

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

Neformālās izglītības programma

10.-12.klase



Droša vide apkārt

1. **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.)



Emocionālās attīstības un sociālo prasmju veicināšanas programma.

2. **Sadarbība, komandas veidošana.** Izglītojoša, interaktīva nodarbība, kas vērsta uz komandas veidošanas uzdevumiem, sadarbību grupā un uzticēšanos.
3. **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.
4. **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.
5. **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.
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”.

Atkarības

7. **Atkarība.** Izglītojoša, interaktīva nodarbība par atkarības veidošanās posmiem, atkarības veidiem. Faktoriem, kas ietekmē atkarības veidošanos. Līdzatkarības raksturojums, līdzatkarības sekas.
8. **“Esi skaidrā”** Alkoholisms kā slimība, tās veidošanās posmi. Faktori, kas ietekmē alkoholisma veidošanos. Alkohola ietekme uz cilvēka organismu.
9. **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.
10. **Narkotiskās vielas “Neiekrīti, padomā!”** Legālas un nelegālas psihoaktīvās vielas. Psihoaktīvo vielu ietekme uz cilvēka organismu.
11. **Procesu atkarība.** Procesu atkarības veidi. Atkarības iemesli un sekas. Procesu atkarību profilakse.

Seksuālā un reproduktīvā veselība

12. **Ceļā pie sevis.** 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. **Attiecības.** Nodarbība par attiecību veidošanu un savstarpējo atbildību. Lēmuma pieņemšanu un seksuālo attiecību uzsākšanu.
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.

Karjeras izglītība

16. **Pašizziņa**. Nodarbība, kurā skolēni veic dažādus personības izpētes testus un pārrunā kādas komunikāciju prasmes nepieciešamas sadarbojoties grupā.
17. **Karjeras iespēju izpēte**. Nodarbībā pārrunā par savu un klasesbiedru vecāku “Veiksmes stāstiem” Apspriež izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs pēc vidusskolas beigšanas. Izrunā kā radīt pozitīvu iespaidu par sevi darba intervijā.
18. **Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana**. Nodarbībā izveido savu CV. Iepazīstas ar interneta vietnēm, kur iespējams atrast informāciju karjeras attīstībai. Skolēni iepazīstas ar pārrobežu brīvprātīgo darbu, kā arī veido savu dzīves plānu 10 gadiem.

Jauniešu neformālā izglītība- Domā plašāk!

19. **Jauniešu neformālā izglītība**. Mācīšanās būtība, mācīšanās mācīties. Mācīšanās veidi un to apzināšanās savā ikdienā: formālā, neformālā un ikdienas mācīšanās. Nodarbībā jaunieši tiek iepazīstināti ar to, kādas iespējas neformālās izglītības metožu apgūšana, un pielietošana paver jaunietim.
20. **Mūžizglītības 8 kompetences jauniešu neformālajā izglītībā**. Mūžizglītības 8 kompetences: saziņa dzimtajā valodā, saziņa svešvalodās, matemātiskās prasmes un pamatprasmes dabaszinībās un tehnoloģijās; digitālās prasmes; mācīšanās mācīties; sociālās un pilsoniskās prasmes; pašiniciatīva un uzņēmējdarbība; kultūras izpratne un izpaušme. Kompetenču nozīme un neformālās mācīšanās procesā un personīgās mācīšanās procesa novērtēšana.
21. **Programmu “Erasmus+” un “Solidaritātes korpuss” piedāvātās iespējas jauniešiem**. ES programmas “Erasmus+”, Solidaritātes korpuss, to prioritātes un mērķi. Programmu “Erasmus+”, “Solidaritātes korpuss” projektu veido jauniešiem. Pieredzes stāsti.

Jauniešu līdzdalība- pakāpiens pa pakāpienam

22. Veidot jauniešu izpratni par līdzdalības pamatprincipiem, jauniešu līdzdalības dažādiem veidiem un sniegt praktiskus rīkus līdzdalības praktizēšanai. Sniegt informāciju par jauniešu līdzdalību. Jaunieši veic praktiskus uzdevumus izpratnes veicināšanai par modeli “Līdzdalības kāpnes”. Veicot praktiskus uzdevumus tiek motivēti uzņemties iniciatīvu un līdzdarboties sabiedriskajos procesos. Jaunieši tiek rosināti uz radošo domāšanu, attīstot prasmes un iemaņas projektu idejas izstrādāšanā. Nodarbība par jauniešu iespējām realizēt savas idejas, iesniedzot projektu pieteikumu Dobeles novada pašvaldības, jauniešu aktivitāšu un bērnu vasaras nometņu projektu fonda, Jauniešu un jaunatnes biedrību projektu programmā, finansiālā atbalsta saņemšanai. Izstrādā un prezentē savas projekta idejas.