



Veselības ministrija



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

Metodiskie ieteikumi vispārējo un profesionālo izglītības  
iestāžu pedagogiem darbam ar audzēkņiem

**par reproduktīvās veselības, dzimumattīstības,  
attiecību veidošanas un atbildības jautājumiem**

2015

## SATURS

Ievads .....	3
Filma „Meitenes, puisi un pubertāte” .....	5
1.epizode „Starp mums, meitenēm, runājot” .....	5
2.epizode „Tu kļūsti par vīrieti” .....	10
3.epizode „Katrs no mums ir unikāls!” .....	15
4.epizode „Viņš un viņa” .....	19
Filma „Attiecības un veselība – mana atbildība” .....	22
1.epizode „Tev jāizlemj pašam” .....	22
2.epizode „Ja dari to, tad dari to droši” .....	27
3.epizode „Bīstamie sakari” .....	33
Izmantotās literatūras saraksts .....	41
Pielikumi .....	43
Darba lapa „Meitenes trafarets” .....	44
Darba lapa „Vidējais asins zudums menstruālā cikla laikā” .....	46
Darba lapa „Puiša trafarets” .....	47
Darba lapa „Es” .....	48
Darba lapa „Ko es varu sevī mainīt?” .....	49
Darba lapa „Pašapziņu veidojošās daļas” .....	50
Darba lapa „Pašapziņas lietussargs” .....	51
Darba lapa „Jautājumi, uz kuriem būtu jāatbild pirms seksuālo attiecību uzsākšanas” .....	52
Darba lapa „Kad meklēt ārsta palīdzību?” .....	53
Darba lapa „Apgalvojumi par STI” .....	54
Atbildes darba lapas jautājumiem „Apgalvojumi par STI” .....	55

## IEVADS

Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) metodiskie ieteikumi ir paredzēti vispārējo un profesionālo izglītības iestāžu pedagogiem izmantošanai darbā ar audzēkņiem par reprodūktīvās veselības, dzimumattīstības, attiecību veidošanas un atbildības jautājumiem kopā ar izveidotajām filmām „Meitenes, puīši un pubertāte” un „Attiecības un veselība – mana atbildība”.

Filmu un metodisko ieteikumu saturā atspoguļoti jautājumi, kas saistīti ar reprodūktīvo veselību, dzimumattīstību un attiecību veidošanos, sniedzot saprotamu un uz pierādījumiem balstītu informāciju, kas sekmētu atbildīgu lēmumu pieņemšanu attiecībā uz savu veselību.

- Filmā „**Meitenes, puīši un pubertāte**” – ietverta informācija par meiteņu un zēnu pubertātei raksturīgajām iezīmēm, savstarpējo attiecību veidošanos un stereotipiem par savu ārējo izskatu.
- Filmā „**Attiecības un veselība – mana atbildība**” – ir apskatītas tēmas, kas saistītas ar attiecību veidošanos, seksuālām attiecībām, kontracepciju un dzimumattiecību riskiem – seksuāli transmisīvajām infekcijām (STI) un neplānotu grūtniecību.

Filmas veidotas mērķauditorijai saistošas, interesantas, izmantojot un iekļaujot vienaudžu stāstus, ieteikumus, pieredzi. Filmu struktūra balstās uz savstarpēji nodalītām epizodēm, kuras atbilst šajā materiālā iekļautām tēmām, tādējādi ļaujot nodarbības vadītājam izvēlēties nodarbības saturam atbilstošu filmas epizodi. Katras filmas kopējais garums ir 40 minūtes.

Metodiskajos ieteikumos iekļauta nodarbības vadītājam nepieciešamā informācija un idejas filmās demonstrēto tēmu iztirzāšanai nodarbības ietvaros, kā arī diskusiju inciējoši un veicinoši jautājumi, problēmsituāciju piemēri un to risinājumi, uzdevumi pāros, mazās grupās un individuāli par epizodēs iekļauto informāciju. Piedāvātajām mācību metodēm, darba organizācijas formām ir ieteikuma raksturs.

Pētījuma „Latvijas iedzīvotāju reprodūktīvā veselība. Pārskats par situāciju 2003.-2011.” rezultāti liecina, ka jauniešiem Latvijā nav pietiekama izpratne par seksuāli reprodūktīvo veselību, seksualitāti, attiecību veidošanu un izsargāšanos no nevēlamas grūtniecības un STI. Lai gan par labākajiem padomdevējiem šajā jomā tiek uzskatīti vecāki, viņi šo lomu ne vienmēr pilda, kas nereti rezultējas ar paaugstinātu seksuāli transmisīvo infekciju un neplānotu grūtniecību risku.<sup>1</sup> Lai gan informācija par seksualitāti, attiecību veidošanu un kontracepciju ir plaši pieejama (internets, informatīvie bukleti, mediji), pusaudžiem trūkst autoritatīva, kvalificēta padomdevēja, kas mudinātu pienācīgi izvērtēt iegūto informāciju.

Zināšanu nozīmīgums par seksualitāti, higiēnu, attiecību veidošanos un izsargāšanos jauniešu dzīvē pieaug. Ģimene un bērni tiek plānoti aizvien vēlāk, bet seksuālās attiecības tiek

---

<sup>1</sup> Avots: Latvijas iedzīvotāju reprodūktīvā veselība. Pārskats par situāciju 2003.-2011, Rīga: biedrība Papardes zieds, 2011.

uzsāktas agrāk.<sup>2</sup> Rezultātā ir ilgāks periods, kad jauni cilvēki netiecas veidot ģimeni un mēdz mainīt partnerus. Līdz ar to pieaug risks saslimt ar STI. Statistikas dati liecina, ka pēdējo piecu gadu laikā 15–24 gadus vecu meiteņu vidū strauji pieaug saslimstība ar hlamidiozi<sup>3</sup> – vienu no izplatītākajām STI. Diemžēl jaunieši joprojām nepietiekami novērtē risku inficēties ar STI un ne vienmēr lieto prezervatīvus. Kontracepcijas nelietošana, tās kļūdaina izmantošana vai nedrošu metožu pielietošana ir galvenie iemesli neplānotai grūtniecībai un saslimšanai ar STI. 2013. gadā mākslīga grūtniecības pārtraukšana veikta 9 meitenēm, kas jaunākas par 14 gadiem<sup>4</sup>.

Līdz ar to SPKC veidoto filmu un metodisko ieteikumu mērķis ir veicināt reproduktīvās veselības, dzimumattīstības un attiecību veidošanas jautājumu nozīmīgumu vispārējā un profesionālajā izglītībā, palīdzot veidot zināšanu, prasmju un attieksmju kopumu par katra cilvēka personīgo atbildību par savu veselību un iespējām to ietekmēt.

Vissvarīgākais šo jautājumu risināšanā ir pareiza metodiskā pieeja, kuras pamatā ir ētiskums un cieņpilna attieksme pret ķermeni un tā projicēšanu uz sabiedrību, tātad paša skolēna sociomorvais skatījums uz sava ķermeņa vienotas attīstības nozīmīgumu.

Sadarbībā ar vecākiem ir kopīgi jānoformulē mērķi, kas būtu balstīti noteiktā vērtību sistēmā.

---

<sup>2</sup> Avots: Latvijas iedzīvotāju reproduktīvā veselība. Pārskats par situāciju 2003.-2011, Rīga: biedrība Papardes zieds, 2011.

<sup>3</sup> Avots: Latvijas Infektoloģijas centrs

<sup>4</sup> Avots: SPKC

# FILMA „MEITENES, PUIŠI UN PUBERTĀTE”

## 1.epizode „Starp mums, meitenēm, runājot”

Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas parauga Dabaszinības 1.-6.klasei ietvaros epizode ir izmantojama sekojoša temata apguvei:

*5.klase temats: Cilvēks*

Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas parauga Sociālās zinības 1.-9.klasei ietvaros epizode ir izmantojama sekojošu tematu apguvei:

*5.klase 2.temats: Viss aug un attīstās*

*5.klase 3.temats: Kā nodzīvot 100 gadus?*

*7.klase 4.temats: Seksuālā un reproduktīvā veselība*

*7.klase 5.temats: Mans ieguldījums veselībā*

Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas parauga Bioloģija 7.-9.klasei ietvaros epizode ir izmantojama sekojoša temata apguvei:

*9.klase temats: Reproductīvo orgānu sistēma*

Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta programmas parauga Bioloģija 10.-12.klasei ietvaros epizode ir izmantojama sekojoša temata apguvei:

*12.klase temats: Organismu vairošanās un attīstība*

Ja nodarbības vadītājam ir iespēja, tad, runājot ar audzēkņiem par pubertātes laikā notiekošajām izmaiņām ķermenī, vēlams audzēkņus sadalīt pa dzimumiem un ar meitenēm un zēniem šo tēmu izrunāt atsevišķi. Ja šādas iespējas nav, nodarbības vadītājs veido diskusiju visiem audzēkņiem kopā.

**Nodarbības mērķis:** Veicināt audzēkņu izpratni par 10–13 gadīgu meiteņu raksturīgākajām fiziskajām un emocionālajām izmaiņām.

Nepieciešamie materiāli:

Līmlapaņas, 6–8 flomāsteri, vismaz četras A3 formāta papīra lapas, viena A1 formāta papīra lapa, darba lapa Nr.1. „Meitenes trafarets”, darba lapa Nr.2 „Menstruālais cikls”, darba lapa Nr.3 „Vidējais asins zudums menstruālā cikla laikā”, higiēnisko pakešu un tamponu iesaiņojumi, neliels kalendārs, ko var ielikt naudasmakā.

### **Darba gaita:**

1. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņiem uz līmlapiņām uzrakstīt, kas, viņuprāt, ir pubertāte?
2. Kad tas ir paveikts, nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus, kuri vēlas nolasīt savas atbildes.
3. Atkarībā no audzēkņu skaita, nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus sadalīties 2, 3 vai 4 grupās: katrai grupai uz lapas jāuzzīmē 10 gadus veca meitene. Ieteicams izmantot darba lapu „Meitenes trafarets” (sk. pielikumu Nr.1).
4. Pie zīmējuma nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus pierakstīt, viņuprāt, visas tās lietas, par ko interesējas 10 gadus veca meitene, ar ko viņa nodarbojas, par ko domā, kādas ir viņas intereses.
5. Katra grupa iepazīstina pārējos audzēkņus ar saviem secinājumiem un pamato, kāpēc grupai ir šāds viedoklis. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus noskatīties filmas 1.epizodi „Starp mums, meitenēm, runājos”.
6. Pēc epizodes noskatīšanās nodarbības vadītājs pārrunā ar audzēkņiem:
  - Kas bija kopīgs un kas atšķirīgs audzēkņu veidotajiem tēliem ar jauniešu tēliem redzētajā epizodē?
  - Kā meitenes mēdz izrādīt simpātijas zēniem?
  - Ko atšķirīgi no zēniem meitenes dara un kā uzvedas?

Audzēkņu grupas vēlreiz paņem lapas un nodarbības vadītājs lūdz grupām papildināt un pilnveidot tekstu – kādas emocionālās un fiziskās izmaiņas notiek meitenēm pubertātes laikā. Svarīgi, ka audzēkņi spēj nosaukt gan emocionālās, gan fiziskās izmaiņas, kas notiek pubertātē.

### **Jautājumi, kas pārrunājami ar meitenēm (vēlams – atsevišķi no zēniem):**

- Kuras higiēnas preces būs jālieto meitenēm, kad ir sākusies pubertāte?
  - Kā lietojamas higiēniskās paketes un tamponi?
  - Kāpēc ir jāmazgājas un jāievēro personīgā higiēna?
  - Cik bieži jāmazgājas?
  - Kas ir mēnešreizes un ko nozīmē mēnešreizu cikls?
  - Kāda ir iespējamā pirmā reakcija uz asinīm pirmo mēnešreizu laikā? Kā rīkoties?
  - Kāpēc meitenēm būtu jānēsā līdzīgi kalendārs, kurā atzīmēt mēnešreizu norises laiku?
  - Vai mēnešreizes ir sāpīgas un cik daudz asiņu tiek zaudēts mēnešreizu laikā?
  - Kāpēc meitenēm, sākoties pubertātei, novērojamas biežas garastāvokļa maiņas?
7. Audzēkņi nosauc higiēnas preces (paketes, tamponi, dezodorants, ziepes, dvielis, mitrās salvetes u.c.), un nodarbības vadītājs nosaukto pieraksta uz tāfeles.

8. Nodarbības vadītājs skaidro, ka mēnešreižu laikā ļoti svarīga ir personiskā higiēna, jo īpaši regulāra mazgāšanās. Nodarbības vadītājs demonstrē higiēniskās paketes un tamponus, izskaidro to lietošanu. Parāda kalendāru un izskaidro, kāpēc kalendārā būtu jāatzīmē mēnešreižu sākšanās diena. Nodarbības vadītājs pastāsta, ka laika posmu no menstruācijas pirmās dienas līdz nākamo menstruāciju pirmajai dienai sauc par menstruālo ciklu. Tas var ilgt no 21 līdz 35 dienām, visbiežāk cikla ilgums ir 28 dienas. Vizuālajam uzskatam nodarbības vadītājs, audzēkņiem demonstrē darba lapu „Menstruālais cikls” (sk.pielikumu Nr.2). Menstruācijas jeb mēnešreizes parasti ilgst 2–6 dienas. Normāli asins zaudējums nav liels (50–150 ml) – līdz 2/3 glāzes. Vizuālajam uzskatam nodarbības vadītājs, audzēkņiem demonstrē darba lapu „Vidējais asins zudums menstruālā cikla laikā” (sk. pielikumu Nr.3).
9. Noslēgumā nodarbības vadītājs kopā ar audzēkņiem apkopo dzirdēto. Vēlreiz tiek nosauktas meiteņu raksturīgākās emocionālās un fiziskās izmaiņas pubertātē. Īsi raksturota meiteņu un zēnu savstarpējo simpātiju izrādīšana šajā vecumposmā.
10. Nodarbības vadītājs vēlreiz izdala līmlapiņas un lūdz audzēkņus uzrakstīt, ko šajā nodarbībā viņi uzzināja jaunu.
11. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus, kuri vēlas, nosaukt uzrakstīto skaļi, doties pie tāfeles un pielīmēt līmlapiņu pie A1 formāta papīra lapas, kas piestiprināta pie tāfeles.

## **Informācija nodarbības vadītājam**

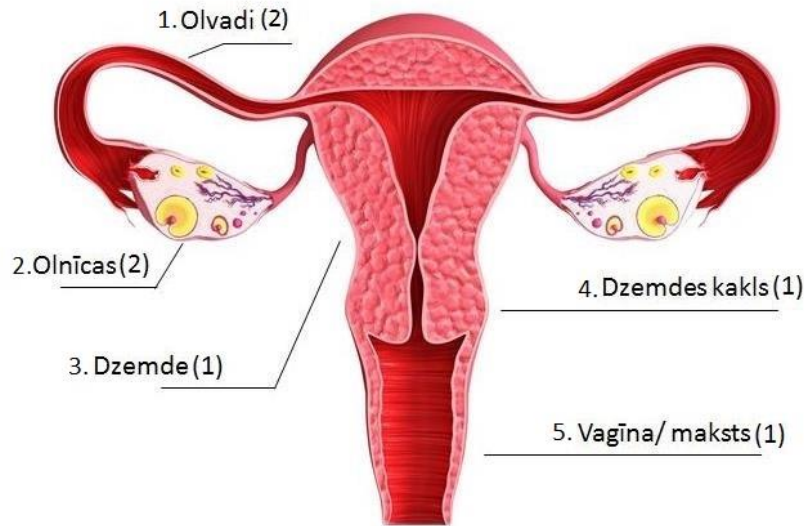
### **Kas ir pubertāte?**

Pubertāte ir dabiska attīstības stadija, kurā bērni pakāpeniski kļūst par pieaugušajiem, gan bioloģiski, gan funkcionāli sasniedzot dzimumgatavību. Laiks, kad norisinās pubertāte, katram cilvēkam ir stipri atšķirīgs – parasti meitenēm 10-13 gadi<sup>5</sup>, zēniem 12-14 gadi, akcelerācijas (cilvēka organisma paātrināta attīstība salīdzinājumā ar iepriekšējām paaudzēm) ietekmē pubertāte var iestāties ātrāk, nav arī noteiktu robežu, kad pubertāte sākas un beidzas. Šis ir fakts, kas būtu jāuzsver sarunā ar meitenēm. Meitenēm pubertātes procesi sākas apmēram vienu, divus gadus ātrāk nekā zēniem. Dzimumgatavības sasniegšanas process zēniem noslēdzas 17–19 gadu vecumā, meitenēm 15–17 gadu vecumā.

Pubertātes sākumā noris iekšējas hormonālas pārmaiņas – meitenēm strauji palielinās sievišķā hormona jeb estrogēna daudzums, bet zēniem – vīrišķā hormona jeb testosterona daudzums. Hormoni ir bioloģiski aktīvas vielas, kas ietekmē cilvēka izskatu, aktivitātes līmeni un pašsajūtu. Vīrišķo un sievišķo hormonu proporcijas ietekmē cilvēka turpmāko fizisko attīstību un arī uzvedību.

---

<sup>5</sup> <http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Puberty>



*1.attēls. Sievietes reproduktīvie orgāni*

*Sieviešu reproduktīvie orgāni, to skaits un funkcijas:*

- 1. Ovidi (2) – notiek apaugļošanās, pa olvadiem apaugļotā olšūna virzās uz dzemdi.*
- 2. Olnīcas (2)– tajās nobriest olšūnas, notiek dzimumhormonu sintēze.*
- 3. Dzemde (1)– dzemdes gļotādā ieligzdojas apaugļotā olšūna un noris augļa attīstība.*
- 4. Dzemdes kakls (1) – dzemdes sastāvdaļa, dzemdību ceļš.*
- 5. Vagīna/maksts (1) – dzimumakta laikā tajā tiek ievadīta sperma, dzemdību ceļš.*

### **Nozīmīgākās izmaiņas meitenēm pubertātē**

Pubertātes laikā redzamākās izmaiņas skar meitenes ķermeni – viņa strauji izstiepjas augumā, platāki kļūst gurni – augums pamazām iegūst sievišķīgas aprises. Attīstoties krūtīm, vairums meiteņu šajā laikā uztraucas par krūšu izmēru, vienām nepareizs šķiet to atšķirīgais izmērs, citām – forma. Ir pilnīgi normāli, ja augšanas laikā viena krūtis ir lielāka par otru, ar laiku abu izmēri izlīdzināsies. Taču tās var būt atšķirīgas arī visa mūža laikā. Meitenei padusēs sāk augt matiņi, apmatojums parādās arī ap dzimumorgāniem. Parādās pinnes, aug visi pastāvīgie (kaula)\* zobi, pastiprinās svīšana, palielinās iekšējie un ārējie dzimumorgāni.

\*Katram cilvēkam dzīves laikā ir divu veidu zobi: piena zobi un pastāvīgie zobi. Pastāvīgie zobi sāk aizvietot piena zobus 6 - 7 gadu vecumā. Laikā no 12 līdz 14 gadiem cilvēkam jāizšķīļas visiem pastāvīgajiem zobiem, izņemot gudrības zobus, kuri uzsāk šķīlties aptuveni 16 – 25 gadu vecumā.



Lielas izmaiņas meitenes dzīvē ienes mēnešreižu jeb menstruāciju sākšanās. Sākoties pubertātei, katru mēnesi vienā no olnīcām nobriest olšūna, kas virzās pa olvadu uz dzemdi. Ja, nonākot dzemdē, olšūna nav apaugļota, tā iet bojā, dzemdes gļotāda noārdās un kopā ar asinīm tiek izvadīta no ķermeņa caur maksti. Šo procesu sauc par mēnešreizēm.

Vairumam meiteņu menstruācijas sākas 12–14 gadu vecumā. Iesākumā mēnešreizes ir neregulāras, bet ar laiku cikls nostabilizējas un tās notiek reizi mēnesī. Vidēji menstruāciju ilgums ir 2–6 dienas. Pienākot menstruāciju laikam, ir jāsāk izmantot higiēniskās paketes vai tamponus.

Pirms menstruācijām ir iespējams nogurums, slikts garastāvoklis vai pat depresīvs noskaņojums, ko izraisa hormonālās izmaiņas, iespējamās arī sāpes menstruāciju laikā (dismenoreja) vai krampji, ko var pavadīt nelaba dūša vai pat caureja. Visbiežāk šādi simptomi novērojami, ja menstruācijas vēl nekad nav bijušas, kaut parasti tām jau būtu jābūt (apmēram līdz 16 gadu vecumam), vai kad "pazūd" vairāk nekā viena menstruācija, tāpēc būtu vēlams konsultēties ar ginekologu.

### **Nozīmīgākās emocionālās pārmaiņas meitenēm, kas saistītas ar pubertāti:**

- pubertātes laikā meitenes kļūst emocionālas, viņām ir raksturīgas biežas garastāvokļa maiņas: brīžiem meitenes kļūst nepamatoti raudulīgas, brīžiem nepamatoti jautras;
- meitenes vēlas kļūt neatkarīgas, patstāvīgas, rodas vēlēšanās pamazām attālināties no ģimenes, nereti konfliktē ar pieaugušajiem;
- vēlēšanās pēc piedzīvojumiem, riska pilna uzvedība, raksturīgi arī pašapliecināšanās meklējumi;
- izteikta vēlme pēc vienaudžu draudzības, pakļaušanās grupas ietekmei;
- ļoti nozīmīgs šajā posmā kļūst satraukums par savu izskatu;
- raksturīga sakāpināta trūkumu pārvērtēšana, bieža uzskatu maiņa, savu problēmu pārspīlējums – „neviens mani nesaprot”.

## 2.epizode „Tu kļūsti par vīrieti”

Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas parauga Dabaszinības 1.-6.klasei ietvaros epizode ir izmantojama sekojoša temata apguvei:

*5.klase temats: Cilvēks*

Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas parauga Sociālās zinības 1.-9.klasei ietvaros epizode ir izmantojama sekojošu tematu apguvei:

*5.klase 2.temats: Viss aug un attīstās*

*5.klase 3.temats: Kā nodzīvot 100 gadus?*

*7.klase 4.temats: Seksuālā un reproduktīvā veselība*

*7.klase 5.temats: Mans ieguldījums veselībā*

Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas parauga Bioloģija 7.-9.klasei ietvaros epizode ir izmantojama sekojoša temata apguvei:

*9.klase temats: Reproductīvo orgānu sistēma*

Ja nodarbības vadītājam ir iespēja, tad, runājot ar audzēkņiem par pubertātes laikā ķermenī notiekošajām izmaiņām, vēlams audzēkņus sadalīt pa dzimumiem, lai ar meitenēm un zēniem šo tēmu izrunātu atsevišķi. Ja tādas iespējas nav, nodarbības vadītājs veido diskusiju visiem audzēkņiem kopā.

**Nodarbības mērķis:** Veicināt audzēkņu izpratni par zēnu fiziskajām un emocionālajām izmaiņām pubertātē.

Nepieciešamie materiāli:

Līmlapiņas, 6-8 flomāsteri, A4 formāta papīra lapas, viena A1 formāta papīra lapa, darba lapa Nr.4 „Puiša trafarets”.

### Darba gaita:

1. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus sadalīties pa pāriem, iespējams, ka tas ļaus audzēkņiem justies komfortablāk.
2. Katrs audzēkņu pāris paņem vienu A4 papīra lapu.
3. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus padomāt, pārrunāt jautājumus un pierakstīt uz lapas atbildes uz šādiem jautājumiem:

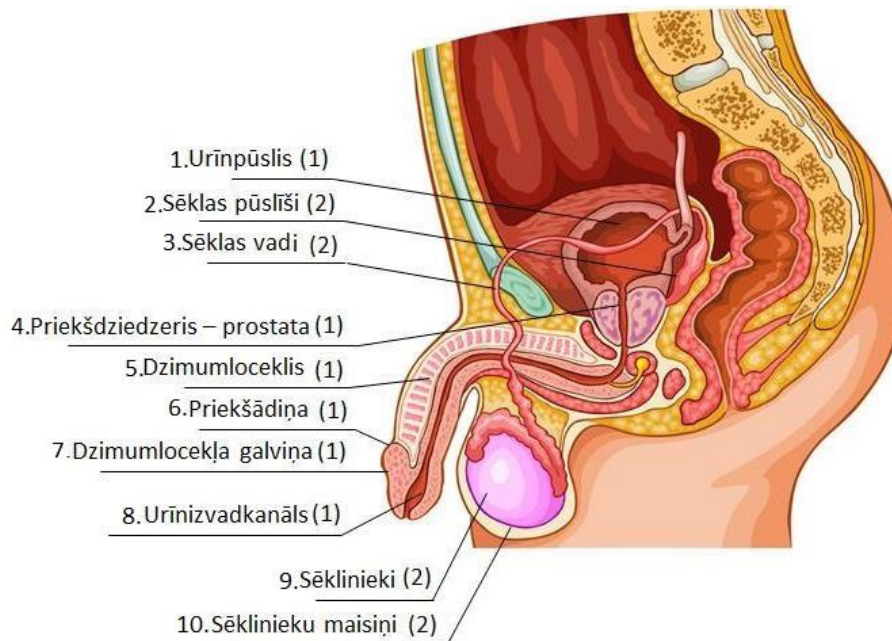
- Kāds ir vīrišķīgs vīrietis?
- Kādas pazīmes par to liecina?

Audzēkņi var minēt noteiktas ķermeņa pazīmes – spalvas uz krūtīm, zema balss, bārdas pūciņas uz vaigiem u.c. Audzēkņi var nosaukt arī pieklājīgas uzvedības piemērus: zēni palaiž pa priekšu meitenes, palīdz pacelt un nest smagumus u.c.

4. Nodarbības vadītājs kopā ar audzēkņiem veido diskusiju, apkopo un pārrunā viņu idejas.
5. Atkarībā no audzēkņu skaita, nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus sadalīties 2, 3 vai 4 grupās: katrai grupai uz lapas jāuzzīmē 10 gadus vecs puisis. Ieteicams izmantot darba lapu „Puiša trafarets” (sk. pielikumu Nr.4).
6. Pie zīmējuma nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus pierakstīt visas tās lietas, par ko viņuprāt interesējas 10 gadus vecs puisis, ar ko viņš nodarbojas, par ko domā, kādas ir viņa intereses.
7. Katra grupa iepazīstina pārējos audzēkņus ar saviem secinājumiem un pamato, kāpēc grupai ir šāds viedoklis. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus noskatīties filmas 2. epizodi „Tu kļūsti par vīrieti”.
8. Nodarbības vadītājs jautā audzēkņiem:
  - Ko Jānis iečukstēja ausī Ivaram?
  - Kādas fiziskās izmaiņas notiek, zēnam kļūstot par vīrieti?
  - Kā zēni mēdz izrādīt simpātijas meitenēm?
  - Ko atšķirīgi no meitenēm zēni dara un kā uzvedas?
9. Nodarbības vadītājs apkopo dzirdēto, kopā ar audzēkņiem uzskaita un pārrunā emocionālās un fiziskās izmaiņas zēna ķermenī pubertātes laikā.
10. Nodarbības vadītājs jautā audzēkņiem:
  - Kuri higiēnas noteikumi zēniem jāievēro, sākoties pubertātei?
  - Kuras higiēnas preces zēniem ir jālieto biežāk pubertātes laikā?

Nodarbības vadītājs sagaida atbildes, ka biežāk būtu jāmazgājas, jālieto ziepes un šampūns, ka ar laiku būs jālieto arī skūšanās piederumi.
11. Nodarbības nobeigumā nodarbības vadītājs vēlreiz izdala līmlapiņas un lūdz uzrakstīt, ko šajā nodarbībā audzēkņi jaunu uzzināja? Kas vislabāk patika filmas epizodē? Kāpēc?
12. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus, kuri vēlas, nolasīt uzrakstīto un pielīmēt līmlapiņas pie A1 formāta papīra lapas, kas piestiprināta pie tāfeles.

## Informācija nodarbības vadītājam



2.attēls. Vīrieša reproduktīvie orgāni

Vīrieša reproduktīvie orgāni, to skaits un funkcijas:

1. Urīnpūslis (1) – neietilpst dzimumorgānu sistēmā, taču tam ir kopīga izeja ar dzimumorgāniem – urīnizvadkanāls.
2. Sēklas pūslīši (2) – tajos tiek izstrādāts gļotains šķidrums, kas padara spermu šķidrāku.
3. Sēklas vadi (2) – pa to spermatozoīdi nonāk urīnizvadkanālā.
4. Priekšdziedzeris jeb prostata (1) – tajā spermatozoīdi nonāk no sēkliniekiem, sajaucas ar specifisku šķidrumu un veidojas sēkla. Dzimumakta laikā ar tā palīdzību sēkla tiek izmesta urīnizvadkanālā.
5. Dzimumloceklis (1) – orgāns, caur kuru sēklas šķidrums tiek ievadīts sievietes maksts dobumā, kā arī caur to notiek urīna izvadīšana.
6. Priekšādiņa (1) – pasargā dzimumlocekļa galviņu.
7. Dzimumlocekļa galviņa (1) – jutīgākā dzimumlocekļa daļa.
8. Urīnizvadkanāls (1) – tiek izvadīta sperma un urīns.
9. Sēklinieki (2) – tajos veidojas spermatozoīdi, kā arī sintezējas dzimumhormoni.
10. Sēklinieku maisiņi (2) – tajos novietojas sēklinieki.

## Nozīmīgākās izmaiņas zēniem

Redzamākās izmaiņas vispirms skar ķermeni – zēni stiepjas garāki, platāki kļūst pleci – augums pamazām iegūst vīrietim raksturīgās formas. Izmaiņas sagaida zēna balsi – tā piedzīvo balsis lūzumu un kļūst zemāka. Uz ķermeņa dažādās vietās parādās apmatojums – uz sejas, padusēs un pie dzimumlocekļa pamatnes. Tāpat apmatojums var kļūt izteiktāks uz rokām un kājām, kā arī citām ķermeņa daļām. Parādās pinnes, aug visi pastāvīgie (kaula) zobi (*skatīt skaidrojumu 8.lpp.*) un attīstās muskulatūra.

Taču tas vēl nav viss – pārmaiņas skar arī dzimumorgānus. Katrs zēns piedzīvo brīdi, kad viņa dzimumloceklis kļūst resnāks un garāks, lielākas un tumšākas kļūst arī oliņas jeb sēklinieki. Pubertātes laikā sēkliniekos sāk veidoties sēkla. Tas ir pienains šķidrums, kurā peld miljoniem spermatozoīdu. Tie apaugļo sievietes olšūnu, radot bērnus. Zēna seksuālajam briedumam raksturīga erekcija. Tas ir brīdis, kad dzimumloceklis paliek ciets un paceļas stāvus. Erekcija var parādīties pēkšņi un arī pazust tikpat pēkšņi. Parasti erekcija novērojama no rītiem, uztraukumu brīžos un jūtot seksuālu uzbudinājumu. Sēklinieki jeb oliņas sāk ražot spermatozoīdus, kas izšļācas ārā ar spermu. Tiklīdz sāk veidoties sperma, zēns var kļūt par tēvu.

Gluži dabiskas ir puīšu bažas par dzimumlocekļa izmēriem un formu. Jā, dzimumlocekļa izmērs miera stāvoklī var atšķirties, taču uztraukumam nav pamata, jo pieaugušiem vīriešiem locekļa izmērs uzbudinātā jeb ereģētā stāvoklī ir diezgan līdzīgs. Nav vērts bažīties arī par dzimumlocekļa formu – dzimumloceklis var noliekties gan pa labi, gan pa kreisi. Arī oliņas nav vienādas – parasti viena nokarājas zemāk nekā otra.

Daba vīrietim paredzējusi ik pēc noteikta laika atbrīvoties no spermas, parasti tas notiek miegā – to dēvē par pollūciju jeb „slapjajiem sapņiem”. Pollūcija ir gluži dabiska parādība, ko piedzīvo jebkurš zēns vai vīrietis. Lielākā daļa zēnu un vīriešu laiku pa laikam mēdz nodarboties ar masturbēšanu jeb pašapmierināšanos. Tā ir dzimumlocekļa aizskaršana, glaudīšana, līdz noplūst sperma. Pašapmierināšanās ir gluži dabiska un palīdz labāk iepazīt savu ķermeni.<sup>6</sup>

Līdz ar pubertātes iestāšanos ir ieteicams pievērst lielāku uzmanību higiēnai. Šajā laikā zēni sāk vairāk svīst. Sviedriem iestātoties, parādās nepatīkams aromāts. Ir svarīgi izskaidrot zēniem, ka ir jāmazgājas katru dienu, arī pēc sporta nodarbībām. Mazgājoties īpaša uzmanība jāpievērš dzimumorgāniem. Ikdienas mazgāšanās, atvelkot dzimumlocekļa priekšādiņu, ir obligāta.

Pubertātes laikā zēniem problēmas rada viņu fiziskā „Es” tēla ārējās izmaiņas, aktuāla kļūst savas ārienes novērtēšana. Šajā vecumā ir raksturīgs uzskats, ka auguma proporcijām ir jāatbilst noteiktiem savā grupā pieņemtiem etaloniem.

## Galvenās emocionālās pārmaiņas zēniem, kas saistītas ar pubertāti:

- pusaudžu uzvedību un izturēšanos lielā mērā ietekmē uzbudināmība, viņu reakcijas var būt neadekvātas, pat paradoksālas, zēni kļūst nesavaldīgi;

<sup>6</sup> [http://www.papardeszieds.lv/attachments/004\\_puisiem.pdf](http://www.papardeszieds.lv/attachments/004_puisiem.pdf)

- zēni vēlas kļūt neatkarīgi, patstāvīgi;
- piemīt vēlēšanās pamazām attālināties no ģimenes, nereti konfliktē ar pieaugušajiem;
- vēlēšanās pēc piedzīvojumiem, spēcīgāka vēlme riskēt nekā meitenēm;
- raksturīgi pašapliecināšanās meklējumi;
- izteikta vēlme pēc vienaudžu draudzības, pakļaušanās grupas ietekmei, svarīgi, ko par viņu domā citi;
- raksturīga sakāpināta trūkumu pārvērtēšana, bieža uzskatu maiņa, savu problēmu pārspīlējums – „neviens mani nesaprot”;
- līdzīgi kā meitenēm, arī zēniem ir raksturīgs satraukums par savu izskatu un citām personības iezīmēm – gan pamatotām, gan izdomātām.

### 3.epizode „Katrs no mums ir unikāls!”

Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas parauga Sociālās zinības 1.-9.klasei ietvaros epizode ir izmantojama sekojošu tematu apguvei:

*5.klase 1.temats: Kā saprasties un sadzīvot ar sevi un citiem?*

*6.klase 2.temats: Kā vislabāk izmantot to, kas mums ir?*

*7.klase 1.temats: Es – personība, mana garīgā pilnveidošanās*

Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta programmas parauga Veselības mācība 10.-12.klase ietvaros epizode ir izmantojama sekojošu tematu apguvei:

*Personības loma veselību ietekmējošas uzvedības izvēlē*

*Sociālās vides loma veselību ietekmējošo paradumu izvēlē*

**Nodarbības mērķis:** Veicināt audzēkņu izpratni par skaistumu, kritiski izvērtēt mediju ietekmi uz skaistuma ideāliem, standartiem un aicināt rast skaisto sevī, apzinoties savu vērtību un veicinot veselīgas pašapziņas attīstību.

Nepieciešamie materiāli:

Tāfele vai A1 formāta papīra lapa, krāsaini flomāsteri, pildspalva katram audzēknim, baltas A4 formāta papīra lapas, sagatavotas darba lapas tik eksemplāros, cik nodarbībā audzēkņu. Veselīgas pašapziņas attīstībai sagatavoti 3 uzdevumi:

- pielikums Nr.5 „Es”
- pielikums Nr.6 „Ko es varu sevī mainīt?”
- pielikums Nr.7 „Pašapziņu veidojošās daļas”
- pielikums Nr.8 „Pašapziņas lietussargs”

Nodarbības vadītājs pēc izvēles var uzdot audzēkņiem visus 3 minētos uzdevumus vai tikai vienu vai divus.

#### Darba uzdevums:

1. Nodarbības vadītājs izdala audzēkņiem darba lapu ”Es” (sk. pielikumu Nr.5) un lūdz to aizpildīt.
2. Pēc tam aicina audzēkņus sadalīties pa pāriem un pārrunāt darba lapā minētās atbildes.
3. Nodarbības vadītājs jautā audzēkņiem, kādas ir viņu sajūtas, domājot par sevi:
  - Vai bija viegli atrast sevī unikālo un savu talantu?
  - Vai ir domājuši par to, kas vēl ir jāizdara, lai varētu sasniegt izvirzīto mērķi? Kāpēc?

- Kāpēc sevi regulāri ir jāpildveido?
4. Noslēdzot diskusiju, nodarbības vadītājs norāda, cik svarīgi uz sevi paskatīties no malas. Analizēt savas stiprās puses, apzināties, kas jādara, lai audzēknis varētu izvirzīt un sasniegt mērķus.
  5. Nodarbības vadītājs aicina audzēkņus nosaukt cilvēkus, kuri viņiem šķiet ļoti „forši” un kuriem viņi vēlētos līdzināties. Iespējams, ka audzēkņi minēs sabiedrībā populārus cilvēkus, piemēram, aktierus vai savus radniekus, piemēram, mammu, brāli vai māsu.
  6. Nodarbības vadītājs jautā:
    - Kāpēc tāda izvēle?
    - Kas tieši ir tas, kas viņiem patīk savā izvēlē?

Iespējams, daudzi audzēkņi nosauks tikai ārējās izskata pazīmes. Tāpēc nodarbības vadītājs veido diskusiju tā, lai audzēkņi savās izvēlētajās personās redzētu ne tikai ārējo izskatu, bet arī pozitīvās rakstura īpašības un talantus vai dotības, piemēram, ir talantīgs dziedātājs, labs aktieris, piedalās labdarībā, ir sirsnīgs, izpalīdzīgs u.c. Katram pusaudzim būtu jāemēģina atklāt savus talantus, tās īpašības sevī, kas viņu varētu padarīt īpašu.

7. Nodarbības vadītājs lūdz noskatīties filmas 3. epizodi „Katrs no mums ir unikāls!” un pēc tam uzdod audzēkņiem jautājumus:
  - Kas ir skaistums?
  - Kāpēc redzētajā video fragmentā uzvarēja visas meitenes?
  - Vai meitenēm patika šāds zēnu lēmums? Kāpēc?
8. Nodarbības vadītājs apkopo audzēkņu atbildes un sniedz komentāru. Nodarbības vadītājs skaidro, ka skaistums ir subjektīvs. Cilvēki ir dažādi, un par skaistu viņi uzskata atšķirīgas lietas. Kas ļoti patīk vienam, var nepatikt otram. Zēni droši vien nevarēja vienoties un izlēma iepriecināt visas meitenes.
9. Tālākajā darbā nodarbības vadītājs izdala darba lapu „Ko es varu sevī mainīt?” (sk. pielikumu Nr.6). To audzēkņi aizpilda patstāvīgi.
10. Nodarbības vadītājs audzēkņiem jautā: Vai bija viegli sevi novērtēt? Visticamāk, ka audzēkņi atbildēs noliedzoši. Nodarbības vadītāja komentārs varētu būt: *Jūsu izjūtas nav nekas neparasts. Cilvēki bieži vēlas sevī kaut ko uzlabot, reizēm tas nav pamatoti. Taču svarīgi apzināties, ka ļoti daudzas lietas mēs sevī varam mainīt – uzvedību, izturēšanos, rakstura īpašības. Izmaiņas prasa uzsākt aktīvu mērķtiecīgu darbību, un tā noved pie pašapziņas attīstības.*
11. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus sadalīties 4 grupās. Katrai grupai tiek izsniegta darba lapa „Pašapziņu veidojošās daļas” (sk. pielikumu Nr.7) ar 26 īpašībām, kas veido cilvēka pašapziņu.



12. Audzēkņu uzdevums ir izvēlēties 12 īpašības, kas, pēc viņu domām, būtu vispiemērotākās 12 gadīgas meitenes un 12 gadīga zēna pašapziņai:

- 2 grupas veido pašapzinīgu zēnu;
- 2 grupas – pašapzinīgu meiteni.

Audzēkņiem ir jāveido tāds cilvēka apraksts, ar kuru paši vēlētos draudzēties, ar kuru labprāt sēdētu vienā solā, kopā pavadītu brīvo laiku, ietu pārgājienā, veidotu priekšnesumu Ziemassvētkos.

13. Pēc 15 minūtēm katra grupa prezentē savu varoni. Nodarbības vadītājs kopā ar audzēkņiem zīmē lietussargu – zēni vienu, meitenes otru. Nodarbības vadītājs audzēkņu grupām var izdalīt jau sagatavoto darba lapu „Pašapziņas lietussargs” (sk. pielikumu Nr.8), kur jāieraksta izvēlētas pašapziņas īpašības. Lietussarga stienīši ir pašapziņas īpašības. Tad visi kopā vienojas, kura īpašība būs lietussarga kātā.

14. Nodarbības noslēgumā nodarbības vadītājs paskaidro, ka katram no mums ir savs pašapziņas lietussargs. Tas mūs pasargā no lietām un palīdz darīt tās lietas, kas mums patīk un mūs stiprina. Mūsu lietussargi ir atšķirīgi, jo arī mēs paši esam unikāli, vienīgie, īpašie.

15. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus dalīties un pateikt, ko šajā nodarbībā viņi uzzināja jaunu par sevi.

16. Noslēgumā audzēkņi uz A4 formāta papīra lapas katrs uzzīmē savu unikālo lietussargu. Tie audzēkņi, kuri vēlas, izliek savus darbus izstādē. Audzēkņi dodas tos apskatīt kā izstādi.

### **Informācija nodarbības vadītājam**

Tas, kā mēs apzināties un vērtējam sevi, ietekmē visdažādākos mūsu dzīves aspektus. Šis apgalvojums attiecas gan uz pieaugušajiem, gan uz pusaudžiem. Pašapziņa un pārliecība par sevi ir būtisks emocionālās un sociālās attīstības aspekts. Pētījumi<sup>7,8</sup> rāda, ka cilvēki ar pozitīvu pašvērtējumu ir radošāki, aktīvāki, spēj labāk veidot attiecības ar citiem, izrāda mazāku psiholoģisko izdegšanu, izvirza sev augstākus mērķus un veiksmīgi tos sasniedz. Protams, pašapziņu nedrīkst jaukt ar pārspīlētu pašpārliecinātību un pašapmierinātību. Pusaudži dažkārt nav sagatavoti tām pārmaiņām, kādas ar viņiem notiek pubertātes vecumā (pastiprināta svīšana, pumpas uz sejas u.c.).

Stereotipi ir sabiedrībā iesakņojušies noturīgi priekšstati par kādu parādību, cilvēku vai sabiedrības grupu. Cilvēki, nereti balstoties uz minimālu informācijas daudzumu, veido priekšstatus par citiem un ir pilnībā pārliecināti par to pareizību. Īpaši aktīva stereotipu radīšanā un kultivēšanā ir mediju vide, kura rada noteiktus uzvedības un gaumes stereotipus. Piemēram,

---

<sup>7</sup> Jugde T., Erez A., Bono J.E., Locke E.A. Core Self-Evaluations and Job Life Satisfaction: The Role of Self-Concordance and Goal Attainment. *Journal of Applied Psychology*. 2005. Vol 90 (2): 257-268 pp.

<sup>8</sup> Best R.G., Stapleton L.M., Downey R.G. Core self-evaluations and job burnout: the test of alternative models. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2005. 10 (4): 441-451 pp.

jauniešu vidū ir plaši izplatīti stereotipi par skaistumu un neglītumu, profesijas izvēli un karjeras veidošanu u.c.

Ņemot vērā mediju lielo varu un pieejamību, pakāpeniski ar mediju starpniecību iegūtā pieredze aizvieto personisko pieredzi. Tiek uzskatīts, ka masu mediju un sociālo mediju ietekmē jaunieši attālinās no patiesās realitātes. Pusaudzis, kura personība vēl tikai veidojas, ir viegli aizskarams un ietekmējams, un viegli pārņem stereotipus, nepietiekošā dzīves pieredze un zināšanas neļauj atšķirt nepatiesu informāciju no patiesas.

Medijprasme jeb medijpratība (*media literacy*) ir termins, ar kuru apzīmē sabiedrības locekļu spēju kritiski un radoši uztvert mediju vēstījumus. Aktuāls ir jautājums par to, vai sabiedrība, īpaši jaunā paaudze „māk lietot medijus”, turklāt – mūsdienās ar medijiem saprot ne tikai konkrētus drukātu ziņu izdevumu, televīzijas kanālu, radiostaciju zīmolus, bet arī vispasaules tīmekli kā visaptverošu mediju – no informācijas sociālajos tīklos kā, piemēram, *Facebook* līdz ziņu portāliem un privātiem blogiem. Medijpratība nozīmē prast atšķirt sabiedriski nozīmīgu un objektīvu informāciju no reklāmas un propandas, kā arī nošķirt savā mediju patēriņā informācijas iegūšanu no izklaides vajadzību apmierināšanas.<sup>9</sup>

Mediju pratība ir spēja kritiski izvērtēt dažādus plašsaziņas līdzekļu aspektus un to saturu. Vienkāršāk sakot, tā ir spēja novērtēt iegūtās informācijas ticamību.

---

<sup>9</sup> [http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/20141217\\_par\\_konferenci\\_151214.pdf](http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/20141217_par_konferenci_151214.pdf)

#### 4.epizode „Viņš un viņa”

Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas parauga Sociālās zinības 1.-9.klasei ietvaros epizode ir izmantojama sekojošu tematu apguvei:

*5.klase 1.temats: Kā saprasties un sadzīvot ar sevi un citiem?*

*7.klase 3.temats: Kā es jūtos?*

*7.klase 4.temats: Seksuālā un reproduktīvā veselība*

*7.klase 7.temats: Es neesmu pasaulē viens*

Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta programmas parauga Veselības mācība 10.-12.klasei ietvaros epizode ir izmantojama sekojošu tematu apguvei:

*Fiziskās un garīgās veselības mijiedarbība*

*Sociālās vides loma veselību ietekmējošo paradumu izvēlē*

**Nodarbības mērķis:** Veicināt audzēkņu izpratni par strīdu veidošanos un sekmēt strīdu iemeslu analīzi.

Nepieciešamie materiāli:

Līmlapiņas, divas A1 formāta papīra lapas, cepure, necaurspīdīgs maisiņš, 8-9 dažādi priekšmeti, kurus grūti uzminēt neredzot (gumija, balons, lupatiņas u.c.).

#### Darba gaita:

1. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus padomāt un atcerēties pēdējā strīda situāciju, kas viņiem radās ar saviem draugiem. Nodarbības vadītājs izdala līmlapiņas un lūdz uzrakstīt:
  - uz vienas līmlapiņas: kā viņi tajā brīdī (strīda situācijā) jutās;
  - uz otras līmlapiņas: ko viņi gribēja panākt strīda situācijas rezultātā.
2. Nodarbības vadītājs piesprauž pie tāfeles divas A1 formāta papīra lapas. Uz vienas lapas uzrakstīts – EMOCIJAS, uz otras – VAJADZĪBAS.
3. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus, kuri vēlas, pienākt pie tāfeles, pielīmēt līmlapiņas un skaļi nolasīt uzrakstīto:
  - **emocijas**, kā viņi jutās pēdējā strīda situācijā;
  - **vajadzības**, ko viņi vēlējās panākt strīda situācijā.
4. No audzēkņu atbildēm iezīmējas audzēkņu sajūtas un nepiepildītās vēlmes strīda situācijā.

5. Nodarbības vadītājs paņem cepuri vai necaurspīdīgu maisiņu, kurā ieliek 8-9 dažādus priekšmetus. Nodarbības vadītājs palūdz diviem brīvprātīgajiem audzēkņiem pilnīgā klusumā katram atsevišķi aptaustīt maisiņu 30 sekundes (vispirms aptausta viens un tad otrs audzēknis).
6. Pēc tam nodarbības vadītājs lūdz nosaukt skaļi, cik un kādi priekšmeti ir maisiņā. Maisiņā ir tādi priekšmeti kā, piemēram, gumija, balons, kurus nevar sataustīt.
7. Audzēkņi bieži vien nosauc atšķirīgu priekšmetu skaitu, tāpēc nodarbības vadītājs jautā: *Kuram ir taisnība? Kā mēs to varētu noskaidrot?*
8. Nodarbības vadītājs atver cepuri vai maisiņu un izņem visus priekšmetus, tos saskaitot.
9. Nodarbības vadītājs skaidro, ka šo demonstrējumu var salīdzināt ar strīdiem, un uzsver, ka katram mums ir savi iemesli, kāpēc mēs strīdamies, un vajadzības, ko mēs vēlamies panākt strīda situācijā. Tāpēc labākais risinājums ir izrunāties un noskaidrot, kādas ir katra no mums vajadzības un kādi ir mūsu iemesli strīdam. Salīdzinot ar iepriekš veikto uzdevumu, noskaidrot, kas ir mūsu „cepurē”. Ko strīda rezultātā mēs vēlamies panākt?
10. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus noskatīties filmas 3.epizodi „Viņš un viņa”.
11. Nodarbības vadītājs uzdod jautājumus un veido diskusiju:
  - Par ko epizodē strīdējās IEVA un JĀNIS? Vai jaunieši turpmāk paliks draugi?
  - Kādas emocijas viņi novēroja IEVAI un kādas JĀNIM?
  - Vai audzēkņiem ir bijuši līdzīgi strīdi kā epizodē minētie?
  - Kā parasti audzēkņi rīkojas strīda situācijā?
  - Vai strīda situācijās tiek meklēta palīdzību pie pieaugušajiem vai draugiem? Kāpēc?
12. Nodarbības vadītājs izklāsta, ka, risinot konfliktus, ir 4 galvenās stratēģijas:
  - izvairīšanās no konflikta. Šajā gadījumā strīdā ir jāpiekāpjas, neņemot vērā savas vajadzības un intereses, piemēram, mainot sarunas tēmu vai dodoties prom.
  - stiprākais pakļauj vājāko. Uzvar tā cilvēka intereses, kurš domā, ka viņam ir taisnība.
  - kompromisa panākšana. Abas iesaistītās puses upurē daļu no savām interesēm, lai pārtrauktu strīdu.
  - sadarbība. Šī ir vislabākā konflikta risināšanas stratēģija, jo katrs strīda dalībnieks iegūst maksimāli iespējamo, abu pušu intereses tiek ņemtas vērā. Tāpēc vajadzētu atcerēties, ka, risinot strīda situācijas, vēlams sadarboties, taču bieži vien tam traucē emocijas, ja strīdā abas puses pārāk iekarsušas, dusmīgas vai aizvainotas. Tādos gadījumos jāmēģina nomierināties un uzsākt sarunu vēlreiz.

Sarunā ar audzēkņiem būtu ieteicams uzsvērt, ka, ja viņi paši ar strīdu netiek galā, vienmēr var lūgt padomu vai palīdzību pieaugušajiem.

13. Noslēgumā nodarbības vadītājs lūdz brīvprātīgajiem skaļi nosaukt vienu lietu no filmas epīdodes vai sarunas nodarbībā, ko viņš/- a ņems vērā un centīsies turpmāk iegaumēt.

# FILMA „ATTIECĪBAS UN VESELĪBA – MANA ATBILDĪBA”

## 1.epizode „Tev jāizlemj pašam”

Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas parauga Sociālās zinības 1.-9.klasei ietvaros epizode ir izmantojama sekojošu tematu apguvei:

*6.klase 1.temats: Manas tiesības un pienākumi*

*7.klase 4.temats: Seksuālā un reproduktīvā veselība*

*8.klase 2.temats: Vēlos būt vesels*

*9.klase 1.temats: Es izvēlos*

*9.klase 3.temats: Mana šodiena – nākotnei*

Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta programmas parauga Veselības mācība 10.-12.klasei ietvaros epizode ir izmantojama sekojoša temata apguvei:

*Seksuālā un reproduktīvā veselība*

**Nodarbības mērķis:** Veicināt audzēkņu izpratni par attiecību veidošanos un savstarpējo atbildību, tai skaitā seksuālām attiecībām.

Nepieciešamie materiāli:

Divas A1 formāta papīra lapas, flomāsteri, darba lapa Nr. 9 „Jautājumi, uz kuriem būtu jāatbild pirms seksuālo attiecību uzsākšanas”.

### Darba uzdevums:

1. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus noskatīties filmas 1.epizodi „Tev jāizlemj pašam”.
2. Nodarbības vadītājs jautā audzēkņiem:
  - Vai varat nosaukt veidus, kā šajā filmas epizodē jaunieši izrādīja simpātijas un mīlestības jūtas?
  - Vai varat nosaukt veidus, kā var izrādīt simpātijas un mīlestību?
3. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus iedomāties, ka attiecību veidošana ir kāpšana pa kāpnēm, kur attiecību augstākais pakāpiens ir kopīga ģimene, laulība. Nodarbības vadītājs uz tāfeles zīmē kāpnes, un audzēkņi sauc lietas, ko var darīt kopā, izrādot simpātijas un veidojot attiecības, piemēram, kopā apmeklēt dažādus pasākumus: teātri, kino, hokeju, palīdzēt mācībās, slēpņošana, kopīga mūzikas klausīšanās, dejošana, sadošanās rokās, pieskārieni,

glāsti, bučas, skūpsti, solījumi, strīdi, nokavēti un atcelti randiņi u.c. Dažkārt audzēkņi var nosaukt, ka kopā varētu iedzert, uzpīpēt vai lietot kādas citas apreibinošas vielas. Nodarbības vadītājam jāizskaidro, ka patiešām, dažkārt tā notiek, bet atkarību izraisošo vielu reibumā cilvēki nav spējīgi pieņemt adekvātus lēmumus, kas var novest pie nevēlamas grūtniecības, inficēšanās ar STI, attiecības var būt vardarbīgas, ka partneris piespiež darīt to, ko otra puse nevēlas. Noteikti audzēkņiem ir jāatgādina, ka noziedzīga nodarījuma gadījumā, atkarību izraisošo vielu lietošana ir vainu pastiprinošs apstāklis.

4. Nodarbības vadītājs un audzēkņi apspriež un salīdzina divus iespējamus scenārijus, kā jāveido attiecības, lai tās neradītu vilšanos.
  - Pirmais scenārijs – uzsākot attiecības, pāris kopā pastaigājas, apmeklē dažādus pasākumus, viens otru pakāpeniski iepazīst un nesteidzas ar dzimumattiecību uzsākšanu līdz brīdim, kad viens otru būs ļoti labi iepazīs un abi būs gatavi šādam solim.
  - Otrs scenārijs – pāris iepazīstas ballītē, kur lieto alkoholu un pēc ballītes stājas dzimumattiecībās. Kādu laiku pāris ir kopā, taču ar laiku kļūst saprotams, ka abiem nav kopīgu interešu un attiecības izjūk.

Nodarbības vadītājam jāskaidro, ka vislabāk attiecības veidot, pakāpeniski vienam otru iepazīstot, kā pirmajā scenārijā.

5. Nodarbības vadītājs izdala audzēkņiem darba lapu „Jautājumi, uz kuriem būtu jāatbild pirms seksuālo attiecību uzsākšanas” (sk. pielikumu Nr.9).
6. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus apdomāt atbildes uz darba lapā iekļautajiem jautājumiem. Pēc tam lūdz audzēkņus pa pāriem vai nelielās grupās pārrunāt darba lapā minētos jautājumus.
7. Nodarbības vadītājs lūdz tos, kuri vēlas dalīties pārdomās par apspriesto jautājumu. Piemēram, vai ir zināmi kādi citi veidi, kā veidot tuvas attiecības?
8. Pēc uzdevuma veikšanas nodarbības vadītājs apkopo dzirdēto informāciju un kopā ar audzēkņiem pārrunā pazīmes, kas norāda uz to, ka pāris ir vai nav gatavs seksuālu attiecību uzsākšanai, un skaidro, kā pateikt „nē”, ja kāds no viņiem to nevēlas! Pazīmes, kas norāda, ka pāris nav gatavs nopietnām attiecībām:
  - nav pieņemts lēmums par ģimenes dibināšanu, laulībām;
  - nav nepieciešamo zināšanu, kā aizsargāties no nevēlamas grūtniecības un STI;
  - nav gatavības uzņemties atbildību vienam par otru;
  - viens vai abi ir apreibinošo vielu ietekmē.
9. Nodarbības vadītājs skaidro, ka ar seksuālo attiecību uzsākšanu nav jāsteidzas un vienmēr ir iespēja pateikt „nē” nevēlamām attiecībām.

10. „Atceries, ja tu jūties nedroši, tu vienmēr vari teikt „nē”. „Nē” nenozīmē, ka esi glēvulis, ka gribi attiecības pārtraukt, tev vienkārši ir vajadzīgs laiks. Jebkuram ir tiesības teikt „nē!” jebkurā vecumā.”
11. Noslēgumā nodarbības vadītājs apkopo dzirdēto un lūdz audzēkņus pateikt vienu vai divus teikumus, ko viņi pēc šodienas nodarbības pateiktu citiem vienaudžiem.

### **Informācija nodarbības vadītājam**

Cilvēks ir seksuāla būtne no dzimšanas līdz pat dzīves noslēgumam, tāpēc ikvienam cilvēkam piemīt seksualitāte. Seksualitāte ir dažādu lietu apvienojums, kas veido cilvēka uzskatus par sevi, par sevi kā sievieti vai vīrieti, par savu ķermeni, par gērbšanos, komunikāciju un attiecībām ar citiem. Katram minēto aspektu kombinācija veidojas atšķirīgās proporcijās, un tieši tas padara katru personu neatkārtojamu.

Runājot par seksualitātes jautājumiem, ir būtiski izprast jēdzienu „seksualitāte”. Vispusīgākā PVO ieteiktā definīcija:

„Seksualitāte ir cilvēka būtības centrālais aspekts visas dzīves garumā un tas ietver dzimumu, dzimuma identitāti un lomas, seksuālo orientāciju, erotiku, patiku, intimitāti un reprodukciju. Seksualitāte tiek piedzīvota un izteikta domās, fantāzijās, vēlmēs, ticējumos, attieksmēs, vērtībās, uzvedībā, praksē, lomās un attiecībās. Lai gan seksualitāte var ietvert sevī visas šīs dimensijas, ne vienmēr visas no tām ir pieredzētas un izteiktas. Seksualitāte ietekmē bioloģisko, psiholoģisko, sociālo, ekonomisko, politisko, ētisko, juridisko, vēsturisko, reliģisko un garīgo faktoru mijiedarbība.”<sup>10</sup>

Pusaudžiem kā dabiska seksualitātes izpausme raksturīga pastiprināta interese par attiecību veidošanu, ar laiku rodas vēlme apliecināt savu pieķeršanos otram, stājoties dzimumattiecībās.

Runājot ar audzēkņiem par šo tematu, būtu nepieciešams uzsvērt, ka:

- seksualitāte ir dabiska un būtiska katra cilvēka personības sastāvdaļa;
- cilvēka seksualitāti nosaka viņa personība, nevis viņa aktivitāte seksuālās attiecībās;
- dzimumdzīve nav labākais veids, kā pierādīt sevi un savu varēšanu;
- ikvienam ir seksuālās jūtas, kuras ir jārespektē;
- jārespektē citu cilvēku vērtību sistēma un seksuālā orientācija;
- ikviens atbilstoši savai vērtību sistēmai pats analizē un pieņem lēmumus par savu izvēli un uzvedību;
- ikviens ir atbildīgs par savu rīcību;
- pastāv daudz veidu, kā apliecināt mīlestību, intimitāti un pieķeršanos, dzimumsakari ir tikai viens no tiem;
- katrs pats ir atbildīgs par savu seksuālo uzvedību un tās sekām;

<sup>10</sup> [http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual\\_health/sh\\_definitions/en/](http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/)



- nedrīkst nosodīt cita cilvēka seksualitātes izpausmes, ja vien tās nenodara ļaunumu līdzcilvēkiem;
- ir svarīgi iegūt pareizu informāciju jautājumos, kas skar seksuālo veselību un attiecības.

Dzimumattiecības nav ieteicamas pirms sasniegta pilngadība (Latvijā – 18 gadi). Seksuālas attiecības līdz pilngadības sasniegšanai var tikt krimināli sodītas. Piemēram, Krimināllikums nosaka sodu par seksuālām attiecībām ar 16 gadus nerasniegušu personu<sup>11</sup> vai šādas personas pamudināšanu stāties seksuālās attiecībās.<sup>12</sup>

Kaut gan sešpadsmit gadi tiek uzskatīti par vecumu, kad pusaudži ir fiziski nobrieduši, lai viņiem būtu bērni, tomēr vairums šajā vecumā nav emocionāli nobrieduši, lai uzņemtos atbildību par seksuālām attiecībām vai grūtniecību. Agrīnas seksuālās attiecības rada zināmu risku veselībai.

Liela ietekme, pieņemot lēmumu stāties dzimumattiecībās, ir draugiem. Ja draugi izvēlējušies stāties dzimumattiecībās, pusaudzim ir grūti palikt malā. Tomēr ir svarīgi zināt, ka nereti tie, kuri runā par uzsāktām attiecībām, nestāsta patiesību. Pusaudzim ir svarīgi izskaidrot, ka jāskatās uz draugu teikto kritiski. Daži no iemesliem, kāpēc pusaudža gadus tiek uzsāktas dzimumattiecības:

- lai apmierinātu savu ziņkāri;
- lai pašapliecinātos draugu priekšā;
- lai apliecinātu savu mīlestību vai atbildētu uz to;
- ir bailes atteikuma gadījumā pazaudēt savu draugu vai draudzeni;
- vienaudžu spiediena rezultātā;
- apreibinošu vielu iespaidā u.c.

Ir svarīgi audzēkņiem izskaidrot, ka nevienam nav tiesību pieprasīt seksuālas attiecības vai ignorēt stingri pateiktu „nē”!

Pusaudzim ir jāsaka „nē” seksuālām attiecībām, ja:

- nav zināšanu, kā samazināt grūtniecības rašanās iespējas un iespējas inficēties ar STI;
- nav gatavības atklāti runāt ar savu partneri par kopīgo nākotni;
- nav savstarpējas uzticēšanās ar partneri;
- nav savstarpējas cieņas ar partneri;
- pastāv jebkāds spiediens, kas mudina stāties dzimumattiecībās;
- nav skaidra rīcība, ja pēc dzimumattiecībām iestāsies grūtniecība vai kāds no partneriem inficēties ar STI.

Vēl viens būtisks temats, kas tiek apspriests šajā filmas epizodē, ir drošība internetā. Sarunās ar audzēkņiem svarīgi uzsvērt, ka:

<sup>11</sup> Krimināllikums, 161. pants: LR likums. Latvijas Vēstnesis, 199/200 (1260/1261), 08.07.1998.

<sup>12</sup> Krimināllikuma 162.<sup>1</sup> pants: LR likums. Latvijas Vēstnesis, 199/200 (1260/1261), 08.07.1998.

- internetā atrodamajai informācijai nevar uzticēties (tā vienmēr ir jāpārbauda!);
- nekādā gadījumā nav izpaužama personiska rakstura informācija;
- daloties ar personiska rakstura fotogrāfijām, pastāv risks, ka tās tiks „nozagtas”, nonāks nepareizajās rokās un var tikt izplatītas sociālajos medijos;
- pasaulē pašlaik novērojama tendence – *sekstings* jeb seksuāla rakstura īsziņu un kailfoto nosūtīšana pa mobilo tālruni. Šāda veida darbības arī nav svešas Latvijā – kā liecina Latvijas Ģimenes plānošanas un seksuālās veselības asociācijas „Papardes zieds” jauniešu vidū populārā portālā draugiem.lv veiktā lietotāju aptauja - to mēģinājis katrs desmitais jauniešs.<sup>13</sup>

Filmas par *sekstingu* pieejamas *NetSafe Latvia Youtube* kanālā:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZvhOvv3uBRE>

---

<sup>13</sup> [http://www.papardeszieds.lv/index.php?option=com\\_content&view=article&id=369:sekstings-izplats-latvijas-jauniešu-vid-nepiecieams-izglot-par-t-negatvajm-sekm-&catid=2:jaunumi&Itemid=3](http://www.papardeszieds.lv/index.php?option=com_content&view=article&id=369:sekstings-izplats-latvijas-jauniešu-vid-nepiecieams-izglot-par-t-negatvajm-sekm-&catid=2:jaunumi&Itemid=3)

## 2.epizode „Ja dari to, tad dari to droši”

Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas parauga Sociālās zinības 1.-9.klasei ietvaros epizode ir izmantojama sekojoša temata apguvei:

*9.klase 3.temats: Mana šodiena – nākotnei*

Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta programmas parauga Veselības mācība 10.-12.klasei ietvaros epizode ir izmantojama sekojoša temata apguvei:

*Seksuālā un reproduktīvā veselība*

**Nodarbības mērķis:** Veicināt audzēkņu izpratni par kontracepcijas metodēm un to lietošanu.

Nepieciešamie materiāli:

Uz atsevišķām A4 formāta papīra lapām uzrakstītas kontracepcijas metodes (piemēram, hormonālās tabletes, maksts riņķis, plāksteris, prezervatīvs, dažādi spermicīdu preparāti (gēls, krēms, spermicīds), hormonālā spirāle, pārtrauktais dzimumakts, kalendārā metode u.c.), A1 formāta papīra lapa, krāsainie flomāsteri.

### Darba uzdevums

1. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus noskatīties filmas 2.epizodi „Ja dari to, tad dari to droši”.
2. Nodarbības vadītājs jautā audzēkņiem, kādus mītus par izsargāšanās metodēm no grūtniecības un seksuāli transmisīvajām infekcijām viņi ir dzirdējuši. Lūdz apdomāties, kāpēc tādi ir radušies? Ja audzēkņi nezina, nodarbības vadītājs atgādina dzirdēto filmas 2. epizodē.
3. Nodarbības vadītājs noliek A1 formāta papīra lapu telpas vidū uz grīdas. Lapas vidū nodarbības vadītājs uzvelk vertikālu līniju. Sadala to 5 daļās, svītras apakšā uzraksta 0%, lapas augšpusē 100%, iezīmē pārējās vērtības 20%, 40% [...]100%.
4. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus paņemt A4 formāta papīra lapas, uz kurām ir uzrakstīti izplatītākie kontracepcijas metožu veidi, un sakārtot tās uz līnijas, atkarībā no metodes drošības pakāpes.
5. Audzēkņiem tiek lūgts paskaidrot, kāda ir konkrētās metodes drošības pakāpe. Apspriežot izplatītākās kontracepcijas metodes, nodarbības vadītājs var palūgt nosaukt katras minētās metodes „plusus” un „mīnusos”. Piemēram:

- kontracepcijas tabletes – ērti lietojamas un drošas, taču tās var piemirst iedzert, nepasargā no STI;
- maksts riņķis – droša metode, taču to nav vienkārši lietot, nepasargā no STI;
- hormonālais plāksteris – vienkārši lietojams, taču nepasargā no STI. Jāuzmanās, lai neatlīmējas;
- prezervatīvs – ikvienam pieejams, pasargā no STI, taču tas ir uzmanīgi jālieto;
- dažādi spermicīdu preparāti – vienkārši lietojami, taču nepasargā no STI, ieteicams lietot kopā ar prezervatīvu;
- hormonālā spirāle – droša metode, nepasargā no STI, tās iegādei nepieciešama ginekologa izrakstīta recepte;
- pārtrauktais dzimumakts – nedrošs, nepasargā no STI;
- kalendārā metode – nedroša, nepasargā no STI.

6. Nodarbības vadītājs vaicā audzēkņiem, kā būtu jāuzsāk saruna ar partneri par kontracepcijas lietošanu? Audzēkņi varētu minēt dažādas idejas, kas palīdzētu pārvarēt kautrību un saņemt atbildi uz šo nozīmīgo jautājumu. Nodarbības beigās nodarbības vadītājs apkopo dzirdēto un vēlreiz uzsver galveno, vispiemērotāko metodi jauniem cilvēkiem, kuriem dzimumattiecības ir reti. Nosauc prezervatīvu un paskaidro, ka tas ir vispiemērotākais tieši jauniešiem, jo pasargā no nevēlamas grūtniecības iestāšanās un inficēšanās ar seksuāli transmisīvajām infekcijām.

## **Informācija nodarbības vadītājam**

### **Kas ir kontracepcija?**

Kontracepcija ir dažādas metodes, kā izsargāties no nevēlamas grūtniecības un STI. Tās uzdevums ir neļaut spermatozoīdam apaugļot olšūnu. Ir dažādas kontracepcijas metodes:

- barjermetodes (prezervatīvi, spermicīdi), kas neļauj spermatozoīdiem sasniegt un apaugļot olšūnu vai arī padara neaktīvus un iznīcina spermatozoīdus;
- hormonālās metodes, kas uz laiku izmaina sievietes reproduktīvās sistēmas darbību (orālās kontracepcijas tabletes, injicējamā kontracepcija), nomācot ovulāciju, neļaujot olšūnai nobriest un sabiezinot dzemdes kakla gļotas, kas apgrūtina spermatozoīdu nokļūšanu dzemdē;
- intrauterīnā kontracepcija (piemēram, dzemdes spirāle) dzemdē rada spermatozoīdiem nelabvēlīgu vidi.

Tiek izmantota arī kalendārā metode – pāris dzimumdzīvei izvēlas laiku, kad olšūna, visticamāk, nav nobriedusi apaugļošanai.

Prezervatīvi ir vislabākā metode, kā izsargāties no seksuāli transmisīvajām infekcijām. Jauniešiem, kuriem dzimumdzīve ir neregulāra, vispiemērotākais ir prezervatīvs, jo tas pasargā gan no

grūtniecības, gan inficēšanās ar seksuāli transmisīvajām infekcijām – slimībām, kas izplatās dzimumceļā.

Tabula 2.1.

**Izplatītāko kontracepcijas metožu drošības salīdzinājums<sup>14</sup>**

Drošības novērtējums	Metode	Metodes darbība	Efektivitāte	Vai ir nepieciešama ārsta recepte?	Vai pasargā no STI?	Piezīmes
Ļoti droša metode	Hormonālās tabletes	Neļauj nobriest olšūnai	98–99%	Jā	Nē	Svarīgi ir tās lietot atbilstoši instrukcijai
Ļoti droša metode	Hormonālais implants	Neļauj nobriest olšūnai	99%	Jā	Nē	Ļoti augsta drošība
Ļoti droša metode	Hormonālais plāksteris	Neļauj notikt ovulācijai un iestāties grūtniecībai	99%	Jā	Nē	Vienkārša lietošana
Ļoti droša metode	Hormonālā spirāle un minispirāle	Novērš spermas un olšūnas kontaktu	99%	Jā	Nē	Piemērota jaunām nedzemdējušām sievietēm
Ļoti droša metode	Progestīna injekcija	Aptur ovulāciju un aptur apaugļotās olšūnas implantāciju dzemdes gļotādā	99%	Jā	Nē	Iesaka kā alternatīvu iespēju sievietēm, kuras nevar lietot kombinētos kontracepcijas līdzekļus

<sup>14</sup> Adaptēts no „Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem, HIV/AIDS un reproduktīvā veselība”. ANO Attīstības programma, Izglītības un zinātnes ministrija, 2005.

Droša metode	Hormonālais kontraceptīvais maksts riņķis	Neļauj notikt ovulācijai un iestāties grūtniecībai	99%	Jā	Nē	Alternatīva citām hormonālajām metodēm
Droša metode	Dzemes spirāle	Neļauj notikt ovulācijai un iestāties grūtniecībai	94–98%	Jā	Nē	Ieteicama pēc pirmā bērna piedzimšanas
Droša metode	Prezervatīvi	Tajā uzkrājas sperma un nenonāk līdz olšūnai	85–93%	Nē	Jā	Vienkāršākā kontracepcijas metode, taču jāprot to izmantot
Nedroša metode	Dažādi spermicīdi: gēli, krēmi, sūkļi	Tos ievada makstī pirms dzimumakta, kur tie iznīcina spermatozoīdus	60–90%	Nē	Nē	Iesaka lietot kopā ar prezervatīviem papildu drošībai
Ļoti nedroša metode	Pārtrauktais dzimumakts	Puisis pirms spermas noplūdes izņem dzimumlocekli no maksts	40–70%	Nē	Nē	Nedaudz spermatozoīdu var izdalīties vēl pirms spermas noplūdes
Ļoti nedroša metode	Kalendārā metode	„It kā” drošo dienu skaitīšana	40–97%	Nē	Nē	Grūtniecība var iestāties jebkurā dienā

### Kontracepcijas metožu īss raksturojums

Hormonālās tabletes apvieno divus hormonus, un tās jālieto iekšķīgi. Pareizi lietojot, efektivitāte ir augstāka par 98–99%, taču tām mēdz būt dažādas blakusparādības, tāpēc šīs zāles jāizvēlas ar ginekologa ieteikumu. Taču pastāv risks, kad meitene aizmirst iedzert tableti.

Hormonālais implants ir hormonu saturoša kapsula, ko ārsts ievada sievietei augšdelmā, un tā katru dienu izdala nelielu progesterīna daudzumu, apturot ovulāciju, sabiezinot dzemdes kakla gļotas un kavējot apaugļotās olšūnas implantāciju dzemdes gļotādā. Metodes efektivitāte ir 99%.

Hormonālais plāksteris ir ļoti ērti un vienkārši lietojams. Šīs metodes efektivitāte, pareizi to lietojot, sasniedz 99%. Plāksteris – reizi nedēļā uzlīmējams uz ādas. Plāksteris iedarbojas līdzīgi kā hormonālās kontracepcijas tabletes. Tas aizkavē grūtniecību, nomācot ovulāciju, kā arī sabiezina dzemdes kakla gļotas, tādējādi aizkavējot spermas iekļūšanu dzemdes dobumā.

Hormonālā spirāle un minisirāle. Hormonālā spirāle, ievietota sievietes dzemdē, katru dienu izdala noteiktu nelielu hormona levonorgestrela (sintētisks hormons, pēc savas struktūras atgādina sievietes pašas organismā ražoto hormonu) daudzumu, kas samazina dzemdes iekšējo slāni un sabiezina dzemdes kakla gļotādu, tādējādi novēršot spermas un olšūnas kontaktu. Hormonālā minisirāle, atšķirībā no parastās hormonālās spirāles, nenomāc ovulāciju, un tā notiek saskaņā ar dabisko sievietes ritmu. Minisirāle var noderēt arī jaunām nedzemdējušām sievietēm, kuras neplāno ģimenes pieaugumu vismaz tuvākā gada laikā. Parastās hormonālās spirāles darbības ilgums ir 5 gadi, minisirāles – 3 gadi, un to efektivitāte ir 99%.

Progesterīna injekcija nomāc hipofīzes (iekšējās sekrēcijas dziedzeris, kas atrodas galvaskausa dobumā) aktivitāti, kas regulē hormonu un olnīcas, kur rodas olšūnas. Progesterīna injekcijas novērš grūtniecību, apturot ovulāciju, sabiezinot dzemdes kakla gļotas un apstādinot apaugļotās olšūnas implantāciju dzemdes gļotādā. Metodes efektivitāte ir līdz pat 99%.

Hormonālais maksts riņķis izdala nelielu hormonu daudzumu, nodrošinot nepieciešamo koncentrāciju asinīs. Tas, tāpat kā citas hormonālās kontracepcijas metodes, nepasargā no HIV un STI. Metodes efektivitāte ir 99%.

Dzemdes spirāle ir ieteicama, ja ir stabilas partnerattiecības un nav riska inficēties ar seksuāli transmisīvajām infekcijām. Šīs metodes efektivitāte ir 94 – 98% robežās. Biežāk šo metodi speciālisti iesaka izmantot pēc pirmā bērna piedzimšanas.

Prezervatīvi pasargā no nevēlamas grūtniecības, to efektivitāte ir līdz pat 85–93%. Prezervatīvi ir vienīgā kontracepcijas metode, kas pasargā arī no seksuāli transmisīvajām infekcijām. Tos iesaka kā otro, papildu metodi kopā ar hormonālo kontracepciju jaunām meitenēm ar nestabilām partnerattiecībām seksuāli transmisīvo infekciju riska dēļ.

Dažādi spermicīdu preparāti – lodītes, svečītes, krēmi u.c. Tomēr to efektivitāte ir zemāka nekā jau minētajām metodēm – 60 līdz 90%. Tāpēc tos iesaka lietot kopā ar prezervatīvu kā papildu drošības līdzekli.

Pārtrauktais dzimumakts ir metode, kas rada sasprindzinājumu un stresu dzimumakta laikā, tāpēc to nav ieteicams lietot. Metodes efektivitāte svārstās 40–70% apmērā.

Kalendārās metodes pamatā ir pieņēmums, ka ovulācija normāli notiek 14 dienas pirms cikla beigām. Atzīmējot uz kalendāra menstruāciju sākuma datumus un izanalizējot ne mazāk kā 4–6 ciklus, var noteikt iespējamās ovulācijas jeb *drošās* dienas šo ciklu laikā. Šī ir ļoti nedroša kontracepcijas metode, jo menstruālo ciklu ietekmē daudzi faktori! Piemēram, stress,

saslimšanas ar infekcijas slimībām, pārlieku liela fiziskā slodze. Metodes efektivitāte svārstās 40 līdz 97% apmērā.

Avārijas kontracepciju lieto tikai īpašos gadījumos, lai izvairītos no iespējamās grūtniecības, piemēram, ja saplīsis prezervatīvs. Avārijas kontracepcijas tabletes, kas aptiekā nopērkamas bez receptes, jālieto ne vēlāk kā 72 stundu laikā pēc neaizsargāta dzimumakta. Tās satur īpaši lielu progestīna devu, kas var apstādināt ovulāciju, pārtraukt olšūnas apaugļošanu un tās ceļu pa olvadiem un izraisīt izmaiņas dzemdē, kas novērstu apaugļotās olšūnas implantāciju dzemdes gļotādā. Pēc to lietošanas noteikti jākonsultējas ar ginekologu, lai pārbaudītu veselību un konsultētos par piemērotākās kontracepcijas metodes izvēli. Avārijas kontracepcija nav regulāra izsargāšanās metode, tā paredzēta tikai ārkārtas situācijām, jo satur lielu hormonu devu un spēcīgi ietekmē sievietes organismu. Pārāk biežas avārijas kontracepcijas lietošanas rezultātā var rasties izteikti blakusefekti (nelaba dūša vai vemšana, galvassāpes, sāpes vēdera lejasdaļā, caureja, reibonis vai noguruma sajūta), olnīcu veidojumi un var tikt izjaukts menstruālais cikls.



### 3.epizode „Bīstamie sakari”

Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas parauga Sociālās zinības 1.-9.klasei ietvaros epizode ir izmantojama sekojoša temata apguvei:

*9.klase 2.temats: Gribu būt vesels*

Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta programmas parauga Bioloģija 10.-12.klasei ietvaros epizode ir izmantojama sekojoša temata apguvei:

*12.klase temats: Organismu vairošanās un attīstība*

Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta programmas parauga Veselības mācība 10.-12.klasei ietvaros epizode ir izmantojama sekojoša temata apguvei:

*Seksuālā un reproduktīvā veselība*

**Nodarbības mērķis:** Veicināt izpratni par seksuāli transmisīvajām infekcijām un inficēšanās veidiem.

Nepieciešamie materiāli:

A5 formāta papīra lapas, krāsainie flomāsteri, vienreiz lietojamās plastmasas krūzītes (tik, cik ir audzēkņu), dzeramā soda, pH indikatori – lakmusa papīriņi (tos var palūgt ķīmijas skolotājam), karotīte, rakstāmpiederumi, ūdens trauks, darba lapa Nr. 11 „Apgalvojumi par STI”, atbildes darba lapas jautājumiem „Apgalvojumi par STI” (pielikums Nr.12).

#### Darba uzdevums:

1. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus noskatīties filmas 3.epizodi „Bīstamie sakari”.
2. Nodarbības vadītājs jautā audzēkņiem, kas ir STI un kuras STI tika nosauktas filmas epizodē? Ja audzēkņi nevar nosaukt infekcijas, nodarbības vadītājs pēc vajadzības atkārtoti konkrēto filmas epizodi un lūdz audzēkņus tās pierakstīt uz izdalītajām A5 papīra lapām.
3. Nodarbības vadītājs stāsta, ka seksuāli transmisīvās infekcijas ir slimības, ar kurām var saslimt, ja saskaras ķermeņu šķidrums – asinis, sperma, maksts izdalījumi. Sūdzības var būt: nieze, apsārtums, izdalījumi, izsitumi, dedzināšana, sāpes. Daudzām STI var nebūt nekādu pazīmju – un cilvēks var pat nezināt, ka ir slim. Ja vien abi ar partneri neesat pārbaudījušies pie ārsta, vienīgā kontracepcijas metode, kas pasargā no STI, ir prezervatīva lietošana dzimumakta laikā. Ja nav lietots prezervatīvs (vai tas plīsis/noslīdējis), noteikti jādodas pie ārsta.
4. Nodarbības vadītājs audzēkņiem paskaidro, kuri ārsti nodarbojas ar seksuālās un reproduktīvās veselības ārstēšanu.

- Ginekologs ir ārsts, kurš rūpējas par sieviešu veselību. Pie tā var vērsties, lai vienkārši pārbaudītu veselību un aprunātos – par kontracepciju, mēnešreizēm, ādas problēmām un citiem jautājumiem. Pie ginekologa var doties bez ģimenes ārsta norīkojuma, jo ginekologs ir tiešās pieejamības speciālists.

Tiešās pieejamības speciālisti ir oftalmologs (acu ārsts), pediatrs (bērnu ārsts), bērnu ķirurgs, sporta ārsts, psihiatrs (ja pacients slimo ar psihisku slimību), pneimonologs (ja pacients slimo ar tuberkulozi), dermatovenerologs (ja pacients slimo ar seksuāli transmisīvajām slimībām), endokrinologs (ja pacients slimo ar cukura diabētu), onkologs, onkologs ķīmijterapeits (ja pacients slimo ar onkoloģisku slimību), infektologs (ja pacients slimo ar humānā imūndeficīta vīrusa infekciju), narkologs (ja pacients slimo ar alkohola, narkotisko vai psihotropo vielu atkarību).

- Urologs ir ārsts, kurš rūpējas par vīriešu veselību. Ārstē urīnceļu saslimšanas. Var palīdzēt, ja ir satraukums par jautājumiem, kas saistīti ar dzimumlocekli, sēkliniekiem.
- Dermatovenerologs ir ārsts, kas ārstē ādas slimības un seksuāli transmisīvās infekcijas. Pie šī ārsta var iet gan puīši, gan meitenes.

Lai veicinātu labāku izpratni par seksuāli transmisīvo infekciju izplatīšanos, nodarbības vadītājs pēc nepieciešamības piedāvā izpildīt dažādus uzdevumus.

### **Pirmais uzdevums (ja izdales materiāli ir ierobežoti)**

*Pirms uzdevuma izpildes nodarbības vadītājam ir jāizskaidro audzēkņiem, ka sasveicinoties nav iespējams inficēties ar seksuāli transmisīvajām infekcijām. Sasveicināšanās, pildot šo uzdevumu, ir jāuztver kā simbolisks fizisks kontakts.*

1. Nodarbības vadītājs sagriež mazas lapiņas, kuru skaits ir atbilstošs audzēkņu skaitam klasē. Uz divām no lapiņām uzzīmē krustiņus un uz vienas burtu P. Visas lapiņas aizloka un iebur cepurē vai kādā traukā. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus nostāties aplī un izstāsta uzdevuma noteikumus.
2. Katram audzēknim jāizvelk viena lapiņa (to nedrīkst atlocīt, audzēknis lapiņu glabā pie sevis). Audzēkņiem jāiet citam pie cita un jāsasveicinās ar 3 audzēkņiem, atceroties secību, kādā notika sasveicināšanās.
3. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus atkal nostāties aplī un atlocīt lapiņas.
4. Tie audzēkņi (2), kuriem lapiņā ir krustiņš, ir bijuši „inficējušies”, un viņiem jāieved aplī tie, ar kuriem viņi sasveicinājās.
5. Pēc tam tie audzēkņi, kas tikko ienākuši aplī, ievē aplī tos audzēkņus, ar kuriem viņi sasveicinājās pēc sasveicināšanās ar audzēkni, kas viņus ievēda aplī.
6. Tad tie, kas tikko ienāca aplī, ievē nākamos. Tad nodarbības vadītājs lūdz pieteikties audzēkni (1), kuram lapiņā bija burts P. Tas nozīmē, ka viņš ir savos seksuālajos kontaktos

„lietojis” prezervatīvu. Šis audzēknis iziet no apla un izved arī tos nodarbības biedrus, kurus ievada aplī, ja vien šie audzēkņi pēc tam nav sasveicinājušies ar citiem inficētajiem audzēkņiem.

7. Šādā veidā audzēkņi var uzskatāmi pārliecināties, cik ātri notiek inficēšanās ar STI, ja seksuālos kontaktos netiek lietoti aizsargāšanās līdzekļi, piemēram, prezervatīvs. Nodarbības vadītājs pārrunā ar audzēkņiem uzdevuma rezultātus, un audzēkņi dalās ar secinājumiem.

### **Otrais uzdevums (ja izdales materiāli ir pietiekami)**

1. Nodarbības vadītājs sagatavo plastmasas krūzītes (tik, cik ir audzēkņu), piepilda tās ar ūdeni divas trešdaļas no krūzītes tilpuma, 2 no krūzītēm iemaisa pustējkaroti dzeramās sodas. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus paņemt krūzītes un nostāties aplī.
2. Nodarbības vadītājs izstāsta uzdevuma noteikumus: audzēkņiem ir jāiet citam pie cita un nedaudz jāpārlej šķidrums no vienas krūzītes otrā, tādā veidā demonstrējot, kā notiek inficēšanās neaizsargātu dzimumsakaru gadījumā.
3. Uzdotot uzdevumu, nodarbības vadītājs atgādina audzēkņiem, ka jāatceras pārliešanas secība.
4. Pēc apmainīšanās ar šķidrumiem, audzēkņi atkal nostājas aplī, viņiem tiek izdalīti *ph* indikatori – lakmusa papīriņi, lai noteiktu, kas noticis ar katra audzēkņa šķidrumu krūzītē. Ja papīriņš nokrāsojies tumši zaļš, audzēknis ir *inficējies*. Nodarbības vadītājs pārrunā ar audzēkņiem uzdevuma rezultātus, un audzēkņi dalās ar secinājumiem.
5. Nodarbības nobeigumā nodarbības vadītājs lūdz katram audzēknim uz lapas uzrakstīt trīs faktus, ko viņš atceras no nodarbības un no filmas epizodes ”Bīstamie sakari”.
6. Nodarbības vadītājs izsniedz darba lapu „Kad meklēt ārsta palīdzību?” (sk. pielikumu Nr.9). Nodarbības vadītājs paskaidro, ka, atbildot uz šiem jautājumiem, var pārliecināties par to, vai gadījumā nav jāmeklē ārsta padoms.

### **Trešais uzdevums (ja ir mazs dalībnieku skaits)**

1. Nodarbības vadītājs sagriež lapiņas ar apgalvojumiem par STI no darba lapas „Apgalvojumi par STI” (sk. pielikums Nr.11).
2. Nodarbības vadītājs lūdz audzēkņus sadalīt 13 apgalvojumus divās grupās: ”pareizi” un „nepareizi”, kā var un kā nevar inficēties ar STI.
3. Pēc tam audzēkņi kopā ar nodarbības vadītāju pārrunā uzdevuma saturu (sk. pielikums Nr.12).

## **Informācija nodarbības vadītājam**

Seksuāli transmisīvās infekcijas ir infekcijas slimības, ar kurām inficēšanās notiek seksuālo kontaktu ceļā. Daudzas STI norit bez redzamām pazīmēm un vienīgais veids, lai uzzinātu, vai cilvēks ir inficējies, ir analīžu veikšana. Latvijā 2013.gadā tika reģistrēts 2731 saslimšanas gadījums ar STI<sup>15</sup>, 42% no tiem tika reģistrēti jauniem cilvēkiem vecumā līdz 24 gadiem. Lai inficētos ar STI, pietiek ar vienu vienīgu seksuālu kontaktu. Prezervatīvu lietošana seksa laikā pasargā no inficēšanās riska.

Izšķir divu veidu STI:

- baktēriju izraisītās STI;
- vīrusu izraisītās STI.

*Tabula 2.2.*

### **Baktēriju un vīrusu izraisītās STI**

Baktēriju izraisītās STI	Vīrusu izraisītās STI
Sifiliss, gonoreja, trihomoniāze, hlamidioze, gardnerelloze, ureaplazmoze u.c.	Dzimumorgānu herpes, cilvēka papilomas vīruss, vīrusu hepatīts B un C, HIV/AIDS u.c.
Baktēriju izraisītās STI vieno kopīgas pazīmes: <ul style="list-style-type: none"><li>– atšķirībā no vīrusu izraisītām, ir pilnībā izārstējamas;</li><li>– sekmīgai ārstēšanai svarīgi doties pie ārsta, jo ārstēšanas efektivitāte ir atkarīga no slimības stadijas.</li></ul>	Vīrusu ierosinātās STI vieno kopīgas pazīmes: <ul style="list-style-type: none"><li>– partneri inficējas galvenokārt dzimumsakaru ceļā;</li><li>– ārstēšanās periodā ļoti svarīgi ir doties pie ārsta arī partnerim;</li><li>– grūtniecēm akūti noritoša vīrusu STI dzemdību laikā var būt bīstama jaundzimušajam;</li><li>– ne visām vīrusu izraisītajām STI ir pieejama vakcīna.</li></ul>

## **Izplatītākās STI**

Gonoreja ir bakteriāla infekcija, kurai iesākumā var nebūt nekādu simptomu. Vēlāk var parādīties dedzinoša sajūta urinējot, dzeltenīgi vagināli izdalījumi, apsārtums un ģenitāliju pietūkums, dedzinoša sajūta vai nieze vagīnas apvidū. Sievietēm gonoreja rada neauglības risku.

<sup>15</sup> Avots: SPKC

Dažos gadījumos gan sievietēm, gan vīriešiem varētu rasties septicēmija (asins saindēšanās), artrīts un meningīts, jaundzimušiem tā var izraisīt aklumu. Gonoreja ir izplatīta STI, to ārstē ar antibiotikām.

Hlamīdijas ir bakteriāla infekcija, kas izraisa gonorejai līdzīgus simptomus. Vairumam sieviešu, kas inficējušās ar hlamīdijām, simptomu nav, bet viņas infekciju viegli var nodot citiem. Hlamīdiju infekcija bieži vien tiek atstāta bez ārstēšanas, bet tādējādi var rasties plaši bojājumi olvados, izraisot neauglību vai attiecīgos gadījumos – pāragras dzemdības. Vīriešiem hlamīdiju infekcija var izraisīt ģenitālā trakta infekcijas. Hlamīdijas viegli padodas ārstēšanai ar antibiotikām.

Sifiliss ir bakteriāla infekcija, kas cilvēkus piemeklējusi jau gadsimtiem ilgi. Tā ir tārpam līdzīga baktērija, kas cilvēku inficē, ieperinoties mutes vai ģenitāliju mitrajā, gļotainajā vidē. Sifiliss ir nopietna slimība, un tā var arī apdraudēt cilvēka dzīvību. Parasti to ārstē ar antibiotikām, to var izārstēt, ja ārstēšanas process ir uzsākts savlaicīgi.

Trihomoniāzi izraisa mazi parazīti, kurus galvenokārt nodod seksuālu kontaktu ceļā. Sievietēm šī infekcija galvenokārt rada vaginālu iekaisumu, kas var izplatīties arī dzemdes kaklā. Vīriešiem simptomus parasti nenovēro, tomēr iespējams, ka vīriešiem var būt urīnizvadkanāla infekcija, balti izdalījumi no dzimumlocekļa un iekaisums pūslī vai prostatas apvidū. Trihomoniāze sekmē HIV izplatīšanos. Infekciju var ārstēt ar antibiotikām.

Ģenitālās herpes ir vīrusa infekcija, kura rada apsārtumu un čūlas uz ģenitālijām vai mutē. Kad vīruss nokļūst ķermenī, pirmās 3 līdz 7 dienas tas ir mazaktīvs. Šajā laikposmā simptomu nav, un ar vīrusu nevar aplipināt citus. Slimības uzliesmojums parasti sākas ar niezi vai dedzinošu sajūtu, pēc tam rodas ādas apsārtums. Visbeidzot veidojas čūliņas. Parasti šīs čūliņas pieskaroties ir ļoti sāpīgas, tās var saglabāties no 7 dienām līdz 2 nedēļām. Vīruss ir lipīgs no tā brīža, kad rodas nieze, līdz tam, kad čūliņas pilnīgi sadzijušas. Herpes viegli padodas ārstēšanai ar pretvīrusu ziedēm.

B hepatīts ir hepatīta vīrusa forma, ko konstatē ķermeņa šķidrumos (siekalās, sēklā, vagīnas gļotās, asinīs vai plazmā), to var nodot seksuālu kontaktu ceļā, kontaktējoties ar inficētām asinīm, un tas ir ļoti lipīgs. Viena no iespējamām slimības komplikācijām ir hronisks hepatīts, ko raksturo nogurums, locītavu un muskuļu sāpes. Pastāv ievērojams risks, ka pacientiem ar ilgstošu hronisku B hepatītu izveidosies aknu ciroze vai aknu vēzis. B hepatīts ir nopietna slimība, un pret to iesaka vakcinēties.

C hepatīts ir hepatīta vīrusa forma, kas izplatās, ja rodas kontakts ar inficētām asinīm. Transmisija seksuālā ceļā notiek reti, bet tomēr risks pastāv. Lielai daļai C hepatīta slimnieku nav simptomu vai arī tie ir nespecifiski. Infekcija izraisa hronisku hepatītu, kurš vēlāk var izraisīt cirozi vai aknu vēzi. Ir pacienti, kurus var atbrīvot no vīrusa, ilgstoši ārstējoties ar pretvīrusu zālēm.

Cilvēka papilomas vīruss (CPV) ir vīrusu grupas nosaukums, kurā ietilpst vairāk nekā 100 dažādi vīrusa tipi. Vairāk nekā 30 no šiem vīrusiem var nodot seksuālā ceļā. CPV seksuāli transmisīvie

veidi var inficēt vīriešu un sieviešu ģenitāliju apvidu, tostarp dzimumlocekļa ādiņu, sieviešu ārējos dzimumorgānus, anālās atveres rajonu un vagīnas, dzemdes un taisnās zarnas iekšējo sienu. Dažiem, kas inficējušies ar CPV, simptomi var neparādīties. Ir arī tādi papilomas vīrusa paveidi, kurus dēvē par "augsta riska" paveidiem, jo tie var izraisīt dzemdes kakla, vulvas, anālo vai dzimumlocekļa vēzi. Daudzās valstīs, arī Latvijā, ir pieejama vakcīna pret CPV, kas izraisa dzemdes kakla vēzi.

HIV jeb cilvēka imūndeficīta vīrusa izplatīšanās notiek caur ķermeņa šķidrumiem, to var nodot vairākos veidos, tostarp neaizsargātu dzimumsakaru ceļā vai arī nonākot saskarsmē ar cita cilvēka asinīm. Vīruss vairojas un „uzbrūk” asins šūnām, izraisot pastiprinātu imūnsistēmas novājināšanos. HIV rezultātā rodas AIDS (iegūtais imūndeficīta sindroms). AIDS ir tā slimības stadija, kuras laikā imūnsistēma ir tik vāja, ka var rasties infekcijas slimības un audzēji. Ja slimību neārstē, tad HIV infekcija pāriet AIDS stadijā aptuveni deviņu gadu laikā. AIDS nevar izārstēt, ir pieejami tikai tādi medikamenti, kuri var attālināt AIDS stadiju.

Tabula 2.3.

### Kā var un kā nevar inficēties ar HIV?

Kā <u>VAR</u> inficēties ar HIV?	Kā <u>NEVAR</u> inficēties ar HIV?
<p>Ar inficētas personas bioloģiskajiem šķidrumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• asinīm;</li> <li>• spermu;</li> <li>• vagīnas izdalījumiem;</li> <li>• mātes pienu.</li> </ul> <p>Ja tie nonāk tieši cilvēka asinsritē (asins pārļiešana, caur bojātu ādu vai gļotādu).</p>	<p>Sadzīves kontaktu ceļā:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sarokojoties, apskaujoties, skūpstoties, šķaudot vai klepojot;</li> <li>• lietojot kopīgus sadzīves priekšmetus (telefonu, datoru u.c.);</li> <li>• apmeklējot ārstniecības iestādes;</li> <li>• lietojot kopīgu uzturu (t.i. ēdot no viena šķīvja) un traukus;</li> <li>• lietojot ēdienus un dzērienus, kurus pagatavojis HIV inficēts cilvēks;</li> <li>• apmeklējot kopīgas tualetes un dušas, pirtis un saunas;</li> <li>• peldoties vienā baseinā;</li> <li>• braucot sabiedriskajā transportā vai kopīgi uzturoties jebkurā citā telpā;</li> <li>• saskaroties ar izkārnījumiem, urīnu, vēmekļiem, asarām, siekalām vai deguna izdalījumiem (ja vien tie nesatur asinis!).</li> </ul>

<p>Seksuālo kontaktu (vaginālo, orālo vai anālo) laikā, nelietojot prezervatīvu. HIV var tikt pārnesti no vienas personas uz otru gan heteroseksuāla, gan homoseksuāla dzimumakta laikā. Seksa laikā audi var tikt mehāniski traumēti – uz dzimumlocekļa, makstī, mutē vai taisnajā zarnā rodas mikrotraumas, caur kurām organismā var iekļūt sperma vai izdalījumi no maksts, kas satur HIV.</p>	<p>Insektu vai dzīvnieku kodumu rezultātā, jo insekti un dzīvnieki HIV nepārnēsā.</p>
<p>Inficēšanās ar HIV ceļi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seksuālā transmisija – dzimumakta laikā ar inficētu personu netiek lietots prezervatīvs;</li> <li>• vertikālā transmisija – māte var inficēt bērnu grūtniecības laikā, dzemdību laikā un barojot ar krūti;</li> <li>• artificiālā pārnese – ar HIV var inficēties, izmantojot vienu adatu un šļirci, injicējot narkotiskās vielas, pārlejot asinis, tetovējoties u.c.).</li> </ul>	

## Par seksuālo attiecību drošību

### *STI simptomi, kuriem jāpievērš īpaša uzmanība*

Dedzinošas un nepatīkamas sajūtas urinējot, izsitumi, apsārtums, nieze dzimumorgānu apvidū, izdalījumi no dzimumorgāniem (vīriešiem no urīnizvadkanāla, sievietēm no maksts) – ir tikai daži no raksturīgiem seksuāli transmisīvo infekciju simptomiem. Taču ir saslimšanas, kurām nav jūtamu simptomu, tāpēc pārim pirms seksuālo attiecību uzsākšanas būtu ieteicams pārbaudīt savu veselību pie ārsta.

### *Kāpēc svarīgi savlaicīgi ārstēt STI?*

Vairums seksuāli transmisīvo slimību ir viegli ārstējamas, ja savlaicīgi tiek apmeklēts ārsts. Ja ir radušās kaut mazākās aizdomas par iespējamu saslimšanu, nekavējoties ir jādodas pie ģimenes ārsta. Ģimenes ārsts sniegs padomu, pie kura speciālista doties.

- Ginekologs – ārsts, kas rūpējas par sieviešu veselību. Pie tā var vērsties, lai vienkārši pārbaudītu veselību un aprunātos – par kontracepciju, mēnešreizēm, ādas problēmām un citiem jautājumiem. Ginekologs ir tiešās pieejamības ārsts, lai dotos vizītē nav nepieciešams ģimenes ārsta nosūtījums.
- Urologs – ārsts, kurš rūpējas par vīriešu veselību. Ārstē urīnceļu saslimšanas. Var palīdzēt, ja ir satraukums par jautājumiem, kas saistīti ar dzimumlocekli, sēkliniekiem.

- Dermatovenerologs – ārsts, kas ārstē ādas slimības un seksuāli transmisīvās infekcijas. Pie šī ārsta var iet gan puisi, gan meitenes.

Ja savlaicīgi netiek ārstētas seksuāli transmisīvās infekcijas, inficētais cilvēks kļūst par infekcijas avotu. Tas nozīmē, ka viņš nodod šo saslimšanu tālāk citiem partneriem, kas inficē arī savus partnerus.

*Kādas ir drošas seksuālas attiecības?*

- Atklātas attiecības, kur viens otram var uzticēties.
- Ir veikta seksuālās un reproduktīvās veselības pārbaude, un nevienam no partneriem nav citu seksa partneru.
- Tiek izmantots prezervatīvs gan vaginālam, gan orālam vai anālam seksam pat, ja tiek izmantotas citas kontracepcijas metodes, lai izvairītos no grūtniecības.



## IZMANTOTĀS LITERATŪRAS SARAKSTS

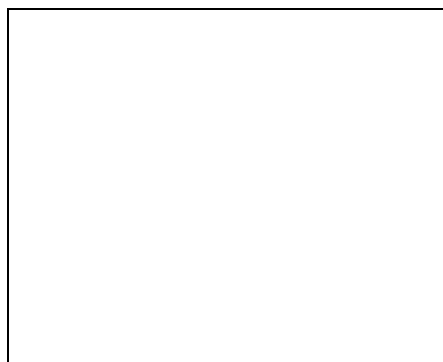
1. Pusaudžiem par intīmo. Rokasgrāmata skolotājiem. Aktivitātes darbam klasē. Rīga: ANO Attīstības programma, LR Izglītības un zinātnes ministrija, 2004.
2. Metodisks materiāls. Jauniešiem draudzīgi pakalpojumi, Rīga: 2003.
3. Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem. HIV/AIDS un reproduktīvā veselība. Rīga: ANO Attīstības programma, LR Izglītības un zinātnes ministrija, 2005.
4. Fenvika E. un Volkers R. Kā izprast savu seksualitāti? Rīga. Jumava, 1997.
5. Puškarevs I. Attīstības psiholoģija. Rīga: RaKa, 2001.
6. Svence G. Attīstības psiholoģija. Rīga: Zvaigzne ABC, 1999.
7. Seksualitāte. Rīga: Sorosa fonds, 1995.
8. I.Puškarevs, A. Golubeva. Bērna attīstība. Rīga: Izdevniecība Lielvārds, 1999.
9. Matu un ādas kopšanas programma. Pašapziņa. Rīga: 1999.
10. Kā izaudzināt brīnišķīgus bērnus no 6 līdz 12 gadiem? Rokasgrāmata vecākiem un pedagogiem. Rīga: Valters un Rapa, 2003.
11. Latvijas iedzīvotāju reproduktīvā veselība. Pārskats par situāciju 2003.-2011. Rīga: biedrība Papardes zieds, 2011. Pieejams: <http://www.scribd.com/doc/76775055/Latvijas-iedz%C4%ABvot%C4%81ju-reprodukt%C4%ABv%C4%81-vesel%C4%ABba-P%C4%81rskats-par-situ%C4%81ciju-2003-2011#scribd>.
12. Speak easy, Facilitators handbook, The Family Planning Association, May 2007, Printed by: NewnorthPrintLtd.
13. Life happens. Health and well being training exercises to encourage resilience and development in young people, produced by The Family Planning Association. Pieejams: [www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk)
14. Metodiskie mācību materiāli programmai „Interneta atbildīga un droša lietošana”. Latvijas Pašvaldību mācību centrs, 2013. Pieejams: <http://lpmc.lv/projekti/dross-internets/aktivitates.html>
15. Slovēnijas Drošāka interneta centra veidotas multiplikācijas filmiņas par drošību un riskiem interneta vidē (ar subtitriem latviešu valodā) 21 multfilma. Pieejams: [www.drossinternets.lv/page/340](http://www.drossinternets.lv/page/340).
16. Sextinga kampaņas video „Nosūtīt? Nosūtīts...”. Drošs internets. Pieejams: <https://www.youtube.com/watch?v=k3ZhB-IyNNA>
17. Jaunieša piezīmes par seksualitāti un kontracepciju. Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatne, LR Veselības ministrija, 2012.
18. HIV/AIDS ābece. v/a Latvijas Infektoloģijas centrs, 2012. Pieejams: <http://www.spkc.gov.lv/informativie-izdevumi/970/>
19. HIV/AIDS, B hepatīts un C hepatīts. Seksuāli transmisīvās infekcijas. Slimību profilakses un kontroles centrs, LR Veselības ministrija, 2014. Pieejams: <http://www.spkc.gov.lv/informativie-izdevumi/970/>

20. HIV/AIDS jautājumi mācību procesā. Skolotāja rokasgrāmata. Biedrība DIA+LOGS, 2012. Pieejams: [http://www.olaine.lv/uploads/filedir/brosura\\_skolotajiem\\_hivaidspofilakse.pdf](http://www.olaine.lv/uploads/filedir/brosura_skolotajiem_hivaidspofilakse.pdf)
21. Kas jāzina par HIV/AIDS? Informatīvs materiāls jauniešiem. Biedrība DIA+LOGS, 2012. [http://www.olaine.lv/uploads/filedir/KasJazinaParHiV\\_2.pdf](http://www.olaine.lv/uploads/filedir/KasJazinaParHiV_2.pdf)
22. Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā. Metodiskais materiāls pedagogiem, Valsts izglītības satura centrs, 2013. Pieejams: [http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas\\_izglitiba\\_vispvid\\_un\\_profizgl.pdf](http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispvid_un_profizgl.pdf)
23. Sociālie stāsti par veselību un drošību 7.- 9.klasē. Īsi stāsti drošai dienai. Metodiskais materiāls skolotājiem, Valsts izglītības un satura centrs, 2013. Pieejams: [http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/isi\\_stasti\\_dr\\_dienai/met\\_mat\\_skolotajiem.pdf](http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/isi_stasti_dr_dienai/met_mat_skolotajiem.pdf)
24. Sociālās zinības 1.–9. klasei. Mācību programmas paraugs, Izglītības satura un eksaminācijas centrs, Rīga, 2007. Pieejams: <http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/programmas/pamskolai/soczin.pdf>
25. Bioloģija 7.-9.klasei. Mācību programmas paraugs, Izglītības satura un eksaminācijas centrs, Rīga, 2005. Pieejams: [http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/programmas/pamskolai/bio7\\_9.htm](http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/programmas/pamskolai/bio7_9.htm)
26. Dabaszinības 1.-6. klasei Mācību priekšmeta programmas paraugs. Izglītības satura un eksaminācijas centrs, Rīga, 2005. Pieejams: <http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/programmas/pamskolai/dabzin.pdf>
27. Bioloģija 10.-12.klasei. Mācību priekšmeta programmas paraugs. Pieejams: [http://www.dzm.lu.lv/bio/bio\\_prog\\_proj.pdf](http://www.dzm.lu.lv/bio/bio_prog_proj.pdf)
28. Veselības mācība. Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta programmas paraugs. ISEC redakcija. Valsts izglītības satura centrs, aktualizēta un pilnveidota 2014. Pieejams: [http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/programmas/vidskolai/veselibas\\_maciba.pdf](http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/programmas/vidskolai/veselibas_maciba.pdf)

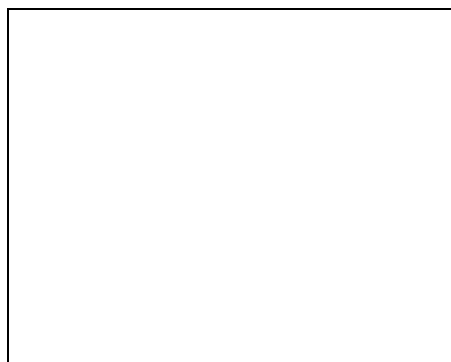
# **PIELIKUMI**

**Darba lapa „Meitenes trafarets”**

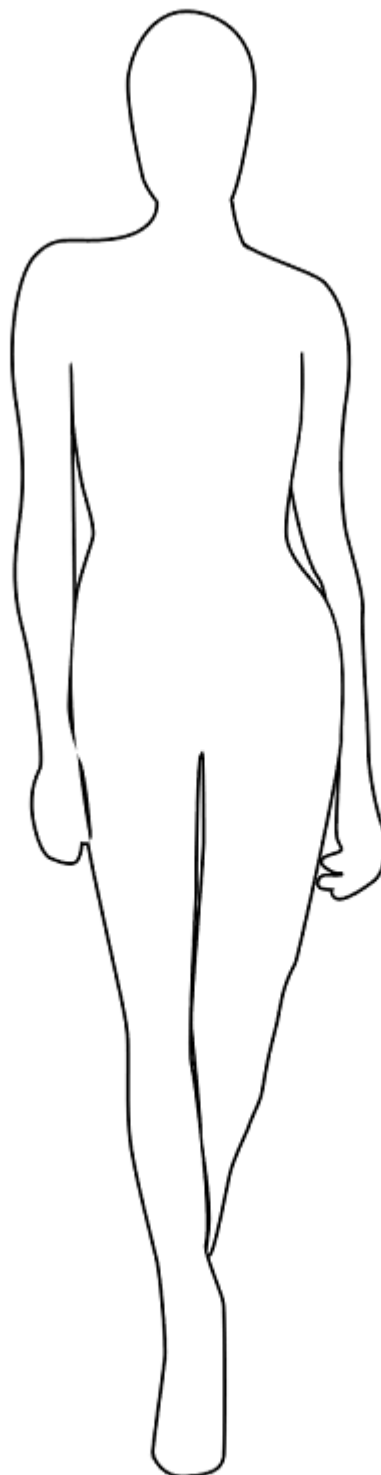
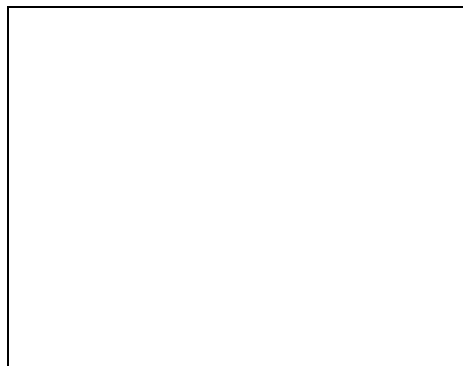
DOMĀ:



DARA:



INTERESES:



## Darba lapa „Menstruālais cikls”

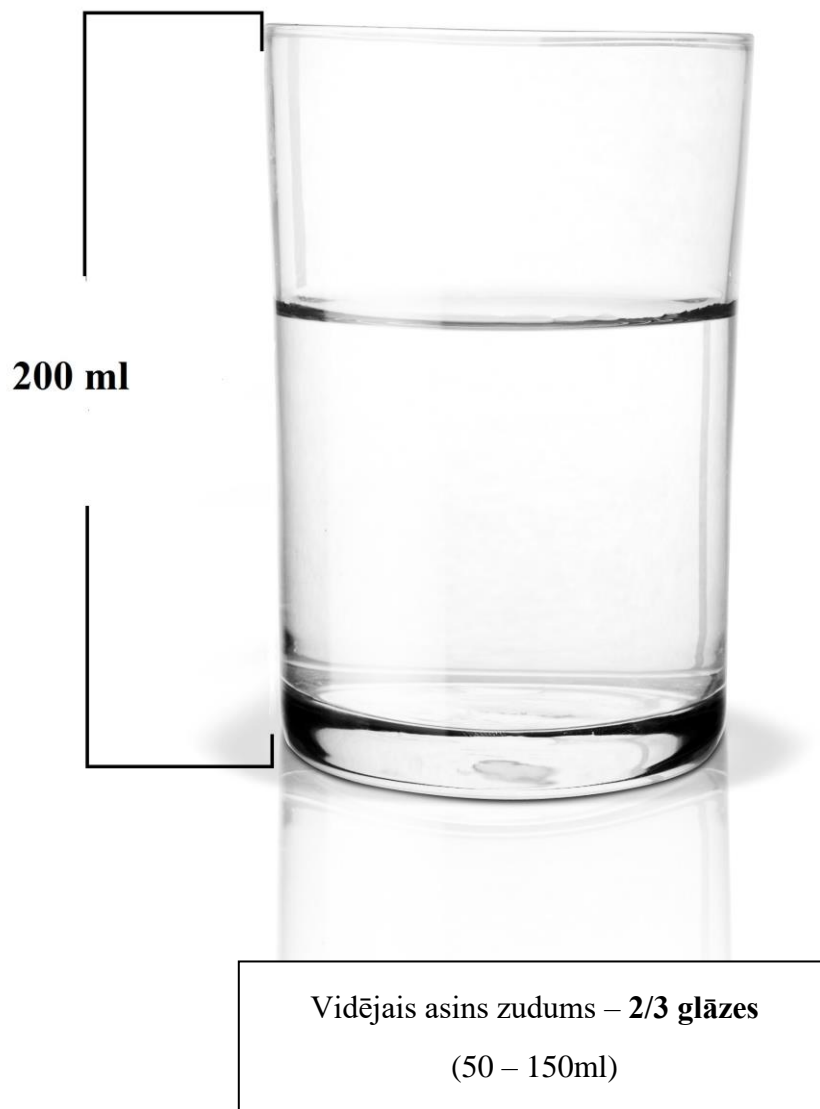
			1	2	3
4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15
16	17*	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27
28	29	30			

**Menstruālais  
cikls**

			1	2	3
4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15
16	17*	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27
28	29	30			

\**Menstruālais cikls* - laika posms no menstruācijas pirmās dienas līdz nākamai menstruācijai pirmajai dienai (var ilgt no 21 līdz 35 dienām).

**Darba lapa „Vidējais asins zudums menstruālā cikla laikā”**

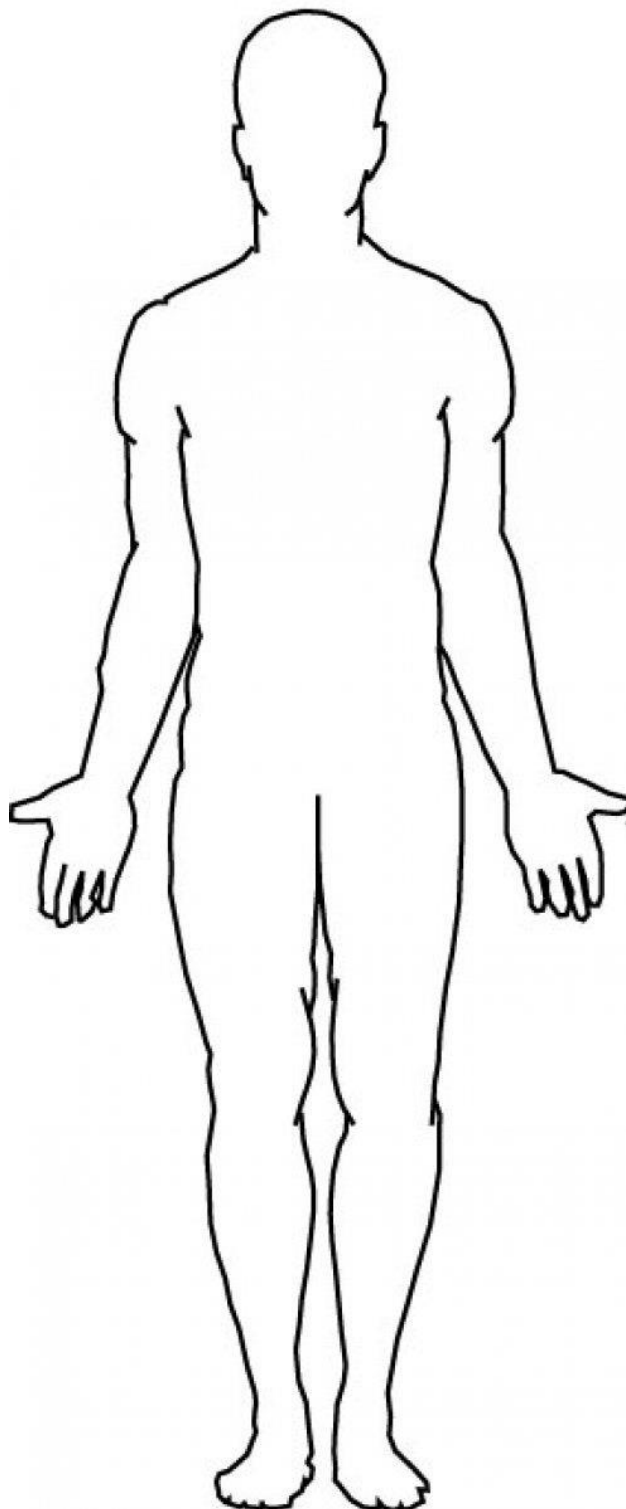


**Darba lapa „Puiša trafarets”**

DOMĀ:

DARA:

INTERESES:



**Darba lapa „Es”**

Uzraksti:	
1.	divas lietas, kas Tev padodas vislabāk:
2.	divas savas labākās īpašības:
3.	divas lietas, kuras Tu gribētu sasniegt:
4.	kas Tev būtu jādara, lai to sasniegtu:
5.	vienu lietu, ko Tu gribētu sasniegt, kad Tev būs 30 gadi:
6.	vienu lietu, par ko Tu jūties drošs:



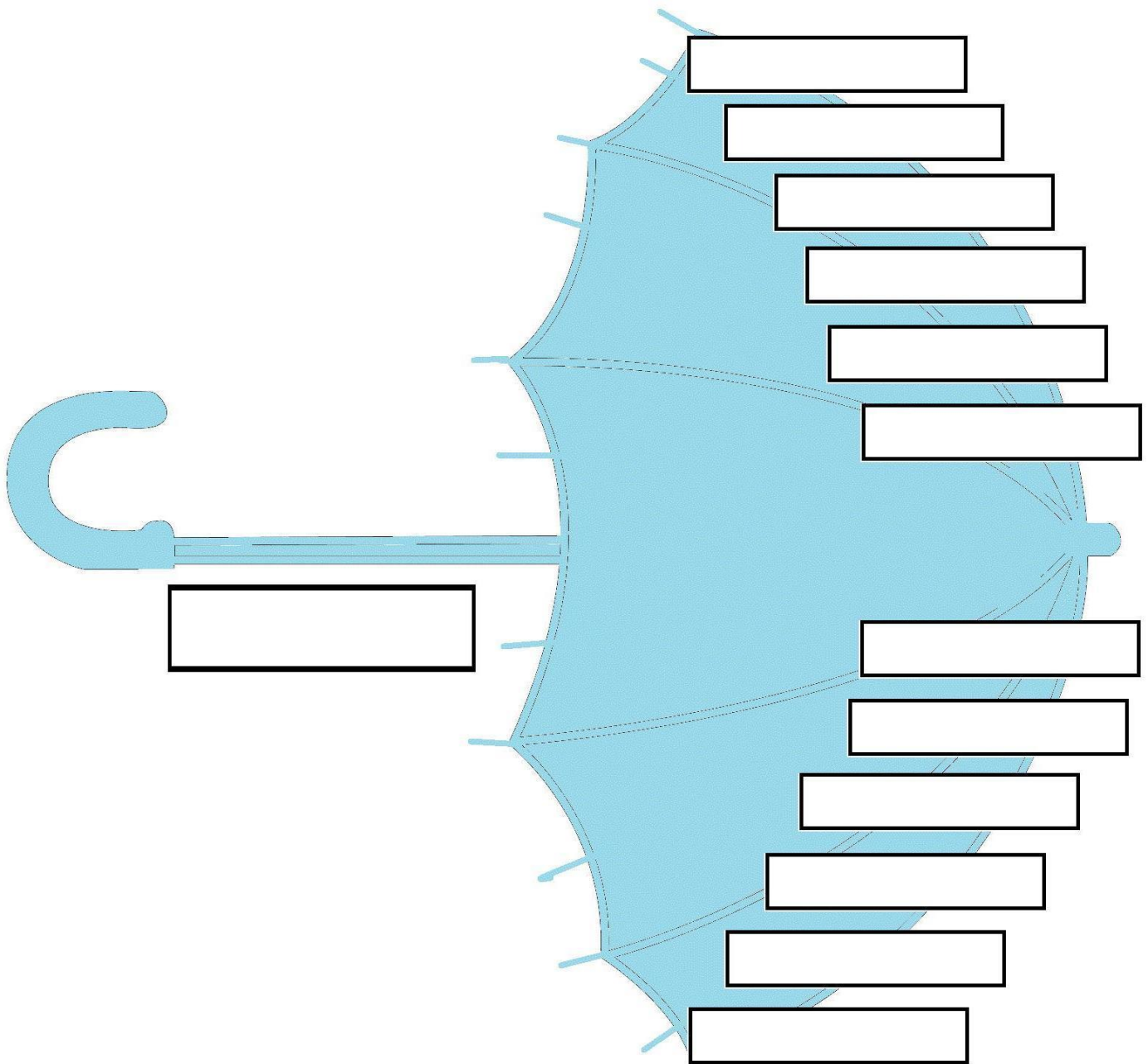
**Darba lapa „Ko es varu sevī mainīt?”**

Kas man patīk savā izskatā?	Kas man nepatīk savā izskatā?
Ko es varu mainīt sevī?	Ko es nevaru mainīt savā izskatā?
Kura ir mana labākā īpašība?	Īpašības, kuras es sevī vēlētos mainīt?

**Darba lapa „Pašapziņu veidojošās daļas”**

- Atklātība
- Sirsnība
- Uzticība
- Pacietība
- Jūtīgums
- Kautrīgums
- Skaistums
- Godīgums
- Nauda ikdienas izdevumiem (kabatas nauda)
- Atturība
- Pedantiskums
- Labas manieres
- Gudrība
- Mērķtiecība
- Veiklība
- Piekļājība
- Radošums
- Drosme
- Veselība
- Spēja mīlēt
- Humora izjūta
- Sportiskums
- Aizrautība
- Draudzīgums
- Labestība
- Līdzcietība

**Darba lapa „Pašapziņas lietussargs”**



**Darba lapa „Jautājumi, uz kuriem būtu jāatbild pirms seksuālo attiecību uzsākšanas”**

N.p.k.	Jautājumi	Atbildes
1.	Vai mēs savā starpā esam pārrunājuši, kā izsargāties no grūtniecības?	Jā/Nē
2.	Vai esam gatavi visām iespējamajām seksa sekām – nevēlamai grūtniecībai, STI, šķiršanās utt.?	Jā/Nē
3.	Vai Tu zini, citus veidus kā veidot tuvas attiecības?	Jā/Nē
4.	Vai Tu izvēlies seksu tāpēc, lai nezaudētu partneri?	Jā/Nē
5.	Vai Tu izvēlies seksu, lai neatpaliktu no citiem, jo esi dzirdējis mītu, ka visi tā dara?	Jā/Nē
6.	Vai esi drošs, ka savu lēmumu nenožēlosi?	Jā/Nē
7.	Vai esat padomājuši, kā sekss iespaidos Jūsu tālākās attiecības?	Jā/Nē
8.	Vai man ir visas vajadzīgās zināšanas, lai nenaslimtu ar STI un neiestātos nevēlama grūtniecība?	Jā/Nē

## Darba lapa „Kad meklēt ārsta palīdzību?”

N.p.k.	Jautājumi	Atbildes
1.	Vai tev ir neparasti izdalījumi no dzimumorgāniem/krūtīm?	Jā/ Nē
2.	Vai tev ir sāpes, izsitumi, dedzināšana dzimumorgānu rajonā?	Jā/ Nē
3.	Vai tevi nomoka pumpas uz sejas, muguras vai citām ķermeņa daļām?	Jā/ Nē
4.	Vai tev ir bijis neaizsargāts dzimumakts, baidies par grūtniecību vai STI?	Jā/ Nē
5.	Puišiem: Vai tev liekas, ka ar tavu dzimumlocekli vai sēkliniekiem kaut kas nav kārtībā?	Jā/ Nē
6.	Meitenēm: Vai tev ir neregulāras /sāpīgas, ļoti stipras mēnešreizes?	Jā/ Nē
7.	Vai vienkārši vēlies aprunāties ar ārstu, lai pārlicinātos, ka viss kārtībā?	Jā/ Nē

Ja uz kādu no jautājumiem esi atbildējis(-jusi) ar „Jā”, tad tev vajadzētu aprunāties ar ārstu (meitenēm – ginekologu, puišiem – urologu)!

**Darba lapa „Apgalvojumi par STI”**

*Izvērtējiet un sagrupējiet apgalvojumus „Var inficēties”, „Nevar inficēties”!*

1. Var inficēties ar STI, stājoties dzimumattiecībās bez prezervatīva?
2. Var inficēties ar HIV, durot caurumus ausīs auskariem, veicot tetovējumu vai „pīrsingu” mājas apstākļos?
3. Var inficēties ar STI apskaujoties?
4. Var izārstēt sifilisu un daudzas citas STI pilnībā, ja inficēšanās gadījumā laicīgi apmeklē ārstu dermatovenerologu?
5. Ar gonoreju var inficēties, kopīgi ar inficētu cilvēku lietojot sadzīves priekšmetus – dvieļus, dušas sūkļus?
6. Var inficēties ar C hepatītu, lietojot narkotikas intravenozi – lietojot nedezinficētas adatas un šļirci.
7. Ar HIV var inficēties šķaudot un klepojot?
8. Ar HIV var inficēties, peldoties baseinā?
9. Ar HIV var inficēties no kukaiņu kodumiem?
10. HIV inficēta sieviete var inficēt savu bērnu grūtniecības vai dzemdību laikā, kā arī barojot bērnu ar krūti?
11. Cilvēka papilomas vīrusa infekcijas pārvešana var notikt caur ādu, gļotādu un mikrotraumām dzimumorgānu rajonā, gan dzimumakta laikā, gan saskaroties ādai dzimumorgānu rajonā?
12. Hlamīdiju infekcija dzimumorgānos var noritēt bez specifisku simptomu parādīšanās.
13. Herpes vīrusam ir divi tipi. Pirmais tips parasti rada aukstumpumpas un drudža čulgas, bet otrais tips izraisa dzimumorgānu herpes izsitumus

## Atbildes darba lapas jautājumiem „Apgalvojumi par STI”

N.p.k.	Apgalvojums	Pareizi	Nepareizi
1.	Ar STI nevar inficēties, stājoties dzimumattiecībās bez prezervatīva?		X
2.	Ar HIV var inficēties, durot caurumus ausīs auskariem, veicot tetovējumu vai „pīrsingu” mājas apstākļos?	X	
3.	Var inficēties ar STI apskaujoties?		X
4.	Var izārstēt sifilisu pilnībā, ja inficēšanās gadījumā laicīgi apmeklē ārstu dermatovenerologu?	X	
5.	Ar gonoreju var inficēties, kopīgi ar inficētu cilvēku lietojot sadzīves priekšmetus – dvieļus, dušas sūkļus?	X	
6.	Var inficēties ar C hepatītu, lietojot narkotikas intravenozi–nedezinficētas adatas un šļircēs?	X	
7.	Ar HIV var inficēties šķaudot un klepojot?		X
8.	Ar HIV var inficēties, peldoties baseinā?		X
9.	Ar HIV var inficēties no kukaiņu kodumiem?		X
10.	HIV inficēta sieviete var inficēt savu bērnu grūtniecības vai dzemdību laikā, kā arī barojot bērnu ar krūti?	X	
11.	Cilvēka papilomas vīrusa infekcijas pārvešana var notikt caur ādu, gļotādu un mikrotraumām dzimumorgānu rajonā, gan dzimumakta laikā, gan saskaroties ādai dzimumorgānu rajonā?	X	
12.	Hlamīdiju infekcija dzimumorgānos var noritēt bez specifisku simptomu parādīšanās.	X	
13.	Herpes vīrusam ir divi tipi. Pirmais tips parasti rada aukstumpumpas un drudža čūlgas, bet otrais tips izraisa dzimumorgānu herpes izsitumus.	X	