

ES REDZU ILGTSPĒJU!

VIDUSSKOLA



NODARBĪBAI NEPIECIEŠAMS:

- ✓ diktofons vai viedierīce ar audioieraksta funkciju
- ✓ piezīmju lapa vai intervijas jautājumu lapa
- ✓ rakstāmpiederumi, zīmuļi, marķieri vai kritiņi
- ✓ lielformāta papīra lapa rezultātu plakātam

NODARBĪBAS ILGUMS

40 līdz 80 minūtes

UZDEVUMS

1

Sākumā klasē kopīgi pārrunāji, kas veido cilvēka veselību un labu dzīves kvalitāti. Apsveriet tādus aspektus kā pārtikas kvalitāte, uzturs, fiziskās aktivitātes, emocionālā labklājība, mentālā veselība, veselības aprūpes pieejamība, drošība un stabilitāte, kā arī apkārtējās vides nozīme.



2

Kopīgi apspriediet, kas šajos jautājumos ir mainīties pēdējo simt gadu laikā? Kā, jūsuprāt, atšķirās jūsu vecvecāku dzīve viņu jaunībā no jūsējās?
Kas, jūsuprāt, ir uzlabojies, bet kas – pasliktinājies?



3

Sadalieties nelielās grupās.
Katra grupa izvēlas vienu tēmu, kuru pētīs padziļināti.
Ieteicamās tēmas:

- | | |
|---|--|
| ☐ fiziskā veselība; | ☐ apkārtējā vide; |
| ☐ psihiskā un emocionālā veselība; | ☐ veselības aprūpe; |
| ☐ sociālā labklājība; | ☐ drošība un stabilitāte. |

4

Grupās sagatavojiet jautājumus, ko varat uzdot saviem vecvecākiem vai citiem vecākās paaudzes pārstāvjiem, lai noskaidrotu, kā konkrētais temats izpaudās viņu jaunībā.

Piemēram, noskaidrojiet, kā viņi uzturēja savu fizisko veselību, vai un kā runāja par mentālo labklājību, kāda tolaik bija medicīniskā aprūpe u. tml.



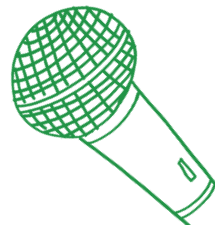
5

MĀJASDARBS

Intervējiet kādu vecākās paaudzes pārstāvi – vecvecākus, vecvecvecākus vai citu senioru jūsu ģimenē vai kopienā.

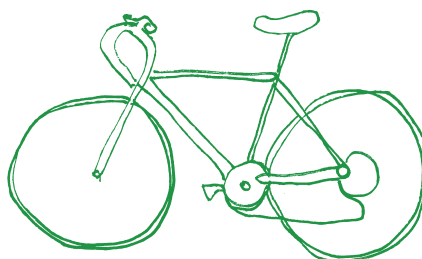
Pierakstiet vai ierakstiet atbildes, īpaši pievēršot uzmanību interesantiem stāstiem, paradumiem un pieredzēm, kas saistītas ar jūsu izvēlēto tēmu.

Mēģiniet saglabāt kādu spilgtu citātu vai atziņu, ko vēlāk varēsiet izmantot savā darbā.



IDEJA!

Ja iespējams, visa klase var apmeklēt tuvāko pansionātu vai senioru centru un veikt intervijas tur, kopīgiem spēkiem uzzinot vairāk par veselību un labklājību agrākos laikos un šodien.



6

Nākamajā nodarbībā kopīgi analizējiet rezultātus.

Kas ir mainījies, kas – uzlabojies, ko mēs, iespējams, laika gaitā esam aizmirsuši?

7

Grupās izveidojiet vizuālu salīdzinājumu par tēmu “Toreiz un tagad”. Tas var būt plakāts, kolāža vai prezentācija.



8

Prezentējiet savus darbus klasei un pārrunājiet, kādas vērtīgas un ilgtspējīgas idejas par veselību un labklājību varam aizgūt no iepriekšējām paaudzēm.



PIELIKUMS ROSINOŠI JAUTĀJUMI KATRAI TĒMAI

FIZISKĀ VESELĪBA

1. Kā Jūs ikdienā kustējāties vai sportojāt?
Vai bija daudz jāstrādā fiziski?
2. Vai Jūs kā bērns daudz laika pavadījāt ārā?
3. Kā apkārtējie rūpējās par savu fizisko veselību?

SOCIĀLĀ LABKLĀJĪBA

1. Kādas bija Jūsu attiecības ar ģimeni, kaimiņiem un kopienu?
2. Vai bija kopīgas tradīcijas vai pasākumi?
3. Vai jutāties pieņemts un atbalstīts savā apkārtnē? Vai cilvēki bieži viens otram palīdzēja?

VESELĪBAS APRŪPE

1. Vai Jums bija pieejami ārsti, slimnīca, zobārsts?
Cik pieejama bija medicīniskā palīdzība?
2. Kā cilvēki ārstējās, kad saslima?
Vai izmantoja arī mājās gatavotus līdzekļus?
3. Vai bija vakcinācijas, pārbaudes skolā, regulāri ārsta apmeklējumi?

PSIHISKĀ UN EMOCIONĀLĀ VESELĪBA

1. Vai Jūsu jaunībā cilvēki runāja par izjūtām, stresu vai emocionālām grūtībām?
2. Kā Jūs tikāt galā ar skumjām, dusmām vai satraukumu?
3. Kas palīdzēja justies droši un mierīgi grūtos brīžos?

APKĀRTEJĀ VIDE

1. Kāda bija vide, kurā Jūs uzaugāt?
Vai apkaimē bija vieta būšanai dabā, tīrs gaiss, ūdens?
2. Kā cilvēki rūpējās par vidi Jūsu laikā?
Vai bija svarīgi neradīt atkritumus un taupīt resursus?
3. Vai bērnībā bieži bijāt dabā – mežā, pļavās, pie upes vai ezera?

DROŠĪBA UN STABILITĀTE

1. Vai Jūs jutāties droši savā apkārtnē, skolā, mājās?
Kas radīja drošības sajūtu?
2. Vai Jūsu ģimenei bija pietiekami daudz līdzekļu ikdienas vajadzībām?
3. Kādas bija nākotnes iespējas jūsu laikā – izglītība, darbs, mājoklis?

IDEJA!

Izveidojiet iniciatīvu, kas veicina senioru fizisko un emocionālo labklājību. Piemēram, organizējiet regulārus vingrošanas vai sadraudzības pasākumus vietējā pansionātā vai kopienā. Tas palīdzēs mazināt senioru vientulību, veicināt fizisku izkustēšanos un stiprināt saikni starp paaudzēm.

