
DIGITĀLĀ LABBŪTĪBA: VILTUS LAIME

7.–12. klase

► Stundas mērķis

Sekmēt skolēnu izpratni par iespējamu atšķirību īstenības atainojumā sociālajos medijos, kā piemēru izmantojot viltus laimes fenomenu.

► Caurviju prasme

Kritiskā domāšana un problēmu risināšana. Digitālā pratība.

► Jēdzieni, atslēgas vārdi

Viltus laime

Sociālie mediji

Sociālo mediju ietekme

► Kā pārliecināties, ka nodarbības mērķis ir sasniegts?

Nodarbības mērķis ir sasniegts, ja skolēns var paskaidrot, kas tiek saprasts ar jēdzienu *viltus laime*; kā šis fenomens tiek uzturēts sociālajos medijos un kāpēc cilvēki vēlas piedalīties šā fenomena vairošanā; skolēns var definēt vismaz vienu rīcību *viltus laimes* algoritma pārtraukšanai.

► Resursi

2 darba lapas

Lielformāta lapas (A3 izmēra vai lielākas), rakstāmie

Ilgums: 40 minūtes

Uzmanības piesaiste, aktivizēšana (5 min.)

1. Stundas ievaddaļā tiek izmantota metode *Balsojums ar kājām*. Skolotājs sauc apgalvojumus, skolēni izvēlas, vai viņu atbilde ir JĀ vai NĒ. Ja atbilde ir JĀ, skolēni stājas pie vienas sienas, ja atbilde ir NĒ – pie pretējās sienas.
2. Pēc nostāšanās kāds no katras grupas pamato savu atrašanās vietu, neizvēršot garas diskusijas. Tad tiek saukts nākamais apgalvojums.

Apgalvojumi

- Laimi var notēlot.
- Galvenais dzīvē ir būt laimīgam.
- Galvenais dzīvē ir tas, lai citi domā, ka esi laimīgs.
- Sociālajos medijos daudzi cilvēki izliekas.
- Ja tu ilgi izliecies laimīgs, tu arī kļūsti laimīgāks.
- Jāmācās noslēpt patiesās sajūtas, nevienam nepatīk nelaimīgi cilvēki.

Galvenā daļa (30 min.)

1. Pirms nodarbības tiek sagriezta 1. darba lapa. Katrs skolēns saņem vienu lapiņu. Skolēnam tiek dotas 3 minūtes individuālām pārdomām par uzrakstīto, sagatavojoties sarunai par doto tēmu. Tad skolēni pēc brīvas izvēles veido pārus un 5 minūtes sarunājas par rakstīto.
2. Pēc sarunām pāros skolēni klasē definē nozīmīgākos atslēgas vārdus, frāzes, kas raksturo tēmu *viltus laime sociālajos medijos*. Atslēgas vārdi, frāzes tiek sarakstīti uz lapām – katrs vārds, frāze uz vienas lapas. Vēlams definēt 7–10 atslēgas vārdus, frāzes.
3. Klusā diskusija. Lapas ar uzrakstītajiem atslēgas vārdiem, frāzēm tiek izliktas uz galdiem. Skolēni 5 minūtes nesarunājoties pārvietojas pa klasi un piedalās klusajā diskusijā, rakstot savas pārdomas par konkrētajiem atslēgas vārdiem, komentējot citu rakstīto. Pēc 5 minūtēm skolēni sadalās grupās un katra grupa saņem vienu lapu, apkopo tajā redzamo un klasē rezumē uzrakstīto vienā divos teikumos. Šis uzdevums rada dziļāku un personīgāku stundas tēmas izpratni.
4. Skolēni grupās saņem 2. darba lapu un iepazīstas ar tajā minētajiem laimes viltošanas iemesliem un izvēlas trīs viņus visvairāk uzrunājošos iemeslus. Katram izvēlētajam iemeslam skolēni atrod piemēru no savas vai citu dzīves. Nākamajā solī skolēni formulē un raksta ieteikumus, kā minēto situāciju varētu risināt citādi, netēlojot viltus laimi, kas tikai vairo šo fenomenu. Aizpildītās darba lapas tiek izliktas redzamā vietā, lai citas grupas brīvā brīdī var ar tām iepazīties un papildināt ar saviem ieteikumiem.

Refleksija (5 min.)

Kopīga stāsta veidošana, kurā skolotājs iesāk ar vārdu savienojumu *viltus laime* sociālajos medijos un tālāk secīgi katrs skolēns turpina stāstījumu ar vienu vārdu.

- Izlikšanās var kaitēt garīgajai veselībai.
- Neviens nav laimīgs 24/7.
- Labāk izlikties laimīgam, jo tieši to visi no tevis sagaida.
- Daudzi domā, ka fotogrāfija ar dārgu somiņu, no ceļojuma vai ar ziediem liecina par laimi.
- Vērojot citu fotogrāfijas, tu vari justies nomākts, it kā ar tevi kaut kas nav kārtībā.
- Sociālie mediji ļauj cilvēkiem publiski dalīties savās domās, jūtās un dzīvē, un šis process kļūst arvien neautentiskāks.
- Jo vairāk atzinības tu saņem sociālajos medijos, jo laimīgāks kļūsti.
- Sociālo mediju saturs ietekmē to lietotājus, rada pretrunīgas sajūtas un pārdomas.
- Dalīšanās ar saviem panākumiem sociālajos medijos cilvēkiem kļūst par nepieciešamību, pretējā gadījumā viņi jūtas tā, it kā viņu dzīve būtu izniekota un viņi tiek izslēgti no *panākumu dalīšanas* kopienas.
- Intensīva sociālo mediju izmantošana rada skaudību un zemu pašvērtējumu. To rada salīdzināšanas slazds.
- Mēs uzlūkojam slavenības, slavenus ietekmētājus un vēlamies radīt savu tiešsaistes identitāti – *ideālu* tiešsaistes cilvēku.
- Mums patīk saņemt jebkāda veida pozitīvas atsauksmes, īpaši publiski un tiešsaistē.
- Mēs vēlamies fotogrāfiju ar automašīnu, ko nevaram atļauties. Mēs vēlamies būt daļa no sociālajos medijos kopīgās cilvēku grupas ar *ideālu dzīvi*. Un vēl svarīgāk ir tas, ka citi mūs apbrīno.
- Influenceri mēdz radīt viltus realitāti, rādot lietas, kas viņiem nepieder, iestudētus mirkļus, attiecības.

Kāpēc cilvēki vilto laimi sociālajos medijos?

Iemesls	Piemērs	Ieteikums
Nepieciešama sociālā apstiprināšana.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Laiemes viltošana ir lipīga – daru kā visi.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Vēlme pēc tūlītēja apmierinājuma, novērtējuma.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Bailes izskatīties pēc neveiksmnieka.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Vēlme izskatīties līdzīgi slavenībām.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Apsēstība ar konkurenci. Iekļūšana salīdzināšanas slazdā.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Jūtas nedroši par saviem draugiem, vēlas patikt. Savu vērtību mēra ar <i>patik</i> skaitu.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>