Apstiprinu: Tiskādu pamatskolas direktore

 O. Miseviča\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 2024. gada 02. septembrī

***Atkarību profilakses rīcības plāns, īstenošana un uzraudzība***

|  |
| --- |
| ***Atkarību profilakses veicināšana klases audzināšanas stundās*** |
| ***Mērķis:*** Rosināt izglītojamos ievērot veselīgu dzīvesveidu un izprast apkārtējo vidi kā nosacījumu dzīves kvalitātes nodrošināšanai. ***Uzdevumi:*** * apgūt iemaņas un prasmes, kas palīdzētu pieņemt atbildīgus lēmumus savai fiziskai, psihiskai un sociālai attīstībai;
* atbilstoši rīkoties ar atkarību izraisošo vielu (tabaka, alkohols, narkotiskās, psihotropās, kā arī jaunās psihoaktīvās vielas u.c.) lietošanu saistītās situācijās vai nonākot saskarē ar atkarību izraisošiem procesiem (azartspēles, jaunās tehnoloģijas u.c.).
 |
| ***1. - 5.klase*** |
| **Tēmas** | **Plānotie sasniedzamie rezultāti** |
| Datoratkarība un citi atkarību izraisošie procesi. To izraisošie faktori. | * Ir priekšstats par datoratkarību, citiem atkarību izraisošiem procesiem un bīstamību, ko tie nodara.
* Atbilstoši savam vecumam izprot un apzinās pamatnoteikumu nozīmīgumu, strādājot ar datoru, citām jaunajām tehnoloģijām.
 |
| Dienas režīms. Veselību ietekmējošu paradumu veidošanās. | * Prot atpazīt, nosaukt un raksturot ikdienas situācijas, kas ietekmē cilvēka veselību (ilgstoša atrašanās pie datora, nepietiekams laiks miegam, ēšanas režīms u.c.).
* Prot atpazīt neveselīgu uzvedību un rīcību. Ievēro un apzinās neveselīgu vidi sev apkārt.
 |
| ***6. - 9. klase*** |
| **Tēmas** | **Plānotie sasniedzamie rezultāti** |
| Narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu, alkohola, smēķēšanas ietekme uz veselību. | * Apzinās atkarību izraisošo vielu lietošanas cēloņus, motīvus un sekas, kā arī ir prasmes uzlabot savu emocionālo stāvokli, neizmantojot sev un citiem kaitīgus paņēmienus.
* Ir izpratne par medikamentu lietošanas noteikumiem.
* Ir izpratne par jauno psihoaktīvo vielu (zāļu maisījumi, vīraki u.c.) lietošanas negatīvo ietekmi uz veselību.
* Spēj pretoties negatīvam psiholoģiskam spiedienam. Ir prasme izvērtēt dažādas situācijas un pieņemt veselībai pozitīvus lēmumus.
* Izprot alkohola un tabakas reklāmas būtību. Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības.
* Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu (pasīvā smēķēšana u.c.)
 |
| Azartspēļu atkarība. Datorspēļu atkarība. Interneta atkarība. | Izprot šo atkarību negatīvo ietekmi uz cilvēka psihisko un fizisko veselību. Ir prasme atteikties no nevēlama piedāvājuma. Spēj izvēlēties piemērotas nodarbošanās savā brīvajā laikā. Zina institūcijas un organizācijas, kur vērsties pēc palīdzības. |
| Risks un tā iespējamās sekas. | Spēj novērtēt riska pakāpi. Ir prasme analizēt, izprast sakarību starp nevajadzīgu riskēšanu un nelaimes gadījumu, tostarp attiecībā uz alkohola, narkotisko, psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu un tabakas izstrādājumu lietošanu. Spēj novērtēt risku savā rīcībā un uzvedībā. |
| Personīgā atbildība par savas dzīves kvalitāti. | Zina savus pienākumus un tiesības attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu. |
| ***Atkarību profilakses veicināšana*** ***izglītības iestādes pasākumos*** |
| ***Mērķis:*** Rosināt izglītojamos apzināti izvērtēt savas izvēles un prasmi izvērtēt savu rīcību. ***Uzdevumi:*** * stiprināt personību, paaugstinot sociālās prasmes: saskarsmes prasmes, spēju veidot pozitīvas vienaudžu attiecības,
* veidot pozitīvu vērtību sistēmu.
 |
| **Darbība** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **Atbildīgais** |
| Izglītojamo dalība izglītības iestādes īstenotajās interešu izglītības nodarbībās. | x | x | x | x | x | x | x | x | x | Klašu audzinātāji, direktora vietniece audzināšanas jomā |
| Informatīvie bukleti, stendi izglītības iestādes bibliotēkā, gaiteņos. | x | x | x | x | x | x | x | x | x | Bibliotekāre |
| Atkarību profilakses, veselīga dzīvesveida tēmas sociālo zinību, bioloģijas, mājturības un tehnoloģiju, informātikas, sporta stundās, mācību materiālu un filmu demonstrējums. | x | x | x | x | x | x | x | x | x | Mācību priekšmetu skolotāji |
| Veselīgu dzīvesveidu popularizējošas aktivitātes:* Volejbola, basketbola turnīri;
* Veselīga dzīvesveida diena
* Sniega diena;
* Spēkavīru diena.
 | x | x | x | x | x | x | x | x | x | Klašu audzinātāji, sporta un veselības skolotājs, direktora vietniece audzināšanas jomā |
| Dalība Droša interneta mēneša pasākumos |  |  |  |  |  | x |  |  |  | Klašu audzinātāji, informātikas skolotāja, bibliotekāre |
| Informatīvi izglītojošas atkarību profilakses speciālistu, mediķu lekcijas, vidiofilmas |  |  | x |  |  | x |  |  |  | Direktora vietniece audzināšanas jomā |
| Sadarbība ar tiesībsargājošām iestādēm (reidi) |  | x |  | x |  |  | x | x |  | Direktora vietniece audzināšanas jomā |
| ***Sadarbība ar atbalsta personālu*** |
| ***Sociālais darbs.*** |
| **Darbība** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **Atbildīgais** |
| Klašu sociālo portretu izveidošana | x | x |  |  |  |  |  |  | x | Klašu audzinātāji |
| Izglītojamo izpēte, pārrunas ar izglītojamajiem, sadarbība ar vecākiem | x | x | x | x | x | x | x | x | x | Atbalsta personāls |
| ***Atbalsts izglītojamajiem, kuriem grūtības mācībās, uzvedības un sociālās problēmas.*** |
| Apzināt izglītojamos, kuriem grūtības mācībās, uzvedības un sociālās problēmas, un informēt atbalsta personālu - speciālo pedagogu, psihologu, karjeras konsultantu, vecākus  | x | x | x | x | x | x | x | x | x | Klašu audzinātāji |
| Izstrādāt atbalsta pasākumus un kontrolēt izstrādāto rekomendāciju izpildi noteiktā termiņā. | x | x | x | x | x | x | x | x | x | Atbalsta personāls, klašu audzinātāji |
| ***Sadarbība ar medicīnisko personālu*** |
| **Darbība** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **Atbildīgais** |
| Informatīvi izglītojošas nodarbības izglītojamajiem - viedtālruņu un datoru lietošanas paradumi, - azartspēļu atkarība, - atkarība no cukurotiem, gāzētiem dzērieniem (cukura diabēta profilaksei), veselīgi ēšanas paradumi, - tabakas izstrādājumu kaitīgums un nesavienojamība ar sportistu un veselu cilvēku, - alkohola kaitīgums - ietekme uz fizisko un garīgo veselību, - narkotisko vielu iedarbība uz cilvēku. | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| Klašu vecāku sanāksmes ar speciālistu piedalīšanos |  | x |  |  |  |  | x |  |  |  |

Izstrādāja direktora vietniece audzināšanas darbā Daina Kužma