**JAUNIEŠA SOCIĀLO UN DZĪVES PRASMJU NOVĒRTĒJUMS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **IKDIENAS DZĪVES PRASMES** | **NĒ** | **DAĻĒJI** | **JĀ** |
| Zina, kā rūpēties par savu apģērbu, ieskaitot tīrīšanu saskaņā ar pievienoto instrukciju, lietojot veļas mašīnu, veļas žāvētāju, centrifūgu un gludekli |  |  |  |
| Var saplānot nedēļas ēdienkarti un sastādīt nedēļas iepirkšanās sarakstu saskaņā ar savu budžetu  |  |  |  |
| Prot izlasīt produktu etiķetes, lai atrastu sastāva informāciju un lietošanas termiņu. Izprot, kuri produkti jāglabā ledusskapī vai saldētavā, un prot noteikt, kad produkts ir sabojājies. |  |  |  |
| Prot pagatavot ēdienu, vadoties pēc receptes un atkarībā no tā, cik cilvēku jāpabaro. |  |  |  |
| Prot iztīrīt māju, ieskaitot tualeti, vannas istabu, izlietnes un plīti, un uzturēt kārtībā savu istabu, ieskaitot gultas sakārtošanu un veļas nomaiņu. |  |  |  |
| Saprot, kurus tīrīšanas līdzekļus un piederumus izmantot dažādiem darbiem un kā tos izmantot, ieskaitot putekļu sūcēja maisiņa nomaiņu. |  |  |  |
| Saprot, kādi faktori var izraisīt tarakānu, gultas blakšu, blusu, utu, tārpu, skudru un peļu invāziju un kādi līdzekļi jālieto, lai no tiem atbrīvotos. |  |  |  |
| Ir izpratne par atkritumu šķirošanu. |  |  |  |
| Saprot, cik bieži jāveic mājas darbi, lai māju uzturētu pienācīgi tīru. |  |  |  |
| Prot saudzīgi rūpēties par mājas iedzīves priekšmetiem, prot atlaidināt ledusskapi, apturēt ūdens plūsmu tualetē, nomainīt izdegušo spuldzīti, izslēgt slēdžus. |  |  |  |
| Saprot autobusa un vilciena grafiku, prot plānot ceļojumu ar sabiedrisko transportu, ieskaitot pārsēšanos. |  |  |  |
| Izprot braukšanas “par zaķi”, sabiedriskā īpašuma bojāšanas vai antisociālas uzvedības iespējamās sekas. |  |  |  |
| Ir informēts, kā iegūt auto vadītāja tiesības un kādas ir tam nepieciešamās izmaksas. |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **VESELĪBA UN LABKLĀJĪBA** | **NĒ** | **DAĻĒJI** | **JĀ** |
| Saprot atšķirību starp veselīgu un neveselīgu pārtiku. |  |  |  |
| Ievēro personīgo higiēnu (piem., regulāri tīra zobus un iet dušā vai vannā, mazgā rokas pēc tualetes lietošanas, pirms ēšanas).  |  |  |  |
| Saprot veselības riskus, lietojot narkotikas, alkoholu vai smēķējot. |  |  |  |
| Saprot seksuāli transmisīvo slimību risku (STS) un kā izsargāties no tām. |  |  |  |
| Zina, kur atrodas ģimenes ārsta kabinets, jaunieša zobārsts, ginekologs, okulists u.c. un kā pie speciālistiem pieteikties uz vizīti. |  |  |  |
| Izprot kontracepcijas līdzekļu lietošanu un iespējas tos iegādāties.  |  |  |  |
| Prot aprakstīt veselības stāvokli, ja ir drudzis, ir saaukstējies vai ir citas veselības problēmas, ieskaitot stresu, depresiju, trauksmi. |  |  |  |
| Zina veidus, kā nomierināties vai tikt galā ar stresu, ja nepieciešams. |  |  |  |
| Prot apstrādāt sīkas brūces - iegriezumus, apdegumus, insektu kodumus un skabargas.  |  |  |  |
| Prot izvēlēties atbilstošas bezrecepšu zāles sāpju, caurejas, saaukstēšanās un alerģijas simptomu gadījumā un ievērot lietošanas instrukcijas bez uzraudzības. |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **IZGLĪTĪBA** | **NĒ** | **DAĻĒJI** | **JĀ** |
| Izprot, kāda izglītība vai apmācība nepieciešama darbam, ko vēlas strādāt. |  |  |  |
| Zina, kur meklēt informāciju par studijām, kursiem, apmācībām un mācību laiku.  |  |  |  |
| Jaunietim ir reāls skatījums uz viņa izglītības un apmācību iespējām, balstoties uz pašreizējo sagatavotības līmeni. |  |  |  |
| Saprot mācību programmas izglītības iestādē, kursu vai apmācību, ko ir izvēlējies, prasības un kārtību, kādā pieteikties. |  |  |  |
| Zina savas izvēlētās mācību programmas izmaksas, ieskaitot mācību maksu, grāmatas, materiālus, ceļa izdevumus un kā saņemt finansiālu atbalstu. |  |  |  |
| Ir informēts un izprot tiesības uz sociālā dienesta sniegto atbalstu un citām sociālajām garantijām, kamēr turpina mācības līdz 24 gadu vecumam.  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NODARBINĀTĪBA** | **NĒ** | **DAĻĒJI** | **JĀ** |
| Zina, kā saņemt palīdzību no Nodarbinātības valsts aģentūras darba atrašanā vai kā pieteikties bezdarbnieka pabalstam.  |  |  |  |
| Zina pieejamās darba meklētāju interneta vietnes.  |  |  |  |
| Prot sastādīt CV un motivācijas vēstuli.  |  |  |  |
| Zina, kā sagatavoties darba intervijai. |  |  |  |
| Izprot darba līguma nozīmi un kādai informācijai jābūt atspoguļotai līgumā.  |  |  |  |
| Saprot, ka attieksme pret darbu un uzvedība var ietekmēt darba devēja attieksmi, darba novērtējumu un iespēju saglabāt vai zaudēt darbu.  |  |  |  |
| Saprot, ka darbā jāierodas laikā, jāģērbjas atbilstīgi un jāpiezvana priekšniekam, ja nevar ierasties darbā. |  |  |  |
| Zina kārtību, kādā izbeidz darba attiecības.  |  |  |  |
| Saprot atsauksmju nozīmi darba meklēšanai nākotnē.  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MĀJSAIMNIECĪBA** | **NĒ** | **DAĻĒJI** | **JĀ** |
| Zina, kur un kā meklēt dzīvesvietu (interneta vietnes, draugi, paziņas).  |  |  |  |
| Saprot tādus terminus kā noma, apakšnoma, īrnieks, īres līgums, dzīvokļa īpašnieks. |  |  |  |
| Izprot atšķirību starp namu pārvaldes un privātajiem īres līgumiem. |  |  |  |
| Zina, kā izvēlēties, kur dzīvot, balstoties uz īpašuma stāvokli, izmaksām, drošību, attālumu no transporta, darba vai mācību iestādes un citiem nosacījumiem. |  |  |  |
| Saprot, ka, lai saglabātu īres tiesības, ir jāprot:* saplānot savu budžetu, lai var savlaicīgi veikt maksājumus;
* saglabāt īpašumu tīru un kārtīgu;
* sekot un ievērot īres līguma nosacījumus.
 |  |  |  |
| Saprot, kas var notikt, ja īres līgums tiks lauzts pirms termiņa. |  |  |  |
| Saprot, kas sastāda nomas maksu (piemēram, īres maksa, apsaimniekošanas izdevumi, apdrošināšana u.c.). |  |  |  |
| Prot nolasīt un nodot ūdens, gāzes un elektrības skaitītāju rādījumus. |  |  |  |
| Prot nomaksāt rēķinus par elektrību, gāzes izmantošanu, komunālajiem pakalpojumiem savā dzīves vietā. |  |  |  |
| Ir izpratne par iespējamām avārijas situācijām mājoklī, ir sagatavots saraksts ar avārijas dienestiem un to kontaktinformācija. |  |  |  |
| Zina, kā rīkoties gāzes, ūdens noplūdes gadījumos vai kad “pazūd” elektrība. |  |  |  |
| Ir izpratne par pašvaldības sniegto materiālo atbalstu (pabalstiem) mājokļa īrēšanai. |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **FINANSES UN NAUDA** | **NĒ** | **DAĻĒJI** | **JĀ** |
| Zina, kā atvērt bankas kontu un pārbaudīt konta izrakstu. |  |  |  |
| Saprot izmaksas, lietojot overdraftu vai pārtērējot savu konta limitu. |  |  |  |
| Prot izmantot internetbanku. |  |  |  |
| Saprot, kā preces var pirkt līzingā bez kredīta procentiem, var saplānot budžetu līzinga periodam. |  |  |  |
| Saprot, cik svarīga ir laba kredītvēsture. |  |  |  |
| Saprot, kādas būs sekas, ja nesamaksās kādu rēķinu, piemēram, tiks atslēgta elektrība vai būs jāmaksā soda procenti. |  |  |  |
| Zina, kā sazināties ar pakalpojumu sniedzēju, lai saskaņotu atmaksas grafiku, ja nevar samaksāt visu rēķinu pilnībā. |  |  |  |
| Zina dažādus naudas aizņemšanās veidus (piemēram, draugi, ģimene, lombards, bankas aizdevums, kredīts u.c.), to priekšrocības un trūkumus. |  |  |  |
| Zina, kā iesniegt gada nodokļu deklarāciju, saņemt nodokļu pārmaksu, un zina, kādas sekas iestājas par nodokļu nemaksāšanu vai nepareizu ziņu sniegšanu. |  |  |  |
| Saprot atšķirību starp bruto algu un neto izmaksu. |  |  |  |
| Prot saplānot budžetu regulārajiem rēķiniem un pēkšņiem izdevumiem. |  |  |  |
| Zina, kur sava budžeta ietvaros iegādāties pārtiku, apģērbu un mājsaimniecības piederumus. |  |  |  |
| Saprot atšķirību starp luksusu un nepieciešamību.  |  |  |  |
| Zina, kur vērsties Sociālajā dienestā, lai saņemtu sociālo palīdzību. |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DROŠĪBA** | **NĒ** | **DAĻĒJI** | **JĀ** |
| Prot neatliekamos gadījumos piezvanīt 112, lai izsauktu policiju, ugunsdzēsēju brigādi vai neatliekamo medicīnisko palīdzību. |  |  |  |
| Zina, kā pārbaudīt dūmu detektoru un veidus, kā rīkoties ugunsgrēka gadījumā.  |  |  |  |
| Izprot sadzīves ugunsgrēku pamatcēloņus (piem., smēķēšana gultā, degoši elektrības vadi, jaudas pārslodze, sveču lietošana, cepamās eļļas degšana). |  |  |  |
| Zina, kā atbilstīgi uzglabāt uzliesmojošus sadzīves materiālus, degvielu, gāzes balonus. |  |  |  |
| Zina, kur vērsties pēc palīdzības vardarbības vai seksuālas izmantošanas gadījumā. |  |  |  |
| Prot noslēgt durvis un logus, īpaši naktī. |  |  |  |
| Zina, kā aizsargāt savus personas datus, personīgo informāciju un finanšu informāciju internetā un telefonā. |  |  |  |

**Secinājumi:**

|  |
| --- |
|  |