



Izveidots sadarbībā ar  
Eiropas Savienības  
Erasmus+ programmu

# Villages on Move Baltic



KAUNO  
KOLEGIJA  
University of  
Applied Sciences



XAMK  
South-Eastern Finland  
University of Applied Sciences

ESLI  
Etelä-Savon Liikunta ry  
Southern Savo Sports Federation

Latvian Rural forum

MODRIKU  
LAANE-VIRU  
RAKENDISKÕRGGKOO



University College  
Denmark

RADOŠO DARBŅĪCU ROKASGRĀMATA:  
ROTAĻAS UN VINGRINĀJUMI

**Autori:**



Adam Jaroslaw Lis  
Henrik Steen Krogh



Petra Muraus



Laura Baumann  
Donatas Misiūnas  
Vaida Borkertienė  
Milda Gintilienė  
Viktorija Piščalkienė  
Lijana Navickienė



Anita Selicka  
Zane Seredina



Helen Kool  
Jaana Siik



Marita Mattila  
Lassi Pöyry

Ilustrāciju autore Elina Kuisma

Dizaina autors Kestutis Obelenis

Iespiests UAB „Vitae Litera”  
Savanorių pr. 137, LT-44146 Kauņa  
[www.tuka.lt](http://www.tuka.lt) | [info@tuka.lt](mailto:info@tuka.lt)

<b>IEVADS .....</b>	<b>5</b>
<b>KAS IR "RADOŠĀ DARBNĪCA"? .....</b>	<b>6</b>
<b>MĒRĶA GRUPA .....</b>	<b>7</b>
<b>KĀ IZVEIDOT DARBNĪCU?.....</b>	<b>7</b>
<b>KO DARĪT UN KO NE! .....</b>	<b>8</b>
<b>VINGRINĀJUMI .....</b>	<b>9</b>
1. PLĀNA IZKLĀSTS UN IESILDĪŠANĀS .....	9
2. IDEJU IZSTRĀDE .....	10
3. IDEJU ATTĪSTĪŠANA.....	10
4. PROTOTIPS .....	11
5. GRUPAS SANĀKŠANA UN IDEJU PREZENTĒŠANA.....	11
6. IDEJAS NĀKOTNE .....	11
<b>IDEJU IZSTRĀDES PARAUGA LAPAS .....</b>	<b>12</b>
<b>"AKTĪVĀS KOPIENAS BALTIJĀ" PASĀKUMI, ROTAĻAS UN VINGRINĀJUMI .....</b>	<b>16</b>
<b>DĀNIJA .....</b>	<b>16</b>
ROTAĻA: VĒTRAS PATVERTVE .....	16
ROTAĻA: ATMIŅA .....	16
ROTAĻA: KRŪZĪŠU ŠAUSĀNA .....	17
<b>LIETUVA.....</b>	<b>17</b>
ROTAĻA: ZVEJNIEKS .....	17
ROTAĻA: MEDNIEKI .....	18
ROTAĻA: VILKS.....	18
ROTAĻA: ZARU APGĀŠANA.....	19
ROTAĻA: ZVEJA .....	19
ROTAĻA: SKRIEŠANA PA LAPĀM .....	19
ROTAĻA: BUMBAS MEŠANA .....	20
ROTAĻA: BALOŽI .....	20
ROTAĻA: PĒRTIĶA ĶĒRĀJI.....	21
ROTAĻA: AIZSTĀJĒJS .....	21
ROTAĻA: TIEC MAN GARĀM .....	21
ROTAĻA: SPALVA .....	22
ROTAĻA: CITĀDS BASKETBOLS.....	22
ROTAĻA: MUZIKĀLIE KRĒSLI .....	22
ROTAĻA: VIENS KLĀT .....	23
ROTAĻA: NEPĀRTRAUC CITU .....	23
ROTAĻA: PADOD BANĀNU.....	23
ROTAĻA: PŪĶU SACĪKSTES .....	24
<b>LATVIJA .....</b>	<b>24</b>
ROTAĻA: AKLAIS VOLEJBOLS.....	24
ROTAĻA: DŽĪVAIS PINUMS.....	25
ROTAĻA: SIENA RULLIS UZ KALNA.....	25

ROTAĻA: VECMĀMIŅ, NĀC PALĪGĀ!	25
ROTAĻA: SKRĒJIENS LIETŪ	26
ROTAĻA: PĒDĒJAIS PĀRIS ŠĶIRAS	26
ROTAĻA: PAREIZĀS SECĪBAS PIEMEKLĒŠANA	27
ROTAĻA: AKMENTIŅ, LEC LAUKĀ!	27
ROTAĻA: SĀLSSTABI	27
ROTAĻA: AUGSTĀK PAR ZEMI	28

## **SOMIJA..... 28**

ROTAĻA: POKEMON GO BEZ TĀLRUŅA	28
ROTAĻA: PLOGINGS	29
ROTAĻA: PASTAIGAS BINGO	29
ROTAĻA: GALDA MĒRĶIS	30
ROTAĻA: VISI DARA TĀ	30
ROTAĻA: ŠŪPUĻZIRDZIŅU SACĪKSTES	30
ROTAĻA: SNIEGA SKULPTŪRAS	31

## **IGAUNIJA..... 32**

ROTAĻA: PALAGU FUTBOLS	32
ROTAĻA: BALONU DEJA	33
ROTAĻA: KRĀSU PAPĪRI	33
ROTAĻA: NAKTS ZOODĀRZĀ	33
ROTAĻA: KASSI KUJU	34
ROTAĻA: PIENEŅU VAINAGS MILZIM	34
ROTAĻA: OLU SKRĒJIENS	34

## **ATSAUCES..... 35**

## Ievads

Šī ir pirmā grāmata, cik zināms, kurā atradīsiet daudzas interesantas rotaļas no dažādām valstīm: Lietuva, Latvija, Igaunija, Somija un Dānija. Visas rotaļas ir pārbaudītas starptautiskā projekta "Aktīvās kopienas Baltijā" ietvaros ("Villages on Move Baltic").

Jau izsenis zināms, ka fiziskā aktivitāte pozitīvi ietekmē gan fizisko, gan garīgo veselību. Diemžēl pēdējā laikā visu vecuma grupu cilvēki aizvien mazāk iesaistās fiziskās nodarbēs. Parasti pie fizisko aktivitāšu mazināšanās vainojami vairāki biežāk sastopamie iemesli: "sports kļūst par rutīnu", "nav aprikojuma vingrinājumiem", "tas ir garlaicīgi un neraisa interesi" un citi...

Šīs grāmatas mērķis ir iepazīstināt ar interesantām rotaļām no dažādām valstīm, kas palīdzēs veicināt fizisko aktivitāti cilvēkiem no dažādām vecuma grupām, sabiedriskajiem stāvokļiem un fiziskās sagatavotības līmeņiem. Grāmata ir piemērota ikkatram, kas vēlas ieviest daudzveidību fiziskajās nodarbēs.

Visas rotaļas, kas atrodamas šajā grāmatā, ir piemērotas un ieteicamas ģimenēm, jo tās iesaista visus ģimenes locekļus.

Šīs rotaļas var izmantot arī komandas gara veicināšanai vai kā iepazīšanās, jeb iesildīšanās vingrinājumus grupās.

Uzskatām, ka šī grāmata būs interesanta arī profesionāliem sporta pasniedzējiem, kā arī fizisko aktivitāšu entuziastiem.

Šī grāmata būs lielisks pirmais solis jūsu, jūsu ģimenes vai kopienas fiziskās aktivitātes veicināšanai.

Garantējam, ka grāmatā atradīsiet rotaļas, kas ļaus jautri un interesanti pavadīt laiku!

Grāmatā uzzināsiet arī par to, kas ir radošās darbnīcas un kādam nolūkam tās ir noderīgas. Tajā atradīsiet ieteikumus, kā sadarboties grupās un radīt pašiem savas rotaļas, un veicināt fizisko aktivitāti.

Grāmatā atradīsiet "Ideju izstrādes parauga lapas".

Vairāk ideju meklējiet mūsu projekta mājas lapā:  
<http://www.villagesonmove.com/>

Tur atradīsiet karti ar notikumiem, rotaļām un vingrinājumiem.

### PATEICĪBA

Izsakām pateicību visiem, kas piedalījās starptautiskajā projektā "Aktīvās kopienas Baltijā". Īpaša pateicība kolektīviem un speciālistiem no lauku teritoriju pašvaldībām un patvēruma meklētāju centriem.



## Kas ir "radošā darbnīca"?

Pirmais solis radošās darbnīcas izveidošanā ir saprast, kas tā ir.

Par darbnīcu, jeb semināru uzskatāms periods, kurā notiek diskusijas vai praktiskas nodarbes saistībā ar konkrētu tēmu, un kura laikā dalībnieki dalās ar zināšanām vai pieredzi.

Savukārt radošums ir raksturojams kā prāta darbības iezīme, kas ļauj domāt neierastos veidos, lai novestu pie inovatīvas vai neierastas pieejas konkrētam uzdevumam.

Šo divu principu apvienošana sniedz iespēju radīt jaunu domāšanas veidu par kādu zināmu ideju. Tas var būt noderīgi vairākās situācijās, piemēram:

- kad projekts iestrēdzis kādā fāzē;
- kad "normālās" vai "ierastās" metodes nesniedz rezultātu, un standarta risinājumi neizdodas;
- kad radusies jauna iespēja darīt lietas citādāk.

Cilvēku sanākšana kopā, lai koncentrētos uz citādāku domāšanu par kādu konkrētu problēmu, var radīt jaunus, neredzētus risinājumus vai vismaz sniegt dziļāku sapratni par konkrēto jautājumu. Radošā darbnīca ir metode, kas ļauj panākt šādu sadarbību inovācijas rosināšanai.

Turklāt radošās darbnīcas atšķiras no cita veida semināriem ar tieksmi radīt draudzīgu vidi, kurā dalībnieki var droši un atklāti dalīties ar jaunām un inovatīvām idejām.

Lai veiksmīgi vadītu radošo darbnīcu, ir nepieciešama rūpīga plānošana. Slikti izplānots radošais seminārs var sniegt dalībniekiem neapmierinošu pieredzi.

Vadītājam ir jāpārlicinās, ka kopā sanākuši pareizie cilvēki, un, lai dalībniekiem pietiktu vietas un nepieciešamā atbalsta rotaļīgas un inovatīvas domāšanas veicināšanai arī par potenciāli nopietnām tēmām.

## Mērķa grupa

Kā jau minēts, darbnīcas izveidošana ar nepareizo mērķa auditoriju var radīt pretēju rezultātu iecerētajam. Tādēļ plānošanas pirmais solis ir rūpīgi izvēlēties mērķa grupu.

Radošā darbnīca var būt paredzēta bērnu, pieaugušo vai gados vecāku cilvēku grupai. Ir svarīgi ņemt vērā dažādu grupu attiecīgās spējas un ierobežojumus.

Ievērojiet arī, ka dažādu vecuma grupu pārstāvji var radīt atšķirīgus risinājumus sava atšķirīgā skatījuma un pieredzes dēļ.

Šajā grāmatā minētie vingrinājumi ir galvenokārt paredzēti bērniem sākumskolas vecumā, jo šāda vecuma bērni ir ļoti radoši un viegli panāk jaunas idejas.



## Kā izveidot darbnīcu?

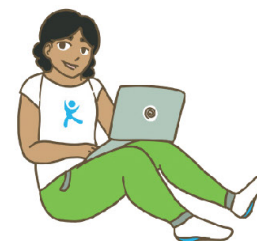
Darbnīcām var būt dažādi mērķi, tās var būt paredzētas dažādām cilvēku grupām un notikt dažādās vietās, toties visām darbnīcām ir dažas kopīgas lietas:

- tajās valda tuvība un mijiedarbība — neviens dalībnieks neslēpjas pēdējā rindā, kā tas var būt lekcijās;
- tās rada vidi mācībām, izaugsmei un attiecību veidošanai;
- ja pareizi izplānotas, tās rada iesaistošu pieredzi un sniedz pareizo attieksmi virzībai uz priekšu gan indivīdiem, gan uzņēmumiem un kopienām.

Pirmais solis radošās darbnīcas plānošanā ir tēmas izvēle. Tēma vai problēma, ko vēlaties risināt, var būt tik plaša vai konkrēta, cik vēlaties. Tas ir atkarīgs no jums, tomēr noteikti jāzina, kādu rezultātu vēlaties sagaidīt.

Nākamais solis ir norises vietas izvēle. Radošās darbnīcas mērķis ir mainīt cilvēku ierasto domāšanu, tādēļ ir lieliski izvest cilvēkus no ierastās vietas šim ideju radīšanas procesam. Izvēloties norises vietu, atcerieties, ka:

- komforts ir būtisks — centieties sagādāt pēc iespējas plašāku telpu un ērtas vietas sēdēšanai;
- apsveriet iespēju doties ārpus klases, lai pamestu ikdienā ierasto vidi un dotos uz citu skolas/biroja daļu, kādu publisku vietu, piemēram, parku vai augstskolas āra teritoriju;



- neizvēlieties vietu, kurā var rasties negaidīti laika ierobežojumi, piemēram, slikti laikapstākļi vai citādi traucējumi.

Trešais solis ir norises plāna izveidošana. Ir svarīgi ievērot laika grafiku. Laiks visbiežāk būs ierobežots, tādēļ ir svarīgi pārliecināties, ka paspēsiet laicīgi pabeigt. Ir ieteicams ieplānot papildu 30 minūtes gadījumā, ja kāda darbība izrādās negaidīti laikietilpīga.



## Ko darīt un ko ne!

Radošās darbnīcas laikā vislabāk ir dalīties četru vai piecu cilvēku grupās. Ja iespējams, pieaiciniet kādu provokatorisku personu no malas, lai novērstu pieturēšanos pie ierastās domāšanas jūsu komandā. Spēja kādu problēmu skatīt citā redzējumā var radīt citādu risinājumu. Piemēram, matemātiķis rīkosies vienā veidā, bet mākslinieks var rīkoties pilnīgi pretēji. Abi sadarbojoties var nonākt pie pilnīgi negaidīta rezultāta.

Ir laba doma iesaistīt koordinatoru. Šim koordinatoram jābūt personai, kas parasti nav daļa no grupas. Viņi var izmantot dažādas metodes procesa vadīšanai. Priekšnieks vai skolotājs parasti nav ieteicams koordinators lomai, jo viņi ir pārāk raduši virzīt norisi tieši pēc saviem ieskatiem. Koordinatoram ir svarīgi iegaumēt, vai grupas enerģijas līmenis ir vienāds. Tas nozīmē, ka grupai strādājot ir jāiesaistās visiem, un neviens atsevišķs dalībnieks nedrīkstētu ņemt pārtraukumu vai spēlēties ar tālruni. Ja koordinators redz, ka kāds dalībnieks nogurst, ir ieteicams izsludināt nelielu pārtraukumu.

Visa procesa laikā nav vietas aizspriedumiem. Neviens nedrīkst kritizēt vai apšaubīt kādu ideju. Visas idejas ir svarīgas, lai arī cik muļķīgas tās šķistu. Tas var tikt panākts ar zīmītēm, uz portatīvā datora vai tāfeles, bet nedrīkst pieļaut vainošanu vai komentārus, kas kavē ideju plūsmu. Koordinators tas ir sevišķi jāievēro un jāreaģē, ja rodas šāda situācija.

Darbnīcas darbiniekiem ir jāzina, ka viņiem nav jāpieturas pie ierobežotām un ierastām domāšanas. Ārprātīgas idejas ir ļoti noderīgas, jo tās palīdz noārdīt robežas un veicina citu svaigu ideju rašanos. Ir vieglāk aplāpēt traku ideju, nekā iedvest trakulību piezemētā priekšlikumā.



Dalībniekiem jācenšas saredzēt problēmu no dažādiem skatījumiem, ne tikai no savējā. Apspriežot savas idejas, ir jāņem vērā, kā tās ietekmēs ļoti dažādus cilvēkus, nevis tikai konkrētu grupu.

## Vingrinājumi

### 1. PLĀNA IZKLĀSTS UN IESILDĪŠANĀS

Pirmkārt, lai radošā darbnīca būtu veiksmīga, visiem dalībniekiem ir jāsaprot tās mērķis. Pārliecinieties, ka visi zina, kas tiks darīts, un palīdziet dalībniekiem koncentrēties uz saviem vingrinājumiem.

Nākamais solis ir grupu izveidošana. Ja dalībnieku skaitā ir cilvēki no dažādiem dzīves gājumiem, ar dažādām prasmēm un spējām, centieties viņus iedalīt pēc iespējas daudzveidīgākās grupās. Tas ļaus radīt dažādākas ideju kombinācijas un jaunus risinājumus.

Ja grupās savietotie cilvēki nav pazīstami vai nav iepriekš sadarbojušies, ir nepieciešams sākt ar iepazīšanās vingrinājumu. Tas ļoti nāks par labu, tādēļ atvēliet aptuveni 10 minūtes šāda veida vingrinājumiem. Tie ļaus dalībniekiem iepazīties vismaz pietiekoši, lai brīvāk sazinātos savā starpā.

#### Viens vārds

Ar kādu vienu vārdu jūs sevi aprakstītu? Katrs izvēlas vienu vārdu, un pēc tam viņi tiks uzrunāti ar šo vārdu visas tikšanās laikā. Tas ir vairāk nekā tikai rotaļīgs iesākums sanāksmei — tas ļauj visiem vienam otru nedaudz labāk iepazīt.

#### Priekšmeti uz neapdzīvotas salas

Stāsts sākas ar jautājumu: "Nonākot uz neapdzīvotas salas, ko jūs esat paņēmis līdzi?". Katrs grupas loceklis nosauc trīs lietas. Tās var būt grāmatas, mūzika, pārtika utt. Tas ir vēl viens muļķīgs iepazīšanās vingrinājums, bet ļoti noder, lai iepazītu cilvēkus savā komandā.

#### Izmeklēts līķis

Šo spēli radīja grupa Surrealists, un tajā papīra lapa tiek sadalīta trīs daļās, un tad šāds pats cilvēku skaits izvelk pa vienam galvu, rumpi un kājas, nezinot, ko izvilkuši iepriekšējie.





Pēdējais izvilktais vienmēr uzjautrina. Jo sliktāku daļu izvelk, jo smieklīgāks ir rezultāts.

Pēc iepazīšanās vingrinājumiem ir laiks iepazīstināt dalībniekus ar problēmu, kas būs jārisina, un ir svarīgi uzsvērt, ka ir būtiski pielietot izdomu un attālināties no ierastā. Dalībniekiem ir jāzina, ka šī ir droša vide dažādām idejām, un nekas nav aizliegts, lai arī cik muļķīgs tas būtu.

## 2. IDEJU IZSTRĀDE

Sagrupējiet dalībniekus, lai noteiktu konkrētās jomas, uz kurām process būs tendēts. Padomājiet par to, kā grupas pierakstīs savas idejas — uz tāfeles, papīra zīmītēm u.c. Kad grupas ķērušās pie darba, apstaigājiet dalībniekus un paklausieties, kādas idejas rodas. Nebaidieties piekorigēt tās grupas, kas pārāk novirzās no tēmas. Apspriežamās jomas ir jācenšas definēt īsi un kodolīgi.

Pirmā vingrinājuma laikā katram grupas loceklim ir jārada vismaz desmit idejas problēmas risināšanai 5 minūšu laikā. Tas ir daudz, bet pēc sākotnējo visierastāko vai saprātīgāko pierakstīšanas dalībniekiem nāksies izgudrot visvisādus muļķīgus priekšlikumus, kas var izrādīties noderīgi.

Nākošais solis ir visu grupas ideju apkopošana un apspriešana. Dažas būs līdzīgas, bet citas pilnīgi atšķirīgas. Šajā vingrinājuma daļā grupai ir jāizveido četras kategorijas un jāsašķiro savas idejas.

Tad katram grupas loceklim ir jāizpauž desmit savas mīļākās idejas ar attēlu vai zīmējumu. Šajā daļā jāpielieto visa iztēle! Jo trakāka ir ideja vai zīmējums, jo labāk. Kad tas ir paveikts, visi materiāli jānovieto uz tāfeles un jāapspriež līdzības un atšķirības.

Laiks pēdējam vingrinājumam pirms nākamā soļa. Katram grupas loceklim tiks piešķirta atšķirīga loma. Viņiem jāiztēlojas sevi cita cilvēka ādā. Jāpiedāvā priekšlikumi par risinājumiem no cita cilvēka skata punkta. Ir jāiztēlojas, kā šis cits cilvēks redzētu šo problēmu (prezidents, zinātnieks, konditors utt.). Katram grupas loceklim jārada argumenti par un pret katru ideju. Ja ir pārāk daudz ideju, ko apspriest, vai nepietiek laika, grupa var koncentrēties uz piecām idejām, kas viņiem šķiet visinteresantākās. Galu galā ir jāizvēlas trīs līdz piecas labākās idejas.

## 3. IDEJU ATTĪSTĪŠANA

Šajā posmā grupa sakopo savas idejas. Apspriežamās jomas var būt skaidri saskatāmas, vai pretējā gadījumā var būt iespējams atpazīt trīs vai četras plašākas tēmas starp dažādām idejām, kurā gadījumā varat izvietot tēmu nosaukumus telpā un lūgt katrai grupai pielīmēt savas līmlapiņas pie attiecīgās tēmas.

Ja lūdzāt grupai pierakstīt idejas uz papīra tāfeles, piespraudiet lapas kopā.

Tagad grupas var "zagt" idejas viena no otras. Tas ļaus pārdomāt savas idejas vai iedvesmos kādu grupu kombinēt dažādas idejas.

Nākamais solis ir savstarpējo saistību noteikšana: dalībniekiem jācenšas atrast sasaistošos faktorus grupās (tēmās), ko jūs izveidojāt. Centieties tās savienot vienā. Tad apspriediet, kas ir sanācis.

#### 4. PROTOTIPS

Turpinot darbu tajās pašās grupās, lūdziet dalībniekiem radošāk pārdomāt apspriežamās jomas. Atgādiniet, ka uzdevuma mērķis ir radīt idejas, nevis pilnīgi izstrādātus risinājumus.

Radošā darbnīca ir lieliska platforma, lai gan apkopotu, gan dalītos ar dažādu ieinteresēto pušu pieredzi. Tādēļ ir absolūti svarīgi sniegt dalībniekiem vietu un vajadzīgo laiku, lai izpaustu savas domas, un ir svarīgi arī, lai citi tās uzklausītu. Nebaidieties izmantot savu koordinatora lomu, lai sniegtu visiem vienlīdzīgu dalību šajās nodarbēs.

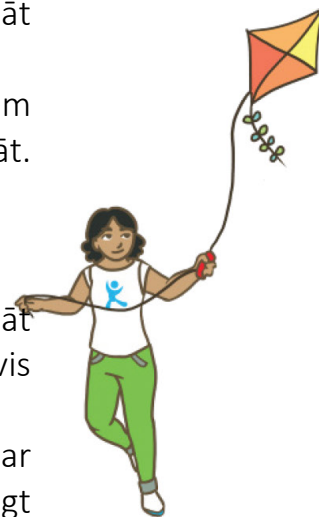
Katrai grupai savā darbvietā jāizveido prezentācija par savu ideju un prototipu. Tam nav jābūt tieši plakātam. Tas var būt īss video, komikss, skulptūra vai citāds izstrādājums. Mērķis ir pēc iespējas labāk pasniegt savas idejas pamatjēdzienu. Attēla sākums Attēla beigas.

#### 5. GRUPAS SANĀKŠANA UN IDEJU PREZENTĒŠANA

Kad beidziet prototipa izstrādei atvēlētais laiks, sasauciet grupas atkal kopā un lūdziet kādai grupai prezentēt savu labāko ideju. Ir svarīgi lai idejas prezentācijā piedalītos visa grupa. Tādējādi grupa parādīs ieguldītās pūles un gādās, lai prezentācijā tiktu apspriesti visi idejas aspekti. Pārliecinieties, vai katra grupa ir apmierināta ar pārstāvja prezentāciju, un vai tika pieminēts viss grupā apspriestais.

#### 6. IDEJAS NĀKOTNE

Kad visi dalībnieki savākušies vienā grupā, viņiem jāizlemj, kā izveidotās idejas virzīt tālāk. Rosiniet dalībniekus domāt tālāk par sākotnējiem priekšlikumiem un kritiski apsvērt katras idejas vērtību.





## Ideju izstrādes parauga lapas

IDEJAS NOSAUKUMS: \_\_\_\_\_

**1. Ievads:** Izklāstiet komandai/dalībniekiem šī vingrinājuma mērķi. Tas var būt jūsu kluba vai organizācijas iecere iesaistīties vairāk aktivitātēs, lai veco ideju vietā ar šo vingrinājumu radītu jaunas un inovatīvas pieejas jaunu ideju radīšanai.

Atrodiet problēmu/izaicinājumu, ko grupai būs interesanti pārvarēt. Tās var būt vairākas problēmas/izaicinājumi, un katra grupa var izvēlēties vai tai var tikt piešķirta problēma/izaicinājums.

### 2. Kā rīkoties

- Vispirms, pēc grupu izveidošanas, veiciet iepazīšanās vingrinājumu, lai mudinātu dalībniekus domāt atvērtāk un radītu pozitīvu attieksmi. Iepazīšanās vingrinājums var būt, piemēram, "Priekšmeti uz neapdzīvotas salas".
- Pēc iepazīšanās un iesildīšanās, ķerieties pie vingrinājuma. Pavadiet 30-60 min labas idejas izveidošanai.
- Galu galā, pierakstiet ideju šajā dokumentā.

**3. Prātošanas vingrinājums par telpās veicamām nodarbēm gados vecākiem cilvēkiem:** Būs nepieciešamas līmlapiņas. Katrs grupas loceklis pieraksta divus priekšmetus, kurus var izmantot iekštelpu aktivitātēs (kārtis, baloni, galds, krēsls u.c.). Kad visi grupas locekļi to ir paveikuši, mēģiniet sakombinēt radītās piezīmes un ar šiem priekšmetiem radīt kādu nodarbi. Ja iespējams, radiet vairāk nekā vienu nodarbi. Pierakstiet šīs nodarbes uz līmlapiņas.

Šī vingrinājuma laikā atcerieties iesaistīt kādu dalībnieku, kam šīs nodarbes būs paredzētas. Viņiem varētu nākt prātā kāda laba ideja, kas palīdzētu vingrinājuma gaitā. Kad radītā nodarbe ir pierakstīta, noteikti to neaizmirstiet — vienkārši nolieciet malā, lai ķertos pie nākamās idejas.

### 4. Ieteicams

- Iedrošini citu dalībnieku idejas.
- Vaicāji viens otram, kā ideji varētu uzlabot.
- Centieties padarīt idejas mazliet trakulīgas, un ļaujiet tām izvērsties.

### 4. Nav ieteicams

- Nelietojiet vārdu "Nē".
- Necentieties šo procesu pārāk ierobežot.
- Izvairieties no tādiem komentāriem kā "tā ir slikta ideja".
- Nesakiet "tas nav iespējams".

**5. Ideja** (šajā lauciņā ierakstiet savu ideju):

## IDEJAS NOSAUKUMS: \_\_\_\_\_

**1. Ievads:** Izklāstiet komandai/dalībniekiem šī vingrinājuma mērķi. Tas var būt jūsu kluba vai organizācijas iecere iesaistīties vairāk aktivitātēs, lai veco ideju vietā ar šo vingrinājumu radītu jaunas un inovatīvas pieejas jaunu ideju radīšanai.

Atrodiet problēmu/izaicinājumu, ko grupai būs interesanti pārvarēt. Tās var būt vairākas problēmas/izaicinājumi, un katra grupa var izvēlēties vai tai var tikt piešķirta problēma/izaicinājums.



## 2. Kā rīkoties

- Vispirms, pēc grupu izveidošanas, veiciet iepazīšanās vingrinājumu, lai mudinātu dalībniekus domāt atvērtāk un radītu pozitīvu attieksmi. Iepazīšanās vingrinājums var būt, piemēram, "Priekšmeti uz neapdzīvotas salas".
- Pēc iepazīšanās un iesildīšanās, ķerieties pie vingrinājuma. Pavadiet 30-60 min labas idejas izveidošanai.
- Galu galā, pierakstiet ideju šajā dokumentā.

## 3. Prātošanas vingrinājums

Šis ir lielisks, jautrs vingrinājums nelielām grupām. Lieciet grupu locekļiem iztēloties, kā viņi ķertoties pie konkrētas problēmas risināšanas, ja viņu komandas kapteinis būtu kāds slavens tēls, vienalga vai īsts, vai izdomu. Kā Betmens, Dzelzs vīrs vai Donalds Tramps vadītu viņu uzņēmumu virtuālā realitātē? Kā Stīvs Džobss rīkotos, lai uzlabotu jaunāko komunikācijas pakalpojumu kopumu? Kā Jūlijs Cēzars censtos informēt jaunākās paaudzes par jūsu pamatdarbību? Varat izvēlēties kādu, kam jūsaprāt piemīt pareizās īpašības šim darbam un jūsu idejas attīstīšanai, vai, tieši pretēji, kādu nepavisam nepiemērotu personu, lai izzinātu mazāk ierastas idejas.

Apspriediet un apdomājiet savas idejas. Centieties izvēlēties vispiemērotāko ideju.

## 4. Ieteicams

- Iedrošiniet citu dalībnieku idejas.
- Vaicājiet viens otram, kā ideju varētu uzlabot.
- Centieties padarīt idejas mazliet trakulīgas, un ļaujiet tām izvērsties.

## 4. Nav ieteicams

- Nelietojiet vārdu "Nē".
- Necentieties šo procesu pārāk ierobežot.
- Izvairieties no tādiem komentāriem kā "tā ir slikta ideja".
- Nesakiet "tas nav iespējams".

## 5. Ideja (šajā lauciņā ierakstiet savu ideju):

## IDEJAS NOSAUKUMS: \_\_\_\_\_



**1. Ievads:** Izklāstiet komandai/dalībniekiem šī vingrinājuma mērķi. Tas var būt jūsu kluba vai organizācijas iecere iesaistīties vairāk aktivitātēs, lai veco ideju vietā ar šo vingrinājumu radītu jaunas un inovatīvas pieejas jaunu ideju radīšanai.

Atrodiet problēmu/izaicinājumu, ko grupai būs interesanti pārvarēt. Tās var būt vairākas problēmas/izaicinājumi, un katra grupa var izvēlēties vai tai var tikt piešķirta problēma/izaicinājums.

### 2. Kā rīkoties

- Vispirms, pēc grupu izveidošanas, veiciet iepazīšanās vingrinājumu, lai mudinātu dalībniekus domāt atvērtāk un radītu pozitīvu attieksmi. Iepazīšanās vingrinājums var būt, piemēram, "Priekšmeti uz neapdzīvotas salas".
- Pēc iepazīšanās un iesildīšanās, ķerieties pie vingrinājuma. Pavadiet 30-60 min labas idejas izveidošanai.
- Galu galā, pierakstiet ideju šajā dokumentā.

**3. Prātošanas vingrinājums par āra nodarbēm:** Būs nepieciešamas līmlapiņas. Katrs grupas loceklis pieraksta divus priekšmetus, kurus var izmantot āra aktivitātēs (bumba, zābaki, nūja, virve u.c.). Kad visi grupas locekļi to ir paveikuši, mēģiniet sakombinēt radītās piezīmes un ar šiem priekšmetiem radīt kādu nodarbi. Ja iespējams, radiet vairāk nekā vienu nodarbi. Pierakstiet šīs nodarbes uz līmlapiņas. (piemērs: bumba + nūja + virve = nūjvirves bumba — nodarbe, kuras mērķis ir ar nūjas galā piesietu virvi aizdzīt bumbu no punkta A līdz B un sacensties, kurš to var izdarīt ātrāk).

Kad radītā nodarbe ir pierakstīta, noteikti to neizmirstiet — vienkārši nolieciet malā, lai ķertos pie nākamās idejas.

### 4. Ieteicams

- Iedrošini citu dalībnieku idejas.
- Vaicāji viens otram, kā ideju varētu uzlabot.
- Centieties padarīt idejas mazliet trakulīgas, un ļaujiet tām izvērsties.

### 4. Nav ieteicams

- Nelietojiet vārdu "Nē".
- Necentieties šo procesu pārāk ierobežot.
- Izvairieties no tādiem komentāriem kā "tā ir slikta ideja".
- Nesakiet "tas nav iespējams".

**5. Ideja** (šajā lauciņā ierakstiet savu ideju)

## IDEJAS NOSAUKUMS: \_\_\_\_\_

**1. Ievads:** Izklāstiet komandai/dalībniekiem šī vingrinājuma mērķi. Tas var būt jūsu kluba vai organizācijas iecere iesaistīties vairāk aktivitātēs, lai veco ideju vietā ar šo vingrinājumu radītu jaunas un inovatīvas pieejas jaunu ideju radīšanai.

Atrodiet problēmu/izaicinājumu, ko grupai būs interesanti pārvarēt. Tās var būt vairākas problēmas/izaicinājumi, un katra grupa var izvēlēties vai tai var tikt piešķirta problēma/izaicinājums.



## 2. Kā rīkoties

- Vispirms, pēc grupu izveidošanas, veiciet iepazīšanās vingrinājumu, lai mudinātu dalībniekus domāt atvērtāk un radītu pozitīvu attieksmi. Iepazīšanās vingrinājums var būt, piemēram, "Priekšmeti uz neapdzīvotas salas".
- Pēc iepazīšanās un iesildīšanās, ķerieties pie vingrinājuma. Pavadiet 30-60 min labas idejas izveidošanai.
- Galu galā, pierakstiet ideju šajā dokumentā.

## 3. Prātošanas vingrinājums:

Vispirms lūdziet dalībniekiem aizvērt acis un iztēloties visneiespējamākos, ekstrēmākos un nepraktiskākos risinājumus konkrētai problēmai. Lūdziet tos uzzīmēt uz līmlapiņām. Izveidojiet sarakstu ar pēc iespējas vairāk iedomām, kas saistītas ar pašreizējo uzdevumu.

Nākamais solis ir atlasīt iedomas, un šīs idejas sīkāk pārdomāt un apspriest, lai radītu jaunas, šoreiz praktiski iespējamākas idejas, kuras turpināt attīstīt. Kas tās padara tik neiespējamākas? Kā šīs idejas var padarīt piezemētākas? Kurus konkrētas iedomas aspektus ir iespējams izmantot kādā citā pieejā? Izvēlieties vienu ideju, kas šķiet vispiemērotākā attiecīgajai problēmai.

## 4. Ieteicams

- Iedrošini citu dalībnieku idejas.
- Vaicājiet viens otram, kā ideju varētu uzlabot.
- Centieties padarīt idejas mazliet trakulīgas, un ļaujiet tām izvērsties.

## 4. Nav ieteicams

- Nelietojiet vārdu "Nē".
- Necentieties šo procesu pārāk ierobežot.
- Izvairieties no tādiem komentāriem kā "tā ir slikta ideja".
- Nesakiet "tas nav iespējams".

**5. Ideja** (šajā lauciņā ierakstiet savu ideju):

## "Aktīvās kopienas Baltijā" pasākumi, rotaļas un vingrinājumi

### DĀNIJA

#### ROTAĻA: VĒTRAS PATVERTVE

Piederumi: bumba, rīsi

Dalībnieku skaits: neierobežots

Šī spēle pirmo reizi tika ieviesta "Aktīvās kopienas Baltijā" tūres laikā. Tā izveidota āra vingrošanai, bet ar korigējumiem ir spēlējama arī telpās. Šajā vingrinājumā spēlētājiem jācenšas izmest bumbu ar rīsiem caur kādu no caurumiem.



#### ROTAĻA: ATMIŅA

Piederumi: attēli

Dalībnieku skaits: vismaz pieci

Divu komandu locekļi noteikta laikā cenšas piemeklēt pēc iespējas vairākus vienādu attēlu pārus. Desmit pāru starpā var būt UCL un VOMB logo attēli. Punkti tiek piešķirti, pamatojoties uz gājienu skaitu, kas komandai bija nepieciešami, lai atklātu visus attēlus.





## ROTAĻA: KRŪZĪŠU ŠAUŠANA

**Piederumi:** ūdens vai mīksto šautriņu pistole, krūzīte, aukla

**Dalībnieku skaits:** vismaz trīs

Spēlētājiem ar ūdens strūklu jācenšas stumt krūzīti. Krūzīte ir piestiprināta uz auklas starp diviem priekšmetiem. Mērķis ir aizstumt krūzīti līdz galam, izmantojot pēc iespējas mazāk ūdens. Šo spēli ir paredzēts spēlēt ārā, bet to var atveidot telpās ar mīksto putu šautriņu pistolēm.



## LIETUVA



## ROTAĻA: ZVEJNIEKS

**Piederumi:** makšķerkāts, virve, maiss, bumba

**Dalībnieku skaits:** vismaz 5

Spēle ir piemērota visiem.

Visi spēlētāji sastājas aplī. Zvejnieks stāv apla vidū un rokās tur makšķerkātu. Makšķerkātam ir piesieta virve, un virves galā ir maiss ar bumbu iekšā. Zvejnieks sāk griezties riņķī un bumba lido tuvu pie zemes. Spēlētājiem jālec pāri bumbai. Spēlētāji, kas nepaspēj pārlēkt bumbai,

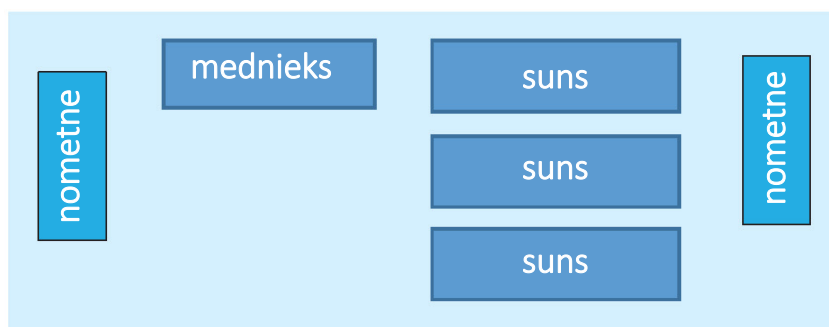
pamet apli. Uzvar spēlētājs, kas pēdējais palicis aplī.

## ROTAĻA: MEDNIEKI

Piederumi: laukums

Dalībnieku skaits: vismaz 7

Spēle ir piemērota bērniem visās vecuma grupās. Spēlētāji sadalās grupās "mednieki", "medību suņi" un "zaķi". Laukuma galos ir divas "nometnes". Zaķi cenšas no savas nometnes tikt līdz otrai nometnei. Mednieki un suņi ķer zaķus. Ja zaķi noķer suns, tas tur zaķi pie sevis, kamēr mednieks atskrien zaķim pieskarties. Spēlētājs, kurš netiek noķerts, kļūst par mednieku, un pēdējie trīs noķertie kļūst par suņiem.

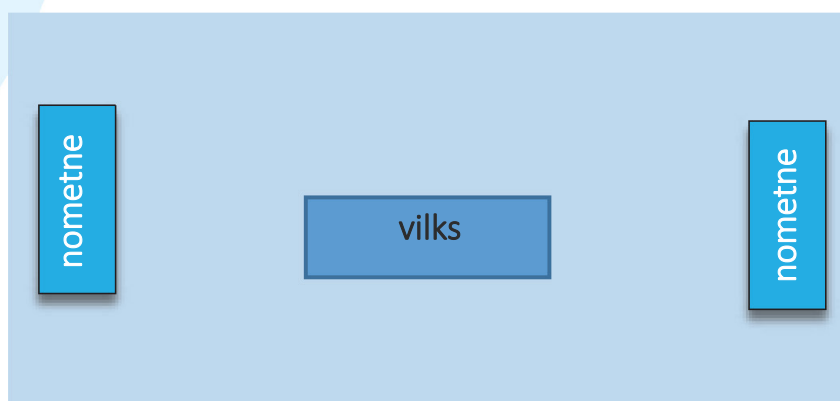


## ROTAĻA: VILKS

Piederumi: Šaurs laukums

Dalībnieku skaits: vismaz 7

Spēle ir piemērota bērniem visās vecuma grupās. Spēles laukums ir garš un šaurs taisnstūris. Spēlētāji stāv vienā laukuma galā, un vilks — laukuma vidū sauc: "Kurš baidās vilka?". Visi atbild: "Neviens!", un skrien vilkam garām uz otru laukuma galu. Vilks cenšas skrējējiem pieskarties. Ja vilkam izdodas, spēlētājs, kuram vilks pieskārs, palīdz vilkam noķert pārējos. Pēdējais palikušais kļūst par vilku.



## ROTAĻA: ZARU APGĀŠANA

**Piederumi:** Bumba, trīs zari

**Dalībnieku skaits:** vismaz 7

Laukuma vidū saslej trīs zarus. Tiem blakus stāv sargs. Spēlētāji nostājas 6 metru attālumā no sarga. Spēlētāji sviež viens otram bumbu, cenšoties trāpīt pieslietajiem zariem. Sarga uzdevums ir neļaut bumbai nogāzt zarus. Uzvar spēlētājs, kurš nosargājis zarus visilgāko laiku.



## ROTAĻA: ZVEJA



**Piederumi:** Liels laukums

**Dalībnieku skaits:** 15-45 spēlētāji.

Spēle notiek lielā, četrstūra laukumā (dīķis). Spēlētāji sadalās divās vienādās grupās: zivis un zvejnieki. Zvejnieki sastājas rindā un sadodas rokās, lai izveidotu zvejas tīklu. Tad zvejnieki sāk ielenkt zivis, izveidojot apli. Noķertās zivis pamet laukumu, un rotaļa turpinās. Zvejnieki nedrīkst ķert zivis, atlaižot rokas. Ja zvejas tīkls pārtrūkst, tas atkal jāsavieno. Kad zvejniekiem ir izdevies noķert visas zivis, spēlētāji mainās lomām: zivis kļūst par zvejniekiem, un zvejnieki — par zivīm.

## ROTAĻA: SKRIEŠANA PA LAPĀM

**Piederumi:** divas papīra lapas vai kartona loksnes

**Dalībnieku skaits:** vismaz 6

Rotaļu var spēlēt telpās vai ārā. Spēlētāji saņem divas papīra lapas. Viens spēlētājs uzkāpj uz vienas lapas. Otru lapu liek sev priekšā.



Tad spēlētājs pārkāpj uz otras lapas un liek pirmo sev priekšā utt. Uzvar ātrākais. Rotaļu var spēlēt divās komandās. Pirmais, kurš sasniedz finišu, nodot lapas nākamajam skrējējam. Attālums no starta līdz finišam var būt aptuveni 10 metri.

## **ROTAĻA: BUMBAS MEŠANA**

Piederumi: bumba

Dalībnieku skaits: vismaz 6

Rotaļu var spēlēt ārā vai lielā telpā. Spēlētāji nostājas aplī. Aplā vidū stāv spēlētājs ar bumbu. Spēlētājs ar bumbu trīs reizes sauc: "Ķer, ķer, ķer!". Trešo reizi iesaucoties, spēlētājs met bumbu gaisā un nosauc izvēlēta spēlētāja vārdu. Nosauktā persona cenšas bumbu noķert, un pārējie mūk pēc iespējas tālāk no apla. Kad spēlētājs noķer bumbu, iesaucas "Stop!". Vis spēlētāji apstājas, kur stāv. Spēlētājs ar bumbu var spert 5 soļus izvēlēta spēlētāja virzienā un tad censties tam trāpīt. Ja trāpa, spēlētāji mainās vietām, un spēle sākas no jauna.



## **ROTAĻA: BALOŽI**

Piederumi: laukums

Dalībnieku skaits: vismaz 6

Tiek uzzīmēts aplis, un to sauc par baložu ligzdu. Spēlētāji izvēlas zemnieku un vanagu. Pārējie ir baloži. Kad zemnieks dod atļauju, baloži pamet ligzdu un kļūst apkārt. Kad zemnieks iesaucas:

"Baloži, prom uz ligzdu, vanags nāk!", spēlētāji cenšas atgriezties ligzdā, un vanags cenšas tos noķert. Noķertais spēlētājs kļūst par vanagu, un spēle turpinās. Šo rotaļu var spēlēt seklā ūdenī.

### ROTAĻA: PĒRTIĶA ĶĒRĀJI

Piederumi: laukums

Dalībnieku skaits: vismaz 3

Tā ir vienkārša ķērāju spēle, bet ķērājam ir jāatveido bēdzēju uzvedība: piemēram, ja bēdzējs sāk lēkt uz vienas kājas, ķērējam jādara tā pat. Bēdzējam jāaizmūk no ķērāja, mainot savas kustības.

### ROTAĻA: AIZSTĀJĒJS

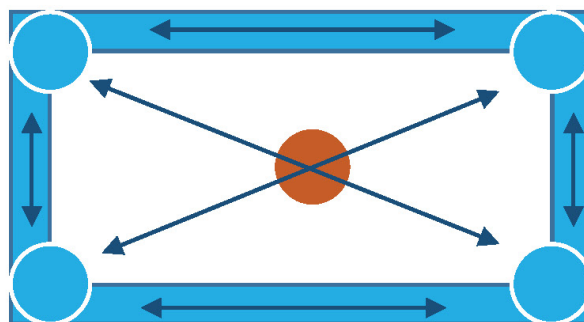
Piederumi: laukums

Dalībnieku skaits: 5 spēlētāji

Četri spēlētāji sastājas četrstūra laukuma stūros. Piektais stāv četrstūra vidū.

Spēlētājiem stūros bieži jāmainās vietām.

Spēlētāji var apmainīties gan pa ārējām malām, gan pa diagonāli. Vidējam spēlētājam jācenšas iestāties jebkurā brīvā stūrī. Ja tas izdodas, bez stūra palikušais spēlētājs nostājas vidū.



### ROTAĻA: TIEC MAN GARĀM

Piederumi: bumba

Dalībnieku skaits: vismaz 11

Divas komandas nostājas vienā virzienā. Pēdējais spēlētājs ar bumbu nostājas priekšā. Jānostājas tur pat, kur stāv pārējie, un jāripina bumba līdz finiša līnijai. Uzvar tā komanda, kas pirmā tiek līdz mērķim.

## ROTAĻA: SPALVA

Piederumi: divas spalvas

Dalībnieku skaits: vismaz 3

Nostājas vienā līnijā un viež spalvu pēc iespējas tālāk. Uzvar tas, kurš aizsviedis spalvu vistālāk. Spēle ir ļoti jautra.



## ROTAĻA: CITĀDS BASKETBOLS

Piederumi: bumba un grozs

Dalībnieku skaits: vismaz 3

Stāv at muguriski pret grozu, un noliecas uz leju tā, lai grozu redzētu sev starp kājām. Uzvar spēlētājs, kurš iemetis visvairāk no 5 metieniem.

## ROTAĻA: MUZIKĀLIE KRĒSLI

Piederumi: krēsli (par vienu mazāk nekā spēlētāji), mūzika (nav obligāta)

Dalībnieku skaits: vismaz 6

Krēslus sarindo aplī (ar atzveltni pret apļa vidu). Spēlētāji stāv ārpus apļa.

Kad sāk skanēt mūzika, visi dalībnieki dejo apkārt krēsliem pulksteņrādītāja virzienā.

Kad vadītājs aptur mūziku, visiem jāmeklē sēdvietu (vienā krēslā tikai viens spēlētājs). Tā kā krēslu ir par vienu mazāk nekā spēlētāju, viens paliek bez sēdvietas un izkrīt. Tad visi pieceļas, no apļa izņem vienu krēslu un sākas otrais raunds. Spēle turpinās līdz sēžam paliek tikai viens spēlētājs, un pēdējais ir uzvarētājs.

Rotaļu var spēlēt ar citādām kustībām, ejot apkārt krēsliem, piemēram, vadītājs var teikt spēlētājiem iet par riņķi, lecot uz vienas kājas.



## **ROTAĻA: VIENS KLĀT**

**PIEDERUMI:** NAV PIEDERUMU

**Dalībnieku skaits:** vismaz 6

Visi spēlētāji nostājas aplī. Pirmais rāda kādu kustību, un pa labi stāvošais to atkārto bet liek klāt vēl kādu kustību (pirmais spēlētājs atveido otro). Tad trešais spēlētājs atveido abas kustības un liek vēl vienu klāt (pirmais un otrais spēlētājs atkārto arī trešā kustības). Tā spēle turpinās līdz atkal sasniedz pirmo spēlētāju, un viņam jāatkārto viss no jauna (visi spēlētāji atkārto kustības kopā). Piezīme: jo sarežģītākas kustības tiek rādītas, jo spēle kļūst grūtāka un jautrāka.

## **ROTAĻA: NEPĀRTRAUC CITU**

**PIEDERUMI:** NAV PIEDERUMU

**Dalībnieku skaits:** neierobežots

Visi spēlētāji nostājas aplī un pa vienam sāk skaitīt līdz 20. Viens spēlētājs var saukt skaitli vairākas reizes, bet ne divreiz pēc kārtas. Ja divi spēlētāji vienlaikus nosauc kādu skaitli, skaitīšana sākas no jauna. Skaitīšana nenotiek, ejot pa riņķi, bet gan no jebkuras pozīcijas aplī.

## **ROTAĻA: PADOD BANĀNU**

**Piederumi:** banāns

**Dalībnieku skaits:** 6-10 spēlētāji

Spēlētāji nogulstas zālē taisnā līnijā ar galvu pie cita kājām, atstājot apmēram pus metru no viena kājām līdz nākamā galvai. Kad spēle sākas, pirmie paceļ banānu ar kājām un cenšas to padot atpakaļ pāri savai galvai, lai to ar kājām paņemtu nākamais dalībnieks. Nākamais saņem banānu ar kājām un padod tālāk līdz padots cauri visai komandai. Tam, kurš nomet banānu zemē, tas ar kājām jānomizo un jāapēd.



## **ROTAĻA: PŪĶU SACĪKSTES**

**Piederumi:** papīra pūķis

**Dalībnieku skaits:** vismaz 2

Dalībnieki sacenšas uz ātrumu un cenšas pacelt gaisā viskrāšņāko un garāko pūķa asti.

Pūķu spēle ļauj jautri pavadīt laiku, un tā ir lieliska terapija plecu un spranda sāpju mazināšanai. Lai arī kur jūs dotos pavadīt garās brīvdienas, neaizmirstiet paņemt līdzī pūķi!



## **LATVIJA**

## **ROTAĻA: AKLAIS VOLEJBOLS**

**Piederumi:** necaurspīdīga loksne no auduma vai cita materiāla, volejbola bumba

**Dalībnieku skaits:** ierastais volejbola dalībnieku skaits. Divas komandas.

Spēlē volejbolu, kā ierasts, bet tīkls visā platumā ir aizklāts ar necaurspīdīgu materiālu.



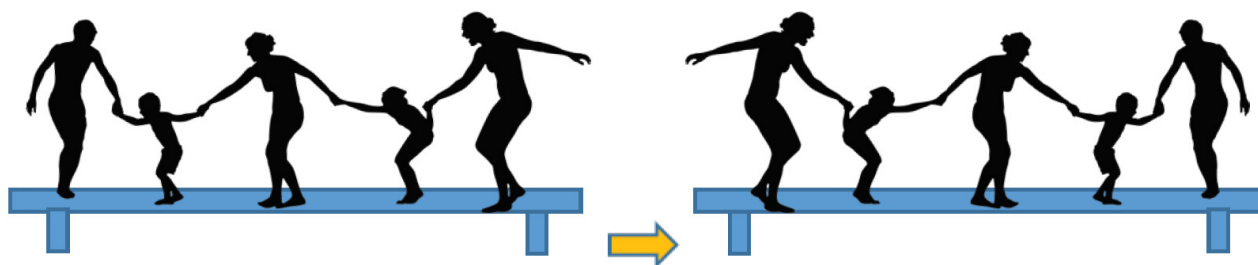


## ROTAĻA: DZĪVAIS PINUMS

Piederumi: baļķis vai cits šaurs objekts

Dalībnieku skaits: vismaz 4, bet var būt vairāk atkarībā no objekta garuma

Vismaz 4 spēlētāji nostājas blakus uz baļķa vai cita šaura objekta virs zemes līmeņa. Rotaļas mērķis ir apmainīties vietām, nenokāpjot no baļķa, lai nostātos pretējā secībā, piemēram, ja spēle sākas ar secību 1, 2, 3, 4, 5, tad jānostājas secībā 5, 4, 3, 2, 1, lai spēlētāji, kas sākumā stāvēja labajā pusē, spēles beigās stāvētu kreisajā. Lai spēli atvieglotu, spēlētājiem var piešķirt skaitļus.



## ROTAĻA: SIENA RULLIS UZ KALNA

Piederumi: siena rullis

Dalībnieku skaits: vismaz 2 komandas, 3 līdz 5 spēlētāji komandā

Komandas uzveļ rulli kalnā, tad ripina lejā, un pēc finiša šķērsošanas visai komandai jāsasēžas uz rullja. Uzvar ātrākā komanda.

## ROTAĻA: VECMĀMIŅ, NĀC PALĪGĀ!

Piederumi: nav

Dalībnieku skaits: vismaz 6

Viens no spēlētājiem ieņem vecmāmiņas lomu. Sākumā šim spēlētājam jādodas projām, lai neredzētu, kas notiek sākumā. Tikmēr pārējie sastājas aplī un sadodas rokās.



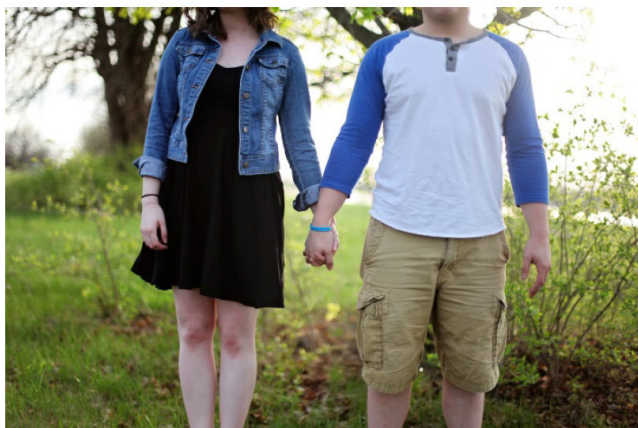
Uzdevums ir, neatlaižot rokas, samudžināties savā starpā. Kad tas paveikts, dalībnieki sauc: "Vecmāmiņ, nāc palīgā!". Tad spēlētājs, kurš spēlē vecmāmiņu, nāk un cenšas atrisināt mudžekli tā, lai spēlētāji nevienā mirklī neatlaiž rokas.

### **ROTAĻA: SKRĒJIENS LIETŪ**

**Piederumi:** garās bikses un apģērbs ar garām piedurknēm

**Dalībnieku skaits:** vismaz 2

Dalībnieki skrien lietū, apģērbti drēbēs ar garām piedurknēm un garās biksēs. Uzvar tas, kuram pēc finiša sasniegšanas ir sausākās drēbes (mēra līdz vietai, kur apģērbs ir sauss). Šo rotaļu var izmantot kā pēdējo sacensībās, ja līst lietus.



### **ROTAĻA: PĒDĒJAIS PĀRIS ŠĶIRAS**

**Piederumi:** nav

**Dalībnieku skaits:** pēc iespējas vairāk

Jo vairāk dalībnieku, jo jautrāka rotaļa. Visi sadalās pāros, un pāri sarindojas viens aiz otra. Bez pāra paliek tikai spēles vadītājs, kurš stāv pāru priekšā un sauc: "Pēdējais pāris šķiras!".

Aizmugurējais pāris šķiras un skrien uz priekšgalu katrs pa savu pusi, un priekšā sadodas rokās. Ja vadītājam izdodas vienu no pāra noķert, tad bez pāra palikušais kļūst par vadītāju un stājas rindas priekšā. Jaunais pāris nostājas pāru priekšgalā.

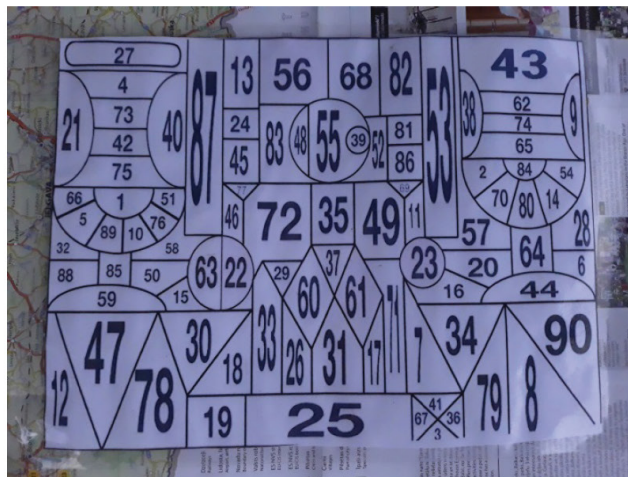
Šī spēle palīdz attīstīt koordināciju, māca ātri skriet un sadarboties, kā arī ātri reaģēt mainīgā situācijā.

## ROTAĻA: PAREIZĀS SECĪBAS PIEMEKLĒŠANA

**Piederumi:** lapa ar dažāda izmēra skaitļiem no 1 līdz 90 vai mazāk

**Dalībnieku skaits:** var spēlēt atsevišķi vai komandās

Katrs komandas loceklis saņem papīra lapiņu ar skaitļiem no 1 līdz 90. Skaitļi ir sarakstīti uz papīra sajauktā secībā un dažādos izmēros. Mērķis ir atrast visus skaitļus augošā secībā un tos skaļi nosaukt.



## ROTAĻA: AKMENTIŅ, LEC LAUKĀ!

**Piederumi:** neliels akmens, ko var paslēpt rokā

**Dalībnieku skaits:** vismaz 4

Nepieciešami vismaz 4 spēlētāji. Visi sasēd tuvu viens pie otra. Spēles vadītājam rokā ir paslēpts akmens. Vadītājs iet garām visiem spēlētājiem, un izliekas, ka katram iedod akmeni, bet patiesībā to iedod tikai vienam.

Tad vadītājs skaļi sauc: "Akmentiņ, lec laukā!" (Akmentiņ, les laukā!) Tas, kuram rokā akmens, cenšas pielēkt kājās. Blakus sēdošie viņu cenšas noķert. Šī rotaļa attīsta prasmi ievērot citu reakcijas un uzlabo reakcijas ātrumu.

## ROTAĻA: SĀLSSTABI

**Piederumi:** nav

**Dalībnieku skaits:** vismaz 3

Viens spēlētājs ir ķērējs, un noķertie spēlētāji sasalst — paliek stāvus uz vietas. Pārējie spēlētāji var atsaldēt sasalušos, viņiem pieskaroties.



Ķērājs cenšas sasaldēt pēc iespējas vairāk spēlētāju, uzmanot, lai sasalušie netiek atsaldēti. Spēle beidzas, kad visi ir sasaluši.



### **ROTAĻA: AUGSTĀK PAR ZEMI**

**Piederumi:** nav

**Dalībnieku skaits:** vismaz 3

Viens spēlētājs ir ķērājs, un pārējie mūk projām, toties bēdzējiem ir iespēja nonākt drošās zonās, kur ķērājs tos nevar noķert. Drošās vietas ir visas, kas augstākas par zemi, piemēram, pakāpiens, akmens, uz kā

var uzrāpties, krēsls, galds utt.

Par jauno ķērāju kļūst tas, kurš noķerts pirms uzrāpies drošā vietā. Viņš kļūst par jauno ķērāju.

## **SOMIJA**

### **ROTAĻA: POKEMON GO BEZ TĀLRUŅA**

**Piederumi:** papīra lapas, krāsu zīmuli

**Dalībnieku skaits:** neierobežots

Spēle Pokemon Go bez tālrūņa tika izgudrota ideju konkursā bērnu pēcskolas klubīnā, Mikeli pilsētā, Somijā. Doma ir iesaistīt bērnus jau rotaļas sagatavošanas procesā, izvēloties 10 dažādus pokemonus. Tie tad jāizveido kādā radošā veidā (rokdarbu elements). Skolotājs tad paslēpj pokemonus telpās vai ārā, un sagatavo kādu sporta nodarbi katrā pieturas vietā, kas iesaista pokemonus. Tad bērni cenšas atrast visus pokemonus un izpildīt visus vingrinājumus, lai nopelnītu uzlīmi. Ja vairākas reizes šo rotaļu vadāt ar tiem pašiem bērniem, varat pievienot jaunus pokemonus un sporta nodarbes. Bērniem tas šķita ļoti jautri!



## ROTAĻA: PLOGINGS

**Piederumi:** atkritumu maisi, plastmasas cimdi

**Dalībnieku skaits:** neierobežots

Šo aktivitāti / vingrinājumu var veikt ar bērniem, pusaudžiem, pieaugušajiem un senioriem. Savāc grupu un izsniedz atkritumu maisus un plastmasas cimds. Grupu var sadalīt komandās. Grupa var kopīgi vienoties, vai skriet, vai iet lēnākā tempā. Kopīgi izvēlas arī maršrutu. Nodarbes laikā, sekojot maršrutam, pa ceļam savāc atkritumus. Dalībniekam vai komandai, kas savāc visvairāk atkritumu, var izsniegt kādu balvu. Veicināt fizisko aktivitāti, vienlaikus rūpējoties par vidi, ir ļoti svarīgi. Mūsu dalībnieku starpā šī bija ļoti populāra nodarbe. Vienkāršas skriešanas vai pastaigas vietā, cilvēki gūst papildu motivāciju ar nodarbei pievienoto elementu.



## ROTAĻA: PASTAIGAS BINGO

**Piederumi:** izdrukātas lapiņas ar dažādiem priekšmetiem

**Dalībnieku skaits:** neierobežots

Lai veiktu šo mūsu ideju sacensību nodarbi, jādodas pastaigā. Šī ir lieliska nodarbe imigrantiem vai iebraucējiem integrācijas kursu laikā, bet to, protams, var veikt arī bērni un grupas, kas apgūst jaunu valodu.

Uz papīra lapas jāgatavo attēli ar dažādiem priekšmetiem, ko varētu pamanīt pastaigas laikā. Tad grupa dodas pastaigā (30 līdz 60 minūtes), un pa ceļam cenšas ieraudzīt uz lapas redzamos priekšmetus un pierakstīt to nosaukumus apgūstamajā valodā.

### **ROTAĻA: GALDA MĒRKĪS**

**Piederumi:** 2 mīksta bumbas

**Dalībnieku skaits:** neierobežots

Seniori sasēd ap galdu, un galda vidū noliek lielu, mīkstu bumbu. Katrs savā kārtā ar otru mīksto bumbu cenšas iemest pa bumbu galda vidū. Ja trāpa, ir jāpasaka kaut kas par sevi, ar ko vēlas dalīties. Šī spēle ir ne tikai fiziska, bet arī treniņš smadzenēm. Vecāki cilvēki mēdz lietas aizmirst, un šī spēle palīdz uzturēt komunikācijas prasmes un virzīt attiecības, vienlaikus iesaistot fizisku aktivitāti.



### **ROTAĻA: VISI DARA TĀ**

**Piederumi:** nav nepieciešami

**Dalībnieku skaits:** neierobežots

Ideju konkursa laikā tika izgudrota spēle, kurā jāseko vadītāja paraugam.

"Visi dara tā" sevišķi var spēlēt bērnudārzos, bet šo rotaļu var veikt arī vecāki ar bērniem un vecvecākiem.

Pieaugušajam ir jāizvēlas laba vieta, kur rotaļu vadīt. Apspriedām, ka to ir lieliski veikt parkos, jo tuvumā nav satiksmes vai jebkā cita, kas varētu bērnus apdraudēt. Nodarbes laikā pieaugušais rāda ceļu, un bērni seko līdzī caur dažādiem šķēršļiem, vai veicot visādas muļķīgas kustības (apstājoties, lai veiktu dažādus palēcienus, u.tml.). Kad bērni ir iepazinušies ar rotaļu, visi var pēc kārtas spēlēt vadītāja lomu. Dariet, kā rāda, un priecāties!



### **ROTAĻA: ŠŪPUĻZIRDZIŅU SACĪKSTES**

**PIEDERUMI:** Šūpuļzirdziņš ir bērnu šūpulis, rotaļlieta zirdziņa formā.

**Dalībnieku skaits:** neierobežots

Mūsdienās šūpuļzirdziņi priecē ne tikai bērnus, bet arī pusaudžus un pieaugušos. Dalībnieki sacenšas trasē. Uzvar tas, kurš ticis vistālāk.

Dalībnieki var sacensties ar šūpuļzirdziņiem tā pat kā ar īstiem zirgiem.

## **ROTAĻA: SNIEGA SKULPTŪRAS**

**PIEDERUMI:** cimdji, dažādi darbarīki

**Dalībnieku skaits:** neierobežots

Sniega skulptūru veidošana ir lieliska fiziskā nodarbe visai ģimenei. Šo nodarbi padara pievilcīgu radošais elements un strādāšana kopā.

Izplānojiet un uz papīra uzzīmējiet savu skulptūru skatījumā no diviem virzieniem, iekļaujot arī mērījumus (izmērus).

Sagatavojiet labus darbarīkus skulptūru veidošanai, piemēram, zāģi, lāpstu, īsus dēlīšus, plastmasas caurules, celtniecības instrumentus u.tml.

Izveidojiet veidni: ņemiet lielu, stingru kartona kasti, un noņemiet tās augšējo un apakšējo skaldni.

Ņemiet sniega lāpstu, un uz līdzenas virsmas pildiet kasti ar sniegu, vienā reizē iepildot 20 cm; varat izmantot gan mitru, gan sausu sniegu. Saplaciniet sniegu ar kājām, un sadrupiniet saķepušos gabalus.



Kad veidne ir gandrīz pilna, ar rokām nedaudz piesitiet pa malām, un varēsiet veidni pacelt augstāk. Varat būvēt skulptūras bloku tik lielu, cik vien vēlaties.

Kad sniegs sakrauts pietiekoši augstu, varat veidni noņemt. Sākot skrāpēt nost nevajadzīgo sniegu, ir ieteicams sākt ar bloka augšgalu. Izmantojiet dažādus rīkus — mācieties no pieredzes. Velciet siltus cimdus, kas ir izturīgi pret mitrumu.



Laiku pa laikam salīdziniet skulptūru ar rasējumu.

Noformējot smalkākās daļas, varat pievienot nedaudz sniega (lietojiet ūdeni, ja nepieciešams). Dažādu atsevišķu daļu veidošanas var izmantot atsevišķas, mazākas veidnes. Vislabākās sniega skulptūru fotogrāfijas izdodas, kad ārā ir tumšs. Pie skulptūras varat piestiprināt arī kādu gaismekli.



Sniega skulptūru veidošana ir lieliska fiziskā nodarbe visai ģimenei. To patīkamu padara radošums un sadarbība.

Šīs instrukcijas veidoja Marku Sohlmans no Mantyharjun Reissupolku, projekta "Aktīvās kopienas Baltijā" vadības dalībnieks.

## IGAUNĪJA

### **ROTAĻA: PALAGU FUTBOLS**

**Piederumi:** gultas palags, futbola bumba

**Dalībnieku skaits:** neierobežots. Divas komandas

Palaga katrā galā izgriež caurumu, kas pietiekoši liels, lai cauri izlīstu futbola bumba. Komandu locekļi nostiepj palagu aiz stūriem.

Kustinot palagu (paceļot, savērpjot, sasverot...), komanda cenšas aizvelt bumbu pretējās puses caurumā (vārtos).

Rotaļa ilgst septiņas minūtes. Uzvar komanda, kas "iesitusi vairāk vārtu".



## ROTAĻA: BALONU DEJA

Piederumi: baloni, aukla vai diegs, mūzika

Dalībnieku skaits: neierobežots

Pāri dejo pie mūzikas. Pie vienas personas kājas ar auklu piesiets balons. Citi pāri dejas laikā cenšas balonu pārplēst, vienlaikus sargājot paši savu. Uzvar pāris, kura balons dejas beigās nav pārplēsts. Rotaļas ilgums un temps: atkarīgs no fiziskās sagatavotības.



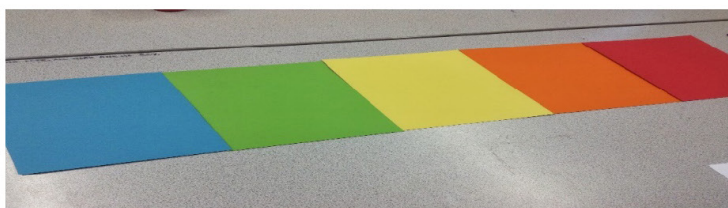
## ROTAĻA: KRĀSU PAPĪRI

Piederumi: krāsainas A4 papīra lapas

Dalībnieku skaits: līdz 8 personām (4 pāri)

Krāsainos papīrus noliek uz zemes; izmanto pēc iespējas vairāk krāsu. Vismaz 4 lapas katrā krāsā.

Spēle notiek pāros. Spēles vadītājs sauc krāsas valsts valodā un angļu valodā. Spēlētājiem jādodas pie nosauktās krāsas lapas un abiem uz tās jānostājas — tie, kas nokrīt vai kļūdās, no spēles izkrīt. Uzvar pāris, kas pēdējais palicis spēlē un nav kļūdījies.



## ROTAĻA: NAKTS ZOODĀRZĀ

Piederumi: daudz mīksto rotaļlietu

Dalībnieku skaits: neierobežots

Dalībnieki nostājas aplī, un dalībnieku skaits nav ierobežots. Dalībnieki sviež mīkstās rotaļlietas viens otram, neizdvešot nevienu skaņu.

Sarunāties nedrīkst, un dalībniekiem jāšazinās tikai ar saskatīšanos. Tie, kas rotaļlietas nomet zemē, pamet spēli. Rotaļā var izmantot daudz mīksto rotaļlietu — atkarībā no dalībnieku prasmes līmeņa. Spēle beidzas, kad palikuši tik pat dalībnieki, cik rotaļlietas.

### **ROTAĻA: KASSI KUJU**

**Piederumi:** mūzika

**Dalībnieku skaits:** neierobežots

Dalībnieki izliekas par kaķiem, graciozi kustoties līdz ar mūziku. Rotaļas laikā vadītājs iesaucas dažādas pavēles: "kaķis aizmīga", "kaķis noķēra peli", "kaķis izstiepjas" utt. Dalībnieki sastingst nosauktajā pozā — guļam, ēdam, vai izstiepjoties utt., un pozu notur līdz atkal sāk skanēt mūzika. Guvums: kaķa kustību atveidošana ir fiziski prasīga nodarbe, jo nākas pamatīgi pastiepties. Pozīciju noturēšana trenē muskuļus un līdzsvaru. Spēles beigās piešķir balvu tam, kurš vislabāk atveidojis kaķa kustības.



### **ROTAĻA: PIENEŅU VAINAGS MILZIM**

**Piederumi:** pienešes, (apgērbs, ko var sasmērēt)

Dalībnieki dalās pāros — viens plūc pienešes, bet otrs pin vainagu. Lomas drīkst apmainīt. Komandas pin vainagus, un uzvar tā komanda, kas 10 minūšu laikā (vai citā noteiktā laikā) sapinusi vislielāko vainagu.

### **ROTAĻA: OLU SKRĒJIENS**

**Piederumi:** olas

**Dalībnieku skaits:** neierobežots

Dalībnieki dalās divās vienādās komandās. Komandas sastājas rindās, aptuveni 0,5 metrus viens aiz otra.

Spēles vadītājs katrai komandai iedod vienu olu, un dalībnieki to ripina viens otram līdz rindas galam, olu nesaplēšot. Olu nedrīkst pacelt no zemes. Šo rotaļu var veikt arī ar bumbu, bet ola ir trausla, un tas padara rotaļu aizraujošāku.

Uzvar komanda, kas pirmā paveic uzdevumu, olu nesaplēšot.

Senioriem šī nodarbe var būt grūta (noliekšanās pie zemes), un būtu jāvienkāršo (lietot apsēsties rindā u.tml.).

## Atsauces

1. "Ieteikumi un padoms ideju sesijām nelielās grupās" - Paul Sloane raksts
2. "Kā panākt vairāk radošajās darbnīcās" - Kajsa Westman raksts
3. Creative Workshop ("Radošā darbnīca") - DIYLearn tiešsaistes kurss
4. "Kā priecēt visus radošajās darbnīcās" - Petter Karlsson raksts
5. Mark, A. Runco. 2004. Creativity
6. Elaine Dundon. 2002. The SEEDS innovation
7. <https://pixabay.com/>
8. <https://www.pexels.com/>
9. Attēlus un grafikus gādāja VOMB projekta kolektīvs.
10. <https://www.shutterstock.com/>

