

VESELĪBU VEICINOŠĀ SKOLA



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Saturs



<u>Ievads</u>	2
<u>Kas ir Veselību veicinoša skola?</u>	3
<u>Veselību veicinošo skolu kustība Latvijā</u>	4
<u>Nacionālais Veselību veicinošo skolu tīkls</u>	4
<u>Kādi ir kritēriji Veselību veicinošām skolām?</u>	6
<u>Pamata kritēriji</u>	6
<u>Dalības kritēriji</u>	9
<u>Kā kļūt par Veselību veicinošu skolu?</u>	11
<u>Labās prakses piemēri par Tīkla skolās īstenotajām veselības veicināšanas aktivitātēm</u>	12
<u>1.pielikums. Kā organizēt dinamiskās pauzītes</u>	17
<u>2.pielikums. Pieteikuma forma dalībai Nacionālajā Veselību veicinošo skolu tīklā</u>	19
<u>3.pielikums. Ikgadējā Veselību veicinošās skolas aktivitāšu izvērtēšanas anketa</u>	25
<u>4.pielikums. Slimību profilakses un kontroles centra sagatavotie materiāli izmantošanai skolotāju darbā</u>	32



levads



Veselība un izglītība ir cieši saistītas – laba veselība ir nepieciešama, lai efektīvi mācītos, savukārt efektīva mācīšanās ir ieguldījums, kas dod labumu visas turpmākās dzīves garumā. Tā kā skolā bērni pavada lielāko dienas daļu, apgūstot turpmākajai dzīvei nepieciešamās zināšanas un prasmes un veidojoties par tādu personību, kas var iekļauties sabiedrībā, skolas videi ir būtiska ietekme uz skolēnu veselību un labklājību.

Skolas īpašo lomu veselības veicināšanā iezīmē arī Pasaules Veselības organizācija (turpmāk – PVO), norādot, ka efektīva veselības programma skolā var būt viens no izmaksu efektīvākajiem ieguldījumiem, lai vienlaicīgi uzlabotu izglītību un veselību.

Šajā materiālā ir aprakstīta Veselību veicinošo skolu kustības ideja, šīs kustības mērķis, pamatvērtības un kritēriji, kā arī aprakstīts process, kā kļūt par Latvijas Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla dalības skolu un iegūt statusu "Veselību veicinoša skola".

Materiāls paredzēts izglītības iestāžu un pašvaldību pārstāvjiem, kuri vēlas uzzināt vairāk par veselības veicināšanas iespējām skolā un ieviest šādas aktivitātes savā izglītības iestādē.





Kas ir Veselību veicinoša skola?

Saskaņā ar PVO definīciju **Veselību veicinoša skola** ir tāda skola, kas pastāvīgi stiprina savu kapacitāti, lai caur skolas vidi ikvienam dotu iespēju iemācīties veselīgi domāt, dzīvot, mācīties un strādāt.

Veselības veicināšana skolā ir jebkura skolā īstenota aktivitāte, kas tiek veikta, lai uzlabotu un/vai aizsargātu veselību, tā ietver veselības izglītību, centienus radīt veselīgu vidi un skolas politiku.

PVO ir definējusi, ka Veselību veicinošu skolu raksturo šādi rādītāji:

- skola īsteno tādu politiku un nodrošina praksi, kas respektē ikviena labklājību un cieņu, un sniedz skolēniem radošas pašizpaušmes iespējas;
- veselības veicināšana skolā notiek, izmantojot visus pieejamos resursus, pasākumus un aktivitātes;
- veselības veicināšanā ir iesaistīti veselības un izglītības nozaru pārstāvji, skolotāji, skolēni, vecāki, veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēji, pašvaldība, nevalstiskās organizācijas u.c.;
- skolā tiek nodrošināta veselīga un droša vide;
- skolā tiek nodrošināta veselības izglītība un skolas veselības aprūpes pakalpojumu pieejamība;
- skolā tiek īstenotas aktivitātes veselīga uztura, fizisko aktivitāšu un aktīva brīvā laika pavadīšanas veicināšanai, atkarību izraisošo vielu lietošanas ierobežošanai/samazināšanai, kā arī tiek nodrošinātas konsultācijas, lai sniegtu psiholoģisko atbalstu, nodrošinot garīgās veselības veicināšanu;
- skola cenšas uzlabot veselību, ne tikai skolēniem, bet arī skolas personālam, ģimenes locekļiem un pārējai sabiedrībai, veicinot izpratni par to, ka ikviena rīcība un uzvedība kopumā iespaido (palielina vai samazina) visas sabiedrības veselību un labklājību.

Saskaņā ar Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkla definēto, Veselību veicinošu skolu raksturo pieeja, kas aptver visu mācību vidi, iedalot to 6 elementos:

- Skolas veselības politika – skaidri noteikti dokumenti vai īstenota prakse, lai veicinātu veselību un labklājību.
- Skolas fiziskā vide, tās attīstīšana, padarot skolas ēkas un apkārtni drošu, piemērotu atpūtai un fiziskām aktivitātēm.
- Skolas sociālā vide – attiecību kvalitāte skolēnu starpā, kā arī skolēnu un skolas darbinieku starpā.
- Individuālās veselības prasmes – aktivitāšu, kas attīsta skolēnu zināšanas un prasmes veselības jomā, īstenošana.
- Saikne ar sabiedrību – saiknes starp skolu un skolēnu ģimeni, kā arī starp skolu un cilvēkiem sabiedrībā veidošana, atbalstot veselību veicinošas aktivitātes skolā.
- Veselības pakalpojumi – sniegti skolā vai ar to saistīti, nodrošinot skolēnu veselības aprūpi un veselības veicināšanu.





Veselību veicinošo skolu kustība Latvijā

Veselību veicinošo skolu kustība aizsākās 1992. gadā kā kopīgs Eiropas Komisijas, Eiropas Padomes un PVO projekts. Projekta mērķis bija radīt veselību veicinošu vidi skolās. Latvijā projekts tika uzsākts 1993.gadā. Sākotnēji projektā iesaistījās 10 Latvijas skolas un līdz 2007.gadam Latvijā darbojās jau 150 Veselību veicinošas skolas. Dažādu iemeslu un apstākļu dēļ pēc 2007.gada Veselību veicinošo skolu kustības darbība apstājas.

Nacionālais Veselību veicinošo skolu tīkls

Atbilstoši Sabiedrības veselības pamatnostādņēm 2014.-2020. gadam (apstiprinātas ar Ministru kabineta 2014.gada 14.oktobra rīkojumu Nr. 589) Slimību profilakses un kontroles centrs 2014. gadā uzsāka darbu pie Veselību veicinošo skolu kustības atjaunošanas un attīstīšanas Latvijā. 2014. gadā tika izveidota konsultatīva institūcija - Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla padome (turpmāk – Padome). Padome apstiprināja kritērijus Veselību veicinošām skolām un Slimību profilakses un kontroles centrs izsūtīja informāciju par kustības darbības atjaunošanu visām skolām un aicinājumu iestāties Nacionālajā Veselību veicinošo skolu tīklā (turpmāk – Tīkls).

Tīkls:

- apvieno skolas, kas veselības veicināšanu skolā redz kā vienu no skolas darbības mērķiem;
- sniedz iespēju skolām dalīties pieredzē un gūt jaunas idejas par veselības veicināšanas praksi skolās;
- atbalsta skolas veselību veicinošu aktivitāšu īstenošanā.

Tīkla darbību koordinē Slimību profilakses un kontroles centrs. Konsultatīvās institūcijas – Padomes mērķis ir veicināt Tīkla izveidošanu attīstīšanu, koordināciju, sadarbību un monitoringu. Padomes sastāvā ir iekļauti pārstāvji no šādām institūcijām:

- Veselības ministrijas;
- Izglītības un zinātnes ministrijas;
- Slimību profilakses un kontroles centra;
- Valsts izglītības satura centra;
- Izglītības kvalitātes valsts dienesta;
- Latvijas Pašvaldību savienības;
- Vecāku NVO konsorcijs "Latvijas vecāku forums";
- Pasaules Veselības organizācijas pārstāvniecības Latvijā.

Atbilstoši nolikumam Padomes sanāksmes notiek ne retāk kā reizi gadā. Padomes galvenie uzdevumi ir:

- apstiprināt Tīklam noteiktos kritērijus un citus Tīkla darbības nodrošināšanai nepieciešamos dokumentus;
- lemt par skolas iekļaušanu Tīklā vai izslēgšanu no Tīkla, kā arī par statusa "Veselību veicinoša skola" piešķiršanu vai anulēšanu;
- apstiprināt ikgadēju darba plānu Tīkla attīstībai.



Tīkla dalības skolu ieguvumi:

- Slimību profilakses un kontroles centra organizēti, no valsts budžeta finansēti veselības veicināšanas pasākumi (interaktīvas nodarbības, lekcijas u.c.) par aktuālām tēmām gan skolēniem, gan skolotājiem;
- Slimību profilakses un kontroles centra organizētas, no valsts budžeta finansētas apmācības un semināri skolotājiem;
- Slimību profilakses un kontroles centra sagatavota jaunākā informācija un materiāli (brošūras, bukleti, plakāti u.c.) par veselīgu dzīvesveidu un veselības veicināšanu;
- uz pierādījumiem balstīts metodiskais atbalsts veselības veicināšanas darba organizēšanā un aktivitāšu īstenošanā skolā, ko nodrošina Slimību profilakses un kontroles centrs;
- pieredzes apmaiņas iespējas ar citām Tīkla dalības skolām;
- atbilstoši Veselību veicinošo skolu kritērijiem īstenotās aktivitātes skolā tiek ņemtas vērā izglītības iestāžu kvalitātes vērtēšanas metodikā.

Galvenie Veselību veicinošas skolas ieguvumi ir:

- skolēniem labāki sasniegumi mācībās;
- pieaug skolēnu pašvērtējums;
- uzlabojas skolas darbinieku labklājība;
- drošāka skolas vide;
- uzlabojas attiecības skolēnu vidū;
- vecāki vairāk tiek iesaistīti skolas aktivitātēs.





Kādi ir kritēriji Veselību veicinošām skolām?

Ievērojot PVO definētās prasības Veselību veicinošai skolai, Padome ir apstiprinājusi kritērijus Veselību veicinošām skolām Latvijā. Apstiprinātie kritēriji iedalās Pamata kritērijos un Dalības kritērijos.

1. Pamata kritēriji

Pamata kritēriji skolai jāizpilda, lai iegūtu statusu "Veselību veicinoša skola". Pamata kritēriji aptver četras darbības jomas: politika un plānošana, vide (sociālā un fiziskā), mācību process/mācīšanās un partnerība/līdzdalība.

Nr. p.k.	Kritērijs	Kritērija pamatojums
1.	Skolas attīstības plānošanā ir iekļauts veselības mērķis, kā arī definēti uzdevumi skolai svarīgu/nozīmīgu veselības problēmu risināšanai (piemēram, atkarību izraisošo vielu lietošanas ierobežošanai, vardarbības atpazīšanai, mazināšanai u.c.)	Plānojot skolas attīstību turpmākajiem gadiem, ir svarīgi apzināties un noformulēt skolas veselības mērķi. Tas ir mērķis, ko skolas vēlas sasniegt skolēnu un skolas darbinieku veselības uzlabošanai. Mērķa formulēšana palīdz noteikt konkrētus uzdevumus, pasākumus un laika periodu to īstenošanai, kā arī plānošanas perioda beigās palīdz novērtēt, vai izvirzītais mērķis ir sasniegts. Attīstības plānošanas dokuments ar definētiem politikas mērķiem sniedz dokumentālu pamatu plānveidīgai, sistemātiskai un konsekventai rīcībai, kā arī nodrošina rīcības pēctecību.
2.	Skolēniem un skolotājiem ir nodrošināta iespēja saņemt atbalstu (skolā, pašvaldībā) fiziskas un emocionālas vardarbības gadījumā	Vidēji 14 % skolēnu vismaz 2 – 3 reizes pēdējo pāris mēnešu laikā ir vai nu cietuši no ņirgāšanās vai arī ņirgājušies par citiem. ¹ Vardarbība būtiski ietekmē bērnu veselīgu attīstību, apdraud viņu fizisko, psihisko un sociālo labklājību. No vardarbības cietušajām personām šīs nepatīkamās pieredzes sekas var izpausties gan kā fiziski traucējumi (dažādas sāpes, kurām var arī nebūt redzama fiziska iemesla), gan izmaiņas emocionālajā pašsajūtā (trauksme, bailes utt.). Tomēr šīs izmaiņas un grūtības nav neatgriezeniskas, cietušais var tikt ar tām galā, saņemot nepieciešamo palīdzību. Tieši tāpēc atbalsts no vardarbības cietušajiem ir noteikts par vienu no pamata kritērijiem Veselību veicinošai skolai.
3.	Skola sadarbojas ar vecākiem un vecāki tiek iesaistīti skolas veselību veicinošajos pasākumos	Vecākiem ir nozīmīga loma, atbalstot bērnus mācību procesā un veiksmīgi vadot bērnus cauri procesiem skolā un aizstāvot savu bērnu intereses. Vecāku iesaistīšana procesos un aktivitātēs skolā var veicināt bērniem pozitīvu veselības uzvedību. Pētījumi liecina, ka vecāku iesaistīšana skolas aktivitātēs ir cieši saistīta ar labāku bērnu uzvedību, augstākiem sasniegumiem mācībās un labākām sociālajām prasmēm. ²

1 Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, 2013./2014., Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2015

2 Parent engagement Strategies for Involving Parents in School Health, Centre for Disease Control and Prevention, 2012



<p>4.</p>	<p>Skola veicina skolēnu iesaistīšanos ar fizisko aktivitāti saistītā interešu izglītībā vai profesionālās pilnveides izglītībā, kura ir saistoša gan meitenēm, gan zēniem</p>	<p>Ikdienā īstenotas fiziskās aktivitātes ir ļoti būtisks faktors, lai bērnam nodrošinātu normālu augšanu, psiholoģisko attīstību un labsajūtu, kaulu veselību, muskuļu stiprumu un lokanību un nodrošinātu līdzsvaru starp uzņemto un iztērēto enerģiju. Bērniem vecumā līdz 18 gadiem ieteicams fiziskajām aktivitātēm veltīt vismaz 60 minūtes ne mazāk kā 5 dienas nedēļā. Kā liecina pētījums, no skolas brīvajā laikā pietiekami fiziski aktīvi ir tikai 22 % zēnu un 15,3 % meiteņu³ Turklāt arvien pieaug tendence, ka bērni savu brīvo laiku pavada mazaktīvi, spēlējot spēles datorā, viedtālrunī vai skatoties TV.</p>
<p>5.</p>	<p>Skola piedalās vismaz vienā no programmām „Skolas piens” un/vai „Skolas auglis”</p>	<p>Saskaņā ar veiktajiem pētījumiem Latvijā svaigu augļu un dārzeņu patēriņš skolēnu vidū joprojām ir nepietiekams. Ik dienu ieteicams uzņemt vismaz 5 dārzeņu un augļu porcijas. Taču kā liecina pētījuma dati, vidēji tikai katrs ceturtais pusaudzis augļus un dārzeņus uzturā lieto katru dienu.</p> <p>Piens un piena produkti ir neatņemama bērnu uztura sastāvdaļa, tie ir nozīmīgs kalcija un olbaltumvielu avots. Pētījuma dati liecina, ka dienā glāzi piena izdzer 24% jauniešu.⁴</p>
<p>6.</p>	<p>Skolā 1.-9.klasēm tiek organizētas „dinamiskās pauzītes” (īsi pārtraukumi 2-5 minūšu garumā mācību stundas laikā, lai veiktu vingrojumus stājas uzlabošanai un noguruma mazināšanai)</p>	<p>Ar dinamiskām pauzēm tiek aktivizēta asinsrite un elpošana, pārtraukta ilgstoša sēdēšana mācību stundās, kā arī tiek atjaunota bērnu uzmanība mācību procesam. Šādā veidā bērni tiek radināti pie dienas režīma, kad pēc sēdēšanas ir nepieciešams veikt fiziskās aktivitātes. Ar dinamisko paužu palīdzību, organizējot tās bērnam interesantā veidā un atbilstoši vecumam, iespējams bērnos radīt prieku un patīku iesaistīties fiziskās aktivitātēs, kā arī palielinās varbūtība, ka, bērnam pieaugot, fiziskas aktivitātes un kustības kļūs par ikdienas ieradumu.</p> <p>Idejas “dinamiskās pauzītes” organizēšanai skatīt 1.pielikumā.</p>
<p>7.</p>	<p>Skolā un skolas teritorijā, tai skaitā ēdienkartes ietvaros, ir iespējams iegādāties veselīgus pārtikas produktus (piemēram, svaigus vai žāvētus augļus un dārzeņus, negrauzdētus riekstus un sēklas, pienu un raudzētus piena produktus, augļu sulu u.c.) (kritērijs attiecas uz tām skolām, kurās notiek pārtikas produktu tirdzniecība)</p>	<p>Veselību veicinošas skolas politikas mērķim jābūt vērstam arī uz veselīga uztura pieejamības un lietošanas veicināšanu. Kā viens no pasākumiem veselīga uztura veicināšanai, ir veselīgu pārtikas produktu tirdzniecība izglītības iestādē, lai dienas laikā starp ēdienreizēm izsalkumu būtu iespējams mazināt ar veselīgu uz kodu. Padarot skolā pieejamus veselīgos pārtikas produktus, pastāv lielāka iespēja, ka bērni tos arī izvēlēsies mācību stundu starplaikos un pēc stundām.</p>

3 Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, 2013./2014., Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2015

4 Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2014, Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2015

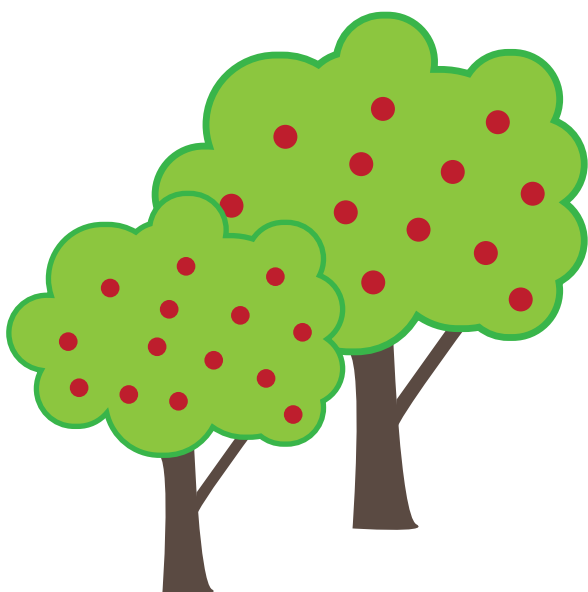


8.

Izglītības iestāde nodrošina iespēju vispārējā vidējā izglītībā apgūt mācību priekšmetu "Veselības mācība" vai katru mācību gadu piedāvā izglītojošus pasākumus (lekcijas, nodarbības, konkursus u.c.) par veselības izglītības jautājumiem (piemēram, veselīgs uzturs, traumatisma profilakse, psihiskā veselība, vardarbības profilakse, mutes veselība, seksuālā un reproduktīvā veselība, atkarību profilakse, higiēna u.c.), nodrošinot vismaz 6 izglītojošus pasākumus 10. – 12.klašu skolēniem par dažādām tēmām (kritērijs attiecas tikai uz vidusskolām)

Pamatskolas skolēniem līdz 9.klasei veselības izglītības jautājumi ir integrēti mācību priekšmeta "Sociālās zinības" saturā, kā arī ir noteiktas pamata prasības šī mācību priekšmeta apguvei.

Savukārt vispārējās izglītības iestādes, kas īsteno vidējās izglītības programmu, skolēniem papildus obligātajiem mācību priekšmetiem var piedāvāt izvēles mācību priekšmetus. Ievērojot to, ka Veselību veicinošās skolas viens no mērķiem ir skolēnu veselības veicināšana, šīm skolām kā izvēles priekšmets vidusskolas skolēniem jāpiedāvā apgūt mācību priekšmetu "Veselības mācība" vai izglītojošus pasākumus par veselības izglītības jautājumiem. Tādējādi ir iespējams nodrošināt veselības jautājumu papildus un padziļinātu apguvi. Turklāt šo iespēju vidusskolēniem padziļināti apgūt veselības jautājumus, skola var izmantot kā īpašu priekšrocību un piedāvājumu tiem bērniem, kuri pēc vidējās izglītības iegūšanas vēlas apgūt kādu no medicīnas vai veselības aprūpes profesijām.



2. Dalības kritēriji

Dalības kritēriji palīdz iezīmēt virzienu, kādā jābūt vērstām skolā īstenotajām aktivitātēm. Šie kritēriji var kalpot par atbalstu skolām veselības veicināšanas darba prioritāšu noteikšanā, nodrošinot tās ar idejām par īstenojamām aktivitātēm. Definētie dalības kritēriji neierobežo skolu aktivitātes veselības veicināšanas jomā, bet vērš uzmanību uz galvenajiem jautājumiem.

Kopumā ir definēti 10 dalības kritēriji, kas aptver četras darbības jomas - sociālā un fiziskā vide, mācību programma un mācīšanās, politika un plānošana un partnerība, līdzdalība.

Darbības joma	Dalības kritēriji	Aktivitātes
Vide (sociālā un fiziskā)	1. Skolēnu pašcieņas veicināšana, stiprinot spēju ikvienam dot ieguldījumu skolas attīstībā	1.1. Skolā notiek regulārs skolēnu padomes darbs, padomes darbība tiek attīstīta un veicināta
		1.2. Skolēni tiek iesaistīti lēmumu pieņemšanas procesā
		1.3. Skolēnu iniciatīvu rosināšana un attīstīšana skolas fiziskās un psiholoģiskas vides uzlabošanai, tai skaitā līderu apmācība, kuri turpmāk darbotos kā savu vienaudžu izglītotāji
	2. Labu savstarpējo attiecību radīšana starp skolas darbiniekiem un skolēniem, kā arī skolēnu vidū	2.1. Skolā notiek pasākumi skolēnu uzvedības un savstarpējo attiecību uzlabošanai
		2.2. Skolotāju un skolēnu savstarpējās komunikācijas veicināšana
		2.3. Skolā tiek īstenoti pret fizisku un emocionālu vardarbību vērsti pasākumi
		2.4. Skolēnu un skolas personāla izglītošana par depresijas un suicidālu nodomu savlaicīgu atpazīšanu un rīcību atbalsta sniegšanai
	3. Skolēnu radošas pašizpaušmes veicināšana	3.1. Skolā tiek organizēti pasākumi, kas veicina skolēnu radošo prasmju un talantu attīstību un prezentēšanu (piemēram, radošās, tematiskās pēcpusdienas, dalība dažādos konkursos, olimpiādēs, dzejas vakaros u.c.)
		3.2. Skolēniem tiek nodrošināta iespēja laikā pēc mācību stundām izmantot skolas sporta un aktīvās atpūtas infrastruktūru, kā arī skolēniem ir pieejams sporta inventārs
		3.3. Pagarinātās dienas grupas darbs organizēts, nodrošinot arī fiziski aktīvu laika pavadīšanu (piemēram, bērnus iesaistot rotaļās, spēlēs)
	4. Veselību veicinošas skolas vides veidošana	4.1. Skolēniem tiek sniegtas zināšanas, veidota izpratne par tīru un sakoptu skolas vidi, skolēniem, vecākiem un skolotājiem tiek nodrošināta iespēja, kā arī viņi tiek motivēti piedalīties skolas vides sakārtošanā (piemēram, kopīgas talkas, vides izglītība, izmantojot dažādas aktivitātes, atkritumu šķirošana, makulatūras vākšana, informēšana par videi draudzīgu iepakojuma materiālu lietošanu u.tml.)
		4.2. Skolā tiek nodrošināta fiziskās aktivitātes veicinoša vide, infrastruktūra (iespējas izkustēties starpbrīžu laikā un pēc stundām, velosipēdu novietne pie skolas)
		4.3. Skolā ir izvietoti informatīvi uzskates līdzekļi par veselības tēmām, pie izlietnēm izvietoti informatīvi plakāti par pareizu roku mazgāšanu
		4.4. Skolā ir brīvi pieejams dzeramais ūdens un tā lietošana tiek aktīvi veicināta



Mācību programma un mācīšanās	5. Veselības izglītība	5.1. Skolā tiek aktualizēti ar veselīgu dzīvesveidu un veselības izglītību saistīti jautājumi 5.2. Pamatskolas skolēniem (1.-9. klašu audzēkņiem) paredzēta papildus viena sporta nodarbība nedēļā (3.sporta stunda)
	6. Skolotāju apmācības un atbalsts skolotājiem	6.1. Tiek veicināta skolotāju dalība apmācībās par veselības veicināšanas jautājumiem. Skolotāji gada laikā ir pilnveidojuši savu profesionālo kompetenci bērnu tiesību aizsardzībā un veselības izglītībā (A programma) 6.2. Tiek veicināta skolotāju dalība pieredzes apmaiņas programmās 6.3. Skolotājiem ir pieejami dažādi metodiskie materiāli, tai skaitā VVS tīkla ietvaros sagatavotie informatīvie materiāli, zināšanu papildināšanai un izmantošanai darbā veselības izglītības pasniegšanā
Politika un plānošana	7. Skola īsteno veselību veicinošu politiku un praksi	7.1. Skolēnu ēdināšana skolas ēdnīcā notiek atbilstoši veselīga uztura principiem, veicinot vietējo ražotāju un zemnieku produkcijas izmantošanu skolēnu ēdināšanā, dažādojot ēdienkarti, uzklusot skolēnu un vecāku vēlmes
		7.2. Pusdienu pārtraukumi (starpbrīži) tiek organizēti tā, lai nodrošinātu nesteidzīgu un patīkamu ēdienreizi (vismaz 30 minūtes)
		7.3. Skolas iekšējās kārtības noteikumos ir noteikta rīcība ārkārtas situācijās un gadījumos, kad tiek konstatēta alkohola un narkotisko vielu lietošana skolā. Tas ir pārrunāts ar skolēniem un skolēnu vecākiem.
Partnerība/līdzdalība	8. Sadarbība ar izglītojamo ģimenēm	8.1. Skolēnu vecāki tiek iesaistīti skolas dzīves organizēšanā un skolas aktivitātēs
		8.2. Vecāku viedokļi tiek apzināti un ņemti vērā, īstenojot skolas veselības veicināšanas politiku
		8.3. Sakārtots skolēnu vecāku kontaktu tīkls (tāl., e-pasti) un izveidota „ātrās apziņošanas” shēma klases vecāku ietvaros (shēma, pēc kuras caur klases vecākiem, nododot informāciju noteiktiem kontaktiem, ir iespējams ātri un operatīvi nodot svarīgas ziņas visiem bērnu vecākiem)
	9. Skolas darbinieku un atbalsta personāla (medmāsa, psihologa, logopēda, sociālā pedagoga) līdzdalība veselības veicināšanā	9.1. Skolas darbinieki tiek iesaistīti veselības veicināšanas aktivitāšu plānošanā un īstenošanā skolā
		9.2. Skolas darbinieki ar pozitīviem piemēriem un atbilstošu rīcību veido skolēnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu (piemēram, ir fiziski aktīvi, aktīvi iesaistās veselību veicinošos pasākumos, nesmēķē)
		9.3. Skolu apkalpojošais medicīnas personāls un skolas psihologs (ja tāds ir) tiek iesaistīti skolēnu izglītošanas darbā par veselības, slimību profilakses un personīgās higiēnas jautājumiem
		9.4. Skolēni un vecāki ir informēti par skolā nodrošinātajiem veselības aprūpes pakalpojumiem, t.sk. skolas psihologa, logopēda, sociālā pedagoga u.c. funkcijām



10. Sabiedrības iesaistīšana un līdzdalība veselības izglītības darbā

10.1. Skola veicina starppaaudžu sadarbību un komunikāciju, organizējot un iesaistoties paaudžu saliedēšanas pasākumos, aktivitātēs un iniciatīvās

10.2. Skolēniem tiek nodrošināta iespēja gūt pieredzi, ieskatu vietējo uzņēmumu, iestāžu darbā

10.3. Skolēnu un skolotāju iesaistīšanās dažādos sociālajos projektos (piemēram, koncerti sociālās aprūpes iestādēs, viesošanās dzīvnieku patversmē, skolēnu iesaistīšanās brīvprātīgo darbā, vientuļo cilvēku apciemošana svētkos u.c.) tādējādi sekmējot iecietības, sociālās atbildības, savstarpējas palīdzības principu iedzīvināšanu skolēnu vidū

10.4. Skolā tiek īstenotas aktivitātes un izglītojoši pasākumi ar uztura speciālistu, sporta treneru, zobu higiēnistu u.c. speciālistu piedalīšanos, attīstot skolēnu zināšanas un prasmes veselības veicināšanā un sniedzot atbalstu veselības paradumu apgūšanā

Piesakoties dalībai Tīklā, skola novērtē līdz šim īstenotās aktivitātes un prioritātes un definē 2-3 sev aktuālākos Dalības kritērijus, ar kuriem skola apņemas strādāt, īstenojot pie izvēlēta kritērija minētās aktivitātes vai citas atbilstošas skolas definētas aktivitātes.

Kā kļūt par Veselību veicinošu skolu?

Lai iegūtu statusu "Veselību veicinoša skola", skolai jāiestājas Tīklā. Dalība Tīklā ir brīvprātīga, un tajā var iesaistīties ikviens vispārējās vai profesionālās izglītības iestāde, kura īsteno pamata un/vai vidējās izglītības programmu un kura vēlas īstenot veselības veicināšanas pasākumus.

Piesakoties dalībai Tīklā, skolai:

- Jāizveido Veselību veicinošās skolas padome vai tā jāintegrē esošās Skolas padomes sastāvā, ja tāda skolā ir izveidota un darbojas. (Veselību veicinošās skolas padomes sastāvā jāiekļauj: skolas direktors, deleģētais Veselību veicinošās skolas koordinators, vecāku pārstāvis un skolēnu pārstāvis).
- Jāaizpilda pieteikuma forma (pielikums Nr.2) (pieejama Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā: www.spkc.gov.lv), tajā norādot skolas motivāciju darboties tīklā, skolas prioritātes un izvēlētas aktivitātes. Pieteikuma formu paraksta skolas direktors un Veselību veicinošās skolas koordinators.
- Parakstītais pieteikums elektroniski jāiesniedz Slimību profilakses un kontroles centrā, nosūtot uz e-pastu: veseligaskola@spkc.gov.lv.

Turpmākā mācību gada laikā skolai jāīsteno aktivitātes, lai sasniegtu visus Veselību veicinošās skolas pamata kritērijus, kā arī jāīsteno skolas izvēlētas 2-3 prioritāro dalības kritēriju aktivitātes. Reizi gadā līdz 30.jūnijam skolai jāiesniedz Slimību profilakses un kontroles centrā aizpildīta Ikgadējā aktivitāšu izvērtēšanas anketa (pielikums Nr.3), sniedzot informāciju par skolā īstenotajām aktivitātēm. Aizpildīto anketu iesniedz elektroniski, nosūtot uz e-pastu: veseligaskola@spkc.gov.lv.

Ikgadējo aktivitāšu izvērtēšanas anketu vērtē Padome. Ja skola ir sasniegusi visus Pamata kritērijus un īstenojusi izvēlēto prioritāro dalības kritēriju aktivitātes, skolai tiek piešķirts statuss "Veselību veicinoša skola". Uz Veselību veicinošās skolas statusu skola var pretendēt, darbojoties Tīklā vienu mācību gadu.



Labās prakses piemēri par Tīkla skolās īstenotajām veselības veicināšanas aktivitātēm

Iedvesmai un idejām par aktivitātēm, ko skola var īstenot, piedāvājam apkopotu informāciju par Tīkla dalības skolās īstenotajām veselību veicinošām aktivitātēm katram no dalības kritērijiem.

	Nr. p.k.	Dalības kritēriji	Īstenoto aktivitāšu labās prakses piemēri
Vide (sociālā un fiziskā)	1.	Skolēnu pašcieņas veicināšana, stiprinot spēju ikvienam dot ieguldījumu skolas attīstībā	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēnu parlamenta organizēta konference "Skolas vide – ērta, droša un veselīga" ar diskusiju un aptauju par skolas vides uzlabošanu. Apkopoti aptaujas rezultāti un skolēnu Parlaments veicina izteikto priekšlikumu (vairāk stundas ārpus skolas, pārgājieni, atpūtas stūrīši skolā u.c.) pakāpenisku izpildi. • Skolēnu grupas izveidoti palešu dīvāniņi, kas izvietoti skolas gaitenēs. • 11. klases skolēnu veidots scenārijs 9. un 12. klases Pēdējā zvana pasākumam. • Puķu stādu audzēšana skolas apkārtnes apzaļumošanai un dārzeņu audzēšana skolas krogaldam.
	2.	Labu savstarpējo attiecību radīšana starp skolas darbiniekiem un skolēniem, kā arī skolēnu vidū	<ul style="list-style-type: none"> • Skolotāju un skolēnu sadraudzības spēle florbolā. • Sociālpsiholoģisko prasmju treniņa nodarbības skolēniem ar psiholoģi, aptverot tēmas – savstarpējās attiecības, mobings, komandas veidošana, saliedētība. • Vecāko klašu skolēni jaunāko klašu skolēniem organizē atvērto durvju dienu "Zinātnieku nakts" ar uzdevumiem par sevis iepazīšanu. • Skolēnu orientēšanās sacensības pa skolu un tās apkārtni. • Skolā realizēts projekts pozitīvas uzvedības veicināšanai, tā ietvaros izveidota apbalvojumu sistēma par pozitīvu uzvedību un labākajai klasei piešķirta superbalva (ekskursija uz Lietuvu) par pozitīvu uzvedību visa gada garumā. • Pozitīvo uzvedības noteikumu aktualizēšana - plakātu izstāde skolā "Uzvedības noteikumu ievērošana klasē". • Sadraudzības sporta spēles ar kaimiņu novada skolu. • Pasākums vecāko klašu skolēniem "Skolas nakts", kura ietvaros notika orientēšanās ar uzdevumiem skolas parkā, vakars pie ugunsкура ar maizes un desiņu cepšanu, diskotēka un kino seansi dažādām gaumēm klašu telpās, rīta rosme un kopīgas brokastis. • Vecāko klašu skolēnu organizēts projekts – saliedējošas sporta aktivitātes dažādām klašu grupām. • Klases stundu ietvaros veikta skolēnu anketēšana par savstarpējām attiecībām, par paradumiem un to ietekmi uz veselību.

3.

Skolēnu radošas pašizpaušmes veicināšana

- Skolotāju dienai veltīta humora pēcpusdiena par skolas pedagogiem un apkalpojošo personālu.
- Pamatskolas skolēnu projekts – nofilmētas dinamiskās pauzītes, kuras tiek izmantotas ikdienā mācību stundās.
- Sēņu izstādes apmeklējums un pēc tā skolēni sagatavoja prezentāciju par ēdamajām un indīgajām sēnēm un vadīja nodarbību citu klašu skolēniem.
- Veselīga uztura skolas apmeklēšana (apgūtas iemaņas galda klāšanā, veselīgu sviestmaižu gatavošanā, kā arī veselīga uztura pamatprincipi) un jauno zināšanu un prasmju izmantošana mācību nodarbības sagatavošanā un vadīšanā citiem skolēniem.
- Skolēnu veidota izglītojoša prezentācija par ārstniecības augiem, to īpašībām, to ievākšanu un pagatavošanu lietošanai.
- Skolēnu sagatavota prezentācija par augļu un dārzeņu sulām un dīgstiem, to vērtīgajām īpašībām. Prezentācija 2 nedēļas rādīta skolas TV.
- Interaktīvas prezentācijas izveide par drošību vasarā dažādās situācijās. Prezentācija rādīta skolas TV.
- Skolēnu veidoti plakāti ar aicinājumu ziedot drēbes, saldumus, kancelejas preces u.c. lietas pensionātam un bērnu namam. Ziedojumi iesaiņoti kā dāvanas un dāvanas izdalītas. Rotaļas un dziesmas kopā ar bērnu nama bērniem.
- Īstenots pētniecisko darbu konkurss 5.-9. klases skolēniem – sasniegumi saimniecībā, sabiedrībā, kultūrā un sportā manā novadā Latvijas Republikas laikā.
- Ziedu un floristikas izstāde skolā.
- Skolā regulāri iznāk skolas elektroniskā avīze, kurā skolēni dalās iespaidos par skolas dzīvi.
- Zīmēšanas konkurss 5.-7. klasei "Veselīgas pusdienas manai sirsniņai".
- Skolēnu dalība akcijā "Plastmasas pudeļu otrā dzīve" – dekoru veidošana no plastmasas pudelēm.
- 9.klases skolēnu vadītas mācību stundas sākumskolas skolēniem par zobu veselību un par higiēnu.

4.

Veselību veicinošas skolas vides veidošana

- Skolēni un skolas personāls iesaistās skolas rīkotajās talkās un Lielajā talkā, sakopjot novada vidi.
- Skolēni, skolotāji un vecāki iesaistās vides projektos, piemēram, putnu būriņu izgatavošana un pielikšana, koka soliņu veidošana un izvietošana skolas apkārtnē, lauku sētas izpēte.
- Skolā izstādīti skolēnu sagatavotie darbi – plakāti par veselīga uztura un fizisko aktivitāšu nepieciešamību ikdienā, antireklāma smēķēšanai.
- Skolā izvietots liels stends, kas veltīts tikai informācijai par veselību, informācija mainās atbilstoši aktualitātei, piemēram, Vitamīnu nedēļa – informācija par vitamīnu ietekmi uz cilvēka organismu, Putras nedēļa – informācija par putru nozīmi uzturā.
- Skolas laukumā izvietoti un bērniem pieejami āra treniņi.
- Dalība konkursā "Tīrai Latvijai" – nolietoto elektronisko iekārtu, makulatūras, bateriju vākšana.
- Iekārtota āra klase (lapene) mācību stundu un ārpusstundu aktivitāšu organizēšanai svaigā gaisā.
- Skolā izveidota sajūtu taka.
- Skolā gaitenā uz grīdas izveidotas klasītes fizisko aktivitāšu veicināšanai starpbrīžos.



5.

Veselības izglītība

- Skola visiem skolēniem visu mācību gadu nodrošina peldbaseina apmeklēšanu kā mācību stundu.
- Mācību nodarbība par asins ziedošanu un donoru kustību.
- Zinātniski pētnieciskie darbi par dažādām veselības tēmām – C vitamīns dzērvenēs, cukura daudzums dažādos jauniešu iecienītos dzērienos, par lieko svaru ģimnāzijas skolēniem.
- Organizēts velosipēdistu eksāmens skolēniem, lai iegūtu velosipēdistas tiesības un iespēju pārvietoties ar velosipēdu.

6.

Skolotāju apmācības un atbalsts skolotājiem

- Pieredzes apmaiņas brauciens uz Igaunijas skolu, sadraudzības spēle futbolā.
- Pedagogu dalība tālākizglītībasursos par alkohola prevencijas metodēm klasē, uztura nozīmi sportā, uztura skola - veselīgs uzturs ikdienā.
- Skolotāju dalībaursos – bērnu tiesības un aizsardzība.
- Seminārs skolotājiem par pozitīvo uzvedību.
- Praktisks seminārs pedagogiem par komandas darba nozīmi.
- Sporta pedagogu dalība profesionālās kompetences pilnveidesursos par dinamiskajām pauzēm.

7.

Skola īsteno veselību veicinošu politiku un praksi

- Definētas un pieņemtas skolas vērtības, katra klase ir izstrādājusi savu klases vērtību foto un moto, notiek darbs, lai šīs vērtības kļūtu par katra ikdienu.
- Trīs reizes nedēļā skolā notiek rīta rosme "Skrien ar direktori".
- Skolas padomē risināti ar veselīgu uzturu saistīti jautājumi – svētkos cienāt bērnus ar dārzeņiem, ūdens filtru nodrošinājums u.c.
- Skolā organizētas sacensības par klusāko, kārtīgāko, "lēnāko" klasi, atrodoties ēdamzālē un citās skolas telpās.
- Skolā izstrādāti iekšējie noteikumi – mobinga novēršanas plāns, veselības aprūpes un atkarību profilakses programma, kārtība par direktora un pedagogu rīcību, ja tiek konstatēta fiziska vai emocionāla vardarbība.
- Atkārtoti uzrunāti vecāki par skolā pieņemto politiku ierobežot mobilo telefonu lietošanu mācību dienas laikā.
- Bērzu sulas tecināšana no skolas apkārtnes bērziem, sulas dzeršana.
- Skolā veikta aptauja par veselīgu dzīvesveidu, ar aptaujas rezultātiem iepazīstināti skolēni un vecāki.
- Vietējo (skolas dārzā izaudzēto) dārzeņu izmantošana ēdiena pagatavošanai skolēniem.
- Rīta rosmes sākumskolas skolēniem.

8.

Sadarbība ar izglītojamo ģimenēm

- Vecāku diena skolā, kuras ietvaros iespējams piedalīties mācību stundās, interešu izglītības nodarbībās, pusdienot skolas ēdnīcā un ar skolotājiem pārrunāt aktuālos jautājumus.
- Latvijas valsts svētku svinības klasēs kopā ar skolēnu ģimenēm.
- Sporta diena vecākiem, bērniem un skolotājiem, tiesnešu darbu veic vecāko klašu skolēni.
- Tēvu diena skolā – uz futbola spēli zēni uzaicina savus tēvus.
- Olimpiskā diena skolā – rīta rosme, orientēšanos vada skolēnu vecāki, skolas vērtību pārrunāšana.
- Vecāku nedēļa skolā – tautas bumbu spēlē meitenes pret mammām un skolotājām.
- Vecāku sapulcēs vecāki iepazīstināti ar informāciju par bērnu un pusaudžu veselības rādītājiem, video un drukājamiem materiāliem par veselības jautājumiem.
- Pavasarī un rudenī katra klase dodas ekskursijā, maršrutā iekļaujot arī vecāku darbavietas.
- Skolēnu ražoto preču tirdziņš "Ražots Latvijā", kurā vecāki palīdz gan kā ražotāji, gan kā pircēji tirdziņa dienā.
- Skolēniem sniegta iespēja ēnot dažādu profesiju pārstāvjus skolas vecāku darbavietās.
- Pavasara talka kopā ar vecākiem.
- Īstenota skolas vecāku aptauja par apmierinātību ar skolā notiekošajām aktivitātēm un skolas vidi.
- Īstenota vecāku aptauja par gatavību iesaistīties skolas organizētajos veselības veicināšanas pasākumos.
- Uztura speciālista vadīta praktiska nodarbība vecākiem par 21. gadsimta uztura vērtībām.
- Vecāku skolas nodarbības, kurās tiek piesaistīti dažādi lektori, piemēram, nepilngadīgo lietu inspektore par to, kā pasargāt bērnu no atkarību izraisošo vielu ietekmes, atpūtas pasākums ģimenēm ar folkloras kopas dalību.
- Skolas mājaslapā ievietota medmāsas, sporta skolotāja sagatavota informācija par veselīgu dzīvesveidu.
- Pārgājiens kopā ar vecākiem.
- Sporta vakars kopā ar bērniem, vecākiem un skolotājiem.
- Vecāku izglītošana par bērnu fiziskās un garīgās attīstības priekšnosacījumiem dažādos vecuma posmos.

9.

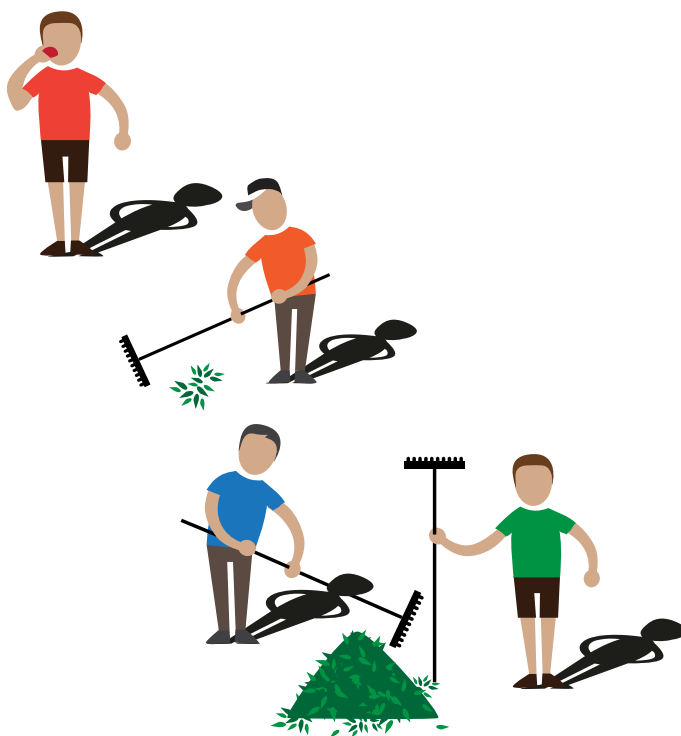
Skolas darbinieku un atbalsta personāla (medmāsas, psihologa, logopēda, sociālā pedagoga) līdzdalība veselības veicināšanā

- Skolas psihologs un sociālais pedagogs piedalās audzināšanas stundās un runā par emocionālo un fizisko vardarbību, tās izpausmēm un sekām, tiek organizēts grupu darbs.
- Skolas darbinieku kolektīvā nav neviena smēķētāja.
- Mācību gadā skolotājiem īstenots Endomondo "izaicinājums"- skolotāji dažādās disciplīnās, piemēram, skriešanā, riteņbraukšanā u.c. reģistrē savus rezultātus.
- Foto izstāde skolā "Veselā miesā vesels gars" par skolas darbinieku fiziskajām aktivitātēm.
- Vingrošanas nodarbības skolas personālam.
- Sociālā pedagoga lekcija "Vardarbības veidi, kā to novērst".



Sabiedrības iesaistīšana un līdzdalība veselības izglītības darbā

- Viesošanās dzīvnieku patversmē un pārtikas ziedojums dzīvniekiem.
- Viesošanās novada uzņēmumos – maizes ceptuve, autoserviss, piena pārstrādes kombināts, fermas.
- Apsveikumu sagatavošana veco ļaužu pensionāta iemītniekiem, dāvanu gatavošana un nogādāšana vientuļajiem cilvēkiem pagastā.
- Dalība projektā “Dalies mīlestībā”, kur skolēni gādā Ziemassvētku dāvanīņas, cep piparkūkas vientuļajiem pensionāriem un pensionētajiem skolotājiem, apciemo viņus.
- Malkas savešana senioru pensionātā.
- Biešu lauku novākšana Kalvenes zooloģiskajā dārzā.
- Pateicības dienas koncerts pensionētajiem skolotājiem.
- Eiropas sporta nedēļā notikusi tikšanās ar sporta meistariem un sporta entuziastiem.
- Tikšanās ar Valsts policijas darbiniekiem, lai pārrunātu skolēnu tiesības un pienākums sabiedrībā.
- Pirmās palīdzības pasākums 4. klasēm “Es esmu atbildīgs/a par savu veselību”, kura laikā iegūtas prasmes izsaukt palīdzību nelaimes gadījumā, kā sevi pasargāt gripas laikā, pirmā palīdzība augšējo un apakšējo ekstremitāšu asiņošanas vai lūzumu gadījumos, pārsēja uzlikšana, deguna asiņošanas apturēšana u.c.
- Veselīga smaida nedēļa skolēniem, kuras laikā tika atgādināta pašu atbildība, lai saglabātu veselus zobus ilgu laiku, stāstīts par pareizu zobu tīrīšanu un katru dienu pēc pusdienām bērni tīrīja zobus. Zobu higiēnistes viesošanās.
- Skolēni iepazīstināti ar Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta mašīnas iespējām – brigādes darbinieki demonstrēja medicīniskās ierīces un cilvēku glābšanas iespējas.



Kā organizēt dinamiskās pauzītes

Idejām piedāvājam vairākus iespējamus veidus, kā organizēt un īstenot dinamiskās pauzītes klases telpā mācību stundas laikā.

2014. gadā Slimību profilakses un kontroles centra īstenoto izglītojošo pasākumu "Iekustini smadzenes" ietvaros ir sagatavoti video ar skolēnu dalību, kuros tiek demonstrēti dažādi vingrojumu, spēļu un citu aktivitāšu kompleksi. Šos video materiālus ir iespējams izmantot ikdienas darbā ar skolēniem, organizējot dinamiskās pauzītes. Materiāli ir pieejami Youtube kontā pēc atslēgas vārdiem "Iekustini smadzenes".

Ar mērķi pilnveidot zināšanas un izpratni par veselīgu dzīvesveidu, regulāru fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā un nostiprināšanā, veicinot vēlmi iesaistīties daudzveidīgās sporta aktivitātēs, Izglītības un zinātnes ministrija ir izstrādājusi video un atbalsta materiālu skolotājiem "Kustību aktivitāšu pauzes 1. – 6. klasei". Šajā materiālā ir sniegti praktiski padomi, kā mācību stundas laikā kopā ar skolēniem veikt fiziskās aktivitātes. Video un atbalsta materiāls skolotājiem ir pieejams Valsts izglītības satura centra mājaslapā sadaļā vispārējā izglītība.

Papildus iepriekš minētajiem materiāliem, iesakām arī šādus vingrinājumus un kustības, kuras var tikt īstenotas dinamiskās pauzītes laikā:

Pagriešanās uz sāniem ar ķermeņa augšdaļu	Solis sānis, solis klāt	Soļošana
Augsti pacelt ceļos saliektas kājas	Roku riņķošana	Ar elkoni pieskarties pretējam ceļgalam
Noliekšanās uz priekšu, atpakaļ un uz sāniem	Izkļupieni	Pietupieni, palēcieni

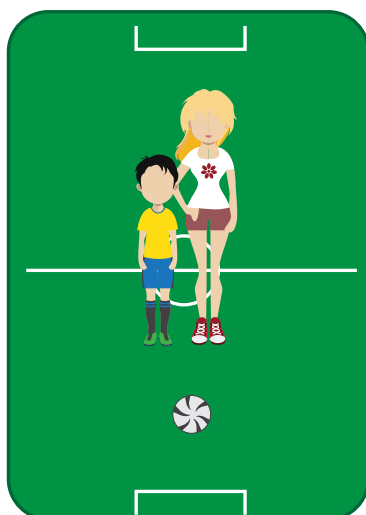
- Vingrojums ar krēslu.** Krēslus atbīdīt nost no galda. Bērniem apsēsties taisni, potītes turot kopā, un iztaisnot un saliekt kājas, atkārtot to 20 reizes. Bērniem nostāties aiz krēsla un pieturoties pie krēsla atzveltnes iztaisnotu labo kāju pacelt sānis 20 reizes. Atkārtot to pašu ar kreiso kāju.
- Kartiņu spēle.** Sagatavojiet kartiņas, kurās norādītas dažādas aktivitātes (lēkāšana uz vietas, skriešana uz vietas, pietupieni, izkļupieni u.c.). Katrs bērns izvēlas vienu kartiņu un izpilda norādīto aktivitāti 20 sekundes. Pēc tam bērni samainās ar kartiņām ar blakussēdētāju un izpilda arī šo aktivitāti 20 sekundes. To atkārtot, mainoties ar kartiņām 5 reizes.
- Viktorīna.** Sagatavojiet vairākus apgalvojumus, kurus nolasīt bērniem. Ja apgalvojums ir patiess, bērniem 15 sekundes jālēkā, savukārt, ja apgalvojums ir nepatiess, bērniem ar rokām jāaizsniedz pirkstu gali.
- Uzraksti savu vārdu.** Izmantojot izstieptu rādītājpirkstu kā iedomātu zīmuli, bērnam gaisā jāuzraksta savs vārds ar milzīgiem burtiem. Šo pašu vingrinājumu var atkārtot, izmantojot citas ķermeņa daļas: elkoni, ceļgalu, purngalu, galvu.
- Piecelšanās vārdi.** Izvēlieties kādu dziesmu, kurā vārdi atkārtojas un sākas ar to pašu burtu. Dziedot dziesmu, katru reizi, kad tiek minēts vārds ar konkrēto burtu, bērniem jāpieceļas un jāapsēžas.



6. **Vilcieniņš.** Lieciet bērniem nostāties rindā vienam aiz otra un uzlikt rokas uz priekšā stāvošā bērna pleciem. Mūzikas pavadījumā vediet bērnus pa klases telpu.
7. **Nomierināšanās.** Lai mazinātu sasprindzinājumu, lieciet bērniem veikt šādus vingrinājumus - stiepiet pretim debesīm, aizsniegt pirkstgalus, riņķot galvu, riņķot rokas. Katru no vingrinājumiem nepieciešams izpildīt 15-20 sekundes.
8. **No rokas rokā.** Lieciet bērniem pašiem izdomāt kādu aktivitāti, kuru ir iespējams veikt klasē.

Elpošanas vingrinājumi, kas nomierina, līdzsvar.

1. **Izelpo to.** Lai atbrīvotos no saspringuma, iemāciet bērniem ieelpot caur degunu un izelpot caur degunu (nevis muti) 5 reizes. Atkārtojiet to 10 reizes vienmērīgi. Nākamajā minūtē atkārtojot elpošanas vingrinājumu, iedomājoties, ka ieelpojiet pozitīvās domas un izelpojiet negatīvās domas.
2. **“Zaķīšu elpa”.** Veiciet 3 ātras ieelpas (caur degunu) un 1 garu, garu izelpu (caur degunu). Šādi atkārtojiet 5 reizes.
3. Veiciet ieelpu (caur degunu), skaitot līdz 5, aizturiet elpu, skaitot līdz 1 un veiciet izelpu (caur degunu), skaitot līdz 5. Vingrinājumu atkārtojiet šādā secībā:
 - ieelpa (līdz 5), aiztur (līdz 1), izelpa (līdz 6);
 - ieelpa (līdz 5), aiztur (līdz 1), izelpa (līdz 7);
 - ieelpa (līdz 5), aiztur (līdz 1), izelpa (līdz 8);
 - ieelpa (līdz 5), aiztur (līdz 1), izelpa (līdz 7);
 - ieelpa (līdz 5), aiztur (līdz 1), izelpa (līdz 6);
 - ieelpa (līdz 5), aiztur (līdz 1), izelpa (līdz 5).



Pieteikuma forma dalībai Nacionālajā Veselību veicinošo skolu tīklā

Vispārīgā informācija

Izglītības iestādes nosaukums	
Reģistrācijas numurs	
Adrese un kontaktinformācija /tai skaitā oficiālā e-pasta adrese, tālruņa numurs, mājas lapa/	
Skolas direktors /vārds, uzvārds/	
Veselību veicinošās skolas koordinators /vārds, uzvārds/ Kontaktinformācija: e-pasta adrese, tālruņa numurs	
Veselību veicinošās skolas padomes loceklis /vārds, uzvārds, amats/	
Skolēnu skaits	
Personāla skaits	

Motivācija (lūdzu atzīmēt izvēlēto variantu)

Kāpēc skola ir ieinteresēta iestāties un piedalīties Nacionālajā Veselību veicinošo skolu tīklā?	Sekmēt skolēnu un skolas personāla fiziskās un psihiskās veselības uzlabošanos, rūpes un atbildību par savu veselību Gūt atpazīstamību un radīt pozitīvu publisko skolas tēlu Gūt jaunu pieredzi un idejas veselības veicināšanas attīstīšanai skolā Cits _____
Kam pieder galvenā iniciatīva, lai iestātos Nacionālajā Veselību veicinošo skolu tīklā?	Skolas vadībai Skolas personālam Izglītojamo vecākiem Skolēniem Cits _____
Ko jūs sagaidāt no Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla?	Atbalstu veselību veicinošo aktivitāšu īstenošanā Veselības veicināšanas aktivitātes, izglītojošas nodarbības skolā Iespēju dalīties ar labo praksi Iespēju iegūt informāciju par labo praksi citās skolās Iespējas piedalīties apmācībās, semināros Cits _____



Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla Dalības kritēriji un to aktivitāšu novērtēšana

Lūdzu novērtējiet Dalības kritēriju un to aktivitāšu īstenošanu un prioritāti Jūsu skolā uz doto brīdi.

Jūsu novērtējums: 3 = pilnībā tiek īstenots; 2 = tiek īstenots daļēji; 1 = netiek īstenots

Jūsu prioritāte: 3 = augsta prioritāte; 2 = vidēja prioritāte; 1 = zema/nav prioritāte

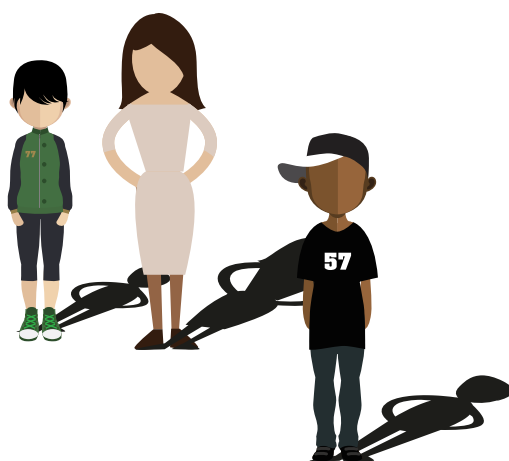
Darbības joma	Dalības kritēriji	Aktivitātes	novērtējums			prioritāte		
			1	2	3	1	2	3
Vide (sociālā un fiziskā)	1. Skolēnu pašcieņas veicināšana, stiprinot spēju ikvienam dot ieguldījumu skolas attīstībā	1.1. Skolā notiek regulārs Skolēnu padomes darbs, padomes darbība tiek attīstīta un veicināta						
		1.2. Skolēni tiek iesaistīti lēmumu pieņemšanas procesā						
		1.3. Skolēnu iniciatīvu rosināšana un attīstīšana skolas fiziskās un psiholoģiskas vides uzlabošanai, tai skaitā līderu apmācība, kuri turpmāk darbotos kā savu vienaudžu izglītotāji						
	2. Labu savstarpējo attiecību radīšana starp skolas darbiniekiem un skolēniem, kā arī skolēnu vidū	2.1. Skolā notiek pasākumi skolēnu uzvedības un savstarpējo attiecību uzlabošanai						
		2.2. Skolotāju un skolēnu savstarpējās komunikācijas veicināšana						
		2.3. Skolā tiek īstenoti pret fizisku un emocionālu vardarbību vērsti pasākumi						
		2.4. Skolēnu un skolas personāla izglītošana par depresijas un suicidālu nodomu savlaicīgu atpazīšanu un rīcību atbalsta sniegšanai						
	3. Skolēnu radošas pašizpaušmes veicināšana	3.1. Skolā tiek organizēti pasākumi, kas veicina skolēnu radošo prasmju un talantu attīstību un prezentēšanu (piemēram, radošās, tematiskās pēcpusdienas, dalība dažādos konkursos, olimpiādēs, dzejas vakaros u.c.)						
		3.2. Skolēniem tiek nodrošināta iespēja laikā pēc mācību stundām izmantot skolas sporta un aktīvās atpūtas infrastruktūru, kā arī skolēniem ir pieejams sporta inventārs						
		3.3. Pagarinātās dienas grupas darbs organizēts, nodrošinot arī fiziski aktīvu laika pavadīšanu (piemēram, bērnus iesaistot rotaļās, spēlēs)						



Vide (sociālā un fiziskā)	4. Veselību veicinošas skolas vides veidošana	4.1. Skolēniem tiek sniegtas zināšanas, veidota izpratne par tīru un sakoptu skolas vidi, skolēniem, vecākiem un skolotājiem tiek nodrošināta iespēja, kā arī viņi tiek motivēti piedalīties skolas vides sakārtošanā (piemēram, kopīgas talkas, vides izglītība, izmantojot dažādas aktivitātes, atkritumu šķirošana, makulatūras vākšana, informēšana par videi draudzīgu iepakojuma materiālu lietošanu u.tml.)							
		4.2. Skolā tiek nodrošināta fiziskās aktivitātes veicinoša vide, infrastruktūra (iespējas izkustēties starpbrīžu laikā un pēc stundām, velosipēdu novietne pie skolas)							
		4.3. Skolā ir izvietoti informatīvi uzskates līdzekļi par veselības tēmām, pie izlietnēm izvietoti informatīvi plakāti par pareizu roku mazgāšanu							
		4.4. Skolā ir brīvi pieejams dzeramais ūdens un tā lietošana tiek aktīvi veicināta							
Mācību programma un mācīšanās	5. Veselības izglītība	5.1. Skolā tiek aktualizēti ar veselīgu dzīvesveidu un veselības izglītību saistīti jautājumi							
		5.2. Pamatskolas skolēniem (1.-9.klašu audzēkņiem) paredzēta papildus viena sporta nodarbība nedēļā (3.sporta stunda)							
	6. Skolotāju apmācības un atbalsts skolotājiem	6.1. Tiek veicināta skolotāju dalība apmācībās par veselības veicināšanas jautājumiem. Skolotāji gada laikā ir pilnveidojuši savu profesionālo kompetenci bērnu tiesību aizsardzībā un veselības izglītībā (A programma)							
		6.2. Tiek veicināta skolotāju dalība pieredzes apmaiņas programmās							
		6.3. Skolotājiem ir pieejami dažādi metodiskie materiāli, tai skaitā Veselību veicinošo skolu tīkla ietvaros sagatavotie informatīvie materiāli, zināšanu papildināšanai un izmantošanai darbā veselības izglītības pasniegšanā							



Politika un plānošana	7. Skola īsteno veselību veicinošu politiku un praksi	7.1. Skolēnu ēdināšana skolas ēdnīcā notiek atbilstoši veselīga uztura pamatprincipiem, veicinot vietējo ražotāju un zemnieku produkcijas izmantošanu skolēnu ēdināšanā, dažādojot ikdienas ēdienkarti, uzklusot skolēnu un vecāku vēlmēs							
		7.2. Pusdienu pārtraukumi (starpbrīži) tiek organizēti tā, lai nodrošinātu nesteidzīgu un patīkamu ēdienreizi (vismaz 30 minūtes)							
		7.3. Skolas iekšējās kārtības noteikumos ir noteikta rīcība ārkārtas situācijās un gadījumos, kad tiek konstatēta alkohola un narkotisko vielu lietošana skolā. Tas ir pārrunāts ar skolēniem un skolēnu vecākiem							
Partnerība / līdzdalība	8. Sadarbība ar izglītojamo ģimenēm	8.1. Skolēnu vecāki tiek iesaistīti skolas dzīves organizēšanā un skolas aktivitātēs							
		8.2. Vecāku viedokļi tiek apzināti un ņemti vērā, īstenojot skolas veselības veicināšanas politiku							
		8.3. Sakārtots skolēnu vecāku kontaktu tīkls (tālr., e-pasti) un izveidota „ātrās apziņošanas” shēma klases vecāku ietvaros (shēma, pēc kuras caur klases vecākiem, nododot informāciju noteiktiem kontaktiem, ir iespējams ātri un operatīvi nodot svarīgas ziņas visiem bērnu vecākiem)							



Partnerība/ līdzdalība

9. Skolas darbinieku un atbalsta personāla (medmāsa, psihologa, logopēda, sociālā pedagoga) līdzdalība veselības veicināšanā	9.1. Skolēni un skolas personāls tiek iesaistīti veselības veicināšanas aktivitāšu plānošanā un īstenošanā skolā							
	9.2. Skolas darbinieki ar pozitīviem piemēriem un atbilstošu rīcību veido skolēnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu (piemēram, ir fiziski aktīvi, aktīvi iesaistās veselību veicinošos pasākumos, nesmēķē, lieto veselīgu uzturu)							
	9.3. Skolu apkalpojošais medicīnas personāls un skolas psihologs (ja tāds ir) tiek iesaistīti skolēnu izglītošanas darbā par veselības, slimību profilakses un personīgās higiēnas jautājumiem							
	9.4. Skolēni un vecāki ir informēti par skolā nodrošinātajiem veselības aprūpes pakalpojumiem un skolas psihologa, logopēda, sociālā pedagoga un funkcijām							
10. Sabiedrības iesaistīšana un līdzdalība veselības izglītības darbā	10.1. Skola veicina starppaaudžu sadarbību un komunikāciju, organizējot un iesaistoties paaudžu saliedēšanas pasākumos, aktivitātēs un iniciatīvās							
	10.2. Skolēniem tiek nodrošināta iespēja gūt pieredzi, ieskatu vietējo uzņēmumu, iestāžu darbā							
	10.3. Skolēnu un skolotāju iesaistīšanās dažādos sociālajos projektos (piemēram, koncerti sociālās aprūpes iestādēs, viesošanās dzīvnieku patversmē, skolēnu iesaistīšanās brīvprātīgo darbā, vientuļo cilvēku apciemošana svētkos u.c.) tādējādi sekmējot iecietības, sociālās atbildības, savstarpējas palīdzības principu iedzīvināšanu skolēnu vidū							
	10.4. Skolā tiek īstenotas aktivitātes un izglītojoši pasākumi ar uztura speciālistu, sporta treneru, zobu higiēnistu u.c. speciālistu piedalīšanos, attīstot skolēnu zināšanas un prasmes veselības veicināšanā un sniedzot atbalstu veselības paradumu apgūšanā							



Dalības kritēriji

Lūdzu, norādiet 2-3 prioritāros *Dalības kritērijus*, ar kuriem strādāsiet turpmākajā mācību gada periodā un paredzamās aktivitātes kritērija īstenošanai.

Papildus definētajām aktivitātēm, skola darbam izvēlētajos dalības kritērijos var definēt arī savas aktivitātes, atbilstoši skolā plānotajām vai veiktajām aktivitātēm, tradīcijām.

Dalības kritērijs	Aktivitātes
prioritāte Nr.1	
prioritāte Nr.2	
prioritāte Nr.3	

Datums: /dd.mm.gggg./

Paraksti:

Skolas direktors:

Vārds, Uzvārds _____

Paraksts _____

Koordinators:

Vārds, Uzvārds _____

Paraksts _____



Ikgadējā Veselību veicinošās skolas aktivitāšu izvērtēšanas anketa

Vispārīgā informācija

Izglītības iestādes nosaukums	
Reģistrācijas numurs	
Adrese /tai skaitā e-pasta adrese, tālruņa numurs, mājas lapa/	
Skolas direktors /vārds, uzvārds/	
Veselību veicinošās skolas koordinators /vārds, uzvārds/ Kontaktinformācija: e-pasta adrese, tālruņa numurs	
Veselību veicinošās skolas padomes loceklis /vārds, uzvārds, amats/	
Skolēnu skaits	
Personāla skaits	



Pamatkritēriju izpilde

Apliecinu, ka _____ skola atbilst / strādā, lai sasniegtu (*atbilstošo pasvītrot*) definētajiem Veselību veicinošas skolas pamata kritērijiem (atzīmējot ar X pie attiecīgā kritērija):

N.p.k.	Pamatkritērijs	Atzīmes par kritērija izpildi
1.	Skolas attīstības plānošanā ir iekļauts veselības mērķis, kā arī definēti uzdevumi skolai svarīgu/nozīmīgu veselības problēmu risināšanai (piemēram, atkarību izraisošo vielu lietošanas ierobežošanai, vardarbības atpazīšanai, mazināšanai u.c.).	
2.	Skolēniem un skolotājiem ir nodrošināta iespēja saņemt atbalstu (skolā, pašvaldībā) fiziskas un emocionālas vardarbības gadījumā.	
3.	Skola sadarbojas ar vecākiem, un vecāki tiek iesaistīti skolas veselību veicinošajos pasākumos.	
4.	Skola veicina skolēnu iesaistīšanos ar fizisko aktivitāti saistītā interešu izglītībā vai profesionālās pilnveides izglītībā, kura ir saistoša gan meitenēm, gan zēniem.	
5.	Skola piedalās vismaz vienā no programmām „Skolas piens” un/vai „Skolas auglis”.	
6.	Skolā 1.-9.klasēm tiek organizētas „dinamiskās pauzītes” (īsi pārtraukumi 2-5 minūšu garumā mācību stundas laikā, lai veiktu vingrojumus stājas uzlabošanai un noguruma mazināšanai).	
7.	Skolā un skolas teritorijā, tai skaitā ēdienkartes ietvaros, ir iespējams iegādāties veselīgus pārtikas produktus (piemēram, svaigus vai žāvētus augļus un dārzeņus, negrauzdētus riekstus un sēklas, pienu un raudzētus piena produktus, augļu sulu u.c.) (<i>Jāatzīmē tikai tad, ja skolā notiek pārtikas produktu tirdzniecība</i>).	
8.	Izglītības iestāde nodrošina iespēju vispārējā vidējā izglītībā apgūt mācību priekšmetu “Veselības mācība” vai katru mācību gadu piedāvā izglītojošus pasākumus (lekcijas, nodarbības, konkursus u.c.) par veselības izglītības jautājumiem (piemēram, veselīgs uzturs, traumatisma profilakse, psihiskā veselība, vardarbības profilakse, mutes veselība, seksuālā un reproduktīvā veselība, atkarību profilakse, higiēna u.c.), nodrošinot vismaz 6 izglītojošus pasākumus 10. – 12.klašu skolēniem par dažādām tēmām (Atzīmē tikai vidusskolas).	



Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla Dalības kritēriji un to aktivitāšu novērtēšana

Lūdzu, novērtējiet Dalības kritēriju un to aktivitāšu īstenošanu un prioritāti Jūsu skolā uz šo brīdi.

Jūsu novērtējums: 3 = pilnībā tiek īstenots; 2 = tiek īstenots daļēji; 1 = netiek īstenots

Jūsu prioritāte: 3 = augsta prioritāte; 2 = vidēja prioritāte; 1 = zema/nav prioritāte

Darbības joma	Dalības kritēriji	Aktivitātes	novērtējums			prioritāte		
			1	2	3	1	2	3
Vide (sociālā un fiziskā)	1. Skolēnu pašcieņas veicināšana, stiprinot spēju ikvienam dot ieguldījumu skolas attīstībā	1.1. Skolā notiek regulārs Skolēnu padomes darbs, padomes darbība tiek attīstīta un veicināta						
		1.2. Skolēni tiek iesaistīti lēmumu pieņemšanas procesā						
		1.3. Skolēnu iniciatīvu rosināšana un attīstīšana skolas fiziskās un psiholoģiskas vides uzlabošanai, tai skaitā līderu apmācība, kuri turpmāk darbotos kā savu vienaudžu izglītotāji						
	2. Labu savstarpējo attiecību radīšana starp skolas darbiniekiem un skolēniem, kā arī skolēnu vidū	2.1. Skolā notiek pasākumi skolēnu uzvedības un savstarpējo attiecību uzlabošanai						
		2.2. Skolotāju un skolēnu savstarpējās komunikācijas veicināšana						
		2.3. Skolā tiek īstenoti pret fizisku un emocionālu vardarbību vērsti pasākumi						
		2.4. Skolēnu un skolas personāla izglītošana par depresijas un suicidālu nodomu savlaicīgu atpazīšanu un rīcību atbalsta sniegšanai						
	3. Skolēnu radošas pašizpausmes veicināšana	3.1. Skolā tiek organizēti pasākumi, kas veicina skolēnu radošo prasmju un talantu attīstību un prezentēšanu (piemēram, radošās, tematiskās pēcpusdienas, dalība dažādos konkursos, olimpiādēs, dzejas vakaros u.c.)						
		3.2. Skolēniem tiek nodrošināta iespēja laikā pēc mācību stundām izmantot skolas sporta un aktīvās atpūtas infrastruktūru, kā arī skolēniem ir pieejams sporta inventārs						
		3.3. Pagarinātās dienas grupas darbs organizēts, nodrošinot arī fiziski aktīvu laika pavadīšanu (piemēram, bērnus iesaistot rotaļās, spēlēs)						



Vide (sociālā un fiziskā)	4. Veselību veicinošas skolas vides veidošana	4.1. Skolēniem tiek sniegta zināšanas, veidota izpratne par tīru un sakoptu skolas vidi, skolēniem, vecākiem un skolotājiem tiek nodrošināta iespēja, kā arī viņi tiek motivēti piedalīties skolas vides sakārtošanā (piemēram, kopīgas talkas, vides izglītība, izmantojot dažādas aktivitātes, atkritumu šķirošana, makulatūras vākšana, informēšana par videi draudzīgu iepakojuma materiālu lietošanu u.tml.)							
		4.2. Skolā tiek nodrošināta fiziskās aktivitātes veicinoša vide, infrastruktūra (iespējas izkustēties starpbrīžu laikā un pēc stundām, velosipēdu novietne pie skolas)							
		4.3. Skolā ir izvietoti informatīvi uzskates līdzekļi par veselības tēmām, pie izlietnēm izvietoti informatīvi plakāti par pareizu roku mazgāšanu							
		4.4. Skolā ir brīvi pieejams dzeramais ūdens un tā lietošana tiek aktīvi veicināta							
Mācību programma un mācīšanās	5. Veselības izglītība	5.1. Skolā tiek aktualizēti ar veselīgu dzīvesveidu un veselības izglītību saistīti jautājumi							
		5.2. Pamatskolas skolēniem (1.-9.klašu audzēkņiem) paredzēta papildus viena sporta nodarbība nedēļā (3.sporta stunda)							
	6. Skolotāju apmācības un atbalsts skolotājiem	6.1. Tiek veicināta skolotāju dalība apmācībās par veselības veicināšanas jautājumiem. Skolotāji gada laikā ir pilnveidojuši savu profesionālo kompetenci bērnu tiesību aizsardzībā un veselības izglītībā (A programma).							
		6.2. Tiek veicināta skolotāju dalība pieredzes apmaiņas programmās							
		6.3. Skolotājiem ir pieejami dažādi metodiskie materiāli, tai skaitā Veselību veicinošo skolu tīkla ietvaros sagatavotie informatīvie materiāli, zināšanu papildināšanai un izmantošanai darbā veselības izglītības pasniegšanā							



Politika un plānošana	7. Skola īsteno veselību veicinošu politiku un praksi	7.1. Skolēnu ēdināšana skolas ēdnīcā notiek atbilstoši veselīga uztura pamatprincipiem, veicinot vietējo ražotāju un zemnieku produkcijas izmantošanu skolēnu ēdināšanā, dažādojot ikdienas ēdienkarti, uz klausot skolēnu un vecāku vēlmes							
		7.2. Pusdienu pārtraukumi (starpbrīži) tiek organizēti tā, lai nodrošinātu nesteidzīgu un patīkamu ēdienreizi (vismaz 30 minūtes)							
		7.3. Skolas iekšējās kārtības noteikumos ir noteikta rīcība ārkārtas situācijās un gadījumos, kad tiek konstatēta alkohola un narkotisko vielu lietošana skolā. Tas ir pārrunāts ar skolēniem un skolēnu vecākiem							
Partnerība/ līdzdalība	8. Sadarbība ar izglītojamo ģimenēm	8.1. Skolēnu vecāki tiek iesaistīti skolas dzīves organizēšanā un skolas aktivitātēs							
		8.2. Vecāku viedokļi tiek apzināti un ņemti vērā, īstenojot skolas veselības veicināšanas politiku							
		8.3. Sakārtots skolēnu vecāku kontaktu tīkls (tālr., e-pasti) un izveidota „ātrās apziņošanas” shēma klases vecāku ietvaros (shēma, pēc kuras caur klases vecākiem, nododot informāciju noteiktiem kontaktiem, ir iespējams ātri un operatīvi nodot svarīgas ziņas visiem bērnu vecākiem)							



Partnerība/ līdzdalība

9. Skolas darbinieku un atbalsta personāla (medmāsas, psihologa, logopēda, sociālā pedagoga) līdzdalība veselības veicināšanā	9.1. Skolēni un skolas personāls tiek iesaistīti veselības veicināšanas aktivitāšu plānošanā un īstenošanā skolā							
	9.2. Skolas darbinieki ar pozitīviem piemēriem un atbilstošu rīcību veido skolēnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu (piemēram, ir fiziski aktīvi, aktīvi iesaistās veselību veicinošos pasākumos, nesmēķē, lieto veselīgu uzturu)							
	9.3. Skolu apkalpojošais medicīnas personāls un skolas psihologs (ja tāds ir) tiek iesaistīti skolēnu izglītošanas darbā par veselības, slimību profilakses un personīgās higiēnas jautājumiem							
	9.4. Skolēni un vecāki ir informēti par skolā nodrošinātajiem veselības aprūpes pakalpojumiem un skolas psihologa, logopēda, sociālā pedagoga un funkcijām							
10. Sabiedrības iesaistīšana un līdzdalība veselības izglītības darbā	10.1. Skola veicina starppaaudžu sadarbību un komunikāciju, organizējot un iesaistoties paaudžu saliedēšanas pasākumos, aktivitātēs un iniciatīvās							
	10.2. Skolēniem tiek nodrošināta iespēja gūt pieredzi, ieskatu vietējo uzņēmumu, iestāžu darbā							
	10.3. Skolēnu un skolotāju iesaistīšanās dažādos sociālajos projektos (piemēram, koncerti sociālās aprūpes iestādēs, viesošanās dzīvnieku patversmē, skolēnu iesaistīšanās brīvprātīgo darbā, vientuļo cilvēku apciemošana svētkos u.c.) tādējādi sekmējot iecietības, sociālās atbildības, savstarpējas palīdzības principu iedzīvināšanu skolēnu vidū							
	10.4. Skolā tiek īstenotas aktivitātes un izglītojoši pasākumi ar uztura speciālistu, sporta treneru, zobu higiēnistu u.c. speciālistu piedalīšanos, attīstot skolēnu zināšanas un prasmes veselības veicināšanā un sniedzot atbalstu veselības paradumu apgūšanā							



Pārskata periodā īstenotās aktivitātes

Lūdzam norādīt iepriekšējā plānošanas periodā izvēlētos prioritāros *Dalības kritērijus* un veiktās aktivitātes to īstenošanai:

Dalības kritērijs	Pārskata periodā īstenotās aktivitātes	Īss īstenoto aktivitāšu uzskaitījums
prioritāte Nr.1		
prioritāte Nr.2		
prioritāte Nr.3		

Darba prioritātes nākamajam periodam

Lūdzam norādīt 2-3 prioritāros *Dalības kritērijus*, ar kuriem strādāsiet turpmākajā mācību gada periodā un paredzamās aktivitātes kritērija īstenošanai:

Dalības kritērijs	Aktivitātes
prioritāte Nr.1	
prioritāte Nr.2	
prioritāte Nr.3	

Datums: /dd.mm.gggg./

Skolas direktors:

Koordinatori:

Paraksti:

Vārds, Uzvārds _____

Paraksts _____

Vārds, Uzvārds _____

Paraksts _____



Slimību profilakses un kontroles centra sagatavotie materiāli izmantošanai skolotāju darbā

Materiāli un metodiskie ieteikumi darbam ar skolēniem par veselības tēmām:

1. Seksuāli reproduktīvā veselība:

Metodiskie ieteikumi vispārējo un profesionālo izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar audzēkņiem par seksuālās un reproduktīvās veselības, dzimumattīstības, attiecību veidošanas un atbildības jautājumiem un mācību filmas par reproduktīvo veselību, dzimumattiecību un attiecību veidošanu "Attiecības un veselība – mana atbildība" un "Meitenes, puīši un pubertāte".

2. Mutes veselības veicināšana:

Multfilma par zobu veselību un metodiskais materiāls pirmsskolas izglītības iestāžu pedagogiem un sākumskolas 1. un 2. klases pedagogiem par bērnu mutes dobuma un zobu veselību.

3. Personīgā higiēna:

Mācību filma "Par Janča punci un tīrām rokām" un ieteikumi pedagogiem darbam ar mācību filmu.

4. Emocionālās labklājības veicināšana un nīrgāšanās mazināšana skolā un interneta vidē:

Mācību filmas "Katrīna" un "Roberts" un ieteikumi izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar mācību filmām.



Papildus skolotāju darbā izmantojama informācija par dažādām veselības tēmām pieejama:

1. Fizisko aktivitāšu veicināšana: mājaslapā www.aktivadiena.lv pieejama informācija par fiziskajām aktivitātēm, to nozīmi cilvēka veselības saglabāšanā un uzlabošanā, piedāvātas iespējas, kā aktīvi pavadīt brīvo laiku, vingrojumu kompleksi (piemēram, rīta rosmei, biroja darbiniekiem, iesildīšanās un atsildīšanās u.c. vingrojumi), aprakstīti 5 Latvijas pilsētās izveidotie Veselības maršruti, kuros izvietoti informatīvi plakāti ar vingrojumu kompleksiem dažādām vecuma grupām.

2. Veselīgs uzturs: mājaslapas www.draugiem.lv sadaļā "Sveiks un vesels" pie kampaņas "Mīli savu sirdi!" sagatavotās informācijas - iespēja aizpildīt 2 testus un pārbaudīt zināšanas par veselīgu uzturu un saņemt ieteikumus veselīgākam uzturam, pieejamas veselīgu ēdienu receptes un speciālistu ieteikumi sirds veselības saglabāšanai.

3. Mutes dobuma un zobu veselība:

- Mājaslapā www.tirizobi.lv pieejama informācija skolotājiem, bērniem un vecākiem par pareizu mutes dobuma un zobu kopšanu, uztura nozīmi zobu veselības saglabāšanā, izplatītākajiem mītiem u.c. informācija.



- Mobilā aplikācija "Zobs" bērniem un pusaudžiem interesantā veidā skaidro, kā pareizi tīrīt zobus un cik ilgi to darīt, kā arī sniedz iespēju noteiktos laikos saņemt atgādinājumu iztīrīt zobus. Aplikāciju bez maksas var lejuplādēt *Google Play Store*.

4. Atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakse:

- Mājaslapā www.pasivasmekesana.lv sniegta informācija par pasīvās smēķēšanas ietekmi uz veselību, aprakstīti izplatītākie mīti par pasīvo smēķēšanu, norādīts, kur vērsties pēc palīdzības smēķēšanas atmešanai, u.c. informācija.
- Mobilā aplikācija "80 brīvdienas" sniedz iespēju saņemt ieteikumus, kā atbrīvoties no smēķēšanas, un piedalīties izaicinājumā "80 brīvdienas", kā arī saņemt ieteikumus, kā savu ikdienu padarīt veselīgāku. Aplikāciju bez maksas var lejuplādēt *Google Play Store*.
- Mājaslapas www.draugiem.lv sadaļā sveiks un vesels pie kampaņas "Lai būtu skaidrs" sagatavotās informācijas-iespēja aizpildīt testus un noskaidrot, cik daudz Tu zini par alkoholu un tā ietekmi uz veselību.
- Mājaslapā www.skaidrs.lv pieejama informācija vecākiem, kā runāt ar pusaudzi par alkohola lietošanu, informācija jauniešiem par alkohola lietošanas riskiem, informatīvie materiāli u.c. informācija.

5. Psihiskās veselības veicināšana:

- Mājaslapā www.nenoversies.lv pieejama informācija par psihisko traucējumu veidiem, to pazīmēm un ārstēšanu, kā arī iespējām saņemt palīdzību.
- Ieteikumi izglītības iestāžu psihologiem un pedagogiem darbam ar skolēniem, kuriem ir uzvedības un emocionāli traucējumi skolas vidē, ietver informāciju par skolēnu uzvedības un emocionāliem traucējumiem, ieteikumus, kā palīdzēt šādiem skolēniem, un informāciju par savstarpējo attiecību un komunikācijas veidošanas principiem.
- Informatīvā materiālā skolotājiem un skolu darbiniekiem "Pašnāvību novēršana" sniegta informācija par psihiskajiem traucējumiem, kuru gadījumā visbiežāk tiek novērota pašnāvnieciska uzvedība, riska situācijām, kas var novest pie pašnāvības vai tās mēģinājuma, un rīcību ar pašnāvnieciski noskaņotiem skolēniem



Iepriekš minētie materiāli par dažādiem veselības jautājumiem ir pieejami Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā www.spkc.gov.lv sadaļā "Informatīvi materiāli". Drukātā veidā tos ir iespējams saņemt Slimību profilakses un kontroles centrā (206. kabinetā) Dunties ielā 22, Rīgā.



Veselību veicinošo skolu tīkls:

apvieno skolas,

kurās veselības veicināšana skolā ir viens no skolas darbības mērķiem;

dod iespēju skolām

dalīties pieredzē un gūt jaunas idejas par veselības veicināšanas praksi skolās.

atbalsta skolas

veselību veicinošu aktivitāšu īstenošanā (izglītojoši pasākumi, semināri, metodisks atbalsts, informatīvie materiāli tikla skolām;

Veselības veicināšana skolā ir jebkura skolā īstenota aktivitāte, kas tiek veikta, lai uzlabotu un aizsargātu veselību.



Veselību veicinošā skolā ir:

veselīgs uzturs

iespēja saņemt psiholoģisku atbalstu

sadarbība ar vecākiem

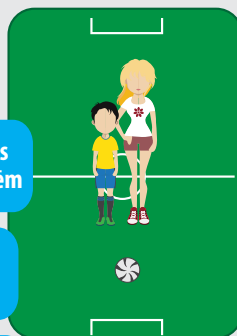
skolēnu radošas pašizpaušmes iespējas un skolēnu iesaiste lēmumu pieņemšanas procesā

sadarbība ar nevalstiskajām organizācijām

iespējas nodarboties ar fiziskām aktivitātēm

rūpes par skolas darbinieku veselību

veselīga un droša vide



Ko iegūst Veselību veicinoša skola?

- Veselības jomā ziņošākus skolēnus un skolas personālu
- Labākus sasniegumus mācībās
- Labāku skolas fizisko un emocionālo vidi
 - Efektīvāku skolas darbību
 - pozitīvāku skolas tēlu

Kā kļūt par Veselību veicinošu skolu?

1 Aizpildi pieteikuma formu www.spkc.gov.lv (sadaļā Veselības veicināšana)

2  Nosūti to uz e-pastu: veseligaskola@spkc.gov.lv

3 Īsteno aktivitātes kādā no Veselību veicinošo skolu tīkla darbības jomām:

Politika un plānošana

Sociālā un fiziskā vide

Izglītības programma un mācīšanās

Partnerība un līdzdalība

Strādā pie Veselību veicinošo skolu tīkla pamata kritēriju izpildes:

Iekļauj skolas attīstības plānā veselības mērķus

Nodrošini iespēju skolēniem un skolotājiem saņemt psiholoģisku atbalstu vardarbības (skolā vai pašvaldībā) gadījumā

Īsteno sadarbību ar vecākiem un iesaisti viņus veselības veicināšanas aktivitātēs

Veicini skolēnu iesaistišanos fiziskajās aktivitātēs

Piedalies programmā "Skolas piens" un/vai "Skolas auglis"

Nodrošini "dinamiskās pauzītes" ikdienas mācību darbā 1.-9.klases skolēniem

Nodrošini iespēju skolā iegādāties veselīgus pārtikas produktus (ja skolā notiek pārtikas produktu tirzniecība)

Nodrošini iespēju vidusskolas skolēniem apgūt "Veselības mācību" kā izvēles mācību priekšmetu

4

Mācību gada beigās (līdz 30.jūnijam) nosūti uz e-pastu: veseligaskola@spkc.gov.lv ikgadējo aktivitāšu izvērtēšanas anketu, atzīmējot pamata kritēriju izpildi (anketa pieejama www.spkc.gov.lv sadaļā Veselības veicināšana)

5

Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla padome, skolai gadu darbojoties tīklā, vērtē iesniegto ikgadējo aktivitāšu anketu un pamata kritēriju izpildi un piešķir statusu – **Veselību veicinoša skola**

Materiāls sagatavots 2015. gadā



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs

Vieta piezīmēm

Lined area for notes with 30 horizontal green lines.



Materiālu sagatavoja
Slimību profilakses un kontroles centrs
Adrese: Dunties iela 22, Latvija, LV-1005
Tālrunis: +371 67501590
E-pasts: info@spkc.gov.lv
Mājaslapa: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:
draugiem.lv/sveiksunvesels
facebook.com/SPKCentrs
twitter.com/SPKCentrs
youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce
uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Bezmaksas izdevums

