

# KRITISKĀS DOMĀŠANAS NOZĪME VESELĪBAS JOMĀ

10.–12. klase

## ▶ Stundas mērķis

Pilnveidot kritisko domāšanu medicīnas un veselības jomā – radīt izpratni, ka ne visi produkti, kas tiek piedāvāti veselības stiprināšanai, ir zinātniski pārbaudīti, tāpēc pirms vēstījuma pieņemšanas un produkta iegādes nepieciešams iegūt ticamu informāciju par reklamēto produktu.

## ▶ Sasaiste ar mācību priekšmetu

Sports un veselība

## ▶ Jēdzieni, atslēgas vārdi

Kritiskā domāšana

## ▶ Resursi

Projektors, dators ar interneta pieslēgumu

Skolēniem – mobilie tālruņi, planšetes ar interneta pieslēgumu

Ilgums: 40 minūtes

## Uzmanības piesaiste, aktivizēšana (5 min.)

Skolotājs uz tāfeles uzraksta vārdu *biofeedback* un mudina skolēnus minēt asociācijas, kas rodas par šo vārdu; vārda nozīmes skaidrojumu; jomu ar kuru šis vārds varētu būt saistīts. Kad idejas beigušās, skolotājs parāda *biofeedback* ierīces fotogrāfiju (<https://www.healinghandsclinic.co.in/biofeedback-therapy/>) un skolēni papildina sauktos vārdus.

## Galvenā daļa (25 min.)

1. Skolotājs vai kāds skolēns nolasa tekstu. Pārējiem skolēniem tiek dots uzdevums – uzmanīgi klausīties tekstu un pēc tā noklausīšanās rakstiski atbildēt uz jautājumu: “Kas ir *biofeedback*?”

### BIOFEEDBACK = EFEKTĪVA METODE

Metode, kura izmanto prātu, lai kontrolētu ķermeņa funkcijas, kuras parasti regulējas automātiski (piemēram, muskuļu sasprindzinājums, asinsspiediens, sirds ritms, elpošana).

- Tā ir cilvēka fizioloģisko signālu bioloģiskā atgriezeniskā saite reālā laikā ar modernas tehnikas palīdzību.
- *Biofeedback* kā empīriskā un efektīva metode pastāv kopš 1950. gadiem. Kopš tā brīža metode pastāvīgi tiek pētīta un attīstīta.
- *Biofeedback* balstās uz cilvēka spēju mainīt ķermeņa funkcijas mācību procesa rezultātā. Galvenais *biofeedback* terapijas mērķis ir mācību procesu rezultātā pozitīvi ietekmēt ķermeņa funkcijas un ķermeņa labsajūtu.

- Tā ir metode, kas māca cilvēkiem atpazīt fizioloģisko procesu līmeņus un reakcijas, piemēram, muskuļu sasprindzinājumu, sirds ritmu, smadzeņu bioelektrisko darbību, un vajadzības gadījumā tās koriģēt.
- *Biofeedback* mērķis: ķermeņa procesu paškontroles attīstība.

### BIOFEEDBACK PROCESS

- Vispirms tiek mērīti, piemēram, ar stresu vai sāpēm saistītie biosignāli (elpošana, pulss, ādas temperatūra, muskuļu sasprindums u.c. parametri), kuri tiek attēloti vizuāli vai ar skaņas signāliem. Tādā veidā reakcija uz stresu tiek padarīta redzama vai dzirdama, objektīvi izmērāma, uztverama un modificējama.
  - Ar *biofeedback* palīdzību var identificēt individuālās reakcijas uz stresu, kuras ar mērķtiecīgiem, individuāliem treniņiem var novērst vai izmainīt.
2. Klasē tiek nolasītas atbildes atbildes uz jautājumu: "Kas ir *biofeedback*?" un veikts balsojums – kurš dotos izmēģināt šo metodi, kurš ne. Abas puses pamato savu viedokli. Rezumējums – pirms uzticamies kādai metodei vai līdzeklim, ir jāiegūst padziļināta informācija, kas ļauj veidot savu viedokli, pieņemot lēmumu izmantot, pīrkt, ieteikt citiem u.c.
  3. Skolēni grupās veic informācijas izpēti par *biofeedback*, pierakstot informāciju un savas pārdomas par to.

Ieteikums tabulai:

Rīcība	Jaunā informācija	Mūsu pārdomas
Meklējam <i>Google</i>	Plašs informācijas avotu klāsts	Izskatās populāra metode

4. Kā pēc informācijas izpētes ir mainījies skolēnu uzskats par *biofeedback* metodi? Kāpēc tieši medicīnas sfērā ir nozīmīgi zināt, izprast informāciju? Kāpēc internets nav drošs informācijas avots ar veselības jomu saistītu lēmumu pieņemšanai? Lai rosinātu idejas, skolēni noskatās video: <https://www.lsm.lv/raksts/zinas/zinu-analize/recheck-socialajos-medijos-izplatas-maldi-ka-sarkanais-musmires-nak-par-labu-veselibai.a481193/> un apskata vēstījumu: <https://arsts.lv/aktualitates/viltus-zina>

## Refleksija (10 min.)

Rakstiskā diskusija grupā. Katrs skolēns saņem papīra lapu, uz kuras uzraksta frāzi: "Internets ar veselību saistītos lēmumos ..." un pabeidz to. Tad skolēni pulksteņrādītāja virzienā mainās ar lapām, lasot un komentējot citu uzrakstīto. Maiņa notiek 3–5 reizes. Tad katrs skolēns saņem atpakaļ savu lapu, izlasa citu rakstīto un pabeidz rakstisko diskusiju vienā teikumā.

Skolēnu rakstītās lapas apkopo skolotājs, nākamās stundas sākumā iepazīstinot skolēnus ar interesantākajām tēzēm no rakstiskās diskusijas, vai arī lapas tiek izliktas pie sienas un rakstiskā diskusija var turpināties klasē vairāku dienu garumā.