



IETEICAMĀS ATKARĪBU PROFILAKSES PROGRAMMAS INTEGRĒŠANA PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS SATURĀ UN ĪSTENOŠANA JELGAVAS PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS

Jelgavas valstspilsētas
piederze
2023

IETEICAMĀ ATKARĪBU PROFILAKSES PROGRAMMA

Jelgavas valstspilsētas izglītības iestādēm



2022



Par programmu

Programma tapusi ar mērķi veidot vienotu redzējumu un pieeju atkarību profilaktiskā darba īstenošanai Jelgavas pašvaldības izglītības iestādēs.

Programma sastāv no izglītības iestādes atkarību profilakses programmas izstrādes metodikas*, balsta tēmām, kas apgūstamas sākot ar 5-6 gadu vecumu, un nodarbību tematikas katrai klasei. Skolotāju atbalstam piedāvātajām tēmām ir pievienoti atbilstoši informatīvie un mācību resursi.

Balsta tēmas ir vienotas visām klasēm un izvēlētas atbilstoši aktuālākajiem atkarību veidiem. Tās tiek atkārtotas ik gadu ar nolūku nostiprināt esošās zināšanas bērna apziņā, un katru nākamo gadu paplašinot tās atbilstoši izglītojamo vecumam.

Programma veidota, ievērojot trīs pamatprincipus:

- veselīga dzīves veida paradumu veidošana no agrīna vecuma,
- saturiskās pēctecības ievērošana,
- mācību satura pieejamība ikvienam pedagogam un atbilstība skolēnu vecumposmam.

Lai veicinātu izglītības iestādes atkarību profilakses darba efektivitāti, skolai ieteicams izstrādāt savai specifikai atbilstošu programmu, tās īstenošanā iesaistīt vecākus un sabiedrību. Katra mācību gada noslēgumā izglītojamie var saņemt apliecinājumu par atkarību profilakses programmas apguvi.

Ceram, ka šī programma kļūs par būtisku atbalstu izglītības iestādēm atkarību profilakses darba organizēšanā.

Zemgales reģiona kompetenču attīstības centrs



Kāds ir efektīvs skolas atkarību profilakses modelis?

Labās prakses piemērs: Austrālijas skolu atkarību profilakses programma, kas atzīta kā efektīvs darbības modelis, paredz 12 principu ievērošanu skolas atkarību profilakses darbā.

Efektīvs skolas atkarību profilakses darbs ir atkarīgs no skolas, vecāku un vietējās kopienas sadarbības plānojot, īstenojot, ieviešot un uzturot konkrētas stratēģijas un prasības skolā.

Tas var būt iekļauts arī skolas veselības veicināšanas programmā.

Atkarību profilakses darbs skolā balstās uz trim komponentēm:

- Izglītības programma
- Vide un vērtības
- Ģimene un sabiedrība.

Atkarību profilakses darbam skolā ir strukturēta pieeja informācijas un atbalsta sniegšanai un prasmju attīstīšanai ar mērķi samazināt atkarību izraisošo vielu lietošanas risku skolēnu vidū.

Atkarību profilakses darbā:

- iepazīstina jauniešus ar būtisku informāciju par atkarību izraisošo vielu lietošanas iespējamām sekām,
- veido jauniešu noturību pret atkarību izraisošo vielu lietošanu, pilnveidojot viņu zināšanas, stiprinot pašapziņu un lēmumu pieņemšanas prasmes,
- palīdz jauniešiem veidot kritisku attieksmi pret atkarību izraisošām vielām un to lietošanu,
- ļauj jauniešiem apzināt alternatīvas iespējas veselīga dzīvesveida paradumu veidošanai,
- veic intervenci (iejaukšanos), izmantojot darbinieku atbilstošu rīcību, situācijās, kas saistītas ar atkarību izraisošiem procesiem un vielu lietošanu.

Ieteicamā programma

	5 – 6 gadīgie	1. klase	2. klase	3. klase	4. klase	5. klase	6. klase	7. klase	8. klase	9. klase
 Klūsti pašatbildīgs	Manu labo īpašību vairogs.	Mani talanti, spējas/ stiprās puses.	Mani svarīgākie pienākumi.	Es esmu labs cilvēks, jo...	Kā būt labam draugam?	Rūpes par sevi kā pienākums.				
	Cukurs - draugs vai nē?	Kas ir manā ēdienkartē? (saldumatkarība).	Veselīgo našķu darbnīca.	Cukura medības (pārtikas produktu sastāva izpēte).	Cukura medības (dzērienu etiķešu izpēte).	Kofeīns un enerģijas dzērieni (to sastāvs, ietekme).	Uztura bagātinātāji un ar to lietošanu saistītie riski.			
	Kam lūgt palīdzību, ja jūties nevesels?	Kas ir zāles? Kādas zāles tu zini? Kāpēc jālieto zāles?	Zāļu droša lietošana - kas var dot un no kā var ņemt zāles	Kā sev palīdzēt bez zālēm?	Kā pieņemt drošus lēmumus par zāļu lietošanu (situāciju analīze)	Zāļu droša lietošana - zāļu iepakojuma izpēte.	Kas ir atkarība? No kā tā var rasties? (TV, dators, telefons, saldumi, azartspēles u.c.).	No pamēģināšanas līdz atkarībai.	Kā reaģēt uz klases biedru spiedienu un situācijām?	Reklāma. Kas un kurš veido tavu attieksmi pret atkarības vielām, lietošanas paradumus.
 Nikotīns un tā ietekme	Kas palīdz un kas traucē man elpot?	Manas tiesības elpot tīru gaisu.	Kā aizstāvēt savas tiesības elpot tīru gaisu.	Pasīvā smēķēšana un tava rīcība.	Kas ir cigaretē?	Tabaka un tavs ķermenis (Smēķēšana un tās ietekme uz cilvēka ķermeni).	Iemesli, kāpēc cilvēki izvēlās nesmēķēt.	Tava veselība izkūp dūmos.	E-cigaretes (veipings), to ietekme.	Tabaka - izmaksu aprēķini.
 Mediji, to izmantošana un ietekme	Telefons (planšetdators) ir vai nav rotaļlieta?	Viedtālrunis (planšetdators) un tā izmantošana.	Internetspēles - plusi un minusi.	Tehnoloģiju lietošanas noteikumi skolā un mājās.	Diena bez tehnoloģijām.	Kas apēd manu laiku?	Kā mazināt moderno tehnoloģiju lietošanas kaitējumu manai veselībai.	Sociālie tīkli un to lietošana.	Neklūsti par ekrāna nogurdināto! (brīvais laiks pie ekrāna).	Tava digitālā pēda.
 Alkohols un tā ietekme					Viltīgais alkohols	Alkohola ceļš Tavā ķermenī. Alkohols un tā ietekme uz cilvēka ķermeni.	Bet visi nelieto alkoholu. Palīdzi sev nestartējot pirmajā vietā!	Kāpēc jaunieši lieto alkoholu?	Alkohola lietošanas radītie riski.	Alkohols un likums.
 Psihotropās vielas							Legālās un nelegālās vielas. Narkotikas. Sportā aizliegtās vielas.	Kādas narkotikas ir nelegālas? Kāpēc daži bērni un pusaudži nelegālās narkotikas lieto, kaut arī tās ir bīstami?	Kāpēc daži cilvēki ir atkarīgi no narkotikām? Vai uz jums kādreiz ir izdarīts spiediens darīt kaut ko tādu, ko nevēlaties? Kā jūs ar to tikāt galā?	Psihotropās vielas un noziedzumi. Dopings sportā.
							Medikamentu blaknes.	Kāpēc sportisti lieto sportā aizliegtās vielas?		

Ieteicamās atkarību profilakses programmas plānošana un īstenošana PI «Ķipari», 2.gads

- «Ieteicamās atkarību profilakses programmas» darba grupa.
- Gada tematiskā plāna sasaiste ar atkarību profilakses tematiem.
- Gada pasākumu plānā ir paredzēti pasākumi atkarību programmas īstenošanai.

«Ieteicamās atkarību profilakses programmas» darba grupa

- Izveidota darba grupa, kuras sastāvā ir sporta, peldētapmācības, mūzikas skolotājas un Iestādes medicīnas māsa, fizikālās terapijas māsa;
- Grupas mērķis ir atbalsts programmas īstenošanā, palīdzot ar materiālu meklēšanu, gatavošanu, pasākumu organizēšanu.

Gada tematiskais plāns

- Atkarību profilakses temati izplānoti gada griezumā, paredzot konkrētu laikposmu tematu apguvei.
- Atkarību profilakses tematu sasaiste ar
 - valsts svētkiem, gadskārtu ieražām un iestādes tradīcijām,
 - sabiedrisko dzīvi,
 - sezonalitāti.

Nebalsīgie līdzskani

VESELĪBAS
ATSLEĢA

PATSKANI

A **Ä**
E **Ě**
I **Ī**
U **Ū**

Šodien
 Cik meist
 Cik
 Cik vis

K
 K



Il primo è un'illustrazione di un uomo in un costume da supereroe, con una tuta nera e un mantello rosso. L'uomo ha un'aria seria e sta tenendo un grande cerchio rosso. Accanto a lui c'è un piccolo cane nero e rosso.

2022
ZIEMA
PAVASARIS
VASARA

JANVĀRIS
 FEBRUĀRIS
 MARTS
 APRĪLIS
 MAIJS
 JŪNIJS
 JŪLIJS
 AUGUSTS
 SEPTEMBRIS

PIRMDIENA
OTRDIENA
TREŠDIENA

PIEKTDIENA
SESTDIENA
SVĒTDIENA

OLIVERS

RŪTA

DEREKS

MIKELIS

MELISA

HARALDS

PĒTERIS

ROBERTS

LADISLAV

ANABELLA
ELZA

RUDENS

OKTOBRIS

CETURTDIENA

Šodien „C

Cik meitenes? **4**

Cik zēni? **8**

Cik visi kopā? **1** **2**

KĀ RĪKOTIES ?



Rudens klāt,
jau āboli krīt zālē,
koku lapas košas krāsojas.
Un ik rītu skolā savā,
Atkal bērni pulcējas.
Roku rokā sanāk kopā,
katram draugam uzsmaidīt!
Tautiem soļiem, smieklīem, žālām,
katru dienu piepildīt!

U U
UPE UTS UGENS
UGUNS UWARAS
UOMPARS UENSTRUKLAR
UPENS UPS UDELE
UGUNOREKS UODS
UENUDZESZI
USPA UMPORNA UENKUTUM
UNUMS URA UENROZI
UENNA WZPURNIS UKA
WZP WZPIRESTEMS
WZBRAUKT
WZACIS WZPITENIS
WZVALKS
WRBIS
WZORIEZNI



SARKANĀS KRĀSAS AUGĻUS UN DĀRZEŅUS
IZCEĻ TAJOS ESŐSĀS LIKOPĒNS UN ELLAGĪN-
SKĀBĒ. TIE VAR SAMAZINĀT RISKUS, KAS
SAISTĪTI AR SIRDIS UN ASINSVADU
SLIMŠANĀM, DIABĒTU.



ORANŽIE UN DZELTEMIE AUGĻI UN
DĀRZEŅI SATUR DAUDZ VITAMĪNU C UN
KAROTENOĪDUS, TAI SKAITĀ, BETA KAROTĪNU
KAS PĒC TĀ UZŅEMŠANAS ĶERMENTĒ PĀRVEIDAS
PAR A VITAMĪNU, KAS SAVUKĀRT UZLABO
REDZI. CITRUSAUĞĻI SATUR HESPERIDĪNU,
KAS UZLABO ASINSRĪTI UN SAMAZINA
INFARKTA RISKUS.



BRŪNS UN BALTS NAV SPILGTĀKĀS KRĀSAS,
BET PRODUKTI ŠĀJĀS KRĀSĀS TĀPAT SATUR
DAUDZ VĒRTĪGAS UZTURVIELAS. ZIEDKĀPOSTI
SATUR SULFORĀMU. ĶIPLOKI UN SĪPOLI SATUR ALIŪMU
UN KVERCETĪNU, KAS PALĪDZ SAMĀZINĀT VEŽA
RISKU. SĒMES SATUR SELENU, KAS NEPIECIEŠAMS
IMŪNSISTĒMAS UZLABOŠANAI. BANĀNI, PUPIŅAS
SĒMES TIEK PIESKAITĪTI PIE BALTI
AUGĻIEM UN DĀRZEŅIEM





Gada pasākumu plāns

- Ieplānoti pasākumi programmas īstenošanai;
- Pasākumi paredzēti visa vecuma grupām;
- Pasākumi darbiniekiem;
- Vasaras mēnešos uzsvars uz veselīga dzīvesveida aktualizēšana.

Ieteicamās atkarību profilakses programmas īstenošana otrajā gadā

Tematiskā līnija

- Līdzīgi kā plānojot tematus, iešana **dziļumā**.
- No «Labo īpašību vairoga» līdz «Es kā vērtība- manas stiprās puses un talanti».

Satura/prasmju līnija

- Pēctecība prasmju un satura apguvē.
- Prasme raksturot savas labās īpašības- apzināti mācīt teikt un pieņemt labus vārdus (*1.gadā to darīja vecāki, 2.gadā- mēģina bērni*).
- Bērnu vārdu krājums ir priekšnosacījums visu mācību jomu un tematu apguvei (īpašības vārdi).
- Jēdzienu izpratne (tikumi, vērtības).

Tikumu un vērtību «ieraudzīšana dzīvē»

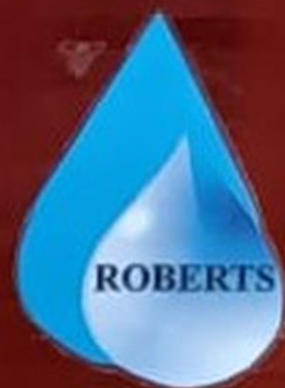
viena no mūsdienīgas
demokrātiskās
sabiedrības
pamatvērtībām

Ja es saku, ka tas ir,
mans tikums, **kā tas**
parādās manos darbos
un vidē?

Tolerance

ieciētība, vēlme izprast atšķirīgo
(piemēram, cilvēka ārējo izskatu,
veselības stāvokli, uzvedību,
viedokli, ticību, paražas...)





LĀSTĪTE S SPORTOTĀ:

DŽUDO

KIMANO

SPORTO AR
FLIKĀM KĀJĀ



FUTBOLS

AIZSARGI,
GETRAS,
BUČI, FORMA,
BUMBA, CIMDI

"PLAYMAKERS"
MEITENU FUTBOLA
PROGRAMMAS
RUDENS
NODARBĪBĀM



SPĒCĪGS

DEJOŠANA

TĒRPS,
DEJOŠANAS ČĀKŠMAS)
PASTALAS

PRECĪZS

ĀTRIS



VEIKLS

RITENBRAUKŠANA
BMX

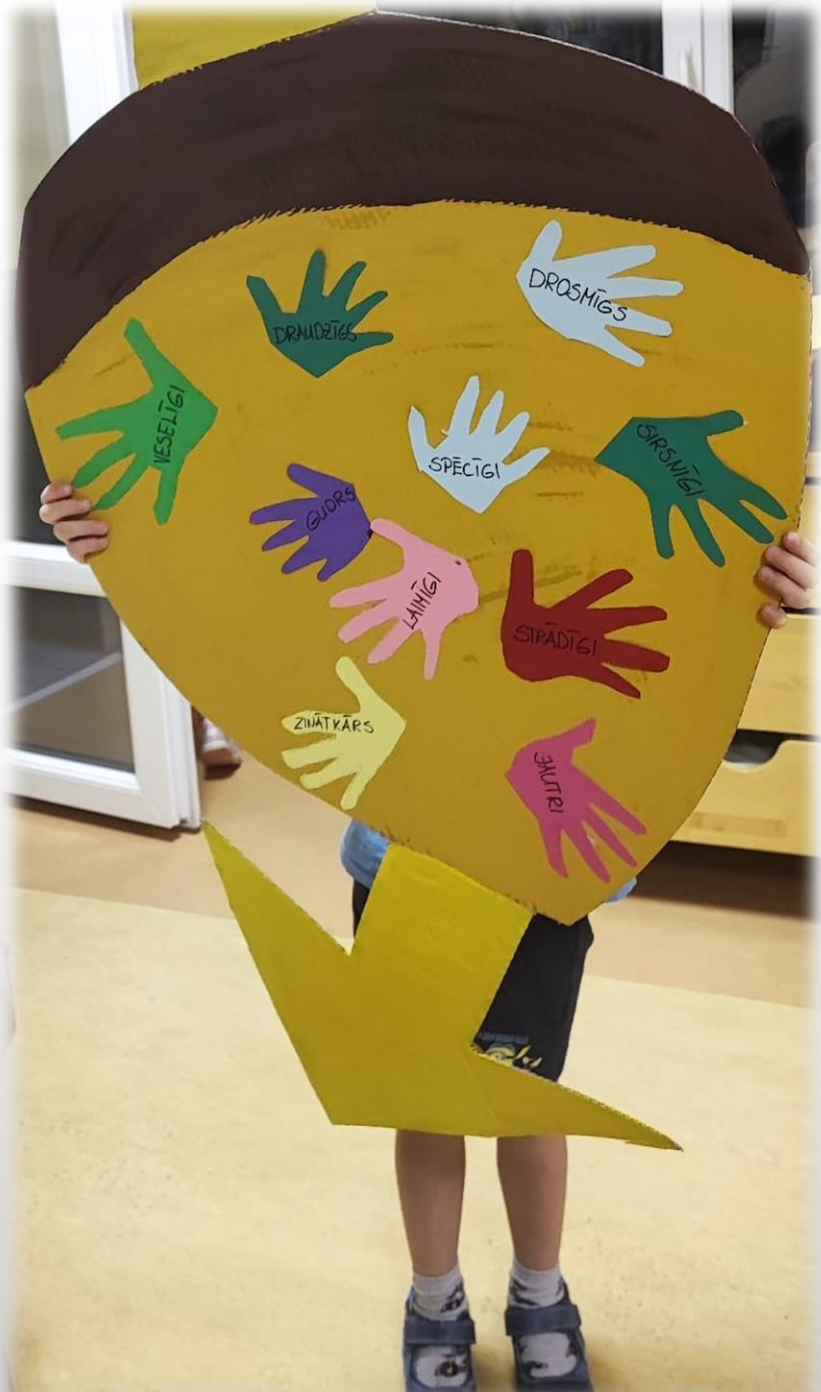
KIVERE RITENIS,
AIZSARGI, FORMA
CIMDI



DROSMĪGS

VESELĪ

MĒRĶTIECĪGS



Jaunāko vecumposmu bērnu preventīva iesaiste atkarību profilakses programmas īstenošanā

- Savlaicīga tematu aktualizācija jau agrīnā vecumā.
- Atkarību programmas īstenošana 5-6 gadīgiem bērniem, aicina veikt «prasmju inventarizāciju» jaunākajos vecumposmos.
- Mēs mācāmies viens no otra (pieaugušais kā piemērs, ģimene kā balsts, bērns bērnam kā skolotājs).

Secinājumi

- Iestādes kopējai vīzijai par atkarību profilakses programmas īstenošanu ir jābūt saprotamai ikvienam iesaistītajam.
- Atsevišķus un nelielus rezultātus mēs varam sasniegt īsā laikā, bet, lai rezultāts būtu ilgtspējīgs, tas prasa laiku, mērķtiecīgu darbu un sadarbību visos līmeņos.
- Būtiska loma rezultātu sasniegšanā ir bērnu ģimenēm un sabiedrībai kopumā, kopienas atbalsts- labums, veselīgi, atbildīgi, apzināti kopienas locekļi.

Pārmaiņas rada cilvēki,
nevis rīkojumi...

Paldies!

Turpmākai saziņai-

izglitiba@izglitiba.jelgava.lv