

*Atbalsts skolotāju pielāgošanās spējām nodrošināt kvalitatīvas tiešsaistes mācības (Supporting teachers to face the challenge of distance teaching Nr. Nr.2020-1-LV01-KA226-SCH-094599)*

## Dzīvesspēks skolotājiem

Garkalnes Mākslu un vispārīzglītojošā pamatskola sadarbībā ar Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāti ir iesaistījusies Erasmus+ projektā "Atbalsts skolotāju pielāgošanās spējām nodrošināt kvalitatīvas tiešsaistes mācības" (Nr.2020-1-LV01-KA226-SCH-094599).

Kopā darbošanās mērķis ir izstrādāt praktisku vingrinājumu kopumu (digitālā platformā), kas palīdzēs skolotājiem ne tikai Latvijā, bet arī pasaulē grūtā brīdī smelties stiprinājumu un spēku, lai gūtu prieku iedvesmot jauniešus un darba procesā nepazaudēt sevi.

Projekta ilgums - no 2021. gada 1. aprīļa līdz 2023. gada 31. martam.

Šobrīd ir noslēdzies posms, kas ilga aptuveni 5 mēnešus un kura ietvaros notika 16 attālinātās nodarbības skolotājiem – "Atslābinoša elpa", "Elpa nemierīgam prātam", "Elpas telpa", "Trīs minūšu pauzes vingrinājums", "Divu minūšu atvaļinājuma vingrinājums", "MIERA VIETA", "Ķermeņa sasprindzinājums-atslābinājums", "Muskuļu relaksācija", "Diafragmālā elpošana", "LAIPNĪBA PRET SEVI", "Smiešanās vingrinājumu kopa", "Kompliments + sarunas", "Pozitīvais fokuss", "Apzinātās baudīšanas vingrinājums", "Stiprās puses", "7 soļu dzīvesspēks domāšanā".



"GMVP nodarbību dalībnieki", autore: A.Berga

Fotogrāfijā ir redzama daļa no projektā iesaistītajiem Garkalnes Mākslu un vispārizglītojošās pamatskolas nodarbību dalībniekiem (A.Veismane, L.Priedīte, A.Beķere, E.Piskunova, D.Millere, D.Grudule, B.Roznaja, I.Riže, V.Surgunte, aizkadrā – I.Pelcmane, I.Lielbārde).

Projekta pārstāve Garkalnes Mākslu un vispārizglītojošajā pamatskolā: ped.mag. Arita Berga ([arita.berga@ropazi.lv](mailto:arita.berga@ropazi.lv) 26661749)