



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



2 PUNKTI

VĒLME MĀCĪTIES 1

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).



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



2 PUNKTI

VĒLME MĀCĪTIES 2

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!



KOMANDAS
UZDEVUMS



3 MINŪTES



2 PUNKTI

VĒLME MĀCĪTIES 3

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



KOMANDAS
UZDEVUMS



3 MINŪTES



5 PUNKTI

VĒLME MĀCĪTIES 4

Uzdod saviem komandas biedriem jautājumus un kopīgi atrodiet uz tiem atbildes! Jūs varat izmantot arī savus telefonus.

- 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

(Pārbaudiet pareizo atbildi spēles rokasgrāmatā - Risinājumu sadaļā).



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



3 PUNKTI

VĒLME MĀCĪTIES 5

- Nākamo divu minūšu laikā parādiet 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.



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



4 PUNKTI

VĒLME MĀCĪTIES 6

- 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.)
- Iesakī saviem komandas biedriem vismaz 3 papildus idejas/ieteikumus!



KOMANDAS
UZDEVUMS



3 MINŪTES



2 PUNKTI

VĒLME MĀCĪTIES 7

- Izvēlieties kādu tēmu/tematu, ko varat kopīgi apspriest.
Katram komandas biedram nākamo 3 minūšu laikā jāpastāsta kaut kas jauns par šo tematu!



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



2 PUNKTI

VĒLME MĀCĪTIES 8

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.

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



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



2 PUNKTI

VĒLME MĀCĪTIES 9

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?



KOMANDAS
UZDEVUMS



4 MINŪTES



5 PUNKTI

VĒLME MĀCĪTIES 10

Konfūcijs ir teicis: "Pasaki man un es aizmirsīšu, parādi man un es varbūt atcerēšos, iesaisti mani un es sapratišu." Vai Tu piekriti 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.)



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



2 PUNKTI

VĒLME MĀCĪTIES 11

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



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



2 PUNKTI

VĒLME MĀCĪTIES 12

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



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



2 PUNKTI

VĒLME MĀCĪTIES 13

- 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.



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



3 PUNKTI

VĒLME MĀCĪTIES 14

- Kas ir nepieciešams, lai mācību process būtu interesants, aizraujošs un radītu vēlmi mācīties?
- Kopā sastādiet sarakstu ar vismaz 6 aspektiem, kuriem jūs visi piekrītat.



**VĒLME
MĀCĪTIES**



**VĒLME
MĀCĪTIES**



**VĒLME
MĀCĪTIES**



**VĒLME
MĀCĪTIES**



**VĒLME
MĀCĪTIES**



**VĒLME
MĀCĪTIES**



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



3 PUNKTI

KOMANDAS DARBS 1

- 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.



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



3 PUNKTI

KOMANDAS DARBS 2

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/noskaidiet;
- vai
- Visi kopā 20 reizes atkārtojiet kādu fizisku aktivitāti;
- vai
- Izvēlieties paši kādu kopīgu nodarbi un to izdariet.



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



2 PUNKTI



3 PUNKTI

KOMANDAS DARBS 3

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

Punktu skaits 2 - ja izdarīji ko labu vienam komandas loceklim;
Punktu skaits 3 - ja izdarīji ko labu visai komandai.



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



3 PUNKTI

KOMANDAS DARBS 4

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 atzīņu, saukli vai moto. Pierakstiet to un prezentējiet to spēles vadītājam radošā veidā!



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



2 PUNKTI

KOMANDAS DARBS 5

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!



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



2 PUNKTI

KOMANDAS DARBS 6

- 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.



KOMANDAS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



3 PUNKTI

KOMANDAS DARBS 7

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.



KOMANDAS
UZDEVUMS



4 MINŪTES



4 PUNKTI

KOMANDAS DARBS 8

Jūs esat skolas aktivistu 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.



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



3 PUNKTI

KOMANDAS DARBS 9

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!
- Izdoma 5 radošus veidus, kā iedrošināsi savus spēlētājus, lai viņi nezaudē pārliecību un mundrumu!



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



3 PUNKTI

KOMANDAS DARBS 10

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



KOMANDAS
UZDEVUMS



3 MINŪTES



4 PUNKTI

KOMANDAS DARBS 11

- 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.



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



4 PUNKTI

KOMANDAS DARBS 12

Vai zinājat, 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.



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



3 PUNKTI

KOMANDAS DARBS 13

Ja ikviens no komandas ir stingri apņēmies 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 ķermenis, izveidojiet transporta līdzekli, ar kuru šo koku pacelt. Katram komandas loceklim ir jāatveido kāda no transporta līdzekļa daļām, veicot kustības un atdarinot konkrētas skaņas.



KOMANDAS
UZDEVUMS



3 MINŪTES

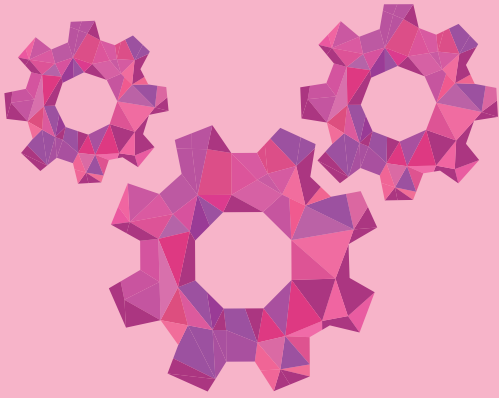


4 PUNKTI

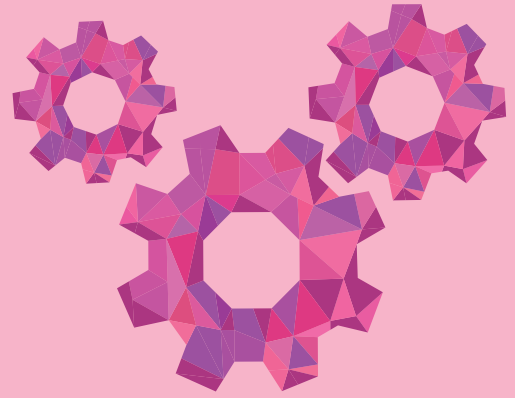
KOMANDAS DARBS 14

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

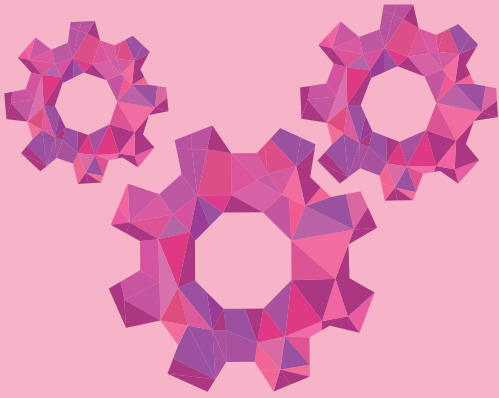
- Ir jāšķērso upe, taču jūs nemākat peldēt. Izdomājiet risinājumu, kā visus komandas biedrus nogādāt upes otrā krastā.
- Ir plānots, ka tiks nozāgēts jūsu bērniņas mīļākais koks! Organizējiet demonstrāciju ar saukļiem, lai šo plānu izjauktu!
- Jūs esat tuksnesī. Sākas smilšu vētra. Presentējiet ideju,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



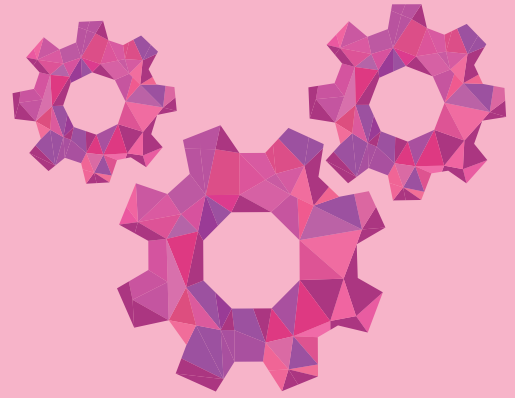
**KOMANDAS
DARBS**



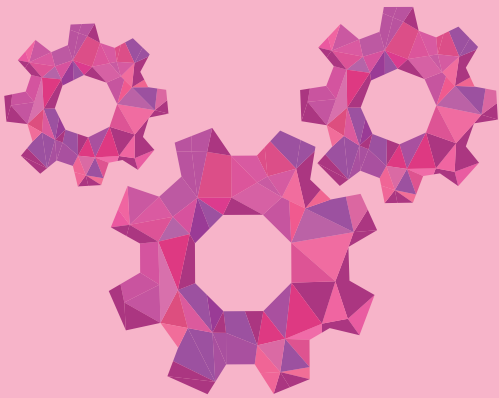
**KOMANDAS
DARBS**



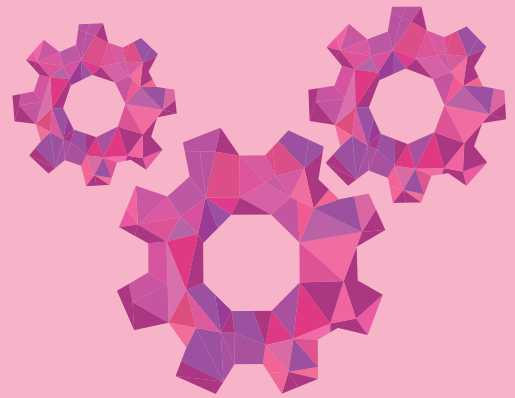
**KOMANDAS
DARBS**



**KOMANDAS
DARBS**



**KOMANDAS
DARBS**



**KOMANDAS
DARBS**



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



2 PUNKTI

MOTIVĀCIJA 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.



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



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



3 PUNKTI

MOTIVĀCIJA 2

- 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.



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



3 PUNKTI

MOTIVĀCIJA 3

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



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



3 PUNKTI

MOTIVĀCIJA 4

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.



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



3 PUNKTI

MOTIVĀCIJA 5

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!

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



KOMANDAS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



2 PUNKTI

MOTIVĀCIJA 6

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.



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



2 PUNKTI

MOTIVĀCIJA 7

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.



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



2 PUNKTI

MOTIVĀCIJA 8

- 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.



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



3 PUNKTI

MOTIVĀCIJA 9

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



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



3 PUNKTI

MOTIVĀCIJA 10

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.



KOMANDAS
UZDEVUMS



4 MINŪTES



2 PUNKTI

MOTIVĀCIJA 11

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!



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



4 MINŪTES



2 PUNKTI

MOTIVĀCIJA 12

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.



KOMANDAS
UZDEVUMS



3 MINŪTES



2 PUNKTI

MOTIVĀCIJA 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 varētu jums katram būt vairāk raksturīgi!

(Pārbaudiet pareizo atbildi spēles rokasgrāmatā - Risinājumu sadaļā).



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



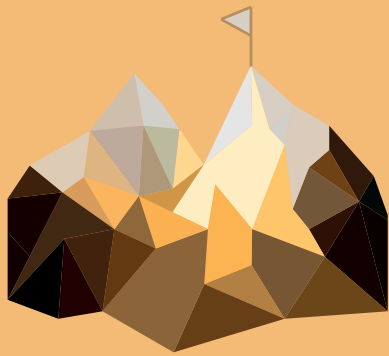
1 MINŪTE



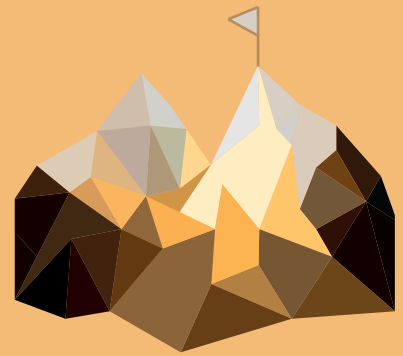
2 PUNKTI

MOTIVĀCIJA 14

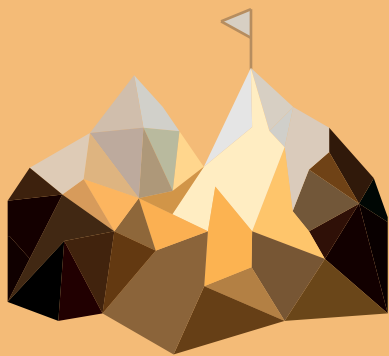
- Nosauc divus savus mērķus, kas tevi motivē turpināt virzīties uz priekšu un sasniegt vairāk!



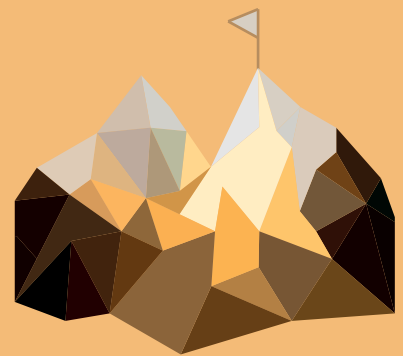
MOTIVĀCIJA



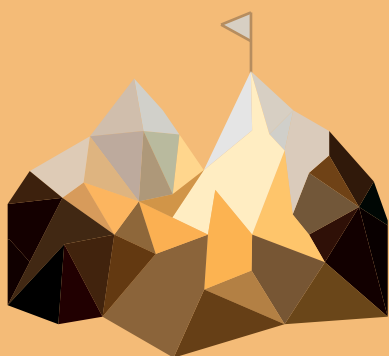
MOTIVĀCIJA



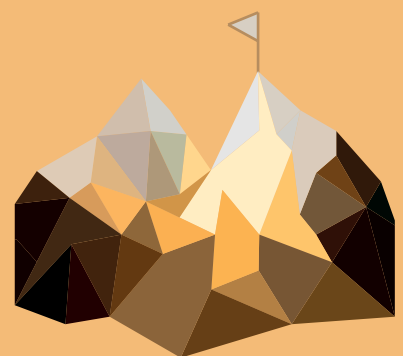
MOTIVĀCIJA



MOTIVĀCIJA



MOTIVĀCIJA



MOTIVĀCIJA



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



2 PUNKTI

STRESA PĀRVALDĪŠANA 1

Iedomājies šādu situāciju: notiek tests vai eksāmens un tu atrodies klases 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 sekla, vai arī tev paliek auksti vai karsti, tu svīsti, utt.
- Īsi pastāsti savas sajūtas citiem spēlētājiem.



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



2 PUNKTI

STRESA PĀRVALDĪŠANA 2

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.



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



2 PUNKTI

STRESA PĀRVALDĪŠANA 3

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).



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



2 PUNKTI

STRESA PĀRVALDĪŠANA 4

- Iedomā 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! Istenībā 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 klusipām pie sevis atkārtoju, ka es spēšu tikt galā ar jebkādu situāciju!)



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



2 PUNKTI

STRESA PĀRVALDĪŠANA 5

- 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.



KOMANDAS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



2 PUNKTI

STRESA PĀRVALDĪŠANA 6

Fiziskās aktivitātes palīdz samazināt vispārējo stresa līmeni, uzlabo fizisko un mentālo veselību un paaugstina dzīves kvalitāti! Regulāra sportošana uzlabo garastāvokli, jo fiziskās 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.



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



2 PUNKTI

STRESA PĀRVALDĪŠANA 7

Stress var būt kaitējošs cilvēkiem daudzās un dažādās veidos, taču stresu var kontrolēt. Viens no veidiem, kas var palīdzēt brīžos, kad jūties pārāk sasprindzījis vai satraukts, ir saruna ar kādu, kurš var tevi uz klausīt, atbalstīt vai palīdzēt.

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

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



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



3 PUNKTI

STRESA PĀRVALDĪŠANA 8

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.



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



3 PUNKTI

STRESA PĀRVALDĪŠANA 9

Mandala ir dabas iedvesmota figūra, kas tiek izmantota kā meditācijas rīks, lai nomierinātos. Mandalas visbiežāk ir apli, 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 to pašu zīmuli un to pašu veidojiet zīmējumu.



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



2 PUNKTI

STRESA PĀRVALDĪŠANA 10

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 tīkmēr viegli velk un rausta lapu, uz kuras tu zīmē. Mēģini saglabāt kontroli, palikt mierīgs un apzināti pievērs uzmanību savai reakcijai.



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



3 PUNKTI

STRESA PĀRVALDĪŠANA 11

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.



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



2 PUNKTI

STRESA PĀRVALDĪŠANA 12

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.



KOMANDAS
UZDEVUMS



3 MINŪTES



2 PUNKTI

STRESA PĀRVALDĪŠANA 13

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).



KOMANDAS
UZDEVUMS



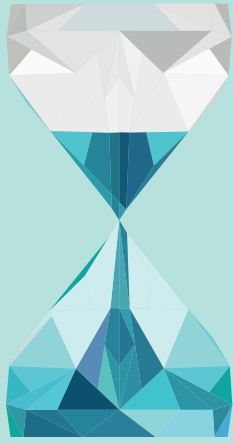
3 MINŪTES



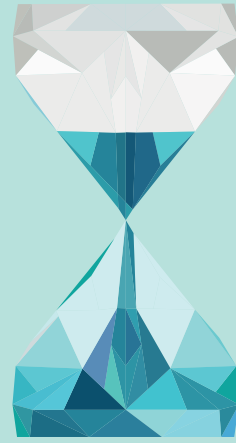
2 PUNKTI

STRESA PĀRVALDĪŠANA 14

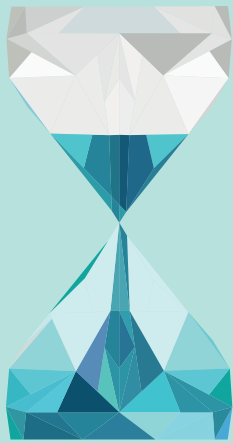
- Kopīgi izveidojiet A4 formāta plakātu ar idejām, kā mazināt stresu.



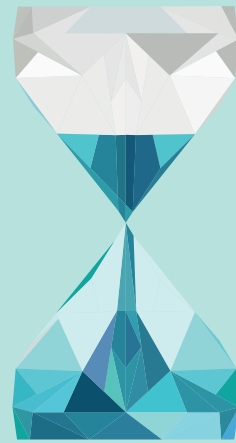
**STRESA
PĀRVALDĪŠANA**



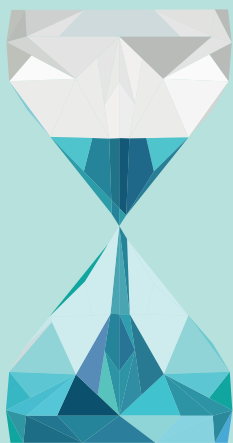
**STRESA
PĀRVALDĪŠANA**



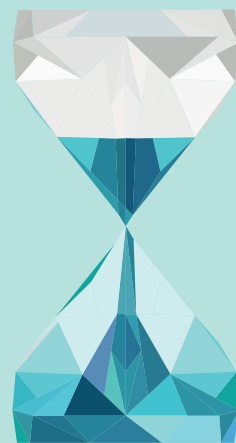
**STRESA
PĀRVALDĪŠANA**



**STRESA
PĀRVALDĪŠANA**



**STRESA
PĀRVALDĪŠANA**



**STRESA
PĀRVALDĪŠANA**



KOMANDAS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



2 PUNKTI

KRITISKĀ DOMĀŠANA 1

- Jums kā komandai kopā ir jāatrod risinājums zemāk rakstītajam stāstam.

Automašīnā ir virietis 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)



KOMANDAS
UZDEVUMS



3 MINŪTES



2 PUNKTI

KRITISKĀ DOMĀŠANA 2

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.



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



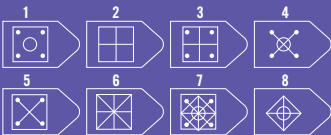
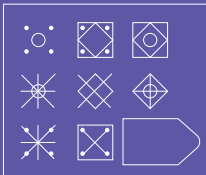
1 MINŪTE



2 PUNKTI

KRITISKĀ DOMĀŠANA 3

- Tev jāatrod un jāpasaka citiem, kura no figūrām (1.-8) trūkst lielajā kvadrātā?



(Pārbaudi pareizo atbildi spēles rokasgrāmatā - Risinājumu sadaļa)



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



2 PUNKTI

KRITISKĀ DOMĀŠANA 4

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!



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



2 PUNKTI

KRITISKĀ DOMĀŠANA 5

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!



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



3 PUNKTI

KRITISKĀ DOMĀŠANA 6

- 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).



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



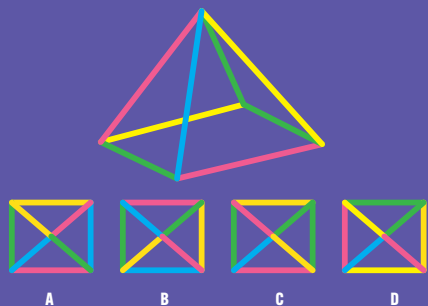
1 MINŪTE



2 PUNKTI

KRITISKĀ DOMĀŠANA 7

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



(Pārbaudi pareizo atbildi spēles rokasgrāmatā - Risinājumu sadaļa)



KOMANDAS
UZDEVUMS



3 MINŪTES



2 PUNKTI

KRITISKĀ DOMĀŠANA 8

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!



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



1 MINŪTE



3 PUNKTI

KRITISKĀ DOMĀŠANA 9

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



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



3 PUNKTI

KRITISKĀ DOMĀŠANA 10

- Jums visiem kopā ir jāatrisina mīkla: "Kas kļūst par gadu vecāks, kad tas apiet riņķi?"

(Pareizo atbildi meklējiet spēles rokasgrāmatā - Risinājumu sadaļa)



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



3 PUNKTI

KRITISKĀ DOMĀŠANA 11

- Atrūdiet internetā informāciju, cik daudz dažādu koku sugu ir pasaulē! Varat izmantot mobilos tālrunus.
- Kad laiks būs beidzies, savstarpēji pastāstiet viens otram par atrastajiem informācijas avotiem!



KOMANDAS
UZDEVUMS



4 MINŪTES



3 PUNKTI

KRITISKĀ DOMĀŠANA 12

Atgriezeniskās saites saņemšana ir neizbēgama, un spēja to uzklaustīt 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, isi pastāstiet pārējiem vienu lietu, kas jums sanāk ļoti, un vienu - kas vēl būtu jāpilnveido.



KOMANDAS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



3 PUNKTI

KRITISKĀ DOMĀŠANA 13

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



INDIVIDUĀLAIS
UZDEVUMS



2 MINŪTES



2 PUNKTI

KRITISKĀ DOMĀŠANA 14

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



**KRITISKĀ
DOMĀŠANA**



**KRITISKĀ
DOMĀŠANA**



**KRITISKĀ
DOMĀŠANA**



**KRITISKĀ
DOMĀŠANA**



**KRITISKĀ
DOMĀŠANA**



**KRITISKĀ
DOMĀŠANA**

BONUSA KĀRTS 1

Tu vari izvēlēties vienu uzdevumu, kuru ieskaitīt kā pabeigtu bez tā izpildīšanas.

BONUSA KĀRTS 2

Tu vari papildus pacelt vienu kārti no jebkuras prasmju kategorijas, kuru vēlies izpildīt. Dari to tagad!

BONUSA KĀRTS 3

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 skaitu.

BONUSA KĀRTS 4

Saglabā šo bonusa kārti līdz savam pēdējam spēles gājienam un tad izmanto to, lai izvēlētos, kuru prasmi ieskaitīt kā izpildītu bez uzdevuma pildīšanas.

BONUSA KĀRTS 5

Tu vari vēlreiz mest kauliņu!

BONUSA KĀRTS 6

Ir pienācis laiks izteikt komplimentus! Tev ir jāpasaka kompliments katram komandas loceklim!

BONUSA KĀRTS 7

Tu vari saņemt 2x vairāk punktus par nākamā uzdevuma izpildi (ja uzdevums ir komandas uzdevums - visi komandas locekļi saņem punktus dubultā).

BONUSA KĀRTS 8

Saglabā šo bonusa kārti: Tu vari izmantot šo kārti, lai lūgtu palīdzību kādā no individuālajiem uzdevumiem, ko tev pašai/pašam būs grūti izpildīt.

BONUSA KĀRTS 9

Kad nākamais spēlētājs izpildīs individuālo uzdevumu, arī tu nopelnīsi 2 papildus punktus.

BONUSA KĀRTS 10

Saglabā šo bonusa kārti, lai samainītu uzdevumu, kas tev nepatīk, paņemot nākamo kārti no tās pašas kāršu kaudzītes.



