

APSTIPRINĀTS

ar Jelgavas Centra pamatskolas direktora
2023. gada 1. septembra rīkojumu Nr. 1-9/116

JELGAVAS CENTRA PAMATSKOLAS
ATKARĪBU PROFILAKSES DARBA PLĀNS
2023./2024.mācību gadam

Klases stundas tēmas “Veselība un vide

Mērķis: Rosināt skolēnus ievērot veselīgu dzīvesveidu un izprast apkārtējo vidi kā nosacījumu dzīves kvalitātes nodrošināšanai

Uzdevumi:

- 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.

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	Atbildīgais
Lekcija-tikšanās - Skolēnu veselība	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Skolasmāsa, klašu audzinātāji
Jelgavas Atkarību profilakses punkta organizētās nodarbības	x	x	x	x	x	x	x	x	x	S.Lejniece, klašu audzinātāji
Skolēnu dalība skolas, ārpuskolas interešu izglītības, fakultatīvās nodarbībās	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Klašu audzinātāji
Informatīvie bukleti, stendi skolas bibliotēkā, gaiteņu stendos	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Skolas māsa, bibliotekāre, I.Siliņa
Dalība Eiropas Sporta nedēļā	x									Sporta skolotāji
Dalība Latvijas Veselības nedēļā									x	Sporta skolotāji

Atbalsts skolēnu dalībai pilsētas, valsts, starptautiskos konkursos, aktivitātēs										mācību priekšmetu skolotāji
Dalība Droša internet pasākumos		x					x			S.Lejniece, informātikas skolotāji
Mācību ekskursijas, informatīvi izglītojošas atkarību profilakses speciālistu, mediķu lekcijas	x	x	x	x	x	x	x	x	x	klašu audzinātāji, S.Lejniece

SADARBĪBA AR ATBALSTA PERSONĀLU

Sociālais darbs										
Darbība	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Atbildīgais
Klašu sociālo portretu izveidošana	X									klašu audzinātāji
Skolas sociālā portreta izveidošana		X								V.Pranča
Skolēnu izpēte, pārrunas ar skolēniem, lekcijas vecākiem	x	x							x	klašu audzinātāji
Atbalsts skolēniem, kuriem grūtības mācībās, uzvedības un sociālās problēmas.										
Apzināt skolēnus, kuriem grūtības mācībās, uzvedības un	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Skolotāji, atbalsta personāls

sociālās problēmas, un informēt atbalsta personālu - sociālos pedagogus, logopēdus, vecākus										
Izstrādāt atbalsta pasākumus un kontrolēt izstrādāto rekomendāciju izpildi noteiktā termiņā	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Atbalsta personāls, V.Pranča
Sadarbība ar skolas māsu										
Darbība	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	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	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Skolas māsa, klašu audzinātaji

