



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Apmācību organizēšana izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem
ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros

ESF projekta identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001

VM identifikācijas Nr. 2017/14/ESF

Psihiskā veselība un seksuālā un reproduktīvā veselība 7.-9. klašu pedagogiem

Dienas kārtība

Laiks	Tēma
10.00-10.20	Ievads par veselībratības jautājumiem
10.20-10.40	Psihiskā veselība Ievads, jēdzienu skaidrojums
10.40-11.20	Aktivitāte “Jūtu termometrs” Emociju atpazīšana un emocionālā paškontrolē
11.20-12.00	Aktivitāte “Problēmu situāciju risināšana” Attiecību veidošanas un konfliktu risināšanas prasmes
12.00-12.10	Pauze 10 min
12.10-12.50	Aktivitāte “Izlādēšanās” Stresa cēloņi un izpausmes
12.50-13.00	Jautājumi un atbildes
13.00-13.20	Lielā kafijas pauze 20 min
13.20-13.45	Seksuālā un reproduktīvā veselība Ievads, jēdzienu skaidrojums
13.45-14.05	Fiziskās un psihiskās pārmaiņas pubertātes posmā. Ķermeņa higiēna
14.05-14.45	Aktivitāte “Vai esmu gatava? Vai esmu gatavs?” Lēmuma pieņemšana par dzimumattiecību uzsākšanu
14.45-15.30	Aktivitāte “Pret un par prezervatīviem” Attiecības un atbildība. Atbildīgas un drošas dzimumdzīves principi. Kontracepcijas metodes. STI.
15.30-15.45	Mazā kafijas pauze 15 min
15.45-16.15	Aktivitāte “Mīti par seksuālo vardarbību” Seksuālā vardarbība
16.15-16.45	Aktivitāte “Savu selfiju un video nosūtīšana internetā” Sektings. Seksuālās vardarbības profilakse, drošība internetā. Palīdzības iespējas
16.45-16.50	Jautājumi un atbildes
16.50-16.55	Noslēgums