

# Sarunāšanās

## Kad runā cits cilvēks, es:

- klusēju;
- uzmanīgi klausos;
- cenšos saprast, ko otrs man grib izstāstīt;
- skatos uz runātāju;
- mierīgi sēžu, vai stāvu;
- gaidu savu kārtu, kad varēšu izteikties.



## Es varu sākt runāt, kad:

- otrs ir apklusis;
- man uzdod jautājumu;
- prasa manas domas;
- uz mani skatās un klusē.

# Sēdēt solā

Mācību stundas skolā ir laiks,  
kad skolēni katrs sēž savā skolas solā un cītīgi mācās.

## Skolas solā:

- visi sēž kārtīgi;
- negrozās apkārt;
- neceļas augšā no sola;
- nestaigā apkārt pa klasi.



## Ar skolotāja atļauju varu piecelties no sola, ja:

- jāiet pie tāfeles;
- jāiet uz tualeti;
- jūtos slikti un man kaut kas sāp;
- piecelties liek skolotājs.

# Noteikumi skolā

Skolā ir daudz dažādi noteikumi, bet svarīgākie ir:

## Skolas solā:

- visi sēž kārtīgi;
- negrozās apkārt;
- neceļas augšā no sola;
- nestaigā apkārt pa klasi.



## Ar skolotāja atļauju varu piecelties no sola, ja:

- jāiet pie tāfeles;
- jāiet uz tualeti;
- jūtos slikti un man kaut kas sāp;
- piecelties liek skolotājs.

# Rotaļas

Rotaļas kopā ar citiem bērniem ir aizraujošas un rada prieku, taču arī rotaļās ir jāievēro noteikumi.

Lai citi gribētu ar mani rotaļāties, jāspēlējas pēc kārtas, vienreiz, tā, kā vēlas rotaļu biedrs, otrreiz, tā, kā man patīk to darīt. Esi godīgs pret sevi un savu spēļu biedru, ievēro spēles noteikumus. Atceries, ikvienā spēlē ir kāds uzvarētājs un kāds ir zaudētājs. Nākamajā spēlē var uzvarēt cits. Tāda ir spēļu būtība.



## Ja rotaļu biedrs mani ir sadusmojis, tad es varu nomierināties:

- aizskaitot līdz 10 un atpakaļ;
- dziļi ieelpot un izelpot ar vēderu;
- izejot pastaigāties.

# Balss skaļums



Vislabāk ir runāt "vidējā" balsī. "Vidējā" balss nav skaļa un nav pārāk klusa. Tā ir vislabākā.

Ja tu runā pārāk skaļi ar citiem cilvēkiem, viņi jūtas neērti. Ja tu runā skaļi ar otru cilvēku, viņš var gribēt aiziet prom, tu vari kaitēt otra cilvēka ausīm.

# Distance

Atrodies starp cilvēkiem, mēs ievērojam distanci.  
Tas ir noteikts attālums starp cilvēkiem.

Situācijas, kurās grūti ievērot pietiekamu attālumu starp cilvēkiem:

- braucot sabiedriskajā transportā, kur visi atrodas cieši viens otram;
- koncertos, festivālos un citos pasākumos, ko apmeklē ļoti daudz cilvēku, un visi ir tuvu viens otram;
- rindā pie veikala kases;
- skolas ēdnīcā, stāvot rindā pēc pusdienām.

