



ZEMGALES REĢIONA
KOMPETENČU ATTĪSTĪBAS CENTRS

Mācību gada noslēguma seminārs

15. jūnijā plkst. 11.00–15.15

Zemgales reģiona Kompetenču attīstības centrā
(Svētes ielā 33, Jelgavā)

PASĀKUMA PROGRAMMA:

- * **11.00** Pasākuma atklāšana
- * **11.10** Lekcija “Smadzeņu higiēna un neizdegšanas mehānismu ieviešana”, Andrejs Kozlovs, RigaBrain biheiviorists un smadzeņu pētnieks
- * **13.40** Atspirdzinoša pauze, fotostūris
- * **14.10** Spēka darbnīcas:
 - “Naškojies un uzlādējies veselīgi” ar Kristīni Štikāni no SirdsVirtuves
 - “Veselīgs uzturs ķermenim un prātam” ar Alisi Kindzuli
 - “Laiks izkustēties!” ar Evitu Klinti



Pieteikšanās dalībai pasākumā līdz 12. jūnija pl. 18.00, aizpildot tiešsaistes formu: <https://ej.uz/mvrq>

SPĒKA DARBNĪCAS

“Našojies un uzlādējies veselīgi” ar Kristīni Štikāni no SirdsVirtuves

Darbnīcā būs iespēja uzzināt un apgūt kā pagatavot vienkāršus, gardus un veselīgus našķus. Iegūsi idejas, kā sagatavoties ekskursijām, pārgājieniem kopā ar ģimeni un skolēniem.

“Veselīgs uzturs ķermenim un prātam” ar Alisi Kindzuli

Darbnīcā uzzināsi vairāk par gudrām ēdienu proporcijām, par dzeršanas paradumiem, par uztura ietekmi uz miega kvalitāti. Kā arī uzzināsi kas ir pārtikas psiholoģija un kā sniegt savam ķermenim rūpes un uzmanību, lai izmantotu tā maksimālo potenciālu.

“Laiks izkustēties!” ar Evitu Klinti

Fizioterapeites Evitas Klints ieteikumi un vienkārši vingrojumi, kas ļaus samazināt skolotāju un skolēnu nogurumu un uzlabot koncentrēšanās spējas, neizejot no klases.

