



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Informatīvie materiāli

Publicēts: 17.04.2020.

Atjaunināts: 23.03.2023.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Šajā sadaļā pieejami informatīvie materiāli, kas izstrādāti Eiropas Sociālā fonda projekta „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās” (identifikācijas Nr. 9.2.4.2/16/I/106) ietvaros par tēmām fiziskās aktivitātes, psihiskā veselība, veselīgss uzturs, atkarības, seksuālā un reproduktīvā veselība.

Vēršam uzmanību, ka:

šajā sadaļā publicēto informatīvo materiālu drukātais formāts ir pieejams tikai ESF 9.2.4.2. pasākuma projekta attiecīgā slimību profilakses un/ vai veselības veicināšanas pasākuma dalībniekam un/ vai apmeklētājam;

informācijas pārpublicēšanas gadījumā saskaņošana ar Slimību profilakses un kontroles centru ir obligāta.

informācijas citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.

FIZISKĀS AKTIVITĀTES



VINGROŠANAS UN
NŪJOŠANAS
PAMATPRINCIPI
IEDZĪVOTĀJIEM
VECĀKIEM PAR 54
GADIEM



["Vingrošanas un nūjošanas pamatprincipi iedzīvotājiem vecākiem par 54 gadiem".](#)

A4, 22 lpp. (pieejams tikai elektroniskā formātā)



["Izdales materiālu apkopojums".](#)

14 pašvaldībām (pieejams tikai elektroniskā formātā)



["Izdales materiālu apkopojums".](#)

10 pašvaldībām (pieejams tikai elektroniskā formātā)

PSIHISKĀ VESELĪBA



["Ieteikumi Tavas psihiskās veselības veicināšanai".](#)

A4, 28 lpp. (pieejams tikai elektroniskā formātā)



["Palīgmateriāls pedagogiem pasākumu kopuma ilgtspējas nodrošināšanai"](#)

A4, 46.lpp. (pieejams tikai elektroniskā formātā)



["Darba burtnica izglītojamajiem "Izzini sevi – saproti citus!"](#)

A4, 10 lpp. (pieejams tikai elektroniskā formātā)



["1.diena – "Izzini sevi – saproti citus!"](#)

prezentācija/mācību materiāls, 29 slaidi (pieejams tikai elektroniskā formātā)



["2.diena – "Komandas sadarbība un empātija!"](#)

prezentācija/mācību materiāls, 29 slaidi (pieejams tikai elektroniskā formātā)

VESELĪGS UZTURS



["Veselīgu un ekonomisku ēdienu receptes"](#),

A4, 16 lpp (pieejams tikai elektroniskā formātā)



["Veselīgs un ekonomisks uzturs"](#),

prezentācija/mācību materiāls, 27 slaidi (pieejama tikai elektroniskā formātā)



["Veselīga uztura olimpiāde. Mācību materiāls skolotājiem"](#), prezentācija/mācību materiāls, 11 slaidi (pieejama tikai elektroniskā formātā)



["Veselīga uztura olimpiāde. Mācību materiāls skolēniem"](#), prezentācija/mācību materiāls, 19 slaidi (pieejama tikai elektroniskā formātā)



["Veselīga uztura olimpiāde"](#)

A4, 22 lpp (pieejams tikai elektroniskā formātā)



["Cukura detektīvs"](#)

(pieejams tikai elektroniskā formātā)



["Veselīgo Latvijas gardumu kartītes"](#)

(pieejams tikai elektroniskā formātā)

PĀRTIKAS PRODUKTU KARTĪTES

nPlate

["Pārtikas produktu kartītes"](#)

(pieejams tikai elektroniskā formātā)



["Viktorīna: Vai zini"](#)

(pieejams tikai elektroniskā formātā)



["Veselīgā uztura un našķu šķīvja makets"](#)

(pieejams tikai elektroniskā formātā)



["Veselīgā uztura un našku šķīvja uzlīmes"](#)

(pieejams tikai elektroniskā formātā)

ATKARĪBAS



["Ieteikumi bērnu un pusaudžu atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu atkarības pazīmju agrīnai atpazīšanai, profilaksei un palīdzības iespējām"](#)

A4, 8 lpp. (pieejams tikai elektroniskā formātā)



["Darba burtnīca izglītojamajiem"](#)

A4, 16 lpp. (pieejams tikai elektroniskā formātā)

SEKSUĀLĀ UN REPRODUKTĪVĀ VESELĪBA



["Pubertāte. Attiecības. Sekstings"](#)

A4, 2 lpp (pieejams tikai elektroniskā formātā)



["Lēmums. STI. Kontracepcija"](#)

A4, 2 lpp. (pieejams tikai elektroniskā formātā)



["Starp mums, sievietēm, runājo.", A5, 39 lpp](#)

(pieejams tikai elektroniskā formātā)

SLIMĪBU PROFILAKSE



["Ieteikumi tavas sirds un asinsvadu veselības veicināšanai un veselības paradumu maiņai"](#)

A4, 2 lpp. (pieejams tikai elektroniskā formātā)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativie-materiali>