

NACIONĀLĀ VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLA ZIŅAS



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Nr.1
Novembris
2022



SATURS

NVVST AKTUALITĀTES

3.lpp

PRAKSES UN PIEREDZES

14.lpp

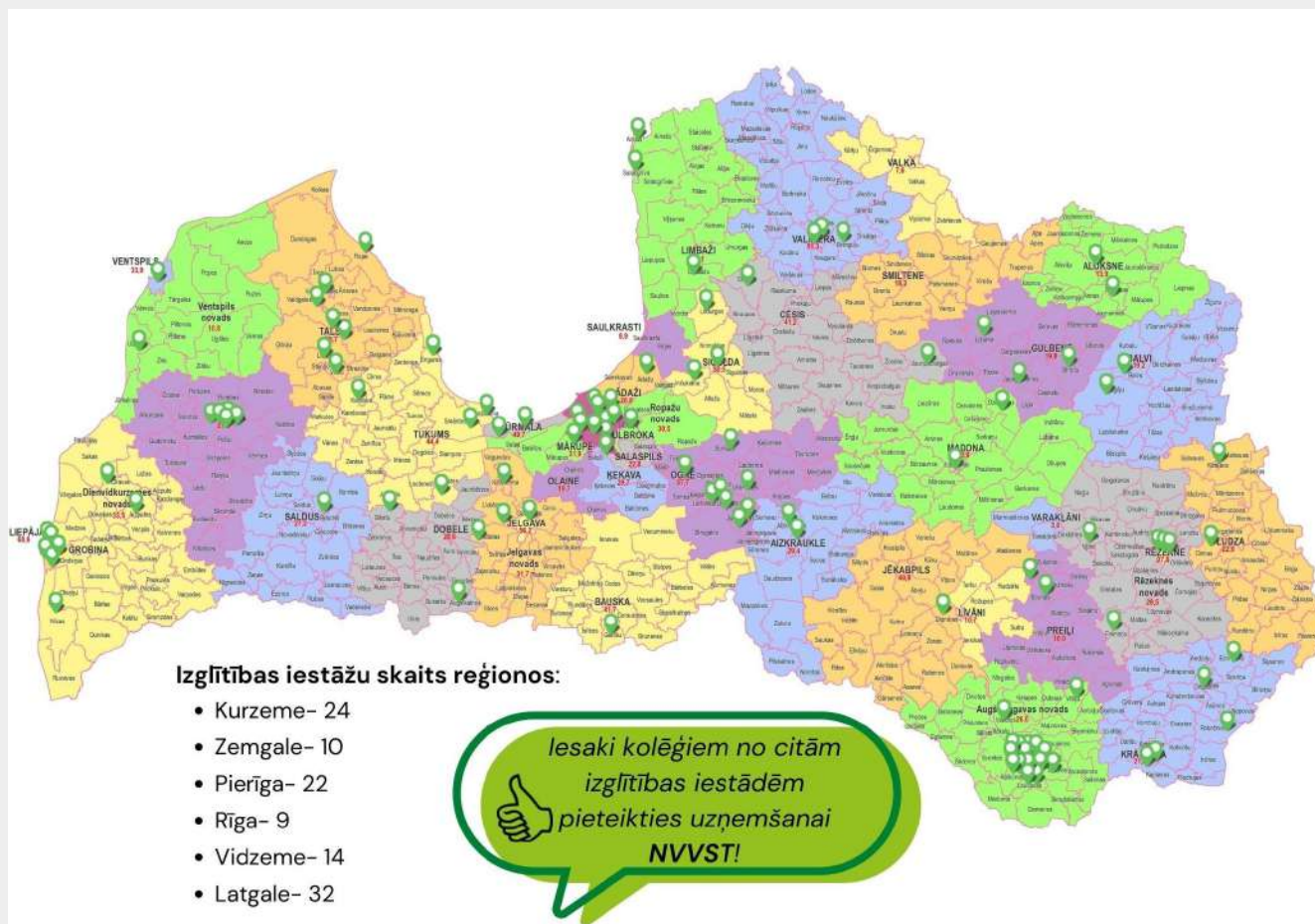
SPKC AKTUALITĀTES

15.lpp

CITAS AKTUALITĀTES

20.lpp





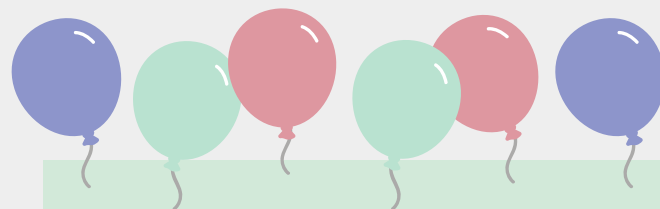
NVVST aktualitātes

NVVST sastāva izmaiņas

Tuvojoties 2022.gada izskaņai, informējam par aktuālo NVVST izglītības iestāžu skaitu. Kopumā mūsu tīkla sastāvā ir **111 izglītības iestādes**, no kurām **15** ir pirmsskolas izglītības iestādes. Aktuālais NVVST izglītības iestāžu saraksts pieejams **šeit**. ➡

2022./2023. mācību gadā tika **reorganizētas** šādas izglītības iestādes:

- Daugavpils 13. vidusskola un Daugavpils 28. pirmsskolas izglītības iestādes – izveidojot jaunu izglītības iestādi ar nosaukumu **Daugavpils Iespēju vidusskola**.
- Daugavpils 16. vidusskola un Daugavpils 17. vidusskola – izveidojot jaunu izglītības iestādi ar nosaukumu **Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola**.
- Daugavpils 10.vidusskola, Daugavpils 12.vidusskola un Daugavpils pilsētas 10.pirmsskolas izglītības iestādes – izveidojot jaunu izglītības iestādi ar nosaukumu **Daugavpils Valstspilsētas vidusskola**.



Sirsniņi sveicam NVVST pulkā jaunuzņemtās izglītības iestādes:

- Dagdas vidusskolu;
- Rīgas Pārdaugavas pamatskolu;
- Ezernieku pamatskolu;
- Kuldīgas pirmsskolas izglītības iestādi "Ābelīte";
- Užavas pamatskolu;
- Rēzeknes 5. pamatskolu;
- Pļavniekkalna sākumskolu;
- Pūņu pamatskolu;
- Liepājas pirmsskolas izglītības iestāde "Gulbītis";
- Bikstu pamatskola;
- Rēzeknes pirmsskolas izglītības iestāde "Namiņš".

NVVST ikgadējo aktivitāšu izvērtēšanas anketu apkopojums

Norādītajā termiņā (līdz 2022. gada 30. jūnijam) tika saņemtas ikgadējās aktivitāšu izvērtēšanas anketas no **70** NVVST dalības izglītības iestādēm. Līdz 2022. gada 1. septembrim tika saņemtas ikgadējās aktivitāšu izvērtēšanas anketas no **99** NVVST dalības izglītības iestādēm.

Sirsnīgs paldies visām izglītības iestādēm, kuras laikus iesūtīja ikgadējās aktivitāšu izvērtēšanas anketas! Pricāsimies par sadarbību arī turpmāk!



67%

izglītības iestāžu šajā mācību gadā ir piedalījušās pašvaldības organizētos un finansētos veselības veicināšanas pasākumos.

98%

izglītības iestāžu šajā mācību gadā izmantoja SPKC sagatavotos materiālus atbilstoši tematiskajām veselības dienām.

Aktivitāšu idejas no NVVST

Salas pamatskola



Visa mācību gada ietvaros pirmsskolas vecuma grupa darbojas projektā "Lielā ķirbja ceļojums". Rudenī pašu izaudzētais ķirbis tika svērts, mērīts, pētīts, kā arī tika ievāktas ķirbja sēkliņas, vēlāk norisinājās ķirbju zupas degustācija. Tad agrā pavasarī sākas jaunu ķirbju sēšana no ievāktajām sēkliņām. Projekta noslēgumā – ķirbju iegādes reklāmas afišu veidošana un tirdziņa organizēšana. Bērni ar lielu atbildību un entuziasmu iztirgoja gandrīz visu savu ražu.

Špoģu vidusskola



Interesu izglītības pulciņu darba prezentācija - mācību gada beigās katrs skolas interešu izglītības pulciņa vadītājs veidoja sava darba atskaiti - prezentāciju (izstāde, radošās darbnīcas u.c. aktivitāšu veidā). Tas ļāva skolēniem uzzināt vairāk par pulciņu darbību, tādējādi piesaistot un ieinteresējot piedalīties citus interešu izglītības pulciņos radošās pašizpaušmes veicināšanai.

Jaunpiebalgas vidusskola



Aktivitātes 1.-12. klašu skolēniem "Diena dejai", kuru ietvaros skolēni tika iepazīstināti ar dažādu deju stiliem, radot iespēju apgūt deju soļu pamatprasmes speciālistu vadītās meistarklasēs. Aktivitāšu pamatmērķis - veicināt fizisko un emocionālo veselību skolēniem.

Aktivitāšu idejas no NVVST

<p>Vaboles vidusskola</p> 	<p>Skolā tiek organizēti starpbriži bez viedierīcēm, piedāvājot citas brīvā laika pavadīšanas alternatīvas – novusa un citu galda spēļu spēlēšana, nodarbošanās ar fiziskajām aktivitātēm sporta un atpūtas laukumā, piemēram, spēlējot futbolu un badmintonu.</p>
<p>Šķības pamatskola</p> 	<p>Virtuālās realitātes spēle “PRO - porcija”. Saistībā ar mācību priekšmetu Dizains un tehnoloģijas/Mājturība un tehnoloģijas skolēni izvērtēja veselīga uztura nozīmību. Lai nodarbība būtu interesantāka sadarbībā ar Jelgavas novada pašvaldību, skolēni izmantoja Virtuālās Realitātes brilles. Spēles laikā skolēniem bija jāsakārto pusdienu šķīvis tā, lai tas atbilstu veselīga uztura priekšnosacījumiem. Spēlē tika “ievākti” punkti, ātrākie un attapīgākie skolēni ieguva pārsteiguma balvas.</p>
<p>Daugavpils Vienības pamatskola</p> 	<p>„Krāsaino/smaidīgo vitamīnu nedēļa” - tradicionāli tas notiek februārī (laikā, kad organismam vitamīni ir īpaši vajadzīgi). Katrai nedēļas dienai tematiski tika piešķirta sava krāsa un auglis vai dārzeņis, kura vērtību jāiepazīst un tad skolēni tika aicināti to nodegustēt.</p>
<p>Alūksnes pirmsskolas izglītības iestāde "Piemenīte"</p> 	<p>Mazdārziņa iekārtošana pirmsskolas izglītības iestādes pagalmā. Audzēkņi paši sēj un stāda, kā arī rūpējas par augiem un ievāc ražu.</p>
<p>Krišjāņa Valdemāra Ainažu pamatskola</p> 	<p>Kopā ar vecākiem un vecvecākiem tiek organizēts pasākums “Nāc – būsim kopā!”, kura galvenā ideja ir kopīgi sadarboties ar dažādām paaudzēm un atšķirīgiem cilvēkiem, stiprinot komandas garu. Pasākuma ietvaros tiek rīkotas sportiskas aktivitātes, kā arī ārstniecības augu atpazīšana, zāļu tēju degustācija u.c.</p>
<p>Robežnieku pamatskola</p> 	<p>Sadarbība ar pagasta iedzīvotājiem – gada laikā skolas kolektīvs rīkoja dažādus pasākumus, kuros varēja piedalīties visi Robežnieku pagasta iedzīvotāji. Kopā ar biedrību tika organizēti pasākumi pansionāta iemītniekiem. Tika rīkotas āra aktivitātes, piemēram, "Labākais sēņu lasīšanas tētis", nodarbība ar fizioterapeitu Skuķos aprūpes centrā, individuālas konsultācijas (psihologa, skolas māsas/ārsta palīga, sociālā darbinieka, skolas administrācijas).</p>

Paldies visām izglītības iestādēm, kuras dalījās ar iepriekšējā mācību gadā īstenotajiem veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumiem! Dalieties ar savām aktivitāšu idejām, Jūs iedvesmojat kolēģus no citām izglītības iestādēm radīt jaunas idejas veselību veicinošām aktivitātēm.



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 laikus 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.

Krāslavas novada pirmsskolas izglītības iestādē "Pīlādzītis" aizvadīts pedagogu seminārs

28.septembrī SPKC pārstāvji piedalījās Krāslavas novada pirmsskolas izglītības iestādes "Pīlādzītis" organizētajā pedagogu seminārā, kurā informēja izglītības iestādes par iespēju iestāties NVVST un iepazīstināja ar aktualitātēm. Semināru apmeklēja 23 pedagogi no 5 dažādām Krāslavas novada izglītības iestādēm.

Sanāksmē ar praktisko pieredzi dalījās PII "Pīlādzītis" NVVST koordinatore. Prezentācijas laikā pārstāve sanāksmes dalībniekus iepazīstināja ar pirmsskolas izglītības iestādes "Pīlādzītis" labo praksi piemēriem bērnu un darbinieku veselības veicināšanas jomā, piemēram, putru ēšanas popularizēšanas tradīciju un putringa konkursu (tiek noskaidroti labākie putru ēdāji katrā grupā, kuri iegūst titulu "Putru Karaļi un Karalienes"), dinamisko paužu starpbrīžiem, labo darbu nedēļu un mantu apmaiņas brīvbody u.c. aktivitātēm.

Pēc sanāksmes pedagogiem bija lieliska iespēja saņemt SPKC izstrādātos informatīvos materiālus (brošūras, bukletus, infografikas, plakātus) par dažādām ar veselību saistītām tēmām.

Sirsnīgs paldies Krāslavas pirmsskolas izglītības iestādei "Pīlādzītis" par viesmīlīgo uzņemšanu!

Atjaunots Veselības maršrutu saraksts SPKC mājaslapā

Mums ir liels prieks paziņot, ka SPKC mājaslapā ir aktualizēta informācija par Latvijas pašvaldībās esošajiem Veselības maršrutiem. **Veselības maršruts** ir vidēji 2 kilometrus gara taka, kurā ir izvietoti informatīvi plakāti ar vingrojumiem veselības veicināšanai dažādām vecuma grupām.



Attēls no Alūksnes novada veselības maršruta

Ar Veselības maršrutu sarakstu varat iepazīties **šeit**.

Īstenotas apmācības NVVST koordinatoriem



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

APMĀCĪBAS

Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla pārstāvjiem
**par veselības veicināšanas pasākumu
plānošanu izglītības iestādēs**

22. septembrī norisinājās Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) organizētās tiešsaistes apmācības Nacionālā Veselību veicinošā skolu tīkla (NVVST) koordinatoriem **par veselības veicināšanas pasākumu plānošanu izglītības iestādēs**. Apmācības vadīja Ogres 1. vidusskolas psiholoģe un psihoanalītiskās psihoterapijas speciāliste Jolanta Lamstere, savukārt tās moderēja Liepājas valstspilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļas vadītāja Elīna Tolmačova. Apmācības tika organizētas ar mērķi sekmēt NVVST koordinatoru zināšanas un prasmes par veiksmīgu veselības veicināšanas pasākumu plānošanu izglītības iestādēs.

Tika aplūkotas tādas tēmas kā uz pierādījumiem balstītas veselības veicināšanas intervencu pieeja,

pasākumu plānošanas posmu identificēšana un praktiski ieteikumi pasākumu organizēšanai gan attālinātā, gan klātienēs formātā.

Analizējot pēc apmācībām sniegtos dalībnieku vērtējumus, var secināt, ka apmācību tēma ir aktuāla un nozīmīga pedagogu darbā, organizējot veselības veicināšanas pasākumus savās izglītības iestādēs. Pedagogi akcentē, ka noderīgi ir bijis dzirdēt ne tikai lektores sniegtos labās prakses piemērus, bet arī pieredzi, ar ko dalījušies kolēģi no citām izglītības iestādēm. Apmācību videoieraksts pieejams **šeit**.



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

APMĀCĪBAS

Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla
koordinatoriem **par veselībratību dažādos
izglītojamo vecumos**

8. novembrī īstenotas SPKC organizētās apmācības NVVST koordinatoriem **par veselībratību dažādos izglītojamo vecuma posmos**. Apmācības vadīja Rīgas Stradiņa universitātes Sabiedrības veselības un sociālās labklājības fakultātes Sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedras docente Inese Stars, savukārt tās moderēja AS "Latvenergo" projektu vadītājs Toms Lācis.

"Mūsdienās veselībratība ir vitāli nepieciešams rīks, lai cilvēki spētu orientēties plašajā veselības informācijas pasaulē un neapjukt tajā. Veselībratība palīdz mums vieglāk atrast, labāk saprast, veiksmīgāk komunicēt, precīzāk novērtēt un adekvātāk izmantot informāciju par veselību.

Sākt apgūt veselībratību nekad nav par ātru, ja vien to dara bērna vecumposmam piemērotā veidā. Šī semināra laikā dalībniekiem tiek nodrošināta iespēja vairāk uzzināt par dažādām veselībratības veicināšanas aktivitātēm izglītības iestādēs mācību procesa ietvaros, kā arī diskutēt par savu līdzšinējo pieredzi bērnu, pusaudžu un jauniešu veselībratības pilnveidē," par veselībratību stāsta apmācību lektore Inese Stars.

Pateicamies NVVST koordinatoriem par aktīvo dalību un iesaisti! Apmācību videoieraksts drīzumā būs pieejams SPKC YouTube kontā!






Izglītojošie pasākumi "Droši saulē!" 8–12 gadus veciem bērniem par piesardzību, uzturoties saulē

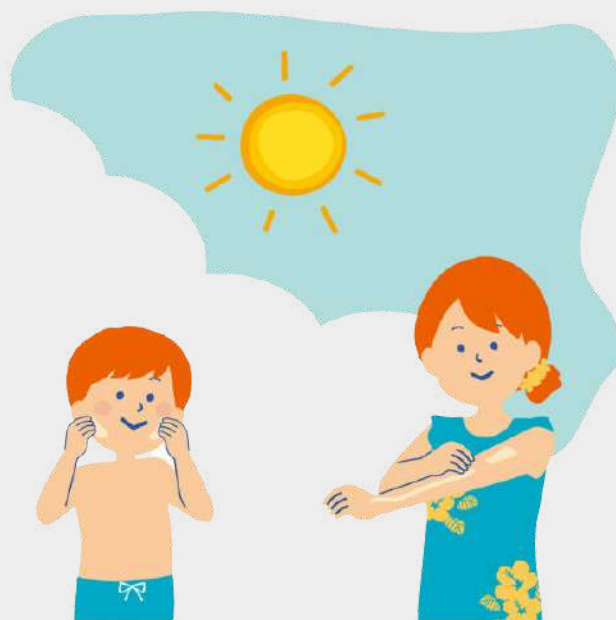
No 22. jūnija līdz 2. augustam **8-12 gadus veciem bērniem** daudzās nometnēs Latvijā bija iespēja piedalīties SPKC izglītojošos pasākumos par piesardzību, uzturoties saulē. Pasākumu mērķis bija izglītēt bērnus **par saules staru radītajiem riskiem veselībai un to novēršanu**, veicinot drošus profilakses pasākumus, uzturoties saulē.

Nodarbību laikā saistošā un viegli uztveramā veidā, neformālā gaisotnē, izmantojot atraktīvas, iesaistošas un mūsdienīgas informācijas pasniegšanas metodes, tika apskatītas tādas tēmas kā saules staru radītie riski veselībai, profilakses pasākumu ievērošanas pamatprincipi saules kaitīgās ietekmes mazināšanai un ūdens lietošanas nozīme vasarā.



Kopumā nodarbībās piedalījās **2111 skolēni**. Noslēgumā visi skolēni saņēma balvas, kā arī piemiņas suvenīrus – cepures, atslēgu piekariņus, uzlīmes un UV bumbiņas aproču izveidei, kas maina savu krāsu atkarībā no saņemtā UV starojuma daudzuma.

Nodarbību laikā izmantotais mācību video pieejams **šeit**. 



Norisinājušies izglītojošie pasākumi “Ja Tu robots neesi, atceries dzert ūdeni!” pirmsskolas vecāko grupu un 1. – 2. klašu izglītojamajiem

Lai veicinātu bērnu izpratni par dzeramā ūdens nozīmību un veicinātu veselīgu ūdens lietošanas paradumu ieviešanu un stiprināšanu ikdienā, Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) īstenoja izglītojošos pasākumus “Ja Tu robots neesi, atceries dzert ūdeni!” NVVST dalības izglītības iestāžu pirmsskolas vecāko grupu un 1.-2. klašu izglītojamajiem.

Pasākuma “Ja Tu robots neesi, atceries dzert ūdeni!” ietvaros interaktīvu un aizraujošu uzdevumu veidā pasākuma vadītāji robots Pats un dārznieks Dario iepazīstināja izglītojamos ar tādām tēmām kā ūdens loma cilvēka organismā un ieguvumi no tā pietiekamas uzņemšanas, nepietiekamas ūdens uzņemšanas un pārmērīgas saldināto dzērienu lietošanas negatīvās sekas, kā arī tika rasti praktiski risinājumi, kā veicināt ūdens dzeršanu ikdienā, veidojot noturīgu paradumu.

Aicinām arī turpmāk sekot līdzi mūsu izsūtītajai informācijai un izmantot iespēju pieteikties šādu vai līdzīgu pasākumu norisei Jūsu izglītības iestādē!

IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI NVVST DALĪBAS IESTĀŽU pirmsskolas vecāko grupu un 1.-2. klašu izglītojamajiem

Ja Tu robots neesi, atceries dzert ūdeni!

IZGLĪTOJOŠĀ PASĀKUMA LAIKĀ robots **PATS** un dārznieks **DARIO** izglītojamus vedīs interesantā piedzīvojumā, kurā **pastāstīs**:

- kāpēc nepieciešams dzert ūdeni
- ar kādiem dzērieniem vislabāk veidzēt slāpes ikdienā
- kurās situācijās īpaši būtiski ūdeni uzņemt pietiekamā daudzumā

Visus pasākuma dalībniekus gaida pārsteiguma dāvanas, kā arī iespēja piedalīties **KONKURSA** un tīnēt galveno balvu – **ŪDENS PIEDZĪVOJUMU PARKA APMEKLĒJUMU KOPĀ AR ĢIMENI!**

Papildu informāciju par izglītojošajiem pasākumiem var iegūt, rakstot uz udens@onplate.lv vai zvanot uz tālruna numuru +371 2982 8900

Iespēja pieteikties izglītojošajiem pasākumiem, aizpildot reģistrācijas anketu līdz 30. septembrim

Radošo darbu KONKURSS

NVVST dalības iestāžu pirmsskolas vecāko grupu un 1. – 2. klašu bērniem

Uzlādējies ar ūdeni!

Uzzīmē savu īpašo ūdens pudeli vai krūzi, no kuras gribētu biežāk padzerties, un izdomā darba nosaukumu!

KĀ PIEDALĪTIES?

1. Uzzīmē radošo darbu
2. Lūdz vecākiem vai skolotājam iemūžināt darbu **fotogrāfijā**
3. Iesūtīt fotogrāfiju uz e-pastu udens@onplate.lv līdz 14. oktobrim

Sūtīt radošo darbu, e-pastā iekļauj šādu informāciju:

1. darba nosaukums
2. izglītības iestāde un klase/grupa
3. autora vārds, uzvārds
4. pedagoga vārds, uzvārds
5. pārstāja sarīnes e-pasta adrese

JĀ NEPIECIEŠAMS, LŪDZ PALĪDZĪBU VECĀKIEM VAI PEDAGOGAM!

Pedalies konkursā un iegūsti galveno balvu – **ŪDENS PIEDZĪVOJUMU PARKA APMEKLĒJUMU KOPĀ AR ĢIMENI!** Visus konkursa dalībniekus gaida pārsteiguma **DĀVANAS!**

Papildu informācija, rakstot uz udens@onplate.lv vai zvanot uz tālruna numuru +371 2982 8900

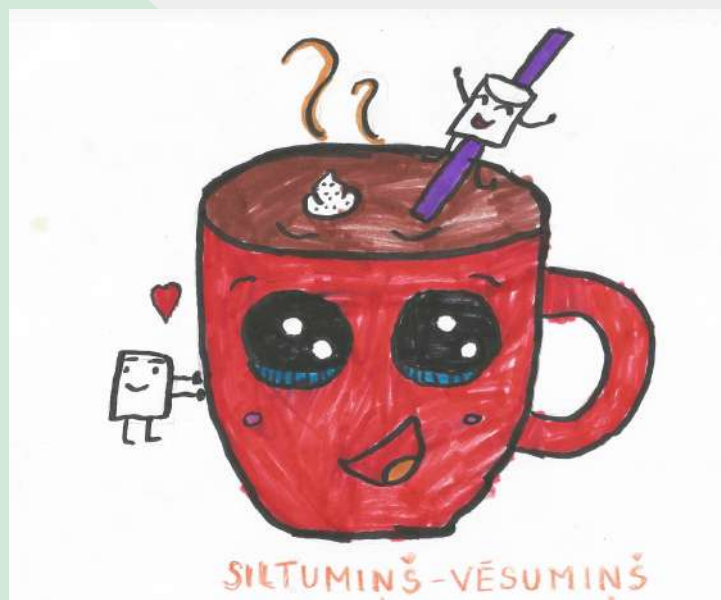
Lai mācīšanos padarītu aizraujošāku, pasākuma dalībniekiem bija iespēja jauniegūtās zināšanas pielietot arī praktiski, piedaloties zīmējumu konkursā “Uzlādējies ar ūdeni”. Konkursa dalībnieku uzdevums bija izstrādāt radošo darbu - uzzīmēt savu īpašo ūdens pudeli vai krūzi, no kuras gribētu biežāk padzerties. Visi konkursa dalībnieki, kā arī aktīvākie pedagogi, kuri motivēja bērnu iesaisti konkursā, saņēma pārsteiguma balvas, bet labākā darba autorus katrā vecuma kategorijā apbalvoja ar galveno balvu - ūdens piedzīvojumu parka apmeklējumu visai ģimenei.

Pirmo vietu un galveno konkursa balvu ieguva:

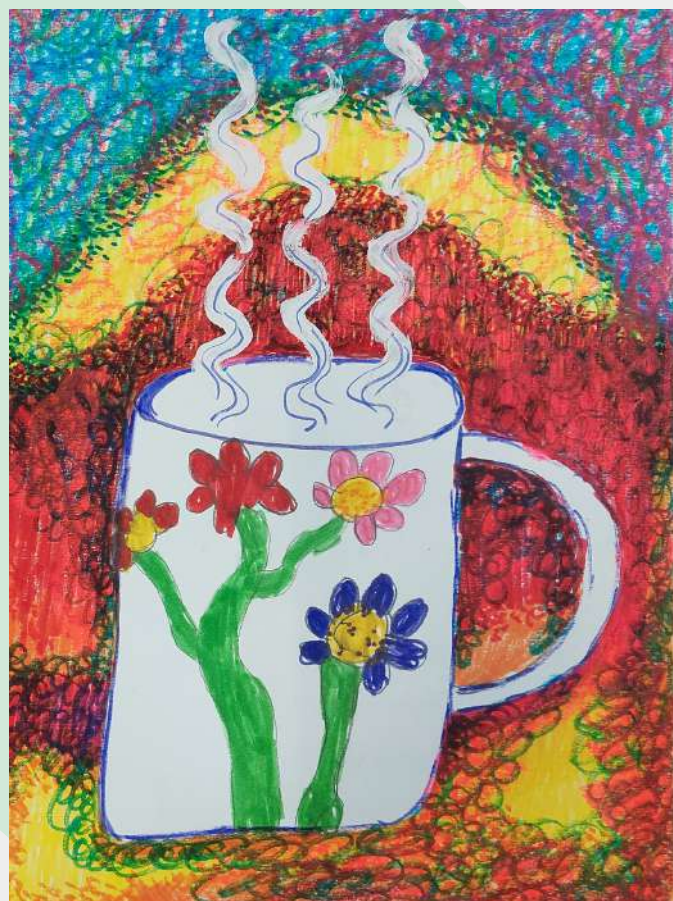
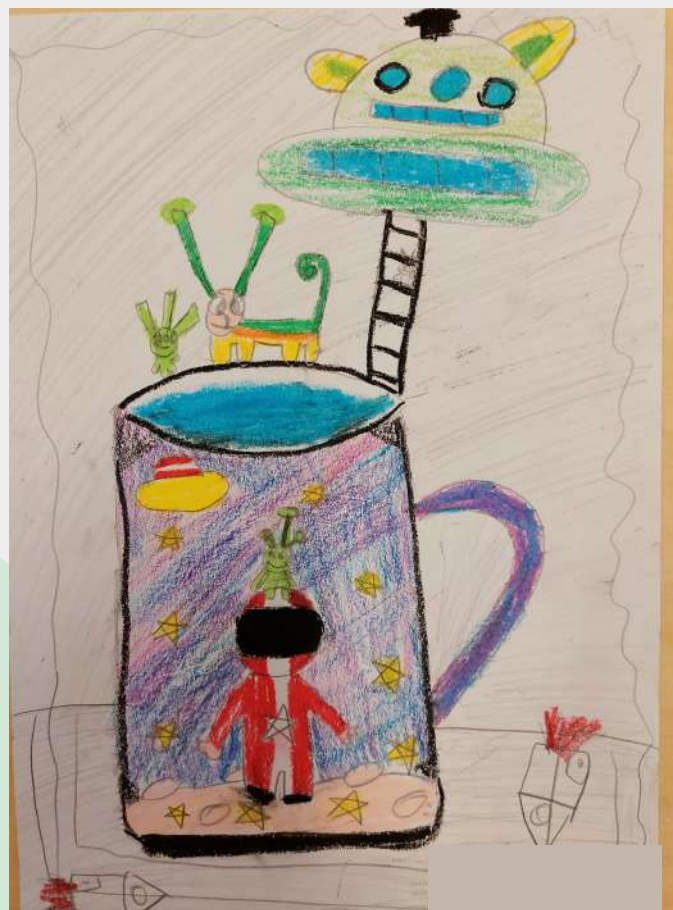
- Emīlija no Lizuma pamatskolas pirmsskolas grupas;
- Kristaps no Rugāju vidusskolas 1.klases;
- Gunta no Rugāju vidusskolas 2.klases.

Vēlamies teikt lielu paldies visiem 808 konkursa dalībniekiem (319 dalībnieki pirmsskolas vecuma grupā, 241 dalībnieki 1.klašu vecuma grupā un 248 dalībnieki 2.klašu vecuma grupā), kuru radošie darbi priecēja žūrijas komisijas locekļu acis. Tāpat vēlamies pateikties visiem pedagogiem par izglītojamo radošuma atklāšanu un darbu izveides veicināšanu. Uz drīzu tikšanos nākamajos konkursos!

Konkursa radošo darbu izstāde



Konkursa radošo darbu izstāde





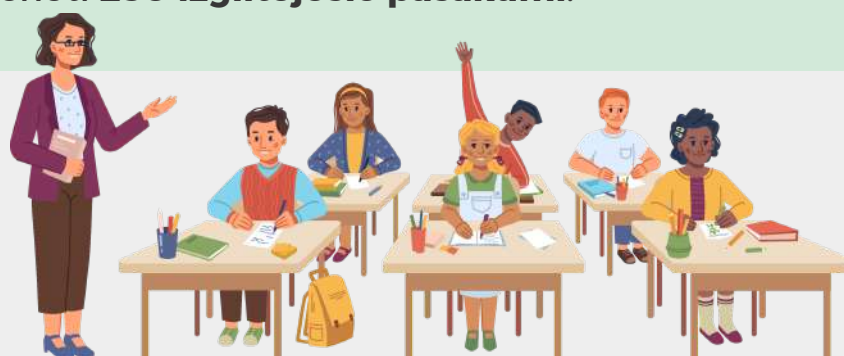
Šoruden vispārējās izglītības iestāžu 5.–6. klašu skolēniem bija iespēja piedalīties izglītojošos pasākumos par personīgo higiēnu

Izglītojošo pasākumu mērķis ir veicināt pusaudžiem izpratni par galvenajiem personīgās higiēnas pamatprincipiem. Nodarbību ietvaros tiek apskatītas šādas tēmas:

- sviedru dziedzeru izmaiņas, pareiza ķermeņa higiēna un apģērba izvēle;
- roku higiēna, t.sk. roku mazgāšanas nozīme, biežums un pareiza mazgāšanas tehnika;
- sejas ādas izmaiņas, tās pareiza kopšana;
- matu un galvas ādas kopšana;
- mutes dobuma higiēna, t.sk. zobu tīrīšanas nozīme, biežums un pareiza tīrīšanas tehnika;
- intīmās zonas higiēna.

Pēc nodarbībām visi dalībnieki saņem balvās divielīšus un mitrās antibakteriālās salvetes, kā arī informatīvos materiālus "Meitenes, puīši un pubertāte" un "Tava veselība Tavās rokās". Pedagogi saņem informatīvo materiālu "Ieteikumi pedagogiem darbā ar 5.-7. klašu audzēkņiem par roku higiēnas ievērošanu".

Paldies NVVST izglītības iestādēm par lielo atsaucību, pieteikšanās izglītojošajiem pasākumiem šobrīd ir noslēgusies! Kopumā līdz novembra beigām tiks īstenoti 250 izglītojošie pasākumi.





Mans veselīgā uztura šķivis

Radošo darbu konkurss
NVVST izglītības iestāžu
1.-4. klašu skolēniem



Norisināsies NVVST radošo darbu konkurss “Mans veselīgā uztura šķivis”

Lai veicinātu veselīga uztura paradumu ieviešanu ikdienā un aktualizētu veselīga uztura šķīvja principa nozīmību veselības saglabāšanā un uzlabošanā, **no 21.novembra līdz 5.decembrim** Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) īsteno **radošo darbu konkursu “Mans veselīgā uztura šķivis”** NVVST dalības izglītības iestāžu 1.-4. klašu izglītojamajiem.

Lai piedalītos konkursā:

1

Uzzīmē veselīgu un pilnvērtīgu maltīti, kura balstās uz veselīgā uztura šķīvja principu

2

Izdomā nosaukumu savam veselīgā uztura šķīvim



3

Iemūžini darbu **fotogrāfijā**



4

Iesūti fotogrāfiju un papildu informāciju* uz e-pastu veseligaskola@spkc.gov.lv līdz **5.decembrim**

*papildu informācija:
• radošā darba nosaukums;
• vārds, uzvārds;
• skolas un klases nosaukums;
• saziņas e-pasta adrese.

**Pedagogs reizē, tas ir, vienā e-pastā, var nosūtīt vairākus Radošos darbus ar nosacījumu, ka katram Radošajam darbam ir precīzi norādīts tā autora vārds, uzvārds un darba nosaukums.*

KĀPĒC ROSINĀT IZGLĪTOJAMOS PIEDALĪTIES?

- Konkursa dalībniekiem būs **lieliska iespēja pilnveidot zināšanas par veselīgu uzturu;**
- **5 labākie** radošo darbu autori no 1.-2. un 3.-4.klašu grupas iegūs **āra spēli, ko varēs spēlēt kopā ar klasesbiedriem starpbrīžos, kā arī lieliskas individuālās balvas;**
- **Katrs** konkursa dalībnieks iegūs **noderīgas pateicības balvas;**
- **Aktīvākie pedagogi** saņems **motivējošas specbalvas.**

Lai veiksmīgāk sagatavotos konkursam un papildinātu izglītojamo zināšanas par konkursa tēmu, aicinām pedagogus sākotnēji izglītojamajiem demonstrēt **mācību filmu** un izmantot praksē **informatīvo materiālu pedagogiem** un **darba lapas skolēniem** par veselīga uztura šķīvi.



NVVST mācās no Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkla

Projekts "Veseli zobi - liels smaids"

Klaipēdas bērnudārzs "Ruta" īstenoja projektu "Veseli zobi - liels smaids", lai uzlabotu zobu kopšanas prasmes, tādējādi veicinot zobu tīrīšanu kā veselīga paraduma nostiprināšanos. Projekta laikā bērni mācījās pareizi tīrīt zobus, veidoja radošos darbus par zobu tīrīšanu, iepazinās ar zobu birstēm un to lietošanas pamatprincipiem. Bērni ar vislielāko prieku iesaistījās dažādu uzdevumu veikšanā un visvairāk bērnus pārsteidza lielā mācību zobu birste un lielie zobi.



Vairāk informācijas meklēt [šeit](#).

Pilsētas dārzkopība sākumskolā

Dārzkopības darbu veikšana palīdz bērniem veidot sociālās kompetences, apgūt jaunas prasmes, darba paradumus un zināšanas. Erasmus+ projekts "Skolu dārzi nākotnes pilsoņiem" tika īstenots "Šmartno pod Šmarno goru" pamatskolā Slovēnijā un veicināja bērnu izpratni par ilgtspējīgu nākotni un vietēji ražotas pārtikas nozīmi. Ceturtās klases skolēni mācījās dažāda veida dārza darbus - iesēt sēklas, ravēt un laistīt augus. Bērni dārzu apmeklēja vairākas reizes nedēļā, lai novērotu savus iestādītos augus un fiziski izkustētos. Projekta noslēgumā bērni paši novāca ražu un veidoja veselīgas maltītes. Paši bērni noslēgumā atzina, ka pašu audzēta pārtika ir garšīgāka, svaigāka un veselīgāka.

Vairāk informācijas meklēt [šeit](#).

Izglītojošās rotaļu spēles

Ziemeļmaķedonijā Bitolas pilsētas pamatskola "Kliment Ohridski" ar panākumiem uzlabojusi skolas vidi. Lai palielinātu bērnu fizisko aktivitāti skolā, skolas pagalmā izveidotas jaunas, izglītojošas rotaļu spēles bērniem, piemēram, klasītes, labirinti, "seko man" un citas bērniem aktuālas spēles. Rotaļu laukums sniedz iespēju attīstīt izglītojamo fiziskās un sociālās prasmes, kā arī iemaņas problēmu risināšanā.

Vairāk informācijas meklēt [šeit](#).



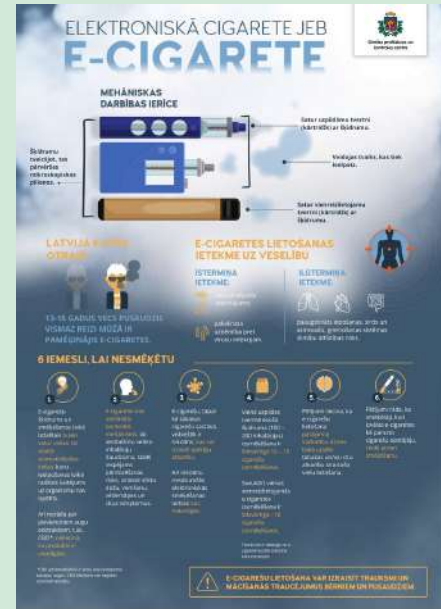
SPKC informatīvo materiālu jaunumi

SPKC speciālisti ir aktualizējuši informāciju Tuvākajā laikā NVVST koordinatori e-mājaslapā par jaunajiem nikotīna un tabakas izstrādājumiem. Tajā ir apkopota informācija vecākiem un pedagogiem. Skatīt [šeit](#).
Kopš 2022. gada 6. septembra SPKC Facebook kontā katru nedēļu tiek publicētas ziņas par nikotīna un tabakas izstrādājumiem. Aicinām ar tām iepazīties:

- [Publikācija Nr. 1](#)
- [Publikācija Nr. 2](#)
- [Publikācija Nr. 3](#)
- [Publikācija Nr. 4](#)
- [Publikācija Nr. 5](#)
- [Publikācija Nr. 6](#)
- [Publikācija Nr. 7](#)



Kopumā paredzētas 12 publikācijas, tādēļ sekojiet līdzi aktualitātēm [SPKC Facebook lapā](#). Informējam, ka **pavisam drīz tiks publicēti ieteikumi izglītības iestāžu darbiniekiem komunikācijā ar pusaudžiem un vecākiem par jaunajiem nikotīna un tabakas izstrādājumiem.**



2022. gadā ir aktualizēta infografika par elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm

Iespēja saņemt informatīvos materiālus par dažādām 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. Aicinām Jūs tos saņemt **bez maksas Dunties ielā 22, k-5, Rīgā**, iepriekš rakstot e-pastu uz adresi infomateriali@spkc.gov.lv. Ar visiem SPKC izstrādātajiem informatīvajiem materiāliem var iepazīties [šeit](#).

Covid-19 un gripa



Lai gan Covid-19 sezonālitate pagaidām nav noteikta, paredzams, ka arī šoruden var palielināties Covid-19 aktivitāte. To izraisīs pret SARS-CoV-2 jau iegūtās imunitātes mazināšanās, sezonālitate un citu faktoru pievienošanās. Pastāv augsta varbūtība, ka SARS CoV-2 vīrusa aktivitāte būs vienlaikus ar gripas cirkulācijas palielināšanos. Tādēļ SPKC speciālisti aicina iedzīvotājus neatlikt vakcināciju pret Covid-19 un gripu!

Atgādinām, ka vakcīnu pret gripu var saņemt kopā ar vakcīnu pret Covid-19, kas nozīmē, ka nav vajadzīgs plānot intervālu starp abām vakcīnām.

Vairāk informācijas [šeit](#). 

Skola2030 resursu krātuve

SPKC speciālisti sadarbībā ar Veselības ministriju ir papildinājuši Skola2030 mācību resursu krātuvi ar izglītojošiem un interaktīviem materiāliem par dažādām ar veselību saistītām tēmām.

Aicinām iepazīties ar materiāliem [šeit](#), meklējot pēc atslēgvārdiem – Slimību profilakses un kontroles centrs un Veselības ministrija.

Daži piemēri:

Informatīvs materiāls un video izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem 1.-6. klases bērniem "Vesels bērns"



Mācību dinamiskā informācija, pārmaiņu un globālo izmaiņu pārplūstībai laikmetā pedagogi neizbēgami nonāk sarežģītas izvēles priekšā dažādās dzīves sfērās: sociālajā, ekonomiskajā, kultūras jomā.

Dinamisko paužu video sērija "Laiks kustībai" pirmsskolas un sākumskolas skolēniem



Dinamiskās kustības pauzes ir īsāki aktīvas pauzes, kurās laikā tiek veiktas fiziskās aktivitātes. Dinamiskajām pauzēm ir veikta pozitīva ietekme skolēnu un skolotāju. Dinamiskās pauzes padara mācību stundu aktīvāku un interesantāku, samazina

Informatīvs materiāls un video izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem 10.-12. klases skolēniem "Vesels jauniešis"



Mācību dinamiskā informācija, pārmaiņu un globālo izmaiņu pārplūstībai laikmetā pedagogi neizbēgami nonāk sarežģītas izvēles priekšā dažādās dzīves sfērās: sociālajā, ekonomiskajā, kultūras jomā.

Ieteikumi vecākiem kā runāt ar pusaudzi par alkoholu un smēķēšanu



Bērni, kuri jau sasniedzis vai tuvojās sarežģītajam pusaudžu vecumam, ieteikumi no visām pusēm – sociālā medija un izklaides industrija, manifestācija, reklāma, klasesbiedri un draugi. Šīs visām ietekmēm summētās, veidojas kustīga vides

Informatīvs materiāls un video izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem 7.-9. klases skolēniem "Vesels pusaudzis"



Mācību dinamiskā informācija, pārmaiņu un globālo izmaiņu pārplūstībai laikmetā pedagogi neizbēgami nonāk sarežģītas izvēles priekšā dažādās dzīves sfērās: sociālajā, ekonomiskajā, kultūras jomā.



Aicinām sekot līdzi aktualitātēm, jo Skola2030 mācību resursu krātuve tiks regulāri papildināta ar Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra materiāliem.



Īstenota sabiedrības informēšanas kampaņa “Pārgalvības cena. Nelec!”

No jūnija līdz septembrim SPKC īstenoja sabiedrības informēšanas kampaņu “Pārgalvības cena. Nelec!”, kuras mērķis bija mērķauditorijai atbilstoši, emocionālā un uzskatāmā veidā skaidrot un radīt izpratni par sekām, kādas ir lēkšanai ūdenī un pārgalvīgai atpūtai pie ūdens kopumā, tādējādi liekot aizdomāties un novēršot pārgalvīgu un riskantu uzvedību pie ūdenstilpēm. Kampaņas galvenā mērķauditorija bija iedzīvotāji vecumā no 15 līdz 30 gadiem, jo īpaši vīrieši.

Galvenās kampaņas aktivitātes:

- Kampaņas atklāšanas pasākums 16.06.2022.;
- Reklāma TV, radio, sociālajos tīklos (Facebook, Twitter, Instagram), vidē, lai iedzīvotājiem skaidrotu un veidotu izpratni par sekām, kādas ir lēkšanai ūdenī un pārgalvīgai atpūtai pie ūdens;
- Iniciēti publicitātes materiāli (intervijas, raksti, ekspertu viedokļraksti) medijos ar aicinājumu nelēkt uz galvas ūdenī;
- Video intervijas un pieredzes stāsti ar cilvēkiem, kas guvuši traumas, atpūšoties pie/uz ūdens.

Klikšķini uz zemāk esošajiem attēliem un noskaties kampaņas ietvaros veidotās intervijas ar cilvēkiem, kuri guvuši traumas, atpūšoties pie/uz ūdens:



Video intervija ar Elvi Kurpnieku, kurš cietis pēc lēciena mājas baseinā



Video intervija ar Mārtiņu Karnīti, kurš cietis pēc lēciena dīķī



Video intervija ar Juri Kalniņu, kurš cietis pēc lēciena dīķī

Kampaņas laikā izstrādātos materiālus aicinām izmantot audzināšanas stundu laikā, lai izglītojamajiem veidotu izpratni par pārgalvīgas rīcības iespējamajām sekām.





Kampaņa “Uzvari cīņā ar vēzi, pirms tā sākas!”

SPKC no augusta līdz septembrim rīkoja sabiedrības informēšanas kampaņu par vakcināciju pret cilvēka papilomas vīrusu zēniem un meitenēm “Uzvari cīņā ar vēzi, pirms tā sākas!”, lai informētu pusaudžus un viņu vecākus par slimībām un sekām, kuras izraisa cilvēka papilomas vīruss (CPV).

CPV ir vīruss, kas inficē ādas un gļotādu dziļākos slāņus. Visbiežāk inficēšanās notiek dzimumkontakta laikā. Augsta riska CPV tipi var veicināt dzemdes kakla, maksts, vulvas vēža attīstību sievietēm, dzimumlocekļa vēža attīstību vīriešiem, anālā kanālā, kā arī mutes un rīkles vēža attīstību gan sievietēm, gan vīriešiem. Lai nodrošinātu aizsardzību pret CPV iespējami savlaicīgi, ir svarīgi meitenēm un zēniem vakcinēties vēl pirms intīmu attiecību uzsākšanas. Šobrīd valsts apmaksāta vakcinācija pret CPV ir pieejama meitenēm no 12 līdz 17 gadu vecumam un zēniem no 12 līdz 14 gadu vecumam un to organizē ģimenes ārsts. Vēstneši brālis un māsa – Emīls un Ieva no raidījuma “Mēs ar brāli kolosāli” kampaņas laikā iedrošināja jauniešus izmantot katram savu superspēju – vakcinēties pret cilvēka papilomas vīrusu, tādējādi pasargājot sevi un uzvarot cīņā ar vēzi, pirms tā sākas.

NODERĪGA INFORMĀCIJA

Efektīvākā aizsardzība, lai novērstu saslimšanu ar CPV izraisītām slimībām ir

VAKCINĀCIJA!



Lai nodrošinātu aizsardzību iespējami savlaicīgi, ir svarīgi vakcinēties vēl pirms intīmu attiecību uzsākšanas.

Latvijā pieejama **valsts apmaksāta** vakcinācija pret CPV:

meitenēm
vecumā no 12 līdz 17 gadiem (ieskaitot)

Lai iegūtu labāko iespējamo aizsardzību pret CPV, ir jāsaņem **PILNS VAKCINĀCIJAS KURSS:**



No 12 līdz 15 gadiem
2 potes



No 15 gadiem
3 potes

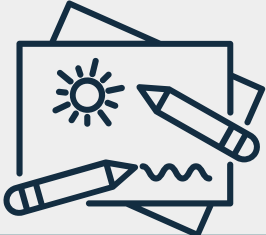
zēniem
vecumā no 12 līdz 14 gadiem (ieskaitot)

Vakcināciju pret CPV organizē ģimenes ārsts.

Plašāku informāciju par infekcijas slimībām, vakcināciju un profilaksi meklē www.spkc.gov.lv vai vaicā savam ārstam.



- Kampaņas video un intervijas ar ekspertiem no kampaņas atklāšanas pasākuma skatāms [šeit](#).
- Vairāk informācijas par kampaņu [šeit](#).



Zīmējumu konkurss skolēniem “Mana drošā pasaule”

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija (VBTAI) 10.novembrī noslēgs bērnu radošo darbu konkursu “Mana drošā pasaule”, kura mērķis ir veicināt izglītojamo izpratni par personīgās drošības jautājumiem un dot iespēju radoši izpausties, veidojot radošos darbus par drošību saistītām tēmām. Konkurssā varēja piedalīties ikviens 1.-6. klases skolēns, savukārt darbi tiek vērtēti divās kategorijās – 1.-3. klašu un 4.-6. klašu grupās. Pēc komisijas balsojuma labākie radošo darbu autori tiks apbalvoti decembrī.

Papildu informācija [šeit](#).

PTAC aicina izmantot individuālos aizsardzības līdzekļus, braucot ar velosipēdiem un skrejriteņiem

Atsākoties skolas gaitām, Patērētāju tiesību aizsardzības centrs (PTAC) aicināja vecākus pārrunāt ar bērniem drošas uzvedības pamatus un atgādināt par piesardzības pasākumiem dažādu aktivitāšu laikā.

Aizsargķivere ir viens no būtiskākajiem drošības elementiem. Lai gan, pārvietojoties ar velosipēdu, tā ir obligāta tikai bērniem līdz 12 gadu vecumam, arī pusaudžiem un pieaugušajiem, kā arī izmantojot citus pārvietošanās līdzekļus, tā sniegs papildu drošību. Svarīgi atcerēties, ka nepietiek vien ar to, ka ķivere ir uzlikta galvā, tai noteikti jābūt aizsprādzētai. Aizsargķivere pasargā galvu no smagām traumām, ja gadās nokrist vai iekļūt ceļu satiksmes negadījumā. Savukārt roku un kāju aizsargi, piemēram, plaukstu, elkoņu, ceļu sargi, pasargās no nobrāzumiem, izmežģījumiem un lūzumiem.

Papildu informācija [šeit](#).



Kampanas "Ieskaties acīs! Ņirgāšanās – nav smieklīgi!" ietvaros tapusi mācību filma, digitālie kursi un video simulācija

Veselības ministrija (VM) kampanas "Ieskaties acīs! Ņirgāšanās – nav smieklīgi!" ietvaros radījusi virkni praktisku materiālu. Kopā ar ekspertiem izstrādāta mācību filmu pusaudžiem, kas skolotājiem palīdzēs darbā ar Ņirgāšanās problemātikas risināšanu. Filmā ar praktiskām situāciju izspēlēm un eksperta komentāriem ir skaidrota Ņirgāšanās būtība, pazīmes, sekas, kā arī piedāvāti rīcības principi gadījumos, kad pusaudži saskaras ar Ņirgāšanās situācijām.

Mācību filmai ir pieejamas arī **vairākas versijas – ar surdotulkojumu, bērniem ar redzes traucējumiem, kā arī radīta filmas vieglās valodas versija**, kas palīdzēs to skatīties bērniem ar viegliem garīgās attīstības traucējumiem.

Filma un tās versijas pieejamas šeit:

- [Mācību filma par pusaudžu Ņirgāšanos izglītības vidē;](#)
- [Mācību filmas versija bērniem ar redzes traucējumiem;](#)
- [Mācību filmas versija ar surdotulkojumu;](#)
- [Mācību filmas versija vieglajā valodā.](#)

Tāpat tapuši arī pedagogiem un izglītības iestāžu vadībai paredzēti **digitālie kursi**. Tie veidoti kā atbalsta materiāls pedagogiem, kurā sešu video lekciju formātā apkopoti praktiski izmantojami rīcības algoritmi un instrumenti Ņirgāšanās situāciju atpazīšanai, novēršanai un saziņai ar bērnu vecākiem.

Kursu saturu veido **trīs tematiskie bloki ar divām epizodēm** katrā blokā.

Epizodes satura blokā "**Attiecības**":

- Kā atpazīt Ņirgāšanos jeb mobingu?
- Kā veidot pozitīvu vidi klasē?

IESKATIES ACĪS!
Ņirgāšanās ≠ smieklīgi

**No Ņirgāšanās cieš visi.
Mēs varam to izbeigt!**

NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020

EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ


Epizodes satura blokā "**Tehnikas**":

- Ņirgāšanās risku karte;
- Valsts bērnu tiesību aizsardzības centra spēle "Ikviens ir svarīgs".

Epizodes satura blokā "**Ātra rīcība**":

- Kā rīkoties Ņirgāšanās situācijās?
- Kā runāt ar vecākiem?

Digitālie kursi kopā ar palīgmateriāliem bez maksas ir pieejami Latvijā vadošajā **tiešsaistes mācību platformā "LU Open Minded"**, kā arī visas digitālo kursu epizodes ir skatāmas **VM "Youtube" vietnē**.

Kampanas ietvaros radīta arī **video simulācija pusaudžu vecākiem**. Simulācijā ir apkopotas izplatītākās situācijas, ar kurām vecāki var saskarties pusaudžu Ņirgāšanās kontekstā. Tām jautājumu un izspēju veidā tiek piedāvāti un skaidroti dažādi rīcības scenāriji un ieteikumi, tādējādi virzot vecākus uz vēlamo rīcību Ņirgāšanās gadījumos. Video simulācija pusaudžu vecākiem pieejama **šeit**. 

Citi kampanas materiāli atrodami: **ieskatiesacis.lv**.
KAMPANĀ TIEK ISTENOTA EIROPAS SOCIĀLĀ FONDA
PROJEKTA "KOMPLEKSI VESELĪBAS VEICINĀŠANAS UN
SLIMĪBU PROFILAKSES PASĀKUMI" (IDENTIFIKĀCIJAS
NR. 9.2.4.1/16/I/001) IETVAROS.



Kampaņa "Pārvērt pārdrošību par drošību!" atgādina skolēniem par drošību satiksmē

Kampaņas "Pārvērt pārdrošību par drošību!" mērķis ir izglītot un informēt dažāda vecuma bērnus, viņu vecākus un citus pieaugušos par drošību, biežāko traumu veidiem katrā vecumposmā, traumu gūšanas apstākļiem un profilakses pasākumiem, lai samazinātu bērnu traumatismu Latvijā.

Iepazīsties ar kampaņas laikā izstrādātajiem materiāliem!



Buklets (konspektīva informācija par traumatisma mazināšanu un pirmo palīdzību)



Instrukcija jaunajiem vecākiem (informācija par traumu novēršanu un palīdzības sniegšanu)



Video "**Pārbaudīsim māju!**"



Video "**Bērnām droša māja**"

Vairāk par kampaņu lasi [šeit](http://berniem.csdd.lv/).

Ceļu satiksmes, transporta un pārvietošanās līdzekļu noteikumi pieejami CSDD tīmekļvietnē <http://berniem.csdd.lv/>.

Sabiedrības informēšanas kampaņas "Pārvērt pārdrošību par drošību!" ietvaros vēl līdz 2023. gada vidum notiks **izglītojoši pasākumi bērniem un vecākiem par traumatisma riska faktoriem un to novēršanu.**

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