

# Dobeles Jaunatnes iniciatīvu un veselības centra nodarbību piedāvājums 1. -3. klašu bērniem

## Ieteikumi, piesakot grupu nodarbības:



Izvēlēties vecumam atbilstošu nodarbību no mūsu piedāvātā saraksta



Piesakot nodarbību, svarīgi būtu zināt nodarbības ilgumu, dalībnieku vecumu un skaitu



Iesakām grupas nodarbību izvēlē iesaistīt arī bērnus



Pēc Jūsu izvēles nodarbības var notikt gan skolā, gan pie mums centrā



Lūdzu pieteikt nodarbības iepriekš pa tālruni 63725550

**1.Izkusties!** – nodarbība skolēniem par kustību nozīmi cilvēka dzīvē, par stāju un faktoriem, kas ietekmē tās veidošanos. Nodarbības laikā bērni saņems atbildes uz jautājumiem, kā pareizi jāšēž skolas solā, kāds ir pareizais mugursomas svars, kāda ir visērtākā skolas soma, kā arī, kas notiek ar mugurkaulu, nepareizi ceļot smagumus un pārmērīgi ilgi pavadot laiku pie datora.

**2.No mutes līdz podiņam!** – nodarbība 1. klašu skolēniem par gremošanas traktu un tā orgāniem. Lai sīkāk uzzinātu, kāda nozīme ir katram gremošanas orgānam un kur nokļūst cilvēka apēstie produkti, nodarbības laikā tiek izmantota stilizēta gremošanas sistēma – dīgēstīva.

**3.Skelets skapī!** – nodarbība skolēniem par kauliem, muskuļiem, ādu un citiem svarīgiem ķermeņa orgāniem. Lai uzskatāmāk izprastu kaulu sistēmu un mācīšanās procesu padarītu interesantāku, nodarbībā piedalās skelets „Hugo”.

**4.Un vēders dievs visaugstākais!** – nodarbība skolēniem par veselīgu uzturu, uzturvielām, ēdienreizēm. Nodarbības laikā tiek izveidots uztura aplis, izveidota vienas dienas ēdienkarte, kā arī pārrunāti jautājumi, kādus pārtikas produktus ir veselīgi izvēlēties katrā ēdienreizē. Tiek pievērsta enerģijas un gāzēto dzērienu negatīvā ietekme uz cilvēka organismu.

**5. Nē-E!** – nodarbība skolēniem par smēķēšanas kaitīgo iedarbību uz organismu. E-cigarete ir tabakas izstrādātāju jaunākais produkts, kas tiek maldinoši reklamēts kā mazāk kaitīga alternatīva tradicionālo cigarešu smēķēšanai. Nereti ir mīts par to, ka tieši e-cigarete ir veselīgāka par tradicionālo cigareti. Jaunieši balstoties uz šo faktu ļoti bieži sāk lietot e-cigareti, visbiežāk tie ir Salt un Pods ( vairākkārt uzpildāma). Nodarbības laikā kopā ar skolēniem iepazīstam e-cigaretēs otru pusi, kuru skaistajās reklāmas nerāda un tabakas izstrādātāji par to sabiedrībai nestāsta, diskutējam par e-cigaretēs mītiem un kāda ir patiesība. Nodarbība ir veidota, lai skolēns pats secinātu kādu ļaunumu, šīs e-cigaretēs nodara viņa veselībai, izvērtē tās iespējamus plusus un mīnus.

**6.Atkarības** – nodarbība par atkarībām (smēķēšanu, alkoholu, viedierīcēm, narkotikām), kurā bērni iepazīstas ar atkarību veidiem un to kaitīgo ietekmi uz veselību, kā arī bērni tiek veicināti domāt, kā novērst atkarību veidošanos.

**7. Konflikti un to risināšana** – nodarbība skolēniem par konfliktu cēloņiem un sekām. Skolēniem būs iespēja attīstīt konfliktu risināšanas prasmes, mācīties saprast, cik svarīga ir komunikācija. Mācīties apgūt prasmi kontaktēties tā, lai samazinātu konfliktu rašanās iespēju.

**8. Prieks, kauns, bailes....** - nodarbība skolēniem par emocijām un to atpazīšanu, prasmi kontrolēt. Nodarbības mērķis ir veidot atbildības izjūtu par savām emocijām un to darbību.

**9. Izproti dusmas – nepieļauj vardarbību!** Nodarbības laikā bērniem ir iespēja apzināties dusmu emocijas un mācīties runāt par tām, lai spētu kontrolēt dusmas un nepieļautu agresīvu rīcību.

**10. Par apsūkšanos...** – nodarbība par klases biedru savstarpēju emocionālo vardarbību. Nodarbībā varēs mācīties izprast un mainīt savu attieksmi un rīcību situācijās, kas saistītas ar apsūkšanos un aizvainošanu.

**11. Personiskā drošība** - interaktīva nodarbība par personisko drošību savstarpējās attiecībās ar citiem cilvēkiem. Nodarbībā bērni mācās par riska situācijām - kā no tām izvairīties un kā rīkoties katrā gadījumā. Bērniem tiek mācīts, kā sargāt un cienīt savu ķermeni un citus cilvēkus.

**12. Drošs internets** – nodarbība, kuras laikā notiek izglītošana interneta satura drošības jomā – par iespējamajiem riskiem un apdraudējumiem internetā (sekstings, nauda kurināšana, rasisms, bērnu pornogrāfija un pedofilija, emocionāla pazemošana internetā, personas identitātes zagšana un datu ļaunprātīga izmantošana, uzvedības noteikumi internetā, tīmekļa etiķete utt.)

**13. Karjeras izglītība** – tiek piedāvātas dažāda satura nodarbības, kurās skolēni tiek mudināti veikt: 1. pašizpēti - skolēni izmanto savas zināšanas par sevi, lai noskaidrotu un izprastas savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus; 2. karjeras izpēti – skolēni iepazīstas un pētī darba pasaules un profesiju daudzveidību, kā arī tiek veidota skolēnu interese par ar karjeru saistītām tēmām.