

APSTIPRINĀTS ar

Jelgavas 4. vidusskolas direktora A.Celma 2020. gada 28.augusta rīkojumu Nr.1-8/19



*Jelgavas 4. vidusskolas
atkarību profilakses darba plāns
2020./2021. mācību gadam*

PRIMĀRĀ PROFILAKSE KLASES STUNDĀS TĒMAS “VESELĪBA UN VIDE” APGUVĒ	
<p>Mērķis: Rosināt skolēnus ievērot veselīgu dzīvesveidu un izprast apkārtējo vidi kā nosacījumu dzīves kvalitātes nodrošināšanai.</p> <p>Uzdevumi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • iegūt augstu pašapziņu un pozitīvu pašnovērtējumu (justies labi “savā ādā”, prast rūpēties par sevi un savu ķermeni); • apgūt iemaņas un prasmes, kas palīdzētu pieņemt atbildīgus lēmumus savai fiziskai, psihiskai un sociālai attīstībai; • atbilstoši rīkoties ar atkarību izraisošo vielu (tabaka, alkohols, narkotiskās, psihotropās, kā arī jaunās psihoaktīvās vielas u.c.) lietošanu saistītās situācijās vai nonākot saskarē ar atkarību izraisošiem procesiem (azartspēles, jaunās tehnoloģijas u.c.). 	
1.-3.klase	
Tēma	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Datoratkarība un citi atkarību izraisošie procesi. To izraisošie faktori	<ul style="list-style-type: none"> • Ir priekšstats par datoratkarību, citiem atkarību izraisošiem procesiem un bīstamību, ko tie nodara. • Atbilstoši savam vecumam izprot un apzinās pamatnoteikumu nozīmīgumu, strādājot ar datoru, citām jaunajām tehnoloģijām.
4.-6.klase	
Tēma	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Dienas režīms. Veselību ietekmējošu paradumu veidošanās	<ul style="list-style-type: none"> • Prot atpazīt, nosaukt un raksturot ikdienas situācijas, kas ietekmē cilvēka veselību (ilgstoša atrašanās pie datora, nepietiekams laiks miegam, ēšanas režīms u.c.). • Prot atpazīt neveselīgu uzvedību un rīcību. Ievēro un apzinās neveselīgu vidi sev apkārt.
7.-9.klase	
Tēma	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību	<ul style="list-style-type: none"> • Apzinās atkarību izraisošo vielu lietošanas cēloņus, motīvus un sekas, kā arī ir prasmes uzlabot savu emocionālo stāvokli, neizmantojot sev un citiem kaitīgus paņēmienus. • Ir izpratne par medikamentu lietošanas noteikumiem. • Ir izpratne par jauno psihoaktīvo vielu (zāļu maisījumi, vīraki u.c.) lietošanas negatīvo ietekmi uz veselību. • Spēj pretoties negatīvam psiholoģiskam spiedienam. Ir prasme izvērtēt dažādas situācijas un pieņemt veselībai pozitīvus lēmumus • Izprot alkohola un tabakas reklāmas būtību. Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības. • Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu (pasīvā smēķēšana u.c.)
Azartspēļu atkarība. Datorspēļu atkarība. Interneta atkarība	<ul style="list-style-type: none"> • Izprot šo atkarību negatīvo ietekmi uz cilvēka psihisko un fizisko veselību. Ir prasme atteikties no nevēlama piedāvājuma. • Spēj izvēlēties piemērotas nodarbošanās savā brīvajā laikā. • Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības.
10.-12.klase	
Tēma	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Risks un tā iespējamās sekas	<ul style="list-style-type: none"> • Spēj novērtēt riska pakāpi. Ir prasme analizēt, izprast sakarību starp nevajadzīgu riskēšanu un nelaimes gadījumu, tostarp attiecībā uz alkohola, narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu un tabakas izstrādājumu lietošanu. Spēj novērtēt risku savā rīcībā un uzvedībā.
Personīgā atbildība par veselības un savas dzīves kvalitāti	<ul style="list-style-type: none"> • Ir prasme palīdzēt otram dažādās dzīves situācijās. Ir atbildīgs par savu un citu cilvēku veselību un dzīvību, tostarp saistībā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu. Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu.

PRIMĀRĀ PROFILAKSE SKOLAS, ĀRPUSKOLAS PASĀKUMOS

Mērķis: Rosināt skolēnus apzināti izvērtēt savas izvēles un prasmi izvērtēt savu rīcību.

Uzdevumi:

- stiprināt personību, paaugstinot sociālās prasmes: saskarsmes prasmes, spēju veidot pozitīvas vienaudžu attiecības,
- veidot pozitīvu vērtību sistēmu.

Darbība	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Atbildīgais
Projekta "Medicīnas studenti skolēnu veselībai" nodarbības	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Skolas māšas, klašu audzinātāji
Jelgavas Atkarību profilakšes punkta organizētās nodarbības	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	klašu audzinātāji, R.Grubinska, R.Zariņa
Skolēnu dalība skolas, ārpuskolas interešu izglītības, fakultatīvās nodarbībās	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Klašu audzinātāji
Informatīvie bukleti, stendi skolas bibliotēkā, gaitenēs	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Skolas māšas, bibliotekāres, S.Baltiņa
Atkarību profilakses, veselīga dzīvesveida tēmas sociālo zinību, bioloģijas, mājturības un tehnoloģiju, informātikas, sporta stundās, mācību materiālu un filmu demonstrējums	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Mācību priekšmetu skolotāji
Dalība Eiropas Sporta nedēļā	x										klašu audzinātāji, sporta skolotāji
Dalība Latvijas Veselības nedēļā									x	x	klašu audzinātāji, sporta skolotāji
Veselīgu dzīvesveidu popularizējošas aktivitātes - rīta rosmes un dinamiskās pauzes (starpbrīžos) - tautas bumbas, florbola, volejbola, basketbola turnīri - Ziemas festivāls - Olimpiskā diena - Sniega diena - Spēka diena - taku skrējieni "Stirnu buks" - Jelgavas nakts pusmaratons	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	klašu audzinātāji, sporta skolotāji
Atbalsts skolēnu dalībai pilsētas, valsts, starptautiskos konkursos, aktivitātēs	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	mācību priekšmetu skolotāji, klašu audzinātāji
Dalība Droša interneta mēneša pasākumos						x					klašu audzinātāji, informātikas skolotāji, bibliotekāres
Mācību ekskursijas, informatīvi izglītojošas atkarību profilakšes speciālistu, mediķu lekcijas	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	klašu audzinātāji, karjeras konsultanti

SADARBĪBA AR ATBALSTA PERSONĀLU											
1. SOCIĀLAIS DARBS											
Darbība	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Atbildīgais
1.1. Klašu sociālo portretu izveidošana		x						x			klašu audzinātāji
1.2.Skolas sociālā portreta izveidošana			x								R. Grubinska, S. Baltiņa
1.3.Skolēnu izpēte, pārrunas ar skolēniem, lekcijas vecākiem	x	x	x	x	x	x	x	x	x		L. Rudika, R. Grubinska, K.Paukšta, R.Zariņa
2. ATBALSTS SKOLĒNIEM, kuriem grūtības mācībās, uzvedības un sociālās problēmas.											
2.1.Apzināt skolēnus, kuriem grūtības mācībās, uzvedības un sociālās problēmas, un informēt atbalsta personālu - sociālos pedagogus, psihologus, logopēdu, karjeras konsultantus, vecākus	x	x	x	x	x	x	x	x	x		klašu audzinātāji skolotāji
2.2. Izstrādāt atbalsta pasākumus un kontrolēt izstrādāto rekomendāciju izpildi noteiktā termiņā.	x	x	x	x	x	x	x	x	x		Atbalsta komanda klašu audzinātāji
SADARBĪBA AR SKOLAS MĀSU											
Darbība	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Atbildīgais
Informatīvi izglītojošas nodarbības skolēniem - viedtālrunu un datoru lietošanas paradumi, - azartspēļu atkarība, - atkarība no cukurotiem, gāzētiem dzērieniem (cukura diabēta profilaksei), veselīgi ēšanas paradumi, - tabakas izstrādājumu kaitīgums un nesavienojamība ar sportistu un veselu cilvēku, - alkohola kaitīgums - ietekme uz fizisko un garīgo veselību, - narkotisko vielu iedarbība uz cilvēku.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	skolas māsas, klašu audzinātāji, mācību priekšmetu skolotāji
Klašu vecāku sanāksmes ar speciālistu piedalīšanos	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	klašu audzinātāji, skolas māsas
Sadarbība ar klašu audzinātājiem tēmas “Veselība un vide” realizēšanā, aktuālu informatīvu materiālu sagatavošanā,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	klašu audzinātāji, skolas māsas