



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

KA2 STRATEGIC PARTNERSHIP PROJECT Nr 2020-1-LT01- KA201-078065

*I, Citizen to Be*

# Es, topošais pilsonis

## VESELĪBA

*Mācību resursi*

Izdevums *Es, topošais pilsonis* ir metodisks līdzeklis ekonomikas, pilsoniskās izglītības un ētikas mācību satura apguvei starpdisciplinārā pieejā, kas izstrādāti Erasmus+ KA2 projekta *I, Citizen to Be* ietvaros. Projekta materiāli sastāv no 12 nodarbībām: personība, nabadzība, roboti, ekoloģija, patērētājs, brīvprātīgais darbs, sociālie tīkli, viltus ziņas, darbs, veselība, maiņa, uzņēmējdarbība. Katra nodarbība ir sagatavota tā, lai tā atbilstu skolēnu vecuma grupai, kā arī sociālajai un kognitīvajai attīstībai. Katrai nodarbībai tiek piedāvāts ieteicamais mācību procesa apraksts, kas ietver 3 vai vairāk fragmentus. Katrā nodarbībā tiek aktualizēta konkrēta tēma, kas atspoguļo personīgo vai sociālo, vai globālo perspektīvu, ietverot ekonomiskos, pilsoniskos un ētiskos aspektus.

**Redaktors:** Ineta Helmane, Inguna Lāce, Staņislava Marsone

© Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas, mākslas fakultāte, 2023

# VESELĪBA

## VAI VISDĀRGĀKĀ IR VESELĪBA?

### JĒDZIENI

**Investīcijas** - ir naudas, pūļu vai laika ieguldījums ar cerībām uz atdevi nākotnē

**Nodokļi** - obligātie maksājumi valsts budžetā, piemēram, pievienotās vērtības nodoklis, obligātā veselības apdrošināšana u.c.

## VESELĪBA: KĀ NEAPMĀLDĪTIES PADOMU DŽUNĢĻOS?

ILGUMS - 5 minūtes

### FRAGMENTS I

#### IEVADS

*Attēls. Rinda poliklīnikā. Kāda jauna meitene ieklepojas, aizsedzot muti ar šalli, izskatās ka viņa ir slima. Līdzās sēž un stāv vēl trīs cilvēki, virs kuriem ir “runas mākonis”. Viens no tiem saka - covids. Otrs: vajag atmest smēķēšanu. Trešais: Jums būs pneimonija.*

*Jautājums nosaukums:*

**Kura viedoklim vajadzētu uzticēties veselības jautājumos?**



#### SKOLOTĀJA GRĀMATA

**Vissvarīgākais ir tas, ka skolēns:**

- Spēj pamatot, kāpēc ir svarīgi rūpēties par veselību
- Zinātu, kura padomiem uzticēties veselības jautājumos

**Gaita:**

- Stundas sākumā aiciniet skolēnus patstāvīgi izlasīt situāciju
- Patstāvīgi atbildēt uz testa jautājumu
- Pārrunāriet jautājumus ar visu klasi

Laura gaida pie ārsta kabineta. Vīrietis, kas sēž meitenei blakus:

- Ak, meitiņ, kā tu klepo. Būs pneimonija. Kad atgriezīsities, uzlieciet uz krūtīm vārītas banānu mizas.
- Paldies par padomu. Bet man ir tikai nedaudz auksti. ES ceru
- Banāni? Kādas muļķības? Slapjš klepus - no elektroniskajām cigaretēm. Tagad visi bērni smēķē. Es dzīvoju netālu no skolas, es redzu.
- Es nesmēķēju. Es pat neesmu mēģinājusi!
- Neklausiet tos vīriešus. Es domāju, ka tev ir Covid. Pie ārsta neko neuzzināsi. Šeit sēdēdama kļūsi tikai slimāka. Ej mājās un ej gulēt.
- Varbūt pagaidīšu ārsta ieteikumus.

Laura uzliek ausiņas un sāk sērfot internetā.

Meklēt: smaga klepus cēloņi

Meklēšanas rezultāti: vīruss, piesārņojums, kuņģa slimības, sirds problēmas.

Laura domā: Ja man tiešām ir pneimonija? Vai varbūt vēl sliktāk? Kļūst ļoti slikti. Karstums līst. Varbūt es iešu meklēt banānus.

- Laura Vanagaite? Ienāciet ārsta kabinetā.

**INTERAKTIVITĀTE**

**ATBILDES**

**INTERAKTIVITĀTE**

Ko mēs varam darīt, ja esam slimi?

- a. Zvanīt draugam
- b. Ignorēt
- c. Meklēt informāciju internetā
- d. Doties pie ārsta

#### JAUTĀJUMI DISKUSIJAI

1. Kura viedoklim jūs uzticieties veselības jautājumos? Kāpēc?
2. Vai ir vērts uzticēties draugu un interneta ieteikumiem par veselību? Kāpēc?
3. Kāpēc veselība ir svarīga?
4. Cik daudz laika un uzmanības veltāt savai fiziskajai, emocionālajai un garīgajai veselībai? Kurai jomai būtu jāpievērš lielāka uzmanība? Kā?

Ko mēs varam darīt, ja esam slimi?

- a. Zvanīt draugam
- b. Ignorēt
- c. Meklēt informāciju internetā
- d. Doties pie ārsta (pareizs)

#### JAUTĀJUMI DISKUSIJAI

1. Kura viedoklim jūs uzticieties veselības jautājumos? Kāpēc?

*Jāuzticas uzticamiem avotiem, īstu veselības speciālistu ieteikumiem. Vislabāk, ja tie nav vispārīgi, bet pielāgoti tieši jums, ņemot vērā jūsu veselības stāvokli, slimības, alerģijas utt.*

2. Vai ir vērts uzticēties draugu un interneta ieteikumiem par veselību? Kāpēc?

*Jūs varat būt ieinteresēts, bet ne akli uzticēties. Tas, kas strādāja vienai personai, var radīt pretēju efektu jums. Veselība un tās ārstēšana ir personīga lieta.*

3. Kāpēc veselība ir svarīga?

*Jo no tās ir atkarīga mūsu dzīves kvalitāte. Mēs bieži vien nedomājam par savu veselību, kamēr nesaslimstam.*

|   |   |
|---|---|
|   | <p>4. Cik daudz laika un uzmanības veltāt savai fiziskajai, emocionālajai un garīgajai veselībai? Kurai jomai būtu jāpievērš lielāka uzmanība? Kā?</p> <p><i>Skolēni, iespējams, visvairāk uztraucas par fizisko veselību. Mērķis ir domāt ne tikai par fizisko, bet arī garīgo veselību. Viņi domās, kā tai pievērst lielāku uzmanību. Piemēram, rakstīt emociju dienasgrāmatu, runāt par emocionālo labsajūtu, meditēt utt.</i></p> |
| <p><b>VAI VESELĪBA LĪDZINĀS NAUDAI?</b></p> <p>ILGUMS - 5 minūtes</p>   |   |
| <p><b>FRAGMENTS II</b></p>  |   |
| <p><b>JAUNA MATERIĀLA SKAIDROJUMS</b></p>   | <p><b>SKOLOTĀJA GRĀMATA</b></p>   |
| <p>"Veselība ir kā nauda. Mēs uzzinām tās patieso vērtību, kad to zaudējam." Humorists - rakstnieks Džošs Bilings</p> <p>Veselība bieži vien ir neredzama, bet ļoti svarīga kvalitatīvas un laimīgas dzīves sastāvdaļa. Tā sastāv no divām lietām: fiziskās un emocionālās labklājības.</p> | <p><b>Vissvarīgākais ir tas, ka skolēns:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Saprātīs, ka veselība ir saistīta ar fizisko un emocionālo labklājību</i></li> <li>• <i>Zinās par to, kas atbalsta fizisko un emocionālo veselību</i></li> <li>• <i>Spēs izskaidrot, kāpēc par veselības aprūpi nav jāmaksā</i></li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
| <p>Veselību var uzskatīt par investīciju. Tās panākumus mēra ar ilgāku pilnvērtīgu mūžu.</p> <p>Ja vēlamies labu fizisko veselību, mums ir jāiegulda mobilitātē, sportā, kvalitatīvā miegā, veselīgā uzturā, būšanā svaigā gaisā un atsakoties no kaitīgiem ieradumiem.</p> <p>Emocionālo veselību veicina labas attiecības ar apkārtējiem, līdzsvars starp darbu un atpūtu, ikdienas rutīna, sapņošana un vēlmes, iecienītākās aktivitātes, iedziļināšanās savās izjūtās, mācīšanās tās atpazīt.</p> <p>Kad esat slims, jūs varat saņemt daudzus veselības pakalpojumus bez maksas. Tas ir tāpēc, ka mēs iepriekš maksājām un maksājam nodokļus. No nodokļu maksātāju samaksātās naudas ārstiem tiek maksātas algas, būvētas slimnīcas, iegādātas iekārtas.</p> | <p><b>Norise:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Stundas sākumā skolēni patstāvīgi lasa tekstu, pievēršot uzmanību jēdzieniem</i></li> <li>• <i>Kopīgi pārrunājiet, ja teksta lasīšanas laikā rodas kādi jautājumi</i></li> </ul> |
| <p><b>KAS IR VESELĪBAS DRAUGS UN KAS IR IENAIDNIEKS?</b></p> <p>ILGUMS - 10 minūtes</p>  |  |
| <p><b>FRAGMENTS III</b></p>  |  |
| <p><b>JAUNA MATERIĀLA SKAIDROJUMS</b></p>  | <p><b>SKOLOTĀJA GRĀMATA</b></p>  |



## UZDEVUMS

Kas palīdz un kas kaitē veselībai? Kāda ir negatīvā ietekme uz fizisko un emocionālo veselību? Kas var palīdzēt novērst kaitējumu?

Aizpildiet tabulu.

| Situācija                                       | Kādas ir negatīvās sekas uz veselību (fizisko, emocionālo)? | Kāda ir negatīva ietekme uz sabiedrības labklājību un morāli? | Padoms |
|---|---|---|--------|
| Visas nedēļas nogales Rūta pavada mācoties      |   |   |        |
| Mētra nesmēķē, bet vienmēr pavada draugu smēķēt |   |   |        |
| Matiass šausmīgi baidās no                      |   |   |        |

## Vissvarīgākais ir tas, ka skolēns:

- *Noteiktu, kas kaitē veselībai*
- *Ar saviem vārdiem definētu, kas ir kaitīgs paradums*
- *Zināšanas par to, kā koriģēt kaitīgu ieradumu ietekmi uz veselību*

## Norise:

- *Skolēni patstāvīgi aizpilda tabulu*
- *Pārrunāji atbildes kopā ar visu klasi*
- *Pārrunāji pašu skolēnu sliktos ieradumus, kopā ar skolēniem meklējiet risinājumus*

## ATBILDES

### UZDEVUMS

| Situācija                                  | Kādas ir negatīvās sekas uz veselību (fizisko, emocionālo)? | Kāda ir negatīva ietekme uz sabiedrības labklājību un morāli?                           | Padoms   |
|--|---|---|--|
| Visas nedēļas nogales Rūta pavada mācoties | <i>Nogurums, izsīkums</i>                                   | <i>Slikti piemēri ir lipīgi. Sliktu ieradumu izraisītu veselības problēmu ārstēšana</i> | <i>Sabalansējiet nedēļas nogales gan mācībām, gan atpūtai. Piemēram, pusi dienas</i> |

|  |  |  |  |   |   |  |   |
|--|--|--|--|---|---|--|---|
| zobārstiem un izvairās no tiem   |  |  |  |   |   | <i>sabiedrībai izmaksā dārgi. Jo ārstēšanu apmaksā visi nodokļu</i>  | <i>veltiet mācībām, otru pusī draugiem, aktīvām aktivitātē</i>  |
| Kad vecāki aizmieg, Augusts ieslēdz datoru un spēlē spēles līdz rītam          |  |  |  | Mētra nesmēķē, bet vienmēr pavada draugu smēķēt                       | <i>Pasīvā smēķēšana izraisa elpceļu slimības. Stunda, kas pavadīta piesmēķētā istabā, ir tas pats, kas cigarete</i> | <i>maksātāji pinīgu. Piemēram, pat tie, kuri nav mēģinājuši smēķēt, maksā par smēķētāja ārstēšanu. Emocionālās problēmas tiek pārnestas uz</i> | <i>Ja viņa nesmēķē, varbūt tas ir stimul, lai viņš atmetu smēķēšanu</i>   |
| Lija ballītē plāno pirmo reizi smēķēt zāli                                     |  |  |  |   |   |  |   |
| Kristīne apmeklē futbola, basketbola, peldēšanas un tenisa treniņus            |  |  |  |   |   |  |   |
| Pāvils nav vienprātis ar vecākiem, tāpēc viņš pastāvīgi ir nervozs un noslēgts |  |  |  | Matiass šausmīgi baidās no zobārstiem un izvairās no tiem             | <i>Bojāti zobi un garastāvoklis</i>   | <i>apkārtējiem, viņi arī kļūst aizkaitināmi</i>  | <i>Atrast laipnu, draudzīgu speciālistu, vispirms doties uz iepazīšanos, norādīt uz savām bailēm un vienlaikus meklēt risinājumus</i> |
| Tavs kaitīgais paradums (ierakstiet)   |  |  |  |   |   |  |   |
|  |  |  |  | Kad vecāki aizmieg, Augusts ieslēdz datoru un spēlē spēles līdz rītam | <i>Nogurums, nespēja kvalitatīvi iemigt, nošķirtība no realitātes</i>   |  | <i>Pakāpeniski samaziniet pie datora pavadīto laiku. Ja pats to nevarat izdarīt, izmantojiet laika kontroles lietotņu</i>             |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  |   |  | <i>palīdzību vai lūdziet palīdzību vecākiem</i>  |
|  | Lija ballītē plāno pirmo reizi smēķēt zāli                                       | <i>Bīstami, nav skaidrs, kāda būs narkotika. Laika gaitā var nodarīt kaitējumu psiholoģiskajai labsajūtai</i>   |  | <i>Jūs aizstāsiet šo ideju ar citu. Piemēram, ballītes laikā nopeldies ezerā, dejojats savu deju</i> |
|  | Kristīne apmeklē futbola, basketbola, peldēšanas un tenisa treniņus              | <i>Pārmērīga fiziskā slodze izraisa nogurumu, traumu iespējamību, locītavu bojājumus utt. Daudzu sporta veidu spēlēšana nesniegs gandarījumu, jo nevienā no tiem jums nebūs pietiekami augsti rezultāti</i> |  | <i>Izvēlieties dažas aktivitātes, kas sniedz vislielāko gandarījumu</i>                              |
|  | Pāvils nav vienisprātis ar vecākiem, tāpēc viņš pastāvīgi ir nervozs un noslēgts | <i>Depresija, trauksme, slikts garastāvoklis</i>  |  | <i>Atrodi vismaz vienu draugu, kuram vari uzticēties. Meklējiet palīdzību pie</i>                    |

|  |  |                          |  |  |
|--|--|--------------------------|--|--|
|  |  |                          |  | <i>skolas psihologa. Mēģiniet runāt par to, kā jūtaties ar saviem vecākiem</i> |
|  | Tavs kaitīgais paradums (ierakstiet)   |                          |  |  |
| <b>KĀ VEICINĀT VESELĪGU DZĪVESVEIDU MŪSU SKOLĀ?</b><br>ILGUMS - 10 minūtes |  |                          |  |  |
| <b>FRAGMENTS IV</b>  |  |                          |  |  |
| <b>JAUNA MATERIĀLA SKAIDROJUMS</b>   |  | <b>SKOLOTĀJA GRĀMATA</b> |  |  |
| <b>UZDEVUMS</b>  | <b>Vissvarīgākais ir tas, ka skolēns:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Paustu atšķirīgu attieksmi</i></li> </ul> <b>Norise:</b> |                          |  |  |



Pēc tam, kad kādā skolas ēdnīcā ēdienkartes augšpusē tika uzrādītas veselīgas preces, to izvēle pieauga par 20 procentiem. Kādus interesantus paņēmienus var izmantot, lai tavā skolā veicinātu veselīgu dzīvesveidu? Izdomā un iepazīstina skolas vadību ar idejām.

Šeit var minēt šādas jomas:

1. Kustība un sports
2. Smēķēšanas profilakse
3. Veselīgs uzturs
4. Dzert vairāk ūdens

- Sadaliet skolēnus 4 komandās
- Komanda izvēlas jomu un ģenerē interesantus priekšlikumus, kā veicināt veselīgu dzīvesveidu skolā, izmantojot pašiem skolēniem interesantus līdzekļus. Nevis ar aizliegumiem, bet gan ar iedrošinājumu izdarīt veselīgu izvēli
- Skolēni sagatavo 1 minūti garas savu ideju prezentācijas
- Pēc visu ideju prezentēšanas, balsojot tiek izvēlēta labākā
- Labāko ideju autori pilnveido savu ideju un iepazīstina ar to skolas administrāciju

#### ATBILDES

Pasākumiem jābūt izklaidējošiem un interesantiem skolēniem.

Piemēram:

- Ierīkot skeitborda trasi pagalmā
- Organizēt skrituļslidošanas sacensības
- Uzrakstiet motivējošus saukļus uz kāpnēm vai cik daudz kaloriju jūs sadedzināt, kāpjot pa kāpnēm
- Sarīkojiet konkursu, kurā uzvarēs tas, kuram nedēļas beigās ir visīsākais ekrāna laiks

|  |  |
|--|--|
| <p>5. Vairāk laika brīvā gaisā</p> <p>6. Mazāk “ekrāna laika”</p>  |  |
| <p><b>VESELĪBA: MĪTI UN PATIESĪBA</b></p> <p>ILGUMS - 10 minūtes</p>   |  |
| <p><b>FRAGMENTS V</b></p>  |  |
| <p><b>JAUNA MATERIĀLA SKAIDROJUMS</b></p>  | <p><b>SKOLOTĀJA GRĀMATA</b></p>  |
| <p><b>UZDEVUMS</b></p> <p>Pamato vai atspēko šādus apgalvojumus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Smēķētājiem par savu ārstēšanu būtu jāmaksā pašiem.</li> <li>2. Jāaizliedz saldumu tirdzniecība pie skolām 5 km rādiusā.</li> <li>3. Nav aizliegts iet uz skolu slimojot, ja tajā dienā ir svarīgs pārbaudījums.</li> </ol> | <p><b>Vissvarīgākais ir tas, ka skolēns:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kritiski novērtē ar veselību saistītus apgalvojumus</i></li> </ul> <p><b>Norise:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Izlasiet dotos apgalvojumus kopā ar visiem skolēniem</i></li> <li>• <i>Veiciniet dažādu viedokļu paušanu, rosināt uz argumentiem balstītas debates</i></li> </ul> <p><b>ATBILDES</b></p> <p>Nav vienas pareizas atbildes, viss ir atkarīgs no argumentācijas</p> |

## KO JŪS UZZINĀJĀT PAR VESELĪBU?

### PAŠNOVĒRTĒJUMS

ILGUMS - 5minūtes

Atbildi uz jautājumiem:

1. Manai fiziskajai veselībai palīdz:

- a.
- b.
- c.

2. Manu emocionālo veselību atbalsta:

- a.
- b.
- c.

Es novērtētu savu fizisko veselību - .....

Skolēniem pašiem jāizlemj, vai viņi var atbildēt uz šiem jautājumiem. Ja nē, rosīniet lūgt skolotājam palīdzību, lai izprastu tēmu.

Iespējamās atbildes:

1. Manai fiziskajai veselībai palīdz:

- a. staigāšana
- b. veselīgs uzturs
- c. labs miegs

2. Manu emocionālo veselību atbalsta:

- a. sarunas ar draugiem
- b. meditācija
- c. stingrs dienas režīms

Es novērtētu savu fizisko veselību - .....

Es savu emocionālo veselību novērtētu kā .....

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| Es savu emocionālo veselību novērtētu kā ..... | Šajā nodarbībā es jutu..... jo..... |
| Šajā nodarbībā es jutu..... jo.....            |                                     |

**ATJAUTĪBAS UZDEVUMI**  
**INFOGRAFIKA**

Puzles gabaliņi divās krāsās. Apzīmēts zemāk, dzeltens - fiziskā veselība. Zils - emocionālā veselība.

Dzeltenajā puzzle ir uzrakstītas detaļas: sports, mobilitāte, svaigs gaiss, veselīgs uzturs, kvalitatīvs miegs, regulāra veselības pārbaude, ūdens

Uz zilām detaļām: labas attiecības, komunikācija, darba un atpūtas līdzsvars, rutīna, sapņi, centieni, vaļasprieki, jūtu analīze



