

# MĀCĪTIES GUDRI – EFEKTĪVAS MĀCĪŠANĀS UN LABSAJŪTAS ATSLĒGA

**11. aprīlī 17.30 – 21.00**

Mārupes Kultūras namā  
Moderators Viesturs Dūle  
(Zuarguss)

## Programma:

### 1. daļa (17.30 – 20.00)

#### 17.30 GATAVĪBA MĀCĪTIES

pašsajūtas un spēju analīze (aplikācija),  
izkustēšanās un elpošanas tehnikas

#### 18.00 UZRUNA

John Rattey (Harvard Medical College):  
“How movement improves learning potential”

#### 18.10 LEKCIJA

Zuarguss “Smadzeņu jauda, labbūtība –  
kā Flow princips palīdz bērniem un  
pieaugušajiem”

#### 18.40 LEKCIJA

Pēteris Urtāns “Kas nodrošina  
smadzeņu spēju mācīties”

#### 19.10 LEKCIJA UN SARUNA

Harijs Vītoliņš (Latvijas hokeja izlases  
treneris)

#### 20.00 PAUZE

### 2. daļa (20.20 – 21.00)

#### 20.20 LEKCIJA UN PRAKTISKA AKTIVITĀTE

Jēkabs Rēdlihs (Bostonas universitātes  
absolvents) “Tieši kāda kustība uzlabo  
spēju mācīties un labbūtību”

#### 20.45 SPĒJU ANALĪZE (APLIKĀCIJA)

kāda ir pašsajūta un spēja mācīties tagad.  
Kopsavilkums.

**Iegūsti jaunas zināšanas un iedvesmu  
efektīvākai mācīšanās pieredzei!**



Iepriekšēja pieteikšanās:  
[ej.uz/domudaritava](http://ej.uz/domudaritava)

