

esi brīvs

3

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 sajūst 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 palikusī 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. Neviens vairs nebrīnījās par to, ka reizēs, kad skolēniem vajadzēja dalīties pāros, Ezis, Vilks un Lācene vienmēr turējās trijātā.



1. tēma

UZdevums Nr.1

Aplūko sejiņas un savieno tās ar atbilstošo apzīmējumu, ko sauc par emociju.

Sīrsnīgs

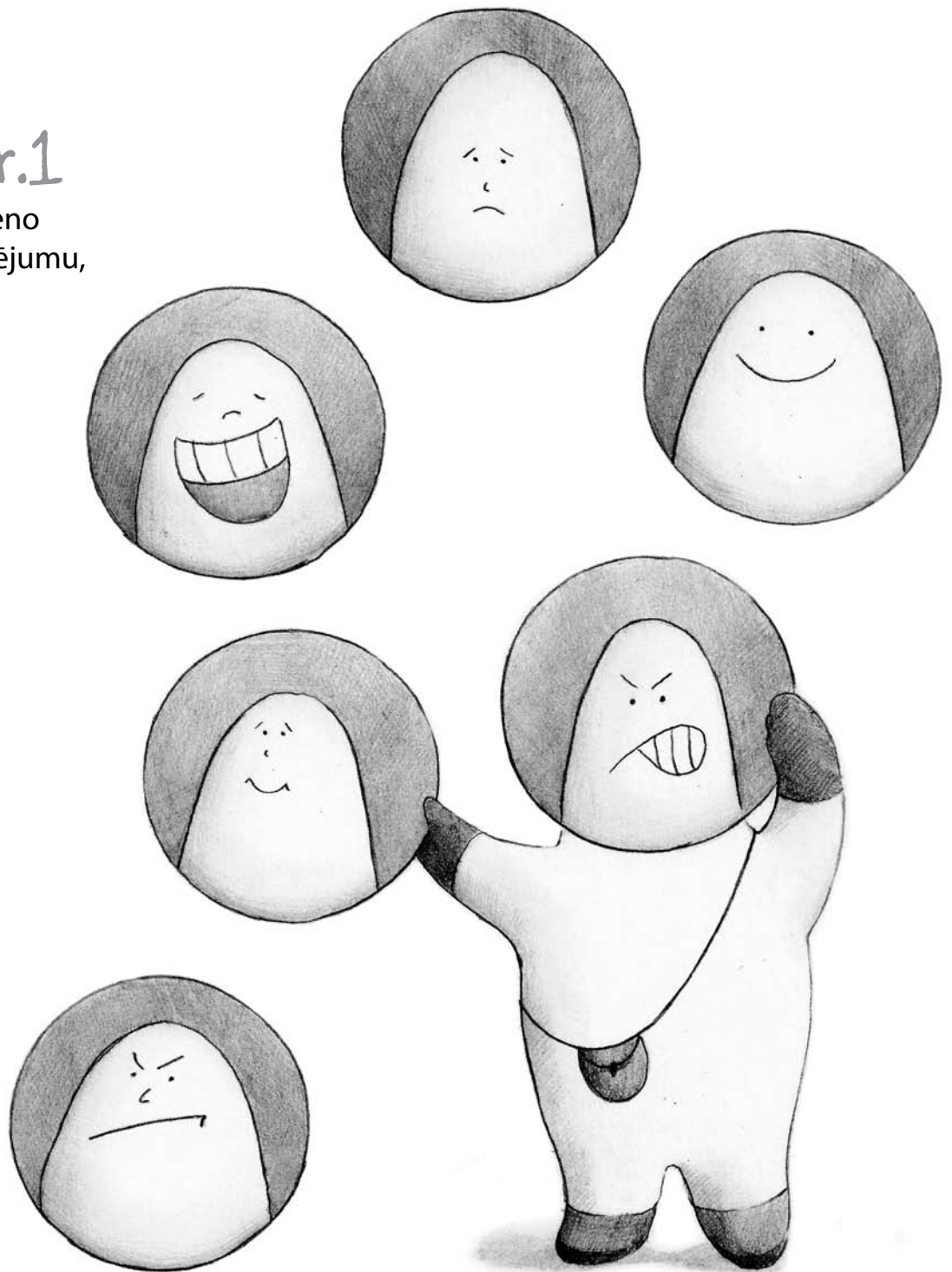
Apbēdināts

Dusmīgs

Jautrs

Ļauns

Laimīgs



UZdevums Nr.2

Padomā un uzraksti!

• Kādēļ iepazīstoties ir svarīgi ņemt vērā to, kā jūtas otrs?

• Ar kādiem cilvēkiem ir vieglāk iepazīties?

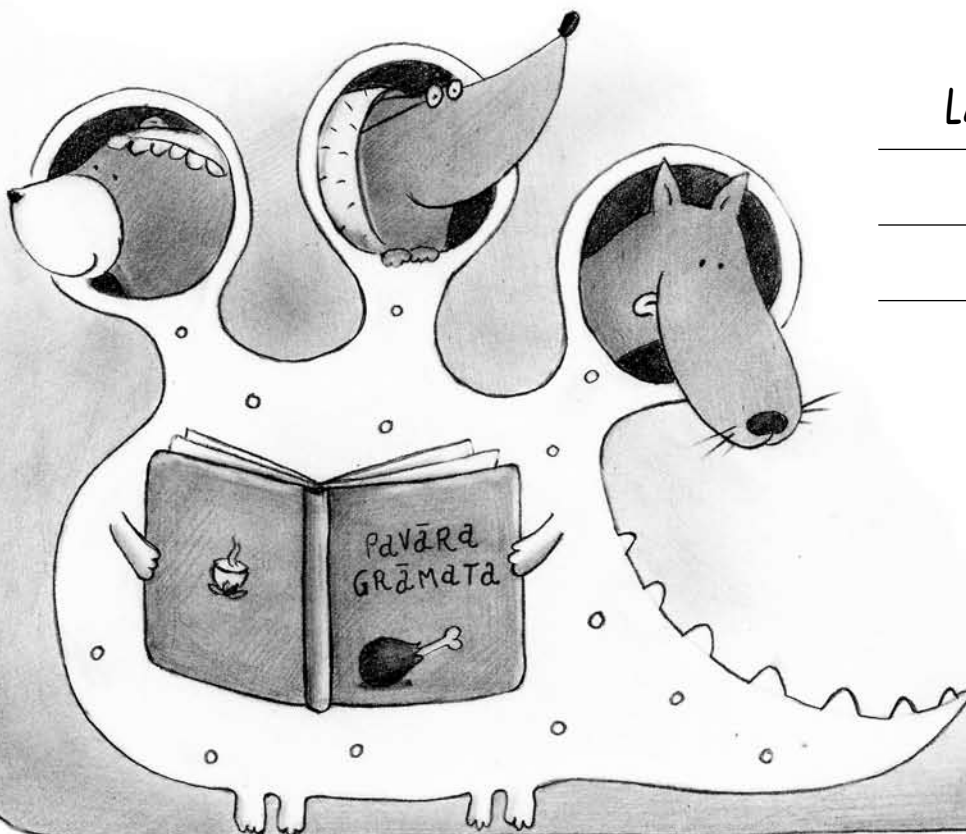
2. tēma

UZdevums

- Aizpildi tabulu par sevi un savu draugu vai draudzeni.
- Iekrāso tabulā to, kas jums kopīgs.

jautājums	es	draugs / draudzene
Dzimšanas dienas datums		
Mīļākais mācību priekšmets		
Ko dara brīvajā laikā?		
Labākā rakstura īpašība		
Augums (cm)		
Mīļākais ēdiens		
Iecienītākais sporta veids		
Mīļākā krāsa		
Mīļākais filmas varonis		
Mīļākais mūziķis vai grupa		

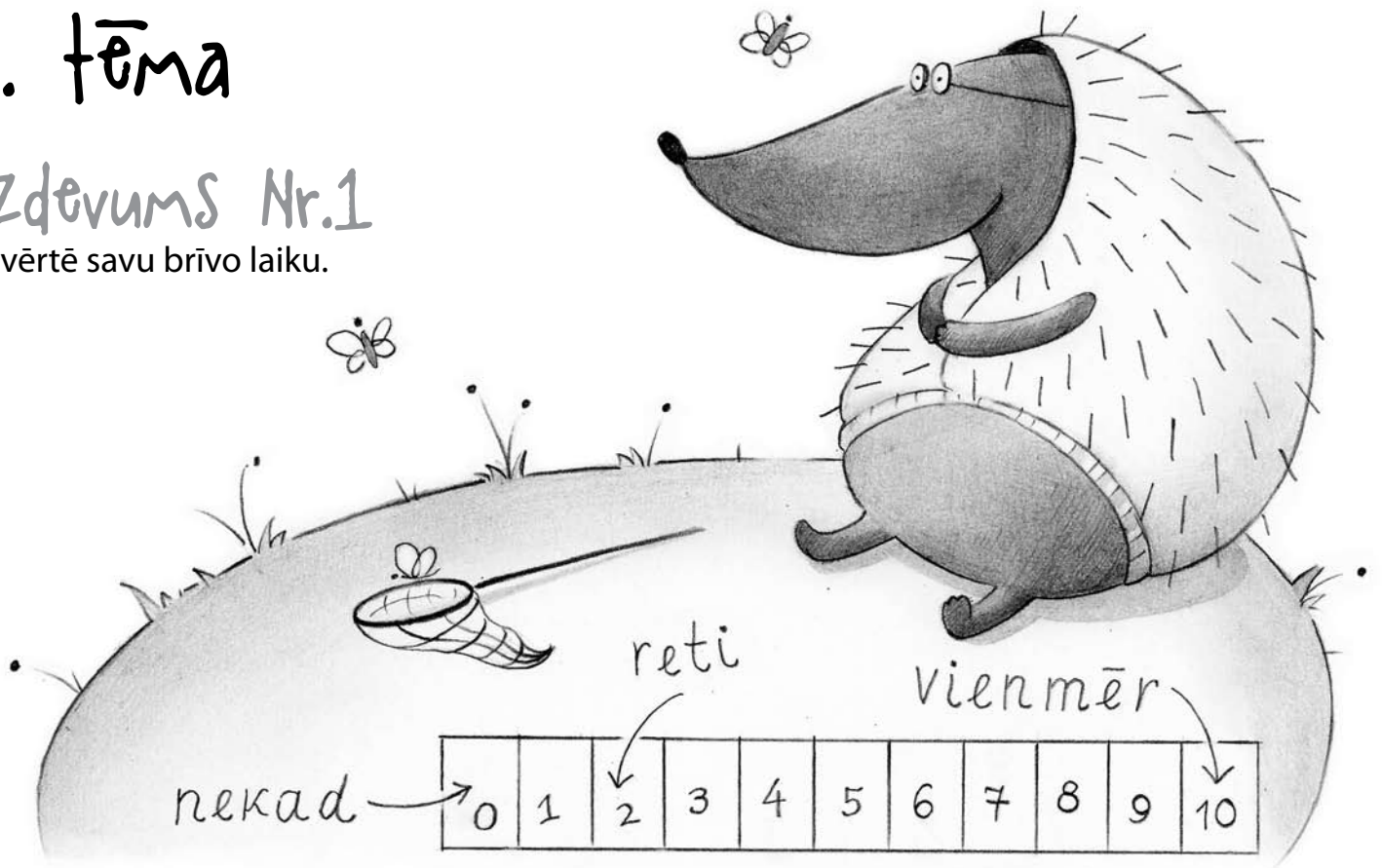
Labs draugs ir



3. tēma

UZdevums Nr.1

Novērtē savu brīvo laiku.



1.	Savu brīvo laiku es pavadu mājās			X									
2.	Savu brīvo laiku es pavadu pie datora												
3.	Savu brīvo laiku es pavadu kopā ar draugiem												
4.	Savu brīvo laiku es pavadu kopā ar vecākiem												
5.	Savā brīvajā laikā es nezinu, ko darīt												
6.	Savā brīvajā laikā es apmeklēju pulciņu, eju uz treniņu, mūzikas skolu vai citām nodarbībām												
7.	Savā brīvajā laikā es skatos TV												

UZdevums Nr.2

Uzraksti, kā tu gribētu pavadīt savu brīvo laiku?

4. tēma

UZdevums

Izlasi situācijas un palīdzi draugiem pieņemt pareizo lēmumu.

- Vilks piedāvā Ezim šķērsot upi, kuru pārklāj ledus. Ko atbild Ezis?

- Ezis redz ceļa malā kūpošu cigareti un ierosina Lācenei ievilkt dūmu. Ko atbild Lācene?

- Lācene, meklējot virtuvē medu, lai pacienātu draugus, atrod podu ar uzrakstu „Alus” un nolemj ar to pacienāt draugus. Ko atbild draugi?



5. tēma

UZdevums Nr.1

Izveido TV skatīšanās noteikumus.



UZdevums Nr.2

Vai, tavuprāt, ir nepieciešami šādi noteikumi?

jā nē

UZdevums Nr.3

Ko var darīt brīvajā laikā tā vietā, lai skatītos TV?

1.

2.

3.

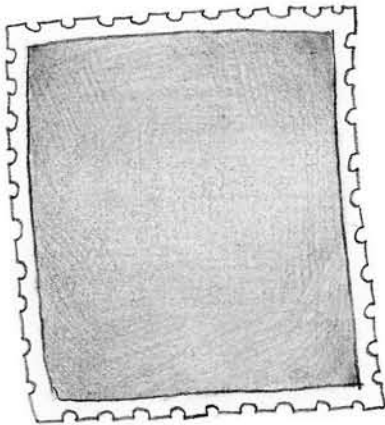
6. tēma

UZDEVUMS

Iztēlojies, ka esi suns vai kaķis,
kura saimnieks ir atkarīgs no smēķēšanas.
Uzraksti saimniekam vēstuli!



Čau, saimniek!



↑
UZZĪMĒ
SEVI

Ar cieņu, Tavs
/mājdzīvnieka vārds/

8. tēma

UZDEVUMS

Aizpildi tabulu, pabeidzot teikumus.

Mani sauc	Man ir	gadi
Es mācos		
Mans telefona numurs ir	Mana mājas adrese ir	
Es domāju par	Es gribētu	
Es dusmojos, kad		

Es mīlu
Es negribu, lai citu zinātu

PARAKSTS	KLASE	DATUMS
----------	-------	--------



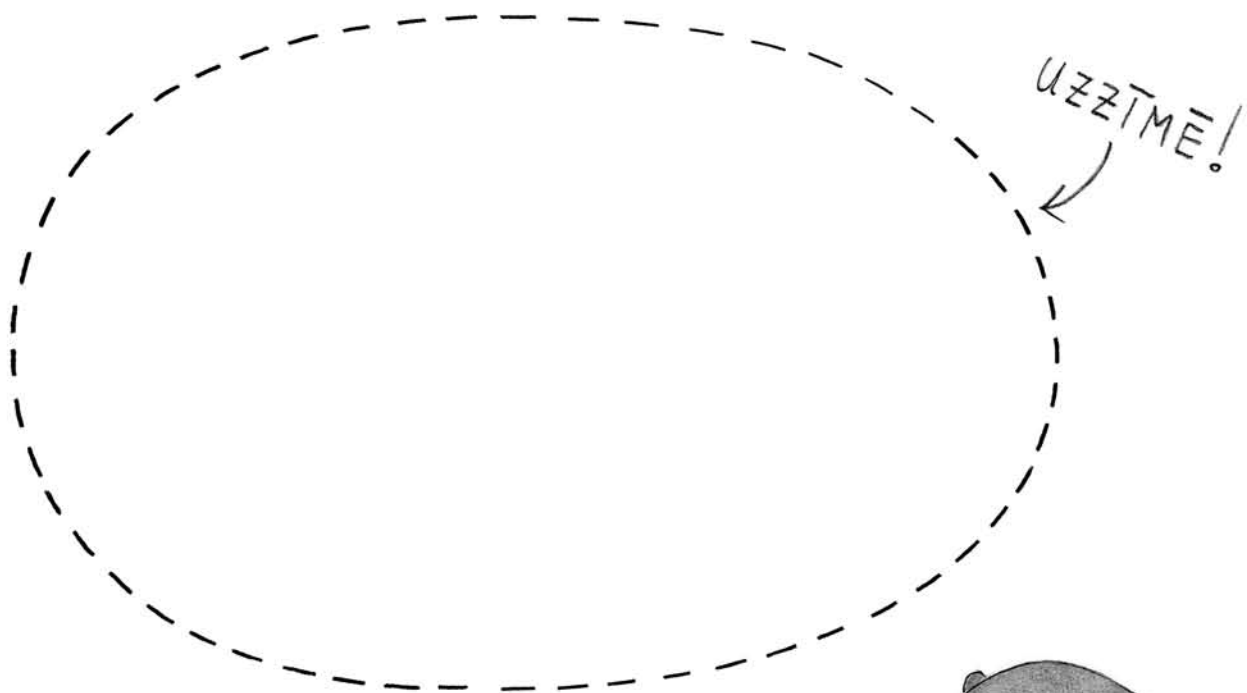
9. tēma

UZdevums Nr.1

Uzraksti 3 pazīmes, kā var zināt, ka kāds ir kļuvis atkarīgs no azartspēlēm?

UZdevums Nr.2

Kas var palīdzēt azartspēlmanim cīņā ar atkarību?



UZZĪMĒ!

UZdevums Nr.3

Pafantazē!

Uzzīmē no azartspēlēm atkarīga cilvēka nākotni. Kā viņš dzīvo? Ko dara?



10. tēma

UZdevums Nr.1

Aplūko vielu un lietu attēlus.



UZdevums Nr.2

Ieraksti, lai saprastu, **KO** un **KĀ** tu drīksti lietot.

1. mušmire

2. šokolāde

3. narkotikas

4. kafija

5. piens

6. cigarete

7. alus

8. medus

9. gaisa atsvaidzinātājs

10. zāles

11. tēja

12. līme

13. ābolu etiķis

UZdevums Nr.3

Es šodien uzzināju:

UZdevums Nr.4

Mani secinājumi:
