7. klase

Tēma: Psihotropās vielas un alkohols

2. nodarbība - Ieradumi

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

***Skolēnam veidojas sapratne par to,***

* kādas fiziskās un psiholoģiskās sekas veidojās no atkarībām;
* kādi ir fakti par tabakas smēķēšanas izraisīto kaitējumu;
* kādas ir iespējas saņemt atbalstu atkarību mazināšanai un likvidēšanai.

**Skolēnam veidojas morālais ieradums**

* apzināti dot priekšroku dzīvei bez psihotropām vielām un alkohola, rūpējoties par savu fizisko un psihisko veselību, un labsajūtu;
* izprast psihotropo vielu un alkohola ietekmi uz turpmāko dzīvi un mērķu izvirzīšanai;
* paplašināt zināšanas par narkotikām un alkoholu un uzzināt, kā pieņemt ar tiem saistītus saprātīgus lēmumus.

**Atslēgvārdi:** narkotikas, psihotropās vielas, fiziska ietekme, sasniegumi, neparedzams.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Cilvēka cieņa, dzīvība | Rūpes, brīvība, harmonija |
| Tikumi | Atbildība, centība, solidaritāte | Pārliecinātība  |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Ieradumi”.
* Citi darba materiāli:
* Piekļuve internetam testa izpildei.

**Atslēgas jautājumi:**

1. Vai visas psihotropās vielas ir kaitīgas?
2. Kāpēc, tavuprāt, alkohola un tabakas lietošana izraisa vairāk nāves gadījumu nekā citas narkotikas?
3. Kā psihotropās vielas un narkotikas tevi ietekmē (neskaitot fizisku iedarbību)?
4. Kā kaitīgās vielas var ietekmēt tavus nākotnes mērķus?

Mācību aktivitātes

Ierosme. Tests par atkarību un alkoholu (ieteicamais laiks 10 min.)

**[2. slaids]** Kopā ar skolēniem skolotājs pārrunā testa jautājumus.

* <http://www.esibrivs.lv/lv/tests/identifikacijas_tests> (Alkohola lietošanas traucējumu identifikācijas tests (AUDIT – Alcohol Use Disorders Identification Test).
* <http://www.esibrivs.lv/lv/tests/cik_lidzatkarigs_tu_esi> (Cik līdzatkarīgs tu esi?).

1. aktivitāte. Ieradumi (ieteicamais laiks 15 min.)

**[3. slaids]** Skolotājs stāsta, ka lielākā daļa cilvēku, kuri smēķē vai lieto pārāk daudz alkohola, vai lieto nelegālas narkotiskās vielas, zina par šo vielu kaitīgo ietekmi, tomēr turpina tās lietot. Kāpēc tas tā varētu notikt?

* Vai vari nosaukt kādus ieradumus vai uzvedību, ko tev ir grūti kontrolēt? Izstāsti savu piemēru klasesbiedram.
* Kāpēc ieradumu maiņa ir tik grūta?
* Vai vari nosaukt piemēru, kad mēģināji izmainīt savus ieradumus un tas bija ļoti grūti? Kāpēc tas bija tik grūti?
* Kādi tikumi tev nepieciešami, lai atpazītu, ka ir radusies problēma, un mēģinātu to kontrolēt?
* Kādus tikumus tu varētu attīstīt, lai palīdzētu pieņemt saprātīgus lēmumus?

Skolotājs pastāsta skolēniem:

“Izmēģināt kādas narkotikas vai citu atkarību izraisošu vielu var šķist vilinoši, tomēr ir pārāk viegli iekrist atkarībā – īpaši narkotiku un alkohola gadījumā. Kad cilvēks atkārtoti lieto kādu vielu, ķermenis pie tās pierod. Tas nozīmē, ka cilvēkam vajadzīgs arvien lielāks šīs vielas daudzums, lai panāktu tādu pašu iedarbību kā sākumā. Laikam ejot, tas var izraisīt bīstamu atkarības ciklu, kurā cilvēks turpina lietot narkotikas vai alkoholu, lai izvairītos no nepatīkamajiem simptomiem, kas rodas, zūdot to iedarbībai. Laika gaitā cilvēks aptver, ka viņam ir problēma, ka narkotikas un alkohols nosaka dzīves ritmu, liekot cilvēkiem sastapties ar dažādiem pārbaudījumiem ikdienas dzīvē.

Neviens cilvēks neplāno kļūt atkarīgs. Ir neskaitāmi daudz iemeslu, kāpēc cilvēks varētu izmēģināt kādu vielu vai rīcību. Dažus mudina ziņkāre un vienaudžu izdarītais spiediens, citi meklē veidu, kā mazināt stresu. Bērniem, kas aug vidē, kurā alkohols un narkotikas ir ikdienas dzīves neatņemama sastāvdaļa, ir augstāks risks nonākt dažādu vielu atkarībās.”

2. aktivitāte. Cilvēks-morālā autoritāte (ieteicamais laiks 15 min.)

**[4. slaids.]** Skolotājs piedāvā skolēniem izlasīt stāstu par Mariušu Kempu un rehabilitācijas kopienu “Betlēmes žēlsirdības māja”, kā arī par metodēm, kuras tajā izmanto, un principiem, kurus jāievēro, tiecoties palīdzēt cilvēkiem atbrīvoties no atkarībām. Iespējams noskatīties fragmentus no filmas par Mariušu Kempu: <https://www.youtube.com/watch?v=8yfG0-F5kE8> (25 minūtes 50 sekundes)

* Kādus tikumus praktizē Mariušs Kemps savā dzīvē?
* Ar kādām grūtībām jāsaskaras centienos palīdzēt cilvēkiem atbrīvoties no alkohola vai narkotiku atkarības?
* Kādus principus ieteicams ievērot, un kādas metodes var praktizēt?

Diskusija var būt par darba terapijas iespējām, kā arī par atkarības izraisītajām reakcijām, ar ko jāsaskaras atkarīgo vecākiem, ārstiem, skolas biedriem un citiem iesaistītajiem, kā arī par sabiedrības reakciju, izvērtējot dažādu grupu un kopienu piedāvājumus, un darbību palīdzības sniegšanā cilvēkiem ar atkarībām. Ko darīt, lai izvairītos no nonākšanas atkarībās?

3. aktivitāte. Morālā dilemma (ieteicamais laiks 10 min.)

**[5. slaids]** Skolēniem ir jāizlasa morālā dilemma.

* + Kur ir saskatāma problēma?
	+ Kādi tikumi šeit iesaistīti?
	+ Kāda ir saprātīga rīcība? Vai šai situācijai ir vairāk nekā viens risinājums?
	+ Kā tu rīkotos šajā situācijā?
	+ Vai esi pieredzējis šādu situāciju?

Kopīgā noslēguma apspriede (ieteicamais laiks 5 min.)

**[6. slaids]** Skolotājs rosina uz diskusiju: “Padomā, par kādu cilvēku tu gribētu kļūt! Tu vari ietvert karjeras praktiskos aspektus un/vai personības iezīmes, kuras tu gribētu attīstīt.”

* + Kādus tikumus tu vēlētos praktizēt?
	+ Kā šos mērķus varētu apgrūtināt narkotiku un alkohola lietošana?
	+ Kā tas var apdraudēt tavu izaugsmi?