



# CHARGE UP

**SPĒLES  
"CHARGE UP"  
APRAKSTS**



## IEVADS

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

## SPĒLES "CHARGE UP" MĒRĶI

### JAUNIEŠIEM

- ▶ Veicināt jauniešu izpratni par labklājības (well-being) jautājumiem;
- ▶ Rosināt diskusijas, kā dzīvē veiktās darbības var ietekmēt personīgo enerģijas līmeni;
- ▶ Praktizēt aktivitātes personīgās labklājības uzlabošanai.

### JAUNATNES DARBINIEKIEM

- ▶ Nodrošināt jaunatnes darbiniekus ar interaktīvu rīku, kas vienkāršā un jauniešiem viegli saprotamā valodā informē par labklājības jautājumiem;
- ▶ Padziļināt izpratni par to, kā ikdienas darbības ietekmē mūsu/ jauniešu labsajūtu;
- ▶ Sniegt padomus un ieteikumus aktivitātēm, kuras var īstenot jauniešiem/ kopā ar jauniešiem, lai sniegtu pozitīvu ietekmi, veicinātu labklājību un uzlabotu kopējo dzīves kvalitāti.

Projekts "ESTEEM - Youth work responses to young people well-being" tika finansēts ar Eiropas Komisijas "Erasmus+: Jaunatne darbībā" programmas, kuru Latvijā administrē Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra, atbalstu. Šī publikācija atspoguļo tikai autora viedokli, un Komisija nav atbildīga par tajā ietvertās informācijas iespējamo izmantošanu.



Līdzfinansē  
Eiropas Savienības  
Erasmus+ programma

IZGLĪTOJOŠO  
SPĒĻU UN  
METOŽU  
ASOCIĀCIJA



COOPERATION  
FOR VOLUNTARY SERVICE  
BULGARIA

## VISI PROJEKTA ESTEEM IZSTRĀDĀTIE MATERIĀLI



IZPĒTES  
ZIŅOJUMS



LABĀS  
PRAKSES



DIGITĀLĀ  
APLIKĀCIJA



IZGLĪTOJOŠĀ  
SPĒLE



INFORMATĪVA  
ROKASGRĀMATA



METOŽU  
KRĀJUMS

## ★ INFORMĀCIJA PAR PROJEKTU UN TĀ REZULTĀTIEM

LATVISKI



ANGLISKI



## SPĒLES NOTEIKUMI

Spēles "Charge UP" mērķis ir veicināt jauniešu izpratni par labklājības (well-being) jautājumiem, rosināt diskusijas, kā dzīvē veiktās darbības var ietekmēt personīgo enerģijas līmeni un praktizēt aktivitātes personīgās labklājības uzlabošanai.

### SPĒLE SASTĀV NO:

- ▶ 20 Enerģijas devēju kartītēm
- ▶ 20 Enerģijas ņēmēju kartītēm
- ▶ 20 Jautājumu kartītēm
- ▶ 6 Enerģijas vairogu kartītēm
- ▶ 6 Baterijām
- ▶ 6 Enerģijas līmeņa atzīmētājiem

### SPĒLES GAITA:

1. Spēli spēlē 4-6 cilvēku grupās.
2. Katrs dalībnieks paņem vienu bateriju un novieto enerģijas atzīmētāju pie atzīmes 50%. 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 pulkstenrādītāja virzienā un nākamais spēlētājs spēlē pēc šī paša pincipa.

### NOSLĒGUMS:

(Spēle var tikt noslēgta vairākos veidos)

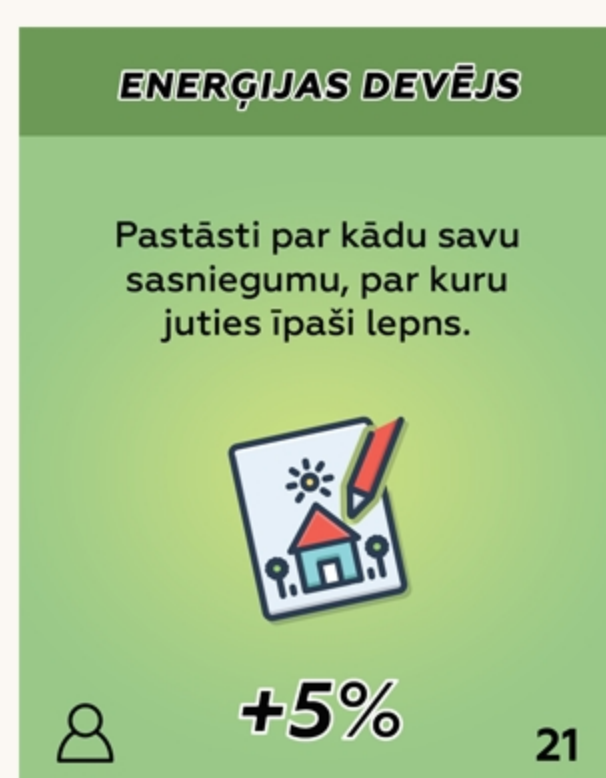
- ▶ Beidzoties noteiktam spēles laika limitam;
- ▶ Izspēlējot noteiktu spēles apļu skaitu;
- ▶ Sasniedzot baterijā noteiktu līmeni.

### IZVĒRTĒŠANA:

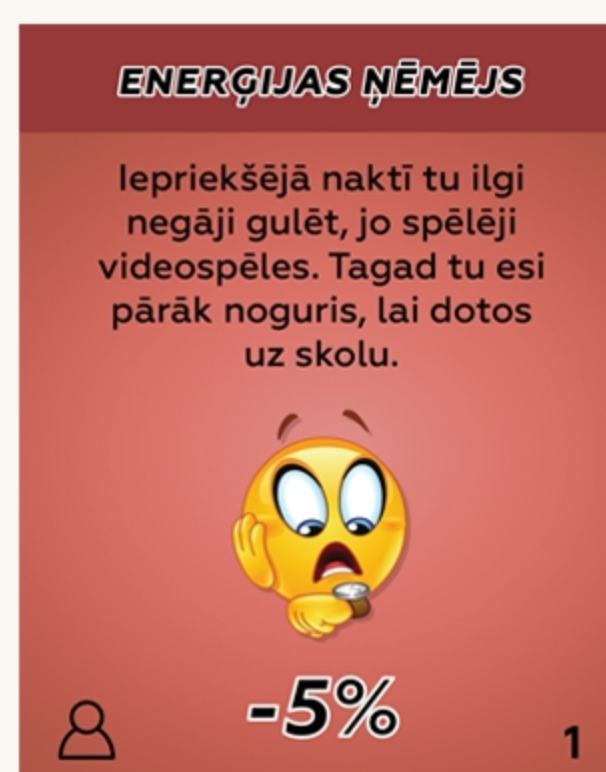
Kad spēle ir noslēgusies, būtiski ir pārrunāt gan spēles gaitu, gan gūto pieredzi. Šeit daži jautājumu piemēri izvērtēšanas sesijai:

- ▶ Raksturojiet vienā vārdā, kā šobrīd pēc spēles spēlēšanas jūtaties?
- ▶ Pastāstiet, 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?

## SPĒLES KARTĪTES:



**ENERĢIJAS DEVĒJI:** 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, neatkarīgi no kartītē norādītā, par 5%.



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

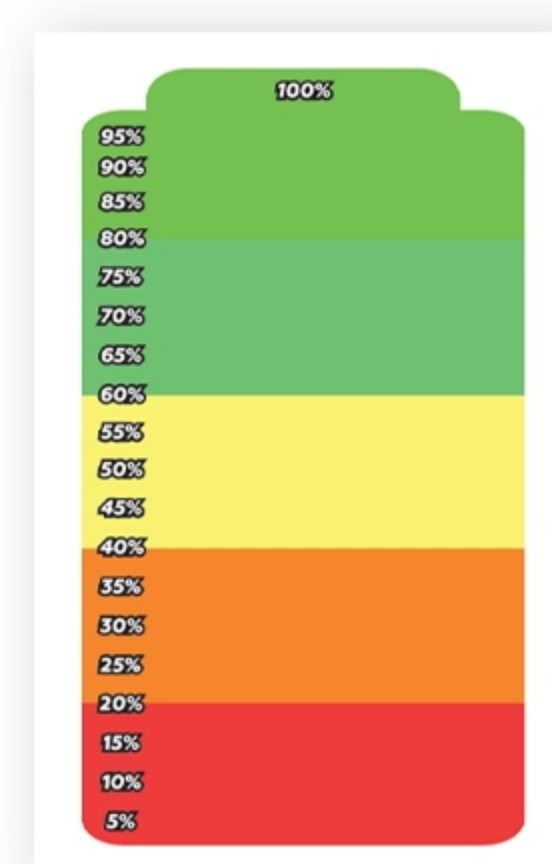


**ENERĢIJAS VAIROGS:** Šī kartīte pasargā no enerģijas zaudēšanas. To var izmantot vienu reizi, vai nu sev, vai arī kādam grupas biedram. Kartītes saņemšanas iespējas:

- ▶ Katrs dalībnieks spēles sākumā saņem 1 kartīti un pēc 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.



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



**BATERIJA:** Katrs spēles dalībnieks saņem savu baterijas kartīti, kurā spēles laikā tiek atzīmēts personīgais enerģijas līmenis.

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



→ Individuāli



→ Grupās

## SPĒLES IZMANTOŠANAS VEIDI

Projekta īstenošanas komanda aicina jaunatnes darbiniekus pirms spēles izmantošanas rūpīgi iepazīties ar citiem projektā izstrādātajiem materiāliem:



- ▶ **Rokasgrāmatu jaunatnes darbiniekiem un skolotājiem par jauniešu labklājību.**

Rokasgrāmatas satura izveidē tika izmantoti zinātniskie pētījumi un informācija, kas tika apkopota no projekta ekspertu gūtās profesionālās pieredzes, strādājot ar jauniešiem daudzu gadu garumā. Rokasgrāmatā ir iekļauti praktiski padomi, lai palīdzētu ikvienam jaunatnes darbā iesaistītajam veiksmīgāk strādāt ar jautājumiem, kuri skar jauniešu labklājības jomu.



▶ **Metožu apkopojumu, kurā iekļautas aktivitātes, lai strādātu ar jauniešiem ar labklājības jautājumiem.**

Metožu apkopojumā projekta īstenošanas komanda iekļāva aktivitātes, kuras tiek un/ vai var tikt izmantotas, lai veicinātu jauniešu informētību un izpratni par labklājības jautājumiem un dzīves kvalitāti.

▶ **Digitālo aplikāciju ESTEEM.**

Digitālais rīks, lai caur vienkāršiem uzdevumiem praktizētu dažādus labklājības aspektus, socializētos, iegūtu noderīgu informāciju un praktiskus padomus, kas skar personīgās labklājības jomu.

## **SPĒLES IZMANTOŠANAS VARIANTI**

Spēli iespējams izmantot un pielāgot dažādām situācijām un vajadzībām, kā arī aicinām izdomāt jaunus spēles izmantošanas noteikumus. Esiet radoši!

### **SPĒLES SPĒLĒŠANA PĒC DOTAJIEM NOTEIKUMIEM**

Spēle tiek spēlēta atbilstoši noteikumiem, pirms vai pēc spēles var tikt organizēta kopīga diskusija par labklājības jautājumiem, īpaši pievēršot uzmanību pašus jauniešus interesējošām tēmām.

Lai vairāk pievērstu uzmanību izglītojošajam faktoram, var aicināt dalībniekus veikt personīgos pierakstus spēles laikā.

Pēc spēles dalībnieki var vienoties, ka turpmākās dienas/ nedēļu pastiprināti pievērsīs uzmanību kādam atsevišķam labklājības faktoram un mēģinās savā ikdienā ieviest kādas pozitīvas izmaiņas. Spēles vadītājs var organizēt tikšanos ar jauniešiem pēc šī laika, lai pārrunātu pieredzi un nospraustu kādus tālākus mērķus.

### **SPĒLES SPĒLĒŠANA, IZMANTOJOT LOMAS**

Dažreiz jaunieši nav gatavi runāt par sevi un savu dzīvi, tāpēc šādā situācijā spēli var spēlēt, izmantojot lomas. Šādā gadījumā pirms spēles vadītājam jā sagatavo lomu apraksti, un spēles sākumā jaunietis izvelk kartiņu ar savu lomu, kurā viņam jāiejūtas, un spēle jāspēlē, iztēlojoties, kā šīs lomas varonis atbildētu vai rīkotos. Gatavojot lomas, būtu jānorāda konkrētas lietas, piemēram, lomā iztēlotā jaunieša vārds, vecums, hobiji, ikdienas rutīnas apraksts, ko viņš ikdienā dara, kur dzīvo, kādu mūziku klausās u.tml. Spēles sākumā vadītājam jāuzaicina jauniešus iejusties lomās, paredzot šim procesam kādu laiku. Spēli var organizēt:

- ▶ Jaunietis citiem nestāsta par savu lomu, un noslēgumā pārējie dalībnieki cenšas atminēt jaunieša lomas aprakstu.
- ▶ Lomas jau sākumā tiek atklātas citiem grupas dalībniekiem, un sākumā jaunieši viens otram pat noprezentē lomu - "savu jaunieti".

Lai attīstītu jauniešu radošumu un iztēli, jaunietis arī pats var izdomāt, kādā lomā vēlas spēlēt, pirms spēles iepazīstinot pārējos dalībniekus ar savu lomu.

## SPĒLES KARTIŠU SATURS

Šeit norādīti Enerģijas devēju, Enerģijas ņēmēju un Jautājumu kartīšu saturs.

### ENERĢIJAS ŅĒMĒJI

1. Iepriekšējā naktī tu ilgi negāji gulēt, jo spēlēji videospēles. Tagad tu esi pārāk noguris, lai dotos uz skolu.
2. Bieži vien, kad izjūti bēdas vai skumjas, tu centies tās nevienam neizrādīt.
3. Tavi ēšanas ieradumi nav īpaši veselīgi, tu patērē daudz saldumus, taču maz augļus un dārzeņus.
4. Tu pavadi pārāk daudz laika, skatoties ekrānā, piemēram, datorā vai telefonā, un tev ir grūti pārtraukt šīs darbības.
5. Tu esi apbēdināts, jo slikti izteicies par kādu no saviem draugiem, un tagad to pārdzīvo.
6. Iepriekšējā naktī tu piedalījies ballītē, tāpēc tagad esi pārāk saguris. Nākošo gājienu tu izlaid.
7. Šodien tevi viss un visi kaitina. Tu negribi nevienu satikt, tāpēc nākošā apļa laikā klusē un nepiedalies spēlē.
8. Tu bieži dzīvo pagātnē un nebeidz domāt par situācijām, kurās tagad vairs neko nevar mainīt.
9. Tu pavadi laiku kopā ar cilvēkiem, kuri ir negatīvi noskaņoti un veicina pesimistisku domāšanu.
10. Tu bieži domā negatīvas domas par sevi, un tas ietekmē tavu vispārējo motivāciju un labklājību.
11. Tu esi izsalcis. Nākamajā aplī tu novērsīsi pārējo uzmanību, ik pa laikam sakot: "Es gribu ēst burgeru."
12. Tu bieži meklē sev attaisnojumu, lai izvairītos no fiziskām aktivitātēm, piemēram, tu jūties pārāk noguris vai tev trūkst motivācijas.
13. Tev ir tendence atlikt skolas vai citu svarīgu uzdevumu izpildi uz pēdējo brīdi. Brīdī, kad tie jā dara, tas tev rada nevajadzīgu stresu.
14. Tu bieži nakts laikā skaties filmas un tāpēc neizgulies. Tas ietekmē tavu kopējo produktivitāti.
15. Tu stundām ilgi esi "pielīmējies" savam telefonam, dzīvojoties sociālajos tīklos un atstājot novārtā citas nodarbes.
16. Tev ir grūti atvainoties, pat situācijās, kurās apzinies, ka tas būtu nepieciešams.
17. Tu norobežojies no saviem vienaudžiem un izvairies komunicēt ar citiem cilvēkiem.
18. Ir sākusies Covid-19 pandēmija, un tev uz 1 apli noteikts māsēdes režīms.
19. Tu izvairies pavadīt laiku svaigā gaisā, tā vietā vairāk izvēloties būt telpās, piemēram, savā istabā.
20. Tev pirmo reizi jā dodas uz nodarbībām citā pilsētas rajonā. Tu esi satraucies, jo nezini, kā tur nokļūt, un cik ilgu laiku tas aizņems.

### ENERĢIJAS DEVĒJI

21. Pastāsti par kādu savu sasniegumu, par kuru jūties īpaši lepns.
22. Izmantojot vārdu LABKLĀJĪBA, visi kopā izveidojiet krustvārdu mīklu. Visiem izmantotajiem vārdiem jābūt saistītiem ar labklājību.
23. Atskaņojiet kādu no savām mīļākajām dziesmām un uzaiciniet visus kopā padejot.
24. Visi kopā izveidojiet sarakstu ar 10 lietām, kuras jums palīdz uzlabot labklājību.
25. Visi kopā 1 minūti koncentrējieties uz elpošanu, skaitot katru ieelpu un izelpu.
26. Izsaki patiesu komplimentu katram savas grupas spēlētājam, tajā skaitā arī pats sev.
27. Katrs uzrakstiet komplimentu personai, kura atrodas pa kreisi no jums.
28. Nosauc 3 lietas, par kurām savā dzīvē esi pateicīgs.
29. Paņem 5 minūšu pauzi un uzaicini visus kopā darīt kaut ko, kas tev patīk.
30. Pastāsti par kādu savu talantu vai prasmi, ar kuru tu lepojies. Tas var būt arī kaut kas neliels, piemēram, māka labi uz klausīt citus.

31. Pastāsti par kādu situāciju, kad juties patiesi laimīgs.
32. Kad tu pēdējo reizi iemācījies kaut ko jaunu? Kas tas bija?
33. Padalies ar kādu smieklīgu stāstu no savas dzīves.
34. Pastāsti par kādu situāciju, kurā tu kādam palīdzēji. Kā tu pēc tam juties?
35. Visi kopā izveidojiet reklāmas plakātu vai īsu video, aicinot citus jauniešus vairāk pievērst uzmanību veselīgākam uzturam.
36. Nosauc vismaz 3 veselīgus ēdienus sabalansētam uzturam.
37. Padalies ar kādu ieradumu, ko parasti dari, kad izjūti stresu.
38. Pastāsti par kādu savu sasniegto mērķi. Kādus soļus tu veici, lai to paveiktu?
39. Pastāsti par trīs aktivitātēm, kuru veikšana tev sagādā prieku.
40. 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)

## JAUTĀJUMI

1. Nosauc 3 lietas, kas tev palīdz mazināt stresu.
2. Pastāsti par kādu savu mērķi, kuru vēlies sasniegt 3, 6 vai 12 mēnešu laikā.
3. Ko tev nozīmē labklājība?
4. Nosauc 3 aspektus, kas varētu uzlabot tavu labklājību.
5. Kā varētu palīdzēt cilvēkam, kurš nejūtas labi?
6. Cik apmierināts tu šobrīd esi ar savu dzīvi kopumā, un kas to varētu uzlabot?
7. Kas tev nepieciešams, lai tu būtu laimīgāks cilvēks?
8. Cik laimīgs tu šodien jūties?
9. Pastāsti, kad tu pēdējo reizi tā kārtīgi izsmējies. Kāds tam bija iemesls?
10. Cik stundas tev ir jāguļ, lai justos labi? Vai parasti tu to ievēro?
11. Kāds atbalsts tev ir nepieciešams, lai tava dzīve būtu labāka?
12. Vai tev apkārt ir cilvēki, kas tevi var atbalstīt? Kuri tie ir?
13. Pastāsti par kādu cilvēku/ cilvēkiem, kuri tevi iedvesmo.
14. Nosauc 3 lietas, kas tev sagādā prieku.
15. Kuras tavas ikdienas izvēles labvēlīgi ietekmē tavu veselību un dzīvi? Ko tu varētu vēl uzlabot?
16. Ja labklājību attēlotu kā dzīvnieku, tas būtu... Kāpēc?
17. Ko tu dari, lai atjaunotu spēkus un uzlādētu sevi?
18. Kādi ir tavi iemīļotākie vaļasprieki, un kā tie tev liek justies?
19. Vai tev šķiet, ka tava dzīve ir līdzsvarota? Vai vari paskaidrot, kāpēc?
20. Nosauc vismaz 5 emocijas, kuras esi izjutis pēdējo dienu laikā.

## SPĒLES "CHARGE UP" MATERIĀLI DRUKĀŠANAI

[www.site-2045300.mozfiles.com/  
files/2045300/Charge\\_UP-2.pdf](http://www.site-2045300.mozfiles.com/files/2045300/Charge_UP-2.pdf)

