

*Kolegos,*

*ačiū už ivediktus iššūkius,  
už rūpestį vienas kitu,  
už energiją, kurią tik Mokytojas geba išdalinti  
visiems po truputį ir po lygiai.*

*Ačiū Jums už kiekvieną dieną!*

*Mokslo metų pabaigos proga Jus sveikina Gargždų  
Vaivorykštės gimnazijos administracija.*

# DOVANA JUMS

Norėdama atsidėkoti už intensyvius metus ir Jūsų atsidavimą, Gargždų Vaivorykštės gimnazijos administracija dovanoja Jums lengvą, neįpareigojančią ir išskirtinai Mokytojams sukurtą Atostogų akademiją – asmeninio tobulėjimo programą, kuri padės auginti asmeninę stiprybę, pasirūpinti savimi ir sukaupti jėgas ateinančių mokslo metų iššūkiams. Šioje programoje laisvu metu ir savo malonumui galėsite pasiklausti įkvepiančių pranešimų, o taip pat turės galimybę išbandyti įvairiausias asmeninio tobulėjimo praktikas.

## PROGRAMOS TEMOS

- Gamtos dovanos vasarą ir imuniteto paruošimas žiemai. Kaip iš vasaros pasiimti tai, kas itin naudinga sveikatai? Lekt. Marius Lasinskas.
- Kur rasti laiko, kai neturi laiko? Laiko planavimo ypatumai. Lekt. Povilas Petrauskas.
- Perdegimas mokytojo gyvenime. Ką su juo daryti ir kaip apsaugoti? Lekt. doc. dr. Eugenijus Laurinaitis.
- Gyvenimą keičiantis fizinis aktyvumas: kaip judėti sveikai ir taisyklingai? Lekt. Karolis Gečas.
- Ką apie sveiką mitybą turėtų žinoti kiekvienas? Pagrindiniai sveikos mitybos principai ir sveikas požiūris į maistą. Lekt. dr. Edita Gavelienė.
- Santykiai. Kaip puoselėti santykius su artimaisiais, kad jie atneštų ramybę ir pilnatvę? Lekt. Darius Ražauskas.
- Kaip sau leisti viską? Kelias į finansinę laisvę ir tvarka asmeniniuose finansuose. Lekt. Laura Šeškienė.

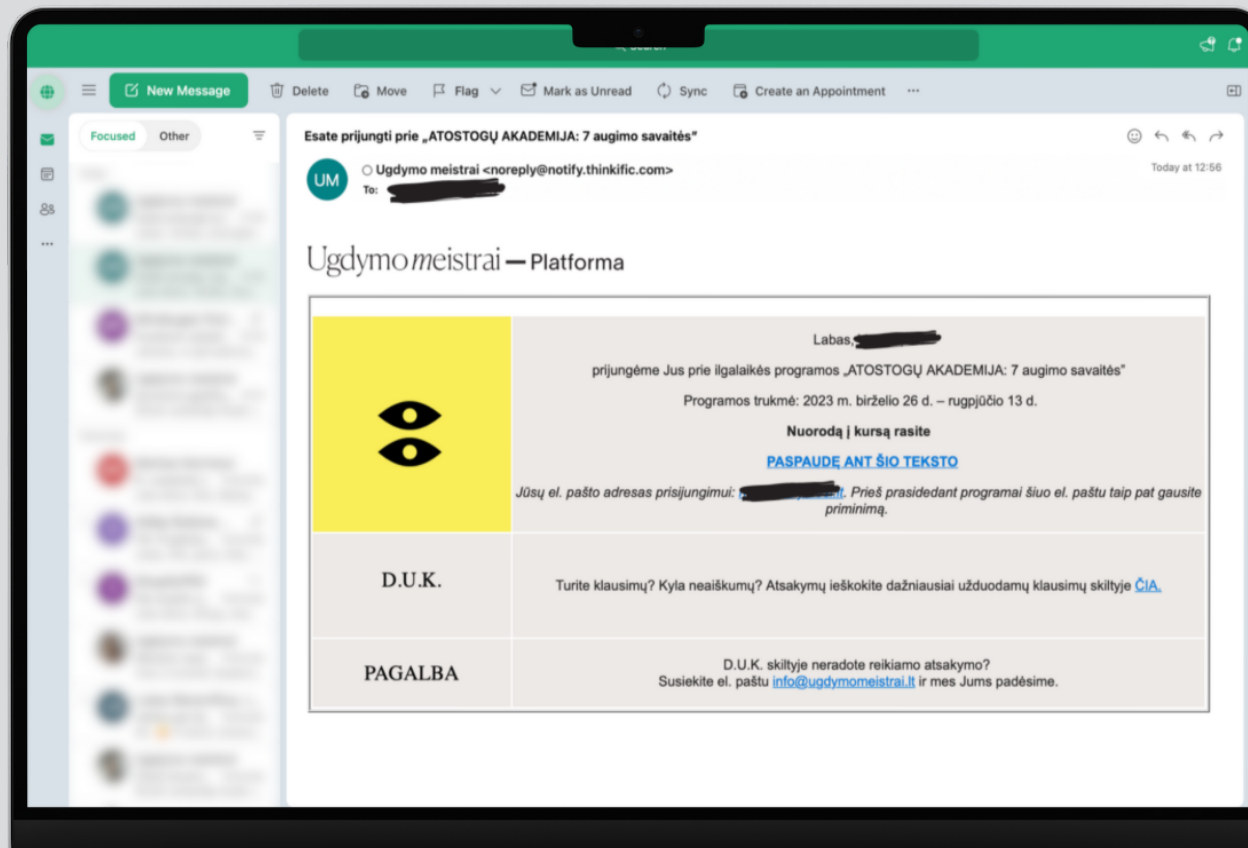
## SVARBU ŽINOTI:

- programa vyks 7 savaites, nuo birželio 26 d. iki rugpjūčio 13 d. (pirmasis turinys bus patalpintas birželio 26 d.);
- programos turinys bus talpinamas Atostogų akademijos kurse kiekvieną pirmadienį. Kartu su vaizdo įrašu dalyvių lauks nesudėtingi, tačiau įdomūs ir transformuojantys iššūkiai, padėsiantys ugdyti naujus sveikos gyvensenos, darnos su savimi bei kitus įpročius;
- programos pabaigoje dalyviams bus išduodami 42 ak. val. trukmės el. kvalifikacijos tobulinimo pažymėjimai;
- programos turinį galėsite peržiūrėti Jums patogiu laiku, patogioje vietoje: namuose, prie jūros, sodyboje – ten, kur leisite savo atostogas;
- programos turiniui peržiūrėti nebūtinai reikalingas kompiuteris, vaizdo įrašų galėsite klausytis ir kituose išmaniuosiuose įrenginiuose.

# KAIP PRISIJUNGTI,

*jeigu jau turite Ugdymo meistrų paskyrą?*

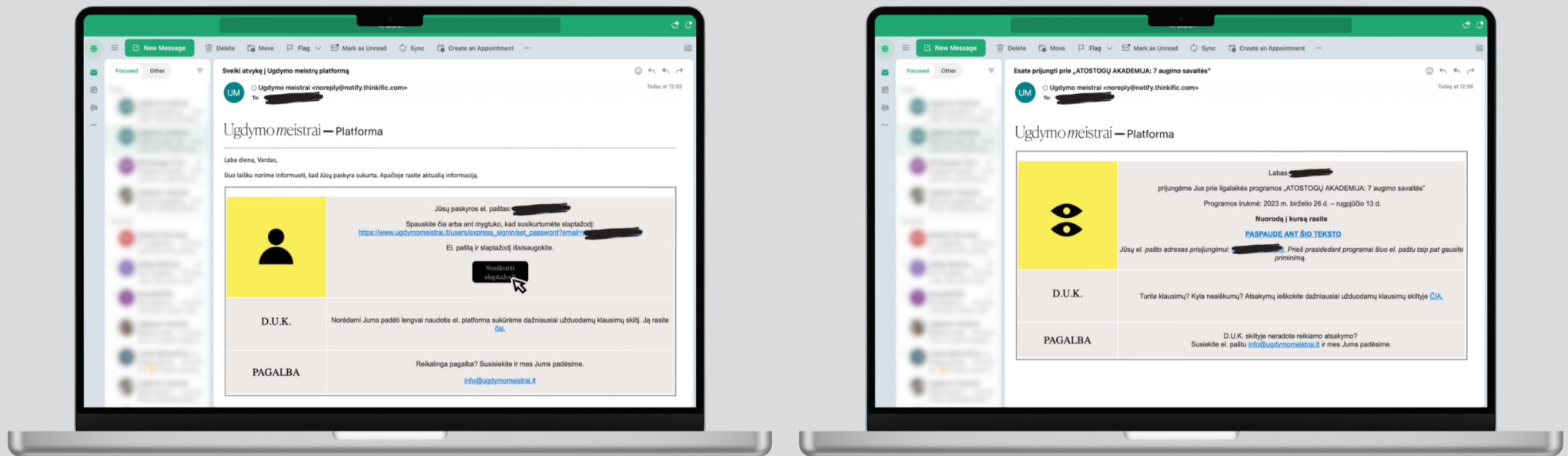
Jeigu jau turite susikūrę paskyrą [www.ugdymomeistrai.lt](http://www.ugdymomeistrai.lt), netrukus gausite laišką, kuris informuos, kad esate prijungti prie kurso „Atostogų akademija: 7 augimo savaitės“. Paspauskite ant laiške pateiktos nuorodos ir būsite nukreipti tiesiai į programos kursą. Vėliau prie [www.ugdymomeistrai.lt](http://www.ugdymomeistrai.lt) platformos prisijungti galėsite viršuje dešinėje paspaudę ant juodo žmogeliuko piktogramos.



# KAIP PRISIJUNGTI,

## *jeigu dar neturite Ugdymo meistrų paskyros?*

Jeigu paskyros dar neturite, į savo el. pašto dėžutę gausite 2 laiškus. Pirmasis laiškas kvies susikurti paskyrą. Tai padarysite labai paprastai – paspausite ant nuorodos laiške ir būsite nukreipti tiesiai į Ugdymo meistrų platformą, kur susikursite savo paskyros slaptažodį. Antrasis laiškas informuos, kad esate prijungti prie kurso „Atostogų akademija: 7 augimo savaitės“. Paspauskite ant laiške pateiktos nuorodos ir būsite nukreipti tiesiai į kursą.



# KAIP PRISIJUNGTI VĒLIAU?

Ugdymo *meistra*i

Vėliau prie [www.ugdymomeistrai.lt](http://www.ugdymomeistrai.lt) platformos prisijungti galėsite viršuje dešinėje paspaudę ant juodo žmogeliuko piktogramos.



# KAIP PRISIJUNGTI VĒLIAU?

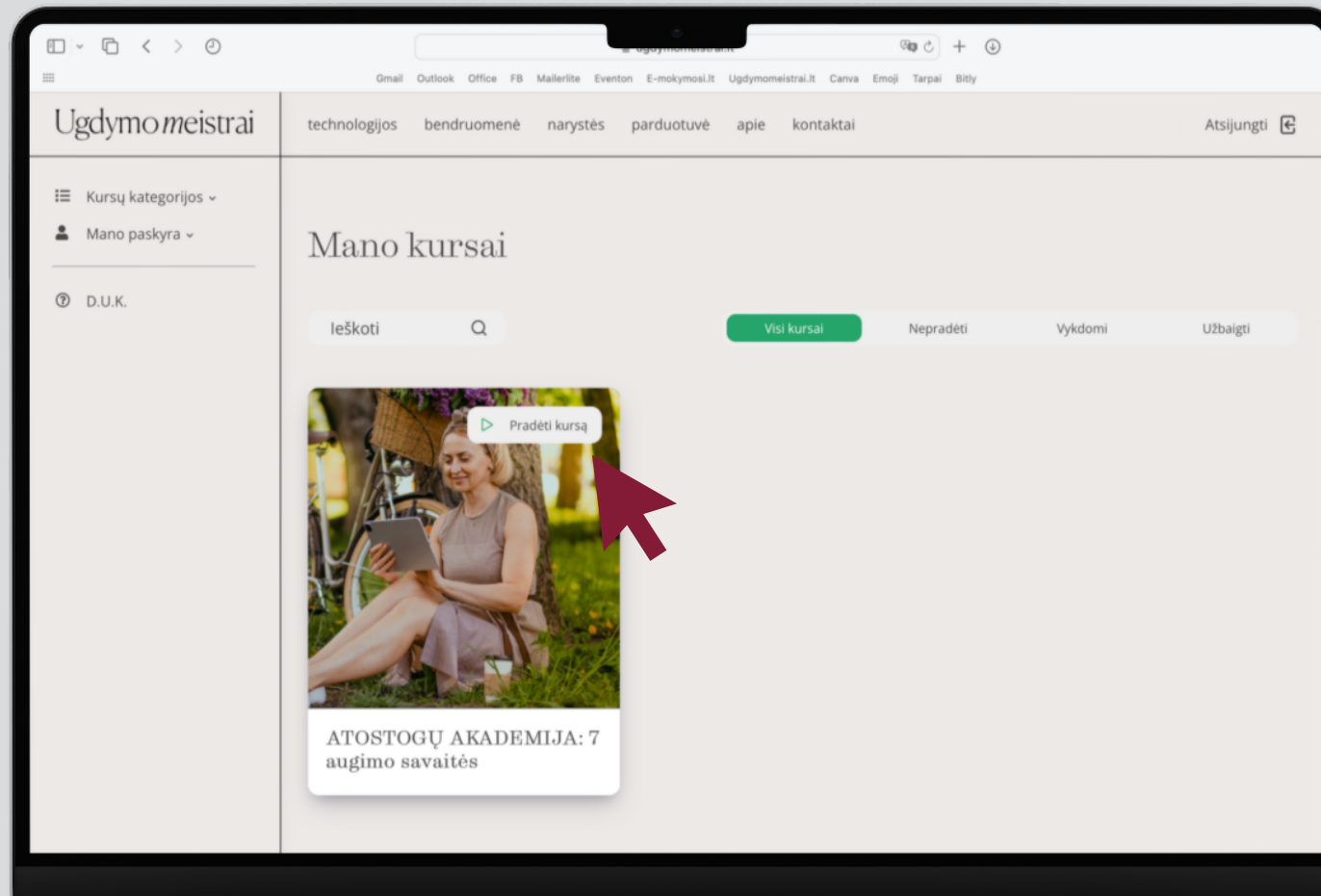
Prisijungę, užveskite pelės žymeklį ant žmogeliuko piktogramos viršuje dešinėje (arba, jeigu naudojotės išmaniuoju telefonu, palieskite pirštu). Šalia žmogeliuko piktogramos ekrane pasirodys maža lentelė. Paspauskite „Mano kursai“.



# KAIP PRISIJUNGTI VĒLIAU?

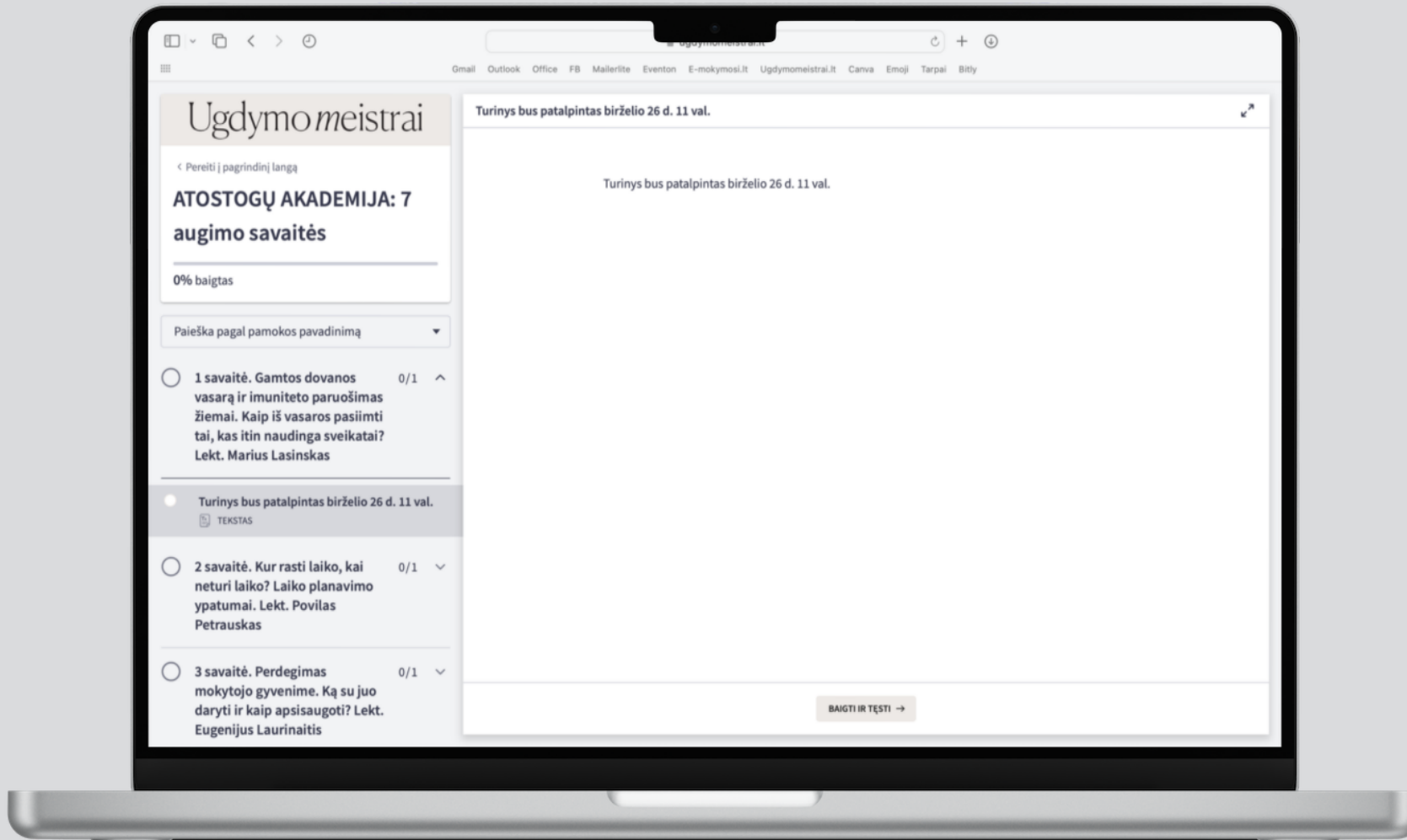
Ugdymo *meistrai*

Jeigu iki šiol nesinaudojote Ugdymo meistrų platforma, skiltyje „Mano kursai“ matysite tik vieną kursą – Atostogų akademiją. Jeigu šia platforma naudojotės ne pirmą kartą, savo paskyroje matysite daugiau kursų. Kairėje pusėje esančiame paieškos laukelyje įrašykite programos pavadinimo fragmentą, pvz. „atostogų“. Pasirodžius kursui, spauskite mygtuką „Pradėti kursą“.



# KAIP PRISIJUNGTI VĒLIAU?

Jeigu matote šį vaizdą – Jūs prisijungėte sėkmingai. Šiame kurse nuo birželio 26 d. kiekvieną pirmadienį patalpinsime naują turinį. Prisijungti ir jį peržiūrėti galite bet kada, Jums patogiu metu. Mokymų turinį galite žiūrėti ne tik kompiuterio ekrane. Lygiai taip pat prisijungsite ir kitais išmaniaisiais įrenginiais. Sėkmės!





# DAUGIAU INFORMACIJOS APIE PROGRAMĄ

rasite PASPAUDE ANT ŠIO TEKSTO arba nuskenavę QR kodą:

