

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

SKOLOTĀJS BEZSAISTĒ UN TIEŠSAISTĒ: DIGITĀLO PARADUMU SAKĀRTOŠANA

LU PROFESORE ZANDA RUBENE

PĀRDOMĀM...

- **INTERNETS PASAULI IR SAVIENOJIS UN TĀ KĻUVUSI SASNIEDZAMA, TAČU CILVĒKIEM SASNIEGT VIENAM OTRU KĻŪST ARVIEN GRŪTĀK.**
- **STEIGA IR TIPISKS MŪSDIENU CILVĒKA IKDIENAS RAKSTUROJUMS - IZJŪTA, KA KAVĒJAM, IR PASTĀVĪGA DZĪVES PAVADONE.**
- **SECĪBA AIZSTĀTA AR VIENLAICĪGUMU, REZULTĀTĀ RADOT MŪSDIENU TEHNOLOĢIJU LAIKMETAM PILNĪGI CITU ĀTRUMU, PĀRĀK DAUDZ UZDEVUMU JĀIZPILDA VIENLAICĪGI.**
- **PILNĪGA PIEEJAMĪBA MŪSDIENĀS IR NERAKSTĪTAIS, BET VISPĀRZINĀMAIS PUNKTS UZŅĒMUMAM LOJĀLA DARBINIEKA AMATA APRAKSTĀ.**

DIGITĀLĀ LAIKMETA DIAGNOZE

- **INTERNETS PIEDĀVĀ IESPĒJAS IKVIENAM, PRASMES IR KĻUVUŠAS VĒRTĪGĀKAS PAR TITULIEM UN DIPLOMIEM, SOCIĀLIE TĪKLI KARJERAI IR SVARĪGĀKI NEKĀ PERSONISKĀS ATTIECĪBAS, TIEŠSAISTES PLATFORMAS VAR PADARĪT IKVIENU PAR MILJONĀRU.**
- **DIGITĀLĀ REVOLŪCIJA IR REALIZĒJUSI SAPNI PAR IZGLĪTĪBU VISIEM UN RADĪJUSI TAISNĪGĀKU SABIEDRĪBU NEKĀ JEBKAD. TIEM, KAS IR MOTIVĒTI UN APŅĒMĪGI, KURI IR GATAVI NEPRETOTIES PĀRMAINĀM, NEPĀRTRAUKT MĀCĪTIES UN SADARBOTIES, IR ATVĒRTA VISA PASAULE.**

DIGITĀLĀ LAIKMETA DIAGNOZE

- PĀRPILNĪBAS UN PĀRMĒRĪBU LAIKMETS: INTERNETA INVĀZIJA CILVĒKA BRĪVAJĀ LAIKĀ; IZZŪD ROBEŽAS STARP DARBU UN ATPŪTU.
- PAREDZĒTĀS IESPĒJAS JEB «TEHNOLOĢISKAIS PAGARINĀJUMS» IR KĻUVUŠAS DRĪZĀK PAR «AMPUTĀCIJU».
- PAAUDŽU ATTIECĪBU LOĢIKAS TRANSFORMĀCIJAS - BĒRNI UN JAUNIEŠI BIEŽI TEHNOLOĢIJU IZMANTOŠANAS JOMĀ IR BIEŽI KOMPETĒTĀKI PAR PIEAUGUŠAJIEM (ARĪ PEDAGOGIEM), KURI IZJŪT BEZSPĒCĪBU, NEPĀRLIECINĀTĪBU UN AUTORITĀTES MAZINĀŠANOS.

DIGITĀLĀ LAIKMETA DIAGNOZE

- ŠĀDĀ FORMĀ CILVĒCE NEKAD NAV PASTĀVĒJUSI UN PRET TO NAV IZSTRĀDĀTA NEKĀDA SENSIBILITĀTE.
- LĪDZĀS INFORMĀCIJAI, KAS NES NOZĪMI UN JĒGU, KAS VAR KALPOT DZĪVES VADĪŠANAI, PASTĀV INFORMĀCIJA, KURAI NAV NEKĀDAS JĒGAS.
- CILVĒKI DZĪVO DIVĀS TELPĀS – ARĪ FIKCIONĀLAJĀ TELPĀ, KAS IR ARĪ PIEREDZE, KAS IR ARĪ REĀLA UN ĪSTA. UN TOMĒR TĀDA PĒC BŪTĪBAS NAV.
- KULTŪRAS DEHUMANIZĀCIJA – CILVĒKS VAIRĀK NAV ATTĪSTĪBAS PROCESU CENTRĀ; INTELIĢENCE ĀRPUS CILVĒKA KĀ BŪTNES, KAS APZINĀS.

KĀDI IR MŪSU DIGITĀLIE PARADUMI (2022.)?

- LATVIJĀ VIEDTĀLRUNI LIETO VISI (99% PIEAUGUŠIE VECUMĀ NO 18 LĪDZ 60).
- VAIRĀK NEKĀ 70% IZMANTO VIEDTĀLRUNI «PĀRĀK DAUDZ».
- 88% VIEDTĀLRUŅU LIETOTĀJU REGULĀRI PĀRBAUDA SARAKSTI VIEDTĀLRUNĪ (FOMO).
- 38% VIEDTĀLRUŅA LIETOTĀJU PĒTĪJUMĀ APGALVOJA, KA VĒLĒTOS MAINĪT SAVUS LIETOŠANAS IERADUMUS, JO NEUZSKATA TOS PAR ADEKVĀTIEM; VIEDTĀLRUŅU LIETOTĀJIEM LĪDZ 44 GADU VECUMAM ĪPAŠI SVARĪGI ŠĶIET SAMAZINĀT LAIKU, KURU VIŅI PIRMS MIEGA PAVADA VIEDTĀLRUNĪ, KAS TIEK PAVADĪTS SPĒLĒJOT SPĒLES VAI BEZJĒDZĪGI SKATOTIES SOCIĀLOS TĪKLUS.

IZAICINĀJUMI SKOLOTĀJAM DIGITĀLAJĀ LAIKMETĀ

- IR PAZAUDĒJIS SAVU BRĪVO LAIKU INTERNETĀ, BET SASTOPAS AR IZAICINĀJUMIEM DIGITĀLO RĪKU IZMANTOŠANĀ PROFESIONĀLAJĀ JOMĀ.
- ROBEŽA STARP DARBU UN ATPŪTU IR IZPLUDINĀTA, PIEEJAMĪBA 24 H DIENNAKTĪ KĻUVUSI PAR NORMU.
- VIENA NO PROFESIJĀM, KURA PAAUDŽU ATTIECĪBU LOGIKAS MAINU IZJŪT VISASĀK.
- STRESS, NOGURUMS, IZDEGŠANA – PAR MAZ GUĻAM, PAR DAUDZ STRĀDĀJAM.

- KĀ PLĀNOT SAVU LAIKU DIGITĀLAJĀ IKDIENĀ?
- KĀ NEPAZUST NEBEIDZAMAJOS DARBOS – ĪPAŠI DIGITĀLAJĀ VIDĒ?
- KĀ ATGŪT ATPŪTU?
- KĀ KONCENTRĒTIES DARBAM UN NEPAZUST PARALĒLAJĀS ONLAINE NODARBĒS?
- VAI DIGITĀLAIS MINIMĀLIMS SKOLOTĀJA DARBĀ IR IESPĒJAMS UN KĀ TO ĪSTENOT?

ATGŪT BALANSU?

- **ARISTOTELIS IR TEICIS, KA ATPŪTA IR VITĀLI SVARĪGA LABAS DZĪVES VADĪŠANAI, JO DZĪVE, KAS PIEPILDĪTA AR KONTEMPLĀCIJU IR LAIMĪGA.**
- **DIGITĀLAIS MINIMĀLISMS PAREDZ SAVU IKDIENAS RESTARTU SĀKT AR ATPŪTAS ATJAUNOŠANU - AUGSTI KVALITATĪVAS ATPŪTAS KULTIVĒŠANU.**
- **TEHNOLOĢIJU IZMANTOŠANAS STRATĒGIJA, KURĀ TIEŠSAISTES LAIKU KONCENTRĒJAM UZ NELIELU RŪPĪGI ATLASĪTU UN OPTIMIZĒTU DARBĪBU DAUDZUMU, KAS BALSTĀS MUMS NOZĪMĪGĀS VĒRTĪBĀS.**
- **DIGITĀLĀS UZMANĪBAS EKONOMIJA, KOMPULSĪVAS TEHNOLOĢIJU LIETOŠANAS MAZINĀŠANA DZĪVAS STARPPERSONU KOMUNIKĀCIJAS DĒĻ.**

KĀPĒC TĀS IR SVARĪGI?

- **DZĪVE NETIEK ĪSTI DZĪVOTA, JA TĀ NETIEK JUSTA - TĀS BAUDĪŠANAI JĀATROD LAIKU UN TELPU PĀRPILDĪTAJĀ IKDIENĀ.**
- **JĒGPILNS FIZISKĀS PASAULES TVĒRUMS IESPĒJAMS, TVEROT TO ĶERMENISKI - TO DER ATCERĒTIES NE TIKAI BĒRNIEM, BET ARĪ PIEAUGUŠAJIEM, KURI DIENAS VADA NEKUSTĪGI PIE DATORA.**
- **JĒGA RODAMA ATTIECĪBĀS, TĀ VEIDOJAS IEKŠĒJĀS UN SOCIĀLAJĀS KOPSAKARĪBĀS, IZJŪTOT MĪLESTĪBU, PIEDERĪBU, SOLIDARITĀTI. TĀ ATKLĀJAS PIEDALOTIES, PALĪDZOT, ATBALSTOT, ATZĪSTOT.**

VEIDOJIET SEV NOZĪMĪGĀS VĒRTĪBĀS PAMATOTUS PARADUMUS

LAI JŪS ATKAL BŪTU SASNIEDZAMI SAVIEM TUVINIEKIEM UN
DARBA KOLĒĢIEM, LAI ATGŪTU BRĪVĪBU UN DZĪVES UN DARBA
KVALITĀTI NEPIECIEŠAMI:

- **VĒRTĪBU APZINĀŠANĀS** – REFLEKSIJA PAR DZĪVĒ SVARĪGĀKO, KAS
IR JŪSU LAIMES UN BAUDU AVOTS;
- **PRIORITĀRO VĒRTĪBU IZPRATNE** – SAPRAST NOZĪMĪGĀS
(MĪLESTĪBA, DRAUDZĪBA, PRIVĀTUMS, BRĪVĪBA U.C.);
- **PRIORITĀRAJĀS VĒRTĪBĀS PAMATOTU PARADUMU IZVEIDE.**

ATPŪTAS RENESANSES PRINCIPI

1. PAR PRIORITĀTI IZVIRZI DARBĪBU, KAS PRASA PIEPŪLI, NEVIS PASĪVU PATĒRĪŅU.
2. IZMANTO SAVAS PRASMES, LAI PRODUCĒTU VĒRTĪGAS LIETAS FIZISKAJĀ PASAULĒ.
3. IZVĒLIES DARBĪBAS, KURĀM NEPIECIEŠAMA STRUKTURĒTA SOCIĀLĀ MIJIEDARBĪBA REĀLAJĀ PASAULĒ.
4. IZVĒLIES DARBĪBAS, KURAS NEPIECIEŠAMS VEIKT DABĀ, ĀRPUS MĀJĀM.

KO DARĪT, LAI MĒS BŪTU VAIRĀK PIEEJAMI DARBĀ?

SAKĀRTOT:

- PĀRBAUDĪT SOCIĀLOS TĪKLUS VIENU REIZI DIENĀ - ĀRPUS DARBA LAIKA;
- SAMAZINĀT SOCIĀLO TĪKLU «DRAUGU» DAUDZUMU TIKAI LĪDZ REĀLIEM NOZĪMĪGIEM KONTAKTIEM;
- PĀRVĒRTIET SAVAS IERĪCES VIENA MĒRĶA RĪKOS, IZMANTOJIET TĀS DARBAM VAI KOMUNIKĀCIJAI (KAM TĀS ARĪ IR DOMĀTAS).

SARUNĀTIES:

- MEKLĒ VEIDUS, KĀ KOMUNICĒT AR KOLĒĢIEM, NEIZMANTOJOT TEHNOLOĢIJAS.

SATIKTIES:

- APSPRIEDES «1 PRET 1» ORGANIZĒT KĀ 30 MINŪŠU PASTAIGAS.

ATVIENOJIES, LAI PIEVIENOTOS...

- IZDZĒS SOCIĀLOS TĪKLUS/DARBA E-PASTU NO SAVA TELEFONA, APLŪKO JAUNUMUS TIKAI DATORĀ.
- LIETO SOCIĀLOS MEDIJUS PROFESIONĀLI – DARBAM UN MĒRĶTIECĪGI.
- ATGRIEZ LĒNOS MEDIJUS SAVĀ DZĪVĒ – LĒNĀS INFORMĀCIJAS «DIĒTA».
- DIGITĀLĀS KOMUNIKĀCIJAS HIGIĒNA – NOSAKI ROBEŽAS UN NOTEIKUMUS IERĪČU UN TĒRZĒTAVU IZMANTOŠANAI.

- TEHNOLOĢIJU LIETOŠANAI JĀNOTIEK AR NOLŪKU, NEVIS JĀBŪT VIENKĀRŠI PARADUMĀ BALSTĪTAI.
- TEHNOLOĢIJAI IR JĀUZLABO MŪSU DARBA EFEKTIVITĀTE, NEVIS JĀLIEK MUMS JUSTIES LABĀK.
- TEHNOLOĢIJAS NEKAD NEDRĪKST BŪT SVARĪGĀKAS PAR CILVĒKU.

*CILVĒKS VIENMĒR IR MĒRĶIS, TEHNOLOĢIJAS VIENMĒR IR
LĪDZEKLIS*

**Integrē rīku savā dzīvē,
nevis savu dzīvi - rīkā!**