

 STUNDAS PLĀNS 13 ATTURĪBA UN DĀVIDS, UN DŽONS VUDENS	
A DAĻA: STUNDAS METODOLOĢIJA	
VĒRTĪBA	ATTURĪBA
VĒRTĪBAS VISPĀRĪGS APRAKSTS	Atbilstoši Oksfordas vārdnīcai atturības definīcija ir šāda: spēja apturēt sevi darīt vai pateikt kaut ko, ko vēlaties, zinot, ka to labāk nedarīt. Atturība jeb paškontrolē Atturība jeb paškontrolē, jeb spēja pārvaldīt savus impulsus, emocijas un uzvedību, lai sasniegtu ilgtermiņa mērķus, ir tas, kas cilvēkus atšķir no pārējām dzīvajām būtnēm. Paškontrolē galvenokārt sakņojas priekšējā smadzeņu garozā - smadzeņu plānošanas, problēmu risināšanas un lēmumu pieņemšanas centrā, kas cilvēkiem ir ievērojami lielāks nekā citiem zīdītājiem (<i>Psychology Today</i>). Nervu savienojumu pārpilnība priekšējā smadzeņu garozā ļauj cilvēkiem plānot, izvērtēt alternatīvas darbības un ideālā gadījumā izvairīties no darbībām, ko vēlāk nāksies nožēlot, nevis uzreiz reaģēt uz katru radušos impulsu (<i>Psychology Today</i>). Spēja regulēt savas emocijas un uzvedību ir viens no galvenajiem izpildfunkciju aspektiem – prasmju kopuma, kas ļauj cilvēkam plānot, uzraudzīt un sasniegt mērķus. Tiek diskutēts par to, cik lielā mērā paškontrolē ir iedzimta individuāla atšķirība un cik – iemācīta prasme. Lielākā daļa ekspertu uzskata, ka

cilvēki, kuriem paškontrole ir zemāka, tomēr var izkopt veselīgus ieradumus un veikt darbības, lai kontrolētu savu uzvedību (*Psychology Today*).

Cilvēka paškontroles līmenim dienas laikā ir tendence palielināties un samazināties, kas liecina, ka paškontrolei ir mazāk saistības ar garīgām spējām, piemēram, intelektu, bet tā drīzāk ir svārstīgs resurss, kas līdzinās fiziskajai enerģijai (*Psychology Today*).

Atturība / paškontrole jauniešos

Pieaugušie ikdienā praktizē paškontroli, tā ir nepieciešama katram atbildīgam pieaugušajam. Daži jaunieši ir dabiski disciplinēti, bet citiem ir nepieciešama palīdzība. Taču paškontrole pusaudžiem ir uzvedība, ko var iemācīties (*Reachout*).

Ir pierādīts, ka paškontrole ir lielāks akadēmisko panākumu rādītājs nekā skolēna IQ. Pētījumi liecina, ka skolēniem, kuri praktizē paškontroli, kopumā labāk veicas mācībās skolā un viņi ir laimīgāki. Ir vērts mācīt bērniem paškontroli, ja ticat, ka viņiem tas varētu palīdzēt (*Reachout*).

Iedarbības modelēšana ir efektīvs veids, kā parādīt, kāpēc pusaudžiem ir svarīga paškontrole. Projekta MoPYL mācību stundu plāni ir tieši paredzēti, lai ar mācību stundu plānu palīdzību veidotu paraugu jaunajai paaudzei.

Atturība / paškontrole Rakstos

Bībeles paškontrole nozīmē izvēlēties atteikties no mēģinājumiem kontrolēt lietas saviem spēkiem, uzticēties Dievam, lai Viņš palīdzētu, un strādāt kopā ar Viņu, lai panāktu patiesas pārmaiņas (*Gentle Christian Parenting*).

Saskaņā ar vēstuli Galatiešiem 5:22, paškontrole ir Svētā Gara rezultāts. Būt Svētā Gara rezultātam vai auglim nozīmē, ka Svētā Gara esamība ir priekšnoteikums (*Gentle Christian Parenting*).

	Ja cilvēkam trūkst paškontroles, to kontrolēs viņa kaprīzes. Ja cilvēks neizvēlas paļauties uz Svēto Garu, taču cenšas izdarīt pareizas izvēles, cilvēks nevar kļūt par savu labāko "es" (<i>Gentle Christian Parenting</i>). Skatieties zemāk sadaļā "Dilemma", ko paši jaunieši pēc projekta MoPYL komandas veiktā pētījuma saka par atturību.
MĀCĪBU STUNDAS VISPĀRĪGS APRAKSTS	Nodarbība sastāv no trim daļām – ievada daļas (~ 10% no laika), galvenās daļas (~ 75% no laika), noslēguma daļas (~ 15% no laika). Ievada daļa sastāv no: a) saiknēm ar citām nodarbībām; b) ievada. Galvenā daļa sastāv no teorētiskās un praktiskās (individuālās, pāra, grupu aktivitātes) sadaļas. Noslēguma daļa sastāv no nodarbības kopsavilkuma un secinājumiem, atsauksmēm, jautājumiem un atbildēm.
MĀCĪBU STUNDAS MĒRĶI	1) apgūt pozitīvas atturības iezīmes, piemēram, paškontroli, pacietību, pašmotivāciju un atbildību; 2) praktiski pielietot atturības pozitīvās iezīmes diskusijās – pēc Dāvida un Džona Vudena stāstiem.
NEFORMĀLĀS MĀCĪBAS METODES	1) teorētiskā apmācība, 2) diskusijas, debates, mācīšanās mācīties, novērošana, atgriezeniskā saite, jautājumi un atbildes utt.
VECUMA GRUPA	13-15 gadi
SAGAI DĀMIE REZULTĀTI	1) uztvertas un apgūtas pozitīvas atturības iezīmes, piemēram, paškontrole, pacietība, pašmotivācija un atbildība; 2) atturības pozitīvās iezīmes, izmantojot stāstījumu par mācību stundu praktiski īstenotas diskusijās.
B DAĻA: STUNDAS APRAKSTS	
SAUKLIS	<i>Ja jūs zaudēsiet paškontroli, viss sabruks.</i>

	<i>Džons Vudens</i>
DILEMMA	Projekta īpašības, ko šis mācību plāns veicina līdzās atturībai, ir arī paškontrole, pašmotivācija, pacietība un atbildība, ko Dāvids parādīja cīņā ar Goliātu. Dāvids, protams, varēja sabrukt kā divu dolāru vērts čemodāns, kad viņš stāvēja pretī Goliātam un bez bruņām. Tomēr Dāvids bīstamajā situācijā palika mierīgs un pašpārliecināts, jo viņš spēja pārvaldīt savas jūtas, rādot labu paškontroles piemēru. Šis mācības sauklis pieder Džonam Vudenam, kurš bija ne tikai apbrīnojams basketbolists, vēlāk treneris, bet arī uzticīgs kristietis. Viņš ir slavens ar vairākām lietām, tostarp ar savu veiksmes piramīdu, kurā kā viena no pamatīpašībām veiksmīgai un pilnvērtīgai dzīvei ir iekļauta arī paškontrole. Projekta MoPYL izpētes ziņojumā paškontrole nav atsevišķi pieminēta. Tomēr, ņemot vērā iepriekšējos citos pētījumos pausto, ka tā ir vērtība, kas būtu jāmača pusaudžiem, ir saprotams, ka pusaudži šo vērtību nav ierindojuši starp iecienītākajām. Mums, pieaugušajiem, tomēr būtu jāpievērš uzmanība šīs īpašības attīstīšanai, jo tā var būt izšķiroša turpmākajā dzīvē daudzās situācijās. Tāpēc projekta MoPYL komanda izlēma izstrādāt vismaz vienu mācību stundas plānu par šo vērtību. MoPYL Pētījuma ziņojuma rezultāti palīdzēja projekta konsorcijam pieņemt lēmumu par atbildības vērtību apmēru projekta stundu plānos. Pilnu projekta MoPYL Pētījuma ziņojumu skatieties projekta mājaslapā www.mopyl.eu.
MĀCĪBU STUNDAI NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Projektors, ekrāns, dators, Wi-Fi pieeja jeb mobilais internets
MĀCĪBU STUNDAS GARUMS	1 mācību stunda, t.i. 45 minūtes

<u>IEVADA DAĻA</u>	Sagatavošanās	3 minūtes	• sasveicināšanās, svētības un jauniešu iesaistīšana • saikne ar iepriekšējo mācīšanos – pārdomas, atgriezeniskā saite, diskusijas • pašreizējās nodarbības materiāla skaidrojums • uzdevumu skaidrojums skolēniem • saikne ar turpmāko mācīšanos
	Iepazīstināšana ar jauno materiālu	2 minūtes	• tiešas satura instrukcijas • jaunu prasmju modelēšana – atturība • jauniešu izpratnes pārbaude
<u>GALVENĀ DAĻA</u>	Vadīta nodarbība: jauniešu līderiem ir dotas divas iespējas šai daļai: A daļa ir kristīgā stunda; B daļa ir laicīga nodarbība. Abas nodarbības balstās uz vienādām īpašībām.	28 minūtes	NOSAUKUMS A: ATTURĪBA UN DĀVIDS NOSAUKUMS B: ATTURĪBA UN DŽONS VUDENS <u>ieb</u>
	<u>A DAĻA</u> Dāvida stāstu skolotājs izstāsta pēc Bībeles 1.Samuēla 17:1-25:7. Pēc skolotāja izvēles šo stāstu iespējams parādīt arī animētā versijā "Superbook" 1.sezonas 6.sērijā <u>ŠEIT (106.sērija)</u>, kad esat pieteicies (reģistrācija ir obligāta, lai varētu skatīties Superbook sērijas). Sērijas garums – 24 minūtes. Bezmaksas tiešsaistes reģistrācija, lai skatītos Superbook sērijas visās sezonās <u>ŠEIT</u>.		

GRUPAS DARBS A DAĻA	10 minūtes Sākumā skolotājs jautā, vai ir kādi jautājumi saistībā ar stāstu par Dāvidu un Goliātu. Skolotājs atbild un izskaidro visus ar to saistītos jautājumus. Pirms atbilžu sniegšanas skolotājs mudina pārējos dalībniekus atbildēt. Skolotājs jautā, vai grupa var nosaukt līdzīgu personu vai notikumu, kurā būtu bijusi šāda paškontrole bīstamā un izšķirošā situācijā? Vai viņi var saistīt Dāvida drosmīgi kontrolēto rīcību ar kādu zināmu gadījumu – kāds pazīstams cilvēks, viņa vecāki, draugi, radnieki u.c. ir parādījuši šādu rīcības paškontroli? Ja neviens neko nevar minēt, skolotājs pastāsta par Džonu Vudenu. Jaunākā paaudze, visticamāk, šo cilvēku nezinātu, tomēr J.Vudens ir atstājis nozīmīgas pēdas basketbola un kristietības vēsturē. Viņa neviltotie panākumi basketbolā - gan kā spēlētājam, gan kā trenerim, kā viņš pats apgalvoja, ir saistīti ar viņa pieeju visām dzīves jomām caur kristietības prizmu. Džons Vudens ir slavens arī ar šo veiksmes piramīdu, kuras neatņemama sastāvdaļa un viena no pamatīpašībām ir paškontrole. Turklāt šī piramīda aptver arī daudzas citas MoPYL projekta popularizētās vērtības. Diskusijas jautājumi: 1. Kas bija Dāvids? Ar ko viņš nodarbojās? – Dāvids bija ebrejs, aitu gans. Viņa darbs bija aitu kopšana. 2. Kas bija Goliāts? Ar ko viņš nodarbojās? – Goliāts bija milzu kareivis no filistiešiem. 3. Kas izaicināja Goliātu? – Dāvids. 4. Kā Dāvids pārliecināja ķēniņu? – Viņš pārliecināja ķēniņu, stāstot viņam par savu pagātnes pieredzi, kad viņš pats saviem spēkiem nogalināja lauvu un lāci. Dāvids teica, ka Dievs ir ar viņu un palīdzēs viņam cīnīties pret Goliātu. 5. Kādi bija Dāvida ieroči cīņā pret Goliātu? – Pieci gludi akmeņi.
---------------------------------------	--

SITUĀCIJA	<u>B DAĻA</u> Džona Vudena dzīvesstāsts, ko skolotājs stāsta pēc turpmāk sniegtā kopsavilkuma vai parāda filmā ŠEIT (YouTube). Kas bija Džons Vudens, un kas viņā tik īpašs? Viņš bija amerikāņu basketbola treneris un spēlētājs. Saukts par Vestvudas burvi, 12 gadu laikā kā NCCA Bruins galvenais treneris ieguva desmit Nacionālās koledžu sporta asociācijas (NCAA) čempiona titulus, tostarp septiņus pēc kārtas. Neviena cita komanda I divīzijas koledžu vīriešu un sieviešu basketbolā nav uzvarējusi vairāk kā četras reizes pēc kārtas. Šajā periodā viņa vadītās komandas uzvarēja NCAA vīriešu basketbolā ar rekordu - 88 spēlēs pēc kārtas. Vudens ieguva prestižo Henry Iba balvu kā gada labākais valsts treneris rekordlielā skaitā – septiņas reizes un piecas reizes ieguva AP balvu (<i>Wikipedia</i>). Būdams 188 cm garš aizsargs, Vudens bija pirmais spēlētājs, kurš trīs reizes tika atzīts par visas Amerikas basketbolistu, un 1932.gadā pārstāvēd Purdue komandu, kurā viņš spēlēja kā vecākais spēlētājs, Helms Athletic Foundation un Premo-Porretta Power Poll pasludināja viņa komandu par valsts čempioniem pirms paša NCAA turnīra. Viņš profesionāli spēlēja Nacionālajā basketbola līgā (NBL). Vudens tika uzņemts Naismita basketbola slavas zālē kā spēlētājs (1960) un treneris (1973), būdams pirmais cilvēks, kas iekļauts abās kategorijās (<i>Wikipedia</i>). Vudens bija viens no sporta vēsturē viscienītākajiem treneriem, kuru mīlēja viņa bijušie spēlētāji, tostarp Lū Alkindors (vēlāk Kareems Abduls Džabars) un Bils Voltons. Vudens bija slavens ar saviem īsajiem, vienkāršajiem iedvesmojošajiem vēstījumiem spēlētājiem (tostarp "Veiksmes piramīdu"), no kuriem daudzi bija vērsti uz to, kā gūt panākumus gan dzīvē, gan basketbolā. Vudena 29 gadus ilgusi trenera karjera un milzīgā kritiķu atzinība par viņa vadības stilu ir radījusi mantojumu ne tikai sportā, bet arī uzņēmējdarbībā, kristietībā, personīgajā veiksmē un organizāciju vadībā (<i>Wikipedia</i>).
-----------	---

Džons Vudens nomira tikai četrus mēnešus pirms savas 100.dzimšanas dienas. Viņš bija vispazīstamākais un tagad tiek pieminēts kā izcilākais treneris, kāds jebkad ir dzīvojis. Taču, iespējams, vislabāk viņu atcerēsies kā mentoru, draugu, mīlošu vīru un tēvu, kā bezgalīgas gudrības un žēlastības avotu simtiem spēlētāju, tūkstošiem treneru un miljoniem līdzjutēju un gadu desmitiem cienītu visā pasaulē. Vudens jau sen ir teicis, ka viņa gudrība nāk galvenokārt no diviem avotiem – no viņa zemes tēva Džoša Vudena un no viņa debesu Tēva (*Christianity Today*).

Vudens bija dievbijīgs kristietis un katru dienu lasīja Bībeli. Viņa iecienītākais fragments bija 1.vēstule Korintiešiem 13.nodaļa – patiesības, ko viņš īpaši iecienīja pēc savas 53 gadus vecās sievas Nellijas nāves 1985.gada 21.martā. Kopš viņas nāves bija pagājuši 25 gadi, taču Vudens joprojām katra mēneša 21.datumā uzrakstīja mīlestības vēstuli Nellijai, noliekot to uz spilvena, uz kura viņa gulēja vairāk nekā piecus gadu desmitus ilgajā laulībā (*Christianity Today*).

Vudens bieži runāja par gudrību, ko viņš ieguvis no sava tēva: "Kad pabeidzu mūsu mazo trīs klašu pamatskolu Centertonā, Indiānā, dodoties uz lielo notikumu es uzvilku tīru kombinezonos. Tajā dienā tēvs man iedeva kaut ko tādu, kas ietekmēja visu manu dzīvi: manu darbu, manu laulību, manus mērķus, manu filozofiju. Tā bija kartīte, uz kuras viņš bija uzrakstījis dažas vadlīnijas. Es joprojām nēsāju to līdzī. Kartītes vienā pusē tētis bija uzrakstījis savu ticības apliecību. Papīra augšpusē bija rakstīts "Septiņas lietas, kas jādara"" (*Christianity Today*).

Šīs septiņas lietas bija:

1. Esi uzticīgs sev.
2. Palīdzi citiem.
3. Katru dienu padari par savu šedevru.
4. Dziļi "roc" labās grāmatās, īpaši Bībelē.
5. Padari draudzību par smalku mākslu.
6. Izveido patvērumu lietaiņām dienām.
7. Lūdz vadību un pateicies par savām svētībām katru dienu (*Christianity Today*).

	Vudens turpināja attīstīt sava tēva septiņus punktus, izveidojot savu slaveno Veiksmes piramīdu – tā sakot, "plānu" izcilības dzīvei. Vudens definēja veiksmi kā "dvēseles mieru, kas ir tiešs pašapmierinātības rezultāts, apzinoties, ka esi darījis visu iespējamo, lai kļūtu par labāko, par ko spēj kļūt". Tieši Veiksmes piramīda un Vudena gudrība kopumā ir Džona Vudena kursa pamats, ko šodien izmanto korporācijas, treneri un baznīcas, mācot rakstura, līderības, sadarbības, sportiskās meistarības un citus principus (<i>Christianity Today</i>).	
DŽONA VUDENA SAUKĻI	1. <i>Panākumi nekad nav galīgi, neveiksme nekad nav liktenīga, svarīga ir tikai drosme.</i> 2. <i>Nekad nepārstājiēt censties būt labākais, kāds varat būt.</i> 3. <i>Labākā sacensība, kas man ir, ir ar sevi, lai kļūtu labāks.</i>	
GRUPAS DARBS B DAĻA	Uzdevums: vadoties pēc J.Vudena "Veiksmes piramīdas" (Vudena efekts), izveidojiet savu "Veiksmes piramīdu" – padomājiet, kādas īpašības jūs tajā iekļautu, kādā secībā un kādas būtu jūsu pamatīpašības un vērtības kā pārējo īpašību pamats?	
<u>NOBEIGUMA DAĻA</u>	2 minūtes	Īss stundas kopsavilkums, apgūto mācību pārrunāšana, diskusijas, ja izglītojamie izvirza neskaidrus, apspriežamus jautājumus. Izglītojamo atsauksmes labākas prakses piemēram, ko izmantot nākotnē.
IZMANTOTĀ LITERATŪRA	1. Christianity Today. 2010. <i>John Wooden: A Legend Passes On</i>. Pieklūts: 23.05.2022. https://www.christianitytoday.com/news/2010/june/john-wooden-legend-passes-on.html. 2. Bībele latviešu valodā tiešsaistē. <i>Bībele</i>. Pieklūts: 23.05.2022. https://bible.lv/bible/bible.php. 3. Erasmus+ Projekts. 2022. <i>Mobile Program for Youth Learners. MoPYL Pētījuma ziņojums</i>. Pieejams: www.mopyl.eu. 4. Gentle Christian Parenting. 2022. <i>Self-Control In The Bible – 6 Truths To Help You Overcome Temptation</i>. Pieklūts: 23.05.2022. https://gentlechristianparenting.com/self-control-in-the-bible/. 5. Oxford Learner's Dictionaries. <i>Self-control</i>. Pieklūts: 23.05.2022. https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/self-control. 6. Psychology Today. 2022. <i>Self-control</i>. Pieklūts: 23.05.2022.	



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by the
European Union

MoPYL

Mobile Program for Youth Learners

- | | |
|--|---|
| | <p>https://www.psychologytoday.com/us/basics/self-control.</p> <p>7. Reachout. 2022. <i>Help your teenager develop self-control</i>. Piekļūts: 23.05.2022.
https://parents.au.reachout.com/common-concerns/everyday-issues/things-to-try-risk-taking/help-your-teenager-develop-self-control.</p> <p>8. Success Magazine. 2016. <i>Coach: The Life and Legacy of John R. Wooden</i>. Piekļūts: 23.05.2022.
https://www.youtube.com/watch?v=qYKbLYTvQbE.</p> <p>9. Superbook. 106.sērija: <i>A Giant Adventure</i>. Piekļūts: 23.05.2022. https://us-en.superbook.cbn.com/episode_player?v=3768932562001.</p> <p>10. Wikipedia. <i>John Wooden</i>. Accessed: 23.05.2022. https://en.wikipedia.org/wiki/John_Wooden.</p> <p>11. Wooden Effect. <i>The Pyramid of SUCCESS</i>. Piekļūts: 23.05.2022.
https://www.thewoodeneffect.com/pyramid-of-success/.</p> <p>12. YouTube. 2016. <i>Coach: The Life and Legacy of John R. Wooden</i>. Piekļūts: 23.05.2022.
https://www.youtube.com/watch?v=qYKbLYTvQbE.</p> |
|--|---|