

Dobeles Jaunatnes iniciatīvu un veselības centra

PIEDĀVĀJUMS

- Dobeles Jaunatnes iniciatīvu un veselības centrs (DJIVC) ir Dobeles novada pašvaldības dibināta interešu izglītības iestāde, kas īsteno:
 - ♥ Interešu izglītības programmas,
 - ♥ Neformālās izglītības programmas,
 - ♥ Profesionālās pilnveides programmas.
- Dobeles Jaunatnes iniciatīvu un veselības centrs (DJIVC) veic izglītības atbalsta darbību, konsultatīvo un diagnosticējošo darbu un likumpārkāpumu profilakses darbu.

Jaunāko informāciju par DJIVC darbību var saņemt:
www.djivc.lv un [facebook.com/djivc](https://www.facebook.com/djivc), vai DJIVC Brīvības ielā 23

Jautāt un saņemt atbildes var izmantojot centra e-pastu: djivc.dobele@gmail.com vai djivc@dobele.lv

Dobeles Jaunatnes iniciatīvu un veselības centra piedāvājums:

1. bezmaksas individuālas konsultācijas Dobeles novada bērniem un jauniešiem no 3 līdz 25 gadu vecumam, pieaugušajiem (maksas pakalpojums):

- ♥ pie psihologa, psihoterapeita, logopēda, veselības veicināšanas konsultanta (t.63725550)
- ♥ pie karjeras konsultanta, (t.63722362)
- ♥ pie jaunatnes lietu speciālista (t.63720282, mob.t. 20221685)
Dobeles novada pašvaldības iestādes, savstarpēji sazvāņoties, izmanto telefona numura pēdējos 4 ciparus!

2. Bezmaksas izglītojošas, interaktīvas nodarbības Dobeles novada bērniem un jauniešiem:

- ♥ Pirmsskolas vecuma bērniem (5 - 6gadīgiem), (skatīt 6. lpp.)
- ♥ Bērniem no 1. līdz 4.klasei, (skatīt 7.-8. lpp.)
- ♥ Bērniem un jauniešiem no 5. līdz 9. klasei, (skatīt 9.-12. lpp.)
- ♥ Vidusskolas vecuma jauniešiem (skatīt 13.-16. lpp.)
- ♥ Bērniem un jauniešiem ar īpašām vajadzībām (skatīt 17.-18. lpp.)

3. Pedagogu profesionālās kvalifikācijas pilnveides programmas:

♥ **Efektīvas audzināšanas pamatprincipi pirmsskolā.**

Programmas mērķis: Veicināt PII iestāžu skolotāju izpratni par pirmsskolas vecuma bērnu uzvedības motīviem un to saistību ar vecumposma īpatnībām un bērna psihoemocionālo attīstību.

Tematika: 1. **Pirmsskolas vecuma bērnu vecumposma īpatnības:**

- Attīstības posmi
- Gatavība skolai

2. **Spēlēšanās nozīme bērna attīstībā. Spēlēšanās un mācīšanās:**

- Spēlēšanās spēju attīstība un nozīme
- Efektīvā spēlēšanās procesa pamatprincipi
- Spēļu veidi

3. **Temperamenta nozīme bērna attīstībā un uzvedība:**

- 9 temperamenta iezīmes
- Temperamenta ietekme un bērna uzvedību
- Temperaments un raksturs

4. **Emociju regulācija:**

- Emociju regulācijas attīstība
- Emociju vārdnīcas veidošana
- Emociju regulācijas ietekme uz mācīšanās procesu
- Efektīvās emociju izlādes tehnikas

5. **Efektīvās disciplinēšanas pamatprincipi:**

- Paklausības un sirdsapziņas attīstība
- Disciplinēšana – sadarbība. Atbalsts un robežas.
- Efektīvās disciplinēšanas metodes

6. **Kompetence. Lēmuma pieņemšana:**

- Sociālā kompetence, empātija, līdzjūtība, gādīgums
- Sociālās kompetences attīstība
- Sociālās kompetences nozīme mācīšanās procesā

7. Komandas darba loma bērna audzināšanā:

- Atbildības sadale
- Sadarbība starp pedagogiem
- Sadarbība starp pedagogiem un vecākiem
- Sadarbība starp institūcijām mācīšanās un audzināšanas procesā

♥ Pirmsskolas un skolas pedagoga profesionālās pilnveides programma.

Programmas mērķis: veicināt pedagoga profesionālo pašvērtību un kompetences izjūtu, piedāvājot izglītojošu nodarbību ciklu mācību gada garumā, kas balstīts profesionālo resursu apzināšanā, izglītojamo grūtību atpazīšanā (mācīšanās, emocionālu vai uzvedības) un efektīvu grūtību pārvarēšanas stratēģiju apguvē.

Tematika:

1. Pedagoga profesionālā pašvērtība un kompetence

- Pedagoga loma mūsdienu sabiedrībā. Pašportrets un sabiedrības redzējums. Resursu izpēte.

2. Disleksija, diskalkulija un dispraksija

- Minēto mācīšanās traucējumu definīcijas, pazīmes un to kompensēšanas stratēģijas. Kā var palīdzēt izglītības iestādes atbalsta komanda.

3. Stress un skolas ikdienas dzīve

- Stress, tā pazīmes un izpausmes pedagogiskajā vidē. Stress no pieaugušā un no bērna skatu punkta. Stresoru atpazīšana, to mazināšanas stratēģiju apguve.

4. Attiecība skolēns – skolotājs – vecāks

- Priekšstati, stereotipi, realitāte, tiesības un pienākumi. Nodarbība par un ap attiecībām skola – ģimene, ietverot veiksmīgas sadarbības ar bērnu un viņa vecākiem priekšnosacījumus.

5. Uzvedības traucējumi

- pazīmes, formējošā ietekme, grūtības, biežāk pieļautās kļūdas izglītības procesā, risinājumi un prevencijas pasākumi.

6. Kompetenču pieeja izglītībā

- jautājumi un atbildes, zaudējumi un ieguvumi.

7. Izdegšana un profesionālā pašaglabāšanās

- personiskās kvalitātes, profesionālā noturība, sasniegumi un pozitīvā prakse.

4. Neformālās izglītības programmas vecākiem:

♥ Bērna emocionālā audzināšana (BEA)

Programmas mērķis: Veicināt vecāku izpratni par pirmsskolas vecuma bērnu uzvedības motīviem, to saistību ar vecumposma īpatnībām un bērna psihoemocionālo attīstību. Uzlabot vecāku – bērnu mijiedarbību, sekmētu bērnu un vecāku emociju pašregulācijas spēju attīstību. Dot vecākiem iespēju saņemt emocionālo atbalstu no citiem grupas dalībniekiem un grupas vadītājiem.

Tematika: 1. Iepazīšanās. Izpratne par bērna attīstību.

2. Izpratne par bērna temperamentu.

3. Kā veicināt ķermeņa kontroli un pozitīvu pašvērtējumu.

4. Kā veicināt drošu piesaisti.

5. Kā veicināt bērna spēlēšanos un fantāziju.

6. Kā veicināt valodas un komunikācijas prasmju attīstību.

7. Kā veidot pamatu pozitīvam.

♥ Apmācību programma “Ceļvedis, audzinot pusaudzi” (CAP)

Programmas mērķis: Izglītēt vecākus par pusaudžu vecumposma īpatnībām, tādējādi uzlabojot vecāku un pusaudžu savstarpējās attiecības un komunikāciju.

Tematika: 1. Ievads CAP programmā.

2. Pusaudžu un vecāku tiesības, pienākumi un atbildība.
3. Vecāku un pusaudžu savstarpējās attiecības un komunikācija .
4. Veselīgs dzīvesveids.
5. Pusaudžu seksualitāte.
6. Pusaudžu sociālās prasmes.
7. Emociju pašregulācija.
8. Rūpes par sevi.
9. Disciplinēšana.
10. Dzīves prasmes.

5. Izglītojošas un atbalsta grupas bērniem un jauniešiem:

- ♥ **Vienaudžu izglītotāji (VI).** DJIVC darbojas vienaudžu izglītotāji, kas ir īpaši izglītoti un motivēti jaunieši, kuri informē un aktīvi palīdz saviem vienaudžiem pieņemt patstāvīgus lēmumus un novērst iespējamo riska uzvedību. Vienaudžu izglītība ir kvalitatīva neformālās izglītības metode, kurā līdzīgs līdzīgam nodod zināšanas un veido attieksmi par jautājumiem, kurus ir grūti apspriest, ja ir valodas, vecuma vai statusa barjera. Jaunieši vada nodarbības saviem vienaudžiem par tēmām: pubertāte, savstarpējās attiecības, kontracepcija, atkarības u.c. Nodarbību pieteikšana pa tālr. 63725550
- ♥ **Teātra sports.** Nodarbības bērniem un jauniešiem, kuriem ir vēlme mācīties uzstāties publikas priekšā un patīk spēlēt teātri. Teātra sports ir izklaides žanrs, kurā aktieri uz skatuves improvizē dažādas ainas, kuras viņiem iesaka skatītāji, un sacenšas savā starpā par labāko izpildījumu. Teātra improvizācija ir ainas radīšana skatītāju priekšā, bez iepriekšējas sagatavošanās un mēģinājumiem. Improvizatori satiekas mēģinājumos, regulāri trenējas radīt tēlus, kustēties, ieklausīties partnerī, atsaukties ierosinājumiem. Improvizēt var iemācīties ikviens, kurš noskaņots nopietni trenēties to darīt. Teātra sports par sportu tiek dēvēts tādēļ, ka sacensībās divas improvizatoru grupas sacenšas spēlē, bet trīs „bargi” tiesneši to novērtē ar atzīmēm. Publikai ir iespēja iesaistīties ar ierosinājumiem, kā arī sparīgi just līdzī – kā jau sportā. Teātra sportu vada teātra sporta treneres Dita Leinerte, Brīvības ielā 23.
- ♥ **Zēnu/meiteņu grupa** ir no Skandināvu valstīm aizgūta metode, kas attīsta pusaudžu personību, ceļ pašapziņu, veicina dzimumu līdztiesību un cīnās pret stereotipiem. Grupā piedalās četri līdz astoņi 13-16 gadus veci puisi vai meitenes, kas kopā ar līderi tiek reizi nedēļā vairākus mēnešus. Tikšanās reizēs tiek pārrunāti dažādi jauniešu izvēlēti temati, piemēram, atkarības, dzimumu lomas, jauniešu iespējas u.c. Papildus diskusijām, grupa var aicināt ciemos arī viesus - ekspertus dažādās jomās un piedalīties pašu izvēlētajās aktivitātēs.
 Grupas līderi metodi ir apguvuši sadarbībā ar biedrību "Centrs MARTA" un konsultanti jauniešu un dzimumu līdztiesības jautājumos no Ālandu salām Mia Hanstrēmu.
 Grupu vada veselības veicināšanas konsultantes Sandra Rikuna un Agija Sileniece, Brīvības ielā 23.

♥ **Sociālo prasmju treniņš** ir grupa bērniem, kuriem ir grūtības adaptēties sociālā vidē. Tiek piedāvātas praktiskas nodarbības, kurās attīstīt sociālās prasmes. Radošā veidā ar dažādu spēļu, aktivitāšu un mākslas terapijas elementu palīdzību tiks pilnveidotas komunikācijas iemaņas, izprastas savas un citu emocijas, paaugstināts pašvērtējums un veidots pozitīvs paštēls. Grupā piedalās 4.-6. klašu skolēni. Grupas lielums līdz 8 bērniem.

Grupu vada psiholoģe Ieva Doniņa, Brīvības ielā 23.

♥ **Mazpulks** ir interešu izglītības pulciņš, kurā iesaistās 5-10 gadus veci bērni. Mazpulku mērķis ir radīt bērnos un jauniešos interesi par lauksaimniecību lauku sētā. Iesaistīt sakoptas vides veidošanā savā pagastā, pilsētā, valstī. Veicināt bērnu un jauniešu iniciatīvu un līdzdalību lēmumu pieņemšanā un sabiedriskajā dzīvē. Tā ir iespēja apgūt uzņēmējdarbības pamatus, izstrādājot individuālus un grupu projektus kādā no darbības nozarēm – tradicionālajā un netradicionālajā lauksaimniecībā, mājsaimniecībā, amatniecībā, novadpētniecībā, tūrismā, kultūrizglītībā. Tiek nostiprināta patstāvība, mērķtiecība un atbildība.

Pulciņu vada skolotāja Agija Sileniece, Brīvības ielā 11.

♥ **Latvijas kristīgo skautu 181. vienības pulciņš.** Skautu pulciņš piedāvā bērniem, pusaudžiem un jauniešiem (12 - 25 g.v.) iegūt jaunus, uzticamus draugus, pārliecību par savām spējām, prasmes dzīvot dabā, apgūt zināšanas un iemaņas, dzīves pieredzi, attīstīt saskarsmes spējas un līdera prasmes, iespēju apceļot Latviju un citas zemes.

Darbības pamatprincipi:

Pienākums pret sevi, pilnveidojot sevi

Pienākums pret apkārtējiem

Pienākums pret Dievu un Dzimteni

Aktivitātes:

Dzīvošana brīvā dabā, nometņošana, pārgājieni, āra spēles, ēdiena gatavošana āra apstākļos, skautu un gaidu mākas: pirmā palīdzība, fiziskā norūdīšanās, saskarsme un komunikācija, radošas amatniecības nodarbes, draudzība ar citām skautu vienībām Latvijā un pasaulē, labie darbi: talkas, labdarības akcijas.

Grupu vada skolotājs Edgars Gaigalis, Kr. Valdemāra ielā 1.

5. Pasākumi, apmācības, nometnes, konkursi bērniem un jauniešiem

Tradicionālie: Pirmās palīdzības sacensības skolēniem; Rūķu darbnīcas Zaļkalnos; Vienaudžu izglītotāju apmācības; konkurss 7.-9.kl. "Gudrs vēl gudrāks"; nometnes "Spēļu nedēļa Zaļkalnos", "Tente- renten"uc.

6. Semināri pedagogiem un jaunatnes darbiniekiem

7. Informatīvi mācību materiāli par veselību, psiholoģiju, speciālo pedagogiju, jaunatnes politiku, neformālo izglītību, karjeras izvēli u.c. (grāmatas, bukletus, mācību filmas).

8. Konsultācijas zinātniski pētniecisko darbu izstrādē jauniešiem (tēmas: psiholoģija, karjeras izvēle, seksuāli reproduktīvā veselība, atkarības, u.c.)

9. Atbalsts jauniešu iniciatīvām:

♥ brīvā laika pavadīšana (skatīt 19.lpp.)

♥ informācijas punkts (skatīt 20.lpp.)

♥ resursu punkts (skatīt 20. lpp.)

10. Aktivitāšu mājas “Zaļkalni” piedāvājums (skatīt 21. lpp.)

11. Centra paspārnē darbojas biedrības „Jauniešu izglītības un iniciatīvu centrs „Saspraude”” (saspraude@gmail.com) un „Dobeles Jauniešu dome” (inita.neimane@dobelev.lv) (skatīt 22.,23. lpp.)

12. Maksas pakalpojumi (skatīt 24.lpp.)

Nodarbības pirmsskolas vecuma bērniem (5-6 gadīgiem)

- 1. No mutes līdz podiņam!** – 60 minūšu gara nodarbība par gremošanas traktu un tā orgāniem. Lai sīkāk uzzinātu, kāda nozīme ir katram gremošanas orgānam un kur nokļūst cilvēka apēstie produkti, nodarbības laikā tiek izmantota stilizēta gremošanas sistēma – digestīva.
- 2. Skelets skapī!** – 60 minūšu gara nodarbība par kauliem, muskuļiem, ādu un citiem svarīgiem ķermeņa orgāniem. Lai uzskatāmāk izprastu kaulu sistēmu un mācīšanās procesu padarītu interesantāku, nodarbībā piedalās skelets „Hugo”.
- 3. Un vēders dievs visaugstākais!** – 60 minūšu gara nodarbība par veselīgu uzturu, uzturvielām, ēdienreizēm. Nodarbības laikā tiek izveidots uztura aplis, kā arī pārrunāti jautājumi, kādus pārtikas produktus ir veselīgi izvēlēties katrā ēdienreizē.
- 4. Esi drošs!** - 60 minūšu gara nodarbība par elektrodrošību, ugunsdrošību, ceļu satiksmes drošību, drošību saskarsmē ar dzīvniekiem un bīstamām vielām. Nodarbībā piedalās ezis Edzis un zaķis Bricis.
- 5. Personiskā drošība!** – 60 minūšu gara nodarbība, kurā bērniem tiek mācīts personiskās drošības jēdziens attiecībā ar citiem cilvēkiem – pazīstamiem, svešiem, pieaugušajiem un vienaudžiem, lai novērstu bērnu seksuālās izmantošanas riskus.
- 6. Prieks, kauns, bailes....** - 60 minūšu gara nodarbība par emocijām, to atpazīšanu un prasmi kontrolēt. Nodarbības mērķis ir veidot atbildības izjūtu par savām emocijām un to darbību.
- 7. Rokas lelles stāsta Āfrikas bērnu stāstus** – 1 stundu un 30 minūšu gara nodarbība, kurā bērni tiek iepazīstināti ar Āfrikas tautu kultūru un bērnu dzīvi Āfrikā. Bērni izmantojot, vilnas zeķes, cimdu zeķbikses un citas otrreiz lietojamas lietas kopā ar palīgiem gatavo roku lelles un izspēlē kādu no Āfrikas stāstiem, tādējādi ļaujot bērniem Latvijā ieskatīties Āfrikas bērnu ikdienā..

**Individuālas konsultācijas un grupu nodarbības, vecāku sapulces
lūdz pieteikt iepriekš pa tālruni 63725550,
vai ienākot centrā – Dobelē, Brīvības ielā 23**

**Jaunākā informācija par DJIVC aktivitātēm pieejama centra mājas lapā
<http://www.djivc.lv> un [facebook.com/djivc](https://www.facebook.com/djivc), [twitter @djivc](https://twitter.com/djivc)**

Jautāt un saņemt atbildes var izmantojot centra e- pastu: djivc.dobele@gmail.com

Izglītojošas, interaktīvas nodarbības bērniem

no 1. līdz 4. klasei

- 1. Izkusties!** – 60 minūšu gara nodarbība skolēniem par kustību nozīmi cilvēka dzīvē, par stāju un faktoriem, kas ietekmē stājas veidošanos. Nodarbības laikā bērni saņems atbildes uz jautājumiem, kā pareizi jāsēž skolas solā, kāds ir pareizais mugursomas svars, kāda ir visērtākā skolas soma, kā arī, kas notiek ar mugurkaulu, nepareizi ceļot smagumus un pārmērīgi ilgi pavadot laiku pie datora.
- 2. No mutes līdz podiņam!** – 60 minūšu gara nodarbība 1. klašu skolēniem par gremošanas traktu un tā orgāniem. Lai sīkāk uzzinātu, kāda nozīme ir katram gremošanas orgānam un kur nokļūst cilvēka apēstie produkti, nodarbības laikā tiek izmantota stilizēta gremošanas sistēma – digestīva.
- 3. Skelets skapī!** – 60 minūšu gara nodarbība skolēniem par kauliem, muskuļiem, ādu un citiem svarīgiem ķermeņa orgāniem. Lai uzskatāmāk izprastu kaulu sistēmu un mācīšanās procesu padarītu interesantāku, nodarbībā piedalās skelets „Hugo”.
- 4. Un vēders dievs visaugstākais!** – 60 minūšu gara nodarbība skolēniem par veselīgu uzturu, uzturvielām, ēdienreizēm. Nodarbības laikā tiek izveidots uztura aplis, izveidota vienas dienas ēdienkarte, kā arī pārrunāti jautājumi, kādus pārtikas produktus ir veselīgi izvēlēties katrā ēdienreizē. Tiek pievērsta enerģijas un gāzēto dzērienu negatīvā ietekme uz cilvēka organismu.
- 5. Esi brīvs!** – 60 minūšu gara nodarbība skolēniem par smēķēšanas kaitīgo iedarbību uz organismu. Nodarbības laikā bērni tiek informēti par tabakas vēsturi, tabakas augs pārstrādes procesu un tabakas izstrādājumu veidiem. Lai uzskatāmi pārliecinātos par tabakas izstrādājumu kaitīgo vielu ietekmi uz organismu, tiek izmantotas cigaretes, elpceļu maketi un smēķējoša lelle „Rūdis”.
- 6. Atkarības** – 60 minūšu gara nodarbība par atkarībām (smēķēšanu, alkoholu, datoratkarību, TV, narkotikām), kurā bērni iepazīstas ar atkarību veidiem un to kaitīgo ietekmi uz veselību, kā arī bērni tiek veicināti domāt, kā novērst atkarību veidošanos.
- 7. Konflikti un to risināšana** – 60 minūšu gara nodarbība skolēniem no 1. – 4. klasei par konfliktu cēloņiem un sekām. Skolēniem būs iespēja attīstīt konfliktu risināšanas prasmes, mācīties saprast, cik svarīga ir komunikācija. Mācīties apgūt prasmi kontaktēties tā, lai samazinātu konfliktu rašanās iespēju.
- 8. Prieks, kauns, bailes....** - 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība 1. - 4. klašu skolēniem par emocijām un to atpazīšanu, prasmi kontrolēt. Nodarbības mērķis ir veidot atbildības izjūtu par savām emocijām un to darbību.
- 9. Izproti dusmas – nepieļauj vardarbību!** - 60 minūšu gara nodarbība 1. - 4. klašu skolēniem. Nodarbības laikā bērniem ir iespēja apzināties dusmu emocijas un mācīties runāt par tām, lai spētu kontrolēt dusmas un nepieļautu agresīvu rīcību.

10. Par apsūkāšanos... – 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība 1. – 4. klašu skolēniem par klasesbiedru savstarpēju emocionālo vardarbību. Nodarbībā varēs mācīties izprast un mainīt savu attieksmi un rīcību situācijās, kas saistītas ar apsūkāšanos un aizvainošanu.

11. Personiskā drošība - 60 minūšu gara interaktīva nodarbība par personisko drošību savstarpējās attiecībās ar citiem cilvēkiem. Nodarbībā bērni mācās par riska situācijām - kā no tām izvairīties un kā rīkoties katrā gadījumā. Bērniem tiek mācīts, kā sargāt un cienīt savu ķermeni un citus cilvēkus.

12. Rokas lelles stāsta Āfrikas bērnu stāstus – 1 stundu un 30 minūšu gara nodarbība 1. – 2. klašu skolēniem, kurā bērni tiek iepazīstināti ar Āfrikas tautu kultūru un bērnu dzīvi Āfrikā. Bērni izmantojot, vilnas zeķes, cimds zeķbikses un citas otrreiz lietojamas lietas kopā ar palīgiem gatavo roku lelles un izspēlē kādu no Āfrikas stāstiem, tādējādi ļaujot bērniem Latvijā ieskatīties Āfrikas bērnu ikdienā..

13. Karjeras izglītība – tiek piedāvātas dažāda satura nodarbības, kurās skolēni tiek mudināti veikt: 1. pašizpēti - skolēni izmanto savas zināšanas par sevi, lai noskaidrotu un izprastas savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus; 2. karjeras izpēti – skolēni iepazīstas un pētī darba pasaules un profesiju daudzveidību, kā arī tiek veidota skolēnu interese par ar karjeru saistītām tēmām.

**Individuālas konsultācijas un grupu nodarbības, vecāku sapulces
lūdzu pieteikt iepriekš pa tālruni 63725550,
vai ienākot centrā – Dobelē, Brīvības ielā 23**

**Jaunākā informācija par DJIVC aktivitātēm pieejama centra mājas lapā
<http://www.djivc.lv> un [facebook.com/djivc](https://www.facebook.com/djivc), [twitter @djivc](https://twitter.com/djivc)**

Jautāt un saņemt atbildes var izmantot centra e- pastu: djivc.dobele@gmail.com

Izglītojošas, interaktīvas nodarbības bērniem un jauniešiem no 5. līdz 9.klasei

- 1. Tematiskas grupu nodarbības par karjeras plānošanu un lēmuma pieņemšanu-** 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība 9. klašu skolēniem par dažādām izglītības ieguves iespējām un mācīšanās veidiem. Nodarbības laikā tiks iegūtas zināšanas par karjeras nozīmi cilvēka dzīvē, par darba iespējām novadā, valstī, ārzemēs un prasmes novērtēt savus dotumus, intereses, stiprās un vājās puses, izvērtēt dažādus faktorus un pieņemt lēmumu. Tiks aktualizētas profesijas izvēles problēmas un izveidota izpratne par darba tirgu.
- 2. Veselīgs uzturs** – 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība bērniem un jauniešiem no 5. – 9. klasei par veselīgu uzturu, uzturvielām, ēdienreizēm, diētām un saslimšanām, kas saistās ar neveselīgu ēšanu un badošanos (bulīmija un anoreksija). Nodarbības laikā tiek pārrunāti jautājumi, kādus pārtikas produktus ir veselīgi izvēlēties katrā ēdienreizē un kādas uzturvielas organisms iegūst no dažādiem pārtikas produktiem. Tiek pārrunāta enerģijas un gāzēto dzērienu negatīvā ietekme uz cilvēka organismu.

SAVSTARPĒJO ATTIECĪBU PSIHOLOGIJA:

- 3. Es un Tu!** – 60 minūšu gara nodarbība skolēniem no 8. - 9. klasei par stereotipu nozīmi savstarpējo attiecību veidošanā, cik svarīgi ir apzināties dažādos stereotipus, kā arī to pozitīvās un negatīvās sekas. Interaktīvā veidā, izmantojot cilvēka maņas, tiek pārrunāti tādi jautājumi, kā pirmā iespaids par cilvēku veidošanās, uztveres četri mehānismi, stereotipu veidošanās, to nozīme cilvēku dzīvē. Dalībnieki mēģina apzināt un atpazīt savus stereotipus, kā arī palūkoties ārpus stereotipu uzliktā „rāmīša”.
- 4. Vērtīgi ir padomāt par vērtībām...** - 60 minūšu gara nodarbība 5. - 9. klašu skolēniem par vērtībām un vajadzībām. Nodarbības mērķis ir veidot izpratni par pastāvīgām un mainīgām vērtībām, pamatvērtību un pamatvajadzību apzināšanos.
- 5. Saskarsmes treniņš** - 60 minūšu gara nodarbība skolēniem no 5. - 9. klasei par saskarsmi, tās veidiem, funkcijām, konfliktiem un konfliktu risināšanas taktikām. Nodarbības laikā ir iespēja praktiski piedalīties dažādās situācijās, komunicējot (gan verbāli, gan neverbāli) un veidojot attiecības ar citiem. Vingrinājumi veicina izpratni par komunikācijas nozīmi savstarpējo attiecību veidošanā.
- 6. Konflikti un to risināšana** – 60 minūšu gara nodarbība skolēniem no 5. – 9. klasei par konfliktu cēloņiem un sekām. Skolēniem būs iespēja attīstīt konfliktu risināšanas prasmes, mācīties saprast, cik svarīga ir komunikācija. Mācīties apgūt prasmi kontaktēties tā, lai samazinātu konfliktu rašanās iespēju.

- 7. Pašapziņas lietussargs** - 60 minūšu gara nodarbība skolēniem no 8. – 9. klasei par pašapziņas un pašvērtējuma veidošanos. Nodarbības mērķis ir iemācīties apzināties savas stiprās un vājās puses un iegūt pārliecību par savām spējām.
- 8. Izproti dusmas – nepieļauj vardarbību!** - 60 minūšu gara nodarbība 5. - 6. klašu skolēniem. Nodarbības laikā bērniem ir iespēja apzināties dusmu emocijas un mācīties runāt par tām, lai spētu kontrolēt dusmas un nepieļautu agresīvu rīcību.
- 9. Par apsūkšanos....** - 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība 5. - 6. klašu par klasesbiedru savstarpēju emocionālo vardarbību. Nodarbībā varēs mācīties izprast un mainīt savu attieksmi un rīcību situācijās, kas saistītas ar apsūkšanos un aizvainošanu.
- 10. Drosme draudzēties** - 60 minūšu gara nodarbība 5. - 9. klašu skolēniem par vienaudžu vardarbību jeb mobingu. Nodarbību ir izstrādājis centrs "Dardedze", tās pamatā ir teatralizēta luga, kurā ļoti konkrētā veidā katrs skolnieks var sevi identificēt vai nu ar vardarbības veicēju, vai upuri, tādējādi tiešā veidā mudinot analizēt savu rīcību līdzīgā situācijā. Pēc teatralizēta priekšnesuma seko saruna ar auditoriju par to, kas notika lugā un kāda ir konkrētās klases pieredze līdzīgās situācijās. Nobeigumā jaunieši tiek aicināti parakstīt īpašu „memorandu” par to, ka viņi apņemas iestāties par savstarpēju draudzību un iecietību, cieņu. Pēc šīs nodarbības vēlams turpināt ar nodarbību “Mobings klasē”.
- 11. Mobings klasē**- 60 minūšu gara nodarbība par mobingu 5.-9.klašu skolēniem. Izmantojot forumteātra metodi, jauniešiem tiek dota iespēja redzēt vienaudžu vardarbību no malas, iejaukties un mainīt situāciju, tādējādi apgūstot jaunas prasmes un izvērtējot savu attieksmi pret vienaudžu vardarbību. Nodarbību ir izstrādājis centrs "Dardedze". Šo nodarbību ir vēlams apmeklēt pēc nodarbības „Drosme draudzēties”.
- 12. Manas skolas drošības karte** - 60 minūšu gara nodarbība par skolas drošajām un nedrošajām vietām 5.-9. klašu skolēniem. Nodarbībā, kopīgi zīmējot karti, tiek apzinātas vietas skolā, kur bērni jūtas droši vai tieši otrādi - jūtas apdraudēti. Kopīgi tiek meklēti risinājumi iespējamo vardarbības gadījumu novēršanā.
- 13. Pašnāvība** – 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība 9. klašu skolēniem. Gandrīz katram cilvēkam kādreiz ir prātā ienākusi doma par dzīves jēgu un tās vērtību. Īpaši aktuāli tas ir pusaudžiem un jauniešiem. Kā rīkoties, kad tev šādas domas uztic draugs vai draudzene?

- 14. Esi brīvs!** – 60 minūšu gara nodarbība skolēniem no 5. - 9. klasei par smēķēšanas kaitīgo iedarbību uz organismu. Nodarbības laikā bērni un jaunieši tiek informēti par tabakas vēsturi, tabakas augs pārstrādes procesu un tabakas izstrādājumu veidiem. Lai uzskatāmi pārliecinātos par tabakas izstrādājumu kaitīgo vielu ietekmi uz organismu, tiek izmantotas cigaretes, elpceļu maketi un smēķējoša lelle „Rūdis”.
- 15. Neiekrīti, padomā!!!** – 60 minūšu gara nodarbība skolēniem no 5. – 9. klasei par psihoaktīvo vielu ietekmi uz cilvēka organismu. Nodarbības gaitā jauniešiem ir iespēja piedalīties dažādos vingrinājumos un iegūt informāciju par psihotropajām vielām (legālajām un nelegālajām), to iedarbību uz organismu un lietošanas sekām. Jauniešiem ir iespēja piedalīties diskusijās, parādīt savu attieksmi, informētību un argumentēt savu viedokli.
- 16. Atkarība** – 60 minūšu gara nodarbība skolēniem no 7. – 9. klasei par atkarības veidošanās posmiem, atkarības veidiem, par faktoriem, kas ietekmē atkarības kā slimības veidošanos un līdzatkarību. Vairāk pieskaroties alkohola lietošanas sekām. Nodarbības laikā tiek sniegta informācija par atveseļošanās iespējām un palīdzības veidiem. Jauniešiem ir iespēja piedalīties diskusijās un saņemt atbildes uz interesējošiem jautājumiem.
- 17. Procesu atkarība** - 60 minūšu gara nodarbība 5. - 9. klašu skolēniem par atkarību no interneta, mobilā telefona, televīzijas, datorspēlēm uc. Nodarbībā tiek apskatīti atkarības iemesli un sekas. Runājot par datoratkarības profilaksi, kopīgi tiek apzinātas alternatīvas internetam, datorspēlēm un čatam.

SEKSUĀLI REPRODUKTĪVĀ VESELĪBA:

- 18. Attīstība** – 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība skolēniem no 5. – 7. klasei par emocionālām un fizioloģiskām izmaiņām organismā pubertātes laikā meitenēm un zēniem. Higiēna.
- 19. Ceļā uz sevi...** – 60 minūšu gara nodarbība 8. - 9. klašu skolēniem par seksualitāti, kā tā izpaužas cilvēkiem dažādos vecumos. Nodarbība palīdz labāk izprast sevi, jo attieksme pret sevi, sevis izpratne, sevis novērtēšana nozīmē arī to, kā cilvēks attiecas pret sevi kā pret seksuālu būtni. Nodarbības laikā tiek aplūkoti pieci seksualitātes aspekti.
- 20. Savstarpējo attiecību veidošana** - draudzība, iemīlēšanās, mīlestība - 60 minūšu gara nodarbība 7.-9.klašu skolēniem. Nodarbības laikā diskusiju veidā meitenēm un zēniem ir iespēja atklāt savu un uzzināt citu viedokli un attieksmi par attiecību jautājumiem, kā arī noskaidrot sabiedrībā valdošo attieksmi. *Vēlams turpināt ar nodarbību „Lēmums par seksuālo attiecību uzsākšanu”.*
- 21. Lēmums par seksuālo attiecību uzsākšanu** - 60 minūšu gara nodarbība 7.-9.klašu skolēniem. Nodarbībā, izmantojot vērtējošus uzdevumus, jaunieši dalās ar

saviem viedokļiem par seksuālo attiecību uzsākšanu, mazinot mītus un stereotipus. Ar klasi tiek pārrunāti riski un kontracepcijas nozīme. Vēlams pirms tam apmeklēt nodarbību „Savstarpējo attiecību veidošana”.

22. Kontracepcija - 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība 8. - 9. klašu skolēniem, kuras laikā tiek sniegta informācija par kontracepcijas veidiem un mazināti iespējamie nepareizie priekšstati par tiem. Nodarbības laikā jauniešiem ir iespēja iepazīties ar kontracepcijas līdzekļiem. Tiek izrunāti jautājumi, kā darbojas kontracepcijas līdzekļi un to efektivitāte, kā arī metodes, kas ir vispiemērotākās jauniešiem.

23. Seksuāli transmisīvās infekcijas un HIV/AIDS - 60 minūšu gara nodarbība 8. - 9. klašu skolēniem par STI pazīmēm un simptomiem, inficēšanās iespējām un sekām, par ārstēšanās iespējām. Nodarbības laikā jaunieši saņems informāciju par HIV infekcijas izplatību Latvijā un pasaulē, par vīrusa pazīmēm, simptomiem un norisi, kā arī ārstēšanu un HIV testu.

24. Grūtniecība, dzemdības - 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība 8. - 9. klašu skolēniem par grūtniecības plānošanu, norisi, augļa attīstību un dzemdību norisi (dabiskas dzemdības un ķeizargrieziena operācija, atsāpināšanas metodes). Nodarbības laikā tiek meklētas atbildes arī uz tādiem jautājumiem kā: Ko darīt, lai neiestātos nevēlama grūtniecība? Kur meklēt palīdzību un atbalstu?

**Individuālas konsultācijas un grupu nodarbības, vecāku sapulces
lūdz pieteikt iepriekš pa tālruni 63725550,
vai ienākot centrā – Dobelē, Brīvības ielā 23**

**Individuālas konsultācijas un grupu nodarbības, lekcijas pie karjeras
konsultanta lūdz pieteikt iepriekš pa tālruni 63722362
vai Dobelē, Brīvības ielā 23**

Izglītojošas, interaktīvas nodarbības vidusskolas vecuma jauniešiem

1. Tematiskas grupu nodarbības par karjeras plānošanu, lēmuma pieņemšanu - 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība 10 - 12. klašu skolēniem par dažādām izglītības ieguves iespējām un mācīšanās veidiem. Nodarbības laikā tiks iegūtas zināšanas par karjeras nozīmi cilvēka dzīvē, par darba iespējām novadā, valstī, ārzemēs un prasmes novērtēt savus dotumus, intereses, stiprās un vājās puses, izvērtēt dažādus faktorus un pieņemt lēmumu. Tiks aktualizētas profesijas izvēles problēmas un izveidota izpratne par darba tirgu.

ATKARĪBAS:

2. Neiekrīti, padomā! – 60 minūšu gara nodarbība jauniešiem no 10. - 12. klasei par narkotiku kaitīgo ietekmi uz cilvēka organismu. Nodarbības gaitā jauniešiem ir iespēja piedalīties dažādos vingrinājumos un iegūt informāciju par psihotropajām vielām, to iedarbību uz organismu un lietošanas sekām. Jauniešiem ir iespēja piedalīties diskusijās, parādīt savu attieksmi, informētību un argumentēt savu viedokli.

3. Atkarība – 60 minūšu gara nodarbība jauniešiem no 10. - 12. klasei par atkarības veidošanās posmiem, atkarības veidiem, par faktoriem, kas ietekmē atkarības kā slimības veidošanos un līdzatkarību. Nodarbības laikā tiek sniegta informācija par atveseļošanās iespējām un palīdzības veidiem. Jauniešiem ir iespēja piedalīties diskusijās un saņemt atbildes uz interesējošiem jautājumiem.

4. Procesu atkarība - 60 minūšu gara nodarbība 5. - 9. klašu skolēniem par atkarību no interneta, mobilā telefona, televīzijas, datorspēlēm uc. Nodarbībā tiek apskatīti atkarības iemesli un sekas. Runājot par datoratkarības profilaksi, kopīgi tiek apzinātas alternatīvas internetam, datorspēlēm un čatam.

SAVSTARPĒJO ATTIECĪBU PSIHOLOGIJA:

5. Es un Tu! – 60 minūšu gara nodarbība jauniešiem no 10. - 12. klasei par stereotipu nozīmi savstarpējo attiecību veidošanā, cik svarīgi ir apzināties dažādos stereotipus, kā arī to pozitīvās un negatīvās sekas. Interaktīvā veidā, izmantojot cilvēka maņas, tiek pārrunāti tādi jautājumi, kā pirmā iespaids par cilvēku veidošanās, uztveres četri mehānismi, stereotipu veidošanās, to nozīme cilvēku dzīvē. Dalībnieki mēģina apzināt un atpazīt savus stereotipus, kā arī palūkoties ārpus stereotipu uzliktā „rāmīša”.

6. Kurš ir stiprākais dzimums? - 60 minūšu gara nodarbība 10. - 12. klasei par dzimumu lomām, stereotipiem un dzimumu līdztiesību. Nodarbības pirmajā daļā jauniešiem būs iespēja diskutēt par dzimumu lomu stereotipiem, un tad viņiem tiks

piedāvāts ieskats dažādās teorijās par dzimumu līdztiesību. Nodarbības mērķi ir mazināt dzimumu lomu stereotipus un aktualizēt dzimumu līdztiesības jautājumu jauniešu vidū.

- 7. Apstājies un Atpūties!** – 60 minūšu gara nodarbība skolēniem no 10. – 12. klasei ar relaksācijas un masāžas elementiem. Nodarbības laikā bērni tiek rosināti domāt par pozitīvām laika pavadīšanas iespējām, kas palīdz justies labi, atjaunot spēkus, nomierināties, mazināt spriedzi un tiek apgūtas iemaņas veikt taktilo masāžu mugurai un rokām. (*Vēlams grupa līdz 20 cilvēkiem*)
- 8. Saskarsmes treniņš** - 60 minūšu gara nodarbība skolēniem no 10. - 12. klasei par saskarsmi, tās veidiem, funkcijām, konfliktiem un konfliktu risināšanas taktikām. Nodarbības laikā ir iespēja praktiski piedalīties dažādās situācijās, komunicējot (gan verbāli, gan neverbāli) un veidojot attiecības ar citiem. Vingrinājumi veicina izpratni par komunikācijas nozīmi savstarpējo attiecību veidošanā.
- 9. Konflikti un to risināšana** – 60 minūšu gara nodarbība skolēniem no 10. – 12. klasei par konfliktu cēloņiem un sekām. Skolēniem būs iespēja attīstīt konfliktu risināšanas prasmes, mācīties saprast, cik svarīga ir komunikācija. Mācīties apgūt prasmi kontaktēties tā, lai samazinātu konfliktu rašanās iespēju.
- 10. Pašnāvība** – 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība 10. – 12. klašu skolēniem. Gandrīz katram cilvēkam kādreiz ir prātā ienākusi doma par dzīves jēgu un tās vērtību. Īpaši aktuāli tas ir pusaudžiem un jauniešiem. Kā rīkoties, kad tev šādas domas uztic draugs vai draudzene?
- 11. Cilvēku tirdzniecība – drošs darbs ārzemēs** - 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība 10. - 12. klašu skolēniem par cilvēku tirdzniecības jēdzienu, ekspluatācijas veidiem, atpazīšanas kritērijiem, līdzekļiem, kā tiek maldināti cilvēki, jaunāko statistiku un palīdzības saņemšanu cilvēku tirdzniecības upuriem. Nodarbības laikā jaunieši aktīvi līdzdarbojas un analizē dažādas situācijas.

SEKSUĀLI REPRODUKTĪVĀ VESELĪBA:

- 12. Ceļā uz sevi...** – 60 minūšu gara nodarbība 10. - 12. klašu skolēniem par seksualitāti, kā tā izpaužas cilvēkiem dažādos vecumposmos. Nodarbība palīdz labāk izprast sevi, jo attieksme pret sevi, sevis izpratne, sevis novērtēšana nozīmē arī to, kā cilvēks attiecas pret sevi kā pret seksuālu būtni. Tiek aplūkoti pieci seksualitātes aspekti.
- 13. Lēmums par seksuālo attiecību uzsākšanu** - 60 minūšu gara nodarbība 10.-12.klašu skolēniem. Nodarbībā, izmantojot vērtējošus uzdevumus, jaunieši dalās ar saviem viedokļiem par seksuālo attiecību uzsākšanu, mazinot mītus un stereotipus. Ar klasi tiek pārrunāti riski un kontracepcijas nozīme.

- 14. Kontracepcija** - 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība 10. - 12. klašu skolēniem, kuras laikā tiek sniegta informācija par kontracepcijas veidiem un mazināti iespējamie nepareizie priekšstati par tiem. Nodarbības laikā jauniešiem ir iespēja iepazīties ar kontracepcijas līdzekļiem. Tiek izrunāti jautājumi, kā darbojas kontracepcijas līdzekļi un to efektivitāte, kā arī metodes, kas ir vispiemērotākās jauniešiem. *Vēlams pirms tam apmeklēt nodarbību „Lēmums par seksuālo attiecību uzsākšanu”.*
- 15. Seksuāli transmisīvās infekcijas un HIV/AIDS** - 60 minūšu gara nodarbība 10. - 12. klašu skolēniem par STI pazīmēm un simptomiem, inficēšanās iespējām un sekām, par ārstēšanās iespējām. Nodarbības laikā jaunieši saņems informāciju par HIV infekcijas izplatību Latvijā un pasaulē, par vīrusa pazīmēm, simptomiem un norisi, kā arī ārstēšanu un HIV testu.
- 16. Grūtniecība, dzemdības** - 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība 10. - 12. klašu skolēniem par grūtniecības plānošanu, norisi, augļa attīstību un dzemdību norisi (dabiskas dzemdības un ķeizargrieziena operācija, atsāpināšanas metodes). Nodarbības laikā tiek meklētas atbildes arī uz tādiem jautājumiem kā: Ko darīt, lai neiestātos nevēlama grūtniecība? Kur meklēt palīdzību un atbalstu?

JAUNIEŠU NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS IESPĒJAS:

- 17. Neformālā izglītība**- 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība 10 - 12. klašu skolēniem par mācīšanās būtību. Nodarbības laikā praktisku uzdevumu veidā jauniešiem būs iespēja iepazīties ar dažādiem mācīšanās veidiem un to apzināšanos mūsu ikdienā: formālā, neformālā un ikdienas mācīšanās, par interešu un mūžizglītību.
- 18. Jaunatne darbībā** - 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība 10. - 12. klašu skolēniem par jauniešu līdzdalības formām un jaunatnes politiku, iespējām jauniešiem paust savu viedokli un līdzdarboties lēmumu pieņemšanā pašvaldības līmenī.
- 19. Mācīšanās mācīties** - 60 minūšu gara interaktīva nodarbība par mācīšanās veidiem un to efektivitāti 10.-12.klašu skolēniem. Nodarbības laikā jaunieši iepazīst dažādus mācīšanās veidus un stilus, atrod sev visatbilstošāko, kā arī aplūko dažādus zināšanu gūšanas veidus.
- 20. ABC par EBD** – 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība 10.-12.klašu skolēniem par Eiropas Brīvprātīgo darbu (EBD) programmā „Erasmus+”. Tiek apskatīti EBD principi, iespējas pieteikties, finansiālie aspekti, mācīšanās iespējas u.c. Nodarbību vada veselības veicināšanas konsultante kopā ar jauniešiem, kas šogad brīvprātīgi strādā DJIVC projekta ietvaros.
- 21. Globālā izglītība** - 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība 10.-12.klašu skolēniem ar mērķi veicināt izpratni par globālās izglītības tēmām: nevienlīdzība pasaulē, godīga ceļošana, pārtikas drošība, cilvēktiesības pasaulē uc. Saruna ar jauniešiem palīdzēs

apzināties savstarpējo saikni un ietekmi, kas pastāv starp dažādām pasaules daļām, un mūsu lomu tajā.

**Individuālas konsultācijas un grupu nodarbības, vecāku sapulces
lūdzu pieteikt iepriekš pa tālruni 63725550
vai ienākot centrā – Dobelē, Brīvības ielā 23**

**Individuālas konsultācijas un grupu nodarbības, lekcijas pie karjeras
konsultanta lūdzu pieteikt iepriekš pa tālruni 63722362,
vai Dobelē, Brīvības ielā 23**

**Jaunākā informācija par DJIVC aktivitātēm pieejama centra mājas lapā
<http://www.djivc.lv> un facebook.com/djivc, twitter @djivc**

Jautāt un saņemt atbildes var izmantojot centra e- pastu: djivc.dobele@gmail.com

Izglītojošas, interaktīvas nodarbības bērniem un jauniešiem ar īpašām vajadzībām

Nodarbības tiek piedāvātas A un B apmācību līmeņa bērniem un jauniešiem visu klašu vecumposmos, iepriekš vienojoties ar centra speciālistiem.

- 1. No mutes līdz podiņam!** – 60 minūšu gara nodarbība par gremošanas traktu un tā orgāniem. Lai sīkāk uzzinātu, kāda nozīme ir katram gremošanas orgānam un kur nokļūst cilvēka apēstie produkti, nodarbības laikā tiek izmantota stilizēta gremošanas sistēma – digestīva.
- 2. Skelets skapī!** – 60 minūšu gara nodarbība par kauliem, muskuļiem, ādu un citiem svarīgiem ķermeņa orgāniem. Lai uzskatāmāk izprastu kaulu sistēmu un mācīšanās procesu padarītu interesantāku, nodarbībā piedalās skelets „Hugo”.
- 3. Un vēders dievs visaugstākais!** – 60 minūšu gara nodarbība par veselīgu uzturu, uzturvielām, ēdienreizēm. Nodarbības laikā tiek izveidots uztura aplis, izveidota vienas dienas ēdienkarte, kā arī pārrunāti jautājumi, kādus pārtikas produktus ir veselīgi izvēlēties katrā ēdienreizē.
- 4. Esi brīvs!** – 60 minūšu gara nodarbība par smēķēšanas kaitīgo iedarbību uz organismu. Nodarbības laikā bērni un jaunieši tiek informēti par tabakas vēsturi, tabakas augs pārstrādes procesu un tabakas izstrādājumu veidiem. Lai uzskatāmi pārlicinātos par tabakas izstrādājumu kaitīgo vielu ietekmi uz organismu, tiek izmantotas cigaretes, elpceļu maketi un smēķējoša lelle „Rūdis”.
- 5. Atkarība** - 60 minūšu gara nodarbība par atkarības veidošanās posmiem, atkarības veidiem, par faktoriem, kas ietekmē atkarības kā slimības veidošanos un līdzatkarību. Vairāk pieskaroties alkohola lietošanas sekām, kā arī dažādu psihoaktīvo vielu lietošanai. Nodarbības laikā tiek sniegta informācija par atvēršanās iespējām un palīdzības veidiem. Jauniešiem ir iespēja piedalīties diskusijās un saņemt atbildes uz interesējošiem jautājumiem.
- 6. Procesu atkarība** - 60 minūšu gara nodarbība par atkarību no interneta, mobilā telefona, televīzijas, datorspēlēm uc. Nodarbībā tiek apskatīti atkarības iemesli un sekas. Runājot par datoratkarības profilaksi, kopīgi tiek apzinātas alternatīvas internetam, datorspēlēm un čatam.
- 7. Izproti dusmas – nepieļauj vardarbību!** - 60 minūšu gara nodarbība, kuras laikā bērniem ir iespēja apzināties dusmu emocijas un mācīties runāt par tām, lai spētu kontrolēt dusmas un nepieļautu agresīvu rīcību.
- 8. Esi drošs!** - 60 minūšu gara nodarbība par elektrodrošību, ugunsdrošību, ceļu satiksmes drošību, drošību uz/pie ūdens, drošību saskarsmē ar dzīvniekiem un bīstamām vielām. Nodarbībā piedalās ezis Edzis un zaķis Bricis.

- 9. Personiskā drošība!** – 60 minūšu gara nodarbība, kurā bērniem tiek mācīts personiskās drošības jēdziens attiecībā ar citiem cilvēkiem (arī internetā) – pazīstamiem, svešiem, pieaugušajiem un vienaudžiem, lai novērstu bērnu seksuālās izmantošanas riskus.
- 10. Attīstība** – 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība par emocionālām un fizioloģiskām izmaiņām organismā pubertātes laikā meitenēm un zēniem. Higiēna. Kā rodas bērni. Kontracepcija.
- 11. Savstarpējo attiecību veidošana** - draudzība, iemīlēšanās, mīlestība - 60 minūšu gara nodarbība 7.-9.klašu skolēniem. Nodarbības laikā diskusiju veidā meitenēm un zēniem ir iespēja atklāt savu un uzzināt citu viedokli un attieksmi par attiecību jautājumiem, kā arī noskaidrot sabiedrībā valdošo attieksmi.
- 12. Lēmums par seksuālo attiecību uzsākšanu** - 60 minūšu gara nodarbība 7.-9.klašu skolēniem. Nodarbībā, izmantojot vērtējošus uzdevumus, jaunieši dalās ar saviem viedokļiem par seksuālo attiecību uzsākšanu, mazinot mītus un stereotipus. Ar klasi tiek pārrunāti riski un kontracepcijas nozīme.
- 13. Manas skolas drošības karte** - 60 minūšu gara nodarbība par skolas drošajām un nedrošajām vietām 5.-9. klašu skolēniem. Nodarbībā, kopīgi zīmējot karti, tiek apzinātas vietas skolā, kur bērni jūtas droši vai tieši otrādi - jūtas apdraudēti. Kopīgi tiek meklēti risinājumi iespējamo vardarbības gadījumu novēršanā.
- 14. Drosme draudzēties** – 40 līdz 60 minūšu gara nodarbība par klasesbiedru savstarpēju emocionālo vardarbību. Nodarbībā varēs mācīties izprast un mainīt savu attieksmi un rīcību situācijās, kas saistītas ar apsūkāšanos un aizvainošanu.
- 15. Mobings klasē**- 60 minūšu gara nodarbība par mobingu 5.-9.klašu skolēniem. Izmantojot FORUMTEĀTRA metodi, bērniem tiek dota iespēja redzēt vienaudžu vardarbību no malas, iejaukties un mainīt situāciju, tādējādi apgūstot jaunas prasmes un izvērtējot savu attieksmi pret vienaudžu vardarbību. Nodarbību ir izstrādājis centrs "Dardedze". Šo nodarbību ir vēlams apmeklēt pēc nodarbības „Drosme draudzēties”.

Brīvā laika pavadīšanas centrs.

Gaidīs bērnus vecumā no 7 līdz 12 gadiem un jauniešus vecumā no 13 līdz 25 gadiem.

Šeit TU varēsi:

- ♥ satikt jaunatnes darbinieku;
- ♥ iesaistīties radošās darbnīcās;
- ♥ iepazīt jaunus draugus, noskatīties filmu, iedzert tēju un papļāpāt;
- ♥ uzspēlēt galda spēles, galda futbolu, novusu, galda tenisu, prāta spēles u.c.;
- ♥ iesaistīties jauniešu pasākumos, projektos un citos jauniešiem saistošos pasākumos un aktivitātēs;
- ♥ sagatavot prezentāciju vai pasērfot interneta pasaulē;

Nāc, Tu esi gaidīts!

Dobelē, Brīvības ielā 11, darba dienās 13.00-19.00

Jauniešu informācijas punkts

Informācijas punktā jauniešiem var:

- ♥ Saņemt informāciju atbilstoši jauniešu vajadzībām un interesēm jauniešiem pieejamā un saistošā veidā, izmantojot neformālās izglītības metodes un ievērojot Informācijas punkta darbības pamatprincipus,
- ♥ Konsultēties ar dažādu jomu speciālistiem (psihologs, karjeras konsultants, jaunatnes lietu speciālists, veselības veicināšanas konsultants),
- ♥ Saņemt informāciju par V/A JSPA programmas „Erasmus+” piedāvātajām iespējām un aizpildīt projekta veidlapu kopā ar centra speciālistiem.

Informācijas punkts nodrošina:

- ♥ Dažādu jomu speciālistu elektronisko kontaktu pieejamību, lai jaunieši neklātienē varētu risināt sev aktuālos jautājumus,
- ♥ Konsultācijas par jauniešiem aktuāliem jautājumiem sadarbībā ar pašvaldības un valsts institūcijām,
- ♥ Informācijas uzturēšanu, atjaunošanu un izplatīšanu, izmantojot Eurodesk tīklojuma iespējas, sadarbībā ar Eurodesk informācijas tīkla dalībniekiem citās Eiropas valstīs,
- ♥ Sadarbību ar citiem Eiropas informācijas tīklu pārstāvjiem Latvijā (Europe Direct, EURES, Euroguidance, Eurydice, Europass u.c.).

Informācijas punktā pieejami šādi informācijas avoti:

- ♥ informatīvie materiāli;
- ♥ video materiāli;
- ♥ uzziņas literatūra;
- ♥ izdales materiāli;
- ♥ datori ar interneta pieslēgumu;

Resursu punkts jauniešiem

Resursu punkts – bezmaksas inventārs un telpu izmantošana brīvā laika lietderīgai pavadīšanai, pasākumu organizēšanai Dobeles novada jauniešu organizācijām un neformālajām grupām, izglītības iestāžu klasēm.

Šobrīd centrā pieejamais inventārs:

- ♥ apskaņošanas aparatūra (mikserpults, 2 skandas, 2 vada mikrofoni, 2 bezvada mikrofoni, 3 galvas mikrofoni)
- ♥ 17 velosipēdi un veloķiveres
- ♥ nojume jeb telts stendam
- ♥ ugunsкура katls ar trijkāji
- ♥ 20 guļammaisi, 20 matračī, 8 (trīsvietīgās) teltis, 19 distanču slēpes ar zābakiem.

Lai izmantotu šo inventāru tiks slēgta vienošanās ar pilngadīgu personu.

Adrese: Brīvības iela 23, Dobeles, 63725550

Aktivitāšu māja „Zaļkalni”

Kādas iespējas ir aktivitāšu mājā „Zaļkalni”?

- ♥ **Nodarbība „Nelauzies un piedalies!”** klašu grupām ar saliedēšanās vingrinājumiem. Nodarbības laikā atklājas vai bērni un jaunieši klasē spēj savstarpēji sadarboties, uzticēties viens otram, atpazīt grūtības, kas kavē klasesbiedru saliedēšanos. Vides nomaiņa un grūtību pārvarēšana vingrinājumu laikā veicina grupas saliedēšanos.
- ♥ **Komandas saliedēšanas aktivitātes** (dienas un nakts) bērniem un jauniešiem, uzņēmumu un iestāžu kolektīviem
- ♥ **Rudens un pavasara brīvlaika aktivitātes** bērniem un jauniešiem
- ♥ **Vasaras nometnes**
- ♥ No decembra vidus rūķi ienāk „Zaļkalnos” ar Ziemassvētku laika aktivitāti **pirmsskolas vecuma bērniem „Rūķu darbnīcas”**
- ♥ **Iespējas iznomāt telpas** un tai pieguļošo teritoriju (pasākumiem, nometnēm, nakstnājas), cenas skatīties maksas pakalpojumu lapā
- ♥ **DJIVC dažādu aktivitāšu** (pasākumi, apmācības, semināri, jauniešu apmaiņu, skautu āra aktivitātes u.c.) **organizēšanas vieta**
- ♥ Dobeles novada **izglītības iestāžu dažādu aktivitāšu bezmaksas organizēšanas vieta**

Citu novadu izglītības iestādēm vai dažādām organizācijām maksas pakalpojums:

Telpu noma Auru pagasta “Zaļkalnos”		Cena EUR bez PVN	Cena EUR ar PVN
Semināru/mācību telpa	1 stunda	4,27	5,17
Semināru/mācību telpa	1 diennakts	25,61	31,00
Visas telpas	1 diennakts	85,37	103,30
Nometne ar nakšņošanu teltīs (1 persona)	1 diennakts	1,42	1,72

Kontaktinformācija

Aktivitāšu māja „Zaļkalni”

"Zaļkalni", Dobeles novads, Auru pagasts, LV 3701

Atbildīgie:

Līga Freiberga

Tālrunis: +371 25495675, 63781055

E-pasts: djivc.dobele@gmail.com

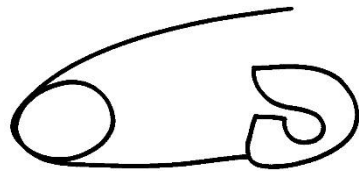
Edgars Gaigalis

Tālrunis: +371 26476779

Dobeles Jaunatnes iniciatīvu un veselības centrs

Brīvības iela 23, Dobele, LV 3701

Tālr.: 63725550 (administrācija)



JIIC SASPRAUDE

**„Jauniešu izglītības un iniciatīvu centrs
„Saspraude””**

Biedrībā „Saspraude” darbojas motivēti un aktīvi jaunieši, jaunatnes darbinieki, kas vēlas savu dzīvi padarīt interesantāku.

Kad 2005.gada decembrī organizācija tika dibināta, tās biedri izvirzīja vairākus uzdevumus:

- Veicināt jauniešu izglītošanos, īpaši jomās, kas saistītas ar veselīgu dzīvesveidu;
- Veicināt jauniešu iniciatīvas lietderīga brīvā laika pavadīšanā;
- Sociālās atstumtības mazināšana;
- Veicināt kvalitatīvu vienaudžu izglītības programmas ieviešanu.

Biedrība JIIC „Saspraude” ir realizējusi vairāk kā 25 Eiropas un vietējā līmeņa projektus, kuru rezultātā ir rīkotas nometnes, dažādi apmācību un pieredzes apmaiņas semināri, pasākumi un konkursi jauniešiem, kā arī jaunatnes darbiniekiem. „Saspraudes” biedri ir piedalījušies dažādās apmaiņās un apmācībās arī citās ES valstīs: Maltā, Turcijā, Itālijā, Vācijā, Islandē, Anglijā, Ālandu salās u.c.

Ja arī Tu vēlies pievienoties mūsu pulciņam, dod ziņu!

Mēs atrodamies:

Brīvības ielā 23 (DJIVC telpās)

Valdes priekšsēdētāja: Dita Leinerte

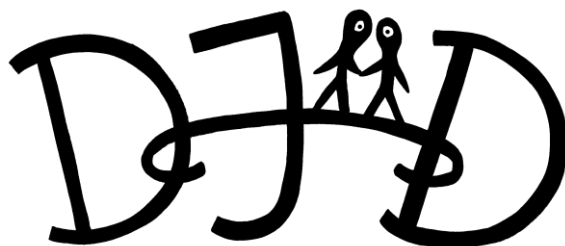
Kontaktpersonas: Līga Freiberga un Sandra Rikuna

Jauniešu līderes: Elīna Didrihsone un Eva Gulbe

E-pasts: saspraude@gmail.com

Telefons: 63725550, 63781055

Informācija: www.djivc.lv www.facebook.com/djivc, [twitter@djivc](https://twitter.com/djivc)











Dobeles Jauniešu dome

Mēs esam biedrība jauniešiem un visiem darba ar jauniešiem atbalstītājiem.

Mūsu mērķi:

Veicināt jauniešu organizāciju savstarpējo sadarbību Dobeles novadā;
Veicināt jauniešu organizāciju un valsts un pašvaldības institūciju sadarbību Dobeles novadā;
Pārstāvēt Dobeles novada jauniešu intereses valsts un pašvaldības institūcijās;
Veicināt Dobeles novada jaunatnes politikas programmas realizēšanu.

Mūsu aktivitātes:

-  Pasākumu organizēšana - Jauniešu dienas, Miera diena, Zemes stunda, Sniega diena, u.c.
-  Projekti (partneri projektos, projektu iesniedzēji) - Jauniešu dienas „Ķeram sauli 2010”, Citādie savējie, Mākslas, kultūras un mūzikas festivāls „Pulss”, Eiropas mobilitātes nedēļa 2011 Dobeles novadā, Jauniešu dienas „Ķeram sauli 2011”, „Jaunieši stratēģiskai jaunatnes politikas attīstībai pašvaldībās”
-  idejuTalkas – tas ir pasākums, kurā liekam kopā idejas, vēlmi rīkoties, zināšanas un pieredzi, lai pašu spēkiem īstenotu vairāk ideju. Katra idejuTalka aicina nākot kopā ar savām idejām un vēlmi rīkoties, atbalstīt citam citu un sadarboties, lai īstenotu vairāk risinājumu pašu spēkiem. Ikviens dalībnieks ir arī organizators - piedaloties ar savu ideju, vai vēlmi atbalstīt citus, iesakot pasākumu draugiem vai pēc pasākuma publicējot tā foto savā galerijā.;
-  Jaunatnes politikas stratēģijas realizēšana Dobeles novadā
-  Dalība starptautiskās nometnēs;
-  Tematiskie vakari;
-  Sadraudzības pasākumi;
-  Sporta aktivitātes; u.c.

Sadarbojamies ar: Dobeles Jaunatnes iniciatīvu un veselības centru, Dobeles novada Izglītības pārvaldi, biedrībām „JIIC „Saspraudē””, LSKJ Dobeles nodaļu, Dobeles novada bērnu un jauniešu invalīdu biedrību „Laimiņa”, Jaunatnes politikas institūtu, Sabiedrību par atklātību „Delna”.

Mūsu mājvieta :

Dobeles Jaunatnes iniciatīvu un veselības centrs (DJIVC), Brīvības ielā 23

Jauniešu pulcēšanās reizes ir atklātas un notiek katru ceturtdienu plkst.16.00

Kontaktpersonas:

Valdes priekšsēdētāja- Inita Neimane

Kontakttālrunis: 63720282, 20221685

E-pasts: djd.dobe@gmail.com,

Informācija: draugiem.lv/djd, [facebook.com/djivc](https://www.facebook.com/djivc), djivc.lv, [twitter @djivc](https://twitter.com/djivc)

**Gaidām jaunus biedrus –
aktīvus, radošus, idejām bagātus un darboties gribošus jauniešus!
Jaunieši ir mūsu TAGADNE! Darbojoties kopā, mums viss izdosies!**

Dobeles Jaunatnes iniciatīvu un veselības centra maksas pakalpojumi

Nr.p.k.	Pakalpojumi	Mērvienība	Cena EUR bez PVN	Cena EUR ar PVN
1.	Kopēšanas pakalpojumi			
1.1	A4 formāts	1lpp. 1lp.	0,06 0,09	0,07 0,11
1.2.	A3 formāts	1lpp. 1lp.	0,14 0,17	0,17 0,21
2.	Dator izdruka			
2.1.	melnbalts	1lpp.	0,07	0,10
	krāsains	1lpp.	0,14	0,17
2.3.	Skenēšana (attēlu, dokumentu)	1lpp.	0,43	0,52
3.	Laminēšana			
3.1.	A4 formāts	1lpp.	0,43	0,52
3.2.	A5 formāts	1lpp.	0,36	0,44
4.	Iesiešana			
4.1.	ādas vākos	1gb	7,11	8,60
4.2	kartona vākos	1gb	2,13	2,58
4.3.	Iesiešana ar spirāli, termoiesiešana (līdz 100 lapām)	1gb	0,50	0,60
4.4.	Iesiešana ar spirāli, termoiesiešana (101-200 lapas)	1gb	0,71	0,86
5.	Inventāra noma			
5.1.	Projektors	1 stunda	7,11	8,60
5.2.	Projektors	24 stundas	28,46	34,44
5.3.	Portatīvais dators	1 stunda	7,11	8,60
5.4.	Mācību makets "Annele"	1 stunda	2,13	2,58
6.	Telpu noma DJIVC			
6.1.	Lielā zāle	1 stunda	5,69	6,88
6.2.	Nodarbību telpa	1 stunda	2,85	3,45
7.	Telpu noma Auru pagasta "Zaļkalnos"			
7.1.	Semināru/mācību telpa	1 stunda	4,27	5,17
7.2.	Semināru/mācību telpa	1 diennakts	25,61	31,00
7.3.	Visas telpas	1 diennakts	85,37	103,30
7.4.	Nometne ar nakšņošanu teltīs (1 persona)	1 diennakts	1,42	1,72
8.	Citi pakalpojumi			
8.1.	Psihologa, psihoterapeita individuāla konsultācija pieaugušajiem	1 stunda	7,11	8,60
8.2.	Psihologa, psihoterapeita, logopēda individuāla konsultācija cita novada bērniem un jauniešiem	1 stunda	7,11	8,60
8.3.	Psiholoģiskā diagnostika, slēdziens cita novada bērniem, jauniešiem		21,34	25,82
8.4.	Izglītojoši interaktīvas nodarbības, lekcijas cita novada izglītības iestādēs	1 stunda	21,34	25,82