

Karjeras nedēļa 2026

**ENERGIJA  
MŪSU DŽĪVĒ**

# Madonas pilsētas vidusskolas skolēnu un pedagogu enerģiskie piedzīvojumi

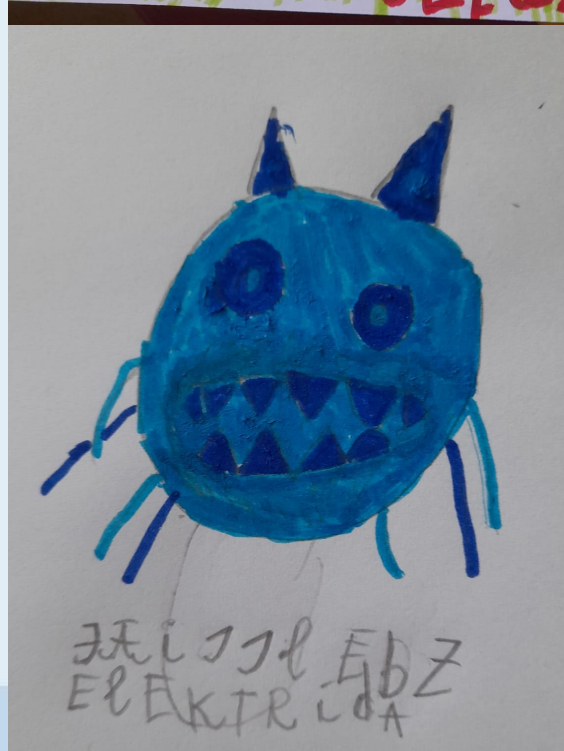


1.klases uzzināja,  
kā uzveikt enerģijas  
monstriņus?



1.a klase

# 1.c klase zīmē enerģijas monstriņus



1.d klase gatava  
cīnīties un  
uzveikt enerģijas  
monstriņus!



Karjeras nedēļa 2026

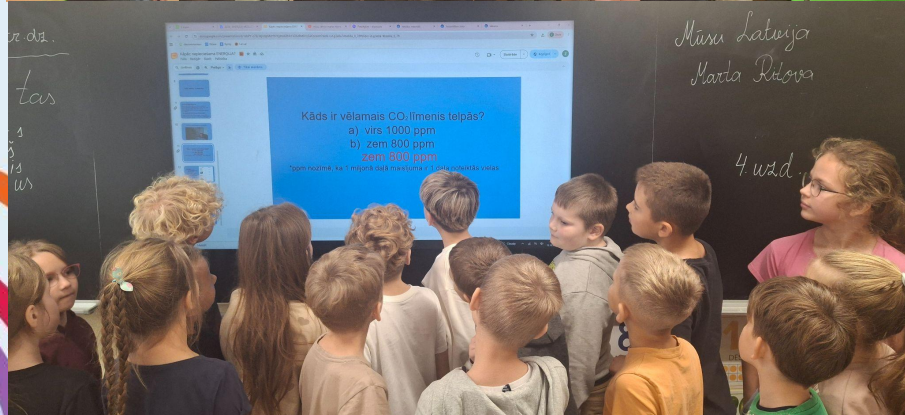
ENERĢIJA  
MŪSU DŽĪVĒ

<https://ieej.lv/zgFmR>

# 2.klases uzzināja, kāpēc nepieciešama enerģija un kā to taupīt?

2.e klases skolēni izzināja, kāpēc nepieciešama enerģija un kā ikdienā to izmantot taupīgi. Praktiski pētījām CO2 līmeni klasē, noskaidrojot, kā tas mainās atkarībā no telpas vēdināšanas. Pārrunājām kā pareizo regulēt siltumu, taupīt radiatoru enerģiju un efektīvi vēdināt klasi, lai samazinātu CO2 līmeni un nodrošinātu veselīgu, patīkamu vidi mācībām.

<https://ieej.lv/fKKBv>



# 3.klases, uzzināja kā uzņemt jeb apēst enerģiju?

<https://ieej.lv/SxhQB>



Karjeras nedēļa 2026

**ENERGIJA  
MŪSU DŽĪVĒ**

# 4.klases, uzzināja, kā iegūt pozitīvu enerģiju un ar to dalīties. Viesis-skolas psiholoģe E.Ābola

- 4.b klasē skolēni kopā ar psiholoģi izspēlēja vairākas spēles, lai izprastu kādā veidā var iegūt pozitīvu enerģiju.
- 4.c klase nodarbībā mācījās, kā iegūt pozitīvu enerģiju, daloties ar labām emocijām, izsakot komplimentus, sadarbojoties un darot lietas, kas rada prieku pašiem un apkārtējiem.

DARBA LAPA

📅 Mans enerģijas līmenis šobrīd:  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

⚡ **MANU ĶERMENI UZLĀDĒ:**  
Kas man palīdz justies fiziski labi?

🧠 **MANU PRĀTU UZLĀDĒ:**  
Kas man palīdz domāt, mācīties vai atslābināties?

❤️ **MANU SIRDĪ UZLĀDĒ:**  
Kas man liek justies labi un droši?

👋 **MANI NOMIERINA:**  
Kas man palīdz, kad esmu satraukts, dusmīgs vai noguris?

👋 **ĪPAŠAIS JAUTĀJUMS**  
"Mans 5 minūšu lādētājs"  
Ja man ir tikai 10% enerģijas, ko es varu izdarīt 5 minūtēs, lai sev palīdzētu?

- Piemēram: padzerties, iziet ārā, dziļi paelpot, pakustēties, parunāt ar kādu, paklausīties mūziku, apsēsties klusumā, apskaut mammu/tēti/draugu, uzzīmēt kaut ko.

# 5.klases dabasinību stundās izpētīja, kas ir elektroenerģija?



# 6.klases izpētīja enerģiju, kuru iegūstam ar uzturu. Viesis-uztura speciāliste B.Bērtiņa.



Karjeras nedēļa 2026

**ENERĢIJA  
MŪSU DŽĪVĒ**

# 7.klases paviesojās muzejā un uzzināja par enerģiju, kuru sniedz kultūra un māksla.

7.a



Karjeras nedēļa 2026

**ENERĢIJA  
MŪSU DŽĪVĒ**

7.c



7.d



# 8.klases paviesojās uzņēmumā SIA “Madonas siltums” un izpētīja, kur rodas siltumenerģija.



MŪSU DŽĪVĒ

# 9.klases meklēja atbildi uz jautājumu, kā rast enerģijas līdzsvaru savā ikdienā... Viesis-futbola treneris A.Sitiks



Karjeras nedēļa 2026

**ENERĢIJA  
MŪSU DZĪVĒ**

Vidusskolēni tikās ar uzņēmuma Baltic Blick pārstāvi un uzzināja, kā sadalīt enerģiju, lai izveidotu konkurētspējīgu un ilgtspējīgu uzņēmumu Madonā



# Katru rītu 5.-12.klases skolēni sāka ar Lieldraugu video



Karjeras nedēļa 2026

**ENERGIJA  
MŪSU DZĪVĒ**

# Padagogi izjuta skaņas enerģiju kopā ar skaņu meistari A.Dzeni



Karjeras nedēļa 2026

**ENERGIJA  
MŪSU DŽĪVĒ**

# Vecāki varēja papildināt savas zināšanas tiešsaistes diskusijā...

TIEŠSAISTES DISKUSIJA

Ko mācīties  
šodien, lai būtu  
vajadzīgs rīt?

stars



Kā mūžizglītība palīdz  
uzlādēt karjeru mainīgajā  
darba pasaulē?

8. oktobrī

Plkst. 18.30–19.30

Tiešraide VIAA un “Platforma  
STARS” Facebook kontos



Līdzfinansē  
Eiropa Savienība



Valsts izglītības  
attīstības aģentūra

Karjeras nedēļa 2026

**ENERGIJA  
MŪSU DZĪVĒ**

**Karjeras nedēļa 2026**

**ENERGIJA  
MŪSU DŽĪVĒ**

**Paldies, ka pievienojies  
mūsu enerģiskajā ķēdē!**

