



VESELĪBAS VEICINĀŠANA SKOLĀ

Sastādījis Dr. habil. med., prof. emeritus Igors Puškarevs

Par materiāla saturu atbild sastādītājs.
Tas nevar tikt uzskatīts par ISEC oficiālo viedokli.

SATURS

Priekšvārds	2
1. Veselība	3
2. Veselības veicināšana	4
3. Veselības veicināšanas iespējas skolā. Veselības veicinošās skolas	6
4. Veselības veicināšanas un veselības izglītības koncepcija	11
5. Veselības izglītības uzdevumi un saturs.....	16
6. Veselību veicinošo skolu tīkla funkcionālā struktūra un attīstība	19
7. Kā skola kļūst par veselību veicinošu skolu	23
8. Veselības veicināšanas projekti	27
Izmantotā literatūra	29
Ieteicamā veselības izglītības mācību literatūra	31
Pielikumi	32
Skolotāju izglītošanās par veselības veicināšanu (projekta paraugs)	33
“Zaļā stūrīša” izveide skolā (projekta paraugs)	35
Ceļu satiksmes noteikumu apgūšana pirmskolas iestādē (projekta paraugs)	37
Aptaujas anketa skolotājiem savu zināšanu un attieksmju novērtēšanai par veselības veicinošu skolu	39
Jautājumi par veselības izglītību	40
Labas attiecības – veselību veicinošas skolas nosacījums	41
Skolas veselības veicināšanas darba koordinators	42
Dzīvesprasmju apguve pārmaiņu laikā (12–14 gadi)	43
Dzīvesprasmju apguve pārmaiņu laikā (14–16 gadi)	50

PRIEKŠVĀRDS

20. gadsimta astoņdesmitajos gados Pasaules Veselības organizācija (PVO) radīja jaunu sabiedrības veselības politiku – par būtiskāko akcentējot veselības veicināšanu kā kompleksu pieeju, kurā viens no komponentiem ir veselības izglītība.

1992. gadā tika nodibināts Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkls, kurā kā četras pirmās valstis iekļāvās Ungārija, Polija, Čehija un Slovākija. 2002. gadā veselību veicinošo skolu tīklā bija jau 40 valstis.

Latvijā Veselību veicinošo skolu tīkls darbojas kopš 1993. gada. Šo gadu laikā no 10 skolu pilotprojekta ir izveidojies veselību veicinošo skolu tīkls, kurā ir vairāk nekā 150 skolas. Šobrīd aizvien aktuālāka kļūst skolotāju informētība par dažādiem jautājumiem veselības veicināšanas jomā.

Materiāla mērķis ir palīdzēt skolotājiem iepazīties ar skolu veselības veicināšanas teoriju un praksi.

Materiālā izmantoti PVO dokumenti un veselības ekspertu publikācijas, kā arī pieredze, kas veidojusies Latvijas skolām darbojoties Eiropas Veselību veicinošo skolu tīklā.

1. VESELĪBA

Atbilstoši Pasaules Veselības organizācijas (PVO) 1948. gadā pieņemtajai definīcijai veselība ir pilnīga fiziska, garīga un sociāla labklājība, nevis tikai stāvoklis bez slimības vai fiziskiem trūkumiem.

Indivīda veselību veido fiziskā, garīgā un sociālā veselība.

Fiziskā veselība nozīmē orgānu sistēmu un visa ķermeņa netraucētu funkcionēšanu.

Sociālā veselība izpaužas cilvēka spējā adaptēties sociālajā vidē; tā īstenojas saskarsmē un komunikācijā. To būtiski ietekmē vides sociālekonomiskā un sociālpsiholoģiskā situācija.

Garīgā veselība ir emocionāla un intelektuāla līdzsvarotība, gatavība radīt produktīvas attiecības ar cilvēkiem un pārvarēt grūtības.

Tiek runāts par garīgās veselības trīs komponentiem: mentālo, emocionālo un garīgo. Mentālā veselība ir prāta veselīga funkcionēšana (normāla uztvere, domāšana, atmiņa). Emocionālā veselība ir indivīda spējas brīvi, bez vainas izjūtas paust savas pozitīvās izjūtas (prieku, laimi utt.), spējas pārvaldīt emocijas un negatīvo spriedzi, kā arī līdzjūtības un iecietības spējas.

Mēdz atsevišķi izdalīt arī spirituālo jeb dvēseliskās veselības aspektu, kas atkarīgs no indivīda iespējām apmierināt savas vajadzības, piemēram, pēc reliģijas, mākslas, literatūras, mūzikas. Psihiskā līdzsvarotība rada iekšēju mieru un stabilitāti, harmoniju, saskaņu ar sevi un citiem, līdz ar to veicina toleranci (iecietību) un empātiju.

Grūti nošķirt veselības garīgo un sociālo aspektu. Piemēram, fiziskās veselības traucējumi, kas var izpausties kā sāpes, negatīvi ietekmē psihiemocionālo stāvokli. Bet laba fiziskā forma rada možu noskaņojumu, tātad uzlabo garīgo veselību. Sociālās veselības traucējumi var negatīvi iespaidot kā fizisko, tā garīgo veselību.

Jāatzīmē, ka visi minētie veselības komponenti īstenojas kopsakarībā un mijiedarbībā. Kopveseluma jeb holisma idejas respektēšana ir būtiska veselības veicināšanā, novērtējot veselības atsevišķo komponentu mijiedarbību un analizējot veselību noteicošos faktorus.

2. VESELĪBAS VEICINĀŠANA

Veselības veicināšana ir process, kas stiprina cilvēku spējas un iespējas uzņemt atbildību par veselību – to saglabāt un uzlabot.

Sabiedrība, bet īpaši valsts un pašvaldību institūcijas var regulēt veselību ietekmējošos vides apstākļus – kā fiziskās vides, tā arī psihosociālos un psihoekonomiskos veselības nosacījumus. Arī katrs indivīds ir atbildīgs par savu veselību ietekmējošo dzīvesveidu; tā pilnveidē būtiska nozīme ir izglītībai veselības jomā.

20. gadsimta septiņdesmito gadu beigās PVO eksperti secināja, ka veselības izglītība, īstenota tam laikam raksturīgajā autoritārajā stilā, nav pietiekami efektīva, lai jauniešus un pieaugušos rosinātu vides un veselību ietekmējošā dzīvesveida uzlabošanai. Nozīmīga ir tāda veselības izglītība, kura, attīstot izglītojamo dzīves/veselības prasmes, stiprina viņu spējas pieņemt veselīgu dzīvesveidu, iekļauties veselības veicināšanas aktivitātēs.

1986. gadā PVO konferencē Otavā, Kanādā, tika pieņemta t. s. Otavas harta, kurā ietverta veselības veicināšanas kompleksā stratēģija [6]. Atbilstoši tai formulēti veselības veicināšanas pieci prioritārie virzieni:

- valsts un pašvaldību politika, ko realizē politiķi, respektējot veselību kā vienu no cilvēka pamattiesībām;
- veselīgas vides radīšana;
- sabiedrības aktīva darbība veselības veicināšanā;
- veselības izglītība, izmantojot dažādas iespējas;
- medicīnas aprūpes iestāžu un darbinieku iekļaušanās veselības veicināšanā.

Sabiedrības veselības veicināšanā jāpiedalās valdībai un pašvaldībām. Veselības veicināšanas politika ietekmē prioritāšu izvēli, lēmumu un stratēģijas pieņemšanu. To, cik lielā mērā politika vērsta uz iedzīvotāju veselību, atspoguļo tas, kā tiek sadalīts budžets – vai par nozīmīgiem objektiem tiek uzskatīti veselības centri, kultūras iestādes un sporta bāzes. Valsts veselības politika izpaužas arī likumdošanā, kura regulē, piemēram, alkohola un tabakas tirdzniecību, spēļu namu darbību, TV programmu un reklāmu saturu.

Noteiktai veselības politikai jābūt katrā iestādē, uzņēmumā, tātad arī skolā; tā rezultējas rūpēs par strādājošo vai skolēnu fizisko, garīgo un sociālo veselību. Veselības politikas nozīmīgums izteikts formulā:

veselības veicināšana = sabiedrības veselības politika x veselības izglītība [21].

Veselības veicināšanu sekmē higiēnas un darba aizsardzības noteikumu ievērošana, tā sekmējot vides un cilvēku veselību. Veselības veicināšanas kompleksā nozīmīgas ir sabiedrības aktivitātes, ne

tikai izvirzot prasības valdībai, pašvaldībai vai darba devējam, bet arī iekļaujoties vides uzlabošanas un citos pasākumos un projektos. Šāda sabiedrības veselības veicināšanas pozitīva pieredze ir daudzās valstīs. Veselību veicinošo aktivitāšu īstenotāji ir, piemēram, uzņēmuma darbinieki, mikrorajona iedzīvotāji, skolā – skolēni un skolotāji, skolas personāls. Konsultanti parasti ir sabiedrības veselības eksperti, psihologi, sociālie darbinieki, mediķi u. tml.

Lai cilvēki veiktu mērķtiecīgas un efektīvas veselību veicinošas aktivitātes, ir nepieciešams atbilstošs zināšanu un kompetences līmenis, tāpēc veselības izglītība ir būtiska veselības veicināšanas sastāvdaļa. Bērnu un jauniešu izglītošanā vislielākā nozīme ir ne tikai zināšanu par veselību, bet arī veselības prasmju apguve.

Skolas medmāsas, kuras skolā veic gan veselības aprūpes funkcijas, gan piedalās veselības veicināšanas darba citās jomās, var minēt, kā medicīnas darbinieku līdzdalības pozitīvu piemēru veselības veicināšanā.

3. VESELĪBAS VEICINĀŠANAS IESPĒJAS SKOLĀ.

VESELĪBU VEICINOŠĀS SKOLAS

Stimuls Eiropas Veselību veicinošo skolu projekta uzsākšanai 20. gadsimta deviņdesmito gadu sākumā bija atziņa, ka sabiedrības veselību visefektīvāk var veicināt, ja šo darbu aktīvi uzsākt jau no bērnības. Vissekmīgāk apgūt zināšanas, prasmes un attieksmes var tieši skolas laikā. Tas attiecināms arī uz veselības veicināšanu.

Veselību veicinošas skolas mērķis ir atbildības uzņemšanās par veselību – rūpējoties par veselīgu vidi un dzīvesveidu, par galveno izvirzot dzīvesprasmju un psihosociālās kompetences apguvi no bērnības.

Skolā var īstenoties visi veselības veicināšanas prioritārie virzieni, ieskaitot veselības politiku. Skolas veselības politika un veselības stratēģija nosaka to, kā skolā tiek aktualizēta veselības izglītība, vide, un tas, kāda nozīme skolā ir skolēnu fiziskajai, psihiskajai un sociālajai labklājībai.

Skolēnu veselību tieši un pastarpināti ietekmē skolas vide un psihosociālais klimats. Skolas vide, kas ne tikai izglīto, bet arī audzina, proti, ietekmē attieksmes un uzvedību, ir viens no topošo personību socializējošiem faktoriem. Skolas vidi var uzlabot paši skolēni, piemēram, īstenojot dažādus projektus. Skolēnu līdzdalība skolas vides uzlabošanā pilnveido viņu zināšanas, prasmes un pozitīvu attieksmi pret vidi un veselību.

Eiropas Veselību veicinošo skolu Eiropas pilotprojekts 1992. gadā tika nodibināts, lai pamatojoties uz tā pieredzi, ar laiku visas Eiropas skolas kļūtu par veselību veicinošām.

Jau 1997. gadā projekta pirmo piecu gadu pieredzes apkopojumam veltītajā Eiropas Veselību Veicinošo Skolu 1. konferences rezolūcijā tika atzīmēts: “Katram bērnam Eiropā jārada tiesības mācīties veselību veicinošā skolā” [20].

EVVS stratēģija prasa veselību veicinošo skolu sadarbību ar vietējo sabiedrību – ģimenēm, nozaru speciālistiem, mediķiem, pašvaldību, ar citām skolām. Sadarbību var īstenot, strādājot pie kopīgiem mērķiem.

PVO izstrādātie veselību veicinošas skolas nosacījumi

Veselību veicinošo skolu raksturo 12 nosacījumi jeb kritēriji un tiem atbilstoši rādītāji (indikatori), kuri ļauj novērtēt veselības veicināšanas darbu, atbilstoši konkrētajam kritērijam [19].

1. Skolēnu pašcieņas veicināšana, stiprinot spēju ikvienam dot ieguldījumu skolas attīstībā.
Rādītāji:
 - skolēnu līdzdalība veselības izglītības satura programmas apspriešanā;
 - iespēju radīšana skolēniem uzņemties līdztbildību skolas darba organizācijā;
 - skolēnu līdzdalība skolas politikas izstrādē;
 - skolēnu ar īpašām vajadzībām integrēšana.
2. Labu savstarpējo attiecību radīšana starp skolas darbiniekiem un skolēniem, kā arī skolēnu vidū.
Rādītāji:
 - stratēģija un pasākumu komplekss skolēnu savstarpējo un skolēnu–skolotāju attiecību uzlabošanai;
 - skolotāju un skolēnu izglītošanās par savstarpējām attiecībām, komunikāciju;
 - skolas politika, pasākumi (piemēram, informatīvi), kas vērsti uz skolas likumu īstenošanu.
3. Skolas personālam un skolēniem jāzina un jāizprot skolas sociālie mērķi.
Rādītāji:
 - skolas personāla izaugsmes politika;
 - sadarbība ar sabiedrību;
 - personāla aktīva līdzdalība skolas dzīvē;
 - izpētes darbs par skolēnu, viņu ģimeņu un sabiedrības vajadzībām un reālo situāciju;
 - regulāra sadarbība ar ģimenēm;
 - skaidra, atklāta skolas politika, īstenojot skolas mērķus un ieviešamās stratēģijas.
4. Iespēju radīšana skolēnu radošai pašizpaušmei.
Rādītāji:
 - fizisko aktivitāšu iespējas;
 - ārpusstundu aktivitāšu klāsts;
 - iekļaušanās ārpusskolas jaunatnes organizācijās un pasākumos, brīvā laika aktivitātēs, sportā, mākslas jomā utt.;
 - pieredzes gūšana ārpus skolas – pašvaldībās, uzņēmumos un iestādēs.
5. Skolas vides pilnveidošana.
Rādītāji:
 - iekšējais un ārējais vides audits un attīstības plāns;
 - vecāku aktīva līdzdalība vides uzlabošanā;
 - inovatīvi vides pārveidošanas plāni;
 - skolēnu ar īpašām vajadzībām integrācija;
 - skolēnu dažāda veida līdzdalība vides uzlabošanā;
 - aktivitātes pret smēķēšanu.

6. Skolas veiksmīga sadarbība ar ģimenēm un sabiedrību.

Rādītāji:

- vecāku iekļaušanās skolas dzīvē, ieskaitot skolas politikas izstrādāšanu;
- skolotāji apmeklē skolēnu ģimenes;
- sabiedrības grupām ļauj izmantot skolas telpas;
- skolas/sabiedrības kopīgi pasākumi;
- izglītojoši pasākumi;
- vecāku iekļaušana skolas pasākumos.

7. Laba sadarbība starp sākumskolu–pamatskolu un vidusskolu/-ām, plānojot veselības izglītības stratēģijas.

Rādītāji:

- partnerskolas kopīgi apspriež veselības izglītības saturu;
- sadarbība starp skolām, veidojot kopīgu veselību veicinošas skolas stratēģiju;
- skolu sadarbības grupas veidošana; dalīšanās visa veida skolu pozitīvā pieredzē;
- veselības izglītība integrēta visu skolu attīstības plānos;
- skolu valde tiek pieaicināta skolu veselības veicināšanas/izglītības plānošanā.

8. Skolas personāla veselības veicināšana.

Rādītāji:

- skolas personāla atbalsts;
- spiedzes kontrolēšana, situāciju analīze;
- veselības veicināšanā iekļaujas skolu valde;
- tiek attīstīta aizsardzības stratēģija par smēķēšanu, alkoholu, narkotisko vielu, lietošanu, kā arī HIV/AIDS.

9. Skolas darbinieku kā veselīga dzīvesveida modelis.

Rādītāji:

- darbinieki atbrīvojas no smēķēšanas;
- viss skolas personāls kā līdzdalībnieki piedalās skolas veselības veicināšanā;
- personāls piedalās veselības izglītības pasākumos.

10. Ēdināšanas nozīme izglītošanā par veselīgu uzturu.

Rādītāji:

- tiek ievēroti skolu uztura standarti;
- atbildīgais par skolēnu ēdināšanu ir iesaistījies veselības veicināšanā;
- ir plaša ēdienu izvēle;
- ir atsevišķa telpa iesaiņoto uzturlīdzekļu iegādei;
- ēdināšana tiek apspriesta ar vecākiem.

11. Sabiedrības speciālistu līdzdalība veselības veicināšanas darbā.

Rādītāji:

- sadarbība ar vietējās pašvaldības institūcijām, ar medicīnas darbiniekiem, policiju, ugunsdzēsējiem, ar jauniešu veselības centriem u. c.

12. Skolas medicīnas darbinieks bez parastajām veselības pārbaudēm un aprūpes piedalās veselības veicināšanas/izglītības darbā.

Veselību veicinošai skolai raksturīgā sadarbība ar skolēnu ģimenēm un ar sabiedrību parādīta 1. shēmā.

Veselību veicinošo skolu nosacījumiem atbilstošais skolas modelis nav domājams bez rūpēm par skolēniem ne tikai medicīniskajā (higiēnas), bet visplašākā nozīmē. Veselību veicinošai skolai jābūt demokrātiskai – tādai, kur skolēniem un skolotājiem ir iespējas paust viedokli, izteikt savas vajadzības, arī neapmierinātību un piedalīties vai būt pārstāvētiem lēmumu pieņemšanā.

PVO veselību veicinošajai skolai akcentējusi vēl ļoti nozīmīgu principu, t. i. sociālo taisnīgumu skolā – pret visiem vienāda attieksme un visiem vienādas iespējas skolā attiecībā uz izglītību un veselības nodrošinājumu neatkarīgi no etniskās piederības un sociālā statusa, fiziskām un intelektuālām spējām, tā veicinot visu skolēnu pašcieņu un veselību.

Vides sociālekonomiskās situācijas uzlabošana galvenokārt ietilpst valdības un pašvaldību funkcijās.

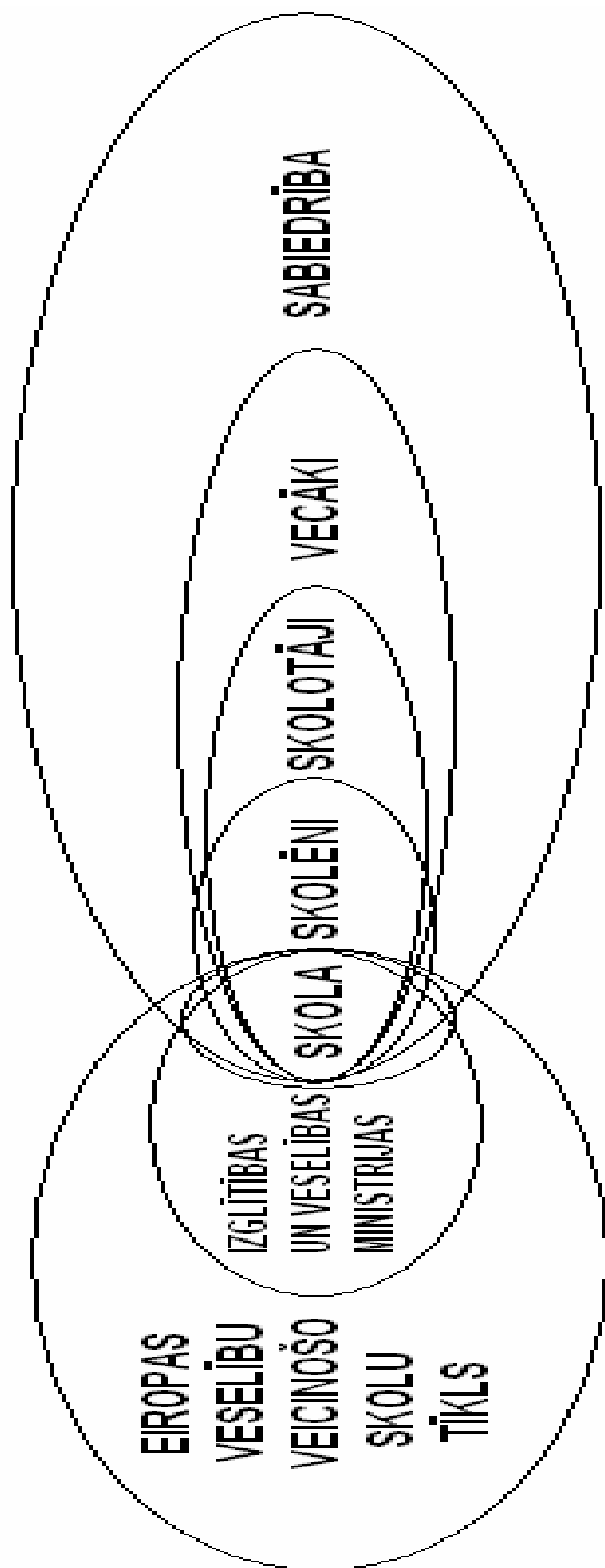
Minētie veselību veicinošas skolas kritēriji izpausmi rod jebkurā vispārizglītojošā skolā, īpaši skolās, kuras atbilst labas vai efektīvas skolas modelim, kur reizē ar kvalitatīvu mācību darbu tiek īstenotas arī citas ārpusstundu darbības. Tas nozīmē, ka nav krasas robežas starp veselību veicinošo skolu un citām skolām.

Pārbaudiet savas zināšanas un prasmes

1. Kā sekmēt skolēnu pašcieņu?
2. Miniet pasākumus skolā savstarpējo attiecību uzlabošanai starp skolēniem, skolotājiem.
3. Kā sekmēt skolēnu līdzdalību skolas mērķu un uzdevumu realizācijā?
4. Kā īstenot skolēnu ģimeņu līdzdalību skolas veselības veicināšanas darbā?
5. Kādas iespējas ir skolas un vietējās sabiedrības sadarbības sekmēšanai?
6. Kā sabiedrību (arī pašvaldību, medicīnas darbiniekus u. c.) iesaistīt skolas projektos un veselības veicināšanā?
7. Kā skola varētu izplatīt veselības izglītību un veselības veicināšanu ārpus skolas?
8. Veselīgs uzturs skolā. Priekšlikumi. Pieredze.
9. Kā panākt, lai veselības veicināšana aptvertu visu skolu, arī skolotājus un citus darbiniekus?
10. Kā skolotājus iekļaut veselības veicināšanas un veselības izglītības darbā?
11. Kā skolu padarīt par demokrātisku?
12. Kā skolā jāīstenojas veselības aprūpei?
13. Ko nozīmē skolēna aprūpe? Kā to nodrošināt skolā?
14. Skat. 4. pielikumu.

Veselību veicinoša skola

Savstarpējo ietekmju sfēras



4. VESELĪBAS VEICINĀŠANAS UN VESELĪBAS IZGLĪTĪBAS KONCEPCIJA. DARBĪBAS KOMPETENCE UN DZĪVESPRASMES

Cilvēku praktiskā darbība jebkurā nozarē nav iedomājama bez teorijas, kas paplašina redzesloku un palīdz izvairīties no subjektīvisma un rīcības kļūdām. Konceptuāla pieeja ļauj saskatīt darbības mērķi un kopsakarības, no kurām atkarīgas mērķa sasniegšanas iespējas; tā palīdz izvēlēties piemērotākos līdzekļus un veidus mērķa sasniegšanai.

Jau kopš nodibināšanas (1948) PVO lielu vērību pievērta veselības izglītībai, kura tajā laikā galvenokārt bija orientēta uz izsargāšanos no slimībām.

Bet 20. gadsimta septiņdesmito gadu beigās sabiedrības veselības eksperti secināja, ka veselības informācija vien nav pietiekami efektīva, lai būtiski izmainītu cilvēku attieksmi pret veselību noteicošajiem apstākļiem un dzīvesveidu. Tas lika meklēt citu konceptuālu pieeju.

Aplūkosim skolas veselības izglītības divas paradigmas (paraugi), kuras salīdzinājis B. Jensens [7; 8], pierādot mūsdienīgās, demokrātiskās pieejas priekšrocības (skat. 1. tabula).

1. tabula

Veselības izglītības divas paradigmas

Moralizējošā jeb autoritārā	Demokrātiskā jeb humānā
Veselības jomā	
<ul style="list-style-type: none"> • indivīda dzīvesveids • izsargāšanās no slimībām 	<ul style="list-style-type: none"> • dzīves apstākļi un dzīvesveids • laba pašsajūta un izsargāšanās no slimībām
Pedagoģiskajā jomā	
<p>Mērķis: uzvedības izmainīšana.</p> <p>Akcenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • moralizējoša pieeja, • “veselīga” skola (akcentēta higiēna; skolotāji – ideāls paraugs). 	<p>Mērķis: darbības kompetences apgūšana.</p> <p>Akcenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demokrātiska pieeja, • veselību veicinoša skola, kur īstenojas veselības veicināšanas nosacījumi, • skolēnu un skolotāju laba pašsajūta.
Novērtēšanā	
<ul style="list-style-type: none"> • novērtē skolēnu veselību ietekmējošo uzvedību 	<ul style="list-style-type: none"> • novērtē skolēnu darbības kompetenci

Autoritārā veselības izglītības koncepcija pauž samērā primitīvu un idealizētu pieeju. Attiecinot uz skolu, vienkāršotā veidā to var izteikt: “Uzklausī, iemācies, pareizi uzvedies, tad arī neslimosi!” Jā, veselīga dzīvesveida būtiska nozīme nav noliedzama, taču atbilstoši šai koncepcijai, indivīds netiek

rosināts, domāt un darboties savas un citu veselības labā. Autoritārā pieeja akcentē nevis personas labu jušanos, bet gan izvairīšanos no slimībām.

Humānajā veselības izglītības koncepcijā mērķis ir skolēna darbības kompetence jeb kompetenta darbība [29] (to var nosaukt arī par psihosociālo kompetenci), šajā gadījumā – veselības veicināšanas jomā. Darbības kompetence ir personas spēja tikt galā ar pārmaiņām un adaptēties dažādās dzīves situācijās. Tā ir būtiska veselībai pozitīvas uzvedības veidošanā.

Darbības kompetence nozīmē spējas, gatavību pozitīvi, ar iniciatīvu, saprātīgi un kompetenti darboties savas un līdzcilvēku veselības labā.

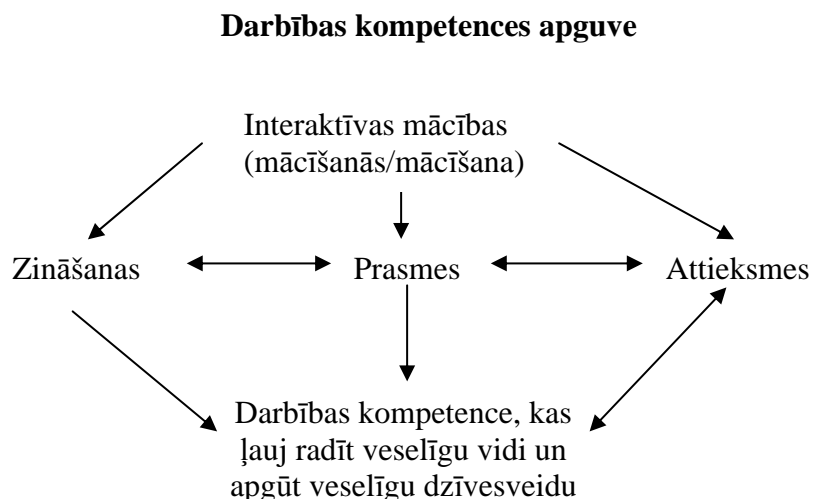
B. Jensens [7; 8] darbības kompetenci uzskata par dzīvesveidu noteicošo personības iekšējo spēku, kas atkarīgs no zināšanām, no prāta potencēm un vērtībām jeb attieksmēm.

Lai indivīds iegūtu darbības kompetenci, viņam jāapgūst dzīvē nepieciešamās zināšanas un galvenais – dzīves/veselības prasmes – kā attīstīta pašapziņa (sevis apzināšana un novērtēšana), pašcieņa, pārliecinātība, radoša un kritiska domāšana, prasme ieskatīties savas rīcības sekās, tuvākā vai tālākā nākotnē (nākotnes vīzija), lēmumu pieņemšana utt. (skat. 2. tabula, 2. shēma, [1]).

Autoritāro un humāno veselības veicināšanas stilu, uzsverot pēdējā priekšrocības, salīdzinājuši arī K. Parsons [2], K. Tones [21] un citi sabiedrības veselības eksperti. K. Parsons, rakstot par veselības izglītības procesu veselību veicinošā skolā, akcentējis tās nosacījumus: demokrātija, labas savstarpējās attiecības, skolēnu līdzdarbība (mācīšanās/mācīšana princips), sadarbība ar sabiedrību, īpaši īstenojot kopīgus vides uzlabošanas projektus, bet kā rezultātu darbības kompetencei, līdzīgi B. Jensenam, nosauc indivīda un sabiedrības spēju stiprināšanu, kas liek darboties vides un dzīvesveida uzlabošanā.

**Dzīvesprasmes – priekšnosacījums darbības kompetencei [1]
un pozitīvam dzīvesveidam**

Starppersonālās prasmes	Lēmumu pieņemšanas un kritiskās domāšanas prasmes	Sevis pārvaldīšanas prasmes
<p>Komunikāciju prasmes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • verbālā/neverbālā komunikācija, • prasme lietot valodu, nosaukumus, • aktīva klausīšanās, • savu izjūtu parādīšana bez pārmetuma un nosodījuma. 	<p>Lēmumu pieņemšanas /problēmrisināšanas prasmes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • informācijas uzņemšana un izvērtēšana, • nākotnes seku paredzēšana atbilstoši tagadnes darbībai, • radošums (kreativitāte), • prasme novērtēt, kā vērtības (attieksmes) ietekmē motivāciju, • riska analīze, riska uzņemšanās. 	<p>Pašcieņas, pašapziņas un pārliecinātības prasmes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pašnovērtēšana, pašapziņa, • pašcieņas celšana, • iekšējo resursu izmantošana, • pārliecinātība par tiesībām, vērtībām, paša spējām ietekmēt savu spēku vai vājumu, • pusaudzīm – savu pārmaiņu pieņemšana, • mērķu izvirzīšana, • prasme tikt ar sevi galā (valdīt pār sevi).
<p>Vienošanās-noraidīšanas prasmes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sarunas, • konflikta risināšana, • pārliecināšana, • noraidīšanas prasmes. 	<p>Kritiskās domāšanas prasmes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grupas un plašsaziņas līdzekļu ietekmes analīze, • nozīmīgākās informācijas identificēšana, • attieksmju, vērtību, sociālo normu, tradīciju un citu faktoru ietekmes analīze. 	<p>Negatīvo izjūtu un spriedzes pārvaldīšanas prasmes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zaudējuma, traumas, pārinodarījuma pārvarēšana, • prasme tikt galā ar neveiksmi un satraukumu, • dusmu pārvaldīšana, • empātija, • tolerance, • sava laika organizēšana, • relaksācijas tehnikas u. c.
<p>Atbalsta/palīdzības prasmes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prasme ietekmēt un palīdzēt, • motivācijas radīšana kopdarbībā. 		

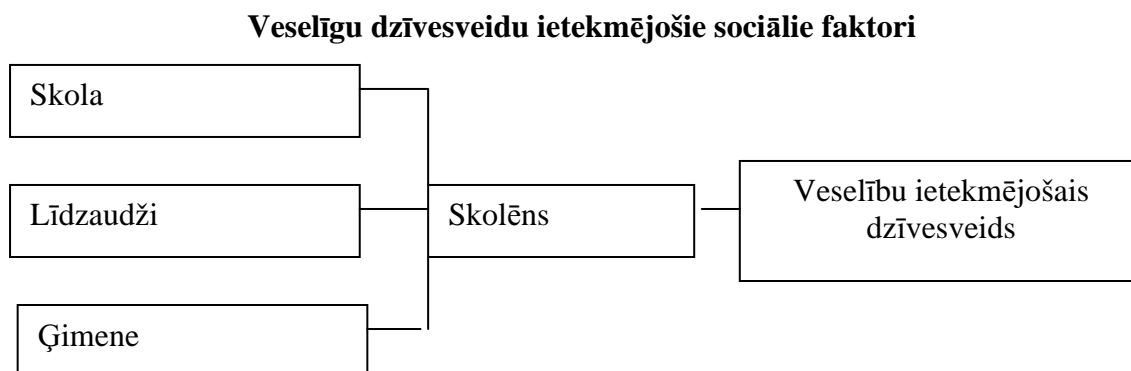


Psiholoģijā ir vairākas uzvedības apguves teorijas. Veselības ekspertu vairākums pamatojas uz amerikāņu psihologa Alberta Banduras t. s. kognitīvo uzvedības apguves teoriju. Atbilstoši tai uzvedību apgūst stadijās:

- sociālā modeļa (parauga) uzvedības vērošana,
- parauga iegaumēšana,
- šīs uzvedības atdarināšana, kuras sekas ir patīkams vai nepatīkams rezultāts, proti, pozitīvs vai negatīvs stimulants,
- kritiskā domāšana, kura novērtē uzvedības rezultātu,
- saskaņā ar iepriekšminēto, tiek pieņemts lēmums par to, vai attiecīgo uzvedības modeli pieņemt.

Šādi varam skaidrot arī veselību veicinošā dzīvesveida apguvi, ja vien runa ir par indivīdiem, kas jau sasnieguši teorētiskās domāšanas līmeni (apmēram no 12 gadu vecuma) [16]. B. Jensena darbības kompetences apguves skaidrojums ir līdzīgs ar A. Banduras teorijai, sevišķi attiecībā uz kritisko domāšanu. Darbības kompetence saistīta arī ar attieksmju un uzvedības, respektīvi, dzīvesveida, maiņu, pozitīvā virzienā izmainot personību, kas ir audzināšanas mērķis (skat. 2. shēma).

Zināms, ka topošo personību socializē vides faktori – ģimene, skola, līdzaudži. Tātad šie faktori ietekmē veselību noteicošo dzīvesveidu (skat. 3. shēma). Taču jāsaprot, ka bērns nav uzskatāms par inertu subjektu, kura socializāciju (tātad – dzīvesveidu) nosaka vienīgi sociālās vides faktori. Būtiska nozīme ir indivīda iedzimtajām un arī iegūtajām intelektuālajām un emocionālajām īpatnībām, kuras savukārt ietekmē vide.



Vienā no jaunākajiem veselību veicinošo skolu modeļiem autori [11] parāda, ka izmaiņas skolas vidē un darba organizācijā un tas, ka skolēni pozitīvi uztver skolu, ir viens no svarīgākiem stimuliem, lai skolēni tādā pat virzienā mainītu dzīvesveidu.

Koncepcijas kopsavilkums

Skolā veselības izglītības ietvaros ir jāapgūst zināšanas par veselību, tās saglabāšanu un uzlabošanu, par kaitīgo ieradumu un slimību cēloņiem, par izsargāšanos no veselību nelabvēlīgi ietekmējošām sekām, bet vēl svarīgāk ir stiprināt uz dzīvesprasmēm pamatotas spējas un gatavību patstāvīgi rīkoties veselības labā – radīt veselīgu vidi un attīstīt veselīgu dzīvesveidu (skat. 2. shēma).

Ne velti pēdējos gados skolēnu veselības veicināšanai veltītajā literatūrā, t. sk. EVVS 2. konferences (2002) materiālos, parādījies jauns termins “Uz dzīvesprasmēm balstīta veselības izglītība” [1]. Šādas izglītības centrā ir cilvēks, kura izglītošanās un attīstība notiek, aktīvi līdzdarbojoties mācību procesā.

5. VESELĪBAS IZGLĪTĪBAS UZDEVUMI UN SATURS

Veselības izglītība ir uz zinātniskiem principiem pamatota mācību sistēma, kuras mērķis ir sekmēt sabiedrības veselību.

Veselības izglītība ir neaizvietoājams veselības veicināšanas prioritārais virziens.

Veselības izglītības uzdevumi skolā:

- apgūt zināšanas un izpratni par veselību un to ietekmējošiem faktoriem;
- veidot pozitīvu attieksmi pret savu un līdzcilvēku veselību, pret to sekmējošiem faktoriem;
- attīstīt prasmes ietekmēt savu un līdzcilvēku veselību.

Ļoti nozīmīga dzīvesprasmju apguve ir pusaudža vecumā, kad straujas pārmaiņas skar gan fizisko ķermeni, gan psihi un beidz veidoties “Es”-identitāte. Indivīdam jāapgūst gan sevis pārvaldīšanas prasmes, gan tās, kas vajadzīgas, lai iekļautos sabiedrībā.

Materiāla 8. pielikumā doti paraugi par tīņa pārmaiņu laikā nepieciešamo dzīvesprasmju apguvi, pielietojot interaktīvās mācību formas un paņēmienus.

Veselības izglītības ietvaros jāapgūst arī virkne ikdienas prasmju, piemēram, personīgās higiēnas, neatliekamās palīdzības, savas fiziskās formas un veselības stāvokļa novērtēšanas prasmes.

Visrezultatīvāk veselības izglītības uzdevumi īstenojas, ja mācību procesā ir aktīva skolēnu līdzdalība, t. i. mācīšanu pēc iespējas aizvietojo ar mācīšanos. Zināms, ka mācību vielu labāk apgūst nevis tikai klausoties vai skatoties, bet gan reizē klausoties, vērojot un līdzdarbojoties. Vislabāk iemācās mācot. Šajā sakarībā jāpiemin tie vairāki desmiti jauniešu, kas Latvijas veselību veicinošajās skolās darbojās kā veselības skolotāju asistenti.

Prasmes var apgūt darbojoties. Tāpēc ļoti svarīgi, lai skolotājs piedāvātu prasmes attīstošus vingrinājumus, uzdevumus, lomu spēles u. tml. Līdzdarbība un kolektīvā darbība grupā sekmē arī pozitīvu attieksmju (vērtību) apguvi. Pēdējo būtiski ietekmē paša skolotāja emocionāli atklātā attieksme pret mācāmo saturu. Pedagoģiskā psiholoģija uzsver, ka jebkurā mācību procesā nepieciešams emocionālais elements [16]; to rada gan skolotāja personīgā emocionālā attieksme, gan arī emocionāli ietekmīgs, pārlicinošs mācību satura ilustrējums (piemēram, gadījumi no dzīves, informācija no medijiem, literatūras fragmenti, mācību videofilmas).

Skolēnu izglīto un viņa attieksmes ietekmē ne tikai stundā apgūstamās mācības. Bērni socializējas arī skolas vides, līdzcilvēku uzvedības un savstarpējo attiecību ietekmē. Veselības veicināšanas un veselības izglītības jomā populārs ir nosaukums – netiešā veselības izglītība (angļu val. – *hidden curriculum*). Tāpat bieži literatūrā par veselību piemin skolas gaisotnes (angļu val. – *ethos*) nozīmi. Stundā apgūstamā efektivitāti var mazināt skolas vidē gūtie iespaidi, ja tie neapstiprina stundās mācāmo; tā veidojas vārdu un darbu nesaskaņa.

Savukārt veselīga fiziskā, psihosociālā vide un veselības izglītība ir viens no bērnu veselības veicināšanas pozitīviem nosacījumiem.

Daļā Latvijas skolu veselības mācību kā fakultatīvās stundas ieviesa līdz ar Latvija neatkarības atjaunošanu. Tas arī bija sākums veselības veicinošo skolu darbībai. Tā radās veselību veicinošas pilotskolas, kuras deviņdesmito gadu sākumā iekļāvās Eiropas Veselību veicinošo skolu projektā.

Veselības izglītības saturs tika veidots, izpētot ASV un Eiropas skolu veselības izglītības pieredzi, programmas un mācību materiālus. Starptautiskā kontekstā var runāt par diviem atšķirīgiem skolu veselības izglītības modeļiem, atkarībā no tā, vai veselības mācība ir atsevišķs mācību priekšmets, vai – veselības izglītība ir integrēta citos mācību priekšmetos (sportā, mājturībā, dabaszinībās u. c.).

Neatkarīgi no veselības izglītības apguves modeļa, visbiežāk mācāmās veselības izglītības tēmas ASV, Kanādā un Eiropas valstīs ir:

- augšana un attīstība; dzimumnobriešana; dzīves gaita, novecošana; nāve;
- personīgā higiēna;
- psihiskā veselība;
- izsargāšanās no atkarībām, atkarības vielu lietošanā;
- fiziskās aktivitātes kā veselības pamats;
- drošība un neatliekamā palīdzība;
- slimības; seksuāli transmisīvās slimības; izsargāšanās no HIV/AIDS;
- veselīgs uzturs;
- veselība ģimenē;
- veselīga vide.

Par pamatu ieteicamajam veselības mācības saturam Latvijas skolām, ko sākām veidot 1991. gadā, tika izmantotas divas ASV veselības izglītības programmas:

1. “Augt veseliem” – no bērnudārza līdz 6. klasei (Growing Healthy. Comprehensive Education – for Health Programs for Elementary Schools. Health Education Curricular Progression Chart. – National Center for Health Education, N. 4., 1989);

2. “Pusaudžu – jauniešu veselības izglītības moduļi” (Teenage Health Teaching Modules. – Education Development Center, Boston M. A.).

Saturs, ko izveidoja uz minēto ASV veselības izglītības programmu bāzes, tika izmantots pirmo Latvijas veselības mācības standartu un vadlīniju izveidei [22].

Veselību veicinošo skolu pilotprojekta ietvaros deviņdesmitajos gados ar PVO atbalstu tika tulkoti, modificēti un no jauna veidoti atbilstoši mācību līdzekļi (skat. Ieteicamā veselības izglītības literatūra).

Kopš 2005. gada 1. septembra, kad tika uzsākta pamatizglītības satura reforma, veselības izglītība ir integrēta sociālo zinību kursā (1.–9.klase) un citos mācību priekšmetos, piemēram, dabaszinībās (1.–6. klase), mājturībā un tehnoloģijās (1.–9. klase), sportā (1.–9. klase), kā arī fizikā (8.–9. klase), ķīmijā (8.–9. klase) un ģeogrāfijā (7.–9. klase) [23].

Jautājumi un uzdevumi

1. Nosauciet ikdienas veselības prasmes (motoriskās jeb roku prasmes), kas bērniem jāapgūst pirmskolā un sākumskolā. Kā veicināt šo prasmju apguvi?
2. Dalieties pieredzē par kādas dzīves/veselības prasmes apgūšanu skolā (mācību saturam atbilstošas mācību metodes, paņēmieni konkrētas prasmes apguvei).
3. Miniet kādu jauniešu pašiniciatīvas veidotu praktiska projekta piemēru. Kādas prasmes vajadzīgas projekta īstenošanai? Kā konkrētās prasmes varēja apgūt skolā?
4. Skat. 5. pielikumu.

6. EIROPAS VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU (EVVS) TĪKLA FUNKCIONĀLĀ STRUKTŪRA UN ATTĪSTĪBA

Struktūra

Kā jau tika minēts, EVVS tīklu 1992. gadā nodibināja trīs starptautiskas institūcijas: Eiropas Padome, Eiropas Savienības komisija un Pasaules Veselības organizācijas (PVO) Eiropas reģionālais birojs. Pirmās divas ir šī Eiropas projekta politiskie vadītāji, bet PVO, kas ir ANO sastāvā ietilpstoša organizācija, nodrošina tehnisko vadību.

Katrā no dalībvalstīm skolu veselības veicināšanu politiskā līmenī koordinē divas ministrijas – Veselības un Izglītības. Par veselību veicinošo skolu tīkla darbības praktisko norisi valstī atbildīgs divu ministriju nominētais nacionālais koordinators, kurš sadarbojas ar attiecīgās valsts veselību veicinošo skolu padomi, ir tās dalībnieks. Padomē parasti darbojas veselības veicināšanas eksperti, abu ministriju un skolu pārstāvji. Padomes uzdevums ir sekot līdzi projekta stratēģijas un plāna izpildei.

Nacionālais koordinators regulāri piedalās Eiropas mēroga koordinācijas pasākumos. Kopā ar reģionālo atbalsta centru vadītājiem viņš organizē skolu koordinatoru sanāksmes, seminārus, konferences, nometnes u. tml., līdzīgi izglītojoši pasākumi tiek organizēti arī skolu pārstāvjiem – skolēniem.

Veselību veicinošo skolu tīkls valstī ir saistīts ar nacionālo atbalsta centru, kas parasti ir kāda universitāte, institūts vai arī skola.

Sakarā ar veselību veicinošo skolu tīkla ievērojamu paplašināšanos, Latvijā tika nodibināti četri reģionālie centri: Vidzemē, Latgalē, Kurzemē un Zemgalē.

Skolā par veselības veicināšanas darbu atbildīgais skolas veselības veicināšanas koordinators sadarbojas ar veselības veicināšanas komandu, kuras darbā maksimāli jābūt iesaistītiem skolēniem.

PVO līmenī skolu veselības veicināšanas tīkla darbība ir saistīta ar pusaudžu un jauniešu veselības novērtēšanas regulāro aptauju (Health Behaviour in School – Aged Children. WHO Cross-National Survey), kuru organizē Eiropā un atsevišķās skolās Latvijā, ietverot trīs vecuma grupas. Latvija ir piedalījies šajā PVO pētījumā [27] 1990., 1993., 1996., 1999. un 2002. gadā. Iegūtie dati ļauj dinamiskā novērtēt skolēnu veselību, viņu attieksmi pret veselību, veselību noteicošo dzīvesveidu, ieradumus un dzīvesprasmes, kā arī ir iespēja salīdzināt veselību veicinošas skolas ar kontroles skolām.

Attīstība

Pirmo piecu gadu darbu rezumēja EVVS 1. konference “Veselību veicinoša skola, ieguldījums izglītībā, veselībā un demokrātijā”, kas notika Grieķijā, Solonikos, 1997. gada maijā. Konferences mērķis bija novērtēt situāciju, rezumēt sasniegto skolu veselības veicināšanā un starptautiskā līmenī

koordinēt turpmāko stratēģiju. Konferencē bija pārstāvētas 37 valstis – EVVS tīkla dalībnieces, pārstāvot 500 veselību veicinošas skolas.

Piecu gadu rezultātu izvērtēšanā un nākotnes mērķu izvirzīšanā piedalījās Eiropas un pasaules mēroga politiķi, sabiedrības veselības un izglītības eksperti, nacionālie koordinatori.

Konferencē interese tika pievērsta aktuālajai globālo sociālekonomisko faktoru ietekmei uz veselību un veselības veicināšanas iespējām mūsdienu pasaulē [20]. Šie faktori ir:

- migrācija,
- demokratizācija un decentralizācija,
- bezdarbs,
- nabadzība,
- vardarbība,
- kriminalitāte,
- pieaugošais patēriņš,
- sabiedrības novecošanās,
- jauniešu dzīvesveida īpatnības,
- izmaiņas ģimenes struktūrā,
- vides degradēšanās,
- sociālās drošības vājināšanās,
- voluntārisma pieaugums,
- globālā ekonomika,
- tehnoloģiju un komunikāciju invāzija,
- vērtību un uzvedības globalizācija,
- veselības popularizācija,
- nelīdztiesība veselības jomā.

Novērtējot EVVS pilotprojekta piecu gadu pieredzi, konferencē tika konstatēts, ka darbs bijis sekmīgs.

Konferencē akcentēja turpmākās veselību veicinošas skolas attīstības aktuālos mērķus:

- tālāku demokratizāciju,
- sociālo taisnīgumu,
- darbības kompetences apguvi skolā,
- skolas fiziskās un sociālās vides nozīmi;
- veselības izglītību,
- skolotāju izglītošanos,

- pētniecību un rezultātu novērtēšanu,
- sadarbību starp Veselības un Izglītības ministrijām,
- sadarbību starp ģimenēm un sabiedrību,
- materiālo atbalstu no valdībām un pašvaldībām [20].

Ar sasniegumiem pirmo piecu gadu laikā vērtējams arī Latvijas Veselību veicinošo skolu tīkls. Pirmajām pilotskolām līdz 1997. gadam bija pievienojušās vēl 15 veselību veicinošās skolas. Liels darbs bija ieguldīts skolotāju izglītošanā.

EVVS 2. konference “Izglītība un veselība, partnerība” notika 2002. gada septembrī Egmontā, Nīderlandē. Konferencē bija pārstāvētas jau vairāk nekā 40 valstis ar savām veselību veicinošajām skolām. 2. konferences materiālos fiksētas galvenās atziņas, kas arī turpmāk akcentējamas veselību veicinošajās skolās:

- skola ir vieta, kur jāmācās par veselību;
- būtiska ir uz dzīvesprasmēm bāzēta veselības izglītība, jo tā stiprina jauniešu spējas apgūt zināšanas, attīstīt prasmes un attieksmes, lai viņi spētu patstāvīgi pieņemt lēmumus un aktīvi iesaistīties savas un līdzcilvēku veselības veicināšanā;
- veselību veicinošā skolā uzmanība vairāk jāvelta arī skolotāju veselībai;
- atbalstāma skolu iniciatīva pievērsties savām lokālajām problēmām, piemēram, garīgās veselības veicināšanas aspektiem;
- jāturpina sadarbības un partnerības attīstība starp skolām nacionālajā un starptautiskajā līmenī;
- visās jomās jāievēro sociālais taisnīgums skolā, pārvarot sociālekonomiskās un rasu – etniskās, intelekta līmeņa u. c. – barjeras [4].

Latvijā 2002. gadā veselību veicinošo skolu tīkls aptvēra jau 150 skolas.

Veselības veicināšanas rezultātu novērtēšana, aptaujājot skolēnus un skolotājus, tika veikta par laika posmu no 1993. līdz 2000. gadam [12]. Aptaujas rezultāti parādīja, ka skolotāji un skolēni kā veselību veicinošajās, tā parastajās skolās visumā pozitīvi attiecas pret veselības izglītību skolā. Veselību veicinošajās skolās bija notikušas pozitīvas izmaiņas skolotāju un skolēnu vērtējumos par skolas vidi. Skolas fizisko un sociālo vidi visbiežāk skolēni uzskatījuši par patīkamu vietu, kur patīk būt kopā ar klases biedriem.

Pētījums liecināja arī to, ka tieši tiem skolēniem, kuriem patīk skola, mazāk ir kaitīgu ieradumu, viņi ir veselīgāki un biežāk paši uzskata, ka viņu dzīves kvalitāte ir laba.

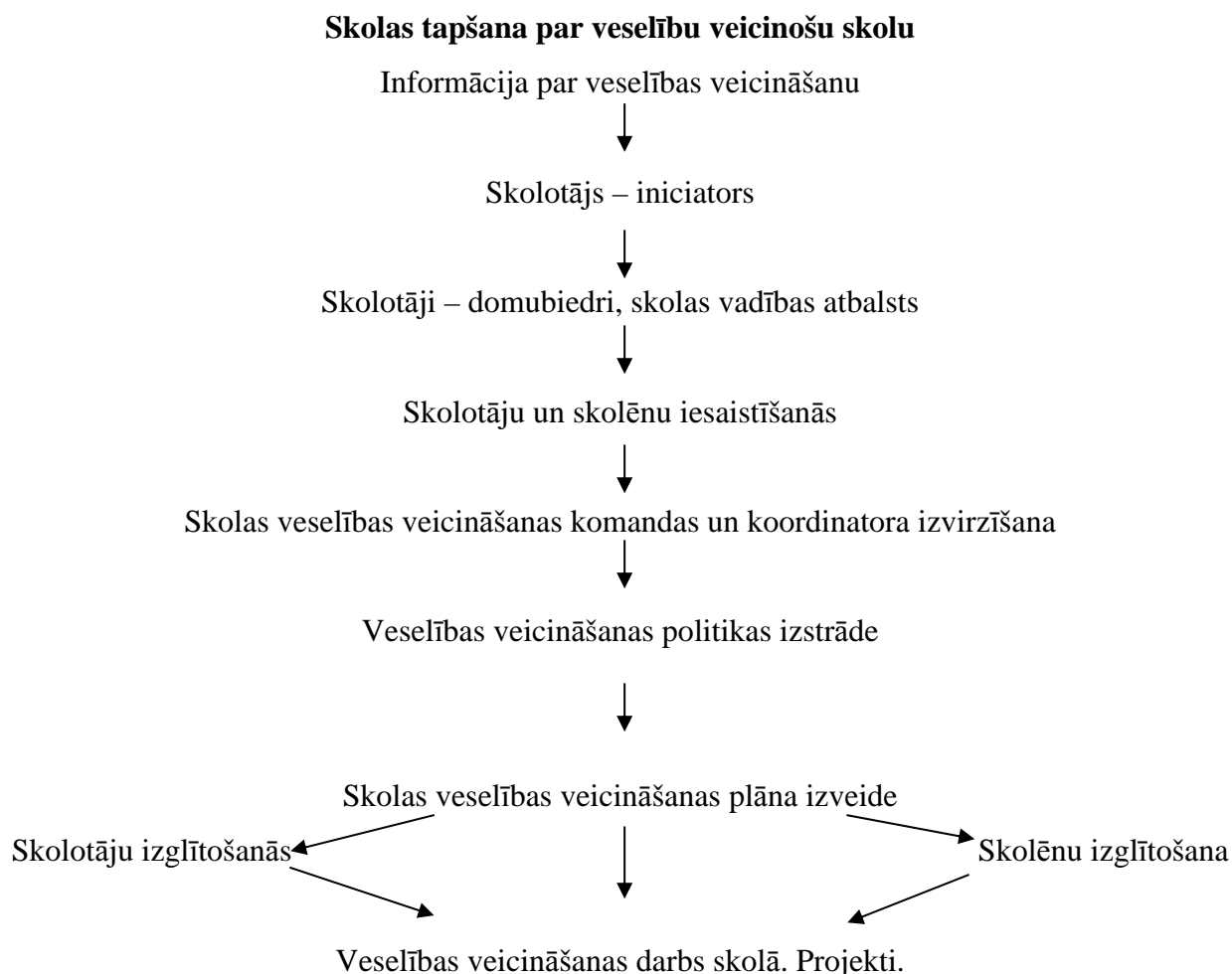
Taču aptaujas dati parādīja, ka nav uzlabojušās skolotāju–skolēnu attiecības. Pēc skolēnu atbildēm var secināt, ka skolotājiem trūkst zināšanu un prasmju attiecību veidošanā ar skolēniem. Tāpat arī aptaujas dati liecina, ka veselību veicinošajās skolās pat nedaudz biežāk kā kontroles skolās skolēnu vidū sastopama emocionāla vardarbība – galvenokārt apsūkāšana un apcelšana.

Veselību veicinošajās skolās ir vairāk izteikta sadarbība ar partnerskolām, kā arī vecāku–skolas sadarbība atšķirībā no citām skolām.

7. KĀ SKOLA KĻŪST PAR VESELĪBU VEICINOŠU SKOLU

Veselības veicināšanu skolā parasti iniciē kāds par tās lietderību pietiekami informēts un pārliecināts skolotājs. Informācija tiek izplatīta skolotāju vidū. Pakāpeniska skolas iekļaušanās veselības veicināšanas procesā attēlota 4. shēmā.

4. shēma



Par projekta iniciatoriem kļūst skolotāji vai skolēni, kas vairāk informēti par veselības veicināšanu. Iniciatori pulcē ap sevi domubiedrus, informē un pārliecina skolas vadību. Ja nolemts skolu veidot par veselību veicinošo, jārada jaunā projekta struktūra – jāveido skolas veselības veicināšanas komanda, jāizvirza skolas veselības veicināšanas koordinators. Komandā pēc iespējas vairāk jāiekļauj skolēni. Komandas sastāvam parasti iesaka skolas direktoru vai direktora vietnieku, skolas medmāsu, psihologu, skolotājus un skolēnus, kuri pārstāv skolēnu pārvaldi un dažādas skolēnu vecumgrupas. Ir skolas, kurās atbildību par veselības veicināšanu ir uzņēmies skolēnu parlaments; savukārt ir citas, kurās tiek veidota īpaša skolēnu komanda, veselības veicināšanas darba pārraudzībai.

Veselības veicināšanas darbs skolā sākas ar politikas izstrādi [28]. Skolas veselības veicināšanas politika ir jāveido saskaņā ar EVVS tīkla politiku (veselības veicināšanas aktualitāte, mērķis, veselību veicinošas skolas kritēriji un galvenie principi), akcentējot un detalizētāk izstrādājot tieši konkrētajai skolai aktuālākos veselības veicināšanas aspektus.

Efektīva veselības veicinoša skolas politika* ietver visas tās aktualitātes, kuras akcentē EVVS politika un koncepcija:

- atspoguļo skolas vērtības;
- ir atbildīga par visiem cilvēkiem skolā un viņu veselību;
- politikai jāfokusējas mērķī un uzdevumos:
 - iespējās,
 - paredzamajos rezultātos,
 - darba saturā,
 - attīstības gaitā,
 - ieviešanas stratēģijā;
- tā veicina efektīvu mācīšanu/mācīšanos;
- skaidri nosaka ikdienas rutīnas darba uzdevumus;
- izvirza kritērijus;
- satur ieviešanas stratēģiju;
- definē darbības plāna vadlīnijas:
 - tuvākās un tālākās prioritātes,
 - specifiskos uzdevumus,
 - lomas un atbildību,
 - termiņus;
- iekļauj monitoringu un periodiskus ziņojumus; strukturētais attīstības process satur dažādus darba uzdevumus:
 - sanāksmes un darbnīcas,
 - uzdevumus darbam grupās,
 - individuālus uzdevumus,
 - konsultācijas.

Veselības veicināšanas skolas politikai ir specifisks un vispārīgs raksturs; veselības veicināšana ir saistīta ar skolas iekšējiem faktoriem:

- skolas gaisotni,

* Modificēts pēc "Developing a Health-Promoting Primary School", 1996.

- skolas darbinieku veselību,
- atsevišķi vērība jāvelta uz dzīvesprasmēm un darbības kompetenci orientētai veselības izglītībai.

Veselības veicināšanā ir jomas, kurām var būt izstrādāta atsevišķa politika un atbilstoši projekti:

- dzimumizglītība,
- atkarību izglītība,
- uzvedība un disciplīna,
- pašcieņas sekmēšana,
- izsargāšana no aizskaršanas, vardarbība,
- izsargāšanās no smēķēšanas,
- bērnu aizsardzība,
- neveselīgo uztura komponentu izslēgšana skolas ēdnīcā un kafejnīcā,
- sadarbības ar vecākiem stiprināšana,
- mācīšana/mācīšanās,
- sociālais taisnīgums un etniskā vienlīdzība,
- izsargāšanās no negadījumiem, drošība.

Visās veselības veicināšanas jomās iesaistīti:

- skolēni,
- skolotāji,
- citi skolas darbinieki,
- skolas vadība,
- vecāki,
- medicīnas darbinieki,
- sabiedrības pārstāvji.

Augstākminētie jautājumi var tikt risināti sešās lielākajās veselības veicināšanas sadaļās:

- 1) mācību saturs;
- 2) skolas gaisotne un psiholoģiskais klimats;
- 3) fiziskā vide;
- 4) saiknes ar ģimeni un sabiedrību;
- 5) skolas personāla veselība un labklājība;
- 6) speciālistu pakalpojumi.

Veselības veicinošas skolas politikas izveide notiek trijās pakāpēs.

1. Politikas izstrāde.

Noskaidro EVVS koncepciju, skolu kritērijus un to, kāpēc skola vēlas kļūt par veselību veicinošo – uz šīs bāzes veido šīs skolas veselības veicināšanas politiku.

2. Politikas iesaistīšana veselību veicinošas skolas izveidē.

Veselības veicinošas skolas politiku sāk izplatīt un aktivizēt skolā. Apspriež politikas īstenošanas resursus.

3. Politikas tālāka līdzdalība skolas veselības veicināšanā.

Turpinās politikas pielietošana līdz pilnīgai tās ieviešanai.

Ja gan skolas, gan reģionālajā līmenī panākta vienošanās par skolas iekļaušanos darbā atbilstoši veselības veicinošas skolas nosacījumiem, un skola kļūst par veselību veicinošo skolu tīkla dalībnieci, skolā jāsāk intensīvs darbs skolotāju un skolēnu izglītošanā par veselības veicināšanu. Tas ir pamats tam, lai veselības veicināšanas projekts skolā attīstītos mērķtiecīgi, skolai pakāpeniski kļūstot par aktīvu veselību veicinošu skolu, aptverot aizvien lielāku cilvēku skaitu.

Atbilstoši veselības veicinošas skolas politikai skolā jāveido veselības veicināšanas plāns gadam vai sākumposmā var būt īsākam periodam. Pakāpeniski attīstās darbs pie projektiem, atbilstoši PVO skolas veselības veicināšanas nosacījumiem jeb kritērijiem, īpaši tiem, kuros skolai nav augstu rezultātu.

8. VESELĪBAS VEICINĀŠANAS PROJEKTI

Projekti ir skolas veselības veicināšanas galvenā darba forma. Projekts var būt arī kā interaktīvs paņēmieni mācību stundā.

Nozīmīgākās projektu priekšrocības:

- skolēni netradicionālā veidā apgūst jaunas zināšanas;
- apgūst dzīvesprasmes;
- apgūst demokrātijas prasmes;
- atbilstoši mūsdienu veselības izglītības koncepcijai attīsta savu darbības kompetenci (skat. iepriekš).

Projekti pēc satura un apjoma var būt dažādi – sākot ar nelielu veselības veicināšanas projektu kādā sākumskolas klasē līdz skolas mēroga projektam.

Projekta tēmas izvēli nosaka pēc veselību veicinošās skolas nosacījumiem (skat. iepriekš). Piemēram, skolotāju projektu sagatavošanās posmā izstrādā veselību veicinošo skolu pedagogi. Tie ir izglītošanās projekti par veselības veicināšanu, arī par savstarpējām attiecībām skolā u. tml.

Veselību veicinošajās skolās parasti skolas projekts, kas atbilst veselību veicinošo skolu darbu nosacījumiem (piemēram, tīra un sakopta skolas fiziskā vide, veselīgs uzturs, skolēnu pašcieņas veicināšana, labas savstarpējās attiecības, demokrātijas attīstīšana, sadarbība ar vietējo sabiedrību), ko vada skolas veselības veicināšanas komanda, tiek realizēts kopsakarībā ar vairākiem mazākiem projektiem, piemēram, klašu projektiem.

Veselības projektu tematika var būt ļoti dažāda. Projekts var būt, piemēram, 2–3 skolēnu sagatavots un praksē īstenots materiāls par kādas veselības mācības tēmas mācīšanu jaunākiem skolēniem. Skolēnu grupas projekts var būt par pretsmēķēšanu vai par veselības dienas pasākumiem skolā. Veselības projekts var būt veselības mācības kabineta vai skolēnu atpūtas telpas izveide. Projekta tēma var būt, piemēram, saistīta ar smēķēšanas situācijas izpēti apdzīvotajā vietā – mikrorajonā, pagastā. Jāatceras, ka projektiem nav jābūt obligāti tikai par veselības tēmām.

Veselības veicināšanas projekti parasti tiek īstenoti kā kolektīvs jeb grupu darbs. Projektu izpildes laiks ir ļoti atšķirīgs, bet visbiežāk – no mēneša līdz gadam.

Jāatzīst, ka veiksmīgāki ir tie mācību projekti, pie kuriem skolēni strādā no mācību gada sākuma, bet projekta nedēļa otrajā pusgadā tiek veltīta projekta noslēguma pasākumiem (darba apkopojums, novērtēšana, ilustratīvo materiālu sagatavošana, projektu aizstāvēšana jeb prezentācija).

Projektu darbā jāstimulē skolēnu patstāvība, ko pilnīgāk var sasniegt ar vecāko klašu skolēniem, īpaši ar tiem, kuri jau apguvuši darba pieredzi skolas veselības veicināšanas komandā un zināmā mērā – arī veselības veicināšanas darba kompetenci. Taču jebkurā gadījumā saglabājas skolotāju kā projektu

konsultantu nozīme. Skolotājiem – projektu konsultantiem – un vadītājiem jābūt pietiekami radošiem, kompetentiem un prasmīgiem šajā jomā.

Projekta izstrādes stadijas:

- 1) projekta sagatavošanas darbs; tas ietver motivāciju un tēmas izvēli, vācot idejas, priekšlikumus no skolēniem un skolotājiem (piemēram, kas būtu jāuzlabo skolā, vadoties no PVO akcentētajiem veselību veicinošas skolas nosacījumiem);
- 2) projekta darba programmas jeb apraksta sastādīšana; skolotāju konsultācijas (ieteikumi materiālu meklēšanā, pētījumu metodikā u. c.);
- 3) projekta īstenošana atbilstoši programmai;
- 4) projekta rezultātu novērtēšana, prezentācija, svinības, apbalvojumi.

Par lietderīgu uzskatām projekta rakstveida noformējumu ar šādām iedaļām:

- 1) projekta tēma;
- 2) izpildes laiks (termiņi);
- 3) projekta izvēli noteicošie faktori proti, aktualitāte;
- 4) EVVS kritēriji, pie kuriem tiks strādāts;
- 5) projekta mērķis;
- 6) uzdevumi;
- 7) projekta organizatori un izpildītāji;
- 8) projekta resursi;
- 9) pasākumu plāns (ieteicams arī termiņi);
- 10) paredzamie rezultāti;
- 11) procesa un gala rezultātu pozitīvo izmaiņu novērtēšana.

Uzdevumiem jābūt formulētiem tā, lai tiem atbilstošos iegūtos gala rezultātus varētu izmērīt un novērtēt.

Vispirms projektos tiek ietverti uzdevumi, kas saistīti ar situācijas izpēti, informācijas savākšanu un izglītošanos par doto tēmu (piemēram, vērojumi, intervijas, aptaujas, statistika, literatūra).

EVVS stratēģija prasa veselību veicinošo skolu sadarbību ar vietējo sabiedrību – ģimenēm, nozaru speciālistiem, mediķiem, pašvaldību, ar citām skolām. To var īstenot strādājot pie kopīgiem projektiem.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. Aldinger C., Whitman C. V. Skills for Health: Skills – Based Health Education to teach Life Skills. In: Clift S., Jensen B. B. (Eds). The Health Promoting School. – Danish University of Education Press, 2005. – 151.–172. p.
2. A Formative Assessment of Models of Health Promotion and Styles of Implementations in Participating Countries in the European Network for Health Promoting Schools. – Centerbury Christ Church College. A Project founded by the WHO Technical Secretariat in ENHPS, 1996.–1997.
3. Bluka I., Rubana I. M. Dzīvesprasmju apguve skolā. – Rīga: Nacionālais apgāds, 2002.
4. Clift S., Jensen B. B. (Eds.) The Health Promoting School: International Advances in Theory, Evaluation and Practice. – Danish University of Education Press, 2005.
5. Etkinsone M., Horbijs G. Mentālās veselības veicināšanas sistēma skolā. // Skolotājs. – 2004. – Nr.5 – 34.–38. lpp.
6. Health Promotion. Ottawa Charter. – Ottawa. Ontario. Canada, 1986.
7. Jensen B. B. Concepts and Models in a Democratic Health Education, p. 152. In: Jensen and Snack (Eds.) Research in Environmental and Health education, 1995.
8. Jensen B. B. A Case of two paradigms within health education. Health Education Research, 1997, – 419.–428. p.
9. Lemon. Mācību materiāls māsām. – PVO, 1997.
10. Kalnins I. V., Puskarevs I., Golubeva A. (2001) Health promoting schools: A quiet revolution in young peoples education and Health in Latvia. – Journal of Baltic Studies, 2001. – 251.–266. p.
11. Markham W. A. and Aveyard P. A new theory of health promoting schools based on human functioning, school organisation and pedagogic practice. – Social Science and Medicine, 2003. – 56, 6, 1209.–1220. p.
12. Omārova S., Kalniņš I., Rūrāne A. Veselību veicinošās skolas Latvijā 1993–2000. Attīstība un iespējas. – Rīga: PVO, 2001.
13. Omarova S., Mīkelsone V., Kalnins I. An Evaluation of the Impact of Health Promoting Schools in Latvia 1993 – 2000. In: The Health Promoting School: International Advances in Theory, Evaluation and Practise. – Danish University of Education Press, 2005. – 423.–446. p.
14. Puškarevs I. Eiropas izglītības vadlīniju īstenošana veselību veicinošajās skolās. – Izglītības pētniecības institūts. Latvijas Universitātes 56. zinātniskā konference. Izglītības zinātnes sekcijas materiāli. – Rīga, 1997. – 50.–53. lpp
15. Puškarevs I., Golubeva A. Bērna attīstība. – Lielvārde: Lielvārds, 1999.
16. Puškarevs I. Attīstības psiholoģija. – Rīga: RaKa, 2001.
17. Schaffer D. R. Developmental Psychology. – Pacific Grove, C.A. Books/Cole Publishing, 1989.
18. Schnack K. Action competence as a Curriculum Perspective. In: Critical Environmental and Health Education. Research Issues and Challenges. Ed. By Jensen B. B., Schnack K. and Sinovska V. – Research Centre for Environmental and Health Education. The Danish University of Education Press, 2000. – 117.–126. p.
19. Skills for Life. Core Manual. A Handbook for managers and co-ordinators. – Tacade, 2005.
20. The Health Promoting School – an investment in education, health and democracy. Conference Report. First Conference of the European Network of Health Promoting Schools. – The Saloniki – Halkidiki, Greece, 1.–5. May, 1997.
21. Tones K. Health Promotion in Schools: The Radical Imperative. In: Clift S., Jensen B. B. (Eds.) The Health Promoting School. – Danish University of Education Press, 2005. – 23.–40. p.
22. Vadlīnijas veselības izglītībai pamatskolā. – Rīga: ISEC, 1998.
23. Veselības izglītības jautājumi pamatizglītības mācību priekšmetu saturā. – Rīga: ISEC, 2005.
24. Veselības mācība. Vidējās izglītības standarts. – Rīga: ISEC, 1998.
25. Veselību veicinoša skola. Metodiskais materiāls. / Sast. V. Miķelsone. – Rīga: RaKa, 2002.
26. Veselību veicinoša skola. Metodiskais materiāls. / Sast. V. Miķelsone. – Rīga: RaKa, 2005.

27. Health Behaviour in School – Aged children. A WHO Cross-National Survey. (HBSC). (1990–1991; 1993–1994; 1996–1997; 1999–2000; 2002–2003.)
28. Developing A Health – Promoting Primary School. – Tacade, 1996.
29. No zināšanām uz kompetentu darbību Mācīšanās antropoloģiskie, ētiskie un sociālkritiskie aspekti. Red. Maslo I. – Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2006.
30. White Paper on Education and Training. Teaching and Learning. Towards the learning society. Communities, Brussels, 29.11.1995.

IETEICAMĀ VESELĪBAS IZGLĪTĪBAS LITERATŪRA

1. Avotiņa G. u. c. Mācību metodika sociālajās zinībās. Integrēta pieeja. – Rīga: Sorosa Fonds Latvija, 2001.
2. Bluka I. u. c. Skolēni un narkotikas. Rokasgrāmata skolotājiem. – UNDCP, 2001.
3. Bluka I. Atkarības profilakse. Veselības izglītība. Mācību programma. – Rīga: 2001.
4. Cilvēka seksualitāte. – Sorosa Fonds Latvija, 1995.
5. Draudzēsīmies. Veselības mācība 5.–9. klasei. Sast. Melne S., Eglīte A., Puškarevs I. – Rīga: Mācību grāmata, 1997.
6. Esi formā. Veselības mācība 8.–12. klasei. / Sast. I. Ogle. – Rīga: Mācību grāmata, 1997.
7. Glikase O. Augsim veseli. Palīglīdzeklis skolotājiem: 1., 2., 3. daļa. – Rīga: Zvaigzne ABC, 1998.
8. Glikase O. Augsim veseli: 1., 2., 3. daļa. Darba burtnīca. – Rīga: Zvaigzne ABC, 1998.
9. Golubeva A. Skolēnu drošība. Nelaiemes gadījumi. Pirmā palīdzība. – Lielvārde: Lielvārds, 1998.
10. Kunda I. u. c. Skolas politika apreibinošo vielu lietošanas profilaksē. – Izglītošanas centrs ģimenei un skolai.
11. Micāne L., Miķelsone V. Veselības mācība 8. klasei. – Rīga: RaKa, 2001.
12. Micāne L., Miķelsone V. Veselības mācība. Darba burtnīca 8. klasei. – Rīga: RaKa, 2001.
1. Omārova S. Cilvēks runā ar cilvēku. Saskarsmes psiholoģija. – Rīga: SIA Kamene, 1994.
2. Puškarevs I. Par smēķēšanu, alkoholismu, narkomāniju. Skolotāja grāmata. – Lielvārde: Lielvārds, 1996.
15. Puškarevs I. Par smēķēšanu, alkoholismu, narkomāniju. Skolēna grāmata. – Lielvārde: Lielvārds, 1996.
16. Palīglīdzeklis skolotājiem: dzimumizglītības materiāls. – O. B. Johnon & Johnson.
17. Pārmaiņu laiks. – VVC, B/O V/U Narkoloģijas centrs, 1999.
18. Par smēķēšanu, alkoholismu, narkomāniju. Skolotāja grāmata. – Lielvārde: Lielvārds, 1996.
19. Puškarevs I., Golubeva A. Bērna attīstība. – Lielvārde: Lielvārds, 1999.
20. Rubana I. M., Bluka I. Veselības mācība. Praktikumus 5. klasei. – Rīga: RaKa, 2002.
21. Rubana I. M., Bluka I. Veselības mācība 5. klasei. – Rīga: RaKa, 2002.
22. Sauka M. Izsargāšanās no AIDS. Praktikumus 7.–9. klasei. – Rīga: Zvaigzne ABC, 1997.
23. Sauka M. Izsargāšanās no AIDS. Praktikumus 10.–12. klasei. – Rīga: Zvaigzne ABC, 1997.
24. Senakola E., Brinkmane A. Tavi zobiņi veseli. – 1997.
25. Smēķēšana, alkohols un uzturmācība. – Sorosa Fonds Latvija, 1995.
26. Šapiro D., Valčevs R., Dovelana F. Konflikts un saskarsme. Ceļvedis konfliktu atrisināšanas labirintā. – Sorosa Fonds Latvija, 1996.
27. Veselības mācība skolēniem (7.–12. klasei). Spriedze. Sast. Jākobsone G. – Rīga: Zvaigzne ABC, 1995.
28. Weare K., Gray I. Promoting mental and emotional health in the European Network of Health Promoting Schools. – University of Southampton and WHO Office in Europe, 1995. (Latv. tulk. Veselību veicinošo skolu centrā).

PIELIKUMI

1. Projekta paraugs. Skolotāju izglītošanās par veselības veicināšanu.
2. Projekta paraugs. “Zaļā stūrīša” izveide skolā.
3. Projekta paraugs. Ceļu satiksmes noteikumu apguve pirmskolas iestādē.
4. Aptaujas anketa skolotājiem savu zināšanu un attieksmju novērtēšanai par veselību veicinošu skolu.
5. Jautājumi par veselības izglītības jēdzienu.
6. Labas attiecības – veselību veicinošas skolas nosacījums. Izsargāšanās no vardarbības.
7. Skolas veselības veicināšanas darba koordinators.
8. Dzīvesprasmju apguve pārmaiņu laikā (12–14 gadi).
9. Dzīvesprasmju apguve pārmaiņu laikā (14–16 gadi).

Skolotāju izglītošanās par veselības veicināšanu

(Projekta paraugs)

Projekta periods: 2004. gada marts–aprīlis.

Projekta aktualitāte: skola var kļūt par veselību veicinošu skolu tikai tad, ja vairums skolotāju zina un izprot veselības veicināšanu un ja skolotājiem ir pozitīva attieksme un vēlēšanās iekļauties veselības veicināšanas darbā.

Mērķis: skolotāju sagatavotība, lai varētu iekļauties veselības veicināšanas darbā.

Uzdevumi:

1. Skolotāju informēšana par veselību veicinošām skolām un par iespējām skolai kļūt par tādu.
2. Skolotāju izglītošanās mācību grupas nodarbībās, apgūstot zināšanas un prasmes veselības veicināšanas jomā.

Paredzamie rezultāti: izglītošanās rezultātā skolotāji būs apguvuši zināšanas un prasmes veselības veicināšanas jomā, attīstīsies viņu pozitīva attieksme un vēlme līdzdarboties veselības veicināšanā, veselības veicināšanas projektos.

Organizatori: ārpusklases darba organizators, sociālo zinību skolotājs, veselības mācības skolotājs.

Izpildītāji: skolotāji.

Projekta resursi: skolotāju brīvprātīgs darbs – mācības.

Pasākumi:

1. Veselības mācības skolotājs (citi skolotāji) ārpus skolas mācās veselības veicināšanas seminārā (kursos u. tml.).
2. Informācija tiek sniegta un apspriesta skolas pedagoģiskās padomes sēdē.
3. Skolas veselības veicināšanas komandas izveide.
4. Skolotāju (darbinieku) aptauja. Anketējot noskaidro skolotāju informētību par veselības veicināšanu, viņu attieksmes, kā arī viedokļus par to, kas skolā aktuāls, ko nepieciešams izmainīt, uzlabot, ko skolotāji gribētu uzzināt, iemācīties (tā ir arī projekta sākuma novērtēšana).
5. Mācību nodarbību programmas izveide.
6. Interaktīvās mācību nodarbības skolotājiem (katrai nodarbībai jāparedz laiks, tēma, uzdevumi, saturs, metodes).
7. Skolotāju pieredzes apmaiņas tikšanās ar N. veselību veicinošās skolas koordinatoru (komandu).
8. Novērtēšana un svinības projekta noslēgumā.

Novērtēšana:

1. procesa novērtēšana: jāuzskaita viss paveiktais (ieraksti dienasgrāmatā, mācību materiāli, fotomateriāli u. c.); kā procesa indikatori, piemēram, var būt – dalībnieku skaits (absolūtais un %), nodarbību skaits u. c.;

2. gala rezultātu novērtēšana: dalībnieku anketēšana. Lai, piemēram, novērtētu izmaiņas zināšanās kā indikatorus var izmantot pareizo atbilžu skaitu uz attiecīgajiem anketas jautājumiem, salīdzinot ar projekta sākuma anketēšanu. Līdzīgi procentuāli var novērtēt attieksmju izmaiņas (ieinteresētība, vēlme iekļauties veselību veicinošā darbā utt.).

“Zaļā stūrīša” izveide skolā

(Projekta paraugs)

Izpildes laiks: 2003.gada janvāris–marts.

Projekta aktualitāte: uzlabojot skolas vides kvalitāti, bagātinot ar dabas elementiem, darbā iesaistot skolēnus, skolotājus un vecākus, var veicināt skolēnu un skolotāju pozitīvu attieksmi pret vidi kā svarīgu dzīves daļu un skolas atmosfēru tai skaitā. Izveidotais “Zaļais stūrītis” kalpotu kā atpūtas telpa brīvajos brīžos, relaksācijas vieta pēc nodarbībām un neformālās sadarbības vieta skolā, tādējādi uzlabojot un demokratizējot skolēnu un skolotāju attiecības.

Eiropas Veselības veicināšanas skolu kritēriji, pie kuriem tiks strādāts:

- skolas vides uzlabošana;
- skolēnu pašizpaušmes un pašcieņas attīstības nodrošināšana dažādās aktivitātēs;
- skolas sadarbība ar ģimenēm un sabiedrību;
- skolas darbinieku iesaistīšana veselības veicināšanā;
- sadarbība un attieksmju demokratizācija skolēnu/skolotāju starpā.

Organizatori: skolas veselības veicināšanas komanda.

Izpildītāji: skolēni no iniciatīvas grupām (1.–3., 4.–7., 7.–9. klase), kas uzņemas atbildību par stūrīti un pasākumu organizēšanu; skolotāji un darbinieki.

Projekta resursi: sponsori, vecāku un vietējās sabiedrības materiālais atbalsts, skolēnu un skolotāju, skolas darbinieki.

Pasākumi:

1. Komunikācija ar skolotājiem par projekta nepieciešamību un kā tajā iesaistīt skolēnus.
2. Informēt skolēnus un izveidot iniciatīvas grupas (ideju vākšana, vienaudžu iesaistīšana, vecāku informēšana).
3. Stūrīša izveide:
 - sadarbība ar Rīgas un Salaspils botāniskajiem dārziem (augu iegāde);
 - sadarbība ar Zooloģisko dārzu (akvārija izveidei, lekciju kurss, video-audio materiāli);
 - pašvaldības un vietējo uzņēmēju iesaistīšana sponsorēšanā.
4. Pasākumu, lekciju ciklu izveide (skolēni ar vecākiem un skolotājiem).
5. Mācību stundu piesaiste “Zaļajam stūrītim” (veselības mācība, bioloģija, ģeogrāfija, psiholoģija).
6. “Zaļā stūrīša” prezentācija.
7. Projekta rezultātu apkopošana un novērtēšana, aktīvāko dalībnieku sumināšana.
8. Pateicības vēstuļu un informatīvo materiālu nosūtīšana sadarbības partneriem un atbalstītājiem.

Paredzamie rezultāti:

1. Uzlabojas skolēnu attieksme pret skolas vidi. Pieaug atbildības izjūta pret apkārtējo vidi.
2. Pilnveidojas skolēnu un skolotāju izglītība par vidi (zināšanas, prasmes, attieksmes).
3. Tiks nodrošināta informācijas pieejamība par vides un veselības jautājumiem.
4. Izveidota atpūtas un pasākumu telpa skolēniem un skolotājiem.
5. Tiks veicināta skolēnu un skolotāju radošā aktivitāte (radoša un demokrātiska vide skolā).
6. Skolēnu un skolotāju attiecību uzlabošanās.
7. Skolas, vietējās sabiedrības un iestāžu sadarbības pieredze.

Projekta novērtēšana:

1. Anketēšana pirms projekta uzsākšanas:

- skolotāju un skolēnu skaits, kurus neapmierina skolas vide;
- skolotāju un skolēnu skaits, kuri būtu gatavi piedalīties vides uzlabojošā projektā;
- informācijas par veselīgu vidi pieejamība skolā;
- skolotāju un skolēnu ieteikumi skolas vides uzlabošanai;
- skolēnu un skolotāju pašsajūta skolā un ieteikumi, ko vajadzētu mainīt;
- relaksācijas iespējas stundu starplaikos un pēc mācībām;
- skolas vides fiksācija pirms projekta ar foto un video palīdzību.

2. Projekta gaitā:

- ieraksti darbu projekta dienasgrāmatā;
- stendi, plakāti par projekta norisi un tuvākajiem pasākumiem;
- pasākumu foto un video dokumentēšana;
- intervijas ar projekta dalībniekiem un vērotājiem.

3. Aptauja un anketēšana pēc projekta:

- projekta novērtējums no skolēnu, skolotāju un vecāku atsauksmēm par projektu, salīdzinot ar anketēšanu pirms projekta uzsākšanas;
- novērtē, cik bieži "Zaļo stūrīti" apmeklē skolēni un skolotāji.

Ceļu satiksmes noteikumu apgūšana pirmskolas iestādē

(Projekta paraugs)

Izpildes laiks: 2000. gada aprīlis–maijs.

Mērķauditorija: pirmskolas vecuma bērni.

Projekta izvēli noteicošie faktori: tika veiktas pārrunas bērnudārza darbinieku, vecāku, medicīnas darbinieku un policijas pārstāvju vidū par bērnu drošību uz ielām.

Secinājums:

- liels cietušo bērnu skaits uz ielām;
- bērnu neuzmanība;
- vecāku bezatbildīga rīcība;
- satiksmes noteikumu sliktās zināšanas.

Eiropas Veselību veicinošo skolu projekta kritēriji, pie kuriem tiks strādāts:

- vietējās sabiedrības speciālisti piedalās veselības izglītības darbā;
- laba sadarbība starp skolu, vecākiem un apkārtējo sabiedrību.

Projekta mērķis: veicināt bērnu drošību uz ielas.

Projekta uzdevumi:

1. Situācijas izpēte:
 - novērot bērnus uz ielas;
 - noskaidrot, vai vecāki ievēro noteikumus.
2. Ceļu satiksmes noteikumu mācīšana bērniem.
3. Vecāku un darbinieku aktīva iekļaušanās projekta darbā.
4. Projekta rezultātu novērtēšana.

Projekta organizācija: organizē bērnudārza vadība.

Atbildīgā: bērnudārza metodiķe.

Izpildītāji: bērni, audzinātājas, vecāki, pārstāvji no Ceļu policijas, medicīnas darbinieki, bērnu ģimenes locekļi.

Pasākumu plāns:

1. Pārrunājot noskaidro reālo situāciju, veic bērnu novērošanu pastaigu laikā.
2. Vecāku sapulce par tēmu “Vai jūs esat droši par bērnu uz ielas?”.
3. Darbinieku un medicīnas darbinieku kopējās pārrunas projekta realizācijai.
4. Ceļu policijas darbinieku iesaistīšana projektā.
5. Spēļu laukuma iekārtošana atbilstoši uzdevumiem.
6. Vajadzīgo materiālu un inventāra sagatavošana darbam.

7. Bērnu darbu izstādes noformēšana.
8. Informācijas “stūrīša” izveidošana.
9. Projekta rezultātu novērtēšana.
10. Svinības.

Projekta resursi: audzinātāju, vecāku, medicīnas darbinieku, policijas pārstāvju ieguldītais darbs, vecāku materiālais atbalsts.

Paredzami rezultāti:

1. Bērni iegūs zināšanas par Ceļu satiksmes noteikumiem, mainīsies viņu uzvedība uz ielas.
2. Tiks veicināta vecāku atbildības izjūta.
3. Uzlabosies situācija uz ielām.
4. Būs nodrošināta informācijas pieejamība, uzskatāmība.

Novērtēšana:

1. Pirms projekta uzsākšanas:
 - pārrunas ar vecākiem par bērnu drošību uz ielas;
 - medicīniskās dokumentācijas analīze par cietušajiem bērniem;
 - informācijas esamība bērnu dārzā par satiksmes noteikumiem.
2. Projekta gaitā pēc atsevišķiem posmiem: plakāti, afišas, reklāmas, ieraksti projekta dienasgrāmatā, bērnu zīmējumu izstāde par doto tēmu, informācijas stendi.
3. Pēc projekta realizācijas:
 - pārrunas ar vecākiem par bērnu uzvedības pārmaiņām;
 - dokumentācijas analīze par temata “Drošības pasākumu ievērošana uz ielas” realizāciju (kādas grupiņās un cik nodarbības ir notikušas, kādi jautājumi iztirzāti);
 - fotomateriāli;
 - atzinīgi vārdi par paveikto darbu no rajona skolu valdes pārstāvjiem.

Noslēgums: saviesīgs pasākums visiem darba projektā iesaistītajiem dalībniekiem. Bērnu darbu izstādes uzvarētāju apbalvošana.

Aptaujas anketa skolotājiem

savu zināšanu un attieksmju novērtēšanai par veselības veicinošu skolu *

Dotie apgalvojumi izmantojami kā indikatori skolotāju izglītības novērtēšanai pirms un pēc izglītības projekta par veselības veicinošo skolu.

		Piekrītu	Gandrīz piekrītu	Gandrīz nepiekrītu	Nepiekrītu
1.	Veselības veicināšana skolā ir veselības izglītības darbs.				
2.	Veselības veicināšana skolā ir skolēnu aktīva līdzdalība veselību sekmējošos pasākumos.				
3.	Veselību veicinošas skolas galvenais nolūks ir panākt ātras izmaiņas veselību ietekmējošā rīcībā un uzvedībā.				
4.	Veselību ietekmējošas izvēles izdarīšana ir paša skolēna, nevis skolotāja funkcija.				
5.	Veselību veicinošas skolas mērķim jābūt vērstam uz izmaiņu izraisīšanu vietējā sabiedrībā.				
6.	Būtiski, lai skolēni paši spētu apsvērt jautājumus par veselību un to noteicošiem faktoriem: tas ir svarīgāk nekā tikai vadīties no skolotāja ieteikumiem par veselīgu dzīvesveidu.				
7.	Veselību veicinošā skolā skolēni var ietekmēt veselības izglītības saturu.				
8.	Veselību veicinošā skolā ir būtiski, lai skolēni izprastu un novērtētu dzīvesveida un vides apstākļu ietekmi uz veselību.				

* Eiropas Veselību veicinošo skolu I konferences (1997) materiāls

Jautājumi par veselības izglītību

Novērtējiet katru apgalvojumu un izlemiet, vai tam piekrītat/nepiekrītat! Iespējama diskusija.

	Jā	Nē
1. Veselības izglītība ir process visas dzīves garumā.		
2. Veselības izglītība informē cilvēkus par organisma funkcijām.		
3. Veselības izglītība palīdz iepazīt un izprast izjūtas.		
4. Veselības izglītība māca ne tikai ar vārdiem, bet arī ar darbiem.		
5. Veselības izglītība palīdz veseliem cilvēkiem uzzināt par iespējamo veselības problēmu novēršanu.		
6. Veselības izglītība ietver ārstu instrukcijas par norādījumu izpildi.		
7. Veselības izglītība liek apzināties, ka veselību un dzīves ilgumu ietekmē sociālekonomiskie apstākļi.		
8. Veselības izglītība izvirza mērķi pozitīvā virzienā mainīt cilvēku uzvedību, dzīvesveidu.		
9. Veselības izglītība saliedē cilvēkus aktīvai darbībai par pārmaiņām veselības politikā.		
10. Veselības izglītība palīdz ģimenēm uzzināt, kā izturēties pret slimu ģimenes locekli.		
11. Veselības izglītība dod iespēju cilvēkiem pašiem pieņemt lēmumus par veselību ietekmējošiem jautājumiem.		
12. Veselības izglītība liek apzināties, ka reklāma un masu mediji ietekmē cilvēku izvēli ar veselību saistītajos jautājumos.		

Labas attiecības – veselību veicinošas skolas nosacījums*

Izsargāšanās no vardarbības

Tuvākie uzdevumi	Tālākie uzdevumi
<ol style="list-style-type: none"> 1. Skolotāja pozitīva rīcība par jebkuru incidentu – būt iejūtīgam, bet nepalaist garām neievērotu ne mazāko starpgadījumu un veikt noskaidrošanu. 2. Skolā jābūt skaidrai nostādnei, ka aizskaršana ir absolūti nepieņemama un šajā skolā nav pieļaujama. 3. Precīzi jānoskaidro, ko nozīmē aizskaršana. 4. Skolotājam mācību starpbrīžos jāatrodas mācību telpu tuvumā. 5. Skolēni jābrīdina un jāattur no atrašanās bīstamās vietās (skolēni precizē šīs vietas). 6. Skolotājiem jāatceras savi pienākumi. Skolotājam, kurš nevar būt savā vietā, jābūt aizvietotājam, par to jābūt informācijai. 7. Jāievieš stingri noteikumi par skolēnu atrašanos un aktivitātēm ārpus ēkas – skolas teritorijā. 8. Skolēnu aktivitātes skolas teritorijā pieļaujamas tikai noteiktā, atļautā laikā. 9. Spēles un rotaļas atļaujamas tikai teritorijas noteiktās zonās. 10. Skolas personālam skolēni jāsaņem pirms stundām. 11. Ar disciplīnas neievērotāju – aizskārēju – sarakstu jābūt iepazīstinātiem visiem skolotājiem. 12. Identificējot jaunus incidentus, informējiet kolēģus. 13. Aizskarošs incidents var būt nenozīmīgs, tāpēc skolotājiem vairāk jākontaktējas ar iesaistītajiem. 14. Pārrunājiet ar skolēniem, kā rīkoties uzbrukuma, aizskaršanas gadījumos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jāuzlabo attiecības starp skolas personālu un skolēniem, lai viņi būtu gatavi ziņot par katru aizskaršanas incidentu. 2. Jādod skolēniem padomi, kā rīkoties aizskaršanas situācijā. 3. Pakāpeniski jāattīsta visu skolēnu pašcieņa, pārliecinātība (pašpaļāvība) un citas sociālās prasmes. 4. Aizskaršanas tēmai jāvelta audzināšanas darbs (audzinātāja stundas). 5. Skolēni jāiedrošina būt gataviem vienam otru atbalstīt, palīdzēt, tā mazinot aizskārēja vai vardarbības potenciālā veicēja drosmi. 6. Jāuzlabo skolēnu uzraudzība pusdienlaika garajā starpbrīdī 7. Jāiesaista vairāki skolotāji. 8. Jāpanāk, lai vardarbības upuri gūtu skolotāju un skolēnu palīdzību. 9. Garajā starpbrīdī jāpiedāvā plašāks fizisko aktivitāšu klāsts. 10. Apspriedieties arī par to ar sākumskolu, vai viņiem ir šādas problēmas. 11. Skolotājiem jākontrolē arī sava uzvedība un rīcība – attieksme pret skolēniem. Skolotājs tomēr ir arī paraugs.

* Skills for life. – Lions. Tacade, 1995. [19]

Skolas veselības veicināšanas darba koordinators

Funkcijas:

- atbildība par skolas veselības veicināšanas politikas iniciēšanu un attīstību;
- darbs ar kolēģiem, skolas vadību, personālu u. c.;
- sanāksmju organizēšana;
- grupu diskusiju un praktiski realizējamo darbu apspriešanas vadība;
- politikas un darba plānu izstrādes vadība;
- attīstības un ieviešanas veicināšana;
- resursu sagāde politikas un plānu īstenošanai;
- rūpes par to, lai ikviens skolā apzinātos savu lomu veselības veicināšanā.

Prasmes, kādas nepieciešamas koordinatoram:

- vadības (menedžmenta) prasmes;
- labas komunikācijas prasmes;
- dokumentu noformēšanas prasmes.

Kas vēl vajadzīgs koordinatoram?

- jāpārzina EVVS politika;
- jāpārzina veselības veicināšanas un izglītības praktiskie aspekti;
- jābūt enerģiskam un atbildīgam;
- resursi;
- atbalsts no skolas vadības;
- laba sadarbība ar vietējo pašvaldību, izglītības un veselības iestādēm;
- laiks.

Dzīvesprasmju apguve pārmaiņu laikā (12–14 gadi)

Šeit aprakstītajās aktivitātēs [19] pusaudži tiek rosināti dalīties personīgajā pieredzē un, reaģējot uz vecumposma izaicinājumiem, mācās apzināties veidus, kā vadīt savu attīstību.

Mērķi:

- izprast stereotipus par pusaudžiem;
- noskaidrot pusaudžu izmaiņas;
- apkopot savu pieredzi;
- iepazīt un pārbaudītu prasmes, kā tikt ar sevi galā.

Apgūstamās prasmes:

- darbs grupā,
- pašapziņa,
- pašcieņa,
- pārliecināta rīcība,
- kreativitāte (radoša domāšana),
- empātija,
- tolerance,
- savas pieredzes atsauksana atmiņā un izmantošana (refleksija),
- prasmes – kā tikt ar sevi galā (vadīt, pārvaldīt sevi).

Aktivitātes:

1. Kāds ir pusaudzis. Grupas portrets. Stereotips par to.
2. Būt pusaudzim nozīmē izmainīties, mainīties uz labo. Ko nozīmē kļūt vecākam?
3. Es izmainos citādi. Izvairīšanās no negatīva paštēla.
4. Tikt vai netikt ar sevi galā. Pusaudža prasmes sevi vadīt, pamatojoties uz iepriekšējo pieredzi.

1. aktivitāte

Kāds ir pusaudzis. Grupas portrets. Stereotips par to

Jāsagatavo: flomāsteri, 1,5–2 m lielā bloknota lapa vai tapešu papīrs katrai 5 cilvēku grupai.

Aktivitātes apraksts:

Izveido grupas pa pieciem cilvēkiem. Katra grupa saņem papīra loksni.

Grupai iepazīstina ar uzdevumu. Katrā grupā viens brīvprātīgais noguļas uz grīdas, uz izklātā papīra, bet cits no grupas ar flomāsteri guļošajam apvelk kontūru.

Visās grupās dalībnieki tiek aicināti pie sava kontūrattēla, kuram ir virsraksts “Kāds ir pusaudzis?”. Apkārt attēlam jāparāda pusaudzi raksturojošās pazīmes. To var rakstiski ar vārdiem, ar zīmējumiem, ar jebko, kas asociējas ar jēdzienu “pusaudzis” (jāpielieto radošā domāšana, grupas darbs). Tās var būt ķermeņa fiziskās izmaiņas, pārmaiņas uzvedībā vai komunikācijā ar vecākiem, draugiem, ar pretējo dzimumu; arī vaļasprieki, attieksmes pret mācībām, vērtības; tie var būt raksturojoši teikumi, piemēram, “Es esmu ..”, “Mani interesē” utt.

Kad darbs paveikts, grupām tiek dota iespēja parādīt un komentēt attēloto.

Kopīgi jānoskaidro atbildes uz jautājumiem:

- Vai visi pusaudži atbilst šim “portretam”, proti, vai visi ir vienādi savās izpausmēs?

Katram atsevišķi un kopā jārod atbildes uz jautājumiem:

- Kādas ir tavas domas par pusaudžu kopīgajām un atšķirīgajām pazīmēm?
- Vai grupu veidotajos “portretos” ir redzamas arī zēnu un meiteņu atšķirības?
- Ko tu jūti šajā pārmaiņu laikā?
- Kāda ir tava izturēšanās?

Skolēniem jānonāk pie izpratnes, ka pārmaiņu laikā nebūt ne visiem pusaudžiem ir vienādas pārmaiņu izpausmes. Šī aktivitāte veicina sevis apzināšanos.

2. aktivitāte

Būt pusaudzīm nozīmē mainīties, mainīties uz labo.

Ko nozīmē kļūt vecākam?

Jāsagatavo: izdales lapa katram skolēnam, rakstāmpiederumi.

Aktivitātes apraksts:

Skolotājs akcentē to, ka šī aktivitāte skolēniem palīdzēs vēl vairāk ielūkoties dažās izmaiņās, ko viņi piedzīvos, kļūstot par padsmiģadniekiem.

Katrs saņem izdales lapu. Uzdevums ir apm. 5 minūšu laikā apvilkt ar apli dažus pusaudžu izmaiņas raksturojušos vārdus, izteicienus, kuriem viņš piekrīt. Skolotājs var modificēt šo izdales lapu.

Pēc tam skolēnus lūdz sadalīties pa diviem un katrā pāri savstarpēji noskaidrot apvilktos vārdus un teicienus – kāpēc tieši tie ir apvilkti.

Seko klases diskusija skolotāja vadībā. Kuras no izmaiņām mums patiešām ir vajadzīgas? Skolēni jārosina izteikties. Skolotājam uzmanīgi jāuzklausā skolēnu viedokļi, nevienu nekritizējot un nemoralizējot; skolēniem jājūtas droši, skolotājam jāveicina viņu pašapziņa un pašcieņa, kopīgi jānoskaidro nozīmīgākās, vērtīgākās skolēnu atlasītās pusaudžu izmaiņu laika izpausmes, un arī tas, ka, augot un nobriestot, vēl notiks pārmaiņas, lai pilnveidotos.

Izdales lapa

2. aktivitāte (12–14 gadi)

Būt pusaudzim nozīmē mainīties uz labo

To, kas tev šķiet pusaudža izaugsmē patiešām nozīmīgs, apvelc ar apli (brīvi ar roku).

Vari izteicienus papildināt ar to, kas var būt patiesi nozīmīgs pusaudzim attīstoties.

Prasīt palīdzību

Atbildība

Būt neatkarīgam

Saku, ko gribu

Aizbēgt no problēmas

Sacīt – es nezinu

Ilgas pēc glāsta

Draugi

Raudāt

Vairāk domāju par savu
apgērbu

Dzīvesprasmes

Aizņemties naudu

Justies pieaugušākam

Pašam pieņemt lēmumu

Zinātkāre

Vieglāk atrisināt problēmas

Vēlme būt ievērotam

Vairāk sevi aizstāvēt

Grūti savaldīties

Lielāka līdzdalība ģimenes
mājasdarbos

Prasīt to, kas man pienākas

3. aktivitāte

Es mainos citādi. Izvairīšanās no negatīva paštēla

Jā sagatavo: izdales lapa katram skolēnam, rakstāmlietas.

Aktivitātes apraksts:

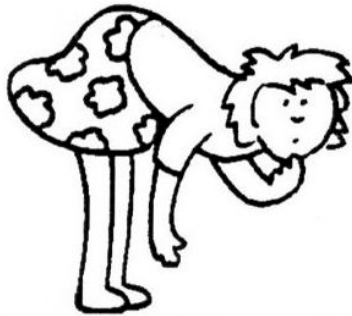
Skolotājam jāpastāsta, ka ir normāli, ja pusaudzīm liekas, ka tas, ko viņš piedzīvo un izjūt, ir tikai viņam vien raksturīgi. Zēns vai meitene neiedomājas, ka nobriedušāki jaunieši savu pašapziņu ir attīstījuši pieredzes rezultātā. Šajā nodarbībā pusaudži var mācīties apzināt savam vecumam raksturīgās izjūtas un justies mazliet pozitīvāk.

Skolotājs katram iedod darba lapu. Visi kopīgi to izpēta. Zīmējumos attēlotas izjūtas, kādas var būt vai arī nebūt kādam šajā vai arī citā skolēnu – pusaudžu – grupā. Iespējamās arī citu problēmu izraisītas izjūtas.

Tālāk skolotājs palīdz klasei sadalīties grupās pa trijiem. Katrai grupai ir uzdevums apsvērt attēlotās situācijas ar iespējamām izjūtām un izdomāt, kā pabeigt teikumu. Skolotājs grupām var piedāvāt papildināt uzdevumu ar līdzīgām situācijām un to risinājumiem, tā mācoties apgūt radošās domāšanas un pašcieņas prasmes.

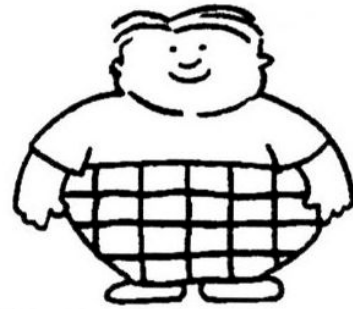
Pēc tam katra grupa uzstājas ar savu izstrādāto darbu. Diskusijā ar skolēniem tiek noskaidrots – viegli vai grūti ir pārvarēt negatīvās izjūtas, pielietojot pozitīvo domāšanu, līdz ar to paaugstinot savu pašcieņu un sekmējot pozitīvu paštēlu. Tāpat diskusijā var noskaidrot – kā varētu palīdzēt tam, kuram vajadzīgs atbalsts. Kādas prasmes nepieciešamas atbalsta sniedzējam? Varbūt komunikācija, empātija, pozitīva un radošas domāšana?

3. aktivitāte (12–14 gadi) “Es mainos citādi”



Es domāju, ka esmu par garu,
bet es...

.....
.....



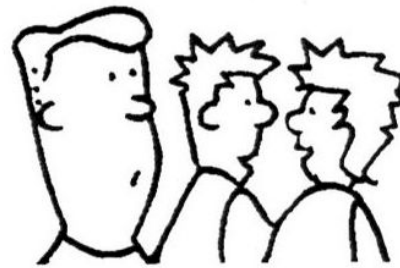
Es domāju, ka esmu par resnu,
bet es ...

.....
.....



Man liekās, ka esmu garlaicīga,
bet es ...

.....
.....



Man liekās, ka es neiederos, bet es ...

.....
.....



Man šķiet, ka esmu neglīts,
bet es ...

.....
.....



Man šķiet, ka nevienam nepatīku,
bet es ...

.....
.....

4. aktivitāte

Tikt vai netikt galā ar sevi

Jā sagatavo: tāfele vai lielās papīra lapas, skolēnu burtnīcas vai A4 lapas.

Aktivitātes apraksts:

Ko nozīmē tikt galā ar sevi, t. i. sevi vadīt, pārvaldīt? Kādas prasmes tam vajadzīgas? (Prasmes kopīgi saraksta uz tāfeles vai lielas lapas.) Ko nozīmē – netikt galā ar sevi? Kāpēc? Kas notiek? Piemēri. Tālāk skolēni tiek aicināti strādāt 3 cilvēku grupās, noskaidrojot, kas raksturīgs tiem, kuri tiek ar sevi galā, un kas tiem, kuri to nespēj.

<p>Kuri tiek ar sevi galā</p> <ul style="list-style-type: none">• Ko viņi dara?•• Kā viņi jūtas?•• Kāds ir rezultāts?•	<p>Kuri netiek ar sevi galā</p> <ul style="list-style-type: none">• Ko viņi dara?•• Kā viņi jūtas?•• Kāds ir rezultāts?•
<p>Tāds/a esmu es Nekad/dažreiz/vienmēr</p>	<p>Tāds/a esmu es Nekad/dažreiz/vienmēr</p>

Noslēdzot grupu darbu, skolēni novērtē sevi, pierakstus veicot burtnīcā. Pēc tam skolotāja vadībā veic kopsavilkumu, par to, kas palīdz tikt ar sevi galā, nozīmīgākās idejas uzrakstot uz tāfeles vai lielās lapas. Skolotājam būtu jāuzsver tādas nozīmīgas prasmes, kā pašapziņa, pašcieņa, pārliecinātība (pārliecināta rīcība), lēmumu pieņemšana, pozitīva domāšana.

Diskusijā noskaidro, kāds iespaids veidojas par to, kurš var tikt galā ar sevi, un par to, kurš to nespēj. Vai tomēr nav tā, ka reizēm mēs katrs varam būt kā varošais, bet reizēm kā tas, kurš nespēj sevi pārvaldīt? Pēc tam skolēni atkal tiek uzaicināti strādāt individuāli, veidot pierakstus savās burtnīcās:

- Es labi tieku galā, ja ...
- Mana sevis pārvaldīšanas prasme ...
- Man ir grūti tikt galā ar sevi, ja ...
- Prasmes, kuras man jāapgūst, lai spētu sevi pārvaldīt ir ...

Beigās skolotāja vadībā tiek izdarīts kopsavilkums par pēdējo uzdevumu, noskaidrojot, kādas varēja būt atbildes.

Dzīvesprasmju apguve pārmaiņu laikā (14–16 gadi)

Piedāvāto triju interaktīvo nodarbību vienojošā tēma ir attīstība dzimumnobriešanas laikā un sava dzimuma apzināšanās [19].

Mērķi:

- attīstīt izpratni un pārliecinātību par vārdu, izteicienu lietošanu, kuri raksturo vienu vai otru dzimumu;
- attīstīt izpratni par seksualitāti;
- attīstīt izpratni par sevi kā vīrieti vai sievieti;
- noskaidrot mītus jeb stereotipus par vīrieti un sievieti.

Apgūstamās prasmes:

- darbs grupā;
- valodas, vārdu lietošana;
- pašapziņa (sevis apzināšanās);
- tolerance;
- kreativitāte (radošā domāšana);
- kritiskā domāšana u.c.

Aktivitātes:

1. Kas ir cilvēks?

Mazo grupu darbs, apgūstot vārdus, kuri lietojami attiecībā uz vīrieti vai sievieti, viņu vizuālo tēlu, izturēšanos u.c.

2. Mans viedoklis par sevi.

Mazo grupu un individuālais darbs, analizējot informāciju, kas raksturo vīrieti un sievieti.

3. Kas ir seksualitāte?

Mazo grupu darbs, diskutējot par seksualitātes jautājumiem.

Piezīme: pirms nodarbībām palūdziet skolēnus paņemt līdzi attēlus, reklāmas dzejoļus, dziesmu ierakstus u. c., kas sniedz plašāku informāciju par vīrieti un sievieti.

1. aktivitāte

Kas ir cilvēks?

Jāsatavos: A4 papīrs, liela izmēra papīrs, rakstāmlietas, flomāsteri.

Aktivitātes apraksts:

Skolēnus sadala 4–5 cilvēku viena dzimuma grupās. Jaunajām sievietēm lūdz uzrakstīt vārdus, kas raksturo vīrieti un jauniešiem vīriešiem – sievietes raksturojošus vārdus. Darbam velta apmēram 5 minūtes.

Tad grupas apvienojas, bet mazo grupu pārstāvji uz lielās papīra loksnes zem virsrakstiem “Sievietes” un “Vīrieši” saraksta atbilstošus, dzimumu raksturojošos vārdus (kādi viņi ir, ko dara utt.).

Tad salīdzina vārdus, ko par vienu un otru dzimumu piedāvājušas vīriešu grupas un ko sieviešu grupas. Noskaidro dzimumu atšķirības. Pēc tam, pārmainot vietām kolonnu virsrakstus, uz lielā papīra klasē kopīgi noskaidro, kuri vārdi ir/nav piemēroti arī pretējam dzimumam.

Klasi atkal sadala iepriekšējās 4–5 cilvēku grupās. Uzdevums – uz lielās papīra loksnes izveidot divas kolonnas par bērniem zem virsrakstiem “Meitenes” un “Zēni”, sarakstot vārdus, kas raksturo, kādi, ar kādu raksturīgu izturēšanos, rīcību ir zēni un kādas ir meitenes (par raksturojamo vecumu jāvienojas). Šīs aktivitātes nolūks ir lauzt mītu jeb stereotipu par dzimumiem, kā savā psihē pilnīgi atšķirīgiem.

Diskusijā noskaidro:

- Kā tev liekas, vai bieži un kādā sakarībā tu lieto stereotipiska rakstura aplami pieņemtus vārdus par vīrieti vai sievieti?
- Ko tu teiktu cilvēkam, lai viņš atteiktos no mītiem un nelietotu stereotipiskus raksturojumus?
- Vai tagad tev ir lielāka izpratne attiecībā uz izteicieniem, vārdiem, raksturojot vīrieti vai sievieti?
- Kā varētu mainīt sabiedrības priekšstatus par vīrieti un sievieti?

Piezīme: skolotājam labi jāsatavojas, lai varētu palīdzēt mazajām grupām un vadīt klases diskusiju par dzimumus apzīmējošu vārdu un izteicienu piemērošanu, un par mītiem šajā ziņā.

2. aktivitāte

Mans viedoklis par sevi

Jāsagatavo: lielas papīra loksnes, skolēnu burtnīcas, izdales lapu “Mans viedoklis par sevi”.

Aktivitātes apraksts:

Klasi sadala 4–5 cilvēku jauktu dzimumu grupās. Katra grupa saņem lielo papīra loksni un izveido kopīgu dzīves līniju, kurā atzīmēti visi līdzšinējās dzīves nozīmīgākie punkti atbilstoši vienam vai otram dzimumam. Pēc tam skolēnus uzaicina līniju pagarināt un atzīmēt iespējamās nākotnes nozīmīgos punktus, piemēram, izglītība, darbs, ģimenes nodibināšana, kļūšana par vecākiem, pensionēšanās u. c.

Diskutējiet par to, vai šo punktu novietojums ir vienāds vai atšķirīgs atkarībā no personas dzimuma. Kas norāda, vai dzīves līnija pieder sievietei vai vīrietim? Kuri ir nozīmīgākie punkti, respektīvi, dzīves momenti, kuriem tiek piešķirta negatīva nozīme?

Tālāk seko 10 minūšu individuāls darbs, aizpildot anketu (izdales lapa). Seko kopīga atbilžu apspriešana. Skolotājs jautā, kuri jautājumi likušies:

- daļēji izaicinoši,
- grūti,
- neērti,
- pārliecinoši un nomierinoši.

Kopīgi noskaidro dominējošos viedokļus. Skolotājs izsaka savu viedokli. Noslēgumā visi skolēni tiek uzaicināti padomāt un tad pateikt vai arī ierakstīt burtnīcā vienu pozitīvu atziņu par sievieti un otru par vīrieti.

Piezīme: uzdevumu par dzīveslīniju var padarīt interesantāku, to papildinot ar zīmējumiem, attiecīgā vecuma rotaļlietām, apģērbu vai arī stāstījumu par vaļaspriekiem, notikumiem u. tml.

Izdales lapa
2. aktivitāte (14–16 gadi)

Mans viedoklis par sevi

1. Es sevi uzskatu par sievieti/vīrieti tāpēc, ka
2. Trīs lietas, kas man kā sievietei/vīrietim patīk, ir
3. Trīs lietas, kas man kā sievietei/vīrietim nepatīk, ir
4. Kad es biju mazs/-a, man patika spēlēties ar (nosaukt rotaļlietas)
5. Darbības, ko es tagad veicu un kas var tikt uzskatītas par nesievīšķīgām/nevīrišķīgām, ir
.....
6. Darbi, ko veicu mājās, ir
7. Izteikumi, kurus es kā sieviete/vīrietis ģimenē uzklāsu no sievietes, ir
8. Izteikumi, kurus es kā sieviete/vīrietis ģimenē uzklāsu no vīrieša, ir
9. Vārdi, ar kuriem es varu raksturot sievieti/-es savā ģimenē, ir
10. Vārdi, ar kuriem es varu raksturot vīrieti/-šus savā ģimenē, ir

3. aktivitāte

Kas ir seksualitāte?

Jāsagatavo: izdales–aptaujas lapa “Kas ir seksualitāte?” katrai 3 cilvēku grupai; A4 lapas vai skolēnu burtnīcas.

Aktivitātes apraksts:

Sākumā skolēnus lūdz padomāt, ko nozīmē vārds “seksualitāte”, mēģinot formulēt tās definīciju. Iespējami dažādi varianti. Piemēram: “Spēja izteikt sevi seksuāli un sevis kā seksuālas būtnes uztveršana”.

Seko grupu darbs ar izdales lapu, izskatot visus apgalvojumus. Tas notiek tā: grupas dalībnieki apzīmē sevi ar A, B un C, atbilstoši sadalot pienākumus. A – nolasa apgalvojumu, B – tūdaļ attiecīgi reaģē, izpaužot savu attieksmi, bet C – uztver šaubas sakarā ar B reakciju. Skolēni mainās lomām, līdz ar to katrs var vairākkārt iemiesoties visās trijās lomās. Apgalvojumus un atbilstošos viedokļus skolēni varētu pierakstīt uz A4 lapas vai burtnīcā.

Pēc tam skolotājs uzklasa katras grupas atbildes uz šādiem klasei kopīgiem jautājumiem:

- Kurš apgalvojums šķita visizaicinošākais, neērtākais?
- Kurš visbiežāk izraisīja negatīvu reakciju?
- Vai bija arī stereotipiska rakstura viedokļi? Par ko? (Autori nav jānosauc.)
- Kā tu runātu ar to cilvēku, kura viedoklis nesaskan ar tavējo?

Piezīme skolotājam: esiet gatavi atbildēt uz skolēnu jautājumiem un iespējami pārliecinoši pateikt savu viedokli attiecībā uz mītiem jeb stereotipiem. Ja vēlaties, savas attieksmes un viedokļus kaut daļēji jūs varat izteikt vēl pirms skolēni veic uzdevumu.

Izdales lapa

3. aktivitāte (14–16 gadi)

Kas ir seksualitāte? Kam tu piekrīti vai ne?

3. Seksualitāte piemīt tikai jauniem cilvēkiem.
4. Doma par seksu cilvēkiem virs 50 gadiem šķiet smieklīga.
5. Doma par pavisam vecu cilvēku seksu ir pretīga, viņi to nevar vecuma dēļ.
6. Masturbācija ir sievietēm un vīriešiem kopīga seksuāla aktivitāte.
7. Masturbēšana ir kaut kas slikts.
8. Būt lesbietei nozīmē mīlēt citu sievieti.
9. Lesbietes parasti ir sievietes, kuras nav atradušas vīrieti.
10. Homoseksuāļi ir vīrieši, kuri cietuši no vardarbības bērnībā.
11. Homoseksualitāte ir gandrīz pretdabiska.
12. Biseksualitāte nozīmē, ka var mīlēt sievieti un vīrieti, te nav nekā sliktā.
13. Biseksuāļi nēsā pretējā dzimuma apģērbu.
14. Dzīvot celibātā ir labi, tas nav nekas slikts, jo nav vajadzības pēc seksa.
15. Cilvēki, kuri savā dzīvē nevēlas seksu, ir ļoti atšķirīgi vai savādi.