

Temata nosaukums: Radošās un kultūras aktivitātes

5.1. Rokdarbi un amatniecība dažādās tehnikās senioriem

Tematiskā joma:

Atbilst tematiskajai jomai 1.6.5. radošās un kultūras aktivitātes.

Temata mērķis

Attīstīt senioru radošās prasmes un praktiskās iemaņas dažādās rokdarbu un amatniecības tehnikās, vienlaikus veicinot roku veiklību, radošo domāšanu, emocionālo labsajūtu un sociālo līdzdalību.

Temata aktualitāte un atbilstība senioru vajadzībām

Rokdarbi un amatniecība palīdz saglabāt pirkstu veiklību, attīsta sīko motoriku, uzlabo koncentrēšanās spējas un mazina stresu. Kopīga darbošanās veicina savstarpēju komunikāciju, pieredzes apmaiņu un tradicionālo prasmju saglabāšanu, vienlaikus apgūstot arī jaunas tehnikas.

Temata sasniedzamie rezultāti

Pēc programmas apguves dalībnieki:

- iepazīst dažādas rokdarbu un amatniecības tehnikas;
- droši izmanto nepieciešamos materiālus un instrumentus;
- izgatavo vairākus praktiskus un dekoratīvus darbus;
- attīsta radošumu un sīko motoriku;
- plāno un īsteno individuālu radošo projektu;
- gūst motivāciju turpināt radošās aktivitātes arī pēc programmas noslēguma.

Nepieciešamais zināšanu līmenis

Priekšzināšanas nav nepieciešamas.

Nodarbību skaits

9 nodarbības

Kopējais ilgums

27 akadēmiskās stundas

Lektors(-i)

Amatniecības meistars, rokdarbu pedagogs, tautas lietišķās mākslas speciālists vai cits radošo nozaru profesionālis ar pieredzi pieaugušo izglītībā.

Mācību metodes

- praktiskās darbnīcas;
- demonstrējumi;
- individuālās konsultācijas;
- darbs pāros un grupās;
- radoši uzdevumi;
- darbu analīze un pieredzes apmaiņa.

Materiāltehniskais nodrošinājums

Šķēres, adatas, tamboradatas, dzija, audumi, papīrs, kartons, līme, dekoratīvie materiāli, diegi, pērlītes, dabas materiāli, darba virsmas un nepieciešamie instrumenti konkrētajām tehnikām.

Pieejamības un pieklūstamības risinājumi

- pieejamas telpas personām ar funkcionāliem traucējumiem;
- ergonomiski darba galdi un krēsli;
- labi apgaismota darba vide;
- lielāki instrumenti un materiāli dalībniekiem ar redzes vai kustību grūtībām;
- regulāri atpūtas pārtraukumi.

Nodarbības

1. nodarbība

Nosaukums: Iepazīšanās ar rokdarbu pasauli

Apraksts

Rokdarbu un amatniecības tradīcijas Latvijā, materiālu un instrumentu iepazīšana, darba drošība.

Mērķis

Iepazīstināt ar programmu un dažādām rokdarbu tehnikām.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks pārzina darba drošības prasības un iepazīst nepieciešamos materiālus.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas.

2. nodarbība

Nosaukums: Darbs ar tekstilu

Apraksts

Vienkāršas šūšanas, dekorēšanas un auduma apstrādes tehnikas.

Mērķis

Attīstīt praktiskas iemaņas darbā ar tekstilu.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izgatavo vienkāršu tekstila izstrādājumu.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas.

3. nodarbība

Nosaukums: Tamborēšanas vai adīšanas pamati

Apraksts

Pamatcilpas, vienkārši raksti un neliela rokdarba izgatavošana.

Mērķis

Apgūt vienkāršākās dzijas apstrādes tehnikas.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izveido nelielu tamborētu vai adītu izstrādājumu.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas.

4. nodarbība

Nosaukums: Dekoratīvie darbi no papīra

Apraksts

Apsveikumu kartīšu, dekoru un telpisku papīra kompozīciju veidošana.

Mērķis

Pilnveidot radošās prasmes papīra apstrādē.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izgatavo dekoratīvu papīra darbu.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas.

5. nodarbība

Nosaukums: Darbs ar dabas materiāliem

Apraksts

Kompozīciju un dekoru veidošana no čiekuriem, zariem, ziediem un citiem dabas materiāliem.

Mērķis

Attīstīt radošumu un prasmi izmantot dabas materiālus.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izgatavo dekoratīvu kompozīciju.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas.

6. nodarbība

Nosaukums: Rotu un aksesuāru izgatavošana

Apraksts

Vienkāršu rotu, piespraužu vai dekoratīvu aksesuāru izveide.

Mērķis

Pilnveidot roku veiklību un precizitāti.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izgatavo individuālu rokdarbu.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas.

7. nodarbība

Nosaukums: Dekupāža un priekšmetu dekorēšana

Apraksts

Dekupāžas tehnikas pamati, koka vai citu priekšmetu dekorēšana.

Mērķis

Apgūt vienu no populārākajām dekorēšanas tehnikām.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izrotā sadzīves priekšmetu deкупāžas tehnikā.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas.

8. nodarbība

Nosaukums: Individuālais radošais projekts

Apraksts

Dalībnieki izvēlas sev interesējošu tehniku un izstrādā individuālu rokdarbu ar pasniedzēja konsultācijām.

Mērķis

Nostiprināt programmas laikā iegūtās zināšanas un prasmes.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks patstāvīgi izgatavo izvēlētu rokdarbu.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas.

9. nodarbība

Nosaukums: Rokdarbu izstāde un pieredzes apmaiņa

Apraksts

Izgatavoto darbu prezentēšana, nelielas izstādes izveide, pieredzes apmaiņa un programmas izvērtēšana.

Mērķis

Veicināt pašnovērtējumu, lepnumu par paveikto un motivāciju turpināt radošo darbību.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks prezentē savu darbu, izvērtē iegūtās prasmes un gūst iedvesmu turpmākai radošai darbībai.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas.

5.2.Angļu valoda ceļošanai

Tematiskā joma: Atbilst tēmai 1.6.5.radošās un kultūras aktivitātes.

Temata mērķis

Attīstīt senioru praktiskās angļu valodas prasmes, lai viņi spētu droši sazināties ceļojumos, lidostās, viesnīcās, sabiedriskajā transportā, ēdināšanas vietās, iepērkoties un ārkārtas situācijās.

Sasniedzamais rezultāts

Pēc programmas apguves dalībnieki spēj:

- sasveicināties un iepazīstināt ar sevi;
- uzdot un saprast vienkāršus jautājumus;
- rezervēt viesnīcu;
- pasūtīt ēdienu;
- orientēties lidostā un pilsētā;
- izmantot vienkāršas frāzes ārkārtas situācijās;
- lietot tulkošanas lietotnes un citus digitālos palīgriķus.

Temata aktualitāte un atbilstība senioru vajadzībām

Arvien vairāk senioru ceļo, apmeklē radus ārvalstīs un piedalās starptautiskos kultūras pasākumos. Svešvalodas pamatzināšanas mazina satraukumu, veicina patstāvību un drošību, kā arī sekmē aktīvu novecošanu un sociālo līdzdalību.

Nodarbību skaits

9 nodarbības

Kopējais ilgums

27 akadēmiskās stundas

Lektors - angļu valodas zināšanas vismaz C1 līmenī saskaņā ar Eiropas kopīgajām pamatnostādņēm valodu apguvē (CEFR), prasme pielāgot mācību saturu senioru vajadzībām un dažādam priekšzināšanu līmenim, labas komunikācijas un prezentēšanas prasmes.

Nepieciešamais zināšanu līmenis

Iesācēji vai ar minimālām priekšzināšanām.

Mācību metodes

- īsas lekcijas;
- dialogi;
- lomu spēles;
- praktiski uzdevumi;
- darbs pāros un grupās;
- klausīšanās vingrinājumi;
- digitālo rīku izmantošana;
- situāciju modelēšana.

Materiāltehniskais nodrošinājums

Dators, projektoris, internets, audio ierīces, izdales materiāli, darba lapas, viedtālrunis, tulkošanas lietotnes.

Pieejamības risinājumi

- liels drukas fonts;
- skaidri un vizuāli materiāli;
- piemērots apgaismojums;
- pieejamas telpas cilvēkiem ar kustību traucējumiem;
- regulāri atpūtas pārtraukumi;
- iespēja atkārtot un praktiski nostiprināt apgūto.

2. līmenis – Nodarbības

1. nodarbība

Nosaukums

Iepazīšanās un pirmās sarunas

Apraksts

Angļu valodas izruna, sasveicināšanās, pieklājības frāzes, iepazīšanās.

Mērķis

Iemācīties uzsākt vienkāršu sarunu.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks prot:

- sasveicināties;
- iepazīstināt ar sevi;
- pateikt valsti un pilsētu;
- uzdot vienkāršus jautājumus.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas

2. nodarbība

Nosaukums

Lidosta un ceļojuma sākums

Apraksts

Biļetes, reģistrācija, bagāža, drošības kontrole, izlidošana.

Mērķis

Saprast biežāk lietotās frāzes lidostā.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks prot:

- atrast vajadzīgo informāciju;
- atbildēt uz vienkāršiem jautājumiem;
- saprast norādes.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas

3. nodarbība**Nosaukums**

Viesnīca

Apraksts

Numura rezervēšana, reģistrēšanās, pakalpojumi, problēmu risināšana.

Mērķis

Spēt sazināties viesnīcā.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks spēj rezervēt numuru un risināt vienkāršas situācijas.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas

4. nodarbība**Nosaukums**

Sabiedriskais transports un orientēšanās pilsētā

Apraksts

Norādes, karte, autobusi, vilcieni, taksometri.

Mērķis

Iemācīties pārvietoties svešā pilsētā.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks prot pajautāt ceļu un saprast vienkāršas norādes.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas

5. nodarbība

Nosaukums

Kafejnīca un restorāns

Apraksts

Ēdienkarte, pasūtījuma veikšana, norēķini.

Mērķis

Droši pasūtīt ēdienu.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks spēj izlasīt vienkāršu ēdienkarti un pasūtīt maltīti.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas

6. nodarbība

Nosaukums

Iepirkšanās

Apraksts

Veikali, cenas, izmēri, suvenīri.

Mērķis

Veikt pirkumus angļu valodā.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks prot jautāt cenu, izmēru un norēķināties.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas

7. nodarbība

Nosaukums

Veselība un ārkārtas situācijas

Apraksts

Palīdzības izsaukšana, aptieka, ārsts, pašsajūtas raksturošana.

Mērķis

Spēt sazināties veselības problēmu gadījumā.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks zina svarīgākās frāzes neatliekamās situācijās.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas

8. nodarbība**Nosaukums**

Digitālie palīgi ceļojumos

Apraksts

Google Translate, Google Maps, rezervēšanas lietotnes, QR kodi.

Mērķis

Iemācīties izmantot digitālos rīkus ceļojumos.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks patstāvīgi izmanto tulkotāju un kartes.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas

9. nodarbība**Nosaukums**

Praktiskais ceļojums

Apraksts

Lomu spēles un situāciju modelēšana:

lidosta–viesnīca–restorāns–ekskursija–iepirkšanās–atgriešanās mājās.

Mērķis

Nostiprināt visas apgūtās prasmes.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks patstāvīgi izmanto apgūtās frāzes dažādās ceļojuma situācijās, prot uzdot jautājumus un saprast atbildes vienkāršā angļu valodā.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas

5.3. Ceļotāju klubiņš – pasaules iepazīšana un droša ceļošana senioriem

Tematiskā joma:

Atbilst tematiskajai jomai 1.6.5. radošās un kultūras aktivitātes.

Temata mērķis

Paplašināt senioru zināšanas par Latvijas un pasaules kultūras, dabas un vēstures mantojumu, attīstīt prasmes plānot drošus un pieejamus ceļojumus, izmantot digitālos rīkus ceļošanai un veicināt savstarpēju pieredzes apmaiņu.

Temata aktualitāte un atbilstība senioru vajadzībām

Ceļošana veicina aktīvu dzīvesveidu, paplašina redzesloku, uzlabo emocionālo labsajūtu un sekmē sociālos kontaktus. Senioriem svarīgi apgūt arī drošas ceļošanas principus, ceļojumu plānošanu, budžeta veidošanu un digitālo rīku izmantošanu. Ceļotāju klubiņš rada iespēju mācīties vienam no otra, dalīties pieredzē un iedvesmoties jauniem maršrutiem.

Temata sasniedzamie rezultāti

Pēc programmas apguves dalībnieki:

- prot plānot vienkāršu ceļojumu Latvijā un ārvalstīs;
- zina drošas ceļošanas pamatprincipus;
- izmanto digitālos rīkus maršrutu plānošanai un informācijas meklēšanai;
- iepazīst dažādu valstu kultūru un tradīcijas;
- attīsta komunikācijas un sadarbības prasmes;
- gūst motivāciju aktīvam un izzinošam dzīvesveidam.

Nepieciešamais zināšanu līmenis

Priekšzināšanas nav nepieciešamas.

Nodarbību skaits

9 nodarbības

Kopējais ilgums

27 akadēmiskās stundas

Lektors(-i)

Tūrisma speciālists, gids, ceļotājs ar praktisku pieredzi, kultūras vai ģeogrāfijas speciālists.

Mācību metodes

- interaktīvas lekcijas;
- ceļojumu stāsti un prezentācijas;

- diskusijas;
- grupu darbs;
- praktiski maršrutu plānošanas uzdevumi;
- digitālo karšu un ceļojumu lietotņu izmantošana;
- pieredzes apmaiņa.

Materiāltehniskais nodrošinājums

Dators, projektors, interneta pieslēgums, kartes, ceļveži, izdales materiāli, dalībnieku viedtālruni.

Pieejamības un piekļūstamības risinājumi

- pieejamas telpas personām ar funkcionāliem traucējumiem;
- mācību materiāli lielā drukā;
- vizuāli uzskates materiāli;
- iespēja pielāgot mācību tempu;
- regulāri pārtraukumi.

Nodarbības

1. nodarbība

Nosaukums: Kāpēc ceļot? Ceļošanas ieguvumi un iedvesma

Apraksts

Ceļošanas pozitīvā ietekme uz veselību un dzīves kvalitāti, dalībnieku ceļojumu pieredzes apmaiņa.

Mērķis

Veicināt interesi par ceļošanu un kopīgu pieredzes apmaiņu.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks apzinās ceļošanas ieguvumus un dalās savā pieredzē.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas.

2. nodarbība

Nosaukums: Ceļojuma plānošana un budžets

Apraksts

Maršruta izstrāde, transporta un naktsmītņu izvēle, izdevumu plānošana.

Mērķis

Attīstīt prasmes plānot drošu un pārdomātu ceļojumu.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks prot izveidot vienkāršu ceļojuma plānu un budžetu.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas.

3. nodarbība

Nosaukums: Digitālie rīki ceļotājiem

Apraksts

Google Maps, rezervēšanas platformas, tulkošanas lietotnes, laikapstākļu un sabiedriskā transporta lietotnes.

Mērķis

Apgūt digitālos rīkus ceļojumu plānošanai.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izmanto digitālos rīkus maršrutu plānošanai un informācijas meklēšanai.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas.

4. nodarbība

Nosaukums: Droša ceļošana

Apraksts

Ceļojumu dokumenti, apdrošināšana, veselība ceļā, drošība un rīcība neparedzētās situācijās.

Mērķis

Pilnveidot zināšanas par drošas ceļošanas principiem.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks zina, kā sagatavoties drošam ceļojumam.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas.

5. nodarbība

Nosaukums: Latvijas tūrisma iespējas

Apraksts

Dabas takas, kultūrvēsturiskie objekti, muzeji, pils un mazāk zināmi tūrisma maršruti Latvijā.

Mērķis

Veicināt interesi par ceļošanu Latvijā.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks iepazīst jaunus ceļošanas galamērķus Latvijā.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas.

6. nodarbība

Nosaukums: Eiropas valstu kultūra un tradīcijas

Apraksts

Dažādu Eiropas valstu kultūras īpatnības, tradīcijas, etiķete un noderīgi padomi ceļotājiem.

Mērķis

Paplašināt kultūras redzesloku.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izprot kultūras atšķirības un prot tās respektēt.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas.

7. nodarbība

Nosaukums: Ceļojumu pieredzes stāsti

Apraksts

Dalībnieku prezentācijas, fotogrāfijas, ieteikumi un praktiski padomi citiem ceļotājiem.

Mērķis

Veicināt savstarpēju mācīšanos un komunikāciju.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks sagatavo un prezentē īsu stāstījumu par savu ceļojumu.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas.

8. nodarbība

Nosaukums: Tematiskais ceļojums – iepazīstam pasauli

Apraksts

Izvēlētas valsts vai reģiona vēsture, daba, kultūra, virtuve un interesantākie apskates objekti.

Mērķis

Padziļināt zināšanas par dažādām pasaules valstīm.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks iegūst zināšanas par izvēlēta galamērķa kultūru un tūrisma iespējām.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas.

9. nodarbība

Nosaukums: Mans nākamais ceļojums

Apraksts

Praktiska darbnīca, kurā dalībnieki izstrādā savu ceļojuma maršrutu, izvēlas apskates objektus, aprēķina budžetu un prezentē savu iecerī.

Mērķis

Nostiprināt programmas laikā iegūtās zināšanas un prasmes.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks patstāvīgi izstrādā ceļojuma plānu, izmanto digitālos rīkus, izvērtē izmaksas un pārliecinoši prezentē savu iecerī grupai.

Ilgums

3 akadēmiskās stundas.