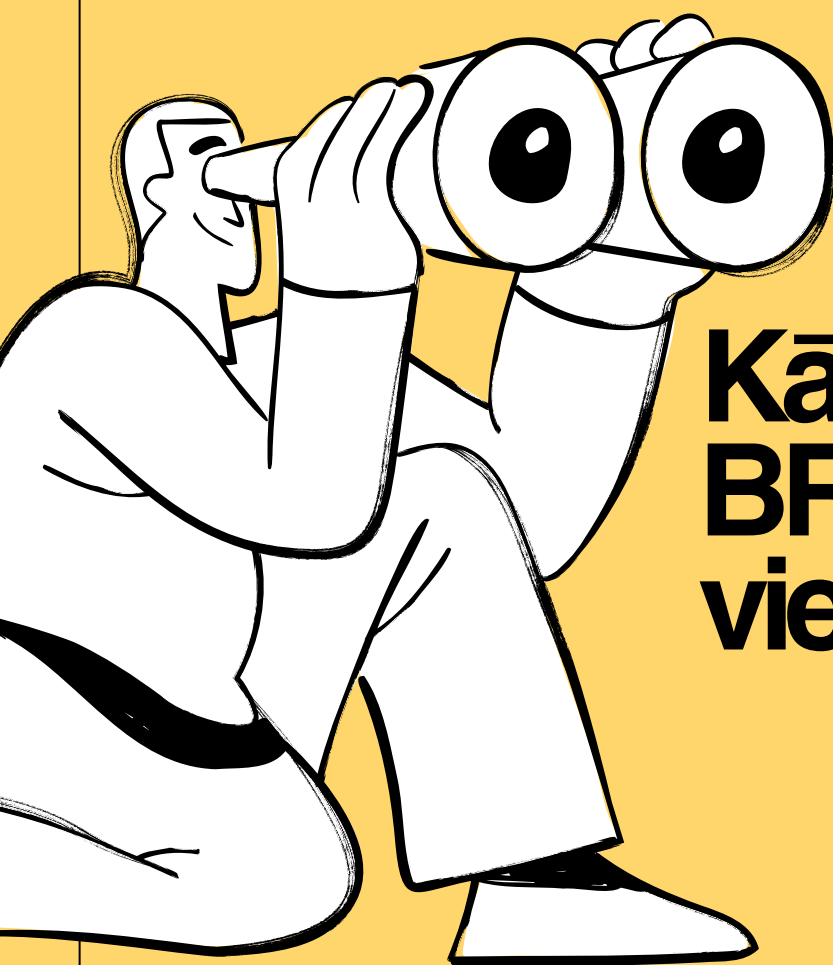




BRIDGE

Noturīgas vispārīzglītojošas skolas
veidošana, izmantojot integrētu un
iespēju pilnu pieeju labsajūtai skolā



**Kā orientēties
BRIDGE tīmekļa
vietnē**



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

BRIDGE tīmekļa vietne ir izveidota kā praktiska platforma skolotājiem un skolas darbiniekiem, kuri vēlas aktīvi veicināt labbūtību ikdienas skolas dzīvē. Šī vietne ir ne tikai avots, kurā var iepazīties ar projektu, bet arī resurss, ko var izmantot, plānojot nodarbības, organizējot aktivitātes vai apspriežot labbūtības jautājumus ar kolēģiem.

Ieejot tīmekļa vietnē, SĀKUMSLAPĀ tiek sniegts īss projekta pārskats un jūs nekavējoties tiek novirzīts uz trim galvenajām sadaļām: apmācību kursi skolotājiem, skolēnu iesaistīšanas stratēģijas un labbūtības rīku komplekts. Ja tev ir maz laika un tu meklē iedvesmu, vari doties tieši uz kādu no šīm sadaļām, nelasot visu secīgi.

Ja vēlaties izprast materiālos ietverto plašāko redzējumu, sadaļā „PAR BRIDGE“ ir izklāstīti projekta mērķi un tā vispārējā skolas perspektīva. Tas var būt noderīgi, piemēram, ja jūs prezentējat šo darbu kolēģiem vai apspriežat labbūtības iniciatīvas ar skolas vadību.

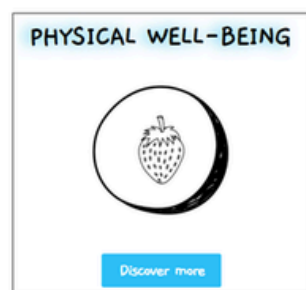
Sadaļa „PAR LABBŪTĪBU” palīdz apsvērt, ko labbūtība nozīmē praksē. Tajā ir izskaidroti trīs savstarpēji saistīti aspekti – garīgā, sociālā un fiziskā labbūtība – un to, kā tie ietekmē mācīšanos. Šo sadaļu varat izmantot, gatavojoties diskusijai ar kolēģiem vai apsverot, kuram no šiem aspektiem jūsu klasē ir jāpievērš lielāka uzmanība.

[HOME](#)[ABOUT BRIDGE](#)[ABOUT WELL-BEING](#)[PRODUCTS](#)[PARTNERS](#)[ACTIVITIES](#)[CONTACT US](#)

ABOUT WELL-BEING

BRIDGE BETWEEN THREE WELL-BEING DOMAINS

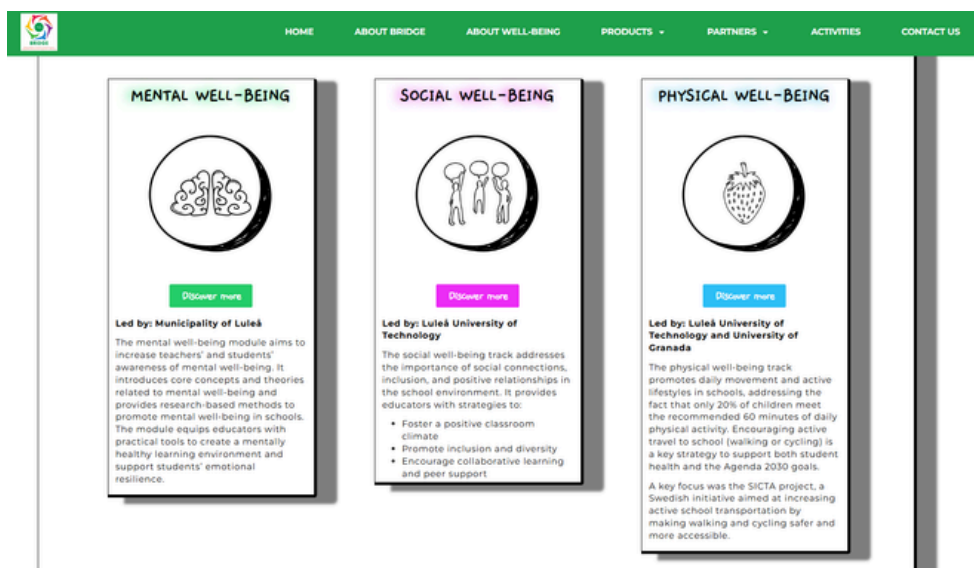
In the BRIDGE project, we have worked together to support the development of well-being in three domains: Physical well-being, mental well-being and social well-being.



Galvenā darba sadaļa šajā tīmekļa vietnē ir sadaļa „PRODUKTI”.

MĀCĪBU KURSI SKOLOTĀJIEM

Sadaļu „Mācību kursi” var uzskatīt par BRIDGE tīmekļa vietnes profesionālās attīstības platformu. Kamēr citās sadaļās tiek piedāvātas stratēģijas vai gatavi uzdevumi, šī sadaļa ir izveidota, lai palīdzētu jums padziļināt pedagoģisko izpratni un mērķtiecīgi stiprināt vienu vai vairākus labbūtības aspektus savā mācību praksē.

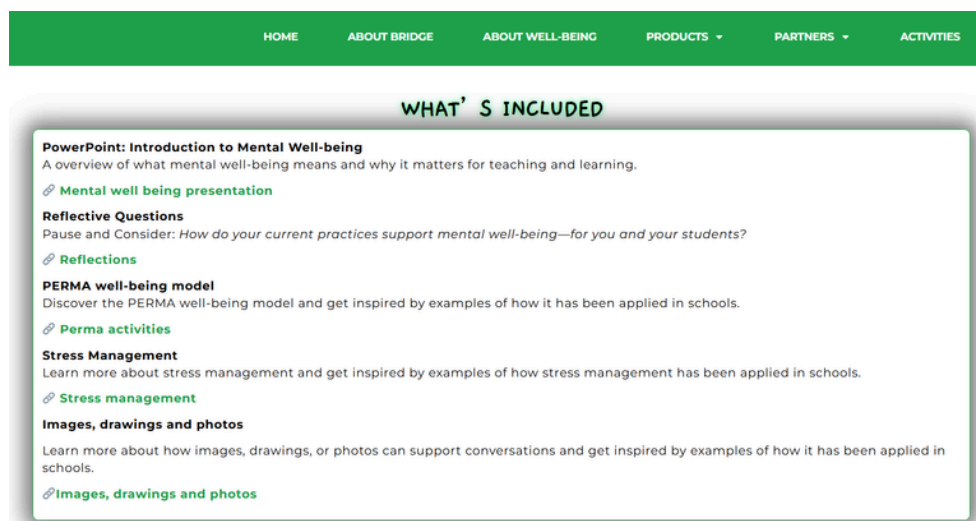


Tā vietā, lai labbūtību uztvertu kā atsevišķu darbību kopumu, šie apmācību kursi aicina jūs pārdomāt, kā ikdienas izvēles klasē – veids, kādā jūs sākat nodarbību, strukturējat mijiedarbību, vadāt pārejas vai reaģējat uz skolēnu emocijām – laika gaitā veicina garīgo, sociālo un fizisko labbūtību.

Šie trīs virzieni (garīgais, sociālais un fiziskais) nav domāti kā atsevišķi ceļi, bet gan kā prizmas, caur kurām var analizēt savu praksi.

Šie trīs virzieni (garīgais, sociālais un fiziskais) nav domāti kā atsevišķi ceļi, bet gan kā prizmas, caur kurām var analizēt savu praksi.

MODULIS „GARĪGĀ LABKLĀJĪBA” ir īpaši noderīgs, ja savā klasē pamanāt stresa pazīmes, zemu motivāciju vai emocionālu nogurumu. Tas palīdz saprast, kā ikdienas mācību situācijās var stiprināt emociju regulēšanu, noturību un jēgas piešķiršanu. Šie materiāli palīdz pāriet no reakcijas uz grūtībām uz proaktīvu tādu apstākļu radīšanu, kas aizsargā un stiprina skolēnu iekšējos resursus.



„Sociālās labbūtības virziens” kļūst īpaši aktuāls, ja ir nepieciešams pievērst uzmanību klases atmosfērai, līdzdalībai vai vienaudžu savstarpējām attiecībām. Tajā tiek pievērstā uzmanība tam, kā dialogs, kopīgi noteikumi un taisnīgi mijiedarbības modeļi var pārvērst ikdienas nodarbības par vidi, kurā valda piederības sajūta un savstarpēja atzišana. Šeit labbūtība tiek uztverta kā kaut kas, kas tiek veidots kopīgi, izmantojot strukturētu saziņu un mērķtiecīgu atbalstu.

Modulis „FIZISKĀ LABBŪTĪBA” ir noderīgs, ja vēlaties pārdomāt kustības un enerģijas nozīmi mācību procesā. Tā vietā, lai fiziskās aktivitātes ierobežotu tikai ar konkrētiem skolas dienas brīžiem, šis virziens mudina apsvērt, kā ritms, stāja, pārejas un aktīvās atpūtas pauzes ietekmē koncentrēšanās spējas, iesaistīšanos un mācību kvalitāti kopumā.

Svarīgi, ka apmācību kursi ir modulāri. Jums nav jāapgūst tos secīgi. Jūs varat izmantot vienu konceptuālu vienību, lai sagatavotos diskusijai ar kolēģiem, izpētīt vienu rīku, lai risinātu tūlītēju vajadzību klasē, vai pakāpeniski iekļaut elementus no dažādām jomām ilgtermiņa attīstības plānā.

Tādējādi apmācību kursi darbojas ne tik daudz kā tradicionāla apmācību programma, bet drīzāk kā pārdomu avots: telpa, kurā var apstāties, analizēt savu pašreizējo praksi un veikt apzinātas izmaiņas, lai labbūtību apzinātāk iekļautu savā ikdienas mācību darbā.

STRATĒGIJAS SKOLĒNU IESAISTĪŠANAI

Sadaļa „Studentu iesaistīšanas stratēģijas” ir īpaši noderīga, ja vēlaties konkrēti un strukturēti pārskatīt studentu līdzdalību, atmosfēru klasē vai motivāciju.

Šī tīmekļa vietnes daļa ir sadalīta divās skaidri nošķirtās, bet savstarpēji saistītās sadaļās.

Pirmajā sadaļā jūs varat iepazīties ar trim labbūtības jomām — garīgo, sociālo un fizisko —, noklikšķinot uz atbilstošajām lapām. Katrā jomā atradīsiet virkni uz pētījumiem balstītu stratēģiju, kas izklāstītas izvēršamās nolaižamajās sadaļās. Tās ļauj jums iepazīties ar katras stratēģijas aprakstu koncentrēti un pārskatāmi, neapgrūtinot sevi ar garām teksta daļām. Šī struktūra ļauj viegli pārvietoties starp jomām, salīdzināt pieejas un apsvērt, kurai dimensijai jūsu konkrētajā situācijā varētu būt nepieciešama lielāka uzmanība.



STUDENTS' ENGAGEMENT STRATEGIES

Here you'll find practical strategies to boost student engagement and well-being in schools, based on insights from teachers and students across Italy, Latvia, Spain, and Sweden.

We conducted two questionnaires—one for students, one for teachers—asking about what really works to support physical, mental, and social well-being at school. With 702 responses from all school levels (primary to upper secondary), teachers shared the approaches they found most effective in supporting student well-being, while students told us what they considered most important for a positive school experience.

From this analysis, we derived 12 practical strategies (four for each well-being domain), all of which are supported by both research and the experiences shared by students and teachers. These strategies are presented below, divided into three thematic tracks, and are accompanied by bibliographic references for anyone who wants to explore the research behind them.

Explore the strategies and discover new ways to make schools more engaging and supportive!



Jūs, piemēram, varētu iepazīties ar garīgās labbūtnības stratēģijām, lai padomātu par stresa pārvaldību un emocionālo izpratni, vai arī izpētīt sociālās labbūtnības stratēģijas, ja strādājat pie dialoga klasē un attiecībām ar vienaudžiem. Ja jūsu prioritāte ir kustības un veselīgi ieradumi, sadaļā par fizisko labsajūtu atradīsiet ieteikumus, kas balstās uz pētījumiem un praktisko pieredzi.

Ja jūsu prioritāte ir kustības un veselīgi ieradumi, sadaļā par fizisko labsajūtu atradīsiet ieteikumus, kas balstās uz pētījumiem un praktisko pieredzi.

Papildus šīm stratēģijām sadaļā ir iekļauta arī otrā daļa, kas veltīta praktiskām aktivitātēm labbūtnības veicināšanai partneru skolās.

Šīs ir gatavas lietošanai mācību stundu metodes, kas pārbaudītas reālās skolas situācijās. Katrā uzdevumā ir skaidri norādīts tā ilgums, tematiskā joma un uzsvars uz labbūtnību, kas ļauj jums uzreiz saprast, kā to varētu iekļaut savā mācību procesā. Jūs varētu ieviest „prāta atpūtas pauzes“, lai atjaunotu koncentrēšanās spējas garākās stundās, izmantot „stundas struktūras tāfelī“, lai nodrošinātu lielāku skaidrību un paredzamību, vai arī izmantot „enerģijas ratu“, lai palīdzētu skolēniem pārdomāt līdzsvaru savā ikdienas dzīvē. Jūs varētu organizēt kopīgu pasākumu, kas iedvesmots no Sporta dienas, vai arī rīkot „Atvērtā mikrofona” pasākumu.

PRACTICAL ACTIVITIES TO PROMOTE WELLBEING AMONG THE PARTNER SCHOOLS

This section brings together inspiring classroom activities designed to promote student well-being and active participation at school. These activities were collected from teachers working at different school levels in Italy, Sweden, and Latvia, and reflect real practices used in everyday teaching. All activities come from schools that directly took part in the BRIDGE project, participating in project events, workshops, and training activities.

Each activity represents a concrete example of strategies that support student engagement, inclusion, and well-being. Alongside the activity, you'll find examples of how it has been replicated and adapted in one or more schools in a different country—showing how small changes can make it fit different contexts, class groups, and student ages.

Take a look, get inspired, and bring new ideas into your daily teaching practice!

THINKING CRITICALLY

Discover more

Duration: 4-5 hours
Subjects: English and Philosophy
Well-being area: Social

.....

This activity uses dialogic lessons and shared questioning to explore how language shapes meaning, identity and society. Through guided reading, brainstorming and group mind-mapping, students connect literature and philosophy to real-life issues, strengthening critical thinking, collaboration and respectful dialogue.

OPEN MICROPHONE

Discover more

Duration: 4-5 hours
Subjects: English and Philosophy
Well-being area: Social

.....

This activity creates a safe, anonymous space for students to share gratitude, highlight shortcomings, and propose improvements. Feedback is collected throughout the week, then organised by the student council and discussed in class to celebrate positives, clarify misunderstandings, and agree on three realistic actions the school will implement.

THE COMPETITIVE EVENT

Discover more

Duration: Single afternoon (approx. 90 min total) + 2 h preparation by 6th graders
Subjects: PE, games, problem-solving, citizenship
Well-being area: Physical, mental, social

.....

This mini-Olympics is a student-led event where 6th graders design and run 5 short activity stations (e.g. relays, puzzles, riddles, dance). Mixed-age teams rotate through the stations, earning points for teamwork, creativity and effort, with no eliminations. The format strengthens leadership, peer support and active participation, while boosting cross-grade relationships and motivation through playful competition.

Šo sadaļu īpaši vērtīgu padara tas, kā katrs uzdevums ir izklāstīts. Tā vietā, lai sniegtu īsu aprakstu, tīmekļa vietne piedāvā strukturētas darbības instrukcijas, kas palīdz iziet visu mācību procesu. Jūs varat uzzināt mērķa vecuma grupu, skolēnu līdzdalības līmeni, nepieciešamos materiālus un šīs aktivitātes plašāko izglītības devumu. Šajos dokumentos ir iekļautas arī atziņas no izmēģinājuma posma, kā arī daudzos gadījumos piemēri par to, kā šī aktivitāte ir tikusi atkārtota vai pielāgota citā valstī.

Šī vienota struktūra palīdz novērtēt gan īstenojamību, gan ietekmi, pirms izlemjat, kā pielāgot šo aktivitāti savai klasei vai skolai.

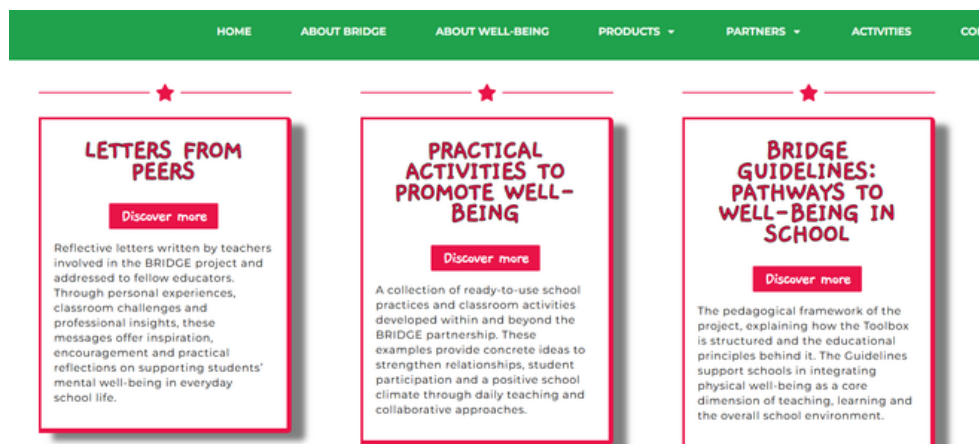
Tādējādi sadaļa „Skolēnu iesaistīšanas stratēģijas“ piedāvā dažādus pieejas veidus. Jūs varat sākt ar teoriju un pēc tam pāriet pie prakses vai sākt ar konkrētu darbību un vēlāk izpētīt tās pamatā esošo pētniecisko un stratēģisko pamatu. Šī struktūra veicina gan tūlītēju eksperimentēšanu, gan ilgtermiņa pārdomas, palīdzot skolotājiem pāriet no atsevišķām iniciatīvām uz mērķtiecīgāku pieeju skolēnu iesaistīšanai un labklājībai.

LABBŪTĪBAS RĪKU KASTĪTE

BRIDGE tīmekļa vietnē „Labbūtības rīku komplekts“ ir vieta, kur vīzija un prakse saplūst strukturētā veidā. Lai gan citās sadaļās var tikt piedāvātas atsevišķas stratēģijas vai nodarbību aktivitātes, „Rīku komplekts“ palīdz skolām apvienot šos elementus vienotā un saskaņotā pieejā.

Ja jūs šo tīmekļa vietni apmeklējat kā skolotājs, varat uzskatīt rīku kopumu par palīgu, kas ļauj pāriet no atsevišķiem eksperimentiem uz plašāku darbību. Tas ir īpaši noderīgi, ja vēlaties ne tikai apsvērt, ko darīt, bet arī kāpēc un kā labbūtību iekļaut savā ikdienas rutīnā un skolas kultūrā.

Rīku komplekts ir veidots, balstoties uz trim savstarpēji papildinošām sastāvdaļām: vēstules no kolēģiem, praktiskas aktivitātes labbūtības veicināšanai un „BRIDGE“ vadlīnijas: ceļi uz labbūtību skolā.



„KOLĒĢU VĒSTULES“ atspoguļo profesionālo pieredzi. Pateicoties projektā iesaistīto skolotāju pārdomu rakstiem, jūs varat gūt ieskatu tajā, kā kolēģi ir interpretējuši labbūtības jēdzienu savā konkrētajā vidē. Šie teksti nepiedāvā gatavus risinājumus; drīzāk tie parāda, kā izaicinājumi, šaubas un nelielas korekcijas var pakāpeniski mainīt klases dinamiku un profesionālo domāšanu.

Sadaļā „Praktiskas aktivitātes labbūtības veicināšanai“ apkopotas partneru skolu pārbaudītas metodes. Šo sadaļu raksturo tas, ka aktivitātes šeit nav izklāstītas kā abstraktas idejas, bet gan kā strukturētas pieredzes, kas papildinātas ar konteksta informāciju. Tas ļauj novērtēt īstenojamību, pielāgot apjomu un paredzēt, kā iniciatīva varētu darboties jūsu vidē.

„BRIDGE“ vadlīnijas nodrošina pedagoģisko un konceptuālo pamatu. Tajos ir izskaidrots, kā dažādie materiāli ir savstarpēji saistīti un kā tie atspoguļo vispārējo skolas perspektīvu, kas ir projekta pamatā. Ja jūs vadāt komandu vai apspriežat darbinieku labbūtības jautājumus vadības līmenī, šī sadaļa palīdzēs jums nodrošināt saskaņotību starp iniciatīvām klasē un plašāku organizācijas attīstību.

Kopā šie trīs komponenti ļauj rīku komplektam būt ne tikai materiālu krājumam. Tas kļūst par tiltu starp eksperimentēšanu un apzinātu plānošanu. Jūs varat to izmantot, gatavojoties diskusijai ar personālu, saskaņojot dažādas labbūtības iniciatīvas vienotā sistēmā vai apsverot, kā mācību prakse klasē saistās ar skolas kultūru.

Šajā nozīmē rīku komplekts neuzspiež konkrētu modeli. Tas veicina sistemātisku pārdomu procesu, palīdzot apvienot atsevišķas prakses, studentu viedokli, profesionālo pieredzi un iestādes attīstību vienotā un ilgtspējīgā pieejā labbūtības veicināšanai.

BRIDGE tīmekļa vietnē jūs varat izveidot savu individuālo mācību plānu.

Ja jums rītdienas stundai vajag kaut ko praktisku, varat sākt tieši ar uzdevumu. Ja plānojat ilgtermiņa iniciatīvu, varētu sākt ar apmācību programmām vai iesaistīšanas stratēģijām. Ja jūs strādājat visā skolā, rīku komplekts var palīdzēt jums apvienot idejas vienotā pieejā.

Jūs varat izpētīt šo tīmekļa vietni gan individuāli, lai smeltos idejas nodarbībām, gan kopā ar kolēģiem profesionālās pilnveides nodarbību laikā. Šīs dažādās sadaļas ir savstarpēji saistītas: mācību materiāli var kalpot par pamatu nodarbībām klasē, savukārt praktiskie eksperimenti var atvest jūs atpakaļ pie pētījumiem un teorētiskajiem pamatiem, kas tiem ir pamatā.

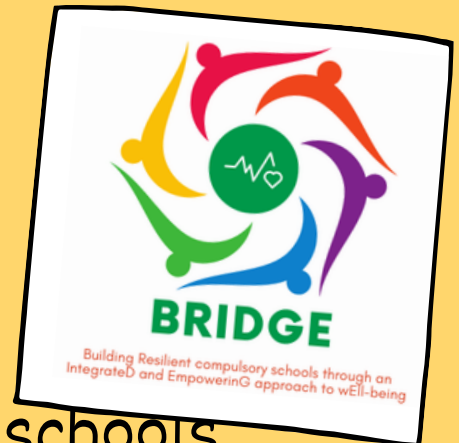
Tā vietā, lai piedāvātu fiksētu programmu, kuru jāievēro soli pa solim, šī tīmekļa vietne nodrošina elastīgu struktūru, kas pielāgojas jūsu reālajai situācijai. Neatkarīgi no tā, vai jūs mācāt pamatskolā vai vidusskolā, vai vēlaties koncentrēties uz vienu klasi vai uz visu skolu, šie materiāli ir paredzēti, lai veicinātu pakāpeniskas un jēgpilnas pārmaiņas.

Tādējādi tīmekļa vietne kļūst par kaut ko vairāk nekā vienkārši dokumentu krājumu. Tas kļūst par darba palīgu, par telpu, kurā idejas, stratēģijas un praksi var pārbaudīt, pielāgot un laika gaitā pilnveidot, palīdzot skolām veidot labbūtības kultūru, kas atbalsta gan skolēnus, gan skolotājus.



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

BRIDGE



Building Resilient compulsory schools
through an Integrated and Empowering
approach to well-being

SCAN
ME



WWW.ERASMUS-BRIDGE.EU

facebook.com/bridge.project.erasmus/



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildāģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]