

Vesels pusaudzis



Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem

No 7. līdz 9. klasei



Veselības ministrija

LABU VESELĪBU!
JŪSU VESELĪBAS MINISTRIJA

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020




EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Apmācību programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.

SATURS

Ievads	4		
 Veselīgs uzturs	7	 Atkarību izraisošās vielas un procesi	61
 SABALANSĒTA UZTURA PAMATNOSACĪJUMI	9	 ATKARĪBAS VEIDOŠANĀS MEHĀNISMI, RISKA FAKTORI UN PROFILAKSE, VIELU ATKARĪBAS	68
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	12	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	87
 VESELĪGAS UN NEVESELĪGAS UZKODAS	14	 PROCESU ATKARĪBAS	91
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	17	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	94
 ĒŠANAS PARADUMI IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ	19	PIELIKUMI	96
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	21		
 AR UZTURU SAISTĪTIE PSIHISKĀS UN FIZISKĀS VESELĪBAS TRAUCĒJUMI. DIĒTU IETEKME UZ VESELĪBU	23		
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	26		
		 Seksuālā un reproduktīvā veselība	101
 Fiziskās aktivitātes	28	 SEKSUALITĀTE UN SEKSUĀLĀS ATTIECĪBAS, LĒMUMA PIENĒMŠANA PAR DZIMUMDZĪVES UZSĀKŠANU	102
 FIZISKĀS AKTIVITĀTES KĀ VESELĪBAS PRIEKŠNOSACĪJUMS	31	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	108
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	34	 SEKSUĀLĀ UN REPRODUKTĪVĀ VESELĪBA: ATTIECĪBAS, KONTRACĒPCIJA, SEKSUĀLI TRANSMISĪVO INFEKCIJU PROFILAKSE	111
 MAZKUSTĪGUMA IETEKME UZ VESELĪBU	36	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	114
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	38	 SEKSUĀLĀ VARDARBĪBA, DROŠĪBA INTERNETĀ	116
		<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	118
 Psihiskā veselība	41	PIELIKUMI	121
 EMOCIJU ATPAZĪŠANA UN EMOCIONĀLĀ PAŠKONTROLE	43		
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	46	PIEZĪMES	125
 CIEŅPILNU ATTIECĪBU VEIDOŠANAS UN KONFLIKTU RISINĀŠANAS PRASMES, RĪCĪBA KRĪZES SITUĀCIJĀS	48		
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	53		
 STRESA CĒLOŅI UN IZPAUSMES	55		
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	58		



*Cilvēkam ir jāatbild ne vien par to,
ko viņš ir darījis,
bet arī par to, ko viņš nav darījis.*

(Reinis Kaudzīte)



Mūsdienu dinamiskajā informācijas, pārmaiņu un globālo izaicinājumu pārpilnajā laikmetā pedagogs neizbēgami nonāk sarežģītas izvēles priekšā dažādās dzīves sfērās: sociālajā, ekonomikas, kultūras jomā, izglītības sistēmā, sabiedrības pārvaldē, sabiedrības apziņā. Pedagoģa kompetence (lietpratība) rīkoties pašam un aizraut, iedvesmot skolēnus un viņu ģimenes kļūst arvien nozīmīgāka.

Ilgspējīgas attīstības ietvaros sabiedrībā kopumā esam nonākuši pie nepieciešamības aktualizēt un izprast veselības jēdzienu, kā arī rīkoties, lai veidotu tādus ikdienas dzīves paradumus, kas saistāmi ar veselību kā vērtību.

Lai pilnveidotu pedagoģu profesionālo kompetenci un nodrošinātu pēctecīgu veselības jautājumu apguvi vispārējā un profesionālajā izglītībā, Veselības ministrija (VM) Eiropas Sociālā fonda (ESF) projekta ietvaros ir organizējusi šī materiāla veidošanu un tam piesaistītu apmācību organizēšanu.

Šajā materiālā un pedagoģu izglītošanas programmā ir apskatītas piecas tēmas, kam nepieciešams pievērst uzmanību mājās, skolā, vietējā sabiedrībā: veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes, seksuālā un reproduktīvā veselība, psihiskā (garīgā) veselība, kā arī atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu izplatības mazināšana.

Materiālu veido piecas nodaļas, kur katra no tām veltīta vienai no iepriekš minētajām tēmām. Pēc katras apakštēmas teorētiskā izklāsta seko vairāku aktivitāšu piemēri 7. – 9. klases skolēniem. Atsevišķu tēmu beigās sniegti arī papildu ieteikumi pedagoģiem. Tā kā situācijas dažādās izglītības iestādēs un klasēs var būt atšķirīgas, pedagoģa atbildība ir izvērtēt un izvēlēties, kā materiālā minēto informāciju pasniegt skolēniem un kuras no minētajām aktivitātēm ir piemērojamas vai pielāgojamas konkrētajā klasē.



Veselības jēdziens




Veselības definīcija pēc tipoloģijas ir iedalāma četrās grupās: negatīvā, fizioloģiskā, adaptīvā un sociālā. Šī materiāla kontekstā uz veselību raugāties no sociālās jeb pozitīvās definīcijas viedokļa, proti, izprotot veselību kā “pilnīgu fizisku, garīgu un sociālu labklājību, nevis tikai stāvokli bez slimības vai fiziskiem trūkumiem” (Pasaules Veselības organizācija, 1948).

Latvijā dažādos normatīvajos aktos gan kā neatkarīgai valstij, gan ES direktīvu ietekmē ir ienākuši uzstādījumi, kas saistīti ar pārmaiņām gan veselības, gan izglītības jomās. Iekļautie jēdzieni, formulējumi, iniciatīvas, vadlīnijas norāda, ka veselība tiek atzīta, norādīta un saskatīta kā nozīmīgs cilvēka resurss, no kā atkarīga cilvēka dzīves kvalitāte; ka tā ir dinamiska un mainīga, ka to ietekmē dažādi faktori: vide, dzīvesveids, ģenētika, organisma individuālās īpatnības, zināšanas un izpratne, prasmju kopums, veselības pratība – tādējādi veidojot kopējo labklājības līmeni un cilvēku apmierinātību ar dzīvi un profesionālo darbību. Līdz ar to ir svarīgi ne tikai zināt un izprast, bet arī būt spējīgam iekļaut savā dzīvē jēgpilnus un veselīgus ikdienas paradumus.

Tomēr paradumu pētījumi un veselības statistikas rādītāji veido citu, ne tik aizraujošu ainu. Proti, zinām daudz, bet rīkoties atbilstoši zināšanām dažādu iemeslu dēļ neizdodas.

Veselības izglītības nozīme un pedagoga loma veselības jautājumu apguvē

Kopš neatkarības atgūšanas veselības izglītība ir neatņemama Latvijas vispārējās, kā arī profesionālās izglītības satura sastāvdaļa. Tās ietvaros skolēnam ir iespēja īstenot šādus uzdevumus:

-  apgūt zināšanas un izpratni par veselību un to ietekmējošiem faktoriem;
-  sekmēt pozitīvas attieksmes veidošanos saistībā ar savu un līdzcilvēku veselību un tās veicinošajiem faktoriem;
-  attīstīt prasmes, kas nepieciešamas, lai pozitīvi ietekmētu savu un līdzcilvēku veselību.

Atbilstoši projekta *Skola 2030* kompetenču pieejai mācību saturā tiek izdalīta veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma, kuras ietvaros skolēniem būtu iespēja gūt zināšanas un prasmes veselības izglītības un veselības pratības apguvei.¹ Tāpat šis projekts paredz pievērst uzmanību tādām skolēna prasmēm, kas caurvītu visu mācību satura apguvi un tiktu pilnveidotas ikvienā mācību jomā: pašizziņa, domāšana un radošums, sadarbība un līdzdalība, kā arī digitālās prasmes, kas nenovērtējami svarīgas arī veselības pratības aspektā.

No pedagoga šobrīd sagaida ne tikai izglītojošu un audzinošu darbību, bet arī neskaitāmu citu funkciju īstenošanu, turklāt pedagogam **ir nozīmīga loma un iespējas** īstenot veselību veicinošas aktivitātes.

Pedagogs kā sociāli atbildīgs, inteligents (zinošs) un aktīvs sabiedrības loceklis ir spējīgs īstenot, atbalstīt, virzīt skolēnus veselīgākas nākotnes, aktīvākas un piepildītākas dzīves un karjeras virzienā.

¹ <https://www.skola2030.lv/par-projektu>

Veselības pratības nozīme un starpsektoru sadarbības nozīme veselības veicināšanā un slimību profilaksē

Šobrīd veselības pratību saprotam ar "līmeni, kurā cilvēks spēj piekļūt, saprast, novērtēt un piemērot veselības informāciju, lai ikdienas dzīvē izdarītu secinājumus un pieņemtu lēmumus, kas saistīti ar veselības aprūpi, slimību profilaksi un veselības veicināšanu, tādējādi saglabājot un uzlabojot dzīves kvalitāti visa mūža garumā" (Sorensen et al., 2012).

Veselības pratības (angļu val. – *health literacy*) jēdziens ilustrē veselības un izglītības savstarpējo, abpusēji vērsto sadarbību.

Starpsektoru sadarbības princips paredz, ka ir jānodrošina dažādu nozaru sadarbība, lai saglabātu un uzlabotu iedzīvotāju veselību. Vietējā pašvaldība, nevalstiskās organizācijas iesaistās dažādu veselību veicinošu programmu izstrādē un īstenošanā pusaudžiem, kā sadarbības partnerus piesaista arī izglītības iestādes. Pašvaldība var īstenot lēmumu pieņemšanas funkcijas, savukārt skolas darbinieki un pedagogi var būt kā speciālisti, kas sniedz saturisko un idejisko programmas īstenošanas bāzi.

Skolotājam skolēnu veselības pratības pilnveides ietvaros rodas iespējas:

- sadarbībai ārpus izglītības iestādes ar valsts/pašvaldības institūcijām, nevalstiskām organizācijām, kas specializējas izglītojošu programmu un aktivitāšu izstrādē,
- sadarbībai ārpus izglītības iestādes ar vecākiem un to darbavietām, īstenojot ekskursijas, izglītojošus seminārus; piesaistot ekspertus, iepazīt profesijas, kas saistītas ar sabiedrības veselības nodrošināšanu,
- iesaistīties dažādos izsludinātos konkursos un aktivitātēs, kas saistītas gan ar sabiedrības veselības veicināšanu, gan ar slimību profilaksi.

Veselības veicināšana un slimību profilakse ir daudzdimensionāls process, kurā ir iesaistīts ikviens sabiedrības loceklis dažādos sabiedrības veselības nodrošināšanas līmeņos. Materiālā sniegti ieteikumi veselīgu ikdienas paradumu veidošanai saskaņā ar VM un Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) ierosinātajām aktualitātēm, idejām, kas sasaucas arī ar Eiropas un pasaules prioritātēm.



IZMANOTĀ LITERATŪRA:

- Veselība 21 – veselība visiem. 21. gs., PVO, 1992.
- Golubeva A., Puškarevs I., Veselības veicināšana skolā, mācību līdzeklis, LU Akadēmiskais apgāds, 2008
- Stars I., Veselības pratība kā daudzdimensionāls jēdziens. RSU Zinātniskā konference, 2015
- Sorensen et al., 2012, Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models, atrodams, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3292515/>



Veselīgs uzturs



Runājot par sabiedrības veselību, sabiedrības locekļu iespējām dzīvot veselīgu dzīvi, kā arī veselīga un aktīva dzīvesveida īstenošanu, tiek pamatoti norādīts uz veselīga uztura izvēles nepieciešamību. Uztura speciālisti norāda, ka veselīgs uzturs ir daudzveidīgs uzturs. Tas iekļauj pārtikas produktus no visām uztura grupām, kas savukārt ļauj organismam uzņemt nepieciešamos vitamīnus, minerālvielas un citas bioloģiski aktīvas vielas. Turklāt uztura speciālisti iesaka objektīvi izvērtēt ēdienkartes atbilstību īstenojamam dzīvesveidam, kā arī pārmaiņas iesaka ieviest harmoniski, nesasteigti un pārdomāti.

Latvijas iedzīvotājiem veikalos ir pieejama liela pārtikas produktu izvēle: pašmāju un importētie produkti, gan tradicionāli, gan ražotāju izstrādāti jauni un interesanti produkti. Pieejama plaša informācija par ikdienā lietojamā uztura kvalitāti, pārtikas produkta sastāvu un uzturvērtību. Tā rezultātā kļūst grūtāk pieņemt lēmumus gan pārtikas produktu izvēlē, gan ēdienu pagatavošanā, lai tas viss galarezultātā būtu veselīgi.

Veselīgs uzturs palīdz samazināt daudzu slimību attīstīšanās risku: sirds un asinsvadu slimības, audzējus, gremošanas sistēmas traucējumus, aptaukošanos, osteoporozī, mutes dobuma saslīmšanas u. c. Veselīgu un sabalansētu ēšanas paradumu īstenošana pasargā no liekā svara un aptaukošanās un samazina sirds un asinsvadu saslīmšanas, diabēta un audzēju risku. Daudzas pasaules valstis atbilstoši jaunākajām uzturzinātnes atziņām un pētījumiem, kā arī, ņemot vērā iedzīvotāju uztura paradumus un veselības rādītājus, pieņem veselīga uztura ieteikumus un vadlīnijas. Latvijā attiecībā uz pusaudžiem tādi ir pieņemti 2003. gadā. Tos būtu nepieciešams regulāri ikdienā atgādināt gan pašiem skolēniem, gan viņu vecākiem.²

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma dati 2013./2014. mācību gadā³ saistībā ar trīspadsmit gadus vecu skolēnu uztura paradumiem rāda, ka regulāri darba dienās brokasto 65,1 % zēnu un 55,9 % meiteņu, turklāt laika posmā no 2002. gada līdz 2014. gadam brokastojošo bērnu skaits ir būtiski samazinājies. Joprojām dārzeņu un augļu patēriņš ir saglabājies nepietiekami zems – tikai 20,1 % zēnu un 27,3 % meiteņu uzturā katru dienu lieto augļus, kā arī 19,4 % zēnu un 27,5 % meiteņu katru dienu ēd dārzeņus. Savukārt saldumu ēšanas paradumi liecina, ka tos katru dienu uzturā lieto 22,7 % zēnu un 36,4 % meiteņu, bet gāzētos dzērienus ikdienā patērē 8,4 % zēnu un 5,8 % meiteņu. Šajos uztura paradumos ir novērojamas pozitīvas tendences.

Pusaudžu vecumā palielinās nepieciešamība pēc uzturvielām. Tas saistīts ar pārmaiņām pubertātes laikā: dzimumnobriešanu, augšanas tempu, pārmaiņām ķermeņa uzbūvē. Vēlme būt neatkarīgam savās izvēlēs, vienaudžu atzinība, palielināta mobilitāte, laiks, kas pavadīts skolā un citās aktivitātēs, pārņemšana ar savu ārieni (izskata kults) nosaka pusaudžu ēšanas paradumu maiņu, sevi ierobežojot vai ēdot neveselīgi. Pētījumi norāda, ka pusaudži bieži neievēro uztura rekomendācijas, kā arī pietiekoši nesaņem nepieciešamās uzturvielas. Pusaudži ar uzturu nepietiekami uzņem A vitamīnu, folijskābi, šķiedrvielas, dzelzi, kalciju, D vitamīnu un cinku, kas viņiem tiek rekomendēts. Tas noved pie kaulu blīvuma samazināšanās un trausluma; dzelzs trūkums samazina spējas fiziski darboties un var ietekmēt kognitīvos procesus.⁴

Pusaudžu vecumā nereti eksperimentē arī ar ēšanas paradumiem, tāpēc ir sevišķi svarīgi sekot līdzi, vai tie saglabājas veselīgi un sabalansēti. Skolēnu ēšanas paradumu pētījumi rāda, ka pusaudži mēdz izlaist ēdienreizes (bieži brokastis), samazina augļu un dārzeņu ēšanu, palielina tauku un cukuru saturošu ēdienu ēšanu.⁵

2 Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_berniem_2_lidz_18_gadi.pdf

3 Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences: https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbsc_2013_2014_aptaujas_rez.pdf

4 Debby Demory-Luce, Kathleen J Motil, Adolescent eating habits, atrodams, <https://www.uptodate.com/contents/adolescent-eating-habits>

5 Helping your child with healthy eating habits, atrodams, <https://raisingchildren.net.au/teens/healthy-lifestyle/healthy-eating-habits/healthy-eating-habits-teens>



SABALANSĒTA UZTURA PAMATNOSACĪJUMI

Uztura režīms veidojas no piecām ēdienreizēm: brokastis, otrās brokastis, pusdienas, launags un vakariņas.

Ēdienreižu un uzturvielu sabalansēšanas ieteikumi:

- apņēmot nepieciešamo kaloriju daudzumu, jāņem vērā vecums, dzimums, garums, svars un fiziskās aktivitātes līmenis;
- jāizvēlas pārtikas produkti no visām piecām uztura produktu grupām (augļi, dārzeņi, graudaugi un kartupeļi, olbaltumvielas saturoši produkti: gaļa, zivis, olas, pākšaugi un piena produkti), lai organismu nodrošinātu ar visām nepieciešamajām uzturvielām, vitamīniem un minerālvielām;
- ēdienreizēs dienā jāietilpst vismaz 6 porcijām graudu produktu, vismaz 400 g jeb 5 porcijām dārzeņu un augļu, no kuriem vismaz puse ir svaigā veidā, 2 – 3 porcijas piena produktu ar zemu tauku saturu;⁶
- lai uzņemtu nepieciešamo olbaltumvielu daudzumu, ieteicams ik dienas ēst pākšaugus, olas, 300 – 600 g liesas gaļas nedēļā;
- veselīgos taukus iespējams uzņemt, ēdot zivis (vismaz divreiz nedēļā), riekstus, sēklas, avokado, sieru;
- nepieciešamais uzņemto kaloriju sadalījums pēc uzturvielām ir 45 – 60 % ogļhidrātu, 30 – 35 % tauku, 10 – 20 % olbaltumvielu;⁷
- ar cukuru nav ieteicams uzņemt vairāk kā 5 % no dienas enerģijas devas, attiecīgi tas var būt 10 – 25 gramu cukura dienā;⁸
- puse no maltītes ir jāveido no augļiem vai dārzeņiem;
- sastādot ēdienreizi, ieteicams izvēlēties tādus pārtikas produktus, kuros ir zems pievienotā cukura, sāls un tauku daudzums.

Ieteikumi veselīgu ēšanas paradumu veidošanai un saglabāšanai:

- sabalansēta un veselīga uztura paradumus vēlams ieviest soli pa solim, neizlaižot ēdienreizes;
- nav ieteicams pārtikas produktus dot kā mierinājumu vai atalgojumu par labi padarītu darbu; katru mazo uzvaru veselīgāka uztura virzienā ieteicams atzīmēt kopā ar atbalstošiem cilvēkiem;⁹
- rādīt pozitīvu piemēru – vecākiem jābūt piemērs, ka arī viņiem ir svarīgi ēst veselīgi;
- radīt veselīgu vidi uztura uzņemšanai – piedāvāriet pusaudzim pašam plānot, iepirkties un gatavot veselīgu ēdienreizi vienreiz nedēļā, gādāt, lai mājās ir pieejami augļi, dārzeņi, pilngraudu maizītes;
- runāt par uzturu – norādīt uz veselīga uztura ieguvumiem un vērtību, nevis neveselīga uztura sliktumu. Izvairīties no vārdiem “slikts”, “labs”, “ierobežots” u. tml. Skaidrojiet, kāda ir veselīga un sabalansēta uztura ietekme uz sportiskiem sasniegumiem, spēju koncentrēties un aktīvi darboties, uz veselību un pašsajūtu.

Enerģiju cilvēks uzņem ar pārtikas produktos esošajām uzturvielām: ogļhidrātiem, taukiem un olbaltumvielām. Visvairāk enerģijas cilvēks uzņem ar ogļhidrātiem un taukiem, savukārt lielākā daļa olbaltumvielu un daļa nepiesātināto taukskābju tiek izmantotas organisma šūnu veidošanai un atjaunošanai, kā arī dažādu reakciju un citu funkciju nodrošināšanai. Svarīgi uzturvielas uzņemt pareizās attiecībās, dažādojot uzturu un iekļaujot katrā no ēdienreizēm pārtikas produktus, kas satur ogļhidrātus, taukus un olbaltumvielas.¹⁰

6 http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_pieaugusajiem.pdf

7 https://www.spkc.gov.lv/upload/Vaicin%C4%81%C5%A1ana/ieteicams_enerijas_un_uzturvielu_devas.pdf

8 <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/en/>

9 Build a Healthy Eating Style, atrodams, <https://www.choosemyplate.gov/MyPlate>

10 https://www.spkc.gov.lv/upload/Vaicin%C4%81%C5%A1ana/ieteicams_enerijas_un_uzturvielu_devas.pdf

Pusaudžu vecumā ir svarīgi uzņemt nepieciešamo uzturvielu daudzumu, lai nodrošinātu pamatvielmaiņas procesus un sekmētu veselīgu attīstību un dzimumnobriešanu.

Zēniem vecumā no 11 līdz 14 gadiem ir ieteicams uzņemt 1520 – 2280 kilokalorijas dienā, meitenēm: 1400 – 2120. Vecumā no 15 līdz 18 gadiem zēniem ieteicams uzņemt 2630 – 3230 kilokalorijas, meitenēm: 2240 – 2560 atkarībā no aktivitātes līmeņa un ķermeņa garuma un masas.¹¹ Ja pusaudzis aktīvi nodarbojas ar sportu, nepieciešams uzņemt vairāk kaloriju, lai kompensētu iztērēto enerģiju.

Lai nodrošinātu organisma bioķīmiskās reakcijas, ar ikdienas uzturu ir nepieciešams uzņemt vitamīnus un minerālvielas, kas ir nozīmīgas organisma fermentu reakcijā, nervu impulsu vadīšanā un citos procesos.¹²

Brokastošanas nozīme

Dienā nepieciešamo kaloriju daudzums ir jāsadala pa ēdienreizēm, ierēķinot arī uzkodas. Brokastis ir dienas režīma obligāta sastāvdaļa. Naktī, kad organisms atpūšas, mums nav nepieciešamas papildu kalorijas, taču no rīta, lai veiksmīgi sāktu darba dienu, vajadzīga enerģija.

Uztura speciālisti uzskata, ka brokastīs uzņemtajai enerģijai būtu jānodrošina 25 – 30 % no enerģijas daudzuma, ko uzņemam ar ēdienu dienas laikā.¹³ Regulāra brokastošana tiek saistīta gan ar veselīgākiem uztura paradumiem (lielāku augļu un dārzeņu patēriņu, mazāku saldināto dzērienu patēriņu), gan labākiem sasniegumiem mācībās. Brokastošana samazina enerģijas bagātu, bet zemas uzturvērtības našķu patēriņu starp ēdienreizēm. Ir pierādīts, ka bērnībā iegūtais regulāras un veselīgas brokastošanas paradums tiek turpināts arī pieaugušo vecumā.¹⁴ Piecēloties no rīta tikai 10 – 15 minūtes ātrāk, var paspēt pabrokastot, kas dos bērnam nepieciešamo enerģiju dienas pirmajam cēlienam.

Ieteikumi veselīgām ēdienreizēm

Brokastīs ir ieteicams ēst saliktos ogļhidrātus un veselīgos taukus, kas nodrošina enerģiju dienas sākumam. Tā kā daudziem pusaudžiem no rīta nav ēstgribas, brokastīm vēlams izraudzīties ēdienus vai produktus, kas pusaudzim garšo un ko var salīdzinoši ātri apēst, – biezputras, grauzdētu maizi ar sieru, biezpienu, tomātu, gurķi, sausās brokastis vai dabīgo jogurtu bez pievienota cukura u. c. Brokastis ieteicams sākt ar glāzi ūdens, krūzi tējas vai pienu.

Vecākiem būtu jāseko līdzi tam, vai pusaudzis ēd brokastis, kā arī jāveicina sabalansētu brokastu ēdienkarte, piemēram, putra vai omlete ar maizi. Nav ieteicams bērnam brokastīs piedāvāt saldās brokastu pārslas un citus cukuru saturošus produktus.

Brokastu neēdājiem var piedāvāt arī alternatīvu: smūtijus (piemēram, blendēts augļu, dārzeņu kokteilis ar auzu pārslām, žāvētiem augļiem, riekstiem, pienu vai jogurtu) utt.

Ja no rīta tomēr pusaudzis ēst negrib, jāieēd neliels daudzums un jāņem brokastis līdzīgu uz skolu un jāpaēd pēc pirmās stundas. Ja no rīta gatavot līdzņemamo kārbīņu nav laika, tad to ieteicams sagatavot iepriekšējā vakarā un glabāt ledusskapī. Kastītē var likt, piemēram, pilngraudu maizi ar sieru, kādu augli, jogurtu bez pievienota cukura, žāvētu augļu un riekstu maisījumu. Svarīgi ir sagatavot tādu ēdienu, ko ir ērti apēst, kas pusaudzim garšo un vienlaikus ir veselīgs.

Pusdienas ir būtiski neaizstāt ar uzkodām un saldumiem, lai nodrošinātu enerģiju atlikušajai dienai. Pusdienās ir jāuzņem saliktie ogļhidrāti, olbaltumvielas un tauki. Piemēram, veselīgas pusdienas varētu sastāvēt no dārzeņu un pupiņu sautējuma ar salātiem vai liesas gaļas, rīsiem un grilētiem dārzeņiem.

Vakariņas ieteicams ēst ne vēlāk kā divas stundas pirms gulētiešanas. Tajās būtu jāiekļauj dārzeņi, graudaugi, liesa gaļa vai zivis, biezpiens, kas atjauno dienas otrajā daļā iztērēto enerģiju, bet nepārslogo gremošanas sistēmu.

11 https://www.spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/ieteicams_enerijas_un_uzturvielu_devas.pdf

12 https://www.spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/ieteicams_enerijas_un_uzturvielu_devas.pdf

13 Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_berniem_2_lidz_18_gadi.pdf

14 https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbcs_2013_2014_aptaujas_rez.pdf



PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Augļi un dārzeņi uzturā: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_augli_darzeni_uztura.pdf
- Dzīve bez glutēna: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_dzive_bez_glutena.pdf
- Izglītojoša mājaslapa choosemyplate.gov, atrodamā, <https://www.choosemyplate.gov/view-all-audiences>
- Izvēlies veselīgo: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_izvelies_veseligo.pdf
- Kā patīkami likt lietā uzņemtās kalorijas?: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_ka_likl_lieta_kalorijas.pdf
- Ko ēdīsim?: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_ko_edisim.pdf
- Ūdens – neaizmirsti padzerties!: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_udens_neaizmirsti_padzerties.pdf
- Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā. Metodiskais materiāls pedagogiem, Valsts izglītības satura centrs, 2013.: http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispvid_un_profizgl.pdf

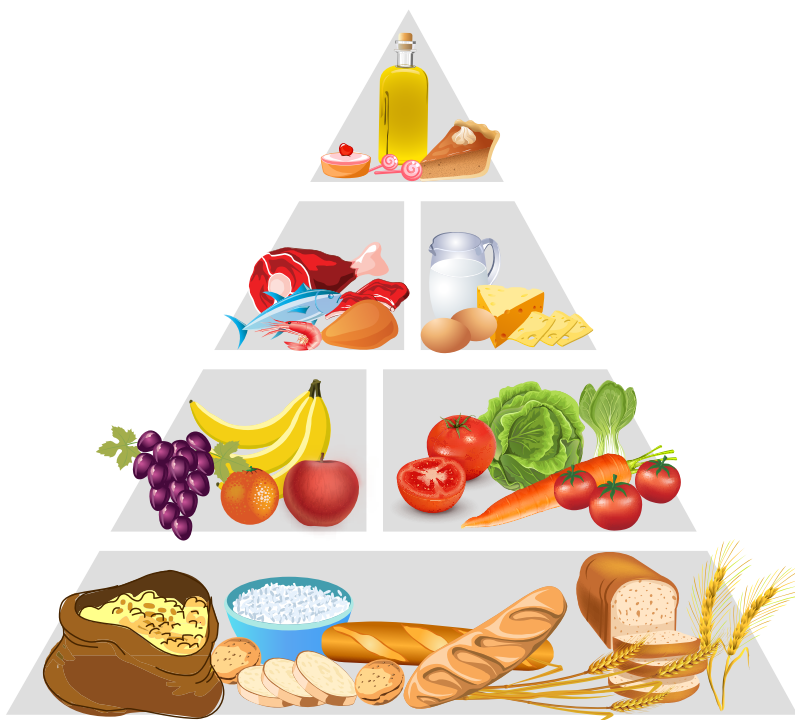


Praktisko aktivitāšu piemēri



1. aktivitāte: “Veselīga un pārdomāta pārtikas produktu izvēle ikdienā”

Tēma	Pārdomāta veselīgu pārtikas produktu izvēle.
Mērķis	Veicināt skolēnu izpratni par pārtikas produktu piederību uztura piramīdas/uztura šķīvja līmenim/grupai.
Uzdevumi	Veidot izpratni par pārtikas produktu piederību noteiktam uztura piramīdas līmenim/uztura šķīvja grupai. Radīt vidi diskusijai par pārtikas produktu izvēles iespējām, pamatojot tās ar zināšanām par uztura piramīdu un uzturvielām.
Metode	Darbs ar materiāliem, teksti, jautājumi un atbildes, prezentācija, kolāžas veidošana.
Nepieciešamie materiāli	A2 vai A3 lapa ar uztura piramīdas/uztura šķīvja shēmu, dažādu pārtikas produktu iepakojumi vai izgriezti fragmenti ar to nosaukumu un uzturvērtību (pedagoga sagatavoti vai skolēnu savākti un anonīmi salikti darbam klasē pirms stundas), attēli ar dažādām uztura piramīdām/uztura šķīvjiem.
Apraksts	<p>Pedagogs atbilstoši klašu grupai izvēlas dažādus uztura piramīdas vai uztura šķīvja piemērus, kas atrodami internetā dažādās ar uztura izglītību veidotās vietnēs (piemēram, skat. 1. attēlu).</p> <p>Uz A3 formāta lapas uzzīmē uztura piramīdas karkasu vai lielu uztura šķīvi, ja uzskata, ka šis uzskates formāts piemērotāks. Ja klasē ir daudz skolēnu, var sadalīties vairākās grupās un katrā grupā izveidot savu uztura piramīdu.</p> <p>Skolēniem šai aktivitātei nepieciešams no mājām līdz atnest vismaz 3 – 6 dažādus pārtikas iesaiņojumus (vēlams, no dažādām uztura grupām). Ja satrauc fakts par personīgas informācijas izpaušanu – pirms stundas anonīmi novieto iepakojumus klases stūrī tam paredzētā kastē. Pedagogs sagatavo augļu un dārzeņu attēlus, ko pievienot, jo tiem visbiežāk nav iepakojuma.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Skolēni, balstoties uz savām zināšanām un izpratni, izvieto šos iesaiņojumus piramīdā vai šķīvī atbilstoši uztura piramīdas līmeņiem. 2) Kāds no skolēniem par katru līmenī esošo uztura grupu izstāsta, ko zina un ko redz izvietotajos materiālos – vai iesaiņojums atrodas pareizajā vietā, cik veselīga šāda izvēle ir, ko no šīs grupas uztura produktiem mēs iegūstam organismam un veselībai, un, ja vēlas, var pastāstīt, kā viņam vislabāk garšo šis produkts. <ul style="list-style-type: none"> • Piemēram, makaroni – kāda ir to daudzveidība, vai tā ir veselīga izvēle. 3) Pārrunā, vai visi ir vienprātis par noskaidroto. 4) Pēc tam, kad visas uztura grupas pārrunātas, katrs skolēns izvēlas vienu pārtikas produkta iepakojumu un individuāli izvērtē to pēc šādiem punktiem: <ul style="list-style-type: none"> • ēdiena nosaukums; • neto svars; • lietošanas termiņi – datumi; • sastāvs – dilstošā svara secībā; • lietošanas pamācība, pagatavošanas procedūra, kur nepieciešama; • kādi īpaši uzglabāšanas nosacījumi; • uzturvērtība; • ražotāja/fasētāja/pārdevēja vārds un produkta ražošanas vai izcelsmes valsts. Ir svarīgi likt skolēniem saprast, ka informācija uz iepakojuma un etiķetēm tiek regulēta ar likumu.
Rezultāts	Palielinās skolēnu izpratne par pārdomātu pārtikas produktu izvēli un zināšanas par veselīgu izvēli.



1. attēls



2. aktivitāte: “Izaicinājums – veselīgo uzskodu nedēļa”

Tēma	Ēšanas paradumu izvērtēšana.
Mērķis	Mudināt skolēnus izvērtēt ikdienas ēšanas paradumus un mācīties apzināti pieņemt veselīgas izvēles.
Uzdevumi	Analizēt ikdienā īstenotos paradumus saistībā ar pārtikas produktu izvēli, lietošanu, gatavošanu. Pievērst uzmanību situācijām, kas noved pie neveselīgas izvēles.
Metode	Individuāls darbs, prezentācija.
Nepieciešamie materiāli	Papīra lapas, rakstāmpiederumi.
Apraksts	Skolēni kopā ar skoloāju klasē diskutē par to, kādas uzkodas ir veselīgas. Pēc diskusijas skolēni kopā ar skolotāju apņemas nedēļu ēst tikai veselīgas uzkodas. Katrs skolēns individuāli aizpilda lapu, kur nedēļas laikā uzraksta, kādas uzkodas ir ēdis starp ēdienreizēm. Ja ir ēdis kaut ko, kas pēc viņa zināšanām ir neveselīgs, pieraksta klāt, kāpēc to izvēlējās (piemēram, bija ļoti izsalcis, ļoti garšo, kāds pacienāja, mamma atnesa no veikala utt.). Izaicinājuma noslēgumā katrs skolēns prezentē, kā viņam veicās ar izaicinājumu, un pastāsta, kas parasti noveda pie neveselīgām izvēlēm; visi kopīgi izdara secinājumus.
Rezultāts	Skolēns apkopo un izvērtē savus ēšanas paradumus un to ietekmējošos faktoros.

VESELĪGAS UN NEVESELĪGAS UZKODAS

Pusaudži ikdienā ir gan fiziski, gan garīgi nodarbināti – apmeklē interešu izglītības pulciņus, sporta nodarbības ārpus skolas, tāpēc veselīgas uzkodas ir īpaši nozīmīgas. Lai nodrošinātu nepieciešamo enerģijas daudzumu, kas atbilst veiktajām fiziskajām un garīgajām aktivitātēm, ir nepieciešams izvēlēties attiecīgas veselīgas uzkodas.

Uzkodas ir neliels ēdiena daudzums starp pamatēdienreizēm. Atbilstoša uzskodu, našķu izvēle ietekmē pašsajūtu, sāta sajūtu un enerģijas līmeni. Visbiežāk bērnu ikdienas ritmā uzkodas tiek iekļautas divu ēdienreīžu – otro brokastu un/vai launaga ietvaros –, lai bērnam būtu nepieciešamā enerģija ikdienas aktivitāšu veikšanai.

Uzkodās var izvēlēties augļus, dārzeņus, žāvētus augļus, nesālītus riekstus, pilngraudu cepumus, sausmaizītes, sviestmaizes u. tml. – ēdienus, kam ir augsta uzturvērtība, ar pēc iespējas mazāku piesātināto tauku saturu, pievienotā cukura un sāls daudzumu. Svarīgi dienā uzņemt arī pietiekami daudz ūdens – vismaz 1,5 – 2 litrus dienā.¹⁵

Neveselīgām uzkodām savukārt ir raksturīga zema uzturvērtība. Tās satur daudz enerģijas, piesātināto tauku, pārlietu lielu cukura un sāls daudzumu. Par uzskodu nevajadzētu izvēlēties saldumus (konfektes, šokolādes, saldinātos jogurtus, biezpiena sierīņus, krēmus, saldējumus, pudiņus, saldās mērces, ievārījumus), jo tie tikai uz īsu brīdi palielina cukura līmeni asinīs, taču nerada ilgstošu sāta sajūtu. Šīs uzkodas nav ieteicamas arī tādēļ, ka mazs daudzums produkta satur daudz kaloriju. Ar šādām uzkodām var uzņemt par daudz enerģijas, to gluži nemanot. Ja tiek uzņemtas pārlietu daudz kalorijas, kas netiek izmantotas, tās veido lieku enerģijas rezervi. To organisms glabā, pārvēršot par taukiem un radot lieko svaru un aptaukošanos. Lieka enerģija organismā var radīt arī vielmaiņas traucējumus, kas var izraisīt otrā tipa cukura diabētu, paaugstinātu holesterīna līmeni asinīs u. c. hroniskas saslimšanas.

Nepiemērota uzkoda ir arī miltu konditorejas izstrādājumi (bulciņas, kūkas, cepumi), kas satur daudz vienkāršo ogļhidrātu, t. sk. cukuru un piesātināto tauku. Tajos ir ļoti maz cilvēka organismam svarīgu vielu, tostarp vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu. Liela taukvielu un sāls daudzuma dēļ nav ieteicams par uzskodu izvēlēties arī dažāda veida čipsus, dažādus pusfabrikātus, sāļos grauzdētos riekstiņus, burgerus u. c. ātrās uzkodas. Nav vēlams uzturā lietot arī saldinātos dzērienus, kuru saturā ir ne vien daudz cukura, bet arī krāsvielas un konservanti.

Pārmērīga sāls lietošana uzturā nav veselīga, jo sāls aiztur organismā ūdeni un paaugstina asinsspiedienu, kas ilgtermiņā var izraisīt sirds un asinsvadu saslimšanas. Ieteicamais sāls daudzums bērniem un pieaugušajiem ir ne vairāk kā 5 g sāls dienā, kas vidēji atbilst vienai tējkarotei dienā. Šis daudzums ietver sāli, kas tiek pievienots ēdienam gatavošanas laikā, gan arī sāli, kas atrodas rūpnieciski ražotajos pārtikas produktos. Lai varētu noteikt, vai pārtikas produkts satur daudz sāls, jāapskata uz iepakojuma norādītais sāls vai nātrija daudzums uz 100 g produkta.

- **Daudz sāls:** 1, 25 g vai vairāk sāls uz 100 g produkta (vai 0,5 g vai vairāk nātrija uz 100 g produkta).
- **Vidēji daudz sāls:** 0,25 līdz 1, 25 g sāls uz 100 g produkta (vai 0,1 līdz 0,5 g nātrija uz 100 g produkta).
- **Maz sāls:** 0,25 g vai mazāk sāls uz 100 g produkta (vai 0,1 g vai mazāk nātrija uz 100 g produkta).¹⁶

Ātro ēdināšanas iestāžu piedāvātās maltītes satur daudz “slikto” tauku – piesātināto taukskābju un transtaukskābju. Tās palielina zema blīvuma holesterīna līmeni asinīs un samazina tā saucamā “labā” jeb augsta blīvuma holesterīna līmeni asinīs. Transtaukskābes rada iekaisumu asinsvadu sienīnās, kas veicina sirds slimību risku, infarktu, diabētu un citas hroniskas saslimšanas.¹⁷

Kā alternatīvu ātrajām uzkodām un ēdieniem var izmantot mājās pagatavotus līdzīgus ēdienus, piemēram, burgerus. Gatavojot tos mājās, ir iespējams izvēlēties veselīgākas sastāvdaļas un izvairīties no liela taukskābju satura tajos. Veselīga burgera alternatīva būtu mājās uz grila pagatavota liesas gaļas kotlete, graudu maize, daudz zaļumu un svaigi pagatavota tomātu mērce. Kartupeļu frī vietā savukārt kā piedevu var izmantot svaigu dārzeņu stienīšus, kas pasniegti ar pākšaugu humusu, vai grilētus vai krāsnī saceptus dārzeņus. Arī kartupeļus

¹⁵ <http://www.vm.gov.lv/lv/tava-veseliba/jauniesiem/uzturs1/>

¹⁶ <https://www.spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/veseligs-uzturs/sals-lietosana-uztura>

¹⁷ <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-truth-about-fats-bad-and-good>



var pagatavot veselīgāk – cept tos oglēs vai cepeškrāsnī ar mizu un minimālu eļļas daudzumu vai arī to neizmantojot nemaz. Gatavojot ēdienu mājās kopā ar pusaudzi, ne tikai tiek iegūta veselīgāka alternatīva, bet tā ir arī ģimeni saliedējoša nodarbe, kurā pusaudzis tiek izglītotas par veselīga ēdiena pagatavošanu.

Kā iemācīt pusaudzīm izvēlēties veselīgas uzkodas?





Pedagogs var palīdzēt pusaudzīm atšķirt, kuras ir organismam veselīgas un neveselīgas uzkodas. Gandrīz vienmēr veselīgāka būs uzkoda, kura nav rūpnieciski ražota vai tās sastāvdaļas ir vienkāršas un pusaudzīm saprotamas: svaigi vai žāvēti augļi vai dārzeņi, siers, rieksti, maize, nesaldināts piens un piena produkti. Pusaudzīm ir jāiemācās lasīt produktu etiķetes un saprast, kas ir tā sastāvā. Jāzina, ka secība, kādā tiek norādītas sastāvdaļas, ataino daudzumu, kādā tās ir konkrētajā produktā – pirmās norādītās sastāvdaļas ir visvairāk, pēdējās, attiecīgi, vismazāk. Nav ieteicams izvēlēties uzkodas, kuru sastāvā ir norādīts, ka tās satur daudz cukura, sāls, “slikto” taukvielu (piesātināto taukskābju, daļēji hidroģenētus augu taukus) un pārtikas piedevu (E vielu).

Kā saldinātie bezalkoholiskie dzērieni ietekmē organismu?

Kā viens no nozīmīgākajiem pusaudžu veselības ietekmējošiem riska faktoriem ir saldināto dzērienu pieejamība un izvēle, kā arī ieradums tos izmantot slāpju veldzēšanai, tāpēc ir svarīgi izprast un izvērtēt, kā mazināt saldināto bezalkoholisko dzērienu pieejamību un veidot veselīgus ēšanas paradumus, būtiski samazinot neveselīgo izvēli. Regulārs saldināto bezalkoholisko dzērienu patēriņš tiek saistīts ar paaugstinātu enerģijas uzņemšanu, aptaukošanās risku un metabolo sindromu, kas paaugstina iespējamību saslimt ar diabētu un sirds un asinsvadu slimībām.¹⁸

Saldinātie bezalkoholiskie dzērieni neremdē slāpes, jo to sastāvā ir ne tikai ūdens, bet arī ogļhidrāti (cukuri): apmēram 10 grami uz 100 mililitriem dzēriena; tie var saturēt oglekļa dioksīdu (ogļskābo gāzi), kofeīnu, aromatizētājus un pārtikas piedevas: saldinātājus, krāsvielas, skābes un konservantus.

Regulāri uzturā lietojot saldinātus gāzētus vai negāzētus dzērienus, palielinās dažādu neinfekcijas slimību risks, tostarp:

-  var palielināties ķermeņa svars;
-  var veidoties zobu kariess;
-  palielinās osteoporozes risks;
-  palielinās nierakmeņu veidošanās risks un citas nieru saslimšanu risks.¹⁹

PVO dati liecina, ka 2016. gadā vairāk nekā 340 miljoniem bērnu vecumā no 5 līdz 19 gadiem ir liekais svars.²⁰ Tāpat tiek norādīts, ka 60 % gadījumos bērniem, kam aptaukošanās izveidojusies pirms pubertātes, tā saglabājas arī pieaugušo vecumā.²¹ Saldinātie bezalkoholiskie dzērieni satur daudz kaloriju, taču nerada sāta sajūtu, bet gan veicina apetīti, ko izraisa straujas cukura līmeņa izmaiņas asinīs. Tādēļ, lai cīnītos ar pieaugošo liekā svara problēmu bērnu un jauniešu vidū, ir svarīgi analizēt un mazināt saldināto bezalkoholisko dzērienu lietošanas paradumu. Tieši aptaukošanās bērībā ir nozīmīgs veselības risks sirds un asinsvadu un 2. tipa cukura diabēta slimību, balsta kustību aparāta traucējumu, psihisku traucējumu, sliktu sekmju skolā un pazemināta pašvērtējuma gadījumos.

Zinātniskajā pētījumā analizēti dati par dzīvesveida paradumiem – sulu un saldināto bezalkoholisko dzērienu lietošanas paradumi, fiziskās aktivitātes biežums, sporta stundu skaits, TV skatīšanās paradumi –, salīdzināti un analizēti sākotnējie dati un dati, kas konstatēti pēc 19 mēnešiem. Konstatēts, ka 1 – 2 glāzes saldināto dzērienu dienā lietošanas gadījumā 57 % bērniem tika noteikts palielināts svars, līdz ar to pētnieki norāda uz saikni starp saldinātu bezalkoholisko dzērienu lietošanu un bērnu aptaukošanos.²²

18 Obesity and overweight fact sheet, atrodams, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

19 21 ways drinking soda is bad for your health, atrodams, <https://foodrevolution.org/blog/food-and-health/soda-health-risks/>

20 Obesity and overweight fact sheet, atrodams, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

21 The challenge of obesity – quick statistics, atrodams, <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>

22 D. S. Ludwig, K. E. Peterson, S. L. Gortmaker Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis, atrodams, https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/84/2012/11/ludwig_relation_between_consumption_of_sugar.pdf

Vispiemērotākais dzēriens slāpju remdēšanai ir ūdens

Vairāk par 50 % cilvēka ķermeņa veido ūdens. Ūdens regulē ķermeņa temperatūru, mitrina ādu un uztur tās elastību, uzlabo asinscirkulāciju, transportē uzturvielas uz šūnām, aizsargā jutīgos audus, izvada no organisma nevajadzīgo, kā arī "ieeļļo" un aizsargā locītavas.

Ūdens no organisma izdalās ar sviedriem, izelpoto gaisu, urīnu un izkārnījumiem, tāpēc tas uzturā jāuzņem regulāri.

Lai uzņemtu nepieciešamo ūdens daudzumu uzturā, veselam pusaudzim vecumā no 13 līdz 16 gadiem būtu jāizdzer 2 – 2,5 l ūdens dienā²³ (nepieciešamo ūdens daudzumu aprēķina šādi – aptuveni 50 – 60 ml ūdens uz 1 kg ķermeņa svara).

Slāpes liecina par to, ka organismā šķidrums daudzums ir samazināts un organisms ir viegli atūdeņojies. Organisma nepieciešamību pēc ūdens palielina fiziskās aktivitātes, ķermeņa pakļaušana karstuma vai aukstuma ietekmei, uzturēšanās vidē ar augstu temperatūru un zemu gaisa mitrumu, liels šķiedrvielu uzņemtais daudzums, kā arī saslimšanas (caureja, vemšana, paaugstināta temperatūra).

Lai dienā uzņemtu nepieciešamo ūdens daudzumu, ieteicams:

- dzert regulāri visas dienas garumā, negaidot slāpju sajūtu;
- padzerties no rīta pēc pamošanās;
- padarīt ūdeni vienmēr pieejamu, piemēram, ņemt līdzī ūdens pudeli vai arī lūgt skolā nodrošināt iespēju katram bērnam iespēju brīvi piekļūt dzeramajam ūdenim ar savu krūzi vai pudeli;
- visas dienas garumā padzerties ik pēc 30 minūtēm;
- ēst ar ūdeni bagātus augļus un dārzeņus;
- dzert nesaldinātas zāļu tējas;
- ūdenim garšas uzlabošanai var pievienot citrona, gurķa šķēles vai piparmētras lapas.

Par organisma atūdeņošanos liecina: slāpes, vājums, nogurums, sausas vai sasprēgājušas lūpas, sauss deguna dobums, galvassāpes, garastāvokļa maiņas un lēna reakcija, kā arī tumšas krāsas urīns.



PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Augļi un dārzeņi uzturā: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_augli_darzeni_uztura.pdf
- Dzīve bez glutēna: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_dzive_bez_glutena.pdf
- Izvēlies veselīgo: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_izvelies_veseligo.pdf
- Ko ēdisim?: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_ko_edisim.pdf
- Ūdens – neaizmirsti padzerties!: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_udens_neaizmirsti_padzerties.pdf
- Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā. Metodiskais materiāls pedagogiem, Valsts izglītības satura centrs, 2013.: http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispvid_un_profizgl.pdf



Praktisko aktivitāšu piemēri



1. aktivitāte: “Pārtikas produktu sastāva analīze”

Tēma	Neveselīgu pārtikas produktu atpazīšana un izvērtēšana.
Mērķis	Veidot izpratni par slēpto cukura daudzumu produktos.
Uzdevumi	Atkārtot zināšanas par veselīgiem pārtikas produktiem. Veidot izpratni par uzskatu un saldināto dzērienu sastāvu, izmantojot uzskati un demonstrējumu.
Metode	Projekta darbs, grupu darbs, uzskates materiālu izveide.
Nepieciešamie materiāli	Uzkodu un dzērienu iepakojumi, sveramais cukurs, caurspīdīgi maisiņi, svāri, kalkulators, zīmuļi, kartons.
Apraksts	Skolēni un pedagogs no mājām atnes dažādu saldu dzērienu: gāzēto dzērienu, dzeramo jogurtu, piena dzērienu, sulas dzērienu, nektāru u. c., kā arī dažādu saldumu iepakojumus. Izmantojot katra produkta uzturvērtības tabulu, nosakiet produktā cukura daudzumu. Izmantojot sveramo cukuru, pie katra produkta pievienojiet maisiņu ar atbilstošu daudzumu cukura. Analizējiet iegūtos datus un izdariet secinājumus.
Rezultāts	Skolēni iemācās, ka cukurs ir ne tikai saldumos, bet arī jogurtos un dažādos sulas dzērienos. Tiek veicināts ieradums slāpju remdēšanai izvēlēties ūdeni, nevis cukuru saturošus dzērienus.



2. aktivitāte: “Cik maksā veselīgas ēdienreizes izvēle?”

Tēma	Veselīga ēdiena nosacījumi, cenu aprēķins.
Mērķis	Motivēt skolēnus izvērtēt veselīgas ēdienreizes izveides iespējas un izmaksas.
Uzdevumi	Informēt par veselīgiem produktiem, kurus var izmantot, lai pagatavotu veselīgu ēdienreizi. Aicināt skolēnus iepazīt veselīgu ēdienreizi iespējas un motivēt tās gatavot mājās. Veicināt jaunu veselīgu produktu izvēli un veselīgas ēdienreizes izmaksu aprēķināšanas prasmes. Radīt izpratni par to, kā var atšķirt veselīgu ēdienu no neveselīga.
Metode	Darbs pāros vai grupās.
Nepieciešamie materiāli	Pārtikas produktu cenu lapas, veikalu reklāmlapiņas, A4 lapas, zīmuļi.
Apraksts	Skolēni sadalās pāros un izvēlas recepti, ņemot vērā veselīga un sabalansēta uztura principus. Skolēni aprēķina, kādas varētu būt izvēlēta ēdiena izmaksas, un salīdzina, cik maksātu neveselīga uztura alternatīvas (kādas skolēni uzskatītu par alternatīvām). Pēc tam tiek veidota kolāža, kurā ar attēliem tiek salīdzinātas abas alternatīvas, un kolāža tiek prezentēta pārējiem klasesbiedriem. Kopīgi tiek pārrunāts paveiktais un izvērtēts, kas ir dārgāks, – veselīgs vai neveselīgs uzturs?
Rezultāts	Skolēni iepazīst veselīgu ēdienu variācijas, ar attēliem tiek salīdzinātas divas alternatīvas un prezentētas pārējiem. Klasē kopā tiek pārrunāts par paveikto un meklētas atbildes uz jautājumu, kas ir izdevīgāks – veselīgs vai neveselīgs uzturs? Tiek veidota izpratne par to, kas padara uzturu neveselīgu. Informāciju vēlāk iespējams pielietot ikdienā, plānojot ēdienreizes un aprēķinot to izmaksas. Piemēram, vai par 5 eiro var pagatavot veselīgu ēdienreizi?



ĒŠANAS PARADUMI IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ

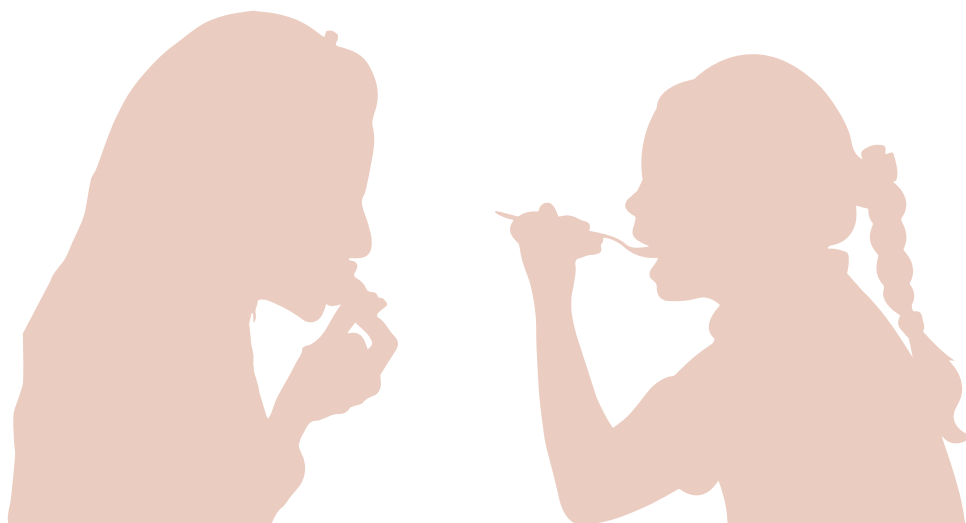
Lai veicinātu Latvijas bērnu un jauniešu veselību, Latvijā ir atjaunota PVO starptautiskā iniciatīva – Veselību veicinošo skolu tīkls, kas atbalsta iespēju veicināt veselīgu dzīvesveidu, tostarp nodrošināt iespēju ēst veselīgāk, izglītoties par dažādiem jautājumiem, piemēram, mazināt vienaudžu ietekmi neveselīgu uztura paradumu īstenošanā u. c.

Dažās pašvaldībās (piemēram, Rīgā) ir piešķirts finansējums pilnīgai brīvpusdienu piešķiršanai ne tikai 1. – 4. klasei, bet arī citām pamatskolas un vidusskolas klasēm, kas palielina to skolēnu skaitu, kam skolā ir pieejams veselībai, augšanai un attīstībai atbilstošs uzturs.

2017./2018. m.g. tika apvienotas līdz šim atsevišķi Eiropas Savienībā īstenotās programmas – “Skolas piens un “Augļi skolai” un izveidota programma “Atbalsts augļu, dārzeņu un piena piegādei izglītības iestādēm “Piens un augļi skolai””, kas paredz bērnu vidū veicināt veselīgu ēšanas un uztura paradumu veidošanos, kas būtu noturīgi visu turpmāko dzīvi, kā arī palielināt programmas efektivitāti, nodrošinot mērķtiecīgāku atbalstu un palielināt veselīga uztura patēriņa veicināšanu starp skolēniem.²⁴

Lai pusaudžiem izglītības iestādēs, ilgstošas sociālās aprūpes un rehabilitācijas institūcijās, kā arī ārstniecības iestādēs ikdienas ēdienkartē nodrošinātu ar veselīgu un sabalansētu uzturu, veicinātu veselīgāku uztura paradumu izveidi, 2012. gadā tika apstiprinātas uztura normas.²⁵ Noteikumos noteikta arī prasība nodrošināt to izglītojamo ēdināšanu, kuriem ir apstiprināta ārsta diagnoze (celiakija, cukura diabēts, pārtikas alerģija vai nepanesība), kuras dēļ nepieciešama uztura korekcija.

Vienlaikus Ministru kabineta noteikumi Nr. 172 nosaka produktu sarakstu, ko papildus kompleksajai un izvēles ēdienkartei drīkst izplatīt izglītības iestādes teritorijā – skolas kafējnīcās un uzskodu automātos. Šie noteikumi liedz skolās izplatīt neveselīgus pārtikas produktus, piemēram, saldumus, saldinātus gāzētus dzērienus.²⁶



²⁴ Programma “Piens un augļi skolai”, atrodams, <http://piensaugliskolai.lv/v/par-programmu/programma-skolas-piens/>

²⁵ Ministru kabineta 2012.gada 13. marta noteikumi Nr. 172 “Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem”.

²⁶ Grozījumi Ministru kabineta 2012. gada 13. marta noteikumos Nr. 172 “Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem”, atrodams, <https://likumi.lv/ta/id/289281-grozijumi-ministru-kabineta-2012-gada-13-mar-ta-noteikumos-nr-172-noteikumi-par-uztura-normam-izglitibas-iestazu-izglitojamiem-s>

Vesels pusaudzis

Uzskatu maiņa un rīcība pusaudžu vidū ir iespējama tikai tad, ja pusaudzim ir pieejami īpaši sagatavoti informatīvie materiāli un tiek apgūti praksē balstīti piemēri.

Idejas, ko realizēt, aktualizējot veselīgus ēšanas paradumu skolā:

- kopā ar skolas ēdnīcas personālu pārrunāt veselīgus ēdiena gatavošanas aspektus;
- degustēt veselīgus pārtikas produktus, lai iepazītu vai mainītu savu viedokli par tiem;
- veikt skolēnu aptaujas, noskaidrojot viņu viedokli par skolā pagatavoto ēdienu un viņu vēlmēm; ir iespējams ļaut skolēniem ierosināt, kādus veselīgus ēdienus viņi vēlētos ēst ēdnīcā;
- izstrādāt projektus, kas ļautu skolās bez maksas vai par mazu samaksu ēst brokastis vai launagu u. tml.;
- piedāvāt ēdnīcā vai kafejnīcā iegādāties ērti apēdamas un lētas veselīgas uzkodas, piemēram, banānus, sagrieztus ābolus, nomizotus un sagrieztus burkānus;
- ar vidusskolēniem kopā izstrādāt zinātniski pētnieciskos darbus par situāciju uztura paradumu īstenošanā skolā, pēc tam prezentēt rezultātus un secinājumus sākumskolas un pamatskolas skolēniem;
- izlīmēt skolā plakātus ar atgādinājumu padzerties ūdeni;
- kopā ar skolēniem izstrādāt noteikumus, ko ir saistoši ievērot skolas ēdnīcā, gaitenīšos, klasēs saistībā ar uztura uzņemšanu un citiem uztura paradumiem, piemēram, aicinājumu visiem pusdienās izvēlēties ēdnīcas piedāvāto silto ēdienu, nevis naškus no veikala.

Tādējādi pedagogs var būt gan aktīvs un nozīmīgs ierosinātājs skolas vides pārveidošanas jautājumos, rosinot skolas vadību īstenot nelielus, bet būtiskus uzlabojumus veselīgu uztura paradumu veicināšanā skolēnu vidū, gan veicinot skolēnos interesi par veselīgu uzturu kopumā.



PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Programma "Piens un augļi skolai", <http://piensaugliskolai.lv/lv/par-programmu/programma-skolas-piens/>
- Ūdens – neaizmirsti padzerties!: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_udens_neaizmirsti_padzerties.pdf



Praktisko aktivitāšu piemēri



1. aktivitāte: “Ūdens garšu laboratorija”

Tēma	Ūdens dzeršana kā veselīgs paradums.
Mērķis	Motivēt skolēnus izvēlēties dzert vairāk ūdens un tā vietā neizvēlēties saldinātos dzērienus.
Uzdevumi	Diskutēt par ūdens nozīmi organismā. Veidot paradumu saldināto dzērienu vietā izvēlēties ūdeni, kam garšai pievienoti augļi vai ogas. Veicināt vienotības sajūtu kopīga veselīga dzīvesveida paraduma – ūdens dzeršanas – ieviešanā.
Metode	Grupu darbs.
Nepieciešamie materiāli	Augļi un ogas, krūzes, dzeramais ūdens.
Apraksts	Skolēni katrs no mājām atnes kādu augli vai mazliet ogu. Klasē kopā ar pedagogu pārrunā, kādēļ ūdens ir labākais, ar ko veldzēt slāpes, ar ko tas atšķiras no citiem dzērieniem. Pedagogs pastāsta, kādēļ tas ir jādzer un kāda nozīme ūdenim ir organismā. Visi kopā izmēģina dzeramajam ūdenim pievienot dažādus augļus, ogas, ko ir atnesuši no mājām. Kopā degustē ūdeni ar dažādām garšām un diskutē, kādas varētu būt katrā sezonā pieejamās variācijas, piemēram, vasarā – ogas no dārza, ziemā – citrusaugļi. Ja klasē vienojas, var iesākt tradīciju, piemēram, katru pirmdien visu atnest augļus un ogas, lai pievienotu ūdenim.
Rezultāts	Skolēni iemācās, ka ūdens var būt garšīgs un ir veselīgs; tas veicina ūdens dzeršanas paraduma veidošanos.



2. aktivitāte: “Ēdieni un dzērieni skolā”

Tēma	Skolas pusdienu ēšanas popularizēšana.
Mērķis	Mudināt pusaudžus interesēties par ikdienas ēdienkarti skolā un izdarīt veselīga uztura izvēles.
Uzdevumi	Apkopot izglītības iestādē ikdienā lietotos un pieejamos pārtikas produktus. Izvērtēt, kādas uzturvielas tiek saņemtas no patērētajiem pārtikas produktiem. Popularizēt skolas pusdienu ēšanu pusaudžu vidū.
Metode	Darbs grupās.
Nepieciešamie materiāli	Paģīra lapas, rakstāmpiederumi, izdrukāta ēdienkarte vienai nedēļai no skolas ēdienkartes, skolas ēdnīcā un/vai kafejnīcā pieejamo pārtikas produktu saraksts.
Apraksts	<p>Katrai grupai nepieciešama viena izdruka vienas dienas pusdienu piedāvājumam, kā arī saraksts ar pārtikas produktiem, kas pieejami skolas ēdnīcā/kafejnīcā (šo sarakstu skolotājs var sastādīt pats, bet var arī kopīgi ar skolēniem apmeklēt ēdnīcu/kafejnīcu, kur skolēni paši sastāda šo sarakstu). Strādājot grupās, uz lapas uzzīmē, kā vizuāli izskatās izvēlētais dienas ēdienkarte, un saraksta, kuras ēdiena sastāvdaļas grupas dalībniekiem garšo vai negaršo, kāpēc un kādas uzturvielas sniedz konkrētā produkta sastāvdaļa, ja to ikdienā ietver ēdienkartē.</p> <p>Pēc tam strādā ar pārtikas produktu sarakstu, atzīmējot, kas no piedāvājuma ir pagaršots, kā tas garšojis, kad tiek iegādāts un ēsts šis piedāvājums, kāds ir izvēles pamatojums, vai ir iespējams izvēlēties veselīgi.</p> <p>Noslēgumā ar visu klasi pārrunā izdarītās izvēles, noskaidro lapās norādīto informāciju, atrodot kopīgo un atšķirīgo, veselīgo un mazāk veselīgo. Pēc tam, kad ir izvērtēta iepriekš pieejamā informācija, izstrādāt vizuālas reklāmas, audio un video reklāmas par to, kāpēc ēst skolas pusdienas ir vērtīgi un stilīgi.</p>
Rezultāts	Skolēns zina, kāds ir skolas ēdnīcas piedāvājums, un ir motivētāks izdarīt veselīgāko izvēli, ņemot vērā piedāvātās iespējas.



AR UZTURU SAISTĪTIE PSIHISKĀS UN FIZISKĀS VESELĪBAS TRAUCĒJUMI. DIĒTU IETEKME UZ VESELĪBU

Diēta ir ēšanas režīms un ēšanas paradumi, kuri piemīt konkrētam indivīdam.²⁷ Mūsdienās jēdzienu “diēta” bieži vien saista ar badošanos, tomēr diētas mēdz būt ļoti dažādas un to ievērošanas iemesli arī ir daudzveidīgi. Galvenokārt diētas izvēlas, lai samazinātu, palielinātu vai uzturētu ķermeņa svaru, tomēr tās var ievērot arī citos nolūkos, piemēram, dažādu slimību ārstēšanā.








Kāpēc ierobežojošas diētas ievērošana var nodarīt pāri psihiskajai veselībai?

Strikti ēšanas ierobežojumi, atteikšanās no noteiktu pārtikas produktu grupām, kaloriju skaitīšana vai jebkura cita nepamatota un nesabalansēta diēta var veicināt arī negatīvas sekas. Ēdiens, piemēram, var kļūt par apmātību, jo nemitīgi jācīnās ar kāri pēc pārtikas, liedzot sev dabisku izsalkuma un sāta sajūtu un atstājot organismu bez svarīgām uzturvielām un enerģijas. Ēdiena pārvēršana “aizliegtajā auglī” var radīt nopietnus un ilglaicīgus veselības traucējumus.

Ēšanas traucējumi ir nopietni psihiskās veselības traucējumi, kas izraisa arī fiziskās veselības traucējumus. Tos raksturo pārspīlēta uzmanības pievēršana savam svaram un ēdienam, atstājot novārtā citas intereses un aktivitātes. Ēšanas traucējumi pārsvarā skar meitenes pusaudžu vecumā vai jaunas sievietes. Retos gadījumos ēšanas traucējumus novēro arī zēniem vai jauniem vīriešiem.²⁸

Anoreksija (*Anorexia nervosa*) ir psihisks traucējums, kam raksturīga ilgstoša un neveselīga novājēšana, apzināti ierobežojot ikdienā organismam nepieciešamo uzturvielu uzņemšanu. Tā parasti sākas pusaudzēm vai jaunām sievietēm, kuras uzskata, ka viņām ir paaugstināts svars, resns ķermenis vai atsevišķa tā daļa. Jaunietes sāk apzināti un pārspīlēti samazināt savu svaru badojoties, ierobežojot uzņemtā ēdiena daudzumu, nododoties pārlieku intensīvām fiziskajām aktivitātēm, lietojot apetīti nomācošos vai caureju izraisošus medikamentus, urīndzenošus līdzekļus, nereti izraisot vemšanu pēc ēdienreizēm.²⁹

Raksturīgākās anoreksijas pazīmes:

-  spēcīgas bailes pieņemt svaru pat tad, ja svars ir nepietiekams;
-  ilgstoša diētas ievērošana;
-  straujš ievērojams svara zudums;
-  biežas garastāvokļa maiņas, trauksmais vai depresīvs garastāvoklis;
-  pārspīlēta sportošana līdz spēku izsīkumam;
-  menstruālā cikla traucējumi vai iztrūkums;
-  īpaša intereses izrādīšana par ēdiena gatavošanu un izvairīšanās būt kopā ar citiem cilvēkiem.³⁰

²⁷ <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/diet>

²⁸ http://nenoversies.lv/n15/pub/psihiskas_saslimsanas_to_pazimes_diagnostika_un_arstesanas_metodes.php

²⁹ http://nenoversies.lv/n15/pub/psihiskas_saslimsanas_to_pazimes_diagnostika_un_arstesanas_metodes.php

³⁰ <https://vivendicentrs.lv/lv/anoreksija>

Bulīmija (*Bulimia nervosa*) ir psihisks traucējums, kam raksturīgas atkārtotas, nekontrolējamas pārēšanās lēkmes, kam seko apzināta vemšanas izraisīšana pēc ēdienreizēm, epizodiska badošanās, lietojot apetīti mazinošus vai caurejas un urīndzenošus līdzekļus.

Bulīmijas pazīmes:

- regulāra iešana uz vannas istabu pēc ēšanas, vemšana, caurejas vai diurētisko līdzekļu lietošana;
- uzmācīga sportošana, lai dedzinātu uzņemtās kalorijas;
- neparasts vaigu un žokļu pietūkums, redzami asinsizplūdumi acīs;
- zobu dzelte, pastiprināta zobu kariesa veidošanās;
- dzīvesveida pielāgošana pārēšanās un vemšanas rituāliem;
- norobežošanās no parastām darbībām un draugiem.

Kompulsīvās pārēšanās jeb “rīšanas” lēkmes laikā tiek uzņemti vairāki tūkstoši kaloriju, kam seko vainas apziņa un kauna sajūta, kas var provocēt atkal jaunu pārēšanās lēkmi. Ēšanas lēkmei neseko atbrīvošanās no ēdiena ar vemšanas vai caurejas zāļu palīdzību. Svars var būt normāls, paaugstināts vai pazemināts. Saslimušie bieži ēd vienatnē, jo kautrējas no apēstā ēdiena daudzuma. Kompulsīva pārēšanās vienādi bieži raksturīga gan vīriešiem, gan sievietēm. Nopietnākos gadījumos šiem traucējumiem var pievienoties depresija.³¹ Tāpat kā anoreksija un bulīmija, arī kompulsīvā pārēšanās var skart ikvienu, un bieži tuvajiem cilvēkiem par šo slimību esamību nav pat nojausmas.

Par anoreksiju un bulīmiju, kā arī kompulsīvo ēšanu dzirdējis gandrīz katrs, taču bez šīm slimībām mūsdienās ir arī **ortoreksija** jeb apsēstība ar veselīgu uzturu. Tai ir raksturīgas neracionālas bailes no neveselīgas pārtikas un pārspīlēti veselīga uztura ievērošana.

Pārtikas alerģijas

Dažiem bērniem un pieaugušajiem var izpausties organisma reakcija uz kādu pārtikas produktu vai tās sastāvdaļu, ko sauc par alerģiju vai pārtikas nepanesību. Atšķirība starp alerģiju un pārtikas nepanesamību ir saistīta ar reakcijas mehānismu, kurš notiek cilvēka organismā. Alerģijas gadījumā specifiska olbaltumviela, kas ir ēdienā, izraisa strauju organisma imūnās atbildes reakciju, kas var izraisīt hroniskas iesnas, smakšanu, atsevišķos gadījumos pat anafilaktisko šoku. Šādu reakciju var izraisīt arī pavisam niecīgs apēstā alergēna daudzums³², tādēļ pusaudzīm ir svarīgi zināt, vai un pret ko viņam ir alerģijas. Nepanesamība savukārt, ir organisma reakcija uz kādu pārtikas produktu, kas var izpausties dažādi, piemēram, izsitumi, sāpes vēderā.

Alerģijas izcelsme nav precīzi noskaidrota, toties ir zināms, ka tās attīstību var ietekmēt dažādi faktori: ģenētika, pārciestās slimības, vides faktori un citi. Ir nozīmīgi veidot izpratni un tolerantu attieksmi pret cilvēkiem ar dažādiem uztura ierobežojumiem.

Pārtikas alerģiju var provocēt gan noteiktas uzturvielas un garšvielas³³, gan pārtikas piedevas, tostarp krāsvielas, aromatizētāji, emulgatori un citas produktu piedevas.³⁴ Biežākie alerģiju izraisītāji: zivis, vēžveidīgie, soja, olas, kvieši, piens un pienu saturoši produkti, rieksti u. c.³⁵

Celiakija ir glutēna nepanesamības izraisīta autoimūna slimība. Glutēns jeb lipekļis ir olbaltumviela, kas sastopama kviešos, auzās, rudzos un miežos un pat niecīgā daudzumā izraisa neadekvātu imunoloģisku reakciju celiakijas slimniekiem, kuras rezultātā veidojas iekaisums tievajās zarnās – gļotādas bārkstiņas tiek bojātas, un tādējādi tiek traucēta uzturvielu uzsūkšanās organismā. Vienīgais ārstēšanas veids ir stingras bezglutēna diētas ievērošana mūža garumā.³⁶ Lielā daļā rūpnieciski ražotajos produktos ir glutēns vai tā niecīgas daļiņas, tādēļ cilvēkiem ar celiakiju ir ieteicams uzturā neiekļaut arī dažādas mērces, piena šokolādi ar piedevām u. c. produktus.

31 http://nenoversies.lv/n15/pub/psihiskas_saslimsanas_to_pazimes_diagnostika_un_arstesanas_metodes.php

32 <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/allergies/food-allergies>

33 <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/library/allergy-library/spice-allergy>

34 <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/library/allergy-library/additives>

35 <https://www.webmd.com/allergies/food-triggers#1>

36 <http://www.dzivebezglutena.lv/lv/kas-ir-celiakija-101105>



Laktozes nepanesamība ir izplatīta gremošanas problēma, kas saistīta ar organisma nespēju pārstrādāt pienā un piena produktos sastopamu ogļhidrātu – laktozi. Laktozes nepanesības simptomi izpaužas dažu stundu laikā (vai ātrāk) pēc piena lietošanas uzturā. Biežākie simptomi ir vēdera piepūšanās, vēdergraizes, nelabums, gāzes vēderā, šķidra vēdera izeja.³⁷

Uztura ierobežojumus var noteikt ne tikai organisma īpatnības, bet arī cilvēka izvēle vai reliģiskie apsvērumi.

Veģetārisms

Veģetārisms ir ļoti plašs jēdziens. Tas var nozīmēt paradumu neēst tikai gaļu līdz pat filozofijai dzīvot tā, lai nekaitētu un nenodarītu ciešanas ne dzīvniekiem, ne augiem.

Izplatītākie veģetārisma veidi ir: *ovolaktoveģetārisms* – atteikšanās uzturā lietot gaļu un zivis un ēdienus, kuru sastāvā tie ietilpst, taču uzturā iekļauj olas un piena produktus; *laktoveģetārisms* – nepieļauj olu, gaļas un zivju lietošanu, taču uzturā iekļauj pienu un piena produktus; *ovoveģetārisms* – uzturā tiek lietotas olas, bet netiek iekļauts piens, piena produkti un pārtikas produkti, kurus iegūst no gaļas; *vegānisms* – atteikšanās no jebkādiem dzīvnieku izcelsmes produktiem; *frutārisms* – uzturā tiek lietoti tikai tie augu izcelsmes pārtikas produkti, kurus var iegūt, nekaitējot augam un lietojot tos tikai svaigā veidā.³⁸

Pilnvērtīgs un pārdomāts veģetārisms uzturs sniedz organismam nepieciešamo enerģiju un uzturvielas, tomēr pastāv arī dažādi riski, piemēram, nepietiekama olbaltumvielu, omega-3 taukskābju, B¹² vitamīna uzņemšana.³⁹ Iespējams, ir jālieto uztura bagātinātāji. Pirms to lietošanas ir vēlams konsultēties ar speciālistu, piemēram, ģimenes ārstu.

Kam jāseko līdzi, ja pusaudzis uzturā nelieto gaļu un zivis:

- lai pusaudzis augtu un attīstītos, ir nepieciešams nodrošināt, ka olbaltumvielas sastāda 10 – 20 % no dienā uzņemtā kaloriju daudzuma.⁴⁰ Lai tam sekotu līdzi, vecākiem rūpīgi jāseko viņa ēdienkartei;
- nepieciešamās olbaltumvielas var uzņemt ar pienu un piena produktiem, olām, jo tās satur visas aminoskābes, arī neaizvietojamās, ko cilvēka organisms pats neražo un var uzņemt tikai ar dzīvnieku valsts produktiem;
- ēdienkartē kā olbaltumvielu avots jāiekļauj pākšaugi, rieksti, sēklas;
- vismaz reizi gadā jāveic analīzes, lai pārlicinātos par pietiekošu B¹² vitamīna un dzelzs daudzumu asinīs;
- rūpīgi jāseko pusaudža veselības stāvoklim, ja bērns bieži slimo vai ir ar nepietiekamu svaru;
- vismaz vienu reizi apmeklēt dietologu vai uztura speciālistu un izvērtēt pusaudža ēdienkarti – ko viņš ēd, vai ēdienkartē tiek iekļautas visas nepieciešamās uzturvielas.



³⁷ <https://www.nhs.uk/conditions/lactose-intolerance/>

³⁸ http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/ves_uztura_ieteik_vegetariesi.pdf

³⁹ http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/ves_uztura_ieteik_vegetariesi.pdf

⁴⁰ https://www.spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/ieteicams_enerijas_un_uzturvielu_devas.pdf

Praktisko aktivitāšu piemēri



1. aktivitāte: “Mani paradumi – mans ēdiens”

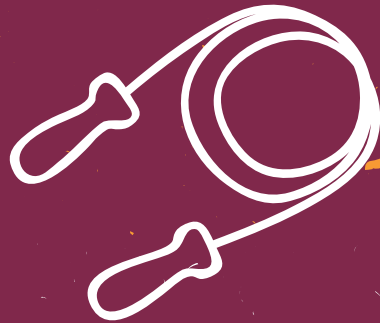
Tēma	Ēšanas paradumu dažādība.
Mērķis	Veicināt izpratni par to, ka uztura paradumi dažādās ģimenēs un dažādās kultūrās ir atšķirīgi, taču tie visi var būt veselīgi.
Uzdevumi	Rosināt domāt par uztura dažādību kultūrās. Radīt izpratni par to, ka veselīgs nav vienvēidīgs un garlaicīgs. Mudināt neietekmēties no vienaudžu ēšanas paradumiem.
Metode	Grupu/pāru darbs, diskusija.
Nepieciešamie materiāli	Pierakstu lapas un flomāsteri ideju piefiksēšanai katram pārim/grupai, dažādām kultūrām raksturīgo ēdienu receptes, piemēram, japāņu – suši, indiešu – karijs utt.
Apraksts	Katram pārim vai grupai tiek iedalīta recepte, kas raksturīga kādas tautas virtuvei. Skolēni sagatavojas mājās, informāciju meklējot internetā, grāmatās, jautājot vecākiem. Skolā prezentē savas iedalītās receptes, pa pāriem/grupām komentē to sastāvdaļas un to veselīgumu, kā arī dalās savās iegūtajās zināšanās par konkrētās tautas virtuvi. Skolēni diskutē, vai kādreiz ir ēduši līdzīgu ēdienu un kā tas ir garšojis. Diskutē par to, kas un kā ietekmē cilvēka ēšanas paradumus: ģimene, tautība, draugi, internets.
Rezultāts	Skolēni iegūst plašāku skatījumu par citu tautu nacionālajām virtuvēm, kā arī iemācās izprast, kas veido cilvēka ēšanas paradumus. Iemācās kļūt tolerantāki viens pret otra ēšanas izvēlēm.

**2. aktivitāte:****“Kā izvēlēties un pagatavot ēdienu draugam, kam ir alerģija?”**

Tēma	Uztura izvēle pēc īpašiem nosacījumiem.
Mērķis	Motivēt skolēnus respektēt un izprast citu cilvēku ar veselības aspektiem saistītās uztura izvēles.
Uzdevumi	Noskaidrot pārtikas produktus un ēdienus, no kuriem var rasties pārtikas alerģijas. Iepazīstināt skolēnus ar produktu alternatīvām, ko var lietot cilvēki, kam ir pārtikas alerģija. Mudināt skolēnus domāt par veselīgu pārtikas produktu un/vai ēdienu izvēli.
Metode	Grupu darbs, darbs ar tekstu, prezentācija, pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	Tāfele, A4 lapas, rakstāmpiederumi, darbības pamācība mājās veicamajam eksperimentam.
Apraksts	Pedagogs pārrunā, ko skolēni zina par alerģijām un pārtikas nepanesamībām, kādus ierobežojumus tās ikdienā rada. Klasēs visi kopīgi nosauc un pieraksta, kādi var būt pārtikas alergēni. Skolēni patstāvīgi internetā sameklē, vai pedagogs iepriekš jau sameklē un izdrukā dažādas receptes, kas nesatur kādu no nosauktajiem pārtikas produktiem. Pedagogs ar skolēniem pārrunā, vai skolēni būtu ar mieru izmēģināt šādas receptes. Pedagogs dod uzdevumu mājās pagatavot kādu no receptēm un izveidot gatavošanas pamācību video vai fotofiksācijas “solī pa solim” tehnikā. Izvēles piemēri: <ul style="list-style-type: none"> • Recepte bez olām, piemēram, kūka. • Recepte bez piena produktiem, piemēram, salāti. • Recepte bez glutēna, piemēram, uz kodu plate.
Rezultāts	Aktīvi iesaistoties, skolēni iemācās, ka pārtikas alerģijas neliedz cilvēkam ēst konkrētus ēdienus (piemēram, kūkas, salātus), bet ka ir jāpiedomā pie to sastāvdaļām. Skolēni secina, ka ir iespējams pagatavot garšīgu ēdienu arī tad, ja ir jāievēro īpaši nosacījumi attiecībā uz to sastāvdaļām.

**IZMANOTĀ LITERATŪRA:**

- Anoreksija, bulīmija, ēšanas traucējumi, atrodams, <http://www.anoreksija.lv/>
- Bērnu antropometriskais paradums un skolas vides pētījums Latvijā 2015./2016. mācību gadā: https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/B%C4%93rnu%20antropometrisko%20parametru%20p%C4%93t%C4%ABjums/bernu_antropom_parametru_petijums_2015_2016.pdf
- Buklets “Ūdens – neaizmirsti padzerties!": https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_udens_neaizmirsti_padzerties.pdf
- Krauksts V., Fiziskā sagatavotība. Kā to iegūt?, Rīga, Drukātava, 2006.
- Kas ir veģetārisms?, atrodams, <http://www.vegetarisms.lv/kas-ir-vegetarisms/>
- Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences: https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbcs_2013_2014_aptauja_rez.pdf
- Obesity and overweight fact sheet: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- Pamatnostādņu “Veselīgs uzturs (2003.–2013.)” ieteikumi: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_berniem_2_lidz_18_godi.pdf
- Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014. – 2020. gadam: www.vm.gov.lv/images/userfiles/vm_svpamn_300914_.doc
- Zariņš Z., Neimane L., Uztura mācība, Apgāds “Rasa ABC”, 1999.
- 21 ways drinking soda is bad for your health, atrodams, <https://foodrevolution.org/blog/food-and-health/soda-health-risks/>
- Vegetarian Diet for Children and Adolescents <https://www.uwhealth.org/healthfacts/nutrition/198.pdf>



Fiziskās aktivitātes





Fiziskā aktivitāte ir cilvēka organisma iedzimta nepieciešamība, kas nodrošina organisma attīstību, pasargā no slimībām un paaugstina darbaspējas. Ņemot vērā tehnoloģiju straujo attīstību, mūsdienu, tai skaitā arī bērnu un jauniešu, dzīvesvieta ir kļuvis mazkustīgāks, līdz ar to īpaša uzmanība ir jāpievērš bērnu un jauniešu fiziskās aktivitātes veicināšanai.

Sports un fiziskās aktivitātes bērnībā (ieskaitot spēlēšanos un dažādas rotaļas) veicina bērna normālu augšanu, psiholoģisko attīstību un labsajūtu, muskuloskeletālās sistēmas veselību, nodrošina enerģijas līdzsvaru starp uzņemto un patērēto enerģiju. Fiziskā aktivitāte nosaka enerģijas patēriņu, tādējādi tā ir svarīga, lai kontrolētu ķermeņa svaru. Ilgstoša nepietiekama fiziskā aktivitāte skolas vecumā ir iemesls dažādām hroniskām saslimšanām pieaugušo vecumā, tādām kā sirds un asinsvadu slimības, audzēji, cukura diabēts u. c.

Regulāras fiziskās aktivitātes:

- ☛ samazina aptaukošanās risku;
- ☛ mazina risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām;
- ☛ samazina risku saslimt ar cukura diabētu;
- ☛ samazina onkoloģisko slimību risku;
- ☛ kavē dažādu hronisku slimību tālāku attīstību;
- ☛ nostiprina visas muskuļu grupas, locītavas, saites;
- ☛ palielina spēku un lokanību;
- ☛ veido pareizu stāju;
- ☛ pilnveido ritma izjūtu, kustību precizitāti, saskaņotību un mazina traumatisma risku;
- ☛ veicina psiholoģisko un fizisko labsajūtu;
- ☛ mazina stresa līmeni.⁴¹

Dzīvesveida paradumi veidojas ģimenē. Ģimenes locekļu demonstrētā parauga ietekmē pusaudzis turpina veidoties kā fiziski aktīvs vai mazkustīgs.

Ja pusaudži ir fiziski mazaktīvi gan skolā, gan mājās, tiek provocēti nopietni veselības problēmu riski, kas atstāj ietekmi visa mūža garumā. Bieži jau skolas laikā bērniem, piemēram, var sākt veidoties nepareiza stāja, redzes traucējumi.

Regulāra fiziskā aktivitāte labvēlīgi ietekmē veselību visiem indivīdiem neatkarīgi no vecuma un fiziskās sagatavotības līmeņa – tās laikā aug muskuļu masa, kauli, veidojas galvas smadzeņu funkcionālā asimetrija, attīstās un pilnveidojas orgānu funkcijas, palielinās fiziskās un garīgās darbaspējas u. c.

Pusaudžiem vecumā no 13 līdz 16 gadiem ieteicamas kombinētas mērenas un augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes vidēji 60 minūtes dienā. Fiziskās aktivitātes var ilgt arī vairākas stundas dienā. Ar augstas intensitātes fiziskajām aktivitātēm vēlams nodarboties vismaz 3 dienas nedēļā, tāpat 3 reizes nedēļā vēlams aktivitātes, kas stiprina muskuļus un kaulus.⁴²

Jāatceras, ka lielākajai daļai izvēlēto aktivitāšu jābūt aerobā režīmā. Augstas intensitātes aktivitātes brīvi variējamas ar dažādiem spēka uzdevumiem muskulo-skeletālās sistēmas trenēšanai. Svarīgs ir kopējais aktivitātēs pavadītais laiks dienā. Šīs aktivitātes noteikti drīkst dalīt un veikt, piemēram, divas reizes dienā pa 30 minūtēm.

41 Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem: https://spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzivotjiem.pdf

42 Recommended levels of physical activity for children aged 5–17: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/

Nepieciešamība pēc fiziskajām aktivitātēm

Pusaudžiem ilgstoši sēžot mācību stundās, bieži arī sēžot nepareizi, tiek noslogotas vienas un tās pašas muskuļu grupas. Ilgstošas statiskās pozas skolēniem veicina funkcionālo traucējumu veidošanos, sekmē negatīvo emociju uzkrāšanos. Pārslēgšanās no garīgās slodzes uz fizisko slodzi sniedz iespēju mazināt nogurumu, nervozitāti, apnikumu, tāpēc skolās vajadzētu īstenot dinamiskās jeb kustību pauzes, jo pēc tām skolēniem ir vieglāk noturēt uzmanību un koncentrēties, apgūstot jauno mācību saturu.

Fiziskajai aktivitātei, dalībai sporta stundās skolā un ārpus mācību stundām ir liela nozīme pusaudžu psihiskās veselības saglabāšanā. Tās rezultātā:

- uzlabojas koncentrēšanās spējas un potenciāli arī sekmes mācībās;
- pieaug motivācija un entuziasms mācīties;
- paaugstinās skolēnu pašapziņa un uzlabojas savstarpējās attiecības;
- vērojama lielāka atbildība par savu uzvedību;
- tiek nodrošināta psihomotoro un motoro (ieskaitot prasmes īstenot fiziskās un sporta aktivitātes) iemaņu pilnveidošanās, kognitīvā attīstība (zināšanas un izpratne), pozitīvas attieksmes veidošanās pret fiziskām aktivitātēm.

Pētījumi Somijā ir pierādījuši, ka skolēniem, kam ikdienā mācību stundās ir iekļautas kustību aktivitātes, uzlabojušās zināšanas matemātikā un lasītprasmē, salīdzinot ar pārējiem skolēniem, kas apguva to pašu ierastā mācību procesā.⁴³

Tāpat līdzīgi pētījumi parāda, ka fiziski sagatavotāki skolēni spēj labāk realizēt ikdienas uzdevumus, labāk atcerēties, ātrāk uztvert, viņi spēj labāk iekļauties sabiedriskajā dzīvē, kā arī mērķus dzīvei viņi izvirza un sasniedz mērķtiecīgāk un ar lielāku atbildību.⁴⁴

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma dati 2013./2014. mācību gadā⁴⁵ saistībā ar 13 gadu vecu skolēnu liekā ķermeņa svara un aptaukošanās izplatību norāda, ka visaugstākais īpatsvars ir zēniem (24 %). Salīdzinot ar 2010. gada aptauju, ir būtiski pieaugusi liekā ķermeņa svara un aptaukošanās izplatība 13 gadus vecām meitenēm – līdz 17 % 2014. gadā. 15 gadu vecumgrupā 19 % zēnu ir liekais svars un aptaukošanās, kas ir būtisks pieaugums, salīdzinājumā ar 2010. gada aptaujas datu rezultātiem (no 15 %). Meitenēm 15 gadu vecumgrupā liekais svara un aptaukošanās ir pieaugusi no 9 % 2010. gadā uz 10 % 2014. gadā.

2014. gadā vērojama tendence samazināties to skolēnu īpatsvaram, kuri ir bijuši fiziski aktīvi vismaz 60 minūtes katru dienu, kā arī, aptaujājot skolēnus par fiziskām aktivitātēm, atklājās, ka pietiekama fiziskā aktivitāte (katru dienu vismaz 60 minūtes dienā) ir 19,9 % zēnu un 14 % meiteņu 13 gadu vecumā un 21 % zēnu un 13,6 % meiteņu 15 gadu vecumā. Kopš 2006. gada vislielākais kritums vērojams 13 gadīgo meiteņu grupā – par 3,1 % un 13 gadīgo zēnu grupā – par 6,8 %. Meklējot apstiprinājumu mazkustīguma iemesliem, jāmin paradumu pētījumos minētā brīvā laika pavadīšana pie TV un datora ekrāniem, 2014. gadā visaugstākais zēnu un meiteņu īpatsvars, kuri darba dienās skatās TV četras stundas un vairāk ir 13 gadīgo vecuma grupā – 25,6 % zēnu un 21,4 % meiteņu. 15 gadu vecu jauniešu vidū statistika ir mazliet labāka – četras un vairāk stundas pie TV ekrāna pavada 19,3 % zēnu un 20 % meiteņu. Kā pozitīvu tendenci var atzīmēt, ka salīdzinājumā ar iepriekšējo gadu aptauju rezultātiem TV skatīšanās izplatība (ieskaitot video un DVD) četras un vairāk stundas darbadienās ir samazinājusies.

43 Physical activity and learning: http://www.oph.fi/download/145366_Physical_activity_and_learning.pdf

44 Physical activity and learning: http://www.oph.fi/download/145366_Physical_activity_and_learning.pdf

45 Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences: https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbsc_2013_2014_aptaujas_rez.pdf



FIZISKĀS AKTIVITĀTES KĀ VESELĪBAS PRIEKŠNOSACĪJUMS

Fizisko aktivitāšu procesam pusaudžu vecumā jābūt orientētam uz vispusīgu veselības veicināšanu un fizisko sagatavotību, kā arī tas var būt saistīts ar specializēšanos kādā no sporta veidiem. Pusaudžiem nepieciešams pilnveidot plaša diapazona kustības (pamatkustības), jātrenē pašdisciplīna, jāizmanto atbilstošs inventārs, kā arī jāmācās sportot pareizi, lai samazinātu traumu risku. Ir svarīgi, lai nodarbošanās ar fiziskām aktivitātēm sniegtu pozitīvas emocijas. Fiziskā aktivitāte ne tikai attīsta fizisko sagatavotību, stiprinot sirdi, plaušas, muskuļus, saites, kaulus un locītavas, bet arī veicina smadzeņu darbības uzlabošanu un uzlabo miega kvalitāti.

Fizisko aktivitāšu jomā, līdzīgi kā veselīga uztura jomā, ir izveidota piramīda, lai palīdzētu cilvēkiem, t. sk. pusaudžiem, īstenot fiziski aktīvu dzīvesveidu. Tajā ikdienas aktivitātes tiek iedalītas četros līmeņos pēc principa, ka tās, kas ir piramīdas bāzē, aizņem lielāko dienas daļu un pārējās attiecīgi tiek sarindotas pēc veikšanas biežuma un ilguma virzienā uz piramīdas augšgalu.

Pirmajā aktivitātes tiek sadalītas pēc FITT⁴⁶ principa, kur F – frekvence (*frequency*) ir treniņu nodarbības biežums (reizes nedēļā); I – intensitāte (*intensity*) ir fiziskās un garīgās piepūles līmenis, realizējot treniņu slodzi (zema-vidēja-augsta); T – laiks (*time*), cik tiek pavadīts kustībā, kā arī T – fizisko aktivitāšu veids (*type*).

Fizisko aktivitāšu piramīda sastāv no četriem līmeņiem:⁴⁷

1. līmenis – ikdienas fiziskās aktivitātes – uz skolu, darbu iet kājām, kāpt pa kāpnēm, veikt dārza un lauku darbus, rudens lapu grābšanu, sniega tīrīšanu u. tml. Katru dienu pēc iespējas biežāk mērenā intensitātē. Tātad ikdienas aktivitātes paredz maksimāli (iespēju robežās) atteikties no jebkādiem motorizētiem līdzekļiem.

2. līmenis – aerobās aktivitātes (aerobika, skriešana, intensīva soļošana, nūjošana) – sporta aktivitātes un rekreācija (teniss, basketbols, riteņbraukšana, peldēšana, slēpošana, slidošana, pārgājieni, skrituļošana, dejošana, bouldings, badmintons u. c.) 60 minūtes katru dienu vidējas līdz augstas intensitātes aktivitātes. Fiziskās aktivitātes ir saistītas ar jebkura veida aerobām slodzēm, kuru intensitāte tiek mērīta pēc katra cilvēka individuālās fiziskās sagatavotības, ko nosaka ar sirdsdarbības frekvence. Aerobajām aktivitātēm tā ir vidēji 130 – 140 sit./min.

3. līmenis – spēks un lokanība (spēka treniņi, kalanētika, stiepšanās). 3 reizes nedēļā, izpildot vingrojumus vai vingrinājumus 10 līdz 40 sekundes ar 1 – 3 piegājieniem, vai spēka treniņš 3 reizes nedēļā, noslogojot muskuļus ar 8 – 12 atkārtojumiem 1 – 3 piegājienu laikā. Šiem vingrojumiem ir vēlams atvēlēt 20 minūtes laika 3 reizes nedēļā. Pie aktivitātēm, kas stiprina muskulatūru, var minēt dažādas aktivitātes, kuras tiek īstenotas, izmantojot rotaļlaukuma aprīkojumu, rāpšanās kokā, svaru celšanu, spēka vingrinājumi, pretestības vingrinājumi u. c. aktivitātes.⁴⁸ Kaulus stiprina fiziskās aktivitātes, kas liek pārvarēt Zemes gravitāciju, piemēram, rāpšanās sienās vai torņos, svaru celšana, spēka vingrinājumi, pretestības vingrinājumi, skriešana, tenisa vai basketbola spēlēšana, lekšana ar lecamauklu. Fiziskās aktivitātes paredzētas muskuļu spēka un izturības veidošanai, kā arī kustību amplitūdas palielināšanai ar stiepšanās, jogas palīdzību.

4. līmenis – pasīvas darbības – jāierobežo (retāk un īsāku laiku) TV skatīšanās, darbs pie datora un viedtālruni izmantošana izklaidei u. tml.

Lai uzlabotu darbības samazinātu traumu risku, veicot fiziskās aktivitātes, nepieciešams ievērot fizisko aktivitāšu struktūru. Proti, vienmēr paredzēt laiku iesildīšanās uzdevumiem, izvirzīto uzdevumu realizēšanai un atslēdzīšanās uzdevumu īstenošanai. Ļoti nozīmīgi ir iepļānot atpūtas pauzes starp aktivitātēm, lai nodrošinātu darbības atjaunošanu.

46 Krauksts V., Fiziskā sagatavotība. Kā to iegūt?, Rīga, Drukātava, 2006

47 Fizisko aktivitāšu piramīda, atrodams, https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_fizisko_aktivitasu_piramida.pdf

48 https://www.spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko_aktivitu_iteikumi_latvijas_iedzvojtiem.pdf

Pieņemot lēmumu uzsākt fiziski aktīvu dzīvesveidu, svarīgi to darīt pakāpeniski, neuzliekot organismam sākumā pārāk lielu slodzi, kā arī neapstāties pie pirmajām grūtībām, lai atkal nezaudētu fizisko sagatavotību.

Lai izvēlētos fizisko aktivitāšu plānu atbilstoši vajadzībām, ņemot vērā personīgos mērķus un laika iespējas, nepieciešams fizisko aktivitāti palielināt pakāpeniski:⁴⁹

- ja ir sēdošs dzīvesveids, ikdienas fizisko aktivitāšu palielināšanu vēlams iesākt atbilstoši fizisko aktivitāšu piramīdas 1. līmenim;
- ja ikdienā veiksmīgi iekļautas ikdienas aktivitātes, 2 – 4 reizes nedēļā var pievienot 5 – 10 minūtes no 2. līmeņa aktivitātēm;
- vēlāk ieteicams pakāpeniski palielināt 2. līmeņa aktivitāšu slodzes ilgumu par 10 % katrā nedēļā, līdz ir iespējams tās realizēt 20 – 60 minūtes nepārtraukti. Slodzes intensitātei ir jābūt 60 – 75 % robežās no maksimālās sirdsdarbības frekvences. Maksimālo sirdsdarbības frekvenci, ko var aprēķināt pēc formulas “220 - vecums pilnos gados”.
- vingrinājumi ar 80 – 90% intensitāti ieteicami tikai tiem, kam ir teicama fiziskā sagatavotība.

Slodzes palielināšanas “zelta likumi”:

- vienā reizē pakāpeniski palielināt tikai vienu no FITT komponentiem: treniņu biežumu, intensitāti, treniņu ilgumu vai vingrinājuma veidu laikā;
- nedēļas laikā slodzi drīkst palielināt ne vairāk par 10 %. Nepieciešams pielāgoties palielinātai slodzei, pirms to paaugstina uz nākošo slodzi. Pārāk ātra slodžu palielināšana var būt traumu pamatā;
- pārtrenēšanās simptomi: sāpes krūtīs, elpas deficīts vai problēmas ar ieelpu u. c. Tiklīdz ir novērojami šāda veida simptomi, jāpārtrauc fiziskās aktivitātes. Ilgtermiņā pārtrenēšanās var izraisīt arī hronisku nogurumu, depresiju, miega traucējumus, sirdsdarbības traucējumus, trauksmi u. c.⁵⁰

Pusaudžu vecumā fiziskai aktivitātei ir īpaši liela nozīme veselības saglabāšanā. Energijas novirzīšana sportiskām aktivitātēm ne tikai uzlabo pašsajūtu un fizisko attīstību, bet arī palīdz mīkstināt šim vecuma posmam raksturīgās spīgtās emociju izpausmes. Tāpat fiziskā aktivitāte palīdz attīstīt ķermeni laikā, kad tas piedzīvo izteiktas izmaiņas dzimumnobriešanas rezultātā. Pusaudži mēdz kaunēties no sava ķermeņa strauja svara pieauguma dēļ, kas ir raksturīga parādība šajā vecuma posmā. Regulāra fiziskā aktivitāte palīdz uzturēt normālu ķermeņa svaru un regulēt šīs vizuālās izmaiņas, tā palīdzot pusaudzim pieņemt savu ķermeni un tajā justies labi gan fiziski, gan emocionāli.

Kā motivēt pusaudžus būt fiziski aktīviem?

Lai motivētu pusaudžus būt fiziski aktīvākiem, skolā var īstenot vides izmaiņas un sarunās paust argumentus par fizisko aktivitāšu nepieciešamību. Veicot nelielus ieguldījumus vides iekārtošanā, iespējams panākt labu efektu – gaitenļos, kur ir brīvas sienas, ierīkot zemas zviedru sienas, lai skolēniem būtu iespējams veikt stiepšanās un spēka vingrinājumus starpbrīžos. Bērniem var ierosināt spēlēt telpu spēli – mīksto pildīto bumbu (angļu val. – *cross ball*) mētāšanu, riņķu mešanu (angļu val. – *ring toss*), uzstādīt dažādas līdzsvara platformas, lai bērniem būtu iespēja trenēt savu dziļo muskulatūru un attīstīt līdzsvara izjūtu. Varētu organizēt “sporta starpbrīžus” vairākas reizes nedēļā, kur sporta pedagogs vada īsas nodarbības starp mācību stundām. Ir svarīgi, lai jauniešiem būtu pieejamas sporta aktivitātes, kas viņus aizrauj. Varētu rīkot sporta turnīrus starp klasēm, piemēram, tautas bumbā, jo šajā vecumā jauniešiem ir attīstīts sacensības gars. Tā tiktu panākta ne tikai fiziskā aktivitāte, bet arī saliedēšanās klasesbiedru starpā, veidojot veselīgāku klases mikroklimatu.

Aktivizējot vietējo pašvaldību un kopienas līderus, iespējams izveidot fiziskām aktivitātēm draudzīgu infrastruktūru, piemēram, drošas velosipēdu novietnes, kā arī ceļu uz un no skolas padarot piemērotāku iespējām droši pārvietoties ar velosipēdiem, skūteriem, skrituļslidām.

49 Krauksts V., Fiziskā sagatavotība. Kā to iegūt?, Rīga, Drukātava, 2006

50 Kreher, J. B., & Schwartz, J. B. (2012). Overtraining syndrome: a practical guide. *Sports health*, 4(2), 128-38. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3435910/>



Pusaudžus var aicināt iesaistīties ESF projektu ietvaros piedāvātajās aktivitātēs, nodarbībās un semināros⁵¹, kā arī rosināt viņus iepazīties ar Pasaules Veselības organizācijas izstrādātajām Fiziskās veselības vadlīnijām⁵² un ar tām saistītajām aktivitātēm.

Metodes, kā iekļaut fiziskās aktivitātes ikdienas mācību procesā, veidojot pusaudžos pozitīvu attieksmi pret fiziskajām aktivitātēm kā neatņemamu mācību procesa un ikdienas sastāvdaļu:

- veicināt dinamisko paužu īstenošanu mācību stundās arī 7. – 9. klašu grupā, veidojot video par dinamiskajām pauzēm, publicējot tos, daloties ar idejām;
- skolas mājaslapā dažādās vietās izvietot sporta pedagogu un sporta entuziastu sagatavotu informāciju par fizisko aktivitāšu daudzveidību, pieejamību, nepieciešamību veselības veicināšanā;
- veikt zinātniski pētnieciskos darbus, darbības projektus par fiziskām aktivitātēm, motivāciju u. c.;
- skolā veidot un izstādīt skolēnu veidotos darbus: plakātus, reklāmkarogus, video rullīšus utt. par fizisko aktivitāšu veicināšanu;
- organizēt sporta dienas, skolēniem sadarbojoties ar vecākiem un pedagogiem;
- piedalīties ikgadējā Olimpiskajā dienā;
- rīkot dažādas soļošanas, sporta spēļu, vingrošanas, deju dienas, rīkot fizisko īpašību – izturības, spēka, veiklības, lokanības, ātruma utt. – dienas;
- organizēt tikšanās ar sportistiem, treneriem, sporta speciālistiem, sporta entuziastiem, kurus uzrunā un iesaista paši skolēni;
- veidot fotoizstādes;
- organizēt dažādu veidu nodarbības skolēniem ārpus telpām – “dabas sporta zālē”;
- rīkot fiziskās nodarbības skolas personālam;
- organizēt pārgājienus, ekskursijas, iekļaujot dažādas fiziskās aktivitātes;
- rīkot sporta vakarus, viktorīnas, konkursus (iesaistot pedagogus un vecākus).



PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Esi aktīvs visu gadu: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_esi_aktivs_visu_gadu.pdf
- Fizisko aktivitāšu nozīme skolēnu veselības veicināšanā. Metodiskais materiāls sporta pedagogiem: http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/fizisko_aktivitasu_nozime_veselibas_veicinasanai.pdf
- Fizisko aktivitāšu piramīda: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_fizisko_aktivitasu_piramida.pdf
- Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem: https://spkc.gov.lv/upload/Vecin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzivotajiem.pdf
- Kā patīkami likt lietā uzņemtās kalorijas?: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_ka_likt_lieta_kalorijas.pdf
- Noderīga informācija aktīva dzīvesveida īstenošanai: <http://www.aktivadiena.lv>
- Sporta skolotāju profesionālo un pedagoģisko kompetenču pilnveide, izdales materiāls, VISC, 2012



⁵¹ <http://esparveselibu.lv/>

⁵² https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

Praktisko aktivitāšu piemēri



1. aktivitāte: “Fizisko aktivitāšu dienasgrāmata”

Tēma	Fiziskās aktivitātes veicināšana, jaunu fiziski aktīvu paradumu veidošana.																																																
Mērķis	Izvērtēt fizisko aktivitāšu daudzumu ikdienā un uzlabot skolēnu pašsajūtu, īstenojot fiziskās aktivitātes.																																																
Uzdevumi	Monitorēt un izvērtēt savu fizisko aktivitāti. Vienoties izaicinājumā kopā ar klasesbiedriem.																																																
Metode	Individuāls darbs, prezentācija.																																																
Nepieciešamie materiāli	Darba lapas.																																																
Apraksts	<p>Skolēniem tiek izdalītas darba lapas ar fizisko aktivitāšu dienasgrāmatas ailītēm. (Skatīt zemāk).</p> <table border="1" data-bbox="427 1055 1422 1523"> <thead> <tr> <th>Datums</th> <th>Fiziskās aktivitātes</th> <th>Nodarbību laiks</th> <th>Nodarbojas vienatnē vai kopā ar citiem</th> <th>Rezultāti</th> <th>Piezīmes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p>Katrs individuāli to aizpilda un pārrunās ar klasesbiedriem un skolotāju vienojas par kādu fiziskās aktivitātes izaicinājumu (piemēram, noteikts soļu skaits dienā). Izaicinājums īstenojams vienu mēnesi, rezultātus fiksējot kādā no viedierīču aplikācijām vai atzīmējot fizisko aktivitāšu dienasgrāmatā.</p> <p>Lielākai motivācijai var padomāt par kādu pusaudžiem pievilcīgu balvu, kas saistīta ar fiziski aktīvi pavadītu laiku – individuāli vai, ja izaicinājums notiek starp klasēm, tad visai klasei.</p>	Datums	Fiziskās aktivitātes	Nodarbību laiks	Nodarbojas vienatnē vai kopā ar citiem	Rezultāti	Piezīmes																																										
Datums	Fiziskās aktivitātes	Nodarbību laiks	Nodarbojas vienatnē vai kopā ar citiem	Rezultāti	Piezīmes																																												
Rezultāts	Veidojas pozitīva fizisko aktivitāšu pieredze, kas veicina ieraduma attīstīšanos.																																																



2. aktivitāte: “Sports – mans un tavs”

Tēma	Sporta veidu dažādība.
Mērķis	Sporta stundā iepazīstināt skolēnus ar sporta veidu dažādību, tādējādi veicinot viņos interesi ar kādu no tiem nodarboties.
Uzdevumi	Izmēģināt dažādus komandas un individuālos sporta veidus. Iegūt teorētiskās zināšanas par sporta veidiem un to piemērotību dažādām vajadzībām.
Metode	Darbs pāros vai mazajās grupās.
Nepieciešamie materiāli	Izvēlētajiem sporta veidiem nepieciešamais ekipējums, lielas papīra lapas, rakstāmpiederumi.
Apraksts	<p>Pedagogs lūdz skolēnus sporta stundā nosaukt dažādus sporta veidus, nosauktos pieraksta uz papīra lapām. Tad pa pāriem vai trio izvēlas, kurš par kuru sporta veidu vēlētos sagatavot prezentāciju (vienalga, kādā formātā). Uzdevums ir šāds – pārējiem klasesbiedriem, kas par šo sporta veidu zina maz vai nemaz, izstāstīt par tā noteikumiem, vidi, kādas prasmes nepieciešamas, lai ar to nodarbotos, kādi ir ieguvumi, to darot utt.</p> <p>Tad klasē pa kārtai pēc nedēļas katrs pāris/trio sagatavoto prezentē. Pedagoga uzdevums ir īpaši uzsvērt un akcentēt to, ka katrs sporta veids ir piemērotāks vienam vai citam cilvēkam, atkarībā no katra lokanības, izturības, svara, tendences darboties komandā vai individuāli, detaļām, kas kuram patīk (sportot iekšā, ārā, sniegā, vairāk ar ķermeņa augšdaļu vai apakšdaļu u. tml.). Pēc tam sporta stundā pēc pieejamā inventāra iespējām izmēģina šo sporta veidu.</p>
Rezultāts	Skolēni ir iepazīstināti ar dažādiem sporta veidiem gan teorijā, gan praksē.

MAZKUSTĪGUMA IETEKME UZ VESELĪBU

Kā norāda PVO⁵³, mazkustīgums ir globāla sabiedrības veselības problēma. Pasaulē 2008. gadā apmēram 31 % pieaugušo vecumā no 15 gadiem (28 % vīriešu un 34 % sievietes) nav bijuši pietiekami aktīvi. Apmēram 3,2 miljoni nāves gadījumu katru gadu ir saistāmi ar mazkustīgumu. Pasaules Veselības organizācijas dalībvalstis ir vienojušās līdz 2025. gadam samazināt sabiedrības mazkustīgumu par 10 %.⁵⁴

Nemot vērā pieaugošo moderno tehnoloģiju lomu un nozīmi mūsdienu sabiedrībā un arī ģimenē, bieži vien vērojama situācija, ka pirmskolas vecuma bērni vēl neprot rakstīt, lasīt un rēķināt, bet jau ir apguvuši vajadzīgās iemaņas, lai rīkotos ar datoru, viedtālruni, planšetdatoru u. c. Skolas vecuma bērnu vidū viens no būtiskākajiem mazkustīguma iemesliem mēdz būt pārmērīgs laika patēriņš pie ekrānierīcēm. (Vairāk skat. nodaļā “Atkarību izraisošās vielas un procesi”). Līdz ar to ir jāseko līdzi bērnu pavadītajam laikam pie ekrānierīcēm gan mājās, gan skolā. Pusaudzim nav ieteicams pavadīt laiku pie televizora, DVD, datora vai spēlējot elektroniskās spēles ilgāk par divām stundām dienā, sevišķi diennakts gaišajā laikā, ja vien tas netiek darīts mācību vajadzībām.⁵⁵




Mazkustīguma ietekme uz fizisko veselību

Mazkustība jeb hipodinamija ir kustību trūkums, kas veicina visa organisma sistēmu funkcionālo nogurumu, jo tās pamatā ir muskuļu bezdarbība. Mazkustība ietekmē arī nervu sistēmas darbību – muskuļu bezdarbības dēļ netiek radīti kairinājumi nervu sistēmai, tādējādi netiek attīstīta arī citu organisma sistēmu funkciju atbilstoša regulācija.





Nesaņemot pietiekamas intensitātes stimulus no nervu sistēmas, galvas smadzenes nespēj darboties pilnvērtīgi un nespēj nodrošināt optimālu visu orgānu sistēmu funkcionālo koordināciju, kas noved pie novājinātas imunitātes un nespējas organismam aizsargāties pret dažādām slimībām. Mazkustīgums visgraujošāko iespaidu atstāj tieši uz asinsrites sistēmu. Mazkustībā asinsrites sistēmā rodas pārmaiņas, kas raksturīgas vecam cilvēkam. Artēriju sienīņu elastība strauji samazinās, attīstās sklerotiskas pārmaiņas artēriju sienās un pieaug arteriālās sistēmas perifērā pretestība. Šo pārmaiņu rezultātā paaugstinās arteriālais asinsspiediens un pasliktinās sirds apgāde ar skābekli.

Mūsdienās aktuāla problēma ir sēdošais dzīvesveids. Tas nav tas pats, kas nepietiekama fiziskā aktivitāte, jo ir iespējams izpildīt ieteicamo daudzumu fizisko aktivitāšu, tomēr piekopt sēdošu dzīvesveidu. Tādēļ ir svarīgi ne tikai sasniegt ieteicamās fizisko aktivitāšu rekomendācijas – 60 minūtes dienā, bet arī pēc iespējas mazināt sēdošu dzīvesveidu, izmainot ikdienas paradumus.

PVO norāda⁵⁶, ka mazkustīguma iemesli ir:

-  nepietiekama iedzīvotāju iesaistīšanās fiziskajās aktivitātēs brīvajā laikā;
-  arvien pieaugoša sēdoša darba un mazkustīga brīvā laika pavadīšanas izvēle;
-  pieaugoša pasīva pārvietošanās ar automašīnu un sabiedriskā transporta izvēle.

Tiek norādīts, ka pieaugošā apdzīvotība pilsētās ir izveidojusi vairākus vides un sociālos faktorus, kas veicinājušas mazkustību un nevēlēšanos iesaistīties fiziskās aktivitātēs:

-  parku, ceļu un sporta/atpūtas būvju pieejamības trūkums;
-  blīva satiksme;
-  zema gaisa kvalitāte, piesārņojums;
-  drošības trūkums.

53 Physical Inactivity: A Global Public Health Problem: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/

54 Turpat.

55 https://www.spkc.gov.lv/upload/Vaicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fzisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzvotjiem.pdf

56 Physical Inactivity: A Global Public Health Problem: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/



Mazkustīguma ietekme uz psihisko veselību un mācību procesu

Ir daudz pētījumu un norāžu par to, kāpēc fiziskās aktivitātes nodrošina labu fizisko un psihisko veselību, bet neviens no tiem konkrēti nenorāda uz to, kā mazkustīgums var būt riska faktors psihiskās veselības traucējumiem. Mazkustīgi cilvēki biežāk saslimst ar depresiju un cieš no stresa radītajām sekām. Iespējams, neveicinot nervu sistēmas darbību ar fizisko aktivitāšu palīdzību, tiek kavēti noteikti neirāli procesi, kas ir atbildīgi par dažādu psihisko saslimšanu un traucējumu novēršanu, piemēram: pusaudzim nav iespējams iztērēt enerģiju, kas rodas stresa situācijās, nav iespējams ievērot atpūtas, tostarp miega, režīmu, rodas traucējumi emociju regulēšanā (nav iespējams saņemt endorfīnu radīto enerģijas pieplūdumu), rodas trauksme, galvassāpes. Tiek traucēta imūnsistēmas darbība, kas noved pie biežas slimības.

Pusaudžu vecumposmam raksturīgajām norisēm pusaudža organismā kombinējoties ar pieaugošo psiholoģisko spiedienu no vecāku un sabiedrības puses saistībā ar lielāku atbildību par mācību sasniegumiem un eksāmenu rezultātiem un mazkustīga dzīvesveida (mazkustīguma) īstenošana var radīt riskus psihiskai veselībai. Enerģijas trūkums un nervu sistēmas darbības traucējumi, ko var veicināt mazkustīgums, apgrūtina kognitīvos procesus – pusaudzim ir grūti koncentrēties mācību uzdevumiem, mājasdarbu izpildei, paturēt atmiņā svarīgas zināšanas utt., var tikt traucēta emociju regulācija, rodas trauksme, depresīvs noskaņojums, kas savukārt var radīt depresijas rašanās riskus. Pusaudzis mazkustīguma dēļ, iespējams, nespēj sevi motivēt, regulēt savu garstāvokli, cieš no pazemināta pašvērtējuma, nespēj atpūsties un izgulēties, nespēj pretoties atkarību izraisošai uzvedībai un paradumiem.

Lai uzlabotu mācību procesus un veicinātu pusaudža psihisko veselību, ir nepieciešams regulāri nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. Vislabāk, ja tās ir svaigā gaisā, kā arī fiziskās aktivitātēs var iesaistīties visa ģimene. Regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo ne tikai pusaudža pašsajūtu, fizisko un psihisko veselību, bet arī atstāj pozitīvu iespaidu uz akadēmisko sniegumu un garstāvokli, veicina saliedēšanos.

Mūsdienām raksturīgais sēdošais dzīvesveids pakļauj pusaudžus psihisko veselības traucējumu riskam, taču pozitīvi, ka moderno tehnoloģiju attīstība var arī veicināt fizisko aktivitāti un motivēt iesaistīties fiziskās aktivitātēs. Piemēram, tā vietā, lai stundām ilgi sēdētu pie datora ekrāna, pusaudzim var piedāvāt spēlēt videospēles, kurās ir jādejo kopā ar draugiem, lai sakrātu punktus, vai arī jāskaita noietais soļu daudzums dienā u. c. Šīs spēles ir labs brīvā laika pavadīšanas veids, jo apvieno lietderīgo ar patīkamo – pusaudzis jūtas atpūties un izklaidējies, taču ir arī bijis fiziski aktīvs.



PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Esī aktīvs visu gadu: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_esi_aktivs_visu_gadu.pdf
- Kā patīkami likt lietā uzņemtās kalorijas?: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_ka_likt_lieta_kalorijas.pdf
- Fizisko aktivitāšu piramīda: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_fizisko_aktivitasu_piramida.pdf
- Noderīga informācija aktīva dzīvesveida īstenošanai: <http://www.aktivadiena.lv>
- Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem: https://spkc.gov.lv/upload/Vecin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzivotjiem.pdf
- Vingro kopā ar mani!: http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro_kopa_ar_mani.pdf
- Sociālās kampaņas par viedierīču ietekmi uz bērnu veselību un attīstību: <http://homotabletis.org/lv/>



Praktisko aktivitāšu piemēri



1. aktivitāte: “Mans sporta veids”

Tēma	Mazkustības novēršanas iespējas, īstenojot fiziskās aktivitātes.
Mērķis	Rosināt iepazīt daudzveidīgu fizisko aktivitāšu klāstu, sporta veidu dažādību, atrast tādu, kas visvairāk atbilstu individuālajām prasmēm.
Uzdevumi	Veicināt pozitīvu attieksmi, piedaloties fiziskajās aktivitātēs, pamatot, kāpēc tās ir vai nav piemērotas. Veidot fiziskai aktivitātei drošu vidi.
Metode	Individuāls darbs, pāru darbs, pētījums, situāciju analīze.
Nepieciešamie materiāli	Mini anketa, papīrs, rakstāmpiederumi.
Apraksts	Katrs skolēns individuāli aizpilda mini anketu (skat. tālāk), tad kopā ar pārinieku izvērtē izvēlētajās atbildēs un palīdz viens otram atrast iespējamās piemērotas fizisko aktivitāšu veidus, balstoties uz esošajām zināšanām un pedagoga stāstītā. Pedagoģs pārrunās ar skolēniem noskaidro, kāda fizisko aktivitāšu un sporta daudzveidība tiek piedāvāta skolā, skolas apkārtnē, dažādās interešu iestādēs, pašvaldībā. Pedagoģs ar skolēniem vienojas veikt empīrisku pētījumu, kāda ir dažādu sporta aktivitāšu pieejamība pilsētā vai rajonā – rosina pārbaudīt to pašiem, doties uz izmēģinājuma nodarbībām, pasākumiem, tai skaitā izvirza uzdevumu kopā ar sporta skolotāju pārrunāt jaunu sporta veidu izmēģināšanas iespējas. Pēc tam skolēni savu pieredzi apkopo un prezentē klasē. Pedagoģs vērs uzmanību uz to, ka kustēties ir būtiski labsajūtas dēļ, nevis tikai sasniegumu dēļ.
Rezultāts	Veidojas pozitīva fizisko aktivitāšu pieredze, kas veicina savstarpējo sadarbību gan skolēnu, gan skolēnu un pedagoģu vidū.



Mini anketa

1. Brīvajā laikā man patīk:

- a. Būt vienam
- b. Būt ārā kopā ar draugiem
- c. Būt kopā ar vienu vai diviem draugiem
- d. Gan būt vienam, gan būt kopā ar draugiem

2. Man patīk:

- a. Daudz laika pavadīt ārā, pat ja laikapstākļi nav labi
- b. Pavadīt laiku telpās
- c. Atrasties ārā tikai tad, ja ir labi laikapstākļi, citādi - atrasties telpās

3. Mani ģimenes locekļi:

- a. Iesaistās fiziskās aktivitātēs, kas patīk man
- b. Iesaistās fiziskās aktivitātēs, kas man nepatīk
- c. Vispār neiesaistās fiziskās aktivitātēs

4. Kad kopā ar draugiem es spēlēju spēles:

- a. Man patīk sacensties ar citiem
- b. Es spēlēju sava prieka pēc
- c. Es piedalos bez īpašas sajūsmas

5. Sporta stundās:

- a. Man viss izdodas
- b. Man izdodas gandrīz viss
- c. Man izdodas tikai dažas lietas

6. Veicot kādu darbu:

- a. Man patīk uzņemties atbildību
- b. Es daru to pašu, ko pārējie

7. Man patīk tādas sporta spēles un fiziskās aktivitātes, kurās:

- a. Jākoncentrējas un jāpārdomā stratēģija
- b. Varu darboties kopā ar pārējiem, īpaši nekoncentrējoties

8. Man vislabāk patīk mūzika, kas ir:

- a. Nomierinoša, plūstoša
- b. Ritmiska, ātra, enerģiska
- c. Izvēlos klusumu

9. Mans ķermenis ir:

- a. Masīvas miesas būves
- b. Plastisks
- c. Muskuļains, sportisks
- d. Jāpīlņveido

10. Es esmu tāds cilvēks:

- a. Kam nekad nav brīva laika, vienmēr esmu ar kaut ko aizņemts
- b. Mācības, ārpus skolas aktivitātes un brīvais laiks ir sabalansēts
- c. Man dažreiz liekas, ka ir pārāk daudz brīvā laika



2. aktivitāte: “Mans aktīvais ceļš no/uz mājām un skolu”

Tēma	Fiziskās aktivitātes veicināšana, mazkustīguma samazināšana.
Mērķis	Izvērtēt iespējas būt fiziski aktīvākiem ikdienā, pārvietojoties no mājām uz skolu un atpakaļ, izstrādājot ieteikumus vides labiekārtošanai.
Uzdevumi	Piedāvāt priekšlikumus fizisko aktivitāšu veicinošai videi. Radoši plānot fiziskās aktivitātes uzlabošanas iespējas un apkārtējās vides attīstību savā pilsētā. Veicināt pozitīvu sadarbību starp skolēniem.
Metode	Individuāls darbs, grupu darbs, pētījums, prezentācija.
Nepieciešamie materiāli	Kartes, shēmas skolēnu ikdienas gaitu vizualizēšanai, krāsaini flomāsteri, krāsainas uzlīmes vietu iezīmēšanai, kur atrodamas iespējas kustēties vai problēmas to darīt.
Apraksts	Pedagogs lūdz skolēniem atrast pilsētas kartē savu ceļu no mājām uz skolu. Pedagogs dod uzdevumu maršrutu pārvērst shēmā, kurā iezīmēts skolēna pārvietošanās ceļš, un izvērtēt, iezīmēt un analizēt tās vietas, kuras var uzskatīt par draudzīgām fiziskai aktivitātei, kā arī tās, kurās nepieciešams kāds risinājums. Piemēram, skolēni X pilsētā izstaigāja un izbraukāja ar riteni savus ikdienas maršrutus, fotografēja un filmēja konkrētas vietas, lai norādītu gan uz apdraudējumiem, gan arī iespējām reāli uzlabot drošību un infrastruktūru pilsētā. Pēc tam skolēni izstrādāja ieteikumu projektu pašvaldībai vides uzlabojumiem.
Rezultāts	Veidojas jaunas idejas fizisko aktivitāšu realizēšanai ikdienā. Tiek veicināta savstarpējā sadarbība un rodas piederības sajūta pilsētai.



IZMANOTĀ LITERATŪRA:

- Bērnu un pusaudžu trenera rokasgrāmata, Latvijas Treneru tālākizglītības centrs, 2008.
- Einsvorta L. un autori, Kā izaudzināt brīnišķīgu bērnu no 6 līdz 12 gadiem, rokasgrāmata vecākiem, Valters un Rapa, 2003.
- Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem: https://spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzivotjiem.pdf
- Jankovskis G. un autori, Skelets kustībā un veselībā, LU Akadēmiskais apgāds, 2009.
- Krauksts V., Bērnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports, SIA Drukātava, 2006.
- Krauksts V., Fiziskā sagatavotība. Kā to iegūt?, Rīga, Drukātava, 2006.
- Kreher, J. B., & Schwartz, J. B. (2012). Overtraining syndrome: a practical guide. Sports health, 4(2), 128-38. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3435910/>
- Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences: https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbcs_2013_2014_aptaujas_rez.pdf
- Physical Inactivity: A Global Public Health Problem: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/
- Physical activity and learning: http://www.oph.fi/download/145366_Physical_activity_and_learning.pdf
- Recommended levels of physical activity for children aged 5–17: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/
- Review Study Explores Causes of Physical Inactivity: <https://newswise.com/articles/review-study-explores-causes-of-physical-inactivity>
- Roots` Of The Inactivity Pandemic – The Causes: <http://www.phitamerica.org/Inactivity/Roots.htm>
- Sporta skolotāju profesionālo un pedagoģisko kompetenču pilnveide, izdales materiāls, VISC, 1012
- Sports teorijā un praksē, 3.speciālizlaidums, Sporta apgāda fonds, 2015
- Šmite Z., Spēles brīvēs fiziskās aktivitātes, starpbrīžos, stundās: <http://www.jas.lv/metodiskie-materiali/>
- Upeniece I., Veselību veicinošas fiziskās aktivitātes, Informatīvais materiāls Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla koordinatori par veselības veicināšanas un sabiedrības veselības jautājumiem, 2017



Psihiskā veselība



Pasaules Veselības organizācija norāda, ka psihiskā veselība ir kas vairāk nekā psihisko saslimšanu neesamība. Psihiskā veselība ir labklājības stāvoklis, kurā cilvēks realizē savas spējas, tiek galā ar ikdienas spriedzi, spēj produktīvi strādāt un sniegt ieguldījumu savas kopienas dzīvē.⁵⁷

Psihiskā veselība un labklājība ir sabiedrības un indivīda spēja domāt, paust emocijas, sazināties savā starpā, strādāt un baudīt dzīvi, tādējādi ir nepieciešams veicināt, aizsargāt un atjaunot psihisko veselību. Dzīves laikā cilvēks sastopas ar daudzveidīgiem sociāliem, psiholoģiskiem un bioloģiskiem faktoriem, kas ietekmē psihisko veselību. Psihisko veselību būtiski ietekmē straujas pārmaiņas sabiedrībā, stress darba vietā, diskriminācija, neveselīgs dzīvesveids, vardarbība, izstumšana, sociālekonomisko apstākļu spiediens, saslimšanas un cilvēktiesību pārkāpumi. Arī dažādi psiholoģiski un ģenētiski faktori norāda uz psihiskās veselības ievainojamību.

2014. gadā Latvijas skolēnu paradumu pētījumā pirmo reizi aptaujā tika iekļauti jautājumi, kas ļauj noskaidrot ņirgāšanās izplatību, izmantojot informāciju tehnoloģijas un internetu jeb kibernetiņgāšanos. 2014. gadā tika konstatēts, ka ņirgāšanās ir izplatīta problēma, turklāt kopumā 6,5 % Latvijas skolēnu vecumā no 11 līdz 15 gadiem atzīst, ka regulāri cieš no kibernetiņgāšanās – ņirgāšanās interneta vidē (e-pasts, sociālie tīkli, publicētas fotogrāfijas utt.). Salīdzinot ar iepriekšējiem pētījumiem, skolēnu īpatsvars, kuri sevišķi izjūt apgrūtinājumu un spriedzi mācībās kopumā, ir nedaudz mazinājies, bet, palielinoties skolēnu vecumam, diezgan būtiski pieaug to skolēnu īpatsvars, kuri pētījumā atzīmējuši, ka apgrūtinājumu un spriedzi mācībās izjūt “diezgan daudz” vai pat “ļoti daudz”. Nozīmīgs psiholoģiskās labsajūtas rādītājs ir skolēnu savstarpējās attiecības. Kopumā 2014. gadā tikai 54,9% skolēnu ir pārliecināti, ka vairums klasesbiedru ir izpalīdzīgi un laipni. Zēnu īpatsvars, kuri uzskata, ka vairums klasesbiedru ir izpalīdzīgi un laipni, kopš 2002. gada nedaudz palielinās, savukārt meitenēm šis īpatsvars samazinās.⁵⁸

Psihiskās veselības psihoemocionālas veselības aspekti ir saistīti ar mācību saturā apgūstamo un izglītības standartā noteikto, kā arī sociālo un dzīves prasmju apguvi ārpus mācību vielas.

Psihoemocionālās veselības būtiskākie aspekti ir:

- spēja veidot dziļas, emocionāli piesātinātas, empātiskas attiecības;
- spēja pārdzīvot relatīvi pilnu jūtu apjomu, izprast tās, rīkoties saskaņā ar jūtām un kontrolēt tās, kā arī spēja uztvert citu cilvēku emocijas;
- laba afektu (intensīvu jūtu) regulācija adaptīvā veidā;
- spēja paskatīties uz situāciju no dažādām pusēm;
- spēja adekvāti reaģēt uz stresu un bez grūtībām no tā atgūties (ego spēks un dzīvesprieks, elastīgums);
- spēja pielāgoties (adaptēties) apstākļiem, nepiedzīvojot distresu un neradot to citiem;
- spēja realizēt savus talantus, prasmes (pašrealizācija);
- spēja iesaistīties sabiedriskajās aktivitātēs;
- spēja sasniegt gandarījuma izjūtu, kas padara vērtīgus ikdienas centienus;
- spēja būt autonomam – pašnoteikšanās un lēmumu pieņemšanas neatkarība;
- spēja būt veiksmīgam dažādās sociālajās lomās.

Pusaudzis ar labu psihisko veselību ir aktīvs, enerģisks, ar pozitīvu paštēlu, ēstgribu un miegu, ieinteresēts sevī, apkārtējos cilvēkos un notikumos. Pusaudzim, kuram psihoemocionālajā veselībā ir negatīvas izmaiņas, novērojami emocionāli, fiziski un/vai uzvedības traucējumi.

⁵⁷ Mental health: strengthening our response: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

⁵⁸ Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences: https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbsc_2013_2014_aptaujas_rez.pdf



Skolēnu psihoemocionālā veselība ir tieši atkarīga no pieaugušo psihoemocionālās veselības. Lai pusaudža vecumā bērni būtu psihoemocionālā labsajūtā, viņiem jābūt veiksmīgi izgājušiem pirmsskolas un sākumskolas vecumam atbilstošās personības attīstības stadijas. Šī procesa rezultāts ir drošības izjūtas esamība, spēja uzticēties, būt autonomam, iniciatīvas bagātam, mērķtiecīgam un radošam.

Vecumposmā no divpadsmit līdz astoņpadsmit gadiem sākas intensīva integrētas un stabilas identitātes veidošanās. Šis vecumposms cilvēkam ir emocionālas krīzes laiks. Pusaudzis ir pārpludināts ar savas identitātes meklējumiem, ar savām domām un jūtām. Bieži vien vērojams maksimālisms – visu vajag šeit, tagad un tūlīt, kā arī norobežošanās no apkārtējiem, ideālu meklēšana, neapzināta vēlēšanās nešķirties no bērniības, apzināta vēlēšanās kļūt pieaugušam, dzīves skolotāju meklēšana, nihilisms (iepriekšējo vērtību noliegšana), saskarsmes īpatnības. Ja skolēns līdz šim savā attīstībā ir bijis psihoemocionālā labsajūtā, t. i., izjutis emocionālu atbalstu, izpratni, ieinteresētību, kā arī viņam ir tikusi dota telpa sevis izzināšanai un attīstībai, tad arī adaptēšanās videi viņam nerada grūtības.⁵⁹

EMOCIJU ATPAZĪŠANA UN EMOCIONĀLĀ PAŠKONTROLE

Emocijas ir instinktīva, bioloģiska reakcija uz notikumiem un/vai attiecībām. Emocijas ir saistītas ar ķermeniskām sajūtām, ieradumiem un uzvedību. Pastāv simtiem dažādu emociju un to kombināciju.

Noskaņojumu var radīt dažādas emocijas, kas parādās noteiktos brīžos, vai arī to var izraisīt fiziskas vai sociālas pārmaiņas. Noskaņojums parāda to, kas notiek mūsu dzīvē, un ļauj tikt galā ar grūtībām un nepatīkamām situācijām.

Lai mēs justos labi, ir svarīgi apzināties savu noskaņojumu, emocijas un sajūtas, kā arī prast tās adekvāti izpaust. Jo vairāk izprotam savas emocijas, jo apzinātāki kļūstam.

Emocijas nodrošina cilvēka iespēju rīkoties mērķtiecīgi un norāda uz notikušā subjektīvo nozīmīgumu, saistot izziņu procesus ar personības struktūru. Emocijas akcentē mūsu uzvedībā un redzeslaukā visu to, kas var būt nozīmīgs tieši šajā brīdī.

Emocijām ir bioloģiska nozīme, kas izpaužas signalizējošās un regulējošās funkcijās.

Ja organisma vajadzības netiek apmierinātas, tad rodas negatīvas emocijas, piemēram, bailes u. tml., bet, ja vajadzības tiek apmierinātas, tad rodas pozitīvas emocijas, kas izpaužas kā patīkams emocionāls pārdzīvojums.

Emocijas ir sarežģīts organisma un psihs stāvoklis. Attiecībā uz ķermeni tās ir saistītas ar īslaicīgām pārmaiņām iekšējos orgānos, sejas izteiksmē un ķermeņa pozā, bet attiecībā uz psihi – saistītas ar pastiprinātu uztveri, satraukumu un dažkārt arī domāšanas un spriešanas jucekļīgumu.⁶⁰

Jūtas savukārt ir ilgstoši emocionālie procesi, kas nodrošina cilvēka attieksmi pret sevi, citiem, sabiedrību utt. Jūtas veidojas uz pašreizējā pārdzīvojuma vispārināšanas pamata.⁶¹

Emociju subjektīvais un objektīvais komponents:

- emocijas ir dzīves atspoguļojums, turklāt subjektīvs; subjektīvais komponents izpaužas kā emocionālais pārdzīvojums, kura intensitāti nevar izmērīt, jo tas var būt arī slēpts;
- emociju objektīvais komponents ir dažādas kustības (skriešana, lēkšana u. tml.) un veģetatīvās reakcijas (sirdsdarbības izmaiņas, kuņģa sekrēcijas izmaiņas u. tml.), kuras iespējams izmērīt.

⁵⁹ Ieteikumi izglītības iestāžu psihologiem un pedagogiem darbam ar skolēniem, kuriem ir uzvedības un emocionāli traucējumi skolas vidē: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_psihologiem_skolotajiem_uzved_trauc.pdf

⁶⁰ Ideju vārdnīca, Zvaigzne ABC, 1999.

⁶¹ Psiholoģijas vārdnīca, Mācību grāmata, 1999.

Lai pusaudzis sekmīgi atpazītu un pārvaldītu emocionālo pasauli, jāizkopj emocionālā inteliģence. Tā ir cilvēka spēja:

- izprast un apzināties savas izjūtas;
- pārvaldīt savas izjūtas, balstoties uz to apzināšanos;
- izprast citu cilvēku izjūtas (empātija);
- pieņemt un atzīt citu cilvēku atšķirības.

Galvenie racionālie emociju un izjūtu pārvaldīšanas veidi:

- problēmas atzišana un identificēšana, kam seko problēmas risināšana soli pa solim;
- vēršanās pēc palīdzības;
- aizvietošana ar dažādām aktivitātēm;
- pozitīvā domāšana;
- izvairīšanās no situācijas vai problēmas, kura liek slikti justies.⁶²

Emocionālās inteliģences izkopšana ir iespēja pusaudzim apgūt emociju atpazīšanu un emociju paškontroli – atrodot iespēju emocijas vadīt, izvairoties no emociju apspiešanas un/vai nekontrolētas izlādes.

Pētījumi rāda, ka emocionālā inteliģence ir saistīta ar atsevišķiem sociālās adaptācijas faktoriem – attiecību kvalitāti, atbalstošām bērnu un vecāku attiecībām, adekvātu pašvērtējumu, apmierinātību ar dzīvi, subjektīvās labklājības izjūtu, agresiju, stresu, depresiju, sociāli nevēlamu uzvedību un citiem faktoriem.⁶³

Emocionālo inteliģenci ietekmējošie faktori: raksturs un temperaments, kognitīvās attīstības procesi, vecāku izvēlētais bērnu audzināšanas stils un metodes, sociālie modeļi (vienuaudži, skolotāji utt.), sociālemocionālās attīstības procesi, skola un apkārtējā vide, emocionālā izglītošana skolā, sociālkulturālās normas un vērtības un ārstniecībā iesaistītās programmas.⁶⁴

Šobrīd vadošie psihologi, kas pēta, analizē un meklē iespējas mainīt situāciju skolas sociāli emocionālajā vidē, piedāvā emocionālo inteliģenci apgūt caur sociāli emocionālās mācīšanās procesu, kurā skolēni apgūst spēju atpazīt un vadīt emocijas, rūpēties par citiem, pieņemt labus lēmumus, uzvesties ētiski un atbildīgi, attīstīt pozitīvas attiecības un izvairīties no kaitējošas uzvedības. Skolēni paaugstina spējas integrēt domāšanu, jušanu un uzvedību, lai sasniegtu svarīgus dzīves mērķus un uzdevumus.⁶⁵

Sociāli emocionālās mācīšanās modelī tiek iekļautas sekojošas sociālās prasmes:

- Pašizpratne iekļauj tādas spējas kā emociju atpazīšana, emociju ietekmes apzināšanās, domu un vērtību apzināšanās u. c.
- Pašregulācija iekļauj tādas spējas kā emociju regulācija, stresa vadība, impulsu kontrole, pašmotivētība u. c.
- Citu izpratne iekļauj tādas spējas kā citu skatpunkta pieņemšana, empātija, cieņa pret apkārtējiem u. c.

62 10. Puškarevs I., Garīgā veselība. Skolotāja grāmata sociālajās zinībās, Zvaigzne ABC, 2006.

63 Jetten, J., Haslam, S.A., Iyer, A. & Haslam, C. Turning to Others in Times of Change: Social Identity and Coping with Stress. The Social Neuroscience of Empathy. Eds. by Decety J. & Wjckes. Blackwell Publishing Ltd, 2010

64 Zeidner, M., Matthews, G., Robert, R.D. Wat we know about Emotional Intelligence. – London: A Bradford Book,, 2009.

65 Collaboratives for Academic, Social, and Emotional Learning, 2016



- Attiecību veidošanas prasmes iekļauj tādas spējas kā māka veidot un uzturēt veselīgas un pozitīvas attiecības ar dažādiem indivīdiem un grupām, sadarbība, konfliktu konstruktīva risināšana u. c.
- Atbildīga lēmumu pieņemšana iekļauj tādas spējas kā problēmas identificēšana, cēloņu uz seku reālistiska novērtēšana, māka pieņemt konstruktīvus lēmumus par savu uzvedību un sociālo mijiedarbību, balstoties uz ētikas standartiem, drošības apsvērumiem un sociālajām normām u. c.⁶⁶

Attīstot šīs sociāli emocionālās prasmes, pusaudžiem tiek panākta drošības izjūta klasē, izveidota savstarpēja atbalsta un pieņemšanas gaisotne, lai varētu noritēt veiksmīga mācīšanās. Emociju apzināšanās un pašregulācijas spējas ļoti būtiski ietekmē vienaudžu attiecību veidošanās kvalitāti, kā arī labsajūtu un panākumu nodrošināšanu.⁶⁷ Arvien vairāk pētījumu apliecina, ka, iekļaujot sociāli emocionālu saturu skolas mācību programmās, uzlabojas skolēnu uzvedība, attieksme un akadēmiskais sniegums.⁶⁸



PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Izproti savu bērnu un uzlabo attiecības. Padomi pozitīvai audzināšanai: http://www.centrsdardedze.lv/data/kampanas/bukl_vecakiem.pdf
- Ieteikumi izglītības iestāžu psihologiem un pedagogiem darbam ar skolēniem, kuriem ir uzvedības un emocionāli traucējumi skolas vidē: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_psihologiem_skolotajiem_uzved_trauc.pdf
- Ieteikumi izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar mācību filmām “Katrīna” un “Roberts” emocionālās labklājības veicināšanai un ģirgāšanās mazināšanai skolā un interneta vidē: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/ieteikumi_katrinaroberts.pdf
- Mobinga profilakses idejas: www.drosmedraudzeties.lv
- Padomi par bērnu un pusaudžu psihisko veselību: <http://www.nenoversies.lv/>
- Vai Tu pazīsti depresiju?: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_vai_tu_pazisti_depresiju.jpg
- Dažādu izstrādātu izglītojošu, informatīvu plakātu, izglītojošu spēļu aprakstu, pedagogiem piedāvātu semināru norādes: www.uzvediba.lv

66 Rokasgrāmata pedagogiem cieņpilnas komunikācijas kultūras veicināšanai klasē “Izzini sevi – saproti citus!”, https://www.spkc.gov.lv/upload/Projekti/ESF/Vizu%C4%81lie%20mater%C4%81li/buklets_print.pdf

67 Lane, R. D. Levels of Emotional Awareness: Neurobiological, Psychological and Social Perspectives, 2000.

68 Payton, J., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., Pachan, M. The Positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students, 2008

Praktisko aktivitāšu piemēri



1. aktivitāte: “Emociju spogulis”

Tēma	Emociju atpazīšana pēc sejas izteiksmes un ķermeņa kustībām.
Mērķis	Atpazīt emocijas, izjūtas un veidot izpratni par empātiju – spēju sajust, kā jūtas citi.
Uzdevumi	Vērst uzmanību uz citu sejas izteiksmēm, ķermeņa valodu. Vērst uzmanību uz emociju atpazīšanas procesu (salīdzinot ar savu pieredzi). Paplašināt zināšanas par emociju gammu, gradācijām.
Metode	Darbs pāri, pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	Saraksts ar emocijām.
Apraksts	<p>Pedagogs pastāsta, ka, pateicoties līdzcietībai un empātijai, cilvēki saprot, kā otrs cilvēks jūtas un ko viņš pārdzīvo. Lielākā daļa cilvēku pazīst un spēj piedzīvot dažādas jūtas, piemēram, patiku un mīlestību vai nepatiku un naidu. Sajūtas var būt no pretējiem poliemi vai tās var rasties no vienas pamata emocijas, kuras sazarojas (piemēram, bailes – šausmas, izbīlis, izbailes, nemiers, satraukums, nervozitāte, nemiers. Dusmas – naidis, niknums, aizvainojums, atriebīgums, sašutums, “baltā” un “zaļā” skaudība).</p> <p>Jūtas ir noturīgākas. Nepatīkamajām jūtām ir arī savā pozitīvā loma. Piemēram, bailes mums palīdz izdzīvot un sargāt sevi, dusmas dod enerģiju, skumjas liek saprast, ka kādam ir nepieciešama palīdzība un atbalsts. Emocijas savukārt ir nenoturīgas un mainās jau pēc īsa brīža.</p> <p>Pedagogs lūdz skolēnus sadalīties pāros (izvēlas, kurš būs A un kurš – B). Pedagoģ ar 5 – 7 sekunžu intervālu uz kartītes rāda uzrakstītas aptuveni 6 emocijas tā, lai B tās neredz. A kā mēmajā šovā rāda emocijas B. Piemēram, ka A ir priecīgs, dusmīgs, aizvainots, satraukts nobijies, sabēdājies. Savukārt B katru no tām kopējot atspoguļo ar mīmiku un ķermeņa kustībām un cenšas dotās emocijas nosaukt.</p> <p>Tad skolēni mainās lomām – B rāda, piemēram, interesi, izbrīnu, pretīgumu, šaubas, kaunu, atvieglojumu u. c., un A, kopējot mīmiku un ķermeņa kustības, cenšas tās atminēt.</p> <p>Pēc tam pārrunās kopā atbild uz jautājumiem: Vai bija grūti attēlot emocijas? Kuras bija vieglāk un kuras bija grūtāk? Vai izdevās pēc sejas izteiksmes un ķermeņa kustībām saprast, kā otrs jūtas? Pateicoties kādai spējai, varam zināt un sajust otra jūtas un emocijas?</p> <p>Vingrinājuma laikā katram vienlaicīgi ir jāieklausās gan savās izjūtās, gan arī jāvēro partnera sejas izteiksme un ķermeņa kustības. Līdzpārdzīvošanas vai empātijas spēja palīdz mums izdzīvot un sniegt viens otram palīdzīgu roku grūtos brīžos.</p>
Rezultāts	Empātijas un emociju atpazīšanas iemaņu izkopšana.



2. aktivitāte: “Jūtu termometers”

Tēma	Emocijas un to gradācijas pakāpe.
Mērķis	Nostiprināt izpratni par emociju nepatstāvību un to intensitāti.
Uzdevumi	Paplašināt zināšanas par emociju gammu, gradācijām. Nostiprināt izpratni, ka emocijas kalpo kā palīgs un orientieris sev svarīgu jautājumu atpazīšanā (jo spēcīgāka emocija, jo konkrētā situācija ir individuāli nozīmīgāka).
Metode	Darbs klasē un pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	Krāsainas līmlentes (10 dažādi toņi) un 7 – 10 situāciju apraksti: <ul style="list-style-type: none">• tevi pasveicina;• tevi uzciēnā ar konfekti;• ar draugu dodies uz kino vai kafejnīcu;• kāds paņem un neatdod tavu telefonu vai citu mantu bez atļaujas;• tevi vai tavu draugu apsmej un kaitina;• tu ceri satikt draugu, bet viņš negaidīti nav ieradies skolā;• ejot pāri ielai, pēkšņi pamani ātri tuvojošos auto;• tikko uzrakstīts projekta darbs datorrakstā “pazūd”, jo tas nav bijis droši noglabāts;• neesi sagatavojies kontrolārbam;• tevi mierina draugi vai kāds no ģimenes;• u. c.• Situācijas papildus var izdomāt arī paši skolēni, no tā, kas viņiem šķiet aktuāls.
Apraksts	“Jūtu termometers” ar dažādu krāsu līmlentām ir uzlīmēts uz grīdas. Pedagoģs izstāsta, ka emocijas un jūtas tāpat kā temperatūru iespējams mērīt skalā no 0 līdz 10, kur 0 – tās gandrīz nejūti, 7 – tās ir diezgan spēcīgas, 10 – tās ir tik intensīvas, ka grūti tās izturēt. Pedagoģs pastāsta, ka stāstīs dažādas situācijas un skolēnu uzdevums ir parādīt savu emociju izteiktības pakāpi telpā uz grīdas, nostājoties pie attiecīgās atzīmes. Visi nostājas klases malā, pedagoģs nosauc situāciju, un katrs skolēns, kas vēlas, nostājas uz skalas atbilstoši tai emociju intensitātei, kā šo situāciju izjūt. Pedagoģs aicina nosaukt vārdā tās emocijas, kas šajā situācijā ir raisījušas.
Rezultāts	Veicināta izpratne, ka emocijas mainās no situācijas uz situāciju un to izteiktības pakāpe atšķiras, ka dažādiem cilvēkiem dažādās situācijās emocijas varbūt atšķirīgas un ātri mainās un ka noskaņojums un jūtas ir noturīgākas, kas mainās lēnāk.

CIENPILNU ATTIECĪBU VEIDOŠANAS UN KONFLIKTU RISINĀŠANAS PRASMES, RĪCĪBA KRĪZES SITUĀCIJĀS

Saskarsme ir kontaktēšanās process, kura mērķis ir ietekmēt partnera attieksmi, uzvedību, rīcību un emocijas. Labas saskarsmes un saziņas prasmes pasargā no konfliktiem. Savstarpējo attiecību veidošana un uzturēšana ir svarīgākā saskarsmes funkcija. Pozitīvas savstarpējās attiecības veidojas, ja, piemēram, skolotājs, objektīvi novērtējot situāciju, skolēnus uzslavē, ievēro viņos labo un pozitīvo, izturas ar pateicību un cieņu.

Lai būtu iespēja veidot cieņpilnas, pozitīvas, veselīgas un personību attīstošas savstarpējās attiecības, ir svarīgi noskaidrot, kas tās ietekmē un ļauj tādās veidot. Labas attiecības veicinošie faktori ir mīlestība, cieņa, savstarpējs atbalsts, uzklausišana, emocionālā intelīģence, tradīcijas, dzimumu līdztiesība, saturīga kopīga laika pavadīšana u. c.

Katrs no mums veido pats savu vajadzību kopumu, un neizbēgami laiku pa laikam rodas konflikti, jo viena cilvēka vēlmes nesaskan ar otra cilvēka vēlmēm. Piemēram, vēlme, lai viss notiktu pēc mūsu prāta, ir pretrunā ar pusaudža centieniem pēc patstāvības. Taču mēs dzīvojam kopā ar citiem, mums savas vajadzības jāaskaņo ar citiem, lai katrs gūtu vismaz daļu no tā, kas viņam ir nepieciešams.

Ar konfliktu saprotam pretēju interešu, uzskatu, tieksmju sadursmi; ķilda, domstarpības, strīds, kuros rodas sarežģījumi.⁶⁹

Lai konflikti negatīvi neietekmētu skolas dzīvi, nepieciešams zināt:

- ☛ kā novērst konfliktus, kas draud iznīcināt labvēlīgas attiecības starp cilvēkiem;
- ☛ kā izturēties konflikta laikā, lai mazinātu tā spriedzi, negatīvās emocijas;
- ☛ kā atrisināt konfliktu ar minimāliem zaudējumiem un pat gūt pozitīvus rezultātus;
- ☛ konfliktu veido konfliktējošās puses, pretrunu zona, priekšstats par situāciju, motīvi un rīcība.

Darbības, kuras tiek uztvertas kā konfliktus provocējošas:

- ☛ tiek traucēta, apgrūtināta vienas puses mērķu sasniegšana;
- ☛ apzināta savu pienākumu un solījumu nepildīšana;
- ☛ kaut kā piesavināšanās vai novietošana nevēlamā vietā;
- ☛ kaitēšana otra mantai vai reputācijai;
- ☛ cilvēka cieņas aizskaršana, pazemošana;
- ☛ piespiešana darīt ko tādu, kas neietilpst viņa pienākumos vai ko viņš nevēlas;
- ☛ vardarbība.

Konstruktīva konflikta risināšana sasaucas ar savstarpēja dialoga veidošanu starp konflikta dalībniekiem un sevī ietver:

- ☛ konkrētību – tiek runāts par reāliem faktiem, doto situāciju, noteiktu partnera rīcību, uzvedību;
- ☛ iesaistīšanās – aktīvi piedalās abas puses, nevis klusē, apvainojas, ironizē;
- ☛ komunikāciju – katrs runā par sevi un tā, lai otrs saprastu, katrs klausās un uztver otra teikto tā, kā to izklāsta, nevis sagrozītā veidā. Jaizvairās atkārtot vienu un to pašu.

⁶⁹ Kondrova A. Konflikti. Palīgmateriāls skolotājiem, atrodams, <http://profizgl.lu.lv/mod/resource/view.php?id=20135>



- ☛ “godīgu spēli” – netiek izmantotas neētiskas metodes: aizvainošana, pazemošana, izsmiešana, pakļaušana vai uzbrukšana cilvēkiem un lietām, kas otram ir svarīgas;
- ☛ efektīvu komunikāciju, kas ļauj izvairīties no konfliktu izcelšanās. Tā ir prasme aktīvi un empātiski klausīties sarunu biedru, tādējādi gan ceļot pašcieņu, liekot sajust saruna biedra nozīmību un parādīt atvērtību dialogam. Aktīva klausīšanās ir aktīvs process, tā nav tikai uzmanības izrādīšana, bet tā ir arī verbālu un neverbālu signālu izrādīšana, kas norāda uz to, ka tiešām klausāties un apstrādājam otra teikto.

Konfliktu cēloņi:

- ☛ cilvēku atšķirīgi uzskati, domas par vienu un to pašu jautājumu;
- ☛ atšķirīgi resursi;
- ☛ atšķirīgi veidi psiholoģisko vajadzību realizēšanā;
- ☛ atšķirīga vērtību orientācija;
- ☛ psiholoģiskā nesaderība;
- ☛ rakstura vai temperamenta īpašības;
- ☛ slēpta konkurence;
- ☛ cilvēka iekšējie konflikti u. c.

Pētot un atklājot konfliktu cēloņus, iespējams izveidot modeli, kas palīdzētu risināt konfliktu. Tas ietver konflikta cēloņu izpratni, konflikta risināšanas stratēģijas izvēli un rīcības īstenošanu atbilstoši konfliktsituācijai. Ja konflikta pamatā esošie cēloņi ir noskaidroti, tad var censties attiecīgajā situācijā no tiem izvairīties. Ja konflikta pamatā kā cēlonis ir dažādas intereses, tad konfliktējošajām pusēm būtu jācenšas kopīgi meklēt risinājumu, sākot ar vienkāršu sarunu.

Konfliktu risināšanā tiek izmantotas vairākas stratēģijas. Noderīga var būt iepazīstināšana ar dusmu kontroles matricu. Relaksācijas stratēģijas, domāšanas stratēģijas, sociālo prasmju un problēmu risināšanas stratēģijas, kā arī problēmsituāciju izspēles ar pusaudžiem sniedz iespēju viņiem gan atgādināt, gan no jauna atklāt konfliktu risināšanas prasmes.⁷⁰

Skolā atrodami šādi iemesli konfliktiem starp pusaudžiem un pedagogiem vai pusaudžiem un vienaudžiem:

Mācību procesā:

- ☛ stundu kavēšanas dēļ;
- ☛ savstarpējas nesaprašanās (pedagogu-skolēnu starpā) dēļ;
- ☛ novērtējuma rezultātā;
- ☛ mācību stundas formāts bērnam nešķiet aizraujošs;
- ☛ stundas norises traucēšanas dēļ.

Audzināšanas procesā:

- ☛ savstarpējās cieņas trūkuma dēļ;
- ☛ uzskatu un domu atšķirību rezultātā u. c.

Vissvarīgākais pusaudzim viņa emocionālai drošībai un labklājībai ir kvalitatīvi pavadīts laiks kopā ar vecākiem vai aprūpētājiem, kas sniedz viņam pozitīvas izjūtas, pieredzi un veido pozitīvu paštēlu un pašapziņu, kā arī iespēja pavadīt laiku kopā ar draugiem, interešu grupās.

⁷⁰ Dusmu kontroles spēle, atrodams www.uzvediba.lv

Katram pusaudzim, lai izaugtu par emocionāli drošu un pārliecinātu pieaugušo, nepieciešama:

- 🍃 saskarsme ar draugiem, vienaudžiem;
- 🍃 labvēlīgi pieskārieni;
- 🍃 stabilas un atbalstošas attiecības ar vecākiem;
- 🍃 droša un veselību veicinoša vide;
- 🍃 veselīga pašapziņa;
- 🍃 kvalitatīva aprūpe;
- 🍃 saziņa ar līdzcilvēkiem;
- 🍃 kvalitatīva un attīstoša brīvā laika pavadīšana: fiziskās aktivitātes, mūzika, lasīšana u. c.

🍃 Krīzes situācijas. Rīcība un profilakse.

Visiem cilvēkiem piemīt dabiskas spējas pārvarēt grūtības, taču katram šīs spējas ir atšķirīgas. Šīs prasmes nepārtraukti attīstās saskarsmē ar apkārtējo pasauli un dod spēku krīzes vai citās smagās dzīves situācijās. Kamēr šīs prasmes vēl nav pietiekami dzīves pieredzes nostiprinātas, nepieciešams vecāku tuvums un atbalsts.

Krīze ir stāvoklis, kurā cilvēks uztver notikumu/situāciju kā nepanesamas grūtības, kas pārsniedz cilvēka ierastos situācijas risināšanas veidus un spējas tikt ar tām galā.⁷¹

Krīze⁷² sniedz personības izaugsmes iespējas un vienlaikus ietver paaugstinātus psihiskās veselības riskus, jo krīze ir subjektīva reakcija uz trausmainu dzīves situāciju, kas tik ļoti ietekmē cilvēka emocionālo stabilitāti, ka spējas pārdzīvot notikušo un funkcionēt var tikt nopietni apdraudētas. Tātad – nevis notikums, bet cilvēka individuālā reakcija uz šo notikumu var novest līdz krīzei.

Visbiežākās ir krīzes situācijas⁷³, kas saistītas ar emocionālu traumu, – kāds ir pēkšņi aizvainojis, atstūmis, nomiris. Šī pēkšņā atgadījuma rezultātā tiek traucēta cilvēka psihiskā funkcionēšana – viņa domāšana un rīcība.

Viena no emocionālas krīzes situācijām ir tuva cilvēka zaudējums, arī nāve. Zaudējuma gadījumā svarīgi iziet pilnu sērošanas procesu. Pretējā gadījumā agri vai vēlū parādīsies psihosomatiskas problēmas.

Otra krīžu grupa ir tā saucamās eksistenciālās krīzes, kuru gadījumos nākas sev uzdot tādus jautājumus kā: “Kāpēc dzīvoju?”, “Kāpēc esmu?”, “Kāda visam jēga?”. Ja uz šiem jautājumiem netiek rastas atbildes, nav iespējama tālāka cilvēka personības attīstība. Lai personības attīstība turpinātos, profilaktiski var palīdzēt psihoterapija. Tāpat arī par labu nāk atbalsts no tuva cilvēka un sarunas par pusaudzim svarīgo tēmu.

Trešā krīžu grupa ir saistīta ar attīstības jeb tā saucamajām vecumposma krīzēm. Dažiem cilvēkiem tās norit viegli, citiem grūtāk, citiem pavisam grūti. Šīs krīzes ir līdzīgas eksistenciālajām krīzēm.

Visnopietnākā uzmanība pievēršama tām situācijām, kad visi trīs krīžu veidi iestājušies vienā laikā.

Lai palīdzētu cilvēkam, kurš nonācis krīzes situācijā, ir jāatpazīst īstermiņa emocionālās (trauksme, bailes, vainas izjūta u. c.), fiziskās (nogurums, apetītes trūkums u. c.), kognitīvās (palēnināta uztvere, grūtības koncentrēties, atmiņas traucējumi u. c.) un ilgtermiņa uzvedības traucējumu (pārmaiņas ikdienas aktivitātēs, norobežošanās, atkarību izraisošo vielu lietošana u. c.) pazīmes.

Krīzei izdala akūto, reakcijas, risināšanas un pārorientēšanās fāzi. Ja krīzei nevelta pietiekamu uzmanību, tiek riskēts ar iespējām saskarties ar sekām, kas būtiski ietekmēs cilvēku, viņa dzīves kvalitāti, psihi, kā arī veselību.

⁷¹ <http://www.skalbes.lv/noderigi/ka-rikoties-dazadas-krizes-situacijas-ka-palidzet-saviem-tuviniekiem-un-kur-sanemt-profesionalu-atbalstu/684>

⁷² http://psihosomatika.lv/public/files/Latvijas_arsts_lvascenko.pdf

⁷³ <http://psihosomatika.lv/ja-ir-kada-krizes-situacija>



Lai mazinātu krīzes radītās sekas, speciālisti iesaka:

- atpūsties vairāk kā parasti;
- runāt par notiekošo;
- saprast, ka izjūtas ir normālas reakcijas uz smago stresa situāciju;
- atļaut sev justies slikti;
- uzturēt ierasto dienas režīmu;
- ēst regulāri un sabalansētu uzturu;
- vairāk kustēties un vingrot;
- rakstīt dienasgrāmatu, zīmēt, dziedāt, dzejot u. c. radoši izpausties.

Kā pasargāt pusaudzi no vardarbības?

Pasaules Veselības organizācija ir definējusi vardarbību kā visas fiziskās un/vai emocionālās cietsirdības (nežēlības), seksuālās vardarbības, novārtā pamešanas vai nolaidīgas izturēšanās, vai komerciālas, vai citādas ekspluatācijas formas, kas var izraisīt reālu vai potenciālu kaitējumu bērna veselībai, dzīvībai, attīstībai vai pašcieņai, bērnam atrodoties atbildības, uzticēšanās un/vai varas attiecību kontekstā.⁷⁴

Izdala sekojošus vardarbības veidus, kas var skart pusaudzi:

- fiziska vardarbība;
- emocionāla vardarbība;
- seksuālā vardarbība;
- novārtā pamešana jeb vecāku nolaidība.

Lai atpazītu un palīdzētu pusaudzīm vardarbības gadījumos, ir jāatpazīst pazīmes, kas varētu liecināt par vardarbību pret bērnu⁷⁵, kā arī svarīgi skaidrot vardarbības daudzveidīgās sekas, kas ietekmē pusaudža uzvedību, sociālo, emocionālo un kognitīvo sfēru, kā arī fizisko veselību.

Visstiprākais ierocis sevis pasargāšanai no vardarbības ir informācijas pieejamība un iespēja uzticēties savai ģimenei, draugiem un pedagogiem. Uzticēties ir svarīgi – pašpārliecināti bērni uzticas savām spējām un novērojumiem.

Lai pasargātu skolēnus no vardarbības, saskarsmē ar skolēniem pedagogam iesaka ievērot sekojošo:

- veiciniet skolēnos pašapziņu, slavējot par panākumiem un meklējot iemeslus neveiksmēm;
- lai skolēns prastu lūgt palīdzību, pret skolēnu vienmēr izturieties ar cieņu, mudiniet viņu runāt par savām vajadzībām;
- ļoti svarīgi skolēniem pēc iespējas saudzīgi izskaidrot, kādi draudi un bīstamas situācijas dzīvē ir iespējamas;
- māciet skolēniem pieņemt lēmumu patstāvīgi, nosakiet skolēnu rīcības ārējās robežas (ievērot skolas iekšējās kārtības noteikumus). Vēlāk savas robežas skolēns būs spējīgs noteikt un nosargāt pats;
- pārrunājiet ar skolēnu vecākiem, kādi noteikumi un ierobežojumi skolēniem jāievēro – drošības noteikumi mājās, uz ielas, datora, viedierīču un telefonu lietošanā, personiskajā drošībā;
- iesakiet skolēnu vecākiem iedrošināt bērnus kontaktēties ar draugiem, lai viņš varētu atrast uzticības personas;
- iesakiet vecākiem vienmēr pārliecināties, kādi ir noteikumi, kādi preventīvie pasākumi tiek īstenoti iestādēs, kuras bērns apmeklē – skolas, interešu centri, pulciņi, izklaides un atpūtas parki utt., kā tiek izglītoti pieaugušie, kas ikdienā strādā ar bērniem, kādi ir darbinieku atlases kritēriji un procedūra.

⁷⁴ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>

⁷⁵ http://www.bernskacietusais.lv/lv/vardarbiba_pret_bernu_teorija/pazimes/pazimes-kas-varetu-liecinat-par-vardarbibi-pret-bernu-94/

Kam zvanīt krīzes situācijā?⁷⁶

Pusaudži jāinformē par palīdzības meklēšanas iespējām – uzticības/krīzes tālruņi, skolas psihologs, psihologu prakses, kurās specializējas pusaudžu un jauniešu psihiskās veselības problēmu risināšanā, nevalstiskas organizācijas, kas sniedz konsultācijas un atbalstu krīzes situācijās, ģimenes ārsti, policijas darbinieki.

- Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis (visu diennakti): 116111
- Krīžu un konsultāciju centra “Skalbes” diennakts krīzes tālrunis: 67222922 (Lattelecom); 27722292 (Bite)
- Nacionālā veselības dienesta ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis (darba dienās no plkst. 17.00 līdz 8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti): 66016001
- Nacionālā veselības dienesta bezmaksas informatīvais tālrunis konsultācijām par valsts apmaksātiem veselības aprūpes pakalpojumiem (darba dienās no plkst. 8.30 līdz 17.00): 80001234
- Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta ārkārtas tālrunis (visu diennakti): 113

Papildu informācijai noderīgas mājas lapas:

<http://paligsvecakiem.lv/resursi/kur-meklet-palidzibu/>

<https://drossinternets.lv/lv/info/uzticibas-talrunis>



PAPILDU INFORMATĪVIE MATERIĀLI:

- Izproti savu bērnu un uzlabo attiecības. Padomi pozitīvai audzināšanai: http://www.centrsdardedze.lv/data/kampanas/bukl_vecakiem.pdf
- Ieteikumi izglītības iestāžu psihologiem un pedagogiem darbam ar skolēniem, kuriem ir uzvedības un emocionāli traucējumi skolas vidē: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_psihologiem_skolotajiem_uzved_trauc.pdf
- Ieteikumi izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar mācību filmām “Katrīna” un “Roberts” emocionālās labklājības veicināšanai un ģirgāšanās mazināšanai skolā un interneta vidē: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/ieteikumi_katrinaroberts.pdf
- Maziem mirkļiem ir liela nozīme: <https://drive.google.com/file/d/0B2XULsKgs93nejhoZGpDTnhTdVE/view>
- Mobinga profilakses idejas: www.drosmedraudzeties.lv
- Palīdzība gadījumos, kad bērns ir cietis no vardarbības – www.bernskacietusais.lv



⁷⁶ http://nenoversies.lv/n15/pub/krizes_uzticibas_un_informativie_talruni.php



Praktisko aktivitāšu piemēri



1. aktivitāte: “Komplimentu nedēļa”

Tēma	Pozitīva savstarpējā komunikācija, komplimentu izteikšana.
Mērķis	Pašapziņas celšana sev un citiem, labāku attiecību izkopšana klasē.
Uzdevums	Vērot un mācīties atrast sevī un otrā pozitīvas īpašības. Pārvarēt nedrošību savstarpējās attiecībās un pateikt otram labo.
Metode	“Ledlauzis”, pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	Skaisti noformētas baltas vai krāsainas A4 lapas ar virsrakstu “Ieklausies: Tu vari lepoties”, kur norādītas visas 7 nedēļas dienas, rakstāmpiederumi, līmlente.
Apraksts	Pedagogs katram skolēnam palīdz sagatavot skaisti noformētas lapas pierakstu veikšanai. Dod uzdevumu katru dienu dienasgrāmatā ierakstīt sev pāris komplimentus. Pēc tam izlozē no klases kādu klasesbiedru, un nākamo nedēļu veic pierakstus, atzīmējot komplimentus par viņu, un aizpildītās pierakstu lapas pēc tam uzdāvina. Pārrunās pārsprīž, cik bija viegli atrast labos vārdus sev, otram, par ko komplimenti vairāk veidojušies (par izskatu, rīcību, prasmēm u. tml.), cik viegli vai grūti bija uzdāvināt lapas ar uzrakstīto otram u. tml. Cits variants: skolā ir dēlis, kur piestiprināti iepriekš uzrakstīti komplimenti, un katrs skolēns nāk un noplēš sev lapiņu ar to uzmundrinājumu, kas tai dienā ir katram atbilstošs un nepieciešams.
Rezultāts	Skolēni iemācās novērot un pateikt labo gan sev, gan citiem.



2. aktivitāte: “Problēmu situāciju risināšana”

Tēma	Konflikta risināšanas stratēģijas.
Mērķis	Modelēt strīdu vai konfliktu, kad “starpnieks”, uz klausot abus neapmierinātos, kļiedē saspilējumū.
Uzdevumi	Izvērtēt konflikta situācijas no dažādiem skatu punktiem. Pilnveidot situāciju analizēšanas prasmes. Prast nosaukt savas vajadzības un aizstāvēt tās. Ar cieņu izturēties pret sarunas biedru emocionāli sakāpinātā situācijā.
Metode	“Akvārija” metode, lomu spēle, dalīšanās ar pieredzi no lomām.
Nepieciešamie materiāli	Tāfele. Uz tāfeles visiem redzama konflikta risināšanas shēma: 1.solis. Starpnieks uzņemas konflikta vadību. (Kur? Kad? Kā?) 2.solis. Konfliktā nonākušās divas personas aicina izstāstīt, kā tās jūtas. 3.solis. Abi iesaistītie pauž savas intereses un vajadzības. 4.solis. Starpnieks-vidutājs uzdod jautājumus un prasa paskaidrojumus. 5.solis. Abi strīda dalībnieki cenšas vienoties tā, lai abas puses paliek vairāk vai mazāk apmierinātas. Meklē kompromisu – vienādas intereses un izlīgumu. Novērotājiem – A4 vai A5 lapas, kur jāatbild uz 3 jautājumiem (skat. zemāk).
Apraksts	<p>Pedagogs pastāsta, ka ir situācijas, kurās cilvēku uzskati un intereses atšķiras. Nesaskaņu rezultātā rodas konflikti, kas veidojas starp personām un pat grupām. Ja cilvēka vai grupas intereses neviens neuzklausā un kaut daļēji nepalīdz tās apmierināt, spriedze pieaug un ir liela varbūtība, ka konflikti tikai pastiprināsies. Tāpēc ir labi, ja līdz ar divām “karojošām” pusēm kāds uzņemas starpnieka vai konflikta regulētāja, “samierinātāja” lomu mazajā grupā.</p> <p>Pedagogs klasi aicina sadalīties 2 grupās, no kurām viena ir pasīvie novērotāji lielajā aplī un tās centrā atrodas mazā grupa “akvārijs”, kur ļauj darboties 5 – 7 aktīvākajiem skolēniem.</p> <p>Mazās grupas dalībniekiem jāizdomā stāstu (situāciju, piemēram, skolēni ballītē ir sastrīdējušies un aizvainojuši viens otru), jāiedala galvenās strīda dalībnieku lomas, katram jāizvēlas 1 – 2 atbalstītāji (kas nostājas viņu pusē), un 1 kļūst par starpnieku. Mazās grupas dalībnieku uzdevums ir iejusties situācijā, kā arī soli pa solim modelēt konflikta risinājumu. Starpnieka uzdevums ir vadīt sarunas.</p> <p>Pedagogs izstāsta lielās grupas (“novērotāju”) uzdevumus: ievērot 1. daļā klusumu, it kā visi atrastos aiz stikla sienas, bez komentāriem novērot un pierakstīt atbildes uz jautājumiem (tās var būt uzrakstītas un novērojumu lapām):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kādas ir vienas un otras konfliktā iesaistītās puses: a) jūtas, b) viedokļi, c) intereses. 2. Vai starpnieks uz klausīja abu pušu emocijas, viedokļus, prasības? 3. Vai strīdnieki nonāca pie kopīga lēmuma un izlīguma? <p>1.daļa. Situācijas izspēle. Mazajā grupā jaunieši risina situāciju pēc dotā parauga. 1. solī starpnieks jautā, kur un kad varam izrunāties? 2. solī abas puses izsaka jūtas (ja to nevar patstāvīgi, tad starpnieks palīdz, uzdodot dažādus jautājumus), un tālāk uz priekšu. Kad konflikta risināšana “akvārijā” izspēlēta, savus pierakstītos novērojumus pastāsta skolēni no lielā apla par to, kādas jūtas, uzskati un vajadzības ir katrai pusei, un pārdomas par to, vai kompromiss ir pieņemams abām pusēm.</p> <p>2.daļa. Pārrunas. Pēc situācijas izspēles pedagogs skolēniem apjautājas: Vai izdevās iejusties lomās? Kas bija viegli un kas bija grūti? Pēc tam jautā “novērotāju” aplim: Ko izdevās atrisināt un ko ne? Pedagoģ apkopo skolēnu pieredzi.</p>
Rezultāts	Jaunieši trenē konflikta risināšanas prasmes.



STRESA CĒLOŅI UN IZPAUSMES

Pastāv vairākas stresa teorijas un definīcijas, piemēram, stress ir:

- organisma nespecifiska atbilde uz kaitīgu aģentu iedarbību, kas izpaužas vispārējā adaptācijas sindromā;
- nespecifiska organisma atbildes reakcija uz jebkuru tam izvirzītu prasību, kas palīdz organismam pielāgoties un tikt pāri grūtībām, kas ir radušās;
- morāla vai fiziska pārslodze, kurā indivīds nonāk, ja no viņa prasītais draud pārsniegt viņa spēju un spēka robežas;
- spēcīga, organismu nelabvēlīgi ietekmējoša iedarbība;
- kā pozitīvs adaptīvs faktors, kas ļauj piemēroties mainīgiem apstākļiem, bet – no otras puses – organisma dažādo sistēmu rezerves spēju izsīkuma momentā tieši stress var radīt dažāda veida patoloģiskas parādības;
- gan prāta, gan ķermeņa resursu mobilizēšana, lai organisms spētu veikt nepieciešamās emocionālās un fizioloģiskās pārmaiņas.

Stress ne vienmēr uzskatāms par kaut ko sliktu. Izjutot stresu, organismā tiek radīts adrenalīns – hormons, kas atbrīvo organisma enerģijas rezerves. Adrenalīns dod papildu spēku un motivē organismu rīcībai. Mūsu senčiem stress bija būtiski nepieciešams izdzīvošanai, jo palīdzēja izbēgt no dzīvībai bīstamām situācijām. Savukārt mūsdienās, kad šāda nepieciešamība ir samazinājusies, biežs stress var kļūt par traucēkli un iemeslu emocionālam diskomfortam, kā arī kaitēt organisma veselībai kopumā.

Stresa cēloņi var būt:

- informācijas trūkums;
- laika trūkums;
- sliktas priekšnojautas;
- pārāk liela atbildība;
- uzmanības un atzinības trūkums;
- zināšanu trūkums;
- dusmas;
- savstarpējo attiecību problēmas;
- pārmērīgs, ilgstošs troksnis;
- veselības traucējumi;
- cenšanās paveikt vairākus darbus vienlaikus;
- nospiedoša finansiālā situācija;
- bailes no neveiksmes vai zaudējuma;
- sāncensība u. c.

Konstatēt stresu pusaudžiem ne vienmēr ir vienkārši. Tomēr pastāv pazīmes, kas par to var liecināt:

- ☛ fizisks diskomforts, arī sāpes vēderā un galvassāpes;
- ☛ psiholoģisks diskomforts un garastāvokļa izmaiņas;
- ☛ uzmanības un koncentrēšanās traucējumi;
- ☛ runas traucējumi;
- ☛ saspringtas pozas, savilkti muskuļi;
- ☛ biežas saslimšanas, īpaši ar elpceļu slimībām;
- ☛ svārstīgs noskaņojums;
- ☛ tiki;
- ☛ miega traucējumi;
- ☛ urīna nesaturēšana, fēču aizturēšana;
- ☛ atkarības.

Pozitīvais stress jeb **eustress** ir pozitīvu notikumu un cēloņu ierosināts. Tas sagatavo nervu sistēmu iespējamai pastiprinātai garīgai un fiziskai slodzei, lai atrisinātu problēmas un konfliktu, sasniegtu izvirzītos mērķus. Tas ievērojami palielina organisma aizsargspējas, tā izturību pret stresoru iedarbībām. Tas ir satraukums, kas padara dzīvi interesantāku un noder eksāmenos, svarīgās pārrunās, ceļu satiksmē, glābjot cilvēkus, mobilizējot spēkus, sporta pasākumos.

Negatīvais stress jeb **distress** saistās ar sliktu pašsajūtu, nepatīkamām emocijām vai psihiskā diskomforta izjūtu. Tas traucē problēmu atrisināšanu un izsmel organisma rezerves. Negatīvo stresu var izraisīt neveiklas, satraukuma pilnas situācijas, kritizēšana, nereāli termiņi, pazemošana, ņirgāšanās, iebiedēšana, situācijas un apstākļi, ko bērns uztver kā draudus. Tādās situācijās aktivizējas aizsargmehānismi un mainās cilvēka izturēšanās, kā arī sāk dominēt izdzīvošanas instinkti, mazinās problēmu risināšanas spējas un spējas saskatīt sakarības. Draudu situācijās skolēns mēģina bēgt un pretoties jaunai informācijai.

Iespējamie bērnu un pusaudžu distresa avoti ir problēmas skolā un sociālajā dzīvē, tostarp arī:

- ☛ šķiršanās no tuviem draugiem;
- ☛ nesaskaņas ģimenē;
- ☛ ģimenes pārcelšanās uz citu dzīvesvietu;
- ☛ jauna ģimenes locekļa ienākšana ģimenē;
- ☛ spiediens no vienaudžu puses;
- ☛ pārmērīgi lielas vecāku vēlmēs, kas saistītas ar mācību un interešu izglītības sasniegumiem;
- ☛ krasas dienaskārtības pārmaiņas;
- ☛ pārmērīga aizņemtība (mācības, skolas pašpārvaldes vadīšana, interešu pulciņš/-i u. c.);
- ☛ mācību gada sākums un beigas; gatavošanās eksāmeniem un to kārtošana, dažādas pārrunas;
- ☛ pārmērīga aizraušanās ar datorspēlēm, it īpaši ar agresīvajām u. c.

Savukārt **trauksme** (*anxiety*) ir normāla reakcija uz stresu un var būt noderīga dažādās situācijās: tā var brīdināt par draudošām briesmām, sagatavoties tām un nezaudēt modrību. Ja trauksme kļūst pārmērīga, nepamatota un izraisa funkcionēšanas traucējumus ikdienā, tā uzskatāma par patoloģisku. Ilgstošs stress veicina bioķīmiskas un strukturālas izmaiņas centrālajā nervu sistēmā (CNS), līdz ar to pasliktinās darbaspējas un sociālā funkcionēšana, tātad ir būtiski trauksmi laikus diagnosticēt un ārstēt.












Kā samazināt pārslodzes izraisīto stresu?

Mācību pārslodze ir būtisks stresu veicinošs faktors skolēniem. Pedagogu savstarpējai komunikācijai ir liela nozīme mācību pārslodzes izraisītā stresa samazināšanā. Pusaudži izjūt lielāku satraukumu, palielinoties mācību slodzei. Piemēram, ja vienā dienā ir paredzēti vairāki pārbaudes darbi vai vairāki lieli mājas darbi. Pedagogiem sadarbojoties un savstarpēji komunicējot, būtu vēlams šos darbus ieplānot vienmērīgi pa vairākām mācību dienām, ļaujot skolēnam koncentrēt savu uzmanību uz vienu nozīmīgu darbu vienlaicīgi. Tāpat stresu rada neskaidrība par uzdotajiem uzdevumiem un neziņa par to, kā tos pareizi izpildīt, bailes uzdot muļķīgus jautājumus. Pedagoga rokās ir iespēja mazināt stresa sajūtu, rūpīgi izskaidrojot mācību uzdevumus un radot vidi, kur ikviens jūtas droši uzdot jautājumus, saņemot uz tiem izsmeļošas atbildes. Mācību procesā stresu skolēniem rada arī nepieciešamība iemācīties no galvas daudz informācijas. Lai šo stresu mazinātu, ir vēlams veidot pārbaudes darbus formā, kas pārbauda skolēna izpratni par mācību vielu, ne tikai faktoloģisko atmiņu.

Lai palielinātu bērna stresa noturību, liela nozīme ir arī fiziskajām aktivitātēm, pietiekamai atpūtai un veselīgam uzturam. Pusaudžim ir ļoti svarīgi ievērot arī noteiktu dienas režīmu. Šo dienas režīmu gan vajadzētu sākt kādu laiku pirms spēcīgo stresoru – piemēram, eksāmenu, pārbaudes darbu – ietekmes.

Stresa regulēšanas pamatpaņēmieni:

-  optimāla fiziskā slodze;
-  dziļā elpošana;
-  neiromuskulārā atslābināšanās;
-  pozitīva pašiedvesma;
-  laika izmantošana un mērķa izvēle;
-  mērķtiecīga iztēle;
-  maņu orgānu aktivizēšana;
-  abu smadzeņu puslodes izmantošana;
-  labs miegs.



PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Infografika pusaudžu stress, atrodams, <https://images.la.lv/uploads/2016/03/Infografiks-pusaudzu-stress.jpg>
- Izproti savu bērnu un uzlabo attiecības. Padomi pozitīvai audzināšanai: http://www.centrsdardedze.lv/data/kampanas/bukl_vecakiem.pdf
- Kā tikt gala ar stresu?: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_ka_tikt_gala_ar_stresu.pdf
- Mobinga profilakses idejas: www.drosmedraudzeties.lv
- Par stresu bērniem un pusaudžiem: <http://stress.lv/par-stresu-berniem-un-pusaudziem>
- Padomi par bērnu un pusaudžu psihisko veselību: <http://www.nenoversies.lv/>
- Psihiskās saslimšanas, to pazīmes, diagnostika un ārstēšanas metodes: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_psihiskas_saslims.pdf
- Vai Tu pazīsti depresiju?: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_vai_tu_pazisti_depresiju.jpg

Praktisko aktivitāšu piemēri



1. aktivitāte: "Izlādēšanās"

Tēma	Stresa mazināšana fiziski, darbojoties, veicot sportiskas aktivitātes vai mājsaimniecības darbus.
Mērķis	Rosināt skolēnus vērot pārmaiņas ķermenī – sasprindzinājumu un atslābumu, lai pārvaldītu ķermeni stresa laikā, eksāmenos.
Uzdevumi	Iemācīties, kas ir spriedze un kā to atpazīt, pievēršot uzmanību spriedzei savā ķermenī. Novērot un prast atpazīt spriedzi ķermenī veicinošos un mazinošos faktoros. Individuāli meklēt katram efektīvākos ceļus spriedzes mazināšanai.
Metode	Pašrefleksija – sevis novērošana.
Nepieciešamie materiāli	Nav.
Apraksts	<p>Fiziskās aktivitātes vislabāk palīdz atbrīvoties no sasprindzinājuma, ķermenī stresa, īpaši eksāmenu laikā.</p> <p>Pedagogs pastāsta par to, kas ir spriedze un kādās sajūtās tā var izpausties. Pēc tam skolēnus iepazīstina ar variantiem, kā pievērst uzmanību spriedzei ķermenī un atbrīvoties no tās; variantus izmēģina klasē:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vērot sasprindzinājumu un atslābumu dažādās muskuļu grupās: sejā, rokās, plecos, vēderā, mugurā, kājās. • Maksimāli sasprindzināt visus ķermeņa muskuļus un tad ar skaļu izelpu visu ķermeni atbrīvot. <p>Skolēnus rosina veikt fiziskās aktivitātes – pietupienus, palēcienus, kam seko atsevišķu ķermeņa daļu (roku un kāju) atslābināšana un izkratīšana, skaitot līdz desmit.</p> <p>Katru dienu dienasgrāmatā pierakstīt, vai ir bijusi pastaiga svaigā gaisā, skrējieni, fizisks treniņš vai mājās veikti kādi darbi saimniecībā: mazgāta grīda, tīrīts sniegs u. c. Šos pierakstus veic, lai skolēns varētu ievērot, vai ir saistība ar sasprindzinājuma mazināšanos ķermenī un fiziskām aktivitātēm, tādējādi mudinot būt fiziski aktīvam.</p> <p>Pedagogs motivē skolēnus izmēģināt fiziskās aktivitātes un dalīties ar pieredzēto un novērojumiem. Pēc nedēļas klasē atkārtoti dalās ar novērojumiem. Skolēni var dalīties ar savu individuālo pieredzi, ko katrs ir atradis kā sev derīgu.</p>
Rezultāts	Spēja novērot un reflektēt par sasprindzinājumu un atslābumu ķermenī.



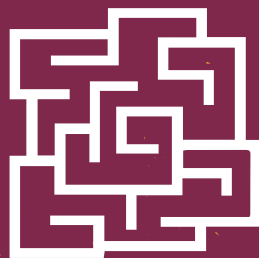
2. aktivitāte: “Stresa mazināšana”

Tēma	Stresa mazināšanas un relaksācijas metodes.
Mērķis	Iemācīties relaksācijas paņēmienus.
Uzdevumi	Normalizēt stresu un satraukumu. Iedot praktiski lietojamus instrumentus stresa un satraukuma mazināšanai.
Metode	Relaksācijas metodes: elpošana u. c., intervija, pētniecisks darbs, grupu darbs.
Nepieciešamie materiāli	Nav.
Apraksts	<p>Sākumā pedagogs izstāsta, ka dzīvē bieži nākas sastapties ar stresa situācijām un pamatotu satraukumu, tāpēc svarīgi iemācīties to mazināt. Viena no šādām situācijām ir uzstāšanās auditorijas priekšā.</p> <p>Pedagogs aicina skolēnus sadalīties grupās un iepazīties ar pieejamo informāciju, kā ar šādu situāciju tiek galā cilvēki, kas ar to ikdienā saskaras – apkopot idejas no interneta resursiem, citiem avotiem vai klātienē aptaujājot skatuves māksliniekus, lai noskaidrotu, kādas metodes viņi izmanto, lai samazinātu “lampu drudzi”. Pēc nedēļas skolēni atrasto prezentē klasē.</p> <p>Pedagogs var pēc tam ierosināt stresa mazināšanas paņēmienus izmēģināt klasē – vai no tiem, ko skolēni atraduši, vai kādu no šiem:</p> <ul style="list-style-type: none">• Visi nostājas kājās, atbrīvo ķermeni un izpurinās. Dara to tik ilgi, kamēr ķermenī ieplūst patīkams siltums.• Koncentrēšanās uz elpošanu – skaitot līdz divi, veic ieelpu, skaitot līdz četri – izelpu.• Stāv kājās, atslābinās un ieņem ērtu, stabilu stāvokli, ieelpā strauji paceļ abas rokas uz augšu un, lēni tās laižot lejā, soļo un skaita ātrrunāšanas pantiņu vai tautas dziesmu pēc izvēles. Atkārti to vairākas reizes tā, lai ne reizi pantiņa beigas nesakristu ar brīdi, kad ir pabeigta izelpa un nolaistas rokas. Pārtrauc pantiņu, veic ieelpu, paceļot rokas uz augšu, un turpina no tās vietas, kur pantiņš aprāvās, atkal sāk soļot un laist rokas lēnām lejā.
Rezultāts	Zināšanas un prasmes, kā mazināt stresu pirms uzstāšanās.



IZMANOTĀ LITERATŪRA:

- Aleksejeva G., Konfliktsituācijas izglītības procesā/izglītības vadība, Raka, 2010.
- D. Golemans Tava emocionālā inteliģence, Rīga, Jumava, 2001
- Krug E. G., Dahlberg L. L., Mercy J. A., Zwi A. B., Lozano R., World report on violence and health. Geneva, World Health Organization, 2002.
- Konflikts un saskarsme. Ceļvedis konfliktu risināšanas labirintā, Sorosa fonds Latvija, 1995.
- Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences: https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbcs_2013_2014_aptaujas_rez.pdf
- Mental health: strengthening our response: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>
- Ozoliņa Nucho A., Vidnere M., Stress: tā pārvarēšana un profilakses, Apgāds Biznesa Partneri, 2004.
- Ozoliņa Nucho A., Vidnere M., Garīgās veselības veicināšana, RaKa, 2002.
- Pētījums par Latvijas jauniešu bērnībā gūto nelabvēlīgo pieredzi: https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/Jauniesu%20vardarbibas%20pieredze/jauniesu_berniba_guta_vardarbibas_pieredze_2011_zinojums_kopsavilkums.pdf
- Psihiskā veselība Latvijā 2016. gadā, tematiskais pētījums: https://spkc.gov.lv/upload/Psihiska_veseliba_faili/tz_pvl_2016_final.pdf
- Puškarevs I., Garīgā veselība. Skolotāja grāmata sociālajās zinībās, Zvaigzne ABC, 2006.
- Saskarsme, Jumava, 2002.



Atkarību izraisošās vielas un procesi



*Palīdzot cilvēkam veidoties kā garīgi stiprai,
brīvai, neatkarīgai personībai, palīdzam veidoties
cilvēkam, kas būs daudz mazāk apdraudēts
nonākt bīstamu vielu atkarībā.*

(Dr. theol. Juris Rubenis)

Atkarība ir nespēja pretoties impulsam, tieksmei vai kārdinājumam veikt noteiktas darbības (piemēram, lietot kādas vielas vai spēlēt azartspēles), kas ir kaitīgas personai vai apkārtējiem. Atkarība ir hroniska slimība, kas skar cilvēka centrālās nervu sistēmas darbību (galvas smadzeņu atalgojuma, motivācijas, atmiņas u. c. mehānismus). Atkarīgs cilvēks patoloģiski veic darbības (lieto vielas vai spēlē azartspēles), izjūtot atalgojumu un atvieglojumu. Darbības tiek veiktas, neraugoties uz to, ka jau iestājas turpmāk minētās nelabvēlīgās sekas uz veselību. Atkarības slimību parasti saista ar tās raksturīgāko pazīmi – tieksmi.

Atkarība ir primāra, hroniska smadzeņu slimība, kura pamatojas uz neirobioloģiskām izmaiņām un kura izraisa kompulsīvu (nepārvaramu) tieksmi, kontroles pār vielas lietošanu vai darbību veikšanu (piemēram, videospēļu spēlēšanu) zudumu, tālāku vielas lietošanu, neskatoties uz negatīvām sekām un iespējamu recidīvu (vielu lietošanas vai darbības veikšanas atsākšanu) pat pēc ilgstošas šī uzvedības pārtraukšanas.

Atkarībai raksturīgas šādas sešas **galvenās pazīmes**:

Pārņemtība	Konkrētais paradums (datora lietošana, azartspēļu spēlēšana) vai viela kļūst par nozīmīgāko aktivitāti cilvēka dzīvē un dominē gan domās, gan jūtās, gan uzvedībā. Cilvēks sajūt atvieglojumu, atslābumu vai reibinoša prieka sajūtu, veicot konkrēto paradumu vai lietojot vielu
Kontroles zudums	Nespēja atturēties no turpmākas vielas lietošanas vai konkrētā paraduma
Tolerance	Nepieciešamas arvien lielākas devas un praktizēšana arvien lielākos apjomos, lai gūtu iepriekšējo apmierinājumu un labsajūtu
Atņemšanas (abstinences) simptomi	Nepatīkamas sajūtas (aizkaitinājums, uzbudinājums u. c.) vai fiziski simptomi (drebuļi, bezmiegs, svišana, galvassāpes u. c.) situācijā, kad konkrētais paradums netiek veikts vai konkrētās vielas lietošana tiek pārtraukta
Konflikts	Konflikti starp atkarīgo un apkārtējiem cilvēkiem, kā arī atkarīgā cilvēka iekšējs konflikts – starp psiholoģisku nepieciešamību veikt konkrēto darbību un vēlmi nepadoties tieksmei
Recidīvs	Raksturojas ar kontroles zaudēšanu pār paradumu vai vielas lietošanu; tendence atgriezties pie veselībai kaitīgās uzvedības pēc atturības periodiem



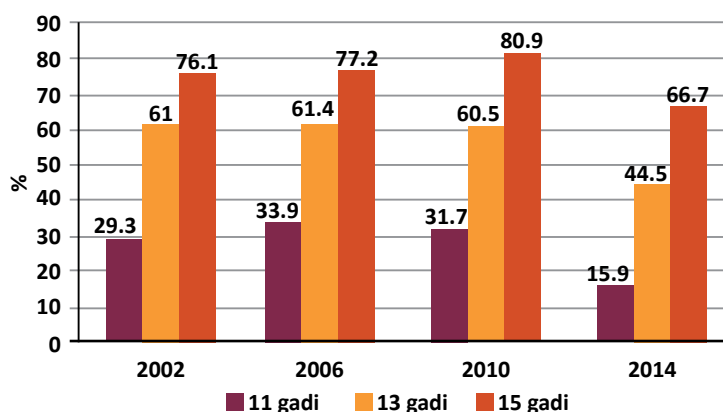
Diagnozi “atkarība” ārsts narkologs nosaka tikai tad, ja cilvēkam pēdējo 12 mēnešu laikā novēroti trīs vai vairāk no iepriekš minētiem kritērijiem.

Jo agrākā vecumā cilvēks uzsāk lietot kādas atkarības vielas vai nekontrolē pie datora, mobilā telefona pavadīto laiku, jo lielāks ir risks kļūt atkarīgam un tiek nodarīts lielāks kaitējums veselībai. Tas traucē vai pat pārtrauc pusaudža nobriešanu par pieaugušu cilvēku; īpaši tas skar psihisko attīstību un personības veidošanos.

Pusaudža vecumam ir raksturīga interese par legālu un nelegālu atkarību izraisošu vielu lietošanu. Tas saistāms ar šajā vecumposmā notiekošajām psihiskajām izmaiņām – pusaudzīm pieaugot, piederības sajūta grupai, vienaudžu atzinība kļūst svarīgāka par vecāku un pedagogu autoritāti. Pusaudzis vēlas pretoties vecāku un skolas noteiktajai kārtībai, vēlas justies pieaudzis, darot “pieaugušo lietas”, parādās vēlme riskēt, izmēģināt kaut ko jaunu. Šajā vecumā ir svarīgi, lai pusaudzīm veidotos arī izpratne par vērtībām un uzvedību sabiedrībā, attīstītos personība. Veltot laiku sevi attīstošām aktivitātēm, pusaudzīm ir mazāk lieka laika, ko pavadīt, izmēģinot atkarību izraisošas vielas, kā arī par tām ir mazāka interese, jo laiku aizpilda hobiji.

Kā liecina turpmāk minētie pētījumi, šāda uzvedība ir samērā bieži sastopama arī tieši 7. – 9. klašu jeb 13 – 15 gadus vecu pusaudžu vidū. Tālāk redzamos datus vajadzības gadījumā varat ērti izmantot mācību stundās, sarunās ar vecākiem u. tml.

Latvijā 2014. gadā 13 gadu vecumā smēķēt pamēģinājusi teju puse (45 %) pusaudžu, 15 gadu vecumā – jau 67 %. Regulāri (vismaz reizi nedēļā) smēķē 3 % 13 gadus vecu un jau 15 % 15 gadus vecu zēnu un 3 % 13 gadus vecu un 13 % 15 gadus vecu meiteņu.⁷⁷ Iepriecinošs ir fakts, ka šiem rādītājiem ir tendence laika gaitā (no 2002. – 2014. gadam) samazināties. Eksperti gan to saista ar sēdoša un iekštelpu dzīvesveida (tostarp viedierīču lietošanas) pieaugumu (skat. 2. un 3. attēlus).

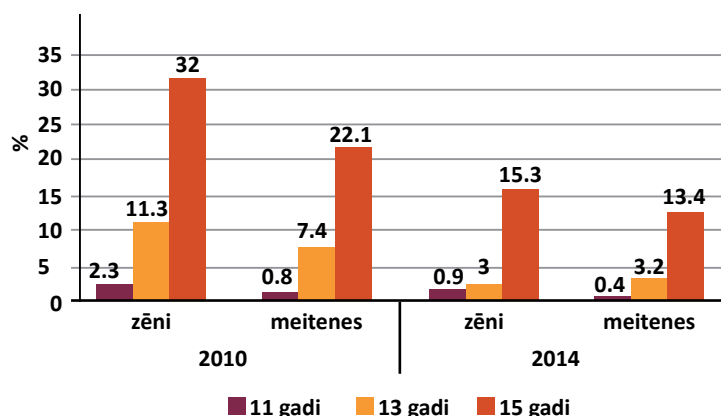


2. attēls.

Smēķēt pamēģinājušo 11 – 15 gadus vecu pusaudžu īpatsvars Latvijā, 2002. – 2014.⁷⁸

⁷⁷ Pudule I. un autori, Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2015.; https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbcs_2013_2014_aptauja_res.pdf

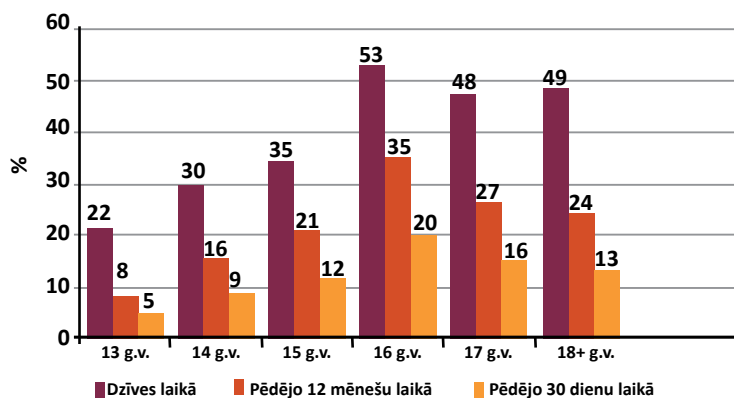
⁷⁸ Turpat



3. attēls.

Regulāri smēķējošo skolēnu īpatsvars vecuma un dzimuma grupās, 2010. – 2014.⁷⁹

13 gadu vecumā 2015. gadā smēķēt elektroniskās cigaretes pamēģinājuši 22 % skolēnu, 15 gadu vecumā – jau trešdaļa (35 %). Pēdējā mēneša laikā e-cigaretes smēķējuši 5 % 13 gadus vecu un 12 % 15 gadus vecu pusaudžu⁸⁰ (skat. 4. attēlu).



4. attēls.

E-cigarešu smēķēšanas izplatība Latvijā dažāda vecuma skolēnu vidū, 2015.⁸¹

Alkoholu Latvijā 2014. gadā vismaz reizi nedēļā 13 gadu vecumā lieto 4 % zēnu un 2 % meiteņu, bet 15 gadu vecumā – jau 10 % zēnu un 4 % meiteņu. Piedzērušies biežāk nekā reizi dzīvē 13 gadu vecumā bijuši jau 10 % zēnu un 6 % meiteņu, bet 15 gadu vecumā – jau trešā daļa zēnu un ceturtdaļa meiteņu. Līdzīgi kā smēķēšanas gadījumā, rādītāji ir ievērojami sarukuši kopš 2006. gada (skat. 1. un 2. tabulu).

79 Pudule I. un autori, Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2015.; https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbcs_2013_2014_aptaujas_rez.pdf

80 Sniķere S. un autori, ESPAD 2015. Atkarību izraisīto vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016.; https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/Atkaribu%20slimibu%20petijumi/espada2015_ziojums.pdf

81 Turpat



Aptaujas gads	ZĒNI				MEITENES				KOPĀ
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2006.	5.5	12.5	30.8	15.7	3.1	9.8	24.5	12.3	14.0
2010.	3.6	11.8	25.9	13.6	2.3	6.0	20.5	9.4	11.4
2014.	1.8	3.8	9.8	4.9	0.8	2.1	4.3	2.4	3.6

1. tabula.

Alkohola (alus, vīna, stipro alkoholisko dzērienu, sidra, alkoholisko kokteiļu u. c.) lietošanas izplatība vismaz reizi nedēļā vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2006.–2014.⁸²

Aptaujas gads	ZĒNI				MEITENES				KOPĀ
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
1994.	2.7	9.5	33.7	14.3	0.9	3.8	19.6	9.2	11.4
1998.	3.6	14.3	45.9	20.3	0.5	7.4	22.8	11.0	15.2
2002.	4.6	19.9	41.4	21.0	1.3	6.1	25.5	11.2	15.8
2006.	8.3	23.1	50.4	26.5	2.5	15.9	39.1	19.0	22.6
2010.	8.4	25.3	51.3	27.9	1.5	12.4	41.9	18.1	22.7
2014.	2.1	10.1	30.5	13.4	0.4	6.4	25.6	10.7	12.0

2. tabula.

Skolēnu īpatsvars, kas bijuši piedzērušies divas un vairāk reizes, vecuma un dzimuma grupās, 1994. – 2014.⁸³

Jebkādas nelegālās vielas dzīves laikā 2015. gadā pamēģinājuši 19 % Latvijas pusaudžu 15 – 16 gadu vecumā (23 % zēnu, 15 % meiteņu).⁸⁴

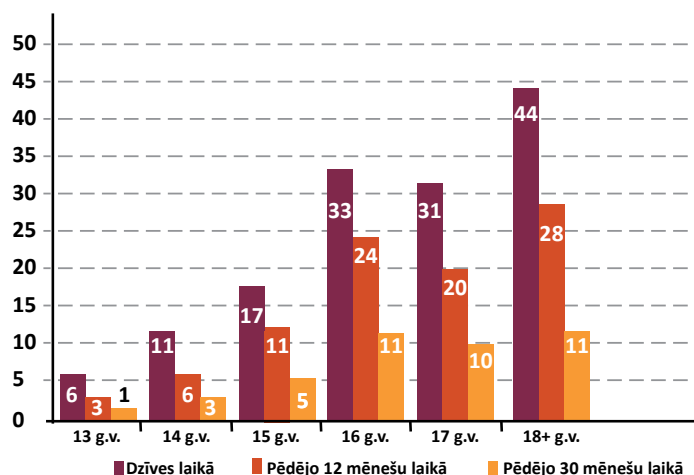
Kā rāda 2015. gadā veiktā pētījuma dati, marihuānu, kas ir biežāk lietotā nelegālā viela jauniešu vidū, dzīves laikā kaut reizi pamēģinājuši 6 % 13 gadus vecu pusaudžu un jau 17 % 15 gadus vecu skolēnu. Pēdējā mēneša laikā marihuānu lietojuši 1 % 13 gadus vecu un 5 % 15 gadus vecu pusaudžu (skat. 5. attēlu). Marihuānas pamēģināšanas rādītājs ir nozīmīgi pieaudzis laikā no 2007. – 2015. gadam.⁸⁵

82 Pudule I. un autori, Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2015.; https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbcs_2013_2014_aptauja_rez.pdf

83 Turpat

84 Sņikere S. un autori, ESPAD 2015. Atkarību izraisīgo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016.; https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/Atkaribu%20slimibu%20petijumi/espac2015_ziojums.pdf

85 Turpat

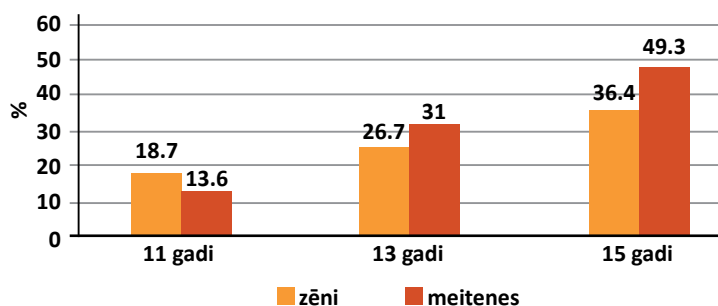


5.attēls.

Marihuānas lietošanas izplatība Latvijā dažāda vecuma skolēnu vidū, 2015.⁸⁶

Attiecībā uz jaunajām psihoaktīvajām vielām (ko pamatā pusaudži raksturo kā smēķējamus augu maisījumus ar narkotikām līdzīgu efektu) – kopumā 2014. gadā 7 % 15 gadus vecu skolēnu atzinuši, ka tās ir pamēģinājuši dzīves laikā⁸⁷.

Kopš 2006. gada Latvijā pieaudzis skolēnu īpatsvars, kuri elektroniskās ierīces (datoru, planšetdatoru, viedtālruni) izmanto trīs vai vairāk stundas dienā (gan mācību, gan atpūtas mērķiem). 2014. gadā 13 gadu vecumā gan darba dienās, gan nedēļas nogalēs ilgu laiku ar elektroniskajām ierīcēm pavada trešā daļa skolēnu, bet 15 gadu vecumā – jau puse pusaudžu (skat. 6., 7. attēlu).



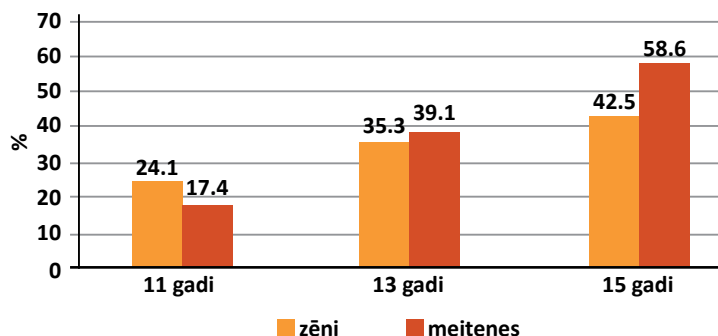
6.attēls.

Skolēnu īpatsvars, kas datoru, planšetdatoru, viedtālruni u. tml. lieto mājas darbu pildīšanai, saziņai, "sērfošanai" internetā trīs un vairāk stundas darba dienās, dzimuma un vecuma grupās, 2014.⁸⁸

86 Sņikere S. un autori, ESPAD 2015. Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016.; https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/Atkaribu%20slimibu%20petijumi/espada2015_ziojums.pdf

87 Turpat

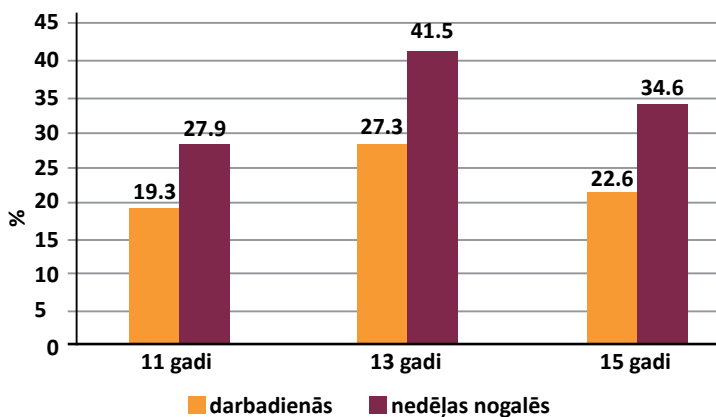
88 Pudule I. un autori, Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2015.; https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbsc_2013_2014_aptauja_res.pdf



7. attēls.

Skolēnu īpatsvars, kas datoru, planšetdatoru, viedtālruni u. tml. lieto mājas darbu pildīšanai, saziņai, "sērfošanai" internetā trīs un vairāk stundas nedēļas nogalēs, dzimuma un vecuma grupās, 2014.⁸⁹

2014. gadā 13 gadu vecumā trīs un vairāk stundas videospēles dažādās ierīcēs (viedtālrunī, planšetdatorā, spēļu konsolē u. c.) darba dienās spēlēja trešdaļa, bet nedēļas nogalēs – 42 % skolēnu. 15 gadu vecumā rādītāji ir nedaudz zemāki – darba dienās ilgu laiku videospēles spēlēja 23 % un nedēļas nogalē – 35 % pusaudžu (skat. 8. attēlu).



8. attēls.

Respondentu īpatsvars vecuma grupās, kuri spēlēja spēles elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas darba dienās un nedēļas nogalēs, 2014.⁹⁰

89 Pudule I. un autori, Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2015.; https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbsc_2013_2014_aptaujas_rez.pdf
90 Turpat

ATKARĪBAS VEIDOŠANĀS MEHĀNISMI, RISKA FAKTORI UN PROFILAKSE, VIELU ATKARĪBAS

Atkarību izraisošo vielu un procesu ietekme uz veselību

Atkarība izraisa nelabvēlīgas sekas gan indivīda, gan ģimenes, gan sabiedrības līmenī. Runājot par paša cilvēka veselību – tiek ietekmētas visas trīs Pasaules Veselības organizācijas noteiktās veselības dimensijas: sociālā labklājība, fiziskā un psihiskā veselība.

Atkarību izraisošo vielu lietošana un procesu praktizēšana nelabvēlīgi ietekmē:

<p>Fizisko veselību</p>	<p>Vielu lietošanas gadījumā:</p> <ul style="list-style-type: none"> • paaugstinās sirds un asinsvadu slimību risks (paaugstināts asinsspiediens, infarkts u. c.); • paaugstinās gremošanas sistēmas slimību risks (gastrīts – kuņģa gļotādas iekaisums u. c.); • var rasties aknu problēmas (hepatīts – aknu iekaisums u. c.); • iespējami nervu sistēmas traucējumi (iet bojā smadzeņu šūnas, kas rada atmiņas un koncentrēšanās grūtības u. c.); • palielinās traumu un negadījumu risks (lietojot vielas, pasliktinās kustību koordinācija u. tml.); • var rasties ādas problēmas – tā kļūst pelēka, rodas grumbas, priekšlaicīgi noveco, tiek bojāti mati, nagi; • palielinās organisma atūdeņošanās un pārkaršanas iespējas; • var rasties seksuālās veselības problēmas – dzimumnespēja (impotence), neauglība u. c.; • iespējams plaušu vēzis vai citas elpceļu slimības (ja vielas tiek smēķētas); • var rasties urīnceļu problēmas (urīnpūšļa un nieru audzējs u. c.); • palielinās risks iesaistīties nepārdomātos un nedrošos dzimumkontaktos, inficējoties ar HIV vai citām seksuālās pārneses infekcijām, nevēlamas grūtniecības risks, risks piedzīvot vardarbību u. tml.; • var notikt pārdozēšana un iestāties nāve. <p>Pārmērīgas procesu praktizēšanas (datorspēles u. c.) gadījumā:</p> <ul style="list-style-type: none"> • palielinās sirds un asinsvadu saslimšanu risks (paaugstināts asinsspiediens u. c.); • paaugstinās gremošanas sistēmas slimību risks (gastrīts – kuņģa gļotādas iekaisums u. c.); • iespējamās galvassāpes/migrēna; • rodas muguras sāpes, stājas problēmas, mugurkaula problēmas; • var rasties liekais ķermeņa svars (mazkustīga dzīvesveida dēļ) vai pretēji – samazinās ķermeņa svars (jo tiek izlaistas ēdienreizes); • iespējamās redzes problēmas (“sausās acs” sindroms u. c.); • iespējami miega traucējumi; • var samazināties imunitāte, līdz ar to augstāks risks ir saslimt ar gaisa pilienu (gripa u. c.) vai citām infekcijām.
<p>Psihisko veselību</p>	<p>Vielu lietošana un atkarību izraisošo procesu praktizēšana ir saistīta ar paaugstinātu risku saslimt ar depresiju, trauksmi, personības traucējumiem (emocionāla nestabilitāte, histēriskums, agresivitāte u. c.), ievērojami paaugstina pašnāvības risku.</p>
<p>Sociālo labklājību</p>	<p>Pasliktinās vai tiek zaudētas attiecības ar draugiem un ģimeni, tiek pamestas mācības vai darbs, zaudēti finanšu resursi, līdz ar to pieaug nabadzības risks, var rasties problēmas “ar likumu” (tādēļ, ka tiek pirktas un lietotas nelegālas vielas vai vielu reibumā izdarīta nepārdomāta rīcība vai pat noziegumi – zādzības, kautiņi, citu cilvēku mantas bojāšana u. tml.). Detalizētāku informāciju sk. zemāk, apakšnodaļā “Likumiskā atbildība atkarības vielu un procesu jomā”.</p>



Atkarības veidošanās mehānismi

Vielu lietošanā/atkarības attīstībā izšķir četras fāzes. Lai gan atsevišķas atkarības pazīmes, sevišķi pēdējās divās atkarības fāzēs, var pamanīt arī skolotājs, skolas personāls vai citi apkārtējie, atšķirību starp tām, it īpaši starp divām pēdējām, spēs noteikt ārsts - narkologs, veicot īpašas sarunas ar pacientu:

I	Eksperimentēšana	Vielā vai darbība tiek pamēģināta, cilvēks apgūst sajūtas, ko tā rada, pozitīvos efektus. Jāatceras, ka nelabvēlīgas sekas var iestāties arī tikai pēc vienas lietošanas reizes. Tas atkarīgs no dažādiem faktoriem – piemēram, runājot par vielu lietošanu, – no lietotās vielas kvalitātes (iegādājoties nelegālās vielas, nekad nevari būt drošs par tās sastāvu, pirkumam var būt dažādi piemaisījumi, piemēram, lai palielinātu vielas svaru), lietošanas apstākļiem (piemēram, pirms transportlīdzekļu vadīšanas), lietotās devas (it īpaši pirmajā lietošanas reizē cilvēks nevar būt drošs, cik liela deva neradīs kaitējumu veselībai, iespējama pārdozēšana), tāpat iespējamās problēmas ar tiesībsargājošām iestādēm, ja vielas lietošanu atklāj policija.
II	Apzināta efektu meklēšanas fāze jeb riskanta gadījuma rakstura lietošana	Vielas lietošana vai atkarību izraisošas uzvedības praktizēšana (piemēram, videospēļu spēlēšana) ir neregulāra, taču apzināta – cilvēks apzinās šādas rīcības riskus un uzņemas atbildību par sekām. Lai arī šķietami nekaitīga, šāda rīcība var būt solis uz nākamo atkarības attīstības fāzi, kā arī iespējamās problēmas ar likumu.
III	Pārmērīga kaitējoša lietošana jeb “Medusmēneša” fāze	Strauji pieaug vielas lietošanas vai atkarību izraisošas uzvedības praktizēšanas (piemēram, videospēļu spēlēšanas) biežums un apjoms. Šajā fāzē jau var sākt parādīties personības izmaiņas, veselības traucējumi un sociālās dzīves problēmas (jau iepriekšējā tabulā aprakstītās izmaiņas sociālajā veselības dimensijā – mācību pamešana novārtā, sekmju pasliktināšanās, kustību koordinācijas zudums, skolas apmeklējuma kavējumi, izmaiņas, var tikt novēroti likumpārkāpumi – tādi kā zādzības, pasliktinās attiecības ar skolasbiedriem, draugiem, skolēna rīcība var kļūt agresīva, norisināties kautiņi, u. tml.).
IV	Atkarība	Vielas lietošana vai darbības/procesa praktizēšana ir pastāvīga, ļoti bieža; ir izveidojusies gan psihiskā, gan fiziskā atkarība; šāda rīcība tiek turpināta, neskatoties uz nelabvēlīgām sekām visās trīs veselības jomās.

Atkarības risku veicinošie un mazinošie faktori

Ir sastopamas dažādas teorijas par atkarību veidošanās cēloņiem. Šobrīd zinātniski pierādītākais ir tā saucamais biopsihosociālais slimības attīstības modelis, kas nozīmē, ka atkarības veidošanā piedalās 3 faktoru grupas:

Bioloģiskie faktori	<ul style="list-style-type: none">• Gēni/iedzimtība (ir pierādīts, ka nosliece uz atkarībām pārmantojas).• Vielmaiņas procesi.• Temperaments u. c.
Psiholoģiskie faktori	<ul style="list-style-type: none">• Zems pašvērtējums;• Vāja spēja veidot attiecības un sazināties ar apkārtējiem.• Uzskati un attieksme.• Zemas stresa pārvarēšanas prasmes.• Tieksme izmēģināt jaunas lietas, riskēt, saņemt asas izjūtas u. tml.
Sociālie faktori	<ul style="list-style-type: none">• Vielu lietošanas tradīcijas un attieksme pret vielu lietošanu sabiedrībā.• Viegla vielu vai datorspēļu, azartspēļu pieejamība.• Ciešu attiecību trūkums ģimenē, skolā, klasē, ar vienaudžiem.• Vielu lietošana vai procesu praktizēšana ģimenē un draugu vidū.• Maz iespēju saturīgi pavadīt brīvo laiku (tuvumā nav telpas sportam, nav zaļās zonas pastaigām un rotaļām u. tml.).• Naudas līdzekļu pieejamība.• Vielu un azartspēļu, datorspēļu reklāmas masu medijos u. c.



Faktori, kuri mazina risku, ka pusaudzis lietos atkarību izraisošās vielas vai veiks darbības, no kurām var attīstīties atkarība:

Individuālie faktori	<ul style="list-style-type: none">• Labas zināšanas un attieksme saistībā ar atkarību izraisošajām vielām un procesiem.• Veselīgs pašvērtējums.• Spēja pretoties vienaudžu spiedienam.• Labi attīstītas dzīves prasmes (piemēram, konfliktu un citu problēmu risināšanas, stresa pārvarēšanas, lēmumu pieņemšanas prasmes).• Labi attīstīts interešu loks u. c.
Ģimenes faktori	<ul style="list-style-type: none">• Ciešas ģimenes saites, ģimenes iesaistīšanās bērna dzīvē.• Vecāku vai konkrēta pieaugušā uzraudzība, skaidri noteikumi un robežas ģimenē (piemēram, ierobežots ekrāna laiks bērnam) u. tml.
Skolas faktori	<ul style="list-style-type: none">• Veiksmīga pieredze skolā – bērns skolā jūtas labi, jūtas tajā pieņemts un novērtēts, skolā ir draugi, ir iespējas īstenot savas intereses u. tml.• Pozitīvas attiecības ar pedagogiem un vienaudžiem.• Piederības sajūta skolai.• Intereses radīšana par mācību procesu.• Skolas piedāvātās aktivitātes ārpus mācību darba – saturīga brīvā laika pavadīšanai.• Skaidri definēti noteikumi skolā/skolas politika - piemēram, vai skolā ir skaidri formulēti rakstiski noteikumi par vielu lietošanu, viedierīču izmantošanu u. tml., ar kuriem tiek iepazīstināti skolēni un viņu vecāki, un vai šo noteikumu ievērošana tiek ikdienā uzraudzīta.• Pozitīvi disciplinēšanas paņēmieni skolā (vērsti nevis uz sodīšanu, bet uz attieksmes un uzvedības maiņu).• Skolas personāla attieksme pret atkarību jautājumiem un personīgs piemērs – pedagogi/personāls ar savu rīcību rāda piemēru bērniem – pedagogi ir nesmēķējoši, skolas teritorijā, tostarp personāla telpās, netiek lietots alkohols u. tml.• Viegla vielu vai atkarību izraisošo paradumu (piemēram, azartspēļu, loteriju) praktizēšanas pieejamība skolā vai tās tuvējā apkārtnē.
Kopienas un sabiedrības faktori	<ul style="list-style-type: none">• Saturīga brīvā laika pavadīšanas iespēju pieejamība (fiziski, finansiāli).• Sociāli labvēlīga apkārtnējā vide.• Vielu nepieejamība (paaugstinot cenas tabakai, alkoholam, ierobežojot iespējas iegādāties – alkohola tirgošana noteiktās stundās, tikai specializētos veikalos, vecuma ierobežojumi u. tml.).• Ierobežojumi atkarību izraisošo procesu praktizēšanai (spēļu zāļu atrašanās konkrētā attālā pilsētas rajonā u. c.).• Regulāras/sistemātiskas informēšanas un izglītības kampaņas par konkrētajiem veselības jautājumiem, adekvātas informācijas pieejamība (no ģimenes ārsta, citiem veselības aprūpes profesionāļiem, sabiedrības veselības institūcijām valstī un pašvaldībā, nevalstiskām organizācijām).

Alternatīvas atkarībām

Ir dažādi iemesli, kāpēc cilvēki lieto vielas vai pārmērīgi ieslīgst interneta lietošanā, datorspēļu spēlēšanā vai citās darbībās. Bet gandrīz visas šīs sajūtas var sasniegt vai problēmas atrisināt ar citu, alternatīvu darbību palīdzību, kas nenodarītu nekādu kaitējumu veselībai un labklājībai, gluži pretēji – to uzlabotu. Jāatceras, ka vielu lietošana vai ieslīgšana procesu atkarībās nekad nav laba doma – pat tie cilvēki, kuri to dara, bet izskatās un jūtas labi, bojā savu veselību. Ne visas sekas var pamanīt uzreiz, atkarībai ir tā saucamie ilgtermiņa efekti, kas var izpausties tikai pēc daudziem gadiem.

Zemāk tabulā aprakstītas biežākās sajūtas, ko rada, vai problēmas, ko šķietami atrisina vielu lietošana vai procesu praktizēšana. Par spilgtu piemēru tam, ka šīs alternatīvas realitātē darbojas, var kalpot Latvijā tapusī dokumentālā filma “Caur adatu”: <https://www.youtube.com/watch?v=ne7iKThzEGO>. Filmā jauns, no narkotikām atkarīgs vīrietis atbrīvojas no atkarības, sākot nodarboties ar sportu. Filmas noslēgumā (no 1:09 minūtes) viņš stāsta par labajām sajūtām, ko rada sports (“nekad neesmu juties labāk”). Ja salīdzina ar filmas sākumu, kurā atspoguļots laiks, kad vīrietis ir aktīvs vielu lietotājs, noslēgumā spilgti redzams, kā mainījies vīrieša izskats pēc narkotiku lietošanas atmešanas un veselīga dzīvesveida uzsākšanas.

Vēl viena spilgta filma par jaunieti-narkomānu ir 2018. gada filma “Ben is back”, ko pedagogs arī var noskatīties kopā ar klasi un pēc tam pārrunāt tur redzēto.

Sajūta, ko rada, vai problēma, ko atrisina vielu lietošana vai procesu praktizēšana	Alternatīva
Aizrautība, patīkams satraukums, adrenalīns	Regulāri izmēģināt kaut ko jaunu un interesantu – pārgājiens ar vecākiem, draugiem vai klasesbiedriem ar nakšņošanu zem klajas debess vai teltī, ekstrēmi (aizraujoši) sporta veidi un fiziskās aktivitātes (piemēram, speciāli ierīkotas, drošas šķēršļu takas, kas izvietotas kokos noteiktā augstumā virs zemes); uzstādīt mērķi, piemēram, sasniegt savu personīgo rekordu un šo mērķi realizēt; piedalīties kādā konkursā vai sacensībās un izcīnīt godalgotu vietu u. tml.
Garlaicība	Atrast nodarbi, kas interesē un aizrauj (piemēram, sadarbībā ar vecākiem vai skolotāju aizpildīt kādu interešu testu vai vienkārši lūgt padomu un apdomāt/izvērtēt vecāku vai skolotāja ierosinātās nodarbes), mērķtiecīgi nodarbināt sevi, uzstādīt sev mērķus – apmeklēt nodarbības, kursus, plānojot savu brīvo laiku ārpus skolas – iemācīties jaunu valodu, apgūt jaunu sporta veidu, spēlēt mūzikas instrumentu; nopelnīt naudu lietai, par ko sen sapņo; vai uzsākt rakstīt blogu par kādu tēmu, kas interesē, arī ievietojot tur paša fotografētus attēlus; plānot pasākumus draugiem, regulāri pavadīt laiku ar viņiem; uzņemties skolā vai sporta skolā papildu pienākumus – iesaistīties skolēnu pašpārvaldē; izplānot, ko darīt vasarā ar ģimeni vai draugiem, palīdzēt līdzcilvēkiem u. tml.
Vēlme iederēties grupā	Nav vērts lietot vielas tikai tāpēc, ka to dara citi. Var atrast draugus, kuriem ir līdzīgas intereses. Izvairīties no situācijām, kurās tiek lietotas vielas. Veselība un labklājība vienmēr ir svarīgāka par to, ko par tevi domā citi cilvēki.



Ziņkārība	<p>Ir normāli izjust ziņkāri par vielu lietošanu vai azartspēlēm. Taču ziņkāri var novirzīt uz kādu citu interesantu lietu, piemēram, kādu no tām, kas minētas pirmajā punktā.</p> <p>Var iepazīties ar informāciju, piemēram, par atkarību izraisošajām vielām un to radītajām sekām, internetā. Taču svarīgi ir izmantot drošus un uzticamus ziņu avotus, piemēram, Latvijas centrālās valsts iestādes, kura strādā sabiedrības veselības jomā, interneta vietnes – www.pasivasmekesana.lv; www.skaidrs.lv; www.spkc.gov.lv (sadaļas "Tavai veselībai", "Informatīvie materiāli").</p>
Savu mērķu un sapņu īstenošana	<p>No vielu lietotājiem var dažreiz dzirdēt, ka vielu iespaidā viņi ir īstenojuši savas ieceres – piemēram, sarakstījuši dzeju vai dziesmu, pārvarējuši bailes un paveikuši kādu grūtu sportisku aktivitāti u. tml. Tomēr der atcerēties, ka šis iespaids ir mānīgs. Īsti sasniegumi ir tie, kurus cilvēks sasniedz pats saviem spēkiem: ieguldot darbu, vairākkārtīgi trenējoties un atkārtoti mēģinot paveikt, pārvarot sevi, ticot sev (pārvarot domu "es nevaru/man nesanāks"). Sapņu īstenošanai un mērķu sasniegšanai noteikti nav nepieciešamas atkarību izraisošas vielas.</p> <p>Arī naudas iegūšana azartspēlēs vai loterijās savu sapņu īstenošanai ir mānīga – parasti cilvēki, piemēram, pērkot loterijas biļetes, iztērē vairāk naudas, nekā to laimē, jo lielākā daļa loterijas biļešu ir tukšas. Drošāk naudu iegūt, piemēram, vienojoties ar vecākiem par kādu konkrētu darbu veikšanu, piemēram, savā vai kaimiņu mājsaimniecībā, par kuru varētu saņemt samaksu (piemēram, izvest pastaigā kaimiņa suni u. tml.).</p>
Iespēja aizbēgt	<p>Ne vienmēr dzīvē viss iet gludi. Reizēm dzīvot ir grūti un sāpīgi. Vienas vai dators/internets var šķist laba iespēja aizbēgt no realitātes vai no grūtas situācijas. Taču vielu lietošana vai datorspēles neatrisinās problēmu, tā būs atkal/tā nebūs pazudusi, kad vielas efekts būs beidzies vai būs izlādējies viedtālrunis. Labāk ķerties pie problēmu risināšanas, pat ja tas nozīmē, ka jāiet lūgt palīdzību skolas psihologam vai citam pieaugušajam.</p>
Iespēja mainīt savu uzvedību, personiskās īpašības	<p>Reizēm pusaudži un pieaugušie lieto vielas, lai kļūtu drosmīgāki un spēcīgāki, lai nekautrētos (piemēram, uzaicināt dejojot skolasbiedru, uzstāties sarīkojumā publikas priekšā u. tml.). Taču der atcerēties, ka šī sajūta ir īslaicīga. Pēc vielas iedarbības beigām drosmē atkal zudīs. Šīs īpašības var paliekoši un veiksmīgi attīstīt bez vielu palīdzības – pašpārlicību dos savu mērķu izvirzīšana un sasniegšana, panākumi vaļasprieka īstenošanā u. tml. Nepieciešamības gadījumā droši var griezties, piemēram, pie skolas psihologa, kurš noteikti var palīdzēt un sniegt padomu savu personības īpašību attīstīšanai.</p>

Spēja pretoties vienaudžu spiedienam

Pusaudža un jaunieša vecumam ir tipiski, ka jaunais cilvēks gatavojas patstāvīgai pieaugušā dzīvei, līdz ar to pakāpeniski mazinās vecāku un skolotāju autoritāte, savukārt pieaug vienaudžu, draugu loma tajā. Cilvēkiem ir tipiski ieklausīties citos un mācīties no citiem cilvēkiem. Tāpat normāla ir vēlme būt pieņemtam, iederēties kādā grupā. Tādēļ vienaudžu loma šajā vecuma posmā ir ļoti nozīmīga. Vienaudži var gan veicināt veselīgu un drošu lēmumu pieņemšanu, gan arī veicināt neveselīgu izvēļu izdarīšanu. Tādēļ svarīgi ir jaunajam cilvēkam palīdzēt attīstīt veselīgu pašapziņu un pašaušanos pašam uz saviem spriedumiem, kā arī spēju kritiski izvērtēt situācijas. Skola pusaudža dzīvē ieņem nozīmīgu lomu, jo lielu savu dzīves daļu viņi pavada skolā. Līdz ar to skola var sniegt ievērojamu ieguldījumu šo spēju attīstīšanā un stiprināšanā. Tāpat skola var palīdzēt pusaudzīm iemācīties vienkāršus, izpildāmus paņēmienus, kā atpazīt un pretoties nevēlamam vienaudžu spiedienam, piemēram, iemācīties pateikt konsekventu “nē” nevēlamām situācijām:

- pielietojot “saplēstās plātes” principu, vienkārši uz katru pamudinājumu un atkārtotu mēģinājumu pierunāt sarunas laikā automātiski atkārtotot “nē”;
- ierosinot alternatīvu piedāvātajai neveselīgajai aktivitātei.

Atrodot atrunas, kādēļ neiesaistīties neveselīgajā rīcībā:

- es nevaru to darīt, jo es trenējos futbolā, man ir svarīga mana fiziskā forma un veselība;
- man ir jādodas mājās, jo vecāki mani gaida uz vakariņām;
- man ir jāpieskata māsa vai brālis;
- jāizved pastaigā suns;
- man ir jāpilda mājas darbi, jāmācās eksāmenam;
- ja ballītēs turēsi rokās un dzersi kādu limonādi vai citu dzērienu, apkārtējie mazāk piedāvās ko iedzert, ja arī piedāvās – tev ir iespēja attiekties, jo glāzītē dzēriens jau ir;
- pasākumā, ballītē esi aizņemts – dejojot, palīdzot dīdžejam u. c.;
- ja vada auto, piesakoties būt draugiem par šoferi, izvadāt visus uz mājām – kompānija priecāsies par tādu ierosinājumu;
- vienkārši pametot nevēlamo nodarbi; izteiktākā situācijā pametot nevēlamo kompāniju pavisam; u. tml.).

Materiāli un praktiskas aktivitātes aprakstīto spēju veicināšanai atrodamas tālāk.



Vielu atkarības, to klasifikācija

Ķīmiskas vielas, kas maina cilvēka smadzeņu darbību un izraisa pārmaiņas uztverē, garstāvoklī, apziņā vai uzvedībā, sauc par **psihoaktīvām vielām**. Liela daļa šādu vielu izraisa **atkarību**. Daudzas psihoaktīvās vielas ir atļautas jeb **legālas**, piemēram, dažādi medikamenti – pretsāpju zāles, medikamenti depresijas ārstēšanai u. c., kā arī kafija, tēja, alkohols, cigaretes un citi smēķēšanai paredzēti izstrādājumi. Taču daudzas psihoaktīvās vielas ir **nelegālas** – saskaņā ar Latvijas Republikas un Eiropas Savienības normatīvajiem aktiem tās nedrīkst pārdot, iegādāties un lietot. Šīs vielas sauc par narkotikām.

Atkarībā no psihoaktīvās vielas ietekmes uz centrālo nervu sistēmu atkarību izraisošās vielas iedala trīs grupās:

Stimulanti (uzbudina nervu sistēmu)	Depresanti (nomācoša ietekme uz nervu sistēmu)	Halucinogēni (izraisa redzes un dzirdes halucinācijas)
Kofeīns, nikotīns, amfetamīni, ekstazī, kokaīns	Alkohols, heroīns, fentanils, metadons, nomierinošie un miega līdzekļi/medikamenti	LSD, hašišs*, marihuāna*, sēņu preparāti

* Hašiša un marihuānas (kanabinoīdu) kā halucinogēnu iedarbība uz centrālo nervu sistēmu ir raksturīga tikai pie lielām devām.

Atkarību izraisošo vielu kontekstā ar 7. – 9. klašu skolēniem būtu vērtīgi strādāt gan ar legālo, gan nelegālo vielu jautājumiem. Lai gan legālo vielu lietošana parasti ir tikusi apspriesta jau jaunākās klašu grupās, parasti 7. – 9. klase ir tā, kurā pusaudzis tiešām šīs vielas pamēģina vai uzsāk to regulāru lietošanu, tādēļ atgādinājums par alkohola, cigarešu vai elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanu nebūs lieks un, iespējams, uzrunās pat vairāk kā iepriekšējās klasēs, kad varbūt pusaudzim šie jautājumi vēl nebija aktuāli.



Fakti par cigaretēm	Fakti par elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm (t. sk. e-cigaretēm)
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Cigarešu aktīvā viela ir nikotīns. ☞ Cigaretēs satur ap 4000 ķīmisko savienojumu. ☞ Tostarp cigarettes satur darvu – lipīgu, sveķainu vielu, kas pielīp pie elpceļu sieniņām un var izraisīt vēzi. ☞ Cigaretēs satur acetonu, kas ir krāsas šķīdinātājs. ☞ Cigaretēs satur svinu un metanolu, kas ir arī raķešu degvielas sastāvā. ☞ Cigaretēs satur amoniju, kas ir tīrīšanas līdzekļu sastāvā. ☞ Oglekļa oksīds – rodas, sadegot tabakai, un bojā asinsvadus un sirdi. ☞ Nikotīns ir viela (salīdzinot ar citām atkarību izraisošām vielām), no kuras atkarība rodas visātrāk. ☞ Cigarešu iegādāšanās personām līdz 18 gadu vecumam Latvijā ir aizliegta. 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Tās var būt gan vienreiz, gan daudzkreiz lietojamas. Daudzkreiz lietojamās var būt uzpildāmas ar flakonu (tajās ir rezervuārs smēķēšanas šķidruma uzpildīšanai) vai uzpildāmas ar vienreizējām kapsulām, kuras satur šķidrumu. ☞ Elektronisko smēķēšanas ierīču darbības princips: ierīcē izvietotā diode uzkaršē smēķējamo šķidrumu līdz ļoti augstai temperatūrai, līdz tas pārvēršas smalkās pilienu daļiņās – aerosolā, ko cilvēks ieelpo. Attiecīgi tiek izelpoti nevis dūmi, bet tvaiks. ☞ Lielākā daļa (bet ne visi) elektronisko smēķēšanas ierīču šķidrumu satur augstas koncentrācijas nikotīnu, kas izraisa atkarību, tāpat šķidrumi satur smaržvielas, kā arī smagos metālus un citas vielas, kas var izraisīt vēzi. ☞ Elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm nav dozēšanas mehānisma, tādēļ ir augstāka iespēja pārdozēt uzņemtās vielas, kas var rezultēties ar sliktu dūšu, vemšanu, galvassāpēm u. tml. ☞ Elektroniskās smēķēšanas ierīces nereti smēķētāji izvēlas kā alternatīvu smēķēšanas metodi vai metodi smēķēšanas atmešanai; ir pierādīts, ka šādā veidā klasisko cigarešu smēķētāji smēķēšanu atmet retāk. ☞ Elektronisko smēķēšanas ierīču lietotājiem ir augstāks risks dzīves laikā uzsākt tabakas un citu atkarību izraisošo vielu lietošanu. ☞ Latvijā elektroniskās smēķēšanas ierīces un uzpildes šķidrumus ir aizliegts iegādāties personām, kuras ir jaunākas par 18 gadiem.
Fakti par alkoholu	
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Alkohola aktīvā viela ir spirts. ☞ Stiprumu mēra spirta % no tilpuma. Jo lielāks % uz pudeles – jo stiprāks dzēriens (sidrs, vīns, alus attiecīgi būs vieglāki dzērieni, degvīns, viskijs, rums, brendijs u. c. – stiprāki). ☞ Alkoholam piemīt divu fāžu iedarbība – sākumā, kad izdzerta neliela deva, cilvēks jūtas jautrs, taču patiesībā alkohols ir depresants un pēc pāris stundām iestājas nomāktība. ☞ Reibuma pazīmes iestājas jau 5 – 10 minūtes pēc lietošanas uzsākšanas. ☞ Alkohola iegādāšanās Latvijā personām līdz 18 gadiem ir aizliegta. ☞ Alkohola tirdzniecība tirdzniecības vietās Latvijā ir aizliegta no 22.00 līdz 8.00 (tirgo tikai lejamā veidā, piemēram, bārā). ☞ Latvijā alkoholu nedrīkst lietot publiskās vietās (parkos u. c.). 	
<p>Tā kā nikotīns sašaurina asinsvadus, bet alkohols paplašina, lietot alkoholu un smēķēt vienlaikus vai paralēli ir īpaši kaitīgi veselībai.</p>	



7. – 9. klašu vecuma grupa ir laiks, kad ar pusaudžiem ir piemēroti apspriest arī faktus par nelegālajām vielām. Attiecībā uz jautājumu – kā skolēniem nestāstīt par šīm vielām pārāk daudz, neveicināt interesi šīs vielas pamēģināt, informācija atrodamā pielikumā. Piemēram, vajadzētu uzsvērt negatīvās sekas, ko vielas rada veselībai, bet izvairīties no vielu efektu detalizētas apspriešanas, jo šie efekti skolēniem var šķist pozitīvi (piemēram, depresantiem – eiforiskas, atslābinošas sajūtas; stimulantiem – enerģijas pieplūdums u. tml.) un var ieintriģēt vielu pamēģināt.

Viela	Fakti
Kanabinoīdi (marihuāna, hašišs)	<ul style="list-style-type: none">☞ Dabīgie (augu valsts) un sintētiskie, kas ir ievērojami spēcīgāki.☞ Tetrahidrokanabinols (THC jeb delta-9-tetrahidrokanabinols) ir galvenā augu psihoaktīvā viela.☞ Uzņem, smēķējot kopā ar tabaku vai vienu pašu ar speciālu pīpi, inhalējot ar bongu, ēdot.☞ Lietotāji jūt atslābumu, jautrību, pastiprinātas sajūtas – krāsas kļūst spilgtākas, garšas spēcīgākas.☞ Halucinācijas, akūts uzbudinājums, panika, impulsivitāte (lielu devu gadījumā).☞ Smēķējot iedarbība sākas pēc dažām minūtēm, turpinās 2 – 3 stundas; hašiša iedarbība ir spēcīgāka un ilgāka.☞ Kanabinoīdi izdalās no organisma vislēnāk, pat pēc vairākām nedēļām urīna paraugā var atrast vielas klātbūtni.☞ Var izsaukt šizofrēnijai līdzīgus traucējumus.☞ Lietošana var izraisīt gribas un vēlmes defektu, izmainītu loģisko domāšanu, problēmas ar atmiņu un domāšanu.
LSD (lizergīnskābes dietilamīds)	<ul style="list-style-type: none">☞ Halucinogēns.☞ Var būt tablešu, kapsulu, marku (nelieli papīra kvadrātiņi) formā, lieto norijot.☞ Efekts iestājas 30 – 60 minūšu laikā, var turpināties līdz pat 8 – 12 stundām.☞ Neskaidras apziņas stāvoklis ar halucinācijām, murgainu apkārtnes interpretāciju.☞ Var veikt apkārtējiem bīstamas darbības.☞ Reibuma perioda notikumus var pilnībā neatcerēties.☞ Priekšmeti, skaņas, krāsas, attālums var tikt uztverti izkropļoti (kas ir bīstami – lietotājs var gūt traumas, piemēram, adekvāti nenovērtējot attālumu).☞ Lietošana var provocēt psihisku slimību attīstību.
Halucinogēnās sēnes	<ul style="list-style-type: none">☞ Halucinogēni.☞ Satur psihotropās vielas: psilocibīnu un psilocīnu.☞ Lieto, norijot svaigas vai kaltētas.☞ Iedarbība sākas pēc 30 minūtēm, var ilgt līdz 4 stundām.☞ Iedarbība līdzīga kā pie nelielām LSD devām.☞ Var izraisīt panikas lēkmes, biedējošas vīzijas, trauksmes sajūtu, apjukumu, izmainītu apkārtnes uztveri, laika un telpas izjūtas zudumu, pastiprinātu emocionalitāti.☞ Var izsaukt saindēšanos, ja tiek sajauktas ar indīgām sēnēm.

<p>Kokaīns, kreks</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Stimulants. ☞ Iegūst no kokas koka auga lapām, kas sastopams Dienvidamerikā. ☞ Balta pulverveida viela. ☞ Parasti lieto šņaucot, injicējot, kreku – smēķējot. ☞ Ļauj just enerģijas pieplūdumu, justies pašapzinīgā. ☞ Pie augstām devām psihozes ar halucinācijām, vajāšanas murgiem. ☞ Var izraisīt sirdsdarbības traucējumus, infarktu, insultu. ☞ Spēcīga psihiska atkarība. ☞ Visdārgākā narkotiskā viela.
<p>Amfetamīns, metamfetamīns</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Stimulants. ☞ Balta pulvera veidā, tablešu veidā. ☞ Lieto šņaucot, norijot, injicējot. ☞ Ļauj just enerģijas pieplūdumu, justies pašapzinīgā. ☞ Lietotājs var izturēt lielas fiziskas un emocionālas slodzes, negulēt un nejusties noguris. ☞ Iedarbībai beidzoties, iestājas apātisks, depresīvs, noguruma stāvoklis, miegainība. ☞ Reibums ilgst 3 – 4 stundas. ☞ Pie augstām devām izraisa psihozes ar halucinācijām, vajāšanas murgiem, bezmiegu. ☞ Var izraisīt sirdsdarbības traucējumus. ☞ Var izsaukt pēkšņu nāvi, izraisot sirds mazspēju, asinsizplūdumus smadzenēs un organisma atūdeņošanos. ☞ Nomāc apetīti. ☞ Lietošana noved pie fiziska un garīga izsīkuma. ☞ Rada psiholoģisku atkarību no vielas lietošanas laikā iegūtajiem efektiem.
<p>Ekstazī (MDMA, 3,4-metilēndioksimetamfetamīns)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Stimulants. ☞ Baltu vai krāsainu tablešu veidā. ☞ Bieži tiek izplatītas naktsklubos, izklaides vietās. ☞ Iedarbība sākas pēc 20 minūtēm, ilgst 3 – 6 stundas. ☞ Palielinās izturība, fiziskā spēka pieplūdums, spilgtākas sajūtas. ☞ Lielās devās halucinogēna iedarbība ar izmainītu redzes un dzirdes uztveri. ☞ Var izsaukt pēkšņu nāvi, izraisot sirds mazspēju, asinsizplūdumus smadzenēs un organisma atūdeņošanos.



Heroīns	<ul style="list-style-type: none">Depresants.Iegūst no opija magonēm, pussintētisks opioīds.Balts vai brūngans pulveris.Lieto šņaucot, smēķējot, injicējot.Rada nomierinošu, atslābinošu, eiforisku sajūtu.Pārdozēšana izraisa elpošanas apstāšanos.Reibums iestājas pēc dažām sekundēm, minūtēm un ilgst 3 – 5 stundas.Spēcīgas psihiskas atkarības veidošanās jau pēc pirmām lietošanas reizēm.Fiziskas atkarības veidošanās jau pēc divu nedēļu regulāras lietošanas.Lietošanas pārtraukšana izsauc smagus atcelšanas simptomus (abstinences sindroms) – laužošanas sāpes, bezmiegs, svišana, spēcīga tieksme pēc vielas.
Fentanila atvasinājumi (karfentanils)	<ul style="list-style-type: none">Depresants.Sintētisks opioīds.Balta pulvera formā.Spēcīgas iedarbības viela.Liels pārdozēšanas risks (elpošanas apstāšanās), pat minimāla deva ir veselībai bīstama.Rada nomierinošu, atslābinošu, eiforisku sajūtu.Ir pretsāpju efekts.Spēcīgas psihiskas atkarības veidošanās jau pēc pirmām lietošanas reizēm.Ātra fiziskas atkarības veidošanās.Lietošanas pārtraukšana izsauc smagus atcelšanas simptomus (abstinences sindroms) – laužošanas sāpes, bezmiegs, svišana, spēcīga vēlme (tieksme) pēc vielas.
Metadons	<ul style="list-style-type: none">Depresants.Sintētisks, ilgās darbības (24 stundas) opioīds.Šķidrums formā.Tiek nozīmēts narkologu uzraudzībā opioīdu atkarīgiem pacientiem kā aizvietojošā terapija (ilgtermiņa farmakoterapija ar metadonu).Rada nomierinošu, atslābinošu, pretsāpju efektu.Ārsta nozīmētas devas nerada eiforisku sajūtu.Pārdozēšana izraisa elpošanas apstāšanos.Var tikt izplatīts un lietots nelegāli.

<p>Nomierinošie un miega līdzekļi/medikamenti (klonazepāms, leksotanils, ksanakss, diazepāms u. c.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Depresanti. ☞ Medikamenti, kurus medicīniskiem nolūkiem izraksta ārsts. ☞ Samazina spriedzi, nemieru. ☞ Lieto miega traucējumu ārstēšanai. ☞ Lielas devas izsauc alkohola reibumam līdzīgu stāvokli ar miegainību, apjukumu, koordinācijas traucējumiem, siekalošanos. ☞ Nomāc elpošanas centru. ☞ Palēnina centrālās nervu sistēmas darbību, kā rezultātā pasliktinās koncentrēšanās spējas, palēninās domāšana un pasliktinās atmiņa. ☞ Var radīt psihisku un fizisku atkarību. ☞ Lietošanas pārtraukšana var izsaukt atņemšanas simptomus (abstinences sindroms): trauksmi, bezmiegu, epilepsijai līdzīgas lēkmes, psihozes.
<p>Inhalanti (līmes, gāzes, šķīdinātāji, aerosoli)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Halucinogēni. ☞ Parasti lieto, ostot vai ieelpojot. ☞ Reibums rodas sekunžu laikā. ☞ Nosmakšanas risks. ☞ Viegli uzliesmojošas vielas. ☞ Rada neatgriezeniskas izmaiņas smadzenēs, skābekļa bada (hipoksijas) dēļ. ☞ Veidojas hroniski elpceļu iekaisumi.

Jāuzsver, ka tabulā uzskaitītās vielas iegādāties tīrā veidā var reti. Piemēram, marihuāna bieži tiek apsmidzināta ar ķīmiskām vielām, lai vielai būtu lielāks svars un spēcīgāks efekts un to varētu pārdot dārgāk un lielākos apjomos. Tādēļ jāatceras, ka iegādātās vielas efekts var būt neparedzams.



Vielu lietošanas un atkarības agrīna atpazīšana

Attiecībā uz jautājumu, kā atpazīt to, ka pusaudzis lieto atkarību izraisošās vielas, jāsaprot, ka pazīmes ir atkarīgas no konkrētās lietotās vielas. Tomēr kopumā par to varētu liecināt šādas pazīmes:

Ārējais izskats	Uzvedība
<ul style="list-style-type: none">☞ Neparasti paplašinātas vai sašaurinātas acu zīlītes, kas nemainās atkarībā no gaismas.☞ Apsārtuši acu baltumi "miglainas/duļķainas" acis.☞ Apsārtusi, pietūkusi seja.☞ Neskaidra runa.☞ Bāla, pelēcīga sejas āda.☞ Traucēta kustību koordinācija, līdzsvara traucējumi.☞ Alkohola lietošanas vai smēķēšanas gadījumā – specifiska smaka no mutes.☞ Smēķēšanas gadījumā – dzeltenīgi pirkstu gali, zobi.	<ul style="list-style-type: none">☞ Kavējumi skolā, aiziešana no mājām.☞ Bezmiegs, kas mijas ar miegainību.☞ Nepamatotas smieklu lēkmes.☞ Agresivitāte, pārspīlēta reakcija uz kritiku, impulsivitāte.☞ Atmiņas traucējumi, nespēja loģiski domāt, nespēja pamatot savu uzvedību, nespēja koncentrēties.☞ Kavēta uzvedība, "ieiešana sevī", hiperaktivitāte.

Atkarību vai problemātisku vielu lietošanu var adekvāti noteikt tikai ārsts narkologs (simptomi jeb pazīmes, kas liecina par atkarību, aprakstītas augstāk – ievadā). Tomēr literatūrā ir pieejami dažādi vienkārši testi, kas var palīdzēt skolēnam aizdomāties par to, ka viņa "attiecības ar vielām" ir problemātiskas (par to var spriest, ja uz 2 vai vairāk jautājumiem ir apstiprinošām atbildēm).

Smēķēšana	Alkohola lietošana
<ul style="list-style-type: none">☞ Vai, pamostoties no rīta, Tev gribas uzsmēķēt?☞ Vai pēc maltītes Tev gribas uzsmēķēt?☞ Vai izjūti vēlmi uzsmēķēt stresa situācijās?☞ Vai esi gaidījis kādu pasākumu vai tikšanos, zinot, ka tajā būs iespēja uzsmēķēt?☞ Vai Tev ir grūti atturēties no smēķēšanas vietās, kur tas ir aizliegts?☞ Vai izjūti nervozitāti, uzbudinājumu, ja Tev nav iespējas uzsmēķēt tad, kad to gribas?☞ Vai esi melojis, lai slēptu, ka esi smēķējis?	<ul style="list-style-type: none">☞ Vai Tev ir bijuši strīdi vai nepatīkšanas skolā vai ģimenē alkohola lietošanas dēļ?☞ Vai esi melojis, lai slēptu, ka lieto alkoholu?☞ Vai esi lietojis alkoholu, lai uzlabotu garastāvokli, vai stresa/problēmu situācijās?☞ Vai esi īpaši gaidījis kādu pasākumu, zinot, ka tur lieto alkoholu?☞ Vai izjūti nervozitāti, uzbudinājumu, ja Tev nav iespējas iedzert tad, kad sagribas?☞ Vai esi aizņēmis naudu vai zadzis, lai iegūtu naudu alkoholam?

Attiecībā uz nelegālo vielu lietošanu – par problēmu tiek uzskatīta, protams, jebkuras šādas vielas lietošana jebkādā devā. Taču, ja mērķis ir noskaidrot, vai, piemēram, marihuānas (kanabisa) lietošana (kas ir biežāk lietotā nelegālā viela jauniešu vidū) ir tikai gadījuma rakstura vai jau robežojas ar atkarību, var pusaudzim lūgt sev uzdot šādus jautājumus (t. s. starptautiskais CAST tests):

Smēķēšana

- ☞ Vai jebkad esi smēķējis marihuānu no rīta / pirms pusdienām?
- ☞ Vai jebkad esi smēķējis marihuānu vienatnē?
- ☞ Vai tev jebkad ir bijuši atmiņas traucējumi, smēķējot marihuānu?
- ☞ Vai esi jebkad mēģinājis samazināt vai pārtraukt marihuānas lietošanu, bet tev tas nav izdevies?
- ☞ Vai tev jebkad ir bijušas problēmas saistībā ar marihuānas lietošanu (strīds, kautiņš, trauma, negadījums, sliktas sekmes skolā u. tml.)?





Pasīvā smēķēšana

Tabakas izstrādājumi nodara kaitējumu veselībai ne tikai tām personām, kuras pašas ir smēķētāji, bet arī apkārtējiem – tiem nonākot pasīvā smēķētāja lomā. Proti, pasīvā smēķēšana nozīmē situāciju, kad skolēns, kurš pats nesmēķē, ieelpo dūmus, kuri nāk no cita cilvēka – smēķētāja aizdedzinātās cigaretes – vai ko izelpo smēķējošs cilvēks. Sabiedrībā valda dažādi kļūdaini uzskati par pasīvo smēķēšanu. Ir svarīgi skolēniem sniegt pareizu informāciju un kļiedēt šos kļūdainos uzskatus:

Kļūdainais uzskats	Patiesā informācija
Pasīvā smēķēšana ir kaitīga tikai tīkmēr, kamēr smēķētājs tieši pīpē skolēna klātbūtnē	Ja tiek smēķēts telpā, cigarešu dūmi iesūcas mēbelēs, aizkaros, tapetēs un citur, kā arī izdalās no tiem daudzu stundu garumā pat tad, ja telpa tiek vēdināta vai tiek smēķēts pie tvaika nosūcēja vai ventilācijas šahtas. Šajā gadījumā kaitīgi nav tikai atrasties kopā telpā ar smēķējošu cilvēku, bet arī atrasties telpā, kurā ir ticis smēķēts.
Pasīvā smēķēšana ir kaitīga tikai telpās; ārpus telpām dūmi izgaist	Ir izpētīts, ka smēķētājs ieelpo tikai 15 % cigarešu dūmu, pārējie 85 % nonāk apkārtējā vidē un sajaucas ar gaisu. Arī šāda gaisa ieelpošana ir kaitīga.
Ja smēķētājs iziet uzpīpēt ārā, tad viņš pasargā citus no pasīvās smēķēšanas	Ienākot telpā, smēķētājs vēl gandrīz 10 minūtes turpina izelpot vielas, kas ir kaitīgas apkārtējo veselībai.
Pasīvā smēķēšana ir kaitīga tikai cilvēkiem, kuriem ir astma vai citas elpceļu slimības	Ir pierādīts, ka pasīvā smēķēšana nodara kaitējumu pilnīgi veselam cilvēkam. Pasīvā smēķēšana paaugstina risku: <ul style="list-style-type: none">• iegūt plaušu un citu elpošanas sistēmas orgānu vēzi;• saslimt ar krūts vēzi;• saslimt ar sirds un asinsvadu sistēmas saslimšanām (piemēram, infarkts – sirds muskuļa audu atmiršana nepietiekamas asins apgādes dēļ);• attīstīties astmas simptomiem, klepum, elpas trūkumam;• sievietēm, kuras gaida bērnu, paaugstinās spontānā aborta risks. Kopumā ir pierādīts, ka pasīvajiem smēķētājiem ir risks saslimt ar tām pašām slimībām, ar kurām slimo smēķētāji (skatīt augstāk).

Der atcerēties un arī pusaudžiem iemācīt vietas, kur Latvijā ir aizliegts smēķēt, kā arī situācijas, kurās smēķētājam ir aizliegts smēķēt, un iedrošināt skolēnus, ka viņiem ir tiesības šajos gadījumos aizstāvēt savas tiesības elpot tīru gaisu. Tātad Latvijas normatīvajos aktos ir noteikts, ka ir aizliegts smēķēt (tai skaitā arī elektroniskās smēķēšanas ierīces):

- ✎ ārstniecības un sociālās aprūpes iestādēs (izņemot speciāli ierādītas telpas);
- ✎ darbvietu telpās (izņemot speciāli ierādītas telpas);
- ✎ izglītības iestāžu telpās un tām pieguļošajā teritorijā;
- ✎ daudzdzīvokļu māju kāpņu telpās, liftos, citās koplietošanas telpās, kā arī uz balkoniem/lodžijām un pie logiem (pēdējie divi – ja iebilst kāds no mājas iedzīvotājiem);
- ✎ publiskajās telpās (kafejnīcās, restorānos u. tml., izņemot āra kafejnīcās speciāli norādītās vietās);
- ✎ bērnu rotaļu laukumos;
- ✎ parkos, peldvietās;
- ✎ sabiedriskā transporta pieturu nojumēs un uz peroniem, arī pašu transportlīdzekļu salonos;
- ✎ publisku sporta un atpūtas pasākumu laikā vietās, kur pasākums notiek (izņemot speciāli ierādītas vietas);
- ✎ bērna vai grūtnieces klātbūtnē;
- ✎ citu cilvēku klātbūtnē, ja viņiem pret to ir iebildumi.

Smēķēšana bērna/pusaudža klātbūtnē Latvijā tiek uzskatīta par fizisku vardarbību, un policija pāridarītājam par šādu rīcību var uzlikt administratīvo vai naudas sodu.

Klasē ar pusaudžiem ir lietderīgi modelēt situācijas, kur viņi nonāk pasīva smēķētāja lomā mājās vai ārpus tām, izspēlējot dažādus rīcības veidus, ko viņi varētu izmantot reālajā dzīvē. Dažādi pusaudža rīcības varianti:

- ✎ Nekautrējies pieaugušajam pieklājīgi palūgt nesmēķēt tavā klātbūtnē (lūgums, kas izteikts uzbrūkoši, bez pieklājības, var izsaukt agresīvu pretreakciju); gudrs un iejūtīgs pieaugušais kautrēsies atteikt pusaudža pamatotam lūgumam un paies tālāk, izies no telpas vai izkāps no automašīnas.
- ✎ Ja pieaugušais tomēr lūgumu neņem vērā vai ja baidies vai kautrējies lūgt, centies izvairīties no dūmu ietekmes – transporta pieturā paej tālāk no smēķētāja, izej laukā no transporta pieturas nojumes vai telpas, kur pieaugušais smēķē.
- ✎ Gadījumā, ja pieaugušais pēc lūguma kļūst nelaipns vai agresīvs pret tevi, nekautrējies vērsties pēc palīdzības/aizstāvības pie citiem apkārt esošajiem pieaugušajiem vai, ja tev ir tālrunis, droši zvani policijai – 112 (nosauc notikuma vietas adresi, kā arī īsi pastāsti par situāciju).

Sazinoties ar pusaudzi vai vecākiem, ir vērts ņemt vērā pielikumā detalizēti aprakstītos kopējos padomus atkarību gadījumā. Proti, ka pedagoga darbībām pamatā jābūt vērstām uz pusaudzi, nevis problēmas atrisināšanu viņa ģimenē. Skola vecākiem var organizēt vieslekcijas par smēķēšanu (t. sk. pasīvo smēķēšanu) vai uzaicināt kādu speciālistu uz vecāku sapulci. Tas var ļaut dažiem vecākiem aizdomāties, tomēr nejusties apdraudētiem vai aizskartiem. Var lūgt klases ievēlētajam “vecākajam” tētim vai mammai izsūtīt e-pasta vēstuli pārējiem vecākiem ar iepriekš norādīto informāciju, pamatojot to kā vienkāršu dalīšanos derīgā informācijā (literatūra liecina, ka vecāku informēšana pēc principa līdzīgs-līdzīgam, t. i., ar citu vecāku starpniecību, vecāki labāk pieņem).



Vielu atkarības profilakse

Runājot par vielu lietošanas profilaksi, izšķir četrus tās līmeņus:

Vispārīgā profilakse	Būtībā tā nozīmē darbu ar visu sabiedrību vai lielām sabiedrības grupām (piemēram, skolēniem) kopumā – uzskatot, ka principā ikvienam cilvēkam ir risks kļūt par atkarību izraisošo vielu lietotāju. Mērķis ir pēc iespējas attālināt vielu pamēģināšanu un lietošanas uzsākšanu. Tas parasti nozīmē informēšanu, izglītošanu, dzīvesprasmju attīstīšanu, pašapziņas un spējas pretoties vienaudžu spiedienam veicināšanu.
Selektīvā profilakse	Tas nozīmē vielu lietošanas riska faktoru agrīnu atklāšanu, lai savlaicīgi novērstu problēmas. Parasti tas nozīmē darbu ar paaugstinātam atkarības riskam pakļautām iedzīvotāju grupām (bērni no sociālās atstumtības riskam pakļautām ģimenēm, bērni, kuri klaiņo/neapmeklē skolu u. c.). Šīs aktivitātes ietver ne tikai zināšanu sniegšanu, bet arī attieksmes maiņu. Parasti šīs aktivitātes ir ilgstošākas nekā vispārīgās profilakses gadījumā un vairāk vērstas uz darbu katra cilvēka (ne grupas kopumā) līmenī.
Indicētā profilakse	Tas nozīmē darbu ar konkrētiem cilvēkiem, kuriem ir augsts vielu atkarības rašanās risks vai arī atkarība ļoti agrīnā stadijā (piemēram, darbs ar bērniem, kuriem ir paaugstināts risks, ka viņi nākotnē lietos vielas – bērni ar izteiktu agresivitāti vai uzmanības deficīta sindromu; darbs ar bērniem, kuri jau vairākkārt lietojuši atkarību izraisošās vielas, bet kuriem vēl nav noteikta diagnoze "atkarība"). Aktivitātes ietver gan zināšanu vairošanu, gan attieksmes veidošanu, gan arī prasmju attīstīšanu.
Vides profilakse	Tas nozīmē drošas vides veidošanu attiecībā uz vielu lietošanu (proti, atkarību izraisošo vielu pieejamības samazināšanu, emocionāli atbalstošas vides mājās un skolā veicināšanu), kā arī dažādu alternatīvu vielu lietošanai piedāvāšanu (piemēram, brīvā laika pavadīšanas iespēju un interešu izglītības attīstīšana).

Novērst vielu lietošanu nav vienkārši. Pasaules Veselības organizācija savos dokumentos min, ka profilakse ir efektīva tikai tad, ja tajā iesaistās daudzi sektori (t.s. *health in all policies* jeb "veselību visās politikās" princips). Proti, ir gan jāsamazina vielu piedāvājums (alkohola un cigarešu iegādes ierobežojumi – tikai no 18 gadu vecuma, tikai noteiktās diennakts stundās, noteiktās tirdzniecības vietās; nelegālo vielu gadījumā – iekšlietu un tieslietu sektoru iesaiste), gan pieprasījums pēc vielām. Lai nodrošinātu pēdējo, nepietiek tikai ar Veselības ministrijas, pašvaldību un nevalstiskā sektora aktivitātēm. Ļoti nozīmīga loma pieprasījuma mazināšanā bērnu, pusaudžu un jauniešu vidū ir skolai – iekļaujot atkarības vielu jautājumus gan izglītības saturā, gan veidojot skolas vidi (iekšējās kārtības noteikumi, audzināšanas darbs un pedagogu atbalsts, sadarbība ar vecākiem, pašvaldību, policiju, sabiedrības veselības speciālistiem un mediķiem u. c.).

Slimību profilakses un kontroles centrs ir izstrādājis vienkāršus ieteikumus pusaudžiem atkarības vielu lietošanas profilaksei, kas saskan jau ar iepriekš minētajiem atkarības risku mazinošajiem faktoriem un alternatīvām. Detalizēti ar tiem var iepazīties šeit: www.skaidrs.lv (sadaļā "Informācijas materiāli").

Likumiskā atbildība atkarības vielu un procesu jomā

Valsts mērogā jautājumus atkarības vielu un procesu jomā regulē likumi, kurus pieņem Saeima, un noteikumi, kurus pieņem Ministru kabinets. Papildus tam Latvija ievēro arī Eiropas Savienības direktīvas un Apvienoto Nāciju Organizācijas konvencijas atkarību jomā. Slimību profilakses un kontroles centrs ik gadu veic likumdošanas analīzi atkarību izraisošo vielu jomā un atspoguļo to tematiskajos ziņojumos savā mājas lapā: <https://www.spkc.gov.lv/lv/statistika-un-petijumi/petijumi-un-zinojumi/atkaribu-slimibas/zinojumi2>, turklāt šajos ziņojumos pieejama arī aktuālākā statistiskā informācija par tendencēm saistībā ar atkarību izraisošajām vielām un to lietošanas paradumiem, ko pie vajadzības var izmantot mācību darbā.

Kopumā sodus, kas tiek piemēroti, veicot nelikumīgas aktivitātes ar narkotiskām un psihotropām vielām, Latvijā regulē šādi normatīvie akti:

- Krimināllikums (skatīt 249. – 253. pantus);
- Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodekss (46. pants nosaka administratīvo atbildību par nelikumīgām darbībām ar narkotiskām vai psihotropām vielām nelielos apmēros, kā arī par minēto vielu lietošanu bez ārsta nozīmējuma);
- Tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko smēķēšanas ierīču un to šķidrumu aprites likums;
- Farmācijas likums;
- Likums “Par narkotisko un psihotropo vielu un zāļu likumīgās aprites kārtību”.

Kopumā jāatceras, ka **kriminālatbildība un administratīvā atbildība iestājas ne tikai pilngadīgiem iedzīvotājiem, bet jau 14 gadu vecumu sasniegušiem pusaudžiem.**

Administratīvo pārkāpumu kodekss par nelegālu vielu iegādāšanos paredz brīdinājuma izteikšanu vai naudas sodu līdz 280 eiro. Sods par atrašanos sabiedriskā vietā alkoholisko dzērienu ietekmē nepilngadīgai personai paredz izteikt brīdinājumu vai uzlikt naudas sodu līdz 35 eiro. Par tādām pašām darbībām, ja tās izdarītas atkārtoti gada laikā pēc administratīvā soda uzlikšanas, uzlikt naudas sodu no 35 līdz 70 eiro. (Uz izdevuma iznākšanas brīdi notiek kodeksa grozījumu izstrāde, tie pēc laika var būt mainīti).

Būtiski ir atcerēties, ka Latvijā ar brīvības atņemšanu soda ne tikai nelegālo vielu tirgotājus, bet var sodīt arī personas, kuras tās iegādājas un lieto. Sods ir īslaicīga brīvības atņemšana vai brīvības atņemšana līdz trim gadiem. Citi (alternatīvi) soda veidi par šādiem pārkāpumiem ir piespiedu darbs un naudas sods.

Par iedzīvotāju drošību azartspēļu jomā rūpējas valsts iestāde Izložu un azartspēļu uzraudzības inspekcija. Iestādes mājaslapā atrodama informācija par aktuālajiem normatīvajiem aktiem nozarē: <https://www.iaui.gov.lv/lv/sakums/normativie-akti>. Iedzīvotāju drošībai Azartspēļu un izložu likums paredz, ka azartspēles var spēlēt tikai pilngadīgas personas, azartspēļu organizēšanas vietās jābūt izvietotiem brīdinājumiem, ka azartspēles var izraisīt atkarību, kā arī par iespējām, kur saņemt palīdzību atkarības gadījumā, azartspēļu spēlētāji tiek reģistrēti speciālā datubāzē, spēļu zālēs tiek veikta videonovērošana, spēļu vietām (tostarp spēļu organizētājiem internetā) jāsaņem speciāla licence u. tml.

Par to, ka nepilngadīga persona spēlē azartspēles, sodu saņem persona, kas nepilngadīgo ielaidusi spēļu zālē/vietnē. Pats nepilngadīgais sodīts netiek.



Praktisko aktivitāšu piemēri



1. aktivitāte: “Vizuālais iedrošinājums”

Tēma	Pašpārliecinātības, pašapziņas celšana kā atkarības risku mazinošs faktors.
Mērķis	Veicināt skolēnu pašpārliecinātību.
Uzdevumi	Veicināt skolēnu pašpārliecinātību un spēju pretoties vienaudžu ietekmei. Veicināt diskusiju par atkarības risku mazinošiem faktoriem. Attīstīt vizualizāciju veidošanas prasmes un prasmes prezentēt.
Metode	Projektu darbs, pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	Papīrs, rakstāmpiederumi, līme, žurnāli ar attēliem.
Apraksts	<p>Lai nostiprinātu pašpārliecību (un līdz ar to spēju pretoties vienaudžu spiedienam), speciālisti iesaka veidot vizuālus iedrošinājumus. Piemēram, pusaudžiem var lūgt izveidot projektu – A1 vai A0 formāta plakātu ar iedvesmojošiem vārdiem (piemēram, drosmē, bezbailīgums, mērķi, es u. tml.), ar iedrošinošiem citātiem, sabiedrībā pazīstamu cilvēku dzīvesstāstiem vai izteicieniem, kur viņi pauž savu pieredzi sadzīvē ar līdzcilvēkiem, attēliem no žurnāliem par to, kas raksturo pašu vienaudzi, vai to, ko viņš vēlētos dzīvē sasniegt, kur aizceļot, ko izmēģināt izdarīt savā dzīvē.</p> <p>Var plakāta veidošanai veltīt klases stundu un stundas beigās lūgt katram īsi prezentēt savu plakātu. Var lūgt to darīt mājās individuāli un pēc tam atnest un klasē katram parādīt, un īsi pastāstīt citiem. Var to lūgt darīt klasē grupās, un pēc tam iedrošinošos plakātus izvietot pie klases sienām.</p>
Rezultāts	Veicināta skolēnu pašpārliecinātība, veicināta izpratne par atkarības risku mazinošiem faktoriem.



2. aktivitāte: “Cik maksā atkarība?”

Tēma	Atkarību izraisošo vielu un procesu ietekme uz finansiālo labklājību.
Mērķis	Veicināt izpratni par atkarību izraisošo vielu un procesu ietekmi uz sociālo labklājību.
Uzdevumi	Veidot izpratni atkarību izraisošo vielu radīto finansiālo slogu un ieguvumiem, šos paradumus pārtraucot. Veicināt diskutēšanas prasmes.
Metode	Darbs mazajās grupās, diskusija.
Nepieciešamie materiāli	Rakstāmpapīrs, rakstāmpiederumi un kalkulators.
Apraksts	<p>Sadaliet klasi mazajās grupās. Lūdziet izrēķināt kopumā izsmēķēto cigarešu skaitu cilvēkam, kurš smēķē 3 (vai 5, vai 10) cigaretes dienā 10 gadu garumā. Skolēni izrēķina, cik paciņas tiek izsmēķētas, ņemot vērā, ka vienā paciņā ir 20 cigaretes. Nosauciet skolēniem cigarešu paciņas cenu (šobrīd, 2019. gada sākumā, aptuveni – 2,80 EUR – 3,80 EUR) un aiciniet aprēķināt, cik daudz naudas cilvēks iztērē gadā un tad attiecīgi – 10 gados. Pēc tam lūdziet izteikt idejas, ko par šādu naudu varētu nopirkt, ja cilvēks nebūtu smēķējis.</p> <p>Līdzīgi var veikt aprēķinus ar alkoholu – bundžiņa (vai divas) alus katrā nedēļas nogalē 10 gadus. Vai azartspēlēm (paspēlēti 10, 20 utt. eiro vienā nedēļas nogalē) u. tml.</p> <p>Aktivitātes noslēgumā pārrunājiet ar skolēniem, ka finanses ir tikai viens sociālās labklājības aspekts, ko ietekmē atkarību izraisošo vielu lietošana un procesu praktizēšana. Proti, ka atkarības vielu lietošana un procesu praktizēšana nelabvēlīgi ietekmē arī attiecības ģimenē, attiecības ar draugiem, grauj cilvēka reputāciju un imidžu, pasliktina sekmes skolā (pieaugušajiem – sekmes darbā un karjeras izaugsmi) u. tml.</p>
Rezultāts	<p>Veicināta izpratne par atkarību izraisošo vielu un procesu ietekmi uz cilvēka sociālo labklājību.</p> <p>Skolēnos tiek veicināta izpratne par to, kādi zaudējumi tiek radīti, gadiem ilgi lietojot atkarību izraisošas vielas.</p>



PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Apjomīgs praktisko aktivitāšu klāsts speciāli skolēniem no 7. – 9. klasei par atkarību saistītām tēmām atrodams 2001. gadā izstrādātajā, bet joprojām aktuālajā materiālā “Skolēni un narkotikas. Rokasgrāmata skolotājiem”, kas atrodams daudzās skolas vai pašvaldības bibliotēkās.



- Tāpat plašs aktivitāšu klāsts atkarību un vienaudžu spiediena prevencijas jomā atrodams 2003. gadā izstrādātajā materiālā “Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem. HIV/AIDS un reproduktīvā veselība”.



Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) mājaslapas:

- infografikas par elektroniskajām cigaretēm, smēķēšanu, atkarību profilaksi, faktiem un mītiem par alkohola lietošanu un pasīvo smēķēšanu, legālā un nelegālā alkohola ietekmi uz organismu, jaunajām psihoaktīvajām vielām u. c.: <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi/infografikas>;
- bukleti par pasīvo smēķēšanu, ūdenspīpi, jaunajām psihoaktīvajām vielām (sintētiskajiem kanabinoīdiem), tabakas dūmu sastāvu, smēķēšanas atmešanu, alkohola lietošanas normām: <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi/informativi-izdevumi>;
- video un audio materiāli, kas adresēti gan bērniem, gan viņu vecākiem par smēķēšanu un pasīvo smēķēšanu: <http://pasivasmekesana.lv>;
- Latvijas valsts iestāžu veidoti ieteikumi, informatīvie materiāli un video skolotājiem, vecākiem, tirgotājiem un sabiedrībai kopumā attiecībā uz alkohola lietošanu: www.skaidrs.lv



IZMANTOTĀ LITERATŪRA:

- Atkarības profilakse. Palīgs sociālajiem darbiniekiem. Eiropas Savienības Sociālais fonds. Rīgas dome Rīgas Atkarības profilakses centrs, Rīga, 2007.
- Matisāne L. un autori, Metodiskais materiāls. Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā. Valsts izglītības satura centrs, 2013.; http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispvid_un_profizgl.pdf (skatīts 22.12.2017.)
- Bluka I. un autori, Skolēni un narkotikas. Rokasgrāmata skolotājiem. United Nations International Drug Control Programme, 2001.
- Glikasa O., Augsim veseli. Palīg līdzeklis skolotājiem. Nacionālais vides un sabiedrības veselības centrs, Liepājas Pedagoģiskā augstskola, 1996.
- Gaņģe G. un autori, Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem. HIV/AIDS un reprodūktīvā veselība. ANO Attīstības programma, Izglītības un zinātnes ministrija, 2003.
- Pasaules Veselības organizācija, Starptautiskā statistiskā slimību un veselības problēmu klasifikācija, 10. redakcija. Ženēva: Pasaules Veselības organizācija, 2015.
- American Society of Addiction Medicine. Definition of addiction. <http://www.asam.org/quality-practice/definition-of-addiction> (skatīts 08.05.2017.)
- Griffiths M., A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance Use, 2005; 10 (4): 191–197.
- University of Pittsburgh Schools of the Health Sciences, Substance Abuse and the Family: Helping Your Children; <http://www.upmc.com/patients-visitors/education/behavioral-health/Pages/substance-abuse-family.aspx> (skatīts 25.01.2018.)
- United Nations Office on Drugs and Crime Vienna, School-based education for drug abuse prevention, 2004; https://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook_school_english.pdf (skatīts 25.01.2018.)
- Valsts policija. Atkarības. <http://www.vp.gov.lv/?id=528> (skatīts 10.04.2018.)
- American Addiction Centres. TeenZeen. Drugs and alcohol alternatives for teens. <https://www.teenzeen.org/drug-alternatives.html> (skatīts 10.04.2018.)
- American Society of Addiction Medicine. Definition of addiction. <http://www.asam.org/quality-practice/definition-of-addiction> (skatīts 08.05.2017.)
- Rīgas Atkarības profilakses centrs. Brošūra „Alkohols”, 2005.
- Rīgas Atkarības profilakses centrs. Brošūra „Pasmēķēju un pietiek”, 2005.
- American Addiction Centres. TeenZeen. Drugs and alcohol alternatives for teens. <https://www.teenzeen.org/drug-alternatives.html> (skatīts 10.04.2018.)
- Eiropas narkomānijas profilakses kvalitātes standarti (EDPQS). https://spkc.gov.lv/upload/Metodiskie/prezentacija_starptautiskie_standarti_narkomanijas_profilakse.pdf (skatīts 10.04.2018.)
- Veselības ministrija, Slimību profilakses un kontroles centrs. Pasīvā smēķēšana. <http://pasivasmekesana.lv> (skatīts 27.05.2018.)
- Veselības ministrija, Slimību profilakses un kontroles centrs. Valsts policija. Lai būtu skaidrs. www.skaidrs.lv (skatīts 27.05.2018.)
- Government of South Australia. Kids Health. Passive smoking (living with a smoker). <http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetailsKids.aspx?p=335&np=285&id=1606#5> (skatīts 27.05.2018.)
- American Society of Addiction Medicine. Definition of addiction. <http://www.asam.org/quality-practice/definition-of-addiction> (skatīts 08.05.2017.)
- Natinal Institute on Drug Abuse. Frequently Asked Questions About Drug Testing in Schools, <https://www.drugabuse.gov/related-topics/drug-testing/faq-drug-testing-in-schools> (skat. 29.01.2018.)
- Sznitman S. R. The Cannabis Abuse Screening Test (CAST) revisited: examining measurement invariance by age. International Journal of Methods in Psychiatric Research, 2017; 26 (4): e1529.



PROCESU ATKARĪBAS

Kas ir procesu atkarības?

Atkarība var veidoties ne tikai no vielām, bet arī no veiktām darbībām jeb procesiem (dažreiz sauktas arī par uzvedības atkarībām). Pagaidām vienīgais process, kas tiešām starptautiski ir atzīts par atkarības slimību, t. i., pierādīts, ka šīs darbības praktizēšana organismā izsauc tādas pašas reakcijas un sekas kā iepriekš aprakstītā vielu lietošana, ir azartspēļu atkarība. Turklāt starptautiski ir veikts pietiekami liels skaits pētījumu, kas liecina, ka tuvākajos gados par atkarības slimību tiks atzīta arī datorspēļu/videospēļu atkarība.

Saskaņā ar 10. starptautisko slimību klasifikāciju (SSK-10), patoloģiska tieksme uz azartspēlēm ir traucējums, kam raksturīgas biežas un atkārtotas azartspēļu epizodes, kas ieņem galveno vietu pacienta dzīvē un atstāj kaitīgu ietekmi uz viņa sociālās, profesionālās un ģimenes dzīves vērtībām un saistībām un viņa materiālo stāvokli. Šis traucējums pieder paradumu un dziņu traucējumiem, kas savukārt iekļauts pieaugušo personības un uzvedības traucējumu grupā.

Pārējās aktivitātes, kas tiek praktizētas veselībai kaitīgā apjomā, piemēram, mobilā tālruņa pārmērīga izmantošana, sociālo mediju (*Instagram, Facebook* u. c.) pārmērīga lietošana, interneta lietošana, televīzijas skatīšanās, iepirkšanās (jebkādu preču iegādāšanās interneta veikalos vai veikalos, kurus apmeklē klātienē), pārmērīga ēšana u. tml., tiek uzskatītas nevis par atkarību, bet par impulsīviem vai kompulsīviem traucējumiem (impulsivitāte ir nespēja pretoties neatliekamai tieksmei veikt kādas darbības, savukārt kompulsivitāte – stereotipiskas darbības, kas tiek nepārtraukti veiktas, lai izvairītos no objektīvi maz ticamām sekām, no kurām persona baidās).

Procesu atkarību negatīvā ietekme

Procesu atkarību riska un preventīvie faktori, atkarības attīstīšanās mehānisms, sekas, prevencija un alternatīvas sakrīt ar to informāciju, kas iepriekš aprakstīta par vielu atkarību. Procesu atkarību gadījumā var iestāties tās pašas sociālās sekas (problēmas skolā, ģimenē, finansiālas problēmas u. c.), sekas psihiskās veselības (lielāks risks attīstīties depresijai, trauksmei, miega traucējumiem u. c.) un fiziskās veselības (novājināta imunitāte, lielāks risks attīstīties sirds un asinsvadu saslimšanām, kuņģa un zarnu trakta slimībām u. c.) jomā.

Tāpat kā vielu atkarību gadījumā, arī attiecībā uz procesu atkarībām – lai novērstu tās, nepieciešams samazināt gan procesu piedāvājumu, gan pieprasījumu, kā arī valstī veikt aktivitātes visos trīs profilakses līmeņos: sākot ar primāro (piemēram, informējot un izglītojot skolēnus un citas iedzīvotāju mērķa grupas) un noslēdzot ar sekundāro (riskantas uzvedības agrīna atpazīšana un ierobežošana) un terciāro (atkarīgo personu ārstēšana).

Daži ieteikumi, ko var pārrunāt ar vecākiem (un arī pusaudžiem), kā ierobežot moderno tehnoloģiju lietošanu un nekļūt "atkarīgam", kā mazināt moderno tehnoloģiju lietošanas kaitējumu veselībai:

Būt aktīvam	Labas veselības saglabāšanai ir absolūti nepieciešams kustēties. Ir labi, ja pusaudzim ir kāds pulciņš, kas iekļauj fiziskās aktivitātes. Ir labi motivēt pusaudzi doties uz skolu/mājām ar kājām, skrejriteni vai velosipēdu. Mājās, lietojot tehnoloģijas, ir svarīgi ik pēc pusstundas izkustēties – kaut vai piecelties, pastaigāt un izstaipties. Tehnoloģiju lietošanas laikā ir svarīgas pauzes.
Mācības, darbi mājās pirmajā vietā	Tehnoloģijas drīkst lietot tikai tad, kad izpildīti visi mājasdarbi, paveikti uzticētie saimniecības darbi mājās.
Ne pirms gulētiešanas	Tehnoloģiju lietošana gultā pirms gulētiešanas traucē iemigt un bojā miega kvalitāti. Pirms iemigšanas ieteicamāk palasīt kādu grāmatu.
Noteikumi ģimenē/skolā	Ir labi, ja ģimenē ir noteikti tehnoloģiju lietošanas noteikumi – piemēram, tās atļauts lietot, ja ir atbilstošas sekmes skolā, satiecība ar ģimenes locekļiem; nelietot tehnoloģijas kopīgo vakariņu vai citu ģimenes aktivitāšu laikā u. c. Ir labi vienoties par noteikumiem arī skolā – pirms nodarbības sākuma salikt mobilos tālruņus kastītē uz pedagoga galda u. tml.
Vienoties par laika limitu	Ģimenē ir labi vienoties par konkrētu laiku, cik ilgi atļauts lietot tehnoloģijas. Amerikas Pediātru asociācija iesaka <u>izklaides nolūkos</u> 3 – 18 gadus veciem bērniem un pusaudžiem visa veida "ekrānus" (mobilais tālrunis, planšete, televizors u. c.) nelietot ilgāk kā 2 stundas dienā.
Loģisks nobeigums	Pusaudži var justies nelaimīgi, ja vecāki liek pārtraukt tehnoloģiju lietošanu nekavējoties – spēles vai videoklipa vidū. Ir labi vienoties, ka ierīces lietošana tiks pārtraukta 5 minūšu laikā – piemēram, pēc spēles vai video beigām.
No tehnoloģijām brīvs laiks	Ar pusaudzi jāvienojas, ka pēc skolas viņam ir nepieciešams noteikts laiks bez tehnoloģijām, jo dzīve ir daudz kas vairāk par virtuālo realitāti, un tā neapstājas, izejot no sociālajiem tīkliem. Šis ieteikums pārklājas ar tēmu par laika limitu, fiziskajām aktivitātēm un citiem iepriekš norādītajiem ierosinājumiem.



Procesi atkarības pazīmes

Pazīmes procesu atkarību gadījumā ir līdzīgas vielu atkarībām, iekļaujot jau iepriekš (ievadā) aprakstītos atkarību simptomus. Paškontrolei skolēnam var lūgt atbildēt uz šādiem jautājumiem (vai jautājumiem, kas izmantoti iepriekšējās apakšnodaļas 1. praktiskajā aktivitātē):

- Vai tev šķiet, ka vajadzētu mazāk spēlēt datorspēles / lietot internetu u. tml.?
- Vai tevi kaitina vecāku, vecvecāku, skolotāju vai citu cilvēku aizrādījumi, ka tu spēlē datorspēles / lieto internetu u. tml. pārāk daudz?
- Vai tu jūties vainīgs tādēļ, ka spēlē datorspēles / lieto internetu u. tml., jo tādēļ neizdari citas lietas, kas tev būtu jādara (neizpildi mājasdarbus, nepalīdzi uzkopt mājokli, neveic kādus citus sev uzticētus darbus vai pienākumus)?
- Vai tu kādreiz esi lūdzis vecākiem vai draugiem naudu, lai pirktu datorspēles / pieeju internetam u. tml.?
- Vai tu kādreiz esi zadzis vecākiem vai draugiem naudu, lai pirktu datorspēles / pieeju internetam u. tml.?
- Vai tev ir gadījies iztērēt visu savu kabatas naudu, lai pirktu datorspēles / pieeju internetam u. tml.?
- Vai tu mēdz vecākiem, skolotājiem vai citiem cilvēkiem melot par to, cik ilgi esi spēlējis datorspēles / lietojis internetu u. tml.?
- Vai tu slēp to, ka spēlē datorspēles / lieto internetu u. tml. (piemēram, uzreiz paslēp mobilo telefonu vai aizbēdz no datora, ja istabā ienāk vecāki)?
- Vai datorspēļu spēlēšanas / interneta lietošanas u. tml. dēļ esi kavējis mācības, treniņu vai citas aktivitātes?
- Vai tu jūties bēdīgs vai nomākts, ja nevari spēlēt datorspēles / lietot internetu u. tml.?
- Ja nevari spēlēt datorspēles / lietot internetu u. tml., vai tu prātā domā un plāno, ko un kā darīsi nākamreiz, kad tiksī pie datorspēļu spēlēšanas / interneta lietošanas u. tml.?
- Vai tādēļ, ka pārāk daudz spēlē datorspēles / lieto internetu u. tml., esi zaudējis vai tev ir pasliktinājušās attiecības ar draugiem, vecākiem, skolotājiem, citiem cilvēkiem?



Praktisko aktivitāšu piemēri



1. aktivitāte: “Ko likt vietā?”

Tēma	Alternatīvas atkarības vielu lietošanai vai procesu praktizēšanai.
Mērķis	Veicināt skolēnu izpratni par atkarību profilaksi, atkarību izraisošo vielu lietošanas vai procesu praktizēšanas alternatīvām.
Uzdevumi	Veicināt izpratni par atkarības vielu lietošanas vai procesu praktizēšanas alternatīvām. Attīstīt prasmes strādāt grupā. Attīstīt prezentēšanas prasmes.
Metode	Grupu darbs.
Nepieciešamie materiāli	Tāfele, rakstāmpiederumi.
Apraksts	Sadaliet skolēnus grupās. Lūdziet izveidot sarakstu ar iemesliem, kādēļ cilvēki lieto atkarību izraisošas vielas (vai spēlē azartspēles, videospēles). Pēc tam lūdziet katrai grupai pēc kārtas nosaukt vienu iemeslu, katra nākamā grupa sauc citu iemeslu, kas vēl nav nosaukts. Aktivitāte turpinās, kamēr visi iemesli ir nosaukti. Brīvprātīgais skolēns nosauktos iemeslus saraksta uz lielās lapas/tāfeles klases priekšā. Aktivitātes otrajā daļā katrai grupai liek izstrādāt alternatīvas – kā katru nosaukto efektu/iemeslu var panākt citādā veidā, nelietojot vielas. Atkarībā no laika resursiem katra grupa var izstrādāt alternatīvas katram iemeslam, vai katrai grupai var lūgt izstrādāt alternatīvas vienam vai diviem uzskaitītajiem iemesliem (ja laika ir mazāk). Pēc tam grupas dalās ar idejām.
Rezultāts	Veicināta izpratne par atkarības vielu lietošanas vai procesu praktizēšanas alternatīvām un profilaksi.



2. aktivitāte: “Laiks ar viedierīcēm”

Tēma	Viedierīču lietošanas laika uzskaitē.
Mērķis	Pievērst uzmanību laikam, ko skolēni ikdienā pavada pie tālruņa, planšetes, datora.
Uzdevumi	Apzināties minūšu skaitu, ko dienas laikā pavada pie viedierīcēm. Analizēt pavadīto laiku pēc lietderības, izdarīt secinājumus.
Metode	Pētījums, eksperiments.
Nepieciešamie materiāli	Papīra lapa, pildspalva.
Apraksts	Pedagogs kopā ar skolēniem sastāda tabulu ar variantiem, kādiem mērķiem skolēni ikdienā lieto viedierīces (zvanīt, sūtīt ziņas, meklēt informāciju internetā, spēlēt spēlītes u. tml.). Blakus mērķiem atstāj brīvu vietu, kur fiksēt, cik ilgu laiku kuram mērķim skolēns vienas dienas laikā izmanto. Lapas augšpusē atstāj vietu, kur ierakstīt datumu. Pedagogs vienojas ar skolēniem, cik šādu lapu (dienu) skolēni ir gatavi aizpildīt. Pēc tam skolēni klasē dalās ar saviem novērojumiem. Pārrunā, kādi secinājumi ir radušies.
Rezultāts	Skolēni ir pievērsuši uzmanību laikam, ko viņi pavada pie viedierīcēm, un analizējuši to.



IZMANTOTĀ LITERATŪRA:

- Matisāne L. et al. Metodiskais materiāls. Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā. Valsts izglītības satura centrs, 2013.; http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_visvid_un_profizgl.pdf (skat. 22.12.2017.)
- Bluka I. et al. Skolēni un narkotikas. Rokasgrāmata skolotājiem. United Nations International Drug Control Programme, 2001.
- Glikasa O. Augsim veseli. Palīgīdzeklis skolotājiem. Nacionālais vides un sabiedrības veselības centrs, Liepājas Pedagoģiskā augstskola, 1996.
- Gaņģe G. et al. Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem. HIV/AIDS un reproduktīvā veselība. ANO Attīstības programma, Izglītības un zinātnes ministrija, 2003.
- Grant J. E., Potenza M. N., Weinstein A., Gorelick D. A. Introduction to behavioral addictions. American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 2010; 36 (5): 233-241.
- Pasaules Veselības organizācija, Starptautiskā statistiskā slimību un veselības problēmu klasifikācija, 10. redakcija. Ženēva: Pasaules Veselības organizācija, 2015.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition. Washington DC: American Psychiatric Association, 1993.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington: American Psychiatric Association, 2013
- Starcevic V. Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 2016; 50 (8): 721-725.
- Haagsma M. C. Understanding problematic game behavior. Prevalence and the role of social cognitive determinants. Enschede, the Netherlands: University of Twente, 2012.
- American Society of Addiction Medicine. Definition of addiction. <http://www.asam.org/quality-practice/definition-of-addiction> (08.05.2017.)
- Banyai F., Zsila A., Kiraly O. et al. Problematic Social media use: results from a largescale nationally representative adolescent sample. PLoS ONE, 2017; 12 (1): e0169839.
- Griffiths M. A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance Use, 2005; 10 (4): 191-197.
- Andreassen C. S., Billieux J., Griffiths M. D., et al. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. Psychology of Addictive Behaviors, 2016; 30 (2): 252-262.
- Rīgas Atkarības profilakses centrs. Brošūra “Alkohols”, 2005.
- Rīgas Atkarības profilakses centrs. Brošūra “Pasmēķēju un pietiek”, 2005.
- Rīgas Atkarības profilakses centrs. Brošūra “Paspēlēju un pietiek”, 2005.
- Rīgas Atkarības profilakses centrs. Brošūra “Tavai drošībai”, 2006.
- University of Pittsburgh Schools of the Health Sciences, Substance Abuse and the Family: Helping Your Children; <http://www.upmc.com/patients-visitors/education/behavioral-health/Pages/substance-abuse-family.aspx> (skat. 25.01.2018.)
- National Association for Children of Addiction. Children of Addiction: A Kit for Educators, 2001; <https://nacoa.org/professionals/educators/> (skat. 25.01.2018.)
- United Nations Office on Drugs and Crime Vienna, School-based education for drug abuse prevention, 2004; https://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook_school_english.pdf (skat. 25.01.2018.)
- Chapman S. L. C., et al. E-Cigarette Prevalence and Correlates of Use among Adolescents versus Adults: A Review and Comparison. Journal of Psychiatric Research, 2014; 54: 43-54.
- Sriwilai K., Charoensukmongkol P. Face it, don't Facebook it: Impacts of Social Media Addiction on Mindfulness, Coping Strategies and the Consequence on Emotional Exhaustion. Stress Health, 2016; 32 (4): 427-434.
- The Nemours Foundation, Dealing with Peer Pressure, <http://kidshealth.org/en/kids/peer-pressure.html#> un <http://kidshealth.org/en/teens/peer-pressure.html#> (skat. 29.01.2018.)
- Natinal Institute on Drug Abuse. Frequently Asked Questions About Drug Testing in Schools, <https://www.drugabuse.gov/related-topics/drug-testing/faq-drug-testing-in-schools> (skat. 29.01.2018.)

PIELIKUMI



Kā nerunāt par atkarību izraisošām vielām pārāk daudz

Skolēnu izglītošanā par atkarību izraisošo vielu jautājumiem jāievēro princips – nestāstīt par vielām vairāk kā nepieciešams, jo reizēm, piemēram, detalizēts vielu dažādo efektu apraksts var viņus motivēt šo vielu pamēģināt. Ieteicams uzmanību vērst nevis uz vielu radītājiem efektiem, bet gan negatīvajām sekām. Skolēniem apzināties vielu lietošanas kaitīgās sekas un veicināt nevēlēšanos līdzināties vielu lietotājiem var palīdzēt piemēri par reāliem cilvēkiem. Piemēram, var nodemonstrēt fragmentu no Latvijā uzņemtās dokumentālās filmas “Legālais dūms” par smēķējamo maisījumu radīto ietekmi (no 18:03 minūtes): <https://www.youtube.com/watch?v=6IQLgTFYggE>.

Pirms diskusijas uzsākšanas par vielām ir vērtīgi veikt kādu diagnosticējošu aktivitāti skolēnu grupā. Un, balstoties uz tās rezultātiem, pielāgot stundas saturu. Piemēram, izdalīt skolēniem lapas un krāsainos zīmējumus un pastāstīt aptuveni šādu stāstu: “Iedomājieties, ka ir pavēls rudens vakars, laukā ir tumšs, tu nāc mājās no treniņa garām Centrāltirgus rajonam (izvēlēties kāda bīstamāka rajona apzīmējumu konkrētajā pašvaldībā). Pēkšņi tu dzirdi aiz sevis soļus. Nācējs pasteidzina gaitu, paskrien tev garām un 50 metru attālumā nomet somu un aizskrien. Tu ej garām somai, no metiena tā ir pavērusies vaļā. Un tu tajā ieraugi atkarību izraisošas vielas.” Un tad lūdziet katram skolēnam uzzīmēt, kas ir somā. Pēc 5 minūšu zīmēšanas lūdziet katram parādīt pārējiem un īsi pastāstīt par savu zīmējumu. Ja testa rezultāti rada aizdomas, ka skolēns varētu lietot narkotiskās vielas (piemēram, zīmējumos parādās narkotisko vielu lietošanai nepieciešami priekšmeti, vielu atspoguļojums ir ļoti detalizēts u. tml.), pedagogam ir jāvēršas pēc palīdzības pie speciālistiem.



Vielu vai procesu atkarības skolēna ģimenē

Jāatceras, ka atkarība ir slimība, un tās gadījumā profesionālu un efektīvu palīdzību varēs sniegt tikai profesionāļi: mediķi, ārstniecības iestādes, programmas, organizācijas. Turklāt atkarība nav iekļauta to slimību lokā, kuru ārstēšanu veic piespiedu kārtā, proti, problēmas risināšanai ir jānotiek ar pašas atkarīgās personas motivāciju un līdzdalību. Līdz ar to skola un pedagogs nevar uzņemties atbildību par atkarību problēmu ģimenē atrisināšanu. Taču skola var būt sociāli atbildīgs sadarbības partneris problēmas risināšanā. Bieži vien pedagogs, skolas psihologs, medmāsa vai cits darbinieks var būt vienīgais skolēnam tuvais cilvēks, kas pamana šīs izmaiņas viņa dzīvē un var iniciēt to risināšanu.

Kā jau minēts iepriekš, atkarība praktiski vienmēr rada kaitējumu sociālajai veselībai jeb labklājībai. Līdz ar to – par to, ka skolēna ģimenē ir atkarības problēmas, var liecināt šādas pazīmes:

- skolēns ir pamests novārtā (nekopts apģērbs, slikta personīgā higiēna u. c.);
- finansiālas problēmas, nabadzība;
- vardarbība ģimenē, tostarp fiziska (pusaudzīm uz ķermeņa ir traumu pazīmes, kuru izcelsmi viņš izvairās vai nespēj paskaidrot u. tml.);
- pasliktinās sekmes skolā, zūd interese par ārpusskolas aktivitātēm, skola tiek kavēta, mainās skolēna uzvedība – kļūst agresīva, skolēns ir “ierāvies sevī”.

Tomēr vecāku atkarības problēmas ne visiem skolēniem izpaužas vienādi. Bieži ārējas pazīmes liecina, ka viss ir kārtībā, jo daudzi pusaudži ir stipri un spēj klusēt/tikt galā ar savām sajūtām un ievainojumiem.

Bērnu atkarību nacionālā asociācija (NACoA) (Anglija) ir izstrādājusi materiālus dažādām mērķa grupām, tostarp skolu darbiniekiem par to, kā palīdzēt skolēniem kuru ģimenes locekļi cieš no atkarības (detalizētāk viņu mājaslapā: <https://nacoa.org/professionals/educators/>). Trīs atziņas pedagogiem par darbu ar atkarīgu cilvēku bērniem:

- 1) Jums nav speciāli jāveic šādu skolēnu identificēšana ar mērķi palīdzēt. Ja esat draudzīgs, atvērts un atbalstu sniedzošs visiem skolēniem, ir liela iespēja, ka tā jūs palīdzēsiet kādam, kurš cieš no atkarībām ģimenē. Kad par atkarību tēmu ar skolēniem runājat klases, veselības mācības vai citās



stundās, varat uzsvērt atkarību ietekmi uz ģimenes dzīvi, ģimenes labklājību. Atkarīgo vecāku bērns tad saņems informāciju veidā, kas neliks viņam justies apdraudētam. Vislabāk organizēt klasē diskusijas vai grupu darbus par šo tēmu.

- 2) Ja esat atvērts, ir liela iespēja, ka kolēns pats Jums uzticēs savu problēmu. Jūs varat vienkārši sagatavoties gadījumam, ja tas notiks – iepriekš iepazīstieties ar dažādām palīdzības iespējām Jūsu pašvaldībā, valstī, kas tiek sniegtas atkarīgajiem un viņu ģimenēm. Jūs varat apgūt efektīvas klausīšanās prasmes, apgūt, ko vajadzētu un ko nevajadzētu teikt vai darīt šādā situācijā.
- 3) Patiesībā Jūs varat darīt daudz, lai skolēns pats varētu sev palīdzēt. Jūs varat iemācīt, kā skolēnam radīt sev drošību, kā vērsties pie uzticamiem pieaugušajiem un kā atrast aktivitātes, kas viņiem sagādās prieku un piepildījumu.



Kas nepieciešams skolēnam, kura ģimene cieš no atkarības:

- 1) **Pareiza, vecumam atbilstoša informācija** – atkarīgo ģimenēs bieži valda nerunāšanas likums, tādēļ bieži bērns nesaprot, kas notiek viņa ģimenē. Līdz ar to ir ļoti tipiski, ka bērns vaino sevi notiekošajā. Sniedzot bērniem adekvātu informāciju par atkarībām, jūs palīdzēsiet viņam izkļūt no šīs situācijas. Nozīmīgas ziņas, ko nodot skolēnam:

- Atkarība ir slimība.
- Tu nevari šo slimību izārstēt vai padarīt situāciju labāku.
- Tev pienākas palīdzība.
- Tu neesi viens.
- Ir uzticami cilvēki un iestādes/organizācijas, kas var palīdzēt.
- Ir cerība.

Iemāciet skolēnam septiņus svarīgus principus/patiesības (var iedot lapu ar šiem likumiem, lai bērns regulāri tos pārlasa un atceras). Ieteicams šos principus pārrunāt psihiskās veselības profesionāļa-skolas psihologa klātbūtnē:

- 1) Es to neizraisīju, es neesmu vainīgs (-a) pie tā.
- 2) Es to nevaru izārstēt.
- 3) Es to nevaru kontrolēt.
- 4) Es varu palīdzēt sev pats (-i) (šādos trīs veidos):
 - 5) Nepalikt vienam (-ai), atrast uzticības personu, kurai stāstīt par savām sajūtām.
 - 6) Izdarīt veselību veicinošas izvēles savā dzīvē.
 - 7) Pricāties pašam par saviem uzstādītajiem mērķiem, savu dzīvi un sasniegumiem.

- 2) **Prasmju attīstīšana** – iemāciet skolēnam, kā parūpēties par savu drošību. Piemēram, palīdziet bērnam atrast uzticamu pieaugušo, kuram viņš varētu atklāt savas sajūtas vai griezties problēmsituācijās – tas varētu būt kāds no radniekiem, skolas psihologs, mācītājs, sporta treneris, kādas organizācijas pārstāvis (skauti un gaidas u. tml.), kuru viņš apmeklē. Ir pierādīts, ka skolēnam ļoti var palīdzēt viss, kas stiprina viņa pašapziņu un pārlicību par sevi – pozitīvas atsauksmes par sevi no citiem, savu dzīves mērķu izvirzīšana (pozitīva savas dzīves vīzija) un virzīšanās pretī to sasniegšanai, iemācīšanās veselīgā veidā tikt galā ar nepatīkamām emocijām, nepatīkamu pieredzi, stresu u. tml. Svarīgi ir palīdzēt pusaudzim justies labi par to, kas viņš ir un par ko varētu kļūt.

- 3) **Tuvas attiecības un pieņemšana** – pusaudžiem ir ļoti nepieciešama saikne ar kādu cilvēku, lai viņš nepaliktu viens klusumā un atstumtībā, lai iemācītos uzticēties cilvēkiem. Atkarīgo bērni iemācās neuzticēšanos, ciešot ģimenē no vardarbības, piedzīvojot to, ka atkarīgie vecāki nepilda savus solījumus un velta pusaudzim rupjus vārdus. Var mēģināt rast iespēju pusaudzim parunāt, iepazīstināt ar kādu vienaudzi, kuram ir līdzīgas problēmas (iegūstot abpusēju piekrišanu).

Iedrošinošas ziņas, ko pedagogs var nodot skolēnam:

- Runāt par problēmām ģimenē ar kādu uzticamu pieaugušo (piemēram, skolotāju, skolas psihologu) nenozīmē nodot savu ģimeni. Dalīšanās savās sajūtās palīdzēs tev nejusties vienam un vientuļam.
- Tev jāiesaistās skolas vai ārpusskolas aktivitātēs, kas tev patīk, piemēram, spēlēt futbolu vai kādu mūzikas instrumentu. Tas tev palīdzēs kaut vai uz to brīdi aizmirst problēmas mājās. Turklāt tas palīdzēs tev atklāt daudz jauna pašam par sevi un to, kā citi cilvēki dzīvo savu dzīvi.
- Ja tu dzīvo kopā ar vecākiem, kuri cieš no atkarības, ir normāli vienlaikus izjust pret viņiem mīlestību un ienīst viņus. Tas var būt mulsinoši. Visi cilvēki ik pa laikam jūtas samulsuši vai izjūt vairākas sajūtas vienlaikus.
- Atceries priecāties. Bieži vien skolēni atkarīgo ģimenēs ir tā norūpējušies, ka aizmirst būt vienkārši pusaudži. Mēģini atrast veidus, kā priecāties.
- Ja vari izvairīties, nekad nebrauc mašīnā, ja pie stūres sēž iereibušais cilvēks. Tas nav droši. Labāk ej ar kājām, brauc ar velosipēdu, ja tev tāds ir, vai sarunā braukt ar kādu kaimiņu vai draugu vecākiem.
- Tas, ka tavi vecāki ir atkarīgie, nenozīmē, ka tu arī tāds būsi. Lielākā daļa atkarīgo cilvēku bērnu par tādiem nekļūst. Tu vari pieņemt lēmumu nedzert, nelietot narkotikas, nespēlēt azartspēles.
- Tev nav varas pār savu vecāku atkarību. Tu neesi vainīgs pie tā, ka šī problēma sākās, tu nevari likt tai beigties. Tas, ko dara tavi vecāki, nav tava atbildība, nav tava vaina.



Padomi pedagogiem:

Esi efektīvs klausītājs un komunikators – tas nozīmē, ka Jūs spējat palīdzēt skolēnam paust savas sajūtas un bailes. Lielākā atkarīgu vecāku bērnu problēma ir, ka parasti viņiem nav neviena, ar ko parunāt par to, par savu dzīvi. Tomēr ir svarīgi saprast, kad nepieciešama citu speciālistu palīdzība. Neuzņemieties pārāk daudz, ziniet savu kompetenču robežas. Ja rodas bažas, ka skolēna psihiskās veselības, fiziskās veselības vai sociālo problēmu apmērs jau ir nopietns, lūdziet skolas psihologa, sociālā pedagoga, citu speciālistu palīdzību. Var rasties problēmas ar vecākiem, ja viņi uzzina, ka pusaudzis par mājās notiekošo runājis ar kādu cilvēku ārpus ģimenes. Parasti tas nenotiek, ja savā komunikācijā ar skolēnu aprobežojaties ar sarunām par viņa sajūtām, bažām. Lai vai kā – ja skolā ierodas vecāki, vērsiet viņu uzmanību nevis uz ģimenē notiekošo, bet uz savām rūpēm par skolēna sekmēm vai viņa dzīvi skolā. Tas mazinās vecāku agresiju. Atkarībai nevajadzētu būt šādas sarunas ar vecākiem centrā. Jo visbiežāk vecāki vispār neatzīst šo problēmu, līdz ar to saruna nebūs auglīga. Jūsu darbībām pamatā ir jābūt orientētām uz skolēnu, nevis uz situācijas mainīšanu viņa ģimenē.

Palīdziet skolēnam veidot attiecības ar vienaudžiem un pieaugušajiem – palīdziet viņiem iesaistīties ārpusskolas aktivitātēs, izveidojiet skolēnu grupu, kurā iekļauts arī atkarīgo vecāku bērns un uzticiet kopīgi veikt kādu pienākumu (izveidot klases avīzi, organizēt klases vakaru u. tml.). Tas palīdzēs veicināt skolēna piederības sajūtu un gūt pārliecību par savām spējām kaut ko sasniegt. Rodiet iespēju skolēnam piedalīties ārpusstundu aktivitātēs. Tas palīdzēs viņa ilgāk uzturēties drošā vidē, izvairīties no nepatīkamās situācijas mājās. Turklāt lielai daļai skolēnu šķiet, ka pedagogs ārpus stundām ir vairāk pieejams, viņiem vieglāk būs uzsākt sarunu ar Jums.



Rūpīgi novērojiet katru skolēnu un katru situāciju – vērojiet viņa attiecības ar vienaudžiem, viņa akadēmiskās intereses, kas viņam vislabāk padodas, vērojiet izmaiņas viņa garastāvoklī vai fiziskajā izskatā. Tas palīdzēs identificēt atkarību ģimenē. Piemēram, ja vecāki ir t. s. “uzdzīvotāji nedēļas nogalēs”, pusaudzis pirmsdienā būs miegains, stundu laikā var iemigt, savukārt no otrdienas līdz ceturtdienai parasti pusaudzis jūtas labāk, šķiet, ka viss ir kārtībā. Piektdienā pusaudzis var būt agresīvs, izjust trauksmi, jo viņš zina, ka tūlīt sāksies nedēļas nogale, kuras laikā vecāki lieto alkoholu vai citas vielas. Novērošana palīdzēs arī saprast, kad iesaistīt citus profesionāļus. Ja novērojat fiziskas vardarbības pazīmes, reaģējiet nekavējoties. Tas ir Jūsu pienākums. Jūs varat būt vienīgais cilvēks, kurš to var pamanīt, lai palīdzētu skolēnam.

Ko darīt	Ko nedarīt
Sagatavojiet sarakstu ar iestādēm, organizācijām un profesionāļiem, kas var palīdzēt, pie kuriem skolēnam varētu ieteikt vērsties pēc palīdzības (zemāk dotas interneta saites, kurās publicēti galvenie palīdzības sniedzēji Latvijā, taču katrā pašvaldībā ir individuāli praktizējoši psihologi, jauniešu organizācijas u. tml., kas sniedz palīdzību pusaudžiem; der apkopot informāciju arī par tiem).	Jāapzinās, ka vecāku, kuri cieš no atkarības problēmām, bērni var baidīties no mīlestības izpaušmēm, it īpaši no fiziska kontakta. Tādēļ, vēloties izrādīt/sniegt atbalstu, vajadzētu izvairīties skolēnu apskaut, pieskarties.
Ieviesiet mazu bibliotēku ar bukletiem, rakstiem, grāmatām un citiem materiāliem par atkarībām, vietā, kur tos var paņemt, citiem neredzot.	Neizrādīet, ka jūtaties neērti, nekautrējieties, ja skolēns vērsas pie Jums pēc palīdzības. Tas var atturēt skolēnu no palīdzības meklēšanas un veicināt izolāciju.
Pārlicinieties, ka bērns saprot trīs faktus: <ul style="list-style-type: none"> • Viņš tāds nav vienīgais – valstī ir daudz bērnu, kas dzīvo atkarīgās ģimenēs • Viņš nav atbildīgs par situāciju ģimenē un nevar atrisināt vecāku atkarības problēmas • Viņš ir vērtīgs, īpašs 	Nekritizējiet viņa atkarīgos vecākus. Neesiet pārmēru līdzjūtīgs, neizrādīet žēlumu. Vislabākais efekts būs, ja viņu vienkārši uzklausīsiet
Palīdziet skolēnam izdomāt, kurš cilvēks varētu būt viņa “uzticamais pieaugušais”, pie kā vērsties pēc palīdzības, kuram uzticēties (tante vai onkulis, kāds no skolas darbiniekiem, mācītājs, interešu grupas līderis, treneris u. c.)	Neizpaužiet citiem informāciju, kuru Jums uzticējis skolēns, ja vien viņš pats to nav atļāvis. Izņemot gadījumus, kad ir absolūti nepieciešama profesionāļu iejaukšanās (vardarbības gadījumā).
Ja nepieciešams, palīdziet sazināties ar atbilstošu profesionāli, piemēram, skolas psihologu vai sociālo pedagogu.	Neapsoliet skolēnam neko, ko Jūs nevarat izpildīt. Stabilitāte un konsekvence ir svarīgas, lai pusaudzis varētu jums uzticēties.



Rīcība un palīdzības iespējas atkarības gadījumā

Pirmais un svarīgākais solis ir agrīna problēmas atklāšana, kur galvenā loma ir ģimenei un skolai un savlaicīga vēršanās pēc profesionālas palīdzības. Svarīgs faktors atkarības veidošanās procesā ir noliegums. Tas ir psiholoģisks aizsardzības mehānisms, kas ļauj cilvēkam turpināt kādu uzvedības formu, neskatoties uz samērā redzamām negatīvām sekām, ko šī uzvedība rada viņa dzīvē. Nolieguma mazināšana ir pirmais solis uz atkarības atzīšanu un palīdzības meklēšanu.

Adekvātu palīdzību atkarības slimniekam, tostarp nepilngadīgam, varēs nodrošināt tikai ārsti (narkologs, psihiatrs, psihoterapeits u. c.) un citi psihiskās veselības jomas profesionāļi (psihologi, mākslas terapeiti u. c.), tādēļ svarīgi ir vajadzības gadījumā iedrošināt skolēnu vai viņa vecākus nekautrēties un vērsties pēc palīdzības pēc iespējas agrāk. Līdzīgi kā ar citām saslimšanām, arī atkarības gadījumā – jo ātrāk slimība tiek atklāta, jo veiksmīgāk un ātrāk to ir iespējams apturēt. Ja ir izveidojies atkarības sindroms, to izārstēt ir grūti. Nozīmīgu lomu ārstēšanas procesā un turpmākās dzīves kvalitātes nodrošināšanā un uzturēšanā ir pilnīgai atturībai no alkohola, tabakas vai citām vielām, kas izraisa atkarību.

Latvijā ir pieejamas dažādas īstermiņa un ilgtermiņa ārstēšanas iespējas, tostarp speciāli bērniem, pusaudžiem un jauniešiem. Par tām visā Latvijas teritorijā iespējams detalizētāk lasīt, kā arī vajadzības gadījumā atrast kontaktinformāciju un sazināties:

- SPKC mājaslapā: <https://spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/atkaribu-slimibas/narkologiska-palidziba>;
- Rīgas domes mājaslapā: <http://www.veseligsridzinieks.lv/category/atkaribas-profilakse/>;
- Bērnu slimnīcas fonda un Labklājības ministrijas pilotprojekts 12 – 18 gadus veciem pusaudžiem un jauniešiem ar atkarības problēmām – Pusaudžu resursu centrs: <https://pusaudzim.lv/>.

Augstāk minētās palīdzības iespējas attiecas kā uz vielu atkarību, tā uz procesu atkarību. Arī procesu atkarību izvērtē un ārstē narkologs.

Vielu lietošanas gadījumā ir svarīgi atcerēties, ka ir risks tās pārdozēt. Tādēļ – ja skolēns ir miegains, pārmērīgi uzbudināts vai bezsamaņā un ir aizdomas, ka tas varētu būt saistīts ar narkotiku vai alkohola lietošanu, tas, ko var darīt pedagogs, citi skolas darbinieki, citi skolēni, ir:

- Nekrist panikā.
- Nodrošināt cietušajam pietiekami daudz svaiga gaisa.
- Noguldīt cietušo stabilajā sānu pozā (lai tas nevarētu apgriezties uz muguras vai vēdera).
- Uzmanīt, lai neaizrijas ar vēmekļiem (īpašs risks, ja guļ uz muguras, tāpēc svarīga ir stabilā sānu poza).
- Izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.
- Sagaidīt mediķu ierašanos. Ļoti palīdzēs, ja varēsiet parādīt mediķiem visu, kas varētu liecināt, ko tieši cietušais ir lietojis – pudeles, iepakojumi u. tml.



IZMANTOTĀ LITERATŪRA:

- Atkarības profilakse. Palīgs sociālajiem darbiniekiem. Eiropas Savienības Sociālais fonds. Rīgas dome Rīgas Atkarības profilakses centrs, Rīga, 2007.
- University of Pittsburgh Schools of the Health Sciences, Substance Abuse and the Family: Helping Your Children; <http://www.upmc.com/patients-visitors/education/behavioral-health/Pages/substance-abuse-family.aspx> (skatīts 25.01.2018.)
- National Association for Children of Addiction. Children of Addiction: A Kit for Educators, 2001; <https://nacoa.org/professionals/educators/> (skatīts 25.01.2018.)

A white silhouette of a man and a woman kissing, set against a dark purple background. The background is a textured, brush-stroke-like shape.

Seksuālā un reproduktīvā veselība

Skolai ir neatsverama nozīme pusaudžu un jauniešu jeb nākotnes pieaugušo seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanā. Kā rāda pētījumi, Latvijā vecāki ar saviem bērniem šos jautājumus pārrunā reti (mazāk nekā trešdaļa vīriešu un mazāk nekā puse sieviešu vecumā no 15 – 49 gadiem atklāj, ka vecāki savulaik ar viņiem ir pārrunājuši seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumus⁹¹), kā arī viņiem trūkst zināšanu par reproduktīvās veselības jautājumiem (piemēram, tikai 29 % 7 – 18 gadus vecu bērnu vecāku pareizi atbild uz jautājumu par sievietes menstruālā cikla garumu⁹²). Savukārt masu medijos izlasāmā informācija bieži ir kļūdaina un vardarbības pilna. Tādējādi skola bieži ir vienīgā vieta, kur skolēns var saņemt pareizu, vecumam atbilstošu un drošu informāciju par šiem jautājumiem.

Starptautiskā Skolēnu veselības paradumu pētījuma (HBSC) rezultāti liecina, ka 15 gadu vecumā (kas atbilst aptuveni 9. klasei) Latvijā dzimumattiecību pieredze ir jau 14 % meiteņu un 22 % zēnu (2013./2014.mācību gada dati)⁹³. Tādēļ, lai sniegtu pusaudžiem iespēju veikt pārdomātu un izvērtētu lēmumu par dzimumdzīves uzsākšanu vai neuzsākšanu, kā arī lai veicinātu to, ka viņu pirmā seksuālā pieredze ir veselīga (gan psihiskās, gan fiziskās veselības kontekstā), ir ļoti svarīgi šos jautājumus ar pusaudžiem pārrunāt vecumā pirms dzimumdzīves uzsākšanas. Katrā skolā un katrā klasē skolēnu dzimumnobriešanas vecums var atšķirties. Tādēļ skolotājs sadarbībā ar citiem skolas darbiniekiem (psihologu, sociālo pedagogu, medmāsu, vadību u. c.) un vecākiem ir aicināts izlemt katrai klasei un vecumam atbilstošāko apspriežamo tēmu loku.

SEKSUALITĀTE UN SEKSUĀLĀS ATTIECĪBAS, LĒMUMA PIENĒMŠANA PAR DZIMUMDZĪVES UZSĀKŠANU

Seksualitāte

Ikdienā, dzirdot vārdu “seksualitāte” vai vārdu salikumu “seksuālā veselība”, cilvēki nereti ar to saprot dzimumattiecības. Taču jāatceras, ka, saskaņā ar Pasaulē Veselības organizācijas definīciju, seksualitāte ir visu fizisko, psihisko, emocionālo un sociālo veselības aspektu kopums. Seksualitāte sevi ietver zināšanas par cilvēka ķermeni, pārmaiņām tajā cilvēka augšanas un attīstības procesā, priekšstatus par vīrieti un sievieti, cilvēku domas, jūtas, izturēšanos pret sevi un citiem, attiecības ar citiem cilvēkiem, arī iemīlēšanos, intimitāti, drošas attiecības (tai skaitā infekcijas slimību profilaksi) un visbeidzot arī seksuālās attiecības.

Dzimuma identitāte

Personas dzimumu (angļu val. – *sex*) nosaka anatomiskās un fizioloģiskās pazīmes. Taču eksistē vēl arī termins dzimte jeb sociālais dzimums (angļu val. – *gender*), kas nozīmē sabiedrībā pieņemtos standartus, normas, priekšstatus un gaidas par vīrieša un sievietes izskatu, rakstura īpašībām un uzvedību. Tas ir viss, ko persona apzināti vai neapzināti runā, dara: manieres, runas veids, saskarsme ar cilvēkiem, ģērbšanās stils, intereses, ieradumi u. c.

91 Putnina A., Iedzīvotāju reproduktīvā veselība. Pārskats par situāciju Latvijā (2003.–2011.) http://papardeszieds.lv/wp-content/uploads/2017/02/311_PapardesZieds_WEB.compressed.pdf (skatīts 28.05.2018.)

92 Kivite A., Stokenberga I., Kelle I., Parents as the main source of HIV and STI prevention among young people in Latvia. Abstract Book. Vilnius International Summit on Communicable Diseases, 2016, pp. 92

93 Inchley J., Currie D., Young T., et al. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. World Health Organization, 2016; http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1 (skatīts 01.12.2018.)



Par sociālo dzimumu sabiedrībā bieži ir vērojami dažādi stereotipi (stereotipi ir priekšstati par kādu sabiedrības grupu (konkrēta vecuma, dzimuma, tautības, rases utt. cilvēkiem). Piemēram, no vīrieša tiek sagaidīts, ka viņš ir fiziski spēcīgs, muskuļots, aizsargā vājākos, nekad neraud, sabiedrībā ieņem vadošus amatus; zēni parasti tiek gērbti zilās vai tumšās krāsās apģērbā, tiek sagaidīts, ka viņi spēlējas ar automašīnām, konstruktoriem, piedalās ārpusskolas aktivitātēs, kas saistītas ar sportu. No sievietes tiek sagaidīts, ka viņa ir fiziski vājāka, ka viņa prot un viņai sagādā prieku ēst gatavošana un rokdarbi; meitenes tiek gērbtas rozā, sarkanās vai gaišās krāsās drēbēs, tiek sagaidīts, ka viņas rotaļājas ar lellēm, ka skolas laikā apmeklē dziedāšanas, baleta vai mākslas nodarbības.

Bērnām jau apmēram divu gadu vecumā ir izveidojusies dzimuma identifikācija, un viņš sāk apzināties galvenās dzimuma fiziskās un uzvedības atšķirības. Dzimuma loma attīstās, bērnam vērojot apkārtējo cilvēku rīcību, uzvedības veidu, attieksmi. Tāpat tā attīstās stereotipu ietekmē par to, ko vajag vai nevajag darīt, kā vajag vai nevajag gērbties utt. zēnam/vīrietim un meitenei/sievietei.

Dzimuma lomas sabiedrībā laika gaitā mainās. Taču arī mūsdienu sabiedrībā (lielākoties masu mediju ietekmē) ir noteikti priekšstati par sievietes un vīrieša izskatu un uzvedību. Šiem priekšstatiem/stereotipiem var būt labvēlīga ietekme uz pusaudža veselību un attīstību (piemēram, ja zēns cenšas līdzināties sabiedrībā pazīstamam vīrietim, kurš tiek uzskatīts par vīrišķīgu – nesmēķē, nodarbojas ar sportu, pavada laiku kopā ar ģimeni un bērniem). Taču reizēm tie var pusaudzīm radīt izkropļotu priekšstatu par savu ķermeni un novest pie saslimšanām. Piemēram, meitenes (zēniem izteikts retāk) var mēģināt līdzināties modelēm, rezultātā saslimstot ar ēšanas traucējumiem (tādiem kā anoreksija vai bulīmija). Vai arī reizēm stereotipi var kavēt pusaudža veselīgas pašapziņas veidošanos – piemēram, ja sabiedrībā tiek sagaidīts, ka zēniem patīk hokejs un citi kontakta sporta veidi, zēns, kuram patīk un kurš apmeklē baleta nodarbības, var tikt vienaudžu apsmiets.

Tādēļ ir svarīgi ar skolēniem pārrunāt tēmas par dzimuma lomām un stereotipiem, to veidošanos un ietekmi uz mūsu attieksmi, attiecībām un uzvedību.

Dzimumnobriešana – fiziskās, psihiskās un sociālās veselības izmaiņas pubertātes posmā

Sarunas par pārmaiņām pubertātes laikā parasti notiek jau agrākā vecumā jeb 4. – 6. klašu grupā. Taču der atcerēties, ka pubertātes iestāšanās laiks skolēniem ir individuāls – tas var norisināties arī vēlākā vecumā. Pedagoģis ir aicināts pielāgot apspriežamo jautājumu loku katrai individuālai skolēnu grupai.

Pubertāte ir normāls posms cilvēka attīstībā, kad bērns/pusaudzis kļūst par pieaugušo (tostarp nobriestot iespējai radīt bērnus). Visas šīs izmaiņas nodrošina hormonālā sistēma (hormoni ir bioloģiski aktīvas vielas cilvēka ķermenī). Pubertātei raksturīgas gan fiziskas, gan psihiskas pārmaiņas.






Tipiskākās fiziskās un psihiskās izmaiņas:

Zēniem	Meitenēm
Fiziskās pārmaiņas	
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Palielinās vīrišķā dzimumhormona (testosterona) daudzums organismā. ☞ Augums strauji izstiepjas garumā. ☞ Pleci un torss kļūst platāki. ☞ Palielinās muskuļu masa, muskulatūra kļūst izteiktāka. ☞ Balss lūzums (tā kļūst zemāka). ☞ Parādās apmatojums padusēs, ap dzimumlocekļa pamatni, uz sejas (ūsas, bārda), krūtīm, kājām, rokām. ☞ Nomainās visi piena zobi uz pastāvīgajiem (kaula) zobiem. ☞ Pastiprinās svīšana. ☞ Uz ādas var parādīties pinnes. ☞ Dzimumloceklis kļūst garāks, resnāks. ☞ Oliņas jeb sēklinieki kļūst tumšāki, lielāki. ☞ Sēkliniekos sāk veidoties sperma (pienains šķidrums, kurā "peld" miljoniem spermatozoīdu (vīrišķo dzimumšūnu)). ☞ Tipiski no rītiem, uztraukuma, seksuāla uzbudinājuma brīžos notiek erekcija (dzimumloceklis piebriest un paceļas stāvus). ☞ Parādās nakts pollūcija (miega laikā noplūst sperma). 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Palielinās sievišķā dzimumhormona (estrogēna) daudzums organismā. ☞ Augums strauji izstiepjas garumā. ☞ Gurni kļūst platāki. ☞ Attīstās krūtis (vidēji apmēram divus gadus pirms pirmajām menstruācijām). ☞ Palielinās iekšējie un ārējie dzimumorgāni. ☞ Padusēs un ap dzimumorgāniem parādās apmatojums (vidēji apmēram vienu gadu pirms pirmajām menstruācijām). ☞ Nomainās visi piena zobi uz pastāvīgajiem (kaula) zobiem. ☞ Pastiprinās svīšana. ☞ Uz ādas var parādīties pinnes. ☞ Sākas menstruācijas. ☞ Var būt nogurums, slikts garastāvoklis, sāpes vēdera lejasdaļā, krampji, slikta dūša pirms menstruāciju sākšanās.
Psihiskās pārmaiņas	
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Pastiprināta emocionalitāte – nesavaldība, raudulība. ☞ Vēlme pēc piedzīvojumiem, asām izjūtām, vēlme riskēt (izteiktāk nekā meitenēm). ☞ Bieža uzskatu un pārliecību maiņa, problēmu pārspīlēšana, sajūta, ka "mani neviens nesaprot". ☞ Vēlme pēc patstāvības, attālināšanās no ģimenes, tostarp konfliktēšana ar ģimeni un citiem pieaugušajiem. ☞ Tuvināšanās draugiem, sevis meklējumi – vēlme piederēt kādai vienaudžu grupai. ☞ Raizes par savu izskatu, raizes par to, ko domā par viņu citi. 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Biežas garastāvokļa maiņas. ☞ Pastiprināta emocionalitāte – raudulība, nepamatota jautrība. ☞ Vēlme pēc piedzīvojumiem, asām izjūtām, vēlme riskēt. ☞ Bieža uzskatu un pārliecību maiņa, problēmu pārspīlēšana, sajūta, ka "mani neviens nesaprot". ☞ Vēlme pēc patstāvības, attālināšanās no ģimenes, tostarp konfliktēšana ar ģimeni un citiem pieaugušajiem. ☞ Tuvināšanās draugiem, sevis meklējumi – vēlme piederēt kādai vienaudžu grupai. ☞ Raizes par savu izskatu, raizes par to, ko domā par viņu citi.



Seksuālā orientācija un seksuālā uzvedība

Vārdu salikums “seksuālā orientācija” tiek lietots, lai apzīmētu to, pret kāda dzimuma cilvēkiem (sava vai pretējā) persona izjūt emocionālu un seksuālu piesaisti. Pamatā seksuālajai orientācijai izšķir trīs zemāk uzskaitītos veidus. Taču tie nav vienīgie. Ir, piemēram, aseksuāli jeb cilvēki, kuri seksuālu piesaisti neizjūt vispār u. c. Taču šos jautājumus var atstāt diskusijām vidusskolā.

-  Heteroseksualitāte – piesaiste pret pretējā dzimuma pārstāvjiem.
-  Homoseksualitāte – piesaiste pret sava dzimuma pārstāvi.
-  Biseksualitāte – piesaiste pret abu dzimumu pārstāvjiem.








Pasaulē ir veikti daudzi pētījumi, lai noskaidrotu, kādēļ cilvēki ir homoseksuāli vai biseksuāli. Tomēr joprojām tam nav pilnīgi skaidras atbildes. Dažādās teorijās parādās dažādi viedokļi – ka lomu seksuālās orientācijas attīstībā spēlē vai nu ģenētiski faktori (iedzimtība), vai audzināšana, vai apkārtējā sabiedrība. Taču ir skaidrs, ka seksuālo orientāciju cilvēks neizvēlas. Tāpat jāatceras, ka seksuālā orientācija un seksuālā uzvedība nav sinonīmi.

Joprojām nereti cilvēki jauc jēdzienus “homoseksualitāte” un “pedofilija”, tomēr atšķirība ir būtiska. Pedofilija ir seksuāla piesaiste pret bērniem, un tā ir krimināli sodāma.

Lēmuma pieņemšana par dzimumattiecību uzsākšanu

Bieži vien pusaudža vecumā var šķist, ka sekss ir visur – dzimumdzīves tēmas bieži parādās televīzijā, interneta portālos, bieži kādi sabiedrībā pazīstami cilvēki tiek dēvēti par “seksīgiem”, nereti tā tiek raksturoti pat priekšmeti, bieži par seksu runā citi klasesbiedri. Dažreiz var šķist, ka seksuālas attiecības jau ir visiem klasesbiedriem, tādējādi pusaudzis izjūt spiedienu, ka arī viņam tas beidzot jāpamēģina. Taču skolēniem der atgādināt, ka tā nav patiesība (piemēram, var atsaukties uz pētījuma datiem, kas minēti ievadā), ka bieži vien pusaudži to saka citiem, lai padīzotos.

Diemžēl nereti pusaudži uzsāk dzimumdzīvi:

-  lai pierādītu, ka ir pieauguši;
-  lai pierādītu savu mīlestību pret kādu;
-  lai apmierinātu savu ziņkāri;
-  jo baidās pazaudēt savu draugu vai draudzeni;
-  jo kāds pārliecina vai pierunā to darīt;
-  jo ir apreibuši – alkohola vai narkotisko vielu reibumā;
-  u. c.

Ar skolēniem der pārrunāt, ka neviens no augstāk minētajiem iemesliem nav labs vai pietiekams, lai tikai tādēļ uzsāktu dzimumattiecības. Īpaši uzsverams ir fakts, ka nevienam cilvēkam nav tiesības kādam pieprasīt seksuālu tuvību. **Proti, ka jebkurā laikā un situācijā pusaudzīm ir tiesības teikt “nē” darbībām, ko viņš nevēlas veikt.**

Vesels pusaudzis

Bieži pusaudži un jaunieši jautā – kad būtu īstais laiks uzsākt dzimumattiecības? Der pārrunāt, ka nav viena noteikta vecuma, kad tas būtu jā dara. Ar pusaudžiem var pārrunāt, ka seksuālo attiecību uzsākšanā neko nevar nokavēt. Pārliecināties par to, vai ir pienācis īstais brīdis dzimumattiecību uzsākšanai, var palīdzēt šādi jautājumi:

- Vai esi pilnīgi drošs, ka to tiešām vēlies? Nevis tavs partneris, draudzene vai klasesbiedri, bet tiešām vai tu pats to vēlies?
- Vai esi drošs, ka to vēlies darīt tieši ar šo partneri? Vai tu viņam uzticies, cieni viņu? Un vai viņš uzticas un ciena tevi? Vai tas ir jūsu kopīgs lēmums?
- Vai abi ar partneri esat pārrunājuši šo jautājumu un apsvēruši visus “par” un “pret”? Vai esat pārrunājuši jautājumus par drošām seksuālām attiecībām (šie jautājumi aplūkoti nākamajā šī materiāla nodaļā)?
- Tā kā neviena kontracepcijas metode nav pilnīgi 100 % droša, vai esat ar partneri gatavi uzņemties atbildību gadījumā, ja iestāsies grūtniecība – vai esat apsprieduši, ko darīsiet, pie kā vērsīsieties? Vai tavs partneris būs gatavs uzņemties šo atbildību kopā ar tevi?

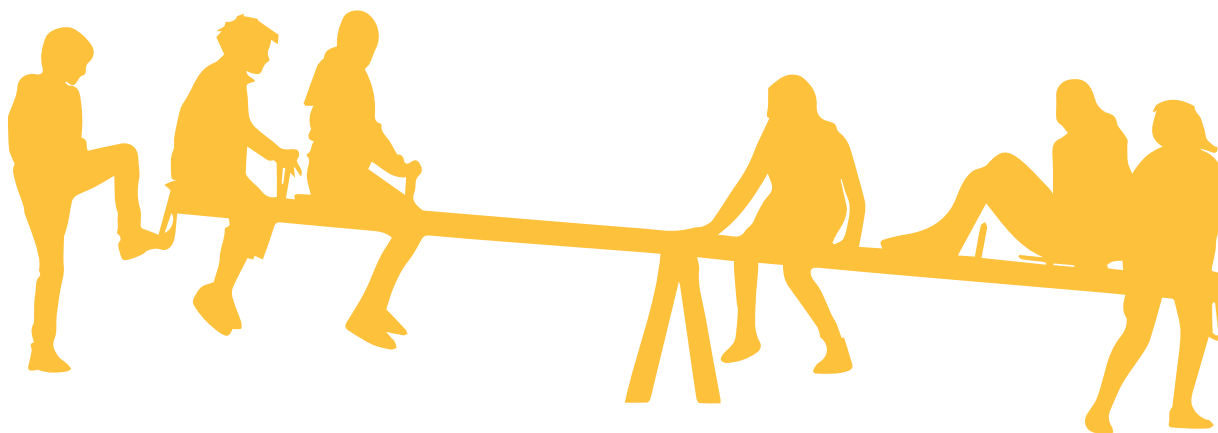
Ja rodas šaubas par kādu no šiem jautājumiem, labāk ir dzimumattiecības neuzsākt un pagaidīt, kamēr par šiem jautājumiem jaunietis ir pilnīgi drošs. Der jauniešus iedrošināt, ka ir normāli, ja pusaudža un jaunieša vecumā viņiem rodas interese par tuvu un intīmu attiecību veidošanu, taču sekss nebūt nav galvenā vai vienīgā komponente, kas tās veido. Attiecību veidošanas principi ir aplūkoti nākamajā nodaļā.

Tāpat der ar pusaudžiem pārrunāt **seksuālās dzīves atlikšanas ieguvumus**. Ārvalstu pētījumi rāda, ka agrīna dzimumdzīves uzsākšana (līdz 16 gadu vecumam) ir saistīta ar lielāku dzimumpartneru skaitu dzīves laikā, zemākiem prezervatīva lietošanas rādītājiem un attiecīgi augstāku risku inficēties ar seksuāli transmisīvajām saslimšanām u. tml.

Pirmā dzimumakta atlikšana pārim dod vairāk laika tuvāk iepazīt vienu otru, pārliecināties par partnera uzticamību un savām jūtām, tādējādi stiprinot pāra attiecības un samazinot iespēju piedzīvot vilšanos un gūt sāpīgu emocionālo pieredzi.

Ķermeņa higiēna

Līdzīgi kā augstāk minēts dzimumnobriešanas kontekstā, arī jautājumi par ķermeņa kopšanu tipiski tiek skolu programmās ietverti jau sākumskolas klasēs. Tomēr der atcerēties, ka pusaudža vecumā un aktīvā dzimumnobriešanas posmā ķermeņa higiēnas jautājumi skolā nereti aktualizējas jo īpaši – iestājoties pubertātei, mainās pusaudža ķermenis, pastiprinās svīšana. Tāpēc tiek uzskatīts, ka jautājumus par ķermeņa kopšanu nepieciešams atkārtoti aplūkot arī vecākās klasēs.





Personīgās higiēnas principi:

Ādas kopšana	Ja ādu nekopj, tajā var nosprostoties sviedru un tauku dziedzeri un parādīties izsitumi. Ādas kopšana nav sarežģīta – vienkārši regulāri jāmazgājas. Katru reizi nav obligāti jālieto ziepes vai dušas želeja, pietiek arī ar ūdeni. Pārmērīga mazgāšanās līdzekļu izmantošana sausina ādu, tā var sākt niezēt un lobīties. Vannas sūkļi palīdz atbrīvoties no atmirušajām ādas šūnām.
Matu kopšana	Matu kopšana uzlabos matu izskatu, novērsīs smaku un blaugznu veidošanos. Arī matu kopšana ir vienkārša – tie jāmazgā ne retāk kā reizi nedēļā. Šampūnu svarīgi lietot pie matu saknēm, jo matu taukošanās rodas no netīras galvas ādas. Šampūnu ir svarīgi kārtīgi izskalot. Ja ir vasara vai ja pusaudzis nodarbojas ar sportu, matus būtu ieteicams mazgāt biežāk.
Mutes dobuma un zobu kopšana	Mutes dobuma un zobu kopšana novērsīs sliktu elpu, zobu kariesu u. c. problēmas. Zobi jātīra vismaz divas reizes dienā – no rīta un vakarā. Lai pasargātu zobus no aplikuma veidošanās, zobus būtu jātīra pēc katras ēdienreizes. Ja iztīrīt zobus pēc maltītes nav iespējams, vēlams muti no ēdiena paliekām izskalot ar ūdeni vai nesaldinātu tēju.
Roku kopšana	Ar rokām mēs ik dienu pieskaramies sejai, mutei, piemēram, satveram ēdienu, tāpēc rokas ir regulāri jāmazgā, jo uz tām atrodas dažādi mikrobi, kas var izraisīt saslimšanas. Rokas ir jāmazgā regulāri – pēc katra tualetes apmeklējuma, pēc ienākšanas telpā no āra, pirms ēšanas u. tml. Svarīgi ir ievērot arī nagu higiēnu, jo zem nagiem sakrājas netīrumi, kas arī ir mikrobu avots. Nagi regulāri jāapgriež (reizi nedēļā), rokas rūpīgi jāmazgā un jāiztīra netīrumi, izmantojot manikīra piederumus.
Kāju kopšana	Kājās cilvēkiem visbiežāk ir zeķes un apavi, tās savīst, kas var radīt sliktu smaku un mikrobu vairošanos. Svarīgi kājas regulāri mazgāt, apgriezt nagus (taisni, neizgriežot stūrīšus, jo tas var izsaukt nagu ieaugšanu un iekaišanu). Zeķes ir jāmaina katru dienu. Ieteicams katru dienu nevilkt arī vienus uz tos pašus apavus, lai ļautu tiem izžūt starp valkāšanas reizēm, piemēram, ārai, iekštelpām, sporta aktivitātēm paredzot maiņas apavus.
Padušu kopšana	Paduses ir tā ķermeņa vieta, kas bieži vien svīst visvairāk un var radīt sliktu smaku, tāpēc tās jāmazgā katru dienu. Jāatceras, ka dezodorants neaizstās mazgāšanos. Netīras paduses kopā ar dezodorantu situāciju var tikai pasliktināt. Dezodorantu jāuzklāj tikai uz tīras ādas.
Dzimumorgānu kopšana	Ja dzimumorgānus nekopj, arī tie var radīt nepatīkamu aromātu. Ja uz dzimumorgāniem savairojas mikrobi, tie var veicināt labvēlīgu vidi dažādu slimību attīstībai. Dzimumorgānus jāmazgā ar ūdeni katru dienu. Svarīgi atcerēties, ka āda uz dzimumorgāniem ir ļoti jutīga. It īpaši meitenēm – ir labi, ja šo zonu kopšanai veikalā vai aptiekā tiek iegādātas speciālas ziepes. Zēniem, mazgājot dzimumlocekli, ir svarīgi atbīdīt priekšādu un apmazgāt ādu zem tās. Jāatceras, ka apakšveļa jāmaina katru dienu. Apakšveļai vajadzētu būt no kokvilnas, jo tā ādai ļauj elpot un mazāk svīst.

Praktisko aktivitāšu piemēri



1. aktivitāte: “Vai esmu gatava? Vai esmu gatavs?”

Tēma	Par izvēli attiecībā uz dzimumdzīves uzsākšanu.		
Mērķis	Saprast sevi, vai ir īstais brīdis uzsākt dzimumattiecības vai arī svarīgāk pateikt “nē”.		
Uzdevumi	Likt pusaudzīm saprast, ka viņš, viņa dzīve, viņa ķermenis un viņa izvēle ir prioritāra attiecībā pret citiem cilvēkiem, draugiem, vienaudžiem, sabiedrības spiedienu. Iedot instrumentu (kontroles jautājumus), kas var kalpot kā orientieris lēmuma pieņemšanas brīdī. Sniegt zināšanas par atbildību, kas saistās ar dzimumdzīves uzsākšanu.		
Metode	Darba lapas aizpildīšana, sevis vērošana un diskusija.		
Nepieciešamie materiāli	Darba lapas katram skolēnam (skat. tālāk).		
Apraksts	Pedagogs ievadā pastāsta, ka attiecības ir iespējamas arī bez seksuāla kontakta. Iemesls šādai izvēlei katram var būt savs, un katrs ir pelnījis, lai to respektē. Apmēram 18 – 20 gadu vecumā puīši un meitenes vienlīdz stipri izjūt vēlmi pēc fiziskām un emocionālām attiecībām, bet jaunākā vecumā ir dabiski, ja skaidras pārliecības par izvēli nav. Iemīlēšanās laikā ir ļoti grūti izdarīt izvēli, jo otrs cilvēks uz brīdi kļūst par svarīgāko dzīvē, ir jūtams priecīgs satraukums, kņudoņa vēderā, ir grūti koncentrēties. Paradās spēcīga vēlme atrasties kopā, sajūst un iepazīt otra ķermeni. Puīšiem un meitenēm uzbudinājums izpaužas atšķirīgi – puīšu fantāzijas ir skaidrākas un saistītas ar fizisku kontaktu, bet meitenēm tajā pašā vecumā vairāk interesē maigums un romantika. Tādēļ ir svarīgi izsvērt vairākus “par” un “pret” saistībā ar seksuālu attiecību uzsākšanu (skat. tabulā). Tos pedagogs var radošā veidā izdiskutēt kopā ar skolēniem.		
	Par	Pret	Maldīgie Par
	Tas satuvina partnerus. Vai esat jau darījuši visu citu: kopīgi piedzīvojumi, pieredze, atpūta, atbildība un rūpes vienam par otru?	Grūtniecība nav vēlama. Kādas metodes zini pats un partnere, lai izsargātos?	Sekss ir pierādījums mīlestībai. Padomā, vai partnerim esi svarīgs kā cilvēks vai tikai seksa objekts un baudas sniedzējs?
	Dod iespēju izjust seksuālu apmierinājumu un izlādēt uzbudinājumu. Kādi ir citi veidi sasniegt šīs izjūtas: masturbācija vai abpusēja masturbācija?	Liels risks inficēties. Kā samazināt šo risku?	Sekss stiprina attiecības. Sekss ir attiecību turpinājums, nevis sākums. Vai vēlies attiecības, kur partnerus saista tikai sekss?
Vēlos radīt pēcnācējus. Vai tu pats/pati to tiešām vēlies? Vai tu vēlies šobrīd, šajā mirklī? Ko šis cilvēks tev nozīmē? Vai viņš/viņa ir gatavs/gatava uzņemties atbildību?	Neveiksmīga pieredze (noslīdējis vai plīsis prezervatīvs, nepatīkamas izjūtas, nejutīgs partneris, rupjība, vardarbība.) No kā tu visvairāk baidies, domājot par seksuālām attiecībām? Ko tu varētu darīt, lai mazāk ir neveiksmīgas pieredzes?	Sekss apliecina, ka esi pieaudzis/pieaugusi. Vai esi tik pieaudzis, lai uzņemtos atbildību par visām sekām, kādas iespējamas? Draugi smejas par tiem, kam nav pieredzes seksā. Tomēr daudzi stāsta izdomātus stāstus.	



Apraksts	Pedagogs var izskaidrot, ka bez seksuāla kontakta attiecībās pastāv arī vairāki citi tikpat svarīgi jūtu izpausmes veidi. Partneri viens otram var sniegt un saņemt pieskārienus, glāstus, skūpstus, apskāvienus, mīļus vārdus. Pedagoģs katram iedod aizpildīt darba lapu, kura pēc aizpildīšanas paliek pie skolēna, – tā nevienam nav jārāda.
Rezultāts	Pusaudži spēj izvērtēt savu attieksmi “par” vai “pret” dzimumattiecībām pašreizējā dzīves brīdī.

Darba lapa

Vai esmu gatava/s seksuālām attiecībām?

Uz šo jautājumu nav nemaz tik viegli atbildēt – ir tik daudz dažādu aspektu, kas jāņem vērā. Lai sevi labāk saprastu un pārlicinātos, var noderēt jautājumi, uz kuriem īstās atbildes katram ir meklējamas tikai pašai/pašam sevī. Ja rodas šaubas par kādu no šiem jautājumiem, labāk ir dzimumattiecības neuzsākt un pagaidīt, kamēr par šiem jautājumiem esi pilnīgi drošs.

- Vai doma par seksuālajām attiecībām izraisa manī negatīvas emocijas un to gaidu kā kaut ko nepatīkamu, kas ir jāizdara?
- Vai dzimumdzīves uzsākšana nebūs pretrunā ar maniem principiem un uzskatiem?
- Vai es jūtu spiedienu no apkārtējo – partnera/-es, draudzeņu/-gu puses?
- Vai vēlos to darīt tāpēc, lai kādam izpatiktu?
- Vai iesaistīšos seksuālās attiecības, lai noturētu partneri?
- Kā pēc tam mainīsies attiecības ar puisi/meiteni, draugiem un vecākiem?
- Vai patiešām mīlu šo cilvēku un esmu pārlicināta par viņa/as jūtām?
- Vai mūsu attiecības ir pietiekoši tuvas, lai varētu aprunāties par seksuāli transmisīvajām infekcijām un HIV/AIDS?
- Vai mums ir viss nepieciešamais, lai sekss būtu drošs? Vai esam izrunājušies par mums vispiemērotāko aizsargāšanās metodi?
- Vai esmu pārlicināta/-ts, ka spēšu uzņemties atbildību par sekām gadījumā, ja kontracepcija mūs nepasargās?
- Vai varēšu paļauties uz savu partneri, ja kontracepcija mūs pievils?



2. aktivitāte: “Seksuālās attiecības un partnerattiecības”

Tēma	Atšķirības starp dažāda veida attiecībām pēc to kvalitātes.
Mērķis	Salīdzināt sirsnīgas un mīlošas attiecības, kurās partneri rūpējas viens par otru un to pamatā ir intimitāte, ar tādām attiecībām, kurās trūkst emocionālās piesaistes.
Uzdevumi	Veidot izpratni par dažādu attiecību variantiem; Rosināt domāt, kādas attiecības pusaudzis sev vēlas, kā atpazīt atšķirības starp tām.
Metode:	Diskusija.
Nepieciešamie materiāli	Grozis, rakstāmais, piezīmju lapiņas katram skolēnam.
Apraksts	<p>Pedagogs katram skolēnam iedod vairākas lapiņas. Uz vienas lapiņas jāuzraksta vienu piemēru vai vārdu, kas saistīts ar seksuālām attiecībām, t. i., kādas izpausmes var būt seksuālās attiecībās (glāsti, apskāviens, skūpst, dzimumakts, sarunas). Uz otras lapiņas – piemērs vai vārds no atbalstošām un cieņpilnām partnerattiecībām (mīli vārdi, ieklausīšanās, skūpst bez seksuālas nokrāsas (uz pieres), dzimumakts, ieklausoties otra sajūtās u. tml.). Skolēni samet zīmītes grozā vai vienā traukā. Tad pedagogs vai skolēni izņem no groza pa vienai lapiņai un nolasa klases biedru domas. Visi kopā spriež un uz tāfeles pieraksta stabiņos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • seksuālas attiecības, kurās ir intimitāte; • seksuālas attiecības, kurās trūkst intimitātes; • trešais variants – kad piemērs der pie abiem stabiņiem. <p>Pedagogs paralēli vada diskusiju, lai ļautu skolēniem saprast, kas ir tikai sekss un kas ir divu mīlošu partneru seksuālas attiecības, kurās valda intimitāte.</p> <p>Uzziņai - latīņu vārds <i>intimus</i> (pats dziļākais, iekšējais) – dziļi personisks, tāds, kas attiecas uz cilvēka iekšējo pasauli, personisko dzīvi, arī dzimumattiecībām; un otra nozīme šim vārdam ir dziļi personisks, sirsnīgs un draudzīgs.</p>
Rezultāts	Skolēniem veidojas izpratne par seksuālām attiecībām, 1) kuru pamatā ir sirsnīgas un tuvas, personiskas attiecības, veidojot intimitāti, 2) un cita veida seksuālās attiecības, kurās trūkst personiskas pieķeršanās, sirsnības.



PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC), “Metodiskie ieteikumi vispārējo un profesionālo izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar audzēkņiem par reproduktīvās veselības, dzimumattīstības, attiecību veidošanas un atbildības jautājumiem”, <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi/informativi-izdevumi>
- SPKC buklets “Meitenes, puīši un pubertāte”: https://www.spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_meitenes_puisi.pdf
- Nevalstiskās organizācijas “Papardes zieds” buklets “Tieši tev”: http://papardeszieds.lv/wp-content/uploads/2017/02/004_PZ_Tiesi_tev.pdf
- Nevalstiskās organizācijas “Papardes zieds” buklets “Ceļvedis uz vīrieša ķermeni (virzienā zem jostasvietas) puīšiem”: http://papardeszieds.lv/wp-content/uploads/2017/02/004_puisiem.pdf
- Nevalstiskās organizācijas “Papardes zieds” buklets “Tu esi tu”: http://papardeszieds.lv/wp-content/uploads/2017/02/01_Samazinats-Buklets-Tu-esi-Tu....pdf
- Gaņģe G. et al. Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem. HIV/AIDS un reproduktīvā veselība. ANO Attīstības programma, Izglītības un zinātnes ministrija, 2003.





SEKSUĀLĀ UN REPRODUKTĪVĀ VESELĪBA: ATTIECĪBAS, KONTRACEPCIJA, SEKSUĀLI TRANSMISĪVO INFEKCIJU PROFILAKSE










Attiecības un atbildība

Vēlme veidot emocionāli tuvas un intīmas attiecības ar otru cilvēku ir neatņemama cilvēka seksualitātes un dzīves sastāvdaļa. Bieži vien pusaudži un jaunieši uzdod tādu jautājumu kā – kā var zināt, ka otrs tevi mīl. Šī ir lieliska iespēja ar pusaudžiem pārrunāt, ko nozīmē drošas un veselīgas attiecības, ko nozīmē mīlestība, kādas ir veselīgu attiecību komponentes. Var pārrunāt, ka mīlestība nozīmē emocionālu tuvību, cieņu, uzticēšanos, godīgumu un atklātību vienam pret otru, rūpju un atbildības uzņemšanos vienam par otru. Dzimumattiecības ir nobriedušu attiecību viena no sastāvdaļām. Lai attiecības būtu pilnvērtīgas, nepietiek tikai ar dzimumkontakta, vispirms nepieciešamas arī visas augstāk minētās komponentes. Der uzsvērt, ka, ja šīs pārējās komponentes iztrūkst, kā tas nereti ir gadījuma rakstura dzimumkontakta gadījumā, pusaudžim vai jauniešiem ir risks piedzīvot nelabvēlīgas sekas – negribētus pieskārienus vai citas seksuālas darbības, ciest no emocionālas un fiziskas vardarbības, ir risks piedzīvot nevēlamu/neplānotu grūtniecību, iegūt seksuāli transmisīvas infekcijas u. tml.

Ar skolēniem der pārrunāt, ka katrām attiecībām ir vairākas fāzes. To pārzināšana var viņus pasargāt no vilšanās un nepatīkamiem pārsteigumiem attiecību veidošanā. Proti:

-  iemīlēšanās jeb “rozā briļļu” periods – parasti šī fāze ir pašā attiecību sākumā; tad otrs cilvēks šķiet pati pilnība, bez neviena trūkuma;
-  attiecībām attīstoties tālāk, cilvēki iepazīst viens otru vairāk, sāk parādīties raksturu, interešu u. c. atšķirības, cilvēki pamana lietas (rakstura īpašības, paradumus u. c.), kas otrā nepatīk, tās kaitina. Tomēr ar laiku cilvēki pierod viens pie otra, atšķirības vairs nešķiet tik būtiskas, un attiecības kļūst stabilas un ilgstošas. Tomēr šīs atšķirību pieņemšanas un “pieslīpēšanās” posms nav viegls, daudzas attiecības šajā laikā diemžēl izjūk. Svarīgi ar pusaudžiem pārrunāt, ka būtiskākā lieta, kas palīdz šo posmu pārvarēt un uzturēt labas attiecības, ir spēja atklāti izrunāties, godīgi komunicēt, vienam otru neaizvainojot.

Tāpat ar pusaudžiem der pārrunāt, ka attiecības var pastāvēt arī bez seksa. Kopīgi varat apspriest, kādas lietas pāris var kopīgi piedzīvot, no kā gūt prieku un baudu ārpus dzimumattiecībām. Idejas:

-  sadošanās rokās;
-  kopīgas pastaigas, pārgājieni;
-  kopīga kino, koncertu, citu pasākumu apmeklēšana;
-  kopīgi hobbiji (skvoša spēles, ēst gatavošana, kopīgas ģitārspēles nodarbības, kopīga sportošana u. tml.);
-  iepazīšanās ar otra draugiem, vecākiem;
-  dejošana;
-  apskaušanās;
-  skūpstīšanās;
-  utt.

Atbildīgas un drošas dzimumdzīves principi dzimumdzīves uzsākšanas gadījumā

Ja jauniešs ir izlēmis uzsākt dzimumattiecības, ir svarīgi, lai tās būtu drošas, proti, lai to laikā neiestātos neplānota grūtniecība un nenotiktu inficēšanās ar seksuāli transmisīvajām infekcijām. Tāpat atbildīgas attiecības nozīmē kopīgu atbildības uzņemšanos gadījumā, ja šādas nelabvēlīgas sekas tomēr iestājas.

Kontracepcijas metodes

Kontracepcijas līdzekļu galvenais mērķis ir novērst olšūnas apaugļošanu. Ir svarīgi ar jauniešiem pārrunāt, ka kontracepcija nav tikai viena partnera atbildība, bet abu. Tas nozīmē abiem kopā izlemt, kuru metodi lietot, abiem uzņemties atbildību (finansiālu, praktisku) par to iegādi, vajadzības gadījumā abiem kopā doties pie ārsta u. tml.

Jāatceras, ka Latvijā saskaņā ar Pacientu tiesību likumu pusaudži no 14 gadu vecuma ir tiesīgi apmeklēt ārstu un pieņemt lēmumu par kontracepcijas metodēm bez vecāku klātbūtnes un iesaistīšanās.

Mūsdienās pieejamas šādas kontracepcijas metodes:⁹⁴

- hormonālās metodes (tabletes, riņķi, ko ievieto makstī, plāksteri) – šīs metodes neļauj organismā nobriest olšūnai; šo metožu efektivitāte ir ļoti augsta: 98 – 99 %; šo līdzekļu iegādei būs nepieciešama ārsta recepte;
- barjermetodes (prezervatīvs, dzemdes spirāle) – šīs metodes mehāniski neļauj spermai nonākt pie olšūnas; arī šo metožu efektivitāte ir ļoti augsta; prezervatīvus var iegādāties brīvi, bez ārsta receptes, taču spirāli varēs ievietot tikai ārsts;
- spermicīdi (var būt gēla, krēma, sūkļa veidā) – tos pirms dzimumakta ievada makstī, kur tie iznīcina spermatozoīdus; šīs metodes netiek uzskatītas par drošām (efektivitāte aptuveni 60 – 90 %); ārsta recepte iegādei nebūs nepieciešama;
- pārtrauktais dzimumakts – vīrietis pirms ejakulācijas (spermas nolūšanas) izņem dzimumlocekli no maksts; šī metode ir ļoti nedroša (efektivitāte 40 – 70 %), jo nedaudz spermas izdalās arī pirms ejakulācijas;
- kalendārā metode – pāris ar seksu nodarbojas tikai t. s. “drošajās” dienās menstruālā cikla laikā; šī metode arī ir ļoti nedroša (efektivitāte 40 – 97 %), jo iespēja, ka iestāsies grūtniecība, ir visa menstruālā cikla laikā, turklāt “drošo” dienu skaitīšana iespējama tikai tad, ja sievietei ir pilnīgi veselīgs, neizmainīts, katru mēnesi vienāda garuma menstruālais cikls;
- ķirurģiskās metodes – sievietēm olvadņu nosiešana, vīriešiem sēklvadņu nosiešana; šīs metodes ir drošas, taču neatgriezeniskas (cilvēkiem, kuri tās veikuši, principā vairs nekad nevarēs būt bērni).

Svarīgi ar jauniešiem ir pārrunāt, ka, lai gan visas augstāk minētās metodes ir paredzētas, lai izvairītos no grūtniecības, ir tikai viena metode, kas pasargā no zemāk aprakstītajām seksuāli transmisīvajām infekcijām, un tā ir prezervatīvs. Turklāt prezervatīvs ir arī viena no lētākajām metodēm. Ņemot vērā visu iepriekš minēto, prezervatīvs tiek uzskatīts par jauniešiem vispiemērotāko metodi.

Ir vēl pieejama arī avārijas kontracepcija – tās ir tabletes, kuras lieto gadījumā, ja ir plīsis, noslīdējis vai nav lietots prezervatīvs, vai aizmirsts iedzert hormonālo tableti. Ja sieviete tās iedzer pēc iespējas ātrāk (ne vēlāk kā 72 stundu (jaunākā metode – 120 stundu) laikā), ir iespēja izvairīties no grūtniecības iestāšanās. Tā kā šī metode spēcīgi ietekmē sievietes hormonālo sistēmu, to nedrīkst lietot bieži, tā nedrīkst kalpot kā regulāra kontracepcijas metode.



94 Slimību profilakses un kontroles centrs, Veselības ministrija. Attiecības un veselība – mana atbildība, https://www.spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_attiecibas_veseliba.pdf (skat. 06.02.2019)



Vēl ar pusaudžiem der pārrunāt, ka drošas dzimumattiecības nozīmē arī to, ka tās notiek bez alkohola vai citu apreibinošo vielu klātbūtnes. Ir zinātniski pierādīts, ka alkohola vai narkotiku lietošana paaugstina risku, ka iestāsies grūtniecība vai notiks inficēšanās ar seksuālās transmisijas infekcijām, jo reibumā paaugstinās iespējamība stāties nepārdomātos, gadījuma rakstura dzimumkontaktos, ko vēlāk cilvēki nožēlo. Un reibumā bieži tiek aizmirsts par kontracepciju vai arī tā netiek lietota pareizi.

Seksuāli transmisīvās infekcijas








Seksuāli transmisīvās infekcijas (STI) ir slimības, ko izraisa dzīvi, mikroskopiski organismi:

-  vīrusi – cilvēka imūndeficīta vīrusa (HIV) infekcija, cilvēka papilomas vīrusa infekcija, vīrushepatīti B un C, anogēnālā herpesvīrusa infekcija u. c.;
-  baktērijas – sifiliss, gonoreja, hlamidioze u. c.

STI var iegūt dzimum kontaktu laikā, ja netiek lietots prezervatīvs, cilvēkiem apmainoties ar bioloģiskajiem šķidrumiem (sperma, maksts izdalījumi, asinis). Šīs slimības ir bīstamas, jo var izraisīt smagas sekas – imunitātes (organisma spējas pretoties dažādām slimībām) krišanos (piemēram, HIV gadījumā), neauglību (piemēram, hlamidiozes gadījumā) u. tml. Tātad, lai pasargātu sevi no STI, ir būtiski katra dzimumakta laikā lietot prezervatīvu. Ir atsevišķas STI, no kurām cilvēks var sevi pasargāt arī vakcinējoties, piemēram, vīrushepatīts B (vīruss bojā aknas; Latvijā visi zīdaiņi tiek vakcinēti bez maksas pret šo slimību, ja vien vecāki neatsakās no bērna vakcinācijas) un cilvēka papilomas vīrusa infekcija (vīruss izraisa dzemdes kakla vēzi; Latvijā visas meitenes 12 gadu vecumā bez maksas tiek vakcinētas, ja vien vecāki neatsakās no meitenes vakcinācijas).

Ar pusaudžiem ir svarīgi pārrunāt, ka jebkuru aizdomu gadījumā par STI ir svarīgi savlaicīgi doties pie ārsta (ginekologa, urologa, dermatovenerologa, infektologa, ģimenes ārsta). Negaidot simptomus, ja ir bijušas nedrošas dzimumattiecības, nekavējoties ir jādodas pie ārsta. Tas palielinās iespēju infekciju savlaicīgi atklāt (kamēr vēl nav iestājušās nopietnas sekas) un sekmīgi izārstēt. HIV infekcijas gadījumā izārstēšanās nebūs iespējama, bet būs pieejama sekmīga ārstēšana, kas, ja tā uzsākta savlaicīgi, nodrošinās inficētajam cilvēkam normālu mūža garumu un labu dzīves kvalitāti (HIV nav tikai mīts, Latvijā ir reģistrēti inficēšanās un diemžēl arī nāves gadījumi nepilngadīgām personām pusaudža/jaunieša vecumā).

Par inficēšanos ar STI var liecināt šādi simptomi:

-  nieze dzimumorgānu apvidū;
-  dedzināšanas sajūta dzimumorgānu apvidū;
-  sāpes dzimumorgānos;
-  dzimumorgānu apsārtums;
-  izdalījumi no dzimumorgāniem;
-  izsitumi vai čūlas uz dzimumorgāniem un citām ķermeņa daļām;
-  u. c.

Taču ļoti svarīgi ir atgādināt pusaudžiem, ka STI ļoti bieži norisinās bez jebkādiem simptomiem. Arī cilvēkam, kas jūtas un izskatās pilnīgi vesels, var būt STI. Tāpēc jebkuru dzimum kontaktu laikā ir svarīgi lietot prezervatīvu.

Praktisko aktivitāšu piemēri



1. aktivitāte: "Pret un par prezervatīviem"

Tēma	Mīti par prezervatīviem, spēja pretoties partnera spiedienam nelietot prezervatīvu.
Mērķis	Veidot izpratni par ieguvumiem, dzimumattiecību laikā lietojot prezervatīvu.
Uzdevumi	Veidot izpratni par prezervatīvu kā drošu un jauniešiem piemērotu kontracepcijas metodi. Attīstīt spēju pretoties partnera spiedienam to nelietot. Veicināt argumentācijas un diskusijas prasmes, prasmes strādāt komandā.
Metode	Grupu darbs, diskusija.
Nepieciešamie materiāli	Sagatavotas lapiņas ar nepamatotiem apgalvojumiem par prezervatīviem.
Apraksts	<p>Skolotājam ir nelielas lapiņas ar apgalvojumiem par prezervatīvu lietošanu. Skolotājs sadala skolēnus mazās grupās. Katra grupa pēc kārtas izvelk vienu no apgalvojumiem, un tiek dots laiks 2 minūtes apdomāties, lai atrastu pēc iespējas labākus, pamatotākus, vairākus pretargumentus izlozētajam apgalvojumam. Skolotājs lūdz citām komandām novērtēt, kurš no šiem apgalvojumiem ir visefektīvākais, pārliecinošākais. Iekavās aiz apgalvojumiem doti pretargumentu piemēri.</p> <p>Apgalvojumi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es neko nejutīšu, ja sekss laikā lietošu prezervatīvu (ir īpaši plāni prezervatīvi, mēs varam nopirkt tādus; labāk ir mazāk sajūtu dzimumattiecību laikā, nekā pēc tam uztraukties, vai neesmu stāvoklī; u. tml.). • Man nav jālieto prezervatīvs, jo man nav bijis sekss vairākus mēnešus. Zinu, ka man nav nekādu slimību (tu nevari to zināt, ja neesi veicis izmeklējumus pie ārsta; daudzām STI nav simptomu, tu nevari būt drošs, ka tev to nav; u. tml.). • Ja man vajag apstāties, lai to uzvilktu, es pēc tam nebūšu vairs spējīgs (es palīdzēšu tev uzvilkt prezervatīvu, tev tas patiks; u. tml.). • Prezervatīvi ir lipīgi, neestētiski un slikti smaržo (ir prezervatīvi, kas smaržo, nopirksim tādus; u. tml.). • Nelietosim tikai šo vienu reizīti, labi? (arī no vienas reizes var palikt stāvoklī; u. tml.) • Man nav līdzī neviena prezervatīva (bet man ir, ņem; u. tml.). • Tu nekad iepriekš neesi prasījusi/prasījis vilkt prezervatīvu. Vai tev ir bijis kaut kas / kāds cits? (nē, taču es palasīju informāciju par STI; u. tml.). • Ja tu mani mīlētu, tu neprasītu man to vilkt (es tevi mīlu, bet neesmu gatava kļūt par mammu; u. tml.). • Kāpēc tu pieprasi, lai es to uzvelku? Es esmu netīrīgs, vai? (STI var būt ikvienam, arī vistīrīgākajam cilvēkam; u. tml.). • Prezervatīvs jālieto tikai tiem, kuri nodarbojas ar anālo seksu. Es neesmu no tādiem (es varu palikt stāvoklī vaginālā seksa laikā, tāpēc vajag lietot prezervatīvu; u. tml.). • Man prezervatīvi neder (ir par mazu) (ir dažāda izmēra prezervatīvi, nopirksim īsto izmēru; u. tml.). • Kāpēc jālieto prezervatīvi? Tie tāpat parasti saplīst (es tev parādīšu, kā pareizi lietot, tad tie neplīst; u. tml.). • Kas notiks, ja tas noslīdēs un pazudīs tev iekšā? (manī tas nevar pazust, to vienmēr var izņemt; u. tml.). • Kāpēc tu vienkārši nelieto kontracepcijas tabletes, ja nevēlies palikt stāvoklī? (bet tabletes nepasargā no STI; u. tml.). • Mana reliģiskā pārliecība neļauj lietot prezervatīvu (vai tava reliģiskā pārliecība ļauj veikt abortu nevēlamas grūtniecības gadījumā?; u. tml.). • Es nelietošu prezervatīvus (lai gan es tevi mīlu, mēs nevarēsim būt tad kopā; u. tml.). • Nevienam normālam cilvēkam nelieto prezervatīvus (es zinu daudzus normālus, kas lieto, varu iepazīstināt; u. tml.). • Es to izvilkšu pirms ejakulācijas (tas nav droši, es vienalga varu palikt stāvoklī; u. tml.). • Ja tu man to darīsi orāli, nekas taču nevar notikt (arī tā var iegūt STI; u. tml.). <p>Noslēdzot uzdevumu, skolotājs var lūgt pašiem skolēniem reflektēt, ko šis uzdevums var palīdzēt saprast pusaudžiem.</p>
Rezultāts	Veicināta izpratne ieguvumiem, dzimumattiecību laikā lietojot prezervatīvu.



2. aktivitāte: “Ko tu baidies pajautāt partnerim”

Tēma	Barjeras komunikācijā, kas neļauj nodot un sadzirdēt ziņu.
Mērķis	Izprast nedrošības un pārliecības trūkuma cēloņus, mazināt tos.
Uzdevumi	Aktualizēt jautājumus, par kuriem runāt ir neērti. Radīt drošu vidi un prakses iespējas šos jautājumus uzdot un saņemt atbildes. Veicināt komunikācijas prasmes par sarežģītām un neērtām tēmām.
Metode	Darbs pāros, paša sevis vērošana un lomju spēle.
Nepieciešamie materiāli	Grozis, papīra lapas, rakstāmlietas.
Apraksts	<p>Pedagogs iesākumā izstāsta, ka, veidojot pāru attiecības, reizēm vienam vai abiem partneriem ir grūti iesākt sarunu un uzdot viens otram svarīgus jautājumus, īpaši iepazīšanās sākumā, kad vēl nezinām partnera reakcijas. Tas var būt tik sarežģīti, ka cilvēks labāk izvēlas klusēt, nevis runāt. Bet apspriežamie jautājumi nereti ir ļoti būtiski, tādēļ ir vērts risināt un noskaidrot, kas slēpjas aiz šīs uzvedības (no kā vēlos pasargāt sevi, no kā es baidos?).</p> <p>Pedagogs dod jauniešiem uzdevumu – uz lapiņām uzrakstīt mulšinošu jautājumu, kuru būtu grūti uzdot savam draugam vai partnerim, un iemet to grozā. Pretī jāizvelk cita rakstītu jautājumu.</p> <p>Tad sadalās pāros ar tādu klasesbiedru, ar kuru jūtas droši (viens ir A, un otrs ir B). Uzdevums ir izspēlēt lomās situāciju, it kā tā būtu intīma saruna ar mīloto. Vispirms A uzdod jautājumu un cenšas fiksēt savas emocijas, kad gaida atbildi. B atbild. Tad abi mainās – B jautā un vēro savas emocijas, gaidot atbildi no A.</p> <p>Pēc vingrinājuma jaunieši tiek aicināti vispirms pāros pārrunāt, kā jutās stāstītājs un kādus paņēmienus izmantoja otrs, u. c.</p> <p>Tad pedagogs jautā klasei kopumā, vai lomju spēles laikā kādam radās atbilde uz jautājumu par to, no kurienes ceļas nedrošības sajūta? Varbūt tās ir bailes zaudēt attiecības, bailes no atraidījuma, no izsmiekla, būt nesaprastam vai tikt nosodītam, vai izskatīties muļķīgi? Klasē kopā pārrunā variantus.</p> <p>Ja skolotājs jūt, ka šāds uzdevums konkrētajam klases kolektīvam būs pārāk intīms (jaunieši nav tik saliedēti, lai pārrunātu intīmus jautājumus pāros), uz lapiņām anonīmi uzrakstītos jautājumus no trauka var izņemt un visai klasei lasīt priekšā skolotājs. Un kopā prāta vētras formā izdiskutēt, kāpēc šos jautājumus būtu grūti uzdot, no kurienes rodas šī nedrošības sajūta un citus augstāk minētos jautājumus.</p>
Rezultāts	Jaunieši izmēģina uzdot intīmus jautājumus partnerim un cenšas izprast savas nedrošības un baiļu cēloni.

SEKSUĀLĀ VARDARBĪBA, DROŠĪBA INTERNETĀ

Sekstings

Sekstings radies no angļu valodas (*sexting* – *sex* + *texting*) un tas nozīmē situāciju, kad internetā (sociālajos tīklos u. tml.) tiek nosūtītas seksuāla rakstura ziņas, attēli vai video, arī tad, ja sūtītāji ir savā starpā draugi vai partneri.

Ir svarīgi ar pusaudžiem pārrunāt riskus, kas saistīti ar šādu darbību veikšanu, proti, svarīgi ir apzināties, ka jebko, kas ir nonācis internetā, var iegūt kāds trešais cilvēks vai arī, attiecībām pasliktinoties, šos materiālus var ļauniem mērķiem izmantot šī brīža draugs vai partneris. Latvijas Drošāka interneta centrs ir apkopojis sekas, kas ar šādiem materiāliem var notikt:

- ☛ tie var tikt pārsūtīti tālāk vai tikt parādīti vēl kādiem cilvēkiem;
- ☛ tie var tikt ievietoti interneta vietnēs – attiecīgi tos varēs redzēt vecāki, skolas biedri, skolotāji u. c.;
- ☛ tie var tikt ievietoti intīmpakalpojumu sludinājumu vietnēs;
- ☛ cilvēku var šantažēt/terorizēt, draudot veikt iepriekšējos punktos minētās darbības;
- ☛ materiāls var parādīties internetā arī pēc daudziem gadiem, piemēram, kad šī brīža pusaudzis strādās labu darbu, un sabojāt karjeru.

Vienkāršākais veids, kā no visa augstāk minētā izvairīties, ir nekad un nekādos apstākļos seksuāla rakstura materiālus nevienam nesūtīt ar interneta resursu starpniecību.

Seksuālā vardarbība

Par seksuālu vardarbību tiek uzskatīts jebkāds dzimumkontakts starp pieaugušo un pusaudzi/nepilngadīgo vai arī starp diviem pieaugušajiem vai diviem nepilngadīgajiem, ja kāda no pusēm šo kontaktu nav vēlējusies/tai kontakts ir ticis uzspiests. Seksuālā vardarbība ir vismazāk atklātais vardarbības veids, jo pusaudži par šādiem gadījumiem reti kad kādam ziņo, jo izjūt kaunu vai vainu par notikušo. Bieži cilvēkiem šķiet, ka pāridarītāji ir ļauni, sveši cilvēki; diemžēl statistikas dati rāda, ka biežāk varmācīgais cilvēks cietušajam ir bijis pazīstams, piemēram, ģimenes loceklis.

Seksuālā vardarbība var izpausties tiešos un netiešos seksuālos kontaktos:

- ☛ dzimumkontakts – dzimumorgānu, anālās atveres aizskaršana, arī izmantojot priekšmetus, arī orālais sekss;
- ☛ piespiešana pieskarties intīmajām ķermeņa daļām;
- ☛ privātuma pārkāpšana – izsekošana, novērošana (piemēram, izģērbjoties), piespiešana atkailināties;
- ☛ pakļaušana pieaugušā seksualitātei – atkailināšanās pusaudža priekšā, dzimumakta veikšana, pusaudzim redzot, pornogrāfisku materiālu rādīšana pusaudzim u. tml.;
- ☛ seksuālā ekspluatācija – iesaistīšana seksa pakalpojumu sniegšanā, pornogrāfiska satura materiālu veidošanā.



Seksuālās vardarbības profilakse, drošība internetā

Iepazīties tiešsaistē, sociālajos tīklos mūsdienās ir ļoti populāri. Taču ir vērts ar pusaudžiem pārrunāt, ka internetā nekad nevari būt drošs, vai cilvēks, kurš tev raksta, ir tiešām tas, par ko uzdodas, un vai viņam ir labi nolūki. Tāpēc ir būtiski ievērot t. s. “droša randiņa” principus gadījumā, ja pēc sazināšanās internetā pusaudzis vai jauniešs izlemj ar virtuālo draugu tikties arī klātienē:

- 🍃 Tikties tikai publiskā vietā – kafejnīcā, kinoteātrī u. tml., kur apkārt ir citi cilvēki; nepiekrīst tikties nomaļās vietās, braukt pie uzaicinātāja uz mājām u. tml.
- 🍃 Izstāstīt kādam draugam vai citai uzticības personai, uz kurieni un kad pusaudzis dodas, vēlams sniegt informāciju par konkrētu adresi, cilvēku, ar kuru plānota tikšanās.
- 🍃 Rūpīgi noskaidrot un izplānot, kā pusaudzis nokļūs līdz tikšanās vietai un mājās, – kāds ir sabiedriskā transporta grafiks, cik tas izmaksās.
- 🍃 Pārlicināties, ka ir uzlādēts mobilais tālrunis, turēt to visu laiku sev tuvumā.
- 🍃 Ir labi, ja kabatā ir rezerves nauda taksometram un uzticamas taksometru kompānijas numurs.
- 🍃 Sarunā ar kādu draugu, ka viņš noteiktā laikā atnāks tev pakaļ un pavadīs uz mājām.

Ballītēs, pasākumos ir svarīgi ievērot šādus principus:

- 🍃 Turēties kopā ar kādu draugu/draudzeni, nebūt pasākumā vienam.
- 🍃 Nedoties prom no pasākuma vienam, bet kopā ar draugu/draudzeni, piemēram, kopīgi izsaukt un braukt ar vienu taksometru, iet kājām mājās kopā, neizvēlēties mājupceļam neapgaismotus ceļus vai nomaļas vietas, ja iespējams.
- 🍃 Nekad neievietot pārāk daudz informācijas par sevi internetā – par saviem plāniem, ejamo maršrutu, pulksteņlaiku, cikos grasies doties prom no pasākuma, u. tml.
- 🍃 Ja pasākumā dzer kādu dzērienu, neatstāt to bez uzraudzības, lai neviens tajā nevarētu iemest, piemēram, kādu narkotisko vielu.
- 🍃 Nelietot alkoholu vai citas apreibinošas vielas – tas palielina varbūtību kļūt par vardarbības upuri, jo kāds var izmantot šo bezpalīdzības stāvokli.

Kopumā pusaudžiem der atgādināt, ka viņu ķermenis pieder tikai viņiem, nevienam nav tiesību to aizskart bez viņu piekrišanas un ka viņi ir tiesīgi sevi aizstāvēt un droši jebkurā situācijā teikt “nē” (arī tad, ja, piemēram, sākumā viņi ir piekrituši pieskārieniem, bet tas neliek justies labi, jebkurā brīdī viņiem ir tiesības teikt drošu “nē” visam tālākajam).

Palīdzības iespējas

Svarīgi ir ar pusaudžiem pārrunāt, ka, ja pusaudzis ir piedzīvojis kādu no augstāk aprakstītajām situācijām un vardarbības veidiem, viņam ir par to noteikti jāizstāsta vecākiem, pedagogam vai citam pieaugušajam, kuram viņš uzticas, un ka tas jādara arī tad, ja šis pāridarītājs ir lūdzis vai pavēlējis nevienam to nestāstīt. Tāpat ir svarīgi pusaudzi iedrošināt – ja gadījumā pieaugušais netic vai neuzklausa, ir svarīgi meklēt citu pieaugušo kamēr kāds uzklausa un palīdz (piemēram, ja mamma netic, vērsties pie klases audzinātāja; ja netic klases audzinātājs, uzmeklēt skolas psihologu, medmāsu vai sociālo pedagogu u. tml.).

Tāpat ir svarīgi pusaudžiem sniegt informāciju par valstī pieejamajām palīdzības iespējām krīzes situācijās, iedrošināt vajadzības gadījumā tās izmantot, piemēram:

- 🍃 Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis: **116111** (80006008),
- 🍃 Bērnu un jauniešu uzticības tālrunis: **80009000**,
- 🍃 Latvijas Drošāka interneta centrs, **zinojumi@drossinternets.lv**,
- 🍃 Krīzes centrs “Skalbes”: **67222922**,
- 🍃 Centrs pret vardarbību “Dardedze”: **67600686**

Praktisko aktivitāšu piemēri



1. aktivitāte: “Mīti par seksuālo vardarbību”

Tēma	Par seksuālo vardarbību un drošību interneta vidē.
Mērķis	Kliedēt mītus par seksuālajiem varmākām un viņu rīcības modeļiem.
Uzdevums	Izrunāt un analizēt apgalvojumus saistībā ar mītiem par seksuālo vardarbību.
Metode	Diskusija.
Nepieciešamie materiāli	Nav nepieciešami.
Apraksts	<p>Pedagogam jāzina fakti par seksuālas vardarbības rašanās iespējamību – ka varmākas rīcība ir apzināta, plānota un mērķtiecīga; ka pusaudzim, kurš tiek izvēlēts par upuri, parasti ir vāja emocionālā saite ar vecākiem; ka varmāka uzspiež pusaudzim glabāt noslēpumā šīs attiecības, draudot, iebiedējot un vainojot pusaudzi.</p> <p>Pedagogs aicina pusaudžus iesaistīties spēlē, kur pēc katra viņa nosauktā apgalvojuma jānostājas klasē uz iedomātas līnijas uz grīdas, kuras galos ir atbildes “jā” vai “nē”, bet pa vidu – ja par apgalvojumu nav viedokļa.</p> <p>Apgalvojumu piemēri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seksuālās varmācības upuris pats ir vainīgs. • Seksuāla uzmākšanās notiek tikai ballītēs. • Uzmācas un seksuālas darbības uzspiež tikai sveši cilvēki. • Par notikušo pāridarījumu nevienam nav jāstāsta. • Izmantotāji ir tikai neizglītoti, sabiedrības atstumtie, un viņi neapzinās, ko dara. • Tiek izmantotas tikai mazas meitenes, nevis zēni. • Seksuālie varmākas ir briesmīgi, agresīvi, nedraudzīgi un rupji. • Mātes un vecāsmātes nevar būt seksuālas varmākas. • Varmāka, kas iedraudzējies ar pusaudzi internetā, neko kaitīgu pusaudzim nevar nodarīt. • Vardarbība notiek, tikai lietojot alkoholu vai narkotiskās vielas. • Seksuālā vardarbība uz personību neatstāj ilgtermiņa sekas. • u. c. <p>Pedagogs ar skolēniem katru situāciju pārrunā, kā tad ir patiesībā.</p>
Rezultāts	Skolēni saņem informāciju par seksuālās vardarbības riskiem. Svarīgi, lai skolēni saprot, ka viņi vienmēr var iebilst pāridarītājam un meklēt palīdzību pie cilvēka, kuram uzticas.



2. aktivitāte: “Savu selfiju un video nosūtīšana internetā”

Tēma	Bīstama un sevi apdraudoša rīcība interneta vidē.
Mērķis	Pārdomāt, kādas bīstamas sekas var būt selfiju un video nosūtīšanai internetā.
Uzdevumi	Vērst uzmanību uz drošību internetā. Izglītēt par datu drošību. Vērst uzmanību uz atkailināšanos kā nevēlamu līdzekli pašapziņas celšanai. Iepazīstināt ar vietni www.drossinternets.lv .
Metode	Darbs grupās, paša sevis novērošana – refleksija.
Nepieciešamie materiāli	Nav.
Apraksts	<p>Pedagogs iesākumā jautā skolēniem, vai viņi internetā vai citur publiski pieejamā vidē ir pamanījuši izaicinošus un seksuāli provokatīvus attēlus ar cilvēkiem: pieaugušajiem vai pusaudžiem. Pārrunā, kā skolēni domā, – vai šie attēli ir publiski pieejami tādēļ, ka cilvēki paši to vēlas, vai kāds tos ir izvietojis pret viņu gribu.</p> <p>Pēc tam pedagogs sadala skolēnus grupās pa 4 – 5. Divās grupās dod uzdevumu izdomāt iemeslus, kādēļ cilvēki izaicinošas un provokatīvas bildes ievieto internetā paši, kādēļ “laiki” (“patīk”) viņam/viņai ir svarīgi, ko no tiem viņi iegūst (ievēribu, atzinību, uzmanību un novērtējumu). Divās pārējās grupās dod uzdevumu pierakstīt idejas, kā ievēribu un atzinību var iegūt reālajā dzīvē.</p> <p>Pārrunā grupu darba rezultātus. Pedagogs pievieno stāstījumu par to, ka nepārdomāti foto internetā, kas ielikti tādēļ, lai celtu pašapziņu, justos novērtēts utt., var sniegt arī pretēju rezultātu un nokļūt ļaundaru rokās utt. Svarīgi izskaidrot, ka kailfoto vai video sūtīšanu, kur redzami bērni, var definēt kā bērnu pornogrāfiju, un par to draud kriminālatbildība.</p>
Rezultāts	Zināšanas par bīstamu uzvedību internetā.



IZMANTOTĀ LITERATŪRA:

- Matisāne L. un autori, Metodiskais materiāls. Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā. Valsts izglītības satura centrs, 2013.; http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispid_un_profizgl.pdf (skatīts 22.12.2017.)
- Glikasa O., Augsim veseli. Palīgīdzeklis skolotājiem. Nacionālais vides un sabiedrības veselības centrs, Liepājas Pedagoģiskā augstskola, 1996.
- Gaņģe G. un autori, Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem. HIV/AIDS un reproduktīvā veselība. ANO Attīstības programma, Izglītības un zinātnes ministrija, 2003.
- The Joint United Nations Programme on HIV/AIDS (UNAIDS), United Nations Population Fund (UNFPA), United Nations International Children's Fund (UNICEF), UN Women, World Health Organization (WHO), United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). International technical guidance on sexuality education. An evidence-informed approach. UNESCO, 2018.
- Nodibinājums „Centrs Dardedze”. Bērnu seksualitāte. <http://paligsvecakiem.lv/2013/01/bernu-seksualitate/> (skatīts 12.02.2018.)
- Government of South Australia. Kids Health. Go find out! - about growing up; Body image; Personal hygiene – taking care of your body. <http://www.cyh.com/SubDefault.aspx?p=255> (skatīts 27.05.2018.)
- Kusiņa M., Cilvēka anatomija, fizioloģija, higiēna 9. klasei. Rīga: Zvaigzne ABC, 2007.
- Andersone G., Irbīte I., Pastore A., Zelmene D., Sociālās zinības. 7. klase. Zvaigzne ABC, 2008.
- Nodibinājums „Centrs Dardedze”. Seksuāla vardarbība, http://www.bernskacietusais.lv/lv/vardarbiba_pret_bernu_teorija/definesana/novarta-pamesana-82/ (skatīts 12.02.2018.)
- Nodibinājums „Centrs Dardedze”. Par drošību attiecībās, <http://www.dzimba.lv/lv/pieaugusajiem/par-drosibu-attiecibas/> (skatīts 12.02.2018.)
- Nevalstiskās organizācijas “Papardes zieds” buklets “Tu esi tu”: http://papardeszieds.lv/wp-content/uploads/2017/02/01_Samazinats-Buklets-Tu-esi-Tu....pdf.
- Latvijas Drošāka interneta centrs, www.drossinternets.lv (skatīts 01.12.2018.)





PIELIKUMI

Veiksmīgas un pārdomātas komunikācijas veidošana ar atbilstošās vecuma grupas skolēniem, skaidrojot ar reproduktīvo un seksuālo veselību saistītus jautājumus.

Ir vairāki faktori, kas var veicināt un atvieglot seksuālās un reproduktīvās izglītības (SRI) realizēšanu skolā:

- ✦ **Skolas administrācijas atbalsts**, SRI veicināšana iekļaušanai **skolas politikā** – ja pedagogs uzskata, ka SRI ir svarīga jauniešu veselīgai augšanai un attīstībai, bet skolas administrācija to neatbalsta, skolēnu izglītošanas process būs ievērojami apgrūtināts vai pat neiespējams; savukārt, ja skolēnu veselības veicināšana (tostarp seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana) ir skolas politikas līmenī atzīta par prioritāti, strādāt būs viegli – ikvienam skolēnam vai vecākiem būs iespēja paskaidrot, ka tā nav atsevišķa pedagoga vai personas iniciatīva, bet visas skolas/skolu tīkla politika (skatīt informāciju par Veselību veicinošo skolu tīklu SPKC mājaslapā: https://spkc.gov.lv/lv/profesionali/veselibu-veicinoso-skolu_tikls?glo_template=text); ja SRI ir paredzēts skolas politikā, tas atvieglo pedagoga darbu, jo jau iepriekš ir izstrādāts drošs darbības “rāmis”, paredzēts SRI ietvaros aplūkojamo jautājumu loks, ir paredzēta rīcība atsevišķu vecāku vai sabiedrības pārstāvju bažu vai pretenziju gadījumā, kas var rasties tā vienkāršā iemesla dēļ, ka ar SRI saistītie jautājumi ir sensitīvi un intīmi, ir paredzēta rīcība krīzes situāciju (piemēram, nepilngadīgo grūtniecības, seksuālas vardarbības) gadījumā u. tml. Arī vecāki šādas skolas politikas ietvaros nejūtas apdraudēti, jo apzinās, ka SRI saturu un formu, kā arī atbilstību vecuma posmam skola uzrauga un tā notiek uz pierādījumiem balstītā veidā:
- ✦ Centrālo lomu SRI, protams, spēlē **pedagogi** – pedagogam jābūt ticībai un pārliecībai par to, ka SRI skolēnam ir nepieciešama veselīgai dzīvei, ir jābūt atbalstam no administrācijas to darīt, kā arī jābūt zināšanām/apmācībai par šiem jautājumiem; pedagogam ir jābūt iespējai dalīties pieredzē par SRI pasniegšanu, kā arī iespējai gūt atbalstu no citiem pedagogiem.
- ✦ **Atbalsta personāla** iesaistīšanās – ir vērtīgi, ja SRI pasniegšanā var iesaistīties arī, piemēram, skolas medmāsa, sociālais pedagogs vai psihologs; šie speciālisti spēj sniegt atbalstu skolēnam un pedagogam arī iepriekš pieminētajās krīzes situācijās, piemēram, palīdzot sazināties/nosūtīt skolēnu pie atbilstoša veselības aprūpes speciālista.
- ✦ **Vecāku** loma – ir vērtīgi, ja SRI politikas veidošanā skolā tiek iesaistīti arī vecāku pārstāvji. Arī tas vecākiem radīs drošības sajūtu, ka SRI saturs un forma ir atbilstoši.
- ✦ **Skolēnu** loma – arī skolēnus, skolēnu līderus ir vērtīgi iesaistīt skolas politikas veidošanā SRI jomā, kā arī apgūstamā satura veidošanā, noskaidrojot viņu viedokli par nepieciešamo. Skolēnu līderiem var lūgt veikt vienaudžu aptauju par interesējošajiem jautājumiem un SRI nepieciešamību skolā u. tml.

Pamatā pedagogam ir sevī jārod pārliecība par SRI nepieciešamību un vērtību, jāiegūst zināšanas un prasmes par SRI jautājumiem. Tas palīdzēs pedagogam šajā jomā justies brīvi un attiecīgi mazinās šķēršļus vai neērtības iekļaut šīs tēmas pasniegtajā izglītības saturā vai ārpusstundu aktivitātēs. Zemāk redzamajā tabulā apkopoti galvenie mīti par SRI un to atspēkojumi, kurus izstrādājusi apjomīga ANO ekspertu/zinātnieku grupa no daudzām pasaules valstīm, balstoties uz pašreiz pieejamajiem aktuālajiem pētījumiem seksuālās un reproduktīvās veselības jomā. Atrodot sev atbildes uz urdošajiem jautājumiem un aizspriedumiem par SRI, varam kļūt brīvāki un atsaucīgāki SRI realizēšanai skolā.

<p>SRI veicina agrīnu dzimumdzīves uzsākšanu</p>	<p>Zinātniski pētījumi skaidri pierāda, ka skolēnu izglītošana SRI jomā nepaātrina dzimumdzīves uzsākšanu. Pētījumi pārliecinoši pierāda, ka SRI neietekmē seksuālo attiecību uzsākšanas vecumu, gluži pretēji – ir pētījumi, kuri rāda, ka pārdomāta un atbilstoša SRI dzimumdzīves uzsākšanas vecumu palielina un padara skolēnu attieksmi pret šo lēmumu atbildīgāku.</p>
<p>SRI sabojā bērnus, sabojā viņu “nevainīgumu”</p>	<p>Pētījumi liecina, ka bērni un jaunieši ir ieguvēji, ja informācija par seksuālo un reproduktīvo veselību tiek pasniegta ar piemērotu zinātniski pierādītu saturu, vecumam un attīstībai atbilstoši, nenosodošā un labi pārdomātā veidā jau no savas formālās izglītības procesa sākuma. Ja SRI netiek nodrošināta, skolēni tiek pakļauti maldinošas, kļūdainas un nereti pat veselību apdraudošas informācijas ietekmei, kuru viņi iegūst internetā vai citur. Bērnus un jauniešus šie jautājumi interesē, tāpēc tā vai citādi viņi meklēs uz tiem atbildes. Labas kvalitātes SRI satur pilnvērtīgu un piemērotu informāciju ar uzsvaru uz pozitīvām vērtībām un attiecībām. SRI nav tikai par dzimumaktu, tā iekļauj daudz plašāku jautājumu loku – par ķermeni, pubertāti, attiecībām, dzīvesprasmēm utt.</p>
<p>SRI ir pretrunā ar mūsu kultūru un reliģiju</p>	<p>SRI saturu katra skola var pielāgot situācijai savā pašvaldībā vai kopienā. Ja iespējams, ir vērtīgi SRI satura un formas izstrādē iesaistīt vietējos kopienu līderus. Tas palīdzēs atrast seksuālās un reproduktīvās veselības tēmas, kuras šķiet nozīmīgas un vērtīgas visām iesaistītajām pusēm. Šāds risinājums ir labāks nekā bailes no tā, ko teiks reliģiskie līderi, vai nemācīt SRI vispār. Tomēr šajās sarunās ir skaidri novelkamas robežas, ka mācāmas ir tikai pierādījumos balstītas atziņas par seksuālo un reproduktīvo veselību, kas neapdraud dzimumu līdztiesības principus.</p>
<p>Sniegt jauniešiem zināšanas un prasmes par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem ir ģimenes pienākums</p>	<p>Vecāki un ģimene bērna veselīgas attieksmes un rīcības jomā spēlē ļoti nozīmīgu lomu. Tomēr bieži vecākiem pašiem trūkst zināšanu un prasmju runāt ar bērniem par šiem jautājumiem. Bērni kautrējas ar vecākiem par to runāt. Līdz ar to izglītības sistēmai ir jānāk talkā, sniedzot kvalitatīvu, pilnvērtīgu, aktuālu SRI visiem skolēniem drošā un atbalstošā vidē un veidā.</p>
<p>Vecāki iebildīs pret SRI skolā</p>	<p>Vecāku iebildumi pret SRI ļoti bieži sakņojas bailēs un informācijas trūkumā par SRI saturu. Viņi bažījas, vai šis saturs saskanēs ar viņu ģimenes vērtībām. Tādēļ iesaistīt vecākus SRI satura veidošanā (tomēr skolai vajadzētu saturu iniciēt un noturēt pierādījumos balstītā ietvarā) ir laba iniciatīva. Lai gan SRI pretinieki bieži ir dzirdami skaļāk, pētījumi Latvijā rāda, ka lielākā daļa vecāku atbalsta kvalitatīvu un atbilstošu SRI⁹⁴. Daudzi vecāki novērtē ārēju atbalstu, kas palīdz viņiem tikt galā ar sarežģītām situācijām (piemēram, ko darīt, ja bērns skatās pornogrāfiskus video vai citus materiālus vai piedzīvo bulingu interneta vidē).</p>
<p>SRI varbūt der pusaudžiem, bet nav piemērots mazākiem bērniem</p>	<p>Arī mazākiem bērniem ir nepieciešama informācija. Protams, tai jābūt vecumam un attīstībai atbilstoši. Bērni par attiecībām vispār un par intīmajām attiecībām uzzina daudzus gadus agrāk, nekā viņi paši tādas veido. Tāpēc savlaicīgi ir nepieciešams sniegt informāciju un prasmes, lai izprastu savu ķermeni, jūtas, attiecību veidošanas principus – drošā vidē apgūt to, kā pareizi sauc katru ķermeņa daļu, ka viena ķermeņa daļa nav sliktāka vai “netīrāka” par otru, saprast, kā cilvēkiem rodas bērni, attiecību un ģimenes veidošanas principus, personīgās drošības jautājumus u. tml. Tāpat SRI iekļauj jautājumus par emociju atpazīšanu un paušanu, higiēnu, pārdomātu lēmumu pieņemšanu u. tml.</p>
<p>Pedagogi jūtas neērti vai viņiem nav prasmju SRI pasniegšanā</p>	<p>Labi apmācīti, motivēti un atbalstīti pedagogi ir veiksmes atslēga kvalitatīvai SRI. Skolēni bieži uzdod jautājumus par augšanu, attiecībām, seksualitāti, seksu, tādēļ ir svarīgi, ka pie rokas ir drošas un atbilstošas atbildes, ko sniegt uz šiem jautājumiem. Skaidra skolas politika un administrācijas atbalsts palīdz pedagogiem justies pārliecināti un droši SRI pasniegšanai. Tāpat arī apmācības un iegūtas zināšanas palīdz justies droši un pasniegt SRI.</p>

94 Kivite A., Stokenberga I., Kelle I., Parents as the main source of HIV and STI prevention among young people in Latvia. Abstract Book. Vilnius International Summit on Communicable Diseases, 2016, pp. 92



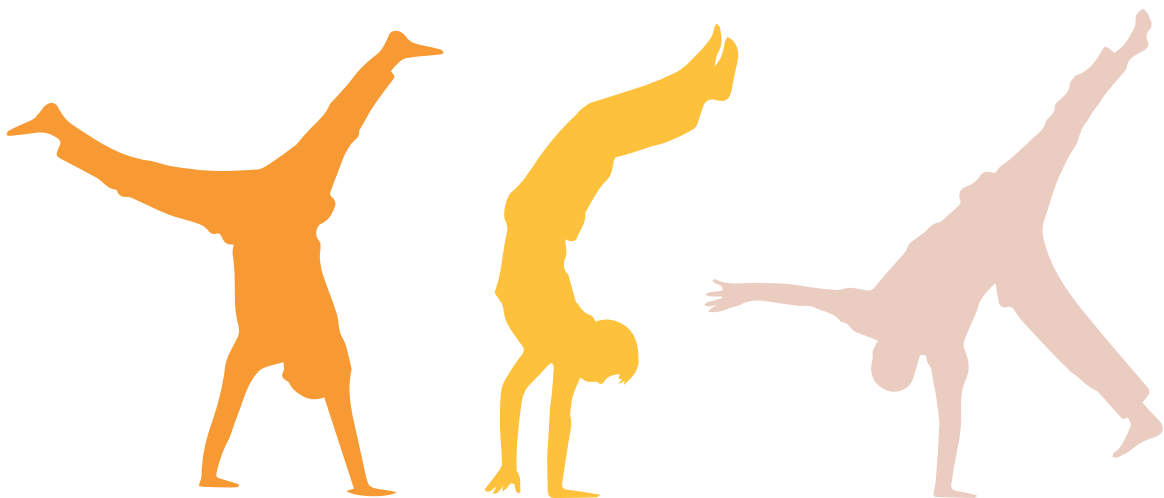
SRI mācīšana ir pārāk grūta pedagogiem	Mācīt un runāt par seksualitāti ir izaicinājums, it īpaši sociālajā un kultūras vidē, kas raida pretrunīgas un negatīvas ziņas par dzimumu, seksu u. tml. Vienlaikus lielākajai daļai pedagogu ir spēja atrast saikni ar skolēniem, spēja aktīvi viņos klausīties, izprast vajadzības un bažas, kā arī sniegt atbilstošu informāciju. Pedagogam nav jābūt ekspertam seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumos. Pietiek ar vienkāršu pamatprincipu izpratni. Noderīga ir dalība apmācībās par SRI jautājumiem.
SRI ir iekļauta citos priekšmetos: bioloģijā, sociālajās zinībās un citur	SRI nav tikai par dzimumorgānu uzbūvi, to funkcijām vai kontracepcijas metodēm. SRI iekļauj daudz mācību sasniegumu, kas balstīti attieksmēs (kā var zināt, ka esi gatavs dzimumdzīves uzsākšanai, kā var zināt, ka otrs ir īstais cilvēks u. tml.) un prasmēs. Un to parasti nenosiedz, piemēram, bioloģija.
SRI vajadzētu veicināt pozitīvas vērtības un atbildību	Kvalitatīva SRI iekļauj cilvēktiesībās balstītas vērtības, tādas kā cieņa, pieņemšana, vienlīdzība, empātija, atbildība u. tml. SRI sniedz skolēniem iespēju noskaidrot un izvērtēt savu vērtību sistēmu un attieksmi saistībā ar SRI jautājumiem.
Jauni cilvēki jau tāpat visu zina par seksu un seksualitāti no interneta un sociālajiem medijiem	Internets un sociālie tīkli reizēm ir lielisks veids, kā jauni cilvēki var iegūt informāciju un atbildes par seksualitātes jautājumiem. Parasti jauni cilvēki atbildes meklē internetā tāpēc, ka nav citas iespējas vienkārši un ērti saņemt informāciju no citiem avotiem. Un jāatceras, ka interneta mediji nespēj paši kontrolēt, vai bērns, kurš lasa konkrēto informāciju vai skatās materiālu, ir atbilstošā vecumā. Bieži masu medijos ir kļūdaina, nepierādīta, nepārbaudīta informācija, mīti par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, kas skolēnam var nodarīt kaitējumu. Skolēnam ir grūti pašam atšķirt patiesu informāciju no nepatiesas. Tāpat internetā jauniešiem nav iespēja diskutēt par konkrētiem jautājumiem un saņemt korektas norādes. Un pavisam noteikti nav iespējas internetā apgūt nekādas prasmes. Skolā apgūstamajā SRI jauniešiem ir iespēja veidot pareizu attieksmi par internetā redzētiem attēliem, video (piemēram, pornogrāfiskas dabas), lasīto informāciju. SRI ietvaros jauniešiem ir iespēja apgūt aspektus, kuri internetā, tostarp pornogrāfiska rakstura materiālos, neparādās/nav nolasāmi – tādas kā emocionālā tuvība, abpusēja piekrišana attiecībām, mūsdienīgas kontracepcijas izvēle u. c. SRI palīdz jauniešiem atšķirt internetā izplatītos mītus no patiesas, pierādījumos un faktos balstītas informācijas.
Reliģiski uzskati var būt pretrunā ar SRI	Reliģiskie līderi var būt lieliski SRI vēstnieki, ja izdodas ar viņiem apsēsties pie viena galda un vienoties par skolā mācītās SRI saturu. Jo arī viņi, tāpat kā skola, ir ieinteresēti jaunu cilvēku labklājībā. Jauni cilvēki meklē morālas vadlīnijas savai dzīvei, un visi jauni cilvēki ir pelnījuši adekvātas un pamatotas vadlīnijas par seksualitāti. Šo abu komponentu rezultātā viņi spēs veidot emocionāli un fiziski veselīgas attiecības. Daudzskaitlīgi pētījumi pierāda, ka jauni cilvēki atliek dzimumdzīves uzsākšanu, ja tie saņem adekvātu SRI, kas fokusējas uz atbildīgu lēmumu pieņemšanu, attiecībām tikai ar savstarpēju piekrišanu u. tml.
SRI ir veids, kā jaunieši tiek vervēti alternatīva dzīvesveida praktizēšanai	SRI galvenais pamatprincips ir, ka visiem skolēniem ir tiesības uz aktuālāko, pierādījumos balstītu informāciju, lai viņi varētu sasniegt augstāko iespējamo veselības un labklājības līmeni. SRI balstās cilvēktiesībās, kuru principus iekļauj arī Latvijas normatīvie akti – neviens cilvēks nedrīkst tikt stigmatizēts vai diskriminēts ne sava izskata, ne reliģiskās pārliecības, ne seksuālās orientācijas vai identitātes, ne veselības stāvokļa dēļ. SRI nereklamē un neatbalsta nekādu konkrētu dzīvesveidu, bet gan veselības un labklājības veicināšanu ikvienam cilvēkam.





IZMANTOTĀ LITERATŪRA:

- The Joint United Nations Programme on HIV/AIDS (UNAIDS), United Nations Population Fund (UNFPA), United Nations International Children's Fund (UNICEF), UN Women, World Health Organization (WHO), United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). International technical guidance on sexuality education. An evidence-informed approach. UNESCO, 2018.



Materiālu sagatavoja Latvijas Republikas Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar ekspertu grupu šādā sastāvā:

- 🍃 **PEDAGOGS:** Agita Klempere – Sipjagina
- 🍃 **SABIEDRĪBAS VESELĪBAS SPECIĀLISTS:** Anda Ķīvīte-Urtāne
- 🍃 **UZTURA SPECIĀLISTS:** Agrita Spēlmane
- 🍃 **ĀRSTS-PSIHOTERAPEITS:** Dr. Ingrīda Rateniece
- 🍃 **FIZIOTERAPEITS:** Evita Bole
- 🍃 **GINEKOLOGS:** Dr. Zane Krastiņa
- 🍃 **IZGLĪTĪBAS PSIHOLOGS:** Jolanta Lamstere
- 🍃 **NARKOLOGS:** Dr. Sarmīte Skaida
- 🍃 **PEDAGOGS:** Vēsma Vijupe

Materiāls izstrādāts Eiropas Sociālā fonda darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/l/001) ietvaros.

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Latvijas Republikas Veselības ministriju un Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.

Bezmaksas izdevums
Rīga 2019