



Aktivitātes nosaukums: Fiziskās aktivitātes (pirms valsts pārbaudes darbiem ar vieglām brokastīm)

Laika periods: pirms valsts pārbaudes darbiem

Dalībnieku vecums: 15–16 gadi

Mācību priekšmeti: priekšmeti ar valsts pārbaudes darbiem

Labklājības joma: mentālā, fiziskā, sociālā

Aktivitāte veicina:

- stresa pārvaldību
- mentālo labklājību
- pozitīvas savstarpējās mijiedarbības un sadarbības veicināšanu starp skolēniem un skolotājiem
- apstākļu radīšanu sociālajai labklājībai skolā
- fizisko aktivitāšu integrēšanu pirms valsts pārbaudes darbiem

Skolēnu līdzdalība: vidēja

Īstenojamība skolotājiem: vidēja

Materiāli:

atbilstošs inventārs skolēnu izvēlētajām aktivitātēm, kā arī personāls uzraudzībai un atbalstam

Apraksts:

Pirms valsts pārbaudes darbiem skolēni pulcējās sporta zālē vienu stundu pirms testa sākuma. Viņi reģistrējās klases sarakstā un izvēlējās vienu no trim aktivitātēm, kurā piedalīties 30 minūtes. Pēc aktivitātes skolēniem bija laiks nomazgāties dušā un pārgērbties. Pēc tam viņi izrakstījās no saraksta un devās uz skolas ēdnīcu, lai saņemtu vieglas brokastis.

Piedāvātās aktivitātes bija daudzveidīgas: volejbols, “ķer un izvairies” (dodgeball), pastaiga, **Just Dance**, trenāžieru zāles treniņš, badmintons un raundi.

Ieteikumi:

Mēs piedāvājam trīs aktivitātes, taču to skaitu var pielāgot atkarībā no pieejamo pieaugušo skaita konkrētajā dienā. Noderīgi, ja viena persona ir atbildīga par skolēnu reģistrēšanu un izrakstīšanu. Tāpat bija iespēja nodrošināt vieglas brokastis, taču šo aktivitātes daļu vajadzības gadījumā var izlaist.

Pieredze testēšanā:

Daudzi skolēni šo iespēju novērtēja pozitīvi. Pat ja ne visi izvēlējās augstas intensitātes aktivitātes, viņi tomēr ieradās skolā agrāk un viņiem bija laiks sagatavoties valsts pārbaudes darbiem.

Aktivitāte palīdzēja mazināt stresu un deva iespēju socializēties ar klasesbiedriem.

Vairāki skolotāji arī atzīmēja, ka skolēni valsts pārbaudes darbu laikā izskatījās možāki un enerģiskāki.