

Personības pašvērtējums un pašizpratne

Sasniedzamais rezultāts

- Es analizēju savu personību.
- Es spriežu par izaugsmes iespējām.

Pašvērtējums ir sevis, savu spēju un rīcības vērtējums.

Pašizpratne ir spēja analizēt sevi, savas domas un jūtas.

Raksturs ir cilvēka īpašības un paradumi, kas atklājas viņa rīcībā.

Personības izaugsme ir cilvēka izpratne par īpašībām, kas viņam palīdz sasniegt dzīves mērķus.

1. Raksturo sevi!

Kā tu rīkosies šajās situācijās?

Kuras no tavām rakstura īpašībām atklāsies?

Situācija	Rīcība	Rakstura īpašības
1. Mēs grupā veidojam projektu "Senlatviešu sēta".		
2. Mūsu komanda zaudēja pilsētas sporta sacensībās.		
3. Man nepatīk, ka draugs rupji runā ar jaunāko māsu.		
4. Es uzzināju, ka pārbaudes darbā man ir daudz kļūdu.		

Situācija	Rīcība	Rakstura īpašības
5. Mani uzaicināja vadīt pasākumu pilsētas svētkos.		
6. Mūsu skolā oktobrī notiek labdarības akcija. Mums jāpalīdz dzīvniekiem patversmē "Mūsu mazie draugi".		
7. Vecāki man aizliedza lietot internetu veselu nedēļu.		
8. Mammai šonedēļ darbā ir papildu pienākumi. Viņa ir ļoti nogurusi.		

2. Izvērtē, kādas ir tavas rakstura īpašības un ieradumi!

Kā pozitīvās īpašības veicina tavas personības izaugsmi?

Vai nākamreiz līdzīgā situācijā tu rīkosies labāk? Kā tu rīkosies?

3. Kādas rakstura īpašības un ieradumus sabiedrība atbalsta? Kāpēc?

Kādas rakstura īpašības un ieradumus sabiedrība nosoda? Kāpēc?

4. Aizpildi tabulas kreiso pusi!

Pārloki lapu gareniski uz pusēm!

Iedod aizpildīt tabulas labo pusi vairākiem klasesbiedriem!

Es par sevi	Klasesbiedri par mani
Stiprās puses (rakstura īpašības un ieradumi, kas man dzīvē palīdz)	Stiprās puses
Uzlabojamās puses (rakstura īpašības un ieradumi, kas man traucē)	Uzlabojamās puses

5. Salīdzini savas domas ar klasesbiedru domām par tevi!

Kāpēc domas sakrīt?

Kāpēc domas atšķiras?

Manas stiprās un vājās puses

6. Izvēlies 1 savu stipro pusi!

Izvēlies 1 savu vājo (uzlabojamo) pusi!

6.1. Apraksti vai uzzīmē dzīves situācijas, kurās izpaužas tavas stiprās un vājās puses!



6.2. Apspriediet situācijas nelielās grupās!

Izvēlieties vienu situāciju, kurā rakstura īpašības ir jāuzlabo!

Pārveidojiet situāciju tā, lai dalībnieki pilnveidotu savu personību!

Pašaudzināšana

Sasniedzamais rezultāts

- Es pēc parauga izveidoju stratēģiju, kā sasniegt mērķi.
- Es stāstu par darbībām, kā es pakāpeniski sasniegšu mērķi.

Pašaudzināšana ir sava rakstura un spēju uzlabošana, lai sasniegtu dzīves mērķus.

Stratēģija ir rīcības plāns, kā pakāpeniski sasniegt savu mērķi.

7. Kādas īpašības tu vēlētos sevī pilnveidot?

No kādām īpašībām tu vēlētos atbrīvoties?

Es vēlos pilnveidot, attīstīt	Es vēlos atbrīvoties

8. Plāno!

Kas tev jādara, lai sevi pilnveidotu?

Uzraksti 3 apņemšanās!

Izmanto doto paraugu!

Paraugs**1.****Apzinies, ko tu vēlies panākt?**

Es vēlos attīstīt sevī gribasspēku.

2.**Izdomā, kā tas izpaužas dzīvē?**

Es darīšu to, kas nepatīk.

Es zinu, ka to vajag.

3.**Nosaki konkrētu darbību!**

Katru vakaru lasīšu grāmatu par 5min.
ilgāk (līdz 1 stundai).

4.**Veic paškontroli un pašanalīzi!**

Paškontroles lapā pierakstīšu:
cik lapaspušu es izlasīju katru dienu;
cik lapaspušu es izlasīju nedēļā.

Lēmumu alternatīvās izmaksas

Sasniedzamais rezultāts

Es pēc kritērijiem salīdzinu 2 vai vairāku personisko izvēļu alternatīvās izmaksas.

Katrs mūsu lēmums ietekmē:

- mūsu ikdienu;
- apkārtējos cilvēkus.

Cilvēks nevar iegūt visu.

Pieņemot lēmumu vai izdarot izvēli, mums ir jāatsakās no citām vajadzībām.

Alternatīvas ir 2 vai vairākas iespējas.

Alternatīvās izmaksas ir labumi, no kuriem jāatsakās. Tā ir izvēles cena.

9. Izlasiet situācijas!

Pārrunāji, kādas alternatīvās izmaksas bija katram pieņemtajam lēmumam!

Situācija	Pieņemtais lēmums	Lēmuma alternatīvās izmaksas
<i>Piemērs</i> Velta grib mūzikas skolā mācīties spēlēt vijoli. Nodarbības ir 3 reizes nedēļā. Velta grib spēlēt arī basketbolu pilsētas bērnu komandā. Treniņi ir 2 reizes nedēļā. Spēles notiek katru sestdienu.	<i>Piemērs</i> Velta izvēlējās mācīties spēlēt vijoli, jo viņai bija svarīgi sestdienās būt mājās.	<i>Piemērs</i> Basketbola treniņi, spēles bērnu komandā un tur iegūstamās prasmes.
Marjans ilgi domāja, ko nopirkt par vecāku dāvināto naudu – sporta apavus vai jaunu hokeja somu.	Marjans nopirka sporta apavus.	
Andrim skolas laikā bija plāns iestāties militārajā dienestā. Lai to izdarītu, viņš darbojās Latvijas Republikas Jaunsardzē. Andris mācījās vēsturi un interesējās par politiku.	Andris pēc vidusskolas iestājās Nacionālajos bruņotajos spēkos.	

Situācija	Pieņemtais lēmums	Lēmuma alternatīvās izmaksas
Ābolu pamatskolas 7. klases skolēni nolēma iepriecināt tuvējā pansionāta iemītniekus Starptautiskajā veco ļaužu dienā. Skolēni nolēma sagatavot dāvanas un priekšnesumus.	Skolēni iepriecināja veco ļaužu pansionāta iemītniekus.	
1944. gadā vācu okupācijas vara no Rīgas uz Vāciju izveda Latvijas mākslas vērtības. Mērija Grīnberga kā brīvprātīgā devās līdzī uz Vāciju un pieskatīja mākslas darbus. Pēc vācu armijas sakāves viņa ar muzeju kolekciju atgriezās Rīgā. Padomju vara viņu turēja aizdomās par nodevību un atlaida no darba.	Mērija brauca kopā ar Latvijas muzeju kolekciju, lai pārvešanas laikā to pieskatītu un pasargātu.	
Otrā pasaules kara laikā Žanis Lipke savās mājās slēpa un baroja daudzus ebrejus. Bez viņa palīdzības šie cilvēki tiktu nogalināti. Ja kāds jautāja: “Žani, cik cilvēku tu esi izglābis?”, viņš vienkārši atbildēja: “Es neesmu skaitījis. Ko varēju, tos glābu. Es neskaitīju.”	Žanis Lipke izglāba cilvēkus no nāves.	

Situācija	Pieņemtais lēmums	Lēmuma alternatīvās izmaksas
1918. gada 18. novembrī dažādas politiskās partijas vienojās un izveidoja Latvijas Pagaidu valdību. Šī valdība paziņoja, ka Latvija turpmāk būs neatkarīga republika.	Latvijas Republikas proklamēšana	