

ESF projekta Nr.9.2.4.2/16/I/106 „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās” ietvaros



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

## Izzini sevi - saproti citus!



Sevis izziņa, emocijas, uztvere

Manas atziņas pēc “Krēslu spēles”.....

.....  
.....

Ko un kā no apgūtā vingrinājumā es pielietošu ikdienā?.....

.....  
.....



# Vingrinājums - mūzika un emocijas

## 1. skaņdarbs

Kādu emociju es izjūtu?.....

Ko un kur sajūtu ķermenī? (*piemēram - saspringumu, atslābumu, tirpas, temperatūras izmaiņas, spiedienu u.c.*) .....

Kādas asociācijas rada skaņdarbs?.....

## 2. skaņdarbs

Kādu emociju es izjūtu?.....

Ko un kur sajūtu ķermenī?.....

Kādas asociācijas rada skaņdarbs?.....

## 3. skaņdarbs

Kādu emociju es izjūtu?.....

Ko un kur sajūtu ķermenī?.....

Kādas asociācijas rada skaņdarbs?.....

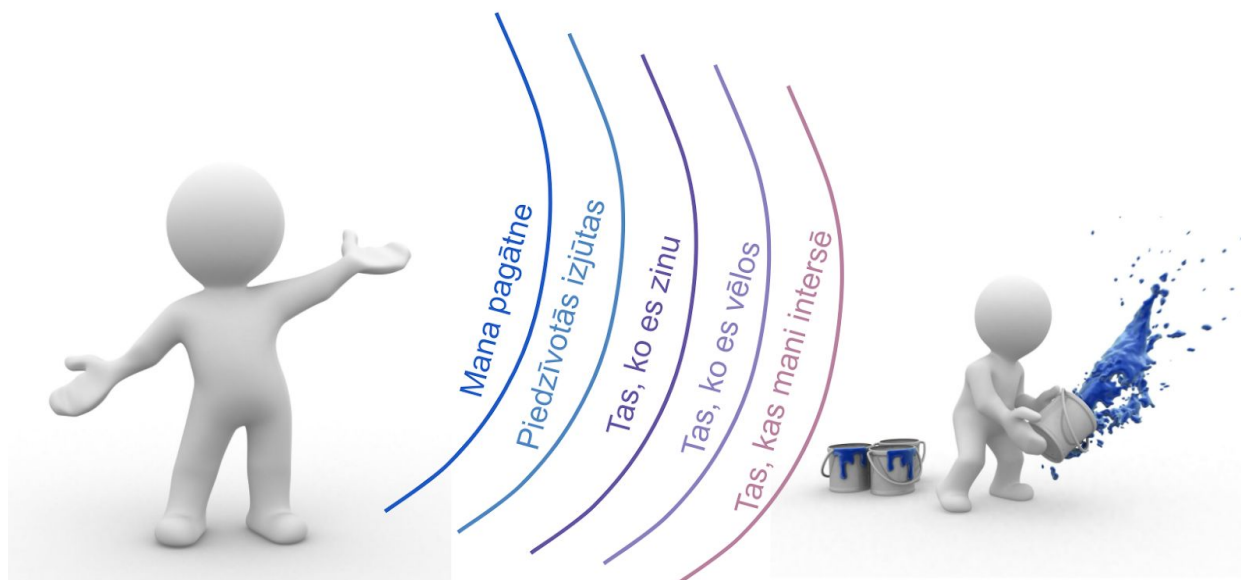
## 4. skaņdarbs

Kādu emociju es izjūtu?.....

Ko un kur sajūtu ķermenī?.....

Kādas asociācijas rada skaņdarbs?.....

# Uztvere



.....

.....

.....

**Kāpēc mēs uztveram pasauli atšķirīgi?.....**

.....

.....

**Pieraksti kādu situāciju, kurā saprati, ka ikviens notikumus uztver citādi!**

.....

.....

.....

**Apraksti kādu gadījumu, kad emocijas ir ietekmējušas tavu uztveri?.....**

.....

.....

.....

.....

# Uzdevums

Katram komandas dalībniekam jānobildē  
1 attēls:

**Es un pasaule, kurā es dzīvoju**

1 komandas pārstāvim jāatsūta visu  
komandas biedru bildes uz e-pastu  
[cilveksunvisums@gmail.com](mailto:cilveksunvisums@gmail.com)

Kas būs redzams manā fotoattēlā “Es un pasaule, kurā es dzīvoju?.....

.....

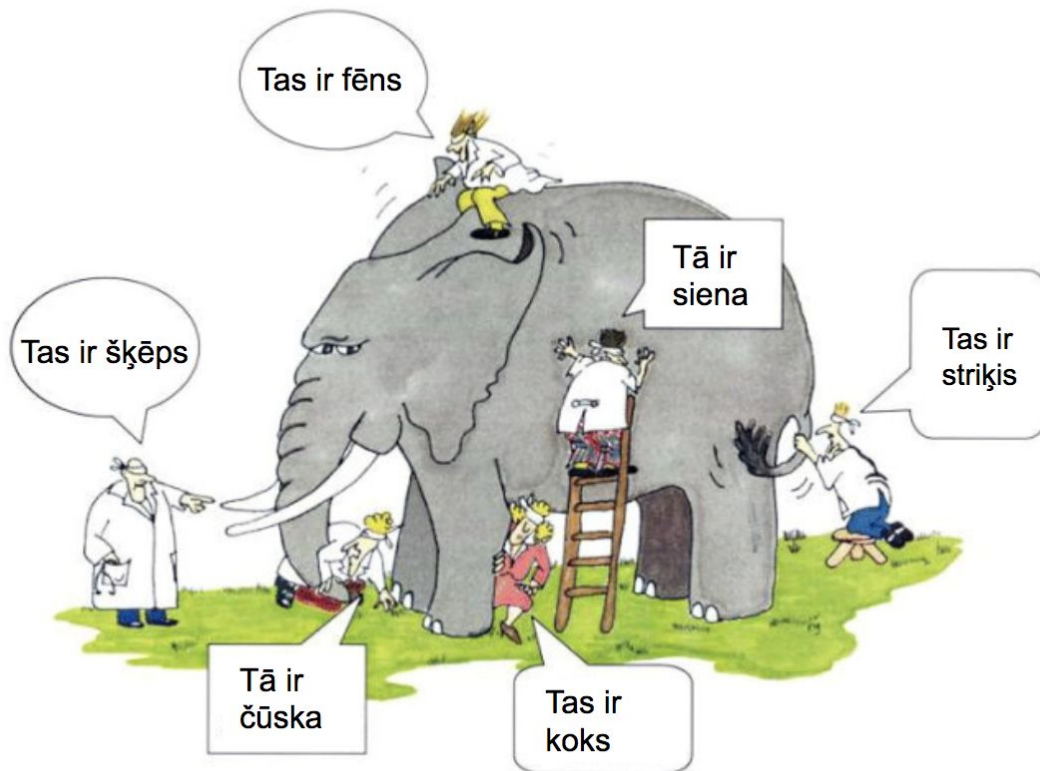
.....

.....

.....

.....





**Kas ir empātija?**.....

.....

.....

.....

.....

**Ko es varu darīt, lai vairotu sevī empātiju?**.....

.....

.....

.....

.....

## Ko es varu darīt, lai pārvaldītu savas emocijas:

- Jautāt sev un pierakstīt:
  - Kādas ir manas emocijas šobrīd?
  - Kāds dialogs ir manā galvā šobrīd?
- Fiziski izkustēties (sports, dejošana),
  - Darīt lietas, kas palīdz būt mierā (mūzika, klusums, daba, joga),
    - Palīdzēt citiem.

Ko jaunu par sevi es atklāju šajās nodarbībās?.....

.....

.....

.....

Kas bija lielākais izaicinājums šo nodarbību laikā?.....

.....

.....

.....

Kas ir vērtīgākais, ko paņēmu līdzi no šī nodarbību kopuma?.....

.....

.....

.....





