APSTIPRINĀTS
ar Jelgavas Centra pamatskolas direktora
2025. gada 1. septembra rīkojumu Nr. JCP/1-9/25/106

JELGAVAS CENTRA PAMATSKOLAS ATKARĪBU PROFILAKSES DARBA PLĀNS 2025./2026.mācību gadam

<table>
<tr><th colspan="2">Klases stundas tēmas “Veselība un vide</th></tr>
<tr><td colspan="2">Mērķis: Rosināt skolēnus ievērot veselīgu dzīvesveidu un izprast apkārtējo vidi kā nosacījumu dzīves kvalitātes nodrošināšanai

Uzdevumi:
• 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.).</td></tr>
<tr><th colspan="2">1.-3.klase</th></tr>
<tr><td>Tēma</td><td>Plānotais sasniedzamais rezultāts</td></tr>
<tr><td>Datoratkarība un citi atkarību izraisošie procesi. To izraisošie faktori</td><td>• Ir priekšstats par datoratkarību, citiem atkarību izraisošiem procesiem un bīstamību, ko tie nodara.
• Atbilstoši savam vecumam izprot un apzinās pamatnoteikumu nozīmīgumu, strādājot ar datoru, citām jaunajām tehnoloģijām.</td></tr>
<tr><th colspan="2">4.-6.klase</th></tr>
</table>

Tēma	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Dienas režīms. Veselību ietekmējošu paradumu veidošanās	• Prot atpazīt, nosaukt un raksturot ikdienas situācijas, kas ietekmē cilvēka veselību (ilgstoša atrašanās pie datora, nepietiekams laiks miegam, ēšanas režīms u.c.). • Prot atpazīt neveselīgu uzvedību un rīcību. Ievēro un apzinās neveselīgu vidi sev apkārt.
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 (pasīvā 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.

PROFILAKSE SKOLAS, ĀRPUSSKOLAS PASĀKUMOS

Mērķis: Rosināt skolēnus apzināti izvērtēt savas izvēles un prasmi izvērtēt savu rīcību

Uzdevumi:

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

Darbība	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Atbildīgais
Lekcija-tikšanās - Skolēnu veselība	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Skolasmāsa,klašu audzinātāji
Jelgavas Atkarību profilakses punkta organizētās nodarbības	x	x	x	x	x	x	x	x	x	S.Lejniece, klašu audzinātāji
Skolēnu dalība skolas, ārpusskolas interešu izglītības, fakultatīvās nodarbībās	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Klašu audzinātāji
Informatīvie bukleti, stendi skolas bibliotēkā, gaiteņu stendos	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Skolas māsa, bibliotekāre, I.Siliņa
Dalība Eiropas Sporta nedēļā	x									Sporta skolotāji
Dalība Latvijas Veselības nedēļā									x	Sporta skolotāji

Atbalsts skolēnu dalībai pilsētas, valsts, starptautiskos konkursos, aktivitātēs										mācību priekšmetu skolotāji
Dalība Droša interneta pasākumos		x					x			S.Lejniece, informātikas skolotāji
Mācību ekskursijas, informatīvi izglītojošas atkarību profilakses speciālistu, mediķu lekcijas	x	x	x	x	x	x	x	x	x	klašu audzinātāji, direct.v.izgl.jomā

SADARBĪBA AR ATBALSTA PERSONĀLU										
Sociālais darbs										
Darbība	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Atbildīgais
Klašu sociālo portretu izveidošana	X									klašu audzinātāji
Skolas sociālā portreta izveidošana		X								V.Pranča
Skolēnu izpēte, pārrunas ar skolēniem, lekcijas vecākiem	x	x							x	klašu audzinātāji
Atbalsts skolēniem, kuriem grūtības mācībās, uzvedības un sociālās problēmas.										
Apzināt skolēnus, kuriem grūtības mācībās, uzvedības un	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Skolotāji, atbalsta personāls

sociālās problēmas, un informēt atbalsta personālu - sociālos pedagogus, logopēdus, vecākus										
Izstrādāt atbalsta pasākumus un kontrolēt izstrādāto rekomendāciju izpildi noteiktā termiņā	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Atbalsta personāls, V.Pranča
Sadarbība ar skolas māsu										
Darbība	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Atbildīgais
Informatīvi izglītojošas nodarbības skolēniem - viedtālruņu un datoru lietošanas paradumi, - azartspēļu atkarība, - atkarība no cukurotiem, gāzētiem dzērieniem (cukura diabēta profilaksei), veselīgi ēšanas paradumi, - tabakas izstrādājumu kaitīgums un nesavienojamība ar	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Skolas māsa,klašu audzinātaji

sportistu un veselu cilvēku, - alkohola kaitīgums - ietekme uz fizisko un garīgo veselību, - narkotisko vielu iedarbība uz cilvēku.										
Klašu vecāku sanāksmes ar speciālistu piedalīšanos	x	x			x	x				Klašu audzinātāji, S.Lejniece,I.Siliņa, E.Zilgme
Sadarbība ar klašu audzinātājiem tēmas "Veselība un vide" realizēšanā, aktuālu informatīvu materiālu sagatavošanā	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Klašu audzinātaji