



VESELĪBAS MĀCĪBA

Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta programmas paraugs

Atbildīgā par izdevumu Sandra Falka

ISEC redakcija

© Izglītības satura un eksaminācijas centrs, 2008

Satura rādītājs

Ievads.....	3
Mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi.....	4
Mācību saturs.....	5
Mācību satura apguves secība un apguvei paredzētais laiks	9
Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni	22
Mācību satura apguvei izmantojamo mācību līdzekļu un metožu uzskaitījums	24
Mācību līdzekļi.....	24
Mācību metodes.....	25

Ievads

Izglītības satura un eksaminācijas centra izstrādātais Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta “Veselības mācība” programmas paraugs (turpmāk – programma) veidots atbilstoši Latvijas Republikas Vispārējās izglītības likumam un Ministru kabineta 2008. gada 2. septembra noteikumu Nr. 715 “Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmetu standartiem” 9. pielikumam “Veselības mācība. Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta standarts”.

Programma ir vispārējās vidējās izglītības programmas sastāvdaļa, kuru veido mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi, mācību saturs, mācību satura apguves secība un apguvei paredzētais laiks, mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni, mācību satura apguvei izmantojamo mācību līdzekļu un metožu uzskaitījums.

Piedāvātajai programmai ir ieteikuma raksturs. Pedagoģi var tematiskajā plānojumā konkretizēt un papildināt šīs programmas mācību saturu, tā apguves secību, mācību sasniegumu metodiskos paņēmienus, mācību līdzekļu un metožu uzskaitījumu. Pedagoģam ir tiesības veidot arī savu mācību priekšmeta programmu.

Mācību priekšmeta programma pievērš uzmanību katra cilvēka personīgajai atbildībai par savu veselību un valsts atbildībai par iedzīvotāju veselību. Cilvēks spēj uzņemties atbildību par savu izturēšanos un paradumiem tad, ja, pirmkārt, savu veselību un savu dzīvi pieņem par patiesu vērtību. Otrkārt, labi pazīst sevi, var paļauties uz sevi, spēj tikt galā ar nepatīkamām emocijām un negatīvu stresu. Treškārt, viņam ir pietiekama izpratne par veselīgiem paradumiem un, ceturtkārt, ir apguvis prasmes, kas nepieciešamas, lai pieņemtu atbildīgus lēmumus un īstenotu tos dzīvē.

Veselība nav atkarīga tikai no individuālā dzīves veida, bet arī no sociālās, ekonomiskās un ekoloģiskās vides apstākļiem, sociālās higiēnas un veselības pakalpojumu pieejamības un kvalitātes. Valsts atbildību par iedzīvotāju veselību palīdz izprast veselības veicināšanas jēdziens un ieskats valsts veselības politikā.

Veselības mācības satura apgūvē lielāka uzmanība ir pievērsta personīgo lēmumu veidošanās procesam un priekšnosacījumiem, kā arī sociālās vides ietekmei uz lēmumu pieņemšanu un īstenošanu.

Mācību satura apgūvē ieteicams ievērot atšķirības uzskatos par ģimeni, jauniešu seksuālajām attiecībām, apreibinošo vielu lietošanu un citiem izglītojamo interesējošajiem jautājumiem, kā arī palīdzēt saskatīt pieņēmumus un mītus, veicināt atbilžu meklējumus sarunās, diskusijās un problēmsituāciju analīzē.

Mācību priekšmeta “Veselības mācība” satura apguve arī veicina jauniešu kritiskās domāšanas prasmes, radošo un praktisko darbību. Šim nolūkam ir iespējams izmantot Latvijas un starptautiskos pētījumus par iedzīvotāju veselību ietekmējošajiem paradumiem, veicināt izglītojamo gatavību iesaistīties pētījumos, nostiprināt prasmes gatavot un īstenot darbības projektus veselības veicināšanā.

Mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi

Mācību priekšmeta mērķis

Sekmēt izglītojamā gatavību īstenot dzīvē savai un līdzcilvēku fiziskajai, garīgajai un sociālajai veselībai labvēlīgus lēmumus.

Mācību priekšmeta uzdevumi

Iegūt izpratni par veselības kopveseluma jēdzienu un faktoriem, kas ietekmē veselību.

Iegūt izpratni par personīgo un sabiedrības atbildību par katra cilvēka veselību.

Attīstīt prasmes, kas nepieciešamas lēmumu pieņemšanai attiecībā uz savu un tuvinieku veselību.

Nostiprināt veselībai labvēlīgus paradumus.

Izsargāties no veselības traucējumiem un slimībām.

Veidot priekšstatu par valsts politiku veselības jomā.

Mācību saturs

Mācību satura komponents	Mācību priekšmeta obligātais saturs	10.–12. klase
Indivīds un sabiedrība	Individuālā un sabiedrības veselība	<p>Veselības kopveseluma jēdziens.</p> <p>Veselību ietekmējošie faktori: iedzimtība, dzīvesveids, vide, veselības aprūpe.</p> <p>Veselību ietekmējošie paradumi.</p> <p>Cilvēka paradumus noteicošie faktori.</p>
	Personības loma veselību ietekmējošas uzvedības izvēlē	<p>Personības vispusīga attīstība un pilnveidošanās.</p> <p>Garīgā veselība.</p> <p>Pašizziņa.</p> <p>Izvēles brīvība attiecībā uz veselību ietekmējošiem paradumiem, lēmumu pieņemšana.</p> <p>Personīgā atbildība un gatavība kontrolēt apstākļus, kas ietekmē lēmumu pieņemšanu.</p>
	Fiziskās un garīgās veselības mijiedarbība	<p>Emocijas.</p> <p>Nepatīkamu emociju pārvarēšana.</p> <p>Spriedze.</p> <p>Izdegšanas (izsīkuma) sindroms.</p> <p>Spriedzes pārvarēšanas metodes.</p>
	Sociālās vides loma veselību ietekmējošo paradumu izvēlē	<p>Attiecības ar citiem cilvēkiem.</p> <p>Efektīva komunikācija dažādās vidēs.</p> <p>Saskarsmes un saziņas prasmju nozīme veselīgu lēmumu pieņemšanā.</p> <p>Vienaudžu, plašsaziņas līdzekļu, kino un mūzikas ietekme uz veselību ietekmējošajiem paradumiem.</p>

Mācību satura komponents	Mācību priekšmeta obligātais saturs	10.–12. klase
		Nepakļaušanās psiholoģiskam spiedienam.
Sociālā vide un kultūrvide laikā un telpā	Dzīvesveids un dzīves kvalitāte	Iedzīvotāju veselība 21. gadsimtā. Saslimstības struktūras izmaiņas pēdējās desmitgadēs. Hronisko slimību galvenie cēloņi. Hronisko slimību profilakse.
	Aptaukošanās un ēšanas traucējumu riska faktori un profilakse	Veselīgs uzturs. Fizisko aktivitāšu nozīme veselības saglabāšanā. Aptaukošanās riska faktori. Aptaukošanās kā riska faktors sirds un asinsvadu slimību un vielmaiņas slimību attīstībā. Ķermeņa masas novērtēšanas paņēmieni. Uztura ierobežojumu un modes diētu iespējamā ietekme uz veselību. Anoreksija un bulīmija: cēloņi un sekas. Uztura bagātinātāju izmantošana muskuļu masas palielināšanai: plusi un mīnusi.
	Ļaundabīgo audzēju attīstības riska faktori un profilakse	Ļaundabīgo audzēju (ādas vēža, plaušu vēža) riska faktori. Veselīgs dzīvesveids un tīra vide kā ļaundabīgo audzēju profilakses līdzekļi.
	Izsargāšanās no atkarībām	Atkarību vielas. Atkarība no procesiem. Līdzatkarība. Atkarību sociālās un ekonomiskās sekas.

Mācību satura komponents	Mācību priekšmeta obligātais saturs	10.–12. klase
		<p>Latvijas normatīvie akti attiecībā uz apreibinošo vielu lietošanu, glabāšanu un izplatīšanu.</p> <p>Apreibinošo vielu lietošanas ierobežošana Latvijā un pasaulē.</p>
	Veselība ģimenē	<p>Ģimene un mājas vērtību sistēmā.</p> <p>Ģimene un laulība vēsturiskā skatījumā.</p> <p>Attiecības ģimenē.</p>
	Seksuālā un reprodūktīvā veselība	<p>Cilvēcisko attiecību un seksualitātes loma dažādās kultūrās.</p> <p>Jūtu izpaušanas veidi un iespējas.</p> <p>Seksuālu attiecību uzsākšana.</p> <p>Izsargāšanās no nevēlamas grūtniecības.</p> <p>Izsargāšanās no seksuāli transmisīvajām infekcijām.</p> <p>HIV/AIDS profilakse.</p> <p>Seksuālā uzmākšanās un pāridarījumi.</p> <p>Seksa industrija.</p>
	Drošība. Rīcība ekstremālās situācijās	<p>Jauniešu bojāejas galvenie cēloņi.</p> <p>Izsargāšanās no nelaimes gadījumiem ikdienā.</p> <p>Drošība, atpūšoties brīvā dabā.</p> <p>Rīcība ekstremālās situācijās.</p> <p>Drošība, ceļojot uz citām valstīm.</p> <p>Pirmā palīdzība nelaimes gadījumos.</p>

Mācību satura komponents	Mācību priekšmeta obligātais saturs	10.–12. klase
Sabiedrība un valsts	Veselības veicināšana	<p>Veselības veicināšana skolā.</p> <p>Valsts loma iedzīvotāju veselības veicināšanā.</p> <p>Valsts nodrošinātie veselības pakalpojumi.</p>
Darbība		<p>Informācijas avotu izmantošana sava viedokļa argumentācijai un ar personīgo un sabiedrības veselību saistītu procesu analīzei.</p> <p>Veselības un veselības paradumu pētījumu izmantošana sabiedrības veselības problēmu identificēšanai un veselības veicināšanas projektu veidošanai.</p> <p>Veselīgas uzvedības īstenošanai svarīgo prasmju pilnveidošana.</p>

Mācību satura apguves secība un apguvei paredzētais laiks

Sasniedzamais rezultāts mācību satura apguves laikā, kas raksturo izglītojamo attieksmes, norādīts slīprakstā.

1. Individuālā un sabiedrības veselība (6% no kopējā mācību stundu skaita)

- 1.1. veselības kopveseluma jēdziens;
- 1.2. veselību ietekmējošie faktori: iedzimtība, dzīvesveids, vide, veselības aprūpe;
- 1.3. veselību ietekmējošie paradumi;
- 1.4. cilvēka paradumus noteicošie faktori.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot veselību kā fiziskās, emocionālās, intelektuālās, psihiskās un sociālās veselības kopveselumu.</p> <p>Izprot, ko nozīmē indivīda un sabiedrības veselība.</p> <p>Zina, kā vēsturiski attīstījušies cilvēku uzskati par veselību un slimību.</p> <p>Zina, ka katra cilvēka veselību ietekmē viņa iedzimtība, dzīvesveids, politiskā, sociāli ekonomiskā un ekoloģiskā vide, veselības pakalpojumu pieejamība un kvalitāte.</p> <p>Zina, ka veselība ir bioloģisko, psiholoģisko un sociālo faktoru mijiedarbības rezultāts.</p> <p>Zina, ka indivīda lēmumu par savu izturēšanos ietekmē zināšanas, vērtības un attieksmes, personīgās normas un gatavība pārvaldīt situāciju, kurā ir jāpieņem lēmums.</p> <p>Zina, kādi indikatori tiek izmantoti indivīda un sabiedrības veselības novērtēšanai.</p>	<p>Izmantojot dažādu pētījumu datus, vērtē jauniešu veselības paradumus, analizē situāciju un definē galvenos riska faktorus iedzīvotāju saslimstībai.</p> <p><i>Izsaka savu viedokli par atbalsta saņemšanas iespējām un šķēršļiem veselībai labvēlīgu lēmumu pieņemšanā.</i></p>

Ieteicamā literatūra

Romanovska, G. *Veselības mācība vidusskolai. Praktikums.* – Rīga: RaKa, 2005. – 8.–10. lpp.

Rubana, I. M., Rupenheite, I., Micāne, L., Miķelsone, V. *Veselības mācība vidusskolai.* 1. daļa. – Rīga: RaKa, 2005. – 5.–7. lpp.

2. Personības loma veselību ietekmējošas uzvedības izvēlē (6% no kopējā mācību stundu skaita)

- 2.1. personības vispusīga attīstība un pilnveidošanās;
- 2.2. garīgā veselība;
- 2.3. pašizziņa;
- 2.4. izvēles brīvība attiecībā uz veselību ietekmējošiem paradumiem, lēmumu pieņemšana;
- 2.5. personīgā atbildība un gatavība kontrolēt apstākļus, kas ietekmē lēmumu pieņemšanu.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot personības lomu lēmumu pieņemšanā.</p> <p>Zina jēdzienus: garīgums, garīgā veselība (emocionāla un intelektuāla līdzsvarotība, augsta darbaspējas pakāpe, gatavība veidot produktīvas attiecības ar citiem cilvēkiem un pārvarēt iespējamās grūtības).</p> <p>Izprot garīgo veselību kā personīgu mērķi un kā līdzekli citu sev svarīgu mērķu sasniegšanai.</p> <p>Vērtē riska un aizsargfaktoru ietekmi veselīga lēmuma pieņemšanā un veselībai labvēlīgas uzvedības īstenošanā.</p> <p>Apzinās, ka, vērtējot sevi dažādās sociālajās lomās, pašvērtējums var būt atšķirīgs.</p> <p>Apzinās izvēles brīvību attiecībā uz veselību ietekmējošiem paradumiem.</p>	<p>Ir apguvis dažādas lēmumu pieņemšanas stratēģijas, piemēram, lēmumu pieņemšanas koks, E. Bono sešu cepuru metode.</p> <p>Analizē problēmsituācijas, izdara secinājumus par pašvērtējuma un pašcieņas nozīmi lēmumu pieņemšanā par savu izturēšanos vai uzvedību.</p> <p>Diskutē par garīgas pilnveidošanās iespējām.</p> <p>Veido savu pašvērtējumu, pamatojoties, piemēram, uz savu vērtību, prasmju, spēju, rakstura, temperamenta, vajadzību izpēti.</p>

Ieteicamā literatūra

- Nucho, A., Vidnere, A. *Garīgās veselības veicināšana*. – Rīga: RaKa, 2002.
- Rubana, I. M., Rupenheite, I., Micāne, L., Miķelsone, V. *Veselības mācība vidusskolai*. 1. daļa. – Rīga: RaKa, 2005. – 10.–17. lpp.
- Valbis, J. *Skolēna personības attīstība – izglītības virsuzdevums*. – Rīga: Zvaigzne ABC, 2005.

3. Fiziskās un garīgās veselības mijiedarbība (15% no kopējā mācību stundu skaita)

- 3.1. emocijas;
- 3.2. nepatīkamu emociju pārvarēšana;
- 3.3. spriedze;
- 3.4. izdegšanas (izsīkuma) sindroms;
- 3.5. spriedzes pārvarēšanas metodes.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina jēdzienus: spriedze, izdegšanas (izsīkuma) sindroms.</p> <p>Izprot dažādu emociju cēloņus.</p> <p>Zina jēdzienu “depresīvais sindroms” un tā cēloņus.</p> <p>Zina, kā palīdzēt sev vai citiem psiholoģiskas krīzes situācijās.</p> <p>Skaidro, ko nozīmē stress (spriedze) un kādas norises notiek organismā stresa laikā.</p> <p>Zina, kā kognitīvie procesi ietekmē cilvēka reakciju uz stresu.</p> <p>Zina un izskaidro dažādas stresa pārvarēšanas metodes.</p> <p>Atšķir uz cēloni vērstu un uz emocijām vērstus spriedzes pārvarēšanas veidus.</p> <p>Saprot pašvērtējuma nozīmi izdegšanas (izsīkuma) sindroma novēršanā.</p> <p>Izprot kognitīvo un emocionālo faktoru ietekmi uz veselību.</p> <p>Zina jēdzienus par psihosomatisku un psihosomatisko medicīnu.</p>	<p>Analizē cilvēku spēju pārvarēt nepatīkamas emocijas un vērtē izmantoto līdzekļu efektivitāti.</p> <p>Saskata sakarības starp nespēju tikt galā ar nepatīkamām emocijām un veselībai kaitējošu uzvedību, piemēram, alkohola vai narkotiku lietošanu.</p> <p>Apzinās personīgo iespēju robežas (neizvirza sev pārāk augstas prasības, kas var radīt stresu).</p> <p>Analizē savu pieredzi spriedzes pārvarēšanā.</p> <p><i>Ir līdzjūtīgs, iecietīgs, saprotošs pret citiem cilvēkiem, piemēram, smagu emocionālu pārdzīvojumu gadījumos.</i></p>

Ieteicamā literatūra

- Romanovska, G. *Veselības mācība vidusskolai. Praktikums.* – Rīga: RaKa, 2005. – 14.–16. lpp.
- Rubana, I. M., Rupenheite, I., Micāne, L., Miķelsone, V. *Veselības mācība vidusskolai.* 1. daļa. – Rīga: RaKa, 2005. – 18.–21., 29.–31. lpp.

4. Sociālās vides loma veselību ietekmējošo paradumu izvēlē (12% no kopējā mācību stundu skaita)

- 4.1. attiecības ar citiem cilvēkiem;
- 4.2. efektīva komunikācija dažādās vidēs;
- 4.3. saskarsmes un saziņas prasmju nozīme veselīgu lēmumu pieņemšanā;
- 4.4. vienaudžu, plašsaziņas līdzekļu, kino un mūzikas ietekme uz veselību ietekmējošajiem paradumiem;
- 4.5. nepakļaušanās psiholoģiskam spiedienam.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot savstarpējo attiecību nozīmi veselības saglabāšanā.</p> <p>Izprot atšķirības starp agresīvu, pasīvu un pārliecinātu komunikāciju.</p> <p><i>Apzinās atbildību, kas saistīta ar jaunieša patstāvīgas dzīves uzsākšanu, plusus un mīnus jaunieša neatkarībai un brīvībai.</i></p>	<p>Ir apguvis efektīvas komunikācijas prasmes.</p> <p>Prot konstruktīvi risināt konfliktus.</p> <p>Prot identificēt psiholoģiska spiediena situācijas.</p> <p>Diskutē par kino, mūzikas un plašsaziņas līdzekļu ietekmi uz paradumiem.</p> <p><i>Izsaka un pamato savu viedokli par savstarpējo attiecību veidošanas principiem.</i></p> <p><i>Izsaka savu viedokli par saskarsmes, saziņas un sadarbības prasmju nozīmi veselīgu lēmumu pieņemšanā.</i></p>

Ieteicamā literatūra

- Kondrāte, I., Kuņicka, I., Rocēna, I., Jātniece, I. *Pusaudžiem par intīmo: aktivitātes darbam klasē.* // ANO Attīstības programma. – Rīga: LR Izglītības un zinātnes ministrija, 2004. – 29.–41. lpp.
- Romanovska, G. *Veselības mācība vidusskolai. Praktikum.* – Rīga: RaKa, 2005. – 17.–18. lpp.
- Rubana, I. M., Rupenheite, I., Micāne, L., Miķelsone, V. *Veselības mācība vidusskolai.* 1. daļa. – Rīga: RaKa, 2005. – 22.–41. lpp.

5. Dzīvesveids un dzīves kvalitāte (3% no kopējā mācību stundu skaita)

- 5.1. iedzīvotāju veselība 21. gadsimtā;
- 5.2. saslimstības struktūras izmaiņas pēdējās desmitgadēs;
- 5.3. hronisko slimību galvenie cēloņi;
- 5.4. hronisko slimību profilakse.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot jēdzienus: dzīvesveids, veselīgs dzīvesveids, dzīves stils, dzīves kvalitāte.</p> <p>Izprot saistību starp cilvēka dzīvesveidu un veselību.</p> <p>Zina, kas apdraud cilvēku veselību 21. gadsimtā.</p> <p>Zina, kas ir t. s. civilizācijas slimības.</p> <p>Prot sasaitīt dzīvesveidu un dzīves kvalitāti ar saslimstību.</p> <p>Ir iepazinies ar galvenajiem politikas mērķiem, kuru īstenošana svarīga Latvijas iedzīvotāju veselībai.</p>	<p>Novērtē savu dzīvesveidu un dzīves kvalitāti.</p> <p>Analizē sava un/vai citu cilvēku dzīvesveida (paradumu) iespējamo ietekmi uz veselību.</p> <p>Izsaka spriedumus par efektīvu hronisko slimību profilaksi. Izmanto informācijas avotus savu spriedumu pamatošanai.</p>

Ieteicamā literatūra

- Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums 2001./2002.* – Rīga: LR Veselības ministrija, Veselības veicināšanas valsts aģentūra, 2004.
- PVO Eiropas reģiona stratēģija “Veselība visiem 21. gadsimtā (“Veselība – 21”)”. – Kopenhāgena: Pasauls Veselības organizācija, 1999.
- Sabiedrības veselības stratēģija. – Rīga: LR Ministru kabinets, 2001.

6. Aptaukošanās un ēšanas traucējumu riska faktori un profilakse (6% no kopējā mācību stundu skaita)

- 6.1. veselīgs uzturs;
- 6.2. fizisko aktivitāšu nozīme veselības saglabāšanā;
- 6.3. aptaukošanās riska faktori;
- 6.4. aptaukošanās kā riska faktors sirds un asinsvadu slimību un vielmaiņas slimību attīstībā;
- 6.5. ķermeņa masas novērtēšanas paņēmieni;
- 6.6. uztura ierobežojumu un modes diētu iespējamā ietekme uz veselību;
- 6.7. anoreksija un bulīmija: cēloņi un sekas;
- 6.8. uztura bagātinātāju izmantošana muskuļu masas palielināšanai: plusi un mīnusi.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Prot novērtēt uztura atbilstību veselīga uztura pamatprincipiem.</p> <p>Izprot uztura bagātinātāju un pārtikas piedevu priekšrocības un trūkumus.</p> <p>Zina ķermeņa masas novērtēšanas paņēmienus, piemēram, ķermeņa masas indeksa, vidukļa un gurnu apkārtmēra attiecības noteikšanu.</p> <p>Izprot veselīga uztura un fizisko aktivitāšu nozīmi veselīgas ķermeņa masas saglabāšanā.</p> <p>Zina, ka aptaukošanās ir hronisko slimību, piemēram, sirds un asinsvadu, vielmaiņas, locītavu, riska faktors.</p> <p>Zina anoreksijas un bulīmijas attīstības riska faktorus.</p> <p>Zina par anoreksijas un bulīmijas iespējamām sekām.</p> <p>Ir informēts par Pasaules Veselības organizācijas ierosinātajiem pasākumiem aptaukošanās profilaksei.</p> <p>Zina, kādi pasākumi tiek organizēti iedzīvotāju veselīga uztura un fizisko aktivitāšu veicināšanai.</p>	<p>Prot novērtēt savu un citu cilvēku uztura un fizisko aktivitāšu atbilstību veselīgam dzīvesveidam.</p> <p>Prot izvēlēties veselīgu uzturu un piemērotas fiziskās aktivitātes.</p> <p><i>Izsaka un pamato savu viedokli par uztura bagātinātāju lietošanu muskuļu masas palielināšanai.</i></p> <p><i>Izsaka savu viedokli par anoreksijas un bulīmijas attīstības risku.</i></p>

Ieteicamā literatūra

- Fiziskā aktivitāte un sēdošs dzīvesveids skolas vecuma bērniem Latvijā.* – Rīga: LR Veselības ministrija, Veselības veicināšanas valsts aģentūra, 2007.
- Pamatnostādnes “Veselīgs uzturs 2003.–2013”.* – Rīga: LR Veselības ministrija, 2003.
- Romanovska, G. *Veselības mācība vidusskolai. Praktikums.* – Rīga: RaKa, 2005. – 26.–43. lpp.
- Sabiedrības veselības stratēģija.* – Rīga: LR Ministru kabinets, 2001.
- Stola, I., Siliņš, M. *Veselības mācība vidusskolai. 2. daļa.* – Rīga: RaKa, 2005. – 31.–58. lpp.
- Uztura paradumi un ķermeņa masa skolas vecuma bērniem Latvijā.* – Rīga: Sabiedrības veselības aģentūra, 2007.
- Zariņš, Z., Neimane, L. *Uztura mācība.* – Rīga: Rasa, 1998.

7. Ļaundabīgo audzēju attīstības riska faktori un profilakse (6% no kopējā mācību stundu skaita)

- 7.1. ļaundabīgo audzēju (ādas vēža, plaušu vēža) riska faktori;
- 7.2. veselīgs dzīvesveids un tīra vide kā ļaundabīgo audzēju profilakses līdzekļi.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina, ka neveselīgs uzturs, mazkustība, smēķēšana un dzīve piesārņotā vidē ir riska faktori ļaundabīgo audzēju attīstībai.</p> <p>Zina jēdzienus par kancerogēnām vielām un karcinoģenēzi.</p> <p>Zina par noteikta spektra ultravioleto staru ietekmi uz ādas vēža attīstību.</p> <p>Zina, ka vides ķīmiskais un fizikālais piesārņojums var izraisīt ļaundabīgos audzējus vai veicināt to attīstību.</p>	<p>Prot novērtēt veselības risku cilvēku paradumos.</p> <p>Izmanto pētījumus savu viedokļu pamatošanai par vides piesārņojumu iespējamo ietekmi uz iedzīvotāju veselību.</p> <p><i>Izsaka un pamato savu viedokli par smēķēšanas ietekmi uz plaušu vēža attīstību.</i></p>

Ieteicamā literatūra

- Raipulis, J. *Vides piesārņojuma ietekme uz iedzimtību.* – Rīga: Vērmanparks, 1999. – 10.–219. lpp.
- Romanovska, G. *Veselības mācība vidusskolai. Praktikums.* – Rīga: RaKa, 2005. – 110.–116. lpp.
- Stola, I., Siliņš, M. *Veselības mācība vidusskolai.* – Rīga: RaKa, 2005. – 70.–76. lpp.

LR Vides ministrija. Pieejams: <http://www.vidm.gov.lv>
 Rīgas Ilgtspējīgas attīstības centrs. Pieejams: <http://www.agenda21riga.lv>

8. Izsargāšanās no atkarībām (15% no kopējā mācību stundu skaita)

- 8.1. atkarības vielas;
- 8.2. atkarība no procesiem;
- 8.3. līdzatkarība;
- 8.4. atkarību sociālās un ekonomiskās sekas;
- 8.5. Latvijas normatīvie akti attiecībā uz apreibinošo vielu lietošanu, glabāšanu un izplatīšanu;
- 8.6. apreibinošo vielu lietošanas ierobežošana Latvijā un pasaulē.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot jēdzienu “atkarība”.</p> <p>Raksturo bioloģiskos, psiholoģiskos un sociālos riska faktorus.</p> <p>Skaidro, kādas sekas ir apreibinošo vielu kā dopinga lietošanai sportā.</p> <p>Raksturo emocionālās un sociālās kompetences nozīmi no atkarībām brīva dzīvesveida īstenošanā.</p> <p>Ir iepazinies ar galvenajiem politikas dokumentiem un normatīvajiem aktiem par smēķēšanu, alkoholu un narkotikām. Izprot, kā šo dokumentu darbība izpaužas ikdienas dzīvē.</p> <p>Zina, kādas ir iespējas saņemt narkoloģisko palīdzību.</p>	<p>Izmanto pētījumus viedokļu noskaidrošanai un sava viedokļa veidošanai.</p> <p>Analizē sabiedrības viedokļus par atkarības problēmu.</p> <p>Vērtē, kā normatīvie akti ietekmē apreibinošo vielu piedāvājumu un pieprasījumu.</p> <p>Analizē problēmsituācijas un pamato savus lēmumus.</p> <p><i>Argumentēti pauž savu viedokli par smēķēšanas, alkohola, psihotropo vielu un narkotiku lietošanu jauniešu vidū.</i></p> <p><i>Izsaka savu viedokli par apreibinošo vielu lietošanu.</i></p> <p><i>Izsaka savu viedokli par Pasaules Veselības organizācijas politiku apreibinošo vielu ierobežošanā.</i></p>

Ieteicamā literatūra

- Bluka, I., Golubeva, A. u. c. *Skolēni un narkotikas*: rokasgrāmata skolotājiem. – Rīga: UNDCP, 2004. – 158.–208. lpp.
- Romanovska, G. *Veselības mācība vidusskolai. Praktikums*. – Rīga: RaKa, 2005. – 44.–54. lpp.
- Sabiedrības veselības stratēģija*. – Rīga: LR Ministru kabinets, 2001.
- Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums 2007. gada aptauja Latvijā*. – Rīga: Sabiedrības veselības aģentūra, 2007.

Stola, I., Siliņš, M. *Veselības mācība vidusskolai*. – Rīga: RaKa, 2005. – 5.–30. lpp.
Tabaka: nāvējoša visās formās un zem jebkuras maskas. – Rīga: Veselības veicināšanas valsts aģentūra, 2006.
WHO Framework convention on tobacco control. – Geneva: WHO, 2005.

9. Veselība ģimenē (10% no kopējā mācību stundu skaita)

- 9.1. ģimene un mājas vērtību sistēmā;
- 9.2. ģimene un laulība vēsturiskā skatījumā;
- 9.3. attiecības ģimenē.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Novērtē ģimeni kā vienu no pamatvērtībām.</p> <p>Skaidro ģimenes lomu personības attīstībā.</p> <p>Pamato savus attiecību veidošanas principus ģimenē.</p>	<p>Ir iepazinis un salīdzina uzskatus par ģimeni un laulību dažādās kultūrās.</p> <p>Diskutē (debatē) par iespējamām jauniešu kopdzīves formām.</p> <p><i>Izsaka savu viedokli par tiesību pārkāpumiem un vardarbību ģimenē.</i></p>

Ieteicamā literatūra

Kondrāte, I., Kuņicka, I., Rocēna, I., Jātniece, I. *Pusaudžiem par intīmo*: skolotāja grāmata. // ANO Attīstības programma. Rīga: LR Izglītības un zinātnes ministrija, 2004. – 33.–70. lpp.
 Romanovska, G. *Veselības mācība vidusskolai. Praktikums*. – Rīga: RaKa, 2005. – 44.–67. lpp.
 Rubana, I. M., Rupenheite, I., Micāne, L., Miķelsone, V. *Veselības mācība vidusskolai*. 1. daļa. – Rīga: RaKa, 2005. – 45.–65. lpp.

10. Seksuālā un reproduktīvā veselība (20% no kopējā mācību stundu skaita)

- 10.1. cilvēcisko attiecību un seksualitātes loma dažādās kultūrās;
- 10.2. jūtu izpaušanas veidi un iespējas;
- 10.3. seksuālu attiecību uzsākšana;
- 10.4. izsargāšanās no nevēlamas grūtniecības;
- 10.5. izsargāšanās no seksuāli transmisīvajām infekcijām;
- 10.6. HIV/AIDS profilakse;
- 10.7. seksuālā uzmākšanās un pāridarījumi;
- 10.8. seksa industrija.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Var izskaidrot jēdzienus: seksualitāte, seksuālas attiecības, partnerattiecības.</p> <p>Analizē ar dzimuma piederību saistītās rakstura un uzvedības iezīmes.</p> <p>Respektē dzimumu tiesības, vienlīdzību un atbildību seksuālajās attiecībās. Ir neiecietīgs pret dzimumu diskrimināciju.</p> <p>Kritiski vērtē cilvēka seksuālās dzīves atspoguļojumu plašsaziņas līdzekļos un mākslas darbos.</p> <p>Zina par jauniešiem piemērotiem kontracepcijas līdzekļiem.</p> <p>Izprot, kāda uzvedība rada inficēšanās risku ar STI un HIV.</p> <p>Zina, kas ir seksuālie pāridarījumi.</p> <p>Izprot prostitūcijas biznesu kā organizētās noziedzības veidu.</p> <p><i>Pauž savu attieksmi pret HIV infekcijas, C un B hepatīta pasākumu ierobežošanu.</i></p>	<p>Analizē dzīves situācijas, kad tiek pārkāptas sievietes vai vīrieša tiesības.</p> <p>Kritiski vērtē sabiedrībā valdošos aizspriedumus par HIV inficētiem cilvēkiem un AIDS slimniekiem.</p> <p>Diskutē par jauniešu uzskatiem seksuālajās attiecībās.</p> <p><i>Pauž savu viedokli par cilvēktirdzniecības problēmu Latvijā un pasaulē.</i></p>

Ieteicamā literatūra

- Kondrāte, I., Kuņicka, I., Rocēna, I., Jātniece, I. *Pusaudžiem par intīmo: aktivitātes darbam klasē.* // ANO Attīstības programma. – Rīga: LR Izglītības un zinātnes ministrija, 2004. – 27.–96. lpp.
- Kondrāte, I., Kuņicka, I., Rocēna, I., Jātniece, I. *Pusaudžiem par intīmo: skolotāja grāmata.* // ANO Attīstības programma. – Rīga: LR Izglītības un zinātnes ministrija, 2004. – 33.–70. lpp.

11. Drošība. Rīcība ekstremālās situācijās (12% no kopējā mācību stundu skaita)

- 11.1. jauniešu bojāejas galvenie cēloņi;
- 11.2. izsargāšanās no nelaimes gadījumiem ikdienā;
- 11.3. drošība, atpūšoties brīvā dabā;
- 11.4. rīcība ekstremālās situācijās;
- 11.5. drošība, ceļojot uz citām valstīm;
- 11.6. pirmā palīdzība nelaimes gadījumos.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina, kā saglabāt drošību un rīkoties bīstamās situācijās, piemēram, uz ūdens, mežā, kalnos.</p> <p>Zina, kādi drošības noteikumi jāievēro, ceļojot uz citām valstīm.</p>	<p>Spēj kritiski novērtēt situācijas, nosakot tajās riska pakāpi.</p> <p>Izrāda gatavību pieņemt atbilstošus lēmumus ekstremālās situācijās.</p> <p>Prot sniegt pirmo palīdzību nelaimes gadījumos cietušajiem.</p> <p><i>Izsaka un pamato savu viedokli par drošības noteikumu neievērošanu ikdienā.</i></p> <p><i>Izsaka savu viedokli par to, kā paša vai citu paradumi ļauj saglabāt drošību dažādās vidēs un situācijās.</i></p>

Ieteicamā literatūra

Stola, I., Siliņš, M. *Veselības mācība vidusskolai.* – Rīga: RaKa, 2005. – 95.–167. lpp.

12. Veselības veicināšana (10% no kopējā mācību stundu skaita)

- 12.1. veselības veicināšana skolā;
- 12.2. valsts loma iedzīvotāju veselības veicināšanā;
- 12.3. valsts nodrošinātie veselības pakalpojumi.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot jēdzienus: veselības aprūpe, veselības veicināšana.</p> <p>Izskaidro jēdzienu “veselīga skola”.</p> <p>Skaidro, kā izpaužas veselības veicināšana skolā.</p> <p>Ir iepazinies ar galvenajiem politikas dokumentiem un normatīvajiem aktiem par valsts politiku iedzīvotāju veselības veicināšanā un slimību profilaksē.</p>	<p>Iepazīst un analizē kādu veselības politikas dokumentu.</p> <p>Analizē, kā ikdienā izpaužas valsts rūpes par iedzīvotāju veselību.</p> <p>Veido veselības veicināšanas projektu skolā.</p> <p><i>Izsaka savu viedokli par veselības veicināšanas nozīmi skolā.</i></p>

Ieteicamā literatūra

- Pamatnostādnes “Veselīgs uzturs 2003.–2013”.* – Rīga: LR Veselības ministrija, 2003.
- Puškarevs, I., Golubeva, A. *Bērna attīstība.* – Rīga: Lielvārds, 1999. – 65.–77. lpp.
- Romanovska, G. *Veselības mācība vidusskolai.* Praktikumš. – Rīga: RaKa, 2005. – 117.–118. lpp.
- Sabiedrības veselības stratēģija.* – Rīga: LR Ministru kabinets, 2001.
- Tabakas uzraudzības valsts programma 2006.–2010.gadam.* – Rīga: LR Veselības ministrija, 2006.

13. Darbība

- 13.1. informācijas avotu izmantošana sava viedokļa argumentācijai un ar personīgo un sabiedrības veselību saistītu procesu analīzei;
- 13.2. veselības un veselības paradumu pētījumu izmantošana sabiedrības veselības problēmu identificēšanai un veselības veicināšanas projektu veidošanai;
- 13.3. veselīgas uzvedības īstenošanai svarīgo prasmju pilnveidošana.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
Zina pārskata, pētījuma, projekta veidošanas principus un noteikumus. Izprot dzīves prasmju nozīmi veselības saglabāšanā. Zina, kā pilnveidot dzīves prasmes.	Prot izmantot dažādus informācijas avotus konkrētas tēmas apguvei. Prot kritiski izvērtēt iegūto informāciju. Izmanto pētījumus sabiedrības veselības problēmu identificēšanai un veselības veicināšanas pasākumu nepieciešamības pamatošanai.

Ieteicamā literatūra

- Alijevs, R. *Vidusskolēnu jaunrade mācībās*. – Rīga: RaKa, 1999.
- Dukulis, I. *Apgūsim jauno Excell!* – Rīga: Biznesa augstskola Turība, 2004.
- Dukulis, I. *Apgūsim jauno Powerpoint!* – Rīga: Biznesa augstskola Turība, 2003.
- Hahele, R. *Pašnovērtējums mācību procesā*. – Rīga: RaKa, 2006.
- Hahele, R. *Skolēnu zinātniskās pētniecības darbība*. – Rīga: RaKa, 2005.
- Kramiņš, Ē. *Runas prasme saziņā*. – Rīga: Biznesa augstskola Turība, 2005.
- Kristapsone, S. *Zinātniskā pētniecība studiju procesā*. – Rīga: Biznesa augstskola Turība, 2008.
- Miķelsone, L. *Mācību metodes sociālajās zinībās*. – Rīga: RaKa, 2002.
- Rubana, I. M. *Mācīties darot. Interaktīvas mācības*. – Rīga: RaKa, 2004.

Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni

Īstenojot programmu, attiecībā uz vērtēšanu jāievēro Ministru kabineta noteikumos par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu noteiktie izglītojamo iegūtās vispārējās vidējās izglītības vērtēšanas pamatprincipi un kārtība.

Vērtēšanas organizētājs un vērtētājs:

- atbilstoši vērtēšanas mērķim izmanto diagnosticējošo, formatīvo un summatīvo vērtēšanu;
- izvēlas piemērotāko vērtēšanas vietu mācību procesā (ievadvērtēšana, kārtējā vērtēšana un nobeiguma vērtēšana);
- izmanto daudzveidīgas vērtēšanas formas un metodiskos paņēmienus;
- izvēlas vērtēšanas saturu atbilstoši mācību priekšmetā noteiktajam izglītojamā sasniedzamajam rezultātam;
- nosaka vērtēšanas kritērijus un izmanto pārbaudes darba mērķim atbilstošu vērtējuma atspoguļošanas veidu.

	Diagnosticējošā vērtēšana	Formatīvā vērtēšana	Summatīvā vērtēšana
Vērtēšanas uzdevumi	Noteikt izglītojamā iepriekš apgūtās zināšanas, prasmes un attieksmes mācību procesa plānošanai un uzlabošanai – turpmāko mācību mērķu precizēšanai, mācību uzdevumu izvēlei, satura sakārtošanai.	Dot iespēju izglītojamajam noteikt mācību sasniegumus attiecībā pret būtiskākajiem programmā formulētajiem sasniedzamajiem rezultātiem, lai tos uzlabotu. Veicināt izglītojamā atbildību un motivāciju, iesaistot viņus vērtēšanas procesā. Veicināt mācību procesa uzlabošanu.	Noteikt izglītojamā mācību sasniegumus, lai konstatētu apgūtās zināšanas, prasmes un attieksmes vērtējuma izlikšanai. Summatīvās vērtēšanas rezultātus var izmantot arī formatīviem mērķiem (informācijai par mācību mērķu un uzdevumu sasniegšanu, mācību procesā izmantoto metožu izvērtēšanai, lēmuma pieņemšanai par turpmāko darbu).
Vieta mācību procesā (norises laiks), biežums	Ievadvērtēšanu ieteicams veikt mācību kursa, mācību gada vai temata sākumā.	Kārtējo vērtēšanu veic mācību procesa laikā. Pedagogs to organizē pēc nepieciešamības.	Nobeiguma vērtēšanu veic katra temata noslēgumā, nepieciešamības gadījumā apvienojot nelielus tematus vai apjomīgākos tematus sadalot sīkāk. Var izmantot mācību gada, izglītības pakāpes beigās.

	Diagnosticējošā vērtēšana	Formatīvā vērtēšana	Summatīvā vērtēšana
Vērtēšanas saturs	Saturu veido iepriekšējā mācību procesā apgūtās zināšanas, prasmes, attieksmes, kas būtiski nepieciešamas turpmākā mācību satura apgūvē.	Saturu veido būtiskākie izglītojamajam sasniedzamie rezultāti (zināšanas, prasmes, attieksmes) temata apgūves laikā.	Saturu veido izglītojamajam sasniedzamie rezultāti (zināšanas, prasmes, attieksmes) temata nobeigumā. Izglītojamajam iespējams savus mācību sasniegumus demonstrēt dažādos izziņas līmeņos.
Vērtēšanas formas	Izmantojamas daudzveidīgas vērtēšanas formas: mutvārdu, rakstiskas, praktisku prasmju, kombinētas; individuāla vai kolektīva snieguma; vērtēt iespējams gan ar objektīvi, gan subjektīvi vērtējamiem uzdevumiem.		
Vērtēšanas metodiskie paņēmieni	Saruna, aptauja, tests u. tml.	Mācību rezultātu pārbaudīšanai galvenokārt izmanto tādas pašas metodes un paņēmienus kā mācību procesā. Saruna, aptauja, darbs ar tekstu, vizualizēšana, eseja, referāts, diskusija u. tml.	Rakstveida, mutvārdu vai kombinēts pārbaudes darbs, individuāls vai grupas projekts u. tml.
Vērtētājs	Pedagogs/izglītojamais atbilstoši izstrādātajiem vērtēšanas kritērijiem.	Pedagogs/izglītojamais atbilstoši izstrādātajiem vērtēšanas kritērijiem.	Pedagogs atbilstoši izstrādātajiem vērtēšanas kritērijiem.
Vērtēšanas kritēriji, to izveide	Kritēriji nepieciešami vērtējuma objektivitātes nodrošināšanai. Kritērijus izstrādā pedagogs atbilstoši izvēlētajām vērtēšanas formām un metodiskajiem paņēmieniem. Kritēriju izstrādāšanā var iesaistīt izglītojamos, lai pilnveidotu vērtēšanas un pašnovērtēšanas prasmes. Pedagoģs iepazīstina izglītojamos ar vērtēšanas kārtību.		
Vērtējuma atspoguļošana	Vērtējums aprakstošs.	Vērtējums aprakstošs vai ieskaitīts/neieskaitīts.	Pedagoģs vērtē 10 ballu skalā un to dokumentē.

Mācību satura apguvei izmantojamo mācību līdzekļu un metožu uzskaitījums

Mācību līdzekļi

1. Mācību literatūra

- 1.1. Izglītības un zinātnes ministrijas apstiprinātā mācību literatūra mācību priekšmetā “Veselības mācība” (publicēta internetā ISEC mājaslapas sadaļā “Mācību literatūra”);
- 1.2. papildu literatūra: izglītojamajiem vai pedagogiem domātā mācību vai metodiskā literatūra, kuru nav apstiprinājusi Izglītības un zinātnes ministrija, bet kuru var izmantot kā papildu literatūru atsevišķu standartā noteikto pamatprasību apguvei vai mācību sasniegumu pārbaudei attiecīgajā mācību priekšmetā;
- 1.3. uzziņu literatūra: vārdnīcas, enciklopēdijas, likumu, normatīvo aktu vai citu dokumentu krājumi, statistiskie pārskati u. tml. izdevumi;
- 1.4. periodiskie izdevumi;
- 1.5. interneta resursi.

2. Uzskates un tehniskie līdzekļi, iekārtas

- 2.1. uzskates līdzekļi: tabulas, plakāti, attēli, audiovizuālie mācību līdzekļi u. tml.;
- 2.2. tehniskie līdzekļi un iekārtas: magnētiskā tāfele, interaktīvā tāfele, dators ar interneta pieslēgumu, projektor, televizors, radio, kodoskops u. tml.

Mācību metodes

Nosauktajām mācību metodēm ir ieteikuma raksturs. Metožu izvēli nosaka mācību satura apguves mērķis un uzdevumi. Svarīga ir izvēlēto metožu daudzveidība, kas padara mācību procesu interesantāku gan pedagogiem, gan izglītojamajiem, kuru mācīšanās stili ir atšķirīgi. Programmā galvenā uzmanība veltīta tām metodēm, kuras ir aktuālas vidusskolā.

Metode	Skaidrojums	Piemērs
Argumentētā eseja	<p>Dotajam apgalvojumam jāatrod trīs vai vairāki apstiprinoši vai noliedzoši argumenti. Katrs arguments jāpapildina ar vismaz trim paskaidrojošiem teikumiem. Noslēgumā jāuzraksta secinājumi.</p> <p>Attīsta prasmi vērtējoši (kritiski) domāt, argumentēt, izdarīt secinājumus.</p>	<p>Uzrakstīt argumentētu eseju par doto apgalvojumu: “Infekcijas slimību efektīvai ierobežošanai jāuzlabo veselības aprūpe”.</p>
Audiovizuālā metode	<p>Izmantojamas ir mācību filmas, populārzinātniskas filmas, kā arī mākslas filmu fragmenti. Iespējams izmantot arī audio ierakstus.</p> <p>Papildina teorētiskās zināšanas, nostiprina izpratni, izraisa emocionālu pārdzīvojumu, veido attieksmi.</p>	<p>Izglītojamie noskatās filmu “Kristiāne F. – Mēs Zoo stacijas bērni” (Rīgas atkarības profilakses centrs). Uzdevums: pārrunāt Kristiānes un viņas draugu atkarības attīstības gaitu; vispārināt un attēlot to shematiski.</p> <p>Noskatās filmu “Izvēle tavās rokās – smēķēt vai nesmēķēt”. Uzdevums: apspriest grupā – kuram es filmā noticēju un kāpēc?</p>
Darbs ar rakstiskiem informācijas avotiem (tekstu)	<p>Izglītojamie informācijas ieguvei izmanto dažādus avotus – mācību grāmatas, laikrakstus, žurnālus, zinātnisko literatūru, enciklopēdijas.</p> <p>Attīsta izglītojamo prasmi iegūt, apstrādāt un sistematizēt informāciju, atrast atbildes uz izvirzītiem jautājumiem, kritiski izvērtēt informāciju – saskatīt būtisko un atdalīt nenozīmīgo informāciju, sasaistīt galveno un papildinformāciju.</p>	<p>Izglītojamie iepazīstas ar pētījumu “Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums”.</p> <p>Izglītojamie izdara secinājumus par skolas vecuma jauniešu paradumiem, izvirza galvenās problēmas, kuras būtu risināmas jauniešu veselības saglabāšanai un uzlabošanai.</p>

Metode	Skaidrojums	Piemērs
Diskusija	<p>Izglītojamie grupās vai visa klase kopumā apspriež izvirzīto problēmu, argumentēti aizstāvot savu viedokli.</p> <p>Debates notiek starp divām skolēnu grupām, kuras aizstāv pretējus viedokļus.</p> <p>Metodi var izmantot aktuālu, izglītojamajiem nozīmīgu problēmu risināšanā, izglītojamo pārlicības un vērtīborientācijas veidošanā. Tā attīsta prasmi ieklausīties citu viedoklī, izteikties, izmantot atbilstošus jēdzienus, argumentēt savu viedokli, atšķirt faktus no viedokļa.</p>	<p>Diskusiju tematu piemēri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kāpēc lūgt piedošanu ir grūti? • Laulība – jā, laulība – nē (debates). • Kāpēc izjūk attiecības? • Kāpēc cilvēki rīkojas vardarbīgi? • Vai nākamā paaudze slimos vairāk?
Grafiski informācijas organizēšanas paņēmieni	<p>Izglītojamie savu izpratni par procesu, objektu, parādību, sakarībām atspoguļo ar grafisku informācijas organizēšanas paņēmieni (domu kartes, tabulu, diagrammu) palīdzību.</p> <p>Attīsta prasmi apkopot informāciju, saskatīt būtisko un pakārtoto.</p>	<p>Izglītojamie domu kartes veidā attēlo apreibinošo vielu lietošanas sociālās sekas.</p> <p>Venna diagrammas veidā salīdzina pārtikas piedevas un uztura bagātinātājus.</p>
Lomu spēle	<p>Pēc piedāvātā apraksta izglītojamie iejūtas atveidojamajās lomās un izspēlē noteiktu situāciju.</p> <p>Attīsta prasmi iejusties citu cilvēku situācijās, saskatīt cilvēku rīcības cēloņus, pieņemt lēmumus un risināt problēmas, sadarboties.</p>	<p>Lomu spēles apraksts: Rīta ir 17 gadus veca, ļoti izskatīga meitene. Viņa strādā veikalā un mācās vakarskolā. Kādu vakaru, kad viņa kopā ar draudzeni sēž kafējnīcā, pie meitenēm pienāk patīkams jauneklis un uzsāk sarunu par šo un to. Pirms atvadīšanās jauneklis palūdz Rītas telefona numuru un arī adresi. Pāris dienas vēlāk puisis uzaicina Ritu kopā pavadīt vakaru labā restorānā. Vakaram beidzoties, Rīta ir pārliecināta, ka atradusi īstu draugu. Nākamajā tikšanās reizē jauneklis uzaicina Ritu kopā pavadīt nedēļas nogali Zviedrijā. Būšot ceļojums ar prāmi, atpūta viesnīcā, ekskursijas, veikali...</p> <p>Lomas: Rīta, Rītas draudzene, kafējnīcā satikts puisis.</p> <p>Uzdevums izglītojamajiem: paralēlās grupās pa trim izspēlēt lomu spēli, nodemonstrējot atteikšanos doties ceļojumā.</p>

Metode	Skaidrojums	Piemērs
		Noslēgumā apkopot iespējamās atteikšanās veidus: novilcināšana, nosacījuma izmantošana, kategorisks “nē” jeb “sabojātais telefons”, savu šaubu paskaidrošana.
Prātavētra	<p>Pedagogs izvirza jautājumu vai problēmu. Izglītojamie apkopo maksimāli daudz alternatīvu ideju izvirzītās problēmas/jautājuma risinājumam, skaidrojumam vai izpētei. Ideju apkopošanas laikā izglītojamie tās nekomentē, neapspriež un neapstrīd. Noslēgumā savstarpēji salīdzina izvirzītās idejas/priekšlikumus un izvēlas piemērotāko, savu izvēli pamatojot.</p> <p>Attīta radošo domāšanu, prasmi uzklaut citus un būt iecietīgam pret atšķirīgiem uzskatiem.</p>	<p>Izglītojamie apkopo plusus un mīnusos jaunieša aiziešanai no vecāku mājām patstāvīgā dzīvē.</p> <p>Izglītojamie apkopo un analizē idejas, kā rīkoties šādās situācijās:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pārgājiena laikā kalnos ir gadījies nokļīst no grupas; • ceļojuma laikā Dienvidamerikā ir pazaudēta pase; • Ņujorkas metro uzmācas aizdomīgs cilvēks.
Radošais seminārs	<p>Noris trīs posmos: kritikas, vīzijas, plānošanas. Izmanto, kad kāds process vai objekts kritiski jāizvērtē, jārada vīzija par tā vēlamu izpausmi un jāizplāno, kā vīzija sasniedzama.</p> <p>Attīsta prasmi kritiski un radoši domāt, plānot, risināt problēmas, sadarboties.</p>	<p>Izglītojamie strādā radošajā seminārā “Aktīvs un vesels!” .</p> <p>Pētījumu analīze par fizisko aktivitāšu palielināšanas iespējām jauniešiem 15–18 gadu vecumā.</p>
Referāts	<p>Patstāvīgi veidots faktu apkopojums par izvirzīto tēmu. Referāts sastāv no ievada, faktu apkopojuma, analīzes, izdarītajiem secinājumiem un izmantotās literatūras saraksta.</p> <p>Referāta gatavošana attīsta izglītojamā patstāvīga darba, informācijas avotu atlases, sintēzes un analīzes prasmes, prasmi rakstiski un mutiski izklāstīt informāciju, izdarīt secinājumus.</p>	<p>Referātu tematu piemēri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procesu atkarības riska faktori jauniešiem. • Vēža saslimstības palielināšanās Latvijā un pasaulē. • Emocionāla drošība skolā.

Metode	Skaidrojums	Piemērs
Situāciju analīze	<p>Pedagogs vai izglītojamie rakstiski vai mutiski pēc reālas situācijas apraksta novēro vai pārrunā, analizē, pieraksta, secina, veido kopsavilkumus atbilstoši prasītajam.</p> <p>Attīsta prasmi kritiski, analītiski un radoši domāt, prognozēt un pieņemt lēmumus, sadarboties.</p>	<p>Situācija: Viss notika tad, kad izšķīrās mani vecāki. Es mācījos 7. klasē. Sekmes man bija teicamas, ar klases biedriem un skolotājiem sapratos labi. Ģimenē biju vienīgais bērns, par kuru rūpējās vecāki. Likās, ka manu dzīvi nekas neapdraud. Kādā dienā, pārnākot no skolas, mani pārsteidza māte. Viņa sēdēja, nolīkusi pār galdu pie atvērtas degvīna pudeles, acis tai bija saraudātas un pirkstos kūpēja pusizdzisusi cigarete. Tādu savu māti es redzēju pirmoreiz, taču, par nožēlu, ne pēdējo. Caur asarām mamma pateica, ka tēvs ir aizgājis pie citas sievietes. Liels, rūgts kamols iestrēga kaklā. Es nespēju aptvert notikušo, asaras pašas sāka birt pār vaigiem. “Še, nomierinies,” teica māte un pastiepa man nepilnu degvīna glāzi. Es apmulsu vēl vairāk, taču degvīnu iedzēru – pirmo reizi mūžā. Tas bija rūgts un riebiņš, ar karstu vilni tas satrieca kaklā iestrēgušo kamolu. Māte savas bēdas remdēja ar alkoholu aizvien biežāk. Es nevarēju pārdzīvot vecāku šķiršanos. Skolā centos neizrādīt savus pārdzīvojumus, bet mājās palīdzēju iztukšot pusizdzertās pudeles. Sākumā to darīju viena, bet pēc tam ar kādu meiteni, kas bija par mani divus gadus vecāka. Būtu jau gandrīz aizgājusi “pa pieskari”, ja pēc pamatskolas beigšanas mani pie sevis nepaņemtu vecāmāte. Aizbraucu dzīvot pie viņas. Tur iestājos mākslas skolā, ieguvu jaunus draugus. Mātei uzrakstīju vēstuli, kurā pastāstīju par pārmaiņām manā dzīvē. Pagāja gads, un arī māte pārbrauca pie mums, atstājot aiz muguras savas bēdas, dzeršanu un iepriekšējās neveiksmes. Man prieks par sevi un māti, ka atradām spēku tikt laukā no šī slazda. Esmu pateicīga savai vecmāmiņai, ka viņa ar savu sirds siltumu un padomu atradās man blakus īstajā brīdī.</p> <p>Pārrunājiet šādus jautājumus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kā izpaužas psiholoģiska krīze? • Kā palīdzēt cilvēkam psiholoģiskas krīzes gadījumā? • Kādas sekas var būt laikus nesaņemtai palīdzībai?

Metode	Skaidrojums	Piemērs
Spēle	<p>Palīdz attīstīt sadarbības prasmes, prasmes kritiski izvērtēt situācijas un pieņemt lēmumus.</p>	<p>Spēle “Cepures”.</p> <p>Norise: pedagogs sadala klasi grupās pa 6–8 dalībniekiem. Katrā grupā dalībnieki no aplokšnes izvelk zīmīti ar uzdevumu. Uzdevumu nerāda savas grupas dalībniekiem, bet cenšas precīzi to izpildīt. Viena grupas daļa izveido no papīra (avīzes) cepuri un mēģina pierunāt pārējos savas grupas dalībniekus to uzlikt galvā. Otra grupas daļa arī saņem uzdevumu izveidot cepuri, bet nekādā gadījumā to nelikt galvā.</p> <p>Pēc noteikta laika, kad visi dalībnieki ir darbojušies atbilstoši uzdevumam, uz tāfeles pieraksta visus izmantotos pierunāšanas paņēmienus, tiem pretim – visus izmantotos atteikšanās paņēmienus.</p> <p>Noslēgumā tiek izdarīti secinājumi, kādi ir iespējamie veidi nedarīt to, ko kāds vēlas uzspiest.</p>
Zinātniski pētnieciskais darbs	<p>Lai apgūtu zinātniskās izziņas prasmes, izglītojamie patstāvīgi vai ar pedagoga palīdzību izvēlas kādu problēmu, izvirza pētījuma hipotēzi, pētījuma mērķi un uzdevumus. Izglītojamais kopā ar pedagogu izvēlas pētīšanas metodi/metodes un plāno pētījumu. Par pētījuma rezultātiem tiek izdarīti secinājumi un sagatavota prezentācija.</p> <p>Attīsta prasmes saskatīt problēmu, plānot izpēti, izmantot kvantitatīvas un/vai kvalitatīvas pētīšanas metodes, secināt un prezentēt.</p>	<p>Pētniecības projektu piemēri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uzskati par ģimeni un laulību jauniešu vidū. • Stresa pārvarēšanas metodes jauniešu pieredzē. • Vidusskolēnu fiziskās aktivitātes. • Vidusskolēnu vērtības. • Mani novērojumi par veselības riskiem jauniešu uzvedībā.