

Stronger Together

Jaunieši par labbūtību, iekļaujošu attieksmi un mentālo veselību skolā

Erasmus+ projekts Nr. 2025-1-LV02-KA152-YOU-000300851



Projekta partneri

- Rēzeknes tehnikums (Latvija)
- Agrupamento de Escolas de Nelas (Portugāle)

GALVENIE NOTIKUMI

Aktivitātes Latvijā

2025. g. 27.-31. oktobris

Aktivitātes Portugālē

2026. g. aprīlis

Diskusijas ar skolu administrāciju

2026. g. maijs



Par projektu

Jauniešu sociālā, emocionālā un fiziskā labbūtība ir ļoti aktuāls jautājums, tāpēc skolām ir svarīgi pievērst tam īpašu uzmanību. Akadēmiskās prasības, sabiedrības viedoklis un pārmērīga digitālo ierīču lietošana veicina stresa un trauksmes līmeņa paaugstināšanos jauniešu vidū. Daudziem skolēniem ir grūtības pārvaldīt savas emocijas, efektīvi komunicēt un veidot jēgpilnas attiecības. Tas var izraisīt izolācijas sajūtu, konfliktus ar vienaudžiem un pat bulinga gadījumus.

Skola – vieta, kur jaunieši pavada lielu daļu savas ikdienas dzīves – spēlē izšķirošu lomu skolēnu labbūtības veicināšanā, tomēr daudzās skolās trūkst atbilstošu resursu un stratēģiju, lai sniegtu pienācīgu atbalstu.

Mēs vēlamies pievērsties stereotipiem, kas saistīti ar mentālo veselību un emocionālo labbūtību, kā arī pilnveidot kopienas atbalsta sistēmas, lai veicinātu iekļaušanu, piederības sajūtu.

Projekta aktivitāšu laikā vēlamies apgūt un vēlāk dalīties ar mūsu skolas administrāciju un citiem izglītojamiem ne tikai teorētiskās zināšanas un veicināt izpratni par šo tēmu, bet arī apgūt un izplatīt praktiskus ieteikumus, piemēram, stresa vadības un konfliktu risināšanas metodes un digitālo ierīču lietošanas nosacījumus. Tādējādi mēs sniegsim saviem vienaudžiem konkrētus rīkus, ko viņi varēs pielietot ikdienas dzīvē.

Mūsu aktivitāšu plānā ir iekļauta arī fiziskā veselība un kustību loma, uzsverot aktīva dzīvesveida lomu enerģijas līmeņa un koncentrēšanās spēju uzturēšanā skolas vidē.

Vienlaikus projekts veicina starpkultūru dialogu, jo tas dod iespēju mums un citiem jauniešiem no Latvijas un Portugāles sadarboties, iepazīt vienam otra kultūru, kā arī dalīties pieredzē par skolas vides izaicinājumiem un labbūtību.

Sīkāku informāciju var iegūt šeit:

<https://rezeknestehnikums.lv/project/projekta-stronger-together-aktivitate/>

Pirmdiena

Aktivitātes uzsākām ar bingo spēli, lai dalībnieki labāk iepazītu viens otru. Pēc tam pievērsāmies labbūtības trijstūra izprašanai, lai visi būtu gatavi nopietni diskutēt par emocionālās, fiziskās un sociālās labbūtas veicināšanu. Vēlāk mācījāmies, kas ir IQ un EQ, kā tos atšķirt, un kāpēc tie abi ir vajadzīgi, lai mēs būtu laimīgi un daudz sasniegtu. Darba dienu noslēdzām ar nelielu ekskursiju pa skolu un pastaigu. (Rota Ivanova)



Otrdiena

Diena sākās ar prezentāciju par Latvijas vēsturi un kultūru. Tad notika grupu darbs, kur grupu dalībnieki apsprieda emocionālās veselības uzlabošanas jautājumus un saistīto problēmu risinājumus.

Vēlāk ekspertes K.Kastronovo vadībā mēģinājām izzināt savu iekšējo pasauli un kontrolēt savas emocijas, zīmējot un rakstot savas izjūtas un domas.

Pēc pusdienām devāmies uz mūzikla "Klase" izrādi Latgales vēstniecības GORS lielajā zālē, kur tika izskatītas jauniešu problēmas un ikdienas dažādu mūzikas stilu veidā. Atpakaļceļā uz tehnikumu notika izziņoša ekskursija pa Rēzekni, stāstot par Rēzeknes pilskalna vēsturi, pieminēkli "Vienoti Latvijai" un citām Rēzeknes īpatnībām.

Tehnikuma ēdamzālē jauniešus sagaidīja dienas pēdējā aktivitāte – tradicionālu tautas deju grupa ar muzikālo pavadījumu, kura iemācīja dažādas latviešu dejas, atstājot visiem pozitīvu iespaidu par Latvijas kultūru. (Edgars Žvirblis)



Trešdiena

Pēc brokastīm devāmies uz Lūznavu. Tur gide S. Mikanova pastāstīja par Lūznavas muižas vēsturi, izrādīja to un deva nelielu uzdevumu. Pēc ekskursijas pa muižu ieturējām pusdienas, izmēģinājām dažādas spēles un devāmies pastaigā pa muižas teritoriju. Vēlāk grupās diskutējām par fizisko labbūtību, domājot, kā mēs varam to uzlabot gan skolas vidē, gan ārpus tās un kas mums palīdz uzturēt mūsu fizisko veselību.

Dienas beigās kopīgi noskatījāmies filmu "Straume". (Ance Pozdņihova)



Ceturtdiena

Ceturtdā projekta diena bija veltīta termina "stigma" saprašanai. Aktivitāšu laikā izjutām, kā jūtas cilvēki, kuriem ir piešķirtas kādas no "birkām", un secinājām, cik tas var būt grūti. Pārrunājām, kādas metodes varam pielietot, lai izvairītos no "stigmatu" piešķiršanas.

Šajā dienā mēģinājām arī labāk izprast, kā jūtas cilvēki ar redzes, kustību un smalkās motorikas problēmām. Mēs iejutāmies to cilvēku ādā, kuriem ir nepieciešamība izmantot kruķus, kuri ir zaudējuši redzi vai kuriem ir grūtības ar smalko darbu paveikšanu. Secinājām, kas visvairāk sagādā grūtības tādiem cilvēkiem un kā mēs varam viņiem palīdzēt. (Ēriks Petrovs)



Piektdiena

Piektdienas rītā devāmies mierpilnā pastaigā, lai iepazītu Rēzeknes Olimpisko centru un citus interesantus objektus tuvākajā apkārtnē. Pa ceļam pietājām arī veikālā, kur portugāļu dalībnieki varēja iepazīties ar Latvijas produktiem un iegādāties tos. Viens no gardumiem, kas viņiem īpaši iepatikās, bija "Selga" šokolādes cepumi.

Pēc tam strādājām pie labbūtības stratēģijas, īpaši pievērsoties emocionālās labbūtības aspektiem. Dalījāmies ar savām domām un salīdzinājām mūsu un portugāļu skolu labbūtības pieredzi. Pēc tam aizpildījām aptauju par to, kā varam likt sev justies labāk emocionāli.

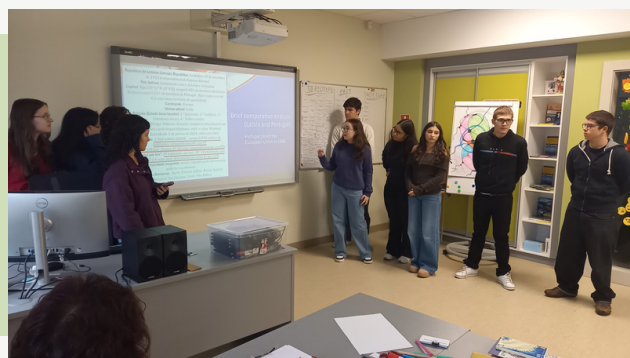
Vēlāk portugāļu komanda pārbaudīja savas zināšanas par Latviju, piedaloties nelielā viktorīnā, un pēc tam prezentēja savu valsti – Portugāli, daloties ar interesantiem faktiem un kultūras stāstiem.

Turpinājumā iepazīnāmies "Youthpass" sertifikāta nozīmi.

Dienas gaitā dalījāmies ar pieredzi, apspriedām, ko jaunu esam uzzinājuši un ko paņemsim līdzi.

Noslēgumā notika svinīgā ceremonija, kur katrs dalībnieks saņēma sertifikātu par dalību projektā.

Vakarā devāmies uz restorānu, kur baudījām gardas vakariņas un jauku atmosfēru. Tā bija lieliska noslēguma daļa mūsu kopīgajai nedēļai. (Edgars Simanovičs)



Ar nepacietību gaidām pavasari, kad dosimies uz Portugāli, lai turpinātu darbu pie labbūtības stratēģijas izstrādes, satiktos ar jauniegtajajiem draugiem un tuvāk iepazītu vietējo kultūru.

Atsauksmes no dalībniekiem

In the past week I learned a lot about EQ and IQ and also about stigma. These activities made me think a lot about people with different disabilities and needs and how to include these people in our community. Overall I really enjoyed ^{enjoyed} ~~enjoyed~~ this week and had a lot of fun, also Portugals team is very sweet and kind! Some of the activities made me think about how different we actually are and how daily things that seems easy for me might be a hard task for someone else and it is important not to judge them for taking more time on these things.

I learned how social, emotional and physical health play a equal role in our wellbeing. The difference in IQ and EQ and how they impact our lives. How to improve our schools in terms of physical and emotional wellbeing in or for students and teachers. But most importantly, I learned to communicate and interact with a different culture, learning to accept our differences.

This week I learned a lot about emotions, for example, what EQ and IQ. During those days I improved my English and made several friends and unforgettable memories. In addition to the proposed activities, I also learned a lot about Latvia. Thank you for the stay, the incredible moments, and the wonderful food.

- GREAT EXPERIENCE;
- NEW KNOWLEDGE;
- DIFFERENT WAYS OF LOOKING AT DIVERSE SUBJECTS;
- NEW FORMS/CARES TO WORK SOME SUBJECTS;
- HOW TO GET TO KNOW MYSELF BETTER.