

**Dobeles Jaunatnes iniciatīvu un veselības centra nodarbību piedāvājums sākumskolas
vecuma izglītojamajiem**

Neformālās izglītības programma

4.-6. klasei.



Veselīgs dzīvesveids

1. **Veselīgs uzturs.** Nodarbība par veselīgu uzturu, uzturvielām, ēdienreizēm. Nodarbības laikā tiek izveidots uztura aplis, kā arī pārrunāti jautājumi, kādus pārtikas produktus ir veselīgi izvēlēties katrā ēdienreizē.



Droša vide apkārt

2. **Drošs internets.** Nodarbība, kuras laikā notiek izglītošana interneta satura drošības jomā – par iespējamajiem riskiem un apdraudējumiem internetā (sekstings, naida kurināšana, rasisms, bērnu pornogrāfija un pedofilija, emocionāla pazemošana internetā, personas identitātes zagšana un datu ļaunprātīga izmantošana, uzvedības noteikumi internetā, tīmekļa etiķete utt.)
3. **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”. (5.-6. klasei)
4. **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”. (5.-6. klasei)
5. **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. (5.-6. klasei)



Emocionālās attīstības un sociālo prasmju veicināšanas programma.

6. **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.
7. **Prieks, kauns, bailes.** Nodarbība skolēniem par emocijām un to atpazīšanu, prasmi kontrolēt. Nodarbības mērķis ir veidot atbildības izjūtu par savām emocijām un to darbību.
8. **Saskarsmes treniņš-** Nodarbība par saskarsmi, tās veidiem un funkcijām. Saskarsmes vingrinājumi. Komunikāciju, tās sabotieriem. Verbālo un neverbālo komunikāciju.
9. **Vērtīgi padomāt par vērtībām.** Izglītojošā un interaktīvā nodarbībā tiek izzinātas pamatvērtības un pamatvajadzības, kā arī tiek apskatīts vērtību koncepts un izpratne par pastāvīgām un mainīgām vērtībām.



Seksuālā un reproduktīvā veselība.

Pubertāte. Nodarbība skolēniem par emocionālām un fizioloģiskām izmaiņām organismā pubertātes laikā meitenēm un zēniem. Nodarbībā tiek runāts arī par higiēnu, tiek apskatītas dažādas higiēnas preces un to lietošana, kā arī tiek pārrunāts, vai tās var koplietot ar citiem.



Atkarības.

10. **Atkarība.** Izglītojoša, interaktīva nodarbība par atkarības veidošanās posmiem, atkarības veidiem. Faktoriem, kas ietekmē atkarības veidošanos. Līdzatkarības raksturojums, līdzatkarības sekas.
11. **“Esi skaidrā”** Alkoholisms kā slimība, tās veidošanās posmi. Faktori, kas ietekmē alkoholisma veidošanos. Alkohola ietekme uz cilvēka organismu.
12. **Tabakas ietekme “Esi brīvs!”** Tabakas augs un tā pārstrādes process. Tabakas izstrādājumi un to kaitīgā ietekme. Elektroniskās smēķēšanas ierīces un to kaitīgā ietekme uz organismu.
13. **Narkotiskās vielas “Neiekrīti, padomā!”** Legālas un nelegālas psihoaktīvās vielas. Psihoaktīvo vielu ietekme uz cilvēka organismu.
14. **Procesu atkarība.** Procesu atkarības veidi. Atkarības iemesli un sekas. Procesu atkarību profilakse.

Karjeras izglītība

1. **Pašizziņa.** Nodarbībā tiek veikti personības izpētes testi: Profesionālo interešu noteikšanas tests, mācīšanās stilu noteikšanas tests, Holanda personību tipu tests, temperamenta tipu tests, daudzpusīgā intelekta tests. Tiek runāts par saviem pienākumiem un tiesībām, kā arī prasmēm komunicēt un sadarboties grupā.
2. **Karjeras iespēju izpēte.** Nodarbībā tiek runāts par savu un savu klasesbiedru vecāku profesijas un darba vietas raksturojumu. Tiek runāts par profesijas prestižu, pievilcību un pieprasījumu. Brīvā laika pavadīšanas iespējām, ieguvumi no tām. Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs pēc pamatizglītības iegūšanas. Darba sludinājumu izpēte.
3. **Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana.** Nodarbībā tiek runāts par sevis reprezentēšanas pamatprincipiem. Tiek ieteikti informācijas avoti un interneta vietnes karjeras attīstībai. Tiek veidots dzīves plāns 10 gadiem.