

Atbalsta materiāls izglītības iestāžu pārstāvjiem

izglītojošo nodarbību cikla
"CPV infekcija un vakcinācija"
īstenošanai 9.-12.klašu izglītojamajiem.



Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

SATURS

I. PAR PROGRAMMU	3
II. VADĪTĀJA LOMA UN DROŠAS SARUNAS PRINCIPI	5
III. TEORĒTISKĀ DAĻA – “KO ZINĀT / KO TEIKT / JA JAUTĀ”	7
IV. NODARBĪBU PROGRAMMU CIKLS	24
V. 1. NODARBĪBAS VADĪTĀJA SCENĀRIJS	25
VI. 2. NODARBĪBAS VADĪTĀJA SCENĀRIJS	32
VII. 3. NODARBĪBAS VADĪTĀJA SCENĀRIJS	39
VIII. 4. NODARBĪBAS VADĪTĀJA SCENĀRIJS	44
IX. DARBA LAPAS UN PREZENTĀCIJAS MATERIĀLI	48

PAR PROGRAMMU



PROGRAMMAS MĒRĶIS

Sniegt jauniešiem uzticamu, vecumam atbilstošu informāciju par cilvēka papilomas vīrusu (CPV), tā izplatību, sekām un profilakses iespējām, kā arī attīstīt veselībratības un kritiskās domāšanas prasmes, iemācot patstāvīgi izvērtēt ar veselību saistītās informācijas uzticamību un atpazīt dezinformāciju. Pedagoģi nenosaka diagnozi un nesniedz individuālu ārstēšanas vai vakcinācijas shēmas rekomendāciju. Individuāli medicīniski jautājumi jānovirza ārstniecības personai.



NODARBĪBU ĪSTENOŠANAS BIEŽUMS

Ieteicams īstenot vienu nodarbību nedēļā, visu četru nodarbību ciklu pabeidzot aptuveni četru nedēļu laikā. Ja izglītības iestādes darba organizācija to prasa, nodarbības var īstenot arī elastīgāk, nodrošinot, lai starp nodarbībām nepazustu savstarpējā saikne un tiktu īsi atgādināts iepriekš apgūtais.



MĒRĶAUDITORIJA

Pedagoģi, skolu māsas, sabiedrības veselības speciālisti un izglītojamie vecumā no 14 līdz 18+ gadiem.



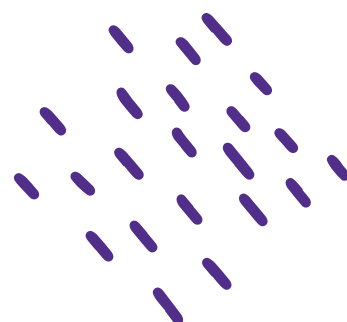
NODARBĪBU SECĪBA

Ieteicams saglabāt piedāvāto nodarbību secību, jo tēmas veidotas pakāpeniski no pamatzināšanām un faktu analīzes līdz medicīniskajām sekām, vakcinācijas lēmumiem un dezinformācijas atspēkošanai.

KO SKOLĒNAM PĒC 4 NODARBĪBĀM VAJADZĒTU ZINĀT?

SKOLĒNS:

- zina, kas ir CPV infekcija;
- saprot, kā tā izplatās;
- zina, ka infekcija bieži norit bez simptomiem;
- saprot atšķirību starp pārejošu un ilgstošu infekciju;
- zina, kā CPV infekcija var būt saistīta ar vēzi;
- saprot, kā darbojas vakcīna;
- zina, ko vakcīna var un ko nevar novērst;
- zina, kur Latvijā iegūt aktuālu informāciju;
- prot atpazīt neuzticamu informāciju;
- zina, pie kā vērsties ar individuālu veselības jautājumu.



KĀ IZMANTOT ŠO ROKASGRĀMATAS DAĻU?

Šī sadaļa nav paredzēta, lai vadītājs to nolasītu jauniešiem. Tās mērķis ir palīdzēt pedagogam vai skolas māsai saprast būtiskāko saturu, izvēlēties jauniešiem piemērotu formulējumu un droši reaģēt uz jautājumiem.

KATRAI TĒMAI UN NODARBĪBAS POSMAM TIEK IZMANTOTA VIENOTA, ĒRTA METODISKĀ STRUKTŪRA:



KO ZINĀT

Būtiskāko faktu un medicīniskā informācija nodarbības vadītājam pirms tēmas uzsākšanas.



KO TEIKT

Vienkāršs, strukturēts un jauniešiem piemērots formulējums, ko izmantot tiešajā sarunā.



AKTIVITĀTE

Konkrēts praktiskais uzdevums, darba gaita, instrukcijas skolēniem un atbilžu atslēgas.



JA JAUNIETIS JAUTĀ

Biežāk uzdotie pusaudžu jautājumi un gatavas, korektas atbildes.



VADĪTĀJAM SVARĪGI

Metodiskas, ētiskas vai psiholoģiskas piezīmes drošas vides uzturēšanai.

Atbalsta materiāla beigās pieejamas nodarbību pavadošās prezentācijas, kurās iekļauti nodarbību norisei atbilstoši vizuālie materiāli. Materiāla pielikumos pieejamas darba lapas, situāciju kartītes un citi drukājami materiāli. Papildus iekļauta informācija ar avotiem no SPKC mājaslapas.

PAVADOŠĀ PREZENTĀCIJA

Katras nodarbības sākumā norādīta nodarbības prezentācija, kurā atradīsiet vizuālo atbalstu. Piekļuve prezentācijām atrodama Atbalsta materiāla noslēgumā, izmantojot norādīto hipersaiti vai skenējot kvadrātkodu (uz SPKC Canva).

JAUTĀJUMI IZPRATNES UZLABOŠANĀS NOVĒRTĒŠANAI

Šie jautājumi palīdz novērtēt, kā nodarbības laikā mainījusies jauniešu izpratne par aplūkoto tēmu. Nodarbības sākumā ar testa palīdzību noskaidro sākotnējās zināšanas, savukārt nodarbības beigās tas pats tests tiek veikts atkārtoti. Salīdzinājums ļauj novērtēt nodarbības efektivitāti. Šie jautājumi nav paredzēti vērtēšanai ar atzīmi.

VADĪTĀJA LOMA UN DROŠAS SARUNAS PRINCIPI

Sarunas par CPV infekciju un vakcināciju var skart veselību, seksualitāti, ģimenes uzskatus un personīgu pieredzi. Tāpēc vadītāja uzdevums ir ne tikai sniegt informāciju, bet arī radīt drošu, cieņpilnu un neitrālu vidi, kurā jaunieši drīkst jautāt un paust bažas.

VADĪTĀJA LOMA

VADĪTĀJS:

- skaidro uzticamu un pārbaudītu informāciju;
- veicina jautājumus un kritisko domāšanu;
- neuzspiež viedokli un nemoralizē;
- neiztaujā jauniešus par viņu personīgo vai seksuālo pieredzi;
- atšķir vispārīgu informāciju no individuālas medicīniskas konsultācijas;
- ja nezina atbildi, to nespekulē, bet pārbauda uzticamā avotā;
- individuālus medicīniskus jautājumus novirza skolas mā sai vai ārstam.



Svarīgākais: vadītāja uzdevums nav panākt, lai visi domā vienādi, bet palīdzēt jauniešiem iegūt uzticamu informāciju un prasmi pieņemt pārdomātus lēmumus par savu veselību.

DROŠAS SARUNAS NOTEIKUMI

NODARBĪBAS SĀKUMĀ VIENOJETIES:

- Cienām cits citu – drīkst nepiekrīst, bet nedrīkst izsmiet vai aizvainot.
- Personīga pieredze nav jāatklāj – neviens nav spiests stāstīt par savu veselību, vakcināciju vai seksuālo pieredzi.
- Jautājumi ir atļauti – arī neērti vai šķietami “muļķīgi”.
- Neapspriežam klasesbiedru veselību vai vakcinācijas statusu.
- Veselības apgalvojumus pārbaudām, nevis pasniedzam nepārbaudītu informāciju kā faktu.



IETEICAMĀIS IEVADS JAUNIEŠIEM

“Šodien runāsim par CPV infekciju un vakcināciju. Daži jautājumi var būt personiski vai neērti, tāpēc **jums nav jāstāsta nekas par sevi. Jautājumus var uzdot arī anonīmi. Mēs cienīsim atšķirīgus viedokļus, bet veselības informāciju centīsimies pārbaudīt pēc uzticamiem avotiem.**”

PEDAGOGA UN SKOLAS MĀSAS SADARBĪBA

Programmas īstenošanā ieteicams iepriekš vienoties par lomām.

PEDAGOGS VAIRĀK FOKUSĒJAS UZ:

- mācību procesu;
- diskusiju;
- kritisko domāšanu;
- informācijas izvērtēšanu;
- grupas vadīšanu.

SKOLAS MĀSA VAR VAIRĀK ATBALSTĪT:

- medicīnisko jautājumu skaidrošanu;
- individuālus veselības jautājumus;
- jautājumus par vakcinācijas procesu;
- veselības aprūpes sistēmas praktisko pusi.



SVARĪGI

Tas nenozīmē, ka pedagogs nedrīkst runāt par medicīniskiem faktiem vai ka skolas māsa nevar vadīt diskusiju.

Abiem svarīgākais ir **savas kompetences robežu apzināšanās**.

JA NODARBĪBU VADA SKOLAS MĀSA

Skolas mācai ir priekšrocība – jaunieši viņu var uztvert kā veselības aprūpes speciālistu.

Tomēr tas var radīt arī papildu risku: skolēni var sākt uzdot individuālus jautājumus visas klases priekšā.

IETEICAMĀIS FORMULĒJUMS

“Uz vispārīgo jautājumu es atbildēšu visiem. Ja jautājums attiecas uz tavu konkrēto veselību, parunāsim individuāli pēc nodarbības.”

Tas palīdz saglabāt privātumu.

JA NODARBĪBU VADA PEDAGOGS

Pedagogam nav jācenšas “izskatīties pēc ārsta”.

Tas var pat palielināt uzticēšanos, ja pedagogs atklāti pasaka: “Es neesmu ārsts, tāpēc uz individuāliem medicīniskiem jautājumiem es neatbildēšu kā ārsts. Es varu izskaidrot, ko par šo jautājumu saka uzticami veselības avoti.”

DROŠAS SARUNAS KONTROLSARAKSTS VADĪTĀJAM

PIRMS NODARBĪBAS:

- ☐ Es zinu nodarbības mērķi.
- ☐ Esmu pārbaudījis būtiskāko informāciju.
- ☐ Man ir uzticamo avotu saraksts.
- ☐ Es zinu, kurā brīdī jāiesaista skolas māsa.
- ☐ Esmu sagatavojis iespēju uzdot anonīmus jautājumus.
- ☐ Esmu pārdomājis, kā reaģēšu uz mītiem un provokatīviem jautājumiem.

NODARBĪBAS LAIKĀ:

- ☐ Es neatklāju skolēnu personīgo informāciju.
- ☐ Es neprasu par skolēnu seksuālo pieredzi.
- ☐ Es neizsmeju kļūdainus apgalvojumus.
- ☐ Es atšķiru faktus no viedokļiem.
- ☐ Es neizliekos, ka zinu to, ko nezinu.
- ☐ Es nepieciešamības gadījumā novirzu individuālus jautājumus speciālistam.
- ☐ Es virzu diskusiju atpakaļ pie pierādījumiem.

PĒC NODARBĪBAS:

- ☐ Es apkopāju neatbildētos jautājumus.
- ☐ Ja nepieciešams, pārbaudu atbildes.
- ☐ Es nododu individuālus jautājumus atbilstošajam speciālistam.
- ☐ Es izvērtēju, vai klasē nepieciešams papildu skaidrojums.

TEORĒTISKĀ DAĻA

1. Kas ir CPV infekcija?



KO ZINĀT

Cilvēka papilomas vīruss jeb CPV (angļu valodā HPV – human papillomavirus) ir ļoti izplatīta vīrusu grupa, kas inficē ādu un gļotādas. Ir zināmi vairāk nekā 200 CPV tipi. Ar dzimumorgānu apvidu saistīta CPV infekcija visbiežāk tiek pārnesta intīma ādas un gļotādu kontakta laikā. Lielākā daļa vīrusa tipu izraisa labdabīgas izmaiņas, piemēram, kārpas, taču augsta riska tipi var izraisīt vēzi. Augsta riska CPV tipi var veicināt dzemdes kakla, maksts vai vulvas vēža attīstību sievietēm, dzimumlocekļa vēža attīstību vīriešiem, anālā kanāla, kā arī mutes un rīkles vēža attīstību gan sievietēm, gan vīriešiem. Pasaules Veselības organizācija (PVO) ziņo, ka 2019. gadā CPV infekcija izraisīja aptuveni 620 000 vēža gadījumu sievietēm un 70 000 vēža gadījumu vīriešiem. Aptuveni 99% no visiem dzemdes kakla ļaundabīgo audzēju gadījumiem ir saistīti tieši ar CPV infekciju. Galvenais dzemdes kakla vēža cēlonis ir augsta riska CPV infekcijas ilgstoša atrašanās gļotādas šūnās. Latvijā šī ir viena no biežākajām ļaundabīgajām slimībām sievietēm līdz 45 gadu vecumam. Ik gadu dzemdes kakla vēzi diagnosticē aptuveni 240 sievietēm, un vairāk nekā 110 sievietes katru gadu no tā mirst.



KO TEIKT

“CPV jeb cilvēka papilomas vīruss ir ļoti izplatīts vīruss. Ir daudz dažādu CPV tipu. Daži var izraisīt kārpas, bet citi, ja infekcija saglabājas ilgstoši, var izraisīt šūnu izmaiņas un vēlāk arī vēzi.”

“**Svarīgākais** – cilvēks var būt inficēts ar CPV infekciju un par to vispār nezināt.”



JA JAUNIETIS JAUTĀ

“Vai CPV infekcija ir viena slimība?”

Nē. CPV infekcija ir vīrusu grupa, kurā ietilpst daudz dažādu tipu. Dažādi CPV tipi var izraisīt atšķirīgas izmaiņas.

“Vai CPV infekcija nozīmē, ka cilvēkam ir vēzis?”

Nē. CPV infekcija pati par sevi nenozīmē vēzi. Lielākajā daļā gadījumu organisms infekciju kontrolē. Risks galvenokārt saistīts ar ilgstošu noteiktu augsta riska CPV tipu infekciju.



VADĪTĀJAM SVARĪGI

Nesāciet skaidrojumu ar vēzi. Vispirms jāizveido izpratne par to, kas ir vīruss un cik dažādi var būt tā tipi.

Neizmantojiet “CPV infekcija = vēzis” kā saīsinātu formulu. Tā nav medicīniski precīza un var nevajadzīgi nobiedēt jauniešus.

2. Kā CPV infekcija izplatās?



KO ZINĀT

CPV infekcija izplatās galvenokārt tieša ādas un gļotādu kontakta ceļā. Ar dzimumorgānu CPV infekciju var inficēties intīma kontakta laikā, tostarp seksuāla kontakta laikā.

Svarīgi: infekcijas pārņemšanai ne vienmēr nepieciešams dzimumakts.

Prezervatīvi samazina CPV infekcijas pārņemšanas risku, bet pilnībā to nenovērš, jo CPV infekcija var būt arī uz ādas apvidū, ko prezervatīvs nenosedz. Tajā pašā laikā prezervatīvu lietošana joprojām ir nozīmīga seksuāli transmisīvo infekciju profilaksē.



KO TEIKT

“CPV infekcija izplatās cieša ādas un gļotādu kontakta laikā. Tāpēc ar to var inficēties arī tad, ja nav bijis tiešs dzimumakts.”

“Prezervatīvs samazina risku, bet pilnībā nepasargā no CPV infekcijas, jo tas nenosedz visu intīmo ādas zonu.”



JĀ JAUNĪETIS JAUTĀ

“Vai var inficēties, ja ir tikai viens partneris?”

Jā. CPV infekcija ir ļoti izplatīta, un cilvēks var būt inficēts, pats par to nezinot.

“Vai var inficēties, ja nav bijis dzimumakta?”

CPV infekcija var tikt pārnesta intīma ādas un gļotādu kontakta laikā arī bez tieša dzimumakta.

“Vai prezervatīvs tad vispār nav vajadzīgs?”

Ir vajadzīgs. Prezervatīvs samazina CPV infekcijas pārņemšanas risku un ir nozīmīgs aizsardzībai pret citām seksuāli transmisīvām infekcijām. Tomēr pret CPV infekciju tas nenodrošina pilnīgu aizsardzību.



VADĪTĀJAM SVARĪGI

Izvairieties no formulējuma, ka CPV infekcija ir “slimība cilvēkiem ar daudziem seksuālajiem partneriem”. Tas ir stigmatizējoši un nav nepieciešams.

CPV infekcija nav “slikta uzvedības” sekas. Tā ir ļoti izplatīta infekcija.

3. Kāpēc CPV infekciju bieži nevar pamanīt?



KO ZINĀT

CPV infekcija bieži norit bez simptomiem. Cilvēks var justies pilnīgi vesels un nezināt, ka viņam ir infekcija.

Lielākā daļa CPV infekciju nerada ilgstošas sekas, jo organisms tās kontrolē. Tomēr dažos gadījumos infekcija saglabājas ilgstoši. Tieši ilgstoša augsta riska CPV infekcija ir būtisks priekšnoteikums CPV infekcijai izraisīta vēža attīstībai.



KO TEIKT

"CPV infekcijas īpašais izaicinājums ir tas, ka to bieži nevar pamanīt. Cilvēks var justies pilnīgi vesels."

"Tas nenozīmē, ka katra CPV infekcija kļūs par vēzi. Vairumā gadījumu organisms ar infekciju tiek galā. Problēma rodas tad, ja noteikta augsta riska infekcija saglabājas ilgstoši."



JA JAUNIETIS JAUTĀ

"Ja nav simptomu, vai tad vispār kaut kas jādara?"

Profilakse ir svarīga tieši tāpēc, ka infekcija bieži nav pamanāma. Vakcinācija palīdz samazināt risku saslimt ar vakcīnā ietverto CPV tipu izraisītām slimībām.

4. Ko CPV infekcija var izraisīt?



KO ZINĀT

Dažādi CPV tipi var izraisīt atšķirīgas slimības un izmaiņas.

Daži tipi saistīti ar dzimumorgānu kārpām. Citi augsta riska CPV tipi var izraisīt šūnu izmaiņas, kas ilgstošas infekcijas gadījumā var progresēt līdz vēzim.

CPV infekcija ir saistīta ar vairākiem vēža veidiem, tostarp dzemdes kakla, anālā kanāla, vulvas, maksts un dzimumlocekļa vēzi, kā arī noteiktiem mutes un rīkles vēža veidiem.



KO TEIKT

"CPV infekcija nav tikai par dzemdes kakla vēzi. Ar CPV infekciju saistītas slimības var skart gan sievietes, gan vīriešus."

"Tāpēc vakcinācija pret CPV infekciju ir svarīga gan meitenēm, gan zēniem."



VADĪTĀJAM SVARĪGI

Izvairieties no formulējuma:

“Zēni ir pārnēsātāji, bet meitenes ir tās, kuras jāpasargā.”

Pareizi:

“Ar CPV infekciju var inficēties gan sievietes, gan vīrieši, un abi var nodot infekciju tālāk. Vakcinācija aizsargā pašu cilvēku un palīdz samazināt infekcijas izplatību.”

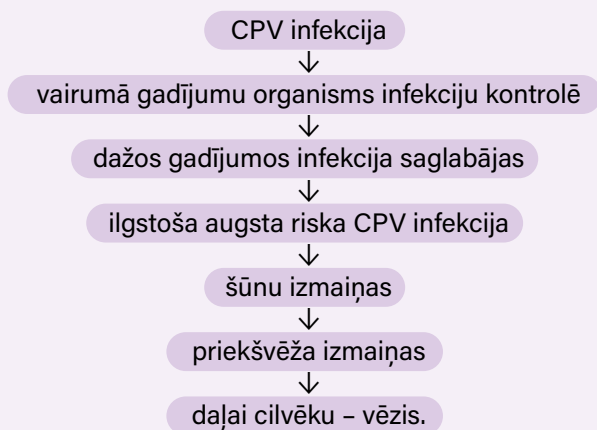
5. Kā CPV infekcija var būt saistīta ar vēzi?



KO ZINĀT

Vēzis parasti neveidojas uzreiz pēc inficēšanās.

Vienkāršots process:



Šis process parasti notiek ilgākā laika periodā. Tāpēc vakcinācija pret CPV infekciju ir profilakse – tās mērķis ir aizsargāt organismu pirms inficēšanās ar vakcīnā ietvertajiem CPV tiem.



KO TEIKT

“Vēzis neveidojas vienā dienā. Dažos gadījumos ilgstoša augsta riska CPV infekcija pakāpeniski izraisa šūnu izmaiņas. Tāpēc profilakse ir tik nozīmīga.”



JA JAUNIETIS JAUTĀ

“Ja man ir CPV infekcija, vai man būs vēzis?”

Nē. CPV infekcija nenozīmē, ka cilvēkam būs vēzis. Lielākā daļa infekciju neizraisa vēzi.

6. Kā darbojas vakcīna pret CPV infekciju?



KO ZINĀT

Vakcīna pret CPV infekciju ir profilaktiska vakcīna. Tā palīdz organismam izveidot aizsardzību pret noteiktiem CPV tipiem.

Latvijā valsts apmaksāta vakcinācija pret CPV infekciju noteiktām grupām tiek veikta ar 9-valento vakcīnu pret cilvēka papilomas vīrusu (CPV) – Gardasil 9, kas paredzēts, lai pasargātu no CPV 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52 un 59 tipiem. Tā nesatur dzīvu vīrusu.



KO TEIKT

“Vakcīna organismam ļauj iepazīt to, kā izskatās vīrusam raksturīga olbaltumviela, neievadot dzīvu CPV infekciju. Organisms izveido aizsardzību, lai vēlāk, sastopoties ar attiecīgo vīrusu, varētu reaģēt ātrāk.”



SVARĪGĀKAIS TEIKUMS

“Vakcīna pret CPV infekciju nevar izraisīt CPV infekciju, jo tā nesatur dzīvu vīrusu. Vakcīna pret CPV infekciju nevar izraisīt vēzi!”



JA JAUNIETIS JAUTĀ

“Vai vakcīnā ir pats vīruss?”

Nē. Vakcīna satur vīrusam līdzīgas daļiņas/attīrītas vīrusa olbaltumvielas, nevis dzīvu CPV.

“Vai vakcīna izārstē CPV infekciju?”

Nē. Tā ir profilaktiska vakcīna – tā palīdz novērst noteiktu CPV tipu izraisītas slimības, bet nav paredzēta jau esošas CPV infekcijas ārstēšanai.

7. Kāpēc vakcinēties pirms iespējamās infekcijas?



KO ZINĀT

Vakcinācija ir visefektīvākā profilakse, pirms saskares ar tiem CPV tipiem, pret kuriem vakcīna aizsargā.

Latvijā 12–17 gadus veci zēni un meitenes ir viena no galvenajām valsts apmaksātajām grupām vakcinācijā pret CPV infekciju. Vakcinācija šajā vecumā ir īpaši nozīmīga, lai aizsardzība būtu izveidota pirms iespējamās saskares ar CPV infekciju. Gadījumā, ja persona jau inficējusies ar kādu no CPV vīrusa tipiem, vakcīna pasargās no pārējiem vakcīnā ietvertajiem vīrusa tipiem un atkārtotas inficēšanās.

**KO TEIKT**

“Vakcinācija ir profilakse. Tās ideja ir izveidot aizsardzību jau iepriekš – pirms organisms sastopas ar vīrusu.”

**VADĪTĀJAM SVARĪGI**

Neizmantojiet formulējumu “vakcinēties, pirms sāksi dzimumdzīvi” kā vienīgo argumentu.

Labāk:

“Vakcīnu ieteicams saņemt agrīnā vecumā, kad tā var nodrošināt aizsardzību pirms iespējamās saskares ar CPV infekciju.”

Tas ir neitrālāk un nerada pieņēmumu par konkrēta jaunieša seksuālo pieredzi.

8. Kam Latvijā ir pieejama valsts apmaksāta vakcinācija pret CPV infekciju?

**KO ZINĀT**

Valsts apmaksāta vakcinācija pret CPV infekciju ir pieejama šādam iedzīvotāju lokam.

Tajā ietilpst:

- meitenes un zēni 12–17 gadu vecumā;
- sievietes un vīrieši 18–24 gadu vecumā;
- sievietes un vīrieši 25 gadu vecumā;
- noteiktas paaugstināta riska grupas.

**KO TEIKT JAUNIEŠIEM**

“Latvijā valsts apmaksātas vakcinācijas iespējas pret CPV infekciju ir plašākas nekā tikai pusaudžiem. Konkrētā situācijā, par tiesībām saņemt valsts apmaksātu vakcināciju un nepieciešamo devu skaitu, jāvaicā savam ģimenes ārstam, vai jāskatās aktuālā SPKC informācija.”

**VADĪTĀJAM SVARĪGI**

Šo sadaļu pirms katra mācību gada pārbaudīt.

Vakcinācijas shēmas, valsts apmaksas nosacījumi un organizatoriskā kārtība var mainīties.

Informāciju par vakcinācijas kārtību var pārbaudīt: [Informācija par cilvēka papilomas vīrusu | SPKC](#) (skatīt QR kodu Nr. 2, 24. lpp.)

9. Cik devu ir nepieciešams?



KO ZINĀT

Vakcīnas devu skaits ir atkarīgs no personas veselības stāvokļa. Visiem cilvēkiem neatkarīgi no vecuma tiek ievadītas 2 vakcīnas devas. Imūnsupresētām personām, tostarp cilvēkiem ar HIV infekciju, nepieciešamas 3 devas. Divu devu vakcināciju ieteicams ievadīt ar 6 mēnešu intervālu (svarīgi pilnu vakcināciju veikt 12 mēnešu laikā). Trīs devu vakcināciju ieteicams veikt attiecīgi 2 un 6 mēnešus pēc pirmās devas ievadīšanas (svarīgi pilnu vakcināciju veikt 12 mēnešu laikā).

Vakcīna tiek ievadīta intramuskulāri augšdelma muskulī. Vakcinācijai pret CPV infekciju iespējams pieteikties pie ģimenes ārsta. Ārsts sniegs precīzu informāciju par to, kur un kad vakcināciju var saņemt, kā arī atbildēs uz jautājumiem par nepieciešamajām vakcīnas devām.



KO TEIKT

"Visiem neatkarīgi no vecuma paredzētas 2 vakcīnas devas. Imūnsupresētām personām, tostarp cilvēkiem ar HIV infekciju, nepieciešamas 3 devas."



VADĪTĀJAM SVARĪGI

Pedagogam nav jāatceras konkrētas devas un intervāli.

Tas ir ārstniecības personas jautājums.

Nodarbībā labāk neradīt situāciju, kur skolēns pēc tam saka: "Skolotāja teica, ka man noteikti vajag divas potes."

10. Cik droša ir vakcīna pret CPV infekciju?



KO ZINĀT

Vakcīnas pret CPV infekciju drošums tiek uzraudzīts gan pirms reģistrācijas, gan pēc tās. EMA (Eiropas Zāļu aģentūras) informācija par Gardasil 9 tiek regulāri atjaunināta, un produkta informācija ir publiski pieejama.

Vakcīna pret CPV infekciju ir droša un efektīva, un vakcīnu drošums tiek uzraudzīts arī pēc to ieviešanas praksē.

Vairāk par vakcinācijas pret CPV infekciju drošību lasi: [Informācija par cilvēka papilomas vīrusu | SPKC](#) (skatīt QR kodu Nr. 2, 24. lpp.)

**KO TEIKT**

"Vakcīna pret CPV infekciju ir plaši pētīta, un tās drošumu nepārtraukti uzrauga. Zāļu aģentūra (EMA) un Eiropas Komisija atzinusi, ka šīs vakcīnas ir kvalitatīvas, drošas un efektīvas lietošanai."

Tas ir uzticamāk nekā:

"Vakcīna ir pilnīgi droša."

11. Kādas reakcijas var būt pēc vakcinācijas?

**KO ZINĀT**

Pēc vakcinācijas var būt īslaicīgas reakcijas, piemēram:

- sāpes injekcijas vietā;
- apsārtums;
- pietūkums;
- galvassāpes;
- nogurums vai slikta pašsajūta.

Šīs reakcijas ir normālas un sagaidāmas. Parasti šīs reakcijas ir vieglas un pārejošas.

**KO TEIKT**

"Pēc potes roka var būt jutīga vai sāpēt, var būt neliels apsārtums vai pietūkums. Šīs reakcijas ir pilnīgi normālas. Tās ir organismam nekaitīgas un pāriet dažu dienu laikā. Reakcijas pēc potes var arī nebūt – arī tas ir normāli."

**JA JAUNIETIS JAUTĀ**

"Vai pēc potes var palikt slikti?"

Dažiem cilvēkiem īslaicīgi var būt slikta pašsajūta, galvassāpes vai citas reakcijas. Ja rodas satraucoši simptomi, jāsazinās ar savu ģimenes ārstu un jāievēro norādījumi. Nopietnas un bīstamas blaknes (alerģiska reakcija jeb anafilaktiskais šoks) ir ļoti retas.

Ir svarīgi paskaidrot, ka reakcija pēc vakcinācijas nav tas pats, kas komplikācija. Lielākā daļa reakciju ir paredzamas, īslaicīgas un liecina, ka organisms veido imūno atbildi. Tas nenozīmē, ka vakcīna "izraisa slimību" vai "kaitē organismam".

12. Vai vakcīna ietekmē auglību?



KO ZINĀT

Nav pamata apgalvojumam, ka vakcīna pret CPV infekciju izraisa neauglību. Šis ir viens no izplatītākajiem mītiem par vakcināciju pret CPV infekciju. Vakcīnas drošums tiek nepārtraukti uzraudzīts.



KO TEIKT

"Pētījumi nav parādījuši, ka vakcīna pret CPV infekciju izraisītu neauglību. Šis ir viens no mītiem, kas internetā turpina izplatīties."



JA JAUNIETIS JAUTĀ

"Bet internetā ir cilvēki, kuri pēc vakcīnas vairs nevarēja palikt stāvoklī!"

"Personisks stāsts pats par sevi nepierāda, ka viens notikums izraisīja otru. Medicīnā šādus jautājumus vērtē lielos pētījumos, salīdzinot vakcinētus un nevakcinētus cilvēkus."

13. Ko vakcīna neaizstāj?



KO ZINĀT

Vakcinācija pret CPV infekciju:

- neaizsargā pret visiem iespējamiem CPV tipiem;
- neaizsargā pret citām seksuāli transmisīvām infekcijām;
- neaizstāj prezervatīvu lietošanu;
- neaizstāj dzemdes kakla vēža skrīningu.

Arī vakcinētām sievietēm ir jāveic dzemdes kakla vēža skrīnings.



KO TEIKT

"Vakcīna ir viens no profilakses pasākumiem, nevis vienīgais. Tā nav aizsardzība pret visām infekcijām."

"Vakcinācija arī nenozīmē, ka nākotnē var atteikties no dzemdes kakla vēža skrīninga."

14. Vai ir jēga vakcinēties, ja CPV infekcija jau ir konstatēta?



KO ZINĀT

Esoša CPV infekcija pati par sevi nav iemesls automātiski pieņemt, ka vakcinācijai nav jēgas. Vakcīna var aizsargāt pret vakcīnā ietvertajiem CPV tipiem, ar kuriem cilvēks vēl nav saskāries.

Tomēr jautājums par vakcināciju konkrētai personai ir individuāls medicīniskais jautājums.



KO TEIKT

“CPV infekcijai ir daudz tipu. Tas, ka cilvēks ir saskāries ar vienu tipu, nenozīmē, ka viņš ir saskāries ar visiem vakcīnā ietvertajiem tipiem. Par vakcināciju konkrētā situācijā jārunā ar ārstu.”



VADĪTĀJAM SVARĪGI

Neizmantojiet absolūtu formulējumu:

“Jā, vakcinācija noteikti pasargās.”

Vakcīna ir profilaktiska, un tās ieguvums konkrētā situācijā jāizvērtē ārstniecības personai.

15. CPV infekcija un dzimums: kāpēc vakcinēt gan meitenes, gan zēnus?



KO ZINĀT

CPV infekcija var izraisīt slimības gan sievietēm, gan vīriešiem. Vakcīna pret CPV infekciju aizsargā pret vairākiem CPV infekcijas izraisītiem stāvokļiem, tostarp dzimumorgānu kārpām un noteiktām pirmsvēža izmaiņām un vēža formām. Lūk, galvenie iemesli, kāpēc vakcinācija ir svarīga katram pusaudzim:

Novērš dzemdes kakla vēzi: CPV infekcija izraisa gandrīz visus šī vēža gadījumus, un vakcīna ir labākā aizsardzība.

Pasargā no citiem audzējiem: vakcīna aizsargā arī pret tūpļa kanāla, maksts, ārējo dzimumorgānu, kā arī mutes un rīkles vēzi.

Novērš labdabīgus veidojumus: aizsargā pret dzimumorgānu kārpām (kondilomām), kas rada fizisku un emocionālu diskomfortu.

Jāvakcinē arī zēni: vīriešiem dabiskā imunitāte pret CPV infekciju ir vājāka nekā sievietēm.

Augsts risks: vīriešiem daudz biežāk atkārtojas CPV infekcija, kas var izraisīt mutes un rīkles, tūpļa kanāla vai dzimumlocekļa vēzi.

Straujš vēža pieaugums vīriešiem Eiropā: katru gadu atklāj ap 11 000 galvas un kakla vēža gadījumu, kā arī ap 2700 tūpļa kanāla un 2700 dzimumlocekļa vēža gadījumu.

Kopīga aizsardzība: zēnu vakcinācija pasargā arī meitenes no inficēšanās dzimumaktu laikā, samazinot viņu risku saslimt ar dzemdes kakla vēzi.



KO TEIKT

"CPV infekcija nav tikai sieviešu veselības jautājums. Ar to var inficēties gan meitenes, gan zēni, un CPV infekcijas izraisītas slimības var skart abus."



JA JAUNIETIS JAUTĀ

"Ja meitenēm ir dzemdes kakls, kāpēc vakcinēties zēniem?"

"Zēni arī var inficēties ar CPV infekciju un saslimt ar CPV infekcijas izraisītām slimībām. Vakcinācija aizsargā arī pašu zēnu."

16. Kāpēc ir vērts vakcinēties pret CPV infekciju līdz 25 gadu vecumam?



KO ZINĀT

Ir vērts izmantot iespēju vakcinēties pret CPV infekciju līdz 25 gadu vecumam, kamēr vakcināciju apmaksā valsts. Pēc 25 gadu vecuma vakcinācija joprojām ir iespējama, taču tā parasti ir maksas (200 EUR un vairāk par vienu vakcīnas devu).

Svarīgi arī vakcinēties laikus – pirms ir notikusi saskare ar vairākiem CPV tiem. Vakcīna ir profilaktiska un vislabāk pasargā no tiem CPV tiem, ar kuriem cilvēks vēl nav saskāries.



KO TEIKT

"Ja tev ir iespēja vakcinēties pret CPV infekciju, izmanto to jau tagad. Līdz 25 gadu vecumam vakcināciju apmaksā valsts, bet pēc 25 gadiem par vakcīnu jāmaksā pašam. Vakcinējoties savlaicīgi, ir lielāka iespēja pasargāties no tiem CPV tiem, ar kuriem organisms vēl nav saskāries."



VADĪTĀJAM SVARĪGI

Informācija par valsts apmaksātu vakcināciju ir viens no praktiskiem iemesliem, kas var motivēt jauniešus vakcinēties savlaicīgi. Vienlaikus nevajadzētu radīt iespaidu, ka pēc 25 gadu vecuma vakcinācijai vairs nav jēgas – vakcinēties var arī vēlāk, taču ieguvums un nepieciešamība jāizvērtē individuāli kopā ar ārstu.

17. CPV infekcija un dzimumorgānu kārpas



KO ZINĀT

Atsevišķi CPV tipi var izraisīt dzimumorgānu kārpas. Tās nav tas pats, kas augsta riska CPV izraisītas vēža izmaiņas.

Esošā valsts apmaksātā vakcīna aizsargā pret CPV 6. un 11. tipu, kas ir saistīti ar lielāko daļu dzimumorgānu kārpas.



KO TEIKT

"Daži CPV tipi izraisa kārpas, citi var izraisīt šūnu izmaiņas. Tāpēc nav pareizi domāt, ka visas CPV infekcijas ir vienādas."



VADĪTĀJAM SVARĪGI

Parastās plaukstu un pēdu kārpas nav nepieciešams detalizēti apskatīt šīs programmas pamattekstā.

Ja jauniets par tām jautā, var paskaidrot, ka arī tās var būt saistītas ar noteiktiem CPV tiem, bet tās nav jāizmanto kā galvenais piemērs, skaidrojot ar seksuāli transmisīvo CPV infekcijas saistītos riskus.

18. Mīti par CPV infekciju un vakcināciju

Šo sadaļu ieteicams izmantot diskusijai, nevis vienkārši nolasīt.

Mīts: "CPV infekcija skar tikai sievietes."

Fakts: Ar CPV infekciju var inficēties gan sievietes, gan vīrieši, un CPV infekcija var izraisīt slimības abiem.

Mīts: "Ja nav simptomu, CPV infekcijas nav."

Fakts: CPV infekcija bieži norit bez simptomiem.

Mīts: "Prezervatīvs pilnībā pasargā no CPV infekcijas."

Fakts: Prezervatīvs samazina risku, bet pilnībā to nenovērš.

Mīts: "Vakcīna CPV infekciju izraisa neauglību."

Fakts: Nav pierādījumu, ka vakcīna pret CPV infekcijas izraisītu neauglību. Vakcīnas drošumu nepārtraukti uzrauga.

Mīts: "Ja vakcīna nepasargā no visiem CPV tiem, tad tā nav vajadzīga."

Fakts: Vakcīna aizsargā pret vairākiem nozīmīgiem CPV tiem. Pašlaik esošā valsts apmaksātā vakcīna aizsargā pret deviņiem CPV tiem.

Mīts: "Pēc vakcinācijas CPV infekciju vairs nekad nevar iegūt."

Fakts: Vakcīna būtiski samazina risku saslimt ar vakcīnā ietvertu tipu izraisītām slimībām, bet neaizsargā pret visiem CPV tiem.

19. Kā reaģēt uz mītu, ko izsaka jauniešis?



KO ZINĀT

Mērķis nav "uzvarēt" jaunieši diskusijā.

Ja jauniešis saka kaut ko nepareizu, viņam jāļauj saglabāt iespēju uzdot jautājumus un mainīt savu viedokli, nezaudējot "seju" klases priekšā.



KO TEIKT

Nevis:

"Tas ir pilnīgs absurds."

Labāk:

"Šāds apgalvojums tiešām ir sastopams internetā. Paskatīsimies, uz kādiem pierādījumiem tas balstās."

Vai:

"Labs jautājums. Ir svarīgi atšķirt personisku pieredzi no tā, ko rāda pētījumi."



VADĪTĀJAM SVARĪGI

Neizsmiet. Neapkaunot. Neuzbrukt.

Pat tad, ja apgalvojums ir acīmredzami nepatiess.

20. Kā jauniešiem mācīt izvērtēt informāciju?



KO TEIKT

"Internetā informācija par veselību var būt gan ļoti kvalitatīva, gan pilnīgi neuzticama. Tāpēc svarīgi ir ne tikai jautāt – 'vai tā ir taisnība?', bet arī – 'kā mēs to varam pārbaudīt?'"

Izmantojiet piecus jautājumus:

1. Kas to saka?

Vai tas ir SPKC¹, PVO², EMA³, ECDC⁴, ārstniecības persona vai anonīms kods?

1 **SPKC** — Slimību profilakses un kontroles centrs

2 **PVO** — Pasaules Veselības organizācija

3 **EMA** — Eiropas Zāļu aģentūra

4 **ECDC** — Eiropas Slimību profilakses un kontroles centrs

2. Uz kādiem pierādījumiem tas balstās?

Vai ir pētījumi, vai tikai personisks stāsts?

3. Kad informācija publicēta?

Vai tā atbilst pašreizējām rekomendācijām?

4. Vai citi uzticami avoti saka to pašu?

Viena tīmekļvietnes lapa nav pietiekama.

5. Vai autors cenšas kaut ko pārdot vai izraisīt bailes?

Ja informācija sākas ar "ārsti tev to nestāsta", tas ir iemesls būt īpaši kritiskam.

21. Kā runāt ar vecākiem ar vecākiem par vakcināciju pret CPV infekciju?

**KO ZINĀT**

Mērķis nav iemācīt jauniešiem "uzvarēt strīdā ar vecākiem". Mērķis ir iemācīt **konstruktīvi apspriest veselības lēmumus**.

**KO TEIKT JAUNĒTĪM**

"Ja tev vai taviem vecākiem ir šaubas par vakcināciju, nav nepieciešams strīdēties. Vispirms noskaidrojiet, kas tieši rada bažas, un pēc tam pārbaudiet informāciju uzticamos avotos vai pajautājiet ārstam."

**JA JAUNĒTIS SAKA:**

"Mani vecāki negrib, lai es vakcinējos."

Var teikt:

"Tu vari viņiem pajautāt, kas tieši viņus satrauc. Ja jautājums ir medicīnisks, jūs varat to kopā pārrunāt ar ģimenes ārstu."

Piezīme: Pacientu tiesību likuma 13. pants paredz, ka no 14 gadu vecuma nepilngadīga pacienta ārstniecība ir pieļaujama ar paša pacienta piekrišanu, **taču ārstam jāizvērtē viņa briedums un spēja sniegt savu piekrišanu**. Ja ārsts konstatē nepietiekamu briedumu, piekrišanu dod likumiskais pārstāvis: Pacientu tiesības likums (skatīt QR kodu Nr. 9, 24. lpp.)

Pedagogam un skolas māsai nevajadzētu interpretēt jaunieša tiesības uz vakcināciju vai sniegt juridiskus norādījumus.

No 14 gadu vecuma nepilngadīga pacienta ārstniecība ir iespējama ar viņa piekrišanu, ievērojot Pacientu tiesību likumā noteikto un ārstniecības personas kompetenci. Par konkrēto situāciju jauniešiem jāiesaka konsultēties ar ārstniecības personu.

JA JAUNIETIS UZDOD PERSONĪGU JAUTĀJUMU

Piemēram:

“Man tur ir kārpa. Vai tā ir CPV infekcija?”

PEDAGOGA ATBILDE

“To nevar noteikt pēc sarunas vai pēc apraksta. Ja tevi tas satrauc, tu to vari izrunāt ar savu ārstu vai skolas māsu.”

SKOLAS MĀSAS ATBILDE

Skolas māsa izvērtē situāciju savas profesionālās kompetences ietvaros un, ja nepieciešams, iesaka vērsties pie ģimenes ārsta vai cita speciālista.



Svarīgi: nenoteikt diagnozi klasē un neapspriet konkrētā jaunieša veselības stāvokli citu skolēnu klātbūtnē.

22. Īpaši norādījumi vadot nodarbību par CPV infekciju

NEPRASĪET SKOLĒNIEM:

- vai viņiem ir bijis sekss;
- cik partneru viņiem ir bijis;
- vai viņi ir vakcinēti;
- vai viņiem ir bijušas STI;⁵
- vai viņu vecāki atļauj vakcinēties.

NEAPSPRIEDIET KLASES PRIEKŠĀ:

- konkrēta skolēna veselības stāvokli;
- viņa vakcinācijas statusu;
- viņa seksuālo pieredzi;
- iespējamu CPV infekciju.

IZMANTOJIET:

- anonīmus jautājumus;
- hipotētiskas situācijas;
- “Ko tu darītu, ja...” scenārijus;
- mītu/faktu kartītes;
- situāciju analīzi.

PEDAGOGA UN SKOLAS MĀSAS KOMPETENCES ROBEŽAS

Situācija	Pedagogs	Skolas māsa
Skaidro, kas ir CPV infekcija	Jā	Jā
Vada diskusiju	Jā	Jā
Skaidro vakcinācijas principu	Jā	Jā
Atbild uz vispārīgiem jautājumiem	Jā	Jā
Sniedz individuālu medicīnisku konsultāciju	Nē	Savas kompetences ietvaros
Nosaka diagnozi	Nē	Nē
Nosaka vakcinācijas shēmu	Nē	Nē, to nosaka ģimenes ārsts, kurš veic vakcināciju.
Novērtē veselības stāvokli	Nē	Atbilstoši profesionālajai kompetencei.
Iesaka vērsties pie ārsta	Jā	Jā
Veic vakcināciju	Nē	Nē, izglītības iestādē vakcinācija netiek nodrošināta.

23. Uzticami informācijas avoti

1. PRIMĀRIE LATVIJAS AVOTI

SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS (SPKC):



Cilvēka papilomas vīruss
| SPKC



Informācija par cilvēka
papilomas vīrusu | SPKC



Vakcinācija pret CPV
| SPKC



Dzemdību kakla vēža
profilaktiskā pārbaude |
SPKC

BĒRNU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA (BKUS):



Cilvēka papilomas
vīrusu vakcīna
(CPV)



Mīti un fakti par
vakcināciju



Vakcinācija



Rekomendācijas
kā sagatavot bērnu
vakcinācijai



Pacientu tiesību
likums: informācija
par nepilngadīga
pacienta tiesībām un
informēto piekrišanu.

2. EIROPAS AVOTI

EIROPAS SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS (ECDC):

10



Eiropas Slimību profilakses un kontroles centra (ECDC) izvērtējums

11



Immunisation and vaccines

12



Human papillomavirus

EIROPAS VAKCINĀCIJAS
INFORMĀCIJAS PORTĀLS:

European Vaccination
Information Portal

3. STARPTAUTISKIE AVOTI 4. PAPILDU MATERIĀLI JAUNIEŠIEM

PVO

13



Human Papillomavirus
(HPV)

14



SPKC, Buklets
"Cilvēka papilomas vīruss"

15



Grāmata "Neticamās pasakas": mītos
balstīti stāsti kritiskās domāšanas
veicināšanai par zinātnes nozīmi
medicīnā

CITI MATERIĀLI

16



Vakcinācija pret
CPV

17



CPV vakcinācijas
shēma

18



Vakcinācija pret
CPV riska grupu
saraksts

19



Kā runāt par
vakcīnām

20



Biežāk uzdotie
jautājumi par
cilvēka papilomas
vīrusu (CPV)

VIDEO MATERIĀLI

21



Apmācības veselības aprūpes
speciālistiem par vakcinācijas
komunikāciju

22



SPKC kampaņa "Uzvari cīņā ar
vēzi, pirms tā sākas!"

23



Kas ir CPV?
(Cilvēka papilomas vīruss)

NODARBĪBU PROGRAMMU CIKLS

KĀ SAGATAVOTIES NODARBĪBU CIKLAM

1. Pirms katras nodarbības rūpīgi izlasiet norisi, atzīmējiet vadītāja tekstu, diskusiju jautājumus un atbildi atslēgas.
2. Izdrukājiet attiecīgās darba lapas, fakti kartītes vai sagatavojiet digitālos rīkus (Mentimeter, prezentāciju ekrānā).
3. Veidojiet atbalstošu gaisotni: uzsveriet līdzdarbošanos, kritisko domāšanu un fakti pārbaudi, nevis sacensību vai kļūdu nosodišanu.
4. Pēc nodarbības fiksējiet atbildes izpratnes protokolā un piefiksējiet tēmas, kuras nākamreiz nepieciešams akcentēt.

NODARBĪBU CIKLA PĀRSKATS

Nr.	Nodarbības nosaukums	Galvenā tēma	Ilgums
1.	1. nodarbība: Kas ir CPV infekcija un kā atpazīt patiesu informāciju?	Ievads CPV infekcija, izplatība, inficēšanās ceļi un informācijas avotu 7 soļu filtrs.	40 min
2.	2. nodarbība: CPV infekcijas ietekme uz veselību: no infekcijas līdz sekām	Augsta un zema riska CPV tipi, "Saslimšanas ceļa karte", "CPV infekcijas detektīvi".	40 min
3.	3. nodarbība: Vakcinācija pret CPV infekciju un tiesības lemt par savu veselību	Vakcīnas efektivitāte, drošums, tiesības no 14 gadu vecuma, argumentācijas debātes.	40 min
4.	4. nodarbība: Mīti un dezinformācija par CPV infekciju: kā neļaut sevi apmānīt?	Mītu un dezinformācijas cēloņi, pieredzes stāsti un fakti pārbaude.	40 min

PIELIKUMU DRUKAS UN SAGATAVOŠANAS PLĀNS

Nodarbība	Ieteicamā materiāla sagatavošana	Pielikuma saturs / Veids
1.	Prezentācija Nr. 1, Mentimeter saite/ Microsoft Forms vai testa lapas, darba lapa "Savieno faktus", avotu analīzes shēma, raksts par CPV infekciju, SPKC infografika.	Pielikums 1.1: Tests (7 jaut.) Pielikums 1.2: Darba lapa Pielikums 1.3: 7 soļu shēma Pielikums 1.4: Raksts par CPV infekciju
2.	Prezentācija Nr. 2, Microsoft Forms/testa lapas, Ceļa kartes darba lapas, Pacientu situāciju apraksti.	Pielikums 2.1: Tests (5 jaut.) Pielikums 2.2: CPV infekcijas Saslimšanas Ceļa Karte Pielikums 2.3: CPV infekcijas detektīvi
3.	Prezentācija Nr. 3, Microsoft Forms/testa lapas, A3 lapas VAI piekļuve digitālam rīkam (piemēram, Miro, Canva, Jamboard), SPKC mājaslapa.	Pielikums 3.1: Tests (5 jaut.)
4.	Prezentācija Nr. 4, Microsoft Forms/testa lapas, avotu analīzes shēma no 1. nodarbības.	Pielikums 4.1: Tests (4 jaut.) Pielikums 1.3.: 7 soļu shēma

1. NODARBĪBAS VADĪTĀJA SCENĀRIJS

1. NODARBĪBA: KAS IR CPV INFEKCIJA UN KĀ ATPAZĪT PATIESU INFORMĀCIJU?



Nodarbības ilgums:
40 minūtes



Prezentācija:
Prezentācija Nr. 1



Nodarbības mērķis: Sniegt skolēniem pamatzināšanas par Cilvēka papilomas vīrusu (CPV), tā izplatību, sekām un profilakses iespējām, kā arī attīstīt sākotnējās medijpratības un kritiskās domāšanas prasmes, iemācot patstāvīgi izvērtēt ar veselību saistītās informācijas uzticamību un atpazīt dezinformāciju.

NODARBĪBAS STRUKTŪRA UN LAIKA PLĀNOJUMS

Aktivitātes nosaukums	Ilgums	Nepieciešamais inventārs
1. Ievads un Zināšanu pārbaudes tests	1.–5. min	Prezentācija, Microsoft Forms vai drukātas lapas
2. Kas ir CPV infekcija? Video skatīšanās un statistika	6.–14. min	YouTube video, ekrāns, infografika
3. Kā CPV infekcija izplatās? Faktu savienošanas uzdevums	15.–23. min	Drukātas darba lapas “Savieno faktus”
4. Viktorīna: Mīts vai Patiesība?	24.–30. min	Prezentācija ar 7 apgalvojumiem
5. Informācijas avotu analīze (7 soļu filtrs)	31.–36. min	SPKC video, 7 soļu shēma, raksta piemērs
6. Atkārtots tests un nodarbības novērtēšana	37.–40. min	Mentimeter, Microsoft Forms vai drukātas anketas

1. IEVADS UN ZINĀŠANU PĀRBAUDES TESTS (1.–5. MIN)

Vadītājs iepazīstina ar sevi un izstāsta nodarbības gaitu. Nodarbība sākas ar sākotnējo Zināšanu pārbaudes testu Mentimeter platformā (vai Microsoft Forms no prezentācijas, vai Pielikums 1.1). Visas atbildes ir anonīmas. Uz katru jautājumu par CPV infekciju ir viena pareizā atbilde (atzīmēta treknrakstā).

TESTA JAUTĀJUMI:

Tavs dzimums: Sieviete / Vīrietis / Nevēlos norādīt

Tavs vecums: 14 / 15 / 16 / 17 / 18 / 19 gadi

1. Kas ir cilvēka papilomas vīruss (CPV)?

- a. Vēdera vīruss
- b. Seksuāli transmisīva infekcija (STI) (Pareizā atbilde)**
- c. Vīruss, kas izraisa aukstumpumpas jeb herpes
- d. Gripas vīrusa paveids

2. Kādu slimību attīstības risku var paaugstināt augsta riska CPV tipi?

- a. Vēža risku (Pareizā atbilde)**
- b. Cukura diabēta risku
- c. Priekšlaicīgas novecošanās risku
- d. Plikpaurības risku

3. Cik liela daļa seksuāli aktīvu cilvēku dzīves laikā inficējas ar CPV?

- a. Gandrīz 30
- b. Gandrīz 50%
- c. Gandrīz 80% (Pareizā atbilde)**
- d. Gandrīz 100%

4. Ko vēl var izraisīt CPV infekcija??

- a. Augstu asinsspiedienu
- b. Dzimumorgānu kārpas (Pareizā atbilde)**
- c. Izsitumus uz sejas
- d. Vemšanu un caureju

5. Vai vakcīna pret CPV infekciju pasargā arī no citām seksuāli transmisīvajām infekcijām (STI)?

- a. Jā, pasargā
- b. Nē, nepasargā (Pareizā atbilde)**
- c. Vai esi jau vakcinēts? Jā / Nē / Nezinu

6. Vai esi jau vakcinēts?

Jā / Nē / Nezinu

7. No 1 līdz 10 novērtē savu motivācijas līmeni vakcinēties pret CPV infekciju

(1 – nekad nevakcinēšos, 10 – obligāti vakcinēšos / jau esmu vakcinēts).

2. KAS IR CPV INFEKCIJA? VIDEO SKATĪŠANĀS UN STATISTIKA (6.–14. MIN)



KO ZINĀT:

CPV infekcijai ir vairāk nekā 100 tipu vīrusu grupas. Ar to inficējas tieša ādas un gļotādu kontakta laikā. Infekcija visbiežāk norit pilnīgi bez simptomiem, tāpēc persona var neapzināties, ka ir vīrusa nēsātājs. Lielākajā daļā gadījumu imūnsistēma vīrusu uzveic, taču ilgstoša noteiktu augsta riska tipu klātbūtne rada vēža risku.



KO TEIKT:

"CPV jeb cilvēka papilomas vīruss ir ļoti izplatīts. Ir daudz dažādu CPV tipu – daži rada kārpas, bet citi ilgtermiņā var izraisīt šūnu izmaiņas un audzējus. Svarīgākais: cilvēks var būt inficēts un justies pilnīgi vesels!"



AKTIVITĀTE:

Skolēni noskatās SPKC YouTube video "Kas ir CPV? (Cilvēka papilomas vīruss)". Pēc video noskatīšanās Mentimeter platformā ieraksta vienu jautājumu, kas radās. Atbildes parādās vārdu mākonī uz ekrāna. Vadītājs iepazīstina ar statistiku (globālie saslimstības dati un dzemdes kakla vēža dati Latvijā) un demonstrē SPKC infografiku.



JA JAUNIETIS JAUTĀ:

"Vai CPV infekcija ir viena slimība?"

Nē, CPV infekcija ir vīrusu grupa, kurā ietilpst daudz dažādu tipu. Dažādi CPV tipi var izraisīt atšķirīgas izmaiņas.

"Vai CPV infekcija nozīmē, ka cilvēkam noteikti ir vēzis?"

Nē, CPV infekcija pati par sevi nav vēzis. Vairumā gadījumu organisms vīrusu uzvar pats. Bīstama ir ilgstoša augsta riska tipu klātbūtne.



VADĪTĀJAM SVARĪGI:

Nesāciet skaidrojumu uzreiz ar vēzi un nelietojiet formulu "CPV infekcija = vēzis". Vispirms jāveido izpratne par to, kas ir vīruss un cik daudzveidīgi ir tā tipi.

3. KĀ CPV INFEKCIJA IZPLATĀS? FAKTU SAVIENOŠANA (15.–23. MIN) PIELIKUMS 1.2.



KO ZINĀT:

CPV infekcija izplatās cieša ādas un gļotādu kontakta ceļā intīmo attiecību laikā. Infekcijas pārņemšanai ne vienmēr nepieciešams dzimumakts. Prezervatīvi samazina risku, bet pilnībā nepasargā, jo vīruss atrodas arī uz apkārtējās ādas.



KO TEIKT:

“CPV infekcija tiek pārņemta ādas un gļotādu saskares ceļā. Tāpēc vakcinācija pirms intīmo attiecību uzsākšanas nodrošina labāko iespējamo aizsardzību.”



AKTIVITĀTE:

Skolēniem tiek izdalīta darba lapa ar 2 kolonnām. Uzdevums ir savienot teikuma sākumu ar pareizo nobeigumu, lai izveidotu patiesu faktu.

A kolonna (Teikuma sākums) – Cēlonis	B kolonna (Teikuma nobeigums) – Sekas / Izpausme
1. Cilvēka papilomas vīruss (CPV) ir tik ļoti izplatīts, ka...	A. ...norit bez jebkādiem pamanāmiem simptomiem.
2. CPV infekcija dzimumorgānu zonā ļoti bieži...	B. ...ar to dzīves laikā inficējas lielākā daļa seksuāli aktīvu cilvēku.
3. Ilgstoša augsta riska CPV infekcija bez simptomiem...	C. ...gan zēnus, gan meitenes, jo vīruss ir bīstams abiem dzimumiem.
4. Vakcīna pret CPV infekciju ir paredzēta un valsts apmaksāta, lai aizsargātu...	D. ...var izraisīt šūnu izmaiņas, kas laika gaitā pārtop par noteiktām onkoloģiskām slimībām.
5. Vakcīna pret CPV infekciju nodrošina visspēcīgāko aizsardzību tad, ja...	E. ...pasargā no inficēšanās ar vēzi izraisošajiem vīrusa tipiem, bet neārstē jau esošu infekciju.
6. Ir svarīgi zināt, ka vakcīna pret CPV infekciju strādā kā aizsardzība – tā...	F. ...tas pilnībā nepasargā no CPV infekcijas, jo vīruss pārņemas caur ādas un gļotādas kontaktu.
7. Lai gan prezervatīva lietošana ir būtiska drošībai...	G. ...tā tiek saņemta pusaudža vecumā, pirms vēl ir notikusi pirmā saskarsme ar vīrusu.
8. Latvijā ir pieejama valsts apmaksāta vakcinācija pret CPV infekciju...	H. ...ir jāsaņem pilns vakcinācijas kurss (tās ir divas vakcīnas devas).
9. Lai iegūtu labāko iespējamo aizsardzību pret CPV infekciju...	I. ...gan zēniem, gan meitenēm, no 12 līdz 17 gadu vecumam (ieskaitot).

Atbilžu atslēga vadītājam: 1.–B; 2.–A; 3.–D; 4.–C; 5.–G; 6.–E; 7.–F; 8.–I; 9.–H.



JA JAUNIETIS JAUTĀ:

“Vai prezervatīvs vispār nav vajadzīgs?”

Ir vajadzīgs! Tas ievērojami samazina risku un pasargā no citām STI un nevēlamas grūtniecības, taču pret CPV infekciju tas nesniedz 100% garantiju.



VADĪTĀJAM SVARĪGI:

Izvairīties no formulējuma, ka CPV infekcija skar tikai personas ar “daudziem partneriem”. CPV infekcija nav “slikta uzvedības” sekas – tā ir un ļoti izplatīta infekcija.

4. VIKTORĪNA: MĪTS VAI PATIESĪBA? (24.–30. MIN).

Ja nav pieejama interaktīva prezentācija, tad skolēni var balsot ar roku pacelšanu.

1. Apgalvojums: “Ja vēl nav uzsākta dzimumdzīve, tad šobrīd nav aktuāli vakcinēties pret CPV infekciju.”

Atbilde: MĪTS.

Skaidrojums: Pirms dzimumdzīves uzsākšanas ir visefektīvākais brīdis saņemt vakcīnu, jo organisms savlaicīgi izveido spēcīgu aizsargvairogu pret 9 bīstamākajiem CPV tipiem.

2. Apgalvojums: “Ja pēc potes rodas neliels drudzis vai sāpes dūriena vietā, vakcīna ir izraisījusi veselības traucējumus.”

Atbilde: MĪTS.

Skaidrojums: Nelielas un īslaicīgas reakcijas ir normāla sagaidāma imūnsistēmas atbilde (līdzīgi kā muskuļu sāpes pēc treniņa).

3. Apgalvojums: “Vakcīna nesatur dzīvu vīrusu, tāpēc no potes nav iespējams inficēties ar CPV infekciju vai saslimt ar vēzi.”

Atbilde: PATIESĪBA.

Skaidrojums: Vakcīna satur tikai vīrusam līdzīgas olbaltumvielu daļiņas bez DNS, tāpēc fiziski nespēj izraisīt infekciju, vai vēzi.

4. Apgalvojums: “Ja es sportoju un veselīgi ēdu, mans organisms pats uzvarēs CPV infekciju un pote nav vajadzīga.”

Atbilde: MĪTS.

Skaidrojums: Sports un veselīgs uzturs palīdz rūpēties par veselību, taču tie nepasargā no inficēšanās ar CPV. Lielākā daļa CPV infekciju ar laiku izzūd pašas, taču dažkārt infekcija organismā var saglabāties. CPV vakcīna palīdz organismam izveidot aizsardzību pret biežākajiem bīstamajiem CPV tipiem un samazina risku nākotnē saslimt ar CPV izraisītām slimībām.

5. Apgalvojums: “Latvijā pieejama bezmaksas vakcīna pret CPV infekciju arī jauniešiem līdz 25 gadu vecumam.”

Atbilde: PATIESĪBA.

Skaidrojums: Valsts nodrošina bezmaksas vakcīnu visiem jauniešiem līdz 25 gadu vecuma sasniegšanai (ieskaitot). Pēc 25 gadu vecuma par vakcīnu būs jāmaksā pašam (un pilns kurss var izmaksāt pat līdz 400 eiro*), tāpēc izmantot valsts piedāvāto iespēju.

*Informācija ir iegūta izpētot publiski pieejamu informāciju vairākās vakcinācijas iestāžu mājas lapās 2026.g. sākumā. Cenas var būt mainīgas. Cenas norādītas ar mērķi akcentēt valsts sniegto iespēju izmantošanu un ieguvumus.

6. Apgalvojums: “Zēni pret CPV infekciju var nevakcinēties, jo tas izraisa tikai dzemdes kakla vēzi sievietēm.”

Atbilde: MĪTS.

Skaidrojums: CPV infekcija vīriešiem var izraisīt dzimumorgānu kārpas, mutes, rīkles, dzimumlocekļa un anālās atveres vēzi.

7. Apgalvojums: “Pusaudzis no 14 gadu vecuma pats var pieņemt lēmumu par vakcināciju.”

Atbilde: PATIESĪBA.

Skaidrojums: Saskaņā ar Pacientu tiesību likumu jaunieši no 14 gadu vecuma ir tiesīgi patstāvīgi pieņemt lēmumu par savu ārstniecību, tai skaitā vakcināciju.

5. INFORMĀCIJAS AVOTU ANALĪZE (7 SOĻU FILTRS) (31.–36. MIN)

Dalībnieki noskatās SPKC video "Kā lai es zinu, ka iegūtā informācija par veselību ir patiesa?" un iepazīstas ar 7 soļu analīzes shēmu (Pielikums 1.3).

Praktiskais analīzes piemērs darba lapā: Facebook raksts lapā "DabisksDzīvesveids.lv" (Pielikums 1.4).



ANALĪZE PĒC 7 SOĻU FILTRA:

Nodarbību vadītājs palīdz izskaidrot, kā pārbaudīt, vai pieejamā informācija ir uzticama un pierādījumos balstīta.

1. SOLIS: Kas to saka? Rakstu publicējusi Facebook lapa "DabisksDzīvesveids.lv", un tajā citēta "veselības eksperte" Sanita Bērziņa.

ANALĪZE:

- Nav norādīta ekspertes medicīniskā izglītība, zinātniska kvalifikācija vai darba vieta.
- Nav atsauču uz zinātniskiem pētījumiem vai oficiālām veselības organizācijām.
- Facebook ieraksts pats par sevi nav uzticams medicīniskās informācijas avots.

Secinājums: Informācijas avots nav pietiekami uzticams.

2. SOLIS: Cik veca ir informācija?

Raksts publicēts pirms viena mēneša.

ANALĪZE:

- Informācija ir salīdzinoši jauna, taču veselības informācijas kvalitāti nosaka nevis publicēšanas datums, bet gan pierādījumi.
- Rakstā nav minēts, uz kādiem jaunākajiem pētījumiem tas balstīts.

Secinājums: Jauns publicēšanas datums nenozīmē, ka informācija ir patiesa.

3. SOLIS: Uz kā balstās apgalvojums?**RAKSTĀ APGALVOTS, KA:**

- CPV infekcija var 100% izārstēt ar C vitamīnu, raudzētiem dārzeņiem un tēju;
- vakcīnas nav vajadzīgas;
- autora dēla pieredze pierāda metodes efektivitāti.

ANALĪZE:

- Galvenais "pierādījums" ir personīgs stāsts.
- Nav neviena klīniskā pētījuma, datu vai atsauces.
- Apgalvojums par 100% izārstēšanu ir ļoti spēcīgs, taču tam nav sniegti pierādījumi.

Secinājums: Apgalvojums balstās uz personīgu pieredzi, nevis zinātniskiem pierādījumiem.

4. SOLIS: Ko saka vairāki uzticami avoti?

Pasaules Veselības organizācija (PVO), Eiropas Slimību profilakses un kontroles centrs (ECDC), Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) un citas profesionālās organizācijas norāda, ka:

- Vakcinācija pret CPV (cilvēka papilomas vīrusa) infekciju būtiski samazina dzemdes kakla vēža un citu ar CPV infekciju saistītu vēžu risku.
- Nav zinātnisku pierādījumu, ka C vitamīns, raudzēti dārzeņi vai zaļu tējas spētu izārstēt CPV infekciju vai nodrošināt aizsardzību pret to.
- Veselīgs uzturs ir svarīgs imūnsistēmai, taču tas neaizstāj vakcināciju.

Secinājums: Uzticamie avoti neatbalsta rakstā izteiktos apgalvojumus.

5. SOLIS: Kāda ir autora motivācija? Kam tas ir izdevīgi?

Rakstā izmantotas emocionālas frāzes:

- "Daba zina labāk";
- "ārsti klusē";
- "potes nes miljonus".

ANALĪZE:

- Tiek veidota neuzticēšanās ārstiem un veselības aprūpes sistēmai.
- Tiek radīta sazvērestības teorijas ideja bez pierādījumiem.
- Raksts var piesaistīt auditoriju, palielināt lapas popularitāti vai veicināt alternatīvu produktu pārdošanu.

Secinājums: Rakstā izmantota emocionāla pārliecināšana, nevis fakti.

6. SOLIS: Ko saka ārsts vai zinātnieks?

Infektologi, ginekologi un sabiedrības veselības speciālisti uzsver, ka:

- Vakcīna pret CPV infekciju ir viena no visvairāk pētītajām vakcīnām pasaulē.
- Tās drošība un efektivitāte ir pierādīta miljoniem vakcinētu cilvēku.
- C vitamīns, tējas vai fermentēti produkti nevar aizstāt vakcināciju un nav pierādīti kā CPV infekcijas ārstēšanas līdzekļi.

Secinājums: Medicīnas speciālistu viedoklis ir pretrunā rakstā paustajiem apgalvojumiem.

7. SOLIS: Lēmums

Šis raksts neiztur vairākus kritiskās izvērtēšanas soļus:

- Avots nav uzticams.
- Nav zinātnisku pierādījumu.
- Izmantoti tikai personiski stāsti.
- Tiek izplatīti nepamatoti apgalvojumi par "100% izārstēšanu".
- Tiek izmantotas sazvērestības teorijām raksturīgas frāzes.
- Informācija neatbilst uzticamu veselības organizāciju un medicīnas speciālistu secinājumiem.

Secinājums: Šī ir dezinformācija, un uz tās pamata nevajadzētu pieņemt lēmumus par veselību. Jaunieši paši nonāk pie secinājuma, ka fakti sniedz mieru un drošību, kamēr dezinformācija veidojas no bailēm un panikas.

6. ATKĀRTOTS TESTS UN NODARBĪBAS NOVĒRTĒŠANA (37.–40. MIN)

Dalībnieki atkārtoti atbild uz nodarbības sākuma jautājumiem, lai iegūtu statistiku par viņu zināšanu un attieksmes maiņu. Microsoft Forms no prezentācijas vai Pielikums 1.1.

2. NODARBĪBAS VADĪTĀJA SCENĀRIJS

2. NODARBĪBA: CPV INFEKCIJAS IETEKME UZ VESELĪBU: NO INFEKCIJAS LĪDZ SEKĀM



Nodarbības ilgums:
40 minūtes



Prezentācija:
Prezentācija Nr. 2



Nodarbības mērķis: Attīstīt skolēnu kritiskās domāšanas un analīzes prasmes, praktiski izmantojot "Saslimšanas ceļa karti", lai reālu situāciju aprakstos identificētu CPV infekciju, izvērtētu tās riskus un sekas, kā arī izprastu laicīgas profilakses un vakcinācijas nozīmi.

NODARBĪBAS STRUKTŪRA UN LAIKA PLĀNOJUMS

Aktivitātes nosaukums	Ilgums	Nepieciešamais inventārs
1. Ievads un zināšanu pārbaudes tests	1.–4. min	Microsoft Forms / drukātas lapas
2. Prezentācija: Augsta un zema riska CPV tipi	5.–10. min	Prezentācijas slaidi par CPV infekcijas sekām
3. Uzdevums: CPV infekcijas Saslimšanas Ceļa Karte	10.–16. min	Darba lapa "CPV infekcijas Saslimšanas Ceļa Karte"
4. Grupu darbs: CPV infekcijas detektīvi (situāciju analīze)	16.–35. min	Pacientu situāciju apraksti, papīrs piezīmēm, rakstāmlietas
5. Atkārtots tests un noslēgums	36.–40. min	Microsoft Forms / drukātas lapas

1. IEVADS UN ZINĀŠANU TESTS (1.–4. MIN). PIELIKUMS 2.1.

Uz katru jautājumu ir viena pareizā atbilde (iekrāsota treknrakstā).

TESTA JAUTĀJUMI:

8. Kā galvenokārt tiek pārnesta cilvēka papilomas vīrusa (CPV) infekcija?

- Ar gaisa pilieniem, cilvēkam klepojot vai šķaudot
- Ar tiešu ādas-ādas vai gļotādu kontaktu, visbiežāk dzimumceļā** (Pareizā atbilde)
- Lietojot uzturā piesārņotu ūdeni vai inficētu pārtiku
- Ar kukaiņu, piemēram, odu vai ērcu kodumiem

9. Kura slimība visbiežāk saistīta ar ilgstošu augsta riska CPV infekciju?

- a. Dzemdes kakla vēzis (Pareizā atbilde)
- b. C hepatīts
- c. Plaušu tuberkuloze
- d. Cukura diabēts

10. Kāds ir visefektīvākais veids, kā pasargāt sevi no inficēšanās ar bīstamākajiem CPV tiem?

- a. Regulāra antibiotiku lietošana profilaksei
- b. Tikai imunitātes stiprināšana ar vitamīniem
- c. **Vakcinācija pirms dzimumdzīves uzsākšanas** (Pareizā atbilde)
- d. Bieža roku mazgāšana ar antibakteriālām ziepēm

11. Kurš no apgalvojumiem visprecīzāk raksturo CPV infekcijas izplatību starp dzimumiem?

- a. Ar CPV infekciju inficējas tikai sievietes
- b. Vīrieši ir tikai pārnēsātāji un paši nekad neslimo
- c. **Ar CPV infekciju var inficēties un to pārnēsāt gan vīrieši, gan sievietes** (Pareizā atbilde)
- d. Vīruss skar tikai pusaudzus un pieaugušos pēc 50 gadu vecuma

12. Ko visbiežāk izraisa tā saucamie „zema riska” CPV tipi?

- a. **Labdabīgus ādas un gļotādu veidojumus, piemēram, kārpas** (Pareizā atbilde)
- b. Agresīvu audzēju metastāzes visā organismā
- c. Akūtu drudzi un visa ķermeņa izsitumus
- d. Iekšējo orgānu, piemēram, aknu un nieru mazspēju

2. PREZENTĀCIJA: AUGSTA UN ZEMA RISKĀ CPV TIPI (5.–10. MIN)**KO ZINĀT:**

CPV infekcija tiek iedalīta 2 pamatgrupās:

- **Augsta riska tipi** (16., 18. u.c.) – izraisa šūnu izmaiņas un vēzi (dzemdes kakla vēzis ~99% gadījumu, rīkles/mutes dobuma, anālā kanāla, vulvas, maksts un dzimumlocekļa vēzis).
- **Zema riska tipi** (6., 11. u.c.) – izraisa labdabīgus izaugumus (dzimumorgānu kārpas jeb smaillapu kondilomas, elpceļu papilomatozi).

Ilgstoša inficēšanās ar augsta riska CPV tiem, īpaši CPV 16 un 18, var izraisīt izmaiņas šūnās. Šīs izmaiņas var attīstīties par pirmsvēža izmaiņām un, ja tās netiek atklātas un ārstētas, ilgākā laika periodā – par vēzi. Dzemdes kakla vēža attīstība parasti aizņem daudzus gadus, bieži ap 15–20 gadiem.

**KO TEIKT:**

“Zema riska tipi neizraisa vēzi, taču rada fiziski un emocionāli nepatīkamas kārpas. Savukārt augsta riska tipi ilgstoši norit bez simptomiem, bet gadu laikā var izraisīt onkoloģiskas saslimšanas. Labākā aizsardzība ir vakcinācija un regulārs skrīnings jeb onkoloģisko slimību profilaktiskās pārbaudes sievietēm.”

3. UZDEVUMS: CPV INFEKCIJAS SASLIMŠANAS CEĻA KARTE (10.–16. MIN). PIELIKUMS 2.2.

DARBA GAITA:

Grupēšanās: Skolēni sadalās grupās pa 4–5 dalībniekiem.

Materiāls: Katra grupa saņem ceļa kartes shēmu.

Aizpildīšana: Grupas uzdevums ir loģiskā secībā zem katra posma ierakstīt atbilstošos notikumus vai medicīniskos terminus.

Skolēni grupās aizpilda "CPV infekcijas Ceļa karti", ievietojot dotās frāzes pareizajos posmos.

Posms	Jautājums / Aile	Pareizā atbilde (Skolotāja špikeris)
1. posms	Sākumpunkts	8. CPV tiek pārnesti tieša ādas vai gļotādas kontakta laikā, arī intīma kontakta laikā.
2. posms	Bez simptomiem (latentā fāze)	5. Infekcija bieži nerada nekādas pazīmes vai sūdzības, taču vīrusu var nodot citiem.
3. posms	Zems risks (6., 11. tips)	3. Daži zema riska CPV tipi var izraisīt dzimumorgānu kārpas.
3. posms	Augsts risks (16., 18. tips)	7. Ilgstoša augsta riska CPV infekcija var izraisīt šūnu izmaiņas, kas var attīstīties par pirmsvēža izmaiņām.
3. posms	Imūnā atbilde / Vakcinācija	6. Parasti imūnsistēma pati tiek galā ar CPV infekciju. Vairāk nekā 90% gadījumu 2 gadu laikā vīruss izzūd un vairs nav nosakāms. Vakcīna darbojas citādi: tā sagatavo imūnsistēmu aizsardzībai pret CPV pirms inficēšanās.
4. posms	Zema riska sekas	1. Dzimumorgānu kārpas (kondilomas) un labdabīgi ādas izaugumi.
4. posms	Augsta riska sekas	2. Ilgstoša augsta riska CPV infekcija var izraisīt noteiktus vēža veidus, tostarp dzemdes kakla, anālo un mutes/rīkles vēzi.
4. posms	Atveseļošanās iznākums	4. Infekcija parasti kļūst nenosakāma, un cilvēkam vairs nav slimības pazīmju.



Svarīgi vadītājam – 4 galvenie vēstījumi, kurus vadītājam vajadzētu atkārtot:

1. CPV infekcija ir ļoti izplatīta.
2. Visbiežāk tā norit bez simptomiem un organisms to kontrolē pats.
3. Ne katra CPV infekcija izraisa vēzi — galvenais risks ir ilgstoša augsta riska CPV infekcija.
4. Vakcīna palīdz novērst jaunu inficēšanos; tā neārstē jau esošu CPV infekciju.

4. GRUPU DARBS: CPV INFEKCIJAS DETEKTĪVI (16.–35. MIN) PIELIKUMS 2.3.



KO ZINĀT:

- CPV infekcijas radītās sekas mēdz sajaukt ar citiem cēloņiem (piemēram, baktēriju radītiem iekaisumiem vai parastām dzimumzīmēm).
- Augsta riska CPV tipi gadiem ilgi attīstās bez jebkādam sāpēm vai redzamiem simptomiem, tāpēc to atklāšanai izšķirošs ir regulārs skrīnings jeb vēža profilaktiskās pārbaudes sievietēm.
- Zema riska CPV tipi rada labdabīgus, bet fiziski un psiholoģiski traucējošus ādas veidojumus (kārpīņas), kas mēdz atkārtoties.
- Vakcīna novērš pašu inficēšanās cēloni ar bīstamākajiem tipiem, savukārt regulārs skrīnings ļauj laicīgi pamanīt pirmsvēža izmaiņas.



KO TEIKT:

“Tagad jūs strādāsi kā izmeklētāji un analizēsiet divu dažādu pacientu gadījumus. Simptomi var šķist līdzīgi, taču cēloņi ir pilnīgi atšķirīgi. Izmantojiet “Saslimšanas ceļa karti” un noskaidrojiet: kurš pacients ir saskāries ar CPV infekciju, kāds ir riska līmenis, kādas ir sekas un kā no tā varēja izvairīties!”



AKTIVITĀTE

Skolēni grupās (4–5 dalībnieki) saņem divu pacientu aprakstus, veic situāciju izpēti un sagatavo 2–3 minūšu ziņojumu.

Nepieciešamie materiāli: Divu situāciju apraksti katrai grupai, iepriekš sagatavotā “Saslimšanas ceļa karte”, papīrs piezīmēm vai prezentācijas plakāts, rakstāmlietas.

Plānotais laiks: 15 minūtes darbam grupās + laiks prezentācijām.

Lai uzdevums būtu izaicinošāks, abos aprakstos ir iekļauti simptomi, kas vizuāli vai pēc lokācijas ir līdzīgi, bet tiem ir dažādi cēloņi.

1. PIEMĒRS (AUGSTAIS RISKS):

Situācija A (CPV infekcija):

Sievietei regulārajā ginekologa vizītē skrīninga analizēs atklāj pirmsvēža šūnu izmaiņas (dzemdes kakla displāziju), lai gan pašai pašsajūta ir laba.

Situācija B (Nav CPV infekcija):

Sievietei ir akūtas sāpes vēdera lejasdaļā un drudzis, ko izraisījis baktēriju radīts iekaisums.

2. PIEMĒRS (ZEMAIS RISKS):

Situācija A (CPV infekcija):

Jaunietis uz dzimumorgāniem pamanījis nelielus, nesāpīgus, kārpveidīgus izaugumus, kas laika gaitā kļūst lielāki.

Situācija B (Nav CPV infekcija):

Jaunietim pēc pubertātes uz ādas parādījušās parastas, labdabīgas dzimumzīmes.

UZDEVUMA GAITA UN NOTEIKUMI SKOLĒNIEM:

1. IZPĒTE UN IDENTIFICĒŠANA (DETEKTĪVU DARBS).

Katra grupa saņem divu dažādu pacientu situāciju aprakstus. Pirmais uzdevums ir rūpīgi tos izlasīt un veikt izmeklēšanu:

- 1. Kurš ir īstais vainīgais?** Identificējiet, kurā no abām situācijām saslimšanas cēlonis ir tieši CPV infekcija (atcerieties, ka CPV infekcija var izraisīt ne tikai viena veida problēmas).
- 2. Argumentācija:** Pamatojiet savu izvēli, izmantojot faktus no iepriekšējas aktivitātes izveidotās "Saslimšanas ceļa kartes".

Pareiza atbilde 1. piemērā: Īstais vainīgais Situācijā A (Sieviete, kurai profilaktiskajā skrīningā atklāj pirmsvēža šūnu izmaiņas jeb dzemdes kakla displāziju).

Argumentācija (balstoties uz saslimšanas ceļa karti):

SITUĀCIJĀ A

Ceļa kartes 2. un 3. posms norāda, ka augsta riska CPV infekcijas (visbiežāk 16. un 18. tips) ilgstoši norit pilnīgi asimptomātiski (cilvēkam nav sūdzību vai sāpju) un pakāpeniski izmaina veselās šūnas, veidojot pirmsvēža stāvokli. Gandrīz 99% dzemdes kakla vēža un displāziju gadījumu cēlonis ir tieši CPV infekcija.

SITUĀCIJĀ B (NAV CPV INFEKCIJA)

Akūtas, pēkšņas sāpes vēdera lejasdaļā un drudzis izraisa bakteriāls iekaisums, ko ārstē ar antibiotikām, nevis CPV infekcija.

Pareizā atbilde 2. piemērā: Īstais vainīgais Situācija A (Jaunietis, kuram uz intīmās zonas ādas parādījušies nesāpīgi, mīksti kārpveida veidojumi).

Argumentācija (balstoties uz saslimšanas ceļa karti):

SITUĀCIJĀ A

Ceļa kartes 3. un 4. posms parāda, ka zema riska CPV tipi (visbiežāk 6. un 11. tips) liek inficētajām šūnām pastiprināti dalīties un izraisa labdabīgus izaugumus — dzimumorgānu kārpas jeb kondilomas.

SITUĀCIJĀ B (NAV CPV INFEKCIJA)

Pēc pubertātes un saules ietekmes izveidojušās parastas dzimumzīmes ir dabiska ādas pigmentācija, un tās nav saistītas ar vīrusinfekciju.

2. SITUĀCIJAS ANALĪZE.

Kad jaunieši atraduši situāciju, kurā vainojama CPV infekcija, atbildiet uz šādiem detektīvjautājumiem:

1. Vai saslimšanu izraisīja augsta vai zema riska CPV tips?
2. Kādas ir iespējamās sekas? Kā šī slimība ietekmē cilvēka veselību, ikdienu un dzīvības procesus īstermiņā un ilgtermiņā?
3. Kā no tā varēja izvairīties? Ko šis cilvēks (vai viņa vecāki) varēja darīt laicīgi, lai šo saslimšanu pilnībā novērstu (profilakse, vakcinācija, pārbaudes)?

PAREIZĀS ATBILDES:

1. piemērs: Dzemdes kakla pirmsvēža izmaiņas / displāzija (Situācija A)

- Risku lielums un CPV tips:
 - Slimību izraisīja **augsta riska CPV tips** (visbiežāk 16. vai 18. tips).
 - Riska līmenis ir **joti augsts**, jo gandrīz 99% dzemdes kakla vēža gadījumu attīstās no ilgstošas augsta riska CPV infekcijas.
- Iespējamās sekas (ietekme uz veselību un ikdienu):
 - **Īstermiņā:** Sākotnēji simptomu nav, taču pēc atklāšanas rodas nepieciešamība veikt papildu izmeklējumus, iespējamās nelielas ķirurģiskas iejaukšanās un paaugstināts psiholoģiskais stress vai trauksme.
 - **Ilgtermiņā:** Ja stāvokli neārstē un nekontrolē, pirmsvēža šūnas 10–20 gadu laikā var pārvērsties par dzemdes kakla vēzi. Tas var prasīt smagu ārstēšanu (plašas operācijas, staru terapiju, ķīmijterapiju), izraisīt neauglību vai radīt draudus dzīvībai.
- Kā no tā varēja izvairīties (profilakse):
 - **Laicīga vakcinācija:** Vakcīnas saņemšana pusaudža vecumā (no 12 gadiem) pirms dzimumdzīves uzsākšanas nodrošina visefektīvāko aizsardzību pret bīstamākajiem CPV tipiem.
 - **Regulārs skrīnings:** Piedalīšanās valsts apmaksātajās profilaktiskajās pārbaudēs ļauj šūnu izmaiņas konstatēt agrīnā stadijā, kad tās ir viegli ārstējamas.
 - **Barjermetodes:** Prezervatīvu lietošana samazina vīrusa pārnesšanas risku.

2. piemērs: Dzimumorgānu kārpas jeb kondilomas (Situācija A)

- Risku lielums un CPV tips:
 - Slimību izraisīja **zema riska CPV tips** (visbiežāk 6. vai 11. tips).
 - Riska līmenis onkoloģijas ziņā ir zems (vēzi neizraisa), taču infekciozitātes un izplatības ziņā risks ir **joti augsts**.
- Iespējamās sekas (ietekme uz veselību un ikdienu):
 - **Īstermiņā:** Ādas un gļotādu veidojumi rada fizisku diskomfortu, niezi, kairinājumu un sāpes mehāniskas berzes dēļ.
 - **Ilgtermiņā:** Dzīvību šie veidojumi neapdraud, bet var radīt ievērojamu psiholoģisku diskomfortu, kaunu un trauksmi. Kārpas bieži mēdz atkārtoties pat pēc ārstēšanas (lāzerterapijas, krioterapijas vai medikamentiem), prasot atkārtotas vizītes pie ārsta.
- Kā no tā varēja izvairīties (profilakse):
 - **Vakcinācija:** Latvijā pieejamā 9-valentā vakcīna pret CPV infekciju pasargā arī no galvenajiem zema riska CPV tipiem (6. un 11.), kas izraisa kārpas.
 - **Drošākas attiecības un atbildība:** Cieša kontakta ierobežošana, ja partnerim ir redzami ādas bojājumi, un prezervatīvu lietošana infekcijas riska mazināšanai.

3. ATKLĀJUMU PREZENTĒŠANA.

Grupu uzdevums ir sagatavot īsu (2–3 minūtes) ziņojumu klasei par savas izmeklēšanas rezultātiem. Prezentācijā skaidri norādīt:

- Kuru situāciju izvēlējāties un kāpēc.
- Secinājumus par riskiem, sekām un novēršanas iespējām.

**JA JAUNIETIS JAUTĀ**

"Kāpēc jāiet uz skrīningu, ja cilvēks jūtas pilnīgi vesels un nekas nesāp?"

Augsta riska CPV infekcijas radītās pirmsvēža šūnu izmaiņas nerada sāpes vai drudzi. Skrīnings ļauj laboratoriski pamanīt izmaiņas pašā sākumā, pirms tās vispār kļuvušas par slimību.

**VADĪTĀJAM SVARĪGI**

Uzsveriet, ka vakcinācija un skrīnings papildina viens otru: vakcinācija pasargā no inficēšanās ar galvenajiem vēzi izraisošajiem CPV tiem, bet skrīnings ļauj laikus pamanīt izmaiņas.

5. ATKĀRTOTS TESTS UN NODARBĪBAS NOSLĒGUMS 36.–40. MIN) PIELIKUMS 2.1.

Atkārtota zināšanu pārbaude un grupu secinājumu apkopošana.

3. NODARBĪBAS VADĪTĀJA SCENĀRIJS

3. NODARBĪBA: VAKCINĀCIJA PRET CPV INFEKCIJU UN TIESĪBAS LEMT PAR SAVU VESELĪBU



Nodarbības ilgums:
40 minūtes



Prezentācija:
Prezentācija Nr. 3



Nodarbības mērķis: Veidot jauniešu izpratni par vakcināciju pret CPV infekcijas nozīmi un drošumu, attīstot kritisko domāšanu dezinformācijas atpazīšanai un pilnveidojot argumentācijas prasmes, lai viņi spētu patstāvīgi un faktuāli pamatoti pieņemt lēmumus par savu veselību un tiesībām.

NODARBĪBAS STRUKTŪRA UN LAIKA PLĀNOJUMS

Aktivitātes nosaukums	Ilgums	Nepieciešamais inventārs
1. Ievads un Zināšanu pārbaudes tests	1.–4. min	Microsoft Forms / drukātas lapas
2. Prezentācija: Vakcinācijas fakti	5.–12. min	Prezentācijas slaidi ar pamatdatiem
3. Aktivitāte: Faktu pārbaude (PAR un PRET)	13.–24. min	A3 lapas, SPKC materiāli, rakstāmlietas VAI piekļuve digitālam rīkam (piemēram, Miro, Canva, Jamboard).
4. Lomu spēle: Viedokļu debates	25.–35. min	Prezentācijas slaidi ar uzdevuma aprakstu
5. Atkārtots tests un noslēgums	36.–40. min	Microsoft Forms / drukātas lapas

1. IEVADS UN ZINĀŠANU TESTS (1.–4. MIN). PIELIKUMS 3.1.

Izmantojot Mentimeter platformu (ja nav pieejama platforma, tad var izmantot Microsoft Forms vai papīra lapas), skolēniem tiek uzdoti 5 jautājumi par vakcināciju pret CPV infekciju. Uz katru jautājumu ir viena pareizā atbilde (iekrāsota treknrakstā).

TESTA JAUTĀJUMI:

1. Vakcinācija pret CPV infekciju ir visefektīvākais aizsardzības veids pret CPV infekcijas izraisītiem vēžiem.

- a. Jā (Pareizā atbilde)
- b. Nē

Skaidrojums: Vakcinācija sniedz ļoti spēcīgu un ilgstošu aizsardzību pret galvenajiem vēzi izraisošajiem CPV tiem.

2. Valsts apmaksā vakcināciju pret CPV infekciju

- a. Tikai meitenēm
- b. Tikai zēniem
- c. **Gan meitenēm, gan zēniem 12-17 gadu vecumā** (Pareizā atbilde)

Skaidrojums: Latvijā valsts apmaksāta bērnu vakcinācija tiek nodrošināta gan meitenēm, gan zēniem no 12 līdz 17 gadu vecumam (ieskaitot), to iesaka veikt pirms dzimumdzīves uzsākšanas. Vēlāk vakcināciju var saņemt arī jaunieši līdz 25 gadu vecumam.

3. Kad vislabāk vakcinēties

- a. Tikai pēc dzimumdzīves uzsākšanas
- b. **Pirms dzimumdzīves uzsākšanas** (Pareizā atbilde)
- c. Nav svarīgi kad

Skaidrojums: Vakcīna vislabāk pasargā, ja to saņem pirms iespējamās saskares ar CPV. Tomēr arī vēlāk vakcinācija var sniegt aizsardzību pret tiem CPV tiem, ar kuriem cilvēks vēl nav saskāries.

4. Nopietnu nevēlamu notikumu no vakcīnas pret CPV infekciju ir

- a. Ļoti augsts
- b. **Ārkārtīgi zems** (Pareizā atbilde)
- c. Tāds pats kā saslimt ar vēzi

Skaidrojums: Vakcīnas pret CPV infekciju ir drošas un rūpīgi pārbaudītas; nevēlamas reakcijas (anafilaktiskais šoks) ir ekstremāli retas. Parasti novēro tikai īslaicīgu jutīgumu vai apsārtumu injekcijas vietā, **kas ir normālas un sagaidāmas** reakcijas pēc vakcinācijas.

5. Vakcinācija pret CPV infekciju pasargā no saslimšanas arī ar citām seksuāli transmisīvām slimībām.

- a. Jā
- b. **Nē** (Pareizā atbilde)

Skaidrojums: Vakcīna ir specifiski izstrādāta, lai pasargātu tikai no konkrētiem cilvēka papilomas vīrusa (CPV) tiem, un tā nepasargā no citām seksuāli transmisīvajām infekcijām (piemēram, HIV, hlamīdijām vai gonorejas).

2. PREZENTĀCIJA: GALVENĀ INFORMĀCIJA PAR VAKCINĀCIJU (5.–12. MIN).



KO ZINĀT:

- Latvijā valsts apmaksāta bērnu vakcinācija tiek nodrošināta gan meitenēm, gan zēniem no 12 līdz 17 gadu vecumam (ieskaitot), to iesaka veikt pirms dzimumdzīves uzsākšanas. Vēlāk vakcināciju var saņemt arī jaunieši līdz 25 gadu vecumam.
- **Tiesības lemt:** No 14 gadu vecuma jaunieši Latvijā pats patstāvīgi pieņem lēmumu par vakcināciju.
- **Sastāvs un drošums:** Vakcīna nesatur dzīvu vīrusu vai tā DNS (tā nevar izraisīt infekciju vai vēzi). Pētījumi pierāda, ka vakcīna neietekmē auglību.



KO TEIKT:

Vakcīna pret CPV ir rūpīgi izpētīta un tiek uzskatīta par drošu un efektīvu. Tā sagatavo imūnsistēmu, lai tā varētu atpazīt CPV infekciju un veidot antivielas pret to. Vislabāko aizsardzību vakcīna nodrošina, ja to saņem pirms saskares ar vīrusu.*

*No 14 gadu vecuma jauniešiem ir tiesības dot piekrišanu savai ārstniecībai, tostarp vakcinācijai. Ārstam jāizvērtē jaunieša briedums un spēja sniegt informētu piekrišanu. Par vakcinācijas iespējām vari aprunāties ar savu ģimenes ārstu (Pacientu tiesību likuma 13. pants "Nepilngadīga pacienta tiesības").

3. AKTIVITĀTE: FAKTU PĀRBAUDE – CPV INFEKCIJA PATIESĪBAS MEKLĒJUMOS (13.–24. MIN)

Darbs grupās (4–5 skolēni). Nepieciešamie materiāli: Liela papīra lapa (A3) un flomāsteri VAI piekļuve digitālam rīkam (piemēram, Miro, Canva, Jamboard).

UZDEVUMA GAITA UN PRASĪBAS

1. FAKTU ANALĪZE

Skolēni, izmantojot Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) oficiālos datus un faktus, uz lapas vai digitālajā vidē apkopo argumentus:

1. Atrodi **4–5 argumentus "PAR" CPV vakcināciju** (balstoties uz efektivitātes, drošuma un kolektīvās imunitātes datiem).
2. **Izvēlies 2 no 7 mītiem un kļūsti par faktu detektīvu!** Atrodi uzticamā avotā informāciju, kas parāda, **kāpēc šis apgalvojums nav patiess**. Savu atspēkojumu pamato ar faktu vai datiem un norādi izmantoto avotu.

MĪTI:

1. CPV infekcija skar tikai sievietes;
2. Vakcīna izraisa neauglību;
3. Ja man ir viens partneris, es esmu drošībā;
4. Prezervatīvs sniedz 100% aizsardzību;
5. Vakcīnām ir smagas un slēptas blakusparādības;
6. Ar CPV infekciju var inficēties, izmantojot kopīgu tualeti, baseinu vai lietojot vienus traukus;
7. Ja man nav nekādu simptomu vai sūdzību, tātad man CPV infekcijas nav.

ATRODI FAKTU, KAS ŠO MĪTU APSTIPRINA VAI ATSPĒKO.

Piemēri argumentiem PRET mītiem:

Mīts: CPV infekcija skar tikai sievietes.

Atspēkojums: CPV infekcija var skart gan sievietes, gan vīriešus. Tā var izraisīt dzimumorgānu kārpas un noteiktus vēža veidus, tostarp dzimumlocekļa, anālā kanāla un mutes/rīkles vēzi.

Mīts: Vakcīna izraisa neauglību.

Atspēkojums: Pētījumi nav atraduši pierādījumus, ka CPV vakcīna izraisa neauglību vai citas reproduktīvās veselības problēmas.

Mīts: Ja man ir viens partneris, esmu drošībā.

Atspēkojums: Ar CPV var inficēties arī tad, ja ir bijis tikai viens seksuālais partneris. Infekcija bieži norit bez simptomiem, tāpēc cilvēks var nezināt, ka viņam ir CPV.

Mīts: Prezervatīvs sniedz 100% aizsardzību.

Atspēkojums: Prezervatīvs samazina CPV infekcijas risku, bet nenodrošina 100% aizsardzību, jo CPV var pārnest arī saskarē ar ādu, ko prezervatīvs nenosedz.

Mīts: Vakcīnām ir smagas un slēptas blakusparādības.

Atspēkojums: CPV vakcīnas biežākās reakcijas parasti ir vieglas un īslaicīgas, piemēram, sāpes, apsārtums vai pietūkums injekcijas vietā. Smagas alerģiskas reakcijas ir ļoti retas.

Mīts: Ar CPV infekciju var inficēties sadzīvē (tualetē, baseinā).

Atspēkojums: CPV galvenokārt tiek pārnests tiešā ādas vai gļotādu kontaktā, arī intīma kontakta laikā. Kopīga tualete, baseins vai trauki nav tipisks CPV pārnesšanas ceļš.

Mīts: Ja nav simptomu, vīrusa nav.

Atspēkojums: CPV infekcija bieži norit bez simptomiem. Tāpēc cilvēks var būt inficēts, pats to nezinot.

2. GRUPU PREZENTĀCIJA.

Darba noslēgumā katra grupa prezentē savus argumentus PAR vakcināciju un faktus, kas izvēlētos mītu apstiprina vai atspēko.

Nodarbības vadītāja (skolotāja) loma: Nodarbības vadītājs aktīvi seko līdzi darba procesam, staigā starp grupām, moderē diskusijas, palīdz skolēniem orientēties SPKC materiālos un palīdz atspēkot neprecīzus mītus ar medicīniskiem faktiem.

4. LOMU SPĒLE: VIEDOKĻU DEBATES (25.–35. MIN)

Visa klase sadalās 2 grupās.

UZDEVUMA NORISE:

1. GRUPU IZVEIDE UN LOMU SADALE:

- **1. grupa (Vakcinācijas atbalstītāji):** Aktīvi vēlas vakcinēties pret CPV infekciju, jo izprot tās nozīmi savas veselības aizsardzībā (argumentācijā balstās uz SPKC faktiem, vakcīnas efektivitāti un tiesībām patstāvīgi lemt no 14 gadu vecuma).
- **2. grupa (Skeptiķi/Oponenti):** Pārstāv skeptisku viedokli un mēģina atrunāt citus no vakcinācijas (izmanto sabiedrībā populārus mītus, bailes no blakusparādībām vai sociālajos tīklos rasto dezinformāciju).

2. DISKUSIJAS IZSPĒLE (KOPĒJAIS LAIKS: 5 MINŪTES):

- Tiek uzsākta improvizēta saruna/diskusija starp abām pusēm.
- **Sākums:** Diskusiju sāk **2. grupa**, izsakot vienu pretargumentu vai mītu un mēģinot atrunāt 1. grupu no vakcinēšanās.
- **Atbilde:** **1. grupa** meklē zinātniskus argumentus un faktus, lai atspēkotu dzirdēto un pierādītu savu viedokli, ka vakcinēties ir nepieciešams.
- **Turpinājums:** Tālāk 2. grupa izsaka nākamo argumentu, un diskusija turpinās, kamēr pāiet atvēlētās **5 minūtes**.

3. PIEREDZES APMAIŅA UN REFLEKSIJA: PĒC LOMU SPĒLES BEIGĀM GRUPAS DALĀS SAVOS SECINĀJUMOS, PĀRRUNĀJOT ŠĀDUS JAUTĀJUMUS:

- Kuri bija tie argumenti vai pretargumenti, kuriem sarunas laikā bija visgrūtāk iebilst?
- Vai 1. grupai izdevās saglabāt pozīciju, balstoties uz zinātnei, nevis emocijām?
- Kā katra puse jutās savā lomā?

4. NODARBĪBAS VADĪTĀJA LOMA UN ANALĪZE:

- Nodarbības vadītājs uzklausa grupu pieredzi, apkopo to un uz tāfeles piefiksē spēcīgākos argumentus no abām pusēm.
- Noslēgumā vadītājs veic īsu analīzi, sniedzot praktiskus ieteikumus (gan psiholoģiskus, gan faktuālus), kā rīkoties reālās dzīves situācijās, kad jāsaskaras ar vienaudžu spiedienu, dezinformāciju internetā vai viedokļu atšķirībām ģimenē.



VADĪTĀJAM SVARĪGI:

Debašu mērķis nav uzvarēt strīdā, bet mācīties atpazīt manipulātorus un pamatot viedokli ar zinātniskiem pierādījumiem.

5. ATKĀRTOTS TESTS UN NOSLĒGUMS (36.–40. MIN). PIELIKUMS 3.1.

Atkārtota testa veikšana un iegūto zināšanu nostiprināšana.

4. NODARBĪBAS VADĪTĀJA SCENĀRIJS

4. NODARBĪBA: MĪTI UN DEZINFORMĀCIJA PAR CPV INFEKCIJU: KĀ NEĻAUT SEVI APMĀNĪT?



Nodarbības ilgums:
40 minūtes



Prezentācija:
Prezentācija Nr. 4



Nodarbības mērķis: Attīstīt jauniešu kritiskās domāšanas un medijpratības prasmes, mācot patstāvīgi atpazīt, analizēt un atspēkot ar veselību un vakcināciju saistītus mītus un dezinformāciju, izmantojot strukturētus informācijas pārbaudes rīkus un uzticamus zinātniskos avotus.

NODARBĪBAS STRUKTŪRA UN LAIKA PLĀNOJUMS

Aktivitātes nosaukums	Ilgums	Nepieciešamais inventārs
1. Ievads un zināšanu pārbaudes tests	1.–4. min	Microsoft Forms / drukātas lapas
2. Prezentācija: Kāpēc rodas mīti? (5 populāri mīti)	6.–16. min	Prezentācijas materiāli par mītu izcelsmi
3. Aktivitāte: Pieredzes stāsti par viltus ziņām	17.–23. min	Jautājumi diskusijai no prezentācijas
4 Praktiskais darbs: Mītu analīze ar 7 soļu shēmu	23.–35. min	1. nodarbības informācijas avotu analīzes shēma, internets
5. Atkārtots tests	36.–40. min	Microsoft Forms / drukātas lapas

1. IEVADS UN ZINĀŠANU TESTS (1.–4. MIN). PIELIKUMS 4.1.

TESTS.

Izmantojot Microsoft Forms vai papīra lapas. Skolēniem tiek uzdoti 4 jautājumi par CPV infekciju un vakcināciju. Uz katru jautājumu ir viena pareizā atbilde (iekrāsota treknrakstā). Testa jautājumi:

1. No kāda vecuma Latvijā jaunieši drīkst patstāvīgi pieņemt lēmumu par vakcināciju?

- a. 12 gadiem
- b. 14 gadiem (Pareizā atbilde)**
- c. 18 gadiem

2. Kura no šīm ir visuzticamākā metode, kā pārbaudīt informāciju par vakcīnu pret CPV infekciju?

- a. Lasīt komentārus zem raksta
- b. **Pārbaudīt, vai avots ir SPKC, PVO vai cita veselības institūcija** (Pareizā atbilde)
- c. Ticēt virsrakstam, ja tas izklausās pārlicinoši.

3. Kas ir visdrošākais pierādījums informācijai?

- a. Vairāku ekspertu viedoklis
- b. Sabiedrības vairākuma viedoklis
- c. **Vairāku zinātnisku pētījumu rezultāti** (Pareizā atbilde)

4. Kāds ir dezinformācijas galvenais iemesls?

- a. Vēlme nopelnīt
- b. Vēlme pēc popularitātes
- c. Vēlme iegūt varu
- d. **Visi minētie iemesli** (Pareizā atbilde)

2. PREZENTĀCIJA: KĀPĒC MĒS TICAM MĪTIEM? (6.–16. MIN)

**KO ZINĀT:**

Dezinformācija par veselību izplatās ātrāk nekā zinātniskie fakti, jo tā manipulē ar cilvēku bailēm un emocijām. Bieži vien aiz viltus ziņām slēpjas klikšķu medības vai alternatīvo 'brīnumlīdzekļu' mārketingš.

**KO TEIKT:**

Prezentācijas sākumā: "Šodien mēs izskatīsim piecus populārus mītus par CPV infekciju un vakcīnu. Mēs ne tikai tos apgāzīsim, bet arī sapratīsim, kāpēc cilvēki tiem noticēja, jo aiz katra mīta slēpjas konkrēts psiholoģisks vai komerciāls iemesls."

Prezentācijas beigās: "Mīti barojas no mūsu bailēm un nezināšanas. Tagad, kad jūs zināt reālos faktus un saprotat, kā šie mīti tiek veidoti, jūs varat pieņemt drošus lēmumus par savu nākotni un veselību. Jautājiēt savam ģimenes ārstam un uzticieties zinātnei, nevis anonīmiem komentāriem."

3. AKTIVITĀTE: PIEREDZES STĀSTI (17.–23. MIN)

Vadītājs aicina skolēnus dalīties ar pieredzes stāstiem, kur viņi saprata, ka stāstītā informācija ir dezinformācija. Kurā brīdī saprata, cik viegli/grūti bija to saprast un kādas būtu bijušas sekas, ja nesaprastu.

UZDEVUMA GAITA UN INSTRUKCIJA VADĪTĀJAM:

1. SOLIS: UZDEVUMA PIETEIKŠANA UN DROŠAS VIDES RADĪŠANA

Nodarbības vadītājs vēršas pie klases, uzsverot, ka uzķerties uz viltus ziņām vai mītiem ir normāli. Mūsdienā digitālajā pasaulē tas ir noticis ar ikvienu.



KO TEIKT:

"Mēs tikko izskatījām populārākos mītus un to, kā strādā informācijas filtri. Tagad es aicinu jūs uz mirkli kļūt par stāstniekiem. Padomājiet par situāciju no savas dzīves, sociālajiem tīkliem (TikTok, Instagram u.c.) vai draugu loka, kad jūs sākumā kādam apgalvojumam pilnībā ticējāt, bet vēlāk sapratāt: pagaidiet, tā taču ir dezinformācija!"

2. SOLIS: DISKUSIJAS VADMOTĪVI (TRĪS JAUTĀJUMU RĀMIS)

Jautājumi no prezentācijas (Nr.4):

1. **Lūzuma punkts:** Kurā brīdī un kāpēc tu saprati, ka informācija nav patiesa? Kas tieši tev lika sākt šaubīties (piemēram, ieraudzīji pretrunīgu ziņu, aprunājies ar ekspertu/ārstu, pamanīji loģisku kļūdu)?
2. **Sarežģītības pakāpe:** Cik viegli vai grūti bija šos melus atpazīt? Vai tie bija "pavirši" salikti, vai tomēr ļoti viltīgi un pārliecinoši noformulēti?
3. **Seku analīze:** Kādas būtu bijušas sekas (tev personīgi, tavam draugam vai tavai ģimenei), ja tu šo dezinformāciju būtu pieņēmis kā patiesību un rīkojies saskaņā ar to?

3. SOLIS: PIEREDZES APMAIŅA

- **Variants A (Drošāks/Klusākām klasēm):** Jaunieši vispirms 2 minūtes pārrunā šos stāstus pāros. Pēc tam daži pāri brīvprātīgi dalās ar spilgtākajiem piemēriem ar visu klasi.
- **Variants B (Aktīvām klasēm):** Vadītājs aicina brīvprātīgos uzreiz stāstīt savu pieredzi visas klases priekšā.

4. SOLIS: KOPSAVILKUMS UN VADĪTĀJA SECINĀJUMS

Uzdevuma noslēgumā vadītājs apkopo jauniešu stāstīto un izdara galveno secinājumu:



KO TEIKT:

"Paldies par atklātību! Kā redzat, dezinformācija bieži vien izskatās ļoti ticama un parasti mērķē uz mūsu emocijām. Galvenais secinājums – šaubīties un pārbaudīt ir nevis vājuma, bet gan inteliģences pazīme. Ja runa ir par veselību, laicīga "pavedienu" pamanīšana un neuzķeršanās uz mītiem pasargā mūs no reālām un reizēm ļoti smagām fiziskām un sociālām sekām."

METODISKIE IETEIKUMI:

- Ja skolēni sākumā kautrējas, vadītājs var sākt ar savu personīgo stāstu (piemēram, par kādu populāru mītu, kuram pats reiz noticēja sociālajos tīklos un kā to pārbaudīja). Tas noņems spriedzi un radīs uzticības pilnu gaisotni.
- Nav obligāti jākoncentrējas tikai uz CPV infekcijas tēmu – pusaudži var minēt jebkuru dezinformācijas piemēru (par viltus ziņām, tehnoloģijām, veselīgu uzturu, diētām u.c.), jo galvenais ir izprast pašu atpazīšanas un seku mehānismu.

4. PRAKTISKAIS DARBS: MĪTU ANALĪZE AR 7 SOĻU SHĒMU (23.–35. MIN).

- **Ievads un sagatavošanās:** Skolēni sadalās grupās (optimāli 3–5 jaunieši grupā). Katra grupa saņem 1. nodarbības “Avotu analīzes shēmu” (Pielikums 1.3).
- **Grupas darbs un analīze (5 min. darbam):**
 - Jaunieši savstarpēji vienojas par 2 populāriem mītiem (piemēram, mīti par CPV infekciju, gripas vai citām vakcīnām).
 - Izmantojot internetu un analīzes shēmu, viņi meklē, kurā solī šī informācija “sagāžas” (piemēram, nav minēts autors, avots ir anonīms forums, nav zinātnisku pētījumu u.tml.).
- **Prezentācijas un refleksija:** Katra grupa līdz 1-2 minūtēs iepazīstina pārējos ar savu atrasto mītu un “vājāko punktu” analīzes shēmā.

Kā strādā analīzes shēma? (Piemērs demonstrācijai). Lai skolēniem būtu vieglāk sākt darbu, vadītājs var parādīt īsu piemēru no prezentācijas, kā “izgāzt” mītu caur shēmas soļiem:

Mīts: “Vakcīnas satur mikročipus, lai mūs kontrolētu.”

1. SOLIS: Kas ir avots? (Informācija atrodama TikTok video. Oficiālas iestādes kā SPKC vai PVO to noliedz. Secinājums: Avots nav uzticams).

2. SOLIS: Kur ir zinātniskie pierādījumi? (Nav neviena zinātniska pētījuma, kas to apstiprinātu. Mikročipi fiziski nevar iziet cauri tik tievai vakcīnas adatai.

Secinājums: Mīts tiek pilnībā apgāzts šajā posmā.



PADOMI UN IETEIKUMI VADĪTĀJAM:

- **Interneta izmantošana:** Mudināt jauniešus meklēt informāciju nevis vienkārši Google meklētājā, bet gan uzticamās faktu pārbaudes platformās (piemēram, oficiālajos SPKC materiālos), lai ātrāk atrastu mītu izcelsmi.
- **Fokuss uz procesu:** Svarīgākais šajā uzdevumā nav vienkārši pateikt “tas ir mīts”, bet precīzi norādīt uz **shēmas posmu**, kurā informācija zaudē uzticamību. Tas māca jauniešiem strukturētu pieeju informācijas pārbaudei ikdienā.
- **Atbalsts:** Tā kā analīzei ir dots ierobežots laiks, vadītājam vajadzētu sekot līdzi grupu darbam un palīdzēt, ja kāda grupa netiek galā ar mītu izvēli vai aizkavējas meklēšanā.

VADĪTĀJA NOSLĒGUMA VĀRDI:

“Mīti barojas no bailēm un nezināšanas, bet fakti sniedz drošību un mieru. Kad jūs zināt reālos datus un protat pārbaudīt informāciju, jūs spējat pieņemt patstāvīgus, drošus lēmumus par savu nākotni un veselību!”

5. ATKĀRTOTS TESTS UN PROGRAMMAS NOSLĒGUMS (36.–40. MIN)

Dalībnieki veic noslēguma testu un sniedz atgriezenisko saiti. Pielikums 4.1.

DARBA LAPAS UN PREZENTĀCIJAS MATERIĀLI

TESTS PIRMS UN PĒC NODARBĪBAS.

1. KAS IR CILVĒKA PAPILOMAS VĪRUS (CPV)?

- a. Vēdera vīruss
- b. Seksuāli transmisīva infekcija (STI)
- c. Vīruss, kas izraisa aukstumpumpas jeb herpes
- d. Gripas vīrusa paveids

2. KĀDU SLIMĪBU ATTĪSTĪBAS RISKU VAR PAAUGSTINĀT AUGSTA RISKĀ CPV TIPI?

- a. Vēža risku
- b. Cukura diabēta risku
- c. Priekšlaicīgas novecošanās risku
- d. Plikpaurības risku (matu izkrišanu)

3. CIK LIELA DAĻA SEKSUĀLI AKTĪVU CILVĒKU DZĪVES LAIKĀ INFICĒJAS AR CPV?

- a. Gandrīz 30%
- b. Gandrīz 50%
- c. Gandrīz 80%
- d. Gandrīz 100%

4. KO VĒL VAR IZRAISĪT CPV INFEKCIJA?

- a. Augstu asinsspiedienu
- b. Dzimūorgānu kārpas
- c. Izsitumus uz sejas
- d. Vemšanu un caureju

5. VAI VAKCĪNA PRET CPV INFEKCIJU PASARGĀ ARĪ NO CITĀM SEKSUĀLI TRANSMISĪVAJĀM INFEKCIJĀM (STI)?

- a. Jā, pasargā
- b. Nē, nepasargā

6. VAI ESI JAU VAKCINĒTS?

- a. Jā
- b. Nē
- c. Nezinu

7. NO 1 LĪDZ 10 NOVĒRTĒ SAVU MOTIVĀCIJAS LĪMENI VAKCINĒTIES PRET CPV INFEKCIJU.

(1– nekad nevakcinēšos, 10– obligāti vakcinēšos/ jau esmu vakcinēts).

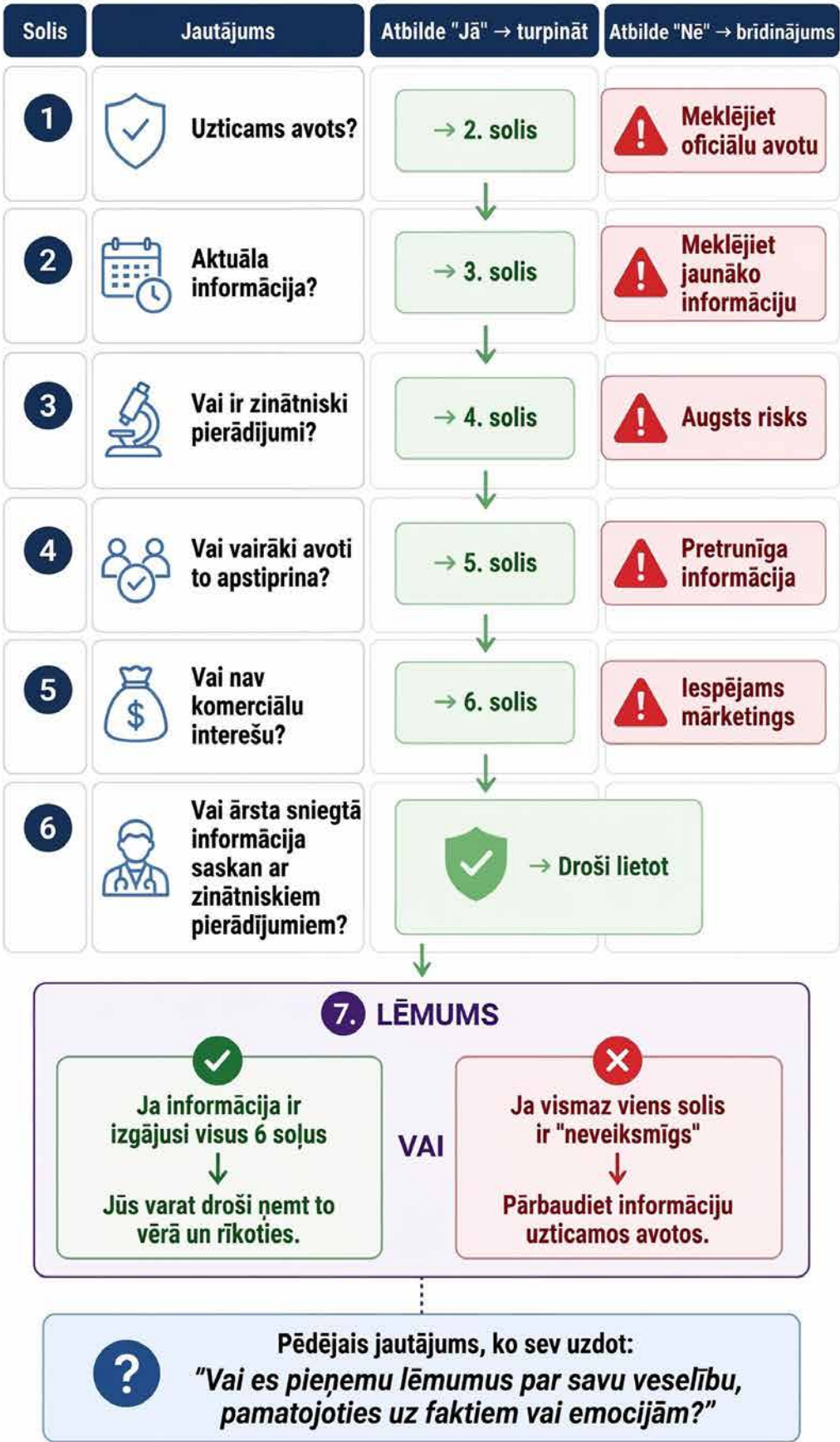
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DARBA LAPA

**UZDEVUMS IR SAVIENOT TEIKUMUS NO DIVĀM KOLONNĀM,
LAI TIE KOPĀ VEIDOTU VIENU FAKTU.**

A kolonna (Teikuma sākums) CĒLONIS	B kolonna (Teikuma nobeigums) SEKAS / IZPAUSME
1. Cilvēka papilomas vīruss (CPV) ir tik ļoti izplatīts, ka...	A. ...norit bez jebkādiem pamanāmiem simptomiem.
2. CPV infekcija dzimumorgānu zonā ļoti bieži...	B. ...ar to dzīves laikā inficējas lielākā daļa seksuāli aktīvu cilvēku.
3. Ilgstoša augsta riska CPV infekcija bez simptomiem...	C. ...gan zēnus, gan meitenes, jo vīruss ir bīstams abiem dzimumiem.
4. Vakcīna pret CPV infekciju ir paredzēta un valsts apmaksāta, lai aizsargātu...	D. ...var izraisīt šūnu izmaiņas, kas laika gaitā pārtop par noteiktām onkoloģiskām slimībām.
5. Vakcīna pret CPV infekciju nodrošina vispēcīgāko aizsardzību tad, ja...	E. ...pasargā no inficēšanās ar vēzi izraisošajiem vīrusa tiem, bet neārstē jau esošu infekciju.
6. Ir svarīgi zināt, ka vakcīna pret CPV infekciju strādā kā aizsardzība – tā...	F. ...tas pilnībā nepasargā no CPV infekcijas, jo vīruss pārnēsājas caur ādas un gļotādas kontaktu.
7. Lai gan prezervatīva lietošana ir būtiska drošībai...	G. ...tā tiek saņemta pusaudža vecumā, pirms vēl ir notikusi pirmā saskarsme ar vīrusu.
8. Latvijā ir pieejama valsts apmaksāta vakcinācija pret CPV infekciju...	H. ...ir jāsaņem pilns vakcinācijas kurss (tās ir divas vakcīnas devas).
9. Lai iegūtu labāko iespējamo aizsardzību pret CPV infekciju...	I. ...gan zēniem, gan meitenēm, no 12 līdz 17 gadu vecumam (ieskaitot).

7 SOĻU SHĒMA
INFORMĀCIJAS AVOTU ANALĪZE



RAKSTS PAR CPV INFEKCIJU.

IZVĒRTĒ FACEBOOK RAKSTU* PĒC SHĒMAS (TABULAS)



DabisksDzīvesveids.lv
pirms 1 mēneša · 🌐

...

🌿 Daba zina labāk! Kāpēc CPV vakcīna nav vajadzīga? 🌿

Mūsu organismam nav vajadzīgas sintētiskas vakcīnas, lai uzveiktu CPV. "Holistiskās veselības eksperte" Sanita Bērziņa uzsver, kāpēc riskēt ar smagām blakusparādībām, ja vīrusu var 100% izārstēt ar C vitamīna trieciendevām, raudzētiem dārzeņiem un speciālu tēju maisījumu? Mans dēls tējas kursu izgāja un tagad ir pilnībā aizsargāts! Kāpēc ārsti par to paklusē? Jo tēja maksā lēti, bet potes nes miljonus!



 845

112 komentāri 241 dalījās

 Patīk

 Komentēt

 Dalīties

*Raksts ir izdomāts nodarbības uzdevuma veikšanas vajadzībām.

TESTS PIRMS UN PĒC NODARBĪBAS.

1. KĀ GALVENOKĀRT TIEK PĀRNESTS CILVĒKA PAPILOMAS VĪRUS (CPV)?

- a. Ar gaisa pilieniem, cilvēkam klepojot vai šķaudot
- b. Ar tiešu ādas-ādas vai gļotādu kontaktu, visbiežāk dzimumceļā
- c. Lietojot uzturā piesārņotu ūdeni vai inficētu pārtiku
- d. Ar kukaiņu, piemēram, odu vai ērcu kodumiem

2. KURA SLIMĪBA VISBIEŽĀK SAISTĪTA AR ILGSTOŠU AUGSTA RISKA CPV INFEKCIJU?

- a. Dzemdes kakla vēzis
- b. C hepatīts
- c. Plaušu tuberkuloze
- d. Cukura diabēts

3. KĀDS IR VISEFEKTĪVĀKAIS VEIDS, KĀ PASARGĀT SEVI NO INFICĒŠANĀS AR BĪSTAMĀKAJIEM CPV TIPIEM?

- a. Regulāra antibiotiku lietošana profilaksei
- b. Tikai imunitātes stiprināšana ar vitamīniem
- c. Vakcinācija pirms dzimumdzīves uzsākšanas
- d. Bieža roku mazgāšana ar antibakteriālām ziepēm

4. KURŠ NO APGALVOJUMIEM VISPRECĪZĀK RAKSTURO CPV INFEKCIJAS IZPLATĪBU STARP DZIMUMIEM?

- a. Ar CPV infekciju inficējas tikai sievietes
- b. Vīrieši ir tikai pārnēsātāji un paši nekad neslimo
- c. Ar CPV infekciju var inficēties un to pārnēsāt gan vīrieši, gan sievietes
- d. Vīruss skar tikai pusaudžus un pieaugušos pēc 50 gadu vecuma

5. KO VISBIEŽĀK IZRAISA TĀ SAUCAMIE „ZEMA RISKĀ” CPV TIPI?

- a. Labdabīgus ādas un gļotādu veidojumus, piemēram, kārpas
- b. Agresīvu audzēju metastāzes visā organismā
- c. Akūtu drudzi un visa ķermeņa izsitumus
- d. Iekšējo orgānu, piemēram, aknu un nieru mazspēju

CPV INFEKCIJAS SASLIMŠANAS CEĻA KARTE

IERAKSTI ATBILDES CIPARU PAREIZAJĀ VIETĀ KARTĒ.

CPV INFEKCIJAS SASLIMŠANAS CEĻA KARTE

No inficēšanās līdz iespējamām sekām

1 posms

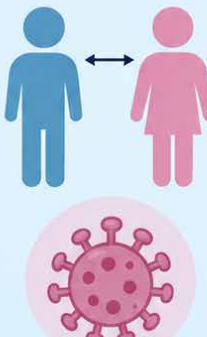
Sākumpunkts

(Kā vīruss nonāk organismā?)

Vīruss tiek pārnesti no viena cilvēka otram tieša kontakta ceļā, nonākot uz ādas vai gļotādas.

Piemēri:

- Neaizsargāts dzimumakts vai intīms kontakts.
- Ādas vai gļotādu saskarsme.
- Vīrusa iekļūšana caur mikrotraumām (plaisiņām) ādā.

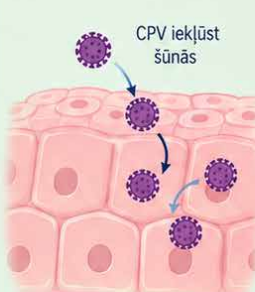


2 posms

Latentā fāze

(Kas notiek organisma iekšienē bez simptomiem?)

Vīruss ir iekļuvis šūnās un sāk vairoties.



Kā jūtas cilvēks?
Vai ir kādi simptomi?

3 posms

Attīstības ceļi

(Sadalījums pēc vīrusa tipa)

Šeit ceļš sadalās atkarībā no tā, kāds CPV tips ir organismā un kā reaģē imūnsistēma.

 **Zems risks CPV**
(6., 11. tips)

 **Augsts risks CPV**
(16., 18. tips)

 **Imūnā reakcija**
(vakcinācija)

4 posms

Gala rezultāts

(Kādas ir gala sekas?)

Ja vīruss netiek uzvarēts vai laikus pamanīts (ar skrīninga palīdzību), attīstās hroniskas sekas.

! Kādas var būt gala sekas?

Zema riska sekas

Augsta riska sekas

 **Atveseļošanās iznākums**

Aizpildi tukšās vietas un papildini shēmu! 

Zināšanas palīdz pieņemt labākus lēmumus par savu veselību! 

ATBILŽU VARIANTI TABULAS AIZPILDĪŠANAI (SAJAUKTĀ SECĪBĀ):

1. Dzimumorgānu kārpas (kondilomas) un labdabīgi ādas izaugumi.
2. Ilgstoša augsta riska CPV infekcija var izraisīt noteiktus vēža veidus, tostarp dzemdes kakla, anālo un mutes/rīkles vēzi.
3. Daži zema riska CPV tipi var izraisīt dzimumorgānu kārpas.
4. Infekcija parasti kļūst nenosakāma, un cilvēkam vairs nav slimības pazīmju.
5. Infekcija bieži nerada nekādas pazīmes vai sūdzības, taču vīrusu var nodot citiem.
6. Parasti imūnsistēma pati tiek galā ar CPV infekciju. Vairāk nekā 90% gadījumu 2 gadu laikā vīruss izzūd un vairs nav nosakāms. Vakcīna darbojas citādi: tā sagatavo imūnsistēmu aizsardzībai pret CPV pirms inficēšanās.
7. Ilgstoša augsta riska CPV infekcija var izraisīt šūnu izmaiņas, kas var attīstīties par pirmsvēža izmaiņām.
8. CPV tiek pārnesti tieša ādas vai gļotādas kontakta laikā, arī intīma kontakta laikā.

GRUPU DARBS "CPV INFEKCIJAS DETEKTĪVI"

1. VARIANTS

1. IZLASIET SITUĀCIJAS APRAKSTUS UN VEICIET IZMEKLĒŠANU:

SITUĀCIJA A

Sievietei regulārajā ginekologa vizītē skrīninga analīzēs atklāj pirmsvēža šūnu izmaiņas (dzemdes kakla displāziju), lai gan pašai pašsajūta ir laba.

SITUĀCIJA B

Sievietei ir akūtas sāpes vēdera lejasdaļā un drudzis, ko izraisījis baktēriju radīts iekaisums.

- **Kurš ir īstais vainīgais?** Identificējiet, kurā no abām situācijām saslimšanas cēlonis ir tieši CPV infekcija (atcerieties, ka CPV infekcija var izraisīt ne tikai viena veida problēmas).
- **Argumentācija:** Pamatojiet savu izvēli, izmantojot faktus no iepriekšējās aktivitātē izveidotās "Saslimšanas ceļa kartes".

2. ATBILDIET UZ ŠĀDIEM DETEKTĪVJAUTĀJUMIEM:

1. Vai konkrēto saslimšanu izraisīja augsta vai zema riska CPV tips?

2. Kādas ir iespējamās sekas? Kā šī slimība ietekmē cilvēka veselību, ikdienu un dzīvības procesus īstermiņā un ilgtermiņā?

3. Kā no tā varēja izvairīties? Ko šis cilvēks (vai viņa vecāki) varēja darīt laicīgi, lai šo saslimšanu pilnībā novērstu (profilakse, vakcinācija, pārbaudes)?

3. SAGATAVOJIET ĪSU (2–3 MINŪTES) ZIŅOJUMU KLASEI PAR SAVAS IZMEKLĒŠANAS REZULTĀTIEM. PREZENTĀCIJĀ SKAIDRI NORĀDIET:

1. Kuru situāciju izvēlējāties un kāpēc?

3. Secinājumus par riskiem, sekām un novēršanas iespējām.

GRUPU DARBS "CPV INFEKCIJAS DETEKTĪVI"

2. VARIANTS

1. IZLASIET SITUĀCIJAS APRAKSTUS UN VEICIET IZMEKLĒŠANU:

SITUĀCIJA A

Jaunietis uz dzimumorgāniem pamanījis nelielus, nesāpīgus, kārpveidīgus izaugumus, kas laika gaitā kļūst lielāki.

SITUĀCIJA B

Jaunietim pēc pubertātes uz ādas parādījušās parastas, labdabīgas dzimumzīmes.

- **Kurš ir īstais vainīgais?** Identificējiet, kurā no abām situācijām saslimšanas cēlonis ir tieši CPV infekcija (atcerieties, ka CPV infekcija var izraisīt ne tikai viena veida problēmas).
- **Argumentācija:** Pamatojiet savu izvēli, izmantojot faktus no iepriekšējā aktivitātē izveidotās "Saslimšanas ceļa kartes".

2. ATBILDIET UZ ŠĀDIEM DETEKTĪVJAUTĀJUMIEM:

1. Vai konkrēto saslimšanu izraisīja augsta vai zema riska CPV tips?

2. Kādas ir iespējamās sekas? Kā šī slimība ietekmē cilvēka veselību, ikdienu un dzīvības procesus īstermiņā un ilgtermiņā?

3. Kā no tā varēja izvairīties? Ko šis cilvēks (vai viņa vecāki) varēja darīt laicīgi, lai šo saslimšanu pilnībā novērstu (profilakse, vakcinācija, pārbaudes)?

3. SAGATAVOJIET ĪSU (2–3 MINŪTES) ZIŅOJUMU KLASEI PAR SAVAS IZMEKLĒŠANAS REZULTĀTIEM. PREZENTĀCIJĀ SKAIDRI NORĀDIET:

1. Kuru situāciju izvēlējāties un kāpēc?

2. Secinājumus par riskiem, sekām un novēršanas iespējām.

TESTS PIRMS UN PĒC NODARBĪBAS.

1. VAKCINĀCIJA PRET CPV INFEKCIJU IR VISEFEKTĪVĀKAIS AIZSARDZĪBAS VEIDS PRET CPV INFEKCIJAS IZRAISĪTIEM VĒŽIEM:

- a. Jā
- b. Nē

2. VALSTS APMAKSĀ VAKCINĀCIJU PRET CPV INFEKCIJU:

- a. Tikai meitenēm
- b. Tikai zēniem
- c. Gan meitenēm, gan zēniem 12–17 gadu vecumā

3. KAD VISLABĀK VAKCINĒTIES:

- a. Tikai pēc dzimumdzīves uzsākšanas
- b. Pirms dzimumdzīves uzsākšanas
- c. Nav svarīgi kad

4. NOPIETNU NEVĒLAMU NOTIKUMU RISKS PĒC VAKCĪNAS PRET CPV INFEKCIJU IR:

- a. Ļoti augsts
- b. Ārkārtīgi zems
- c. Tāds pats kā saslimt ar vēzi

5. VAKCINĀCIJA PRET CPV INFEKCIJU PASARGĀ NO SASLIMŠANAS ARĪ AR CITĀM SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀM SLIMĪBĀM.

- a. Jā
- b. Nē

TESTS PIRMS UN PĒC NODARBĪBAS.

1. NO KĀDA VECUMA LATVIJĀ JAUNĪETIS DRĪKST PATSTĀVĪGI PIEŅEMT LĒMUMU PAR VAKCINĀCIJU?

- a. 12 gadiem
- b. 14 gadiem
- c. 18 gadiem

2. KURA NO ŠĪM IR VISUZTICAMĀKĀ METODE, LAI PĀRBAUDĪTU INFORMĀCIJU PAR VAKCĪNU PRET CPV INFEKCIJU?

- a. Lasīt komentārus zem raksta
- b. Pārbaudīt, vai avots ir SPKC, PVO vai cita veselības institūcija
- c. Ticēt virsrakstam, ja tas izklausās pārliecinoši

3. KAS IR VISDROŠĀKAIS PIERĀDĪJUMS INFORMĀCIJAI?

- a. Vairāku ekspertu viedoklis
- b. Sabiedrības vairākuma viedoklis
- c. Vairāku zinātnisku pētījumu rezultāti

4. KĀDS IR DEZINFORMĀCIJAS GALVENAIS IEMESLS?

- a. Vēlme nopelnīt
- b. Vēlme pēc popularitātes
- c. Vēlme iegūt varu
- d. Visi minētie iemesli

Atbalsta materiāls izglītības iestāžu pārstāvjiem ir tapis
programmas "Izglītojošie pasākumi par cilvēka papilomas vīrus
9.-12. klašu izglītojamajiem" ietvaros.

Atbalsta materiālu sagatavoja

Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC)

sadarbībā ar

SIA "Izglītības pasākumi"

Atbalsta materiāla tapšanā konsultēja:

Zane Berga, ģimenes ārste, SIA "Zanes Bergas ārsta prakse"

Anda Kauliņa, pedagogs, Rīgas Dārzciema vidusskola

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005
Tālrs.: +371 67501590
E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:
SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS



SPKCentrs



SPKCentrs



cdpc_latvia

BEZMAKSAS IZDEVUMS

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce
uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

2026