

SANEMIES DABĀ!

LAIVU BRAUCIENI, TO NOZĪME UN
IEGUVUMI MENTĀLĀS VESELĪBAS
UZLABOŠANĀ JAUNIEŠIEM -
INDIVIDUĀLI/GRUPĀM/KLASĒM



KAKTUSS



KULDĪGAS / BĒRNU
NOVADA / JAUNIEŠU
CENTRS

PuMPuRS



Izglītības
kvalitātes
valsts
dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Projekts "Uzrāviens MAX"
tapis a Eiropas Sociālā
fonda projekta
Nr.8.3.4.0/16/V/001
"Atbalsts priekšlaicīgas
mācību pārtraukšanas
samazināšanai" PuMPuRS



Šis materiāls sniedz ieteikumus un norādes par āra aktivitātēm, īpaši laivu braucieniem, kā veidu mentālās veselības uzlabošanai jauniešiem. Aktīva iesaiste dabā un praktiskais darbs ārpus klases pozitīvi ietekmē jauniešu emocionālo labklājību, tas samazina skolas pamešanas risku un attīstīta dažādas prasmes.

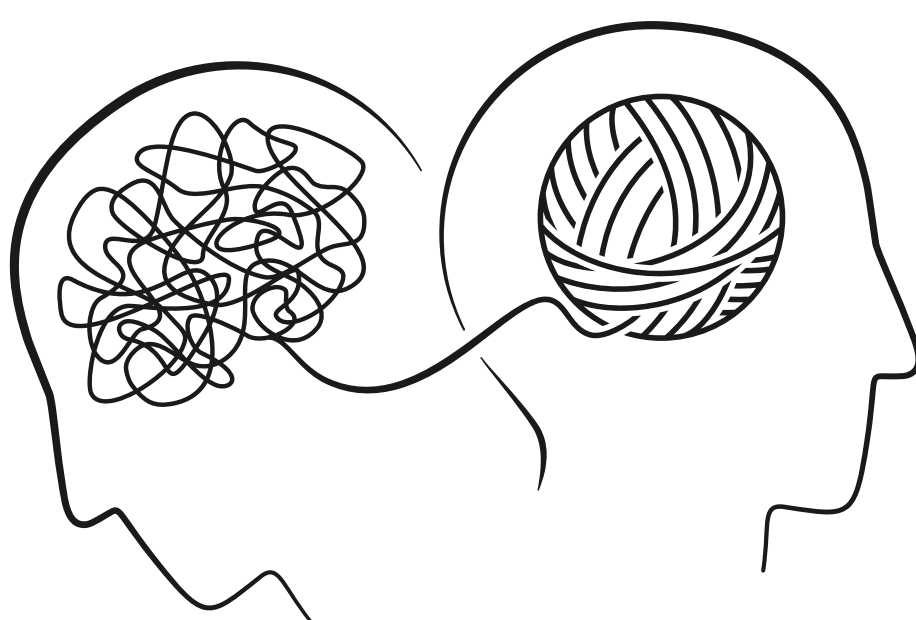
Mentālā veselība ir viens no būtiskākajām aspektiem jauniešu labklājības un veiksmīgas attīstības nodrošināšanā. Tai ir būtiska loma viņu ikdienas dzīvē, ietekmējot gan emocionālo stāvokli, gan spēju veikt ikdienas uzdevumus mājās un skolā. Diemžēl Covid pandēmijas izraisītās sekas tikai pastiprinājušas šo pieaugošo problēmu.

Jauniešu mentālā veselība tieši korelē ar koncentrēšanās spējām, motivāciju un veiksmīgu darbu gan mācību vidē, gan ikdienas dzīvē. Novērojot dažādus jauniešus un to uzvedību, skaidri redzamas būtiskas iezīmes - labs garastāvoklis un emocionālais līdzsvara stāvoklis nodrošina efektīvu laika plānošanu, palīdz noteikt prioritātes un efektīvi veikt uzdevumus. Tas atspoguļojas viņu sasniegumos skolā un personiskajā dzīvē.

Ja jauniešu mentālā veselība tiek novājināta vai ignorēta, tas rada dažādas negatīvas sekas. Viņi var cīnīties ar koncentrēšanās problēmām, kas sagādā grūtības uztvert mācību materiālus, kļūt mazāk motivēti un piedzīvot emocionālu stresu, kas var ietekmēt viņu pašapziņu un attiecības ar līdzcilvēkiem. Problēmai netiekot risinātai, tas var novest pie apātijas, zemiem sasniegumiem skolā, problēmām attiecībās, un galu galā pie priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas.

Lai novērstu šādu situāciju, ir svarīgi veltīt pietiekami daudz uzmanības jauniešu mentālajai veselībai. Tas ietver gan individuālu apziņu par savu emocionālo stāvokli, gan atbalstu no vecākiem, skolotājiem un citiem tuviniekiem. Ir svarīgi nodrošināt atvērtu un saprotošu vidi, kur jaunieši var izpaust savas emocijas un saņemt atbalstu, kad tas ir nepieciešams. Lai veicinātu labu mentālo veselību jauniešiem, ir svarīgi veidot veselīgas ieradumus un attīstīt emocionālo inteliģenci. Aktivitātes, piemēram, meditācija, relaksācijas tehnikas, fiziskā aktivitāte un sociālā mijiedarbība, var būt noderīgas, lai palīdzētu jauniešiem mazināt stresu un uzlabot savu emocionālo labklājību.

Viens no veidiem kā cīnīties ar šīm problēmām ir laivu braucieni un aktivitātes dabā.



KULDĪGAS
NOVADA / BĒRNU
JAUNIEŠU
CENTRS



Projekts "Uzrāviens MAX"
tapis a Eiropas Sociālā
fonda projekta
Nr.8.3.4.0/16/V/001
"Atbalsts priekšlaicīgas
mācību pārtraukšanas
samazināšanai" PuMPuRS



Izglītības
kvalitātes
valsts
dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



Laivu braucieni un neformālā izglītības aktivitātes ir efektīva un inovatīva metode, kas var palīdzēt jauniešiem pārvarēt mentālās veselības problēmas un mazināt stresu.

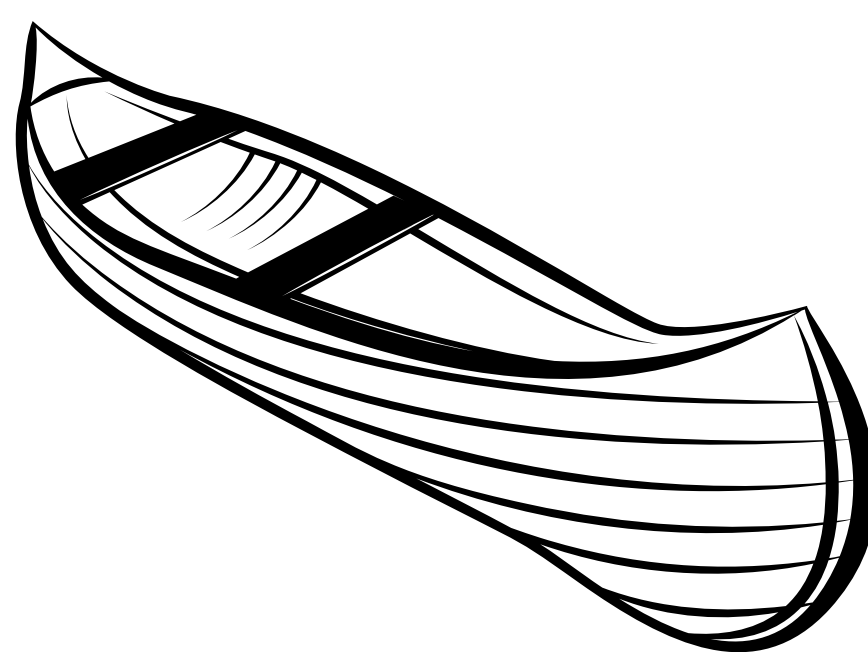
Laivu braucieni sniedz iespēju jauniešiem būt dabā un aktīvi iesaistīties fiziskās aktivitātēs. Šie piedzīvojumi ļauj atrast iespēju, kad jauniešis var izklūst no ikdienas rutīnas un stresa, iemācīties novērtēt dabas skaistumu un mieru. Pārvietošanās pa ūdeni un laivas vadīšana ne tikai uzlabo fizisko veselību, bet arī stimulē emocionālo līdzsvaru, samazina stresu un veicina relaksāciju.

Neformālā izglītība, kas tiek integrēta laivu braucienos, piedāvā jauniešiem iespēju apgūt jaunas prasmes un komunikācijas metodes, kādas skolā neizmanto. Sadarbība komandā, individuālie un grupas uzdevumi, lomu sadalījums un komandas dinamika veicina jauniešu spēju veidot ilgtspējīgas attiecības un risināt problēmas efektīvi. Tas veicina viņu sociālo kompetenci un palīdz pārvarēt sociālo trauksmi, kas var būt viens no faktoriem, kas ietekmē mentālo veselību.

Laivu braucieni sniedz ne tikai fizisku aktivitāti un piedzīvojumus, bet arī iespēju pavadīt laiku dabā un izjust tās mieru un harmoniju. Šīs aktivitātes sniedz iespēju atpūsties no ikdienas steigas, atbrīvoties no tehnoloģiju gūsta un atkal savienoties ar dabu. Tas veicina relaksāciju, atjauno enerģiju un palīdz mazināt stresa līmeni.

Dabas tuvums un laivu brauciena grupas pieredze dod jauniešiem iespēju sajust piederību un veidot nozīmīgas attiecības ar citiem dalībniekiem. Sadarbība un komandas darbs veicina sociālo mijiedarbību un iepazīšanos ar jauniem cilvēkiem. Tas var būt īpaši svarīgi tiem, kuri cīnās ar sociālajiem vai emocionālajiem izaicinājumiem. Laivu braucieni sniedz drošu un atbalstošu vidi, kurā jaunieši var justies pieņemti un atbalstīti.

Šīs aktivitātes sniedz arī iespēju izpaust radošumu un pieņemt lēmumus. Jauniešiem ir jāpielāgojas jaunām situācijām, jārisina izaicinājumi un jāveido stratēģijas, lai pārvietotos pa ūdeni. Tas attīsta to lēmumu pieņemšanas prasmes, kritisko domāšanu un problēmu risināšanas spējas. Tāpat laivu braucieni veicina pašpārliecību un pozitīvu attieksmi pret izaicinājumiem.



KULDĪGAS
NOVADA / BĒRNU
JAUNIEŠU
CENTRS



Projekts "Uzrāviens MAX"
tapis a Eiropas Sociālā
fonda projekta
Nr.8.3.4.0/16/V/001
"Atbalsts priekšlaicīgas
mācību pārtraukšanas
samazināšanai" PuMPuRS



Izglītības
kvalitātes
valsts
dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



Laivu braucienu plānošana. Plānojot laivu braucienus, ir svarīgi ņemt vērā drošības pasākumus, dalībnieku apmācību, maršrutu un atbalsta nodrošināšanu. Rūpīga plānošana palīdzēs nodrošināt efektīvu un drošu laivu braucienu pieredzi.

1. Nosakiet mērķi: kādu mērķi vēlaties sasniegt ar laivu braucienu? Vai tas būs piedzīvojums, komandas veidošana, relaksācija vai kaut kas cits? Tas palīdzēs jums koncentrēties uz galvenajiem elementiem, kas jāiekļauj plānošanā.
2. Izvēlieties maršrutu: noskaidrojiet, kurā ūdenskrātuvē vai upē vēlaties veikt braucienu. Pētiet maršrutus, iepazīstieties ar piekļuves ceļiem un iespējamajiem riskiem, kas saistīti ar konkrēto vietu. Ņemiet vērā attālumu, laika apstākļus un grupas fizisko sagatavotību. Lielisks rīks maršruta meklēšanai ir interneta vietne: <https://aktivalatvija.lv/udensturisms-latvija-laivosanas-marsruti-pa-latvijas-upem/>
3. Izveidojiet maršruta plānu: Plānojiet ceļu un ievērojiet ierobežojumus. Noskaidrojiet, kur būsiet katrā posmā, kurās vietās atpūties un kurās vietās veiksiet aktivitātes vai apskāties objektus. Ievērojiet arī ēšanas un naktsmītnes vietas, ja plānojat vairāku dienu braucienu.
4. Organizējiet aprīkojumu: Latvijā laivu noma ir pieejama lielā klāstā. Pārliecinieties, ka ir pieejamas visas nepieciešamās laivas, airi, glābšanas vestes un cita aprīkojums. Izmantojiet speciālistu vai instruktora padomu, ja nepieciešams.
5. Veidojiet grupu un sadaliet lomas: Noskaidrojiet, vai izdaliet lomas katrai personai. Izveidojiet laivu brauciena komandu, kurā iekļauti cilvēki ar dažādām prasmēm un pieredzi. Daliel lomas, piemēram, kapteinis, navigators un laivu biedri, lai nodrošinātu efektīvu sadarbību un drošību.
6. Izglītojiet dalībniekus: nodrošiniet, ka visi dalībnieki ir apmācīti un iepazīstināti ar drošības noteikumiem, laivas apkalpošanu, pamata airēšanas tehnikām un avārijas situāciju risināšanu. Veiciet sagatavošanas nodarbības, kurās iepazīstināt ar procedūrām.
7. Novērtējiet drošību: veiciet risku analīzi un novērtējiet potenciālos draudus un riskus, kas var rasties laivu braucienā. Ņemiet vērā upes plūsmu, laika apstākļus, dabīgos šķēršļus un grupas fizisko spēju tikt galā ar šiem apstākļiem. Izveidojiet plānu avārijas situācijām un nodrošiniet saziņas līdzekļus.
8. Nodrošiniet atbalstu un uzraudzību: izveidojiet atbildīgo personu vai instruktoru komandu, kas nodrošinās drošību, komandas vadību un palīdzību nepieciešamības gadījumā. Veiciet regulāras pārbaudes, lai nodrošinātu, ka visi ievēro noteiktos drošības pasākumus.
9. Veiciet refleksiju: Pēc laivu brauciena novērtējiet tā gaitu, mācieties no pieredzes un apkopojiet atziņas. Pārrunājiet pozitīvās un negatīvās situācijas, sniedziet atzinību un novērtējumu dalībniekiem par viņu ieguldījumu. Šis process palīdzēs uzlabot turpmākos braucienus un to plānošanu, kā arī nodrošinās labāku pieredzi nākamajās reizēs.

Lai brauciens sasniegtu savu mērķi, papildiniet to ar dažādiem uzdevumiem, lai ne tikai izbaudītu dabas skaistumu un mieru, bet arī veicinātu jauniešos personisko izaugsmi un stiprinātu komandas garu.



KULDĪGAS / BĒRNU
NOVADA / JAUNIEŠU
CENTRS

PuMPuRS

Projekts "Uzrāviens MAX"
tapis a Eiropas Sociālā
fonda projekta
Nr.8.3.4.0/16/V/001
"Atbalsts priekšlaicīgas
mācību pārtraukšanas
samazināšanai" PuMPuRS



Izglītības
kvalitātes
valsts
dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



Neformālās izglītības aktivitātes, kas veicamas laivu brauciena laikā. Atcerieties, ka katram cilvēkam ir individuālas vajadzības un prasmes, tāpēc pielāgojiet aktivitātes saskaņā ar savām un jauniešu iespējām. Lielākais izaicinājums ir apzināties savu mentālo veselību un rūpēties par to. Laivu braucieni piedāvā iespēju izmantot dabu, kopību un aktīvu darbību, lai attīstītu mentālo labklājību un veicinātu personīgo izaugsmi.

Kādas aktivitātes iespējamās?

- **Meditācija dabas vidē:** Izmantojiet laivu braucienu kā iespēju savienoties ar dabu un praktizēt meditāciju. Atrodieties uz ūdens, izbaudiet klusumu un mieru, koncentrējieties uz savu elpošanu un atbrīvojiet prātu no ikdienas stresa. Tas palīdzēs nomierināties, atjaunot enerģiju un uzlabot emocionālo līdzsvaru.
- **Izturības izaicinājumi:** Izveidojiet individuālus vai komandas izaicinājumus, kas prasa izturību. Piemēram, veiciet ilgākas braucienus vai izmēģiniet jaunas laivu braukšanas tehnikas. Šādas aktivitātes veicina pašpārliecību, izturību un spēju pārvarēt emocionālos un fiziskos ierobežojumus.
- **Atslābināšanās un refleksija:** Izmantojiet laivu brauciena laiku kā iespēju atslābināties un reflektēt par savu mentālo stāvokli. Dodieties uz klusām vietām, izbaudiet ainavu un uzdodieties jautājumus sev. Šis process var palīdzēt ieraudzīt savas emocijas, identificēt stresa faktorus un attīstīt spēju veidot pozitīvus domāšanas modeļus.
- **Komandas sadarbības aktivitātes:** Ja braucat kopā ar citiem, iekļaujiet aktivitātes, kas veicina komandas sadarbību un savstarpējo atbalstu. Piemēram, veidojiet komandas airēšanas uzdevumus, kur katrs dalībnieks ir atbildīgs par savu lomu, veicinot sadarbību ar pārējiem. Šādas aktivitātes veicina komunikāciju, uzticēšanos un apliecina komandas spēku.
- **Dabas izpēte:** Izmantojiet laivu braucienu kā iespēju apbrīnot dabas skaistumu un izpētīt apkārtnes ainavu. Ievērojiet dabas elementus, dzirdiet putnu dziesmas un izbaudiet klusumu. Dabas tuvums palīdz nomierināties, atslābināties un atjaunot enerģiju, kas pozitīvi ietekmē mentālo labsajūtu.
- **Radošās aktivitātes:** Izmantojiet laivu braucienu kā iedvesmu radošajām aktivitātēm. Šādas aktivitātes palīdz izpaust jūsu iekšējo pasaules izteiksmi, veicina emocionālo izlādi un veido priekšnoteikumus mentālajai labklājībai.
- **Atkāpšanās no digitālās pasaules:** Izbaudiet laivu braucienu kā iespēju atkāpties no digitālās pasaules un samazināt informācijas pārslodzi. Izmantojiet laiku, lai atvēlētu tikai savai apkārtnē, un izbaudiet klusumu un sev apkārt esošos. Tas ļaus atpūsties no ikdienas digitālās aizņemtības, atjaunot savienojumu ar dabu un uzlabot mentālo fokusu.
- **Iesaisties profesionāļus:** Jauniešiem, kuriem ir jautājumi vai problēmas saistībā ar savu mentālo veselību, ir svarīgi meklēt atbalstu no profesionāļiem. Konsultējieties ar psihologiem, terapeitiem vai citiem ekspertiem, kas var palīdzēt saprast un risināt individuālās vajadzības.
- **Dalieties un atbalstiet viens otru:** Būt atvērtam un runāt par savām emocionālajām vajadzībām ir svarīga sastāvdaļa mentālās veselības uzlabošanā. Dalieties savās izjūtās un piedzīvojumos ar saviem laivu brauciena biedriem un atbalstiet viens otru. Šī kopība un sapratne palīdzēs veidot stipru un atbalstošu grupas dinamiku.



KULDĪGAS
NOVADA / BĒRNU
JAUNIEŠU
CENTRS

PuMPuRS

Projekts "Uzrāviens MAX"
tapis a Eiropas Sociālā
fonda projekta
Nr.8.3.4.0/16/V/001
"Atbalsts priekšlaicīgas
mācību pārtraukšanas
samazināšanai" PuMPuRS



Izglītības
kvalitātes
valsts
dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



Aktivitāšu piemēri un apraksti:

- **"Laivas tēja"**: Izveidojiet uzdevumu, kurā komanda ir jāsagatavo un jānodod garšīga tēja vai citi dzērieni, izmantojot tikai to, kas ir pieejams laivā. Dalībniekiem jāstrādā kopā, lai izdomātu, kā sagatavot dzērienu, jāizmanto apkārtējie resursi un jāveido radoši risinājumi.
- **"Laivas puzzles"**: Sagatavojiet uzdevumu ar lielu gabalu ainavu puzzle, kas jāsakomplektē laivā. Dalībniekiem būs jāstrādā kopā, lai atrastu un saliktos daļas, izmantojot savu komandas darbu un koordināciju. Tas palīdzēs veicināt komunikāciju, problēmu risināšanu un komandas darbu.
- **"Laivas noslēpums"**: Izmantojiet laivas brauciena laiku, lai veidotu noslēpumu, kas jāatrisina kopīgi. Tā varētu būt mīklas risināšana, kodētu ziņojumu atklāšana vai orientēšanās uzdevums. Šādi uzdevumi veicina komandas sadarbību, koordināciju un spēju izmantot katras personas prasmes.
- **"Laivas stāsts"**: Aiciniet katru dalībnieku izveidot stāstu vai dzeju par savu pieredzi laivā. Pēc tam kopīgi dalieties ar šiem stāstiem, izmantojot savu radošumu un iztēli. Tas veicina sadarbību, emociju izpausmi un labāku sapratni par citiem dalībniekiem.
- **"Laivas fotografēšana"**: Dotiet katram dalībniekam uzdevumu iemūžināt skaistas un interesantas fotogrāfijas no brauciena. Pēc tam kopīgi aplūkojiet fotogrāfijas un veidojiet kolekciju, kas atspoguļo komandas kopējo pieredzi. Tas veicina komunikāciju, radošumu un dalīšanos ar atmiņām.
- **"Laivas spēļu turnīrs"**: Organizējiet spēļu turnīru laivā, kurā dalībnieki sacentīsies cits pret citu. Izvēlieties spēles, kas veicina komandas darbu un stratēģisko domāšanu, piemēram, vides spēles, mīklas vai jautājumu-atbilžu spēles. Tas veicina komandas saliedēšanu un spēju strādāt kopā, meklēt risinājumus un sadarboties, lai sasniegtu kopējo mērķi.
- **"Laivas orientēšanās"**: Izveidojiet uzdevumu, kurā komanda ir jāorientējas, izmantojot kartes, kompasus vai citus navigācijas rīkus, lai atrastu noteiktas vietas pie ūdens. Šis uzdevums prasa komandas darbu, precīzu komunikāciju un spēju izmantot savas orientēšanās prasmes.
- **"Laivas vides izpēte"**: Izmantojiet laivas brauciena laiku, lai veiktu vides izpēti un novērojumus par apkārtējo dabu. Katram dalībniekam var būt uzdevums novērot un dokumentēt savas atziņas par ūdens ekosistēmu, putniem vai citiem dabas elementiem. Pēc tam dalieties ar savām atziņām un veidojiet kopīgu apziņu par apkārtējo vidi.
- **"Laivas sarunas"**: Veidojiet laivas brauciena laikā atklātas un dziļas sarunas par mentālo veselību, emocionālo labsajūtu un personīgajām pieredzēm. Dalieties ar savām domām, jūtām un izjūtām, veicinot savstarpēju sapratni un atbalstu. Šādas sarunas palīdz veidot uzticību, atvērtību un empātiju komandā.
- **"Laivas apbalvošana"**: Noslēdziet laivu braucienu ar apbalvošanas ceremoniju, kurā katram dalībniekam tiek izteikts pateicības vārds un novērtējums par viņa ieguldījumu un piedalīšanos komandā. Tas veicina savstarpējo atzinību, motivāciju un komandas garu.

Visi uzdevumi ir pielāgojami atbilstoši jūsu grupas prasībām un interesēm. Galvenais ir veicināt savstarpēju sadarbību, komandas darbu un atbalstu, lai kopā izbaudītu un gūtu jaunas pieredzes.



KULDĪGAS / BĒRNU
NOVADA / JAUNIEŠU
CENTRS



Projekts "Uzrāviens MAX"
tapis a Eiropas Sociālā
fonda projekta
Nr.8.3.4.0/16/V/001
"Atbalsts priekšlaicīgas
mācību pārtraukšanas
samazināšanai" PuMPuRS



Izglītības
kvalitātes
valsts
dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



Noslēgums

Laivu brauciens ir ne tikai aizraujošs piedzīvojums un izaicinājums, bet arī vērtīga iespēja attīstīt un uzlabot savu mentālo veselību. Šī aktīvā aktivitāte, kas ietver dabas iepazīšanu un komandas darbu, sniedz daudzveidīgu ieguvumu un veicina emocionālo labsajūtu.

Izmantojot laivu braucienu kā neformālo izglītības metodi un attīstības rīku, jaunieši iemācās svarīgas prasmes un iegūst lielisku pieredzi, attīsta komandas darbu, mācās sadarboties, uzticēties un rīkoties kopīgo mērķu sasniegšanai. Tāpat viņi apgūst laivas vadīšanas tehnikas, iemācās orientēties, pieņemt lēmumus un risināt problēmas. Šie aspekti veicina pašpārliecību, motivāciju un līdera iemaņu attīstību.

Laivu brauciens nodrošina saikni ar dabu un tās dziedinošo iedarbību. Daba sniedz iespēju atpūsties no ikdienas stresa, atjaunot enerģiju un atjaunot emocionālo līdzsvaru. Tā ir vieta, kur jaunieši var izjust mieru, harmoniju un sakārtotību. Dabas tuvums un ūdens elementa klātbūtne veicina relaksāciju, mazina stresu un veido pozitīvas sajūtas.

Papildus informācijas avoti un resursi:

The Benefits of Mental Health According to Science. Jeremy Sutton, Ph.D.:
<https://positivepsychology.com/benefits-of-mental-health/>

The benefits of good mental health. Ensocounselling:
<https://ensocounselling.com/2021/10/20/the-benefits-of-good-mental-health/>

Mental Health. Youth.gov: <https://youth.gov/youth-topics/youth-mental-health>

Time to Talk Day: Canoeing and Mental Health. British Canoeing:
<https://www.britishcanoeing.org.uk/news/2017/time-to-talk-day-canoeing-and-mental-health>

Outdoor Activity Participation Improves Adolescents' Mental Health and Well-Being during the COVID-19 Pandemic. Vairāki autori: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7967628/>

EDUC'ACTION - A catalogue on non-formal educational methods. DROP'IN projekts, vairāki autori: <https://drop-in.eu/media/drop-in-io2-en.pdf>



KULDĪGAS / BĒRNU
NOVADA / JAUNIEŠU
CENTRS

PuMPuRS

Projekts "Uzrāviens MAX"
tapis a Eiropas Sociālā
fonda projekta
Nr.8.3.4.0/16/V/001
"Atbalsts priekšlaicīgas
mācību pārtraukšanas
samazināšanai" PuMPuRS



Izglītības
kvalitātes
valsts
dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds