

NACIONĀLĀ VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLA ZIŅAS



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Nr.1

Novembris
2024./2025. m.g.





Saturs



01

NVVST aktualitātes

NVVST sastāva izmaiņas, anketu apkopojums,, NVVST prakse un pieredze, NVVST atbalsta materiāls, NVVST pieredzes apmaiņas brauciens, konkursi, pasākumu afiša.

02

SPKC aktualitātes

"Fast Heroes/Ā.T.R.I. varoņi" projekts, aktualitātes resursos, apmācību video, atgādinājums par vakcināciju, drošība rudens/ziemas periodā, aktuālās kampaņas, pētījumu rezultāti.

03

Veselības ministrijas aktualitātes

Kampaņas "Ieskaties acīs! Ķirgāšanās – nav smieklīgi!" materiāli bērniem, vecākiem un pedagogiem, Kampaņas "Cik brīvi Tu runā seksa valodā? Par veiklu valodu!" materiāli, Kampaņas "Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības Supervaroņi" informatīvi materiāli, vadlīnijas un rekomendācijas ķirgāšanās izplatības mazināšanai izglītības vidē, programma "Unplugged".

04

Citas aktualitātes

Rekomendācijas GLP-1 receptoru agonistu drošas lietošanas veicināšanai.

NVVST sastāva izmaiņas



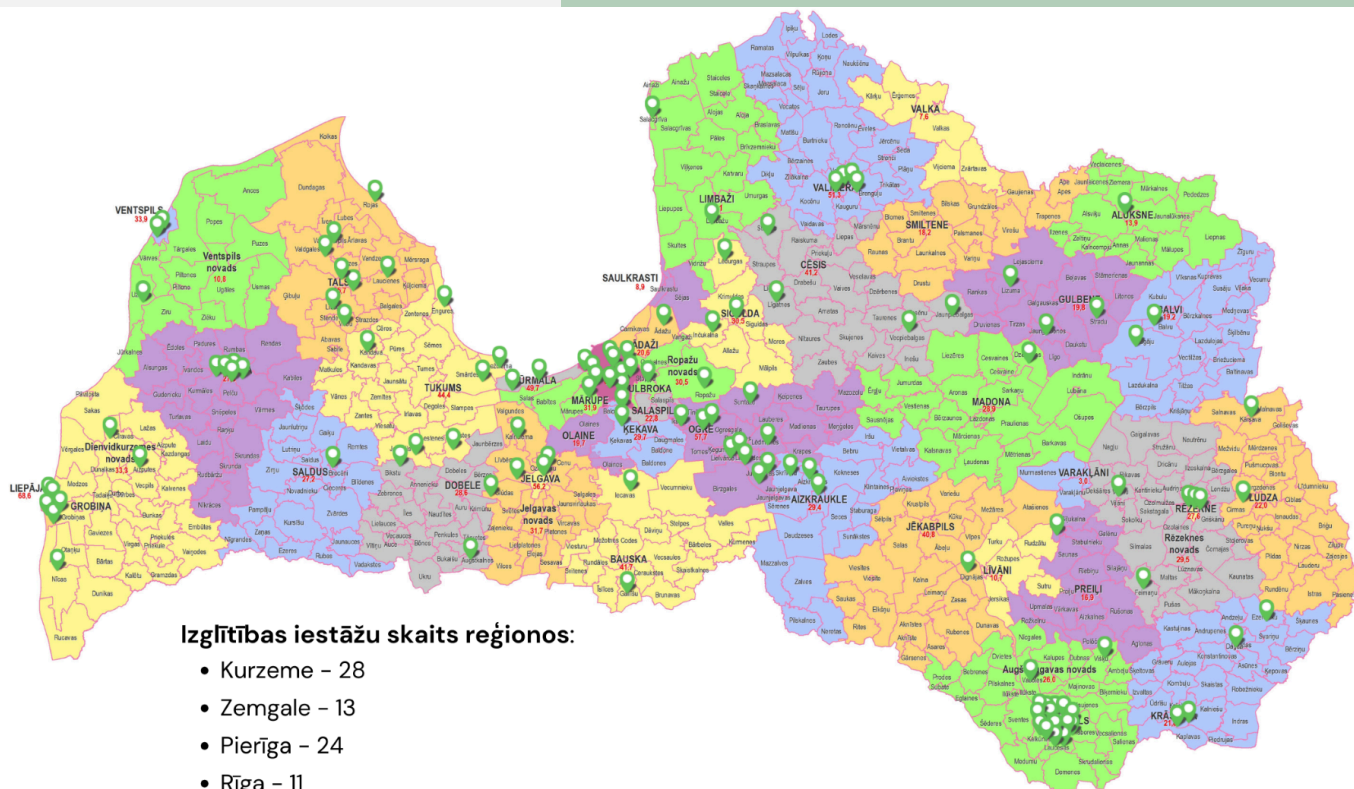
SIRSNĪGI SVEICAM NVVST PULKĀ JAUNUZŅEMTĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀDES:

2024./2025. mācību gada sākumā NVVST sastāvā ir **123 izglītības iestādes**, no kurām 22 ir pirmsskolas izglītības iestādes.

Aktuālais NVVST izglītības iestāžu saraksts pieejams šeit.



- Ropažu vidusskola;
- Talsu pirmsskolas izglītības iestāde "Saulīte";
- Andreja Upīša Skrīveru vidusskola;
- Ikšķiles pirmsskolas izglītības iestāde "Čiekuriņš";
- Rīgas Imantas vidusskola;
- Ventspils pirmsskolas izglītības iestāde "Bitīte";
- Liepājas pirmsskolas izglītības iestāde "Delfīns";
- Ķekavas novada pašvaldības pirmsskolas izglītības iestāde "Zvaigznīte";
- Iecavas pamatskola;
- Vecpiebalgas vidusskola;
- Valmieras pirmsskolas izglītības iestāde "Kārliena";
- Valmieras tehnikums.



NVVST ikgadējo aktivitāšu izvērtēšanas anketu apkopojums



Līdz 2024. gada 1. septembrim tika saņemtas 95 anketas no 123 NVVST dalības izglītības iestādēm par darbību 2023./2024. mācību gadā.



Prakses un pieredzes no NVVST

- **61%** izglītības iestāžu šajā mācību gadā ir piedalījušās pašvaldības organizētos un finansētos veselības veicināšanas pasākumos.
- **94,7%** izglītības iestāžu šajā mācību gadā izmantoja SPKC sagatavotos materiālus, aktualizējot veselības tematiskās dienas.

Rīgas Daugavas pamatskola

Ziemassvētku un Lieldienu laikā izglītojamie kopā ar mūzikas un ritmikas pedagogiem un sociālo pedagogu apciemoja sociālā nama iedzīvotājus. Sniedza koncertu un dāvāja pozitīvas emocijas, bet pirms tam bija parūpējušies gan par gardam piparkūkām un Ziemassvētku apsveikumiem, gan par pavasara vēstnešiem Tauriņiem, kurus zīmēja stikla apgleznošanas tehnikā. Abi pasākumi piepildīja bērnu un sociālā nama iedzīvotāju sirdis ar siltumu, labestību un mīlestību.

Mērķis: sekmēt iecietības, sociālās atbildības, savstarpējas palīdzības principu iedzīvināšanu izglītojamo vidū.

Rīgas Ziemeļvalstu ģimnāzija

1. – 12. kl. Izglītojamie organizēja un iesaistījās izglītības iestādes organizētā projektā "**Emocionālās veselības nedēļā**" ar attiecīgi nosauktām dienām: Pirmdienā – "Piekļāības diena "Es izturos ar cieņu..."", Otrdienā – "Uzslavu diena", Trešdienā – "Labo darbu diena", Ceturtdienā – "Komplimentu diena", Piektdienā – "Labu attiecību diena". Izglītojamie klases stundās, dabaszinību, bioloģijas un sociālo zinību stundās diskutēja par savas psihiskās veselības saglabāšanu un uzlabošanu.

Prakses un pieredzes no NVVST



Vaboles pamatskola

Izglītības iestādē tika organizēta **“Sporta pēcpusdiens”** katrā gadalaikā. Septembrī – Rudens kross (izglītojamie piedalās krosā, katrs izvēloties sev atbilstošu distanci). Decembrī – Ziemas prieki (sniegavīru celšana, slēpošana, ragaviņu braukšana). Maijā – Jautrās stafetes (interesanti uzdevumi jauktām komandām). Ieguvumi – dabā un svaigā gaisā aktīvi pavadīts laiks, kopā būšana un patīkamas emocijas.



Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola

1. – 9. kl. izglītojamie piedalījās **veselības nedēļā**. Mērķis – pārrunāt ar veselīgu dzīvesveidu saistītas tēmas, pārbaudīt skolēnu zināšanas, atzīmēt Pasaules sirds dienu. Nodarbībās tika akcentētas tādas tēmas kā personīgā higiēna (t.s. roku mazgāšanas algoritms), veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes, psihiskā veselība. Izglītojamie tika iepazīstināti ar sirds un asinsvadu veselību ietekmējošiem faktoriem, kā arī ar ieteikumiem, kas svarīgi bērnu sirds veselībai, tika pārbaudītas izglītojamo zināšanas par veselīgu dzīvesveidu un tā saistību ar sirds veselību, kā arī izglītojamie *veidoja savas veselīgās sirsniņas*. Nedēļas noslēgumā bērnu paveiktais tika izstādīts skolas zālē pie sienas.



Rēzeknes 5. pamatskola

6. klašu izglītojamie piedalījās izaicinājumā – **“Aizstāt viedierīcēs pavadīto laiku ar fiziskām aktivitātēm”**. Divu nedēļu laikā viņi krāja nostaigātos soļus, izmantojot dažādas soļu skaitīšanas programmas, un katru vakaru savai klases audzinātājai sūtīja dienas atskaiti. Reizē uzdevums bija samazināt patērēto laiku viedierīcēs, arī to programmās varēja redzēt – cik ilgi tika pavadīts laiks telefonos. Noslēgumā tika apbalvoti 3 izglītojamie, kuri bija visvairāk nostaigājuši soļus un, kuri vismazāk izmantoja viedierīces.

Prakses un pieredzes no NVVST



Valmieras sākumskola

Tika organizēts **Tēvu dienas futbola turnīrs** un **Mātes dienas divieļu bols**. Mērķis: Veicināt ģimenes vienotību un kopīgu aktivitāšu piedalīšanos. Vecāki kalpo kā pozitīvs piemērs saviem bērniem, demonstrējot aktīvu un veselīgu dzīvesveidu, kas var motivēt bērnus pašiem piedalīties sporta aktivitātēs.



Andreja Upīša Skrīveru pamatskola

Tuvojoties mācību gada noslēgumam, tika aizvadīta **“Lielā drošības diena”**:

- Valsts policijas koledžas pārstāvji/kinologi izglītojamajiem aktualizēja tēmu par drošības ievērošanu saskarsmē ar suni, kā arī iepazīstināja ar kinologa un dienesta suņa darba specifiku. Tika aplūkotas studiju iespējas minētajā koledžā un demonstrēti tuvciņas paņēmieni.
- Aizkraukles novada pašvaldības policija skolēnus aicināja vasarā īpaši būt vērīgiem uz ūdens, ievērot ceļu satiksmes drošības noteikumus, kā arī demonstrēja speciāldzekļus, aprīkojumu, tai skaitā laivu, kura tiek izmantota, veicot darba pienākumus.
- Valsts policijas Zemgales reģiona pārvaldes Austrumzemgales iecirkņa darbinieki demonstrēja speciāldzekļus, auto transportu, caur spēles elementiem veicināja skolēnu izglītošanu dažādos drošības aspektos.





**PALĪGS VESELĪBAS VEICINĀŠANAS
UN SLIMĪBU PROFILAKSES
AKTIVITĀŠU ĪSTENOŠANAI
IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS**

Materiāls izstrādāts ar mērķi sniegt atbalstu izglītības iestāžu darbiniekiem veselību veicinošu aktivitāšu plānošanas, īstenošanas un novērtēšanas procesā izglītības iestādē. Atbalsta materiāls ietver veselības, veselības veicināšanas, slimību profilakses un veselībratības jēdzienu skaidrojumu, aplūko veselību veicinošas izglītības iestādes konceptu un pieejas, kā arī sniedz praktiskus padomus veselības veicināšanas darba plānošanai izglītības iestādē.

Materiāls pieejams

šeit



NVVST atbalsta materiāls



**Jaunais atbalsta
materiāls
izglītības iestāžu
darbiniekiem ir
klāt!**



Materiālā atrodamas idejas un praktiski piemēri aktivitāšu īstenošanai par tādām veselības tēmām kā fizisko aktivitāšu un veselīga uztura veicināšana, psihiskās, seksuāli-reproduktīvās un mutes dobuma veselības veicināšana, atkarību izraisošo vielu un procesu, traumatisma, infekcijas un onkoloģisko slimību profilakse.

Tāpat atbalsta materiāls ietver ieteikumus vecāku un izglītības iestādes sadarbības veicināšanai, vides drošības uzlabošanai, veselības tematisko dienu aktualizēšanai izglītības iestādē, kā arī sniedz ieskatu Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla (NVVST) kustībā Latvijā.

NVVST pieredzes apmaiņas brauciens



26. septembrī **Dagdas vidusskolā** norisinājās Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla (NVVST) pārstāvju pieredzes apmaiņas brauciens. Pasākuma tēma bija “Izglītojamo talantu attīstība, dalība izglītības iestādes un kopienas kultūras un veselību veicinošos pasākumos labbūtības veicināšanai”, pievēršot uzmanību vienam no NVVST dalības kritērijiem – izglītojamo radošās pašizpaušmes veicināšanai.

Radošā pašizpaušme ir veids, kā indivīds var izteikt savas emocijas, idejas, domas un pieredzi, izmantojot radošas darbības, piemēram, mākslu, mūziku, literatūru, deju, teātri u. c. Tā ir būtiska izglītības sastāvdaļa, kas sniedz iespēju izglītojamajiem attīstīt savas individuālās spējas un komunikācijas prasmes, paust unikālu skatījumu un vairot pašapziņu, tādējādi stiprinot fizisko un psihisko veselību.

Pieredzes apmaiņas pasākumā piedalījās 21 pārstāvis no dažādām Latvijas izglītības iestādēm, Krāslavas novada pašvaldības, Daugavpils pilsētas Izglītības pārvaldes un Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC).

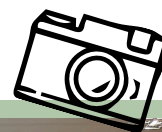
Pasākuma dalībniekiem bija lieliska iespēja:

- ✓ iepazīties ar Krāslavas novadā un Dagdas vidusskolā īstenotajām aktivitātēm talantu attīstības, veselības un labbūtības veicināšanai;
- ✓ gūt ieskatu Latvijas skolēnu brīvā laika pavadīšanas paradumos, psihisko veselību raksturojošajos rādītājos;
- ✓ aplūkot metodes, piemērus un labo praksi izglītojamo radošās pašizpaušmes veicināšanai;
- ✓ vērot atklātās nodarbības radošu un veselību veicinošu aktivitāšu īstenošanas procesā 2., 8. un 11. klašu izglītojamajiem;
- ✓ doties ekskursijā uz muzeju Andrupenes lauku sēta, baudīt relaksējošu māla darbnīcu un autentiskas latgaliešu maltītes!

Slimību profilakses un kontroles centrs izsaka pateicību Dagdas vidusskolas kolektīvam, jo īpaši iestādes direktorei Vijai Gekišai, kā arī direktora vietniecei audzināšanas jomā Irēnai Maļkevičai, par tik laipnu un viesmīlīgu uzņemšanu, sniegtajām iespējām un pieredzi!

Tāpat arī liels paldies visiem NVVST koordinatoriem, izglītības iestāžu pārstāvjiem un citiem interesentiem par rasto iespēju apmeklēt pasākumu, diskutēt un dalīties pieredzē ar kolēģiem!

NVVST pieredzes apmaiņas brauciena attēlu galerija



Pieredzes apmaiņas brauciena prezentācijas pieejamas šeit



Konkursi



Uzzini vairāk par konkursu šeit



Konkurss par aktivitāšu īstenošanu infekcijas slimību profilaksei izglītības iestādē

Vairāk informācijas par konkursa nosacījumiem nolikumā (pieejams šeit)



2024./2025. mācību gadā (no 2024. gada oktobrim līdz februārim) norisinās konkurss NVVST dalības izglītības iestādēm, īstenojot pasākumus infekcijas slimību profilaksei izglītības iestādē.

Konkursa mērķi:

- Veicināt NVVST dalības izglītības iestāžu aktīvāku iesaisti infekcijas slimību profilakses tēmas aktualizēšanā izglītības iestādē;
- Nodrošināt iespēju NVVST izglītības iestādēm dalīties pieredzē, gūt idejas no citām iestādēm infekcijas slimību profilaksei veltītu aktivitāšu īstenošanā;
- Veicināt izglītojamo, vecāku un izglītības iestādes personāla veselīgu paradumu un infekcijas slimību profilakses pamatprincipu apguvi, radošo pašizpausmi un sacensības garu, piedaloties konkursā.

LAI PIEDALĪTOS KONKURSĀ IZGLĪTĪBAS IESTĀDE ĪSTENO

Obligātās aktivitātes

Šo aktivitāšu īstenošana ļauj kvalificēties dalībai konkursā; aktivitāšu pamatā izmanto SPKC sagatavotos materiālus par infekciju slimību profilaksi

Aktivitāšu tēmas

Izglītojamajiem

- Pirmsskola un 1.–4. klašu skolēni – roku higiēna;
- 5.–9. klašu skolēni – personīgā higiēna;
- 10.–12. klašu skolēni – seksuāli transmisīvo infekciju (STI) profilakse.

Vecākiem

Vakcinācija

Iestādes darbiniekiem

Vakcinācija

Izvēles jeb radošās pašizpausmes aktivitātes

Īstenošanas formāts, mērķauditorijas un resursu izvēle brīva, saglabājot fokusu uz konkursa tēmu.

Konkursa pieteikuma iesniegšana

- 1 Iestāde sagatavo aprakstu un foto par veiktajām obligātajām aktivitātēm;
- 2 Ja iestāde īstenojusi papildu izvēles aktivitātes, tad par vienu no tām arī sagatavo īsu aprakstu un foto;
- 3 Aktivitāšu aprakstus un foto **līdz 1. februārim** nosūta uz +37125660751, izmantojot Whatsapp.

KĀPĒC PIEDALĪTIES?

BALVU FONDS

Pārsteiguma balvas



Pateicības raksti

Konkursa uzvaras kauss



NVVST reprezentācijas materiāli



ZINĀŠANAS

legūtas visaptverošas zināšanas par infekcijas slimību profilaksi, t.sk. vakcināciju, ne vien izglītojamajiem un viņu vecākiem, bet arī izglītības iestādes darbiniekiem:

- ☒ pareiza roku mazgāšana;
- ☒ personīgās higiēnas ievērošana, pamatprincipi;
- ☒ seksuāli transmisīvo infekciju profilakse;
- ☒ vakcinācija, tās būtiskā nozīme infekcijas dažādu slimību profilaksē (garais klepus, gripa, CPV, u.c.)

RESURSI

Pieejā SPKC apkopotiem, daudzveidīgiem resursiem (video, darba lapas, prezentācijas, brošūras, u.tml.) visu konkursa īstenošanas laiku

Konkursi

Konkurss "Manas patriotiskās un veselīgās brokastis"

Novembrī tiek organizēts uztura konkurss **"Manas patriotiskās un veselīgās brokastis"** NVVST dalības iestāžu pirmsskolas līdz 6. klašu izglītojamajiem, ar mērķi veicināt veselīga uztura paradumu ieviešanu ikdienā, rosinot bērnus iesaistīties veselīgu brokastu gatavošanā un aktualizējot pilnvērtīgu maltīšu uzņemšanu veselības saglabāšanā un uzlabošanā.

Skolēni tiek aicināti pagatavot brokastis pēc veselīga uztura principa, iekļaujot vismaz vienu Latvijā audzētu un/vai ražotu produktu;

 Katrs konkursa dalībnieks saņems pateicības rakstu, savukārt veselīgāko un atbilstošāko konkursa darbu autori iegūs noderīgas balvas.

 Labākās brokastu receptes tiks apkopotas recepšu žurnālā, kas tiks izsūtīts visiem dalībniekiem.

"MANAS PATRIOTISKĀS UN VESELĪGĀS BROKASTIS"

NVVST DALĪBAS IESTĀŽU PIRMSSKOLAS LĪDZ 6. KLAŠU IZGLĪTOJAMAJIEM

KĀ PIEDALĪTIES?

- 1 **PAGATAVO** SAVAS VESELĪGĀS BROKASTIS, IEKĻAUJ OT LATVIJĀ RAŽOTUS PRODUKTUS
- 2 **NOFOTOGRAFĒ** PAGATAVOTO MALTĪTI
- 3 **APRAKSTI** RECEPTES SASTĀVDAĻAS UN PAGATAVOŠANAS GAITU
- 4 **IZDOMĀ** SAVU BROKASTU NOSAUKUMU
- 5 **IESŪTI** PAVEIKTO UZ E-PASTU VESELIGASKOLA@SPKC.GOV.LV

KĀPĒC PIEDALĪTIES?



PILNVEIDO ZINĀŠANAS
PAR PILNVĒRTĪGU UN
VESELĪGU UZTURU



6 LABĀKO DARBU AUTORI
IEGŪS **NODERĪGAS BALVAS**



KATRS KONKURSA
DALĪBNIKS SAŅEMS
PATEICĪBAS RAKSTU



NACONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

LABĀKĀS, INTERESANTĀKĀS UN VESELĪGĀKĀS MALTĪTES TIKS
APKOPOTAS RECEPTU ŽURNĀLĀ, KO IZSŪTĪS VISĀM NVVST
DALĪBIESTĀDĒM, KĀ ARĪ PUBLICĒS SPKC SOCIĀLO TĪKLU
KONTOS

Vairāk informācijas par konkursa nosacījumiem meklējiet
konkursa nolikumā



Pasākumu afiša



NVVST 2025. gadā svin 10 gadu jubileju!

Tāpēc aicinām visus NVVST dalībniekus pamazām gatavoties ikgadējam NVVST koordinātoru semināram un šī grandiozā notikuma svinībām!

Kad?

2025. gada februāra beigās
(datums un laiks tiks precizēts)

Kur?

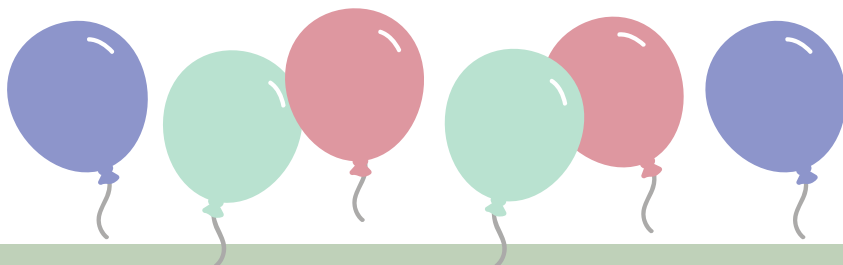
Rīgā (vieta tiks precizēta)

Kas notiks?

- Kopā atcerēsimies, kā viss sākās tālajā 2015. gadā;
- veidosim kopīgu vīziju par NVVST attīstību – kādu šo kustību vēlamies redzēt;
- atskatīsimies uz 2023./2024. gadā paveikto;
- iepazīsimies ar 2025. gada NVVST darba plānu.

Un ne mazāk svarīgi

- tīklosimies un ēdīsim dzimšanas dienas kūku!



**Pasākuma ietvaros dažādi
pārsteigumi un konkurss**



**NVVST
10 GADI**

**Informāciju par plānoto pasākumu saņemsiet
e-pastā 2025. gada sākumā!
Gaidām ar nepacietību, lai svinētu kopā!**

“Fast Heroes/Ā.T.R.I. varoņi” projekta 2. kārtas uzsākšana



25.oktobrī tika organizēts tiešsaistes vebinārs NVVST, kurā SPKC informēja par projekta “Ā.T.R.I. varoņi” 2. kārtas uzsākšanu. Projekta mērķis ir izglītēt bērnus vecumā no 5 līdz 9 gadiem un viņu ģimenes locekļus par insulta pazīmēm un rīcību, ja kādu no ģimenes locekļiem piemeklējis insults.

Vairāk informācijas par projektu var atrast SPKC mājaslapā, kā arī starptautiskajā projekta mājaslapā.



Aicinām pirmsskolas izglītības iestāžu vecākās grupas un vispārējo izglītības iestāžu 1.–2. klases iesaistīties starptautiskā projekta “Ā.T.R.I. varoņi” (FAST heroes) 2. kārtā.

Mudinām izglītības iestāžu pārstāvjus nebaidīties, jo dalība šajā projektā dod iespēju ne tikai palielināt zināšanas par insulta pazīmēm, bet arī attīstīt bērnu empātiju un praktiskas dzīves prasmes, kas varētu palīdzēt glābt dzīvības.

2024. gada 18. aprīlī pirmo reizi Latvijā tika īstenots “Ā.T.R.I. varoņi” pilotprojekts, kurā iesaistījās 17 izglītības iestādes no NVVST. Daugavpils pilsētas 15. pirmsskolas izglītības iestāde dalās pieredzē: “Projekts Ā.T.R.I. varoņi ir ne tikai aizraujošs bērniem, bet arī izzinošs pedagogiem. Bērni projekta nodarbībās ar dažādām interaktīvām un aizraujošām aktivitātēm apgūst insulta pazīmes. Pēc nodarbībām bērni veiksmīgi var nodot šīs zināšanas citiem un pat ietekmēt viņu dzīvesveidu, sniedzot ieguvumus ne vien individuālā līmenī, bet arī sabiedrībai kopumā. Katra izglītības iestāde var atrast sev ērtāko īstenošanas pieeju, tāpēc mudinām citus nebaidīties un izmantot šo lielisko iespēju, iesaistoties šajā starptautiskajā projektā un vairojot sabiedrības zināšanas par tik nozīmīgu tēmu kā insults”.



Jautājumiem
fastheroes@spkc.gov.lv



Kopā mēs varam glābt pasauli – pa vienam MĪļvaronim vien!



Spied uz materiāla nosaukuma,
lai to apskatītu!

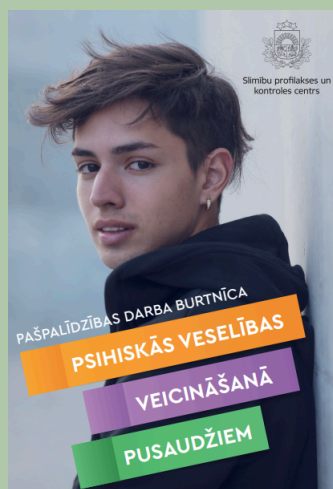
Infografikas:

- Droša laivošana;
- Droša atpūta ūdens transportā;
- Izvēlies drošu peldvietu;
- Pagalms, kurā bērns būs drošībā;
- Rotaļu laukuma drošības rokasgrāmata;
- Padzeries;
- Garais klepus;
- Alkohols un vēzis.



Video:

- Padzeries ik brīdī – ņem ūdens pudeli līdzi!



Informatīvie izdevumi:

- Profilaktiskās vēža pārbaudes dāmām pēc 25. Kas Tev jāzina?" (Pieejams drukātā formātā);
- "Profilaktiskās vēža pārbaudes kungiem pēc 50. Kas Tev jāzina?" (Pieejams drukātā formātā);
- "Pašpalīdzības darba burtnīca psihiskās veselības veicināšanā pusaudžiem" (pieejams drukātā formātā);
- Brošūra "Vadlīnijas ņirgāšanās mazināšanai pamatskolas un vidusskolas izglītības iestādēs" (pieejams drukātā formātā);
- "Vadlīnijas ņirgāšanās mazināšanai pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestādēs" (pieejams drukātā formātā);
- "Kā izvēlēties saules aizsarglīdzekli?" Pastkarte (pieejams drukātā formātā);
- Kartīte "Veic krūšu pašpārbaudi un esi vesela!" (pieejams drukātā formātā);
- Prezervatīvu lietošanas instrukcija;
- Zobu tīrīšanas algoritms;
- Pašpalīdzības metodes psihiskās veselības veicināšanai pieaugušajiem (pieejams drukātā formātā);
- "Informatīvs materiāls Vecākiem par ņirgāšanās novēršanu izglītības iestādes vidē";
- Klases apņemšanās (Pieejams drukātā formātā).



Informatīvos materiālus ir iespējams pasūtīt, aizpildot elektronisko pasūtījuma veidlapu



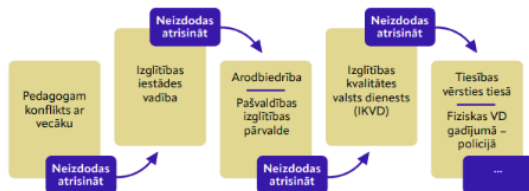
APMĀCĪBAS

16. oktobrī norisinājās tiešsaistes apmācības "Par izglītības iestādes darbinieku psihiskās veselības veicināšanu; pret pedagogiem vērstās vardarbības profilaksi".



KONFLIKTI UN VARDARBĪBA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ. PRET PEDAGOGIEM VĒRSTAS VARDARBĪBAS PROFILAKSE.

PEDAGOGA TIESĪBAS KONFLIKTĀ AR VECĀKIEM:



VARDARBĪBAS PROFILAKSE:

- Pozitīvs skolas mikroklimats – motivējoša, labvēlīga, draudzīga vide.
- Potenciāli riskam pakļauto personu identificēšana, nepieciešamā atbalsta sniegšana, pirms notikusi vardarbība:
 - Savlaicīga dažādu līmeņu konfliktu risināšana;
 - Atbalsta sistēmas izveide un informēšana par to;
- Risku un aizsargājošo faktoru izvērtējums;
- Skolas mediācijas nepieciešamība – perspektīvas maiņa no konflikta uz sadarbību.
- Agrīnā intervence:
 - Skolēnu izglītošana mobinga jautājumos;
 - Atbalsts vecākiem – izglītošana, atbalsta grupas, u.c.
 - Atbalsts pedagogiem:
 - Izglītošana, semināri;
 - Pedagoģiskās supervīzijas, u.c.
- Rīcības algoritmi vardarbības gadījumā.

APMĀCĪBAS
par izglītības iestādes darbinieku psihiskās veselības veicināšanu un pret pedagogiem vērstās vardarbības profilaksi

Apmācību vadītāja:
RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas katedras docētāja, ārstē-psihoterapeite
Laura Valaine

Apmācību vadītāja:
Latvijas Skolu psihologu asociācijas pārstāve, izglītības psiholoģe
Sanita Mende

Apmācībās tika apskatītās tādas būtiskas tēmas kā:

- pedagogu izdegšana, tās profilakse,
- pret pedagogiem vērsta vardarbība un agresīva uzvedība izglītojamo vidū, to cēloņi un risināšanas stratēģijas;
- ieteikumi komunikācijai ar izglītojamajiem, viņu vecākiem konfliktsituāciju gadījumā;
- padomi psihiskās veselības veicināšanai un labbūtības saglabāšanai.

Apmācības vadīja ārste-psihoterapeite, Rīgas Stradiņa universitātes Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas katedras lektore Laura Valaine un izglītības psiholoģe, Latvijas Skolu psihologu asociācijas pārstāve Sanita Mende. Apmācības moderēja TV un radio personība, pasniedzējs un pasākumu vadītājs Valdis Melderis.

Jau drīzumā apmācību video būs pieejams SPKC Youtube.com kontā, bet tikmēr, aicinām izmantot apmācību prezentāciju un izdales materiālu, kuri pieejami šeit: [Apmācības NVVST vardarbības profilakse](#)



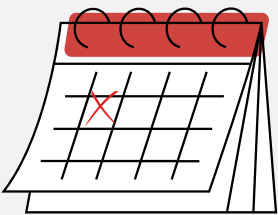
APMĀCĪBAS



Aicinām ieplānot apmeklēt šī gada pēdējās tiešsaistes apmācības!

Tēma: Atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu atkarību profilakse izglītojamajiem.

Kad: 6.decembrī, plkst. 14:00 – 17:00



Apmācību ietvaros uzzināsiet:

- atkarību veidi, veidošanās cēloņi un izplatība izglītojamo vidū;
- efektīvas atkarību profilakses vispārīgi principi, profilakses līmeņi;
- skolas atkarību profilakses politika: atkarību attīstības riska faktori un aizsargfaktori, kas kavē to attīstību, skolas politikas izstrādes pamatprincipi;
- izglītošanas atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksei skolās pamatprincipi; atbalsta pasākumi profilaksei: atbalstošas vides veidošanas pamatprincipi, atbalsts skolēniem, kuri nonākuši saskarē ar atkarībām;
- komunikācija ar vecākiem par atkarību tēmu;
- droša, veselībai nekaitīga moderno tehnoloģiju lietošana izglītojamajiem.

Apmācības vadīs:

- ārste – psihoterapeite Inta Zīle;
- lektore, sertificēta Eiropas Narkotiku profilakses programmas (EUPC) trenere Agnese Zīle;
- moderatore Aina Poiša.

Apmācību programma izstrādāta atbilstoši pedagogu profesionālās kompetences pilnveides programmas prasībām un dalībnieki saņems attiecīgo apliecinājumu par dalību apmācībās.



Drīzumā saņemsiet informāciju par reģistrāciju uz šīm apmācībām, bet jau tagad – rezervējiet laiku tām!



VAKCINĀCIJA



Atgādinājums par vakcināciju
pret difteriju, gripu, Covid un
garo klepu



**Difterija - dzīvībai
bīstama infekcijas
slimība**



Difterija ir reta, bet nopietna infekcijas slimība, ar kuru smagi slimo nevakcinētas personas. Latvijā reģistrēti vairāki savstarpēji saistīti saslimšanas gadījumi ar difteriju. Pašreiz diagnoze noteikta trīs bērniem un vienam pieaugušajam. Laika periodā no 2007. līdz 2023. gadam Latvijā reģistrēti 122 difterijas gadījumi, desmit no tiem jeb 8,2% beigušies letāli.

Kā pasargāt sevi pret saslimšanu ar difteriju?

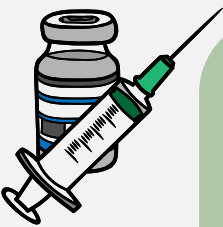
Laikus veikta vakcinācija un balstvakcinācijas. Vakcinācija pret difteriju ir valsts apmaksāta ikvienam iedzīvotājam jebkurā vecumā. To var saņemt pie sava ģimenes ārsta. Lai pārliecinātos par vakcinācijas statusu – jāpārbauda ieraksti Vakcinācijas pasē un jāsažinās ar sava ģimenes ārsta praksi.

Atcerieties, ka neviena vakcinācija no saslimšanas nepasargā 100%. Gadās, ka ar difteriju saslimst arī vakcinētie, taču šajā gadījumā slimība noris vieglā formā, ar angīnai līdzīgām pazīmēm – rīkles gala apsārtumu, kakla sāpēm. Šādi slimnieki izveseļojas dažu dienu laikā, un viņiem nav difterijas toksīna izraisīto komplikāciju.

! Ja novērojat difterijas pazīmes, nekavējoties sazinieties ar savu ģimenes ārstu !

**Vairāk
informācijas šeit**





Sākoties rudenim un mainoties laikapstākļiem, dažādu vīrusu izraisītas slimības sastopamas arvien biežāk, tāpēc tieši šajā laikā SPKC aicina veikt sezonālo **vakcināciju pret gripu un Covid-19.**

Iedzīvotājiem tiek piedāvātas divas īpaši senioriem un bērniem piemērotas valsts apmaksātas vakcīnas pret gripu, kuras valsts apmaksāto vakcīnu klāstā ir jau otro sezonu – senioriem no 60 gadu vecuma paredzēta īpaši augstas iedarbības vakcīna "Efluelda Tetra", kas pasaulē sevi pierādījusi ar augstu efektivitāti jau vairāk nekā 10 gadus, un bērniem ar hroniskajām slimībām 2-17 gadu vecumā arī šogad pieejama ļoti draudzīga vakcīnas forma – nazālā jeb degunā pūšamā vakcīna aerosola veidā "Fluenz". Tāpat būs pieejama arī ierastā vakcīna pret gripu "Influvac Tetra", kas paredzēta lietošanai cilvēkiem vecumā no 6 mēnešiem līdz 59 gadiem. Covid-19 vakcinācijā šobrīd pieejamas pielāgotās PfizerBioNTech "Comirnaty" JN.1 vakcīnas.

Vairāk informācijas: Profilakses pasākumi, "Vakcinēties pret gripu", "Covid-19 un gripa. Kā sevi pasargāt?", "Tev ir bērns? Neļauj gripai jūs noņemt!"



Valsts apmaksātas gripas vakcīnas

Influvac Tetra Standarta vakcīna Injicējama vakcīna Vecums: 6 mēn-59 gadi	Šīs vakcīnas veids lietots Latvijā katru gadu gripas sezonas laikā.
Fluenz Nazālā vakcīna Deguna aerosola veidā Vecums: 2-17 gadi	Vakcīna ir reģistrēta bērniem no divu gadu vecumam, tāpēc zīdaiņiem vecumposmā no 6 līdz 23 mēnešiem tiek lietota standarta devas injicējamā vakcīna "Influvac Tetra".
Efluelda Tetra Augstas devas vakcīna Injicējama vakcīna Vecums: 60+	Lieto jau vairāk nekā 10 gadus pasaulē. Tā pierādījusi sevi ar augstu efektivitāti. Standarta devas vakcīnu senioriem ne vienmēr efektīvi un ilgstoši, visas sezonas garumā, var nodrošināt aizsardzību pret smagu gripu, gripas izraisītām komplikācijām un hospitalizāciju.

Gripas un Covid-19 vakcināciju var veikt vienlaicīgi

Vakcīnas pret Covid-19

Pfizer-BioNTech "Comirnaty JN.1"

Piemērota bērniem un pieaugušajiem

BALSTVAKCINĀCIJA

- 12 mēneši pēc pēdējās saņemtās Covid-19 vakcīnas devas.
- Senioriem 65+ gadi - minimālais intervāls no pēdējās saņemtās Covid-19 devas var būt arī 6 mēneši.
- Grūtniecēm - minimālais intervāls vismaz 6 mēneši no pēdējās saņemtās Covid-19 devas. Vakcinācija rekomendējama katrā grūtniecībā.
- Pēc pārslimšanas - ne agrāk kā pēc 3 mēnešiem, ieteicams pēc 4 - 6 mēnešiem.



www.spkc.gov.lv

Informāciju sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centrs / 10.10.2024

Lai mazinātu smagas saslimšanas un nāves risku, vakcinācija pret sezonālo gripu un Covid-19 ieteicama ikvienam, tomēr īpaši rekomendēta cilvēkiem, kuriem saslimšana ar akūtām augšējo elpceļu infekcijām norit smagā formā un kuriem ir augsts komplikāciju risks. **Vakcināciju pret gripu un Covid-19 var saņemt vienā vakcinācijas reizē.**

Šogad valsts apmaksātas vakcīnas pret gripu pie sava ģimenes ārsta, vakcinācijas kabinetos vai ārstniecības iestādēs var saņemt iedzīvotāji, kas pieder noteiktām grupām.





Latvijā pieaug saslimstība ar garo klepu. SPKC aicina pārbaudīt vakcinācijas statusu pret šo infekcijas slimību!

- Slimībai ir raksturīgs smags, lēkmjveida klepus, kas var ilgt divus mēnešus vai pat vairāk.
- Šobrīd vislielākā saslimstība tiek novērota pusaudžiem, bērniem līdz gada vecumam un gados jauniem pieaugušajiem.

Latvijas epidemioloģiskās uzraudzības dati liecina, ka šogad no 1. līdz 30. jūnijam tika reģistrēti 297 jauni garā klepus gadījumi. Kopā 2024. gadā Latvijā līdz 30. jūnijam reģistrēti 759 garā klepus gadījumi. Zīdaiņiem ir vislielākais smagu slimību un nāves risks, inficējoties ar garo klepu.

Tāpēc jo īpaši svarīgi, lai pret garo klepu vakcinētos grūtnieces grūtniecības laikā, jo tas dod ievērojamu aizsargefektu arī bērnam līdz brīdim, kad viņš ir sasniedzis vakcinācijas vecumu. Zīdaiņiem pirmo vakcīnu pret garo klepu saskaņā ar vakcinācijas kalendāru paredzēts saņemt 2 mēnešu vecumā. Grūtniecēm ir pieejama valsts apmaksāta vakcīna.



SPKC atgādina vecākiem aktīvi interesēties un regulāri sekot līdzi vakcinācijas datiem savā un sava bērna Potēšanas pasē un **vakcinācijas kalendāra** norādījumiem, un noteiktajos laikos pieteikties pašam vai pieteikt bērnu vakcinācijai pie ģimenes ārsta.

**Vairāk informācijas
šeit un bukletā
"Garais klepus"**





Drošība rudens/ziemas periodā un tumšajā diennakts laikā

Strauji tuvojas ziema un vakari paliek arvien tumšāki, tāpēc svarīgi bērnam laicīgi pastāstīt un atgādināt par iespējamajiem riskiem un draudiem, kas jāņem vērā, atrodoties uz ielas, baudot ziemas priekus vai veicot citas aktivitātes!

Drošības uz ielas

Latvijas ziemu raksturo sniegs, aukstums, ledus un tumsa, tāpēc ļoti svarīgi ar bērnu pārrunāt drošības pasākumus, atrodoties uz ielas. Būtiski izstāstīt, ka snigšanas laikā ceļi ir slideni, tāpēc īpaši jāuzmanās pirms brauktuvēm. Atgādiniet, lai bērns strauji nešķērso ceļu, ja tuvojas automašīna, jo tā var nepaspēt nobremzēt laikus. Ziemā ir laiks, kad satumst jau ļoti ātri, tāpēc neatsverama ir atstarojošo elementu lietošana.



Ziemas prieku baudīšana

Bērniem vispatīkamākās nodarbes ziemā parasti ir slēpošana, braukšana ar ragavām, slidošana un daudzas citas. Līdz ar šīm aktīvajām nodarbēm bieži notiek arī dažādas traumas, tāpēc nepieciešams bērnam pastāstīt par noteikumiem, kas jāņem vērā.

Ieskaties infografikā un uzzini vairāk.



Ugunsdrošība

Ziemā ir laiks, kad garie un tumšie vakari bieži vien tiek pavadīti mājās. Lai vidi padarītu gaišāku un priecīgāku, tiek iedegtas gaismu virtenes, svecītes adventes vainagos un vērota uguņošana. Jāatceras, ka šīs lietas ir jāizmanto ar īpašu piesardzību.

- ✓ Neļaujiet bērniem rotaļāties ar sveces liesmām vai patstāvīgi ļaut tās aizdedzināt ar uguni!
- ✓ Ievērojiet, lai vainags netiktu novietots pārāk tuvu ātri uzliesmojošiem priekšmetiem, piemēram, aizkariem vai kokam.
- ✓ Piesardzība jāievēro arī lietojot elektriskās gaismas virtenes – pirms lietošanas nepieciešams pārbaudīt, vai nav kādi bojājumi.
- ✓ Neuzmanīga pirotehnikas lietošana var radīt nopietnas sekas veselībai vai pat dzīvībai. Ievērojiet visus piesardzības pasākumus uguņošanas laikā un nekādā gadījumā neļaujiet to izmantot bērniem!

BAUDI ZIEMAS PRIEKUS DROŠI!



Simību profilakses un
kontrols centrs

Materiāls sagatavots 2022. gadā

Lūzumi, nobrāzumi, mežģījumi, muguras, galvas traumas un pat nāve
var būt sekas neapdomīgai rīcībai, baudot ziemas priekus.

2021. gadā bērni ziemas priekus visbiežāk traumas guvuši, izmantojot*:



31%

ragavas, sniega diskus,
sniega kameras



27%

slēpes



19%

slidas



8%

sniega dēļus



15%

citus piederumus,
kas paredzēti kustībai

* SPKC 2021. gada dati.

**Braucot no kalniņiem,
traumas visbiežāk tiek gūtas:**



Pārāk stāvēs nogāzēs
ar trampļiem,
nelīdzenumiem.

Saskrienoties ar
citiem bērniem.

Iebraucot šķēršļos
(plemīram, kokos).

Krītot no ragaviņām, tajās
iesprūstot rokām vai kājām.

**Ilgstoši baudot ziemas aktivitātes,
ir paaugstināts risks
gūt apsaldējumus:**



Visbiežāk tiek apsaldētas ausis, seja,
roku un kāju pirksti.

Apsaldējumus veicina mitrums,
pārāk cieši apavi, vējš un ilgstoša
mazkustība.

Apsaldējuma pazīmes – apsaldētā
āda kļūst bāla, iespējamas sāpes,
kas mazinās, apsaldējumam kļūstot
dziļākam.

**Atgādināni bērnam ziemas prieku
drošības noteikumus:**

Vairāki bērni **lielāks ātrums** **smagākas traumas**

Kalnā jākāpj gar malu
nobrauciena zonā.

Uz ragaviņām un kamerām
drīkst atrasties tikai
viens bērns.

Slidot visdrošāk ir
mākslīgi izveidotajās
slidotavās.

Jāizvērtē, vai nobrauciena beigās
nav šķēršļi – koki, stabi, betona
sienas, autoceļi, ūdenstilpes.

Nebraukt no kalna, ja
nobrauciena zonā
atrodas citi bērni.

Nedrīkst
sakāpēties kopā ar citām
ragaviņām vai kamerām.

Kāpšana uz ūdenstilpju ledus rada būtisku ielūšanas risku.
Ledus kārtā uz ūdenstilpēm neveidojas vienmērīgi un nekad
nevar zināt, vai ledus ir drošs.

"Drošo" ledus biežumu dabisko ūdenstilpju izmantošanai ziemas
prieku baudīšanai noteikt saviem spēkiem ir ļoti grūti un ļoti riskanti!

Braukt no kalna drīkst tikai sēdus, ar
skatu trases virzienā, nevis guļus, ar galvu
pa priekšu vai stāvēt kājās uz ragaviņām.

Viņt bērnu ar ragaviņām, kamerām vai slēpēm aiz
motorizētiem transportlīdzekļiem ir
likumpārkāpums.

Straujas bremzēšanas, pagriezienu un krišanas
gadījumā bērni ir pakļauti smagām traumām, kas
var izraisīt arī nāvi!

**Drošības pamatprincipi bērniem,
dodoties baudīt ziemas priekus:**



Braucot ar ragaviņām, slidojot,
slēpojot vai izmantojot citu ziemas
sporta inventāru, jāizmanto ceļgalu,
elkoņu sargi un ķiveri.



Jāatceras, ka bērns nedrīkst savstīst,
jo tas palielina ķermeņa atriešanas
risku.



Jāģērbjas laikapstākļiem atbilstoši,
siltā apģērbā. Vēlams ģērbties
vairākas kārtās, kuras var novēlēt,
ja bērns sakarsis.



Apģērbam, apaviem, slēpēm, slīdām un
citām ziemas aktivitāšu ekipējuma
mām ir jābūt bez bojājumiem un
atbilstoši izmēra.



Baudot ziemas priekus, bērni
vienmēr jāuzrauga!

Traumas gadījumā:



113

Zvani 113 un
izstāstī notikumu.



Neļauj atstāt cietušo, pasargā
viņu no apkārtējās vides iedarbības.



Nekustini, nepārvieto cietušo, izņemot
gadījumos, ja draud briesmas dzīvībai.



Aprūpē, nomierini
cietušo.

Aktuālās kampaņas



www.spkc.gov.lv



**Sabiedrības
informēšanas kampaņa
par vēža skrīningu
"Atrodi laiku, lai dzīvotu
ilgāk"**

Atrodi laiku, lai dzīvotu ilgāk!

Dodies uz valsts apmaksātu

vēža skrīningu

zarnu
prostatas
dzemdes kakla
krūšu
veselībai!



2024. gada oktobrī tika atklāta SPKC kampaņa "Atrodi laiku, lai dzīvotu ilgāk!", lai mudinātu iedzīvotājus veikt valsts apmaksātos vēža skrīningus.

2023. gadā skrīninga atsaucība dzemdes kakla vēža skrīningam bija 55,2%, krūts vēža skrīningam – 36,1%, zarnu vēža skrīningam – 25,8%, prostatas vēža skrīningam – 80%, liecina NVD dati. Skrīninga atsaucības rādītāji pēdējos gados ir pieauguši, taču joprojām nerasniedz rādītājus, kas ir iekļauti Eiropas Komisijas vēža skrīninga vadlīnijās, lai skrīninga programmas varētu uzskatīt par efektīvām.

Atgādinām, ka Latvijā valsts apmaksāts ir:

- Krūts vēža skrīnings sievietēm vecumā no 50 līdz 70 gadiem
- Dzemdes kakla vēža skrīnings sievietēm vecumā no 25 līdz 70 gadiem
- Zarnu vēža skrīnings sievietēm un vīriešiem vecumā no 50 līdz 70 gadiem
- Prostatas vēža skrīnings visiem vīriešiem vecumā no 50 līdz 75 gadiem, vīriešiem no 45 gadiem, ja ģimenē asinsradniekam ir konstatēts prostatas vēzis.

Vēršam uzmanību, ka ir būtiski noteiktajā vecumā veikt vēža skrīningu arī tad, ja jūties vesels un nav slimību izraisītu simptomu! Par skrīningu jautā savam ģimenes ārstam!

Aicinām sekot līdz kampaņas aktivitātēm SPKC sociālo tīklu kontos!

Vairāk: <https://www.spkc.gov.lv/lv/veza-skrinings>

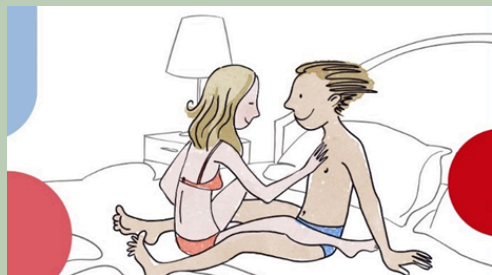


Aktuālās kampaņas



HIV testu **bez maksas** un **anonīmi** iespējams veikt HIV profilakses punktos. Testu var veikt arī jebkurā laboratorijā ar vai bez ārsta nosūtījuma.

Sabiedrības informēšanas kampaņa
“Vai viss ir tik labi, kā izskatās? Veic HIV testu!”



VAI VISS IR TIK LABI,
KĀ IZSKATĀS?



Veic HIV testu

Latvijā pēdējos gados tiek reģistrēti ap 200 jaunatklātu HIV infekcijas gadījumu gadā. Lai gan vērojama pozitīva tendence, jaunatklāto HIV infekcijas gadījumu skaitam samazinoties un veikto HIV testu skaitam palielinoties, Latvija vēl aizvien ierindojas Eiropas Savienības un Eiropas Ekonomiskās zonas valstu augšgalā pēc jaunatklāto HIV infekcijas gadījumu skaita uz 100 000 iedzīvotāju.

HIV infekcija attīstās lēnu, un tā var būt nemanāma daudzus gadus – cilvēks jūtas un izskatās vesels. Vienīgais veids, kā noskaidrot savu HIV statusu, ir HIV testa veikšana.

Kampaņas **mērķis** ir skaidrot HIV testa veikšanas nepieciešamību HIV infekcijas agrīnai diagnostikai, mazināt aizspriedumus un bailes.

Kampaņas galvenā **mērķauditorija** ir jaunieši vecumā no 18 līdz 30 gadiem.

Kā notiek HIV eksprestesta veikšana HIV profilakses punktā, iespējams noskaidrot **ŠEIT!**

Vai Jūsu pašvaldībā ir HIV profilakses punkts? Spiediet šeit un noskaidrojiet!



Kampaņas aktivitātes:

- kampaņas atklāšanas pasākums 20.11.2024.;
- sadarbībā ar biedrību “Baltijas HIV asociācija” kampaņas periodā (no 19.11. līdz 10.12.) tiks nodrošināta iespēja veikt HIV eksprestestu, kā arī saņemt pirms un pēctesta konsultāciju TC “Rīga Plaza”;
- socioloģiskā aptauja ar mērķi izmērīt sabiedrības informētības līmeni un attieksmi pret HIV un HIV testa veikšanu;
- vides reklāma, reklāma radio, interneta portālos, sociālajos tīklos.
- iniciēti publicitātes materiāli (intervijas, preses relīzes, ekspertu viedokļraksti) medijos;
- aicinājums ģimenes ārstiem nepieciešamības gadījumā nosūtīt savus pacientus uz HIV testu.



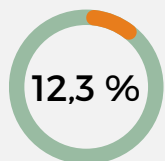
Pētījumu rezultāti

Publicēts skolēnu veselības paradumu pētījums

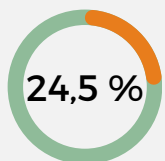
SPKC mājaslapas sadaļā “Pētījumi un ziņojumi” pieejams jaunais Skolēnu veselības paradumu pētījuma ziņojums. Skolēnu veselības paradumu pētījuma kopējais mērķis ir iegūt informāciju un palielināt izpratni par skolas vecuma bērnu veselību un dzīvesveidu. Šī pētījuma mērķauditorija ir 11, 13 un 15 gadus vecu pusaudži.

Subjektīvā veselība un labbūtība

MEITENES



ZĒNI

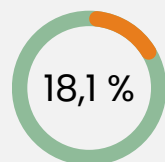


savu veselību novērtējuši kā teicamu.

Veselības paradumi

Mazāk nekā ceturtdaļa pusaudžu katru dienu uzturā lieto augļus un mazāk nekā trešdaļa – dārzeņus.

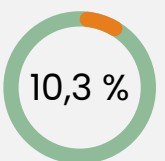
Vidēji katrs ceturtais skolēns vismaz reizi dienā ēd saldumus.



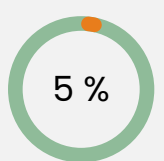
skolēnu ir pietiekama fiziskā aktivitāte (60min katru dienu).

Vismaz četras stundas dienā darbadienās TV, ieskaitot video un DVD, skatās kopumā: **31,1%** pusaudžu, bet nedēļas nogalēs – **47,8%** skolēnu.

MEITENES



ZĒNI

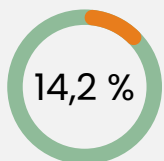


ir problemātiskie sociālo tīklu lietotāji.

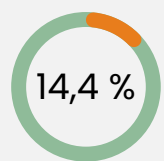
32,3% pusaudžu skolas dienās ir pietiekams miega ilgums, brīvdienās – **76,3%**.

Vismaz reizi nedēļā smēķējošo 15 gadīgo meiteņu īpatsvars pirmo reizi pētījuma veikšanas laikā ir augstāks nekā attiecīgā vecuma zēnu īpatsvars.

Pēdējo 30 dienu laikā vismaz vienu dienu elektronisko cigareti/vaiperi ir lietojuši:



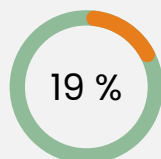
Atzīst, ka pēdējo 30 dienu laikā alkoholu ir lietojuši vismaz vienu dienualkoholu ir lietojuši vismaz:



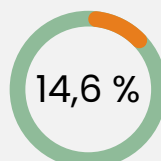


Aktuālie pētījumi

Ņirgāšanās



19 % cietuši no ņirgāšanās skolā.



14,6 % ņirgājušies par skolasbiedriem.

8,8% Latvijas 11, 13 un 15 gadīgu pusaudžu regulāri cieš no kiberņirgāšanās, **9,4%** ir ņirgājušies par citiem digitālajā vidē.

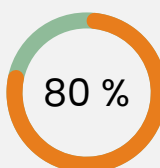
Seksuālā uzvedība

- Dzimumattiecību pieredze bijusi **11,4%** 15 gadus veco pusaudžu (13,2% zēnu, 9,6% meiteņu), kas ir zemākais rādītājs kopš 2002.gada.
- 61,8%** no pusaudžiem, kuriem bijušas dzimumattiecības, atzina, ka paši vai viņu partneris lietojuši prezervatīvu pēdējā dzimumakta laikā.

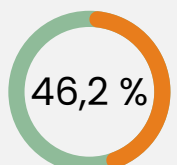
Psihiskā veselība

- Vidējais mentālās labbūtības līmenis meitenēm ir ievērojami zemāks nekā zēniem visās vecumgrupās.
- Daudz lielāks meiteņu īpatsvars atzīmē subjektīvi izjusto vientulības sajūtu (14,8% zēniem, 27,0% meitenēm).
- 13 un 15 gadus vecām meitenēm izjustais stresa līmenis ir augstāks nekā zēniem.

Brīvā laika pavadīšana



Iesaistās organizētās ārpusskolas aktivitātēs.



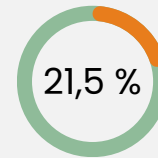
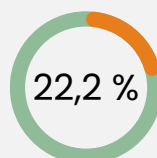
Iesaistīti vismaz divās dažādās ārpusskolas aktivitātēs.

Skola

Ļoti patīk sava skola:

ZĒNI

MEITENES



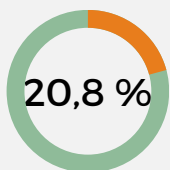


Aktuālie pētījumi

Publicēts bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā

SPKC mājaslapas sadaļā "Pētījumi un ziņojumi" pieejams jaunais Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā. Šī pētījuma kopējais mērķis ir iegūt informāciju par bērnu liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatību septiņus un deviņus gadus veciem bērniem, šo bērnu veselības paradumiem mājās, kā arī skolu vides atbilstību veselīgu paradumu veicināšanai.

Liekā ķermeņa masa un aptaukošanās



Lieka ķermeņa masa un aptaukošanās septiņgadīgu pirmklasnieku vidū.



Miegs

Vidējais miega ilgums bērniem darbadienās abās klašu grupās ir **9 stundas un 16 minūtes.**



Brīvā laika pavadīšanas metodes

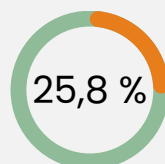
- Kopumā 75% skolēnu vecāku norāda, ka viņu bērni brīvajā laikā, brīvdienas ieskaitot, piedalās sporta un/ vai deju nodarbībās.
- Brīvajā laikā 1–3 stundas un 4–6 stundas nedēļā sporta un/ vai deju nodarbības apmeklē attiecīgi 46,3% un 46% 1. un 3.klases skolēnu.
- Apmēram vienu stundu darbadienās mājas darbu pildīšanai, grāmatu lasīšanai velta 43,6% 1.un 3.klases skolēnu.
- TV un elektronisko viedierīču lietošanai darbadienās kopumā 35,8% 1. un 3.klases skolēnu velta vidēji trīs un vairāk stundas.

Veselības paradumi

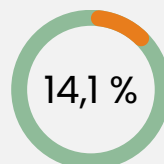
- Kopumā 38,9% 1. un 3.klases skolēnu nedēļas laikā dārzenus (izņemot kartupeļus) ēda katru dienu un biežāk kā reizi dienā.
- Kopumā 10,2% 1. un 3.klases skolēnu katru dienu un biežāk nekā reizi dienā dzer bezalkoholiskos dzērienus, kuri satur cukuru.

Reizi dienā un biežāk nekā reizi dienā nedēļas laikā svaigus augļus ēd:

1. KLAŠE



3. KLAŠE





Veselības ministrijas aktualitātes

Kampaņas "Ieskaties acīs! Ķirgāšanās – nav smieklīgi!" ietvaros tapuši noderīgi materiāli bērniem, vecākiem un pedagogiem.

Kampaņas materiāli atrodami ieskatiesacis.lv un drukātā formātā aizpildot SPKC [veidlapu](#).



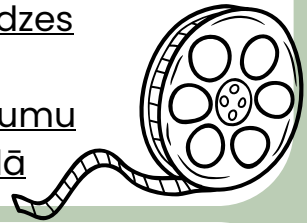
Kopā ar ekspertiem izstrādāta **mācību filma pusaudžiem, kas skolotājiem palīdzēs darbā ar ķirgāšanās problemātikas risināšanu.**

Filmā ar praktiskām situāciju izspēlēm un eksperta komentāriem ir skaidrota ķirgāšanās būtība, pazīmes, sekas, kā arī piedāvāti rīcības principi gadījumos, kad pusaudži saskaras ar ķirgāšanās situācijām.

Mācību filmai ir pieejamas arī vairākas versijas – ar surdotulkumu, 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 ķirgāšanos izglītības vidē](#)
- [Mācību filmas versija bērniem ar redzes traucējumiem](#)
- [Mācību filmas versija ar surdotulkumu](#)
- [Mācību filmas versija vieglajā valodā](#)



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 ķirgāšanās situāciju atpazīšanai, novēršanai un saziņai ar bērnu vecākiem.

Kursu saturu veido trīs tematiskie bloki (Attiecības, Tehnikas un Ātra rīcība) ar divām epizodēm katrā blokā.

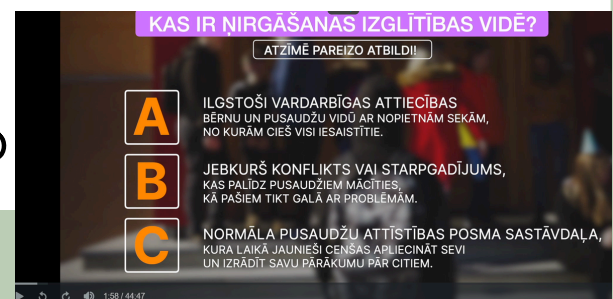
Digitālie kursi ir skatāmi VM "Youtube" vietnē



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

Video simulācija vecākiem pieejama šeit

https://esparveselibu.lv/nirgasanas_subtitri/



Kampaņa tika īstenota Eiropas Sociālā fonda projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/1/001) ietvaros.



Kampanā "CIK BRĪVI TU RUNĀ SEKSA VALODĀ? PAR VEIKLU VALODU!" tapuši vairāki materiāli izpratnes veicināšanai par seksuālo un reproduktīvo veselību.

Jauniešiem ir pieejama **izglītojoša filma** par seksuālo un reproduktīvo veselību, kurā viegli saprotamā veidā un ar nelielu humora dzirksti atspoguļotas izplatītākās situācijas, mīti, ar kādiem jaunieši saskaras seksuālās un reproduktīvās veselības jomā, piemēram, saruna ar vecākiem vai vienaudžiem par seksu, kontracepcija, atbildīga attiecību veidošana, spēja pateikt "NĒ!" un citi būtiski aspekti.

Mācību filma pieejama šeit



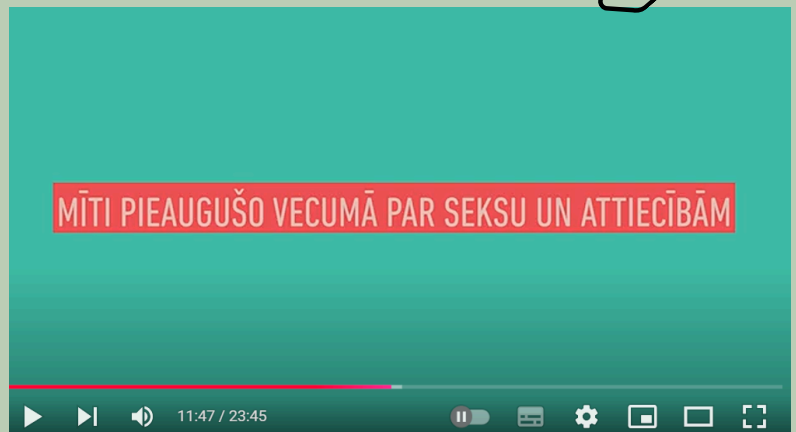
Tāpat **jauniešiem** ir pieejams **buklets par STI un kontracepcijas nozīmi.**

Buklets pieejams šeit



Pieaugušo auditorijai ir izstrādāta **izglītojoša filma** par atbildīgu attiecību veidošanu, spēju veidot atklātas, godīgas un cieņpilnas sarunas par seksuālajām attiecībām, kontracepciju un citiem būtiskiem aspektiem.

Izglītojoša filma pieaugušajiem, šeit



Jauniešu vecākiem ir pieejams īpašs **informatīvais materiāls** "Zīlīte vecākiem. Manam bērnam būs sekss", kas sniedz vecākiem ieteikumus un padomus, kā vecākiem runāt ar bērnu par attiecībām, seksu, seksuālo orientāciju, dzimumu, dzimuma identitāti un izpausmi, kā arī kļedēs mītus par seksuālo un reproduktīvo veselību.

Informatīvais materiāls pieejams šeit



Visi kampanas materiāli bez maksas ir pieejami vietnē www.seksavaloda.lv un drukātā formātā, aizpildot **SPKC veidlapu.**





Kampaņas "Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības SUPERVAROŅI" laikā tapuši informatīvi materiāli skolas vecuma bērniem un viņu vecākiem izpratnes pilnveidošanai par veselīgu uzturu.

Informatīvajos materiālos tiek piedāvāti praktiski piemēri, kā veidot sabalansētu uzturu, aizstāt neveselīgas saldās un sāļās ātrās uzkodas ar veselīgām un viegli pagatavojamām uzkodām, kā arī atgādināts neizlaist brokastis, tādējādi veicinot veselīga uztura paradumu veidošanos ikdienā.

Informatīvi materiāli (bukleti) pieejami šeit: bērniem vecumā no 7-10 gadiem, pusaudžiem vecumā no 11-14 gadiem, jauniešiem vecumā no 15-18 gadiem



Vairāk informācija šeit



Radīts arī **informatīvs video** par veselīgu paradumu veidošanu ģimenē. Video tematika: ēdienrežu plānošana, brokastu nozīme, veselīgi našķi, ūdens ar dažādām garšām un 5 porciju princips.

Materiālus ir iespējams saņemt bez maksas – Rīgā, Dunties ielā 22, k-5, darba dienās no plkst. 9.00–16.30, iepriekš obligāti vienojoties par Jums ērtāko saņemšanas dienu un laiku. Informatīvos materiālus ir iespējams pasūtīt, aizpildot elektronisko pasūtījuma veidlapu.



Kampaņa tika īstenota Eiropas Sociālā fonda projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/1/001) ietvaros.



Pieejamas **vadlīnijas un rekomendācijas** **ņirgāšanās izplatības mazināšanai** **izglītības vidē**



Ņirgāšanās ir izplatīts vardarbības veids izglītības vidē, ar ko bērni un pusaudži var saskarties jebkurā izglītības posmā. Lai mazinātu ņirgāšanās izplatību izglītības vidē, ir izstrādātas vadlīnijas pedagogiem un izglītības iestāžu atbalsta personālam, kā arī rekomendācijas vecākiem.



Vadlīnijas prioritāri ir paredzētas izglītības iestāžu vadītājiem, pedagogiem un atbalsta personālam, kā arī izglītības iestāžu dibinātājiem, pašvaldību atbalsta institūcijām un citu atbildīgo iestāžu darbiniekiem.

Vienlaikus, lai pilnveidotu vecāku, likumisko pārstāvju, audžuvecāku un citu audzināšanā iesaistīto personu zināšanas un prasmes par ņirgāšanos izglītības vidē, izstrādātas rekomendācijas "Kā pasargāt bērnu no ņirgāšanās". Rekomendācijas paredzētas visiem bērna vecumposmiem un ir veidotas saskaņā ar izstrādātajām vadlīnijām.

- Vadlīnijas pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestādēm pieejamas **šeit** vai drukātā formātā, aizpildot **SPKC veidlapu**;
- Vadlīnijas pamatskolas un vidusskolas izglītības iestādēm pieejamas **šeit** vai drukātā formātā, aizpildot **SPKC veidlapu**;
- Rekomendācijas vecākiem pieejamas **šeit** vai drukātā formātā, aizpildot **SPKC veidlapu**.



Vadlīnijas un rekomendācijas izstrādātas Veselības ministrijas īstenotā Eiropas Sociālā fonda projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/1/001) ietvaros.

Programma "Unplugged"



"Unplugged" ir sociālās ietekmes atkarību profilakses programma īstenošanai skolās, kas apvieno skolēnu izglītošanu par atkarību izraisošām vielām ar dzīves prasmju attīstīšanu ar mērķi novērst vai attālināt vecumu, kad jaunieši uzsāk atkarību izraisošo vielu lietošanu.

Programma paredz 12 izglītojošas nodarbības 12-14 gadus veciem izglītojamajiem, īstenošanai reizi nedēļā viena mācību gada laikā. **Nodarbību temati pieejami šeit.**



Programmas īstenošanai skolā ir pieejami sekojoši materiāli (tikai elektroniskā formātā):



- Rokasgrāmata skolotājiem programmas 12 nodarbību vadīšanai, kas satur detalizētas norādes par katras nodarbības vadīšanu un īstenojamajām aktivitātēm.
- Skolēnu burtnīca, kas satur dažādus uzdevumus, kas skolēniem programmas nodarbību laikā ir jāīsteno. Burtnīcas lapas var tikt izdrukātas uz katru nodarbību un izdalītas katram skolēnam.
- Plakāts-puzle, izmantošani nodarbībās, atbilstoši norādēm skolotāju rokasgrāmatā.
- 47 kartīšu komplekts izmantošanai programmas nodarbību laikā, atbilstoši norādēm, kas iekļautas skolotāju rokasgrāmatā.
- Rekomendācijas skolotājiem programmas īstenošanai, kas gūtas balstoties uz secinājumiem no programmas pilotēšanas 2021./2022. mācību gadā 20 Latvijas vispārizglītojošās izglītības iestādēs.
- Norādes vecāku darbnīcu īstenošanai. Programma var tik īstenota ar vai bez vecāku iesaistīšanas. Darbnīcas paredz trīs tikšanās reizes ar vecākiem, kuru bērni apgūst programmas 12 nodarbības.



Rekomendācijas GLP-1 receptoru agonistu drošas lietošanas veicināšanai



Zāļu valsts aģentūra (ZVA) informē, ka Eiropas Zāļu aģentūra (EZA) un Eiropas zāļu aģentūru vadītāji (HMA), sadarbojoties ar Zāļu piegādes pārtraukumu un drošuma koordinācijas izpildgrupu (MSSG), ir izstrādājuši rekomendācijas GLP-1 receptoru agonistu drošas lietošanas un pieejamības veicināšanai.

Zāļu, kas satur glikagonam līdzīgu peptīdu-1 (GLP-1) receptoru agonistus, trūkums skar ES dalībvalstis kopš 2022. gada. Trūkums ir novērojams tādiem medikamentiem kā **Ozempic, Saxenda, Trulicity un Victoza**, ko izraisa palielināts pieprasījums pēc šīm zālēm kopā ar citiem iemesliem, piemēram, ražošanas jaudas ierobežojumiem. Šīs zāles ir atļautas diabēta ārstēšanai, svara kontrolei noteiktos apstākļos vai abām indikācijām.

Dažu šo zāļu pārmērīga un nedroša lietošana, lai zaudētu svaru, ir radījusi bažas. Tas attiecas uz medikamentu lietošanu svara kontrolei cilvēkiem bez aptaukošanās vai cilvēkiem ar lieko svaru, taču kuriem nav ar svaru saistītu veselības traucējumu. Šāds zāļu lietojums saasina esošo deficītu, radot nopietnas sekas sabiedrības veselībai.

Ieteikumi pacientiem un sabiedrībai:

- Medikamentu Bydureon, Byetta, Lyxumia, Ozempic, Rybelsus, Trulicity un Victoza lietošana ir atļauta tikai diabēta ārstēšanai. Saxenda un Wegovyir atļautas svara kontrolei personām ar aptaukošanos vai lieko svaru un ar svaru saistītiem veselības traucējumiem, kā papildinājums uztura kontrolei un fiziskajām aktivitātēm. Mounjaroir indicēts gan diabēta, gan svara kontrolēšanai.
- Šie ir recepšu medikamenti, kurus drīkst lietot tikai ārsta uzraudzībā. Šo zāļu lietošana bez ārsta uzraudzības var apdraudēt veselību.
- GLP-1 receptoru agonisti nav paredzēti īslaicīgai lietošanai, un, tāpat kā visām zālēm, tiem var būt blakusparādības. Visbiežāk sastopamās blakusparādības ir gremošanas sistēmas traucējumi, piemēram, caureja un slikta dūša.
- Meklējot padomu svara zaudēšanai, vienmēr jākonsultējas ar veselības aprūpes speciālistu. Svara kontrolei galvenokārt jābalstās uz sabalansētu uzturu un fiziskajām aktivitātēm.
- GLP-1 receptoru agonisti, ko pārdod tiešsaistes tīmekļa vietnēs, var tikt viltoti un tādējādi radīt nopietnas sekas veselībai. Nevajadzētu mēģināt iegādāties šīs zāles tiešsaistē bez receptes. Lai tomēr iegādātos medikamentus tiešsaistē, jāizvēlas reģistrētas un drošas aptiekas, samazinot standartiem neatbilstošu vai viltotu zāļu iegādes risku.



PALDIES, KA IEPAZINĀTIES AR AKTUALITĀTĒM!

**MĒS ĻOTI NOVĒRTĒJAM JŪSU VIEDOKLI! LŪDZU, VELTIET DAŽAS
MINŪTES, LAI AIZPILDĪTU APTAUJU:**

[HTTPS://WWW.MENTI.COM/AL43HXWK7CER](https://www.menti.com/AL43HXWK7CER)



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

**Sekoiet mums
sociālajos tīklos:**



**NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS**