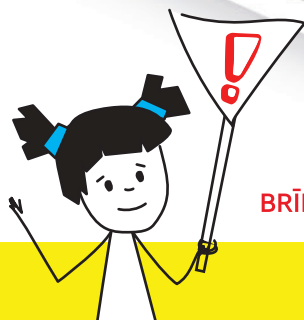
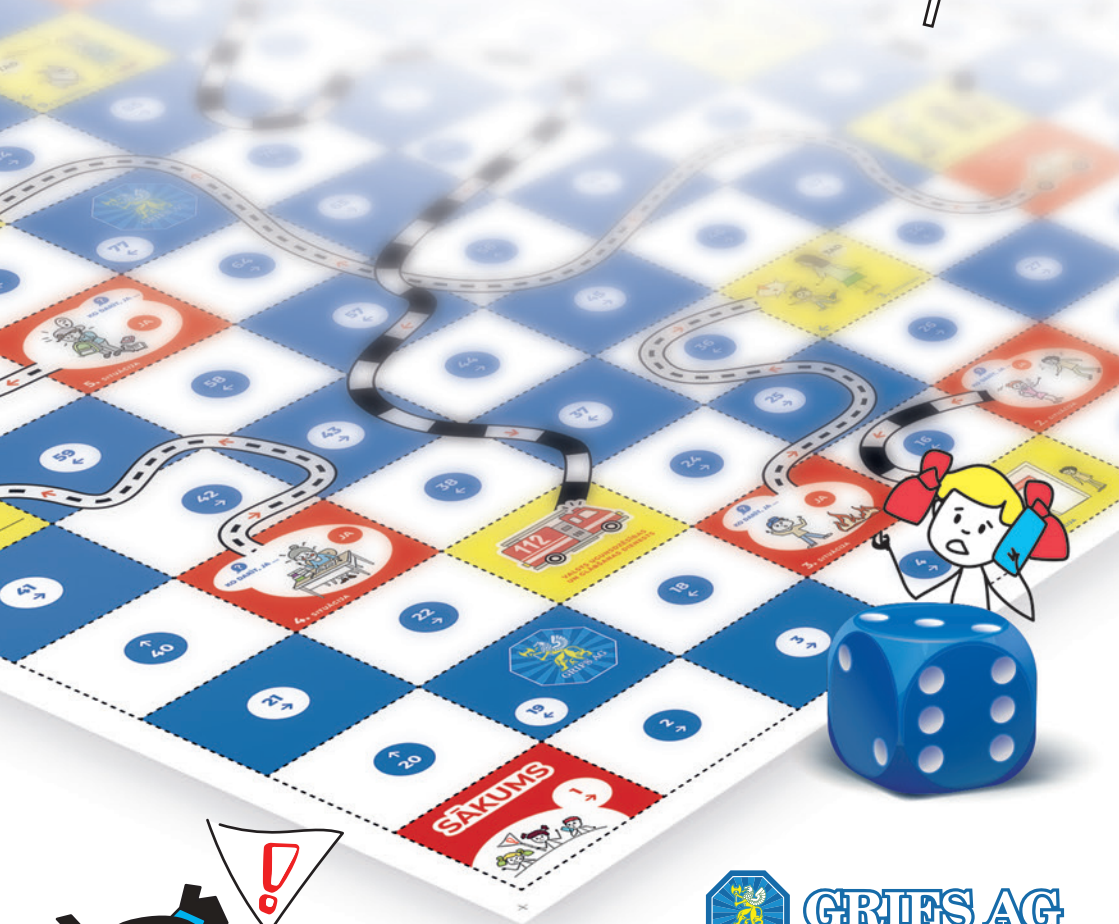




KO DARĪT, JA ...

SPĒLES INSTRUKCIJA



GRIFS AG

BRĪDINĀJUMS – nav piemērota bērniem līdz 3 gadu vecumam!

Spēles instrukcija



● Spēles apraksts un noteikumi

3

Šajā instrukcijā tu vari uzzināt, ko darīt, ja ...

- | | |
|--|----|
| ● ... ceļā uz skolu ir mašīnu sastrēgumi, un tu kavē stundas | 5 |
| ● ... klasē izceļas strīds | 6 |
| ● ... skolā izceļas ugunsgrēks | 7 |
| ● ... stundas laikā vai starpbrīdī tu sajūties slikti | 8 |
| ● ... skolā tiek nozagtas vai pazūd personīgās mantas | 9 |
| ● ... skolā tevi ignorē vai apsmej | 10 |
| ● ... apstājas mašīna, un svešinieks piedāvā tevi kaut kur aizvest | 11 |
| ● ... uz ielas svešinieks mēģina atņemt tev naudu, prasa telefonu vai uzbrūk | 12 |
| ● ... tev skrien virsū suns | 13 |
| ● ... pie skolas kāds tev piedāvā uzsmēķēt, alkoholu, tabletes vai ko citu | 14 |
| ● ... tu ar vecākiem kaut kur aizej, un tu pazūdi | 15 |
| ● ... mājās esi viens pats | 16 |

© Izdevējs SIA GRIFS AC, Ulbrokas iela 42G, Rīga, LV-1021

© Jānis Esītis, ilustrācijas un mākslinieciskais noformējums

© Rīga, 2023



Sabiedrības integrācijas fonds

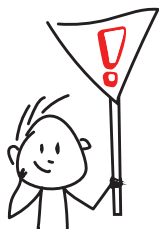


ĢIMENEI DRAUDZĪGĀ
DARBAVIETA

Spēles laukumu un instrukciju ir iespēja lejupielādēt no mājaslapas www.grifsag.lv sadaļas "Sociālā atbildība", apakšsadaļas "Bērnu drošība".

Spēle izgatavota pateicoties Sabiedrības integrācijas fonda programmas "Ģimenei draudzīga darbavieta" atbalstam.

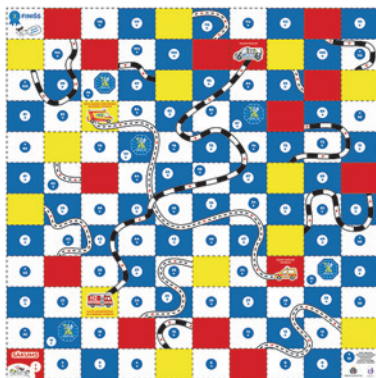
Spēles sākums un noslēgums



Pirms spēles sākuma vēlams izlasīt instrukcijā aprakstītās 12 “Ko darīt, ja...” situācijas, kuras ir iekļautas spēlē.

Magnētiskās spēles laukuma situāciju magnētu salikšana

12 bīstamo situāciju magnētus (**sarkanā** krāsā) var izkārtot pa laukumu secībā pēc situāciju numura, skatīt paraugu. Katrai bīstamās situācijas magnētam (**sarkanā** krāsā) pretī jābūt tās pašas situācijas pareizās rīcības magnētam (**dzeltenā** krāsā). Bīstamo situāciju magnētus (**sarkanā** krāsā) var mainīt un uzlikt uz kāda cita sarkanā fona lauciņa, bet pretī tam ir jābūt šīs pašas situācijas drošās rīcības magnētam (**dzeltenā** krāsā).



Spēli var spēlēt divos veidos – kā galīgo spēli un kā bezgalīgo spēli.

- **Galīgais spēles** formāts nozīmē, ka visi spēli sāk vienā laikā, un attiecīgi viens spēli noslēdz ātrāk nekā citi. Uzvar tas, kurš pirmais sasniedz pēdējo “Finišs” lauciņu. Ja uzņemto punktu skaits ir lielāks par vajadzīgo, tad atlikušie punkti jānoskaita atpakaļ un jāmēģina vēlreiz. Pārējie turpina spēli, lai noteiktu turpmākās vietas. Tie, kuri spēli pabeidz ātrāk, var sākt to no jauna vai arī piedalīties sarunās tāpat.

Dalībnieki var vienoties arī par citu noslēgumu, piemēram, pirmie spēlētāji turpina spēli, līdz uz noslēguma lauciņa “Finišs” nonāk pēdējais dalībnieks.

- **Bezgalīgās spēles** variantā ikviens spēles dalībnieks var pievienoties spēlei jebkurā brīdī un jebkurā brīdī pēc izvēles spēli pamest. Šai spēlei nav uzvarētāju un zaudētāju. Šis spēles formāts ir ieteicams pasākumos ar daudz cilvēkiem, jo katrs var izvēlēties, cik laika veltīt spēlei.

Spēles gaita

Spēli sāk no pirmā lauciņa "Sākums". Spēlētāji pēc kārtas met kauliņu un katrā gājienā pārvieto savas figūras par tik lauciņiem, cik uzrāda metamais kauliņš. Parasti spēlētāji vienojas, ka 1 un 6 gadījumā kauliņš tiek vai netiek mests otrreiz. Figūrai apstājoties uz sarkanā lauciņa ar situācijas numuru, spēlētājs dodas bultas norādītajā virzienā līdz dzeltenajam lauciņam, kur bulta beidzas. Spēlētājs izlasa tās situācijas vienu no uzdotajiem jautājumu, kas ir uz sarkanā lauciņa (lielformāta spēlei jautājums ir uz kārts, magnētiskai spēlei uz sarkanā magnēta aizmugures) un atbild uz to. Ja atkārtoti nonāk uz sarkanā lauciņa, atbild uz kādu citu no jautājumiem. Ja veidojas saruna, nesteidziniet nākamo spēlētāju veikt gājienu, jo spēles mērķis ir veicināt bīstamās situācijas izpratni. Ja kādam ir grūti atbildēt uz jautājumiem, spēles dalībnieki ir aicināti dalīties savā pieredzē par konkrēto jautājumu. Tas iedos laiku kautrīgākiem dalībniekiem un dalībniekiem ar sociālu trauksmi pārdomāt jautājumu. Uz viena lauciņa vienlaicīgi var atrasties vairākas figūras.

Spēles vadītājs

Spēlei nav nepieciešams īpašs vadītājs. Spēles vadītājs ir nepieciešams, ja spēli spēlē ļoti kautrīgi bērni, kuriem ir grūti uzsākt sarunu ar citiem. Spēles vadītājs var būt gan pieaugušais, gan bērns.

Lielformāta spēles komplekts:

- spēles laukums 2.5 x 2.5m;
- 6 figūras;
- metamais kauliņš;
- kārtis ar situāciju jautājumiem.

Magnētiskās spēles komplekts:

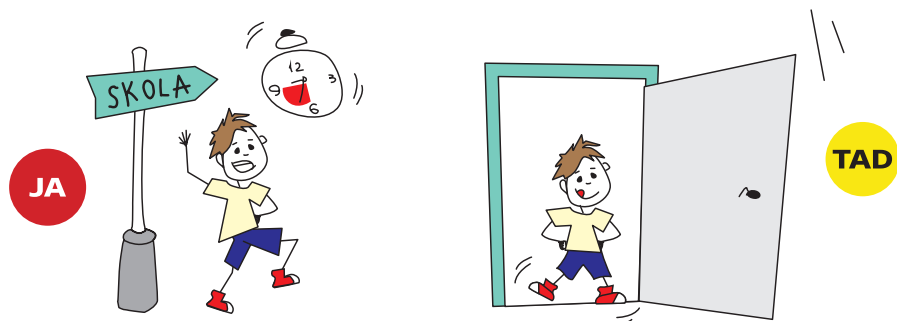
- spēles laukums 1 x 1m;
- 6 magnētu figūras;
- 24 situāciju magnēti:
12 bīstamo situāciju magnēti (**sarkanā** krāsā) ar jautājumiem magnētu aizmugurē, 12 pareizās rīcības magnēti (**dzeltenā** krāsā);
- metamais kauliņš.



1. situācija

KO DARĪT, JA ...

... Ceļā uz skolu ir mašīnu sastrēgumi, un tu kavē skolu?

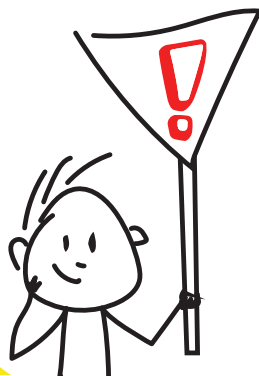


- Nesatraucies! Tā var notikt ar ikvienu.
- Ievēro ceļa satiksmes drošības noteikumus! Šķērso ielu tikai tam paredzētajā vietā, kad luksoforā iedegas zaļā gaismā vai transportlīdzekļi ir apstājušies pie gājēju pārejās.
- Nevienš kavējums nav tavas dzīvības vai veselības vērts, tāpēc vienmēr rūpējies par savu drošību!
- Ierodoties uz nokavēto stundu, uzvedies pieklājīgi, atvainojies par kavējumu!

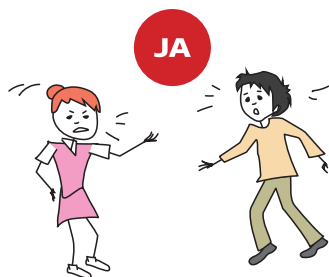
Aizgulēšanās un stundu kavēšana nedrīkst kļūt par ieradumu.

Pārdomā, cik laika tu velti miegam.

Kopā ar vecākiem pārrunājiēt ģimenes paradumus un tavu dienas režīmu. Iespējams – paradumos un dienas plānojumā kaut kas ir jāmaina, lai tu varētu droši ierasties skolā laikus.



... klasē izceļas strīds?

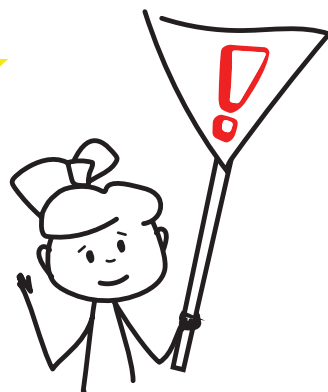


- Risini konfliktu izrunājoties.
- Ieliec dziļi elpu, neatbilde ar dusmām, paklusē kādu brīdi.
- Vari teikt otram: "Es redzu, ka tu dusmojies, es arī esmu nikns/nikna. Bet, kliežot vienam uz otru, mēs šo problēmu neatrisināsim".
- Kad emocijas ir apvaldītas, uzmanīgi uzklausi otru, mēģini saprast otras puses viedokli, nekriticē to, neizrādi naidīgumu, pat ja nepiekrīti otram.
- Nesit un neaizkar otru!
- Izturies pret citiem ar cieņu.
- Ja neesi iesaistīts konfliktā, nepaliec vienaldzīgs un meklē pieaugušā palīdzību.

Konflikti starp cilvēkiem rodas. Tas ir dabiski, jo cilvēki uzvedas un domā atšķirīgi. No konfliktiem nav jābēg.

Konfliktu parasti pavada spēcīgas negatīvas emocijas, piemēram, nāids, dusmas, aizvainojums. Tās ir dabiskas. Emocijas ir jāmacās kontrolēt.

Aicini skolotāju un vecākus tev palīdzēt iemācīties, kā tikt gala ar negatīvām emocijām.



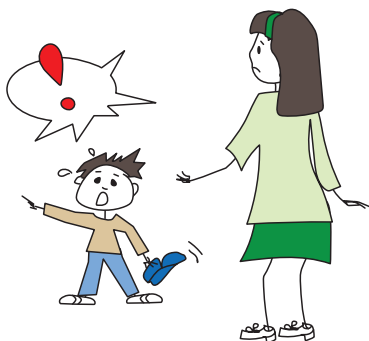


3. situācija

KO DARĪT, JA ...

... skolā izceļas ugunsgrēks?

JA



TAD

- Ja tu ieraugi, ka ugunsgrēks ir izcēlies tikko un vēl nav izziņota trauksme, nekavējoties ziņo par notikušo tuvumā esošam skolotājam vai citam skolas darbiniekam.
- Zvani 112, nosauc skolas adresi un savu vārdu un uzvārdu, ja tuvumā pieaugušā nav. Pēc tam par notikušo informē skolotāju.
- Ja sāk skanēt trauksme, saglabā mieru un seko skolotāja norādījumiem. Tev kopā ar klasesbiedriem ir jāpamet skolas telpas un jādodas uz drošās pulcēšanās vietu.
- Ja atrodi piesūmotā telpā, pieliecies tuvāk grīdai, jo tur ir vairāk gaisa, un virzies uz durvīm. Ja durvis nav karstas, atver tās, izej gaitenī un ātri dodies ārā no skolas uz drošās pulcēšanās vietu. Ja durvis ir karstas, dodies pie loga, nedaudz to paver un mēģini pievērst sev uzmanību.
- Dodoties ārā no skolas, seko evakuācijas zīmēm. Tās norāda, kā droši izkļūt no telpām!
- Nesatraucies par virsdrēbēm, somu, kā arī citām mantām, kuras paliek skolā. Galvenais ir bez panikas un pēc iespējas ātrāk nokļūt drošās pulcēšanās vietā ārpus skolas telpām.
- Pat ja skolā ir lifts, ugunsgrēka gadījumā to izmantot ir aizliegts. Lifts var apstāties starp stāviem un tev iesprostot!

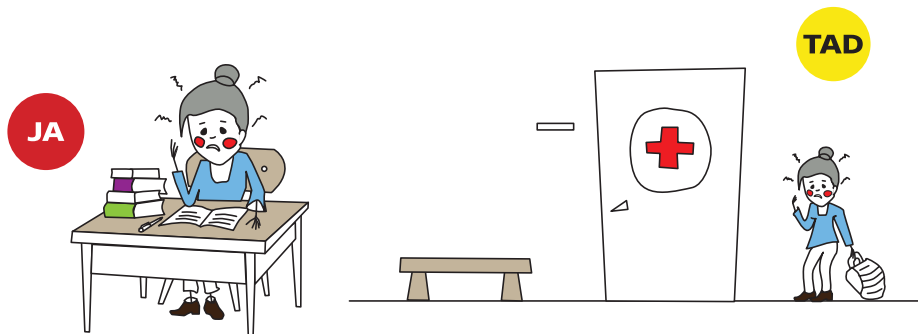
Aicini jau šodien skolotāju vēlreiz klasē pārrunāt evakuācijas plānu, lai ārkārtas situācijā tu spēji arī patstāvīgi atrast izeju un nokļūt drošās pulcēšanās vietā.

*Zvani uz ārkārtas
palīdzības numuru*



4. situācija

... stundas laikā vai starpbrīdī tu sajūties slikti?

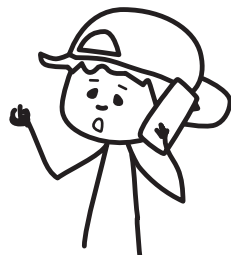


- Neklusē par savām veselības problēmām!
- Neciet sāpes un nenogaidi, cerot, ka tās pāries.
- Vērsies pēc palīdzības pie skolotāja vai pie jebkura pieaugušā skolā.
- Zvani vecākiem.
- Lūdz skolotājam, klasesbiedram vai draugam tev pavadīt, un dodieties uz medmāsu kabinetu.
- Ja jūties pavisam slikti, lūdz draugam vai klasesbiedram paziņot par to skolotājam vai medmāsei, pats paliec uz vietas un gaidi.
- Kad jūties slikti, nedodies mājās viens pats. Lūdz draugu vai skolotāju tevi pavadīt. Pa ceļam uz mājām tava veselība var pasliktināties, tāpēc nepieciešams kāds, kas tev varētu palīdzēt.

Zvani
ātrai palīdzībai
NMPD



vai uz ārkārtas palīdzības numuru





5. situācija

KO DARĪT, JA ...

... skolā tiek nozagtas vai pazūd personīgās mantas?



- Ja tev kaut kas ir pazudis un tu esi pārliecināts, ka tas ir noticis tieši skolā, pastāsti to skolotājam. Kopīgi ar skolotāju varēsiet apspriesties un saprast, kurā brīdī un kur mantas pazuda.
- Ja tev ir aizdomas, ka kāds tavas lietas ir nozagzis, nevienu pārsteidzīgi neapvaino. Pastāsti par notikušo un savām aizdomām skolotājam.
- Pie skolas ziņojuma dēļa pieliec lūgumu palīdzēt. Iespējams, kāds skolasbiedrs zina, kur pazudušo meklēt.

Uz skolu ņem līdzi tikai to, kas nepieciešams.

Ja ņem līdzi naudu, tad tik daudz, cik nepieciešams konkrētajā dienā paredzētajiem tēršiem.

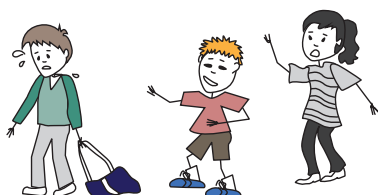
Nelielies ar sev piederošām lietām!

Nepublicē personisko informāciju vai fotogrāfijas (arī par vērtīgām lietām) internetā. Tava lielšanās var kādā radīt vēlmi tavu mantu iegūt sev.



... skolā tevi ignorē vai apsmej?

JA



TAD



- Skaidri un noteikti saki saviem pāridarītājiem, lai viņi to pārtrauc.
- Neklusē! Izstāsti par notikušo pieaugušajam.
- Aizstāvi sevi tikai ar vārdiem.
- Tas nav viegli, bet centies pāridarītājiem neizrādīt, ka tevi aizskar viņu rīcība. Ja tu spēsi tā rīkoties, skolasbiedriem apniks tevi ķircināt.
- Neiesaisties strīdos.
- Pārdomā savu uzvedību un pāridarītāju iespējamās rīcības iemeslus. Varbūt kaut kādā veidā tu esi šādu rīcību veicinājis?

Paskaties apkārt - klasē noteikti ir vēl kāds, kurš arī vēlas iegūt sev labu draugu.

Iesaisties kādā ārpusskolas aktivitātē. Tā tu iegūsi jaunu pieredzi un draugus.

Bērnu
un pusaudžu
uzticības tālrunis

116111



7. situācija

KO DARĪT, JA ...

... apstājas mašina, un svešinieks piedāvā tevi kaut kur aizvest?

JA



TAD

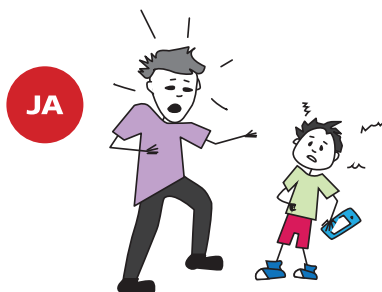


- Nepiekrīti tam! Nesēdies svešā mašīnā!
- Neiesaisties sarunās. Dodies projām.
- Tu vari teikt: “Paldies, nē, mana mamma/tētis tūlīt man atbrauks paka!”
Vari norādīt uz kādu tālumā braucošu mašīnu, sakot: “Lūk, tur jau viņa brauc!”
- Ja pieaugušais tevi ir satvēris, mēģini pievērst sev pēc iespējas lielāku apkārtējo uzmanību – kliedz, skrāpē, kod. Noteikti būs kāds, kurš tev palīdzēs!
- Pastāsti par notikušos vecākiem.
Ziņojiet Valsts policijai.

Pārrunā ar vecākiem, kā tev rīkoties, ja esi nokavējis transportlīdzekli (vai tas neatbrauca), ar kuru vari droši nokļūt mājās.



... uz ielas svešinieks mēģina atņemt tev naudu, prasa telefonu vai uzbrūk?



- Ja redzi sev tuvojamies cilvēku, kurš tev šķiet bīstams, mēģini izvairīties no sastapšanās.
- Dodies projām uz vietu, kur ir vairāk cilvēku. Nepieciešamības gadījumā varēsi lūgt tiem palīdzību. Skrien!
- Ja jūties ļoti apdraudēts, kliec, sauc palīgā un centies pievērst sev pēc iespējas lielāku uzmanību.
- Ja esi sastapis svešinieku nomaļā vietā un viņš liek tev atdot naudu un telefonu, tad dari to. Nekas nav vērtīgāks par tavu veselību un dzīvību!
- Ja svešinieks pienāk tev klāt uz ielas un pieklājīgi lūdz iedot viņam telefonu, lai piezvanītu, labāk to nedari. Lai cik patīkams liktos svešinieks, viņš telefonu tev var neatdot.
- Pastāsti par notikušos vecākiem, ziņojiet Valsts policijai.

Vietās, kur ir daudz cilvēku, piemēram, uz ielas, veikalā un sabiedriskajā transportā, mobilo telefonu un maku glabā iekškabatā vai citā drošākā vietā, lai tie nepiesaista uzmanību.

Maku un e-talonu glabā atsevišķi.





9. situācija

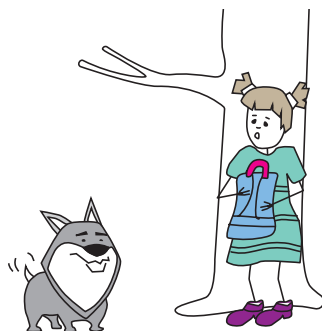
KO DARĪT, JA ...

... tev skrien virsū suns?

JA

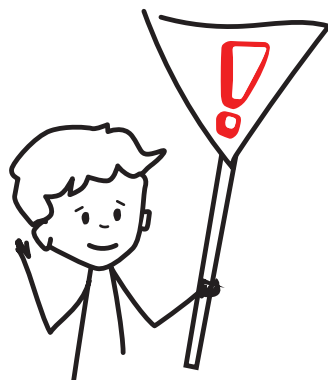


TAD

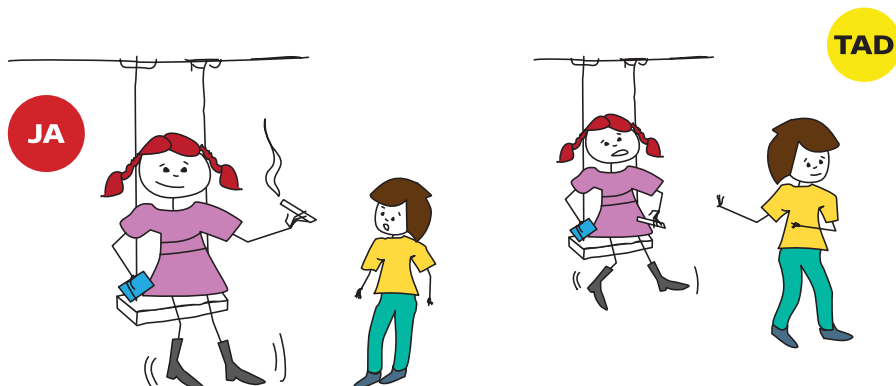


- Ja redzi, ka pretī nāk svešs suns, saglabā mieru un centies neizrādīt, ka tu no viņa baidies.
- Ja iespējams, šķērso ielu/ceļu vai citādā viedā izvairies no sastapšanās ar suni. Dod sunim ceļu, pakāpies malā.
- Neveic straujas kustības un nevicini rokas. Ja tu skriesi, sunim radīsies vēlme tevi ķert.
- Negriez sunim muguru, bet mēģini lēni atkāpties. Ja suns riedams riņķo tev apkārt, griežies viņam līdzi, jo nereti suns mēģina uzbrukt no mugurpuses.
- Ja ceļa malā ir koks vai sēta, nostāties pie tās, saliec kājas kopā, rokas krusteniski tā, lai plaukstas ir pie kakla un elkoņi cieši piespiesti pie sāniem. Nekusties! Kļūsti par daļu no koka vai sētas.
- Neskaties sunim tieši acīs. Skaties sunim garām un ej tā, it kā viņa tur nebūtu.
- Ja redzi, ka suns gatavojas tev uzbrukt, skaļi uzkliež viņam kādu frāzi, ko suns varētu atpazīt, piemēram, komandu "Mierā!"
- Nemēģini sunim mest ar kādu priekšmetu.

Ja brauc ar velosipēdu, nokāp no divriteņa un atkāpies, turot braucamrīku starp sevi un suni.



... pie skolas kāds tev piedāvā uzsmēķēt, alkoholu, tabletes vai ko citu?



- Neļauj sevi ietekmēt un stingri saki: “Nē!”
- Dodies prom un neielaidies sarunā.
- Pastāsti par notikušo skolotājam, sociālajam pedagogam vai skolas direktoram.

Pastāsti par notikušo saviem vecākiem. Ziņojiet Valsts policijai. Tā tu palīdzēsi novērst iespējamu nākamo noziegumu.





11. situācija

KO DARĪT, JA ...

... tu ar vecākiem kaut kur aizej, un tu pazūdi?

JA



TAD



- Ja saproti, ka blakus nav vecāku vai citu personu, ar kurām biji kopā, apstājies, saglabā mieru un apdomā situāciju. Galvenais ir neskriet prom nezināmā virzienā.
- Apskaties apkārt, varbūt vecāki ir redzami tepat netālu.
- Skaļi sauc vecākus. Nekautrējies, varbūt viņi tevi sadzird.
- Pēc palīdzības var vērsties pie policista, apsarga vai pārdevēja veikalos. Šie ir cilvēki, kas var palīdzēt.

Gadījumā, ja notiek kāds starpgadījums, tev ir jāzina:

Savs vārds, uzvārds, cik tev ir gadu.

Kā sauc tavu mammu un tēti.

Savu dzīvesvietas adresi.

Tēta vai mammas telefona numuru.

Dodoties uz sabiedriskām vietām, gan bērnam, gan vecākiem vajadzētu būt līdzī pilnībā uzlādētiem mobilajiem telefoniem.



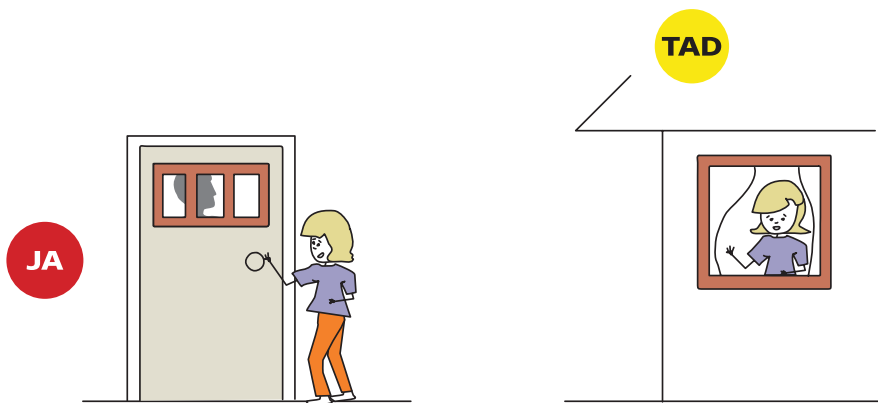
Zvani uz ārkārtas
palīdzības numuru



vai
ziņo policijai



... mājās esi viens pats?



- Vienmēr pārliecinies, ka ārdurvis ir aizslēgtas.
- Nekad nedrīkst atvērt durvis nepazīstamai personai, arī tad, ja cilvēks aiz durvīm apgalvo, ka pazīst vecākus.
- Ja svešinieks zvana vai klauvē pie durvīm, jāpaskatās pa durvju actiņu vai jāpajautā "Kas tur ir?".
- Ja neviena pieaugušā nav mājās, ir jāsaka, ka pieaugušie ir aizņemti, un jālūdz svešiniekam atnākt vēlāk.

Tu vari nodot ziņu, bet nekādā gadījumā nedrīkst atvērt durvis svešiniekam.

Ja svešinieks nedodas prom un tev ir bail, zvani 110 vai 112.



NELAIMES GADĪJUMĀ ZVANIET

Vienotais ārkārtējo notikumu numurs

Valsts ugunsdzēsības
un glābšanas dienests



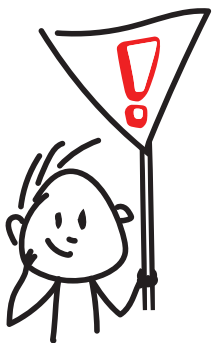
Valsts policija



Neatliekamās
medicīniskās
palīdzības dienests



Gāzes avārijas dienests



**Bērnām, zvanot uz palīdzības
dienestu, jāpasaka 3 lietas:**

1. Kur negadījums noticis
2. Kas ir noticis
3. Savs vārds, uzvārds



**Drošības kompānija GRIFS AG,
tālrunis +371 678 137 10, www.grifsag.lv**

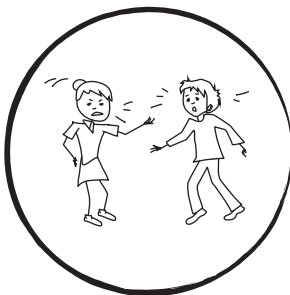
Izkrāso aplīti!



Situācijas, kuras ir drošas,
iekrāso – dzeltenā krāsā.



Situācijas, kuras ir nedrošas, – sarkanā.



Paskaidro savu krāsu izvēli.