

### Projekta “Mieru, tikai mieru!” apraksts

|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ierosinātāja nosaukums</b>                                                                              | Rūjienas vidusskola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Projekta iesniedzējs</b>                                                                                | Valmieras novada Izglītības pārvalde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Finansēšanas avots</b>                                                                                  | Eiropas Savienības Erasmus+ programma (KA154 - YOU)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Projekta indikatīvais īstenošanas termiņš</b>                                                           | 2025.gada 1.augusts - 2026.gada 31.jūlijs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Projekta kopējās izmaksas</b>                                                                           | 6 000,00 <i>euro</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Projekta ārējais līdzfinansējums</b>                                                                    | 6 000,00 <i>euro</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Pašvaldības līdzfinansējums</b>                                                                         | 0,00 <i>euro</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Kopsavilkums par projekta ietvaros veicamajām darbībām (aktivitātēm) un sasniedzamajiem rezultātiem</b> | <p>Projekta galvenais mērķis ir uzlabot jauniešu emocionālo un sociālo labklājību, attīstot viņu prasmes laika plānošanā, stresa pārvaldīšanā, efektīvā mācīšanās un veselīga dzīvesveida veidošanā. Projekta īstenošanas rezultātā: 1) Jaunieši apgūs efektīvas laika plānošanas un stresa pārvaldīšanas metodes, kas ļaus viņiem labāk tikt galā ar ikdienas izaicinājumiem un uzlabot mācību rezultātus. 2) Jaunieši apzināsies veselīga dzīvesveida nozīmi, iekļaujot sabalansētu uzturu un regulāras fiziskās aktivitātes. 3) Jaunieši attīstīs komunikācijas un sadarbības prasmes, kā arī gūs pieredzi projektu vadībā un īstenošanā. 4) Projekts veicinās pozitīvu attieksmi pret mentālo veselību un iedvesmos jauniešus rūpēties par savu labklājību. 5) Projekta rezultāti tiks publiski izplatīti, lai veicinātu plašāku diskusiju un izpratni par jauniešu mentālo veselību un labklājību. Projektā tiks īstenotas aktivitātes, kas veicinās jauniešu emocionālo un sociālo labklājību un attīstīs viņu prasmes laika plānošanā, stresa pārvaldīšanā, efektīvā mācīšanās un veselīga dzīvesveida veidošanā. Komandas saliedēšanas aktivitāte uzsākot projektu, kas veicinās komandas saliedēšanu un uzticēšanos, kā arī sniegs pamatus stresa pārvaldīšanai un laika plānošanai. Jaunieši kopīgi veidos izglītojošus video par veselīga dzīvesveida, laika plānošanas un stresa pārvaldīšanas tēmām. Tikties ar psihologu, uztura speciālistu un citiem speciālistiem, kas sniegs jauniešiem praktiskus padomus un atbalstu. Tiks iepazītas stresa pārvaldīšanas metodes caur praktiskām nodarbībām. Apgūs receptes par veselīgām uzkodām un sabalansētu uzturu. Projektā iesaistīsies vismaz 98 jaunieši vecumā no 13 līdz 19 gadiem. Šīs prasmes uzlabos viņu mācību rezultātus, sekmēs labklājību un dos iespēju pieņemt pozitīvus lēmumus. Kopienas līmenī projekts veicinās izpratni par jauniešu garīgo veselību un labklājību, veidojot atbalstošāku un saprotošāku vidi. Publiski izplatītie projekta rezultāti kalpos kā resurss pedagogiem, vecākiem un citiem ieinteresētajiem, sniedzot informāciju par labākajām praksēm un iedvesmu turpmākām iniciatīvām.</p> |