

Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs Slimību profilakses un kontroles centrs
 Projekta nosaukums Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās
 Projekta numurs 9.2.4.2/16/I/106

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
1.	Fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība.	Izglītojošu pasākumu kopums ("Veselības grupa") iedzīvotāju veselības izglītības veicināšanai un veselības paradumu maiņai, ietverot arī mērījumu veikšanu sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanai (ķermeņa masas indeksa, asinsspiediena, glikozes, holesterīna līmeņu ekspresdiagnotika).	Izglītojošu pasākumu kopuma („Veselības grupas” jeb pasākumu cikla) mērķis ir saistošā veidā iedzīvotājiem sniegt praktiskus padomus veselības paradumu maiņai un uzlabošanai. Katrs izglītojošā pasākumu kopums sastāv no 3 (trim) nodarbībām. Kopējais izglītojošā pasākumu kopuma garums – 8 astronomiskās stundas (480 minūtes). Izglītojošā pasākumu kopuma nodarbībās tiks iekļauta teorētiska un praktiska informācija par fizisko aktivitāšu, veselīga un sabalansēta uztura, atkarību	2017.gadā tiks organizēti 4 (četri) izglītojošo pasākumu kopumi – Iksķīles novadā 1 (viens), Inčukalna novadā 1 (viens), Viļānu novadā 1 (viens), Priekuļu novadā 1 (viens). Īstenošanas laiks – 2017.gada 2. – 4.ceturksnis.	Sirds un asinsvadu slimības ir galvenais nāves cēlonis Latvijā. 2015.gadā mirušo skaits joprojām pārsniedz 16 tūkstošus, veidojot 57% no visiem nāves gadījumiem, bet līdz 64 gadu vecumam – 34% no visiem mirušajiem. Sirds un asinsvadu slimību galvenie riska faktori ir mazkustīgs dzīvesveids, smēķēšana, paaugstināts asinsspiediens, nesabalansēts	Teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem. Plānotais izglītojošo pasākumu kopumu apmeklētāju skaits – 640 (60% siev., 40% vīr.).	Ar 4. un 6. pasākumu.	15438.82	Slimību profilakse.

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>mazināšanas un reproduktīvās veselības nozīmi veselības saglabāšanā, kā arī tiks organizēta diskusija, pieredzes apmaiņa, problēmsituāciju pārrunāšana un motivējošu ieteikumu, un praktisku padomu sniegšana veselības paradumu maiņai.</p> <p>Papildus iedzīvotāji tiks izglītoti par galvenajiem sirds – asinsvadu slimību riska faktoriem un iespējām tos mazināt un/ vai novērst ar dzīvesveida paradumu maiņu, kā arī tiks sniegta iespēja veikt sirds un asinsvadu slimību riska faktoru mērījumus (ķermeņa masas indekss, asinsspiediens, glikozes un holesterīna līmeņa eksprestesti) un saņemt speciālistu sniegtas īsas ekspreskonsultācijas (ne vairāk kā 5 minūtes) par to rezultātiem, rekomendācijas veselības paradumu korekcijai.</p> <p>Netiks sniegtas</p>		<p>uzturs, aptaukošanās, pārmērīga alkohola lietošana, pastāvīgs stress.</p>				

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>individuālas rekomendācijas veselības paradumu korekcijai un izveidots individuāls vingrošanas plāns.</p> <p>Nepieciešamās iekārtas un aprīkojumu – ķermeņa svarus, auguma mērītāju, asinsspiediena mērītāju, glikozes un holesterīna līmeņa asinīs noteikšanas mērierīci, stripus u.c. medicīnas preces – nodrošinās pakalpojumu sniedzējs.</p> <p>Tiks piesaistīti cilvēkresursi – ārstniecības personas (prasības pieredzei un izglītībai tiks noteiktas iepirkuma dokumentācijā atbilstoši tiesību aktos noteiktajai kārtībai un prasībām).</p>						
2.	Veselīgs uzturs.	Izglītojošās rotaļu nodarbības pirmsskolas izglītības iestāžu un vispārējo izglītības iestāžu sākumskolas klašu (5 – 8 gadus veci bērni) izglītojamajiem par veselīga uztura	Izglītojošo rotaļu nodarbību mērķis ir sniegt informāciju un veidot izpratni par veselīga uztura pamatprincipiem ar rotaļu palīdzību caur piecām cilvēka maņām (tausti, garšu, ožu, redzi un dzirdi), veidojot	2017.gadā tiks organizētas 15 (piecpadsmit) izglītojošās rotaļu nodarbības – Babītes novadā 3 (trīs), Ikšķiles novadā 3 (trīs), Inčukalna	Liela nozīme ir skolēnu un to vecāku izglītošanai sabalansēta uztura jautājumos, veicinot veselīga uztura izvēli skolēnu vidū un nodrošinot	Bērni. Plānotais izglītojošo rotaļu nodarbību apmeklētāju skaits – 450 (50% siev.,	Ar 5.pasākumu.	6850.00	Veselības veicināšana.

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
		pamatprincipiem.	<p>asociācijas par veselīga uztura lietošanu kā labāko un garšīgāko izvēli un veselīga uztura pagatavošanu kā aizraujošu, izzinošu un interesantu nodarbi. Piem., ar augļiem un dārzeņiem apgūstot krāsas, ar tausti mācoties atpazīt dažādus graudaugus, ēdot mācīties atpazīt dažādas garšas utt.</p> <p>1 (vienas) izglītojošā rotaļu nodarbības ilgums ir 60 minūtes (ietverot atpūtas pauzes), katrā izglītojošā rotaļu nodarbībā iekļaujot informācijas apgūšanu ar visām 5 (piecām) maņām (redzi, dzirdi, tausti, ožu, garšu).</p> <p>Informēšanā par iespējām piedalīties izglītojošās rotaļu nodarbībās plānots veidot sadarbību ar attiecīgā novada pašvaldību un izglītības iestādēm, lai nodrošinātu iespēju pasākumus apmeklēt atbilstošās mērķa grupas</p>	<p>novadā 3 (trīs), Viļānu novadā 1 (vienu), Priekuļu novadā 3 (trīs), Pārgaujas novadā 1 (vienu) un Tērvetes novadā 1 (vienu).</p> <p>Īstenošanas laiks – 2017.gada 2. – 4.ceturksnis.</p>	<p>ikdienā ieteicamu pārtikas produktu pieejamību. Kā liecina Slimību profilakses un kontroles centra (turpmāk – SPKC) 2014.gada pētījums, kopumā veselīgāka izvēle uztura paradumos ir meitenēm: meitenes vairāk nekā zēni uzturā lieto augļus un dārzeņus, kā arī mazāk lieto saldinātos gāzētos dzērienus. Salīdzinoši mazs ir augļu un dārzeņu patēriņš – 26,1% no aptaujātajiem skolēniem atzīmējuši, ka augļus ēd vismaz reizi dienā, savukārt 25,7% no jauniešiem ēd dārzeņus vismaz reizi dienā. Šāds augļu un dārzeņu patēriņš ir nepietiekams,</p>	50% vīr.).			

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>interesentiem.</p> <p>Izglītojošo rotaļu nodarbību vadīšanā tiks piesaistīts sertificēts uztura speciālists (prasības pieredzei un izglītībai tiks noteiktas iepirkuma dokumentācijā atbilstoši tiesību aktos noteiktajai kārtībai un prasībām).</p>		<p>turklāt gan augļu, gan dārzeņu lietošana būtiski samazinās, pusaudzā vecumam pieaugot. 28,0% no skolēniem atzīmējuši, ka vismaz reizi dienā ēd saldumus. Saldināto gāzēto dzērienu patēriņš vismaz reizi dienā jauniešu vidū ir ievērojami samazinājies no 15,6% 2002.gadā līdz 6,4% 2014.gadā, kas vērtējams pozitīvi.</p>				
3.	Veselīgs uzturs.	Izglītojoši pasākumi topošajiem un jaunajiem vecākiem par zīdīšanu.	<p>Izglītojošo pasākumu mērķis ir motivēt topošās un jaunās māmiņas zīdīt bērnu ar krūti, sniegtot zināšanas un praktiskus padomus par zīdīšanas procesu un ieguvumiem gan mātei, gan bērnam.</p> <p>1 (viena) izglītojošā pasākuma ietvaros notiks 2 (divas) nodarbības, katra pa 60 minūtēm,</p>	2017.gadā tiks organizēti 8 (astoņi) izglītojošie pasākumi – Babītes novadā 1 (viens), Ikšķiles novadā 2 (divi), Inčukalna novadā 2 (divi), Priekuļu novadā 2 (divi), Viļānu	Jaundzimušo un zīdaiņu veselības veicināšanā un infekcijas slimību profilaksē viens no būtiskākajiem faktoriem ir mātes piens. 2015.gadā līdz trīs mēnešu vecumam Latvijā ar mātes pienu zīdīti aptuveni	Teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti.	-	4424.00	Veselības veicināšana.

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>kopējais izglītojošā pasākuma ilgums ir 120 minūtes.</p> <p>Izglītojošais pasākums ietver teorētiskas informācijas apgūšanu, veidojot izpratni par zīdīšanas nozīmi mātes un bērna veselības saglabāšanā, kā arī praktisku iemaņu un padomu sniegšanu par problēmsituācijām saistībā ar zīdīšanu, tādejādi veicinot arī diskusiju un pieredzes apmaiņu starp jaunajām māmiņām.</p> <p>Izglītojošajos pasākumos būs iespēja piedalīties arī topošajiem un jaunajiem tēviem, lai veicinātu viņu izpratni par zīdīšanas nozīmi mātes un bērna veselības saglabāšanā un iespēju sniegt emocionālu un praktisku atbalstu jaunajai māmiņai.</p> <p>Izglītojošie pasākumi notiks sertificēta zīdīšanas veicināšanas konsultanta vai ārstniecības personas</p>	<p>novadā 1 (viens).</p> <p>Īstenošanas laiks – 2017.gada 3. – 4.ceturksnis.</p>	<p>77% zīdaiņu, bet tikai ar mātes pienu zīdīti 35% zīdaiņu. Bērnu īpatsvars, kuri zīdīti ar krūti līdz 6 mēnešiem, pieaudzis no 46% 2007.gadā līdz 57% 2014.gadā (SPKC dati). Šim rādītājiem dinamiskā vērojama pieauguma tendence.</p>	<p>(90% siev., 10% vīr.).</p>			

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			vadībā.						
4.	Veselīgs uzturs.	Praktiskas nodarbības par veselīgu, garšīgu, ekonomisku un radošu ēdienu pagatavošanu.	<p>Praktisko nodarbību mērķis ir sniegt iedzīvotājiem (īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajām iedzīvotāju grupām) zināšanas un praktiskas iemaņas, kā efektīvi, radoši un garšīgi pagatavot dažādus veselīgus ēdienus no lētiem, veselīgiem un viegli pieejamiem produktiem.</p> <p>Praktiskās nodarbības notiks sertificēta uztura speciālista vai pavāra (kurš apguvis zināšanas par veselīga uztura pamatprincipiem) vadībā, kuri stāstīs un praktiski demonstrēs dažādu ēdienu pagatavošanas iespējas no dažādiem pārtikas produktiem (arī tiem, kas iekļauti pārtikas palīdzības pakās).</p> <p>Praktisko nodarbību dalībniekiem tiks nodrošināta iespēja praktiski līdzdarboties ēdienu gatavošanas</p>	<p>2017.gadā tiks organizētas 8 (astoņas) praktiskās nodarbības – Babītes novadā 2 (divas), Ikšķīles novadā 2 (divas), Inčukalna novadā 2 (divas), Priekuļu novadā 2 (divas).</p> <p>Īstenošanas laiks – 2017.gada 3. – 4.ceturksnis.</p>	<p>Pēc 2014.gada Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma datiem par 18 – 74 gadus veciem iedzīvotājiem var secināt, ka lielākā daļa iedzīvotāju ir informēti par pareizu uzturu kā veselīga dzīvesveida sastāvdaļu – 67% no iedzīvotājiem atzīmējuši, ka pareizs uzturs ir vissvarīgākā veselīga dzīvesveida sastāvdaļa. Neskatoties uz izpratni, tikai 33% respondentu atzīmējuši, ka savā ikdienā patiešām lieto pareizu uzturu, lai uzturētu sevi veselīgu un labā formā, tātad,</p>	<p>Teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem.</p> <p>Plānotais praktisko nodarbību apmeklētāju skaits – 120 (60% siev., 40% vīr.).</p>	Ar 1.pasākumu.	5640.00	Veselības veicināšana.

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>procesā.</p> <p>Praktisko nodarbību dalībnieki saņems informatīvus materiālus (receptes, ieteikumus pirkumu plānošanai un iegādāto pārtikas produktu veselīgai pagatavošanai).</p> <p>Vienas praktiskās nodarbības ilgums ir 120 minūtes (2 (divas) nodarbības pa 60 minūtēm).</p>		<p>vērojamas būtiskas atšķirības starp teorētiskajām zināšanām un ikdienas veselīga dzīvesveida paradumiem.</p>				
5.	Veselīgs uzturs.	Izglītojošs pasākums "Veselīga uztura olimpiāde" vispārējo izglītības iestāžu 3. – 4. klašu skolēniem par veselīga un sabalansēta uztura jautājumiem.	Izglītojošā pasākuma mērķis ir bērniem saprotamā un ierastā veidā apgūt ar veselīga uztura jautājumiem saistītu informāciju – mācību olimpiādes formātā. Katrai klasei tiek sagatavots materiāls ar iekļautu informāciju un jautājumiem, kurus apgūstot, izglītības iestādes ietvaros notiek olimpiāde starp klasēm, lai noskaidrotu zinošāko klasi veselīga uztura jautājumos.	2017.gadā tiks organizēti 20 (divdesmit) izglītojošie pasākumi – Babītes novadā 4 (četri), Ikšķiles novadā 4 (četri), Inčukalna novadā 3 (trīs), Viļānu novadā 2 (divi), Garkalnes novadā 1 (viens), Pārgaujas novadā 1 (viens), Priekule novadā	Liela nozīme ir skolēnu un to vecāku izglītošanai sabalansēta uztura jautājumos, veicinot veselīga uztura izvēli skolēnu vidū un nodrošinot ikdienā ieteicamu pārtikas produktu pieejamību. Kā liecina Slimību profilakses un kontroles centra (turpmāk – SPKC) 2014.gada pētījums, kopumā veselīgāka izvēle	Bērni. Plānotais izglītojošo pasākumu apmeklētāju skaits – 1200 (50% siev., 50% vīr.).	Ar 2.pasākumu.	14200.00	Veselības veicināšana.

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>vadītājs – uztura speciālists. Olimpiādes programmā tiek ietverta ne tikai teorētisko zināšanu pārbaude, bet arī praktiski veicami uzdevumi un aktivitātes kopā ar klases biedriem, veidojot komandu.</p> <p>Viena izglītojošā pasākuma ilgums ir 1 (viena) stunda (60 minūtes). Informēšanā par iespējām piedalīties izglītojošajā pasākumā plānots veidot sadarbību ar attiecīgā novada pašvaldību un izglītības iestādēm, lai nodrošinātu iespēju pasākuma īstenošanā maksimāli aptvert mērķa grupas klases.</p> <p>Izglītojošie pasākumi notiks sertificēta uztura speciālista vadībā.</p>	<p>4 (četri), un Tērvetes novadā 1 (viens).</p> <p>Īstenošanas laiks – 2017.gada 2. – 4.ceturksnis.</p>	<p>uztura paradumos ir meitenēm: meitenes vairāk nekā zēni uzturā lieto augļus un dārzeņus, kā arī mazāk lieto saldinātos gāzētos dzērienus.</p> <p>Salīdzinoši mazs ir augļu un dārzeņu patēriņš – 26,1% no aptaujātajiem skolēniem atzīmējuši, ka augļus ēd vismaz reizi dienā, savukārt 25,7% no jauniešiem ēd dārzeņus vismaz reizi dienā. Šāds augļu un dārzeņu patēriņš ir nepietiekams, turklāt gan augļu, gan dārzeņu lietošana būtiski samazinās, pusaudža vecumam pieaugot. 28,0% no skolēniem atzīmējuši, ka vismaz reizi dienā</p>				

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					ēd saldumus. Saldināto gāzēto dzērienu patēriņš vismaz reizi dienā jauniešu vidū ir ievērojami samazinājies no 15,6% 2002.gadā līdz 6,4% 2014.gadā, kas vērtējams pozitīvi.				
6.	Fiziskā aktivitāte.	Izglītojošs un praktisks vingrošanas un nūjošanas pasākumu kopums senioriem.	Pasākumu kopuma mērķis ir ne tikai veicināt fizisko aktivitāti senioru vidū, bet arī sekmēt socializēšanos. Katrs pasākumu kopums (jeb cikls) sastāv no 8 (astoņām) 60 minūšu garām nodarbībām 2 (divas) reizes nedēļā, kopā 8 (astoņas) astronomiskās stundas jeb 480 minūtes. Pasākumu kopuma nodarbību laikā dalībnieki speciālista vadībā veiks dažādus attiecīgajai vecuma grupai piemērotus vingrojumus veselības saglabāšanai un pašsajūtas uzlabošanai,	2017.gadā tiks organizēti 7 (septiņi) pasākumu kopumi – Babītes novadā 1 (viens), Ikšķiles novadā 1 (viens), Inčukalna novadā 1 (viens), Viļānu novadā 1 (viens), Priekuļu novadā 1 (viens), Pārgaujas novadā 1 (viens) un Tērvetes novadā 1 (viens). Īstenošanas	Aptaujājot Latvijas iedzīvotājus (18 – 74 g.v.), regulāras fiziskās aktivitātes ierindojas otrajā vietā kā veselīgu dzīvesveidu veicinošs faktors – to atzīmējuši 41% respondentu. Tomēr tikai 29% no aptaujātajiem iedzīvotājiem atzīmējuši, ka regulāri patiešām nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, tātad teorētiskās zināšanas attiecībā uz	Teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem. Plānotais pasākumu kopumu apmeklētāju skaits – 84 (70% siev., 30% vīr.).	Ar 1.pasākumu.	11383.88	Veselības veicināšana.

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>apgūs pareizu nūjošanas tehniku un piedalīsies nūjošanas nodarbībās.</p> <p>Pasākumu kopuma nodarbību dalībnieki saņems speciālista sniegtu informāciju par piemērotākajiem vingrošanas veidiem atbilstoši šīs vecuma grupas un fiziskās sagatavotības līmenim, informatīvu materiālu par dažādiem vingrojumu kompleksiem. Netiks sniegtas individuālas rekomendācijas veselības paradumu korekcijai un izveidots individuāls vingrošanas plāns.</p> <p>Nepieciešamo aprīkojumu – nūjošanas nūjas, vingrošanas paklājiņus nodrošinās pakalpojumu sniedzējs.</p> <p>Pasākumu kopumu vada sertificēts fizioterapeits vai sporta treneris.</p>	<p>laiks – 2017.gada 2. – 4.ceturksnis.</p>	<p>fiziskajām – aktivitātēm nav līdzvērtīgas praktiskajam pielietojumam. Saskaņā ar 2014.gada pētījuma datiem, darbspējas vecuma iedzīvotāju fiziskā aktivitāte nav pietiekama. 30 minūšu ilgas fiziskās aktivitātes 2 – 3 reizes nedēļā atzīmējuši vien 12,5% respondentu, vēl biežākas aktivitātes atzīmē tikai 10,7% iedzīvotāju, savukārt vislielākais respondentu skaits (56,5%) atzīmējuši, ka nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm vien dažas reizes gadā, kas noteikti nav pietiekami.</p>				

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
7.	Fiziskā aktivitāte.	Izglītojošu nodarbību (pasākumu) kopums bērniem fiziskās sagatavotības stiprināšanai un pareizas elpošanas tehnikas apguvei.	<p>Izglītojošo nodarbību (pasākumu) kopuma mērķis ir sākumskolas 1. – 2. klašu skolēniem apgūt vingrojumus vispārējās fiziskās sagatavotības, t.sk. muguras muskulatūras stiprināšanai stājas problēmu profilaksei.</p> <p>Izglītojošo nodarbību (pasākumu) kopums sastāv no 8 (astoņām) 60 minūšu garām nodarbībām 1 (vienu) reizi nedēļā; kopā 8 (astoņas) astronomiskās stundas jeb 480 minūtes.</p> <p>Izglītojošo nodarbību (pasākumu) kopuma vadītājs bērņus iepazīstina ar pareizu un efektīvu vingrojumu izpildes tehniku, vienlaikus izvēlētos vingrojumus pielāgojot bērnu vecumam un attīstības īpatnībām. Papildus nodarbību laikā bērni apgūst pareizu elpošanas tehniku. Nodarbības vada sertificēts fizioterapeits vai sporta treneris.</p>	<p>2017.gadā tiks organizēti 8 (astoņi) izglītojošo nodarbību (pasākumu) kopumi – Babītes novadā 1 (viens), Ikšķiles novadā 2 (divi), Inčukalna novadā 2 (divi), Viļānu novadā 1 (viens), Priekuļu novadā 2 (divi).</p> <p>Īstenošanas laiks – 2017.gada 2. – 4.ceturksnis.</p>	<p>Nepietiekamas fiziskās aktivitātes ir viens no būtiskākajiem faktoriem, kas negatīvi ietekmē arī skolas vecuma bērnu veselību. Pēc 2013./2014.gada skolēnu veselības paradumu pētījuma datiem, bērniem fiziskās aktivitātes nav pietiekamas. Vidējais dienu skaits skolēniem, kurās tie bijuši aktīvi vismaz 60 minūtes, ir 4,1 – zēni biežāk atzīmē fiziskās aktivitātes nekā meitenes. Dinamikā samazinās to skolēnu skaits, kas bijuši fiziski aktīvi vismaz 60 minūtes dienā, katru dienu nedēļā.</p>	<p>Bērni.</p> <p>Plānotais izglītojošo nodarbību (pasākumu) kopumu apmeklētāju skaits – 200 (50% siev., 50% vīr.).</p>	Ar 8.pasākumu.	9780.00	Veselības veicināšana.

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>Nepieciešamo aprīkojumu –vingrošanas paklājiņus nodrošinās pakalpojumu sniedzējs.</p> <p>Informēšanā par iespējām piedalīties izglītojošajās nodarbībās plānots veidot sadarbību ar attiecīgā novada pašvaldību un izglītības iestādēm, lai nodrošinātu iespēju nodarbības apmeklēt atbilstošās mērķa grupas interesentiem.</p>						
8.	Fiziskā aktivitāte.	Pasākumu kopums pusaudžiem dažādu fizisko aktivitāšu veidu apguvei.	<p>Pasākumu kopuma mērķis ir sniegt pusaudžiem iespējas apgūt jaunus fizisko aktivitāšu veidus, tādējādi dodot iespēju atrast katram jauniešim sev piemērotāko un spējām, un interesēm atbilstošāko.</p> <p>Pasākumu kopums sastāv no 4 (četrām) dažādām 60 minūšu garām nodarbībām 1 (vienu) reizi nedēļā; kopā 4 (četras) astronomiskās stundas jeb 240 minūtes.</p> <p>Informēšanā par iespējām piedalīties pasākumu</p>	<p>2017.gadā tiks organizēti 9 (deviņi) pasākumu kopumi – Babītes novadā 1 (viens), Ikšķiles novadā 2 (divi), Inčukalna novadā 2 (divi), Viļānu novadā 2 (divi), Priekuļu novadā 2 (divi).</p> <p>Īstenošanas laiks – 2017.gada 2. – 4. ceturksnis.</p>	<p>Nepietiekamas fiziskās aktivitātes ir viens no būtiskākajiem faktoriem, kas negatīvi ietekmē arī skolas vecuma bērnu veselību.</p> <p>Pēc 2013./2014.gada skolēnu veselības paradumu pētījuma datiem, bērniem fiziskās aktivitātes nav pietiekamas. Vidējais dienu skaits skolēniem, kurās tie bijuši</p>	<p>Bērni.</p> <p>Plānotais pasākumu kopumu apmeklētāju skaits – 180 (50% siev., 50% vīr.).</p>	Ar 7.pasākumu.	6580.00	Veselības veicināšana.

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>kopuma nodarbībās plānots veidot sadarbību ar attiecīgā novada pašvaldību un izglītības iestādēm, lai nodrošinātu iespēju nodarbības apmeklēt atbilstošās mērķa grupas interesentiem.</p> <p>Pasākumu kopumus vada sertificēti sporta treneri.</p>		<p>aktīvi vismaz 60 minūtes, ir 4,1 – zēni biežāk atzīmē fiziskās aktivitātes nekā meitenes. Dinamikā samazinās to skolēnu skaits, kas bijuši fiziski aktīvi vismaz 60 minūtes dienā, katru dienu nedēļā.</p>				
9.	Atkarību mazināšana.	Seminārs par bērnu un pusaudžu atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu atkarības pazīmju agrīnu atpazīšanu, profilaksi un palīdzības iespējām.	<p>Semināra mērķis ir izglītēt vecākus, sociālo iestāžu darbiniekus u.c. interesentus par pusaudžu atkarību izraisošo vielu lietošanas (smēķēšana, alkohols, jaunās psihoaktīvās vielas, u.c.) un procesu atkarības (azartspēles, datorspēles u.c.) pazīmju agrīnu atpazīšanu un rīcību pusaudža atkarības gadījumā.</p> <p>Semināru ietvaros paredzēts apgūt arī praktiskas metodes sarunas veidošanai ar pusaudzi par atkarību jautājumiem.</p>	2017.gadā tiks organizēti 16 (sešpadsmit) semināri – Babītes novadā 3 (trīs), Ikšķiles novadā 3 (trīs), Inčukalna novadā 2 (divi), Viļānu novadā 2 (divi), Garkalnes novadā 1 (viens), Priekuļu novadā 3 (trīs), Pārgaujas novadā 1 (viens) un Tērvetes novadā 1 (viens).	<p>Pēc 2014.gada Skolēnu veselības paradumu pētījuma datiem var secināt, ka arī jauniešu īpatsvars, kas smēķē regulāri, t.i., vismaz reizi nedēļā, ir samazinājies. Latvijas jauniešu vidū lielākā daļa izvēlas smēķēt cigaretes, taču 2014.gadā 27,1% pamēģinājuši elektronisko cigareti (2011.gadā – 20,2%). Var</p>	Bērnu vecāki, sociālo iestāžu darbinieki, teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti.	Ar 10.pasākumu.	14120.00	Veselības veicināšana.

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>Viena semināra ilgums ir 2 (divas) astronomiskās stundas (120 minūtes).</p> <p>Seminārus vadīs ārstniecības persona (narkologs) un psihologs (prasības pieredzei un izglītībai tiks noteiktas iepirkuma dokumentācijā atbilstoši tiesību aktos noteiktajai kārtībai un prasībām).</p>	<p>Īstenošanas laiks – 2017.gada 3. – 4.ceturksnis.</p>	<p>secināt, ka elektronisko cigarešu lietošanas izplatība Latvijas jauniešu vidū palielinās, neskatoties uz to, ka tās aizliegts pārdot personām, kas jaunākas par 18 gadiem. Negatīvi vērtējams fakts, ka kopš 2007.gada samazinājies to jauniešu īpatsvars, kuri vēlas atmest smēķēšanu – no 71,5% 2007.gadā uz 61,1% 2014.gadā. Attiecīgi vērojams arī to jauniešu īpatsvara samazinājums, kas mēģinājuši atmest smēķēšanu pēdējā gada laikā (75,8% 2007.gadā, 60,8% 2014.gadā). Piecpadsmīt</p>				

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					<p>gadus vecu jauniešu vidū tikai 31,0% zēnu un 29,1% meiteņu nekad nav lietojuši alkoholiskos dzērienus, tomēr kopumā Latvijas pusaudžu vidū novērojama alkohola lietošanas izplatības tendences samazināšanās.</p> <p>Pēdējā gada laikā jauniešu vidū nedaudz samazinājies jauniešu īpatsvars, kas dzīves laikā mēģinājuši lietot marihuānu/ hašiņu un kas to lietojuši pēdējo 12 mēnešu laikā. Otrajā vietā kā biežāk lietotā viela 15 gadus vecu jauniešu vidū ir t.s. Spice grupas produkti, kuru lietošana no 11% 2011.gadā</p>				

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					palielinājusies līdz 15% 2013.gadā.				
10.	Atkarību mazināšana.	Izglītojošas nodarbības pusaudžiem (5. – 9. un 9. – 12. klase) par smēķēšanas, alkoholisko dzērienu un narkotiku lietošanas kaitīgo ietekmi un sekām.	Izglītojošo nodarbību mērķis ir izglītot pusaudžus par smēķēšanas, alkoholisko dzērienu, narkotiku lietošanas un procesu atkarību kaitīgo ietekmi un sekām. Vienas izglītojošās nodarbības ilgums ir 2 (divas) akadēmiskās stundas (90 minūtes). Izglītojošo nodarbību ietvaros pusaudži ar dažādu interaktīvu aktivitāšu, t.sk., uzdevumu, diskusiju u.c. metodēm iegūs teorētisku informāciju un izpratni par atkarību izraisošo vielu un procesu radīto kaitējumu veselībai, kļiedēs mītus par dažādu tabakas izstrādājumu smēķēšanu un to alternatīvām (piem., ūdenspīpi, elektroniskajām cigaretēm, zelējamo tabaku u.c.), kā arī par pasīvo smēķēšanu,	2017.gadā tiks organizētas 7 (septiņas) izglītojošās nodarbības – Babītes novadā 1 (viena), Iksķīles novadā 1 (viena), Inčukalna novadā 1 (viena), Viļānu novadā 2 (divas), Priekuļu novadā 1 (viena), Pārgaujas novadā 1 (viena). Īstenošanas laiks – 2017.gada 3. – 4.ceturksnis.	Pēc 2014.gada Skolēnu veselības paradumu pētījuma datiem var secināt, ka arī jauniešu īpatsvars, kas smēķē regulāri, t.i., vismaz reizi nedēļā, ir samazinājies. Latvijas jauniešu vidū lielākā daļa izvēlas smēķēt cigaretes, taču 2014.gadā 27,1% pamēģinājuši elektronisko cigareti (2011.gadā – 20,2%). Var secināt, ka elektronisko cigarešu lietošanas izplatība Latvijas jauniešu vidū palielinās, neskatoties uz to, ka tās aizliegts pārdot personām, kas jaunākas par	Bērni. Plānotais izglītojošo nodarbību apmeklētāju skaits – 140 (50% siev., 50% vīr.).	Ar 9.pasākumu.	3730.00	Veselības veicināšana.

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>izprotot ar alkoholisko dzērienu un narkotisko vielu lietošanu saistītos riskus, sekas un to ilgtermiņa potenciālo ietekmi, t.sk., šo vielu ietekmē radīto pārgalvīgo un riskanto uzvedību, atkarības veidošanos, u.c. Izglītojošo nodarbību ietvaros tiks apskatīta arī "vieglo" alkoholisko dzērienu (sidru, kokteiļu, u.c.) lietošana, kas ir īpaši aktuāla meitenēm. Papildus tiek iekļauti jautājumi par procesu radītajām atkarībām (piem., datorspēles, azartspēles, pornogrāfija u.c.).</p> <p>Izglītojošo nodarbību ietvaros tiks demonstrēti arī vizuāli piemēri (smēķētāju plaušu attēli, izmaiņas atkarību izraisošo vielu lietotāju vizuālajā izskatā un uzvedībā u.c.).</p> <p>Informēšanā par iespējām piedalīties nodarbībās plānots veidot sadarbību ar attiecīgā novada pašvaldību un izglītības</p>		<p>18 gadiem. Negatīvi vērtējams fakts, ka kopš 2007.gada samazinājies to jauniešu īpatsvars, kuri vēlas atnest smēķēšanu – no 71,5% 2007.gadā uz 61,1% 2014.gadā. Attiecīgi vērojams arī to jauniešu īpatsvara samazinājums, kas mēģinājuši atnest smēķēšanu pēdējā gada laikā (75,8% 2007.gadā, 60,8% 2014.gadā). Piecpadsmit gadus vecu jauniešu vidū tikai 31,0% zēnu un 29,1% meiteņu nekad nav lietojuši alkoholiskos dzērienus, tomēr kopumā Latvijas pusaudžu vidū novērojama</p>				

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>iestādēm, lai nodrošinātu iespēju nodarbības apmeklēt atbilstošās mērķa grupas interesentiem.</p> <p>Izglītojošās nodarbības vadīs ārstniecības persona (narkologs) (prasības pieredzei un izglītībai tiks noteiktas iepirkuma dokumentācijā atbilstoši tiesību aktos noteiktajai kārtībai un prasībām).</p>		<p>alkohola lietošanas izplatības tendences samazināšanās.</p> <p>Pēdējā gada laikā jauniešu vidū nedaudz samazinājies jauniešu īpatsvars, kas dzīves laikā mēģinājuši lietot marihuānu/hašišu un kas to lietojuši pēdējo 12 mēnešu laikā. Otrajā vietā kā biežāk lietotā viela 15 gadus vecu jauniešu vidū ir t.s. Spice grupas produkti, kuru lietošana no 11% 2011.gadā palielinājusies līdz 15% 2013.gadā.</p>				
11.	Garīgā (psihiskā) veselība.	Nodarbību (pasākumu) kopums bērniem un pusaudžiem (7. – 9. klase) par pozitīvas savstarpējās komunikācijas veidošanu un	Nodarbību (pasākumu) kopuma mērķis ir uzlabot psihoemocionālo klimatu klasē, skolēniem saistošā, atraktīvā un radošā veidā sniedzot informāciju un attīstot izpratni par cilvēka emocijām un	2017.gadā tiks organizēti 7 (septiņi) nodarbību (pasākumu) kopumi – Babītes novadā 1 (viens),	Nopietna problēma skolēnu vidū ir ņirgāšanās. 2014.gada Skolēnu veselības paradumu pētījuma dati	Bērni. Plānotais nodarbību kopumu apmeklētāju skaits – 140 (50% siev.,	-	14160.00	Veselības veicināšana.

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
		konfliktu risināšanu ņirgāšanās profilaksei.	<p>uztveres īpatnībām, cilvēku dažādo lietu un situāciju uztveri, pozitīvas un veiksmīgas savstarpējās komunikācijas veidošanās paņēmieniem un konfliktu risināšanas pamatprincipiem, tādējādi veicinot cieņpilnu attieksmi, empātiju un iejūtību, kā arī mazinot ņirgāšanās izplatību.</p> <p>Nodarbību (pasākumu) kopums sastāv no 2 (divām) nodarbībām pa 4 (četrām) akadēmiskajām stundām (ietverot atpūtas pauzes) 1 (vienas) nedēļas ietvaros; kopā 180 minūtes.</p> <p>Nodarbību (pasākumu) kopums tiks organizēts, izmantojot dažādas interaktīvas darba metodes (sevi izzinošas un klases kolektīvu saliedējošas spēles, darbs grupās, situāciju analīze, lomu spēles, u.c. uzdevumi, kas vērsti uz nodarbību cikla mērķa sasniegšanu), kas ir</p>	<p>Īkšķīles novadā 1 (viens), Inčukalna novadā 1 (viens), Viļānu novadā 2 (divi), Garkalnes novadā 1 (viens), Priekuļu novadā 1 (viens).</p> <p>Īstenošanas laiks – 2017.gada 3. – 4.ceturksnis.</p>	<p>liecina, ka Latvijā no ņirgāšanās vismaz divreiz mēnesī pēdējo mēnešu laikā atkarībā no dzimuma un vecuma grupas cietuši 14 – 24% vienpadsmit, trīspadsmit un piecpadsmit gadus veci bērni.</p> <p>Vēl sliktāka situācija vērojama starptautiskajā salīdzinājumā par skolēnu īpatsvaru, kuri ņirgājušies par citiem skolēniem vismaz divas reizes mēnesī pēdējo mēnešu laikā – šādu uzvedību Latvijā piecpadsmit gadus vecu zēnu vidū atzīmējuši pat 36% respondentu.</p>	50% vīr.).			

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>saistošas bērniem un pusaudžiem.</p> <p>Nodarbību (pasākumu) kopumu ietvaros skolēniem plānots demonstrēt arī SPKC sagatavotās mācību filmas ņirgāšanās mazināšanai "Katrīna" un "Roberts".</p> <p>Informēšanā par iespējām piedalīties nodarbību (pasākumu) kopumos plānots veidot sadarbību ar attiecīgā novada pašvaldību un izglītības iestādēm, lai nodrošinātu iespēju nodarbību īstenošanā iesaistīt atbilstošākās mērķa grupas klases.</p> <p>Nodarbību (pasākumu) kopumus vadīs ārstniecības persona (psihoterapeits) vai psihologs (prasības pieredzei un izglītībai tiks noteiktas iepirkuma dokumentācijā atbilstoši tiesību aktos noteiktajai kārtībai un prasībām).</p>						
12.	Garīgā (psihiskā)	Lekcijas par psihisko veselību un	Lekciju mērķis ir piemērotā un	2017.gadā tiks organizētas 14	Viena no būtiskākajām	Teritoriāli atstumtie,	Ar 3.pasākumu.	8840.00	Veselības veicināšana.

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
	veselība.	tās veicināšanu.	<p>iedzīvotājiem saprotamā veidā izglītot pašvaldību iedzīvotājus (pieaugušos, jo īpaši teritoriālās un sociālās atstumtības riskam pakļautās iedzīvotāju grupas) par psihiskās veselības nozīmi vispārējās veselības konceptā, psihisko veselību ietekmējošajiem faktoriem, iespējām mazināt šo faktoru negatīvo ietekmi konkrētu psihisko traucējumu kontekstā, izplatītākajiem mītiem saistībā ar psihisko veselību un vēršanos pēc palīdzības, pašnāvību riska pazīmēm, kā arī psiholoģiskās palīdzības pamatprincipiem līdzcilvēkam psiholoģiska rakstura problēmu un krīzes situācijās.</p> <p>Vienas lekcijas ilgums ir 2 (divas) astronomiskās stundas (120 minūtes).</p> <p>Lekcijas vadīs ārstniecības persona (psihiatrs vai</p>	<p>(četrpadsmit) lekcijas – Babītes novadā 2 (divas), Ikšķiles novadā 2 (divas), Inčukalna novadā 2 (divas), Viļānu novadā 2 (divas), Garkalnes novadā 2 (divas), Priekuļu novadā 2 (divas), Pārgaujas novadā 1 (viena) un Tērvetes novadā 1 (viena).</p> <p>Īstenošanas laiks – 2017.gada 2. – 4.ceturksnis.</p>	<p>sabiedrības veselības problēmām Latvijā ir pašnāvības. Dati liecina, ka pašnāvību rādītāji Latvijas populācijā ir trešie augstākie ES dalībvalstu vidū un desmitie augstākie pasaulē. Saskaņā ar Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014.gada aptaujas datiem pēdējā mēneša laikā sasprindzinājumu, stresu un nomāktību ir izjutuši 53,1% iedzīvotāju vecumā no 15 – 64 gadiem. 8,3% iedzīvotāju atzīmējuši, ka sasprindzinājumu, stresu un</p>	<p>trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem.</p> <p>Plānotais lekciju apmeklētāju skaits – 420 (60% siev., 40% vīr.).</p>			

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			psihoterapeits) (prasības pieredzei un izglītībai tiks noteiktas iepirkuma dokumentācijā atbilstoši tiesību aktos noteiktajai kārtībai un prasībām).		nomāktību izjūt bieži (6,8% vīriešu un 9,7% sieviešu). 4,7% no aptaujātajiem respondentiem sūdzējušies par depresiju pēdējā mēneša laikā, savukārt 12,9% respondentu sūdzējušies par bezmiegu.				
13.	Seksuālā un reprodūktīvā veselība.	Nodarbību (pasākumu) kopums 5. – 7. klašu skolēniem (dzimumu grupās) par seksuālās un reprodūktīvās veselības jautājumiem.	Nodarbību (pasākumu) kopuma mērķis ir bērniem saistošā veidā skaidrot ar reprodūktīvo veselību saistītos jautājumus, aptverot tēmas par pubertātes laikā notiekošajām fizioloģiskajām un psiholoģiskajām izmaiņām, pareizu ķermeņa kopšanu, pašapziņas jautājumiem, kā arī pirmo attiecību atbildīgu veidošanu. Nodarbību (pasākumu) kopums sastāv no 2 nodarbībām (nodarbības – zēniem un nodarbības meitenēm). Vienas nodarbības ilgums ir 2 (divas) akadēmiskās	2017.gadā tiks organizēti 8 (astoņi) nodarbību (pasākumu) kopumi – Babītes novadā 1 (viens), Ikšķīles novadā 1 (viens), Inčukalna novadā 2 (divi), Viļānu novadā 1 (viens), Garkalnes novadā 1 (viens), Priekuļu novadā 2 (divi). Īstenošanas laiks –	Lai gan vērojama situācijas uzlabošanās, un samazinās gan nepilngadīgo grūtnieču skaits, gan īpatsvars, Latvijā ik gadu vairāk nekā 200 mazuļu jeb 1 – 1,5% no visiem jaundzimušajiem piedzimst mātēm, kuras ir jaunākas par 18 gadiem. Tāpat ik gadu tiek reģistrētas arī grūtniecības vecumā līdz 14 gadiem. Gandrīz puse no visām grūtniecībām	Bērni. Plānotais nodarbību kopumu apmeklētāju skaits – 160 (50% siev., 50% vīr.).	Ar 14.pasākumu.	9960.00	Veselības veicināšana.

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>stundas (90 minūtes); kopā 4 (četras) akadēmiskās stundas (90 minūtes).</p> <p>Nodarbību (pasākumu) kopuma noslēgumā ikviens dalībnieks saņems informatīvo materiālu par nodarbībā apskatītajiem un diskutētajiem jautājumiem.</p> <p>Informēšanā par iespējām piedalīties nodarbību (pasākumu) kopumā plānots veidot sadarbību ar attiecīgā novada pašvaldību un izglītības iestādēm, lai nodrošinātu iespēju nodarbības apmeklēt atbilstošās mērķa grupas interesentiem.</p> <p>Nodarbību (pasākumu) kopumus vadīs ārstniecības personas (ginekologs, urologs) (prasības pieredzei un izglītībai tiks noteiktas iepirkuma dokumentācijā atbilstoši tiesību aktos noteiktajai kārtībai un prasībām).</p>	2017.gada 2. – 4.ceturksnis.	pusaudzēm līdz 17 gadu vecumam tiek pārtrauktas (SPKC dati).				

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
14.	Seksuālā un reproduktīvā veselība.	Nodarbību (pasākumu) kopums profesionālo un vispārējo izglītības iestāžu 8. – 12. klašu skolēniem (dzimumu grupās) par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem.	<p>Nodarbību (pasākumu) kopuma mērķis ir izglītēt skolēnus seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumos.</p> <p>Nodarbību (pasākumu) kopums sastāv no 2 nodarbībām (nodarbības – zēniem un nodarbības meitenēm). Vienas nodarbības ilgums ir 2 (divas) akadēmiskās stundas (90 minūtes); kopā 4 (četras) akadēmiskās stundas (90 minūtes).</p> <p>Nodarbību (pasākumu) kopuma saturā tiks iekļauti jautājumi par seksuālo attiecību atbildīgu uzsākšanu (piem., norādot uz tiesībām pateikt “nē”) un veidošanu, kontracepcijas metodēm, uzsverot tieši jauniešiem vieglāk pieejamās kontracepcijas metodes un kļiedējot dažādus mītus saistībā ar tām, informāciju par seksuāli transmisīvajām infekcijām (t.sk., HIV infekciju), rīcību iespējas nevēlamas grūtniecības</p>	<p>2017.gadā tiks organizēti 8 (astoņi) nodarbību (pasākumu) kopumi – Babītes novadā 1 (viens), Ikšķīles novadā 1 (viens), Inčukalna novadā 2 (divi), Viļānu novadā 1 (viens), Garkalnes novadā 1 (viens), Priekuļu novadā 2 (divi).</p> <p>Īstenošanas laiks – 2017.gada 3. – 4.ceturksnis.</p>	<p>Lai gan vērojama situācijas uzlabošanās, un samazinās gan nepilngadīgo grūtnieču skaits, gan īpatsvars, Latvijā ik gadu vairāk nekā 200 mazuļu jeb 1 – 1,5% no visiem jaundzimušajiem piedzimst mātēm, kuras ir jaunākas par 18 gadiem. Tāpat ik gadu tiek reģistrētas arī grūtniecības vecumā līdz 14 gadiem. Gandrīz puse no visām grūtniecībām pusaudzēm līdz 17 gadu vecumam tiek pārtrauktas (SPKC dati). Kā liecina pētījums „Latvijas iedzīvotāju reproduktīvā veselība. Pārskats par situāciju 2003. – 2011.”, zināšanas par</p>	<p>Bērni, jaunieši.</p> <p>Plānotais nodarbību kopumu apmeklētāju skaits – 160 (50% siev., 50% vīr.).</p>	<p>Ar 13.pasākumu.</p>	<p>9960.00</p>	<p>Veselības veicināšana.</p>

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>gadījumā, u.c. Nodarbību (pasākumu) kopumu ietvaros dalībnieki saņems informatīvu materiālu ar nodarbību laikā aptverto jautājumu izklāstu.</p> <p>Informēšanā par iespējām piedalīties nodarbību (pasākumu) kopumos plānots veidot sadarbību ar attiecīgā novada pašvaldību un izglītības iestādēm, lai nodrošinātu iespēju nodarbības apmeklēt atbilstošās mērķa grupas interesentiem.</p> <p>Nodarbību (pasākumu) kopumus vadīs ārstniecības personas (ginekologs, urologs) (prasības pieredzei un izglītībai tiks noteiktas iepirkuma dokumentācijā atbilstoši tiesību aktos noteiktajai kārtībai un prasībām).</p>		<p>HIV infekciju jauniešu vidū uzlabojas, bet personiskā riska apzināšanās nav pietiekama. Lielākā daļa jauniešu iespēju inficēties pašiem vērtē kā zemu. Gadījuma dzimumsakaros prezervatīvus lieto tikai puse aptaujāto seksuāli aktīvo jauniešu.</p>				

Piezīmes.

¹ Tēmas: garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reprodūktīvā veselība.

² Pasākuma nosaukumu norāda saskaņā ar Sabiedrības veselības pamatnostādņem vai vadlīnijām pašvaldībām veselības veicināšanā, piemēram, "Mācības veselīgā uztura pagatavošanai", "Nūjošanas grupu organizēšana", "Orientēšanas sporta interešu pulciņš".

³ Norāda informāciju par pasākuma īstenošanas metodēm un resursiem (piemēram, cilvēkresursi, iekārtas, aprīkojums, infrastruktūra) [līdz 150 vārdiem].

⁴ Norāda informāciju par periodu/-iem, kad plānots pasākumu īstenot.

⁵ Pamato pasākuma nepieciešamību ar teritorijas veselības profilā norādītājām problēmām [līdz 50 vārdiem].

⁶ Norāda mērķa grupu un plānoto pasākumu apmeklētāju skaitu grupā atbilstoši Ministru kabineta 2016. gada 17. maija noteikumiem Nr. 310 "Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" un 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" īstenošanas noteikumi" (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni) attiecīgi sadalījumā pa dzimumiem.

⁷ Norāda atsauci uz projekta darba plāna pasākuma numuru un informāciju par sasaisti.

⁸ Norāda pasākuma atbilstību vienai no projekta atbalstāmajām darbībām – "slimību profilakses pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai", norādot "profilakse", vai "veselības veicināšanas pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai", norādot "veselības veicināšana".