

# SVĒTKI UN ALKOHOLS

<b>Nodarbības ilgums:</b>	40 - 60 minūtes
<b>Materiāls un sagatavošanās:</b>	„Materiāla skolēniem Nr. 1” kopijas katram skolēnam vai katriem diviem skolēniem.
<b>Mērķis:</b>	Šī uzdevuma mērķis ir likt skolēniem apsvērt, kāpēc jaunieši un pieaugušie bieži lieto alkoholu noteiktās brīvdienās vai svinībās. Līdz ar to skolēniem tiek dota iespēja pārdomāt savas valsts un citu valstu tradīcijas saistībā ar dažādiem svētkiem.
<b>Darba metodes:</b>	Diskusija klasē Grupu darbs

## IEVADS

Šī uzdevuma mērķis ir apspriest un pārdomāt, kāpēc daži svētki un atzīmējamās dienas ir cieši saistītas ar alkohola lietošanu. Daudziem jauniem cilvēkiem tādi notikumi kā Jāņu svinēšana, Jaunā gada sagaidīšana, 1. septembra vai semestra beigas ir cieši saistīti ar alkohola lietošanu. Šī uzdevuma mērķis ir likt skolēniem padomāt, kāpēc tas tā ir un kas to ietekmē. Bez tam skolēniem jāapraksta un jāapspriež veiksmīga un neveiksmīga pieredze saistībā ar šāda veida notikumiem.

## ĪSTENOŠANA

1. Uzdevuma sākumā izskaidrojiet, ka runa būs par dažāda veida svinībām un iemesliem, kāpēc svētkos bieži lieto alkoholu. Pēc tam klasē apspriediet šādus jautājumus:

- **Kādos notikumos/svētkos pieaugušie lieto daudz alkohola?**
- **Kā jūs domājat, kāpēc viņi tik daudz dzer jūsu minētajos notikumos/svētkos?**
- **Kādos notikumos/svētkos jaunieši daudz dzer?**
- **Kāpēc jaunieši tik daudz dzer jūsu minētajos notikumos/svētkos?**

2. Skolēni pa pāriem vai mazās grupiņās izpilda darba uzdevumus, kas iekļauti „Materiālā skolēniem Nr. 1”. Pēc tam viņi prezentē savu darbu klasei, un klase to apspriež.

3. Noslēgumā klase iztirzā šādus jautājumus:

- **Kāpēc, pēc jūsu domām, cilvēki šajos notikumos/svētkos lieto alkoholu? Kāds ir visizplatītākais (-ie) pamatojums (-i)?**
- **Kā jūs domājat, ko jums nesīs nākamās svinības, piemēram, izlaidums, Jāņi vai Jaunais gads? Kas, jūsuprāt, ir visjaukākais saistībā ar šiem svētkiem?**
- **Kā, jūsuprāt, iespējams samazināt alkohola patēriņu jauniešu vidū svētkos? Ko iespējams darīt, kā alternatīvu alkohola lietošanai svētkos?**

# PALĪGMATERIĀLI SKOLOTĀJAM

Cilvēku attieksme pret alkoholu ir dažāda. Daži izvēlas pilnīgi atturēties, kamēr citi izvēlas iedzert laiku pa laikam, iespējams, lielāku svētku gadījumos, piemēram, kāzās, Ziemassvētkos un Jaunajā gadā. Bet bērniem ir jāpaskaidro, ka alkoholiskie dzērieni nav tie, kas rada vai definē svētku sajūtu. Jauniešiem jārada pārliecība, ka svētki var būt arī bez alkohola. Daudziem cilvēkiem labu draugu sabiedrībā patiek iebaudīt izsmalcinātu vīnu vai alu nedēļas nogalēs. Daži cilvēki šo to zina par labiem vīniem vai alu un ir vienlīdz ieinteresēti gan alkoholisko dzērienu baudīšanas kultūrā, gan arī to lietošanā. Diemžēl daudziem cilvēkiem alkohola lietošana var radīt vardarbīgas tieksmes, slimības un pāragru nāvi.

Viena tendence ir skaidra – brīvdienās un svinībās liela daļa latviešu lieto alkoholu. Šī iemesla dēļ ir svarīgi veikt alkohola profilakses pasākumus ar jauniešiem saistībā ar brīvdienām un svinībām, piemēram, vasaras sākumu, dzimšanas dienas svinībām, 1.septembra atzīmēšanu, Saulgriežiem (Jāņiem), Jaungadu, kā arī klases ekskursijām un vasaras festivāliem.

## KĀPĒC MĒS SVINAM JĀŅUS?

No senčiem mantotos pagāniskos Jāņus svinam vasaras saulgriežos - 23. un 24. jūnijā, katram no mums ļaujot izvēlēties, kā to darīt. Vieniem šie svētki ir kā meditācija pēc sentēvu paražām un tikumiem, otriem – dvēseles un miesas attīrīšanās ar dziesmām un pirti iešanu, bet trešajiem – kārtīga izēšanās ar jautrām dejām, rotaļām un citām saviesīgām izdarībām. Tāpat katram ir iespēja izvēlēties Jāņus kā ģimenes (dzimtas), draugu pulka vai publiskus svētkus.

No gadskārtu svinībām Jāņi ir vispilnīgāk saglabājamie tradīciju un ieražu kopums, kas aptver gan svētku gaidīšanas, gatavošanās, gan svinēšanas un atsvētes norises. Dažādās Latvijas vietās un dzimtās Jāņu svinēšanai ir atšķirīgas niansas, arī dažādos vēsturiskajos laikos Jāņu svinēšana ir bijusi gan aizliegta, gan īpaši organizēta.

Gada isākā nakts, pēc senču tradīcijām, jāpavada nomodā pie ugunskura, dziedot Jāņu dziesmas un baudot tradicionālo Jāņu cienastu – pašu darinātu ķimeņu sieru un alu. Tiem, kas Jāņu naktī dodas gulēt, visu vasaru nāksot miegs vai nežēlīgi kodīšot odi. Jāņuguns jākur ne vien uz zemes, bet arī staba galā. Cik tālu sniedzas Jāņuguns gaisma, tik tālu sniedzas arī maģiskās nakts svētība un aizsardzība. Jāņu naktī sievietēm un meitenēm galvās tiek likti ziedu vainagi, bet vīriešiem – vainagi no ozola zariem. Istabas un mājas durvis grezno ar bērzu meijām, kūts un klēts durvis - ar pīlādžu zariņiem, bet istabās smaržo kalmes. Daudzi svinētāji 23. jūnija pievakarē uzvelk tautastērpu un izdzīvo tradīcijām un rituāliem bagātos svētkus kā garu, spēcinošu mistēriju.

Latviešu zemkopja kalendārā Jāņi iezīmēja apsējības un siena pļaujas sākumu, bet astronomiski tas ir vasaras sākums. Tradicionāli Jāņu gaidīšana ietver sevī gan pavasara lauku darbu nobeigumu, dārza ravēšanu, puķu dobjū sakopšanu, dziesmu mācīšanos, mājvietas tīrīšanu un kārtošanu, siera siešanu, alus brūvēšanu, pīrāgu cepšanu un pašā svētku priekšvakarā arī sētas un saimes pušķošanu - ar meijām, puķu pušķiem, vītņēm, ozola zariem un vainagiem.

*Avots: Māra Mellēna, Tilde, 2011*

## KĀ SENIE LATVIEŠI SVINĒJA JĀŅUS?

Jāņu vakaru bieži sauc arī par Zāļu vakaru vai Zāļu dienu, jo šai laikā īsā Latvijas vasara ir savā ziedēšanas pilnbriedā, un katrai puķei un zālei ir savs pielietojums gan tautas medicīnā, gan zīlēšanā, gan pušķošanā, dāvināšanā un vainagu pīšanā. Jāņu laikā visi ciemiņi ir jāņabērni, bet ciemiņus uzņem Jāņatēvs un Jāņamāte. Ciemiņu pacienāšanai sien sieru un dara alu, kas pasniegti Jānim un Jāņa bērniem, dod svētību pašam devējam. Šis cienasts (siers un alus) simboliski pārstāv kūts devumu un lauku ražu. Kad visi Jāņu priekšdarbi padarīti, sēta appušķota, vainagi novīti, Jāņu zāles salasītas, ļaudis pošas uz Jāņu svinībām, kuru galvenās norises ir Jāņu mielasts ar Jāņu daudzīnāšanu, teiksmainā Dievadēla Jāņa ierašanās sētā, aplīgošana un veltīšana, Jāņu bērnu uzņemšana un Jāņu uguns dedzināšana.

Pēc mielasta sākas malu aplīgošana un veltīšana. Ļaudis ar Jāņu zālēm un vainagiem apstaigā savas sētas dzīves un darba vietas, tīrumus un dārzus, katrā vietā apstādamies, nodziedādami piemērotas Jāņu dziesmas un nolikdami Jāņu zāles un vainagus. Aplīgošanai Jāņos ir tāda pati nozīme kā Jāņu zālēm un vainagu veltēm – nest svētību un laimi cilvēkiem, vairot bagātību un turību sētā.

Ja pa ceļam redzamas nepušķotas vai neapkoptas sētas, Jāņu bērni tās apdzied. Ja kādā sētā nedzird ligojam, arī to ievēro. Tad saimniece aicina Jāņu bērnus iekšā. Istabā Jāņu bērni apsveicinās ar saimnieku un saimniece – Jāņu tēvu un Jāņu māti, uzliek viņiem galvā vainagus un dod Jāņu zāles.

Kad saule nogājusi, apkārtņē viena pēc otras iedegas jāņugunis. Tās ietin dabu un cilvēkus teiksmainā gaismā un kopā ar Jāņu bērnu dziedāšanu rada burvīgu noskaņu, kas tik raksturīga Jāņu naktij. Jāņuguni dedzina katrā sētā jau iepriekš izraudzītā un sagatavotā vietā, parasti augstienē vai kalna galā. Jāņuguns, kas pacelta pāri līgotāju galvām, ir kārts galā piestiprināta mucīņa ar darvu vai sveķainu malku.

Līgošana pie Jāņu uguns turpinās visu cauru nakti. Līgošanai izšķirami vairāki veidi. Tā sākas ar Jāņa daudzinašanu un malu aplīgošanu, Jāņu tēva un Jāņu mātes godināšanu. Bet pašā Jāņu naktī ļaudis aplīgo arī cits citu – tad līgošanā iesaistītas visas raksturīgās apdziedāšanās īpašības. Bieži aplīgošanās izvēršas par dziesmu karu, kur divi līgotāju pulki sacenšas atjautībā un dziesmu zināšanā.

Pie jāņuguns notiek arī nozīmīga rituāla darbība: dejošana ap ozolu. Šī deja nav jaunu ļaužu izpriecan un laika kavēkļa izpausme, bet tajā noteikti saskatāmas rituāla iezīmes. Līdzīgi malu aplīgošanai, pušķošanai, Jāņu zālēm un vainagu valkāšanai arī dejai ap zaļu, kuplu ozolu ir auglības veicinātāja un svētības nesēja nozīme.

Vēl pazīstama Jāņu nakts nodarbība ir lēkšana pāri ugunskuram, kas senāk bijusi zināma daudzās Eiropas tautās arī ar auglības veicināšanas nozīmi.

Jāņu nakts liksmībā un dažādās izdarībās iespējams piedalīties ikvienam svinību dalībniekam, bet jauniem cilvēkiem precību gados Jāņu nakts jo sevišķi nozīmīga, domājot par mūža drauga nolūkošanu. Jaunieši Jāņu naktī cer satikties, iepazīties, sadraudzēties un varbūt atrast kopēju mūža laimi, jo Jāņi ir ziedu un mīlestības laiks.

Negulēšanai Jāņu naktī piedēvēti vairāki iemesli: paliekot nomodā visu nakti, iegūst labu veselību un modrību nākamam gadam; puisi un meitas par negulēšanu var sagaidīt labu dzīves draugu un laimi mīlestībā; negulētājiem arī sagaidāma laba raža druvās.

*Avots: Marģers Grīns un Māra Grīna, Latviešu gads, gadskārta un godi. Ala, 1983; 1987. Everest 1992*

## VIRZĪBA UZ PRIEKŠU

Padziļināti aplūkojiet šos un līdzīgus jautājumus, izmantojot uzdevumus, kas iekļauti metodiskajā materiālā „Runājot par alkoholu” ar nosaukumu „Izvēle - rīcība - sekas” (2. līmenis).

Uzrakstiet diskusiju, faktu vai ziņu rakstu, kas apraksta bieži augsto alkohola patēriņu jaunatnes vidū konkrētās brīvdienās vai svētku dienās. Piemēroti „Runājot par alkoholu” uzdevumi ir “Diskusija” (3. līmenis) un “Plašsaziņas līdzekļi un alkohols” (3. līmenis).

# MATERIĀLS SKOLĒNIEM NR. 1 – SVĒTKI UN ALKOHOLS

## Atbildiet uz jautājumiem:

1. Kāpēc mēs svinam Jāņus? Ja nezini atbildi, izsaki savu pieņēmumu.

---

---

---

2. Vai tu domā, ka alkohols ir saistīts ar brīvdienām un svētkiem? Pamato savu atbildi!

---

---

---

3. Sniedz piemērus tam, kāpēc jaunieši izvēlas lietot vai nelietot alkoholu brīvdienās un svētkos?

---

---

---

4. Par ko skolēni runā pirms Jāņiem, Jaunā gada svinībām vai semestra beigu svinībām? Miniet argumentus un piemērus!

---

---

---

5. Vai tu vai kāds tavš paziņa lieto alkoholu minētajos gadījumos? Kā tas iespaido tevi? Apraksti situāciju!

---

---

---

6. Kā, pēc tavām domām, varētu rosināt jauniešus minētajos gadījumos nedzert vai dzert mazāk?

---

---

---

7. Miniet vismaz trīs citas nodarbības, ar kurām varētu aizstāt dzeršanu. Kā vēl var svinēt svētkus?

---

---

---