9.pielikums  
Ministru kabineta  
2013.gada \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
noteikumiem Nr.\_\_\_\_\_

**Veselības mācība.**

**Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta standarts**

**I. Mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi**

1. Mācību priekšmeta „Veselības mācība” mērķis ir sekmēt un īstenot izglītojamā gatavību pieņemt savai un līdzcilvēku fiziskajai, garīgajai un sociālajai veselībai labvēlīgus lēmumus.

2. Mācību priekšmeta „Veselības mācība” uzdevumi ir radīt izglītojamajam iespēju:

2.1. veidot izpratni par veselības kopveseluma jēdzienu un faktoriem, kas ietekmē veselību;

2.2. iegūt izpratni par personīgo un sabiedrības atbildību par katra cilvēka veselību;

2.3. attīstīt prasmes, kas nepieciešamas veselībai labvēlīgu lēmumu pieņemšanai un īstenošanai;

2.4. nostiprināt veselīgus paradumus;

2.5. iepazīt valsts politiku sabiedrības veselības jomā.

**II. Mācību priekšmeta obligātais saturs**

3. Mācību satura komponents „Indivīds un sabiedrība”:

3.1. veselības kopveseluma jēdziens;

3.2. veselību ietekmējošie faktori;

3.3. personības loma veselību ietekmējošas uzvedības izvēlē;

3.4. garīgums, garīgā veselība, garīgās slimības;

3.5. pašizziņas un pašvērtējuma nozīme veselībai labvēlīgas uzvedības īstenošanā (zems pašvērtējums kā atkarību izraisošo vielu lietošanas, anoreksijas, bulīmijas, pazemojošu attiecību riska faktors);

3.6. izvēles brīvība, veselība kā personīga izvēle;

3.7. sociālās vides loma veselību ietekmējošo paradumu izvēlē;

3.8. fiziskās un psiholoģiskās veselības savstarpējā ietekme, psihosoma­tisko slimību profilakse.

4. Mācību satura komponents „Sociālā vide laikā un telpā”:

4.1. dzīvesveids, dzīves stils un dzīves kvalitāte;

4.2. veselīgs dzīvesveids;

4.3. veselīgs uzturs un uztura paradumi;

4.4. fiziskā aktivitāte un tās nozīme cilvēka veselības saglabāšanā;

4.5. personīgā higiēna;

4.6. infekcijas un neinfekcijas slimību profilakse;

4.7. vielu un procesu atkarība;

4.8. atkarību profilakse;

4.9. veselība ģimenē;

4.10. vardarbība, tās veidi un palīdzības iespējas cietušajiem;

4.11. droša fiziskā vide;

4.12. seksualitāte un seksuālas attiecības;

4.13. reproduktīvā veselība;

4.14. nevēlamas grūtniecības un seksuāli transmisīvo slimību profilakse;

4.15. fiziska un psiholoģiska drošība;

4.16. rīcība ekstremālās situācijās.

5. Mācību satura komponents „Sabiedrība un valsts”:

5.1. veselības veicināšana;

5.2. veselīga skola;

5.3. veselības aprūpes pakalpojumi;

5.4. valsts veselības nozares politika: sabiedrības veselības, veselības aprūpes un farmācijas jomā.

6. Mācību satura komponents „Darbība”:

6.1. kritiska dažādu informācijas avotu izmantošana aktuālu veselības jautājumu noskaidrošanai;

6.2. pētījumu rezultātu izmantošana sabiedrības veselības situācijas analīzei un problēmu identifikācijai;

6.3. darbības projektu veidošana skolēnu veselības veicināšanai.

**III. Pamatprasības mācību priekšmeta apguvei**

7. Mācību satura komponents „Indivīds un sabiedrība”:

7.1. izprot veselības kopveseluma jēdzienu;

7.2. zina, kā vēsturiski attīstījušies indivīda uzskati par veselību;

7.3. zina, kas ietekmē katra indivīda un sabiedrības veselību;

7.4. izprot personības lomu veselību ietekmējošo paradumu izvēlē;

7.5. veido savu pašvērtējumu, pamatojoties uz savu vērtību, prasmju, spēju, rakstura un vajadzību izpēti;

7.6. apzinās savas iespējas kontrolēt apstākļus, kas ietekmē lēmumu pieņemšanu attiecībā uz veselību;

7.7. spēj diskutēt par šādiem jēdzieniem: garīgums, garīga pilnveidošanās, garīgā veselība;

7.8. analizē pieredzi par kognitīvo faktoru ietekmi uz cilvēka spēju pārvarēt nepatīkamas emocijas un stresu;

7.9. izprot, kas ir psihosomatiskās slimības, skaidro to iespējamos cēloņus un novēršanas iespējas;

7.10. izprot sociālās vides ietekmi uz cilvēka veselību ietekmējošiem paradumiem;

7.11. apzinās saskarsmes un efektīvas komunikācijas prasmju nozīmi veselībai labvēlīgas uzvedības īstenošanā;

7.12. atpazīst un zina, kā rīkoties psiholoģiska spiediena un manipulāciju gadījumos.

8. Mācību satura komponents „Sociālā vide laikā un telpā”:

8.1. izprot jēdzienus: dzīvesveids, veselīgs dzīvesveids, dzīves stils, dzīves kvalitāte;

8.2. izprot veselīga uztura pamatprincipus, un neveselīga uztura ietekmi uz organismu; zina, kas ir anoreksija, bulīmija;

8.3.izprot fiziskās aktivitātes nozīmi cilvēka veselības saglabāšanā;

8.4. zina, kas ir civilizācijas slimības, un izprot to izplatīšanās cēloņus mūsdienu sabiedrībā;

8.5. izprot personīgās higiēnas mozīmi personīgās veselības veicināšanā un sabiedrības veselības profilaksē;

8.6. raksturo atkarību no psihoaktīvām vielām (tabakas, alkohola, psihotropām vielām un narkotikām) un procesiem (datora, azartspēlēm) un izprot to radītās sekas;

8.7. ir iepazinies ar galvenajiem Latvijas veselības politikas dokumentiem un normatīvajiem aktiem par alkoholu, smēķēšanu, narkotikām, uzturu;

8.8. pauž savu viedokli par atkarības problēmām valstī;

8.9. piedāvā argumentētus jauniešu atkarības problēmu risinājuma variantus;

8.10. izprot neveselīgu uztura paradumu, mazkustības un smēķēšanas ietekmi uz sirds un asinsvadu slimību, kā arī citu ne infekcijas slimību attīstību;

8.11. skaidro uztura ierobežojumu un modes diētu iespējamo ietekmi uz veselību;

8.12. zina par neveselīgu uzturu, mazkustību, smēķēšanu, vides piesārņoju­mu un ultravioletajiem stariem kā riska faktoriem ļaundabīgo audzēju attīstībā;

8.13. izsaka savu viedokli par dažādiem ģimenes modeļiem;

8.14. zina dažādu sabiedrisko normu un tradīciju uzskatu atšķirības par ģimeni un laulību;

8.15. apzinās nevienlīdzības un tiesību ierobežošanas situācijas ģimenēs;

8.16. diskutē par represīviem, liberāliem un "zelta vidusceļa" (atturēšanās, savstarpēja uzticība, drošas seksuālas attiecības) uzskatiem seksuālo attiecību jautājumos;

8.17. zina, kā izsargāties no nevēlamas grūtniecības;

8.18. prot pieņemt lēmumus par to, kā izsargāties no seksuāli transmisīvajām un HIV infekcijām;

8.19. zina par vardarbības veidiem, to atpazīšanu, atbildību un palīdzības iespējām cietušajiem;

8.20. zina par seksuāliem pāridarījumiem un Krimināllikumā noteikto atbildību par tiem;

8.21. apzinās cilvēku, kuri dzīvo ar HIV diskriminācijas gadījumus, pauž savu attieksmi pret diskrimināciju, izprot terminu stigma;

8.22. izprot HIV/AIDS infekcijas izplatības un ierobežošanas problēmas un risinājumus pasaulē un Latvijā;

8.23. pauž savu viedokli par pasākumiem HIV infekcijas izplatības ierobežošanai un seksa industrijas cēloņiem un sekām;

8.24. zina, kā rīkoties bīstamās situācijās;

8.25. zina, kādi drošības pasākumi jāievēro, dodoties ceļojumā uz citām valstīm.

9. Mācību satura komponents „Sabiedrība un valsts”:

9.1. izprot jēdzienus: sabiedrības veselība, veselības veicināšana, veselības aprūpe, slimību profilakse;

9.2. novērtē skolas atbilstību veselīgas skolas principiem un plāno veselības veicināšanas pasākumus skolā;

9.3. izsaka savu viedokli par valsts politiku sabiedrības veselībā un veselības veicināšanas pasākumiem valstī;

9.4.zina, pie kāda veselības aprūpes vai cita speciālista vērsties dažādu veselības problēmu gadījumā;

9.5. zina ārstniecības pakalpojumu veidus un apjomus, kuri tiek apmaksāti no valsts budžeta un pakalpojumu saņēmēja līdzekļiem.

10. Mācību komponents „Darbība”:

10.1. izprot dzīves prasmju nozīmi veselības saglabāšanā;

10.2. prot izmantot dažādus informācijas avotus par veselības jautājumiem;

10.3. spēj identificēt galvenās problēmas, izmantojot Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījumu rezultātus;

10.4. prot kritiski novērtēt situācijas, kas ietekmē veselību;

10.5. piedāvā argumentētus risinājumus par jauniešu veselības problēmām;

10.6. prot plānot veselības veicināšanas pasākumus.

11. Izglītojamā attieksmes raksturo šī pielikuma 7.6., 7.11., 8.5., 8.10., 8.12., 8.13., 8.17., 8.19. un 9.3.apakšpunktā minētās prasības.

Iekšlietu ministrs,

izglītības un zinātnes ministra

pienākumu izpildītājs R.Kozlovskis

Iesniedzējs:

Iekšlietu ministrs,

izglītības un zinātnes ministra

pienākumu izpildītājs R.Kozlovskis

Vizē:

Valsts sekretāre S.Liepiņa

23.04.2013.

976

I.Īvāne

67047849, [ineta.ivane@izm.gov.lv](mailto:ineta.ivane@izm.gov.lv)