



Jelgavas valstspilsētas pašvaldības izglītības iestāde

Jelgavas 5.vidusskola

Reģ. Nr. 2813900138

Aspazijas ielā 20, Jelgavā, LV-3001, tālrunis: 63026073, e-pasts 5vsk@izglitiba.jelgava.lv

Jelgavas 5.vidusskolas atkarību profilakses plāns 2025./2026.mācību gadam.

Primārā profilakse klases stundās tēmas “Veselība un vide” apguvē

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

Uzdevumi:

- iegūt augstu pašapziņu un pozitīvu pašnovērtējumu (prast rūpēties par sevi un savu ķermeni);
- apgūt iemaņas un prasmes, kas palīdzētu pieņemt atbildīgus lēmumus savai fiziskai, psihiskai un sociālai attīstībai;
- atbilstoši rīkoties ar atkarību izraisošo vielu (tabaka, alkohols, narkotiskās, psihotropās, kā arī jaunās psihoaktīvās vielas u.c.) lietošanu saistītās situācijās vai nonākot saskarē ar atkarību izraisošiem procesiem (azartspēles, jaunās tehnoloģijas u.c.).

1. - 5.klase

Tēmas	Plānotie sasniedzamie rezultāti
Datoratkarība un citi atkarību izraisošie procesi. To izraisošie faktori.	<ul style="list-style-type: none">• Ir priekšstats par datoratkarību, citiem atkarību izraisošiem procesiem un bīstamību, ko tie nodara.• Atbilstoši savam vecumam izprot un apzinās pamatnoteikumu nozīmīgumu, strādājot ar datoru, citām jaunajām tehnoloģijām.
Dienas režīms. Veselību ietekmējošu paradumu veidošanās.	<ul style="list-style-type: none">• Prot atpazīt, nosaukt un raksturot ikdienas situācijas, kas ietekmē cilvēka veselību (ilgstoša atrašanās pie datora, nepietiekams laiks miegam, ēšanas režīms u.c.).• Prot atpazīt neveselīgu uzvedību un rīcību. Ievēro un apzinās neveselīgu vidi sev apkārt.• Izprot un apzinās veselīgā uztura nozīmīgumu.

6. - 9. klase

Tēmas	Plānotie sasniedzamie rezultāti
Narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību.	<ul style="list-style-type: none">• Apzinās atkarību izraisošo vielu lietošanas cēloņus, motīvus un sekas, kā arī ir prasmes uzlabot savu emocionālo stāvokli, neizmantojot sev un citiem kaitīgus paņēmienus.• Ir izpratne par medikamentu lietošanas noteikumiem.• Ir izpratne par jauno psihoaktīvo vielu (zāļu maisījumi, vīraki u.c.) lietošanas negatīvo ietekmi uz veselību.• Spēj pretoties negatīvam psiholoģiskam spiedienam. Ir prasme izvērtēt dažādas situācijas un pieņemt veselībai pozitīvus lēmumus.• Izprot alkohola un tabakas reklāmas būtību. Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības.• Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu (pasīvā smēķēšana u.c.)
Azartspēļu atkarība. Datorspēļu atkarība. Interneta atkarība.	<ul style="list-style-type: none">• Izprot šo atkarību negatīvo ietekmi uz cilvēka psihisko un fizisko veselību. Ir prasme atteikties no nevēlama piedāvājuma.• Spēj izvēlēties piemērotas nodarbošanās savā brīvajā laikā.• Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības.
Risks un tā iespējamās sekas.	<ul style="list-style-type: none">• Spēj novērtēt riska pakāpi.• Ir prasme analizēt, izprast sakarību starp nevajadzīgu riskēšanu un nelaimes gadījumu, tostarp attiecībā uz alkohola, narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu un tabakas izstrādājumu lietošanu.• Spēj novērtēt risku savā rīcībā un uzvedībā.
Personīgā atbildība par savas dzīves kvalitāti.	Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu.

10.-12.klase

Risks un tā iespējamās sekas	Spēj novērtēt riska pakāpi. Ir prasme analizēt, izprast sakarību starp nevajadzīgu riskēšanu un nelaimes gadījumu, tostarp attiecībā uz alkohola, narkotisko, psihotropo, jauno psihoaktīvo vielu un tabakas izstrādājumu lietošanu. Spēj novērtēt riskus attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu.
Personīga atbildība par veselības un savas dzīves kvalitāti.	Ir prasme palīdzēt otram dažādās dzīves situācijās. Ir atbildīgs par savu un citu cilvēku veselību un dzīvību, tostarp saistībā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu. Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu.

Primārā profilakse skolā, ārpuskolā pasākumos

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

Uzdevumi:

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

Darbība	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Atbildīgais
Preventīvas pārrunas ar Valsts policijas inspektoriem.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Soc. pedagogi I.Serdjukova, I.Lejniece, klašu audzinātāji
Izglītojamo dalība izglītības iestādes īstenotajās interešu izglītības nodarbībās.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Direktora vietniece A.Aļeņikova, interešu izglītības pedagogi, klašu audzinātāji.
Informatīvie bukleti, stendi izglītības iestādes bibliotēkā, gaitēnos, pie sociālā pedagoga.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Bibliotekāre, soc.pedagogs I.Serdjukova, skolas psiholoģe V.Šilo
Atkarību profilakses, veselīga dzīvesveida tēmas sociālo zinību, bioloģijas, mājturības un tehnoloģiju, informātikas, sporta stundās, mācību materiālu un filmu demonstrējums.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Mācību priekšmetu pedagogi
Veselīgu dzīvesveidu popularizējošas aktivitātes: <ul style="list-style-type: none"> • Sporta dienas • Ģimenes Sporta diena • Volejbola turnīrs • Brīvības stafetes 4.maijā 	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Klašu audzinātāji, sporta un veselības skolotāji, direktora vietniece I.Cehanoviča
Dalība Droša interneta mēneša pasākumos						x				Klašu audzinātāji, informātikas skolotāji
Informatīvi izglītojošas atkarību profilakses speciālistu, mediķu lekcijas, mācību ekskursijas.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Karjeras konsultante A.Ļubinska, direktora vietniece A.Aļeņikova, soc.pedagogs I. Serdjukova
Dalība projektā EMU skola			x	x			x	x		Skolas psiholoģe V.Šilo
Dalība projektā MOT	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Direktora vietniece I.Cehanoviča, MOT treneri

Sadarbība ar atbalsta personālu

Sociālais darbs.

Darbība	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Atbildīgais
Klašu sociālo portretu izveidošana	x	x							x	Soc.pedagogs I.Serdjukova, klašu audzinātāji
Izglītojamo izpēte, pārrunas ar izglītojamajiem, sadarbība ar vecākiem	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Atbalsta personāls
Klašu vecāku sanāksmes ar speciālistu piedalīšanos (pēc nepieciešamības)										Klašu audzinātāji, soc.pedagogs I.Serdjukova, direktora vietniece A.Aļeiņikova

Atbalsts izglītojamajiem, kuriem grūtības mācībās, uzvedības un sociālās problēmas.

Apzināt izglītojamus, kuriem grūtības mācībās, uzvedības un sociālās problēmas, un informēt atbalsta personālu - speciālo pedagogu, psihologu, karjeras konsultantu, vecākus	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Klašu audzinātāji
Izstrādāt atbalsta pasākumus un kontrolēt izstrādāto rekomendāciju izpildi noteiktā termiņā.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Atbalsta personāls, klašu audzinātāji

Sadarbība ar skolas medicīnas darbinieku

Darbība	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Atbildīgais
Informatīvi izglītojošas nodarbības izglītojamajiem <ul style="list-style-type: none"> • viedtālrunu un datoru lietošanas paradumi, • azartspēļu atkarība, • atkarība no cukurotiem, gāzētiem dzērieniem (cukura diabēta profilaksei), veselīgi ēšanas paradumi, • tabakas izstrādājumu kaitīgums un nesavienojamība ar sportistu un veselu cilvēku, • alkohola kaitīgums 	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Skolas māsa, klašu audzinātāji, mācību priekšmetu pedagogi, soc.pedagogs I.Serdjukova, direktora vietniece A.Aļeiņikova.

<ul style="list-style-type: none"> • ietekme uz fizisko un garīgo veselību, narkotisko vielu iedarbība uz cilvēku. 										
Klašu vecāku sanāksmes ar speciālistu piedalīšanos		x					x			Karjeras konsultants A.Ļubinska, direktora vietniece A.Aļeiņikova