



VESELĪBAS MĀCĪBA

Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta programmas paraugs

Atbildīgā par izdevumu Sandra Falka

ISEC redakcija

Valsts izglītības satura centrs, aktualizēta un pilnveidota 2014

Satura rādītājs

Ievads.....	3
Mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi.....	4
Mācību saturs.....	5
Mācību satura apguves secība un apguvei paredzētais laiks	9
Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni	29
Mācību satura apguvei izmantojamo mācību līdzekļu un metožu uzskaitījums	31
Mācību līdzekļi	31
Mācību metodes.....	32

Ievads

Izglītības satura un eksaminācijas centra izstrādātais Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta “Veselības mācība” programmas paraugs (turpmāk – programma) veidots atbilstoši Latvijas Republikas Vispārējās izglītības likumam un Ministru kabineta 2008. gada 2. septembra noteikumu Nr. 715 “Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmetu standartiem” 9. pielikumam “Veselības mācība. Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta standarts”.

Programma ir vispārējās vidējās izglītības programmas sastāvdaļa, kuru veido mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi, mācību saturs, mācību satura apguves secība un apguvei paredzētais laiks, mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni, mācību satura apguvei izmantojamo mācību līdzekļu un metožu uzskaitījums.

Piedāvātajai programmai ir ieteikuma raksturs. Pedagoģs var tematiskajā plānojumā konkretizēt un papildināt šīs programmas mācību saturu, tā apguves secību, mācību sasniegumu metodiskos paņēmienus, mācību līdzekļu un metožu uzskaitījumu. Pedagoģam ir tiesības veidot arī savu mācību priekšmeta programmu.

Mācību priekšmeta programma pievērš uzmanību katra cilvēka personīgajai atbildībai par savu veselību un valsts atbildībai par iedzīvotāju veselību. Cilvēks spēj uzņemties atbildību par savu izturēšanos un paradumiem tad, ja, pirmkārt, savu veselību un savu dzīvi pieņem par patiesu vērtību. Otrkārt, labi pazīst sevi, var paļauties uz sevi, spēj tikt galā ar nepatīkamām emocijām un negatīvu stresu. Treškārt, viņam ir pietiekama izpratne par veselīgiem paradumiem un, ceturtkārt, ir apguvis prasmes, kas nepieciešamas, lai pieņemtu atbildīgus lēmumus un īstenotu tos dzīvē.

Veselība nav atkarīga tikai no individuālā dzīves veida, bet arī no sociālās, ekonomiskās un ekoloģiskās vides apstākļiem, sociālās higiēnas un veselības pakalpojumu pieejamības un kvalitātes. Valsts atbildību par iedzīvotāju veselību palīdz izprast veselības veicināšanas jēdziens un ieskats valsts veselības politikā.

Veselības mācības satura apgūvē lielāka uzmanība ir pievērsta personīgo lēmumu veidošanās procesam un priekšnosacījumiem, kā arī sociālās vides ietekmei uz lēmumu pieņemšanu un īstenošanu.

Mācību satura apgūvē ieteicams ievērot atšķirības uzskatos par ģimeni, jauniešu seksuālajām attiecībām, apreibinošo vielu lietošanu un citiem izglītojamo interesējošajiem jautājumiem, kā arī palīdzēt saskatīt pieņēmumus un mītus, veicināt atbilžu meklējumus sarunās, diskusijās un problēmsituāciju analīzē.

Mācību priekšmeta “Veselības mācība” satura apguve arī veicina jauniešu kritiskās domāšanas prasmes, radošo un praktisko darbību. Šim nolūkam ir iespējams izmantot Latvijas un starptautiskos pētījumus par iedzīvotāju veselību ietekmējošajiem paradumiem, veicināt izglītojamo gatavību iesaistīties pētījumos, nostiprināt prasmes gatavot un īstenot darbības projektus veselības veicināšanā.

Mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi

Mācību priekšmeta mērķis

Sekmēt izglītojamā gatavību īstenot dzīvē savai un līdzcilvēku fiziskajai, garīgajai un sociālajai veselībai labvēlīgus lēmumus.

Mācību priekšmeta uzdevumi

Iegūt izpratni par veselības kopveseluma jēdzienu un faktoriem, kas ietekmē veselību.

Iegūt izpratni par personīgo un sabiedrības atbildību par katra cilvēka veselību.

Attīstīt prasmes, kas nepieciešamas lēmumu pieņemšanai attiecībā uz savu un tuvinieku veselību.

Nostiprināt veselībai labvēlīgus paradumus.

Veselības traucējumu un slimību profilakse

Veidot priekšstatu par valsts politiku veselības jomā.

Mācību saturs

Mācību satura komponents	Mācību priekšmeta obligātais saturs	10.–12. klase
Indivīds un sabiedrība	Individuālā un sabiedrības veselība	<p>Veselības kopveseluma jēdziens. Veselība kā fiziska, garīga un sociāla labklājība.</p> <p>Veselību ietekmējošie faktori: iedzimtība, dzīvesveids, vide, veselības aprūpe.</p> <p>Veselību ietekmējošie paradumi.</p> <p>Cilvēka paradumus noteicošie faktori.</p>
	Personības loma veselību ietekmējošas uzvedības izvēlē	<p>Personības vispusīga attīstība un pilnveidošanās.</p> <p>Garīgā veselība.</p> <p>Pašizziņa.</p> <p>Izvēles brīvība attiecībā uz veselību ietekmējošiem paradumiem, lēmumu pieņemšana.</p> <p>Personīgā atbildība un gatavība kontrolēt apstākļus, kas ietekmē lēmumu pieņemšanu.</p>
	Fiziskās un garīgās veselības mijiedarbība	<p>Psihosomatikas jēdziens.</p> <p>Emocijas.</p> <p>Nepatīkamu emociju pārvarēšana.</p> <p>Spriedze, stress.</p> <p>Izdegšanas (izsīkuma) sindroms. Depresija.</p> <p>Spriedzes pārvarēšanas metodes.</p> <p>Pašnāvības riska pazīmes.</p> <p>Palīdzības iespējas psiholoģiskas krīzes situācijās.</p> <p>Vienaudžu vardarbība.</p>
	Sociālās vides loma veselību	<p>Attiecības ar citiem cilvēkiem.</p>

Mācību satura komponents	Mācību priekšmeta obligātais saturs	10.–12. klase
	ietekmējošo paradumu izvēlē	<p>Efektīva komunikācija dažādās vidēs.</p> <p>Saskarsmes un saziņas prasmju nozīme veselīgu lēmumu pieņemšanā.</p> <p>Vienaudžu, plašsaziņas līdzekļu, kino un mūzikas ietekme uz veselību ietekmējošajiem paradumiem.</p> <p>Nepakļaušanās psiholoģiskam spiedienam.</p> <p>Vardarbība skolā un mājās. Veidi, atpazīšana, rīcība. Iemesli, sekas.</p>
Sociālā vide un kultūrvide laikā un telpā	Dzīvesveids un dzīves kvalitāte	<p>Iedzīvotāju veselība 21. gadsimtā.</p> <p>Saslimstības struktūras izmaiņas pēdējās desmitgadēs.</p> <p>Hronisko neinfekcijas slimību galvenie cēloņi.</p> <p>Hronisko neinfekcijas slimību profilakse.</p>
	Aptaukošanās un ēšanas traucējumu riska faktori un profilakse	<p>Veselīgs uzturs.</p> <p>Fizisko aktivitāšu nozīme veselības saglabāšanā.</p> <p>Aptaukošanās riska faktori.</p> <p>Aptaukošanās kā riska faktors sirds un asinsvadu slimību un vielmaiņas slimību attīstībā.</p> <p>Ķermeņa masas novērtēšanas metodes.</p> <p>Uztura ierobežojumu un diētu iespējamā ietekme uz veselību.</p> <p>Anoreksija un bulīmija: cēloņi un sekas.</p> <p>Uztura bagātinātāju izmantošana muskuļu masas palielināšanai: plusi un mīnusi.</p>

Mācību satura komponents	Mācību priekšmeta obligātais saturs	10.–12. klase
	Ļaundabīgo audzēju attīstības riska faktori un profilakse	Ļaundabīgo audzēju (ādas vēža, plaušu vēža, dzemdes kakla vēža, krūts vēža) riska faktori. Veselīgs dzīvesveids un tīra vide kā ļaundabīgo audzēju profilakses līdzekļi.
	Preventīvie pasākumi atkarību novēršanai	Atkarību izraisošās vielas, to ietekme uz veselību. Atkarību izraisošie procesi (azartspēles un jaunās tehnoloģijas), to ietekme uz veselību. Līdzatkarība. Atkarību izraisošo vielu un procesu bioloģiskās, sociālās un ekonomiskās sekas. Latvijas normatīvie akti attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu, glabāšanu un izplatīšanu. Atkarību izraisošo vielu lietošanas ierobežošana Latvijā un pasaulē. Atkarību izraisošo vielu un procesu profilakse.
	Veselība ģimenē	Ģimene un mājas vērtību sistēmā. Ģimene un laulība vēsturiskā skatījumā. Attiecības ģimenē.
	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Cilvēcisko attiecību un seksualitātes loma dažādās kultūrās. Jūtu izpaušanas veidi un iespējas. Seksuālu attiecību uzsākšana. Izsargāšanās no nevēlamas grūtniecības. Izsargāšanās no seksuāli transmisīvajām infekcijām. HIV/AIDS profilakse. Seksuālā vardarbība. .

Mācību satura komponents	Mācību priekšmeta obligātais saturs	10.–12. klase
		<p>Seksa industrija.</p> <p>Cilvēktirdzniecība, „fiktīvās laulības”.</p>
	<p>Drošība. Rīcība ekstremālās situācijās</p>	<p>Jauniešu mirstības galvenie cēloņi. Izsargāšanās no nelaimes gadījumiem ikdienā.</p> <p>Drošība, atpūšoties brīvā dabā.</p> <p>Rīcība ekstremālās situācijās.</p> <p>Drošība, ceļojot uz citām valstīm.</p> <p>Pirmā palīdzība nelaimes gadījumos.</p>
<p>Sabiedrība un valsts</p>	<p>Veselības veicināšana</p>	<p>Veselības veicināšana skolā.</p> <p>Individuālā atbildība par veselību.</p> <p>Valsts un pašvaldības loma iedzīvotāju veselības veicināšanā.</p> <p>Valsts nodrošinātie veselības pakalpojumi.</p>
<p>Darbība</p>		<p>Informācijas avotu izmantošana sava viedokļa argumentācijai un ar personīgo un sabiedrības veselību saistītu procesu analīzei.</p> <p>Veselības un veselības paradumu pētījumu izmantošana sabiedrības veselības problēmu identificēšanai un veselības veicināšanas projektu veidošanai.</p> <p>Veselīgas uzvedības īstenošanai svarīgo prasmju pilnveidošana.</p>

Mācību satura apguves secība un apguvei paredzētais laiks

Sasniedzamais rezultāts mācību satura apguves laikā, kas raksturo izglītojamo attieksmes, norādīts slīprakstā.

1. Individuālā un sabiedrības veselība (5% no kopējā mācību stundu skaita)

- 1.1. veselības kopveseluma jēdziens; **veselība kā fiziska, garīga un sociāla labklājība.**
- 1.2. veselību ietekmējošie faktori: iedzimtība, dzīvesveids, vide, veselības aprūpe;
- 1.3. veselību ietekmējošie paradumi;
- 1.4. cilvēka paradumus noteicošie faktori.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot veselību kā fiziskās, garīgās un sociālās labklājības kopveselumu.</p> <p>Izprot, ko nozīmē indivīda un sabiedrības veselība.</p> <p>Zina, kā vēsturiski attīstījušies cilvēku uzskati par veselību un slimību.</p> <p>Zina, ka katra cilvēka veselību ietekmē viņa iedzimtība, dzīvesveids, politiskā, sociāli ekonomiskā un ekoloģiskā vide, veselības pakalpojumu pieejamība un kvalitāte.</p> <p>Zina, ka veselība ir bioloģisko, psiholoģisko un sociālo faktoru mijiedarbības rezultāts.</p> <p>Zina, ka indivīda lēmumu par savu izturēšanos ietekmē zināšanas, vērtības un attieksmes, personīgās normas un gatavība pārvaldīt situāciju, kurā ir jāpieņem lēmums.</p> <p>Zina, kādi indikatori tiek izmantoti indivīda un sabiedrības veselības novērtēšanai.</p>	<p>Izmantojot dažādu pētījumu datus, vērtē jauniešu vai citu populācijas grupu veselības paradumus, analizē situāciju un definē galvenos riska faktorus iedzīvotāju saslimstībai.</p> <p><i>Izsaka savu viedokli par atbalsta saņemšanas iespējām un šķēršļiem veselībai labvēlīgu lēmumu pieņemšanā.</i></p>

Ieteicamā literatūra

Romanovska, G. *Veselības mācība vidusskolai. Praktikums.* – Rīga: RaKa, 2005. – 8.–10. lpp.

Rubana, I. M., Rupenheite, I., Micāne, L., Miķelsone, V. *Veselības mācība vidusskolai.* 1. daļa. – Rīga: RaKa, 2005. – 5.–7. lpp.

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, 2009./2010.māc.g. aptaujas rezultāti un tendences, Rīga, Slimību profilakses un kontroles centrs, 2012.

Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009./2010 survey, WHO, 2012

Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2012. Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2013

2. Personības loma veselību ietekmējošas uzvedības izvēlē (5% no kopējā mācību stundu skaita)

- 2.1. personības vispusīga attīstība un pilnveidošanās;
- 2.2. garīgā veselība;
- 2.3. pašizziņa;
- 2.4. izvēles brīvība attiecībā uz veselību ietekmējošiem paradumiem, lēmumu pieņemšana;
- 2.5. personīgā atbildība un gatavība kontrolēt apstākļus, kas ietekmē lēmumu pieņemšanu.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot personības lomu lēmumu pieņemšanā.</p> <p>Zina jēdzienus: garīgums, garīgā veselība (emocionāla un intelektuāla līdzsvarotība, augsta darbaspējas pakāpe, gatavība veidot produktīvas attiecības ar citiem cilvēkiem un pārvarēt iespējamās grūtības).</p> <p>Izprot garīgo veselību kā personīgu mērķi un kā līdzekli citu sev svarīgu mērķu sasniegšanai.</p> <p>Vērtē riska un aizsargfaktoru ietekmi veselību ietekmējošu lēmumu pieņemšanā un veselībai labvēlīgas uzvedības īstenošanā.</p> <p>Apzinās, ka, vērtējot sevi dažādās sociālajās lomās, pašvērtējums var būt atšķirīgs.</p> <p>Apzinās izvēles brīvību attiecībā uz veselību ietekmējošiem paradumiem.</p>	<p>Ir apguvis dažādas lēmumu pieņemšanas stratēģijas, piemēram, lēmumu pieņemšanas koks, E. Bono sešu cepuru metode.</p> <p>Analizē problēmsituācijas, izdara secinājumus par pašvērtējuma un pašcieņas nozīmi lēmumu pieņemšanā par savu izturēšanos vai uzvedību.</p> <p>Diskutē par garīgas pilnveidošanās iespējām.</p> <p>Veido savu pašvērtējumu, pamatojoties, piemēram, uz savu vērtību, prasmju, spēju, rakstura, temperamenta, vajadzību izpēti.</p>

Ieteicamā literatūra

Nucho, A., Vidnere, A. *Garīgās veselības veicināšana*. – Rīga: RaKa, 2002.

Rubana, I. M., Rupenheite, I., Micāne, L., Miķelsone, V. *Veselības mācība vidusskolai*. 1. daļa. – Rīga: RaKa, 2005. – 10.–17. lpp.

Valbis, J. *Skolēna personības attīstība – izglītības virsuzdevums*. – Rīga: Zvaigzne ABC, 2005.

Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey, WHO, 2012

3. Fiziskās un garīgās veselības mijiedarbība (12% no kopējā mācību stundu skaita)

- 3.1. psihosomatiskas jēdziens;
- 3.2. emocijas;
- 3.3. nepatīkamu emociju pārvarēšana;
- 3.4. spriedze, stress;
- 3.5. izdegšanas (izsīkuma) sindroms;
- 3.6. spriedzes pārvarēšanas metodes.
- 3.7. depresija;
- 3.8. paaugstināta pašnāvības riska pazīmes;
- 3.9. palīdzības iespējas psiholoģiskas krīzes situācijās.
- 3.10. vienaudžu vardarbība

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina jēdzienus: spriedze, stress, izdegšanas (izsīkuma) sindroms.</p> <p>Zina jēdzienus - psihosomatiska un psihosomatiskā medicīna.</p> <p>Izprot dažādu emociju cēloņus.</p> <p>Izprot, nav aizspriedumu pret vēršanos pēc palīdzības pie speciālistiem (t.sk. skolas psihologa, psihoterapeita, psihiatra) psihoemocionālo problēmu vai psihisko traucējumu gadījumā.</p>	<p>Analizē cilvēku spēju pārvarēt nepatīkamas emocijas un vērtē izmantoto līdzekļu efektivitāti.</p> <p>Saskata sakarības starp nespēju tikt galā ar nepatīkamām emocijām un veselībai kaitējošu uzvedību, piemēram, alkohola vai narkotisko un/vai psihotropo vielu lietošanu.</p> <p>Apzinās personīgo iespēju robežas (neizvirza sev pārāk augstas prasības, kas var radīt stresu).</p>

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina jēdzienu “depresīvais sindroms” un tā cēloņus.</p> <p>Zina, kā palīdzēt sev vai citiem psiholoģiskas krīzes situācijās.</p> <p>Skaidro, ko nozīmē stress (spriedze) un kādas norises notiek organismā stresa laikā.</p> <p>Zina, kā kognitīvie procesi ietekmē cilvēka reakciju uz stresu.</p> <p>Zina un izskaidro dažādas stresa pārvarēšanas metodes.</p> <p>Atšķir uz cēloni vērstu un uz emocijām vērstus spriedzes pārvarēšanas veidus.</p> <p>Saprot pašvērtējuma nozīmi izdegšanas (izsīkuma) sindroma novēršanā.</p> <p>Izprot kognitīvo un emocionālo faktoru ietekmi uz veselību.</p> <p>Zina paaugstināta pašnāvības riska pazīmes.</p>	<p>Analizē savu pieredzi spriedzes pārvarēšanā.</p> <p><i>Ir līdzjūtīgs, iecietīgs, saprotošs pret citiem cilvēkiem, piemēram, smagu emocionālu pārdzīvojumu gadījumos.</i></p>

Ieteicamā literatūra

Romanovska, G. *Veselības mācība vidusskolai. Praktikums.* – Rīga: RaKa, 2005. – 14.–16. lpp.

Rubana, I. M., Rupenheite, I., Micāne, L., Miķelsone, V. *Veselības mācība vidusskolai.* 1. daļa. – Rīga: RaKa, 2005. – 18.–21., 29.–31. lpp.

PVO. *Pašnāvību novēršana: informatīvais materiāls skolotājiem un citiem skolu darbiniekiem.* – Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2013. (pieejams elektroniski http://www.spkc.gov.lv/file_download/1616/Pasnavigu_noversana_info_materials_skolam.pdf)

SPKC. *Pašnāvības un pašnāvību riska pazīmes.* – Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2013. (pieejams elektroniski <http://www.spkc.gov.lv/informativie-izdevumi/658/>)

Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009./2010 survey, WHO, 2012

Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2012. Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2013

4. Sociālās vides loma veselību ietekmējošo paradumu izvēlē (10% no kopējā mācību stundu skaita)

- 4.1. attiecības ar citiem cilvēkiem;
- 4.2. efektīva komunikācija dažādās vidēs;
- 4.3. saskarsmes un saziņas prasmju nozīme veselīgu lēmumu pieņemšanā;
- 4.4. vienaudžu, plašsaziņas līdzekļu, kino un mūzikas ietekme uz veselību ietekmējošajiem paradumiem;
- 4.5. nepakļaušanās psiholoģiskam spiedienam.
- 4.6. vardarbība skolā un mājās, tās veidi, atpazīšana, rīcība un sekas.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot savstarpējo attiecību nozīmi veselības saglabāšanā.</p> <p>Izprot atšķirības starp agresīvu, pasīvu un pārliecinātu komunikāciju.</p> <p>Zina vardarbības veidus, izprot vardarbības kaitējumu, zina kā atpazīt un kur vērsties pēc palīdzības vardarbības gadījumā, kā arī izprot vardarbības iespējamās sekas.</p> <p>Izprot ņirgāšanās skolā negatīvo ietekmi un iespējamās sekas.</p> <p><i>Apzinās atbildību, kas saistīta ar jaunieša patstāvīgas dzīves uzsākšanu, plusus un mīnus jaunieša neatkarībai un brīvībai.</i></p>	<p>Ir apguvis efektīvas komunikācijas prasmes.</p> <p>Prot konstruktīvi risināt konfliktus.</p> <p>Prot identificēt psiholoģiska spiediena situācijas.</p> <p>Izturas iejūtīgi un neagresīvi ikdienas saskarsmē ar vienaudžiem u.c. sabiedrības locekļiem.</p> <p>Ir informēts un prot vērsties pēc palīdzības emocionālās un fiziskās vardarbības gadījumos.</p> <p>Diskutē par kino, mūzikas un plašsaziņas līdzekļu ietekmi uz paradumiem.</p> <p><i>Izsaka un pamato savu viedokli par savstarpējo attiecību veidošanas principiem.</i></p> <p><i>Izsaka savu viedokli par saskarsmes, saziņas un sadarbības prasmju nozīmi veselīgu lēmumu pieņemšanā.</i></p>

Ieteicamā literatūra

- Kondrāte, I., Kuņicka, I., Rocēna, I., Jātniece, I. *Pusaudžiem par intīmo: aktivitātes darbam klasē.* // ANO Attīstības programma. – Rīga: LR Izglītības un zinātnes ministrija, 2004. – 29.–41. lpp.
- Romanovska, G. *Veselības mācība vidusskolai. Praktikum.* – Rīga: RaKa, 2005. – 17.–18. lpp.
- Rubana, I. M., Rupenheite, I., Micāne, L., Miķelsone, V. *Veselības mācība vidusskolai.* 1. daļa. – Rīga: RaKa, 2005. – 22.–41. lpp.

Velika B., Pudule I., Grīnberga D., Sprinģe L., Gobiņa I. 2011. gada Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, 2009./2010.māc.g. aptaujas rezultāti un tendences, Rīga, Slimību profilakses un kontroles centrs, 2012.

Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009./2010 survey, WHO,2012

Pētījums par Latvijas jauniešu bērnībā gūto nelabvēlīgo pieredzi. - Rīga:, 2011. Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2012. (Pieejams arī elektroniski http://www.spkc.gov.lv/file_download/199/Petijums_par_Latvijas_jauniesu_berniba_guto_vardarbibas_pieredzi_Pilns_teksts_LV_2012.pdf)

5. Dzīvesveids un dzīves kvalitāte (3% no kopējā mācību stundu skaita)

- 5.1. iedzīvotāju veselība 21. gadsimtā;
- 5.2. saslimstības struktūras izmaiņas pēdējās desmitgadēs;
- 5.3. hronisko **neinfekcijas** slimību galvenie cēloņi;
- 5.4. hronisko **neinfekcijas** slimību profilakse.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot jēdzienus: dzīvesveids, veselīgs dzīvesveids, dzīves stils, dzīves kvalitāte.</p> <p>Izprot saistību starp cilvēka dzīvesveidu un veselību.</p> <p>Zina, kas apdraud cilvēku veselību 21. gadsimtā.</p> <p>Zina, kas ir t. s. civilizācijas slimības.</p> <p>Prot sasaitīt dzīvesveidu un dzīves kvalitāti ar saslimstību.</p> <p>Ir iepazinies ar galvenajiem politikas mērķiem, kuru īstenošana svarīga Latvijas iedzīvotāju veselībai.</p>	<p>Novērtē savu dzīvesveidu un dzīves kvalitāti.</p> <p>Analizē sava un/vai citu cilvēku dzīvesveida (paradumu) iespējamo ietekmi uz veselību.</p> <p>Izsaka spriedumus par efektīvu hronisko slimību profilaksi. Izmanto informācijas avotus savu spriedumu pamatošanai.</p>

Ieteicamā literatūra

- Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2012. Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2013
- Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, 2009./2010.māc.g. aptaujas rezultāti un tendences, Rīga, Slimību profilakses un kontroles centrs, 2012.
- Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009./2010 survey, WHO, 2012
- Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā. – Rīga: Veselības ekonomikas centrs, 2011
- Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums. 2011.gada aptauja Latvijā. Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2012.

Pudule I., Velika B., Grīnberga D., Gobiņa I., Villeruša A. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums: 2009./2010. māc.g. aptaujas rezultāti un tendences. – Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2012. (Pieejams arī elektroniski - http://www.spkc.gov.lv/file_download/1145/LV_skolenu_veselibas_paradumu_petijums.pdf)

6. Aptaukošanās un ēšanas traucējumu riska faktori un profilakse (5% no kopējā mācību stundu skaita)

- 6.1. veselīgs uzturs;
- 6.2. fizisko aktivitāšu nozīme veselības saglabāšanā;
- 6.3. aptaukošanās riska faktori;
- 6.4. aptaukošanās kā riska faktors sirds un asinsvadu slimību un vielmaiņas slimību attīstībā;
- 6.5. ķermeņa masas novērtēšanas **metodes**;
- 6.6. uztura ierobežojumu **un diētu** iespējamā ietekme uz veselību;
- 6.7. anoreksija un bulīmija: cēloņi un sekas;
- 6.8. uztura bagātinātāju izmantošana muskuļu masas palielināšanai: plusi un mīnusi.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Prot novērtēt uztura atbilstību veselīga uztura pamatprincipiem.</p> <p>Izprot uztura bagātinātāju un pārtikas piedevu priekšrocības un trūkumus.</p> <p>Izprot enerģijas dzērienu lietošanas negatīvo ietekmi uz veselību.</p> <p>Zina ķermeņa masas novērtēšanas paņēmienus, piemēram, ķermeņa masas indeksa, vidukļa un gurnu apkārtmēra attiecības noteikšanu.</p> <p>Izprot veselīga uztura un fizisko aktivitāšu nozīmi veselīgas ķermeņa masas saglabāšanā.</p> <p>Zina, ka aptaukošanās ir hronisko slimību, piemēram, sirds un asinsvadu, vielmaiņas, locītavu, riska faktors.</p> <p>Zina anoreksijas un bulīmijas attīstības riska faktoros.</p> <p>Zina par anoreksijas un bulīmijas iespējamām sekām.</p> <p>Ir informēts par Pasaules Veselības organizācijas ierosinātajiem pasākumiem aptaukošanās profilaksei t.i. rekomendēto minimālo ikdienas fiziskās aktivitātes līmeni, veidiem un ieteikumiem, kā savā ikdienā iekļaut vairāk fiziskās aktivitātes, veselīga uztura</p>	<p>Prot novērtēt sava un citu cilvēku uztura un fizisko aktivitāšu atbilstību veselīgam dzīvesveidam.</p> <p>Prot izvēlēties veselīgu uzturu un piemērotas fiziskās aktivitātes.</p> <p>Prot atrast informāciju par piedāvātiem dažādiem pasākumiem iedzīvotāju veselības veicināšanai, fizisko aktivitāšu paaugstināšanai, u.c.</p> <p><i>Izsaka un pamato savu viedokli par uztura bagātinātāju lietošanu muskuļu masas palielināšanai.</i></p> <p><i>Izsaka savu viedokli par anoreksijas un bulīmijas attīstības risku.</i></p>

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>pamatprincipiem).</p> <p>Zina, kādi pasākumi tiek organizēti iedzīvotāju veselīga uztura un fizisko aktivitāšu veicināšanai.</p>	

Ieteicamā literatūra

- Romanovska, G. *Veselības mācība vidusskolai. Praktikums*. – Rīga: RaKa, 2005. – 26.–43. lpp..
- Stola, I., Siliņš, M. *Veselības mācība vidusskolai. 2. daļa*. – Rīga: RaKa, 2005. – 31.–58. lpp.
- Zariņš, Z., Neimane, L. *Uztura mācība*. – Rīga: Rasa, 1998.
- Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2011.–2017.gadam. Rīga: LR Ministru kabinets, 2011.
- Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā. – Rīga: Veselības ekonomikas centrs, 2011
- Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2012. Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2013
- Latvijas diētas un uztura speciālistu asociācija. Pieejams: <http://www.ldusa.lv/lat/>
- Veselības ministrija. Pieejams: <http://www.vm.gov.lv>, sadaļas „Tava veselība”, „Veselīgs uzturs”, „Veselīgs un aktīvs dzīvesveids”
- Slimību profilakses un kontroles centrs. Pieejams: <http://www.spkc.gov.lv>, sadaļa „Veselības veicināšana” .
- Latvijas Tautas sporta asociācija. Pieejams: <http://sportsvisiem.lv/>
- Spēle internetā par veselīgu uzturu – „Ēd gudri”. Pieejams: <http://edgudri.lv>

7. Ļaundabīgo audzēju attīstības riska faktori un profilakse (5% no kopējā mācību stundu skaita)

- 7.1. ļaundabīgo audzēju (ādas vēža, plaušu vēža, **dzemdes kakla vēža, krūts vēža**) riska faktori;
- 7.2. veselīgs dzīvesveids un tīra vide kā ļaundabīgo audzēju profilakses līdzekļi.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina, ka neveselīgs uzturs, mazkustība, smēķēšana, alkohola lietošana un dzīve piesārņotā vidē ir riska faktori ļaundabīgo audzēju attīstībai.</p> <p>Zina jēdzienus par kancerogēnām vielām un karcinogēnēzi.</p> <p>Zina par noteikta spektra ultravioleto staru tai skaitā mākslīgā starojuma (solārija) ietekmi uz ādas vēža attīstību.</p> <p>Izprot drošas sauļošanās nozīmi ādas pasargāšanai no saules negatīvās ietekmes.</p> <p>Zina, ka vides ķīmiskais un fizikālais piesārņojums var izraisīt ļaundabīgos audzējus vai veicināt to attīstību.</p>	<p>Prot novērtēt veselības risku cilvēku paradumos.</p> <p>Izmanto pētījumus savu viedokļu pamatošanai par vides piesārņojumu iespējamo ietekmi uz iedzīvotāju veselību.</p> <p><i>Izsaka un pamato savu viedokli par smēķēšanas ietekmi uz plaušu vēža attīstību.</i></p> <p><i>Izsaka un pamato savu viedokli par solāriju ietekmi uz ādas vēža attīstību</i></p>

Ieteicamā literatūra

- Raipulis, J. *Vides piesārņojuma ietekme uz iedzimtību*. – Rīga: Vērmanparks, 1999. – 10.–219. lpp.
- Romanovska, G. *Veselības mācība vidusskolai. Praktikum*s. – Rīga: RaKa, 2005. – 110.–116. lpp.
- Stola, I., Siliņš, M. *Veselības mācība vidusskolai*. – Rīga: RaKa, 2005. – 70.–76. lpp.

Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrija. Pieejams: <http://www.varam.gov.lv>

Veselības inspekcija. Pieejams: http://www.vi.gov.lv/Rīgas_Ilgspējīgas_attīstības_centrs. Pieejams: <http://www.agenda21riga.lv>

Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums. 2011.gada aptauja Latvijā. Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2012.

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, 2009./2010.māc.g. aptaujas rezultāti un tendences, Rīga, Slimību profilakses un kontroles centrs, 2012.

Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2012. Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2013

8. Preventīvie pasākumi atkarību novēršanai (12% no kopējā mācību stundu skaita)

8.1. atkarību **izraisošās** vielas, **to ietekme uz veselību**;

8.2. atkarību **izraisošie procesi** (azartspēles un jaunās tehnoloģijas), **to ietekme uz veselību**;

- 8.3. līdzatkarība;
- 8.4. atkarību izraisošo vielu un procesu bioloģiskās, sociālās un ekonomiskās sekas;
- 8.5. Latvijas normatīvie akti attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu, glabāšanu un izplatīšanu;
- 8.6. atkarību izraisošo vielu lietošanas ierobežošana Latvijā un pasaulē;
- 8.7. atkarību izraisošo vielu un procesu profilakse.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot jēdzienu “atkarība” un „līdzatkarība”</p> <p>Raksturo bioloģiskos, psiholoģiskos un sociālos riska faktorus. Skaidro dopinga lietošanas sportā negatīvās sekas. Raksturo emocionālās un sociālās kompetences nozīmi no atkarībām brīva dzīvesveida īstenošanā.</p> <p>Zina, kas ir jaunās psihoaktīvās vielas (tās var saturēt zāļu maisījumi, kas tiek tirgoti kā vīraki, mēslojumi, tīrāmie līdzekļi u.c.) un skaidro kā jauno psihoaktīvo vielu lietošana ietekmē veselību.</p> <p>Ir iepazinies ar normatīvajiem aktiem attiecībā uz smēķēšanu, alkohola, narkotisko un psihotropo vielu lietošanu, kā arī darbībām ar jaunām psihoaktīvām vielām. Izprot, to nozīmi un sev saistošo rīcību, kas no tiem izriet.</p> <p>Zina, kādas ir iespējas saņemt narkoloģisko palīdzību un palīdzību atbalsta grupās.</p>	<p>Izmanto pētījumus viedokļu noskaidrošanai un sava viedokļa veidošanai.</p> <p>Analizē sociālajos tīklos un plašsaziņas līdzekļos paustos sabiedrības, veselības sektora un industrijas viedokļus par atkarību izraisošo vielu problēmām un iespējamajiem risinājumiem.</p> <p>Vērtē, kā normatīvie akti ietekmē atkarību izraisošo vielu piedāvājumu un pieprasījumu.</p> <p>Apzinās juridiskās sekas, kas iestājas pārkāpjot normatīvajos aktos noteiktās prasības.</p> <p>Analizē problēmsituācijas un pamato savus lēmumus.</p> <p><i>Argumentēti pauž savu viedokli par tabakas izstrādājumu, , alkohola, narkotisko un psihotropo, kā arī jauno psihoaktīvo vielu lietošanu jauniešu vidū, kā arī procesu atkarību (azartspēles, datora atkarība, utt).</i></p> <p><i>Izsaka savu viedokli par atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšanas iemesliem un iespējamo profilaksi.</i></p> <p><i>Izsaka savu viedokli par Pasaules Veselības organizācijas un citu starptautisku organizāciju izstrādātajām politikām atkarību izraisošo vielu ierobežošanā.</i></p> <p><i>Novērtē atšķirības starp PVO atkarību izraisošo vielu ierobežošanas politiku un industrijas paustajiem viedokļiem.</i></p>

Ieteicamā literatūra

- Bluka, I., Golubeva, A. u. c. *Skolēni un narkotikas: rokasgrāmata skolotājiem*. – Rīga: UNDCP, 2004. – 158.–208. lpp.
- Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2011.-2017.gadam. MK rīkojums 05.10.2011, MK rīkojums Nr.504
- Alkoholisko dzērienu patēriņa mazināšanas un alkoholisma ierobežošanas rīcības plāns 2012.-2014.gadam. 19.12.2012. MK rīkojums Nr. 614
- Narkotisko un psihotropo vielu un to atkarības izplatības ierobežošanas un kontroles pamatnostādnes 2011.-2017.gadam. 14.03.2011.MK rīkojums Nr.98
- ESPAD 2011 Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Slimību profilakses un kontroles centrs, 2012
- Skolas vecuma bērnu veselību ietekmējošo paradumu pētījums Latvijā 2009./2010. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. Slimību profilakses un kontroles centrs, 2012
- Romanovska, G. *Veselības mācība vidusskolai. Praktikums*. – Rīga: RaKa, 2005. – 44.–54. lpp.
- Apvienoto Nāciju organizācijas konvencija pret narkotisko un psihotropo vielu nelegālu apriti. Latvijas vēstnesis, 1994
- Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009./2010 survey, WHO, 2012
- Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums. 2011.gada aptauja Latvijā. Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2012.
- Eiropas gada ziņojums par narkotikām. Tendences un aktualitātes. 2013. Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs Stola, I., Siliņš, M. *Veselības mācība vidusskolai*. – Rīga: RaKa, 2005. – 5.–30. lpp.
- Tabaka: nāvējoša visās formās un zem jebkuras maskas*. – Rīga: Veselības veicināšanas valsts aģentūra, 2006.
- WHO Framework convention on tobacco control*. – Geneva: WHO, 2005
- WHO Global Strategy to reduce the harmful alcohol use*. Pieejama: http://www.who.int/substance_abuse/msbalcstragegy.pdf
- Slimību profilakses un kontroles centrs. Pieejams: <http://www.spkc.gov.lv>, sadaļa „Publikācijas”
- Rīgas domes Labklājības departamenta portāls par atkarībām. Pieejams: <http://www.narcomania.lv>
- Valsts policijas mājaslapa jauniešiem „Sargi sevi”. Pieejams: <http://www.sargi-sevi.lv/>, sadaļa „Atkarības”

9. Veselība ģimenē (9% no kopējā mācību stundu skaita)

- 9.1. ģimene un mājas vērtību sistēmā;
- 9.2. ģimene un laulība vēsturiskā skatījumā;
- 9.3. attiecības ģimenē;
- 9.4.vardarbība ģimenē.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
Novērtē ģimeni kā vienu no pamatvērtībām. Skaidro ģimenes lomu personības attīstībā. Pamato savus attiecību veidošanas principus ģimenē.	Ir iepazinis un salīdzina uzskatus par ģimeni un laulību dažādās kultūrās. Diskutē (debatē) par iespējamām jauniešu kopdzīves formām. <i>Izsaka savu viedokli par tiesību pārkāpumiem un vardarbību ģimenē.</i>

Ieteicamā literatūra

Kondrāte, I., Kuņicka, I., Rocēna, I., Jātniece, I. *Pusaudžiem par intīmo*: skolotāja grāmata. // ANO Attīstības programma. Rīga: LR Izglītības un zinātnes ministrija, 2004. – 33.–70. lpp.

Romanovska, G. *Veselības mācība vidusskolai. Praktikums*. – Rīga: RaKa, 2005. – 44.–67. lpp.

Rubana, I. M., Rupenheite, I., Micāne, L., Miķelsone, V. *Veselības mācība vidusskolai*. 1. daļa. – Rīga: RaKa, 2005. – 45.–65. lpp.

Latvijas Ģimenes plānošanas un seksuālās veselības asociācija „Papardes zieds”. Pieejams: <http://www.papardeszieds.lv/>

10. Seksuālā un reproduktīvā veselība (15% no kopējā mācību stundu skaita)

- 10.1. cilvēcisko attiecību un seksualitātes loma dažādās kultūrās;
- 10.2. jūtu izpaušanas veidi un iespējas;
- 10.3. seksuālu attiecību uzsākšana;
- 10.4. izsargāšanās no nevēlamas grūtniecības,
- 10.5. izsargāšanās no seksuāli transmisīvajām infekcijām;
- 10.6. HIV/AIDS profilakse;
- 10.7. **seksuālā vardarbība;**
- 10.8. seksa industrija;
- 10.9. **cilvēktirdzniecība, „fiktīvās laulības”**

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Var izskaidrot jēdzienus: seksualitāte, seksuālas attiecības, partnerattiecības.</p> <p>Analizē ar dzimuma piederību saistītās rakstura un uzvedības iezīmes.</p> <p>Respektē dzimumu tiesības, vienlīdzību un atbildību seksuālajās attiecībās. Ir neiecietīgs pret dzimumu diskrimināciju.</p> <p>Kritiski vērtē cilvēka seksuālās dzīves atspoguļojumu plašsaziņas līdzekļos un mākslas darbos.</p> <p>Zina par jauniešiem piemērotiem kontracepcijas līdzekļiem.</p> <p>Izprot, kāda uzvedība rada inficēšanās risku ar STI un HIV.</p> <p><i>Zina par iespējām veikt bezmaksas veselības pārbaudes (HIV, hepatītu B un C ekspresdiagnotikas iespējas HIV profilakses punktos (HPP) visā Latvijā</i></p> <p><i>Zina, kas ir seksuālā vardarbība</i></p> <p>Izprot prostitūcijas biznesu kā organizētās noziedzības veidu.</p> <p><i>Izprot cilvēktirdzniecības problēmas Latvijā un pasaulē, kā arī izprot</i></p>	<p>Analizē dzīves situācijas, kad tiek pārkāptas sievietes vai vīrieša tiesības.</p> <p>Kritiski vērtē sabiedrībā valdošos aizspriedumus par HIV inficētiem cilvēkiem un AIDS slimniekiem.</p> <p>Diskutē par jauniešu uzskatiem seksuālajās attiecībās (<i>t.sk. par riskantu seksuālo uzvedību</i>)</p> <p><i>Pauž savu viedokli par cilvēktirdzniecības un „fiktīvo problēmu” Latvijā un pasaulē.</i></p> <p><i>Pauž savu attieksmi pret HIV infekcijas, C un B hepatīta pasākumu ierobežošanu.</i></p>

Zināšanas un izpratne	Darbība
jēdzienu „fiktīvās laulības”	

Ieteicamā literatūra

Kondrāte, I., Kuņicka, I., Rocēna, I., Jātniece, I. *Pusaudžiem par intīmo: aktivitātes darbam klasē.* // ANO Attīstības programma. – Rīga: LR Izglītības un zinātnes ministrija, 2004. – 27.–96. lpp.

Kondrāte, I., Kuņicka, I., Rocēna, I., Jātniece, I. *Pusaudžiem par intīmo: skolotāja grāmata.* // ANO Attīstības programma. – Rīga: LR Izglītības un zinātnes ministrija, 2004. – 33.–70. lpp.

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, 2009./2010.māc.g. aptaujas rezultāti un tendences, Rīga, Slimību profilakses un kontroles centrs, 2012.

Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009./2010 survey, WHO, 2012

Iedzīvotāju reproduktīvā veselība. Pārskats par situāciju Latvijā (2003.-2011.) Rīga, 2011.

Pētījums par Latvijas jauniešu bērnībā gūto nelabvēlīgo pieredzi, 2011. Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2012.

Latvijas Ģimenes plānošanas un seksuālās veselības asociācija „Papardes zieds”. Pieejams: <http://www.papardeszieds.lv/>

Portāls „Cilvēktirdzniecība.lv”. Pieejams: <http://www.cilvektirdznieciba.lv>

11. Drošība. Rīcība ekstremālās situācijās (11% no kopējā mācību stundu skaita)

11.1. jauniešu mirstības galvenie cēloņi;

11.2. izsargāšanās no nelaimes gadījumiem ikdienā;

11.3. drošība, atpūšoties brīvā dabā;

11.4. rīcība ekstremālās situācijās;

11.5. drošība, ceļojot uz citām valstīm;

11.6. pirmā palīdzība nelaimes gadījumos.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina, kā saglabāt drošību un rīkoties bīstamās situācijās, piemēram, uz ūdens, mežā, kalnos.</p> <p>Zina, kur meklēt un kādi drošības noteikumi jāievēro, ceļojot uz citām valstīm.</p> <p>Zina pirmās palīdzības sniegšanas pamatprincipus.</p>	<p>Spēj kritiski novērtēt situācijas, nosakot tajās riska pakāpi.</p> <p>Izrāda gatavību pieņemt atbilstošus lēmumus ekstremālās situācijās.</p> <p>Prot sniegt pirmo palīdzību nelaimes gadījumos cietušajiem.</p> <p><i>Izsaka un pamato savu viedokli par drošības noteikumu neievērošanu ikdienā.</i></p> <p><i>Izsaka savu viedokli par to, kā paša vai citu paradumi ļauj saglabāt drošību dažādās vidēs un situācijās.</i></p>

Ieteicamā literatūra

Stola, I., Siliņš, M. *Veselības mācība vidusskolai*. – Rīga: RaKa, 2005. – 95.–167. lpp.

Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2012. SPKC, 2013.

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests. Pieejams: <http://www.nmpd.gov.lv>, sadaļa „Pirmā palīdzība”

Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatne. Pieejams: <http://www.lskj.lv>

Latvijas Sarkanais Krusts. Pieejams: <http://www.redcross.lv>

Ārlietu ministrijas mājas lapa. Pieejama: <http://www.mfa.gov.lv>, sadaļa „Ceļo droši”.

12. Veselības veicināšana (8% no kopējā mācību stundu skaita)

12.1. veselības veicināšana skolā;

12.2. **individuālā atbildība par veselību.**

12.3. valsts **un pašvaldības** loma iedzīvotāju veselības veicināšanā;

12.4. valsts nodrošinātie veselības pakalpojumi.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot jēdzienus: veselības aprūpe, veselības veicināšana.</p> <p>Izskaidro jēdzienu “veselīga skola”, „veselīga pašvaldība”.</p> <p>Skaidro, kā izpaužas veselības veicināšana skolā.</p> <p>Ir iepazinies ar galvenajiem politikas dokumentiem un normatīvajiem aktiem par valsts politiku iedzīvotāju veselības veicināšanā un slimību profilaksē.</p> <p>Skaidro par valsts nodrošinātajiem u.c. veselības aprūpes pakalpojumiem (t.sk. profilaktisko veselības pārbaūžu nozīmi, citām iespējām veikt profilaktiskās pārbaudes, piem., nododot asinis u.c.), kārtību, kādā tie tiek sniegti (ģimenes ārsta funkcijas, tiešās pieejamības speciālisti, citi veselības aprūpes speciālisti).</p> <p>Ir informēts un izprot veselības aprūpes speciālista darba ētiskos principus (t.sk. konfidencialitātes saglabāšanu).</p>	<p>Iepazīst un analizē kādu veselības politikas dokumentu.</p> <p>Analizē, kā ikdienā izpaužas valsts rūpes par iedzīvotāju veselību.</p> <p>Veido veselības veicināšanas projektu skolā.</p> <p><i>Izsaka savu viedokli par veselības veicināšanas nozīmi skolā.</i></p>

Ieteicamā literatūra

Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2011.-2017.gadam. MK rīkojums 05.10.2011, MK rīkojums Nr.504

Puškarevs, I., Golubeva, A. *Bērna attīstība*. – Rīga: Lielvārds, 1999. – 65.–77. lpp.

Romanovska, G. *Veselības mācība vidusskolai*. Praktikumus. – Rīga: RaKa, 2005. – 117.–118. lpp.

Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā. Veselības ministrija, 2011. Pieejamas elektroniski:
http://www.vm.gov.lv/lv/ministrija/sadarbiba_ar_pasvaldibam_veselibas_veicinasana/vadlinijas_pasvaldibam_veselibas_veicinasana/
Nacionālais veselības dienests. Pieejams: <http://www.vmnvd.gov.lv/>
Veselības ministrija. Pieejams: <http://www.vm.gov.lv/lv>

13. Darbība

- 13.1. informācijas avotu izmantošana sava viedokļa argumentācijai un ar personīgo un sabiedrības veselību saistītu procesu analīzei;
- 13.2. veselības un veselības paradumu pētījumu izmantošana sabiedrības veselības problēmu identificēšanai un veselības veicināšanas projektu veidošanai;
- 13.3. veselīgas uzvedības īstenošanai svarīgo prasmju pilnveidošana.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
Zina pārskata, pētījuma, projekta veidošanas principus un noteikumus. Izprot dzīves prasmju nozīmi veselības saglabāšanā. Zina, kā pilnveidot dzīves prasmes.	Prot izmantot dažādus informācijas avotus konkrētas tēmas apguvei. Prot kritiski izvērtēt iegūto informāciju. Izmanto pētījumus sabiedrības veselības problēmu identificēšanai un veselības veicināšanas pasākumu nepieciešamības pamatošanai.

Ieteicamā literatūra

- Alijevs, R. *Vidusskolēnu jaunrade mācībās*. – Rīga: RaKa, 1999.
- Dukulis, I. *Apgūsim jauno Excell!* – Rīga: Biznesa augstskola Turība, 2004.
- Dukulis, I. *Apgūsim jauno Powerpoint!* – Rīga: Biznesa augstskola Turība, 2003.
- Hahele, R. *Pašnovērtējums mācību procesā*. – Rīga: RaKa, 2006.
- Hahele, R. *Skolēnu zinātniskās pētniecības darbība*. – Rīga: RaKa, 2005.
- Kramiņš, Ē. *Runas prasme saziņā*. – Rīga: Biznesa augstskola Turība, 2005.
- Kristapsone, S. *Zinātniskā pētniecība studiju procesā*. – Rīga: Biznesa augstskola Turība, 2008.
- Miķelsone, L. *Mācību metodes sociālajās zinībās*. – Rīga: RaKa, 2002.
- Rubana, I. M. *Mācīties darot. Interaktīvas mācības*. – Rīga: RaKa, 2004.

Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni

Īstenojot programmu, attiecībā uz vērtēšanu jāievēro Ministru kabineta noteikumos par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu noteiktie izglītojamo iegūtās vispārējās vidējās izglītības vērtēšanas pamatprincipi un kārtība.

Vērtēšanas organizētājs un vērtētājs:

- atbilstoši vērtēšanas mērķim izmanto diagnosticējošo, formatīvo un summatīvo vērtēšanu;
- izvēlas piemērotāko vērtēšanas vietu mācību procesā (ievadvērtēšana, kārtējā vērtēšana un nobeiguma vērtēšana);
- izmanto daudzveidīgas vērtēšanas formas un metodiskos paņēmienus;
- izvēlas vērtēšanas saturu atbilstoši mācību priekšmetā noteiktajam izglītojamā sasniedzamajam rezultātam;
- nosaka vērtēšanas kritērijus un izmanto pārbaudes darba mērķim atbilstošu vērtējuma atspoguļošanas veidu.

	Diagnosticējošā vērtēšana	Formatīvā vērtēšana	Summatīvā vērtēšana
Vērtēšanas uzdevumi	Noteikt izglītojamā iepriekš apgūtās zināšanas, prasmes un attieksmes mācību procesa plānošanai un uzlabošanai – turpmāko mācību mērķu precizēšanai, mācību uzdevumu izvēlei, satura sakārtošanai.	Dot iespēju izglītojamajam noteikt mācību sasniegumus attiecībā pret būtiskākajiem programmā formulētajiem sasniedzamajiem rezultātiem, lai tos uzlabotu. Veicināt izglītojamā atbildību un motivāciju, iesaistot viņus vērtēšanas procesā. Veicināt mācību procesa uzlabošanu.	Noteikt izglītojamā mācību sasniegumus, lai konstatētu apgūtās zināšanas, prasmes un attieksmes vērtējuma izlikšanai. Summatīvās vērtēšanas rezultātus var izmantot arī formatīviem mērķiem (informācijai par mācību mērķu un uzdevumu sasniegšanu, mācību procesā izmantoto metožu izvērtēšanai, lēmuma pieņemšanai par turpmāko darbu).
Vieta mācību procesā (norises laiks), biežums	Ievadvērtēšanu ieteicams veikt mācību kursa, mācību gada vai temata sākumā.	Kārtējo vērtēšanu veic mācību procesa laikā. Pedagogs to organizē pēc nepieciešamības.	Nobeiguma vērtēšanu veic katra temata noslēgumā, nepieciešamības gadījumā apvienojot nelielus tematus vai apjomīgākos tematus sadalot sīkāk. Var izmantot mācību gada, izglītības pakāpes beigās.

	Diagnosticējošā vērtēšana	Formatīvā vērtēšana	Summatīvā vērtēšana
Vērtēšanas saturs	Saturu veido iepriekšējā mācību procesā apgūtās zināšanas, prasmes, attieksmes, kas būtiski nepieciešamas turpmākā mācību satura apgūvē.	Saturu veido būtiskākie izglītojamajam sasniedzamie rezultāti (zināšanas, prasmes, attieksmes) temata apguves laikā.	Saturu veido izglītojamajam sasniedzamie rezultāti (zināšanas, prasmes, attieksmes) temata nobeigumā. Izglītojamajam iespējams savus mācību sasniegumus demonstrēt dažādos izziņas līmeņos.
Vērtēšanas formas	Izmantojamas daudzveidīgas vērtēšanas formas: mutvārdu, rakstiskas, praktisku prasmju, kombinētas; individuāla vai kolektīva snieguma; vērtēt iespējams gan ar objektīvi, gan subjektīvi vērtējamiem uzdevumiem.		
Vērtēšanas metodiskie paņēmieni	Saruna, aptauja, tests u. tml.	Mācību rezultātu pārbaudīšanai galvenokārt izmanto tādas pašas metodes un paņēmienus kā mācību procesā. Saruna, aptauja, darbs ar tekstu, vizualizēšana, eseja, referāts, diskusija u. tml.	Rakstveida, mutvārdu vai kombinēts pārbaudes darbs, individuāls vai grupas projekts u. tml.
Vērtētājs	Pedagogs/izglītojamais atbilstoši izstrādātajiem vērtēšanas kritērijiem.	Pedagogs/izglītojamais atbilstoši izstrādātajiem vērtēšanas kritērijiem.	Pedagogs atbilstoši izstrādātajiem vērtēšanas kritērijiem.
Vērtēšanas kritēriji, to izveide	Kritēriji nepieciešami vērtējuma objektivitātes nodrošināšanai. Kritērijus izstrādā pedagogs atbilstoši izvēlētajām vērtēšanas formām un metodiskajiem paņēmieniem. Kritēriju izstrādāšanā var iesaistīt izglītojamos, lai pilnveidotu vērtēšanas un pašnovērtēšanas prasmes. Pedagoģs iepazīstina izglītojamos ar vērtēšanas kārtību.		
Vērtējuma atspoguļošana	Vērtējums aprakstošs.	Vērtējums aprakstošs vai ieskaitīts/neieskaitīts.	Pedagoģs vērtē 10 ballu skalā un to dokumentē.

Mācību satura apguvei izmantojamo mācību līdzekļu un metožu uzskaitījums

Mācību līdzekļi

1. Mācību literatūra

- 1.1. Izglītības un zinātnes ministrijas apstiprinātā mācību literatūra mācību priekšmetā “Veselības mācība” (publicēta internetā ISEC mājaslapas sadaļā “Mācību literatūra”);
- 1.2. papildu literatūra: izglītojamajiem vai pedagogiem domātā mācību vai metodiskā literatūra, kuru nav apstiprinājusi Izglītības un zinātnes ministrija, bet kuru var izmantot kā papildu literatūru atsevišķu standartā noteikto pamatprasību apguvei vai mācību sasniegumu pārbaudei attiecīgajā mācību priekšmetā;
- 1.3. uzziņu literatūra: vārdnīcas, enciklopēdijas, likumu, normatīvo aktu vai citu dokumentu krājumi, statistiskie pārskati u. tml. izdevumi;
- 1.4. periodiskie izdevumi;
- 1.5. interneta resursi.

2. Uzskates un tehniskie līdzekļi, iekārtas

- 2.1. uzskates līdzekļi: tabulas, plakāti, attēli, audiovizuālie mācību līdzekļi u. tml.;
- 2.2. tehniskie līdzekļi un iekārtas: magnētiskā tāfele, interaktīvā tāfele, dators ar interneta pieslēgumu, projektor, televizors, radio, kodoskops u. tml.

Mācību metodes

Nosauktajām mācību metodēm ir ieteikuma raksturs. Metožu izvēli nosaka mācību satura apguves mērķis un uzdevumi. Svarīga ir izvēlēto metožu daudzveidība, kas padara mācību procesu interesantāku gan pedagogiem, gan izglītojamajiem, kuru mācīšanās stili ir atšķirīgi. Programmā galvenā uzmanība veltīta tām metodēm, kuras ir aktuālas vidusskolā.

Metode	Skaidrojums	Piemērs
Argumentētā eseja	Dotajam apgalvojumam jāatrod trīs vai vairāki apstiprinoši vai noliedzoši argumenti. Katrs arguments jāpapildina ar vismaz trim paskaidrojošiem teikumiem. Noslēgumā jāuzraksta secinājumi. Attīsta prasmi vērtējoši (kritiski) domāt, argumentēt, izdarīt secinājumus.	Uzrakstīt argumentētu eseju par doto apgalvojumu: “Infekcijas slimību efektīvai ierobežošanai jāuzlabo veselības aprūpe”.
Audiovizuālā metode	Izmantojamas ir mācību filmas, populārzinātniskas filmas, kā arī mākslas filmu fragmenti. Iespējams izmantot arī audio ierakstus. Papildina teorētiskās zināšanas, nostiprina izpratni, izraisa emocionālu pārdzīvojumu, veido attieksmi.	Izglītojamie noskatās filmu “Kristiāne F. – Mēs Zoo stacijas bērni” (Rīgas atkarības profilakses centrs). Uzdevums: pārrunāt Kristiānes un viņas draugu atkarības attīstības gaitu; vispārināt un attēlot to shematiski. Noskatās filmu “Izvēle tavās rokās – smēķēt vai nesmēķēt”. Uzdevums: apspriest grupā – kuram es filmā noticēju un kāpēc? Izglītojamie paši veido audiovizuālus materiālus (plakātus, kolāžas, video) par tēmu (veselīgs dzīvesveids, slimību un riska faktoru profilakse, tostarp atkarību izraisošo vielu profilakse).
Darbs ar rakstiskiem informācijas avotiem (tekstu)	Izglītojamie informācijas ieguvei izmanto dažādus avotus – mācību grāmatas, laikrakstus, žurnālus, zinātnisko literatūru, enciklopēdijas. Attīsta izglītojamo prasmi iegūt, apstrādāt un sistematizēt informāciju, atrast atbildes uz izvirzītiem jautājumiem, kritiski izvērtēt informāciju – saskatīt būtisko un atdalīt nenozīmīgo informāciju, sasaistīt galveno un papildinformāciju.	Izglītojamie iepazīstas ar pētījumu “Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums”. Izglītojamie izdara secinājumus par skolas vecuma jauniešu paradumiem, izvirza galvenās problēmas, kuras būtu risināmas jauniešu veselības saglabāšanai un uzlabošanai.

Metode	Skaidrojums	Piemērs
Diskusija	<p>Izglītojamie grupās vai visa klase kopumā apspriež izvirzīto problēmu, argumentēti aizstāvot savu viedokli.</p> <p>Debates notiek starp divām skolēnu grupām, kuras aizstāv pretējus viedokļus.</p> <p>Metodi var izmantot aktuālu, izglītojamajiem nozīmīgu problēmu risināšanā, izglītojamo pārlicības un vērtīborientācijas veidošanā. Tā attīsta prasmi ieklausīties citu viedoklī, izteikties, izmantot atbilstošus jēdzienus, argumentēt savu viedokli, atšķirt faktus no viedokļa.</p>	<p>Diskusiju tematu piemēri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kāpēc lūgt piedošanu ir grūti? • Laulība – jā, laulība – nē (debates). • Kāpēc izjūk attiecības? • Kāpēc cilvēki rīkojas vardarbīgi? • Vai nākamā paaudze slimos vairāk?
Grafiski informācijas organizēšanas paņēmieni	<p>Izglītojamie savu izpratni par procesu, objektu, parādību, sakarībām atspoguļo ar grafisku informācijas organizēšanas paņēmieni (domu kartes, tabulu, diagrammu) palīdzību.</p> <p>Attīsta prasmi apkopot informāciju, saskatīt būtisko un pakārtoto.</p>	<p>Izglītojamie domu kartes veidā attēlo apreibinošo vielu lietošanas sociālās sekas.</p> <p>Venna diagrammas veidā salīdzina pārtikas piedevas un uztura bagātinātājus.</p>
Lomu spēle	<p>Pēc piedāvātā apraksta izglītojamie iejūtas atveidojamajās lomās un izspēlē noteiktu situāciju.</p> <p>Attīsta prasmi iejusties citu cilvēku situācijās, saskatīt cilvēku rīcības cēloņus, pieņemt lēmumus un risināt problēmas, sadarboties.</p>	<p>Lomu spēles apraksts: Rīta ir 17 gadus veca, ļoti izskatīga meitene. Viņa strādā veikalā un mācās vakarskolā. Kādu vakaru, kad viņa kopā ar draudzeni sēž kafējnīcā, pie meitenēm pienāk patīkams jauneklis un uzsāk sarunu par šo un to. Pirms atvadīšanās jauneklis palūdz Rītas telefona numuru un arī adresi. Pāris dienas vēlāk puisis uzaicina Ritu kopā pavadīt vakaru labā restorānā. Vakaram beidzoties, Rīta ir pārliecināta, ka atradusi īstu draugu. Nākamajā tikšanās reizē jauneklis uzaicina Ritu kopā pavadīt nedēļas nogali Zviedrijā. Būšot ceļojums ar prāmi, atpūta viesnīcā, ekskursijas, veikali...</p> <p>Lomas: Rīta, Rītas draudzene, kafējnīcā satikts puisis.</p> <p>Uzdevums izglītojamajiem: paralēlās grupās pa trim izspēlēt lomu spēli, nodemonstrējot atteikšanos doties ceļojumā.</p> <p>Noslēgumā apkopot iespējamās atteikšanās veidus: novilcināšana, nosacījuma izmantošana, kategorisks “nē” jeb</p>

Metode	Skaidrojums	Piemērs
		“sabojātais telefons”, savu šaubu paskaidrošana.
Prātavētra	<p>Pedagogs izvirza jautājumu vai problēmu. Izglītojamie apkopo maksimāli daudz alternatīvu ideju izvirzītās problēmas/jautājuma risinājumam, skaidrojumam vai izpētei. Ideju apkopošanas laikā izglītojamie tās nekomentē, neapspriež un neapstrīd. Noslēgumā savstarpēji salīdzina izvirzītās idejas/priekšlikumus un izvēlas piemērotāko, savu izvēli pamatojot.</p> <p>Attīta radošo domāšanu, prasmi uzklaut citus un būt iecietīgam pret atšķirīgiem uzskatiem.</p>	<p>Izglītojamie apkopo plusus un mīnusus jaunieša aiziešanai no vecāku mājām patstāvīgā dzīvē.</p> <p>Izglītojamie apkopo un analizē idejas, kā rīkoties šādās situācijās:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pārgājiena laikā kalnos ir gadījies nokļīst no grupas; • ceļojuma laikā Dienvidamerikā ir pazaudēta pase; • Ņujorkas metro uzmācas aizdomīgs cilvēks.
Radošais seminārs	<p>Noris trīs posmos: kritikas, vīzijas, plānošanas. Izmanto, kad kāds process vai objekts kritiski jāizvērtē, jārada vīzija par tā vēlamo izpausmi un jāizplāno, kā vīzija sasniedzama.</p> <p>Attīsta prasmi kritiski un radoši domāt, plānot, risināt problēmas, sadarboties.</p>	<p>Izglītojamie strādā radošajā seminārā “Aktīvs un vesels!” .</p> <p>Pētījumu analīze par fizisko aktivitāšu palielināšanas iespējām jauniešiem 15–18 gadu vecumā.</p>
Referāts	<p>Patstāvīgi veidots faktu apkopojums par izvirzīto tēmu. Referāts sastāv no ievada, faktu apkopojuma, analīzes, izdarītajiem secinājumiem un izmantotās literatūras saraksta.</p> <p>Referāta gatavošana attīsta izglītojamā patstāvīga darba, informācijas avotu atlases, sintēzes un analīzes prasmes, prasmi rakstiski un mutiski izklāstīt informāciju, izdarīt secinājumus.</p>	<p>Referātu tematu piemēri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procesu atkarības riska faktori jauniešiem. • Vēža saslimstības palielināšanās Latvijā un pasaulē. • Emocionāla drošība skolā.

Metode	Skaidrojums	Piemērs
Situāciju analīze	<p>Pedagogs vai izglītojamie rakstiski vai mutiski pēc reālas situācijas apraksta novēro vai pārrunā, analizē, pieraksta, secina, veido kopsavilkumus atbilstoši prasītajam.</p> <p>Attīsta prasmi kritiski, analītiski un radoši domāt, prognozēt un pieņemt lēmumus, sadarboties.</p>	<p>Situācija: Viss notika tad, kad izšķīrās mani vecāki. Es mācījos 7. klasē. Sekmes man bija teicamas, ar klases biedriem un skolotājiem sapratos labi. Ģimenē biju vienīgais bērns, par kuru rūpējās vecāki. Likās, ka manu dzīvi nekas neapdraud. Kādā dienā, pārnākot no skolas, mani pārsteidza māte. Viņa sēdēja, nolūkusi pār galdu pie atvērtas degvīna pudeles, acis tai bija saraudātas un pirkstos kūpēja pusizdzisusi cigarete. Tādu savu māti es redzēju pirmoreiz, taču, par nožēlu, ne pēdējo. Caur asarām mamma pateica, ka tēvs ir aizgājis pie citas sievietes. Liels, rūgts kamols iestrēga kaklā. Es nespēju aptvert notikušo, asaras pašas sāka birt pār vaigiem. “Še, nomierinies,” teica māte un pastiepa man nepilnu degvīna glāzi. Es apmulsu vēl vairāk, taču degvīnu iedzēru – pirmo reizi mūžā. Tas bija rūgts un riebiņš, ar karstu vilni tas satrieca kaklā iestrēgušo kamolu. Māte savas bēdas remdēja ar alkoholu aizvien biežāk. Es nevarēju pārdzīvot vecāku šķiršanos. Skolā centos neizrādīt savus pārdzīvojumus, bet mājās palīdzēju iztukšot pusizdzertās pudeles. Sākumā to darīju viena, bet pēc tam ar kādu meiteni, kas bija par mani divus gadus vecāka. Būtu jau gandrīz aizgājusi “pa pieskari”, ja pēc pamatskolas beigšanas mani pie sevis nepaņemtū vecāmāte. Aizbraucu dzīvot pie viņas. Tur iestājos mākslas skolā, ieguvu jaunus draugus. Mātei uzrakstīju vēstuli, kurā pastāstīju par pārmaiņām manā dzīvē. Pagāja gads, un arī māte pārbrauca pie mums, atstājot aiz muguras savas bēdas, dzeršanu un iepriekšējās neveiksmes. Man prieks par sevi un māti, ka atradām spēku tikt laukā no šī slazda. Esmu pateicīga savai vecmāmiņai, ka viņa ar savu sirds siltumu un padomu atradās man blakus īstajā brīdī.</p> <p>Pārrunājiet šādus jautājumus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kā izpaužas psiholoģiska krīze? • Kā palīdzēt cilvēkam psiholoģiskas krīzes gadījumā? • Kādas sekas var būt laikus nesaņemtai palīdzībai?

Metode	Skaidrojums	Piemērs
Spēle	<p>Palīdz attīstīt sadarbības prasmes, prasmes kritiski izvērtēt situācijas un pieņemt lēmumus.</p>	<p>Spēle “Cepures”.</p> <p>Norise: pedagogs sadala klasi grupās pa 6–8 dalībniekiem. Katrā grupā dalībnieki no aplokšnes izvelk zīmīti ar uzdevumu. Uzdevumu nerāda savas grupas dalībniekiem, bet cenšas precīzi to izpildīt. Viena grupas daļa izveido no papīra (avīzes) cepuri un mēģina pierunāt pārējos savas grupas dalībniekus to uzlikt galvā. Otra grupas daļa arī saņem uzdevumu izveidot cepuri, bet nekādā gadījumā to nelikt galvā.</p> <p>Pēc noteikta laika, kad visi dalībnieki ir darbojušies atbilstoši uzdevumam, uz tāfeles pieraksta visus izmantotos pierunāšanas paņēmienus, tiem pretim – visus izmantotos atteikšanās paņēmienus.</p> <p>Noslēgumā tiek izdarīti secinājumi, kādi ir iespējamie veidi nedarīt to, ko kāds vēlas uzspiest.</p>
Zinātniski pētnieciskais darbs	<p>Lai apgūtu zinātniskās izziņas prasmes, izglītojamie patstāvīgi vai ar pedagoga palīdzību izvēlas kādu problēmu, izvērza pētījuma hipotēzi, pētījuma mērķi un uzdevumus. Izglītojamais kopā ar pedagogu izvēlas pētīšanas metodi/metodes un plāno pētījumu. Par pētījuma rezultātiem tiek izdarīti secinājumi un sagatavota prezentācija.</p> <p>Attīsta prasmes saskatīt problēmu, plānot izpēti, izmantot kvantitatīvas un/vai kvalitatīvas pētīšanas metodes, secināt un prezentēt.</p>	<p>Pētniecības projektu piemēri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uzskati par ģimeni un laulību jauniešu vidū. • Stresa pārvarēšanas metodes jauniešu pieredzē. • Vidusskolēnu fiziskās aktivitātes. • Vidusskolēnu vērtības. • Mani novērojumi par veselības riskiem jauniešu uzvedībā. • Atkarību izraisošo vielu profilakses iespējas manu vienaudžu vidū.