

esi brīvs

2

Darba burtnīca skolēniem
Atkarības profilakse jaunāko klašu skolēniem

2011

Stāsts par draudzību

Kādu dienu meža skolā atskanēja zvans. Bija pienācis pusdienu laiks! Skolotāja lūdza visiem skolēniem sastāties pa pāriem un doties uz ēdamzāli. Lapsai pāri tika Pūce, Zaķim pie rokas nāca Kurmis, savukārt Eža ķepu drosmīgi tvēra Vilks. Tā katrs skolēns tika pie sava pāra. Tomēr viena skolniece klases galā joprojām stāvēja bez pāra. Tā bija Lācene! Skolotāja sniedza Lācenei roku, un visi devās pusdienās.

Ejot uz ēdamzāli, daži skolēni savā starpā sarunājās. Vilks centās uzminēt, kas šodien varētu būt pusdienās, savukārt Ezis izstāstīja, kas viņam vislabāk garšo.

Ieejot ēdamzālē, varēja sajust dažnedažādu ēdienu smaržas, pie galdiem gardi čāpstināja citu klašu zvēri. Skolotāja pavadīja skolēnus cauri pilnajai ēdamzālei līdz bufetei, kur visi nostājās rindā, lai saņemtu maltīti, bet pati devās pie galda, kur sēdēja citi skolotāji.

Kad pusdienas bija saņemtas, katrs varēja doties ieņemt vietu pie galda. Ezis ar Vilku turējās kopā un centās neatpalikt no pārējiem klasesbiedriem. Nopakaļ skolēniem tipināja bez pāra palikusi Lācene. Viņa pamanīja brīvu vietu līdzās saviem klasesbiedriem un vēlējās apsēsties. Taču viņai ceļu aizšķērsoja Zaķis, paskaidrojot, ka šis krēsls esot aizņemts viņa draugam, kurš aizgājis nomazgāt rokas. Apbēdinātajai Lācenei nekas cits neatlika, kā iet un meklēt brīvu vietu citur.

Nejauši viņas uzmanību piesaistīja kāda savāda zīmīte, kas rēgojās uz viena adataiņa muguras. Spējot salasīt vien uzrakstu: „Lūdzu, neaizmirsti...”, viņa saprata, ka tā ir atgādinājuma zīmīte, un atcerējās savas mammas rakstītās atgādinājuma zīmītes, kuras mūždien mēdza nozust. Lācene nodomāja, ka mugura nav drošākā vieta, kur glabāt svarīgus atgādinājumus, un nolēma to pateikt Ezim. Kad Ezis ieraudzīja savas jaunās klasesbiedrenes rokās atgādinājuma zīmīti, viņa sejā atplauka smaids. Ezis veltīja Lācenei daudz jo daudz pateicības vārdu un izstāstīja, ka šo zīmīti neesot varējis visu rītu atrast. Vilks ar Ezi pamanīja, ka Lācene joprojām stāv ar pusdienu paplāti rokās, jo ēdamzālē nav nevienas brīvas vietas. Viņi sasēdās ciešāk, aicinot Lāceni sēsties blakus.

Tā aizsākās draudzība starp trīs draugiem. Neviena vairs nebrīnījās par to, ka reizēs, kad skolēniem vajadzēja dalīties pāros, Ezis, Vilks un Lācene vienmēr turējās trijātā.

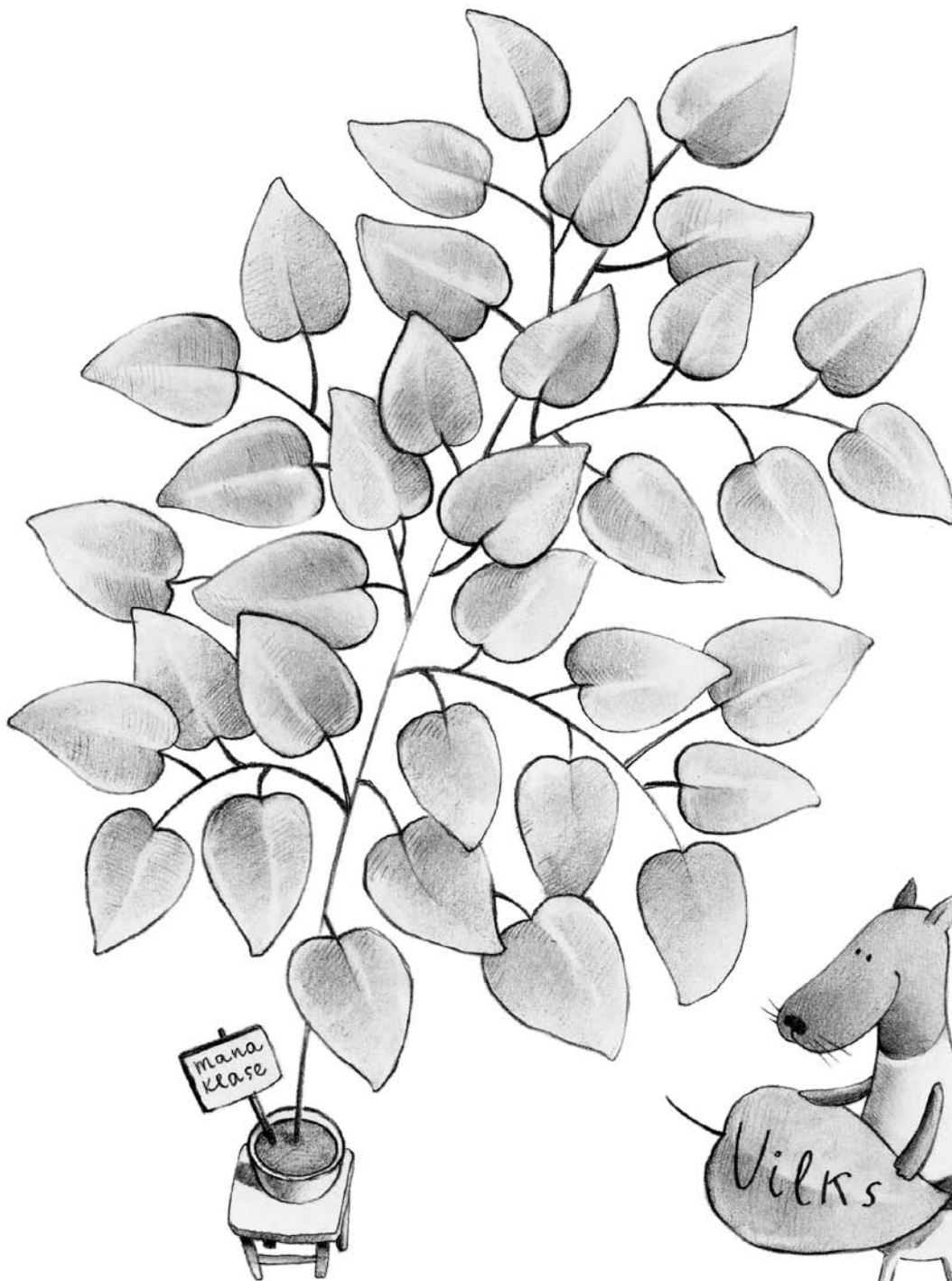


1. tēma

UZdevums Nr.1



- Ieraksti katrā koka zara lapiņā savu klasesbiedru vārdus.
Pacenties nevienu neaizmirst. Arī sevi!
- Kāpēc ir svarīgi atcerēties savu draugu un klasesbiedru vārdus?



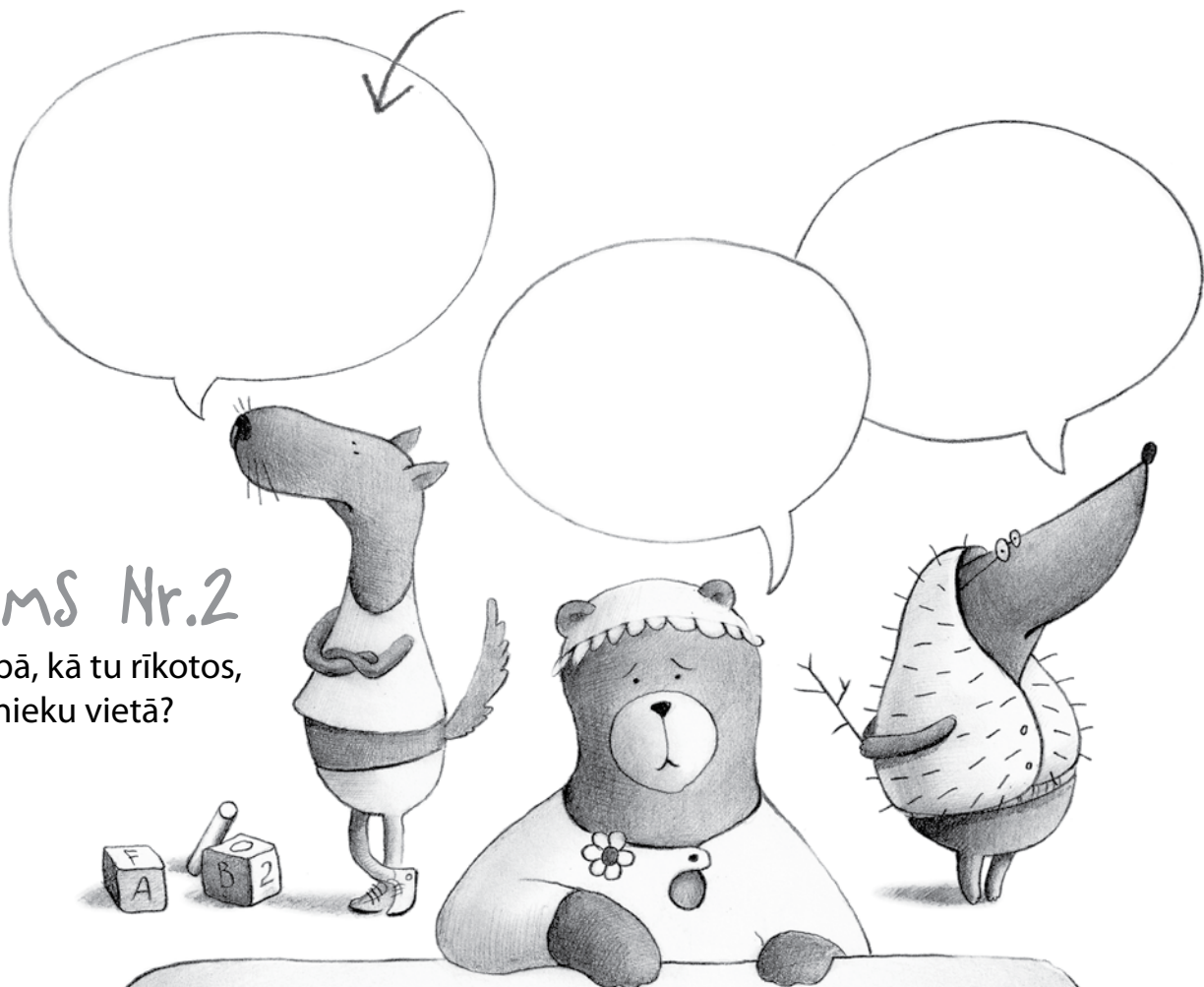
UZdevums Nr.2

Uzraksti vienu lietu, ko tu proti darīt vislabāk.

2. tēma

UZdevums Nr.1

- Aplūko attēlu un noklausies, kas notika starp draugiem.
- Ieraksti mākoņos, ko domā un ko saka katrs no draugiem strīda laikā.



UZdevums Nr.2

Pārrunā grupā, kā tu rīkotos, ja būtu dzīvnieku vietā?



MANS PADOMS:

A large, lined notebook page with a spiral binding on the left side, intended for writing a response to the task.

UZdevums Nr.3

Uzraksti viņiem padomu.

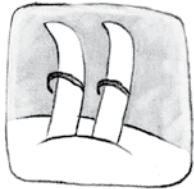
3. tēma

Uzdevums Nr.1

Aplūko attēlus un ieraksti burtus, ko dara zvēri. Atzīmē, vai tu to jau proti.



X



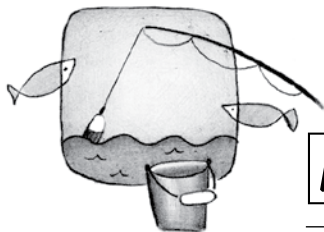
S O



B a r i



P d

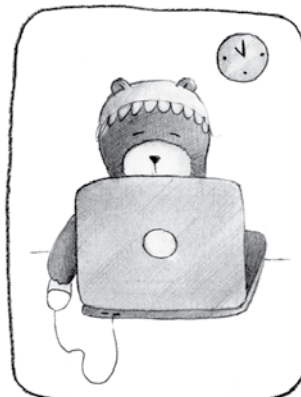


M k r



Uzdevums Nr.2

• Aplūko katru attēlu un pastāsti, kas tajos notiek un ko tu par to domā.



• Savieno attēlus ar mākoņiem.



Tas ir veselīgi

Tas ir kaitīgi

Tas ir interesanti

4. tēma

Uzdevums Nr.1

Aplūko attēlu. Padomā, kas tur notiek, un atbilde uz jautājumiem:

1. Ko domā Ezis?

2. Ko dara Tārpi?

3. Ko tu darītu Eža vietā?



Uzdevums Nr.2

Padomā, ko darīt, ja labākais draugs piedāvā to, kas nav atļauts?

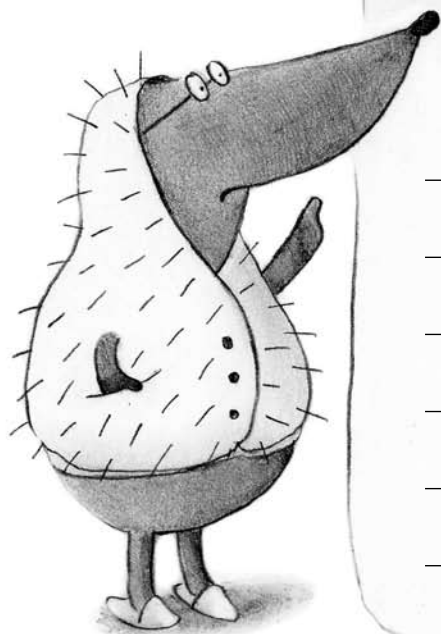
JĀ vai NĒ?

5. tēma

Uzdevums Nr.1

Darbs grupā.

Palīdzi Ezim pārliecināt Vilku un Lāceni, kuri domā, ka no TV skatīšanās nevar rasties atkarība.



Grupas viedoklis

Uzdevums Nr.2

Kādu ļaunumu nodara pārmērīga TV skatīšanās? Ieraksti atbildes:

1.

2.

3.

4.

5.

6. tēma

Uzdevums Nr.1

Attēlā redzama cigarešu paciņa. Padomā, kāds varētu izskatīties brīdinājums „Nē cigaretēm!”, lai citi tās varētu atpazīt kā kaitīgu vielu. Uzzīmē brīdinājumu!



Uzdevums Nr.2

Vai tu drīksti iegādāties un lietot cigarettes?
Pasvītro pareizo atbildi.

- Dažreiz var pamēģināt
- Nē, tas ir kaitīgi
- Jā, tas ir forši

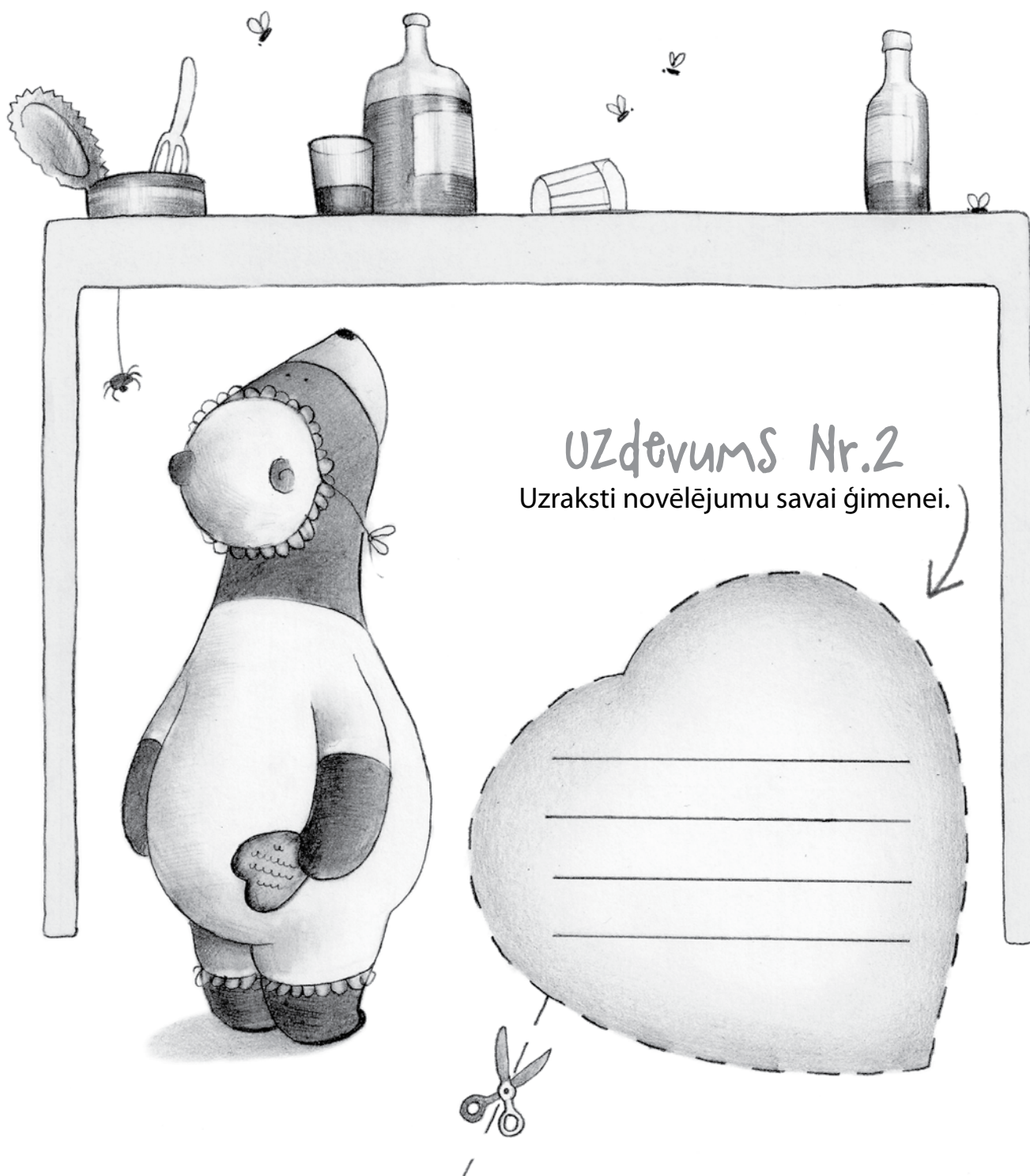
7. tēma

Uzdevums Nr.1

Padomā un uzraksti, kā pārmērīga alkohola lietošana ietekmē attiecības ģimenē?

• Negatīvi ietekmē ģimeni, jo:

• Pozitīvi ietekmē ģimeni, jo:



8. tēma

Uzdevums

Aplūko tabulu un atzīmē, vai minētie vārdi attiecas uz datora un interneta lietošanu?

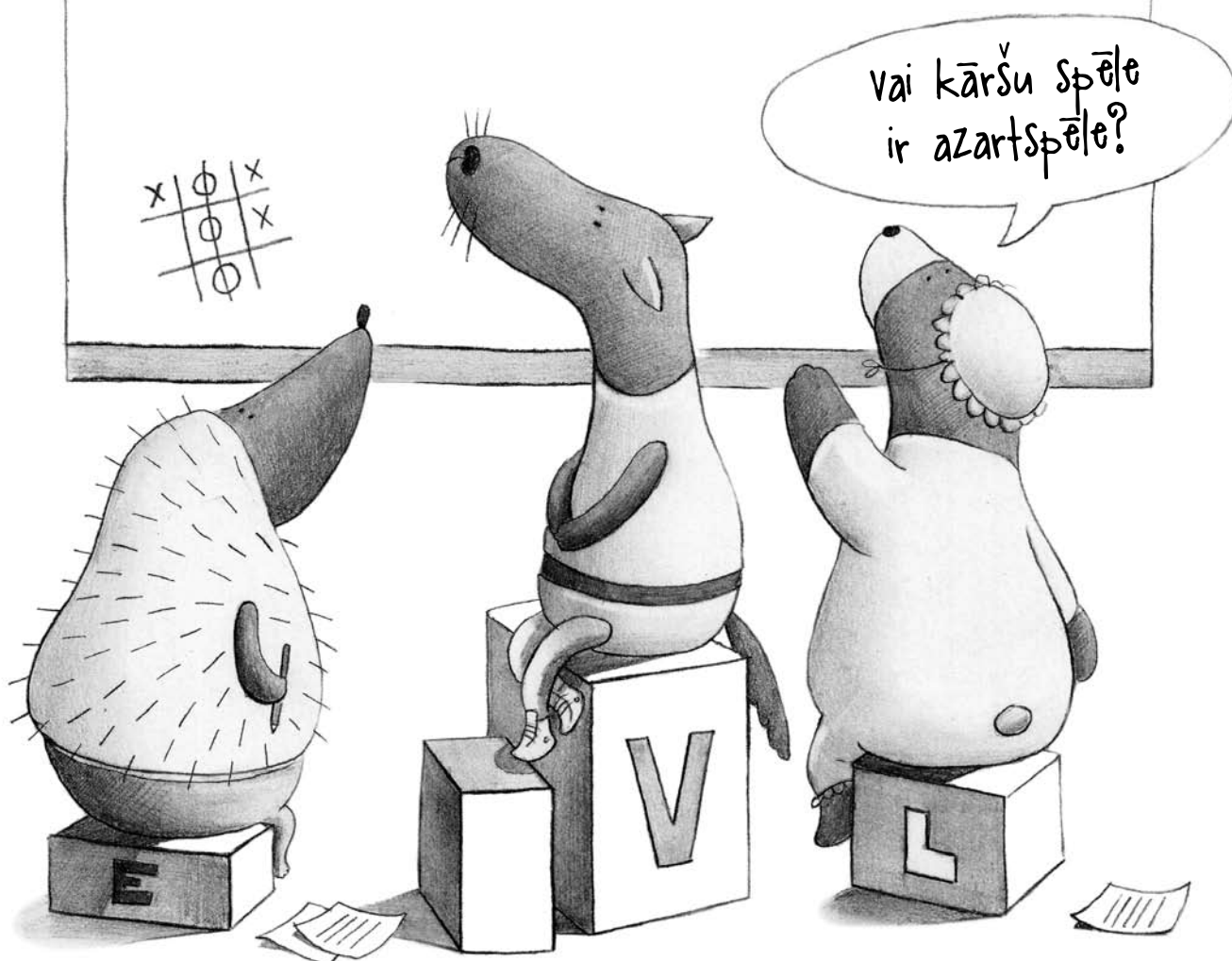


9. tēma

Uzdevums Nr.1

Izskaidro Ezim, Lācenei un Vilkam, kas ir:

- spēļu zāle
- laimests
- spēļu automāts
- zaudēta spēle
- loterija



Uzdevums Nr.2

Padomā, kādu ļaunumu var nodarīt azartspēles?

10. tēma

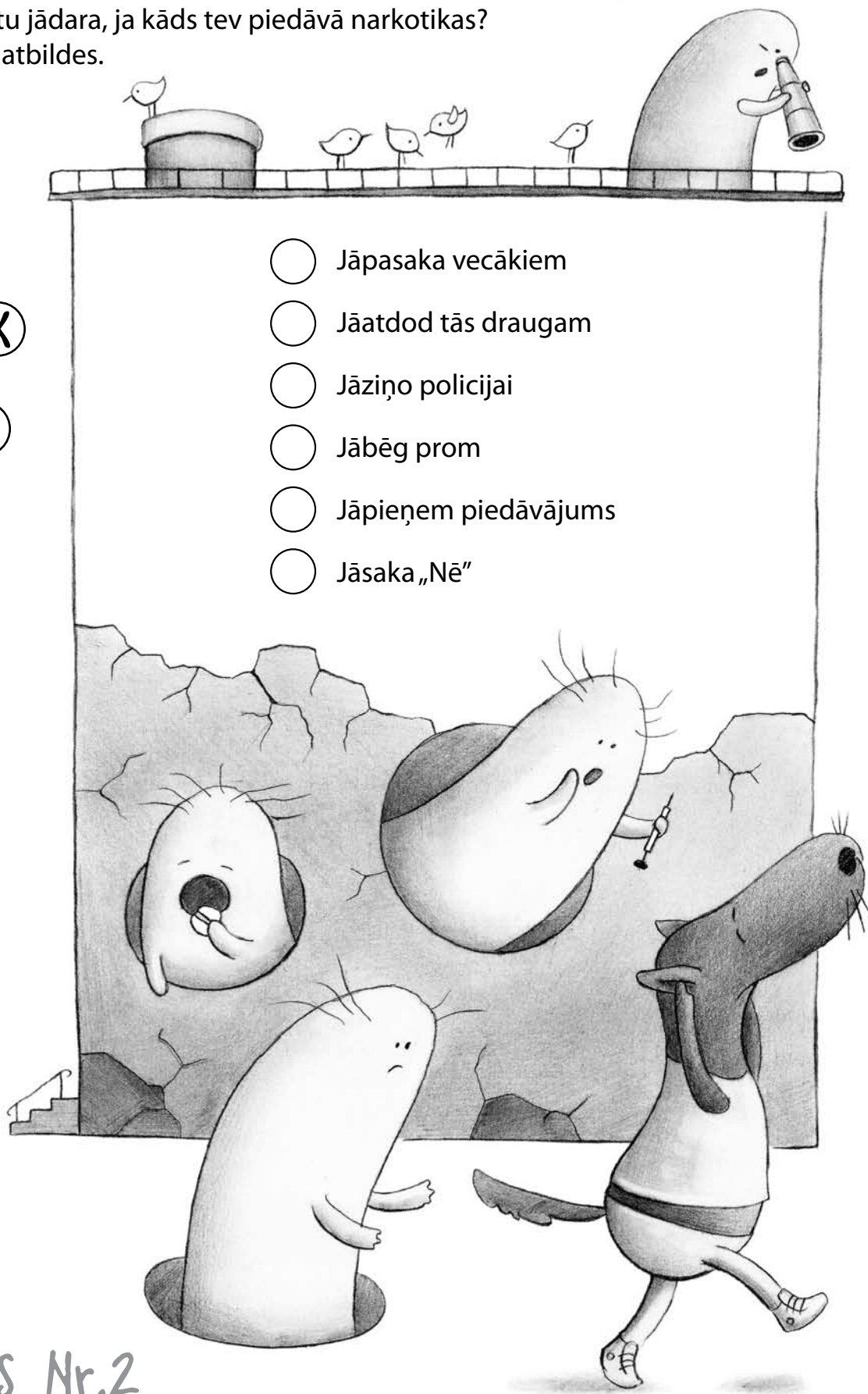
Uzdevums Nr.1

Padomā, kas būtu jādara, ja kāds tev piedāvā narkotikas?
Atzīmē pareizās atbildes.

nepareizi (X)

pareizi (V)

- ☐ Jāpasaka vecākiem
- ☐ Jāatdod tās draugam
- ☐ Jāziņo policijai
- ☐ Jābēg prom
- ☐ Jāpieņem piedāvājums
- ☐ Jāsaka „Nē”



Uzdevums Nr.2

Diskusija: Kā sevi pasargāt no nezināmām vielām?