Apstiprināta Nacionālā Veselību veicinošo

skolu tīkla padomes sanāksmē 25.10.2017.

**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 locekļi**  /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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Pamatkritēriju izpilde**

Apliecinu, ka \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ skola atbilst definētajiem Veselību veicinošas skolas pamata kritērijiem (atzīmējot ar X pie attiecīgā kritērija):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nr.**  **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.). (*kritērijs attiecas tikai uz tām skolām, kurās notiek pārtikas produktu tirdzniecība*) |  |
| 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, nodrošinot vismaz 6 izglītojošus pasākumus 10.-12.klašu skolēniem par dažādām tēmām. (*kritērijs attiecas tikai uz vidusskolām*) |  |

Vieta komentāriem (ja kāds no kritērijiem nav izpildīts) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**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 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) |  |  |  |  |  |  |
| 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, uzklausot 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, iespējams ātri un operatīvi nodot svarīgas ziņas visiem bērnu vecākiem) |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |

**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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_