



## Aktīva ik diena!

Publicēts: 10.10.2020.

[WWW.AKTIVADIENA.LV](http://WWW.AKTIVADIENA.LV)



2015. gadā Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs īstenoja sabiedrības informēšanas kampaņu „Aktīva ik diena!”. Cilvēka ķermenis ir radīts kustībai, tādēļ kampaņas sauklis tika izvēlēts „Tu esi radīts kustībai!”, aicinot iedzīvotājus būt fiziski aktīviem un sportot, jo tas rada prieku gan pašam, gan ķermenim.

Kampaņas uzdevums bija aktualizēt fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā, savukārt kampaņas mērķi:

- skaidrot fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā un uzlabošanā katrā vecumposmā;
- sniegt praktiskus padomus, kā ikdienu padarīt fiziski aktīvāku, iekļaujot vecumam un dzīvesveidam piemērotas fiziskās aktivitātes, kuras neprasa lielus finansiālus ieguldījumus;
- aicināt visu vecuma iedzīvotājus iesaistīties fiziskajās aktivitātēs kopā ar saviem tuviniekiem.



### Veselības maršruti

Kampaņas „Aktīva ik diena!” ievaros izveidoti veselības maršruti

[Skatīt vairāk](#)



### Sportiskais randiņš

Sportiskais randiņš ir labs veids, kā ikdienā iekļaut fiziskās aktivitātes. Izbaudot laiku kopā un rūpējoties par savu veselību!

[Skatīt vairāk](#)



### Informatīvi materiāli

kampaņā „Aktīva ik diena” tapušie informatīvie izdevumi un citi informatīvie materiāli

[Skatīt vairāk](#)



## Vingrojumu kompleksi

Izkustini savu ķermeni! Piedāvājam dažādus vingrojumu kompleksus, ko iekļaut ikdienā!

[Skatīt vairāk](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/aktiva-ik-diena>