

4. modulis

Veselība un atkarība

Moduļa apjoms – 20 stundas

Iveta Dambe

Moduļa mērķis

Attīstīt izpratni par savu un līdzcilvēku veselību kā vērtību un mācīties saprast atkarību ietekmi uz to.

Moduļa uzdevumi

1. Veidot izpratni par veselības un slimības jēdzieniem, to ietekmi uz cilvēka dzīvi.
2. Attīstīt izpratni par veselīgu dzīvesveidu un tam nepieciešamajiem nosacījumiem.
3. Izprast atkarību ietekmi uz savu un līdzcilvēku veselību.
4. Attīstīt prasmi izvēlēties savu dzīvesveidu un uzņemties par to atbildību.
5. Pilnveidot savas veselības novērtēšanas un uzturēšanas prasmi.

Sagaidāmie rezultāti

Dalībnieki apguvuši zināšanas, attīstījuši prasmes un veidojuši attieksmi:

1. Radīts priekšstats par savu veselību, to ietekmējošiem faktoriem, gūta izpratne par biežāk sastopamajām slimībām, to rašanās cēloņiem un ietekmi uz cilvēka veselību.
2. Attīstīta izpratne par atkarībām, to ietekmi uz cilvēka organismu, iegūtas zināšanas par savu veselību un tās uzlabošanas iespējām.
3. Pilnīgota prasme uzklaut un paust savu viedokli par veselības un atkarības jautājumiem, aktualizēta pašnovērtējuma prasme, apgūta veselības problēmu risināšanas prasme, prasme piesaistīt resursus savas veselības uzlabošanai, prasme lūgt palīdzību; prasme novērtēt savu veselību un pašsajūtu, prasme piekopt veselīgu dzīvesveidu, prasme rūpēties par savu un līdzcilvēku veselību.
4. Veidojusies pozitīva attieksme pret dzīvi, savu un līdzcilvēku veselību, iecietība un līdzjūtība, ētiska attieksme pret citu cilvēku slimībām un veselības problēmām, izvēles brīvība un atbildība par savu rīcību.

Moduļa realizēšanas priekšnoteikumi

Moduļa veiksmīgai realizācijai jārosina dalībniekus novērtēt savu veselību un diskutēt par veselīgu dzīvesveidu. Visu nodarbību realizācijai tiek izmantotas interaktīvās mācību metodes. Nodarbību struktūra atbilst kritiskās domāšanas metodikai. Katra nodarbība tiek realizēta pēc šāda principa:

- ierosināšana – dalībnieki aktualizē jau esošās zināšanas un prasmes, apkopo pieredzi par konkrēto tēmu;
- apjēgšana – tiek apgūts nodarbības saturs;
- refleksija – dalībnieki apkopo un pārrunā nodarbībās apgūto.

Dalībnieku sasniegumu vērtēšana

Sasniegumu vērtēšanai izmanto refleksiju katras nodarbības nobeigumā.

Moduļa struktūra

Modulī ir divi apakšmoduļi: 1. „Es un mana veselība” (14 stundas) un 2. „Brīvība vai atkarība” (6 stundas). Moduļa apraksta sākumā tiek piedāvāti moduļa mērķi, uzdevumi, izvērstā struktūra. Tam seko katra apakšmoduļa apraksts, kuru veido mērķi, uzdevumi un nodarbību apraksts. Moduļa beigās ir pievienots izmantojamās literatūras saraksts un darba lapas dalībniekiem, kuras pavairo atbilstoši dalībnieku skaitam.

Nodarbība	Laiks	Nepieciešamie palīgmateriāli
1 . A P A K Š M O D U L I S ”Es un mana veselība” 14 stundas		
1. Veselība kā vērtība	2x45 min.	Papīrs, tāfele vai lielās lapas un 2 krāsu līmpapīri 1., 2. darba lapa
2. Ko nozīmē būt veselam	2x45 min.	3., 4., 5., 6., 7. darba lapa
3. Kas ietekmē manu veselību	45 min.	Liela papīra lapa, ko var piestiprināt pie tāfeles, 3 krāsu līmlapiņas 8. darba lapa
4. Garīgā un emocionālā veselība	45 min.	A4 lapa un 1 aploksne katrai grupai, līme 9., 10., 11., 12., 13. darba lapa
5. Stress un spriedze	45 min.	Balta papīra lapa katram dalībniekam (iepriekš pārlocīta uz pusēm), flomāsteru komplekts 14., 15., 16. darba lapa
6. Vides ietekme uz veselību	45 min.	17., 18., 19., 20., 21. darba lapa
7. Slimības cilvēka dzīvē	45 min.	22., 23., 24. darba lapa
8. Jūtos slikti. Kā rīkoties?	3x45 min.	25., 26., 27., 28., 29., 30., 31., 32., 33. darba lapa
9. Veselīgs dzīvesveids	2x45 min.	34., 35., 36., 37., 38., 39., 40., 41. darba lapa Liela papīra lapa, ko var piestiprināt pie tāfeles, 4 – 5 krāsu līmlapiņas
2 . A P A K Š M O D U L I S “Brīvība vai atkarība” 6 stundas		
10. Atkarības cilvēka dzīvē	2x45 min.	Filma “Ģimenīte” (Rīgas domes Narkomānijas profilakses centrs, reklāmas aģentūra “Labvakar”, 2002) Katram dalībniekam 4 A5 formāta lapiņas (var 4 krāsās) 42., 43., 44., 45., 46., 47., 48., 49., 50., 51., 52., 53., 54., 55., 56. darba lapa
11. Vēlme pamēģināt narkotikas	2x45 min.	Tāfele vai lielas papīra lapas, flomāsteri 57., 58., 59., 60. darba lapa
12. Atkarību ietekme uz manu un līdzcilvēku dzīvi	45 min.	Filma “Molekulārās sarunas” (Rīgas domes Narkomānijas profilakses centrs, reklāmas aģentūra “Labvakar”, 2002)
13. Mana izvēle: būt veselam un brīvam no atkarībām (noslēguma nodarbība)	45 min.	Mazas lapiņas (katram dalībniekam tik, cik dalībnieku ir grupā) Katram dalībniekam priekšmets, ko izmantot par vēstuļu kastīti 61. darba lapa Aploksne ar 62. darba lapu katram dalībniekam

Nodarbību vadītāja ievēribai !

Katras nodarbības beigās ir ļoti svarīgi saņemt atgriezenisko saiti. Atgriezeniskā saite radīs iespēju izvērtēt sasniegto, kā arī palīdzēs iegūt informāciju, kā dalībnieki jutās nodarbības laikā, kas viņiem šķita nepieņemami, ko viņi gribētu uzzināt padziļināti.

- Pateicieties dalībniekiem par aktīvu līdzdalību nodarbībā, par atklātību.
- Dodiet savu vērtējumu – kas jums likās visveiksmīgāk izdevies, pie kā vajadzētu piestrādāt, kādas prasmes, jūsuprāt, ir izdevies attīstīt nodarbības laikā, kādas zināšanas iegūt, ko tas dod cilvēkam.
- Lūdziet katram dalībniekam izteikt savu nodarbības vērtējumu. Ja dalībnieks nevēlas runāt, neuzspiediet.

Es un mana veselība

12 stundas

Apakšmoduļa mērķis

Veidot priekšstatu par veselības un slimības jēdzieniem cilvēka dzīvē, attīstīt prasmi novērtēt savu veselību, rūpēties par to ikdienā un slimību gadījumos.

Apakšmoduļa uzdevumi

1. Noskaidrot dalībnieku uzskatus un attieksmi pret savu veselību.
2. Mācīties apzināties veselību kā vērtību.
3. Izprast jēdzienus „veselība” un „slimība”.
4. Mācīties novērtēt savu veselību, apzināt faktorus, kas to ietekmē.
5. Gūt priekšstatu par garīgo un emocionālo veselību, stresu un spriedzi mūsu dzīvē.
6. Attīstīt izpratni par slimību daudzveidību, to cēloņiem un sekām cilvēka dzīvē.
7. Veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu, tam nepieciešamajiem nosacījumiem.
8. Attīstīt prasmi rūpēties par savu veselību un meklēt nepieciešamo palīdzību.

Sagaidāmie rezultāti

1. Prot izvērtēt savu veselību, izprot faktorus, kas to ietekmē.
2. Veido pozitīvu attieksmi pret savu veselību.
3. Izprot jēdzienus „veselība” un „slimība”.
4. Izprot, kas ir veselīgs dzīvesveids, kāda tam nozīme cilvēka dzīvē.
5. Apzinās, ko nozīmē rūpēties par savu veselību un prot meklēt nepieciešamo palīdzību.

1. nodarbība. Veselība kā vērtība

Mērķis. Rosināt interesi par savu veselību kā vērtību, mācīties līdzdarboties, diskutēt, izteikt savu viedokli.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	Uzdevums “Ķieģeļa tests”	20 min.	Prātavētra	Aktivizē iztēli un radošo domāšanu, ieinteresē, uzsāk diskusiju	Papīrs, rakstāmpiederumi
Apjēgšana	1. Uzdevums “Veselības tests” 2. Uzdevums “Manas vērtības”	25 min. 25 min.	Prātavētra, pārrunas Darba lapa, diskusija	Sāk veidot izpratni par savu veselību, turpina diskusiju Sāk domāt par savām vērtībām	Papīrs, rakstāmpiederumi, tāfele vai lielās lapas un 2 krāsu līmpapīri 1. darba lapa, tāfele
Refleksija	Dalībnieku viedokļa noskaidrošana	20 min.	Darba lapa, diskusija	Mācās formulēt savu viedokli un klausīties citos	2. darba lapa

Nodarbību vadītājiem

Ierosināšana

Uzdevums “Ķieģeļa tests”

Mērķis: iepazīties, ieinteresēt, veicināt iztēli, uzsākt diskusiju.

Resursi: papīrs, rakstāmais.

Norise:

1. Vadītājs sasveicinās ar grupu un katram dalībniekam izsniedz baltu papīra lapu un rakstāmo.
2. Dalībnieki saņem uzdevumu 5 minūtēs uzrakstīt visas iespējamās parasta ķieģeļa izmantošanas iespējas. Uzdevums jāveic individuāli, savstarpēji nesazinoties.
3. Pasniedzējs sadala dalībniekus mazās grupās (4–5) un lūdz nākamo 10 minūšu laikā papildināt sarakstu ar jaunām idejām, kādas ir citiem dalībniekiem. Pasniedzējs gādā, lai dalībnieku starpā sāktos dialogs.
4. Katra grupiņa izvirza vienu dalībnieku, kurš iepazīstina pārējos ar rezultātiem. Šeit nav nepieciešams vērtējums vai rezultātu analīze, galvenais, ka rezultāts vispār ir.

Apjēgšana

Uzdevums “Veselības tests”

Mērķis: iepazīties ar moduļa mērķi un uzdevumiem, sākt dialogu par veselību.

Resursi: papīrs, rakstāmais, tāfele vai lielās lapas un 2 krāsu līmpapīri.

Norise:

1. Nodarbības vadītājs izsniedz dalībniekiem baltu papīra lapu un rakstāmo un lūdz tās vienā pusē uzrakstīt visu, kas ir jādara, lai uzlabotu savu veselību, otrā pusē – to, kas, pēc dalībnieku domām, ir kaitīgs veselībai. Laiks – 5 minūtes.

2. Dalībnieki saņem uzdevumu sasēsties mazajās grupiņās (iepriekšējā uzdevuma grupiņās) un nākamo 10 minūšu laikā papildināt savu sarakstu ar grupas biedru viedokli. Katra grupa izvirza vienu dalībnieku, kas vēlāk iepazīstina pārējos ar rezultātiem.
3. Pasniedzējs veido pierakstus uz tāfeles, kur grupē atsevišķi pozitīvos un negatīvos faktorus. (Šim uzdevumam var izmantot arī lielās papīra lapas vai 2 krāsu līmpapīriņus.) Paralēli vadītājs sniedz savu vērtējumu katras grupas izteiktajam, komentē un pamato savu viedokli, veido diskusiju ar auditoriju.

Uzdevums “Manas vērtības”

Mērķis: veidot izpratni par vērtībām, noskaidrot, vai veselība ir vērtība.

Resursi: 1.darba lapa, tāfele.

Norise:

1. Pasniedzējs dalībniekiem izskaidro, cik svarīgi ir diskutēt par jautājumu, vai veselība ir vērtība, un ka pretējā gadījumā rūpes par to nenesīs gaidītos rezultātus.
2. Vadītājs izdala dalībniekiem 1. darba lapu un lūdz to aizpildīt 5–7 minūšu laikā.
3. Darba lapā minētos apgalvojumus vadītājs uzraksta uz tāfeles. Lasa pa vienam katru no apgalvojumiem un lūdz, lai dalībnieki paceļ roku, ja to uzskata par savu vērtību. Blakus pieraksta, cik cilvēku to izdarīja.
4. Veido diskusiju par šādiem jautājumiem:
 - Vai tu vienmēr uzreiz zināji atbildi?
 - Vai tev bija viegli izvēlēties atbildi?
 - Vai tava uzvedība ir atbilstoša tavām vērtībām?
 - Kāpēc tieši vērtības jums ir vissvarīgākās?
 - Kas ietekmē jūsu vērtības?

Refleksija

Dalībnieku viedokļa noskaidrošana

Mērķis: mācīties formulēt savu viedokli un ieklausīties citu viedoklī

Resursi: 2. darba lapa

Norise:

Nodarbības noslēgumā vadītājs uzsver, ka viņam ir svarīgi zināt, kā dalībnieki vērtē šo nodarbību un ko sagaida no nākamajām nodarbībām.

Vadītājs izdala 2. darba lapu, lūdz to aizpildīt un veido diskusiju.

2. nodarbība. Ko nozīmē būt veselam?

Mērķis. Noskaidrot savus personiskos uzskatus par veselību un apzināties, ko nozīmē būt veselam. Mācīties saprast, ka būt veselam nenozīmē tikai slimības trūkumu vien.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	Uzdevums “Ko nozīmē būt veselam?”	35 min.	Nepabeigtie teikumi, diskusija	Noskaidro savus uzskatus par veselību, mācās raksturot veselu cilvēku	3. darba lapa
Apjēgšana	1. Minilekcija “Kas ir veselība?”	15 min.	Minilekcija, diskusija	Veido izpratni par veselību	4. darba lapa
	2. Uzdevums „Domāju, ka esmu vesels”	15 min.	Darba lapa	Mācās izvērtēt savu veselību, attīsta prasmi formulēt savu viedokli	5. darba lapa
	3. Uzdevums „Es tam piekrītu/nepiekrītu, jo...”	20 min.	Pārrunas, diskusija	Mācās izteikt un novērtēt savu viedokli par veselību, uzklaut un pieņemt citu viedokli	6. darba lapa, šķēres
Refleksija	Nodarbības izvērtējums	5 min.	Darba lapa un/vai jautājumu sesija	Novērtē savas zināšanas, prasmes, sajūtas	7. darba lapa

Nodarbību vadītājiem

Ierosināšana

Uzdevums “Ko nozīmē būt veselam?”

Mērķis: veicināt diskusiju, ieinteresēt, noskaidrot izpratni par veselību. Rosināt domāt, kas padara veselības jēdziena izpratni atšķirīgu dažādiem cilvēkiem.

Resursi: 3. darba lapa

Norise:

1. Vadītājs sasveicinās ar grupu, pozitīvi novērtē dalībnieku ierašanos uz nodarbību un aicina uz turpmāku sadarbību.
2. Dalībnieki saņem 3. darba lapa.
3. Vadītājs aicina dalībniekus pievērst uzmanību tam, ka dažādi cilvēki veselību skaidro dažādi, kā tiek veidota cilvēka pārliecība un uzskati par veselību un ka veselība ir viena no cilvēka tiesībām, viņa dzīves pamats. Pasniedzējs iedrošina dalībniekus atklāti paust savu viedokli. Uzsver, ka nevar būt pareizas vai nepareizas atbildes, tas ir

- katra personiskais viedoklis, kas veidojas no iepriekšējās pieredzes un personīgi pārdzīvotā.
4. Grupai tiek dotas 15 minūtes, lai pārdomātu un aizpildītu saņemto darba lapu – pabeigtu iesāktos apgalvojumus par to, ko dažādiem cilvēkiem nozīmē būt veselīem.
 5. Nodarbības vadītājs veido diskusiju par šiem apgalvojumiem, aicina visus izteikties, paust savu viedokli, sniedz savus komentārus, pauž savu viedokli.

Apjēgšana

Minilekcija „Kas ir veselība?”

Mērķis: veidot izpratni par veselību.

Resursi: 4. darba lapa.

Norise:

1. Vadītājs aicina dalībniekus ieklausīties dažās atziņās par veselību un salīdzināt tās ar savu līdzšinējo pieredzi.
2. Minilekcija tiek balstīta uz šādām atziņām:

Neviens no dažādajiem uzskatiem par veselību nav noteikti pareizs vai aplams.

Veselība nav absolūta vai taustāma lieta, bet atbilstoši sociālajai un kultūras videi veidots jēdziens. Cilvēkiem bieži vienlaicīgi var būt vairāki atšķirīgi uzskati par to, kas ir veselība, uzskats par veselību var mainīties laika gaitā, un to var ietekmēt daudzi faktori. Dažādiem cilvēkiem izpratne par to, ko nozīmē būt veselam, ir atšķirīga. Cilvēks, piemēram, var definēt pats savu veselību kā labklājības izjūtu un kā savu enerģiju un spēku darīt to, kas liek viņam justies labi. Tajā pašā laikā cilvēks saprot, ka ārsti pēc noteiktām slimības izpausmēm nosaka, vai cilvēks ir vesels vai slims.

Kā tiek veidoti uzskati par veselību?

Ja veselības un slimības izpratne ir veidojusies atbilstoši sociālajai un kultūras videi, tad šo izpratni ietekmēs personiskā slimības pieredze vai regulāra saskarsme ar cilvēkiem, kuri ir slimi.

Katrs cilvēks ir daļa no plašākas sabiedrības, kuras uzskatus par veselību viņš apgūst jaunībā no ģimenes locekļiem un apkārtējiem cilvēkiem, no saviem draugiem.

Pierādījums tam ir cilvēku satraukums par nelabvēlīgas vides ietekmi uz viņu veselību. Valdība ekonomisku apsvērumu dēļ var noliegt cilvēku bažu pamatotību, zinātniskās aprindas savukārt var noliegt viņu pieredzi zinātnisku “pierādījumu” trūkuma dēļ, līdz tā kļūst pārbaudāma zinātniekiem pieņemamā veidā, piemēram, kad vide ietekmē saslimstības (slimības) un mirstības (agras nāves) līmeņus. Bieži vien ir iespējams izmērīt nelabvēlīgas vides ietekmi uz cilvēkiem (piemēram, radiācijas līmeni pārtikā), bet ekonomisku apsvērumu dēļ tas tiek noliegts, cik ilgi vien iespējams.

Pasaules Veselības organizācija veselību definē šādi:

“Veselība ir pilnīgas fiziskas, garīgas un sociālas labklājības stāvoklis, nevis tikai slimības vai nespēka trūkums.” Veselība ir liela vērtība gan indivīdam, gan sabiedrībai kopumā. (Veselība ir) „...pakāpe, līdz kurai indivīds vai grupa spēj gan realizēt centienus un apmierināt vajadzības, gan mainīt vidi vai uzveikt tās ietekmi. Veselība tāpēc tiek uzskatīta par ikdienas dzīves pamatu, nevis dzīves mērķi; tā ir pozitīvs jēdziens, kas ietver sociālus un personiskus resursus, kā arī fiziskas spējas.” Laba veselība palīdz cilvēkiem palielināt savas spējas un dzīvot pilnvērtīgu dzīvi. Laba veselība – labsajūta – ir arī kaut kas baudāms un cildināms pats par sevi, un veicināt šo veselības izjūtu ir tikpat svarīgi, kā novērst slimību un agru nāvi.

Kas vajadzīgs, lai mēs būtu veseli?

Lai dzīvotu pilnvērtīgi, cilvēkam vajadzīgs:

- Citu cilvēku atbalsts, lai spētu dzīvot savu dzīvi un justies drošs un spējīgs uzticēties citiem un viņu videi.
- Iespējas attīstīt izpratni par savu vietu pasaulē, kura rada pašcieņu un atbildību pret citiem.

- Prasme rūpēties par savu veselību un līdzekļi. Veselība ir viens no dzīvošanai nepieciešamajiem resursiem – bagātība indivīdam, sabiedrībai un cilvēcei kopumā.
3. Vadītājs lekcijas laikā rosina klausītājus uzdot jautājumus un izteikt savu viedokli.
 4. Dalībniekiem tiek izdalīta 4. darba lapa. Minilekcijas turpinājumā vadītājs īsi iepazīstina ar veselības aspektiem, izskaidro tos:

Veselība ir jāsaprot kā savstarpēji atkarīgu daļu kopums. Viss, kas ietekmē vienu daļu, ietekmē arī pārējās. Katra no tām ir jāizprot veselības jēdziena sakarā.

Veselībai ir vairāki aspekti (daļas): *fiziskais, emocionālais, psihiskais, sociālais, personiskais un garīgais.*

Fiziskā veselība. Tā ir ķermeņa funkcionēšana un ikvienas ķermeņa sistēmas veselība. Ir svarīgi saprast, kā ķermenim jāfunkcionē, lai zinātu, kad cilvēkam ir laba veselība un kad esam neveseli.

Psihiskā veselība (prāta veselība). Veselības sastāvdaļa, kurā runā un kur iegūst vajadzīgo informāciju. Cilvēkam jābūt spējīgam iegūt zināšanas no vairākiem avotiem un spējīgam pieņemt lēmumus attiecībā uz savu ķermeni.

Emocionālā veselība. Tā ir jūtu izprašana un spēja tās izteikt. Zinādami, ko jūtam paši un ko jūt citi cilvēki, mēs spējam izteikt savas jūtas tā, ka citi cilvēki tās saprot. Ir ļoti svarīgi pārzināt plašo jūtu spektru.

Sociālā veselība. Veselības aspekts, kurā domā par to, kā cilvēks uztver sevi kā personību, kā uztver vīriešus un sievietes un kā sadarbojas ar citiem cilvēkiem. Jāsaprot svarīgākais attiecībās ar draugiem, ģimeni, mīļoto sievieti vai vīrieti un citiem, ar kuriem ikdienā saskaramies.

Personiskā veselība. Tas ir veselības aspekts, kas saistīts ar to, kā sajūtam sevi kā cilvēku, ko ceram sasniegt, kā paši sev izskaidrojam panākumus. Katrs cilvēks panāk sevis pilnveidošanu īpašā veidā, kas atkarīgs no vērtību sistēmas un no tā, ko cilvēks cer paveikt savā un citu labā. Piemēram, daži cilvēki atrod savu papildījumu darbā vai veiksmīgā karjerā, daži savā ģimenē, daži palīdzot citiem. Cilvēks pats izvēlas tādu rīcību, kas viņu apmierina.

Garīgā veselība. Tas ir aspekts, kas attiecas uz cilvēka esības būtību (ko mēs uzskatām par vērtībām un ko tās mums īsti nozīmē). Esības centrs ir tas, kas satur cilvēkus kopā, ļaujot iepazīt un ņemt vērā pārējos piecus veselības aspektus.

5. Minilekcijas laikā pasniedzējs rosina diskusiju, jautājot klausītājiem un rosinot viņus uzdot jautājumus.

Uzdevums „Domāju, ka esmu vesels”

Mērķis: mācīties izvērtēt savu veselību, dot iespēju analizēt savas sajūtas.

Resursi: 5. darba lapa.

Norise:

1. Vadītājs izdala 5. darba lapu un lūdz dalībniekus atsaukt atmiņā un izvērtēt savas sajūtas, kas saistās ar veselību un tās problēmām. Darbam tiek dotas 15 minūtes.
2. Darba laikā vadītājs pieiet pie katra dalībnieka, atbalsta viņa viedokli, iedrošina izteikties droši un atklāti.
3. Pēc darba pabeigšanas pasniedzējs sadala grupu mazās grupiņās (3–4 cilvēki).

Uzdevums „Es tam piekrītu/nepiekrītu, jo...”

Mērķis: mācīties izteikt savu viedokli par veselību, uzklaut un pieņemt citu viedokli.

Resursi: 6. darba lapa, šķēres.

Norise:

1. Vadītājs aicina grupās sākt diskusiju, meklējot atbildes uz jautājumiem:

- Kad es varu apgalvot, ka jūtos vesels? (Meklējiet vismaz 5 kopīgus apgalvojumus.)
 - Kad es varu teikt, ka nejūtos vesels? (Meklējiet vismaz 5 kopīgus apgalvojumus.)
2. Katrai grupai vadītājs izdala vienu apgalvojumu no 6. darba lapas.
 3. Dalībnieku grupas meklē atbildi uz jautājumu:
 - Vai mēs piekrītam/nepiekrītam piedāvātajam apgalvojumam? Kāpēc?
 - Kā to var pamatot ar grupas atziņām, ko mums nozīmē būt veseram?
 4. Katra grupa iepazīstina pārējos ar savu viedokli, sniedz savu komentāru un atbalstu visu citu grupu viedoklim.

Refleksija

Nodarbības izvērtējums

Mērķis: novērtēt savas zināšanas, prasmes, sajūtas.

Resursi: 7. darba lapa.

Norise:

Kad visas grupas izteikušas savu viedokli, ir svarīgi apkopot, kas šajās nodarbībās runāts un kas jauns iegūts. Tam tiek izmantota 7. darba lapa. Dalībnieki var neaizpildīt lapu, bet sniegt atbildes uz minētajiem jautājumiem.

3. nodarbība. Kas ietekmē manu veselību?

Mērķis. Turpināt attīstīt prasmi novērtēt savu veselību, mācīties izprast faktoros, kas to ietekmē.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	Diskusija „No kā ir atkarīga mana veselība?”	5 min.	Diskusija, jautājumu sesija	Sāk pārdomāt faktoros, kas ietekmē veselību	
Apjēgšana	Uzdevums “Faktori, kas ietekmē manu veselību”	35 min.	Diskusija, darba lapa	Mācās novērtēt savu veselību un izprast faktoros, kas to ietekmē	8. darba lapa 2 lielas papīra lapas, ko var piestiprināt pie tāfeles, 3 krāsu līmlapiņas
Refleksija	Jautājumu sesija	5 min.	Jautājumu sesija, pārrunas	Novērtē iegūtās zināšanas un prasmes	

Nodarbību vadītājiem

Ierosināšana

Diskusija „No kā ir atkarīga mana veselība?”

Mērķis: sākt iepazīties ar faktoriem, kas ietekmē veselību

Norise:

Pēc sasveicināšanās ar dalībniekiem vadītājs, balstoties uz grupas līdzšinējo pieredzi un iepriekš apgūto, veido īsu diskusiju par šādiem jautājumiem:

- Kā Jūs šodien jūtaties?
- Kas, pēc Jūsu domām, ietekmē veselību?

Apjēgšana

Uzdevums „Faktori, kas ietekmē manu veselību”

Mērķis: iepazīties ar veselību ietekmējošiem faktoriem.

Resursi: 8. darba lapa, 2 lielas papīra lapas, ko var piestiprināt pie tāfeles, 3 krāsu līmlapiņas.

Norise:

1. Pasniedzējs izskaidro, kāpēc ir svarīgi apzināties faktoros, kas ietekmē cilvēka veselību, un izdala dalībniekiem 8. darba lapu.
2. Nodarbības vadītājs paskaidro, ko nozīmē koncentriskie apli darba lapā:
 - Tuvākajā aplī atrodas tie faktori, kas ietekmē veselību individuālajā līmenī: iedzimtība, jūtīgums, fiziskie defekti, ēšana, ieradumi u.tml. (mikrolīmenis).
 - Nākamajā aplī var ierindot faktoros, kas nāk no vides: sociālās, fiziskās, kultūras u.tml. (mezolīmenis).
 - Tālākajā aplī atrodas faktori, kas ir sociāli ekonomiskajā, politiskajā u.c. vidē un netiešā veidā atstāj ietekmi uz cilvēka veselību (makrolīmenis).
3. Paralēli skaidrojumam nodarbības vadītājs zīmē koncentriskos aplis uz lielās lapas, kas piestiprināta pie tāfeles.

4. Vadītājs aicina grupu mēģināt nosaukt faktorus, kas ietekmē cilvēka veselību šajos līmeņos. Sākumā – tuvākajā, tad – tālākajā. Paralēli diskusijai tiek aizpildīti aplī. Pasniedzējs veic pierakstus uz vienas krāsas līmlapiņām, ko piestiprina attiecīgajā aplī, kas uzzīmēts lielajā lapā, dalībnieki ieraksta savās lapās. Laiks uzdevuma izpildei – 10–15 minūtes.
5. Kad paveikta uzdevuma pirmā daļa, pasniedzējs piestiprina pie tāfeles otru papīra lapu un sadala to trīs daļās. Izvēlas, kurā lapas daļā apkopos faktorus, kas veselību ietekmē pozitīvi, kurā, kas negatīvi, un kurā, kas abējādi.
6. Vadītājs aicina dalībniekus pievērsties diskusijai:
 - Vēlreiz tiek pārrunāti faktori, kas ietekmē veselību mikrolīmenī. Vadītājs noņem attiecīgās līmlapiņas un piestiprina otram lapai – atbilstošajā tās daļā (pozitīva, negatīva vai divējāda ietekme).
 - Tas pats tiek atkārtots arī ar katru nākamo līmeni.
 - Vadītājs lūdz dalībniekus padomāt, kurus no uzrakstītajiem faktoriem ir viņu spēkos mainīt, kontrolēt vai ietekmēt un kurus – ne. Lapiņas, uz kurām rakstīti faktori, kurus nav iespējams ietekmēt un mainīt, tiek noņemtas.
 - Pasniedzējs sniedz savu vērtējumu un komentārus par iegūto rezultātu. Arī dalībnieki tiek aicināti izteikties.

Refleksija

Jautājumu sesija

Mērķis: novērtēt iegūtās zināšanas un prasmes.

Norise:

Nodarbības noslēgumā vadītājs aicina dalībniekus sniegt vērtējumu:

- Kā Jūs vērtējat savu ieguldījumu un aktivitāti nodarbības laikā?
- Cik interesanta Jums likās nodarbība? Ko jaunu šodien uzzinājāt?
- Vai Jūsu spēkos ir ietekmēt savu veselību? Kāpēc?

4. nodarbība. Garīgā un emocionālā veselība

Mērķis. Mācīties izprast garīgās un emocionālās veselības būtību, ietekmi uz pašsajūtu un fizisko veselību, attīstīt prasmi novērtēt un veicināt savu garīgo un emocionālo veselību.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	Uzdevums “Kā es šobrīd jūtos?”	5 min.	Pašnovērtējums, darba lapa	Mācās novērtēt savas izjūtas	9. darba lapa, šķēres
Apjēgšana	Minilekcija „Garīgi nobriedusi personība”	20 min.	Minilekcija, diskusija, darba lapas	Veido izpratni par garīgo un emocionālo veselību, mācās to atpazīt un novērtēt	10., 11., 12. darba lapa
Refleksija	Uzdevums “Deviņi dimanti”	20 min.	Praktisks darbs grupās, diskusija	Mācās sadarboties, apkopo iegūto informāciju par garīgo un emocionālo veselību	13. darba lapa A4 lapa un 1 aploksne katrai grupai, līme

Nodarbību vadītājiem

Ierosināšana

Uzdevums “Kā es šobrīd jūtos?”

Mērķis: novērtēt savas izjūtas.

Resursi: 9. darba lapa, šķēres (vadītājam).

Norise:

1. Pirms nodarbības vadītājs sagriež 9.darba lapu, lai katrs apgalvojums atrastos uz savas lapiņas. Ir jā sagatavo vairākas vienādas lapiņas, jo dalībnieku sajūtas var atkārtoties.
2. Pēc sasveicināšanās ar grupu pasniedzējs aicina padomāt, kā dalībnieki šobrīd jūtas. Tiek nosaukti visi apgalvojumi, kas minēti darba lapā. Vadītājs katram dalībniekam piedāvā izvēlēties vienu lapiņu, kurā ir uzrakstīts kāds no sajūtu formulējumiem.
3. Pēc tam nodarbības vadītājs paskaidro, kāpēc tika dots šāds uzdevums, kā tas ir saistīts ar nodarbības tematu un mērķi.

Apjēgšana

Minilekcija „Garīgi nobriedusi personība”

Mērķis: iepazīties ar garīgās un emocionālās veselības jēdzieniem, mācīties tos atpazīt.

Resursi: 10., 11., 12. darba lapa

Norise:

1. Vadītājs aicina dalībniekus ieklausīties, ko saprot ar garīgo un emocionālo veselību, un piedāvā iesaistīties diskusijā.
2. Minilekcija tiek balstīta uz šādām atziņām:

Lielākā daļa cilvēku dzīves laikā saskaras ar dažādām garīgās un emocionālās veselības problēmām. Visi ir izjutuši spriedzi, sasprindzinājumu, vientulību, bēdas un neziņu par nākotni. Tā rezultātā var iestāties depresija vai garīgs apjukums. Dažus cilvēkus viņu problēmas padara tik nespējīgus, ka viņi paši un arī pārējie uzskata viņus par slimiem.

Garīgām slimībām, kas neļauj cilvēkam strādāt ar atdevi vai pat apdraud viņu pašu, ir jāpievērš liela uzmanība. Taču piedzīvotās garīgās un emocionālās veselības problēmas vēl nav garīgās slimības pazīmes. Tāpat nevajadzētu pieņemt, ka garīgi veseli cilvēki vienmēr ir laimīgi. Ļoti bieži cilvēkiem ir tādas sajūtas kā skumjas, dusmas, bailes no vajāšanas vai arī neziņa par kaut ko. Iepazīšanās ar šīm sajūtām, to izprašana, tad risinājuma meklēšana un izklūšana no tām ir daļa no personības nobriešanas. Daudz neveselīgāk ir tad, ja cilvēks slēpj vai noliedz savas sliktās sajūtas, jo tad šīs sajūtas atgriežas vēlāk un negatīvi ietekmē cilvēka emocionālo veselību.

Pastāv dažādi uzskati par to, vai garīgās slimības un garīgās veselības problēmas izsauc apkārtējā vide, vai arī tās ir pārmantotas. Vienprātība ir tajos uzskatos, ka abiem šiem faktoriem ir nozīme slimības attīstībā.

Garīgai un emocionālai veselībai ir daudz aspektu. Garīgo slimību iespaidā mainās emocionālais stāvoklis (depresija un satraukums) vai intelekts (psihozes). Garīgā veselība ir atkarīga no emocionālo un intelektuālo spēju attīstības. Bieži ir ļoti grūti nodalīt šīs divas sfēras. Spēja skaidri saprast problēmu un tad atrast saprātīgu risinājumu palīdz justies labāk. Cilvēka negatīvās attieksmes pret sevi aizstāšana ar “pozitīvu sarunu ar sevi” ir ļoti būtiska, lai cilvēks būtu vairāk pārliecināts par sevi.

3. Minilekcijas laikā vadītājs aicina dalībniekus uz diskusiju. Dalībnieki saņem 10. darba lapu. Pasniedzējs izskaidro tās saturu, min piemērus, lūdz, lai to dara paši dalībnieki.
4. Dalībnieki saņem 11. un 12. darba lapu. Pasniedzējs iepazīstina klausītājus ar to saturu, kopīgi izvērtē katru apgalvojumu, veido diskusiju.

Refleksija

Uzdevums “Devīni dimanti”

Mērķis: apkopot iegūto informāciju par garīgo un emocionālo veselību.

Resursi: 13. darba lapa (sagriezta), A4 lapa un 1 aploksne katrai grupai, līme.

Norise:

1. Vadītājs sadala klausītājus mazās grupiņās (3–4) cilvēki., izsniedz katrai grupiņai vienu aploksni ar apgalvojumiem par emocionālo un garīgo veselību (astoņi laukumi ir aizpildīti, viens tukšs), A4 papīra lapu, līmi. (13. darba lapa, sagriezta un ielikta aploksnēs.)
2. Dalībnieki saņem uzdevumu sakārtot apgalvojumus pēc nozīmīguma – visnozīmīgāko pašā augšā, visnenozīmīgāko – apakšā. Tukšā laukumā jāieraksta savs apgalvojums un jāievieto „dimantu rindā”.
3. Katras grupas viens dalībnieks izstāsta pārējiem, par ko ir vienojusies viņu grupa:
 - visnozīmīgākais apgalvojums;
 - visnenozīmīgākais apgalvojums;
 - kāds apgalvojums ierakstīts tukšajā laukumā;
 - vai grupai bija grūti vai viegli vienoties.

5.nodarbība. Stress un spriedze

Mērķis. Veidot izpratni par sakarībām starp spriedzi un veselību, mācīties pazīt spriedzes pazīmes, noteikt organisma reakciju uz to. Attīstīt prasmi saskatīt nozīmīgākos stresorus, atpazīt stresa izraisītās sekas uz cilvēka veselību.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	Uzdevums “Kā es šobrīd jūtos?”	5 min.	Pašnovērtējums	Mācās novērtēt savas izjūtas, atpazīt emocijas	Balta papīra lapa katram dalībniekam (iepriekš pārlocīta uz pusēm) flomāsteru komplekts
Apjēgšana	1. Minilekcija “Ko mēs saprotam ar jēdzienu „spriedze”?”	5 min.	Minilekcija	Gūst informāciju par spriedzi un stresu dzīvē	
	2. Uzdevums “Spriedzes situācija”	20 min.	Lomu spēle, diskusija, pārrunas	Veido izpratni par spriedzi, mācās atpazīt spriedzes ietekmi uz veselību	
	3. Minilekcija “Spriedzes pazīmes”	10 min.	Minilekcija, pārrunas	Mācās atpazīt spriedzes pazīmes	14., 15., 16. darba lapa
Refleksija	Personīgās rīcības formulējums	5 min.	Prognozēšana	Attīstīta spriedzes novērtēšanas un novēršanas prasme	Nodarbības sākumā uzzīmētais

Nodarbību vadītājiem

Ierosināšana

Uzdevums “Kā es šobrīd jūtos?”

Mērķis: mācīties novērtēt savas izjūtas, atpazīt emocijas.

Resursi: balta papīra lapa katram dalībniekam (iepriekš pārlocīta uz pusēm), flomāsteru komplekts.

Norise:

1. Vadītājs pēc sasveicināšanās jautā dalībniekiem, kā viņi šobrīd jūtas. Šīs izjūtas lūdz atspoguļot zīmējumā.
2. Katrs dalībnieks paņem vienu baltu papīra lapu (iepriekš pārlocītu uz pusēm) un vienu flomāsteru un uzzīmē, kā viņš šodien jūtas. Zīmējumu noliek uz galda sev priekšā.

Apjēgšana

Minilekcija “Ko mēs saprotam ar jēdzienu spriedze?”

Mērķis: gūt informāciju par spriedzi un stresu cilvēka dzīvē.

Resursi: minilekcijas materiāls.

Norise:

1. Pasniedzējs sniedz nelielu ieskatu, kas ir spriedze un kur ar to var sastapties.
2. Minilekcija balstās uz šādām atziņām:

Esam pieraduši jēdzienus “spriedze” un “stress” uztvert kā kaut ko negatīvu. Taču šie termini lietojami, lai aprakstītu jebkuru situāciju, kurā organismam nepieciešams fiziski vai emocionāli pielāgoties. Spriedzes izraisītājs jeb stressors – notikums, pārdzīvojums utt., kas izraisa spriedzes reakciju, var būt patīkams vai nepatīkams, uztraucošs vai nomācošs. Jebkurš pārdzīvojums var būt saistīts ar spriedzi. Tas, kas vienam rada spriedzi, var neradīt to citam.

Spriedze ir dabiska un būtiska dzīves sastāvdaļa. Cilvēks nevar izvairīties no tās, pat ja grib. Faktiski mērena spriedze ir nepieciešama veselīgai un pilnvērtīgai eksistencei. Cilvēks ir mundrs tad, kad ir gatavs reaģēt. Dr. Hanss Selje, spriedzes speciālists, ir teicis: “Pilnīga brīvība no spriedzes ir nāve.”

Pārlicīga stresoru deva vai to uzkrāšanās var palielināt saslimšanas iespēju. Hroniska atrašanās spēcīgu stresoru ietekmē (troksnis, konflikti, uztraukums, izolācija vai drūzma) var vājināt fizioloģisko vai psiholoģisko aizsardzību. Ja cilvēks ir pastāvīgā trauksmes stāvoklī, asinsspiediens paaugstinās, sirdsdarbība un elpošana paātrinās, muskuļi saspringst, ar laiku organisms kļūst uzņēmīgāks pret slimībām. Pētījumi par spriedzes un saslimšanas saikni turpinās. Spriedze tieši vai netieši asociējas ar vairākām slimībām, piemēram, ar paaugstinātu asinsspiedienu, sirds slimībām, astmu, aterosklerozi, gremošanas trakta čūlām, cukura diabētu un virkni psihisku traucējumu. Uzskata, ka spriedze ir cēlonis galvassāpēm, saaukstēšanās slimībām, caurejai un aizcietējumam, dažiem psihiskiem traucējumiem.

Veselībai kaitīgs ir arī spriedzes trūkums – cilvēks var justies slikti arī tad, ja ir pārāk maz pārmaiņu, stimulu un izaicinājumu. Tādējādi cilvēka dzīvē viens no galvenajiem veselības uzdevumiem ir iemācīties atrast sev optimālu spriedzes līmeni un pārvarēt spriedzi, pirms tā kļūst veselībai kaitīga.

Uzdevums “Spriedzes situācija”

Mērķis: saskatīt spriedzes situācijas cilvēka dzīvē, mācīties atpazīt tās ietekmi uz veselību.

Norise:

1. Vadītājs aicina dalībniekus sasēsties grupiņās pa 4–5 cilvēkiem un izdomāt vai atsaukt atmiņā vienu situāciju, kur kāds sajūt spriedzi.
2. Katra grupiņa saņem uzdevumu izspēlēt šo situāciju.
3. Pēc katras uzstāšanās pasniedzējs veido diskusiju par jautājumiem:
 - Kas izraisīja spriedzi?
 - Kādas pazīmes liecināja par spriedzes reakciju?
 - Kā situācija ietekmēja tās dalībnieku veselību?
4. Vadītājs pārrunu veidā iepazīstina dalībniekus ar organisma reakcijas uz spriedzes izraisītāju 3 stadijām:

• *Trauksmes stadija.* Sākumā, reaģējot uz spriedzes izraisītāju, pazeminās ķermeņa temperatūra un asinsspiediens, atslābst muskuļi, piemēram, pēkšņās bailēs cilvēks var pagībt. Pēc tam organisms mobilizē savu aizsardzību.

• *Pretošanās stadija.* Tās laikā organisms cenšas samazināt spriedzi. Rezultātā organisms spēj mazāk pretoties citām ietekmēm, piemēram, apkārtējās vides apstākļiem. Bieži vien, esot ilgstošā spriedzes situācijā, cilvēks saaukstējas.

• *Izsūkuma stadija* iestājas, ja spriedzes izraisītājs ir sevišķi spēcīgs vai spriedze ieilgst. Šajā stadijā organisms kļūst īpaši jutīgs pret kaitīgām ietekmēm. Pētījumi ir

pierādījuši, ka nemitīga, ilgstoša spriedze neglābjami noved pie saslimšanas. Ar to tieši vai netieši tiek saistīta vairāku slimību izcelsme, piemēram, augsts asinsspiediens, gremošanas trakta čūlas, sirds vainagartēriju slimības, astma, multiplā skleroze, cukurslimība (diabēts) un virkne psihisku traucējumu. Daudzi autori domā, ka arī galvassāpes, zarnu darbības traucējumi (caureja, aizcietējums), saaukstēšanās rodas šā paša iemesla dēļ.

Pazīstot spriedzes brīdinājuma signālus, spriedzi iespējams veiksmīgi pārvarēt, uzlabot veselības stāvokli un novērst saslimšanu.

Minilekcija “ Spriedzes pazīmes”

Mērķis: mācīties saskatīt un pazīt spriedzes pazīmes.

Resursi: 14., 15.,16. darba lapa

Norise:

1. Dalībnieki saņem 14., 15., 16. darba lapu.
2. Vadītājs pārrunu veidā un izmantojot 14. darba lapu iepazīstina dalībniekus ar spriedzes pazīmēm:

Fiziskās pazīmes

Paātrināta sirdsdarbība, sirdsklauves, paaugstināts asinsspiediens, sasvīdušas plaukstas. Smaguma sajūta krūtīs, galvassāpes. Skausta muskuļi saspringti. Trīce, rauste (tikš) vai spontānas ķermeņa daļu kustības. Stostīšanās un citas runas grūtības. Slikta dūša, caureja, vemšana. Nogurums, sagumis stāvs, nepieciešamība atlaisties guļus. Sekla elpošana, nervozi smieklī. Sausuma sajūta mutē un/vai rīklē. Miega traucējumi, grūtības koncentrēties. Samazināta pretestība slimībām.

Emocionālās pazīmes

Uzбудināmība, pazemināts pašnovērtējums, mazvērtības izjūta. Dusmu uzliesmojumi, depresija, greizsirdība. Aizdomīgums, nemiers, raizēšanās. Pazemināta iniciatīva, atrašanās vai aiziešana no grupas. Nerealitātes sajūta, pārmērīgs jūtīgums. Intereses trūkums. Raudulīgums. Samazinās kontakti ar citiem. Pārāk kritiska attieksme pret sevi un citiem. Pašnosodīšana, murgi.

Intelektuālās pazīmes

Aizmāršība, izklaidība, kļūdīšanās attāluma noteikšanā, samazināta radošā darbība. Koncentrēšanās grūtības, pavājināta vai pārspīlēta iztēle. Samazināts garīgā darba ražīgums. Orientēšanās uz pagātni.

Uzvedības pazīmes

Pastiprināta alkohola un narkotiku lietošana, biežāka smēķēšana. Bezrūpība.

3. Minilekcijas turpinājums balstās uz 15. un 16. darba lapu un informāciju par biežākajiem stresoriem.

Refleksija

Mērķis: attīstīt spriedzes novērtēšanas un novēršanas prasmi.

Resursi: nodarbības sākumā uzzīmētais zīmējums.

Norise:

Nodarbības nobeigumā vadītājs lūdz uz lapām, kur katrs dalībnieks sevi uzzīmēja nodarbības sākumā, ierakstīt vienu paņēmienu, kā viņš mēģinās mazināt spriedzi.

6. nodarbība. Vides ietekme uz veselību

Mērķis. Veidot izpratni par apkārtējās vides ietekmi uz veselību. Veicināt atbildību par savas rīcības ietekmi uz vidi un līdzcilvēku veselību.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	Uzdevums “Ko es atceros par savu veselību?”	10 min.	Diskusija	Attīstīta prasme apkopot iegūtās zināšanas	17. darba lapa
Apjēgšana	1. Uzdevums “Aleksandra un Pētera situācija”	10 min.	Situācijas analīze, darbs grupās	Veidota prasme analizēt dzīves situācijas un saskatīt problēmas un to cēloņus	18. darba lapa
	2. Minilekcija “Veselībai nelabvēlīgie vides faktori”	10 min.	Minilekcija, diskusija	Iegūta informācija par veselībai nelabvēlīgajiem vides faktoriem	19., 20. darba lapa
Refleksija	Uzdevums “Mans veselīgas vides modelis”	15 min.	Prognozēšana, modelēšana	Attīstīta prasme prognozēt veselīgu dzīvi, veidot pozitīvu attieksmi pret veselības veicināšanu	21. darba lapa

Nodarbību vadītājiem

Ierosināšana

Uzdevums “Ko es atceros par savu veselību?”

Mērķis: apkopot iegūtās zināšanas par veselību.

Resursi: 17. darba lapa.

Norise:

1. Pēc sasveicināšanās nodarbības vadītājs uzsver, ka laba veselība neapšaubāmi ir veiksmes un pilnvērtīgas dzīves galvenais priekšnosacījums, un aicina dalībniekus atcerēties, par ko ir runāts iepriekšējās nodarbībās, kas ir visspilgtāk palicis atmiņā un kas viņiem nav pieņemams.
2. Dalībnieki saņem 17. darba lapu. Pasniedzējs lūdz to aizpildīt vai arī padomāt atbildes uz izvirzītajiem jautājumiem un gatavoties diskusijai. Laiks – 5 minūtes. Tam seko diskusija.

Apjēgšana

Uzdevums “Aleksandra un Pētera situācija”

Mērķis: mācīties analizēt dzīves situāciju un saskatīt vides ietekmi uz cilvēka veselību.

Resursi: 18. darba lapa

Norise:

1. Nodarbības vadītājs izdala dalībniekiem situācijas aprakstu. 18. darba lapa.
2. Dalībnieki veido mazas grupiņas (4–5 cilvēki) un diskutē par jautājumiem:
 - Ko kopīgu un ko atšķirīgu jūs saskatāt abās aprakstītajās situācijās?
 - Kas ietekmēja Pētera veselību un pašsajūtu?
 - Kas ietekmēja Aleksandra veselību un pašsajūtu?
 - Kurus no faktoriem Pēteris un Aleksandrs var mainīt, kurus nevar?
3. Pēc darba grupās atbildes uz jautājumiem tiek pārrunātas kopīgi.

Minilekcija “Veselībai nelabvēlīgie vides faktori”

Mērķis: gūt informāciju par veselību ietekmējošiem vides faktoriem.

Resursi: 19., 20. darba lapa.

Norise:

1. Vadītājs iepazīstina klausītājus ar vides faktoriem, kas var ietekmēt cilvēka veselību. Dalībnieki lekcijas laikā saņem 19. un 20. darba lapu.
2. Minilekcija balstās uz šādām atziņām:

Fiziskā vide nav neitrāla attiecībā pret cilvēku dzīvi. Tā var būt veselību veicinoša vai veselībai kaitējoša. Videi ir jāveicina veselība, nevis jākaitē tai, tāpēc ir jārikojas tā, lai radītu vidi, kura ir atbalstoša un spēcinoša.

Mūsdienās fiziskā vide ir kļuvusi kaitīga veselībai. Kaitējums tiek nodarīts globālā un lokālā mērogā. Šī ietekme pārsniedz valstu robežas.

Cilvēks ir pakļauts vides riska faktoru iedarbībai gan dabiskajā vidē, gan pašu radītajā vidē savā mājā un darbībā ārpus mājas. Daudzi cilvēki ir pakļauti vides riska faktoru iedarbībai, strādājot toksīnu un bīstamu procesu tuvumā.

Daži fiziskās vides faktori, kas negatīvi ietekmē veselību (19. darba lapa)

- *Trauma*, piemēram, dabas vai cilvēku izraisītās katastrofas (arī karš), kuras rada psiholoģisku pārslodzi.
- *Gaisa piesārņojums*, piemēram, ar svīnu, sevišķi rajonos, kuros ir metālkausēšanas un apstrādes uzņēmumi, rūpnīcas, alergēni mājās, cigarešu dūmi.
- *Trokšņi*, ko rada, piemēram, rūpniecība, transporta sistēmas, ceļu satiksme u.c.
- *Nepiemērota dzeramā ūdens apgāde, sanitārija un atkritumu iznīcināšana.*
- *Ķīmisks un mikrobioloģisks pārtikas saindējums.*
- *Pakļautība rūpniecisku procesu toksisko atkritumu iedarbībai.*
- *Pakļautība jonizējošās radiācijas (piemēram, radons no urānu saturošiem iežiem), kodolavāriju un kodolieroču izmēģinājumu iedarbībai.*
- *Pakļautība saules nejonizējošās radiācijas, mākslīgās gaismas avotu, dabisku un ražotu elektromagnētisku lauku iedarbībai.*
- *Pakļautība potenciāli kancerogēnu ķīmikāliju, piemēram, fosiliju kurināmā nepilnīgas sadegšanas produktu un pesticīdu, iedarbībai.*
- *Būvēta vide, kurā ir pārapsūta un slikti sadzīves apstākļi.*
- *Nav pieejami droši atpūtas un izklaides pasākumi.*

Ārpusvides faktoru ietekme uz veselību

Profesionālās slimības – augsta līmeņa radiācijas vai toksisku ķīmikāliju iedarbības sekas, darba vides specifika (ķermeņa poza, nervu stress, mazkustīgums u.tml.).

Tabakas smēķēšana – palielina saslimšanas risku ar kādu hronisku elpošanas ceļu slimību un ievērojami ietekmē plaušu darbību. Iedarbojas ne tikai uz smēķētāja veselību, bet arī uz tuvumā esošajiem cilvēkiem.

Alkohola lietošana – cēlonis ievērojamai daļai ievainojumu un nāves gadījumu, ko izraisījušas satiksmes avārijas, sadzīves negadījumi un nelaimes gadījumi darba vietā. Šādos gadījumos iekšējie vides apstākļi apvienojas ar cilvēku pazeminātu reakciju un koncentrēšanās spēju. Arī daži audzēju paveidi var būt saistīti ar pārmērīgu alkohola lietošanu.

Uztura faktori ir izšķiroši sirds un asinsvadu slimības etioloģijā un var būt arī svarīgi vēža galveno paveidu veicinātāji, sevišķi attiecībā uz kuņģa, resnās zarnas, taisnās zarnas un krūšu vēzi.

Nabadzība bieži ir saistīta ar piemērotas pārtikas, ūdens, mājokļa un veselības aizsardzības ierobežotu pieejamību. Nabadzība ietekmē arī dzīvesveida izvēli un veselības aprūpes pakalpojumu izmantošanu.

Šo situāciju var saasināt *ekonomikas lejupslīde un bezdarbs, sociālās pārmaiņas un nestabila politiskā situācija*.

Cilvēku veselību nosaka vairāki faktori, starp kuriem ir *ģenētiskā iedzimtība un pārmantotība, dzīvesveids, uzturs, sociāli ekonomiskais statuss, veselības aprūpes pieejamība un vide*.

Vides resursi – *gaiss, ūdens, pārtika, patvērums, klimatiskie un sociāli ekonomiskie apstākļi ir priekšnoteikumi veselībai un izdzīvošanai* (20. darba lapa). Tomēr vides apstākļi nav vienmēr optimāli, un cilvēks var būt pakļauts dažādu vides faktoru iedarbībai, kas var nelabvēlīgi ietekmēt viņu labklājību. Šie vides riski veselībai var būt dabiski radušies un/vai cilvēku darbības rezultāts.

Refleksija

Uzdevums “Mans veselīgas vides modelis”

Mērķis: veicināt pozitīvu attieksmi pret savu veselību, mācīties prognozēt dzīves situācijas.

Resursi: 21. darba lapa.

Norise:

1. Apkopojot dzirdēto un apspriesto, vadītājs aicina dalībniekus padomāt, kāds varētu būt viņu veselībai labvēlīgs dzīves modelis.
2. Pasniedzējs izdala 21. darba lapu un lūdz to aizpildīt 10 minūšu laikā. Dalībnieki tiek aicināti rakstīt vēlamo variantu, neskatoties uz šā brīža situāciju un esošajām iespējām.
3. Nodarbības beigās īsi tiek pārrunāts uzrakstītais.

7. nodarbība. Slimības cilvēka dzīvē

Mērķis. Attīstīt izpratni par slimību daudzveidību, to cēloņiem un sekām cilvēka dzīvē, attīstīt veselības novērtēšanas prasmes. Gūt informāciju par faktoriem, kas izraisa un veicina biežāk sastopamās saslimšanas.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	Uzdevums “Kā es šodien jūtos?”	10 min.	Pašvērtējums	Attīsta savas veselības novērtēšanas prasme	22. darba lapa
Apjēgšana	Minilekcija “Visbiežāk sastopamās slimības”	30 min.	Minilekcija, diskusija	Gūta informācija par biežāk sastopamajām slimībām, veidota sapratne par slimību negatīvo ietekmi uz cilvēku	23., 24. darba lapa
Refleksija	Jautājumu sesija	5 min.	Jautājumu sesija, pārrunas	Apkopotas iegūtās zināšanas	

Nodarbību vadītājiem

Ierosināšana

Uzdevums “Kā es šodien jūtos?”

Mērķis: attīstīt prasmi novērtēt savu veselību.

Resursi: 22. darba lapa.

Norise:

1. Pēc sasveicināšanās nodarbības vadītājs izdala dalībniekiem 22. darba lapa un dod 5 minūtes laika to aizpildīt.
2. Kad uzdevums izpildīts, pasniedzējs lūdz saskaitīt, cik pozitīvu atbilžu katrs dalībnieks ir devis. Pozitīvas atbildes gadījumā dalībnieks paceļ roku. Tā nosaka, kam ir visvairāk pozitīvu atbilžu un kam vismazāk (sākot no 13 līdz 1). Vadītājs komentē iegūtos rezultātus.

Apjēgšana

Minilekcija “Visbiežāk sastopamās slimības”

Mērķis: iegūt informāciju par biežāk sastopamajām slimībām, mācīties saskatīt to cēloņus un sekas cilvēka dzīvē.

Resursi: 23. un 24. darba lapa.

Norise:

1. Nodarbības vadītājs piedāvā ieklausīties informācijā un gatavoties diskusijai par biežāk sastopamajām slimībām, to cēloņiem un sekām cilvēka dzīvē.
2. Lekcijas laikā dalībniekiem tiek izsniegta 23. un 24. darba lapa.
3. Vadītājs lekciju strukturē, pamatojoties uz dalībnieku līdzšinējo pieredzi: klausītāji nosauc, viņuprāt, biežāk sastopamās slimības, un atbilstoši tam tiek strukturēta diskusija.
4. Par katru slimību tiek veidota diskusija:
 - Kā izpaužas slimība?
 - Kāpēc cilvēki ar to slimo?
 - Kādas sekas ir šai slimībai?
 - Kas būtu jādara, lai nesaslimtu vai mazinātu negatīvās sekas?

Diskusija tiek veidota, balstoties uz dalībnieku līdzšinējo pieredzi.

5. Minilekcija – diskusija tiek balstīta uz šādām atziņām:

Sirds un asinsvadu slimības

Visās Eiropas valstīs, tai skaitā arī Latvijā, visizplatītākais nāves cēlonis ir asinsrites sistēmas slimības. Galvenie atzītie riska faktori sirds un asinsvadu slimībām ir hipertoniya, augsts holesterīna līmenis asinīs un tabakas smēķēšana. Savstarpēji saistīti faktori ir korpulence, nepietiekama fiziska aktivitāte un uzturs, kas bagātīgi satur piesātinātus taukus un/vai sāli. To var saasināt pakļautība tvana gāzes paaugstināta līmeņa iedarbībai, kas ietekmē noteiktu profesiju cilvēkus (automašīnu tehniskās apkopes staciju darbiniekus, tuneļu strādniekus un policistus) un satiksmes līdzekļu pasažierus.

Vēzis

Visās Eiropas valstīs vēzis ir otrs izplatītākais nāves cēlonis. Vīriešiem visizplatītākais ir plaušu vēzis, sievietēm – krūšu vēzis. Citi izplatīti paveidi abiem dzimumiem ir kuņģa, resnās zarnas un taisnās zarnas vēzis.

Risku saslimt ar vēzi palielina smēķēšana, alkohols, uzturs, reproduktīvā uzvedība, ģenētiski un hormonāli faktori. Sava loma ir arī vides faktoriem, kuri var būt svarīgi konkrētos apgabalos un iedzīvotāju grupās.

Alerģijas

Ne tikai Latvijā, bet visā pasaulē pieaug alerģijas slimnieku skaits. Alerģija ir neadekvāta iekaisuma reakcija pret kādu vielu (alerģēnu), kas veseliem cilvēkiem nerada nekādas sūdzības. Cilvēks var kļūt alerģisks dzīves laikā, ja atkārtoti saskaras ar šo alerģēnu, piemēram, veļas pulveri u.c. sadzīves ķīmiju, profesionāliem alerģēniem (plastmasa, eļļas, šķīdinātāji), kosmētiku, medikamentiem u.c. Sevišķi tas notiek, ja āda tiek bieži ievainota vai nepareizi kopta, kā arī citu iemeslu, piemēram, smēķēšanas dēļ – tā samazina ādas aizsargspēju.

Alerģēni var radīt ādas iekaisumu, saskaroties ar to vai uzsūcoties organismā. Alerģēna kontakta vietā āda kļūst sarkana, pietūkusi, uz virsmas var veidoties pat sīki pūslīši. Šo slimību sauc par *alerģisko dermatītu*. Neārstētā gadījumā var izveidoties *ekzēma*, kuru veicina infekcijas iekļūšana iekaisušā ādā. Ādas alerģisku reakciju pret iekšējiem alerģēniem, piemēram, pārtiku ar tajā esošajiem konservantiem, piedevām, krāsvielām, medikamentiem, hroniska iekaisuma radītiem alerģēniem u.c., sauc par *nātreni*.

Apmēram 25% bērnu jau piedzimst ar ļoti jutīgu ādu, un turpmākajā dzīvē viņiem var būt alerģiska reakcija pret daudziem pārtikas produktiem, putekšņiem, smaržām, suņu un kaķu spalvām un tieksme uz alerģiskām iesnām un astmu. Šī slimība ir iedzimta, jo ir pārmaiņas imūnsistēmā, asinsainā, ādā, gļotādās. Ar to ir jārēķinās turpmākajā dzīvē.

Ievainojumi un saindēšanās

Visbiežākie nāves cēloņi šajā grupā ir satiksmes negadījumi, pašnāvības un sevis ievainošana.

Nelaiemes gadījumi darbā ir svarīga sabiedrības veselības problēma. Katru gadu pasaulē iet bojā ap 25 000 strādājošo. Tie izraisa arī pastāvīgu invaliditāti, kuras līmenis ir

20–30 cilvēku no 100 000 cietušo. Tādā augsta riska zonā kā būvdarbi nelaimes gadījumos darbā cieš 25% strādājošo.

Upuru skaits ceļu satiksmes negadījumos ir ārkārtīgi augsts. Katru dienu pasaulē iet bojā vairāk nekā 350 cilvēku un 6000 tiek ievainoti. Tā kā lielākā daļa negadījumu upuru ir jauni un pusmūža cilvēki, šie zaudējumi sabiedrībai ir sevišķi ievērojami.

Nervu sistēmas darbības un psihiskie traucējumi

Psihisku traucējumu izplatība svārstās no 6 līdz 22 procentiem dažādās Eiropas daļās. Izplatītākie psihiskie traucējumi, depresija, nemiers, agresīva uzvedība vai alkoholisms ir pamats lielākajai daļai pašnāvību, kuru skaits sasniedz 1,5 procentus no visiem nāves gadījumiem, bet 23 procentus nāves gadījumu izraisa trauma vai saindēšanās. Vīrieši izdara pašnāvību 2,8 reizes biežāk nekā sievietes.

Nervu sistēmu un garīgo veselību ietekmēt var vairāki profesionālās darbības faktori. Troksnis, kura intensitāte pārsniedz drošības līmeni, apdraud vairākās profesijās strādājošos, un ir atzīts, ka tas ietekmē 20–50 procentus strādājošo. Troksnis izraisa dzirdes zudumu, un ir zināms, ka tā iedarbība rada arī psiholoģisku stresu un miega traucējumus.

Elpošanas orgānu slimības

Elpošanas sistēmas slimības vispār ir retāks nāves cēlonis nekā sirds un asinsvadu slimības vai vēzis. Elpošanas orgānu slimību svarīga grupa ir hroniskās elpošanas ceļu slimības, proti, bronhīts un astma. Galvenais riska faktors hroniskai elpošanas ceļu slimībai ir smēķēšana. Svarīga loma ir arī gaisa piesārņojumam gan ārpus mājas, piemēram, satiksmes smogs, gan tās iekšienē, piemēram, mājas putekļi, sēņu sporas slikti uzceltās mājās un putekļu ietekme darbā.

Klepus

Tas var būt signāls, ka esat nonākuši telpā, kur elpceļus kairina putekļi vai gāzes. Gadās, ka jāklepo tāpēc, ka elpceļos iestrēdzis kāds svešķermenis. Klepus var būt arī rādītājs, ka veidojas alerģisks iekaisums. Reizēm klepu izraisa medikamenti, piemēram, atsevišķas sirds slimību ārstēšanai lietotas zāles. Klepo smēķētāji, jo dūmi kairina elpceļus. Katru rītu pīpmaņi izvada laukā to, ko iepriekšējā dienā savilkuši iekšā.

Pēc klepus rakstura var spriest par slimības izraisītāju un slimības fāzi. Klepus var būt ļoti dažāds, bet tas jāinterpretē ārstam.

Dažkārt klepus var pāriet, bet var arī saasināties pat tik ļoti, ka sākas asins spļaušana. Nenopietna attieksme bieži noved pie hroniska bronhīta. Pat ja cilvēkam liekas, ka tā nav nemaz tik smaga slimība, viņš maina savas domas, kad pievienojas plaušu un sirds mazspēja, kļūst grūti kāpt pa kāpnēm un ātri iet. Rodas nopietni dzīves kvalitātes traucējumi. Daudzi nonāk līdz smagai astmai, saslimst ar tuberkulozi, tiek konstatēta arī retāka slimība alveolīts.

Kakla sāpes

To iemesls parasti ir vīrusu vai retāk bakteriāla infekcija. Slimības izraisītājs rada rīkles mugurējās sienas gļotādā iekaisumu, pietūkumu, palielinās mandeles, deguns ir aizlikts. Smagākos gadījumos uz mandelēm redzams aplikums. Dominējošais simptoms ir skrāpējoša sajūta kaklā, kas var būt gan neliela, gan arī ļoti izteikta.

Infekcijas slimības

Infekcijas slimību kā nāves cēloņa loma pēdējos 20 gados Eiropā ir samazinājusies. Galvenās infekcijas slimības, kas izraisa nāvi, ir elpošanas orgānu *tuberkuloze* un dažādas *asins saindēšanās* formas. Tomēr pēdējos gados ir pieaugusi saslimstība ar difteriju.

A hepatīta infekcija, kas izplatās ar ūdeni, vēl arvien ir sabiedrības veselības problēma vairākās valstīs. Lipīgo slimību izplatība un zemā mirstība ir cieši saistīta ar pārtikas un dzeramā ūdens mikrobioloģisko saindējumu daudzās valstīs. Nepilnības pilsētu un lauku attīstībā, kas ietekmē sanitāriju un dzīvokļa apstākļus, var ievērojami ietekmēt arī mirstību no lipīgām slimībām (23. darba lapa).

Seksuāli transmisīvās slimības (STS) (24. darba lapa)

Seksuāli transmisīvās slimības izplatās seksuālo kontaktu ceļā. Līdz šim visbiežāk sastopamās slimības ir bijušas gonoreja un sifiliss, bet šobrīd par nopietnu problēmu kļuvis AIDS un hlamīdijas. Mazāk pazīstamas, bet arī bieži sastopamas slimības ir kondilomas un herpes. Kašķis un kaunuma utis arī izplatās seksuālo kontaktu ceļā. Pastāv iespēja saslimt arī citā veidā. Ar AIDS tāpat kā ar vīrushepatītu B (dzelteno kaiti) var saslimt, nonākot saskarsmē ar inficētas personas asinīm vai asins produktiem. Latvijā visizplatītākās ir sifiliss un gonoreja. HIV/AIDS pagaidām Latvijā vēl nav plaši izplatīts, tomēr inficēšanās gadījumi kļūst arvien biežāki.

Kas izraisa saslimšanu?

Šo slimību izraisītāji ir baktērijas, vīrusi vai citi mikroorganismi, kas tiek pārnēsāti no inficētās personas uz citu personu seksuālo kontaktu ceļā. Infekcija atrodas vīrieša dzimumlocekļī (urīnizvadceļos) un sievietes dzimumorgānos (dzemdes kaklā un urīnizvadkanālos). Saslimt var arī tad, ja nemana nekādas infekcijas pazīmes.

Ar ko mēs riskējam?

Bez zināmajām slimības izpausmēm šīs slimības var izraisīt iekaisumus tādos orgānos kā acīs, plaušās, locītavās, vēderplēvē un radīt neauglību gan sievietēm, gan vīriešiem. Palielinās risks saslimt ar vēzi.

Kā izpaužas infekcija?

Bieži vien cilvēks, kurš ir inficējies, konstatē tikai dažas pazīmes vai arī tās nepamana vispār. Visbiežākās sūdzības ir izdalījumi no dzimumorgāniem, velkošas sajūtas vai sāpes vēdera lejasdaļā, nieze, it īpaši urinējot. Uz ārējiem dzimumorgāniem var parādīties čūlas. Iespējamās sāpes dzimumakta laikā.

Vai ir iespējams vienlaicīgi saslimt ar vairākām slimībām?

Jā, tāda varbūtība pastāv.

Vai ir iespējams atkārtoti saslimt ar vienu un to pašu slimību?

Jā, tas ir iespējams, jo cilvēki neiegūst imunitāti pret šīm slimībām. Dažreiz infekcija saglabājas organismā un pēc kāda laika slimības simptomi var atkārtoties.

Kādas var būt sekas, ja slimība netiek ārstēta?

Atsevišķos gadījumos simptomi izzūd, bet tas nenozīmē, ka slimība ir izārstēta. Infekcija saglabājas organismā, un ar to iespējams inficēt dzimumpartneri. Ja slimība netiek ārstēta, var rasties nopietnas komplikācijas, piemēram, drudzis, sāpes vēderā, vēderplēves iekaisums, olnīcu iekaisumi, sāpes locītavās, dzimumlocekļa pietūkums, impotence u.c. Šīs slimības nekad neizzūd pašas no sevis.

Vai ir iespējams izārstēt STS?

Lielāko daļu slimību var izārstēt, ja tās nosaka savlaicīgi, pirms vēl ir radušās nopietnas komplikācijas. Dažreiz nepieciešams tikai sniegt vajadzīgo palīdzību, lai novērstu simptomus, piemēram, ar attiecīgiem medikamentiem. HIV/AIDS nevar izārstēt. Ar medikamentu palīdzību ir iespējams tikai uz laiku paildzināt slimnieka mūžu.

Vai ir iespējams izārstēties pašam?

Nē, tas nav iespējams. Tikai ārsts var kvalitatīvi pārbaudīt slimnieku, veikt nepieciešamās analīzes, lai noteiktu slimību, tās ilgumu. Tikai ārsts speciālists var veikt nepieciešamo ārstēšanu un pārbaudi, vai infekcija ir pilnībā izārstēta. Nepareizi lietoti medikamenti apgrūtina un paildzina ārstēšanas kursu. Paša spēkos vienīgi ir darīt visu, lai izvairītos no saslimšanas.

Kā ar izvairīties no inficēšanās ar STS?

Pret STS nav vakcīnu. Tāpēc nepieciešams atrast citas aizsardzības metodes. Uzsākot dzimumattiecības, jāatceras, ka, jo mazāk seksuālo partneru, jo mazāks inficēšanās risks. Nopietnas un stabilas attiecības ar vienu partneri ir visdrošākais veids, kā pasargāt sevi no inficēšanās. Prezervatīvi ir efektīgs aizsardzības līdzeklis arī pret saslimšanu ar STS. Uzmanību jāpievērš arī dzimumorgānu higiēnai. Vajadzētu mazgāt rokas un dzimumorgānus ar ūdeni un ziepēm pirms un pēc dzimumakta.

HIV/AIDS

HIV un AIDS nenozīmē vienu un to pašu. HIV ir cilvēka imūndeficīta vīruss (*Human Immunodeficiency Virus*) un infekcijas izraisītājs. Vīruss ietekmē cilvēka organisma dabisko aizsargmehānismu un galu galā padara indivīdu sevišķi uzņēmīgu pret citām infekcijām vai dažāda veida ļaundabīgiem audzējiem. Kad imūnsistēma novājināta un nav spējīga tikt galā ar infekcijām, tad var runāt par AIDS, kas ir iegūtais imūnsistēmas deficīta sindroms (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*). Pašreiz zināms vairāk nekā 50 slimību, kas var attīstīties AIDS gadījumā. Parasti cilvēks slimo ar vairākām vienlaicīgi. AIDS un tā izraisītājs HIV tika atklāti nesenā pagātnē. Pirmie zināmie AIDS gadījumi aprakstīti 1981. gadā, kad slimnīcās nonāca homoseksuāli orientēti vīrieši. Šīs slimības izraisītāju HIV vairākas zinātnieku grupas neatkarīgi cita no citas atklāja 1983.–1984. gadā. AIDS izplatījies visā pasaulē un atklāts vairumā valstu. HIV izplatās trijos veidos:

- dzimumsakaros ar inficētu personu, inficētas personas organisma šķidrumiem – spermai vai maksts šķidrumam – nonākot otras personas organismā;
- ar inficētu asiņu starpniecību; šādā veidā visbiežāk inficējas intravenozu narkotiku lietotāji, izmantojot kopīgas šļirces un adatas;
- inficēta māte var inficēt savu bērnu grūtniecības laikā, dzemdību laikā un barojot ar krūts pienu.

HIV neizplatās:

- ēdot un dzerot;
- sociālos kontaktos;
- klepojot, šķaudot;
- ar insektiem;
- baseinos;
- no durvju rokturiem;
- kopīgi izmantojot tualeti, izlietni, dvieli, ziepes;
- kopīgi lietojot traukus, nažus, dakšiņas.

Simptomi. Pirmajos mēnešos bieži vien simptomu nav. Pāris nedēļas pēc inficēšanās inficētajai personai uz īsu laiku var būt iekaisusi rīkle, temperatūra un noguruma sajūta. Taču drīz šie simptomi pazūd paši no sevis. Pārsvārā tos nepamana. Pēc laika, kas var ilgt no pāris mēnešiem līdz vairākiem gadiem, inficētajai personai parādās viens vai pat neskaitāmi simptomi. Cēlonis tam ir organismā palielināts vīrusu daudzums un tas, ka imūnsistēma nevar aizsargāt pret slimībām. Inficētai personai ilgstoši var būt paaugstināta temperatūra, pastiprināta svīšana, svara zaudēšana, pietūkuši limfmezgli, bieži nogurums bez iemesla. Pneimonija (plaušu karsonis) un ādas izsitumi ir atšķirīgas pazīmes. Ja parādās kāds no minētajiem simptomiem, nedrīkst aizmirst, ka personai, iespējams, ir AIDS. Tomēr jāatceras, ka līdzīgi simptomi raksturīgi arī citām slimībām.

Pārbaude un ārstēšana. Asins paraugs no vēnas parāda, vai cilvēks ir inficēts. Atbilde pēc 1–2 dienām. Tādu medikamentu, kas organismā iznīcina vīrusu, nav. Ir daudz zāļu, kas var atvieglot simptomus, bet neviena no tām neārstē AIDS. Daudzus medikamentus lieto, lai aizkavētu vīrusa savairošanos organismā. Šī savairošanās novājina organisma dabiskās spējas pretoties dažādām infekcijām. Ir grūti atrast efektīvus medikamentus. Viens no iemesliem ir tas, ka vīruss ātri mainās.

Risks. Līdz šim gandrīz visi, kas inficējušies pirms 10 gadiem, ir miruši. Jaunie medikamenti var palīdzēt ar HIV inficētajām personām dzīvot ilgāk. Ir pierādīts, ka 10 gadu laikā pēc inficēšanās šiem cilvēkiem būs AIDS. Inficētai personai vīruss, kas izraisa AIDS, saglabājas asinīs visu dzīves laiku. Šī persona to var nodot citiem. Ja ar HIV inficētai sievietei iestājas grūtniecība, tad iespēja, ka bērns būs slims, ir tik liela, ka ārsti iesaka grūtniecību pārtraukt. Bērns var inficēties grūtniecības laikā, dzemdībās, vai mātei barojot bērnu ar krūti.

Cik izplatīta ir slimība? HIV un AIDS ir sastopami gandrīz katrā valstī. Slimību pirmo reizi identificēja Amerikas Savienotajās Valstīs. Tajā pašā laikā daudz inficēto atklāja arī plašos Āfrikas apgabalos. Ir neiespējami konstatēt patieso inficēto cilvēku skaitu, jo katru

dienu inficējas arvien vairāk un vairāk cilvēku visā pasaulē. Atšķirīga ir arī ziņojumu precizitāte dažādās valstīs. Daudzas ar HIV inficētās personas reizē slimo arī ar kādu citu seksuāli transmisīvu slimību. Agrāk tie, kuri inficējās, visbiežāk bija homoseksuāļi un narkomāni, bet pamazām inficēšanās no vīrieša uz sievieti un otrādi kļūst arvien izplatītāka.

Inficēšanās asiņu pārliešanas procesā praktiski ir maz iespējama. Rietumu valstīs un arī Latvijā visas donoru asinis ir rūpīgi pārbaudītas.

Refleksija

Mērķis: apkopot nodarbībā iegūtās zināšanas.

Norise:

Nodarbības noslēgumā kopā ar dalībniekiem vadītājs veido diskusiju par iepriekš dzirdēto, pārrunājot šādus jautājumus:

- Kādas ir biežāk sastopamās slimības Latvijā?
- Kāpēc?
- Kas jāievēro, lai sevi pasargātu no šīm slimībām?

8. nodarbība. Jūtos slikti. Kā rīkoties?

Mērķis. Palīdzēt izprast veselības adekvātas novērtēšanas nozīmi un attīstīt palīdzības meklēšanas prasmi veselības aprūpē.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	Uzdevums “Jāņa situācija” 1. daļa	20 min.	Situācijas analīze, darbs grupās	Mācās analizēt situāciju, formulē neskaidros jautājumus par veselības aprūpi	25., 26. darba lapa
Apjēgšana	1. Lekcija “Kā saņemt valsts garantētos veselības aprūpes pakalpojumus?”	45 min.	Lekcija, diskusija	Iegūta informācija par valsts garantētajiem veselības aprūpes pakalpojumiem, veidota prasme atrast un izmantot nepieciešamo informāciju	27. darba lapa
	2. Lekcija “Ģimenes ārsta, dežūrārsta un zobārsta pakalpojumi”	30 min.	Lekcija, diskusija, darba lapa	Gūst izpratni par ģimenes ārsta un zobārstniecības pakalpojumiem, mācās izmantot iegūto informāciju	28., 29., 30., 31. darba lapa
	3. Uzdevums „Tiesības un pienākumi”	20 min.	Darbs grupās, diskusija	Veidota prasme noteikt un analizēt savas tiesības un pienākumus	32. darba lapa
Refleksija	Uzdevums “Jāņa situācija” 2. daļa	20 min.	Situācijas analīze	Trenēta prasme izmantot iegūto informāciju	33. darba lapa

Nodarbību vadītājiem

Ierosināšana

Uzdevums “Jāņa situācija”

Mērķis: mācīties analizēt situāciju un formulēt neskaidros jautājumus par veselības aprūpes iespējām.

Resursi: 25., 26. darba lapa.

Norise:

1. Pēc sasveicināšanās nodarbības vadītājs izdala dalībniekiem situācijas aprakstu (25. darba lapa) un lūdz to izlasīt.
2. Vadītājs lūdz dalībniekus sasēsties mazās grupiņās (3–4 cilvēki) un apspriest jautājumus:
 - Kādos gadījumos varētu būt stipras sāpes vēderā?
 - Kādas zāles es zinu, kuras palīdz mazināt sāpes vēderā?
 - Ko es zinu par recepšu un bezrecepšu zālēm?
 - Kas ir ģimenes ārsts?
 - Kā var tikt pieņemšanā pie ārsta?
 - Kādos gadījumos un kā var izsaukt ātro palīdzību? (26. darba lapa)
3. Pēc diskusijas grupiņās kopā tiek apspriests, kuri jautājumi dalībniekiem šķiet neskaidrākie, par kuriem viņi ir kaut ko dzirdējuši.
4. Pēc tam vadītājs piedāvā iepazīties ar informāciju, kā Latvijā var saņemt valsts garantētos veselības aprūpes pakalpojumus.

Apjēgšana

Lekcija “Kā saņemt valsts garantētos veselības aprūpes pakalpojumus?”

Mērķis: gūt informāciju par valsts garantētajiem veselības aprūpes pakalpojumiem, mācīties atrast un izmantot nepieciešamo informāciju.

Resursi: 27. darba lapa.

Norise:

1. Nodarbības vadītājs izsniedz dalībniekiem 27. darba lapu, kurā ir apkopota nepieciešamā informācija par valsts garantētajiem veselības aprūpes pakalpojumiem.
2. Lekcijas – diskusijas veidā tiek sniegta nepieciešamā informācija.
3. Papildu informāciju var iegūt Veselības obligātās apdrošināšanas valsts aģentūras mājas lapā www.voava.lv.
4. Pēc vispārējās informācijas vadītājs lūdz paņemt izdalīto materiālu (27. darba lapa) un rūpīgi izskaidro visu informāciju, minot praktiskus piemērus, mudinot uzdot jautājumus un sniedzot uz tiem precīzas atbildes.

Latvijā veselības aprūpes pakalpojumus sniedz dažāda veida institūcijas – valsts, pašvaldības un privātās ārstniecības iestādes un ārstniecības personas.

Veselības aprūpe valstī ir organizēta trijos līmeņos:

Primārā veselības aprūpe. Tas ir pirmais un galvenais veselības aprūpes sistēmas līmenis; pirmais, kurā tiek risinātas galvenās iedzīvotāju veselības problēmas, lietojot vienkāršas un izmaksu ziņā efektīvas medicīnas tehnoloģijas, un kuru realizē ģimenes ārsts, pediatrs vai internists, kā arī māsa vai ārsta palīgs.

Latvijas Republikas iedzīvotāji, reģistrējoties pie primārās veselības aprūpes ārsta, iegūst tiesības saņemt valsts garantēto veselības aprūpi un, apmeklējot ārstus vai izejot izrakstītos izmeklējumus, maksā tikai pacienta iemaksu.

Sekundārā veselības aprūpe – specializēta ambulatorā un stacionārā veselības aprūpe, kas orientēta uz neatliekamu, akūtu vai plānveida veselības aprūpi – ātru un kvalitatīvu diagnostiku, intensīvu ārstēšanu un rehabilitāciju.

Terciārā veselības aprūpe – augsti specializēti veselības aprūpes pakalpojumi, kurus specializētās ārstniecības iestādēs nodrošina vienas vai vairāku medicīnas nozaru speciālisti ar papildu kvalifikāciju. Tā ir saistīta ar tehniski daudzveidīgu un sarežģītu diagnostikas un medicīnas iekārtu izmantošanu. Terciārajam veselības aprūpes līmenim raksturīgas viena vai vairākas šādas pazīmes: augstas tehnoloģijas, bīstamas slimības, augsta riska terapija, reti sastopamu slimību diagnostika un ārstēšana.

Sekundāro un terciāro veselības aprūpi mūsu valstī nodrošina:

- Daudzprofilu neatliekamās palīdzības slimnīcas un rajonu/pilsētu centrālās slimnīcas, kas nodrošina plašu un augsti kvalificētu veselības aprūpi.
- Lokālās "mazās" slimnīcas, kas piedāvā nelielas intensitātes akūto palīdzību un arī nodrošina sociālo funkciju.
- Medicīniskās rehabilitācijas slimnīcas un centri, kas nodrošina cilvēka fiziskā, psiholoģiskā, sociālā un aroda potenciāla attīstīšanu vai atgūšanu, vai arī pacienta dzīves pielāgošanu videi un sabiedrībai.
- Viena profila akūtās un ilgās uzturēšanās slimnīcas tuberkulozes, psihiatrijas un narkoloģijas nozarēs.
- Specializētās viena profila slimnīcas, kas sniedz sekundāro un terciāro aprūpi tādās nozarēs kā onkoloģija, dzemdības, traumatoloģija, infekciju slimības.

Lekcija "Ģimenes ārsta, dežūrārsta un zobārsta pakalpojumi"

Mērķis: gūt izpratni par ģimenes ārsta un zobārstniecības pakalpojumiem, mācīties izmantot iegūto informāciju.

Resursi: 28., 29., 30., 31. darba lapa.

Norise:

1. Vadītājs uzsver, cik svarīgi ir izprast sistēmu, kā var saņemt ārstniecības pakalpojumus, un lūdz vēlreiz pievērst uzmanību ģimenes ārsta pakalpojumiem.
2. Pasniedzējs izdala 28. darba lapu un uzskaidro, kā var pierēģistrēties pie ģimenes ārsta un kāpēc tas jādara.
3. Dalībnieki saņem 29. darba lapu un mācās to aizpildīt.
4. Pasniedzējs izskaidro, kur un kā var saņemt neatliekamo palīdzību, kur meklēt dežūrārstu (30. darba lapa).

Iedzīvotājiem neatliekamo palīdzību ārpus ģimenes ārsta darba laika ārstniecības iestādē nodrošina arī dežūrārsti. Dežūrārsti ir pieejami darbadienās no plkst. 15.00 līdz 21.00, sestdienās no plkst. 8.00 līdz 15.00 un svētku dienās no plkst. 8.00 līdz 15.00 (ja svētku dienas, ieskaitot brīvdienas, pārsniedz 2 dienas). Pārējā laikā pacientiem neatliekamo palīdzību sniedz daudzprofilu neatliekamās palīdzības slimnīcu uzņemšanas nodaļas.

Mājas vizītes dežūrārsti nodrošina tikai bērniem līdz 18 gadu vecumam (bez maksas), kā arī I grupas invalīdiem un par 80 gadiem vecākiem pacientiem (Ls 2,00) darbadienās no plkst. 15.00 līdz 20.00.

Dežūrārsti sniedz palīdzību visiem iedzīvotājiem ārstniecības iestādes darbības teritorijā neatkarīgi no tā, pie kura ģimenes ārsta pacients ir pierēģistrēts. Katrā ārstniecības iestādē redzamā vietā jābūt novietotai informācijai gan par katra ģimenes ārsta darba laiku, gan arī par iespējām nokļūt pie dežūrārsta. Pacientiem svarīgi atcerēties, ka katram ģimenes ārstam bez mājas vizītēm un plānveida pieņemšanas dienā ir arī tā sauktās akūtās stundas, kad tiek konsultēti pacienti pēkšņas saslimšanas gadījumos.

5. Vadītājs izskaidro dalībniekiem zobārstniecības pakalpojumu saņemšanas iespējas un kārtību Latvijā:

Zobārstniecības pakalpojumus valsts apmaksā tikai bērniem līdz 18 gadu vecumam un jauniešiem. Pārējos gadījumos visas pakalpojuma izmaksas ir jāsedz pacientam.

6. Nobeigumā dalībnieki saņem 31. darba lapu, kur apkopota svarīgākā informācija.

Uzdevums „Tiesības un pienākumi”

Mērķis: mācīties noteikt savas tiesības un pienākumus un pamatot savu viedokli.

Resursi: 32. darba lapa.

Norise:

1. Vadītājs sadala dalībniekus mazās grupiņās (4–5 cilvēki) un izsniedz 32. darba lapu sagrieztā veidā.
2. Katra grupiņa saņem uzdevumu dotos apgalvojumus sagrupēt divās daļās – tiesībās un pienākumos un komentēt savu izvēli. Paredzētais laiks – 20 minūtes.

Refleksija

Uzdevums “Jāņa situācija”, 2. daļa

Mērķis: mācīties izmantot iegūto informāciju.

Resursi: 33. darba lapa.

Norise:

1. Nobeigumā vadītājs aicina atgriezties pie Jāņa situācijas un to vēlreiz izlasīt.
2. Dalībniekiem tiek izsniegta 33. darba lapa.
3. Dalībnieki kopā ar pasniedzēju sniedz atbildes uz darba lapā izvirzītajiem jautājumiem.

9. nodarbība. Veselīgs dzīvesveids

Mērķis. Veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu un tam nepieciešamajiem nosacījumiem, palīdzēt attīstīt un pilnveidot savas veselības novērtēšanas un uzturēšanas prasmi.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	Uzdevums “Mana vīzija par veselīgu dzīvesveidu”	25 min.	Diskusija, darbs grupās, prātavētra	Prot raksturot veselīgu dzīvesveidu, apzinās personisko pieredzi	34. darba lapa Liela papīra lapa, 4 –5 krāsu līmlapiņas
Apjēgšana	1. Minilekcija “Veselīgs dzīvesveids” 2. Uzdevums „Uzturs un veselīgs dzīvesveids”	20 min. 30 min.	Minilekcija, diskusija Darbs grupās, savstarpēja mācīšanās	Iegūta informācija par veselīga dzīvesveida būtību un priekšrocībām Izprot uztura ietekmi uz veselību	35., 36. darba lapa 37., 38., 39., 40. darba lapa
Refleksija	Uzdevums “Mana veselīgā dzīvesveida modelis”	15 min.	Diskusija, prognozēšana, modelēšana	Prot raksturot veselīgu dzīvesveidu, mācās to prognozēt	41. darba lapa

Nodarbību vadītājiem

Ierosināšana

Uzdevums “Mana vīzija par veselīgu dzīvesveidu”

Mērķis: mācīties raksturot veselīgu dzīvesveidu, apzināties savu pieredzi.

Resursi: 34. darba lapa, liela papīra lapa, 4 krāsu līmlapiņas.

Norise:

1. Vadītājs sadala dalībniekus mazās grupiņās (4–5 cilvēki) un izsniedz baltu papīra lapu. Dalībnieki saņem uzdevumu 7–10 minūšu laikā paust savu viedokli par veselīgu dzīvesveidu, rakstīt savas idejas uz līmlapiņām.
2. Vadītājs aicina katru grupu nosaukt darba rezultātus, līmlapiņas tiek grupētas un piestiprinātas pie lielās lapas, kas jau iepriekš ir sadalīta 4 daļās (sk. 34. darba lapa) un piestiprināta pie tāfeles.
3. Nodarbības vadītājs izskaidro, kāpēc lielā lapa ir sadalīta 4 daļās un izdala 34. darba lapu. Dalībnieki tiek iepazīstināti ar būtiskākajiem veselīga dzīvesveida faktoriem.

Apjēgšana

Lekcija “Veselīgs dzīvesveids”

Mērķis: gūt informāciju par veselīgu dzīvesveidu un tā priekšrocībām.

Resursi: 35., 36. darba lapa.

Norise:

1. Pasniedzējs aicina dalībniekus ieklausīties viņa stāstījumā un salīdzināt to ar savu līdzšinējo pieredzi.
2. Minilekcijas saturs var tikt modificēts atkarībā no klausītāju līdzšinējās pieredzes un interesēm. Informācijas sniegšanai un diskusijai ar klausītājiem pasniedzējs izmanto šādas atziņas:

Lai mūsu dzīvesveids būtu veselīgs, mums jā rūpējas par veselību ietekmējošiem faktoriem:

- dzīves un atpūtas režīms,
- fiziskās aktivitātes,
- ēšanas ieradumi,
- savstarpējās attiecības.

Šie faktori veido jēdzienu “veselīgs dzīvesveids”.

Veselīgs dzīvesveids ir pareiza izpratne par to, kā dzīvot, kā strādāt, kā atpūties, kā ēst, kā satikt un kontaktēties ar citiem cilvēkiem.

Dienas režīms. Katrai dzīvai būtnei ir savs noteikts dzīves ritms. Ir zināms, ka ikvienam cilvēkam ir individuāls diennakts režīms jeb bioloģiskais ritms. To regulē sarežģīti procesi galvas smadzenēs. Bioloģiskais ritms regulē daudzas organisma funkcijas, piemēram, miega un nomoda ciklu. Droši vien katrs ir ievērojis sev nepieciešamās stundas miegam, lai justos atpūties un možs. Tāpat zinām, vai esam tā saucamie “cīruļi”, kas agri dodas pie miera un agri mostas, vai “pūces”, kas jūtas labi, paliekot nomodā arī vēlās nakts stundās. To visu regulē organisma bioloģiskie ritmi jeb tā sauktais “iekšējais pulkstenis”.

Ja tiek traucēts ierastais diennakts ritms, var rasties nogurums, miegainība, darbaspēju samazināšanās, psihiski traucējumi. Tas var pat veicināt slimību attīstību. Svarīgi, lai cilvēks dzīvotu atbilstoši savam bioloģiskam ritmam. Tas ir viens no veselīga dzīvesveida priekšnoteikumiem.

Mieg. Cilvēks miegā pavada apmēram trešo daļu no savas dzīves. Miegas ir organismam nozīmīgs stāvoklis, bez kura nav iespējama cilvēka eksistence. Ne velti cilvēks bez gulēšanas var iztikt tikai 3–4 diennaktis. Tātad miegs un veselība ir ļoti cieši saistīti jēdzieni.

Miega laikā organismā notiek dažādi fizioloģiski procesi. Svarīgākais, ka guļot organismā tiek atjaunotas un uzkrātas šūnu enerģētiskās un funkcionālās rezerves. Bez tam miegs nodrošina centrālās nervu sistēmas darbības līdzsvaru un stabilitāti. Tāpēc pietiekošs miega ilgums ir nepieciešams labas veselības un darbaspēju uzturēšanai.

Miega ilgums dzīves laikā mainās. Jaundzimušais parasti guļ aptuveni 21 stundu. Desmit gadus vecs bērns diennaktī vidēji guļ 10 stundas, bet pieaugušajam miegam nepieciešamas apmēram 7 stundas. Vecumā miega ilgums parasti samazinās.

Darbs un fiziskās aktivitātes. Zinātnieki ir pierādījuši, ka cilvēki, kuri dzīves laikā daudz un smagi ir strādājuši, mazāk slimo un viņu vidēji nodzīvotais mūžs ir garāks. Tas ir labs pierādījums tam, ka darbs ir veselīgu dzīvesveidu veicinošs faktors.

Fizisks darbs svaigā gaisā ir vispusīgākais kustību veids. Taču arī regulāras sporta nodarbības (vieglatlētika, sporta spēles, aerobika) var sniegt līdzvērtīgu labumu. Fiziskās aktivitātes attīsta veiklību, uzmanību, neļauj uzkrāties liekam svaram. Bez tam tās palīdz mazināt stresu, pārdzīvojumus, uztraukumu.

Atpūta ir tikpat svarīga kā darbs. Dienas režīmā vienmēr jābūt paredzētam laikam arī atpūtai.

Veselīga dzīvesveida pamatā ir arī personīgā higiēna, pareiza uztura lietošana un izvairīšanās no kaitīgiem ieradumiem.

Daudzveidīgs uzturs

Augšanai, attīstībai un veselības saglabāšanai nepieciešamas olbaltumvielas, ogļhidrāti, tauki, minerālvielas, vitamīni, ūdens. Uzturvielas organisms var saņemt tikai no

dažādiem produktiem jeb uzturlīdzekļiem, kuros tās ir dažādā daudzumā un dažādās attiecībās. Lai organisms saņemtu nepieciešamās uzturvielas, katru dienu jāēd produkti no visām piecām produktu grupām: maize (graudu produkti); piens (piena produkti); gaļa (gaļas produkti); olas; dārzeņi, augļi (35. un 36. darba lapa).

Ir arī produkti, kas neietilpst minētajās piecās grupās, piemēram, saldumi, atspirdzinošie dzērieni, tādas ēdienu piedevas kā majonēzes, kečupi, dažādas mērces u.tml. Šie produkti ne vienmēr labvēlīgi ietekmē organismu un var pat kļūt tam kaitīgi, ja tos lieto daudz un bieži.

Uztura nozīme

Par jēdzienu “ēšana” var būt atšķirīgi priekšstati. Skaidrs ir viens, ka ēšana ir nepieciešamība, taču tai var būt arī emocionāls raksturs. Mēs ēdam dažādu iemeslu dēļ: lai apmierinātu izsalkumu, lai izjustu komfortu, prieku. Dažreiz ēstgribu rada pārdzīvojumi, izmisums. Katram cilvēkam ir noteikti ēšanas ieradumi, kuri ir veidojušies kopš agras bērnības.

Lai varētu saglabāt un uzlabot veselību, jāievēro galvenie pamatnoteikumi:

- ēdiet daudzveidīgu uzturu,
- saglabājiet normālu ķermeņa masu,
- bagātiniet savu ēdienkarti ar augļiem, dārzeņiem, graudaugu produktiem,
- izvēlieties produktus, kuros maz tauku,
- lietojiet cukuru un sāli mērenās devās.

Uzturs

Uzturs ir ēdienu kopums, kas nepieciešams normālām dzīvības norisēm organismā. Pareizs uzturs ir tāds, kas nodrošina vislabākos apstākļus cilvēka augšanai un attīstībai, augstas darbaspējas un labu pielāgošanos ārējās vides izmaiņām.

Pareizam uzturam ir jāatbilst trim pamatprasībām:

- uzturam ir jābūt dažādam. Katru dienu ir jāēd piena ēdieni, gaļas ēdieni, dārzeņu un augļu ēdieni, maize un miltu ēdieni;
- uzturam ir jābūt sabalansētam, visām uzturvielām tajā jābūt pareizās attiecībās un pareizā daudzumā;
- uzturam ir jābūt mērenam. Tam ir pilnīgi jāsedz enerģijas patēriņš, taču tas nedrīkst piegādāt organismam lieku enerģiju, kas uzkrājas taukos.

Noteikti jāēd dārzeņi un augļi, kuros ir daudz vitamīnu un balastvielu. Neaizmirstiet, ka pašlaik Latvijas iedzīvotāji apēd vidēji tikai 25% no tā dārzeņu daudzuma un 10% no augļu un ogu daudzuma, ko uzturzinātnieki uzskata par vēlamu.

Diskusija „Uzturs un veselīgs dzīvesveids”

Mērķis: mācīties izprast uztura ietekmi uz veselību.

Resursi: 37., 38., 39., 40. darba lapa.

Norise:

1. Vadītājs sadala klausītājus 4 grupiņās. Katrai grupai tiek izsniegta viena no darba lapām – 37., 38., 39. un 40.

2. Grupas saņem uzdevumu 10 minūtēs sagatavot stāstījumu ar piemēriem no dzīves par materiālu, kas atspoguļots darba lapā.

Refleksija

Uzdevums “Mana veselīgā dzīvesveida modelis”

Mērķis: mācīties prognozēt, veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu.

Resursi: 41. darba lapa.

Norise:

Vadītājs izdala dalībniekiem 41. darba lapu un dod 10 minūtes laika to aizpildīt, pirms tam palūdzot dalībniekus kritiski izvērtēt savas iespējas un gribasspēku.

Brīvība vai atkarība

6 stundas

Apakšmoduļa mērķis

Veidot priekšstatu par atkarību veidiem, cēloņiem un sekām, veicināt spēju uzņemties atbildību par izdarīto izvēli.

Apakšmoduļa uzdevumi

1. Gūt priekšstatu par dažādiem atkarību veidiem.
2. Mācīties izprast atkarību cēloņus un sekas.
3. Iepazīties ar atkarību izraisītajām sekām savā un līdzcilvēku dzīvē.
4. Attīstīt prasmi izdarīt izvēli un uzņemties atbildību par izvēli.
5. Mācīties apzināties sekas, ko var radīt izdarītā izvēle.

10. nodarbība. Atkarības cilvēka dzīvē

Mērķis. Iepazīties ar psihoaktīvo vielu jēdzienu, mācīties saprast savu attieksmi pret atkarību izraisošajām vielām.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	Uzdevums “Ko Jūs gribētu zināt?”	10 min.	Diskusija	Izprot jēdzienu „psihoaktīvās vielas”, prot formulēt neskaidros jautājumus	Katram dalībniekam 4 A5 formāta lapiņas (var 4 krāsās)
Apjēgšana	1. Filma “Ģimenīte”	60 min.	Videofilma, diskusija, situācijas analīze	Attīstīta prasme analizēt situāciju, mācās izprast atkarību ietekmi uz cilvēku dzīvi, veido savu attieksmi pret to	Filma “Ģimenīte” (Rīgas domes Narkomānijas profilakses centrs, reklāmas aģentūra “Labvakar”, 2002) 42. darba lapa
	2. Minilekcija–diskusija “Psihoaktīvo vielu īss raksturojums”	15 min.	Minilekcija, diskusija	Iegūta informācija par psihoaktīvo vielu iedarbību uz cilvēka organismu	43., 44., 45., 46., 47., 48., 49., 50., 51., 52., 53., 54., 55., 56. darba lapa
Refleksija	Uzdevums „Psihoaktīvo vielu ietekme uz organismu”	5 min.	Diskusija, darba lapa	Veidota attieksme pret psihoaktīvo vielu lietošanu	43. darba lapa

Nodarbību vadītājiem

Ierosināšana

Uzdevums “Ko Jūs gribētu zināt?”

Mērķis: mācīties saprast psihoaktīvo vielu jēdzienu un formulēt neskaidros jautājumus.

Resursi: katram dalībniekam 4 A5 formāta lapiņas (var 4 krāsās).

Norise:

1. Vadītājs jautā dalībniekiem, ko viņi saprot ar jēdzienu „psihoaktīvās vielas”. Kādas tās ir? Tiek dota iespēja izteikt visus viedokļus.
2. Katrs dalībnieks saņem papīra lapu. Vadītājs lūdz padomāt un uzrakstīt jautājumus, kas dalībniekiem šķiet svarīgi. Katru jautājumu dalībnieki raksta uz savas krāsas lapiņas. Paredzamais laiks – 5–7 minūtes.

- Ko dalībnieki gribētu uzzināt par psihoaktīvajām vielām?
 - Kādas ar šo vielu lietošanu saistītas situācijas viņi vēlētos apspriest?
 - Kādās situācijās jāpieņem lēmums par lietošanu?
 - Kādu iespaidu tas atstāj uz cilvēka veselību, atmiņu utt.?
3. Vadītājs sagrupē un apkopo uz lapiņām uzrakstītos jautājumus.

Apjēgšana

Filma “Ģimenīte”

Mērķis: mācīties analizēt situāciju, saskatīt un izprast atkarību ietekmi uz cilvēku dzīvi.

Resursi: filma “Ģimenīte” (Rīgas domes Narkomānijas profilakses centrs, reklāmas aģentūra “Labvakar”, 2002), 42. darba lapa.

Norise:

1. Dalībnieki saņem 42. darba lapu un uzdevumu filmas laikā meklēt atbildes uz izvirzītajiem jautājumiem.
2. Videofilmas „Ģimenīte” noskatīšanās.
3. Pēc filmas noskatīšanās vadītājs organizē diskusiju par izvirzītajiem jautājumiem.

Minilekcija – diskusija “Psihoaktīvo vielu īss raksturojums”

Mērķis: gūt informāciju par psihoaktīvajām vielām un to ietekmi uz cilvēka organismu.

Resursi: 43., 44., 45., 46., 47., 48., 49., 50., 51., 52., 53., 54., 55., 56. darba lapa.

Norise:

1. Pirms minilekcijas – diskusijas dalībnieki saņem 43. darba lapu un uzdevumu to aizpildīt lekcijas laikā.
2. Minilekcija – diskusija tiek veidota, balstoties uz grupas dalībnieku līdzšinējo pieredzi, attieksmi un šādām atziņām. Vadītājs var izmantot 44. – 56. darba lapās doto informāciju.

Psihoaktīvās vielas

1) Legālās psihoaktīvās vielas

Alkoholiskie dzērieni (alus, vīni, šampanietis, degvīni, liķieri, konjaki u.c. spirtotie dzērieni).

Cigaretes un pīpju tabaka.

Kofeīnu saturošie dzērieni (kafija, melnā un zaļā tēja, „Coca-Cola” XTS u.c.); *medikamenti* (pretsāpju, nomierinošie, miega, antidepresīvie un stimulējošie līdzekļi).

Šķīdinātāji jeb inhalanti (acetons, toluols, etilēteris). Legālās psihoaktīvās vielas kultūras, tradicionālu un vēsturisku apstākļu dēļ ir plaši integrētas sabiedrībā, un to lietošanu pieļaujama vietā un laikā likums neaizliedz. Taču saistībā ar īpašiem bioloģiskiem, sociāliem un psiholoģiskiem apstākļiem tās izraisa atkarību.

2) Nelegālās psihoaktīvās vielas.

Tās juridiski apzīmē par narkotikām un pēc iedarbības iedala depresantos, stimulatoros un halucinogēnos, bet pēc izcelsmes – augu valsts un sintētiskajās narkotiskajās vielās.

Saskaņā ar ANO Narkotiku kontroles programmas 1999. gadā Ņujorkā publicēto informāciju un terminoloģiju pie kontrolējamām narkotikām pieder:

1. Narkotiskie augi

Kaņepes (Cannabissativa), kuru iedarbīgā viela ir tetrahidrokanabinols, kas marihuānā (auga zaļajā daļā) ir 0,5–5%, tās sveķos hašišā 2–10%, bet eļļā 10–30%. Tetrahidrokanabinols ir psihoaktīva viela ar halucinogēnu efektu, kas rada personības izmaiņas.

Kokas krūms (Erythroxylum coca) satur narkotisko vielu kokaīnu. Tā lapās kokains ir 0,5–2,5%, kokas pastā 30–80%, bet krekā līdz 90% (to iegūst no kokaīna hidrohlorīda, apstrādājot ar dzeramo sodu). Kokaīns ir visspēcīgākā stimulējošā un atkarību veidojošā viela no augu valsts produktiem.

Miega magones (Papaver somniferum) – magoņu salmi, kas satur alkaloīdus morfīnu, kodeīnu, tebaīnu, papaverīnu un narkotīnu. Magoņu pienaņa (opija) ķīmiski pārstrādāts destilāts jau ir

morfīns, bet acetilētais savienojums, t.i., pussintētiskais savienojums, ir heroīns, visaugstāko atkarību izraisošā viela.

Sēnes (Psilocybe semilanceata un psilocybe cubensis, psilocybe Mexica), kuras visvairāk no indīgajām sēnēm satur narkotisko savienojumu psilocibīnu, kam ir izteikta halucinogēna iedarbība.

Meksikāņu apreibināšanās kaktuss – peijotls (Lophophora williamsii), kurš satur narkotisku savienojumu meskalīnu, kam ir halucinogēna iedarbība..

2. Sintētiskās narkotiskās un psihotropās vielas

Sintētiskie opioīdi. Visiem sintētiskajiem opioīdiem ir izteikta narkotiska, depresējoša ietekme, un tie visi rada atkarību vai aizvieto augu valsts opiātus.

Centrālās nervu sistēmas depresanti

- Benzodiazepīni. Tie ir pasaulē visplašāk lietotie sintētiskie nomierinošie līdzekļi, ko izmanto medicīnā.
- Barbiturāti. Barbiturātus lieto miega traucējumu ārstēšanai, bet tie ātri rada pierašanu un tos bieži sāk izmantot kopā ar alkoholu, benzodiazepīniem un opiātiem apreibināšanās nolūkos.
- Metakvalons. Sintētisks centrālās nervu sistēmas depresants, tam nav barbiturāta struktūras, bet tas bieži izraisa pierašanu.

Amfetamīni un ekstazī grupas vielas

Amfetamīni un ekstazī grupas vielas ir tuvas pēc savas ķīmiskās struktūras, tāpēc ekstazī grupas vielām bez halucinogēna efekta ir arī stimulējošais efekts.

Sintētiskie halucinogēni

- LSD (lizergīnskābes dietilamīds) – pussintētisks narkotisks līdzeklis ar izteiktu halucinogēnu un psihomimētisku (psihotisku) iedarbību;
- Fenciklidīns (PCP) – sintētiska narkotika ar anestētisku (pretsāpju) stimulējošu un halucinogēnu iedarbību.

Halucinogēnie amfetamīni

Tie pēc savas ķīmiskās struktūras ir tuvi amfetamīniem un meskalīnam.

3. Dalībnieki saņem 44. – 56. darba lapu. Atkarībā no dalībnieku skaita klausītāji tiek sadalīti mazās grupiņās (2–4 cilvēki) un saņem 1–3 darba lapas katrā.
4. Grupu uzdevums ir iepazīties ar saņemto materiālu un sagatavoties kopīgai diskusijai.
5. Nodarbības vadītājs veido diskusiju par šādiem jautājumiem:
 - Ar kādām atkarību izraisošām vielām jūs iepazīties?
 - Kā tās iedarbojas uz cilvēka organismu?
 - Kādi ir šo vielu lietošanas riski?

Refleksija

Uzdevums „Psihoaktīvo vielu ietekme uz organismu”

Mērķis: veidot attieksmi pret psihoaktīvo vielu ietekmi uz organismu.

Resursi: 43. darba lapa.

Norise:

Pēc lekcijas tiek veidota īsa diskusija par 43. darba lapā izvirzītajiem jautājumiem.

11. nodarbība. Vēlme pamēģināt narkotikas

Mērķis. Rosināt domāt par atkarību cēloņiem, palīdzēt meklēt iespējas no tiem izvairīties vai tos novērst.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	Uzdevums “Kad es pamēģināju pirmo reizi”	20 min.	Darbs grupās	Veidotas prasmes novērtēt un analizēt savu rīcību	
Apjēgšana	1. Uzdevums „Kāpēc psihoaktīvās vielas mēģina lietot pirmo reizi?” 2. Uzdevums “Tev ir tiesības izvēlēties”	40 min. 20 min.	Darbs grupās, darbs ar tekstu, savstarpējā mācīšana Darbs grupās	Izveidota izpratne par atkarību cēloņiem, prasme tos saskatīt Attīstīta prasme saskatīt alternatīvas atkarībām un apzināta izvēles brīvība	57., 58., 59. darba lapa Lielās papīra lapas, flomāsteri 60. darba lapa
Refleksija	“Vēstule Jānim”	10 min.	Domraksts	Mācās formulēt savu viedokli par atkarību izraisošajām vielām	Balta papīra lapa

Nodarbību vadītājam

Ierosināšana

Uzdevums “Kad es pamēģināju pirmo reizi”

Mērķis: mācīties novērtēt un analizēt savu rīcību.

Norise:

1. Pēc sasveicināšanās vadītājs ierosina sākt nodarbību ar dalīšanos pieredzē.
2. Dalībnieki izveido mazas grupiņas (3–4 cilvēki).
3. Katras grupas uzdevums ir savstarpēji dalīties atmiņās par to, kā viņi pirmo reizi smēķēja, lietoja alkoholu u.tml. Katra grupa izvēlas vienu atmiņu stāstījumu, ar ko iepazīstināt pārējos.

Apjēgšana

Uzdevums „Kāpēc psihoaktīvās vielas mēģina lietot pirmo reizi?”

Mērķis: iepazīt atkarību cēloņus, mācīties tos saskatīt.

Resursi: 57., 58., 59. darba lapa. Lielās papīra lapas, flomāsteri.

Norise:

1. Vadītājs sadala klausītājus 3 grupās. Katrai no grupām iedod vienu darba lapa – 57., 58., 59., kā arī lielo papīra lapu un flomāsterus.

2. Grupas saņem uzdevumu 20 minūtēs sagatavot stāstījumu pārējām grupām par materiālu, kas atspoguļots darba lapā. Uzskates materiālam tiek izmantotas lielās lapas.
3. Katra grupa prezentē savu sagatavoto informāciju pārējiem dalībniekiem.

Uzdevums “Tev ir tiesības izvēlēties”

Mērķis: mācīties saskatīt alternatīvas atkarībām.

Resursi: 60. darba lapa.

Norise:

1. Dalībnieki saņem uzdevumu aizpildīt 60. darba lapu. Laiks – 10 minūtes. Pretī katram apgalvojumam par psihoaktīvo vielu pirmās lietošanas cēloņiem dalībniekiem jāieraksta, kā to varētu realizēt savādāk.
2. Dalībnieki iegūtos rezultātus apspriež mazajās grupās, un katra grupa ar saviem rezultātiem iepazīstina pārējos.

Refleksija

“Vēstule Jānim”

Mērķis: mācīties formulēt savu viedokli par atkarību izraisošajām vielām.

Resursi: balta papīra lapa.

Norise:

Nodarbības nobeigumā vadītājs lūdz uzrakstīt vēstuli pusaudzim Jānim, lai atturētu viņu no psihoaktīvo vielu izmēģināšanas.

12. nodarbība. Atkarību ietekme uz manu un līdzcilvēku dzīvi

Mērķis. Mācīties izprast, kā psihoaktīvās vielas ietekmē cilvēka ķermeni, rosināt domāt par atkarību seku ietekmi uz līdzcilvēkiem.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana Apjēgšana	Filma “Molekulārās sarunas”	30 min.	Videofilma	Veidota izpratne par atkarību izraisošo vielu ietekmi	Filma “Molekulārās sarunas” (Rīgas domes Narkomānijas profilakses centrs, reklāmas aģentūra “Labvakar”, 2002)
Refleksija	Uzdevums “Ko domā kaimiņš?”	15 min.	Darbs grupās, lomu spēle	Saskatīta un novērtēta atkarību seku ietekme uz līdzcilvēkiem	

Nodarbību vadītājam

Ierosināšana. Apjēgšana

Filma “Molekulārās sarunas”

Mērķis: veidot izpratni par atkarību izraisošo vielu ietekmi.

Resursi: filma “Molekulārās sarunas” (Rīgas domes Narkomānijas profilakses centrs, reklāmas aģentūra “Labvakar”, 2002)

Norise:

Pēc sasveicināšanās ar grupu tiek piedāvāts noskatīties filmu ‘Molekulārās sarunas’. Tā ir filma, kurā apskatīts psihoaktīvo vielu iedarbības modelis. Ar piemēriem par sāpju sajūtas impulsu pārvadi CNS tiek aplūkota atkarību izraisošo vielu iedarbība un tieksmes veidošanās. Filmā parādītas gan legālās, gan nelegālās atkarību izraisošās vielas un to iedarbības negatīvās sekas. Izskaidrota dažādu smadzeņu daļu un baudas centra darbība atkarības veidošanās procesā.

Refleksija

Uzdevums “Ko domā kaimiņš?”

Mērķis: mācīties saskatīt un novērtēt atkarību seku negatīvo ietekmi uz līdzcilvēkiem.

Norise:

1. Vadītājs aicina grupas dalībniekus iejusties kaimiņu lomā.
2. Sadaliet grupu 3 mazākās grupiņās un piedāvājiet izspēlēt kaimiņa lomu situācijās, kad jūsu kaimiņš:
 - ļoti daudz un bieži smēķē – 1. grupai,
 - regulāri ir piedzēries, katru vakaru viņa dzīvoklī notiek skaļas dzīres, skandāli – 2. grupai,
 - ir atkarīgs no narkotikām, nekur nestrādā, pāris reizes bija redzams bezsamaņā guļot kāpņu telpā – 3. grupai.
3. Diskusija par katras grupas uzstāšanos.

13. nodarbība. Mana izvēle būt veselam un brīvam no atkarībām?

Mērķis. Apkopot modulī iegūtās zināšanas un prasmes. Stiprināt pozitīvu attieksmi pret sevi un līdzcilvēkiem.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	Uzdevums “Es ieguvu... Man pietrūka...”	15 min.	Darbs grupās, pārrunas	Izvērtēta iegūtā informācija, apzināta iegūtā pieredze	61. darba lapa
Apjēgšana Refleksija	1. Uzdevums „Vēstuļkurpes”	20 min.	Uzslava	Veidota pozitīva attieksme pret līdzcilvēkiem	Mazas lapiņas (katram dalībniekam tik, cik dalībnieku ir grupā). Katram dalībniekam – kaut kas, ko izmantot par vēstuļu kastīti. Aploksne ar 62. darba lapu katram dalībniekam
	2. Uzdevums “Solījums sev”	10 min.	Prognozēšana	Veidota pozitīva attieksme pret sevi	

Nodarbību vadītājam

Ierosināšana

Uzdevums “Es ieguvu... Man pietrūka...”

Mērķis: izvērtēt iegūto informāciju, formulēt iegūto pieredzi.

Resursi: 61. darba lapa.

Norise:

1. Pēc sasveicināšanās grupa sasēžas mazajās grupiņās, un katrs saņem 61. darba lapu. Grupām tiek dots uzdevums 5–7 minūtēs apspriest izvirzītos jautājumus.
2. Grupas iepazīstina pārējos ar rezultātiem.

Apjēgšana. Refleksija

Uzdevums “ Vēstuļkurpes”

Mērķis: veidot pozitīvu attieksmi pret līdzcilvēkiem

Resursi: mazas lapiņas (katram dalībniekam tik, cik dalībnieku ir grupā). Katram dalībniekam – kaut kas, ko izmantot par vēstuļu kastīti.

Norise:

1. Apsēsties aplī.
2. Katram dalībniekam vadītājs izsniedz tik lapiņu, cik ir dalībnieku.
3. Dalībnieki izveido sev “ pastkastīti” un novieto to sev priekšā. Tā var būt kurpe, cepure, saritināta šalle vai kas cits.
4. Grupas locekļi raksta īsas zīmītes katram dalībniekam, kas tiek „iemesta viņa pastkastītē”. Tas varētu būt vēlējums vai pateicība, kaut kas pozitīvs. Pozitīvs atbalsts un novērtējums rada labu augsni pozitīvām pārmaiņām.

Uzdevums "Solījums sev"

Mērķis: veidot pozitīvu attieksmi un atbildību pret sevi.

Resursi: aploksne ar 62. darba lapu katram dalībniekam.

Norise:

1. Kad katrs dalībnieks ir saņēmis daudz vēlējumu no pārējiem, vadītājs aicina nobeigumā katru solīties sev.
2. Katrs dalībnieks saņem aploksni, kurā ir 62. darba lapa. Pasniedzējs lūdz to aizpildīt un saglabāt.

Literatūras saraksts

1. Sociālās rehabilitācijas programma „Dzīves skola” Latvijas brīvības atņemšanas iestādēs. - Rīga: Valsts Probācijas dienests, 2004.; (1., 2., 3., 4., 5., 7., 9., 10., 11.)
2. Lapiņa L., Rudiņa V. Apgūsim demokrātiju. Interaktīvas mācīšanās metodes.- Rīga: Zvaigzne ABC, 1997 (1., 4., 8., 10.)
3. Kombergs H.U., Klimms H.D. Vispārējās prakses ārsta rokasgrāmata. - Rīga, Zvaigzne ABC, 2000 (2., 5., 7., 8.)
4. Nagle E. Veselības grāmata. - Aizkraukle: apgāds “Krauklītis”, 1998 (1., 2., 5., 9.)
5. Pļaviņš M. Veselība un slimību modeļi. Dzīves jautājumi II. - Rīga: SDSPA “Attīstība”, 1996 (2., 7.)
6. Serdāne I. Ko nepavaicāju ārstam. - Rīga: izdevniecība “Lauku Avīze”, 2002 (4., 5., 7., 10.)
7. Atkarības profilakse/ Metodiskie materiāli darbam grupās. - Rīga: Rīgas Narkomānijas profilakses centrs, 2003 (1., 9., 10., 11., 12., 13.)
8. www.vm.gov.lv (5., 7., 8., 9.)
9. www.vova.gov.lv (5., 7., 8., 9.)
10. www.aids.gov.lv (7., 10., 11., 12.)
11. www.infektology.lv (7., 12.)
12. www.narko.lv (7., 10., 11., 12.)
13. www.sva.lv (6., 7., 9.)
14. www.stasc.lv (7., 12.)
15. www.tuberculosis.lv (7.)
16. www.lm.gov.lv (5.)
17. LEMON. Mācību materiāli māsām un vecmātēm. - Dānija: PVO, 1996 (2., 3., 4., 5., 7., 9., 10.)
18. Uzņēmība un uzdrīkstēšanās/ Mācību līdzeklis skolām. - Rīga: LR Izglītības un zinātnes ministrija, 1996 (1., 8., 11., 13.)
19. Ārstniecības likums (pieņemts 01.10.1997, ar grozījumiem un papildinājumiem) (8.)
20. MK noteikumi Nr.13. Veselības aprūpes finansēšanas noteikumi (17.03.1999, ar grozījumiem un papildinājumiem) (8.)
21. MK noteikumi Nr.35. Kārtība, kādā tiek nodrošinātas tiesības saņemt neatliekamo medicīnisko palīdzību (05.02.1999, ar grozījumiem un papildinājumiem) (8.)