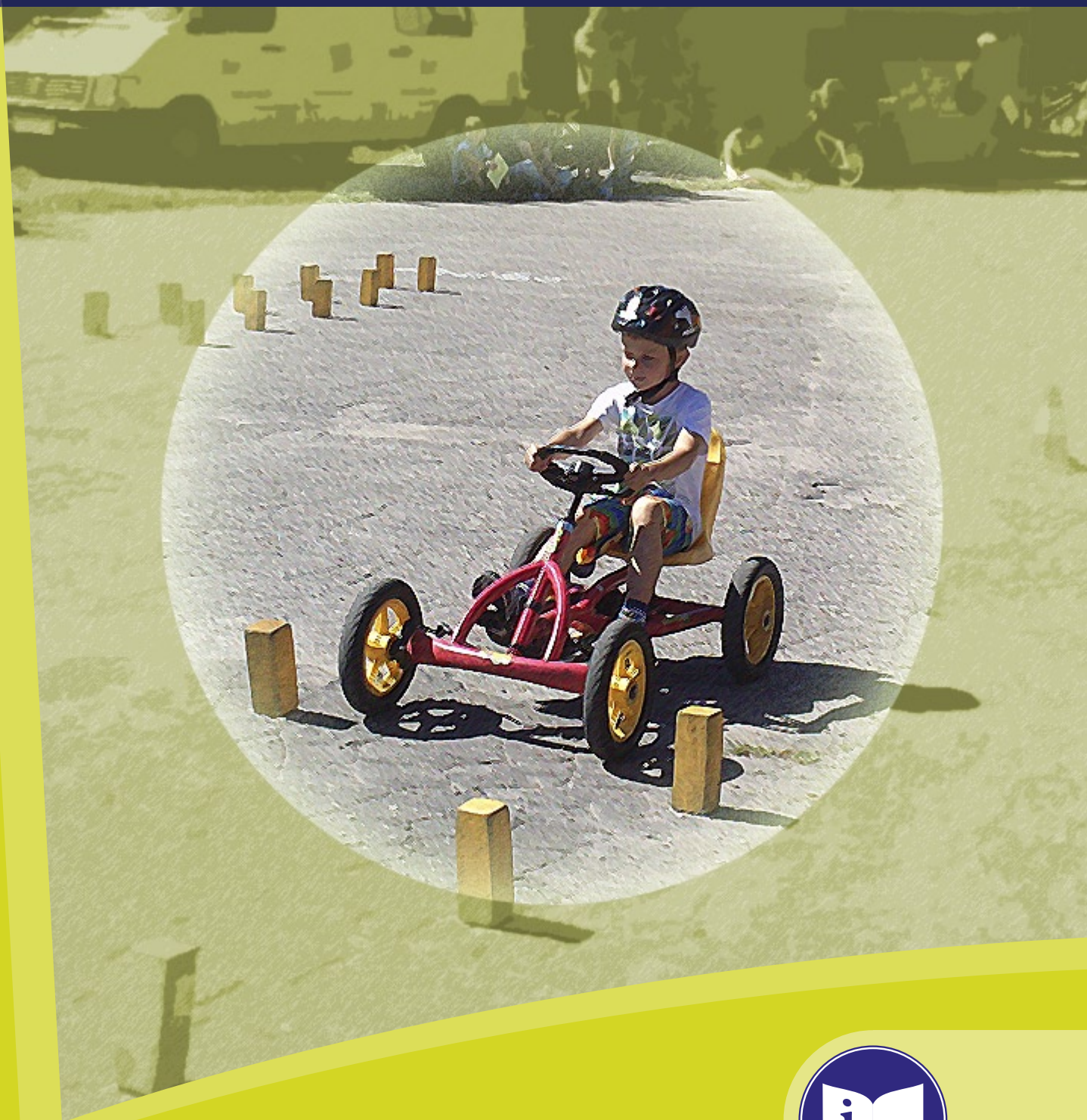


**METODISKAIS LĪDZEKLIS
VESELĪBAS UN DROŠĪBAS JAUTĀJUMU
AKTUALIZĒŠANAI SĀKUMSKOLĀ**



Metodiskais līdzeklis

VESELĪBAS UN DROŠĪBAS JAUTĀJUMU

AKTUALIZĒŠANA SĀKUMSKOLĀ

Metodiskā līdzekļa mērķis ir veicināt:

- veselības un drošības jautājumu aktualizāciju un integrāciju sākumskolā, izmantojot mācību grāmatās atrodamos attēlus;
- vienotas izpratnes veidošanos par drošas un veselību atbalstošas rīcības atspoguļojumu mācību līdzekļos.

Šis ir informatīvs palīgmateriāls 1.-4. klašu pedagogiem par sociāli atbildīgu attēlu un piemēru izmantošanu, kas var palīdzēt veidot zināšanu, prasmju un attieksmju kopumu par indivīda rīcību ikdienišķās situācijās. Metodiskais līdzeklis ir veidots, balstoties uz pētījumu, kas veikts, nejaušas izlases kārtībā pārskatot Valsts izglītības satura centra krājumā esošās 1.-4.klašu mācību grāmatas un analizējot tur atrodamos attēlus (fotoattēlus, attēlus un daļdarbu fragmentu ilustrācijas) no veselības un drošības viedokļa. Izvēlētie attēli un piedāvātie ideju / tēmu apraksti ir piemēri un pētījuma autoru ierosme integrētas pieejas nodrošināšanai veselības un drošības jautājumu mācīšanā sākumskolā. Piemērotākās pedagoģiskās metodes un mācību darba organizācijas formas atbilstoši konkrētajai pedagoģiskajai situācijai izvēlas pats pedagogs. Metodiskajā materiālā ir akcentēti šādi aspekti:

- ikdienā iespējamās neveselīgās un nedrošās situācijas, kas var ietekmēt personīgo (indivīda) un līdzcilvēku veselību un / vai drošību;
- veselīgas un drošas uzvedības pamatprincipi, kas nepieciešami veselībai un drošībai labvēlīgu lēmumu pieņemšanā un īstenošanā.

Šos aspektus var iekļaut gan atsevišķu mācību stundu saturā par veselību un drošību konkrētā mācību priekšmetā, piemēram, sociālajās zinībās, gan integrēt mācību priekšmeta satura apguvē, piemēram, latviešu valodā (stundā, kurā mācību grāmatas attēls tiek izmantots), gan audzināšanas darbā. Metodiskajā līdzeklī pie konkrētiem attēliem ir piedāvātas ierosmes dažādu risku un bīstamību atpazīšanai attēlotajā situācijā un tēmas, kuras iespējams aktualizēt, piemēram, par ergonomiku (augstums, pakāpšanās, smagumu pārvietošana), ugunsdrošību, elektrodrošību, piemērotu apģērbu (atbilstošu veicamajai darbībai, laikapstākļiem), darba drošību, drošību uz ceļa, veicot fiziskas aktivitātes un saskarsmē ar dzīvniekiem.

Balstvārdi: veselība, drošība, riska faktori, preventīva rīcība.

Veidojot mācību materiālus, būtu jāatceras, ka:

- veselības un drošības jautājumu apguve ir starpdisciplināra un būtiska ikvienā mācību situācijā;
- attēls ir būtisks informācijas uztveres kanāls;
- attēlam mācību materiālā ir konkrēts mācību mērķis;
- attēls jāveido kā drošas rīcības un JĀ-darbības demonstrējums;
- jāveido mācību uzdevums vai skaidrojums, kas apliecina drošu rīcību, ja tomēr vizuāli attēlota nedroša uzvedība;

- ja veselības un drošības jautājumu mācīšanai (īpaši pirmsskolā un sākumskolā) izmantots literārs teksts vai attēls, kurā nedarbojas cilvēki, papildus jāveido uzdevumi, kuros aktualizēta cilvēka (bērnam pazīstama ikdiena) droša rīcība.

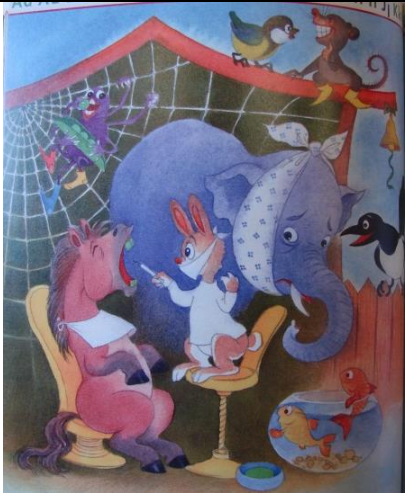
Metodiskā materiāla autori aicina drošības jautājumu apguvē **mainīt** tradicionālo **aizlieguma pieeju** *ko skolēns nedrīkst darīt vai kas ir slikti/nepareizi* **uz JĀ-darbību jeb konkrētiem drošas un veselību veicinošas rīcības ieteikumiem**, ilustrācijām, situāciju aprakstiem. Skolēnam mācību procesā jāmacās analizēt rīcību un apzināties rīcības iespējamus riskus un ikdienā patstāvīgi pieņemt atbildīgus – tāpat savai un citu veselībai un drošībai labvēlīgus – lēmumus.

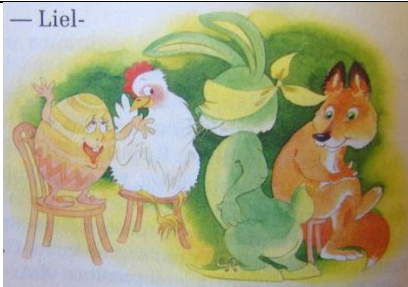
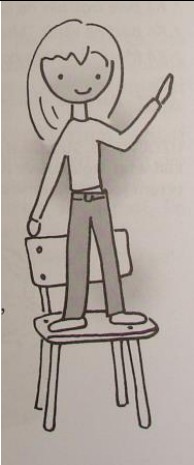
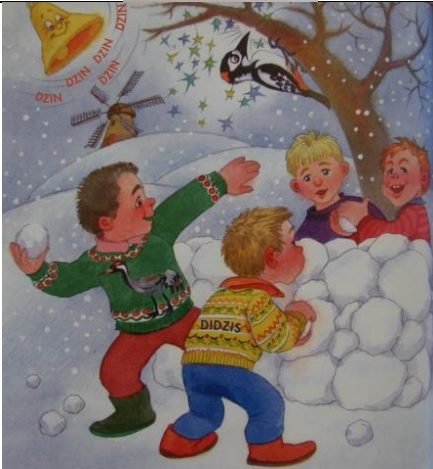
Plašāka informācija par dažādiem tipiskiem nelaimes gadījumiem, kas notiek ar bērniem 7 līdz 11 gadu vecumā, un interaktīvi mācību materiāli par drošības un veselības jautājumiem sākumskolā pieejami Valsts izglītības satura centra izstrādātajā atbalsta materiālā bērnu vecākiem un skolotājiem „Vesels un drošs”:

http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vesels_un_dross.pdf.

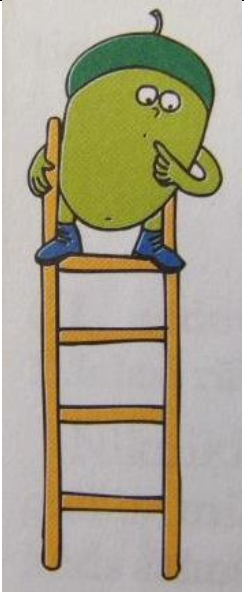
Šis materiāls ir sagatavots ar Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļa no darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna. Materiālu izstrādāja Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts 2012.gadā. Bezmaksas izdevums.

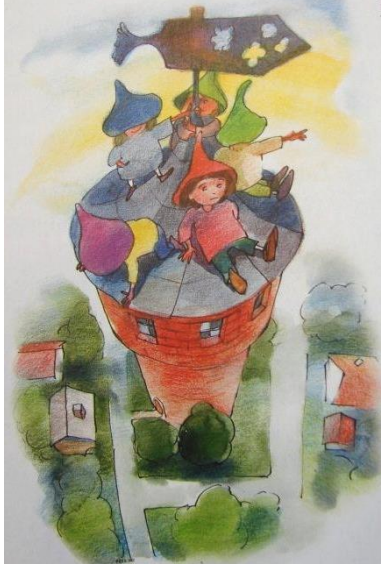
Materiāla identifikācijas Nr. 20-2012.

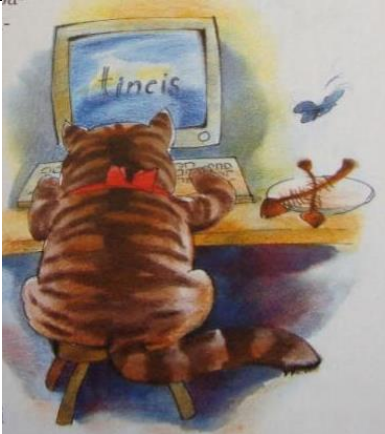
N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
1.	Ilustrācija Kārļa Skalbes pasakai „Kaķīša dzirnavas” Citāts no pasakas: „Reiz vecos, labos laikos, kad tie labie gadi bij, vienam kaķītim bij dzirnavas. Viņas gāja dien’ un nakti: murra, murra, murr... Tur bija riekstu gaņģi un mandeļu gaņģi, tas bij vecos, labos laikos, kad tie labie gadi bij. Apenīši gar dzirnavu sienu bij viegli apputējuši ar miltu putekļiem; viņu stīgas mūžīgi drebēja no dzirnavu rūkšanas”.		Ļoti labs piemēros, kur diskutēt ar skolēniem par risku un bīstamo situāciju atpazīšanu, izmantojot gan tekstu, gan vizuālo noformējumu: – troksnis (no teksta); – vibrācija (no teksta); – miltu putekļi (no teksta); – smagu priekšmetu pārvietošana (no attēla); – nokrišanas risks, jo 2.stāva platformai nav aizsargnožogojuma – aizsargmargas (no attēla); – nokrišanas risks no pārvietojamām kāpnēm (no attēla); – priekšmetu uzkrāšana, jo rūķis strādā divos līmeņos – no augšējā stāva var nokrist dažādi priekšmeti, bet rūķiem, kas strādā 1.līmenī nav aizsargķiveru (no attēla) u.c. Attēls piemērots darbam ar interaktīvo tāfeli, kur iespējams vizuāli atzīmēt (apvilkt) bīstamās un nedrošās situācijas.
2.	Zaķis - zobārsts ar kājām stāv uz krēsla. Šajā gadījumā, lai „labi saskatītu zobu stāvokli”, zaķim ir jānoliecas uz priekšu, un tas nozīmē, ka krēsls viegli var savērties. Krītot zaķis var savainoties. Telpā daudzi priekšmeti atrodas uz grīdas (akvārijs, trauciņš), kas rada aizķeršanās un pakļūšanas risku. Jebkurš dzīvnieks aizķeroties var iegūt traumas. Ja apgāzīsies akvārijs, radīsies arī paslīdēšanas risks. Ja zaķītis uzkrītis uz akvārija, tad tas var saplīst (zaķītis sagriezīsies vai sadursies). Attēlā redzama nesakārtota un netīra vide (piemēram, zirnekļu tīkls), kas nav piemērota, lai veiktu medicīniskas manipulācijas.		Biežs nelaimes gadījumu cēlonis gan bērniem, gan pieaugušajiem ir pakāpšanās uz nepiemērotiem priekšmetiem un cilvēku krišana no dažāda augstuma (bērniem - nokrišana no krēsla, izkrišana pa logu, pieaugušajiem nokrišana no datorkrēsla ar ritenīšiem, atrašanās uz nenorobežotas virsmas, piemēram, ja nav uzstādītas aizsargmargas vai aizsargnožogojums u.c.).

N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
3.	Attēlā redzama Lieldienu ola, kas pakāpusies uz krēsla. Krītot no krēsla, ola var ieplīst (nelielas traumas) vai saplīst (iet bojā).		Skatīt komentāru iepriekš (2.piemērs). Šī attēla gadījumā iespējams diskutēt, ka arī bērni nelaimes gadījumā var ciest gan viegli (nelieli savainojumi, nobrāzumi, brūces u.c.), gan iet bojā.
4.	Meitene gludina, pakāpusies uz krēsla. Mācību grāmatā attēls atspoguļo / papildina stāstu par nelaimes gadījuma izcelšanos neuzmanības dēļ.		Paralēli ugunsbīstamībai, ieteicams atgādināt arī par kāpšanu uz krēsla un nokrišanas risku (komentārus skatīt iepriekš), kā arī par iespējamu risku kombinēšanos – piemēram, krītot no krēsla, meitene var uzkrīst gludeklī vai pagrūst gludināmo dēli. Šādā gadījumā būs ne tikai traumas dēļ kritiena, bet arī apdegumi no gludekļa vai tā tvaika.
5.	Attēlā redzama meitene, kas uzkāpusi uz krēsla.		Skatīt komentārus par kritieniem no augstuma iepriekš (2.piemērs).
6.	Bērni pikojas ziemā ārā laikā, kad ārā snieg. Viņi nav apģērbusies piemēroti laika apstākļiem (ir bez cepurēm, cimdiem un ziemas jakām).		Audzēkņiem nepieciešams skaidrot, ka apģērbs jāizvēlas atbilstoši veicamajām aktivitātēm visas dzīves laikā. Ieteicams arī runāt par nepieciešamību sakārtot apģērbu, lai tas netraucētu un neradītu risku, piemēram, nenasietas kurpju šņores un paklupšanas risks. Atsevišķos gadījumos jāsakārto arī nokarenas rotas lietas (piemēram, ķēdītes), ja tādas tiek lietotas, kā arī mati. Kā piemērus paskaidrojumā iespējams minēt arī: — ēst gatavošana un matu savākšana, nosegšana;

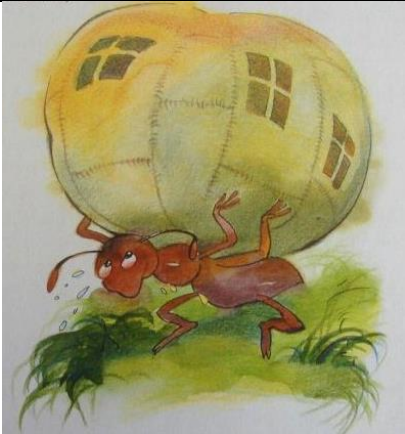
N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
			– braukšana ar velosipēdu un skrituļošana ar aizgargķiverēm, cimdiem un citiem aizsardzības līdzekļiem; – iešana uz mežu ogot un sēņot un apģērba valkāšana, lai izvairītos no ērcēm u.c.
7.	Attēlā redzama situācija, kad nenosakāma būtnē vieglprātīgi kāpj pa nenostiprinātām kāpnēm, nesot smagu priekšmetu un neturoties. Faktiski attēlā redzama neiespējama situācija - labā roka ir aizņemta ar maisa turēšanu, līdz ar to nav iespējams ar kreiso roku pārtvert virvi augstāk. Nenostiprinātas trepes, kas brīvi karājas, atļauts izmantot tikai tad, ja abas rokas ir brīvas un iespējams droši kāpj.		Kritieni no augstuma ir biežs nelaimes gadījumu darbā cēlonis, turklāt ne tikai darbos, kuri tiek veikti pie darba devēja, bet arī savās saimniecībām (piemēram, šķūnīša jumta remonts). Ieteicams ar audzēkņiem runāt par drošu darbu uz kāpnēm, kāpņu izvēli, to garumu, novietošanu uz stabilas pamatnes utt. Sīkāk par kāpņu novietošanu skatīt tālāk.
8.	Attēlā redzama situācija, kur zaķi pakāpjas viens uz otra, lai sasniegtu zirņu galotni. Šādā veidā pakāpties ir nedroši, jo iespējami dažādi kritieni un dažādas traumas – vissmagākajā gadījumā augšējais zaķēns krītot var savainot gan sevi, gan abus apakšā esošos zaķēnus.		Par kritieniem no augstuma komentārus skatīt iepriekš (2.piemērs, 7.piemērs). Konkrēto attēlu iespējams izmantot diskusijām par to, ko darīt, lai droši tiktu klāt (piemēram, lūgt pieaugušo / garāku cilvēku palīdzību).

N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
9.	Attēlā redzams, ka zīle kļuvusi par dzīvu būtni, kas uzkāpusi pa pieslienamajām kāpnēm. Tomēr kāpnes nav piesietas un nostiprinātas, tāpēc tās nav stabilas. Turklāt zīle stāv uz augstākā pakāpiena, apgriezusies nepareizi tādā pozā, kas ir īpaši bīstama.		Pārvietojamās trepes jānovieto uz stabilas, nekustīgas, horizontālas un cietas pamatnes. Katrai trepju sānu malai jābūt drošai un vienādi nostiprinātai. Pirms uzkāpšanas, kāpnes ir vizuāli jāpārbauda, piemēram, vai koka kāpnēm nav aizlūzuši sprājšļi. Vienrindas, izvelkamās un savienojamās trepes parasti novieto (pieslien) 60 – 70 grādu slīpumā. Uzstādot trepes, ievēro: - tās novieto, lai nebūtu jāliecas uz sāniem no trepju malas tālāk par izstieptas rokas garumu; - nedrīkst uzkāpt un stāvēt augstāk kā uz trešā trepju pakāpiena no augšas. Aizliegts uzturēties uz trepēm divatā (izņemot divrindu trepes), pārnēsāt smagus, pasviest instrumentus u.c. uz trepēm esošajam cilvēkam. Uz trepēm nav ieteicams atrasties ilgstoši.
10.	Attēlā redzams, kā pele ir uzkāpusi uz plaukta. Zīmējums liecina, ka pele visticamāk ir pārkāpusi no pieslienamajām kāpnēm uz plaukta, kas nav drošs darba paņēmieni. Līdzīgi dzīvē redzami piemēri, kad nodarbinātie pakāpjās uz plauktiem veikalos, lai ērtāk izkārtotu preces.		Pedagogs klasē aicina skolēnus nosaukt priekšmetus, uz kuriem viņi mēdz pakāpties, lai tiktu klāt kādam priekšmetam. Visus nosauktos priekšmetus sarindo nosaukšanas secībā vienu pēc otra. Kad skolēni vairs nevar nosaukt priekšmetus, visi skolēni kopā izlemj vai attiecīgais priekšmets ir drošs vai nedrošs, lai kāpējs nenokristu no augstuma. Visas atbildes pamato. Papildus attēlu iespējams izmantot arī uzdevumiem par veselīgu uzturu, uztura uzglabāšanu, gatavošanu ziemai utt.
11.	Attēlā redzama izrakta bedre, kas nav norobežota. Šādā situācijā iespējama gan pašu darbu darītāju, gan garāmgājēju iekrišana, it īpaši, ja cilvēkiem rokās ir smagi vai lieli priekšmeti un pārvietošanās ceļi nav labi pārskatāmi. Turklāt, ja bedrē kāds atrodas / strādā (par to liecina kāpnes), tad šim cilvēkam pastāv priekšmetu uzkrišanas risks.		Pedagogi var pārrunāt ar bērniem viņu pieredzi, kur šādas bedres visbiežāk novērojamas (piemēram, tiek veikti remontdarbi, tāpēc uz ielām un ceļiem ir izraktas tranšejas, būvobjektos). Skolēni diskutē par zināmajiem norobežojumiem (balti / sarkanas, dzeltenas barjeras, signālkrašojuma lentas, dzeltenie mirgojošie apgaismes ķermeņi u.c.), minot iemeslus, kāpēc šādi norobežojumi nepieciešami.

N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
			Audzēkņi diskutē, kā rīkoties, ja pa ceļam uz skolu vai mājām tiek pamanīta šāda bedre vai izraktas tranšejas.
12.	Attēlā redzama Pepija Garzeķe, kas brīvo laiku pavada uz jumta.		Visbiežāk bērni (galvenokārt zēni) kāpj uz dažādu šķūnīšu un citu būdiņu jumtiem. Tomēr tā nav piemērota vieta, kur bērniem spēlēties, jo vecu ēku jumti var būt neizturīgi un bērni var šim jumtam izkrist cauri un uzkrīst priekšmetiem, kas atrodas ēkā iekšā. Turklāt bērni var pārkrist arī pāri šķūnīša jumta malai, smagi ciešot vai ejot bojā.
13.	Attēlā redzams rūķis uz jumta.		Skatīt komentāru iepriekš (12.piemērs).
14.	Attēlā redzama cilvēkiem absolūti nedroša atrašanās vieta, jo jumts ir slīps un tam apkārt nav aizsargnožogojuma. Rūķīši arī nelieto pretkritiena aizsardzības līdzekļus, kas ir individuālais aizsardzības līdzeklis. Kritiens no šāda augstuma ir nāvējošs. Citāts: „Rūķēni stāvēja uz vecā ūdenstorņa jumta, turēdamies pie vējrāža, un vēlējās saklausīt vēl kādu ziņu no vēja, no mežiem, no mākoņiem, lai tiem būtu pavisam skaidrs, kā paust savu dzimtenes mīlestību. Taču diemžēl neko vairāk viņi nesadzirdēja. Tad visi pieci brāļi sadevās rokās, lai svinīgi apsolītu paši sev, ka mīlēs Rūķiju, kā prātis, un to darīs, kamēr vien pietiks saprašanas. Pēc stundas ceturkšņa viņi svinīgām sejām nokāpa lejā.”		Darba vidē biežākais nāves cēlonis – kritieni no augstuma (t.sk. kritieni no jumtiem, bet it īpaši no slīpiem jumtiem). Sākotnēji ir jābūt veiktiem tehniskiem pasākumiem (piemēram, aizsargmargas, kuras sastāv no augšējās margas, vidusmargas, kas pasargā cilvēku no nokrišanas, un kājlīstes, kas pasargā zemāk esošos cilvēkus no priekšmetu uzkrīšanas). Pedagogs var organizēt pētījuma veikšanu par dažādām margām, kuras sastopamas skolēnu ikdienas gaitās (piemēram, mājās, lielveikalos, skolā utt.). Skolēni dalās pieredzē par novēroto.

N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
15.	Attēlā redzams rūķis uz jumta.		Skatīt komentāru iepriekš (12.piemērs, 14.piemērs).
16.	Viena no tipiskām profesijām, kas bieži veic savus darba pienākumus uz jumta, ir skursteņslauķi. Attēlā redzams, kā uz jumta ir piesietas kāpnes, kas nav droši, jo skursteņslauķis nelieto pretkritiena aizsardzības līdzekļus.		Skatīt komentāru iepriekš (12.piemērs, 14.piemērs).
17.	Attēlā redzams, kā kaķis strādā pie datora - kaķis sēž uz ķebļa nevis uz piemērota datorkrēsla. Piemērots datorkrēsls ir krēsls, kuram ir atzveltne, regulējams sēdekļa augstums, kā arī pats krēsls ir viegli pārvietojams (vēlams uz 5 ritenīšiem). Ja šāda krēsla nav, tad salīdzinoši īsā laikā var attīstīties balsta un kustību sistēmas veselības traucējumi.		Bez diskusijas par to, ko nozīmē ērts krēsls, audzēkņiem vēlams izskaidrot, ka nav ieteicams strādāt ar datoru bez pārtraukuma ilgāk par 2 stundām. Īsi, regulāri pārtraukumi ir daudz efektīvāki nekā gari un neregulāri pārtraukumi. Ieteicams ik pēc 1 stundas pārtraukt darbu uz 5–10 minūtēm vai ik pēc 2 stundām – uz 15 minūtēm. Pārtraukumu laikā nav ieteicams atrasties pie monitora. Pārtraukumu laikā ieteicami dažādi vingrojumi, tāpēc viens no uzdevumiem, ko pedagogi var kopā ar skolēniem darīt, ir visiem kopā pavigrot.

N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
18.	Attēlā redzams, kā zēns strādā pie datora - viņš sēž uz ķebļa nevis uz piemērota datorkrēsla. Turklāt zēns nevis sēž, bet tup uz ceļiem, kas vēl vairāk veicina stājas problēmu attīstību. Sīkāk par prasībām datorkrēslam skatīt iepriekš.		Skatīt komentāru iepriekš (17.piemērs). Ieteicams runāt arī ar vecākiem par to, kā ar vienkāršiem palīgīdzekļiem (piemēram, spilvenu) iespējams pielāgot parastu darba vietu pie datora jaunākiem bērniem (t.sk. pirmsskolas vecuma bērniem).
19.	Attēlā redzams, kā zēns strādā pie galda - viņš nevis sēž, bet gan tup uz ceļiem, kas veicina stājas problēmu attīstību. Lai gan viņa krēslam ir muguras atbalsts, tomēr viņš muguru neatbalsta, tāpēc mugura ātrāk nogurst un var sāpēt.		Skatīt komentāru iepriekš (17.piemērs).
20.	Attēlā redzams datorkrēsls ar trīs ritenīšiem – šāds krēsls ir nestabils, tāpēc var viegli apgāzties, bet cilvēks, kas sēž uz šāda krēsla var iegūt traumas. Papildus tam uz grīdas redzama nekārtība, kas ir aizķeršanās un pakļupšanas risks. Uz grīdas atstātas arī materiālās vērtības (šajā gadījumā mūzikas instruments). Ja kāds uzkāps tam virsū, tad iespējami materiālie zaudējumi.		Skatīt komentārus iepriekš (17.piemērs).
21.	Attēlā redzams, kā zēns strādā sveču gaismā. Apgaismojums šādā situācijā ir nepietiekams, tāpēc tiek bojāta redze.		Apgaismojumam ir jābūt pietiekamam, kā arī pareizi izvietotam attiecībā pret vadošo roku. Tas nozīmē, ka skolēnam jābūt tā, lai viņa ķermenis nemestu ēnu uz darba virsmas, bet galda lampai jābūt novietotai un noregulētai tā, lai roka nemestu ēnu (t.i. labrocim lampai jābūt novietotai kreisajā pusē). Ar skolēniem iespējams arī diskutēt par situācijām, kurās ikvienam var nākties mācīties sveču gaismā

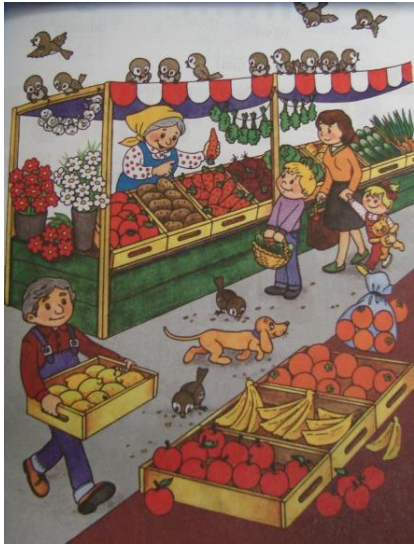
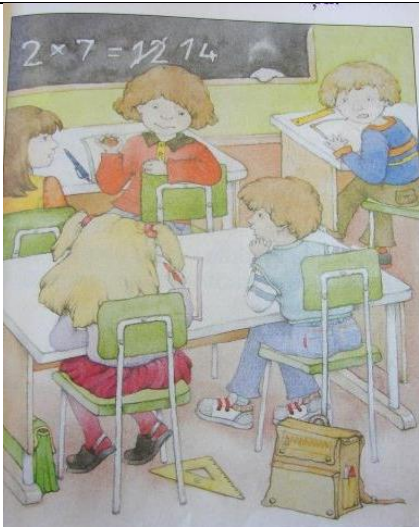
N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
			(piemēram, ja vētras vai plūdu dēļ ir traucēta elektroenerģijas piegāde). Papildus tam iespējams atgādināt par ugunsdrošības jautājumiem, piemēram, sveču atstāšanu bez uzraudzības vai spēlēšanos ar sērkcīņiem.
22.	Attēlā redzams, kā skudra nes smagumu – lielu, neērtu priekšmetu. Cilvēkiem smagu priekšmetu celšana un pārvietošana ir viens no trim būtiskākajiem darba vides ergonomiskajiem riska faktoriem (pārējie divi – vienveidīgas kustības, kas veiktas ātrā, bet it īpaši nemaināmā tempā, un darbs piespiedu pozā, t.sk. sēdus, stāvus, tupus, uz ceļiem, ar plaukstām, kas paceltas virs plecu līmeņa utt.).		Pedagogiem ieteicams pārrunāt ar skolēniem svarīgākos smagumu celšanas un pārvietošanas pamatprincipus: – iespēju robežās izvairīties smagus celt vienam – vienmēr, kad iespējams izmantot palīgierīces (piemēram, ratiņi), tos izmantot vai arī celt divatā; – iepazīties ar norādēm uz iepakojuma, kas brīdina par iespējamiem riskiem, piemēram, par novirzītu vai nestabilu smaguma centru, kravas saturu, trauslumu utt.; – ja smaguma saturs nav zināms, vispirms veikt tā vizuālo apskati, pievēršot uzmanību formai un izmēriem, iespējamam svaram, satveršanas iespējām utt. Mēģināt vispirms pacelt vienu malu, lai gūtu priekšstatu par kravas svaru; – pirms smaguma pārvietošanas izvēlēties metodi, kā tas tiks darīt – celts un nests, stumts vai grūsts, ripināts utml.; – visu laiku turēt taisnu muguru; – stumjot vai grūžot smagumu, pārliecināties, ka grīda nav slidena un apavi neslīd pa to; – liela izmēra smagus, kas ierobežo redzamību, labāk pārvietot divatā, pat ja pārvietojamais priekšmets nav smags; – stingri saņemt smagumu, izmantojot abas rokas, un piespiest to pie ķermeņa. Jo tālāk no ķermeņa smagums

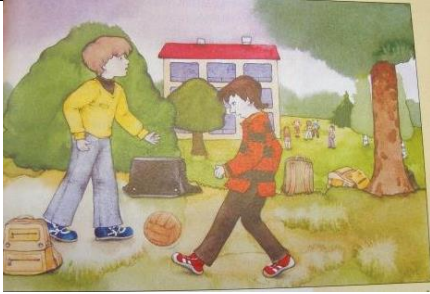
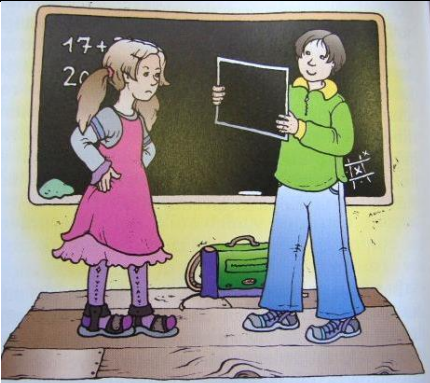
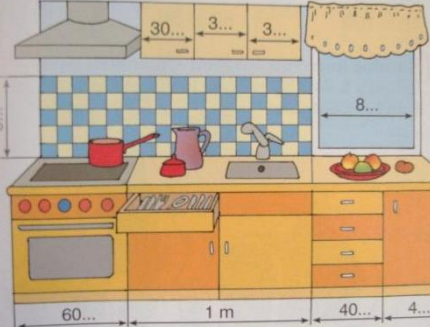
N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
			tiek turēts, jo lielāka slodze ir mugurai. Priekšmeta berze pret apģērbu arī palīdzēs noturēt to; – censties piecelties vienmērīgi, iztaisnojot kājas un turot taisnu muguru; – censties neveikt nekādus ķermeņa pagriezienus, izliekšanos, saliekšanos vai sniegšanos satverot, pārvietojot un noliekot smagumu. Ieteicams labāk pārvietot kājas un visu ķermeni, lai nostātos atbilstošā pozīcijā, nevis pagriezt tikai ķermeņa augšdaļu. Ar skolēniem iespējams izmēģināt smagumu celšanas metodes, piemēram, izmantojot kasti, kurā ievietotas 2 A4 papīra pakas.
23.	Attēlā redzamais helikopters ir bez stikliem logu vietās, jo bērnam galva atrodas ārpus helikoptera. Jeb tas liecina, ka izmantotais lidaparāts nav tehniskā kārtībā. Turklāt helikoptera kabīnē atrodas puķupods.		Pirms jebkuras tehniskas ierīces lietošanas tā ir jāpārbauda, lai pārliecinātos, ka tā nav bojāta (piemēram, pirms došanās tālākā braucienā ar automašīnu, pirms velosipēda lietošanas utt.). Ieteicams pārrunāt ar skolēniem jautājumus, kā rīkoties, ja viņi pamana kādas ierīces bojājumu – piemēram, elektrības kontaktu dzirksteļošanu, izdegušu spuldzīti vai salūzušus darba rīkus.
24.	Ilustrācija Norvēģu tautas pasakai „Puisis un velns”. Smēdē kalējs šķel riekstus. Citāts: „Tad nu gan rieksts pāršķeļas ar tādu spar, ka puse no smēdes jumta aizlido pa gaisu. Un troksnis ir tik liels, ka puse no smēdes jumta aizlido pa gaisu”. Nevienā grāmatā piedāvātajā uzdevumā nav par dzirdes aizsardzību, acu aizsardzību, lai gan tekstā ir norādīta gan trokšņa esamība, gan lidojošu priekšmetu iedarbība.		Iespējams veidot diskusiju par troksni, kuram ir pakļauti skolēni, un tā iespējamo ietekmi uz veselību (piemēram, sporta spēļu skatīšanās klātienē – hokeja spēles, basketbola spēles, pārāk skaļas mūzikas klausīšanās, pārāk skaļas mūzikas klausīšanās austiņās utt.). Diskusiju var turpināt arī par to, kā skaļš troksnis var ietekmēt drošību (piemēram, ejot pa ielu klausīties skaļu mūziku austiņās un nedzirdēt automašīnas braukšanu, nedzirdēt drošības brīdinājumus, kad kāds

N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
	Papildus tam jāatzīmē, ka attēlā redzams, ka smēdē ir arī žurkas. Žurkas pieder pie graužējiem, kuras spēj pārnēsāt arī cilvēkiem bīstamas infekciju slimības (piemēram, jersinioze un leptospiroze).		draugs sauc, lai uzmanās utt.)
25.	Attēlā redzams, kā kaķis smērē sviestmaizi tieši darba procesa vidū. Tipiski šāda situācija darba vidē raksturīga, ja pārtraukumā darba darītājs vēlas paēst darba vietā nevis speciāli iekārtotās sadzīves un atpūtas telpās. Vairumā gadījumu šis cilvēks pirms ēšanas nav ievērojis personīgo higiēnu (nomazgājis rokas), tāpēc uz sviestmaizes nokļūst visi netīrumi, putekļi un ķīmiskās vielas, kas atradās uz darba darītāja rokām. Tās tiek apēstas un nokļūst kuņģā – zarnu traktā, no kurienes var uzsūkties un nodarīt kaitējumu veselībai. Attēlā redzams arī kā darba aprīkojums – zāģis, kas pārtraukumā nav nolikts drošā vietā, bet gan zemē. Ņemot vērā, ka zāģim ir asi zobī, tad traumas, kas radīsies aiz zāģa aizķeroties, būs smagas, nepatīkamas un grūti dzīstošas (griezta un plēsta brūce).		Pedagogs atgādina skolēniem, ka darba vietas pēc darba pabeigšanas ir jāsakārto: – visi izmantotie darba rīki ir jānovieto tiem paredzētajās vietās, tā lai to glabāšana nerada traumas (piemēram, neatstāt asus priekšmetus uz grīdas); – atkritumi ir jāsavāc un jāizmet; – izlijušais šķidrums jāaslauc, lai neviens cilvēks nepaslīd utt. Kā atsevišķa tēma jāatzīmē diskusija par personīgo higiēnu saistībā ar veicamo darbu.
26.	Attēlā redzams, kā darba aprīkojums – āmurs ir novietots uz grīdas tieši pie durvīm. Tas rada pakļupšanas un aizķeršanās risku, kā arī jebkurš telpā esošais cilvēks var uzkrīst tam virsū. Šāda asu priekšmetu uzglabāšana nav pieļaujama.		Skatīt komentāru iepriekš (25.piemērs – sadaļa par tīrību un kārtību).
27.	Attēlā redzams nazis, kas atstāts iedurts arbūzā. Tomēr nazis var krist un iedurties cilvēkam kājās. Šāda asu priekšmetu atstāšana nav pieļaujama.		Ar skolēniem ieteicams pārrunāt nažu drošas lietošanas un uzglabāšanas pamatprincipus: – lai izvairīties no naža asmens bojāšanas, ar to nedrīkst sist,

N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
			griezt kaulus, saldētus produktus un citus cietos produktus; – nazi nedrīkst izmantot kā skrāpēšanas instrumentu, ka arī nedrīkst vērt vaļā pudeles un konservus; – uzreiz pēc lietošanas, nažus vajag nomazgāt un nosusināt; – nažus jāglabā atsevišķi no pārējiem traukiem, tas pasargās cilvēkus no nejaušas traumas; – vislabāk nažus jātur uz speciāla stenda vai uz magnēta turētāja u.c. Skolēni var veikt pētījumu, kā viņu dzīvesvietu virtuvēs tiek uzglabāti naži.
28.	Attēlā redzams ripzāģis, kurš nav pieslēgts elektrībai. Aprīkojumam nav redzama arī ieslēgšanas / izslēgšanas poga, kā arī avārijas apstādināšanas poga. Ņemot vērā, ka iekārta atrodas ārā, tā var sarūsēt un nedarboties.		Šādi ripzāģi atrodas daudzās lauku saimniecībās, pedagogiem vajadzētu diskutēt ar bērniem par smagajiem traumu veidiem kokapstrādē – it īpaši pirkstu un plaukstu amputācijām. Skolēni var meklēt informāciju internetā par konkrētiem gadījumiem, kā cilvēki ir savainojušies.
29.	Attēlā redzams zāles pļaušanas process. Sieviete, kas pļauj zāli, ir nepiemērots apģērbs un apavi, kā arī netiek lietoti piemēroti aizsarglīdzekļi (piemēram, sejas aizsargs). Papildus tam risku rada elektrības kabelis, kuram viegli var uzbraukt virsū un to sabojājot. Tas rada elektrošoka risku.	Tur mežs gāžas. 	Pedagogs veido diskusiju par apģērbu un apaviem, kas piemēroti konkrēta darba veikšanai, piemēram: – apavi ar augstiem papēžiem ir piemēroti svētku reizēm nevis ikdienai un darbam; – pludmales čības ir piemērotas pludmalei, nevis darbam; – gumijas zābaki ir piemēroti slapjam un mitram laikam nevis ziemas aukstumam utt.
30.	Attēlā redzami vairāki priekšmeti, kas atstāti uz grīdas un aiz tiem iespējams aizķerties. Kā bīstamākais minams gludeklis uz grīdas un tā vads, jo tas atrodas tieši aiz skolēna darba vietas un krēsla. Visbiežāk šādi gludeklis tiek atstāts, lai tas atdzistu pēc gludināšanas. Minētajā situācijā iespējams arī apdedzināšanās risks.		Pedagogam ieteicams pārrunāt ar bērniem nepieciešamību katrai lietai atrast savu vietu un pēc darba pabeigšanas novietot visus priekšmetus, instrumentus u.c. tiem paredzētajām vietām. Skolēniem iespējams dalīties pieredzē, kur viņu mājās tiek glabāts gludeklis un kāda būtu piemērota gludekļa dzesēšanas un glabāšanas vieta. Pedagogs var diskutēt ar bērniem, kas ir nepieciešams, lai viņi varētu

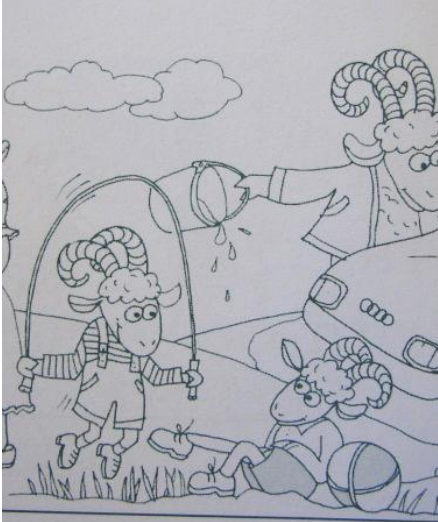
N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
			mācīties (piemēram, labs apgaismojums, ērts krēsls, pietiekoši liels galds, klusums – diskusijai uzsākšanai iespējams izmantot jautājumu: „Kāpēc meitene ir aizspiedusi ar rokām ausis?”).
31.	Attēlā redzama lauku sēta, kur uz ceļa (cilvēku pārvietošanās ceļos) atstāts pilns spainis. Šādi atstāti spaiņi rada aizķeršanās un pakļupšanas risku. Attēlotā situācija liecina, ka spainī ir piens, tāpēc, to izgāžot, radīsies ne tikai bīstamība, bet arī finansiāli zaudējumi.		Pedagogam ieteicams veidot diskusiju par sekām, kas var notikt šādā situācijā: – aizķeršanās un pakļupšana – savainošanās; – šķidruma izlīšana (iespējams veikt aprēķinus, cik būs zaudējumi, ja izlīs, piemēram, 10 litri piena); – piens, ilgstoši atrodoties vasarā siltumā, var ātri saskābt un izraisīt saslimšanu u.c.
32.	Attēlā redzams, kā meitene rotaļājas vai strādā ar šķērēm uz grīdas. Gadījumā, ja asi priekšmeti tiek atstāti uz grīdas, tad gan citi cilvēki, gan pats darītājs var nejauši sagriezties.		Būtiski ir aicināt skolēnus aizdomāties par vietām, kur viņi veic dažādus darbus. Ne visas darba vietas ir piemērotas visu darbu veikšanai – no vienas puses tas ir drošības jautājums, no otras – ergonomikas un ērtas darba pozas jautājums. Rokdarbi ir jāveic pie galda.
33.	Attēlā redzams, kā cilvēki šuj uz grīdas. Blakus ir novietots spilventiņš ar adatām. Turklāt meitenei ir basas kājas. Uzkāpjot uz asiem priekšmetiem, var savainot kāju pēdas.		Skatīt komentārus iepriekš (32.piemērs).

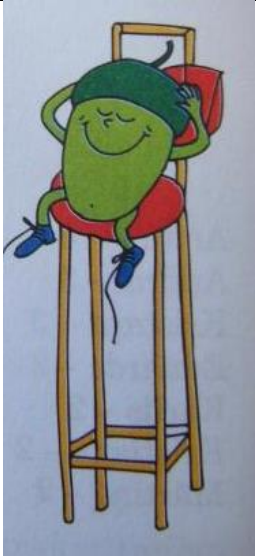
N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
34.	Attēlā redzams, kā notiek Ziemassvētku rotājumu gatavošana bērnu pulciņā. Darba gaitā uz grīdas nokrituši divi kamoli, kas ir atritinājušies, tāpēc rada aizķeršanās un pakļupšanas risku.		Skatīt komentārus iepriekš (32.piemērs).
35.	Attēlā redzams, ka ārpus kastēm atrodas augļi. Cilvēks, kas nes kasti, neredz ceļu zem kājām, tāpēc viegli var uzkāpt banānam vai ābolam, tāpēc var pakļupt vai slīdēt un savainoties. Bez tam kastē esošie augļi var tikt sabojāti, tāpēc būs finansiāli zaudējumi (bojātos augļus tirgū nevarēs pārdot).		Pedagogs var veidot ar skolēniem diskusiju par šādiem jautājumiem: – sekas, kas var notikt, ja augļu nesējs paslīd (piemēram, kādi var būt savainojumi, kādi var būt materiālie zaudējumi u.c.); – ko darīt, ja pārtika nokrīt zemē; – kādas higiēnas prasības jāievēro, ja tiek nopirkti augļi (ņemot vērā attēlo redzamo, ka augļi var būt bijuši nokrituši zemē, pēc tam pacelti un pārdoti). Attēls ir labs piemērs, kur iespējams runāt par veselīgu uzturu – par nepieciešamību uzturā lietot svaigus augļus un dārzeņus, aktualizētu vitamīnu nepieciešamību utt.
36.	Attēlā redzama situācija klasē. Tipiska problēma skolas vidē, ir skolēnu somas, kas noliktas zemē. Plecu lences bieži atrodas uz grīdas, tāpēc gan skolēni, gan pedagogi var aizķerties. Lineāls nokritis uz grīdas.		Pedagogs var veidot ar skolēniem diskusiju par bīstamajām vietām un situācijām skolā, ko paši skolēni ir pamanījuši vai pārdzīvojuši.

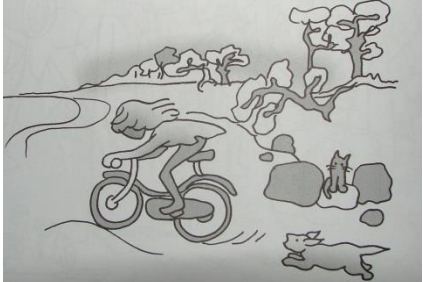
N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
37.	Attēlā redzama situācija, kur skolēni spēlē bumbu pēc / pirms stundām, bet skolas somas atrodas visapkārt nevis noliktas vienā vietā. No vienas puses šādi spēlētāji var viegli aizķerties un paklupt, no otras – šajā situācijā somas ir arī grūtāk uzraudzīt, tāpēc zagļiem ir vieglāk izzagt no somām vērtīgās lietas.		Skatīt komentāru iepriekš (36.piemērs).
38.	Attēlā redzama situācija klasē. Tipiska problēma skolas vidē, ir skolēnu somas, kas noliktas zemē. Plecu lences bieži atrodas uz grīdas, tāpēc gan skolēni, gan pedagogi var aizķerties. Soma novietota nepiemērotā vietā – vietā, kur bieži stāv vai pārvietojas skolēni un skolotāji.		Skatīt komentāru iepriekš (36.piemērs).
39.	Attēlā redzams, kā sivēns pārvietojas, neskatoties kurp viņš iet. Turklāt rokās tam ir liels priekšmets, kas vēl vairāk apgrūtinā pārvietošanos. Šādi ir augsta varbūtība, ka sivēns aizķersies un paklups pret šķēršļiem, kas atstāti pārvietošanās ceļos, un savainosies.		Ar skolēniem iespējams izspēlēt aklās visticas, kur vienam bērnam klases tālākajā stūrī aizsien acis un liek lēnām tikt līdz durvīm. Tas parādīs, cik viegli ir atdurties pret šķēršļiem (un sekojoši arī savainoties), ja tos neredz.
40.	Attēlā redzams, ka virtuvē neviens neatrodas, bet viena no atvilktnēm ir atstāta vaļā. Šāda rīcība nav droša, jo tā veidojas ieradums atstāt atvilktnes vaļā. Aiz tām var viegli paklupt (ja vaļā tiek atstātas apakšējās atvilktnes) vai sasisties.		Pedagogs aicina skolēnus veikt pētījumu savā dzīvesvietā par bīstamajām vietām un situācijām ikdienā. Darbu iespējams arī organizēt grupās, norādot katrai grupai citu vietu – piemēram, virtuvi, vannas istabu, balkonu / lodžiju, šķūnīti, pagrabu utt. Pedagogs arī var aktualizēt jautājumu par veselīgu ēdienu gatavošanu.

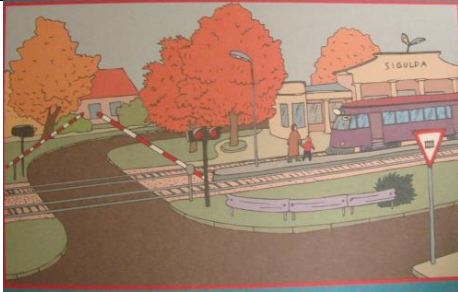
N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
41.	Attēlā redzams, kā meitene ķemmē matus, bet viena no atvilktnēm ir vaļā. Šāda rīcība nav droša, jo tā veidojas ieradums atstāt atvilktnes vaļā. Attēlā redzams arī, ka apavi ir atstāti pārvietošanās ceļos, tāpēc meitenei ir viegli aizķerties un paklupt, it īpaši, ja uzmanība ir pievērsta citai darbībai – šajā gadījumā skaistumkopšanai.		Skatīt komentāru iepriekš (40.piemērs).
42.	Attēlā redzams, kā vīrietim aiz muguras ir palikušas atvērtas cepeškrāsns durvis. Tās ir karstas, tāpēc viens neliels solis atpakaļ vai neveiksmīgs pagrieziens var izraisīt apdegumus. Būtiski ir izņemt karstos priekšmetus no cepeškrāsns, novietot tos drošā vietā (piemēram, uz plīts virsmas) un nekavējoties aizvērt cepeškrāsns durvis. Turklāt vīrietis arī meitenei piedāvā pīrādziņus no karstas pannas, tāpēc meitene var viegli apdedzināties. Tik karsts ēdiens var apdedzināt arī mutes gļotādu, tāpēc pīrādziņiem ir jāļauj nedaudz atdzist un tad jāpārvieto citā traukā, ar kuru var piedāvāt pacienāties citiem cilvēkiem.		Pedagogs aicina skolēnus dalīties pieredzē, vai viņi ir kādreiz apdedzinājušies, lūdzot bērnus izstāstīt situāciju, izjūtas un rīcību pēc apdedzināšanās.
43.	Attēlā redzams, kā meitenes staigā pa akmeņiem. No vienas puses šāds vingrinājums veicina fizisko attīstību, jo trenē līdzsvara izjūtu. No otras puses tas var būt traumatisks, ja to dara pārdroši, pārgalvīgi, dauzoties, grūstoties, kā arī ja akmeņi ir slapji (slideni) un / vai ir nepiemēroti apavi (piemēram, pludmales čības).		Pedagogs var diskutēt ar bērniem par dažādiem līdzsvara vingrinājumiem un kādos gadījumos labai līdzsvara izjūtai ir būtiska nozīme. Stundas laikā ieteicams visiem kopā pavigrot. Ieteicams atgādināt skolēniem arī par piemērotu apavu izvēli (skatīt 29.piemēru).

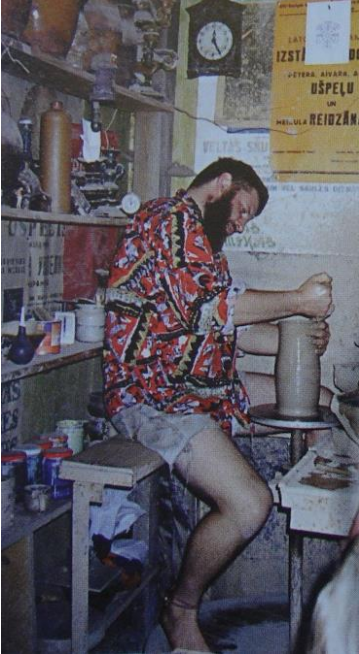
N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
44.	Attēlā redzamas meitenes, kas kaitina suņus – šādi bērni provocē dzīvniekus, kas sevi aizsargā kožot un skrāpējot. Dzīvnieku izraisītas traumas ir viens no biežākajiem nelaimes gadījumiem bērniem.		Pedagogs var veidot ar skolēniem diskusiju par to, ko nozīmē „kaitināt dzīvniekus”, piemēram: – nevilkēt ar sprunguli gar žogu, aiz kura mīt suns; – nebāzt sprunguli cauri žoga spraugām un nebakstīt suni; – strauji neskriet (piemēram, nebēgt prom); – nemēdīties; – nevicināties ar rokām; – nebraukt gar suni ar velosipēdu u.c.
45.	Attēlā redzama meitene, kas sēž uz kaķa – šādi izpaužas vardarbība pret dzīvniekiem, kas sevi aizsargā kožot un skrāpējot. Dzīvnieku izraisītas traumas ir viens no biežākajiem nelaimes gadījumiem bērniem.		Starp biežākajiem kaķu kaitināšanas piemēram minami: – kaķu iegērbšana drēbēs; – lenšu siešana ap kaklu, ķepām, asti; – kaķu piespiešana; – glaudīšana pret spalvu; – raustīšana aiz astes, ūsām u.c.
46.	Attēlā redzamas meitenes, kas sver kaķi - šādi izpaužas vardarbība pret dzīvniekiem, kas sevi aizsargā kožot un skrāpējot. Dzīvnieku izraisītas traumas ir viens no biežākajiem nelaimes gadījumiem bērniem.		Skatītu komentāru iepriekš (44.piemērs, 45.piemērs).

N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
47.	Attēlā redzama meitene, kas tur rokās kaķi, kas iegērbts zīdaiņu drēbēs – šādi izpaužas vardarbība pret dzīvniekiem, kas sevi aizsargā kožot un skrāpējot. Dzīvnieku izraisītas traumas ir viens no biežākajiem nelaimes gadījumiem bērniem.		Skatītu komentāru iepriekš (44.piemērs, 45.piemērs).
48.	Attēlā redzama meitene, kas sēž uz aitas – šādi izpaužas vardarbība pret dzīvniekiem, kas sevi aizsargā mēģinot nomest nost. Dzīvnieku izraisītas traumas ir viens no biežākajiem nelaimes gadījumiem bērniem.		Skatītu komentāru iepriekš (44.piemērs, 45.piemērs).
49.	Attēlā redzams, kā viens kazlēns lēkā ar lecamauklu, bet otrs - stiepj kāju it kā mēģinātu paklupināt. Šādi savainoties var abi kazlēni, iegūstot galvenokārt roku un kāju lūzumus vai mežģījumus.		Pedagogs var veidot pāru darbu vai grupu darbu par cilvēku rīcību, kas var ietekmēt citu cilvēku drošību un veselību. Ierosmei pedagogs var sniegt arī šādus piemērus: – uz galda atstāta karsta dzēriena krūze, bet telpās atrodas mazi bērni, kas skraida un aizķer galdautu, kā rezultātā krūze gāžas un bērni iegūst smagus applaucējumus; – pieaugušie smēķē telpās, kurās uzturas arī nesmēķētāji, kas tādējādi kļūst par pasīvajiem smēķētājiem; – automašīnas šoferis pārsniedz atļauto braukšanas ātrumu, tādēļ automašīna cieš satiksmes negadījumā, bet traumas iegūst visi pasažieri.

N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
50.	Attēlā redzama zīle uz krēsla, kas atrodas uz ļoti augsta un nestabila krēsla. Šādi krēsls var gāzties, it īpaši, ja uz šāda krēsla aizmieg. Šajā attēlā zīlei atrisušas kurpju šņores.		Diskutēt ar skolēniem: – par vietu, kur var gulēt; – par dažādiem krēslu veidiem, kas var radīt risku, ja tie tiek neparedzi izmantoti (piemēram, datorkrēsls un pakāpšanās uz tā; atpūtas krēsls un portatīvā datora lietošana, sēžot tajā; ķēblītis un darba vieta pie datora u.c.). Atgādināt skolēniem par nepieciešamību regulāri sakārtot un pārbaudīt savu apģērbu, lai viņi paši sevi nepakļautu nevajadzīgam riskam.
51.	Attēls ir ilustrācija P.Putniņa lugas „Gaidīšanas svētki” fragmentam. Lugas darbība ir saistīta ar vasarnīcas celšanu, tāpēc attēlā redzams, ka bērni uzturas būvlaukumā. Būvlaukums nav droša spēlēšanās vieta (pastāv nokrišanas risks, aizķeršanās risks, priekšmetu uzkrīšanas risks, nogrūšanas risks, saduršanās risks utt.)		Pārrunāt ar skolēniem par bīstamību būvlaukumā: – izraktu bedru/tranšeju nogrūšanas risks, tāpēc smiltis var apbērt bērnus, ja tie atrodas tranšejās vai bērni var nogrūt kopā ar smiltīm no tranšeju malas; – būvlaukumā zemē atrodas dažādi priekšmeti (dēļi, ķieģeļi, atkritumi, materiāli u.c.), aiz kuriem var aizķerties un savainoties; – bieži būvlaukumos ir koka dēļi ar naglām, uz kā var uzkāpt un caurdurt apavu zoli un sadurt kājas pēdu; – ja cilvēki strādā augstumā, tad zemāk esošajiem cilvēkiem var uzkrīst instrumenti vai izejmateriāli; – ja bērni uzkāpj uz dažādām platformām vai citām nedrošām vietām, tad viņi var nokrist un iegūt smagas traumas (piemēram, smagus roku, kāju, iegurni, mugurkaula, galvaskausa traumas) vai iet bojā.

N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
52.	Attēlā redzams zēns, kas skrituļo bez aizsarglīdzekļiem – aizsargķiveres, ceļu aizsargiem, elkoņu sargiem un cimdiem.		Atgādināt skolēniem par individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanu, aktīvi nodarbojoties ar skrituļošanu.
53.	Attēlā redzams cilvēks, kas gatavojas braukt ar velosipēdu, bet viņam nav uzlikta aizsargķiveres, kā arī viņš nelieto citus aizsarglīdzekļus (piemēram, cimdus).		Atgādināt skolēniem par individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanu, braucot ar velosipēdu.
54.	Fotogrāfijā redzami bērni, kas gatavojas brauc ar velosipēdiem, bet viņiem nav uzlikta aizsargķiveres, kā arī viņi nelieto citus aizsarglīdzekļus (piemēram, cimdus).		Atgādināt skolēniem par individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanu, braucot ar velosipēdu.
55.	Attēlā redzama meitene, kas brauc ar velosipēdu, bet viņai nav uzlikta aizsargķivere, kā arī viņš nelieto citus aizsarglīdzekļus (piemēram, cimdus).		Atgādināt skolēniem par individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanu, braucot ar velosipēdu.

N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
56.	Attēlā redzams puisis, kas brauc ar velosipēdu, bet viņam nav uzlikta aizsargķivere, kā arī viņš nelieto citus aizsarglīdzekļus (piemēram, cimdus).		Atgādināt skolēniem par individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanu, braucot ar velosipēdu.
57.	Attēlā redzam ēka, no kuras fasādes ir nokritis apmetums. Bīstamā vieta nav norobežota, turklāt cilvēki stāv tieši vietā, virs kuras ir fasādes bojājums.		Pedagogs var veidot diskusiju par situācijām, kad cilvēkam var uzkrīst priekšmeti. Ierosmei pedagogs var minēt šādus piemērus: – atrašanās pie būvlaukuma vai būvlaukumā, ja gājēju ceļi norobežoti vai tiem nav drošības jumta, vai sastatnes nav norobežotas ar aizsargtīklu; – lāsteku krišana no jumtiem; – jumtu tīrīšana ziemā u.c.
58.	Attēlā redzama situācijā, kurā ar kaķeni tiek tēmēts pa dzīvām būtnēm. Šādi var iegūt smaga traumas, visbiežāk tiek „izšautas” acis.		Pedagogs var veidot diskusiju, kas var notikt, ja rotaļās tiek izmantotas kaķenes. Pedagogam vajadzētu norādīt par šaušanu gan uz putniem, gan uz dzīvniekiem, gan cilvēkiem.
59.	Grāmatā redzamā ceļa zīme ir nepareiza (otrādāk)  Pareiza brīdinājuma zīme.		-

N.p.k.	Attēlotā situācija	Attēls	Idejas / tēmas pedagogiem sarunai ar skolēniem par drošības un veselības jautājumiem
	 Dzelzceļa pārbrauktuve ar barjeru 132		
60.	Fotoattēlā redzami podnieka darba apstākļi – konkrētajā gadījumā salīdzinoši nekārtīga darba vide, brīvs apgērbs. Aiz krēsla redzamas dažādas bundžiņas, kurās iespējams atrodas krāsas. Šī ir arī neergonomiska darba vide, jo podniekam nav iespējams atbalstīt muguru (krēslam nav atzveltnes), kā arī darba vieta ir maza, tāpēc to ir grūti iekārtot ērti.		Pārrunāt ar skolēniem, kā pareizi jārikojas ar ķīmiskajām vielām un maisījumiem. Akcentēt šādus aspektus: – ķīmiskās vielas ir jāglabā piemērotos traukos (nevis pārtikas produktu vai dzērienu traukos); – traukiem jābūt marķētiem un apzīmētiem (ir precīzi jāredz uzraksts, kas skaidro trauka saturu un bīstamību); – traukiem, kuros atrodas ķīmiskās vielas un maisījumi, ir jābūt cieši aizvērtiem un noslēgtiem, lai vielas neizdalās gaisā. Ja vielas nevajadzīgi nokļūst gaisā, tad tās tiek nevajadzīgi ieelpotas un var negatīvi iedarboties uz telpās esošo cilvēku veselību.
61.	Attēls ir ilustrācija Jāzepa Osmaņa dzejolim „Pazudušās grāmatas”, kas raksturo nekārtību un netīrību, kuras dēļ nevar atrast pazudušas lietas.		Vērst skolēnu uzmanību, ka šādā situācijā ir ne tikai grūti atrast vajadzīgos priekšmetus, bet iespējams savainoties (aizķerties, pakļupt). Tas attiecas ne tikai uz priekšmetiem, kas atrodas uz grīdas, bet arī datora darba vietās esošie vadi un kabeli. Arī plauktos nekārtīgi saliktie priekšmeti var radīt traumas, jo priekšmeti var krist.



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra

NR. 120-2012

PAPILDU INFORMĀCIJA

VALSTS IZGLĪTĪBAS SATURA CENTRA VISPĀRĒJĀS IZGLĪTĪBAS SATURA NODROŠINĀJUMA NODAĻĀ

Valņu ielā 2, Rīga, LV-1050
Tālrunis 67216427

LATVIJAS DARBA DEVĒJU KONFEDERĀCIJĀ

Baznīcas ielā 25-3, Rīgā, LV-1010
Tālrunis 67225162
www.lddk.lv

LATVIJAS BRĪVO ARODBIEDRĪBU SAVIENĪBĀ

Bruninieku ielā 29/31, Rīgā, LV-1001
Tālrunis 67270351, 67035960
www.lbas.lv

VALSTS SOCIĀLĀS APDROŠINĀŠANAS AĢENTŪRAS (VSAA) VESELĪBAS APRŪPES UN REHABILITĀCIJAS NODAĻĀ

Lāčplēša ielā 70a, Rīgā, LV-1011,
Tālrunis 67013619, fakss 67011814
vai citās Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras nodaļās
www.vsaa.gov.lv

VALSTS DARBA INSPEKCIJĀ

K. Valdemāra ielā 38, k-1, Rīgā, LV-1010
Tālrunis 67186522, 67186523
vai Valsts darba inspekcijas reģionālajās inspekcijās
www.vdi.gov.lv

RSU DARBA DROŠĪBAS UN VIDES VESELĪBAS INSTITŪTĀ

Dzirčiema ielā 16, LV-1007
Tālrunis 67409139
www.rsu.lv/ddvvi

LABKLĀJĪBAS MINISTRIJAS DARBA ATTIECĪBU UN DARBA AIZSARDZĪBAS POLITIKAS DEPARTAMENTĀ

Skolas ielā 28, Rīgā, LV-1010
Tālrunis 67021526
www.lm.gov.lv

PAR DARBA AIZSARDZĪBAS JAUTĀJUMIEM – www.osha.lv



LATVIJAS REPUBLIKAS
LABKLĀJĪBAS MINISTRIJA



VALSTS SOCIĀLĀS APDROŠINĀŠANAS AĢENTŪRA



VALSTS DARBA INSPEKCIJA

Šis materiāls ir izdots ar Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu
kā daļa no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna.

Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2012. Bezmaksas izdevums.