



Cēsu 2. pamatskolas audzināšanas darba programma

Audzināšanas darba programma ir skolas reglamentējošs dokuments, kas nosaka audzināšanas darba mērķus un uzdevumus. Programmai ir ieteikuma raksturs, to var izmantot ikviens pedagogs un klases audzinātājs savā darbā ar audzināmo klasi. Audzināšana ir mērķtiecīgi organizēts cilvēkdarbības process, kas virzīts uz sociālās kultūras pieredzes nodošanu no paaudzes paaudzei, uz jaunās paaudzes vērtīborientāciju un pašregulācijas veidošanu un garīguma izkopšanu. Audzināšanas procesā veidojas un attīstās personības attieksme pret cilvēku, darbu, kultūras vērtībām, dabu, sabiedrību, valsti. Katra pedagoga iesaistīšanās un atbildību audzināšanas darbībā nosaka Izglītības likums, valsts pamatizglītības standarts, valsts vispārējās vidējās izglītības standarts un mācību priekšmetu standarti. Izglītības iestādes attīstības stratēģija, mērķi un uzdevumi nodrošina audzināšanas darbību, kas sekmē katra skolēna harmonisku un vispusīgu attīstību.

Audzināšanas darbs izglītība iestādē tiek veikts sistemātiski un, balstoties uz valsts reglamentējošo dokumentāciju un izglītības iestādes reglamentējošo dokumentāciju. Ieteicamā literatūra un informācijas avotu saraksts, kuru pedagogi var izmantot audzinātāja darbā, ir skatāms metodiskajā līdzeklī ‘Klases stundu paraugs’, Rīga 2016. Programma izveidota, pamatojoties uz normatīvajiem aktiem un metodiskiem ieteikumiem, kas reglamentē audzināšanas darba īstenošanu:

Cēsu 2. pamatskolas audzināšanas darba mērķis:

Nodrošināt iespēju katram izglītojamam pašpilnveidoties, kļūstot par mērķtiecīgu, atbildīgu, tikumisku, rīcībspējīgu, vērtīborientētu, lietpratīgu savas profesionālās nākotnes veidotāju un personību 21. gadsimta multikulturālas sabiedrības kontekstā.

Cēsu 2. pamatskolas 2018./2019. mācību gada prioritāte:

Mērķtiecīgi plānot un veikt mācību un audzināšanas darbību, lai mācību stundās un nodarbībās realizētu jēgpilnus uzdevumus.

Cēsu 2. pamatskolas 2018./2019. mācību gada audzināšanas darba prioritāte – iedzīvināt un stiprināt skolas vērtības- **SADARBĪBA, IZCILĪBA, RADOŠUMS.**

Audzināšanas darbības rezultātā tiek īstenota vērtībizglītība, kas ir personas pamatvērtību izkopšana. Vispārcilvēcisko vērtību apgūšana tiek īstenota visā izglītības un audzināšanas procesā saskaņā ar valsts izglītības un mācību priekšmetu standartiem. Mācību nodarbībās un ārpusstundu aktivitātēs izglītības iestādē tiek veikta mācību un audzināšanas darbība, kas ir savstarpēji saistīts, nedalāms un vienots process.

Sadarbība (skolēni, skolotāji, darbinieki, vecāki) – vienīgais veids, kā uzlabot mācīšanās rezultātus ir savstarpējās sadarbības kvalitātes uzlabošana caur pozitīvo. Mācības notiek skolēniem, skolotājiem un vecākiem savstarpēji mijiedarbojoties, tādējādi mācību procesa uzlabošana nozīmē savstarpējas mijiedarbības kvalitātes uzlabošanu. Sadarbojamies, lai justos droši.

Izcilība (katrā skolēnā, skolotājā, darbiniekā) – ikvienam ir talants būt sekmīgam kādā jomā, bet ne visās. Katram ir potenciāls būt talantīgam un veiksmīgam, tikai atšķirīgos veidos. Ieraugām, atbalstām, virzām, attīstām un slavējam (tiecoties pēc izcilības, atklāt katrā talantus un attīstīt tos).

Radošums (skolēniem, skolotājiem, darbiniekiem) – uzdrošināties jautāt, eksperimentēt, kļūdīties un atrast kļūdas atrisinājumu, apzināties, ka pie risinājuma var nonākt dažādos ceļos, veidot pašam savu stāstu un atbildīgi rīkoties, radīt idejas un realizēt tās. Mācību process, kurā domā, prāto, jautā, brīnās, šķiro, kārtro, rosina, pārdomā, sadarbojas.

Programmā ir ievēroti normatīvie akti, kas reglamentē audzināšanas darbības īstenošanu:

- Izglītības likums (29.10.1998.) (51., 52., 54., 55., 57., 58.pantā noteikti pamatprincipi skolas un vecāku sadarbībai, uzsverot katras puses pienākumus un tiesības)
- Bērnu tiesību aizsardzības likums (19.06.1998.)
- ANO Konvencija par bērnu tiesībām (20.11.1989.)
- Bērnu tiesību deklarācija (20.11.1959.)
- Civillikuma 1. daļa ‘‘Ģimenes tiesības’’
- Bāriņtiesu likums
- Ministru kabineta 24.11.2009. noteikumi Nr.1338 ‘‘Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos;’’
- Ministru kabineta 01.02.2011. noteikumi Nr.89 ‘‘Kārtība, kādā izglītības iestāde informē izglītojamo vecākus, pašvaldības vai valsts iestādes, ja izglītojamais bez attaisnojoša iemesla neapmeklē izglītības iestādi;’’
- IZM ‘‘Ieteikumi kārtības, kādā izglītības iestāde informē izglītojamo vecākus, pašvaldības vai valsts iestādes, ja izglītojamais bez attaisnojoša iemesla neapmeklē izglītības iestādi, piemērošanai. (www.izm.gov.lv)’’
- Ministru kabineta ‘‘15.07.2016. noteikumi Nr.480 izglītojamo audzināšanas vadlīnijas un informācijas, mācību līdzekļu, materiālu un mācību un audzināšanas metožu izvērtēšanas kārtība’’
- Klases stundu programmas paraugs. Metodiskais līdzeklis. VISC redakcija Rīga, 2016.
- Ministru kabineta ‘‘15.07.2016. noteikumi Nr. 480 ‘‘Izglītojamo audzināšanas vadlīnijas un informācijas, mācību līdzekļu, materiālu un mācību un audzināšanas metožu izvērtēšanas kārtība’’’’
- IZM 16.10.2009. rīkojums Nr. 425 ‘‘Par pedagoga darba pienākumu aprakstu paraugu apstiprināšanu’’ ar 24 pielikumiem (www.izm.gov.lv)
- MK 01.09.2009. noteikumi Nr.981 ‘‘Bērnu nometņu organizēšanas un darbības kārtība’’

Audzināšanas darba pamatprincipi:

- *sadarbība* – audzināšanas jautājumu risināšanā iesaistās visas ieinteresētās puses: pedagogi un izglītības darbinieki, skolēni, vecāki un ģimene, valsts un pašvaldības institūcijas, nevalstiskās organizācijas, sabiedrība;
- *sistēmiskums*– nodrošināta audzināšanas darba sistēma un attīstība;
- *nepārtrauktība un pēctecība* audzināšanas darba īstenošanā un mērķu sasniegšanā;
- *ilgtspēja* – izglītības lēmumu pamatotība un līdzsvarota attīstība;
- *vienotība un veselums* – audzināšanas darbība ir īstenojama vienotā izglītības procesā;
- *atvērtība* informācijai un dialogam, sadarbībai, inovācijām.

Audzināšanas darba galvenie uzdevumi:

1. **Pēctecīga un mērķtiecīga** audzināšanas darba īstenošana izglītības iestādē:

1.1. Organizēt pasākumus skolēnu **patriotisma audzināšanā**, t.sk. skolas, pilsētas, valsts svētku svinēšana un atceres dienu atzīmēšana, skolas tradīciju veidošana (koncerti, izstādes, konkursi, skolēnu radošo un izpētes darbu apkopojumi, klases stundas, sacensības, godināšanas, atceres un piemiņas pasākumi, tikšanās, ekskursijas).

1.2. Atbalstīt skolēnu **pašpārvaldes darbību** un veicināt pieredzes popularizēšanu, nodrošināt skolēnu līdzdalību skolas dzīves jautājumu risināšanā .

1.3. Veicināt skolā **interesu izglītības programmu** daudzveidību un to īstenošanu, atbilstoši skolēnu interesēm un vecāku pieprasījumam.

1.4. Organizēt pasākumus **karjeras izglītības** īstenošanā. (Karjeras izglītības stundas, dienas, klases stundas, atvērto durvju dienas, konsultācijas, anketēšana, ekskursijas, tikšanās ar vecākiem, skolas absolventiem, vietējo uzņēmumu darbiniekiem).

1.5. Organizēt pasākumus skolēniem par **drošības jautājumiem un rīcību ekstremālos apstākļos, veselīgu dzīvesveidu un atkarību profilaksi**. (Mācību semināri, praktiskas nodarbības, klases stundas, daudzveidīgas akcijas, konkursi, tikšanās, mācību ekskursijas).

1.6. Pievērst uzmanību skolēnu savstarpējo attiecību kultūrai, konfliktu risināšanai, vardarbības mazināšanai, iecietības veicināšanai, savu pienākumu un tiesību ievērošanai, pamatvērtību popularizēšanai (atbalsta komanda, klases stundas, diskusijas, pieredzes apmaiņa, lomu spēles, tikšanās ar speciālistiem, līdzdalība projektos, labdarības akcijas).

2. Atbalsts klašu audzinātājiem un pedagogiem.

2.1. Veicināt pedagogu profesionālo pilnveidi (semināri, kursi, konferences, projekti).

2.2. Organizēt pasākumus pedagogu labās prakses un pieredzes apkopošanai un popularizēšanai audzināšanas darba jautājumos (pilsētas konkursi, skates).

2.3. Nodrošināt klašu audzinātāju metodiskās komisijas darbu.

3. Attīstīt un meklēt jaunas darba formas sadarbībai ar skolēnu ģimenēm. Rosināt skolēnus iesaistīties paaudžu sadarbības veicināšanā un sabiedrības vienotības radīšanā. (vecvecāku diena, radošās darbnīcas, koncerti, izstādes).

4. Veicināt audzināšanas darbā iesaistīto institūciju sadarbību. (Bērnu tiesību aizsardzības inspekcija, valsts un pašvaldības policija, u.c.)

5. Klases audzinātājs izstrādā savu audzināšanas darbības programmu, kurā plāno:

- klases stundas;
- klases pasākumus;
- skolēnu izpēti, izaugsmi;
- sadarbību ar atbalsta komandu;
- individuālo darbu
- darbu ar ģimeni (vecāku sapulces)

Klases audzināšanas stundu tematiskai plānošanai var izmantot Valsts izglītības satura centra izstrādāto metodisko līdzekli „**Klases stundu programmas paraugs**”.

Klases audzinātāju stundu programma tiek veidota 35 klases stundām (9. klasē – 34 st.), atstājot organizatoriskās stundas, kuras klases audzinātājs plāno, ievērojot skolēnu īpatnības, skolas darba plānu, gatavošanos skolas sarīkojumiem vai svētkiem.

6. Regulāri skolā un klasē veikt audzināšanas darba izvērtējumu, analizēt to un noteikt tālākās darbības uzdevumus.

Klases stundas

Klases stundās tiek nodrošināta iespēja skolēniem paplašināt redzesloku, gūt pozitīvu pieredzi, veidot attieksmi pret dzīvesziņas vērtībām. Veiksmīgi organizējot klases stundas, iespējams nodrošināt skolēnu vajadzības pēc saskarsmes un sadarbības ar vienaudžiem un pieaugušajiem, kā arī dialogu par dzīves jautājumiem, sadarbības ceļā realizēt vērtībizglītības pamatprincipus. Klases stundās apgūstamās tēmas nosaka Ministru kabineta 2014.gada 12.augusta noteikumu Nr.468 „Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem” 24.pielikuma 13.2.punkts: „Klases stundās aplūkojamās tēmas ir vērtībizglītība, uzvedība un saskarsmes kultūra, patriotisms un pilsoniskā līdzdalība, veselīga dzīvesveida pamati un atkarību profilakse, darbība ekstremālās situācijās un satiksmes drošība, karjeras izvēle, personības attīstība, līderība, kritiskā domāšana, radošā domāšana, finanšu pratība, uzņēmējspējas”.

Klases stundām ieteicamās tēmas :

Sevis izzināšana un pilnveidošana,
Piederība valstij;
Pilsoniskā līdzdalība;
Karjeras izvēle;
Veselība un vide;
Drošība.

Interesu izglītība Cēsu 2. pamatskolā

- Zēnu koris 2. – 6.klašu grupa
- Meiteņu koris 5. – 9.klašu grupa
- Meiteņu koris 2. – 4.klašu grupa
- Popgrupa
- Tautas dejas 1. un 2. – 4.klašu grupa
- Sporta dejas
- Sporta pulciņš 1.klašu un 2. – 3.klašu grupa
- Teātra pulciņš 5.-7. klašu grupa
- Drāma 7.-9. klašu grupa
- Robotika 1. klašu grupa un 2.-4. klašu grupa

- Programmēšana 5.-9. klašu grupa
- Fitness meitenēm 7.-9. klašu grupa
- Kokapstrādes pulciņš 3.-4. klašu grupa
- Vācu valodas pulciņš 1.-4. klašu grupa un 5.-9. klašu grupa

2018./19. mācību gadā audzināšanas darbā plānots aktualizēt ideju par sociāli emocionālo mācīšanu (SEM). Pakāpeniski SEM integrēt skolas un klases audzināšanas procesā, tā attīstot sociālās un emocionālās kompetences.

SEM procesā bērni un pieaugušie apgūst un lieto tādas svarīgas kompetences kā savu emociju sapratni un pārvaldīšanu, pozitīvu mērķu izvirzīšanu un sasniegšanu, iejūtību un empātijas paušanu pret citiem, pozitīvu attiecību veidošanu un uzturēšanu, un atbildīgu lēmumu pieņemšanu. SEM procesā apgūtās zināšanas ietver zināšanas, prasmes un attieksmes/motivāciju.

SEM ir kompetencēs balstīta mācīšanās, kuras procesā indivīds apgūst un attīsta kompetences:

- saprast sevi,
- pārvaldīt sevi,
- saprast citus,
- veidot attiecības ar citiem,
- pieņemt atbildīgus lēmumus.

Sociāli emocionālās mācīšanās ieguvumi ir:

- pieaug piesaiste un piederība skolai,
- mazāk uzvedības un emocionālo problēmu,
- uzlabojas sekmes,
- mazāk bezdarba, likumpārkāpumu un atkarību,
- sadarbošanās ar vienaudžiem un pieaugušajiem.

ESF un Latvijas Universitātes projekta „Atbalsta programmu izstrāde un īstenošana sociālās atstumtības riskam pakļauto jauniešu atbalsta sistēmas izveidei” (Vienošanās Nr.2010/0328/1DP/1.2.2.4.1/10/IPIA/VIAA/002) ietvaros izveidotās programmas „Sociāli emocionālā audzināšana (SEM)” (autore Baiba Martinsone, Rita Niedre) rediģētais un papildinātais izdevums piedāvā izstrādātus stundu plānus 1.-12. klašu audzinātājiem. Astoņas SEM stundas katrā klašu grupā tiek integrētas kopējā skolas audzināšanas programmā. Prasmes visās vecuma grupās ir vienādas, bet prasmju saturs, bērniem pieaugot, pilnveidojas.

Sociāli emocionālā mācīšanās/audzināšana

5.klase

Sevis apzināšanās	2 stundas Dažādas situācijas un emociju nozīme.	Veidos izpratni par emociju nozīmi.
Pašvadība	Dažādas uzvedības modeļi.	Izvērtē dažādas uzvedības cēloņus.
	Kas ir laba uzvedība?	Gūst izpratni par dažādas uzvedības sekām.
Sociālā apzināšanās	Emociju loma attiecību veidošanā ar citiem.	Saprot un novērtē dažādas sociālās situācijas.
	Ķermeņa valoda.	Gūs izpratni par ķermeņa valodas saistību ar emocijām.
Attiecību prasmes	2 stundas Kā emocijas ietekmē uzvedību?	Attīstīt prasmi kontrolēt savas emocijas.
Atbildīga lēmumu pieņemšana	Atbildības sajūta un tās nozīme. 2 stundas	Gūs priekšstatu par atbildību ģimenē un attiecībā pret draugiem.

6.klase

Sevis apzināšanās	2 stundas Emociju veidi.	Spēs identificēt savas emocijas. Izpratīs savu emociju dažādību un sarežģītību.
Pašvadība	Skolas iekšējās kārtības noteikumi.	Nostiprinās zināšanas par skolas iekšējās kārtības noteikumiem.
	Emociju izraisītas sekas.	Apzināsies varbūtējās sekas, pirms pauž kādu emociju. Attīstīs spēju pielāgot savu uzvedību sekām.
Sociālā apzināšanās	Emocijas kontaktā ar citiem.	Mācīsies kontrolēt savas emocijas kontaktā ar citiem.
	Prasme sadarboties.	Gūs izpratni par sadarbošanās prasmes nozīmi.
Attiecību prasmes	2 stundas Kas ir draudzība?	Attīstīs spēju labāk izmantot savas sociālās prasmes, lai izveidotu un uzturētu draudzību.
Atbildīga lēmumu pieņemšana	Kas ir likums un noteikums? 2 stundas	Izpratīs likumu un noteikumu nepieciešamību.

7.klase

Sevis apzināšanās	Kas ietekmē emocijas?	Spēs saprast emociju cēloņus. Izpratīs, kādēļ rodas satraukums, prieks, dusmas.
	Raksturs un tā saistība ar emocijām.	Gūs priekšstatu par rakstura iezīmēm un emociju ietekmi.
Pašvadība	Apņemšanās.	Izpratīs apņemšanās būtību un mērķi.
	Paškontrolē.	Apgūs stratēģijas stresa pārvarēšanai (pareizi elpot, novērst uzmanību uz ko citu).
Sociālā apzināšanās	Tu un tavi līdzcilvēki.	Apgūs prasmi izprast savas uzvedības ietekmi uz citiem.
	Attiecības, to veidošanas prasme.	Gūs priekšstatu par draudzīgu attiecību veidošanas nozīmi.
Attiecību prasmes	2 stundas Kā sajūst līdzcilvēku.	Apgūs prasmi klausīties, pieņemt otra perspektīvu un konfliktu risināšanas māku.
Atbildīga lēmumu pieņemšana	Kas jāņem vērā pirms pieņem lēmumu.	Gūs priekšstatu par to, cik svarīgi ir darbībai paredzēt sekas.
	Kāds iemesls ir tam, ka jārēķinās ar apkārtējiem?	Veidos izpratni par spēju saredzēt dažādas perspektīvas, pirms tiek pieņemts lēmums un sapratīs kā lēmums ietekmē apkārtējos.

8.klase

Sevis apzināšanās	Vai tu proti sevi novērtēt?	Attīstīs izpratni par savām stiprajām pusēm un to, kas sagādā grūtības. Veidos spēju pieņemt lēmumus, balstoties uz izpratni par sevi.
	Vai tu esi pašpietiekams?	Padziļinās izpratni par sevis apzināšanos.
Pašvadība	2 stundas Kā kontrolēt savas emocijas?	Attīstīs emociju un uzvedības paškontroles spēju, kas seko konkrētai emocijai.
Sociālā apzināšanās	Vai tev ir svarīgas draudzīgas attiecības? 2 stundas	Apgūs fokusēšanās prasmi uz savas identitātes veidošanu un tuvu attiecību veidošanu ar draugiem.
Attiecību prasmes	Labas attiecības un to nozīme.	Padziļinās izpratni par attiecību nozīmīgumu ar vienaudžiem un ģimeni.
	Platoniskas attiecības, loma un atbildība tajās.	Izprot platonisku attiecību būtību.
Atbildīga lēmumu	Savs viedoklis, tā paušana.	Attīstīs spēju nepakļauties sociālajam spiedienam un prast pastāvēt par savu viedokli.
	Kā rīkoties, ja rodas	Apgūs prasmi pieņemt lēmumu par atbilstošu rīcību problēmsituācijās.

pieņemšana	problēma.	
------------	-----------	--

9.klase

Sevis apzināšanās	Sarežģītas emocijas.	Nostiprinās izpratni par sarežģītām emocijām (stress, trauksme, sāras). Izpratīs, kas izraisa un ietekmē emocijas.
	Pozitīvās īpašības.	Saskatīs, ka pozitīvo īpašību ir vairāk. Saprātīs, ka savu stipro pušu apzināšanās var palīdzēt mums labāk justies un veiksmīgāk saprasties ar citiem cilvēkiem.
Pašvadība	Kā rīkoties nevēlamā situācijā?	Nostiprinās spēju sevi nomierināt un atbrīvoties no saspringuma.
Sociālā apzināšanās	Cilvēkiem var būt atšķirīgas emocijas.	Mācīsies pieņemt un cienīt atšķirīgu viedokli.
	Dažādi cilvēki dažādi rīkojas.	Mācīsies izprast citu cilvēku jūtas un rīcības iemeslus.
Attiecību prasmes	Platoniskas attiecības.	Mācīsies saprast platonisku attiecību nozīmi un analizēt savu lomu, un atbildību tajās.
	Pašregulācija.	Macīsies pašregulāciju.
Atbildīga lēmumu pieņemšana	Atbildība ilgtermiņā.	Mācīsies lēmumu pieņemšanas procesā domāt par atbildību un ilgtermiņa sekām.
	Spēja nepakļauties sociālajam spiedienam.	Mācīsies saglabāt savu ES.

Izmantotā literatūra un informācijas avoti:

[file:///E:/audzinatajs/Programma soc emoc audz/SEM rokasgramata TEORIJA METODOLOGIJA.pdf](file:///E:/audzinatajs/Programma%20soc%20emoc%20audz/SEM%20rokasgramata%20TEORIJA%20METODOLOGIJA.pdf)

https://visc.gov.lv/audzinasa/dokumenti/metmat/klases_stundu_progr_%20paraugu.pdf

https://www.spkc.gov.lv/upload/Projekti/ESF/Vizu%C4%81lie%20materi%C4%81li/buklets_print.pdf

Piederība valstij

5.klase

Valstiskā identitāte	<p>Valsts svētki, piemiņas un atceres dienas.</p> <p>11.novembris – Lāčplēša diena.</p> <p>18.novembris – Latvijas dzimšanas diena.</p> <p>4.maijs - LR neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena</p> <p>1991.gada barikāžu atceres diena (20.janvārī).</p> <p>Komunistiskā Genocīda upuru piemiņas diena – 25.martā, 14.jūnijā.</p>	<p>Zina nozīmīgākos Latvijas valsts svētkus un iesaistās to svinēšanā.</p> <p>Prot cieņpilni izturēties pret valsts simboliem (zina himnu, pazīst karogu un ģerboni).</p> <p>Guvis priekšstatu par Latvijas valsts svētku un atceres dienu vēsturisko nozīmi.</p> <p>Pilnveido zināšanas par vēsturiski nozīmīgām vietām Cēsīs.</p>
Nacionālā identitāte	<p>Miķeļi.</p> <p>Mārtiņi.</p> <p>Ziemassvētki.</p> <p>Metēņi. Lieldienas.</p>	<p>Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus.</p> <p>Iesaistās to atzīmēšanā, organizēšanā klasē un skolā.</p> <p>Zina latviešu tautas kultūras mantojuma galvenās bagātības un simbolus (Dziesmu un deju svētku tradīcija, Dainu skapis, Gaismas pils u.c.).</p> <p>Iesaistās kultūras vērtību apzināšanā, apgūšanā un saglabāšanā.</p>

6.klase

Valstiskā identitāte	<p>Valsts svētki, piemiņas un atceres dienas.</p> <p>11.novembris – Lāčplēša diena.</p> <p>18.novembris – Latvijas dzimšanas diena.</p> <p>4.maijs - LR neatkarības deklarācijas pasludināšanas</p>	<p>Zina un svin Latvijas valsts svētkus, iesaistās to organizēšanā un atzīmēšanā skolā.</p> <p>Veido saprotošu, iecietīgu attieksmi pret citiem pasaules uzskatiem, nacionalitātēm, reliģijām.</p> <p>Guvis priekšstatu un analizē 20. gs. traģiskākos latviešu tautas vēstures notikumus.</p> <p>Veido priekšstatu par Valsts institūcijām (pašvaldība, valdība, Saeima).</p> <p>Pilnveido zināšanas par vēsturiski nozīmīgām vietām Cēsīs.</p>
----------------------	---	--

	<p>diena 1991.gada barikāžu atceres diena (20.janvārī). Komunistiskā Genocīda upuru piemiņas diena – 25.martā, 14.jūnijā.</p>	<p>Izprot Brīvības cīnītāju lomu Latvijas neatkarības radīšanā, atjaunošanā un nostiprināšanā.</p>
Nacionālā identitāte	<p>Miķeļi. Mārtiņi.</p>	<p>Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus. Iesaistās to atzīmēšanā, organizēšanā klasē un skolā.</p>
	<p>Ziemassvētki.</p>	<p>Zina latviešu tautas kultūras mantojuma galvenās bagātības un simbolus (Dziesmu un deju svētku tradīcija, Dainu skapis, Gaismas pils u.c.).</p>
	<p>Meteņi. Lieldienas.</p>	<p>Iesaistās kultūras vērtību apzināšanā, apgūšanā un saglabāšanā.</p>

7.klase

Valstiskā identitāte	<p>Valsts svētki, piemiņas un atceres dienas. 11.novembris – Lāčplēša diena. 18.novembris – Latvijas dzimšanas diena. 4.maijs - LR neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena 1991.gada barikāžu atceres diena (20.janvārī). Komunistiskā Genocīda upuru piemiņas diena – 25.martā, 14.jūnijā.</p>	<p>Zina un svin Latvijas valsts svētkus, iesaistās to organizēšanā un atzīmēšanā skolā. Veido saprotošu, iecietīgu attieksmi pret citiem pasaules uzskatiem, nacionalitātēm, reliģijām. Guvis priekšstatu un analizē 20. gs. traģiskākos latviešu tautas vēstures notikumus. Veido saprotošu, iecietīgu attieksmi pret citiem pasaules uzskatiem, nacionalitātēm, reliģijām. Pilnveido zināšanas par vēsturiski nozīmīgām vietām Cēsīs. Izprot Brīvības cīnītāju lomu Latvijas neatkarības radīšanā, atjaunošanā un nostiprināšanā.</p>
	<p>Miķeļi. Mārtiņi. Ziemassvētki. Meteņi. Lieldienas.</p>	<p>Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus. Izprot un ar cieņu izturas pret nacionālās kultūras vērtībām. Ir vēlme tās saglabāt un popularizēt.</p>

8.klase

Valstiskā identitāte	Valsts svētki, piemiņas un atceres dienas. 11.novembris – Lāčplēša diena. 18.novembris – Latvijas dzimšanas diena. 4.maijs - LR neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena 1991.gada barikāžu atceres diena (20.janvārī). Komunistiskā Genocīda upuru piemiņas diena – 25.martā, 14.jūnijā.	Zina un svin Latvijas valsts svētkus, iesaistās to organizēšanā un atzīmēšanā skolā. Veido saprotošu, iecietīgu attieksmi pret citiem pasaules uzskatiem, nacionalitātēm, reliģijām. Guvis priekšstatu un analizē 20. gs. traģiskākos latviešu tautas vēstures notikumus. Veido saprotošu, iecietīgu attieksmi pret citiem pasaules uzskatiem, nacionalitātēm, reliģijām. Pilnveido zināšanas par vēsturiski nozīmīgām vietām Cēsīs. Izprot Brīvības cīņtāju lomu Latvijas neatkarības radīšanā, atjaunošanā un nostiprināšanā.
Nacionālā identitāte	Miķeļi.	Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus. Izprot un ar cieņu izturas pret nacionālās kultūras vērtībām. Ir vēlme tās saglabāt un popularizēt.
	Mārtiņi.	
	Ziemassvētki.	
	Meteņi. Lieldienas.	

9.klase

Valstiskā identitāte	Valsts svētki, piemiņas un atceres dienas. 11.novembris – Lāčplēša diena.	Zina un svin Latvijas valsts svētkus, iesaistās to organizēšanā un atzīmēšanā skolā. Veido saprotošu, iecietīgu attieksmi pret citiem pasaules uzskatiem, nacionalitātēm, reliģijām. Guvis priekšstatu un analizē 20. gs. traģiskākos latviešu tautas vēstures notikumus.
----------------------	--	---

	<p>18.novembris – Latvijas dzimšanas diena.</p> <p>4.maijs - LR neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena</p> <p>1991.gada barikāžu atceres diena (20.janvārī).</p> <p>Komunistiskā Genocīda upuru piemiņas diena – 25.martā, 14.jūnijā.</p>	<p>Veido saprotošu, iecietīgu attieksmi pret citiem pasaules uzskatiem, nacionalitātēm, reliģijām.</p>
Nacionālā identitāte	<p>Miķeļi.</p> <p>Mārtiņi.</p>	<p>Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus.</p> <p>Izprot un ar cieņu izturas pret nacionālās kultūras vērtībām. Ir vēlme tās saglabāt un popularizēt.</p>
	<p>Ziemassvētki.</p>	
	<p>Meteņi. Lieldienas.</p>	

Izmantotā literatūra un informācijas avoti:

https://visc.gov.lv/audzinasana/dokumenti/metmat/klases_stundu_progr_%20paraugs.pdf

Karjeras izvēle

5.klase

Karjeras izvēle	Es un mani dotumi.	Apzinās savas stiprās un vājās puses, skolēns mēģina apzināt savas intereses.
	Brīvais laiks un tā izmantošana.	Iepazīst daudzpusīgas lietderīgas brīvā laika pavadīšanas iespējas, rod savām spējām un vēlmēm atbilstošāko.

6.klase

Karjeras izvēle	Mācīšanās prasmes un sasniegumi.	Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus.
	Profesiju daudzveidība, prestižs.	Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml. Pētot profesiju daudzveidību, veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju.

7.klase

Karjeras izvēle	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums.	Zina savas vajadzības, vēlmes. Novērtē savas spējas. Veic pašvērtējumu.
	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana.	Zina veicamās darbības, aktivitātes savu spēju attīstīšanā.
	Izglītības vērtība.	Apzinās izglītības vērtību.

8.klase

Karjeras izvēle	Profesiju daudzveidība.	Ir apzinājis sev saistošās profesijas. Iesaistās darba izmēģinājumos. Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu.
	Individuālā karjeras plāna izveide.	Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.

9.klase

Karjeras izvēle	Nākotnes profesijas.	Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus. Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas.
-----------------	----------------------	---

	Es un mani dotumi. Mana nākotnes profesija.	Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas. Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju.
--	--	--

Izmantotā literatūra un informācijas avoti:

https://visc.gov.lv/audzinana/dokumenti/metmat/klases_stundu_progr_%20paraugs.pdf

Drošība

5.klase

Ceļu satiksmes drošība.	Satiksmes noteikumi gājējiem un pasažieriem.	Veido apzinātu nepieciešamību ievērot noteikumus.
	Velosipēdists kā satiksmes dalībnieks un velosipēda uzturēšana braukšanas kārtībā.	Veido izpratni un apzinās nepieciešamību ievērot praksē velosipēda vadītāja noteikumus. Nodrošina savu un velosipēda pamanāmību uz ielas/ceļa.
	Transporta līdzekļi.	Prot raksturot transportlīdzekļus. Izprot transportlīdzekļa jaudu, kustības mobilitāti, bremzēšanas attālumu. Nepakļauj sevi un citus briesmām, bojājot transporta līdzekļus un apdraudot to kustību
	Rīcība ceļa satiksmes negadījumos.	Prot atbilstoši rīkoties un meklēt palīdzību nelaimes gadījumos.
Drošība ekstremālās situācijās un evakuācija.	Instruktāžas (skolas iekšējās kārtības noteikumi, elektrodrošība, ugunsdrošība, drošība uz ledus, u.c.)	Izprot nepieciešamību ievērot noteikumus un instruktāžas.
	Skolas evakuācijas plāns.	Izprot evakuācijas plāna un zīmju nozīmi. Prot pareizi rīkoties trauksmes laikā. Rīkojas saskaņā ar evakuācijas plānu.
	Īpašo dienestu izsaukšana.	Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo.
	Bīstamie atradumi (lādiņi, ķīmiskās vielas,	Prot rīkoties, konstatējot bīstamos atradumus, un apzinās nepareizas rīcības sekas.

medikamenti, šļirces u.c.)	
Rīcība stihisko nelaimju gadījumā.	Zina, kā rīkoties, ja noticis stihisks nelaimes gadījums.
Rīcība svešu cilvēku apdraudējuma gadījumā.	Zina kā rīkoties, ja jūtams svešu cilvēku apdraudējums.
Pirotehnika.	Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas.

6.klase

Ceļu satiksmes drošība.	Satiksmes noteikumi gājējiem un pasažieriem.	Veido apzinātu nepieciešamību ievērot noteikumus.
	Velosipēdists kā satiksmes dalībnieks un velosipēda uzturēšana braukšanas kārtībā.	Veido izpratni un apzinās nepieciešamību ievērot praksē velosipēda vadītāja noteikumus. Nodrošina savu un velosipēda pamanāmību uz ielas/ceļa.
Drošība ekstremālās situācijās un evakuācija.	Instruktāžas (skolas iekšējās kārtības noteikumi, elektrodrošība, ugunsdrošība, drošība uz ledus, u.c.)	Izprot nepieciešamību ievērot noteikumus un instruktāžas.
	Skolas evakuācijas plāns.	Izprot evakuācijas plāna un zīmju nozīmi. Prot pareizi rīkoties trauksmes laikā. Rīkojas saskaņā ar evakuācijas plānu.
	Īpašo dienestu izsaukšana.	Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo.
	Bīstamie atradumi (lādiņi, ķīmiskās vielas, medikamenti, šļirces u.c.)	Prot rīkoties, konstatējot bīstamos atradumus, un apzinās nepareizas rīcības sekas.
	Rīcība stihisko nelaimju gadījumā.	Zina, kā rīkoties, ja noticis stihisks nelaimes gadījums.
	Rīcība svešu cilvēku apdraudējuma gadījumā.	Zina kā rīkoties, ja jūtams svešu cilvēku apdraudējums.
	Pirotehnika.	Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas.

7.klase

Ceļu satiksmes drošība.	Satiksmes noteikumi gājējiem un pasažieriem.	Apzinās savu lomu un atbildību satiksmes kustībā.
	Velosipēdists un rollera vadītājs kā satiksmes dalībnieks un velosipēda/rollera uzturēšana braukšanas kārtībā.	Veido izpratni un apzinās nepieciešamību ievērot praksē velosipēda un rollera vadītāja noteikumus. Nodrošina savu un velosipēda/rollera pamanāmību uz ielas/ceļa.
	Motorizētie transportlīdzekļi.	Zina, kurus transportlīdzekļus un ar kādiem nosacījumiem var vadīt pusaudžu vecumā. Iesaistoties ceļu satiksmē, ievēro satiksmes noteikumus. Pieņem atbildīgus lēmumus arī sarežģītās satiksmes situācijās uz ceļa.
	Satiksmes dalībnieka atbildība.	Zina satiksmes dalībnieka atbildību, riskus.
Drošība ekstremālās situācijās un evakuācija.	Instruktažas (skolas iekšējās kārtības noteikumi, elektrodrošība, ugunsdrošība, drošība uz ledus, u.c.)	Izprot nepieciešamību ievērot noteikumus un instruktažas.
	Skolas evakuācijas plāns.	Prot pareizi rīkoties trauksmes laikā. Rīkojas saskaņā ar evakuācijas plānu.
	Īpašo dienestu izsaukšana.	Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo.
	Bīstamie atradumi (lādiņi, ķīmiskās vielas, medikamenti, šļirces u.c.)	Prot rīkoties, konstatējot bīstamos atradumus, un apzinās nepareizas rīcības sekas.
	Rīcība stihisko nelaimju gadījumā.	Zina, kā rīkoties, ja noticis stihisks nelaimes gadījums.
	Rīcība svešu cilvēku	Zina kā rīkoties, ja jūtams svešu cilvēku apdraudējums.

	apdraudējuma gadījumā.	
	Pirotehnika.	Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas.

8.klase

Ceļu satiksmes drošība.	Satiksmes noteikumi gājējiem un pasažieriem.	Apzinās savu lomu un atbildību satiksmes kustībā.
	Velosipēdists un rollera vadītājs kā satiksmes dalībnieks un velosipēda/rollera uzturēšana braukšanas kārtībā.	Veido izpratni un apzinās nepieciešamību ievērot praksē velosipēda un rollera vadītāja noteikumus. Nodrošina savu un velosipēda/rollera pamanāmību uz ielas/ceļa.
	Motorizētie transportlīdzekļi.	Zina, kurus transportlīdzekļus un ar kādiem nosacījumiem var vadīt pusaudžu vecumā. Iesaistoties ceļu satiksmē, ievēro satiksmes noteikumus. Pieņem atbildīgus lēmumus arī sarežģītās satiksmes situācijās uz ceļa.
	Satiksmes dalībnieka atbildība.	Zina satiksmes dalībnieka atbildību, riskus.
Drošība ekstremālās situācijās un evakuācija.	Instruktāžas (skolas iekšējās kārtības noteikumi, elektrodrošība, ugunsdrošība, drošība uz ledus, u.c.)	Izprot nepieciešamību ievērot noteikumus un instruktāžas.
	Skolas evakuācijas plāns.	Prot pareizi rīkoties trauksmes laikā. Rīkojas saskaņā ar evakuācijas plānu.
	Īpašo dienestu izsaukšana.	Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo.
	Bīstamie atradumi (lādiņi, ķīmiskās vielas, medikamenti, šļirces u.c.)	Prot rīkoties, konstatējot bīstamos atradumus, un apzinās nepareizas rīcības sekas.
	Rīcība stihisko nelaimju	Zina, kā rīkoties, ja noticis stihisks nelaimes gadījums.

gadījumā.	
Rīcība svešu cilvēku apdraudējuma gadījumā.	Zina kā rīkoties, ja jūtams svešu cilvēku apdraudējums.
Pirotehnika.	Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas.

9.klase

Ceļu satiksmes drošība.	Satiksmes noteikumi gājējiem un pasažieriem.	Apzinās savu lomu un atbildību satiksmes kustībā.
	Velosipēdists un rollera vadītājs kā satiksmes dalībnieks un velosipēda/rollera uzturēšana braukšanas kārtībā.	Veido izpratni un apzinās nepieciešamību ievērot praksē velosipēda un rollera vadītāja noteikumus. Nodrošina savu un velosipēda/rollera pamanāmību uz ielas/ceļa.
	Motorizētie transportlīdzekļi.	Zina, kurus transportlīdzekļus un ar kādiem nosacījumiem var vadīt pusaudžu vecumā. Iesaistoties ceļu satiksmē, ievēro satiksmes noteikumus. Pieņem atbildīgus lēmumus arī sarežģītās satiksmes situācijās uz ceļa.
	Satiksmes dalībnieka atbildība.	Zina satiksmes dalībnieka atbildību, riskus.
Drošība ekstremālās situācijās un evakuācija.	Instruktāžas (skolas iekšējās kārtības noteikumi, elektrodrošība, ugunsdrošība, drošība uz ledus, u.c.)	Izprot nepieciešamību ievērot noteikumus un instruktāžas.
	Skolas evakuācijas plāns.	Prot pareizi rīkoties trauksmes laikā. Rīkojas saskaņā ar evakuācijas plānu.
	Īpašo dienestu izsaukšana.	Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo.
	Bīstamie atradumi (lādiņi, ķīmiskās vielas,	Prot rīkoties, konstatējot bīstamos atradumus, un apzinās nepareizas rīcības sekas.

medikamenti, šļirces u.c.)	
Rīcība stihisko nelaimju gadījumā.	Zina, kā rīkoties, ja noticis stihisks nelaimes gadījums.
Rīcība svešu cilvēku apdraudējuma gadījumā.	Zina kā rīkoties, ja jūtams svešu cilvēku apdraudējums.
Pirotehnika.	Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas.

Izmantotā literatūra un informācijas avoti:

https://visc.gov.lv/audzinasana/dokumenti/metmat/klases_stundu_progr_%20paraug.pdf

https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/csdd/00_09.pdf

Veselība un vide

5.klase

Veselīga dzīves veida pamati	Personīgā higiēna.	Zina, kāpēc jā rūpējas par ķermeņa tīrību Veido paradumu rūpēties par savu personīgo higiēnu.
	Sabalansēts uzturs.	Zina sabalansēta uztura lietošanas nozīmi. Apzinās, ka ēšanas ieradumi ir izvēles rezultāts, kas atkarīgs no katra paša lēmuma.
	Dienas režīms.	Zina, kāpēc nepieciešams ievērot dienas režīmu.
Atkarības profilakse	Drošs internets.	Zina kā internets ietekmē dzīves kvalitāti. Zina, kas ir tīmekļa etiķete. Zina kā sevi aizsargāt internetā. Zina, kas ir datoratkarība.

6.klase

Veselīga dzīves veida pamati	Veselību ietekmējošu paradumu veidošanās	Prot atpazīt, nosaukt un raksturot ikdienas situācijas, kas ietekmē cilvēka veselību (ilgstoša atrašanās pie datora, nepietiekams laiks miegam, ēšanas režīms u.c.). Prot atpazīt neveselīgu uzvedību un rīcību.
	Uzturvielas (ogļhidrāti, olbaltumvielas, tauki) un to	Zina uzturvielu nozīmi. Apzinās, ka ēšanas ieradumi ir izvēles rezultāts, kas atkarīgs no katra paša lēmuma.

	nozīme uzturā.	
	Sakopta apkārtējā vide un pašapkalpošanās prasmes.	Saprot veselīgas, drošas un sakoptas dzīves un darba vides nozīmīgumu, nosacījumus un pasākumus, kurus veicot var samazināt vai izvairīties no veselības apdraudējumiem. Veido motivētu nepieciešamību, paradumu uzturēt ap sevi sakoptu vidi un rūpēties par tās sakārtošanu.
Atkarības profilakse	Drošs internets. Datoratkarība, smēķēšana, alkohols.	Apzinās sociālo tīklu riskus un spēļu drošību internetā. Zina atkarību cēloņus un sekas.

Izmantotā literatūra un informācijas avoti:

https://www.spkc.gov.lv/upload/Projekti/Informat%C4%ABvie%20materi%C4%81li/06.2018./olimpiade_macibu_materials.pdf

7.klase

Veselīga dzīves veida pamati	Pusaudžu un jauniešu dzimuma nobriešana, un personības attīstība (dažādas pārvērtības manā ķermenī, jaunas sajūtas un izjūtas).	Izprot fiziskās, psihiskās, emocionālās izmaiņas savā organismā un ir gatavs tās pieņemt. Veidojas nepieciešamība un ir prasmes ievērot higiēnas normas. Apzinās raksturīgās pusaudžu īpašības pubertātes vecumā un spēj adekvāti rīkoties. Spēj sevi novērtēt un pozitīvi ietekmēt savu veselību.
	Kustību aktivitātes, to nozīme.	Apzinās kustību aktivitāšu nozīmi.
	Uztura piramīda.	Zina pareiza uztura nozīmi.
Atkarības profilakse	Narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību.	Apzinās atkarību izraisošo vielu lietošanas cēloņus un sekas. Ir izpratne par jauno psihoaktīvo vielu (zāļu maisījumi, vīraki u.c.) lietošanas negatīvo ietekmi uz veselību. Ir prasme izvērtēt dažādas situācijas un pieņemt veselībai pozitīvus lēmumus.

8.klase

Veselīga	Ar dzimuma piederību	Apzinās savu dzimumu un ar to saistītās rakstura un uzvedības iezīmes un prot respektēt pretējā
----------	----------------------	---

dzīves veida pamati	saistītās rakstura, uzvedības iezīmes. Seksualitāte kā neatņemama personības sastāvdaļa. Cieņa pret savu un pretējo dzimumu. Atbildība savstarpējās attiecībās, t.sk. dzimumattiecībās.	dzimuma atšķirības. Veidojas pozitīva attieksme pret jēdzieniem sievišķība un vīrišķība. Ir informēts par jauniešiem piemērotām un pieejamām kontracepcijas metodēm.
	Ūdens nozīme pārtikā.	Zina ūdens nozīmi un lietošanas nepieciešamību.
	Uztura piramīda.	Zina pareiza uztura nozīmi.
Atkarības profilakse	Narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību. Azartspēļu atkarība. Datorspēļu atkarība. Interneta atkarība.	Izprot alkohola un tabakas reklāmas būtību. Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības. Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu (pasīvā smēķēšana u.c.) Izprot šo atkarību negatīvo ietekmi uz cilvēka psihisko un fizisko veselību. Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības.

9.klase

Veselīga dzīves veida pamati	Dažādu jūtu izpausmes veidi (verbālie un neverbālie), to izvērtēšana	Apzinās, ka jūtas un emocijas ir katra cilvēka dabiskas izpausmes, kam ir svarīga nozīme attiecību veidošanā. Ir izpratne par dažādām jūtu paušanas iespējām. Spēj savaldīt savas jūtas, prot tās paust, neaizvainojot citus.
	Veselīga vide	Zina vides faktoru ietekmi uz cilvēka veselību. Izvēlas sev labvēlīgu un veselībai nekaitīgu vidi. Saprot, ka ikviens var būt līdzdalīgs veselīgas vides veidošanā skolā, mājās, pilsētā.
	Veselīgs uzturs.	Prot plānot savu ikdienas ēdienkarti, pilnvērtīgi un sabalansēti izvēloties pārtikas produktus. Apzinās sekas, kas saistītas ar nepareiza uztura izraisītām saslimšanām.
Atkarības profilakse	Narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību. Azartspēļu atkarība.	Zina pusaudžu dzīves aktualitātes un riskus, kas var novest pie atkarību izraisošu vielu lietošanas.

	Datorspēļu atkarība. Interneta atkarība.	
--	---	--

Izmantotā literatūra un informācijas avoti:

https://visc.gov.lv/audzinasana/dokumenti/metmat/klases_stundu_progr_%20paraugu.pdf

Ieteikumi klases stundu tematu sadalījumā

<i>Temati</i>	<i>Klase</i>			
	<i>5. un 6.</i>	<i>7.</i>	<i>8.</i>	<i>9.</i>
Sociāli emocionālā mācīšanās/audzināšana	10	10	10	10
Piederība valstij	5	4	4	4
Karjeras izvēle	2	2	2	2
Ceļu satiksmes drošība.	4	4	4	4
Drošība ekstremālās situācijās.	6	6	6	5
Veselība un vide	4	4	4	3
Temati pēc klases audzinātāja izvēles	4	5	5	5
<i>Kopā:</i>	35	35	35	34

1.-4. kl.**Sociāli emocionālā mācīšanās/audzināšana****1.klase**

Sevis apzināšanās	Dažādi emociju veidi. <i>2 stundas</i>	Veidos izpratni par dažādiem emociju veidiem. Mācīsies nosaukt emocijas.
Pašvadība	Skolas noteikumi.	Apgūs skolas uzvedības noteikumus.
	Labas uzvedības noteikumi.	Atpazīs pozitīvas uzvedības modeļus.
Sociālā apzināšanās	Cik dažādi mēs esam!	Gūs izpratni par dažādību, ka dažādība veido veselumu un tā ir vajadzīga.
	Iejūtība.	Gūs izpratni par iejūtību un tās paušanu uzvedībā.
Attiecību prasmes	Kā lūgt palīdzību? <i>2 stundas</i>	Apzināsies, ka meklējot risinājumu gadījumos, ja rodas grūtības, ieteicams lūgt citu palīdzību un atbalstu. Iemācīsies, ka meklējot risinājumu, gadījumos, ja rodas grūtības, ieteicams meklēt citu palīdzību, atbalstu.
Atbildīga lēmumu pieņemšana	Katrai uzvedības izpausmei ir cēloņi. <i>2 stundas</i>	Gūs priekšstatu par to, ka katrai uzvedībai ir savs cēlonis. Veidos izpratni par nereālām (neiespējamām) uzvedības sekām.

2.klase

Sevis apzināšanās	Kā izpaužas emocijas.	Uzzinās par emociju izpausmēm ķermenī, uzvedībā un domāšanā.
	Rakstura īpašības, kas palīdz pārvarēt grūtības, atrisināt problēmas.	Veidos izpratni par veiksmīgai problēmu risināšanai nepieciešamajām rakstura īpašībām.
Pašvadība	Mērķi.	Radīs priekšstatu par ilgtermiņa mērķiem.
	Kā pārvarēt grūtības un motivēt sevi darīt dažādus pienākumus.	Gūs izpratni par pašdisciplīnu un pašmotivāciju
Sociālā apzināšanās	Kā salīdzināt emocijas.	Apgūs prasmi salīdzināt divu cilvēku fizisko un emocionālo līdzību un atšķirības, lai saprastu, ka vienā un tajā pašā situācijā cilvēki var justies dažādi.
	Kopīga darba veikšanas priekšrocības.	Gūs priekšstatu par sadarbības nepieciešamību efektīvākai mērķa sasniegšanai.
Attiecību prasmes	Kā draudzēties. <i>2 stundas</i>	Apgūs paņēmienus sadarbības veidošanai ar vienaudžiem.

Atbildīga lēmumu pieņemšana	Kā dažādas rakstura īpašības palīdz vai traucē cilvēkam risināt problēmas.	Veidos izpratni par veiksmīgai problēmu risināšanai nepieciešamajām rakstura īpašībām.
	Kādi paņēmieni mums palīdz paveikt savus pienākumus un atrisināt problēmas.	Nostiprinās zināšanas un prasmes problēmu risināšanā.

3.klase

Sevis apzināšanās	Kā dažādas īpašības izpaužas cilvēku uzvedībā.	Apzināsies, kā dažādas cilvēka īpašības izpaužas uzvedībā.
	Kāpēc mēs darām dažādus darbiņus.	Attīstīs spēju apzināties personīgo darbības mērķi un savus ieguvumus, darot kaut ko citu labā.
Pašvadība	Kā atrisināt problēmu. <i>2 stundas</i>	Padziļinās izpratni par rakstura īpašību un dažādu paņēmieni nozīmi problēmsituācijas risināšanā. Padziļinās izpratni par konflikta pieaugšanu un tā pārtraukšanas iespējām.
Sociālā apzināšanās	Dažādas emocijas. <i>2 stundas</i>	Attīstīs prasmes atpazīt emocijas un rīkoties atbilstoši situācijai.
Attiecību prasmes	Kā atrisināt konfliktus.	Apgūs izpratni par konfliktu rašanos un risināšanu.
	Kā pateikt otram to, ko mēs gribam.	Mācīsies skaidri komunicēt/pateikt savas vajadzības Es formulējumā.
Atbildīga lēmumu pieņemšana	Kā pārtraukt strīdu saasināšanos.	Apgūs izpratni par pretrunu risināšanu saskaņā ar skolas pozitīvas uzvedības noteikumiem.
	Kā rīkoties, ja rodas problēma.	Apgūs prasmi pieņemt lēmumu par atbilstošu rīcību problēmsituācijās.

4.klase

Sevis apzināšanās	Dalītas jūtas.	Nostiprinās izpratni par to, ka cilvēks par vienu un to pašu notikumu vienlaicīgi var izjust dažādas emocijas.
	Pozitīvās īpašības.	Sapratīs, ka savu stipro pušu apzināšanās var palīdzēt mums labāk justies un veiksmīgāk saprasties ar citiem cilvēkiem.“
Pašvadība	Kādēļ svarīgi ir apmeklēt skolu.	Individuālo mērķu apzināšanās ir saistīta ar mācībām skolā. Individuālo mērķu apzināšanās skolas mācību priekšmetos.

Sociālā apzināšanās	Cilvēkiem var būt atšķirīgas emocijas un domas.	Nostiprinās izpratni par to, ka citi cilvēki var justies un domāt atšķirīgi. Mācīsies pieņemt un cienīt atšķirīgu viedokli.
	Dažādiem cilvēkiem ir atšķirīgas vajadzības.	Apzināsies, ka dažādiem cilvēkiem ir atšķirīgas vajadzības.
Attiecību prasmes	Kā aktīvi rīkoties, lai neiesaistītos strīdos.	Mācīsies paņēmienu, kā aktīvi neiesaistīties (!) strīdos, lai pārstāvētu savas intereses.
	Pašcieņa.	Pievērsīs skolēnu uzmanību pozitīvas pašcieņas nozīmei saskarsmē.
Atbildīga lēmumu pieņemšana	Ko iegūstam, ja izturamies pozitīvi.	Nostiprinās izpratni par pozitīvas uzvedības nozīmi savā dzīvē.
	Atbildība ievērot sev izvirzītās prasības.	Mācīsies saskatīt atbildību un ieguvumus, izprotot noteikumus un atbilstoši tiem vadot savu uzvedību.

Izmantotā literatūra un informācijas avoti:

file:///E:/audzinatajs/Programma_soc_emoc_audz/SEM_rokasgramata_TEORIJA_METODOLOGIJA.pdf

Piederība valstij

1.klase

Valstiskā identitāte	Valsts, Latvija, Dzimtene 11.novembris – Lāčplēša diena. 18.novembris – Latvijas dzimšanas diena.	Zina nozīmīgākos Latvijas valsts svētkus un iesaistās to svinēšanā. Prot cieņpilni izturēties pret valsts simboliem (zina himnu, pazīst karogu un ģerboni).
	4.maijs - LR neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena	
Nacionālā identitāte	Miķeļi. Mārtiņi.	Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus.
	Ziemassvētki.	
	Liieldienas.	

2.klase

Valstiskā identitāte	Valsts, Latvija, Dzimtene 11.novembris – Lāčplēša	Zina nozīmīgākos Latvijas valsts svētkus un iesaistās to svinēšanā. Prot cieņpilni izturēties pret valsts simboliem (zina himnu, pazīst karogu un ģerboni).
----------------------	--	--

	diena. 18.novembris – Latvijas dzimšanas diena.	
	4.maijs - LR neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena	
Nacionālā identitāte	Miķeļi. Mārtiņi.	Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus.
	Ziemassvētki.	
	Meteņi. Lieldienas.	

3.klase

Valstiskā identitāte	11.novembris – Lāčplēša diena.	Zina nozīmīgākos Latvijas valsts svētkus un iesaistās to svinēšanā. Prot cieņpilni izturēties pret valsts simboliem (zina himnu, pazīst karogu un ģerboni). Guvis priekšstatu par Latvijas valsts svētku un atceres dienu vēsturisko nozīmi.
	18.novembris – Latvijas dzimšanas diena.	
	4.maijs - LR neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena.	
	1991.gada barikāžu atceres diena (20.janvārī).	
	Komunistiskā Genocīda upuru piemiņas diena – 25.martā, 14.jūnijā.	

4.klase

Valstiskā identitāte	11.novembris – Lāčplēša diena.	Zina un svin Latvijas valsts svētkus, zina piemiņas un atceres dienas, cieņpilni izturas pret valsts simboliem. Izprot Brīvības cīnītāju lomu Latvijas neatkarības radīšanā, atjaunošanā un nostiprināšanā.
	18.novembris – Latvijas dzimšanas diena.	
	4.maijs - LR neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena.	

	1991.gada barikāžu atceres diena (20.janvārī).
	Komunistiskā Genocīda upuru piemiņas diena – 25.martā, 14.jūnijā.

Izmantotā literatūra un informācijas avoti:

https://visc.gov.lv/audzinasa/dokumenti/metmat/klases_stundu_progr_%20paraugs.pdf

Karjeras izvēle

1.klase

Karjeras izvēle	Manu vecāku, ģimenes locekļu profesijas.	Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi.
	Par ko gribu kļūt.	Mācās domāt par savu nākotni, pamatot savu izvēli.

2.klase

Karjeras izvēle	Profesiju daudzveidība.	Zina nosaukt un ir priekšstats par profesijām, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā.
	Mana sapņu profesija.	Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, pamatot savu izvēli.

3.klase

Karjeras izvēle	Profesiju daudzveidība.	Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.
	Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija.	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām.

4.klase.

Karjeras izvēle	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība.	Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml.
	Es un mani dotumi. Mana nākotnes profesija.	Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas. Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju.

Izmantotā literatūra un informācijas avoti:

https://visc.gov.lv/audzinasa/dokumenti/metmat/klases_stundu_progr_%20paraugs.pdf

Drošība

1.klase

Ceļu satiksmes drošība.	Mans ceļš uz skolu (luksofors, ielu šķērsošana).	Mācās pareizi izvēlēties visdrošākos maršrutus. Gūst izpratni par to, kā, piedaloties ceļu satiksmē, var pasargāt sevi.
	Transporta līdzekļi uz ceļa mūsu pilsētā (mašīnu signāli,	Veido priekšstatu par gājēju, pasažieru un velobraucēju drošību ceļu satiksmē Papildina zināšanas par transportlīdzekļu veidiem, to dalību satiksmē.

	pagriezieni, drošības signāli, atstarotāji).	
	Uzvedība transportā (autobusā, pieturā, iekāpšana, izkāpšana).	Veido priekšstatu par drošības pasākumiem pasažieriem. Zina, kā pareizi šķērsot ielu pēc izkāpšanas no pasažieru sabiedriskā transporta. Apgūst uzvedības noteikumus iekāpšanai un izkāpšanai no pasažieru sabiedriskā transporta.
	Gājēja un velosipēdista drošības noteikumi (divriteņi, skrejriteņi, aprīkojums, drošības ķiveres).	Apgūst dažādus drošības jautājumus, kas jāievēro uz ceļa un ielas. Apgūst zināšanas par drošu pārvietošanos ar velosipēdu, skrejriteņi.
Drošība ekstremālās situācijās	Uguns un degšana.	Zina, kā iegūst un nodzēš uguni. Zina, kuri drošības noteikumi jāievēro, izmantojot sērkociņus. Apzinās, kādu postu var radīt neuzmanīga rīcība ar uguni.
	Ugunsdzēsēji, glābēji un to izsaukšana.	Izprot, kāpēc nelaimes gadījumos jāmeklē pieaugušo palīdzība. Zina, kuros gadījumos jāizsauc Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests. Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo.
	Rīcība ugunsgrēka gadījumā.	Zina galvenos ugunsgrēku cēloņus. Prot novērtēt uguns bīstamību un atbilstoši rīkoties.
	Elektrodrošība mājās.	Izprot dažādu elektroierīču funkcijas. Lietojo elektroiерīces, prot ievērot drošības noteikumus. Apzinās elektrodrošības noteikumu ievērošanas nepieciešamību un to neievērošanas sekas.
	Drošība uz ledus, pie ūdens.	Apzinās un ievēro drošības noteikumus uz ledus. Prot izvērtēt un nepieļaut riska situācijas vietās, kur uz ledus iet ir bīstami. Zina, kā rīkoties, ja noticis negadījums uz ledus. Apzinās un ievēro drošības noteikumus ūdenī un ūdenskrātuvju tuvumā. Zina, ka ūdens un ūdenskrātuvju tuvumā bērns drīkst atrasties tikai pieaugušo uzraudzībā.
	Drošība skolā un mājās.	Zina, kādi drošības noteikumi jāievēro rotaļājoties. Apzinās pārgalvības iemeslus un sekas (kāpšana uz palodzes, izliekšanās pa atvērtu logu u. c.) Zina kā rīkoties, ja svešinieks grib ienākt dzīvoklī. Apgūst drošības pasākumus, kas jāievēro, ja mājās un uz ielas atrodas viens.

2.klase

Ceļu satiksmes	Ielas un ceļa sastāvdaļas. Ielu un ceļu šķērsošana.	Veido priekšstatu par ceļa sastāvdaļām. Mācās pareizi iet pa ietvi un ceļa nomali.
----------------	---	---

drošība		Iepazītas ar pieklājības normām uz ielas un ceļa. Mācās pareizi šķērsot ielu neregulējamās krustojumos. Mācās šķērsot ielu un ceļu pa gājēju pārejām.
	Ceļazīmes gājējiem.	Veidojas priekšstatu par ceļa zīmju nozīmi. Iepazīstas ar svarīgākajām ceļa zīmēm gājējiem.
	Noteikumi gājējiem.	Nostiprina izpratni par satiksmes noteikumiem gājējiem. Ir atbildīgs un iegūtās zināšanas ievēro ikdienā. Skaidrot gājējiem bīstamu situāciju veidošanās iemeslus.
	Pasažieri, gājēji, riteņbraucēji.	Padziļina zināšanas un izkopt prasmes pasažieru drošībai ceļu satiksmē. Nostiprina zināšanas par drošu pārvietošanos.
Drošība ekstremālās situācijās	Rīcība evakuācijas gadījumā.	Zina, kuros gadījumos nepieciešama evakuācija. Prot novērtēt uguns bīstamību un trauksmes laikā atbilstoši rīkoties. Izprot evakuācijas plāna un zīmju nozīmi.
	Drošība, rīkojoties ar gāzi. Ugunsdrošība mājās un pagalmā/ dārzā.	Zina, kuri drošības noteikumi jāievēro, lietojot gāzi un uguni. Zina, kā jārikojas gāzes izraisītā nelaiemes gadījumā. Zina, kuros gadījumos nepieciešama evakuācija. Prot novērtēt uguns bīstamību un atbilstoši rīkoties trauksmes laikā. Izprot evakuācijas plāna un zīmju nozīmi.
	Elektrodrošība ārpus mājas.	Zina un ievēro elektrodrošības noteikumus, rotaļājoties pagalmā. Saprot, ka jābūt uzmanīgam, ja pieaugušie pagalmā darbojas ar elektroierīcēm. Apzinās, ka elektrodrošības noteikumu neievērošana ir bīstama veselībai un dzīvībai.
	Drošība uz ledus un kalna ziemā.	Apzinās un ievēro drošības noteikumus uz ledus. Prot izvērtēt un nepieļaut riska situācijas vietās, kur uz ledus iet ir bīstami. Prot sagatavoties drošai braukšanai ar slēpēm, ragaviņām, slidām; Zina un ievēro slēpošanas, slidošanas drošības noteikumus. Zina, kā rīkoties traumā gadījumā.
	Drošība vasarā karstā, saulainā dienā un pie ūdens.	Zina kādi drošības noteikumi jāievēro karstā laikā. Ir guvis priekšstatu, kā rīkoties pārkaršanas vai karstuma dūriena gadījumā.
	Nevēlami svešinieki	Prot rīkoties un izvairīties no nepatīkamām situācijām, ja parādās nevēlami svešinieki t.sk. dzīvnieki. Prot meklēt palīdzību, ja nokļūst nepatīkamā situācijā.

3.klase

Ceļu	Satiksmes negadījumu	Padziļina zināšanas par ielu un ceļu sastāvdaļām.
------	----------------------	---

satiksmes drošība	cēloņi.	Spēj novērtēt bīstamas situācijas un prot atbilstoši rīkoties tajās, prot lietot gaismas atstarotājus.
	Automašīnu signāli, žesti velosipēdistam, velosipēda aprīkojums.	Iepazīstas ar transportlīdzekļu vadītāju brīdinājuma signāliem. Iepazīstas ar automašīnu gaismas signāliem un to nozīmi ceļu satiksmē. Mācās žestus, kurus ar roku palīdzību rāda velosipēdu vadītāji.
	Operatīvais dienests - paziņojumi, funkcijas, atšķirības zīmes, priekšrocības, signāli.	Iepazīstas ar operatīvo transportlīdzekļu uzdevumiem.
	Dzelzceļš, luksofors, regulētājs.	Iepazīstas ar dzelzceļa pārbrauktuves signālu nozīmi. Zina situācijas, kurās gājējiem aizliegts šķērsot dzelzceļa pārbrauktuvi. Iepazīstas ar satiksmes regulētāju žestu nozīmi. Nostiprina zināšanas par luksoforu veidiem un to signālu nozīmi.
Drošība ekstremālās situācijās	Rīcība mežā ugunsgrēka gadījumā.	Zina, kuri ugunsdrošības noteikumi jāievēro, rīkojoties ar uguni mājās, mežā, pļavā. Pazīst zīmes, kuras brīdina par ugunsdrošību. Apzinās neuzmanības rīcības ar uguni sekas. Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo. Apzinās ugunscura kurināšana iespējamību atļautās vietās pieaugušo klātbūtnē. Apzinās kūlas dedzināšanas aizlieguma ievērošanas nepieciešamību. Izprot spēlēšanās ar sērkokoņiem bīstamību.
	Ugunsdrošība Ziemassvētku laikā.	Zina un ievēro ugunsdrošības noteikumus, dedzinot svecītes un brīnumsvēcītes, skatoties salūtu. Izprot pirotehnikas bīstamību un zina, ka bērni to nedrīkst lietot. Prot novērtēt uguns bīstamību un atbilstoši rīkoties. Apzinās, kādu postu var radīt neuzmanīga rīcība ar uguni.
	Pirmā palīdzība apdegumu gadījumā.	Zina un ievēro noteikumus, atrodoties uguns tuvumā. Prot rīkoties apģērba aizdegšanās gadījumos. Zina kur meklēt palīdzību apdegumu gadījumos.
	Elektrobīstamība.	Izprot dažādu elektroierīču funkcijas. Lietojot elektroierīces, prot ievērot drošības noteikumus un lietošanas instrukcijas. Pazīst zīmes, kas brīdina par elektrobīstamību. Apzinās elektrodrošības noteikumu neievērošanas sekas un zina, kā jārīkojas elektrotraumu gadījumā.
	Dabas katastrofas: vētra, plūdi, negaiss u.c.	Zina, kā atbilstoši uzvesties negaisa, vētras un plūdu u.c. negadījumos. Apzinās radīto postījumu sekas. Prot izsaukt palīdzību un neapjukt, lai palīdzētu sev un citiem.

	Drošība ērcu vai citu kukaiņu kodumu gadījumā.	Zina, kuri kukaiņu kodumi var būt bīstami cilvēka veselībai. Zina un ievēro drošības noteikumus, lai izvairītos no kukaiņu kodumiem. Prot rīkoties, ja ir iekodis kukainis.
--	--	---

4.klase

Ceļu satiksmes drošība	Ceļa zīmes un to grupas. Luksoforu veidi un satiksmes regulētāju žestu nozīme.	Iepazīstas ar svarīgākajām ceļa zīmju grupām. Nostiprina zināšanas par ceļa zīmju grupām. Padziļina zināšanas un prasmes par regulējamu krustojumu šķērsošanas nosacījumiem. Mācās, kā pareizi pāriet krustojumu, kurā satiksmes plūsmu regulē satiksmes regulētājs.
	Ceļu satiksmes noteikumi. Noteikumi transporta vadītājiem un gājējiem.	Gūst priekšstatu par satiksmes intensitātes palielināšanos. Skaidro situācijas, kuras var izveidoties, ja neievēro ceļu satiksmes noteikumus.
	Negadījumu cēloņi (ātrums, bremzēšana). Pasažieru pārvadāšanas noteikumi.	Veido priekšstatu par transportlīdzekļu bremzēšanas un apstāšanās ceļu. Veido izpratni par to, kādēļ ir bīstami uziet uz brauktuves tuvu braucoša transportlīdzekļa priekšā.
	Velosipēds, kā transporta līdzeklis (noteikumi, bīstamība, vecums).	Iepazīstas ar svarīgākajiem ceļu satiksmes noteikumu terminiem velosipēdistiem. Padziļina zināšanas par velosipēda vadītāju roku žestu nozīmi.
Drošība ekstremālās situācijās	Rīcība dažādu dabas parādību un stihiju gadījumā.	Prot pareizi uzvesties negaisa, vētras un plūdu gadījumā. Zina, kāda palīdzība nepieciešama, kā to izsaukt.
	Nepazīstams priekšmets.	Apzinās, ka nepazīstamus priekšmetus nedrīkst aizskart; Prot ātri reaģēt uz nelaimes draudiem: jāglābjas pašam, jāpalīdz pārējiem, jāsauc pēc palīdzības.
	Ugunsdrošība.	Prot raksturot kaitējumu, kas rodas, dedzinot kūlu un izraisot ugunsgrēkus. Meklē atbildīgo dienestu palīdzību, precīzi tiem sniedzot informāciju par nelaimes vietu. Apzinās, ka ugunsgrēkus drīkst kurināt tikai atļautās vietās pieaugušo klātbūtnē.
	Pirotehnika. Drošība uz ūdens.	Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas. Prot izvērtēt un nepieļaut riska situācijas ūdenī, uz ledus un ūdenskrātuvju tuvumā.

Izmantotā literatūra un informācijas avoti:

https://visc.gov.lv/audzinasa/dokumenti/metmat/klases_stundu_progr_%20paraug.pdf

https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/csdd/00_09.pdf

Berga G., Zinošs un drošs. – R.:Zvaigzne ABC, 2017

Veselība un vide

1.klase

Personīgā higiēna	Roku tīrība.	Zina, kāpēc jā rūpējas par roku tīrību. Prot pareizi mazgāt rokas.
	Zobu kopšana.	Zinās, kāpēc jā rūpējas par zobiem. Prot pareizi tīrīt zobus.
	Rūpes par savu ķermeni.	Zina, kāpēc nepieciešams mazgāties. Veido paradumu rūpēties par savu personīgo higiēnu.
Veselīgu ēšanas paradumu veidošana	Kas ir veselīgs uzturs.	Veido izpratni par veselīgiem ēšanas paradumiem. Apzinās, ka ēšanas ieradumi ir izvēles rezultāts, kas atkarīgs no katra paša lēmuma.

2.klase

Personīgā higiēna	Personīgā higiēna.	Apzinās personīgās higiēnas nozīmi gan savas veselības uzturēšanā, gan savstarpējā saskarsmē, izprot tās ievērošanas nepieciešamību. Veido paradumu rūpēties par savu personīgo higiēnu.
Veselīgs dzīves veids	Ko nozīmē veselīgs dzīves veids. 2 stundas	Apzinās un mācās novērtēt uztura nozīmi sava organisma attīstībā un augšanā. Apzinās fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā. Izprot digitālo ierīču lietošanas noteikumus.
Veselīga vide	Mana istaba un darba vieta.	Apzinās veselīgas, drošas un sakoptas dzīves un darba vides nozīmīgumu Veido paradumu uzturēt ap sevi sakoptu vidi un rūpēties par tās sakārtošanu.

3.klase

Personīgā higiēna	Personīgā higiēna.	Apzinās personīgās higiēnas nozīmi gan savas veselības uzturēšanā, gan savstarpējā saskarsmē, izprot tās ievērošanas nepieciešamību. Veido paradumu rūpēties par savu personīgo higiēnu.
Veselīgs dzīves veids.	Veselīgs uzturs.	Mācās analizēt un novērtēt savu ikdienas uzturu mājās un skolā un veikt atbilstošu produktu izvēli uzturā. Prot atbilstoši savam vecumam pieņemt saprātīgus lēmumus veselības stiprināšanā.
Datoratkarība un citi atkarību	Drošība internetā.	Izprot un ievēro droša interneta profila veidošanas ieteikumus. Zina, kā rīkoties un kur vērsties pēc palīdzības, ja saņem nepatīkama rakstura informāciju. Ir priekšstats par datoratkarību.

izraisošie procesi. To izraisošie faktori		Atbilstoši savam vecumam izprot un apzinās pamatnoteikumu nozīmīgumu, strādājot ar datoru, citām jaunajām tehnoloģijām.
---	--	---

4.klase

Dienas režīms. Veselību ietekmējošu paradumu veidošanās	Mans dienas režīms.	Prot atpazīt, nosaukt un raksturot ikdienas situācijas, kas ietekmē cilvēka veselību (ilgstoša atrašanās pie datora, nepietiekams laiks miegam, ēšanas režīms u.c.). Izprot ikdienas laika plānošanas nozīmīgumu. Veido ieradumu saprātīgi un lietderīgi plānot laiku dienas darbiem un atpūtai.
Datoratkarība un citi atkarību izraisošie procesi. To izraisošie faktori	Kā uzvesties internetā? <i>2 stundas</i>	Zina un ievēro galvenos droša interneta lietošanas noteikumus. Zina, kā rīkoties un kur vērsties pēc palīdzības, ja saņem nepatīkama rakstura informāciju. Apzinās galvenos riskus, lietojot sociālos tīklus. Ir guvis priekšstatu par datoratkarību.

Izmantotā literatūra un informācijas avoti:

https://visc.gov.lv/audzinasa/dokumenti/metmat/klases_stundu_progr_%20paraugs.pdf

<http://vp.gov.lv/supervaronis/>

http://tirizobi.lv//files/uploaded/Methodiskais_Mat_zobi_23_08_2018_WEB_-min.pdf

Berga G., Zinošs un drošs. – R.:Zvaigzne ABC, 2017

Ieteikumi klases stundu tematu sadalījumā

Temati	Klase			
	1.	2.	3.	4.
Sociāli emocionālā mācīšanās/audzināšana	10	10	10	10
Piederība valstij	5	4	4	4
Karjeras izvēle	2	2	2	2

Ceļu satiksmes drošība.	4	4	4	4
Drošība ekstremālās situācijās.	6	6	6	5
Veselība un vide	4	4	4	4
Temati pēc klases audzinātāja izvēles	4	5	5	5
<i>Kopā:</i>	35	35	35	35