Sociālie stāsti par veselību un drošību 7.–9.klasē

ĪSI STĀSTI DROŠAI DIENAI









Metodiskais materiāls skolotājiem







Sociālie stāsti par veselību un drošību 7. – 9.klasē

ĪSI STĀSTI DROŠAI DIENAI

Metodiskais materiāls skolotājiem

Materiālu izstrādāja:
SIA "OUT LOUD"

VISC koordinatori:
Ineta Upeniece un Inese Bautre

Pārpublicēšanas vai citēšanas gadījumā atsauce uz šo materiālu ir obligāta.
© Valsts izglītības satura centrs, 2013
ISBN 978-9984-573-92-2

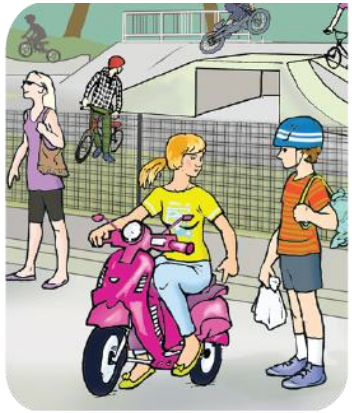
IEVADS **5**
SPĒLE **6**
Spēle un tās izmantojums klasē 6
Spēles noteikumi 7
Ieteikumi spēles izmantošanai klasē 7
Spēlē biežāk lietotie balstvārdi 9
PUSAUDŽU VECUMPOSMA VISPĀRĒJS RAKSTUROJUMS **10**
PRAKTISKI JĀ-DARBĪBAS PIEMĒRI **13**
Dusmu vadīšana 14
Konfliktu risināšana 15
Konfliktu risināšanas stratēģijas 16
Kā runāt ar draugu par atkarību (alkohols/psihotropās vielas)? 17
ATTĒLI/EPIZODES, JAUTĀJUMI/SITUĀCIJAS, ATBILDES/IZVĒLES, KOMENTĀRI, BALSTVĀRDI UN JAUTĀJUMI DISKUSIJĀM **18**
Pikniks pie ezera 19
Ziemas prieki nogāzē 20
Ūdensprieki pie upes 23
Pamestā ēka 25
Jumtu lēcēji un BMX 27
Skeitparks un iela 28
Traktors un kvadracikls 31
Skolas ēdnīca 34
Kompānija un smēķēšana 37
Pusaudzis pie datora 40
Divi pusaudži 44

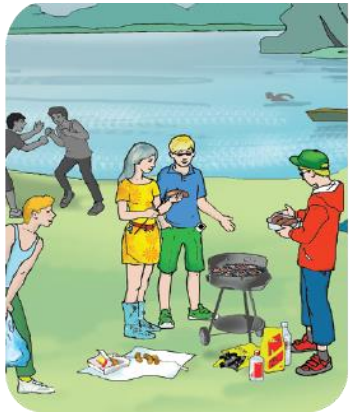
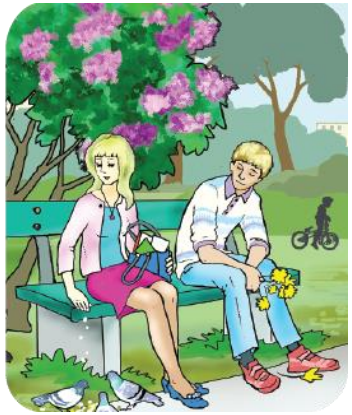
Ballīte....47
Transporta pietura....51
Ģērbtuvēs....52
Klase starpbrīdī....57
ATTĒLI....62
LIETDERĪGI RESURSI....78

IEVADS

Bērnam augot, veidojas viņa personīgā identitāte un paplašinās sociālā pieredze. Jo īpaši pusaudžu vecumā skolēniem ir vēlme pārbaudīt savu neatkarību, eksperimentēt ar dažādiem uzvedības veidiem. Galvas smadzeņu attīstības īpatnību dēļ pusaudži ikdienā parasti ignorē savas zināšanas par veselību un drošību, kā arī neapzinās personīgo atbildību veselīgu lēmumu pieņemšanā. Skolēnu paradumos atspoguļojas sabiedrībā akceptētais dzīvesveids un stereotipi – tas uz mani neattiecas, tas ar mani nenotiks. Lai interaktīvā, pusaudzim pazīstamā vidē un formā veicinātu skolēnu prasmju – izvērtēt situāciju, analizēt iespējamos riskus un pieņemt personiski atbildīgu un veselībai un drošībai labvēlīgu lēmumu – attīstību, kā arī veselīgus un drošus paradumus ikdienā, Valsts izglītības satura centrs (turpmāk – VISC) ir izstrādājis vienotu izglītojošu materiālu komplektu – elektronisku sociālo stāstu mācību spēli „Īsi stāsti drošai dienai" 7.–9.klašu skolēniem un metodisko materiālu pedagogiem par cilvēkdrošības un veselības jautājumiem.

Ņemot vērā skolēnu individuālo attīstību, pieredzi un vajadzības, aicinām pedagogus mācību procesā izmantot arī citus VISC izstrādātos brīvpieejamos elektroniskos mācību un metodiskos materiālus, kas veidoti, lai aktualizētu vērtībizglītības pamatjautājumus par dzīvību un brīvību un nodrošinātu dzīvesprasmju attīstību: spēli „Vesels un drošs" un metodisko materiālu „Vesels un drošs – interaktīvi par veselības un cilvēkdrošības jautājumiem pirmsskolā un sākumskolā", interaktīvās darba lapas/spēles „Vesels un drošs – ikdiena tev apkārt" pirmsskolas un sākumskolas bērniem, padomu lapas „Ko darīt, ja..." 4.–7.klašu skolēniem un metodisko materiālu pedagogiem „Veselības izglītība". Minētie materiāli pieejami vietnē: http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/, kā arī metodisko materiālu „Civilā aizsardzība", kas atrodams VISC vietnē: http://visc.gov.lv/profizglitiba/metmat.shtml.

SPĒLE

Spēle un tās izmantojums klasē

Cilvēks ir sociāla būtne un dzīvo sabiedrībā. Viņš gan viens, gan kopā ar citiem piedzīvo dažādus notikumus, pats tos iniciē un ar savu rīcību un izvēlēm ietekmē citus cilvēkus un vidi un otrādi. Sociālo stāstu pamatā ir savstarpējā mijiedarbe, dažādi skatu punkti, notikumu interpretācijas un pavērsieni. Ikdienišķas, vairumam cilvēku labi pazīstamas situācijas un tipiska rīcība kļūst par pamatu domapmaiņai un diskusijai. Interaktīvo stāstu spēles ir īpašs spēļu veids, kas ļauj stāstus piedzīvot un ar savu izvēli vai rīcības piedāvājumu arī ietekmēt tā virzību. Spēlētājs kļūst par stāsta turpinātāju vai jauna stāsta veidotāju! To sākumi meklējami vairāku iespējamo ceļu stāstu grāmatās, kas kļuva populāras 20.gs. 70.gados. Mūsdienās šādas spēles ir pārnestas moderno tehnoloģiju vidē, kas stāstu interpretācijas un arī izspēlēšanu padara daudz vienkāršāku.

Spēlē nav pareizo vai nepareizo gājienu un ceļu – to pareizumu un morāli mēģina izdibināt pats spēlētājs. Tieši tādēļ šādi stāsti jeb situāciju analīze un modelēšana ar dažādiem turpinājumiem, skatu punktiem un pieredzēm bieži tiek izmantoti mācību procesā. Tas ļauj spēlētājam izdarīt izvēli, redzēt savas izvēles sekas un analizēt, kādas būtu iespējamās rīcības alternatīvas.

Interaktīvajā spēlē 7.–9.klašu skolēniem „Īsi stāsti drošai dienai" dažādos attēlos jeb epizodēs ir atainota pusaudžu ikdiena skolā, mājās, starppersonu komunikācijā un brīvā laika aktivitātēs. Attēlos/epizodēs un jautājumos modelētajās situācijās aktualizēti dažādi garīgās (psihoemocionālās) un fiziskās veselības un drošības aspekti, kas atklāti šādās tēmās – veselība un profilakse, brīvā laika pavadīšana, atpūšoties dabā ziemā un vasarā, fiziskajās aktivitātēs, drošība uz/pie ūdens, emocionālā inteliģence, savstarpējās attiecības, noteikumi, rīcība kritiskās situācijās, atkarības no vielām un procesiem. Spēles gaitā spēlētājs nonāk katras tēmas situācijā.

Spēles gaitā spēlētājs iepazīstas ar attēlu/epizodi un saņem jautājumu ar trīs atbilžu variantiem. Kad spēlētājs ir izvēlējies vienu atbildi, viņš var izlasīt komentāru. Pēc tam atkarībā no spēlētāja izvēles, kā notikumi risināsies tālāk, viņam tiek piedāvāts cits attēls/epizode ar jaunu situāciju un izvēlēm.

Jautājuma formulējumā ir modelēta situācija, kurā spēlētājam tiek piedāvāts iedomāties sevi kāda attēlā/epizodē redzamā varoņa vietā un paskatīties uz notikumu, piemēram, ar aktīvi tajā iesaistītā vai malā stāvētāja acīm, no atstumtā vai pāridarītāja viedokļa, vai pieņemt spēles veidotāju skata punktu. Tas veicina empātiju un ļauj detalizētāk izprast iesaistīto rīcības motīvus un prognozēt sekas. Tas spēlētājam palīdz pārdomāt savu uzvedību un attieksmi un, padziļinoties izpratnei, varētu rosināt attieksmju un uzvedības maiņu. Jautājums formulēts otrajā personā, uzsverot personiskumu un atbildību izvēles izdarīšanā.

Katrā jautājumā/situācijā tiek piedāvāti trīs iespējamie atbilžu varianti jeb izvēles. Atbildes ir īsas, tajās atklājas konkrētas rīcības izvēle un pausta arī attieksme pret piedāvāto situāciju.

Katrai atbildei kā tieša atgriezeniskā saite sniegts izvērsts komentārs. Komentāra apjoms ir aptuveni 400 zīmes. Komentāros ir sniegta izzinoša informācija un alternatīvi ieteikumi, kā rīkoties veselībai un dzīvībai

droši. Komentāri dod zināšanas un mudina spēlētāju pārdomāt savu izvēlēto variantu, apsvērt citus iespējamos spēles gaitas ceļus, kā arī mēģināt izdibināt, kā, apliecinot drošāko un veselīgāko rīcības izvēli, būtu vispareizāk izspēlēt spēli. Komentāros ietvertais diskutējamo tēmu un problemātikas spektrs paver plašas iespējas mācību procesā pie tiem atgriezties vēlreiz un pedagoga mērķtiecīgi vadītā vienaudžu domapmaiņā, kas pusaudžu vecumā ir īpaši svarīgi, un dažādos mācību uzdevumos nodrošināt prevenciju.

Spēlē ir 15 attēli/epizodes, 43 jautājumi/situācijas, 129 atbildes/izvēles un 129 komentāri. Spēles algoritms veidots tā, ka katras spēles laikā tās spēlētājam tiek piedāvāti no 9 līdz 24 jautājumiem/situācijām. Vidēji vienas spēles laikā tie ir 12 – 15 jautājumi/situācijas. Tā kā spēlētājs redz, kuros attēlos/epizodēs vēl nav pabijis, tiek veicināta viņa vēlēšanās spēli atkārtot. Katrā nākamajā reizē atkarībā no spēlētāja izvēlēm veidojas jauns jautājumu/situāciju ceļš. Šādi sociālais stāsts jeb stāsts par vienu dienu pusaudža dzīvē nodrošina precīzu informāciju par izvēlēto situāciju, tas ir strukturēts, detalizēts un fokusējas uz rīcības motīviem, sekām, risku analīzi, alternatīviem risinājumiem, kas simulēti sociālo stāstu ainās.

Spēles noteikumi

Spēli jaunietis var spēlēt sev izvēlētajā laikā un vietā planšetdatorā vai datorā, ja ir iespēja izmantot internetu. Spēles zilā fona laukuma lielums ir atkarīgs no izmantotās ierīces ekrāna lieluma. To var mainīt, nospiežot pogas Ctrl +/Ctrl - .

Spēle tiek piedāvāta kā viena diena pusaudžu dzīvē, kas vienmēr sākas ar attēlu/epizodi sabiedriskā transporta pieturā. Spēlētājam tiek piedāvāts jautājums ar trim atbilžu variantiem un komentāri, kas atklājas pēc izvēles veikšanas. Ja spēlētājs tos izlasa, tie sniedz informāciju par iespējamām rīcības sekām, motivē veikt rīcības alternatīvu analīzi un sniedz nozīmīgu papildinformāciju. Spēlētājam ir ļauts aplūkot visus trīs atbilžu variantus un izvēlēties sev tīkamāko vai, viņaprāt, pareizāko (absolūti pareizo atbilžu variantu spēlē nav – viss ir atkarīgs no spēlētāja izpratnes). Pēc tam spēlētājam ir jāizvēlas, kāda būs tālākā spēles gaita, – tiek piedāvāti divi iespējamie spēles turpinājuma scenāriji, kurp doties, un katrai no tām ir piesaistīts atšķirīgs nākamais attēls/epizode un jautājums ar trim atbilžu variantiem. Pēc dažu attēlu/epizožu izspēlēšanas tiek piedāvāts tikai viens gājiena variants.

Spēles noteikumos un uzrunā spēlētājam teikts: „Sveiks, spēlētāj! Šī spēle būs aizraujošs vienas dienas piedzīvojums tavā dzīvē. Viss sāksies tieši tāpat, kā tas ir ierasts reālajā dzīvē, bet, kas notiks pēc tam, ir tavā ziņā... Spēles gaitā tev tiks doti dažādu situāciju attēli, un par katru no tiem tiks uzdots jautājums. Tavs uzdevums ir pavisam vienkāršs – no atbilžu variantiem izvēlies to, kurš visvairāk atbilst tavām domām vai iespējamai rīcībai. Bieži vien tev būs jāatbild ne tikai par sevi, bet arī jāpalūkojas uz situāciju no pavisam citas puses, iejūtoties kāda cita cilvēka „ādā". Katrai atbildei ir pievienots komentārs par to, kā tava izvēle varētu ietekmēt tālāko notikuma attīstību. Ir taču interesanti izpētīt dažādas situācijas un paredzēt to iespējamo iznākumu, vai ne? Atceries, ka katra tava atbilde var novest pie pilnīgi negaidītiem tālākajiem notikumiem – tikai tavā ziņā ir tas, kā tu izdzīvosi šo vienu dienu! Lai veicas!"

Ieteikumi spēles izmantošanai klasē

Metodiskais materiāls piedāvā papildus iespējas spēlei sagatavoto resursu izmantošanā klasē mācību priekšmeta „Sociālās zinības" vai Klases audzinātāja stundās. Tos iespējams izmantot neatkarīgi no tā, vai skolēns spēli ir spēlējis vai nē, gan individuāli, gan grupu darbā atkarībā no izveidojušās mācību vai audzināšanas situācijas.

Šajā materiālā ir iekļauti visi 15 attēli/epizodes, 43 jautājumi/situācijas, kas tiek piedāvāti interaktīvajā spēlē, un katra jautājuma trīs izvēles (kopā 129 atbilžu varianti) ar komentāriem. Attēls/epizode kopā ar jautājumu/situāciju un atbilžu/izvēļu variantiem kārtoti atsevišķās lappusēs, turpat piedāvāti balstvārdi jeb temati, kā arī jautājumu piemēri, kas izmantojami diskusijām. 15 attēli/epizodes doti arī lielākā formātā, lai tos ērtāk izdrukāt izdalei vai projicēt uz ekrāna.

Trekināti ir norādīti tie balstvārdi, kas ir atslēgvārdi problemātikai, kas skarta komentārā. Par pārējiem piedāvātajiem balstvārdiem, izmantojot sociālā stāsta principu, var rosināt diskusiju, piedāvāt situācijas modelēšanas virzību vai tie var izskanēt skolēnu pieredzē, uz ko rosinājis konkrētais attēls. Tāpat katru attēlu ir iespējams izmantot vairāku tematu apguvē.

Jautājumus/situācijas, atbildes/izvēles un komentārus atkarībā no tehniskajām iespējām un situācijas var projicēt uz ekrāna vai izdrukāt un ielaminēt, veidojot alternatīvu spēles komplektu vai komplektus, kas izmantojami atkarībā no skolotāja piedāvātajiem nosacījumiem. Piemēram, projicējot attēlus/epizodes uz ekrāna vai izdalot skolēniem, individuāli vai grupu darbā var veidot diskusijas un uzdevumus, ļaujot skolēniem pašiem iztēloties, iejusties konkrētu tēlu vietā vai situācijās vispār. Var rosināt modelēt situācijas sākumu vai izdomāt epizodes turpinājumu, lai analizētu riskus un prognozētu iespējamās rīcības sekas. Var izdomāt varoņu biogrāfijas, lai saprastu situācijā iesaistīto motivāciju, analizētu uzvedību un meklētu risinājumus veselībai un drošībai pozitīvai rīcībai. Ja tiek izmantots attēls/epizode un tikai jautājums/situācija, skolēni var piedāvāt savus atbilžu variantus/izvēles. Atbildei/izvēlei ir iespējams piemeklēt atbilstīgu komentāru, jāņem vērā, ka vienai atbildei/izvēlei atkarībā no skata punkta var atbilst vairāki komentāri. Skolēni var meklēt informāciju un papildināt komentārus.

Izmantojot komentārus, skolēni var veidot savus iekšējās kārtības noteikumus. Svarīgi ievērot, ka ikvienam noteikumam jābūt tādam, lai skolēni to zinātu, saprastu un spētu ievērot. Tiem, kam jāievēro noteikums, ir jāspēj izprast tā mērķus. Noteikumam ir jābūt ar jēgu un jāsniedz labums vairumam to cilvēku, kam tas jāievēro. Ikviens noteikums ik pa laikam ir jāizvērtē, lai saprastu, vai tas joprojām ir saprātīgs un attiecināms uz reālām situācijām konkrētā vidē. Noteikums ir jāievēro. Katrai noteikuma neievērošanai ir sekas. Pusaudzim ir raksturīga vēlme pārbaudīt robežas un pārkāpt nosacījumus, par autoritāti atzīt vienaudzi, tai pat laikā viņam ir svarīgi, lai viņa viedoklī ieklausās arī pieaugušais un to respektē. Tāpēc būtiski panākt pusaudža iesaistīšanos noteikumu izstrādē un lēmumu pieņemšanā, kā arī to ievērošanas uzraudzībā. Risku izpratne un seku apzināšanās nodrošina noteikumu ievērošanu. Pusaudzi pašu ievērot noteikumus motivē konsekvence jeb tas, ka visi procesā iesaistītie – arī skolotājs – ievēro noteikumus.

Drošības un veselības jautājumu apguvē jāmaina tradicionālā aizliegumu pieeja no "ko skolēns nedrīkst darīt" vai "kas ir slikti/nepareizi" uz jā-darbību jeb konkrētiem drošas un veselību veicinošas rīcības piemēriem un ieteikumiem, kas īstenojami tūlīt vai izmantojami ikdienā. Skolēnam mācību procesā jāmācās analizēt rīcību un apzināties rīcības iespējamos riskus, uzņemties iniciatīvu un ikdienā patstāvīgi pieņemt atbildīgus – tātad savai un citu veselībai un drošībai labvēlīgus – lēmumus.

Materiālā piedāvātas arī saites uz interneta vietnēm un citiem avotiem, kur ir iespēja gūt noderīgu, izglītojošu informāciju par attiecīgajām tēmām.

Spēlē biežāk lietotie balstvārdi

FIZISKĀ UN GARĪGĀ VESELĪBA UN DROŠĪBA

VESELĪBA UN PROFILAKSE
Veselīgs dzīvesveids
- Vērtības
- Laika plānošana
- Dienas režīms
- Miegs

Uzturs
- Ēšanas paradumi
- Sāls
- Cukurs

Ergonomika un higiēna
- Fiziska slodze
- Smagumu celšana
- Traumatisms
- Darba drošība
- Redzes higiēna
- Dzirdes higiēna
- Pedikuloze (utainība)
- Piemērots apģērbs

Seksuāli reproduktīvā veselība
- Izvēle
- Attiecības
- Lēmumu pieņemšana
- Seksuāli transmisīvās infekcijas (STI)
- Kontracepcija

Hroniskas saslimšanas
- Alerģijas

Atbildīga medikamentu lietošana

VECUMPOSMI

RISKU APZINĀŠANĀS UN ANALĪZE
Situācijas izvērtēšana
Savu spēju izvērtēšana
Zināšanas
Līdzatbildība
Atbildīga rīcība
Traumatisms

BRĪVĀ LAIKA PAVADĪŠANA
Aktīvā atpūta ziemā
Atpūta dabā
Peldēšana
Kāpšanas sports
Velosports
Motosports
Ekstrēmie sporta veidi
Aprīkojums
Atkritumu savākšana

DROŠĪBA UZ/PIE ŪDENS
Peldlīdzekļi
Ekipējums atpūtai uz ūdens
Drošība uz ledus
Drošības līdzekļi

UGUNSDROŠĪBA
Grils
Elektropiederumi

DROŠĪBA INTERNETĀ

NOTEIKUMI
Iekšējās kārtības noteikumi
Sabiedriskās kārtības noteikumi
Privātīpašums

CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMI
Braucamrīku tehniskais stāvoklis
Satiksmes kultūra
Droša kravu pārvadāšana
Mācību braukšanas atļauja
Drošības līdzekļi (atstarotājs, ķivere)
Sabiedriskais transports
Stopēšana
Droša braukšana
Ātrums

RĪCĪBA KRITISKĀS SITUĀCIJĀS
Pirmā palīdzība
Palīdzības izsaukšana
Atbalsta personāls

EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE
Pašvērtējums
Pašapziņa
Empātija
Cieņa
Pieklājība
Iniciatīva
Konflikts

ATTIECĪBAS
- Ģimenē
- Ar vienaudžiem
- Ar pieaugušajiem

Indivīds un grupa
Iekļaušanās grupā
Autoritātes

VARDARBĪBA
Agresija
Mobings
Sociālā atstumšana

ATKARĪBAS
Alkohols
Psihotropās vielas
Smēķēšana
Datoratkarība

PUSAUDŽU VECUMPOSMA VISPĀRĒJS RAKSTUROJUMS

Pusaudži – bērni vai jaunieši? Piemēram, Bērnu tiesību aizsardzības likumā par bērnu tiek saukta „persona, kas nav sasniegusi 18 gadu vecumu, izņemot tās personas, kuras saskaņā ar likumu izsludinātas par pilngadīgām vai stājušās laulībā pirms 18 gadu vecuma sasniegšanas". Savukārt Jaunatnes likumā par jaunieti tiek saukta „persona vecumā no 13 līdz 25 gadiem".

Mūsdienu attīstības psiholoģijā (kognitīvā, sociālā un emocionālā attīstība), ņemot vērā cilvēka individuālo attīstību (individuālās variācijas), ko ietekmē gan ģenētiskie faktori, gan vides un sociokulturālais konteksts, kāda attīstības perioda robežas ir nosacītas. Tradicionāli par pusaudžu periodu tiek uzskatīts vecums no 12 līdz 15 gadiem, meitenes nobriest ātrāk.

Psihoemocionāli pusaudža vecumā būtiska ir vajadzība pēc garīgā brieduma, patstāvības. Attālinoties no bērnu vides, bet neradis pilnīgu pieaugušo atzīšanu, pusaudzis pats cenšas uzsvērt savu neatkarību un patstāvību. Viņš gan apzināti, gan lielākoties neapzināti ar savu izturēšanos, balsi, manierēm un uzvedību cenšas novilkt svītru starp sevi un bērniem, likt sev izskatīties pieaugušam. Tāpēc pusaudža uzvedībā dažkārt vērojama samākslotība un pretrunīgums, aiz šķietamas pašpārliecinātības bieži vien slēpjas nedrošība, bet izaicinājums un brutalitāte ir izrādīšanās un nav patiesa. Pusaudzi raksturo opozīcija un nepakļaušanās.

Iekšējos konfliktus rada tas, ka pusaudzis tomēr nav neatkarīgs, viņš joprojām nespēj eksistēt bez pieaugušo fiziska un emocionāla atbalsta. Pusaudža sociālais statuss ir tuvs bērna sociālajam statusam; un tas pusaudzī rada pretrunas, kam raksturīga sociālā brieduma atpalikšana no fiziskās nobriešanas tempa.

Pusaudža garīgo līdzsvaru ietekmē virkne bioloģisko faktoru, piemēram, t.s. hormonu vētras, fiziskā nobriešana, sekundāro dzimumpazīmju parādīšanās, kas var izraisīt dažādas reakcijas – no garastāvokļa maiņas līdz negaidītai histērijai vai depresijai.

Ārējais izskats pusaudzim kļūst par dažādu pārdzīvojumu cēloni un pašvērtējuma ietekmētāju. Sākumā pusaudzis ir apjucis, kaunīgs, nedrošs par sevi, vēlāk aizvien vairāk izjūt sevi kā pieaugušu. Pusaudzis vēlas būt pieaudzis, vēlas pats izlemt un darīt, vēlas būt līdzvērtīgs pieaugušajiem, lai viņu vairs neuztver kā bērnu. Šī vēlme ir saistīta ar noliegumu, opozīciju, pusaudzis grib nostāties pretī tiem pieaugušajiem, kuri neatļauj būt pieaugušam, ierobežo, kritizē, "lasa morāli" utt. Šī tieksme nereti var izpausties arī ārējā izskatā, ģērbšanās manierē, matu griezumā un sakārtojumā, kosmētikas pārspīlētā lietošanā.

Izplatīts identitātes problēmas risināšanas veids ir pieķeršanās objektiem, līderiem, „zvaigznēm". Tas skar ārējas izmaiņas runas veidā, izskatā, apģērbā, var turpināties paradumos, uzskatos un pat dzīves filozofijā, kas var kļūt bīstama pusaudža garīgajai (psihoemocionālajai) un fiziskajai veselībai un drošībai. Pusaudži sevi raksturo tā, kā pēc viņa domām viņu raksturo citi. Tāpēc seko vēlme sevi apliecināt; zināt, ka "es" esmu, tas nozīmē – pierādīt to citiem.

Pusaudžiem ir raksturīga autoritāšu maiņa, konformisms, morālais relatīvisms, emancipācija, opozīcija, kritika, pašapliecināšanās, sensitivitāte, pretenziju līmeņa paaugstināšanās. Emancipācijas tieksme ir saistīta ar autoritāšu maiņu – no pieaugušā kā etalona un autoritātes līdz vienaudžiem kā etalonam un autoritātēm. Pusaudži pārbauda pieaugušo dzīves normas un stereotipus, kas iepriekš netika pakļauti apšaubīšanai.

Pusaudžu rīcībai ir nepieciešama empātiska un taktiska kontrole. Pusaudzi vairs neapmierina "pieaugušais – bērns" attiecību modelis.

Pusaudzis neatzīst sevi par bērnu, bet viņā vēl nav īstas, pilnvērtīgas ticības sev kā pieaugušam cilvēkam, kaut arī ir vajadzība, lai apkārtējie viņu par tādu atzītu. Šī pusaudža personības īpatnība nosaka viņa sociālās aktivitātes virzību: viņš tiecas uztvert un apgūt pieaugušo pasaulē un pieaugušo attiecībās pastāvošās normas, vērtības un uzvedības modeļus un veidus. Pusaudži tiecas pēc patstāvības un neatkarības, viņi ir ļoti jūtīgi pret to, kā viņus novērtē pieaugušie, jūtīgi pret savas cieņas un tiesību aizskaršanu. Attieksme pret viņiem kā "bērniem" viņus aizvaino un atgrūž. Bērna loma viņam vairs nav derīga, tāpēc jāmēģina uzņemties kāda no pieaugušo lomām. Tas rada pusaudzī nomāktību, šī pieaugšanas nenoteiktība destabilizē. Tāpēc šis vecums ir bīstams, jo sevis meklējumos pusaudzis var arī apmaldīties.

Ja pieaugušie mēģina pusaudža tiekšanos uz patstāvību ierobežot, tad viņš reaģē uz to vai nu ar rupjību un apvainošanos, vai augstprātību – vecākiem un skolotājiem saka rupjības, uzvedas izaicinoši; noliedz un kritizē ieteikumus, cenšas šādā veidā pievērst sev uzmanību un iekarot vienaudžu apbrīnu vai arī paslēpjas savā fantāziju un mainīgā garastāvokļa čaulā, izlikdamies vienaldzīgs kā pret savām neveiksmēm, tā arī pret pozitīvajiem sasniegumiem, taču tajā pat laikā ilgodamies pēc sapratnes un atbalsta.

Kognitīvie (izziņas) procesi pusaudžiem attīstās kā vispārīgās intelektuālās spējas; ir tendence eksperimentēt, nepieņemt gatavas patiesības, bet meklēt savas un pārbaudīt pašiem vispārpieņemtās. Pusaudzis var spriest par sarežģītām, abstraktām idejām, salīdzināt alternatīvas, viņš vēlas patstāvīgi meklēt jauno, neparasto, tāpēc bieži pašizglītojas, meklē informāciju dažādos avotos. Pusaudzim piemīt tendence vispārināt. Viņam ir vēlme skaļi apliecināt savus sasniegumus, gūt novērtējumu, tāpēc, nespēdams precīzi novērtēt situāciju, viņš reizēm ir gatavs uzņemties vairāk nekā spēj izpildīt.

Atmiņas procesos arvien lielāka nozīme ir loģikai un gribai, pastiprinās tīšā iegaumēšana un tīšā reproducēšana. Iegaumējot informāciju, pusaudzis meklē loģiskās kopsakarības starp informācijas elementiem. Taču pusaudžiem vēl dominē mehāniskā atmiņa – iekalšana pēc vairākkārtējiem atkārtojumiem. Tā kā tieši pusaudžu periodā pieaug apstrādājamās informācijas apjoms, pusaudži var sākt sūdzēties par atmiņu, bet tas nav saistīts ar atmiņas pasliktināšanos, bet ar to, ka pusaudži ir spiesti iegaumēt arvien lielāku informācijas apjomu. Atmiņa turpina būt par pamatu intelektuālajiem procesiem, pieaug intelektuālo domāšanas operāciju nozīme.

Vienaudžu attiecībās par vērtību, uzvedības, vispārīgo noteikumu etalonu un avotu kļūst grupa. Parādās nesaskaņas starp pieaugušo un vienaudžu vērtībām un morāles normām. Pusaudzis vairāk pakļaujas vienaudžu grupas vērtībām, un tas ir saistīts ar savas neatkarības apliecināšanu. Pusaudži labi jūtas "barā", viņi meklē kopības izjūtu, vēlas izjust sevi kā daļu no kādas grupas. Pusaudžiem patīk apliecināt savu piederību kādai kopai ar apģērbu un izturēšanos.

Pusaudžus interesē, ko par viņiem domā citi. Šajā vecumā viņi intensīvāk meklē draugus, domubiedrus, pieaug labāko draugu kā uzticības personu loma. Vecāku nozīme samazinās. Pusaudži savās attiecībās ar vienaudžiem ir konformisti, t.i., saskarsmē parasti rīkojas saskaņā ar grupas viedokli, uzvedību un citām ārējām izpausmēm (izskatu, uzvedības stilu, runas veidu). Pusaudžu uzvedība klasē vai draugu grupā var būt krasi atšķirīga no tās, kāds viņš ir vienatnē ar pieaugušo. Tiklīdz klāt ir kāds no grupas, pieklājīgais un kārtīgais zēns vai meitene var kļūt vai nu cinisks vai distancēts, vai nevērīgs u. tml. Atsevišķā sarunā ar pusaudzi mums viņš šķiet citāds nekā tad, ja saruna norisinās klasē vai vienaudžu grupā. Viens no konformisma pamatojumiem varētu būt pusaudža akūtā vajadzība identificēties ar kādu. Identifikācijas vajadzība ir saistīta ar savas patiesās identitātes un drošības meklējumiem. Identificējoties pusaudzis izjūt drošību. Ja viņš aktīvi sāk imitēt kādas grupas ģērbšanās stilu vai gaitu, vai runas veidu, pusaudzis vairs nejūtas viens – viņš ir "kā visi". "Būt kā visiem" ir svarīgi lielākajai daļai pusaudžu. Saskarsme ar vienaudžiem ir nemitīga savas vietas, savas lomas meklēšana, nemitīga sava nozīmīguma apstiprinājuma gaidīšana. Pusaudzis vienaudžu vidū ar savu uzvedību it

kā nemitīgi atkārto: "Lūk, es esmu te! Skatieties, klausieties, sarunājieties ar mani! Es gribu, lai jūs mani pamanāt un pieņemat!"

Pusaudžu vecumā starp vienaudžiem veidojas biedriskuma un draudzības attiecības. Turklāt tās veidojas pēc pieaugušo morāles, biedriskuma un draudzības normām. Pusaudži šādu mijattiecību praksē apgūst pieaugušo morāles pamatus. Vienaudžu intīmi personiskā saskarsme šajos gados kļūst par galveno vajadzību un svarīgu viņu pašapziņas, morālā pasaules uzskata un emocionālās virzības attīstības faktoru. Savstarpējā saskarsme padara pusaudža dzīvi bagātāku, sekmē viņa redzesloka paplašināšanos. Vienaudžu grupa kļūst par pusaudža personības attīstības, mācību darba, pašvērtējuma korekcijas galveno avotu. Draugu pulciņu, tā saucamo kompāniju rašanās pamatā ir vajadzība pēc sociālā kontakta, pēc kopīgas darbošanās un aizraujošiem piedzīvojumiem. Šī vecumposma skolēnu grupas var būt diezgan lielas (pat 12 – 15 grupas locekļu) un ar stabilu sastāvu. Grupām mēdz būt stingra struktūra un uzdevumu sadalījums. Grupas ietekme uz tās locekļu vērtībām un uzvedību ir liela. Līdz ar vecuma palielināšanos pusaudži sāk norobežoties mazākās grupās (2 vai 3 cilvēki), kurus saista kopīgi noslēpumi, intīmas sarunas utt.

Attiecībās ar vecākiem un skolotājiem lielākas problēmas ir tiem pusaudžiem, kuriem ir vai nu paaugstināts, vai pazemināts pašvērtējums, kuri guvuši kādu emocionālu traumu. Pusaudžiem rodas papildus stress, ja viņam tiek izvirzītas pārlieku augstas prasības, piemēram, „mani vecāki grib, lai es būtu priekšzīmīgs un lai arī mani draugi būtu priekšzīmīgi"; „vecāki/skolotāji grib, lai man būtu labas atzīmes"; „vecāki grib, lai es izceļos citu vidū". Tāpat rodas satraukums, ja „citi par mani smejas", „mani cenšas pierunāt darīt sliktu"; „zaudēju draugu"; „vecāki savā starpā ķildojas"; „esmu pārāk noslogots"; „skolotāji domā, ka esmu/neesmu spējīgāks nekā īstenībā".

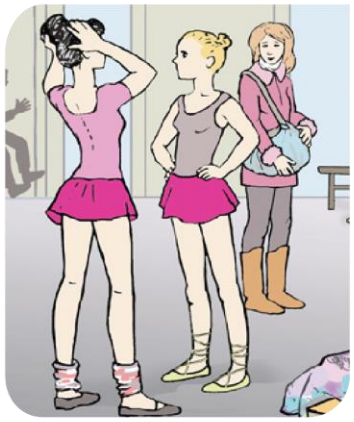
Agresīvāki vai depresīvāki pusaudži ir tad, ja viņiem ir maldīgi priekšstati par sevi: „es esmu neveiksminieks", „dzīvē mani nekas labs negaida", „nav jēgas ko uzsākt". Pieaugušo kompetencē ir mēģināt izmainīt pusaudža domas par sevi:

- akūtos gadījumos pusaudzis jāpārliecina – "dzīvo šodien!" (piemēram, kaut vienu dienu bez cigaretes!). Tā kā "dzīvot šodien" ir pusaudžiem raksturīgs domāšanas veids, tad daudzos gadījumos tas būs efektīvāk nekā moralizēt par "tālo nākotni", kas būs, ja tu nemācīsies, kas būs, ja nebeigsi skolu, kur tu liksies utt. Labāk veicināt darbības, kas ir reāli izdarāmas tūlīt un šodien;
- pusaudzim jārada pārliecība, ka situāciju iespējams uzlabot, nevis ir, bija un būs slikti. Uzvedības maiņai pusaudžu pārliecināšanā iedarbīgas ir vienaudžu grupas, jo pusaudzis grupā izturas citādi nekā bez tās, vai vienaudzis, jo pusaudzis vairāk ieklausās vienaudzī nevis pieaugušajā;
- pusaudzim jāpalīdz iegūt ticību sev, vispirms panākot, ka viņš nošķir reālo situāciju no tās vērtējuma. Piemēram, skolēns par kādu skolotāju saka: "Viņš mani neieredz, tāpēc tā izdarīja, viņš ir uzēdies." Jūs lūdzat skolēnam pastāstīt, kā viss notika. Klausoties piefiksējat, ka skolēna stāstītajā, iespējams, nav paškritikas. Būtu jāpalīdz, lai skolēns pats saredz šā notikuma citu rakursu un tad novērtē sevi.

PRAKTISKI JĀ-DARBĪBAS PIEMĒRI

Šeit piedāvāti trīs piemēri psihoemocionālo prasmju attīstīšanai un viens piemērs atkarību profilaksei, kas dažādos veidos piedāvāti spēles „Īsi stāsti drošai dienai" komentāros:

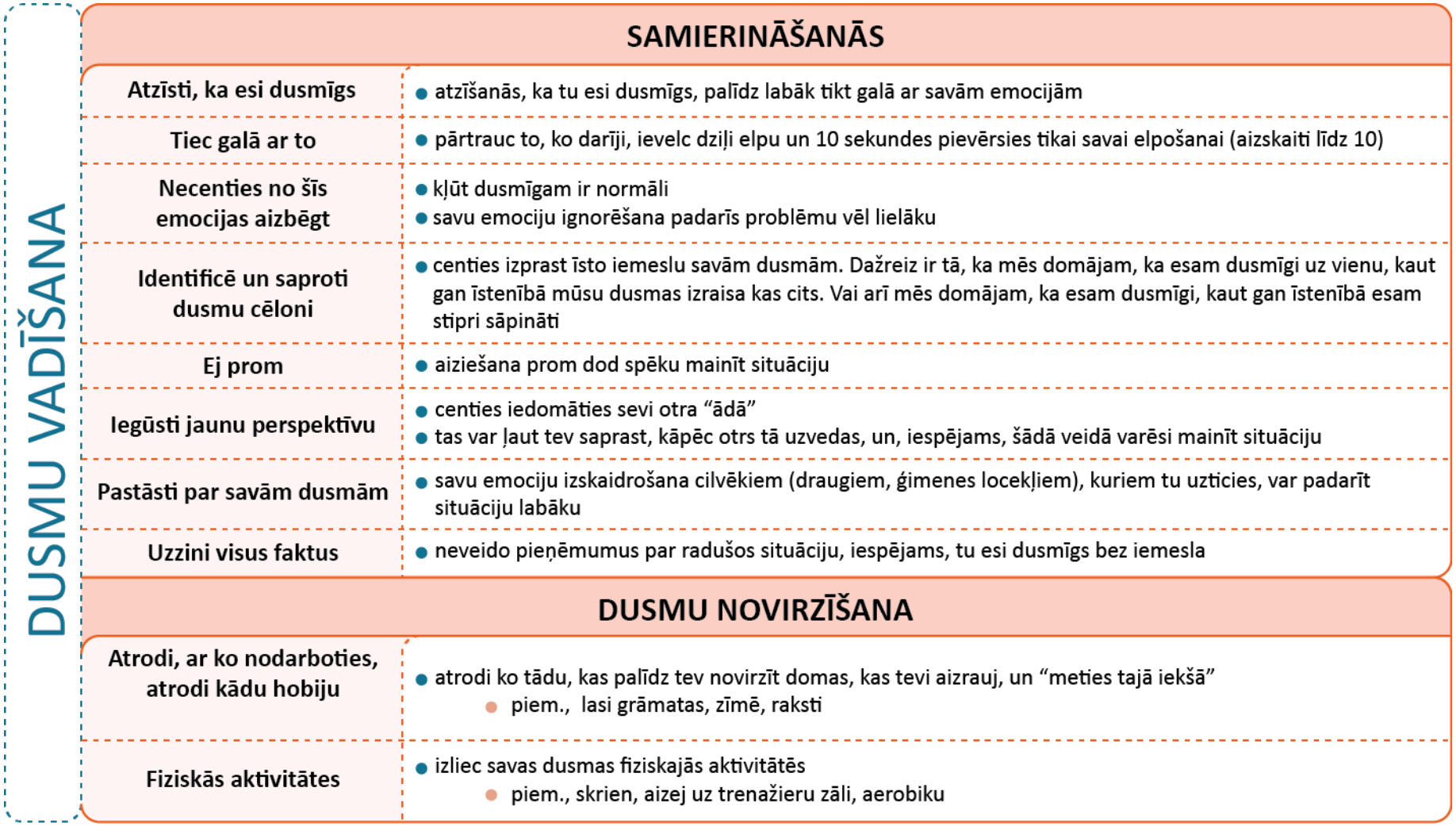
- dusmu vadīšana
- konfliktu risināšana
- konfliktu risināšanas stratēģijas
- kā runāt ar draugu par atkarību




Dusmu vadīšana

Ikviens cilvēks par kaut ko kļūst dusmīgs (piemēram, draugs tev ir melojis, mazākā māsa ir sazīmējusi tavu mājasdarbu). Neskatoties uz to, kas padara cilvēku dusmīgu, viņam ir jāzina, kā ar šīm emocijām tikt galā, pirms tās sāk kontrolēt cilvēku. Lai pats kontrolētu un mērķtiecīgi vadītu dusmas, jāsper šādi soļi:



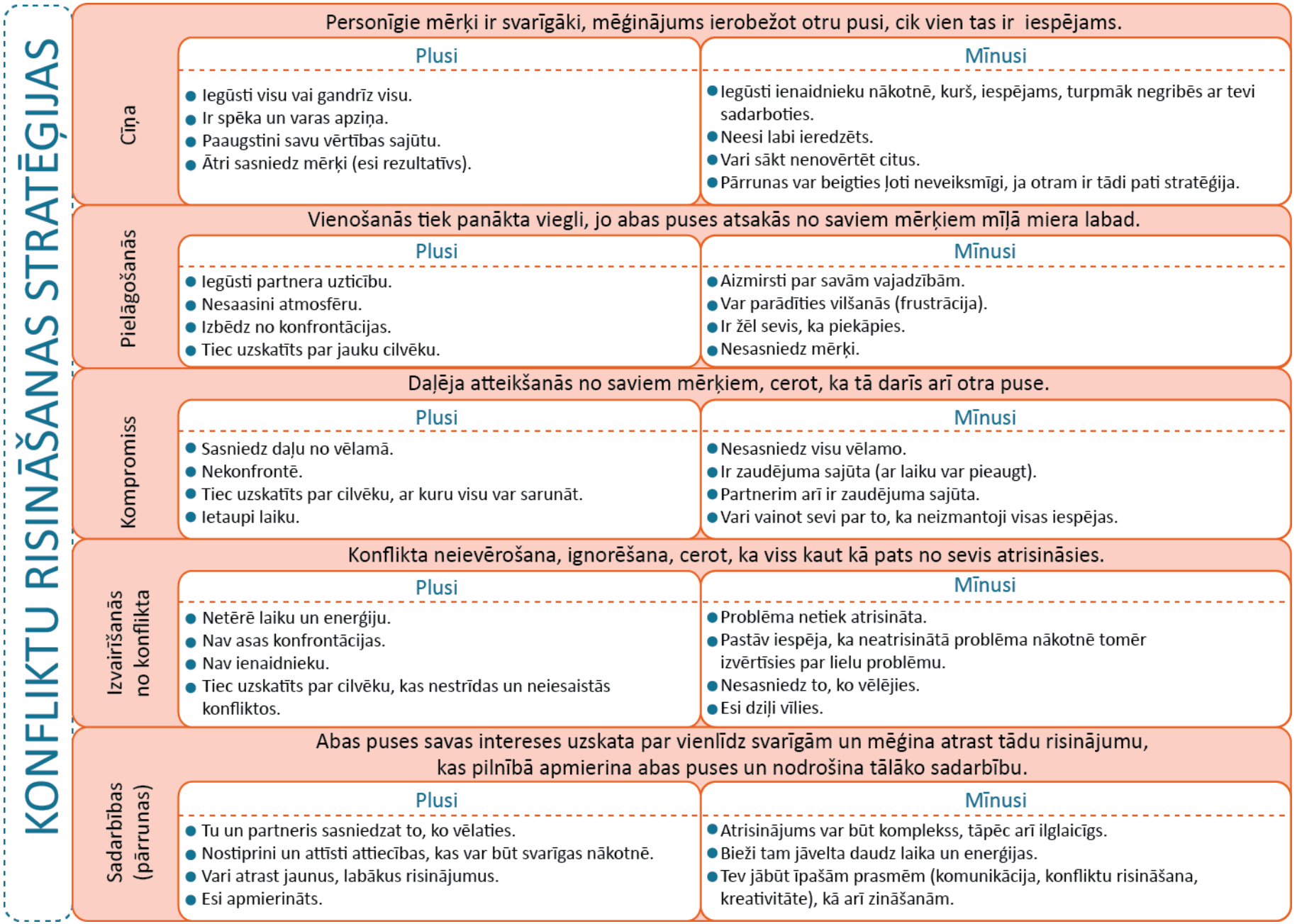
Konfliktu risināšana

Konflikti ir daļa no mūsu ikdienas. Bet vai spējam izturēt konfliktsituāciju tā, lai tā nekļūst vēl sliktāka? Lai veiksmīgāk risinātu konfliktsituāciju, palīdz:

KONFLIKTU RISINĀŠANA

Savu izjūtu izprašana	• uzzini, kas padara tevi dusmīgu un emocionālu • zini cēloņus, kas izraisa tevī stipras emocijas, lai varētu tās kontrolēt
Aktīva klausīšanās	• ievēro toni, ķermeņa valodu un citus pavedienus tam, ko cilvēks mēģina pateikt • pievērs uzmanību tam, ko saka otrs cilvēks, nevis domā par to, ko pašam sacīt
Priekšlikums	• piedāvā savu priekšlikumu problēmas risinājumam • piedāvā pēc iespējas vairāk priekšlikumu - jo vairāk problēmas risinājumu tiks piedāvāts, jo lielāka iespēja, ka kāds no tiem darbosies
Saruna	• atrodi neitrālu vietu, apsēdieties un izdiskutējiet radušos problēmu • diskusiju rīkojiet tikai tad, kad abi esat gatavi risināt problēmu • apspriediet problēmu bez aizvainojumiem un vainošanas • esiet atklāti • esiet elastīgi un atvērti • esiet emocionāli spēcīgi, lai spētu atzīt, ka esat pieļāvuši kļūdu vai sāpinājuši viens otru • atvainojieties, lai varētu virzīties uz priekšu
Jāievēro	• atslābinies (ja esi sasprindzis, tad centies relaksēties) • saglabā balsi mierīgu, nekliedz • esi tiešs par to, kas tevi nomāc • runā par savām sajūtām, izmanto “Es”, nevis “Tu/Jūs”, lai otrs tevi sadzirdētu un tu nevainotu otru • jautā nevis pieprasi • necenties uzspiest savu taisnību, to vairākkārt atkārtojot, ar vienu reizi ir pietiekami
Kad nav iespējams salīgt mieru	• izmēģiniet vienaudžu starpniecību, iesaistiet diskusijā kādu neitrālu trešo personu, kas varētu palīdzēt atrisināt domstarpības • palūdziet, lai kāds, kuram konfliktā iesaistītie uzticas, uzklausa abas puses un izlemj, ko jums vajadzētu darīt

Konfliktu risināšanas stratēģijas

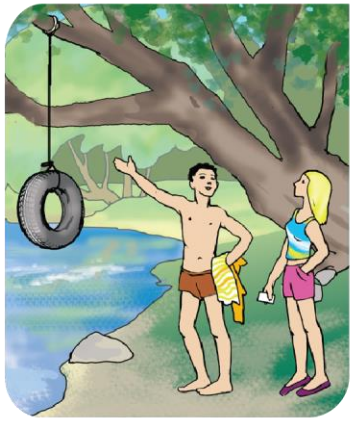


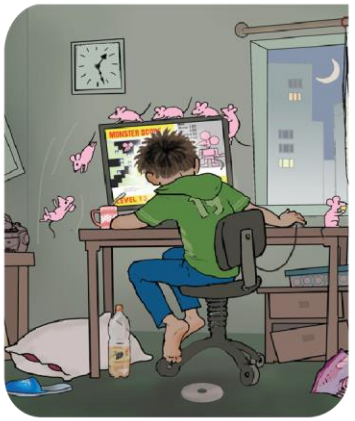
Kā runāt ar draugu par atkarību (alkohols/psihotropās vielas)?

Lai gan nav iespējams kontrolēt to, ko dara draugs, cilvēks var ļaut draugam zināt, ka par viņu uztraucas. Ja ir aizdomas, ka kādam draugam ir problēmas ar narkotikām vai alkoholu, ir jāpauž viņam savs uztraukums, tas palīdzētu viņam pašam saprast to, ka viņam ir problēma.

KĀ RUNĀT AR DRAUGU PAR ATKARĪBU	PAZĪMES, KAS VAR LIECINĀT PAR ATKARĪBU	SARUNA AR DRAUGU
	• palielināta interese par narkotiskajām vielām un/vai alkoholu • pieder kādi noteikti priekšmeti, piemēram, šļirces, šķiltavas • no kāda konkrēta brīža visu laiku ir ļoti daudz naudas vai tās ir ļoti maz • radikāli palielinājies vai samazinājies svars • izvairīšanās no draugiem, melošana, depresija vai paranoja • skolas un citu nodarbību kavēšana, neapmeklēšana • miega traucējumi	• ļauj draugam zināt, ka par viņu uztraucies • vispirms izplāno, kā un ko vēlies draugam teikt • nerunā ar draugu par problēmu, kad viņš ir reibuma stāvoklī • runāšanai izvēlies klusu un privātu vietu • esi gatavs tam, ka draugs var visu noliegt, vai kļūt agresīvs vai piesardzīgs • meklē padomu pie uzticama pieaugušā par to, kā runāt ar draugu par problēmu • pastāsti pieaugušajam, kam uzticies, par situāciju un kopīgi meklējiet risinājumu, kā draugam palīdzēt

ATTĒLI/EPIZODES, JAUTĀJUMI/SITUĀCIJAS, ATBILDES/IZVĒLES, KOMENTĀRI, BALSTVĀRDI UN JAUTĀJUMI DISKUSIJĀM



Pikniks pie ezera

Balstvārdi:

brīvā laika pavadīšana, ugunsdrošība, uzturs, atkritumu savākšana, pirmā palīdzība, palīdzības izsaukšana, indivīds un grupa, drošība uz/pie ūdens, alkohols, konflikti, līdzatbildība, smagumu nešana, privātīpašums, mūzika atpūtas zonās, piemērots apģērbs, vakcinācija, insekti, alerģijas, klaiņojoši dzīvnieki.

Jautājumi diskusijai:

Kā pavadīt brīvo laiku?
Kāpēc jaunieši lieto alkoholu, lai gan zina, ka tas ir kaitīgs un viņi to nedrīkst darīt?
Kāpēc nelegāls alkohols ir bīstams un cilvēki to pērk?
Kur likt atkritumus, ja atpūtas vietā tos nav kur izmest?

Kā tu vērtē šo situāciju no drošības viedokļa?

Viss ir normāli. Dzīve jādzīvo, nevis jābaidās! Tu dzīvo tikai vienu reizi!	Cilvēki atpūšas, arī desu cepšana ir *fans*. Vien tas puisis, nabadziņš ar maisiem rokās. Tā jau var pārstiepties!	Ēdiens un dzērieni, ko ir izvēlējušies pusaudži, nav īpaši veselīgs.
Var piekrist, ka dzīve jādzīvo krāsaini! Tomēr ir vērts pārdomāt savu rīcību ikdienā, jo jebkurai rīcībai ir sekas. Reizēm tās ir neatgriezeniskas. Puisis ielēca uz galvas ūdenī nepazīstamā vietā un nu ir paralizēts uz mūžu. Meitene aizķērās aiz pagales un ieguva plašas rētas, kad sintētiskais apģērbs izkusa uz viņas ķermeņa. Padomā, vai ir vērts tā riskēt, atpūšoties nedrošā vidē? Ja tomēr nelaimes gadījums ir noticis, izsauc glābējus pa tālruni 112 un pēc iespējas precīzāk norādi atrašanās vietu.	Atpūta ir nepieciešama. Tomēr arī atpūšoties ir jāpievērš uzmanība, lai draugi būtu drošībā un neciestu kādā negadījumā. Ja tuvākajā apkārtnē nav, kur izmest atkritumus, tos tomēr jānogādā līdz atkritumu konteineram. Svarīgi grilu novietot aizvējā, stabili un nomaļā vietā. Atceries, neviens nav braucis atpūsties, lai apkalpotu citus, tāpēc ir svarīgi sadalīt pienākumus visiem.	Čipsi un saldinātie dzērieni tiešām nav veselīga pārtika. Vismaz daļu aizstāj ar augļiem un negāzētu ūdeni, kas labi veldzē slāpes. Cilvēkam dienā ir jāizdzer 2-3 litri ūdens. Lasi uzrakstus uz produktu iepakojumiem un izvēlies tos, kuros ir mazāk cukura, sāls un dažādu pārtikas piedevu! Ja esi jaunāks par 18 gadiem, tu nedrīksti alkoholu pirkt un arī to lietot!



Ziemas prieki nogāzē

Balstvārdi:

brīvā laika pavadīšana, drošība uz ledus, situācijas novērtēšana, risku analīze, traumatisms, palīdzības izsaukšana, piemērots apģērbs, indivīds un grupa, inventārs, individuālie aizsardzības līdzekļi.

Jautājumi diskusijai:

Vai piedzīvojums nozīmē arī risku?
Kāds risks ir attaisnojams?
Kāpēc cilvēks ignorē riskus un rīkojas nedroši?
Vai pieaugušā klātbūtne vienmēr nozīmē drošību?
Kāpēc glābēji apgalvo, ka cilvēkam drošs ir tikai tas ledus, uz kura viņa nav?

Daudzi jau ir uz kalna. Kā rīkotos tu šajā situācijā?

Pievienotos pārējiem! Latvijā ziemas prieki nav ilgi, tāpēc tie jāizbauda pilnībā!	Dotos pameklēt kādu nogāzi, kas neiziet uz ledus, jo tas mēdz ielūzt, un ir bez kokiem, kur var ietriekties.	Vispirms novāktu kritušos zarus – uz tiem jau var izbakstīt acis. Un tad iemēģinātu ledus stiprumu.
Patiesībā jau tas nav kalns, bet stāvs upes krasts! Uz upes esošie zemledus makšķernieki nav zīme, ka ledus ir drošs. Pievienojoties pārējiem, tu riskē ielūst ledū. Ja tiešām izdosies izkļūt no ledus sprosta, slapjās drēbes un aukstums traucēs ātri tikt mājās, būs jāsauc mediķi un pēc tam jāārstē plaušu karsonis. Krasts ir stāvs, ātrums liels, un ragavas grūti novaldīt. Ja ietrieksies kokā, pamatīgs zilums, smadzeņu satricinājums vai kāds lūzums garantēts. Nepievienojies un aicini arī pārējos ziemas priekiem izvēlēties drošāku vietu!	Praktiska pieeja problēmas risināšanai! Ja tuvumā nav drošas nogāzes, izvēlies cita veida atpūtu. Uzcel ar draugiem sniega valni un sarīkojiet kauju vai taisiet sniegavīrus un sievas! Aktīvi darbojoties, ir silti, tāpēc jāģērbjas vieglāk, bet šalli gan vērts aptīt ap kaklu un rokās vilkt cimdus. Ārsti saka, ziemas laikā visizplatītākās ir galvas traumas. Tāpēc arī Latvijā pieaug prātīgo slēpotāju, sniega dēļotāju un ragaviņnieku skaits. Viņi liek galvā ķiveres, jo viņiem viņu galvas ir vajadzīgas! Un kā ar tavējo?	Šķēršļu novākšana ir lieliska doma. Taču kā tu pārbaudīsi ledus stiprumu? Vai tiešām riskējot ar savu dzīvību? Vienīgais drošais ledus dabā ir tas, uz kura tevis nav! Lai *bļitkotāji* sēž, tu gan nekāp uz ledus! Pie krastiem, vietās, kas apaugušas ar niedrēm, un arī zem tiltiem ledus vienmēr ir plānāks. Nekāp uz ledus! Ja vēlies slidot, ņem slidas un dodies uz slidotavu!



Ziemas prieki nogāzē

Balstvārdi:

brīvā laika pavadīšana, drošība uz ledus, atbildīga rīcība, līdzatbildība, pieklājība, pirmās palīdzības sniegšana, palīdzības izsaukšana, indivīds un grupa, drošības līdzekļi, konflikts, piemērots apģērbs.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc cilvēki biežāk neiesaistās bīstamu situāciju novēršanā?
Vai neiesaistīšanās bīstamas situācijas novēršanā padara cilvēku par līdzvainīgu, ja notiek negadījums?
Kāpēc atpūšoties cilvēki ignorē riskus un nevēlas domāt par savu drošību?

Ko domātu vai darītu tu, ja būtu *bļitkotājs* vai kāds cits pieaugušais vērotājs no malas?

Nav jau mani bērni, lai dara, ko grib! Ja kas notiks, paši vien būs vainīgi.	Es ietu pārliecināties par ledus stiprumu bērnu pusē, lai jau slidinās, ja patīk.	Ja ar bērniem kopā nav pieaugušo, kas pieņem lēmumu par drošu vizināšanos, es ietu viņiem paskaidrot, ka ledus var ielūzt.
Tipiski vienaldzīga rīcība – neiesaistīties! Cilvēki izvēlas nebrīdināt citus, jo ir piedzīvojuši, ka par labi domātu aizrādījumu pretī tiek lamas un apvainojumi. Ja tev dod padomu, tad par tevi rūpējas un brīdina, pirms konkrētā nelaime notikusi. Neatbildi nepieklājīgi! Brīdini pats citus, ja saskati briesmas! Neesi vienaldzīgs, jo ar vienu teikumu vari kādu izglābt. Pusaudžiem, kas ir uz ledus, ir jānorāda, ka jāsameklē drošāka vieta, kur šļūkt!	Zemledus makšķerniekiem parasti līdzi ir aprīkojums, kas palīdz izkļūt uz ledus vai kādu laiku noturēties virs ūdens. Plikas rokas vai cimdi slīd, ledus lūst, noturēties ir ļoti grūti. Tomēr pieaugušajam ir lielākas iespējas izkļūt no ūdens pašam vai sagaidīt glābējus. Turklāt ledus stiprums dažādās vietās ir atšķirīgs un gaisa temperatūras svārstībās mainīgs. Tāpēc bērniem ir jāaizrāda par nedrošo vizināšanos un jādzen viņi prom no ledus!	Laba doma! Bet kāpēc brīdināsi tikai bērnus un tikai tad, ja klāt nav citu pieaugušo? Tātad lielie lai slīkst? Varbūt tu vienkārši nejustos ērti, ja nāktos aizrādīt spurainajiem pusaudžiem vai citiem pieaugušajiem? Bet ja notiks nelaime? Kā tu, būdams pieaugušais, paskaidrosi savu vienaldzību citiem vecākiem, kuru bērni būs cietuši?! Ir jāiet ar viņiem aprunāties. Upes, ezera, dīķa vai jūras ledus nav piemērota vieta bērnu izklaidēm.



Ziemas prieki nogāzē

Balstvārdi:

brīvā laika pavadīšana, drošība uz ledus, situācijas novērtēšana, risku analīze, zināšanas, indivīds un grupa, palīdzības izsaukšana, atbildība, vecumposmi, inventārs, traumatisms, pirmā palīdzība, piemērots apģērbs.

Jautājumi diskusijai:

Vai ir jāpalīdz, ja pašam draud briesmas? Kā palīdzēt?
Kāpēc zvanīt glābējiem nevis pašam doties uz ledus ir atbildīga rīcība?
Kāpēc, esot grupā, jaunieši bieži ignorē savas zināšanas, personisko pieredzi, neanalizē riskus un rīkojas nedroši?
Kāpēc tev ir svarīgs grupas viedoklis?

Kā tev šķiet, ko domā mazākie bērni, kuri redz lielākos vizināmies no krasta?

Ja jau lielie te šļūc, tad tas ir pilnīgi droši!	Nezinu, man nav ne mazākās intereses par to, ko domā sīkie.	Domāju, ka viņi saprot, ko dara. Nav jau akli!
Mazākiem bērniem bieži šķiet pareizs viss, ko dara lielākie. Iespējams, viņi ir izvēlējušies vietu rotaļām tieši tāpēc, ka šeit vizinās vecākie bērni. Pusaudži savukārt skatās uz zemledus makšķerniekiem, kas mierīgi *copē*. Bet vai tas ir droši? Ja tu redzi bērnus spēlējamies uz ledus, būtu prātīgi saukt viņus drošākā vietā! Ja esi uz ledus, paskaidro bērniem bīstamību un nekavējoties atgriezies krastā pa to pašu ceļu, pa kuru uzgāji! Bet vislabāk dari to no krasta. Neej pats uz ledus un atrunā to darīt arī citus.	Ja tavā bērnībā apkārtējiem būtu bijusi tikpat vienaldzīga attieksme pret tevi, diez vai tu būtu izaudzis. Padomā, vai neatceries kādu gadījumu, kad citi ir pasargājuši tevi no iespējamām traumām? Tāpēc ir vērts gan sevi sargāt, gan būt atbildīgam un iesaistīties, ja ir apdraudēta citu drošība. Bērna un pusaudža visdrošākā iesaistīšanās ir piezvanīt glābējiem uz 112 un meklēt pieaugušā palīdzību. Piemēram, gadījumā, ja pamani no krasta pārāk tālu atrodošos cilvēkus.	Jaunākiem bērniem nav tik attīstītas spējas analizēt cēloņu - seku likumsakarības. Viņi, visticamāk, pat nenojauš, ka uz ledus ir bīstami. Neklusē un izskaidro bērniem, kas varētu notikt, ja viņi turpinās slidināties uz ledus! Starp citu, arī pusaudži parasti vispirms dara un pēc tam domā, īpaši situācijās, kad atrodas kopā ar vienaudžiem un pieņem kādus izaicinājumus. Ja tev bīstamība šķiet acīmredzama, tad citi par to var neiedomāties. Katram ir savas zināšanas un pieredze. Tāpēc brīdini!

Ūdensprieki pie upes



Pievērs uzmanību puisim, kas gatavojas doties ūdenī. Kā viņa vietā rīkotos tu?

Balstvārdi:

drošība uz/pie ūdens, situācijas novērtēšana, risku analīze, traumatisms, līdzatbildība, ūdenssports, peldvietas izvēle, pirmā palīdzība, piemērots apģērbs, peldlīdzekļi, izklaides ārā, insekti, privātīpašums.

Jautājumi diskusijai:

Vai piedzīvojums nozīmē arī risku?
Kāds risks ir attaisnojams?
Kāpēc cilvēks ignorē riskus un rīkojas nedroši?
Kāpēc svarīgi pašam izvērtēt riskus?
Vai meitenēm patīk spēcīgi puiši?
Kā cilvēki izvēlas draugus?

Puisis grib lēkt ūdenī. Lēkt no koka vai no riepas ir jautri. Izskatās, ka arī dziļums ir pietiekams. Es lēktu!	Puisis grib izrādīties meitenes priekšā, peldēs uz izturību. Priekš kam plātīties, es tajā ūdenī vispār nelīstu.	Ja es redzētu kādu citu lecam un nesavainojamies vai pārpeldam upi, es arī pamēģinātu.
Jautrība ātri pārvērtīsies šausmās, ja skatītājiem vajadzēs izsaukt mediķus. Lēkt ūdenī nepazīstamās vietās ir neprāts! Smilšu sanesumi, zari, akmeņi… Šādi var iegūt kakla un mugurkaula skriemeļu bojājumus, galvas sasitumus, griezumus un plēsumus, smadzeņu satricinājumu, lūzumus. Trauma var rasties no spēcīgā atsitiena pret gultni vai ko citu, kas atrodas ūdenī. Droša lēkšana ūdenī ir vienīgi speciāli tam paredzētās vietās. Turklāt tikai tad, ja proti to darīt.	Un pareizi darītu! Izrādīšanās, pakļaujot sevi riskam, ir muļķīga. Izskatās, ka peldēties tur nav sevišķi droši, nevar saprast, kura teritorija ūdensmočiem, kura laivotājiem un ūdensslēpēm, kura peldētājiem. Peldēšanai drošas ir īpaši šim mērķim pārbaudītas, sagatavotas un reizēm arī norobežotas vietas, uz ko norāda zīme – peldēties atļauts. Peldot ir svarīgi novērtēt savus spēkus, zināt ūdenstilpnes gultni un straumes.	Piesardzība novērojot ir laba lieta. Tas, ka kāds lecot nav trāpījis uz zemūdens akmens, negarantē, ka arī tev paveiksies, jo tu piezemēsies citā vietā. Sporto un sacensību garu un uzvaras prieku atstāj mačiem! Ja gribi peldēt, pirms tam iesildies. Nemeties ūdenī pārkarsis vai pieēdies, iebrien lēni un peldi paralēli krastam, kontrolējot savus spēkus. Un nekad neej peldēties viens, pat ja esi peldēšanas čempions.

Ūdensprieki pie upes



Balstvārdi:

drošība uz/pie ūdens, situācijas novērtēšana, līdzatbildība, autoritātes, pašapziņa, atbildīga rīcība, ūdenssports, peldvietas izvēle, traumatisms, pirmā palīdzība, piemērots apģērbs, peldlīdzekļi.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc pirms vizināšanās ar laivu, ūdensmotociklu vai ūdensslēpēm ir nepieciešams uzvilkt glābšanas vesti?
Ko tu darītu, ja redzētu, ka notikusi nelaime uz ūdens?
Kāpēc ir svarīgi, atrodoties pie ūdens vai ūdenī, pieskatīt vienam otru?

Draugs tev piedāvā pavizināties. Kā tu rīkosies?

Laiva izskatās caura un ne sevišķi droša, bet atteikt draugam nevar. Protams, ka piekritīšu!	Peldēt neprotu, un laiva izskatās nedroša. Bet atteikties – neērti. Kāpšu laivā.	Peldu labi, bet ar *ūdensmoci* nekad vēl neesmu braucis, neprotu. Nē, nepiekritīšu!
Kāpēc nevar atteikties? Vai tiešām tu piekrīti visam, ko tev piedāvā draugi? Ja laivā ir sūce, tā drīz būs pilna ar ūdeni. Pa upi brauc arī *ūdensmocis*. Kā būs, ja patrāpīsieties tam ceļā? Un vai tu vispār proti peldēt? Vai ūdens nav pārāk auksts, kurp nes straume un cik ilgi glābšanas veste tevi noturēs? Izaicinājumu pieņemot, jāizvērtē riski, lai neapdraudētu dzīvību stulbas iegribas dēļ.	Nebaidies atklāti izteikt savas bažas un viedokli! Nedrošā situācijā ir vērts pārliecināt arī draugus neriskēt. Laivot drīksti tikai drošā laivā un kopā ar pieaugušo. Ūdens straume ir spēcīga, pats netiksi laukā. Pirms iekāpšanas neaizmirsti uzvilkt glābšanas vesti! Laivā drīkst atrasties tik cilvēku, cik paredzēts tās tehniskajos parametros. Laivotāji sēž un airē, nevis plātās, ceļas kājās, fotografē un izrādās. Pirms peldēšanās vai vizināšanās savlaicīgi brīdini draugus, ja neproti peldēt.	*Super*! Tu apzinies savas stiprās puses un neesi vieglprātīgs, lai pārbaudītu savu varēšanu bīstamās situācijās. Iedarbināts ūdensmotocikls ir spēcīgs un ātrs ūdens satiksmes dalībnieks. To var vadīt, ja ir iegūta ūdensmotocikla un motorlaivas vadītāja apliecība.



Pamestā ēka

Balstvārdi:

brīvā laika pavadīšana, pašapziņa, risku analīze, atbildīga rīcība, traumatisms, autoritātes, kāpšanas sports, privātīpašums, ekipējums, palīdzības izsaukšana, līdzatbildība, pašvērtējums.

Iedomājies, ka tu esi pusaudzis malā pa kreisi. Ko tu domātu par šo situāciju?

Jautājumi diskusijai:

Vai nepiekrist vairākumam un nepiedalīties acīmredzami riskantā pasākumā ir drosme vai gļēvums?
Kāpēc ir būtiski pieņemt personisku lēmumu un rīkoties droši?
Ko darīt, ja esi skaidrojis riskus, bet pārējie atsakās tavus argumentus ņemt vērā un grasās rīkoties/ rīkojas nedroši?
Kāpēc cilvēks citu cilvēku klātbūtnē vēlas izrādīties spēcīgāks nekā ir patiesībā?
Kāpēc jaunieši atdarina vecākus jauniešus un savus elkus?

Izskatās labs pasākums! Es esmu spēcīgs un arī vēlāk pamēģināšu.	Lai darītu ko tādu, noteikti ir jābūt kaut kādai sagatavotībai. Varbūt uzjautāt, kur un kā viņi trenējas un vai varu pievienoties?	Tādi gruveši neizskatās īpaši droši pat tad, ja ir speciāls aprīkojums. Tur nevar iet!
Drosme un neattaisnots risks nav viens un tas pats. Atrašanās pamestā būvlaukumā ir dzīvībai bīstama. Neviens nezina, cik izturīgas ir būvkonstrukcijas un kurā brīdī tās sabruks. Taisnība – kāpšana padosies vieglāk, ja tu būsi veikls, ar labu reakciju un trenētiem muskuļiem. Pārbaudīt savas spējas, neriskējot ar dzīvību, var tieši kāpšanai paredzētās vietās – uz kāpšanas sienām vai kalnos pieredzējušu instruktoru uzraudzībā. Arī tur izaicinājumu būs gana.	Taisnība, lai vispār kāptu, nepieciešams gan piemērots un regulāri pārbaudīts ekipējums, gan spēks un prasmes. Saprātīgi cilvēki pamestās augstceltnēs nekāpj un tur netrenējas. Apgūt kāpšanu var tam paredzētās vietās instruktoru vadībā. Un pēc tam kopā ar citiem pieredzējušiem kāpējiem kāp kalnos, nevis augstceltnēs. Ja tev ir bail no augstuma, nemēģini sevi pārvarēt, izvēlies citu brīvā laika pavadīšanas veidu.	Jaunieši jau ir iegājuši bīstamajā teritorijā! Būvlaukums un pamestas ēkas nav piemērota vieta brīvā laika pavadīšanai. Var krist apmetuma gabali un sabrukt konstrukcijas. Var iztraucēt bezpajumtnieku, kas tur apmeties, vai nejauši sadurties uz narkomānu izlietotas HIV pozitīvas šļirces. Ej prom no pamestā būvlaukuma, pat ja esi vienīgais, kurš tā domā.



Iedomājies, ka tu esi viens no divdesmitgadniekiem ar kāpšanas aprīkojumu. Ko tu domātu par šo situāciju?

Pamestā ēka

Balstvārdi:

brīvā laika pavadīšana, autoritātes, atbildīga rīcība, iniciatīva, līdzatbildība, risku analīze, traumatisms, sabiedriskās kārtības noteikumi, pirmā palīdzība, palīdzības izsaukšana, piemērots apģērbs, drošības līdzekļi, indivīds un grupa, pašvērtējums.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc pusaudži un jaunieši vēlas riskēt un izaicināt viens otru?
Kāpēc daudziem šķiet normāli pārkāpt noteikumus, neievērot brīdinājumus un aizliegumus?
Kāpēc cilvēki neiesaistās vides uzlabošanā (priekšlikumi pašvaldībai, brīvprātīgais darbs, personiska iniciatīva)?
Kā jaunieši var informēt par savām vēlmēm vietējo pilsētas/novada pašvaldību?
Kā rīkoties, lai jaunieši pašvaldībā tiktu sadzirdēti?

Ko šie tur stāv? Jāpiedāvā arī viņiem pakāpelēt. Būs smieklīgi.

Mums ir skatītāji! Lieliski, vismaz kāds novērtēs!

Tie *sīči* varētu te nestāvēt. Izdomās līst graustos, pēc tam mēs būsim vainīgi...

Par savu izvēli atbildi tu pats. Bet vai tu piedāvātu savam jaunākajam brālim vai māsai rāpties pa gruvešiem? Iedomājies – mazais rāpjas, krīt, sasitas, lauž kaulus, kļūst paralizēts uz mūžu. Sāp ikvienam cilvēkam, un katram cilvēkam ir tikai viena dzīvība! Turklāt tev kā lieciniekam būs jāuzņemas daļa atbildības par notikušo. Un ja pavisam godīgi, iesaistīt kādu riskantā pasākumā un smieties par tā sekām, vienalga, vai tā būtu neveikla kāpšana vai smags kritiens, ir apzināta vardarbība.

Droši vien ir jāpārfrāzē: „Tavai nāvei būs liecinieki". Stulba nāve, krītot no augstuma. Jo neizturēja stiprinājumi, jo piegāji pārāk tuvu malai, jo lifta šahta nebija nosegta, jo iebruka pamats, jo… Ja aprīkojums un prasmes tev ļauj domāt, ka esi labs kāpējs, vieta ir pilnīgi nepiemērota. Tā nav droša pat vienkāršam kājāmgājējam.

Tu atrodies neatļautā un bīstamā teritorijā un gatavojies rīkoties pārgalvīgi. Pat ja bērni tikai stāvēs, viņu acu priekšā var notikt traģēdija. Lēmums kāpt graustu rajonā nevis pa speciālu kāpšanas sienu bija nepareizs! Šai teritorijai ir jābūt norobežotai ar žogu. Tur nedrīkst iet neviens! Nedrīkst arī uz brīdi mēģināt paslēpties no svešām acīm vai tikai uztaisīt *selfiju*! Atbildīga rīcība būtu nosūtīt vēstuli pašvaldībai, lai tā nožogo būvlaukumu!



Ja tu būtu viens no pusaudžiem ar BMX riteni, vai tu pievienotos lēkājošajiem jauniešiem?

Jumtu lēcēji un BMX

Balstvārdi:

brīvā laika pavadīšana, līdzatbildība, situācijas novērtēšana, traumatisms, drošības līdzekļi, privātīpašums, pirmā palīdzība, palīdzības izsaukšana, līdzatbildība, velobraukšana, ielu vingrošana, mūzikas atskaņošana sabiedriskā vietā, higiēna.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc, pavadot brīvo laiku ar draugiem, ir jārēķinās arī ar citiem, piemēram, apkārtējo dzīvokļu vai māju iedzīvotājiem?
Kā katrs cilvēks atpūšoties ietekmē dabu un apkārtējo vidi? Kas jādara, lai ietekmi mazinātu/vairotu?
Kāpēc veselība un drošība ir vērtība?

Protams, ka jāpamēģina – kad tad, ja ne tagad! Dzīvo taču vienreiz!

Atkarībā no tā, kam pieder velosipēds – ja man, tad noteikti uz to neparakstītos.

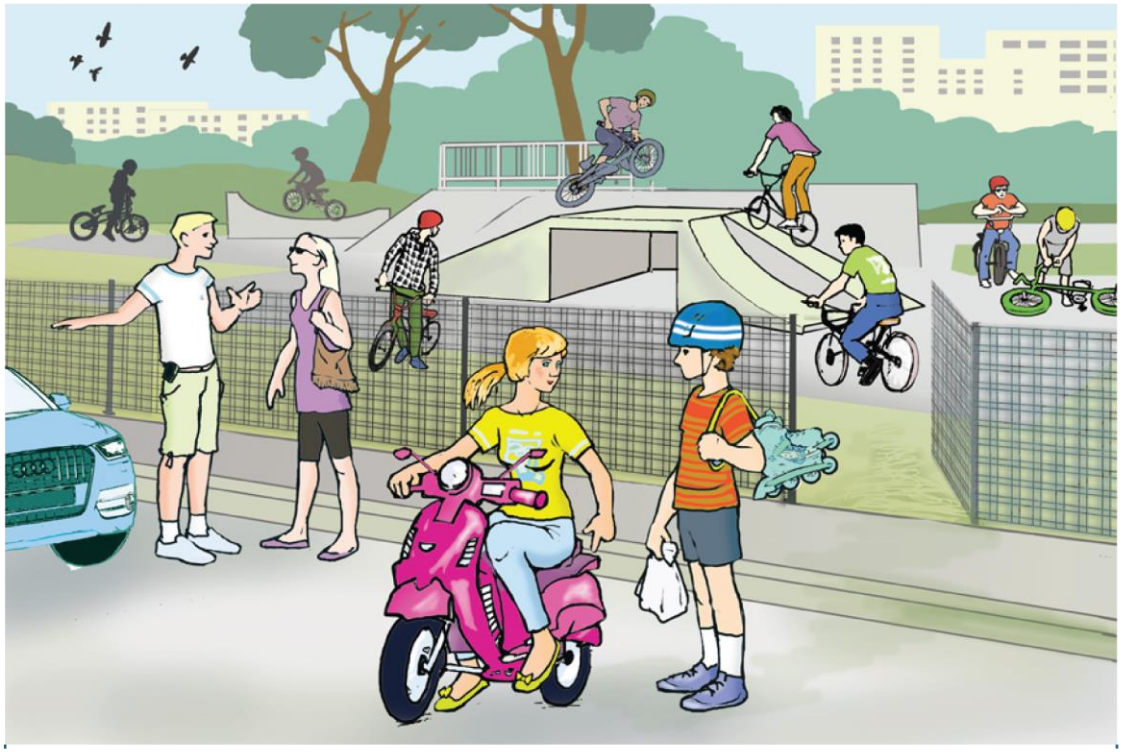
Ar riteni noteikti nē! Izskatās bīstami. Vispār bezjēdzīga nodarbe.

Reti kuram bērnībā nav bijuši lauzti kauli, pārsista piere vai izsists zobs! Liela daļa nelaimes gadījumu sākas ar vārdiem „skaties, kā es varu" un beidzas – „es nepadomāju". Bet tu jau esi gandrīz pieaudzis. Tāpēc velti vismaz minūti, lai novērtētu, cik droša ir tava rīcība un kādas būs tavas rīcības sliktākās sekas. Atceries, ka tava rīcība ir tava izvēle! Kas attiecas uz pārējiem – ja būsi bijis iniciators un kādam kaut kas tomēr notiks, tu būsi līdzvainīgs!

Kāpēc svešu velosipēdu var lauzt? Savu braucamo tev būtu žēl. Gan jau būtu žēl arī tam, kam tas pieder, vai arī viņa vecākiem, par kuru naudu, visticamāk, braucamrīks iegādāts. Ja piedalīsies salaušanā, nāksies piedalīties arī maksāšanā! Ja ne tev, tad taviem vecākiem. Iedomājies, kā viņi par to „priecāsies". Un veselību nevar nopirkt!

Tev taisnība, braucot ar velosipēdu, var iegūt dažādas traumas. Visbiežāk tiek traumētas plaukstu locītavas un elkoņa locītavas un gūti atslēgas kaula lūzumi. Mugurkaula lūzumi var likt tev visu mūžu atrasties ratiņkrēslā. Obligāti liec ķiveri, kas piemērota konkrētajam braukšanas stilam un tavam galvas izmēram. Tas nozīmē, ka tava ķivere neder draugiem un tev draugu!

Skeitparks un iela



Iedomājies, ka tu esi cilvēks, kuru aicina sēsties pie auto stūres un kurš nekad vēl nav mēģinājis braukt. Kā tu rīkotos?

Balstvārdi:

ceļu satiksmes noteikumi, atbildīga rīcība, pašapziņa, situācijas izvērtēšana, līdzatbildība, autoritātes, mācību braukšanas atļauja, braucamrīku tehniskais stāvoklis, privātīpašums, risku analīze, satiksmes kultūra, mūzikas atskaņošana sabiedriskā vietā, higiēna, konflikts, klaiņojoši dzīvnieki.

Jautājumi diskusijai:

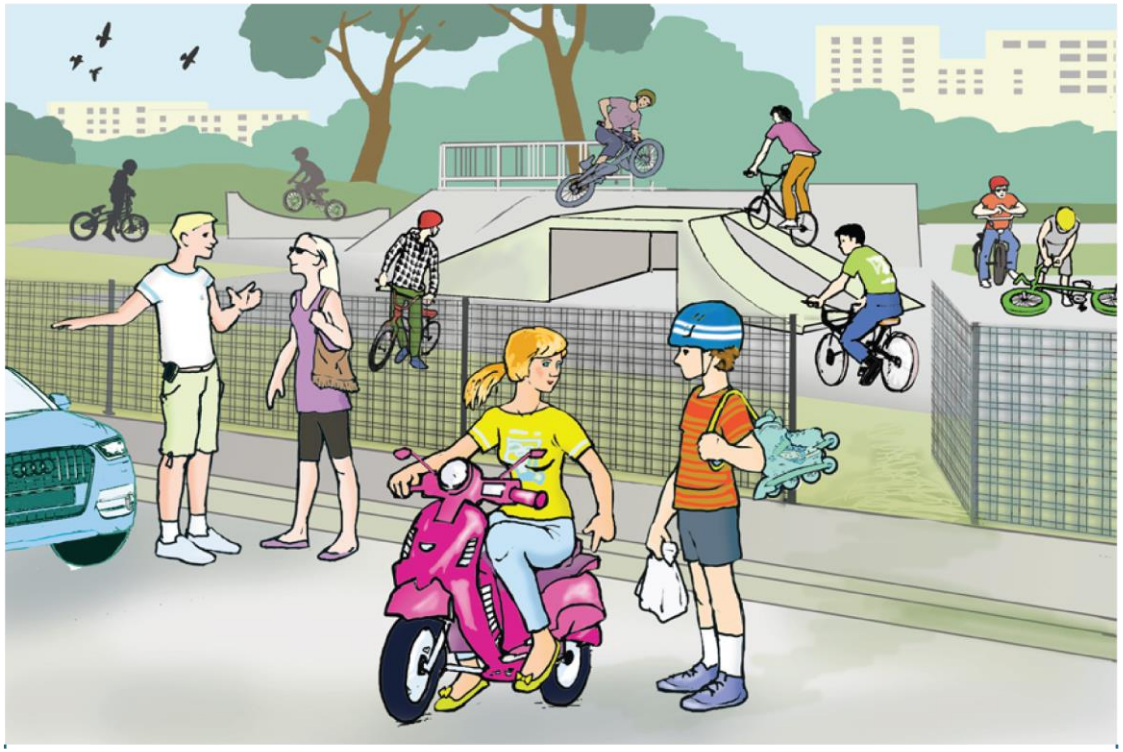
Kāpēc nedrīkst vadīt transporta līdzekli alkohola reibumā? Kāpēc cilvēki tā dara?

Kāpēc, tavuprāt, Latvijas likumos atļauts saņemt mācību braukšanas atļauju 16 gadu vecumā un mācīties vadīt automašīnu?

Kāpēc jaunieši, kas ieguvuši autovadītāja apliecību, brauc pārgalvīgi?

Kā rīkoties, ja tavi draugi vēlas vadīt automašīnu dzērumā vai ignorē mašīnas tehniskos parametrus?

Kas tur liels, neviens jau sākumā nav pratis braukt. Gan jau sanāks!	Gribētos pamēģināt! Ja atteikšos, tad domās, ka es baidos. Bet mašīna sveša, cilvēki sveši.	Es atteikšos, jo neprotu braukt. Un neļaušu arī draugiem to darīt!
Ar apņēmību iemācīties ko jaunu vien nepietiks, šajā situācijā būtu jāapsver vēl šis tas. Pirmkārt, lai sāktu mācīties braukt ar automašīnu, nepieciešama braukšanas mācību atļauja. Otrkārt, pat ja tev ir šāda atļauja, skeitparks nav vieta, kur braukt ar mašīnu. Treškārt, jāmācās pieredzējuša autovadītāja uzraudzībā, kura braukšanas stāžs ir vismaz 3 gadi un lai tu šim cilvēkam uzticies.	Atceries, ka pie stūres tu vari sēsties tikai tad, ja tev ir vismaz 16 gadu, saņemta mācību braukšanas atļauja un blakus ir pieaugušais. Turklāt tu nevari būt pārliecināts, ka mašīna ir tehniskā kārtībā, bet blakussēdētājs nav alkohola vai narkotisko vielu reibumā. Pat ja tev ļoti gribas vadīt automašīnu, atceries, ka tev un taviem vecākiem var nākties atbildēt par savainotiem cilvēkiem, bojātu mašīnu, vai bojātu citu cilvēku īpašumu.	Atteikšanās šajā situācijā ir pareizā doma. Mācību stundas pie auto stūres nav koķetēšana, bet gan piedalīšanās ceļu satiksmē ar transporta līdzekli, kuru tu nepazīsti. Esi atbildīgs par saviem līdzcilvēkiem arī citās situācijās, kurās iesaistītas automašīnas! Piemēram, ja pamani, ka autovadītājs ir alkohola reibumā vai vieglajā automašīnā mēģina sakāpt vairāk cilvēku, nekā atļauj paredzētais sēdvietu skaits, atturi no šādas rīcības! Tu vari izglābt viņu dzīvību!



Skūteris ir viegls un ātrs transporta līdzeklis. Ko tu domā par braukšanu ar to?

Skeitparks un iela

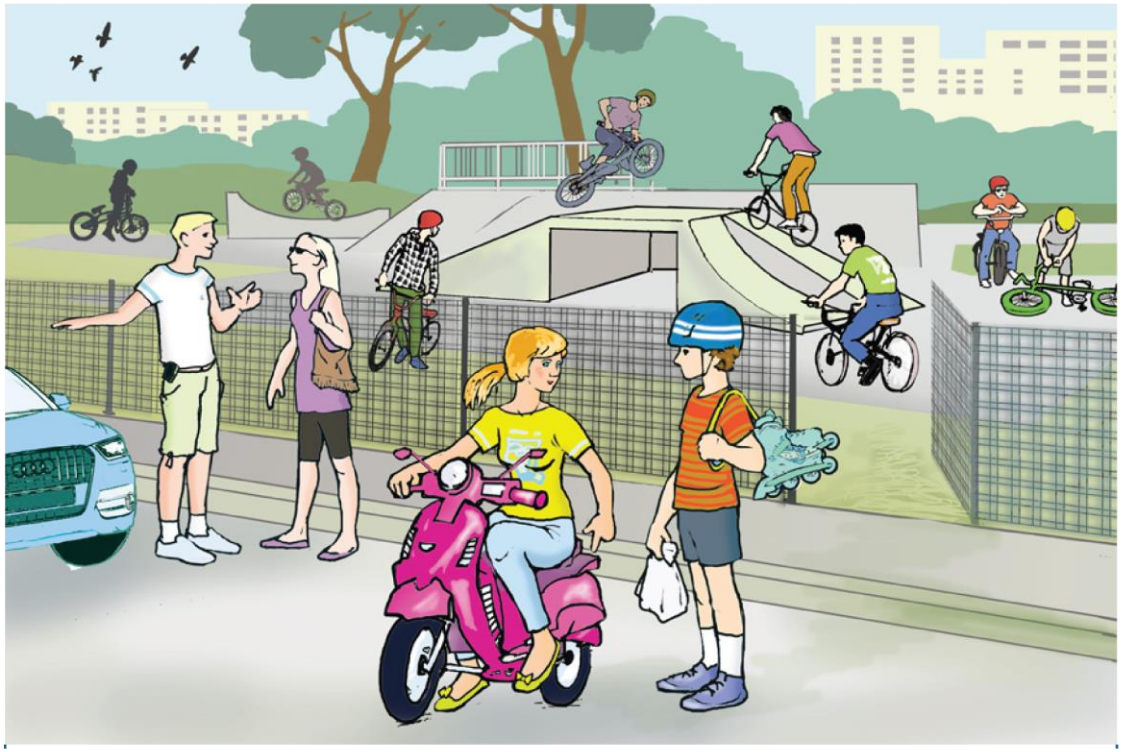
Balstvārdi:

ceļu satiksmes noteikumi, brīvā laika pavadīšana, drošības līdzekļi, situācijas novērtēšana, mācību braukšanas atļauja, satiksmes kultūra, braucamrīku tehniskais stāvoklis, privātīpašums, risku analīze, piemērots apģērbs, konflikts, klaiņojoši dzīvnieki.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc daļa cilvēku ignorē ceļu satiksmes noteikumus?
Vai ir situācijas, kurās noteiktumu pārkāpšana ir attaisnojama?
Kāpēc atļauto braukšanas ātrumu biežāk neievēro gados jaunāki autovadītāji?
Kāpēc ceļu satiksmes negadījumos iet bojā tik daudz jauniešu?
Kādus brīvā laika pavadīšanas centrus vai laukumus tu gribētu savā pašvaldībā?
Kā jaunieši var iesaistīties vides uzlabošanā, lai ir iespēja nodarboties ar aktīvo atpūtu?

Tā ir brīvība no autobusu sarakstiem un neatkarība. Brauc, kad un kur gribi, arī uz skolu!	Mopēda vadītājs ir mazaizsargāts, un jebkura satiksmes dalībnieka kļūda viņam var beigties ar kritienu.	Ātrāk, augstāk, tālāk! Labi uzķīlēti *moči* to spēj!
Taisnība, bet atceries, ka skūteri, rolleri un mopēdu vari vadīt no 14 gadu vecuma, kad esi nokārtojis teorijas un braukšanas eksāmenu un ieguvis AM kategorijas vadītāja apliecību. Motora darba tilpums nepārsniedz 50 cm^3, bet ceļu satiksmē pieļaujamais braukšanas ātrums nepārsniedz 45 km/h. Mopēdus nedrīkst „uzlabot" tā, lai tie brauktu ātrāk. Ja tev ir 16 gadu, tad vari iegūt A1 kategorijas vadītāja apliecību un tad vadīt motociklu bez blakusvāģa, kura motora darba tilpums nepārsniedz 125 cm^3 un jauda nepārsniedz 11 kW.	Mopēds nav liels, tāpēc uz ceļa ir grūtāk pamanāms. Brauc ar tādu atļauto ātrumu, kādu spēj kontrolēt. Uzmanies no citiem braucējiem, šķēršļiem un aklajiem punktiem – drošāk būs, ja paskatīsies vismaz divas reizes. Novērtē ceļa segumu. Ja pamatīga bedre mašīnai beidzas ar ieliektu disku vai piekares remontu, tad mopēda vadītājam tas ir kaskadiera cienīgs lidojums ar smago piezemēšanos.	STOP! Ātrums var būt nāvējošs. Mopēda apkope ir jāuztic profesionālim. Pievērs uzmanību, vai mopēdam ir spoguļi, degošas lampiņas visos lukturos un virzienu rādītājos. Mopēds ir piemērots transporta līdzeklis tikai tādam cilvēkam, kurš, uzkāpjot uz tā, „neatslēdz" galvu, vienmēr velk ķiveri un atstarojošu signālvesti. Ja tev patīk tehnika, uzzini, kur vari savas prasmes likt lietā, un kļūsti par jauno tehniķi, konstruē robotus vai nodarbojies ar motosportu.



Uz ielas velosipēdisti uzvedas dažādi. Kā rīkojies tu?

Skeitparks un iela

Balstvārdi:

ceļu satiksmes noteikumi, brīvā laika pavadīšana, risku analīze, privātīpašums, atbildīga rīcība, satiksmes kultūra, braucamrīku tehniskais stāvoklis, drošības līdzekļi, droša velobraukšana, piemērots apģērbs, higiēna, konflikts, klaiņojoši dzīvnieki, mūzikas klausīšanās.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc cilvēki pārkāpj noteikumus?
Kāpēc gājēji bieži ignorē apzīmējumus uz ietves, kas norāda uz veloceliņu?
Kāpēc ceļu satiksmē vienmēr par atbildīgu vispirms uzskata lielākā/jaudīgākā transporta līdzekļa vadītāju?
Kāpēc ir svarīgi savstarpēji cienīt ceļu satiksmē iesaistītajiem (velobraucēji, gājēji, motociklisti, autobraucēji) citam citu?

Es izmantoju tikai veloceliņus, tur arī var braukt ātri.	Pa veloceliņu braukt nav interesanti, nekādu risku.	Es nebraucu pa pilsētu ar velosipēdu, jo nav, kur to atstāt, lai nenozog.
Izvēle braukt tikai pa veloceliņu ir apsveicama, tomēr ātrums ir riskants vienmēr. Nebiedē gājējus, asi bremzējot vai izdarot straujus apdzīšanas manevrus. Īpaši uzmanies no maziem kājāmgājējiem, suņiem pavadās, citiem velosipēdistiem un ceļu remontstrādniekiem. Ja dodies uz skeitparku ar savu BMX velosipēdu uz pleca, viss kārtībā, jo ceļu satiksmē velosipēdam ir jābūt aprīkotam ar bremzēm. Ritenis bez bremzēm paredzēts braukšanai tikai pa speciāli ierīkotām trasēm.	Tā nav. Uz ietves ir daudz bīstamu situāciju. Pieturvietās pie staba piestiprinātās plāksnes ar sabiedriskā transporta kustību grafiku atrodas tieši riteņbraucēja acu līmenī. No māju vārtrūmes var izbraukt automašīna. Rīta stundās uzmanies no kravas *busiņiem*, kas veikaliem pieved preci. To aizmugurējās durvis kāds var pēkšņi atvērt. Ievēro gājējus! Velosipēds ir transporta līdzeklis, tāpēc negadījumā par cietušo pirmkārt tiks uzskatīts gājējs.	Velosipēda drošību veido trīs faktoru kopums – droša slēdzene, konstrukcijas velostatīvs un vieta, kur atstāj pieslēgtu velosipēdu. Izvēloties slēdzeni, atceries, ka zemu cenu un augstu kvalitāti ir grūti apvienot. Pieslēdzot velosipēdu, raugies, lai tas netraucē gājējiem, neaizkavē autovadītājus un, piemēram, krītot, nerada bojājumus ēkas fasādei vai blakus pieslēgtajam velosipēdam.

Traktors un kvadracikls



Iedomājies sevi tā pusaudža vietā, kurš brauc ar kvadraciklu un sacenšas ar traktoristu. Kādas būtu tavas domas?

Balstvārdi:

ceļu satiksmes noteikumi, privātīpašums, brīvā laika pavadīšana, drošības līdzekļi, konflikts, satiksmes kultūra, kvadracikli, braucamrīku tehniskais stāvoklis, vakcinācija, ērču encefalīts, insekti, līdzatbildība, piemērots apģērbs, alerģijas, čūskas, klaiņojoši dzīvnieki, uzvedība, droša kravas pārvietošana.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc cilvēki, kas ieguvuši autovadītāja apliecību, brauc pārgalvīgi?
Kāpēc automašīnas un tehniku cilvēki izmanto, lai sacenstos, demonstrētu savu pārākumu?
Kāpēc cilvēki izvēlas riskantas sacensības, nevis piedalās oficiāli rīkotajos moto vai autosporta treniņos un sacensībās?
Kurus darbus tu gribētu veikt vasaras brīvlaikā?
Kādi darbi būtu veicami tuvākās apkārtnes sakārtošanā? Kas tos veiktu?
Ko varētu darīt tu?

Tas *džeks* ar traktoru velkas kā gliemezis un mani nepanāks.	Ar mani nekas slikts nevar notikt, es taču braucu ar kvadraciklu!	Es negribu sacensības, tas traktors vienkārši mani izaicina!
Kāpēc tev šķiet, ka viņš ar tevi sacenšas? Puisis ir pieaudzis, ieguvis traktora vadīšanas tiesības un šobrīd strādā, bet tu novērs uzmanību. Darbs lauksaimniecībā tāpat ir bīstams, un traktoristam vēl jāuzmanās, lai neuzbrauktu agresīvam vadītājam. Ja esi ieguvis B1 kategorijas autovadītāja apliecību, tad izvēlies piemērotu vietu, kur braukt ar kvadraciklu, – vislabāk īpašu trasi. Ja tev nav tiesību, tu vispār nedrīksti vadīt kvadraciklu.	Nesaki viss. Arī kvadracikls mēdz avarēt, it īpaši ja to vada nepieredzējis vai pārgalvīgs braucējs. Lai varētu vadīt kvadraciklu, tev nepieciešama B1 kategorijas autovadītāja apliecība, kas ļauj vadīt triciklus vai kvadriciklus. Kamēr tā nav iegūta, tu nedrīksti sēsties arī pie tavai vai draugu ģimenei piederoša braucamrīka stūres! Vienmēr atceries par motoķiveri – tā var izglābt tavu dzīvību.	Var šķist patiešām ērti novelt vainu uz kādu citu. Tomēr atceries – gan ceļu satiksmē, gan dzīvē pakāpeniski nākas pašam uzņemties visu atbildību par savām izvēlēm. Šoreiz tu apdraudēji savu un citu cilvēku dzīvību, pat ja tev viss likās droši. Gan kvadracikls, gan traktors varēja saskrieties vai apgāzties. Arī skatītāji varēja ciest.

Traktors un kvadracikls



Iedomājies sevi tā cilvēka vietā, kurš brauc ar traktoru. Ko tu varētu domāt, ieraugot pārgalvīgo kvadraciklistu?

Balstvārdi:

ceļu satiksmes noteikumi, fiziskā slodze, drošības līdzekļi, darba drošība, privātīpašums, konflikts, braucamrīku tehniskais stāvoklis, satiksmes kultūra, droša kravas pārvietošana, kvadracikli, piemērots apģērbs, pirmā palīdzība, palīdzības izsaukšana, vakcinācija, ērču encefalīts, insekti, klaiņojoši dzīvnieki.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc darbs steigā ir bīstams?
Kāpēc, veicot darbus, ir dažādi ierobežojumi attiecībā uz fizisku slodzi un vecumu?
Vai katrā darbā ir kādi drošības nosacījumi?
Vai, veicot darbu, vienmēr jāievēro drošības noteikumi?
Kā tu rīkojies, ja redzi, ka notiek emocionālā vardarbība? Kāpēc?

Kamēr kaimiņš pusdienās, es drusku pabraukāšos ar viņa traktoru. Un tūlīt panākšu to kvadraciklu!	Siena laiks jāizmanto darbam. Tāpēc es strādāšu, kamēr vienaudži atpūtīsies!	Ko tas trakais te dara? Es negribu ciest nelaimes gadījumā darbā!
Kā tu tiki pie traktora aizdedzes atslēgām? Transporta līdzeklī nedrīkst atstāt aizdedzes atslēgas, lai nepiederošas personas, piemēram, bērni, jaunieši, cilvēki alkohola reibumā, nevarētu to vienkārši aizņemties, lai pavizinātos. Traktoristam, izkāpjot no tā, atslēgas bija jāpaņem līdzi! Neesi pārgalvīgs, nekāp traktorā pats un nevizini draugus! Traktora jauda nav paredzēta, lai skrietos.	Ja tev vēl nav 18, tad tu nedrīksti vadīt traktoru. Latvijas normatīvie akti aizliedz pusaudžiem darīt darbu, kuru veicot ir iespējama izkrišana no kustīgiem līdzekļiem. Un traktors ir tieši šāds transporta līdzeklis! Pārgalvīga rīcība un darbs steigā ir biežākie nelaimes gadījumu cēloņi. Pusaudži var veikt citus lauksaimniecības darbus, kas neapdraud viņu veselību un dzīvību.	Traktorists strādā ar paaugstinātas bīstamības transporta līdzekli. Veicot darbu, jāievēro dažādi drošības noteikumi. Piemēram, pirms atstāt vadītāja vietu, jāpārliecinās, ka traktors ir droši apstādināts, no traktora nedrīkst lekt, uz kabīnes grīdas nevar atstāt instrumentu atslēgas, stieples gabalus, no lauka salasītus akmeņus vai citus svešķermeņus – aiz tiem iespējams aizķerties un gūt traumas. Tie var aizslīdēt pie pedāļa un traucēt nobremzēt.

Traktors un kvadracikls



Iedomājies sevi bērna, kas stāv pie ceļa, vietā. Kādas būtu tavas domas?

Balstvārdi:

ceļu satiksmes noteikumi, risku analīze, traumatisms, kvadracikli, piemērots apģērbs, drošības līdzekļi, klaiņojoši dzīvnieki, braucamrīku tehniskais stāvoklis, satiksmes kultūra, uzvedība, droša kravas pārvietošana.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc cilvēkiem patīk ātrums?
Kuros gadījumos, kas un kad drīkst neievērot atļauto braukšanas ātrumu?
Kas jāievēro, pārvadājot pasažierus (uz velosipēda, automašīnā)?
Kāpēc ir jāsprādzējas, bet daudzi (gan autovadītāji, gan pasažieri) to neievēro?

Ai, cik viņiem tur jautri! Kad es paaugšos, arī varēšu tā braukāties.	Izskatās jau skaisti, bet man laikam būtu bail. Es labāk palikšu turpat ceļa malā!	Ja varētu iesēsties piekabē, arī es piedalītos sacensībās!
Ceļi paredzēti ceļu satiksmei un gājējiem. Braucot pa ceļu, kā arī ārpus tā, jebkuram transporta līdzekļa vadītājam jādara viss iespējamais, lai tiktu nodrošināta satiksmes drošība. Mopēdiem, tricikliem un kvadracikliem, kas nav reģistrēti, atļauts īslaicīgi braukt pa ceļu ārpus apdzīvotām vietām, ja tas nepieciešams ceļa vai tilta šķērsošanai. Uz ceļa nedrīkst rīkot sacensības! Ja gribi asas izjūtas, piesakies motosportā.	Moto un autosacensības ir bīstamas arī skatītājiem. Tāpēc tām ir jānotiek trasē, kur skatītāji atrodas speciāli norobežotās vietās. Te ceļš ir šaurs, un traktorists vai kvadraciklists var uzbraukt kādam virsū. Tu vari gūt smagas traumas vai pat iet bojā. Tāpēc atkāpies vēl tālāk no ceļa.	Ja tu sēdi vieglajā automašīnā, tad pat aizmugurējā sēdeklī tev ir jāpiesprādzējas. Vai to ir iespējams izdarīt piekabē? Nē, bet risks ciest negadījumā ir vēl lielāks. Piekabe var atkabināties, tās ritenis var iebraukt bedrē, piekabē var ietriekties cits transporta līdzeklis, traktoram var nākties pēkšņi bremzēt – visos šajos gadījumos tu vari izkrist no piekabes vai ietriekties bortā. Piekabē braukšanas laikā nedrīkst atrasties cilvēki!

Skolas ēdnīca



Skolas ēdnīcā parasti ir daudz cilvēku. Tāpēc neiztikt bez grūstīšanās un citām ķibelēm. Kā tu raksturo situāciju?

Balstvārdi:

konflikts, emocionālā vardarbība, agresija, indivīds un grupa, pašapziņa, sociālā atstumšana, atbildīga rīcība, atbalsta personāls, attiecības ar vienaudžiem, vardarbības noliegšana, netiešs vardarbības atbalsts, ēšanas kultūra, higiēna, uzturs, kārtība un tīrība, traumatisms.

Jautājumi diskusijai:

Kā saprast, kad vienkārši domāts joks var aizskart cilvēku personiski?
Kāpēc emocionālu vardarbību ir grūtāk atpazīt?
Kāpēc daudziem, lai gan viņi paši nepiedalās, ir bail tieši vērsties pret/novērst vardarbību?
Kas var palīdzēt?

Tā jau skolā notiek. Vienmēr ir kāds, par kuru pasmejas, bet neviens jau negrib neko ļaunu.	Meitene būs vienkārši netīra. Labāk lai apsmej, bet neaizskar fiziski.	Kāpēc man vajadzētu iejaukties, ja tas neattiecas uz mani?
Vai tevi spētu mierināt doma, ka vienmēr jau kādam uzbrūk un ka tikai nejaušības dēļ šoreiz ne tev? Vardarbība ir tīša uzvedība ar nolūku sāpināt otru. Un lai ko arī tu domātu par otru cilvēku, tev nav tiesību viņu izsmiet un apsaukāt vai kā citādi aizskart. Tas, kas vienam šķiet nevainīgs joks, piemēram, par otra jauno somu vai kļūdaini izrēķināto uzdevumu matemātikā, otram var sāpēt tā, ka negribas vairs dzīvot.	Apsmiešana ir emocionāla vardarbība. To ir grūtāk atpazīt. Izsmiešana un pazemošana bez fiziskas vardarbības bieži paliek nepamanīta un var turpināties gadiem. Nejauša klasesbiedra foto no sporta stundas *Draugos*, tad daži izsmējīgi komentāri, pēc tam personiski jautājumi stundā publiskai apspriešanai. Grupa sportisku pusaudžu pret vienu apalīti… Nožēlojami. Neviens nav tiesīgs izturēties pret otru cilvēku vardarbīgi!	Ko dod emocionālas vardarbības atpazīšana, ja neiesaisties tās novēršanā? Tā tu kļūsti par netiešu vardarbības atbalstītāju. Tu pievienojies klusējošajam vairākumam. Vienaldzība rada visatļautību. Neaizskar otru pats! Nepiedalies apsmiešanā grupā! Mēģini pārliecināt pārējos, ka tā rīkoties ir ļauni un muļķīgi. Nebaidies! To citi var nesaprast un vērsties arī pret tevi. Un tomēr, tā ir vienīgā pareizā rīcība, lai pārtrauktu vardarbību!



Iedomājies sevi pie galda sēdošās meitenes, kuru aplej, vietā. Ko viņa varētu domāt un kā justies?

Skolas ēdnīca

Balstvārdi:

mobings, konflikts, indivīds un grupa, empātija, sociālā atstumšana, situācijas novērtēšana, atbalsta personāls, attiecības ar vienaudžiem, vardarbības noliegšana, traumatisms, ēšanas kultūra, higiēna, uzturs, piemērots apģērbs, kārtība un tīrība.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc cilvēki izvēlas emocionāli pazemot, iespaidot, pakļaut citus?
Kāpēc cilvēki ļauj sevi izmantot?
Kā pārvarēt savas bailes arī tikt atstumtam un pretoties/ neļaut notikt vardarbībai?

Ko tad es te varu padarīt – mani apsaukā un viss...	Es cenšos visiem palīdzēt, izpatikt. Nesaprotu, kāpēc tomēr man nav draugu.	Cilvēki ir pretīgi! Es viņus ienīstu. Arī sevi ienīstu…
Neļauj sevi emocionāli vai fiziski aizskart! Skaļi un skaidri saki: izbeidz! nedari tā! pārtrauciet! Nemeklē kļūdas un vainu sevī. Izvēlies mainīt šo situāciju! Rīkojies un meklē palīdzību. Nebaidies runāt, pat ja sākumā tev negribēs ticēt, jo varmāka pret citiem var būt labs. Viņš var noliegt notikušo, vainot tevi, citus vai radušos situāciju. Uzticies savai iekšējai balsij, kas brīdina. Izrunājies par savām bažām ar kādu pieaugušo vai draugiem!	Paskaties, kā veidojas attiecības kolektīvā. Kāpēc tu aizmirsti par savām interesēm? Kāpēc vēlies, lai visi ir draugi? Cilvēki ir dažādi. Kopīgas intereses un patstāvība tuvina. Izturies pieklājīgi un draudzīgi, bet neaizmirsti savas vajadzības, aizstāvi savu viedokli. Tavs krietnums un izpalīdzība nedrīkst pārvērsties par iztapību un sevis noniecināšanu. Neļauj sevi izmantot! Pirms kārtējo reizi piekrīti notīrīt tāfeli, pasaki, ka dosies, piemēram, uz suņu patversmi, un aicini sev piebiedroties.	Negatīvas emocijas un domas ir saprotamas. Tomēr ir citi, kuri var palīdzēt, būt kopā un atbalstīt tad, kad tu nolemsi skaļi pateikt: nē! Ja rodas pret sevi vērstās domas, atceries – tu vari palīdzēt sev, vispirms sevi pieņemot. Būtu muļķīgi, piemēram, mainīt izskatu tikai tādēļ, lai kādam izpatiktu. Pārdomā, ko vari mainīt savā rīcībā, lai tādējādi mainītu apkārtējo reakciju (piemēram, pirmajam un skaļi atbildēt uz klasē uzdotu jautājumu, ja līdz šim esi izvairījies un runājis klusi).



Iedomājies sevi tā puiša vietā, kurš nes paplāti ar ēdienu un tiek pagrūsts. Ko tu domātu un kā tu justos?

Skolas ēdnīca

Balstvārdi:

empātija, mobings, konflikts, agresija, sociālā atstumšana, indivīds un grupa, situācijas novērtēšana, atbalsta personāls, attiecības ar vienaudžiem, emociju analīze, ēšanas kultūra, higiēna, uzturs, privātīpašums, piemērots apģērbs, kārtība un tīrība.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc par savām emocijām ir jārunā?
Kad un kāpēc cilvēks kļūst agresīvs? Kā ar savu agresivitāti tikt galā?
Vai emocijas un agresīva rīcība ir viens un tas pats?
Vai dusmās cilvēks vienmēr ir agresīvs?
Kāpēc cilvēki aizvaino un pazemo citus?

Šī nav pirmā reize, bet es taču neesmu vainīgs. Mani vienkārši pagrūda.	Protams, nav jau forši, bet ar mani vismaz sarunājas, nevis apņirdz kā to meiteni…	Nekas traģisks jau nav noticis. Vienkārši smieklīgs joks.
Puisis ir upuris, kurš pats to neatzīst. Viņš jūt aizvainojumu, ka ir ticis pagrūsts un citi to redzēja. Un vainu, ka tieši viņa šķīvja saturs atkal trāpījis meitenei. Un dusmas, ka neuzdrošinās stāties pretī grūdējam. Emociju kokteilis, ar kuru ir jātiek galā. Ir dziļi jāievelk elpa. Pie sevis jānoskaita līdz 10. Jāatvainojas meitenei. Grūdējiem stingri jāpauž, ka nevēlies tikt izmantots. Nesit vai negrūd pretī! Saki, ka nepiekrīti vardarbībai un ej prom. Pastāsti par notikušo un sajūtām pieaugušajam vai draugiem, lai kopā varētu meklēt risinājumu, kā vardarbību pārtraukt.	Šodien sarunājas, bet rīt apņirgs. Varbūt ne uzreiz tavā klātbūtnē, bet aiz muguras. Visticamāk, smejas jau šobrīd, jo esi kļuvis par ieroci varmāku rokās. Tu vari to mainīt, skaidri pasakot, ka nepiekrīti, un nostāties meitenes pusē. Pat ja pārējie novērstos, tu būsi parādījis, ka neesi izmantojams un nepiedalies vardarbībā. Aprunājies ar kādu. Sarunā ieminies arī par atstumto meiteni – varbūt līdz šim neviens pret viņu vērsto vardarbību nav pamanījis. Kopā to ir vieglāk apturēt.	Ja patiesi notikušais ir nejaušība, tad, pārvēršot to jokā, varēsi vieglāk atvainoties meitenei par virsū uzgāzto zupu. Bet rēķinies, ka meitene šo situāciju tā var neuztvert. Netīras drēbes, neērtība un kauns, kas jāpiedzīvo, patiesībā nav smieklīgi. Piedāvā meitenei palīdzību iztīrīt drēbes. Un nākamreiz šķīvi turi ciešāk.



Ko varētu domāt meitene par savu smēķēšanu?

Kompānija un smēķēšana

Balstvārdi:

atkarības, smēķēšana, indivīds un grupa, psihotropās vielas, veselība, brīvā laika pavadīšana, risku analīze, ugunsdrošība, attiecības ar vienaudžiem, līdzatkarība, alerģijas, pašvērtējums, pašapziņa, atkritumu savākšana.

Jautājumi diskusijai:

Vai un kas ir tās lietas, ko tu noteikti nedarītu pat tad, ja citi cilvēki to dara? Kāpēc?
Kādas vēl nejēdzīgas lietas cilvēki dara un atrunājas, ka saprot, ka tā rīkoties nav sevišķi prātīgi, bet gan jau pārstās to darīt, ja vēlēsies?
Kam ir izdevīgi, ka cilvēks kļūst atkarīgs no vielām/procesiem?
Bez kā noteikti cilvēks savā dzīvē var iztikt?

Es smēķēju, gandrīz visi tā dara, un tas ir stilīgi!	Tagad smēķēju, bet, kad gribēšu, – atmetīšu!	Varētu jau nesmēķēt, bet ko darīšu, kamēr citi smēķē. Mūsējie to dara visi!
Nav vieglu un smagu cigarešu! Caur tievu, resnu, aromatizētu vai parastu cigareti cilvēka organismā nokļūst nikotīns. Caur plaušām tas nonāk smadzenēs un rada īslaicīgu uzbudinājumu un smagu atkarību. Cigaretēs ir arī darva. Cigaretes palielina risku nomirt no plaušu vēža un citām slimībām. Cilvēki zina, ka smēķēt ir kaitīgi, bet tomēr dara to. Vairumā gadījumu tāpēc, ka tā dara citi. Un izliekas nejūtam nepatīkamo dvašu, kas nāk no mutes, un dūmu pievilkušās drēbes. Vai tiešām ir stilīgi smirdēt?	Pirmā cigarete – dūmi kož kaklā, reibst galva. Bet citiem jau negribas izrādīties vājam, vai ne. Nelabumu pārvarot, rodas uzbudinājums. Nikotīns ar tabakas dūmiem pārvietojas uz smadzenēm. Uz brīdi iestājas labsajūta. Taču šīs sajūtas ir īslaicīgas. Kad nikotīna līmenis asinīs krītas, smēķētājs kļūst nervozs, īgns. Lai to pārtrauktu, viņš ņem nākamo cigareti. Līdzīgi notiek arī ar *spaisu* un citām narkotikām. Apburtais loks! Kāpēc bojāt veselību un tad mēģināt atmest? Gudrāk ir nesākt! Arī nauda ietaupās.	Ir aprēķināts, ka smēķēšana nogalina vairāk cilvēku, nekā aiziet bojā no slimībām, satiksmes negadījumos un citādi. Pat ja tikai tēlo, ka ievelc dūmus, tu bojā savu veselību. Tas notiek, arī esot blakus smēķētājam. Tā tu kļūsti par pasīvo smēķētāju. Lai citi dara, kā grib. Tu vari izvēlēties nesmēķēt. Varbūt vēl kāds to grib darīt? Jums kopā būs vieglāk turēties pretī spiedienam. Uzgrauz burkānu vai apēd ābolu. Kamēr citi bojā veselību, tu savējo vari stiprināt.

Kompānija un smēķēšana



Ko varētu domāt tas puisis, kurš piedāvā cigareti citam, kurš vēl nesmēķē?

Balstvārdi:

autoritātes, smēķēšana, psihotropās vielas, līdzatkarība, līdzatbildība, veselīgs dzīvesveids, situācijas novērtēšana, brīvā laika pavadīšana, privātīpašums, pašapziņa, risku analīze, konflikts, attiecības ar vienaudžiem, alerģijas, pašvērtējums, atkritumu savākšana, ugunsdrošība.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc pusaudži bieži ignorē pieaugušo aizrādījumus un nedomā par rīcības sekām?
Kāpēc cilvēki smēķē?
Ko cilvēks varētu darīt tajā laikā, kad smēķē, ja izvēlētos nesmēķēt?
Kādi ir veselīga dzīvesveida un brīvā laika pavadīšanas paradumi? Kur un kā tos ir iespējams īstenot?
Vai reta uzsmēķēšana ir kaitīga?

Lai jau pievienojas pieaugušo pasaulei.	Ja nepaņems, pats vainīgs - būs iemesls par viņu pasmieties.	Sāc taču arī tu! Skaties, pat mana draudzene smēķē.
Vai tiešām tu uzskati, ka pieaugušo pasaule ir tā, kas tīta kaitīgajos cigarešu dūmos? Būt pieaugušam nozīmē atbildēt par savu rīcību un tās sekām. Diemžēl daudzi pieaugušie tavos gados ir bijuši vieglprātīgi un nu cīnās ar savām atkarībām. Mokās un mēģina atmest smēķēšanu. Un mirst no atkarību izraisītām sekām. Nevienam darba devējam tu nebūsi vajadzīgs, ja bieži slimosi. Nevarēsi strādāt to darbu, ko gribēsi. Būt veselam ir daudz labāk un arī lētāk nekā bojāt veselību un tad mēģināt ārstēties.	Pirmā cigarete rada nelabumu, bet pēc tam jau pierod. Un par plaušu vēzi vai infarktu, kas tuvojas, nedomā. Tāpat ir nepatīkami, ja kāds tevi izsmej. Cilvēks jūtas vājš un pazemots. Nedari otram to, ko negribi piedzīvot pats! Dot cigareti un uzspiest smēķēšanu nozīmē rīkoties pret cilvēku vardarbīgi. Vienīgā gudrā izvēle ir pašam nesmēķēt un nemudināt otru. Skaļi pasaki nē! un nesmēķē.	Meitenes, iespējams, smēķē, lai iepatiktos puišiem, maldīgi domā, ka tā palīdz nomākt ēstgribu vai apvaldīt emocijas. Dati rāda, ka plaušu vēža izraisīto sieviešu nāves gadījumu skaits pieaug un pārsniedz krūts vēža izraisīto mirstību. Ir vērts izrunāties, jo reizēm, lai izpatiktu, cilvēki dara to, kas otram nemaz nepatīk. Atbalsti draugu veselīga lēmuma pieņemšanā. Nesmēķējiet abi!

Kompānija un smēķēšana



Tavi draugi ir dabūjuši un piedāvā arī tev uzsmēķēt *zālīti* vai *spaisu*. Kā tu rīkosies?

Balstvārdi:

atkarība, psihotropās vielas, risku analīze, pašapziņa, veselīgs dzīvesveids, līdzatbildība, brīvā laika pavadīšana, sabiedriskās kārtības noteikumi, konflikts, ugunsdrošība, alerģijas, pašvērtējums, attiecības ar vienaudžiem, pašapziņa, autoritātes, veselīgs dzīvesveids.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc jaunie sintētiskie maisījumi ir tik bīstami veselībai?
Kāpēc cilvēki ignorē mediķu un tiesībsargu brīdinājumus par psihoaktīvo vielu (sintētisko maisījumu) bīstamību un tomēr tos lieto?
Iedomājies sevi pēc kādiem 15 gadiem, kad vēlēsies veidot ģimeni un radīt bērnus. Kā *spaisa* pamēģināšana var ietekmēt tavu nākotni?
Ko tu citu varētu darīt situācijā, kad šķiet, ka *spaiss* ir vienīgais iespējamais laika pavadīšanas veids?

Super! Es pamēģināšu! Ja tas būtu tik nāvējoši, kā biedē, tad taču nevarētu tik vienkārši dabūt.

Ražotāji un tirgotāji parasti paši nelieto narkotikas, jo zina sekas. Visbiežāk tā ir pāragra nāve. Viņiem ir pilnīgi vienalga, kas ar tevi notiek. Viņiem vajag tikai tavu naudu. Sauc, kā gribi – legālas vai nelegālas, pulveri vai maisījumi –, tas ir draņķis, kas var sakropļot tieši tevi. Tāpēc neņem, pat ja šoreiz nav jāmaksā pašam. Un aicini arī draugus neuztīt vai kā citādi to dabūt sevī iekšā. Ja izdzīvosi, pēc pirmās būs nākamā. Noteikti izstāsti par notikušo pieaugušajam, kam uzticies. Par tirgotāju jāziņo policijai, bet draugiem, kas jau lieto, jāpalīdz.

Īstenībā nemaz negribas, bet ar vienu reizi jau nekas slikts nenotiks.

Arī pirmā reize var būt traģiska – neatgriezeniskas izmaiņas centrālajā nervu sistēmā, sirds mazspēja un nāve. Vari kļūt nedaudz stulbs un laizīt mašīnu riepas, izģērbties un skraidīt apkārt vai apzagt veikalu. Kad atjēgsies, neko neatcerēsies, bet notikušo izmainīt nevar. Paši tirgotāji nezina, kāds ir *spaisa* sastāvs. Nav laboratoriski pārbaudīts, kā konkrētais maisījums reaģē uz cilvēka psihi. Vai tiešām tu gribi, lai tavā organismā ar dūmu nonāk, piemēram, sapelējušas puķes ar nagu lakas noņēmēju un vēl kādu sintētiku?

Negribu un neņemšu! Zāle, *spaiss* un citas narkotikas ir tas, ko es nekad dzīvē nepamēģināšu.

Šis ir atbildīgs lēmums un apņemšanās! Ar to tu nosaki savu izvēli, nevis kāds cits. Ikdiena piedāvā daudz izaicinājumu un arī situācijas, kuras tu nevari ietekmēt. Bet šo tu vari – nepieņemt piedāvājumu. Tas, kas kādam var būt salīdzinoši nekaitīgs, citam var izrādīties bīstams vai pat tam pašam cilvēkam tikai citā situācijā. Sienam piejauktā sintētiskā viela nav pārbaudīta. Tu kļūsti par objektu izmēģinājumam, kura sekas ir svarīgas tikai tev vienam. Ja pirmajā reizē izdzīvosi, sajuksi prātā vēlāk, un neviens tev nevarēs palīdzēt. Tāpēc neņem!

Pusaudzis pie datora



Balstvārdi:

veselīgs dzīvesveids, stress, laika plānošana, brīvā laika pavadīšana, drošība internetā, atkarības, uzturs, pašvērtējums, attiecības ģimenē, uzvedība internetā, aktīvā atpūta, ergonomika, traumatisms, dienas režīms, redzes higiēna, mūzikas klausīšanās, attiecības ar vienaudžiem, paškontrole.

Jautājumi diskusijai:

Vai un kāpēc cilvēkam ir nepieciešams laiks miegam?
Kāpēc cilvēkiem patīk dalīties ar citiem savā ikdienā, privātajā dzīvē, visu fotografēt, aprakstīt, publiskot?
Kādi ir šādas publiskas dzīves plusi un mīnusi?
Kāpēc virtuālā pasaule ir tik nedroša?
Kāpēc tas, kas ir publiskots internetā, nav vairs personisks?

Ko tu domā par attēlā redzamo puisi?

Izskatās, ka viņš ir pamatīgi aizrāvies. Ja nākamā diena ir darba diena – uz skolu diez vai piecelsies.	Pilnīgi normāla situācija – pa kuru laiku tad lai ar pasauli komunicē?	Viss ir kārtībā, viņam taču ir enerģijas dzēriens! Tas garantē reālu možumu vismaz 2 – 3 stundas.
Taisnība gan. Ja arī piecelsies, tad pēdējā mirklī. Tas nozīmē, ka nebūs laika rīta dušai un arī brokastīm. Viņš steigsies un pusaizmidzis, šķērsojot ielu, var nepamanīt mašīnu, kas nepaspēs nobremzēt... Labāk ir aiziet gulēt laicīgi, arī ja nākamā ir brīvdiena. Svarīgi saplānot dienu tā, lai ir laiks arī ēšanai, mācībām un draugiem. Ir reāli labi kopā izsmieties, arī sastrīdēties un tad salabt. Neviens dators tādas sajūtas nedod.	Piebremzē! Kāpēc tu gribi naktī *skaipot*, pēc stundas *ietvītot* vai uztaisīt *selfiju* spogulī un palaist tīklos? Tā visi par visiem visu uzzina. Pat, ja tūliņ izdzēst, nevari būt drošs, kur informācija par tevi jau ir nonākusi. Vai pēc dažiem gadiem, piesakoties darbā, gribēsi, lai priekšnieks jau ir apskatījis tavu foto tualetes spogulī? Publicējot informāciju par sevi, cilvēks daudz pastāsta arī par citiem. Pirms spied pogu, pārdomā, vai to patiešām vajag darīt.	Nu, nu. Regulāra enerģijas dzērienu lietošana izraisa atkarību, turklāt tajos ir kofeīns, daudz cukura un garšas pastiprinātāju. Tā tu riskē iegūt aknu bojājumus, nieru mazspēju, elpošanas traucējumus, nemieru un uzbudinājumu, apjukumu, krampjus, sirdstrieku. Nakts ir paredzēta miegam, un tas ir īstais veids, kā atgūt enerģiju. Bet dienā neaizmirsti par regulārām fiziskām aktivitātēm, kas ne tikai tērē, bet arī vairo enerģiju.

Pusaudzis pie datora



Balstvārdi:

atkarības, laika plānošana, brīvā laika pavadīšana, uzvedība, agresija, emocionālā vardarbība, drošība internetā, ergonomika, redzes higiēna, veselīgs dzīvesveids, atbalsta personāls, attiecības ar vienaudžiem, iekļaušanās grupā, sociālā atstumšana, pašvērtējums, dienas režīms, paškontrole, uzturs, piemērots apģērbs.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc cilvēkiem patīk virtuālā realitāte?
Kāpēc cilvēki virtuālajā vidē ir tik neiecietīgi?
Ko tehnoloģiju piedāvātās iespējas mums piedāvā (dod) un ņem (traucē)?

Kā jūtas attēlā redzamais puisis?

Viņš jūtas vienkārši lieliski! Kas var būt labāks par datoru līdz četriem rītā!	Tās peles taču nav īstas! Viņam noteikti rādās. Manuprāt, tas ne par ko labu neliecina.	Viņam vienalga, kur atrodas. Man gan nepatiktu atrasties tādā nekārtībā.
Puiša poza neliecina par labu un ērtu jušanos - sakumpis un sašļucis, acis iebāzis ekrānā. Ilgstoši sēžot šādā pozā, var iedzīvoties muguras un redzes problēmās. Arī skābekļa apgāde ķermenim un smadzenēm tiek traucēta. Stundām sēžot un fiziski kustinot tikai pirkstus, var atrofēties pārējie muskuļi. Esot pie datora, ik pēc 30 minūtēm ir jāņem pauze un jāizkustas. Laiks jāplāno tā, lai vairāk paliek fiziskām aktivitātēm svaigā gaisā. Datorus taču cilvēks izdomāja, lai sev atvieglotu dzīvi, nevis bojātu veselību.	Taisnība! Ar puisi nav labi. Redzes halucinācijas nervu sistēmas pārpūles gadījumā ir realitāte. Un enerģijas dzēriens uzbudinājumu tikai pastiprina. Varbūt viņš glābj pēdējo no savām īpašajām 100 dzīvībām vai, paslēpies aiz *nika*, ņirgājas par klases biedru, kas ielicis *facebookā* savu foto. Un spēku dod citi, kas arī uzradušies iesmiet. Varbūt dzīvē upuris, bet *netā* varmāka, kur jūtas varens un var visiem atriebties. Viņš ir jāvelk ārā! Runā ar kādu pieaugušo!	Apkārtējā vide ietekmē to, kā cilvēks jūtas. Arī cilvēks ietekmē vidi. Izskatās, ka puisim apkārtne ir kļuvusi vienaldzīga. Attīstoties atkarībai, mazinās interese par reālo dzīvi. Datoratkarīgais dzīvo virtuālajā pasaulē. Istabas sakārtošana varētu būt labs vingrinājums pēc sēdēšanas neērtā pozā. Pašam salikt netīrās zeķes un citas drēbes veļasmašīnā arī nemaz nav tik grūti. Mamma priecāsies! Un, kad tās tīras, aizej uz sporta laukumu kopā ar draugiem uzspēlēt bumbu.

Pusaudzis pie datora



Balstvārdi:

atkarība, ģimene, sociālā atstumšana, brīvā laika pavadīšana, laika plānošana, drošība internetā, pašvērtējums, attiecības ar vienaudžiem, atkarības, ergonomika, dienas režīms, redzes higiēna, paškontrole, uzvedība internetā, mūzikas klausīšanās, veselīgs dzīvesveids, uzturs, piemērots apģērbs.

Jautājumi diskusijai:

Kas šodienas jaunieša ikdienā ir kopīgs ar viņu vecāku ikdienu, kas atšķirīgs?
Vai pirms divdesmit gadiem cilvēki juta savādāk?
Kāpēc cilvēkam ir nepieciešams fizisks pieskāriens, piemēram, rokasspiediens, glāsts, apskāviens?
Vai vajag un kā izteikt otram atzinību, uzslavēt, pateikt paldies?

Kā attēlā redzamais puisis ir nonācis līdz šādai situācijai?

Viņu neviens nepieskata. Vecākiem ir stipri vienalga.	Laikam par daudz lietojis datoru. Izskatās pēc atkarības.	Vienkārši viņš nesporto un nepiedalās kādā pulciņā.
Ērtāk ir vainot kādu citu savās problēmās. Bet vecāki ir tie, ko neizvēlas. Vai tev patīk, ja tevi kontrolē? Vērts pamēģināt pašam pārskatīt savu dienas režīmu un attiecības ar vecākiem. Saplāno dzīvi tā, lai naktī gulētu vismaz 9 stundas, bet dienā vismaz 1 stundu sevi fiziski aktīvi nodarbinātu. Ja sapratīsi, kāpēc tu labāk izvēlies datoru, nevis reālu kopā būšanu, varēsi kaut ko mainīt. Pats uzņemies kādu pienākumu mājās! Piedāvā vecākiem kopīgu izklaidi. Pajautā, ko vecāki darīja tavos gados.	Jā, tā ir datoratkarība – noslēgšanās, dzīve virtuālajā pasaulē, dienas režīma neievērošana, ilgstoša sēdēšana piespiedu pozā, nevērība pret apkārtējo vidi, sevi un pārējiem. Bieži cilvēki mēģina ar tehnoloģiju palīdzību apmierināt kādu savu emocionālo vajadzību, piemēram, būt novērtētam. Ja ikdienā jūties atstumts, tad virtuālajā vidē vari būt galvenais. Un tas mēdz ievilkt. Paskaties apkārt! Realitāti tu tomēr vari ietekmēt, bet nevari zināt, kas slēpjas aiz kārtējā *nika* un kādi ir viņa patiesie nodomi.	Tev ir pilnīga taisnība! Sports, slēpņošana, matemātika, lasīšana, robotika vai dejošana. Protams, arī citas un vairākas intereses vienlaikus. Atrodi nodarbi, kas bez sēdēšanas pie datora tev patīk. Koncertā, sacensībās vai izstādē var iegūt novērtējumu un atzinību, treniņā pārbaudīt sevi un pilnveidoties. Virtuālajā vidē patiesībā tu esi vien *ielogojies* avatars bez pagātnes un nākotnes. Viedtālrunis, planšete, dators ir rīks ērtākai dzīvošanai, bet nevar būt pati dzīve.



Pusaudzis pie datora

Balstvārdi:

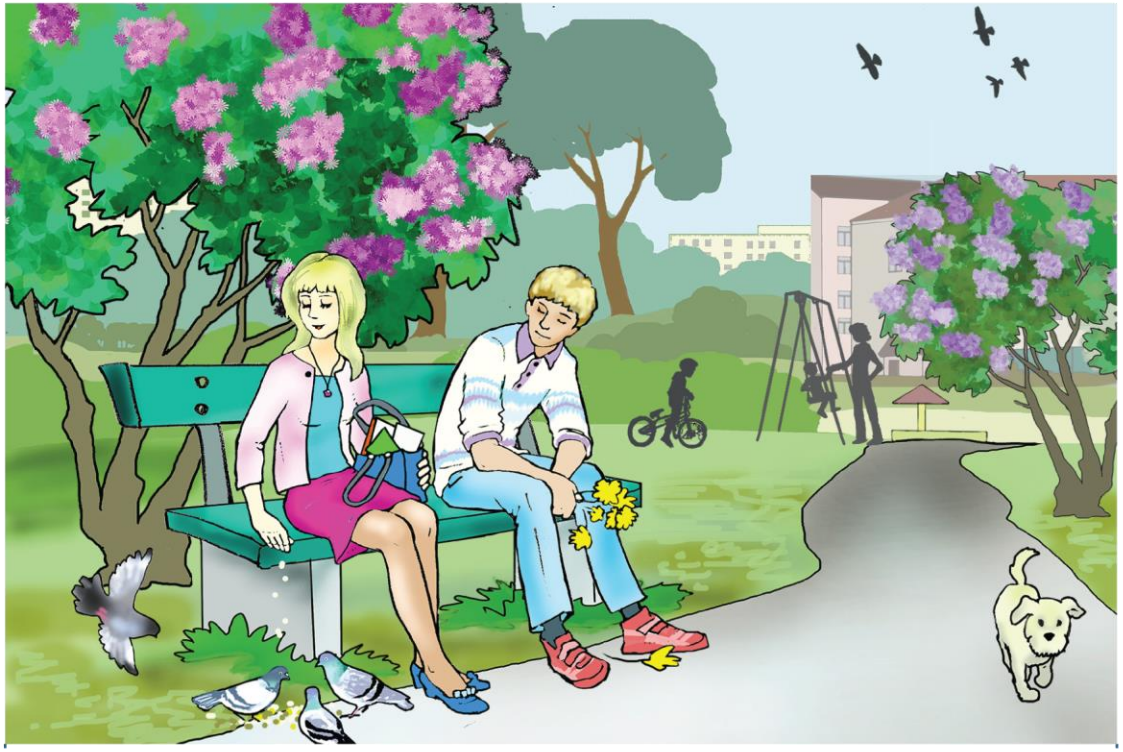
stress, pašvērtējums, ģimene, konflikts, agresija, mobings, uzvedība, drošība internetā, sociālā atstumšana, datoratkarība, brīvā laika pavadīšana, attiecības ar vienaudžiem, pašvērtējums, paškontrole, attiecības ģimenē, stresa mazināšana, atbalsta personāls.

Jautājumi diskusijai:

Kā cilvēki parasti rīkojas dusmās? Kā rīkojas, kad ir apjukuši? Kā rīkojas, kad ir nobijušies?
Kāpēc ir svarīgi izprast savas emocijas?
Vai agresīva uzvedība ir pieļaujama, attaisnojama?
Vai un kā mainīt uzvedību?

Virtuālajā vidē ir tik daudz iespēju. Kāpēc cilvēki internetā izsakās rupji un aizvainojoši?

Reizēm viss tā sakrīt uz nerviem, ka gribas kaut kur izlādēties, un internets ir labākā vieta.	Ja kāds cilvēks netā tiek aizvainots, viņam gribas to atdarīt.	Vienīgā vieta, kur var pateikt visu, ko domā, un justies brīvi, ir internets.
Nogurums, spriedze un dusmas piemeklē katru cilvēku. Ja šādi atbrīvojies no sasprindzinājuma, ar aizskarošu komentāru rakstīšanu savu negatīvismu pārnes uz citu un to vairo. Virtuālā vide ir cilvēku veidota, un tajā jāievēro pieklājības normas. Jebkurš par aizskārumu var griezties ar sūdzību tiesībsargājošajās iestādēs. Uzņēmums, kas nodrošina internetu, glabā datus 18 mēnešus, un tos var pieprasīt policija. Ja profils tiek dzēsts, informācija saglabājas un ir redzama portāla administratoram. Ja tu lieto svešu datoru, rēķinies, ka paroles dators var saglabāt.	Ja veido savu profilu vai iesaisties virtuālajā diskusijā, rēķinies, ka tā ir publiska un tajā iesaistīsies dažādi cilvēki. Ja saņem nepatīkamas vēstules, draudus, rupjus komentārus, bloķē piekļuvi savam profilam. Neatbildi ar to pašu. Izdzēs komentārus vai visu profilu. Izslēdz datoru! Par notikušo izstāsti pieaugušajam, kuram uzticies. Un vienmēr pārdomā, kādu informāciju par sevi fotogrāfijās, *tvītos*, komentāros sniedz. Atstāj personiskās lietas reālajai dzīvei! Atbildīgs par ievietoto informāciju vai komentāru esi tikai tu pats.	Ir jāpārdomā un jāizvērtē sava uzvedība un attiecības ar citiem reālajā dzīvē, ja ikdienā nevari justies brīvi un atklāti. Ko un kāpēc tu tēlo? Kas esi patiesībā? Ja, piemēram, ikdienā saņem atzinību skolā, esi priekšzīmīgs, kāpēc internetā uzvedies nekrietni un vardarbīgi. Cilvēkam nevar būt vairākas privātās dzīves. Turklāt internetā nekas nav privāts! Aprunājies ar vecākiem, kā saprast un mainīt savu uzvedību. Atceries, ka vardarbība nekur nav pieļaujama.



Kas ir atbildība dzimumattiecībās?

Divi pusaudži

Balstvārdi:

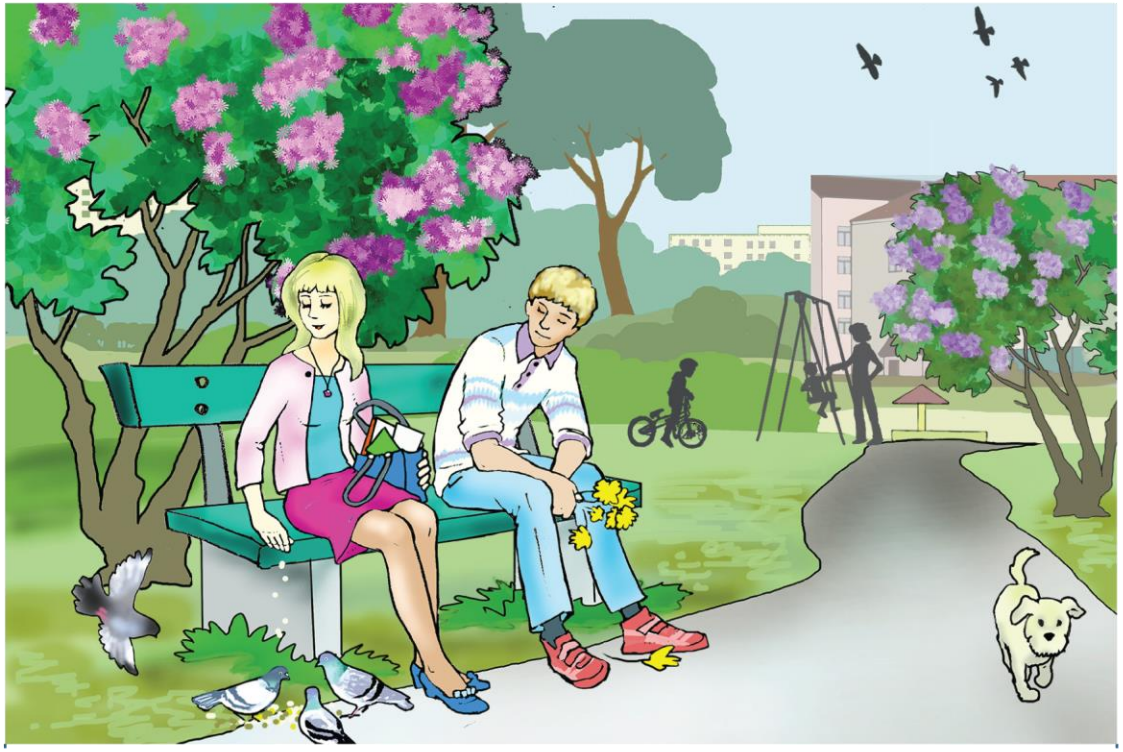
ģimene, attiecības, autoritātes, seksuāli reproduktīvā veselība, līdzatbildība, vecumposmi, pašapziņa, vērtības, atbildība, kontracepcija, STI, konflikts, uzvedība, pašvērtējums, higiēna, vardarbība, rīcība kritiskās situācijās, kārtība sabiedriskā vietā.

Jautājumi diskusijai:

Kas liecina par to, ka cilvēks ir pieaudzis?
Kāds tu gribētu būt kā vecāks? Ko tu vari darīt jau šodien, lai nākotnē kļūtu par labu māti/tēvu?
Kāpēc dzimumattiecību uzsākšana ir viens no atbildīgākajiem lēmumiem cilvēka dzīvē?
Kā pārsteidzīgs lēmums uzsākt dzimumattiecības var ietekmēt tavu un citu līdzcilvēku dzīvi, kā tas var ietekmēt tavu reproduktīvo veselību?

Atbildība ir puiša spēja sevi kontrolēt.	Tas nozīmē, ka meitenei līdzi jābūt prezervatīvam.	Atbildība ir apzināties sekas, jo grūtniecība var iestāties arī 10 gados.
Grūtniecība var iestāties pirmajā reizē un pat, ja puisim šķiet, ka viņš sevi kontrolē. Spermatozoīdi ir dzīvelīgi un kustīgi. Tiem ir mērķis apaugļot olšūnu! Darot to bez prezervatīva, papildus risks ir iegūt kādu no seksuāli transmisīvajām infekcijām, piemēram, sifilisu, gonoreju vai HIV. Sekas ir ļoti nepatīkamas, un dažreiz slimība var beigties ar nāvi.	Par drošu seksu atbildīgi ir abi iesaistītie! Ja ir pieņemts lēmums uzsākt seksuālu tuvību, tad jāvienojas arī par to, kurš sagādā prezervatīvu. To var nopirkt gan puiši, gan meitenes! Dzimumakts bez prezervatīva var nozīmēt veselības problēmas un satraukumu. Starp citu – uzmanība un maigums taču iespējami arī bez „iešanas līdz galam". Tā rīkoties ir atbildīgi!	Viens no būtiskākajiem nedroša seksa riskiem ir neplānotas grūtniecības iestāšanās. Meitenes organisms nobriest ātrāk, un līdz ar pubertātes iestāšanos viņa bioloģiski var radīt bērniņu, un puisis tad kļūst par tēvu. Vai tu jau esi gatavs ģimenes rūpēm un izlaidumam ar zīdainīti rokās? Katram bērnam ir tiesības būt gaidītam un piedzimt laimīgā ģimenē! Tāpēc nogaidīšana šajā situācijā ir atbildīgākā rīcība!

Divi pusaudži



Iedomājies sevi šo jauniešu vietā: jūs abi jau sen draudzējaties un ir doma pamēģināt ciešāku fizisko tuvību. Kādas būtu tavas domas?

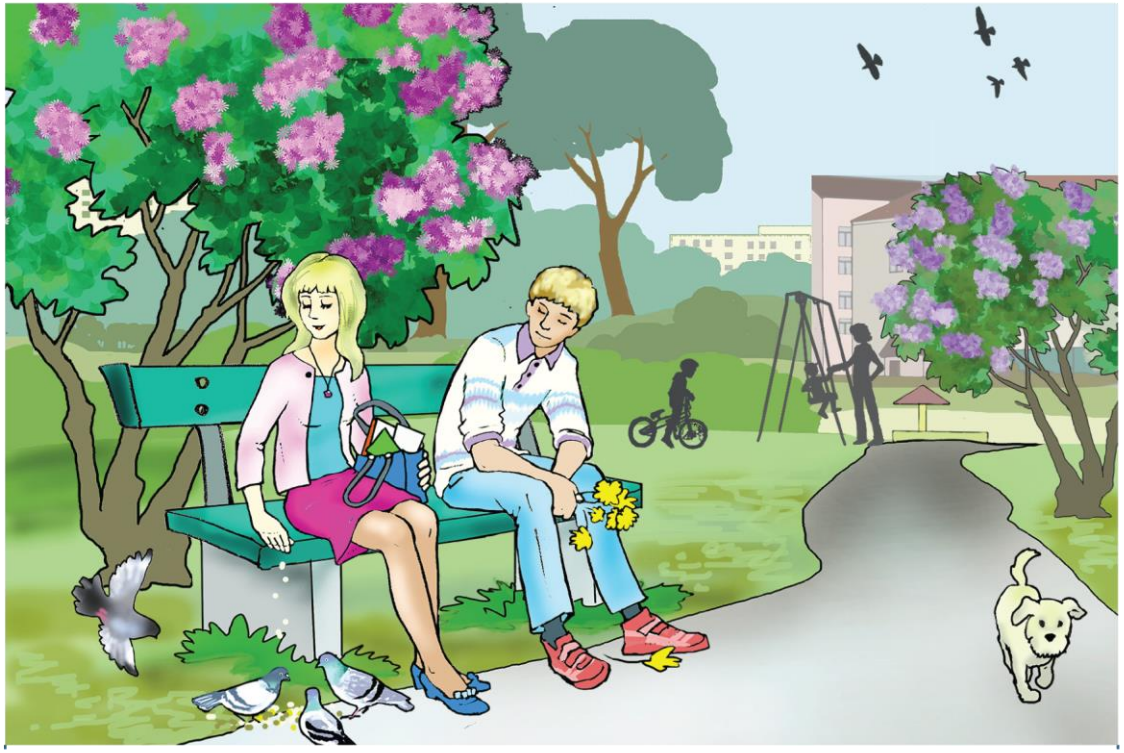
Balstvārdi:

attiecības, ģimene, vecumposmi, autoritātes, pašapziņa, seksuāli reproduktīvā veselība, vērtības, atbildība, laulība, kontracepcija, higiēna, STI, līdzatbildība, brīvā laika pavadīšana, pašvērtējums, uzvedība, emocionālā vardarbība.

Jautājumi diskusijai:

Kas ir ģimenes vērtības?
Kas vieno ģimeni?
Kas ir nepieciešams, lai ģimenē justos droši?
Kāpēc pusaudži biežāk izvēlas nerunāt ar saviem vecākiem par attiecībām un seksu?
Un kāpēc vecāki par to nelabprāt runā ar saviem bērniem?
Kas sarunu ar vecākiem padarītu iespējamāku?
Kāpēc cilvēkam ir jārūpējas par savu reproduktīvo veselību?

Citi jau noteikti sen to ir izdarījuši - tad jau man arī vajadzētu...	Es negribu. Man šķiet, ka neesam vēl pietiekami nobrieduši.	Ja attiecības patiešām ir nopietnas, tad to ir jādara pēc kāzām.
Sekss ir fiziska tuvība starp diviem cilvēkiem, un tas ir tikai un vienīgi viņu abu brīvprātīgs lēmums. Un arī atbildība! Katrs cilvēks pats jūt, kad ir tam gatavs. Nevajag sasteigt tikai tādēļ, ka tev šķiet, ka pārējie to jau dara. Tikai filmās un žurnālos cilvēki ir apmāti ar seksīgumu. Ar patiesām attiecībām parasti neplātās. Daudzi par fiziskās tuvības pieredzi mēdz samelot, jo negrib atklāt, ka šī pieredze nav laba, nav tik liela vai tās nav vispār.	Šādas sajūtas ir pilnīgi normālas. Tu taču negribi uzspiest ne sev, ne otram cilvēkam to, ko tu vai viņš nevēlas! Nevajag sasteigt! Aprunājies ar vecākiem, aizej pie ārsta, lai pārliecinātos par savu reproduktīvo veselību. Kad būsi pieaudzis un gribēsi veidot ģimeni, izrādīsies, ka tai ir būtiska nozīme.	Laulība ir nopietns lēmums uzņemties atbildību par otru cilvēku un veidot ģimeni. Tādu parasti pieņem nobriedušās attiecībās. Uzsākt seksuālas attiecības arī ir nopietns lēmums. Tas ir emocionālo attiecību un mīlestības turpinājums. Aprunājies ar vecākiem, viņi tev varētu sniegt kādu padomu. Nebaidies uzdot jautājumus! Jebkuram pieaugušajam ir bijuši tādi paši jautājumi un nedrošība kā tev.



Kad attiecībās varētu notikt fiziska tuvība?

Divi pusaudži

Balstvārdi:

attiecības, ģimene, seksuāli reproduktīvā veselība, pašapziņa, vecumposmi, vardarbība, vērtības, atbildība, kontracepcija, STI, izvarošana, higiēna, rīcība kritiskās situācijās, pašvērtējums, līdzatbildība, autoritātes, uzvedība.

Jautājumi diskusijai:

Vai mīlestības vārdā var piedot visu?
Kāpēc fiziskā tuvība iespējama, tikai abiem partneriem tai brīvprātīgi piekrītot?
Kas ir tikumība?
Kas norāda, ka divu cilvēku attiecības ir nobriedušas?
Ko darīt, ja redzi, ka kāds tiek piespiests darīt to, ko pats nevēlas?

Daži to dara jau pirmajā randiņā!	Nezinu – kaut kad. Ja no tā nav iespējams izvairīties, citādi attiecības izjuks.	Lai citi domā, ko grib. Sekss man būs tikai tad, kad es sapratīšu, ka attiecības ir nopietnas.
Pirmais randiņš var kļūt par attiecību sākumu. Attiecības veidojas pakāpeniski. Turklāt meitene un puisis attiecībās ir vienlīdz atbildīgi gan par to veidošanos, gan par fiziskās tuvības iespējamām sekām. Tikšanās ar pilnīgi svešu cilvēku diemžēl var beigties ar izvarošanu. Izvaro arī pazīstami un daļēji pazīstami cilvēki. Un tas ir noziegums! Ja tā ir noticis, neklusē, meklē palīdzību!	Skaidrībai – fiziskais ķermenis un seksuālās vajadzības puišiem un meitenēm attīstās atšķirīgi. Ja tuvība no tavas puses nebūs gribēta, tā ir lemta neveiksmei. Sekss nav obligāts! Stiprini attiecības, atbalstot otru, rūpējoties un uzklausot! Un neklusē, runā atklāti par visu, kas tev ir svarīgs!	Vienmēr atceries – attiecībās ir iesaistīti divi cilvēki, un tikai uz viņiem attiecas arī lēmums gaidīt. Svarīgi, lai abi esat vienisprātis par šo domu. Ja otram šķiet citādi un viņš pieprasa fizisko tuvību, atceries – neviens un nekad to nedrīkst pieprasīt! Pārdomā, cik vērta ir draudzība ar cilvēku, kurš nav gatavs tevi uzklausīt un pieņemt.



Kā tu vērtē pusaudžu izklaidi un to, kur tā notiek?

Ballīte

Balstvārdi:

attiecības, uzvedība, sabiedriskās kārtības noteikumi, alkohols, piemērots apģērbs, autoritātes, vecumposmi, brīvā laika pavadīšana, attiecības ģimenē, seksuāli reproduktīvā veselība, higiēna, emocionālā vardarbība, fiziskā vardarbība, privātīpašums, mūzikas atskaņošana sabiedriskā vietā, ugunsdrošība, uzturs, traumatisms, pirmās palīdzības sniegšana, palīdzības izsaukšana, pašvērtējums, stopēšana, rīcība kritiskās situācijās.

Jautājumi diskusijai:

Kā cilvēks var veidot attiecības ar otru cilvēku?
Kāda nozīme attiecībās ir gadiem?
Kāpēc pusaudži vēlas izskatīties vecāki?
Kāpēc meitenes reizēm savus vienaudžus uzskata par jaunākiem nekā pašas?

Viss kārtībā! Nakts *tusiņš* ar dejām un kokteiļīšiem. Problēmas būs ar nokļūšanu mājās.

Pusaudži nedrīkst lietot alkoholu, jo nav pilngadīgi. Ja viņiem nav arī 16 gadu, bez vecāku vai pilngadīgu personu klātbūtnes klubā vai jebkurā citā publiskā vietā uzturēties drīkst tikai līdz plkst. 22. Turklāt līdz pulksten desmitiem vakarā jāpaspēj nokļūt arī mājās. Der atcerēties, ka policija var aizturēt 16 gadus nesasniegušu personu, kura nakts laikā atrodas publiskā vietā bez pilngadīga pavadoņa. Turklāt vecākam šis pavadonis ir jāpazīst un viņam jāuzticas.

Ieinteresēti izskatās gan puiši, gan meitenes. Ja visi saprotas, kas gan slikts var notikt?

Ieinteresēti darīt ko? Lietot alkoholu, tumsiņā maigoties vai vienkārši padejot? Iespējams, puišus varētu interesēt fiziska tuvība, jo meitenes izskatās pieejamas un izaicinoši uzvedas. Stop! Pat ja meitene ir uzkrītoši ģērbusies, koķetē un skatās uz puisi sajūsmas pilnām acīm, tas nenozīmē, ka viņa grib to. Varbūt viņa vienkārši vēlas būt ievērota un kārtīgi izdejoties? Un kāpēc iedomāties, ka visi puiši ir kā traki uz seksu? Varbūt puisis grib izrunāties un tikt uzklausīts?

Meitenes mēdz sataisīties vecākas, nekā ir patiesībā, tiek iekšā klubos un pēc tam brīnās, ka vecākie puiši *atšuj*.

Klubi un tamlīdzīgas izklaides vietas ir domātas jauniešiem, kuri ir sasnieguši 18 gadus. Tas nozīmē, ka par atrašanos vienam publiskā vietā pēc plkst. 22, ja tev vēl nav 16, vecākiem var nākties samaksāt sodu, kas lielāks par 100 eiro. Tāpēc izvēlies izklaidei piemērotu vietu, veidu un arī apģērbu. Nav jēgas censties ar apģērbu, kosmētiku un uzvedību padarīt sevi vecāku. Patiesas attiecības ir godīgas. Neizliecies par kādu citu. Esi tu, un tu iepatiksies cilvēkam, kurš šo godīgumu novērtēs!



Kā tu vērtē jauniešu uzvedību, kas stīvējas pie atvērtajām guļamistabas durvīm?

Ballīte

Balstvārdi:

attiecības, konflikts, pašvērtējums, uzvedība, piemērots apģērbs, seksuāli reproduktīvā veselība, vardarbība, rīcība kritiskās situācijās, līdzatbildība, kontracepcija, STI, emocionālā vardarbība, fiziskā vardarbība, brīvā laika pavadīšana, kārtība telpās, attiecības ģimenē, viedokļu līderi, vecumposmi, sabiedriskās kārtības noteikumi, mūzika, ugunsdrošība, alkohols, traumatisms, pirmās palīdzības sniegšana, palīdzības izsaukšana.

Jautājumi diskusijai:

Kādas rakstura īpašības tu novērtē savos draugos?
Kāds draugs esi tu pats?
Kāpēc jaunieši tik būtisku uzmanību pievērš ārējam izskatam?
Kad un kāpēc savas seksualitātes uzsvēršana var traucēt?
Kāpēc mediji popularizē seksualitāti?
Kas ir tas, ko otrā cilvēkā mēs novērtējam pēc laika? Kāpēc?

Izskatās, ka meitene *laužas*. Puisim jābūt uzstājīgākam, re – citi jau smejas!	Kāpēc meitenes reizēm tā dara – vienā brīdī flirtē, smaida, pašas karas puišiem kaklā, bet pēc tam nekā.	Meitenei var būt savs viedoklis tāpat kā puisim, un tie var nesakrist.
Ir vērts padomāt, kāpēc meitene *laužas*? Varbūt viņa tiešām nevēlas to pašu, ko puisis? Un tas, ko šajā situācijā kāds sauc par puiša uzstājību, patiesībā ir izvarošanas mēģinājums ar krimināli sodāmām sekām. Vai tas tiešām ir to vērts? Par tiem, kas smejas – varbūt viņi nemaz nesmejas par puisi, kuru meitene atraida. Ja nu tomēr par puisi, tad šos smieklus var kvalificēt kā iesaistīšanos un izvarošanu grupā. Un meitenei nē! ir jāsaka skaļi un tieši. Un jāiet prom!	Meitenēm patīk puišu uzmanība. Un otrādi. Cilvēkiem gribas būt ievērotiem, īpašiem un kādam vienīgajiem. Žurnālos, filmās un reklāmās uzbāzīgi tiek iegalvots, ka seksīgums nes veiksmi. Tādēļ daudzas meitenes pārmērīgi krāsojas, ikdienā moka kājas un muguru augstpapēžu apavos un ģērbjas izaicinoši. Taču tā ir tikai izrādīšanās. Meitenes vēlas uzmanību. Uzspiest attiecības vai tuvību, pieskarties otram bez viņa piekrišanas nedrīkst! Nē nozīmē – NĒ! Neaizskart!	Taisnība! Cilvēks atšķirībā no dzīvnieka uz pretējo dzimumu neskatās tikai kā uz vairošanās iespēju. Pirmajā brīdī ievērojam ārējo izskatu, bet, lai veidotu attiecības, būtiskāka par garām kājām meitenei vai muskuļotiem pleciem puisim ir cilvēka personība, viņa uzskati. Turklāt uzskatu dažādība ļauj personībām augt, ieklausīties, saprast un pieņemt vienam otru. Meitenes novērtē šādu attieksmi no puišu puses. Bet puiši novērtē meitenes, kuras nebaidās paust savu viedokli un paliek pie tā.



Ko tu domā par ballītes organizēšanu mājās?

Ballīte

Balstvārdi:

brīvā laika pavadīšana, ģimene, attiecības, alkohols, smēķēšana, psihotropās vielas, autoritātes, uzvedība, uzturs, higiēna, seksuāli reproduktīvā veselība, līdzatbildība, kārtība telpās, vecumposmi, sabiedriskās kārtības noteikumi, mūzika, ugunsdrošība, traumatisms, pirmās palīdzības sniegšana, palīdzības izsaukšana, piemērots apģērbs, emocionālā vardarbība, fiziskā vardarbība, pašvērtējums, stopēšana, rīcības kritiskās situācijās.

Jautājumi diskusijai:

Kas ir brīvais laiks? Un kā tu to pavadi?
Kā sarunāties ar vecākiem, lai viens otru sadzirdētu un saprastu?
Kāpēc jaunieši izvēlas nerunāt ar saviem vecākiem vai citiem pieaugušajiem par savu ikdienu, ballītēm, attiecībām?
Par kādiem jautājumiem tu runā ar saviem vienaudžiem, draugiem un klasesbiedriem?

Īsta ballīte mājās ir iespējama tikai tad, kad tur nav vecāku, viņi neko nezina un neko nevar kontrolēt.	Vecāki zina, ka rīkošu ballīti mājās, un piekrita mūs pieskatīt, bet gan jau iedzersim kādu vieglo alkoholu!	Lai ballīte būtu forša, mums nav jālieto alkohols.
Atceries, ka līdz tavai pilngadībai jeb 18 gadiem pēc likuma tu esi bērns, un vecākiem ir atbildība un pienākums par tevi rūpēties. Tas nozīmē, ka vecākiem ir jāzina par ballīti, kuru tu rīko mājās vai kur citur vai kurp un pie kā tu ej. Kopā ir jāpārrunā, kā tur nokļūsi, kurš pieaugušais būs ar jums. Patīk tev tas vai nepatīk – mājas ballīte vai ballīte, piemēram, viesu namā, nedrīkst notikt bez vecāku ziņas un pilngadīgu personu klātbūtnes!	Tas ir labi, ka mājās būs pieaugušais. Taču tas nedod atļauju lietot alkoholu. Turklāt nav viegla vai smaga alkohola! Jebkurš alkoholisks dzēriens iedarbojas uz cilvēka smadzenēm un viņa spēju pieņemt lēmumus. Alkohols neļauj novērtēt savas rīcības sekas, un emociju uzplūdos tiek pastrādātas sodāmas darbības. Atceries, kriminālatbildība iestājas no 14 gadu vecuma.	Lai ballīte izdotos, tā ir jāplāno. Ja tiek lietots alkohols vai citas apreibinošas vielas, nekad nevar paredzēt, kā katrs to ietekmē uzvedīsies. Jautrība iespējama bez apreibināšanās! Pirms tam pārrunājiet, ko kopā vēlētos darīt. Saprātīgu ideju noteikti netrūks. Izdomājiet ballītei tēmu, sadaliet pienākumus, un ballīte var sākties!



Ballīte

Balstvārdi:

laika plānošana, ceļu satiksmes noteikumi, ģimene, stopēšana, risku analīze, rīcība kritiskās situācijās, sabiedriskais transports, uzvedība, atstarotāji, attiecības ar vienaudžiem, palīdzības izsaukšana, attiecības ģimenē.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc daži cilvēki vienmēr nokavē, bet citi vienmēr ierodas laikā? Kādi ir kavēšanas iemesli?
Vai kavēšana var kļūt par paradumu? Kā to mainīt?
Vai cilvēki, kas vienmēr steidzas un kuriem nekad nav laika, pagūst izdarīt vairāk nekā tie, kas nesteidzas?

Ko tu domā par nokļūšanu uz ballīti svešā vietā?

Kad pienāk ballītes vakars, es zvanu draugiem un viņi man izstāsta, kā tur var nokļūt.	Es vienkārši *iegooglēju* un visu atrodu!	Man un maniem draugiem ir *forši* vecāki, tāpēc viņi mūs kopā aizved un atbrauc arī pakaļ.
Jāplāno ne tikai tas, ko vilksi mugurā un ko dāvināsi jubilāram, bet arī kur tieši jāierodas, kā nokļūsi uz ballīti un mājās. Daži iemesli, kāpēc to noskaidrot pēdējā brīdī var būt par vēlu – izlādējas telefons, draugi nedzird zvanu, uz ballītes vietu sabiedriskais transports iet reizi stundā vai pietrūkst naudas, jo kursē nevis pilsētas, bet tikai starppilsētu transports. Un vienam vakarā būt ārpus mājas nemaz nav patīkami. Tāpēc noskaidro visu laicīgi!	Ja tu *iegooglē* un dažas dienas pirms ballītes noskaidro gan tās atrašanās vietu, gan kā turp nokļūsi, tad viss ir kārtībā. Neatstāj ceļa plānošanu uz pēdējo mirkli! Tehniku var piemeklēt visādas ķibeles – var pazust elektrība, beigties interneta limits, dators vai telefons var saplīst. Un informācijas tīmeklī vienkārši var nebūt! Kad pats organizē ballīti, parūpējies par viesiem, sameklē informāciju par ērtu nokļūšanu pie tevis un uzraksti to ielūgumā.	Tavi vai draugu vecāki var aizvest jūs uz ballīti un sagaidīt, it īpaši, ja pasākums notiek tālāk no lieliem ceļiem un sabiedriskā transporta. Ja sākumā tev šķiet, ka iesaistīt vecākus nav laba doma, vēlāk priecāsies. No rīta noguruši novērtēsiet iespēju ātrāk nokļūt katrs savās mājās. Ja ballītē piedalās pilngadīgi draugi, kas atbraukuši ar automašīnu, nesēdies tur. Nogurums nepieredzējušam vadītājam ir īpaši bīstams.

Transporta pietura



Balstvārdi:

rīcība kritiskās situācijās, privātīpašums, uzvedība, atbildīga rīcība, sabiedriskās kārtības noteikumi, palīdzības izsaukšana, ceļu satiksmes noteikumi, sabiedriskā transporta lietošanas noteikumi, konflikts, līdzatbildība, traumatisms, fiziskā vardarbība, bezpajumtnieki, atkarības, smagumu nešana, dzirdes higiēna, mobilā telefona lietošana sabiedriskās vietās, ugunsdrošība, atkritumi, stopēšana.

Jautājumi diskusijai:

Ko darīt, redzot uz ielas guļošu cilvēku?
Kā zināt, ka cilvēkam patiesi ir nepieciešama palīdzība?
Kāpēc cilvēki parasti izvēlas neiesaistīties citu problēmu risināšanā?
Kurās situācijās būtu jāiesaistās?

Sabiedriskā transporta pieturā meitenei no somas gatavojas nozagt maku. To redz citi pusaudži. Kā tu rīkotos, ja būtu viens no aculieciniekiem?

Neko nedarītu. Man neviens maku ārā nevelk. Tas vīrs ir atlaidies uz soliņa nosnausties. Vispār – tīri interesanti paskatīties.	Es viņas vietā rīkotos uzmanīgāk, tad arī tādas situācijas nebūtu. Meitene pati vainīga – soma vaļā, maks ārā!	Tie pusaudži varētu brīdināt meiteni. Vai es tā darītu – nezinu. Ja nu man pašam pēc tam sanāk kādas problēmas ar to zagli?
Izklausās gluži kā kino skatīšanās. Vai aina ar tevi galvenajā apzagtās vai pakritušā lomā būtu tikpat interesanta? Ja nu meitenei tā ir vienīgā nauda un vīrietim ir palicis slikti un viņš ir bezsamaņā? Nebremzē! Pieskati pats savas personīgās mantas, neplāties ar tām. Kad izņem naudu no bankomāta, uzreiz nekāp pilnā transportā. Liec maku un telefonu iekškabatā, glabā mēnešbiļeti atsevišķi, pārbaudi somu un kabatas, vai tās ir aizvērtas. Un brīdini citus, ja viņi ir nevērīgi! Piezvani arī uz 113! Tavs zvans var izglābt saļimušā cilvēka dzīvību.	Ok, taisnība – pati vien vainīga. Tomēr ir vērts meitenei kaut kā norādīt uz izveidojušos situāciju. Dod padomu, nevis pārmet un nosodi! Pusaudži bieži vecāku cilvēku sacīto uztver saasināti. Varbūt viņa ņemtu vērā tavu – vienaudža – ieteikumu un kļūtu vērīgāka pret savām personīgajām mantām. Tu viņai varētu ieteikt pārbaudīt, vai somas kabatas ir aizvērtas, lai neko nepazaudētu vai nepievilinātu zaglīgas rokas.	Atbildīga rīcība būtu meiteni brīdināt. Ja tu būtu viņas vietā, noteikti vēlāk par nosargāto naudu priecātos. Tas, ka nejustos droši šādā situācijā, ir normāli. Lai izvairītos no problēmām ar zagli, kam varētu nepatikt, ka tu izjauc viņa nodomus,– tēlo! Tēlo, ka neesi neko pamanījis, bet vienkārši vēlies aprunāties ar meiteni. Mēģini panākt, lai meitene pagriežas uz citu pusi un maina pozu, it kā nejauši ieminies, ka viņai soma vaļā.



Pirms un pēc treniņa vai sporta stundas ir jāpārģērbjas. Kā tu jūties ģērbtuvē?

Ģērbtuvēs

Balstvārdi:

higiēna, pašvērtējums, pašapziņa, uzvedība, veselīgs dzīvesveids, traumatisms, risku analīze, laika plānošana, pirmā palīdzība, palīdzības izsaukšana, iekļaušanās grupā, emocionālā vardarbība, privātīpašums, konflikts, līdzatbildība, atbalsta personāls, sociālā atstumšana, iekšējās kārtības noteikumi, kārtība telpās, atkritumu savākšana.

Jautājumi diskusijai:

Kāds izskatās veselīgs cilvēks?
Kāpēc cilvēki bieži nav apmierināti ar savu izskatu?
Kāpēc cilvēki maina savu izskatu?
Kuros gadījumos izskata maiņa varētu būt nepieciešama?

Man pārģērbšanās nesagādā nekādas problēmas.	Man nepatīk izģērbties, ja kāds skatās, tad es jūtos par resnu vai tievu un neveikli.	Man nepatīk, ka pie durvīm grūstās sīkie, lūr un ķiķina. Ja paver durvis, tad var redzēt visu ģērbtuvi.
Tas ir labi, ka neizjūti diskomfortu no atkailināšanās sava dzimuma pārstāvju priekšā pārģērbjoties vai mazgājoties. Cilvēku ķermeņi ir dažādi un tomēr līdzīgi. Ja citiem pārģērbšanās rada neērtības sajūtu, arī tas ir saprotami. Ģērbtuvē ģērbjas un dušā mazgājas, tāpēc nelūri un nesalīdzinies ar citiem. Saģērbies, un uz priekšu!	Neērtības sajūta ir saprotama, jo izģērbšanās ir intīma un ķermenis privāts. Bet no sava ķermeņa nav jākaunas. Ķermenis ir daļa no tevis, un par to jārūpējas. Tas ir unikāls sarežģītu un līdz galam neizpētītu sistēmu kopums. Kamēr cilvēks nav savu ķermeni pieņēmis, viņš uz to var raudzīties pārāk kritiski. Ķermeni stiprina fiziskas aktivitātes. Ja jūties par resnu, pārdomā, ko ēd, un aprēķini sava ķermeņa masas indeksu. Nezini – kā, *iegooglē*.	Pretenzijas ir pamatotas – nevienam nav tiesību redzēt tevi atkailinātu, ja vien pats to nevēlies. Ja šāda situācija notiek realitātē, par to jārunā ar kādu atbildīgo. Skolā vispirms tas varētu būt sporta skolotājs, sporta klubā – administrators. Ģērbtuvē nedrīkst iekļūt nejaušs garāmgājējs! Lūrētāju un ķiķinātāju uzvedība nav pieņemama, bet to var izskaidrot – viņi vienkārši vēl nav pieņēmuši savu ķermeni un arī kailumu nesaprot.



Vai pēc sporta nodarbības ir nepieciešams mazgāties dušā?

Ģērbtuvēs

Balstvārdi:

higiēna, piemērots apģērbs, veselīgs dzīvesveids, alerģijas, laika plānošana, iekšējās kārtības noteikumi, kārtība telpās, traumatisms, pirmā palīdzība, palīdzības izsaukšana, attiecības ar vienaudžiem, privātīpašums, atkritumu savākšana, konflikts, līdzatbildība, uzvedība, skolas atbalsta personāls, sociālā atstumšana.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc tiek lietota kosmētika?
Vai un kā mazgāties ir dabai draudzīgi?
Kādu ļaunumu cilvēka ķermenim nodara pārmērīga kosmētikas lietošana un sauļošanās?

Priekš kam? Es taču svīstu ne tikai sportā, bet visas dienas gaitā! Galvenais – labs dezodorants.

It kā jau vajadzētu, bet dušas ir tikai viena vai divas, un starpbrīdis – pārāk īss...

Protams, ka jānomazgājas! Un jāatceras arī nomainīt apakšveļu, kas sporta stundas laikā ir piesvīdusi!

Nav nekaitīgu pretsviedru līdzekļu! Organiskās vielas, kas sakrājas uz ādas, pakāpeniski sadalās, izdalot gāzes. Dezodoranta smaržvielas sajaucas ar ādas izgarojumiem, veidojot specifisku aromātu, kuru pats parasti nejūt. Antiperspirants vispār uz laiku aizdambē sviedru dziedzerus. Kas notiek tavā padusē, ja pat krekliņa krāsa tiek izēsta! Noskalojies! Un vakarā izmazgā no padusēm dezodorantu! Nelieto pūšamo dezodorantu ģērbtuvē, tas kādam var saasināt alerģisku slimību, piemēram, sākties bronhiālās astmas lēkme. Respektē citus.

Svīšana cilvēkiem ir atšķirīga. Vieniem dienā caur sviedru dziedzeriem izdalās aptuveni puslitrs šķidruma, citi dažādu apstākļu dēļ svīst daudz intensīvāk. Fiziska piepūle, pārdzīvojumi un slimības svīšanu veicina. Tāpēc pēc sporta stundas vai treniņa ir jāmazgājas. Un regulāri jādzer ūdens. Aprunājies ar sporta skolotāju par stundas norisi, un ar klases biedriem vienojieties par secību un laiku, ko pavadāt dušā mazgājoties. Noskalošanās prasa vien 2 minūtes.

Labi, ka saproti nepieciešamību mazgāties pēc fiziskām nodarbībām. Nenomazgāta āda saskarē ar mitro veļu ir izcila vide mikroorganismu attīstībai. Sveiki iekaisumi un sēnīšu slimības! Gaisa caurlaidībai traucē arī cieši pieguloša un sintētiska veļa. Tāpēc ir jāmazgājas un jānomaina veļa. Atceries rūpīgi izslaucīt arī kāju pirkstu starpas, lai tajās nepaliek mitrums un nevairojas baktērijas. Un nomaini pēc sporta stundas vai treniņa sporta apavus pret citiem. Mājās noliec tos izvēdināties un izžūt.



Ģērbtuvēs

Balstvārdi:

privātīpašums, vērtības, līdzatbildība, atbalsta personāls, atbildīga rīcība, risku analīze, iekšējās kārtības noteikumi, attiecības ar vienaudžiem, palīdzības izsaukšana, konflikts, uzvedības kultūra, atbalsta personāls, sociālā atstumšana, vardarbība, kārtība telpās, indivīds un grupa.

Jautājumi diskusijai:

Vai ir situācijas, kurās zagšanai ir attaisnojums?
Kāpēc bieži personisko mantu drošība kļūst svarīga tikai tad, kad kaut kas jau ir pazudis, salauzts vai nozagts?
Vai tavā (mūsu) skolā ir droša un veselīga vide?
Ko skolēni var darīt, lai skolas vide būtu droša un veselīga?
Kā būtu jārīkojas, ja redzi, ka kāds paņem svešu naudasmaku vai kādas citas mantas?

Kādus draudus personīgo mantu drošībai tu saskati attēlotajā situācijā?

Es neredzu te nekādus draudus! Visi taču savējie!	Man nepatīk, ka jāatstāj mantas ģērbtuvē. Skolā ir bijuši gadījumi, kad pazūd vērtīgas lietas.	Es nesaprotu, kā var tik neuzmanīgi rīkoties! Re, somas vaļā, viss to saturs redzams. Var taču nozagt!
Ir savējie. Tomēr vai esi pārliecināts, ka zini visu par visiem? Varbūt kādam tieši šobrīd izmisīgi nepieciešama nauda, un viņš redz, ka vaļējā somā ir maks un citas mantas. Tikai jānogaida izdevīgs brīdis. Zādzība ir noziegums, kam nav attaisnojuma. Ja esi situācijā, kad pašam nepieciešama nauda, lai izdzīvotu, noteikti runā par to ar kādu pieaugušo. Ja ievēro, ka kāds sev neko nepērk un nepiedalās kopīgās izklaidēs, kur nepieciešama nauda, iesaisties! Pastāsti par vērojumu sociālajam pedagogam vai citam pieaugušajam.	Taisnība gan, personīgās mantas ir jāuzrauga un jāsaudzē. Un tikai tu pats atbildi par to drošību. Ja ģērbtuve nav slēdzama, pārrunājiet drošāko risinājumu ar sporta skolotāju, varbūt jāņem somas līdzi sporta zālē vai pirms drēbju atstāšanas vērtīgākās lietas jāsaliek īpaši tam paredzētā maisā, ko ņemt līdzi. Var kopīgi šo jautājumu risināt ar administrāciju un vecākiem Skolas padomē, lai tomēr ģērbtuvēs tiktu izvietoti slēdzami skapīši vai būtu atsevišķa slēdzama telpa vai seifs, kur atstāt personīgās mantas.	Tev taisnība – atstāt vaļēju somu un maku vai citas vērtīgas lietas somas augšpusē nav prātīgi. Ir iespēja, ka kāds nespēs pretoties kārdinājumam ko paņemt. Tā būs zagšana, un tas ir noziegums. Bet somas vaļā pamešana ir provokācija. Tāpēc vienmēr parūpējies par savām mantām un norādi par zādzību risku arī citiem, kas atstājuši vaļā savas somas! Pieskati savu telefonu, lai tas nenomētājas vai neizkrīt no kabatas. Starp citu, vai tavā somā ir tikai tas, kas patiesi šajā dienā nepieciešams?



Ģērbtuvēs

Balstvārdi:

higiēna, piemērots apģērbs, privātīpašums, uzvedība, risku analīze, iekšējās kārtības noteikumi, kārtība telpās, laika plānošana, attiecības ar vienaudžiem, atbalsta personāls, konflikts, sociālā atstumšana, līdzatbildība, autoritātes, pedikuloze.

Jautājumi diskusijai:

Vai un kā vide ietekmē cilvēku, viņa noskaņojumu un rīcību?
Cik daudz drēbju cilvēkam ir nepieciešams?
Vai, kā un kāpēc jauns izskats, drēbes uzlabo pašsajūtu?
Kāpēc cilvēki tik lielu vērību pievērš citu ārējam izskatam, modei, jaunām lietām, apģērbam? Kāpēc vēlas sacensties?

Nometnēs uz ilgāku laiku ar citiem ir jādala ģērbtuve, istaba un ikdiena. Ko tu par to domā?

Man nepatīk, ka citi nevar savākt savas mantas. Pēc dažām dienām istabās parasti ir šausmīga nekārtība.

Es labprāt izmantoju iespēju piemērīt un samainīties ar drēbēm.

Neesmu drošs par to, cik tur veselīgi. Man draugs ilgi ārstēja nagu sēnīti pēc nometnes.

Kāpēc cilvēkus salīdzina ar cūkām? Pārdomā, kas mājās atbild par tavu drēbju tīrību un mantu kārtību. Kas mazgā māju? Iesaisties! Vieglāk ir uzreiz salocīt apģērbu un ielikt savā skapī, lai vēlāk nav jātērē laiks, to meklējot. Lauzta potīte, sapinoties drēbēs, var traucēt piedalīties sacensībās. Piesvīduši apavi un drēbes, pastumti zem gultas, un serde miskastē pūst un smird. Svarīgi jau no sākuma vienoties par to, kur lietas stāvēs, kas būs katras dienas dežurants un kādi būs viņa pienākumi. Tikpat svarīgi šos nosacījumus ievērot.

Bezmaksas piedeva drēbju, matu gumiju un suku maiņai ir utis. Tās mājo matos, reizēm arī uzacīs, skropstās, apakšveļā un pat virsdrēbju vīlēs. Utis ir sīki kukaiņi, kas ar īpašām tvērējkājām ieķeras un stingri turas matos vai auduma diegos. Utis barojas 2 – 3 reizes dienā un, sūcot asinis, izdala siekalas, kas rada niezi un nepatīkamas sāpes. Kasoties var veidoties iekaisums. Tāpēc nemainies ar drēbēm un ķemmēm! Arī gultasveļu un dvieli lieto tikai pats savējo!

Velkot svešus apavus, vari iegūt sēnīšu infekcijas. Tās ātri izplatās kāju nagos, īpaši ja tie ir traumēti – sasists nags sportojot vai apavos saspiests pirksts. Sēnītes mikrosporas ir izturīgas un izdzīvo karstumā, aukstumā, neiznīkst pat ultravioletajā starojumā. Neej kolektīvajā dušā bez piemērotiem apaviem. Arī mērot kurpes veikalos, vienmēr velc savu zeķi, ciemos ņem līdzi un ikdienā valkā tikai savus apavus. Nagus griez ar savām šķērēm un nedod citam savu vīlīti. Nekautrējies paskaidrot, kāpēc tā dari.



Ilgāku laiku esot prom no mājām nometnēs vai ceļojumos, jārēķinās ar iespējamību saslimt. Kā tu parasti rīkojies?

Ģērbtuvēs

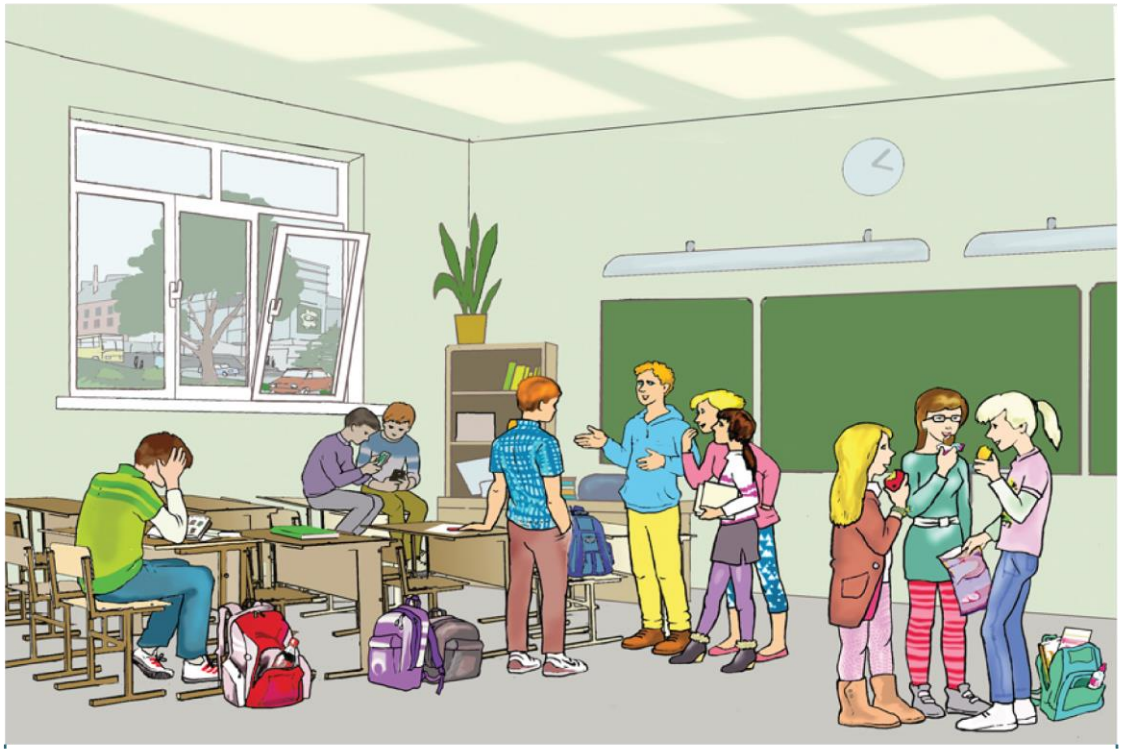
Balstvārdi:

veselīgs dzīvesveids, hroniskas saslimšanas, atbildīga medikamentu lietošana, atbalsta personāls, fiziskā slodze, rīcība kritiskās situācijās, pirmā palīdzība, palīdzības izsaukšana, laika plānošana, savstarpējā uzticēšanās, higiēna, alerģijas, uzturs, privātīpašums, elektronisko ierīču lietošana.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc jaunieši izvēlas neapmeklēt sporta stundas, aizbildinoties ar veselības problēmām, bet ārpus stundām apmeklē, piemēram, trenažieru zāli?
Kā teicienu „Nav sliktu laika apstākļu, ir tikai tiem nepiemērots apģērbs" var attiecināt uz tavu izvēli nodarboties ar fiziskām aktivitātēm?
Ko nozīmē lietot zāles racionāli?
Ja, piemēram, sāp galva, kāpēc tomēr pareizi ir nedzert draudzenes pretsāpju tabletes?
Kā ir rīkoties savai veselībai droši?

Es nebraucu uz nometnēm un nesportoju, jo man ir hroniska slimība un es nekad nezinu, kad var uznākt lēkme.	Es paņemu līdzi kaut ko pret vēdersāpēm un kādu plāksteri.	Man vienmēr kabatā ir pretsāpju tabletes, lai ir pa rokai, kad pašam vai kādam citam kas iesāpas.
Regulāras fiziskās aktivitātes ir labas veselības priekšnoteikums. Īpaši svarīgi to ievērot cilvēkiem, kuriem ir kāda hroniska slimība. Konsultējoties ar ārstu un pedagogu, var veiksmīgi piedalīties sporta stundās, treniņos un citās nodarbībās un savu iespēju robežās veicināt veselību. Svarīgi, lai skolotājs un tavi draugi zina, kā izpaužas tava slimība un kas jādara, ja nepieciešams tev sniegt palīdzību. Vienmēr parūpējies par to, lai tev līdzi ir nepieciešamie medikamenti. Pasaki arī draugiem, kur tos atrast un kā rīkoties, lai tev palīdzētu.	Dodoties tālāk ārpus mājas, var rasties neparedzētas situācijas, kad ir sarežģīti iegādāties pirmās nepieciešamības vai higiēnas preces, tāpēc tās jāpaņem līdzi laikus. Paņem līdzi regulāri lietojamos medikamentus, ja tev ir kāda hroniska kaite, sterilu plāksteri un elastīgo saiti. Ja tev vecāki ir iedevuši līdzi kādus medikamentus, pasaki par to skolotājam. Ja rodas veselības problēmas, pastāsti par tām pieaugušajam, lai kopā varat izlemt, kā rīkoties un kad meklēt medicīnisku palīdzību.	Izvēloties pašārstēšanos, jāapzinās šā lēmuma iespējamās sekas. Nav neviena medikamenta, kura lietošana ir absolūti droša visiem. Kas vienam der, tas otram var radīt smagas blakusparādības. Izlasi lietošanas instrukciju! Jebkurām sāpēm ir cēlonis, tāpēc lēmums par kādu zāļu lietošanu jāuztic ārstam vai farmaceitam. Ja jūties slikti, izstāsti to pedagogam un kopā nolemiet, ko darīt. Pie viņa jābūt arī pirmās palīdzības aptieciņai. Neglabā zāles kabatā! Nedzer svešas zāles un nepiedāvā savas citiem!



Klase starpbrīdī

Balstvārdi:

iekšējās kārtības noteikumi, attiecības, laika plānošana, iekļaušanās grupā, higiēna, uzturs, piemērots apģērbs, kārtība telpās, atkritumu savākšana, ergonomika, traumatisms, situācijas novērtēšana, uzvedība, pārtraukumi, dienas režīms, skolas atbalsta personāls, iekļaušanās grupā, pašvērtējums, autoritātes, atkarības.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc ir nepieciešama atpūta?
Kurus cilvēkus sauc par darbaholiķiem?
Kāpēc ir svarīgi sabalansēt laiku, lai mācītos un atpūstos?
Kāpēc cilvēkam nav jābūt veiksminiekam visās jomās?

Izvērtē, lūdzu, pusaudžu rīcību starpbrīdī no veselības viedokļa! Kā rīkojies tu?

Es starpbrīdī spēlēju spēles telefonā! Ja vēl ir pieejams internets, tad vispār forši!	Es arī neeju pusdienās! Viena meitene ēd ābolu, pārējās – kaut kādus kraukšķus. Veselīgāks ir ābols.	Es starpbrīdī nemācos kā tas pār datoru salīkušais puisis. Varbūt viņš cenšas pabeigt grupas projekta darbu?
Datorspēlēm nav ne vainas, ja tās neaizvieto reālo dzīvi. Profila apskati atliec uz vakaru, kad būs sakrājies vairāk ziņu. Starpbrīdis ir domāts, lai izkustētos pēc sēdēšanas un aprunātos ar klases biedriem. Savukārt, turpinot sēdēt solā vai greizi uz tā un mēģinot tikt nākamajā līmenī, var iedzīvoties sāpošā mugurā un galvā. Nesēdi starpbrīdī pie atvērta loga, izej no klases, lai to var kārtīgi izvēdināt!	Taisnība – ābols tiešām ir veselīgāks par čipsiem. Tomēr arī viens ābols tukšā dūšā nav labākā izvēle. Tas veicina kuņģa sulas izdalīšanos, kas var izraisīt dedzinošas atraugas un citas nepatīkamas sajūtas. Labāk pirms uzkodām ir apēst ko nopietnāku, piemēram, pusdienas skolas ēdnīcā. Ēd regulāri – brokastis un vakariņas mājās, pusdienas skolā. Daudz ūdens, pašmāju āboli vai arī citi augļi, dārzeņi un rieksti uzkodām.	Jāpiekrīt! Sēžot salīkušam, nav iespējams normāli elpot un skābekļa piegāde smadzenēm ir nepietiekama. Tad kāda jēga no mācīšanās? Labāk piecelies un izkustini ķermeni. Pavēro, kā veidojas attiecības tavā klasē. Varbūt ir kāds, kas viens veido grupas prezentācijas un uzvedumos spēlē muļķīgās lomas? Kurš parasti iznes atkritumus? Pārtrauc to! Uzrunā viņu un piedāvā sadarbību, jūs noteikti atradīsiet kādas kopīgas intereses.



Kuri no skolēnu lietotajiem pārtikas produktiem ir veselīgāki?

Klase starpbrīdī

Balstvārdi:

uzturs, veselīgs dzīvesveids, ģimene, higiēna, ēšanas paradumi, autoritātes, attiecības ģimenē, ēšanas traucējumi, atbalsta personāls, sociālā atstumšana, sāls, cukurs.

Jautājumi diskusijai:

Kas nosaka cilvēka ēšanas paradumus?
Kāpēc mūsdienās cilvēkam vairs nav nepieciešams tik kalorijām bagāts ēdiens?
Vai pusdienošana ģimenes lokā ar sarunām ir veltīga laika tērēšana vai ģimenes saišu stiprināšana?

Vai nav vienalga – veselīgs vai neveselīgs, galvenais, lai garšo! Man vislabāk garšo mājās gatavotais ēdiens.

Čipsi neesot veselīgi, tā runā un raksta. Bet kāpēc tad tādus ražo?

Ābols ir veselīgs. *Kola* – neveselīga, bet enerģijai taču kaut ko iedzert vajag!

Cilvēks neēd tikai tāpēc, lai dzīvotu. Kopīgi pavadītais laiks pie pusdienu galda stiprina savstarpējo sapratni. Ģimenē veidojas arī mūsu ēšanas paradumi. Daži nav veselīgi. Mēs ēdam sāļu ēdienu. Pārrunā to ar vecākiem. Un pakāpeniski kopā mainiet vārāmās sāls lietošanas paradumu. Noņem no galda sālstrauku. Uzber sāli jau gatavam ēdienam tikai savā šķīvī. Neber to, ēdienu gatavojot. Neber ēdienā, pirms neesi to pagaršojis. Pēc 2–3 nedēļām sajutīsi, ka ēdiens ir garšīgs ar krietni mazāku daudzumu sāls.

Gatavie pārtikas produkti un pusfabrikāti satur daudz vārāmās sāls. Desas, cīsiņi, konservi, čipsi, frī kartupeļi, siers, arī maize! Sāls nepieciešama, lai tie ilgāk uzglabātos. Turklāt ražotājiem ir svarīgi, lai tos pērk. Bet mums tradicionāli garšo sāļi ēdieni, jo esam tā pieraduši. Ja izvēlēsimies mazāk sāļu ēdienu, iespējams, tādu arī ražos. Ēd vairāk svaigus dārzeņus un nepievieno tiem sāli!

Par ābolu – taisnība. Par *kolu* – nē. Enerģiju uz brīdi rada *kolā* esošais cukurs un kofeīns, bet organismam tie nodara vairāk ļauna, nekā laba. Cukurs brokastu pārslās, smalkmaizītē pie tējas starpbrīdī kafejnīcā, šokolādes batoniņā pirms kontroldarba. Kopā var sanākt zupas kauss cukura dienā! Tas organismam ir par daudz. Izmainās vielmaiņas pašregulācija. Rodas pēkšņs enerģijas trūkums, liekie kilogrami, bada sajūta, nepārvarama kāre pēc saldumiem un, protams, cauri zobi!



Klase starpbrīdī

Balstvārdi:

laika plānošana, dienas režīms, higiēna, iniciatīva, iekļaušanās grupā, konflikts, attiecības ar vienaudžiem, līdzatbildība, pirmā palīdzība, privātīpašums, atkritumu savākšana, ergonomika, miegs, piemērots apģērbs, ugunsdrošība, atbalsta personāls.

Jautājumi diskusijai:

Vai miegu var izgulēt?
Kā cilvēks var uzlabot sava miega kvalitāti?
Kāpēc skolēni nelabprāt iesaistās sava mācību darba plānošanā?
Ko nozīmē latviešu tautas sakāmvārds „Izlietu ūdeni nesasmelsi"?

Kā būtu lietderīgāk izmantot starpbrīdi?

Pasnaust, jo man vienmēr nāk miegs.	Mācīties nākamajai stundai, jo mājās vakarā visu nevar pagūt.	Papļāpāt ar draugiem.
Cilvēkam ir dabiski naktī gulēt un dienā būt nomodā. Pusaudžiem jāguļ vismaz 9 stundas ik nakti. Ja tu naktī neguli, ir risks aizmigt negaidīti. Ir grūtības koncentrēties un pasliktinās sekmes. Neizgulējies cilvēks kļūst kašķīgs, neapmierināts. Miegam nav aizstājēju! Pārskati savas ikdienas aktivitātes un atsakies no kaut kā. Ej gulēt katru dienu par 10 minūtēm ātrāk. Ja tevi notrieks mašīna, ko nepamanīsi palēninātās reakcijas dēļ, nebūs jāpaspēj nekas.	Starpbrīdis ir domāts atpūtai. Laiku un mācību darbu ir jāorganizē tā, lai ne skolā, ne mājās nav *jāstreso* vai jāgarlaikojas. Vai tu zini, kāpēc mācies, kur to vari izmatot jau tagad un nākotnē? Ja netiec galā ar uzdoto, runā ar skolotāju. Jautā, ko iemācīsies, to veicot. Izstāsti, cik uzdotā ir citos priekšmetos. Tā kopīgi varēsiet veiksmīgāk plānot darbus nedēļas, mēneša un arī semestra ietvaros. Negaidi, kad tev pajautās, izrādi interesi pats. Tā tu saņemsi atbalstu un zināsi, ko darīt tālāk.	Saruna ar draugiem ir laba lieta, ja vien nepārvēršas par kāda cita aprunāšanu. Cilvēki domā un rīkojas dažādi. Ja gribi izteikt savu viedokli, tad esi atklāts un saki to konkrētajam cilvēkam. Un rēķinies, ka viņš var nepiekrist. Nevērtē un nedali cilvēkus viņu atšķirību vai īpatnību dēļ. Aprunājot, veidojot bariņus, kāds tiek izstumts un jūtas ļoti nepatīkami. Izdomājiet kādu kopīgu starpbrīža aktivitāti. Izdiskutējiet to, lai katrs var izteikties.



Ko tu domā par darbu pie interaktīvās tāfeles?

Klase starpbrīdī

Balstvārdi:

ergonomika, redzes higiēna, iekšējās kārtības noteikumi, kārtība telpās, traumatisms, autoritātes, skolas atbalsta personāls, pašpārvalde, attiecības ar vienaudžiem, uzvedība.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc skolēni visbiežāk neizvēlas iesaistīties drošas skolas vides veidošanā?
Kā skolēni var uzlabot skolas vidi?
Kāpēc ir jārūpējas par redzes veselību?
Kas ir redzes/dzirdes higiēna?

Man nepatīk iet klases priekšā, es vienmēr aizmirstu par spilgto gaismu un apžilbstu.	Kāda jēga no interaktīvās tāfeles, ja dienā tāpat uz tās neko nevar redzēt.	Nesaprotu neapmierinātos, kam ir pretenzijas pret visu, kas notiek skolā. Arī pret apgaismojumu.
Ja stundā tiek izmantots projektors vai interaktīvā tāfele, raugies, lai projektora spožā spuldze neiespīd tev acīs. Vienmēr griezies pretēji projektora spuldzei, lai gaisma spīd uz muguras. Nerunā projektora gaismas staru kūlī, izej no tā. Ja uz ekrāna nepieciešams ko parādīt, izmanto lāzera vai parasto rādāmkoku. Izdomājiet brīdinājuma zīmi, kas atgādinās par drošas rīcības nepieciešamību, atzīmējiet vietu, kur nostāties, lai saudzētu acis.	Blāvs, nekvalitatīvs attēls vai teksts ar zemu kontrastu traucē mācīties un bojā redzi. Tādu attēlu ir grūti uztvert, tekstu salasīt, tas nogurdina acis un var radīt galvassāpes un satraukumu. Runā par savu diskomfortu ar skolotāju! Rosini Skolas padomē risināt jautājumu par klašu labiekārtošanu, lai logus aizsedz žalūzijas, kas aptumšo telpu. Tad arī interaktīvā tāfele vai galdi un „vecie labie" televizori būs mācībās sabiedrotie.	Nav jābūt ar visu neapmierinātam *nūģim*, bet par fizisko labsajūtu ir jārūpējas. Acis ir dotas visam mūžam. Tās jāsargā ne tikai no fiziskas savainošanās. Tāpēc skolā, kur esi lielu dienas daļu, ir jābūt labam apgaismojumam. Pavēro, vai katrā klasē, kur esi, priekšmetus un tekstu vari redzēt bez piepūles, labi atšķirt krāsas un neveidojas atspīdumi. Vai spuldzes nemirgo? Pastāsti par saviem vērojumiem skolotājam un kopīgi meklējiet risinājumus vides uzlabošanai.



Kā iespējams uzlabot vidi skolā?

Klase starpbrīdī

Balstvārdi:

ergonomika, higiēna, redzes higiēna, piemērots apģērbs, veselīgs dzīvesveids, iniciatīva, iekšējās kārtības noteikumi, kārtība telpās, traumatisms, risku izvērtēšana, attiecības ar vienaudžiem, iekļaušanās grupā, skolas atbalsta personāls, pārtraukumi, uzvedība, elektronisko ierīču lietošana.

Jautājumi diskusijai:

Kāpēc iesaistīšanās skolas, kurā tiek pavadīta lielākā dienas daļa, vides labiekārtošanā skolēniem nešķiet īpaši būtiska?
Kāpēc cilvēks, nesaņēmis atbalstu pirmajā reizē, atmet ar roku aktivitātēm un samierinās ar situāciju?
Kāpēc cilvēki vēlas sagaidīt aktīvu attieksmi no citiem, bet paši neiesaistās?

Pārkārtot klasi! Bet es savu vietu nemainīšu, jau no 1. klases sēžu loga rindā pēdējā solā un tur arī palikšu.

Sevišķi prātīgi tas nav. Spilvenu ir jāgroza, lai tas neizguļas. Ja skaties uz tāfeli, tavs redzes leņķis ir nemainīgs gadiem. Arī galva pagriezta vienā virzienā, sasprindzināti vienas puses kakla un muguras muskuļi. Tas var beigties ar sāpēm mugurā, tās var traucēt tev koncentrēties. Domā par savu veselību! Piedalies kādās fiziskajās aktivitātēs un rosini klases biedrus ik pa laikam mainīties. Īpaši svarīgi tas ir tiem, kas sēž malējās rindās un pēdējos solos. Skolotāji atbalstīs šādu iniciatīvu, ja paskaidrosiet, kāpēc mainīt vietas.

Atteikties no somām, jo tās tāpat nav kur likt. Reizēm kaklu var nolauzt.

Gar sienām un pie soliem atstātas mugursomas nopietni var apdraudēt veselību – paklupšana, aizķeršanās, zilumi, atsitoties pret solu stūriem, potīšu mežģījumi, kāju lūzumi. Un strīdi par to, kurš un kāpēc somu te pavirši nometis. Rosini domapmaiņu, ko darīt, lai somas netraucētu. Dažas idejas – salikt no rīta somas klasē vienuviet plauktos vai skapī un ņemt uz stundu tikai nepieciešamo, ierīkot pakaramos solu iekšpusē. Jums noteikti radīsies vēl labākas!

Izbeigt tās muļķības ar maiņas apaviem. Lai katrs staigā, kā viņš grib.

Arī uz kāju ādas ir daudz sviedru dziedzeru. Sviedri izdalās, tos pastiprina cieši apavi no gaisu necaurlaidīgiem materiāliem. Skolā pārvelc citus apavus, tā ļausi pēdām elpot, bet apaviem izžūt. Arī grīda būs mazāk smilšaina. Siltos un mitros apavos pirkstu starpās var veidoties iekaisums. Sportam vieni apavi, dienai skolā citi, bet āram piemēroti atbilstoši laikam – gumijnieki lietum, siltāki zābaki ziemai. Meitenēm jāatceras, ka augstie papēži maina dabisko ķermeņa stāvokli un noder pasākumiem, ne ikdienā.

ATTĒLI

projicējami uz ekrāna vai pavairojami izdalei



Pikniks pie ezera



Ziemas prieki nogāzē



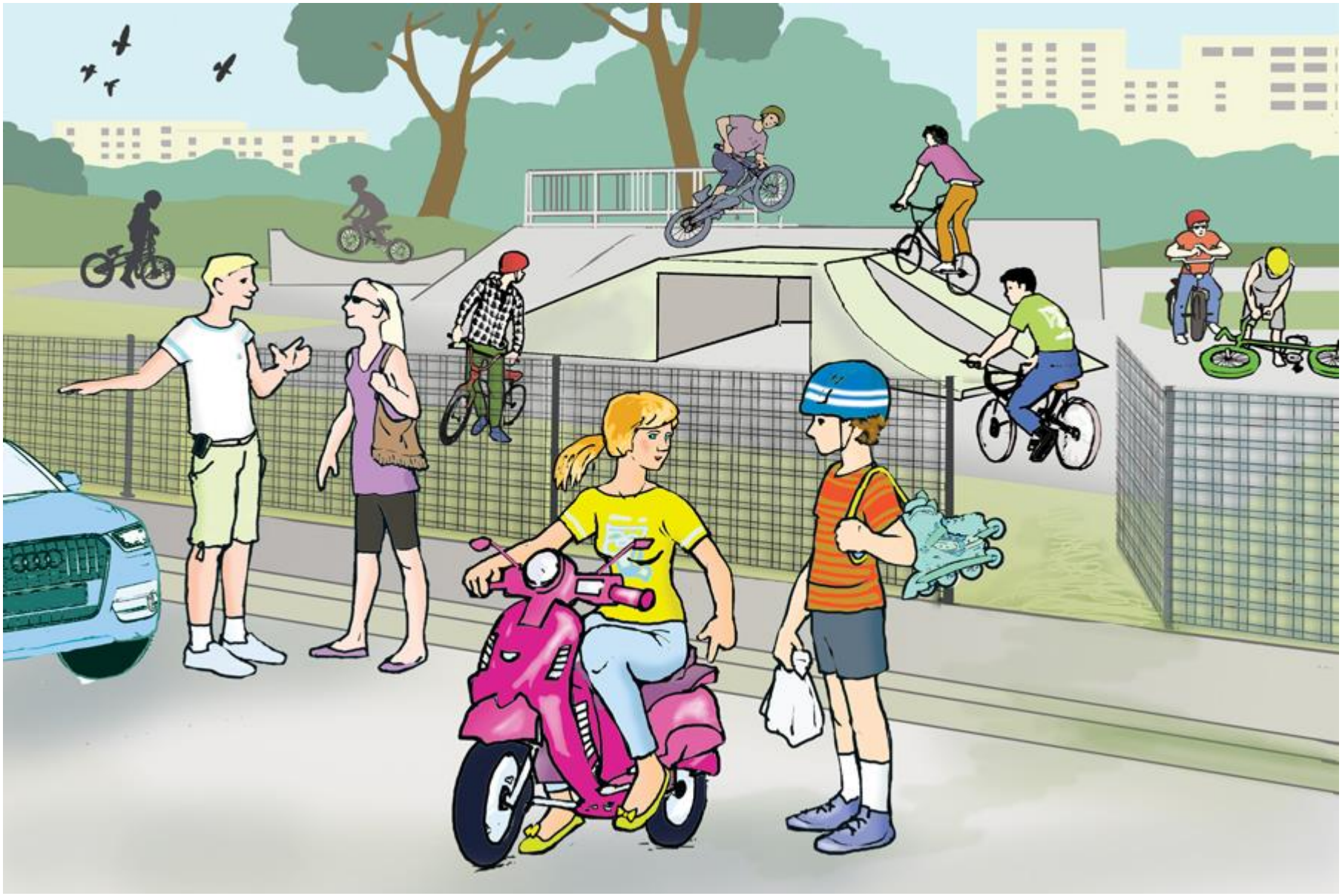
Ūdensprieki pie upes



Pamestā ēka



Jumtu lēcēji un BMX



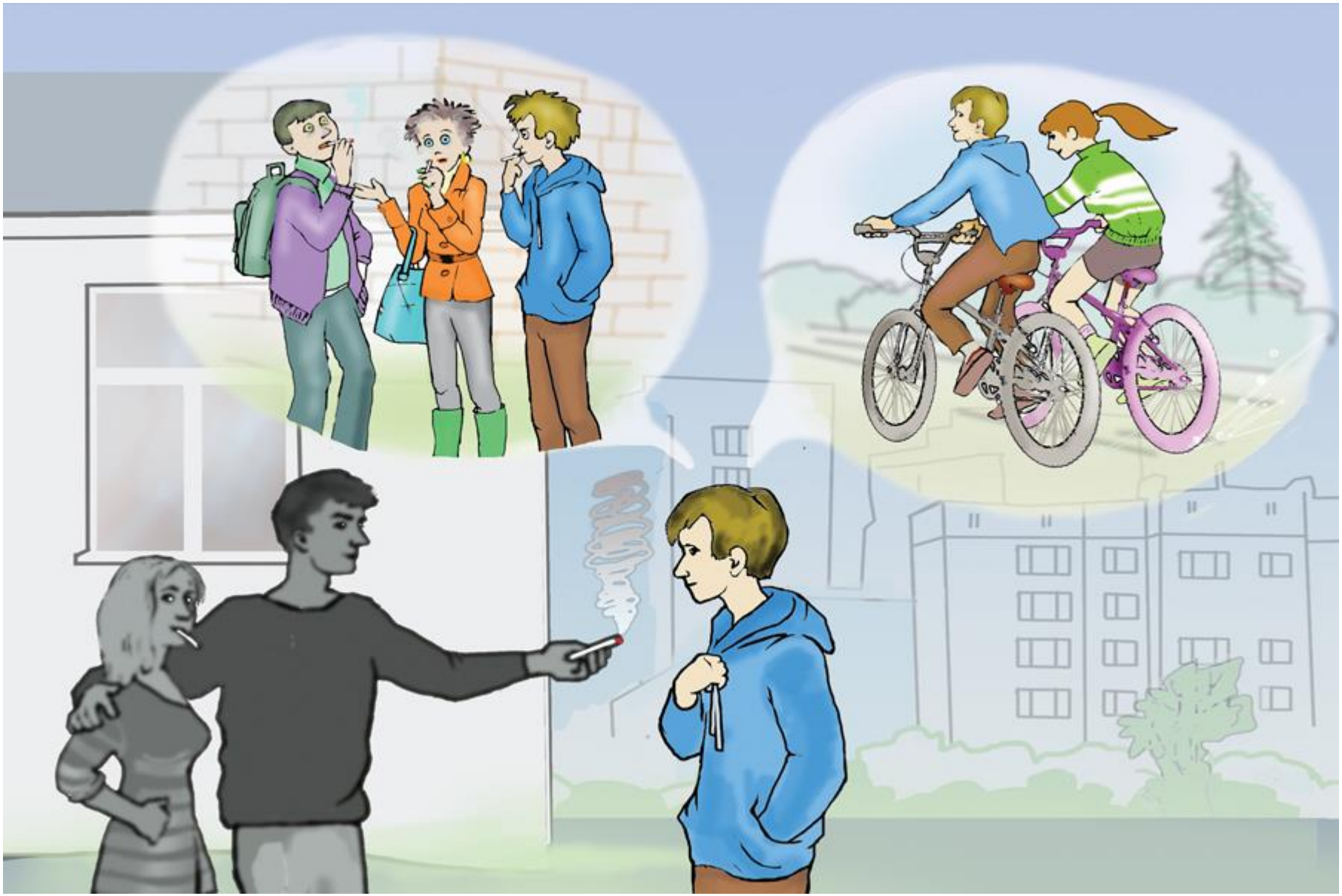
Skeitparks un iela



Traktors un kvadracikls



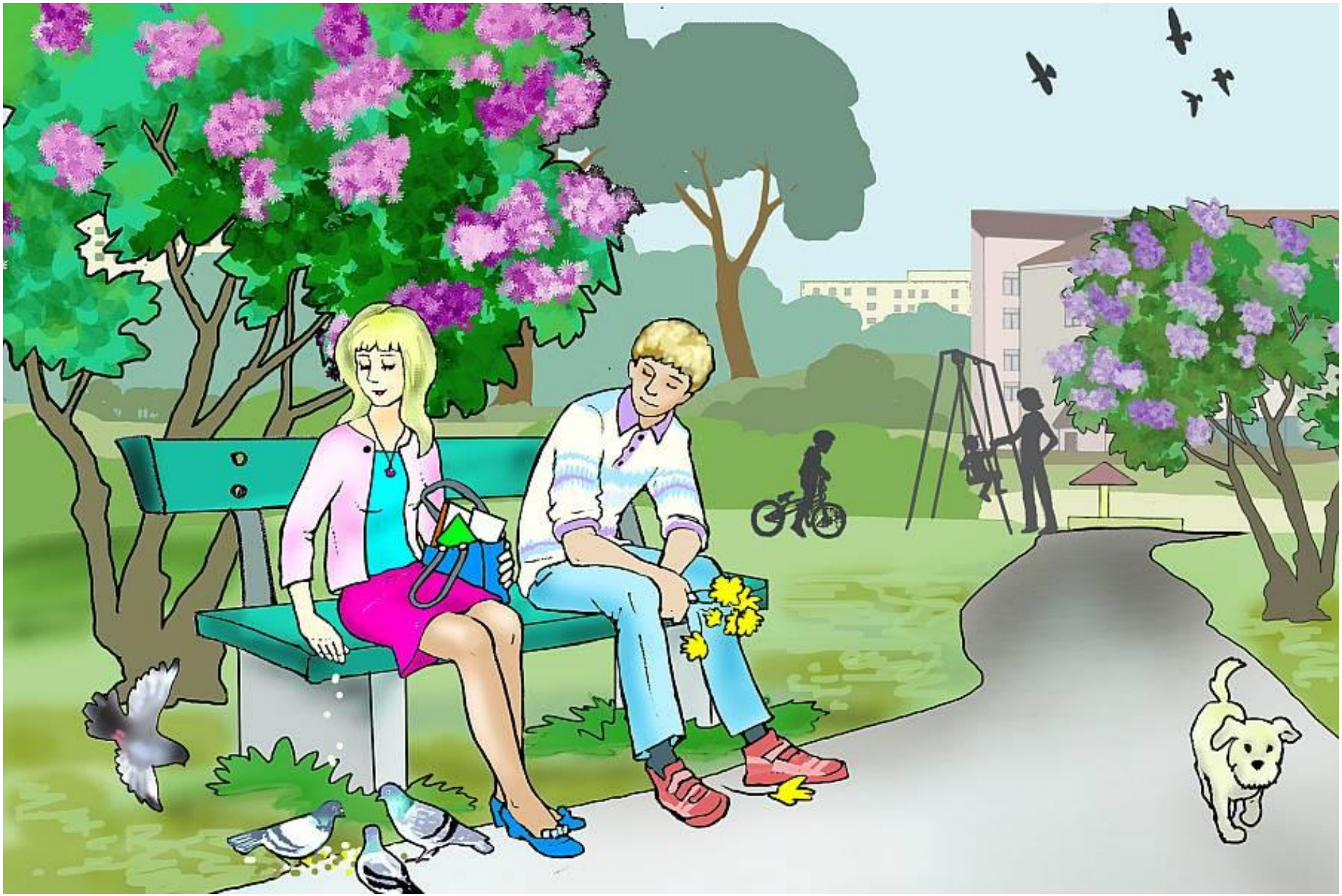
Skolas ēdnīca



Kompānija un smēķēšana



Pusaudzis pie datora



Divi pusaudži



Ballīte



Transporta pietura



Ģērbtuvēs



Klase starpbrīdī

LIETDERĪGI RESURSI

Atkarības

- Administratīvo pārkāpumu kodekss http://likumi.lv/doc.php?id=89648
- Alkoholisko dzērienu aprites likums http://likumi.lv/doc.php?id=88009
- Alkoholisko dzērienu aprites likums http://likumi.lv/doc.php?id=88009
- Kas jāzina par kofeīnu http://staburags.diena.lv/veseliba/kas-jazina-par-kofeinu-6399
- Ko darīt, ja bērns smēķē http://socialaisdarbs.lv/index.php?option=com_content&task=view&id=200&Itemid=38
- Krimināllikums http://likumi.lv/doc.php?id=88966&version_date=15.11.2006
- Latvijā kontrolējamās narkotiskās vielas http://likumi.lv/doc.php?id=83447
- Likuma grozījumi attiecībā uz legālajām narkotikām http://www.lvportals.lv/skaidrojumi/259982-likuma-grozijumi-un-legalo-narkotiku-aprite/
- Metodika smēķēšanas novēršanai jauniešu vidū http://gobeyond.lv/wp-content/uploads/2013/07/Metodika-Sm%C4%93%C4%B7%C4%93%C5%A1anas-nov%C4%93r%C5%A1anai-jaunie%C5%A1u-vid%C5%AB.pdf
- Par azartspēlēm un datoratkarību http://www.narcomania.lv/pub/print.php?id=190&lid=317
- Par datoratkarību http://www.sargi-sevi.lv/?id=151
- Par legālajām narkotikām http://www.lvportals.lv/viedokli/258856-ar-likuma-vardu-pret-legalajam-narkotikam/
- Par narkotikām http://likumi.lv/doc.php?id=40283
- Par smēķēšanu http://www.sargi-sevi.lv/?id=183&sa=122,183
- Par atkarībām http://www.ncpc.org/resources/files/pdf/training/Helping%20a%20friend%20with%20a%20drug%20problem%202012.pdf

Brīvā laika pavadīšana

- Mājaslapa par alpīnismu http://www.raid.lv/alpinisms/noderigi/repse.htm
- Par alpīnistu apģērbu https://ortus.rtu.lv/science/lv/publications/9677/fulltext

Ceļu satiksmes noteikumi

- Būtiskākās speciālās normas attiecībā uz velobraukšanu http://www.divritenis.lv/?ct=celu_satiksmes_noteikumi
- Ceļu satiksmes noteikumu jautājumu apguve pamatizglītībā http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/csdd/00_09.pdf
- CSN http://likumi.lv/doc.php?id=90585

- Likumi par automobiļa vadīšanu alkohola iespaidā http://likumi.lv/doc.php?id=212187
- Par individuālās braukšanas mācību atļaujas izsniegšanu http://likumi.lv/doc.php?id=3162
- Par kvadracikliem http://www.kawasaki.lv/resursi/2008_ATV_LV_99977-1328.pdf
- Par mopēdiem http://likumi.lv/doc.php?id=202909
- Velodrošība, skrituļošana un batuti (NMPD) http://www.nmpd.gov.lv/nmpd/padomi/velodrosiba__skritulosana_un_batuti/
- Velosipēda vadītāja apliecība http://www.csdd.lv/lat/vad_kva/velosipeda_vaditaja_aplieciba/
- Velosipēdu pārvadāšana sabiedriskajā transportā http://www.lvportals.lv/skaidrojumi.php?id=249871

Drošība uz/pie ūdens

- Drošība uz ūdens (NMPD) http://www.nmpd.gov.lv/nmpd/padomi/drosiba_uz_udens/
- Ielūšana ledū (NMPD) http://www.nmpd.gov.lv/nmpd/padomi/ielusana_ledu/
- Kad zvanīt uz 113? (NMPD) http://www.nmpd.gov.lv/nmpd/kad_saukt_NMP/
- Pirmā palīdzība (NMPD) http://www.nmpd.gov.lv/nmpd/pirma_palidziba/
- Vides veselība (Veselības inspekcija) http://www.sva.gov.lv/lv/vides-veseliba/vides-veseliba-iedzivotajiem

Saskarsme

- Agresija un tās korekcijas iespējas izglītības iestādē http://visc.gov.lv/specizglitiba/dokumenti/vpmk_skolotajiem_agresija.pdf
- Andersone, R. *Pusaudžu sociālo prasmju veidošanās.* Rīga: RaKa, 2004. – 82 lpp.
- Biedrības "Mobingstop" mājaslapa http://www.mobings.lv/
- Higiēnas prasības skolās http://likumi.lv/doc.php?id=69952
- Metodiskie ieteikumi darbā ar agresīviem skolēniem http://izm.izm.gov.lv/upload_file/Ministrija/2012/Peetijums_agresiiva_uzv_2012.pdf
- Pētījumi par mobingu Latvijas skolās http://www.berniemdraudzigs.lv/2013/03/petijumi-par-mobingu-latvijas-skolas/
- Pētījums par jauniešu apmācību vajadzībām un interesēm http://izm.izm.gov.lv/upload_file/jaunatne/petijums_jauniesu_centri_apmacibas-v5.pdf
- Pozitīvas vides veicināšana skolā http://gobeyond.lv/wp-content/uploads/2013/07/Jaunpiebalga_pozit%C4%ABva-vide-skol%C4%81.pdf
- Prezentācija par uzvedību internetā http://www.drossinternets.lv/upload/materiali/prezentacijas/uzvediba_interneta_eset_04102010.pdf
- Psihoterapeiti par pusaudžu vecuma īpatnībām http://www.arstipsihoterapeiti.lv/lv/pusaudzi-vecaki.html
- Spēles viesībās http://tejaspauze.lv/speles-viesibas-gan-maziem-gan-lieliem/

Seksuāli reproduktīvā veselība

- Higiēna meitenēm http://www.neslimo.lv/pme/?name=meitenes-higiena
- Higiēna vīriešiem http://www.mensfaq.com/lv/veseliba/higiena/
- Kontracepcijas metodes http://www.papardeszieds.lv/attachments/004_kontracepcija_lv.pdf
- Papardes zieds http://www.papardeszieds.lv/
- Par seksuālo vardarbību (Bērnu tiesību aizsardzības inspekcija) http://www.bti.gov.lv/in_site/tools/download.php?file=files/text/M%C4%81jaslapai_sex_vrd.doc
- Seksuālā vardarbība http://www.bernskacietusais.lv/lv/vardarbiba_pret_bernu_teorija/definesana/novarta-pamesana-82/
- Seksuālā veselība http://www.sveiksunvesels.lv/lv/ievads/seksuala-veseliba-2
- Seksuālās un reproduktīvās veselības likums http://likumi.lv/doc.php?id=58982
- STI http://www.papardeszieds.lv/index.php?option=com_content&view=article&id=147:seksuli-transmisvs-infekcijas&catid=17:dzivo-droi&Itemid=58

Veselība un profilakse

- Apsaldējumi, ķermeņa atdzišana (NMPD) http://www.nmpd.gov.lv/nmpd/padomi/apsaldejumi_un_kermena_atdzisana/
- Bērni un mazkustīgums http://www.vi.gov.lv/uploads/files/1_vr_4.pdf
- Eiropas skolas par veselīgu pārtiku http://www.slowfood.com/education/filemanager/resources/PAC_BROCHURE_LET.pdf
- Enerģijas dzērienu aprites likums http://titania.saeima.lv/LIVS11/saeimalivs11.nsf/0/FEEF94111C0F2A16C2257B2E003F24E9?OpenDocument
- Ergonomikas biedrības mājaslapa http://www.ergonomika.lv/par-ergonomiku/
- Fizisko aktivitāšu minimums http://www.vsmc.gov.lv/wp-content/uploads/2013/04/Fiziska-aktivitate1.pdf
- Fizisko aktivitāšu nepieciešamība http://www.sportamedicina.lv/lapas/Pielikumi/kadel_%20skola_ir_svarigas_sporta_stundas.doc
- Jauninājumi veselīga uztura piramīdā http://www.berniemdraudzigs.lv/2012/01/jauna-veseliga-uztura-piramida/
- Kardiologu ieteikumi par sāls lietošanu http://www.kardiologija.lv/lv/pacientiem/kardiologu-ieteikumi-par-sals-lietosanu-uztura/
- Ķermeņa masas indekss http://www.ploome.com/lat/liekais-svars/
- Liekā ķermeņa masa Latvijas skolēniem http://www.vsmc.gov.lv/wp-content/uploads/2013/04/Liekais-svars-Latviajs-skoleniem.pdf
- Mājaslapa par lieko svaru http://www.vieglaks.lv/public/
- Našķi skolā (angliski) http://www.fns.usda.gov/cnd/governance/legislation/allfoods_flyer.pdf
- Par cukuru http://www.irlaiks.lv/receptes/gurman/secret/article.php?id=6966091
- Par pašārstēšanos http://iaptieka.lv/?lapa=doctus2&id=471
- Par vakcināciju pret ērču encefalītu (Vakcināciju centrs) http://www.vakcinacijascentrs.lv/ercu-encefalits

- Pirmā palīdzība (NMPD) http://www.nmpd.gov.lv/nmpd/pirma_palidziba/
- Prasības attiecībā uz ēdināšanu skolā http://www.lvportals.lv/print.php?id=252801
- Raksts par skolas somu svara normām http://www.lvportals.lv/skaidrojumi/235932-skolas-somas-svars-vecaku-un-skolas-atbildiba/
- Redzes vingrinājumi http://www.optometrija.lu.lv/redze/ikdieniski-par-redzi/redzes-vingrinajumi/
- Skolas medmāsa http://www.lvportals.lv/skaidrojumi/240937-skolas-masa-berna-veselibas-uzraugs-skola/
- Skolēna dienas režīms http://www.neslimo.lv/pme/?name=skolena-dienas-rezims
- Skolēnu veselības veicināšana – vecāku viedokļi http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/mates_berna_padome_mk_2013.pdf
- Uztura normas skolās u.c. http://likumi.lv/doc.php?id=245300

Citi

- Administratīvo pārkāpumu kodekss http://likumi.lv/doc.php?id=89648
- Attiecības ar pusaudzi http://calis.delfi.lv/berni/pusaudzis/psihologija/attiecibas-ar-pusaudzi-atraisit-taurinu-lidojumam/
- Bērnu tiesību aizsardzības likums http://likumi.lv/doc.php?id=49096
- Civillikums http://likumi.lv/doc.php?id=225418
- Drošība internetā – rokasgrāmata skolotājiem http://www.drossinternets.lv/upload/rokasgramata_skolotajiem_drosiba_interneta_v1.pdf
- Drošības rokasgrāmata http://www.rigasaustrumi.lv/Dokumenti/faili/Projekts_droshiba_darba.pdf
- Interaktīvās tāfeles izmantošana http://www.ru.lv/~mjuris/Pirmsskolas/Interaktivas_tafeles_izmantosana.pdf
- Latvijas kartes http://www.kartes.lv/
- Latvijas Zaļais punkts http://www.zalais.lv/lv/
- Ļubenko, J. *Pusaudžu pašefektivitāte, internalizētas un eksternalizētas problēmas ģimenes psiholoģiskās vides kontekstā.* Longitudināls pētījums. Promocijas darba kopsavilkums [skatīts12.12.2013.] Pieeja: http://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/eng/news/kopsavilkumi_lubenko.pdf
- Pamatdati par IKT izmantošanu mācībās un inovācijā http://www.viaa.gov.lv/files/news/8066/pamtdati_ikt_2_2011.pdf
- Par laika plānošanu http://www.lu.lv/?id=2737
- Par Rīgas naktspatversmēm https://www.riga.lv/NR/exeres/FC7ABB90-02D2-4BB5-80B2-0A65C500F231.htm?WBCMODE=PresentationUnpublished
- Pasaules dabas fonds http://www.pdf.lv/epeda/epeda.html
- Pusaudzis mājās: izdzīvošanas rokasgrāmata http://www.skolaplus.lv/?object_id=1152
- Puškarevs, I. *Attīstības psiholoģija.* Rīga: RaKa, 2001. – 86 lpp.
- Svence, G. *Attīstības psiholoģija.* Rīga: Zvaigzne ABC, 1999. – 160 lpp.
- Ugunsdrošības noteikumi Latvijas mežos http://likumi.lv/doc.php?id=65549