

# Redzi citādāk!

Rīga, 2013

## Ievads

„Cilvēka prātam ir trīs atslēgas, ar kurām var atslēgt visu.  
Tās ir cipars, burts, nots. Jeb zināt, domāt, sapņot.” (Viktors Igo)

*Metodiskais apmācību materiāls reproducēšanai Braila rakstā ir izveidots, lai iedrošinātu pēc iespējas vairāk vājredzīgo un neredzīgo jauniešu (vecumā no 15 līdz 25 gadiem) iesaistīties dažādos neformālās izglītības pasākumos.*

*Šis materiāls ir ideju un informācijas resurss jauniešiem, jauniešu grupu vadītājiem, apmācītājiem, pedagogiem, kultūras un sociālajiem darbiniekiem un citiem interesentiem Jauniešu centros, nevalstiskajās organizācijās un citās institūcijās, kur tiek strādāts ar jauniešiem, kuriem ir redzes traucējumi.*

*Šajā materiālā jūs atradīsiet dažādas neformālās izglītības metodes, kas orientētas uz ritmu, skaņu un tausti, noderīgus resursus (organizācijas un iestādes), papildus izmantojamās literatūras un interneta avotu sarakstu, kā arī praktiskus ieteikumus neformālās izglītības apmācību organizēšanai un īstenošanai jauniešiem ar redzes invaliditāti.*

*Materiālu izstrādājuši neformālās izglītības apmācītāji un jaunatnes darbinieki ar vairāk nekā 10 gadu starptautisku praktiskā darba pieredzi – Inese Šubēvica, Ieva Upesleja un Māris Resnis – sadarbībā ar jauniešiem, kuriem ir redzes traucējumi, un speciālistiem, kas strādā ar vājredzīgajiem un neredzīgajiem jauniešiem no Tukuma, Ogres un Rīgas.*

*Lai šis materiāls kalpo ikvienam tā lasītājam par iedvesmas avotu, iedrošinātāju un lai tas ir katra lasītāja pašapziņas stiprinātājs un pamudinājums nemitīgi pilnveidoties!*

Materiāls izstrādāts Jaunatnes starptautisko programmu aģentūras īstenotās Latvijas un Šveices sadarbības programmas projekta „Atbalsts jaunatnes iniciatīvu attīstībai attālos vai mazattīstītos reģionos” ietvaros.

Projektu finansē Šveices Konfederācija no Latvijas un Šveices sadarbības programmas līdzekļiem paplašinātājam Eiropas Savienībai. [www.swiss-contribution.lv](http://www.swiss-contribution.lv)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Šveices Konfederācija

## Neformālās izglītības metodes, kas orientētas uz ritmu

### Vārdu aplis

*Aktivitātes mērķis* — iepazīšanās.

*Laiks* — no 10 līdz 15 minūtēm.

*Apraksts.* Dalībnieki sastājas aplī un nosauc savu vārdu, kam seko ar vienu, divām vai vairākām skaņām veidots ritms, ko dalībnieks spēj atcerēties un aktivitātes laikā nepieciešamības gadījumā vairākkārt atkārtot. Tie var būt vienkārši vai kombinēti pirkstu knikšķi, plaukstas sitieni, kāju piesitieni un citas skaņas.

*Variācijas.*

1. Dalībnieks nosauc vārdu un demonstrē savu ritmu. Pēc tam pārējie kopā atkārtos dalībnieka vārdu un ritmu. Aktivitāti veic katrs dalībnieks pēc kārtas, kamēr aplis noslēdzas.
2. Dalībnieks nosauc vārdu un demonstrē savu ritmu. Nākamais dalībnieks atkārtos iepriekšējā dalībnieka vārdu un ritmu un tad nosauc savu vārdu, un demonstrē savu ritmu. Tā iepazīšanās turpinās, līdz aplis noslēdzas.
3. Dalībnieks nosauc vārdu un demonstrē savu ritmu. Nākamais dalībnieks atkārtos iepriekšējā dalībnieka vārdu un ritmu un tad nosauc savu vārdu, un demonstrē savu ritmu. Katrs nākamais dalībnieks atkārtos visu iepriekšējo dalībnieku vārdus un ritmus un tikai tad nosauc savu vārdu un demonstrē savu ritmu. Šis variants piemērots mazākām grupām, kurās ir 7–12 dalībnieku.

### Lietus

*Aktivitātes mērķis* — *iekustinātājs (energiser), ledlauzis (ice-breaker)*

*Laiks* — no 3 līdz 5 minūtēm.

*Apraksts.* Aktivitātes laikā dalībnieki imitē lietus lišanu, atdarinot lietus pastiprināšanos — no smidzināšanas līdz lietus gāzēm — un mazināšanos līdz tā norimšanai. Dalībnieki sastājas aplī.

- Viegls lietus. Aktivitātes vadītājs uzsāk darbību, ar abām plaukstām viegli sitot pa augšstilbiem. Dalībnieki pa apli un pa vienam pievienojas šai darbībai, kamēr aplis noslēdzas.
- Spēcīgs lietus. Vadītājs palielina kustību un skaņas intensitāti, sitot ar plaukstām pa augšstilbiem, un dalībnieki pa apli viens pēc otra seko vadītāja piemēram, kamēr aplis noslēdzas.
- Spēcīgas lietis gāzes. Vadītājs, pastiprinot skaņu, roku sitieniem pa augšstilbiem pievieno kāju piesitienus. Dalībnieki viens pēc otra pievienojas, kamēr aplis noslēdzas.

Kad skaņas ir sasniegušas vislielāko spēku un visātrāko tempu, vadītājs uzsāk darbības atpakaļejošā secībā. Vispirms pārtrauc sist kājas, un dalībnieki viens pēc otra pievienojas. Pamazām skaņas spēks mazinās. Noslēdzošajā aplī vadītājs un pārējie dalībnieki viens pēc otra beidz piesitienus ar plaukstām pa augšstilbiem, kamēr iestājas klusums. Lietus ir rimis.

### Plaukstu ritms 3 un 4

*Aktivitātes mērķis* — *ledlauzis*

*Laiks* — atkarībā no izvēlētās variācijas no 10 līdz 30 minūtēm.

*Apraksts.* Grupa tiek sadalīta divās kolonnās. Tās stāv viena otrai pretī. Svarīgi, ka katram dalībniekam ir pretī otrs kolonnas dalībnieks. Distance tāda, lai viņu rokas var saskarties kopā ar plaukstām. Visi nostājas, saliekot plaukstas kopā krūšu augstumā, un kopīgi izdveš skaņu “ommmmmmm”.

Uzdevums vienai kolonnai:

1. sākot ar labo roku uzsist pa labās kājas ceļgalu,
2. ar kreiso roku uzsist pa kreisās kājas ceļgalu,
3. ar labo roku sev pa krūtīm,
4. ar kreiso roku sev pa krūtīm,
5. sasist abas rokas kopā.

Uzdevums otrai kolonnai:

1. sākot ar labo roku uzstīt pa labās kājas ceļgalu,
2. ar kreiso roku uzstīt pa kreisās kājas ceļgalu,
3. ar labo roku sev pa krūtīm,
4. ar kreiso roku sev pa krūtīm,
5. ar labo roku uzstīt knikšķi ar pirkstiem,
6. ar labo roku uzstīt knikšķi ar pirkstiem,
7. sasist abas rokas kopā.

Pirmajā posmā kolonnas trenējas atsevišķi, lai būtu vienots ritms.

Otrajā posmā kolonnas sanāk kopā, lai ir iespējams sasist rokas kopā ar otras kolonnas dalībnieku rokām. Pirmās komandas uzdevums — savu ritmu izpildīt četras reizes, bet ceturtajā reizē plaukstas grūst uz priekšu, nevis tās sasist kopā. Savukārt otrai kolonnai jāizpilda trīs reizes savs ritms, un pēdējā reizē, kad rokas jāsit kopā, tās jāgrūž pretī otras kolonnas dalībnieku rokām.

*Variācijas.* Uzdevums ir diezgan radošs un pieļauj dažādas variācijas, piemēram, trenēties ar pretējās kolonnas dalībniekiem; uzdevumus veikt vairākas reizes, ja neizdodas ar pirmo.

### **Grupās kopīgais ritms 1**

*Aktivitātes mērķis* — grupas saliedēšana.

*Laiks* — no 15 līdz 30 minūtēm.

*Apraksts.* Dalībnieku uzdevums ir izveidot kopīgu ritmu no dotajiem ritma elementiem. Ritma elementi, kas jāatkārto šādā secībā, ir:

1. labās rokas pirkstu knikšķis,
2. kreisās rokas pirkstu knikšķis,
3. labās kājas piesitiens,
4. kreisās kājas piesitiens,
5. plaukstu sasišana.

Grupās uzdevums ir sākt ar pirmo ritma elementu. Dalībnieki uzsāk viens pēc otra knikšķus ar labās rokas pirkstiem, kamēr visa grupa kopīgā ritmā veic knikšķus ar labās rokas pirkstiem. Pēc tam pirmajam ritma elementam dalībnieki viens pēc otra pievieno kreisās rokas pirkstu knikšķi, tad pakāpeniski kāju piesitienus un plaukstu sasišanu, līdz ir iekļauti visi pieci ritma elementi. Rezultātā visiem dalībniekiem jāveic visi pieci elementi vienotā ritmā. Ja darbību uzsāk vairāki dalībnieki reizē vai ja kāds no dalībniekiem sajauc ritma elementu secību, tad grupa sāk visu no jauna. Aktivitātes laikā dalībnieki drīkst runāt un vienoties par noteikumiem.

### **Grupās kopīgais ritms 2**

*Aktivitātes mērķis* — grupas saliedēšana.

*Laiks* — no 5 līdz 10 minūtēm.

*Apraksts.* Dalībnieki sastājas aplī, un katrs individuāli, kad ir gatavs, uzsāk kādu ritmu pēc savas izvēles. Dalībnieks pēc savām izjūtām un vēlmes ritmu var mainīt. Šāda veidā darbojoties, dalībnieki veido savas grupas ritmu.

### **Ritms kā komunikācija**

*Aktivitātes mērķis* — dažādu tēmu (komunikācija, konfliktu risināšana un citu) apskatīšana.

*Laiks* — no 15 līdz 20 minūtēm.

*Apraksts.* Dalībnieki savā starpā sazinās, izmantojot ritma elementus. Dalībnieki sastājas aplī. Grupās uzdevums ir, atbilstoši aplūkotajai tēmai, nodot savu vēstījumu citiem grupas dalībniekiem. Katrs dalībnieks nodod savu vēstījumu vai nu pēc kārtas, vai pēc grupas biedra uzaicinājuma. Vadītājs nosauc kādu aplūkotās tēmas atslēgvārdu vai vairākus, un dalībnieki ritmiski attēlo emocijas, izjūtas vai asociācijas, kas saistās ar šo vārdu. Dalībnieki to var darīt pa vienam vai visa grupa reizē, katrs demonstrējot savu ritmu.

## Ritmisks skečs

*Aktivitātes mērķis* — kādas tēmas atspoguļošana ritmiska skeča veidā vai grupas saliedēšana.

*Laiks* — no 30 līdz 40 minūtēm.

*Nepieciešams* — dažādi līdzekļi, ar kuriem var radīt ritmu, piemēram, karotes, dažādi trauki, kastes, bundžas, vāļītes, grabuļi un citi.

*Apraksts.* Aktivitāti var izmantot, aplūkojot dažādas tēmas (piemēram, komunikācija, starpkultūru izglītība, konfliktu risināšana, izaicinājumi un riska situācijas, projekta vadības posmi un citas). Dalībnieki tiek sadalīti grupās, un viņu uzdevums ir izveidot skeču ar ritma elementiem, lai atspoguļotu konkrēto tēmu. Dalībnieki var izmantot dažādus līdzekļus ritma veidošanai.

## Trasīte

*Aktivitātes mērķis* — grupas saliedēšana vai tēmas apguve.

*Laiks* — aktivitāte 60 minūtes, izvērtēšana un prezentācija 40 minūtes.

*Nepieciešams* — perkusijas, karotes, dažādi trauki, kastes, bundžas, vāļītes, grabuļi, tukšas pudeles, dabas materiāli (čiekuri, akmeņi, koka sprunguļi) un citi priekšmeti, kurus var izmantot par sitamajiem instrumentiem.

*Apraksts.* Vadītāji telpās vai apkārtņē izveido 4 kontrolpunktus. Kontrolpunktos dalībniekiem pa grupām jāveic kāds konkrēts uzdevums. Kā atpazīstamības zīmi pie katra kontrolpunkta vadītāji piesien košas krāsas balonu vai citu uzskatāmu priekšmetu un izstāsta, kur katrs kontrolpunkts atrodas. Dalībnieki sadalās grupās pa 4–5 dalībniekiem katrā grupā. Katrai grupai tiek pateikts, ar kuru kontrolpunktu ir jāsāk trasīte. Pēc trasītes veikšanas dalībnieki kopīgajā grupā pārrunā procesu un tad pa grupām prezentē uzdevumu rezultātus. Ja ir lielāks cilvēku skaits vai vairāk kontrolpunktu, tad attiecīgi ir jāpagarina aktivitātei paredzētais laiks.

Šī aktivitāte var būt ar mērķi saliedēt grupu, bet tā var būt arī ar papildus mērķi aplūkot kādu tēmu. Ja tiek aplūkota kāda tēma, tad uzdevumi tiek pielāgoti atbilstoši noteiktajai tēmai. Turpmāk minētie uzdevumi ir tādi, kas pielāgoti tēmām par radošo domāšanu, savu mērķu sasniegšanu un aktīvu līdzdalību.

### 1. kontrolpunkts.

Izmantojot dažādus priekšmetus, dalībnieki izveido ritmu, kas simbolizē aplūkojamo tēmu, piemēram, aktīvu līdzdalību, ceļu uz mērķi un tamlīdzīgi. Pēc tam prezentācijā dalībnieki pārējiem demonstrē savu ritmu un pēc izvēles pastāsta par procesu un rezultātu.

### 2. kontrolpunkts.

Dalībnieki izdomā kādu uz ritmu orientētu aktivitāti, kurā tiks iesaistīti visi pārējie grupas dalībnieki. Dalībnieki ritma radīšanai pēc izvēles var izmantot dažādus priekšmetus. Prezentācijas laikā dalībnieki demonstrē aktivitāti, iesaistot pārējos dalībniekus.

### 3. kontrolpunkts.

Dalībnieku uzdevums ir no dotajiem materiāliem izveidot vienu vai vairākus rīkus jeb instrumentus, ar kuriem var veidot ritmu. Prezentācijas laikā dalībnieki demonstrē jaunizveidotos ritma instrumentus.

### 4. kontrolpunkts.

Dalībnieki izvelk lapiņu ar kādas populāras dziesmas nosaukumu, savstarpēji vienojoties un izmantojot dažādus pieejamos materiālus, izdomā, kā šo dziesmu ritmiski attēlot. Prezentācijas laikā dalībnieki demonstrē izvēlētas dziesmas ritmu un pārējie dalībnieki min, kas tā ir par dziesmu.

*Komentārs.* Šo aktivitāti vēlams veikt jauktās neredzīgo un vājredzīgo jauniešu grupās. Katrā kontrolpunktā jābūt kādam vadītājam, atbalsta personai. Katrā kontrolpunktā ir dots uzdevums, kuru nolasa kāds no grupas, bet, ja nepieciešams, tad atbalsta persona vai vadītājs. Vadītāji uzdevumus pielāgo atbilstoši aplūkojamai tēmai. Uzdevumus var kombinēt ar skaņas un taustes elementiem.

Ja jauniešu grupā ir tikai neredzīgi dalībnieki, tad drošības dēļ starp kontrolpunktiem tiek novilkta auklas vai citādi tiek iezīmēts ceļš, vai tiek nodrošināti cilvēki, kas pavada grupu. Tas dos iespēju neredzīgo jauniešu grupai patstāvīgi nonākt nākamajā kontrolpunktā.

## Sajūtu aplis

*Aktivitātes mērķis* — izvērtēšana.

*Laiks* — 30 minūtes.

*Nepieciešams* — dažādi līdzekļi, ar kuriem var radīt ritmu, piemēram, perkusijas, karotes, dažādi trauki, kastes, bundžas, vālītes, grabuļi, dabas materiāli un citi priekšmeti.

*Apraksts.* Apmācību vai semināra noslēgumā dalībnieki pauž savas izjūtas un emocijas par procesu, izmantojot ritmu. Katrs dalībnieks demonstrē savu ritmu. Šajā izvērtēšanā dalībnieki klausās viens otra ritmu, taču neuzdod jautājumus un nekommentē notiekošo.

## Neformālās izglītības metodes, kas orientētas uz skaņu

### Tu kā mūzika

*Aktivitātes mērķis* — iepazīšanās.

*Laiks* — 2 minūtes katram dalībniekam (tātad — ja ir 10 dalībnieku, tad būs nepieciešamas 20 minūtes).

*Apraksts.* Dalībniekiem jādod uzdevums — iztēloties sevi par mūzikas stilu un raksturot to, tas ir, nosaukt šī stila galvenās iezīmes. Jāpadomā, kāpēc tieši šis stils raksturo viņa personību. Pēc īsa pārdomu brīža tiek dots uzdevums sasveicināties ar visiem klātesošajiem, nosaucot savu vārdu, paspiežot roku un izskaidrojot sevis salīdzinājumu ar mūziku. Noslēgumā visi izveido apli un vēlreiz skaļi nosauc savu vārdu un mūzikas stilu.

*Variācijas.* Ja grupa atvērta vai aktīva, tad var dot atraktīvāku uzdevumu — atspoguļot stilu, dziedot dziesmas.

*Komentārs.* Jābūt brīvai telpai. Ja ir daudz cilvēku, tad grupa īpaši jāizkārto, piemēram, divos apļos — iekšējā un ārējā aplī, kas griežas dažādos virzienos.

### Tavas skaņas

*Aktivitātes mērķis* — iepazīšanās.

*Laiks* — 15 minūtes kopīgajām aktivitātēm, un papildus 2 minūtes jāpareizina ar klātesošo cilvēku skaitu.

*Apraksts.* Dalībnieki tiek sadalīti pāros, un pāra partneri viens otru intervē. Iegūtā informācija tiek piefiksēta dalībniekam ērtā veidā. Ir 5 jautājumi, kurus vadītājs secīgi uzdod, un dalībnieki viens otram atbild. Dalībniekiem uz asociāciju pamata ir jāmēģina piemeklēt katrai ķermeņa daļai atbilstīgs mūzikas skaņdarbs.

Jautājumi saistībā ar ķermeņa daļām:

kājas — mūzikas skaņdarbs, kas liek saņemties un ir atbalsts grūtos brīžos;

rokas — mūzikas skaņdarbs, ko patīkami klausīties strādājot;

sirds — vismīļākais mūzikas skaņdarbs;

galva — mūzikas skaņdarbs, kas iedvesmo un rada enerģiju;

viss ķermenis — mūzikas skaņdarbs, kuru patīkami klausīties fonā, darot kādus ikdienas pienākumus mājās.

Noslēgumā grupā visi pastāsta citiem par savu kolēģi, ar ko dalībnieks runājis. Viens stāsta par otru visai pārējai grupai — pāris aiz pāra.

*Variācijas.* Dungo vai nodzied attiecīgās melodijas vai dziesmas piedziedājumu vai pirmās rindiņas. Dūņojot vai dziedot konkrēto skaņdarbu, var dot citiem iespēju minēt, kurai ķermeņa daļai tas varētu atbilst.

*Komentārs.* Ja ir liela grupa, tad katrs dalībnieks stāsta tikai par vienu vai divām partnera iezīmēm.

### Vilciens

*Aktivitātes mērķis* — iepazīšanās, *ledlauzis*, grupas saliedēšana.

*Laiks* — no 5 līdz 10 minūtēm.

*Apraksts.* Dalībnieki sastājas vienā rindā jeb *vilcienā* pēc dzimšanas mēnešiem un viena mēneša ietvaros arī pēc datumiem. Dalībnieki nedrīkst sarunāties. Dalībnieki drīkst izmantot rokas un kājas, lai pavēstītu pārējiem par savu dzimšanas datumu. Ar plaukstu sitieniem vai pirkstu knikšķiem dalībnieki norāda dzimšanas mēnesi (piemēram, janvāri var *atskaņot* ar vienu plauksta sitienu vai pirkstu knikšķi, februāri — ar diviem). Ja

vairāki dalībnieki ir dzimuši vienā mēnesī, tad viņiem jāastājas arī pēc dzimšanas datumiem. Dzimšanas datumus dalībnieki norāda ar kāju piesitienu. Piemēram, pirmais datums ir viens piesitiens, otrais datums ir divi piesitienu, desmitais datums — palēciens uz abām kājām. Kad dalībnieki uzskata, ka ir sastājušies vienā rindā pēc mēnešiem un datumiem, tad visi nosauc savu dzimšanas datumu.

*Komentārs.* Šo aktivitāti var izmantot, aplūkojot komunikācijas tēmu un ar to saistītus dažādus jautājumus: „Kādi ir komunikācijas veidi? Kā jūtas saziņas partneri, ja komunicējot jāievēro kāds ierobežojums, piemēram, ka dalībnieki nedrīkst savā starpā runāt? Kā jūtas aktivitātes dalībnieki, ja jānodod ziņa, izmantojot tikai pirkstu, roku un kāju radītās skaņas? Vai viegli saprast citus dalībniekus, dzirdot tikai pirkstu, roku un kāju radītās skaņas?”

### **Kopīgais mūzikls**

*Aktivitātes mērķis* — ledlauzis.

*Laiks* — 15 minūtes kopīgajām aktivitātēm, un papildus 2 minūtes jāpareizina ar klātesošo cilvēku skaitu.

*Apraksts.* Grupā (ne vairāk kā 5–6 dalībnieki) kopīgi jāizvēlas kāds visiem zināmas dziesmas ritms. Grupas uzdevums ir izveidot atpazīstamu ritmu, izmantojot savu ķermeni vai tuvumā esošus priekšmetus, kas rada skaņu. Ritms jāizveido tā, lai katrs grupas cilvēks būtu iesaistīts ar citādu ritmu (savu), un jāpanāk vienota harmonija, lai ritms skanētu plūstoši un atbilstoši dziesmai. Pēc gatavošanās grupa attēlo dziesmu skeča veidā, un citas grupas mēģina atminēt dziesmas nosaukumu, sitot takti līdz līdz dziesmas beigām. Ja ir daudz cilvēku, tad dalībnieki sadalās mazākās grupās.

*Variācijas.* Var uzdot atveidot noteiktas dziesmas (nevis pēc izvēles). Dziesmas norādot, iespējams izmantot arī ierakstus.

### **Noķer, ja vari!**

*Aktivitātes mērķis* — ledlauzis.

*Laiks* – no 10 līdz 20 minūtēm.

*Nepieciešams* — 2 zvaniņi vai citi priekšmeti, kas rada skaņu, un 2 acu apsēji.

*Apraksts.* Dalībnieki sastājas aplī. Pēc nejaušības principa tiek izvēlēti divi dalībnieki. Abi nostājas apļa vidū 2 metru attālumā viens no otra. Abiem rokās ir zvaniņi vai citi priekšmeti, kas rada skaņu. Viens no pāra ir ķērājs, otrs — bēdzējs. Ķērāja uzdevums ir noķert partneri. Ķērājam ir iespēja 3 reizes pazvanīt zvaniņu vai dot kādu citu skaņas signālu, bet tam, kurš izvairās, uzreiz jādod atbildes signāls. Atļauts brīvi pārvietoties pa cilvēku apļa iekšpusi, jo tad pāris var justies droši, ka neuzskries kādam šķērslim. Pēc trešā skaņas signāla ķērājam vēl ir 1 minūte laika, lai noķertu partneri. Pēc tam dalībnieki mainās lomām. Šo uzdevumu var veikt vairāki pāri pēc kārtas, un galvenais ir prieks, nevis rezultāts.

*Variācijas.* Šo uzdevumu var veikt, sadalot visu grupu divās daļās vai arī pēc noteiktiem principiem. Tomēr tas var radīt konkurenci, kas nav mērķis, bet, ja tiek saglabāta pozitīva gaisotne un jautra atmosfēra, tad tas tikai veicinās grupas saliedēšanos.

### **Gans un aitas**

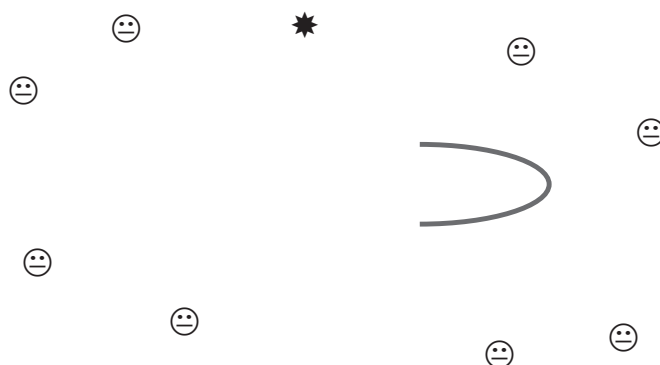
*Aktivitātes mērķis* — komandas veidošana un sadarbības attīstība.

*Laiks* — 25 minūtes stratēģijas izstrādei un 15 minūtes uzdevuma izpildei.

*Nepieciešams* — viena 5–15 metrus gara virve un acu apsēji.

*Apraksts.* Uzdevuma izejas pozīcija ir no virvēm izveidots pusaplis. Dalībniekiem tiek dota informācija, ka viņi tiks novietoti dažādos attālumos viens no otra. Viens no viņiem (*gans*) atradīsies 5–7 metrus ārpus virvju pusapļa un nevarēs mainīt savu vietu. Uzdevuma laikā visiem būs acis aizsietas, izņemot *ganu*. Uzdevums ir nonākt visiem virvju pusaplī, saziņai izmantojot tikai skaņu signālus. Uzdevuma izpildes laikā nedrīkst fiziski pieskarties viens otram un izmantot valodu. Drīkst sazināties ne tikai savstarpēji, bet arī ar *ganu*. Pirms uzdevuma izpildes jādod laiks stratēģijas izstrādei. Pēc stratēģijas izstrādes dalībniekiem tiek aizsietas acis un viņi tiek aizvesti uz dažādām vietām attiecīgajā teritorijā. Kad sākas uzdevums, pieļaujams sazināties tikai ar iepriekš stratēģijā izstrādātiem signāliem.

*Komentārs.* Situācijās, kad komandai ir nepieciešama palīdzība, var dot laiku pārrunām un tad atkal atsākt uzdevuma izpildi. Vadītājiem ir nepieciešams papildus laiks, lai izvietotu dalībniekus, jo izvietojuma laikā dalībnieku acīm jau jābūt aizsietām. Šī uzdevuma veikšanā *ganam* ir jābūt redzīgam cilvēkam.



## 5 skaņas

*Aktivitātes mērķis* — izvērtēšana.

*Laiks* — 5 minūtes pārdomām un 10 minūtes izvērtējuma paziņošanai.

*Apraksts.* Tiek norunātas 5 pamata skaņas:

1. kāju piesitienu,
2. abu roku uzsienu pa ceļgaliem,
3. rokas plaukšķis 1 reizi,
4. aplausi,
5. aplausi ar jebkuru verbālu skaņu, piemēram, “hei”.

Par pamatu izmanto 5 ballu novērtēšanas sistēmu, kur vissliktākais vērtējums ir 1 un vislabākais — 5, attiecīgajam novērtējumam izvēloties attiecīgu skaņas signālu. Jānorunā un jāiemācās signāli, uzdodot pārbaudes jautājumus, un tad jāsāk uzdot klasiskie izvērtējuma jautājumi. Piemēram, kā jums patika šī diena, kā ēdiens, vieta, vadītāju darbs.

*Variācijas.* Ja ir vairāk laika, var izvērtējumu paziņot pa vienam un katram dot iespēju izskaidrot savu viedokli vai arī uzdot precizējošus jautājumus. Rūpīgākai izvērtēšanai jautājumus labāk sagatavot vispirms vai arī vērot komandas darba procesu, un tad šī metode dod ierosmi nopietnākai diskusijai.

## Komandas pulss

*Aktivitātes mērķis* — rūpīgāka izvērtēšana.

*Laiks* — 20 minūtes sagatavošanās procesam, 7 minūtes prezentācijai, reizīnot ar komandu skaitu.

*Apraksts.* Izvērtēšana komandā notiek kopīgi. Ideālā gadījumā ir vairākas komandas, lai var izvērtējuma rezultātus ērti prezentēt citām komandām. Ja nav citu komandu, tad rezultātus prezentē vadītājam. Mērķis tiek sasniegts jau pašā sagatavošanās fāzē. Komandai jāpārrunā viss iepriekšējā uzdevuma, semināra, apmācību process un rezultāts. Jo īpaši uzmanība jāpievērš *zemākajiem* un *augstākajiem* punktiem, piemēram, satraucošākajiem, grūtākajiem, bīstamākajiem, drošākajiem brīžiem. Tiek kopīgi izvēlētas skaņas. Ar to palīdzību jāizveido priekšnesums ar kritumiem un kāpumiem, kas pēc skaņu gammas ataino komandas darba procesu. Noslēgumā tiek prezentēti *zemākie*, *augstākie* un atraktīvākie mirklī.

*Variācijas.* Šo izvērtēšanu var veikt pēc katra uzdevuma. Komandu priekšnesumus var ierakstīt un dienas vai apmācību beigās visus atskaņot.

*Komentārs.* Metodi efektīvāk var izmantot ilgāka procesa noslēgumā vai pēc aizrautīga komandas darba, vai kāda cita notikuma. Šajā izvērtēšanā svarīga loma ir vadītājam, kurš precīzi izskaidro uzdevumu un piemēram parāda skaņas prezentāciju. Nozīmīgi, ka komanda vienojas par kopīgo performanci un ka prezentācija ir komandas darbs. Jāatceras, ka dalībnieki parasti vairāk uzmanības pievērš tehniskām detaļām, nevis grupas darba procesiem. Lai būtu vieglāk, var izmantot bungas vai dažādus priekšmetus, kas rada skaņas. Svarīgi atzīmēt, ka šajā izvērtēšanā galvenais jautājums ir, ko no visa mēs varam mācīties un iegūt mūsu nākotnes darbam un sadarbībai.



## Neformālās izglītības metodes, kas orientētas uz tausti

### **Pica**

*Aktivitātes mērķis* — iekustinātājs, ledlauzis.

*Laiks* — 7 minūtes.

*Apraksts.* Dalībnieki sastājas ciešā aplī tā, lai var brīvi aizsniegt viens otra muguru. Aktivitātes vadītājs uz priekšā stāvošā dalībnieka muguras demonstrē un stāsta picas cepšanas procesu. Pārējie dalībnieki seko vadītāja norādījumiem. Vispirms dalībnieki mīca mīklu — muguras tiek masētas, atdarinot mīklas mīcīšanu, tad mīkla tiek izrullēta, tad tiek uzklāta tomātu mērce, tad uzlikti šķiņķa gabaliņi un citas dažādas sastāvdaļas. Vadītājs pats izdomā savu picu.

*Variācijas.* Var iesaistīt dalībniekus, jautājot viņiem par sastāvdaļām, kas pievienojamas.

### **Sasveicināšanās**

*Aktivitātes mērķis* — ledlauzis.

*Laiks* — no 15 līdz 20 minūtēm.

*Apraksts.* Dalībnieki izdomā savu īpašo sasveicināšanās veidu, kas ietver fizisku kontaktu ar citiem dalībniekiem, piemēram, rokaspiedienu, apskāvienu. Dalībnieki pārvietojas brīvi pa telpu un sasveicinās viens ar otru, izmantojot savu īpašo sasveicināšanās veidu.

*Variācijas.* Dalībnieki sastājas aplī, un katrs dalībnieks demonstrē savu sasveicināšanās veidu, pa apli sasveicinoties ar katru no dalībniekiem.

*Komentārs.* Vadītājam ir jāpārlicinās, ka izvēlēta sasveicināšanās ir neuzbāzīga un nerada diskomfortu kādam dalībniekam.

### **Es un Es**

*Aktivitātes mērķis* — iepazīšanās.

*Laiks* — no 20 līdz 30 minūtēm.

*Nepieciešams* — konfektes (saldāks variants), diegs, aukla vai tualetes papīrs.

*Apraksts.* Dalībniekiem ļauj ņemt tik daudz konfekšu, cik grib. Pēc tam liek pastāstīt par sevi tik daudz faktus, cik ir paņemto konfekšu.

*Variācija.* Izmanto diegu, auklu (cik reizes var aptīt diegu ar pirkstu vai auklu ap roku) vai tualetes papīru (skaita gabaliņus, kas paņemti).

### **Akmeņu metafora**

*Aktivitātes mērķis* — iepazīšanās.

*Laiks* — no 15 līdz 30 minūtēm.

*Nepieciešams* — līdzīgi akmentiņi (vienādā skaitā ar dalībnieku skaitu).

*Apraksts.* Vadītājs iedod katram grupas dalībniekam akmentiņu. Dalībnieki kārtīgi tos aplūko, aptausta un iegaumē. Pēc tam vadītājs savāc visus akmentiņus kaudzē un aicina dalībniekus atrast savu akmeni. Tad katrs pastāsta, ar ko viņa akmens atšķiras no pārējiem, kāpēc tas ir īpašs un kas tam kopīgs ar citiem akmeņiem. Šos akmeņus var salīdzināt ar cilvēkiem un pajautāt, kādas īpašības dalībniekus izceļ uz citu grupas dalībnieku fona, vai atzīmēt, ar ko dalībnieks ir īpašs.

### **Daļa no manis**

*Aktivitātes mērķis* — ledlauzis, izvērtēšana.

*Laiks* — no 15 līdz 20 minūtēm.

*Nepieciešams* — 1.variantā dalībnieku personīgās mantas, 2.variantā dažāda lieluma un faktūras priekšmeti: atslēgas breloks, rotaslietas, telefons, maks, pildspalva, bločiņš, valrieksts, apelsīns, čiekurs, krūze un citi. Priekšmetiem jābūt vairāk nekā dalībniekiem.

*Apraksts.* Dalībnieks izvēlas kādu no piedāvātajiem priekšmetiem, ko ikdienā nēsā līdzī, un noliek apla vidū vai izvēlētos priekšmetus saliek maisā vai kastē. Pēc tam viens no dalībniekiem izvēlas kādu no priekšmetiem, un priekšmeta īpašnieks pastāsta par šo priekšmetu, piemēram, norāda, kāpēc viņš to ir izvēlējis, kāda ir tā vēsture, nozīmīgums, funkcijas. Pēc tam stāstītājs norāda uz nākamo priekšmetu, un tā īpašnieks turpina stāstījumu. Ja stāstītājs vēlas, viņš savu īpašo lietu var palaist pa apli, lai pārējie dalībnieki var to aplūkot un aptaustīt.

*Variācijas.* Aktivitātes vadītājs maisā vai kastē saliek dažādus priekšmetus, piemēram, pildspalvu, bociņu, apelsīnu, čiekuru, krūzi un citus. Dalībnieki neskatoties satausta kādu priekšmetu un izvelk to priekšmetu, kas viņu visvairāk ir uzrunājis. Pēc tam dalībnieks pastāsta pārējai grupai, kāpēc izvilcis šo priekšmetu, atrod šī priekšmeta un savas kopīgās un atšķirīgās iezīmes.

*Komentārs.* 2.variantu var izmantot, izvērtējot kādu aktivitāti vai procesu. Dalībnieks pastāsta, kāpēc no kastes vai maisa ir izvilcis attiecīgo priekšmetu, saistībā ar izjūtām un emocijām attiecībā uz aktivitātes vai procesa saturu un/vai norisi.

## Figūras ar auklu

*Aktivitātes mērķis* — grupas saliedēšana.

*Laiks* — no 15 līdz 20 minūtēm.

*Nepieciešams* — vairākus metrus gara aukla.

*Apraksts.* Vadītājs dalībniekiem iedod auklu, kas galos savienota kopā. Dalībnieki sastājas aplī tā, lai aukla ir apla iekšpusē un katrs dalībnieks turas pie auklas. Visiem dalībniekiem aizsien acis. Vadītājs aicina dalībniekus izveidot no auklas kādu figūru — četrstūri, trijstūri, trapeci un citas. Dalībnieki ar taustes palīdzību izveido doto figūru. Aktivitātes laikā dalībnieki var sarunāties un pārvietoties. Kad dalībnieki vienojas, ka uzdevums paveikts, tad atsien acis un kāds no dalībniekiem vai vadītājs pastāsta pārējiem par rezultātu.

## Mezglis

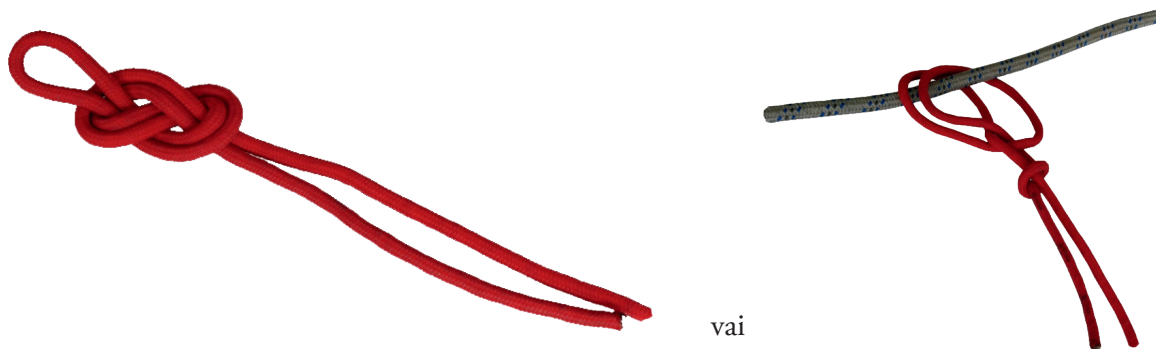
*Aktivitātes mērķis* — komandas veidošana un attīstība, kādas tēmas (komunikācija, plānošana un citas) apskatīšana.

*Laiks* — 15 minūtes stratēģijas izstrādei un 30 minūtes izpildei.

*Nepieciešams* — viena 20–30 metru gara virve un mazā palīgvirve mezgla paraugam. Koks vai kolonna, vai stabila virve, kurai piesiet virvi. Acu apsēji.

*Apraksts.* Komandai tiek dots laiks, lai iepazītu virvju mezglu — parasto vai dubulto astoņnieku vai kāpšļa mezglu. Kad grupa iepazinusies ar mezglu, tiek dots uzdevums. Uzdevuma laikā visiem dalībniekiem ir jābūt ar aizsietām acīm — šī informācija jāpasaka jau pašā sākumā. Uzdevums ir uzsiet tieši šo mezglu uz lielās virves tā, lai tas būtu uzsiet uz staba un mezgls ir pirms vai aiz staba. Visiem dalībniekiem vienlaicīgi jāpaņem virve abām rokām, un to nedrīkst atlaist visa uzdevuma laikā. Visi dalībnieki virvi paņem un noliek vienlaicīgi. Uzdevums tiek pabeigts, kad dalībnieki uzsien mezglu un noliek virvi. Drīkst paziņot pārtraukumu un pārdomāt taktiku. Pirms starta jādod laiks stratēģijas izstrādei, bet nedrīkst virvei pieskarties. Protams, ja grupa jauna, tad tas ir pieļaujami. Uzdevuma laikā drīkst sarunāties.

*Komentārs.* Uzdevumu var sarežģīt, uzdodot starp dalībniekiem uzsiet vienkāršo mezglu, bet vienkāršot, ja virvi atļauj izmantot jau plānojot vai arī uzdevuma izpildes gaitā ir iespēja lūgt padomu vadītājam. Uzdevums kļūst vērtīgāks, ja pēc tā tiek izvērtēti grupai nozīmīgi aspekti, piemēram, komunikācija, komandas darbs stratēģijas izstrādē un realizācijā, sajūtas.



## Klusais telegrāfs

*Aktivitātes mērķis* — komunikācijas tēmas aplūkošana.

*Laiks* — 10 minūtes aktivitātei un 15 minūtes izvērtēšanai.

*Nepieciešams* — acu apsēji.

*Apraksts:* Dalībniekiem aizsien acis, un viņi sastājas aplī. Grupas vadītājs nodod ziņu dalībniekam pa labi. Ziņa tiek nodota ar vairākiem taustes elementiem. Piemēram, ar vairākiem rokas spiedieniem un pieskārienu plecām. Pēc tam nākamais dalībnieks tieši tādu pašu ziņu nodod nākamajam dalībniekam, kamēr šī ziņa ir nonākusi līdz pēdējam dalībniekam. Tad visi atsien acis un pēdējais dalībnieks pārējiem parāda un arī atstāsta ziņu, ko saņēmis. Parasti tā ziņa, ko ir nodevis vadītājs, atšķiras no tās, ko saņēmis pēdējais dalībnieks. Pēc tam dalībnieki grupā pārrunā procesu un izdara secinājumus.

## Trasīte

*Aktivitātes mērķis* — grupas saliedēšana vai tēmas apguve.

*Laiks* — aktivitātei 60–90 minūtes, izvērtēšanai un prezentācijai 40 minūtes.

*Nepieciešams* — baloni, lieli atkritumu maisi, līmlente, kreppapīrs, aukla, lakati, krāsainas lapas, tukša plastmasas pudele, dažāda izmēra akmentiņi un citi priekšmeti, hronometrs.

*Apraksts.* Vadītāji telpās vai apkārtnē izveido 6 kontrolpunktus (skaitu var mainīt atkarībā no pieejamā laika un grupas lieluma), kuros dalībniekiem pa grupām jāveic kāds konkrēts uzdevums. Kā atpazīstamības zīmi pie katra kontrolpunkta vadītāji piesien košas krāsas balonu vai citu priekšmetu un izstāsta, kur katrs kontrolpunkts atrodas. Dalībnieki sadalās grupās pa 4–5 dalībniekiem katrā grupā. Katrai grupai tiek pateikts, ar kuru kontrolpunktu ir jāsāk trasīte. Pēc trasītes veikšanas dalībnieki kopīgajā grupā pārrunā procesu un tad pa grupām prezentē uzdevumu rezultātus.

Šī aktivitāte var būt ar mērķi saliedēt grupu, bet tā var būt ar papildus mērķi aplūkot kādu tēmu — tad uzdevumi tiek pielāgoti konkrētai tēmai. Turpmāk minētie uzdevumi ir tādi, kas pielāgoti tēmām par radošo domāšanu, savu mērķu sasniegšanu un aktīvu līdzdalību.

### 1. kontrolpunkts.

No dotajiem materiāliem dalībnieki izveido aktīvas līdzdalības simbolu. Simbola tapšanā aktīvi piedalās visi grupas dalībnieki. Pēc tam dalībnieki pārējiem prezentē savu līdzdalības simbolu.

### 2. kontrolpunkts.

Izvēloties jebkurus no dotajiem materiāliem, dalībniekiem jāizdomā kāda aktivitāte, kurā tiks iesaistīti visi pārējie grupas dalībnieki. Prezentācijas laikā dalībnieki demonstrē aktivitāti, iesaistot pārējos dalībniekus.

### 3. kontrolpunkts.

Dalībnieku uzdevums ir izdomāt maksimāli daudz variāciju papīra lapas izmantošanai. Dalībnieki var izmantot neierobežotu skaitu papīra lapu. Dalībnieki lapas var locīt, burzīt, plēst, veidot dažādus priekšmetus. Prezentācijas laikā dalībnieki prezentē papīra lapas lietošanas variantus.

### 4. kontrolpunkts

Maisā ir salikti dažādi priekšmeti. Katrs no dalībniekiem neskatoties izvelk vienu priekšmetu un pastāsta saviem grupas biedriem, kādu priekšmetu ir izvilcis. Grupa, izmantojot visu grupas dalībnieku priekšmetus, izdomā stāstiņu par konkrētu tēmu, piemēram, par mērķa sasniegšanu vai aktīvu līdzdalību. Stāstījumā jābūt iesaistītiem visiem priekšmetiem. Prezentācijas laikā dalībnieki pārējiem parāda priekšmetus un izstāsta savu stāstu.

### 5. kontrolpunkts.

Dalībniekiem tiek dota plastmasas pudele un neierobežots skaits dažāda lieluma akmentiņu, arī tādi, kas neietilpst pudelē. Dalībnieku uzdevums ir pēc iespējas ātrāk piebērt pudeli ar akmentiņiem. Dalībnieki šo uzdevumu var veikt vairākkārt, paši nolemjot, cik īsā laikā veiks uzdevumu un vai veiks atkārtoti. Uzdevuma veikšanā ir jāiesaistās visiem grupas dalībniekiem. Prezentācijas laikā dalībnieki pastāsta pārējiem par procesu un uzstādīto rekordu.

## 6. kontrolpunkts.

Dalībniekiem jāsastājas tā, lai izveidotu statuju, kurā visi grupas dalībnieki ir saskarē viens ar otru un kura simbolizē konkrēto grupu, ņemot vērā katra dalībnieka intereses un hobijus. Pēc tam dalībnieki pārējiem prezentē savu statuju un raksturo, kā tā simbolizē grupu un katru dalībnieku.

*Komentārs.* Šo aktivitāti vēlams veikt jauktās grupās (neredzīgi, vājredzīgi jaunieši). Ja nepieciešams, katrā kontrolpunktā jābūt kādam vadītājam, atbalsta personai. Katrā kontrolpunktā ir dots uzdevums, kuru nolasa kāds no grupas, bet, ja nepieciešams, tad atbalsta persona vai vadītājs. Vadītāji uzdevumus pielāgo atbilstoši aplūkojamai tēmai. Uzdevumus var kombinēt ar skaņas un ritma elementiem.

### **Suvenīrs**

*Aktivitātes mērķis* — izvērtēšana.

*Laiks* — 30 minūtes.

*Nepieciešams* – plastilīns.

*Apraksts:* Dalībnieki no plastilīna veido suvenīru, ko paņems līdzī no apmācībām vai semināra. Kad suvenīrs ir izveidots, dalībnieki sanāk kopā aplī un pastāsta viens otram par savu suvenīru, ko tas simbolizē, ko atspoguļo saistībā ar notikušajām apmācībām vai semināru.

## **Atceries, pirms sāc!**

Zemāk ir apkopotas dažas piezīmes, kas procesu virzītājiem, apmācītājiem, pedagogiem, jaunatnes darbiniekiem un ikvienam jāņem vērā, lai, iesaistot dažādās neformālās izglītības aktivitātēs jauniešus ar redzes invaliditāti, sasniegtu optimālus rezultātus:

- vājredzīgi un neredzīgi jaunieši darbojas lēnāk nekā citi (piemēram, vājredzīgie raksta lēnāk);
- jārūnā stabili, skaidri, bez liekvārdības. Skaļumam jābūt atbilstoši apkārtējiem trokšņiem – nedrīkst runāt par klusu;
- jāraksturo vārdiski it viss, kas tiek rādīts vai pierakstīts;
- jauniešiem ar redzes invaliditāti taustes, dzirdes, smaržas un garšas sajūtas ir attīstītas daudz izteiktāk, ko veiksmīgi var izmantot dažādās aktivitātēs;
- ir jānosaka augsti standarti sasniegumiem / zināšanu un pieredzes apgūšanai;
- uzslavas par sasniegumiem ir ļoti nepieciešamas, bet arī nosodījums, ja izdarīts kas situācijai neadekvāts, ir jāpatur prātā kā atbilstoša rīcība no procesu virzītāju puses;
- vājredzīgiem jauniešiem jānodrošina sēdvietas ar muguru pret logu / gaismas ķermeni;
- pēc iespējas vairāk jāizmanto informācijas un komunikāciju tehnoloģijas (datortais ar speciālām programām, pieejams skeneris un citi);
- telpā nevajag spilgtu apgaismojumu neredzīgajiem, bet papildus apgaismojums nepieciešams vājredzīgajiem. Ja grupā ir gan vājredzīgi, gan neredzīgi jaunieši, ir jāvienojas par optimālo apgaismojumu grupā pirms sākt darbu;
- pieraksti jāveic lieliem burtiem un jādomā par savu rokrakstu;
- kafijas pauzēs nepiedāvājiet karstus dzērienus, ļoti smalkas uzkodas;
- nebaidieties uzdot pienākumus / nepalīdzēt par daudz: ja nezini atbildi, pajautā;
- neizmantojiet aktivitātes, kurās pastāv risks traumēt galvu;
- dodiet pietiekami daudz laika, lai iepazītu telpu (jebkuru telpu neredzīgajiem nepieciešams izstaigāt un iepazīt), un telpā ir jāizvieto maksimāli maz priekšmetu, mēbeļu. Telpā nav ieteicams mainīt priekšmetu, mēbeļu izvietojumu. Ja tomēr tas ir nepieciešams, ir jāparedz papildus laiks, lai telpu iepazītu no jauna;
- raksturojot priekšmetu vai cilvēku atrašanos telpā un virzienu, kurā jādodas, maksimāli izmantojiet pulksteņa rādītājus attiecībā pret jauniešu;
- nebaidieties atkārtoties, pārfrāzējot teikto;

- ļaujiet un iedrošīniet izteikties;
- ja grupa nav *atvērusi* sarunai, viedokļu un attieksmes paušanu var veicināt ar žestiem, mīmiku vai stāju, ieņemot pietiekami ērtu pozīciju, lai citus dalībniekus netraucētu sajūtu un attieksmes paušanā;
- dalībniekiem pielīmējiet vārdus — tas atvieglēs jums darbu, jo acu kontakts kā saziņas līdzeklis nav iespējams;
- vienojieties par signālu, piemēram, paceltu roku, ko dalībnieki izmanto, ja vēlas izteikties, un apmācītājs dod vārdu dalībniekam, nosaucot konkrētu personu vārdā;
- runājot skatieties uz dalībniekiem, ar kuriem runājat, — viņi pēc balss kustības varēs noteikt, ka jūs runājat tieši ar viņu;
- jāuzdod viens jautājums, nedrīkst jautāt vairākus jautājumus vienlaicīgi;
- ikviena uzruna ir jāorganizē pēc šāda principa: pasakiet, par ko jūs runāsit—izstāstiet *stāstu*—pasakiet, par ko jūs tikko runājat;
- vienojieties ar grupu, kas tai ir pieņemams vai nepieņemams (gaisma, telpas izkārtojums, dalībnieku izvietojums, neskaidrie jautājumi), pirms sākat darbu;
- nepieciešamo apmācītāju skaits, strādājot ar vājredzīgiem un neredzīgiem jauniešiem, ir jārēķina pēc formulas — vidēji 1 apmācītājs uz katriem 5 dalībniekiem.

Par neformālās izglītības procesa organizēšanu kopumā meklējiet papildus informāciju citos metodiskajos materiālos, interneta vietnēs, konsultējieties ar kolēģiem, kam ir pieredze neformālās izglītības pasākumu īstenošanā. Ieguldītais darbs plānošanā atmaksājas pasākumu īstenošanas laikā.

„Mācīties nozīmē atcerēties to, ko jūs jau zināt. Darīt nozīmē parādīt, ka jūs to zināt. Mācīšana ir atgādināšana citiem, ka viņi zina tieši tikpat labi kā jūs. Mēs visi esam skolnieki, darītāji un skolotāji.” (Ričards Bahs)

## Resursi ideju īstenošanai, sadarbības attīstībai

Latvijas Neredzīgo biedrība [www.lnbiedriba.lv](http://www.lnbiedriba.lv) — pieredzes apmaiņa, konsultācijas, ekspertīze, sadarbība.

Latvijas Neredzīgo bibliotēka [www.neredzigobiblioteka.lv](http://www.neredzigobiblioteka.lv) — pieredzes apmaiņa, konsultācijas, ekspertīze, sadarbība.

Invalīdu un viņu draugu apvienība „Apeirons” [www.apeirons.lv](http://www.apeirons.lv) — pieredzes apmaiņa, konsultācijas, ekspertīze, sadarbība.

Biedrība „Es redzu” [www.esredzu.lv](http://www.esredzu.lv) — neredzīgo bērnu un jauniešu integrācija sabiedrībā, projektu īstenošana, sadarbība, konsultācijas.

Biedrība „Jaunatnes līderu koalīcija” [www.facebook.com/YouthLeadersCoalition](http://www.facebook.com/YouthLeadersCoalition) — apmācību un dažādu projektu īstenošana, plaša apmācītāju un sadarbības partneru datu bāze Latvijā un ārpus Latvijas.

Biedrība „Lūzumpunkts” [www.luzumpunkts.lv](http://www.luzumpunkts.lv) — neformālās izglītības āra pasākumu, grupu saliedēšanas organizēšana, apmācītāji, konsultācijas.

Informācijas tīkls jauniešiem Eiropā EURODESK [www.eurodesk.eu](http://www.eurodesk.eu) — informācija par studiju, darba, ceļošanas un citām iespējām Eiropā, partneru meklēšana.

Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra [www.jaunatne.gov.lv](http://www.jaunatne.gov.lv) — dažādi informatīvi materiāli un informācija par aktualitātēm neformālās izglītības jomā Latvijā un pasaulē, projektu iespējām, kas tiek īstenotas ar Eiropas Savienības neformālās izglītības programmas „Jaunatne darbībā” un Latvijas-Šveices sadarbības programmas „Atbalsts jaunatnes iniciatīvu attīstībai attālos vai mazattīstītos reģionos” finansiālu atbalstu.

## Noderīga informācija / interneta vietnes

Dažādi metodiskie materiāli neformālās izglītības jomā <http://jaunatne.gov.lv/lv/jaunatne-darbiba/informativi-materiali-un-noderigas-saites-interneta>.

Plaša informācija par apmācībām, metodiskie materiāli neformālās izglītības jomā, partneru meklēšanas datu bāze starptautiskiem projektiem — plaša informācija angļu valodā tiem, kas strādā kā apmācītāji un/vai grupu vadītāji, līderi, — SALTO resursu centrs [www.salto-youth.net](http://www.salto-youth.net).

Aktuāla informācija jauniešiem par pasākumiem un labās prakses piemēriem Latvijā — Jauniešu informācijas portāls [www.jaunatneslietas.lv](http://www.jaunatneslietas.lv).

Viena no visvecākajām starptautiskajām organizācijām, kas iestājas par cilvēku ar redzes invaliditāti tiesībām, īsteno preventīvos un izglītojošos pasākumus visā pasaulē (iedvesmas stāsti, publikācijas, pētījumi par jauniešu, kam ir redzes traucējumi, dzīvi visā pasaulē (angļu valodā)) — Helen Keller International [www.hki.org](http://www.hki.org).

Līdz 20 minūšu gari iedvesmas stāsti, intervijas ar pasaulē zināmām personībām, dažādas sociālo un biznesa projektu idejas, kas mainījušas pasauli (video formātā; angļu valodā), — TED [www.ted.com](http://www.ted.com).

Rokasgrāmata neformālās izglītības procesu organizētājiem angļu valodā „Manual for facilitators in non-formal education” — Eiropas Komisijas izdevums

[http://www.coe.int/t/dg4/youth/Source/Resources/Publications/2009\\_Manual\\_for\\_facilitators\\_en.pdf](http://www.coe.int/t/dg4/youth/Source/Resources/Publications/2009_Manual_for_facilitators_en.pdf).

Informatīvs materiāls par bērnu un jauniešu ar redzes invaliditāti iekļaujošo izglītību „Inclusive education for children with Visual Impairments (A guide for non-formal schools)” — Helen Keller International [http://www.coe.int/t/dg4/youth/Source/Resources/Publications/2009\\_Manual\\_for\\_facilitators\\_en.pdf](http://www.coe.int/t/dg4/youth/Source/Resources/Publications/2009_Manual_for_facilitators_en.pdf).

Neformālās izglītības metodes:

Interneta blogs „Nonformality” [www.nonformality.org](http://www.nonformality.org);

Jaunatnes starptautisko programmu aģentūras izdots neformālās izglītības metožu krājums

[http://www.jaunatne.gov.lv/sites/default/files/web/Jaunatne\\_darbiba/Info\\_materiali/Brosuras/2012/Info\\_lapas/neformalas\\_izglitibas\\_metodes.pdf](http://www.jaunatne.gov.lv/sites/default/files/web/Jaunatne_darbiba/Info_materiali/Brosuras/2012/Info_lapas/neformalas_izglitibas_metodes.pdf);

Dažādu neformālās izglītības metožu apkopojums <http://saliedet.lv/lv/LV/metodes.lv/>.

Neformālās izglītības metodes darbam  
ar vājredzīgiem un neredzīgiem  
jauniešiem



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Šveices Konfederācija