



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plāns

Apmācību programma

pasākumā “Veselības dienas organizēšana jaunatnei 2025. gadā”

projekta Nr. 4.1.2.2/1/24/I/006 “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi
Kuldīgas novada iedzīvotājiem” ietvaros

Norises datums: 20.08.2025

Norises laiks: 13:00–18:00

Norises vieta: Skrundas Multifunkcionālais Jaunatnes iniciatīvu centrs un āra teritorija

Mērķauditorija: Jaunieši vecumā no 13 līdz 25 gadiem

Norises laiks: 13:00–14:30 | **Tēma:** Jauniešu atkarības

Mērķis:

Izprast atkarību mehānismus, apzināt, kā emocijas ietekmē lēmumu pieņemšanu, apgūt D.E.C.I.D.E. metodi un radīt informatīvu materiālu vienaudžiem.

Formāts:

Interaktīva, praktiska nodarbība.

Programmas saturs:

1. Teorētiskais pārskats: kas ir atkarība (vielu un uzvedību piemēri), kā tā veidojas, kā emocijas (stress, garlaicība, vientulība) ietekmē šo procesu.
 2. Pašrefleksijas uzdevums: emocijas un lēmumu pieņemšana.
 3. Iepazīšanās ar D.E.C.I.D.E. metodi; kopīga situācijas analīze.
 4. Grupas darbs: situāciju analīze ar D.E.C.I.D.E. pieeju.
 5. Radošais uzdevums: izveidot palīdzības vēstījumu vienaudžiem (plakāts, mini buklets, sociālo tīklu video ideja).
 6. Noslēguma refleksija par darbnīcu.
-

14:30–14:45 | Pauze ar veselīgām uzkodām

Norises laiks: 14:45–16:15 | Tēma: Veselīgs uzturs

Mērķis:

Veicināt jauniešu izpratni par veselīga uztura nozīmi ikdienā, attīstīt prasmes izvērtēt pārtikas produktu uzturvērtību, atpazīt uztura mītus un veidot veselīgus ēšanas paradumus.

Formāts:

Interaktīva nodarbība ar teorētisko daļu, diskusijām un praktiskiem uzdevumiem.

Programmas saturs:

1. Veselīga uztura pamatprincipi: šķīvja princips, uzturvielas, ēdienreižu struktūra.
 2. Šķidruma nozīme un piemēri ikdienā.
 3. Diskusija par uztura mītiem.
 4. Praktiska aktivitāte – “cukura detektīvs”.
 5. Veselīgas maltītes gatavošana komandās, diskusija par uzturvērtību un pagatavošanas veidiem.
-

Norises laiks: 16:15–16:30 | Pauze ar smūtijiem

Norises laiks: 16:30–18:00 | Fiziskā aktivitāte: Pārgājiens ar uzdevumiem

Mērķis:

Veicināt fizisko aktivitāti un veselīga dzīvesveida izpratni, attīstot veiktību, koordināciju un sadarbības prasmes. Sekmēt zināšanas par veselības stiprināšanu, slimību profilaksi un drošības ievērošanu aktivitātēs dabā.

Formāts:

Organizēts pārgājiens ar iepriekš plānotu maršrutu, tematiskiem uzdevumiem un pieturām:

- Veiktības un līdzsvara uzdevumi
- Uzmanības un sadarbības spēles
- Atjautības uzdevumi par veselību un slimību profilaksi

Uzsvērtās tēmas:

- Drošība pārgājiena laikā (apavi, distance, pirmais atbalsts)
- Fizisko aktivitāšu nozīme sirds veselībai, stresa mazināšanai, imunitātei
- Kustību prieks kā veselīga dzīvesveida sastāvdaļa