



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



PROGRAMMA

Pasākums “Veselības dienas organizēšana jaunatnei 2026. gadā”

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

PASĀKUMA INFORMĀCIJA



Norises datums

29.08.2026.



Norises laiks

10:00 – 16:00



Norises vieta

Kuldīgas jauniešu māja un āra teritorija



Mērķauditorija

Jaunieši vecumā no 13 līdz 30 gadiem

DIENAS PLĀNS

10:00 – 11:30	Jauniešu atkarības
11:30 – 11:45	Pauze ar veselīgām uzkodām
11:45 – 13:15	Kā sadraudzēties ar trauksmi
13:15 – 13:30	Pauze — veselīgas vasaras limonādes pagatavošana
13:30 – 15:00	Orientēšanās izaicinājums “Veselības maršruts”
15:00 – 16:00	Veselīgas maltītes pagatavošana

1 · Jauniešu atkarības

🕒 10:00 – 11:30

◆ Mērķis

Veidot draudzīgāku un atbalstošāku sarunu ar sevi, stiprināt pašapziņu un veidot nākotnes redzējumu, kas kalpo kā drošs aizsargmehānisms pret atkarībām un palīdz pieņemt veselīgus lēmumus.

◆ Formāts

Interaktīva, praktiska nodarbība.

◆ Programmas saturs

1. Teorētiskais ieskats: Kā veidojas atkarība? Dopamīna slazds un smadzeņu mehānismi.
2. Iesildīšanās: Vērtības un atbalsts sev.
3. Diskusija: Manas izvēles, to sekas un atkarības. Kāpēc jaunieši pamēģina? Kas palīdz pateikt “NĒ”?
4. Lomu spēles: Kā atteikties draudzīgi, bet stingri (asertivitāte praksē).
5. Radošais darbs: “Mana spēka plakāts” (resursi un nākotnes redzējums).
6. Noslēgums: Refleksija (“Kas man palīdz būt stipram?”).

🕒 11:30 – 11:45 · Pauze ar veselīgām uzkodām

2 · Kā sadraudzēties ar trauksmi

🕒 11:45 – 13:15

◆ Mērķis

Izprast trauksmes un panikas mehānismus, veidot atbalstošu iekšējo dialogu un apgūt praktiskas tehnikas ķermeņa un prāta nomierināšanai spriedzes brīžos.

◆ Formāts

Interaktīva, praktiska nodarbība.

◆ Programmas saturs

1. Iesildīšanās: “Mīti un patiesība par trauksmi”.
2. Teorētiskais ieskats: Trauksme un panika. Kas ir trauksme? Kāpēc paātrinās sirds, trūkst elpas un rodas reibonis. Saikne ar atkarībām — kāpēc trauksmes brīdī gribas “ātro atvieglojumu” (veipu, telefonu, alkoholu) un kāpēc ilgtermiņā tas trauksmi tikai pastiprina.
3. Praktiskā darbnīca: Sazemēšanās un “SOS” tehnikas.
4. Grupas darbs: Krīzes aptieciņa draugam.
5. Radošais uzdevums un noslēgums: Mans miera enkurs.

🕒 13:15 – 13:30 · Pauze ar veselīgas vasaras limonādes pagatavošanu

3 · Orientēšanās izaicinājums “Veselības maršruts”

🕒 13:30 – 15:00

◆ **Orientēšanās izaicinājums “Veselības maršruts” · 13:30 – 15:00**◆ **Mērķis**

Veicināt jauniešu fizisko aktivitāti, sadarbības prasmes un spēju pieņemt veselībai labvēlīgus lēmumus ikdienā. Interaktīvā veidā stiprināt izpratni par kustību nozīmi fiziskās un psihiskās veselības uzturēšanā, drošību ārpus telpām, kā arī slimību profilakses pamatprincipiem.

◆ **Norises forma**

Komandas orientējas pa iepriekš sagatavotu maršrutu, izpildot uzdevumus kontrolpunktos. Katrā pieturā dalībnieki risina praktiskus un izzinošus uzdevumus, kas saistīti ar veselības veicināšanu, kā arī pelna punktus par sadarbību un uzdevumu izpildi.

- Koordinācijas un precizitātes izaicinājumi
- Komandas sadarbības un problēmu risināšanas uzdevumi
- Situāciju analīze par drošību brīvā dabā un ikdienā
- Īsi viktorīnu un lēmumu pieņemšanas uzdevumi par veselīgiem paradumiem, infekcijas slimību profilaksi un psihisko labbūtību

◆ **Galvenās tēmas**

- Droša uzvedība fizisko aktivitāšu laikā un ārpus telpām
- Regulāru kustību nozīme sirds un asinsvadu veselībai, emocionālajai labsajūtai un stresa mazināšanai
- Fiziskās aktivitātes kā viens no veselīga dzīvesveida pamatelementiem
- Profilaktisku paradumu nozīme veselības saglabāšanā un saslimšanu risku mazināšanā

Aktivitātes noslēgumā tiek apkopoti rezultāti, pārrunātas pareizās atbildes un dalībniekiem tiek pasniegtas balvas par aktīvu iesaisti un veiksmīgu komandas darbu.

4 · Noslēguma aktivitāte: Veselīgas maltītes pagatavošana

🕒 15:00 – 16:00

◆ **Mērķis**

Veicināt jauniešu sadarbību, savstarpējo komunikāciju un pozitīvu kopā būšanas pieredzi, kopīgi gatavojot un baudot maltīti.

◆ **Norises forma**

Dalībnieki nelielās grupās gatavo vienkāršu maltīti no iepriekš sagatavotiem produktiem. Gatavošanas process veicina komandas darbu, pienākumu sadali un savstarpēju sadarbību.

◆ **Aktivitātes saturs**

- Komandas darbs maltītes pagatavošanā.
- Savstarpēja sadarbība un komunikācija gatavošanas procesā.
- Kopīga maltītes baudīšana un pieredzes apmaiņa.

◆ **Noslēgums**

Pasākuma noslēgumā dalībnieki kopīgi izvērtē dienas laikā gūtās atziņas, dalās iespaidos par apgūto. Kopīgā maltīte kalpo kā iespēja neformālā gaisotnē stiprināt savstarpējo sadarbību, komunikāciju un motivāciju ieviest veselīgus paradumus ikdienā.