

Aleksis

Grāmata vieglajā valodā

ISBN 978-9934-9242-0-0

UDK 613.88
AI308

Mākslinieks Haralds Saknītis

Maketa autore Liene Cīrule

Vieglās valodas konsultantes Gunta Bite un Velga Polinska

© biedrība "Papardes zieds", 2024

Aleksis

grāmata vieglajā valodā

Grāmatā stāstīts par to:

- kā zēns kļūst par pieaugušu vīrieti,
- kā rūpēties par sevi.

Par intīmo dzīvi un veselību lasi arī grāmatās “Ieva” un “Ieva un Aleksis”.

Grāmatā “Ieva” stāstīts par to:

- kā meitene kļūst par pieaugušu sievieti,
- kā rūpēties par sevi.

Grāmatā “Ieva un Aleksis” stāstīts par to:

- kā veidot attiecības,
- kā rūpēties par drošu seksu.

Saturs

Iepazīšanās	4
Privāts vai publisks	6
Ķermenis	15
Pubertāte	27
Erekcija	39
Slapjie sapņi	47
Sociālie mediji un ķermenis	53
Masturbācija	59
Pornogrāfija	67
Higiēna	73

Grāmatas lapu krāsojuma skaidrojums:



- Alekša stāsts;



- tēmas skaidrojums;



- pārbaudes jautājumi par tēmu.

Sveiki!

Es esmu Aleksis.

Vari mani saukt arī par Ali.

Man patīk sportot.

Mana mīļākā krāsa ir zaļa.

Man ļoti garšo saldējums.

Man ir vecāks brālis Mareks.

Es viņam uzticos.

Es bieži Marekam stāstu un jautāju to,
ko nesaprotu.

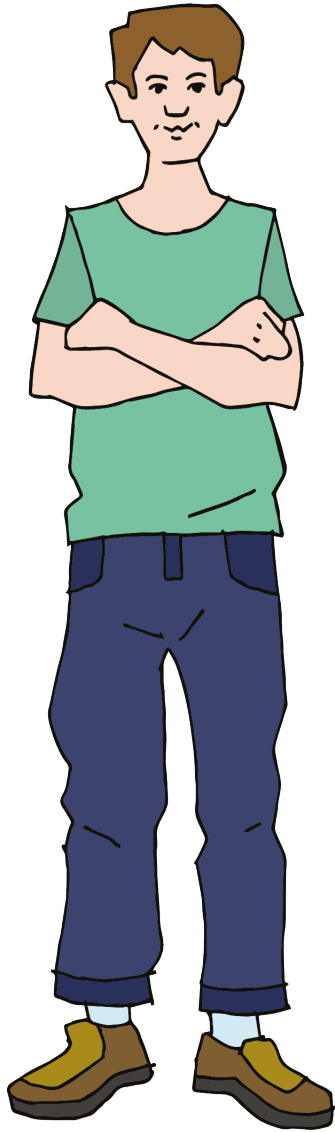
Citiem es tādas lietas nestāstu.

Gandrīz katru dienu es dodos uz dienas centru.

Dienas centrā man ir daudz draugu.

Mēs visi piedalāmies darbnīcās.

Vislabāk man patīk sveču darbnīca.



Aleksis



Privāts vai publisks

Šodien ir piektdiena.

Manam brālim ir dzimšanas diena.

Tāpēc es paliku mājās.

Ar Mareku un viņa draugiem braucam uz pirti.

Pirts atrodas ārpus pilsētas.

Manam brālim ir labi draugi.

Mēs visi kopā runājamies un smejamies.

Esam klāt.

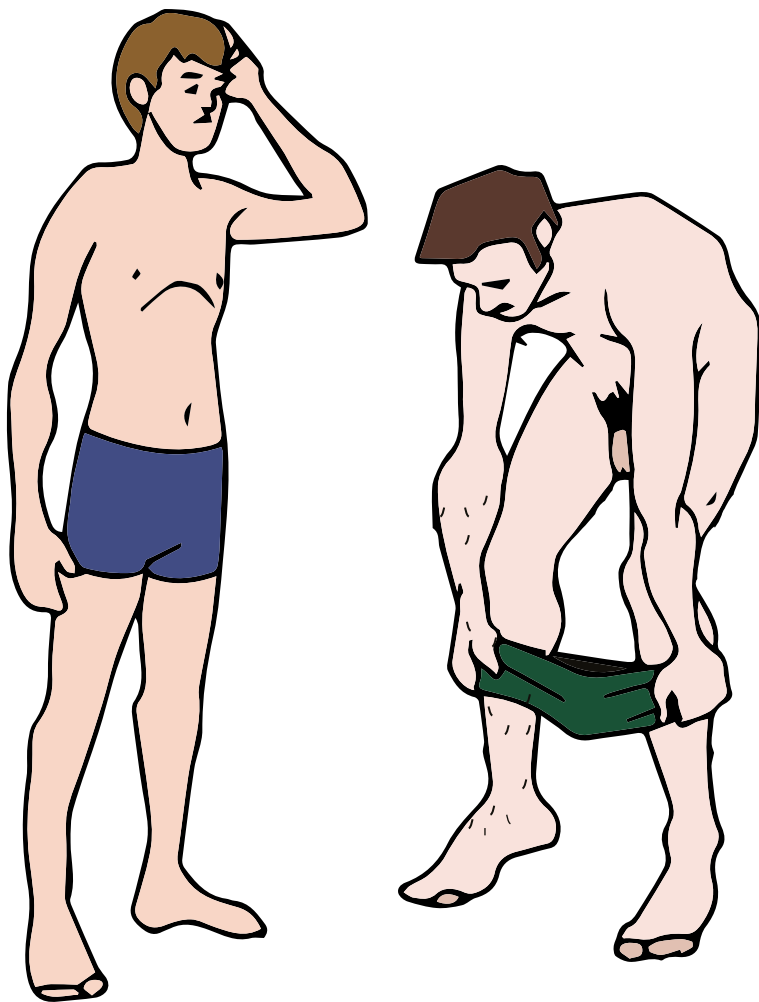
Visi ir gatavi iet pirtī.

Sākumā pirtī iet puisi.

Pēc tam ies meitenes.

Pirts ģērbtuvēs visi puisi sāk izģērbties.
Es skatos uz brāli un daru tāpat kā viņš.
Sākumā novelku kreklu.
Tad velku nost šortus.

Mans brālis velk nost savas apakšbikses.
Citi puisi dara tāpat.
Jūtos apjucis.
Vai man arī jāvelk nost apakšbikses?



Aleksis un Mareks izģērbjas

Privātā telpā tu esi viens pats.

Privātā telpā tu esi viens.

Privātā telpā nevar ieskatīties garāmgājēji.

Piemēram, tava guļamistaba ar aizvērtām durvīm un aizkariem ir privāta.

Publiskā vietā tu esi kopā ar citiem cilvēkiem.

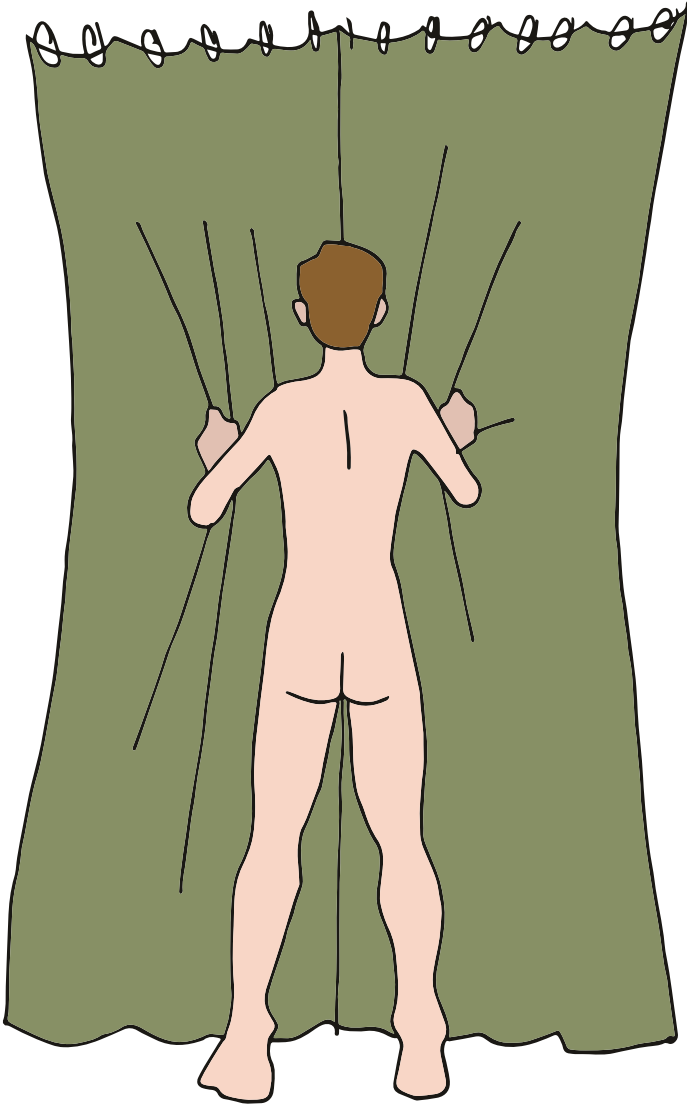
Publiskās vietās cilvēki staigā drēbēs.

Nogērbties kails drīkst tikai privātās vietās.

Tomēr dažreiz drīkst izgērbties arī publiskās vietās:

- lai pārgērbtos publiskā ģērbtuvē;
- lai mazgātos publiskā dušā;
- lai mazgātos pirtī vai saunā;
- lai sauļotos nūdistu pludmalē.

Nūdistu pludmalē visi cilvēki sauļojas kaili.



Aleksis aizver aizkarus

Tu esi sava ķermeņa saimnieks.
Tavs ķermenis ir privāts.
Tev pieskarties drīkst tikai ar tavu atļauju.

Tu drīksti citiem aizliegt sev pieskarties.
Par to tev cilvēki jābrīdina.
Tomēr ārstam tu vari ļaut sev pieskarties.
Ar tavu piekrišanu ārsts palīdz tev būt veseram.

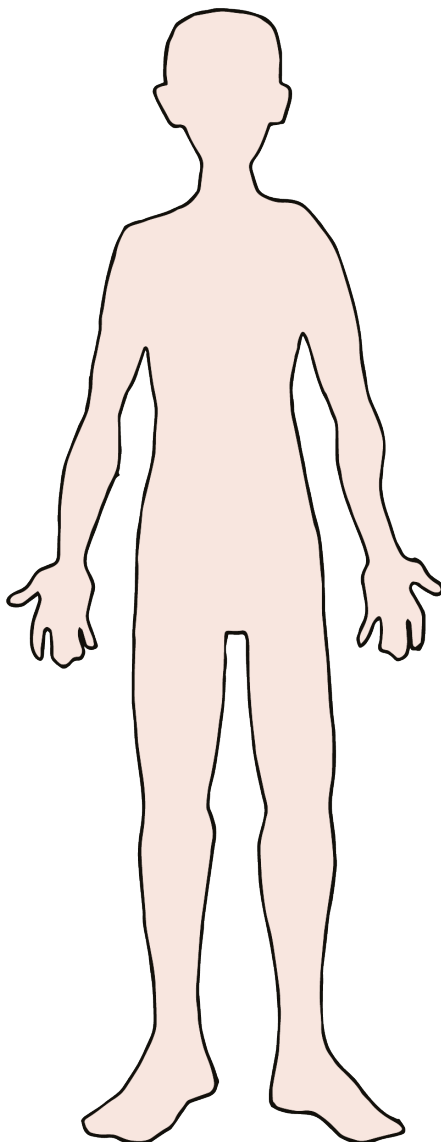
Vai tev kāds pieskaras bez atļaujas?
Tev tas nepatīk?
Pasaki to kādam uzticamam cilvēkam!

Arī tu pieskarties cilvēkiem drīksti tikai ar viņu atļauju.
Pat apskaut citus cilvēkus bez atļaujas nedrīkst!
Viņi tev to pateiks.
Noteikti ņem vērā citu cilvēku teikto.

Uzdevums.

Kur tev nepatīk citu cilvēku pieskārieni?

Atzīmē to zīmējumā!



**Pārbaudi savas zināšanas
par privātām un publiskām vietām!
Atbildi uz jautājumiem:**

- Vai peldbaseina ģērbtuve ir privāta telpa?

Jā / Nē

- Vai guļamistaba ar atvērtām durvīm ir privāta telpa?

Jā / Nē

- Kurus cilvēkus drīkst apskaut?

- Kad citi drīkst apskaut tevi?

- Tev nepatīk kāda cilvēka pieskārieni.

Ko tu darīsi tādā gadījumā?



Қерменіс

Kermenis

Pirtī varu apskatīt arī citus puisišus.

Visi izskatās ļoti dažādi.

Daži jauni vīrieši ir liela auguma un muskuļoti.

Viņiem ir plati pleci.

Vienam puisim dzimumloceklis

ir pavisam mazs.

To grūti ieraudzīt.

Citam puisim dzimumloceklis

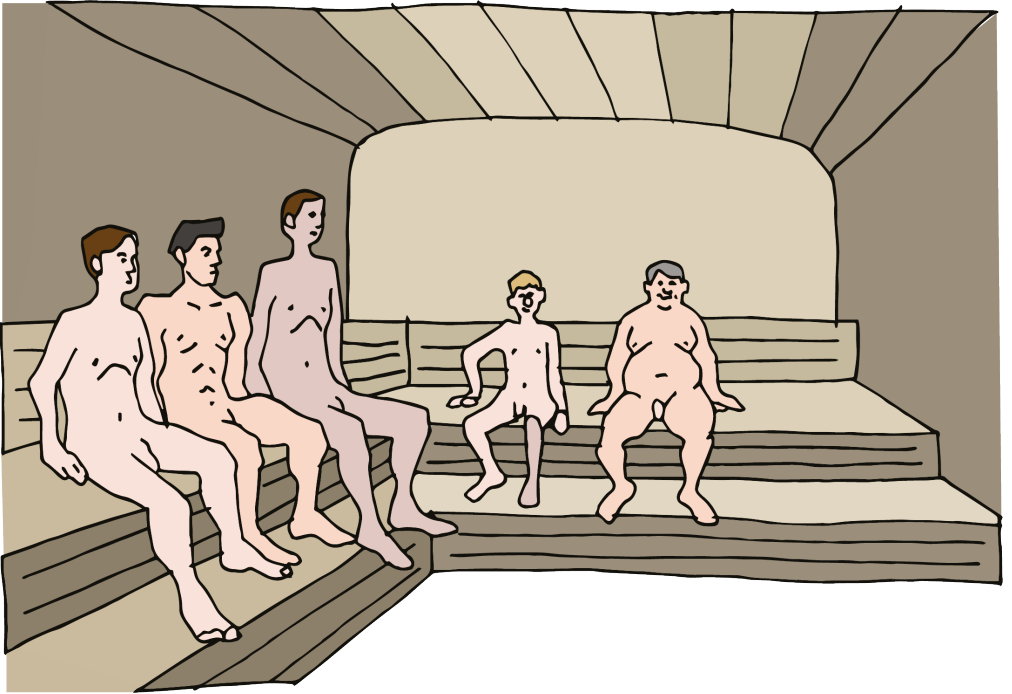
ir liels un nokarājies.

Puišiem ir atšķirīga matu krāsa un pēdu izmērs.

Viņi atšķiras arī pēc auguma.

Ir tievi un resni puisi.

Ir gari un īsi puisi.



Vīrieši pirtī

Cilvēki ir atšķirīgi!

Arī vīrieši un sievietes atšķiras.

Vari noģērbies kails un apskatīt sevi spogulī.

Pašā priekšā tev ir dzimumloceklis.

Kā tu pats to sauc?

Uzdevums.

Uzraksti, kā tu sauc savu dzimumlocekli!

Dzimumloceklis ir tikai puisiem.

Ar to var čurāt.

No tā var izplūst arī balts šķidrums.

To sauc par spermu.

Katra vīrieša dzimumloceklis ir citāds.

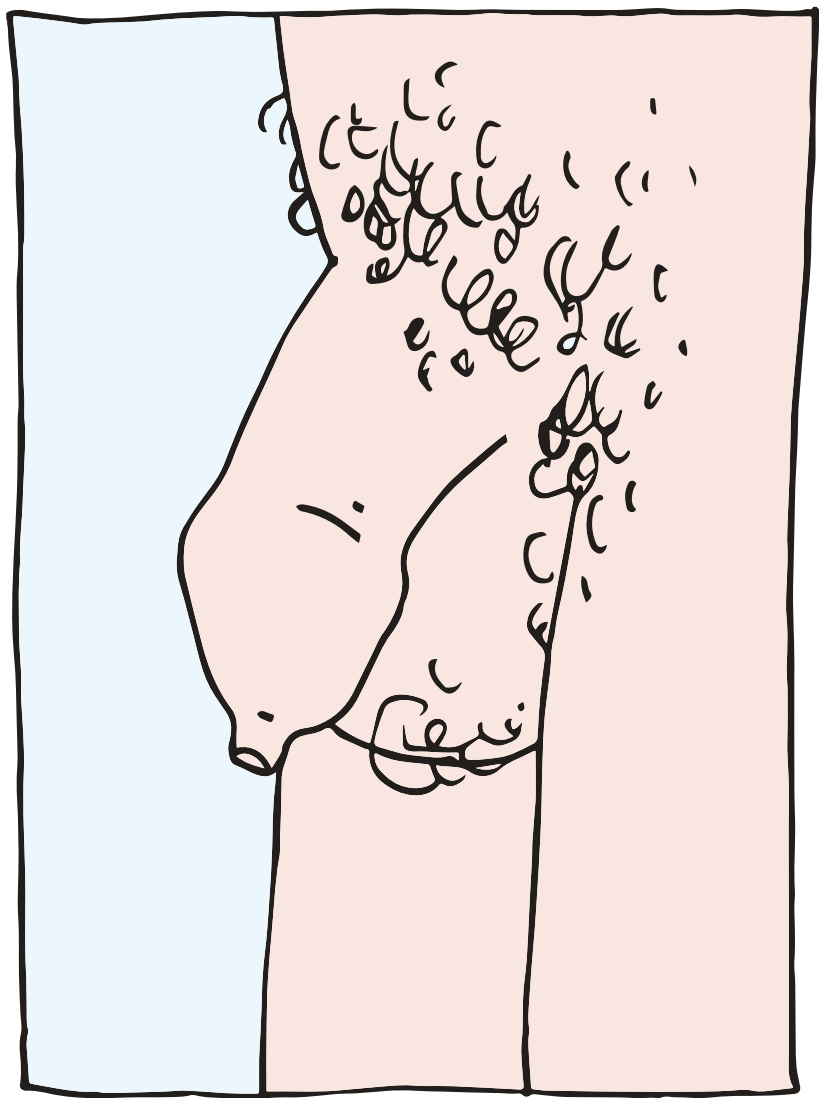
Dažiem vīriešiem dzimumloceklis ir liels.

Citiem tas ir pavisam mazs.

Par to nav jāsaņemas.

Citiem puisiem dzimumloceklis ir noliecies uz sāniem.

Arī par to nav jāsaņemas.



Vīrieša dzimumloceklis

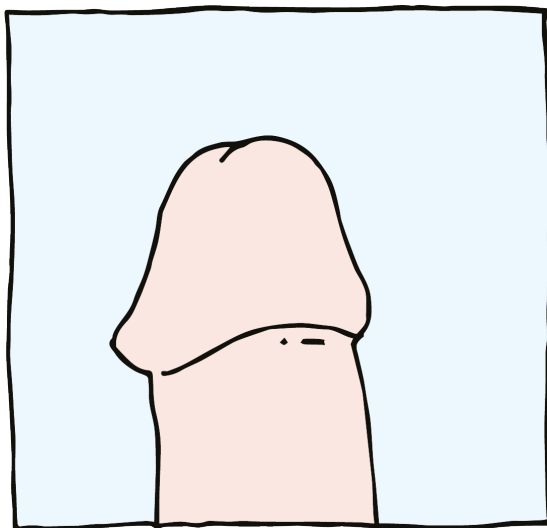
Dzimumlocekļa galā ir rievā.
Tā atdala dzimumlocekļa galviņu.
Dzimumlocekļa galviņa ir ļoti jutīga.
Galviņa vienmēr ir mazliet mitra.

Galviņu nosedz priekšādiņa.
Priekšādiņa sargā galviņu no dažādām traumām.
Parasti priekšādiņu var viegli atvilkt
no dzimumlocekļa galviņas.

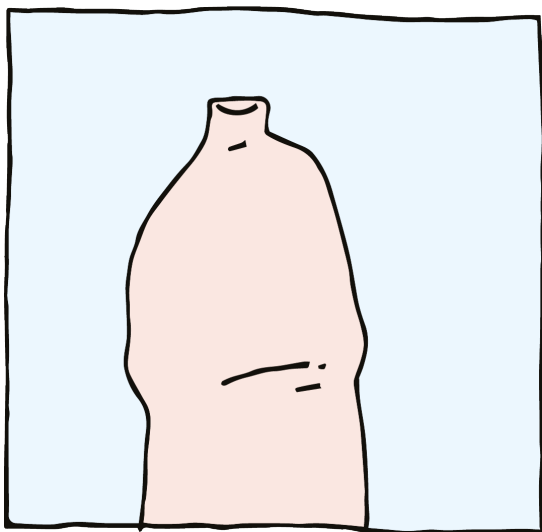
Atceries!

Daži puisi priekšādiņu nevar atvilkt.
Tad ir jāiet pie ārsta urologa!
Ārsts var arī nogriezt priekšādiņu.
No tā nav jābaidās.

Spoguļī aiz dzimumlocekļa tu redzi
sēklinieku maisiņu.



Dzimumlocekļa galviņa



Dzimumlocekļa galviņa ar priekšādiņu

Visu spogulī nevar redzēt.

Sēklinieku maisiņā atrodas sēklinieki.

Sēkliniekos rodas spermatozoīdi.

Spermatozoīdus sauc par dzimumšūnām.

No spermatozoīdiem sieviete var palikt stāvoklī.

Spermatozoīdi ir spermā.

Sperma ir šķidrums kopā ar dzimumšūnām.

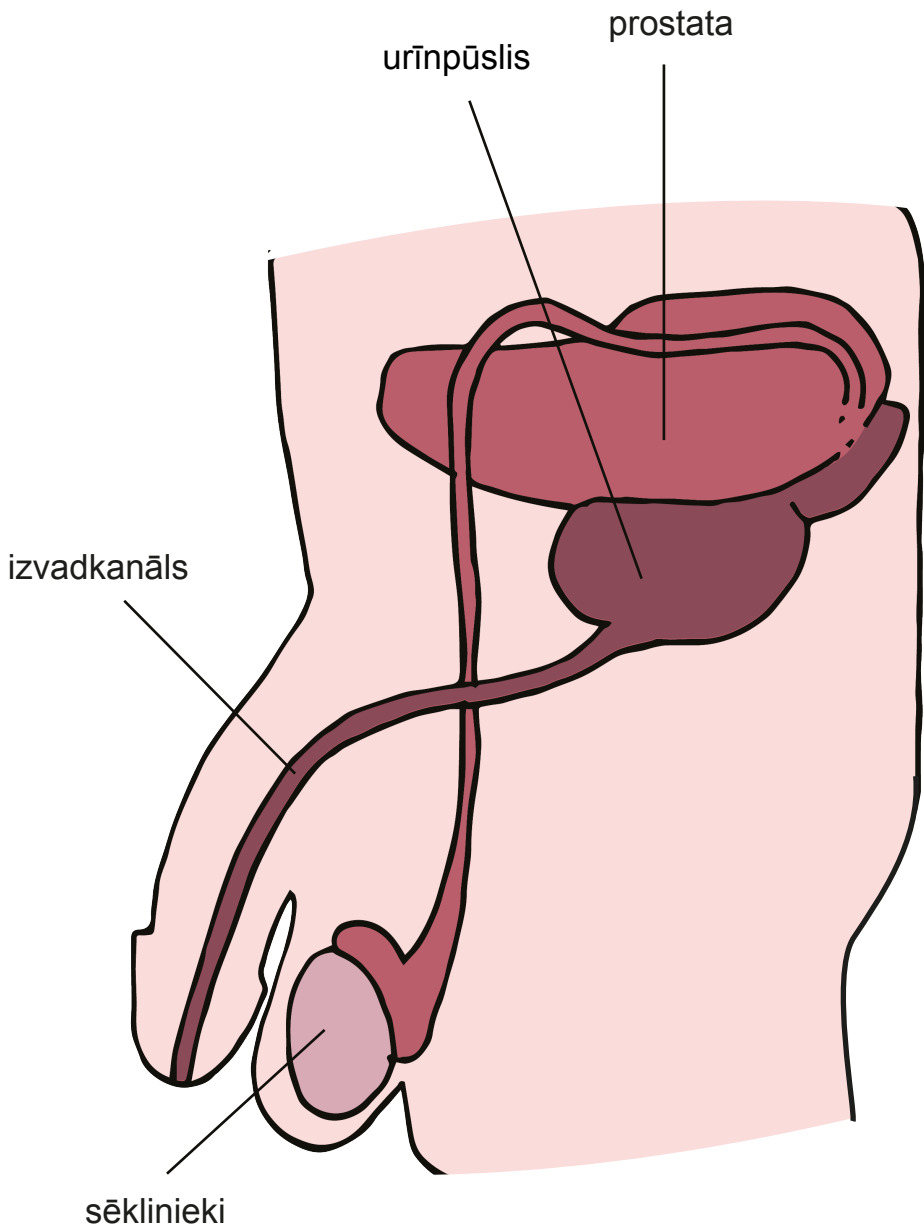
Dzimumloceklim vidū ir izvadkanāls.

No izvadkanāla izplūst gan čuras, gan sperma.

Vīriešiem ir prostata.

Prostata ir priekšdziedzeris.

Tas neļauj čurām un spermai izplūst vienlaicīgi.



Vīrieša iekšējie dzimumorgāni

**Pārbaudi savas zināšanas par ķermeni!
Atbildi uz jautājumiem:**

- Ar ko puiši savā starpā atšķiras?

- Kādi var izskatīties dzimumlocekļi?

- Kurus dzimumorgānus var redzēt spogulī?

- Kas ir priekšādiņa?

- Tu nevari viegli atvilkt priekšādiņu.
Ko tu darīsi tādā gadījumā?



Pubertāte

Mareks ir pieaudzis.

Viņam padusēs ir daudz tumšu matiņu.

Arī uz krūtīm un kājām Marekam ir matiņi.

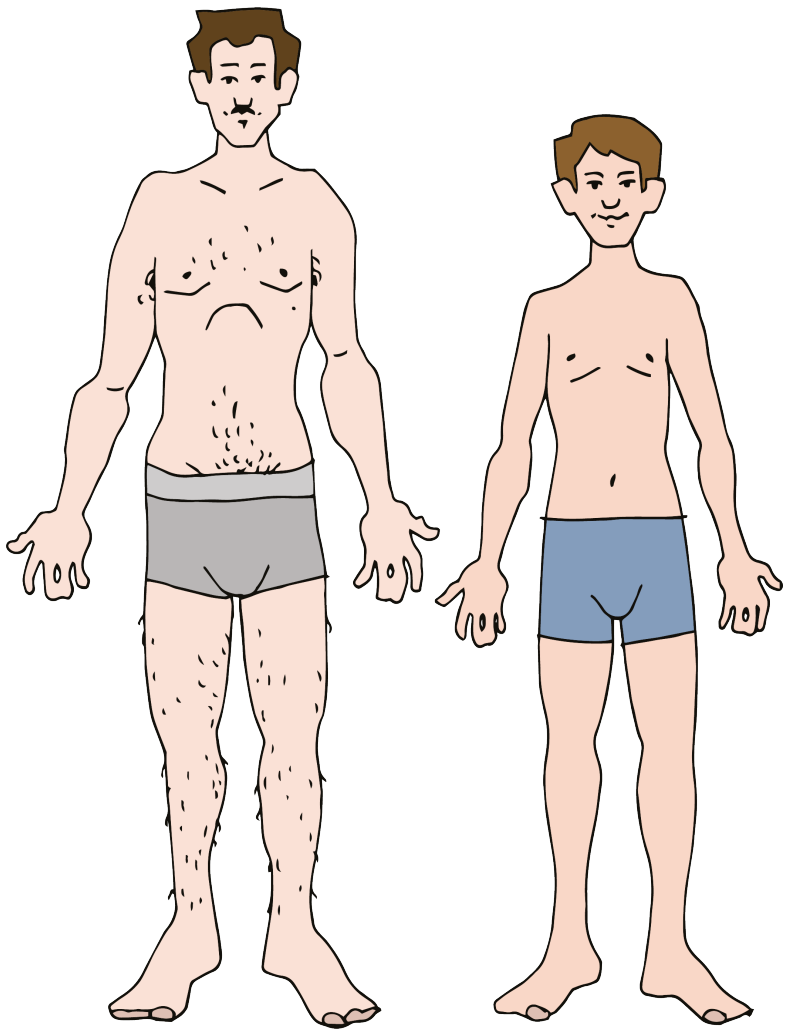
Man gan ir tikai dažas gaišas spalviņas.

Marekam ir muskuļots augums un plati pleci.

Blakus Marekam es izskatos pavisam mazs.

Kādēļ mēs izskatāmies tik atšķirīgi?

Vai tiešām vecumam ir tik liela nozīme?



Mareks un Aleksis

Mēs visi augam un maināmies.
Ar laiku puisi kļūst par vīriešiem.
Tad ķermenī notiek lielas pārmaiņas.
Šīs pārmaiņas sauc par pubertāti.

Pubertāte var sākties 10 līdz 12 gadu vecumā.
Dažiem puisiem pubertāte var sākties agrāk.
Citiem pubertāte sākas vēlāk.
Pubertāte ir visiem cilvēkiem.

Pubertātes laikā puisi vairāk svīst.

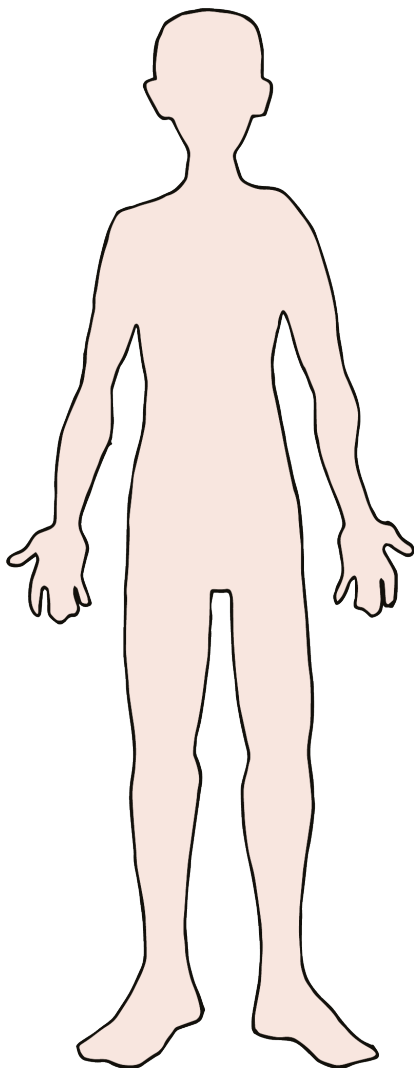
Visvairāk svīst:

- galva,
- paduses,
- pēdas,
- intīmā zona.

Uzdevums.

Kuras ķermeņa daļas svīst visvairāk?

Atzīmē to zīmējumā!



Pubertātes laikā puīša augums kļūst vīrišķīgs.

Pleci kļūst platāki.

Muskuļi kļūst lielāki.

Pubertātes laikā puīši strauji aug augumā.

Puīšiem mainās arī balss.

Tā kļūst zemāka un rupjāka.

To sauc par balss lūzumu.

Uz ķermeņa sāk augt apmatojums.

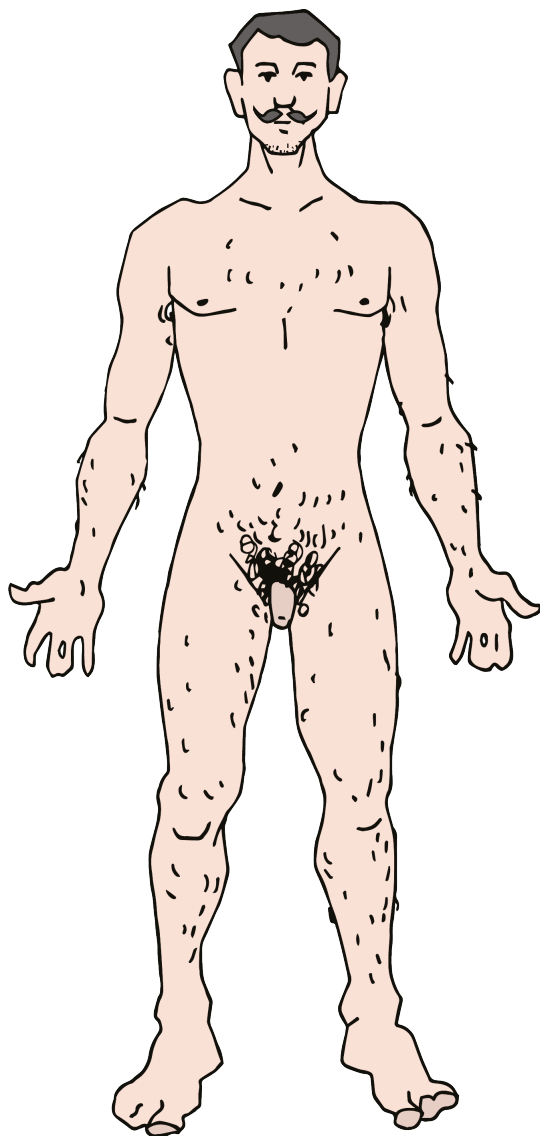
Apmatojums ir matiņi.

Matiņi parādās ap dzimumorgāniem.

Matiņi var augt arī uz muguras, vēdera un krūtīm.

Vairāk matiņu aug uz kājām un rokām.

Uz sejas puīšiem sāk augt bārda un ūsas.



Pieaudzis vīrietis

Uz sejas var parādīties arī pumpas.

Tādas pumpas sauc par pinnēm.

Tas pubertātes laikā ir normāli.

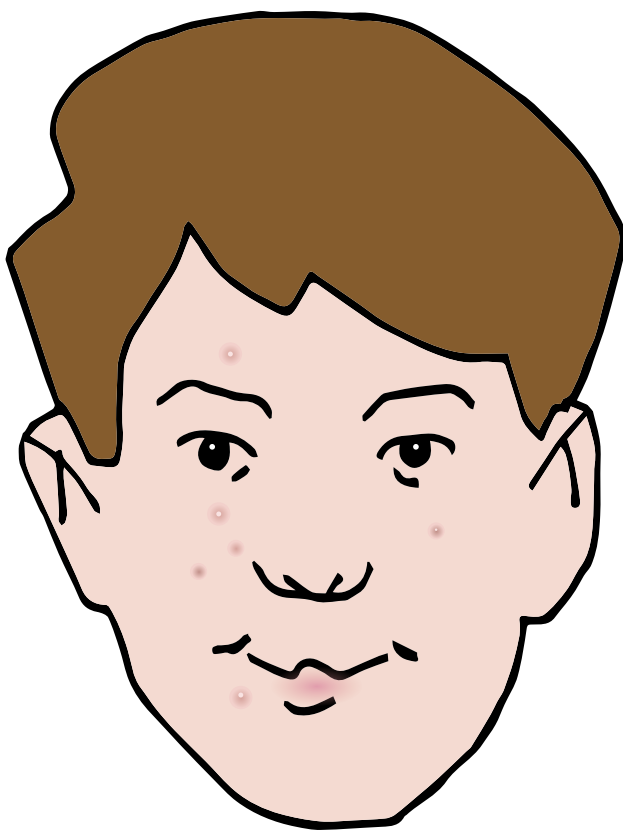
Atceries!

Pumpas spiest nedrīkst!

Izmaiņas notiek arī ar dzimumorgāniem.

Dzimumloceklis un sēklinieku maisiņš kļūst lielāks.

Dzimumlocekļa āda kļūst tumšāka un sarkanāka.



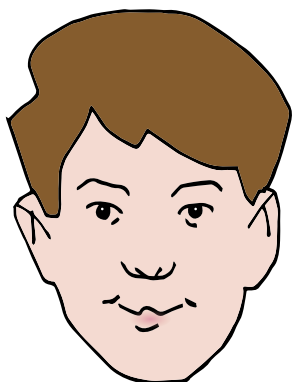
Aleksis ar pinnēm

Pubertātes laikā ar tevi notiek arī citas pārmaiņas.
Tās var tikai sajust.

Šajā laikā tev bieži var mainīties garastāvoklis.
Smieklus ātri var nomainīt dusmas.
Dažreiz tu esi skarbs pret draugiem.
Tu runā viņiem pretī un vari pat uzkleigt.
Pubertātes laikā tu mainies un kļūsti pieaudzis.
Vecāki to zina un tevi saprot.

Atceries!

Pubertātes laikā tu vari kādu sāpināt.
Tas var notikt arī netīšām.
Tāpēc iemācies atvainoties
par saviem vārdiem un darbiem!



Priecīgs Aleksis



Bēdīgs Aleksis



Dusmīgs Aleksis

Pārbaudi savas zināšanas par pubertāti!
Atbilde uz jautājumiem:

Kādas ir ķermeņa atšķirības starp:

- 6 un 15 gadus veciem puisiem?

- 15 un 20 gadus veciem jauniešiem?

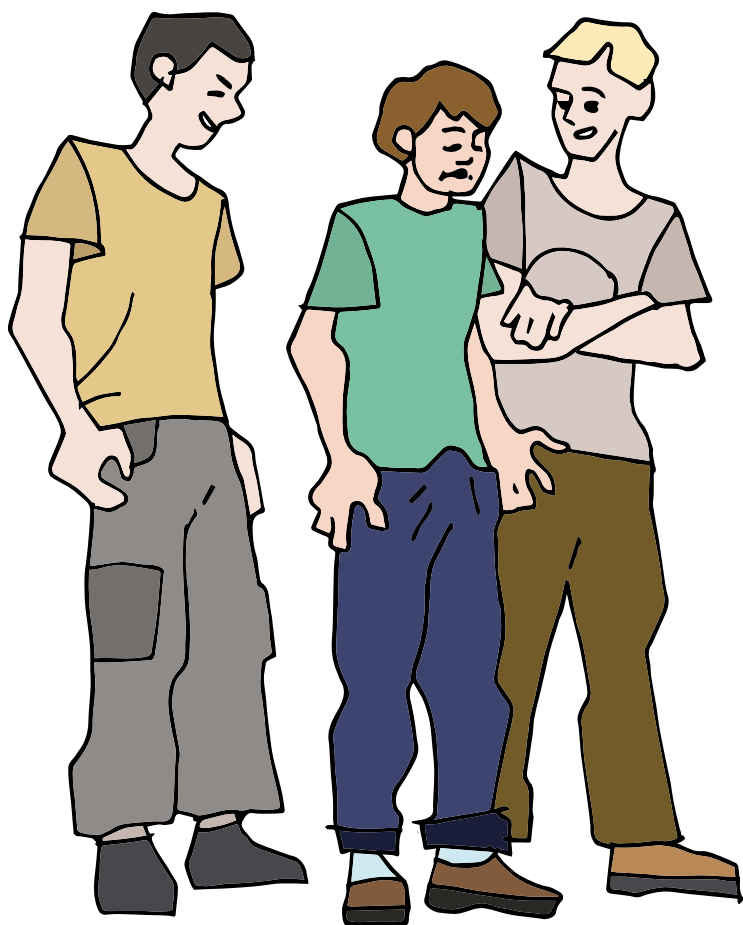
Kādas pārmaiņas notiek ar puisi pubertātes laikā?



Erekcija

Mareka dzimšanas diena ir pagājusi.
Tā bija jauka diena!
Rīt man atkal jāiet uz dienas centru.
Man tas ļoti patīk.
Tur man ir daudz draugu.
Tur ir arī leva.
Ieva ir skaista meitene.
Man viņa ļoti patīk.
Ieva prot skaisti sagērbties.

Vakar es stāvēju kopā ar puisiem.
Tad es ieraudzīju levu.
Ievai mugurā bija īsi sarkani svārciņi.
Mans dzimumloceklis pats no sevis
sacēlās uz augšu.
Citi puisi to redzēja.
Viņi par mani smējās.
Es pats arī biju pārsteigts!



Negaidīta erekcija Aleksim dienas centrā

Reizēm dzimumloceklis pats no sevis saceļas.

To sauc par erekciju.

Puisis tur neko nevar darīt.

Dzimumloceklis stāv neatkarīgi no puisīša gribas.

Bieži erekcija ir arī no rītiem.

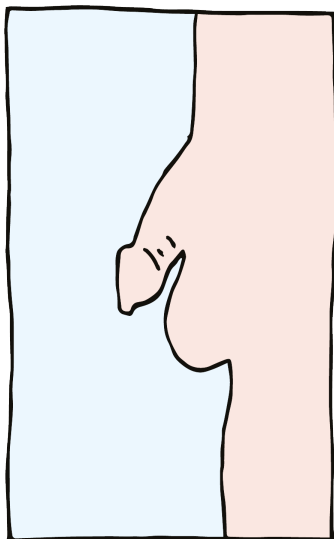
Parasti puisīši jūt patīkamu satraukumu un uzbudinājumu:

- kad redz meiteni īsos svārkos,
- kad skatās uz fotogrāfiju ar kailu sievieti.

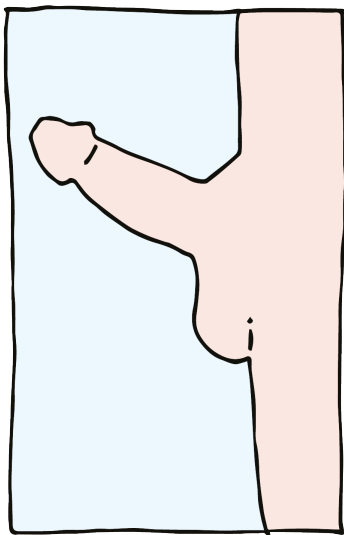
Dažreiz pat nevajag neko redzēt.

Pietiek par to iedomāties.

Tad puisim rodas kņudoša sajūta vēdera apakšā un ap dzimumorgāniem.



Dzimumloceklis bez erekcijas



Dzimumloceklis ar erekciju

Puišiem dzimumlocekļi var būt atšķirīga izmēra un formas.

Tomēr erekcijas laikā visi dzimumlocekļi kļūst vienādi lieli.

Dažiem puišiem dzimumloceklis stāv taisni.

Citiem puišiem tas saliecas uz sāniem.

Tas ir normāli.

Par erekciju publiskā vietā neuztraucies!

Tomēr dzimumlocekli publiskā vietā neaiztiec!

Erekcija pāries pati no sevis.

Arī citiem puišiem pubertātes vecumā tā notiek.

Vari valkāt brīvākas drēbes.

Tā tu jutīsies ērtāk.

Uzdevums.

Uzraksti, ko publiskā vietā nedarīt erekcijas laikā!

Pārbaudi savas zināšanas par erekciju!

Atbildi uz jautājumiem:

- Kas ir erekcija?

- Kad notiek erekcija?



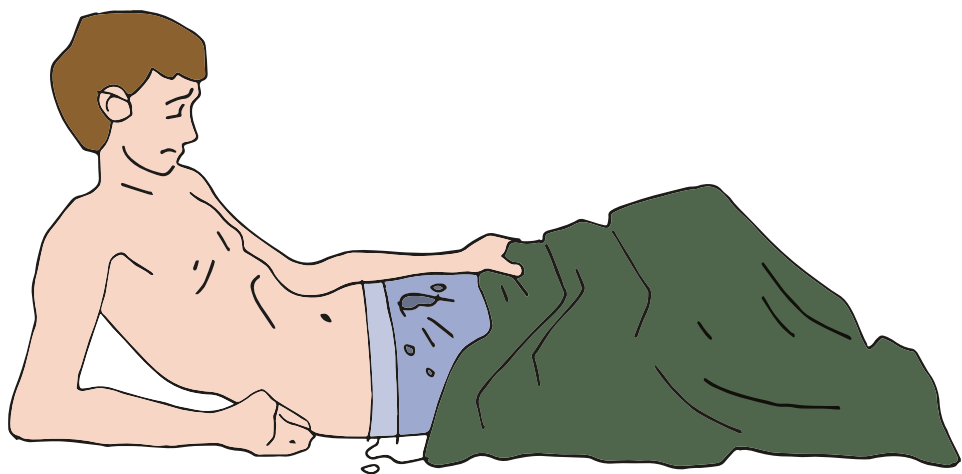
Slapjie sapņi

Vakarā gāju gulēt.
Sapnī redzēju levu.
Pretī nāca daudz meiteņu.
Taču leva bija visskaistākā.

No rīta mana gulta un apakšbikses ir slapjas.
Ārprāts!

Vai tiešām es esmu apčurājies?
Vakar vakarā es taču aizgāju uz tualeti.
Ko tagad darīt?
Pajautāšu Marekam.

Mareks mani nomierina.
Tas nav nekas neparasts.
To sauc par “slapjajiem sapņiem”.
Tā reizēm notiek.



Aleksis pamostas ar slapjumu

Dažreiz no rīta palags vai apakšbikses ir mitras.
Uz tiem izplūdis balts un nedaudz staipīgs šķidrums.
Tā ir sperma.
Tas nav nekas slikts.

Tavs dzimumloceklis pats no sevis ir sacēlies.
Un no dzimumlocekļa ir izplūdusi sperma.

Par slapjajiem sapņiem neuztraucies!
Tā puišiem pubertātes vecumā var gadīties.
Ej nomazgāties!
Uzvelc tīru apģērbu!
Vari nomainīt arī gultas veļu.

Sperma izplūst arī seksa un masturbācijas laikā.



Aleksis mazgājas dušā

Pārbaudi savas zināšanas par slapjajiem sapņiem!

Atbildi uz jautājumiem:

- Kas ir sperma?

- Kad var iztecēt sperma?

- Kāpēc par slapjajiem sapņiem nav jāuztraucas?



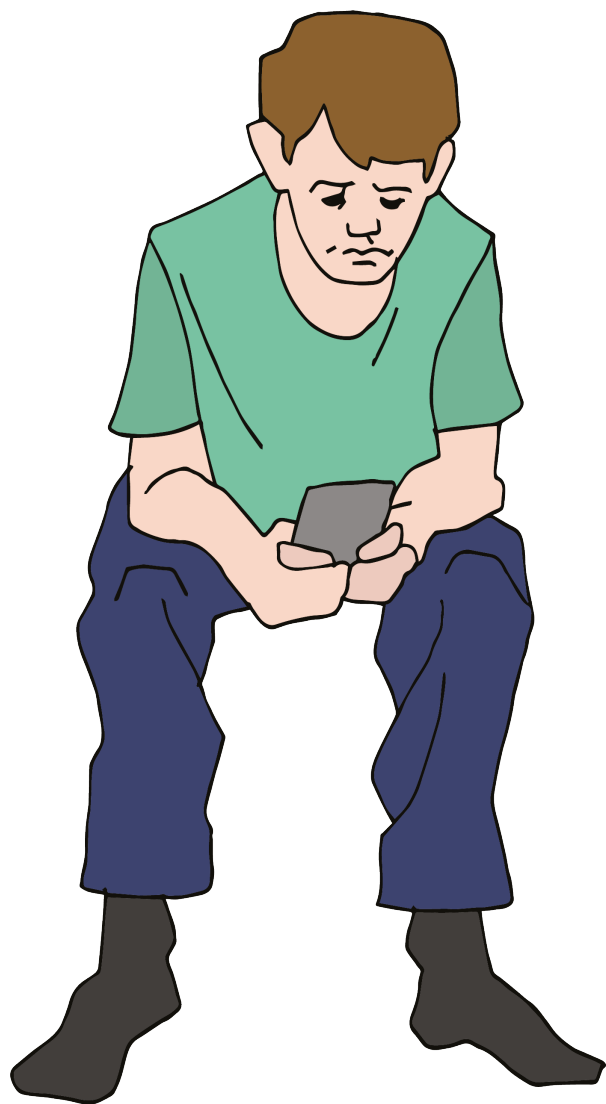
Sociālie mediji un ķermenis

Šorīt man ir grūti piecelties.
Vakar vēlu aizgāju gulēt.
Es ilgi skatījos internetā.
Internetā visi puisi ir tik vīrišķīgi!

Es pieceļos un eju uz tualeti.
Apskatu sevi spogulī.
Es sev nepatīku!

Esmu ļoti tievs.
Man ir vājas rokas.
Arī pleci ir šauri.
Un es pats esmu īsāks nekā citi puisi.

Es neizskatos kā puisi internetā.
Es gribu būt kā viņi.
Kādēļ es izskatos citādi?



Aleksis skatās telefonā

Sociālie mediji ir tādas interneta lapas kā:

- Facebook.com,
- Draugiem.lv,
- Instagram.com un citas.

Dažreiz tu skaties spogulī un salīdzini sevi ar citiem puisiem.

Viņiem ir spēcīgāki augumi un platāki pleci.

Tā domā tu!

Atceries!

Ne visam internetā var ticēt.

Ne viss filmās un seriālos ir īsts un patiess.

Bieži vien bildes un video ir pārtaisīti.

Tāpēc tur viss izskatās ļoti labi.

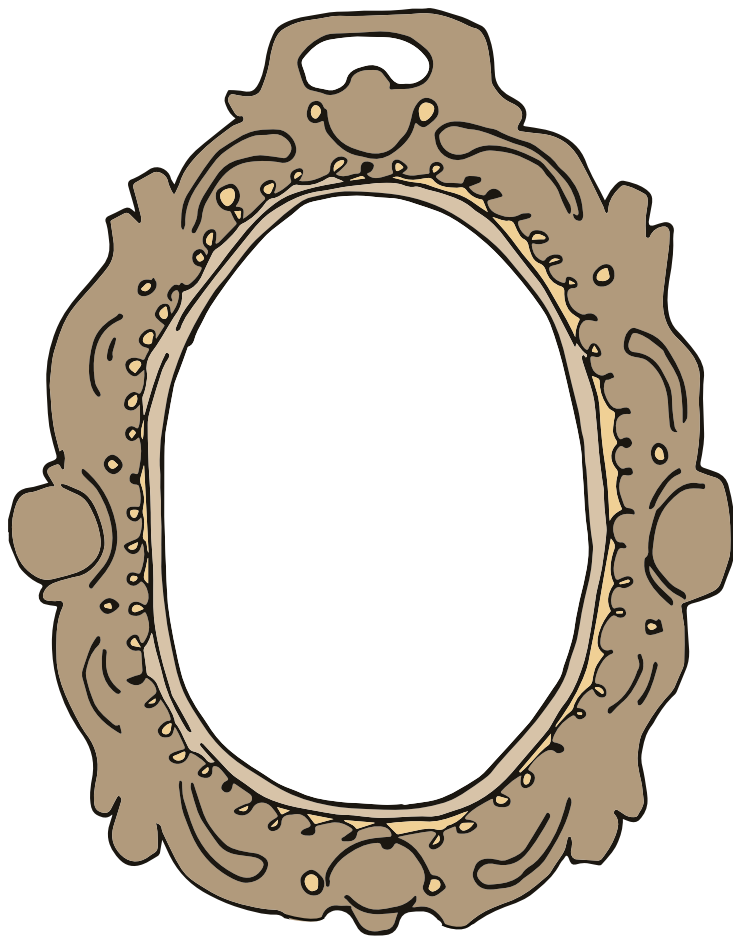
Katram cilvēkam ir atšķirīgs ķermenis.

Tas ir skaisti!

Otra tāda nav!

Uzdevums.

Iezīmē sevi spogulī!



Pārbaudi savas zināšanas par sociālajiem medijiem un ķermeni!

- Kāpēc viss filmās un seriālos izskatās skaisti?
-

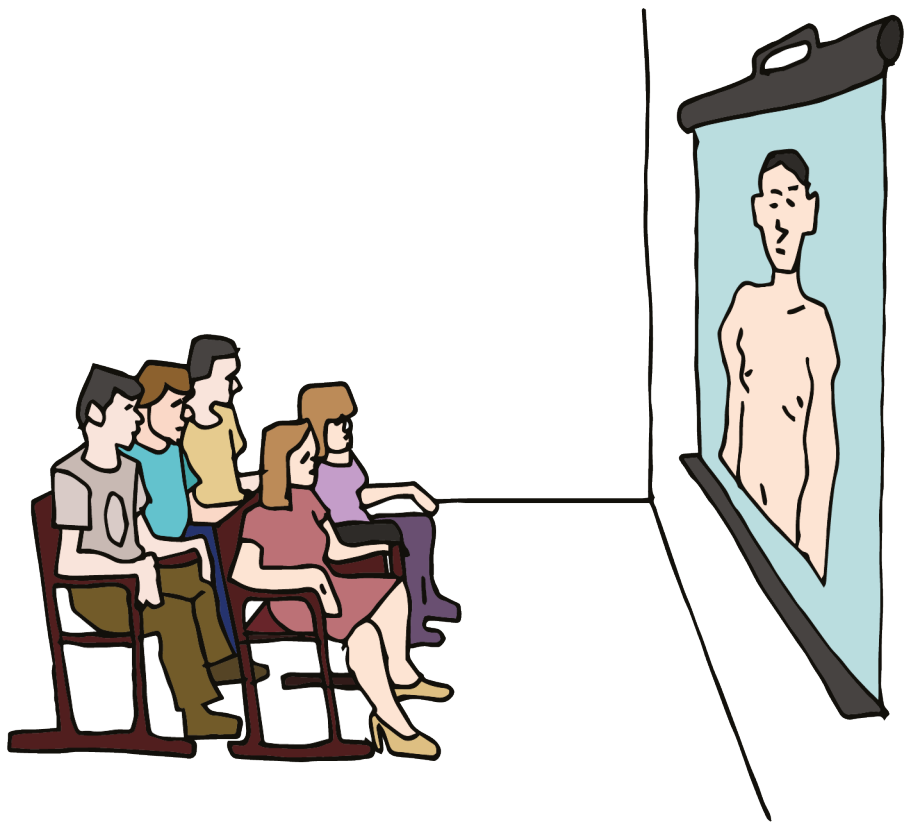
- Kāpēc internetā visam ticēt nedrīkst?
-

- Kādēļ savu ķermeni nevajag salīdzināt ar filmu un seriālu varoņiem?
-



Masturbācija

Dienas centrā mēs skatījāmies filmu
par pieaugšanu.
Es jau daudz ko zināju.
Par pieaugšanu man stāstīja brālis.
Tomēr no filmas es uzzināju arī ko jaunu.
Piemēram, par masturbāciju.



Filmas skatīšanās dienas centrā

Pubertātes laikā tavs dzimumloceklis kļūst jutīgs.

Tu gribi tam pieskarties.

Šie pieskārieni tev patīk.

Tu drīksti aiztikt savu dzimumlocekli.

**Sava dzimumlocekļa aiztikšanu baudai
sauc par masturbāciju.**

Masturbācija nav nekas slikts.

No tā nav jākaunas.

Tā cilvēks iepazīst savu ķermeni.

Tā var atrast patīkamās un nepatīkamās
pieskāriena vietas savā ķermenī.



Aleksis masturbē

Masturbēt tu drīksti tikai vienatnē.

Gribi masturbēt?

Tad ieej viens privātā telpā un aizver durvis!

Durvis vari pat aizslēgt.

Tā neviens tevi netraucēs.

Ērti iekārtojies.

Pieskaries savam dzimumloceklim.

Glāsti to!

Beigās tu jutīsi spēcīgu apmierinājumu.

Pēc tam nomazgā savu dzimumlocekli un rokas.

Atceries!

Pirms un pēc masturbācijas noteikti nomazgā rokas!



Aleksis aizver durvis

Parbaudi savas zināšanas par masturbāciju!

Atbildi uz jautājumiem:

- Kas ir masturbācija?

- Kur drīkst masturbēt?

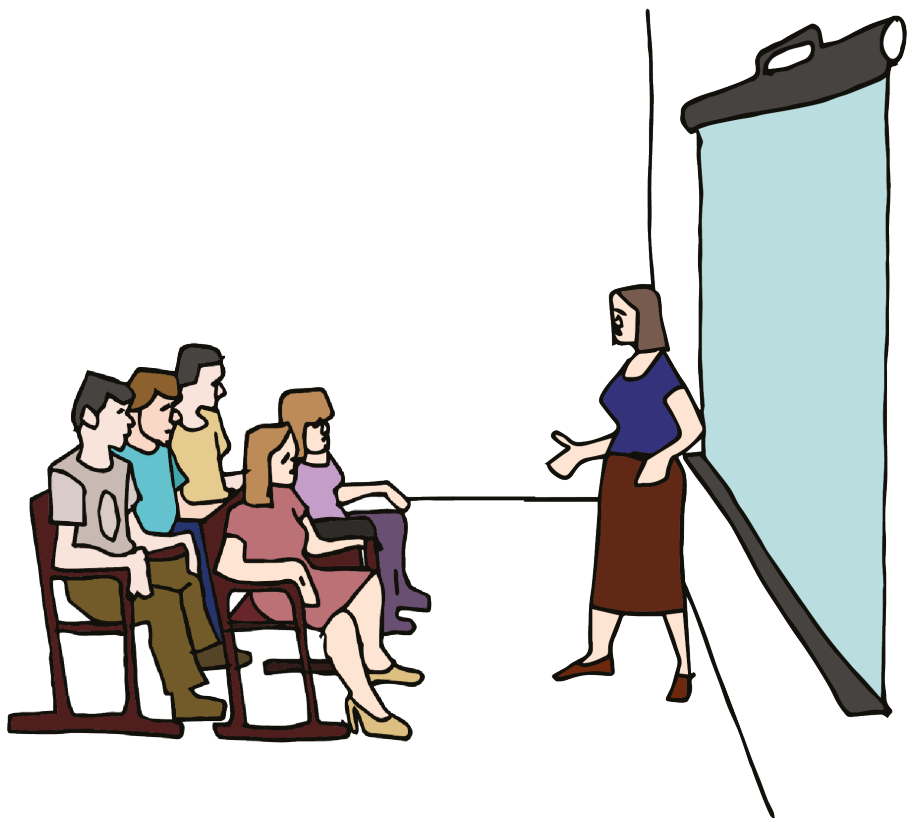
- Kas ir jādara pirms un pēc masturbācijas?



Pornogrāfija

Šodien biju dienas centrā.
Tur notika interesants gadījums.
Kāds savā telefonā citiem rādīja video.
Video bija redzami kaili cilvēki gultā.

Dienas centra darbiniece lika izslēgt telefonu.
Tad viņa mums pastāstīja par video.
Tādus video sauc par pornogrāfiju.
Šādus video skatīties publiskās vietās nedrīkst.
Ar pornogrāfijas skatīšanos ir jāuzmanās.
Pornogrāfijā parādītais nav patiess.



Saruna ar darbinieci dienas centrā

Pornogrāfija ir video vai fotogrāfijās parādītas seksuālas darbības.

Pornogrāfija rada skatītājos seksuālu uzbudinājumu.

Pornogrāfija ir pieaugušo filmas.

Tās drīkst skatīties cilvēki no 18 gadiem.

Pornogrāfiju drīkst skatīties tikai privāti.

Pornogrāfijā redzēto atkārtot dzīvē nevajag!

Pornogrāfijā filmējas aktieri.

Pornogrāfijā parādītais nav pa īstam.

Nesūti citiem fotogrāfijas ar kailiem cilvēkiem.

Arī savus kailfoto nevienam nesūti.

Visas telefonā nosūtītās fotogrāfijas nonāk internetā.

Cilvēki tās var atrast un visiem parādīt.

Arī fotogrāfijas ar kailiem cilvēkiem ir pornogrāfija.



Pieaugušo filmas datorā

Pārbaudi savas zināšanas par pornogrāfiju!

Atbildi uz jautājumiem:

- Kas ir pornogrāfija?

- Kas un kur var skatīties pornogrāfiju?

- Kāpēc pornogrāfijā redzēto atkārtot dzīvē nevajag?

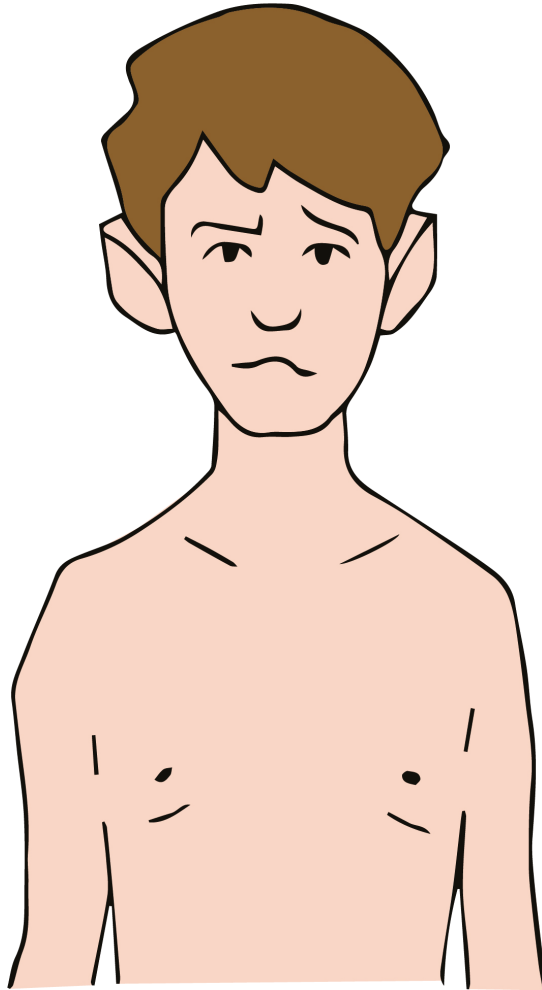


Higiēna

Šorīt man atkal ļoti nāk miegs.
Ir grūti pamosties.
Es pieceļos pēdējā brīdī.
Mazgāties man nav laika.
Tikai iztīru zobus, un viss.
Bet vakarā mazgāties negribas.
Tā notiek jau vairākas dienas.

Naktī es pamodos.
Dzimumloceklis ļoti niezēja.
Visu laiku gribējās to kasīt.

No rīta paskatos uz dzimumlocekli.
Uz tā ir balti un biezi izdalījumi.
Kā tas varēja gadīties?



Aleksis apmulsis

Uzvelku apakšbikses.
Skrienu pie brāļa.
Satieku Mareku un lūdzu viņam palīdzību.

Mēs ieejam vannasistabā.
Parādu viņam savu dzimumlocekli
ar baltiem izdalījumiem.

Mareks to ierauga un nopietni prasa:
“Kad tu pēdējo reizi
mazgāji savu dzimumlocekli?”
Noduru galvu un klusēju.
Es neatceros!



Mareks Aleksim jautā par higiēnu

Ir svarīgi rūpēties par sevi.

Rūpēties par sevi nozīmē ievērot higiēnu.

Higiēna ir rūpes par savu veselību un tīrību.

Katru dienu no rīta un vakarā ir jātīra zobi.

Pubertātes laikā mati kļūst netīri ātrāk.

Tāpēc mati jāmazgā biežāk.

Mazgā matus:

- ja ir nepatīkami tiem pieskarties,
- ja niez galva.

Cilvēks svīst visu laiku.

Tāpēc katru dienu ir jāmazgājas.

**Vismaz vienu reizi dienā ir jāmazgā
paduses un pēdas.**

Citādi tās nepatīkami smirdēs.

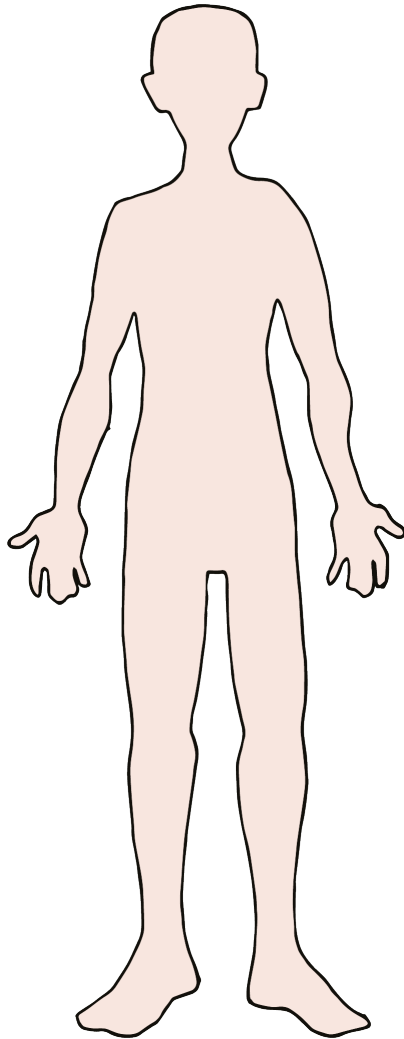
Mazgā paduses un pēdas

ar ziepēm vai dušas želeju!

Uzdevums.

Kuras ķermeņa daļas ir jāmazgā katru dienu?

Atzīmē to zīmējumā!



Katru dienu jāvelk tīras drēbes.

Tās kļūst netīras no taviem sviedriem.

Arī zeķes un apakšbikses ir jāmaina katru dienu.

Katru dienu jāmazgā arī dzimumloceklis.

Zem priekšādiņas sakrājas balti un lipīgi izdalījumi.

Tur sakrājas arī daļa no čurām.

Tas jānomazgā.

Citādi dzimumloceklis niezēs un sūrstēs.

Parasti dzimumlocekli mazgā dušā.

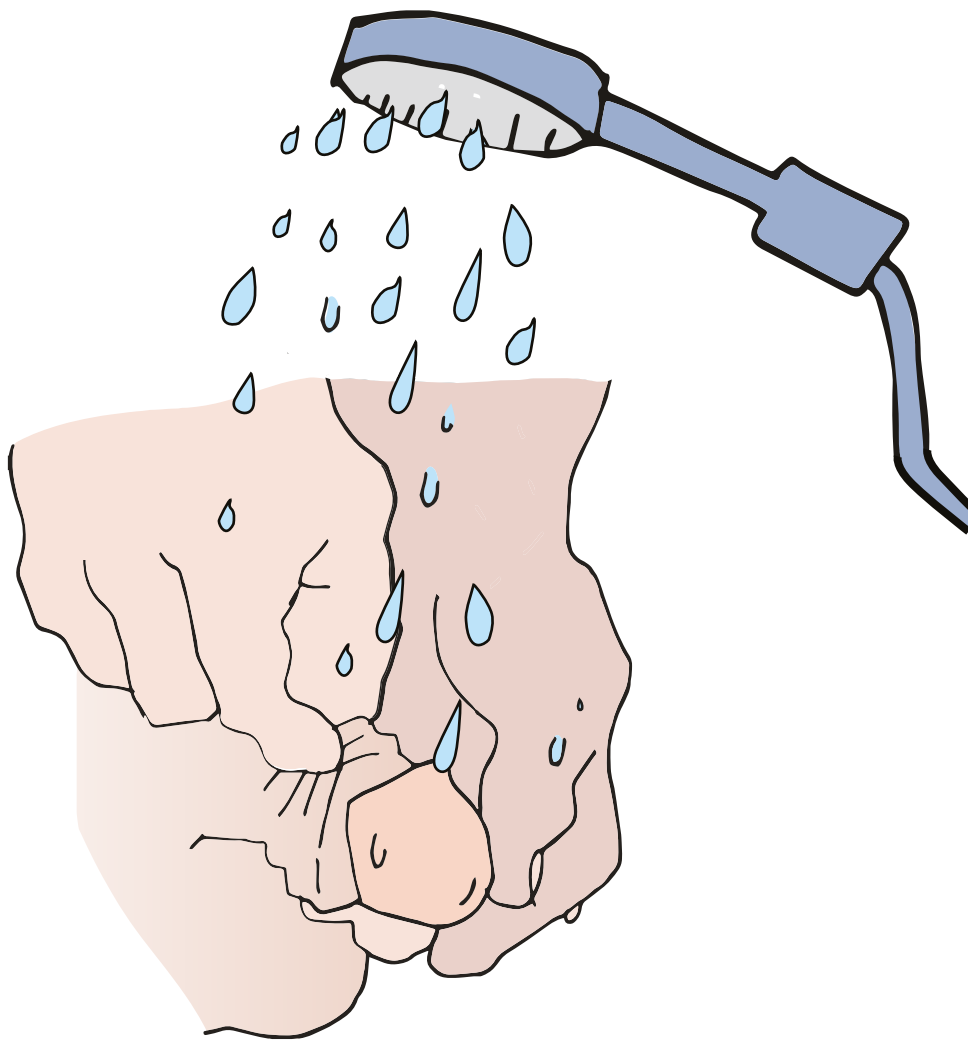
Mazgā dzimumlocekli ar siltu ūdeni!

Vispirms atvelc priekšādiņu.

Tad mazgā dzimumlocekļa galviņu.

Nemazgā dzimumlocekli ar ziepēm vai dušas želeju!

Tie var padarīt dzimumlocekļa ādu pārāk jutīgu.



Dzimumlocekļa mazgāšana

Paduses pa dienu sasvīst.

Tad paduses smird.

Tāpēc jālieto dezodorants.

Dezodorantu lieto pēc mazgāšanās uz tīras ādas.

Atceries!

Personīgie higiēnas līdzekļi katram ir savi.

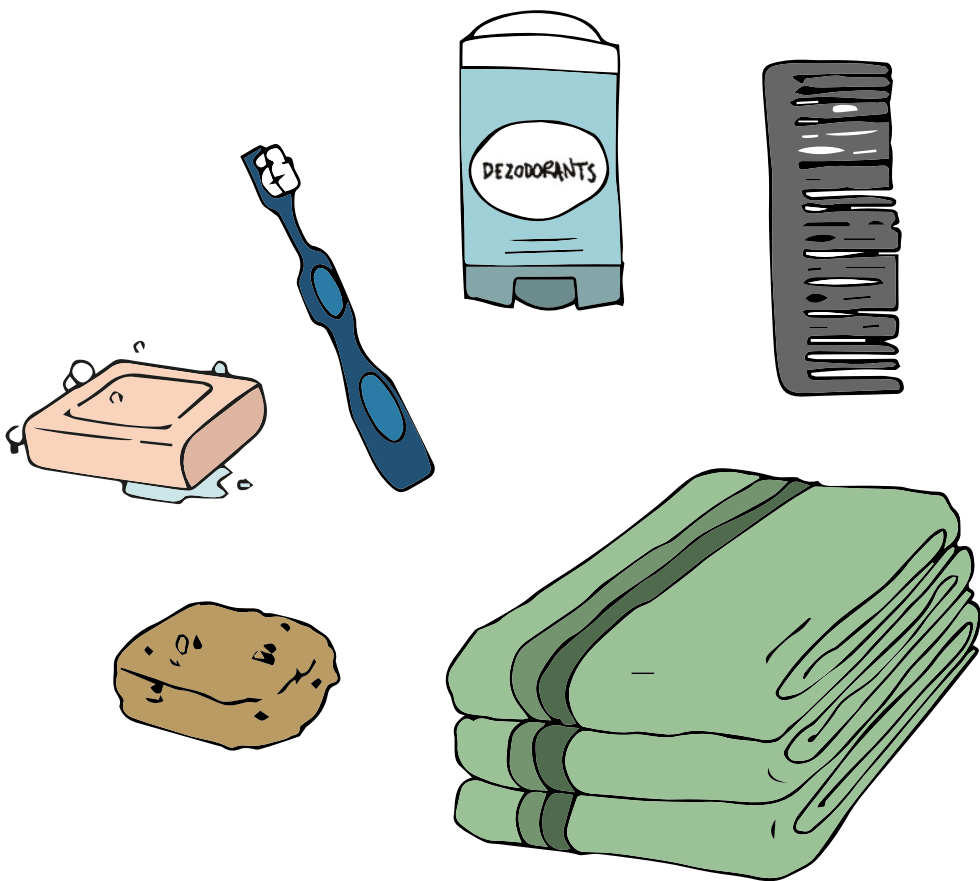
Nedod tos citiem!

Personīgie higiēnas līdzekļi ir:

- ziepes,
- zobu birste,
- dezodorants,
- mazgāšanās sūklis,
- dvielis.

Arī savu ķemmi citiem nedod!

Tā tu pasargāsi sevi no utīm.



Personīgie higiēnas līdzekļi

Pārbaudi savas zināšanas par higiēnu!

Atbildi uz jautājumiem!

- Cik bieži ir jāmazgājas?

- Kuras ķermeņa daļas ir jāmazgā katru dienu?

- Kā jāmazgā dzimumloceklis?

- Ar ko jāmazgā dzimumloceklis?

- Kāpēc apģērbs jāmaina katru dienu?
-

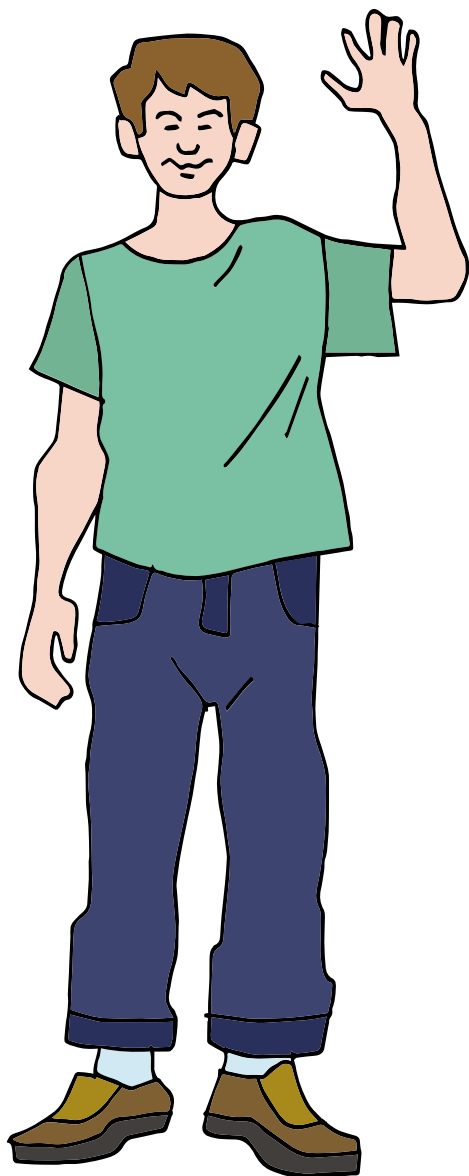
- Kad jālieto dezodorants?
-

- Kurus higiēnas līdzekļus citiem dot nedrīkst?
-

Ir pienācis laiks doties uz dienas centru.

Dienas centrā Aleksi gaida Ieva un citi draugi.

Arī tu ar viņiem varēsi iepazīties
grāmatā “Ieva un Alekss”.



Aleksis māj atā

Biedrība "Papardes zieds"

Tālrunis: 67212700

e-pasts: info@papardeszieds.lv

www.papardeszieds.lv



Grāmata vieglajā valodā paredzēta jauniešiem ar intelektuālās attīstības traucējumiem un viņu ģimenēm. Izmantojiet grāmatu, lai runātu par ķermeņa pārmaiņām, personīgajām robežām, attiecību veidošanu, pasargāšanu no vardarbības, kā arī seksuālo veselību.

Grāmata "Aleksis" ir izstrādāta un izdota ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par grāmatas "Aleksis" saturu atbild biedrība "Papardes zieds".



Papīrs sadarbībā ar Antalis AS
Serixo 100g (iekšlapām)
GalerieArt 250g (vākam)

Druka
Tipogrāfija UnitedPress
unitedpress.lv



Sabiedrības integrācijas fonds