

# BEST FRIENDS

AGAINST AGEISM



*Bestfriends*

# METOŽŪ KATALOGS

Starppaaudžu aktivitātes vecāka gadagājuma cilvēkiem un maziem bērniem, lai mazinātu vecāku cilvēku izolāciju un veicinātu viņu sociālo iekļaušanu

Projekta numurs: 2020-1-UK01-KA204-079111  
2022



symplexis

pistes solidaires

Kindervilla

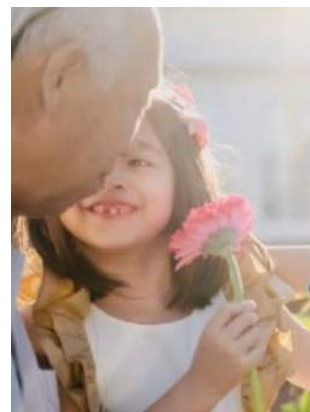


Līdzfinansē  
Eiropas Savienība

# SATURS

Par projektu	3
Kas ir starppaaudžu mācīšanās?	4
Kā veidot un īstenot starppaaudžu mācīšanās aktivitātes?	9
Laiks spēlēm & mācībām	13

# PAR PROJEKTU



"BEST FRIENDS" mērķis ir gados vecāku cilvēku (65+) izolācijas un atstumtības mazināšana mūsu sabiedrībā, izstrādājot novatorisku mācību programmu un piedāvājot atraktīvas spēles, kas veicina starppaaudžu komunikāciju un mācīšanos. Tādējādi šis projekts veicina izpratni par sociālo iekļaušanu, tajā skaitā - cilvēku ar veselības problēmām. 6 partnerorganizācijas no 6 valstīm projekta ietvaros dalās ar zināšanām, pieredzi un labās prakses piemēriem savas valsts kontekstā ar mērķi nodot uzkrātā intelektuālā potenciāla izmantošanai nākotnē.

Projekta "BEST FRIENDS" mērķi ir:

- Nodrošināt inovatīvu metodi sociālās aprūpes darbiniekiem, brīvprātīgajiem un pedagogiem;
- Mazināt vecāka gadagājuma cilvēku izolāciju, izmantojot sociālo līdzdalību un iekļaušanu mūsu kopienās;
- Uzlabot vecāku cilvēku fizisko un garīgo veselību, mijiedarbojoties ar maziem bērniem;
- Vecāka gadagājuma cilvēku mācību procesa bagātināšana mijiedarbībā ar maziem bērniem.

Projekta "BEST FRIENDS" (labākie drauki, latv. val) pieeja uzsver, ka mācīšanās notiek visas dzīves garumā un neaprobežojas tikai ar formālu skolas vidi; mācīšanās var notikt visur un jebkurā dzīves posmā.

Starppaaudžu iniciatīvas projekta "BEST FRIENDS" ietvaros akcentē, cik būtiska ir attiecību veidošanas un aktīvas līdzdalības nozīme mācīšanās procesā.

Starppaaudžu programmas nodrošina telpu sadarbībai un savstarpējo attiecību veidošanai, kur gan bērns, gan vecāka gadagājuma cilvēks var iejusieties gan skolotāja, gan skolnieka lomā.

Lai veicinātu šo procesu, šajā intelektuālajā rezultātā projekta partneri piedāvā teorētisko bāzi un metožu komplektu, kas apkopo starppaaudžu aktivitātes sociālās aprūpes un sociālā darba īstenotājiem, kā arī pedagogiem, kuri plāno ieviest starppaaudžu mācību programmas starp vecāka gadagājuma cilvēkiem (65+) un maziem bērniem (4-5 gadi).

Starppaaudžu spēles sniedz arī vecāka gadagājuma cilvēkiem iespēju saviem jaunākajiem spēļu biedriem vairāk pastāstīt par savu bērnību un jaunību un tā laika spēlēm, tādējādi atbalstot paaudžu mācīšanos (gan ģimenē, gan ārpus tās).

# KAS IR STARPPAAUDŽU MĀCĪŠANĀS?

Starppaaudžu mācīšanās: pārskats

**NEATKARĪGI NO APSTĀKĻIEM, JEBKURU MĀCĪBU VIDĪ VEIDO DALĪBNIKI AR ATŠĶIRĪGU IZCELSMI, PIEREDZI UN CITIEM IETEKMĒJOŠIEM FAKTORIEM, KĀ ARĪ AR TIKPAT ATŠĶIRĪGĀM VĒLMĒM MĀCĪTIES.**

Šie faktori var būt jebkas, sākot ar kultūru, kurā cilvēks uzaudzis, viņa sociālo nostāju vai mantisko stāvokli.

Viens no faktoriem, kas ietekmē mācību vidi, ir vecums. Lielākajā daļā no standarta mācību vidēm, piemēram skolās, skolēni tiek sadalīti klasēs atbilstoši viņu vecumam, lai mazinātu šī faktora ietekmi. Tomēr, ja spektra otrā pusē būtu mācību vide, kur vecuma atšķirības ir daudz lielākas par ierasto, kā tas ietekmētu mācību dinamiku? Šāda mācību vide būtu piemērs tam, ko saucam par starppaaudžu mācīšanos.

Turpinot skaidrot starppaaudžu mācīšanos, to vislabāk var raksturot kā pozitīvu mācību pieredzi, kas noris starp dažādām vecumgrupām (paaudzēm). Šī pieredze var būt viena tikšanās reize vai ilgt pat vairākus gadus. To neierobežo noteikta mācību vide, kā arī tā nav atkarīga no trešās personas – skolotāja.

Patiesību sakot, šeit uzsvars tiek likts uz pozitīvu mācīšanos, kas norit visu dalībnieku starpā kā apmaiņas process, paaudzēm vienai otru iedvesmojot, nevis vienpusēji pamācot. Ar starppaaudžu mācīšanos zināšanu un iemaņu apguve starp dalībnieku paaudzēm norit pozitīvas sociālās mijiedarbības veidā.

Tomēr, šāda starppaaudžu mijiedarbība ne vienmēr veidojas dabiski, īpaši mūsu nemitīgi modernizētajā pasaulē. Bieži vien starp jaunāko un vecāko paaudzi jūtama atsvešinātība, vecumu atšķirība var šķist kā plaisa, kas tās nošķir un rada sajūtu, ka viena nesaprot otru. Šī sapratnes trūkuma sajūta var kavēt starppaaudžu mācīšanos. Tādā gadījumā, atsvešinātība jāpārvar, lai radītu pamatu turpmākai pozitīvai mijiedarbībai starp jaunāko un vecāko paaudzi.

## Problēmas, ko rada nepietiekama starppaaudžu saskarsme

# DABISKĀS ATŠĶIRĪBAS STARP SENIORIEM UN JAUNĀKO PAAUDZI VAR NOVEST PIE ATSVEŠINĀTĪBAS UN NOSLĒGTĪBAS, KAS IEROBEŽO SOCIĀLO SASKARSMI.

Šādas saskarsmes trūkums nozīmē, ka jēgpilnas starppaaudžu attiecības nevar tikt veidotas. Vecāko atbalsts var tiešā veidā sniegt lieliskas iespējas mācīties un apgūt iemaņas, kā arī atīstīt morālās vērtības un emocionāli augt. Bez šāda atbalsta svarīga agrīnā attīstība tiek traucēta. Līdzvērtīgi arī seniori var gūt lielu emocionālo piepildījumu, nododot savas dzīves iemaņas, zināšanas un viedumu jaunākajai paaudzei, tā piešķirot jēgu savas dzīves nogalei.

Pieņēmums, ka cilvēks savu izglītošanos sāk agri bērnībā un pabeidz pusaudža gados vai sasniedzot jauna pieaugušā vecumu, ir plaši izplatīti maldi. Īstenībā cilvēkiem vajadzētu mācīties visa mūža garumā, taču, lai tā notiktu, vajadzīgs atbalsts un iedrošinājums. Mācīšanās mūža garumā jāsāk jau pirmajos cilvēka dzīves posmos, bet pats svarīgākais, ka tā turpinās visu laiku. Pieņēmums, ka senioriem viņu iespēja mācīties un attīstīties ir galā, ir pilnīgi nepareizs. Starppaaudžu mācīšanās ir divvirzienu iela, kas ļauj arī vecākajai paaudzei turpināt vingrināt un uzlabot savas zināšanas un iemaņas mācot citus. Zināšanu, vieduma un vērtību nodošanā tālāk, būtiski uzlabo dzīves kvalitāti kā senioriem tā jaunākai paaudzei un veicina mācīšanos mūža garumā.

Te jāpatur prātā, ka, ja starppaaudžu mācību pieredze netiek veicināta un kopta, no tās patiesi ieguvēji nebūs ne viena no paaudzēm. Cīņa ar šiem maldīgajiem pieņēmumiem un starppaaudžu stereotipiem, paver plašākas iespējas dabiskai pozitīvai un jēgpilnai saskarsmei starp paaudzēm.

## Vecums kā mācību vides faktors

# VECUMAM IR BŪTISKA IETEKME UZ JEBKURU MĀCĪBU VIDU, PAT TĀDU, KUR VECUMA ATŠĶIRĪBA STARPDALĪBNIEKIEM IR NIECĪGA UN DUBULTĀ TUR, KUR VECUMU ATŠĶIRĪBAS PIEAUG.

Tas tādēļ, ka vecums var ietekmēt fizisko, mentālo un emocionālo attīstību, kā arī dalībnieku prasības un vēlmes. Piemēram, fiziskās vajadzības jaunam dalībniekam salīdzinot ar senioru būs ļoti atšķirīgas. Jaunākie dalībnieki varētu būt pārāki aktivitātēs, kas prasa straujas un enerģiskas kustības, turpretī seniori var būt pārāki smalkās motorikas iemaņās. Tas nozīmē, ka aktivitātes, kas radītas neņemot vērā abu grupu vajadzības, var novest pie neveiksmīgas mācību pieredzes.

Fiziskās spējas ir tikai viena no vecuma radītajām atšķirībām. Apmācot seniorus, ir jāņem vērā viņu dzīves gājums un pieredze, piemēram, viņu emocionālās, sociālās un garīgās vēlmes. Šī iemesla dēļ mācības, kas ietver fiziskas kustības, var izrādīties grūtas, taču to nevajadzētu pieņemt kā nemainīgu, tajā pašā laikā aktivitātes, kas nedod pietiekamu garīgo stimulu var šķist pārāk vienkāršas. Kā iepriekš minēts, senioru vidū izplatīts ierobežojums, piedaloties mācībās ir viņu, iespējams, ierobežotās fiziskās un motorikas spējas. Piedaloties mācību aktivitātēs, šie ierobežojumi var izrādīties nomācoši un pat mazināt viņu gatavību vispār iesaistīties.

Turklāt pastāv iespēja, ka vecāka gada gājuma dalībniekiem ir pasliktinātas vai zudušas maņas, piemēram, redze vai dzirde. Vienas vai abu maņu trūkums, var būt izšķirošs dalībnieka spējai piedalīties, ja iepriekš tas nav ņemts vērā, lai mācību pieredzi pielāgotu. Gados vecāki dalībnieki var ciest no atmiņas un atcerēšanās problēmām, kas var radīt sarežģījumus piedaloties ilgtermiņa mācību pieredzē. Visbeidzot, pastāv iespēja, ka dalībniekiem ir veselības problēmas, slimības vai invaliditāte, kas rada izaicinājumus mācību videi, īpaši tad, ja šīs vajadzības netiek ņemtas vērā. Saskaroties ar iepriekš minētajiem sarežģījumiem, gados vecākie dalībnieki var piedzīvot zemu pašapziņu un produktivitāti, kas var novest pie pilnīgas izvairīšanās no starppaaudžu mācīšanās, jo viņi jūtas tai nepiemēroti.

Spektra otrajā pusē mums ir jaunākie mācību dalībnieki. Maziem bērniem valodas, spriestspējas un smalkās motorikas iemaņas vēl tikai attīstās, kas nozīmē, ka pārāk piņķerīgas vai sarežģītas aktivitātes var pirmām kārtām izrādīties nomācošas, nevis izklaidējošas, taču no otras puses, bērni var izrādīt daudz dziļāku vēlmi mācīties, jo viņi visticamāk, jauniegūto pieredzi izjutīs kā stimulējošu un interesantu.

“Jaunākajām paaudzēm, ņemot vērā viņu koordināciju un kustību attīstības faktorus, starppaaudžu mācību vide var sagādāt grūtības.”

Situācijās, kad nepieciešams izmantot smalko motoriku, līmenī, kas augstāks par jaunākās paaudzes izglītojamo attīstības līmeni, viņi var justies nomākti, un tādēļ atsvešināties no konkrētām mācību aktivitātēm. Jaunākajiem izglītojamajiem grūtības var sagādāt spēja koncentrēties, īpaši piedaloties mācību aktivitātēs, kas norit ilgākā laika posmā, ja viņiem netiek sniegts piemērots atbalsts. Arī ģimenes apstākļiem ir liela ietekme uz jaunajiem izglītojamajiem, tas, cik daudz viņos tiek ieguldīts, vai viņi saņem iedrošinājumu un emocionālo atbalstu, kādu paraugu viņiem sniedz vecāki vai skolotāji. Bez šāda spēcīga atbalsta jaunā izglītojamā spēja piedalīties starppaaudžu mācīšanās vidē var tikt traucēta. Pieeja rotaļlietām arī ir būtiska jaunā izglītojamā attīstībai, bez iespējas eksperimentēt un dabiski mācīties jaunajam audzēknim trūks zinātkāres, kam ir liela loma mācību procesā. Visbeidzot, tāpat kā ar vecāko paaudzi, vienmēr pastāv varbūtība, ka jaunajam izglītojamajam ir kādas veselības problēmas vai invaliditāte, kas var radīt grūtības starppaaudžu mācīšanās procesā, ja laikus nav veikti nepieciešamie pielāgojumi.

## Starppaaudžu izglītojamo vajadzību apzināšana

Starppaaudžu mācīšanās procesā ir svarīgi nodrošināt, lai dalībnieku vajadzības tiktu apmierinātas ne tikai individuāli, bet arī visai grupai. Ja tiek radīta vide, kurā dalībnieki jūtas ērti gan fiziski, gan emocionāli, viņi spēs iesaistīties pozitīvā savstarpējā mācīšanās mijiedarbībā.

Radīt drošu vidi, kurā tiek apmierinātas dalībnieku vajadzības, kā arī veicināta sociālā saskarsme, var būt izaicinoši. Starppaaudžu mācīšanās vidē dalībnieku vajadzības atšķirsies atkarībā no viņu vecuma, tomēr ir vispārīgas fiziskas un emocionālas vajadzības, kas būs nemainīgi klātesošas visu dalībnieku vidū. Starppaaudžu mācīšanās ir pirmām kārtām sociāla pieredze.

Tādējādi vide, kas ir gan silta un pretimnākoša, bez liekiem kairinātājiem ir obligāta, pareizi iekārtota, lai nodrošinātu ērtu sociālo saskarsmi un veicinātu mācību pieredzi. Tādi faktori kā trokšņi, apgaismojums, ventilācija, krāsu gamma un iekārtojums var ietekmēt mācīšanos. Lai sasniegtu labākos rezultātus, mācību videi jābūt labi apgaismotai un komfortablā temperatūrā, bez pārlietu spilgtām krāsām, lai novērstu diskomfortu. Nodrošinot šāda veida vidi, dalībnieki jutīsies daudz ērtāk piedaloties mācīšanās aktivitātēs.

Līdzās vairāk vispārīgām dalībnieku vajadzībām, ir arī katrai vecuma grupai atbilstošas specifiskas vajadzības. Piemēram, vecākajiem dalībniekiem būs nepieciešams lielāks fiziskais atbalsts, saistībā ar vecuma ietekmi uz kustīgumu, turpretī maziem bērniem var izrādīties būtiskāks intelektuāls atbalsts, lai palīdzētu noturēt uzmanību apgūstot jaunu aktivitāti. Var būt gadījumi, kad abas grupas piedzīvo līdzīgas grūtības dažādos veidos, piemēram, smalkās motorikas spējas var būt apgrūtinātas senioriem veselības stāvokļa dēļ un maziem bērniem viņu fiziskās attīstības līmeņa dēļ. Papildus tam, abu grupu gadījumā jāņem vērā ierobežojumi, ko rada invaliditāte, - gan fiziskā, gan garīgā.

“Iekļaujoša vide ir noteicošā, lai nodrošinātu labu starppaaudžu mācīšanās pieredzi.”

piemēram, vide, kas pieejama cilvēkiem ratiņkrēslos, kā arī mēbeles, kas paredzētas cilvēkiem ar kustību traucējumiem, ļaujot šiem dalībniekiem justies līdzvērtīgiem, gaidītiem mācīšanās aktivitātē. Tāpat arī jāparūpējas par dalībniekiem ar maņas traucējumiem.

## Kāda ir starppaaudžu mācīšanās nozīme?

### STARPPAAUDŽU MĀCĪŠANĀS NODROŠINA EMOCIONĀLU UN SOCIĀLU ATBALSTU GAN SENIORIEM, GAN JAUNĀKAJAI PAAUDZEI.

Radot jēgpilnas starppaaudžu attiecības ar mācību pieredzes palīdzību, tiek veicināta piederības sajūta kopienai, kā arī zināšanu un prasmju atpazīšana un novērtēšana. Tas attiecas uz abām paaudzēm, jo viena otru novērtē un atbalsta, kā arī nodrošina savu pašrealizāciju. Jāpatur prātā, ka katra paaudze starppaaudžu mācīšanās procesā gūst arī savstarpēji atšķirīgu labumu.

Pirmkārt, vecākā paaudze, uzņemoties priekšzīmes rādītāja lomu starppaaudžu mācīšanās procesā, var gūt iedrošinājumu, kas veicina motivāciju arī citos viņu ikdienas aspektos. Turklāt, šīs lomas uzņemšanās var radīt lielāku garīgo un fizisko modrību, jo viņiem arī jāpiedalās aktivitātē, lai nodrošinātu šo starppaaudžu mācīšanos. Kā priekšzīmes rādītāji seniori var radīt jēgpilnas starppaaudžu attiecības, kas nodrošina vērā ņemamu pašrealizāciju un attīsta arī turpmāk veselīgu sociālo saskarsmi. Tāpat, vadot tādas starppaaudžu aktivitātes kā spēles vai lasīšana, seniori ceļ savu pašvērtējumu, paaugstina savu personisko produktivitāti un motivāciju, viņi realizē sevi kā priekšzīmi radošu personu kāda cita attīstībā. Visbeidzot, seniori iegūst arī no tā, ko aktivitātē sniedz jaunākā paaudze. Kas attiecas uz zināšanām un prasmēm, viena no jomām, kur jaunākajai paaudzei ir priekšroka, ir tehnoloģiju attīstība un tehniskās iemaņas. Vecākajai paaudzei tā var šķist biedējoša joma ko apgūt, bet ar jaunākās paaudzes palīdzību un atbalstu, arī viņi ir ieguvēji no šīs zināšanu apmaiņas.

Jaunākajai paaudzei galvenie ieguvumi no starppaaudžu mācīšanās, ir tiešā pozitīvā ietekme, ko vecākā paaudze atstāj uz viņu attīstību,- viņu personībām un sociālajām iemaņām. Un atkal jau, uzņemoties priekšzīmes rādīšanas lomu, seniori stiprina pozitīvu sociālo normu izpratni bērnos, kā arī veicina saskarsmes spējas un emocionālās saiknes veidošanu. Šī pozitīvā mijiedarbība ir spēcīgs pamats jaunākajai paaudzei un dod iespēju viņiem radīt priekšstatu par attiecībām, kādas veidosies viņu turpmākajā dzīvē.

Bez sociālajiem aspektiem pastāv arī ieguvumi izglītības attīstībā. Starppaaudžu mācīšanās tiešā veidā ietekmē jaunākās paaudzes akadēmiskās spējas, caur saskarsmi ar senioriem, jaunākā paaudze uzlabo spēju koncentrēties, motivāciju un izpratni. Saņemot ne tikai dzīves iemaņas, bet arī kultūras vērtības, bērni iegūst papildinājumu tam, ko apguvuši agrāk, kā arī rīkus, ko likt lietā savā turpmākajā izglītībā. Līdzās tam, bērni, mācoties, tādas sociālās iemaņas, kā spēja sadarboties un iecietība, iegūst spēcīgu uzvedības standartu, ko viņi cenšas atkārtot arī citās mācību vidēs, kas nozīmē, ka viņiem daudz labāk padodas risināt konfliktus.





# KĀ VEIDOT UN ĪSTENOT STARPPAAUDŽU MĀCĪŠANĀS AKTIVITĀTES?

Kas raksturo starppaaudžu mācīšanās aktivitātes?

LAI NOTIKTU STARPPAAUDŽU MĀCĪŠANĀS, NEPIETIEK AR TO, KA SENIORI UN JAUNĀKĀ PAAUDZE SANĀK KOPĀ, VIŅIEM KOPĀ JĀPIEDALĀS ARĪ AKTIVITĀTĒ. LABĀKAJĀ GADĪJUMĀ ŠĪ AKTIVITĀTE IR VĒRSTA UZ KONKRĒTU PRASMI, LAI GAN JEBKURA AKTIVITĀTE, KAS VEIDO PAMATU ŠĀDAI SOCIĀLAJAI MIJIEDARBĪBAI, ARĪ VEICINĀS STARPPAAUDŽU MĀCĪŠANOS.



Šī mijiedarbība starp abām paaudzēm padara starppaaudžu aktivitātes unikālas: savstarpējā zināšanu, prasmju apmaiņa un sociālā saskarsme izmantojot aktivitāti, kas radīta, lai to veicinātu.

Lai arī ir tiesa, ka jebkura aktivitāte var ļaut dabiski notikt starppaaudžu mācīšanās procesam, labākās ir tās aktivitātes, kas veidotas ar šādu mērķi un izstrādātas, lai radītu pēc iespējas vairāk izdevību mācīties un attīstīties. To ir vieglāk pateikt nekā izdarīt, jo ir daudzi faktori, kas jāņem vērā radot starppaaudžu aktivitāti.

## Starppaudžu aktivitātes radīšana sākot no pamatiem

### VEIDOJOT JEBKURU MĀCĪŠANĀS AKTIVITĀTI, IR LABI SĀKT IZVIRZOT PAR TĀS MĒRĶI UZ KONKRĒTĀM PRASMĒM VĒRSTAS AKTIVITĀTES.

Piemēram, valodas prasmē "lasīšana" vai fiziskā prasme "izveicība", vai tāda specifiska iemaņa kā "datorprasmē". Tomēr šie mērķi ir pārāk plaši, lai aptvertu vienā aktivitātē, tādēļ, lai tos sašaurinātu, ir labi savu mērķi formulēt veidā, kas nosaka vēlamu aktivitātes rezultātu, piemēram: "aktivitātes noslēgumā dalībnieki būs spējīgi \_\_\_\_\_". Uzstādot mērķi šādi, tiek dots spēcīgs mērķis uz ko koncentrēties radot aktivitāti. No šejienes, varam sākt lūkoties pēc jau esošām aktivitātēm, kas arī vērsta uz šo pašu mērķi, piemēram, ja tas ir attīstīt lasītprasmi, abas paaudzes varētu kopīgi lasīt atbilstoša līmeņa stāstu grāmatu. Vēl viens mācību aktivitāšu veids, kas vērsts uz plašu prasmju spektru, ir spēles, - gan galda spēles, gan pārsvarā fiziskas, sportā balstītas spēles. To paturot prātā, ja mērķis būtu, ka "aktivitātes noslēgumā, dalībnieki būs attīstījuši komandas darbu un problēmu risināšanu sarunu viedā", tad varētu izmantot kādu galda spēli, kas ietver divas vai vairākas komandas, lai sasniegtu šo mērķi.

Tiešsaistes resursi ir teju bezgalīgs aktivitāšu avots, kur atrodamas specifiskiem mērķiem piemērotas aktivitātes, turklāt bieži vien bez maksas. Pats svarīgākais radot starppaudžu mācīšanās aktivitātes, ir pārliedzināties, ka ne tikai viens, bet visi dalībnieki ir tām sagatavoti, šīs aktivitātes prasa visu dalībnieku sadarbību un tādēļ tām jābūt piemērotām visiem dalībniekiem. Nav divu vienādu izglītojamo un katram dalībniekam būs atšķirīgas vajadzības un vēlmes piedalīties starppaudžu aktivitātē. Tagad tuvāk aplūkosim, kādas vajadzības būs izglītojamajiem, kas piedalīsies šajās aktivitātēs.

## Apzināt izglītojamo tipus

### JABKURĀ MĀCĪBU VIDĒ, NE TIKAI STARPPAAUDŽU, IZGLĪTOJAMIE BŪS ĻOTI ATŠĶIRĪGI.

Cilvēki lietas neapgūst vienādi, tāpat kā katra personība ir atšķirīga, un tas nozīmē, ka arī veids kā vislabāk mācīties būs citāds. Lai arī pastāv daudzi dažādi uztveres tipi, lielākā daļa cilvēku ietilpst vienā no izplatītākajām kategorijām. Piemēram, cilvēki kam attīstīta vizuālā uztvere, labāk apgūst ar diagramu un dažādu uzskates līdzekļu palīdzību - video vai citi vizuālie materiāli. Kas attiecas uz starppaudžu aktivitātēm, šādi izglītojamie visvairāk iegūst no instrukcijām, kas ietver skaidrojošas diagrammas vai attēlus, vai lietojot lingvistikas rīkus, piemēram, uzskates kartītes, viņiem palīdzētu kartītes ar atbilstošu attēlu.

Cilvēki ar attīstītu vizuālo uztveri ir tikai viens no izglītojamo tiem. Tie, kam attīstīta dzirdes uztvere, labāk mācās klausoties, atsaucīgi reaģē uz saistošiem un entuziastiskiem balsu toņiem. Apsveriet iespēju izmantot mūzikā balstītas spēles un aktivitātes tiem izglītojamajiem, kam attīstīta dzirdes uztvere. Kinētiskās uztveres tips novērtēs fizisku darbību ar priekšmetiem vai demonstrācijas, lai mācītos. Šim izglītojamo tipam vispiemērotākās būs galda spēles, jo tā viņi var fiziski mijiedarboties ar materiāliem savā priekšā. Soidārie un sociālie izglītojamie labprātāk mācīsies vienatnē vai sadarbība ar citiem, respektīvi, komandas spēles derēs sociālajam tipam, bet solidārais tips labāk reaģēs uz tādām aktivitātēm kā puzzles, ko viņi var veikt vienatnē.

## Rūpes par izglītojamajiem mācību vidē

# RADOT STARPPAAUDŽU MĀCĪŠANĀS AKTIVITĀTES, IR BŪTISKI SAPRAST, AR KĀDA TIPA IZGLĪTOJAMAJIEM NĀKAS SASKARSĪETIES.

Rūpējoties, par to, lai izglītojamo vajadzības tiek apmierinātas, jūs uzlabojat iespējas mācīties iesaistot dalībniekus un ļaujot tiem pilnībā nodoties aktivitātei, tajā veidā, kas sniedz labākos rezultātus.

Ņemot to vērā, var būt lietderīgi izmantot aktivitātes, kas vērstas uz viena specifiska tipa spēju stiprināšanu, radot aktivitātes, kas vērstas uz vairākiem tipiem vienlaikus, tā padarot mācību pieredzi daudzveidīgu, pielāgojamu un izmantojamu vairākām grupām. Piemēram, radot aktivitāti ne tikai ar rakstiskām norādēm, bet arī ar attēliem un diagrammām, gan noteikumos, gan pašas aktivitātes materiālos, papildinot tos ar aizraujošiem skaidrojumiem un paraugdemonstrējumiem, ko sniedz aktivitātes vadītājs. Tas radīs aktivitāti, kas ir uzrunājoša un pieejama dažādu uztveres tipu izglītojamajiem. Rūpēšanās par pēc iespējas vairākiem izglītojamo tipiem, nozīmē, ka aktivitātes nākotnē var tikt atkārotas ar daudziem dažādiem izglītojamajiem.

Bez dalībnieku izglītības prasībām, ir arī fiziskās vajadzības, kas jāņem vērā, īpaši dalībniekiem ar veselības problēmām vai invaliditāti. Radot starppaaudžu mācīšanās aktivitātes, jums jāņem vērā ne tikai tas, kāda uztveres tipa izglītojamie tajās piedalīsies, bet arī tas, vai jūsu radītā aktivitāte ir piemērota viņiem. Piemēram, dalībnieks ar veselības problēmām vai invaliditāti, kas ietekmē viņu spējas veikt fiziskas darbības, nedos priekšroku aktivitātei, kas balstīta sportā, ja vien tai nav veikti atbilstoši pielāgojumi, lai padarītu to viņiem pieejamāku. Tāpat jāņem vērā, ka var būt izglītojamie ar maņas invaliditāti vai saslimšanām, kā piemēram, vājdzirdība, daltonisms, tādēļ jāparūpējas par viņu vajadzībām. Visbeidzot arī kultūra, no kuras dalībnieki nāk, ietekmēs dalībnieku prasības un vēlmes iesaistoties starppaaudžu mācīšanās aktivitātē.

Novērtējot savu izglītojamo kultūras izcelsmi, jūs spēsiet nodrošināt saistošu aktivitāti, kas nebūs aizskaroša un nekavēs izglītojamā iesaistīšanos pozitīvā mācību pieredzē. Piemēram, apziniet vārdu krājumu, kāds tiek izmantots vārdu spēlēs, lai netiktu izmantoti kulturā nepieņemami vārdi vai vārdi no citas kultūras, kas dalībniekam nav zināmi, jo arī tas var būt vienlīdz mulsinoši. Tajā pašā laikā iespējams citu klutūru izmantot kā mācīšanās aktivitātes tēmu, bet tam jābūt izdarītam taktiski un ar cieņu, lai izvairītos no netīšas aizvainošanas.

## Starppaaudžu mācīšanās aktivitāšu vadīšana

Lai īstenotu starppaaudžu mācīšanās aktivitāti, dalībniekiem nepieciešams kāds, kas rūpējas viņiem un uzņemas atbildību par vieglu paaudžu kopā sanākšanu tās aktivitātes ietvaros, kurā viņi piedalās. Lai to izdarītu, ir nepieciešama pretimnākoša un pacietīga attieksme, radot relaksētu noskaņu un sociālo saskarsmi. Papildus tam, aktivitātes vadītājs ir atbildīgs par dalībnieku iepazīstināšanu ar aktivitāti saistošā un saprotamā veidā, paskaidrojot noteikumus un to, kā aktivitāte darbosies. Lai tas nebūtu mulsinoši un neradītu atsvešinātību, jāņem vērā dalībnieku dažādās vajadzības un vēlmes, vadītājam jābūt pacietīgam, mācību procesa laikā jāsniedz piemēri un jāmudina eksperimentēt, lai mācību pieredze notiktu dabiski. Kad mācību aktivitātē notiek pirmā saskarsme starp dalībniekiem, tā visticamāk būs neveikla, jo dalībnieki var nebūt sabiedriski vai citu iemeslu dēļ nevēlēties uzreiz iesaistīties atvērtās sarunās.

Tieši tadēl tā ir vadītāja atbildība nodrošināt iesaistošu un siltu atmosfēru, lai dalībnieki justos labi un brīvi savstarpējā saskarsmē. Līdzās saskarsmes veicināšanai, vadītājam ir arī jārada interese par aktivitāti, kurā dalībnieki piedalīsies. Rosinot interesi un paskaidrojot aktivitāti tīkamā veidā, vadītājs padara to saistošāku un motivē dalībniekus iesaistīties, tādā veidā dodot iespēju notikt jēgpilnai starppaudžu mācīšanās mijiedarbībai.

## Starppaudžu mācīšanas materiālu radīšana

### MŪSDIENU PASAULĒ VISIERASTĀKAIS PALĪGRĪKS MĀCĪBU MATERIĀLU MEKLĒŠANAI IR TIEŠSAISTE.

Internets var būt teju neizsmeļams ideju un gatavo materiālu avots, taču jāņem vērā, ka materiālu atrašana tiešsaistē var izrādīties koks ar diviem galiem un tas darāms ar lielu rūpību un apdomu, lai sagādātu materiālus, kas būs piemēroti konkrētajai mācību aktivitātei. Ārpus interneta vēl viens noderīgs avots, kur meklēt materiālus un idejas par starppaudžu mācīšanās aktivitātēm, ir bibliotēkas, kas spēs piedāvāt dažādas grāmatas par mācīšanās aktivitātēm un, kā ar tām iepazīstināt. Visbeidzot, kā jau iepriekš minēts – meklēt jau esošas spēles un aktivitātes, kas var tikt pielāgotas starppaudžu mācību pieredzēm, var būt ļoti lietderīgi. Liela daļa labi zināmu spēļu un komandu aktivitāšu jau ir radītas, lai veicinātu cilvēku sadarbošanos un ļoti bieži ar nelielu pielāgošanu tās var padarīt piemērotas konkrētu prasmju attīstīšanai. Vēl viena šādas pieejas priekšrocība, ir tas, ka šīs spēles un aktivitātes lielākoties jau ir sabiedrībā zināmas, tādēļ parasti prasa mazāk paskaidrojumu, lai dalībnieki varētu tajās piedalīties un gūt no tām labumu.

Veidojot materiālus starppaudžu mācīšanās nodarbībām, ir svarīgi ņemt vērā, kāda uztveres tipa izglītojamie piedalīsies šajās aktivitātēs, kā arī kādas ir viņu personiskās vajadzības. Piemēram, radot uzskates kartītes, kas ietver gan vārdus, gan attēlus, lai parūpētos arī par vizuālā uztveres tipa izglītojamajiem. Tāpat šajā posmā iespējams radīt invaliditātēm nepieciešamos pielāgojumus. Sekojot tam pašam piemēram, – braila raksta izmantošana līdzās rakstītajam tekstam uz uzskates kartītes var būt iekļaujošāka tiem dalībniekiem, kam ir redzes invaliditāte. Izmantotās krāsas arī ir svarīgas, īpaši tiem dalībniekiem, kam ir daltonisms, tādēļ, izmantojot divas krāsas līdzās, melnas kontūras padarīs aktivitāti pieejamāku arī šiem dalībniekiem. Veidotas ar labu plānošanu un apdomu, ņemot vērā abu paaudžu dalībnieku vajadzības, starppaudžu mācīšanās pieredzes var būt spēcīgs rīks, lai savestu kopā cilvēku, kas citādāk, iespējams, nenonāktu saskarsmē, turklāt to darot veidā, kas veicina izglītības attīstītu, un no kā abas puses ir lieli ieguvēji.



# LAIKS SPĒLĒM & MĀCĪBĀM

Tagad, kad esam aplūkojuši metodoloģiju, lai radītu un vadītu, un vēl svarīgāk, lai redzētu, kādi ir starppaaudžu mācīšanās aktivitāšu ieguvumi, nākamajā šīs rokasgrāmatas nodaļā atradīsiet apkopojumu ar rūpīgi atlasītām aktivitātēm, kas ļaus iepriekšējās nodaļās gūtās zināšanas pielietot darbībā. Šīs metodes nav pilnīgs starppaaudžu aktivitāšu saraksts vai stingra instrukcija, kam sekot. Tās ir sākums, atspēriena punkts, kas palīdzēs jūsu ceļā, vadot starppaaudžu aktivitātes.

Nākamajā nodaļā apkopotas aktivitātes, kas izvēlētas, domājot par starppaaudžu mācīšanos, un kopā ar iepriekšējā nodaļā apkopoto metodoloģiju ļaus jums veiksmīgi vadīt un veicināt dabisku starppaaudžu saskarsmi mērķgrupu vidū. Tomēr, kā jau noskaidrojām, starppaaudžu mācīšanās ir sarežģīta sociālā pieredze, ko ietekmē daudzveidīgi, gan pozitīvi, gan negatīvi, apstākļi. Attiecīgi, šeit atspoguļotās aktivitātes negarantē tūlītēju starppaaudžu saskarsmi, bet gan ir noderīgu rīku kopums, kas palīdzēs šo sociālo pieredzi radīt.

Paturot to prātā, mēs ceram, ka sniedzot jums zināšanas un metodes, kas nepieciešamas, lai veidotu un vadītu starppaaudžu mācīšanos, kā arī rīkus, kas nepieciešami mērķgrupu iesaistīšanai ar aktivitāšu un spēļu palīdzību, jūs iegūstiet pārliecību, lai radītu drošu un pretimnākošu vidi, kas ļauj veicināt jēgpilnu sociālo attīstību un dabisku starppaaudžu mijiedarbību.



## 1. aktivitāte

# ATMIŅA

- ✓ **ILGUMS - 20 MINŪTES**
- ✓ **DALĪBNIKU SKAITS - MINIMUMS 2: BĒRNS UN SENIORS PĀRĪ VAI 2 VAI VAIRĀKAS KOMANDAS, KATRAS SASTĀVĀ BĒRNS UN SENIORS**
- ✓ **MATERIĀLI - ATMIŅAS KĀRŠU KAVA, KAS SASTĀV NO VIENĀDU KĀRŠU PĀRIEM LĪDZENA VIRSMA, KUR IZLIKT KĀRTIS**



### MĀCĪŠANĀS MĒRĶI

Trenēt un uzlabot atmiņu  
Uzlabot koncentrēšanās spējas  
Atpazīt vienādās figūras un atrast tām pāri  
Attīstīt sociālās prasmes  
Komunicēt ievērojot savu kārtu  
Uzlabot vizuālās valodas prasmes

### AKTIVITĀTE SOLI PA SOLIM

1

Visas kārtis sajauc un ar attēliem uz leju izliek uz galda.

2

Pirmais spēlētājs sāk, atverot divas kārtis, un parādot tās pārējiem spēlētājiem.

3

Ja atvērtās kārtis vairo "pāri" - uz tām redzami vienādi attēli, spēlētājs tās paņem un turpina atverot vēl divas kārtis.

4

Ja atvērtās kārtis neveido "pāri" - tajās redzami dažādi attēli, spēlētājs tās novieto ar attēliem uz leju, to sākotnējā pozīcijā un dod kārtu nākamajam spēlētājam.

Kad kārtis ir atvērtas, spēlētājiem jābūt ļoti vērīgiem. Atcerēties vienādo kāršu izvietojumu, ir atslēga, lai uzvarētu "Atmiņas" spēlē. Uzvar tas, kurš savācis visvairāk kāršu.

## 2. aktivitāte

# PASTKARŠU KOLĀŽA



- ✓ **ILGUMS - 30 LĪDZ 45 MINŪTES**
- ✓ **DALĪBNIKU SKAITS - PĀROS, LĪDZ 20 DALĪBNIKIEM (PUSE SENIORI, PUSE BĒRNI)**
- ✓ **MATERIĀLI - DALĪBNIKU PORTRETI PAPIĀRA FORMĀ (FOTOGRĀFIJAS), VECI ŽURNĀLI, UZLĪMES, KRĀSAINAS PILDSPALVAS, ŠĶĒRES, LĪME, A5 KARTONA LOKSNES. IR JĀBŪT PIETIEKAMI DAUDZ MATERIĀLIEM, LAI TO TRŪKUMS NEIEROBEŽOTU IZTĒLI UN RADOŠO GARU. ABU DALĪBNIKU FOTOGRĀFIJAS JĀIZDRUKĀ, VĒLAMS GAN KRĀSAINAS, GAN MELNBALTAS.**

### MĀCĪŠANĀS MĒRĶI

---

Veicināt savstarpēju sapratni un stiprināt saikni starp bērniem un senioriem caur personalizētu kopā radīšanu  
Pielāgošanās sava pāra ritmam  
Attīstīt un izpaust savu radošo garu un iztēli

### AKTIVITĀTE SOLI PA SOLIM

---

**AKTIVITĀTE NOTIEK PĀROS, TAS IR, VIENS BĒRNS UN VIENS SENIORS.**

1

Aktivitātes sākumā, katrs pāris kopīgi izdomā savas kolāžas tēmu. Vai tā būs pastkarte ar sveicieniem no sapņu ceļojuma, kurā abi kopā vēlētos doties? Kurp šis ceļojums ved? Ko viņi vēlētos darīt un apmeklēt ceļojumā? Lai būtu vieglāk izdomāt, var aplūkot žurnālus, tur smelties idejas galamērķiem un aktivitātēm.

2

Nākamais solis ir izvēlēties un izgriezt materiālus. Viņi var palīdzēt un dot otram padomu. Piemēram, vispirms izvēloties fona attēlu un tad smalkākas detaļas. Abu portretiem būtu jābūt redzamiem uz pastkartes. Jautrības labad, var izmantot fotoattēlu galvas un pārējo ķermeni piezīmēt vai veidot formu izgriežot no papīra, vai aizstāt attēlu no žurnāla.

3

Tad izvēlētās un izgrieztās daļas līmē uz A5 kartona loksnes, zīmē vai uzlīmē papildus elementus, var pievienot spīguļus un citus atribūtus, piemēram, izveidot sarunu "mākoņus", uzrakstus vai citas lietas.

4

Pāri apmainās pastkartēm ar citiem dalībniekiem.

### 3. aktivitāte

# ZIVIS

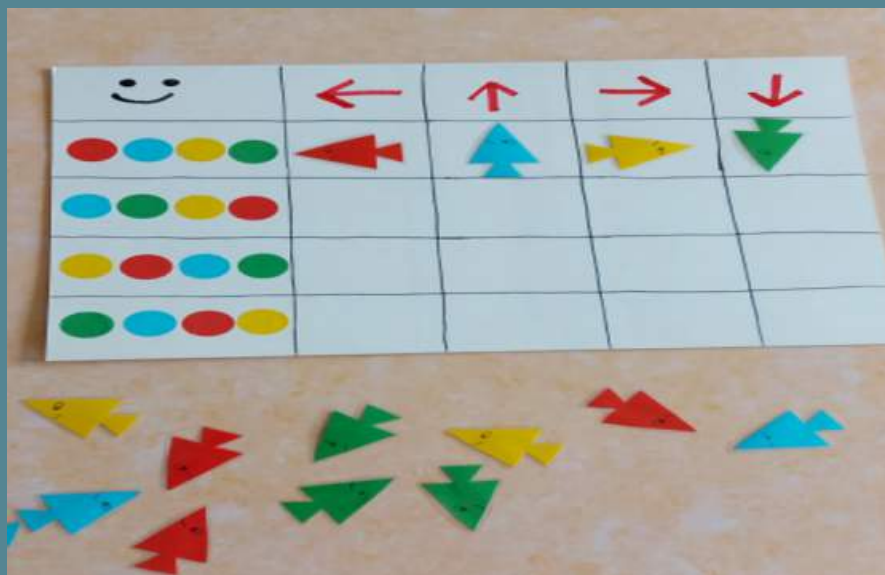
- ✓ **ILGUMS - NAV NOTEIKTS**
- ✓ **DALĪBNIKU SKAITS - MINIMUMS 2: BĒRNS UN SENIORS PĀRĪ**
- ✓ **MATERIĀLI - SPĒLES LAUKUMS (SKATĪT ATTĒLU ZEMĀK), 16 'ZIVIS' - 4 DZELTENAS, 4 ZILAS, 4 ZAĻAS, 4 SARKANAS. SPĒLES LAUKUMU IZGATAVO NO BALTA KARTONA, ZIVIS VEIDO NO KRĀSAINA KARTONA UN IELAMINĒ**

## MĀCĪŠANĀS MĒRĶI

Stiprināt sadarbību  
Trenēt uzmanību  
Vingrināt reakciju un atmiņu

## AKTIVITĀTE SOLI PA SOLIM

- 1 Spēles laukuma kreisajā malā ir norādīts, kuras krāsas zivis un kādā secībā jāizvieto.
- 2 Laukuma augšpusē ir bultas, kuras norāda, kādos virzienos zivis jānovieto.
- 3 Katram spēlētājam tiek izdalītas 2 zivis no katras krāsas, kopā 8 zivis.
- 4 Pēc "starta" komandas spēlētāji cenšas salikt zivis pareizajās vietās un virzienos pēc iespējas ātrāk. Zivs galvai jābūt novietotai atbilstoši bultas virzienam.
- 5 Spēle ir beigusies, kad visi laukumi ir aizpildīti.





4.aktivitāte

# ATRODI KAIMIŅU



- ✓ **ILGUMS - NAV NOTEIKTS**
- ✓ **DALĪBNIKU SKAITS - MINIMUMS 2: BĒRNS UN SENIORS PĀRĪ**
- ✓ **MATERIĀLI - VĀCIŅI, AR NELIELĀM ATSTARPĒM, TIEK PIELĪMĒTI PIE KARTONA PAMATNES. SKAITĻI UZ KORĶĪSIEM UN KARTONA TIEK RAKSTĪTI AR MARĶIERI VAI CITU RAKSTĀMRĪKU.**

## MĀCĪŠANĀS MĒRĶI

---

Stiprināt sadarbību  
Vingrināt reakciju un atmiņu

## ACTIVITĀTE SOLI PA SOLIM

---

1

Tiek izdalīti spēles komplekti

2

Pēc "starta" komandas, spēlētāji pēc iespējas ātrāk cenšas atrast pareizo skaitli pa labi un pa kreisi no dotā skaitļa. Skaitlim pa labi jābūt par vienu lielākam un skaitlim pa kreisi par vienu mazākam. Piemēram, ja skaitlis ir "10" tad skaitlis "11" tiek novietots pa labi un skaitlis "9" pa kreisi. Skaitļi tiek izvietoti augošā secībā.

3

Uzvar tas, kurš atrod visus "kaimiņus" visātrāk.

5. aktivitāte

# DĀVANA DRAUGAM

- ✓ **ILGUMS - 1 STUNDA**
- ✓ **DALĪBNIKU SKAITS - MINIMUMS 2: BĒRNS UN SENIORS PĀRĪ**
- ✓ **MATERIĀLI - KRĀSAINI DIEGI, KRĀSAINAS, DAŽĀDU FORMU, LIELUMA UN MATERIĀLA PĒRLĪTES (LAI NAV PAR MAZU)**



## MĀCĪŠANĀS MĒRĶI

Attīstīt sociālās iemaņas  
Attīstīt saziņas spējas  
Uzlabot sensorās iemaņas  
Attīstī veiktību  
Uzlabot koncentrēšanās spējas  
Radīt saikni starp dalībniekiem

## AKTIVITĀTE SOLI PA SOLIM

1

Dalībnieku pāri tiek sasēdināti pie galdiem

2

Lai viens otru iepazītu, viņi var uzdot jautājumus un jautāt ko vien vēlas uzzināt par cilvēku sev pretīm.

3

Pēc tam, izmantojot pieejamos materiālus, viņi sāk veidot dāvanu (rokassprādzi, kaklarotu, atslēgu piekariņu...) savam pāriniekam.

4

Aktivitātes laikā ikviens var uzdot jautājumus savam pāriniekam, lai uzzinātu, kas viņam patīk un kādu dāvnau viņš vēlētos (kādā krāsā, ar kādām pērlītem, utt.).

5

Aktivitātes noslēgumā, kad dāvanas ir gatavas, dalībnieki ar tām apmainās, kā savas draudzības un sadarbības simbolu.

Aktivitāte ir arī veids kā bērni un seniori var komunicēt, tērzēt, sarunāties un dalīties pieredzēs.

## 6. aktivitāte

# SAREDZ, SAREDZ MANA ACS



ILGUMS - 10-15 MINŪTES



DALĪBNIKU SKAITS - MAKSIMUMS 5



MATERIĀLI - NEKAS, TIKAI VIDE, KURĀ DALĪBNIKI ATRODAS

### MĀCĪŠANĀS MĒRĶI

---

Izmantot novērošanas spēju, lai izvēlētos priekšmetu vai cilvēku, atminēšanai

Izmantot koncentrēšanās spēju

Izmantot runu (vārdu krājumu), tā, lai citi dalībnieki atminētu priekšmetu vai cilvēku

Izmantot un atkārtot aprakstošos īpašības vārdus

### AKTIVITĀTE SOLI PA SOLIM

---

1

Dalībnieks (bērns vai seniors) lūko pēc priekšmeta vai cilvēka.

2

Kad dalībnieks ir atradis priekšmetu vai cilvēku, viņam jāliek pārējiem atminēt, kas tas ir. Lai to izdarītu dalībnieks saka teikumu: "Saredz, saredz mana acs..." un raksturo izvēlēto priekšmetu vai cilvēku. Piemēram: "Saredz, saredz mana acs kaut kas zils un kaut kas zaļš." Dalībnieki var izmantot arī alfabētu, lai raksturotu izvēlēto priekšmetu, piemēram: "Saredz, saredz mana acs kaut ko, kas sākas ar buru B", tā norādot uz atminējumu - banāns.

3

Ar raksturojuma palīdzību pārējiem dalībniekiem jāatmin priekšmets vai cilvēks. Tad kārta tam, kurš pareiz atminējis.

## 7. aktivitāte

# KAS MAISĀ?



- ✓ **ILGUMS - 10-15 MINŪTES**
- ✓ **DALĪBNIĒKU SKAITS - MINIMUMS 4, MAKSIMUMS 10**
- ✓ **MATERIĀLI - AUDUMA MAISS, VAIRĀKI DAŽĀDAS FORMAS, NELIELI PRIEKŠMETI (PIEM., BUMBIŅA, KOKA KLUCĪŠI, SASPRAUDE, METAMIE KAULIŅI, UTT.)**

### MĀCĪŠANĀS MĒRĶI

Izmantot aprakstošu vārdu krājumu

Izvirzīt un pārbaudīt pieņēmumus

Atkārtot vārdu krājumu, kas saistīts ar konkrētu priekšmetu (ja izvirzīta šāda mērķa tēma)

### AKTIVĪTĀTE SOLI PA SOLIM

1

Ņem auduma maisu un liek tajā dažādus priekšmetus, kas nav pārak lieli, bet tiem ir dažādas formas un tekstūras. Ja ir izvirzīta mērķa tēma, priekšmeti var tikt izvēlēti atbilstoši tai.

2

Nodrošināt, ka visi dalībnieki sēž aplī vai pusaplī.

3

Pasniedz maisu pirmajam dalībniekam, ļauj viņam tajā ielikt roku, bet iekšā skatīties nedrīkst. Dalībniekam jāizvēlas kāds priekšmets, jāaptausta un jāizjūt tas ar pirkstiem, var to raksturot, ja vēlās.

4

Tad dalībniekam jāmin, kas tas ir par priekšmetu. Kad ir izteikts minējums, dalībnieks priekšmetu izņem no maisa, ja uzminēts pareizi, dalībnieks priekšmetu patur, ja nē, tad liek to atpakaļ maisā.

5

Šie soļi tiek atkārtoti ar nākamo dalībnieku.

6

Kad visi priekšmeti ir izņemti no maisa, spēle ir galā un var apkopot rezultātus, uzvar tas dalībnieks, kas savācis visvairāk priekšmetu.

## 8. aktivitāte

# SPORTA SPĒLES

- ✓ **ILGUMS - 15-20 MINŪTES**
- ✓ **DALĪBNIKU SKAITS - MINIMUMS 2: BĒRNS UN SENIORS PĀRĪ**
- ✓ **MATERIĀLI -LIETAS UN EKIPĒJUMS, KAS NEPIECIEŠAMI, LAI SPĒLĒTU IZVĒLĒTO SPĒLI.**

### MACĪŠANĀS MĒRĶI

Attīstīt ķermeņa motoriku

Parādīt fizisko aktivitāšu lomu veselības un labsajūtas uzturēšanā

Veicināt sadarbošanos un veselīgu sacensību

Popularizēt izklaidējošas starppaudžu aktivitātes

### AKTIVITĀTE SOLI PA SOLIM

1

Izvēlieties sporta spēli, kas atbilst dalībnieku interesēm, pieejamajiem resursiem - materiāliem un telpai, aktivitātes dalībnieku skaitam un pats būtiskākais, dalībnieku spējām.

2

Ja nepieciešams, apsveriet izmaiņas spēlē, tai skaitā, ilguma, noteikumu, nepieciešamo materiālu pielāgošanu jūsu konkrētajai situācijai. Lūk, daži spēļu piemēri, kuras izvēlēties un pielāgot atbilstoši nepieciešamībai. Iekavās sniegti vienkārši ieteikumi kā spēles spēlēt izmantojot sadzīves priekšmetus, speciālā aprīkojuma vietā:

- Boulings (plastmasas pudeles un parasta bumba)
- Galda teniss (balons un raketes, var spēlēt ar rokām, neizmantojot raketes)
- Boulinga riņķi (plastmasas pudeles un plastmasas riņķi, kas der pudeļu izmēram)
- Minigolfs (nūja vai slota un neliela bumbiņa, līmlente vai krīts, lai atzīmētu bedrītes)
- Krokets (plastmasas bumbiņas, nūja vai slota āmura vietā, metāla stīpa)
- Boča (nelielas plastmasas bumbiņas un līmlente vai krīts, lai atzīmētu spēles laukumu)
- Fotbols (līmlente vai krīts, lai atzīmētu spēles laukumu un vārtu stabus)
- Basketbols (papīra bumbas un grozs uz grīdas, nevis pie sienas)

3

Ja iespējams, sadaliet dalībniekus pāros vai mazākās komandās, tā, lai katrā ir vismaz viens seniors un bērns, lai nodrošinātu džādību, paskaidrojiet spēles gaitu un noteikumus. Un spēle var sākties!

4

Ja ir vairāki starppaudžu pāri vai komandas, apsveriet iespēju radīt nelielas sacensības, kurās grupas sacenšas savā starpā.

5

Ja iespējams, apsveriet spēļu noturēšanu turnīra veidā, ar regulāriem (piem., iknedēļas) "treniņiem", kas ved līdz "finālam", kurā sacenšas vairākas grupas.

6

Spēles beigās, noturiet īsu diskusiju ar dalībniekiem, lūdziet viņiem pastāstīt kā viņi jutās procesā, kas patika un vai bija kas tāds, kas sagādāja grūtības.

9.aktivitāte

# ZĪMĒŠANAS SPĒLE

- ✓ ILGUMS - 10-15 MINŪTES
- ✓ DALĪBNIKU SKAITS - MINIMUMS 2: BĒRNS UN SENIORS PĀRĪ
- ✓ MATERIĀLI - ZĪMĒŠANAS PIEDERUMI (PAPĪRS, KRĪTIŅI, FLOMĀSTERI, UTT.)



## MĀCĪŠANĀS MĒRĶI

Rosināt radošumu un iztēli  
Vairot mākslinieciskās spējas un to izpausmes  
Veicināt starppaaudžu sadarbību  
Popularizēt jautras un patīkamas aktivitātes visa vecuma ļaudīm

## AKTIVITĀTE SOLI PA SOLIM

1

Katram pārim tiek dota tēma ko uzzīmēt. Tēmas var būt dažādas, piemēram:

- vienkārša ainava, piemēram, pludmale vai parks
- cilvēks - vienalga kāda vecuma vai dzimuma
- priekšmets, piemēram, raķete, māja utt.
- kaut kas, ko iedvesmojušas aktivitātes, kurās mijiedarbojas vecāka un jaunāka gada gājuma cilvēki. Piemēram, dalībnieki var tikt mudināti zīmēt kaut ko, kas saistīts ar to, ko viņiem patīk darīt kopā ar saviem vecvecākiem/mazbērniem (piem., iet pastaigās, skatīties filmas utt.)

2

Senioram tiek dotas 60 sekundes zīmējuma sākšanai

3

Tad bērns turpina zīmēt vēl 60 sekundes un pēc tam atkal seniors zīmē 60 sekundes. Tā turpina apmēram 10 minūtes.

4

Pēc 10 minūtēm visi dalībnieki sanāk kopā aplī (ja iespējams).

5

Katrs pāris prezentē savu kopīgo zīmējumu grupai un īsumā pastāsta par skicēm un ko tās ataino.

6

Pēc tam zīmējumus var izstādīt uz planšetēm vai kā citādāk, zīmējumus var nokopēt, nofotogrāfēt, lai dalībnieki saglabātu tos par piemiņu.

## 10. aktivitāte

# BALONU TENISS



- ✓ **ILGUMS** - VAR SPĒLĒT, CIK ILGI NEPIECIEŠAMS. TAS BŪS ATKARĪGS NO DALĪBNIKU FIZISKAJĀM SPĒJĀM. 10-20 MINŪTES VARĒTU BŪT APTUVENAIS ILGUMS.
- ✓ **DALĪBNIKU SKAITS** - BEZ IEROBEŽOJUMIEM, VAR SPĒLĒT PĀROS VAI GRUPĀS.
- ✓ **MATERIĀLI** - MUŠU PLETNES (JA NAV PIEEJAMAS, DALĪBNIKI VAR SPĒLĒT IZMANTOJOT TIKAI ROKAS), BALONI, KRĒSLI (JA SPĒLE NOTIKS SĒDUS)

### MĀCĪŠANĀS MĒRĶI

Šī aktivitāte ir lieliska, saudzīga vingrošana un visi iesaistītie var kustēties, tik lielā mērā, cik vēlas un spēj. Spēlēt iespējams gan stāvus, gan sēdus. Lieliska aktivitāte roku-acu koordinācijai. Šī spēle ļoti labi der maziem bērniem un senioriem ar demenci. Tiek vingrināta arī atmiņa un matemātikas prasmes, jo dalībniekiem būs jāskaita, cik reižu balons tiek atsists pirms, tas nokrīt zemē.

### AKTIVITĀTE SOLI PA SOLIM

IZLEMIET VAI SPELE NOTIKS PĀROS (VIENS SENIORS UN BĒRNS) VAI GRUPĀ.

1

Ja pāros:

Izdaliet katram dalībniekam mušu pletni vai lūdziet izmantot rokas. Sakiet, lai viņi sit balonu gaisā, cik vien daudz reižu spēj un skaita katru reizi, kad viņi atsit balonu, pirms tas nokrīt zemē.

2

Ja spēle notiek grupā:

Aiciniet dalībniekus sastāties aplī. Ja visi dalībnieki nevar stāvēt, ievietojiet aplī krēslus. Dodiet uzdevumu noturēt balonu gaisā, cik ilgi vien iespējams, izmantojot vai nu mušu pletnes, vai rokas. Visi dalībnieki skaita, cik reižu balons atsists un noturēts gaisā, pirms tas nokrīt zemē.

Ja tas ir pārāk "viegli" vai grupa kļūst garlaikota, iemetiet aplī papildus balonus, dažādos intervālos. Katrs dalībnieks var atsist balonu jebkurā brīdī.

Piebilde: vērojiet grupu, lai redzētu vai dalībniekiem ar demenci, dažādu krāsu baloni nesagādā grūtības. Ja tā, baloniem jābūt vienā krāsā.

# PROJEKTA PARTNERI

## symplexis

SYMPLEXIS

GREECE

ALEXANDRA KOUFOULI



GULBENES NOVADA PAŠVALDĪBA,

LATVIA

LZE VANAGA, KRISTĪNE KUKARĀNE

## pistes solidaires

PISTES SOLIDAIRES

FRANCE

JUTTA FALLER



CENTRO PER LO SVILUPPO

CREATIVO DANILO DOLCI

ITALY

MARTA GALVANO



POINT EUROPA LTD

UNITED KINGDOM

MICHELLE MAUNDERS



KINDERBETREUUNGSEINRICHTUNG/K

INDERVILLA

AUSTRIA

OVAGEM AGAIDYAN, MARLENE SEEBERGER, CHLOÉ

BOURAHLA, JAMES BAILEY

ERASMUS+ project no. 2020-1-UK01-KA204-079111

Coordinator : POINT EUROPA Ltd

[www.pointeuropa.org/](http://www.pointeuropa.org/)

*Šis projekts tiek finansēts ar Eiropas Komisijas atbalstu. Šī publikācija atspoguļo vienīgi autora uzskatus, un Komisijai nevar uzlikt atbildību par tajā ietvertās informācijas jebkuru iespējamo izlietojumu.*



Līdzfinansē  
Eiropas Savienība