

Klases stundu temati un skaits

Veidojot audzināšanas stundu plānojumu, klases audzinātājam jāņem vērā:

- Mēnesī 2 stundas jāplāno pamatojoties uz Valsts pamatizglītības standartu un skolas audzināšanas plānu,
- Mēnesī 1 stunda jāparedz organizatorisku jautājumu risināšanai klasē,
- Mēnesī 1 stundai klases audzinātājs izvēlas tēmu pēc vajadzība.

Izmantots: Klases stundas programmas paraugs. Metodiskais līdzeklis. VISC, 2016

Klases stundu temati	1.kl.	2.kl.	3.kl.	4.kl.	5.kl.	6.kl.	7.kl.	8.kl.	9.kl.	10.kl.	11.kl.	12.kl.
1. Sevis izzināšana un pilnveidošana	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2. Piederība valstij.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6
3. Pilsoniskā līdzdalība	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6
4. Veselīga dzīvesveida pamati	6	6	6	4	4	4	5	5	5	6	6	6
5. Drošība	10	11	11	11	11	11	10	10	8	5	5	4
6. Karjera	5	5	5	6	6	6	5	5	5	6	6	6
Kopā	34	35	35	35	35	35	35	35	33	35	35	33

1.-3. klases

1. Sevis izzināšana un pilnveidošana

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	Atpazīst savas emocijas un pārdzīvojumus, mācās izzināt cēloņus un nosaukt tos vārdos; saskata atšķirības starp emocijām un savu rīcību. Analizē savas spējas valdīt par sevi, savaldīties (atbilstoši sava vecuma psiholoģiskajām īpatnībām). Vēro sevi, domā par sakarībām, kādas veidojas starp domām, jūtām, rīcību, mācās kontrolēt sevi un savu uzvedību	Sociālās zinības
Mērķtiecība. Zinātkāre	Saprot, ka ir interesanti kaut ko jaunu uzzināt un mācīšanās sagādā prieku. Apzinās savas spējas un prasmes, kas ļauj sasniegt nodomāto.	Sociālās zinības Ētika
Savstarpējās attiecības	Mācās analizēt un saprast savstarpējās attiecības, uz klausīt un sadarboties ar klasesbiedriem un skolotājiem. Izprot atšķirības starp saskarsmi reālā vidē un virtuālajā vidē. Mācās būt pieklājīgs un ievēro pozitīvas uzvedības noteikumus klasē, skolā un ārpus tās. Prot atvainoties un mācās piedot.	Sociālās zinības Ētika
Konfliktu risināšana	Apzinās konflikta esamību, konflikta situācijas un mācās tās izprast. Mācās uz klausīt atšķirīgu viedokli konfliktā un vērtēt savu attieksmi pret to un radušās emocijas.	Sociālās zinības Ētika
Ētiskās vērtības	Prot novērtēt savstarpēju palīdzību un pateikties. Mācās saskatīt un novērtēt labo ikvienā. Mācās izprast un ikdienā ievērot taisnīgumu, godīgumu un veidot darba tikumu	Sociālās zinības Ētika

2. Piederība valstij

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Ģimene un dzimta	Izprot radniecības pakāpes un rūpējas par ģimenes locekļiem. Apzinās atbildību un pienākumus ģimenē.	Sociālās zinības Ētika
Piederība novadam/ pilsētai	Zina sava novada/pilsētas atrašanās vietu Latvijas kartē, kultūrvēsturiskajā novadā. Ir iepazinis kultūrvēsturiskos un dabas objektus novadā/pilsētā. Ir iepazinis ievērojamākos vietējās kopienas cilvēkus un tradīcijas.	Sociālās zinības Dabaszinības
Valstiskā identitāte	Zina Latvijas vietu Eiropas kartē. Zina nozīmīgākos Latvijas valsts svētkus (11. un 18.novembris, 4.maijs) un iesaistās to svinēšanā. Prot cieņpilni izturēties pret valsts simboliem (zina himnu, pazīst karogu un ģerboni).	Sociālās zinības Dabaszinības Mūzika
Nacionālā identitāte	Zina savas tautas un latviešu tautas tradīcijas un saulgriežu svinamos svētkus.	Sociālās zinības Latviešu valoda
Multikulturāla vide	Apzinās, ka Latvijā dzīvo dažādas etniskās piederības cilvēki.	Sociālās zinības Ētika

3. Pilsoniskā līdzdalība

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Tiesības un pienākumi	Zina savas pamattiesības un pamatpienākumus ģimenē un skolā.	Sociālās zinības
Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	Ir izpalīdzīgs un draudzīgs. Atbilstoši savam vecumam iesaistās dažādu klases pasākumu organizēšanā, klases iekšējās kārtības noteikumu izstrādē. Izsaka savu viedokli, uzklausa un respektē klasesbiedru viedokli.	Sociālās zinības
Ilgspējīga attīstība	Izvērtē atšķirību starp vēlmēm un vajadzībām. Izvērtē cilvēku rīcības ietekmi uz vidi. Rūpējas par vides sakopšanu tuvākajā apkārtnē. Izvērtē resursu patēriņu un iespējas tos taupīt (piemēram, pārtika, ūdens, elektrība).	Sociālās zinības Dabaszinības Mājturība un tehnoloģijas

4. Veselīga dzīvesveida pamati

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Uztura ietekme uz skolēna darbaspējām un sekmēm mācībās	Apzinās un spēj novērtēt uztura nozīmi sava organisma attīstībā un augšanā. Ir prasme ievērot un pielietot gūtās atziņas ikdienā.
Sakarība starp uzturu un veselību. Uzturs kā riska faktors dažādu slimību attīstībā (zobu kariess, avitaminoze, aptaukošanās, sirds un asinsvadu slimības u.c.)	Zina, kādas slimības var izraisīt nepiemērots uzturs un kāds uzturs jālieto slimību profilaksē. Ir prasme analizēt un novērtēt savu ikdienas uzturu mājās un skolā un veikt atbilstošu izvēli. Zina, kādu galveno informāciju atspoguļo uz pārtikas produktu iesaiņojumiem. Ir prasmes izdarīt nepieciešamās izmaiņas uztura izvēlē atbilstoši dažādiem apstākļiem un savai individualitātei.
Veselīgu ēšanas paradumu veidošana	Izprot veselīgu ēšanas paradumu būtību, nozīmi un nepieciešamību. Spēj novērtēt savus ēšanas ieradumus. Apzinās, ka ēšanas ieradumi ir izvēles rezultāts, kas atkarīgs no katra paša lēmuma. Ir prasmes atbilstoši savam vecumam pieņemt saprātīgus lēmumus savas veselības nostiprināšanā.
Fiziskās aktivitātes kā veselības pamats	Apzinās fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā. Veidojas motivēta nepieciešamība piedalīties dažādās fiziskajās nodarbībās skolā un ārpus skolas.
Veselīga vide	Apzinās vides faktoru ietekmi uz cilvēka veselību. Ir iemaņas izvairīties no ilgstošas uzturēšanās veselībai nevēlamā vidē (piesmēķētas telpas, automašīnu tuvumā u.c.). Veidojas pozitīva attieksme pret apkārtējo vidi. Apzinās, ka ikviens var būt līdzdalīgs veselīgas vides veidošanā skolā, mājās, pilsētā, ciemā utt.
Datoratkarība un citi atkarību izraisošie procesi. To izraisošie faktori	Ir priekšstats par datoratkarību, citiem atkarību izraisošiem procesiem un bīstamību, ko tie nodara. Atbilstoši savam vecumam izprot un apzinās pamatnoteikumu nozīmīgumu, strādājot ar datoru, citām jaunajām tehnoloģijām.

5. Drošība

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Ceļš uz skolu	Prot izvēlēties drošāko maršrutu no mājām līdz skolai un atpakaļ. Pārvietojas pa izvēlēto ceļu un šķērso ielu savas mājas, skolas tuvumā atbilstoši ceļu satiksmes drošības noteikumiem.
Gājējs, transportlīdzekļa vadītājs, pasažieris. Sabiedriskais transports un pieturas	Pārzina transporta līdzekļu veidus. Prot ievērot atbilstošos uzvedības noteikumus sabiedriskajos un personiskajos transporta līdzekļos. Prot pareizi iekāpt transporta līdzeklī un izkāpt no tā. Izprot vadītāju un brīdinājuma signālu nozīmi gājējiem.
Satiksmes regulēšana ar luksoforu un ceļazīmēm	Prot šķērsot ielu regulējamā vai neregulējamā krustojumā, ceļu un dzelzceļu. Pazīst nozīmīgākās ceļa zīmes un apzīmējumus. Orientējas transportlīdzekļu braukšanas virzienos pa ielām un ceļiem, to paredzamajos manevros.
Velosipēds	Zina un ievēro nosacījumus braukšanai ar velosipēdu, prot izvēlēties un izmanto drošāko atļauto ceļu
Dabas katastrofas: vētra, plūdi, negaiss u.c.	Zina, kā atbilstoši uzvesties negaisa, vētras un plūdu u.c. negadījumos. Apzinās radīto postījumu sekas. Prot izsaukt palīdzību un neapjukt, lai palīdzētu sev un citiem.
Ūdens	Apzinās un ievēro drošības noteikumus ūdenī, uz ledus un ūdenskrātuvju tuvumā.
Karsti un auksti laika apstākļi	Apzinās drošības noteikumus karstos un aukstos laika apstākļos.
Elektroierīces	Izprot dažādu elektroierīču funkcijas. Lietojot elektroierīces, prot ievērot drošības noteikumus un lietošanas instrukcijas. Apzinās elektrodrošības noteikumu neievērošanas sekas.
Pirotehnika	Izprot pirotehnikas bīstamību un zina, ka to bērni nedrīkst lietot.
Ugunsdrošība	Apzinās, kādu postu var radīt neuzmanīga rīcība ar uguni. Zina, kur uguni izmanto sadzīvē, un ievēro ugunsdrošības zīmes. Prot novērtēt uguns bīstamību un atbilstoši rīkoties. Nededzina kūlu un sadzīves atkritumus
Rīcība nelaimes gadījumā Drošības dienesti	Apzinās, kādu palīdzību var sniegt dažādi drošības dienesti. Prot izsaukt drošības dienestus un raksturot notikušo. Zina, kādos gadījumos nepieciešama evakuācija un kā rīkoties
Skolas evakuācijas plāns	Zina, kur skolā atrodas evakuācijas plāns un kā rīkoties trauksmes gadījumā.

Nevēlami svešinieki	Apgūst drošības pasākumus, kas jāievēro, ja mājās un uz ielas atrodas viens. Prot rīkoties un izvairīties no nepatīkamām situācijām, ja parādās nevēlami svešinieki, t.sk. dzīvnieki. Prot meklēt palīdzību, ja nokļūst nepatīkamā situācijā.
---------------------	---

6. Karjera

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs	Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi. Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.
Mani pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.
Dienas režīms	Prot izplānot savu dienas režīmu un tam sekot, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai.
Mācības - skolēna darbs	Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā. Prot izmantot stundās apgūto ikdienā.
Karjeras vīzija	Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.

4.-6.klase

1. Sevis izzināšana un pilnveidošana

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	Mācās apzināties savu individualitāti, analizē savas rakstura īpašības, saskatot pozitīvo un negatīvo sevī. Novērtē, kā risināt savas problēmas, un mācās ar tām tikt galā. Analizē savas emocijas un mācās apzināties cēloņus, kas tās izraisa. Saskata kopsakarības starp emocijām un savu rīcību.	Sociālās zinības
Mērķtiecība. Zinātkāre	Apzinās mērķtiecīgas darbības soļus un secību, lai paveiktu to, ko uzņēmies. Izprot, kur nepieciešama pieaugušo palīdzība un atbalsts. Veido pārliecību, ka uzzināt ko jaunu ir interesanti un mācīšanās var sagādāt prieku.	Sociālās zinības
Savstarpējās attiecības	Veido attiecības ar citiem, pamatojoties uz cieņu, sapratni un draudzīgumu. Izprot pozitīvas komunikācijas nepieciešamību virtuālajā saziņas vidē. Apzinās savas prasmes izbeigt strīdu un panākt vienošanos, neaizskarot un neaizvainojot citus	Sociālās zinības
Konfliktu risināšana	Izprot konflikta cēloņus, novērtē savu lomu un rīcību konfliktā. Mācās mierīgi un toleranti paust savu viedokli konfliktā un meklēt kopīgu risinājumu.	Sociālās zinības
Ētiskās vērtības	Mācās izvirzīt reālus un pozitīvus mērķus. Izprot un ikdienā ievēro taisnīgumu, godīgumu un darba tikuma nepieciešamību.	Sociālās zinības

2. Piederība valstij

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Ģimene un dzimta	Veido savas dzimtas koku. Apzinās ģimeni kā vērtību. Ir informēti par dažādiem ģimenes attiecību modeļiem. Prot pastāstīt par tradīcijām ģimenē.	Sociālās zinības Latvijas vēsture
Piederība novadam/ pilsētai	Zina Latvijas kultūrvēsturiskos novadus, to īpatnības, tradīcijas. Ir interese par sava novada/pilsētas vēstures un ievērojamu personību dzīves gājuma izzināšanu. Zina savas skolas absolventus un novadniekus – zināmus cilvēkus novadā un valstī.	Sociālās zinības Latvijas vēsture
Valstiskā identitāte	Zina un svin Latvijas valsts svētkus, zina piemiņas un atceres dienas, cieņpilni izturas pret valsts simboliem. Zina ievērojamus Latvijas cilvēkus – sportistus, kultūras darbiniekus, politiķus utt., ar ko valsts lepojas un kuri nes Latvijas vārdu pasaulē. Izprot Brīvības cīņtāju lomu Latvijas neatkarības radīšanā, atjaunošanā un nostiprināšanā.	Sociālās zinības Latvijas vēsture
Nacionālā identitāte	Zina latviešu tautas kultūras mantojuma galvenās bagātības un simbolus (Dziesmu un deju svētku tradīcija, Dainu skapis, Gaismas pils u.c.). Iesaistās kultūras vērtību apzināšanā, apgūšanā un saglabāšanā.	Sociālās zinības Latvijas vēsture Literatūra
Multikulturāla vide	Apzinās savu nacionālo identitāti un citu tautību cilvēku esamību Latvijā. Izprot un respektē kopīgo un atšķirīgo dažādu tautu tradīcijās.	Sociālās zinības Latvijas vēsture

3. Pilsoniskā līdzdalība

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Tiesības un pienākumi	Zina, kādi dokumenti nosaka cilvēka tiesības un pienākumus. Izprot un ievēro pienākumu un tiesību vienotību.	Sociālās zinības
Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	Sāk iepazīt veidus, kā var piedalīties skolas dzīves organizēšanā. Iepazīst skolēnu pašpārvaldes darbību un iespējas. Iesaistās dažādu klases pasākumu organizēšanā. Ir gatavs uzņemties iniciatīvu un sadarboties. Prot izteikt savu viedokli un ir saprotošs pret atšķirīgu viedokli. Prot rast kompromisa risinājumu. Ir gatavs uzņemties atbildību.	Sociālās zinības
Ilgtermiņa attīstība	Prot šķirot atkritumus un ievēro to ikdienā. Piedalās talkās, akcijās u.c. pasākumos vides aizsargāšanā. Izprot atbalsta nepieciešamību mazāk aizsargātiem un grūtībās nonākušiem (gan dzīvām būtnēm, gan cilvēkiem). Izprot, kas ir pārtikas drošība - tās pieejamība un veselīgs uzturs. Pēta dažādu mājsaimniecībā izmantojamo resursu patēriņu, sagatavo priekšlikumus resursu ilgtspējīgam patēriņam.	Sociālās zinības Mājturība un tehnoloģijas

4. Veselīga dzīvesveida pamati

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Personīgā higiēna. Rūpes par ārējo izskatu	Apzinās personīgās higiēnas nozīmi gan savas veselības uzturēšanā, gan savstarpējā saskarsmē, izprot tās ievērošanas nepieciešamību. Izprot jēdzienu „personīgā higiēna”, zina, kādas darbības tās ietvaros nepieciešams veikt. Prot izvēlēties piemērotus apavus, apģērbu un kosmētikas līdzekļus. Veido paradumu rūpēties par savu ārējo izskatu.
Sakopta apkārtējā vide un pašapkalpošanās prasmes	Saprot veselīgas, drošas un sakoptas dzīves un darba vides nozīmīgumu, nosacījumus un pasākumus, kurus veicot var samazināt vai izvairīties no veselības apdraudējumiem. Veido motivētu nepieciešamību, paradumu uzturēt ap sevi sakoptu vidi un rūpēties par tās sakārtošanu.
Ārējās vides ietekme uz cilvēka veselību	Var nosaukt un atpazīst ārējos faktorus, kuri var ietekmēt cilvēka veselību (troksnis, putekļi, sadzīves ķīmija, grauzēji, insekti u.c.). Apzinās rīcību, kāda nepieciešama ārējo faktoru mazināšanai vai novēršanai.
Dienas režīms. Veselību ietekmējošu paradumu veidošanās	Prot atpazīt, nosaukt un raksturot ikdienas situācijas, kas ietekmē cilvēka veselību (ilgstoša atrašanās pie datora, nepietiekams laiks miegam, ēšanas režīms u.c.). Prot atpazīt neveselīgu uzvedību un rīcību. Ievēro un apzinās neveselīgu vidi sev apkārt. Spēj saprātīgi un lietderīgi plānot laiku dienas darbiem un atpūtai.

5. Drošība

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Satiksmes noteikumi gājējiem un pasažieriem	Prot ievērot pasažieru drošības noteikumus un pienākumus dažādos sabiedriskajos transportlīdzekļos. Ievēro uzvedības noteikumus stacijā un autoostā, sabiedrisko transportlīdzekļu pieturās.
Transporta līdzekļi	Prot raksturot transportlīdzekļus. Izprot transportlīdzekļa jaudu, kustības mobilitāti, bremzēšanas attālumu. Nepakļauj sevi un citus briesmām, bojājot transporta līdzekļus un apdraudot to kustību
Velosipēdists kā satiksmes dalībnieks un velosipēda uzturēšana braukšanas kārtībā	Zina, izprot un ievēro praksē velosipēda vadītāja noteikumus, droši iesaistoties satiksmē ar velosipēdu. Prot noteikt velosipēda tehniskās daļas un raksturot to nozīmi. Nodrošina savu un velosipēda pamanāmību uz ielas vai ceļa.
Rīcība ceļa satiksmes negadījumos	Prot atbilstoši rīkoties un meklēt palīdzību nelaimes gadījumos.
Drošība ekstremālās situācijās un evakuācija	Prot adekvāti rīkoties un rast nepieciešamo palīdzību dabas katastrofu gadījumos, izsaucot atbildīgo institūciju pārstāvjus. Prot atbilstoši rīkoties trauksmes laikā. Rīkojas saskaņā ar evakuācijas plānu
Ūdens	Prot izvērtēt un nepieļaut riska situācijas ūdenī, uz ledus un ūdenskrātuvju tuvumā.
Ugunsdrošība	Zina un ievēro ugunsdrošības noteikumus. Prot rīkoties un zina, kur meklēt palīdzību nelaimes gadījumos.
Pirotehnika	Prot novērtēt pirotehnikas bīstamību un apzinās nepareizas rīcības sekas.
Bīstamie atradumi (lādiņi, ķīmiskās vielas, medikamenti, šļirces u.c.).	Prot rīkoties, konstatējot bīstamos atradumus, un apzinās nepareizas rīcības sekas.

6. Karjera

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Es un mani dotumi	Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas.
Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes	Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas. Prot sadarboties ar dažāda vecuma cilvēkiem
Brīvais laiks un tā izmantošana	Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko.
Mācīšanās prasmes un sasniegumi	Mācās dokumentēt savus sasniegumus. Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus
Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml. Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju. Pētot profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā/novadā/valstī.
Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē	Izkopj savu valodas kultūru. Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties.

7.- 9. klases

1. Sevis izzināšana un pilnveidošana

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	Apzinās savu individualitāti, atšķirību no citiem, analizē savas īpašības. Prot saskatīt un novērtēt pozitīvo sevī. Novērtē savus panākumus un neveiksmes. Apzinās savas emocijas un mācās tās mērķtiecīgi vadīt	Sociālās zinības
Mērķtiecība. Zinātkāre	Apzināti savu darbību virza mērķu sasniegšanai.	Sociālās zinības
Savstarpējās attiecības	Veido cieņpilnas savstarpējās attiecības ar līdzcilvēkiem. Prot analizēt un risināt savstarpējo attiecību sarežģījumus gan reālajā, gan virtuālajā saziņas vidē, apzinās atbildību un zina likuma normas (normatīvajos dokumentos noteikto atbildību). Attīsta empātijas spējas.	Sociālās zinības
Konfliktu risināšana	Prot analizēt konflikta situācijas un toleranti izvērtēt pretējās puses viedokli. Spēj piedāvāt konflikta risināšanas ceļu, saskaņojot abu konfliktējošo pušu viedokļus.	Sociālās zinības
Ētiskās vērtības	Mācās izvirzīt reālus un pozitīvus mērķus, apzināti rīkojas to sasniegšanai. Apzinās savas vērtības vispārcilvēcisko vērtību kontekstā (LR Satversmes preambula)	Sociālās zinības

2. Piederība valstij

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Ģimene un dzimta	Izprot attiecību veidošanu ģimenē. Apzinās ģimenes un tuvinieku atbalsta nozīmīgumu un savu lomu ģimenē.	Sociālās zinības
Piederība novadam/ pilsētai	Izprot lokālpatriotisma ideju un iedzīvina to savā attieksmē pret dzimto vietu, novadu, pilsētu. Ir iepazinies ar skolas muzeja /novadpētniecības muzeja kultūrvēsturiskām bagātībām, prot tās izmantot.	Latvijas vēsture Latviešu valoda un literatūra Mūzika
Valstiskā identitāte	Ir interese par Latvijas valsts svētku vēsturisko izcelsmi. Izprot piemiņas un atceres dienu jēgu un nozīmi, prot svinēt valsts svētkus. Zina nacionāla mēroga jaunatnes nevalstiskās organizācijas (Mazpulki, Jaunsardze, Skauti un Gaidas, u.c.) un ir iepazinis to darbību. Apzinās Brīvības cīņu nozīmīgumu dažādos vēstures posmos, prot godināt kritušos cīnītājus un viņu piemiņu.	Sociālās zinības Literatūra Latvijas vēsture
Nacionālā identitāte	Izprot un ar cieņu izturas pret nacionālās kultūras vērtībām. Ir vēlme tās saglabāt un popularizēt.	Latvijas vēsture
Multikulturāla vide	Ir priekšstats par cilvēkiem, kuri dzīvo Latvijā un kuriem ir atšķirīga āriene, reliģiskā un etniskā piederība. Izprot un ievēro LR Satversmē nostiprinātās vērtības: cilvēka cieņa, brīvība, vienlīdzība, solidaritāte, taisnīgums, godīgums, darba tikums un ģimene (LR Satversmes preambula).	Sociālās zinības

3. Pilsoniskā līdzdalība

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Demokrātijas būtība un nozīme	Zina Latvijas valsts pārvaldes struktūru. Zina Latvijas Republikas Satversmes nozīmi, īpaši Satversmes Preambulā noteiktās vērtības	Sociālās zinības
Tiesības un pienākumi	Zina, izprot un ievēro savas tiesības un pienākumus. Ar cieņu un izpratni izturas pret citu cilvēku tiesībām.	Sociālās zinības
Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	Izprot pilsoniskās līdzdalības nozīmi, dažādību un iespējas. Zina par savām iespējām Eiropas Savienībā. Prot strādāt komandā, formulējot kopīgu viedokli. Uzņemas atbildību, līdzdarbojoties savas klases un skolas rīkotajās aktivitātēs. Prot argumentēti aizstāvēt savu viedokli, ar cieņu izturoties pret citu viedokļiem. Apzinās dažādu skolēnu interešu grupu veidošanos un ietekmi uz klasesbiedru savstarpējām attiecībām un klases saliedētību.	Sociālās zinības Latvijas vēsture Pasaules vēsture
Brīvprātīgais darbs	Zina brīvprātīgā darba būtību. Apzinās brīvprātīgā darba nozīmi personības veidošanā, savas karjeras un sabiedrības izaugsmē.	Sociālās zinības
Ilgspējīga attīstība	Izprot Latvijas vietu globālajā pasaulē. Izprot globalizācijas plusus un mīnus. Izprot globālās pasaules drošības jautājumus un klimata pārmaiņu jautājumus. Izprot masu mediju ietekmi informācijas iegūšanā, spēj izmantot dažādus informācijas avotus. Zina iedzīvotāju skaitu pasaulē, izprot iedzīvotāju migrācijas veidus un sekas. Izprot sabiedrības daudzveidību.	Sociālās zinības Mājturība un tehnoloģijas Ģeogrāfija

4. Veselīgas dzīves pamati

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Pusaudžu un jauniešu dzimuma nobriešana, un personības attīstība (dažādas pārvērtības manā ķermenī, jaunas sajūtas un izjūtas). Raksturīgās pusaudžu īpašības pubertātes periodā	Izprot fiziskās (primāro un sekundāro dzimuma pazīmju veidošanās), psihiskās, emocionālās izmaiņas savā organismā un ir gatavs tās pieņemt. Veidojas nepieciešamība un ir prasmes ievērot higiēnas normas. Apzinās raksturīgās pusaudžu īpašības pubertātes vecumā un spēj adekvāti rīkoties. Spēj izprast emociju izpausmes savos vienaudžos. Spēj sevi novērtēt un pozitīvi ietekmēt savu veselību.
Ar dzimuma piederību saistītās rakstura, uzvedības iezīmes. Seksualitāte kā neatņemama personības sastāvdaļa. Cieņa pret savu un pretējo dzimumu. Atbildība savstarpējās attiecībās, t.sk. dzimumattiecībās	Ir pozitīva attieksme un cieņa pret savu dzimumu un pretējo dzimumu. Apzinās savu dzimumu un ar to saistītās rakstura un uzvedības iezīmes un prot respektēt pretējā dzimuma atšķirības. Veidojas pozitīva attieksme pret jēdzieniem sievišķība un vīrišķība. Spēj atbilstoši izvērtēt sava rakstura iezīmes dzimuma piederības kontekstā. Apzinās savu seksualitāti kā neatņemamu personības attīstības sastāvdaļu, izprot jēdzienu par atbildību savstarpējās attiecībās un dzimumattiecībās. Ir informēts par jauniešiem piemērotām un pieejamām kontracepcijas metodēm.
Dažādu jūtu izpausmes veidi (verbālie un neverbālie), to izvērtēšana	Apzinās, ka jūtas un emocijas ir katra cilvēka dabiskas izpausmes, kam ir svarīga nozīme attiecību veidošanā. Ir izpratne par dažādām jūtu paušanas iespējām. Spēj savaldīt savas jūtas, prot tās paust, neaizvainojot citus. Izprot, spēj pieņemt un cienīt citu paustās jūtas.
Narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību	Apzinās atkarību izraisošo vielu lietošanas cēloņus, motīvus un sekas, kā arī ir prasmes uzlabot savu emocionālo stāvokli, neizmantojot sev un citiem kaitīgus paņēmienus. Ir izpratne par medikamentu lietošanas noteikumiem. Ir izpratne par jauno psihoaktīvo vielu (zāļu maisījumi, vīraki u.c.) lietošanas negatīvo ietekmi uz veselību. Ir prasme izvērtēt dažādas situācijas un pieņemt veselībai pozitīvus lēmumus. Spēj pretoties negatīvam psiholoģiskam spiedienam. Spēj izvēlēties piemērotas nodarbošanās savā brīvajā laikā. Izprot alkohola un tabakas reklāmas būtību. Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības. Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu (pasīvā smēķēšana u.c.)
Azartspēļu atkarība. Datorspēļu atkarība. Interneta atkarība	Izprot šo atkarību negatīvo ietekmi uz cilvēka psihisko un fizisko veselību. Ir prasme atteikties no nevēlama piedāvājuma. Spēj izvēlēties piemērotas nodarbošanās savā brīvajā laikā. Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības.
Veselīga vide	Zina vides faktoru ietekmi uz cilvēka veselību. Izvēlas sev labvēlīgu un veselībai nekaitīgu vidi. Saprot,

	ka ikviens var būt līdzdalīgs veselīgas vides veidošanā skolā, mājās, pilsētā, ciemā utt.
--	---

5. Drošība

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Satiksmes dalībnieka atbildība	Apzinās savu lomu un atbildību satiksmes kustībā.
Motorizētie transportlīdzekļi	Zina, kādus transportlīdzekļus un ar kādiem nosacījumiem var vadīt pusaudžu vecumā. Iesaistoties ceļu satiksmē, ievēro satiksmes noteikumus. Pieņem atbildīgus lēmumus arī sarežģītās satiksmes situācijās uz ceļa.
Ugunsdrošība	Ievēro ugunsdrošības noteikumus un spēj ietekmēt citus saprātīgai rīcībai saskarē ar uguni.
Civilā aizsardzība. Evakuācija	Prot pareizi rīkoties evakuāciju (skolā un citās sabiedriskās vietās) gadījumos. Nerada situācijas, kurās nepieciešama evakuācija (viltus trauksmes, zvani utt.), un apzinās atbildību.
Drošība masu pasākumos un sabiedriskās vietā	Prot novērtēt situāciju masu pasākumos un sabiedriskās vietās un atbilstoši tai rīkoties.
Pašaizsardzība	Prot sargāt savu personisko mantu. Prot atbilstoši rīkoties, ja konstatēta personisko mantu zādzība
Pirotehnika	Zina, ka ir sertificēta pirotehnika, kuru jālieto atbilstoši instrukcijām, nepakļaujot sevi un citus briesmām.
Pirmā palīdzība nelaimes gadījumos	Prot pareizi rīkoties dažādos nelaimes gadījumos, pasargājot sevi un citus no tiem. Nelaimes gadījumā prot izsaukt atbildīgos dienestus.

6. Karjera

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	Ir objektīvi izvērtējis, pārzina savus dotumus, spējas un intereses, samēro savas intereses un spējas, personīgās īpašības un vērtības. Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā. Novērtē savu sasniegumu rezultātus
Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības. Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā
Izglītības vērtība	Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību. Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību. Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas. Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām.
Profesiju daudzveidīgā pasaule	Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus. Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas. Ir apzinājis sev saistošās profesijas. Iesaistās darba izmēģinājumos. Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu.
Individuālā karjeras plāna izveide	Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu. Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus. Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio).

10.-.12. klase

1. Sevis izzināšana un pilnveidošana

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	Prot analizēt savu pašvērtējumu un apzinās tā nozīmi personības izaugsmē un attiecību veidošanā. Apzinās savu identitāti un personīgo potenciālu, ir pozitīva attieksme pret sevi un dzīvi. Apzinās sevi, savas jūtas, prot tās mērķtiecīgi vadīt.	Psiholoģija Filozofija Ētika
Mērķtiecība. Zinātkāre	Analizē un pieņem lēmumus, izvirza prioritātes, kas sekmē mērķu sasniegšanu. Apzinās savu lēmumu darbības sekas, spēj sekot saviem nodomiem un mērķiem.	Psiholoģija
Savstarpējās attiecības	Veido cieņpilnas un atbalstošas savstarpējās attiecības. Kritiski izvērtē savstarpējo attiecību veidošanos reālajā un virtuālajā saziņas vidē/ sociālajos tīklos, izvairoties no emocionālās un fiziskās vardarbības. Prot risināt konfliktus, meklējot kompromisu un pieņemot atbildīgus lēmumus.	Psiholoģija Filozofija Ētika Kulturoloģija
Konfliktu risināšana	Prot izmantot dažādus saskarsmes paņēmienus konflikta situācijās, kontrolēt un vadīt savu rīcību un emocijas konfliktā, argumentēt savu viedokli. Spēj piedāvāt konflikta risināšanas variantus un nepieciešamības gadījumā uzņemties konflikta risināšanas vadību.	Psiholoģija
Ētiskās vērtības	Ievēro taisnīguma, godīguma principu un darba tikumu. Saskaņo savas vērtības ar vispārcilvēciskajām vērtībām (LR Satversmes preambula)	Filozofija Ētika

2. Piederība valstij

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Ģimene un dzimta	Apzinās savas saknes, ieguvumus un iespējamus apdraudējumus veselībai, pašidentitātei un sociālajai identitātei. Izprot ģimeni kā sociālo grupu. Apzinās mīlestības un laulības nozīmi ģimenes veidošanā, nākamās paaudzes radīšanā. Apzinās tikumības, atbildības un paškontroles nozīmi ģimenes veidošanā un dzīvē. Izprot ģimenes nozīmi personības pilnveidē.	Latvijas un pasaules vēsture Psiholoģija Veselības mācība
Piederība novadam/ pilsētai	Apzinās savas skolas nozīmi/tēlu vietējās kopienas izglītības un kultūrvides veidošanā, izjūt piederību tai. Interesējas par dzimtās puses/ novada/ pilsētas attīstības perspektīvām. Lepojas ar piederību savai kopienai, meklē un saskata iespējas savas dzīves veidošanai novadā/pilsētā.	Latvijas un pasaules vēsture Politika un tiesības
Valstiskā identitāte	Zina Latvijas veiksmes stāstus uzņēmējdarbībā, kultūrā, sportā u.c. jomās. Ir lojāls Latvijas valstij, apzinās pilsoņa iespējas, pienākumus un atbildību, ir sabiedriski aktīvs un ieinteresēts valsts izaugsmē. Ir interese par politiskajiem un sociālekonomiskajiem procesiem un notikumiem Latvijā, Eiropā, pasaulē. Izprot Latvijas vietu tajos. Spēj izteikt konstruktīvu kritiku un priekšlikumus dažādu valstisku problēmu risināšanai. Izprot Latvijas valsts brīvību, patstāvību un demokrātiju kā neatņemamas valsts vērtības. Apzinās sevi kā valsts veidotāju.	Latvijas un pasaules vēsture Politika un tiesības Ekonomika
Nacionālā identitāte	Zina Latvijas Kultūras kanonā nosauktās vērtības. Izprot nacionālās pašapziņas būtību.	Latvijas un pasaules vēsture Politika un tiesības Latviešu valoda un literatūra Kulturoloģija
Multikulturāla vide	Apzinās savu un respektē citu cilvēku pasaules redzējumu, novērtē starpkultūru dialoga nepieciešamību sadzīves, sociālpolitisku un sociālekonomisku problēmu risināšanā. Prot izvērtēt sabiedrībā valdošos stereotipus un aizspriedumus pret dažādām minoritātēm un toleranti attiecas pret citādo/ atšķirīgo.	Latvijas un pasaules vēsture Psiholoģija Politika un tiesības Kulturoloģija

3. Pilsoniskā līdzdalība

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne
Demokrātijas būtība un nozīme	Izprot Latvijas lēmējvaras, izpildvaras un tiesu varas institūciju darbību. Zina nevalstisko organizāciju lomu demokrātijas principu stiprināšanā.	Politika un tiesības
Tiesības un pienākumi	Izprot un ievēro savus pienākumus pret sabiedrību un valsti. Zina un izprot cilvēktiesību normas.	Politika un tiesības
Pilsoniskās līdzdalības iespējas un prasmes	Zina un izprot savas pilsoniskās līdzdalības iespējas skolas un pilsētas/novada dzīves organizēšanā. Zina un izprot savas pilsoniskās līdzdalības iespējas lēmumu pieņemšanas procesos valsts un Eiropas Savienības līmenī. Apzinās iespējas piedalīties dažādās jauniešu nevalstiskās organizācijās. Prot argumentēt un izmantot publiskās runas prasmes. Prot piedalīties lēmuma pieņemšanā un sadarboties. Ir gatavs uzņemties atbildību.	Politika un tiesības Latvijas un pasaules vēsture Latviešu valoda (literatūra)
Brīvprātīgais darbs	Izprot brīvprātīgā darba nozīmi. Zina par brīvprātīgā darba iespējām savā pilsētā/ novadā, Latvijā, Eiropas Savienībā un pasaulē. Ir motivēts veikt brīvprātīgo darbu.	Politika un tiesības
Ilgtermiņa attīstība	Zina un apzinās galvenās ar globalizāciju saistītās problēmas pasaulē (konflikti un cilvēkdrošība, nabadzība, ilgtspējīga iepirkšanās, pārtikas krīze, migrācija un emigrācija, starpkultūru attiecības u.c.). Apzinās izglītības piedāvājumu un pieejamību Latvijā un pasaulē. Izprot masu mediju ietekmi un spēj analizēt un kritiski vērtēt informāciju. Izprot katra cilvēka atbildību un iespējas uzlabot dzīves kvalitāti mīļdarbīgā pasaulē.	Ģeogrāfija Politika un tiesības Bioloģija

4. Veselīga dzīvesveida pamati

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Mikrovides veidošana ģimenē (pienākumi ģimenē, tradīcijas ģimenē u.c.)	Izprot indivīda lomu ģimenē – jebkurš ģimenes loceklis ir ģimenes daļa un ir atbildīgs cits par citu. Izprot atbildības nozīmi kopā sadzīvošanā. Zina un izprot potenciālo vecāku atbildību par pēcnācēju veselību un atbildību par bērnu prenatālajā posmā. Izprot ģimenes plānošanas nozīmi. Apzinās pienākumus ģimenē. Apzinās, kā vecāku savstarpējās attiecības ietekmē bērna pašsajūtu ģimenē. Izprot un spēj novērtēt ģimenes tradīciju lomu personības attīstībā un ģimenes stiprināšanā.
Personīgā atbildība par veselības un savas dzīves kvalitāti	Apzinās veselības un dzīvības kā vērtības nozīmi. Ir prasme novērtēt savu veselību un dzīvesveidu, sekot savam veselības stāvoklim. Ir prasme palīdzēt otram dažādās dzīves situācijās. Ir atbildīgs par savu un citu cilvēku veselību un dzīvību, tostarp saistībā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu. Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu.
Risks un tā iespējamās sekas	Spēj novērtēt riska pakāpi. Ir prasme analizēt, izprast sakarību starp nevajadzīgu riskēšanu un nelaimes gadījumu, tostarp attiecībā uz alkohola, narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu un tabakas izstrādājumu lietošanu. Spēj novērtēt risku savā rīcībā un uzvedībā. Ir atbildīgs par savu un sev līdzās esošo cilvēku drošību. Prot novērtēt situāciju un atbilstoši rīkoties. Izprot saules un mākslīgā starojuma (solārija) negatīvo ietekmi uz ādu, zina kā pasargāt ādu no saules negatīvās ietekmes.
Darba drošība veselības aizsardzības nolūkos. Pirmā medicīniskā palīdzība	Zina darba drošības pamatelementus. Prot sniegt pirmo medicīnisko palīdzību.
Veselīgs uzturs	Izprot veselīga uztura nozīmi cilvēka dzīvē. Prot plānot savu ikdienas ēdienkarti, pilnvērtīgi un sabalansēti izvēloties pārtikas produktus. Apzinās sekas, kas saistītas ar nepareiza uztura izraisītām saslimšanām.
Medicīniskās apskates un profilaktiskās vakcīnas	Rūpējas par savu veselību, izmantojot valsts apmaksātās medicīniskās apskates un vakcināciju.
Ekoloģija	Izprot vides un sabiedrības mijiedarbību.

5. Drošība

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Satiksmes drošība un atbildība	Apzinās savu lomu un atbildību satiksmes kustībā kā jebkura veida satiksmes dalībnieks (gājējs, pasažieris, transporta līdzekļa vadītājs).
Rīcība, atbildība un līdzatbildība sadzīves un ekstremālās situācijās	Prot rīkoties sadzīves un ekstremālās situācijās. Apzinās savu atbildību un līdzatbildību ārkārtas situācijās. Zina un ievēro tiesību aktus, kuri nosaka drošības noteikumus.
Seksuālās vardarbības, nelegālās cilvēku tirdzniecības un prostitūcijas risks	Zina par cilvēktirdzniecības draudu iespējām. Prot atrast nepieciešamo informāciju un palīdzību, lai izvairītos no riska situācijām.

6. Karjera

Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas. Izprot būtiskākos nosacījumus studijām ārzemēs. Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. gan Latvijā, gan ārvalstīs.
Mūžizglītība	Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu un nozīmi savā dzīvē. Apzinās izglītību kā vērtību. Apzinās formālās un neformālās izglītības sniegtās iespējas
Informācija par darba tirgu un tā attīstības tendencēm. Vietējo ekonomiku ietekmējošās tendences	Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē. Izprot nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē. Ir gatavs pieņemt alternatīvus lēmumus karjeras izvēlē.
Zinātnes un tehnoloģiju attīstība. Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības	Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus. Pārzina darba meklēšanas procesu. Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē. Izprot profesionālās ētikas pamatprincipus un prasības
Darbs ārzemēs	Zina par iespējām strādāt ārpus Latvijas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams. Ir informēts, kur meklēt ziņas par attiecīgās valsts darba likumdošanu.
Karjeras izvēles plānošana. Individuālā karjeras plāna izveide	Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai. Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai. Ir pilnveidotas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu. Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju/nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamo.

Klases stundās izmantojamās metodes un formas:

1. Klases pārrunas.
2. Klases sanāksmes, pašvaldības domes apmeklējuma organizēšana.
3. Projekta metode, izziņa un pētnieciskās darbības izpratnes veicināšanai
4. Mazo grupu sarunas.
5. Spēles (iepazīšanās „ledus laušana”, saskarsmes un kolektīva saliedēšanas, uzmanības un atmiņas trenēšanas, norādījumu došanas, radošā darba, grupu darba, atslodzes, pašapziņas celšanas, atgriezeniskās saiknes nodrošinājuma spēles).
6. Vizualizācija.
7. Tikšanās ar augstskolu, sabiedrisko un jaunatnes organizāciju, dažādu profesiju pārstāvjiem u.c.
8. Debates, „prāta vētras”, apaļā galda diskusijas.
9. Darbs ar informāciju masu medijos, kritiskās domāšanas attīstīšana.
10. Ekskursijas uz LR Saeimu, MK, valsts institūcijām u.c.

Audzināšanas procesā būtiskākie izkopjamie tikumi:

1. Atbildība – griba un spēja paredzēt savas izvēles un rīcības sekas un rīkoties, respektējot cita cilvēka cieņu un brīvību.
2. Centība – čaklums, uzcītība, rūpība un griba jebkuru darbu veikt pēc iespējas mērķtiecīgāk, kvalitatīvāk un produktīvāk.
3. Drosme – izlēmība, bailu pārvarēšana, rakstura stingrība, situācijas novērtēšana un cieņpilna rīcība, uzņēmība, centieni pēc taisnīgā un labā.
4. Godīgums – uzticamība, patiesums, vārdu un darbu saskaņa.
5. Gudrība – māka izmantot zināšanas labā veicināšanai savā un sabiedrības dzīvē.

6. Laipnība – vēlēba, atsaucība pret citiem, pieklājība.
7. Līdzcietība – attīstīta empātija, vēlme iejusties otra pārdzīvojumos un aktīvs atbalsts.
8. Mērenība – rīcības un uzskatu līdzsvarotība, spēja nošķirt saprātīgas vēlmes no nesaprātīgām un atteikties no nevajadzīgā, atturēšanās no tā, kas traucē personas attīstību.
9. Savaldība – uzvedības un emociju izpausmju kontrole un vadība, respektējot savu un citu cilvēku brīvību, kā arī cienot sevi un citus.
10. Solidaritāte – savstarpējs atbalsts un rīcības saskaņotība, rūpes par savu, citu un kopīgu labumu, demokrātisks dialogs ar citiem.
11. Taisnīgums – godprātīga lemšana, cilvēktiesību un citu saprātīgu interešu un morāles normu ievērošana.
12. Tolerance – iecietība, vēlme izprast atšķirīgo (piemēram, cilvēka ārējo izskatu, veselības stāvokli, uzvedību, viedokli, ticību, paražas).