



“Kā pilnveidot savu personību?”

Sociālās zinības 7.klasei 1. temats

Laura Saulīte

Balvu Valsts ģimnāzijas skolotāja





- <https://www.youtube.com/watch?v=9MO1aY1xC80>





Sasniedzamais rezultāts

- **Gatavojamies temata noslēguma darbam**
- Lieto un izskaidro jēdzienus, kas saistīti ar personības pilnveidi
- Atšķir līderu veidus
- Salīdzina līderu īpašības





Teorija

Kā apzināties un raksturot savu personību?



Kā pieņemt lēmumus, vērtējot izvēles iespējas?



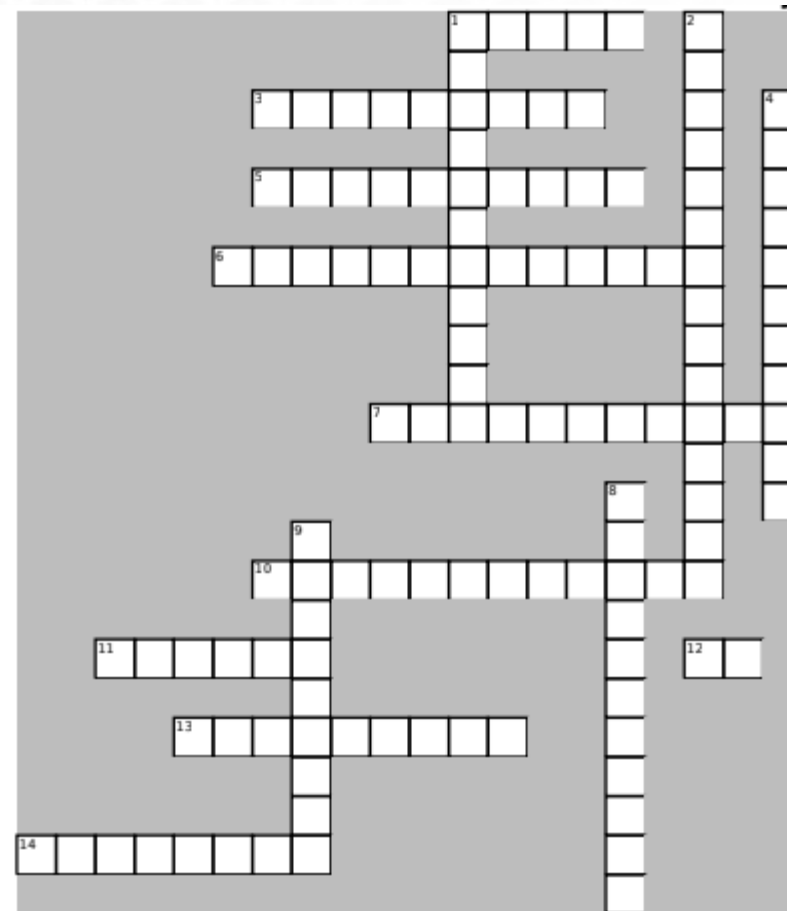
Kā kļūt par līderi savā dzīvē?





Lieto un izskaidro jēdzienus, kas saistīti ar personības pilnveidi

1. solis individuāli aizpilda tabulu
2. solis ar solabiedru salīdzina, diskutē par krustvārdu mīklas atbildēm.





Lieto un izskaidro jēdzienus, kas saistīti ar personības pilnveidi

117devums nemts no soma 17
uzdevums. Kādi jēdzieni ir saistīti ar personības pilnveidi?

Ieraksti pie katra jēdziena tam atbilstošā skaidrojuma burtu! Viens skaidrojums ir lieks.

	Jēdziens	Atbilde	Skaidrojums
1.	PAŠIZZIŅA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> A Domas un viedoklis par sevi, kas radies sevis izvērtēšanas procesā.
2.	PAŠANALĪZE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> B Vajadzības, aizraušanās, tieksmes, arī labums, izdevīgums.
3.	MOTIVĀCIJA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> C Informācijas iegūšanas process pašam par sevi, arī savas būtības, personības un rakstura izziņa.
4.	PAŠVĒRTĒJUMS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> D Cilvēka garīga vai fiziska attīstība, patstāvīgi vingrinoties.
5.	STIPRĀS PUSES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E Pašizziņas procesā iegūtās informācijas analizēšana.
6.	PAŠATTĪSTĪBA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> F Tas, kas palīdz īstenot un sasniegt izvirzīto mērķi; tas, kas ir visattīstītākais un izteiktākais.
			<input type="checkbox"/> G Dabiska tiekšanās atrast savas intereses un izmantot savas spējas; motīvi, kas rosina cilvēka aktivitāti.



Atšķir līderu veidus

Vārdu "līderis" ir aizgūts no angļu valodas vārda *vadītājs*, *vadonis*, to mēdz lietot 3 nozīmēs:

Līderis menedžeris — cilvēks, kurš vada uzņēmumu, darba grupu vai projektu. Viņa svarīgākā prasme ir organizēt cilvēkus. Galvenās prasmes ir komandas vadības prasmes. Tās var apgūt skolā, iesaistoties skolēnu pašpārvaldes darbā, uzņemoties vadību dažādās mācību grupās.

Līderis paraugs — cilvēks, kurš kādā jomā atzīts par labāko. Viņš ir sasniedzis ģenialitāti kādā jomā vai ir talantīgs, viņam pat nav jāvada komanda, bet citi centīsies viņam līdzināties.

Līderis autoritāte — cilvēks, kura viedokli citi parasti ņem vērā. Savu stāvokli ir ieguvis tāpēc, ka viņam kādā jomā ir lielāka pieredze, vai viņa ieteikumi ir nodrošinājuši panākumus. Viņam nav jābūt grupas vadītājam, bet visi rēķinās ar viņa viedokli un prasa padomu.



Atšķir līderu veidus

individuāli noskenē Qr kodus un pēc dotās situācijas nosaki līderu veidus.





Salīdzina līderu īpašības

Ministru prezidents Kārlis Ulmanis bija Valsts prezidenta amata izpildītājs no 1936.gada līdz 1940.gadam. 1934.gada 15. maijā Kārlis Ulmanis rīko valsts apvērsumu, līdz ar kuru sākās autoritārās varas periods Latvijā. 1936.gada 11. aprīlī Ministru prezidents Kārlis Ulmanis pārņēma Valsts prezidenta amata izpildīšanu, pamatojoties uz 1936.gada 12.marta Likumu par Valsts prezidenta amata izpildīšanu. Viņš necieta ilgu vilcināšanos, bija izcili apdāvināts politiķis, kam raksturīga dzelzs griba, milzīga enerģija, rīkotāja un organizētāja spējas, fanātiska darba mīlestība, pieticība personiskajā dzīvē, dziļš un patiess patriotisms. Viņa pamatsaukļi bija: "Vienība, vadonība, latviskums".



Salīdzina līderu īpašības

1954.gadā ģimene izceļoja uz Toronto, Kanādā, kur V.Vīķe-Freiberga gadu strādāja bankā, tad iestājās Toronto Universitātē, iegūstot B.A. (1958.gads) un M.A. (1960.gads) grādu psiholoģijā. Studiju laikā viņa strādāja kā palīgskolotāja meiteņu privātskolā un arī kā spāņu valodas tulkotāja, bet vēlāk kā psiholoģe Toronto Psihiatriskajā slimnīcā (1960-61.gads). Atsākot studijas Makgila (McGill) Universitātē Monreālā, viņa ieguva doktora (Ph.D.) grādu eksperimentālajā psiholoģijā 1965.gadā. Prezidente brīvi pārvalda latviešu, angļu, franču, vācu un spāņu valodu.



Salīdzina līderu īpašības

Astonu aadu vecumā Bēthovens pirmo reizi koncertēja Kelnē un citās Vācijas pilsētās. Tēvs redzēdams, ka neko vairs dēlam nespē iemācīt, pārtrauca nodarbības ar viņu. Naudas trūkuma dēļ desmit aadu vecumā iznēma viņu arī no skolas. Trūkuma un nedienas novārdzināta, saslima Ludvika māte. Divpadsmit aadu vecumā viņš sāka strādāt par ērģelnieku aalma kabelā. 1782. gadā Ludvigs van Bēthovens sastop tā laika lielisku komponistu, pedagoģu un ērģelnieku Kristiānu Nēfi, kurš izprot zēna savdabīgo talantu. Tieši Nēfe iepazīstināja Bēthoveni ar Baha, Hendela, Haidna un Mocarta labākajiem skandarbjiem, tā likdams stingrus pamatus komponista jaunrades attīstībai. Skolotāis palīdzēja arī iespiest pirmos skandarbjus. Paklausīdams Nēfes padomam, jauneklis daudz lasīja, mācījās svešvalodas (latīņu, franču, itāļu). 1787. gadā Ludvigs van Bēthovens devās uz Vīni, lai satiktu Mocartu un uzklausītu viņa padomus. Bēthovens spēlēja savus skandarbjus un improvizēja. Mocarts bija pārsteigts par jaunekļa fantāzijas bagātību un drosmi, par neparasto — baidošo, brāzmaino atskanojumu veidu. Pievērsdamies klātesošajiem, Mocarts izsaucās: “Ievērojiet viņu! Viņš vēl liks par sevi runāt!”



Salīdzina līderu īpašības

Kārlim Ulmanim par līderi palīdzēja kļūt šādas rakstura iezīmes: **Necieta ilgu vilcināšanos, bija izcili apdāvināts politiķis, kam raksturīga dzelzs griba, milzīga enerģija, rīkotāja un organizētāja spējas, fanātiska darba mīlestība, pieticība personiskajā dzīvē, dziļš un patiens patriotisms.**

Vairai Vīķei-Freibergai par līderi palīdzēja kļūt šādas rakstura iezīmes: **Mērķtiecība, darba mīlestība, valodu zināšanas.**

Ludvigam van Bēthovenam par līderi palīdzēja kļūt šādas rakstura iezīmes: **Talants, drosme, darba mīlestība, lasīšana un valodu mācīšanās.**



<https://wheelofnames.com/lv/pkq-e3s>





Izejas biļete

1. Kāds bija darba process, veicot šo uzdevumu?
 2. Ko paveiktais darbs atklāj par tevi kā par skolēnu?
 3. Ko tu uzlabosi savā darbā līdz nākamajai reizei?
- Paldies par darbu stundā!



*Laimi var atrast arī tumšākajos brīžos, ja
vien atceras ieslēgt gaismu.
/ Dž. K. Roulinga /*





Idejas ikdienas dažādošanai





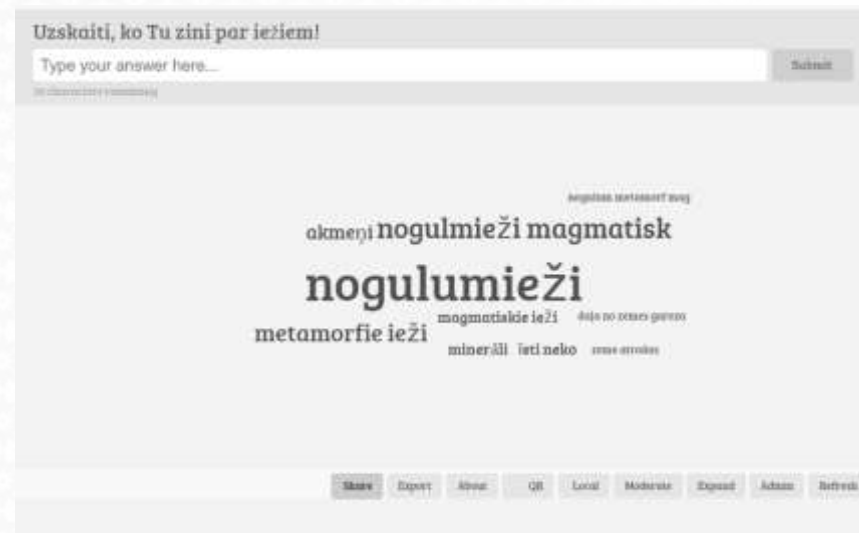
Vienkārši digitāli rīki

- **Taimeris** - <https://budila.online/lv/taimeris/>
- **Digitāli metāmie kauliņi** - <https://toytheater.com/dice/>
- **Vārdu rats** - <https://wheelofnames.com/rp3-n8n>



<https://answergarden.ch/>

- Skolotājs pievieno savu jautājumu vietnē, ko var pievienot uzspiežot pogu “**Create**”
- Skolēniem uz ekrāna parāda **Qr kodu** to noskenē, vai arī nosūta saiti
- **Visas skolēnu atbildes** parādās tiešsaistē.
- Līdzīga vietne mentimeter.com
- Nav jāreģistrējas





<https://strawpoll.com/>

- **Vienkāršs rīks**, kas ļauj izveidot aptauju dažās minūtēs.
- Aptaujas izveidošanai ir 4 soļi:
 1. Uzrakstīt jautājumus
 2. Atlasīt pareizās atbildes
 3. Nosūtīt skolēniem (**dažādas opcijas**)
 4. Novērtēt skolēnu aptaujas rezultātus.
- Skolotājs reģistrējas caur google kontu, **skolēniem nav nepieciešama reģistrācija**



StrawPoll





<https://www.armoredpenguin.com/>



- Vietne satur vairākus resursus, kurus skolotājs var izmantot, lai izveidotu dažādus uzdevumus- **krustvārdu mīklas, burtu režģus, savienošanas uzdevumus.**
- Ir uzdevumi, kurus var risināt tiešsaistē, pārējos var drukāt kopā ar atbilžu lapu **pdf** formātā.
- **Nav nepieciešama** reģistrācija.
- Vienkārša izmantošana, var piedāvāt **skolēniem radošo darbu izveidē.**



Jēdzieni, kas jāapgūst sociālajās zinībās 7.klases 1.tematā.

Personība – indivīda īpašību kopums, kam raksturīga aktīva, apzināta attieksme pret sabiedrību un dabu, mijiedarbība ar tām individuālā formā.

Pienākums – darbību, darbu kopums, arī uzdevums, kas (kādam) noteikti jāpaveic.

Sirdsapziņa – tikumiskās atbildības jūtas par savu rīcību attieksmē pret citiem cilvēkiem vai dzīvām būtnēm.

Griba – procesi garīgajā pasaulē (psihē), kas rosina sasniegt mērķi un pārvarēt grūtības mērķa sasniegšanā.

Motivācija – pamudinājumi, kas izraisa cilvēka aktivitāti un virza viņa rīcību.

Morālā atbildība – atbildība savā un citu priekšā par savas rīcības atbilstību sabiedrībā pieņemtajām vērtībām.

Līderība – prasme pildīt vadošo lomu kā ieceltam vadītājam (menedžerim), autoritātei vai paraugam.

Mērķis – tas, ko cenšas sasniegt, panākt, nolūks – uzdevums, apņemšanās.

Līderis menedžeris – cilvēks, kurš vada uzņēmumu, darba grupu vai projektu. Viņa svarīgākā prasme ir organizēt cilvēkus.

Līderis paraugs – cilvēks, kurš kādā jomā atzīts par labāko. Viņš ir sasniedzis ģenialitāti kādā jomā vai ir talantīgs, viņam pat nav jāvada komanda, bet citi centīsies viņam līdzināties.

Līderis autoritāte – cilvēks, kura viedokli citi parasti ņem vērā. Savu stāvokli ir ieguvis tāpēc, ka viņam kādā jomā ir lielāka pieredze, vai viņa ieteikumi ir nodrošinājuši panākumus.

CV ir noteiktā formā uzrakstīts dzīves apraksts. *Curriculum vitae* (latīņu val.) – īss dzīves apraksts

Motivācijas vēstule ir dokuments, kurā autors izklāsta un pamato darba devējam vai kādai organizācijai savu atbilstību izvēlētajam darbam.

Griba jeb **gribasspēks** ir cilvēkam piemītoša īpašība, kas izpaužas cilvēka spējā pārvaldīt savu rīcību un rīkoties tā, kā ir nepieciešams, lai paveiktu iepļānoto.

Personība – noturīgs cilvēka īpašību kopums, kas izpaužas viņa rīcībā, domāšanā, emocionālajās reakcijās; apzinoties savu personību, cilvēks cenšas vērtēt un pilnveidot sevi, pamatot savus lēmumus.

Pašizziņa -Informācijas iegūšanas process pašam par sevi, arī savas būtības, personības un rakstura izziņa

Pašanalīze -Pašizziņas procesā iegūtās informācijas analizēšana

Pašvērtējums -Domas un viedoklis par sevi, kas radies sevis izvērtēšanas procesā.

Stiprās puses -Tas, kas palīdz īstenot un sasniegt izvirzīto mērķi; tas, kas ir visattīstītākais un izteiktākais.

Pašattīstība -Cilvēka garīga vai fiziska attīstība, patstāvīgi vingrinoties.

Pienākums ir tas, kas kādam kaut kādu iemeslu dēļ ir jāizpilda. Bieži vien termins tiek lietots daudzskaitlī, jo parasti tiek pildīts vairāk nekā viens pienākums.

Sirdsapziņa – tikumiskās atbildības jūtas par savu rīcību attieksmē pret citiem cilvēkiem vai dzīvām būtnēm.

Griba – procesi garīgajā pasaulē (psihē), kas rosina sasniegt mērķi un pārvarēt grūtības ceļā uz to.

Līderība – prasme pildīt vadošo lomu kā ieceltam vadītājam (menedžerim), autoritātei vai paraugam.

Temperaments ir cilvēka īpašību kopums, kas nosaka cilvēka reakcijas ātrumu, reakcijas intensitāti un līdzsvarotību.

Raksturs ir cilvēka īpašību un paradumu kopums, kas izpaužas viņa rīcībā. Raksturs nosaka cilvēka rīcību, uzvedību un izturēšanos.

Temperaments ir cilvēka īpašību kopums, kas nosaka cilvēka reakcijas ātrumu, reakcijas intensitāti un līdzsvarotību.

Cilvēki ar **holerika** temperamentu parasti savā reakcijā ir ātri. Viņi mēdz pielietot spēku, rīkojas impulsīvi. Viņiem parasti ir raksturīga varaskāre, uzstājība, arī agresivitāte un haotisms. Šī tipa cilvēkiem patīk fiziska slodze, aktivitātes; viņi ir ļoti enerģiski un ar daudzpusīgām interesēm.

Gandrīz pilnīgs pretstats ir **flegmatiki**. Viņiem raksturīga ļoti zema aktivitāte – lēna mīmika, žesti, runa. Pret apkārtējiem viņi ir laipni, pieklājīgi. Reti izrāda neapmierinātību, cītīgi strādā pat neapmierinošos apstākļos. Viņiem nepatīk neko mainīt – tajā skaitā savus pieņemtos lēmumus.

Arī **melanholiķi** savā darbībā ir lēni. Viņi reti izrāda jūtas, ir savaldīgi. Melanholiķiem parasti ir grūti uzsākt sarunu. Neparedzētās situācijās viņi mēdz apjukt un nedarīt neko. Grūti ilgstoši darīt vienu un to pašu, taču melanholiķiem parasti ir labi attīstīts radošums, iztēle.

Sangviniķi parasti asociējas ar savu pozitīvismu, dzīvespriecīgumu un humora izjūtu. Viņiem nav problēmu uzsākt kontaktu ar citiem cilvēkiem. Mēdz ātri mainīt domas, arī emocijas viņiem ir nepastāvīgas. Sangviniķi parasti ilgojas pēc jauniem piedzīvojumiem, tādēļ viņiem ir grūti strādāt pēc plāna.

Ekstraverti cilvēki ir savā darbībā vērsti "uz āru", viņi ir tie, kurus mēdz saukt par "kompānijas dvēselēm" – viņi var atrast kopīgu valodu ar gandrīz jebkuru, viņi ir skaļi, aktīvi izmanto žestus, taču viņi bieži ir impulsīvi, rīkojas bez apdomas, tādēļ pieļauj kļūdas.

Intravertie cilvēki vairāk ir vērsti uz sevi, viņi vislabāk jūtas vienatnē vai ar pazīstamiem cilvēkiem. Viņiem visbiežāk ir grūtāk komunicēt un iepazīties, taču viņi rūpīgi pieņem lēmumus un ir nosvērtāki.



Atšķir pēc situācijas līderu veidu.

Situāciju apraksti ņemti no uzdevumi.lv

1. Klūdziņu pinējs Jānis Ošs Pāvilostā ir palicis vienīgais meistars, kurš pieprot pīt grozus pēc sentēvu parauga. Pie viņa brauc mācīties interesenti no visām Latvijas malām.
2. Jāzeps Sausais ir firmas "Cibiņš" īpašnieks un direktors vienā personā. Viņš bieži satraucas par to, kā izmaksāt algas, nodokļus, kā efektīvāk nodarbināt kolektīvu, gūt lielāku peļņu.
3. Imants Kalniņš ir komponists, kura vārds zināms katram latvietim. Ikviena mūziķa sapnis ir izpildīt viņa dziesmas.
4. Skolas direktors Jānis Ošs nu jau ir pensijā, bet cienot viņa darba mūžu un prasmi strādāt ar cilvēkiem, gan skolnieki, gan skolotāji viņu uzrunā par direktoru.
5. Dace Bērziņa ir vidusskolas direktore. Savu amatu pilda jau 25 gadus, tāpēc lieliski prot vadīt gan darbinieku kolektīvu, gan plānot skolas darbu.
6. Ilga Ezerniece ir keramiķe. Viņa dzīvo viena savā keramikas ceplī pie jūras Tūjā, ir mācījusies pie keramiķiem Latgalē, Rīgā un pat Tokijā. Viņas vārds ir labi zināms keramiķu aprindās, pie viņas ierodas jaunie keramiķi, lai mācītos arodu un izzinātu aroda noslēpumus.
7. Uldis Bērziņš ir izdaudzzināts automehāniķis. Viņš pat nav beidzis augstas skolas, bet viņam ir "zelta" rokas. Pie viņa labot savus auto ar piņķerīgām vainām ierodas no visas Latvijas.
8. Kārlis Ozoliņš ir lielas firmas vadītājs. Viņa galvenās rūpes ir par to, kā organizēt un vadīt 1200 cilvēkus.
9. Ize Ozoliņa ir pirmsskolas iestādes vadītāja. Viņas atbildībā ir 60 darbinieku kolektīvs. Viņa ir norūpējusies par darbinieku atvaļinājumiem, aizvietošanu un bērnodārza grupu darba nepārtrauktību.
10. Raimonds Pauls ir izcils latviešu komponists. Ar viņu rēķinās, ciena un godā visi.
11. Prezidente Vaira Vīķe-Freiberga bija izcila prezidente, kura prata cilvēkus vienot gan masu pasākumos, gan iedvesmot ar savu personību.
12. Zirgu fizioterapeite Ilga Ezerniece ir mācījusies Nīderlandē, tāpēc ir savā jomā izcila. Pie viņas ierodas praktizēties veterinārijas studenti un zirgkopības entuziasti.



Atšķir pēc dotās situācijas apraksta līderu veidu.



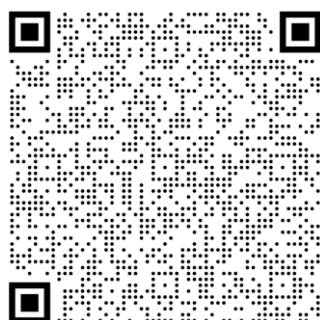
Līderis -



Līderis -



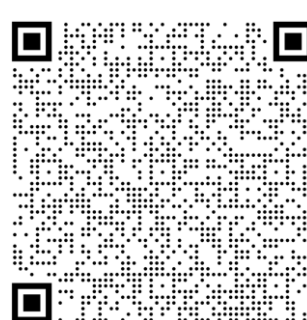
Līderis –



Līderis -



Līderis -



Līderis –



Līderis -



Līderis -

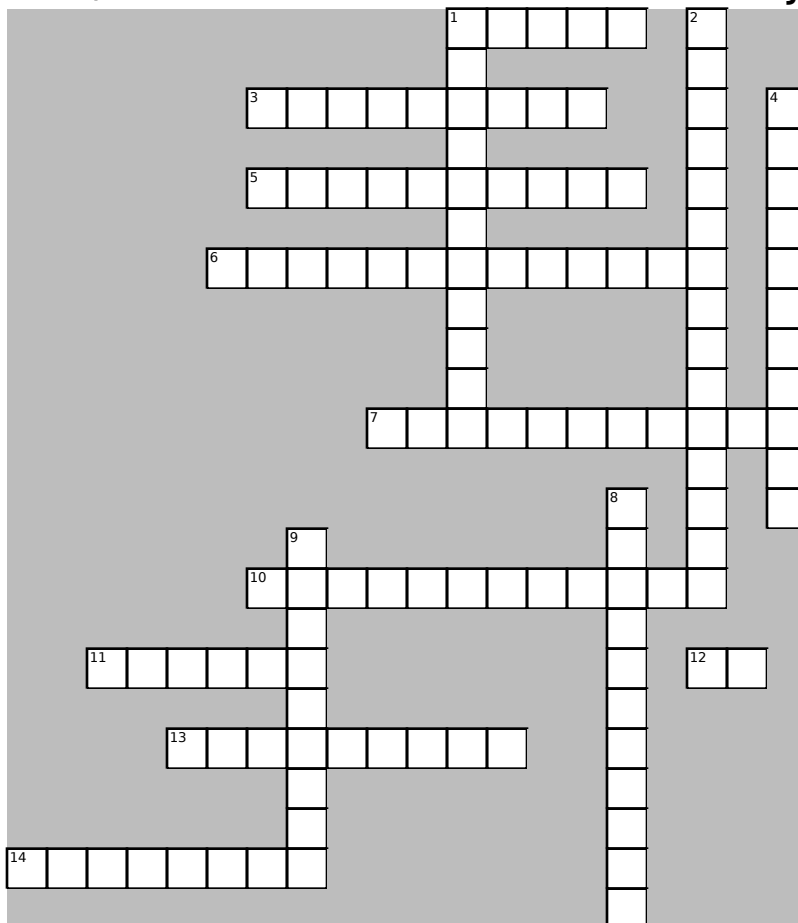


Līderis -

Kā pilnveidot savu personību

Laura Saulīte

Ieraksti jēdzienus, kas atbilsts šādiem skaidrojumiem.



Across

- 1 procesi garīgajā pasaulē (psihē), kas rosina sasniegt mērķi un pārvarēt grūtības ceļā uz to
- 3 Temperamenta tips, kuram ātra reakcija un rīkojas impulsīvi
- 5 Pašizziņas procesā iegūtās informācijas analizēšana
- 6 Tas, kas palīdz īstenot un sasniegt izvirzīto mērķi; tas, kas ir visattīstītākais un izteiktākais.
- 7 cilvēki ir savā darbībā vērsti "uz āru", viņi ir tie, kurus mēdz saukt par "kompānijas dvēselēm"
- 10 ir cilvēka īpašību kopums, kas nosaka cilvēka reakcijas ātrumu, reakcijas intensitāti un līdzsvarotību.
- 11 tas, ko cenšas sasniegt, panākt, nolūks — uzdevums, apņemšanās.
- 12 ir noteiktā formā uzrakstīts dzīves apraksts.
- 13 darbību, darbu kopums, arī uzdevums, kas (kādam) noteikti jāpaveic.
- 14 prasme pildīt vadošo lomu kā ieceltam vadītājam (menedžerim), autoritātei vai paraugam.

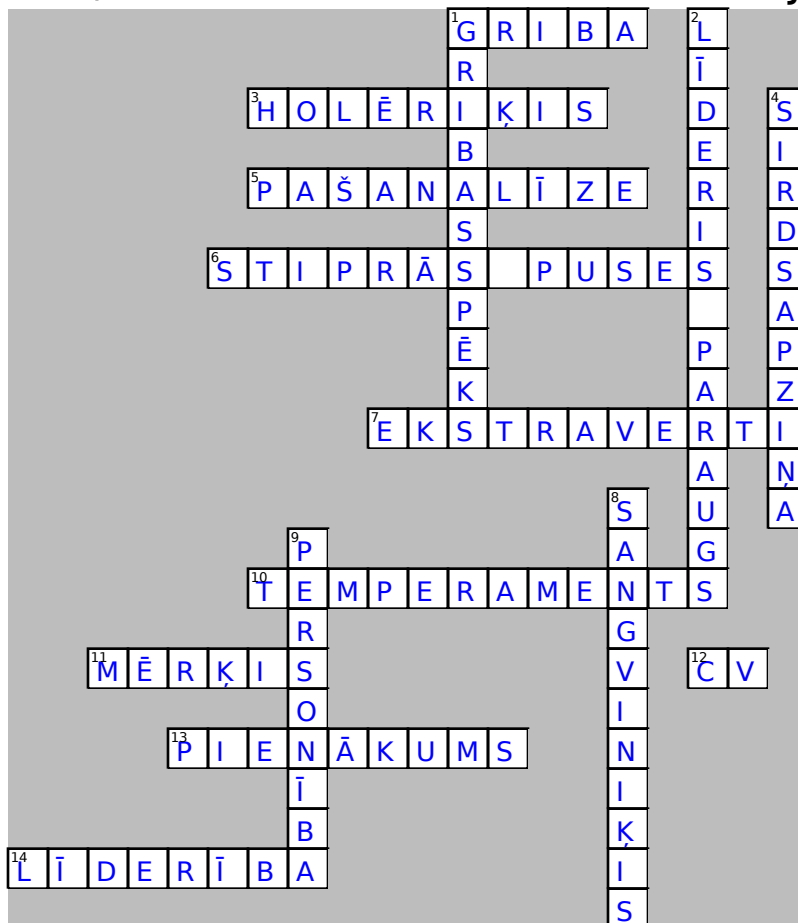
Down

- 1 cilvēkam piemītoša īpašība, kas izpaužas cilvēka spējā pārvaldīt savu rīcību un rīkoties tā, kā ir nepieciešams, lai paveiktu ieplānoto.
- 2 cilvēks, kurš kādā jomā atzīts par labāko. Viņš ir sasniedzis genialitāti kādā jomā vai ir talantīgs, viņam pat nav jāvada komanda, bet citi centīsies viņam līdzināties.
- 4 tikumiskās atbildības jūtas par savu rīcību attieksmē pret citiem cilvēkiem vai dzīvām būtnēm.
- 8 Temperamenta tips, kas parasti asociējas ar savu pozitīvismu, dzīvespriecīgumu un humora izjūtu.
- 9 indivīda īpašību kopums, kam raksturīga aktīva, apzināta attieksme pret sabiedrību un dabu, mijiedarbība ar tām individuālā formā.

Kā pilnveidot savu personību

Laura Saulīte

Ieraksti jēdzienus, kas atbilsts šādiem skaidrojumiem.



Across

- 1 procesi garīgajā pasaulē (psihē), kas rosina sasniegt mērķi un pārvarēt grūtības ceļā uz to
- 3 Temperamenta tips, kuram ātra reakcija un rīkojas impulsīvi
- 5 Pašizziņas procesā iegūtās informācijas analizēšana
- 6 Tas, kas palīdz īstenot un sasniegt izvirzīto mērķi; tas, kas ir visattīstītākais un izteiktākais.
- 7 cilvēki ir savā darbībā vērsti "uz āru", viņi ir tie, kurus mēdz saukt par "kompānijas dvēselēm"
- 10 ir cilvēka īpašību kopums, kas nosaka cilvēka reakcijas ātrumu, reakcijas intensitāti un līdzsvarotību.
- 11 tas, ko cenšas sasniegt, panākt, nolūks — uzdevums, apņemšanās.
- 12 ir noteiktā formā uzrakstīts dzīves apraksts.
- 13 darbību, darbu kopums, arī uzdevums, kas (kādam) noteikti jāpaveic.
- 14 prasme pildīt vadošo lomu kā ieceltam vadītājam (menedžerim), autoritātei vai paraugam.

Down

- 1 cilvēkam piemītoša īpašība, kas izpaužas cilvēka spējā pārvaldīt savu rīcību un rīkoties tā, kā ir nepieciešams, lai paveiktu iepļānoto.
- 2 cilvēks, kurš kādā jomā atzīts par labāko. Viņš ir sasniedzis genialitāti kādā jomā vai ir talantīgs, viņam pat nav jāvada komanda, bet citi centīsies viņam līdzināties.
- 4 tikumiskās atbildības jūtas par savu rīcību attieksmē pret citiem cilvēkiem vai dzīvām būtnēm.
- 8 Temperamenta tips, kas parasti asociējas ar savu pozitīvismu, dzīvespriecīgumu un humora izjūtu.
- 9 indivīda īpašību kopums, kam raksturīga aktīva, apzināta attieksme pret sabiedrību un dabu, mijiedarbība ar tām individuālā formā.