

MODULIS A
IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

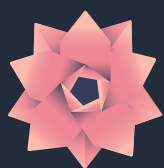
IKIGAI



SMARTAGECARE

IKIGAI

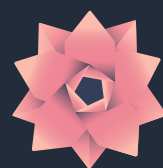
AKTIVITĀTE 1.1



SMARTAGECARE

IKIGAI

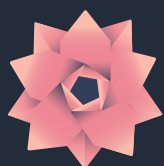
AKTIVITĀTE 1.1



SMARTAGECARE

IKIGAI

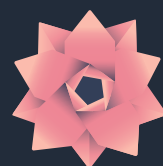
AKTIVITĀTE 1.1



SMARTAGECARE

IKIGAI

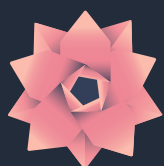
AKTIVITĀTE 1.1



SMARTAGECARE

IKIGAI

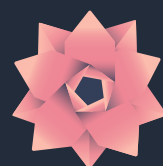
AKTIVITĀTE 1.1



SMARTAGECARE

IKIGAI

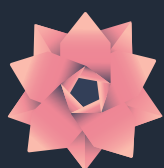
AKTIVITĀTE 1.1



SMARTAGECARE

IKIGAI

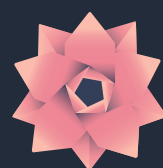
AKTIVITĀTE 1.1



SMARTAGECARE

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1



SMARTAGECARE

Kas tev PATĪK 1

Kad jūties vislaimīgākais un
ieinteresētākais?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas tev PATĪK 2

Ko tu darītu, ja tev būtu viss
laiks un resursi pasaulē?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas tev PATĪK 3

Kāda veida darbs vai projekti
tev sniedz vislielāko
gandarījumu?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas tev PATĪK 4

Par ko jūs runājat
visentuziastiskāk?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas tev PATĪK 5

Kas tev nekad neapnīk?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas tev PATĪK 6

Ko tu darīji, kad pēdējo reizi
zaudēji laiku izjūtu?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas tev PATĪK 7

Kas agrāk tev ir devis enerģijas
pilnu sajūtu?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas tev PATĪK 8

Ko jūs turpinātu darīt pat tad,
ja nesaņemtu algu?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas tev PATĪK **9**

Ko jūs varētu darīt, lai veltītu vairāk laika aktivitātēm, kas jūs aizrauj?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas tev LABI padodas **10**

Kādas prasmes, jūsu prāt, jums piemīt patiešām dabiski?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas tev LABI padodas **11**

Ar ko cilvēki vēršas pie jums pēc palīdzības?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas tev LABI padodas **12**

Ar kādiem sasniegumiem jūs īpaši lepojaties?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas tev LABI padodas **13**

Kādu konkrētu izaicinājumu jūs nesēn esat pārvarējis, izmantojot savas prasmes?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas tev LABI padodas **14**

Ar ko tu izcelies pat tad, kad nemaz necenties?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas pasaulei ir VAJADZĪGS **15**

Kādas problēmas jūsu sabiedrībā jūs vēlētos palīdzēt risināt?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas pasaulei ir VAJADZĪGS **16**

Kādi jautājumi vai cēloņi jūs īpaši aizrauj?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas pasaulei ir **VAJADZĪGS** 17

Vai ir kādi inovatīvi risinājumi
vai idejas, kuras jūs vēlētos
redzēt ieviestas?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas pasaulei ir **VAJADZĪGS** 18

Ko tu vari piedāvāt, kas nāktu
par labu citiem? / Ko tu vari
darīt vai piedāvāt, kas sniegtu
jēgu citiem?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas pasaulei ir **VAJADZĪGS** 19

Vai jūsu darbs pēc desmit
gadiem joprojām būs aktuāls?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas pasaulei ir **VAJADZĪGS** 20

Kas pasaulei trūkst?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Kas pasaulei ir **VAJADZĪGS** 21

Kā jūs varētu vairāk iesaistīties
savā kopienā?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Par ko jums **MAKSĀ** 22

Vai esat kādreiz apsvēris
domu par sava uzņēmuma
dibināšanu vai kļūšanu par
uzņēmēju?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Par ko jums **MAKSĀ** 23

Vai ir kādas brīvprātīgā darba
iespējas, ko varētu izmantot,
lai iegūtu pieredzi jomās, kas
tevi interesē?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Par ko jums **MAKSĀ** 24

Ko jūs būtu darījis, ja nebūtu
strādājis savā pēdējā darbā?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Par ko jums **PAID** 25

Vai jūs pašlaik izmantojat
savas prasmes vai
aizraušanās, lai palīdzētu,
mācītu vai iedvesmotu citus?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

kartiņa **A**

Kas tev vislabāk patika
bērnībā?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

Par ko jums **MAKSĀ** 26

Kādas aktivitātes vai lomas ļauj
jums dalīties savos talantos vai
aizraušanās ar citiem, un kur tie
tiek visaugstāk novērtēti?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

kartiņa **B**

Kādi ir bijuši nozīmīgākie
notikumi jūsu dzīvē kopš
bērnības?

IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.1

Uzmini lietotni



SMARTAGECARE

2.1

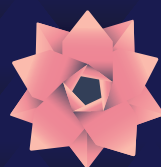
UZMINI LIETOTNI



SMARTAGECARE

2.1

UZMINI LIETOTNI



SMARTAGECARE

2.1

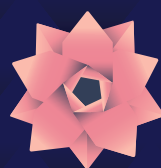
UZMINI LIETOTNI



SMARTAGECARE

2.1

UZMINI LIETOTNI



SMARTAGECARE

1

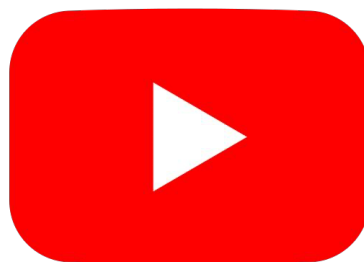


Facebook

Padomi (palīdzība)

- Sazinieties ar draugiem un ģimeni
- Kopīgojiet ierakstus, fotoattēlus un videoklipus
- Pievienojieties grupām un sekojiet lapām

2



Youtube

Padomi (palīdzība)

- Skatieties un augšupielādējiet videoklipus
- Abonējiet iecienītākos kanālus
- No pamācībām līdz izklaidei

3



Spotify

Padomi (palīdzība)

- Straumējiet mūziku un podkāstus
- Izveidojiet pielāgotus atskaņošanas sarakstus
- Atklājiet jaunus māksliniekus

4



Uber

Padomi (palīdzība)

- Rezervējiet braucienu jebkurā laikā
- Izsekojiet vadītāju kartē
- Maksājiet tieši lietotnē

5



TikTok

Padomi (palīdzība)

- Īsu video koplietošanas platforma
- Veidojiet un skatieties jautrus klipus
- Populāri izaicinājumi un dejas

6



Google

Padomi (palīdzība)

- Meklējiet jebko internetā
- Saņemiet ātras atbildes uzreiz
- Atklājiet tīmekļa vietnes, ziņas, attēlus

7



WhatsApp

Padomi (palīdzība)

- Bezmaksas īsziņas un balss ziņojumapmaiņa
- Izveidojiet grupu tērzēšanu
- Kopīgojiet fotoattēlus, videoklipus un audio

8

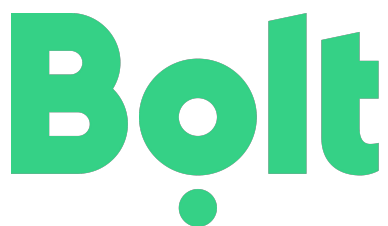


Messenger

Padomi (palīdzība)

- -Tūlītēja ziņojumapmaiņa ar Facebook draugiem
- Fotoattēlu, videoklipu un uzlīmju sūtīšana
- Atbalsta balss un video zvanus

9



Bolt

Padomi (palīdzība)

- Lietotne ātrai braucienu rezervēšanai
- Ērti salīdziniet cenas
- Vadītājs ierodas dažu minūšu laikā

10



Amazon

Padomi (palīdzība)

- Lietotne ātrai braucienu rezervēšanai
- Ērti salīdziniet cenas
- Vadītājs ierodas dažu minūšu laikā

11



Gmail

Padomi (palīdzība)

- Sūtīt un saņemt e-pastus
- Automātiski kārtot ziņojumus
- Darbojas ar visiem Google pakalpojumiem

12



ChatGPT

Padomi (palīdzība)

- Mākslīgā intelekta tērzēšana, kas palīdz ar informāciju
- Var rakstīt, skaidrot un ģenerēt idejas
- Tērzēt dabiskā sarunā

13



Disney+

Padomi (palīdzība)

- Straumējiet Disney, Pixar, Marvel un citus materiālus
- Milzīga ģimenes satura bibliotēka
- Skatieties filmas un seriālus jebkurā laikā

14



HBO max

Padomi (palīdzība)

- Straumējiet HBO oriģinālus un filmas
- Ekskluzīvus seriālus un grāvējus
- Skatieties jebkurā ierīcē

15



Prime Video

Padomi (palīdzība)

- Straumēšanas platforma - filmas un pārraides
- Amazon oriģinālprodukcija
- Lejupielādēt, lai skatītos bezsaistē

16

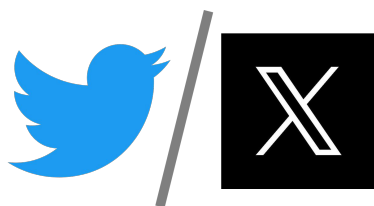


Netflix

Padomi (palīdzība)

- Filmās, seriāli un dokumentālās filmas
- Jaunas filmas katru nedēļu
- Izveidojiet profilus ģimenei

17



Twitter

Padomi (palīdzība)

- Kopīgojiet īsus ierakstus un atjauninājumus
- Sekojiet līdz aktuālām tēmām
- Sazinieties ar cilvēkiem visā pasaulē

18



QRcode

Padomi (palīdzība)

- Skenējiet kodus ar kameru
- Atveriet tīmekļa vietnes acumirkļi
- Izmanto maksājumiem, izvēlnēm un citām darbībām

19



Google Maps

Padomi (palīdzība)

- Navigācija ielās un pilsētās
- Satiksmes pārbaude reāllaikā
- Tuvējo vietu atklāšana

20



Outlook

Padomi (palīdzība)

- Profesionāla e-pasta platforma
- Kalendāra un plānošanas rīki
- Izplatīti darba vietās un skolās