



**CHARGE  
UP**

# **ENERĢIJAS ŅĒMĒJS**

Iepriekšējā naktī tu ilgi negāji gulēt, jo spēlēji videospēles. Tagad tu esi pārāk noguris, lai dotos uz skolu.



**-5%**



# ENERĢIJAS ŅĒMĒJS

Bieži vien, kad izjūti bēdas vai skumjas, tu centies tās nevienam neizrādīt.



**-15%**

2

# ENERĢIJAS ŅĒMĒJS

Tavi ēšanas ieradumi nav īpaši veselīgi, tu patērē daudz saldumus, taču maz augļus un dārzeņus.



**-5%**

**3**



# ENERĢIJAS ŅĒMĒJS

Tu pavadi pārāk daudz laika, skatoties ekrānā, piemēram, datorā vai telefonā, un tev ir grūti pārtraukt šīs darbības.



**-10%**

**4**

# ENERĢIJAS ŅĒMĒJS

Tu esi apbēdināts, jo slikti izteicies par kādu no saviem draugiem, un tagad to pārdzīvo.



**-15%**

**5**

# ENERĢIJAS ŅĒMĒJS

Iepriekšējā naktī tu piedalījies ballītē, tāpēc tagad esi pārāk saguris. Nākošo gājienu tu izlaid.



**-5%**



# ENERĢIJAS ŅĒMĒJS

Šodien tevi viss un visi kaitina. Tu negribi nevienu satikt, tāpēc nākošā apļa laikā klusē un nepiedalies spēlē.



**-15%**

7

# **ENERĢIJAS ŅĒMĒJS**

Tu bieži dzīvo pagātnē un nebeidz domāt par situācijām, kurās tagad vairs neko nevar mainīt.



**-5%**



# ENERĢIJAS ŅĒMĒJS

Tu pavadi laiku kopā ar cilvēkiem, kuri ir negatīvi noskaņoti un veicina pesimistisku domāšanu.



**-15%**

**9**

# ENERĢIJAS ŅĒMĒJS

Tu bieži domā negatīvas domas par sevi, un tas ietekmē tavu vispārējo motivāciju un labklājību.



**-10%**

10

# ENERĢIJAS ŅĒMĒJS

Tu esi izsalcis. Nākamajā aplī tu novērsīsi pārējo uzmanību, ik pa laikam sakot: "Es gribu ēst burgeru."



**-5%**



# **ENERĢIJAS ŅĒMĒJS**

Tu bieži meklē sev attaisnojumu, lai izvairītos no fiziskām aktivitātēm, piemēram, tu jūties pārāk noguris vai tev trūkst motivācijas.



**-10%**

**12**

# ENERĢIJAS ŅĒMĒJS

Tev ir tendence atlikt skolas vai citu svarīgu uzdevumu izpildi uz pēdējo brīdi. Brīdī, kad tie jādara, tas tev rada nevajadzīgu stresu.



**-10%**

# ENERĢIJAS ŅĒMĒJS

Tu bieži nakts laikā skaties  
filmas un tāpēc neizgulies.  
Tas ietekmē tavu kopējo  
produktivitāti.



**-5%**

**14**

# ENERĢIJAS ŅĒMĒJS

Tu stundām ilgi esi "pielīmējies" savam telefonam, dzīvojoties sociālajos tīklos un atstājot novārtā citas nodarbes.



**-5%**

**15**

# ENERĢIJAS ŅĒMĒJS

Tev ir grūti atvainoties, pat situācijās, kurās apzinies, ka tas būtu nepieciešams.



**-10%**

16

# ENERĢIJAS ŅĒMĒJS

Tu norobežojies no saviem  
vienaudžiem un izvairies  
komunicēt ar citiem  
cilvēkiem.



**-5%**

17

# ENERĢIJAS ŅĒMĒJS

Ir sākusies Covid-19  
pandēmija, un tev uz 1 apli  
noteikts māsēdes režīms.



**-5%**

**18**

# ENERĢIJAS ŅĒMĒJS

Tu izvairies pavadīt laiku  
svaigā gaisā, tā vietā vairāk  
izvēloties būt telpās,  
piemēram, savā istabā.



**-15%**

19



# ENERĢIJAS ŅĒMĒJS

Tev pirmo reizi jādodas uz nodarbībām citā pilsētas rajonā. Tu esi satraucies, jo nezini, kā tur nokļūt, un cik ilgu laiku tas aizņems.



**-10%**

**20**

# ENERĢIJAS DEVĒJS

Pastāsti par kādu savu sasniegumu, par kuru juties īpaši lepns.

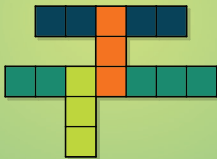


**+5%**

21

# ENERĢIJAS DEVĒJS

Izmantojot vārdu  
LABKLĀJĪBA, visi kopā  
izveidojiet krustvārdu mīklu.  
Visiem izmantotajiem  
vārdiem jābūt saistītiem  
ar labklājību.



**+10%**

22

# ENERĢIJAS DEVĒJS

Atskaņojiet kādu no savām  
mīļākajām dziesmām  
un uzaiciniet visus  
kopā padejot.



**+5%**

**23**

# ENERĢIJAS DEVĒJS

Visi kopā izveidojiet sarakstu ar 10 lietām, kuras jums palīdz uzlabot labklājību.



**+15%**

24

# **ENERĢIJAS DEVĒJS**

Visi kopā 1 minūti  
koncentrējieties uz  
elpošanu, skaitot katru  
ieelpu un izelpu.



**+5%**

**25**

# ENERĢIJAS DEVĒJS

Izsaki patiesu komplimentu  
katram savas grupas  
spēlētājam, tajā skaitā  
arī pats sev.



**+10%**

26

# ENERĢIJAS DEVĒJS

Katrs uzrakstiet  
komplimentu personai, kura  
atrodas pa kreisi no jums.



**+5%**

**27**



# ENERĢIJAS DEVĒJS

Nosauc 3 lietas, par kurām  
savā dzīvē esi pateicīgs.



**+15%**

**28**

# ENERĢIJAS DEVĒJS

Paņem 5 minūšu pauzi un  
uzaicini visus kopā darīt  
 kaut ko, kas tev patīk.



**+10%**

29

## **ENERĢIJAS DEVĒJS**

Pastāsti par kādu savu talantu vai prasmi, ar kuru tu lepojies. Tas var būt arī kaut kas neliels, piemēram, māka labi uz klausīt citus.



**+5%**

**30**

# ENERĢIJAS DEVĒJS

Pastāsti par kādu situāciju,  
kad juties patiesi laimīgs.



**+10%**

31

# ENERĢIJAS DEVĒJS

Kad tu pēdējo reizi  
iemācījies kaut ko jaunu?  
Kas tas bija?



**+15%**

**32**

# ENERĢIJAS DEVĒJS

Padalies ar kādu smieklīgu stāstu no savas dzīves.



**+10%**

**33**

# ENERĢIJAS DEVĒJS

Pastāsti par kādu situāciju,  
kurā tu kādam palīdzēji.  
Kā tu pēc tam juties?



**+15%**

**34**

# ENERĢIJAS DEVĒJS

Visi kopā izveidojiet reklāmas plakātu vai īsu video, aicinot citus jauniešus vairāk pievērst uzmanību veselīgākam uzturam.



**+10%**

**35**



# ENERĢIJAS DEVĒJS

Nosauc vismaz 3 veselīgus ēdienus sabalansētam uzturam.



**+10%**

**36**

# ENERĢIJAS DEVĒJS

Padalies ar kādu ieradumu,  
ko parasti dari, kad  
izjūti stresu.



**+15%**

**37**

# ENERĢIJAS DEVĒJS

Pastāsti par kādu savu sasniegto mērķi. Kādus soļus tu veici, lai to paveiktu?



**+10%**

**38**

# ENERĢIJAS DEVĒJS

Pastāsti par trīs aktivitātēm,  
kuru veikšana tev  
sagādā prieku.



**+10%**

**39**

# ENERĢIJAS DEVĒJS

Apraksti vietu, kurā tu izjūti drošības un miera sajūtu (tā var būt vieta, kurā esi bijis, vai vieta, kuru iztēlojies, vieta no kāda attēla u.c)



**+10%**

**40**

# JAUTĀJUMS

Nosauc 3 lietas, kas tev  
palīdz mazināt stresu.



# JAUTĀJUMS

Pastāsti par kādu savu mērķi, kuru vēlies sasniegt 3, 6 vai 12 mēnešu laikā.



# JAUTĀJUMS

Ko tev nozīmē labklājība?





# **JAUTĀJUMS**

Nosauc 3 aspektus,  
kas varētu uzlabot  
tavu labklājību.



# JAUTĀJUMS

Kā varētu palīdzēt cilvēkam,  
kurš nejūtas labi?



# JAUTĀJUMS

Cik apmierināts tu šobrīd esi ar savu dzīvi kopumā, un kas to varētu uzlabot?



# JAUTĀJUMS

Kas tev nepieciešams, lai tu būtu laimīgāks cilvēks?



# JAUTĀJUMS

Cik laimīgs tu šodien jūties?  
(1- ļoti nelaimīgs; 5 - pilnīgi laimīgs)



# JAUTĀJUMS

Pastāsti, kad tu pēdējo reizi tā kārtīgi izsmējies. Kāds tam bija iemesls?



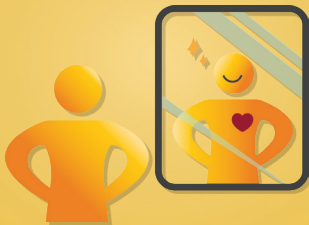
# JAUTĀJUMS

Cik stundas tev ir jāguļ,  
lai justos labi? Vai parasti  
tu to ievēro?



# JAUTĀJUMS

Kāds atbalsts tev ir nepieciešams, lai tava dzīve būtu labāka?





# JAUTĀJUMS

Vai tev apkārt ir cilvēki,  
kas tevi var atbalstīt?  
Kuri tie ir?



# JAUTĀJUMS

Pastāsti par kādu cilvēku/  
cilvēkiem, kuri tevi  
iedvesmo.



# **JAUTĀJUMS**

Nosauc 3 lietas, kas tev  
sagādā prieku.



# JAUTĀJUMS

Kuras tavas ikdienas izvēles labvēlīgi ietekmē tavu veselību un dzīvi? Ko tu varētu vēl uzlabot?



# JAUTĀJUMS

Ja labklājību attēlotu kā  
dzīvnieku, tas būtu...  
Kāpēc?



# JAUTĀJUMS

Ko tu dari, lai atjaunotu spēkus un uzlādētu sevi?



# JAUTĀJUMS

Kādi ir tavi iemīļotākie  
vaļasprieki, un kā tie  
tev liek justies?



# JAUTĀJUMS

Vai tev šķiet, ka tava dzīve ir līdzsvarota? Vai vari paskaidrot, kāpēc?





# JAUTĀJUMS

Nosauc vismaz 5 emocijas,  
kuras esi izjutis pēdējo  
dienu laikā.



# ***ENERĢIJAS VAIROGS***

Šī kārts pasargā no enerģijas zaudēšanas.



**Drīkst izmantot  
vienu reizi!**

# ***ENERĢIJAS VAIROGS***

Šī kārts pasargā no enerģijas zaudēšanas.



**Drīkst izmantot  
vienu reizi!**

# ***ENERĢIJAS VAIROGS***

Šī kārts pasargā no enerģijas zaudēšanas.



**Drīkst izmantot  
vienu reizi!**

# ***ENERĢIJAS VAIROGS***

Šī kārts pasargā no enerģijas zaudēšanas.



**Drīkst izmantot  
vienu reizi!**

# ***ENERĢIJAS VAIROGS***

Šī kārts pasargā no enerģijas zaudēšanas.



**Drīkst izmantot  
vienu reizi!**

# ***ENERĢIJAS VAIROGS***

Šī kārts pasargā no enerģijas zaudēšanas.



**Drīkst izmantot  
vienu reizi!**

**100%**

**95%**

**90%**

**85%**

**80%**

**75%**

**70%**

**65%**

**60%**

**55%**

**50%**

**45%**

**40%**

**35%**

**30%**

**25%**

**20%**

**15%**

**10%**

**5%**



# PAR PROJEKTU

ERASMUS+ projekts "ESTEEM - youth work responses to young people well-being", Nr. 2021-2-LV02-KA220-YOU-000051464, ir 24 mēnešu sadarbības partnerības projekts jaunatnes jomā, kuru īsteno 5 organizācijas no Latvijas, Igaunijas, Bulgārijas un Spānijas.

## ATSAUCE

Projektu "ESTEEM - Youth work responses to young people well-being" līdzfinansē Eiropas Savienība. Šī publikācija atspoguļo vienīgi autora uzskatus un viedokli, un ne obligāti Eiropas Savienības, Eiropas Komisijas vai Valsts aģentūras (Jaunatnes starptautisko programmu aģentūras) viedokli, kuras nav atbildīgas par tajā ietvertās informācijas jebkādu izmantošanu.



Līdzfinansē  
Eiropas Savienība



Jaunatnes starptautisko  
programmu aģentūra

# PROJEKTA PARTNERI

IZGLĪTOJOŠO  
SPĒĻU UN  
METOŽU  
ASOCIĀCIJA



Izglītojošo Spēļu un  
Metožu Asociācija  
LATVIJA



Pusaudzū  
Resursu Centrs  
LATVIJA



TARTU  
NOORSOOTÖ  
KESKUS

Tartu Noorsootöö  
Keskus  
IGAUNIJA

C V S  
BULGARIA



COOPERATION  
FOR VOLUNTARY SERVICE  
BULGARIA

Cooperation for  
Voluntary Service  
BULGĀRIJA



AC Amics de la  
Biblioteca de la Fonteta  
SPĀNIJA

Informācija par projektu un tā rezultātiem:

Latviski



Angliski



# SPĒLĒS MĒRĶIS

Mēs radījām šo spēli, lai veicinātu jauniešu izpratni par labklājības (well-being) jautājumiem un rosinātu diskusijas, kā dzīvē veiktās darbības var ietekmēt personīgo labklājību. Mēs ceram, ka šī spēle būs noderīgs rīks ikvienam darbā ar jaunatni iesaistītajam, lai runātu ar jauniešiem par šiem jautājumiem un iedvesmotu jauniešus uzņemties atbildību par savu dzīvi, un vairāk pašiem rūpēties par sevi.



**ESI GATAVS UZLĀDĒT  
SAVU BATERIJU?**

# VISPĀRĪGA INFO

4-6  
Spēlētāji



45 +  
minūtes



Nepieciešams:

- Spēle "Charge UP"
- A4 papīrs
- Pildspalvas/ zīmuļi
- Flomasteri
- Ierīce laika uzņemšanai

## SPĒLE SASTĀV NO

- 20 Enerģijas devēju kartītēm
- 20 Enerģijas ņēmēju kartītēm
- 20 Jautājumu kartītēm
- 6 Enerģijas vairogu kartītēm
- 6 Baterijām
- 6 Enerģijas līmeņu atzīmētājiem



# SPĒLES GAITA

- 1.** Spēli spēlē grupā 4-6 cilvēki. Katrs dalībnieks paņem vienu bateriju un novieto enerģijas atzīmētāju pie atzīmes 50%.
- 2.** Visas kārtis tiek labi sajauktas un noliktas uz galda ar spēles nosaukumu uz augšu.
- 3.** Spēlētāji grupā vienojas, kurš pirmais sāks spēli (piem. spēlējot: Akmens: šķēres: Papīrīts).
- 4.** Pirmais spēlētājs paņem augšējo kārti, izpilda tajā norādīto uzdevumu un atbilstoši pielāgo savas baterijas enerģijas līmeni. Izlietotā kartīte tiek nolikta atsevišķi, veidojot jaunu kāršu kaudzīti
- 5.** Spēle tiek spēlēta pullkstenrādītāja virzienā un nākamais spēlētājs spēlē pēc šī paša principa.



**ESIET RADOŠI UN IZDOMĀJIET  
JAUNUS SPĒLES NOTEIKUMUS!**

# NOSLĒGUMS

Spēle var tikt noslēgta vairākos veidos:

- Beidzoties noteiktam spēles laika limitam
- Izspēlējot noteiktu spēles aplū skaitu
- Sasniedzot baterijā noteiktu līmeni

## IZVĒRTĒŠANA...

Kad spēle ir noslēgusies, būtiski ir pārrunāt gan spēles gaitu, gan gūto pieredzi.

Šeit daži jautājumu piemēri izvērtēšanas sesijai:


- Rakturojiet vienā vārdā, kā šobrīd pēc spēles spēlēšanas jūtaties? Kā jutāties spēles laikā?
- Kā jutāties daloties ar personīgo pieredzi minētajās tēmās?
- Kura bija vieglākā/ sarežģītākā tēma jums personīgi?
- Vai spēles laikā bija kādas īpašas atklāsmes? Vai tās laikā uzzinājāt ko jaunu par sevi/ grupas biedriem/ diskutējamo tēmu?
- Kā jutāties, redzot, ka baterija kļūst tukšāka/ pilnāka?
- Kas spēlē likās pats vērtīgākais? Ko no šīs spēles varētu mācīties?

## ENERĢIJAS DEVĒJI:

**ENERĢIJAS DEVĒJS**

Pastāsti par kādu savu sasniegumu, par kuru juties īpaši lepns.



 **+5%** 21


Paceļot šo kartīti, jums jāizpilda kartītē norādītais uzdevums un pēc tā paveikšanas jāuzlādē sava baterija, palielinot enerģijas līmeni atbilstoši kartītē norādītajam. Ja uzdevumu nevēlaties veikt vai to nepaveicāt, enerģijas līmenis baterijā nemainās. Ja uzdevums ir grupai, gājiena dalībnieks palielina


savu enerģijas līmeni kartītē norādītajā apjomā, savukārt, pārējie dalībnieki, neatkarīgo no kartītē norādītā, par 5%.

## ENERĢIJAS NĒMĒJI:

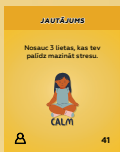
**ENERĢIJAS NĒMĒJS**

Iepriekšējā naktī tu ilgi negāji gulēt, jo spēlēji videospēles. Tagad tu esi pārāk noguris, lai dotos uz skolu.



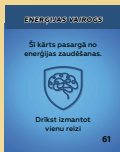
 **-5%** 1

Pēc šīs kartītes pacelšanas jums jāsamazina savs enerģijas līmenis atbilstoši kartītē norādītajam. Jūs varat arī grupā pārrunāt, kāpēc enerģija tiek zaudēta.



## JAUTĀJUMI:

Atbildot uz jautājumiem, jūs dalīsieties ar savām domām un diskutēsiet ar citiem par kādu konkrētu tēmu.



## ENERĢIJAS VAIROGS:

Šī kartīte pasargā no enerģijas zaudēšanas. To var izmantot vienu reizi, vai nu sev, vai arī kādam grupas biedram.

Kartītes saņemšanas iespējas:

- Katrs dalībnieks spēles sākumā saņem 1 kartīti un pēc

pēc saviem ieskatiem to var izmantot sev vai kādam no grupas 1 reizi.

- Kartītes tiek sajauktas ar visām pārējām spēlēs kartītēm un var tikt paceltas spēles gaitā.

*Kartītēs ir norādīts,  
vai tā ir individuāli  
veicama vai attiecas  
uz visu grupu.*



Individuāli



Grupās