

Rēzeknes pamatskolas – attīstības centra  
sākumskolas skolotāja Inese Zadvinska

## **Tikums “Mērenība”.**

Ilustratīvi skaidrojošs materiāls sākumskolas skolēniem.

Realizēts sociālo zinību stundā 2.klasei (“Kā atšķirt to, ko gribas, no tā, ko vajag?”).  
Izstrādāts kā video filmiņas (2,06 min) scenārijs, taču izmantojams arī bez video.

## Tikums: Mērenība.

**Mērenība** mums ir, ja mēs protam atšķirt saprātīgas vēlmes no nesaprātīgām.

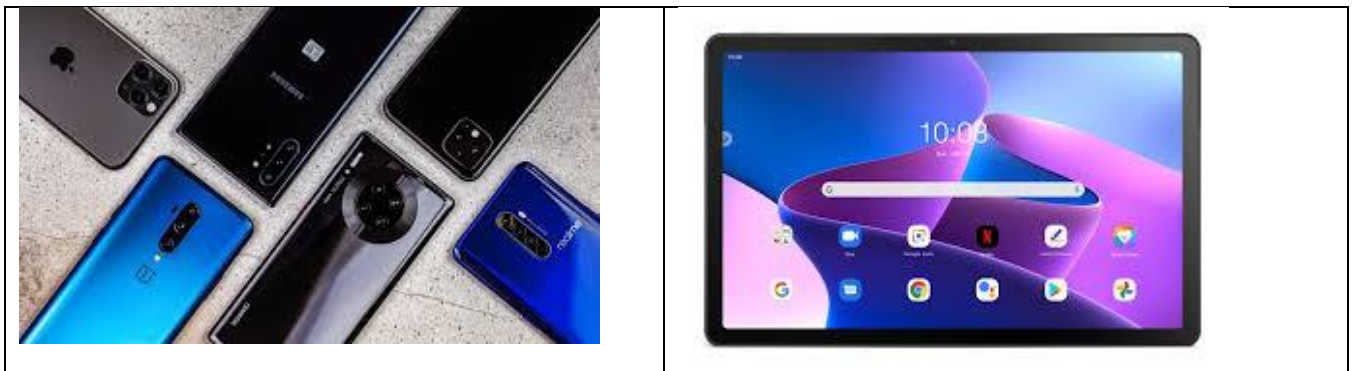
Piemēri.



- Es gribu konfektes, čipsus un saldējumu!
  - Bet māmiņa saka: “Mājās nav maizes, piena, biezpiena, siera. Visam naudas nepietiks. Ko pirksim?”



- Maizi un pienu.
- Labi.
- Es vēlos telefonu un planšeti!



- Tētis saka: “Vecmāmiņai jāpērk dārgas zāles un tev pašai vajag jaunus zābakus. Jāizvēlas...”



- Zāles un zābakus.
- Labi.

Mēs bieži **darām** to, kas mums kaitē.

Piemēri.

- Man patīk vakaros ilgi spēlēt spēles telefonā.



- Vai tas ir labi Tev un Tavai veselībai?
- Tas nav labi. Skolā man nāk miegs.
- Tātad mērenība māca spēlēt ne ilgāk kā stundu un naktīs kārtīgi izgulēties.



- Man patīk ēst picas un saldumus, ilgi sēdēt pie datora vai skatīties multenes.



- Vai tas ir veselīgi?
- Nē.
- Jāēd dažādi ēdieni: putras, zupas, dārzeņi, augļi. Arī daudz sēdēt nav labi. Labāk pastaigāties, sportot vismaz stundu dienā.



### Secinājums.

**Mērenības tikums** mums ir, ja mēs protam **atteikties**

- no nevajadzīgām vai mazāk vajadzīgām lietām;
- no darbībām, kas mums kaitē vai traucē.