



PLAYING **4**
SOFT SKILLS

SOFT SKILLS TREE

Spēles rokasgrāmata
“Vispārīgo prasmju koks”

2022. gada jūnijs



Salone
de Rifiutati



(E) ESCUELA
DE ARTE
SAN TELMO

Salus Publica
AXONFORCE

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Jautājumu gadījumā par šo projektu vai projekta dokumentāciju lūdzam sazināties ar:

Berlink ETN GmbH
Chaussestrasse 103
10115 Berlīne - Vācija
E-pasts: info@berlink.eu

il Salone dei Rifiutati - Sociālā Partnerība
caur Macchia San Luca 68/i
85100 - Potenza - Itālija
E-pasts: ilsalonedeirifiutati@gmail.com

Izglītojošo spēļu un metožu asociācija
Ilūkstes iela 109 k-3/ 94, Rīga, LV-1082 - Latvija
E-pasts: metozuasociacija@gmail.com

Šī dokumenta rediģēšana pabeigta 2022. gada jūnijā
Projekta vietne: www.playing4softskills.eu

“Playing 4 Soft Skills - skolēnu caurviju prasmju veicināšana, izmantojot galda spēles” ir Erasmus+ stratēģiskā partnerība - KA2 Inovāciju izstrādes projekts.
Projekta numurs: 2020-1-DE02-KA202-007474

Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas sagatavošanai nav uzskatāms par satura apstiprinājumu, tas atspoguļo tikai autoru viedokļus, un Komisija nevar būt atbildīga par publikācijā ietvertās informācijas jebkādu izmantošanu.

Šis dokuments ir izveidots, sadarbojoties visai Playing 4 Soft Skills partnerībai:
BERLINK ETN GmbH (DE), Fundacja Salus Publica (PL), Il Salone dei Rifiutati (IT), Izglītojošo spēļu un metožu asociācija (LV), Escuela de Arte San Telmo (SP), Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikums (LV), Axonforce (IT).

Šis dokuments ir licencēts saskaņā ar Creative Commons Attribution-noncommercial-share Alike 4.0 International



Saturs

1. Vispārīgo prasmju koks	4
1.1. Galda spēle	4
1.2. “Zosu spēles” modelis	5
1.3. Vizuālais noformējums: no koka līdz tīklam	6
2. Spēles komplekts: nepieciešamie materiāli	7
3. Spēles noteikumi	7
3.1 Sagatavošanās spēlei	9
3.2 Spēles gaita	9
3.3 Uzvaras nosacījumi	10
3.4 Spēlēs atkārtojums	11
3.5 Punktu skaitīšana	11
4. Spēles uzdevumi	12
4.1. Komandas darbs (TMW)	12
4.2. Stresa pārvaldīšana (DWS)	15
4.3. Motivācija (MOT)	18
4.4 Vēlme mācīties (DTL)	20
4.5. Kritiskā domāšana (THD)	23
4.6. Bonusa kārtis	25
4.7. Atbildes	26
5. Izmantotās literatūras saraksts un interneta resursi	27

1. Vispārīgo prasmju koks

Spēle ir izveidota kā viens no projekta "Playing 4 Soft Skills - skolēnu caurviju prasmju veicināšana, izmantojot galda spēles" atbalsta metodiskajiem materiāliem, kas mudina izprast un attīstīt skolēnu vispārīgās prasmes.

Izglītojošā spēle ir paredzēta 4 spēlētājiem 14 – 19 gadu vecumā. Spēles ilgums – 50 minūtes.

Spēles mērķis: rosināt izprast 21. gadsimta vispārīgās prasmes, izmantojot situācijai atbilstošas problēmrisināšanas stratēģijas, izvirzot atšķirīgus risinājumus un izvēloties mērķim atbilstošāko, elastīgi pielāgojoties neparedzētām situācijām.

"Vispārīgo prasmju koks" ir galda spēle, kura ļauj skolēniem nostiprināt un efektīvi izmantot tādas vispārīgās prasmes kā komandas darbs, stresa pārvaldīšana, motivācija, vēlme mācīties un kritiskā domāšana.

Spēle ir izstrādāta, pamatojoties uz skolēnu, skolotāju un izglītības darbinieku vēlmēm: pētījuma analīze radīja iespēju identificēt piecas svarīgākās caurviju prasmes, tādējādi nostiprinot skolā apgūto zināšanu sasaisti ar darba tirgū nepieciešamo personisko pieredzi. Pētījuma aptaujas rezultātu analīze ir pieejama vispārīgo prasmju izvērtēšanas ziņojumā (www.playing4softskills.eu).

Galda spēle ir veidota kā neformāls izglītojošs rīks un atspoguļo iesaistīto partneru sadarbības pieredzi izglītojošu spēļu izstrādē. Spēlei par pamatu izmantota vēsturiskā "Zosu spēle" (*Goose Game*), un tā tika izvēlēta starp dažādu vēsturisko spēļu veidiem kā viena no piemērojamākajām projekta tematam un saturam. Koka attēls - izaugsmes un adaptācijas simbols - izvēlēts kā galda spēles vizuālais elements. Tajā norit kustība pa spēles laukumiem, un katrā spēles laukumā spēlētājs sastopas ar jaunu izaicinājumu/ uzdevumu.

Spēles uzdevumi veicina vispārīgo prasmju attīstīšanu, pilnveido jauniešu sadarbības un saziņas prasmes, sagatavojot viņus darba videi pēc studijām.

1.1. Galda spēle

Spēle ir sociāla rakstura aktivitāte, kura atspoguļo indivīdu piederību noteiktai kultūrai (*Parlebas, 1999*). Projektā izstrādātā spēle ir visu projekta partneru līdzdarbošanās un sadarbības rezultāts, ieguldot projektā savas profesionālās zināšanas un kompetences.

Galda spēles kopumā piedāvā lielisku iespēju attīstīt prasmes un veiksmīgi sadarboties, respektējot spēlētāju individualitāti un veicinot izpratni demokrātisku sabiedrību. Galda spēļu spēlēšana mudina ievērot noteikumus, veiksmīgi sazināties, iecietīgi un ar cieņu izturēties pret citu indivīdu atšķirīgiem uzskatiem. Galda spēlē nav uzvarētāju vai zaudētāju.

Spēles noslēgumā spēlētāji sniedz atgriezenisko saiti, izvērtējot savu sniegumu, rūpīgi un mērķtiecīgi izzinot, analizējot un izvērtējot izvēlētos uzdevumu risinājumus, kas savukārt, attīsta kritiskās domāšanas prasmes.

Senās Ēģiptes leģenda stāsta, ka pirmo spēli izgudroja dievišķība, un tā bija tieši galda spēle. Jau kopš pašiem pirmsākumiem spēle ir bijusi cilvēces dzīves centrā. Spēlēs parādās gan seno grieķu mītu pasaule, gan Indijas civilizācija, gan arī stāsti par Budas iepriekšējo dzīvi.

1.2. "Zosu spēles" modelis

"Zosu spēle" ir ļoti senas izcelsmes galda spēle. Atbilstoši *Pietro Carrera* apliecinājumam, šo galda spēli Toskānas hercogs *Francesco dei Medici* uzdāvināja Spānijas karalim Filipam II aptuveni 1580. gadā. Stratēģijas spēles Itāļu izcelsme ir pierādīta, bet tās dizaina autors nav zināms. Šodien vissenākais spēles eksemplārs atrodas Lionā un ir datēts ar 1601. gadu. Kopš 1700. gada līdz pat šodienai "Zosu spēles" variācijas tiek veidotas ar izglītojošu un didaktisku pieeju. Laika gaitā uz "Zosu spēles" laukumā parādās zīmējumi par dažādām tēmām, piemēram, karaļu tikumiskās vērtības, klostera dzīve, seno derību rindkopas, mītu figūras, vēsturisko laiku periodi, izcilu un senu nāciju pārstāvji, Eiropas valstis, pasakas utt. Faktiski "Zosu spēles" ikonogrāfija ir ļoti daudzveidīga. Francijā ir muzejs Rambouillet, kurā ekspozīcija ir veltīta tikai un vienīgi šai spēlei, pierādot tās struktūras daudzpusību. Muzeja kolekcija ietver vairāk kā 2500 spēļu laukumu versiju ar dažādu tematiku. Gadsimtiem ritot, "Zosu spēle" tika izmantota kā reklāmas rīks politiskai propagandai, kā arī mācīšanas atbalstam skolā.

Kāpēc "Zosu spēle"? Vēsturiski mītu un tautas pasaku pasaulē zoss ir uzskatīts par gudrības simbolu. Zoss ir tēls, kuram piemīt zināšanas un vadības prasmes. Zosu tēls parādās Šarla Pero fabulās, faraonu kapenēs, Homēra dziesmās un seno romiešu pasakās.

"Zosu spēle" izmantota arī spēles "Vispārīgo prasmju koks" dizaina veidošanas pamatam. Spēlē ir iekļauts veiksmes elements, kas ļauj prasmju atšķirības aizvirzīt otrajā plānā un atļauj visiem spēlētājiem līdzvērtīgi piedalīties spēles spēlēšanā.



Originālajā “Zosu spēles” sākumā spēlētāji dodas simboliskā piedzīvojumu ceļojumā, pārvietojoties pa laukumiem, uz kuriem ir attēlotas dažādas emocijzīmes. Spēles gaitā spēlētāji virzās uz priekšu un atpakaļ, pārlec spēles lauciņus, utt. Arī spēlē “Vispārīgo prasmju koks” spēlētājiem ir jāpārvar izaicinājumi, kuros viņi attīsta caurviju prasmes. Spēle arī attīsta dalībnieku izpratni par nepieciešamajām kompetencēm karjeras izaugsmei.

Giucoco dell'Oca (“Zosu spēle”) - spēļu dēlis ar numurētiem nodalījumiem no 1 līdz 62, kuri ir izvietoti spirāles formā ap centrālo paneli, kur ir detalizēti aprakstīti spēles noteikumi. 1853. gada Litogrāfija - Itāļu skola - Britu Muzeja kolekcija.

1.3. Vizuālais noformējums: no koka līdz tīklam

Spēle “Vispārīgo prasmju koks” ir paredzēta skolēnu vispārīgo prasmju attīstīšanai. Spēles laukumā ir koka attēls, simbolizējot izaugsmi. Koki ir ļoti daudzveidīgi, un tajos var saredzēt gan atšķirīgas, gan arī kopīgas iezīmes. Arī spēlē jaunieši var ieraudzīt kopīgo un atšķirīgo, un tās spēlēšana veicina kompetenču attīstīšanu, personīgo izaugsmi un veicina izpratni par darba tirgus prasībām.

Koka simbolika tiek atspoguļota arī projekta logotipa noformējumā, kuru kopīgi izstrādāja visi projekta partneri. Tas ir koks ar dažādu krāsu lapām, kur katra krāsa apzīmē vienu vispārīgo prasmi, ko spēlē attīsta.

Uz galda spēles laukuma attēlots paplašināts koka vainags, kurš pakāpeniski vizuāli pārveidojas tīklā. Galda spēles laukuma grafiskais izkārtojums attēlo saiknes starp personīgo izaugsmi un apkārtējo pasauli, ar kuru jaunieši saskarsies, nonākot darba pasaulē.

Vispārīgo prasmju galda spēle piedāvā spēlētājiem īstenot izaicinājumus mūsdienīgā veidā, kas savukārt veicina personīgo izaugsmi un labāku vispārīgo prasmju attīstīšanu.

Strādājot vienoti komandā un sniedzot atgriezenisko saiti, izvērtējot savu un citu spēles dalībnieku sniegumu, spēles dalībnieki kognitīvi un sociāli attīstās, apgūstot dažādas iemaņas, kurām ir nozīmīga loma cilvēka profesionālā sagatavotībā.

2. Spēles komplekts: nepieciešamie materiāli

Spēle “Vispārīgo prasmju koks” paredzēta spēlēšanai skolēnu grupā. Visi spēles dalībnieki tiek sadalīti mazās grupās pa 4 spēlētājiem katrā. Izaicinājumu skaits piedāvā iespēju spēlēt spēli atkārtoti trīs reizes, nostiprinot vispārīgās prasmes un saskaroties ar jaunām grūtībām spēles laikā. Spēlei ir jāparedz pietiekami daudz vietas un atbilstošs spēļu komplektu skaits, lai spēlētājiem būtu iespēja aizraujoši un izglītojoši pavadīt laiku.

Katrai grupai, kurā ir 4 spēlētāji, nepieciešams viens spēles komplekts:

- Spēles laukums – 1gb.
- Kartītes ar uzdevumiem - 14x5 prasmju kārtis, 10 bonusa kārtis = 80 gb.
- Punktu skaitīšanas veidlapa – 1gb. katrai komandai
- Metamie kauliņi – reāli vai virtuāli – 1 gb.
- Spēles figūras – var būt akmentiņi, pogas, monētas utt. - 1gb. katram spēlētājam
- Pildspalva – 1 gb. katram spēlētājam
- Papīrs pierakstiem – katram spēlētājam
- Pulkstenis (var izmantot mobilo lietotni) – 1 gb. katrai komandai

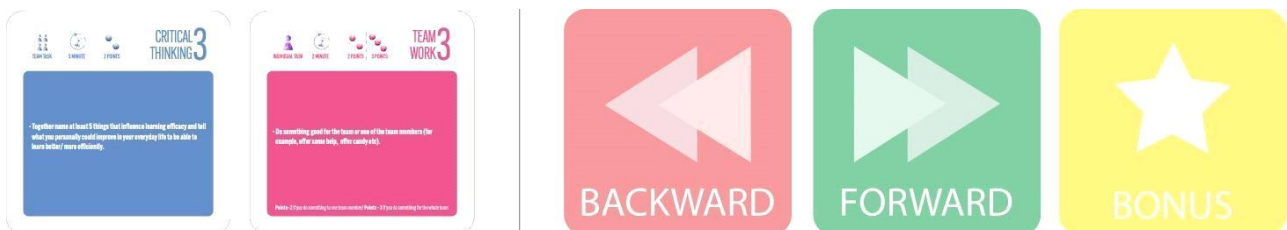
3. Spēles noteikumi

Spēles pamatnē ir 23 laukumi, tajā skaitā laukumi “start” (spēles sākums) un “finish” (spēles beigas). Spēles pamatni var lejupielādēt, izdrukāt un salīmēt (skat. 1. pielikumu “SPĒLES LAUKUMS”/ Gameboard).



Spēlē ir 5 izaicinājumu kartīšu komplekti – katrs komplekts ir savā krāsā un tajā ir iekļauti 14 uzdevumi. Krāsas apzīmē vienu no vispārīgajām prasmēm:

- Komandas darbs – rozā krāsa
- Stresa pārvaldīšana – debeszilā krāsa
- Motivācija – oranžā krāsa
- Vēlme mācīties – zilā krāsa
- Kritiskā domāšana – violetā krāsa



Uz katras kartītes spēlētājiem tiek piedāvāts uzdevums, kurš ir jāizpilda noteiktā laikā. Spēlē ir arī Bonusa kartīšu komplekts. Visas kartītes var lejupielādēt un izdrukāt (skat. 2. pielikumu "PRASMJU KĀRTIS"/ Skills cards un 3. pielikumu "BONUSA KĀRTIS"/ Bonus cards).

Spēlē nepieciešama punktu skaitīšanas veidlapa, kuru var lejupielādēt, izdrukāt un pēc nepieciešamības pavairot (skat. 4. pielikumu "PUNKTU SKAITĪŠANAS TABULA"/ Scoring template).

Spēle paredzēta spēlēšanai komandās, katrā komandā - 4 spēlētāji. Komandai ir jāizpilda divi uzdevumi no katras krāsas kartīšu komplekta, tādā veidā attīstot 5 vispārīgās prasmes. Katrai prasmei ir savā krāsa, kura atbilst krāsai uz spēles laukuma.

3.1 Sagatavošanās spēlei

Katrai komandai 4 spēlētāju sastāvā sagatavo vienu spēles galdu. Uz katra galda novieto 1 spēles komplektu: spēles laukumu, kartītes ar uzdevumiem, punktu skaitīšanas veidlapu, metamo kauliņu, gājienu kauliņus, pildspalvas, papīru pierakstiem un pulksteni.

Spēles sākumā spēlētāji novieto gājienu kauliņus uz spēles laukuma. Spēle sākas no spēles laukuma "start". Kartītes tiek sadalītas pa krāsām, tiek sajauktas, un, otrādi apgrieztas, novietotas atbilstošās krāsas vietā uz spēles laukuma. Bonusa kārtis tiek novietotas atsevišķi uz spēles laukuma.

Katra komanda izvēlas vienu spēlētāju, kurš sekos līdz uzdevumu izpildes laikam, kā arī vienu spēlētāju, kurš aizpildīs savas komandas punktu skaitīšanas veidlapu.

Iesākumā katrs spēlētājs izmet spēles kauliņu un tas spēlētājs, kuram izkrīt vismazākais skaitlis, sāk spēli. Spēle turpinās pulksteņrādītāja virzienā.

Zaļš laukums: kad spēlētāji nonāk uz zaļā laukuma, viņiem ir jāpārvietojas par vienu laukumu uz priekšu.

Sarkans laukums: kad spēlētāji nonāk uz sarkanā laukuma, viņiem ir jāpārvietojas par vienu laukumu atpakaļ.

Dzeltens laukums: kad spēlētāji nonāk uz dzeltenā laukuma, ir jāpaceļ Bonusa kārts.

Divi spēlētāji nevar apstāties uz viena laukuma. Ja spēlētājs nonāk uz laukuma, uz kura jau atrodas cita spēlētāja kauliņš, viņam ir jāpārvietojas uz priekšu un jānostājas uz tuvākā brīvā laukuma.

3.2 Spēles gaita

Spēlētāju uzdevums ir nonākt līdz spēles beigām, izpildot kartītēs norādītos izaicinājumus/uzdevumus. Katrai komandai ir jāizpilda divi uzdevumi no katras krāsas/prasmes uzdevumiem. Izpildot uzdevumus, komandas dalībnieki iegūst individuālus punktus, kas tiek piefiksēti punktu skaitīšanas veidlapā.

Pirmais spēlētājs met kauliņu* un pārvieto savu spēles figūru uz priekšu par tik lauciņiem, cik uzrāda metamais kauliņš. Turpinājumā spēlētājs, atbilstoši kvadrāta krāsai, uz kura viņš apstājās, paņem vienu kārti no kāršu komplekta. Paņemot kārti, spēlētājs skaļi uzdevumu nolasa savai komandai un norādītajā laikā mēģina to izpildīt.

(*kā alternatīvu metamajam kauliņam var izmantot virtuālo metamo kauliņu, kurš pieejams interneta vietnē www.random.org).

Atkarībā no kārts veida uzdevums var būt Individuālais (jāizpilda vienam spēlētājam) vai komandas darbs (jāizpilda visai komandai). Pēc uzdevuma izpildes kārti novieto lietoto kāršu kaudzē.

Katrs uzdevums ir jāizpilda noteiktā laikā: **laiks sākas, kad spēlētājs ir beidzis lasīt uzdevumu.**

Individuālais uzdevums: ja uzdevums tiek izpildīts, spēlētājs saņem uz kārts norādīto individuālo punktu skaitu. Punktu pieraksta punktu skaitīšanas veidlapā atbilstošā spēlētāja kolonnā. Saņemtie punkti apliecina konkrētās vispārīgās prasmes uzdevuma izpildīšanu.

Komandas darbs: ja uzdevums tiek izpildīts, spēlētājs, kurš paņēma kārti, saņem individuālos punktus, kas ir norādīti uz kārts, savukārt pārējie komandas spēlētāji saņem pa vienam punktam. Spēlētāji ieraksta savus punktus punktu skaitīšanas veidlapā, kā arī atzīmē, ka viņi ir paveikuši vienu konkrētu prasmju uzdevumu kā komanda. Ja komandas uzdevums netiek izpildīts, punktus neviens nesaņem, komandas kolonnu nevar atzīmēt, un kārts tiek novietota lietoto kāršu kaudzē.

Bonuss: ja spēlētājs nonāk uz dzeltenā laukuma "Bonuss", viņam ir jāpaņem kārts no Bonusa kāršu kaudzītes un jāseko norādēm, kuras ir aprakstītas uz Bonusa kārts. Bonusa kārts var tikt izmantota tikai vienu reizi, un pēc tam tās tiek novietotas lietoto kāršu kaudzītē.

Padod tālāk: Ja spēlētājs ir izpildījis divus individuālos uzdevumus no vienas prasmes un nonāk uz tādas pašas krāsas laukumā trešo reizi, viņam ir jānodod attiecīgā kārts ar uzdevumu jebkuram citam savas komandas spēlētājam. Ja uzdevums ir izpildīts, abi spēlētāji iegūst punktus.

Iestrēgšana: Spēlētājam nonākot uz sarkanā laukuma un pēc atgriešanās nostājoties uz zaļā laukuma, veidojas iestrēgšana, šajā gadījumā viņam ir jāpārvietojas uz priekšu uz pirmo tukšo laukumu (ja tuvākais laukums ir sarkans, jāpārvietojas par vēl 1 laukumu uz priekšu).

3.3 Uzvaras nosacījumi

Spēle ir pabeigta, kad ir pagājušas 50 minūtes. Ja komanda ir izpildījusi 2 uzdevumus katrai prasmei, komanda uzvar. Ja kāds spēlētājs sasniedz finiša laukumu, pirms ir beidzies spēles laiks (50 min), un komandas kolonnā ir neaizpildītas vietas, komanda turpina spēlēt, aizpildot trūkstošos uzdevumus/ prasmes.

Ja spēles laiks (50 min) beidzas, pirms kāds no spēlētājiem sasniedz finiša laukumu, spēle tiek pārtraukta, un uzvarētāja noteikšanai tiek skaitīti punkti.

Individuālais spēles uzvarētājs katrā komandā ir tas, kurš ir ieguvis vislielāko punktu skaitu. Visas spēles individuālais uzvarētājs ir tas, kurš ir ieguvis vislielāko punktu skaitu starp visiem spēlētājiem. Uzvarētāja komanda ir tā, kurai ir vairāk izpildītu komandas prasmju uzdevumu

(katrai prasmei nepieciešami 2 izpildīti uzdevumi). Šādi spēlējot, tiek veidota arī sacensība starp komandām.

3.4 Spēlēs atkārtojums

Spēle ir veidota tā, lai tie paši spēlētāji to varētu atkārtot līdz trīs reizēm, katrā reizē veicot jaunus uzdevumus. Spēlētāji var arī izdomāt jaunus izaicinājumus vispārīgo prasmju apgūšanai, un pievienot šos uzdevumus kartīšu kaudzītēs pirms spēles sākuma.

3.5 Punktu skaitīšana

Katrai komandai ir sava punktu skaitīšanas tabula, un viens spēlētājs ir atbildīgs par tās aizpildīšanu. Katram spēlētājam piešķir numuru (piem., spēlētājs 1, spēlētājs 2 utt.). Spēlētāji ieraksta savus punktus atbilstošās ailēs. Turklāt, **kad komandas uzdevums ir izpildīts, ir jāatzīmē atbilstošā komandas kolonna.** 4. pielikums – PUNKTU SKAITĪŠANAS TABULA, kuru var izgriezt un pavairot.

Šeit atzīmē punktus, kas iegūti veicot individuālos uzdevumus

Šeit ieraksti savu vārdu

Ja tev jau ir 2 individuālie uzdevumi, izmanto "Padod tālāk"

Šeit ieraksti savas komandas nosaukumu

Šeit atzīmē punktus, kas iegūti veicot komandas uzdevumus

Atzīmē šeit, ja komanda ir izpildījusi komandas uzdevumu

SPĒLĒTĀJI		#1 _____	#2 _____	#3 _____	#4 _____
 STRESA PARVALDĪŠANA	Individuālie punkti	2		2	3
	Komandas uzdevumu punkti	1			
 MOTIVĀCIJA	Individuālie punkti				
	Komandas uzdevumu punkti				
 VĒLME MĀCĪTIES	Individuālie punkti				
	Komandas uzdevumu punkti				
 KRITISKĀ DOMĀŠANA	Individuālie punkti				
	Komandas uzdevumu punkti				
 KOMANDAS DARBS	Individuālie punkti				
	Komandas uzdevumu punkti				
PUNKTI KOPĀ					

KOMANDA: _____	
✓	✓

4. Spēles uzdevumi

Spēlē izpildāmie izaicinājumi uzskaitīti zemāk, un ir sadalīti individuālajos un komandas uzdevumos. Katrs uzdevums atbilst kādai no piecām “vispārīgajām prasmēm” (no angļu val. *soft skills*), un katrai prasmei ir savs simbols un krāsa. Atbilstošais katras prasmes simbols un krāsa ir norādīta gan kartītēs, gan arī uz spēles laukuma. Šīs sadaļas beigās ir arī ievietoti Bonusa kartīšu uzdevumi, kā arī atsevišķu uzdevumu pareizās atbildes.

4.1. Komandas darbs (TMW)

1. Komandas uzdevums

Skaitiet no 1 līdz 10. Spēlētājam, kuram jāpilda uzdevums, jāsāk skaļi skaitīt, skaļi nosaucot skaitli 1, tad jebkurš no pārējiem komandas spēlētājiem turpina, nosaucot skaitli 2, un tā tālāk augošā secībā, līdz tiek nosaukts skaitlis 10. Komandā jāvalda klusumam, spēlētāji nedrīkst savstarpēji sazināties, un katrs spēlētājs vienā reizē drīkst nosaukt tikai vienu skaitli. Šādā veidā spēlētāji nevar norunāt, kurš un kurā brīdī teiks nākamo skaitli. Ja divi spēlētāji ierunājas vienlaicīgi, ir jāsāk skaitīt no sākuma ar skaitli 1.

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 3

2. Komandas uzdevums

Jums kopīgi jāizvēlas kāds no zemāk norādītajiem uzdevumiem un tas kopīgi jāizpilda. Iesaistītam jābūt ikvienam komandas loceklim.

- Atrodiet dziesmu/dzejoli, kuru zin visi komandas spēlētāji un kopīgi to nodziediet/noskaitiet;

vai

- Visi kopā 20 reizes atkārtojiet kādu fizisku aktivitāti;

vai

- Izvēlieties paši kādu kopīgu nodarbi un to izdariet.

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 3

3. Individuālais uzdevums

Izdari kaut ko labu visai komandai vai kādam no komandas locekļiem (piemēram, piedāvā palīdzību, piedāvā konfekti, utt.).

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits:

- 2 - ja izdarīji ko labu vienam komandas loceklim;

- 3 - ja izdarīji ko labu visai komandai.

4. Komandas uzdevums

Vai Tu zināji, ka radošums uzlabo Tavu veselību? Tas var izklausīties pārāk labi, lai būtu patiesība, taču iesaistīšanās radošās aktivitātēs (pat vienkārša krāsojamo grāmatu krāsošana) uzlabo smadzeņu darbību, kā arī mentālo un fizisko veselību.

Kopā kā komanda izveidojiet komandas atziņu, saukli vai moto. Pierakstiet to un prezentējiet to spēles vadītājam radošā veidā!

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 3

5. Individuālais uzdevums

Alberts Einšteins saņem visus nopelnus par relativitātes teorijas radīšanu, taču tās formulēšanā viņam daudz palīdzēja diskusijas ar draugiem un kolēģiem, veicinot šīs teorijas precizēšanu un papildināšanu.

Pajautā katram komandas spēlētājam, kāda ir viņa/viņas superspēja, un izveido savas komandas superspēju sarakstu!

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 2

6. Individuālais uzdevums

Pasaki katram savas komandas spēlētājam “paldies” par kaut ko, kas ir noticis spēles laikā, minot konkrētas lietas un/vai viņu ieguldījumu. Ja spēle ir tikai sākusies, izsaki katram spēlētājam kādu pozitīvu novēlējumu.

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 2

7. Komandas uzdevums

Zināšanu pārvaldību žurnālā (Journal of Knowledge Management) publicētais pētījums pierāda, ka uzticēšanās ir galvenais elements komandas prasmju ieguvē un attīstīšanā. Ja komandas biedri viens otram uzticas, ir daudz lielāka iespēja, ka tie savstarpēji dalīsies ar zināšanām un starp tiem pastāvēs brīva komunikācija!

Tavs uzdevums ir ar aizsietām acīm pārvietoties pa telpu, savukārt pārējiem komandas biedriem ir tevi jāatbalsta. Aizsien sev acis un lūdz, lai tavi komandas biedri dod tev norādes, kur pārvietoties.

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 3

8. Komandas uzdevums

Jūs esat skolas aktīvistu komanda, un jums ir jāierosina ideja, kas palīdzētu jūsu skolu padarīt videi draudzīgāku. Savstarpēji sadaliet šādas lomas ar uzdevumiem:

Uzdevums ideju ģeneratoram – iesaki 2 idejas, kas palīdzētu skolu padarīt videi draudzīgāku.

Uzdevums analizētājam – izveido sarakstu ar to, kas būtu nepieciešams šo abu ideju realizēšanai.

Uzdevums lēmumu pieņēmējam – pastāsti, kāda veida informācija ir nepieciešama, lai izlemtu, kuru no abām idejām realizēt.

Uzdevums motivētājam – izstrādā priekšlikumus komandas motivēšanai, lai realizētu komandas izvēlēto ideju.

Izpildes laiks: 4 minūtes | Punktu skaits – 4

9. Individuālais uzdevums

Visradošākie risinājumi var rasties, ja komandā ir pietiekami augsta uzticēšanās, kas ļauj komandas locekļiem uzdot "mulķīgus" jautājumus, ierosināt idejas un saņemt konstruktīvu kritiku.

Iedomājies, ka esi sporta treneris un Tava komanda ir zaudējusi visas iepriekšējās spēles! Izdomā 5 radošus veidus, kā iedrošināsi savus spēlētājus, lai viņi nezaudē pārliecību un mundrumu!

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 3

10. Komandas uzdevums

Visi kopā izveidojiet māksliniecisku kompozīciju, kas attēlo koku. Jūs varat izmantot telpā pieejamajās lietas (piemēram, papīru, grāmatas, traukus, utt.), vai arī izmantot savas personīgās mantas.

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 3

11. Komandas uzdevums

Jums visiem kopā ar saviem ķermeņiem ir jāizveido "monstrs", kurš ir spējīgs pārvietoties. "Monstram" pie zemes ir jābūt 3 pēdām, 4 rokām un 1 elkonim. Veicot telpā 5 soļus, pierādiet, ka tas spēj kustēties.

Izpildes laiks: 3 minūtes | Punktu skaits – 4

12. Komandas uzdevums

Vai zinājāt, ka 75% no darbiniekiem atzīst, ka komandas darbs un sastrādāšanās ir ļoti būtiska, lai darba vietā gūtu panākumus?

Paņemiet pildspalvu un papīra lapu. Visiem komandas biedriem kopīgi ir jātur viena pildspalva un neapstājoties jāuzzīmē koks ar visām tā daļām: saknēm, stumbru, zariem, lapām, ziediem un augļiem.

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 4

13. Komandas uzdevums

Ja ikviens no komandas ir stingri apņēmiens gūt panākumus, ir vieglāk veidot sadarbību un uzlabojas arī komandas kopējā efektivitāte.

Iedomājieties, ka ir nokritis koks un jums tas ir kopīgi jāpaceļ. Izmantojot savus ķermeņus, izveidojiet transporta līdzekli, ar kuru šo koku pacelt. Katram komandas loceklim ir jāatveido kāda no transporta līdzekļa daļām, veicot kustības un atdarinot konkrētas skaņas.

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 3

14. Komandas uzdevums

Organizējiet kopīgu sapulci un apspriediet, kā atrisināt kādu no zemāk minētajām problēmām. Izvēlēties vienu problēmu un iesakiet piemērotu risinājumu:

- Ir jāšķērso upe, taču jūs nemākat peldēt. Izdomājiet risinājumu, kā visus komandas biedrus nogādāt upes otrā krastā.
- Ir plānots, ka tiks nozāgēts jūsu bērniņas mīļākais koks! Organizējiet demonstrāciju ar saukļiem, lai šo plānu izjauktu!
- Jūs esat tuksnesī. Sākas smilšu vētra. Presentējiet ideju, kā jūs izveidosiet patversmi, lai pasargātu visus komandas biedrus.

Izpildes laiks: 3 minūtes | Punktu skaits – 4

4.2. Stresa pārvaldīšana (DWS)

1. Individuālais uzdevums

Iedomājies šādu situāciju: notiek tests vai eksāmens un tu atrodi klasē telpā. Vai šāda situācija tev izraisa stresu? Kuras tavas ķermeņa daļas visvairāk uz to reaģē? Ko tu jūti šajā brīdī? Piemēram, vai tu jūties sasprindzis, izjūti spiedienu, paaugstinātu sirdsdarbību, varbūt tava elpa kļuvusi seklāka, vai arī tev paliek auksti vai karsti, tu svīsti, utt. Īsi pastāsti savas sajūtas citiem spēlētājiem.

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 2

2. Komandas uzdevums

Sadaliet starp komandas biedriem zemāk norādītos uzdevumus un katrs to izpildiet 2 minūtes.

Elpošanas uzdevums – nostājies ar muguru pret sienu, sajūti sienu aiz sevis un koncentrējies uz savu elpu – ieelpu un izelpu, mēģinot elpot pēc iespējas lēnāk.

Fiziskais uzdevums – izpildi pēc iespējas vairāk pietupienus nākamo divu minūšu laikā.

Teleportācijas uzdevums – aizver acis un iztēlojies, ka esi aizceļojis uz kādu relaksējošu vietu. Tas var būt jūras krasts, mežs vai jebkura cita vieta, kurā jūties labi. Iztēlojies arī skaņas, kuras tur dzirdi, pievērs uzmanību krāsām sev apkārt, kā arī smaržām, kuras šajā vietā vari sajūst.

Roku uzdevums – paņem vienu A4 papīru un mēģini to saplēst pēc iespējas mazākos gabaliņos.

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 2

3. Individuālais uzdevums

Nokļūšana vidē, kura liek justies nervozam vai patīkami satrauktam, var palīdzēt paplašināties tava prāta robežām un radīt jaunas idejas.

Nosauc 20 vārdus, kas sākas ar burtu “F”, “Z” vai “H” (tu vari izvēlēties, kuru no burtiem izmantosi).

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 2

4. Individuālais uzdevums

Izdomā ieteikumus, kā tikt galā ar stresu. Katram ieteikumam jāsākas ar vienu tava vārda burtu. (Piemēram, vārds "Elīna" - Es zinu, ka es spēšu tikt ar šo galā! Liec sev dziļi ieelpot un izelpot vismaz 5 reizes pēc kārtas! Īstenībā es apzinos, ka visas sliktās domas, ir tikai un vienīgi domas! Nekas neliek justies tik labi kā fiziskās aktivitātes! Atkārtošana ir zināšanu māte! Tāpēc es klusiņām pie sevis atkārtoju, ka es spēšu tikt galā ar jebkādu situāciju!)

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 2

5. Komandas uzdevums

Iztēlojieties, ka ir nakts. Jūs mierīgi guļat mājīnā, kas atrodas kokā, un pēkšņi izceļas ugunsgrēks. Kā jūs rīkojaties? Katram komandas biedram ir jāpasaka vismaz 3 veidi, kā rīkoties šādā situācijā. Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 2

6. Komandas uzdevums

Fiziskās aktivitātes palīdz samazināt vispārējo stresa līmeni, uzlabo fizisko un mentālo veselību un paaugstina dzīves kvalitāti! Regulāra sportošana uzlabo garastāvokli, jo fiziskas aktivitātes palīdz mazināt saspringumu, trauksmi, dusmas un stresa izraisītu depresīvu noskaņojumu.

Iedomājieties, ka telpā ir ielidojis liels irsis. Jūsu komanda ir nobijusies. Atrodiet telpā kādu priekšmetu, ar kura palīdzību jūs varētu irsi pārvietot ārpus telpas. Visi kopā turiet un aktīvi viciniet šo priekšmetu, mēģinot dabūt irsi ārā no telpas.

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 2

7. Komandas uzdevums

Stress var būt kaitējošs cilvēkiem daudzos un dažādos veidos, taču stresu var kontrolēt. Viens no veidiem, kas var palīdzēt brīžos, kad jūties pārāk sasprindzis vai satraukts, ir saruna ar kādu, kurš var tevi uzklaustīt, atbalstīt vai palīdzēt.

Pabeidz iesākto teikumu un uzdod šo jautājumu arī pārējiem komandas biedriem.

“Visliktākais, kas var notikt stresa situācijā, ir...”

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 2

8. Individuālais uzdevums

Mentālās veselības fonds (The Mental Health Foundation) ir publicējis informāciju, ka 49% jauniešu vecumā no 18 līdz 24 gadiem saskaras ar augsta līmeņa stresu, ko izraisa sevis salīdzināšana ar citiem.

Nosauc 3 situācijas, kuras tev liek izjust stresu. Atrodi katrai no tām 1 risinājumu, kas palīdzētu šajā situācijā nomierināties.

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 3

9. Komandas uzdevums

p. 16 of 28

Mandala ir dabas iedvesmota figūra, kas tiek izmantota kā meditācijas rīks, lai nomierinātos. Mandalas visbiežāk ir aplī, kuros atkārtojas kāds ziedu motīvs, riņķi vai spirāles.

Kopīgi uzzīmējiet mandalu ar lapu vai ziedu rakstu. Visi kopā turiet vienu un to pašu zīmuli un kopā uz lapas veidojiet zīmējumu.

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 3

10. Individuālais uzdevums

Vai zināji, ka stresa laikā dažas ķermeņa daļas ir mazāk aktīvas? Tas attiecas gan uz imūnsistēmu, gan arī gremošanas sistēmu.

Mēģini uzzīmēt koku ar visām tā daļām (saknēm, stumbru, zariem, lapām, ziediem un augļiem), savukārt kāds cits spēlētājs tikmēr viegli velk un rausta lapu, uz kuras tu zīmē. Mēģini saglabāt kontroli, palikt mierīgs un apzināti pievērs uzmanību savai reakcijai.

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 2

11. Individuālais uzdevums

Vai zināji, ka 9 miljoni pusaudžu Eiropā (vecumā no 10 līdz 19 gadiem) saskaras ar mentālās veselības traucējumiem, un vairāk kā puse no tiem saistīti ar trauksmi un depresiju?

Iztēlojies situāciju: tavs draugs vai kolēģis piedzīvo panikas lēkmi. Ko tu darītu šādā situācijā? Pastāsti 3 veidus, kā tu varētu draugam palīdzēt.

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 3

12. Individuālais uzdevums

Vai Tu zināji, ka 51% no pieaugušajiem, kuri cieš no hroniska stresa, izjūt arī izteiktu nogurumu?

Izskaidro saviem komandas biedriem, kas ir stress. Raksturo, kāda ir tā smarža, skaņa, faktūra, krāsa. Kādam augam, dzīvniekam, priekšmetam tas līdzinās.

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 2

13. Komandas uzdevums

Fiziskās aktivitātes palīdz novērst uzmanību no problēmām. Atkārtotas kustības, kuras tiek veiktas vingrojuma laikā, palīdz novērst uzmanību no domām un koncentrēties uz ķermeni.

Katram komandas loceklim ir jāizdomā viens fizisks vingrojums, ko ikviens var viegli izdarīt un atkārtot 5 reizes. (piemēram, 5 pietupieni, 5x izstiept rokas vai izvingrināt galvu).

Izpildes laiks: 3 minūtes | Punktu skaits – 2

14. Komandas uzdevums

Kopīgi izveidojiet A4 formāta plakātu ar idejām, kā mazināt stresu.

Izpildes laiks: 3 minūtes | Punktu skaits – 2

4.3. Motivācija (MOT)

1. Komandas uzdevums.

Katrs spēlētājs individuāli saskaita, cik trīsstūrus ir iespējams saskatīt redzamajā attēlā. Turpinājumā katrs spēlētājs pasaka savu skaitu, salīdzina atbildes un kopīgi mēģina ieraudzīt jaunus trīsstūrus, kurus tas sākotnēji nav pamanījis.

(Cik kopā ir trīsstūri? Pārbaudiet pareizo atbildi spēles rokasgrāmatā - Risinājumu sadaļa).

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 2

2. Individuālais uzdevums

Vienas minūtes laikā noskaiti dzejoli vai poēmu, vai arī pastāsti kādu smieklīgu stāstu. Savukārt, pārējie komandas biedri tikmēr skaļi sarunājas vai arī atskaņo mūziku savos telefonos.

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 3

3. Komandas uzdevums.

Kopā ar saviem komandas biedriem izdomājiet 7 reālistiskas idejas, kā motivēt skolēnus mācīties tos priekšmetus skolā, kuri viņiem mazāk interesē.

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 3

4. Individuālais uzdevums

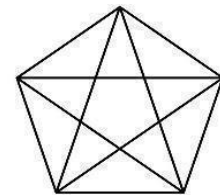
Laiks ir mūsu dzīves lielākais resurss. Tas, kā mēs izvēlamies to pavadīt, attiecīgi arī veido mūsu ikdienu. Tāpēc motivācija tērēt laiku, lai sasniegtu savus mērķus, ir īpaši svarīga, lai izveidotu tādu dzīvi, kādu vēlamies dzīvot.

Padomā par dažiem uzdevumiem/darbiem, kurus neesi paveicis (mājasdarbi, palīdzēšana vecākiem utt.) un atrodi 5 iemeslus, kāpēc tev tos tomēr vajadzētu izdarīt. Pastāsti kādu piemēru arī saviem komandas biedriem.

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 3

5. Individuālais uzdevums

Vai tu zināji, ka lieliskas motivācijas runas noklausīšanās var novest pie reālas darbības? Tā tevi var iedvesmot kaut ko izdarīt un turpināt virzīties uz priekšu! Spēcīgas runas bieži palīdz saprast, ka tu neesi nenozīmīgs indivīds šajā pasaulē. Ikvienam šajā pasaulē ir nozīme! Arī TU esi nozīmīgs!



Pārliecini pārējos spēlētājus, minot 5 iemeslus, kāpēc ir svarīgi saudzēt kokus, šķirot atkritumus un dzīvot videi draudzīgāk.

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 3

6. Komandas uzdevums.

Varvikas Universitātes (the University of Warwick) Anglijā pētījumi liecina, ka laimīgi darbinieki ir līdz pat 20% produktīvāki nekā nelaimīgi darbinieki.

Pabeidz teikumu: "Nekas mani nepadara laimīgāku kā...". Šo pašu jautājumu uzdod arī pārējiem komandas biedriem.

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 2

7. Individuālais uzdevums

Tomass Džefersons (Thomas Jefferson) ir teicis: "Ja Tu vēlies dzīvēt kaut ko, kas tev vēl nekad nav bijis, tad tev arī būs jādara kaut kas, ko tu vēl nekad neesi darījis!"

Izdomā kādu neērtu ķermeņa pozīciju un nekustoties paliec tajā 1 minūti.

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 2

8. Komandas uzdevums.

Katram komandas spēlētājam individuāli jāpieraksta, kā viņi novērtē pārējo komandas spēlētāju motivācijas līmeni šīs spēles laikā. Izmantojiet skalu no 1 (viszemākais) līdz 10 (visaugstākais). Katrs pasakiet savu novērtējumu un īsi to salīdziniet. Atrodiet līdzības un atšķirības tajos.

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 2

9. Individuālais uzdevums

Iedomājies kādu aktivitāti, kuru tev ļoti nepatīk darīt. 1 minūtes laikā pārlicini savus komandas biedrus, ka patiesībā šī aktivitāte ir viena no vislabākajām aktivitātēm pasaulē!

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 3

10. Komandas uzdevums.

Vai Tu zināji, ka darbiniekiem, kuri jūtas sadzirdēti, ir 4,6 reizes lielāka iespēja, ka viņi spēs sasniegt labākus rezultātus?

Izdomājiet kādu īsu aktivitāti, ko jūs kopīgi varētu paveikt nākošo 2 minūšu laikā. Kopīgi veiciet šo aktivitāti.

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 3

11. Komandas uzdevums.

Visticamāk, ikviens no jums ir saticis kādu personu, kura jums ir palīdzējusi atrast jaunas iespējas vai motivējusi kaut ko izdarīt. Tas var būt kāds draugs, sabiedrībā zināma persona, kolēģis utt. Vai jums ir šāds cilvēks? Kurš tas ir? Kādas ir rakstura iezīmes, kas piemīt šim cilvēkam un kuras tu vēlētos, lai būtu arī tev? Savstarpēji īsi dalieties ar savām atbildēm!

Izpildes laiks: 4 minūtes | Punktu skaits – 2

12. Individuālais uzdevums

Iztēlojies, ka tev ir alerģija no glutēna un cukura. Uzzīmē īpašu pateicības kartiņu cilvēkam, kurš pagatavoja un pacienāja tevi ar desertu, kas pagatavots bez cukura un glutēna. Atceries – viņš nerunā latviski! Ja nepieciešams, jautā palīdzību pārējiem spēlētājiem.

Izpildes laiks: 4 minūtes | Punktu skaits – 2

13. Komandas uzdevums.

Vai esi dzirdējis, ka ir iekšējie un ārējie motivatori?

Izveidojiet īsu savstarpēju diskusiju par to, kas tie ir, vai arī kas šie motivatori varētu būt.

Apspriediet, kuri motivatori varētu jums katram būt vairāk raksturīgi!

(Pārbaudiet pareizo atbildi spēles rokasgrāmatā – Risinājumu sadaļa).

Izpildes laiks: 3 minūtes | Punktu skaits – 2

14. Individuālais uzdevums

Nosauc divus savus mērķus, kas tevi motivē turpināt virzīties uz priekšu un sasniegt vairāk!

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits –

4.4 Vēlme mācīties (DTL)

1. Individuālais uzdevums

Vai Tu zināji, ka ir 3 dažādi veidi, kā mācīties? Formālā izglītība ir saistīta ar skolām un apmācību institūcijām; neformālā izglītība - ar kopienas grupām un citām organizācijām; ikdienas mācīšanās ir tāda, kurā mēs mācāmies no ikdienas situācijām, draugiem, ģimenes vai darba kolēģiem.

Izdomā 3 jautājumus, kurus tu vēlētos pajautāt kādas jomas ekspertam, lai uzzinātu ko vairāk par tēmu, kas tevi īpaši interesē (tas var būt saistīts ar jebkuru jomu).

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 2

2. Individuālais uzdevums

Mikelandželo 87 gadu vecumā ir teicis: "Es joprojām mācos".

Nekad nav par vēlu, lai iemācītos ko jaunu! Izdomā, ko tu labprāt iemācītos nākamās nedēļas vai mēneša laikā, un pastāsti pārējiem kā tu to izdarīsi!

Pajautā komandas biedriem papildus ieteikumus, kā tu to varētu paveikt vēl labāk!

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 2

3. Komandas uzdevums

Kopā izdomājiet 5 lietas, kas ietekmē mācīšanās efektivitāti, un pastāstiet viens otram, ko jūs personīgi varētu darīt, lai savu mācīšanos ikdienā padarītu labāku vai vairāk efektīvu!

Izpildes laiks: 3 minūtes | Punktu skaits – 2

4. Komandas uzdevums

Uzdod saviem komandas biedriem jautājumus un kopīgi atrodi uz tiem atbildes! Jūs varat izmantot arī savus telefonus.(Pārbaudiet pareizo atbildi spēles rokasgrāmatā – Risinājumu sadaļā).

- Par cik procentiem samazinās smadzeņu kognitīvās spējas pēc nakts, kurā neesat gulējuši?
a) 20% b) 30% c) 40%
 - Kāda ir trauksmes ietekme uz smadzeņu darbību? Tā...
a) palīdz koncentrēties b) negatīvi ietekmē smadzeņu darbību c) neatstāj nekādu efektu uz smadzeņu darbību.
 - Kā jūs varat atbrīvoties no intensīva mācību procesa radītās spriedzes?
a) Visas zemāk minētās atbildes ir pareizas
b) Izpildot fiziskus vingrinājumus vismaz vienreiz dienā
c) Sarunājoties ar cilvēkiem
d) Ievērojot dienas režīmu
- Izpildes laiks: 3 minūtes | Punktu skaits – 5

5. Komandas uzdevums

Nākamo divu minūšu laikā parādi saviem komandas biedriem (bez vārdiem, kā pantomīmu) 5 vārdus, kuri ir uzrakstīti uz šīs kartiņas. Ja komandas biedri atbild pareizi, jūs esat izpildījuši uzdevumu. Muša, dārzenis, spilvens, pērtiķis, saule.
Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 3

6. Komandas uzdevums

Pajautā saviem komandas biedriem, ko viņi dara tādās situācijās, kad viņi negrib darīt to, kas ir jādara. (Kā viņi sevi motivē to paveikt, kādi ir soļi utt.) Iesakiet saviem komandas biedriem vismaz 3 papildus idejas/ieteikumus!
Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 4

7. Komandas uzdevums

Izvēlieties kādu tēmu/tematu, ko varat kopīgi apspriest. Katram komandas biedram nākamo 3 minūšu laikā jāpastāsta kaut kas jauns par šo tematu!
Izpildes laiks: 3 minūtes | Punktu skaits – 2

8. Individuālais uzdevums

Vai zināji, ka 17,6% no 20 līdz 34 gadus veciem cilvēkiem EU 2020.gadā nestrādāja, nemācījās, kā arī neapmeklēja nekādas profesionālās apmācības (NEETs)?*

Pastāsti pārējiem, kurus trīs priekšmetus tev patīk mācīties vislabāk un/ vai kādas darbības tev patīk vislabāk veikt. Mini 3 iemeslus, kāpēc.

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 2

*NEET, akronīms vārdam "Nav izglītībā, nodarbinātībā vai apmācībā" (no angļu valodas)

9. Individuālais uzdevums

Dzīvē viss vienmēr nenotiek, kā plānots. Notikumu neparedzamība ir neatņemama pasaules sastāvdaļa, un prasme tos pārvaldīt ir noteicošais fakts, kas atšķir veiksmīgus cilvēkus no tiem, kuri viegli padodas.

Ja Tu satiktu citplanētieti, ko tu tam jautātu?

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 2

10. Komandas uzdevums

Konfūcijs ir teicis: "Pasaki man un es aizmirsīšu, parādi man un es varbūt atcerēšos, iesaisti mani un es sapratīšu." Vai Tu piekrīti Konfūcijam?

Nākamās 4 minūtes katram komandas loceklim ir jāiemāca kaut kas jauns pārējiem. (Piemēram, kā izmantot kādu jaunu aplikāciju telefonā, pastāstīt par kādu jaunu recepti, vai kaut ko, kas ir saistīts ar prasmēm, utt.)

Izpildes laiks: 4 minūtes | Punktu skaits – 5

11. Individuālais uzdevums

Pastāsti pārējiem, kuras 3 vietas pasaulē tu vēlētos apmeklēt un kāpēc! Kas tajās ir tik īpašs?

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 2

12. Individuālais uzdevums

Pastāsti pārējiem, kas bija tava bērnības sapņu profesija. Kāpēc? Ja sapņu profesija ir mainījusies, tad pastāsti, kad tas notika?

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 2

13. Individuālais uzdevums

Paskaties uz zemāk rakstītajiem vārdiem un mēģini tos atcerēties. Tad iedod šo kartiņu citam spēlētājam un mēģini nosaukt visus vārdus, kuri bija rakstīti uz šīs kartītes.

Atmiņa, mašīna, svece, zaķis, mācīšanās, dīvāns, grāmata, tomāts, kafija, zirgs, kompetence, skolēns, tirgus.

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 2

14. Komandas uzdevums

Kas ir nepieciešams, lai mācību process būtu interesants, aizraujošs un radītu vēlmi mācīties?
Kopā sastādiet sarakstu ar vismaz 6 aspektiem, kuriem jūs visi piekrītat.
Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 3

4.5. Kritiskā domāšana (THD)

1. Komandas uzdevums

Jums kā komandai kopā ir jāatrod risinājums zemāk rakstītajam stāstam.

Automašīnā ir vīrietis un viņa dēls. Automašīna avarē, un tēvs iet bojā. Kad ātrā palīdzība nogādā dēlu slimnīcā, ķirurgs saka: "Es nevaru veikt operāciju, jo viņš ir mans dēls".

Kā tas ir iespējams?

(Pārbaudiet pareizo atbildi spēles rokasgrāmatā - Risinājumu sadaļa)

Izpildes laiks - 1 min | Punktu skaits – 2

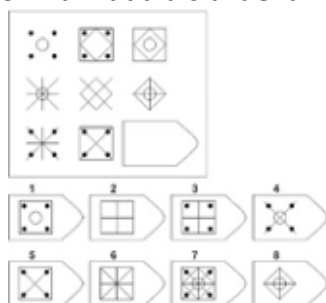
2. Komandas uzdevums

Ļoti iespējams, ka ap 2030. gadu jūs strādāsiet darbos, kādi šobrīd vēl neeksistē. Darba pasaule strauji attīstās, un tas nozīmē, ka jums ir jānoskaidro, kā sagatavoties saviem nākotnes darba pienākumiem. Ir gandrīz neiespējami paredzēt, kāds būs šis amats.

Atrodi internetā informāciju par 5 nākotnes darba prasmēm. Nosauc tās saviem komandas biedriem. Tu vari izmantot savu telefonu. Kamēr tu meklē nākotnē nepieciešamās darba prasmes, pārējiem komandas locekļiem ir jādomā un jāsameklē, kādi būs darba pienākumi 2030.gadā.

Izpildes laiks: 3 minūtes | Punktu skaits – 2

3. Individuālais uzdevums



Tev jāatrod un jāpasaka citiem, kura no figūrām (1.-8) trūkst lielajā kvadrātā? (Pārbaudi pareizo atbildi spēles rokasgrāmatā - Risinājumu sadaļa)

Izpildes laiks - 1min | Punktu skaits – 2

4. Individuālais uzdevums

Humors un jautrība parasti iet roku rokā. Ja cilvēki jūtas ērti un zina, ka viņi var jautri pavadīt laiku kopā, ir liela iespēja, ka viņi būs vienotāki arī grūtos un izaicinošos brīžos.

Izstāsti pārējiem 2 smieklīgas anekdotes!

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 2

5. Individuālais uzdevums

Labas iztēles spējas caurvij visu mūsu eksistenci. Tās ietekmē visu, ko mēs darām, domājam un radām. Iztēle palīdz rasties sarežģītām teorijām, sapņiem un izgudrojumiem jebkurā profesijā, sākot no akadēmiskās sfēras un beidzot ar inženierzinātnēm vai mākslu.

Izdomā un pastāsti citiem 5 alternatīvus pildspalvas izmantošanas veidus!

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 2

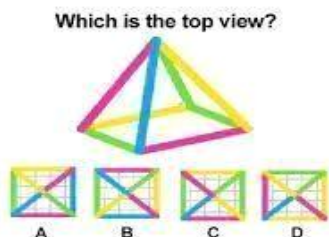
6. Individuālais uzdevums

Atrodi internetā sākotnējo apstiprinājuma avotu šādai informācijai: "Vai tauriņš Brazīlijā patiešām var izraisīt Tornado Teksasā?" Tu vari izmantot savu mobilo tālruni. Atrasto atbildi pastāsti saviem komandas biedriem.

(Pārbaudiet pareizo atbildi spēles rokasgrāmatā – Risinājumu sadaļa).

Izpildes laiks: 2 minūtes | Punktu skaits – 3

7. Individuālais uzdevums



Norādi, kurš no attēliem (A, B, C vai D) ir skats no augšas.

(Pārbaudiet pareizo atbildi spēles rokasgrāmatā – Risinājumu sadaļa).

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 2

8. Komandas uzdevums

Kamēr vien cilvēki domās par to, kas ir patiesība un kas nav, kam ticēt un ko apstrīdēt, spēcīga kritiskā domāšana būs nepieciešama.

Katram no jums ir jānosauc četras jomas savā personīgajā/ikdienas dzīvē, kurās kritiskā domāšana ir īpaši nepieciešama!

Izpildes laiks: 3 minūtes | Punktu skaits – 2

9. Individuālais uzdevums

Nosauc tavuprāt 3 galvenos iemeslus, kas mūsdienās rada piesārņojumu, kā arī 3 veidus, kā to novērst!

Izpildes laiks: 1 minūte | Punktu skaits – 3

10. Komandas uzdevums

Jums visiem kopā ir jāatrisina mīkla: "Kas kļūst par gadu vecāks, kad tas apiet riņķi?
(Pareizo atbildi meklējiet spēles rokasgrāmatā – Risinājumu sadaļā)
Izpildes laiks - 2 minūtes | Punktu skaits – 3

11. Komandas uzdevums

Atrodiet internetā informāciju, cik daudz dažādu koku sugu ir pasaulē! Varat izmantot mobilos tālruņus. Kad laiks būs beidzies, savstarpēji pastāstiet viens otram par atrastajiem informācijas avotiem! Izpildes laiks - 2 minūtes | Punktu skaits – 3

12. Komandas uzdevums

Atgriezeniskās saites saņemšana ir neizbēgama, un spēja to uzklaut ir ļoti svarīga, lai gūtu panākumus profesionālajā dzīvē.

Katram spēlētājam ir jāpiezvana kādam cilvēkam (draugam, kolēģim vai priekšniekam, utml.) un jālūdz atgriezeniskā saite par sevi - gan pozitīvā (kas viņam/viņai ļoti padodas un sanāk), gan arī par to, kur vēl būtu nepieciešami uzlabojumi (kas viņam/viņai tik ļoti nesānāk, kas vēl būtu jāpilnveido utt.) Pēc tam, izmantojot iegūto informāciju, īsi pastāstiet pārējiem vienu lietu, kas jums sanāk ļoti, un vienu – kas vēl būtu jāpilnveido.

Izpildes laiks - 4 minūtes | Punktu skaits – 3

13. Komandas uzdevums

Pēc kādiem kritērijiem ir iespējams novērtēt/pārbaudīt publiski pieejamo informāciju (rakstus, plašsaziņas līdzekļus, utt.)? Apspriedieties un vienojieties par vismaz 3 kopīgiem kritērijiem!

Izpildes laiks - 2 minūtes | Punktu skaits – 3

14. Individuālais uzdevums

Nosauc 3 lietas, kas tev sanāk ļoti, un 3, kas tev būtu vēl jāuzlabo.

Izpildes laiks - 2 minūtes | Punktu skaits – 2

4.6. Bonusa kārtis

Spēlē ir 10 dažādas bonusa kārtis.

- Tu vari izvēlēties vienu uzdevumu, kuru ieskaitīt kā pabeigtu bez tā izpildīšanas.
- Tu vari papildus pacelt vienu kārti no jebkuras prasmju kategorijas, kuru vēlies izpildīt. Dari to tagad!
- Izvēlies prasmi, kuru Tu vēlies atņemt kādam no komandas biedriem: tagad viens izpildītais uzdevums šajā prasmē būs tavējais, un tu saņemsi arī otra spēlētāja iegūto individuālo punktu.

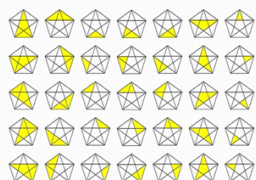
- Saglabā šo bonusa kārti līdz savam pēdējam spēles gājienam un tad izmanto to, lai izvēlētos, kuru prasmi ieskaitīt kā izpildītu bez uzdevuma pildīšanas.
- Tu vari vēlreiz mest kauliņu!
- Ir pienācis laiks izteikt komplimentus! Tev ir jāpasaka kompliments katram komandas loceklim!
- Tu vari saņemt 2x vairāk punktus par nākamā uzdevuma izpildi (ja uzdevums ir komandas uzdevums – visi komandas locekļi saņem punktus dubultā).
- Saglabā šo bonusa kārti: Tu vari izmantot šo karti, lai lūgtu palīdzību kādā no individuālajiem uzdevumiem, ko tev pašai/pašam būs grūti izpildīt.
- Kad nākamais spēlētājs izpildīs individuālo uzdevumu, arī tu nopelnīsi 2 papildus punktus.
- Saglabā šo bonusa kārti, lai samainītu uzdevumu, kas tev nepatīk, paņemot nākamo kartīti šīs kāršu kaudzītes.

4.7. Atbildes

Vēlme mācīties (4.2. - DTL)

#4.

- Par cik procentiem samazinās jūsu smadzeņu kognitīvās spējas pēc nakts, kurā neesat gulējuši? Pareizā atbilde: **c) 40%**
- Kāda ir trauksmes ietekme uz smadzeņu darbību? Tā...
Pareizā atbilde: **b) negatīvi ietekmē smadzeņu darbību**
- Kā jūs varat atbrīvoties no intensīva mācību procesa radītās spriedzes?
Pareizā atbilde: **a) Visas zemāk minētās atbildes ir pareizas**



Motivācija (4.3. - MOT)

#1. Katrs spēlētājs individuāli saskaita, cik trīsstūrus ir iespējams saskatīt redzamajā attēlā. Turpinājumā katrs spēlētājs pasaka savu skaitu, salīdzina atbildes un kopīgi mēģina ieraudzīt jaunus trīsstūrus, kurus tas sākotnēji nav pamanījis. Pareizā atbilde: **35**.

#13. Vai esi dzirdējis, ka ir iekšējie un ārējie motivatori? Izveidojiet īsu savstarpēju diskusiju par to, kas tie ir, vai arī - kas šie motivatori varētu būt. Apspriediet, kuri motivatori jums katram varētu būt vairāk raksturīgi.

Atbilde: **Iekšējais motivators ir spēks, kas motivē sasniegt mērķi un nāk no iekšienes. Piemēram, iekšējā aizraušanās ar mākslu rada motivāciju uzzīmēt gleznu. Ārējais motivators ir virzītājspēks, kas nāk no ārpusē un motivē sasniegt kādu mērķi, piemēram, skolotāja apsola**

ielikt labu vērtējumu, ja būsi izpildījis mājasdarbu.

Kritiskā domāšana (4.5. - THD)

#1. Automašīnā ir vīrietis un viņa dēls. Automašīna avarē, un tēvs iet bojā. Kad ātrā palīdzība nogādā dēlu slimnīcā, ķirurgs saka: "Es nevaru veikt operāciju, jo viņš ir mans dēls". Kā tas ir iespējams? Pareizā atbilde: **Tāpēc, ka ķirurgs ir sieviete un tā ir viņa māte.**

#3. Tev jāatrod un jāpasaka citiem, kura figūra trūkst lielajā kvadrātā? Pareizā atbilde: **2. attēls.**

#6. "Vai tauriņš Brazīlijā patiešām var izraisīt tornado Teksasā?"

Atbilde: **jā, bet tauriņa efekta jēdzienu, protams, nevajadzētu saprast burtiskā nozīmē: tornado kinētiskā enerģija ir daudz lielāka nekā tā, ko rada tauriņa spārnu plīvošana, un galu galā tā tiek iegūta no saules enerģijas. Paredzamība: Vai tauriņa spārnu plīvošana Brazīlijā izraisa tornado Teksasā? Tā ir matemātiķa un meteorologa Edvarda Lorenca publicētā raksta nosaukums, ar kuru tika ieviests Tauriņa efekta jēdziens. Brazīlija raksturo jebkuras nelielas izmaiņas sistēmas sākotnējos apstākļos, kas izraisa sekas lielākos mērogos.**

#7. Norādi, kurš no attēliem ir skats no augšas.

Atbilde: **figūra C.**

#10. "Kas kļūst par gadu vecāks, kad tas apiet riņķi?"

Atbilde: **koks.**

5. Izmantotās literatūras saraksts un interneta resursi

- Antonio di Pietro, Luciano Franceschi, Giocare ai tavolieri - Kaleidos, Faenza, 2009
- Walter Nuccio, La progettazione dei giochi da tavolo - Strumenti, tecniche e design pattern - Mursia, Milano, 2019
- Emanuele Coccia, La Vita delle Piante - Metafisica della Mescolanza (English edition: The Life of Plants - A Metaphysics of Mixture) - Il Mulino, Milano, 2018
- Jean-Jacques Rousseau, Atlante di botanica elementare (original title: Atlas de botanique élémentaire) - L'Ippocampo, Parigi, 2021
- Didier Van Cauwelaert, Le emozioni nascoste delle piante - Come si esprimono, comunicano e interagiscono i vegetali (original title: Les émotions cachées des plantes) - Feltrinelli, Parigi, 2017
- Francis Hallé, Atlante di botanica poetica (Original title: Atlas de botanique poétique - English edition: Atlas of poetic botany) - L'ippocampo, Parigi, 2018

Komandas darba uzdevumi

<https://www.atlassian.com/blog/teamwork/the-importance-of-teamwork>
<https://cirkus.com/blog/teamwork-collaboration-workplace/>
<http://www.crowe-associates.co.uk/teams-and-groups/the-importance-of-trust-in-teams/>
<https://www.paranoiaquest.com/facts-about-teamwork/>
<https://www.forbes.com/sites/ashleystahl/2018/07/25/heres-how-creativity-actually-improves-your-health/?sh=45c4960013a6>

Stresa pārvaldīšanas uzdevumi

<https://www.euro.who.int>
<https://disturbmenot.co/stress-statistics/>
<https://www.healthline.com/health/heart-disease/exercise-stress-relief>
<https://letstalkscience.ca/educational-resources/backgrounders/stress-and-brain>
<https://www.stress.org/using-key-communication-skills-to-manage-stress>
<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
<https://www.unicef.org/eu/stories/mental-health-burden-affecting-europes-children>
<https://www.elocance.com/blog/5-ways-to-increase-imagination-and-decrease-stress>

Motivācijas uzdevumi

<https://www.freecodecamp.org/news/why-feeling-uncomfortable-is-the-key-to-success-1f308a2ba7b5/>
<https://teamstage.io/motivation-statistics/>
<https://addicted2success.com/motivation/5-of-the-best-motivational-speeches-of-all-time/>
<https://addicted2success.com/motivation/you-cant-create-success-without-tapping-into-your-sources-of-motivation/>

Uzdevumi par vēlmi mācīties

[https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics on young people neither in employment nor in education or training](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_young_people_neither_in_employment_nor_in_education_or_training)
<https://infed.org/mobi/informal-non-formal-and-formal-education-a-brief-overview-of-some-different-approaches/>

Kritiskās domāšanas uzdevumi

<https://www.corbanone.com/humor-yes-workplace-humor-can-motivate-and-reward-employees/>
<https://www.aboutmybrain.com/blog/the-importance-of-imagination>
<https://www.themuse.com/advice/how-to-take-feedback-like-a-pro>
<https://www.topuniversities.com/student-info/careers-advice/future-skills-youll-need-your-career-2030>
<https://www.globalcognition.org/critical-thinking-everyday-life/>