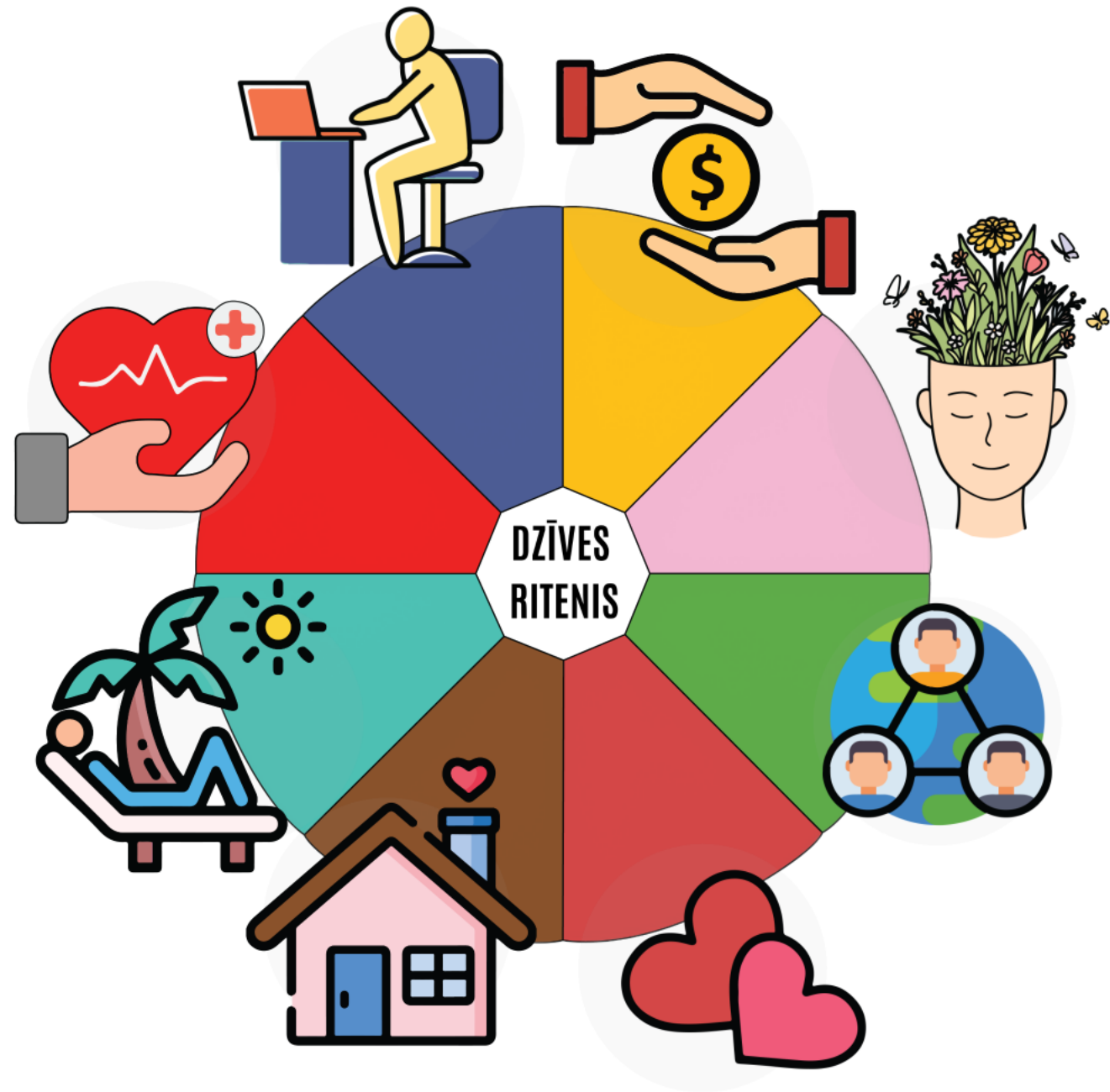


LAIMĪGS SKOLOTĀJS = LAIMĪGS AUDZĒKNIS

V.Čakule, S.Medene, A.Šmugā, G.Valdberga



PACEL ACIS?



Erasmus+

LAIMĪGS SKOLOTĀJS



LAIMĪGS AUDZĒKNIS









STRESS

LABAIS STRESS UN SLIKTAIS STRESS

EISTRESS

- Tā sauktais "labais" stress
- Rada nedrošību, bailes, satraukumu (dažkārt patīkamu).
- Taču mudina saņemties, koncentrēties, sasniegt izvirzītos mērķus.
- Nenodara pāri organismam.

DISTRESS

- Tā sauktais "sliktais" stress
- Rada iekšēju diskomfortu, bailes, lielu nedrošību, dažkārt pat izmisumu.
- To viegli var pamanīt pēc ārējā izskata.
- Kaitīgs un bīstams ir tikai pārmērīgs distress.



Ko darīt?

- Tā sauktais "labais" stress
- Rada nedrošību, bailes, satraukumu (dažkārt patīkamu).
- Taču mudina saņemties, koncentrēties, sasniegt izvirzītos mērķus.
- Nenodara pāri organismam.

ais" stress

bailes,
žkārt

ņemties,
asniegt
s.

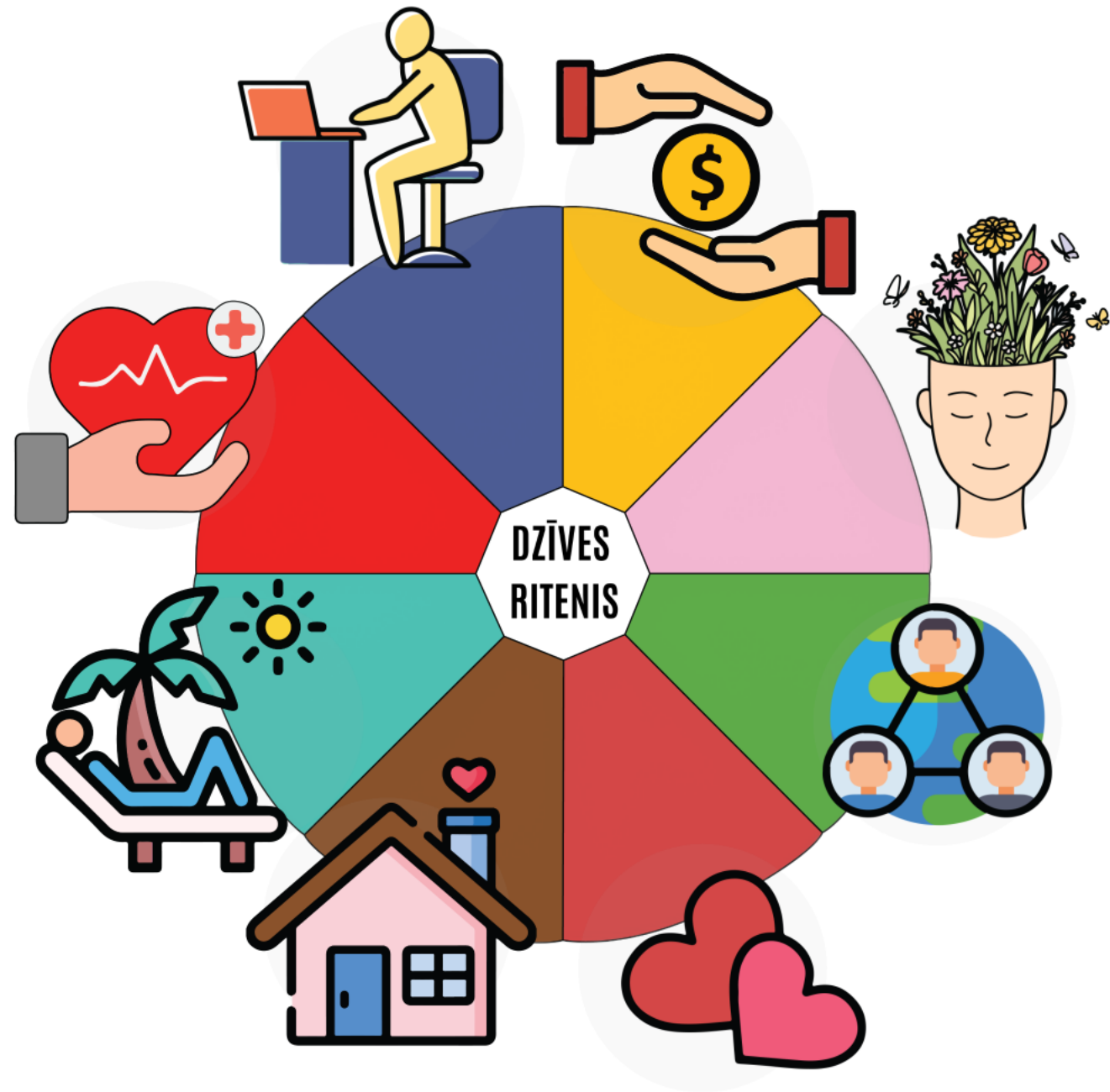
rganismam.

- Tā sauktais "sliktais" stress
- Rada iekšēju diskomfortu, bailes, lielu nedrošību, dažkārt pat izmisumu.
- To viegli var pamanīt pēc ārējā izskata.
- Kaitīgs un bīstams ir tikai pārmērīgs distress.

Ko darīt?

LAIMĪGS SKOLOTĀJS = LAIMĪGS AUDZĒKNIS

V.Čakule, S.Medene, A.Šmugā, G.Valdberga



PACEL ACIS?



Erasmus+



VESELĪBA

FIZISKĀ UN EMOCIONĀLĀ
LABSAJŪTA IKVIENAM LIEK
JUSTIES LABĀK

RŪPĒJIES PAR
VESELĪBU



ĒDIENS



VESELĪGS ĒDIENS





VESELĪBA

FIZISKĀ UN EMOCIONĀLĀ
LABSAJŪTA IKVIENAM LIEK
JUSTIES LABĀK

RŪPĒJIES PAR
VESELĪBU



ĒDIENS

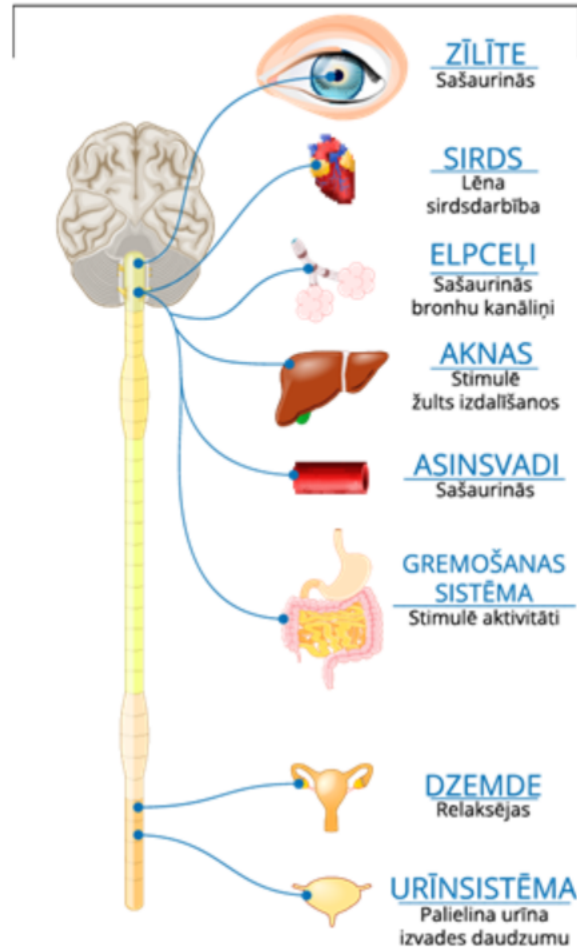
REAGĒ SAVLAICĪGI

**PIEVĒRS UZMANĪBU SIMPTOMIEM UN LAICĪGI
PIESAKI VIZĪTI ĀRSTAM**

**MENTĀLĀ VESELĪBA IR TIK PAT SVARĪGA KĀ
FIZISKĀ VESELĪBA**

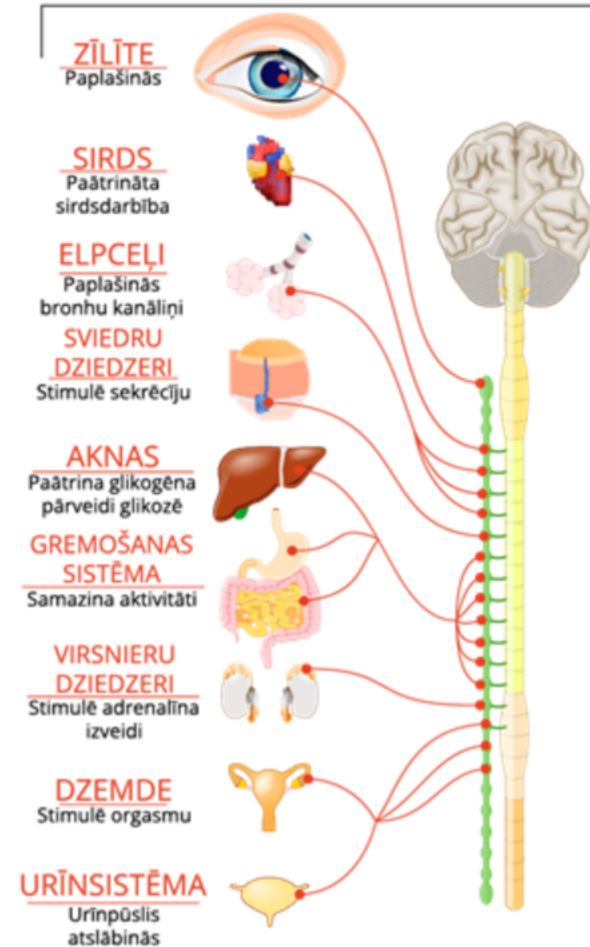
Veģetatīvā nervu sistēma

Parasimpātiskā



Parasimpātiskā nervu sistēma sagatavo organismu **mieram** un **atpūtai**.

Simpātiskā



Simpātiskā nervu sistēma pastiprināti darbojas, ja cilvēks izjūt **trauksmi** un **saspringumu**.

Ja cilvēks pastāvīgi pārpūlas vai ilgstoši izjūt stresu, organisms visus savus spēkus tērē slodzes un stresa izturēšanai. Stresa un pārslodzes gadījumā simpātiskā nervu sistēma tiek pārslogota. Tiek izjaukts veģetatīvās nervu sistēmas līdzsvars, kas izsauc dažādus nepatīkamus simptomus.



Ja cilvēks pastāvīgi pārpūlas vai ilgstoši izjūt stresu, organisms visus savus spēkus tērē slodzes un stresa izturēšanai. Stresa un pārslodzes gadījumā simpātiskā nervu sistēma tiek pārslogota. Tiek izjaukts veģetatīvās nervu sistēmas līdzsvars, kas izsauc dažādus nepatīkamus simptomus.

REAGĒ SAVLAICĪGI

**PIEVĒRS UZMANĪBU SIMPTOMIEM UN LAICĪGI
PIESAKI VIZĪTI ĀRSTAM**

**MENTĀLĀ VESELĪBA IR TIK PAT SVARĪGA KĀ
FIZISKĀ VESELĪBA**



VESELĪBA

FIZISKĀ UN EMOCIONĀLĀ
LABSAJŪTA IKVIENAM LIEK
JUSTIES LABĀK

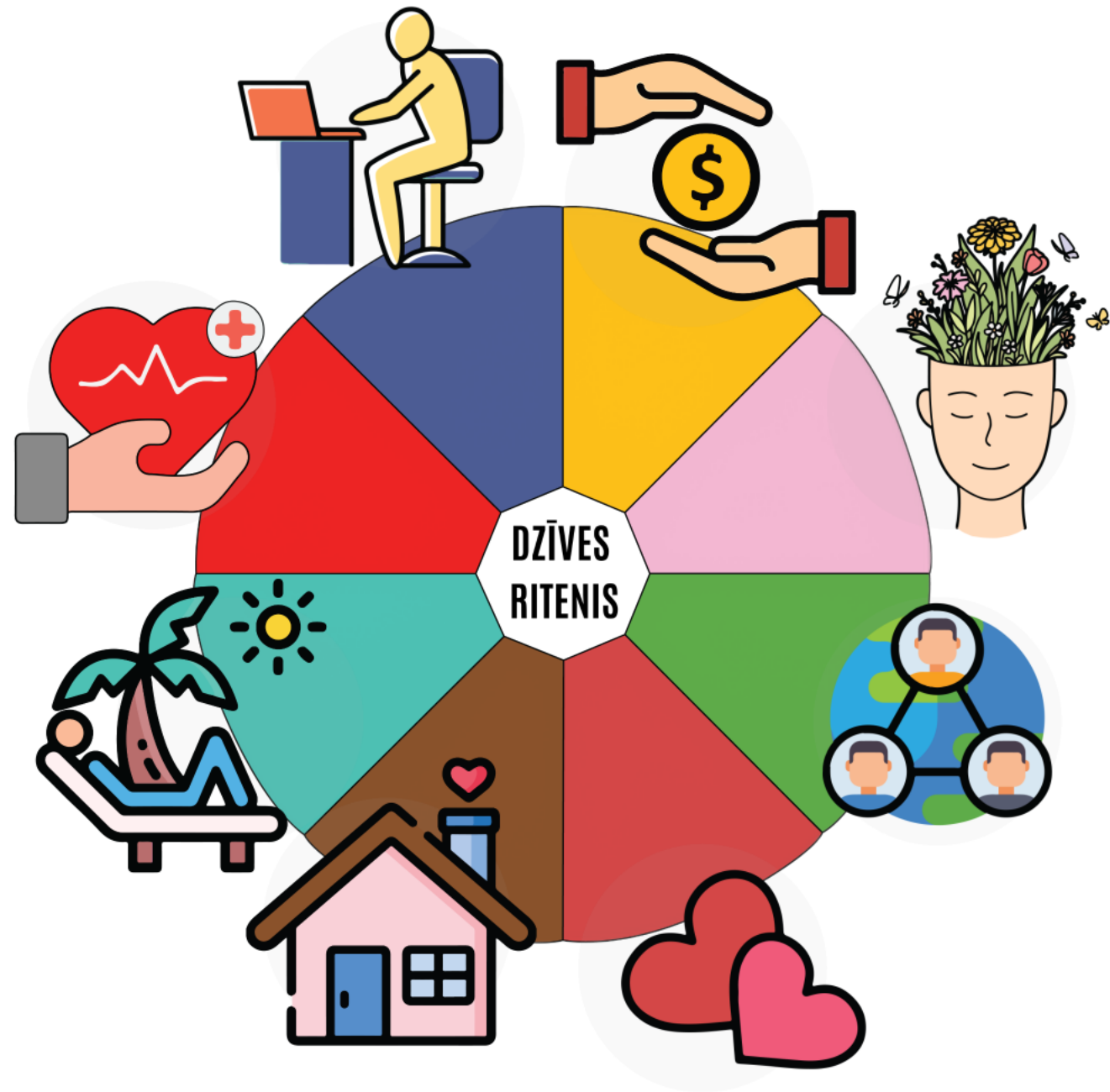
RŪPĒJIES PAR
VESELĪBU



ĒDIENS

LAIMĪGS SKOLOTĀJS = LAIMĪGS AUDZĒKNIS

V.Čakule, S.Medene, A.Šmugā, G.Valdberga



PACEL ACIS?



Erasmus+

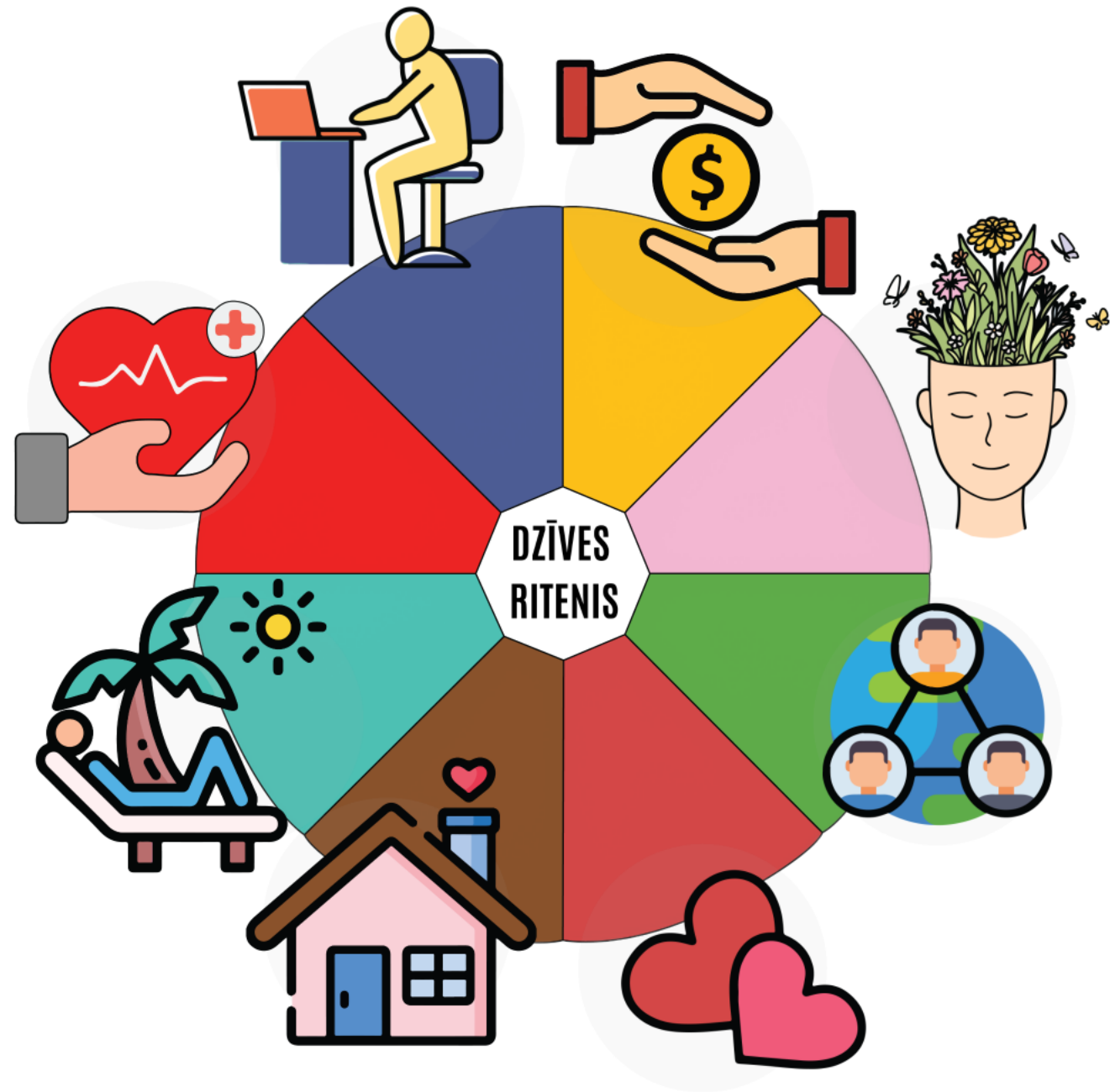


KARJERA

LAI UZ DARBU GRIBAS IET!

LAIMĪGS SKOLOTĀJS = LAIMĪGS AUDZĒKNIS

V.Čakule, S.Medene, A.Šmugā, G.Valdberga



PACEL ACIS?



Erasmus+



FINANSES

Iepriecini sevi!

NESALĪDZINI!

PLĀNO FINANSES

-NESALĪDZINI! Finansiālas kļūdas rodas tādēļ, ka regulāri salīdzinām sevi ar citiem.

-Nauda seko prioritātēm, nevis otrādi.





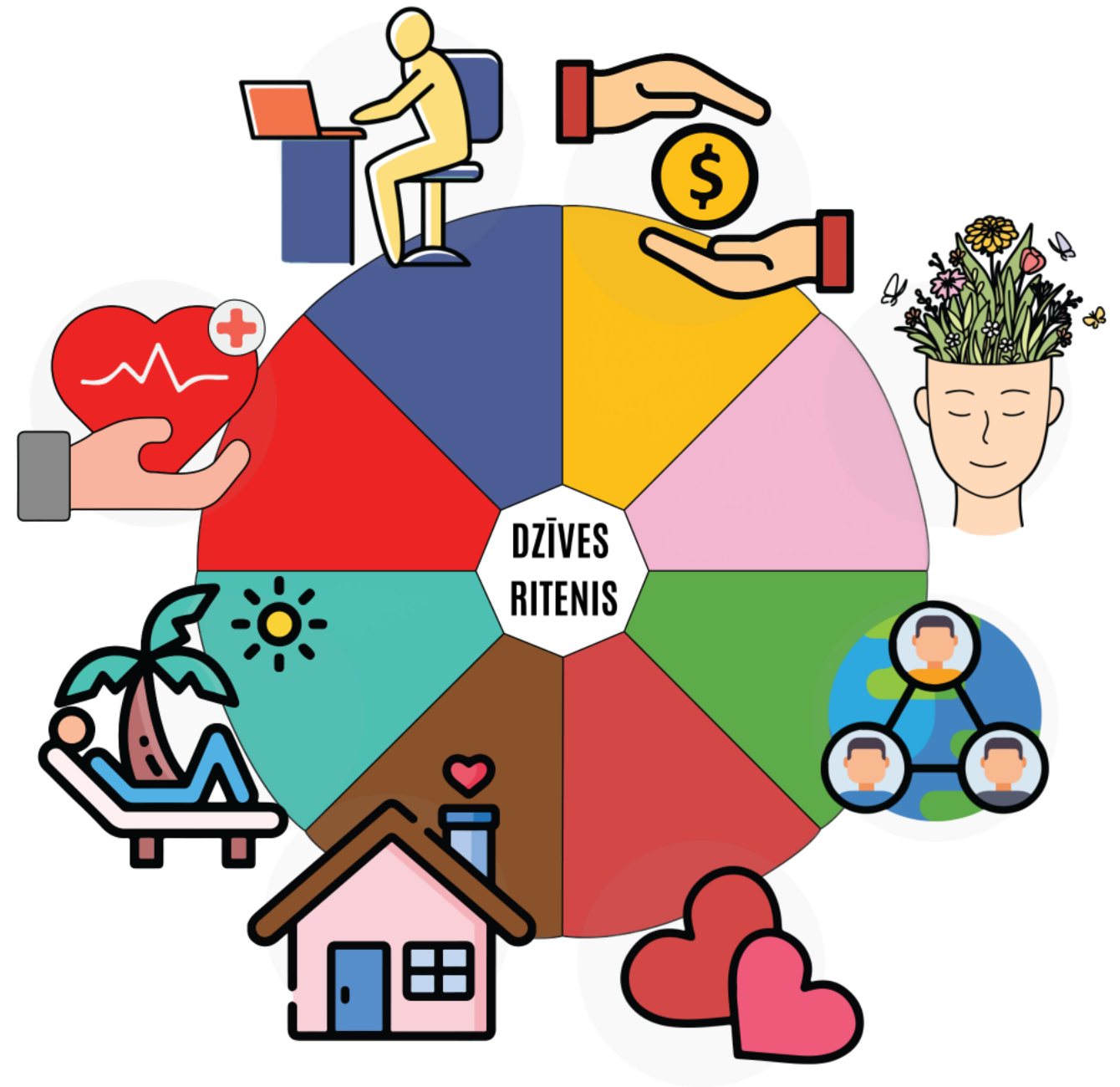
FINANSES

Iepriecini sevi!

NESALĪDZINI!

LAIMĪGS SKOLOTĀJS = LAIMĪGS AUDZĒKNIS

V.Čakule, S.Medene, A.Šmugā, G.Valdberga



PACEL ACIS?



Erasmus+



PAŠIZAUGSME

- Esi optimists
- VISI ILGDZĪVOTĀJI IR OPTIMISTI UN DZĪVĒ CENŠAS SASKATĪT LABO

OPTIMISMS

EGO STĀVOKĻI

Ļauties sapņiem

VAIRĀK SMAIDIET!

- Uzlabo pašsajūtu
- Atslābina muskuļus
- Pagarina mūžu

- Teikt paldies (burvju vārdiņš)
- Cilvēkiem, dabai, laikam





PAŠIZAUGSME

- Esi optimists
- VISI ILGDZĪVOTĀJI IR OPTIMISTI UN DZĪVĒ CENŠAS SASKATĪT LABO

OPTIMISMS

EGO STĀVOKĻI

KONTROLĒJOŠS VECĀKS

- kritizē
- moralizē
- nosoda/pārmet
- autoritārs

"ĒRTS" BĒRNS

- pasīvs
- atbilstošs

DUMPĪGS BĒRNS

- izaicinošs
- sūdzas/čīkst

BRĪVAIS BĒRNS

- zinātkārs
- enerģisks
- dzīvespriecīgs
- spontāns

Functional Ego States



CRITICAL PARENT

- moralistic
- judgemental
- authoritarian

CP NP



NURTURING PARENT

- reassuring
- caring
- encouraging
- supportive
- understanding

A



ADULT

- non-judgemental
- open-minded
- interested
- confident
- reality based

RC FC

REBELLIOUS CHILD

- defiant
- complaining

ADAPTED CHILD

- compliant
- passive



FREE CHILD

- curious
- energetic
- fun-loving
- spontaneous



NavGati
igniting minds

illustration by nandini sharma

"PĀRAPRŪPES" VECĀKS

- iedrošinošs
- gādīgs
- uzmundrinošs
- atbalstošs
- saprotošs

PIEAUGUŠAIS

- nenosoda
- atvērts
- ieinteresēts
- pārliecināts
- realitātē esošs



KONTROLĒJOŠS VECĀKS

- kritizē
- moralizē
- nosoda/pārmet
- autoritārs

Function



CRITICAL PARENT

- moralistic
- judgemental
- authoritarian

States



NURTURING PARENT

- reassuring
- caring
- encouraging
- supportive
- understanding

"PĀRAPRŪPES" VECĀKS

- iedrošinošs
- gādīgs
- uzmundrinošs
- atbalstošs
- saprotošs



FREE CHILD

curious
energetic
fun-loving
spontaneous

PIEAUGUŠAIS

- nenosoda
- atvērts
- ieinteresēts
- pārliecināts
- realitātē esošs

DUMPĪGS BĒRNS

- izaicinošs
- sūdzas/čīkst

"ĒRTS" BĒRNS

- pasīvs
- atbilstošs

BRĪVAIS BĒRNS

- zinātkārs
- enerģisks
- dzīvespriecīgs
- spontāns

ADULT

- non-judgemental
- open-minded
- interested
- confident
- reality based

REBELLIOUS CHILD

- defiant
- complaining

ADAPTED CHILD

- compliant
- passive





PAŠIZAUGSME

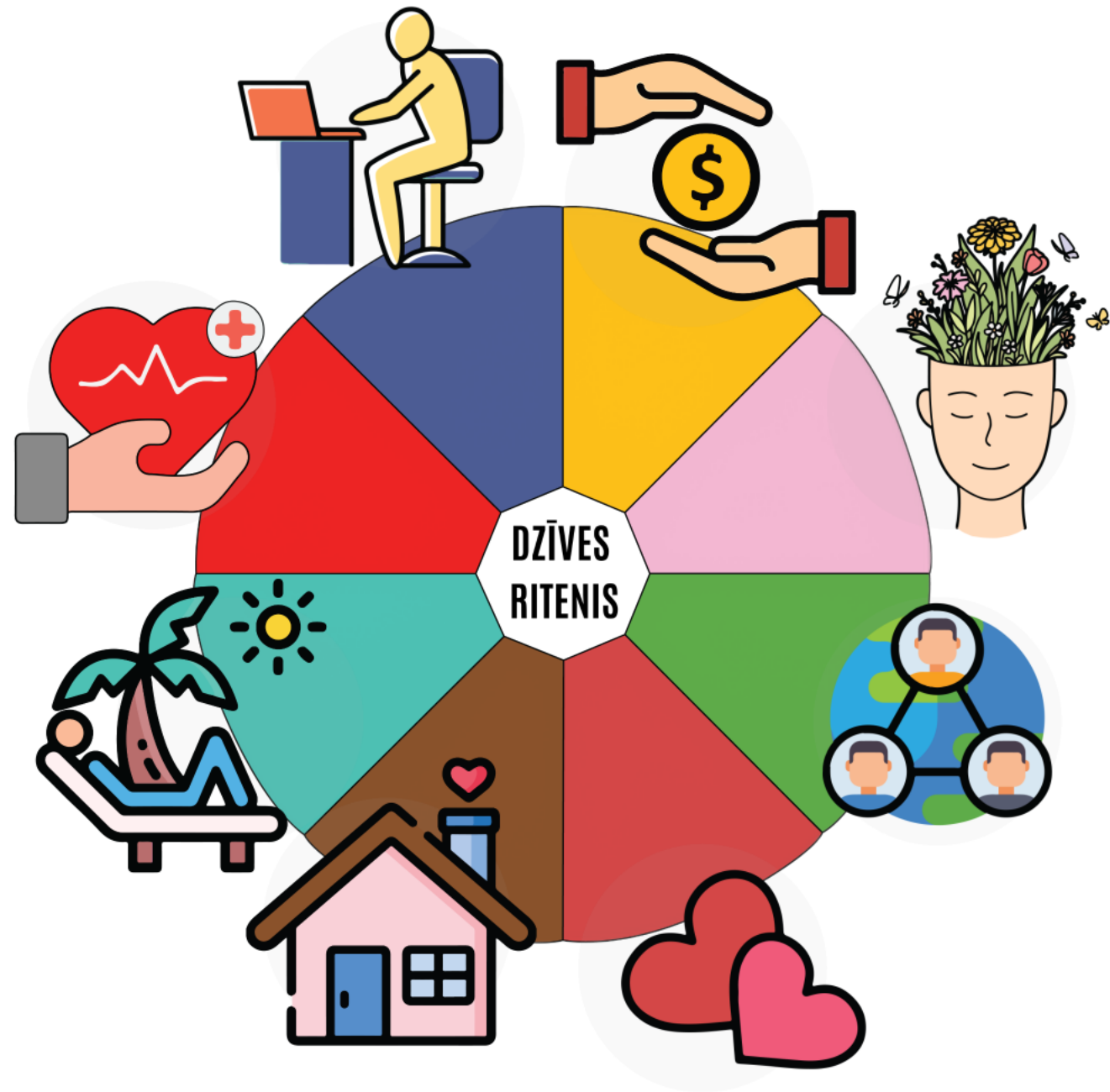
- Esi optimists
- VISI ILGDZĪVOTĀJI IR OPTIMISTI UN DZĪVĒ CENŠAS SASKATĪT LABO

OPTIMISMS

EGO STĀVOKĻI

LAIMĪGS SKOLOTĀJS = LAIMĪGS AUDZĒKNIS

V.Čakule, S.Medene, A.Šmugā, G.Valdberga



PACEL ACIS?



Erasmus+



SOCIALIZĒŠANĀS

TIK SVARĪGI IR BŪT IEDERĪGĀ VIDĒ
ATRAST CĪTUS AR LĪDZĪGIEM
HOBIJIEM/INTERESĒM/VĒRTĪBĀM



IDEJĀM

IDEJĀM



Teātra / koncerta apmeklējums

Pievienoties kādā interešu klubiņā

"Dīvāna" līdzjutēji

Sociālo tīklu interešu grupa

iesaistīšanās labdarībā



SOCIALIZĒŠANĀS

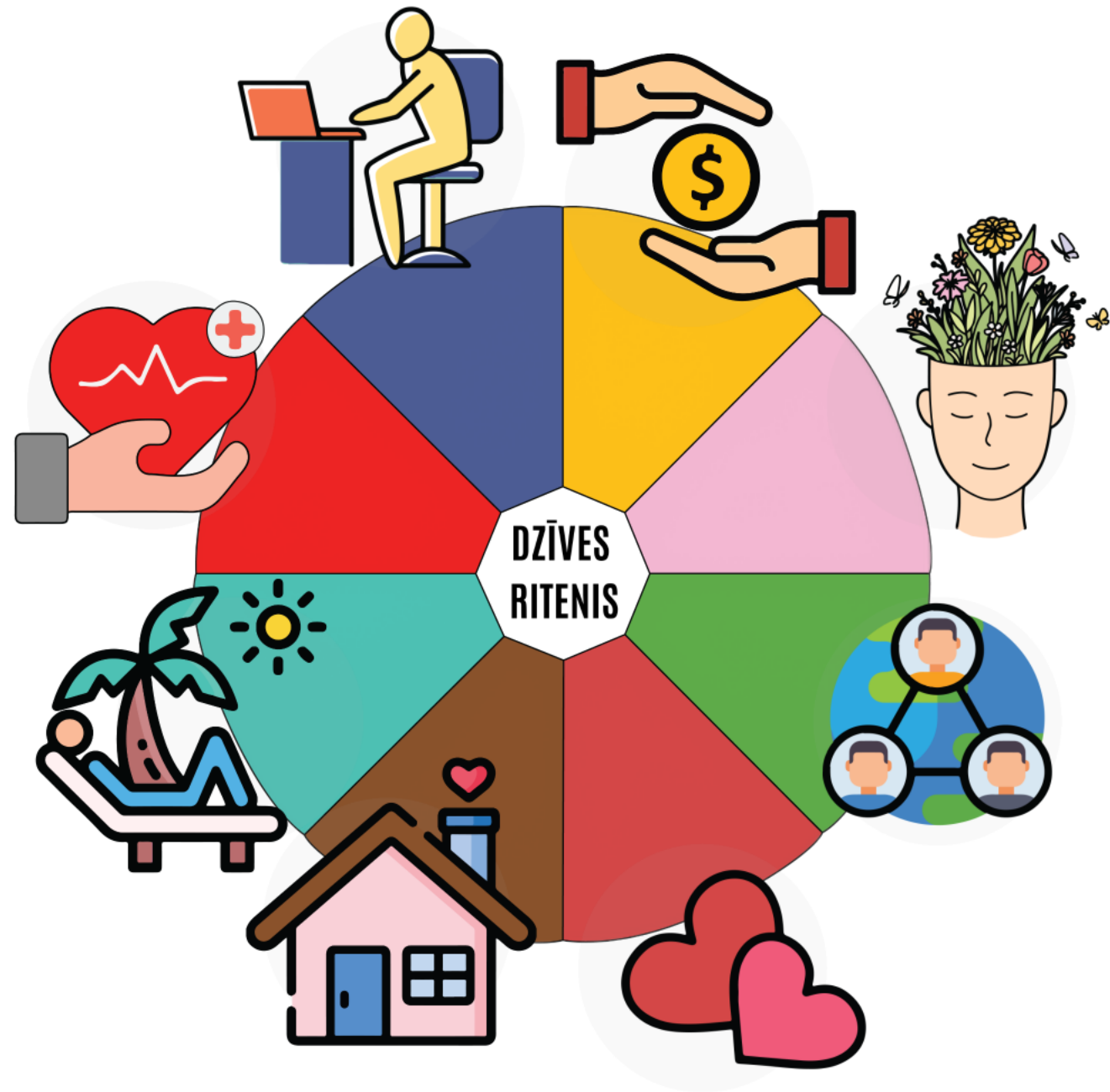
TIK SVARĪGI IR BŪT IEDERĪGĀ VIDĒ
ATRAST CĪTUS AR LĪDZĪGIEM
HOBIJIEM/INTERESĒM/VĒRTĪBĀM



IDEJĀM

LAIMĪGS SKOLOTĀJS = LAIMĪGS AUDZĒKNIS

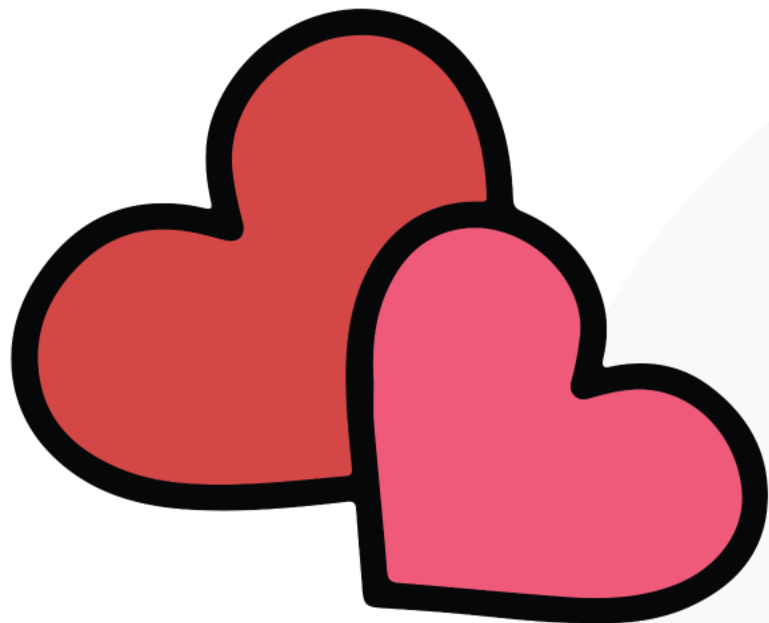
V.Čakule, S.Medene, A.Šmugā, G.Valdberga



PACEL ACIS?



Erasmus+



MĪLESTĪBA

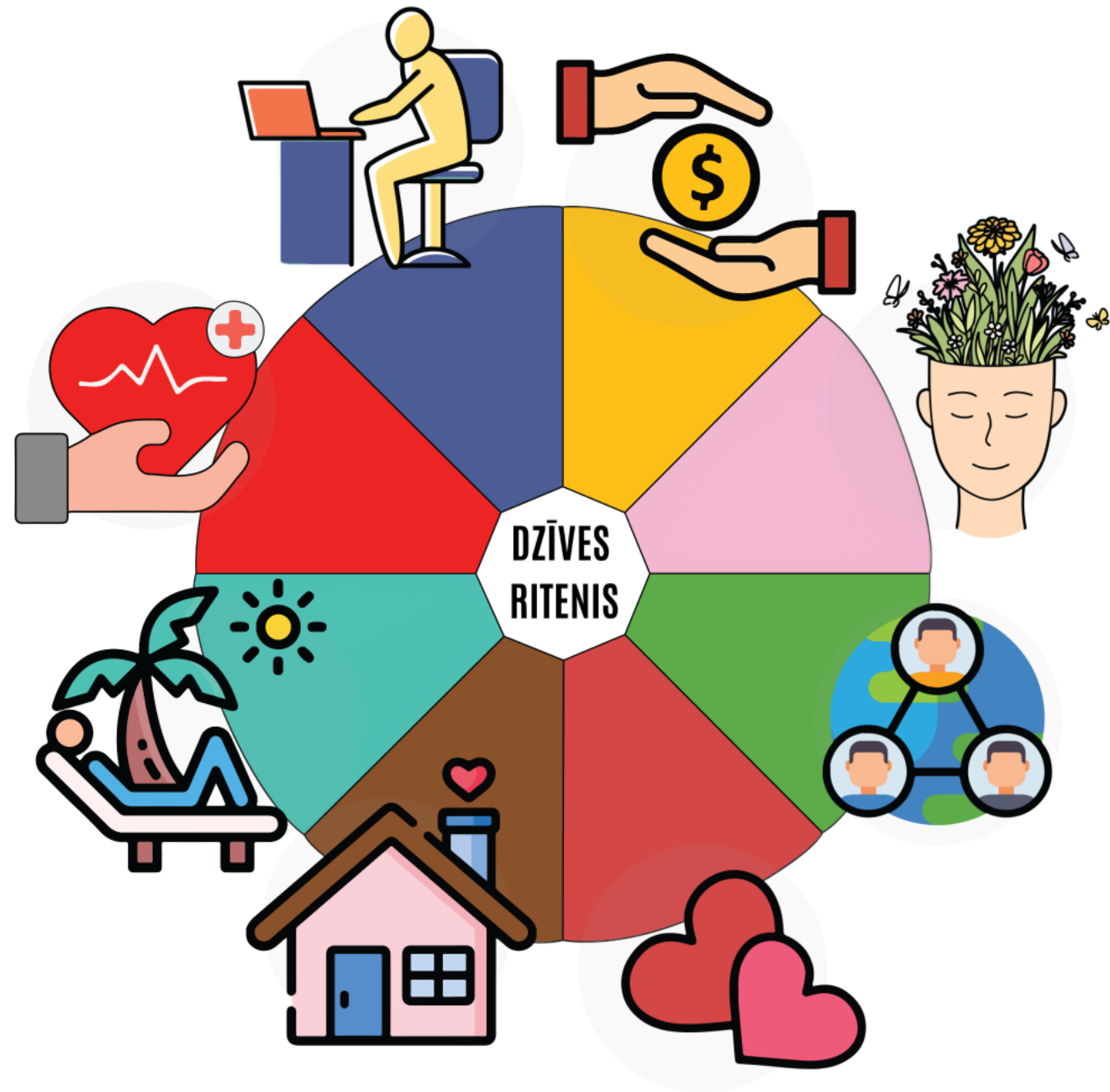
mīlestība pašam pret sevi

Dziļa sirsnība, draudzība, interese, kas vērsta, piemēram, uz kādu cilvēku, cilvēku grupu, vai arī uz kādu individuālu nozīmīgu parādību.

Intīmas, dziļas un noturīgas pozitīvas jūtas pret citu cilvēku un juteklīga tieksme (pēc tā)

LAIMĪGS SKOLOTĀJS = LAIMĪGS AUDZĒKNIS

V.Čakule, S.Medene, A.Šmugā, G.Valdberga



PACEL ACIS?



Erasmus+



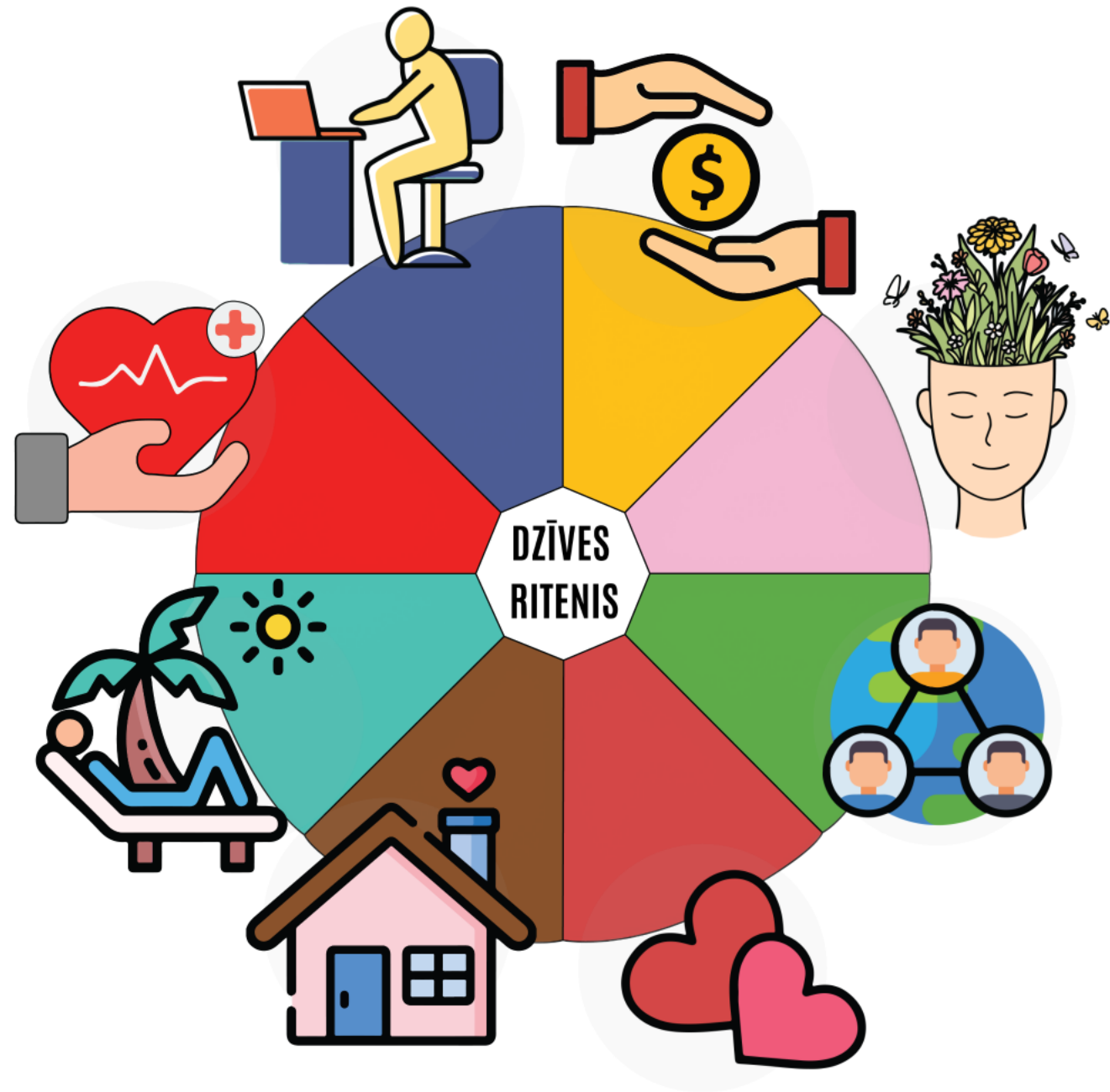
MĀJAS & ĢIMENE

laiks, ko pavadī mājās
drošības sajūta
labbūtību veicinoša vide

laiks ģimenei
jūties novērtēts/ piederīgs/ iederīgs

LAIMĪGS SKOLOTĀJS = LAIMĪGS AUDZĒKNIS

V.Čakule, S.Medene, A.Šmugā, G.Valdberga



PACEL ACIS?



Erasmus+



REKREĀCIJA

Atpūta kādā darbībā iztērētā spēka atjaunošanai

**NEĻAUJIES
SLINKUMAM**

**VESELĪGI
IERADUMI**

**MIEGA
KVALITĀTE**

PAAUGSTINĀTS KORTIZOLA LĪMENIS



Hormons, kas iesaistīts organisma atbildes reakcijā uz stresu

KAS PAR TO LIECINA?

grūti iemigt un pilnvērtīgi izgulēties

svara pieaugums (par spīti veselīgai ēšanai)

bieža slimošana

regulāri sāp galva un mugura

kārojas neveselīgi našķi (diabēta risks)

gremošanas trakta problēmas

trauksme

jūtas nomākts (neveidojas laimes hormons serotonīns)

grūti iemigt un pilnvērtīgi izgulēties

svara pieaugums (par spīti veselīgai ēšanai)

bieža slimošana

regulāri sāp galva un mugura

kārojas neveselīgi našķi (diabēta risks)

gremošanas trakta problēmas

trauksme

jūtas nomākts (neveidojas laimes hormons serotonīns)

KO DARĪT?



veselīgi ēst (fast food -> 51% depresijas avots)

probiotikas (labās baktērijas)

stresa pilnā ikdienā samazināt cukura un kofeīna patēriņu

Vitamīni (C, magnijs, cinks, D3K2!!)

fiziskās aktivitātes

mainīt domāšanu (izcelt pozitīvo)

empātija, pateicība, uzslava

pavadīt laiku svaigā gaisā

- veselīgi ēst (fast food -> 51% depresijas avots)
- probiotikas (labās baktērijas)
- stresa pilnā ikdienā samazināt cukura un kofeīna patēriņu
- Vitamīni (C, magnijs, cinks, D3K2!!)
- fiziskās aktivitātes
- mainīt domāšanu (izcelt pozitīvo)
- empātija, pateicība, uzslava
- pavadīt laiku svaigā gaisā

Ideālais dienas režīms

Cīrulis



Balodis



Pūce



Pamošanās

6.00–7.00

8.00–9.00

11.00–12.00

Produktīvākais laiks

9.00–14.00

12.00–17.00

16.00–21.00

Gulētiešanas laiks

21.00–22.00

23.00–24.00

1.00–2.00

Miega paradumi

Arī brīvdienās ceļies agri.
Viegli iemiedz

Darbdienās ceļies agrāk,
brīvdienās – vēlāk

Dažādi gulētiešanas laiki, turklāt
brīvdienās vari nogulēt visu dienu



REKREĀCIJA

Atpūta kādā darbībā iztērētā spēka atjaunošanai

**NEĻAUJIES
SLINKUMAM**

**VESELĪGI
IERADUMI**

**MIEGA
KVALITĀTE**

veselīgi ieradumi

RĪTS

5-10 min fiziskās aktivitātes + glāze ūdens
brokastīs: olbaltumvielas, šķiedrvielas, dabiskais cukurs
Nē!! - sociālajiem medijiem (rada trauksmi)

DIENA

FIZISKĀS AKTIVITĀTES (UZLABO GARASTĀVOKLI, ENERĢIJAS LĪMENI)

ŪDENS

tējas: (ehinācija, salvija, ugunspuķe)

VAKARS

mierīgs (rūpes par miega kvalitāti)

tējas: (kumelīte, piparmētra, melisa, baldriāns)

pārtika: (zivs, dārzeņi, augļi)



REKREĀCIJA

Atpūta kādā darbībā iztērētā spēka atjaunošanai

**NEĻAUJIES
SLINKUMAM**

**VESELĪGI
IERADUMI**

**MIEGA
KVALITĀTE**

Neļauties slinkumam!



— Garlaicība un slinkums atņem enerģiju

— Aktivitāte, kustības uztur enerģiju

— Aktivitāte atbrīvo no stresa, drūmām domām



REKREĀCIJA

Atpūta kādā darbībā iztērētā spēka atjaunošanai

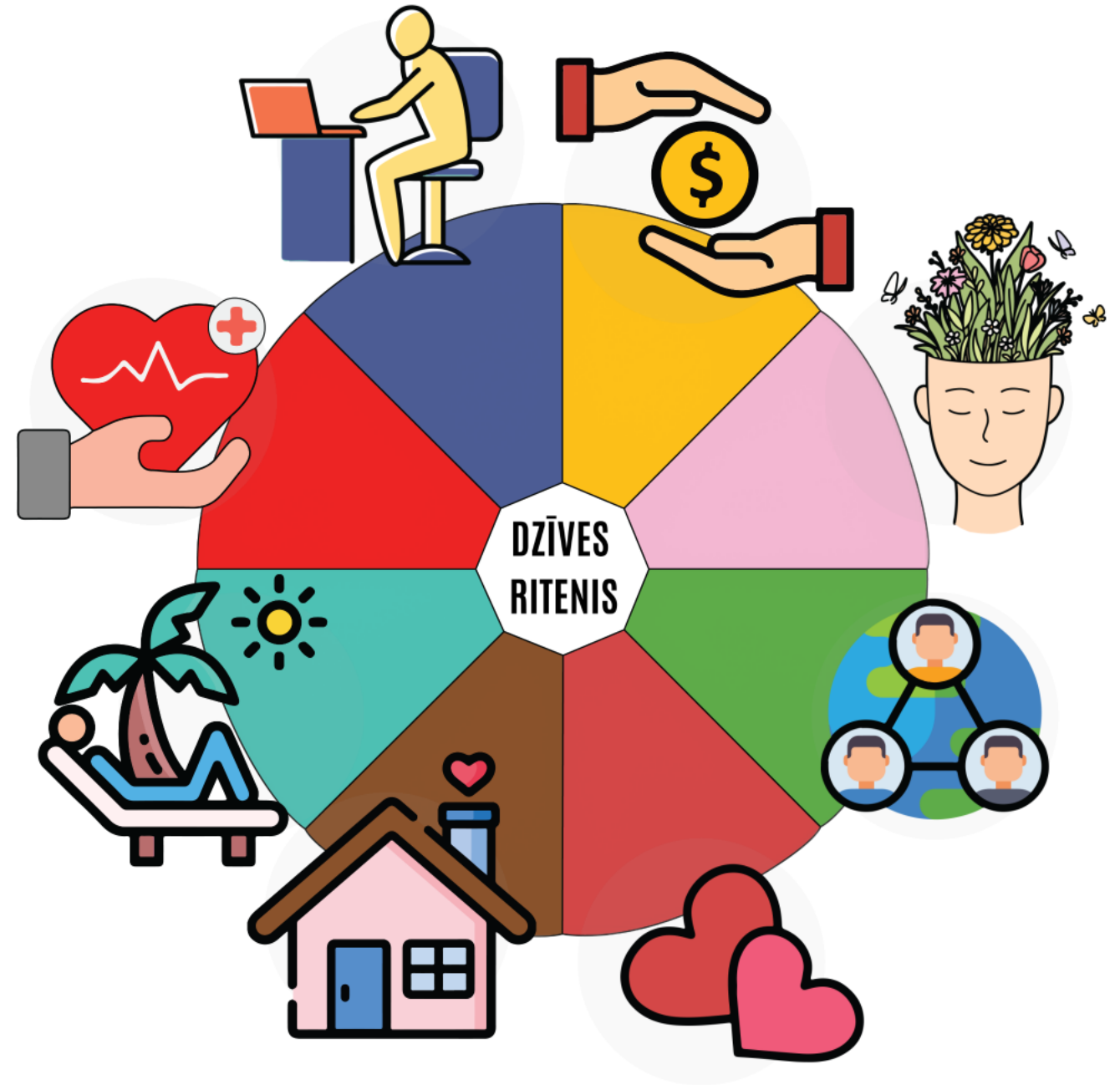
**NEĻAUJIES
SLINKUMAM**

**VESELĪGI
IERADUMI**

**MIEGA
KVALITĀTE**

LAIMĪGS SKOLOTĀJS = LAIMĪGS AUDZĒKNIS

V.Čakule, S.Medene, A.Šmugā, G.Valdberga



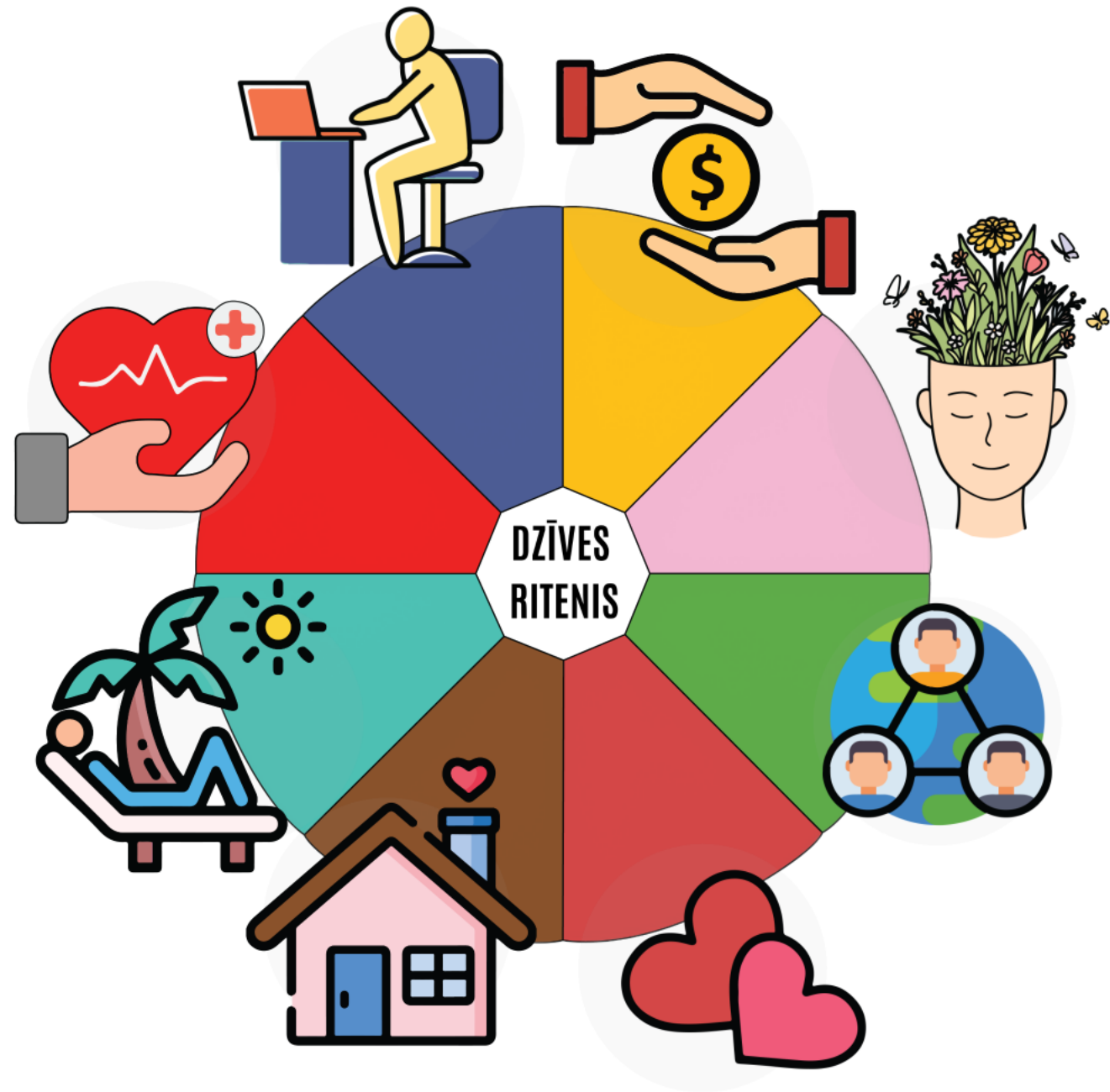
PACEL ACIS?



Erasmus+

LAIMĪGS SKOLOTĀJS = LAIMĪGS AUDZĒKNIS

V.Čakule, S.Medene, A.Šmugā, G.Valdberga



PACEL ACIS?



Erasmus+

paradigmas

PACEL ACIS!

ATVER ACIS!



Izglītības paradigmas maiņa

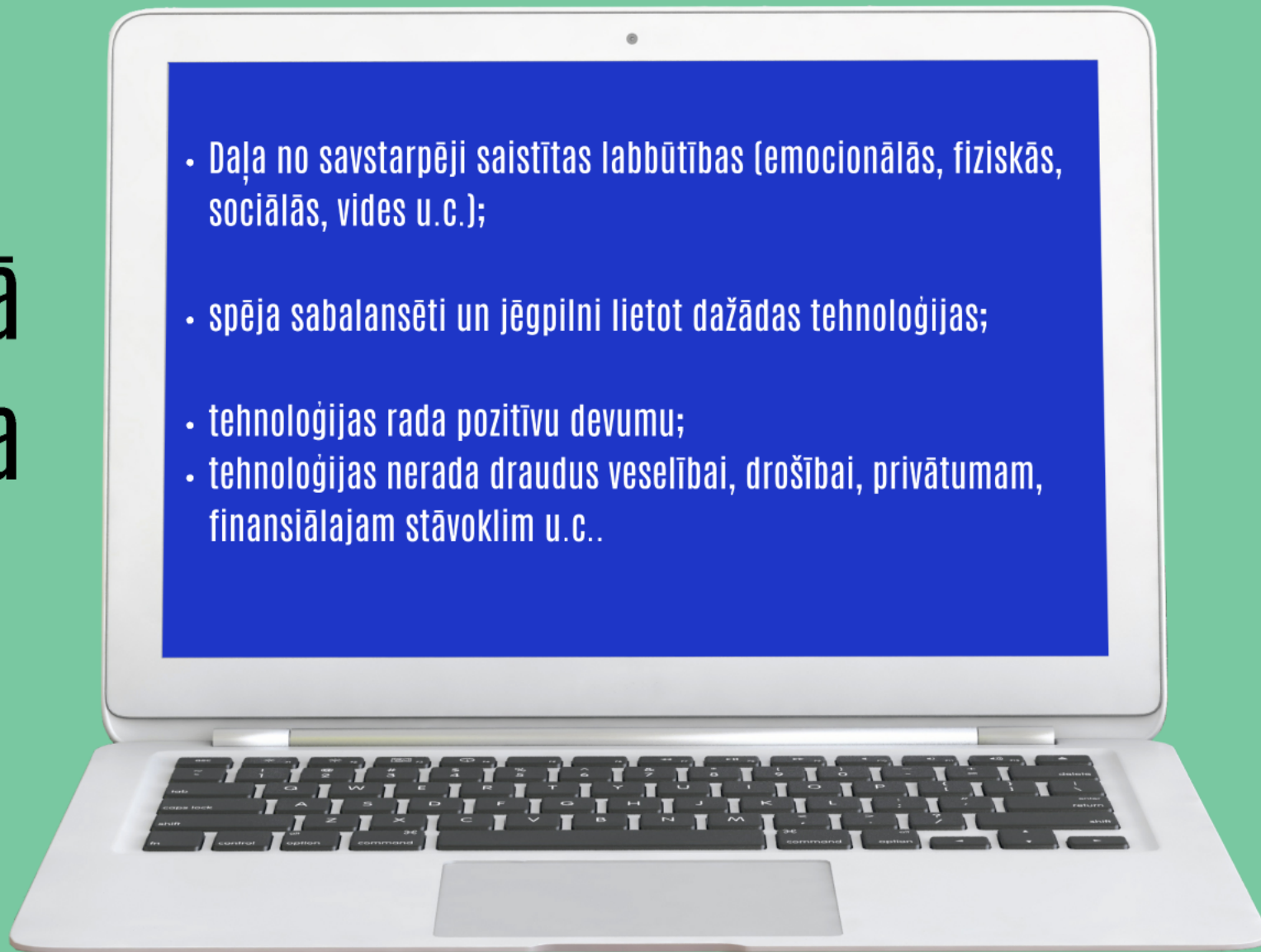
PIRMS	
skolotājs	konkurētspēja
tiešā apmācība	drukātais teksts
teorija	summatīvais vērtējums
zināšanas	mācīšanās skolai

TAGAD	
mācīšanās vadīšana	prakse
interaktīvas nodarbības	prasmes
formatīvais vērtējums	personalizēts
mācīšanās dzīvei	sadarbība

Pandēmijas sekas ...

Digitālā labbūtība

- Daļa no savstarpēji saistītas labbūtības (emocionālās, fiziskās, sociālās, vides u.c.);
- spēja sabalansēti un jēgpilni lietot dažādas tehnoloģijas;
- tehnoloģijas rada pozitīvu devumu;
- tehnoloģijas nerada draudus veselībai, drošībai, privātumam, finansiālajam stāvoklim u.c..



- Daļa no savstarpēji saistītas labbūtības (emocionālās, fiziskās, sociālās, vides u.c.);
- spēja sabalansēti un jēgpilni lietot dažādas tehnoloģijas;
- tehnoloģijas rada pozitīvu devumu;
- tehnoloģijas nerada draudus veselībai, drošībai, privātumam, finansiālajam stāvoklim u.c..

Digitālo rīku izmantošanas pozitīvā un negatīvā ietekme



- atvieglota pieejamība mācību materiāliem, kā arī izglītības iespējām;
- e-mācību platformas - mācīšanās jebkurā laikā un vietā;
- potenciāls jaunām zināšanām, prasmēm;
- palīgs datu apjoma analizēšanā, vizualizēšanā, apkopošanā (laika ietaupījums);
- atvieglota saziņa



- fiziskā veselība (redzes, stājas problēmas, miega traucējumi u.c.);
- mentālā veselība (stress, trauksme, depresija u.c.);
- atsvešinātība;
- empātijas mazināšanās;
- personisko datu drošības problēmas;
- prokrastinācija;
- pazūd līdzsvars starp darbu un privāto dzīvi.





- atvieglota pieejamība mācību materiāliem, kā arī izglītības iespējām;
- e-mācību platformas - mācīšanās jebkurā laikā un vietā;
- potenciāls jaunām zināšanām, prasmēm;
- palīgs datu apjoma analizēšanā, vizualizēšanā, apkopošanā (laika ietaupījums);
- atvieglota saziņa



- fiziskā veselība (redzes, stājas problēmas, miega traucējumi u.c.);
- mentālā veselība (stress, trauksme, depresija u.c.);
- atsvešinātība;
- empātijas mazināšanās;
- personisko datu drošības problēmas;
- prokrastinācija;
- pazūd līdzsvars starp darba un privāto dzīvi.

Digitālā labbūtība: citu valstu pieredze

- vienota digitālo rīku izmantošanas politika (valstī?, novadā?, skolā?);
- iestādes vadības atļauja «atvienoties» no saziņas ārpus darba laika;
- aptaujas (digitālās labbūtības novērtēšanai);

Piemērs aptaujas jautājumam: Cik bieži darba prasības traucē jūsu ģimenes dzīvei?

- viedtālrunī slēgta piekļuve darba e-pastiem;
- sarakstē izmantot norādi uz darba laiku, kā arī kārtību, kādā tiks atbildēti novēloti e-pasti.



Iespējamais digitālās labbūtības plāns

1. Pašnovērtējums

Cik bieži? Cik daudz? Kad?

2. Mērķu izvirzīšana <<digitālajai detoksikācijai>>

Katru dienu 1 stundu bez digitālajām ierīcēm;

Pārtraukumi - ik pēc 30-60 minūtēm.

3. Darba un atpūtas līdzsvars

Nepārbaudīt darba e-pastus pēc darba laika beigām!

4. Fiziskās un mentālās veselības veicināšana

Ik pēc 20 minūtēm skatīšanās ekrānā skatīties uz objektu 20 sekundes, kas atrodas vismaz 6 metru attālumā;

Laiks ar draugiem bez digitālajām ierīcēm.

5. Miega higiēna

Vismaz stundu pirms miega neizmantojot digitālās ierīces!

6. Regulāras plāna korekcijas

paradigmas

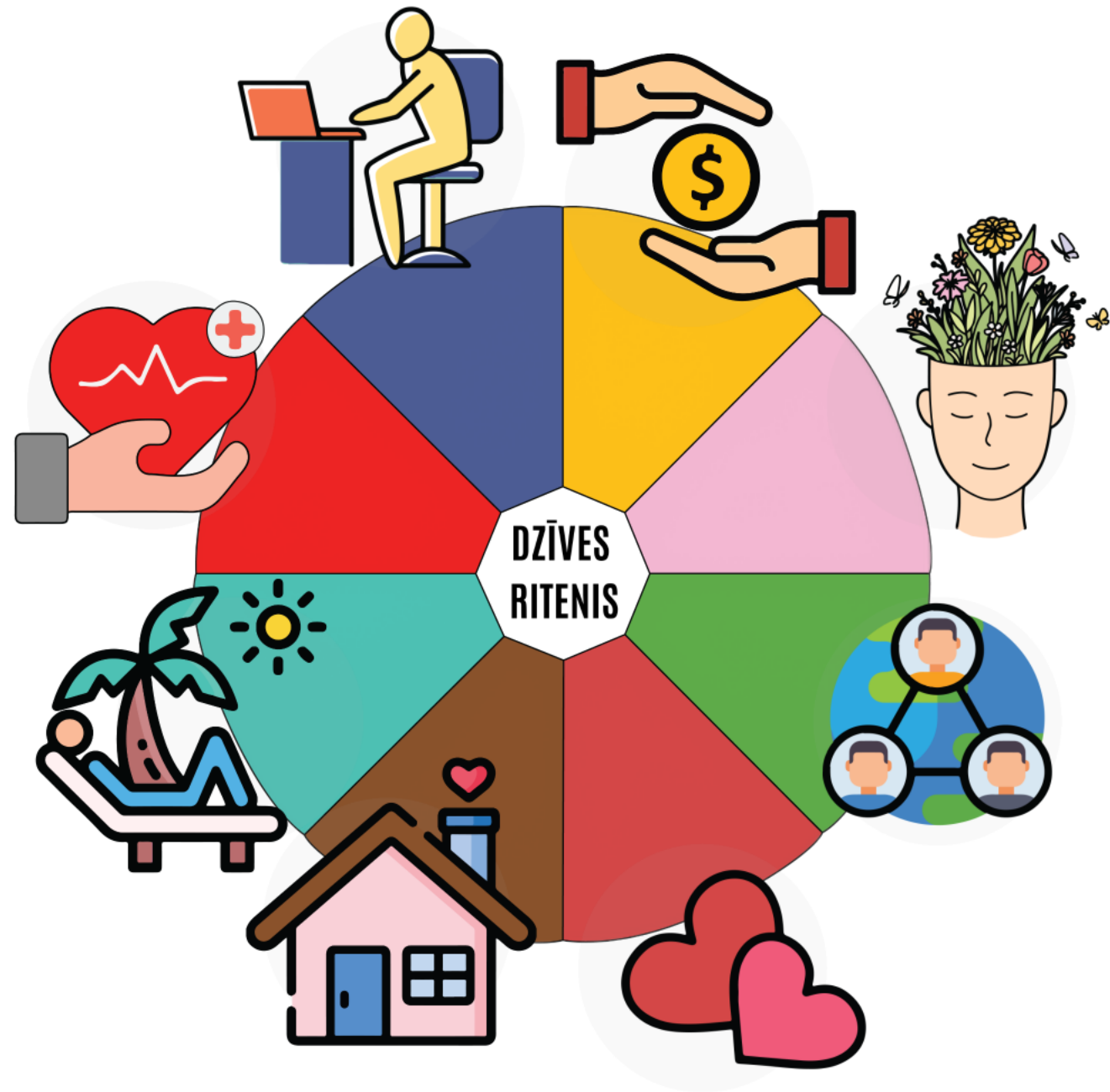
PACEL ACIS!

ATVER ACIS!



LAIMĪGS SKOLOTĀJS = LAIMĪGS AUDZĒKNIS

V.Čakule, S.Medene, A.Šmugā, G.Valdberga



PACEL ACIS?



Erasmus+