

NVVST 10 gadi – atskats uz paveikto



Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

NVVST iesākums

Lai sekmētu **Sabiedrības veselības pamatnostādņu 2014.–2020. gadam** mērķus un **veicinātu izglītības iestāžu iesaisti skolēnu un darbinieku veselības veicināšanā**, Slimību profilakses un kontroles centrs 2015. gadā **atjaunoja Veselību veicinošo skolu kustību** un izveidoja Nacionālo Veselību veicinošo skolu tīklu.

Kopš NVVST izveides 2015. gadā NVVST piedzīvojis **dinamisku izaugsmi**

Katrs gads iezīmē svarīgus notikumus: **jauni dalībnieki, izglītojošas aktivitātes, inovācijas un sadarbība**

Tālāk aplūkosim laika līnijā nozīmīgākos notikumus, kas **raksturo NVVST attīstību**



NVVST laika līnija

2014–2016

- 2014.gadā izveidota **Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla padome**
- 2015.gadā **atjaunota NVVST** kustība
- 2015.gadā organizēti **2 semināri** izglītības iestāžu koordinatoriem
- 2016.gadā top **pirmā atskaite** par NVVST aktivitātēm un darbības izvērtējumu
- 2016.gadā organizēts **seminārs** koordinatoriem un **meistarklase Vaboles vidusskolā**
- 2016.gadā organizēts pirmais konkurss skolēniem **par NVVST logo**



2015. gadā tapušie informatīvie materiāli par NVVST

Seminārs-diskusija „Nacionālais Veselību veicinošo skolu tīkls Latvijā”

Trešdiena (2015.gada 25.februāris)

Veselības inspekcijas Lielā zāle, Klijānu iela 7, Rīga

DARBA KĀRTĪBA

Darba valoda: latviešu/angļu valoda – tulkojums nodrošināts

Laiks	Tēma	Uzstājas
09:30 – 10:00	<i>Reģistrācija</i>	
10:00 – 10:10	Semināra atklāšana un ievadvārdi	Aiga Rūrāne PVO pārstāvniecības Latvijā vadītāja
10:10 - 10:40	SPKC veikto pētījumu par skolas vecuma bērnu veselību ietekmējošiem paradumiem un skolu vidi pārskats	Iveta Pudule SPKC Vecākā sabiedrības veselības analītiķe
10:40 - 12:30	Veselību veicinoša skola: • Ko nozīmē veselības veicināšana skolā?; • Par Eiropas Veselību veicinošo skolu (SHE) tīklu	Goof Buijs Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkla menedžeris, Nīderlande
12:30 – 13:00	<i>Tējas/kafijas pauze</i>	
13:00 – 13:30	Nacionālais Veselību veicinošo skolu tīkls Latvijā: • organizatoriskā struktūra un mērķis; • kritēriji dalībai tīklā; • iestāšanās kārtība un darbība; SHE tiešsaistes rokasgrāmata skolām	Sanda Terela SPKC Vecākā veselības veicināšanas koordinētāja
13:30 – 14:00	Skolu iespēja piedalīties Slimību profilakses un kontroles centra organizētajos veselības veicināšanas pasākumos	Solvita Kļaviņa-Makrecka SPKC Zobārstnieciskās aprūpes un mutē veselības metodiskās vadības nodaļas vadītāja
14:00 – 14:30	Veselību veicinošo aktivitāšu īstenošana	Solvita Melne

NVVST atklāšanas semināra
programma (25.02.2015.)

Slimību profilakses un kontroles centrs aicina Latvijas izglītības iestādes iesaistīties Veselību veicinošo skolu kustībā

Šī gada 25.februārī Veselības inspekcijas lielajā zālē (Klijānu ielā 7) seminārā par Veselību veicinošo skolu tīkla atjaunošanu tika pulcēti vairāk kā 170 interesenti no Latvijas skolām un pašvaldībām, kurus ir uzrunājusi ideja par veselības veicināšanas darba attīstīšanu skolās un kuri veselības veicināšanu skolā redz kā vienu no skolas darbības mērķiem.

Semināra dalībnieki tika iepazīstināti ar Veselību veicinošo skolu kustības darbības principiem, prasībām un piedāvātajām iespējām, darbojoties tīklā. Praktiskā pieredzē dalījās arī kolēģe no Rīgas Teikas vidusskolas, kura Veselību veicinošo skolu kustībā darbojas jau kopš 1993.gada. Semināra dalībniekiem bija iespēja iepazīties arī ar aktuālajiem Skolēnu veselības paradumu pētījuma datiem un tendencēm, Eiropas veselību veicinošo skolu tīkla darbību un iespējām šī tīkla ietvaros.

Savu redzējumu par veselību veicinošo skolu ideju un misiju pauda arī Eiropas veselību veicinošo skolu tīkla koordinators *Goof Buijs*, kurš uzsvēra pastāvošo saistību starp labu veselību, sasniegumiem mācībās un skolas pabeigšanu, kā arī norādīja, ka katram bērnam un jauniešiem ir tiesības un būtu jānodrošina iespēja izglītoties veselību veicinošā skolā.

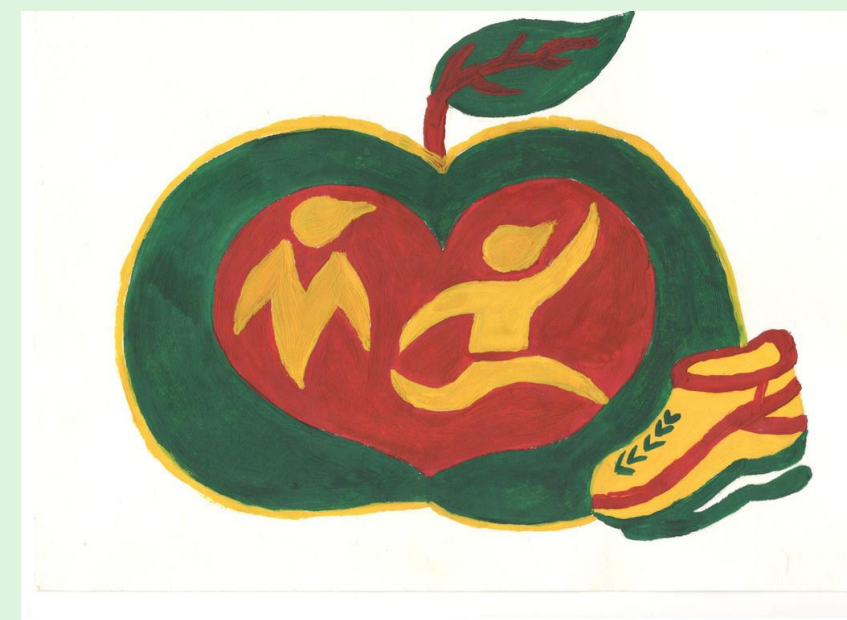
Sākotnēji Eiropas Komisijas, Pasaules Veselības organizācijas un Eiropas padomes Veselību veicinošo skolu iniciatīva Latvijā tika uzsākta 1993.gadā ar Izglītības un zinātnes ministrijas un Veselības ministrijas atbalstu. Līdz 2007.gadam Veselību veicinošo skolu tīklā bija iesaistījušās 150 skolas no visas Latvijas, kuras īstenoja dažādus projektus un aktivitātes, lai skolas vidi padarītu veselīgu. Pēc 2007.gada dažādu iemeslu dēļ Veselību veicinošo skolu darbība samazinājās.

Preses relīze par NVVST atklāšanu





Meistarklase Vaboles vidusskolā
(2016)



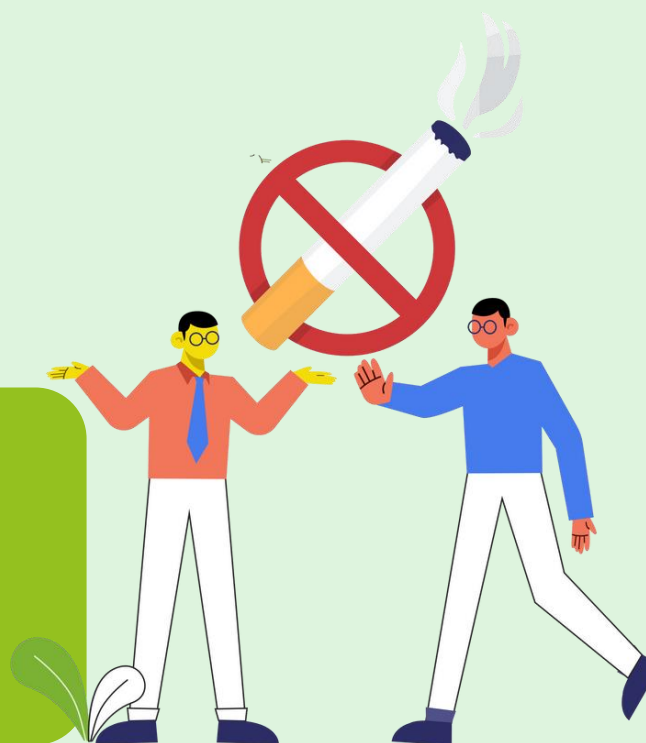
NVVST logo konkurss
(2016)

Izglītojošie pasākumi 2015.gads



Par mutes dobuma pareizu
kopšanu un zobu veselību
(1.–2.klase)

Par smēķēšanu, lai mazinātu
tabakas lietošanu bērnu un
pusaudžu vidū (5.–9.klase)



Izglītojošie pasākumi 2016.gads

Par higiēnu
(sākumskolas vecuma
bērniem)

Par uztveres un emociju
īpatnībām empātijas, cieņas un
līdzjūtības veicināšanai
(pamatskolas vecuma bērniem)

Par mutes dobuma un zobu
veselību
(pirmsskolas un
sākumskolas vecuma bērni)

Seminārs NVVST koordinatoriem 2016.gads



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

Seminārs Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla Veselību veicinošo skolu
koordinatoriem

par negatīvā stresa mazināšanu un pozitīvu savstarpējo attiecību veidošanu

Islande Hotel (Rīga, Ķīpsalas iela 2)
2016.gada 2.decembrī

DIENAS KĀRTĪBA

09.30 – 10.00	Dalībnieku ierašanās, reģistrēšanās
10.00 – 10.30	Uzruna un apliecinājumu pasniegšana skolām <i>Iveta Gavare</i> , Slimību profilakses un kontroles centra direktore
10.30 – 10.45	Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla aktualitātes 2016.gadā <i>Sanda Terela</i> , Slimību profilakses un kontroles centra Vecākā veselības veicināšanas koordinētāja
10.45 – 11.00	Veselības veicināšana V. Plūdoņa Kuldīgas ģimnāzijā <i>Evija Henriņa</i> , direktores vietniece izglītības jomā
11.00 – 11.15	Veselības veicināšana Daugavpils 13. vidusskolā <i>Anna Guževa</i> , skolotāja
11.15 – 12.00	Vieslekcija "Iedez pozitīvisma spēku"

Semināra programma

Par negatīvā stresa
mazināšanu un pozitīvu
savstarpējo attiecību
veidošanu



EMOCIONĀLAIS INTELEKTS
PALĪDZAM SEV un PALĪDZAM CITIEM



Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla padome (2014)

Konsultatīva institūcija, kuras mērķis ir veicināt NVVST attīstīšanu, koordināciju, sadarbību un monitoringu Latvijā. Padomes darbu koordinē SPKC



**40 izglītības iestādes iesaistās
NVVST jau kopš 2016. gada**



NVVST laika līnija

2017–2018

- NVVST padomes sanāksme
- Ikgadējais Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla Veselību veicinošo skolu koordinatoru seminārs
- 2017.gadā **14 jauni pieteikumi**, savukārt 2018.gadā – **13**
- 2017.gadā sociālo tīklu konkurss "Aktīva ik diena"
- 2018.gadā konkurss "Kā Tu veselīgi pavadi starpbrīdi?" 5. –12. klases skolēniem.



Veselīgi pavadīts laiks ir viena no mūsdienu galvenajām ikdienas lietām, tāpēc izveidojām spēli „Lēcieni”. Tās uzdevums ir veikt lēcienus uz pēdām ar atbilstoši norādītajām kājām. Izmantojam šo spēli, lai iekustinātu ķermeni, īpaši kājas, jo nosēdēt skolas solā mēdz sagādāt problēmas. Spēles mērķis lieliski strādā un dod enerģiju nākošajām mācību stundām!



**Konkurss
"Kā Tu veselīgi
pavadi starpbrīdi"
(2018)**

Izglītojošie pasākumi 2017.gads

Par krūšu pašpārbaudi, pareizu
tās veikšanu, simptomiem
(10.–12.klase)

Par psihiskās un fiziskās
(somatiskās) veselības
likumsakarībām (pedagogiem)

Izglītojošie pasākumi 2018.gads

Par krūšu veselību un to
pašpārbaudes pareizu
veikšanu
(10.–12.klase)

Par personīgo higiēnu un pareizu
roku mazgāšanu
(pirmsskolas un sākumskolas
vecuma bērni)

Par traumatisma profilaksi
(1.–2. klase)

NVVST laika līnija

2019–2020

- NVVST padomes sanāksme
- Ikgadējais Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla Veselību veicinošo skolu koordinatoru seminārs
- 21 jauns pieteikums
- 2019.gadā pirmais NVVST pieredzes apmaiņas brauciens Daugavpils Vienības pamatskolā
- Konkurss “NVVST 7 dienu izaicinājums”
- Tematisko veselības dienu atzīmēšana – Pasaules nieru diena, Pasaules tuberkulozes diena u.c.



Pasaules nieru dienas izstāde (2019)



**Pieredzes apmaiņas brauciens
Daugavpils Vienības pamatskolā
(10.05.2019.)**

NVVST padomes sēde (13.11.2019.)



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

**Nacionālā veselību veicinošo skolu tīkla
padomes sanāksme**

DARBA KĀRTĪBA

13.11.2019., plkst. 10:00
Slimību profilakses un kontroles centrs
Lielā zāle, Dunties iela 22, K-5, Rīga

Piedalās: Nacionālā veselību veicinošo skolu tīkla padome un sekretariāta pārstāvji	
10.00 – 10.10	Slimību profilakses un kontroles centra direktores I.Gavares uzruna un sanāksmes atklāšana
10.10 – 10.20	Veselības veicināšanas departamenta direktores I.Straumes uzruna
10.20 – 10.40	Atskats uz NVSST darbību 2019. gadā un darba plāna izpildi
10.40 – 11.00	Iepazīstināšana ar ikgadējās aktivitāšu anketu izvērtēšanas rezultātiem (M.Pauniņa, SPKC)
11.00 – 11.10	Informēšana par ikgadējo NVVST koordinatoru semināru š.g. 15.novembrī.
11.10 – 11.40	Iepazīstināšana ar NVVST darba plāna projektu un attīstības jautājumi 2020. gadā. Diskusijas.
11.40 – 12.10	Kafijas pauze
12.10 – 12.40	Aktuālās izmaiņas NVVST padomes sastāvā un NVVST dalības izglītības iestāžu sarakstā
12.40 – 13.00	Noslēguma diskusijas



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



Slimību profilakses un
kontroles centrs

NACIONĀLĀ VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLA PADOMES SANĀKSME

2019.gada 13.novembris

Ikgadējais Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla Veselību veicinošo skolu koordinatoru seminārs (15.11.2019.)



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



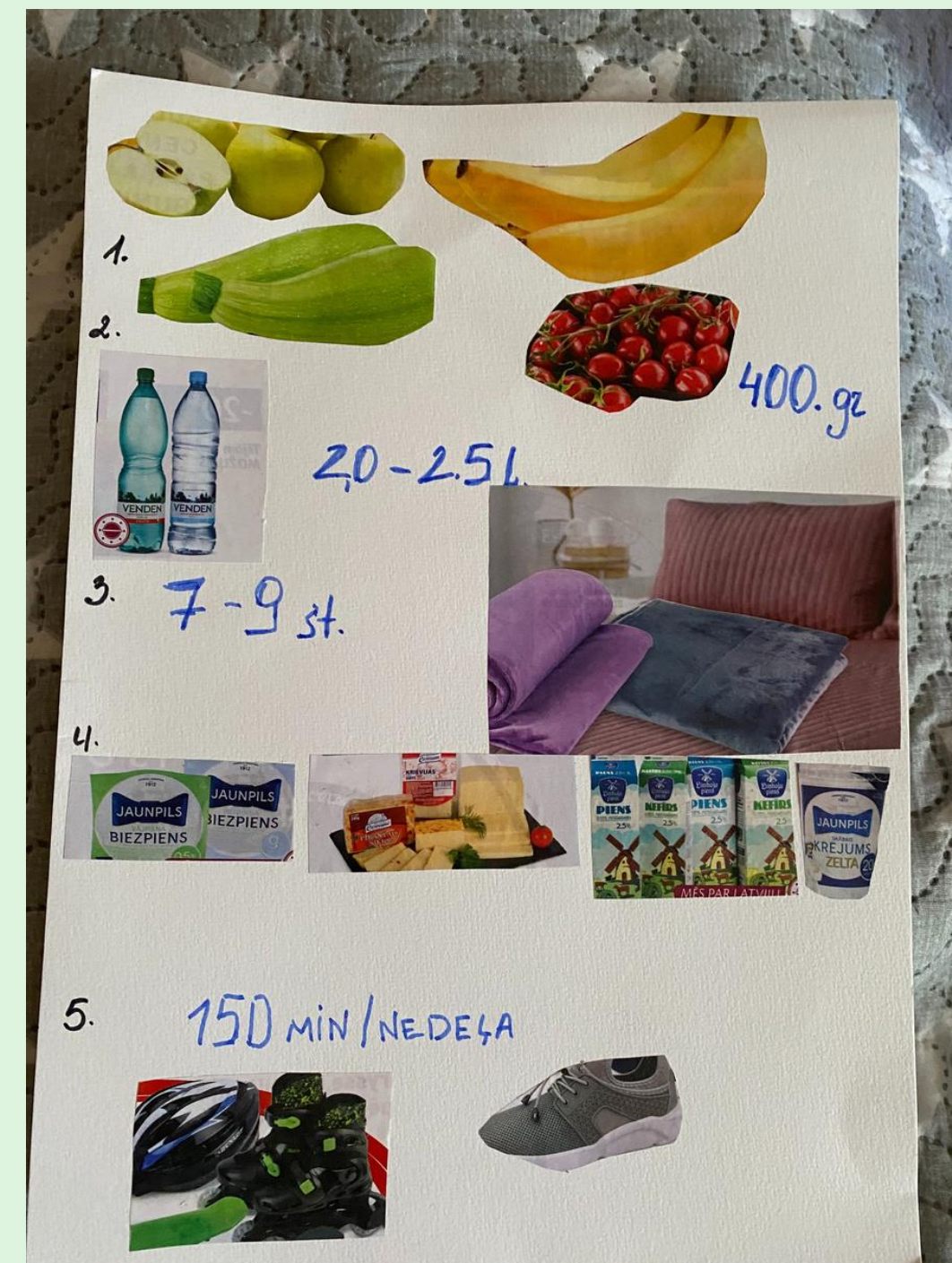
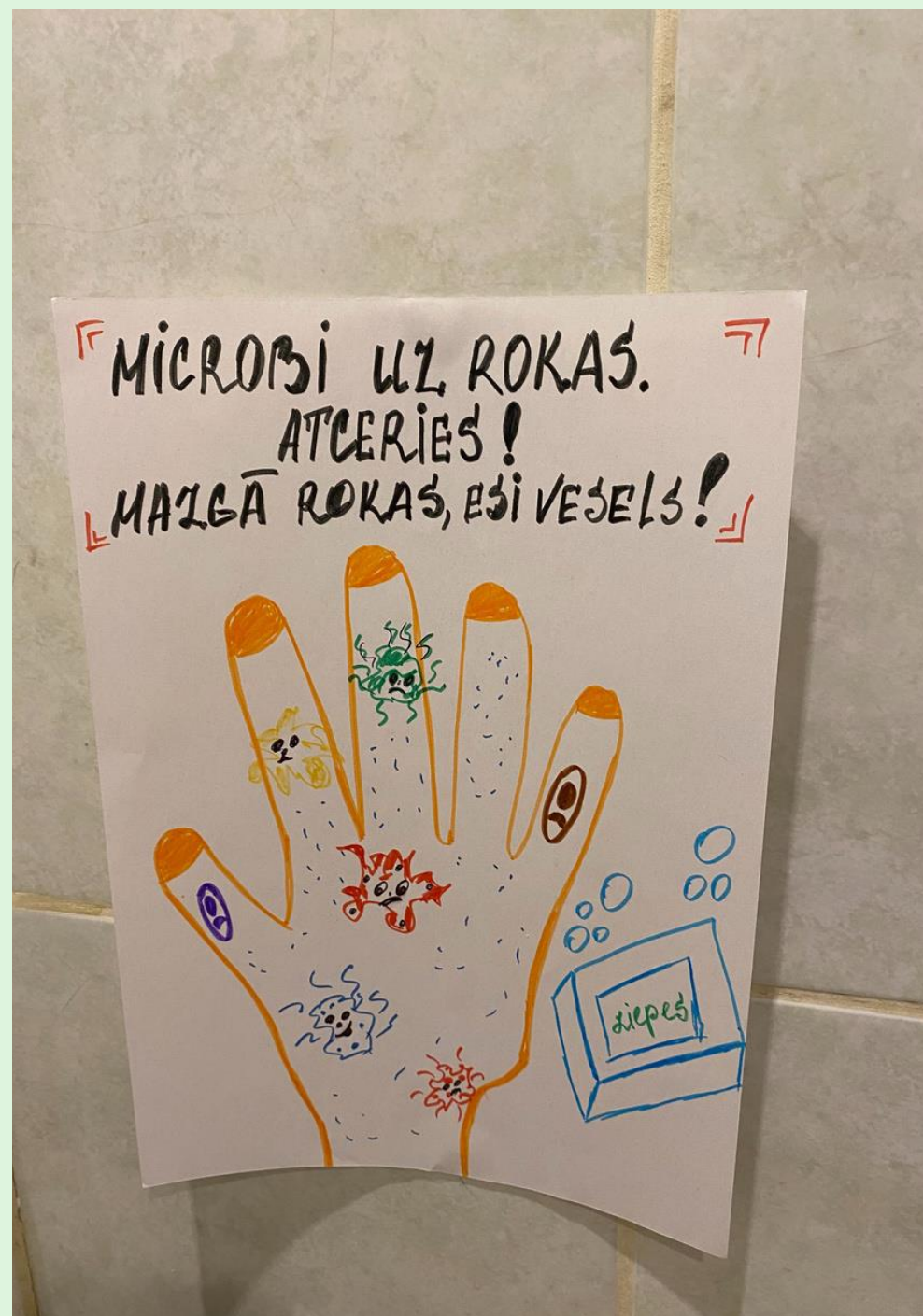
Slimību profilakses un
kontroles centrs

LABĀS PRAKSES PIEMĒRI NO CITĀM VALSTĪM

Lienīte Bebriša, SPKC Veselības veicināšanas
nodaļas, veselības veicināšanas koordinatore

NVST seminārs,
2019.gada 15. novembris

Konkurss “NVVST 7 dienu izaicinājums” (2020)

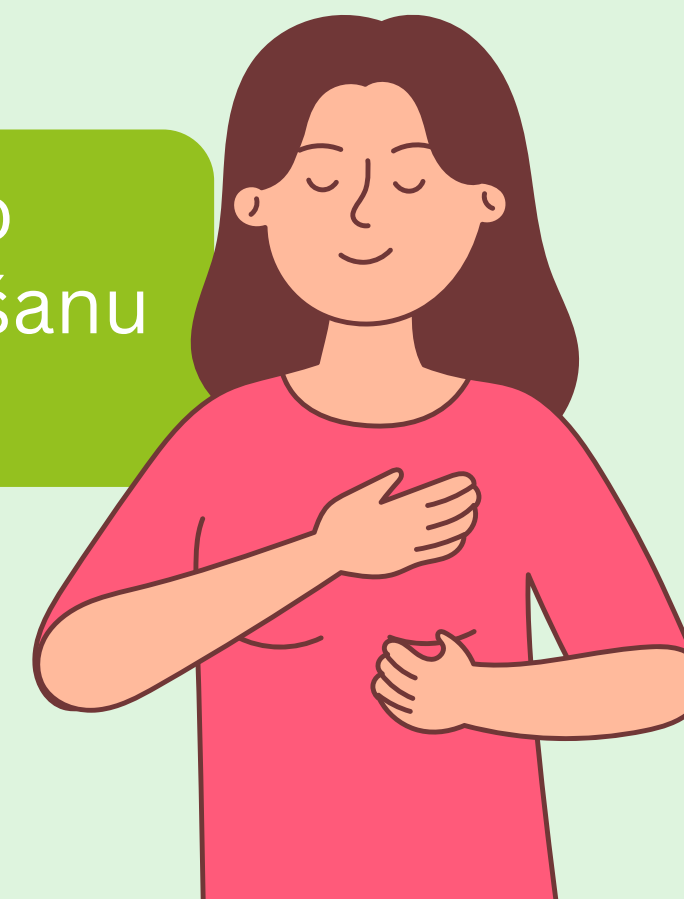


Izglītojošie pasākumi 2019.gads



Par roku mazgāšanu un personīgo higiēnu (pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem)

Par krūšu veselību un to pašpārbaudes pareizu veikšanu (10.–12.klase)



Izglītojošie pasākumi 2020.gads

Par krūšu veselību un to pašpārbaudes pareizu veikšanu (8.–12.klase)

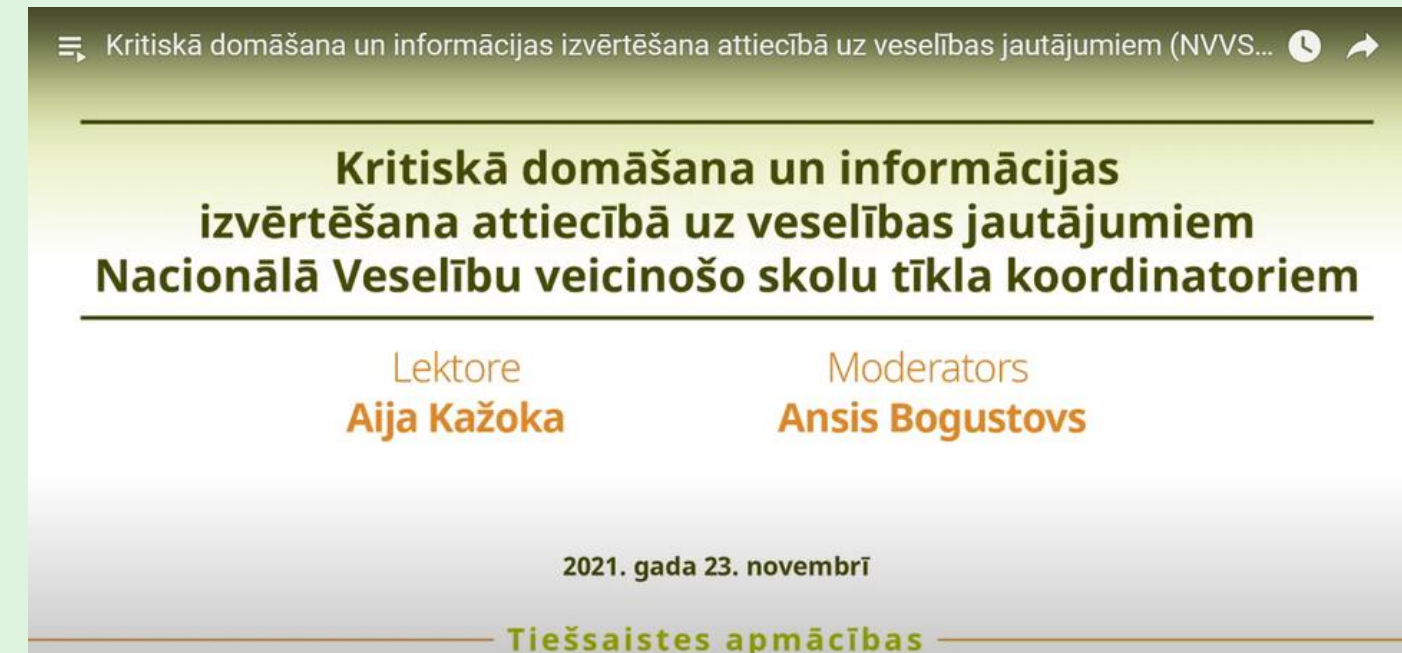
Par traumatisma novēršanas jautājumiem (4.–7.klase)

Par roku higiēnas ievērošanu (5.–7.klase)

NVVST laika līnija

2021

- NVVST padomes sanāksme
- Ikgadējais Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla Veselību veicinošo skolu koordinatoru seminārs
- 5 jauni pieteikumi
- Konkurss “Ko Tev zināt? Nieks!”
- Konkurss “Esi ūdensdrošs!”
- Tiešsaistes apmācības NVVST koordinatoriem
- Tematisko veselības dienu atzīmēšana



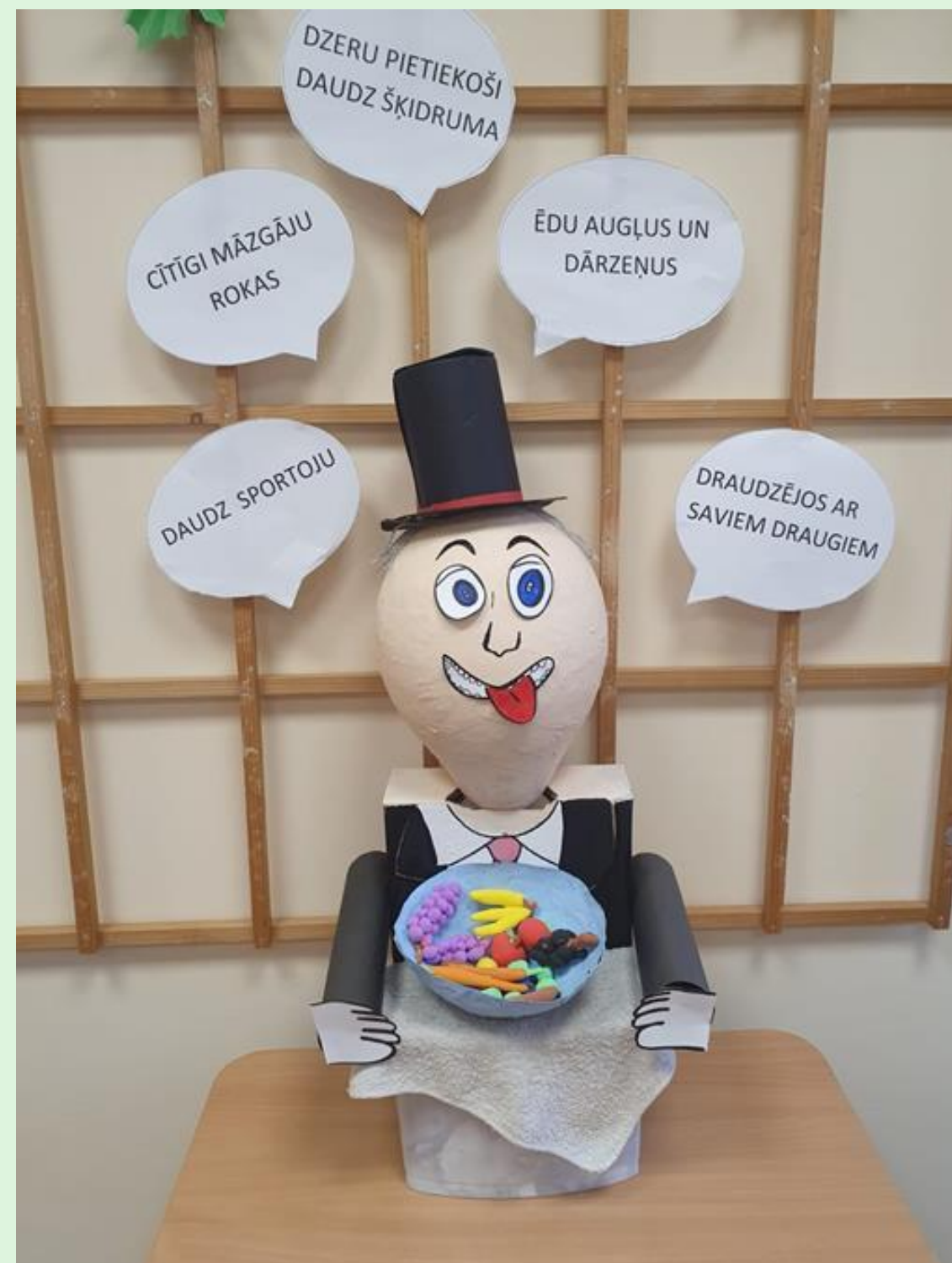
Kritiskā domāšana un informācijas izvērtēšana attiecībā uz veselības jautājumiem



Fizisko aktivitāšu veicinošas skolas vides nozīme



Konkurss “Ko Tev zināt? Nieks!”



Izglītojošie pasākumi 2021.gads



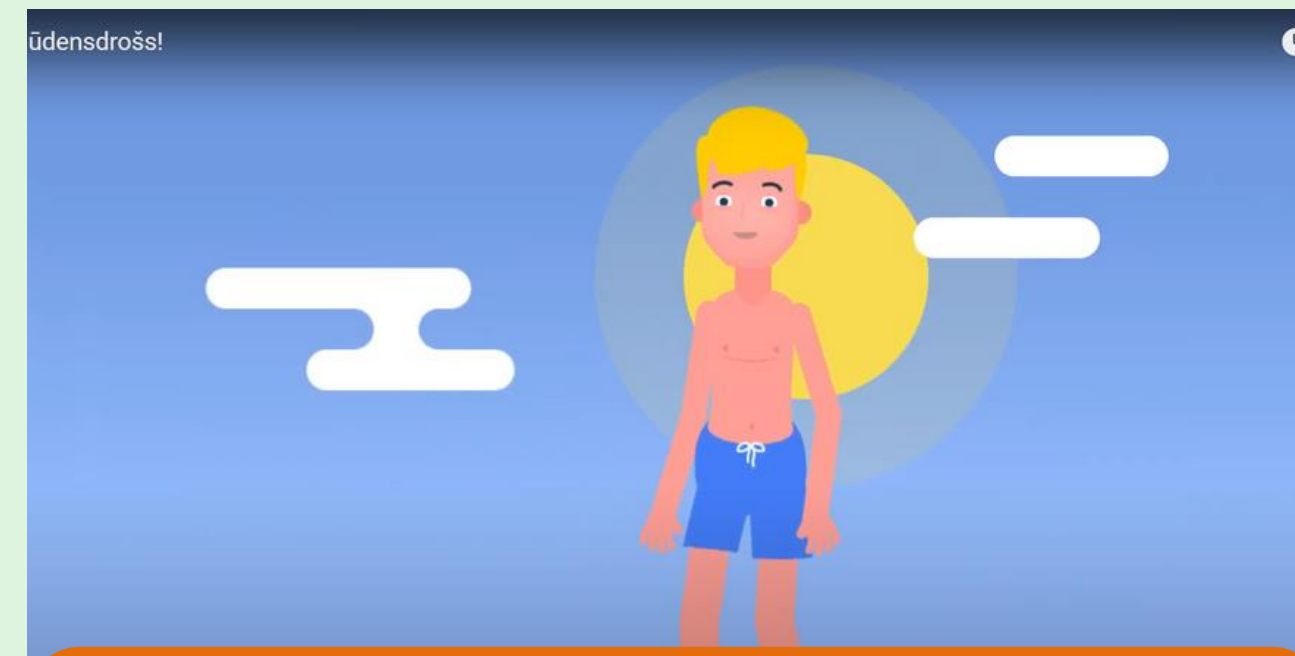
Par drošas peldēšanās paradumu un
piesardzības pasākumu ievērošanas
nozīmi aktīvās atpūtas laikā pie ūdens
(4.–5.klase)

Par personīgo higiēnu
(6.–7.klase)





[360 grādu virtuālā tūre par traumatisma profilaksi pie/uz ūdenstilpēm](#)



[Video “Esi ūdensdrošs!”](#)



[Video
ar Elvi Kurpnieku](#)

Dinamisko paužu video sērija “LAIKS KUSTĪBAI”



Meža ballīte



Tāpēc man tik lielas acis.

Tarsija ceļojums



Talantu šovs



Vēzē, vēzē, vēzē tu rokas vajā, ciet.

Rīta rosme



Paceļu plaukstiņas pretīm tev, dzeltenā lode,

Pludmale



Paņēma tie āmurīti, naglas dēļos sita.

Mājas celšana

NVVST laika līnija

2022

- NVVST padomes sanāksme
- Ikgadējais Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla Veselību veicinošo skolu koordinatoru seminārs
- 14 jauni pieteikumi
- Konkurss “Mana psihiskā veselība šodien un rīt”
- Konkurss “Mans veselīgā uztura šķīvis”
- Tiešsaistes apmācības NVVST koordinatoriem
- Tematisko veselības dienu atzīmēšana
- Pirmais ziņojums par NVVST darbību



no 2022.gada

Ziņojums par Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla darbību

APSTIPRINĀTS

Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla padomes

2022. gada 7. decembra sēdē

Padomes priekšsēdētāja

_____ I. Gavare



**Ziņojums par Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla
darbību 2021./2022. mācību gadā**

1. ziņojums

Rīga, 2022

DOKUMENTS PARAKSTĪTS ELEKTRONISKI AR DROŠU ELEKTRONISKO PARAKSTU
UN SATUR LAIKA ZĪMOGU

Ievads

I Ikgadējo aktivitāšu izvērtējuma anketu apkopojums par 2021./2022. mācību gadu

- Izglītības iestāžu skaits NVVST
- Ikgadējās veselību veicinošo skolu aktivitāšu izvērtējuma anketas
- Anketu kopsavilkums
- Biežāk izvēlētās darbības jomas iepriekšējā periodā
- Biežāk izvēlētās darbības jomas nākamajam plānošanas periodam
- Anketās norādītās aktuālās tēmas NVVST koordinatoru semināram
- Aktuālās tēmas, par kurām SPKC būtu jāorganizē izglītojoši pasākumi vai jāsagatavo informatīvi materiāli – sadalījumā pa mērķa grupām

II SPKC īstenotie pasākumi un sagatavotie materiāli

- Apmācības NVVST koordinatoriem
- SPKC īstenoti izglītojoši pasākumi un konkursi izglītojamajiem
- Tematiskās veselības dienas
- Ziņu lapas

Secinājumi

Tiešsaistes apmācības NVVST koordinatoriem



Pedagogu psihiskās veselības veicināšana un konfliktsituāciju risināšana



Veselībasprātība dažādos izglītojamo vecumos



Veselības veicināšanas pasākumu plānošana izglītības iestādēs

Izglītojošie pasākumi 2022.gads



Situāciju uzdevumi



Par piesardzību, uzturoties saulē
(2.–6.klase, vasaras nometnes)



Izglītojošie pasākumi 2022.gads

Par dzeramā ūdens lietošanas nozīmi
(pirmsskolas vecuma bērni un 1.-2.
klase)

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

Ja Tu robots neesi, **PATs** atceries dzert ūdeni!

IZGLĪTOJOŠĀ PASĀKUMA LAIKĀ
robots **PATs** un dārznieks **DARĪO**
izglītojamos vedīs interesantā piedzīvojumā, kurā pastāstīs:

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

Papildu informāciju par izglītojošajiem pasākumiem var iegūt, rakstot uz anastasija@onplate.lv vai zvanot uz tālruna numuru +371 2592 6900

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



PADZERIES KOPĀ AR **PATU** un **DARĪO**!

- 6-8 glāzes dienā padzeries, lai vari labi mācīties!
- Saldiem dzērieniem saki – nē, jo limonādes nevedzē!
- Brīvos brīžos padzeries!
- Ūdens garšu uzlabo – ogas, augļus pievieno!
- Atgādini arī draugam padzerties!
- Atceries padzerties, ja Tev karstums piezadzies!
- Padzeries, kad sausums mutē uzradies!
- Ūdens pudeli uzpildi un līdzī paņem neaizmirsti!
- Padzeries, kad no rīta tikko esi pamodies!
- No salmiņa ir jautrāk dzert, ūdeni tik jāiet tvert!
- Skrienot, lecot, kustoties – ūdens malī padzeries!

Izglītojošie pasākumi 2022.gads



Par personīgo higiēnu
(5.–6.klase)



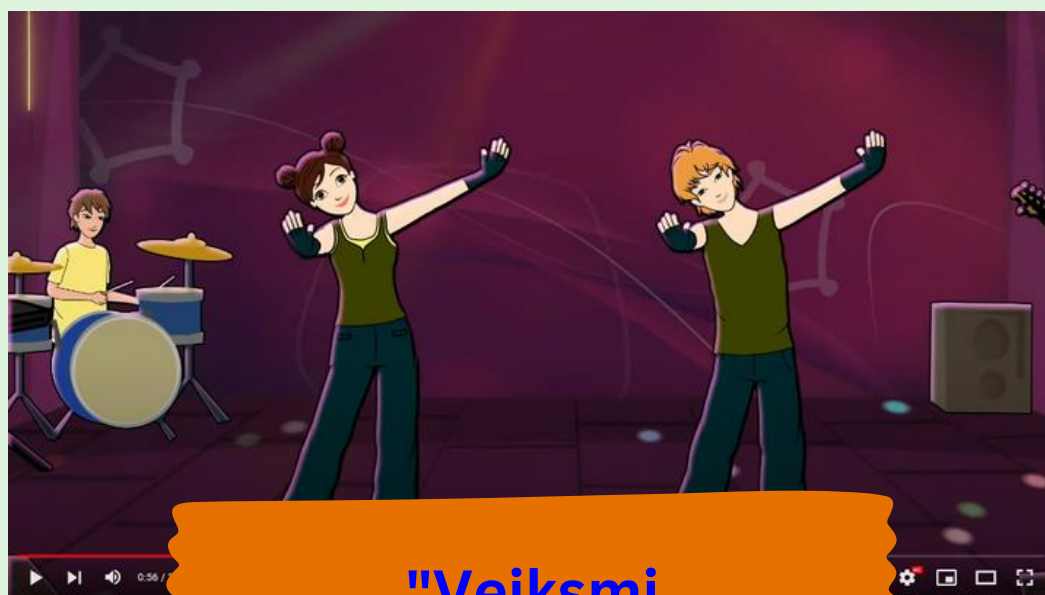
Dinamisko paužu video sērija “LAIKS KUSTĪBAI” (5.–7.klase)



"Grūtiem brīžiem
noder smieklī"



"Apskāviens"



"Veiksmi
piesaucot"



"Uzgriežam basus!"



Konkurss

"Mana psihiskā veselība šodien un rīt"



"MANA PSIHISKĀ
VESELĪBA -
ŠODIEN UN RĪT"

Konkurss NVVST dalības iestāžu 5.-9. klašu skolēniem



Vai esi gatavs parādīt citiem, kā rūpējies par savu psihisko veselību un uzlabo miegu?

Piedalies! 😊

Kā piedalīties?

1.

Patstāvīgi izveido vizuālu radošo darbu, kurā attēlo 5 veidus, kā rūpējies par savu psihisko veselību un uzlabo miegu. Tu vari zīmēt, fotografēt, veidot grafiku, kolāžu u.tml.

2.

Uzraksti īsu aprakstu par izstrādāto radošo darbu, kurā skaidro savu ideju, vizuālo attēlojumu un norādi savu kontaktinformāciju

3.

Nosūti radošo darbu un aprakstu uz e-pastu veseligaskola@spkc.gov.lv līdz 7.marta plkst. 23:59



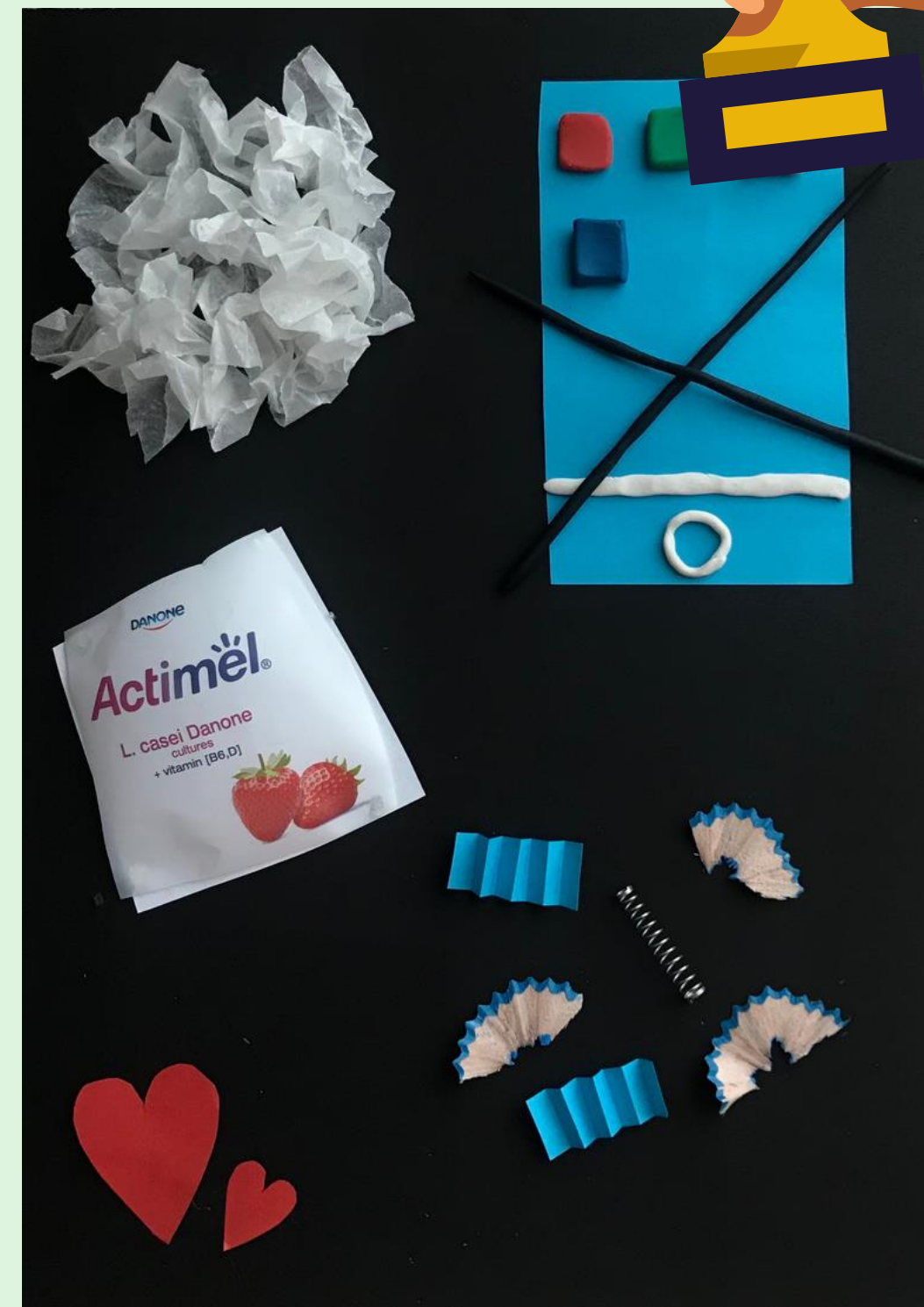
Kāpēc piedalīties?

- 5 labākie radošo darbu autori iegūs savai klasei āra spēli, ko varēs kopā spēlēt starpbrīžos, un lieliskas individuālās balvas
- Katram konkursa dalībniekam būs pateicības balvas



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

Papildu informāciju var iegūt, rakstot uz veseligaskola@spkc.gov.lv



Konkurss “Uzlādējies ar ūdeni!”



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

Sūtot radošo darbu, e-pastā iekļauj šādu informāciju:

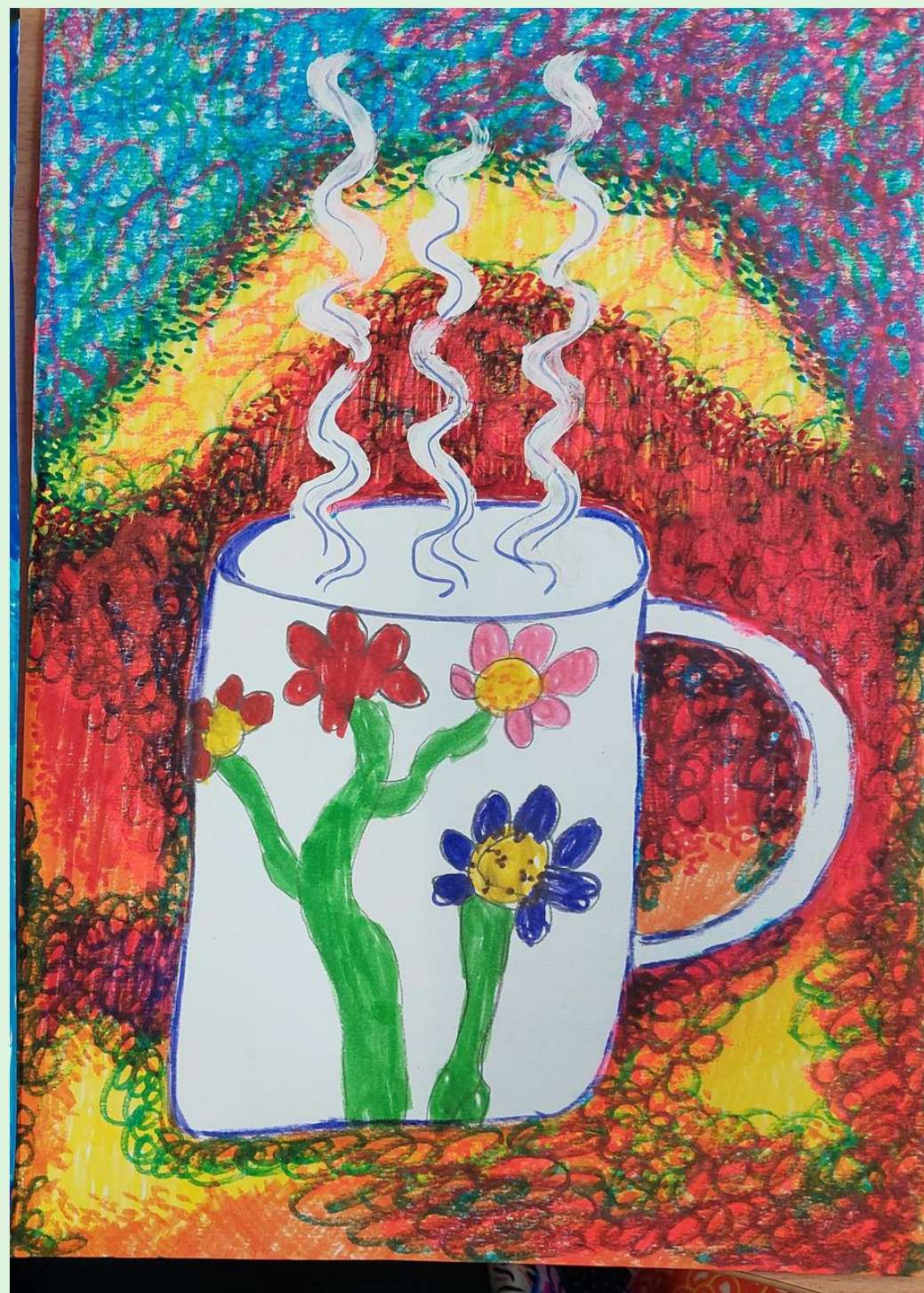
1. darba nosaukums
2. izglītības iestāde un klase/grupa
3. autora vārds, uzvārds
4. pedagoga vārds, uzvārds
5. pārstāvja saziņas e-pasta adrese

**JĀ NEPIECIEŠAMS, LŪDZ PALĪDZĪBU
VECĀKIEM VAI PEDAGOGAM!**

Piedalies 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 2022 3424



Konkurss

“Mans veselīgā uztura šķīvis”



Mans veselīgā uztura šķīvis
Radošo darbu konkurss
NVST izglītības iestāžu
1.-4. klašu skolēniem

KONKURSS “MANS VESELĪGĀ UZTURA ŠĶĪVIS” NVST DALĪBAS IESTĀŽU 1.-4. KLAŠU IZGLĪTOJAMAJIEM

KĀ PIEDALĪTIES?

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

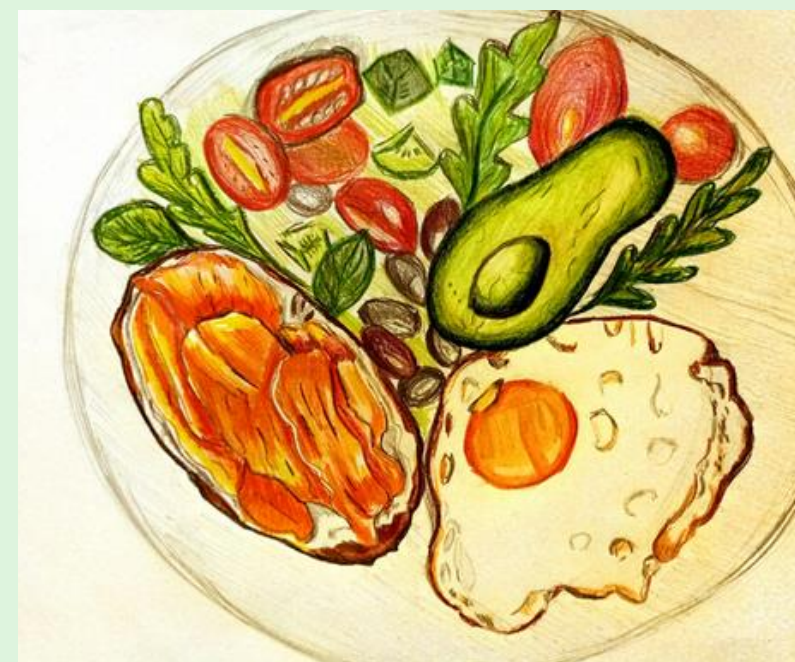
*papildu informācija:
• radošā darba nosaukums;
• vārds, uzvārds;
• skolas un klases nosaukums;
• sazināšanas e-pasta adrese.

KĀPĒC 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 **nodēģinātas pateicības balvas**;
- Aktīvākie** pedagogi saņems **motivējošas specbalvas**

NACIONĀLAIS VESELĪBĪGĀ UZTURA VEIKSMĀJĀ SKOLU TĪKLS

Papildu informāciju var iegūt, rakstot uz veseligaskola@spkc.gov.lv



NVVST laika līnija

2023

- NVVST padomes sanāksme
- Ikgadējais Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla Veselību veicinošo skolu koordinatoru seminārs
- 2 pieredzes apmaiņas braucieni
- Konkurss "Vai mana peldvieta ir droša?"
- Tematisko veselības dienu konkurss
- Klātienes apmācības NVVST koordinatoriem
- Tematisko veselības dienu atzīmēšana
- Projekta "Ā.T.R.I. varoņi" uzsākšana



Pieredzes apmaiņas brauciens
Upesleju sākumskola,
25.05.2023



Pieredzes apmaiņas brauciens
Daugavpils pilsētas 4. pirmsskolas
izglītības iestādē, 3.11.2023



Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla koordinatoru seminārs 26. janvāris plkst. 14:00



UPESLEJU SĀKUMSKOLA NVVS TĪKLĀ NO 2016.GADA

Veselību veicinoša izglītības iestāde

Daugavpils pilsētas 27.pirmsskolas izglītības iestāde



IKGADĒJAIS NACIONĀLĀ VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLA KOORDINATORU SEMINĀRS

2023. gada 26. janvārī plkst. 14:00
Norises vieta: Tiešsaistes platforma MS Teams

- 13:45 - 14:00 Pieslēgšanās semināram tiešsaistē
- 14:00 - 14:10 Ievadvārdi
SPKC pārstāvis
- 14:10 - 14:30 Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla un SPKC aktualitātes 2022./2023.gadā
SPKC Veselības veicināšanas vadības nodaļas veselības veicināšanas koordinētāja Viola Daniela Kiseļova
- 14:30 - 14:50 Aktuālie epidemioloģiskās drošības jautājumi
SPKC Infekcijas slimību profilakses un pretepidēmijas pasākumu nodaļas vecākā epidemioloģe Margarita Averčenko
- 14:50 - 15:20 Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem – gaita, rezultāti, secinājumi
Veselības ministrijas Sabiedrības veselības veicināšanas projektu nodaļas vecākā eksperte I. Jeifrēnova
- 15:20 - 15:50 Indicētās atkarību profilakses intervence 13 līdz 25 gadus veciem iedzīvotājiem ar paaugstinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas radīto veselības traucējumu attīstības risku
SIA "Bērnu un pusaudžu resursu centrs" Sadarbības projektu vadītāja, mentore Romija Krēziņa
- 15:50 - 16:20 Atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakse izglītības iestādēs. Situācijas raksturojums Latvijā un labā prakse
RSU Sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedras asociētā profesore, Sabiedrības veselības institūta direktore Anda Ķivīte-Urtāne un SIA "Divi Gani" projektu vadītāja Zane Kazāka
- 16:20 - 16:40 Pieredze veselības veicināšanā NVVST izglītības iestādēs
Upesleju sākumskola
- 16:40 - 17:00 Pieredze veselības veicināšanā NVVST izglītības iestādēs
Daugavpils pilsētas 27.pirmsskolas izglītības iestāde

Klātienas apmācības NVVST koordinatoriem

APMĀCĪBAS NVVST koordinatoriem



21.
septembris



10.00-16.00



Viesnīcas Mercure Riga Centre
konferenču zālē BU21,
Rīgā, Ernesta Birznieka-Upīša ielā 21



Labu savstarpējo attiecību veicināšana starp izglītības iestādes darbiniekiem un izglītojamajiem, kā arī izglītojamo vidū.



Vecāku iesaistes un sadarbības ar izglītības iestādi veicināšana izglītojamo veselībratības jautājumu apgūvē.

APMĀCĪBAS NVVST koordinatoriem

LEKTORI



ZANE
GULBE

Sertificēta klīniskā un
veselības psiholoģe



SANITA
MENDE

Sertificēta izglītības un
skolu psiholoģe



INGA AKMENTIŅA-
SMILDZIŅA

Socioloģe, vecāku organizācijas
"Mammamunteti.lv" vadītāja



21.
septembris



10.00-16.00



Viesnīcas Mercure Riga Centre
konferenču zālē BU21, Rīgā,
Ernesta Birznieka-Upīša ielā 21

1

Pedagoga attiecības ar izglītojamajiem

Labu savstarpējo attiecību veicināšana starp izglītības iestādes darbiniekiem un izglītojamajiem, kā arī izglītojamo vidū; vecāku iesaistes un sadarbības ar izglītības iestādi veicināšana izglītojamo veselībratības jautājumu apgūvē.

Pedagoga attiecības ar izglītojamajiem¹

Ir pierādīts, ka pozitīvas pedagoģu un izglītojamo attiecības (maz konfliktu, savstarpēja cieņa, atbalsts un respektēšana) veicina:

- izglītojamo labākas sociālās prasmes,
- sekmē mācību sniegumu,
- nodrošina veiksmīgāku adaptēšanos dažādiem ar izglītības iestādes vidi saistītiem apstākļiem.

Izglītojamie, kuriem ir ciešas attiecības ar pedagogiem, jūtas vairāk piederīgi izglītības iestādei, ir mērķtiecīgāki un uz sadarbību vērsti, vairāk iesaistīti mācībās.

Labvēlīgu attiecību veicināšana pedagogam ar izglītojamo

Iepazīt savus izglītojamos – zinot izglītojamo rakstura iezīmes un intereses, mācību procesā var piedāvāt piemērus, kas būtu saistoši katram izglītojamajam atbilstoši viņu individuālām iezīmēm.

Piemēram, ja izglītojamais, kuram patīk basketbols, nāk pie pedagoga ar jautājumiem, neskaidrībām par matemātikas uzdevumu, pedagogs var atbildēt ar piemēru, kas saistīts ar basketbolu.

Ja kāds klasē ir ļoti kautrīgs, taču manāmi ieinteresēts, tomēr nekad nepaceļ roku, lai uzdotu jautājumus, pedagogs var novērtēt viņa izpratnes līmeni par attiecīgo tēmu, nodrošinot individuālu sarunu stundas beigās.

Nozīmīgas atgriezeniskās saites sniegšana

- Vai izglītojamajiem tiek sniegta nozīmīga atgriezeniskā saite, kurā tiek izrādītas rūpes par izglītojamo un viņa mācībām?
- Vai sarunās ar izglītojamo viss fokuss ir vērst uz to, ko viņi ir paveikuši vai tomēr to, kas ir neizdevies?
- Vai pedagoga ķermeņa valoda, sejas izteiksme un balss tonis parāda izglītojamajiem, ka viņi tiek uzklausi un tiek izrādīta cieņa, sapratne, nodrošināts atbalsts?
- Vai izglītojamajiem tiek sniegta konkrēta norāde par uzvedības normām, taču pedagogs pats tās neievēro? Piemēram, pedagogs saviem izglītojamajiem norāda, lai viņi ieklausās viens otrā, taču pats izrāda garlaicību sarunās ar izglītojamajiem. Ir jāpārlicinās, ka atgriezeniskā saite, kas tiek sniegta izglītojamajiem, vēsta, ka izglītojamo mācību process tiek atbalstīts un pedagogam tas rūp.
- Vai dažiem izglītojamajiem tiek pievērsta lielāka uzmanība nekā citiem?

¹ <https://www.ana.org/education-career/12/relationships>

Klātienas apmācības NVVST koordinatoriem



Apmācības par sociāli emocionālās kompetences attīstīšanu dažādos izglītojamo vecumposmos



1

SOCIĀLI EMOCIONĀLĀS KOMPETENCES ATTĪSTĪŠANA DAŽĀDOS IZGLĪTOJAMO VECUMPOSMOS

Psihiskā veselība¹

Pasaules Veselības organizācija psihisko veselību ir definējusi kā labklājības stāvokli, kurā ikviens indivīds realizē savu potenciālu, spēj tikt galā ar normālu dzīves stresu, produktīvi un ražīgi strādāt, kā arī spēj dot ieguldījumu savai kopienai.

Rūpes par psihisko veselību ietver riska situāciju atpazīšanu, uzsverot preventīvas pieejas un agrīnas intervences nepieciešamību, lai samazinātu nelabvēlīgos un palielinātu aizsargājošos faktorus.

Psihisko veselību ietekmējošie faktori²

Faktori	Nelabvēlīgie	Aizsargājošie
Individuālie faktori	- Zema pašcieņa - Kognitīva/emocionāla brieduma trūkums - Komunikācijas grūtības - Medicīniska diagnosticējama slimība, atkarību izraisošo vielu lietošana	- Adekvāta pašcieņa, pašapziņa - Spēja risināt problēmas, pārvaldīt stresu un pārvarēt grūtības - Labas komunikācijas prasmes - Laba fiziskā veselība un labklājība
Sociālie apstākļi	- Vientulība, tuva cilvēka zaudējums - Atstāšana novārtā, konflikts ģimenē - Vardarbības pieredze - Zemi ienākumi vai nabadzība - Grūtības vai nesekmība skolā - Stress darbā, bezdarbs	- Ģimenes un draugu sociālais atbalsts - Labas attiecības ģimenē - Drošības sajūta - Ekonomiskā drošība - Labi akadēmiskie sasniegumi - Apmierinātība ar darbu un panākumi darbā
Vides aspekti	- Slikta piekļuve pamatpakalpojumiem (piem., veselības aprūpes pakalpojumiem) - Netaisnība un diskriminācija - Sociālā un dzimumu nevienlīdzība - Saskare ar karu vai katastrofu	- Vienlīdzīga piekļuve pamatpakalpojumiem - Sociālais taisnīgums, iecietība, integrācija - Sociālā un dzimumu vienlīdzība - Fiziskā drošība

¹ <https://www.who.int/data/who/data/major-themes/health-and-well-being>

² https://www.visc.gov.lv/sites/visc/files/data_content/rokasgramata_met_pan_sem1.pdf

LEKTORI UN MODERATORS

APMĀCĪBAS
NVVST KOORDINATORIEM

24. novembris plkst. 10.00-16.00

Ernesta Birnieka-Upīša ielā 21, Rīgā
Viesnīcas Mercure Riga Centre konferenču zālē BU21



**AIJA
KRIŠJĀNE**

Klīniskā un veselības psiholoģe



**SANITA
MENDE**

Izglītības un skolu psiholoģe



**TĀLIS
EIPURS**

TV un radio ziņu žurnālists

KLĀTIENES APMĀCĪBAS NVVST KOORDINATORIEM

Izglītojošie pasākumi 2023.gads



Par piesardzību, uzturoties saulē
(2.–4.klase, vasaras nometnes)



Izglītojošie pasākumi 2023.gads



IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI NVVST DALĪBAS IESTĀŽU
10.–12. KLAŠU SKOLĒNIEM

ONKOLOGISKO SLIMĪBU PROFILAKSE

Izglītojošo pasākumu laikā būs iespēja uzzināt par:

-  onkoloģisko slimību riska faktoriem
-  profilaksi un iespējām sevi pasargāt
-  rīcību, ja tiek konstatētas izmaiņas krūtīs vai sēkliniekos
-  pareizu krūšu un sēklinieku pašpārbaudes veikšanu



Pasākumu norise **zēniem un meitenēm paredzēta atsevišķi.**

Visi pasākuma dalībnieki **saņems piemiņas balviņas** par dalību, kā arī **iespēju pierādīt savas zināšanas viktorīnā!**

Papildu informācija par izglītojošo pasākumu norisi un pieteikšanos, rakstot uz e-pasta adresi patricija@onplate.lv vai zvanot uz tālruna numuru **26686226** (Patricija)

Iespēja pieteikties izglītojošajiem pasākumiem, aizpildot reģistrācijas anketu līdz **6. oktobrim**

PASŪTĪTĀJS



IZPILDĪTĀJS



Par onkoloģisko slimību profilaksi
(10.–12.klase)



**Prezentācijas un
citi izglītojoši materiāli**



Pasūtītājs:



Slimību profilakses un kontroles centrs



Izpildītājs:



KRŪŠU VESELĪBA

Izglītojošie pasākumi 2023.gads



Par dzeramā ūdens lietošanas nozīmi
(pirmsskolas vecuma bērni un 1.-2.
klase)



Konkurss "Vai mana peldvieta ir droša?"



Vai mana peldvieta ir droša?

KONKURSS

"Vai mana peldvieta ir droša?"

vispārējās izglītības iestāžu

3.-6.klašu izglītojamajiem

Kā piedalīties?

01 **IZVĒLIES PELDVIETU**

Kopā ar vecākiem/aizbildņiem dodies uz sevīs izvēlēto peldvietu

02 **NOVĒRTĒ IZVĒLĒTO PELDVIETU**

Novērtē izvēlēto peldvietu, izmantojot peldvietas novērtēšanas anketu

03 **IEMŪŽINI PELDVIETU**

Nofotografē izvēlēto peldvietu un izdomā tai radošu nosaukumu

04 **IESŪTI DARBU**

Iesūti attēlu/-us un aizpildītu anketu uz e-pastu konkurss@spkc.gov.lv līdz 21.jūlijam

Kāpēc piedalīties?

- Konkursa dalībniekiem būs lieliska iespēja pilnveidot zināšanas par drošas peldvietas pamatprincipiem;
- 5 labākie radošo darbu autori no 3.-4. un 5.-6.klašu grupas iegūs praktiskas un lieliskas individuālās balvas;
- Katrs konkursa dalībnieks iegūs pateicības rakstu elektroniskā formātā.

Papildu informāciju var iegūt, rakstot uz konkurss@spkc.gov.lv

KONKURSS

VISPĀRĒJĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU 3.-6.KLAŠU SKOLĒNIEM

Vai mana peldvieta ir droša?

Ar krustiņu atzīmē apgalvojumus, kas raksturo Tavu izvēlēto peldvietu!

Nr.p.k	Apgalvojums	Ievēl X, ja apgalvojums raksturo Tavu izvēlēto peldvietu
1.	Līdz peldvietai ir piebraucamais ceļš ar cietu pamatni. Pa to varētu piebraukt glābēju un citu dienestu operatīvais transports.	X
2.	Peldvietā ir izvietots informatīvais stends par drošības noteikumiem pie un uz ūdens.	X
3.	Uz informatīvā stenda ir glābšanas dienesta tālruna numurs vai numurs 112.	X
4.	Informatīvajā stendā ir izvietota informācija par aizliegumu ievest peldvietā dzīvniekus.	
5.	Informatīvajā stendā ir izvietota informācija par smēķēšanas ierobežojumiem peldvietā.	X
6.	Peldvietu uzrauga glābējs/-i.	
7.	Peldvietas krasts ir lēzens, ar cietu pamatni.	X
8.	Peldvietas krasts nav akmeņains.	X
9.	Peldvieta nav aizaugusi (nav redzamas zīlāģes, niedres, ūdenszāles un citi ūdeni "mīloši" augi).	X
10.	Ūdenī nav bīstami objekti – koki, konstrukcijas, priekšmeti, laipas u.c.	X

Peldvietu varētu uzlabot noarkalējot ceļu, pa kuru varētu piebraukt operatīvais transports, un pie peldvietas uzlikt glābēju. Vēl varētu uzstādīt bojas un peldēšanas sektoru bīķus. Pie peldvietas krasta varētu uzstādīt zolīnus, lai vecākiem un bērniem piekļūstot saņemtu brīdinājumus, ka šeit ir bīstami. Katram apmeklētājam varētu uzlikt nester, lai bērni to neņemtu un tā saglabājas. Vēl varētu uzstādīt arī nojumi, lai pirms iekļūšanas ūdenī varētu nedaudz atpūsties un ierīkot ūdeni, nedabisku krampju.

Manuprāt, mana peldvieta ir ļoti laba un droša. Pie tās ir piebraucamais ceļš, pa kuru varētu piebraukt operatīvais transports. Tur ir informatīvais stends, un ūdenī nav bīstamu objektu. Peldvietas krasts ir diezgan lēzens, nav akmeņains un peldvieta nav aizaugusi. Mana peldvieta ir esam, tāpēc tajā nav strauves un atkrāvi. Šīs peldvietas krasts ir ļoti ērts, jo tajā ir ierīkotas gēlāžu, tualetes, atkritumu konteineri, piknika galda un sēdekļi.

Ķekavas novads, Baloži, Titurgas iela

Tematisko veselības dienu konkurss



KONKURSS TEMATISKO VESELĪBAS DIENU ATZĪMĒŠANAI NVVST DALĪBAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS

"Aktīvākā NVVST izglītības iestāde 2023./2024. mācību gadā"

Lai piedalītos konkursā:

1

Īstenojiet aktivitātes izglītības iestādē konkursam izvirzīto tematisko veselības dienu ietvaros

2

Aktivitātes īstenojiet mēneša laikā no attiecīgās tematiskās veselības dienas atzīmēšanas datuma

3

Aktivitāšu īstenošanā izmantojiet SPKC sagatavotos tematisko dienu materiālus

4

Sagatavojiet īsu aktivitātes aprakstu par katru tematisko dienu un sūtiet to uz e-pastu veseligaskola@spkc.gov.lv



Galvenais uzvarētājs iegūs titulu "Aktīvākā NVVST izglītības iestāde 2023./2024. mācību gadā" un balvā saņems lielo uzvaras kausu un SPKC pateicības rakstu, kā arī dažādas veicināšanas balvas.



Konkursā īstenoto aktivitāšu piemēri

Pasaules psihiskās veselības diena



Pasaules pretvēža diena



Pasaules AIDS diena



Pasaules imunizācijas diena



Pasaules mutes veselības diena



Pasaules veselības diena



Starptautiskā ūdens drošības diena



Projekts "Ā.T.R.I. varoņi"

1. NEDĒĻA

1 JA KĀDAM SEJA PEKŠNI NOSLĪD UZ VIENU PUSI

1 JA KĀDAM PEKŠNI PALIEK VĀJĀ VIENA ROKA

2 JA DIVAS NEVEIKLAS LŪPAS PEKŠNI TRAUCE RUNU

ĀTRUMS IR VISĻĀDĀKAIS IEROCIS CĪNĀ PRET INSULTU

112



KAS GAN IR ŠIS ĻAUNĀIS TROMBS?

TROMBS ir tāds ļaundaris, kas uzbrūk smadzenēm un nodara tām bojājumus.

Viņš uzbrūk, nosprostojot asins plūsmu uz smadzenēm. Tā rezultātā smadzenēm nepieklūst skābeklis un barības vielas, tāpēc cilvēkam parādās insulta simptomi.

Galvenais ierocis CĪNĀ AR TROMBU ir pēc iespējas ātrāka palīdzības sniegšana.

Pārliecinies, ka zini insulta simptomus, un, ja Tavš varonis zaudē savas superspējas, turi aizdomās insultu un zvani neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai uz numuru 112.



SKAITĀMPANTINŠ

Gribēju diet ar vecmammu dejā,
Bet savāda izteiksme bija viņas **sejā**.

Sabijos es, it kā ieraudzījis spoku,
Lūdzu, lai paceļ viņa savu **roku**.

Slīdot rokai gar sāniem vārgi,
Starp vecmammās lūpām iestrēga **vārdi!**

Lēcu es kājās kā sadzelts ar nātri,
Zvanīju 112 – rīkojos **ātri!**



ESI VARONISI!

IZKRĀSO UN IZGRIEZ

FAST!

FACE ARMS SPEECH TIME

112

DARBA BURTNĪCA

VĀRDS





Daugavpils pilsētas 15.pirmsskolas izglītības iestāde

NVVST laika līnija

2024

- **NVVST padomes sanāksme**
- **Ikgadējais** Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla Veselību veicinošo skolu **koordinatoru seminārs**
- **Pieredzes apmaiņas** brauciens
- Konkurss **senioru dzīvesvietas risku novērtēšanai**
- Konkurss **"Veselīgas brokastis"**
- Konkurss **NVVST koordinatoriem**
- Konkurss **par infekcijas slimību profilaksi**
- **Tiešsaistes apmācības**
- **Tematisko veselības dienu atzīmēšana**



Apmācības NVVST pārstāvjiem par psihisko veselību un vardarbības profilaksi



Atkarību izraisošo vielu un procesu profilakse izglītojamajiem

Palīgs slimību profilakses un veselības veicināšanas aktivitāšu īstenošanai izglītības iestādēs



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

ATBALSTA MATERIĀLS IZGLĪTĪBAS
IESTĀŽU DARBINIEKIEM



Veselība, veselības veicināšana un
slimību profilakse, veselībpratība

Veselības veicināšana
izglītības iestādē

Veselības veicināšanas darba
plānošana

Veselības veicināšanas darba
īstenošana

Veselības veicināšanas darba
izvērtēšana

Veselību veicinošo skolu tīkls

Ieteikumi:

- ✓ veselīga uztura veicināšanai
- ✓ fizisko aktivitāšu veicināšanai
- ✓ atkarību izraisošo vielu lietošanas un
procesu profilaksei
- ✓ infekcijas slimību profilaksei
- ✓ traumatisma profilaksei
- ✓ psihiskās veselības veicināšanai
- ✓ seksuālās un reproduktīvās veselības
veicināšanai
- ✓ vides kvalitāte un drošība izglītības
iestādē
- ✓ ar veselību saistītās tematiskās dienas
un ieteikumi tēmu aktualizēšanai
- ✓ vecāku un izglītības iestādes sadarbības
veicināšana

<https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-veicinoso-skolu-tikls>



Pieredzes apmaiņas brauciens Dagdas vidusskolā, 26.09.2024.



Pasākuma programma

10.00–10.30

VIESU IERAŠANĀS, REĢISTRĀCIJA, RĪTA KAFIJA

10.30–10.40

PASĀKUMA ATKLĀŠANA

DAGDAS VIDUSSKOLAS DIREKTORE VIJA GEKIŠA

10.40–10.50

KRĀSLAVAS NOVADĀ ĪSTENOTĀS AKTIVITĀTES VESELĪBAS VEICINĀŠANAS JOMĀ
KRĀSLAVAS NOVADA PROJEKTU SPECIĀLISTE OLGA GEKIŠA

10.50–11.00

DAGDAS VIDUSSKOLĀ ĪSTENOTĀS AKTIVITĀTES IZGLĪTOJAMO TALANTU
ATTĪSTĪBAS, VESELĪBAS UN LABBŪTĪBAS VEICINĀŠANAI
DAGDAS VIDUSSKOLAS DIREKTORES VIETNIECE AUDZINĀŠANAS JOMĀ IRĒNA MAĻKEVIČA

11.00–11.25

LATVIJAS IZGLĪTOJAMO BRĪVĀ LAIKA PAVADĪŠANAS PARADUMI, PSIHISKO
VESELĪBU RAKSTUROJOŠIE RĀDĪTĀJI; IZGLĪTOJAMO RADOŠĀS PAŠIZPAUSMES
VEICINĀŠANA: PIEMĒRI UN LABĀ PRAKSE
SPKC PĀRSTĀVIS

11.25–11.40

PRAKTISKAIS GRUPU DARBS: IZGLĪTOJAMO VESELĪBU UN RADOŠO PAŠIZPAUSMI
VEICINOŠU AKTIVITĀŠU IZSTRĀDE UN ĪSTENOŠANA
SPKC PĀRSTĀVI

11.40–12.20

NODARBĪBAS GRUPĀS: DAŽĀDU VECUMPOSMU IZGLĪTOJAMO ATKLĀTO
NODARBĪBU VĒROŠANA VESELĪBU VEICINOŠU AKTIVITĀŠU ĪSTENOŠANAS PROCESĀ

12.20–12.50

KAFIJAS PAUZE, NEFORMĀLA REFLEKSIJA PAR GRUPU NODARBĪBĀM, TĪKĻOŠANĀS

12.50–13.25

EKSKURSIJA PA DAGDAS VIDUSSKOLU, TĀS APKĀRTNI

13.40–14.00

DOŠANĀS UZ MUZEJU ANDRUPENES LAUKU SĒTA (PASĀKUMA DALĪBNIEKU
PĀRVADĀŠANAI TIEK NODROŠINĀTS DAGDAS VIDUSSKOLAS AUTOBUSS)

14.00–15.30

EKSKURSIJA PA ANDRUPENES LAUKU SĒTU, PUSDIENAS*, RELAKSĒJOŠA MĀLA
DARBŅĪCA**

15.30–16.00

ATGRIEŠANĀS NO EKSKURSIJAS, PASĀKUMA NOSLĒGUMS

*Autentiskas un bagātīgas pusdienas Andrupenes lauku sētā - 12 EUR no personas.

**Relaksējoša māla darbība - 2 EUR no personas.

Izglītojošie pasākumi 2024.gads

Par dzeramā ūdens lietošanas nozīmi
(2.–6.klase, vasaras nometnes)



Animācijas video



Situāciju uzdevums



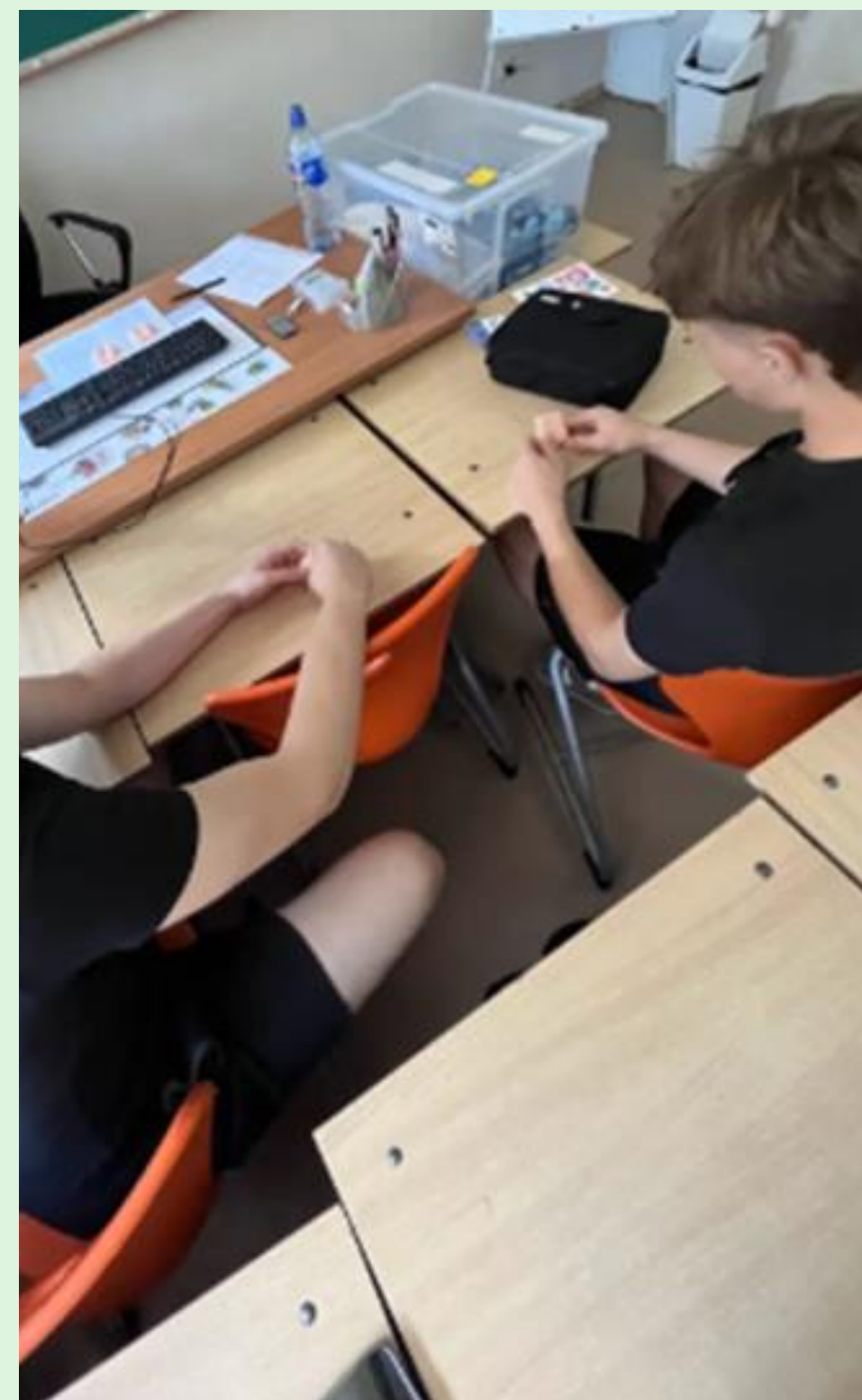
Izglītojošie pasākumi 2024.gads

Par personīgo higiēnu
(5.–6.klase)



Izglītojošie pasākumi 2024.gads

Par onkoloģisko slimību profilaksi
(10.–12.klase)



Konkurss senioru dzīvesvietas risku novērtēšana

 NACIŅŅĀLAIS VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLS

Konkurss 5.-7. klašu skolēniem "Apsteidz kritienu, pirms tas apsteidz Tavu tuvinieku"

Lai piedalītos konkursā:

1.solis

Dodies uz izvēlētu vecvecāku vai citu senioru vecuma tuvinieku dzīvesvietu.

2.solis

Izvērtē traumatisma riskus vienā izvēlētajā telpā šajā dzīvesvietā, izmantojot sagatavoto novērtēšanas anketu.

3.solis

Izstrādā vizuālu radošo darbu, attēlojot izvēlēto telpu, un izceļ tajā pamanītos traumatisma riskus.

4.solis

Apraksti secinājumus par dzīvesvietas drošību un sniedz priekšlikumus, kā uzlabot situāciju dzīvesvietā.

Novērtēšanas anketu un radošā darba fotogrāfiju nosūti uz e-pastu konkurss@spkc.gov.lv līdz 12.aprīlim.

3 labākie radošo darbu autori iegūs balvas!




Dzīvojamā istaba			
Nr.p.k.	Apgalvojums	Jā	Nē
1.	Vai dzīvojamajā istabā mēbeles un citi priekšmeti ierobežo pārvietošanos?	☒	☐
2.	Vai dzīvojamajā istabā krēsli ir pietiekami augsti, aprīkoti ar roku balstiem, atzveltni un nav pārāk mīksti? (Varī pajautāt vecvecākiem vai citiem tuviniekiem, vai no krēsla/krēsliem ir viegli piecelties?)	☒	☐
3.	Vai mēbelēm ir asi stūri?	☐	☒
4.	Vai uz grīdas atrodas lieki priekšmeti (papīri, drēbes, kastes, avīzes, grāmatas u. c.)?	☐	☒
5.	Vai uz grīdas ir paklājs/-i?	☐	☒
6.	Vai grīda ir slidena?	☐	☒
7.	Vai uz grīdas atrodas vadi (elektrisko ierīču, telefona vadi, pagarinātāji), kas apgrūtina pārvietošanos?	☐	☒
8.	Vai uz grīdas ir sliekšņi?	☒	☐
9.	Vai telpā ir vājš apgaismojums?	☐	☒



Ieteikumi traumatisma risku novēršanai guļamistabā:

- Lietot pietiekami mīkstus, ērtus un neslidenus paklājus.
- Labāk lietot krēslus nevis taburetes, jo var viegli nokrist un sasisties.
- Uzturēt mājas vidi kārtīgu.
- Lietot stūru aizsargus, tos var pagatavot pats.
- Pārvietojoties pa istabām, lietot piemērotus apavus ar atbilstoša izmēra, ar neslīdošu zoli, slēgtiem purngaliem un aizmuguri.
- Vienmēr līdz galam aizvērt jebkuras durvis (ne tikai istabas, bet arī skapja, kumodes u.c.).
- Rūpēties par savu un citu drošību!

Konkurss "Veselīgas brokastis"

"MANAS PATRIOTISKĀS UN VESELĪGĀS BROKASTIS"

KONKURSS

NVVST DALĪBAS IESTĀŽU **PIRMSSKOLU UN 1.-6. KLAŠU** IZGLĪTOJAMAJIEM

KĀ PIEDALĪTIES?

1. **PAGATAVO** SAVAS VESELĪGĀS BROKASTIS, IEKĻAUJOT LATVIJĀ RAŽOTUS PRODUKTUS
2. **NOFOTOGRAFĒ** PAGATAVOTO MALTĪTI
3. **APRAKSTI** RECEPTES SASTĀVDAĻAS UN ĪSU PAGATAVOŠANAS GAITU
4. **IZDOMĀ** SAVU BROKASTU NOSAUKUMU
5. **LĪDZ 29.11.** IESŪTI PAVEIKTO UZ E-PASTA ADRESI: **KONKURSS@SPKC.GOV.LV**

KĀPĒC PIEDALĪTIES?

 **PILNVEIDO ZINĀŠANAS** PAR PILNVĒRTĪGU UN VESELĪGU UZTURU

 **6 LABĀKO DARBU AUTORI** IEGŪS **NODERĪGAS BALVAS**

 **KATRS KONKURSA** DALĪBNIEKS SAŅEMS **PATEICĪBAS RAKSTU**

LABĀKĀS, INTERESANTĀKĀS UN VESELĪGĀKĀS MALTĪTES TIKS **APKOPOTAS VIENOTĀ BROKASTU MALTĪŠU RECEPTU ŽURNĀLĀ,** KAS TIKS **IZSŪTĪTS VISĀM NVVST DALĪBAS IESTĀDĒM, KĀ ARĪ PUBLICĒTS SPKC SOCIĀLO TĪKLU KONTOS!**

NACIONĀLAIS VESELĪBĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLS



Konkurss NVVST koordinatoriem

An illustration featuring a man in a red hoodie and grey pants riding a red bicycle on the left. On the right, a woman in a red hoodie and black pants, carrying a backpack and using a cane, points her right hand towards a large blue rectangular screen. The screen contains white text in Latvian. The background is a colorful, abstract pattern of overlapping translucent shapes in shades of blue, green, yellow, and orange.

Konkurss Nacionālā Veselību
veicinošo skolu tīkla
koordinatoriem
“Kustību kaleidoskops”

Lai piedalītos konkursā:

. solis

Esiet fiziski aktīvi – dodieties pastaigās, pārgājienos vai riteņbraucienos, nūjojiet, peldiet, veiciet aktīvus dārza darbus vai citas fiziskās aktivitātes

Iemūžiniet veiktās fiziskās
aktivitātes fotoattēlos

Brīva teksta formā aprakstiet
veikto fizisko aktivitāti (kāpēc
tā ir svarīga, kas motivē to veikt
un kādi ir galvenie ieguvumi)

iesūtiet uzņemtos fotoattēlus,
kā arī aprakstu uz e-pastu
konkurss@spkc.gov.lv
līdz 8. maijam

Kļūstiet par iedvesmas avotu sev un citiem, nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm un iepazīstot to daudzveidību!

**Konkursa noslēgumā tiks izlozēti
trīs aktīvisti, kuri saņems
pārsteiguma balvas!**



**Konkurss NVVST
koordinātoriem
"Kustību kaleidoskops"**

Konkurss par infekcijas slimību profilaksi



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

KONKURSS

par aktivitāšu
īstenošanu infekcijas
slimību profilaksei

Vairāk informācijas:
www.spkc.gov.lv/konkurss

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 pašizpaušmes 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**.

Valmieras pirmsskolas izglītības iestāde "Kārliena"

Aktivitāte – "Vannas istabas briesmoniņi!"

Aktivitāte	Skaidrojums
Ekskursija uz Skudras Urdas gudro māju Daibē	Dalībnieki: 5 gadus veci bērni Mērķis: Pilnveidot bērnu zināšanas par ziepju pozitīvajām īpašībām sanitāri higiēniskajā zinā, ziepju daudzveidību, pareizas lietošanas nozīmi.

Praktiskais darbs laboratorijā.
Bērni ieguva zināšanas kā saudzēt dabu, nepiesārņot vidi un ūdeni, kāda ir nozīmē roku mazgāšanai. Noskaidroja, ka mikrobi dzīvo mums visapkārt arī uz mūsu rokām. Laboratorijā bērni gatavoja ziepes un vannas bumbas no dabīgām izejvielām. Lai pagatavotu bija nepieciešamas sastāvdaļas: dzeramā soda, citronskābe, cepamā eļļa un nedaudz dabīgās smaržvielas. Visu iesaiņoja paša gatavotos maisiņos. Pēc nodarbības bērniem palielinājās interese par roku tīrību.



**Izglītības iestāžu
skaita dinamika
2015.–2025.gads**



NVVST izglītības iestāžu skaita izmaiņas

2014

Izveidota **NVVST
padome**; aicinājums
izglītības iestādēm
iesaistīties tīklā

2015

Tīklā **73** izglītības
iestādes

2017

Tīklā **100**
izglītības iestādes

2020

Tīklā **108**
izglītības iestādes

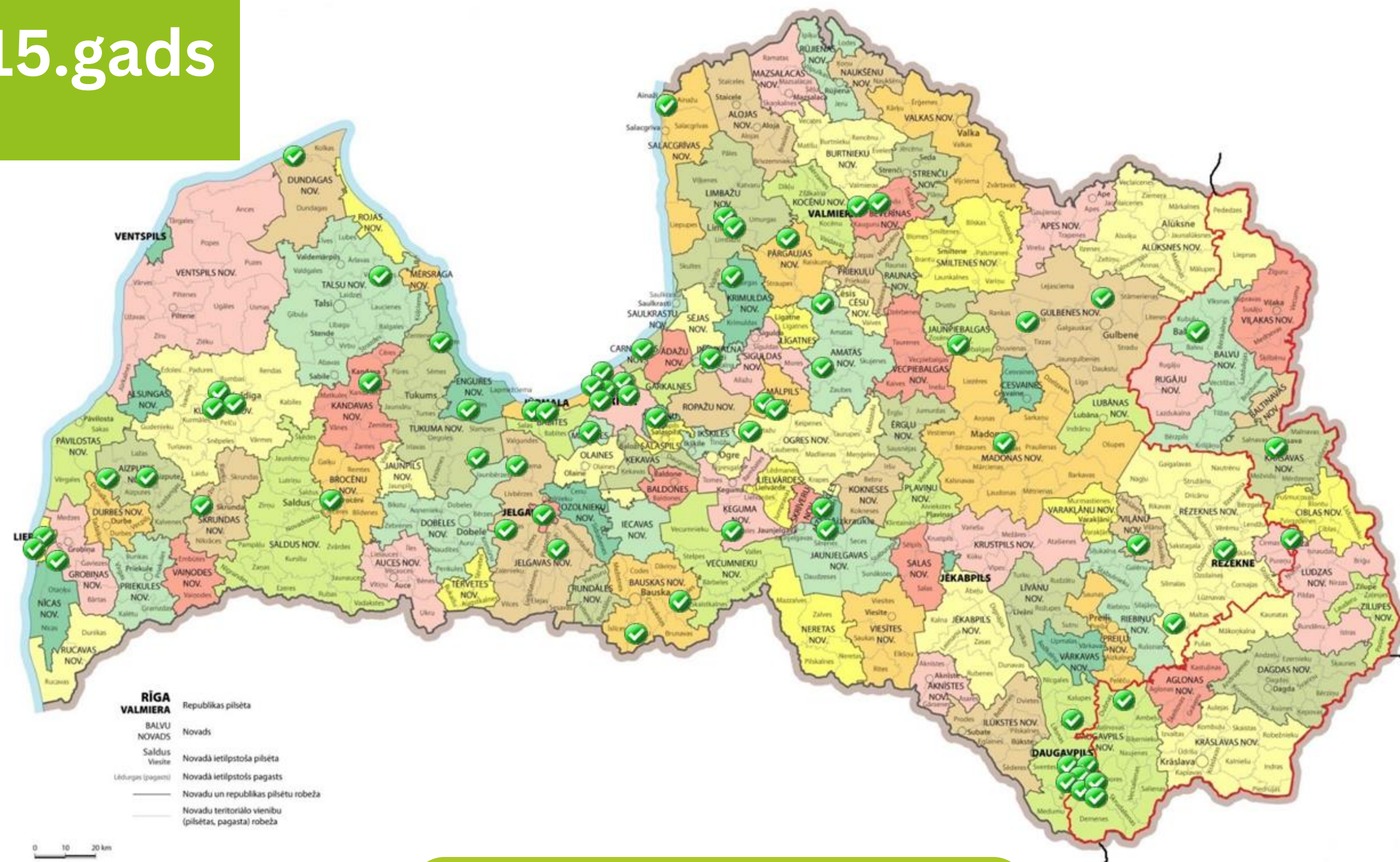
2022

Tīklā **113**
izglītības iestādes

2025

Tīklā **128**
izglītības iestādes

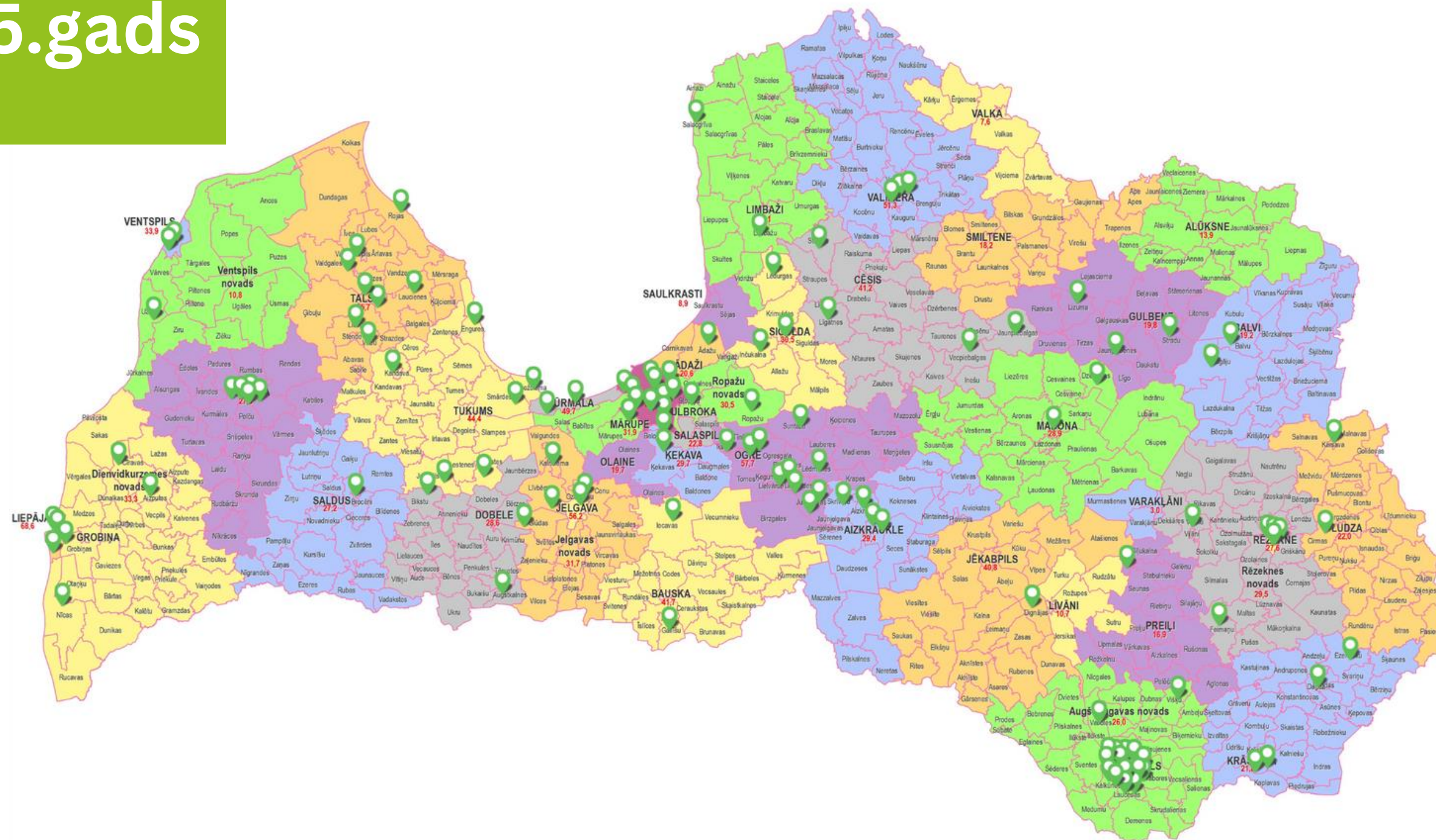
2015.gads



73

IZGLĪTĪBAS IESTĀDES

2025.gads

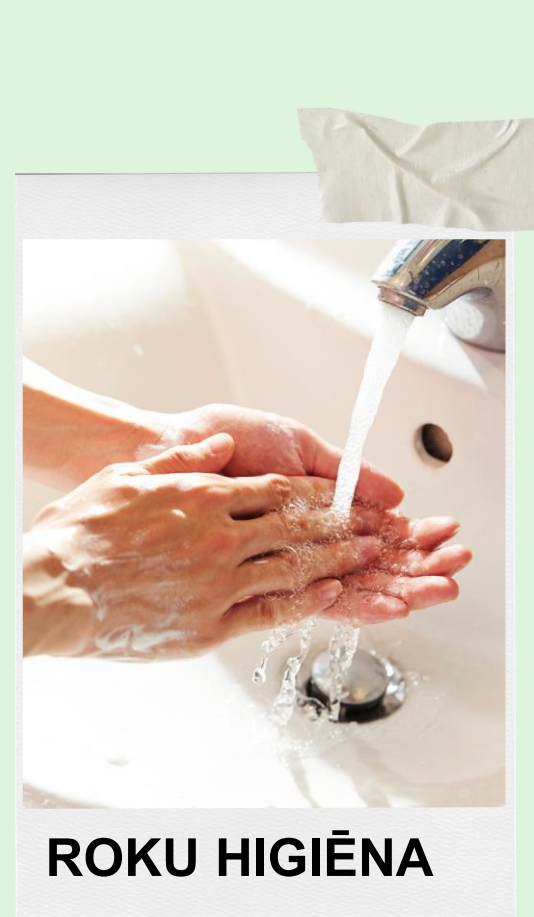


128

IZGLĪTĪBAS IESTĀDES

**Kopsavilkums par
prioritārajām
tēmām
(2015.–2025.gads)**





**Resursi, kas
palīdz izglītības
iestādēm
iedvesmoties un
darīt vairāk**



Sadarbība ar Eiropas Veselību veicinošo skolu tīklu (SHE)



Starptautisko vadlīniju un
paraugprakšu integrēšana
NVVST darbībā

Metodiskais
atbalsts

Piekļuve SHE izstrādātajiem
rīkiem

Latvijas pieredzes prezentēšana un
pieredzes apmaiņa ar citām pasaules
valstīm

Idejas tematisko veselības dienu
materiālu izstrādē, koordinatoru
apmācību tēmām u.c.

NVVST ziņu lapas (2021–2025)



Tematisko veselības dienu pakotnes

BĒRNAM DROŠA VASARA

KontROLSaraksts pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērnu vecākiem

Lai piedzīvojušiem bagātājo vasarā izvirzītos no traumām, vecākiem ir svarīgi iemācīt bērnam drošas uzvedības pamatus

DROŠA SAUŠOŠANĀS

☐ Pirms dodšanās ārā bērnam vajadzīgs saules aizsargkrēms (SPF-250)

☐ Parpūšies, lai bērnam galvā būtu cepure un ķermenī noteikti viegla, gatava karstai ķermeņa apģērbs

☐ Nelaiju bērnam līstaiņā atstāties lielāies saules staros, ir īpaši no plkst. 10.00 līdz 16.00

SASKARSME AR DZĪVNIEMIEM

☐ Nesaudzīgi bērnu vienu ar mājdzīvnieku

☐ Pārliecinies par dzīvnieka uzvedību bērnu tuvumā

☐ Nelaiju bērnam gaudīt un mīļot dzīvniekus

☐ Mācu bērnam, ka ar savu suni nedrīkst dzīst, kamēr tas bēd vai gul

☐ Mācu bērnam parasti uzvedību dzīvnieku klātbūtnē

ATPŪTA PIE UN UZ ŪDENS

☐ Atrodos tieks tuvu, vienmēr pieskatu bērnu

☐ Izpētī peldvietas gultni un apkārti

☐ Mācu bērnam, ka peldvietā drīkst tikai pieaugušo uzraudzībā (nevis vecāka māks vai bēru klātbūtnē), un ka uderī nedrīkst lekt ne uz galvas, ne kūbijām

☐ Pārbaudiet, ar ūdenstransportu, nodrošinā, ka bērnam ir atbilstoša izmēra peldveste

CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMI

☐ Mācu bērnam, kādēļ ir bīstami jēvēt ceļu satiksmes noteikumus gan kā gājējam, gan pārvietojoties ar transportlīdzekli (ar āķeriem un velosipēdu)

☐ Vienmēr pārliecinies, vai bērns, pieņemotot ar šķērslēm, skūtiņš, iet, velosipēdu, lido personālu aizsarglīdzekļus – aizsargvesti, ceļu un roku signālus

☐ Regulāri atgādinu bērnam drošības noteikumus

LĒKAŠANA UZ BATUŅU

☐ Nelaiju uz batutu vienlaikus atstāties vairāk nekā vienam bērnam

☐ Pārliecinies, ka batutu ir atbilstoši drošības aprīkojums (aizsargi) un kļūmēs ir bez defektiem

☐ Vienmēr pieskatu bērnu, viņam iekārtot po batutu

CITI

☐ Bērna klātbūtnē neļauju atstāt uzbraucis vietas

☐ Pārūnāju ar bērnu, kāpēc nedrīkst atstāties un stāstīt pa pamešiem stāvu un būvaukumam

☐ Pārūnāju ar bērnu, ka vecāks regulāri jānēma par to, kur viņš nēlēms doties, ar ko kopā un cik ilgi plāno būt prom

☐ Nelaiju bērnam skriet vai dāvēties lēd

☐ Skaidroju bērnam, ka rīkošies, ja notiks nēlme un kādos gadījumos jānēc glābji

☐ Mācu bērnam, ka un kad jānēc glābji rēkās

 Silmību profilakses un kontroles centrs

Vecāki

Digitālajā laikmetā

Kas jāievēro vecākiem?



Kad bērns ar Jums sarunājas, **skatieties uz viņu**, nevis viedierīču ekrānā. Ja izmantojat viedierīces, bet bērns vēlas Jūsu uzmanību vai lūdz palīdzību - **pievērsieties viņam**.

Rūpējieties par **bērna drošību internetā**.
Sekojiet līdzi savā bērna sociālo tīklu kontiem, publicētajiem ierakstiem un apmeklētajiem portāliem.

Ģimenes kopīgo ēdienreīzu laikā
neatbildiet uz atliekamām tārpu
zvaniem, izšiņām vai e-pastiem.

Nosakiet un ievērojiet **viedierīču lietošanas noteikumus ģimenē**. Aterieties, ka jēgpilnā un izglītojošu lietotņu izvēle un lejupielāde bērnam ir jānodrošina vecākiem. Ierīcēs bērna lietošanai ir jānodrošina arī **"mājasdarbs"**.

Esiet labais paraugs bērniem, ierobežojot savu viedību **lietošanas laiku** un izvēloties jēgpilnu **patērēto saturu**.

Ieviesiet ģimenē **"no ekrāniem b
laiku"** (piemēram, vienu dienu nedēļā
viedierīču izmantošanas). Veiciniet bē
fiziskās un brīvā laika **aktivitātes**
modernā tehnoloģiju lietošanas.

DROŠAS UN PIEMĒROTAS PELDEVES IZVĒLE




Latvijā katru gadu nosīkst vidēji
130 cilvēki
(t.sk. 8 bērni)*

*Latvijas iedzīvotāju nāves cēloņu datu bāze, 2013. – 2022. gada dati.

PELDEVES



Meklē vestē marķējumu:

CE ZĪME
☞

IZMĒRU TABULA
kg

PELDESPĒJA (ŅŪTONOS)

50

Peldevestī

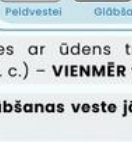
100

Glābšanas vestī

150

Glābšanas vestī

GLĀBŠANAS VESTE





Pārvietojoties ar ūdens transportu (laivu, kuteri, ūdens motociklu u. c.) – **VIENMĒR veic glābšanas vesti!**

Bērniem glābšanas veste jāvelk obligāti! Pajautā kapteiņam, kur tā stāv!

Pareizi izvēlēta glābšanas veste neļaus Tev nosīkst pat tad, ja ūdenī būsi bezsamaņā.

NEKAUTRĒJIES lietot peldvesti vai glābšanas vesti – tā Tu pasargā savu dzīvību!

PAREIZA UN DROŠA LIETOŠANA

- ✓ Pārliecinies, ka tavš/bērna ķermeņa svars un auguma garums atbilst parametriem – tās meklē marķējuma vestes iekšpusē.
- ✓ Izvēlies košas krāsas vesti, lai to būtu vieglāk ieraudzīt no attālumā.
- ✓ Pārbaudi, vai sprādzēs un siksnas nav bojātas.
- ✓ Uzmanību! Izvēlies vestes, kuras atbilst visām prasībām – tās ir pieņemamas.

- ✓ Lai pārliecinātos, ka ūdens veste nenoslidēs pāri galvai, pārbaudi vestes atbilstību auguma parametriem – liec bērnam pacelt rokas uz augšu un viegli pacel bērnu aiz vestes:
- ✓ Ja pacelot tā aizsedz bērna ausis un zodu – tā ir par LIELU!
- ✓ Ja nav iespējams atbilstoši siksnas un sprādzēs – tā ir par MAZU!



! Rūpējies par bērna drošību, izvēlies bērnām peldvesti ar apkali un papildu stiprinājumu starp kājām, lai bērns nejausī neizkļūtu no vestes. Ja bērns iekrīt ūdenī, apakle nodrošina ātru bērna pagriešanu ar seju uz augšu.

SAKI NĒ piepūšamajiem peldlīdzekļiem – piepūšamās vestes un uzrocti nepasargā no noslikšanas un var radīt bērniem un vecākiem vilnus drošības sajūtu.

- Tie var pārpūst, izpūsties, nespēt bērnu noturēt virs ūdens.
- Uzroču lietošana apgrūtina bērna spēju kustēties ūdenī.

Atpūšoties pie dabiskajām ūdenstilpēm, **NEIZVĒLIES piepūšamos peldlīdzekļus** – riņķus, matračus!

- Ūdens straumju un vēja rezultātā tie var tikt iepūsti dziļāk ūdenī un radīt dzīvībai bīstamas situācijas.

Bērni pie ūdens ir jāpaskata **NEPĀRTRAUKTI** – arī tie, kas labi prot peldēt. Visdrošāk, ja pieaugušais atrodas ūdenī starp krastu un dziļumu.

ATCERIES!
ZVILKTA PELDVESTE VAI GLĀŠĀNAS VESTE VAR IZGLĀBT DZĪVĪBU!

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:
SPKC.GOV.LV UN PELDET.LV

Pašnāvību novēršana

Kā atpazīt pašnāvības riska pazīmes un palīdzēt līdzcilvēkam

Atpazīti brīdinājuma zīmes:

- Izteikumi par nāvi vai pašnāvību
- Izteiktas garstāvokļa svārstības
- Pēkšņa informācijas meklēšana par pašnāvības izdarīšanas metodēm
- Pašzinīcinoša, bīstama, riskanta uzvedība, netipisku risku ņemšanās
- Pēkšņa finansiālo jautājumu kārtošana, risināšana
- Pēkšņa atvaidīšanās no draugiem, ģimenes, koleģiem

Uzdod jautājumus:

- „Vai Tu domā par pašnāvību?”
- „Vai Tev ir vēlēšanās padoties?”
- “Vai Tev jau agrāk ir bijušas domas par pašnāvību?”
- „Vai Tev šķiet, ka nekam vairs nav jēgas?”
- „Vai Tev ir tik slikti, ka gribas nomirt?”
- „Vai Tu esi apsvēris, kā un kur varētu izdarīt pašnāvību?”

Ko darīt?	Ko nedarīt?
✓ Iemācieties atpazīt brīdinājuma zīmes ✓ Runājiet – iejūtīga, bet tieša saruna par pašnāvību NEVEICINA pašnāvības izdarīšanu ✓ Ieklausieties līdzcilvēka teiktajā ar iedziļināšanos, empātiju, ieinteresētību ✓ Palīdziet noorganizēt vizīti pie speciālista – ārsta – psihiatra ✓ Atbalstiet personu ārstēšanās procesā ✓ Piedāvājiet palīdzību	✗ Nenosodiet un nekritizējiet ✗ Nesakiet vispārīgas, klišeiskas frāzes – "Viss būs kārtībā!", "Tur nav par ko satraukties!" ✗ Nedodiet padomus – "Tev vajadzētu darīt šādi...", "Tev palīdzēs, ja Tu dariši šo..." ✗ Nemāciet un nacentieties kontrolēt otru cilvēku

Meklējiet palīdzību!

Ja cilvēkam ir pašnāvnieciskas domas, zvaniet uz diennakts krīzes centra tālruni, Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam (113) vai arī noorganizējiet vizīti pie psihiatra vai ģimenes ārsta

Ja cilvēks plāno sev nodarīt pāri vai veikt pašnāvību:

- Neatstājiet cilvēku vienu, līdz neesat noorganizējuši palīdzību
- Pēc iespējas samaziniet pieeju pašnāvības izdarīšanas līdzekļiem

Ja neesat blakus cilvēkam, tad runājiet ar viņu telefoniski, līdz varat nodrošināt palīdzību:

- Uzdoziet jautājumus par viņa domām, plāniem
- Uzsklausiet
- Sniedziet drošības sajūtu, atgādiniet, ka esat blakus un varat palīdzēt

Krīzes un konsultāciju centra „Skalbes” diennakts krīzes tālrunis: **116123**

VBTAI Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis: **116111**

PSAĻŠALDZĪBAS METODES

PSIHISKĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANA!

pusaudžiem

PSAĻŠALDZĪBA ir rūpes par sevi, ikdienā praktizējot metodes, kas uzlabo labsajūtu gan privātajā, gan skolās dzīvē. **PSAĻŠALDZĪBAS** metodes var palīdzēt pārvarēt uztraukumu, mazināt nogurumu un skumjas, kā arī palielināt enerģijas līmeni.

BIEŽĀK IZMANTOTĀS PSAĻŠALDZĪBAS METODES:

- 1** Izveido **strukturētu dienas plānu**, kurā iekļauj laiku mācībām, mājdarbam, regulārām atpūtas aktivitātēm, hobijiem un laika pavadīšanai ar ģimeni vai draugiem. Neizmirsti arī par regulārām, veselīgām ēdienreizēm. Vēlams **sociāli sāktot** dienas aktivitātes, sākot ar svarīgākajām.
- 2** Fiziskās aktivitātes ir līdīesks veids, kā uzlabot vispārējo pašajūtu un psihisko veselību. Bērniem un pusaudžiem tiek rekomendētas **vidējās līdz augstās intensitātes** (braukšana ar velosipēdu, aktīva dejošana, peldēšana u.c.) fiziskās aktivitātes **vismaz 60 minūtes dienā**.

! Ar fiziskajām aktivitātēm sāk nodarboties pakāpeniski!

- 3** Vēli pietiekamu laiku kvalitatīvam miegam. Pusaudžu miega ilgumam vajadzētu būt **8-10 stundām dienā**.
- 4** Izmēģini muskuļu relaksācijas tehniku, pakāpeniski apspirdzinot un atslābinot ķermeņa muskulatūru. Vingrinājumu atkārtoti **3-5 reizes**.

Bērīžos, kad izjutī spriedzi, kontrolē savu elpošanu, praktizējot dziļās elpošanas tehniku.

- 5** **KĀ VEIKT DZĪLO ELPOŠANU?**
Ielpas laikā nosaukt vārdu "KA", izelpas laikā - vārdu "BA".
Ielpas laikā nosaukt vārdu "KA", izelpas laikā - vārdu "BA".
Ielpas laikā nosaukt vārdu "KA", izelpas laikā - vārdu "BA".
- I** Apsēdies krēslā vai stāvi kājās, turot taisnu muguru
- II** Uzliec vienu roku uz krūtīm, otru - uz vēdera
- III** Skaitot līdz 4, lēnām ielpoj caur degunu
- IV** Ieturi nelielu pauzi
- V** Skaitot līdz 6, izelpoj caur muti

- 6** Centies pārslēgt uzmanību no domām, kas Tev liek satraukties, uz jebkādam citām (lai vieglāk pārslēgt uzmanību, **uzraksti slēgtās domas uz lapas**).

- 7** Saņem atbalstu, **pavadot brīvo laiku ar draugiem un ģimeni**. Izstāsti sev tuvuajiem, kā jūties. **Mācies runāt arī par savām domām un pārdzīvojumiem**.

- 8** Centies atrast līdzsvaru starp skolu un privāto dzīvi. **Apsīnies savas vajadzības un jūtas**. Pēc skolas iepilno laiku ne tikai mājdarbam izpildei, bet arī **saviem hobijiem un atpūtai**.

- 9** Rūpējies par sevi un savu ķermeni, piemēram, dodies pastaigā pa parku vai mežu, ej siltā dušā vai vannā u.c. Katras dienas beigās pasaki sev **trīs patīcības vārdus**.

Pasaules sirds diena

29.septembris



Aizraujoši fakti par sirdi

01

Katru dienu sirds saraujas ap 100 000 reizu (miera stāvoklī).

02

Sirds katru minūti pārskūnē vidēji 5–6 litrus asins, bet diennaktī vidēji 7200 litrus.

03

Sirdi veido sirds muskuļi (miokards). Sirds kreisajā pusē tas ir lielāks nekā labajā pusē.

04

Vienā minūtē sievieteim sirds pukst vidēji 8 reizes biežāk nekā vīrietim.

05

Sirds un asinsvadu slimības parasti atstās slēpti, tāpēc ir svarīgi rūpēties par savas sirds veselību katru dienu.



Kā uzturēt sirdi veselū?

The infographic features a boy and a girl standing on a green hill under a blue sky with clouds. The boy is wearing a brown sweater and white pants, and the girl is wearing a red shirt and blue overalls. They are surrounded by eight circular icons, each with a checkmark, representing healthy habits. The text is in Latvian and provides specific recommendations for heart health.

Reizi gadā apmeklēt ģimenes ārstu

Ēd 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu dienā!

Ēsi fiziski aktīvs vismaz 60 minūtes dienā!

Samazini cukura patēriņu līdz 1 tējkarotei dienā!

Atvēli miegam vismaz 9 stundas diennaktī!

Uztraukuma brīžos vairākas reizes dziļi ieelpo un izelpo!

Dienā izdzer vismaz 6 glāzes ūdens!

Nelieto atkarību izraisošas vielas!

Latvian Health Service logo

DROŠA SKOLAS SOMA

1 KAS RAKSTURO DROŠU MUGURSUMU?

Divas **platas, polsterētas plecu lences**, kas ir regulējama garuma un vienmēri sadala svaru starp abiem pleciem.

Polsterējums somas aizmugurē, kas nodrošina papildu komfortu un pasargā muguru no asiem priekšmetiem somā.

Vairāki nodalījumi, kas palīdz vienmēri sadalīt somas saturu svaru visā mugursomā.

Vidukļa vai krūšu siksnas, kas ļauj vienmērīgāk sadalīt mugursomas svaru uz ķermenī.

Viegla, pielietojumam un vajadzībām atbilstoša izmēra, kas proporcionāli atbilst nēsātāja auguma garumam.

2 KĀ DROŠI SAKĀRTOT MUGURSUMU?

- Kārtojiet somu tā, lai lielākā daļa tās svara atrastos muguras lejasdaļas izliekumā. **Visuārk ķermeņa lieciet smagākos priekšmetus**, piemēram, mācību grāmatas, taču citus priekšmetus izkārtējiet proporcionāli somas labajā un kreisajā pusē.
- Kārtojiet priekšmetus **dažādos somas nodalījumos**, lai vienmēri izlīdzinātu visu tajā esošo priekšmetu svaru.

KĀ ZINĀT, VAI MUGURSUMA NAV PAR SMAGU?

Mugursoma **nedrīkst svērt vairāk par 15% no nēsātāja ķermeņa svara**.

Ja ir jānoliecas uz priekšu, lai atbalstītu mugursomas svaru, **tā ir pārāk smaga**.

4 KĀ PAREIZI NĒSĀT MUGURSUMU?

- Izmantojiet abas **plecu lences** (nenēsājiet mugursomu uz viena pleca).
- **Noregulējiet somas lences** tā, lai soma atrastos muguras vidū un piekļautos ķermenim.
- Nostipriniet **vidukļa vai krūšu siksnas**.
- Pārliecinieties, ka somas apakšdaļa atrodas muguras lejasdaļas izliekumā. Mugursomai jābūt **no vidukļa līmeņa līdz apmēram 2,5-5 cm zem pleciem**.
- Mugursoma **nedrīkst atrasties vairāk kā**

Lai samazinātu somas svaru, **kātru nedēļu pārskatiet tās saturu**, izņemot visu lieko. Pārliecinieties, ka mugursomā tiek nēsti tikai ikdienā nepieciešamie priekšmeti.

[illegible]

Informatīvie materiāli



Slimību profilakses un kontroles centrs

KAS JĀIEVĒRO KARSTAJĀ LAIKĀ?



NEGAIDI! slāpju sajūtu – regulāri padzeries ūdeni! Karstā laikā tas nepieciešams visai!



NEIZVĒLIES kofeīnu saturošus dzērienus un alkoholu, t.sk. ālu – tie veicina attēdošanos un neremdina slāpes



ĒD sulīgus augļus, dārzeņus un ogas – gursus, tomātus, ķiršus, zemenes, arbūzu



ATVĒSINI! ķermeni ar aukstā ūdeni samitrinātu dvieļi vai ieej vēsā dušā, vai vannā



UZTURIES dzīvesvietas vēsākajā telpā, ja nav iespējams, meklē patvērumu sabiedriskajās ēkās, piemēram, lielveikalos, kā arī parkos, pie ūdens, mežā



IZVAIRIES no intensīvām fiziskām aktivitātēm



IZVAIRIES no nevēdinātām un sakarsuotām telpām



Dienas laikā **AIZSEDZ** logus ar žalūzijām/ aizkariem



IZKARINI mitrus dvieļus telpā, lai attēstētu gaisu



NEATSTAJ automašīnā bērnus un mājdzīvniekus



PIEVĒRNI vai aprauģi gados vecākos tūnīniekus vai kaimiņus



Ja esi sakaris saulē, ūdeni **DODIES LĒNĀM**, ik pa brīdīm ar rokām saslapinot ķermeni



zīdaiņiem un maziem bērniem



gados vecākiem cilvēkiem



grūtniecēm



cīvēkiem ar hroniskām slimībām (īpaši elpceļu vai sirds slimībām)



cīvēkiem, kas veic darbu ārpus telpām, īpaši, fiziski aktīvu



cīvēkiem ar pārliecinātu ķermeņa masu



Ja pēc uztēršanās karstumā Tev rodas veselības problēmas, konsultējies ar savu ģimenes ārstu. Ja pamāni, ka ķermeņa temperatūra strauji paaugstinās, ir vemšana, parādās apziņas/kordinācijas traucējumi, krampji izsaku



Neatliekamā medicīniskā palīdzības dienestu, zvanot **112**



Ārpus ģimenes ārsta darba laikā* zvani uz Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni **66016001**.



*Darba dienas no plkst. 17.00 līdz 8.00, bet brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti.



ievēro 3 U principu, uzturoties saulē



Uzklāj saules aizsarglīdzekli ar vismaz SPF>30, bērniem – SPF 50

Uzvelc gaišu, vieglu un elpojošu apģērbu, cepuri un saulesbrilles ar 100% UVA un UVB starojumu aizsardzību

Uzmanies – laika posmā no plkst. 10.00 – 16.00 centies uzturēties iekštelpās vai ēnā

Kam īpaši jāuzmanās karstajā laikā?

zīdaiņiem un maziem bērniem

grūtniecēm

cīvēkiem ar hroniskām slimībām (īpaši elpceļu vai sirds slimībām)

cīvēkiem, kas veic darbu ārpus telpām, īpaši, fiziski aktīvu

cīvēkiem ar pārliecinātu ķermeņa masu

[illegible][illegible][illegible][illegible]

Izvēlies drošu peldvietu!

Drošas un kvalitatīvas peldvietas izvēle ir viens no priekšnosacījumiem, lai atpūta pie ūdens netērštos neaizsargātā.

The infographic illustrates a path through different beach environments, each with specific safety and quality requirements:

- Peļšāšanas zona, kas norobežota ar būvēm** (Swimming area delimited by structures): Shows a lifeguard stand with a lifeguard.
- Nedrošinātā gājvieta/ū suzardzība** (Unprotected pedestrian area/landscaping): Shows a path with trees and a trash can.
- Līdzens krasts ar cietu pamatu** (Flat shore with solid foundation): Shows a sandy beach.
- Krasts, kas nav aizsargāts ar dārzeņiem, augiem (zāļiem, maziem, ūdenszālēm ut.)** (Shore not protected with vegetables, plants (grass, small, aquatic plants, etc.)): Shows a person walking on a grassy shore.
- Krasts, kas nav aizsargāts** (Shore not protected): Shows a person walking on a rocky shore.
- Slēpota, tīra un labiekārta apārība (atbilstu konteineru, tualetes ut.)** (Hidden, clean and well-maintained environment (appropriate containers, toilets, etc.)): Shows a person walking near a trash can and a toilet.
- Informācija, stends ar informāciju par drošības noteikumiem pie un uz ūdens, kā arī numuru 112** (Information, sign with information about safety rules near and on the water, as well as the number 112): Shows a person walking near a sign with the number 112.
- Pretvaicības ceļi ar cietu pamatu, pa kuriem var pārvietot ūdenspriekšmetus (pneimāt, gāzvielu transportu)** (Anti-flood paths with solid foundation, along which water objects (pneumatics, gas transport) can be moved): Shows a person walking on a path with a car.

Atrodoties pie jebkuras ūdensmalas, vienmēr to vispirms izbauda. Arī iepriekšējās vasaras izpildītie pienākumi vienmēr jāpārbauda no jauna. Ja nesau parbāzītiem, kas izvērtās peldvietas šīs drošas, labāk neiet!

"Cikādo peldvietu izvēlēties un atpūsties šeit"

[illegible][illegible]

DROŠA LAIVOŠANA

Pirmais laivošanas iepazīstināt ar:

- Ieviešu darbu tēmas programā. Pētīsim negadā vai situāciju vēstī godprātīgi apskaidrojot.
- Laivošanas materiālu, izvēlēties uzturēties specifisku (sagatavību, šķēršļiem).

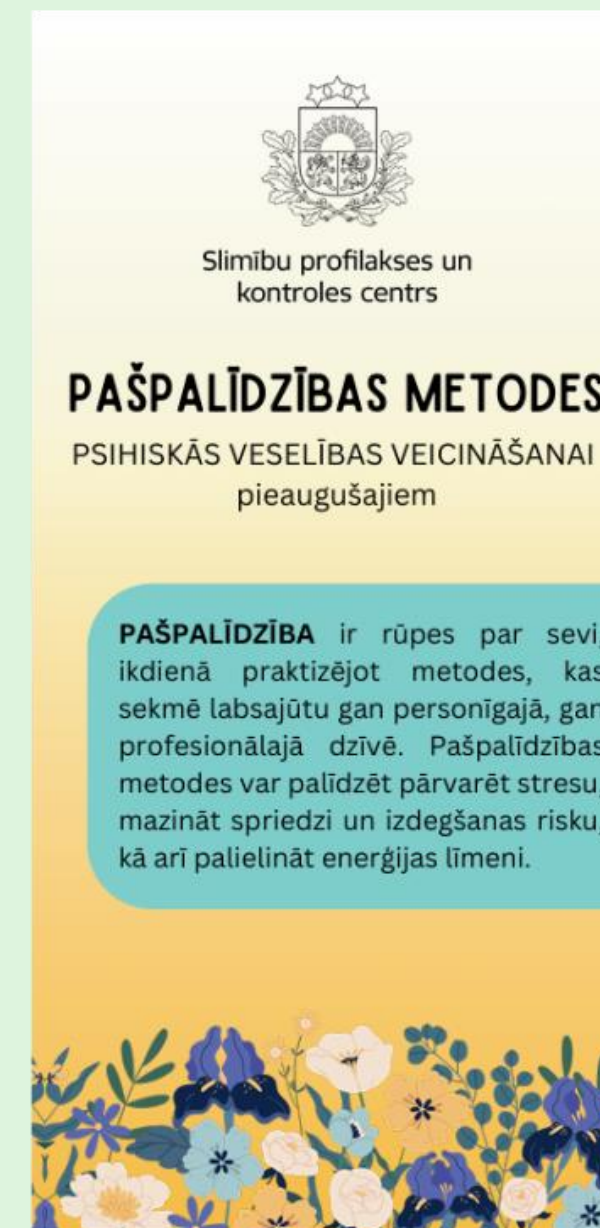
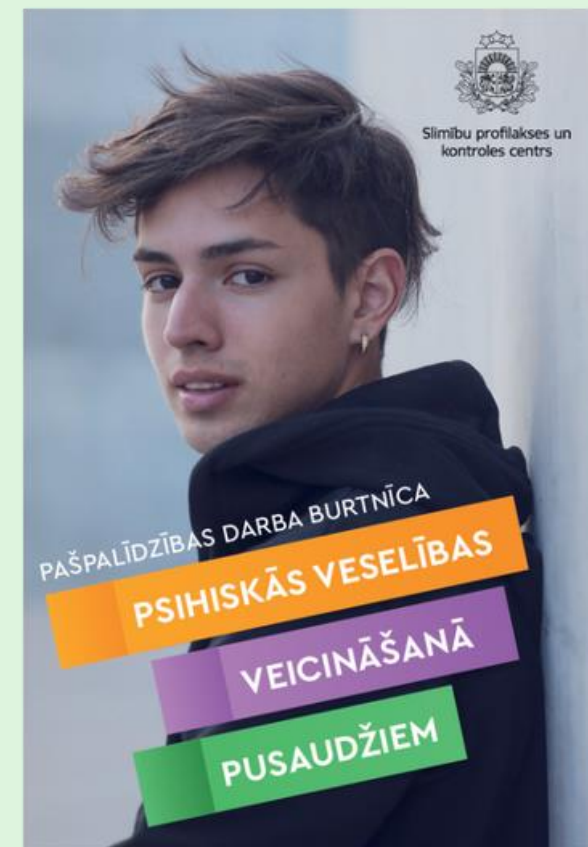
LĪDZI NEM:

- Glābšanas vestī
- Pārtiku un ūdeni
- Saukus, šūv maģiņus, apģērbu
- Repertori pret insektiem, t.sk. ādām
- Saukus aizsargāšanu (SPF 50)
- Medikamentus

Alkoholā laivošana nav saņienojama ar aktīvu atpūtu pla un uz šiem!

Leļu-pielaidi drošības mobilio lietotni, lai saņemtu un uzskatītu informāciju par ekstremālām laika apstākļiem, ka arī nelaimas gadījumu sazināties ar 112 dienestu.

Informatīvie materiāli



Izglītojoši video

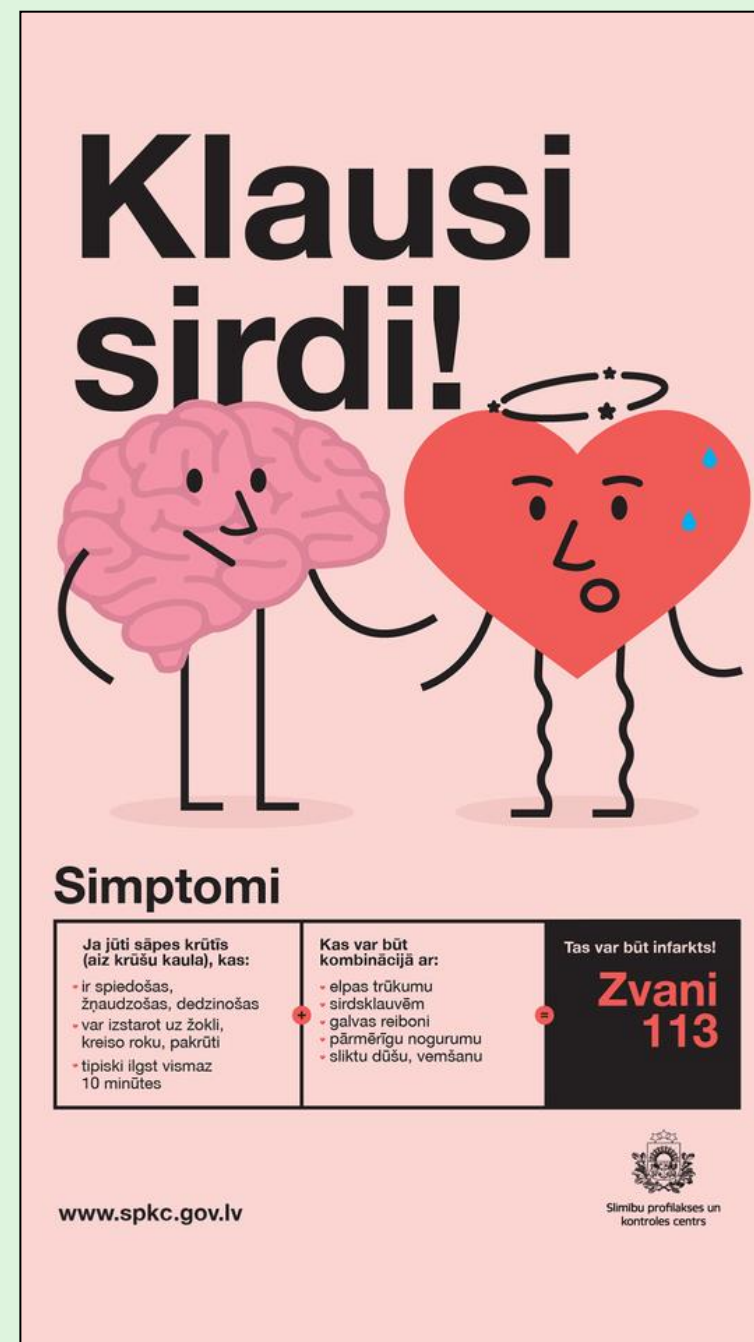


Vairāk video meklē šeit:
<https://www.youtube.com/@spkcentrs>

Sabiedrības informēšanas kampaņas



Vairāk informācijas par kampaņu:
<https://www.spkc.gov.lv/lv/necepies-izvelies-dzivot>



Vairāk informācijas par kampaņu:
<https://www.spkc.gov.lv/lv/klausi-sirdi>



Vairāk informācijas par kampaņu:
<https://www.spkc.gov.lv/lv/klausi-sirdi>



Vairāk informācijas par kampaņu:
<https://www.spkc.gov.lv/lv/klausi-sirdi>



Slimību profilakses un
kontroles centrs



10
NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



✉ pasts@spkc.gov.lv

🌐 www.spkc.gov.lv

📷 [cdpclatvia](https://www.instagram.com/cdpclatvia)

📘 [@SPKCentrs](https://www.facebook.com/SPKCentrs)

✂ [@SPKCentrs](https://twitter.com/SPKCentrs)

