

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

Neformālās izglītības programma

1.-3. klase.



Veselīgs dzīvesveids

1. **Skelets skapī.** Nodarbība par cilvēka skeletu, tā uzbūvi un nozīmi. Papildus bērni tiek sniegts neliels ieskats par iekšējiem orgāniem, ko pasargā skelets. Nodarbībā piedalās skelets “Hugo”, lai uzskatāmāk izprastu kaulu sistēmu un mācīšanās procesu padarītu interesantāku.
2. **No mutes līdz podiņam.** Nodarbība 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 – digestīva. (1.klasei)
3. **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.
4. **Izkusties.** Nodarbība par kustību nozīmi cilvēka dzīvē, par stāju un faktoriem, kas ietekmē tās veidošanos. Nodarbības laikā tiek runāts kā pareizi jāsēž pie galda, kas notiek ar mugurkaulu nepareizi ceļot smagumus un pārmērīgi ilgi pavadot laiku pie datora.
5. **Higiēna.** Nodarbība par roku mazgāšanas nozīmīgumu, zobu un mutes higiēnu. Nodarbības laikā tiek apskatītas dažādas higiēnas preces un to lietošana, kā arī tiek pārrunāts, vai tās var koplietot ar citiem.



Droša vide apkārt

6. **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.
7. **Esi drošs.** Nodarbība par elektrodrošību, ugunsdrošību, ceļu satiksmes drošību, drošību saskarsmē ar dzīvniekiem un bīstamām vielām. Nodarbībā piedalās ezis Edzis un zaķis Bricis. (1.klasei)
8. **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.)

Emocionālās attīstības un sociālo prasmju veicināšanas programma.

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. **Prieks, kauns, bailes.** Nodarbība skolēniem par emocijām un to atpazīšanu, prasmi kontrolēt. Nodarbības mērķis ir veidot atbildības izjūtu par savām emocijām un to darbību.
11. **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.

12. **Pubertāte.** Nodarbība skolēniem par emocionālām un fizioloģiskām izmaiņām organismā pubertātes laikā meitenēm un zēniem. Higiēna.(3.klasei)



Atkarības.

13. **Atkarība.** Izglītojoša, interaktīva nodarbība par atkarību veidošanās posmiem, atkarību veidiem. Faktori, kas ietekmē atkarības veidošanos. Līdzatkarības raksturojums, līdzatkarības sekas.



Karjeras izglītība

14. **Pašizziņa.** Nodarbībā tiek runāts par vaļaspriekiem/ hobijiem. Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku. Kāds ir dienas režīms, pienākumi ģimenē. Kāds ir vecāku, ģimenes locekļu darbs.
15. **Karjeras iespēju izpēte.** Nodarbībā tiek runāts par dažādām profesijām. Savu sapņu profesiju.