

Dobeles Jaunatnes iniciatīvu un veselības centra nodarbību piedāvājums 7. -9. klašu bērniem

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 bērnus un jauniešus



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



Lūdzu pieteikt nodarbības iepriekš pa tālruni 63725550

1. Veselīgs uzturs – nodarbība bērniem un jauniešiem par veselīgu uzturu, uzturvielām, ēdienreizēm, diētām un saslīmšanām, kas saistās ar neveselīgu ēšanu un badošanos (bulīmija un anoreksija). Nodarbības laikā tiek pārrunāti jautājumi, kādus pārtikas produktus ir veselīgi izvēlēties katrā ēdienreizē un kādas uzturvielas organisms iegūst no dažādiem pārtikas produktiem. Tiek pārrunāta enerģijas un gāzēto dzērienu negatīvā ietekme uz cilvēka organismu.

2. 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.

3. Konflikti un to risināšana – nodarbība 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.

4. 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.

5. Drosme draudzēties - nodarbība par vienaudžu vardarbību jeb mobingu. Nodarbību ir izstrādājis centrs "Dardedze", tās pamatā ir teatralizēta luga, kurā ļoti konkrētā veidā katrs skolnieks var sevi identificēt vai nu ar vardarbības veicēju, vai upuri, tādējādi tiešā veidā mudinot analizēt savu rīcību līdzīgā situācijā. Pēc teatralizēta priekšnesuma seko saruna ar auditoriju par to, kas notika lugā un kāda ir konkrētās klases pieredze līdzīgās situācijās. Nobeigumā jaunieši tiek aicināti parakstīt īpašu „memorandu” par to, ka viņi apņemas iestāties par savstarpēju draudzību un iecietību, cieņu. Pēc šīs nodarbības vēlams turpināt ar nodarbību “Mobings klasē”.

6. Mobings klasē. Izmantojot forumteātra metodi, jauniešiem tiek dota iespēja redzēt vienaudžu vardarbību no malas, iejaukties un mainīt situāciju, tādējādi apgūstot jaunas prasmes un izvērtējot savu attieksmi pret vienaudžu vardarbību. Nodarbību ir izstrādājis centrs "Dardedze". Šo nodarbību ir vēlams apmeklēt pēc nodarbības „Drosme draudzēties”.

7. Manas skolas drošības karte - nodarbība par skolas drošajām un nedrošajām vietām. Nodarbībā, kopīgi zīmējot karti, tiek apzinātas vietas skolā, kur bērni jūtas droši vai tieši otrādi - jūtas apdraudēti. Kopīgi tiek meklēti risinājumi iespējamo vardarbības gadījumu novēršanā.

ATKARĪBAS:

8. 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), ar vien lielāka problēma skolās ir e-cigarešu lietošana jaunākajās klasēs.

Nodarbības laikā kopā ar skolēniem iepazīstam e-cigarettes otru pusi, kuru skaistajās reklāmas nerāda un tabakas izstrādātāji par to sabiedrībai nestāsta, diskutējam par e-cigarettes mītiem un kāda ir patiesība. Nodarbība ir veidota, lai skolēns pats secinātu kādu ļaunumu, šīs e-cigarettes nodara viņa veselībai, izvērtē tās iespējamus plusus un mīnus.

9.Neiekrīti, padomā!!! – nodarbība skolēniem par psihoaktīvo vielu ietekmi uz cilvēka organismu. Nodarbības gaitā jauniešiem ir iespēja piedalīties dažādos vingrinājumos un iegūt informāciju par psihotropajām vielām(legālajām un nelegālajām), to iedarbību uz organismu un lietošanas sekām. Jauniešiem ir iespēja piedalīties diskusijās, parādīt savu attieksmi, informētību un argumentēt savu viedokli.

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

11.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.

DROŠĪBA INTERNETĀ:

12. 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.)

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

SEKSUĀLI REPRODUKTĪVĀ VESELĪBA:

14. Attīstība – nodarbība skolēniem par emocionālām un fizioloģiskām izmaiņām organismā pubertātes laikā meitenēm un zēniem. Higiēna.

15. Ceļā uz sevi... – nodarbība skolēniem par seksualitāti, kā tā izpaužas cilvēkiem dažādos vecumos. 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.

16. Savstarpējo attiecību veidošana - draudzība, iemīlēšanās, mīlestība - nodarbība 7.-9.klašu skolēniem. Nodarbības laikā diskusiju veidā meitenēm un zēniem ir iespēja atklāt savu un uzzināt citu viedokli un attieksmi par attiecību jautājumiem, kā arī noskaidrot sabiedrībā valdošo attieksmi. Vēlams turpināt ar nodarbību „Lēmums par seksuālo attiecību uzsākšanu”.

17. Lēmums par seksuālo attiecību uzsākšanu - nodarbība 7.-9.klašu skolēniem. 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. Vēlams pirms tam apmeklēt nodarbību „Savstarpējo attiecību veidošana”.

18. Kontracepcija - nodarbība, 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.

19. 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.

KARJERAS NODARBĪBAS:

20. Tematiskas grupu nodarbības par karjeras plānošanu un lēmuma pieņemšanu- nodarbība 9. 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 dotumus, intereses, stiprās un vājās puses, izvērtēt dažādus faktoros un pieņemt lēmumu. Tiks aktualizētas profesijas izvēles problēmas un izveidota izpratne par darba tirgu.