



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



## Mācību gada sākumā īstenots jauniešu iniciatīvu projekts *Pumpurs* – "I.am.I" – Es esmu es, esmu daļa no pasaules

Pļaviņu vidusskolā 2021. gada septembra un oktobra mēnešos tika īstenots biedrības "IN-LAAT" organizētais izziņošs un personības izaugsmi veicinošs projekts "I.am.I". Katru dienu īpašs uzsvars tika likts uz dalībnieku personības izaugsmi, motivāciju, savu spēju attīstīšanu, iejušanos jaunā kolektīvā un pārliecību par saviem talantiem. Projekta uzdevums bija palielināt jauniešu motivāciju turpināt formālo izglītību un veicināt viņu aktīvu līdzdalību sabiedrības procesos.

Projekta rezultātā mērķa grupas jaunieši, darbojoties grupās un komandās, ieguva praktiski pielietojamas zināšanas dažādās dzīves jomās, kas ļaus pilnveidot savas komunikāciju prasmes, mācīties izmantot savus resursus un zināšanas, lai pārvarētu dzīves izaicinājumus un krīzes, kā rezultātā jaunieši ieguva pārliecību par savām spējām un talantiem. Projekts pozitīvi ietekmēja jauniešu klātienē atkalredzēšanos un kopīgo komunikāciju, kas veidoja izpratni par personīgo mērķu sasaisti ar izglītību, stiprināja ticību sev un veidoja vēlmi būt aktīviem.

Darbojoties pedagogu, treneru un speciālistu vadībā jaunieši apguva:

- kas ir personīgā motivācija un dzīves mērķi,
- kas ir win-win princips, kā atbalstīt otru, veidot sadarbošanos un uzticēšanos,
- kā plānot un rīkoties ar savām finansēm,
- kas ir veselīgs uzturs un kā to pagatavot, izveidoja savu dienas „veselīgo ēdienkarti”,
- kā izmantot fiziskajam aktivitātēm pieejamos resursus, izveidoja vingrinājumu kompleksu, kā noņemt psiholoģisko spriedzi,
- kā veidot savu prezentāciju un uzstāties,
- kas ir pamata etiķetes noteikumi dažāda veida komunikācijās.

Fizisko aktivitāšu dienā projekta dalībnieki tikās ar olimpisko spēļu dalībnieci Lieni. Viņi iepazinās ar sportošanas ieguvumiem, iespējām tos apvienot ar mērķu sasniegšanu. Nodarbības laikā jaunieši iepazinās ar veselīgas ēšanas ieteikumiem, sporta un uztura atbalsta aplikācijām, paši veidoja savu dienas plānu, iekļaujot gan sportošanu, gan ēdienreīžu plānošanu un veica dažādu muskuļu grupu vingrinājumus, kurus varēs pielietot arī ikdienā.

Projekta noslēgumu visi kopā atzīmēja ar kopīgo kliņģera baudīšanu. Kā pārsteigumu jauniešus sagaidīja praktiski pielietojama balva – ūdens pudeles ar projekta logo.

Īpašu paldies sakām Pļaviņu vidusskolas jauniešiem par aktīvu līdzdarbošanos un atbalstu, kā arī liels paldies Pļaviņu vidusskolai, īpaši skolotājai Sanitai Fjodorovai par veiksmīgu sadarbību!

Vairāk informācijas par projekta īstenošanas gaitu sociālā tīkla *Facebook* lapā *IAMI projekts* un *Instagram* lapā *IAMI\_projekts*.

Nodarbības atbalsta Eiropas Savienības finansēts projekts Nr. 8.3.4.0/16/I/001 “Atbalsts priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas risku samazināšanai”.