

“Mācībspēja”

Apzinātība. Veselība. Sekmes.

Programma, ļauj uzlabot akadēmiskās sekmes, emocionālo labbūtību skolēniem; mazināt mobinga, liekā svara, telefona atkarības izaicinājumus izglītības iestādēs.

Kam paredzēta programma:

Mācībspēja ir domāta, lai skolēni varētu efektīvāk apgūt STEM un citus mācību priekšmetus, kā arī mācību procesā un izglītības vidē uzlabot veselību, labbūtību un savstarpējās attiecības. Programma mazina mobinga cēloņus skolās. Jo vairāk bērnu skolā praktizē šo programmu, jo vieglāk un efektīvāk skolotājiem ir vadīt mācību procesu klasē. Ikvienam bērnam no 1. līdz 12. klasei ir jābūt iespējai aktivizēt smadzenes labākām mācībām, vairot veselīgus ieradumus, mazināt stresu un mobinga cēloņus skolā.

Mācībspējas produkti skolām:

1. Mācībspējas dziļā atjaunošanās;
2. Mācībspēja starpbrīžos;
3. Mācībspēja klasē.

Programmas veids:

Regulāras, ikdienas fiziskās aktivitātes ar dziļu iesaisti un prieku, elpošanas tehnikas un refleksija. Programmai ir trīs attīstības līmeņi. Pēc katra līmeņa izešanas, skolotāji apgūst nākamo līmeni, kas vēl dziļāk un efektīvāk ļauj uzlabot mācību procesus.

1. Mācībspējas dziļā atjaunošanās. 30 – 45 minūšu garas “Mācībspējas” sesijas ar fizisku izkustēšanos, sava ķermeņa sajūšanu, elpošanas un nomierināšanās tehnikām, refleksiju.
2. Mācībspēja starpbrīžos. Kopīga skolas izkustēšanās mūzikas un deju pavadībā, kustīgu spēļu un rotaļu spēlēšana, elpošanas un nomierināšanās tehnikas.
3. Mācībspēja klasē. Klases īsa 3-5 minūšu izkustēšanās, elpošanas tehnikas un refleksijas situācijās, kad skolotājs redz, ka klase zaudējusi spēju mācīties.

Aktivitātes iekļauj metodes un informāciju par elpošanas, apzinātības praksēm; izpratni par pārtiku un sev veselīgākajiem un priekpilnākajiem fiziskās kustības ieradumiem.

Būtiski, ka šīs nav “sporta” nodarbības vai “izkustēšanās”, bet uzdevums ir radīt

“kustība ar dziļu prieku”. Tas ļauj veidot bērnos veselīgu “vilkmi” uz fizisko kustību. Tas ar laiku palīdz aizstāt viedos telefonus, kā arī mazina agresijas izpausmes un uzlabo smadzeņu gatavību mācīties. Programma ir bāzēta uz “Flow” metodoloģiju, kas ir aprakstīta “Mācībspējas rokasgrāmatā izglītības iestāžu skolotājiem un vadītājiem”. Programmu realizē skolas personāls, kurš ir apguvis “Mācībspējas” metodoloģiju.

Kā programma palīdz skolām (saskaņā ar pētījumiem un skolu pieredzi):

- akadēmisko sekmju uzlabošana (1);
- emocionālās labbūtības uzlabošana, agresijas un mobinga mazināšana (1&2);
- veselības uzlabošana un veselīgu ieradumu veidošana (2).

Programmas rezultāti līdz šim.

Ar pieredzi dalās

- skolu direktori,
- mācību pārziņi,
- klašu audzinātāji,
- sporta un veselības skolotāji,
- vecāki:

Viktorija Ziedīņa, Mārupes pamatskola, 3.a klases audzinātāja:

“Ar klasi pirms šīs programmas ir bijis ļoti sarežģīti strādāt, jo bija izteikti svārstīgas emocijas, kas iet uz izteiktu agresiju gan darbībā, gan valodā. Biju pati uz izdegšanas robežas un apsvēru iespēju no skolas iet projām. Manā ilgajā pedagoga karjerā šāda klase vēl nebija bijusi. Bet pēc “Mācībspējas” ieviešanas procesi klasē ātri sāka uzlaboties. Pēc “Mācībspējas” nodarbībām skolēni ir nosvīduši, fiziski izlādējušies, tai pat laikā pozitīvi un gatavāki mācīties. Tas ļoti pārsteidza, jo es tiešām varēju sākt mierīgi strādāt stundās. Turklāt uz “Mācībspējas” nodarbībām skolēni ar katru nedēļu arvien vairāk dodas ar prieku un nevar tās sagaidīt. Jāmin, ka sākotnēji vecāki nebija īpaši atsaucīgi un izrādīja bažas par agro celšanos. Šo aktivitāšu rezultātā stundās skolēni arvien vairāk varēja savākties un turklāt sāka beidzot uzlaboties arī attiecības klasē. Es par šo klasi no citiem skolotājiem saņēmu pirmo reizi komentāru, ka klase ir kļuvusi mierīgāka, konstruktīvāka. Es palieku skolā arī nākamo gadu un strādāšu ar šo pašu klasi.”

Kristaps Purviņš, Mārupes pamatskolas direktors:

“Kad dzirdēju par “Mācībspējas” programmu mūsu pašvaldības organizētajā prezentācijā, nebija pilnīga pārliecība, ka tā tiešām var labi nostrādāt, lai mazinātu jauniešu agresiju un uzlabotu attiecības. Taču nolēmām pamēģināt un turklāt uzreiz tiešām ar vissarežģītāko klasi. Tur bija gan lielas attieksmes, gan uzvedības problēmas, turklāt arī agresijas izpausmes, kas apgrūtināja gan skolotāja darbu, gan, protams, visu mācību procesu. Nolēmu, ja ar šo klasi programma “strādās” un paliks labāks mācību process, mazināsies agresija, tad tiešām šis palīdz. Sākumā kopā ar Zuargusu un Jēkabu Rēdlihu izrunājām par šo projektu ar vecākiem, un visi vecāki piekrita, ka programmu vajag ieviest un bija gatavi bērnus vest nedaudz ātrāk uz skolu, lai bērni izkustās vēl pirms mācību stundu sākumā tieši pēc šīs programmas principiem. Ir pagājuši divi mēneši un es redzu un arī dzirdu no klases audzinātājas, ka ir uzlabojumi. Nākamgad, no 1.septembra, domājam paplašināt šo programmu.”

Anna Greneviča, Rīga, skolas “Domdaris” klases audzinātāja:

“Bērni, kuri uz stundām atnāk no “Mācībspējas” nodarbībām ir krietni gatavāki mācīties. Mācībspēja ir uzlabojusies. Ir bijis piemērs ar vienu noteiktu skolēnu, kuram bija problēmas tieši ar savaldību - ātri aizkaitināms un kļūst dusmīgs, runā uzreiz, negaidot, neceļot roku, burtiski stundās “trinās”. Pēc vairāku mēnešu “Mācībspējas” programmas apmeklējuma skolēns kļuva mierīgāks. Temperaments, protams, tas pats, bet viņš vairāk fokusējās stundās un kontrolēja savas emocijas. “Trīšanās” stundās vairs nebija. Un dusmu lēkmes savaldītākas.”

Kristīne Novade, Liepājas “Draudzīgā aicinājuma” vidusskola. Direktora vietniece izglītības jomā:

“Mūs pārsteidza cik ātri uzlabojās klasei uzvedība jau pirmajos mēnešos pēc “Mācībspējas” ieviešanas.

Ar šo klasi bijām izmēģinājuši dažādus veidus kā strādāt, lai uzlabotos attiecības, uzvedība klasē un ārpus tās. Nekas īsti nestrādāja. “Mācībspējas” programma ir jau pirmajos mēnešos izdarījusi būtiskas, pozitīvas izmaiņas. Jo sevišķi mums būtiski bija, ka uzlabojās darbs klasē un bērniem uzlabojās uzvedība un savstarpējās attiecības. Un šī nebija no “vieglajām” klasēm, jo, kā jau teicu, pirms tam mēs bijām izmēģinājuši visas iespējamās programmas, lai palīdzētu. Turklāt, kad bērniem bija aptauja, kas viņiem skolā visvairāk patīk, ļoti daudz

uzrakstīja, ka tieši “Mācībspējas” programma patīk visvairāk.”

Jēkabs Rēdlihs, Rīga, sporta un veselības skolotājs skolā “Domdaris”:

“Ar interesi vēroju jauniešus “Mācībspējas” procesā. To bija apbrīnojami redzēt, kā sākumā jaunieši nāca ar neziņu un skepsi uz šīm aktivitātēm, kur negaidīti visiem bija uzdevums būt dziļā aizrautībā, sadarbībā un priekā. Sākumā bērni nāca knapi pamodušies, kā tiko no gultas izvēlušies. Man viņi asociējās ar mīļiem “zombijiem”, un es domāju, ka ikviens vecāks saprot par ko runāju.

Bet, procesam attīstoties, bērni nāk jau ar daudz, daudz entuziastiskāku attieksmi. Bērniem izveidojusies pozitīva atkarība no kustības, un izveidojās komūna, kur draugi viens otru aicināja uz “Mācībspējas” nodarbībām. Bija fantastiski skatīties, kā pēc izkustēšanās, bērnos bija parādījusies dzīvesprieks, seju rotāja smaids un sārti vaigi. Gluži nesen pēc divu mēnešu darba ar jauniešiem biju ieradies uz “Mācībspējas” nodarbību un biju pārsteigts, ka aktīvie, smaidīgie bērni jau no paša rīta mani sagaidīja un jau bija gatavi lekt iekšā aktivitātēs, kuras paši jau bija izdomājuši un sadalījušies. Tajā brīdī manu sirdi pārņēma laimes sajūta, jo sapratu, ko nozīmē bērniem šīs “Mācībspējas” nodarbības. Bērniem uzlabojusies komunikācija savā starpā, mazinājusies agresija, skolotāji saka par labāku mācību procesu. Jautājot jauniešiem mācību gada beigās, vai nākamgad turpinam, bērnos bija prieka pilns -JĀ!”

Dominiks Laukmaniks, Liepājas “Draudzīgā aicinājuma” vidusskola.

Sporta un veselības skolotājs:

“Man ir darbs “Mācībspējas” programmā ar ļoti hiperaktīvu 6.klasi. Ar šo klasi teju visiem skolotājiem bija grūti strādāt, iedot mācību vielu. Ļoti nemierīgi, agrāk bija ārkārtīgi nesavaldīgi, sliktas attiecības, vietām bija agresija savā starpā. Jau drīz pēc “Mācībspējas” programmas ieviešanas gan uzvedība, gan attiecības, gan spēja mācīties sāka uzlaboties. Ir arī uzlabojusies jauna prasme, kas ir būtiska dzīvē un mācībās - spēja reflektēt par savu pašsajūtu un līdz ar to uzlabojas spēja nomierināties. Skolas aptaujā par attiecībām, uzvedību un citiem parametriem pirms šīs programmas ieviešanas, šī klase bija sliktākā klase skolā vairākos parametros. Tagad tā ir šīs pašas aptaujas augšgalā.”

Kristīne Homenko, Līvupes pamatskola - attīstības centrs, darbs ar bērniem ar īpašām vajadzībām.

Sporta un veselības skolotāja:

“Sākšu ar lielāko pārsteigumu. Bērni gaida šīs nodarbības. Var redzēt, ka bērni kļūst emocionāli stabilāki un arī ievērojāmi priecīgāki. Turklāt arī vecāki ir priecīgi par to, ka bērnos parādās prieks, un viņi arvien vairāk iemīl kustību. Šī ir viena no tām programmām, kas ne tikai palīdz radīt bērnos lielāku spēju mācīties, bet arī to izdara, radot bērnos prieku un vēlmi pēc fiziskas kustības. Ļoti neparasts un labs savienojums, kas skolā palīdz risināt tik daudz lietas vienlaicīgi.”

Rūdolf Laivenieks, Līvupes pamatskola - attīstības centrs, darbs ar bērniem ar īpašām vajadzībām.

Interesū izglītības skolotājs:

“Skoliņa ir paredzēta bērniņiem, kas ir ar garīgās attīstības traucējumiem. Manuprāt esam vienīgā otrā klasīte projektā, pagaidām. Šī faktora dēļ, ka bērniņiem ir šādi traucējumi, mēs “Flow” principu un prieka sajūtu bērnos, smadzeņu darbības aktivizēšanu stundām panākam ar to, ka katru dienu cenšamies darīt vienu kopēju lietu par ko visi draudzīgi vienojas un atbalsta. Vai nu tā ir kāda spēle, vai stafete, vai nu kāds interesants uzdevums ko esam darījuši iepriekš, vai arī kāda jauna spēle, ko piedāvāju bērniem un visi ir laimīgi un gatavi nodarbībai. “Mācībspējas” procesi rit veiksmīgi, bērni laimīgi, pirms nodarbībām nāk mīļoties, nevar sagaidīt nākamās rītas. Mēs esam maz - pa divām klasēm kopā esam 14 bērni (ja visi ierodas), bet parasti esam 7-10. Man tiešām prieks redzēt, kā bērnos arvien vairāk uzplaukst sejās smaids, viņi arvien vairāk grib kustēties. Ļoti aizkustinoši to piedzīvot.”

Ģirts Cēlājs, Liepājas Centra vidusskola, divu jauniešu vecāks:

“Iesākumā mana meita nedaudz negribīgi gāja uz “Mācībspējas” nodarbībām, jo viņai likās, ka viņa to dara manis - tēta dēļ. Uz ko es atbildēju, ka “nē, Tu šo dari sevis dēļ, lai labāk varētu darīt to, kas skolā jādara - jāmācās. Laikam jau trešajā reizē mana meita pati no rīta gribēja doties uz “Mācībspējas” nodarbību un uz skolu. Redzu, ka, gan manai meitai, gan klases lielākajai daļai nodarbības patīk. Būtiskākais, ka normalizējas klasē attiecības, beidzot neviens vairs “nerauj galvu nost” viens otram, kā bija agrāk, kas ir teju brīnumains panākums tikai pēc diviem mēnešiem. Ļoti cerēju, ka “Mācībspēja” būs arī maniem bērniem un paldies, ka šī

programma tagad ir pieejama. Man ir sajūta, ka šai programmai ir jābūt gan visās Liepājas skolās, gan arī skolās visā Latvijā!”

Ar kāda vecuma skolēniem strādā “Mācībspējas” programma.

Programma strādā ar visa vecuma skolēniem. Arī ar bērniem ar īpašām vajadzībām.

Piedāvājums skolām. Programma ietver un pakalpojuma sniedzējs nodrošina:

- Iepazīstinošu materiālu un lekciju veidošana izglītības iestāžu vadītājiem, pašvaldībām, vecākiem;
- Lekcijas sporta un veselības skolotājiem par mācībspējas nodrošināšanas principiem, par veselīgas “pozitīvās atkarības un ieradumu” veidošanas principiem saskaņā ar neirozinātņi un endokrinoloģiju;
(šo nodrošina skola vai pašvaldība - 30 līdz 45 minūšu ilgas fiziskās aktivitātes no rītiem, pirms stundām, kurās jaunieši iegūst veselīgus, pozitīvā atkarībā balstītus ieradumus ikdienas fiziskajai aktivitātei; elpošanas, nomierināšanās prakses, informācija par veselīgu pārtiku);
- Metodoloģiskie materiāli sporta un veselības skolotājiem, vecākiem;
- Klātienē mācības sporta un veselības skolotājiem.

Mācībspēja licence ietver sevī:

1. “Mācībspēja programmas zinātniskais pamatojums un pētījumi”, 16.lp., digitāls dokuments;
2. “Mācībspēja rokasgrāmata sporta un veselības skolotājiem”, 145.lp., digitāls dokuments;
3. Online kursi, kas pieejami tiešsaistē: “Flow” prakses;
4. Tiešsaistes atbalsts sporta un veselības skolotājiem ZOOM reizi nedēļā un “Watsapp” kanālā darba dienās no 10.00 līdz 17.00

Programmas ieviešanas secība, biežums un ilgums:

- tikšanās ar klašu audzinātājiem (var tikties atsevišķi skolā, var tikties arī pašvaldības kopīgi rīkotā pasākumā);
- tikšanās ar vecākiem (var tikties ZOOM sarunā);
- tikšanās ar sporta un veselības skolotājiem. Metodoloģijas un principu izskaidrošana, sadarbības principi;
- vēlams, ka bērni no rītiem ir “fiziski aktīvi ar prieku” trīs līdz piecas reizes nedēļā un programma strādā ar bērniem no septembra līdz maijam;

	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	Maijs
Funkcijas										
Tikšanās ar skolu vadītājiem (iesākumā klātie)ne)	✓	✓	✓		✓					
Lekcija/darbs ar sporta un veselības skolotājiem	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tikšanās ar vecāku pārstāvjiem - no klases, skolas	✓	✓			✓					
Tikšanās ar mediju pārstāvjiem					✓		✓			
Online mācību materiāli, metodoloģija sporta un veselības skolotājiem	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Online tikšanās, atbalsts ar sporta un veselības skolotājiem		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Kvantitatīvā pētījuma 1.fāze - online: pirms programmas uzsākšanas	✓									
Kvantitatīvā pētījuma 2.fāze - online: divi mēneši pēc programmas palaišanas			✓							
Kvantitatīvā pētījuma 3.fāze - online: četri mēneši pēc programmas					✓					
Kvantitatīvā pētījuma 4.fāze - online: programmas noslēgums										✓
Kvalitatīvā pētījuma 1.fāze: pirms programmas uzsākšanas	✓									
Kvalitatīvā pētījuma 2.fāze: divi mēneši pēc programmas palaišanas			✓							
Kvalitatīvā pētījuma 3.fāze: četri mēneši pēc programmas					✓					
Kvalitatīvā pētījuma 4.fāze: četri mēneši pēc programmas										✓
Komunikācija ar medijiem par programmas rezultātiem - mārketing					✓					✓
Komunikācija ar vecākiem par programmas rezultātiem - mārketing					✓					✓

Ko darīt, ja apsverat iespēju ieviest “Mācībspējas” programmu:

Ja jūs interesē programma savā skolā, tad lūgums par to paziņot kādām no šī divām institūcijām:

novada izglītības pārvaldei vai

programmas “Mācībspēja” veidotājiem. E-pasts: team@learnfit.eu

Tālāk ejam secīgi cauri visiem punktiem, kas aprakstīti “Ieviešanas secība, biežums un ilgums”. Galvenais jautājums, ko kopā risinām – kā runāt ar vecākiem par šīs programmas nepieciešamību bērniem, kā organizēt tikšanās ar sporta un veselības skolotājiem par metodoloģiju un kāds būs atbalsts mācību gada laikā, kā nodrošināt telpas un citus resursus efektīvāk.

Finanses:

Lai ieviešana būtu balansētāka un labāk saprastu metodoloģiju, **iesakām programmu sākt ar vienu līdz maksimums piecām klasēm skolā;**

Par vienas klases dalību programmā: 25 eiro mēnesī;

Skola apmaksā “Sporta un veselības” skolotāja darbu.

Sadarbības partneri:

Latvijas zinātnes un izglītības ministrija, Latvijas veselības ministrija;

ASV programma “Active Kids&Minds”, Boston Lahey Hospital&Medical Center;

Latvijas skolas un pašvaldības Rīgā, Mārupē, Liepājā, Jēkabpilī, Ventspilī, Tukumā, Saulkrastos (saraksts papildinās).

Par programmu ilgtermiņā:

Mērķis: 50% Latvijas skolās 5 gadu laikā skolēni pirms stundām ir fiziski aktīvi, uzlabo emocionālo labbūtību, sekmes un ir ieguvuši veselīgus fiziskās aktivitātes ieradumus uz visu mūžu.

Latvijā caurmērā tikai 20% jauniešu ir fiziski aktīvi. Tas izraisa:

- negatīvu ietekmi uz akadēmiskām sekmēm (1);
- augstāku mobinga un agresijas līmeni skolās (2). Latvija šajā rādītājā ir pirmajā vietā Eiropā (2023.gada dati);
- samazina emocionālo labbūtību, kas ir prioritāte pilnvērtīgai bērna dzīvei (4).

“Mācībspējas” komanda: biedrība “Mācībspēja”, SIA “11humans” mācību centrs, “Efectio”, “Life skills education”; Jēkabs Rēdlihs (sporta un veselības skolotājs, Bostonas universitātes absolvents); Artūrs Bernovskis (RTU decētājs, spēļošanas tehnikas eksperts), Madara Meiere (sertificēta uztura un fitnesa trenere), Viesturs Dūle/Zuarguss (projekta vadītājs, lektors).

Biedrības “Mācībspēja” kontakti:

Nosaukums: Biedrība “Mācībspēja”

Juridiskā adrese: Vaidavas iela 2 k-5 - 295, Rīga, LV-1084

Reģistrācijas nr.: 40008340540

Bankas konts: LV08HABA0551059215269

Bankas kods: HABALV22

Banka: Swedbank AS

Atsauces:

1. Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment;2013
2. Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain.
3. PISA 2018 Results (Volume III) : What School Life Means for Students’ Lives;
4. London School of Economics, Layard, Clark, Comaglia, Powothavee, Venoit 2014.