

NACIONĀLĀ VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLA ZIŅAS



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Maijs
2025



Saturs

NVVST aktualitātes

NVVST sastāva izmaiņas, NVVST ikgadējo aktivitāšu izvērtēšanas anketa, NVVST tematisko veselības dienu kalendārs, NVVST ikgadējā sanāksme – 10 gadu jubilejas svinības

SPKC aktualitātes

Sabiedrības informēšanas kampaņas,; Atskats uz konkursu par aktivitāšu īstenošanu infekcijas slimību profilaksei; Žurnāls bērna veselībai; Izglītības iestāžu ārstniecības personu aptauja par veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitāšu īstenošanu; Informatīvo materiālu jaunumi

Rubrikas

Izglītojamo drošība vasarā

Citas aktualitātes

"Dziesmu un deju svētki"; "Tici zinātnei! Vakcinējies" un "Nesāc"

Veselības ministrijas aktualitātes

Pētījumi; Informatīvie materiāli



NVVST sastāva izmaiņas

2024./2025. mācību gada izskaņā NVVST sastāvā ir 128 izglītības iestādes, no kurām 28 ir pirmsskolas izglītības iestādes. Aktuālais NVVST izglītības iestāžu saraksts pieejams šeit.



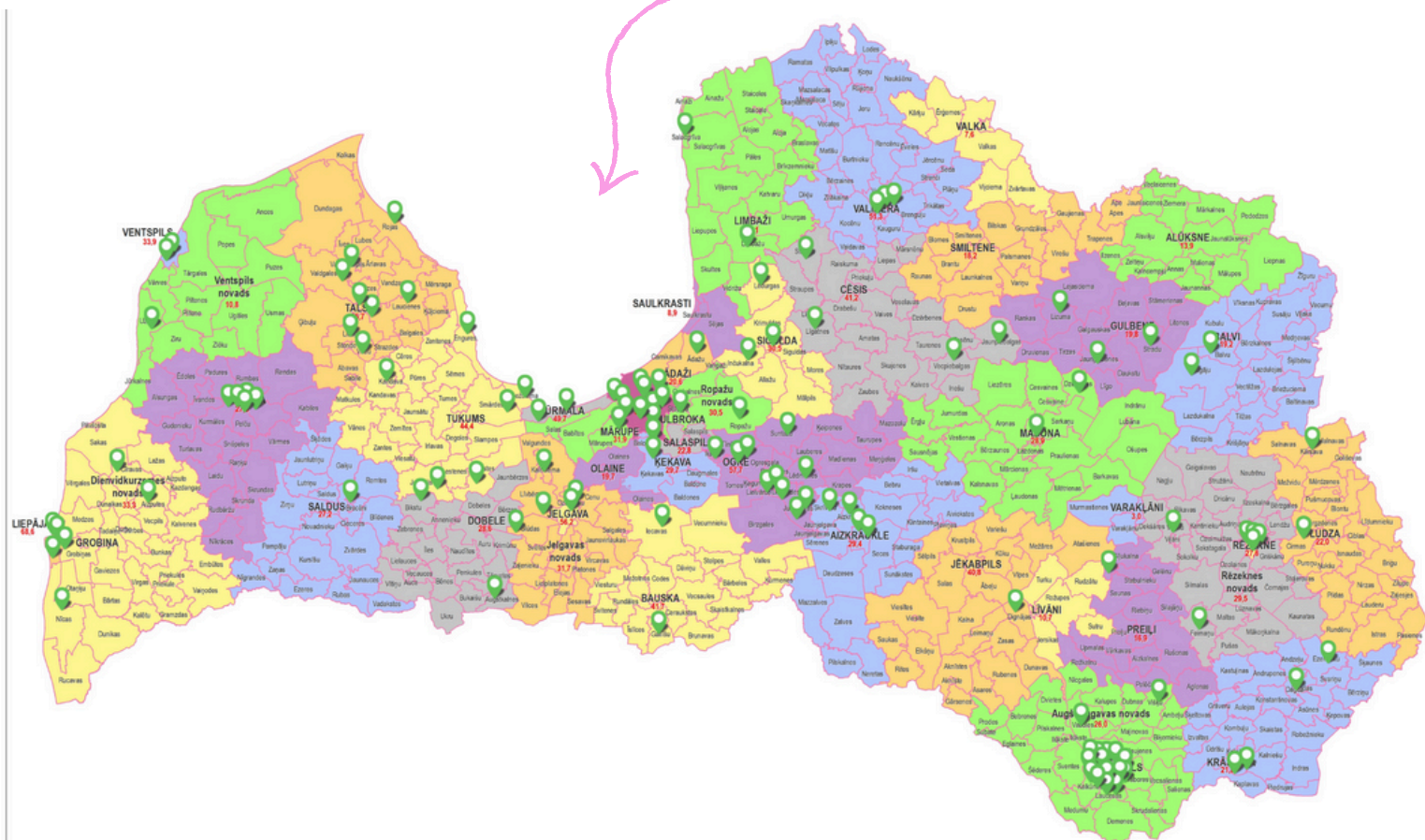
NVVST AKTUALITĀTES

SIRSŅĪGI SVEICAM NVVST PULKĀ JAUNUZŅEMTĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀDES:

- Augšlīgatnes pirmsskolas izglītības iestāde "Zvaniņi"
- Laucienes pamatskola
- Ogres Valsts ģimnāzija
- Aizkraukles Profesionālā vidusskola
- Rēzeknes pilsētas pirmsskolas izglītības iestāde "Varavīksne"
- Madonas pilsētas pirmsskolas izglītības iestāde "Kastanītis"
- Bebru pirmsskolas izglītības iestāde "Bitīte"
- Mārupes pamatskola
- Pirmsskolas izglītības iestāde "Salaspils 2.pirmsskola" (strukturvienība "Ritenītis" un "Septītais bērnudārzs")
- Auces pirmsskolas izglītības iestāde "Vecauce"

3.LPP

NVVST AKTUALIZĒTĀ KARTE



NVVST AKTUALITĀTES

4.LPP

NVVST ikgadējo aktivitāšu anketu iesniegšana



Tuvojoties mācību gada izskaņai, strauji tuvojas arī laiks NVVST ikgadējo aktivitāšu anketu iesniegšanai. Silti atgādinām, ka ikgadējās aktivitāšu **izvērtējuma anketas** iesniedzamas reizi gadā – līdz 30. jūnijam.

Anketa atrodama arī SPKC mājaslapā. Aizpildītās anketas lūgums sūtīt uz e-pasta adresi veseligaskola@spkc.gov.lv 

♦ JA KĀDU IEMESLU DĒĻ ANKETAS IESNIEGŠANA VARĒTU AIZKAVĒTIES, BŪSIM ĻOTI PATEICĪGI, JA PAR TO IEPRIEKŠ INFORMĒSIET!

Kāpēc ir svarīgi iesniegt ikgadējās aktivitāšu izvērtējuma anketas?

Jūsu iesniegtās aktivitāšu izvērtējuma anketas ir vērtīgs atskaites punkts un atgriezeniskās saites avots, kas palīdz novērtēt, kādas veselības veicināšanas iniciatīvas skolās notiek praksē, kā arī izprast to ietekmi un aktualitāti.

Šī informācija:

- palīdz plānot un uzlabot turpmāko metodisko un informatīvo atbalstu skolām,
- veido saturīgu pamatu pieredzes apmaiņai starp skolām,
- stiprina mūsu kopējo mērķi – veidot veselībai draudzīgu un izglītojošu skolas vidi visā Latvijā.

Pateicamies jau iepriekš par Jūsu ieguldījumu un sniegto informāciju!



ANKETAS FRAGMENTS



Veselību veicinošo izglītības iestāžu ikgadējā mācību gada aktivitāšu izvērtēšanas anketa¹

Vispārīgā informācija

1. Izglītības iestādes nosaukums	
2. Anketas aizpildītājs - Veselību veicinošās izglītības iestādes koordinators /vārds, uzvārds/ Kontaktinformācija: e-pasta adrese, tālruna numurs ²	
3. Izglītojamo skaits	

4. Atbilstība Pamata kritērijiem (lūdzu atzīmēt izpildītos kritērijus):

N.p.k.	Pamatkritērijs	Atzīmes par kritērija izpildi
1.	Izglītības iestādes attīstības plānošanā ir iekļauts veselības mērķis, kā arī definēti uzdevumi izglītības iestādē svarīgu/nozīmīgu veselības problēmu risināšanai (piemēram, atkarību izraisīto vielu lietošanas ierobežošanai, vardarbības atpazīšanai, mazināšanai u.c.).	
2.	Izglītojamajiem un izglītības iestādes personālam ir nodrošināta iespēja saņemt atbalstu (izglītības iestādē, pašvaldībā) fiziskas un emocionālas vardarbības gadījumā.	
3.	Izglītības iestāde sadarbojas ar vecākiem un vecāki tiek iesaistīti izglītības iestādes veselību veicinošajos pasākumos.	

Informācija par NVVST tematisko dienu kalendāru un resursu mapi



Šis kalendārs apkopo nozīmīgākās starptautiski atzīmējamās veselības tematiskās dienas, ko izglītības iestādes var iekļaut savā gada plānā, lai veicinātu skolēnu izpratni un iesaisti veselības veicināšanā. Kalendārs kalpo kā **atbalsta rīks NVVST darba plānošanā un īstenošanā.**

Lai kalendārā ietvertajām tematiskajām veselības dienām varētu sagatavoties laikus un pilnvērtīgi, no šī gada sākuma piedāvājam izmantojamus resursus skatīt īpašā Resursu krātuvē. Plānots, ka 2.pusgadā atzīmējamo veselības dienu materiāli resursu krātuvē tiks izvietoti augusta vidū.





Nosaukums

- Pasaules roku higiēnas diena_05_051
- Pasaules mutes veselības diena_20_031
- Pasaules ūdens diena_22_031
- Pasaules fizisko aktivitāšu diena_06_041
- Pasaules miega diena_21_031
- Starptautiskā bērnu aizsardzības diena_01_061
- Starptautiskā ūdens drošības diena_15_051
- Pasaules veselības diena_07_041
- Starptautiskā CPV izpratnes veicināšanas diena_04_03
- Starptautiskā bērnu aizsardzības diena_01_06
- Pasaules diena bez tabakas_31_05
- Pasaules roku higiēnas diena_05_05

**NODERĪGI RESURSI:
VIDEO, BROŠŪRAS
UN CITI MATERIĀLI,
KURUS IZMANTOT
VESELĪBAS
VEICINĀŠANAS
AKTIVITĀŠU
ĪSTENOŠANĀ
TEMATISKO DIENU
IETVAROS SAVĀ
IZGLĪTĪBAS
IESTĀDĒ!**

Mapes saturs augustā tiks papildināts 2. pusgada atzīmējamajām dienām.
Pašreiz aicinām izmantot jau mapē esošos resursus!



**Tematisko dienu
resursu mape
pieejama šeit**



NVVST TEMATISKO VESELĪBAS DIENU KALENDĀRS 2025

Fizisko aktivitāšu veicināšanas pusgads

Jūlijs



Augusts



Septembris

4.septembris "Pasaules seksuālās veselības diena"

10.septembris "Pasaules pašnāvību novēršanas diena"

29.septembris "Pasaules sirds diena"



Oktobris

10.oktobris "Pasaules psihiskās veselības diena"

15.oktobris "Pasaules roku mazgāšanas diena"

16.oktobris "Pasaules uztura diena"

17.oktobris "Pasaules traumu diena"

29.oktobris "Pasaules insulta diena"



Novembris

10.novembris "Pasaules imunizācijas diena"

14.novembris "Pasaules diabēta diena"

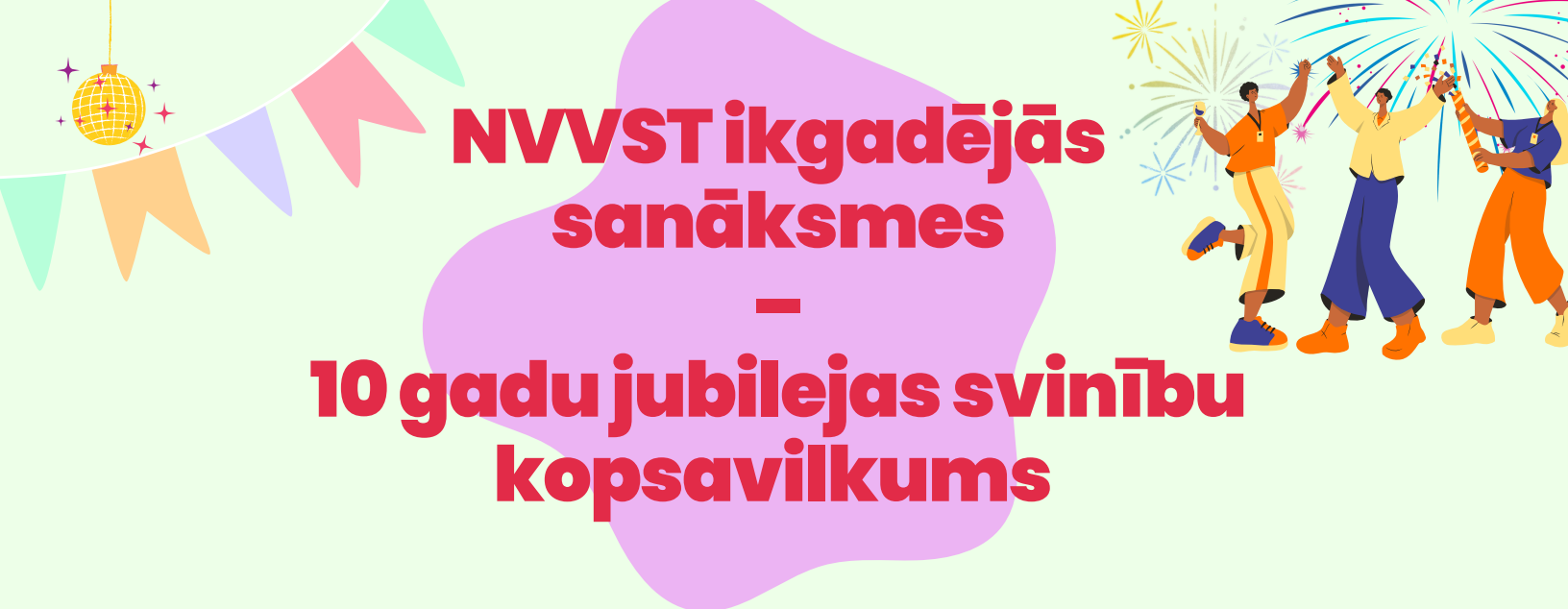
15.novembris "Pasaules diena bez alkohola"



Decembris

1.decembris "Pasaules AIDS diena"





NVVST ikgadējās sanāksmes

– 10 gadu jubilejas svinību kopsavilkums

2025. gada 23. maijā norisinājās ikgadējā Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla (NVVST) koordinátoru sanāksme, kas šogad bija īpaša – atzīmējām NVVST 10 gadu jubileju!

Pasākuma laikā tika apskatītas šādas tēmas:

- Atskatījāmies uz NVVST darbību 10 gadu periodā.
- Iedvesmojāmies no izglītības iestāžu pieredzes stāstiem un praksēm.
- Izzinājām skolēnu veselības paradumu tendences Latvijā.
- Uzzinājām par fizisko aktivitāšu būtisko nozīmi onkoloģisko slimību profilaksē.
- Diskutējām par izglītības iestādēs strādājošo ārstniecības personu iesaisti veselības veicināšanas darba īstenošanā.
- Kopīgi sapņojām un plānojām, kā NVVST varētu attīstīties nākamajā desmitgadē.
- Aizvadītajā sanāksmē ar vērtīgām prezentācijām un ziņojumiem uzstājās pārstāvji no Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC).

Semināra lektoru prezentācijas un relīze par pasākumu pieejama

Šeit 

Sirsnīgs paldies ikvienam NVVST koordinātoram, izglītības iestāžu pārstāvjiem un citiem viesiem par dalību ikgadējā koordinātoru sanāksmē!

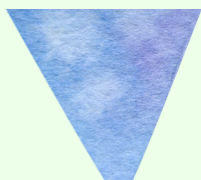
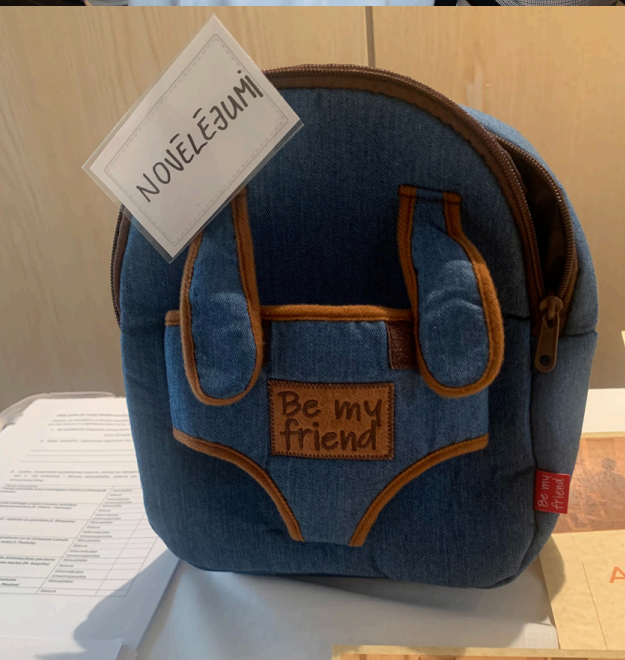


Foto atskats no jubilejas pasākuma



Pasākumi pirmsskolas un sākumskolas vecuma (1.-2.klase) izglītojamajiem par personīgo higiēnu

Plānotā norise **septembris - novembris**



Izglītojošā pasākuma ietvaros apskatītās šādas tēmas:

- ✓ Roku higiēna, t.sk. roku mazgāšanas nozīme, biežums un pareiza mazgāšanas tehnika;
- ✓ Mutes dobuma higiēna, t.sk. zobu tīrīšanas nozīme, biežums un pareiza tīrīšanas tehnika;
- ✓ Ķermeņa higiēna (t.sk., matu un galvas ādas kopšanu u. c.).



Vasaras nometnēs 8–12 gadus veciem izglītojamajiem par drošību uzturoties saulē un pietiekamu ūdens uzņemšanas nozīmi

Plānotā norise **jūlijs - augusts**



Izglītojošā pasākuma ietvaros apskatītās šādas tēmas:

- ✓ Saules staru radītie riski veselībai;
- ✓ Profilakses pasākumu ievērošanas pamatprincipi saules kaitīgās ietekmes mazināšanai;
- ✓ Ūdens nozīme cilvēka organismā un praktiski ieteikumi, kā veicināt ūdens dzeršanu ikdienā, veidojot noturīgu paradumu.



Noslēgumā visi skolēni saņems informatīvos materiālus, kā arī piemiņas suvenīrus.



10.–12. klašu izglītojamajiem, profesionālo izglītības iestāžu un koledžu audzēkņiem par kritisko domāšanu veselības jautājumos

Plānotā norise **septembris - novembris**  
Izglītojošā pasākuma ietvaros apskatītās šādas
tēmas:

- ✓ Kritiskās domāšanas nozīme
- ✓ Maldinoša informācija un dezinformācija
ar veselību saistītos jautājumos
- ✓ Kritiskās domāšanas komponenti:
jautāšana, pierādījumu analīze, secinājumu
izdarīšana
- ✓ Uzticami un neuzticami veselības
informācijas avoti (t.sk. uzticamas un
neuzticamas interneta vietnes un
"eksperti", viedokļu līderi)

PIETEIKŠANĀS PASĀKUMIEM

- Vasaras pasākumiem: 
Informācija sekos. Aicinām
NVVST koordinators sekot
līdzī informācijai e-pastos.
- Rudens pasākumiem: 
ieteikšanās no augusta,
informācija sekos drīzumā.





10.–12. klašu izglītojamajiem, profesionālo izglītības iestāžu un koledžu audzēkņiem par kritisko domāšanu veselības jautājumos



20.martā tika organizēta tiešsaistes infostunda NVVST, kurā SPKC informēja par projektu "Ā.T.R.I. varoņi" un reģistrāciju. 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.

Aicinām iepazīties ar infostundas ierakstu un prezentāciju:

Infostundas ieraksts ir pieejams šeit. 🖱️

Prezentācija ir pieejama šeit. 🖱️

Aicinām pirmsskolas izglītības iestāžu vecākās grupas un vispārējo izglītības iestāžu 1.–2. klases iesaistīties starptautiskā projektā "Ā.T.R.I. varoņi" (FASTheroes).

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.

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

Ar lielu prieku ziņojam, ka šoruden tiek plānots īpašs pasākums – "Ā.T.R.I. varoņi kauss" – aktīvākajām izglītības iestādēm, kas iesaistījušās projektā "Ā.T.R.I. varoņi"! Plašāka informācija par pasākumu sekos rudenī – sekojiet līdzi!

Kopā mēs varam glābt pasauli – pa vienam Mīļvaronim vien!

Jautājumiem: fastheroes@spkc.gov.lv



Konkurss

ATSKATS UZ KONKURSA PAR "AKTIVITĀŠU ĪSTENOŠANA INFEKCIJAS SLIMĪBU PROFILAKSEI" ĪSTENOŠANU

No 2024. gada oktobra līdz 2025. gada februārim NVVST izglītības iestādes piedalījās konkursā, īstenojot aktivitātes infekcijas slimību profilaksei.



Veicināt veselīgu paradumu apguvi skolēnu, vecāku un izglītības iestādes darbinieku vidū, kā arī dalīties ar pieredzi un radošām idejām slimību profilakses jomā.

Mērķa grupas	Konkursā apskatītās tēmas
Pirmsskola un 1.–4. klašu skolēni	 Roku higiēna – roku mazgāšanas nozīme infekciju izplatības samazināšanā.
5.–9. klašu skolēni	 Personīgā un intīmā higiēna – veselīgu higiēnas paradumu veidošana.
10.–12. klašu skolēni	 Seksuāli transmisīvo infekciju profilakse – izglītošana par drošu uzvedību un aizsardzības pasākumiem.
Izglītības iestāžu darbinieki un vecāki	 Vakcinācija – tās nozīme infekcijas slimību profilaksē.



Sveicam konkursa galvenās balvas ieguvēju!



Daugavpils Kīrijas apkaimes pirmsskolas izglītības iestādi!



Sveicam veicināšanas balvu ieguvējus!

- Rēzeknes 5. pamatskolu
- Valmieras pirmsskolas izglītības iestādi „Kārliena”
- Aizkraukles pagasta sākumskolu
- Daugavpils pilsētas 9. pirmsskolas izglītības iestādi
- Ogres Valsts ģimnāziju

— ♥ ♥ ♥ —

SIRSNĪGI PATEICAMIES IKVIENAI IZGLĪTĪBAS IESTĀDEI PAR DALĪBU KONKURSĀ UN PAR JŪSU IEGULDĪTO DARBU, VEICINOT IZGLĪTOJAMO, PEDAGOGU, VECĀKU UN SABIEDRĪBAS VESELĪBU!



Žurnāls bērna veselībai: padomi veselīgākai bērna ikdienai un nākotnei

Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) ir sagatavojis jaunu digitāli šķirstāmu žurnālu "Tava bērna veselībai", kas sniedz vecākiem vērtīgus un praktiskus padomus par bērnu veselību un drošību.

Žurnālā atradīsiet noderīgus ieteikumus, kas palīdzēs rūpēties par bērnu dažādos vecuma posmos, sniedzot vecākiem atbalstu bērnu attīstības un labklājības veicināšanā. Žurnāls apvieno zinātniskus ieteikumus ar praktiskiem padomiem, kas būs noderīgi vecākiem, kuri vēlas nodrošināt saviem bērniem veselīgu un drošu ikdienu.

Šajā žurnālā lasiet par :

- Veselīga uztura pamatprincipiem un ieteikumiem dažādām vecuma grupām, sabalansētas ēdienkartes veidošanu, izmantojot "Šķīvja principu", kā arī par pārdomātu ēdienreižu plānošanu un gudru iepirkšanos;
- Bērna sociālās un emocionālās attīstības veicināšanu pirmsskolas vecumā, iekļaujot praktiskus ieteikumus vecākiem;
- Peldēšanas apmācībām, kā lielisku un noderīgu prasmi bērniem, balstoties uz speciālistes ieteikumiem - kā un kad ir laiks doties uz pirmajām peldēšanas nodarbībām;
- Bērnu vakcināciju, kas kalpo kā veselības vairogs visa mūža garumā, aplūkojot situāciju Latvijā un pasaulē, tostarp vakcinācijas aptveri un vakcinācijas kalendāru 2025. gadam.



Sabiedrības informēšanas kampaņa par HIV

Noslēgusies Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) 2024.gada 20. novembrī uzsāktā sabiedrības informēšanas kampaņa

“Vai viss ir tik labi, kā izskatās? Veic HIV testu!”, aicinot apzināties, ka HIV infekcija potenciāli var skart ikvienu.

Ik gadu Latvijā tiek atklāti aptuveni 200 HIV gadījumi. Saskaņā ar Eiropas Slimību profilakses un kontroles centra datiem, 2022. gadā Latvijā jauno reģistrēto HIV gadījumu skaits (12,2 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju) vairāk nekā divas reizes pārsniedza Eiropas Savienības un Eiropas Ekonomikas zonas valstu vidējo rādītāju (5,1 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju).

Izplatītākais HIV inficēšanās veids Latvijā ir heteroseksuāla dzimumkontakta rezultātā.



HIV infekcija attīstās lēni, 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 bija Latvijas iedzīvotājiem vecumā no 18 līdz 30 gadiem skaidrot HIV testa veikšanas nepieciešamību HIV infekcijas agrīnai diagnostikai, mazināt aizspriedumus un bailes. Vairāk informācijas [šeit](#).



Izglītības iestāžu ārstniecības personu aptauja par veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitāšu īstenošanu

Aptaujas mērķis: noskaidrot ārstniecības personu veicamos darba pienākumus (to saturu, apjomu), ļaujot izprast veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitāšu īstenošanas lomu ikdienas darbā.



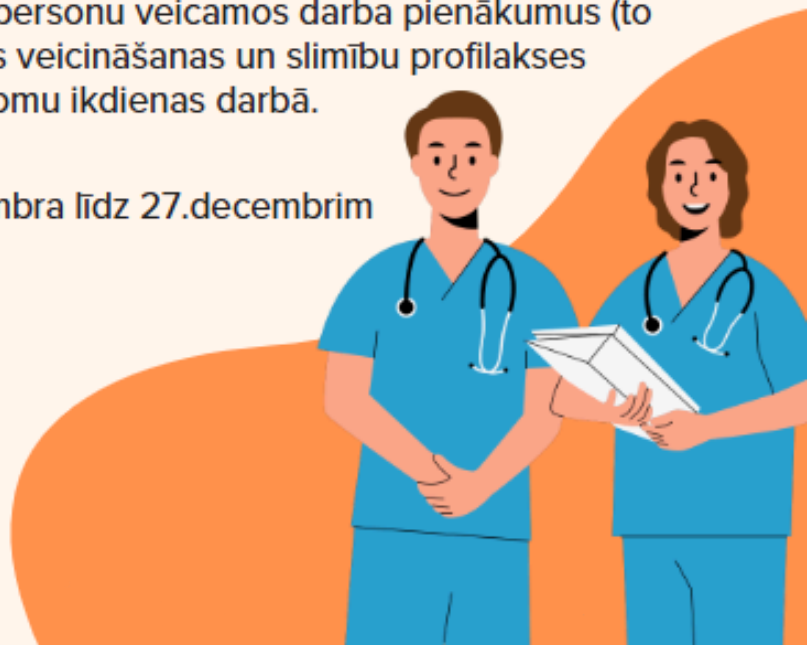
Laika periods: no 2024.gada 11.decembra līdz 27.decembrim



Formāts: tiešsaistes aptauja



Respondentu skaits: 403



Būtiskākie rezultāti:

82,4% veic pasākumus un aktivitātes izglītojamo, viņu vecāku un izglītības iestādes darbinieku veselības veicināšanai un slimību profilakse.

Visbiežāk organizētie/īstenotie pasākumi:

- **84,3%** izglītojoši pasākumi un nodarbības izglītojamajiem
- **84,1%** informatīvo materiālu par veselības tēmām izplatīšana izglītības iestādē
- **44,3%** vecāku sapulces, ietverot veselības tēmas
- **39,8%** apmācības, semināri un/vai sapulces izglītības iestādes darbiniekiem, ietverot veselības tēmas



Aktivitātes bieži tiek plānotas epizodiski, bez konsekventa plānojuma, ilgtermiņa stratēģijas un ietekmes izvērtējuma

Gandrīz puse respondentu (45,2%) veselības veicināšanas aktivitātes veic bieži, bet 54,8% aptuveni reizi trijos mēnešos un retāk.

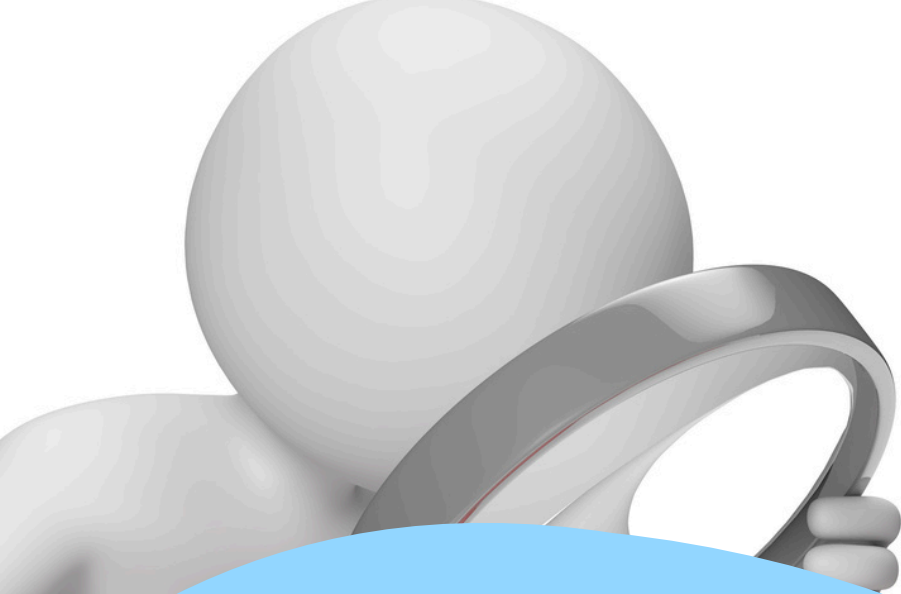
Visbiežāk aptvertās tēmas:

- 87,7% Infekcijas slimību profilakse un personīgā higiēna
- 72,0% Veselīgs uzturs
- 40,4% Traumatisma profilakse
- 32,5% Mutes dobuma un zobu veselības veicināšana

Visretāk aptvertās tēmas:

- 12,3% Atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakse, procesu profilakse
- 7,2% Seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana

Iemesli retākai aktivitāšu īstenošanai **ietver atbalsta materiālu trūkumu, vecāku un pedagogu izpratnes trūkumu, kā arī nepieciešamību iesaistīt ārējus speciālistus.**



Ārstniecības personu skatījums uz veselības veicināšanu

Ārstniecības personu formulētajās definīcijās **aptverta virkne būtisku veselības veicināšanas un slimību profilakses aspektu:**

- **Cieša sadarbība** ar iesaistītajām pusēm (pedagogi, vecāki, bērni u.c.)
- **Integrēts process**, kas ietver gan izglītojamo veselības regulāru uzraudzību, gan izglītojošu aktivitāšu īstenošanu

Definīcijas mēdz būt fragmentāras, orientētas uz īstermiņa aktivitātēm un ne vienmēr atspoguļo veselības veicināšanas un slimību profilakses pamatprincipus (piem., nav iekļauta aktivitāšu daudzveidība u.tml.).

SPKC izsaka sirsnīgu pateicību visām ārstniecības personām, kuras sniedza nepieciešamo informāciju pārskata sagatavošanai.



Iepazīstieties ar SPKC informatīvo materiālu jaunumiem



Augustā ieplāno savu braucieno uz SPKC pēc informatīvajiem materiāliem!

KĀ SAŅEMT INFORMATĪVOS MATERIĀLUS?

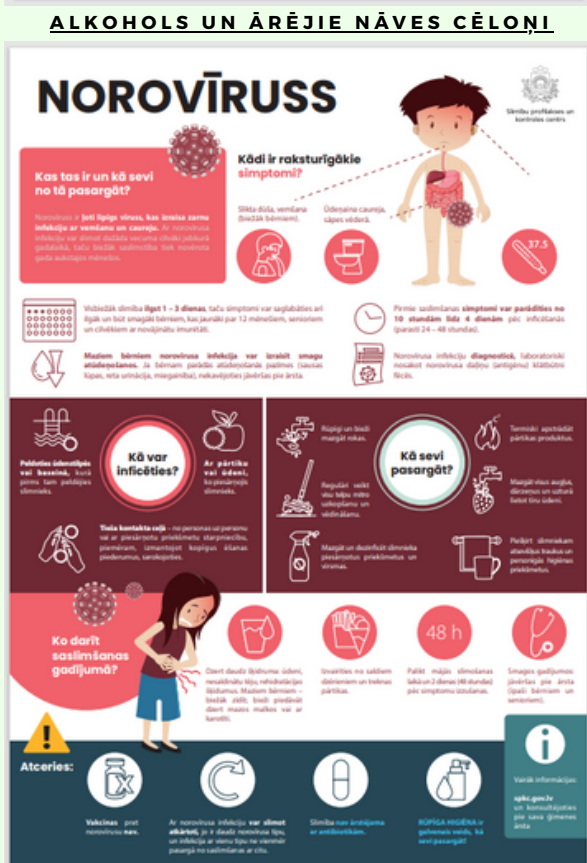
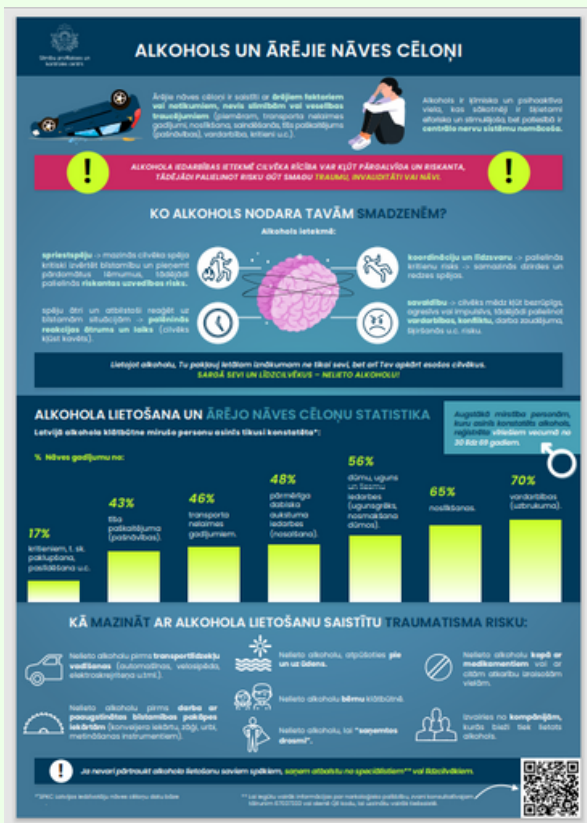
IEŅĀCIET
IEEJ.LV/R42AC VAI
NOSKENĒJIET QR
KODU



**PIEEJAMI
DRUKĀTĀ
FORMĀTĀ**



Jaunākās infografikas 2025



Izglītojamo drošība uz ūdens

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

Padomi DROŠAI ATPŪTAI PIE ŪDENS

1 Nepeldi tālāk par peldēšanas zonu, kas norobežota ar bojām.



2 Ūdenī brien lēnām, taustot pamatu. Neej peldēties, ja esi stipri sakarsis saulē.

2

3 Nepeldies lielā vējā, naktī vai negaisa laikā.



Regulāri attīsti savu peldētprasmi un nekad nepeldi viens.

4

5 Obligāti uzvelc peldvesti, pārvietojoties ar ūdens transportu.



6 Izvēlies drošu peldvietu, kuras krasts ir lēzens un ar cietu pamatni.

6

7

Nekad nepeldies alkohola un citu apreibinošo vielu ietekmē.



8 Padzeries, pirms parādās slāpes, un lieto saules aizsargkrēmu (SPF 50).

8

9

Vienmēr izvērtē savas spējas un, glābjot citu, neapdraudi sevi. Sauc palīgā citus cilvēkus un glābējus.



10 Rūpīgi izvērtē savus spēkus! Peldi uz krastu, ja nogursti vai pasliktinās Tava pašsajūta.

10

11

Nelec ūdenī ne uz galvas, ne kājām un neļauj to darīt arī citiem.



12 Vienmēr uzraugi bērnus ūdenī un tā tuvumā, kā arī pārrunā ar viņiem drošu rīcību, atpūšoties pie ūdens.

12



Papildu materiāli par drošību pie un uz ūdens



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



Video intervija ar Mārtiņu Karnīti, kurš cietis pēc lēciena dīķī



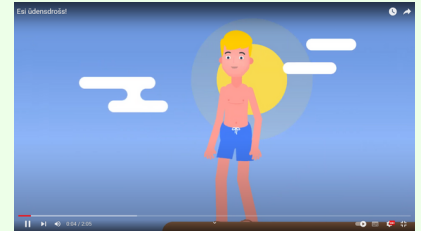
Video intervija ar Juri Kalniņu, kurš cietis pēc lēciena dīķī



360 grādu virtuālā tūre "Peldies droši!"



Video "Esi ūdensdrošs!"



Video "Esi drošs pirms lec!"



Slēptā kamera: Nelec uz galvas ūdenī!



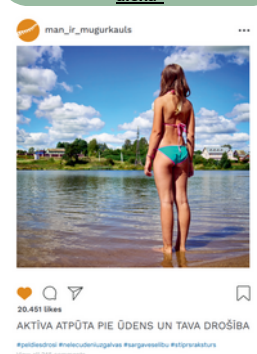
Informatīvie materiāli



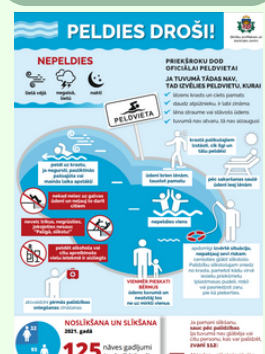
Darba lapas "Starptautiskās ūdens drošības diena"



Darba lapas "Esi drošs pie un uz ūdens!"



Brošūra "Man ir mugurkauls"



Infografika "Peldies droši!"

Kontrolsaraksts pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērnu vecākiem

Lai piedzīvojumiem bagātajā vasarā izvairītos no traumām, vecākiem ir svarīgi iemācīt bērnam drošas uzvedības pamatus

DROŠA SAUĻŠANĀS



- ☐ Pirms došanās ārā bērnam uzklāju saules aizsargkrēmu (SPF≥50)
- ☐ Parūpējos, lai bērnam galvā būtu cepure un ķermeni nosegtu viegls, gaišas krāsas kokvilnas apģērbs
- ☐ Neļauju bērnam ilgstoši atrasties tiešajos saules staros, it īpaši no plkst. 10.00 līdz 16.00

SASKARSMĒ AR DZĪVNIEKIEM



- ☐ Neatstāju bērnu vienu ar mājdzīvnieku
- ☐ Pārliecināšos par dzīvnieka uzvedību bērna tuvumā
- ☐ Neļauju bērnam glaudīt un mīļot jebkādu svešu dzīvnieku
- ☐ Mācu bērnam, ka arī savu suni nedrīkst aiztikt, kamēr tas ēd vai gul!
- ☐ Mācu bērnam pareizu uzvedību dzīvnieku klātbūtnē

ATPŪTA PIE UN UZ ŪDENS



- ☐ Atrodosies ūdens tuvumā, vienmēr pieskatu bērnu
- ☐ Izpētu peldvietas gultni un apkārtni
- ☐ Mācu bērnam, ka peldēties drīkst tikai pieaugušo uzraudzībā (nevis vecāko māsu vai brāļu klātbūtnē) un ka ūdenī nedrīkst lēkt ne uz galvas, ne kājām
- ☐ Pārvietojoties ar ūdenstransportu, nodrošināšu, ka bērnam ir atbilstoša izmēra peldveste

CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMI



- ☐ Mācu bērnam, kādēļ ir būtiski ievērot ceļu satiksmes noteikumus gan kā gājēju, gan pārvietojoties ar transportlīdzekli (arī skrejriteni un velosipēdu)
- ☐ Vienmēr pārliecināšos, vai bērns, pārvietojoties ar skrejriteni, skrituļslidām, skrituļdēli un velosipēdu, lieto personīgos aizsarglīdzekļus – aizsargķiveri, ceļu un roku sargus
- ☐ Regulāri atgādinu bērnam drošības noteikumus un dzelzceļa drošības noteikumus

LĒKĀŠANA UZ BATUTA



- ☐ Neļauju uz batuta vienlaikus atrasties vairāk nekā vienam bērnam
- ☐ Pārliecināšos, ka batutam ir atbilstošs drošības aprīkojums (aizsargtīkls) un klājums ir bez defektiem
- ☐ Vienmēr pieskatu bērnu, viņam lēkājot pa batutu

CITI



- ☐ Bērna klātbūtnē nelietoju atkarību izraisošas vielas
- ☐ Pārrunāju ar bērnu, kāpēc nedrīkst atrasties un staigāt pa pamestām ēkām un būvlaukumiem
- ☐ Pārrunāju ar bērnu, ka vecākus regulāri jāinformē par to, kur viņš nolēmis doties, ar ko kopā un cik ilgu laiku plāno būt prom
- ☐ Neļauju bērnam skriet vai dauzīties ēdot
- ☐ Skaidroju bērnam, kā rīkoties, ja notikusi nelaime un kādos gadījumos jāsauc glābēji
- ☐ Mācu bērnam, kā un kad jāmazgā rokas



Roku higiēna – svarīgs drošības nosacījums arī vasarā



Vasarā, kad izglītojamie biežāk uzturas ārpus telpām, apmeklē nometnes, ceļo vai pavada laiku kopā ar draugiem, palielinās iespēja saskarties ar dažādiem mikroorganismiem. Roku higiēna vasaras laikā ir īpaši svarīga, lai novērstu infekcijas slimību izplatību un saglabātu veselību.

Ne vienmēr svarīgākais ir mazgāšanas reižu skaits – būtiskas ir situācijas, kad obligāti jāmazgā rokas:

Vasarā, kad izglītojamie biežāk uzturas ārpus telpām, apmeklē nometnes, ceļo vai pavada laiku kopā ar draugiem, palielinās iespēja saskarties ar dažādiem mikroorganismiem. Roku higiēna vasaras laikā ir īpaši svarīga, lai novērstu infekcijas slimību izplatību un saglabātu veselību. Ne vienmēr svarīgākais ir mazgāšanas reižu skaits – būtiskas ir situācijas, kad obligāti jāmazgā rokas:

- pēc tualetes apmeklējuma**
 - pirms un pēc ēšanas**
 - pirms un pēc ēdiena gatavošanas**
 - pēc spēlēšanās**
 - pēc šķaudīšanas vai klepošanas**
 - pēc kontakta ar dzīvniekiem**
 - pēc uzkopšanas darbiem vai pieskaršanās atkritumiem**
 - pēc sabiedrisku vietu apmeklēšanas**
 - un jebkurā brīdī, kad rokas ir acīmredzami netīras vai rodas šaubas par to tīrību**
- Roku mazgāšanai jāizmanto tekošs, vēlams silts ūdens un šķidrās ziepes slēgtā traukā. Ziepes atšķīrībā no ūdens, saturs aktīvās vielas, kuras nomazgā gan redzamos netīrumus, gan arī neredzamos mikroorganismus.

Situācijās, kad rokas nav iespējams nomazgāt, roku dezinfekcijai **var lietot roku dezinfekcijas līdzekli**. Roku dezinfekcija bez mazgāšanas vēlams tikai tad, ja rokas nav acīmredzami netīras. Arī dezinfekcijas līdzeklis jāuzklāj pareizi, uz visām roku virsmām (līdzīgas kustības, kas ir pie roku mazgāšanas).

Atcerieties un atgādiniet bērnam par pareizas roku mazgāšanas soļiem un secību.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/14477/download?attachment>

Kā bērniem iemācīt pareizi mazgāt rokas?

- Izglīto jau no mazotnes – tas ir vienkārši un aizraujoši!
- Pielāgo skaidrojumu bērna vecumam un izpratnes līmenim – pastāsti, kāpēc rokas ir jāmazgā.
- Parādi un izskaidro, kad un kā to darīt – vienkārši, interesanti un saprotami.
- Praktiski uzdevumi, krāsojamās grāmatiņas, dzejoļi un multfilmas – tas viss padara roku higiēnu bērnam aizraujošu!

Ieradums uzturēt rokas tīras ne tikai uzlabo personīgo higiēnu, bet arī pasargā citus, tādējādi veicinot kopējo sabiedrības drošību. Jo agrāk bērns iemācās rūpēties par savu roku higiēnu, jo drošāka ir viņa veselība nākotnē!

Uzdevumu brošūras

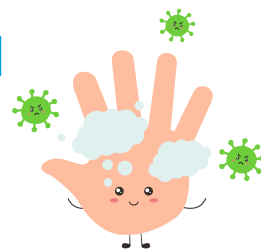


"Ziepiņa radošo uzdevumu grāmata",
(sākumskolas vecuma bērniem)



"Ziepiņa krāsojamā grāmata",
(pirmsskolas vecuma bērniem)

Plakāts – roku mazgāšanas algoritms



Vai rokas nomazgāji?

Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa



Pārtikas drošība un nekaitīgums

Latvija ir viena no Eiropas Savienības (ES) dalībvalstīm, kur jau **ceturto gadu** norisinās **Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestādes (EFSA) organizēta sabiedrības informēšanas kampaņa par pārtikas drošību.**

Kampaņas ietvaros iedzīvotājus informēs par aktuālajiem pārtikas nekaitīguma un kvalitātes jautājumiem.

#EiropalzvēlasDrošuPārtiku

Vasara ir atvaļinājumu laiks. **Vasaras karstajā laikā īpaša uzmanība būtu jāpievērš pārtikai, tās uzglabāšanai, pārvadāšanai un arī pārtikas higiēnas jautājumiem.** Vasaras siltajos mēnešos pārtika sabojājas ātrāk un arī pastāv lielāks risks ar to saindēties! 

1. Iegādājieties produktus tikai no pārbaudītiem, labi zināmiem pārtikas ražotājiem un izplatītājiem.
2. Ievērojiet īpašu piesardzību attiecībā uz dzīvnieku izcelsmes pārtikas produktu iegādi un lietošanu.
3. Iegādājieties dārzeņus, augļus un ogas, kuri nav pelējuši, bojāti, savītuši.
4. Pievērsiet uzmanību pārtikas produktu derīguma termiņam.
5. Ievērojiet produktu uzglabāšanas nosacījumus.
6. Nelietojiet uzturā bojātus pārtikas produktus (redzams pelējums, nepatīkama smaka u. tml.). Ja rodas šaubas par produkta svaigumu, labāk neēdiet to.
7. Ēdiena pagatavošanai izvēlieties piemērotus traukus.
8. Ievērojiet higiēnas prasības ēdiena gatavošanas laikā.
9. Ievērojiet pareizu produktu pirmapstrādi.
10. Izmantojiet drošus ēdiena gatavošanas veidus.
11. Ēdiena gatavošanai izmantojiet kvalitatīvas taukvielas.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS PAR PĀRTIKAS DROŠĪBU ATRADISIET:
[HTTPS://WWW.SPKC.GOV.LV/LV/MEDIA/2848/](https://www.spkc.gov.lv/lv/media/2848/download?attachment)
DOWNLOAD?ATTACHMENT 





Kas dalībniekiem jāzina un jāievēro svētku laikā?

- Saudzē savu fizisko un psihisko veselību mēģinājumos un svētku laikā;
- ja nejūties labi vērsies pie mediķiem;
- atrodoties saulē, velc cepuri, lieto aizsargkrēmu;
- padzeries ūdeni vēl pirms rodas slāpes;
- nēsā līdzī pastāvīgi lietojamos medikamentus;
- uzmanies no ērcēm, lieto kukaiņu atbaidīšanas līdzekļus;
- atvēli laiku miegam un atpūtai;
- uzmanies no slapjās grīdas dušā;
- ja vairākiem dalībniekiem ir radušās līdzīgas veselības problēmas, ziņo mediķiem;
- gērbies atbilstoši laikapstākļiem;
- atpūties ēnā;
- neizlaid ēdienreizes;
- pēc mēģinājuma pārvelc maiņas drēbes;
- vēdini telpas naktsmītnē;
- regulāri mazgā rokas.



GATAVOJOTIES DZIESMU UN DEJU SVĒTKIEM, ATCERIES PAR SAVU VESELĪBU



Latvijas profilakses un karotības centrs



Latvijas profilakses un karotības centrs

DODIES PIE SAVA ĢIMENES ĀRSTA

UN PĀRŅĒMA AR VESELĪBU SAISTĪTUS JAUTĀJUMUS, JA TĒV IR:



regulārī jālieto medikamenti



nesen bijusi akūta slimība



darījies



nesen veiktais ķirurģiskais operācija, asins komponentu pārliešana vai pārciesta smaga trauma



lieliska reakcija uz fūriju vai emocionālu pārliešanu

JA SLIMO AR HRONISKO SLĪMBU,

jau lauku pārciešoties un patērējot, lai ārstu izvēlētos medikamentus, kas atbilst JĀ PĒRĒMA DAUDZMĀ.

SAGATAVOJIES PSIHOMOĒCIĀLAJAI SLODZEI



regulārās ar mēģinājumu un koncertu grafiku saņem (da spēki sagatavo dienu)



lai mēģinātu uzturamam svētku laikā, izvēlētos dienu vai dienu un apģiātu deju laiku laiku



atbilstoši pārciešot laiku mēģināt un atpūsties



atpūsties no atpūsties un atpūsties izvēlēto laiku laiku

ESI FIZISKI AKTĪVS

SVĒTKU LAIKĀ ĪSTĒS PĒRĒMA TAVA FIZISKĀ NOLĒDZE, JĀCĒS, GATAVOJIES TAI JĀU ĪSTĒS:



apmeklēt visu paredzētos kolektīvu mēģinājumus



apģiātu un praktiski muskuļu stiprināšanu un relaksācijas tehnikas



centies biežāk pārciešot kājām vai ar veselību, piemēram, dodoties uz darbu

IEVĒRO VESELĪGA UZTURA PAMATPRINCĪPUS

LAI TĒV BŪTU SPĒKS UN ENERĢIJA APĢIAT SVĒTKU REPERTUĀRU UN APĢIAT MĒRĒMĀ, JĀCĒS, NEPIECĪŠĀMS ESI VESELĪGS:



ievēro veselīga uztura šķēlīšu principu



katru dienu ēdiet vismaz 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu



katru dienu uztam 2-2,5 šķēduma, gatavojot dienu dienu

**NOSKATIES IZGLĪTOJOŠO ANIMĀCIJAS
FILMU PAR IETEIKUMIEM DZIESMU UN
DEJU SVĒTKU DALĪBNIEKIEM UN
APMEKLĒTĀJIEM:**



Kampaņa "Tici zinātnei! Vakcinējies!"



Atzīmējot BKUS ģimenes vakcinācijas centra 10 gadu jubileju tika uzsākta kampaņa "Netici šīm pasakām, tici zinātnei. Vakcinējies!"

Kampaņas mērķis – veicināt izpratni par vakcināciju kā drošu un efektīvu veselības aizsardzības veidu, mazināt mītus un uzsvērt zinātnes nozīmi.

Bērniem radītas pasakas, kurām nedrīkst ticēt, savukārt pieaugušajiem – informatīvi materiāli un video.

ĢVC 10 gadu laikā sniedzis >25 000 konsultāciju un ir vadošais imunizācijas centrs Latvijā.

Vairāk: www.veselapasaule.lv 

#TiciZinātnei #Vakcinējies #ĢVC #Imunizācija #SabiedrībasVeselība

KAMPAŅA "NESĀC!" AICINA JAUNIEŠUS NESĀKT SMĒĶĒT, IZCEĻOT IEGUVUMUS, NEVIS BIEDĒJOT



Jaunajā kampaņā "Nesāc!" tiek uzsvērts: **smēķēšana nav obligāta, un nesākt – tā ir tava gudrākā izvēle.** Tā vietā, lai biedētu ar slimībām, kampaņa fokusējas uz to, ko tu iegūsti, ja nesmēķē – tīras plaušas, svaigu elpu, vairāk enerģijas, un arī apgērbsi neoz pēc dūmiem!

Kampaņas veidotājs, OPEN Radošā Centra, pārstāvis Edijs Klaišis uzsver – **paslavēšana par to, ka jaunieši nesmēķē, var būt daudz iedarbīgāka nekā draudi.** Tomēr speciālisti atgādina arī par **smēķēšanas nopietno ietekmi uz veselību, tostarp paaugstinātu asinsspiedienu, sirds un asinsvadu saslimšanām, psihiskiem traucējumiem un vēža risku.** Psihiatre-narkoloģe Rita Kuzņecova uzsver arī saistību starp smēķēšanu un narkotiku lietošanas riskiem, īpaši saistībā ar elektronisko cigarešu izplatību un to nekontrolēto sastāvu.





VESELĪBAS MINISTRIJA PĒTĪS LATVIJAS JAUNIEŠU BĒRNĪBĀ GŪTO NELABVĒLĪGO PIEREDZI

2025. gada aprīlī Veselības ministrija (VM) uzsāka pētījumu ar mērķi noskaidrot Latvijas jauniešu bērnībā piedzīvotās nelabvēlīgās pieredzes izplatību.

Pētījuma laikā 18 – 25 gadus veci jaunieši, kuri apgūst vispārējās vidējās vai profesionālās izglītības programmas, elektroniski aizpildīs aptaujas anketu, atbildot uz jautājumiem par to, vai un kādu vardarbīgu pieredzi bērnībā guvuši.

Iepriekš šāds pētījums tika realizēts no 2010. līdz 2011. gadam. Rezultāti parādīja augstu bērnībā gūtās nelabvēlīgās pieredzes izplatību pētāmajā grupā. 31,5% respondentu bērnībā ir cietuši no emocionālās vardarbības no saviem vecākiem vai kāda cita mājās dzīvojoša pieauguša ģimenes locekļa, savukārt 16,4% respondentu ir pieredzējuši fizisku vardarbību no saviem vecākiem vai kāda cita mājās dzīvojoša pieauguša. 10,3% bērnībā ir piedzīvojuši seksuālu vardarbību no kāda pieauguša, vecāka radnieka, ģimenes drauga vai svešinieka. 46,4% respondentu bērnībā ir dzīvojuši ģimenēs, kurās ir bijusi problemātiska alkohola vai narkotiku lietošana. Kopumā 65,9% respondentu norādīja, ka bērnībā tikuši fiziski sodīti.

Pētījuma ietvaros sasniedzamais:

- palīdzēt izvērtēt un pilnveidot esošos mehānismus atbalstu sniegšanā sociālam riskam pakļautajām ģimenēm, kā arī topošo un jauno vecāku izglītošanā par bērnu audzināšanas jautājumiem;
- palīdzēt uzlabot pašvaldību speciālistu, bāriņtiesu darbinieku, sociālā darba speciālistu un veselības aprūpes darbinieku apmācību programmas par vardarbības atpazīšanu, palīdzības sniegšanas koordinēšanu un atbilstošas palīdzības sniegšanu vardarbībā cietušajiem;
- veicināt Sabiedrības veselības pamatnostādņu 2021. – 2027. gadam noteikto mērķu sasniegšanu;
- palīdzēt, lai sagatavotu priekšlikumus sabiedrības veselības politikas veidošanai.

Pētījuma izlasē iekļautās izglītības iestādes saņems vēstuli ar uzaicinājumu iesaistīties pētījumā un detalizētu informāciju par tā norisi. Vēstuli par pētījuma būtību un datu iegūšanas procesu izglītības iestādēs saņems arī to pašvaldību izglītības pārvaldes, kuru pārraudzībā atrodas pētījuma nejausajā atlasē izvēlētās izglītības iestādes. Lai sasniegtu pētījuma mērķi, VM aicina izglītības iestādes atsaukties aicinājumam piedalīties pētījumā.

Pētījumu veic SIA "Civitta Latvija" pēc VM pasūtījuma. Pētījumu līdzfinansē Eiropas Sociālā fonda Plus projekts Nr. 4.1.2.1/1/24/1/001 "Nacionāla mēroga veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi".



“Unplugged” programma – solis pretī atkarību profilaksei

Jo agrāk jaunieši uzsāk atkarību izraisošo vielu lietošanu, jo augstāks ir risks, ka mūža laikā var izveidosies atkarība. Šis risks ir augsts – pirmā cigarete un alkoholiskie dzērieni visbiežāk tiek pamēģināti 13 gadu vecumā, bet narkotikas – 15 gadu vecumā.

Profilakses programmas, kas apvieno izglītošanu par atkarību izraisošām vielām ar dzīves prasmju attīstīšanu, sekmīgi īsteno daudzās Eiropas valstīs. Viena no šādām programmām ir Eiropas Komisijas Sabiedrības veselības programmas ietvaros radītā „Unplugged”, kas paredz vismaz divu dienu apmācības pedagogiem un 12 nodarbības skolēniem vecumā no 12 līdz 14 gadiem. Nodarbības attīstīta kritisko domāšanu, lēmumu pieņemšanu, radošo domāšanu, komunikāciju, empātiju u.c. prasmes. Programma ir universāla un paredzēta visiem skolēniem.

No 2021. līdz 2023. gadam programmu adaptēja latviešu valodā, pilotēja 20 Latvijas skolās un apmācīja 20 pedagogus.

Lai turpinātu programmas integrēšanu Latvijas izglītības sistēmā, Veselības ministrija ar Eiropas Sociālā fonda atbalstu no 2025. līdz 2027. gadam turpinās pedagogu apmācības “Unplugged” ieviešanai izglītības iestādēs. Apmācības plānots nodrošināt vismaz 150 pedagogiem no visas Latvijas. Katram pedagogam pēc apmācībām tiks piedāvāts metodoloģisks atbalsts programmas ieviešanai izglītības iestādē, kā arī motivācijas balvas par programmas ieviešanu pilnā apmērā.

Informācija par pieteikšanos apmācībām sekos.

Minētās apmācības līdzfinansēs Eiropas Sociālā fonda Plus projekts Nr. 4.1.2.1/1/24/I/001 "Nacionāla mēroga veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi".





Izglītības iestādes varēs pieteikties bezmaksas veselības veicināšanas materiāliem

- 2025. gada rudenī izglītības iestādes saņems Veselības ministrijas aptauju ar iespēju pieteikties drukātiem informatīvajiem materiāliem par dažādām veselības veicināšanas tēmām.
- Materiālu mērķis ir nodrošināt izglītības iestādes ar nepieciešamajiem resursiem, lai veicinātu veselīgu dzīvesveidu un izglītotu skolēnus, pedagogus un vecākus par uzturu, fiziskajām aktivitātēm, psihiskās un seksuālās veselības un atkarību jautājumiem.
- Drukātie materiāli izglītības iestādēm tiks nodrošināti un piegādāti bez maksas.

Minēto materiālu druku un piegādi līdzfinansē Eiropas Sociālā fonda Plus projekts Nr. 4.1.2.1/1/24/1/001 "Nacionāla mēroga veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi".



PALDIĒS, KA IEPAZINĀTĪES AR AKTUALITĀTĒM!

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

Sekojiēt mums sociālajos tīklos:



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

