ATSKAITE DIENASGRĀMATA.

SPLITA, 16.-20.10.2022.

Ināra Pučuka, Inta Čukure

16.10. sākās mācības "Stresa menedžments..." visskaistākajā Horvātijas pilsētā Splitā. Ļoti atraktīvais pasniedzējs Dario mūs visus pārsteidza ar savu humoru, draudzīgo attieksmi un profesionalitāti. Piem., vingrinājumi, kā noturēt uzmanību, kā "pamodināt" audzēkņus rīta mācību stundās, bija tik jautri, piemēroti un atbilstoši. Darbs grupās ar 4 praktiskiem uzdevumiem būs noderīgs, izmēģinot aktivitātes ar bērniem vai senioriem.1.atstāstīt vai parādīt stāstu, ko pasniedzējs izstāstīja nodarbībā. 2.Parādīt vai nokomentēt, kas ir atpūta, kā varam relaksēties. 3. Parādīt vai noskaidrot, kā uzvedas auto braucēji Splitā. 4. Atcerēties video sižeta galveno domu, ko iepriekš nodarbībā pasniedzējs rādīja. Grupu darba uzdevumi bija video jāuzņem, tos pasniedzējam iesūtījām. Qviz (ā) tika iesūtīti, nodemonstrēti visi uzdevumi-sižeti  arī vērtēti. Jautras, interesantas un noderīgas bija pirmās mācību dienas aktivitātes. Iepazināmies ar skolotājām no Igaunijas, Vācijas, Francijas un ar vienu dalībnieci no Francijas salām pie Madagaskaras.

Saruntāies, klausīties angļu val.nav viegli, tas prasa piepūli, bet ir ļoti vērtīgi. Mācīties darot, t.i., runājot, iespējams uzlabot angļu val.zināšanas.

[17.10.ir](http://17.10.ir/) praktisko nodarbību diena - īpašu uzmanību pievēršot elpošanai, stājai. Ar īpašiem jogas vingrinājumiem sajūtas mainījās, kļuvu relaksētāka, mierīgāka. Viss m

Ķermenis- no galvas līdz pat  kāju pēdām tika izvingrināts. Mani ieinteresēja joga kā metode, veids, kā stiprināt un "palutināt" ķermeni. Es tiešām relaksējos un atpūtos, atbrīvojos no jebkāda stresa. Šajā dienā mēs tikām palutināti ar interesantu ekskursiju pa pasakaino vecpilsētu. Socializēšanās, vietējo tradicionālo ēdienu baudīšana - tas viss bagātināja 2.mācību dienu Splitā. 🏖🍹