

## Labbūtības ceļakarte skolā

Publicēts: 03.01.2022.

Izglītība



Rožupes pamatskolas Izglītojamo pašpārvaldes dalībnieki 2021./2022.m.g. I semestrī īstenoja projektu “Labbūtības ceļakarte skolā”. Projekts tika īstenots Jaunatnes starptautisko programmu aģentūras Jaunatnes politikas valsts programmas 2021.-2023. gadam ietvaros. Projekta mērķis nostiprināt psihoemocionālo un pilsoniskās līdzdalības kompetenci Latvijas izglītības iestādēs, veidojot pilsoniski aktīvu, līdzdalībā balstītu jauniešu paaudzi pēc Covid- 19 laikmetā.

Projekta ieviešanas gaitā Rožupes pamatskolā tika īstenotas septiņas aktivitātes 5. – 9. klašu izglītojamajiem. Projekta aktivitāšu plānošanā un īstenošanā iesaistījās vecāko klašu skolēni un skolas atbalsta personāls. Sociālās pedagoģes Lienas Kapačas un psiholoģes Leldes Jegermanes vadībā tika īstenota paneldiskusija par attālināto mācību laika radītajām sekām un to, kā tās pārvarēt, izspēlēja spēle “Jūtas. Sajūtas. Emocijas”. Dalībnieki nostiprināja izpratni par emocijām, to nozīmi ikdienas dzīvē. Dalījās savās pārdomās un sajūtās par aktuālākajiem notikumiem viņu dzīvē, ieklausījās citu pieredzē. Lai nostiprinātu savu izpratni par emocijām, to izpausmes veidiem ikdienas savstarpējā saskarsmē, vizuālās mākslas pulciņa dalībnieki skolotājas Līgas Bernānes vadībā piedalījās emociju pufu apgleznošanas darbnīcā. Skolēniem bija iespēja iesaistīties diskusijā un piedalīties praktiskās nodarbībās jogas treneres Ritas Stafeckas vadībā. Nodarbību dalībnieki varēja “notestēt” sevi un savu spēju ķermenim sadarboties ar prātu, apzināties sevi kā vienotu veselu, ka ķermenis un prāts strādā vienoti. Projekta ilgtspējas nolūkos tapa “Interaktīva emociju siena”, kur plānots atklāt nedēļas moto labizjūtas veicināšanas nolūkos. Interaktīvo emociju sienu papildina antistresa spēles. Atziņas par emocionālo labbūtību, emociju veidiem, praktiskām idejām par to, kā pārvaldīt emocijas tika apkopotas informatīvā izdevumā “Labbūtības ceļa karte”.

Projekta ieviešanas gaitā īstenotās aktivitātes skolēni novērtēja kā noderīgas un interesantas. Gūtās atziņas tiks integrētas mācību

un audzināšanas darbā. Paldies Līvānu novada pašvaldībai par atbalstu projekta ieviešanā.

Sanita Dubovska, Rožupes pamatskolas

Autors: direktore

<https://www.livani.lv/lv/jaunums/labbutibas-celakarte-skola>