

Dobeles Jaunatnes iniciatīvu un veselības centra nodarbību piedāvājums.

Izglītojošas, interaktīvas nodarbības
vidusskolas vecuma jauniešiem

Ieteikumi, piesakot grupas 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 jauniešus



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



Lūdzu pieteikt nodarbības iepriekš pa tālruni 63725550

1. Tematiskas grupu nodarbības par karjeras plānošanu, lēmuma pieņemšanu - nodarbība klašu skolēniem par dažādām izglītības ieguves iespējām un mācīšanās veidiem. Nodarbības laikā tiks iegūtas zināšanas par karjeras nozīmi cilvēka dzīvē, par darba iespējām novadā, valstī, ārzemēs un prasmes novērtēt savus talantus, intereses, stiprās un vājās puses, izvērtēt dažādus faktoros un pieņemt lēmumu. Tiks aktualizētas profesijas izvēles problēmas un izveidota izpratne par darba tirgu.

ATKARĪBAS:

2. Neiekrīti, padomā! – nodarbība jauniešiem par narkotiku kaitīgo ietekmi uz cilvēka organismu. Nodarbības gaitā jauniešiem jaunieši ar dažādu uzdevumu un aktivitāšu palīdzību iegūst informāciju par psihotropajām vielām, to iedarbību uz organismu un lietošanas sekām. Jauniešiem ir iespēja piedalīties diskusijās, parādīt savu attieksmi, informētību un argumentēt savu viedokli.

3. Atkarība –nodarbība jauniešiem par atkarības veidošanās posmiem, atkarības veidiem, par faktoriem, kas ietekmē atkarības kā slimības veidošanos un līdzatkarību. Nodarbības laikā tiek sniegta informācija par atveseļošanās iespējām un palīdzības veidiem. Jauniešiem ir iespēja piedalīties diskusijās un saņemt atbildes uz interesējošiem jautājumiem.

4. Procesu atkarība - nodarbība skolēniem par atkarību no interneta, mobilā telefona, televīzijas, datorspēlēm u.c. Nodarbībā tiek apskatīti atkarības iemesli un sekas. Runājot par datoratkarības profilaksi, kopīgi tiek apzinātas alternatīvas internetam, datorspēlēm un čatam.

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 iespējamās plusus un mīnus.

SAVSTARPĒJO ATTIECĪBU PSIHOLOĢIJA:

6. Es un Tu! –nodarbība jauniešiem par stereotipu nozīmi savstarpējo attiecību veidošanā, cik svarīgi ir apzināties dažādos stereotipus, kā arī to pozitīvās un negatīvās sekas. Interaktīvā veidā, izmantojot cilvēka maņas, tiek pārrunāti tādi jautājumi, kā pirmā iespaids par cilvēku veidošanās, uztveres četri mehānismi, stereotipu veidošanās, to nozīme cilvēku dzīvē. Dalībnieki mēģina apzināt un atpazīt savus stereotipus, kā arī palūkoties ārpus stereotipu uzliktā „rāmīša”.

7. Kurš ir stiprākais dzimums? - nodarbība par dzimumu lomām, stereotipiem un dzimumu līdztiesību. Nodarbības pirmajā daļā jauniešiem būs iespēja diskutēt par dzimumu lomu stereotipiem, un tad viņiem tiks piedāvāts ieskats dažādās teorijās par dzimumu līdztiesību. Nodarbības mērķi ir mazināt dzimumu lomu stereotipus un aktualizēt dzimumu līdztiesības jautājumu jauniešu vidū.

8. Saskarsmes treniņš - nodarbība par saskarsmi, tās veidiem, funkcijām, konfliktiem un konfliktu risināšanas taktikām. Nodarbības laikā ir iespēja praktiski piedalīties dažādās situācijās, komunicējot (gan verbāli, gan neverbāli) un veidojot attiecības ar citiem. Vingrinājumi veicina izpratni par komunikācijas nozīmi savstarpējo attiecību veidošanā.

9. 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.

SEKSUĀLI REPRODUKTĪVĀ VESELĪBA:

12. Ceļā uz sevi... – nodarbība skolēniem par seksualitāti, kā tā izpaužas cilvēkiem dažādos vecumposmos. Nodarbība palīdz labāk izprast sevi, jo attieksme pret sevi, sevis izpratne, sevis pieņemšana, sevis novērtēšana nozīmē arī to, kā cilvēks attiecas pret sevi kā pret seksuālu būtni. Nodarbības laikā tiek aplūkoti pieci seksualitātes aspekti, kā arī tiek runāts par dzimumidentitātes jautājumiem, to nozīmīgumu jauniešu vidū un sabiedrībā kopumā.

13. Lēmums par seksuālo attiecību uzsākšanu - Nodarbībā, izmantojot vērtējošus uzdevumus, jaunieši dalās ar saviem viedokļiem par seksuālo attiecību uzsākšanu, mazinot mītus un stereotipus. Ar klasi tiek pārrunāti riski un kontracepcijas nozīme.

14. Kontracepcija - nodarbība skolēniem, kuras laikā tiek sniegta informācija par kontracepcijas veidiem un mazināti iespējamie nepareizie priekšstati par tiem. Nodarbības laikā jauniešiem ir iespēja iepazīties ar kontracepcijas līdzekļiem. Tiek

izrunāti jautājumi, kā darbojas kontracepcijas līdzekļi un to efektivitāte, kā arī metodes, kas ir vispiemērotākās jauniešiem. Vēlams pirms tam apmeklēt nodarbību „Lēmums par seksuālo attiecību uzsākšanu”.

15. Seksuāli transmisīvās infekcijas un HIV/AIDS - nodarbība skolēniem par STI pazīmēm un simptomiem, inficēšanās iespējām un sekām, par ārstēšanās iespējām. Nodarbības laikā jaunieši saņems informāciju par HIV infekcijas izplatību Latvijā un pasaulē, par vīrusa pazīmēm, simptomiem un norisi, kā arī ārstēšanu un HIV testu.

DROŠĪBA INTERNETĀ:

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

17. Sekstings – nodarbība par seksuāla rakstura ziņu, attēlu vai video sūtīšana kādam internetā. Nodarbības laikā jauniešiem tiek stāstīts par sekām sūtīt/pārsūtīt šāda veida attēlus vai video, kā arī apskatām krimināllikuma punktus, kuri paredz reālus sodus par šāda veida darbībām.