

MOTIVĀCIJA, KUSTĪBAS UN DZĪVE ĀRPUS EKRĀNIEM



1. Kā palīdzēt jauniešiem sevi disciplinēt darbam?

- ✓ Sastādīt rītdienas plānu;
 - ✓ Uzstādīt nākotnes mērķus;
 - ✓ Izveidot sarakstu ar savām stiprajām pusēm.
- Parādiet, ka darbs ir labs līdzeklis pret izmisumu un skumjām. It īpaši, ja tas ir kopīgs darbs. Apbalvojiet viņus arī par labi padarītu darbu.

1. Kā palīdzēt jauniešiem sevi disciplinēt darbam?

«Atbildi uz šo jautājumu jāmeklē katram no mums - sevī. Vieniem palīdz dienas plānošana, citiem otrādākas traucē. Nedrīkst spriest par visiem. Piemēram, es no rītiem sāku klausīties mūziku un man tas palīdz uzlādēties ar pozitīvām emocijām, es plānoju savu dienu un pamostos 7.30 no rīta, neskatoties uz to, cikos man sākas pirmā Online stunda.»

(DPISA loceklis)

2. Kādas ir interesantas un stimulējošās aktivitātes dažādos vecumos, kas palīdz jēgpilni pavadīt laiku ārpus ekrāniem?

- ✓ Radīt mūziku ar ikdienas priekšmetiem;
- ✓ Izmantot Lego 3D vides būvniecībai;
- ✓ Aprunāties ar draugu;
- ✓ Spēlēt ēnu teātri;
- ✓ Izdomāt uzvaras deju;
- ✓ Uzzīmēt komiksu kurā tev ir superspējas;
- ✓ Aiziet uz bibliotēku.

«Viennozīmīgi pastaigas, jo tagad mēs sākām reti iziet no mājām/dzīvokļiem, pat no savām istabām. Mēs aizmirstam par tādu zvēru kā āra. Pastaigas ir jēgpilnas visos vecumos, tās palīdz pārtraukt domas no mācībām, pārdomāt nepieciešamo, atpūsties gan fiziski, gan emocionāli. Pusaudžiem var piedāvāt paslidot, bērniem pabraukāt ar kamaniņām. Uzskatu, ka slidas un sniega skulptūru veidošana ir interesanti visos vecumos.»

❖ Varavīksne!

Varavīksnē ir 7 krāsas, vai vari atrast ēdienu, kas līdzinās katrai no varavīksnes krāsām?

Uzzīmē varavīksni un pie katras krāsas piezīmē klāt arī ēdienu!



❖ Galda spēle!

Sameklē lielu papīra lapu vai kādu kartonu (der arī kāda veca kartona kaste) un uzzīmē savu galda spēli – galvenais – ar saviem noteikumiem! Ja galīgi nevari izdomāt, uzzīmē savu Cirka spēli!



❖ Teātris!

Sameklē pāris rotaļlietas, noliec uz grīdas un paspēlējies... pēc tam paņem papīru, pildspalvu un uzraksti teātra scenāriju, tas ir, uzraksti, ko katra rotaļlieta saka, kādi ir Jūsu iedomātās spēles notikumi.

❖ Šķēršļu trase!

Ja tev ir liela māja, vari uztaisīt pats sev šķēršļu trasi, ja nē, tad uztaisi to savām lellēm.

Atceries, ka vari izmantot visdažādākos mājās atrodamos priekšmetus.



SARUNU SPĒLE

uzvediba.lv

SĀKUMS	KO TU SAGAI DI NO NĀKAMĀS NEDEĻAS?	NO KĀ TU BAIDĪJIES VISVAIRĀK ŠONEDĒĻ?	KO TU ĻOTI CERĒJI UN TAS PIEPILDĪJĀS?	KO TU ĻOTI GAIDĪJI, BET TAS NEPIEPILDĪJĀS?
				MET VĒLREIZ
KĀDOS APSTĀKĻOS TEV VISLABĀK PATĪK MĀCĪTIES?	KAS TEV PADARA MĀCĪŠANĀS PROCESU PATĪKAMU?	KAS TEVI MOTIVĒ PADARĪT DARBUS LĪDZ GALAM?	KĀDUS MĒRĶUS TU VĒLIES SASNIEGT?	AR KĀDIEM SASNIEGUMIEM TU LEPOJIES ŠOMĒNES?
PASAKI KO LABU KĀTRAM SPĒLĒTĀJAM				
KĀDAS, TAVUPRĀT, IR TAVAS POZITĪVĀS ĪPAŠĪBAS?	KĀDAS ĪPAŠĪBAS TEV PATĪK CĪTOS CILVĒKOS?	KĀDAS IR TAVAS STĪPRĀS PUSES?	KĀDAS ĪPAŠĪBAS TEVI KAITINA CĪTOS CILVĒKOS?	KAS IR TAVA MĪĻĀKĀ AKTĪVĪTĀTE?
				IZLAID GĀJIENU
KAS TEV TRAUĒ PADARĪT DARBU LABI?	KURI TAVI IERADUMI TEV PALĪDZ?	KĀDI CĪTU CILVĒKU IERADUMI TEV TRAUĒ?	KAS TEV IR VISGRĪTĀKAIS ŠAJĀ LAIKĀ?	KĀDI DARBI TEV PADODAS VISLABĀK?
PASMAIDI				
KO TU VĒLĒTOS MAINĪT VISĀ MĀCĪBU PROCESĀ?	KAS TEVI KAVĒ SASNIEGT SAVUS MĒRĶUS?	KĀ ES VARU TEV PALĪDZĒT SASNIEGT TAVUS MĒRĶUS?	KĀ MĒS VARĒTU VIENS OTRU UZMUNDRINĀT?	NOSLĒGUMS



3. Kādas aktivitātes dažādos vecumos palīdz koncentrēties mācībām?

- ✓ Izkustināt rokas, tad kājas, tad visu kopā;
- ✓ Izveidot stāstu no grāmatu nosaukumiem;
- ✓ Ieklausīties un saskaitīt trokšņu avotus;
- ✓ Atcerēties kādu patīkamu notikumu.

«Kā jau agrāk teicu, pusaudžiem var piedāvāt dienas plānošanu, tas reāli palīdz neizmirst atsūtīt vai aizsūtīt mājas darbu u.c. Baidos, ka tāda "aktivitāte" nebūs piemērota jaunākiem. Nepieciešams organizēt darba vietu un protams, dot sev 10-20 minūtes atpūšu laika, citādāk pārāk ātri nogursti. »

(DPISA loceklis)



❖ Stāstu soma!

Sameklē somu, saliec iekšā apmēram 10 lietas, ko mājās vari atrast. Tad apsēdies, paņem papīru un pildspalvu un izdomā stāstiņu, kurā visas šīs 10 lietas tiktu pieminētas...hmmm... Varbūt tu ar somu nonāc uz vientuļas salas?

❖ Lasi dzeju!

Sameklē dzejoli vai kādu interesantu stāstiņu un lasi to skaļā balsī ar izteiksmi. Vismaz kādas reizes 10! Kad jūti, ka esi gandrīz iemācījies un tev labi sanāk, tad vari uzstāties savas ģimenes priekšā!

❖ Paldies vēstule!

Padomā par visiem labajiem cilvēkiem sev apkārt. Izvēlies vienu un uzraksti viņam/viņai skaistu vēstuli. Vari iekļaut arī zīmējumu.

❖ Uzbūvē lasītavu!

Paņem segu, krēslus, spilvenus un uzbūvē sev lasīšanas stūrīti. Paņem savu mīļāko grāmatu un palasi.





❖ Karte!

Uzzīmē karti teritorijai ap savu māju! Liec savu māju centrā un apkārt tai uzzīmē visus galvenos objektus – kokus, ezerus, upes, jūras, alas, kalnus, veikalus, stacijas, ceļus utt.

❖ Mīklas!

Izveido pats savu vārdu mīklu. Paņem papīru, vislabāk rūtiņu, uzraksti 10 ēdienus (viens burts katrā rūtiņā) un tad apkārt “uz duļļo” saraksti visvisādus burtus (atceries, katrā rūtiņā tikai viens burts).

❖ Intervija!

Iedomājies, ka tu esi TV žurnālists _ uzraksti 10 jautājumus (bet tādus interesantus), un vakarā uzjautā kādam savas ģimenes loceklim. Vari pat ierakstīt interviju video formātā.

❖ Elektrība!

Pavēro, cik daudz elektrisko iekārtu tev ir mājās. Uztaisi sarakstu! Cik sanāca? Izdomā foršas idejas, kas palīdzētu samazināt elektrības patēriņu mājās. Pieraksti tās!

4. Vienkāršas aktivitātes garastāvokļa uzlabošanai.

- ✓ Izkrāsot zīmējumu ar vienas krāsas rakstāmpiederumiem;
- ✓ Izveidot savu puzli;
- ✓ Iziet pastaigāties;
- ✓ Izbraukt ar riteni;
- ✓ Izdomāt uzvaras deju;
- ✓ Uzspēlēt kādu uzvediba.lv spēli.

«Klausieties mūziku, lasiet grāmatas, čatojiet ar saviem draugiem, zvaniet viens otram. Mans padoms, mazāk ēdiet saldumu, citādāk zobu sāks sāpēt. Saziņa ar mīļajiem, spēles, atpūta brīvā dabā.»

(DPISA loceklis)



❖ Laiks inženierijai!

Tu šodien varētu uzbūvēt kaut ko iespaidīgu! Vari izmantot Lego klucīšus, Puzles gabaliņus, vai no spēļu kārtīm uzbūvēt troni!

❖ Veco zeķu jaunā dzīve.

Sameklē savas vecākās zeķes, iezīmē actiņas, mutīti, vari radoši izpausties. Kad lelle gatava, vari izdomāt mazu teātrīti, ko pēc tam atrādīt saviem tuviniekiem.



❖ Dejo!

Izvēlies savu mīļāko dziesmu un izveido tai horeogrāfiju – kustības!

Pēc tam liec visai ģimenei to izdejt!

❖ Dziesmas!

Paņem papīru, uzliec mūziku un uzraksti pats savas dziesmas vārdus.

Vai tev patīk klasiskā mūzika? Džezs? Reps? Pops? Roks? Izvēlies un tev izdosies!





CIAO PATRICIA

SUBSCRIBE ON YOUTUBE

Katru dienu izvēlies vienu aktivitāti!

Ja vēlies, nofotografē katru darbiņu, un izveido savu dienasgrāmatu, tas tev palīdzēs ieraudzīt sava darba rezultātu un atgādinās, cik radošs un foršs tu esi!