



NACIONĀLĀ VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLA ZIŅAS



NR.2 | MAIJS 2022



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



Slimību profilakses un
kontroles centrs



SATURS



1.LPP

NVVST AKTUALITĀTES

2.LPP

PRAKSES UN PIEREDZES

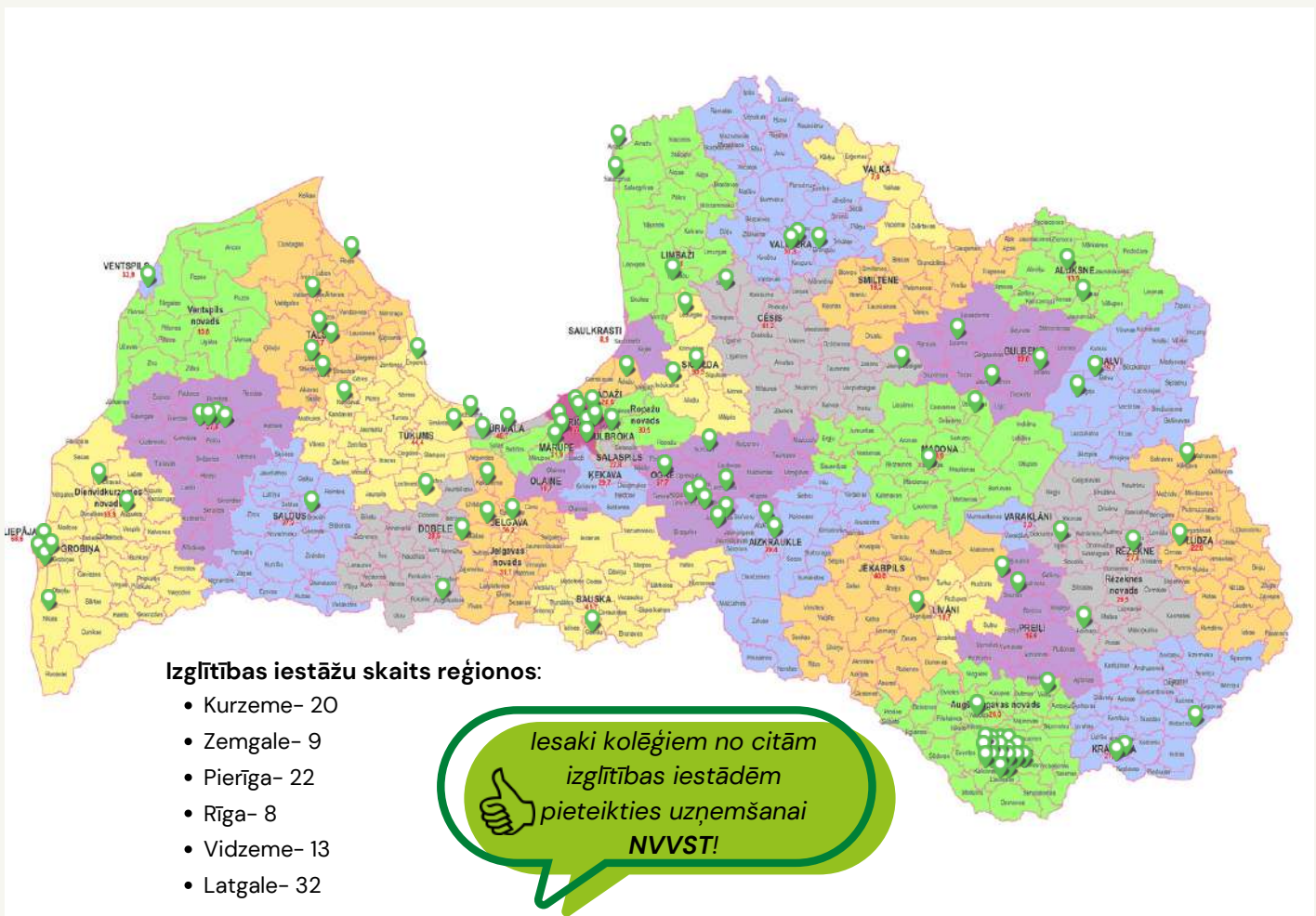
4.LPP

AKTUALITĀTES

14.LPP

CITAS AKTUALITĀTES





NVVST aktualitātes

NVVST sastāva izmaiņas

Tuvojoties 2021./2022. mācību gada beigām, informējam par aktuālo NVVST izglītības iestāžu skaitu. Kopumā uz šo brīdi mūsu sastāvā ir 104 izglītības iestādes, no kurām 14 ir pirmskolas izglītības iestādes. Aktuālais NVVST izglītības iestāžu saraksts pieejams [šeit](#).



Sirsnīgi sveicam NVVST pulkā arī 2022.gadā uzņemto izglītības iestādi
– *Liepājas Katoļu pamatskolu*

Silts atgādinājums, ka tuvojas ikgadējo aktivitāšu izvērtēšanas anketu iesniegšanas termiņš, tādēļ iesakām to jau aizpildīt tagad un nosūtīt uz e-pastu veseligaskola@spkc.gov.lv.

Klikšķini uz attēla, lai atvērtu
aktualizēto
ikgadējo aktivitāšu
izvērtēšanas anketu!



NVVST mācās no Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkla



Attēli no Janka Ribiča Cezanjevci izglītības iestādes aktivitātēm

Pateicība COVID-19 pandēmijas varoņiem

Veselības aprūpes darbinieki, ugunsdzēsēji, policisti un Sarkanā Krusta brīvprātīgie ir bijuši pirmajā frontes līnijā Covid-19 krīzes pārvarēšanas procesā Slovēnijā. Tādēļ sākumskolas un bērnudārza audzētāji no Janka Ribiča Cezanjevci viesojušies pie "mūsu laika varoņiem", lai pateiktos par viņu ieguldīto darbu un uzzinātu vairāk par to. Skolotāji cer, ka šīs aktivitātes ir iemācījušas bērniem altruisma vērtību un motivējušas viņus palīdzēt citiem arī nākotnē.

Atpūtas pauzes skolotājiem

Ņemot vērā, ka vairākās skolās aizvien tiek īstenotas kombinētās mācības – gan attālinātā, gan klātienē formātā, tiek novērota tendence, ka liela daļa pedagogu, strādājot šādā režīmā, saskaras ar izdegšanu. Šis fakts ir pamudinājis Osnova Šola Rodica sākumskolas (Slovēnija) skolotāju Zlatku Gaspariču organizēt iknedēļas atpūtas pauzes saviem kolēģiem. Atpūtas paužu laikā Zlatka dalās ar dažādiem video, kuros tiek izklāstīti uzmunrinoši padomi par vingrinājumiem, pareizu stāju, uzturu un pietiekamu ūdens uzņemšanu. Vienu no Zlatkas Gaspariču piedāvātajiem video var noskatīties [šeit](#).

Radošā darbnīca "Manas emocijas"

Ziemeļmaķedonijas Krivapalankas pamatskolas "Ilinden" pirmo klašu skolēni 10.oktobrī atzīmēja pasaules psihiskās veselības dienu. Šajā dienā pirmklasnieki piedalījās radošajā darbnīcā, kur viņiem bija iespēja mācīties par emocijām un veidiem, kā tikt galā ar negatīvām emocijām. Radošajā darbnīcā skolēni paši veidoja savas emocijzīmes, kas atspoguļo viņu emocijas dažādās ikdienas dzīves situācijās. Klases audzinātājs Dobri Jovevskis norāda, ka bērniem bijusi izteikta vēlme un interese darboties radošajā darbnīcā.



Attēls no Ziemeļmaķedonijas Krivapalankas pamatskolas "Ilinden"

Bērnu aptaukošanās novēršana Portugālē

Katru gadu pasaulē arvien vairāk pieaug bērnu aptaukošanās līmenis. Ņemot vērā straujo pieaugumu, Sintras pašvaldībā, Portugālē, tika īstenota programma “Sintra Grows Healthy” (“Sintra aug veselīgi”). “Sintra Grows Healthy” mērķis ir novērst bērnu aptaukošanās riskus vietējā un kopienas līmenī, veicinot veselīgu dzīvesveidu skolās. Programma sastāv no trīs komponentiem: skolēnu izglītošana par veselīgu uzturu; veselīgas pārtikas nodrošināšanas skolā; skolēnu rosināšana būt fiziski aktīviem. Ja vēlaties uzzināt vairāk informācijas par “Sintra Grows Healthy”, raksta pilnā versija par programmu ir pieejama [šeit](#).



TEMATISKO DIENU INFORMĀCIJA

Lai Jums būtu iespēja pārskatīt līdz šim nosūtītos 2022. gada tematisko dienu materiālus, esam tos vienkopus ievietojuši **mapē**. Lūgums ar Tematisko dienu materiāliem iepazīties laicīgi un uzreiz lejupielādēt Jums nepieciešamos informatīvos materiālus, jo faili **pēc mēneša tiks automātiski dzēsti**. Aicinām materiālus pielietot praksē un priecāsimies par atgriezenisko saiti, rakstot uz e-pastu veseligaskola@spkc.gov.lv.



APMĀCĪBAS NVVST KOORDINATORIEM



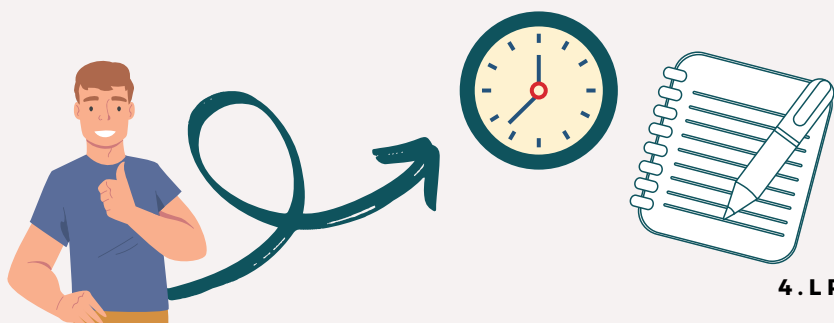
NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

APMĀCĪBAS Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla koordinatoriem **par pedagogu psihiskās veselības veicināšanu un konfliktsituāciju ar izglītojamajiem un viņu vecākiem risināšanu**

NVVST mērķa sasniegšanā viens no būtiskākajiem elementiem ir NVVST koordinatoru apmācība un kapacitātes veselības jautājumos celšana. SPKC ik gadu NVVST koordinatoriem īsteno apmācības un seminārus par daudzveidīgām ar veselības veicināšanu un slimību profilaksi saistītām tēmām. Šogad tiks īstenotas 3 apmācības par šādām tēmām:

- Tiešsaistes apmācību īstenošana Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīklu (turpmāk – NVVST) koordinatoriem par pedagogu psihiskās veselības veicināšanu un konfliktsituāciju ar izglītojamajiem, viņu vecākiem risināšanu.
- Tiešsaistes apmācību īstenošana NVVST koordinatoriem – par veiksmīgu veselības veicināšanas pasākumu plānošanu izglītības iestādēs.
- Tiešsaistes apmācību īstenošana NVVST koordinatoriem – par veselībratību dažādos izglītojamo vecuma posmos.

Pirmās apmācības jau notiks **12.maijā**: par pedagogu psihiskās veselības veicināšanu un konfliktsituāciju ar izglītojamajiem, viņu vecākiem risināšanu. Priecīga ziņa! Apmācības varēs noskatīties arī vēlāk - pēc apmācību īstenošanas tiks sagatavoti video ieraksti, lai arī tie NVVST koordinatori, kuri apmācībās nepiedalījās, varētu tos noskatīties.

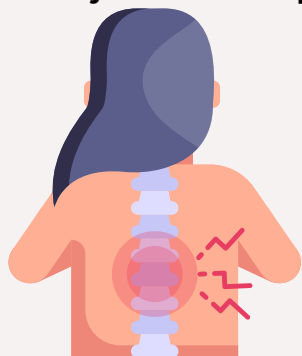


ATKLĀJ PELDSEZONU DROŠI!

15. maijā tiek atzīmēta **Starptautiskā ūdens drošības diena**, kuras galvenais mērķis ir globālās izpratnes palielināšana par slīkšanu un tās profilaksi, kā arī dažādu veidu sabiedrības izglītošana par drošību pie ūdenstilpnēm un uz ūdens.

Tāpat **15. maijā Latvijā** tiek atklāta **peldsezona**, kuru uzsākot ikvienam vajadzētu atkārtoti pārskatīt aktuālo informāciju par drošu peldēšanos, pārliecināties par savām zināšanām un nepieciešamības gadījumā tās atjaunot.

No 2013. līdz 2021. gadam Latvijā **noslikuši 89 bērni** vecumā līdz 19 gadiem, lielākā daļa no tiem – **15-19 gadus veciem pusaudži un bērni līdz 4 gadu vecumam**. Dati liecina, ka visbiežāk bērni slīkst atklātās ūdenstilpnēs, kā dīķis, upe vai jūra. Par jaunāku bērnu noslīkšanas vietu nereti tiek konstatēts arī baseins vai nenorobežota piemājas ūdenstilpne.



Tikpat būtiski ir novērst peldsezonas laikā **netīši gūstamās traumas**. Statistikas dati liecina, ka 2020. gadā **61 cilvēkam** diagnosticētas traumas, kas gūtas atpūšoties pie ūdens vai atrodoties ūdenī. Visvairāk traumu ieguvušas personas **35-39 gadu un 15-24 gadu vecumgrupās**.

Lēcieni uz galvas ūdenī ir vieni no biežāk sastopamajiem mugurkaula traumu cēloņiem un nereti beidzas ar noslīkšanu vai smagu traumu, ietekmējot cilvēka spēju kustēties un veikt pašaprūpi, radot neatgriezeniskas izmaiņas dzīves kvalitātē. Vieglākā gadījumā tiek gūti sasitumi, pamežģījums, smadzeņu satricinājums, vaļējas brūces, bet smagākos gadījumos lēcieni rezultējas ar nopietniem mugurkaula bojājumiem, kas atstāj ilgstošas sekas, tai skaitā invaliditāti.

Aicinām izglītības iestādi izmantot un savos komunikāciju kanālos ievietot SPKC izstrādātos materiālus par drošību, atpūšoties pie ūdens:

- **360 grādu virtuālā tūre**;
- Video **"Esi ūdensdrošs"**;
- **E. Kurpnieka stāsts** par neveiksmīga lēciena ūdenī uz galvas sekām;
- Infografika **"Peldies droši"**
- **Slēptā kamera: Nelec uz galvs ūdenī!** ;
- Video **"Pārgalvis=bezglalvis"** ;
- Infografika **"Pārgalvis=bezglalvis"**.



RUDENĪ NORISINĀSIES IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI PUSAUDŽIEM (5.–6. KLASE) PAR PERSONĪGO HIGIĒNU

Rudenī vispārējās izglītības iestāžu 5.–6. klašu audzēkņiem būs iespēja piedalīties izglītojošos pasākumos par personīgo higiēnu. Izglītojošo pasākumu mērķis ir veicināt pusaudžiem izpratni par galvenajiem personīgās higiēnas pamatprincipiem. Nodarbību ietvaros tiks apskatītas sešas tēmas (moduļi) par personīgo higiēnu:

- roku higiēna;
- matu un galvas ādas kopšana;
- sejas ādas izmaiņas, sejas ādas pareiza kopšana;
- sviedru dziedzeru izmaiņas, pareiza ķermeņa un apģērba higiēna;
- intīmās zonas higiēna;
- mutes dobuma higiēna.

Attiecībā uz nodarbībām, izglītības iestādēm būs izvēles iespējas:

- iespēja izvēlēties vienu nodarbību, attiecīgi izvēloties trīs aktuālākās no augstāk uzskaitītajām tēmām par personīgo higiēnu, ko apskatīt nodarbības ietvaros;
- izvēlēties divas nodarbības, kuru ietvaros tiks apskatītas visas sešas augstāk uzskaitītās tēmas par personīgo higiēnu.

Vienas nodarbības garums būs 40 minūtes, un nodarbību ietvaros skolēni ar dažādu uzdevumu palīdzību pilnveidos savas zināšanas par personīgo higiēnu. Atkarībā no epidemioloģiskās situācijas un valstī noteiktajiem ierobežojumiem saistībā ar Covid-19 pandēmiju, izglītojošie pasākumi norisināsies klātienē (izglītības iestādē) vai attālināti. Noslēgumā visi skolēni saņems balvas, kā arī informatīvos materiālus par personīgo higiēnu “Tava veselība Tavās rokās” un “Meitenes, puīši un pubertāte”. Pedagogi saņems informatīvo materiālu “Ieteikumi pedagogiem darbā ar 5.–7. klašu audzēkņiem par roku higiēnas ievērošanu”.

Pieteikšanās izglītojošajiem pasākumiem par personīgo higiēnu tiks atvērta septembra sākumā, par to atsevišķi e-pastā informējot visas NVVST izglītības iestādes. Tādēļ aicinām arī turpmāk sekot līdzi mūsu izsūtītajai informācijai un izmantot iespēju pieteikties izglītojošajiem pasākumiem.



NO 2022. GADA AUGUSTA LĪDZ NOVEMBRIM TIKS ĪSTENOTI IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI "JA TU ROBOTS NEESI, ATCERIES DZERT ŪDENI!"

IZGLĪTOJOŠS
PASĀKUMS



Ja Tu robots
neesi, atceries
dzert ūdeni!

Lai veicinātu pietiekamu ūdens uzņemšanu un veselīgu ūdens dzeršanas paradumu veidošanos izglītojamo vidū, NVVST dalības izglītības iestāžu pirmsskolas vecāko grupu un 1.-2. klašu pedagogiem tiks piedāvāta iespēja pieteikt* savu klasi/grupu izglītojošam pasākumam, kurā visus pasākuma dalībniekus gaidīs pārsteiguma dāvanas, kā arī iespēja piedalīties konkursā "Uzlādējies ar ūdeni!" un laimēt galveno balvu – ūdens piedzīvojumu parka apmeklējumu visai ģimenei!



Izglītojošā pasākuma "Ja Tu robots neesi, atceries dzert ūdeni!" programmā paredzēts apskatīt tādas tēmas kā ūdens loma cilvēka organismā, ieguvumi no pietiekamas ūdens uzņemšanas, nepietiekamas ūdens uzņemšanas un cukuru saturošu dzērienu lietošanas īstermiņa un ilgtermiņa sekas, kā arī ieteikumi ūdens dzeršanas veicināšanai ikdienā. Izglītojošā pasākuma garums būs 40 minūtes. Atkarībā no epidemioloģiskās situācijas un valstī noteiktajiem ierobežojumiem saistībā ar Covid-19 pandēmiju, izglītojošie pasākumi norisināsies klātienē (izglītības iestādē) vai attālināti.

*Pieteikšanās izglītojošajiem pasākumiem "Ja Tu robots neesi, atceries dzert ūdeni!" tiks uzsākta vasaras vidū, par to atsevišķi e-pastā informējot visas NVVST izglītības iestādes. Tādēļ aicinām arī turpmāk sekot līdzī mūsu izsūtītajai informācijai un izmantot iespēju pieteikties izglītojošajam pasākumam.



NVVST KONKURSA “MANA PSIHISKĀ VESELĪBA - ŠODIEN UN RĪT” APSKATS

Slimību profilakses un kontroles centrs ir noslēdzis izglītojošā konkursa “**Mana psihiskā veselība - šodien un rīt**” īstenošanu Nacionālā veselību veicinošo skolu tīkla (NVVST) izglītības iestāžu 5.-9. klašu izglītojamajiem! Konkursa mērķis bija aktualizēt psihiskās veselības veicināšanu un veselīgu miega paradumu nozīmību skolēniem.

Kopumā konkursam tika iesniegti 39 darbi. Konkursa organizatoru izveidota žūrija vērtēja darbus, ņemot vērā radošā darba saturu un vēstījumu, apjomu, formātu un noformējumu, kā arī praktisko pielietojamību.

Pirmo vietu un galveno konkursa balvu - āra spēli “Cirks” jautrībai un kustībām kopā ar klasi, kā arī ūdens pudeli un auduma maisiņu ieguva **Linda no Augstkalnes pamatskolas 5. klases**. Konkursa otro vietu ieguva **Marta no Ādažu vidusskolas 7.a klases**. Otrās vietas ieguvēja balvā saņem āra spēli “Twist (spin) Ladder” jautrībai un kustībām kopā ar klasi, kā arī ūdens pudeli un auduma maisiņu. Konkursā trešo vietu ieguva **Angelina no Daugavpils Centra vidusskolas 6.a klases**, ceturto vietu - **Viktorija no Jelgavas Pārlielupes pamatskolas 5.b klases**, bet piekto - **Henriks no Talsu novada vidusskolas 7. klases**.

Trešās, ceturtās un piektās vietas ieguvēji balvā saņēma āra spēli “Metamie riņķi” jautrībai un kustībām kopā ar klasi, ūdens pudeli un auduma maisiņu.

Ņemot vērā sīvo konkurenci, konkursa žūrija vienojās arī pasniegt papildu veicināšanas balvas **Baibai no Augstkalnes pamatskolas 5. klases**, **Beatrisei no Mārupes Valsts ģimnāzijas 8.a2 klases**, **Samantai Laurai no Valdemārpils vidusskolas 8.b klases** un **Samantai Viktorijai no Valdemārpils vidusskolas 9. klases**, kā arī **Samantai no Daugavpils 12.vidusskolas 5.b klases**.

Apsveicam konkursa uzvarētājus ar iegūtajām balvām!



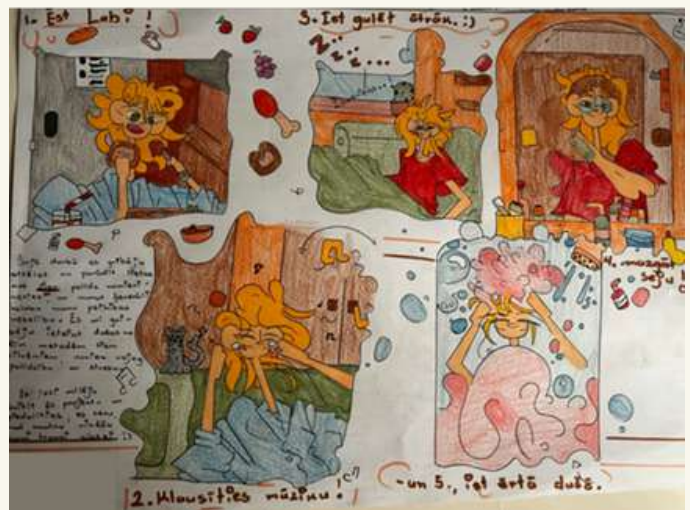
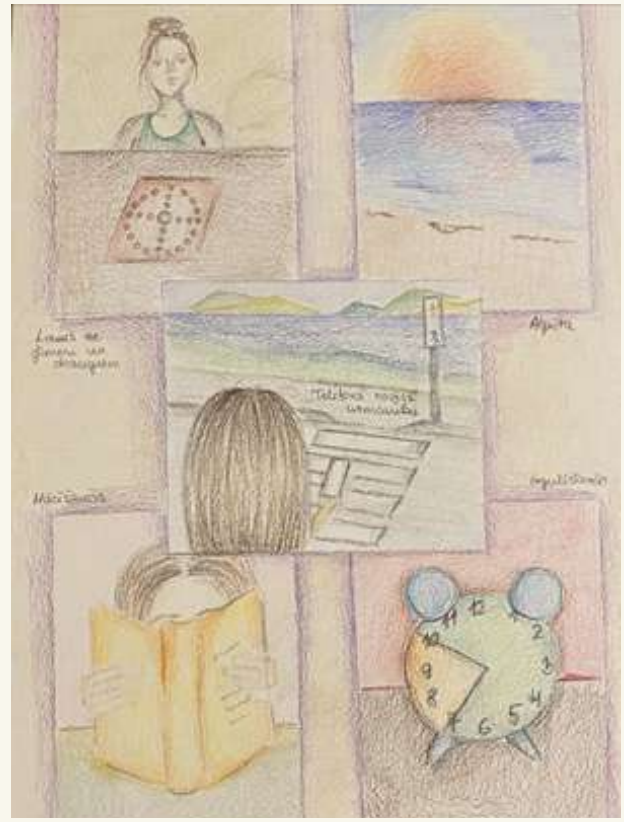
Vēlamies īpaši pateikties katram konkursa dalībniekam par ieguldīto darbu, radošumu un kvalitatīvi sagatavotajiem darbiem! Liels paldies arī visiem pedagogiem par izglītojamo radošuma atklāšanu un darbu izveides veicināšanu. Lai rūpes par psihisko veselību un miega higiēnu ir mūsu visu ikdienas paradums! Uz drīzu tikšanos nākamajos konkursos!



Nākamajā lapaspusē apskatāma daļa no konkursam iesūtītajiem radošajiem darbiem!



KONKURSA RADOŠO DARBU IZSTĀDE



IESPĒJA SAŅEMT INFORMATĪVOS MATERIĀLUS PAR DAŽĀDĀM VESELĪBAS TĒMĀM

Piedāvājam Jums iespēju saņemt informatīvos materiālus par daudzveidīgām, ar veselību saistītām tēmām. Mēs piedāvājam gan krāsojamās grāmatas, gan krāsainus plakātus, gan izdales materiālus, kas būs noderīgi kā bērniem, tā viņu vecākiem un pedagogiem. Materiāli ir pieejami ne tikai elektroniskā, bet arī drukātā formātā. Tā kā šobrīd esam saņēmuši jaunu pievedumu ar informatīvajiem materiāliem drukātā formātā, aicinām Jūs tos saņemt bez maksas Duntēs ielā 22, Rīgā, iepriekš rakstot e-pastu uz adresi infomateriali@spkc.gov.lv. Ar visiem SPKC izstrādātajiem informatīvajiem materiāliem var iepazīties [šeit](#).

SPKC INFORMATĪVO MATERIĀLU PIEVEDUMS



TAVA VESELĪBA
TAVĀS ROKĀS



HIGIĒNAS ABC



MEITENES, PUIŠI
UN PUBERTĀTE



KRĀSOJAMĀ
GRĀMATA "VESELS
ĒDIS!"



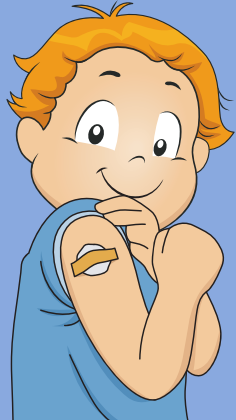
ZIEPIŅA
KRĀSOJAMĀ GRĀMATA
ZIEPIŅA
KRĀSOJAMĀ
GRĀMATA



GARAIS
KLEPUS



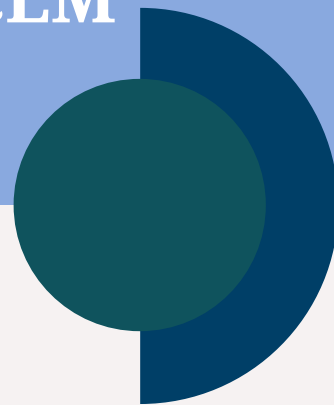
UZLĪME "ROKU
MAZGĀŠANAS
ALGORITMS



GARĀ KLEPUS VAKCINĀCIJA GRŪTNIECĒM UN PUSAUDŽIEM

Garais klepus ir ļoti lipīga, akūta elpceļu infekcija, kuru izsauc "Bordetella pertussis" nūjiņveida baktērija. Slimībai ir raksturīgs smags, lēkmjveida klepus, kas var ilgt divus mēnešus vai pat vairāk. Vislielākā saslimstība tiek novērota **pusaudžiem, bērniem līdz gada vecumam un gados jauniem pieaugušajiem.**

Slimība ir īpaši smaga un bīstama **zīdaiņiem, kuri vēl nav uzsākuši vai saņēmuši pilnu vakcinācijas kursu pret garo klepu.** Viņus var inficēt, piemēram, nevakcinēti vecākie brāļi un māsas vai citi ģimenes locekļi, kuri garo klepu var izslimot vieglā formā, reizēm pat pašiem to nezinot.



Pasargā savu gaidāmo mazuli no saslimšanas!

**Vakcinējies pret
GARO KLEPU!**



Visefektīvākā aizsardzība pret saslimšanu ir **vakcinācija.** Imunitātes izveidošanai un uzturēšanai ir nepieciešams noteikts vakcīnas devu skaits (pamata vakcinācijas un balstvakcinācijas kurss).

Grozījumi Vakcinācijas noteikumos [1] paredz, ka no 2022. gadā vakcināciju pret garo klepu valsts apmaksā arī **pusaudžiem un grūtniecēm.**

Plašāku informāciju par garo klepu iespējams apskatīt **SPKC mājaslapā.**

**Vai esi jau
revakcinējies savu
PUSAUDZI pret
GARO KLEPU?**



[1] Ministru kabineta noteikumi Nr. 330

IESPĒJA PASARGĀT SEVI NO CILVĒKA PAPILOMAS VĪRUSA – VALSTS APMAKSĀTA VAKCINĀCIJA MEITENĒM UN ZĒNIEM!



CPV ir vīruss, kas inficē ādu un gļotādu. CPV tiek pārnests tiešu kontaktu laikā, tai skaitā dzimumkontakta (gan vagināla, gan orāla, gan anāla) laikā. Astoņi no desmit seksuāli aktīviem cilvēkiem ir inficējušies ar CPV. Ilgstoša CPV infekcija var izraisīt dažādas saslimšanas:

- kārpas un papilomas;
- mutes un rīkles vēzi;
- anālās atveres vēzi;
- dzemdes kakla vēzi;
- dzimumlocekļa vēzi.



Vakcinācija ir vienkāršs un efektīvs veids kā pusaudžiem sevi pasargāt no augstāk minētajām saslimšanām. Lai nodrošinātu aizsardzību pret CPV iespējami savlaicīgi, ir svarīgi zēniem un meitenēm vakcinēties vēl pirms intīmu attiecību uzsākšanas. **Valsts apmaksāta** vakcinācija Latvijā ir pieejama **12 līdz 18 gadus vecām meitenēm un 12 gadus veciem zēniem**. Jaunieši vakcināciju pret CPV var saņemt pie sava ģimenes ārsta (bērniem, kuri jaunāki par 14 gadiem, vispirms būs nepieciešams saņemt atļauju no vecākiem). Tomēr svarīgi jauniešiem atgādināt, ka vakcinācija nepasargā no citām infekcijas slimībām vai grūtniecības.

Lai informētu sabiedrību par vakcināciju pret CPV pusaudžiem, SPKC 26. aprīlī organizēja arī tiešsaistes diskusiju ar ekspertiem. Diskusiju iespējams noskatīties [šeit](#). Papildu informāciju par CPV pieejama [šeit](#).

KAMPAŅA PAR DROŠU ATPŪTU PIE UN UZ ŪDENS



2022. gada vasaras sezonā tiks atklāta Slimību profilakses un kontroles centra sabiedrības informēšanas kampaņa **par drošu atpūtu pie un uz ūdens un traumatisma profilaksi, aicinot nelēkt uz galvas ūdenī**. Kampaņas mērķauditorija ir 15 – 30 gadus veci vīrieši un tās mērķis ir mērķauditorijai atbilstošā, emocionālā un uzskatāmā veidā skaidrot un radīt izpratni par sekām, kādas ir lēkšanai ūdenī un pārgalvīgai atpūtai pie ūdens kopumā, tādejādi liekot aizdomāties un novēršot pārgalvīgu un riskantu uzvedību pie ūdenstilpnēm. Sīkāka informācija par kampaņu būs pieejama jau drīzumā, tādēļ seko līdzi jaunumiem SPKC sociālajos tīklos :



AKTUALIZĒTI VESELĪGA UZTURA IETEIKUMI

BĒRNIEM, PUSAUDŽIEM UN JAUNIEŠIEM

(PAPILDU INFORMĀCIJA KLIKŠKINOT UZ TEKSTA)



IZSTRĀDĀTI SABALANSĒTU ĒDIENKARŠU PARAUGI VISPĀRĒJĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU 5.-12. KLAŠU IZGLĪTOJAMO ĒDINĀŠANAS NODROŠINĀŠANAI

Ir izstrādāti komplekso pusdienu ēdienkaršu paraugi **5.-12. klašu izglītojamo** ēdināšanas nodrošināšanai. Izstrādātie ēdienkaršu paraugi nodrošina nepieciešamo enerģētisko vērtību un uzturvielu normas atbilstoši Ministru kabineta 2012. gada 13. marta noteikumu Nr. 172 "Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem" prasībām.

Ēdienkartes ir izstrādātas rudens un ziemas sezonai un ietver Latvijā pieejamos sezonālos dārzeņus, augļus un ogas. Ēdienkartē ietvertie ēdieni ir veselīgi, mūsdienīgi, daudzveidīgi un atbilstoši bērnu ēšanas paradumiem.

Šoreiz ēdienkaršu izstrādē piedalījušies arī paši skolēni. Pirms ēdienkaršu izstrādes tika veikta izglītojamo viedokļu apzināšana (aptauja) par to, kādus produktus, ēdienus, dzērienus un piedevas (salātus u. tml.) skolēni vēlētos redzēt ēdienkartēs. Pēc ēdienkaršu izstrādes skolēniem bija iespēja arī tās degustēt un novērtēt.

Ar šīm un citām izglītības iestādēm paredzētajām ēdienkartēm var iepazīties **SPKC mājaslapā**.

SPKC izstrādātajās paraugēdienkartēs, piedāvājot dažādus ēdienus, tiek parādīta iespēju dažādība. Par ēdināšanu izglītības iestādē atbildīgā persona var nepieciešamības gadījumā mainīt porciju iznākumu, pielāgojot to citām vecuma grupām vai mainīt ēdienus starp dažādām dienām, ņemot vērā konkrētās izglītības iestādes ēdināšanas bloka tehniskās iespējas, darbaspēku resursu pieejamību u. tml.



SABIEDRĪBAS INFORMĒŠANAS KAMPAŅA PAR ŅIRGĀŠANĀS IZPLATĪBAS MAZINĀŠANU IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS



Veselības ministrija uzsākusi Sabiedrības informēšanas kampaņu par ņirgāšanās izplatības mazināšanu izglītības iestādēs. Kampaņas mērķis ir izglītēt iedzīvotājus par to, ka ņirgāšanās nav norma, izglītēt par problēmas nozīmīgumu un sniegt konkrētus ieteikumus, kā rīkoties ņirgāšanās situācijās. Kampaņas mērķauditorija ir visi Latvijas iedzīvotāji, bet atsevišķas aktivitātes plānotas pedagogiem, jauniešiem (11-15.g.v.) un jauniešu vecākiem.



Sadarbībā ar nozares profesionāļiem tiek balstīta uz konceptu "ATĀ ŅIRGĀŠANĀS!" Tas ir jauns, īpaši šai kampaņai veidots, 3 soļu rīcības algoritms pusaudžiem, vecākiem un pedagogiem, kas katrai no minētajām mērķa grupām parāda vienotu pamatrīcību – veicamās darbības, lai ņirgāšanos pusaudžu vidū apturētu vai mazinātu. Lai veicinātu ņirgāšanās mazināšanu, kampaņas ietvaros tiks sagatavota mācību filma pusaudžiem, kura būs skatāma jau vasaras sākumā. Rudenī būs pieejami digitālie kursi pedagogiem un skolu vadībai un izstrādāta video simulācija vecākiem. Kampaņa tiks īstenota līdz 2022. gada novembrim.

Kampaņas atklāšanas video pieejams [šeit](#).

Eksperta pakalpojumi par vadlīniju un rekomendāciju izstrādi ņirgāšanās izplatības mazināšanai, kā arī apmācības to ieviešanai izglītības vidē

2022. un 2023. gadā ir izvirzīts mērķis izstrādāt rekomendācijas ņirgāšanās izplatības mazināšanai izglītības vidē, kas balstītas uz citu valstu pieredzi, pieejamajiem pētījumiem un pretņirgāšanās programmām, iekļaujot algoritmu, ņirgāšanās prevencijas daudzfunkcionālu skatījumu un starpinstitucionālu sadarbības veicināšanu. Papildus vadlīniju un rekomendāciju izstrādei, plānots īstenot apmācības pedagogiem un atbalsta personālam darbam ar izstrādātajām vadlīnijām. Primārā mērķauditorija ir izglītības iestāžu vadītāji, pedagogi un atbalsta personāls (piemēram, skolu psihologi, sociālie pedagogi), kā arī izglītības iestāžu dibinātāji, pašvaldību atbalsta institūciju un citu atbildīgo iestāžu darbinieki, vecāki, likumiskie pārstāvji un citas mācību un audzināšanas procesā iesaistītās personas, piemēram, sporta treneri, vecvecāki. Vadlīniju un rekomendāciju izstrādes sekundārā mērķauditorija – izglītības iestāžu izglītojamie.

SABIEDRĪBAS INFORMĒŠANAS KAMPAŅA PAR BĒRNU DROŠĪBU

Veselības ministrija uzsākusi arī bērnu drošības kampaņu, kuras mērķis ir izglītot un informēt dažāda vecuma bērnus un viņu vecākus par drošību, biežāko traumu veidiem, kas aktuāli katram vecumposmam, traumu gūšanas apstākļiem un profilakses pasākumiem, tādējādi veicinot bērnu traumatisma prevenciju Latvijā. Kampaņas primārā mērķauditorija ir bērni, bērnu vecāki, likumiskie pārstāvji un citi aprūpētāji, kā arī topošie vecāki. Sekundārā mērķa grupa ir izglītības iestāžu darbinieki, pašvaldību darbinieki u.c.



Kampaņas laikā tiks aplūkotas dažādas ar bērnu traumatismu saistītas tēmas: svešķermeņu norīšana un aizrīšanās, termiskie ievainojumi (apdegumi un applaucējumi), ceļu satiksmes negadījumi, saindēšanās ar sadzīves ķīmiju un medikamentiem, uz batuta gūtās traumas, dzīvnieku kodumi, drošība uz ūdens un ūdens tuvumā. kritieni.



Kampaņa tiks īstenota līdz 2023. gada jūlijam un īstenošanas laikā tiks organizētas kopskaitā 12 “Bērnu drošības dienas sporta spēles” visā Latvijā, organizētas 50 mobilās darbnīcas “Bērnam droša māja” visā Latvijā, kur interaktīvā un radošā veidā iedzīvotājiem būs iespēja atrast būtiskākos bērnu traumatisma riska faktorus mājas vidē. Papildus tam, ir izstrādāti informatīvie materiāli: video par bērnam drošu māju, jauno vecāku instrukcija “Pārbaudīsim māju” un video pamācība un buklets par galvenajiem bērnu traumatisma veidiem.

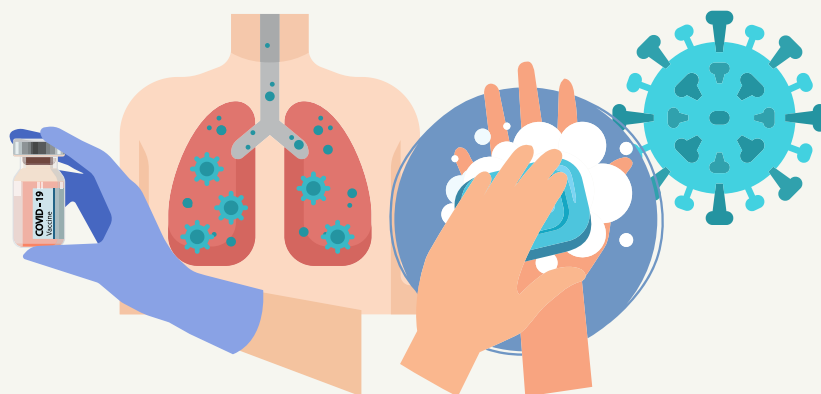
SEKSUĀLĀS UN REPRODUKTĪVĀS VESELĪBAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS IZVEIDE UN ĪSTENOŠANA

2022. gada martā noslēdzās pašvaldību deleģētu pārstāvju apmācībās, kurās speciālisti tika apmācīti darbam ar seksuālās un reproduktīvās veselības izglītības programmu. Programma paredzēta 5.-7. un 8.-12. klašu skolēniem. Kopumā šajās apmācībās piedalījās 108 speciālisti no visas Latvijas. Lai nodrošinātu efektīvu programmas vadīšanu nākotnē, visi speciālisti saņēma drukātu izdales materiālu, kurā iekļauta teorija, praktiskie uzdevumu piemēri, darba lapas u.c. būtiska informācija, kas izmantojams darbā ar bērniem un jauniešiem.



ČETRU RAIDĪJUMU CIKLĀ IEPAZĪSTINA AR INFEKCIJAS SLIMĪBĀM UN TO VĒSTURI

Lai sabiedrībā veicinātu izpratni par infekcijas slimībām, vakcīnām un to nozīmi infekcijas slimību izplatības ierobežošanā, tapis informatīvi izglītojošs četru raidījumu cikls. Raidījumos galvenokārt no vēsturiskā rakursa atspoguļota informācija par infekcijas slimībām, tostarp Covid-19 infekciju, Latvijā un pasaulē. Visi raidījumi skatāmi tiešsaistē – TV24 raidījumu arhīva sadaļā **“Ceļojums pagātnē”**.



Ar visiem Eiropas Sociālā fonda projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" ietvaros (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/l/001) materiāliem iespējams iepazīties vietnē: **esparveselibu.lv**

PIEEJAMI MATERIĀLI MĀCĪBU STUNDU ORGANIZĒŠANAI PAR DROŠĪBU UN EMOCIJĀM

Drošības sajūta ir galvenais brīžos, kad bērns izjūt briesmas. Kāds to atrod mājās, kādam mierīgāk liek justies saruna ar skolotāju. Valsts izglītības satura centrs ir sagatavojis divus mācību video ar mērķi mazināt bērnu bailes par viņu drošību, kā arī iemācītu viņiem izprast savas emocijas. Pirmais mācību video “(ne)MIERĪGĀ PASAULE” skolēniem stāsta par galvenajiem drošības aspektiem, drošības situāciju Latvijā un mūsu katra atbildību un rīcību šādās situācijās. Savukārt otrajā video “DROŠĪBA NEDROŠĪBĀ” skolēniem tiek stāstīts par to, ko darīt ar emocijām, ko šobrīd piedzīvo. Abi mācību video izmantojami stundu laikā, vēlāk pārrunājot redzēto ar skolēniem. Mācību video un to laikā rādītās prezentācijas pieejamas [šeit](#).



ATBILDES UZ BĒRNU JAUTĀJUMIEM PAR KARU

Šī brīža situācija Ukrainā izsauc raizes ne vien pieaugušajiem, bet arī bērniem. Kara tēma ģimenē var izraisīt emocionālu fonu, kurā bērni nesaprot, kas ir karš un kāpēc pieaugušie par to pārdzīvo, un vecāki nezina, kā atbildēt uz bērnu jautājumiem par karu. Lai nodrošinātu bērnam drošības sajūtu un mazinātu uztraukumu par karu, pusaudžu un jauniešu centru speciālisti ir izveidojuši bukletu vecākiem “Kā runāt ar bērniem par karu”, kurā apkopoti ieteikumi un atbildes uz bērnu biežāk uzdotajiem jautājumiem (atbilstoši bērnu vecuma grupām). Buklets pieejams [šeit](#):

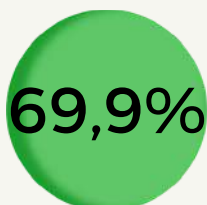




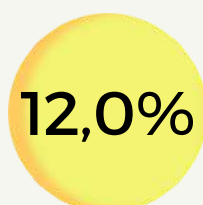
VEIKTS PĒTĪJUMS PAR FIZISKO AKTIVITĀTI, UZTURA PARADUMIEM UN ĶERMEŅA MASAS INDEKSU PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNIEM LATVIJĀ

Lai iegūtu informāciju par liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatību pirmsskolas vecuma (5-6 gadi) bērniem, kā arī par bērnu fizisko aktivitāti un uztura paradumiem Latvijā, Veselības ministrija sadarbībā ar sabiedriskā domas pētījumu centru SKDS, veikusi pētījumu.

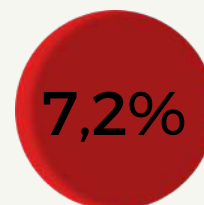
- Pētījuma rezultāti norāda, ka piecus gadus vecu bērnu vidū:



NORMĀLA ĶERMEŅA
MASA



LIEKĀ ĶERMEŅA
MASA



APTAUKOŠANĀS

- Izteiktas atšķirības **dzimuma grupās** nav novērojamas:



18,6%



19,8%

IR LIEKA ĶERMEŅA MASA
UN APTAUKOŠANĀS



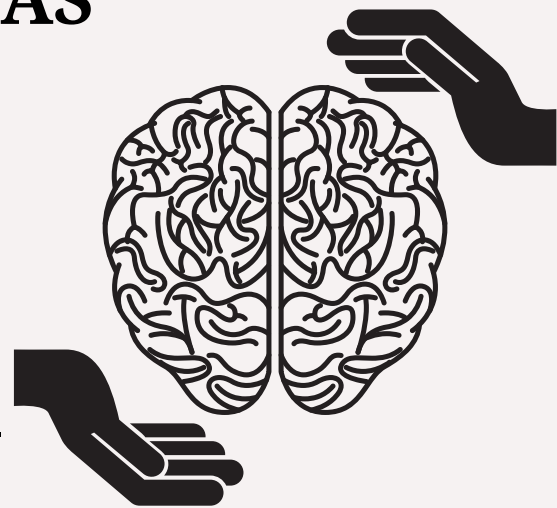
Vecāku viedoklis par šīs problēmas izplatību viņu bērniem ir krasi atšķirīgs:

- Bērniem, kuriem pēc mērījumiem tika noteikta liekā ķermeņa masa, **89,9%** vecāku uzskata, ka bērna ķermeņa masa ir normāla.
- Bērniem, kuriem konstatēta aptaukošanās, **41,3%** vecāku domā, ka ķermeņa masa ir normāla, un **53,2%** - ka ir nedaudz lieks svars.

Tātad, vecāki pietiekami neapzinās liekās ķermeņa masas un aptaukošanās problēmu saviem piecgadīgajiem bērniem. Vairāk lasi [šeit](#).



PSIHISKĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANA SKOLĀS



Kā palīgs vecākiem un pedagogiem Latvijas Universitātē starptautiskā zinātniskā projektā ir izstrādāta programma "Garīgās veselības veicināšana skolās". Sagatavotā rokasgrāmata vecākiem satur noderīgu informāciju un

praktiskus ieteikumus psihiskās veselības veicināšanai ģimenē.

Programma balstās uz trīs principiem: sociāli emocionālo prasmju attīstīšanu, dzīvesspēka veicināšanu un uzvedības problēmu mazināšanu.

Aicinām rokasgrāmatu izmantot darbā, kā arī iepazīstināt bērnu vecākus/aizbildņus.



PALDIES, KA IEPAZINĀTIES AR AKTUALITĀTĒM!

Ja Jums ir kādi aktuāli un interesanti jaunumi vai pieredzes stāsti, ar ko vēlaties dalīties ar citiem NVVST koordinatoriem (un ko varētu iekļaut nākamajā ziņu lapā), aicinām iesūtīt tos uz veseligaskola@spkc.gov.lv



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS