



Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



Decembris
2025./2026. m.g.

NACIONĀLA VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLA ZIŅAS





Saturs

01 NVVST aktualitātes

02 SPKC aktualitātes

- NVPT aktualitātes
- HPP aktualitātes
- Tematisko dienu kalendārs 2026. gadam

03 Fizisko aktivitāšu pusgads

04 VM aktualitātes

05 Citas aktualitātes

NVVST sastāva izmaiņas



Tuvojoties 2025. gada izskaņai, informējam par aktuālo NVVST dalības izglītības iestāžu skaitu. Kopumā NVVST sastāvā ir 129 izglītības iestādes. Aktuālais NVVST izglītības iestāžu saraksts pieejams **šeit**.

2024./2025. mācību gadā tika reorganizētas vai apvienotas šādas NVVST dalības izglītības iestādes:

- Liepājas Ezerkrasta sākumskola pievienota Liepājas Raiņa vidusskolai;
- Rīgas 46. pamatskola slēgta;
- Pūņu pamatskola slēgta;
- Aizkraukles pagasta sākumskola slēgta.

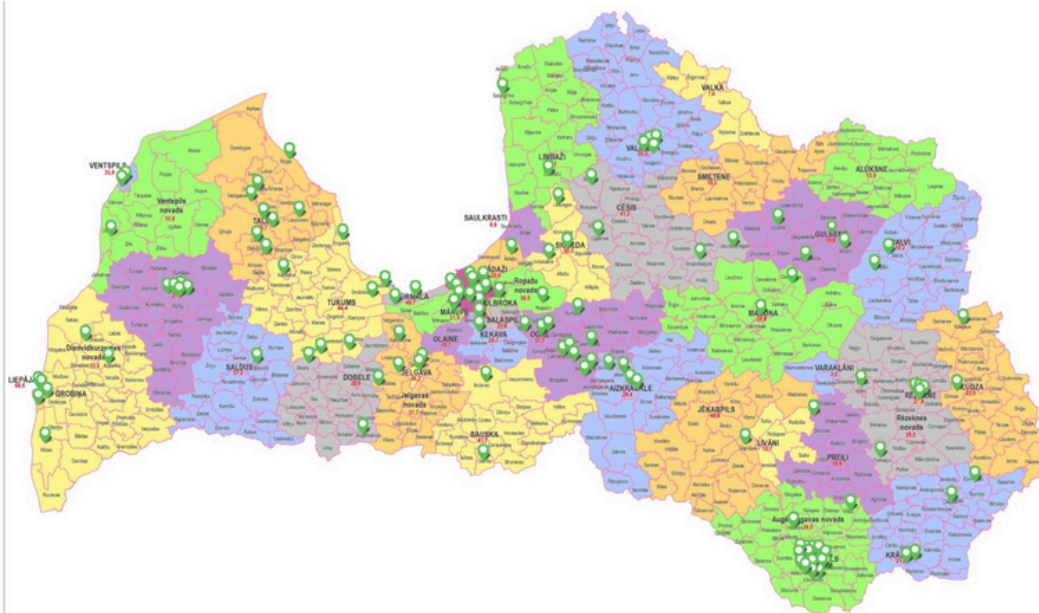
SIRSNĪGI SVEICAM NVVST PULKĀ JAUNUZŅEMTĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀDES:

Sveicieni NVVST jaunuzņemtajām izglītības iestādēm:

- Valmieras pirmsskolas izglītības iestāde "Krācītes";
- Gulbenes novada vidusskola.



AKTUĀLĀ NVVST KARTE



NVVST ikgadējo aktivitāšu anketu apkopojums, pieredzes un prakses no NVVST esošajām izglītības iestādēm



Līdz 2025./2026. mācību gada sākumam tika saņemta **101** ikgadējā aktivitāšu izvērtējuma anketa no 129 NVVST dalības izglītības iestādēm par darbību 2024./2025. m.g.

- **60%** izglītības iestāžu šajā mācību gadā ir piedalījušās pašvaldības organizētos un finansētos veselības veicināšanas pasākumos.
- **91,1%** izglītības iestāžu šajā mācību gadā izmantoja SPKC sagatavotos materiālus, aktualizējot veselības tematiskās dienas.

AKTIVITĀŠU IDEJAS NO NVVST (I)

• Ogres valsts ģimnāzija:

Skolā ir interešu izglītības programma “Veselības veicināšanas klubs”, kur dalībniekiem ir iespēja iegūt papildus zināšanas veselības veicināšanā, apmeklēt muzejus, rehabilitācijas centru utt.



AKTIVITĀŠU IDEJAS NO NVVST (II)



- **Rēzeknes pirmskolas izglītības iestāde "Namiņš":**

Čaklo rūķu darbnīca – piparkūku smarža "Namiņā". Tika uzlabota savstarpējā sadarbība un attiecības starp pedagogiem un bērniem, kā arī radīta svētku sajūta un prieks bērnu sirsnīgām.



AKTIVITĀŠU IDEJAS NO NVVST (III)

- **Ezernieku pamatskola:**

Katra mēneša otrā otrdiena ir vecāku diena, kad izglītojamo vecāki var ierasties uz skolu, lai tiktos ar audzinātāju, priekšmetu pedagogiem, administrāciju, apspriestu individuāli visus interesējošos jautājumus un rast risinājumus problēmām.

Vairāki pasākumi skolā notiek, iesaistoties vecākiem gan kā skatītājiem, gan kā dalībniekiem.

Miķeļdienā pēc dažādām aktivitātēm izglītojamie varēja tirgoties kopā ar vecākiem sarūpētiem dārzeņiem un citiem našķiem.



AKTIVITĀŠU IDEJAS NO NVVST (IV)

- **Bebru pirmsskolas izglītības iestāde "Bitīte":**

Tiešsaistes nodarbība par drošību pie ūdens. Bērni skatījās tiešsaistes nodarbību – "Ja peldēt, tad droši 2025". Nodarbību tiešraidi vērojām RE TV ēterā – <https://retv.lv/tiesraide> 🖱️



- **"Bitītes" dārza iekopšana:**

Tika attīstītas praktiskās iemaņas (sīpolu, salātu un citu dārzeņu audzēšana) un veicināta bērnu izpratne par veselīga uztura pamatiem.



NVVST pieredzes apmaiņas brauciens



26. septembrī norisinājās Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla koordinatoru pieredzes apmaiņas braucienu, piedaloties 20 izglītības iestāžu pārstāvjiem no visas Latvijas. **Pasākuma tēma – “Pauze pārtop kustībā – dinamiski pārtraukumi izglītības iestādē”** – aktualizēja vienu no NVVST galvenajiem darbības virzieniem, tostarp, dalības pamata kritērijiem: dinamisko paužu iekļaušanu mācību procesā, tādējādi veicinot mērķtiecīgu fizisko aktivitāšu ieviešanu visas dienas garumā.

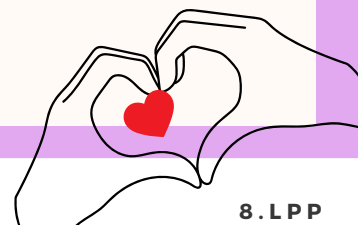
Pasākuma mērķis bija iepazīties ar izglītības iestāžu labo praksi dinamisko paužu un aktīvo starpbrīžu ieviešanā un gūt praktiskus risinājumus, kā kustību integrēt ikdienas darbā gan ar bērniem, gan pašiem pedagogiem.

Pasākuma dalībniekus sirsnīgi uzņēma Talsu pirmsskolas izglītības iestāde “Saulīte”, kuras vadītāja Sarmīte Grūbe uzsvēra, ka ir būtiski veicināt izglītojamo fiziskās aktivitātes ne tikai svētkos, bet arī ikdienā. S. Grūbe dalījās ar iedvesmojošiem pieredzes stāstiem par īstenotajām aktivitātēm. Pasākuma dalībniekiem bija iespēja piedalīties praktiskā āra nodarbībā, t.i. “Veselības dienā”, ko vadīja Talsu PII “Saulīte” pedagogi.

Pasākuma dalībniekiem bija lieliska iespēja:

- ✓ iepazīstīties ar jaunākajiem pētījumu datiem par dinamisko paužu pozitīvo ietekmi uz izglītojamo fizisko un psihoemocionālo veselību;
- ✓ iepazīties ar konceptuālo ietvaru nacionāla mēroga bērnu fizisko aktivitāšu veicināšanas projektam izglītības iestādēs, raisot domapmaiņu par tā potenciālās ieviešanas veicinošajiem un ierobežojošajiem faktoriem;
- ✓ aplūkot metodes, piemērus un labo praksi izglītojamo radošās pašizpausmes veicināšanai;
- ✓ diskutēt par šķēršļiem un risinājumiem dinamisko paužu un aktīvo starpbrīžu ieviešanai izglītības iestādēs, veicinot savstarpējas pieredzes apmaiņu, kā arī apņemoties īstenot kādas pozitīvas izmaiņas šo praksi ieviešanā savā izglītības iestādē;
- ✓ doties ekskursijā pa Talsiem un izbaudīt braucienu ar vilcieniņu.

SPKC izsaka pateicību Talsu PII “Saulīte” kolektīvam, īpaši vadītājai S.Grūbei un vadītājas vietniecei E.Vitonei, par viesmīlīgo uzņemšanu, kā arī visiem NVVST koordinatoriem par aktīvu iesaisti un ideju apmaiņu!



NVVST pieredzes apmaiņas brauciens attēlu galerijā



Plašāk ReTV sagatavotajā sižetā šeit



NVVST koordinātoru apmācības par holistisku pieeju izglītojamo veselības veicināšanai, uzsverot fizisko aktivitāšu nozīmi

6. novembrī norisinājās Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīklu koordinātoru klātienes apmācības par holistisku pieeju izglītojamo veselības veicināšanai, piedaloties 37 izglītības iestāžu pārstāvjiem no 37 izglītības iestādēm visā Latvijā. Apmācības ir daļa no NVVST ikgadējā darba plāna. Apmācību mērķis bija veicināt NVVST koordinātorus izprast un praktiski pielietot holistisku pieeju izglītojamo veselības veicināšanā, attīstot veselībratību, veselīgus paradumus un kustību veicinošu vidi izglītības procesā.

Apmācības vadīja asociētā profesore un Rīgas Stradiņa universitātes vadošā pētniece **Inta Bule-Biteniece**. Apmācību laikā dalībnieki ne tikai ieguva teorētiskas zināšanas par veselības paradumu veidošanos, veselībratību un fiziski aktīvas vides nozīmi, bet nozīmīga daļa tika veltīta arī diskusijām, grupu darbiem un pieredzes apmaiņai starp izglītības iestādēm. Dalībnieki aktīvi iesaistījās refleksijā un diskusijās, daloties ar praktiskiem piemēriem un idejām kustību veicinošas vides attīstīšanai.

Apmācību **lektore Īpaši izcēla “Veselībratība skolā sākas tur, kur beidzas “pareizās atbildes”.** Mums jāvirzās no instrukcijas uz izpratni, no zināšanām uz domāšanu, no paraduma uz pārliecību.”

Pasākumu moderēja žurnāliste Kristīne Žilde-Krēvica.

Sirsnīgs paldies lektorei, moderatorai un visiem apmācību dalībniekiem par aktīvo kopdarbošanos!

Saite uz prezentāciju pieejama **ŠEIT**.



NVVST koordinators apmācības par moderno tehnoloģiju lietošanu un procesu atkarību profilaksi

3. decembrī norisinājās Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla koordinators attālinātās tiešsaistes apmācības par moderno tehnoloģiju lietošanu un procesu atkarību profilaksi, piedaloties 88 izglītības iestāžu pārstāvjiem.

Apmācības ir daļa no NVVST ikgadējā darba plāna. Apmācību laikā dalībnieki uzzināja galvenos principus drošai moderno tehnoloģiju lietošanai, ekrānlaika ierobežojumiem un moderno tehnoloģiju ietekmei uz izglītojamo veselību, kā arī procesu atkarību pazīmēm, interneta drošību un praktiskiem profilakses risinājumiem.

Apmācības vadīja Elīna Brila, psiholoģijas maģistre un biedrības "Atbalsta un profilakses centrs "Tavai Brīvībai"" vadītāja, savukārt pasākumu moderēja Kristīne Garklāva, žurnāliste un televīzijas raidījumu vadītāja.

Sirsnīgs paldies lektorei, moderatorei un visiem apmācību dalībniekiem par aktīvo iesaisti apmācībās!

Apmācību prezentācija pieejama [šeit](#).



Drīzumā būs pieejams apmācību ieraksts YouTube platformā



Izglītojošie pasākumi par drošību uzturoties saulē un pietiekamu ūdens uzņemšanas nozīmi



Šovasar norisinājās 220 izglītojoši pasākumi bērniem vecumā no 8 līdz 12 gadiem vasaras nometnēs no 1. jūlija līdz 7. augustam, ar mērķi interaktīvā veidā izglītot bērnus vasaras nometnēs par drošību uzturoties saulē un sniegt zināšanas par pietiekamas ūdens uzņemšanas nozīmi. Vairāk lasi [te](#).

Bērni uzzināja:

- kādi ir saules staru radītie riski veselībai;
- galvenos profilakses pasākumus, lai mazinātu saules kaitīgo ietekmi;
- kā ūdens palīdz cilvēka organismam un kā veidot paradumu regulāri to lietot.

Vairumam **(85,2%) izglītojošo pasākumu dalībnieku pieauga zināšanas par piesardzību uzturoties saulē un pietiekamu ūdens uzņemšanu.** Pēc izglītojošā pasākuma, lielākā daļa bērnu (64,1%) plāno turpmāk uzmanīties no saules un lietot vairāk ūdeni, kā arī daļa (31,7%) bērnu atzina, ka jau to dara un turpinās ievērot piesardzību atrodoties saulē un dzert vairāk ūdeni.

Kopumā šajos pasākumos piedalījās vairāk nekā 3000 bērnu visā Latvijā.



Izglītojošie pasākumi par personīgo higiēnu pirmsskolas vecuma bērniem un 1.-2. klašu izglītojamajiem

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



PASŪTĪTĀS



IZGLĪTĪTĀS



Tīras
rokas,
tīrs
ir viss

prom ir
mikrobs
aizbēdzis!

Šajā rudenī norisinājās izglītojošie pasākumi par personīgo higiēnu pirmsskolas vecuma bērniem un 1.-2. klašu izglītojamajiem. Tika īstenoti 270 pasākumi 65 izglītības iestādēs un kopumā piedalījās vairāk nekā 4000 izglītojamie.

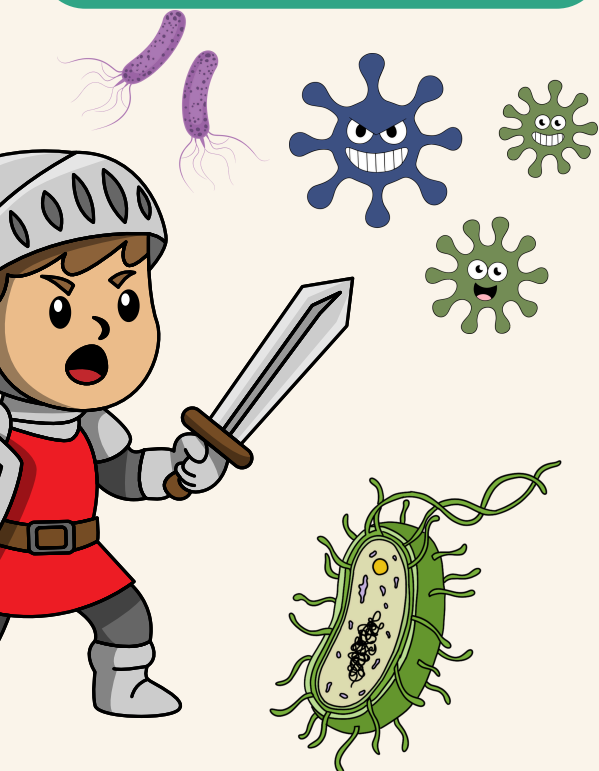
Izglītojošā pasākuma ietvaros tiek apskatītās šādas tēmas:

- 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.).





Lai aktualizētu personīgās higiēnas tematu skolā un attīstītu izglītojamo izpratni par personīgās higiēnas pamatprincipiem, Slimību profilakses un kontroles centrs aicināja NVVST izglītības iestādes piedalīties konkursā, iegūstot ne tikai jaunas zināšanas, bet arī iespēju iegūt vērtīgas balvas.



Kā tika izpildīts uzdevums?

- Izglītības iestādes izvēlējās vienu vai vairākas apakštēmas par personīgo higiēnu – roku, mutes dobuma, matu un/vai ķermeņa higiēnu.
- Tika izstrādāti pasākumu kopuma norises plāni 4–6 mēnešu periodam, iekļaujot vismaz četras aktivitātes, no kurām vismaz divas bija izglītojoši pasākumi.
- Katrā iestādē tika īstenota vismaz viena no plānā paredzētajām aktivitātēm.
- Pēc aktivitāšu īstenošanas tika aizpildīta konkursa pieteikuma anketa tiešsaistē.

Kā notika dalība?

- Izglītības iestādes iepazinās ar konkursa nolikumu, lai precīzi izprastu veicamos uzdevumus.
- Tika īstenoti konkursa uzdevumi un sagatavoti nepieciešamie pielikumi.
- Google Forms anketās tika iesniegti pieteikumi ar aktivitāšu aprakstiem un pierādījumiem.

Balvas

Pēc konkursa izvērtēšanas katrā kategorijā trīs labākās izglītības iestādes saņēma dāvanu kartes sporta inventāra iegādei, kā arī pedagogi – dāvanu kartes grāmatu un kancelejas preču iegādei.





KONKURSA "MISIJA: UZVARĒT MIKROBUS" UZVARĒTĀJI

Izvērtējot iesniegtos radošos un izglītojošos plānus, konkursa žūrija ir noteikusi sekojošus rezultātus:

Pirmsskolas izglītības iestāžu grupa:

- 1. vieta – Rēzeknes pirmsskolas izglītības iestāde “Namiņš”;
- 2. vieta – Daugavpils Centra vidusskolas pirmsskolas izglītības iestāde;
- 3. vieta – Daugavpils Ķīmijas apkaimes pirmsskolas izglītības iestāde.

Vispārējo un profesionālo izglītības iestāžu un koledžu grupa:

- 1. vieta – Valdemārpils vidusskola;
- 2. vieta – Rēzeknes 5. pamatskola;
- 3. vieta – Mārupes Valsts ģimnāzija.

Vairāk lasi ŠEIT.



Izglītojošie pasākumi 10.–12. klašu skolēniem par kritisko domāšanu veselības jomā



Ēsi
spožākā
spuldzīte
telpā!



PASŪTĪTUS



IZPILDĪTUS



Izglītojošie pasākumi
NVVST dalības iestāžu
10.–12. klašu izglītojamajiem

Šoruden Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla **izglītības iestādēs norisinājās izglītojoši pasākumi 10.–12. klašu skolēniem par kritisko domāšanu veselības jomā. Nodarbību mērķis bija stiprināt jauniešu spēju atpazīt maldinošu un dezinformējošu informāciju, izvērtēt veselības tēmas objektīvi un izmantot uzticamus informācijas avotus. Skolēni, izmantojot praktiskus piemērus, iepazīna kritiskās domāšanas pamatprincipus — jautāšanu, pierādījumu analīzi un secinājumu izdarīšanu.**

Pasākumus nodrošināja Slimību profilakses un kontroles centrs, un to saturs tika īpaši pielāgots mūsdienu digitālās informācijas vides izaicinājumiem. 40 minūšu nodarbībās jaunieši ne tikai apguva teorētiskos pamatus, bet arī analizēja reālus veselības informācijas piemērus, mācoties atšķirt profesionālus avotus no neuzticamiem “ekspertiem” vai maldinošiem vēstījumiem. Pasākumi palīdzēja skolām stiprināt un veicināt kritiski domājošas, informētas un veselību izpratošas jaunās paaudzes veidošanu.



ATGĀDINĀJUMS!

Ja izglītības iestādē ir notikušas izmaiņas — piemēram, mainījies NVVST koordinators, iestāde ir reorganizēta vai tai pievienota cita izglītības iestāde — lūdzam par to savlaicīgi informēt, rakstot uz norādīto e-pasta adresi **veseligaskola@spkc.gov.lv**

"Ā.T.R.I. varoņi" projekts



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

Vairāk informācijas par projektu var atrast [SPKC mājaslapā](#), kā arī starptautiskajā [projekta mājaslapā](#).



Aicinām pirmsskolas izglītības iestāžu vecākās grupas un vispārējo izglītības iestāžu 1.–2. klases iesaistīties starptautiskajā projekta "Ā.T.R.I. varoņi" īstenošanā.

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

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



Jautājumiem
fastheroes@spkc.gov.lv



Kopā mēs varam glābt pasauli – pa vienam Mīļvaronim vien!

NVPT dalībnieku pieredzes apmaiņas bruciens Jelgavā



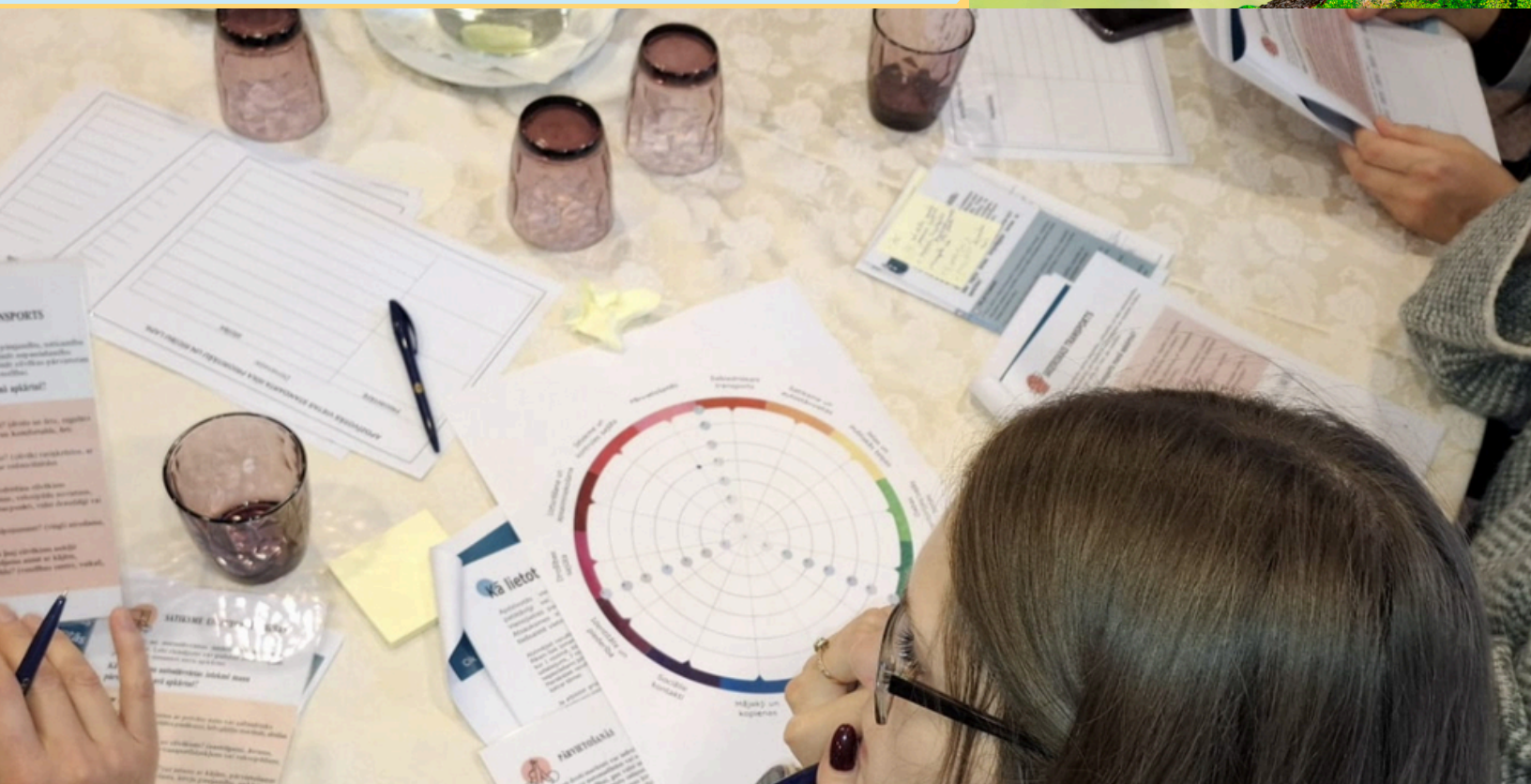
Viens no Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla darbības mērķiem ir sekmēt labās prakses piemēru un pieredzes, ideju apmaiņu starp pašvaldībām, tādēļ NVPT pārstāvji pulcējās pieredzes apmaiņas braucienā, lai veicinātu zināšanas un pieredzi jautājumos par fiziskajām aktivitātēm, kas **14. augustā norisinājās Jelgavas valstspilsētas pašvaldībā. Pasākumu apmeklēja 33 dalībnieki, pārstāvēt 17 pašvaldības.** Pasākuma laikā dalībnieki iepazinās ar pārstāvju no Jelgavas, Rīgas, Jūrmalas, Daugavpils valstspilsētas un Ogres novada pašvaldību pieredzi, viedokli un idejām fizisko aktivitāšu jomā. Jelgavas valstspilsētas Domes priekšsēdētēja vietnieks Aigars Rublis dalījās ar pašvaldības skatījumu uz attīstību un ieguldījumiem, investīciju plānu un institucionālo atbalstu. SPKC veselības veicināšanas koordinatore Marta Kāpiņa stāstīja par pierādījumos balstītu kustību: efektīviem risinājumiem darbavietās, skolās un kopienās, savukārt Veselības aprūpes centra primārās veselības aprūpes nodaļas vadītāja Ināra Štāle dalījās ar viedokli par ieguvumiem no administratīvi teritoriālās reformas.

Jelgavas valstspilsētas Veselības veicināšanas nodaļas vadītāja Aiga Andersone uzsvēra: **“Fiziskās aktivitātes ir viens no būtiskākajiem pamatiem mūsu iedzīvotāju veselībai.** Lai veicinātu fiziskās aktivitātes, ir nepieciešama cieša starpsektoru sadarbība - izglītība, sports, izklaide, infrastruktūra un kopiena jāapsēžas pie viena galda. Tikai kopā mēs varam radīt vidi, kurā kustība ir pašsaprotama ikdienas izvēle un katrs iedzīvotājs jūtas atbalstīts un iedvesmots būt fiziski aktīvs savā pašvaldībā.”

Dienas beigās pasākuma dalībniekiem bija iespēja iepazīt Jelgavas vidi un infrastruktūru. SPKC izsaka pateicību Jelgavas valstspilsētas pašvaldības pārstāvēm par viesmīlīgo uzņemšanu un lieliski noorganizēto pasākumu! Paldies visiem NVPT pārstāvjiem, kuri rada iespēju pieņāties pieredzes apmaiņas braucienā!



NVPT apmācības vides novērtēšanas rīka "Apdzīvotās vietas standarts" izmantošanu pašvaldībā un vides ietekmi uz veselību



24. septembrī Rīgā norisinājās SPKC organizētās mācības Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla (NVPT) pārstāvjiem par vides novērtēšanas rīka "Apdzīvotās vietas standarts" (Place Standard Tool) izmantošanu pašvaldībās un vides ietekmi uz veselību. Apmācību mērķis bija veicināt izpratni par vides ietekmi uz veselību un labklājību, kā arī vides novērtēšanas rīka efektīvu izmantošanu pašvaldībās. Šis rīks ir veids kā novērtēt apdzīvotās vietas, noteikt vietas stiprās un vājās puses, kur ir nepieciešami uzlabojumi gan fiziskajiem, gan sociāliem vides aspektiem. Pasākumā piedalījās 22 dalībnieki no 16 pašvaldībām, tostarp NVPT koordinatori, teritoriālo vienību kontaktpersonas, politiskās amatpersonas un citi pašvaldību darbinieki. Apmācību laikā lektore Žanna Martinsone, Rīgas Stradiņa universitātes docente un Vides un veselības institūta vadošā pētniece, vadīja sesiju par tēmu **"Cik veselīga ir mūsu vide?** Pašvaldību loma un iespējas", kurā viņa skaidroja veselīgas vides nozīmi teritoriju plānošanā, riska faktorus un to ietekmi uz iedzīvotāju veselību, kā arī sniedza praktiskus piemērus un pieredzes stāstus, kas palīdzēja dalībniekiem dziļāk izprast pašvaldību iespējas veidot veselībai draudzīgu vidi. Plašāk lasi **te**.

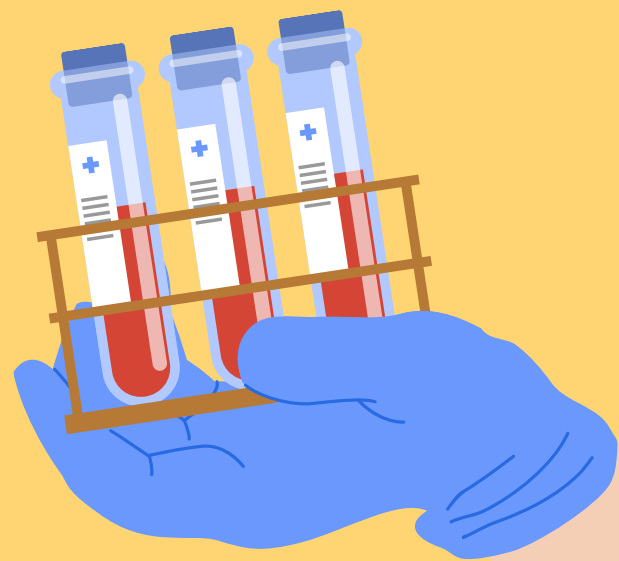


HIV profilakses punktu tīkla pārstāvju ikgadējā sanāksme



7. augustā norisinājās HIV profilakses punktu (HPP) tīkla pārstāvju ikgadējā sanāksme, kurā klātienē pulcējās HPP darbinieki un HIV jomu pārstāvošo nevalstisko organizāciju pārstāvji. Sanāksmes **mērķis bija apskatīt 2024. gada HIV/AIDS, STI, kā arī B un C vīrushepatītu epidemioloģisko situāciju Latvijā, izvērtēt HPP darbības rādītājus – apmeklētāju, veikto eksprestestu un sniegto konsultāciju skaitu iepriekšējā gadā, kā arī iepazīstināt ar plānotajām aktivitātēm 2025. gadā.** Sanāksmes dalībnieki tika informēti arī par narkotisko vielu pieaugošās pieejamības, lietošanas un ar to saistītā kaitējuma radītā apdraudējuma novērtējumu Baltijas reģionā, lai aktualizētu jautājumus par situāciju narkotiku jomā. Noslēdzot sanāksmi, dalībnieki iepazinās ar asociatīvo kāršu izmantošanu HIV profilaksē un stigmatizācijas mazināšanas iespējām.

Pagājušajā gadā **HIV profilakses punktus apmeklējuši** vairāk nekā **7000 cilvēku**, saņemot dažādus pakalpojumus – veicot eksprestestus, saņemot konsultācijas, informatīvus materiālus un bezmaksas prezervatīvus, kā arī – injicējamo narkotiku lietotāji – apmainot izlietotās šļirces pret tīrām. HIV profilakses punktos pagājušajā gadā veikts 6601 HIV eksprestests, 5821 C hepatīta eksprestests, 5456 B hepatīta eksprestesti un 4915 sifilisa eksprestesti. Veicot eksprestestus, atklāti 17 HIV gadījumi, 179 C hepatīta gadījumi, 17 B hepatīta gadījumi un 29 sifilisa gadījumi.



VAKcināCIJA (I)



Valsts paplašina vakcinācijas iespējas jauniešiem vecumā no 18 līdz 25 gadiem

No šī gada **jauniešiem vecumā no 18 līdz 25 gadiem** (ieskaitot), kuri iepriekš nav vakcinēti, **pieejamas valsts apmaksātas vakcīnas pret tādām infekcijas slimībām kā masalām, masaliņām, epidēmisko parotītu, vējbakām (ja tās nav pārslimotas) un B hepatītu.**

Būtiski ir izmantot iespēju un vakcinēties, jo šīs infekcijas slimības ir ļoti lipīgas, tās var radīt nopietnas komplikācijas. Nevakcinētiem pieaugušajiem saslimšana ar šīm infekcijām var noritēt ar smagām komplikācijām.

Vakcinācija ir efektīvākais un drošākais profilakses veids, kā novērst smagas saslimšanas un komplikācijas. Pietiekami augsta vakcinācijas aptvere sabiedrībā ir ļoti būtiska, lai novērstu infekciju slimību uzliesmojumus.

Plašāku informāciju par vakcinācijas iespējām un pieteikšanos iespējams saņemt pie sava ģimenes ārsta vai vakcinācijas kabinetos.



VAKCINĀCIJA (II)



Valsts paplašina iespēju saņemt vakcīnu pret CPV

Līdz šim valsts apmaksāta vakcinācija pret cilvēka papilomas vīrusu (CPV) infekciju ir bijusi pieejama meitenēm un zēniem vecumā no 12 līdz 17 gadiem. Šī vecuma bērni arī turpmāk paliek prioritārā vakcinācijas grupa, tomēr ir veiktas izmaiņas, paplašinot valsts apmaksātas vakcinācijas iespējas atsevišķām iedzīvotāju grupām, kuras iepriekš nav vakcinētas.

Vakcinācija tiek organizēta prioritārā secībā (no 1. līdz 3. grupai) atkarībā no vakcīnas pieejamības:

1. grupa: paaugstinātam riskam pakļautie iedzīvotāji:

- sievietes no 18 līdz 55 gadiem ar dzemdes kakla adenokarcinomu un pirms vai pēc dzemdes kakla ķirurģiskas ārstēšanas;
- sievietes no 18 līdz 45 gadiem ar priekšvēža izmaiņām
- sievietes un vīrieši no 18 līdz 45 gadiem ar imūnsupresiju bez HIV infekcijas;
- sievietes un vīrieši no 18 līdz 45 gadiem ar HIV infekciju;

2. grupa: sievietes un vīrieši 25 gadu vecumā;

3. grupa: sievietes un vīrieši vecumā no 18 līdz 24 gadiem (ieskaitot).

Aicinām jautāt savam ģimenes ārstam par vakcinācijas iespējām. Ārsts sniegs precīzu informāciju par to, kur un kad vakcināciju var saņemt, kā arī atbildēs uz jautājumiem par nepieciešamajām vakcīnas devām.

Infografika par vakcināciju pret CPV **šeit**

Vairāk par CPV **šeit**.



INFOGRAFIKA PAR VAKCINĀCIJU PRET CPV



VAKCINĀCIJA PRET CILVĒKA PAPILOMAS VĪRUSA (CPV) INFEKCIJU



Cilvēka papilomas vīruss (CPV) ir vīruss, kas inficē ādu un gļotādu.



CPV tiek pārnests tieša kontakta laikā caur ādu vai gļotādu, tai skaitā dzimumkontakta (gan vagināla, gan anāla, gan orāla) laikā.



8 no 10 seksuāli aktīviem cilvēkiem ir inficēti ar CPV.

Vakcinācija pret CPV infekciju var pasargāt pret vīrusa izraisītām slimībām:

- Kārpas un papilomas
- Mutes un rīkles vēzis
- Anālās atveres vēzis
- Dzemes kakla vēzis
- Maksts un vulvas vēzis
- Dzimumlocekļa vēzis



VALSTS APMĀKSĀTA VAKCINĀCIJA PIEEJAMA IEDZĪVOTĀJIEM, KURI IEPRIEKŠ NAV VAKCINĒTI. PRIORITĀRĀ SECĪBĀ ATBILSTOŠI VAKCĪNU PIEEJAMĪBAI:

1

Meitenēm un zēniem
12-17 gadi

Ar vismaz 6 mēnešu intervālu

1.deva

2.deva

Lai nodrošinātu iespējami labāko aizsardzību pret CPV infekciju, ir jāsaņem pilns vakcinācijas kurss!



2



Sievietes ar dzemes kakla adenokarcinomu in situ (AIS) un pirms vai pēc dzemes kakla vidējas/smagas pakāpes displāzijas (HSIL) ķirurģiskas ārstēšanas 18 - 55 gadi



Sievietēm ar priekšvēža izmaiņām - CIN 2/3 (dzemes kakls), VaIN 2/3 (maksts), VIN 2/3 (vulva) un AIN 2/3 (anālais kanāls) 18 - 45 gadi



Sievietēm un vīriešiem ar imūnsupresiju bez HIV infekcijas 18 - 45 gadi



Sievietēm un vīriešiem ar HIV infekciju 18 - 45 gadi

Ar vismaz 6 mēnešu intervālu

1.deva

2.deva

pēc 2 mēnešiem

1.deva

pēc 4 mēnešiem

2.deva

3.deva

3

Sievietēm un vīriešiem 25 gadu vecumā

Ar vismaz 6 mēnešu intervālu

1.deva

2.deva

4

Sievietēm un vīriešiem 18 - 24 gadi (ieskaitot)

Ar vismaz 6 mēnešu intervālu

1.deva

2.deva

Pārējiem iedzīvotājiem tā ir pieejama kā maksas pakalpojums



VAKCINĀCIJAI PRET CPV VAR PIETEIKTIES PIE SAVA ĢIMENES ĀRSTA!

VAKCĪNA IR PĀRBAUDĪTA, DROŠA UN EFEKTĪVA LIETOŠANAI



Vairāk info:

www.spkc.gov.lv/lv/cilveka-papilomas-viruss

Aktuālais par gripu, norovīrusu un Covid-19

Speciālisti aicina seniorus un cilvēkus ar hroniskām slimībām, neatlikt vakcināciju pret sezonālo gripu un Covid-19. Vakcināciju pret gripu un Covid-19 var saņemt vienā vakcinācijas reizē.

Spied **ŠEIT**, lai uzzinātu, kuras riska grupas var saņemt valsts apmaksātās vakcināciju pret sezonālo gripu 2025.-2026. gada sezonā un **ŠEIT**, lai uzzinātu vairāk par Covid-19 un kurām grupām šī vakcinācija ir stingri rekomendējama.

Tuvojoties gada aukstākajiem mēnešiem, vēlamies atgādināt par norovīrusu – ļoti lipīgu vīrusu, kas izraisa zarnu trakta infekciju ar vemšanu un caureju. Ar norovīrusu var saslimt jebkura vecuma cilvēki visa gada garumā, taču visbiežāk tas izplatās tieši ziemas mēnešos.

Pret norovīrusu vakcīnas nav pieejamas, un ar šo infekciju var saslimt atkārtoti, jo pastāv vairāki norovīrusa tipi, un pārslimošana ar vienu no tiem ne vienmēr pasargā no cita. Tā kā slimība nav ārstējama ar antibiotikām, īpaši svarīgi ir ievērot rūpīgu roku higiēnu – tas ir galvenais veids, kā sevi pasargāt no inficēšanās.

- Par drošu un rūpīgu roku higiēnu lasi **ŠEIT!**
- Infografika par norovīrusu lejupielādējama **ŠEIT!**

Rudens sezonai sākoties, tiek veiktas vakcinācijas ģimenes ārstu praksēs un vakcinācijas kabinetos pret gripu un Covid-19. Ārstniecības iestādes un ģimenes ārsti jau veikuši pasūtījumus un saņēmuši gan sezonālās gripas, gan arī pielāgotās Covid-19 vakcīnas.

NOROVĪRUS

Slimību profilakses un kontroles centrs

Kas tas ir un kā sevi no tā pasargāt?

Norovīruss ir ļoti lipīgs vīruss, kas izraisa zarnu infekciju ar vemšanu un caureju. Ar norovīrusa infekciju var slimot daudzi cilvēki jebkurā gadalaikā, taču biežāk saslimstība tiek novērota gada aukstajos mēnešos.

Kādi ir raksturīgākie simptomi?

Slikta dūša, vemšana (biežāk bērniem). Odeņaina caureja, sāpes vēderā.

37.5

Visbiežāk slimība ilgst 1 – 3 dienas, taču simptomi var saglabāties arī ilgāk un būt smagāki bērniem, kas jaunāki par 12 mēnešiem, senioriem un cilvēkiem ar novājinātu imunitāti.

Maziem bērniem norovīrusa infekcija var izraisīt smagu atūdeņošanos. Ja bērnam parādās atūdeņošanās pazīmes (sausas lūpas, reta urinācija, miegainība), nekavējoties jāvēršas pie ārsta.

Pirmie saslimšanas simptomi var parādīties no 10 stundām līdz 4 dienām pēc inficēšanās (parasti 24 – 48 stundas).

Norovīrusa infekciju diagnosticē, laboratoriski nosakot norovīrusa daļiņu (antigēnu) klātbūtni fēcēs.

Kā var inficēties?

Peldoties ūdenstilpēs vai baseinā, kurā pirms tam peldējies slimnieks.

Ar pārtiku vai ūdeni, ko piesārņojis slimnieks.

Tieša kontakta ceļā – no personas uz personu vai ar piesārņotu priekmetu starpniecību, piemēram, izmantojot kopīgus ēšanas piederumus, sarīkojoties.

Kā sevi pasargāt?

Rūpīgi un bieži mazgāt rokas.

Regulāri veikt visu telpu mitro uzkopšanu un vēdināšanu.

Mazgāt un dezinficēt slimnieka piesārņotus priekmetus un virsmas.

Piesūkt slimniekam atsevišķus traukus un personīgās higiēnas priekmetus.

Termiski apstrādāt pārtikas produktus.

Mazgāt visus augļus, dārzeņus un uzturā lietot tīru ūdeni.

Ko darīt saslimšanas gadījumā?

Dzert daudz šķidruma: ūdeni, nesaldinātu tēju, rehidratācijas šķīdumus. Maziem bērniem – biežāk zīdīt; bieži piedāvāt dzert mazos malšos vai ar karoti.

Izvairoties no saldiem dzērieniem un trekna pārtika.

Palikt mājās slimības laikā un 2 dienas (48 stundas) pēc simptomu izzušanas.

Smagos gadījumos: jāvēršas pie ārsta (īpaši bērniem un senioriem).

Atceries:

Vakcīnas pret norovīrusu nav.

Ar norovīrusa infekciju var slimot atkārtoti, jo ir daudz norovīrusa tipu, un infekcija ar vienu tipu ne vienmēr pasargā no saslimšanas ar citu.

Slimība nav ārstējama ar antibiotikām.

Rūpīga higiēna ir galvenais veids, kā sevi pasargāt!

Vairāk informācijas: spkc.gov.lv un konsultējoties pie sava ģimenes ārsta

Sabiedrības informēšanas kampaņa "Uzvari cīņā ar vēzi, pirms tā sākas!"



30.septembrī tika atklāta SPKC sabiedrības informēšanas kampaņa par vakcināciju pret cilvēka papilomas vīrusu (CPV) – **"Uzvari cīņā ar vēzi, pirms tā sākas!"**.

Cilvēka papilomas vīruss (CPV) ir vīruss, kas inficē ādas un gļotādu dziļākos slāņus. Ir sastopami vairāk nekā 100 CPV veidi. Augsta riska CPV tipi var veicināt dzemdes kakla, maksts, vulvas vēža attīstību sievietēm, dzimumlocekļa vēža attīstību vīriešiem, anālā kanāla, kā arī mutes un rīkles vēža attīstību gan sievietēm, gan vīriešiem.

Līdz šim valsts apmaksāta vakcinācija pret CPV infekciju ir bijusi pieejama meitenēm un zēniem vecumā no 12 līdz 17 gadiem. Šī vecuma bērni arī turpmāk paliek prioritārā vakcinācijas grupa, tomēr ir veiktas izmaiņas, paplašinot valsts apmaksātas vakcinācijas iespējas atsevišķām iedzīvotāju grupām, kuras iepriekš nav vakcinētas. Plašāk **šeit**.

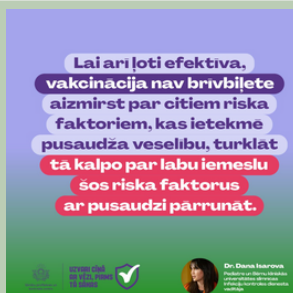
Kampaņas mērķis ir:



- informēt sabiedrību par slimībām un sekām, kuras izraisa cilvēka papilomas vīruss (CPV);
- skaidrot vakcinācijas pret CPV nozīmi onkoloģisko slimību profilaksē, kā arī tās efektivitāti un drošumu;
- atgādināt par valsts apmaksātas CPV vakcinācijas pieejamību zēniem un meitenēm no 12 gadu vecuma.

Kampaņas primārā mērķauditorija: meiteņu un zēnu, kuriem pienākas valsts apmaksāta vakcinācija pret CPV, vecāki. Sekundārā mērķauditorija: ārstniecības personas (ģimenes ārsti, ginekologi, infektologi, ģimenes ārstu medicīnas māsas, izglītības iestāžu medicīnas māsas u. c.).

Vairāk par kampaņas aktivitātēm meklē šeit: **SPKC sociālo tīklu kontos!**



"Latvijas lielākā vecāku sapulce" – diskusija par jauniešu fizisko un emocionālo veselību

Latvijas lielākā vecāku sapulce

Par aktuālo tava
pusaudža dzīvē



30. septembris, 18.00



Slimību profilakses un
kontroles centrs

30. septembrī plkst. 18.00 Rīgas Valsts 3. ģimnāzijā norisinājās **"Latvijas lielākā vecāku sapulce"**. Notikums atklāja SPKC kampaņu "Uzvari cīņā ar vēzi, pirms tā sākas!". Notikums bija paredzēts pusaudžu vecākiem, lai skaidrotu kā savlaicīgi parūpēties par sava bērna veselību un labbūtību.

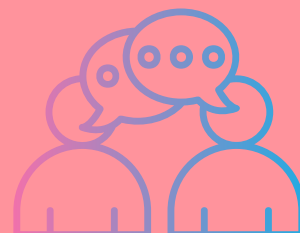
Latvijas vadošie speciālisti – pediatre un Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Infekciju kontroles dienesta vadītāja Dr. Dana Isarova, Latvijas Ginekologu un dzemdību speciālistu asociācijas prezidente Dr. Lāsma Līdaka, gešaltterapeite Aiga Gavare un mākslīgā intelekta inženiere Aiga Andrijanova – aicināja uz atklātām sarunām par to, kas vecākiem ir visaktuālākais.

Tajā skaitā:

1. Kādas darbības varam veikt jau šodien, lai pasargātu jauniešu veselību rīt;
2. Kā un kad ar jauniešu pārrunāt seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumus;
3. Kādas ir pirmās pazīmes, kas liecina par jaunieša emocionālo izdegšanu;
4. Kā iemācīt pārbaudīt informācijas avotu drošumu un atšķirt īsto no safabricētā.

PILNĀ DISKUSIJA SKATĀMA ŠEIT.

ATKLĀŠANAS PASĀKUMA RELĪZE LASĀMA ŠEIT.



Sabiedrības informēšanas kampaņa par insulta simptomu atpazīšanu un atbilstošu rīcību

30. oktobrī notika speciālistu diskusija par sabiedrības informētību un spēju atpazīt insultu, uzsverot, ka katra minūte šādos gadījumos var būt izšķiroša cilvēka dzīvībai un dzīves kvalitātei. Diskusijā prezentētie Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) socioloģiskās aptaujas dati atklāj, ka gandrīz 30% Latvijas iedzīvotāju vecumā no 45 līdz 65 gadiem neprot atpazīt insulta pazīmes. Tas rada bažas par iedzīvotāju spēju ātri rīkoties attiecīgā situācijā, jo, kā eksperti uzsver, vairums ar insultu saistīto nāvju varētu novērst, ja tiktu laikus meklēta medicīniskā palīdzība.

Vilnis Ķirsis, Rīgas domes priekšsēdētāja vietnieks izglītības un ģimeņu politikas jautājumos: **“Rīga ar lielu entuziasmu iesaistās starptautiskajā projektā “Ā.T.R.I. varoņi”, kura nolūks ir izglītēt bērnus, lai viņi būtu zinoši un prastu ātri rīkoties gadījumos, kad kādu līdzcilvēku būtu piemeklējis insults.**

Vairāk informācijas par SPKC organizēto kampaņu “Atpazīsti insultu. Rīkojies Ā.T.R.I.” var iegūt šeit: <https://www.spkc.gov.lv/lv/atpazisti-insultu-rikojies-atr>, savukārt, par projektu “Ā.T.R.I. Varoņi” šeit: <https://www.spkc.gov.lv/lv/projekts-atr-varoni-fast-heroes>



SPKC aicina apgūt četrus solus dzīvības glābšanai: Ā.T.R.I.

Kampaņas ietvaros noticis arī īpašs notikums – tapusi izrāde bērniem "Ā.T.R.I. Varoņi" par insulta atpazīšanu, kas tapusi sadarbībā ar teātra trupu **KVADRIFONS**.

Izrādi klātienē vēroja četru izglītības iestāžu –

- **Inčukalna pamatskola;**
- **Džūkstes pamatskola;**
- **Jūrmalas Pumpuru vidusskola;**
- **Valmieras Pārgaujas sākumskolas bērni un pedagogi, kuri 2024./2025. m.g. aktīvi iesaistījās projekta īstenošanā savā izglītības iestādē.**

Izrāde drīzumā būs skatāma Youtube platformā.

Pārtulkota un iedziedāta dziesma bērniem, par insulta pazīmju atpazīšanu un ātru rīcību palīdzības izsaukšanā. Tā klausāma **šeit**.



A.T.R.I. varoņi video (latviešu valodā)

Slimību profilakses un kontroles centrs
13.7K subscribers

Subscribe



Pilotprojekts – bezmaksas prezervatīvu izvietošana jauniešu centros



Panem pats!

**PIEEJAMI
PREZERVATĪVI**

**Rīkojies
atbildīgi!**

**Droša
izvēle
veselīgai
nākotnei!**

**UZZINI VAIRĀK:
PAREIZA
PREZERVATĪVU
IZMANTOSANA**



Šī gada jūnijā **Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar četriem jauniešu centriem Latvijā** – Tukuma novada Multifunkcionālo jaunatnes iniciatīvu centru, Salacgrīvas jauniešu centru, Limbažu jauniešu centru un Rīgas jauniešu centru “Kaņieris” – **uzsāka pilotprojektu, kura mērķis ir nodrošināt jauniešiem bezmaksas prezervatīvu pieejamību.**

Pilotprojekts uzsākts, pamatojoties uz izvērtēto nepieciešamību nodrošināt lielāku kontracepcijas līdzekļu pieejamību jauniešu vidū. Prezervatīvs ir vienīgais kontracepcijas līdzeklis, kas pasargā reizē gan no seksuāli transmisīvām infekcijām (STI) un seksuāla kontakta laikā pārnēsamām infekcijām, gan nevēlamas grūtniecības.



2023. gadā veiktā **pētījumā par Latvijas iedzīvotāju seksuālo un reproduktīvo veselību** ziņots, ka 27,1% jaunieši vecumā no 15 līdz 24 gadiem norādījuši, ka pirmo dzimumattiecību laikā nav izsargājušies no nevēlamas grūtniecības, turklāt vairāk nekā piektā daļa pēdējo 12 mēnešu laikā seksuālo attiecību laikā biežāk nelietoja prezervatīvus, nekā lietoja. Savukārt katrs desmitais jauniešs norādīja, ka pēdējo 12 mēnešu laikā seksuālo attiecību laikā nekad nav lietojis prezervatīvu. Šī iemesla dēļ ir svarīgi informēt jauniešus par drošu seksuālo un reproduktīvo veselību, jo, kā liecina pētījumi – precīzas informācijas sniegšana par attiecībām un seksuālo veselību patiesībā veicina labu lēmumu pieņemšanu un drošākas izvēles!

Informatīvo materiālu jaunumi



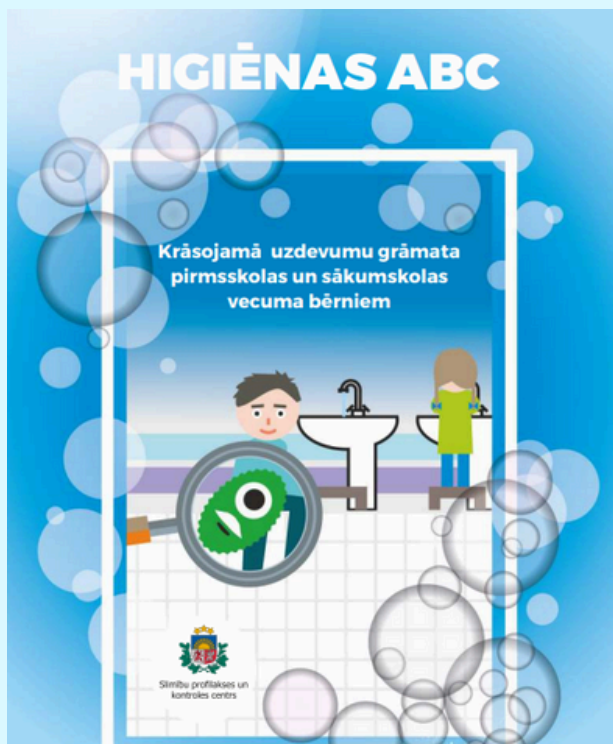
Spied uz materiāla nosaukuma,
lai to apskatītu!

**Informatīvie izdevumi:
Drukātā formātā atkārtoti
pieejams**

- HIGIĒNAS ABC

Informatīvie uzdevumi:

- Vecākiem par bērnu vakcināciju
- Pipara Ziemassvētki



**Informatīvos materiālus
ir iespējams pasūtīt,
aizpildot elektronisko
pasūtījuma veidlapu**



Infografikas:

- Ergonomika darbam pie datora;
- Veselīga darba diena: soli pa solim
- Atbildīga antibiotiku nozīmēšana

ATBILDĪGA ANTIBIOTIKU NOZĪMĒŠANA:
BŪTISKS SOLIS CĪŅĀ PRET ANTIMIKROBIĀLO REZISTENCI

Antimikrobiālā rezistence pieaug, ja antibiotikas tiek lietotas pārmērīgi vai nepareizi – jāzina antibiotiku nozīmēšanas pamatprincipi, lai nodrošinātu efektīvu ārstēšanu.

RUNĀJIET AR SAVIEM PACIENTIEM

- Izskaidrojiet par antimikrobiālās rezistences bīstamību un ieteiktajiem pacientiem – kopā izvēlieties ārstēšanas iespējas, ņemot vērā individuālo slimību.
- Izskaidrojiet, kāpēc antibiotikas ne vienmēr ir risinājums – īpaši vīrusu, piemēram, gripas infekciju gadījumā.
- Apspriediet simptomu mazināšanas alternatīvas un pašapūces iespējas.
- Atgādiniet pacientiem, ka jālieto visas antibiotikas, kuras atļauti norādījumiem, pat, ja uzlabojumi ir paši.

PROFILAKSES PASĀKUMI

- Ievērojiet labākas prakses infekciju profilaksei un kontroli (roku higiēna, individuālie aizsardzības līdzekļi, aprūpējuma dezinfekcija, vides uzturēšana).
- Viciniet vakcināšanos pret norādītajām slimībām, gripu, Covid-19 un preimokoku infekciju.
- Atgādiniet pacientiem par personīgo slimību profilaksi: rūpīga personīgā higiēna, kļūstot uz ārstēšanas higiēnas ieviešanu un pārtikas drošību.

GUÐRA TO NOZĪMĒŠANA GLĀBĀ DZĪVĪBAS

- Norādītajā laikā ņemiet antibiotikas, ja ir skaidri klīniski pierādījumi par baktēriju infekciju.
- Ievērojiet terapeitiskās vadlīnijas un, ja iespējams, apstipriniet diagnozi ar papildus izmeklējumiem.
- Nesedzieties ar antibiotiku nozīmēšanu – izmantojiet uz pierādījumiem balstītu diagnostikas kritēriju un ārstēšanas ieteikumus.
- Vajadzības gadījumā izmantojiet atbilstošas zāļu nozīmēšanas praksi vai nodaļas norādījumus.
- Korekti dozējiet zāļu lietošanas biežumu un nosakiet intervālu starp zāļu devām.

Rīkojieties šodien, lai aizsargātu rītdienu!

Antibiotikas var nebūt efektīvas tad, kad Jums vai Jūsu pacientam tās nepieciešamas. Jūsu lēmumiem par to nozīmēšanu ir nozīme.

Uzziniet vairāk par antimikrobiālo rezistenci: [ja vai skenē QR kodu](#)

VESELĪGA DARBA DIENA: SOLI PA SOLIM

Šie padomi palīdzēs mazināt mazkustīga darba radīto saspringumu un uzlabot pašsajūtu visas dienas garumā.

SĒDOŠĀ DARBA RISKI

LAI RŪPĒTOS PAR SAVU VESELĪBĀ, ATCERIES, KA TO IETEKMĒ:

- **Mazkustīgums.** Ilgstošā sēdēšana rada saspringumu un palielina sirds un asinsvadu slimību risku.
- **Neveselīgi ieradumi.** Smēķēšana, alkohols un neveselīgs uzturs pazemina enerģiju un palielina slimību risku.
- **Miega trūkums.** Pazemina koncentrēšanās spējas un izraisa hronisku nogurumu.

VESELĪGS DIENAS SĀKUMS

- **Brokastis un ūdens.** Sāc dienu ar glāzi silta ūdens un sabalansētām brokastīm.
- **Panem līdzi savu ūdens pudeli** un atceries dzert vismaz 2 litrus dienā.
- **Uz darbu dodies kustībā,** nevis sastrēgumā. Dodies uz darbu kājām, velosipēdu vai izkļūp no sabiedriskā transporta dažas pieturas agrāk.

ATCERIES REGULĀRI IZKUSTĒTIES

- **Piecelies ik stundu.** Aizej pēc ūdens, uz printeri vai pie kolēģa. Vari izmantot atgādinājumus.
- **Veic stiepšanās vingrojumus.** Izstiep muguru un kaklu, lai atbrīvotu saspringumu.
- **Kļūp pa kāpnēm.** Aizmirsti par liftu!

PUSDIENU PAUZE

Vairāk informācijas [te](#) vai skenē kodu:

- **Ēd apzināti.** Atstāj viedierīces malā un, ja iespējams, ēd ārpus darba vietas.
- **Veselīgs uzturs.** Izvēlies uzturvielām bagātu ēdienu.
- **Dzer ūdeni vai zaļu tēju,** nevis saldinātus vai kofeīnu saturošus dzērienus.
- **Pastaiga svaigā gaisā.** Izmanto pārtraukumu īsai pastaigai.

DIENAS NOSLĒGUMS

- **Paslavē sevi.** Atskaties uz paveikto un novērtē savus sasniegumus.
- **Iepilāno aktivitātes.** Dodies pastaigā, uz sporta zāli vai citā nodarbē, kas palīdz atpūsties.
- **Gatavojies rītdienai.** Sagatavo veselīgu ēdienu un uzskatos nākamajai dienai.
- **Veselīgs miegs.** Tas ir svarīgākais solis ķermeņa un prāta atjaunošanai.

ENERĢIJA UN SKAIDRS PRĀTS

- **Sākāro darba vietu.** Tas palīdz sāktot domas un efektīvi noslēgt darba dienu.
- **Dzīļa elpošana.** Iepilāno pāris minūtes, lai atpūstos no ekrāna un nomierinātu prātu.

VESELĪGA DARBA VIDE - KOPĪGA ATBILDĪBA

- **Esi atklāts.** Dalies ar kolēģiem un vadību, ja jūti, ka kaut kas traucē tavai labsajūtai.
- **Atbalsti citus.** Iedvesmo un motivē kolēģus strādāt un dzīvot veselīgāk.
- **Cieņa.** Cieņpilna un draudzīga vide uzlabo labsajūtu un produktivitāti.
- **Priecāties par mazajiem panākumiem.** Pozitīva attieksme veido labvēlīgu kolektīvu.

ERGONOMIKA DARBAM PIE DATORA

Ergonomika pielāgo darba vidi tā, lai darbs būtu ērtāks, ķermenis mazāk noslogots un darba kvalitāte uzlabota.

KĀ PALĪDZ LABA ERGONOMIKA?

- Dabiska un pareiza poza**
Palīdz uzturēt pareizu ķermeņa stāvokli un sēdpozu.
- Veselīga mugura un kakls**
Atbrīvo no saspringuma, stīvuma un sāpēm plecu, kakla un muguras zonā.
- Veselība ilgtermiņā**
Pasargā locītavas un muskuļus no pārslogotības, novēršot arslāpības.
- Vairāk enerģijas**
Samazina acu un galvas nogurumu, ļaujot justies labāk visas dienas garumā.

PAREIZA POZĪCIJA DARBĀ AR DATORU

- Monitors ir aptuveni rokas stiepiena attālumā. Ekrāna augšējā mala atrodas acu līmenī.
- Krēslis atbalsta muguru un ļauj ceļiem veidot 90° leņķi. Krēsla mala nenospiež augšstilbus.
- Pēdas ir stabili pie zemes, ja nepieciešams, izmanto kāju paliktni.
- Tastatūra un pele ir tieši tavā priekšā. Plaukstas atbalsta uz roku balstiem, nevis locītavām. Rokas ir vienā līnijā ar apakšdelmiem.
- Portatīvā dators: Pacel to ar statīvu vai pieslēdz ārējo monitoru. Izmanto atsevišķu tastatūru un peli.

APGAISMOJUMS

Pareiza dabiskā un mākslīgā apgaismojuma kombinācija mazina acu nogurumu un uzlabo darba vidi.

DABISKĀIS APGAISMOJUMS:

- Sēdi sāniski pret logu.
- Izvēlies sauli ar zālējām.
- Pielāgo ekrāna spilgtumu dienas laikā.

MĀKSLĪGĀIS APGAISMOJUMS:

- Sēdi sāniski pret logu.
- Izmanto neitrāli baltas LED lampas, vakarā silti baltas.
- Nodrošini vienmērīgu gaismu bez atspirdumiem.
- Lieto gaļda lampu ar regulējamu gaismas virzienu, lai gaisma nespīd acīs vai ekrānā.

KĀ SAPRAST, KA APGAISMOJUMS IR PIEMĒROT?

- Nav atspirdumu uz ekrāna vai papīra.
- Acis neļūtas saspringtas.
- Nav nepieciešams piepūlēt redzi.
- Telpā nav asu ēnu vai spēcīgu kontrastu.

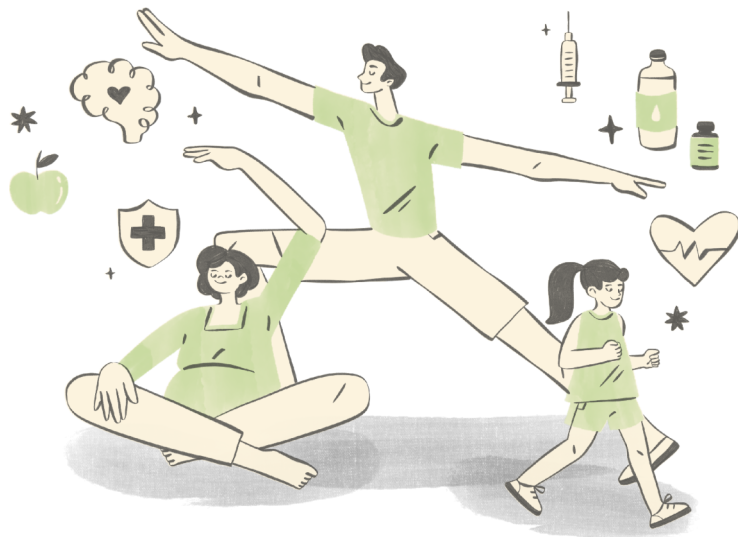
IETEIKUMI

REGULĀRA ACU ATPŪTA:

- Ik pēc 20 min. paskaties tālumā uz 20 sek.
- Mirkšķini biežāk, lai mitrinātu acis.
- Aizver acis uz brīdi, lai tās atpūstos.
- Periodiski pārmaiņus fokusē skatienam uz tuvumu un tālumu.
- Lieto brilles, ja nepieciešams, lai aizsargātu redzi.

REGULĀRA ĶERMEŅA ATPŪTA:

- Ik pēc 30–60 minūtēm piecelies, izstapies un pastaigā.
- Regulāri izvīngini rokas – izstiep, papurini, veic apvērta kustības ar rokām un plaukstām, īpaši, ja jūti tirpšanu vai sāpes.
- Veic vienkāršus vingrojumus – plecu rotāciju, roku stiepšanu, dzīļu elpošanu. Vairāk informācijas [te](#) vai skenē kodu.
- Dzer pietiekami daudz ūdens visas dienas garumā, tas uzlabo enerģijas līmeni un pašsajūtu.



RUDENS 2025

TAVA BĒRNA VESELĪBAI



Žurnālā lasi:

- Vienaudžu vardarbība – kā rīkoties un kā vecāki var palīdzēt? /konsultē speciālists/
- Padomi infekcijas slimību profilaksei
- Modernās tehnoloģijas – sāc ar noteikumiem mājās!
- un citi padomi Tava bērna veselībai!

Materiālu sagatavoja: Slimību profilakses un kontroles centrs

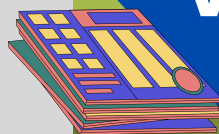
Slimību profilakses un kontroles centrs ir sagatavojis jaunāko digitālā žurnāla "Tava bērna veselībai" numuru. Žurnāls tiek izdots katrā gadalaikā un sniedz vecākiem un aprūpētājiem aktuālu, uzticamu un viegli pieejamu informāciju par bērnu veselību, attīstību un drošību. Šī izdevuma mērķis ir atbalstīt ģimenes viņu nozīmīgajā lomā – labāk izprast bērnu veselības un labbūtības jautājumus, piedāvājot speciālistu ieteikumus un praktiskus padomus ikdienas situācijās.

Žurnāls pieejams

šeit



Žurnāls "Tava bērna veselībai – Rudens 2025"



Žurnāla galvenās tēmas:

- Vienaudžu vardarbība – kā atpazīt, rīkoties un palīdzēt bērnam. Veselības psihologsskaidro, kā vecākiem rīkoties, kā var palīdzēt un kur meklēt profesionālu atbalstu.
- Infekcijas slimību profilakse – ārstu ieteikumi, kā stiprināt imunitāti un pasargāt bērnus no biežākajām rudens saslimšanām.
- Drošība digitālajā vidē un mājās. Ekrānlaika noteikumu nozīme un līdzsvarsstarp ekrāna laiku un aktīvu atpūtu.
- Fiziskās aktivitātes – ieguvumi Tava bērna veselīgai attīstībai. Cik daudz fiziskās aktivitātes ieteicams dažādos vecuma posmos.

Žurnāls veidots sadarbībā ar veselības aprūpes speciālistiem, un tā mērķis ir veicināt izpratni par bērnu veselības jautājumiem, profilaksi un ģimenes labklājību, tajā Tu atradīsi arī noderīgus resursus!

Izdevums pieejams digitāli – to var ērti lasīt jebkurā laikā un ierīcē.

Iepriekšējie "Tava bērna veselībai" izdevumi ar rakstiem par uzturu, emocionālo attīstību, drošību un bērnu slimību profilaksi ir pieejami Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/digitalie-zurnali>



ESPAD PĒTĪJUMS

Publicēti 2024. gada Eiropas skolu aptaujas projekta pētījuma par alkoholu un citām narkotikajām vielām (ESPAD) rezultāti.



ESPAD 2024

Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi
un tendences skolēnu vidū

Pētījuma gala ziņojums

Starp jaunajiem politikas un prakses izaicinājumiem ziņojumā ir uzsvērtas trīs stratēģiskās prioritātes.

- Uz pierādījumiem balstītas profilakses paplašināšana — nepieciešamas visaptverošākas, uz pierādījumiem balstītas profilakses pieejas, lai aptvertu visu mūsdienu jauniešu riskantas uzvedības spektru. Pozitīvs solis šajā virzienā ir EUDA Eiropas profilakses mācību programma (EUPC) — plaši izmantota apmācību programma profilakses speciālistiem — un aģentūras Xchange datubāze, kurā apkopotas izvērtētas profilakses programmas.
- Garīgās veselības un labbūtības veicināšana — jaunie riski prasa lielāku uzmanību pusaudžu garīgajai veselībai un labbūtībai skolās un kopienās. Īpaši svarīgas ir dzimumu specifiskas veselības veicināšanas pieejas, lai mazinātu pieaugošos riskus meiteņu vidū.
- Rīcība digitālajā vidē — steidzami nepieciešami pasākumi, kas ierobežo jauniešu agrīnu saskari ar digitālajiem riskiem. Tie ietver darbības, kas vērstas uz datorspēju un azartspēju negatīvās ietekmes mazināšanu (piemēram, atkarību veicinošu dizainu) un nepilngadīgo piekļuves novēršanu, izmantojot efektīvāku digitālās identitātes un vecuma pārbaudi.

ESPAD Latvijas ziņojums ar galvenajiem rezultātiem pieejams Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā šeit.



NVVST tematisko veselības dienu kalendārs

NVVST tematisko veselības dienu kalendārs apkopo nozīmīgākās starptautiski atzīmējamās veselības dienas, ko izglītības iestādes var iekļaut gada plānā, lai veicinātu izglītojamo izpratni un iesaisti veselības veicināšanā. Kalendārs ir praktisks atbalsta rīks NVVST darba plānošanā un īstenošanā.

Atgādinām, ka šajā gadā tika izstrādātas divas tematisko dienu resursu mapes, kuras joprojām aicinām aktīvi izmantot gan mācību procesa plānošanā, gan tematisko veselības dienu norisē.

1. **resursu pusgada mape ŠEIT.**

2. **resursu pusgada mape ŠEIT.**



TEMATISKĀS DIENAS 2026

JANVĀRIS	FEBRUĀRIS	MARTS
Dzemdību kakla vēža izpratnes veicināšanas mēnesis	04. Pasaules pretvēža diena 28. Reto slimību diena	03. Pasaules dzirdes diena 04. Starptautiskā CPV izpratnes veicināšanas diena 12. Pasaules nieru diena 15. Pasaules miega diena 20. Pasaules mutēs veselības diena 22. Pasaules ūdens diena 24. Pasaules tuberkulozes diena
APRĪLIS	MAIJS	JŪNIJS
06. Pasaules fizisko aktivitāšu diena 07. Pasaules veselības diena 24.-30. Pasaules imunizācijas nedēļa 28. Pasaules darba drošības un veselības diena	04.-10. Pasaules mātes psihiskās veselības nedēļa 05. Pasaules roku higiēnas diena 07. Pasaules mātes psihiskās veselības diena 15. Starptautiskā gimeņu diena 15. Starptautiskā ūdens drošības diena 17. Pasaules hipertensijas diena 31. Pasaules diena bez tabakas * Eiropas testēšanas nedēļa	01. Starptautiskā bērnu aizsardzības diena 07. Pasaules pārtikas drošības diena 14. Pasaules asins donoru diena 26. Starptautiskā diena pret narkotisko vielu lietošanu un nelegālu izplatīšanu
JŪLIJS	AUGUSTS	SEPTEMBRIS
25. Pasaules noslikšanas novēršanas diena 28. Pasaules hepatīta diena	01.-07. Pasaules zīdīšanas veicināšanas nedēļa 31. Starptautiskā pārdozēšanas izpratnes veicināšanas diena	Veselības veicināšanas mēnesis 04. Pasaules seksuālās veselības diena 10. Pasaules pašnāvību novēršanas diena 17. Pasaules pacientu drošības diena 26. Pasaules kontracepcijas diena 29. Pasaules sirds diena
OKTOBRIS	NOVEMBRIS	DECEMBRIS
Krūts veselības mēnesis 01. Starptautiskā senioru diena 10. Pasaules psihiskās veselības diena 15. Pasaules roku mazgāšanas diena 16. Pasaules uztura diena 17. Pasaules traumatu diena 18. Pasaules menopauzes diena 21. Pasaules joda deficīta diena 29. Pasaules insulta diena	Viriešu veselības mēnesis 02. Starptautiskā D vitamīna diena 10. Pasaules imunizācijas diena 12. Pasaules pneimonijas diena 14. Pasaules diabēta diena 15. Pasaules diena bez alkohola 18.-24. Pasaules antibiotiku rezistences nedēļa * Eiropas testēšanas nedēļa	01. Pasaules AIDS diena 03. Starptautiskā personu ar funkcionāliem traucējumiem diena

* Precīzam datumam sekot: https://ej.uz/testšanas_nedela

- Pieredzes apmaiņas brauciens Talsos 26. s...
- Vebināra prezentācijas un video ieraksts 1...
- Fizisko aktivitāšu 2.pusgads
- Pasaules imunizācijas diena_10.11
- Kalendārs_NVVST_2pusgads
- Pasaules traumatu diena_17.10 ...
- Pasaules sirds diena_29.09
- Pasaules roku mazgāšanas diena_15.10
- Pasaules seksuālās veselības diena_04.09
- Pasaules uztura diena_16.10
- Pasaules pašnāvību novēršanas diena_10.09
- Pasaules insulta diena_29.10
- Pasaules AIDS diena_01.12
- Pasaules diena bez alkohola_15.11
- Pasaules diabēta diena_14.11

Fizisko aktivitāšu pusgads



Šogad Slimību profilakses un kontroles centrs, sniedzot metodisko atbalstu, uzsāka jaunu iniciatīvu – prioritāro darbības jomu slimību profilakses un veselības veicināšanas ietvaros, kur 2025. gadā, kā otrā pusgada tēma tika izvirzīta "Fiziskās aktivitātes." SPKC aktīvi dalās ar informāciju sociālajos tīklos, izsūta materiālus un sniedz praktiskus padomus gan pašvaldībām, gan izglītības iestādēm, lai veicinātu sabiedrības izpratni par fizisko aktivitāšu nozīmi veselībai. Ir izveidota arī fizisko aktivitāšu resursu mape, kurā apkopotas idejas, materiāli un ieteikumi, ko izmantot tematisko dienu organizēšanai, komunikācijai ar sabiedrību un sadarbības veidošanai tieši par fiziskajām aktivitātēm. Tur var atrast arī fizisko aktivitāšu tematisko dienu kalendāru.



Fizisko aktivitāšu video pieejami šeit:

Vingrojumu komplekss svara regulēšanai

Vingrojumu komplekss līdzsvara un koordinācijas uzlabošanai

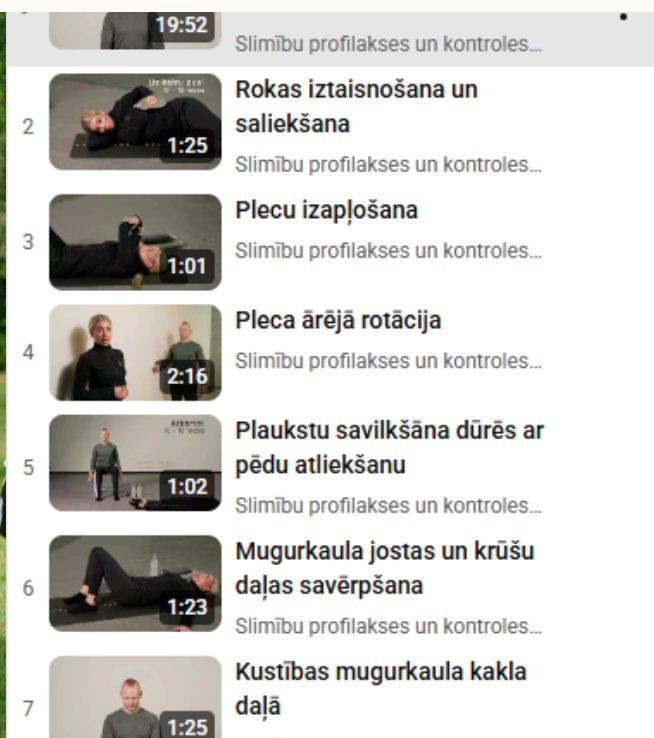
Vingrojumu komplekss onkoloģisko slimību pacientiem

Vingrojumu komplekss sievietēm pēcdzemdību periodā

Vingrojumu komplekss neirodeģeneratīvo slimību attīstības aizkavēšanai

Vingrojumu komplekss locītavu veselības uzlabošanai un hronisku sāpju mazināšanai

Klikšķini uz sev vēlamā vingrojumu kompleksa





Veselības ministrijas aktualitātes

Rīgā un novados sākušies gaisa kvalitātes mērījumi pirmsskolas izglītības iestādēs (no 6.10.2025.)



Veselības ministrijas (VM) pētījuma ietvaros, kura mērķis ir noskaidrot ikdienā elpotā gaisa kvalitāti pirmsskolas izglītības iestādēs un sagatavot priekšlikumus tā uzlabošanai. Šis pētījums – līdz šim lielākais bērnudārzu gaisa kvalitātes apsekojums Latvijā – palīdzēs ne tikai izvērtēt esošo situāciju, bet arī izstrādāt priekšlikumus profilaktiskiem bērnu veselības aizsardzības pasākumiem, iezīmējot virzienu turpmākajām sabiedrības veselības iniciatīvām un nākamo periodu Mātes un bērna veselības uzlabošanas plāniem.

Pētījuma dalībnieku ērtībai izveidots arī informatīvs video, kurā izklāstīta pētījuma norise. Video pieejams **VM YouTube kontā**.

Visu ievākto datu analīzi plānots noslēgt līdz nākamā gada beigām, kad tiks publicēts pētījuma ziņojums. Tas ne vien sniegs pārskatu par iekštelpu gaisa kvalitāti Latvijas bērnudārzos, bet arī palīdzēs izstrādāt ieteikumus telpu vēdināšanai, infekcijas slimību riska mazināšanai un ventilācijas risinājumu pilnveidošanai.

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



Programma "Unplugged"



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

Programma paredz 12 izglītojošas nodarbības 12-14 gadus veciem izglītojamajiem (5.-7. klases), īstenošanai reizi nedēļā viena mācību gada laikā. **Nodarbību temati pieejami šeit.**



PEDAGOGU KURSI PLĀNOTI 2026.GADA JANVĀRĪ/FEBRUĀRĪ

- 2 DIENU KLĀTIENES APMĀCĪBAS
- VISOS LATVIJAS REĢIONOS
- PĒC APMĀCĪBĀM
METODOLOĢISKAIS ATBALSTS
PROGRAMMAS IEVIEŠANAI
IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ
- MOTIVĀCIJAS BALVAS PAR
PROGRAMMAS IEVIEŠANU PILNĀ
APMĒRĀ

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



- Programmas "UNPLUGGED" metodiskie materiāli elektroniskā formātā:
- Skolotāja rokasgrāmata programmas 12 nodarbību vadīšanai
- Rekomendācijas skolotājiem programmas īstenošanā
- Skolēnu darba burtnīca (atkārtoti lietojama)
- Skolēnu darba burtnīca (vienreiz lietojama)
- Kartīšu komplekts
- Puzle

INFORMĀCIJA PAR NORISES VIETĀM UN DATUMIEM SEKOS!



PASĀKUMU ĪSTENO VESELĪBAS MINISTRIJA ESF PLUS PROJEKTĀ "NACIONĀLA MĒROGA VESELĪBAS VEICINĀŠANAS UN SLIMĪBU PROFILAKSES PASĀKUMI" (IDENTIFIKĀCIJAS NR. 4.1.2.1/1/24/1/001).

Unikāls pētījums par bērnu veselības pratību: Medicīnas vēstures muzeja paspārnē top Bērnu muzejs



Strādājot pie Bērnu veselības pratības centra – Bērnu muzeja izveides, ir pabeigts sociāls pētījums, kas iezīmē 6 – 12 gadus vecu bērnu priekšstatus par veselību: miegu, veselīgu ķermeni un sātīgu ēšanu. **Pirmo reizi Latvijā, lai labāk saprastu bērnu domas par veselību, tika izmantotas fokusgrupu diskusijas un padziļinātās intervijas, kas pavēris jaunu redzējumu.**

Aptverot visus Latvijas reģionus, kopā pētījumā piedalījās 168 bērni, tajā skaitā ar autiskā spektra traucējumiem, Uzmanības deficīta sindromu, diabētu, alerģijām, redzes traucējumiem un citām veselības pieredzēm.

Paula Stradiņa Medicīnas vēstures muzejs kopā ar Veselības ministriju ir uzsācis darbu pie Bērnu muzeja kā mūsdienīga veselības pratības centra skolu jaunatnei izveides. Taps muzejs ar ekspozīciju, mācību laboratoriju un muzejpedagoģisko programmu. Vairāk lasi **ŠEIT!**

Projekta mērķis: ir 6-12 gadus vecos bērnos radīt izpratni par dzīvības procesiem, veselību un savu ķermeni, nostiprinot veselīgus ieradumus un empātijā balstītas sociālas iemaņas. **Jaunais muzejs atradīsies esošā muzeja rekonstruētajā piebūvē un durvis vērs 2027. gadā.**

Projektu „Veselības pratības centrs bērniem – Bērnu muzejs” līdzfinansē Eiropas Savienība.





Šī gada septembrī, Latvijā, jau desmito reizi norisinājās Eiropas Sporta nedēļa – visā Eiropā atzīta iniciatīva, kas aicina sabiedrību būt fiziski aktīvai, atklāt kustību prieku un veidot veselīgākus ieradumus. Kopš 2015. gada šī kampaņa Latvijā pulcējusi desmitiem tūkstošu dalībnieku, un **2025. gadā tā svin savu nozīmīgo jubileju – 10 gadus kustībā.**

Eiropas Sporta nedēļas kulminācija jau ierasti notika no 23. līdz 30. septembrim, piedāvājot daudzveidīgu pasākumu programmu dažādām vecuma grupām, interesēm un fiziskās sagatavotības līmeņiem. Nedēļa sākās ar vienu no jau tradicionāliem piedzīvojumiem – Latvijas Orientēšanās nakti, kas 19. septembrī vienlaikus norisinājās 21 pilsētā visā Latvijā.

Eiropas Sporta nedēļas ietvaros aktīvi iesaistās arī izglītības iestādes – 26. septembrī tika atzīmēta Eiropas Skolu sporta diena, kas vieno skolēnus visā Eiropā, aicinot būt aktīviem un piedzīvot sportiskās aktivitātes kopā ar klasesbiedriem.

Eiropas sporta nedēļā arī Slimību profilakses un kontroles centrs piedalījās #BeActiveDay biroju izaicinājumā, kuras ietvaros no 22. septembra līdz 26. septembrim veica aktīvās kustību pauzes.

Eiropas sporta nedēļa 2025 – Piecelies un piecel citus!





PALDIES, KA IEPAZINĀTIES AR AKTUALITĀTĒM!



MĒS ĻOTI NOVĒRTĒJAM JŪSU VIEDOKLI! LŪDZU, VELTIET MIRKLI,
LAI AIZPILDĪTU APTAUJU:

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



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

**Sekoiet mums
sociālajos tīklos:**



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS