



Sociālās zinības 5.–9. klasei

Mācību priekšmeta programmas paraugs speciālo izglītības programmu īstenošanai

VISC redakcija

Satura rādītājs

Ievads.....	2
Mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi.....	3
Mācību saturs.....	4
5. klase.....	4
6. klase.....	9
7. klase.....	12
8. klase.....	16
9. klase.....	19
Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni.....	22
Mācību satura apguvei izmantojamie mācību līdzekļi un metodes.....	24
Mācību līdzekļi.....	24
Mācību metodes.....	24

Ievads

Mācību priekšmeta "Sociālās zinības" programmas paraugs (turpmāk – programma) veidots atbilstoši Vispārējās izglītības likumam un valsts standarta pamatizglītībā un pamatizglītības mācību priekšmeta "Sociālās zinības" standartā izvirzītajiem galvenajiem mērķiem un uzdevumiem, ievērojot speciālās pamatizglītības programmā izglītojamajiem ar garīgās attīstības traucējumiem izvirzītos mērķus un uzdevumus. Programma paredzēta tiem izglītojamajiem, kuriem ir viegli garīgās attīstības traucējumi.

Programma ir speciālās izglītības programmas sastāvdaļa, kuru veido mācību priekšmeta mērķi un uzdevumi, mācību saturs, mācību satura apguves secība un apguvei paredzētais laiks, mācību sasniegumu vērtēšanas formas un mācību satura apguvei izmantojamo mācību līdzekļu un metožu uzskaitījums.

Piedāvātajai programmai ir ieteikuma raksturs. Katrs pedagogs var veidot savu mācību priekšmeta programmu vai konkretizēt un papildināt šīs programmas mācību saturu, tā apguves secību, mācību metodes, izmantojamos mācību līdzekļus utt. Programmā netiek atsevišķi norādīts mācāmā satura apjoms A un B līmenim. Ja nepieciešams, pedagogam jāveido individuālās mācību programmas, plānojot individuālo darbu.

"Sociālās zinības" veidotas kā integrēts mācību priekšmets, par vienlīdz nozīmīgiem komponentiem ietverot ētisko, pilsonisko, ekonomisko un veselības izglītību. Mācību uzdevumi virzīti uz prasmju un iemaņu pilnveidošanu, to izmantošanu dažādās dzīves situācijās.

Programma sastādīta, paredzot mācību priekšmeta apguvei divas stundas nedēļā.

"Sociālo zinību" stundās radoši jāizvēlas mācīšanas darba metodes un paņēmieni (piemēram, pārrunas, mācību ekskursijas, praktiskie darbi, vingrinājumi, testi), kas izglītojamajiem palīdzētu apgūt mācību saturu.

Programmas satura daļa veidota tā, lai speciālo skolu izglītojamie katru gadu atkārtotu iepriekšējā mācību gadā apgūto un apgūtu jaunas zināšanas, prasmes un iemaņas. Tēmu, tematu un stundu skaitu pedagogs var izvēlēties, ņemot vērā apstākļus, izglītojamo intereses, spējas un savas skolas materiālo bāzi. Tomēr katram izglītojamajam atbilstoši viņa spējām un attīstības līmenim jāapgūst reālajai dzīvei nepieciešamās praktisko darbu pamatiemaņas un prasmes. "Sociālo zinību" mācības būs sekmīgas, ja tās būs praktiskas mācības, kas sekmē izglītojamo sagatavošanu patstāvīgai dzīvei. Apgūstot savas dzīves organizēšanas un pilnveidošanas prasmes, izglītojamajiem būs vieglāk adaptēties mūsdienu sabiedrībā.

Mācību priekšmetā "Sociālās zinības" izglītojamie apgūst personīgās higiēnas prasmes, valodas, uzvedības un saskarsmes kultūru. Izglītojamie iemācās svinēt svētkus – Miķeļus, Mārtiņus, Ziemassvētkus, Meteņus, Pelnu dienu, Lieldienas un Mātes dienu. Iepazīstas ar tautas senajām paražām, to sākotnējo nozīmi un pārmaiņām laika gaitā, iemācās pagatavot latviešu nacionālos ēdienus un uzklāt svētku galdu. Izglītojamie apgūst pirmās iemaņas palīdzības sniegšanā, mājas aptieciņas veidošanā, ārstniecības augu vākšanā, izmantošanā, tautas medicīnas līdzekļu, piemēram, medus, ķiploka, sīpola, mārrotku, alvejas, zelta stīgas, lietošanā, uzzina par dažādu atkarību postošo iedarbību uz veselību, STS (seksuāli transmisīvajām slimībām), HIV, AIDS. Tāpat arī izglītojamie uzzina, kur iegūt jaunāko informāciju par iespējamajiem sakaru veidiem, pieslēgumu veidiem, izmantošanu, izmaksām; iemācās uzrakstīt mājas un skolas adresi, pasta nodaļu indeksus, nosūtīt vēstules.

Mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi

Mācību priekšmeta mērķis

Sagatavot izglītojamo praktiskajai dzīvei un sekmēt viņu adaptāciju sabiedrībā.

Mācību priekšmeta uzdevumi

Praktiskā darbībā apgūt nepieciešamās prasmes un iemaņas sevis kopšanā, medicīniskās palīdzības sniegšanā, mājokļa kopšanā, latviešu tautas tradīciju un ieražu izkopšanā, ģimenes svētku svinēšanā, ēdienu gatavošanā, galdu klāšanā, tamborēšanā, adīšanā, apģērba kopšanā, lāpīšanā, saglabāšanā un izmantošanā.

Apzināties veselīgu paradumu nozīmi un attīstīt tos.

Attīstīt speciālās un praktiskās spējas konkrētu darbu veikšanai, komunikatīvās prasmes, kas balstītas uz līdztiesīgām savstarpējām attiecībām saskarsmē.

Radīt prieku par padarīto darbu, paaugstināt izglītojamā pašapziņu, veidot atbildību un ieaudzināt patstāvību, neatlaidību, noturīgumu, gribasspēku, mērķtiecību un paškontroles iemaņas.

Apgūt drošības noteikumus, kuri jāievēro, lai saglabātu drošību dažādās ikdienas dzīves situācijās.

Mācību saturs

5. klase

Tēma	Stundu skaits	Temati	Vēlamais rezultāts	Praktiskā darbība
Higiēnas pamati	8	Roku un nagu kopšana	Saprot personiskās higiēnas nozīmi. Saprot, kāpēc jābūt tīram. Kopj rokas un nagus.	Roku mazgāšana ar ziepēm. Roku slaucīšana. Nagu apgriešana un apvīlēšana.
		Mutes dobuma un zobu kopšana	Izvēlas piemērotu zobu suku un zobu pastu. Zina, cik daudz zobu pastas nepieciešams, tīrot zobus. Pareizi tīra zobus, skalo muti.	Zobu tīrīšana. Mutes skalošana.
		Ausu kopšana	Zina, ka ausis nedrīkst tīrīt ar asiem priekšmetiem.	Iepazīšanās ar ausu tīrīšanas priekšmetiem. Ausu tīrīšana.
		Matu kopšana	Izvēlas piemērotu matu šampūnu. Pareizi kopj ķemmi, matu suku. Veido matu sakārtojumus.	Ķemmes un matu sukas kopšana. Matu sakārtojumu veidošana.
		Redzes saudzēšana	Saprot, ka redze jāsaudzē.	Redzes saudzēšanas vingrinājumi.
		Miegs	Zina, kas nepieciešams, lai miegs būtu veselīgs.	Telpas vēdināšana. Spilvena izvēle.

Tēma	Stundu skaits	Temati	Vēlamais rezultāts	Praktiskā darbība
Apģērbs un apavi	10	Apģērbu veidi	Nosauc iespējamus apģērbu veidus (piemēram, brīvā laika, sporta, viesību tērpi). Atbilstošā situācijā zina, kāds apģērbs ir piemērotākais.	Iepazīst dažādus apģērba veidus. Mācās izvēlēties laika apstākļiem un situācijai piemērotu apģērbu.
		Apģērba kopšana ikdienā	Zina, kā rūpēties par apģērba tīrību. Novērtē apģērba atbilstību laika apstākļiem.	Apģērba kārtošana.
		Apavu izmēri, izvēle, kopšana	Nosaka savu apavu izmēru. Kopj apavus.	Salīdzina apavu izmērus. Izvēlas apavus atbilstoši gadalaikam. Apavu kopšana.
Uzvedības kultūra	8	Stāja	Zina, kā pareizi staigāt, sēdēt, stāvēt un gulēt.	Vingrinājumi stājas uzlabošanai.
		Pieklājības vārdi Sasveicināšanās	Zina, kāda ir kulturālas uzvedības nozīme ikdienas dzīvē. <i>Lieto pieklājības vārdus sasveicinoties, iepazīstoties un sarunājoties.</i> Lieto piemērotas sasveicināšanās frāzes. Pieklājīgi uzvedas skolā. Zina, kā rīkoties, ja uzrunā svešinieks, aicina kaut kur kopā doties vai ko iegādāties.	Lomu spēles. Pārrunas.
		Rakstura iezīmes (īpašības)	Iegūst nepieciešamo informāciju, aptaujājot, sarunājoties un klausoties citu stāstījumu. Raksturo sevi, klasesbiedrus un ģimenes locekļus.	Rakstura iezīmju skaidrojumi. Testi.

Tēma	Stundu skaits	Temati	Vēlamais rezultāts	Praktiskā darbība
			Mācās salīdzināt, kas ir kopīgs un kas atšķirīgs dažādiem cilvēkiem (piemēram, intereses, vērtības, izskats, uzskati).	
		Uzvedība pie galda	Zina, kā uzvesties pie galda. Klāj galdu.	Galda klāšana ikdienā un svētkos.
Medicīnas pamati	8	Vitamīni	Zina, ka pārtikas produktos ir organismam nepieciešamie vitamīni.	Iepazīstas ar vitamīniem bagātākajiem pārtikas produktiem.
		Medikamentu lietošana	Zina par medikamentu lomu veselības saglabāšanā un zāļu nekontrolētas lietošanas iespējamām sekām. Zina par sadzīves ķīmijas līdzekļu un medikamentu iespējamo ietekmi uz veselību (saindēšanās un atkarības attīstība).	Iepazīstas ar medikamentu lietošanas noteikumiem.
		Ērču encefalīts	Zina, kāda izskatās ērce un kā rīkoties, ja tā piesūkusies.	Demonstrējumi. Ērces zīmēšana.
		Drošība	Novērtē riska situācijas, kas apdraud personisko veselību un drošību (satiksme, svešinieki, vielas). Zina, kur meklēt palīdzību nelaimes un vardarbības gadījumos.	Situāciju analīze. Pārrunas par šādiem jautājumiem: <ul style="list-style-type: none"> kā sev palīdzēt un aizsargāt sevi bīstamās situācijās; no kā jāuzmanās; kur skolā meklēt palīdzību, ja kaut kas neveicas vai kāds dara pāri;

Tēma	Stundu skaits	Temati	Vēlamais rezultāts	Praktiskā darbība
				<ul style="list-style-type: none"> kur meklēt palīdzību, ja jūtas slikti vai noticis nelaimes gadījums.
Mājokļa kopšana	5	Darba vieta Telpu kopšana ikdienā	Mācās iekārtot darba vietu atbilstoši mācību uzdevumam. Izvēlas mācību uzdevumam atbilstošus darba piederumus. <i>Uztur kārtībā savu darba vietu.</i> Saprot, kāpēc nepieciešams uzņemt un vēdināt telpas. Iesaistās telpu uzkopšanas darbos.	Savas darba vietas, telpu un istabas augu kopšana.
Pasts	8	Mājas un skolas adreses Pasta indeksi Vēstules Pastmarkas	Zina skolas un mājas adreses. Prot uzrakstīt un nosūtīt vēstuli.	Vēstules rakstīšana un nosūtīšana. Ekskursija uz pastu. Iepazīšanās ar pasta pakalpojumu tarifiem.
Drošība	9	Drošība uz ielas, skolā, sporta nodarbībās un atpūšoties	Zina, kā saglabāt savu un citu cilvēku drošību mājās un skolā. Saprot, kas jāievēro atpūtā. Ievēro ceļu satiksmes noteikumus.	Izzina, kādi noteikumi jāievēro, lai saglabātu drošību uz ielas, mājās, sporta nodarbībās un atpūšoties.

Tēma	Stundu skaits	Temati	Vēlamais rezultāts	Praktiskā darbība
Latviešu svētki, paražas un atzīmējamās dienas	10	Miķeļi Skolotāju diena Mārtiņi Ziemassvētki Jaunais gads Metenis Pelnu diena Lieldienas Mātes diena Līgo	Zina, kad un kādus svētkus svinam. Zina valsts svētkus. Izvēlas vajadzīgos produktus. Pagatavo vienkāršu svētku ēdienu, uzklāj svētku galdu. Gatavo svētku apsveikumus.	Svētku ēdienu gatavošana. Svētku galda klāšana. Apsveikumu pagatavošana. Telpu rotāšana. Eglīšu rotājumu pagatavošana. Vēstuļu rakstīšana Ziemassvētku vecītim.

6. klase

Tēma	Stundu skaits	Temati	Vēlamais rezultāts	Praktiskā darbība
Personīgā higiēna	8	Organisma norūdišana Izglītojamā dienas režīms	Saprot higiēnas nozīmi cilvēka veselības saglabāšanā. Zina, kāpēc jānorūda organisms. Saprot, kāpēc jāievēro dienas režīms.	Vingrinājumi organisma norūdišanai. Testi. Izglītojamā dienas režīma sastādīšana.
		Kāju kopšana Pēdu refleksās zonas Varžacis, kāju sēnīte	Ir pamatzināšanas par pareizu kāju kopšanu. Zina, kāpēc rodas varžacis un kā tās ārstēt. Zina, kā izsargāties no kāju sēnītes.	Apavu izvēle. Iepazīšanās ar kāju kopšanas līdzekļiem un pēdas refleksajām zonām. Pārrunas.
Veselīgs dzīvesveids	8	Veselības vērtība un atbildība par to Smēķēšanas kaitīgums	Apzinās veselīga dzīvesveida nozīmi. Skaidro, kāpēc jārūpējas par veselību. Zina, ka smēķēšana nelabvēlīgi ietekmē veselību un darbaspējas.	Darbs ar informācijas avotiem. Reklāmas "Smēķēšanai – NĒ!" veidošana.
Apģērbs	10	Veļas mazgāšanas līdzekļi, to lietošana Veļas mazgājamo mašīnu lietošanas noteikumi	Pastāsta par veļas mazgāšanas līdzekļiem, to lietojumu. Zina, ka, mazgājot veļu ar veļas mazgājamo mašīnu, ir jāievēro noteikumi. Zina, kur meklēt veļas mazgājamo mašīnu lietošanas noteikumus.	Iepazīšanās ar veļas mazgāšanas līdzekļiem. Veļas mazgāšana. Iepazīstas ar veļas mazgājamo mašīnu lietošanas noteikumiem.
		Pogu, āķīšu piešūšana Kaklasaites siešana	Piešuj apģērbā pogas un āķīšus. Sasien kaklasaiti.	Pogu un āķīšu šūšana. Vingrinās kaklasaites siešanā.

Tēma	Stundu skaits	Temati	Vēlamais rezultāts	Praktiskā darbība
Uzvedības kultūra	8	Konflikti un to risināšanas veidi. Piedošana Uzvedība sabiedriskās vietās	Zina, ka strīdiem ir dažādi cēloņi, un mācās tos novērst. Mācās saprast, ka katrai rīcībai ir sekas. Apzinās savas tiesības uz aizstāvību un palīdzību. Zina, ka cilvēki ir dažādi, un ar piemēriem no savas pieredzes prot to ilustrēt. Zina, kā uzvesties sabiedriskās vietās.	Situāciju analīze. Sižetiskas rotaļas un spēles.
Ģimene	6	Personīgās intereses Mana ģimene Uzvedības kultūra ģimenē	Ir iepazinis interešu izglītības piedāvājumu skolā un tuvākajā apkārtnē. <i>Zina, kā sagādāt prieku sev un citiem.</i> Pastāsta par savu ģimeni un dzimto vietu. <i>Apzinās ģimenes, dzimtās vietas nozīmi savā dzīvē.</i> Zina, kāpēc ģimenē ir jāievēro uzvedības kultūra.	Gatavo patīkamus pārsteigumus draugiem, vecākiem, pedagogiem. Uzzīmē savus ģimenes locekļus, uzraksta to vārdus, uzvārdus, nodarbošanos, vecumu. Sižetiskās rotaļas.
Mājoklis	5	Mājokļa kopšana Sadzīves atkritumu šķirošana	Veic ikdienas kopšanas darbus. <i>Saskata, kādi darbi jāveic apkārtnes uzturēšanā un sakopšanā.</i> Šķiro sadzīves atkritumus.	Uzkopj telpas pēc katras praktiskās nodarbības. Atkritumu šķirošana.
Darbs ar informācijas avotiem	5	Avoti informācijas ieguvei Informācijas apkopošanas veidi	Zina, ka var izmantot dažādus informācijas avotus. Mācās atrast mācību uzdevuma veikšanai nepieciešamo informāciju pedagoga norādītajos informācijas avotos. Mācās atlasīt un izmantot mācību uzdevumam nepieciešamo informāciju.	Nodarbības pie datora. Ekskursija uz skolas bibliotēku.

Tēma	Stundu skaits	Temati	Vēlamais rezultāts	Praktiskā darbība
Medicīnas pamati	6	Augšana un attīstība pusaudža vecumā Savainojumu un traumu profilakse Izsargāšanās no slimībām Vakcīnas Slimnīcā	Zina par pārmaiņām zēna un meitenes ķermenī pusaudža vecumā. Zina, kur meklēt palīdzību, ja ir iegūta trauma. Prot izsaukt palīdzības dienestus. Zina, kāpēc nepieciešamas profilaktiskās potes. Zina, kas nepieciešams, lai dotos uz slimnīcu, un kādi noteikumi jāievēro slimniekam.	Pārrunas. Izglītojošu filmu skatīšanās. Demonstrējumi. Iepazīšanās ar potēšanas kalendāru Latvijā. Spēles. Iepazīšanās ar noteikumiem, kas jāievēro pacientiem, atrodoties ārstniecības iestādē.
Latviešu svētki, ieražas un svinamās dienas	10	Skolotāju diena Latvijas Republikas proklamēšanas diena Ziemassvētki Lieldienas Mātes diena Līgo	Pazīst Latvijas simbolus, zina to lietojumu, zina valsts svētkus un to atzīmēšanas tradīcijas. Pagatavo svētku ēdienus, uzklāj svētku galdu, izrotā telpu, izveido apsveikumus. Iesaiņo dažādu formu dāvanas.	Kolāžu, avīzes vai informācijas stenda izveide par sabiedriskajām aktivitātēm skolā un tuvākajā apkārtnē. Svētku ēdienu pagatavošana. Svētku galda klāšana. Telpas rotāšana. Dāvanu saiņošana.

7. klase

Tēma	Stundu skaits	Temati	Vēlamais rezultāts	Praktiskā darbība
Veselību veicinošie paradumi	7	Organisma norūdišana	Saprot un raksturo savu paradumu ietekmi uz veselību. Zina, kad un kā uzsākt norīvēšanās procedūras.	Iepazīšanās ar veselīga dzīvesveida piekritēju dzīves pieredzi. Vingrinājumi.
		Baktērijas un vīrusi	Pastāsta par baktēriju un vīrusu postošo iedarbību.	Pārrunas.
		Sejas ādas kopšana Kosmētika	Prot pagatavot sejas maskas no dabas produktiem, piemēram, svaigiem gurķiem, medus, zemenēm. Zina, kas ir dekoratīvā kosmētika.	Iepazīšanās ar dekoratīvo kosmētiku. Kosmētisko līdzekļu lietošana. Sejas masku pagatavošana un uzlikšana.
Fiziskā un garīgā veselība	9	Tautas medicīna Ārstniecības augu vākšanas un lietošanas noteikumi	Zina, kas ir tautas medicīna. Pazīst ārstniecības augus, piemēram, kumelītes, piparmētras, kliņģerītes, pelašķus. Zina, kā ārstniecības augus pareizi žāvēt, sasmalcināt un uzglabāt.	Iepazīšanās ar tautas medicīnas līdzekļiem, piemēram, medu, alveju, zelta stīgu, propolisu, sīpoliem, ķiplokiem. Ārstniecības augu vākšana, žāvēšana un pareiza uzglabāšana. Dažādu zāļu tēju gatavošana.
		Pirmās palīdzības sniegšana	<i>Saprot, ka par nelaimes gadījumu jāziņo laicīgi.</i> Zina, kā ziņot par nelaimes gadījumu.	Lomu spēles.
		Atkarības	Zina, ka atkarība ir slimība. Saprot apreibinošo vielu ietekmi uz cilvēka fizisko, psihisko un sociālo veselību.	Pārrunas. Diskusija. Tikšanās ar veselības centra darbiniekiem, narkoloģijas centra darbiniekiem un psihologu.

Tēma	Stundu skaits	Temati	Vēlamais rezultāts	Praktiskā darbība
			Zina, kā Latvijas normatīvie akti regulē apreibinošo vielu lietošanu un izplatīšanu. Zina, kas ir narkotikas un kā tās ietekmē veselību.	
Apģērba izvēle un izgatavošana	10	Apģērba izvēle, krāsu (toņu) saskaņošana, gaume un mode	Saskata darba un atpūtas apģērba atšķirības. Zina par apģērba krāsu saskaņošanu, individuālo gaumi un modi.	Krāsu saskaņošana apģērbā. Iepazīšanās ar stila ieteikumiem un modi.
		Apģērba iegāde	Zina, kur iespējams iegādāties nepieciešamo apģērbu.	Iepazīstas ar informāciju uz apģērba etiķetēm.
Mājoklis	8	Telpu kopšanas līdzekļi, to lietošana Telpu tīrīšana Sadzīves tehnika Sanitārie noteikumi virtuvē Ziedu kompozīcijas	Kopj telpas, lietojot telpu kopšanas līdzekļus. Saprot, ka kopšanas darbi jāveic regulāri. <i>Apzinās savu līdzdalību un ieguldījumu ikdienas darbu veikšanā.</i> Pazīst un lieto sadzīves tehniku. Ievēro tīrību gatavojot. Ir iepazinies ar kompozīcijas izveides principiem.	Telpu kopšana, izmantojot telpu kopšanas līdzekļus. Ziedu kompozīciju veidošana. Demonstrējumi. Noteikumu izstrāde.
Ģimene, skola, valsts	8	Ģimenes tradīcijas un vērtības Savstarpējās attiecības ģimenē Piederība savai skolai	Zina, kādus svētkus atzīmē ģimenē. Pastāsta par ģimenes, dzimtās vietas nozīmi savā dzīvē. <i>Novērtē ģimeni, mājas kā nozīmīgas vērtības savā un citu cilvēku dzīvē.</i> Saprot, kā izpaužas savstarpējās rūpes un atbildība ģimenē.	Projekts "Mana (-as) .. (piemēram, vectētiņa, māmiņas) dzīves gājums". Savas ģimenes svarīgāko notikumu atspoguļošana (foto, zīmējumi). Sižetiskās rotaļas. Klases vai skolas labiekārtošanas darbi.

Tēma	Stundu skaits	Temati	Vēlamais rezultāts	Praktiskā darbība
		Pilsoniskā aktivitāte	Prot pastāstīt, kā mainījušies pienākumi ģimenē paaugoties. Zina, kā uzlabot klases vai skolas vidi. Prot pastāstīt par Latvijas galvaspilsētu, sava novada centru vai pilsētu.	Projekts "Mana valsts".
Uzvedības kultūra	8	Uzvedība viesos Dāvanu gatavošana Vēlējumi svētkos un jubilejās Viesu uzņemšana Ielūgumi Svētku ēdienu pagatavošana un svētku galda klāšana	<i>Novērtē pieklājīgas uzvedības nozīmi sadarbības veicināšanā.</i> Gatavo dāvanas, raksta ielūgumus un uzņem viesus. Zina, kur sameklēt novēlējumus svētkos un jubilejās. Pastāsta par viesu izvēli, uzaicināšanu un uzņemšanu. Raksta ielūgumus. Gatavo svētku ēdienus un uzklāj svētku galdu.	Dāvanu gatavošana un saiņošana. Apsveikumu un novēlējumu meklēšana dažādu autoru grāmatās. Novēlējumu un apsveikumu rakstīšana. Lomu spēles. Ielūguma rakstīšana. Svētku ēdienu pagatavošana, galda klāšana.
Manas tiesības un pienākumi	6	Bērna tiesības Izglītojamā pienākumi un tiesības Līdzdalības iespējas	Pastāsta par bērnu tiesībām un pienākumiem skolā un sabiedrībā. <i>Apzinās savas rīcības sekas.</i> Mācās novērtēt savas darbības sekas un ietekmi uz apkārtējo vidi.	Projekts "Bērna tiesību diena skolā" – izglītojamie informē pedagogus un administrāciju, kā arī cits citu par izglītojamo tiesībām un pienākumiem.

Tēma	Stundu skaits	Temati	Vēlamais rezultāts	Praktiskā darbība
Latviešu svētki, ieražas un svinamās dienas	10	Miķeļi Veļi Skolotāju diena Mārtiņi Katrīnas diena Ziemassvētki Jaunais gads Meteņi Pelnu diena Lieldienas Mātes diena Jāņu diena	Iepazīst latviešu tautas tradīcijas un folkloru, kā arī citu tautu tradīcijas, salīdzina tās, meklējot kopīgo un atšķirīgo paražās un tradīcijās. Rotā telpas. Gatavo svētku dāvanas un apsveikumus. Gatavo svētku ēdienus, uzklāj svētku galdu un organizē svētku norisi. <i>Saskata pozitīvo sasniegumu savā un citu darbā.</i>	Telpu rotājumu pagatavošana un telpu rotāšana. Svētku apsveikumu un dāvanu gatavošana. Svētku ēdienu pagatavošana, galda klāšana un rotāšana. Svētku norises organizēšana.

8. klase

Tēma	Stundu skaits	Temati	Vēlamais rezultāts	Praktiskā darbība
Veselības vērtība	9	<p>Pirts</p> <p>Veselīgs dzīvesveids, tā nozīme</p> <p>Uztura daudzveidība un higiēna</p> <p>Rīcība nelaiemes gadījumos</p> <p>Rīcība pret sevi vērstas vardarbības gadījumos</p>	<p>Pazīst kokus, no kuru zariem var sasiet pirts slotas.</p> <p>Pazīst biežāk sastopamos ārstniecības augus, no kuriem pagatavo pirts slotas.</p> <p>Zina, kas ir dzīvesveids un kā tas ietekmē veselību.</p> <p>Saprot, kādi paradumi kaitē veselībai, kā uzturs un kustības ietekmē veselību.</p> <p>Salīdzina dažādas ēdienkartes, nosaka veselīgāko.</p> <p>Zina, kā rīkoties nelaiemes gadījumos un sniegt elementāru palīdzību cietušajam.</p> <p>Zina, kā rīkoties pret sevi vērstas vardarbības gadījumā.</p>	<p>Slotiņu siešana.</p> <p>Iepazīšanās ar matu kopšanas līdzekļiem.</p> <p>Pārrunas.</p> <p>Vitamīniem bagāta uztura gatavošana.</p> <p>Lomu spēles.</p> <p>Noskaidro, kādi "karstie telefoni" un palīdzības dienesti ir dažādās pilsētās.</p>
Gribu būt vesels	12	<p>Mājas aptieka</p> <p>Imunitāte</p> <p>Seksuāli transmisīvo slimību, HIV/AIDS profilakses nozīme</p> <p>Infekcijas slimības</p>	<p>Zina, kādiem medikamentiem jābūt mājas aptieciņā.</p> <p>Zina, kas ir imunitāte.</p> <p>Zina, kā izsargāties no seksuāli transmisīvajām infekcijām un HIV/AIDS.</p> <p>Saprot seksuāli transmisīvo infekciju un HIV/AIDS profilakses nozīmi.</p> <p>Pastāsta par STS cēloņiem un sekām.</p> <p>Zina, kā izsargāties no biežāk sastopamajām infekcijas slimībām.</p>	<p>Aptieciņas izveide.</p> <p>Pārrunas.</p> <p>Tikšanās ar infektoloģijas centra darbiniekiem vai skolas medmāsu.</p> <p>Interneta resursu izmantošana.</p> <p>Veselīga dzīvesveida ieteikumu izveide.</p>

Tēma	Stundu skaits	Temati	Vēlamais rezultāts	Praktiskā darbība
Apģērbs	10	Starptautiskie izmēru apzīmējumi (S, M, L, XL, XXL, XS) Apģērba stils, mode Cimdu un zeķu lāpīšana	Zina sava apģērba izmērus. Saprot veļas, zeķu, zeķubikšu izmērus, izvēlas sev atbilstošo izmēru. Zina, kas ir stils un mode. Lāpa cimdus un zeķes.	Apģērbu izmēru noteikšana. Modes žurnālu iepazīšana. Zeķu un cimdu lāpīšana.
Uzvedības kultūra	8	Valodas kultūra Raksturs un temperaments Sevis audzināšana	Ievēro noteikumus, kas, sarunājoties ar citiem, jāievēro kulturālam cilvēkam. Grupē pozitīvās un negatīvās rakstura īpašības. Zina, ka cilvēka raksturu veido personības psiholoģisko īpašību neatkarotajam, individuālais apvienojums. Saprot, ka sevi audzināt ir visgrūtāk.	Lomu spēles. Sava raksturojuma veidošana. Iepazīstas ar sevis audzināšanas noteikumiem. Testi.
Ģimene	10	Pienākumi ģimenē Laulība Kāzas Ģimenes budžets	Ir iepazīties ar ģimenes tiesībām, valsts rūpēm par ģimeni. Saprot, ka katram ir kāds pienākums ģimenē. Ievēro pienākumu pret vecākiem. Zina, kur noslēgt laulību un kādi ir laulāto pienākumi ģimenē. Pastāsta par kāzu tradīcijām un norisi. Zina par ģimenes ienākumu avotiem. Zina, kas ir kabatas nauda un kā to lietot. Saprot, kas ir ģimenes ienākumi un izdevumi.	Radošie darbi. Tikšanās ar vecākiem. Ģimenes dienas organizēšana. Pārrunas. Testi.

Tēma	Stundu skaits	Temati	Vēlamais rezultāts	Praktiskā darbība
Mājoklis	8	Mēbeļu kopšana Paklāju kopšana Grīdu kopšana Ledusskapja kopšana Elektriskā un gāzes pavarda lietošanas noteikumi un kopšana Kaitēkļi dzīvoklī un cīņa pret tiem	Izvēlas piemērotus mēbeļu kopšanas līdzekļus. Zina, kā kopt paklājus. Prot kopt grīdas. Lieto elektriskās un gāzes plītis, ievērojot to lietošanas noteikumus. Zina, kā iznīcināt dažādus kaitēkļus.	Pārrunas. Aprēķinu veidošana. Mēbeļu, paklāju, grīdu un ledusskapja kopšana. Demonstrējumi. Iepazīšanās ar dažādu kopšanas līdzekļu instrukcijām.
Latviešu svētki, ieražas un svinamās dienas	10	Miķeļi. Veļi Skolotāju diena Mārtiņi Katrīnas diena Ziemassvētki Jaunais gads Metēņi Pelnu diena Lieldienas Mātes diena Jāņu diena	Pastāsta par kopīgo un atšķirīgo dažādu svētku tradīcijās. Rotā telpas. Gatavo svētku dāvanas un apsveikumus. Gatavo svētku ēdienus, uzklāj svētku galdu un organizē svētkus.	Pārrunas. Demonstrējumi. Rotājumu, piemēram, Adventes vainaga, Jāņu vainaga, telpu rotājumu, veidošana no dažādiem dabas materiāliem. Svētku apsveikumu un dāvanu gatavošana. Svētku ēdienu gatavošana, galdu klāšana un rotāšana. Svētku norises organizēšana.

9. klase

Tēma	Stundu skaits	Temati	Vēlamais rezultāts	Praktiskā darbība
Seksuālā un reprodūktīvā veselība	10	<p>Ķermenis, fizioloģiskās pārmaiņas pusaudžu un jauniešu vecumā</p> <p>Seksualitāte, tās izpausmes, dzimumu līdztiesība</p> <p>Kontracepcija</p>	<p>Saprot, kādas fiziskās un garīgās pārmaiņas ir raksturīgas pusaudžu vecumam.</p> <p>Zina, kā sadzīvot ar pārmaiņām (nevienmērīgu augšanu, svāra izmaiņām, emociju maiņu, tieksmi pēc neatkarības).</p> <p>Saprot seksualitātes būtību, dzimumu lomas, apzinās dzimumu līdztiesības vērtību.</p> <p>Zina par seksuālajām novirzēm, seksa industriju.</p> <p>Saprot, kā aizsargāties no nevēlamas grūtniecības.</p> <p>Zina kontracepcijas līdzekļu veidus.</p>	<p>Tikšanās ar psihologu un mediķi.</p> <p>Informācijas meklēšana presē, piemēram, žurnālos "Apelsīns" un "Veselība".</p> <p>Iepazīšanās ar informāciju, ko piedāvā interneta resursi, piemēram, www.papardeszieds.lv.</p>
Dzīves mērķi un to pilnveide	10	<p>Profesionālā darbība un cilvēka vajadzību apmierināšana</p> <p>Dzīves mērķis</p> <p>Manas spējas un nākotnes nodomi</p> <p>Personības pašvērtējums</p>	<p>Mācās izvīrīt (plānot) mērķus sevis pilnveidei.</p> <p>Saprot, kāpēc cilvēki izvīrza mērķus.</p> <p>Nosauc, kādas īpašības palīdz sasniegt mērķi.</p> <p>Pastāsta, kas gribētu būt nākotnē un kā to varētu sasniegt.</p> <p><i>Ir pozitīva attieksme pret sevi un citiem.</i></p> <p><i>Attīsta pozitīvu attieksmi pret sevi kā personību, mācās saskatīt savas personības priekšrocības un trūkumus.</i></p> <p>Apzinās darba vērtību.</p>	<p>Sīžetiskās rotaļas.</p> <p>Testi.</p> <p>Anketas.</p> <p>Sava CV izveide.</p> <p>Intervijas ar vecākiem vai citām personām par to, kādas īpašības viņiem ir palīdzējušas sasniegt mērķus.</p>

Tēma	Stundu skaits	Temati	Vēlamais rezultāts	Praktiskā darbība
Apģērbs	12	Kaklasaites izvēle, sasiešanas veidi Aksesuāri, to izvēle un lietošana Apģērba labošana	Zina par kaklasaišu daudzveidību. Sasien kaklasaiti. Zina, kādus aksesuārus izvēlēties svētkos un kādus ikdienā. Salabo apģērbus. Ja nepieciešams, mazgā veļu ar rokām.	Apģērba saskaņošana. Demonstrējumi. Apģērba labošana.
Ģimene	10	Ģimenes plānošanas nozīme un iespējas Morālā un fiziskā atbildība par bērnu Zīdaiņa kopšana Pabalsti ģimenēm	Pastāsta, kā ģimenē pauž mīlestību, cieņu un rūpes. Saprot, kāda nozīme ir tam, ka ģimenē viens otram uzticas. Zina priekšnoteikumus bērnu radīšanai. Saprot, ka bērna radīšana ir nopietna atbildība un pienākumi. Zina, kāpēc nepieciešamas konsultācijas pie ginekologa un urologa. Zina par dzemdību vietu un norisi. Nosauc, kas nepieciešams zīdaiņa kopšanai. Zina, ka zīdaiņa kopšanā ir jākonsultējas ar mediķi. Zina par pabalstiem ģimenēm.	Tikšanās ar psihologu un ģimenes centra darbiniekiem. Iepazīšanās ar literatūru par ģimeni un tās funkcijām. Lomu spēles par tēmu "Ģimene". Tikšanās ar medicīnas darbinieku.
Sakaru līdzekļi	6	Preses izdevumu abonēšana Pasta sūtījumi uz ārzemēm Elektroniskais pasts	Nosauc pazīstamākos preses izdevumus. Lasa kādu avīzi vai žurnālu. Prot aizpildīt preses abonēšanas veidlapas.	Veidlapu aizpildīšana. Iesnieguma rakstīšana. Elektroniskās pasūtīšanas iespēju aplūkošana. Iepazīšanās ar preses izdevumu indeksiem.

Tēma	Stundu skaits	Temati	Vēlamais rezultāts	Praktiskā darbība
			<p>Ir iepazinušies ar noteikumiem, kas jāievēro, nosūtot pasta sūtījumus uz ārzemēm.</p> <p>Zina, kā pasūtīt izdevumus elektroniski.</p>	
Iestādes un organizācijas	8	<p>Bankas</p> <p>Pilsētas dome</p> <p>Novada padome</p> <p>Juridiskie pakalpojumi</p> <p>Bāriņtiesas</p>	<p>Zina, kādus pakalpojumus banka piedāvā.</p> <p>Lieto debetkarti un kredītkarti.</p> <p>Pastāsta par pilsētas domes struktūru.</p> <p>Pastāsta par novada padomes funkcijām.</p> <p>Zina, kādus pakalpojumus sniedz juristi – advokāts, notārs.</p> <p>Zina par bāriņtiesas funkcijām.</p>	<p>Kredīta procentu aprēķināšana.</p> <p>Iesnieguma rakstīšana.</p> <p>Mācību ekskursija.</p>
Latviešu svētki, ieražas un svinamās dienas	10	<p>Miķeļi</p> <p>Veļi</p> <p>Skolotāju diena</p> <p>Ziemassvētki</p> <p>Jaunais gads</p> <p>Pelnu diena</p> <p>Lieldienas</p> <p>Mātes diena</p> <p>Jāņu diena</p>	<p>Gatavo Miķeļdienas ēdienus.</p> <p>Zina, kas ir Veļu laiks.</p> <p>Gatavo apsveikumus.</p> <p>Rotā telpas, klāj svētku galdu un gatavo svētku ēdienus.</p> <p>Zina ticējumus un tautasdziesmas par svinamajiem svētkiem.</p> <p>Pastāsta par Pelnu dienas tradīcijām.</p> <p>Krāso olas.</p> <p>Pin Jāņu vainagu.</p>	<p>Svētku organizēšana.</p> <p>Telpu rotāšana atbilstoši svinamajiem svētkiem.</p> <p>Ēdienu gatavošana.</p> <p>Galda klāšana.</p> <p>Apsveikuma kartīšu un dāvanu gatavošana.</p> <p>Olu krāsošana.</p>

Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni

Mācību sasniegumu vērtēšanas kārtību speciālās izglītības programmās nosaka Ministru kabineta 2006. gada 20. jūnija noteikumi Nr. 492 "Mācību sasniegumu vērtēšanas kārtība speciālās izglītības programmās".

Izglītojamo ar garīgās attīstības traucējumiem mācību sasniegumus vērtē, ievērojot izglītojamo attīstības līmeni, spējas un veselības stāvokli.

Mācību vērtēšanas formas ir svarīga mācību procesa sastāvdaļa. Izglītojamo zināšanas, prasmes un iemaņas var vērtēt ļoti dažādi.

Izglītojamā mācību sasniegumus vērtē daudzpusīgi un objektīvi, lai īstenotu šādus principus:

- prasību atklātības un skaidrības princips – prasības tiek formulētas atklāti, skaidri un saprotami atbilstoši izglītojamā attīstības līmenim;
- pozitīvo sasniegumu summēšanas princips – izglītojamā mācību sasniegumi tiek vērtēti, summējot pozitīvos sasniegumus iegaumēšanas un izpratnes, zināšanu praktiskās lietošanas un radošās darbības līmenī;
- vērtējuma atbilstības princips – izglītojamā zināšanu, prasmju un iemaņu vērtēšana notiek atbilstoši izglītojamā attīstības līmenim. Vērtējot tiek ņemts vērā Valsts Pedagoģiski medicīniskās komisijas noteiktais izglītojamā attīstības traucējumu veids, viņa spējas un veselības stāvoklis, attieksme pret mācību darbu;
- vērtējuma noteikšanai izmantoto pārbaudes veidu dažādības princips – mācību sasniegumu vērtēšanā izmanto rakstiskas, mutiskas un kombinētas pārbaudes, individuālo un grupas sasniegumu vērtēšanu un dažādus pārbaudes darbus;
- vērtēšanas regularitātes princips – mācību sasniegumi tiek vērtēti regulāri, lai pārliecinātos par izglītojamā iegūtajām zināšanām, prasmēm, iemaņām un mācību sasniegumu attīstības dinamiku.

Vērtēšana ir mācību procesa sastāvdaļa, tāpēc veicama visā mācību laikā, izvēloties piemērotāko vērtēšanas vietu mācību procesā, vērtēšanas mērķi, vērtēšanas metodisko paņēmieni.

Ir jāizmanto dažādi pārbaudes darba veidi, lai izglītojamajiem būtu iespējams parādīt savas zināšanas un prasmes.

Vērtēšana ir veicama dažādos mācību procesa posmos.

Vērtētājs var būt: pats izglītojamais, klasesbiedri, pedagogs (iekšējā vērtēšana); skolas administrācija, vecāki, eksperti, valsts un pašvaldības institūcijas (ārējā vērtēšana).

Ievadvērtēšana (diagnosticējošā vērtēšana) notiek pirms temata vai mācību kursa sākuma. Tā sniedz informāciju par izglītojamo sagatavotības līmeni, uzsākot tēmu. Ievadvērtēšana konstatē izglītojamo zināšanas pirms mācību procesa, tēmas apguves uzsākšanas, motivē izglītojamos aktīvam mācību darbam; saskaņo izglītojamo un pedagoga sadarbības formas, precizē mācību mērķus un uzdevumus. Iespējamie metodiskie paņēmieni: saruna, jautājumi un atbildes, praktiskais darbs, novērošana.

Kārtējā vērtēšana (formatīvā vērtēšana) notiek mācību laikā. Tā informē par mācību procesa norisi un konstatē izglītojamo sasniegumus, lai tos uzlabotu, kontrolē un saskaņo mācību procesa norises, mācību mērķa, izmantoto mācību metožu atbilstību. Iespējamie metodiskie paņēmieni: novērošana, praktiskais darbs, darbu mape, izglītojamo pašvērtējums.

Nobeiguma vērtēšana (summatīvā vērtēšana) notiek mācību tēmas beigās. Tā nosaka, kā īstenotas mācību priekšmeta programmas prasības, konstatē izglītojamo zināšanu un prasmju apguves līmeni, beidzot tēmu, mācību gadu. Iespējamie metodiskie paņēmieni: praktiskais darbs, darbu skates, izglītojamo savstarpējais novērtējums.

Apgūstot mācību vielu, metodes un paņēmienus izvēlas pedagogs, lai attīstītu izglītojamo loģisko domāšanu, atmiņu, uzmanību, noturību, koncentrēšanos, iztēli, interesi, radošās spējas.

Praktiskās nodarbības veicina izglītojamo nepieciešamo prasmju un iemaņu attīstību, mācību vielas labāku izpratni un apgūšanu. Praktiskajos darbos ieteicamas grupu darba metodes, kas attīsta izglītojamo komunikatīvās prasmes, saskarsmes kultūru. Zināšanu pārbaudei var izmantot testus, diskusijas, intervēšanu, produktīvās vārdiskās metodes, pētnieciskās metodes, problēmu risināšanas metodi, debates, situāciju analīzi, izspēli, uzskates metodes. Stundas aktivitāti veicina heuristikā pārrunu metode, kura ieteicama stundas nobeigumā.

Mācību priekšmeta apguvei nepieciešami arī pieraksti, kuros izglītojamie ieraksta galveno, kas jāiegaumē, lai zināšanas būtu noturīgas. Pierakstu klade ir kā neliela rokasgrāmata patstāvīgajā dzīvē.

Mācību satura apguvei izmantojamie mācību līdzekļi un metodes

Mācību līdzekļi

1. Mācību literatūra

- 1.1. Ieteicamās mācību grāmatas (sk. IZM VISC apstiprinātos ieteicamās mācību literatūras sarakstus).
- 1.2. Uzziņu literatūra: vārdnīcas, enciklopēdijas u. tml. izdevumi.
- 1.3. Periodiskie izdevumi.
- 1.4. Interneta resursi.

2. Uzskates un tehniskie līdzekļi, iekārtas

- 2.1. Uzskates līdzekļi: tabulas, plakāti, attēli u. tml.
- 2.2. Tehniskie līdzekļi un iekārtas: audiovizuālie mācību līdzekļi, CD, DVD, interaktīvā tāfele, dators, projektor, atskaņotājs, magnetofons, televizors, kodoskops.

Mācību metodes

Mācību metode ir pedagoga un izglītojamo savstarpējās sadarbības paņēmieni kopums, kāds nepieciešams noteikta didaktiskā principa vai pedagoģiskās pieejas ietvaros un paredzēts, lai nodrošinātu mācību, audzināšanas un attīstības uzdevumu izpildi mācību procesā un izglītības mērķu sasniegšanu.

Mācību metožu izvēlē jāņem vērā:

- mācību mērķus;
- mācību saturu;
- izglītojamo individuālās īpatnības;
- izmantojamos mācību līdzekļus;
- pedagogu metodisko gaumi.

Mācību metodēm ir:

- jāatbilst izglītojamo vecumposma īpatnībām;
- jāmača izglītojamajiem patstāvīgi mācīties;
- jāveicina izziņas interese;
- jāsekmē izglītojamo sadarbība;
- jāveicina informācijas noturība un tās lietošanas prasmju attīstība.

Lai sekmīgi apgūtu programmas plānoto mācību saturu un sasniegtu paredzamos rezultātus, pedagogam ir jāprot izvēlēties un izmantot izglītojamo spējām, attīstības līmenim un veselības stāvoklim atbilstošas mācību metodes.

Metode	Skaidrojums	Piemēri
Dialogs	<p>Pedagogs skaidri formulē uzdevumu, nosaka dialoga laiku.</p> <p>Dialogs palīdz apspriest problēmas, izprast faktus, attīstīt idejas, rast risinājumus un veidot saskarsmes prasmes.</p>	<p>"Kā izvairīties no saslimšanas ar AIDS".</p> <p>"Kā aizsargāties no nevēlamas grūtniecības".</p> <p>"Kā organizēt ģimenes svētkus".</p>
Grupu darbs	<p>Aktivizē izglītojamos darbam.</p> <p>Ikvienam ļauj iesaistīties darbā.</p> <p>Attīsta sadarbības prasmes.</p> <p>Izmanto teorētiskās zināšanas un praktisko pieredzi konkrētu darbu veikšanā.</p> <p>Darbs grupā nerada stresu.</p> <p>Iemācās cits citam palīdzēt.</p>	<p>Roku kopšanai sagatavo ziepes, dvieli, šķērītes, nagu vīlīti, siltu ūdeni un kopj nagus.</p> <p>Matu kopšanai sagatavo dažādas ķemmes, matu laku, matu putas, matu želeju, matu fēnu, spoguļi un veido frizūras.</p>

Metode	Skaidrojums	Piemēri
Grupū diskusija	<p>Grupā parasti ir no trīs līdz četriem dalībniekiem, bet nav vadītāja.</p> <p>Var ierosināt visiem dalībniekiem pēc kārtas izteikties.</p> <p>Lai izteikšanās būtu veiksmīga, dalībniekiem liek ievērot noteikumus: nepārtraukt runātāju, nekomentēt dalībnieka izteikumus.</p>	<p>Izglītojamie raksturo sevi un grupas dalībniekus.</p> <p>Diskutē par to, ko vēlas apsveikt svētkos.</p>
Lomu spēles	<p>Izglītojamie rīkojas tā, kā tas notiek reālajā dzīvē.</p> <p>Izglītojamie atdarina reālus notikumus.</p> <p>Mācās plānot darbību.</p> <p>Meklē risinājumus problēmai.</p> <p>Mācās domāt, spriest, runāt, klausīties, uzklaut, pieņemt lēmumus, būt iecietīgam pret atšķirīgu lēmumu.</p>	<p>Spēlētāji atveido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • slimnieku un ārstu; • brāli un mazo māsiņu; • meiteni, kas uz ielas iepazīstas ar nepazīstamiem puisiem; • pārdevēju un pircēju; autobusa kasieri un pasažieri, kam nav biļetes; • dāvanas sniedzēju un dāvanas saņēmēju.
Spēles	<p>Spēles veicina nepieciešamo zināšanu un prasmju apgūšanu.</p> <p>Katra spēle rosina izglītojamo darbības radošo procesu, motivē iesaistīties un piedalīties.</p> <p>Spēles palīdz attīstīt sadarbības prasmes un veidot iecietīgu attieksmi pret citiem dalībniekiem.</p> <p>Spēles veicina spriedzes noņemšanu, dod iespēju atslābināties, gūt pozitīvas emocijas.</p>	<p>Ārstniecības augu loto.</p> <p>Piemēram, pret klepu lieto – pelašķus, liepu ziedus, alveju, kumelītes, Īslandes ķērpjus. Lai izvairītos no saaukstēšanās slimībām, uzturā lieto: sīpolus, ķiplokus, medu, papriku, kivi, ābolus, bumbierus, kāpostus, mandarīnus, apelsīnus, garšaugus (selerijas, pētersīļus, dilles).</p>

Metode	Skaidrojums	Piemēri
Vingrinājumi	<p>Aktivizē izglītojamo darbību.</p> <p>Attīsta domāšanu, atmiņu.</p> <p>Iegūtās zināšanas lieto praksē.</p>	<p>Redzes saudzēšanas vingrinājumi.</p> <p>Lasīšana un rakstīšana, turot grāmatu un burtnīcu 30–35 centimetrus no acīm.</p> <p>Lasīšana un rakstīšana pie galda lampas, gaismai krītot no kreisās puses.</p> <p>Mēra vēlamo attālumu (3–3,5 metri) no acīm līdz televizoram.</p>