

PSIHISKĀS VESELĪBAS DIENA 2021

Aktivitātes izglītības iestādēm

Aktivitāte	Piemēri
<div data-bbox="396 955 553 1150" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="258 1167 695 1199">LABO DOMU/DARBU KOKS!</p> <p data-bbox="154 1205 802 1528">Izglītības iestādes telpās (kādā no klasēm vai gaitenī) izveidojiet labo domu vai labo darbu koku, kurā katra klase norāda vai nu labos darbus, kurus veikuši (piemēram, organizējuši labdarības nedēļu, sakopuši vietējo apkārtni u.tml.), vai nu lietas un aktivitātes, kas padara laimīgus, palīdz tikt galā ar negatīvām domām (piemēram, laika pavadīšana kopā ar ģimeni, pārgājieni pa mežu u.tml.), uzlabo garastāvokli, motivē u.tml.</p>	<div data-bbox="883 533 1479 926" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="883 930 1479 957">https://twitter.com/mcmschools/status/930149548760207360</p> <div data-bbox="883 957 1479 1402" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="834 1407 1528 1434">https://ripplekindness.org/15-inspiring-kindness-trees-found-in-schools/</p> <div data-bbox="883 1467 1479 1913" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="911 1917 1451 1944">https://www.boredteachers.com/post/celebrate-kindness</p>



RAIŽU KASTE

Dalīšanās ar pārdzīvojumiem un raizēm var samazināt izglītojamo stresa un trauksmes līmeni, tādēļ izglītības iestādē izveidojiet raizū kasti, kurā ikviens izglītojamais anonīmi var norādīt, par ko uztraucas vai ar kādām problēmām skolas vidē saskaras. Regulāri, reizi nedēļā, skolas personāls izlasa skolēnu rūpes un pārdzīvojumus. Šādā veidā tiks uzzināts, par ko skolēni raizējas un kādām problēmām vai lietām skolai jāvērs uzmanību (piemēram, mani skolā apsmej – tad skolai klases stundu ietvaros jāvērs uzmanība uz nīrgāšanās novēršanas vai klases saliedēšanas aktivitātēm u.tml.).



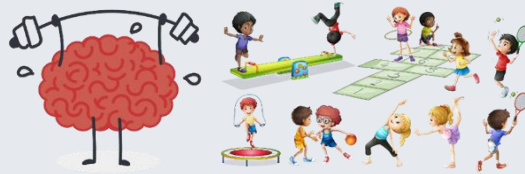
<https://www.tes.com/teaching-resource/worry-box-12372970>



<https://www.cranberryacademy.co.uk/learning/positive-mental-health/>



<https://uniquevoice.org/theoffice2/wp-content/uploads/2020/03/Mental-Health-Resource-Pack.pdf>



“SMADZEŅU” TREIŅŠ

Ikdienā ir nepieciešams regulāri iekustināt gan savu ķermeni, gan prātu. Kustības (fiziskās aktivitātes) ievērojami uzlabo emocionālo labsajūtu, koncentrēšanās spējas un atmiņu. Izveidojiet izglītības iestādē aktivitāšu stūri un pirms mācību stundas sākšanās vai noslēgumā iekļaujiet 5 minūšu “smadzeņu” treniņu:

- 1 minūti – dejojiet mūzikas pavādjumā (pēc izglītojamo izvēles uzlieciet kādu dziesmu);
- 1 minūti – izstaipiet ķermeni (staiņpīšanās vingrinājumi);
- 2 minūtes – uzrakstiet uz lapas, kā jūtaties, vai aprunājieties ar draugu;
- 1 minūti – veiciet ieelpas un izelpas (saskaitiet, cik ieelpas un izelpas tika veiktas minūtes laikā)!

Fizisko aktivitāšu elementus varat iekļaut arī mācību saturā vai starpbrīžos, piemēram, organizējot “deju matemātiku” vai pielietojot SPKC dinamisko paužu video sēriju – Laiks kustībai!

(<https://www.youtube.com/channel/UCL1pko1BWp2KklFQgzC-icw/videos>).



<https://blackdeer.edublogs.org/page/15/>

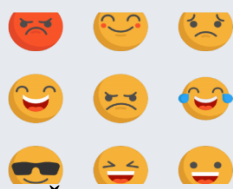


<https://dobrewiadomosci.net.pl/13449-projekt-oddech-udowodnia-ze-nauka-prawidlowego-oddychania-jest-tak-samo-wazna-jak-nauka-czytania/>



<https://www.schoolsforhealth.org/newsroom/wed-18082021-1307-educational-playground-learning-through-games>





KĀ TU ŠODIEN JŪTIES?

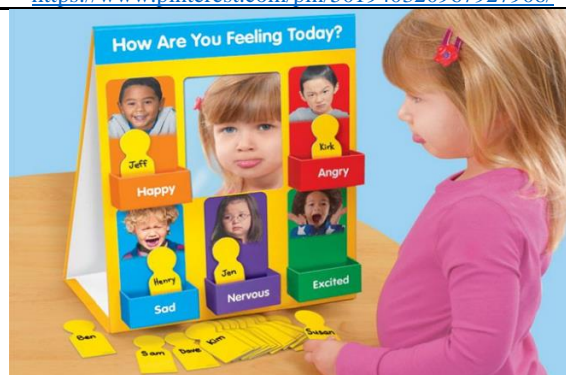
Iesākoties jaunai nedēļai, izveidojiet plakātu, kurā tiek norādītas dažādas emocijas (priecīgs, bēdīgs, noraizējies, dusmīgs u.tml.). Plakātā emocijas var tikt vārdiski uzskaitītas vai ilustratīvi attēlotas (pēc pašu izvēles). Katram izglītojamajam tiek iedalīta līmlapiņa, kuru uzlīmē pie atbilstošās emocijas, kuru izglītojamais uz to brīdi izjūt. Aktivitāte var sniegt ieskatu klases vai grupiņas valdošajā mikroklimatā un emocionālajā situācijā. Pēc aktivitātes rezultātus ieteicams apkopot un nepieciešamības gadījumā, ja lielākā daļa izglītojamo jūtas slikti, pārrunāt ar viņiem situācijas cēloņus un pārvarēšanas mehānismus.



<https://mymodernmet.com/mental-health-check-in-board/>

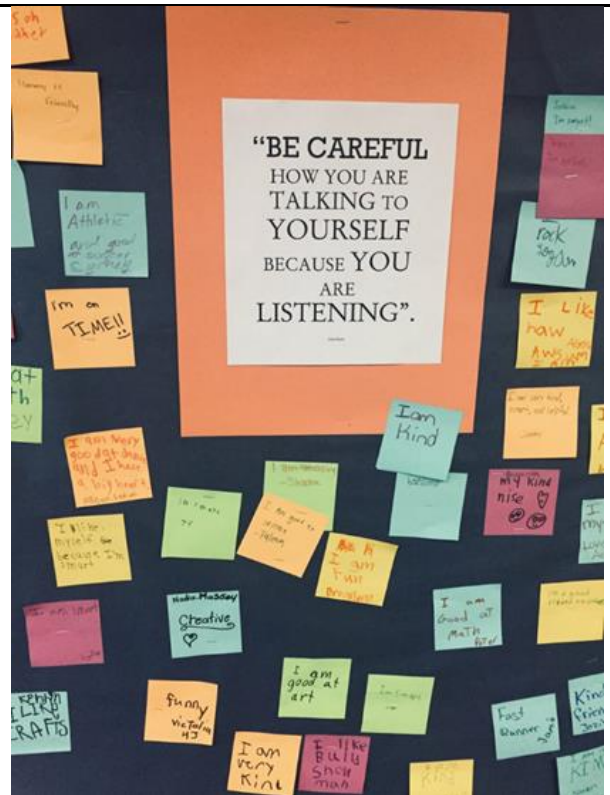


<https://www.pinterest.com/pin/501940320967927906/>



<https://www.pinterest.com/pin/275423333438118053/>

PLAKĀTI
 (“MANAS STIPRĀS PUSES”, “VEIDI, KĀ
 BŪT JAUKAM” u.tml.)



<https://www.ngps.ca/about-us/news/post/ngps-awarded-mental-health-capacity-building-funding-for-new-support-team-in-onoway-schools>

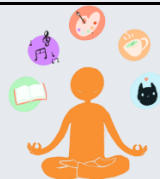


<https://www.pdst.ie/sites/default/files/Acts%20of%20Kindness%20Poster%20%282%29.pdf?fbclid=IwAR1W5joYaoAihZNO2erkkXZwyh8agCzKxeTLrvjHKIXrbQmc62mQ3csC8Uc>



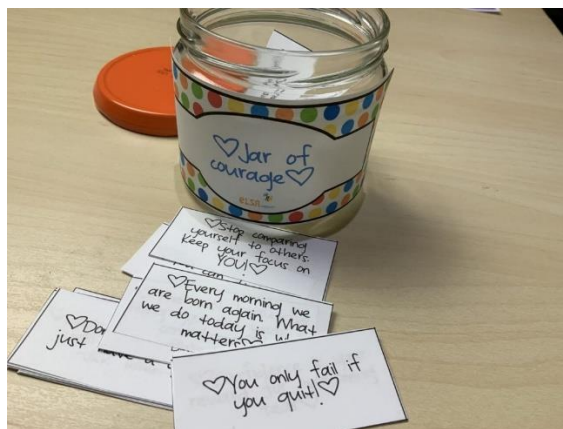
TĒJA UN SARUNAS

Izveidojiet skolēnu klubu “Tēja un sarunas”, kurā ik mēnesi tiks organizēta tējas dzeršana un sarunas/diskusijas par dažādām skolēniem aktuālām tēmām 5.-9., 10.-12. klašu grupā (piemēram, Tēma: filmas – skolēni iesaka cits citam noskatīties kādas filmas, apmainās ar viedokļiem; Tēma: ņirgāšanās – skolēni iesaistās dažādās ņirgāšanās novēršanas aktivitātēs, lomu spēlēs; Tēma: kā atpazīt emocijas? u.tml.). Uz tējas dzeršanu jeb sarunām/diskusijām atbilstoši izvēlētajai sarunu tēmai var tikt uzaicināti kādi speciālisti, kuri ir saistīti ar konkrēto tēmu (piemēram, sarunā par ņirgāšanās tēmu var tikt uzaicināts skolas psihologs u.tml.).



TRAUKS “KĀ UZLABOT PSIHISKO VESELĪBU?”

Katrā klases telpā izvietojiet trauku “Kā uzlabot psihisko veselību?”, kurā ievietojiet lapiņas. Uz lapiņām uzrakstiet dažādus veidus, kā var uzlabot izglītojamo psihisko veselību! Audzināšanas stundas laikā izmantojiet izveidoto trauku, izvelkot kādu no līmlapiņām. Tādējādi izglītojamie uzzinās, kāda aktivitāte tiks veikta, lai uzlabotu emocionālo labsajūtu (piemēram, izglītojamie zīmēs, izglītojamie veiks 5 dziļas ieelpas un izelpas u.tml.).



<https://www.elsa-support.co.uk/jar-of-courage-childrens-mental-health-week-3rd-to-8th-february/>

KLUSĀ ZONA

Izveidojiet skolā kluso zonu, piemēram, skolas bibliotēkā, kurā skolēni var atpūsties no starpbrīžu kņadas, lasīt grāmatas, sedēt uz “pufiem” un vienkārši izbaudīt klusumu. Uz sienām izvietojiet dažādus uzmundrinošus tekstus un citātus, kuri skolēniem var palīdzēt grūtā brīdī (pēc sarežģīta kontrol darba, zūdot motivācijai mācīties u.tml.).

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO NVVST IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM*

Aktivitāte nr.1

“Emocionālās veselības nedēļa”

Aktivitātes norise:

1) *Katra nedēļas diena ar savu nosaukumu:*

- *pirmdiena – komplimentu diena,*
- *otrdiena – uzslavu diena,*
- *trešdiena – labo darbu diena,*
- *ceturtdiena – labu attiecību diena,*
- *piektdiena – pieklājības diena;*

2) *Skolēnu pašpārvalde sagatavo informatīvas A4 lapas ar citātiem par cieņu, pieklājību, komplimentiem, pozitīvām savstarpējām attiecībām un izliek skolas ēkas gaiteņos pie sienām;*

3) *Skolēnu pašpārvalde sagatavo un vada prezentācijas sākumskolas skolēniem par emocionālo veselību;*

4) *Jauniešu diskusija “Tolerance” (piedaloties trīs skolu komandām un pieaicinātiem speciālistiem);*

5) *Klašu stafēšu skrējieni, kur īpašs uzsvars ir pozitīvai savstarpējai komunikācijai klases biedru vidū.*

Aktivitāte īstenota Ziemeļvalstu ģimnāzijā.

Aktivitāte nr.2

Nodarbība “Drosme draudzēties”; īstenota sadarbībā ar biedrību “Dardedze”

Nodarbības norise”: Nodarbība ritēja foruma teātra veidā, kad skolēniem tiek dota iespēja iesaistīties, lai labotu cita kļūdu vai neiecietību. Skolēnu spēkos bija pārtraukt uzstāšanos, izteikt savas domas un doties izvēlētās personas vietā, tā mainot notiekošo. Šī metode lieliski darbojās un tika sasniegts rezultāts, skolēni tika aicināti kļūt iecietīgākiem, draudzīgākiem un atšķirīgo pieņemošākiem, kā arī pašiem likt iesaistīties konfliktsituāciju risināšanā. Nodarbības laikā: tika parādīta situācija, kas norisinās kādā klasē; tad skolēniem pašiem bija iespēja šo situāciju mainīt, uzlabot, meklēt risinājumus, pašiem uz spēles laukuma iejusties notiekošajā; noslēgumā tika analizētas mobinga situācijā iesaistītās puses un pārrunāts, kā katrs klases skolēns var iesaistīties un izbeigt mobingu.

Aktivitāte īstenota Ādažu vidusskolā.

*iegūti no izglītības iestāžu iesniegtajām NVVST ikgadējo aktivitāšu anketām.