



Unplugged

# “UNPLUGGED”: praktisks rīks atkarību profilaksei skolās

Vineta Vītiņa, SIA “Izglītības pasākumi” projektu koordinatore  
Rīga, 2026



Līdzfinansē  
Eiropas Savienība



Nacionālais  
attīstības plāns



Veselības ministrija

## Pozitīvas sociālās ietekmes programma atkarību profilaksei

Mērķis: **novērst vai aizkavēt** atkarību izraisošu vielu lietošanas uzsākšanu

Mērķa grupa: **5. – 7. klašu skolēni** (augsts atkarību izraisošo vielu pamēģināšanas risks)

### Universāla atkarību profilakse:

- īstenošanai klātienē skolās
- visiem mērķa grupas skolēniem

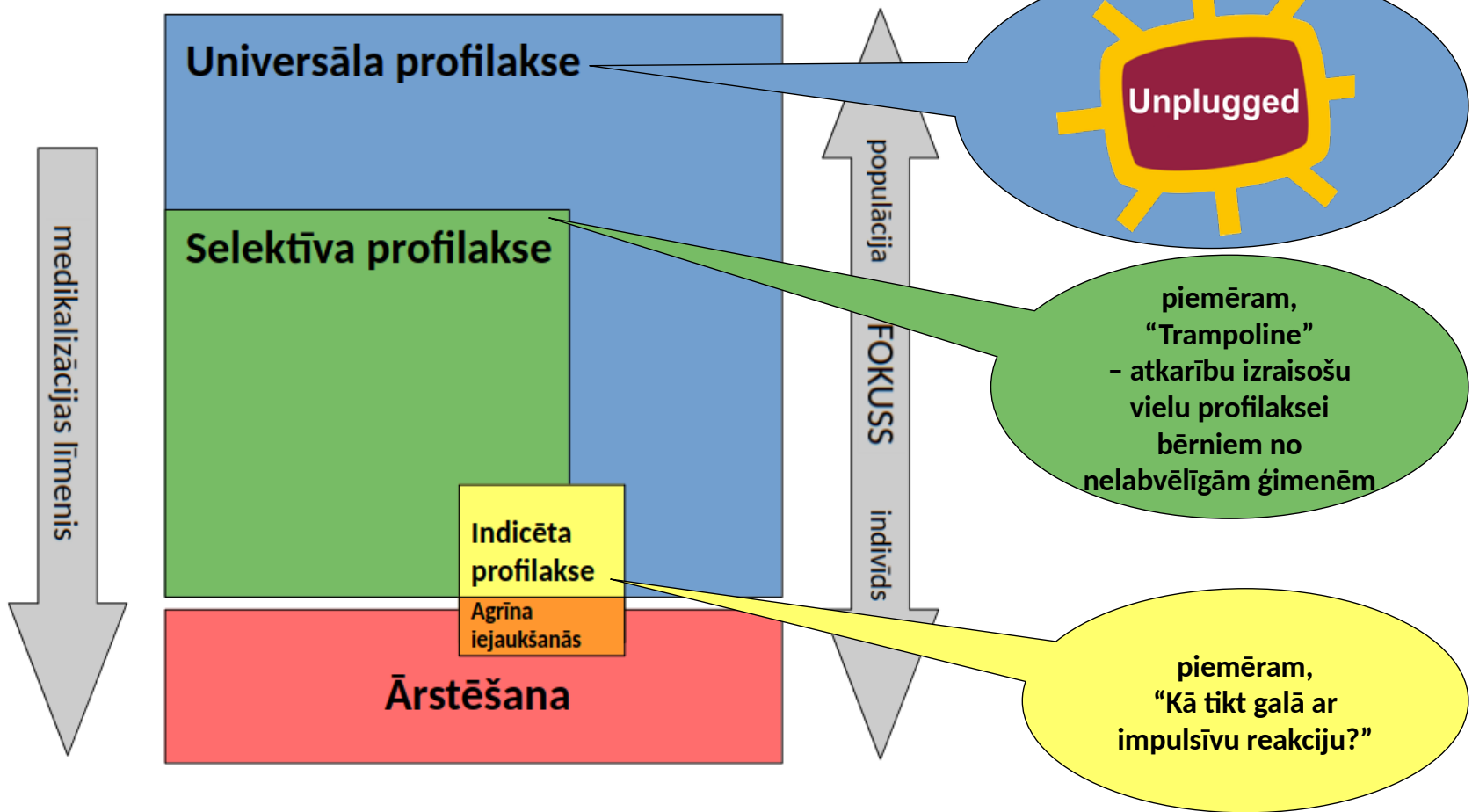
### Pierādīta efektivitāte

- izstrādāta Eiropā
- pētīta septiņās Eiropas valstīs
- iesaka Eiropas Savienības Narkotiku aģentūra (EUDA)
- augstākais iespējamais *XChange* vērtējums: **labvēlīga** (*beneficial*)

**Adaptēta Latvijā**, pielāgojot vietējām vajadzībām



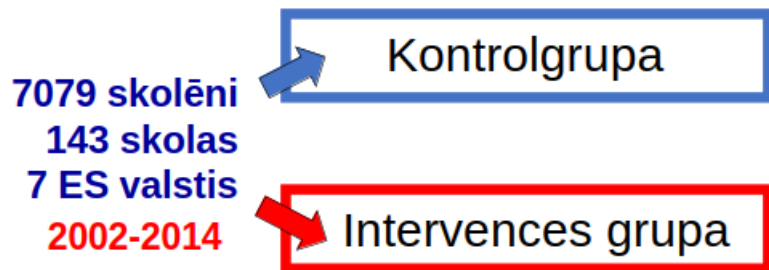
# Atkarību profilakse



## Programmu izstrādāja EU-DAP grupa 2002. gadā

### Efektivitātes pētījums 2002-2014

(aptauja pirms, aptauja pēc 3 un 18 mēnešiem)



#### Efektivitāte (pēc 3 mēnešiem)

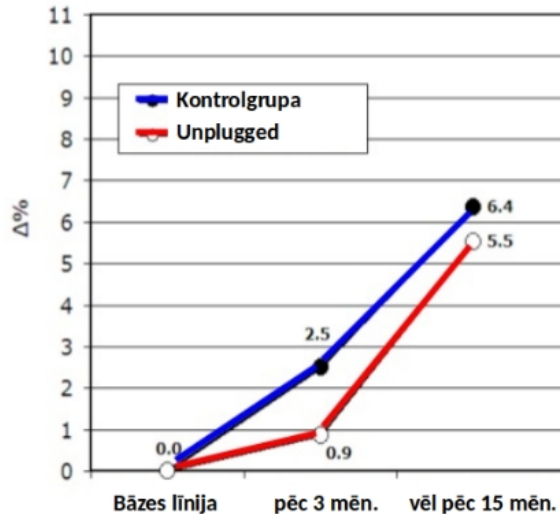
- ✓ Smēķēšana pēdējo 30 dienu laikā -12%
- ✓ Regulāra smēķēšana -14%
- ✓ Smēķēšana ikdienā -30%
  
- ✓ Piedzeršanās pēdējā mēneša laikā -28%
- ✓ Piedzeršanās dzīves laikā -28%
- ✓ Regulāra piedzeršanās -28%
  
- ✓ Marihuānas lietošana dzīves laikā -23%
- ✓ Regulāra marihuānas lietošana -24%
- ✓ Citu nelegālo narkotiku lietošana dzīves laikā -11%
  
- ✓ Skolas vidi novērtē kā pozitīvāku
- ✓ Pozitīvu saikņu veidošanās skolā
- ✓ Labākas skolēnu un skolotāju attiecības

## Programmu izstrādāja EU-DAP grupa 2002. gadā Efektivitātes pētījums 2002-2014

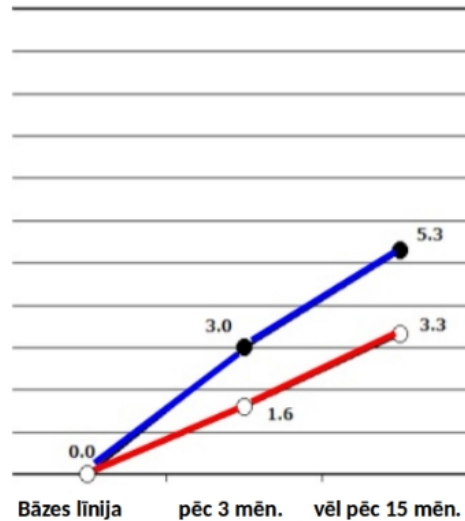
(aptauja pirms, aptauja pēc 3 un 18 mēnešiem)

Pētījums veikts 7 valstīs: Itālijā, Beļģijā, Austrijā, Zviedrijā, Spānijā, Grieķijā, Vācijā

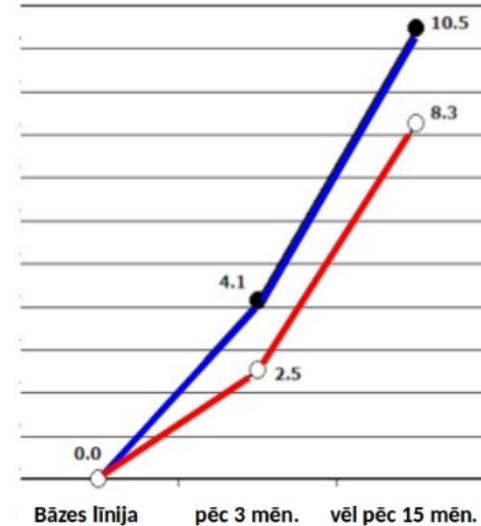
### Smēķēšana ikdienā



### Marihuānas lietošana



### Piedzēršanās



# Iesaka ES Narkotiku aģentūra



English

Data ▾ Countries ▾ Topics ▾ Best practice ▾ Activities ▾ Publications ▾ Events ▾ News ▾

Home → Best practice → Xchange → Xchange prevention registry

## Search for programmes

Search  By age group  ▾ By setting  ▾ By outcomes targeted  ▾ By risk factor  ▾ Country  ▾ Xchange rating  ▾



<u>Programme title</u>	Date added	European countries where evaluated	Xchange rating
<a href="#">Unplugged - a Comprehensive Social Influence programme for schools: life skills training with correction of normative beliefs</a>	12.11.2024	Austria, Belgium, Czechia, Germany, Italy, Spain, Sweden, France	Beneficial

[www.euda.europa.eu](http://www.euda.europa.eu)

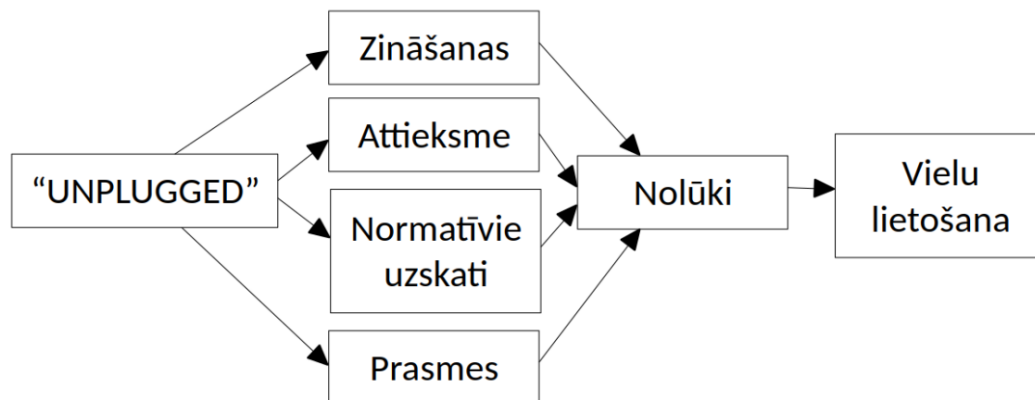
[About Xchange ratings](#)

Sociālās ietekmes programma:

- attīsta kritisko domāšanu, lēmumu pieņemšanu, sadarbības prasmes
- **stiprina skolēnu spēju atteikties no kaitīgiem ieradumiem**

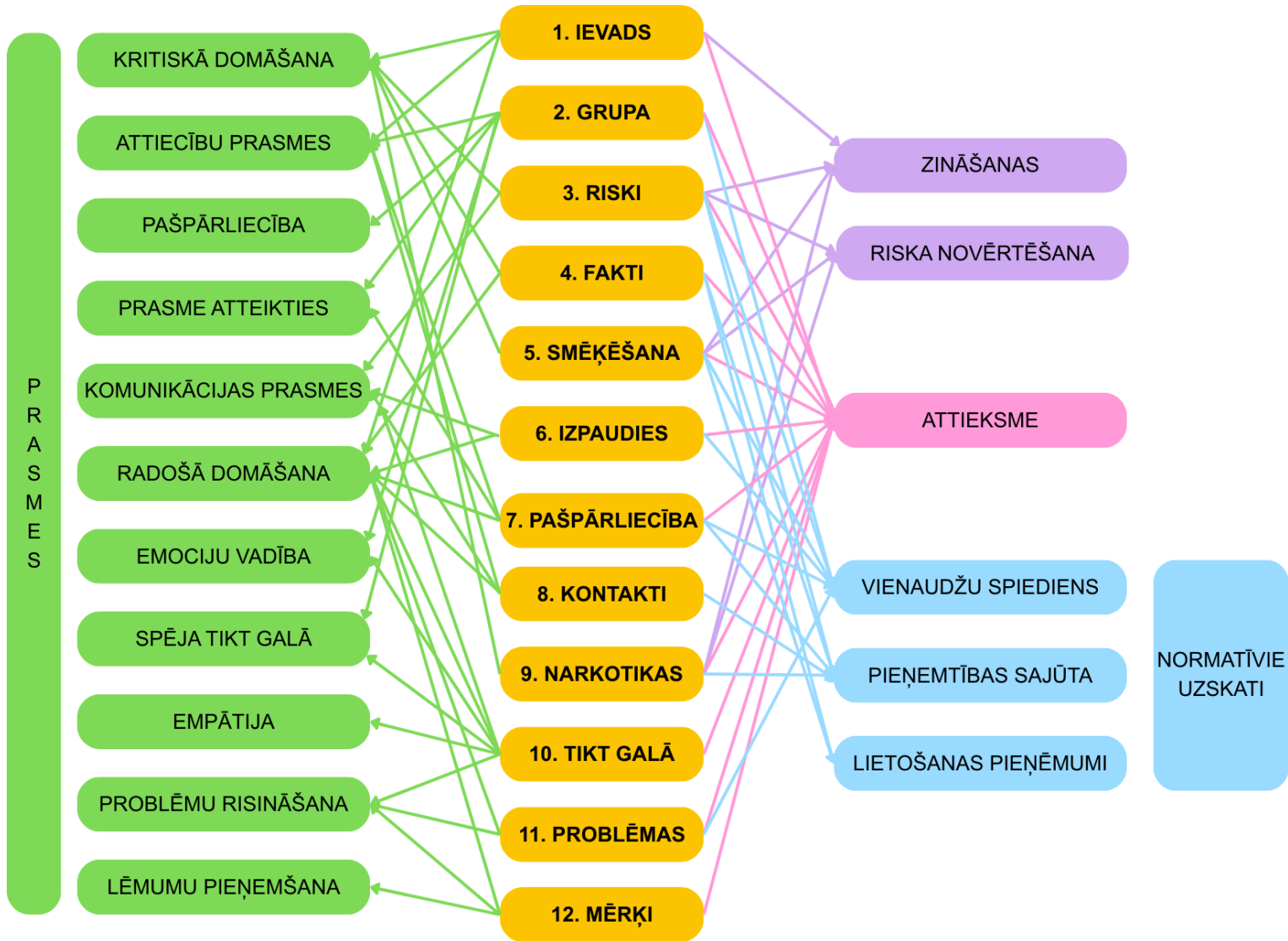
**12 interaktīvas nodarbības** īstenošanai **klātienē skolās**:

- pa 1 nodarbībai 1x nedēļā viena mācību gada ietvaros
- spēles, diskusijas, grupu darbi
- uzsvars uz dzīves prasmju attīstīšanu
- **piemērotas visiem 12 – 14 gadus veciem skolēniem**



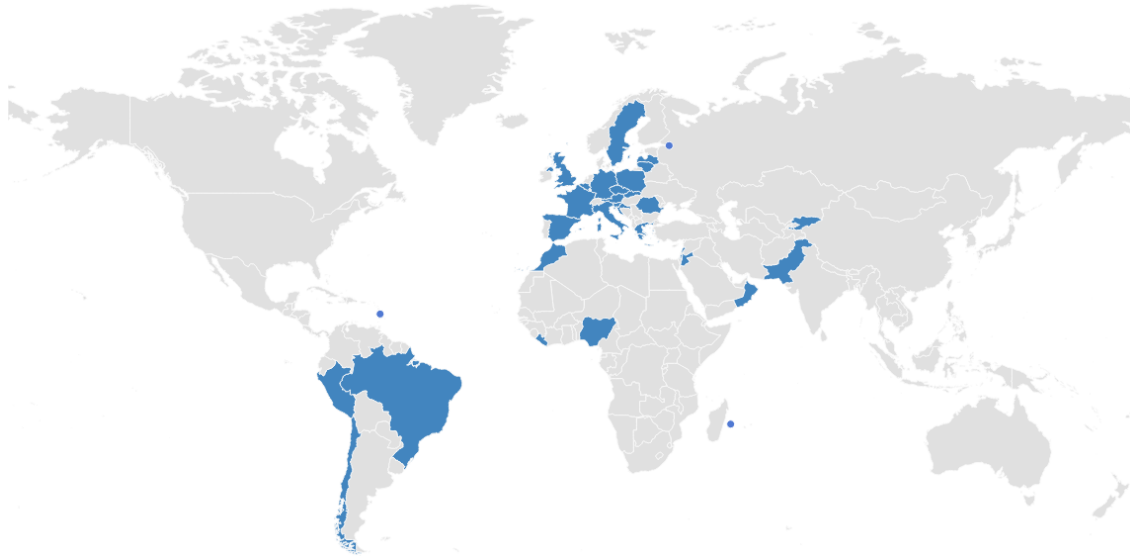
## Saturs

1. nodarbība	levads par UNPLUGGED .....	4
2. nodarbība	Būt vai nebūt grupā? .....	5
3. nodarbība	Izvēles: alkohols, risks un aizsardzība .....	7
4. nodarbība	Kam tu tici? Un vai tas pamatojas faktos? .....	8
5. nodarbība	Smēķēšana: esi informēts(-a) .....	10
6. nodarbība	Izpaudies! .....	14
7. nodarbība	Uzdrikties, iestājies! .....	16
8. nodarbība	Ballīšu karalis vai karaliene .....	18
9. nodarbība	Narkotikas: esi informēts(-a) .....	19
10. nodarbība	Paņēmiens, kā tikt galā .....	20
11. nodarbība	Problēmu risināšana un lēmumu pieņemšana .....	22
12. nodarbība	Mērķu noteikšana .....	24

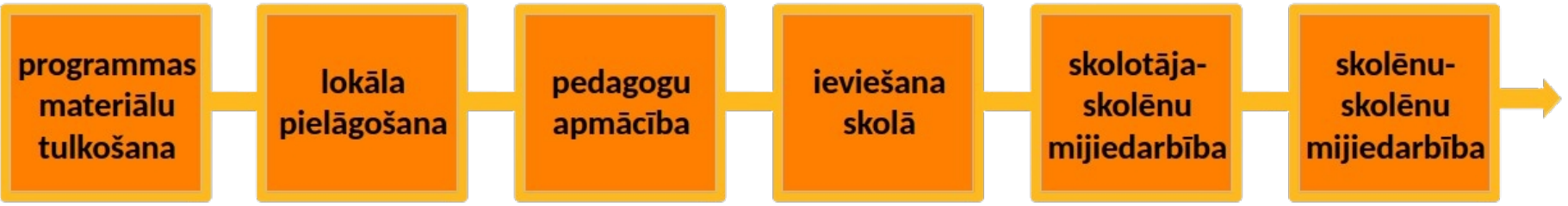


# “UNPLUGGED” programma pasaulē:

Eiropas valstīs, Brazīlijā, Peru, Čīlē, Pakistānā, Kirgizstānā, Omānā, Nigērijā, Jordānijā u.c.



**SITUACIJAS SKOLĀ**  
**Loma Nr. 1**  
Skolā esi saticis(-kusi) zēnu vai meiteņu, ar kuru ļoti vēlies iepazīties. Vēlies viņu uzaicināt uz kino.  
**Ko vari darīt, lai tas labā?**  
**Par ko vēli tev runāt?**  
**Kontakti, runā pietiekami skaļi, bet ne pārāk skaļi utt.).**  
**Loma Nr. 2**  
Tavā skolā ir meitene vai zēns, kurš tev patīk. Starpbrīdī kā reaģēsi?  
**Kā tev viņš(-a) liek justies?**  
**Kādā aspektā tev patīk pieņemt lēmumu, vai doties kopā ar viņu uz pilsētu?**



# Programmas “UNPLUGGED” metodiskie materiāli

Materiāli pieejami BEZMAKSAS lejupielādei [esparveselibu.lv](http://esparveselibu.lv):

- skolotāja rokasgrāmata,
- rekomendācijas skolotājiem programmas īstenošanā,
- skolēnu darba burtnīca,
- kartīšu komplekts,
- puzzle.



## Programmas “UNPLUGGED” ieviešanas veicināšana Latvijā: BEZMAKSAS pedagogu profesionālās kompetences pilnveides kursi

2025. gada novembris

- ✓ **3 dienu kursi starptautiska trenera vadībā Rīgā**
- ✓ pirmā pedagogu grupa + **speciālista apmācības**
- ✓ apmācību programmas pielāgošana 2 dienām

2026. gada janvāris, februāris

- ✓ **pieci 2 dienu kursi** apmācītā speciālista vadībā:  
Jelgavā, Rēzeknē, Liepājā, Valmierā un Rīgā



Pasākums īstenots Veselības ministrijas ESF Plus līdzfinansētā projektā  
"Nacionāla mēroga veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"  
(identifikācijas Nr. 4.1.2.1/1/24/I/001).

## Programmas “UNPLUGGED” ieviešanas veicināšana Latvijā: BEZMAKSAS pedagogu profesionālās kompetences pilnveides kursi

### Kursos kopā jau ir apmācīti:

#### ✓ **153 pedagogi**

no 138 Latvijas izglītības iestādēm,  
tostarp:

- 35 no Kurzemes,
- 34 no Rīgas,
- 30 no Vidzemes,
- 27 no Zemgales,
- 27 no Latgales statistiskā reģiona



### Šajā mācību gadā “UNPLUGGED” programmas īstenošanu uzsākuši:

#### ✓ **112 pedagogi (73%)**

### Atbalsts programmas ieviešanā:

- ✓ metodiskais atbalsts tiešsaistē
- ✓ “Whatsapp” grupa

## Programmas “UNPLUGGED” ieviešanas veicināšana Latvijā: BEZMAKSAS pedagogu profesionālās kompetences pilnveides kursi

**Aicinām izvērtēt programmas ieviešanas iespējas** arī Jūsu izglītības iestādē, lai 5. – 7. klašu vecuma grupā nodrošinātu universālu atkarību profilaksi



### Kursi paredzēti:

pedagogiem, kuri **faktiski izglītības iestādē vadīs 12 nodarbību ciklu skolēniem**, piemēram, **sociālie pedagogi, 5. – 7. klašu audzinātāji** vai citi pedagogi, kuriem iestādes vadība uztic apgūt šīs prasmes un vadīt šo nodarbību ciklu

Informējam, ka tiks veikta **kursu dalībnieku atlase**,  
**vērtējot atbilstību atlases kritērijiem:**

**Pedagogs:**

1. strādā izglītības iestādē, kurā tiek īstenots **vispārējās izglītības saturs** (tostarp arī speciālās izglītības iestādes),
2. strādā izglītības iestādē, kurā mācības īsteno **klātienē**,
3. strādā izglītības iestādē, kurā **NETIEK ĪSTENOTA programma "MOT"** (izglītības iestāžu saraksts pieejams: <https://mot.lv/mot-lokali/>),
4. **NAV PIEDALĪJIES** programmas **"UNPLUGGED" pilotēšanā** (2021./2022. m. g.),
5. strādā ar 12 – 14 gadus veciem skolēniem (**5. – 7. klase**).
6. **izglīto** 12 – 14 gadus vecus skolēnus **atkarību profilakses jautājumos**,
7. **ir motivēts ieviest "UNPLUGGED"** programmu izglītības iestādē.

**Izglītības iestādes vadība atbalsta** programmas "UNPLUGGED" ieviešanu,  
kā arī pedagoga dalībuursos.



Unplugged

Kontaktinformācija:

Vineta Vītiņa

SIA "Izglītības pasākumi"

Projektu koordinatore

[vineta@izglitibaspasakumi.lv](mailto:vineta@izglitibaspasakumi.lv)

mob. tālr. 2832 6505



Līdzfinansē  
Eiropas Savienība



Nacionālais  
attīstības plāns



Veselības ministrija