


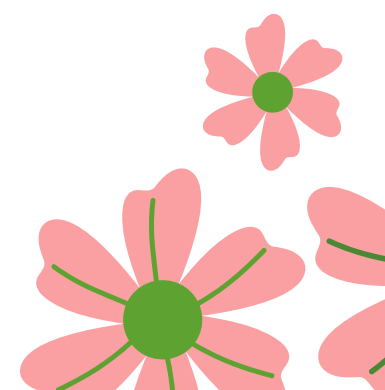


Pozitīva pašvērtējuma veidošana

MVĢ skolotājas: Zane Beģe - Begge
Anita Tropa



Nodarbības saturs

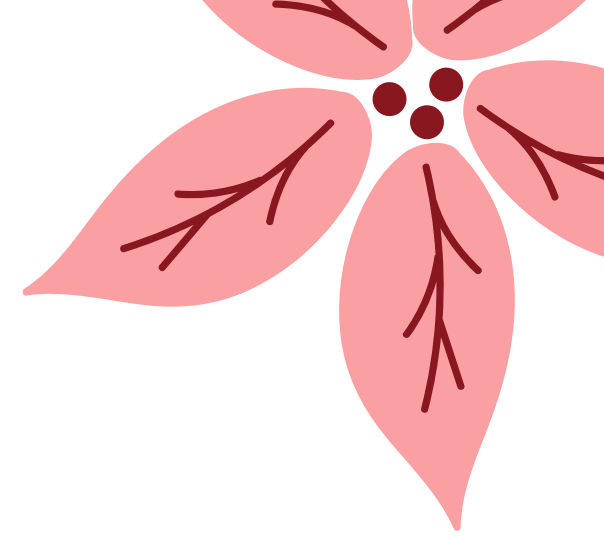
- Ieteikumi labākai pašsajūtai
 - Spēka vārdi
 - Apzinātības praktizēšana, trenēšana, piefiksēšana
- 
- 

Erasmus + projektā gūtā pieredze

Erasmus + projekta "Laimīgas skolas – pozitīva izglītība labklājībai un dzīves prasmju attīstībai" pedagogu profesionālās pilnveides kursu aktivitātes norisinājās 11.-16.03.2024. Nicā, Francijā

Kursos piedalījāties mēs - Madonas Valsts ģimnāzijas skolotājas Zane Beģe – Begge un Anita Tropa - kā arī pedagogi no Grieķijas, Spānijas, Polijas, Vācijas.

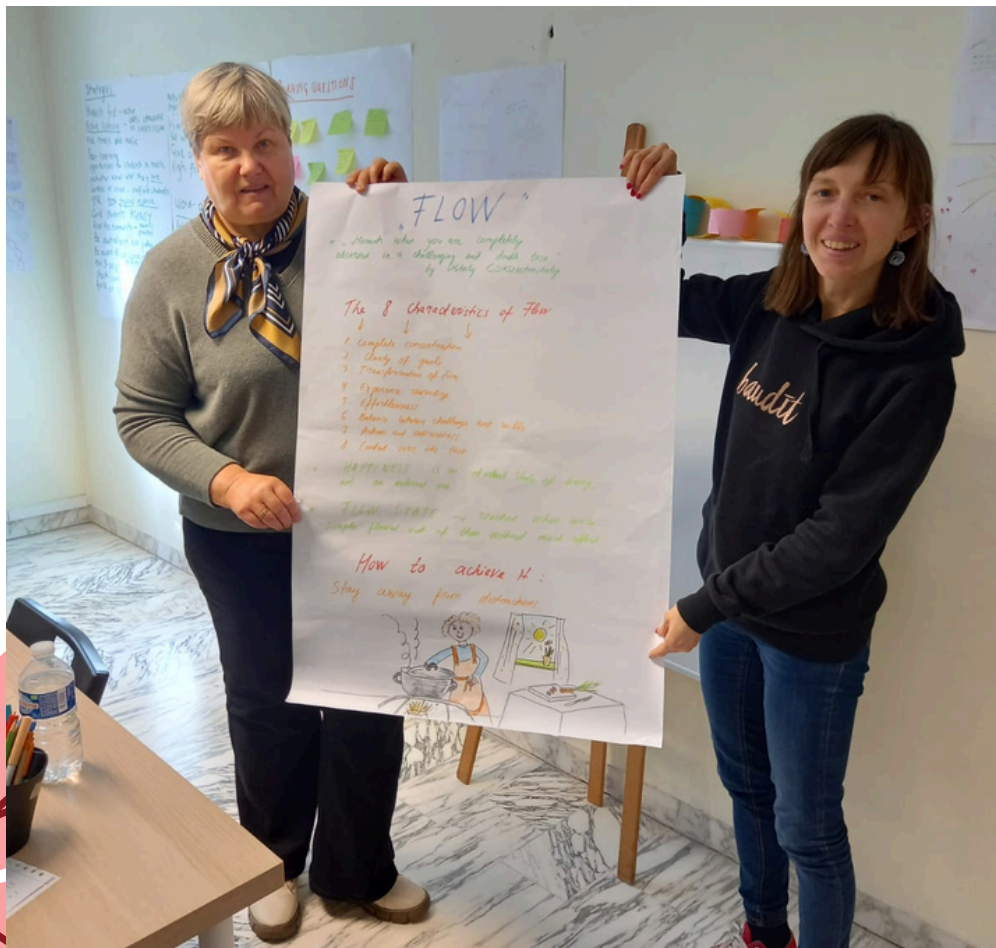




Kursu norise



Kursu norise



Kursu norise



Laimīgas skolas komponenti

Pandēmijas laiks negatīvi ietekmējis izglītojamos un pedagogus visā pasaulē. Tādēļ šobrīd īpaši jādomā par abu pušu mentālo veselību, labbūtību.

Laimīgas skolas komponenti ceļā uz labbūtību -

- cieņpilna attieksme,
- sadarbība,
- piederības sajūta,
- izglītoti vecāki,
- atbalstošas sarunas,
- godīga attieksme pret sevi un citiem,
- dalīšanās pieredzē,
- situācijas izreaģēšana,
- skolas vadības atbildība par skolas, kolektīva labklājību, labbūtību.



Kursu laikā apgūtās metodes pozitīva pašvērtējuma veidošanai

Kā Tu jūties ?

Dod - saņem

Spēka ķēde

Apzinātības praktizēšana

Sajūtu dienasgrāmata



Kā Tu jūties ?

Emocijas iespējams paust dažādos veidos - runājot, zīmējot, rakstot. Katrs nodarbības dalībnieks uzzīmē savas šīs dienas sajūtas.

Dalībnieki nejauši izlozē cita darbu un izstāsta par tajā attēloto.

Akcenti uz darbā pozitīvāko.



Dod - saņem

• Radoša ideju ģenerēšanas metode.

A4 lapa tiek sadalīta 8 daļās, vienā no tām tiek ierakstīta kāda pozitīva ideja/priekšlikums.

Lai aizpildītu pārējo lapu, jādodas pēc idejām pie citiem telpā esošajiem.

Katrs dalībnieks gan dalās ar idejām, gan saņem tās no citiem.

Spēka ķēde

- Stipro pušu akcentēšana.
- AS mācību procesā.



Apzinātības praktizēšana

- spēka poza;
- elpošanas vingrinājumi ;
- dabas vērošana;
- uzmanīgā klausīšanās;
- redzes vingrinājumi.



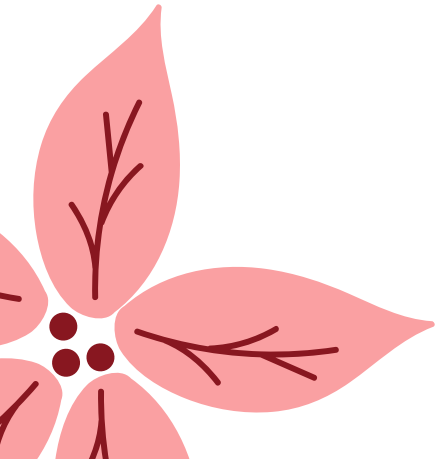

Sajūtu dienasgrāmata

- **sajūtu dienasgrāmatas rakstīšana;**
- **pateicības praktizēšana.**





Sajūtu dienasgrāmata

- **konkrēta vieta**
 - **konkrēts laiks**
 - **vide apkārt man**
 - **mans izskats**
 - **ko es redzu**
 - **ko es dzirdu**
 - **ko sasmaržoju**
 - **kā jūtos**
 - **vēlējums sev**
 - **par ko un kam esmu pateicīgs**
- 
- 



**"Laipe nav kaut kas gatavs. Tā nāk no
tevis paša padarītā".**

Dalailama





Paldies par uzmanību !

Zane Beģe - Begge, *zane.bege.begge@madona.edu.lv*
T:28318430

Anita Tropa, *anita.tropa@madona.edu.lv*
T:29325765