

**Indriķa Zeberiņa Kuldīgas pamatskolas
KLASES STUNDAS IZVĒRTĒJUMS**

Datums: 13.02.2026. Klase 1. skolēnu skaits klasē 11 skolēnu skaits stundā 11 Klases audzinātājs (-a): Sanita Miltoviča

Stundas tēma **Kā atpazīt un pārvaldīt savas emocijas.**

Sasniedzamais rezultāts /Mērķis Skolēni mācās saskatīt labo sevī un citos, kā arī izteikt uzslavu klases biedriem.

Uzdevumi:

- atpazīst un nosauc dažādas emocijas;
- pastāsta, kā jūtas dažādās situācijās;
- nosauc vismaz vienu savu pozitīvo īpašību;
- izsaka klasesbiedram uzslavu vai pateicību.

<u>Darba organizācija stundā</u> <i>klases darba organizēšana, laika izmantojums; kārtība stundas laikā</i>	<u>Stundas satura atbilstība</u> <u>mērķim un uzdevumiem</u>	<u>Izmantotās metodes</u>	<u>Izmantotie mācību līdzekļi un</u> <u>materiāli</u>	<u>Audzinātāja</u> <u>pašvērtējums</u>	<u>Skolēnu</u> <u>izvērtējums.</u>
Stundas ievads. Emociju atpazīšana. Kā es pārvaldu emocijas? Es saskatu labo sevī. Es saskatu labo citos. Noslēgums un refleksija.	Stundas saturs pilnībā atbilst mērķim un uzdevumiem.	Saruna, apļa diskusija, demonstrējums, praktiskā darbība, prāta vētra, pašvērtējums, savstarpējais vērtējums, refleksija.	Emociju kartītes (prieks, skumjas, dusmas, bailes, pārsteigums), emociju attēli, lapiņas vai sirsniņas uzslavām, tāfele.	Lielākā daļa skolēnu spēja atpazīt pamata emocijas. Skolēni iesaistījās sarunā par emocijām. Skolēni nosauca savas pozitīvās īpašības un izteica uzslavas klasesbiedriem. Stundā tika veicināta pozitīva un atbalstoša klasevide.	Skolēni aktīvi iesaistījās mācību stundas norisē. Stundas beigās visi pozitīvi novērtēja stundu.

<u>Stundas norise</u>	Stiprās puses	Vājās puses
<p>1. Ievads – "Kā es šodien jūtos?" (5 min)</p> <p>Skolēni aplī nosauc savu vārdu un parāda ar sejas izteiksmi, kā viņi šodien jūtas.</p> <p>Skolotāja jautājumi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kādas emocijas mēs pazīstam? • Vai visas emocijas ir vajadzīgas? <p>Secinājums: Visas emocijas ir normālas un palīdz mums saprast sevi.</p>	<p>Mācību procesā iesaistās visi skolēni.</p>	<p>Bērni bieži pārprot, kādu emociju attēlo klases biedrs.</p>
<p>2. Emociju atpazīšana (10 min)</p> <p>Skolotāja rāda emociju kartītes.</p> <p>Bērni nosauc emociju; parāda to ar sejas izteiksmi un ķermeņa valodu; pastāsta situāciju, kad tā jutušies.</p> <p>Piemēram:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kad tu juties priecīgs? • Kad juties dusmīgs? • Kas tev palīdzēja nomierināties? 		<p>Pārāk maz laika, lai varētu izteikties visi.</p>
<p>3. Kā pārvaldīt emocijas? (10 min)</p> <p>Saruna par to, ko darīt, ja jūtam dusmas, satraukumu, skumjas.</p> <p>Kopīgi izveido "Palīdzības ideju sarakstu":</p> <ul style="list-style-type: none"> • dziļi ieelpot; • saskaitīt līdz pieci; 	<p>Bērni izsaka arī savas idejas, ko darīt, ja Tu jūties dusmīgs, satraukts vai noskumis.</p>	

- parunāt ar pieaugušo;
- uzzīmēt savas sajūtas;
- apskaut mīļlietu vai draugu.

Praktiska aktivitāte:

Visi kopā veic 3 lēnas ieelpas un izelpas.

4. Es saskatu labo sevī (5 min)

Katrs skolēns pabeidz teikumu: "**Man labi izdodas...**" vai "**Es lepojos ar sevi, jo...**"

Skolotāja uzsver, ka katram ir stiprās puses.

Dažiem bērniem ir grūtības saskatīt sevī un pateikt ar ko viņi lepojas. Tad ļoti labi palīdz klases biedri, kuri pasaka, ko labu saskata šajā bērņā.

5. Es saskatu labo citos (7 min)

Aktivitāte "Labie vārdi".

Katrs skolēns pasaka vienu labu vārdu vai uzslavu klasesbiedram.

Piemēri: Tu esi izpalīdzīgs. Tu esi labs draugs. Man patīk, ka tu smaidi. Tu skaisti zīmē.

Ja nepieciešams, skolotāja palīdz formulēt uzslavas.

6. Noslēgums un refleksija (3 min)

Skolēni pabeidz teikumu:

- Šodien es iemācījos...
- Es priecājos par...
- Es pateikšu labu vārdu...

Noslēgumā visi kopā pasaka: "**Katrs no mums ir īpašs, un labie vārdi palīdz justies labāk!**"

--	--	--

Nepieciešamie uzlabojumi: Turpināt darbu pie emociju atpazīšanas un praktizēt mehānismus, ko darīt, ja jūtam dusmas, satraukumu, skumjas.

Stundu vadītāja (*paraksts*).....