



JELGAVAS VALSTSPILSĒTAS PAŠVALDĪBAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDE

JELGAVAS VALSTS ĢIMNĀZIJA

Reģistrācijas nr. 2819902423

Mātera ielā 44, Jelgavā, LV – 3001, tālr. 63007754; 63023373

E-pasts: vgim@izglitiba.jelgava.lv

**Jelgavas Valsts ģimnāzijas
atkarību profilakses darba plāns
2025./2026., 2026./2027. mācību gadam**

PRIMĀRĀ PROFILAKSE KLASES STUNDĀS TĒMAS “VESELĪBA UN VIDE” APGUVĒ	
<u>Mērķis:</u> Rosināt izglītojamos ievērot veselīgu dzīvesveidu un izprast apkārtējo vidi kā nosacījumu dzīves kvalitātes nodrošināšanai. <u>Uzdevumi:</u> - iegūt augstu pašapziņu un pozitīvu pašnovērtējumu (justies labi “savā ādā”, prast rūpēties par sevi un savu ķermeni); - apgūt iemaņas un prasmes, kas palīdzētu pieņemt atbildīgus lēmumus savai fiziskai, psihiskai un sociālai attīstībai; - atbilstoši rīkoties ar atkarību izraisošo vielu (tabaka, alkohols, narkotiskās, psihotropās, kā arī jaunās psihoaktīvās vielas u.c.) lietošanu saistītās situācijās vai nonākot saskarē ar atkarību izraisošiem procesiem (azartspēles, jaunās tehnoloģijas u.c.).	
7.-9.klase	
Tēma	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību	- Apzinās atkarību izraisošo vielu lietošanas cēloņus, motīvus un sekas, kā arī ir prasmes uzlabot savu emocionālo stāvokli, neizmantojot sev un citiem kaitīgus paņēmienus. - Ir izpratne par medikamentu lietošanas noteikumiem. - Ir izpratne par jauno psihoaktīvo vielu (zāļu maisījumi, vīraki u.c.) lietošanas negatīvo ietekmi uz veselību. - Spēj pretoties negatīvam psiholoģiskam spiedienam. Ir prasme izvērtēt dažādas situācijas un pieņemt veselībai pozitīvus lēmumus - Izprot alkohola un tabakas reklāmas būtību. Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības. - Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu (pasīva smēķēšana u.c.)
Azartspēļu atkarība. Datorspēļu atkarība. Interneta atkarība	- Izprot šo atkarību negatīvo ietekmi uz cilvēka psihisko un fizisko veselību. Ir prasme atteikties no nevēlama piedāvājuma. - Spēj izvēlēties piemērotas nodarbošanās savā brīvajā laikā. - Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības.
10.-12.klase	
Tēma	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Risks un tā iespējamās sekas	Spēj novērtēt riska pakāpi. Ir prasme analizēt, izprast sakarību starp nevajadzīgu riskēšanu un nelaimes gadījumu, tostarp attiecībā uz alkohola, narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu un tabakas izstrādājumu lietošanu. Spēj novērtēt risku savā rīcībā un uzvedībā.
Personīgā atbildība par veselības un savas dzīves kvalitāti	- Ir prasme palīdzēt otram dažādās dzīves situācijās. Ir atbildīgs par savu un citu cilvēku veselību un dzīvību, tostarp saistībā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu. - Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu.

PRIMĀRĀ PROFILAKSE SKOLAS, ĀRPUSKOLAS PASĀKUMOS

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

rīcību. Uzdevumi:

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

Darbība	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Atbildīgais
Preventīvas pārrunas ar JPPP nepilngadīgo lietu inspektorēm un Valsts policijas inspektorēm.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	S.Hovarta, klašu audzinātāji
Jelgavas Veselības veicināšanas centra organizētas nodarbības		x	x	x	x	x	x	x	x	x	klašu audzinātāji, S.Hovarta, M.Asarīte
Izglītojamo dalība skolas, ārpuskolas interešu izglītības nodarbībās	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Klašu audzinātāji, M.Asarīte
Informatīvie bukleti, stendi skolas bibliotēkā, pie sociālā pedagoga	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	S.Hovarta
Atkarību profilakses, veselīga dzīvesveida tēmas sociālo zinību, bioloģijas, mājturības un tehnoloģiju, informātikas, sporta stundās, mācību materiālu un filmu demonstrējums	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Mācību priekšmetu pedagogi
Dalība skolas aerobikas konkursā							x				klašu audzinātāji, sporta skolotāji
Dalība Latvijas Veselības un sporta nedēļā	x										klašu audzinātāji, sporta skolotāji
Veselīgu dzīvesveidu popularizējošas aktivitātes - tautas bumbas, florbola, volejbola, basketbola turnīri - Ziemas festivāls - 4.maija stafetes - Jelgavas nakts pusmaratons - Nike skrējiens .	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	sporta skolotāji
Atbalsts izglītojamo dalībai pilsētas, valsts, starptautiskos konkursos, aktivitātēs, kas saistīti ar veselīga dzīvesveida popularizēšanu	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	mācību priekšmetu pedagogi, klašu audzinātāji
Dalība Droša interneta pasākumos			x			x					S.Hovarta, J.Iliško

Jelgavas Valsts ģimnāzijas atkarību profilakses plāns

Mācību ekskursijas, informatīvi izglītojošas atkarību profilakses speciālistu, mediķu lekcijas	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	klašu audzinātāji, karjeras speciāliste, S.Hovarta
Dalība projektā EMU skola	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	klašu audzinātāji, S.Hovarta, M.Asarīte
Dalība projektā NEKLUSĒ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	klašu audzinātāji, S.Hovarta, M.Asarīte
Dalība projektā MOT	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	M.Asarīte, MOT treneri
Sadarbība ar biedrību "Papardes zieds"	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	klašu audzinātāji, S.Hovarta, M.Asarīte

SADARBĪBA AR ATBALSTA PERSONĀLU											
1. SOCIĀLAIS DARBS											
Darbība	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Atbildīgais
1.1. Klašu sociālo portretu izveidošana (EMU: skola)		x					x				klašu audzinātāji, S.Hovarta
1.2.Skolas sociālā portreta izveidošana (EMU: Skola)			x					x			S.Hovarta
1.3.Izglītojamo izpēte, pārrunas ar izglītojamajiem, nodarbības vecākiem	x	x	x	x	x	x	x	x	x		S.Hovarta J.Iliško
1.4. Klašu vecāku sanāksmes ar speciālistu piedalīšanos-pēc nepieciešamības											klašu audzinātāji, S.Hovarta, J.Iliško
2. ATBALSTS SKOLĒNIEM, kuriem grūtības mācībās, uzvedības un sociālās problēmas.											
2.1.Apzināt izglītojamās, kuriem grūtības mācībās, uzvedības un sociālās problēmas, un informēt atbalsta personālu - sociālo pedagogu, psihologu, karjeras konsultantus, vecākus.	x	x	x	x	x	x	x	x	x		klašu audzinātāji, priekšmetu pedagogi
2.2. Izstrādāt atbalsta pasākumus un kontrolēt izstrādāto rekomendāciju izpildi noteiktā termiņā.	x	x	x	x	x	x	x	x	x		Atbalsta komanda klašu audzinātāji
SADARBĪBA AR ĢIMNĀZIJAS MEDICĪNAS DARBINIEKU											
Darbība	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Atbildīgais
Informatīvi izglītojošās nodarbības izglītojamiem - viedtālrunu un datoru lietošanas paradumi, - azartspēļu atkarība, - atkarība no cukurotiem, gāzētiem dzērieniem (cukura diabēta profilaksei), veselīgi ēšanas paradumi, - tabakas izstrādājumu kaitīgums un nesavienojamība ar sportistu un veselu cilvēku, - alkohola kaitīgums - ietekme uz fizisko un garīgo veselību, - narkotisko vielu iedarbība uz cilvēku.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	skolas māsa, klašu audzinātāji, mācību priekšmetu pedagogi, S.Hovarta
Sadarbība ar ģimnāzijas absolventiem-medikiem		x					x				I.Jankeviča, M.Asarīte

Atkarību profilakses darbs notiek sadarbībā ar Jelgavas valstspilsētas Veselības veicināšanas nodaļu.