

Vesels bērns



**Informatīvs materiāls izglītības
iestāžu pedagogiem par veselības
izglītības jautājumiem**

No 1. līdz 6. klasei



Veselības ministrija

**LABU VESELĪBU!
JŪSU VESELĪBAS MINISTRIJA**

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds


IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

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

SATURS

Ievads	4		
 Veselīgs uzturs	7	 Atkarību izraisošās vielas un procesi	62
 ĒŠANAS PARADUMI IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ	8	 ATKARĪBAS VEIDOŠANĀS MEHĀNISMI UN RISKU MAZINOŠIE FAKTORI	68
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 1. – 3. klasei</i>	10	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 1. – 3. klasei</i>	74
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 4. – 6. klasei</i>	12	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 4. – 6. klasei</i>	76
 VESELĪGAS UN NEVESELĪGAS UZKODAS UN DZĒRIENI	13	 VIELU ATKARĪBAS	78
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 1. – 3. klasei</i>	16	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 1. – 3. klasei</i>	85
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 4. – 6. klasei</i>	17	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 4. – 6. klasei</i>	87
 ĒŠANAS PARADUMI ĢIMENĒ	19	 PROCESU ATKARĪBAS	89
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 1. – 3. klasei</i>	21	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 1. – 3. klasei</i>	91
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 4. – 6. klasei</i>	23	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 4. – 6. klasei</i>	92
PIELIKUMI	25	PIELIKUMI	96
 Fiziskās aktivitātes	27	 Seksuālā un reproduktīvā veselība	100
 FIZISKO AKTIVITĀŠU IEKĻAUŠANA IKDIENAS MĀCĪBU PROCESĀ IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ	29	 DZIMUMA IDENTITĀTES, ĶERMEŅA APZINĀŠANĀS UN PIENĒMŠANA	101
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 1. – 3. klasei</i>	32	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 1. – 3. klasei</i>	106
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 4. – 6. klasei</i>	33	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 4. – 6. klasei</i>	107
 MAZKUSTĪGUMS – IEMESLI UN RISINĀJUMI	35	 PAŠVĒRTĒJUMA VEIDOŠANĀS	109
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 1. – 3. klasei</i>	37	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 1. – 3. klasei</i>	111
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 4. – 6. klasei</i>	38	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 4. – 6. klasei</i>	113
PIELIKUMI	40	 AGRĪNĀ SEKSUALITĀTE, LABIE UN SLIKTIE PIESKĀRIENI	115
 		<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 1. – 3. klasei</i>	117
 Psihiskā veselība	42	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 4. – 6. klasei</i>	120
 ATTIECĪBU VEIDOŠANAS UN KONFLIKTU RISINĀŠANAS PRASMES	44	PIELIKUMI	123
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 1. – 3. klasei</i>	47		
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 4. – 6. klasei</i>	48		
 EMOCIJU ATPAZĪŠANA UN EMOCIONĀLĀ PAŠKONTROLE	49		
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 1. – 3. klasei</i>	51		
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 4. – 6. klasei</i>	52		
 STRESA CĒĻOŅI UN IZPAUSMES	54		
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 1. – 3. klasei</i>	57		
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri 4. – 6. klasei</i>	59		
PIELIKUMI	61		

IEVADS



*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 un apziņā. Pedagoģa kompetence (lietpratība) rīkoties pašam un aizraut, iedvesmot skolēnus un viņu ģimenes kļūst arvien nozīmīgāka.

Ilgspējīgas attīstības ietvaros esam nonākuši pie nepieciešamības aktualizēt un izprast veselības jēdzienu, kā arī rīkoties, lai veidotu tādas 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) ESF projekta ietvaros ir organizējusi informatīvā 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 reprodūktīvā veselība, psihiskā 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 1. – 3. klases skolēniem un 4. – 6. klases skolēniem. Katras tēmas 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 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, 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 iepriecinošu ainu. Proti, zinām daudz, bet rīkoties atbilstoši zināšanām dažādu iemeslu dēļ neizdodas.

Veselības izglītības nozīme un pedagoga loma veselības jautājumu apgūvē

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 apgūvei. Tāpat šis projekts paredz pievērst uzmanību tādām skolēna prasmēm, kas caurvītu visu mācību satura apguvi un tikt pilnveidotas ikvienā mācību jomā: pašizziņa un pašvadība, 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, inteliģents (zinošs) un aktīvs sabiedrības loceklis ir spējīgs īstenot, atbalstīt, virzīt skolēnus veselīgākas nākotnes, aktīvākas un piepildītākas dzīves un karjeras virzienā.

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

Šobrīd veselības pratību saprotam kā "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 bērniem un pusaudžiem un 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 paveras 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 un 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 rekomendē pārmaiņas 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, mutes dobuma saslimšanas u. c.

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 bērniem tādi ir pieņemti 2003. gadā. Tos būtu nepieciešams regulāri ikdienā atgādināt gan pašiem skolēniem, gan viņu vecākiem.¹

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma dati 2013./2014. mācību gadā² saistībā ar vienpadsmit gadus vecu skolēnu uztura paradumiem rāda, ka regulāri darba dienās brokasto 66,4% zēnu un 68,3% meiteņu, turklāt laika posmā no 2002. gada līdz 2014. gadam brokastojošo bērnu skaits ir samazinājies. Joprojām dārzenu un augļu patēriņš ir saglabājies nepietiekami zems – tikai 29,1% zēnu un 33,1% meiteņu uzturā katru dienu lieto augļus, kā arī 24,7% zēnu un 31,3% meiteņu katru dienu ēd dārzeņus. Savukārt saldumu ēšanas paradumi liecina, ka tos katru dienu uzturā lieto 19,6% zēnu un 27,3% meiteņu, bet gāzētos dzērienus ikdienā patērē 7% zēnu un 4,9% meiteņu. Šajos uztura paradumos ir novērojamas pozitīvas tendences.

ĒŠANAS PARADUMI IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ

Lai veicinātu Latvijas bērnu un jauniešu veselību, Latvijā ir atjaunota PVO starptautiskā iniciatīva – Veselību veicinošo skolu kustība, kuras ietvaros var veikt virkni veselību veicinošu pasākumu, kuri atbalsta skolēnu motivāciju ēst veselīgāk, mazināt vienaudžu ietekmi neveselīgu uztura paradumu īstenošanā u. c.

Uztura politika nacionālajā līmenī ir vērsta uz bērnu un pieaugušo veselīga uztura paradumu veidošanās veicināšanu.

Valsts apmaksātas brīvpusdienas kopš 2015. gada tiek nodrošinātas visiem 1. – 4. klases skolēniem, tādējādi skolēniem sākumskolas posmā nodrošinot pilnvērtīgu uzturu skolā.³ Dažās pašvaldībās (piemēram, Rīgā) ir piešķirts finansējums pilnīgai brīvpusdienu piešķiršanai 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 īstenotās programmas – "Skolas piens" un "Augļi skolai" un izveidota programma "Atbalsts augļu, dārzenu 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 sekmēt programmas efektivitāti, nodrošinot mērķtiecīgāku atbalstu un palielināt veselīga uztura patēriņa veicināšanu starp skolēniem⁴.

1 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

2 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

3 Brīvpusdienas skolā – kam tās pienākas?, atrodams: <http://m.lvportals.lv/visi/skaidrojumi/281214-brivpusdienas-skola-kam-tas-pienakas/>

4 Programma "Piens un augļi skolai", atrodams: <http://piensauglikolai.lv/lv/par-programmu/programma-skolas-piens/>



Lai bērniem izglītības iestādēs, ilgstošas sociālās aprūpes un rehabilitācijas institūcijās, kā arī ārstniecības iestādēs ikdienas ēdienkartī nodrošinātu ar veselīgu un sabalansētu uzturu, veicinātu veselīgāku uztura paradumu izveidi, 2012. gadā tika apstiprinātas uztura normas.⁵ 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.

MK noteikumi Nr. 172 nosaka produktu sarakstu, ko papildus kompleksajai un izvēles ēdienkartei drīkst izplatīt izglītības iestādes teritorijā: skolas kafējnīcās un uzkožu automātos. Šie noteikumi liedz skolās izplatīt citus pārtikas produktus, piemēram, saldumus, saldīnātus gāzētus dzērienus.⁶

Skolās tiek īstenoti dažādi veselību veicinoši pasākumi, tostarp arī skolas īsteno programmu "Piens un augļi skolai", tomēr skolēnu motivācija izvēlēties un īstenot veselīgus uztura paradumus ir atkarīga ne tikai no ārējiem faktoriem. Tāpēc ne tikai skolas videi un tai pietuvinātai skolas tuvākajai apkārtnē būtu jārosina skolēni veselīgu izvēļu izdarīšanai, bet jāveicina arī skolēnu iekšējā motivācija.

Uzskatu maiņa un rīcība sekos tikai tad, ja skolēnam būs iespēja izglītoties praksē balstītos piemēros un īpaši sagatavotos informatīvos materiālos.

Idejas, ko realizēt aktualizējot ēšanas paradumu skolā:

- kopā ar skolas ēdnīcas personālu pārrunāt ēdiena gatavošanas aspektus,
- piezīvēt "garšas laboratorijas", lai mainītu savu viedokli par dažādiem pārtikas produktiem,
- izstrādāt projektus, kas ļautu skolās bez maksas vai par mazu samaksu ēst brokastis vai launagu, padzerties vai uzpildīt līdzpaņemtās ūdens pudeles ar dzeramo ūdeni u. tml.,
- izstrādāt zinātniski pētnieciskos darbus ar vidusskolēniem, kuri pēc tam rezultātus un secinājumus dara zināmus sākumskolas un pamatskolas skolēniem par situāciju uztura paradumu īstenošanu skolā,
- kopā ar skolēniem izstrādāt noteikumus, ko ir saistoši ievērot skolas ēdnīcā, gaitenēs, klasēs saistībā ar uztura patērēšanu un citiem uztura paradumiem.

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/>
- Sabalansēta ēdienkartes sastādīšana 1. – 4. klašu skolēniem: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_edienskartu_sastadisana_skoleniem.pdf
- Ūdens – neaizmirsti padzerties!: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_udens_neaizmirsti_padzerties.pdf

⁵ 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"

⁶ 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>

Praktisko aktivitāšu piemēri

1.–3. KLASE



1. aktivitāte: "Ūdens ikdienā"

Tēma	Ūdens dzeršanas paraduma veidošana (-ās).
Mērķis	Motivēt skolēnus regulāri dzert ūdeni.
Uzdevumi	Veidot pozitīvas asociācijas saistībā ar ūdens lietošanu ikdienā. Radīt ūdens lietošanai labvēlīgus apstākļus un vidi.
Metode	Jautājumi un atbildes, radošais darbs.
Nepieciešamie materiālmateriāli	Liela papīra lapa, marķieri.
Apraksts	<p>Pedagogs kopā ar skolēniem izveido ūdens lietošanas noteikumus klasē/skolā. (Teorētiskās nostādnes un aprēķinu formulu skatīt apakšnodaļā par "Veselīgas un neveselīgas uzkodas un dzērieni", 14. lpp.)</p> <p>Pedagogs uzdod jautājumus, piemēram: "Cik daudz ūdens Tu izdzer dienas laikā?", "Cik daudz ūdens katram bērnam vajadzētu izdzert dienas laikā?", "Ņemot vērā, cik daudz laika tiek pavadīts skolā, cik daudz ūdens būtu nepieciešams izdzert skolā?".</p> <p>Klasē kopīgi vienojas par ūdens glāžu skaitu, ko katrs bērns apņemas izdzert ik dienu (izmantojot skolas dzeramo ūdeni vai ņemot ūdens pudeli līdzi no mājām). Katrs bērns un arī pedagogs parakstās zem ūdens lietošanas noteikumiem. Ja bērni nevēlas dzert ūdeni bez piedevām, var ierosināt izmēģināt dažādas ūdens garšas, pievienojot, piemēram, piparmētru lapas, ābola šķēlīti, apelsīna vai citrona gabaliņu. Katru dienu var izmēģināt citu garšu.</p> <p>Ūdens lietošana ir apņemšanās, par ko pedagogam laiku pa laikam ir jāatgādina bērniem, lai tiem nezustu motivācija. Klasē pie sienas var veidot izdzertā ūdens glāžu vizuālu uzskaitījumu kā tabuliņu ar pielīmējamām izdzertām ūdensglāzes kartītēm.</p>
Rezultāts	Palielinās uzņemtais ūdens daudzums, kā arī tiek veicināts pozitīvs ieradums lietot ūdeni, nevis saldinātus dzērienus.



2. aktivitāte: "Kas tiek ēsts un dzerts skolā?"

Tēma	Ēšanas paradumu izvērtēšana.
Mērķis	Mudināt bērnus aizdomāties par ikdienas ēdienkartes sastāvu skolā.
Uzdevumi	Apkopot ikdienā izglītības iestādē lietotos un pieejamos pārtikas produktus. Izvērtēt to ietekmi uz veselību.
Metode	Darbs grupās.
Nepieciešamie materiāli	Papīra lapas, rakstāmpiederumi, izdrukāta ēdienkarte vienai nedēļai no skolas ēdienkartes, skolas ēdnīcā un/vai kafejnīcā pieejamo pārtikas produktu saraksts.
Apraksts	<p>Katrai grupai nepieciešama 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).</p> <p>Strādājot grupās, uz lapas uzzīmē, kā vizuāli izskatās izvēlētās dienas ēdienkarte, un saraksta, kuras ēdiena sastāvdaļas grupas dalībniekiem garšo vai negaršo, kāpēc, kādu ieguvumu tas dod veselībai, ja to ikdienā ietver ēdienkartē. Pēc tam strādā ar pārtikas produktu sarakstu, atzīmējot, kas no piedāvājuma ir pagaršots, kā tas garšojis, cik daudz ir apēsts, kad tiek iegādāts un ēsts šis pusdienu piedāvājums, kāds ir izvēles pamatojums, vai ir iespējams izvēlēties veselīgi un cik tam ir paredzēts tērēt no pieejamajiem naudas līdzekļiem.</p> <p>Noslēgumā ar visu klasi pārrunā izdarītās izvēles, noskaidro lapās norādīto informāciju, atrodot kopīgo un atšķirīgo, veselīgo un neveselīgo.</p>
Rezultāts	Apkopo un izvērtē ēdienkartes daudzveidības aspektus skolā.

4.–6. KLASE



1. aktivitāte: "Es par siltu ēdienu!"

Tēma	Pozitīvu ēšanas paradumu stiprināšana.
Mērķis	Motivēt skolēnus ēst izglītības iestādē piedāvātās pusdienas.
Uzdevumi	Definēt pozitīvos aspektus izglītības iestādē pieejamo pusdienu ēšanai. Veicināt skolēnos pozitīvas asociācijas saistībā ar pusdienām izglītības iestādē.
Metode	Prāta vētra, radošais darbs.
Nepieciešamie materiāli	Reklāmas izveidei nepieciešamie materiāli, piemēram, kartons, krāsas u. tml.
Apraksts	Skolēniem vai skolēnu grupām tiek dots uzdevums izdomāt reklāmu – džingla, plakāta vai citā formātā par to, kāpēc ir <i>forši</i> ēst skolas ēdnīcā. Uzdevums ir uzsvērt silta, veselīga un sabalansēta ēdiena nozīmību. Pirms uzdevuma veikšanas pedagogs ar skolēniem veido "prāta vētru" par izglītības iestādē pieejamo pusdienu pozitīvajiem aspektiem. Reklāmas tiek prezentētas klasē un, ja iespējams, izvietotas skolā publiskajās telpās, lai uzrunātu plašāku auditoriju.
Rezultāts	Veido pozitīvas asociācijas par pusdienām izglītības iestādē.



2. aktivitāte: "Ko ēst?"

Tēma	Veselīga uztura izvēles pamatošana.
Mērķis	Motivēt skolēnus izvērtēt un mazināt vienaudžu ietekmi uz saviem uztura paradumiem.
Uzdevumi	Noskaidrot pārtikas produktus un ēdienus, ko bērniem kārojas visvairāk. Mudināt bērnus domāt par veselīgu pārtikas produktu un/vai ēdienu. Noteikt pārtikas produktus un ēdienus, kas kaitē veselībai.
Metode	Grupu darbs, pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	Uz tāfeles vai lielas papīra lapas uzrakstīti 3 apgalvojumi (skatīt zemāk).
Apraksts	Pedagogs uzraksta trīs apgalvojumus par ēšanu skolā, kā arī sadala skolēnus mazās grupās. Grupu uzdevums ir pabeigt apgalvojumus, kopīgi apspriežot atbildes, kā arī to, kurš no šiem pārtikas produktiem un ēdieniem kalpo kā nepieciešamās enerģijas avots garīgā darba veikšanai. Katra grupa prezentē savu darbu visai klasei. Būtiski ir izrunāt, vai grupas ietvaros bija pilnīga vienprātība vai domstarpības, un pārrunāt to klasē. Apgalvojumu piemēri: <ul style="list-style-type: none"> • Ēdiens, ko es varētu ēst un ēst ... • Ēdiens, kas dod man visvairāk labuma ... • Ēdiens, kas man visvairāk kaitē ...
Rezultāts	Aktīvi iesaistoties, izvērtē, kurš pārtikas produkts vai ēdiens bērniem ir nepieciešams, bet kura izvēle nav veselīga.



VESELĪGAS UN NEVESELĪGAS UZKODAS UN DZĒRIENI

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.

Bērni ikdienā ir fiziski un garīgi aktīvi – 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 atbilstošas veselīgas uzkodas. Var izvēlēties augļus, dārzeņus, žāvētus augļus, riekstus, pilngraudu cepumus, sausmaizītes u. tml. – ēdienus, kam ir augsta uzturvērtība ar pēc iespējas mazāku piesātināto tauku saturu, pievienotā cukura un sāls daudzumu.

Neveselīgām uzkodām raksturīga zema uzturvērtība, tās satur piesātinātos taukus, pārlieku lielu cukura un sāls daudzumu. Par uzskodu nevajadzētu izvēlēties saldumus (konfektes, balto šokolādi, saldinātos jogurtus, biezpiena sierīņus, krēmus, saldējumus, pudīņus, saldās mērces, ievārījumus), jo tie tikai uz īsu brīdi palielina cukura līmeni asinīs. Nepiemērota uzskoda ir arī miltu konditorejas izstrādājumi (bulciņas, kūkas, cepumi), kas satur daudz vienkāršo ogļhidrātu un piesātināto tauku. Savukārt liela taukvielu un sāls daudzuma dēļ nav ieteicams izvēlēties arī kartupeļu čipsus un burgerus, dažādus pusfabrikātus, majonēzi, sāļos grauzdētos riekstiņus. Svarīgi ir neaizmirst arī par ūdens uzņemšanu.



Informācijai:

Informācija par pārtikas produkta sastāvu ir atrodama uz pārtikas produktu iepakojuma. To var salīdzināt ar šiem rādītājiem un tādējādi spriest par veselīgu izvēli.

- **Daudz** sāls nozīmē: 1,25 g vai vairāk sāls uz 100 g produkta (vai 0,5 g vai vairāk nātrija uz 100 g produkta).
- **Vidēji daudz** sāls nozīmē: 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** nozīmē: 0,25 g vai mazāk sāls uz 100 g produkta (vai 0,1 g vai mazāk nātrija uz 100 g produkta) (<https://www.spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/veseligs-uzturs/sals-lietosana-uztura>).

Bērnam vecumā no 7-10 gadiem no vidēji uzņemamo 270 g ogļhidrātu dienā ieteicamais cukura daudzums sastāda tikai 28 g, līdz ar to jākontrolē cukura daudzums produktos, kādus bērns lieto (www.spkc.gov.lv).

Kā iemācīt bērniem izvēlēties veselīgas uzkodas?

Pedagogs var sniegt bērnam vienkāršas zināšanas, kā novērtēt, vai uzskoda nodrošina organismam nepieciešamās uzturvielas, dod organismam vērtīgu enerģiju. Palīdzēt izprast, ka neveselīgas uzkodas bieži vien satur lielu cukura, sāls, "slikto" taukvielu (piesātināto taukvielu) un pārtikas piedevu (E vielu) daudzumu. Pārmērīga šādu pārtikas produktu lietošana ilgtermiņā var izraisīt dažādas neinfekcijas slimības.

Augļu un dārzeņu patēriņš ir svarīgs sabiedrības veselības indikators. Augļi un dārzeņi nodrošina bērnu organismu ar nepieciešamo vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu daudzumu. Pēc Pasauls Veselības organizācijas (PVO) ieteikumiem bērniem un jauniešiem augļi un dārzeņi jāiekļauj katrā ēdienreizē, kopumā uzņemot vismaz 5 augļu un dārzeņu porcijas dienā⁷. Tā ir arī teicama veselīgu uzskodu izvēle.

⁷ Atrodams: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Saldumu un saldināto bezalkoholisko dzērienu patēriņš tiek saistīts ar bērnu liekā svara un aptaukošanās pieaugumu. To regulārs patēriņš saistās ar paaugstinātu enerģijas uzņemšanu, aptaukošanās risku un metabolo sindromu, kas paaugstina iespējamību saslimt ar 2. tipa cukura diabētu un sirds un asinsvadu slimībām⁸. Kā viens no nozīmīgākajiem bērnu veselības ietekmējošiem riska faktoriem ir saldināto dzērienu pieejamība un izvēle slāpju veldzēšanai, tāpēc ir svarīgi izprast un izvērtēt, kā mazināt saldumu un saldināto bezalkoholisko dzērienu pieejamību un veidot veselīgus ēšanas paradumus, būtiski samazinot neveselīgo izvēli.

Kā saldinātie bezalkoholiskie dzērieni ietekmē organismu?

Saldinātie bezalkoholiskie dzērieni neremdz slāpes. To sastāvā bez ūdens atrodami 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 dzērienus, iespējamas būtiskas izmaiņas bērna ķermenī un veselības stāvoklī:

- ✔ **Palielinās ķermeņa svars** – regulārs saldināto dzērienu patēriņš ilgtermiņā ir viens no faktoriem, kas veicina liekā svara veidošanos.
- ✔ **Tiek ietekmēts zobu stāvoklis** – skābe, kas sastopama šajos dzērienos, kā arī skābe, kas veidojas metabolajos procesos, sadalot dzērienā esošos cukurus, ietekmē zobu emalju, tādējādi veicinot kariesa veidošanos.
- ✔ **Pasliktinās kaulu stāvoklis** – saldināto bezalkoholisko dzērienu ar fosforskābes un kofeīna piedevu patēriņš ir saistīts ar osteoporozes riska palielināšanos.
- ✔ **Tiek ietekmēta nieru darbība** – pārmērīgs fosforskābes patēriņš tiek saistīts ar nierakmeņu veidošanos un citām nieru problēmām.⁹

PVO dati liecina, ka 2016. gadā vairāk nekā 41 miljoniem pirmsskolas vecuma bērnu (vecumā līdz 5 gadiem) bija liekais svars,¹⁰ līdz ar to ir svarīgi analizēt un mazināt saldināto bezalkoholisko dzērienu lietošanas paradumu, kurš ir viens no šo seku izraisītājiem ilgtermiņā.

Pētījumā, kurā iesaistīti vairāk kā 500 bērni vecumā no 7-11 gadiem, 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 ievākti pēc 19 mēnešiem, konstatēts, ka 1-2 glāzes saldināto dzērienu dienā lietošanas gadījumā 57% bērniem ir palielināts svars, līdz ar to pētnieki norāda uz saikni starp saldinātu bezalkoholisko dzērienu lietošanu un bērnu aptaukošanos.¹¹

Kāpēc ūdens ir vispiemērotākais dzēriens slāpju remdēšanai?

Tas 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.

Vidēji 75% cilvēka ķermeņa veido ūdens: sirds – 79%, smadzenes – 75%, nieres – 83%, asinis – 83%, kauli – 22%, muskuļi – 75% un aknas – 86%.

⁸ Obesity and overweight fact sheet, atrodams: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

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

¹⁰ Obesity and overweight fact sheet, atrodams: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

¹¹ 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



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

Lai kompensētu ūdens zudumu, veselam bērnam vecumā no 6 līdz 13 gadiem normālos apstākļos būtu jāizdzer 1,2-1,8 l ūdens dienā (nepieciešamo ūdens daudzumu aprēķina šādi – aptuveni 50-60 ml ūdens uz 1 kg ķermeņa svara).

Organisma nepieciešamību pēc ūdens palielina fiziskās aktivitātes, ķermeņa pakļaušana karstuma vai aukstuma ietekmei, uzturoties vidē ar augstu temperatūru un gaisa mitrumu, uzņemot daudz šķiedrvielu, kā arī saslimšanu laikā (caureja, vemšana, paaugstināta temperatūra).

Lai īstenotu atbilstošus ūdens dzeršanas paradumus:

- ✓ Svarīgi ir padzerties regulāri visas dienas garumā, negaidot, kad parādās slāpju sajūta. Slāpes liecina par to, ka organismā šķidruma daudzums ir samazināts un organisms ir viegli atūdeņojies.
- ✓ Padzerties no rīta pēc pamošanās.
- ✓ Padarīt ūdeni vienmēr pieejamu, ņemt līdzi ūdens pudeli vai arī prasīt skolā nodrošināt pieejamu dzeramā ūdens krānu/jekārtu.
- ✓ Padzerties ik pēc 30 minūtēm.
- ✓ Ēst ar ūdeni bagātus augļus un dārzeņus.
- ✓ Dzert nesaldinātas zāļu tējas un ūdenim pievienot citrona, gurķa šķēles vai piparmētras lapas.

Par atūdeņošanu 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 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

Praktisko aktivitāšu piemēri

1.–3. KLASE



1. aktivitāte: "Veselības domino"

Tēma	Veselīgas uzkodas.
Mērķis	Motivēt skolēnus iekļaut ikdienas uzturā vairāk augļu un dārzeņu.
Uzdevumi	Atkārtot zināšanas par veselīgiem pārtikas produktiem. Veidot radošu vidi informācijas apguvei. Iesaistīt visus skolēnus.
Metode	Projekta darbs, grupu darbs, spēle.
Nepieciešamie materiāli	Kartona lapas, zīmuļi, rakstāmpiederumi; ja iespējams, printeris.
Apraksts	<p>Skolēniem ir uzdevums sagatavot "Veselības domino", kas sastāv no 2 veidu kartītēm – veselīgu uz kodu zīmējumiem vai fotogrāfijām un aprakstiem par katru no redzamajiem produktiem.</p> <p>Piemērs: uz 10 x 10 cm kartītes ir attēlots burkāns, uz otras tāda paša izmēra kartītes ir apraksts "Sulīgs dārzeņis oranžā krāsā, garšo zaķiem, var ēst gan svaigu, gan vārītu". Tādā veidā katrs bērns sagatavo vismaz 10 kartīšu komplektus (bilde un apraksts).</p> <p>Kad "Veselības domino" ir sagatavots, skolēni sadalās grupās pa 4, saliek visus sagatavotos komplektus kopā un izspēlē domino, piemeklējot katrai bildei atbilstošo aprakstu. Pedagogam jāpārdomā un jāsagatavo idejas, kā skaidrot dažādos dārzeņus un augļus, ko skolēni varētu izvēlēties, lai nepieciešamības gadījumā skolēniem palīdzētu ar idejām.</p>
Rezultāts	Gatavojot un izspēlējot domino, atkārtoti nostiprina zināšanas par veselīgām uzkodām, to veidiem un ietekmi uz veselību.



2. aktivitāte: "Veselīgo uzkodu diena"

Tēma	Veselīgas uzkodas.
Mērķis	Motivēt skolēnus iekļaut ikdienas uzturā vairāk augļu un dārzeņu.
Uzdevumi	Informēt par veselīgiem produktiem, kurus var izmantot, lai ātri pagatavotu uzkodas. Iesaistīt skolēnus veselīgu uzkodu pagatavošanā. Veicināt jaunu veselīgu produktu pagaršošanu.
Metode	Demonstrēšana, darbs grupās.
Nepieciešamie materiāli	Dažādi veselīgi produkti, no kā var pagatavot uzkodas, piemēram, dārzeņi, augļi u. c., iesmiņi.
Apraksts	<p>Pedagogs ierosina bērniem veidot "Veselīgo uzkodu dienu", uz skolu atnesot dažādus produktus, no kuriem var sagatavot veselīgas uzkodas. Pedagogs ar bērniem izrunā, kuri produkti ir veselīgi, bet kuri nav.</p> <p>Skolotājs sagatavo dažādas veselīgu uzkodu receptes, un "Veselīgo uzkodu dienas" ietvaros bērni tiek sadalīti grupās un gatavo veselīgas uzkodas. Kad darbs pabeigts, katra grupa prezentē pagatavotās uzkodas un pamato, kāpēc šīs ir veselīgas uzkodas. Pēc prezentēšanas visas uzkodas tiek novietotas uz galda kopīgai ēšanai.</p> <p>Bērni, kuri nevēlas pagaršot veselīgās uzkodas, tiek mudināti veikt sava veida eksperimentu, piemēram, noteikt, vai ēdiens ir salds, skābs vai rūgts. Bērni, kuriem ir alerģija no kādiem produktiem, pēc skolotāja iepriekš sagatavotas receptes tiek aicināti gatavot veselīgas uzkodas tikai no tiem produktiem, kurus viņi drīkst ēst.</p>
Rezultāts	Iepazīst veselīgu uzkodu variācijas, ko vēlāk iespējams izmantot ikdienā.

4.–6. KLASE



1. aktivitāte: "Ēdiens labākajam draugam"

Tēma	Veselīgs uzturs.
Mērķis	Motivēt ikdienā izvēlēties veselīgus ēdienus un dzērienus.
Uzdevumi	Informēt par veselīgiem ēdieniem un dzērieniem. Veicināt pozitīvu asociāciju veidošanos par veselīgiem ēdieniem un dzērieniem.
Metode	Radošais darbs.
Nepieciešamie materiāli	Papīra lapa un rakstāmpiederums katram skolēnam.
Apraksts	Skolēniem ir uzdevums uzrakstīt domrakstu par tēmu "Ēdiens manam labākajam draugam", iekļaujot aprakstu par veselīgiem ēdieniem un dzērieniem, ar kuriem vēlētos uzciņāt savu labāko draugu. Bērni, kuri vēlas, domrakstus klasē var prezentēt, tos nolasot. Pēc darbu paveikšanas pedagogs ar skolēniem pārrunā, kāpēc konkrētie pārtikas produkti ir iekļauti domrakstā.
Rezultāts	Pastāvīgi veido veselīgu ēdienkarti.



2. aktivitāte: "Nedēļa bez saldumiem"

Tēma	Cukura patēriņa samazināšana.
Mērķis	Mazināt saldumu patēriņu ikdienā, īstenojot veselīgu ēšanas paradumu veidošanu.
Uzdevumi	Radīt izpratni par saldumu nelietošanas nozīmību. Veidot labvēlīgus apstākļus, kas atbalsta saldumu nelietošanu ikdienā. Sniegt atbalstu saldumu neēšanas procesā. Iesaistīt visus skolēnus, sadarboties ar vecākiem.
Metode	Projekta darbs sadarbībā ar vecākiem, pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	A4 vai A1 papīra lapa, marķieri.
Apraksts	Klase izvirza mērķi – nedēļa bez saldumiem. Vēlams, lai pedagogs iepriekš pārrunā ieceri ar vecākiem, sagatavo apņemšanos "Es apņemos šajā nedēļā neēt saldumus!", kas uzrakstīta uz A4 vai A1 lapas, un visi bērni, kā arī pedagogs to paraksta un novieto klasē redzamā vietā. Pedagogs uzsver, ka bērniem ir jābūt godīgiem, pirmkārt, pašiem pret sevi un nedēļas laikā katru dienu jāatzīmē, vai iepriekšējā dienā ir ēsti saldumi. Pedagoga uzdevums ir sagatavot tabulu, kurā ir iekļauti visu bērnu vārdi, nedēļas dienas, kā arī ailītes, kas ar vārdiem (jā/nē) vai simboliem apzīmē, vai bērns ir ēdis saldumus. Nedēļas laikā pedagogam jāatgādina bērniem šī pozitīvā apņemšanās, kā arī jāizrunā, kā klasei veicas ar saldumu neēšanu nedēļas garumā. Būtiski iedrošināt tos bērnus, kuriem izpildīt apņemšanos ir bijis grūti, atgādinot, kāpēc ir būtiski neēt saldumus un ar ko saldumus var aizvietot. Pēc nedēļas pedagogs ar skolēniem īsteno atgriezenisko saiti par projektu. Iesaistot visus skolēnus, kas piedalījās, pārrunā, kādi ir lielākie izaicinājumi, ikdienā atsakoties no saldumiem.
Rezultāts	Izvērtē, cik viegli vai grūti ir atteikties no saldumiem, kā arī izjūt atšķirību ķermeņa sajūtās, kad ir vai nav ēsti saldumi. Bērni dalās labās prakses piemēros, kā aizvietot saldumus ar veselīgām alternatīvām. Bērni apgūst godīgumu attiecībā pret sevi saistībā ar ēšanas paradumu veidošanu, kā arī rada brīnišķīgu iespēju sadarboties ar vecākiem ēšanas paradumu izvērtēšanā un mainīšanā.



ĒŠANAS PARADUMI ĢIMENĒ

Pievēršot vecāku uzmanību veselīgu uztura paradumu veidošanai un īstenošanai ikdienas uztura režīma ietvaros, būtiski pievērst uzmanību brokastīm.

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

Regulāra brokastošana tiek saistīta gan ar veselīgākiem uztura paradumiem – lielāku augļu un dārzeņu patēriņu, mazāku saldināto dzērienu patēriņu –, gan ar 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.¹²

Aptaujas dati liecina, ka katru dienu brokasto 75,8% septiņgadīgo un 70,2% deviņgadīgo skolēnu.¹³

84,1% septiņgadīgo skolēnu vecāku uzskata, ka viņu bērnam ir normāls ķermeņa svars, tāpat domā 76,2% deviņgadīgo skolēnu vecāku. Būtiski atšķiras vecāku viedoklis par liekā ķermeņa svara un izteikta liekā ķermeņa svara (aptaukošanās) izplatību septiņgadīgiem un deviņgadīgiem skolēniem. Vecāki uzskata, ka liekā ķermeņa svara izplatība ir augstāka meitenēm abās vecumgrupās, bet saskaņā ar mērītajiem datiem augstāka liekas ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība abās vecumgrupās ir zēniem¹⁴.

Brokastošanas nozīme

Naktī, kad organisms atpūšas, mums nav nepieciešamas papildu kalorijas, taču no rīta, lai veiksmīgi sāktu darbadienu, vajadzīga enerģija. Uztura speciālisti uzskata, ka brokastis uzņemtajai enerģijai būtu jānodrošina 25–30% enerģijas daudzuma, ko uzņemam ar ēdienu dienas laikā. Tie, kuri nebrokasto, riskē neuzņemt vajadzīgo vitamīnu, ogļhidrātu un olbaltumvielu daudzumu. Pasaules uztura zinātnieku veikti pētījumi liecina, ka tie bērni, kuri ēd brokastis, daudz labāk spēj koncentrēties un apgūt mācības. Koncentrēšanās zudums, uzmanības zudums un liekais svars – tā ir "maksa" par cenšanos aizstāt brokastis ar dubultām pusdienām un vēlām vakariņām.

Brokastis ir dienas režīma obligāta sastāvdaļa. To uzdevums ir nodrošināt ar enerģiju dienas pirmajā cēlienā veicamajām aktivitātēm. Piecēloties no rīta tikai 10–15 minūtes ātrāk var paspēt pabrokastot, kas dos nepieciešamo enerģiju dienas pirmajam cēlienam.

Tā kā daudziem bērniem no rīta nav ēstgribas, brokastīm vēlams izraudzīties ēdienus vai produktus, kas bērnam garšo un ko var salīdzinoši ātri apēst: biezputras, grauzdēta maize ar sieru, biezpienu, tomātu, gurķi, sausās brokastis, jogurts u. c. Brokastis ieteicams sākt ar glāzi ūdens, krūzi tējas vai pienu. Vecākiem būtu jāseko līdzī tam, vai bērns ēd brokastis, kā arī jāveicina sabalansētu brokastu ēdienkarte, piemēram, putra vai omlete ar maizi, nevis saldās brokastu pārslas un citi rafinēto cukuru saturoši produkti. Brokastu neēdājiem var piedāvāt arī alternatīvu: smūtijus, piemēram, blendēts augļu, dārzeņu kokteilis ar auzu pārslām utt.

Ja no rīta tomēr bērns ēst negrib, jāieēd neliels daudzums un jāņem brokastis līdzī uz skolu un jāpaēd pēc pirmās stundas. Ja no rīta gatavot līdzņemamo kārbīņu nav laika, tad to ieteicams sagatavot iepriekšējā vakarā un glabāt ledusskapī.

¹² https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbcs_2013_2014_aptaujas_rez.pdf

¹³ Bērnu antropometriskais paradumu 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

¹⁴ Bērnu antropometriskais paradumu 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

Lai veicinātu vēlmi ēst brokastis, vakariņas ieteicams ēst ne vēlāk kā divas stundas pirms gulētiešanas. Tajās būtu jāiekļauj dārzeņi, graudaugi, liesa gaļa vai zivis, kas atjauno dienas otrajā daļā iztērēto enerģiju, bet nepārslogo gremošanas sistēmu. Būtu jāievēro arī vecumam un bērna veselībai atbilstošs gulētiešanas laiks.

Ēšanas paradumi ģimenē ir saistīti ar vairākiem faktoriem – sociālajiem/dzīves apstākļiem, pieejamajiem laika un enerģijas resursiem, zināšanu daudzumu par uzturu un ēst gatavošanu, laika plānošanas problēmām, veselības aspektiem (piemēram, alerģija, nepanesība), tradīcijām, reliģisku pārliecību (Latvijā dzīvo dažādu tautību pārstāvji, kas ikdienā gatavo savām tautām raksturīgu ēdienu receptes, pielieto atšķirīgus gatavošanas paradumus) u. c.

Līdz ar to sarunās ar skolēniem par veselīga uztura paradumiem nozīmīgu lomu ieņem skolēnu personīgā pieredze. Pedagoģam, apzinoties situāciju konkrētajā klasē, ir iespējams veidot sarunas, dažādus projektus. Radoši iesaistot arī skolēnu ģimenes locekļus, atšķirības ir iespējams izcelt un iepazīt.



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 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.–3. KLASE



1. aktivitāte: "Mācies izvēlēties"

Tēma	Veselīgu un pilnvērtīgu brokastu paradumu veidošana.
Mērķis	Veicināt bērnu izvēli par labu veselīgam uzturam brokastīs.
Uzdevumi	Atgādināt par veselīgiem un neveselīgiem pārtikas produktiem un dzērieniem. Veicināt pozitīvas asociācijas par produktiem, kas iekļauti kategorijā "Šis man ir labs". Mācīt bērnus pieņemt lēmumus par savu uzturu. Iesaistīt visus skolēnus.
Metode	Grupu darbs
Nepieciešamie materiāli	Papīra lapas, rakstāmpiederumi.
Apraksts	Skolēni sadalās grupās un uz mazām lapiņām uzraksta dažādus veselīgos un neveselīgos ēdienus un dzērienus, ko varētu lietot brokastīs. Grupa sadala lapiņas ar veselīgo un neveselīgo ēdienu un dzērienu nosaukumiem divās kaudzītēs: "Šis ir man labs/piemērots", "Šis man nav labs/ir nepiemērots". Bērniem ir jāizlemj, ko izvēlēties, piemēram, musli vai saldinātas brokastu pārslas; putru vai kūkas un bulciņas; žāvētus augļus vai ogas, dārzeņu čipsus vai sāļos kartupeļu čipsus; ūdeni, tēju, svaigi spiestas sulas vai saldinātos dzērienus; riekstu, augļu maisījumus, augļus vai konfektes un cepumus, sviestmaizītes vai burgeri ar majonēzi u. tml.
Rezultāts	Paši sev precīzi nedefinē, kādā kategorijā iekļauti dažādi pārtikas produkti un dzērieni.



2. aktivitāte: "Mūsu ģimenes recepte"

Tēma	Kultūras, ģimenes tradīcijas, reliģijas un/vai pārliecības ietekme uz ēšanas paradumiem mājās, īpašu ēdienu, recepšu izvērtēšana.
Mērķis	Veicināt veselīgu ēšanas paradumu veidošanos un nostiprināšanos ģimenē, izvērtējot kāda ēdiena recepti.
Uzdevumi	Iedrošināt skolēnus domāt par to, kā viņi ēd un ko viņi ēd. Rosināt pārrunas par to, kā kultūra, ģimenes tradīcijas u. c. ietekmē ēšanas paradumus. Iesaistīt visus skolēnus.
Metode	Individuāls darbs, jautājumi un atbildes.
Nepieciešamie materiāli	Papīra lapa un rakstāmpiederums katram skolēnam.
Apraksts	Pedagogs bērniem izskaidro uzdevumu – uzzīmēt un aprakstīt vienu īpašu ēdienu, ko viņi ēd mājās. Skolēni uzdevumu pilda uz papīra lapām. Pēc uzdevuma izpildes pedagogs ierosina sarunu un lūdz katru, kas vēlas padalīties ar uzzīmēto un uzrakstīto par ēdienu, kas īpašs viņu ģimenē, pastāstot kādos gadījumos šis ēdiens tiek gatavots, kāpēc tas ir tik iecienīts ģimenē, kā tas tiek gatavots, vai bērni palīdz tā gatavošanā, vai ir grūti sagādāt visus nepieciešamās pārtikas produktus, vai šī recepte ir "ģimenes mantojums" u. c.
Rezultāts	Izvērtē ēšanas paradumus, īpašus ģimenē iecienītus ēdienus.



4.–6. KLASE



1. aktivitāte: "Kad un ko ēdam?"

Tēma	Ēšanas paradumi.
Mērķis	Iepazīt faktorus, kas ietekmē ēšanas paradumus.
Uzdevumi	Izvērtēt ēšanas paradumus ietekmējošos faktorus un to ietekmi. Veicināt bērnus analizēt un izdarīt secinājumus par šiem faktoriem un iespējām tos pārvarēt.
Metode	Prāta vētra, pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	Tāfele vai liela papīra lapa, rakstāmpiederums
Apraksts	<p>Pedagogs aicina bērnus nosaukt faktorus, kas varētu ietekmēt ēšanas paradumus, tos uzrakstot uz tāfeles. Pedagogs papildina skolēnu nosaukto sarakstu. Kopīgi tiek pārrunāta katra faktora iespējamā ietekme uz iespēju izvēlēties būt veselīgi, kā arī meklēt iespējamus risinājumus, grupās izstrādājot viena no faktoriem risinājumu atspoguļojumu plakāta veidā.</p> <p>Faktoru, kas ietekmē ēšanas paradumus, piemēri:</p> <ul style="list-style-type: none">• laika trūkums;• zināšanu trūkums par uzturu;• zināšanu trūkums ēst gatavošanā;• slikta plānošana produktu iegādei, pagatavošanai;• veselībai kaitīgi ieradumi;• veselības aspekti, piemēram, alerģija, nepanesība;• ģimenes tradīcijas;• reliģiska pārliecība;• u. c.
Rezultāts	Vairāk izprot iemeslus atšķirīgiem uztura paradumiem dažādās ģimenēs, to ietekmi veselīga uztura izvēlē.



2. aktivitāte: "Mīļāko ēdienu anatomija"

Tēma	Bērnu iecienītākie ēdieni.
Mērķis	Veidot bērnos izpratni par dažādiem iemesliem, faktoriem, kas ietekmē ēdiena garšu.
Uzdevumi	Apzināt bērnu iecienītākos ēdienus. Skaidrot dažādu ēdienu garšas, smaržas, konsistences u. c. pazīmes.
Metode	Prāta vētra, grupu darbs, pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	Tāfele.
Apraksts	<p>Uzdevuma pirmajā daļā pedagogs aicina skolēnus iedomāties trīs viņu mīļākos ēdienus un iemeslus, kāpēc tieši šie ēdieni ir iecienīti. Bērni uz lapas uzraksta savus mīļākos ēdienus. Ēdieni, kas garšo vairākumam/noteiktam skaitam skolēnu, tiek apkopoti mazās grupās vai visā klasē kopā. Pedagogs var rakstīt ēdienus uz tāfeles.</p> <p>Pēc mīļāko ēdienu apzināšanas uzdevuma otrajā daļā pedagogs ierosina diskusiju par iecienītākajiem ēdieniem, izmantojot dažādus raksturlielumus, kas padara tos īpašus un bieži lietotus (garša, struktūra, citi aspekti, tostarp veselīgs vai neveselīgs).</p> <p>Piemēram:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ēdiena garša – salda, asa, garšvielām bagāta vai pliekana; • ēdiena struktūra un konsistence – gluda, kraukšķīga, stāipīga; • ēdiena temperatūra; • pasniegšanas veids un vieta; • reklāma. <p>Aktivitātes pirmo daļu var veikt, darbojoties ar visu klasi kopā, vai sadalīt klasi mazās grupās un pārspriest jautājumu grupu ietvaros, pēc tam paziņojot rezultātus par iemīļotākajiem ēdieniem visai klasei.</p>
Rezultāts	Veidojas izpratne par iemesliem, kāpēc bērni izvēlas konkrētu ēdienu.



IZMANTOTĀ LITERATŪRA:

- Bērnu antropometriskais paradumu 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_antropomparametru_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.
- 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
- 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_bernem_2_lidz_18_gadi.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/>



PIELIKUMI



Ieteikumi sarunu tēmām ar vecākiem

Jautājumi par uzturu un ēšanas paradumiem ir cieši saistīti ar bērnu ikdienu ģimenē. Ir situācijas, kad pedagogam par ēšanas paradumiem ir vērts runāt ar vecākiem – ja bērnam tie ir izteikti neveselīgi, ja ir nepieciešams vecāku atbalsts brokastu nodrošināšanā, ja ir liekais ķermeņa svars, ja bērns ar savu piemēru nelabvēlīgi ietekmē pārējos bērnus vai, gluži otrādi, ir neviļus ticis citu ietekmēts u. tml.

Pedagogs sarunās ar vecākiem var:

- rosināt izmantot veselīga uztura ieteikumus¹⁵ veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem;
- rosināt vecākus ikdienā strādāt ar bērna pašapziņu, stiprinot bērna iekšējo pasauli un spēju pretoties emocionālajam spiedienam;
- rosināt piedāvāt bērnam ēdienreizes regulāri, noteiktā laikā. Neaizstāt ēdienreizi ar saldumiem vai citām neveselīgām uzkodām;
- rosināt dažādot bērna ēdienkarti, ik dienas nodrošinot bērnam iespēju ēst ar baudu, nesteidzoties, kopā ar ģimeni vai draugiem;
- rosināt panākt, ka brokastis ir svarīgākā bērna ēdienreize;
- rosināt katrā ēdienreizē iekļaut kādu no ēdieniem, kas bagāts ar saliktajiem ogļhidrātiem (saliktie ogļhidrāti ir galvenokārt cietes veidā un tos var uzņemt gan ar graudu produktiem, piemēram, maizi, griķiem, rīsiem, arī kartupeļiem, gan ar augļiem (pektīna un šķiedrvielu veidā). Tie organismā asimilējas (uzsūcas) lēnāk kā vienkāršie (ātrie) ogļhidrāti (cukurs, medus, saldumi) un rada ilgāku sāta sajūtu, jo enerģija izdalās pakāpeniski. Svarīgi būtu atcerēties lietot pilngraudu produktus, jo tiem ir augstāka bioloģiskā vērtība (vitamīni, minerālvielas);
- rosināt nodrošināt, lai katru dienu bērna uzturā tiktu iekļauti olbaltumvielām, minerālvielām un vitamīniem bagāti pārtikas produkti;
- rosināt nodrošināt bērna organismam nepieciešamo kalcija uzņemšanu ar pienu vai piena produktiem;
- rosināt piedāvāt bērnam augļus un dārzeņus, it īpaši sezonālos un vietējos, katrā ēdienreizē, ievērojot to dažādību. Rosināt nodrošināt, lai bērnam ēdienreīžu starplaikos būtu pieejami dārzeņi, augļi, kā arī žāvēti augļi vai rieksti (piemēram, cepumu un saldumu trauku aizstājot ar augļu un dārzeņu plati);
- ieteikt bērna uztura pagatavošanai taukvielas lietot mēreni, izvēloties, piemēram, auksti spiestas eļļas, kas bagātas ar omega-3 taukskābēm (olīveļļa, rapšu eļļa, valriekstu eļļa, kaņepju sēklu eļļa u. c.);
- aicināt rūpēties par to, lai bērns katru dienu uzņemtu pietiekošu šķidrums daudzumu, dodot iespēju padzerties ikreiz, kad slāpst;
- rosināt kopā ar bērniem gatavot, skaidrot izvēli, ko un kā gatavot;
- aicināt sistemātiski kopā iepirkties, skaidrot, kāpēc vecāki izvēlas vai neizvēlas konkrētus pārtikas produktus;
- ierosināt kopā ar bērniem noskaidrot, kādi augļi un dārzeņi ir īpaši garšīgi konkrētajā mēnesī, piemēram, septembrī – melones, svaigas vīģes, vīnogas, bumbieri, āboli –, tos piedāvājot kā uzkodas starp ēdienreizēm;
- aicināt paaugstināt, ieraudzīt, kā tiek gatavots un pasniegts ēdiens skolas ēdnīcā un kā tas garšo. Iegūto informāciju pēc tam izmantot diskusijai ar bērnu un viedokļu apmaiņai;

¹⁵ Veselīga uztura ieteikumi, atrodams: <http://www.vm.gov.lv/lv/tava-veseliba/veseligs-uzturs/>

Vesels bērns

- rosināt atbilstoši gadalaikam (ražas laikam) kopā ar bērnu sekot līdzī augļu un dārzeņu augšanai. Rudenī doties vākt meža veltes vai uz kādu zemnieku saimniecību palīdzēt novākt ražu;
- ieteikt mājās reizi mēnesī kopā ar bērnu rīkot garšas laboratoriju. Piemēram, pārbaudīt savu izpratni par dārzeņiem – sagriezt vienādos gabalos baltos dārzeņus, pagaršot, aprakstīt un apgūt jaunas garšas. Tālāk var turpināt ar maizēm, sarkanajiem dārzeņiem, augļiem u. c., tādējādi iepazīstot arī līdz šim nepiepazītus pārtikas produktus. Var izmantot gan visus sajūtu analizatorus, gan pa kārtai izslēgt redzi, ožu, tausti.

Ideāli, ja vecākiem izdodas ierosinātās aktivitātes sasaistīt ar aktuālo tēmu skolā (klasē, skolā kopumā), pastiprinot gan tēmas apguvi, gan veicinot daudzpusīgu tās apguvi. Tādējādi vienlaikus stiprināsies arī ģimenes saites, celsies bērna pašapziņa (saistībā ar to, ka viņa veiktās aktivitātes tiek atbalstītas vairākās vidēs).





Fiziskās aktivitātes



Fiziskā aktivitāte ir cilvēka organisma iedzimta nepieciešamība, kas nodrošina organisma attīstību, pasargā no slimībām un paaugstina darbaspējas. Mūsdienų dzīvesveids ir kļuvis mazkustīgāks, tai skaitā bērniem un jauniešiem, līdz ar to īpaša uzmanība ir jāpievērš bērnu un jauniešu fiziskās aktivitātes veicināšanai.

Sports un fiziskās aktivitātes bērībā (ieskaitot spēlēšanos un dažādas rotaļas) veicina bērna normālu augšanu, psiholoģisko attīstību un labsajūtu, muskulo-skeletālās sistēmas veselību, nodrošina enerģijas līdzsvaru starp uzņemto un patērēto enerģiju. Fiziskā aktivitāte nosaka enerģijas patēriņu, tādejādi tā ir svarīga, lai kontrolētu enerģijas līdzsvaru un 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 spēj:

- ✓ mazināt aptaukošanās risku;
- ✓ mazināt risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām;
- ✓ samazināt risku saslimt ar cukura diabētu;
- ✓ samazināt risku saslimt ar audzēju;
- ✓ kavēt hronisku slimību tālāku attīstību;
- ✓ nostiprināt visas muskuļu grupas, locītavas, saites;
- ✓ palielināt spēku un lokanību;
- ✓ veidot pareizu stāju;
- ✓ pilnveidot ritma izjūtu, kustību precizitāti, saskaņotību un mazināt traumatisma risku;
- ✓ veicināt psiholoģisko un fizisko labsajūtu;
- ✓ mazināt stresa līmeni¹⁶.

Dzīvesveida paradumi veidojas ģimenē. Ģimenes locekļu demonstrētā parauga ietekmē bērns veidojas kā fiziski aktīva vai mazkustīga būtne.

Ja bērni ir fiziski mazaktīvi skolā un mājās, tiek veicināti nopietni riski veselībai visa mūža garumā. Bieži jau skolas laikā sāk veidoties nepareiza stāja, redzes traucējumi.

Kustībām ir būtiska nozīme visos bērna organisma augšanas un attīstības posmos, tai skaitā fiziskajā un garīgajā attīstībā, fiziskās un garīgās veselības un noturīgu darbaspēju attīstīšanā.

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.

Bērniem vecumā no 5 līdz 17 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 kaulus¹⁷.

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.

¹⁶ Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem: https://spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzivotjiem.pdf

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



Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma dati 2013./2014. mācību gadā¹⁸ saistībā ar 11 gadu vecu skolēnu liekā ķermeņa svara un aptaukošanās izplatību norāda, ka visaugstākais īpatsvars 2014. gadā ir zēniem (28%). Salīdzinot ar 2010. gada aptauju, ir būtiski pieaugusi liekā ķermeņa svara un aptaukošanās izplatība 11 un 13 gadus vecām meitenēm (attiecīgi – 18% un 17%). 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 kopumā tikai 18,5% skolēnu (22,0% zēnu un 15,3% meiteņu).

FIZISKO AKTIVITĀŠU IEKĻAUŠANA IKDIENAS MĀCĪBU PROCESĀ IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ

Fizisko nodarbību procesam sākumskolas vecumā jābūt orientētam tikai uz vispusīgo fizisko sagatavošanu, bet nekādā gadījumā uz specializēšanos kādā no sporta veidiem. Fiziskās aktivitātes rada lielu prieku, kas ir pārliecinošā pārsvarā pār vēlmi uzvarēt. Bērniem pilnveidojamas plaša diapazona kustības (pamatkustības), jāizmanto dažādas rotaļas un spēles, jātrenē pašdisciplīna, jāizmanto bērniem atbilstošs inventārs – piemēram, vieglākas bumbas, zemāki grozi, vienkārši noteikumi, ētikas ievērošana u. c.

IZMAIŅAS VIDĒ

Pedagogs var būt iniciators garo starpbrīžu ieviešanai, kuru laikā skolēni kopā ar pedagogiem var veicināt fiziskās aktivitātes. Piemēram, neatkarīgi no laikapstākļiem, atbilstoši sagērbties un doties ārā, lai fiziski izkustētos. Tas, kā skolēni izkustas, var tikt apzināti veicināts, pedagogam organizējot dažādas rotaļas vai rosinot, iedrošinot bērnus izmantot savas zināšanas un prasmes rotaļu un spēļu radīšanā/spēlēšanā.

Veicot nelielus ieguldījumus vides iekārtošanā, iespējams panākt labu efektu – gaitenā ar grīdas krāsu uzzīmēt spēļu laukumus, lai starpbrīžos varētu spēlēt, piemēram, dambreti, kur kauliņi ir paši bērni, lēkāt klasītes u. tml. Var bērniem 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.

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.

NEPIECIEŠAMĪBA PĒC FIZISKAJĀM AKTIVITĀTĒM

Skolā bērnu dabiskā vajadzība pēc fiziskām aktivitātēm tiek ierobežota, jo 2 – 3 stundas nedēļā, kuras tiek atvēlētas sportam un fiziskajām aktivitātēm, ir acīmredzami par maz. Turklāt skolā dominē akadēmiskā mācīšanas forma, kuras pamatā ir sēdošs un mazkustīgs dzīvesveids. Ir bērni, kuri neregulāri piedalās sporta stundās, kā arī viņu iespējas nodarboties ar sportu vai dažādām fiziskām aktivitātēm pēc stundām un nedēļas nogalēs ir ierobežotas. Ja skolēns piedalās tikai sporta stundās un pārējā laikā ir mazkustīgs, tad šīs 2-3 sporta stundas neapmierina prasības pēc fiziskās aktivitātes, tāpēc kļūst atklāts jautājums par to, kā un kurā brīdī pedagogs atradīs laiku teorijai par to, kā izvairīties no sēdoša dzīvesveida.

¹⁸ 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

Bērniem 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, kā norāda speciālisti, it īpaši sākumskolā vajadzētu īstenot dinamiskās jeb kustību pauzes, jo pēc tām skolēniem vieglāk noturēt uzmanību un koncentrēties, apgūstot jauno mācību saturu.

Galvenais fizisko aktivitāšu veids sākumskolas 1. – 6. klasē ir dinamisko jeb kustību paužu ieviešana mācību stundu ietvaros, ka arī tādu sporta stundu vadīšana, kurās veidojas izpratne par veselību veicinošām fiziskām aktivitātēm, veselīgu dzīvesveidu, kā arī kurās tiek izmantotas visdažādākās rotaļas un spēles.

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

- uzlabojas koncentrēšanās spējas un potenciāli arī sekmes mācībās;
- pieaug motivācija un entuziasms mācīties;
- paaugstinās skolēnu pašapziņa un savstarpējo attiecību līmenis;
- 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.¹⁹

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 izvērza un sasniedz mērķtiecīgāk un ar lielāku atbildību.²⁰

Kustību pauzes

Kustību pauzes var saukt par īslaicīgu aktīvo atpūtu, kas vērsta uz darba spēju atjaunošanu ar fiziskās audzināšanas paņēmieniem. Ar kustību pauzēm tiek veicināta fiziskā attīstība un nostiprināta veselība sākumskolas klašu skolēniem jebkurā mācību stundā.

Par kustību pauzēm tiek uzskatīts arī vingrojumu komplekss, kuru izpilda, lai uzlabotu pašsajūtu un aizkavētu nogurumu, kas izpaužas kā uzmanības mazināšanās, kustību koordinācijas pasliktināšanās, miegainība u. c.

Kustību paužu izmantošanas mērķis ir novērst negatīvās sekas, kas izriet no ilgstoša kustību trūkuma mācību stundu laikā. Lai kustību pauzes sākumskolā veicinātu bērnu veselību un to izmantošana būtu jēgpilna, ir jāņem vērā trīs nosacījumi:

- Katram vingrinājumu kompleksam ir jābūt atkarīgam no konkrētās mācību stundas īpatnībām.** Tas nozīmē, ka mazāk aktīvās stundās ir jāorganizē aktīvākas kustību pauzes, kā arī, lai sekmētu mācību procesa apgūšanu, vingrinājumi ir jāpiemēro mācību stundai, piemēram, matemātikā vingrojumi, kas saistīti ar skaitīšanu, ģeogrāfijā – vingrojumi ar iekļautām debespusēm utt.
- Kustību pauzei jāuzlabo "emocionālais fons" stundā.** Jebkura bērna emocijas ir atšķirīgas no citiem, bet, lai veidotu vienotu – pozitīvu – noskaņojumu klasē, ir jāorganizē atbilstošas kustību aktivitātes, taču kustību pauzei ir jāasniedz rezultāts, visiem bērniem kļūstot pozitīvi noskaņotiem.
- Pedagogam jābūt informētam par bērna veselības stāvokli.**

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

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



Bērniem veidot pareizu stāju ikdienā ir iespējams, pārtraucot ilgstošu vienveidīgu darbību, piemēram, sēdēšanu, iekļaujot īsas kustību pauzes (2 – 5 minūtes). Pauzes pārtrauc vienveidīgo sēdēšanas pozu, noņem spriedzi muguru stabilizējošiem muskuļiem, uzlabo elpošanu, asinsriti un atjauno koncentrēšanās spējas. Tās labvēlīgi ietekmē gan bērnu, gan arī pedagogu veselību un pieradina pie pareizas sēdēšanas un kustību sabalansētības. Situācijā, kad bērnu fiziskā attīstība un stāja pasliktinās, kustību pauzes ir vienkāršs un pietiekami efektīvs preventīvs pasākums. Pedagoģs atkarībā no mācību vielas satura var izvēlēties kustību paužu ilgumu un biežumu, iekļaujot arī elpošanas vingrinājumus. Būtu vēlams vingrojumus un/vai vingrinājumus izpildīt mūzikas pavadījumā, kā arī bērnus iesaistīt vingrinājumu izvēlē, "stājas dežuranta" un kustību pauzes vadītāja lomā. Pasaulē lielu popularitāti ieguvusi arī vingrošana prātam (angļu val. – *brain gym*), ko izmanto vairāk nekā 200 valstīs.



Informācijai:

Vingrošana prātam (no angļu val. - *Brain Gym*) ir vingrinājumu kopums, kas tiek pielietots, lai sekmētu mācīšanās spējas un veicinātu pašpārliecinātību skolēnos. Vingrinājumu izpilde aizņem dažas minūtes un var tikt veikti skolā mācību procesā jebkurā brīdī un vietā, kad vien tas nepieciešams. Prāta vingrošanas pamatlicēji ir Dr. P. Denisons un viņa sieva G. Denisone no Kalifornijas, ASV. Savus atklājumus viņi balstīja uz sakarību izpēti starp bērnu fizisko attīstību, runas apguvi un sasniegumiem mācībās. Prāta vingrošanas principi ir populāri visā pasaulē un tiek pielietoti gan bērniem, gan pieaugušajiem. Šos vingrinājumus izmanto arī terapeiti un speciālie pedagogi bērniem ar funkcionāliem traucējumiem.

Prāta vingrošanā vingrinājumi ir iedalīti pēc 3 principiem:

- 1) lateralizācija;
- 2) koncentrēšanās;
- 3) centrēšanās.

Katra vingrinājuma izpilde aizņem apmēram 1 minūti. Papildus vingrinājumiem ūdens arī ir ļoti svarīga prāta vingrošanas sastāvdaļa. Ikvienam tiek rekomendēts iedzert pa malkam ūdens visas dienas garumā.²¹



PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Fizisko aktivitāšu nozīme skolēnu veselības veicināšanā. Metodiskais materiāls sporta pedagogiem: http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/fizisko_aktivitasu_nozime_veselibas_veicinasanai.pdf
- Vingro kopā ar mani!: http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro_kopa_ar_mani.pdf
- Kustību aktivitāšu pauzes 1.–6. klasei: http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_pauzes_1_6_kl.pdf

21 A. Kļaviņa Prāta vingrošana, atrodams: http://www.fizioterapeitiem.lv/attachments/article/119/Prata_vingr.pdf

Praktisko aktivitāšu piemēri

1.–3. KLASE



1. aktivitāte: "Kļavu lapu griešana"

Tēma	Fiziskās aktivitātes sadarbības veicināšanai.
Mērķis	Ar fizisko aktivitāšu palīdzību uzlabot skolēnu savstarpējās sadarbības un socializēšanās spējas.
Uzdevumi	Veidot pozitīvu fizisko aktivitāšu pieredzi. Veicināt skolēnu savstarpējo sadarbību. Veicināt skolēnu aktīvu iesaisti aktivitātē.
Metode	Rotaļa.
Nepieciešamais inventārs	Vismaz 30 kļavu lapas.
Grupas lielums	Vismaz 6 dalībnieki.
Apraksts	Dalībnieki, sadalīti komandās, mēģina pēc iespējas ātrāk apgriezt apkārt kļavu lapas, kuras atrodas uz laukuma (vienai komandai kļavu lapas ar tīklojuma pusi uz augšu, otrai komandai – ar virspusi uz augšu). Uzvar komanda, kura vienas minūtes laikā apgriež vairāk kļavu lapu.
Rezultāts	Veidojas pozitīva fizisko aktivitāšu pieredze, kas sniedz prieku un vienlaikus veicina savstarpējo sadarbību.



2. aktivitāte: "Kurš ātrāk savāks ražu"

Tēma	Fiziskās aktivitātes sadarbības veicināšanai.
Mērķis	Izmantojot fiziskās aktivitātes, uzlabot skolēnu savstarpējās sadarbības un socializēšanās spējas.
Uzdevumi	Veidot fiziskai aktivitātei drošu vidi. Veicināt pozitīvu sadarbību starp skolēniem.
Metode	Rotaļa.
Nepieciešamais inventārs	Kastaņi/zīles (ja skolai blakus ābolu dārzs, tad āboli) un 2 spaiņi/uz zemes uzzīmēti apli.
Grupas lielums	Vismaz 10 dalībnieki.
Apraksts	Dalībnieki sadalās divās komandās, komandām pa vidu novieto spaiņus vai uzzīmē uz zemes aplis, kuros "ražā" jāvāc. Rotaļas dalībniekiem jāizvietojas tā, lai no komandai piederošajām 3 dažādām "ražas" kaudzītēm, kas atrodas vienādos attālumos no spaiņiem dažādos virzienos, pārvietotu "ražu" uz vidu. Skolotājs vai skolēni var izdomāt ražas pārvietošanas veidu. Ja komandai pārvietotā "ražā" nokrīt zemē, tā jānes atpakaļ un jāsāk jauns "ražas" vākšanas cikls.
Rezultāts	Aktīvi iesaistās fiziskajās aktivitātēs, tiek mazināta mazkustība.



4.–6. KLASE



1. aktivitāte: "Labirints"

Tēma	Fiziskās aktivitātes kognitīvo spēju attīstīšanai.
Mērķis	Izmantojot fiziskās aktivitātes, veicināt kognitīvo spēju attīstību.
Uzdevumi	Motivēt skolēnus aktīvi iesaistīties fiziskajās aktivitātēs. Veicināt kognitīvo spēju attīstību, veidojot aktivitāti ar atmiņu un uzmanību attīstošiem elementiem. Iesaistīt visus skolēnus.
Metode	Rotaļa.
Nepieciešamais inventārs	Nav.
Grupas lielums	Vismaz 14 dalībnieki.
Apraksts	<p>Četri līdz pieci dalībnieki sadodas rokās un nostājas vienā līnijā. Nākamie četri līdz pieci dalībnieki sadodas rokās un nostājas rokas stiepiena attālumā aiz pirmajiem. Tā tiek izveidotas vairākas līnijas. Ķērājs, skrienot pa dalībnieku izveidoto labirintu, mēģina noķert labirinta nākamajā līnijā esošo bēgošo. Bēgošais dod komandu "Vasara!", "Pavasaris!", "Rudens!" vai "Ziema!" (var teikt arī angļu valodā vai izmantot jebkurus citus vārdus, kas ir dienas vai nedēļas aktualitāte).</p> <p>Kolīdz bēgošais ir devis komandu, visi dalībnieki pagriežas pa kreisi par 90° un sadodas rokās, izveidojot jaunu labirintu, tā apgrūtinot ķērāja uzdevumu.</p> <p>Rotaļu var izmantot kā mācību procesa sastāvdaļu, piemēram, pilnveidojot valodu zināšanas.</p>
Rezultāts	Veidojas pozitīva fizisko aktivitāšu pieredze, kas vienlaikus veicina kognitīvo spēju attīstību: atmiņa, uzmanība u. c.



2. aktivitāte: "Pastaiga"

Tēma	Fiziskās aktivitātes kognitīvo spēju attīstīšanai.
Mērķis	Izmantojot fiziskās aktivitātes, veicināt kognitīvo spēju attīstību.
Uzdevumi	Veicināt bērnu kognitīvo spēju attīstību, veidojot radošu un iztēli attīstošu uzdevumu. Veidot uzdevumu, iekļaujot iespējami daudz dažādu kustību veidus. Iesaistīt visus klātesošos skolēnus.
Metode	Lomu spēle.
Nepieciešamais inventārs	Nav.
Grupas lielums	Bez ierobežojuma.
Apraksts	<p>Pedagogs bērniem pastāsta, ka šodien klase dosies ceļojumā, neizejot no klases. Svarīgi, lai bērni uzmanīgi seko stāstījumam un attēlo ar kustībām to, kas notiks. Bērni nostājas vienā telpas malā.</p> <p>Pedagogs sāk stāstīt: <i>"Vispirms ejam pa ceļu (bērni vienkārši brīvi iet pāri telpai). Pārlecām pāri grāvim (bērni kopā ar pedagogu imitē lēkšanu) un ejam pa ļoti garu zāli, kas traucē iešanu. Zālē neredzam grāvi, tāpēc krītam. Esam iekrituši pazemē. Jāiet pieliekušamies, jo pazemes griesti ir zemi."</i> utt.</p> <p>Lai labāk saprastu tematiskās ceļošanas kustību attēlošanas principu, sākumā var uzdot vienkāršus kustību uzdevumus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • šķērsot telpu – kā ļoti noguris cilvēks, kā bērns, kas tikko iemācījies staigāt, kā viduslaiku princis, kā slimnieks ar sāpošu galvu, kā mērkaķis utt.; • šķērsot telpu pa dažādām iedomātām virsmām: akmeņiem, ūdeni, smiltīm, karstām smiltīm, pa virvi pāri upei utt.
Rezultāts	Veidojas interesanta un pozitīva fizisko aktivitāšu pieredze, kas vienlaikus veicina kognitīvo spēju attīstību: uzmanība, iztēle u. c.



MAZKUSTĪGUMS – IEMESLI UN RISINĀJUMI

Kā norāda PVO²², mazkustīgums ir globāla sabiedrības veselības problēma. Pasaulē 2008. gadā apmēram 31% pieaugušo vecumā no 15 gadiem (28% vīriešu un 34% sieviešu) nav bijuši pietiekami aktīvi. Apmēram 3,2 miljoni nāves gadījumu katru gadu ir saistāmi ar mazkustīgumu.

Ņemot 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. Sākumskolas vecuma bērniem nav ieteicams pavadīt laiku pie televizora, DVD, datora vai spēlējot elektroniskās spēles ilgāk par divām stundām dienā, sevišķi diennakts gaišajā laikā.²³

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, jo muskuļu bezdarbība neveido impulsus uz nervu sistēmu, 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.

PVO norāda²⁴, ka mazkustīguma iemesli ir sekojoši:

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

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

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

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



Idejas starpbrīžos izmantojamām fiziskajām aktivitātēm mazkustīguma mazināšanai:

- ✓ Skolās iespējams ieviest garos starpbrīžus, kuru laikā sākumskolas skolēni kopā ar pedagogiem piedalās fiziskās aktivitātēs. Piemēram, neatkarīgi no laikapstākļiem, atbilstoši saģērbjoties, doties ārā un fiziski izkustēties. Tas, kā skolēni izkustas, var tikt apzināti veicināts, pedagogam organizējot dažādas rotaļas, gan var arī aktivizēt pašus skolēnus, to zināšanas un prasmes spēlēt rotaļas.
- ✓ Klasē var izveidot spēļu un rotaļu kartītes, uz kurām uzrakstīti aktivitāšu nosaukumi. Pirms starpbrīža skolēni izlozē vai izvēlas, kuru aktivitāti veikt.
- ✓ Gaitenšos uz grīdas uzzīmēt dažādus spēļu laukumus, līnijas, kas palīdzētu organizēt kustību pauzes noteiktā vietā un laikā. Piemēram, klasīšu lēkšanai, dambretei, citām kauliņu spēlēm, kur paši skolēni ir kauliņi.
- ✓ Uzstādīt dažas līdzsvara platformas, lai bērniem būtu iespēja trenēt dziļo muskulatūru un attīstīt līdzsvara izjūtu.



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

- ✓ Veicināt kustību paužu īstenošanu mācību stundās, veidojot video par kustību pauzēm, publicējot tos, daloties ar idejām.
- ✓ Skolas mājaslapā dažādās vietās izvietot sporta pedagoga 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
- Kā patīkami likt lietā uzņemtās kalorijas?: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_ka_likl_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.–3. KLASE



1. aktivitāte: "Pārgājiens"

Tēma	Fiziskās aktivitātes sadarbības veicināšanai, apkārtējās vides (skola – mājas) apkārtnes iepazīšana, piemērotības novērtēšana, lai būtu iespējams īstenot fiziskās aktivitātes.
Mērķis	Izmantojot fiziskās aktivitātes, uzlabot skolēnu un vecāku (pieskatītāju) savstarpējās sadarbības un socializēšanās spējas, novēršot mazkustīgumu.
Uzdevumi	Veidot fiziskai aktivitātei drošu vidi. Veicināt pozitīvu sadarbību starp skolēniem un vecākiem.
Metode	Rotaļa.
Nepieciešamais inventārs	Atbilstoši izvēlētajai aktivitātei, veidlapa, kuru aizpilda skolēns.
Grupas lielums	Nav noteikts.
Apraksts	Skolotājs izstāsta uzdevumu un izdala mazas veidlapas, kurās norādīts, kā aprakstīt "pārgājiena" norisi; skolēni var izvēlēties kopā ar vecāku(-iem), kādu ģimenes locekli (pieskatītāju), draugiem doties 3 km garā pastaigā, 5 km garā izbraucienā ar riteni, 2 km slēpot ar slēpēm u. c., ievērojot visus nepieciešamos drošības noteikumus. Kad nedēļas beigās uzdevums ir izpildīts, skolēni sanāk kopā klasē un dalās informācijā par paveikto.
Rezultāts	Veidojas pozitīva fizisko aktivitāšu pieredze, kas veicina savstarpējo sadarbību.



2. aktivitāte: "Karstā bumba"

Tēma	Fiziskās aktivitātes sadarbības veicināšanai.
Mērķis	Izmantojot fiziskās aktivitātes, uzlabot skolēnu savstarpējās sadarbības un socializēšanās spējas.
Uzdevumi	Veidot fiziskai aktivitātei drošu vidi. Veicināt pozitīvu sadarbību starp skolēniem.
Metode	Rotaļa.
Nepieciešamais inventārs	Bumba, ābols vai kastanis.
Grupas lielums	Vismaz 12 dalībnieki.
Apraksts	Visi skolēni stāv izklīdēti pa sporta zāli, viens ir skrējējs. Pedagoģs vai cits skolēns stāv zāles vidū. Vēlams apli uzzīmēt uz zemes, lai iezīmētu robežu, kur jānonāk objektam – "karstajai bumbai". Karstā bumba tiek padota no spēlētāja spēlētājam. Rotaļa sākas, kad "karstā bumba" tiek padota no kāda zāles ārējā malā stāvoša spēlētāja, kuram blakus stāv skrējējs. Skrējējam ir jāapskrien aplis sporta zālē, pirms "karstā bumba" tiek nolikta aplī, kas uzzīmēts uz zemes, un nonāk apļa centrā stāvošā spēlētāja rokās. To pašu var darīt arī skolas sporta laukumā.
Rezultāts	Veidojas pozitīva fizisko aktivitāšu pieredze, kas veicina savstarpējo sadarbību.

4.–6. KLASE



1. aktivitāte: "Ķeršana pāros"

Tēma	Fiziskās aktivitātes veikšanai un sadarbībai.
Mērķis	Veicināt bērnu fizisko attīstību un savstarpējo sadarbību.
Uzdevumi	Motivēt skolēnus aktīvi iesaistīties fiziskajās aktivitātēs. Veidot fiziskai aktivitātei drošu vidi.
Metode	Rotaļa.
Nepieciešamais inventārs	Nav.
Grupas lielums	Vismaz 10 dalībnieki.
Apraksts	Dalībnieki pāros stāv kopā ar mugurām un saāķējas elkoņos vai sadodas rokās tā, ka katrs skatās pretējā virzienā. Viens pāris ir ķērāji, kas mēģina noķert citus pārus. Noķertais pāris kļūst par ķērājiem.
Rezultāts	Veidojas pozitīva fizisko aktivitāšu un savstarpējās saziņas pieredze.



2. aktivitāte: "Ceļojošais aplis"

Tēma	Fiziskās aktivitātes sadarbības veicināšanai.
Mērķis	Izmantojot fiziskās aktivitātes, uzlabot skolēnu savstarpējās sadarbības un socializēšanās spējas.
Uzdevumi	Veidot pozitīvu fizisko aktivitāšu pieredzi. Veicināt pozitīvu sadarbību starp skolēniem.
Metode	Rotaļa.
Nepieciešamais inventārs	Vingrošanas aplis.
Grupās lielums	Vismaz 10 dalībnieki.
Apraksts	Grupās dalībnieki, sadodoties rokās, izveido apli. Starp diviem dalībniekiem atrodas vingrošanas aplis. Vingrošanas aplis tiek virzīts uz priekšu, caur to izlienot, kā arī saglabājot nepārtrauktu sadošanos rokās. Var veidot arī sacensības starp divām grupām. Var izmantot vairākus vingrošanas apļus un censties panākt iepriekšējo apli.
Rezultāts	Īstenota aktivitāte mazkustīguma mazināšanai un savstarpējās saziņas veicināšanai.



IZMANTOTĀ LITERATŪRA:

- Bērnu antropometriskais paradumu un skolas vides pētījums Latvijā 2015./2016. mācību gadā: https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/B%C4%93rnu%20antropometrisko%20parametru%2p%C4%93t%C4%ABjums/bernu_antropom_parametru_petijums_2015_2016.pdf
- 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/Vecin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates_fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzivotajiem.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.
- 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>
- Sports teorijā un praksē, 3. speciālizlaidums, Sporta apgāda fonds, 2015
- Šmite Z., Spēles brīviem brīžiem, starpbrīžos, stundās: <http://www.jas.lv/metodiskie-materiali/>
- Upeniece I., Veselību veicinošas fiziskās aktivitātes, Informatīvais materiāls Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla koordinātoriem par veselības veicināšanas un sabiedrības veselības jautājumiem, 2017

PIELIKUMI



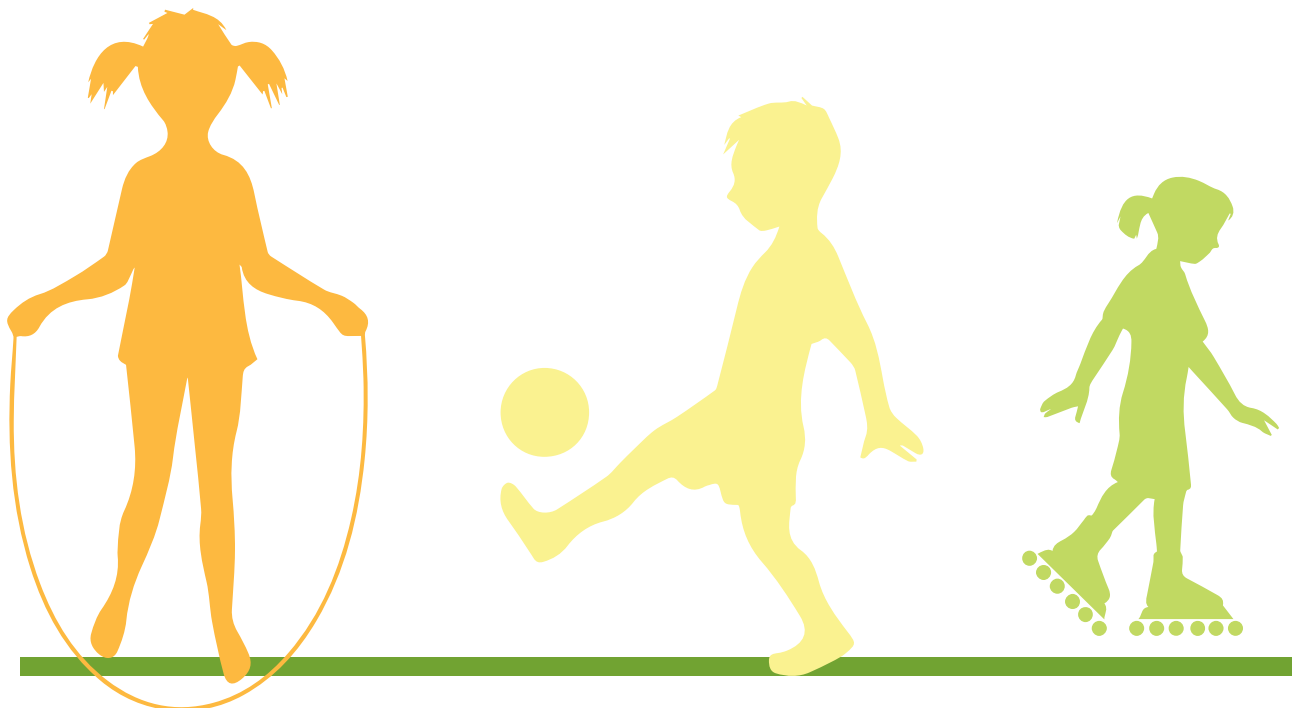
Ieteikumi un idejas pedagogam, kuras pārrunāt ar vecākiem, lai mudinātu bērnus ikdienā vairāk kustēties un nostiprināt ģimeniskās saites:

- Vecākiem, kuru ģimenēs aug pirmsskolas un/vai sākumskolas vecuma bērni, iesakiet ieklausīties savos bērnos un doties viņiem līdzīgu viņu izvēlētajās fiziskajās aktivitātēs! Bērnos vēl ir vēlme kustēties un izzināt.
- Iesakiet vecākiem pašiem nodarboties ar regulārām fiziskām aktivitātēm, tostarp apmeklēt treniņus vai sporta nodarbības – tas stimulē to darīt arī bērnu.
- Aiciniet vecākus sekot līdzīgu sportisko notikumu kalendāram pašvaldību mājaslapās, jo Latvijā ik nedēļas nogali notiek dažādas aktivitātes ģimenēm, kurās var nodarboties ar fiziskām aktivitātēm atbilstoši fiziskajai sagatavotībai, kā arī notiek dažādu sporta veidu sacensības.
- Pārrunājiet ar vecākiem interešu izglītības piedāvājumu pašvaldībā, skolā, interešu izglītības centros, sporta stadionā, lai veicinātu bērnu papildu iesaistīšanos fiziskajās aktivitātēs pēc skolas.
- Aiciniet vecākus apmeklēt sporta sacensības kopā ar bērniem un skaidrot tajās notiekošo.
- Ierosiniet vecākiem ģimenes vajadzībām izmantot viedierīču lietotnes (piemēram, *Endomondo*), lai jauniešus motivētu garākai pastaigai brīvdienās vai ikdienā atteikties no pārvietošanās ar liftu.
- Aiciniet vecākus izrādīt interesi par bērna fiziskajām un sportiskajām aktivitātēm un atbalstīt viņu arī tad, ja viņi neko nesaprot no sporta veida, kurā viņš iesaistās.
- Aiciniet vecākus brīvdienas ar bērniem pavadīt kopā dažādās fiziskās un sportiskās aktivitātēs, spēlējot futbolu, volejbolu, braucot ar velosipēdu, skrituļslidām (ievērojot drošības un ceļu satiksmes noteikumus), meklējot dārgumus – fotoorientēšanās un citi uzdevumi pilsētvidē –, viesojoties dabas un pastaigu takās, ziemā dodoties slēpot, slidot vai braukt ar sniega dēli utt.
- Pārrunājiet ar vecākiem traumatisma profilakses pasākumus fizisko aktivitāšu un sporta pasākumu laikā, nodrošinot bērnu ar nepieciešamajiem aizsarglīdzekļiem, gan braucot ar velosipēdu, skrituļslidām, skrituļdēļi utt., gan apmeklējot skeitparkus, kalnu slēpošanas trases utt.
- Aiciniet vecākus brīvdienās ar bērniem doties izbraukumā ar mašīnu un galamērķi izstaigāties. Kad tas jau kļuvis par ieradumu, izmēģināt velobraucienus un pārgājienus.
- Aiciniet vecākus atrast savas ģimenes sporta veidu, kurā iesaistīties un darboties var visi ģimenes locekļi.
- Mudiniet vecākus pēc iespējas nodrošināt bērnam ceļu uz un no skolas ar kājām, velosipēdu, skrejriteni u. c., neaizmirstot par drošību.
- Mudiniet vecākus iesaistīt bērnus mājas un lauku darbos.
- Atgādiniet vecākiem ierobežot pavadīto laiku pie TV, datora un citām moderno tehnoloģiju ierīcēm (planšētdatoriem un skārienjutīgajiem telefoniem) līdz 1 – 2 stundām dienā.
- Uzsveriet vecākiem nepieciešamību nodrošināt bērnam pilnvērtīgu un regulāru miega režīmu 8–12 stundas dienā (atkarībā no bērna vecuma), kā arī piedāvāt daudzveidīgu un veselīgu uzturu.
- Mudiniet vecākus piedalīties skolas rīkotajos sporta pasākumos un fiziskajās aktivitātēs.



Ieteikumi, ko skola var darīt, lai veicinātu ģimeņu sportisko aktivitāti:

- ✓ Skola var pieteikties Veselību veicinošo skolu tīklā²⁵ un īstenot veselību veicinošas aktivitātes vai, ja skola jau ir šajā skolu tīklā, izvērtēt un papildu uzmanību pievērst fiziskās aktivitātes iespēju palielināšanai.
- ✓ Veidot ģimeņu sporta komandas un sporta spēles skolas vai klases ietvaros.
- ✓ Tēvu dienas ietvaros organizēt tētu vieglatlētikas un smagatlētikas sacensības "Mans stiprais tētis".
- ✓ Mātes dienas ietvaros organizēt mammu veiklības spēles.
- ✓ Veidot skolēnu un viņu vecāku sportisko aktivitāšu kalendāru (iekļaujot tajā aktivitāšu grafiku, fotoattēlus utt.)
- ✓ Skolēni var veidot prezentācijas par savām mīļākajām fiziskajām aktivitātēm, īstenot paraugdemonstrējumus un iesaistīt citus skolēnus, kuri vēl nesporto.
- ✓ Piedalīšanās projektos. Piemēram, "Sporto visa klase", "Sniega dienas", "Skolu olimpiādes" u. c.
- ✓ Rīkot pārgājienus kopā ar vecākiem – garas pastaigas, šķēršļu joslas, komandas sadarbības uzdevumus dabā, pētīt kādu dabas parādību vai vietu, mācīties izdzīvot dabā utt.



²⁵ https://www.spkc.gov.lv/lv/profesionali/veselibu-veicinoso-skolu_tikls



Psihiskā veselība



Pasaules Veselības organizācija norāda, ka psihiskā veselība ir kaut 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 dzīvē²⁶.

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 par ņirgāšanos, tāpēc nekādas tendences norādīt nav iespējams, jo jaunāki pētījumi un analīzes pagaidām nav pieejami.

2014. gadā tika konstatēts, ka ņirgāšanās ir izplatīta problēma, turklāt kopumā 6,5% Latvijas skolēnu atzīst, ka regulāri cieš no kibērņirgāšanās – 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.²⁷

Psihiskās veselības psihoemocionālas veselības aspekti ir vistiešāk saistīti ar mācību saturā apgūstamo un izglītības standartā noteikto, kā arī sociālo un dzīves prasmju apguvi, kas atbilst arī idejām jaunajā kompetencēs balstītā izglītības satura projektā.

Psihoemocionālās veselības būtiskākie kritēriji 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.

²⁶ Mental health: strengthening our response: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

²⁷ 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

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

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

Vecumposmā no sešiem līdz divpadsmit gadiem skolēnam jāapgūst formālās prasmes/noteikumi, spēles pēc noteikumiem, darbība komandā, mācību darbu sagatavošana, pašdisciplīna un precizitāte. Skolas vecuma posmā līdzās ģimenes (aprūpētāju) ietekmei parādās skolas un pedagoga ietekme. Reizēm skola kompensē to, kas pietrūcis ģimenē. Skolēnam turpina attīstīties pašvērtējums, pašcieņa par savām prasmēm, intereses un spējas, vēlme izzināt pasauli (skolēns meklē jomu, kura atbilst viņa spējām, pārslēdzas no vienas uz citu), ir liela interese par grupu, biedrošanos, parādās vēlme konstruktīvi sacensties – pārspēt citus ar labo, radīt kaut ko noderīgu.²⁸

ATTIECĪBU VEIDOŠANAS UN KONFLIKTU RISINĀŠANAS PRASMES

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 skolotājs, objektīvi novērtējot situāciju, skolēnus uzslavē, ievēro viņos labo un pozitīvo, pret bērniem izturas ar pateicību un cieņu.

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

Būtiska loma un nozīme attiecībās ar bērniem ir pozitīvās uzvedības modelēšanai – pozitīvā disciplinēšana jeb "labais vairo labo". Ja skolēns rīkojas un uzvedas pareizi, pieaugušie pieņem to kā pašsaprotamu, bet nepareizu/nevēlamo uzvedību pamana un akcentē. Rājiens, vēlmju ierobežošana, kontrole un pēriens ir fiziska vai emocionāla vardarbība un vēlamo uzvedību neveido, bet gan spiež skolēnu būt vēl agresīvākam, neprognozējamākam.

Pozitīvas disciplinēšanas soļi:

- ilglaicīgu mērķu noteikšana;
- emocionāla kontakta un drošības nodrošināšana;
- izpratne par bērna attīstību, domāšanu un jūtām;
- problēmas definēšana un risināšana.

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 jāsasaka ar citiem, lai katrs gūtu vismaz daļu no tā, kas viņam ir nepieciešams.

²⁸ 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



Pētot un atklājot konfliktu cēloņus, iespējams izveidot modeli, kas palīdzētu risināt konfliktu. Ja konflikta pamatā esošie cēloņi ir noskaidroti, tad var censties attiecīgajā situācijā no tiem izvairīties, bet, ja konflikta pamatā ir dažādas intereses, tad arī abām konfliktējošajām pusēm būtu jācenšas kopīgi meklēt risinājumu, sākot ar vienkāršu sarunu.

Konfliktu veidošanās iemesli skolā atrodami:

1) Mācību procesā:

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

2) Audzināšanas procesā:

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

Vissvarīgākais bērnam viņa emocionālai drošībai un labklājībai ir kvalitatīvi pavadīts laiks kopā ar vecākiem un aprūpētājiem, kas sniedz viņam pozitīvas izjūtas, pieredzi un veido pozitīvu paštēlu un pašapziņu.

Katram bērnam, lai izaugtu par emocionāli drošu un pārliecinātu pieaugušo, nepieciešams:



Kvalitatīva un attīstoša brīvā laika pavadīšana:
fiziskās aktivitātes, mūzika un lasīšana

Kā pasargāt bērnu no vardarbības?

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.

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.

Bērībā līdz četrus gadus vecumam bērniem būtu jāiemācās pazīt un interpretēt patīkamas un nepatīkamas emocijas, lai apdraudējuma situācijā spētu ātri reaģēt un atbilstoši aizsargāties vai bēgt. Bērni jāmudina paust emocijas pret citiem. Katru dienu jāatlicina laiks, lai runātu ar bērnu par jūtām.

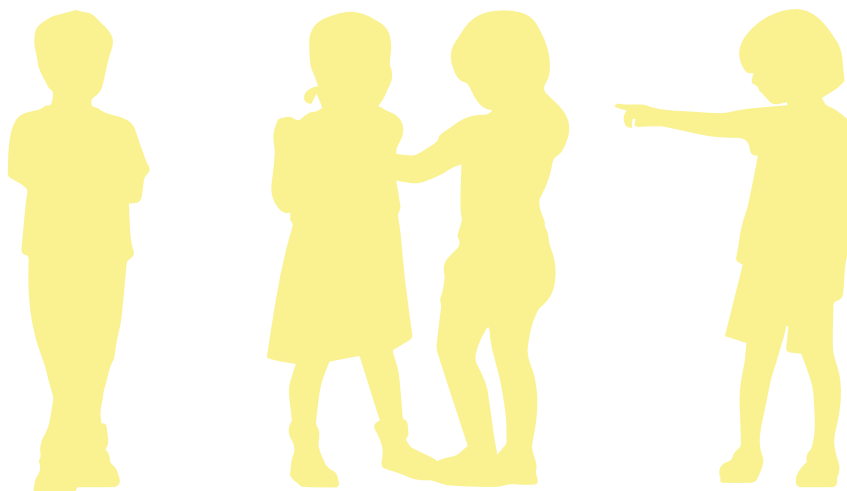
Lai pasargātu skolēnus no vardarbības, saskarsmē ar skolēniem pedagogam iesaka ievērot sekojošo:

- veicināt skolēnos pašapziņu, slavējot par panākumiem, neveiksmēm meklējot iemeslus;
- lai skolēns prastu lūgt palīdzību, pret skolēnu vienmēr izturēties ar cieņu, mudināt viņu runāt par savām vajadzībām;
- ļoti svarīgi skolēniem pēc iespējas saudzīgi izskaidrot, kādi draudi un bīstamas situācijas dzīvē 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;
- pārrunāt ar skolēnu vecākiem, kādus noteikumus un ierobežojumus skolēniem ievērot – drošības noteikumus 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.



PAPILDU INFORMATĪVIE MATERIĀLI:

- Saproti 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 nīrgāšanās 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
- Par drošu bērniību: <http://www.dzimba.lv/lv/berniem/>
- Personiskās drošības stunda: <http://www.dzimba.lv/lv/pieaugusajiem/skolotaju-stundina/>





Praktisko aktivitāšu piemēri

1.–3. KLASE



1. aktivitāte: "Pozitīvais lādiņš"

Tēma	Pašapziņas celšanas iespējas sev un līdzcilvēkiem labāku attiecību veidošanai.
Mērķis	Mācīties pateikt un saņemt komplimentus.
Uzdevumi	Prast atrast otrā pozitīvas īpašības, pārvarēt nedrošību savstarpējās attiecībās.
Metode	Ierosinošā, "ledlauzis".
Nepieciešamie materiāli	Skaisti noformētas A4 lapas, rakstāmpiederumi, līmlente.
Apraksts	<p>Lūdziet skolēnus piecelties, katram pie muguras piestiprināt papīra lapu, izdaliet rakstāmpiederumus. Skolēniem jāapstaigā katram katru un uz lapas jāuzraksta kaut kas pozitīvs un labs – tas varētu būt par kādu rīcību, attieksmi, uzvedību, rakstura īpašībām, izskatu u. c. Beigās katrs noņem savu papīru un izlasa, ja vēlas, var pateikt skaļi, kas īpaši viņu pārsteidz raksturojumos un ko ir patīkami dzirdēt.</p> <p>Svarīga uzdevuma daļa ir rakstīšana tieši uz muguras – tas dod arī papildu taktilo sajūtu. Izskaidrojiet, ka šī lapa paliek katram pašam un to iespējams izmantot kā pozitīvu atgādinājumu brīžos, kad nepieciešams pozitīvs lādiņš.</p>
Rezultāts	Prot izteikt un saņemt komplimentus.



2. aktivitāte: "Virvju tilts"

Tēma	Cieņpilnas saskarsmes veidošana.
Mērķis	Rosināt uz savstarpēju sadarbību kopīga mērķa sasniegšanai grupu darbos.
Uzdevumi	Prast sadarboties, lai sasniegtu izvirzīto mērķi.
Metode	Rotaļa.
Nepieciešamie materiāli	Garš virves gabals, ko novietot klases brīvajā vietā uz grīdas.
Apraksts	<p>Lūdziet skolēnus nostāties ar vienu kāju uz virves, izkārtoties vārdu alfabētiskā secībā, rosiniet skolēnus iedomāties, ka šis virvju tilts ir nostiepts pār dziļu aizu, kurā apakšā tek strauja kalnu upe. Pēc tam lieciet viņiem samainīties uz virvju tilta un izkārtoties tā, lai pirmais rindā stāv skolēns, kam dzimšanas diena ir gada sākumā, un noslēdz rindu tas, kuram dzimšanas diena ir gada beigās. Dalībniekiem pārvietojoties, to vienai kājai visu laiku ir jāatrodas uz tilta, lai neiekristu upē. Kad pārvietošanās laimīgi pabeigta, apspriediet ar skolēniem: kā viņi jutās šī uzdevuma laikā? Vai viņi uzticējās viens otram uzdevuma veikšanas laikā? Vai pieredzēja kādas nesaskaņas uzdevuma izpildes laikā? Kāpēc? Vai nākamreiz viņi uzdevumu izvēlētos pildīt citādi?</p>
Rezultāts	Spēj sadarboties izvirzītā mērķa sasniegšanai.

4.–6. KLASE



Aktivitāte: "Es kā vienreizēja krātuvīte"

Tēma	Pašcieņa un saskarsme.
Mērķis	Veicināt pašcieņas pilnu saskarsmi.
Uzdevumi	Prast izteikties par sev svarīgām idejām, cilvēkiem, lietām dzīvē.
Metode	Prāta vētra, vizualizācija, situācijas analīze.
Nepieciešamie materiāli	Tāfele, mazās līmlapiņas (katram skolēnam 3 lapiņas), pildspalva, krītiņš vai flomāsters krātuvītes uzzīmēšanai.
Apraksts	<p>Skolēni savā burtnīcā vai uz lapas uzraksta atbildes uz šādiem jautājumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kas Tevī ir labs? • Ar ko Tu īpaši lepojies, ka esi izdarījis/īstenojis? • Ko Tu vienmēr esi gribējis? <p>Kad tas ir izdarīts, pedagogs izdala līmlapiņas, uz kurām skolēni uzraksta trīs pozīcijas no dzīves, kuras ir ļoti nozīmīgas skolēna dzīvē (piemēram, ģimene, grāmata un basketbols). Tad katrs skolēns ar savām lapiņām dodas pie tāfeles un pielīmē tās krātuvītē, ko pedagogs ir uzzīmējis uz tāfeles. Skolēni var izvēlēties, vai paust šīs idejas skaļi un darīt visiem zināmas vai ne. Pēc tam pedagogs stāsta, kā mēs izturamies viens pret otru, kad krātuvīte ir pilna, un mēs esam pozitīvu emociju pilni no tā, ko sniedz minētās nozīmīgās lietas, un kā ir tad, kad tā visa trūkst.</p> <p>Uzdevuma noslēgumā pedagogs papildus pārrunā, kas varētu traucēt iegūt nepieciešamo, kā arī, kas savukārt atbalsta un palīdz iegūt vajadzīgo un vēlamu.</p>
Rezultāts	Izprot, ka ikdienas saziņa ir cieši saistīta ar pašsajūtu un emocionālo stāvokli.



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.²⁹

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, dusmas u. tml., bet, ja vajadzības tiek apmierinātas, tad rodas pozitīvas emocijas, kas izpaužas kā patīkams emocionāls pārdzīvojums.

Bērniem emocijās raksturīgs nepastāvīgums. Tas ir tāpēc, ka vēl nav nostiprinājusies smadzeņu garozas kontrole pār emocijām, taču vēlāk, nostiprinoties garozas daļai, kas atbildīga par kontroli, vērojama emociju maiņu kavēšana.

Emociju subjektīvais un objektīvais komponents:

- ✓ emocijas ir reālās dzīves jēgas 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.

Lai sekmīgi atpazītu un pārvaldītu emocionālo pasauli, cilvēkam 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.

²⁹ <http://profizgl.lu.lv/mod/resource/view.php?id=21594>

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.³⁰



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



³⁰ Puškarevs I., Garīgā veselība. Skolotāja grāmata sociālajās zinībās, Zvaigzne ABC, 2006.



Praktisko aktivitāšu piemēri

1.–3. KLASE



1. aktivitāte: "Saburzītā lapa"

Tēma	Izteikto vārdu izraisīta ietekme uz pašvērtējumu un emocijām.
Mērķis	Prast izvērtēt, kā teiktais ietekmē drauga, ģimenes locekļa, klasesbiedra u. c. emocionālo stāvokli.
Uzdevumi	Izprast emocionālās vardarbības sekas.
Metode	Vizualizācija, situācijas analīze, pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	Balta A4 lapa.
Apraksts	<p>Pedagogs stāsta kādu situāciju, kas ir netieši izvēlēta, lai pievērstu skolēnu uzmanību emocionālās vardarbības profilaksei un novēršanai. Stāstot šo situāciju, pedagogs rokās esošo lapu uzskatāmi un cītīgi spiež bumbiņā, lai, stāstam sasniedzot kulmināciju, baltā lapa būtu saspiesta baltā bumbiņā. Pēc tam pedagogs, stāstot situācijas atrisinājumu, balto lapu atritina un mēģina iztaisnot, izgludināt šo balto lapu, bet, protams, ka baltā lapa vairs nav tāda kā sākumā. Tāpat ir ar izteiktiem vārdiem, kas otru ievaino.</p> <p>Šādas rētas paliek sirdī, pat ja no ārpuses to neredzam. Reizēm šādi iegūtas rētas nespējam izdzēst pat visas dzīves garumā, tāpēc ir jābūt ļoti uzmanīgiem, lai neaizskartu otru ar vārdiem.</p>
Rezultāts	Atpazīst emocionālās vardarbības situācijas, prot izvērtēt situācijas, kad esam pakļauti emocionālajai vardarbībai, kā arī mācās kontrolēt emocijas.



2. aktivitāte: "Emociju kartītes"

Tēma	Emociju atpazīšana.
Mērķis	Nostiprināt izpratni par negatīvo emociju klātesamību dzīvē, tās atpazīt un rīkoties, lai samazinātu to negatīvo ietekmi.
Uzdevumi	Izprast negatīvās emocijas. Atpazīt to rašanos dažādās dzīves situācijās. Izprast emociju rašanās cēloņus.
Metode	Grupu darbs, situācijas analīze, pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	Sešas kartītes ar situācijām, kurās atspoguļojas dusmas, skumjas, bailes, vainas izjūta, apmulsums un nedrošība. Situācijām jābūt tādām, lai skolēni varētu izteikties un atpazīt iezīmēto tēlu un viņa iespējamās emocijas.
Apraksts	Sagatavojiet kartītes ar sešām situācijām, kurā viens no dalībniekiem tiek īpaši iezīmēts, izdaliet kartītes pa vienai katrai grupai, lieciet analizēt attēlā redzamās situācijas, atbildot uz jautājumiem, piemēram: Kā Tu justos redzamajā situācijā, ja būtu iezīmētais tēls? Kā Tu rīkotos, lai novērstu negatīvās emocijas, kas radušās šīs situācijas laikā? Vai dzīvē bieži sanāk sastapties ar šādām situācijām? Kā un vai no tām iespējams izvairīties?
Rezultāts	Izprot negatīvo emociju rašanās cēloņus un atpazīst negatīvo emociju izpausmes dažādās dzīves situācijās.

4.–6. KLASE



1. aktivitāte: "Vēstule draugam"

Tēma	Negatīvo sajūtu pārvarēšana.
Mērķis	Vingrināt iejūtīgas saziņas prasmes.
Uzdevumi	Prast aprakstīt problēmu vai pārdzīvojumu. Prast izteikt līdzpārdzīvojumu vārdos, kas spētu otram palīdzēt.
Metode	Situāciju analīze, vēstules rakstīšana.
Nepieciešamie materiāli	Krāsainas A4 lapas (atbilstoši skolēnu skaitam), pildspalvas.
Apraksts	Pedagogs sagatavo izdomātas vēstules no kādas personas vai iedomāta tēla, aprakstot problēmu, uz kuru skolēns būtu aicināts atbildēt (taču, izvērtējot skolēnu zināšanas un prasmes, arī katrs skolēns varētu rakstīt vēstuli par pieredzētu problēmu, kas izraisījusi negatīvas izjūtas). Vēstuli var rakstīt par sevi, savu draugu, paziņu u. c. Vēstules tiek rakstītas anonīmi, tās tiks nodotas "labo nodomu pastā", tāpēc nav zināms adresāts. Pēc rakstīšanai paredzētā laika (15 – 20 minūtes) uzticības persona (pedagogs) vēstules savāc un izdala atbilstu rakstīšanai. Skolēni jābrīdina, ka atbilžu rakstīšanas mērķis nav padomu došana, bet gan veids, kā parādīt savu iejūtību, izpratni par problēmu, proti, uzklausišanas un atgriezeniskās saites došanu. Ja ir iespējams, labo nodomu pastu var īstenot starp klasēm, lai pilnībā radītu anonimitātes sajūtu. Šajā uzdevumā svarīgi iejusties gan informācijas devēja, gan saņēmēja lomā. Skolotājs pirms vēstuļu izdalīšanas pārskata skolēnu vēstules.
Rezultāts	Prot izmantot iejūtīgās saziņas paņēmienus, izprot, ar ko padomu došana atšķiras no uzklausišanas un iejūtības izpaušanas.



2. aktivitāte: "Kur cilvēka ķermenī mājo emocijas?"

Tēma	Emociju izpausmes dažādās ikdienas dzīves situācijās.
Mērķis	Rosināt izpratni par emociju izpausmēm, novērot cilvēkus dažādās situācijās un novērtēt, kā cilvēka ķermenis pauž emocijas, noskaņojumu.
Uzdevumi	Prast pamanīt emociju izpausmes saziņas laikā. Novērtēt, kā emociju izpausmes ietekmē saziņu. Novērtēt cilvēku izjūtas pēc viņu stājas, kustībām un žestiem.
Metode	Projekts, pētījums, darbs ar darba lapām, pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	Darba lapa "Ķermeņa valodas pārbaudes lapa" ar cilvēka siluetu.
Apraksts	<p>Skolēniem tiek izstāstīts par to, ka cilvēka emocijas, kuras izjūtam, kuras ir jāpārvalda, ir meklējamas cilvēka pašā ķermenī (emociju fizioloģija). Šī informācija ir jāprot lasīt, tāpēc tiks veikts projekts/pētījums. Skolēni izvēlas kādu no novērojāmām situācijām, piemēram:</p> <ul style="list-style-type: none">• klase – pedagogs un skolēni;• vecāki bērnu spēļu laukumā;• pirmā izpārdošanas diena veikalā;• kafejnīcas apmeklētāji;• pacienti ārsta uzgaidāmajā telpā;• hokeja/futbola/cita sporta veida līdzjutēji;• TV diskusijas/intervijas dalībnieki;• kāda cita situācija pēc izvēles un saskaņošanas. <p>Skolēniem tiek izdalītas "ķermeņa valodas pārbaudes lapas", kurās iekļauti jautājumi un vieta novērojumiem, atbildot uz šiem jautājumiem:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kā cilvēki stāv, sēž, staigā?• Vai viņu kājas ir mierīgas?• Vai viņi ir atbrīvoti?• Vai viņi ir nemierīgi?• Vai viņi atkārtoti vienu un to pašu kustību?• Ko viņi dara ar savām rokām?• Vai viņi bez jebkādas redzamas nepieciešamības tajās kaut ko tur?• Kādas citas uzvedības īpatnības tika pamanītas?• Ko pēc cilvēka stājas varat pateikt par viņa noskaņojumu?• Kāda ir viņa sejas izteiksme?• Uz ko viņi skatās?• Vai viņu uzmanība ir koncentrēta vai arī viņu skatiens ir apkārt klīstošs un bezmērķīgs?• Kādā situācijā atradās cilvēki, ko novērojāt, un kā viņi jutās? <p>Skolēni veic pētījumu un aizpilda darba lapu, pēc tam sanāk kopā un pārrunā paveikto un apkopo secinājumus.</p>
Rezultāts	Izprot, ka ķermeņa valoda ir nozīmīgs emociju un noskaņojuma nolasīšanas rīks, attīsta novērojuma prasmes, prasmes analizēt un pierakstīt novērojumus.

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 radušām grūtībām;
- 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.

Atšķirībā no stresa, spriedze ir šaurāks jēdziens. Spriedzi raksturo sarežģīti fizioloģiskie procesi, kurus izjūt ikviens, bet izprast un skaidrot tos ir sarežģīti. Sociālo spriedzi, kas saistīta ar savstarpējām attiecībām sabiedrībā (dažādos spriedzes līmeņos) raksturot ir vienkāršāk, tāpēc spriedzes iepazīšanu skolēni var sākt veidot ar tās izpratni.

Sociālās spriedzes līmeņus raksturo gan fiziskas, gan emocionālas, gan kognitīvas, gan uzvedības pazīmes.

Sociālai spriedzei izdala vairākus ietekmes līmeņus (spriedzes lokus). Katru līmeni raksturo gan cēloņi, gan pazīmes:

- Indivīda spriedze**
Piemēram, cēloņi – pārbaudes darbs skolā ir vienā dienā ar pārbaudes darbu mūzikas skolā, dalība konkursā.
Pazīmes – pārgurums, uzbudināmība, galvassāpes.
- Spriedze ģimenē**
Piemēram, cēloņi – materiālas grūtības.
Pazīmes – strīdi, bieža vecāka (-u) prombūtne.
- Spriedze skolā, darba vietā**
Piemēram, cēloņi – neizprasti iekšējās kārtības noteikumi, neapmierinošas atzīmes.
Pazīmes – bieža slimošana, skolas kavējumi.
- Spriedze vietējā sabiedrībā (pašvaldībā)**
Piemēram, cēloņi – zems dzīves standarts, trūkst iespēju kultūras un sporta aktivitātēm.
Pazīmes – alkoholisms, augsts noziedzības līmenis.
- Spriedze valstī**
Piemēram, cēloņi – politiskā situācija, kompetences trūkums, korupcija.
Pazīmes – konflikti, politiskas nesaskaņas.
- Starptautiska un globāla līmeņa spriedze**
Piemēram, cēloņi – dabas resursu neracionāla izmantošana, neatbilstošs ilgtspējīgas attīstības līmenis. Pazīmes – izmaiņas dabas klimatā, dabas katastrofas, terorisms.

Stress ne vienmēr uzskatāms par kaut ko sliktu. Izjutot stresu, organismā tiek radīts adrenalīns jeb 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.



Konstatēt bērna stresu ne vienmēr ir vienkārši. Tomēr pastāv pazīmes, kas var liecināt par bērna nemieru. Traucēts miegs, nagu graušana, pastiprināta acu mirkšķināšana, vēdera vai galvas sāpes, koncentrēšanās grūtības, pēkšņas disciplīnas problēmas un citas izmaiņas bērna uzvedībā var liecināt par psihoemocionālām pārmaiņām.

Pozitīvais stress jeb eustress ir pozitīvu notikumu un ceļoņu 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 u. c.

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.

Trauksme (*anxiety*) būtībā 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 diagnosticēt laikus un ārstēt.

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.

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

- ✔ šķiršanās no tuviem draugiem;
- ✔ ģimenes pārcelšanās uz citu dzīvesvietu;
- ✔ spiediens no vienaudžu puses;
- ✔ krasas dienaskārtības pārmaiņas;
- ✔ mācību gada sākums un beigas;
- ✔ gatavošanās eksāmeniem un to kārtošana, dažādas pārrunas;
- ✔ pārmērīga aizraušanās ar datorspēlēm, it īpaši agresīvajām u. c.

Stresa regulēšanas pamatpaņēmieni:

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

Lai palielinātu bērna stresa noturību, liela nozīme ir arī fiziskajām aktivitātēm, pietiekamai atpūtai un veselīgam uzturam. Bērnam ir ļoti svarīgi ievērot arī noteiktu dienas režīmu.

Šo dienas režīmu gan vajadzētu sākt kādu laiku pirms spēcīgo stresoru – piemēram, eksāmenu, pārbaudes darbu – ietekmes.



PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Izproti savu bērnu un uzlabo attiecības. Padomi pozitīvai audzināšanai: http://www.centrsdardedze.lv/data/kampanas/bukl_vecakiem.pdf
- Kā tikt galā 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.–3. KLASE



1. aktivitāte: "Kas ir stress?"

Tēma	Skolēna stress, tā cēloņi, izpausmes un sekas skolā.
Mērķis	Prast izvērtēt stresa klātesamību dzīvē un skolā.
Uzdevumi	Prast izteikt savu viedokli par stresa cēloņiem, izpausmēm un sekām, noteikt izteiktākos stresa cēloņus katram savā skolas dzīvē.
Metode	Prāta vētra, pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	Tāfele, flomāsteri, katram skolēnam 3 līmlapiņas.
Apraksts	<p>Pedagogs uzraksta uz tāfeles vārdu "stress", lūdz skolēnus izteikt savas idejas, kuras tiek pierakstītas uz tāfeles. Pēc tam pedagogs norāda, ka stresam var izdalīt cēloņus, izpausmes un sekas, un pārrunā, kuras idejas atbilst atbilstošajam stresa aspektam. Pedagogs izdala mazās līmlapiņas, uz kurām skolēni saraksta savus 3 nozīmīgākos stresa cēloņus, pēc tam pedagogs uz tāfeles uzraksta vārdus "stress skolā" un ar bultiņām norāda – stress, kas saistīts ar cilvēkiem, stress, kas saistīts ar vidi, un stress, kas saistīts ar procesu un procedūrām.</p> <p>Katrs skolēns savas mazās līmlapiņas pielīmē pie tā stresa cēloņa, kurš atbilst idejai uz lapiņas. Pēc tam pārrunā, kuri stresa cēloņi visvairāk minēti? Kāpēc? Pedagogs var papildināt ar idejām, kuras ir aizmirstas vai ir mazāk ietekmējošo cēloņu vidū. Rosiniet skolēnus apspriest, kā viņu izvēlētie vārdi parāda attieksmi pret stresu.</p>
Rezultāts	Izprot stresa cēloņus, izpausmes un sekas.



2. aktivitāte: "Spriedzes skulptūra"

Tēma	Spriedzes pazīmes.
Mērķis	Aktīvā veidā rosināt izpratni un iepazīstināt ar spriedzes pazīmēm.
Uzdevumi	Prast atpazīt sevī un citos spriedzi. Sadarboties ar grupas biedriem, veidojot spriedzes skulptūru. Izmantojot dzīves pieredzi, pamatot, kāpēc spriedze izskatās vai izpaužas norādītajā skulptūrā.
Metode	Grupu darbs.
Nepieciešamie materiāli	Brīva telpa, tāfele, flomāsters.
Apraksts	Skolēnus sadala grupās pa 4–6 cilvēkiem. Grupai jāizvēlas "tēlnieks", kopīgi jāapspriež skulptūras tematika un veids, kā tas tiks atspoguļots. Tad izmēģina, kas un kā tiks darīts, lai pēc tam klases priekšā izveidotu skulptūru. Skatītāji izsaka vērtējumu par katru skulptūru, idejas pieraksta uz tāfeles: kā ir izdevies parādīt spriedzi, kas tajā tika attēlots, vai bija viegli izveidot skulptūru. Kad visas grupas ir parādījušas savas spriedzes skulptūras, kopīgi tiek pārrunāts, kurā no skulptūrām izdevās visprecīzāk attēlot spriedzi. Kāpēc?
Rezultāts	Prot atpazīt spriedzi sevī un citos, prot sadarboties, sarunāties, pamatot viedokli par spriedzi, atsaucoties uz personisko pieredzi.



4. – 6. KLASE



1. aktivitāte: "Sociālās spriedzes līmeņi"

Tēma	Stresa/spriedzes cēloņi un pazīmes.																					
Mērķis	Radīt izpratni par to, kā sociālie procesi ietekmē indivīdu, viņa veselību un labklājību.																					
Uzdevumi	Prast atpazīt stresa/spriedzes cēloņus un pazīmes, kā stress izpaužas ikdienas dzīvē. Izprast sociālās spriedzes dažādos līmeņus, kā arī iespējas to mazināt.																					
Metode	Grupu darbs, prezentēšana, darbs ar tekstu, pārrunas.																					
Nepieciešamie materiāli	A4 lapas, veci žurnāli, līme, šķēres, krāsainie zīmuļi, darba lapa ar sociālās spriedzes līmeņiem tabulas veidā.																					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Spriedzes līmenis</th> <th>Spriedzes pazīme</th> <th>Spriedzes cēloņi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Indivīda spriedze</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Spriedze ģimenē</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Spriedze skolā, darba vietā</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Spriedze vietējā sabiedrībā (pašvaldībā)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Spriedze valstī</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Starptautiska un globāla līmeņa spriedze</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Spriedzes līmenis	Spriedzes pazīme	Spriedzes cēloņi	Indivīda spriedze			Spriedze ģimenē			Spriedze skolā, darba vietā			Spriedze vietējā sabiedrībā (pašvaldībā)			Spriedze valstī			Starptautiska un globāla līmeņa spriedze		
	Spriedzes līmenis	Spriedzes pazīme	Spriedzes cēloņi																			
	Indivīda spriedze																					
	Spriedze ģimenē																					
	Spriedze skolā, darba vietā																					
	Spriedze vietējā sabiedrībā (pašvaldībā)																					
	Spriedze valstī																					
Starptautiska un globāla līmeņa spriedze																						
Apraksts	<p>Strādājot 2–4 cilvēku grupās, skolēniem ar savām idejām jāilustrē viens sociālās spriedzes līmenis, kuru pedagogs nosaka pēc nejaušības principa. Uz A4 lapas tiek veidota kolāža no attēliem un burtiem, kas izgriezti no žurnāliem, lai attēlotu izvēlēto spriedzes līmeni. Skolēniem ir jāaut kolāžu papildināt arī ar saviem zīmējumiem un idejas, kas izteiktas (vai paustas) mutiski. Pēc darba pabeigšanas visas grupas prezentē savas kolāžas un piestiprina tās klasē pie sienas. Pēc tam grupās aizpilda darba lapu ar spriedzes līmeņiem, kopīgi ar pedagogu pārrunā un papildina, ja nepieciešams. Pārrunās būtu jānoskaidro atbildes uz šādiem jautājumiem:</p> <p>Kā ir iespējams atšķirt spriedzes pazīmes no spriedzes cēloņiem? Vai skolēniem klasē ir vienādas spriedzes pazīmes? Vai skolēniem klasē ir atšķirīgi spriedzes cēloņi? Vai Latvijas spriedzes līmenis ir salīdzināms ar spriedzi ASV, Sīrijā, Brazīlijā, Itālijā? Kāpēc? Vai globālā spriedze vienlīdz spēcīgi ietekmē katru pasaules bērnu?</p>																					
Rezultāts	Izprot stresa rašanās cēloņus un saprot pazīmes, pēc kā sociālā spriedze ir atpazīstama.																					



2. aktivitāte: "Pozitīva saruna ar sevi"

Tēma	Stresa/spriedzes mazināšana, to pārvaldīšanas iespējas.
Mērķis	Palīdzēt novērtēt cilvēka "iekšējo sajūtu" ietekmi stresa/spriedzes pārvaldīšanā.
Uzdevumi	Prast izvēlēties dzīves situācijas un iespēju robežās mainīt skatu uz lietām un problēmām caur pozitīvisma prizmu. Rosināt "iekšējo" negatīvo sarunu pārvērst "iekšējā" pozitīvajā sarunā. Atpazīt situācijas, kuras rada negatīvas emocijas, un prast atrast risinājumu vai attieksmes maiņu.
Metode	Situāciju analīze, grupu darbs, pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	A4 lapas, uz kurām vienā lapas pusē ir bēdīga seja un četri domu burbuļi, bet otrā pusē ir smaidīga seja ar četriem domu burbuļiem.
Apraksts	<p>Atgādiniet skolēniem, ka dažreiz stresa cēloņi ir mūsos pašos. Grūtu situāciju mēs varam uzlabot vai arī pasliktināt atkarībā no mūsu reakcijas uz to, proti, interpretējam to caur savas "iekšējās sajūtas" prizmu. Šajā aktivitātē skolēniem būs iespēja noteikt, kas izsauc spriedzi kādā situācijā un kā pārveidot "iekšējās sajūtas". Katram skolēnam jāizdomā situācija, kuru viņi ir gatavi pārrunāt ar klasi, kurai domu burbuļos ir ierakstāmas četras negatīvas domas, ko sev sakāt minētajā situācijā. Pēc tam lapas otrā pusē šīs negatīvās domas jāpārvērš par pozitīvām domām. Tām ir jābūt pēc iespējas ciešāk saistītām ar iepriekš uzrakstīto negatīvo domu.</p> <p>Kad skolēni individuāli ir mēģinājuši sarakstīt savas sajūtas un domu maiņas piemērus, viņi apvienojas pāros un pārrunā izdarīto, pēc tam paplašina grupas izmērus līdz 4–5 cilvēkiem un vēlreiz pārspriež, kas labs ir atrasts un ko kāds cits vēl labāku ir atradis. Vienojas par to, kas visiem ir kopīgs un kas atšķirīgs "iekšējās sajūtas" un situācijās, ko viņi ir izvēlējušies apskatīt.</p> <p>Nobeigumā pārrunājiet, kuras pozitīvās domas patikušas vislabāk, vai uzskatiet, ka šādu darbību ir lietderīgi veikt, vai un kādos brīžos šo metodi izmantot ikdienā stresa pārvaldīšanā?</p>
Rezultāts	Prot uz dzīves situācijām raudzīties no vairākiem skatpunktiem, prot izmantot pozitīvās domāšanas paņēmienus stresa/spriedzes pārvaldīšanā.



IZMANTOTĀ 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.



PIELIKUMI

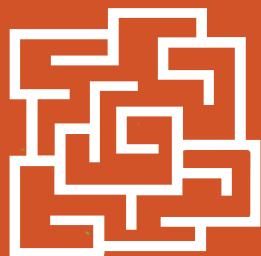


Atgādinājums pašvērtējuma celšanai

Pedagogs mācību gada sākumā var izdalīt skolēniem lapiņas, kurās katrs klases skolēns uzraksta vienu klasesbiedra labo īpašību vai prasmi u. c., kā arī vienu savu labo īpašību.

Pedagogs apkopo visu skolēnu rakstīto un veido katram dzimšanas dienā apsveikumu, izceļot rindkopas "Klasesbiedri par tevi saka, ka tu esi ...", "Tu pats par sevi saki, ka esi ...", "Skolotāja par tevi saka, ka tu esi ...".

Dzimšanas dienā, saņemot apsveikumu, skolēns pats uzzīmē savu siluetu, pārējie bērni piezīmē detaļas – viens matus, cits kurpes utt. Pēc tam būtu vēlams darbu ielaminēt.



Atkarību izraisošās vielas un procesi



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 neurobioloģiskām 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:

Pārņemība	Konkrētais paradums vai viela kļūst par nozīmīgāko aktivitāti cilvēka dzīvē un dominē gan domās, gan jūtās, gan uzvedībā
Garastāvokļa izmaiņas	Cilvēks sajūt atvieglojumu, atslābumu vai reibinoša prieka sajūtu, veicot konkrēto paradumu vai lietojot vielu
Tolerance	Nepieciešams uzvedību praktizēt arvien lielākos apjomos, lai gūtu iepriekšējo apmierinājumu
Atņemšanas (abstinences) simptomi	Nepatīkamas sajūtas (aizkaitinājums, uzbudinājums u. c.) vai fiziski simptomi (drebuļi, bezmiegs, svīšana, galvassāpes u. c.) situācijā, kad konkrētais paradums netiek veikts vai konkrētā viela netiek lietota
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

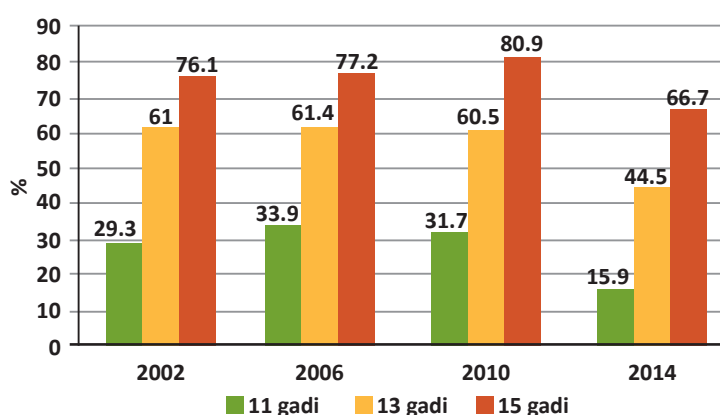
Diagnozi "atkarība" ārsts narkologs nosaka tikai tad, ja cilvēkam pēdējo 12 mēnešu laikā novēroti trīs vai vairāk no iepriekš minētiem kritērijiem.

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 bērna nobriešanu par pieaugušu cilvēku. Īpaši tas skar psihisko attīstību un personības formēšanos.

Eksperimentēšana ar legālu un nelegālu atkarību izraisošu vielu lietošanu vienmēr ir bijusi un joprojām ir pusaudža vecumā raksturīga uzvedība. Tas saistāms ar šajā vecumposmā notiekošajām psihiskajām izmaiņām – bērnam pieaugot, piederības sajūta grupai, vienaudžu atzinība kļūst svarīgāka par vecāku un pedagogu autoritāti. Pusaudzis vēlas pretoties vecāku un skolas noteiktajai kārtībai, vēlas justies pieaudzis, darīt "pieaugušo lietas", parādās vēlme riskēt, izmēģināt kaut ko jaunu. Kā liecina turpmāk minētie pētījumi, šāda uzvedība ir sastopama pat vēl 13 gadus nesaņiegušiem bērniem. Līdz ar to par šiem jautājumiem noteikti ir aktuāli runāt jau ar 4. – 6. klašu skolēniem un viņu vecākiem. Kā arī, gatavojoties pusaudža vecumposmam, pamatzināšanas un prasmes par vielu lietošanas kaitīgumu būtu svarīgi sniegt jau pirmo trīs mācību gadu laikā.

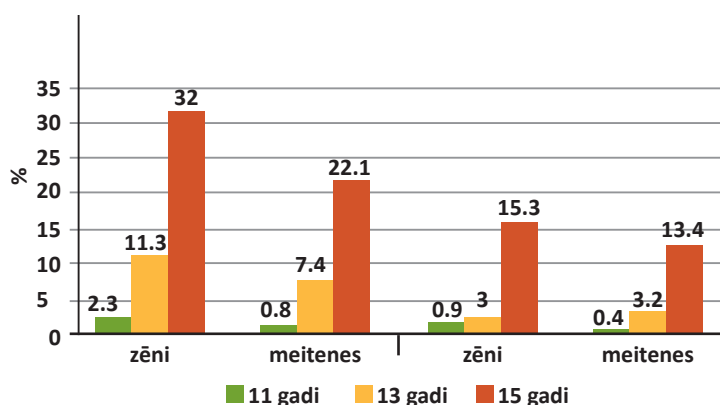
Tālāk īsi aprakstīti valstī pieejamie dati par dažādu vielu lietošanu un procesu praktizēšanu tieši skolēniem vecumā līdz 13 gadiem (līdz 6. klasei), ko vajadzības gadījumā varat ērti izmantot mācību stundās, sarunās ar vecākiem u. tml.

Latvijā 11 gadu vecumā smēķēt pamēģinājuši teju 16% bērnu; 11 gadu vecumā regulāri (vismaz reizi nedēļā) smēķē 0,4% bērnu, bet 13 gadu vecumā – 3,2%³¹. Iepriecinošs ir fakts, ka šiem rādītājiem ir tendence laika gaitā samazināties. Eksperti gan to saista ar sēdoša un iekštelpu dzīvesveida (tostarp viedierīču lietošanas) pieaugumu (skat. 1. un 2. attēlus).



1. attēls

Smēķēt pamēģinājušo 11–15 gadus vecu pusaudžu īpatsvars Latvijā, 2002.–2014.³²



2. attēls

Regulāri smēķējošo skolēnu īpatsvars vecuma un dzimuma grupās, 2010.–2014.³³

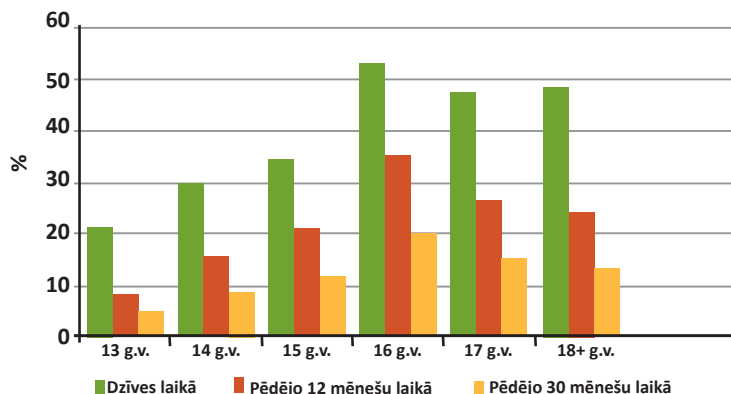
31 Pudule I. un autori, Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2015.; https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbcs_2013_2014_aptaujas_rez.pdf

32 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

33 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



13 gadu vecumā smēķēt elektroniskās cigaretes pamēģinājuši jau 22% skolēnu. Pēdējā mēneša laikā e-cigaretes smēķējuši 5% šī vecuma bērnu (skat. 3.attēlu).



3. attēls

E-cigarešu smēķēšanas izplatība Latvijā dažāda vecuma skolēnu vidū, 2015.³⁴

Alkoholu Latvijā vismaz reizi nedēļā lieto aptuveni 2% 11 gadus vecu skolēnu. Piedzērušies biežāk nekā reizi dzīvē bijuši 2,1% 11 gadus vecu zēnu un 0,4% meiteņu. Līdzīgi kā smēķēšanas gadījumā rādītāji ir ievērojami sarukuši kopš 2006. gada (skat. 1. un 2. tabulu).

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	56.0	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. – 2014.³⁵

34 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/espac2015_ziojums.pdf

35 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

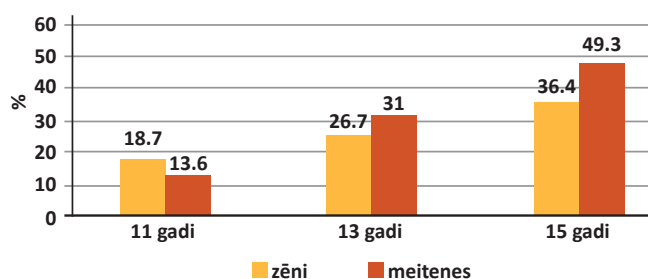
Aptaujas gads	ZĒNI				MEITENES				KOPĀ
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
1994.	2.7	9.5	33.7	14.3	0.9	3.8	19.6	9.2	11.4
1998.	3.6	14.3	45.9	20.3	0,5	7.4	22.8	11.0	15.2
2002.	4.6	19.9	41.4	21.0	1.3	6.1	25.5	11.2	15.8
2006.	8.3	23.1	50.4	26.5	2.5	15.9	39.1	19.0	22.6
2010.	8.4	25.3	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.–2014.³⁶

Latvijā nav pieejami dati tieši par 1.–6. klašu skolēniem attiecībā uz nelegālo atkarību izraisošo vielu lietošanu. Lielākā pētījuma šajā jomā (ESPAD) ziņojumā pieejami dati par 15–16 gadus veciem jauniešiem, kas atrodams Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapas sadaļā "Statistika un pētījumi".³⁷

Kopš 2006. gada Latvijā pieaudzis skolēnu īpatsvars, kuri elektroniskās ierīces (datoru, planšētdatoru, viedtālruni) izmanto trīs vai vairāk stundas dienā (gan mācību, gan atpūtas mērķiem). Jau 11 gadu vecumā gan darba dienās, gan nedēļas nogalēs ilgu laiku ar elektroniskajām ierīcēm pavada teju piektdaļa skolēnu (skat. 4., 5. attēlu).



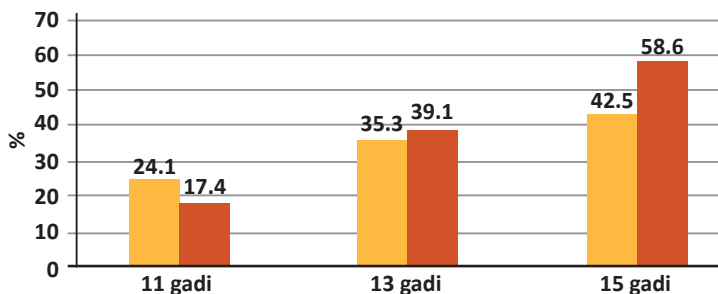
4. attēls

Skolēnu īpatsvars, kas datoru, planšētdatoru, viedtālruni u. tml. lieto mājas darbu pildīšanai, saziņai, "sērfošanai" internetā trīs un vairāk stundas darba dienās, dzimuma un vecuma grupās, 2014.³⁸

³⁶ 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_rez.pdf

³⁷ 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/esp2015_ziojums.pdf

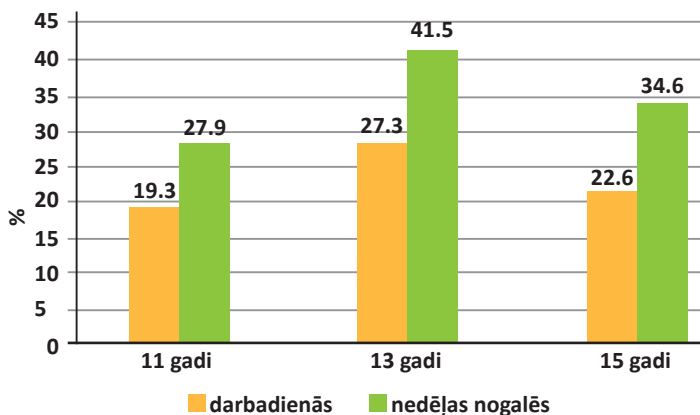
³⁸ Sņikere S. un autori, ESPAD 2015. Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016.; https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/Atkaribu%20slimibu%20petijumi/esp2015_ziojums.pdf



5. 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, 2014.³⁹

11 gadu vecumā trīs un vairāk stundas videospēles dažādās ierīcēs (viedtālrunī, planšetdatorā, spēļu konsolē u. c.) darba dienās spēlē piektdaļa, bet nedēļas nogalēs – pat trešdaļa skolēnu (skat. 6. attēlu).



6. attēls

Respondentu īpatsvars vecuma grupās, kuri spēlē spēles elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas darba dienās un nedēļas nogalēs, 2013./2014.⁴⁰

39 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
40 Sniķere 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

ATKARĪBAS VEIDOŠANĀS MEHĀNISMI UN RISKU MAZINOŠIE FAKTORI

Kādas ir atkarības sekas?

Atkarība izraisa nelabvēlīgas sekas gan indivīda, gan ģimenes, gan sabiedrības līmenī. Runājot par paša cilvēka veselību – tā tiek ietekmēta visās trīs Pasaules Veselības organizācijas noteiktajās veselības dimensijās. Atkarību izraisošo vielu lietošana un procesu praktizēšana nelabvēlīgi ietekmē:

Fizisko veselību	<p>Vielu lietošanas gadījumā:</p> <ul style="list-style-type: none"> • paaugstināts sirds un asinsvadu slimību risks (paaugstināts asinsspiediens, infarkts u. c.); • paaugstināts gremošanas sistēmas slimību risks (gastrīts – kuņģa gļotādas iekaisums u. c.); • aknu problēmas (hepatīts – aknu iekaisums u. c.); • nervu sistēmas traucējumi (iet bojā smadzeņu šūnas, kas rada atmiņas un koncentrēšanās grūtības u. c.); • traumu un negadījumu risks (lietojot vielas, pasliktinās kustību koordinācija u. tml.); • ādas problēmas – tā kļūst pelēka, rodas grumbas, priekšlaicīgi noveco, tiek bojāti mati, nagi; • organisma atūdeņošanās un pārkaršana; • seksuālās veselības problēmas – dzimumnespēja (impotence), neauglība u. c.; • plaušu vēzis vai citas elpceļu slimības (ja vielas tiek smēķētas); • urīnceļu problēmas (urīnpūšļa un nieru audzējs u. c.); • risks iesaistīties nepārdomātos un nedrošos dzimumkontaktos, inficēties ar HIV vai citām seksuālās pārneses infekcijām, nevēlamas grūtniecības risks, risks piedzīvot vardarbību u. tml.; • vielu lietošanas gadījumā var notikt pārdozēšana un iestāties nāve. <p>Pārmērīgas procesu praktizēšanas (datorspēles u. c.) gadījumā:</p> <ul style="list-style-type: none"> • palielināts sirds un asinsvadu saslimšanu risks (paaugstināts asinsspiediens u. c.); • paaugstināts gremošanas sistēmas slimību risks (gastrīts – kuņģa gļotādas iekaisums u. c.); • galvassāpes/migrēna; • muguras sāpes, stājas problēmas, mugurkaula problēmas; • liekais ķermeņa svars (mazkustīga dzīvesveida dēļ) vai pretēji – samazināts ķermeņa svars (jo tiek izlaistas ēdienreizes); • redzes problēmas ("sausās acs" sindroms u. c.); • miega traucējumi; • imunitātes samazināšanās, līdz ar to augstāks risks saslimt ar gaisa pilienu (gripa u. c.) vai citām infekcijām.
Psihisko veselību	<p>Vielu lietošana un atkarību izraisošo procesu praktizēšana ir saistītas ar paaugstinātu risku saslimt ar depresiju, trauksmi, personības traucējumiem (emocionāla nestabilitāte, histēriskums, agresivitāte u. c.), ievērojami paaugstina pašnāvības risku.</p>
Sociālo labklājību	<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.</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 darbībā 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 tīrības (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 juridiskās problēmas, 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. Parasti šajā fāzē vielas lietošana lielu kaitējumu lietotājam nenodara, taču tas var būt solis uz nākamo atkarības attīstības fāzi, kā arī iespējamās problēmas ar likumu.
III	Pārmērīga kaitīga 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, skolas apmeklējuma kavējumi, izmaiņas, var tikt novēroti likumpārkāpumi – tādi kā zādzības; pasliktinās attiecības ar skolasbiedriem, 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 bērns vai 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 personīgais 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 apkārtējā 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.

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 līdzcīvēkiem 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.
Ziņkārbība	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. 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").



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 izraisošās 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. Vielas 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 drosme 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>

Praktisko aktivitāšu piemēri

1.–3. KLASE



1. aktivitāte: "Mana ģimene un veselība"

Tēma	Ģimene kā viens no veselības paradumus veidojošajiem faktoriem.																																										
Mērķis	Veicināt diskusiju skolēnu vidū un ģimenē par veselību ietekmējošajiem paradumiem.																																										
Uzdevumi	Veidot priekšstatu bērniem par veselīgiem un neveselīgiem veselību ietekmējošiem paradumiem. Attīstīt prasmes veikt patstāvīgu darbu un to prezentēt. Veicināt prasmes diskutēt. Veicināt diskusiju skolēna ģimenē par veselību ietekmējošiem paradumiem.																																										
Metode	Projektu darbs, pārrunas.																																										
Nepieciešamie materiāli	Papīrs un rakstāmpiederumi.																																										
Apraksts	<p>Lūdziet bērniem uz nākamo mācību stundu mājās veikt nelielu pētījumu. Lūdziet uz papīra lapas stabiņā uz leju sarakstīt savus tuvākos ģimenes locekļus. Tad lūdziet bērniem nosaukt dažādus veselību veicinošus paradumus, kas ietekmē cilvēku veselību, pierakstiet izteiktās idejas uz tāfeles (piemēram, fiziskās aktivitātes, veselīgs uzturs, regulāras ēdienreizes, pietiekams laiks miegam un atpūtai, u. c.). Lūdziet skolēniem konkrētos paradumus uzrakstīt rindiņā lapas augšpusē.</p> <p>Tādējādi veidojas tabula:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Fiziskā aktivitāte</th> <th>Veselīgs uzturs</th> <th>Regulāras ēdienreizes</th> <th>Pietiekams laiks miegam</th> <th>...</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mamma</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tētis</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Māsa</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Brālis</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vectēvs (tēta tētis)</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>Lūdziet skolēniem līdz nākamajai mācību stundai veikt radnieku aptauju par viņu konkrētajiem paradumiem – kopīgi klasē izdomājiet jautājumus, ko pie katra veselības paraduma varētu uzdot. Ja kāds no radniekiem (piemēram, vectēvs) nav satiekams klātienē, rosiniet bērnus viņam piezvanīt vai arī par vectēva paradumiem pajautāties mammai vai tētim.</p> <p>Nākamajā mācību stundā ar bērniem pārrunājiet – kā viņiem veicās pētījuma realizēšana, kā radnieki atbildēja uz jautājumiem. Diskusijas turpinājumā pārrunājiet ar bērniem, ka dažreiz ģimenēs ir vērojami arī neveselīgi paradumi (piemēram, smēķēšana vai alkohola lietošana) un ka tas var paaugstināt iespējamību, ka arī bērni vēlāk savā dzīvē tos praktizē. Pārrunājiet, kādu ietekmi uz cilvēka veselību atstāj vielu lietošana. Un cik nozīmīgi ir praktizēt veselīgu dzīvesveidu, lai īstenotu savus mērķus, dzīvotu pilnvērtīgu un aktīvu dzīvi un neattīstītos dažādas saslimšanas.</p>		Fiziskā aktivitāte	Veselīgs uzturs	Regulāras ēdienreizes	Pietiekams laiks miegam	...	Mamma						Tētis						Māsa						Brālis						Vectēvs (tēta tētis)						...					
	Fiziskā aktivitāte	Veselīgs uzturs	Regulāras ēdienreizes	Pietiekams laiks miegam	...																																						
Mamma																																											
Tētis																																											
Māsa																																											
Brālis																																											
Vectēvs (tēta tētis)																																											
...																																											
Rezultāts	Tiek veicināta izpratne par veselības paradumu veidošanos un ģimenes lomu tajā.																																										



2. aktivitāte: "Kāds es esmu"

Tēma	Pozitīvs paštēls/pašvērtējums kā atkarības risku mazinošs faktors.
Mērķis	Veicināt skolēniem pozitīva paštēla veidošanos.
Uzdevumi	Veicināt bērna sevis iepazīšanu, savu pozitīvo pušu un talantu apzināšanos. Attīstīt prasmes patstāvīgi atlasīt atbilstošu informāciju un attēlus, veidot vizuālas kompozīcijas. Attīstīt prezentēšanas prasmes.
Metode	Radošais darbs.
Nepieciešamie materiāli	Papīrs, zīmuļi, flomāsteri, žurnāli/avīzes/reklāmas bukleti ar attēliem, šķēres, līme.
Apraksts	Lūdziet bērniem lapas augšpusē uzrakstīt savu vārdu, pēc tam lūdziet žurnālos sameklēt attēlus vai vārdus, kas sniegtu atbildes uz jautājumiem – kas man sevī patīk, ar ko es sevī lepojos, kas man labi izdodas, kādas ir manas intereses un vaļasprieki. Ja kādu raksturīgu vārdu vai attēlu neizdodas atrast žurnālos, to var pierakstīt klāt vai uzzīmēt pats. Pēc tam lūdziet katram skolēnam īsi pastāstīt pārējiem par savu kolāžu un piestiprināt klasē pie sienas. Ir ieteicams, lai kolāžas klasē pie sienas redzamā vietā glabātos ilgāku laiku un skolēniem būtu iespējams tās aplūkot un atsaukt atmiņā.
Rezultāts	Veicināta pozitīva paštēla un pašvērtējuma veidošanās.

4.–6. KLASE



1. aktivitāte: "Mans draugs spēlē par daudz"

Tēma	Datorspēļu atkarību klātesamība ikdienā, palīdzības un profilakses iespējas.
Mērķis	Iesaistīt skolēnus atkarības procesu pazīmju definēšanā un rosināt domāšanu saistībā ar iespējām mazināt atkarības.
Uzdevumi	Veidot priekšstatu bērniem par veselīgi un neveselīgi pavadītu ekrāna laiku, par procesu atkarībām. Attīstīt prasmes identificēt alternatīvas problēmsituāciju gadījumos. Veicināt prasmes diskutēt, prasmes kolektīvi pieņemt lēmumus.
Metode	Diskusija, grupu darbs.
Nepieciešamie materiāli	Tāfele vai papīra lapa un rakstāmpiederumi ideju pierakstīšanai.
Apraksts	<p>Pedagogs aicina skolēnus raksturot pazīmes, pēc kurām iespējams pateikt, ka bērns par daudz laika velta spēļu spēlēšanai (datorā, telefonā), kas par to liecina (ilgas stundas pie ekrāna, kad telefonu noņem nost, tad ir skaļa pretošanās, nevar sagaidīt, kad atkal varēs spēlēt spēles, regulāri to dēļ neizmācās utt.). Visas paustās idejas rakstiski vai vizuāli tiek atspoguļotas uz tāfeles vai papīra lapas.</p> <p>Pedagoga uzdevums ir uzsvērt, ka atkarība neveidojas uzreiz, bet pakāpeniski – tai ir raksturīga vēlme nemanāmi paildzināt laiku, kas tiek pavadīts pie ierīces utt.</p> <p>Turpinot tēmu, klase tiek sadalīta divās daļās – vienas skolēnu grupas uzdevums ir izdomāt aktivitātes ikdienai, kas varētu mazināt vēlmi pēc spēļu spēlēšanas ekrānos (iemācīties pagatavot jaunu ēdienu, spēlēt ar draugiem galda spēles u. c.), otras skolēnu grupas uzdevums ir izdomāt idejas, ko darīt, lai draugam palīdzētu mazināt laiku, ko tas pavada pie ekrāna, spēlējot spēlītes (piemēram, parādīt kādu jaunu aizraujošu nodarbošanos, stāstīt, ka vecāki dara pareizi, ierobežojot laiku pie ierīces, mudināt iet parunāt pie skolas psihologa utt.). Abas grupas prezentē idejas klases priekšā. Pedagogs šīs idejas piefiksē uz tāfeles vai papīra lapas. Pēc ideju pierakstīšanas iespējams īstenot "ideju tirgu" – nosaucot katru no idejām, visi skolēni balso par to, tādējādi parādot, vai atbalsta šīs idejas efektivitāti. Noslēgumā tiek apkopots balsu skaits un izvēlētas 3–5, skolēnuprāt, efektīvākās aktivitātes ekrāna spēļu spēlēšanas profilaksei un atkarības mazināšanai.</p>
Rezultāts	Atkārtoti un ar personalizētu iesaisti pauž informāciju par atkarību pazīmēm, iespējām palīdzēt, tādējādi skolēnos veidojas apziņa arī par norisēm pašu dzīvē un datorspēļu lietošanas paradumiem.



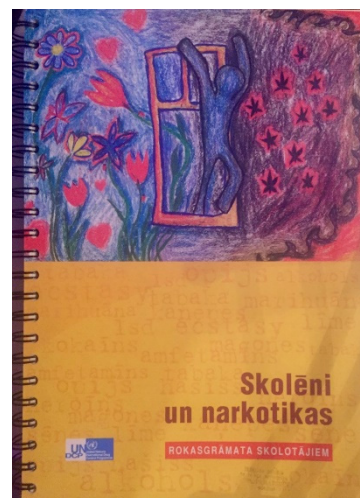
2. aktivitāte: "Dzīves krāsu aplis"

Tēma	Atkarību ietekme uz dzīves kvalitāti.
Mērķis	Uzskatāmā, praktiskā un atmiņā paliekošā veidā radīt bērniem priekšstatu par atkarību ierobežojošo dabu.
Uzdevumi	Veidot priekšstatu bērniem par veselīgi un neveselīgi pavadītu ekrāna laiku, par procesu atkarībām. Attīstīt prasmes identificēt alternatīvas laikam pie ekrāna. Veicināt prasmes plānot savu dienu.
Metode	Vizualizēšana, radošais darbs.
Nepieciešamie materiāli	Paciņa ar krāsainajiem zīmuļiem vai flomāsteriem (vēlams, 24 krāsas), papīra lapas, krāsainie zīmuļi skolēniem.
Apraksts	Pedagogs parāda skolēniem krāsaino zīmuļu vai flomāsteru paciņu, aicinot tos iedomāties, ka katra no krāsām ir kāda darbība, ko savā dzīvē darām. Jo daudzveidīgākas darbības veicam, jo krāsaināka un interesantāka ir dzīve. Piemēram, ja kāda skolēna dzīvē vienīgās aktivitātes ir skola un dators, tad viņa dzīvē ir šīs divas krāsas – dzīves zīmējums veidojas vienmuļš. Atkarības pārņem dzīves telpu un padara dzīvi mazāk krāsainu. Pedagogs dod skolēniem uzdevumu uz baltas lapas uzzīmēt lielu apli un to izkrāsot krāsu līnijās, izmantojot tik daudz zīmuļus, cik ir aktivitāšu, ko skolēns veic ikdienā (pulciņi, dažādas fiziskās aktivitātes, aizraušanās, hobiji). Katrai izmantotajai krāsai, blakus aplim, tiek pierakstīts klāt, kādu aktivitāti tā raksturo. Tādējādi no visām krāsām, kuras simbolizē kādu aktivitāti, skolēns rada zīmējumu, kas atspoguļo viņa dzīves krāsu apli. Ja iespējams, skolēniem katra aktivitāte aplī ir jāiezīmē proporcionāli tik daudz, cik lielu laiku tā aizņem viņa dzīvē.
Rezultāts	Uzskatāmā veidā redz, cik daudz aktivitāšu ikdienā viņi veic, cik daudz kāda no aktivitātēm dominē, veidojas; izpratne par atkarību nomācošo ietekmi uz dzīves kvalitāti un daudzveidību.



PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Apjomīgs praktisko aktivitāšu klāsts speciāli skolēniem no 1. - 3.klasei un no 4. - 6.klasei par 26 ar atkarību saistītām tēmām atrodams 2001. gadā izstrādātajā, bet joprojām aktuālajā materiālā "Skolēni un narkotikas. Rokasgrāmata skolotājiem.", kas atrodams daudzās skolas vai pašvaldības bibliotēkās.



VIELU ATKARĪBAS

Kas ir atkarību izraisošas vielas?

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 un lietot. Sarunvalodā tās 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 jaunākajiem bērniem aktuālāk būtu vairāk strādāt ar legālo vielu jautājumiem. Tās arī ir biežāk lietotās vielas gan pusaudžu, gan pieaugušo vidū, tādēļ tām būtu pievēršama īpaša uzmanība.





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 sienīņām un var izraisīt vēzi.☞ Cigaretēs satur acetonu, kas ir krāsas šķīdinātājs.☞ Cigaretēs satur svini 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 šķidrums 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

- ☞ 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.).

Tā kā nikotīns sašaurina asinsvadus, bet alkohols paplašina, lietot alkoholu un smēķēt vienlaikus vai paralēli ir īpaši kaitīgi veselībai.

Vielu atkarības agrīna atpazīšana

Attiecībā uz jautājumu, kā atpazīt to, ka bērns vai 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, taču 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 apstiprinoša atbilde).

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 lietos alkoholu? Vai izjūti nervozitāti, uzbudinājumu, ja Tev nav iespējas iedzert tad, kad sagribas? Vai esi aizņēmis naudu vai zadzis, lai iegūtu naudu alkoholam?



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 izraisīto 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 risku 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 katrā cilvēkā (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 izraisīto 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 izraisīto 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").

Rīcība un palīdzības iespējas vielu lietošanas un 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. Nozīmīga loma ārstēšanas procesā un turpmākās dzīves kvalitātes nodrošināšanā un uzturēšanā ir pilnīgai atturībai no alkohola, tabakas vai citām vielām, kas izraisījušas 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://www.facebook.com/pusaudzim>.

Ir svarīgi atcerēties, ka, lietojot vielas, 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 vai 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 neaizrietas 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.







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 smēķētāja aizdedzinātas cigaretes vai dūmus, ko izelpo smēķējošs cilvēks. Sabiedrībā valda dažādi kļūdaini uzskati par pasīvo smēķēšanu. Ir svarīgi skolēniem sniegt pareizu informāciju un kļūdēt šos kļūdainos uzskatus:

Kļūdainais uzskats	Patiesā informācija
Pasīvā smēķēšana ir kaitīga tikai tikmēr, kamēr smēķētājs tieši pipē 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">• legūt 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 bērniem iemācīt vietas, kur Latvijā ir aizliegts smēķēt, kā arī situācijas, kurās smēķētājam ir aizliegts smēķēt, un iedrošināt bērnus, 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 piederošajā 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 klātbūtnē Latvijā tiek uzskatīta par fizisku vardarbību, un policija pāridarītājam par šādu rīcību var uzlikt administratīvo vai naudas sodu.

Klasē ar bērniem ir lietderīgi modelēt situācijas, kur bērns nonāk pasīva smēķētāja lomā mājās vai ārpus tām, izspēlējot dažādus rīcības veidus, ko bērns varētu izmantot reālajā dzīvē. Dažādi bērna 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 bērna 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 bērnu vai vecākiem, ir vērts ņemt vērā tālāk detalizēti aprakstītos kopējos padomus atkarību gadījumā (skat. pielikumu tēmas beigās, 96 lpp). Proti, ka pedagoga darbībām pamatā jābūt vērstām uz bērnu, 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" tētīm vai mammai izsūtīt e-pasta vēstuli pārējiem vecākiem ar iepriekš norādīto SPKC informāciju, pamatojot to kā vienkāršu dalīšanos derīgā informācijā (literatūra liecina, ka vecāku informēšana pēc principa līdzīgs-līdzīgam, t. i., ar citu vecāku starpniecību, tiek labāk pieņemta no vecāku puses).



Praktisko aktivitāšu piemēri

1.-3. KLASE



1. aktivitāte "Vai smēķēt ir kaitīgi?"

Tēma	Smēķēšanas sekas (kaitējums fiziskajai veselībai un sociālai labklājībai).
Mērķis	Uzskatāmā veidā iepazīstināt bērnus ar smēķēšanas radīto kaitējumu plaušām un elpošanas orgānu sistēmai kopumā.
Uzdevumi	Veidot priekšstatu un attieksmi bērniem par smēķēšanu kā veselībai kaitīgu uzvedību. Attīstīt bērnu prasmes izdarīt secinājumus no redzētā un tos apkopot un rakstiski atstāstīt.
Metode	Video demonstrācija un diskusija.
Nepieciešamie materiāli	Video, kur uzskatāmā veidā ar plastmasas pudeles un vates bumbiņām modelēts smēķēšanas process (piemēram, https://www.youtube.com/watch?v=HD_r66sFjk).
Apraksts	<p>Vispirms uzdodiet bērniem jautājumu, ko viņi zina par smēķēšanu un kā tā ietekmē veselību. Uzklusiet bērnu atbildes. Uzskatāmībai varat bērnu idejas pierakstīt uz tāfeles tēžu veidā.</p> <p>Kopā ar bērniem noskatieties augstāk pieminētā eksperimenta video. Uzdodiet jautājumus – kas notika, kā izskatās vates bumbiņas, kā jums šķiet, ko šis eksperiments parāda, vai tā varētu izskatīties smēķēšanas process un cilvēka plaušas pēc smēķēšanas, kā smaržo pudeles korķis, vai būtu patīkami atrasties tuvu cilvēkam, kurš tā smaržo u. tml. Uzklusiet bērnu atbildes.</p> <p>Lūdziet bērniem uzrakstīt īsu vēstuli kādam cilvēkam/citam bērnam, saviem vārdiem aprakstot redzētā eksperimenta rezultātus un iedrošinot viņam lepoties ar to, ka viņi nesmēķē. Varat palūgt vienam vai diviem bērniem, ja viņi vēlas, nolasīt vēstuli visai klasei.</p> <p>Noslēgumā mutiski pastāstiet īsu kopsavilkumu (atgriezenisko saiti) par nodarbības rezultātu – smēķēšana kaitē elpošanas sistēmai, jo sadegušās vielas cigaretē nogulstas uz elpceļu sieniņām, līdz ar to var radīt slimības, piemēram, plaušu vēzi; smēķēšana var bojāt ne tikai smēķējošā cilvēka fizisko veselību, bet bojāt attiecības ar līdzcilvēkiem, kuriem ir nepatīkami atrasties kopā ar smēķētāju, piemēram, tādēļ, ka viņa apgērbis, pirksti, kuros tur cigareti, un izelpa ož.</p>
Rezultāts	Gūts vizuāls priekšstats par smēķēšanas ietekmi uz elpošanas orgānu sistēmu.



2. aktivitāte: "Es kā pieaugušais"

Tēma	Atkarību izraisošo vielu lietošanas kaitējums veselībai, attieksme pret vielu lietošanu.
Mērķis	Veicināt bērnu izpratni par vielu lietošanas kaitīgumu. Veidot noraidošu attieksmi pret šo vielu pamēģināšanu un paradumu praktizēšanu.
Uzdevumi	Veidot priekšstatu un attieksmi bērniem par atkarību izraisošo vielu lietošanu kā veselībai kaitīgu uzvedību; veicināt atbildības veidošanos pret savu veselību; attīstīt bērnu prasmes vizualizēt savas idejas; attīstīt spēju atteikties no neveselīgu paradumu praktizēšanas.
Metode	Radošais darbs, pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	Papīra lapas un krāsainie zīmuļi.
Apraksts	<p>Lūdziet bērniem uz papīra lapas uzzīmēt sevi maskuballē – pārgērkušos par pieaugušo, aiciniet bērnus padomāt un uzzīmēt tās lietas, kas atšķir bērnus un pieaugušos, kas liecina, ka redzamais cilvēks ir pieaugušais (piemēram, sievietēm – kurpes uz augstiem papēžiem, vīriešiem – galvā platmale, izaudzēta bārda un rokās portfelis u. tml.).</p> <p>Lūdziet bērniem parādīt savu zīmējumu citiem klasesbiedriem un pastāstīt par to; kopīgi diskutējiet – kas ir tās pazīmes, kas liecina, ka cilvēks ir pieaudzis, vai ārējais izskats un apģērbs padara cilvēku pieaugušu, vai kāds savā zīmējumā uzzīmēja pirkstos cigareti vai rokā alkohola glāzi, vai šo paradumu dēļ citi cilvēki viņus uzskata par pieaugušiem, vai bērni un pusaudži, kuri lieto šīs vielas, bērniem šķiet pieauguši/pieaugušāki.</p> <p>Kopīgi pārrunājiet ar bērniem, ka apģērbs un ārējais izskats, kā arī vielu lietošana nepadara cilvēku par pieaugušo, bet gan atbildības sajūta un rīcība attiecībā pret sevi un apkārtējiem - aiciniet bērnus pastāstīt kādu notikumu, kur kāds ir nonācis nelaimē un kāds šim cilvēkam ir palīdzējis; pārrunājiet vielu lietošanas nodarīto kaitējumu veselībai un ka katrs pats ir atbildīgs par savu veselību; būt pieaugušam nozīmē būt atbildīgam arī par savu veselību.</p> <p>Noslēgumā varat aicināt skolēniem izteikt idejas, kā viņi rīkotos vai ko sacītu, ja kāds viņiem piedāvātu uzsmēķēt vai pamēģināt lietot alkoholu.</p>
Rezultāts	Veicināta bērnu izpratne par vielu lietošanas kaitīgumu, veicināta noraidošas attieksmes veidošanās pret atkarību izraisošo vielu pamēģināšanu.



4.–6. KLASE



1. aktivitāte: "Izvēlos nelietot"

Tēma	Vielu lietošanas iemesli, spēja pretoties vienaudžu spiedienam.
Mērķis	Noskaidrot vielu lietošanas iemeslus, izstrādāt stratēģijas, kā pretoties piedāvājumiem tās lietot.
Uzdevumi	Veidot priekšstatu un attieksmi bērniem par atkarību izraisošu vielu lietošanu kā veselībai kaitīgu uzvedību. Attīstīt bērnu spēju un prasmes pretoties apkārtējo spiedienam. Veicināt prasmes izstrādāt un prezentēt savas idejas. Attīstīt bērnu problēmrisināšanas un argumentēšanas prasmes.
Metode	Prāta vētra, grupu darbs, lomu spēle.
Nepieciešamie materiāli	Attēls ar atkarību izraisošām vielām.
Apraksts	<p>Uzdodiet skolēniem jautājumu, kādas atkarību izraisošas un veselībai kaitīgas vielas viņi zina; tālāk uzdodiet jautājumu, kā viņiem šķiet, kāpēc pusaudži mēdz pamēģināt un lietot šīs vielas (prāta vētra) – atzīmējiet skolēnu nosauktos iemeslus uz tāfeles. Vienam no nosauktajiem iemesliem vajadzētu būt vienaudžu spiedienam. Pasvītrojiet šo iemeslu un sakiet, ka šodienas stundu veltīsiet šim jautājumam.</p> <p>Sadaliet skolēnus lielākās grupās un dodiet pirmo uzdevumu – grupā apsprieties, kādas varētu būt stratēģijas, kā pretoties vienaudžu spiedienam pamēģināt vielas. Laiku pa laikam pieejiet pie katras grupas, palīdziet izdomāt pieejas (piemēram, ierosināt draugam kādu citu, veselīgāku nodarbi; vienkārši aiziet prom; paskaidrot, ka nevēlies iekļūt nepatikšanās; "saplīsušās plates" princips – turpināt vienkārši automātiski atbildēt "nē" uz jebkuru drauga argumentu vai pārliecināšanas mēģinājumu u. tml.). Katra grupa pēc kārtas nosauc pārējām grupām vienu savu stratēģiju, tad nākamā grupa savu un tā turpina, līdz visām grupām stratēģiju idejas ir beigušās. Pierakstiet skolēnu idejas uz tāfeles.</p> <p>Tad sadaliet skolēnus mazās grupās (3 – 4 cilvēki). Katrai grupai lūdziet izdomāt situāciju, kurā tiek lietotas atkarību izraisošās vielas (tās varētu būt situācijas, par kurām skolēni ir dzirdējuši, redzējuši filmās, lasījuši masu medijos u. tml.). Lūdziet situāciju īsi uzrakstīt uz lapiņas. Izstrādātos situāciju aprakstus savāciet un dodiet izlozēt katrai grupai (ja grupa izlozē savu aprakstu, ļaujiet lozēt vēlreiz).</p> <p>Katram mazās grupas dalībniekam jāizdomā konkrēts teksts, ko viņš teiktu šādā situācijā. Katrs nākamais dalībnieks nedrīkst izmantot iepriekšējā runātāja izmantotās stratēģijas. Šo iespējams organizēt arī kā nelielu lomu spēli – katrai grupai iedod iepriekš minēto situāciju aprakstus. Grupai tās jāizspēlē vairākas reizes – lai katrs grupas dalībnieks paspētu ieņemt lomas tā, lai vienu reizi šis skolēns būtu tas, kurš aicina pamēģināt vielu, bet nākamajā izspēles reizē viņš iejustos tā lomā, kurš tiek aicināts pamēģināt vielu un izdomāt tekstu, kā noraidīt aicinājumu.</p> <p>Nobeigumā, ja ir laiks, lūdziet katram skolēnam īsi dalīties sajūtās, kas radušās uzdevuma izpildes laikā.</p>
Rezultāts	Izstrādātas un izmēģinātas konkrētas stratēģijas, lai spētu pretoties vienaudžu spiedienam.



2. aktivitāte: "Nē! Kāpēc? Kā?"

Tēma	Pateikt "Nē" atkarību izraisošām vielām.
Mērķis	Veidot izpratni par to, ka atkarību izraisošām vielām jāsaka "Nē".
Uzdevumi	Veidot priekšstatu un attieksmi bērniem par atkarību izraisošu vielu lietošanu kā veselībai kaitīgu uzvedību. Attīstīt spēju identificēt un atpazīt atkarību izraisošas vielas. Attīstīt bērnu spēju pamatot savu viedokli. Attīstīt prasmes pretoties apkārtējo spiedienam.
Metode	Diskusija, radošais darbs.
Nepieciešamie materiāli	Tāfele un rakstāmpiederumi pedagogam, papīra lapas un krāsainie zīmuļi skolēniem.
Apraksts	<p>Pedagogs uz tāfeles uzraksta vārdu "Nē", kas ir kā pamats diskusijai ar skolēniem par tēmu, kad un kam teikt "Nē", šajā gadījumā nedomājot par to, kā jutīsies cilvēks, kurš piedāvā atkarību izraisošas vielas (cigarettes, alkoholu u. c.). Skolēni sauc vielas, kuru lietošanai ir jāatsaka. Pedagogs to piefiksē uz tāfeles ar bultiņām, no uzrakstītā vielas vārda velkot uz "Nē".</p> <p>Diskusija tiek turpināta, apspriežot, kāpēc ir jāatsaka "Nē". Pedagogs uzraksta vārdu "Kāpēc?" uz tāfeles un aicina bērnus paust viedokli, kas pamato iemeslus, lai atturētos no atkarību izraisošu vielu lietošanas (rada pieradumu, izraisa saslimšanas, smird apģērbs utt.).</p> <p>Pēc šīs sadaļas, pedagogs uz tāfeles uzraksta "Kā?" un apspriež ar bērniem, kā pateikt "Nē", ja kāds piedāvā, piemēram, uzsmēķēt cigareti vai izmēģināt alkoholu ("Nē, es nevēlos.", "Nē, paldies." u. c.). Uz tāfeles tiek uzrakstīti konkrēti skolēnu nosauktie teikumi.</p> <p>Pēc diskusijas pedagogs aicina skolēnus uz papīra lapas uzrakstīt šos 3 vārdus: "Nē! Kāpēc? Kā?" un, vizuāli noformējot, uzrakstīt vai uzzīmēt pie "Nē!" konkrētas atkarību izraisošas vielas, kā arī uzrakstīt vismaz vienu atbildi uz katru no uzdotajiem jautājumiem "Kāpēc?, Kā?".</p>
Rezultāts	Tiek sniegta iespēja noformulēt, kam teikt "Nē", kāpēc teikt "Nē" un kā teikt "Nē", diskusijā izrunāto nostiprinot ar vizualizāciju (ar vizualizāciju šeit tiek domāta ideju karšu atspoguļošana vizuālā veidā uz tāfeles un papīra lapas).



PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

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>;
- Plašs materiālu klāsts par alkohola lietošanu: www.skaidrs.lv;
- Latvijas valsts iestāžu veidoti ieteikumi, informatīvie materiāli un video skolotājiem, vecākiem, tirgotājiem un sabiedrībai kopumā attiecībā uz alkohola lietošanu: www.skaidrs.lv.



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 uzskatīti 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).

Kā identificēt procesu atkarības? Kādas ir procesu atkarību sekas un profilakse?

Procesu atkarību riska un preventīvie faktori, atkarības attīstīšanās mehānisms, sekas, profilakse, alternatīvas un palīdzības iespējas 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).

Procesu atkarību gadījumā, tāpat kā vielu atkarību situācijā, nepieciešams vērsties pie ārsta-narkologa vai citās atkarības palīdzības iestādēs vai organizācijās. Parasti nepieciešama sarunu terapija, taču procesu atkarību gadījumā ir iespējama arī medikamentoza ārstēšana un stacionārā palīdzība. Arī pazīmes procesu atkarību gadījumā ir līdzīgas vielu atkarībām, iekļaujot jau iepriekš aprakstītos atkarību simptomus.

Paškontrolei skolēnam var lūgt atbildēt uz šādiem jautājumiem:

- 1) Vai tev šķiet, ka tev vajadzētu mazāk spēlēt datorspēles/lietot internetu u. tml.?
- 2) Vai tevi kaitina vecāku, vecvecāku, skolotāju vai citu cilvēku aizrādījumi, ka tu spēlē datorspēles/lieto internetu u. tml. pārāk daudz?
- 3) Vai tu jūties vainīgs tādēļ, ka spēlē datorspēles/lieto internetu u. tml., jo tādēļ neizdari citas lietas, kas tev būtu jā dara (neizpildi mājasdarbus, nepalīdzi uzkopt mājokli, neveic kādus citus sev uzticētus darbus vai pienākumus)?
- 4) Vai tu kādreiz esi lūdzis vecākiem vai draugiem naudu, lai pirktu datorspēles/pieejtu internetam u. tml.?

- 5) Vai tu kādreiz esi zadzis vecākiem vai draugiem naudu, lai pirktu datorspēles/pieeju internetam u. tml.?
- 6) Vai tev ir gadījies iztērēt visu savu kabatas naudu, lai pirktu datorspēles/pieeju internetam u. tml.?
- 7) Vai tu mēdz vecākiem, skolotājiem vai citiem cilvēkiem melot par to, cik ilgi esi spēlējis datorspēles / lietojis internetu u. tml.?
- 8) Vai tu slēp to, kas spēlē datorspēles/lieto internetu u. tml. (piemēram, uzreiz paslēp mobilo telefonu vai aizbēdz no datora, ja istabā ienāk vecāki)?
- 9) Vai datorspēļu spēlēšanas/interneta lietošanas u. tml. dēļ esi kavējis mācības, treniņu vai citas aktivitātes?
- 10) Vai tu jūties bēdīgs vai nomākts, ja nevari spēlēt datorspēles/lietot internetu u. tml.?
- 11) Ja nevari spēlēt datorspēles/lietot internetu u. tml., vai tu prātā domā un plāno, ko un kā darīsi nākamreiz, kad tiks pie datorspēļu spēlēšanas/interneta lietošanas u. tml.?
- 12) Vai tādēļ, ka pārāk daudz spēlē datorspēles/lieto internetu u. tml., esi zaudējis draugu vai tev ir pasliktinājušās attiecības ar draugiem, vecākiem, skolotājiem, citiem cilvēkiem?

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

Būt aktīvam	Labas veselības saglabāšanai ir absolūti nepieciešams kustēties. Ir labi, ja bērnam ir kāds pulciņš, kas iekļauj fiziskās aktivitātes. Ir labi motivēt bērnu 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.
Satura kontrole	Ja bērns vēl mācās sākumskolā, ir labi lietot "vecāku kontroles" iespējas (piemēram, skatīt www.drossinternets.lv). Tāpat ir lietotnes, kas pirms ekrāna atbloķēšanas liek bērnam izpildīt kādu intelektuālu uzdevumu vai izlasīt noderīgu, izglītojošu faktu.
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, saticība 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 izklaides nolūkos 3-18 gadus veciem bērniem un pusaudžiem visa veida "ekrānus" (mobilais tālrunis, planšete, televizors u. c.) nelietot ilgāk kā 2 stundas dienā.
Loģisks nobeigums	Bērni 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 beigām.
No tehnoloģijām brīvs laiks	Ar bērnu 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.



Praktisko aktivitāšu piemēri

1.–3. KLASE



1. aktivitāte: "Ko likt vietā?"

Tēma	Moderno tehnoloģiju pārmērīgas lietošanas iemesli un alternatīvas.
Mērķis	Palīdzēt izprast moderno tehnoloģiju pārmērīgas lietošanas iemeslus un meklēt alternatīvas.
Uzdevumi	Veidot priekšstatu bērniem par veselīgi un neveselīgi pavadītu ekrāna laiku, par procesu atkarībām. Attīstīt prasmes identificēt alternatīvas laikam pie ekrāna. Veicināt prasmes sadarboties grupā.
Metode	Radošais darbs, jautājumi un atbildes, pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	Papīra lapas, rakstāmpiederumi.
Apraksts	Lūdziet katram bērnam nosaukt vienu vai divas darbības, ko viņš vislabprātāk veic mobilajā tālrunī, datorā, planšetdatorā, TV vai citā "ekrānā". Lūdziet to uzrakstīt vai uzzīmēt uz lapas. Pēc tam lūdziet bērnus noformulēt – kādas sajūtas viņiem rada konkrētā darbība un kāpēc viņi to veic. Lūdziet uzrakstīt uz lapas. Pēc tam lūdziet viņiem iztēloties, ka pēkšņi mobilais tālrunis (planšetdators, TV utt.) viņiem vairs nav pieejams. Kā varētu iegūt šīs viņu nosauktās emocijas citā veidā, bez "ekrāna"? Lūdziet alternatīvas pierakstīt vai uzzīmēt uz lapas. Mazākās klasēs diskusiju var veikt prāta vētras veidā, lielākās – sadalot bērnus mazākās grupās un pēc tam lūdzot prezentēt grupu viedokļus.
Rezultāts	Radīta izpratne par tehnoloģiju pārmērīgas lietošanas iemesliem, veicināta spēja formulēt ar tehnoloģiju lietošanu saistītās emocijas, veicināta spēja saskatīt "ekrāna laika" alternatīvas.



2. aktivitāte: "Kā ir patiesībā?"

Tēma	Moderno tehnoloģiju pārmērīga lietošana.
Mērķis	Ļaut skolēniem noteikt savu reālo ekrāna lietošanas laiku, pārdomāt ekrāna laika satura lietderību.
Uzdevumi	Veidot priekšstatu bērniem par veselīgi un neveselīgi pavadītu ekrāna laiku, par procesu atkarībām. Attīstīt prasmes veikt patstāvīgu novērojumu, izdarīt secinājumus un tos prezentēt. Attīstīt prasmes identificēt alternatīvas laikam pie ekrāna.
Metode	Eksperiments, pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	Papīra lapas, rakstāmpiederumi.
Apraksts	Skolēniem uz lapas lūdz stabiņā uz leju sarakstīt visas aktivitātes, ko viņi veic "ekrānā" (piemēram, skatās <i>Youtube</i> , e-klasi, meklē informāciju mājasdarbiem, spēlē videospēles, čato ar draugiem u. c.), un lūdziet pretī katrai aktivitātei ierakstīt, kā viņiem šķiet, cik ilgu laiku dienā viņi pavada, veicot katru minēto aktivitāti. Pēc tam lūdziet viņiem vienas dienas ietvaros līdz nākamajai mācību stundai uzņemt reālo laiku, cik viņi velta katrai aktivitātei, un pierakstīt blakus pašvērtējuma skaitlim. Nākamajā mācību stundā pārrunājiet ar skolēniem, kā viņiem ir veicies, cik ļoti reālais laiks sakrīt ar iepriekš veikto pašvērtējumu. Lūdziet saskaitīt kopā visu "pie ekrāna" pavadīto laiku. Pārrunājiet, kāda daļa no dienas laika tā ir, cik paliek laika "reālajai dzīvei". Lūdziet skolēniem izteikt idejas, kuras no "ekrāna" aktivitātēm ir vērtīgas, bet kuras nē; kā nevērtīgās varētu aizstāt ar vērtīgākām "reālās dzīves" alternatīvām.
Rezultāts	Veidota izpratne par "ekrāna laiku" un satura vērtību; veicināta skolēnu laika izjūta, analītiskās spējas.

4.–6. KLASE



1. aktivitāte: "Diena bez telefona"

Tēma	Moderno tehnoloģiju pārmērīga lietošana.
Mērķis	Ļaut skolēniem uzskatāmi sajūst, cik ļoti viņu dzīve ir saistīta ar mobilā tālruņa lietošanu, problēmu gadījumā – laikus to noteikt un sākt risināt.
Uzdevumi	Veidot priekšstatu bērniem par veselīgi un neveselīgi pavadītu ekrāna laiku, par procesu atkarībām. Attīstīt prasmes veikt patstāvīgu novērojumu, izdarīt secinājumus un tos prezentēt. Veicināt atbildības sajūtu par savu veselību. Attīstīt prasmes identificēt alternatīvas laikam pie ekrāna.
Metode	Eksperiments, projekta darbs, diskusija, grupu darbs.
Nepieciešamie materiāli	Izdrukāts "līgums" un skrīninga anketa.



Interneta lietotāja paškontroles jautājumi		Reti	Dažreiz	Diezgan bieži	Ļoti bieži	Visu laiku/ vienmēr
1.	Cik bieži tu lieto telefonu ilgāk, nekā biji plānojis?					
2.	Cik bieži tu neesi palīdzējis mājsaimniecībā, lai pavadītu vairāk laika, lietojot telefonu?					
3.	Cik bieži tā vietā, lai izklaidētos ar ģimeni un draugiem, esi izvēlējis labāk pavadīt laiku, lietojot telefonu?					
4.	Cik bieži iepazīsties ar jauniem draugiem internetā?					
5.	Cik bieži vecāki, citi ģimenes locekļi vai draugi sūdzas par to, cik daudz laika tu pavadi, lietojot telefonu?					
6.	Cik bieži tu neizpildi mājasdarbus, kavē skolu tādēļ, ka pavadi laiku, lietojot telefonu?					
7.	Cik bieži tu pārbaudi savu e-pastu, <i>Facebook</i> , <i>Instagram</i> u. c. profilu, pirms sāc darīt to, kas tev jā dara?					
8.	Cik bieži tavas atzīmes, sasniegumi treniņos, ārpuskolas aktivitātes cieš no tā, ka tu pavadi daudz laika, lietojot telefonu?					
9.	Cik bieži tu izvairies no atbildes, ja kāds pajautā, ko tu dari telefonā?					
10.	Cik bieži problemātiskās vai stresa situācijās tu meklē mierinājumu telefonā?					
11.	Cik bieži tu pieķer sevi domājot par to, kad atkal varēsi lietot telefonu un ko tajā darīsi?					
12.	Cik bieži esi iedomājies, ka dzīve bez telefona būtu garlaicīga, neinteresanta un tukša?					
13.	Cik bieži tu esi aizkaitināts, kliež uz kādu, kurš ir tevi iztraucējis, kamēr lieto telefonu?					
14.	Cik bieži tu neizgulies tāpēc, ka esi pārāk ilgi palicis nomodā, lai lietotu telefonu?					
15.	Cik bieži sevi pieķer fantazējam par telefona lietošanu laikā, kad to nelieto/nav atļauts lietot?					
16.	Cik bieži, lietojot telefonu, pieķer sevi sakām "vēl tikai dažas minūtes"?					
17.	Cik bieži esi mēģinājis samazināt laiku, ko pavadi, lietojot telefonu, bet tas nav izdevies?					
18.	Cik bieži esi slēpis no citiem laiku, cik ilgu laiku esi pavadījis, lietojot telefonu?					
19.	Cik bieži labāk izvēlies pavadīt laiku, lietojot telefonu, nekā iet ārā ar draugiem vai citiem cilvēkiem?					
20.	Cik bieži esi bijis nervozs un nomākts tāpēc, ka neesi lietojis telefonu, un konstatējis, ka sliktās sajūtas pazūd, kad atkal esi ticis pie telefona?					

Saskaiti punktu summu.

- **0–30 punkti** – tev nav problēmu ar mobilā telefona lietošanu.
- **31–49 punkti** – tu esi mērens telefona lietotājs. Dažreiz tu "aizsēdies" tajā pārāk ilgi, bet kopumā tu to kontrolē.
- **50–79 punkti** – tu reizēm piedzīvo problēmas mobilā tālruņa lietošanas dēļ. Tev vajadzētu pārdomāt tā lietošanas ietekmi uz savu dzīvi.
- **80–100 punkti** – tev mobilā tālruņa lietošana sagādā nopietnas problēmas. Tev jā sāk tās risināt.



2. aktivitāte: "Profils"

Tēma	Ekrānu lietošanas alternatīvas.
Mērķis	Mazināt moderno tehnoloģiju lietošanu, parādīt alternatīvas iespējas reālajā dzīvē.
Uzdevumi	Veicināt radošo iztēli, piesaisti reālajai pasaulei, emociju gūšanu ārpus modernajām tehnoloģijām.
Metode	Diskusija, radošais darbs, darbs pāros.
Nepieciešamie materiāli	Krāsaini papīri, līme, šķēres, dažādas lietotnes, spalviņas, pērlītes u. c.
Apraksts	<p>Pedagogs noskaidro, cik skolēnu no klases ir izveidojuši kādu virtuālo profilu sociālajos tīklos, spēlēs (ja vairākus, tad cik, kādi ir mīļākie u. c.) Pedagogs uzdod jautājumu, kas, skolēnuprāt, ir labās lietas, ko viņi iegūst, veidojot profilus (aizsargātība, var īstenot trakas idejas, saņemt citu atzinību u. c.), kas viņiem tajā patīk.</p> <p>Pedagogs dod uzdevumu katram skolēnam padomāt, kuru no esošajiem profiliem (vai – ja vēlas, tad arī vēl neesošu) varētu izveidot kā masku vai kā prezentāciju uz papīra. Skolēniem tiek iedoti darba materiāli tā īstenošanai.</p> <p>Pēc tam katrs skolēns prezentē savu izveidoto profilu pa pāriem (vai visai klasei kopā). Skolēni var sadalīties grupiņās un, skatoties acīs, izteikt viens otram komplimentus par izveidotajiem profiliem. Uzdevuma noslēgumā pedagogs uzdod jautājumu – vai sajūtas, veidojot reālo profilu, bijušas līdzīgas vai atšķirīgas, nekā veidojot virtuālo. Pārrunā kopīgo un atšķirīgo.</p>
Rezultāts	Veidojas labākas sadarbības prasmes, tiek attīstīts radošums, skolēni pievērš uzmanību reālajai pasaulei un tās iespējām, runājot par kopīgu tēmu no virtuālās pasaules.



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. Palīgīdzeklis 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.)
- National Association for Children of Addiction. Children of Addiction: A Kit for Educators, 2001; <https://nacoa.org/professionals/educators/> (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.)
- 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.
- 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> (skatīts 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.
- 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 "Paspēlēju un pietiek", 2005.
- Kerek O., 9 Easy Ways to Help Your Kids Control their Cell Phone Addiction. <https://snotty-noses.com/blog/9-easy-ways-help-your-kids-control-their-cell-phone-addiction> (skatīts 27.05.2018.)

PIELIKUMI



Vienu vai procesu atkarības skolēna ģimenē

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:

- ✓ Bērns ir pamests novārtā (neko nespēj apgērbt, slikta personīgā higiēna u. c.).
- ✓ Finansiālas problēmas, nabadzība.
- ✓ Vardarbība ģimenē, tostarp fiziska (bērnā 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 bērna uzvedība – kļūst agresīva, bērns ir "ierāvies sevī".

Tomēr vecāku atkarības problēmas ne visiem bērniem izpaužas vienādi. Bieži ārējas pazīmes liecina, ka viss ir kārtībā, jo daudzi bērni 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 bērniem, 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 bērnu 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 bērniem runājat klases, veselības mācības vai citās stundās, varat uzsvert 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 bērns 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 bērns pats varētu sev palīdzēt. Jūs varat iemācīt, kā bērnam radīt sev drošību, kā vērsties pie uzticamiem pieaugušajiem un kā atrast aktivitātes, kas viņiem sagādās prieku un piepildījumu.



Kas nepieciešams bērnam, 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 bērnam:
 - ✓ 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 bērnam 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 bērnam, 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 bērnam ļoti var palīdzēt viss, kas stiprina viņa pašapziņu un pārliecību 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 bērnam justies labi par to, kas viņš ir un par ko varētu kļūt.
- 3) **Tuvas attiecības un pieņemšana** – bērniem 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 bērnam rupjus vārdus. Var mēģināt rast iespēju bērnam parunāt, iepazīstināt ar kādu vienaudzi, kuram ir līdzīgas problēmas (iegūstot abpusēju piekrišanu).

Iedrošinošas ziņas, ko pedagogs var nodot bērnam:

- ✔ 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 ārpuskolas aktivitātēs, kas tev patīk, piemēram, spēlēt futbolu vai kādu mūzikas instrumentu. Tas tev palīdzēs kaut vai uz 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 pricāties. Bieži vien bērni atkarīgo ģimenēs ir tā norūpējušies, ka aizmirst būt vienkārši bērni. Mēģini atrast veidus, kā pricāties.
- ✔ 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. Ja tomēr tev ir jābrauc ar iereibušu vadītāju, sēdi mierīgi aizmugurējā sēdekļa vidū un piesprādzējies, mēģini saglabāt mieru.
- ✔ 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:

Esiet 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 bērns 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 paši sev 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 bērna piederības sajūtu un gūt pārliecību par savām spējām kaut ko sasniegt. Rodiet iespēju bērnam piedalīties pagarinātajā dienas grupā. 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 bērnu 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", bērns pirmdienā būs miegains, stundu laikā var iemigt, savukārt no otrdienas līdz ceturtdienai parasti bērns jūtas labāk, šķiet, ka viss ir kārtībā. Piektdienā bērns 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 bērnam.

Ko darīt	Ko nedarīt
Sagatavojiet sarakstu ar iestādēm, organizācijām un profesionāļiem, kas var palīdzēt, pie kuriem bērnam varētu ieteikt vērsties/palīdzēt vērsties	Jāapzinās, ka atkarīgo vecāku bērni var baidīties no mīlestības izpausmēm, it īpaši no fiziska kontakta
Ieviesiet mazu bibliotēku ar bukletiem, rakstiem, grāmatām un citiem materiāliem par atkarībām	Neizrādiet, ka jūtaties neērti, nekautrējieties, ja bērns vērsas pie Jums pēc palīdzības. Tas var atturēt bērnu no palīdzības meklēšanas un likt viņam izolēties
<p>Pārliecinieties, ka bērns saprot trīs faktus:</p> <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, neizrādiet žēlumu. Vislabākais efekts būs, ja viņu vienkārši uzklausīsiet



Palīdziet bērnam 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 nevienam informāciju, kuru Jums uzticējis bērns, ja vien viņš pats to nav atļāvis. Izņemot gadījumus, kad ir absolūti nepieciešama profesionāļu iejaukšanās (vardarbība)

Ja nepieciešams, palīdziet sazināties, aizvediet bērnu pie atbilstošā profesionāļa

Neapsoliet bērnam neko, ko Jūs nevarat izpildīt. Stabilitāte un konsekvence ir svarīgas bērnam, lai rastos uzticēšanās



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.)





Seksuālā un reproduktīvā veselība



Skolai ir liela nozīme bērnu, 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 jautājumus⁴¹), 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 garumu⁴²). 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.

Ikdienā, dzirdot vārdu "seksualitāte" vai vārdu salikumu "seksuālā veselība", cilvēki nereti ar to saprot dzimumattiecības. Taču jāatceras, ka, saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas definīciju, seksualitāte ir visu fizisko, psihisko, emocionālo un sociālo veselības aspektu kopums. Seksualitāte sevī 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 un visbeidzot arī seksuālās attiecības. 1. – 6. klašu grupā, runājot par seksuālās un reproduktīvās veselības tēmām, uzsvars būtu liekams uz informāciju par savu ķermeni, par tā pieņemšanu un pašapziņas jautājumiem, par ķermeņa higiēnu, kā arī par to, kā bērnam sevi pasargāt no seksuālas vardarbības.

Tomēr jāatceras, ka 4. – 6. klasē jau mācās skolēni, kuriem ir iestājusies pubertāte, nereti meitenēm ir jau sākušās menstruācijas, tādēļ ir nepieciešamas arī pārrunas par reproduktīvās veselības jautājumiem.

DZIMUMA IDENTITĀTES, ĶERMEŅA APZINĀŠANĀS UN PIEŅEMŠANA

Dzimuma identitātes un ķermeņa apzināšanās un pieņemšana

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, gērbšanās stils, intereses, ieradumi u. c.

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.

Bērnam 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.

41 Putniņa A., Iedzīvotāju reproduktīvā veselība. Pārskats par situāciju Latvijā (2003.–2011.) (skatīts 28.05.2018.)

42 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

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 bērna 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 bērnam un 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 bērna 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.

Ir vērtīgi ar bērniem pārrunāt arī to, ka katra cilvēka izskatu, ietekmē vairāki faktori.

Iedzimtība	Mūsu izskatam raksturīgās iezīmes (acu krāsu, matu krāsu un struktūru (taisni vai sprogaini), ķermeņa garumu, nagu forma utt.) mums nodod mūsu vecāki. Tāpēc mēs katrs līdzināmies viņiem un citiem mūsu radniekiem.
Paradumi	Ir svarīgi veselīgi ēst, būt fiziski aktīvam, atpūsties un gulēt pietiekamu stundu skaitu, mazgāties un rūpēties par savu ķermeni. Vēl mūsu izskatu ietekmē tas, cik ļoti esam apmierināti ar sevi un savu ķermeni.
Domas un attieksme pret ķermeni	Mēs izskatāmies vislabāk tad, kad domājam par savu ķermeni labi, kad paši sev patīkam. Mums nav jāuztraucas par to, vai patīkam citiem. Vislabāk ir rūpēties par to, lai patiktu paši sev. Nav iespējams patikt visiem cilvēkiem. Katram cilvēkam patīk kaut kas cits, turklāt dažādās valstīs izpratne par to, kas ir skaists, atšķiras – piemēram, senatnē Ķīnā par skaistām tīks uzskatītas mazas pēdas, meitenes speciāli nosēja pēdas ar audumu, lai tās neizaugtu lielākas; Taizemē kādā ciematā dzīvo cilvēki, kuri uzskata, ka skaists ir ļoti garš kakls, tāpēc viņi uz tā liek daudzus nenoņemamus riņķus, lai izstieptu to pēc iespējas garāku, utt. Pasaule mainās, un Ķīnā sievietes vairs pēdas nenosien, jo tas ir sāpīgi un kaitīgi veselībai. Tāpēc nav vērts censties mainīt savu ķermeni un pielāgot to viena vai otra cilvēka uzskatiem vai tā brīža modei.



Izpratne par fiziskajām un psihiskajām pārmaiņām pubertātes laikā

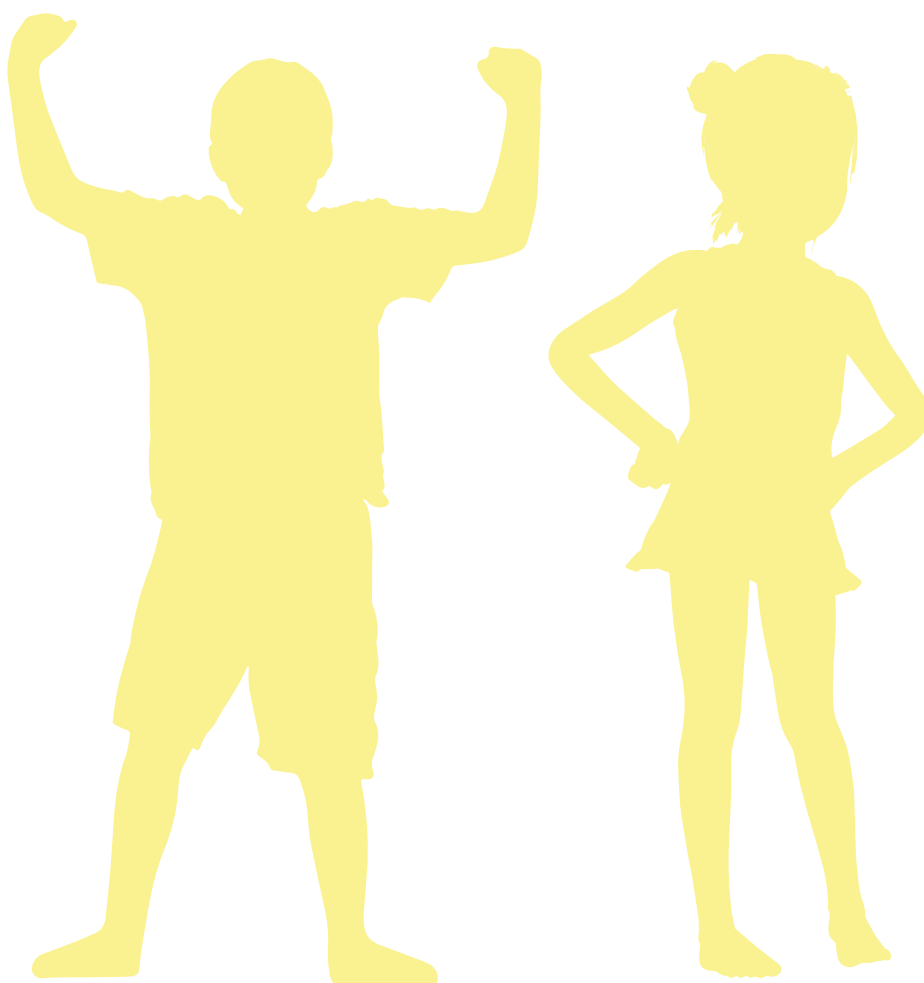
Sarunām par pārmaiņām pubertātes laikā piemērota ir 4. - 6. klašu grupa. Taču pubertātes iestāšanās laiks ir individuāls – tas var norisināties arī agrākā vai vēlākā vecumā. Pedagoģis ir aicināts pielāgot apspriežamo jautājumu loku katrai individuālai skolēnu grupai.

Pubertāte ir normāls posms cilvēka attīstībā, kad bērns 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 izmaiņas pubertātes laikā ir šādas:

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. ☞ Palielinās iekšējie un ārējie dzimumorgāni. ☞ Padusēs un ap dzimumorgāniem parādās apmatojums. ☞ Nomainās visi piena zobi uz pastāvīgajiem (kaula) zobiem. ☞ Pastiprinās svīšana. ☞ Uz ādas var parādīties pinnes. ☞ Sākas mēnešreizes jeb menstruācijas (vidēji 28 dienās vienā no olnīcām nobriest olšūna (sievišķā dzimumšūna); pa olvadu virzās uz dzemdi; ja netiek apaugļota, tā iet bojā; noārdās dzemdes gļotāda (endometrijs) un tiek caur maksti kopā ar asinīm izvadīta laukā; process ilgst 2–6 dienas). ☞ Var būt nogurums, slikts garastāvoklis, sāpes vēdera lejasdaļā, krampji, slikta dūša pirms menstruāciju sākšanās.

Psihiskās pārmaiņas

- ☛ Pastiprināta emocionalitāte – nesavaldība, raudulība.
 - ☛ Vēlme pēc piedzīvojumiem, asām izjūtām, vēlme riskēt (izteiktāk nekā meitenēm).
 - ☛ Bieža uzskatu un pārlicību 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.
- ☛ Biežas garastāvokļa maiņas.
 - ☛ Pastiprināta emocionalitāte – raudulība, nepamatota jautrība.
 - ☛ Vēlme pēc piedzīvojumiem, asām izjūtām, vēlme riskēt.
 - ☛ Bieža uzskatu un pārlicību 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.





Rūpes par ķermeni

Ir svarīgi bērnam iemācīt, ka ir svarīgi uzturēt savu ķermeni tīru – tas palīdz justies un izskatīties labāk pašam, kā arī ir patīkami apkārtējiem cilvēkiem. Iestājoties pubertātei, mainās pusaudzņa ķermenis, pastiprinās svīšana, līdz ar to ķermeņa higiēna šajā laikā ir īpaši svarīga. Personīgās higiēnas principi:

Ādas kopšana	Ja ādu nekopj, rodas nepatīkama smaka, var nosprostoties sviedru un tauku dziedzeri un parādīties izsitumi. Ādas kopšana nav sarežģīta – vienkārši nepieciešams regulāri mazgāties. Katru reizi nav jālieto ziepes vai dušas želeja, jo to pārmērīga izmantošana sausina ādu, tā var sākt niezēt un lobīties. Pietiek ar ūdeni. Sūklī 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 bērns nodarbojas ar sportu, matus būs nepieciešams 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. Ideāli, ja zobus tīra pēc katras ēdienreizes; svarīgi pēc ēdienreizes zobus ir vismaz izskalot.
Roku kopšana	Ja nekopj rokas, uz tām savairojas mikrobi. Tā kā ar rokām bieži pieskaramies sejai, mutei, satveram ēdienu, pieskaramies brūcēm, mikrobi var izraisīt slimības. Tāpēc rokas ir regulāri jāmazgā – pēc tualetes apmeklējuma, pēc ienākšanas telpā no āra, pirms ēšanas u. tml. Svarīgi ir uzraudzīt, lai zem nagiem nekrājas netīrumi un mikrobi. Tāpēc nagi regulāri jāapgriež (reizi nedēļā), rokas rūpīgi jāmazgā, un jāiztīra netīrumi, izmantojot manikīra piederumus.
Kāju kopšana	Tā kā kājās cilvēkiem visbiežāk ir zeķes un apavi, tās savīst, var veidoties sliktā smaka, vairoties mikrobi. Tāpēc svarīgi ir kājas regulāri mazgāt, apgriezt nagus (taisni, neizgriežot stūrīšus, jo tas var izsaukt nagu ieaugšanu un iekaišanu). Zeķes ir jāmaina katru dienu. Ir labi, ja katru dienu nevelk vienus un tos pašus apavus, bet ļauj tiem izžūt starp valkāšanas reizēm.
Padušu kopšana	Paduses ir tā vieta, kas bieži vien svīst visvairāk, un var radīt sliktu smaku. Tāpēc paduses būtu labi mazgāt katru dienu. Jāatceras, ka dezodorants neaizstās mazgāšanos, netīras paduses kopā ar dezodorantu situāciju var pat pasliktināt. Dezodorantu var uzklāt uz tīras ādas.
Dzimumorgānu kopšana	Ja dzimumorgānus nekopj, arī no tiem var nākt sliktā smaka, uz tiem sakrājas mikrobi, radot labvēlīgu vidi noteiktu slimību attīstībai. Arī tie jāmazgā ar ūdeni katru dienu. Svarīgi atcerēties, ka āda uz dzimumorgāniem ir ļoti jutīga. It īpaši meitenēm – ir labi, ja veikalā vai aptiekā var nopirkt speciālas ziepes dzimumorgānu mazgāšanai (ieteikums paredzēts meitenēm, sākot ar pubertātes vecumu, aptuveni no 10 gadu vecuma). Zēniem, mazgājot dzimumlocekli, ir svarīgi atbīdīt priekšādu un apmazgāt ādu zem tās. Jāatceras, ka apakšveļa jāmaina katru dienu. Ir labi, ja tā ir no kokvilnas, jo tad ādai labāk var piekļūt gaiss, āda mazāk svīst.

Praktisko aktivitāšu piemēri

1.–3. KLASE



1. aktivitāte: "Kā es augu"

Tēma	Ķermeņa augšana un attīstība, dzimuma un dzimtes identitāte.
Mērķis	Veidot izpratni par to, ka cilvēka ķermenis attīstās un mainās visa dzīves cikla garumā, ka cilvēki aug un attīstās atšķirīgi un atšķirīgā tempā; veidot izpratni par sabiedrībā pieņemtajiem ar dzimumu saistītajiem stereotipiem.
Uzdevumi	Veidot priekšstatu par cilvēka ķermeņa attīstības posmiem, pārmaiņām katrā no tām. Veidot viedokli par katra cilvēka ķermeni kā individuālu un unikālu. Veicināt diskusiju par dzimuma identitāti, stereotipiem. Attīstīt spēju pamatot savu viedokli, spēju diskutēt.
Metode	Pārrunas, grupu darbs.
Nepieciešamie materiāli	No mājām atnestas katra bērna un pedagoga bērnības fotogrāfijas.
Apraksts	<p>Nedēļu pirms plānotās mācību stundas (jo, iespējams, vecākiem nepieciešams laiks sagatavoties) bērniem tiek lūgts uz stundu paņemt līdzī vairākas izdrukātas savas bērnības fotogrāfijas, kur bērns redzams dažādos vecumos – zīdaiņa vecumā, bērnudārza vecumā, pirmajā skolas dienā, šogad u. tml. Bērnu sadala mazās grupās. Jautrībai vispirms var lūgt mēģināt bērniem zīdaiņu fotogrāfijās atpazīt, kurš ir kurš. Pēc tam bērniem lūdz izpētīt fotogrāfijas augošā vecumā un izspriest, kas pa gadiem ir mainījis ķermenī (mati kļūst garāki un mainās to struktūra, varbūt arī to krāsa, mainās galvas un ķermeņa proporcijas, rokas un kājas kļūst garākas attiecībā pret ķermeni un galvu, mainās zobi u. tml.). Katra grupiņa pārējām prezentē identificētās atšķirības. Diskutējiet par to, cik vienādas un cik atšķirīgas pazīmes visas grupiņas ir atradušas.</p> <p>Pēc tam pajautājiet, kā viņiem šķiet, kas ar viņu ķermeni notiks tuvākajos 5–10 gados. Kā tas mainīsies? Pārrunājiet galvenās pubertātes pazīmes un paskaidrojiet, ka visas šīs pārmaiņas ir normālas, par tām nav jāuztraucas. Tāpat nav jāuztraucas, ja viņi šīs pazīmes ievēro klasesbiedriem, bet sev vēl ne, jo katrs bērns attīstās citā tempā.</p> <p>Pēc tam pajautājiet – vai no zīdaiņa vecuma fotogrāfijām droši var saprast, vai mazulis ir puika vai meitene. Kas par to liecina (abu dzimumu mazuļi apgērbti izskatās vienādi, tāpēc grūti atšķirt dzimumu, to bieži vien var atpazīt tikai pēc apģērba izvēles, kas balstās sabiedrības pieņēmumos – meitenēm velk rozā vai sarkanās drēbes, zēniem – zilas, melnas; meitenēm sprauž matos sprādzes vai ap galvu liek lentīti, zēniem – nē; vai pēc rotaļlietām – meitenēm pārklalles, zēniem – auto; pajautājiet bērniem, ar ko viņiem agrākā vecumā patika rotaļāties – vai meitenēm nebija vēlme pēc mašīnām, robotiem, bet zēniem kādreiz negribējās lelli; pārrunājiet, ka nav aizliegto rotaļlietu vai apģērba krāsas katra dzimuma bērnam).</p> <p>Ir jauki, ja arī pedagogs parāda savas fotogrāfijas. Tas veicinās saliedētību klasē un tuvākas attiecības ar pedagogu.</p>
Rezultāts	Veidojas izpratne par ķermeņa attīstību un izmaiņām no zīdaiņa vecuma līdz pubertātei un visa dzīves cikla garumā; veidojas izpratne par dzimumu stereotipiem sabiedrībā.

**2. aktivitāte: "Rūpes par ķermeni"**

Tēma	Ķermeņa kopšana, higiēna.
Mērķis	Veidot izpratni par ķermeņa higiēnas pamatprincipiem.
Uzdevumi	Veidot izpratni par ķermeņa higiēnas uzturēšanai nepieciešamajiem pasākumiem. Veicināt motivāciju tos praktizēt ikdienā. Veicināt prasmi sadarboties grupā, prezentēt un pamatot viedokli.
Metode	Pārrunas, jautājumi un atbildes.
Nepieciešamie materiāli	Tāfele, tāfeles piederumi.
Apraksts	Uzzīmējiet uz tāfeles cilvēka ķermeņa siluetu. Secīgi, sākot ar galvu (mati, ausis, zobi, mēle utt.) un beidzot ar pēdām, uzdodot bērniem jautājumus par katru ķermeņa daļu – kā to pareizi kopt, cik bieži, kādi priekšmeti jāizmanto, kādas būs sekas, ja tas netiks darīts u. tml. Darbu var organizēt arī mazās grupās, katrai grupai piešķirot konkrētu ķermeņa daļu, lūdzot diskutēt par uzskaitītajiem jautājumiem un prezentējot diskusijas rezultātus pārējām grupām, lūdzot pārējās grupas izteikt savus papildinājumus un ierosinājumus.
Rezultāts	Radīta izpratne par ķermeņa kopšanas principiem.

4.–6. KLASE**1. aktivitāte: "Ne savā ādā"**

Tēma	Ķermeņa izmaiņas pubertātes laikā.
Mērķis	Veidot izpratni par ķermeņa izmaiņām un ar to saistītajām sajūtām pubertātes laikā.
Uzdevumi	Veidot izpratni par fiziskajām un psihiskajām izmaiņām un sajūtām pubertātes laikā. Veicināt spēju iejusties situācijā, atpazīt savas emocijas un sajūtas, pastāstīt par tām.
Metode	Lomu spēle, diskusija.
Nepieciešamie materiāli	Maiss ar dažāda izmēra drēbēm.
Apraksts	Lūdziet bērnus no drēbju maisa izlozēt vienu apģērba gabalu un to uzvilkt. Lūdziet katram bērnam pateikt savas sajūtas, kā viņš jūtas jaunajā apģērbā (tas nav ērts, šķiet par mazu vai par lielu, tas ir krāsā, kura nepatīk, vecmodīgs utt.). Pēc tam pārrunājiet ar bērniem galvenās izmaiņas, kas notiek ķermenī pubertātes laikā. Pieminiet, ka sajūtas var būt līdzīgas kā spēlē ar apģērbu – bieži pusaudži pubertātes laikā jūtas "ne savā ādā", jūtas neērti "jaunajā ķermenī", tas var pašam nepatikt. Pārrunājiet, ka ir nepieciešams laiks, lai pie jaunā ķermeņa pierastu – pajautājiet, vai, esot tagad ilgāku laiku svešajā apģērbā, bija kāds mirklis, kad viņi aizmirsu, ka mugurā ir svešais apģērbs.
Rezultāts	Veicināta izpratne par sajūtām un ķermeņa izmaiņām pubertātes laikā.



2. aktivitāte: "Citāds, jo lielāks"

Tēma	Pubertātes radītās pārmaiņas.
Mērķis	Veidot izpratni, kādas izmaiņas ķermenī un uzvedībā rada hormonālās pārmaiņas pusaudžu vecumā.
Uzdevumi	Sniegt skolēniem iespēju iejusties lielāku bērnu lomā, izskaidrot pubertātes perioda radīto pārmaiņu iemeslus.
Metode	Lomu spēle, diskusija.
Nepieciešamie materiāli	Papīrs, flomāsteri (variācijai).
Apraksts	<p>Pedagogs aptaujā klasi, lai uzzinātu, kuram no skolēniem ir lielāki brāļi un māsas. Noskaidro arī, kuriem skolēniem ir tuvu pazīstami par viņiem lielāki bērni. Pedagogs sadala klasi divās grupās. Viena skolēnu grupa iejūtas lielāko bērnu lomā un izdomā vai atceras kādu situāciju, kādā varētu nonākt vecāki bērni, kā viņi varētu reaģēt, uzvesties, un iestudē to kā etīdi. Otra skolēnu grupa izdomā ikdienas etīdi no savas dzīves. Katrai grupai ir arī uzdevums izdomāt 5 frāzes (pieraksta uz papīra lapas) vai žestus, kas raksturīgi vienai un otrai vecuma grupai. Abas grupas demonstrē savas etīdes un 5 frāzes/žestus.</p> <p>Pēc etīžu noskatīšanās klasē kopīgi tiek diskutēts par to, kas ir bijis kopīgs un kas atšķirīgs. Pedagogs izskaidro, ka, bērniem augot, mainās gan viņu ķermenis, gan uzvedība un ka tas ir normāli. Vienlaikus tiek diskutēts par uzvedības kultūru, par to, kas ir pieņemami, bet kas ne, kā situācija/apkārtējie cilvēki var mainīt uzvedības modeļus un robežas.</p>
Rezultāts	Tiek veicināta empātija, rodas izpratne par gaidāmajām pārmaiņām attīstībā.



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.





PAŠVĒRTĒJUMA VEIDOŠANĀS

Pašvērtējums ir subjektīvs sevis vērtējums, sajūta pašam par sevi, apziņa par sevi. Pašvērtējumu veido divas daļas – savas vērtības/vērtīguma apzināšanās un savu kompetenču un efektivitātes apzināšanās. Pirmā daļa – vērtīguma apzināšanās – parasti rodas no tā, ka tiekam apkārtējo cilvēku (tipiski – vecāku) mīlēti un novērtēti. Otrā daļa – kompetenču un efektivitātes apzināšanās – rodas no tā, cik sevi redzam kā cēloni kādam efektam, cik apzināmies savu spēju ietekmēt lietas un notikumus.

Citos literatūras avotos pašvērtējums tiek definēts kā sevis vērtējums attiecībā pret kādu atskaites sistēmu (bieži – pret citiem cilvēkiem, sabiedrības noteiktajām normām).

Veselīgs pašvērtējums ir svarīgs bērna, pusaudža, jaunieša un arī pieaugušā dzīvē. Pašvērtējums nav statisks, tas attīstās un mainās visas dzīves laikā.

Cilvēki ar veselīgu pašvērtējumu:

- ✓ Jūtas novērtēti un pieņemti.
- ✓ Spēj rīkoties patstāvīgi.
- ✓ Spēj uzņemties atbildību.
- ✓ Jūtas pārliecināti par savām spējām paveikt nepieciešamos pienākumus/aktivitātes, sasniegt mērķus.
- ✓ Jūtas lepni par padarīto.
- ✓ Domā par sevi labu.
- ✓ Ir sagatavoti un spēj veiksmīgi atrisināt ikdienas problēmas un izaicinājumus, spēj tikt galā ar dažādām emocijām.
- ✓ Veiksmīgi veido attiecības ar vecākiem, vienaudžiem, līdzcilvēkiem, pedagogiem, darba devēju u. c.
- ✓ Piedāvā palīdzību un atbalstu citiem.
- ✓ Nepakļaujas vienaudžu vai citu cilvēku neadekvātam spiedienam.
- ✓ Spēj atteikties no negribētām, pāragrām seksuālām attiecībām, spēj pasargāt sevi no cita veida veselībai nelabvēlīgas rīcības.

Cilvēki ar zemu pašvērtējumu:

- ✓ Ir pārāk paškritiski, bieži domā par sevi sliktu.
- ✓ Jūtas nedroši un ne tik labi kā apkārtējie cilvēki.
- ✓ Fokussējas uz savām neveiksmēm, neredz savus sasniegumus un panākumus.
- ✓ Trūkst pašpārliecības.
- ✓ Šaubās par savām spējām gūt panākumus, paveikt iecerēto.
- ✓ Biežāk iesaistās veselībai nelabvēlīgās darbībās (tostarp ir augstāks risks iesaistīties nevēlamās, neveselīgās, pāragrās seksuālās darbībās).

Nereti šķiet, ka attīstīt pozitīvu pašvērtējumu bērnam var, viņu vienkārši slavējot par visu. Tomēr ar to nepietiek. Speciālisti uzskata, ka pozitīvu pašvērtējumu rada pieredze, kas palīdz bērnam justies spējīgam (angļu val. – *capable*), efektīvam (angļu val. – *effective*) un pieņemtam (angļu val. – *accepted*):

- ✓ Bērni jūtas spējīgi, lepni par savām spējām, kad iemācās patstāvīgi paveikt dažādas aktivitātes.
- ✓ Bērni jūtas efektīvi, kad redz, ka labas lietas notiek tad, ja to sasniegšanai tiek pieliktas pūles, ja tiecas uz mērķi un tuvojas tā sasniegšanai, proti, ja redz, ka viņu veiktajām darbībām ir jēga, tās dod efektu.

- Ja bērni jūt, ka vecāki, pedagogi vai citi tuvi cilvēki viņus pieņem, viņi ir gatavi pieņemt paši sevi; pārliecinātība par sevi tiek veicināta, kad bērns redz, ka vecāki un pedagogi novērtē viņa labo rīcību, palīdz, kad viņiem tas ir nepieciešams, iedvesmo un atbalsta.

Speciālistu ieteikumi pedagogiem bērna veselīga pašvērtējuma veicināšanai:

- Palīdziet bērnam iemācīties paveikt dažādus uzdevumus/pienākumus/darbus (sākot ar lasīšanu, rakstīšanu, velosipēda vadīšanu, klavierspēli, futbola spēli utt.).
- Mācot darīt jaunas lietas, vispirms parādiet, kā tas darāms, tad palīdziet viņam un pēc tam ļaujiet darīt pašam; radiet apstākļus, lai mērķis nebūtu pārāk viegli vai pārāk grūti sasniedzams.
- Slavējiet bērnu, bet dariet to gudri; bērna "pārslavēšana" var nenest rezultātus – neslavējiet bērnu, ja konkrētajā situācijā tiešām uzslava nav pelnīta (labāk sacīt – es zinu, ka šī nebija tava labākā basketbola spēle, bet mums visiem gadās neveiksmes, taču es lepojos, ka tu nepadevies; rīt tev noteikti veiksies labāk); slavējiet pieliktās pūles un attieksmi, nevis pašu sasniegumu vai fiksētas īpašības (nevis – malacis, ka ieguvu 10 bales; tu esi tik gudrs/sportisks; bet tā vietā – tava klavierspēle kļūst ar katru reizi labāka; tu daudz mācījies, lai gatavotos eksāmenam, un, redzi, cik labi tev izdevās nokārtot – tas motivēs bērnu censties, ieguldīt darbu un sasniegt mērķus).
- Esiet labs paraugs – ieguldot spēku ikdienas pienākumu veikšanā, sasniedzot savus plānus, daloties tajā ar bērnu, demonstrējot, ka darāt to ar pozitīvu attieksmi, iedvesmosiet viņu darīt tāpat.
- Izvairieties no smagas kritizēšanas (tu esi tik slinks u. tml.), jo ziņas, ko bērni dzird par sevi no citiem, viegli transformējas tajā, ko viņi jūt un domā par sevi.
- Fokusējieties uz stiprajām pusēm – pievērsiet uzmanību, kas bērnam patīk un padodas, radiet apstākļus, lai viņš varētu attīstīt šīs prasmes.
- Palīdziet bērnam sajust mīlestību un atbalstu – parādiet, ka pieņemat viņu ne tikai tad, kad viņš uzvedas labi un viņam veicas, bet arī pretējās situācijās (atbalstoši vārdi, atbalstoši pieskārieni – uzlikt roku uz pleca).
- Palīdziet bērnam justies piederīgam – veiciniet kopības sajūtu klases kolektīvā, kopību starp ģimeni un skolu, iedrošiniet lepoties ar savu skolu, ģimeni – rīkojot kopīgus pasākumus, veidojot fotogrāfiju kolāžu no šiem pasākumiem un izvietojot to redzamā vietā, iesaistot skolas vides un pasākumu veidošanā.
- Palīdziet bērnam justies droši – radot fiziski un emocionāli drošu skolas un klases vidi, definējot skaidras robežas, noteikumus, esot reāliem savās gaidās attiecībā uz skolēnu.
- Palīdziet bērnam uzticēties – parādiet, ka jebkurā situācijā bērns var paļauties uz pedagogu, skolas atbalstu, mācot, ka katrai rīcībai ir noteiktas sekas, esot konsekventam savās prasībās, sekojot, lai jūsu teiktais sakrīt ar jūsu rīcību, esot godīgiem savās sajūtās pret sevi un skolēnu, esot godīgam attieksmē un izturēšanās veidā pret visiem skolēniem.
- Palīdziet skolēnam justies cienītam – nenoliedzot/nenoraidot skolēna domas un sajūtas, pārspilēti nekritizējot, mācot, kā paust savas sajūtas atbilstošā veidā, uzklusot skolēnu.
- Palīdziet bērnam justies īpašam – palīdzot atklāt viņa spējas un talantus, palīdzot būt optimistiskam, iedrošinot darboties patstāvīgi.
- Palīdziet bērnam iegūt pašpārliecinātību – sniedzot atbalstu un uzmanību, palīdzot mācīties no paša kļūdām, lepoties ar saviem sasniegumiem, iedrošinot stāties pretī grūtībām, pieņemt lēmumus un izvirzīt mērķus, dodot iespēju uzņemties atbildību u. tml.



Praktisko aktivitāšu piemēri

1.–3. KLASE



1. aktivitāte: "Mans aplis – mana robeža"

Tēma	Veselīga pašvērtējuma veidošana.
Mērķis	Sadarbības un saziņas prasmju attīstīšana, savu robežu apzināšanās.
Uzdevumi	Attīstīt pašvērtējumu, pašapziņu, kā arī prasmes iekšējo sajūtu atpazīšanā un respektēšanā, robežu nospraūšanā. Veicināt citu cilvēku robežu respektēšanu.
Metode	Radošais darbs, jautājumi un atbildes, situāciju analīze.
Nepieciešamie materiāli	Kartona gredzeni ar vienu griezumam vietu, līmlapiņas vai līdzīga izmēra parastās lapiņas.
Apraksts	<p>Pedagogs izdala katram bērnam kartona gredzenu un lapiņu. Pedagogs skolēniem izstāsta, ka par savu labsajūtu ikvienam ir jā rūpējas pašam, saprotot un protot noteikt, kam ļaut un kam neļaut ienākt savā "teritorijā".</p> <p>Pedagogs uzdod skolēniem jautājumu par to, kādas ir bijušas situācijas viņu dzīvē, kad viņi nav gribējuši, lai kāds iejaucas viņu teritorijā (spēlē, istabā, izveidotajā kārtībā, laika plānošanā, ķermeņa robežās u. c.).</p> <p>Pedagogs aicina katru uz mazās lapiņas uzrakstīt vārdu "ES". Izskaidro, ka kartona gredzens ir kā aizsargvalnis pret nevēlamiem cilvēkiem un notikumiem, bet griezumam vieta – simboliski vārti. Katrs uzliek gredzenu uz papīra lapiņas tā, lai vidū redzams vārds "ES". Pedagogs parāda, kā vārtus var atvērt un kā turēt ciet.</p> <p>Uzdevuma turpinājumā pedagogs skolēniem izstāsta dažādas dzīves situācijas, bet skolēnu uzdevums ir izvērtēt, vai viņi šajās situācijās ļautu ienākt savā teritorijā vai ne (kāds aicina palasīt grāmatu; kāds uzkliež; kāds apsūk un aprunā; kāds dod roku, ejot uz pusdienām; kāds grib samīļot; "sliktie" pieskārieni u. c.). Katrs skolēns ar kustību vārtus atver vai aizver pie katras nosauktās situācijas. Noslēgumā pedagogs vēlreiz uzsver, ka ikviens skolēns ir gudrs, vērtīgs un pašam ir jāpieņem lēmums, kas ir labi un pieņemami un kas nav, jo katram cilvēkam robežas var atšķirties.</p>
Rezultāts	Prot atšķirt situācijas, kuras ir vēlamas un kuras – nav. Mācās izvērtēt, kuras situācijas un kurus cilvēkus ielaist savā teritorijā, bet kurus ne. Izprot, ka katram ir savas robežas, kuras otram nav tiesību pārkāpt.



2. aktivitāte: "Ko par mani labu domā"

Tēma	Pašvērtējuma veicināšana.
Mērķis	Ieraudzīt sevī labo citu acīm.
Uzdevumi	Apzināt skolēnu labās īpašības un prasmes. Veicināt skolēnos spēju apzināties savu vērtību un stiprās puses. Veicināt empātiju.
Metode	Radošais darbs.
Nepieciešamie materiāli	Papīra lapa, šķēres, aplikāciju papīrs, flomāsteri, zīmuļi.
Apraksts	<p>Pedagogs aicina skolēnus padomāt, ko, viņuprāt, par viņiem labu domā citi cilvēki. Tas var būt viens īpašs cilvēks (ģimenes loceklis, cits tuvinieks, labākais draugs u. c.), bet var arī atcerēties vai iedomāties, ko labu un vērtīgu saredz vairāki cilvēki.</p> <p>Skolēna uzdevums ir no materiāliem izveidot kolāžu, kurā salīmē un saraksta visas labās lietas, ko par viņiem kāds cits varētu būt teicis vai padomājis.</p> <p>Uzdevuma noslēgumā pedagogs aicina katru skolēnu šo kolāžu paņemt līdzī uz mājām un piestiprināt savā istabā kā atgādinājumu par labo ikkatrā. Pedagogs uzsver, ka mājās šo kolāžu var papildināt, ja kādā brīdī skolēns atceras vēl kādu pozitīvu īpašību.</p>
Rezultāts	Atpazīst sevī pozitīvās īpašības un vērtības.



4.–6. KLASE



1. aktivitāte: "Kāds es esmu, kāds vēlos būt"

Tēma	Pašapziņas veidošanās.
Mērķis	Veicināt pozitīva pašvērtējuma kā veselībai nedrošas uzvedības preventīvā faktora veidošanos.
Uzdevumi	Veicināt bērņā sevis pazīšanu, savu spēju un talantu apzināšanos. Veicināt pozitīva pašvērtējuma veidošanos. Attīstīt spēju izvirzīt sev mērķus un tos sasniegt. Attīstīt spēju saredzēt pozitīvās iezīmes citos cilvēkos un paust šo pozitīvo vērtējumu. Veicināt sadarbības prasmes ar apkārtējiem.
Metode	Jautājumi un atbildes, diskusija.
Nepieciešamie materiāli	Lapas, rakstāmpiederumi, lapiņas ar bērnu vārdiem.
Apraksts	<p>Bērņiem izdala lapas un lūdz uzrakstīt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 lietas, kas patīk savā ķermenī. • 3 rakstura īpašības vai talanti, kas sevī patīk. • 2 lietas, ko gribētu dzīvē iemācīties vai sasniegt. <p>Pēc tam bērņam lūdz izlozēt trīs savu klasesbiedru vārdus (pedagogam pirms tam jā sagatavo kartītes ar bērņu vārdiem – katra bērņa vārds kopēts 3 reizes uz 3 lapiņām) un par katru no viņiem anonīmi uzrakstīt 3 lietas, kas patīk klasesbiedra izskatā un 3 rakstura īpašības vai talantus, kas patīk šajā klasesbiedrā. Pedagogš lapiņas savāc un izdala atbilstoši adresātiem. Bērņi izlasa par sevi sarakstītās labās lietas.</p> <p>Pēc tam pedagogs vada diskusiju – cik viegli vai grūti bija rakstīt par sevi labās lietas; vai vieglāk bija labās lietas rakstīt par sevi vai citiem; kāpēc tā; vai bija viegli uzrakstīt savus mērķus, ko varētu darīt, lai tos sasniegtu (kas nepieciešams mērķu sasniegšanai); kādas bija sajūtas, lasot citu rakstīto; vai citu rakstītajā bija kas pārsteidzošs (piemēram, man nepatīk savi sprogainie mati, bet citi tieši rakstīja, ka mani mati ir skaisti); vai citu rakstītais sakrita ar paša rakstīto par sevi; vai citu rakstītais bija savstarpēji atšķirīgs (gaumes ir dažādas – vienam patīk viena, bet citam cita lieta vai īpašība) u. tml.</p>
Rezultāts	Veicināta pozitīva pašvērtējuma veidošanās, apgūtas metodes, kā pozitīvi sarunāties ar vienaudžiem.



2. aktivitāte: "Manas atbildības"

Tēma	Pašapziņas veidošanās.
Mērķis	Veicināt pozitīva pašvērtējuma kā veselībai nedrošas uzvedības preventīvā faktora veidošanos.
Uzdevumi	Veicināt bērņā savu spēju apzināšanos. Veicināt pozitīva pašvērtējuma veidošanos. Attīstīt spēju identificēt atbilstošus attēlus un veidot vizuālu kompozīciju. Attīstīt spēju izvirzīt sev mērķus un tos sasniegt.
Metode	Vizualizācija (kolāža).
Nepieciešamie materiāli	Papīrs, zīmuļi, flomāsteri, žurnāli /avīzes/ reklāmas bukleti ar attēliem, šķēres, līme.
Apraksts	Lūdziet bērņiem lapas augšpusē uzrakstīt savu vārdu, pēc tam lūdziet žurnālos sameklēt attēlus vai vārdus, kas atspoguļo, par ko viņi ir atbildīgi savā dzīvē un kas viņiem izdodas: mājās, ģimenē, skolā, ārpuskolas aktivitātēs (pieskatīt mazo māsu, mazgāt traukus, iznest atkritumus, izvest pastaigā suni, būt par klases vecāko, būt atbildīgam par savu veselību un drošību u. c.). Ja kāds attēls vai vārds nav sameklējams žurnālos, to var pierakstīt vai piezīmēt klāt pats. Pārrunājiet, kādi pienākumi bērņiem tika uzticēti, kad viņi bija pavisam mazi (pašam apģērbties u. c.), kā ir mainījušās atbildības kļūstot vecākiem, kādas atbildības un pienākumi tiks uzticēti tuvāko gadu laikā un pieaugot. Varat pārrunāt, ka pienākumi/ atbildības un panākumi, tos īstenojot, palīdz katram cilvēkam būt pārliecinātam par sevi un sasniegt savus mērķus.
Rezultāts	Veicināta pozitīva pašvērtējuma veidošanās.



AGRĪNĀ SEKSUALITĀTE, LABIE UN SLIKTIE PIESKĀRIENI

Labie un sliktie pieskārieni

Lai pasargātu bērnu no seksuālas vardarbības, ir svarīgi viņam iemācīt pareizus intīmo ķermeņa daļu nosaukumus un izstāstīt, ka citi cilvēki nedrīkst tām pieskarties (izņemot dažas situācijas – mamma mazgā bērnu, ārsts veic apskati u. tml.). Svarīgi ir izstāstīt, ka, ja kāds šajās vietās bērnam pieskaras vai liek pieskarties sev šajās vietās, vai skatīties uz tām, bērnam ir par to noteikti jāizstāsta vecākiem, pedagogam vai citam pieaugušajam, kuram bērns uzticas, un ka tas jādara arī tad, ja šis pāridarītājs ir lūdzis vai pavēlējis nevienam to nestāstīt. Tāpat ir svarīgi bērnu iedrošināt – ja gadījumā šis 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.). Šādu apmācību mēdz saukt par "biksīšu likumu", proti, ka bērnam neviens nedrīkst pieskarties vietās, ko parasti sedz apakšbiksītes, un lūgt, lai arī bērns neaiztiekt citus cilvēkus šajās vietās. Ja kāds ir pieskāries, bērns jāiedrošina, ka par to nekavējoties jāizstāsta mammai/tētim, pedagogam vai citam pieaugušajam, kuram viņš uzticas.

"Biksīšu likumā" iekļauti pieci apakšlikumi, kurus ir svarīgi bērniem iemācīt:

- 1) Tavs ķermenis pieder tikai tev!
- 2) Ir labi un slikti pieskārieni! Saki "Nē" sliktajiem! (sliktie ir tie, kuri tika tikko iepriekš pieminēti)
- 3) Ir labi un slikti noslēpumi. Vienmēr izstāsti sliktos!
- 4) Pasargāt bērnu un novērst vardarbību ir pieaugušā atbildība!
- 5) Ir jāzina, pie kā vērsties pēc palīdzības!

Agrīnā seksualitāte un tās izpausmes

Bērna seksuālā attīstība, tāpat kā attīstība citās jomās, sākas jau kopš dzimšanas, un tā iekļauj ne vien fiziskās pārmaiņas, bet arī zināšanas un izpratni par seksuālo uzvedību:

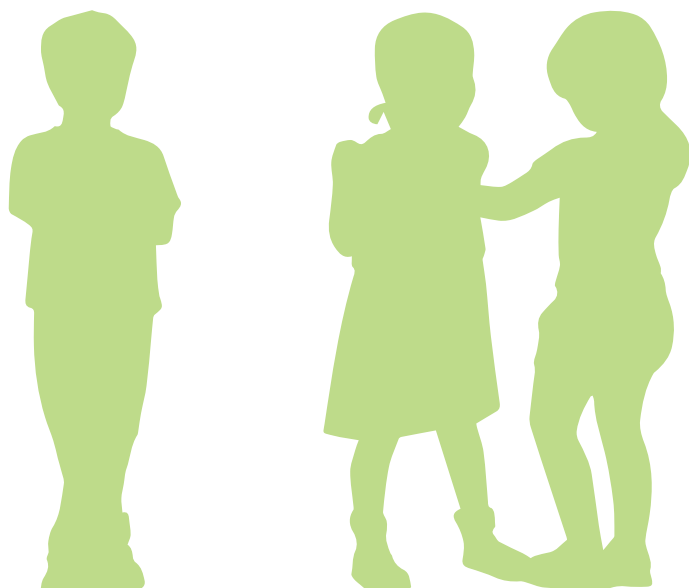
Līdz 2 gadu vecumam	Bērni izrāda interesi par savu ķermeni, pieskaras tam (tostarp dzimumorgāniem). Ir pierādīts, ka jau 4 mēnešu vecumā bērns pieskaras intīmajām ķermeņa vietām, tādējādi izjūtot patīkamas sajūtas un nomierinoties. Jāatceras, ka šīs sajūtas nav salīdzināmas ar seksuālo baudu, ko gūst pieauguši cilvēki. Tomēr šādi pieskārieni ir normāli. Tāpat līdz 2 gadu vecumam bērni sāk apzināties atšķirības starp zēniem/vīriešiem un meitenēm/sievietēm, saprot ķermeņa atšķirības starp dzimumiem, un viņi sāk saprast sabiedrības noteiktās dzimumu lomas – ko zēni un meitenes var vai nevar darīt, kā zēniem un meitenēm ir vai nav jāuzvedas, kādus pienākumus ģimenē veic māte, bet kādus tēvs u. tml.
2–5 gadi	Bērniem patīk darboties (peldēties, spēlēties) bez apģērba, viņi izrāda interesi par to, kāds izskatās cilvēka ķermenis, viņi mēdz jautāt par ķermeņa daļām, to nosaukumiem, funkcijām. Bērni mulst, ja nezina ķermeņa daļu nosaukumus, tādēļ vajadzētu viņiem iemācīt, kā pareizi sauc intīmās ķermeņa daļas. Līdzīgi kā mazāki bērni, viņi mēdz aizskart savas intīmās ķermeņa daļas, lai nomierinātos, mēdz ar citiem bērniem spēlēt "dakteros" vai "parādi man, tad es parādīšu tev", mēdz spēlēt "ģimenēs" un atdarināt pieaugušo uzvedību (bučoties, staigāt, sadodoties rokās u. tml.).
6–9 gadi	Bērni izprot dzimumu atšķirības, pieaug interese par seksualitāti, un bērni sāk meklēt privāto telpu, piemēram, izģērbjoties. Bērni mēdz stāstīt neķītrus stāstus un jokus, meklēt seksuāla rakstura video vai attēlus. Bērni sāk izprast seksualitāti un noslēpumainību ap to.
10–13 gadi	Sākoties pubertātei, rodas romantiska un seksuāla interese par vienaudžiem. Bērnu seksuālā attīstība kļūst aktīva, bērni kļūst ziņkārīgi par visu, kas skar seksualitāti. Pubertātes laikā bērnu ķermenis mainās atbilstoši iepriekš minētajām pazīmēm. Bērni gaida atbalstu un izglītošanu par šiem jautājumiem. Seksuāla rakstura darbības (piemēram, buča vai skūpstis) starp vienaudžiem mēdz būt spontānas, retas, neregulāras – tā ir dabiska ziņkāre. Parasti tās ir viegli pārtraucamas, ja pieaugušie to lūdz.

Uztraukumam ir pamats, ja seksuāla uzvedība neatbilst normai – piemēram, mazs bērns izrāda interesi par pieaugušā ģenitālījām, ja pusaudzis mazākiem bērniem ierosina spēles ar intīmu ķermeņa vietu atkailināšanu (spēlē "dakteros"), ja spēlēs parādās agresija, dusmas – šādā gadījumā nepieciešams noskaidrot, kas noticis, un nepieciešamības gadījumā vērsties pie skolas psihologa vai cita profesionāļa.

Ir svarīgi neignorēt bērna jautājumus par seksualitāti, attiecībām ar pretējo dzimumu, nozīmīgi ir bērnu atbalstīt – apstiprināt, ka interese par vienaudžiem ir normāla; ir normāli, ja klasē vai skolā patīk kāds zēns vai meitene. Ir svarīgi ar bērniem pārrunāt, ka uzmanības izrādīšanai vienaudzim, kurš patīk, jābūt tādam, kas otru bērnu nesāpinās – tā vietā, lai rautu meiteni aiz bizes, labāk viņai kādā svētku dienā uzdāvināt ziedus, uzaicināt ciemos uz dzimšanas dienu vai vienkārši nedēļas nogalē, braucot uz kino, lūgt vecākiem uzaicināt līdzīgi konkrēto vienaudzi. Var bērnam iemācīt, kā uzsākt sarunu, – izjautāt interesējošo vienaudzi par viņu interesējošiem jautājumiem. Ja simpatizējošais vienaudzis trenējas peldēšanā – var uzdot jautājumus par to, vai viņam ir viegli ielēkt baseinā (vai ūdens nešķiet pārāk auksts), cik baseinu garumus turp un šurp bez apstājas viņš var pārpeldēt u. tml. Var uzaicināt no rīta kopā iet uz skolu vai pavadīt mājās no skolas u. tml.

Ja bērnam izrāda uzmanību kāds cits skolēns, kas konkrētajam bērnam nepatīk, svarīgi iemācīt bērnam sevi aizstāvēt – sākumā vienkārši paskaidrot, ka otra skolēna rīcība un uzmanība bērnam šķiet mulsinoša vai nepatīkama. Ja vienaudzis turpina uzmākties ar uzmanības apliecinājumiem, var bērnam iemācīt pagriezties un iet prom, izturēties pret kaitinātāju vēsi. Fizisku pāridarījumu gadījumā svarīgi bērnam iemācīt nēsāt (neraut aiz matiem u. c.) pretī, censties situāciju risināt citādi – sarunājoties ar pāridarītāju, brīdinot, ka situācijā tiks iesaistīts pieaugušais, ja pāridarītājs nepārtrauks savu uzvedību. Izmantot fizisku spēku sevis aizstāvēšanai no fiziskiem pāridarījumiem vajadzētu tikai galējā situācijā, kad citi risinājumi nav iespējami.

Ja bērns pats nespēj tikt galā ar situāciju, svarīgi viņam iemācīt lūgt palīdzību pedagogam vai vecākiem. Tomēr tā vietā, lai bērna vietā risinātu situāciju, svarīgi ir mācīt, kā bērnam pašam spēt tikt galā, iemācīt paņēmienus, piemēram, izspēlējot dažādas situācijas – ko tu darīsi, ja kāds zēns starpbrīdī paraus tevi aiz matiem vai izraus somu no rokām; ko tu darīsi, ja kāds zēns tev uzrakstīs neķītru zīmīti u. tml. Pieaugušie iejaucas tikai situācijā, kur skaidri redzams, ka bērns pats netiks galā, vai situācijā, kurā var iestāties nopietnas sekas (piemēram, kautiņš).





Praktisko aktivitāšu piemēri

1.-3. KLASE



1. aktivitāte: "Pieskāriens – labs vai slikts?"

Tēma	Labie un sliktie pieskārieni.
Mērķis	Veidot izpratni un prasmi atšķirt labos un sliktos pieskārienus.
Uzdevumi	Veidot izpratni par labiem un sliktiem pieskārieniem, attīstīt spējas tos atpazīt. Attīstīt spēju atpazīt savas emocijas un izteikties par tām. Iemācīt pareizu rīcību gadījumos, kad nepieciešama palīdzība.
Metode	Pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	Sagriezts "Pieskāriens – labs vai slikts?" kartīšu komplekts (skat.118. lpp.).
Apraksts	<p>Nodarbības sākumā pārrunājiet ar bērniem, kuri cilvēki mums ikdienā pieskaras. Pēc tam pajautājiet – kādi var būt pieskārieni (idejas abiem jautājumiem skatīt kartīšu komplektā; ja nepieciešams – papildiniet kartīšu komplekta tukšās rūtiņas ar klasē nosauktajām idejām). Tad pārrunājiet, uz kurām ķermeņa daļām visbiežāk ikdienā piedzīvojam pieskārienus (ar idejām var papildināt tukšās kartītes).</p> <p>Sagrieziet kartīšu komplektu, katru kartīšu daļu izkārtējiet atsevišķi uz galda. Pirmos trīs kartīšu veidus (kas, kā un kur pieskaras) apgrieziet ar tekstu pret galda virsmu, emociju kartītes izkārtējiet ar tekstu uz augšu. Lūdziet kādu no bērniem izlozēt pa vienai kartītei no katras no trīs pirmajām kaudzītēm un nolasīt – kas, kā un kur pieskaras. Lūdziet bērnam iedomāties situāciju, kurā šāds pieskāriens varētu notikt, un sameklēt emociju kartīšu komplektā atbilstošāko emociju – kā tas varētu likt justies un kāpēc. Pārējie klasesbiedri izsaka savu viedokli vai izstāsta ideju par citu situāciju, kurā notiek konkrētais pieskāriens, un kur varētu būt citas emocijas (piemēram, zēniem stiprs klasesbiedra uzsitiens pa plecu varētu šķist atbalstošs pieskāriens, savukārt meitenēm šāds zēna klasesbiedra pieskāriens varētu nepatikt u. tml.).</p> <p>Aktivitāti var organizēt arī mazajās grupās, katrai grupai izdalot vienu kartīšu komplektu un lūdzot izlozēt iepriekš aprakstītās kombinācijas, piemeklējot emociju kartīti.</p> <p>Noslēgumā pārrunājiet, kā būtu jārikojas sliktā pieskāriena gadījumā, identificējiet uzticamos pieaugušos, pie kā griezties, mudiniet bērnus nekautrēties un nekavēties, bet izstāstīt situāciju uzticamajam pieaugušajam. Iepazīstiniet bērnus un mudiniet iegaumēt uzticības tālruna numuru (116111 – Valsts Bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis).</p>

Veicināta izpratne par labo un slikto pieskārienu atšķirībām, pārrunāta rīcība nevēlamu pieskārienu gadījumā.

Kartīšu komplekts:

KAS pieskaras			
Pedagogs	Sporta treneris	Ārsts	Mamma
Tētis	Opis	Ome	Sava vecuma bērns
Skolas biedrs, kurš vecāks par tevi	Brālis	Māsa	Onkulis
Tante	Svešs cilvēks	Pazīstams pieaugušais	u. c.
KĀ pieskaras			
Uzsitiens	Paijājoši	Atgrūdiens	Apskāviens
Ar pirkstu galiem	Stipri	u. c.	u. c.
KUR pieskaras			
Galva	Plecs	Mugura	Plauksta
Dibens	Krūškurvis	Krūtis	Apakšdelms
Deguns	Starp kājām		
Emocija			
Kautrējos	Dusmojos	Samulsis	Apbēdināts
Baidos	Lepns	Patīkami pārsteigts	Nepatīkami pārsteigts
Neveikli	Priecīgs	u. c.	u. c.

Rezultāts



2. aktivitāte: "5 elementi"

Tēma	Labie uzmanības apliecinājumi, draudzīgu attiecību veidošana.
Mērķis	Veidot izpratni par uzmanības apliecināšanas veidiem, kas otram cilvēkam nesagādā nepatīkamas sajūtas.
Uzdevumi	Veicināt prasmes veidot draudzīgas attiecības ar apkārtējiem. Spēju atšķirt draudzīgas un izmantojošas attiecības. Veicināt spēju diskutēt, pamatot savu viedokli.
Metode	Prāta vētra, pārrunas.
Nepieciešamie materiāli	Nav.
Apraksts	<p>Uzdodiet bērniem jautājumu par to, kā viņiem šķiet, kā iespējams atšķirt, vai divi cilvēki ir savā starpā tikai paziņas, vai labi draugi. Kas ir tā rīcība no mūsu puses, ko mēs veltām labam draugam, bet ne paviršam paziņam, t. i., kas ir tie veidi, kā pozitīvā veidā izrādīt otram cilvēkam savu pieķeršanos – to, ka šis cilvēks mums patīk. Prāta vētras rezultātā jums kopīgi vajadzētu nonākt pie piecām "valodām", kā mēs labam draugam izrādām savas jūtas:</p> <p>Labi un atzinīgi vārdi (komplimentī par izskatu, uzslavas par labi padarītu darbu, uzmundrinājums pirms darba – "tev tas izdosies", "es tev ticu" u. tml.). Darbi (palīdzēt mammai ikdienas darbos, palīdzēt draugam izpildīt mājasdarbu, aizdot pildspalvu u. tml.).</p> <p>Labie pieskārieni (apskāviens, kad kāds raud, uzsitiens uz pleca, kad kādam izdevies labs darbs u. c.).</p> <p>Kopā pavadīts laiks (iet kopā pastaigā vai doties izbraucienā ar vecākiem, uzrīkot pidžamu ballīti un uzaicināt draugu nakšņot pie sevis, apciemot omīti u. tml.). Dāvanas (atgādiniet, ka cena nenosaka dāvanas vērtību – dāvana var būt paša gatavota un vienkārša; dāvanas būtība ir uzmanības apliecinājums otram cilvēkam, iespēja parādīt, ka mēs atceramies viņa dzimšanas dienu vai citu svarīgu datumu u. tml.).</p> <p>Noslēgumā varat pārrunāt, kas ir tie cilvēki bērnu dzīvēs, attiecībās ar kuriem ir sastopami visi pieci elementi (mamma, tētis, daži draugi, māsa, brālis, kāds tuvs pedagogs vai pulciņa vadītājs u. c.). Varbūt bērnam pietrūkst kāds no elementiem; kurš tas ir; ko bērns gribētu saņemt vairāk no sev tuvajiem cilvēkiem; kā mēs varam veicināt to saņemšanu (piemēram, vienkārši pateikt – mammu, es gribu, lai tu mani tagad apskauj).</p>
Rezultāts	Veicināta izpratne par cieņpilniem uzmanības apliecināšanas veidiem, par draudzīgu attiecību veidošanas pamatelementiem.

4.–6. KLASE



1. aktivitāte: "Puisis un meitene"

Tēma	Labie uzmanības apliecinājumi, draudzīgu attiecību veidošana.
Mērķis	Veidot izpratni par uzmanības apliecināšanas veidiem, kas otram cilvēkam nesagādā nepatīkamas sajūtas.
Uzdevumi	Veicināt prasmes veidot draudzīgas attiecības ar apkārtējiem. Spēju atšķirt draudzīgas un savtīgas attiecības. Attīstīt problēmu risināšanas prasmes. Veicināt spēju diskutēt, pamatot savu viedokli.
Metode	Diskusija, lomu spēle.
Nepieciešamie materiāli	Izdrukāti situāciju apraksti (ja nepieciešams).
Apraksts	<p>Ar bērniem var diskutēt par dažādām situācijām (var arī tās izspēlēt kā lomu spēles), piemēram:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zēnam (kopā ar bērniem varat dot personāžiem vārdus) ir 11 gadi, un viņam patīk klasesbiedrene. Iesakiet veidus, ko zēns varētu teikt meitenei, lai uzsāktu sarunu? • Zēnam ir 10 gadi, un viņam patīk meitene no paralēlklases. Zēns kautrējas uzsākt sarunu ar meiteni, bet vēlas, lai meitene viņu pamana. Starpbrīdī meitene sarunājas ar draudzenēm, zēns izdomā plānu, skrien meiteņu pulciņam garām un pagrūž konkrēto meiteni. Citā starpbrīdī zēns paslēpj meitenes somu tā, ka meitene to nevar atrast un uztraucas. Citās dienās zēns uzvedas līdzīgi. Meitenei tas nepatīk. Kā jūs rīkotos zēna vietā? Kā jūs ieteiktu zēnam mainīt savu rīcību? • Vasaras nometnē meitenei iepatīkas kāds zēns. Meitene kautrējas un nezina, kā pievērst sev zēna uzmanību, tāpēc speciāli ignorē viņu – kad spēlē meiteni iedala pāri ar šo zēnu, meitene atsakās būt pāri ar viņu un lūdz nometnes vadītāju mainīt viņai pāri. Kad nometnes pēdējā vakarā diskotēkā zēns nāk uzlūgt meiteni dejot, viņa izbēg no telpas. Ko jūs ieteiktu meitenei darīt? Ko jūs teiktu, lai viņu iedrošinātu? Ko jūs ieteiktu darīt zēnam, kad viņš redz, ka meitene šādi uzvedas, un jūtas sāpināts?
Rezultāts	Veicināta izpratne par cieņpilniem uzmanības apliecināšanas veidiem, par draudzīgu attiecību veidošanas principiem.



2. aktivitāte: "Labs, slikts, šaubos"

Tēma	Labie un sliktie pieskārieni.
Mērķis	Veidot izpratni un prasmi atšķirt labos un sliktos pieskārienus.
Uzdevumi	Veidot izpratni par labiem un sliktiem pieskārieniem, attīstīt spējas tos atpazīt. Attīstīt spēju atpazīt savas emocijas un izteikties par tām.
Metode	Rotaļa, diskusija.
Nepieciešamie materiāli	Sagatavots situāciju saraksts un trīs A4 lapas ar vārdiem "Labs", "Slikts", "Šaubos".
Apraksts	<p>Pedagogs pielīmē lapu ar vārdu "Labs" pie vienas klases sienas, ar vārdu "Slikts" – pie pretējās sienas. Lapu ar vārdu "Šaubos" noliek uz grīdas klases vidū. Tad pedagogs nolasa situāciju un lūdz bērniem nostāties tajā klases vietā, kura vislabāk raksturo bērna domas par to. Lūdz bērniem no katras grupas paskaidrot savu izvēli. Paskaidrojiet, ja diskusijas laikā viņi maina domas, viņi drīkst mainīt savu vietu klasē un aiziet attiecīgi pie konkrētās sienas vai nostāties klases vidū. Ja tāda situācija notiek, tad pajautāji, kas (informācija, argumenti) lika mainīt domas.</p> <p>Situāciju piemēri:</p> <ul style="list-style-type: none">• Klasesbiedrs (zēns) ar dūri uzsit pa plecu.• Ģērbtuvē palīdz sakārtot apģērbu (varat izveidot 3 dažādas situācijas, jo viedokļi par katru var būt atšķirīgi – treneris palīdz bērnam, meitene meitenei, zēns zēnam; vai arī izsakiet vispārēju apgalvojumu, kā rakstīts līdz iekavām, un pēc tam lūdziet bērniem paskaidrot, kādu situāciju viņi iztēlojušies, kad izvēlējās, pie kuras sienas nostāties).• Sēdēt klēpī (lūdziet bērniem pēc tam precizēt – kādu situāciju iztēlojušies; vai izveidojiet vairākus apgalvojumus – sēdēt klēpī mammai, sēdēt klēpī onkulim, klasesbiedrene sēž klēpī klasesbiedrenei, klasesbiedrs sēž klēpī klasesbiedram u. tml. – un tā par katru no turpmāk minētajām situācijām).• Buča.• Grūstīties.• Aizmigt uz pleca.• Apskaut.• Uzsist pa dibenu.• Cits variants.
Rezultāts	Veicināta izpratne par labo un slikto pieskārienu atšķirībām.



PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

Nodibinājuma "Centrs Dardedze" interaktīvie materiāli:

- Vadlīnijas sarunai ar bērnu: <http://www.dzimba.lv/wp-content/uploads/2017/01/KikoGuidelinesParents.pdf>
- Grāmatiņa "Kiko un Roka": <http://www.dzimba.lv/wp-content/uploads/2017/01/KikoBook.pdf>
- Darba lapa "Kiko un Roka": http://www.dzimba.lv/wp-content/uploads/2017/01/ColoriageKiko-LV_2.pdf
- Plakāti "Kiko un Roka": <http://www.dzimba.lv/wp-content/uploads/2017/01/KikoPosters.pdf>
- Materiāls par pedofiliju: <http://www.dzimba.lv/wp-content/uploads/2017/01/pedofils.pdf>
- Video "Iztāsti kādam, kam tu uzticies": <https://www.youtube.com/watch?v=tZA6tRErQEE>



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_vispvied_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.
- Latvijas Republikas Labklājības ministrijas Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija. Kā veicināt bērna pozitīva pašvērtējuma veidošanos, http://www.bti.gov.lv/lat/uzticibas_talrunis/informacija_pieaugusajiem/?doc=1547 (skatīts 12.02.2018.)
- 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.
- The Nemours Foundation. KidsHealth. Developing your child's self-esteem, <https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html?WT.ac=ctg#catfeelings> (skatīts 12.02.2018.)
- National Association of Self-esteem. How self-esteem develops, <http://healthselfesteem.org/about-self-esteem/how-self-esteem-develops/> (skatīts 12.02.2018.)
- Nodibinājums "Centrs Dardedze". Bērnu seksualitāte. <http://paligsvecakiem.lv/2013/01/bernu-seksualitate/> (skatīts 12.02.2018.)
- 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 attiecībā, <http://www.dzimba.lv/lv/pieaugusajiem/par-drosibu-attiecibas/> (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.)
- The Nemours Foundation. Kids Health. What is a gene? <https://kidshealth.org/en/kids/what-is-gene.html> (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.



PIELIKUMI



Ir vairāki faktori, kas var veicināt un atvieglot seksuālās un reproduktīvās izglītības (SRI) veikšanu 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 ka 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, kuru 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 atbalstošāki SRI realizēšanai skolā.

<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 uzsvāri 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 izstādē iesaistīt vietējos kopienas 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 SRI⁴³. 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 pārliecinātiem SRI pasniegšanai. Tāpat arī apmācības un iegūtas zināšanas palīdz justies droši un pasniegt SRI.</p>

43 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 nenosedz, 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 – tādus 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 apsēties 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:** Kristīne Garklāva

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/I/001) ietvaros.

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