

Jauniešu iniciatīvu projekts "STEPS", projekta pieteicēja: IzP dalībniece, 11.A klases skolniece Anastasija Burova.

STEP 1

28.09.2020. Jauniešu iniciatīvu projekta "STEPS" 1. diena. Projekta atklāšana un diskusija par tēmu: "Kas ir stress un kā to pārvarēt?". Diskusiju vadīja psiholoģe Jeļena Latgālska.



STEP 2

29.09.2020. projekta dalībnieki uzzināja, kas ir Baha ziedu terapija, iepazīnās ar ziedu īpašībām, kā ziedi var palīdzēt dažādu problēmu risināšanā, kā cīnīties ar fobijām ar ziedu aplīdzību. Meistarklasi vadīja Liēna Baltalksne.



STEP 3

30.09.2020. Jauniešiem notika tikšanās ar Rēzeknes 2.vidusskolas psihologu Igoru Ivanovu, kuras laikā viņi runāja par laika plānošanu un kā iegūt ieradumus efektīvi plānot savu laiku.



STEP 4

01.10.2020. tikšanās ar fitnesa centra ELPA treneri Olgu Peļņu, kuras laikā jaunieši runāja par stresu un par to, kā uzvesties stresa situācijās, ko var būt stresa apstākļos un ko nē.

Meistarklasē "Veselīgs uzturs un dzīvesveids" jaunieši arī iemācījās gatavot 2 veidu uzkodas: saldās, sāļās.



STEP 5

02.10.2020. Turpinot sadarbību ar treneri Olgu Peļņu, šodien projekta dalībniekiem tika organizēts apļa treniņš - spēka un kardio vingrinājumi ar dažādu inventāru. Treniņš notika fitnesa studijā "ELPA". Tā bija brīnišķīga kopā būšana un neaizmirstas emocijas!



05.10.2020. notika Jauniešu iniciatīvu projekta "STEPS" noslēguma pasākums.

