

Programmas nosaukums:					
Kaitīgie ieradumi (12 stundas)					
<u>Programmas mērķis:</u> Veicināt izpratni par kaitīgajiem ieradumiem, un veidot ieradumu pieņemt atbildīgus un veselībai pozitīvus lēmumus.					
<u>Uzdevumi.</u>					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pilnveidot zināšanas par kaitīgajiem ieradumiem, paplašinot izpratni par to cēloņiem un sekām. 2. Padziļināt skolēnu izpratni par datoratkarību. 3. Celt skolēnu pašapziņu. 4. Apgūt prasmi patstāvīgi izvēlēties lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas. 					
N.p.k.	Tematika un īsa satura anotācija	St. skaits	Īstenošanas forma	Metodiskais nodrošinājums un resursi	Paredzamais rezultāts
1.	<u>Kaitīgie ieradumi.</u> Kas ir kaitīgi ieradumi? Kaitīgo ieradumu veidošanās riska faktori . Pusaudzū atkarības no procesiem, vielām . Galveno atkarību izraisošo vielu iedalījums. Atkarību veicinošie faktori.	1	Interaktīvā lekcija, darbs ar videomateriālu darbs pāros, diskusija	<i>PowerPoint prezentācija</i> „Kaitīgie ieradumi”, <i>video</i> fragments no https://www.youtube.com/watch?v=UsNM_v-Ledo Darba lapa „Uzmini vārdu!” līmlapiņas	Skolēni izprot kaitīgo ieradumu rašanās cēloņus un zina, kādas var būt kaitīgo ieradumu sekas.

**Projekts “HEALTHY LIFE- FIRST STEPS IN CREATING HAPPY FUTURE/
HEALTHYLIFE” Nr. LLI-329**

2.	<p><u>Datoratkarība. Drošība internetā.</u> Datoratkarība, tās cēloņi un simptomi. Privātās informācijas izpaušana sociālajos tīklos. Emocionāla pazemošana internetā. Drošības noteikumi internetā.</p>	2	<p>Interaktīvā lekcija, darbs ar videomateriālu, viktorīna, individuālais darbs, spēle, darbs grupās</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=21&v=WuZPLWGxQBw Prezentācija „Skolēns un dators” Darba lapa „Datoratkarība” Video fragments- https://www.youtube.com/watch?v=AbpCgrLLR_M Darba lapa „Mans ,, Es”. Rīcība, ja pazemo.” https://drossinternets.lv/lv/materials/download/30-izaicinajumi-klasesi-ka-tu-rupejies-par-savu-drosibu-internetaquestion</p>	<p>Skolēni zina, kas ir datoratkarība un spēj atpazīt tās pazīmes, ir izvērtējuši savus datorlietošanas paradumus un ir motivēti lietot datoru jēgpilni un, lietojot internetu, ievērot drošību</p>
3.	<p><u>Narkotiku, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību.</u> Smēķēšana un tās ietekme uz veselību, karjeru, attiecībām starp jauniešiem. Alkohols un ietekme uz veselību, dzīvi. Alkohola kaitīgums. Atkarība no alkohola.</p>	5	<p>Diskusija, darbs grupās, interaktīvā lekcija, darbs ar videomateriālu, tests, situāciju analīze.</p>	<p>Prezentācija „Smēķēšana” Darba lapa. Smēķēšanas iemesli. Darba lapa. Mīti par smēķēšanu. Darba lapa. Smēķēšanas sekas. Prezentācija „Alkohols” Darba lapa „Ko zinām un nezinām par alkoholu” Darba lapa „Alkohola ietekme uz</p>	<p>Apzinās kaitīgo vielu lietošanas cēloņus un motīvus, sekas. Zina, kā izvairīties no atkarības un rīkoties atkarības gadījumā. Skolēni ir apguvuši prasmi izvērtēt ar atkarību saistītas situācijas, prot pieņemt veselībai pozitīvus lēmumus.</p>

**Projekts “HEALTHY LIFE- FIRST STEPS IN CREATING HAPPY FUTURE/
HEALTHYLIFE” Nr. LLI-329**

	<p>Narkotiskās vielas un to ietekme uz veselību, sekas. Izvairīšanās no kaitīgajiem ieradumiem. Atteikšanās soļi. Rīcība atkarības novēršanai</p>			<p>organismu” Darba lapa,,Alkohola kaitīgums”</p> <p>Video- https://www.youtube.com/watch?time_continue=108&v=rUo0n7La1CU Prezentācija,,Narkotiskās vielas”. Darba lapa,,Pie ārsta.” Prezentācija,,Prasme pateikt-nē!” Darba lapas.Situāciju analīze”</p>	
4.	<p><u>Reklāma.</u> Reklāmas uzdevumi,Maldinoša reklāma. Informatīva kampaņa.</p>	1	<p>Vizualizēšana Demonstrējums.</p>	<p>Prezentācija,,Reklāma.” Darba lapa,,Reklāma.” Vatmanpapīrs, flomasteri.</p>	<p>Kritiski vērtē informāciju reklāmā masu medijos un veido antireklāmu kaitīgajiem ieradumiem.</p>

Projekts “HEALTHY LIFE- FIRST STEPS IN CREATING HAPPY FUTURE/
HEALTHYLIFE” Nr. LLI-329

5.	<u>Pašapziņa.</u> Aizsardzība. Ieradumi un uzvedība. Pašapziņas celšana: paļaušanās uz sevi.	1	Spēle.	Prezentācija, „Pašapziņa” Darba lapa, „Pašapziņa”	Apzinās savu vietu sabiedrībā personīgajā izaugsmē.
6.	<u>Alternatīva apreibinošo vielu lietošanai.</u> Brīvā laika plānošana, pavadīšanas veidi. Galda spēles. Hobiji.	2	Stāstījums vai demonstrējums	Prezentācija, „Brīvais laiks”	Prot atbildīgi un saskaņā ar veselīga dzīvesveida pamatprincipiem plānot savu brīvo laiku.

Izmantotās metodes: Videosīzeta situāciju analīze, interaktīvā lekcija, darbs ar videomateriālu, viktorīna, diskusija, vizualizācija, lomu spēle, pārrunas, grupu darbs, pāru darbs, individuāls darbs, situāciju analīze, tests, nepabeigti teikumi.

Metodiskā literatūra:

Atkarības profilakse. Ieteikumi skolotājiem. Adamaite. Stirna. Vārna. Narkoloģijas centrs 2000

Alkohola patēriņš.

https://www.spkc.gov.lv/upload/Veselibas%20aprupes%20statistika/Statistikas%20dati/2018/alkohola_paterins_2017_12092018.pdf

Datorspēļu un interneta atkarība <https://tavaatkariba.wordpress.com/datora-atkariba/>

Drošība internetā. Rokasgrāmata <https://drossinternets.lv/uploads/materials/files/rokasgramata-drosiba-interneta.pdf>

Īsi par narkotikām. http://arsti.narko.lv/isi_par.html

Laika plānošana <https://www.lu.lv/en/studies/student-life/psychological-counselling/ieteikumi-studijas/studiju-motivacija/laika-planosana/>

Projektu līdzfinansē: Interreg V-A Latvijas - Lietuvas pārrobežu sadarbības programma 2014.–2020. gadam

www.latlit.eu , www.europa.eu

**Projekts “HEALTHY LIFE- FIRST STEPS IN CREATING HAPPY FUTURE/
HEALTHYLIFE” Nr. LLI-329**

Mīti par smēķēšanu. <http://www.kardiologija.lv/lv/pacientiemsmešanasunalkohols/svarigi-zinat-smeketajiem-10-miti-un-viena-patiesiba-par-smekesanu-apollo-tvnet-lv/>

Narkotiku lietošanas paradumi un tendences Latvijā. 2016.

https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/Atkaribu%20slimibu%20petijumi/2016_kohorta_report_final.pdf

Reklāma. <https://www.uzdevumi.lv/p/ekonomika/10-12-klase/ievads-ekonomika-1527/re-8b130c55-7792-44fd-9523-abea22107290>

Riska samazināšana. Smēķēšana. <https://atmest.sexerlv.info/>

Runājot par alkoholu. Rokasgrāmata <http://www.vm.gov.lv/lv/tava-veseliba/narkologiska-palidziba/ieteikumi-alkohola-profilakses-joma/>

Skolēni un narkotikas. Rokasgrāmata skolotājiem. 2002.

Valsts ziņojums par narkotikām. Slimību profilakses un kontroles centrs.

https://www.spkc.gov.lv/upload/Atkaribu_slimibu_zinojumi/lv_cdr2018_really_final_lv.pdf

Programmas vadītāja :

L.Lune