

Tēma 3: IERADUMI

Ik katra atbildība ir nākošām paaudzēm nodot labāku sabiedrību un labāku planētu. Šodien ir, pāgātnē cilvēku izdarīto izvēļu, sekas. Tāpat, nākotne tiks uztverta kā šodienas cilvēku atbildības lauks.

Miers un labklājība ir atkarīga no cilvēkiem visapkārt, kā viņi spēj iegūt jaunas zināšanas un prasmes, kas palīdz viņiem mainīt savus patēriņa ieradumus un kļūt radošākiem, līdzjūtīgākiem un aktīvākiem pilsoņiem. Ilgtspējīga dzīvesveida izglītība iesaista pārdomās par cilvēku vajadzībām un izmaina viņu ikdienas dzīvi.

Šo ir ļoti svarīgi saprast, cik ļoti, šķietami mazsvarīga izvēle šodien, spēj ietekmēt lielas izmaiņas rīt. Šāds atklājums varētu palīdzēt audzēkņiem ieraudzīt kā viņi var, darbojoties šodien, formēt nākotni, bez milzīgas piepūles, veltot tikai dažas minūtes šodienas izvēlēs. Ļoti bieži tās ietekmē mūsu ieradumi.

Ieradumu analizēšana var palīdzēt gan skolēniem, gan skolotājiem, atspoguļot noteiktus ilgtspējības aspektus. Skolotāji var iedrošināt skolēnus pārdomāt savus ieradumus, kas attiecās uz resursu izmantošanu un tādejādi ietekmē mūsu nākotni. Tas var palīdzēt audzēkņiem:

- analizēt un kristiski izvērtēt nākotnes izredzes;
- sapņot, atklāt viņu vīziju;
- izpētīt pieejamos resursus, lai būvētu nākotni alternatīvā redzējumā;
- plānot nepieciešamās aktivitātes, lai veiktu pārmaiņas;
- novērtēt uzvedības ietekmi uz pārmaiņām.

Ieradumu varētu skaidrot kā rīcības modeli, kas neprasa lielu iedziļināšanos jautājumā. Kāds vienkārši tā darīja. Lai gan viena, ieraduma vadīta uzvedība, pirmajā mirklī varētu nelikties tik nozīmīga, tomēr ilgtermiņā rezultāts var neticami mainīties.

Stāsts par ieradumu:

Divi draugi, Tomass un Saimons, abi 15 gadus veci, katru vakaru pirms gulēt iešanas darīja atšķirīgas lietas.

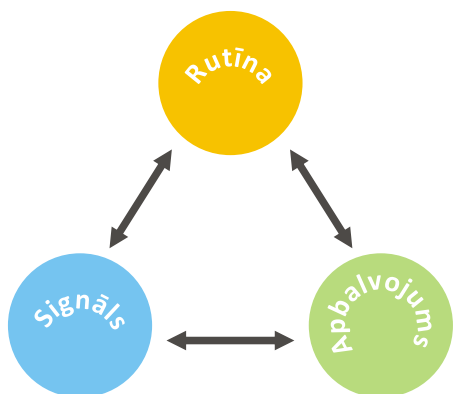
*Tomass izlasīja grāmatā 50 lapaspuses, Saimons noskatījās 1 TV seriāla epizodi.
Kas notiks pēc viena mācību gada (272 dienas)?*

Tomass būs izlasījis 40 grāmatas un Saimons būs noskatījis vairākus TV seriālus.

Atsaucoties uz Ivana Pavlova klasisko nosacījuma refleksu teoriju, ieradumus var izskaidrot ar 3 soļiem: signāls, rutīna, apbalvojums.

Attēls: Ieradumu cilpa





Signāls – izsauksme, kas pamudina mūs uz darbību rutīnu.

Rutīna – pats ieradums, labs vai slikts.





Apbalvojums – ieraduma atgiezeniskā saite.

Ieraduma maiņa ir atkarīga no mūsu motivācijas. Ja cilvēks ir motivēts, tad ieradumu cilpa var tikt pārrauta, mainot ierasto darbību rutīnu vai pārstājot vispār to darīt. Mūsu smadzenes nespēj izšķirt labo no sliktā ieraduma, tās vienmēr darbojas vienādi abos gadījumos. Ja tu vēlies pārtraukt kaut ko darīt, tad tev jāzina: sākumā smadzenes pastāvīgi atkārtos šo cilpu, bet pēc kāda laika tā sāks palikt vājāka un vājāka, līdz izzudīs pavisam. Bet ieradumi nekad neizzūd pavisam, tie tikai “iemies”, un gaida uz signāliem un atalgojumiem. Lai pārtrauktu sliktu ieradumu vai uzsāktu jaunu, ir ļoti labi, ja ir ļoti spēcīgs atalgojums.

„Dzīve ir ieradums. Vai drīzāk dzīve ir pardumu virkne.” Samuels Becketts

3a Aktivitāte „Satikšanās viducī”

Skolēni pārdomā savus ieradumus un to ietekmi uz ikdienas dzīvi. Viņi apspriež alternatīvus uzvedības veidus un nosaka iespējamās izmaiņas, kas varētu vest uz daudz atbildīgāku dzīvesveidu.

<p> Ilgspējīgas attīstības prasmes</p>	<p>Sistēmiskas domāšanas kompetences; Normatīvās kompetences; Sadarbības kompetences; Kritiskās domāšanas kompetences; Integrētās problēmu risināšanas kompetences.</p>
<p> Mācību programma</p>	<p>Ģeogrāfija; Literatūra; Vēsture.</p>
<p> Padomi un rekomendācijas</p>	<p>Lietderīgi būtu, ja jūs spētu skolēnus ievirzīt tādā domāšanas gultnē, kas liktu viņiem apdomāt savus ieradumus. Dalībnieki veido paši savu izpratni par ieradumiem un to ietekmi uz viņu dzīvi.</p>
<p> Nepieciešamie materiāli</p>	<p>Fotogrāfijas: katra grupa var saņemt vienu un to pašu attēlu vai atšķirīgus attēlus no Pielikuma 9 (attēli # 7,8,9,10); Darba lapu ar sadalījumiem (Pielikums 4); Papīru un rakstāmlietas.</p>

INSTRUKCIJA: Klasi iekārtojiet grupu darbam. Katrai grupai nododiet attēlus (#7,8,9,10). Lai uzsāktu darbu, katrai grupai jābūt attēlam, rakstāmpiederumam un darba lapai (Pielikums 4).

Grupu darba etapi:

- 1) Katrs grupas biedrs nosaka, kuru no četriem nodalījumiem uz darba lapas aizpildīs viņš ar savām idejām. Darba lapas vidus paliek pagaidām neskarts.
- 2) Katrs grupas biedrs apskata attēlu un ieklausās skolotāja dotā informācijā par doto tēmu un atspoguļo savas idejas par redzēto attēlā.
- 3) Katrs grupas biedrs pieraksta savā darba lapas sadaļā savas idejas un domas, kas radušās gan attēla, gan pašas tēmas izpētes laikā.
- 4) Turpinājumā, grupu biedri pēc kārtas dalās un izskaidro savas idejas pārējiem grupas biedriem. Uzsāk diskusiju.
- 5) Tad grupa vienojās izvēlēties čeras idejas par ko viņi ir diskutējuši un ieraksta tās darba lapas viducī.

Kad grupu darbs ir pabeigts, tad lūdziet katrai grupai iepazīstināt ar savām idejām pārējās grupas.



Attēls #7 Avots: Leonid Smulskiy



Attēls #8 Avots: Leonid Smulskiy



Attēls #9 Avots: Leonid Smulskiy



Attēls #10 Avots: Leonid Smulskiy

Jautājumi:

- *Ko jūs iemācījāties par šo tēmu?*
- *Vai bija kaut kas, kas jūs pārsteidza?*
- *Kā atšķirīgās grupu atbildes varējāt salīdzināt?*
- *Vai ir kaut kas, ko jūs gribētu uzzināt vairāk par šo tēmu?*
- *Kādas personīgās dzīvesstila pārmaiņas jūs varētu apspriest, kas attiecas uz šo tēmu?*

3b Aktivitāte „Laiks un tehnoloģijas“

Skolēnie(take off) tiek iesaistīti īsā eksperimentā, kas atklās katra subjektīvo laika uztveri. Skolēni noteiks atšķirīgās laika izjūtas atslēgas aspektus un apspriedīs tehnoloģiju ietekmi uz laiku.



**Ilgspējīgas
attīstības prasmes**

Sistēmiskās domāšanas kompetences;
Gaidu kompetences;
Kritiskās domāšanas kompetences;
Sevis izpratnes kompetences.



Mācību programma

Mākslas;
Matemātika;
Psiholoģija;
Filozofija.



**Padomi un
rekomendācijas**

Lietderīgi, lai uzsāktu diskusiju par atkarību no tehnikas, tehnoloģijām un noteikumu maiņu klasē.



**Nepieciešamie
materiāli**

Līmlapiņas;
Papīrs un rakstāmpiederumi vai dators:
· Raksts, ko lasīt;
· Dziesmas ieraksts;
· video, DVD vai datora klips.

INSTRUKCIJA: Izstāstiet skolēniem, ka viņi tiks iesaistīti eksperimentā un lūdziet sagatavot papīru un rakstāmo. Skolotājs vienu pēc otra nolasa tekstu, atskaņo dziesmu un parāda video klipu. Katram šim fragmentam jābūt tieši 2 minūtes garam.

Lūdziet katram pierakstīt cik garš, pēc viņu domām, bija katra darba atskaņošanas laiks un pierakstīt tos no īsākā uz garāko, un tad pierakstīt šos rezultātus uz tāfeles, lai redz visa klase. Tad izstāstiet klasei cik garš bija katrs atskaņotais darbs.

Materiāls skolotājam (2 min. teksts):

Dens Mindao "Ikdienas dao"
"Samazināt un Papildināt"

"Iesācēji pavāri bieži vien saliek daudz garšvielu ēdienā. Pavāram ir jābūt īstam meistaram, lai pagatavotu ēdienu no pāris komponentiem un ļautu ēdienu garšām pašām izpaustie.

Iesācēji floristi bieži saliek kopā daudz ziedu negaumīgās buķetēs. Floristam ir jābūt īstam meistaram, lai radītu noskaņu telpā ar vienu pašu ziedu.

Iesācēji bokseri raida veselu sitienu zalvi, no kuriem trāpa retais. Bokserim ir jābūt īstam meistaram, lai izvairītos un tad nokautētu pretinieku ar pāris sitieniem.

Iesācēji dzejnieki bieži sacer garas poēmas ar dramatiskām alūzijām un meteforām. Dzejniekam jābūt īstam meistaram, lai savijotu visu pasauli ar pāris rindām

Iesācēji mūziķi bieži izvēlas žilbinošas kadences un krāšņas orķestrācijas. Mūziķim jābūt īstam meistaram, lai izteiktu visu vienkāršā melodijā.

Iesācēji arhitekti bieži izmanto pārāk daudz ornamentu. Arhitektam jābūt īstam meistaram, lai demonstrētu tikai pareizās proporcijas un materiālus.

Dao sekotāji ir apdomīgi savā rīcībā. Viņi tiecās pēc kvalitātes. Viņi zina, ka nepieciešams tikai pareizā secībā veiktas pareizās darbības pareizā brīdī. Lai to iemācītos, paies laiks. Bet nav nekā labāka, kā vērot meistarību, kurš reducējis savu prasmi līdz smalkākai kvintesencei.

Cilvēki nekad nepagurst itin visu uzlabot. Viena manta jau ir laba, bet divas - vēl labākas. Nedaudz spožuma jau ir labi, bet apzeltīšana būs vēl labāka. Kad reiz cilvēki iemācīsies neiejaukties?

Ja dzīvei ļauj ritēt tās dabiskajā gultnē, viss notiek pareizi. Cilvēki tikai pasliktina situāciju ar savu iejaukšanos. Kad viņi jūtas labi, viņi grib justies vēl labāk. Kad viņi ir bagāti, viņi grib būt vēl bagātāki. Kad viņi ātri skrien, viņi grib skriet vēl ātrāk. Tikai reti kuram pietiek gudrības saprast - ir labi tā, kā tu jūties konkrētā brīdī. Tikai retais kurš ir tik saprātīgs, ka jūtas apmierināts ar savu pašreizējo labklājības līmeni. "

2 min video:

<https://www.youtube.com/watch?v=auSo1MyWf8g&feature=youtu.be>

2 min audio:

<https://www.youtube.com/watch?v=i7-4WTzV-U4>

Jautājumi:

- Kas ietekmē mūsu laika izjūtu?
- Vai tu varētu pārtraukt lietot uz vienu dienu/ nedēļu mobileo telefonu/ datoru/TV?
- Vai ir kaut kas, ko tu gribētu mainīt savā tehnoloģiju lietojumā?
- Kādas ir iespējamās priekšrocības un kādi ir trūkumi, lai to darītu?

3C Aktivitāte „Bilžu laika josla”

Skolēni izpēta ieteikto iekārtu (mobile telefonu, datoru, TV) attīstību un novērtē to efektu uz patērēšanas modeļiem.

 Ilgspējīgas attīstības prasmes	Gaidu kompetences; Sevis izpētes kompetences; Integrētās problēmu risināšanas kompetences.
 Mācību programma	Matemātika; Psiholoģija; Mākslas; Vēsture.
 Padomi un rekomendācijas	Aktivitāte var tikt izmantota, lai iepazīstinātu klasi ar dažādu tehniku vēsturi.
 Nepieciešamie materiāli	Dažādas ierīces, kas ir lietotas ikdienas dzīvē – mobile telefonu, televizors, dators, radio un tamlīdzīgi. Papīrs un rakstāmpiedrums.

II INSTRUKCIJA: Šī aktivitāte ir piemērota kā projektu darbs/ pētījums. Tā dalās 3 daļās.

1. Daļa

Skolotājs sadala audzēkņus 3 grupās. Katra grupa pievēršas vienai ikdienā lietotai tehnikai/ iekārtai – mobilais telefons, televizors, dators, radio un uzdod sekojošus uzdevumus:

- Atrast 4-8 attēlus, no pagātnes līdz šodienai, lai izveidotu attēlu laika joslu;
- Atrast pieejamu statistiku kā tika pirktas/ lietotas šīs iekārtas jūsu mītnes zemē;
- Atrast pieejamu statistiku kā tika pirktas/ lietotas šīs iekārtas citās/ attīstītās valstīs.

2. Daļa

Katra grupa sagatavo un sniedz prezentāciju, kurā:

- Parādās dizaina atšķirības gadu laikā;
- Apspriesti materiāli un resursi, kas izmantoti iekārtu ražošanā;
- Novērtēta lietošanas ietekme uz: patēriņu, vidi, ērtībām, laika patēriņu.

3. Daļa

Pēc visām sniegtām prezentācijām skolotājs ierosina diskusiju par:

- Kā cilvēki pavadīja laiku pirms šīs iekārtas bija pieejamas/izgudrotas;
- Kā cilvēki izdzīvoja bez šīm lietām;
- Šo lietu likvidēšanas iespējas/izaicinājumi.

Jautājumi:

- *Vai ir kaut kas, ko jūs gribētu mainīt savos tehnoloģiju pirkumos/lietošanā?*
- *Kādi ir iespējamie ieguvumi un trūkumi, to darot?*

3d Aktivitāte „Izdari izvēli“

Skolēni izvēlās kādu iekārtu, un tādā veidā viņi varētu apspriest cik iespējams būtu no tās uz kādu laiku atteikties. Viņi novēro, kas notiek tālāk.

 Ilgspējīgas attīstības prasmes	Kritiskās domāšanas kompetences; Sevis izpētes kompetences.
 Mācību programma	Literatūra; Vēsture.
 Padomi un rekomendācijas	Lietderīgi uzsākt diskusiju par atkarību no tehnikas, tehnoloģijas, kā arī par laika plānošanu.
 Nepieciešamie materiāli	—

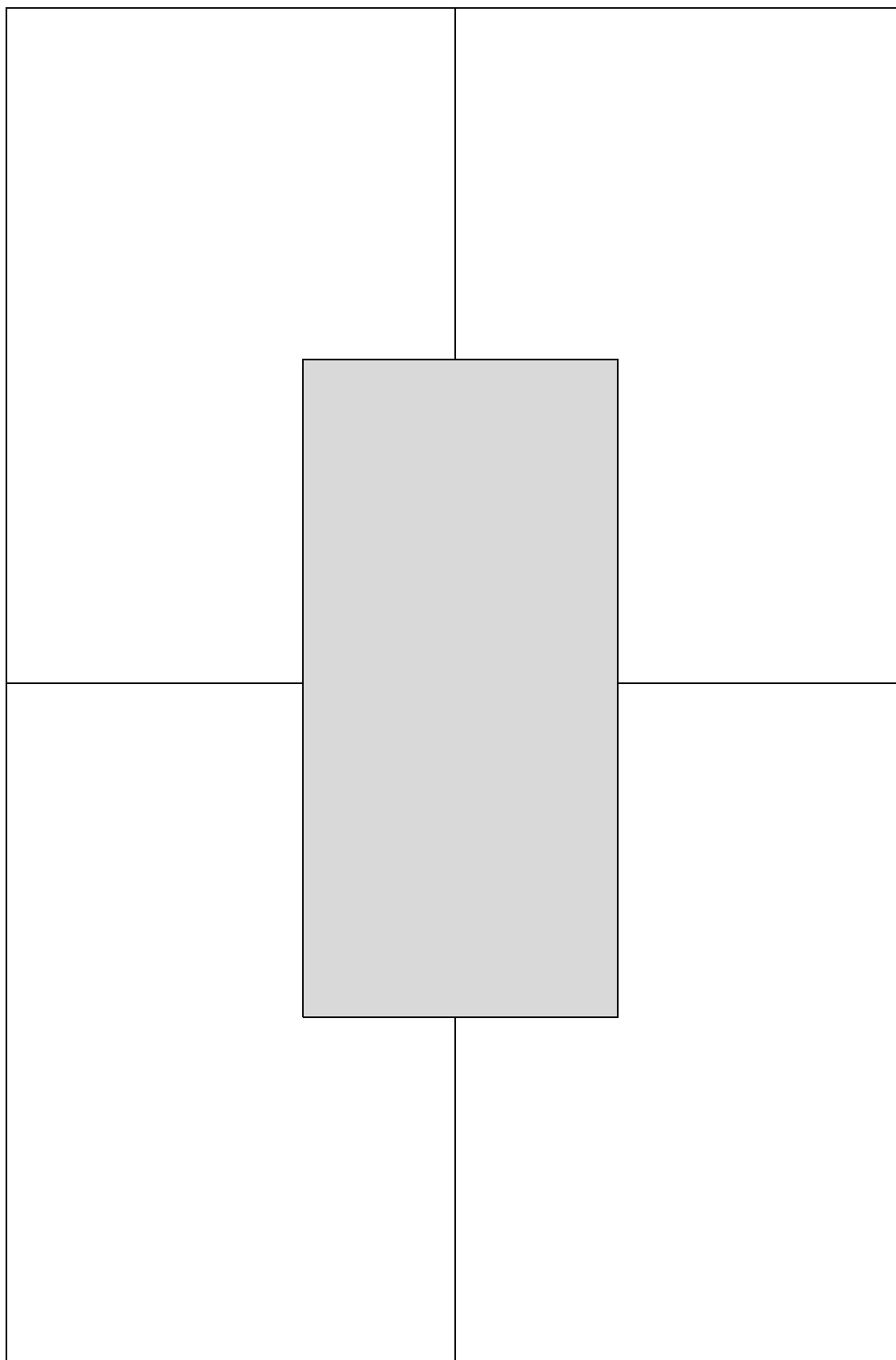
INSTRUKCIJA: Aiciniet skolēnus paraudzīties cik grūti ir mainīt ieradumus. Tad piedāvājiet katram skolēnam noteikt vienu tehnikas preci, kuru viņi apsver kādu laiku nelietot. Viņiem vajadzētu to kaut kādā veidā apliecināt.

Audzēkņi ievieš izmaiņas uz noteiktu laiku, par kādu ir vienojušies (viena diena/ nedēļā). Pēc noteiktā perioda aiciniet skolēnus novērtēt šī izaicinājuma efektus.

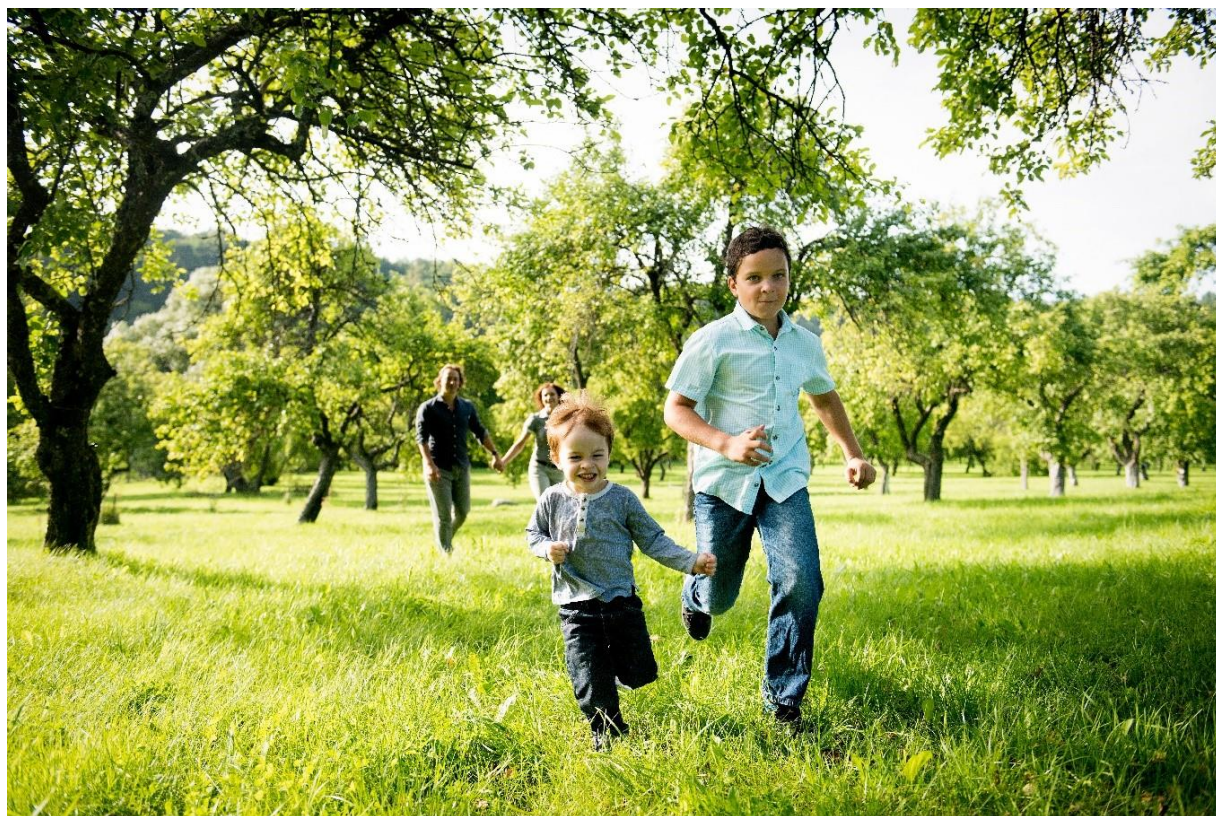
Jautājumi:

- *Kā tu juties?*
- *Kādi efekti bija tavā darbā?*
- *Kādi efekti bija tavā brīvajā laikā?*
- *Kādi efekti bija tavā sociālajā dzīvē/ tīklā?*
- *Vai tu vēlies turpināt kādu no pārmaiņām? Kāpēc? Kāpēc nē?*

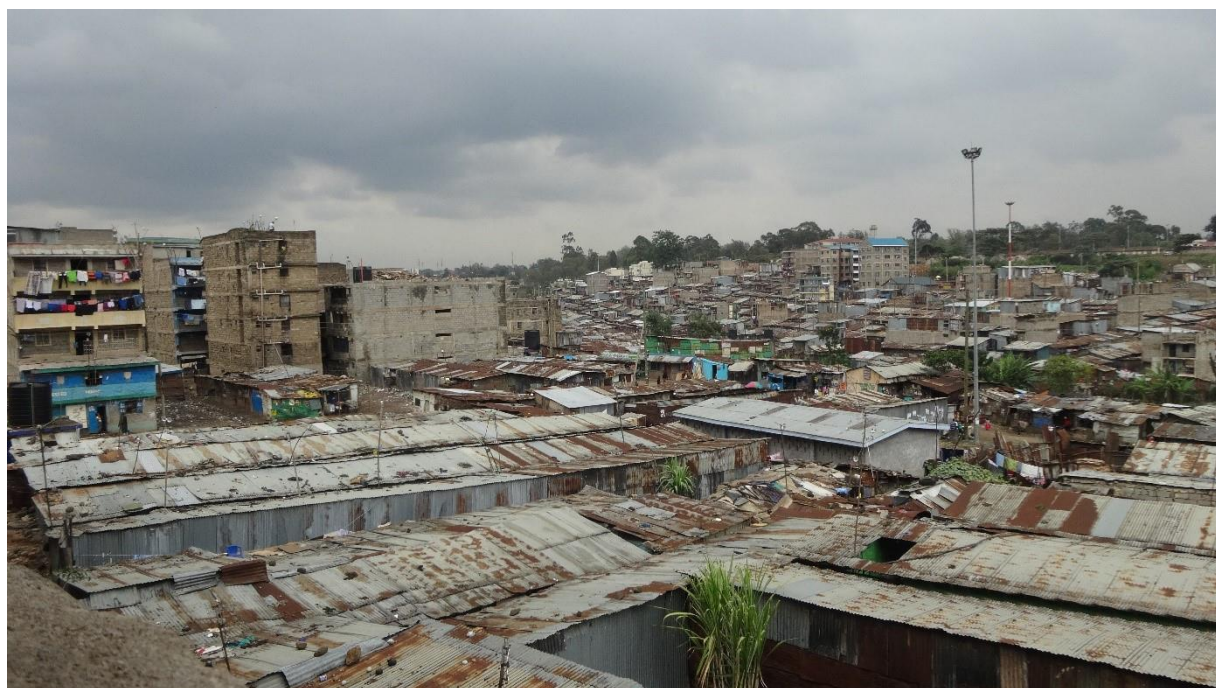
Pielikums 4 – aktivitātei „Satikšanās viducī”
Darba lapa



Pielikums 9 – aktivitātei „Personība un identitāte“, „Satikšanās viducī“, „Ko mēs pārkam? “



Attēls #1 Avots: Lina Strauke



Attēls #2 Avots: Leonid Smulskiy



Attēls #3 Avots: Colourbox.com



Attēls #4 Avots: Lewis Akenji



Attēls #5 Avots: Wikimedia Commons



Attēls #6 Avots: Colourbox.com



Attēls #7 Avots: Leonid Smulskiy



Attēls #8 Avots: Leonid Smulskiy



Attēls #8 Avots: Leonid Smulskiy



Attēls #10 Avots: Leonid Smulskiy



Attēls #11 Avots: Colourbox.com



Attēls #12 Avots: Lina Strauke



Attēls #13 Avots: Leonid Smulskiy