPĒC, lai Valdis būtu priecīgs par katru nedēļas dienu.

Skolēni atbild un saskaita ordenīšus.

Laiks	Darbības, metodes, aktivitātes	Ko dara skolēni?	Nepieciešamie resursi
35 min	<p><i>Šajā uzdevumā uzvars ir likts uz pozitīvo – nav nepieciešams skaitīt dienas, cik skolēns Valdim atvēlējis laika pavadīšanai pie datorā, bet gan mudināt skolēnus pārdomāt, kas būtu jāiekļauj dienas plānā, lai tā būtu sabalansēta. Tāpat skolēniem ir svarīgi secināt, ka vienā dienā ir iespējams ierobežots aktivitāšu skaits (jo dienā ir ierobežots laiks), tāpēc, ja vēlēsim laiku datoram, mums būs jāatsakās no kādas citas aktivitātes. Ja stundā tam atliek laiks, ieteicams pārrunāt aktivitātes, kas netika iekļautas plānā – kas palicis ārpus nedēļas plāna un kāpēc.</i></p> <p>3. REFLEKSIJA</p> <p>Skolotājs lūdz skolēniem padomāt, kas tika darīts šajā stundā, un uzrakstīt vienu vārdu (atslēgvārdu), kas, viņuprāt, raksturo stundu. Tas var būt jebkāds vārds – darbības vārds, lietvārds utt. Mērķis ir, lai skolēni padomātu par stundā pieredzēto. Kamēr skolēni domā, skolotājs katram uz galda noliek vienu līmlapiņu un lūdz, lai skolēns izvēlēto vārdu uzrakstītu uz līmlapiņas. Skolotājs uz tāfeles ir uzrakstījis virsrakstu “Domu mākonis”. Skolotājs lūdz, lai katrs skolēns pēc kārtas pieietu pie tāfeles un pielīmētu lapiņu. Skolēniem nav jāpaskaidro, kāpēc ir uzrakstīts konkrētais vārds. Kad visi skolēni ir pielīmējuši lapiņas ar uzrakstītajiem vārdiem, skolotājs var nokomentēt, ja kāds vārds bieži atkārtojas, ja ir kāds neparasts vārds. Skolotājs var lūgt, lai skolēni pastāsta, kāpēc ir izvēlējušies konkrēto vārdu.</p>	Skolēni pārdomā, ko stundā ir uzzinājuši, un uz līmlapiņas uzraksta vienu vārdu.	Līmlapiņas.
40 min	Skolotājs pateicas par stundu.		

Citi komentāri:

1. skolēnus var mudināt ģimenē pārrunāt stundā uzzināto, jo noteikumus ievieš visa ģimene kopā, pārrunājot un kopīgi vienojoties;
2. skolotājs var piedāvāt vecākiem iepazīties ar AMIGO izstrādāto materiālu „Telefona lietošanas noteikumi”, kur ir pamatota noteikumu jēga un ieguvumi no noteikumu ieviešanas ikdienā.