



Veselības veicināšanas nodarbība Ogres novada jauniešiem “Veselīgi ieradumi un atkarību profilakse”

Nodarbības mērķis:

Nodarbību mērķis ir sniegt informāciju 15 - 19 gadus veciem jauniešiem par ieradumu veidošanos, to attīstību un mainīšanu, atkarību izraisošajām vielām un procesiem, to negatīvo ietekmi uz cilvēka garīgo un fizisko veselību.

Nodarbības saturs: nodarbības laikā tiks veicinātas jauniešu prasmes rūpēties par savu veselību un pieņemt savai dzīvei un veselībai labvēlīgus lēmumus. Galvenās tēmas – alternatīvas atkarību izraisošu vielu lietošanai; apreibinošu vielu ietekme un riski gan pašam lietotājam, gan tuviniekiem; līdzatkarība; vienaudžu spiediens, mediju ietekme; viedierīču atkarība un tās sekas.

Nodarbību norise:

Vienas nodarbības ilgums: 80 minūtes.

Nodarbības ietvaros plānotas diskusijas un citas interaktīvas, radošas metodes, lai raisītu jauniešus kritiski domāt par iespējamajiem atkarības vielu un procesu lietošanas uzsākšanas cēloņiem.

Nodarbībā tiek izmantotas neformālās izglītības metodes (dažādas radošas, kustīgas aktivitātes, diskusijas, lomu spēles, utt.), lai iesaistītu visus nodarbības dalībniekus.

Piezīme pedagogiem: šīs nodarbības prakse ir, ka pedagogs nodarbībā nepiedalās. Kāpēc? - lai nodrošinātu pēc iespējas neformālāku gaisotni, jauniešu atvērtību un konfidencialitāti. Vienlaikus - ja ir kāda specifiska nepieciešamība kādam skolēnam vai visai grupai, pedagogs vai cita atbalsta persona piedalās.