

BALDONES VIDUSSKOLA
2025./2026.m.g.
Preventīvu pasākumu rīcības plāns
atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšanas risku novēršanā

Saskaņā ar 22.08.2023. MK noteikumu Nr. 474 “Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” 6.16.4 un 6.18.punktiem

Saskaņā ar 03.09.2019. MK noteikumu Nr. 416 “Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem” 7.7.punktu

Mērķis

Preventīvi pilnveidot izglītojamo zināšanas un attieksmes par veselīgu dzīves veidu kā dzīves pamata vērtību vispusīgi izglītotas personības veidošanā.

Sasniedzamais rezultāts:

- izglītojamie ikdienā apzināti rīkosies saskaņā ar veselīga dzīvesveida ieradumiem;
- izglītojamie ikdienā izvirzīs un īstenos sev nozīmīgus izaugsmes mērķus;
- izglītojamie lietos un izvērtēs efektīvākos taktiskos risinājumus un stratēģijas individuālajās un grupu aktivitātēs;
- izglītojamie spēs identificēt apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās;
- izglītojamie veiks preventīvus drošības pasākumus, identificēs drošas rīcības soļus, izvēloties piemērotākās problēmu risināšanas stratēģijas;
- izglītojamie pratīs īstenot brīvas no atkarību izraisošo vielu ietekmes izvēles novēršot socializācijas riskus;
- izglītojamajiem pilnveidota kritiskā domāšana patstāvību lēmumu pieņemšanā;
- izglītojamie spēs rūpēties par savu ķermeni un emocionālo labizjūtu, pašvadības procesiem sociāli akceptējamā veidā.

Par plāna izstrādi atbildīga: sociālā pedagoge Ilona Bēmere

*Sastādītais plāns var tikt koriģēts un papildināts ar atbilstoši problēmas aktualitātei konkrētā klasē, klašu grupā, pamatotām izmaiņām mācību darba organizācijā u.c.

Klase	Laiks	Pedagoģiskā aktivitāte	Atbildīgais
3.a 3.b 3.c	Septembris- maijs	Klases stunda Tēma: “Klusuma nodarbības”. Skolēni interaktīvā veidā, praktiski darbojoties grupā mācās iepazīt personīgo emociju īpašības, koncentrēšanās, gribas piepūles un pašvadības prasmes.	I.Aizupiete E.Mežule 3.a D.Arāja 3.b I.Melngaile 3.c
7.a - 6 7.b - 6 7.c - 6 8.a - 3	No 01.09.2025. 31.05.2026.	Biedrības “MOT” interaktīvas izglītojošas nodarbības ar mērķi stiprināt pusaudžu dzīvot prasmi, garīgo veselību, apzinātību un drosmi; novērst atstumtību, bulingu, vardarbību, alkohola un	I.Bēmere sadarbībā iesaistīti MOT treneriem:

8.b - 3 8.c - 3 9.a - 3 9.b - 3 9.c - 3		narkotiku lietošanu. <i>*nodarbību laiki tiks precizēti atbilstoši MOT treneru laika resursiem un ievietoti skolas darba plānā..</i>	L.Zetmane E.Kalve A.Kāsa K.Suhanova R.M.Dominguez
7.-12.	Laiks plānots, iepriekš, nepubliskots	Narkotisko un psihotropo vielu pārbaudes preventīvs reids (ar kinologu apmācītiem suņiem). Preventīvi diagnosticēt Narkotisko un psihotropo vielu iespējamo uzglabāšanu, lietošanu, izplatīšanu Baldones vidusskolas izglītojamo vidē.	I.Bēmere sadarbībā ar Valsts policiju
1.a,b,c 4.a,b 7.a,b,c	No 01.09.2025. 31.05.2026.	Uzsākt īstenot pierādījumos balstīto antibulginga profilakses un agrīnās intervences programmu programmu KiVa ar mērķi stiprināt bērnu, pusaudžu un jauniešu sociālās prasmes.	KiVa komanda: Z.Baruere-Mince, D.Arāja, I.Bēmere sadarbībā ar klašu audzinātājiem un mācību priekšmetu pedagogiem.
1.a	Janvāris	Klases stunda Tēma: “Veselīgi ieradumi – kāpēc dažreiz ir grūti apstāties?” Saruna ar mērķi mācīt: saprast, kas ir veselīgi un neveselīgi ieradumi; atpazīt situācijas, kad kaut kas ļoti patīk, bet tas var kaitēt veselībai (piemēram, pārāk daudz saldumu, ilga skatīšanās ekrānā); zināt, kā pateikt “nē” lietām, kas nav veselīgas. nosaukt vismaz vienu veselīgu ieradumu, ko var ieviest savā ikdienā.	I.Pelčere
1.a	24.09.2025.	Angļu valoda Tēma: “Sarunvalodas apguve - rotaļlietas un skolas lietas.” Pārrunas, kurā akcentētu laika nozīmi šo ierīču izmantošanā. Svarīgi apzināties, kas slikts var notikt, kādas sekas tam, ja ļoti ilgi laiku pavadām ierīcēs un kādi ir pozitīvie guvumi, ja ierīces lietojam apzināti un kontrolēti.”	L.Nagle
1.b	Janvāris	Klases stunda Tēma: “Drošība internetā.” Mācās, ko nozīmē tīmekli lietot droši. Vēro mācību video. Analizē, dalās pieredzē.	I.Grīnfelde
1.b	Februāris	Klases stunda Tēma: “Mani vaļasprieki. Ārpusskolas nodarbības.” Diskusija klases vidē. Dalās pieredzē par to, kā saturīgi un interesanti pavada savu brīvo laiku ārpus mācībām un, kas rada prieku un piepildījumu.	I.Grīnfelde
1.b	Februāris	Klases stunda Tēma: “Kā es rūpējos par savu veselību?” Veido izpratni par to, kas ir veselīgi, kas nē. Stāsta,	I.Grīnfelde

		kā ikdienā var rūpēties par savu labsajūtu. Vēro mācību video un prezentāciju.	
1.b	Aprīlis	Klases stunda Tēma: “Mācāmies sadarboties” Klases galda spēļu stunda. Meklē klasē domubiedrus un kopā spēlē savu iecienītāko galda spēli, kas atnesta no mājām. Apgūst sadarbības un priecīgas sociālās kopības prasmes.	I.Grīnfelde
1.b	24.09.2025.	Angļu valoda Tēma: “Sarunvalodas apguve - rotaļlietas un skolas lietas.” Pārrunas, kurā akcentētu laika nozīmi šo ierīču izmantošanā. Svarīgi apzināties, kas slikts var notikt, kādas sekas tam, ja ļoti ilgi laiku pavadām ierīcēs un kādi ir pozitīvie guvumi, ja ierīces lietojam apzināti un kontrolēti.”	L.Nagle
1.c	12.09.2025.	Klases stunda Tēma: “Kas ir dienas režīms.” Pārrunas un spēles klases grupā par veselīgu, sabalansētu dienas režīmu. Pareizs skolēna dienas režīms sekmē bērna normālu augšanu un attīstību, nostiprina veselību, vērtīgas iemaņas un paradumus, audzina gribu.	D.Skujevska-Vīksne
1.c	11.11.2025.	Sociālās zinības Tēma: "Kā pazīt briesmas?" Pamana un skaidro briesmas piedāvātajās situācijās. Skaidro, kas rada drošības sajūtu. Zina, kas ir bīstamība. Zina, kā rīkoties, lai mazinātu apdraudējumus, kas saistīti ar tālruņa lietošanu, rīcību ar uguni un karstiem priekšmetiem, atrašanos uz ledus. Kontekstā pārrunas par piedzērušiem cilvēkiem. Situāciju modelēšana.	D.Skujevska-Vīksne
1.c	24.09.2025.	Angļu valoda Tēma: “Sarunvalodas apguve - rotaļlietas un skolas lietas.” Pārrunas, kurā akcentētu laika nozīmi šo ierīču izmantošanā. Svarīgi apzināties, kas slikts var notikt, kādas sekas tam, ja ļoti ilgi laiku pavadām ierīcēs un kādi ir pozitīvie guvumi, ja ierīces lietojam apzināti un kontrolēti.”	L.Nagle
2.a	07.10.2025.	Klases stunda Tēma:”Augt veselam. Dienas režīms.” Izzinošs skaidrojums. Personīgā dienas plāna izveide.	I.Irša-Podkalne
2.a	28.10.2025.	Klases stunda Tēma:” Klases labbūtība. Bulingam - nē!” Pārrunas par skolēnu pašizjūtu klasē, bulinga riskiem.	I.Irša-Podkalne
2.a	03.02.2026.	Klases stunda Tēma:” Internetatkarība, drošība internetā.” Izzinoši skaidrojoša saruna.	I.Irša-Podkalne
2.b	Oktobris	Klases stunda	R.Narbutė

		Tēma: "Mana veselība." Diskutēs par ķermenim un attīstībai veselīgiem un neveselīgiem pārtikas produktiem.	
2.b	Janvāris	Vizuālā māksla Tēma: "Krāsa, krāsu jaukšana, pretkrāsa, siltie un vēsie toņi." Mācās vizuālos izteiksmes līdzekļu izmantošanu emocionālu stāvokļu attēlošanai. Mācās izprast savas emocijas un to izpausmi.	R.Narbutē
3.a	26.09.2025.	Klases stunda Tēma: "Iekāp otra kurpēs" Pārrunas un skatīsies video filmiņu, lai izprastu, ko nozīmē akcija "Dažādo kurpju diena". Veido plakātu, kurā dažādi aplicēs kurpju pāri. Stiprinās pārliecību par dažādību kā vērtību, kas ļaus katram apzināties savu unikalitāti.	E.Mežule
3.a	10.10.2025.	Klases stunda Tēma: "Augt vesēlam!" Veidos kolāžu "Kas nepatīk/patīk manam ķermenim?"	E.Mežule
3.a	21.11.2025. 20.02.2026.	Klases stunda Tēma: "Kas ir vēlmes un vajadzības" Diskutēs, kā vēlmes un vajadzības ietekmē mūsu dzīvi. Vai brīvais laiks viedtālrunī ir jēgpilns brīvais laiks? Kā veidot pozitīvus un labus ieradumus!	E.Mežule
3.a	23.09.2025.	Sociālās zinības Tēma: "Kā plānot savu laiku un mērķus, lai mācītos un nodarbotos ar vaļaspriekiem?" Mācās nosaukt savas emocijas, rakstura īpašības, vēlmes, vajadzības un stiprās puses. Mācās nosaukt vērtības, kuras pastāv ģimenē. Pazīstamās situācijās pauž emocijas sociāli pieņemamos veidos, patstāvīgi demonstrē situācijai atbilstošu uzvedību.	E.Mežule
3.b	09.02.2026. 13.02.2026.	Klases stunda Tēma: "Mana veselība." Diskutēs par ķermenim un attīstībai veselīgiem pārtikas produktiem un veidos grupā plakātu.	D.Arāja
3.b	Oktobris	Mūzika Tēma: "Latviešu tautasdziesmu apguve" Tēmas ietvaros tiks analizēti tautas dziesmās vēstītie tikumiskie un veselīgie aspekti.	E.Šepetovska
3.c	Septembris	Klases stunda Tēma: "Protu sadarboties!" Spēlē "Izaicinājuma spēli", kurā katram skolēnam jāveic noteikts uzdevums grupā. Mācās sadarboties, pieņemt atšķirīgo.	I.Melngaile
3.c	Oktobris	Klases saliedēšanās aktivitātes Pārgājiens: "Vesēls un sportisks!" Mācīt piedzīvot pozitīvas un patīkamas emocijas ar	I.Melngaile

		fiziskajām aktivitātēm dabā.	
3.c	Oktobris	Klases saliedēšanās aktivitātes Mācību ekskursija un nodarbība Dabas muzejā: “Es un dzīvā daba man apkārt.” Mācīt piedzīvot pozitīvas un patīkamas emocijas ar fiziskajām aktivitātēm dabā.	I.Melngaile
3.c	Februāris	Klases stunda Tēma: “Kas ir atkarība?” (ierīces, procesi, vielas.) Saruna par to, kā veidojas kaitīgie ieradumi, to cēloņi un sekas. Akcentējoša diskusija par patstāvīga, mērķos balstīta lēmuma pieņemšanu un nepakļaušanos klases biedru, draugu emocionālajam spiedienam. Akcentējoša diskusija par savu pašvadības spēju.	I.Melngaile
3.c	Marts	Klases stunda: Tēma: “Esi vesels - rūpējies par sevi!” Darba grupās veidos plakātus, kuros attēlo, kā rūpēties par savu emocionālo un fizisko veselību.	I.Melngaile
4.a	16.09.2025.	Klases saliedēšanās pārgājiens dabā! Apgūst prasmi veselīgi un saliedēti būt kopā, pieņem lēmumu grupā uzdevumu izpildē dabā, veidojot piederību klasei.	S.Freiberga
4.a	Decembris, Janvāris	Klases stunda Tēma: “Veselīgi ieradumi – brīvas no atkarībām dzīves pamats”. Saruna par katra izvēli, kā pavadīt brīvo laiku, kā iekļauties domubiedru kompānijā, cik daudz laika velīt viedierīcēm.	S.Freiberga
4.a	Septembris, oktobris	Datorika Tēma: “Interneta atkarības riski.” Izrunā, kāpēc ir nepieciešams internets? Apskata materiālus drossinternets.lv. Izpilda testu ” Neaizraujies, internetā vēl neviens nav ticis līdz apakšai!”	I.Kūkuma
4.a	Oktobris	Sociālās zinības Tēma: “Cēloņi un sekas.” Pētīs atkarību cēloņu un sekas, izveidos plakātu.	A.Selecka
4.b	16.09.2025.	Klases saliedēšanās pārgājiens dabā! Apgūst prasmi veselīgi un saliedēti būt kopā, pieņem lēmumu grupā uzdevumu izpildē dabā, veidojot piederību klasei.	I.Ausberga
4.b	Janvāris	Klases stunda Tēma: "Viedierīču lietošana un to ietekme. Atkarība. Mana izvēle". Diskusija klases grupā.	I.Ausberga
4.b	Februāris	Klases stunda Tēma: "Bīstamās vielas sadzīvē, veselībai". Diskusija klases grupā.	I.Ausberga
4.b	Oktobris	Sociālās zinības Tēma: “Cēloņi un sekas.”	A.Selecka

		Pētīs atkarību cēloņu un sekas, izveidos plakātu.	
4.b	Septembris, oktobris	Datorika Tēma: "Interneta atkarības riski." Izrunā, kāpēc ir nepieciešams internets? Apskata materiālus drossinternets.lv. Izpilda testu "Neaizraujies, internetā vēl neviens nav ticis līdz apakšai!"	I.Kūkuma
5.a	Oktobris	Klases stunda Tēma: "Atkarība. Kaitīgās vielas." Pārrunāt ar skolēniem par to, kas ir atkarību izraisošas vielas un darbības. Noskaidrot, kādas ir priekšzināšanas par atkarību izraisošo vielu lietošanas sekām, iespējām tās iegādāties, likumiem to regulēšanai. Uzklausīt viedokļus un veidot diskusijas ar skolēniem, kā viņuprāt pateikt NĒ atkarību izraisošu vielu lietošanai.	B.Sviķe
5.a	Oktobris	Datorika Tēma: "Tu esi tas, ko tu dari! Arī internetā!" Atkārto, interneta atkarības riskus, rīcības sekas. Izrunā, kāpēc ir nepieciešams internets? Apskata materiālus drossinternets.lv. Pilda tests "Viss, ko dari, var nākt atpakaļ!"	I.Kūkuma
5.b	Janvāris	Klases stunda Tēma: "Brīvā laika lietderīga pavadīšana". Pilnveidos plānošanas prasmi, sastādot dienas plānu atbilstoši pienākumiem un vajadzībām.	I.Aizupiete
5.b	Oktobris	Klases stunda Tēma: "Sports un fiziski aktīvs dzīves veids". Diskusija par fiziskās aktivitātes plusiem cilvēka dzīvē.	I.Aizupiete
5.b	Oktobris, februāris	Klases aktīvās atpūtas akcija divas reizes gadā Skolēni brīvajā laikā veic soļošanas vai skriešanas distanci brīvā dabā, veic distances ierakstu mobilajā aplikācijā, iesūta klases čatā. Mācīt būt aktīviem un piedzīvot labizjūtas ķermenisko efektu pēc fiziskas slodzes svaigā gaisā.	I.Aizupiete
5.b	Oktobris	Datorika Tēma: "Tu esi tas, ko tu dari! Arī internetā!" Atkārto, interneta atkarības riskus, rīcības sekas. Izrunā, kāpēc ir nepieciešams internets? Apskata materiālus drossinternets.lv. Pilda tests "Viss, ko dari, var nākt atpakaļ!"	I.Kūkuma
5.c	10.09.2025.	Klases stunda Tēma: "Droša un draudzīga vide mūsu klasē." Diskusija: "Kas ir droša klase?" Aktivitāte: "Labie vārdi." Runāšana par pāridarījumiem. Klases vienošanās, kopīgi veido plakātu "Klases draudzības noteikumi".	D.Skijevska-Vīksne

		Pozitīva piederība grupai vairos sociālā atbalsta sajūtu, atturot no atkarību riskiem.	
5.c	10.11.2025. 14.11.2025.	Literatūra Tēma: " V. Belševica daiļdarbs "Bille". Caur Billes ģimenes situāciju, diskutēs par bērna vērtībām, attiecībām ģimenē, par kabatas naudu, pārticību.	D.Arāja
6.a	Oktobris	Klases stunda Tēma: „Veselīgi paradumi.” Diskusija par prasmi atšķirt veselīgo no neveselīgā. Akcentējoša saruna par personīgo spēku īstenot veselīgo, pārvarot grūtības.	Z.Brauere-Mince
6.a	Janvāris	Klases stunda Tēma: "Man jāprot pateikt - NĒ!" Diskusija par spēju sekot saviem mērķiem un pārliecībām, drosmīgi pārvarot emocionālos un sociālos šķēršļus.	Z.Brauere-Mince
6.b	24.02.2026.	Klases stunda Tēma:" "Kā pateikt nē?" Mācīsies prasmi kritiski izvērtēt dažādus piedāvājumus. Skolēni grupās sagatavo prezentāciju un stāsta kādos gadījumos viņi teiktu nē.	L.Arāja
6.b	14.04.2026.	Klases stunda Tēma: "Atkarību izraisošas vielas". Pēc skolotājas sagatavotas prezentācijas, skolēni pārrunā atkarību riskus.	L.Arāja
6.b	21.04.2026.	Klases stunda Tēma: "Kas ir atkarība?" Pārrunas par to, ka atkarības var būt dažādas ne tikai neatļautu vielu vai šķidrumu lietošana.	L.Arāja
6.b	Maijā	Klases stunda Tēma: "Atputies droši." Noskaidro ko nozīmē atpūsties veselībai un dzīvībai droši.	L.Arāja
6.b	Janvāris	Angļu valoda Tēma: "Es un veselīgs dzīvesveids" Pētīs atkarību ietekmi uz cilvēku, veidos plakātu par tēmu "Atkarībām- nē!".	J.Babre-Laime
7.a	Oktobris	Klases stunda Tēma: "Kas ir atkarība?" (ierīces, procesi, vielas.) Saruna par to, kā veidojas kaitīgie ieradumi, to cēloņi un sekas. Akcentējoša diskusija par patstāvīga, mērķos balstīta lēmuma pieņemšanu un nepakļaušanos klases biedru, draugu emocionālajam spiedienam. Akcentējoša diskusija par savu pašvadības spēju.	K.Pačkajeva
7.a	1.semestris	Sports Akcija "Kustībā ir dzīvība!" Brīvajā laikā pašvadīta pastaiga vai aktivitāte ārtelpā, ziņo sporta skolotājam par paveikto ar aplikācijas	K.Pačkajeva

		palīdzību.	
7.a	30.03.2026. 06.04.2026.	Bioloģija “Elpošanas orgānu sistēmas veselība”. Izmantojot daudzveidīgus informācijas avotus, veido domu karti par faktoriem (fiziskās aktivitātes, kaitīgie ieradumi, gaisa piesārņojums, slimības u. c.), kas ietekmē elpošanas orgānu sistēmu. Spriež un veido ieteikumus, kā saglabāt elpošanas orgānu sistēmas veselību.	S.Pipare
7.a	26.09.2025.	Latviešu valoda Domraksts Tēma: “Savu interešu pilnveidošana.” Raksta pārdomas, veidojot introspektīvās pašanalīzes spējas.	R.Markova
7.a	15.05.2026.	Latviešu valoda Domraksts Tēma: “Mana mācību darba pašvērtējums.” Raksta pārdomas, veidojot introspektīvās pašanalīzes spējas.	R.Markova
7.b	25.09.2025.	Klases ekskursija Saliedēšanās pasākums Cēsīs Apgūst prasmi veselīgi un saliedēti būt kopā, pieņem lēmumu grupā uzdevumu izpildē dabā, veidojot piederību klasei.	E.Šepetovska
7.b	Oktobris Novembris	Meiteņu sarunu vakars Mācīt sarunāties par sev svarīgo, paust savas domas un jūtas, uzklaut, dalīties ar citiem. Puišu sporta pasākums Mācīt būt kopā pēc visiem pieņemamiem un vienotiem noteikumiem, kas veido taisnīgu un draudzīgu vidi.	E.Šepetovska
7.b	30.03.2026. 06.04.2026.	Bioloģija Tēma: “Elpošanas orgānu sistēmas veselība”. Izmantojot daudzveidīgus informācijas avotus, veido domu karti par faktoriem (fiziskās aktivitātes, kaitīgie ieradumi, gaisa piesārņojums, slimības u. c.), kas ietekmē elpošanas orgānu sistēmu. Spriež un veido ieteikumus, kā saglabāt elpošanas orgānu sistēmas veselību.	S.Pipare
7.b	26.09.2025.	Latviešu valoda Domraksts Tēma: “Savu interešu pilnveidošana.” Raksta pārdomas, veidojot introspektīvās pašanalīzes spējas.	R.Markova
7.b	15.05.2026.	Latviešu valoda Domraksts Tēma: “Mana mācību darba pašvērtējums.” Raksta pārdomas, veidojot introspektīvās pašanalīzes spējas.	R.Markova
7.c	31.03.2026.	Klases stunda	S.Pipare

		Tēma: “Priekšstati jauniešu vidē par atkarību veidiem” Attīsta kritisko domāšanu un izpratni par atkarību veidiem. Diskusija – mīts vai patiesība. Sadala grupās, katrai grupai dažādas kartiņas ar apgalvojumiem, (piemēram, "Enerģijas dzērieni izraisa atkarību" / "TikTok lietošana nevar būt atkarība"). Grupām jāizlemj mīts vai patiesība. Pēc tam kopīgi klasē pārrunā.	
7.c	07.04.2026.	Klases stunda Tēma: “Atkarību ietekme uz veselību” Dod katrai grupai vienu atkarības veidu. Grupa, izmantojot dažādus avotus, sagatavo īsu plakātu un stāstījumu, prezentē klases biedriem.	S.Pipare
7.c	30.03.2026. 06.04.2026.	Bioloģija Tēma: “Elpošanas orgānu sistēmas veselība”. Izmantojot daudzveidīgus informācijas avotus, veido domu karti par faktoriem (fiziskās aktivitātes, kaitīgie ieradumi, gaisa piesārņojums, slimības u. c.), kas ietekmē elpošanas orgānu sistēmu. Spriež un veido ieteikumus, kā saglabāt elpošanas orgānu sistēmas veselību.	S.Pipare
8.a	Aprīlī, maijā	Klases stunda Tēma:” Veselība vai atkarība? Izvēle ir tavās rokās!” Saruna ar mērķi: izprast, kas ir narkotiskās, psihotropās un jaunās psihotropās vielas, alkohols un tabaka; zināt šo vielu ietekmi uz cilvēka veselību un dzīvi. veidot prasmī pieņemt veselīgus lēmumus un atpazīt riskus.	I.Pelčere
8.a	Novembris	Datorika Tēma: “Anketas izveide”. Skolēni veidos anketu par atkarībām, kontekstā pārrunās atkarību izraisošo vielu lietošanas riskus.	L.Šūpole-Tene
8.a	Februāris	Angļu valoda Tēma: “Es un veselīgs dzīvesveids” Grupās veidos reklāmas kampaņas par dzīvi bez atkarībām, tai skaitā atkarībām no tehnoloģijām.	J.Babre-Laime
8.b	15.09.2025.	Klases stunda “Atkarību postošais ceļš slavas un popularitātes ietekmē.” Kinofilma, filmas analīze.	L.Uzrauga
8.b	Novembris	Datorika Tēma: “Anketas izveide”. Skolēni veidos anketu par atkarībām, kontekstā pārrunās atkarību izraisošo vielu lietošanas riskus.	L.Šūpole-Tene
8.b	Februāris	Angļu valoda Tēma: “Es un veselīgs dzīvesveids” Grupās veidos reklāmas kampaņas par dzīvi bez atkarībām, tai skaitā atkarībām no tehnoloģijām.	J.Babre-Laime

8.c	Laiks tiks precizēts atbilstoši lektora plānam	Klases stunda Tēma: “Veselīgs dzīves veids, kustība un sports” Izzinoša lekcija, saruna ar skolēniem. Tiks uzaicināts fizioterapeits R.Češeiko	I.Karse
8.c	Novembris	Datorika Tēma: “Anketas izveide”. Skolēni veidos anketu par atkarībām, kontekstā pārrunās atkarību izraisīto vielu lietošanas riskus.	L.Šūpole-Tene
8.c	Februāris	Angļu valoda Tēma: “Es un veselīgs dzīvesveids” Grupās veidos reklāmas kampaņas par dzīvi bez atkarībām, tai skaitā atkarībām no tehnoloģijām.	J.Babre-Laime
8.c	18.09.2025.	Latviešu valoda Domraksts Tēma: “Atkarību kaitīgā ietekme uz vienaudžu mācību motivāciju.” Raksta pārdomas, veidojot introspektīvās pašanalīzes spējas.	R.Markova
8.c	15.05.2025.	Latviešu valoda Domraksts Tēma: “Mans izaugsmes ceļš / karjeras plāns.” Raksta pārdomas, veidojot introspektīvās pašanalīzes spējas.	R.Markova
9.a	12.09.2025.	Klases stunda Tēma:” Klases labbūtība. Bulingam nē!” Pārrunas par skolēnu pašizjūtu klasē, bulinga riskiem ar mērķi uzturēt cieņpilnu klases vidi.	I.Irša-Podkalne
9.a	17.09.2025.	Klases stunda Tēma:” Snuss un elektronisko cigarešu iedarbība uz veselību.” Izzinoša saruna.	I.Irša-Podkalne
9.a	31.10.2025.	Klases stunda Tēma:” Veselīgs uzturs.” Izglītojoša saruna.	I.Irša-Podkalne
9.a	14.11.2025.	Klases stunda Tēma:” Atkarībām nē! Alkohola ietekme uz veselību.” Izzinoša saruna.	I.Irša-Podkalne
9.a	27.02.2026.	Klases stunda Tēma:” Ilgstoša bulinga sekas.” Izzinoša saruna par riskiem un to saistību ar indivīda iesaisti atkarību lietošanā.	I.Irša-Podkalne
9.a	03.04.2026.	Klases stunda Tēma:” Vienaudžu ietekme, spēja pateikt nē!”	I.Irša-Podkalne
9.a	Maijs	Mūzika Tēma: “Roks pret narkotikām” Apakštēmas ietvaros diskusija par mūziķu ieguldījumu veselīga un brīva no atkarībām dzīves veida popularizēšanā. Pārrunas par to, kāpēc	E.Šepetovska

		atpazīstami mūziķi iesaistās labdarības koncertos.	
9.a	13.02.2026. 19.02.2026.	Bioloģija “Atkarības – risks veselībai.” Prāta vētra par atkarību veidiem. Klases diskusija par dažādu faktoru nozīmi atkarību veidošanās procesā un par to, kā izvairīties no atkarību izveides, lai saglabāt savu veselību.	S.Pipare
9.b	16.09.2025.	Klases stunda Tēma:” Vai mūsu klasē ir bulings, kā tos risināt.” Saruna par bulinga upuru riskiem ielūgt atkarībās un klases spēju palīdzēt ar cieņpilnu attieksmi.	I.Ošeniece
9.b	28.11.2025.	Klases stunda Tēma: “Spēja pateikt nē.” Saruna par pašvadības spēju, sekot savām vērtībām un saviem mērķiem.	I.Ošeniece
9.b	27.01.2026.	Klases stunda Tēma: “Atkarību izraisošās vielas un mana attieksme pret tām. Alkohols, cigaretes un veselība.” Skaidrojoša saruna.	I.Ošeniece
9.b	Maijs	Mūzika Tēma: “Roks pret narkotikām” Apakštēmas ietvaros diskusija par mūziķu ieguldījumu veselīga un brīva no atkarībām dzīves veida popularizēšanā. Pārrunas par to, kāpēc atpazīstami mūziķi iesaistās labdarības koncertos.	E.Šepetovska
9.b	13.02.2026. 19.02.2026.	Bioloģija “Atkarības – risks veselībai.” Prāta vētra par atkarību veidiem. Klases diskusija par dažādu faktoru nozīmi atkarību veidošanās procesā un par to, kā izvairīties no atkarību izveides, lai saglabāt savu veselību.	S.Pipare
9.c	14.10.2025.	Klases stunda Tēma: ” Kas es būšu" un "Kāds es būšu".” Pārrunas par savas personības izaugsmes plānu.	G.Vintere
9.c	03.02.2026.	Klases stunda Tēma: ”Autonomija. Kas ES esmu!”” Pārrunas par spēju sevi vadīt četrās jomās: pašaprūpē, emociju izprašanā un vadīšanā, pašvērtējumā, attiecībās ar citiem.	G.Vintere
9.c	Maijs	Mūzika Tēma: “Roks pret narkotikām” Apakštēmas ietvaros diskusija par mūziķu ieguldījumu veselīga un brīva no atkarībām dzīves veida popularizēšanā. Pārrunas par to, kāpēc atpazīstami mūziķi iesaistās labdarības koncertos.	E.Šepetovska
9.c	13.02.2026. 19.02.2026.	Bioloģija “Atkarības – risks veselībai.” Prāta vētra par atkarību veidiem. Klases diskusija par dažādu faktoru nozīmi atkarību veidošanās procesā un par to, kā izvairīties no atkarību izveides, lai	S.Pipare

		saglabāt savu veselību.	
10.	Novembris	Klases stunda Tēma: "Atkarību ietekme uz cilvēka veselību" Veiks pētījumu, kurā vāks statistiku par negatīvo seku ietekmi, pētīs šīs sekas, lasīs zinātnisku rakstu, skatīsies video, veidos prezentācijas.	J.Babre-Laime
10.	Septembris	Literatūra Tēma: "Senā grieķu literatūra - dzīves baudījuma un svinību motīvi." Tēmas ietvaros akcentēta saruna par atkarību riskiem, sekām, grūtībām.	B.Kaļķe
10.	Novembris	Angļu valoda Tēma: "Atkarību ietekme uz cilvēka veselību" Veiks pētījumu, kurā vāks statistiku par negatīvo seku ietekmi, pētīs šīs sekas, lasīs zinātnisku rakstu, skatīsies video, veidos prezentācijas.	J.Babre-Laime
10.	Oktobris	Sociālās zinības Tēma: "Stereotipi." Kontekstā pārrunas par atkarībās iestīgušiem cilvēkiem, mudinot apzināties sociālos mehānismus.	S.Mežiniece
11.	26.09.2026.	Dalība akcijā "Dažādo kurpju diena" Ar virsmērķi veicināt skolēnu izpratni par iekļaujošu attieksmi pret dažādām cilvēku atšķirībām, mācīties būt empātiski līdzjūtīgiem pret citiem un sevi. Tas sekmēs drošības un pieņemšanas, atbalsta sajūtu, kas ir pamatā veiksmīgai pašrealizācijai.	V.Fogele
11.	Oktobris	Klases stunda Tēma: "Sociālie tīkli un mentālā veselība" Diskusija par atkarību mehānismiem.	V.Fogele
11.	Marts, aprīlis	Klases stunda Tēma: "Atkarību posts" Skolēni sagatavos prezentācijas par atkarībām un ies klases stundās pie 4. - 7.klasēm.	V.Fogele
11.	Maijs	Klases pārgājiens dabā ar devīzi: " Esmu veselīgs" Mācīt būt aktīviem un piedzīvot labizjūtas ķermenisko efektu pēc fiziskas slodzes, kopā būšanas, svaiga gaisa.	V.Fogele
11.	Decembris	Sociālās zinības Tēma: "Sociālā ilgtspēja". Skaidrot sadarbību indivīdu vidū ar mērķi samazināt atkarību izraisošu vielu lietošanu, kur sabiedrības veselība ir būtisks sociālās ilgtspējas faktors.	S.Mežiniece
12.	Decembris	Klases stunda Tēma: "Atkarību izraisošo vielu ietekme uz veselību." Diskusija klasē, priekšzināšanu aktualizēšana.	L.Šūpole-Tene
12.	Aprīlis	Sociālās zinības II Tēma: "Cilvēkkapitāls un ilgtspēja. " Mācās analizēt kaitīgo ieradumu ietekmi un	S.Mežiniece

		cilvēkkapitāla kvalitāti valstī, izprast potenciālos zaudējumus valsts budžetam, jo jāārstē, nestrādā utt. Būtiski ir atturēt cilvēkus no lietošanas, jo tas veicina izaugsmi un pilda valsts budžetu.	
--	--	---	--