



NACIONĀLAIS  
VESELĪBU  
VEICINOŠO  
SKOLU TĪKLS



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# NACIONĀLĀ VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLA ZIŅAS

NR.1 | DECEMBRIS 2021

# SATURS



**3.LPP**

**AIZVADĪTĀ GADA ATSKATS**

**4.LPP**

**PRAKSES UN PIEREDZES**

**7.LPP**

**AKTUALITĀTES**

**15.LPP**

**TEMATISKĀS VESELĪBAS DIENAS**

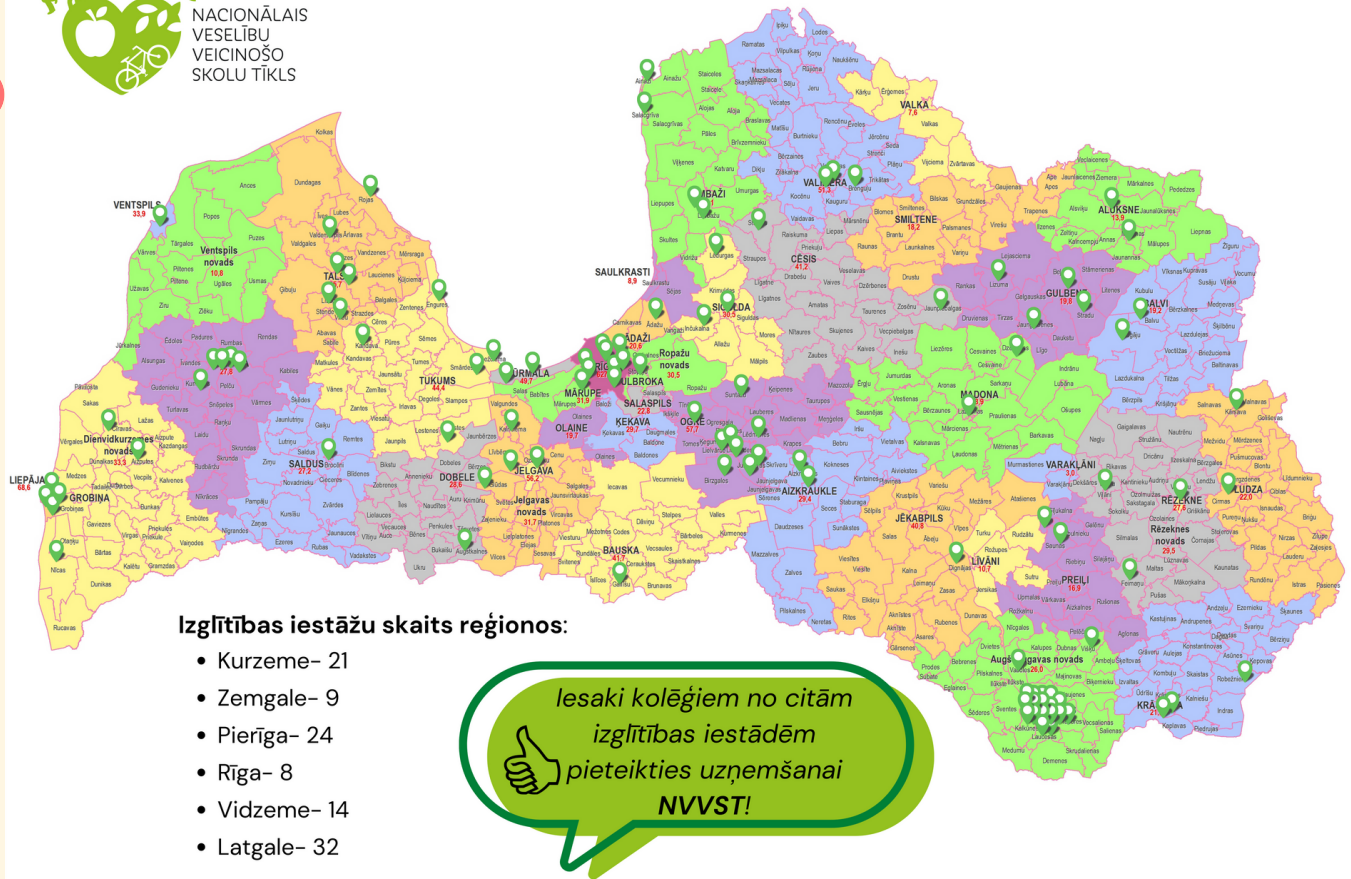
**16.LPP**

**PEDAGOGA VESELĪBAI**





NACIONĀLAIS  
VESELĪBU  
VEICINOŠO  
SKOLU TĪKLS



# AIZVADĪTAIS GADS NVVST

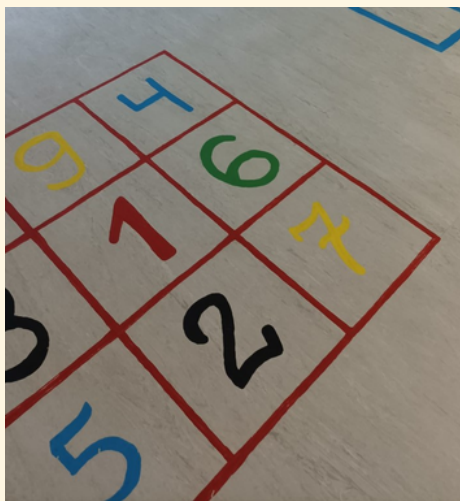
## *NVVST ikgadējo aktivitāšu izvērtēšanas anketu rezultātu kopsavilkums 2020./2021.*

Lai gan izglītības iestādēm 2020./2021. mācību gads bijis izaicinājumiem un dažādām pārmaiņām pilns, tomēr NVVST ikgadējo aktivitāšu anketu rezultāti liecina, ka tas tāpat ir bijis gana darbīgs un Jums ir izdevies izdomāt un īstenot vairākas interesantas aktivitāšu idejas. Vēlamies dalīties ar Jums nelielā anketu rezultātu apkopojumā:

- ļoti iepriecinoša ziņa - pašlaik NVVST sastāvā ir jau **108** izglītības iestādes, no kurām **15** ir pirmsskolas izglītības iestādes;
- no Jums esam saņēmuši **80** brīnišķīgas izvērtēšanas anketas, kurās atradām daudz oriģinālu ideju veselības jautājumu aktualizēšanai izglītības iestādēs - dažas no idejām skatāmas zemāk;
- prieks bija arī lasīt, ka **90%** no Jums izmanto SPKC sagatavotos materiālus atbilstoši tematiskajām veselības dienām - Jūsu atzinība ir mūsu lielākā balva. Arī 2022. gadā turpināsim strādāt, lai šīs pakotnes kļūtu arvien kvalitatīvākas.



*Silti sveicam NVVST pulkā arī 2021. gadā uzņemtās izglītības iestādes – Rīgas Daugavas pamatskolu, Daugavpils pilsētas 28. pirmsskolas izglītības iestādi un Virbu sākumskolu!*



Attēli no Balvu sākumskolas

## VESELĪBU VEICINOŠAS AKTIVITĀTES NO NVVST DALĪBAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM\*

**Balvu sākumskola** nodrošinājusi skolēniem iespēju starpbrīžu laikā aktīvi izkustēties un veikt vairāk fizisku aktivitāšu ikdienā – uz skolas gaiteņu grīdām ir izvietotas aktīvas spēles – klasītes, dambretes, pēdiņu spēles. Arī vecāki ir iesaistījušies aktīvas atpūtas veicināšanā, gatavojot paši savas galda spēles.

**Daugavpils Centra vidusskolā** notika skolēnu ģimenēm veltīts pasākums "Maziem mirkļiem ir liela nozīme" ar mērķi apzināties, ka katra ģimene ir stipra un ģimenes vienotība un kopā būšana ir laime. Šogad pulcēties klātienē nebija iespējams, tomēr tas nekļuva par šķērslī – pasākums norisinājās attālināti kā video un prezentāciju apskate, kurās ģimenes rādīja priekšnesumus par tēmu "Manas ģimenes gara spēks".

**Lēdurgas pamatskolas** skolēni un skolotāji atrada aizraujošu un modernu veidu, kā nosvinēt Skolotāju dienu un Mūzikas dienu – viņi piedalījās Jerusalema Dance Challenge. Skolēni dziedāja karaoki un mācījās dejas soļus. Sagatavojušies dejai bija gan skolēni, gan skolotāji, tāpēc pasākums izvērtās īpaši jauks, radot gan svētku, gan kopības sajūtu ar bērniem. Tika labi pavadīts laiks, vairots prieks un pozitīvas emocijas, tā veicinot arī labu savstarpējo attiecību veidošanos.

**Daugavpils Vienības pamatskolā** notika Viesu diena – tās bija nodarbības skolēniem, kuras vadīja dažādu nozaru speciālisti – vecāki, kuru profesija ir saistīta ar veselības veicināšanas jautājumiem. Tāpat tika rīkota "Krāsaino/smaidīgo vitamīnu nedēļa", kuras laikā skolēni iepazīna vitamīnu nozīmi nogaršojot attiecīgos augļus un dārzeņus, kuri satur konkrētos vitamīnus.

**Daugavpils pilsētas 4.pirmsskolas izglītības iestādē** bērni tematiski izglītojošā pasākumā apsprieda, kam cilvēki saka "Paldies" un kāpēc ir nepieciešams būt pateicīgam. Tika atgādināts, ka svarīgi ir pateikties arī draugiem – to bērni izdarīja ar Draudzības deju, bet pasākuma noslēgumā zālē parādījās Zelta koks ar īpašiem "Paldies", kurus katrs bērns patstāvīgi izkrāsoja un uzdāvināja cilvēkam, kuram viņš ir pateicīgs.

\*Informācija iegūta no NVVST ikgadējās aktivitāšu izvērtēšanas anketām

# NVVST mācās no Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkla



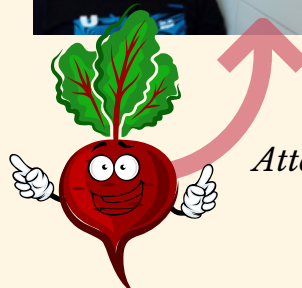
Šajā rubrikā dalīsimies ar dažādiem veselību veicinošu aktivitāšu piemēriem no Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkla (Schools for Health in Europe network) dalības izglītības iestādēm – iespējams, kādas idejas Jūs īpaši uzrunās!

Polijas pilsētas **Mrzeżyno pirmsskolas izglītības iestādēs** norisinājies dzejas deklamēšanas konkurss **“Man rūp veselība”** bērniem vecumā no 3 līdz 6 gadiem. Konkursa mērķis bija veicināt un uzsvērt veselīga dzīvesveida nozīmi, vienlaikus ļaujot pirmsskolas vecuma bērniem iepazīt dzeju un apgūt tās deklamēšanas prasmes.

Vēl kāda cita Polijas izglītības iestāde ar 1. līdz 3. un 5. klašu skolēniem piedalījās programmā "Skolas veselībai", atzīmējot **“Biešu dienu”**. Bērni guva zināšanas par biešu audzēšanas vēsturi un uzturvērtību, analizēja tās garšu, smaržu, krāsu un formu. Tika veikts garšas eksperiments – bērni novēroja bietes garšas un krāsas izmaiņas pirms un pēc vārīšanas. Pēc tam ar vecāku palīdzību viņi gatavoja biešu ēdienus, piemēram, zupas, salātus, sulas, kokteiļus, smūtijus, karpačo un marinētas bietes. Savus kulinārijas darbus skolēni nosūtīja izglītības iestādei fotogrāfiju veidā.

*Arī skolotāju veselība ir būtiska! Bet kā to veicināt laikā, kad skolas ir slēgtas?*

Slovēnijas **Selnica ob Dravi sākumskola** uzsākusi jaunu kampaņu par veselību **“Skolotāji vāc kilometrus”**. Noteikumi ir vienkārši – katrs skolotājs ikdienā fiksē noieto kilometru skaitu nedēļas, mēneša un gada laikā, savācot tik kilometrus, cik spēj. Dalībnieku rezultāti tiek fiksēti aplikācijā un grupas dalībnieki viens otru iedrošina un motivē noiet vairāk kilometru. Izglītības iestāde norāda, ka katru nedēļu palielinās skolotāju skaits, kas piedalās šajā aktivitātē.



*Attēls no Polijas izglītības iestādē īstenotās "Biešu dienas"*

**Karpos pašvaldība Maķedonijā** īsteno sākumskolām paredzētu projektu "**Sports attīstībai - sports visiem**" ar mērķi mācīt bērniem un jauniešiem ar sportu saistītas prasmes, rosinot viņus nodarboties ar dažādām fiziskām aktivitātēm, vienlaikus iemācot atbilstošas sociālās iemaņas. Piedaloties stafešu tipa spēlēs bērni mācās strādāt komandā, attīsta sacensību garu, kā arī iegūst atziņas par to, ka fiziskais spēks nav galvenais priekšnoteikums uzvarām - ir nepieciešama arī stratēģiska pieeja, loģiskā domāšana, atbildība un sadarbības veidošana ar citām iesaistītajām pusēm.



*Attēls no Slovēnijas izglītības iestādē īstenotajām starppriekšmetu aktivitātēm*

Slovēnijas **pamatskola Oš Adama Bohoriča Brestanica** pandēmijas laikā aicināja savus skolēnus piedalīties īpašā **izaicinājumā - kilometru "pievarēšanā"**. Ņemot vērā, ka izglītības iestāde atrodas tuvu Triglav kalnam (attālums no pamatskolas līdz kalnam un atpakaļ ir 17 kilometri), skolēni tika aicināti noskriet vai noiet 17 km garo distanci nedēļas laikā, šo procesu dokumentējot. Izaicinājums tika veidots kā sacensības gan individuāli, gan starp klašu grupām. Nedēļas beigās tika paziņots individuālais un klases uzvarētājs. Skola atzīmēja, ka sacensību elements šo aktivitāti padarīja ļoti populāru un pulcēja lielu dalībnieku skaitu.

Lai gan skolēnu veselības veicināšana attālināto mācību laikā ir grūts izaicinājums, tomēr tā ir īpaši svarīga šajā laikā. **Oš Podlehnik izglītības iestāde** Slovēnijā veic **starppriekšmetu aktivitātes**, kas ir izrādījušās noderīgas veselīga dzīvesveida veicināšanai skolēnu vidū. Piemēram, skolēniem tiek uzdots uzdevums savas brokastis veidot ar mākslas, zinātnes vai tehnoloģiju elementiem. Rezultāts tiek fiksēts foto attēlos un izvietots īpaši šim mērķim paredzētā tīmekļvietnē.

**SMELIES IEDVESMU ŠEIT!**



**“Piedaloties stafešu tipa spēlēs, bērni mācās strādāt komandā, attīsta sacensību garu, kā arī iegūst atziņas par to, ka fiziskais spēks nav galvenais priekšnoteikums uzvarām”**



# Apmācības NVVST koordinatoriem



26. oktobrī aicinājām NVVST koordinatorus piedalīties tiešsaistes apmācībās **par fizisko aktivitāšu veicinošu skolas vidi**. Apmācības vadīja Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas profesore un vadošā pētniece Aija Kļaviņa un moderatora lomā iejutās TV personība Ansis Klintsons. Liels prieks, ka apmācībās piedalījās pārstāvji no 53 izglītības iestādēm, kopumā 61 pasākuma dalībnieks. Apmācību laikā bija iespējams uzzināt svarīgāko informāciju par fizisko aktivitāšu integrēšanu skolas vidē, kā motivēt bērnus un jauniešus kustēties, kā arī paši dalībnieki varēja izmēģināt savus spēkus dažādu vienkāršu un interesantu vingrinājumu izpildē. Tāpat dalībnieki saņēma īpašus izdales materiālus par fizisko aktivitāšu veicināšanu bērniem, pusaudžiem un jauniešiem, rekomendācijas fiziskajām aktivitātēm skolās un prāta vingrošanas piemērus.

Lai uzzinātu, kā dalībniekiem patika apmācības, tika veikts efektivitātes novērtējums - vairākums dalībnieku apmācību norisi novērtēja kā ļoti labu un labu, kā arī pēc apmācībām lielākā daļa (72%) dalībnieku atzina, ka tagad zina, kā veidot fizisko aktivitāšu veicinošus paradumus skolēniem.

Lai gūtu zināšanas **par kritisko domāšanu un informācijas izvērtēšanu veselības jautājumu kontekstā**, 23. novembrī tika rīkotas vēl vienas tiešsaistes apmācības. Tās vadīja RSU pasniedzēja Aija Kažoka un kā moderators darbojās dažādu TV raidījumu producentu un vadītāju Ansis Bogustovs. Dalībnieki uzzināja, kādi ir kritiskās domāšanas pamatprincipi, kā jāveic informācijas izvērtēšana un kā var saprast, ka attiecīgā informācija ir nepatiesa. Neizpalika arī praktiskā apmācību daļa, kurā katrs pats iejutās dezinformatora ādā, radot savas nepatiesās ziņas.

Abu apmācību video būs pieejami drīzumā, lai arī tie NVVST koordinatori, kuri apmācībās nepiedalījās, varētu tos noskatīties.



# Izglītojošie pasākumi un konkursi skolēniem

## Norisinājušies izglītojošie pasākumi pusaudžiem (6.–7. klase) par personīgo higiēnu

Līdz 10. decembrim vispārējo izglītības iestāžu 6.–7. klašu izglītojamajiem tika īstenoti izglītojoši pasākumi par personīgo higiēnu ar mērķi sniegt zināšanas par personīgās higiēnas nozīmi un veicināt izpratni par galvenajiem personīgās higiēnas pamatprincipiem ikdienā, t.sk., pubertātes laikā. Pasākumu kopums sastāvēja no divām 40 minūšu ilgām attālināta formāta nodarbībām, kuru ietvaros interaktīvas spēles veidā tika apskatītas dažādas tēmas par personīgo higiēnu pusaudžiem:

- roku higiēna;
- matu un galvas ādas kopšana;
- sejas ādas izmaiņas, sejas ādas pareiza kopšana;
- sviedru dziedzeru izmaiņas, pareiza ķermeņa un apģērba higiēna;
- intīmās zonas higiēna;
- mutes dobuma higiēna.

Nodarbību ietvaros skolēni, sadarbojoties komandās, savā starpā sacentās, pārbaudot un pielietojot savas zināšanas un prasmes par dažādiem personīgās higiēnas aspektiem. Pēc nodarbībām visi dalībnieki saņēma balvas, kā arī informatīvo materiālu "Meitenes, puīši un pubertāte", bet labākās komandas ieguva specbalvas. Savukārt pedagogiem tika izsniegts informatīvs materiāls darbam ar 6.–7. klašu izglītojamajiem par personīgās higiēnas jautājumiem.

**Šobrīd visi pasākumi jau ir īstenoti, bet aicinām arī turpmāk sekot līdzi mūsu izsūtītajai informācijai un izmantot iespēju pieteikties šādu vai līdzīgu pasākumu norisei Jūsu izglītības iestādē!**

## 360 grādu virtuālā tūre par traumatisma profilaksi pie un uz ūdenstilpnēm

Lai pasargātu bērnus no traumu gūšanas, tai skaitā - noslīkšanas, atrodoties pie un uz ūdens, SPKC ir izstrādājis izglītojošu 360 grādu virtuālo video tūri, lai interesantā un atraktīvā veidā pievērstu bērnu uzmanību un izglītotu viņus par bīstamām situācijām pie ūdens. Video tūre pieejama SPKC mājaslapā un izmantojama arī mācību procesā, piemēram, pirms skolēnu vasaras brīvlaika.

Video tūre pieejama [šeit](#)







# Veselības zināšanu konkurss 3.-4. klašu skolēniem “Ko Tev zināt? Nieks!”

Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) sadarbībā ar SIA “OnPlate” ir noslēdzis izglītojošā konkursa “Ko Tev zināt? Nieks!” īstenošanu Nacionālā veselību veicinošo skolu tīkla (NVVST) izglītības iestāžu 3. – 4. klašu izglītojamajiem. Izglītojošā konkursa mērķis bija mērķauditorijai saistošā veidā skaidrot pamata jautājumus saistībā ar veselības veicināšanu un slimību profilaksi, veicināt zināšanas un izpratni par to, kā motivēt izdarīt veselību veicinošas izvēles ikdienā.

Vēlamies teikt lielu paldies visām 59 klasēm par iesūtītajiem radošajiem kopdarbiem pusfinālā – tie priecēja žūrijas komisijas locekļu acis un ļāva ieskatīties Jūsu daudzveidīgajās zināšanās par veselību. Par vērtīgajām balvām – gardiem našķiem, dāvanu kartēm sporta inventāra iegādei, piedzīvojumu parka apmeklējumu, cīnījās 24 izglītības iestāžu komandas no visas Latvijas:

- Jumpravas pamatskolas 3. klase,
- Limbažu Valsts ģimnāzijas 3.a klase,
- Viļānu vidusskolas 3.b klase,
- Viļānu vidusskolas 4.b klase,
- J. Čakstes Liepājas pilsētas 10. vidusskolas 3.b klase,
- Ādažu vidusskolas 3.b klase,
- Salas pamatskolas 3. klase,
- V. Plūdoņa Kuldīgas vidusskolas 3.b klase,
- Daugavpils 10. vidusskolas 3.a klase,
- Ādažu vidusskolas 3.e klase,
- Krišjāņa Valdemāra Ainažu pamatskolas 4. klase,
- Kalnciema pagasta vidusskolas 3. klase,
- Inčukalna pamatskolas 3.b klase,
- Aizupes pamatskolas 4. klase,
- Salacgrīvas vidusskolas 4.b klase,
- Aizkraukles pagasta sākumskolas 3. klase,
- Salacgrīvas vidusskolas 3.a klase,
- V. Plūdoņa Kuldīgas vidusskolas 3.c klase,
- Kuldīgas centra vidusskolas 3.a klase,
- Aizupes pamatskolas 3.b klase,
- Lizuma vidusskolas 3. klase,
- Sveķu pamatskolas 4. klase,
- Valmieras Gaujas krasta vidusskolas – attīstības centra 4.a klase,
- Lazdonas pamatskolas 3. klase.

Konkursa fināla kārtā norisinājās attālināti interaktīvas spēles formātā, pildot speciāli konkursam izstrādātas darba lapas par katru no tēmām, kuru izpildes laikā skolēniem bija jāmeklē aplēpto zināšanu "atslēga".

**Pirmo vietu** un galvenās konkursa balvas – dāvanu kartes sporta inventāra iegādei, kā arī piedzīvojumu parka apmeklējumu – ieguva **V. Plūdoņa Kuldīgas vidusskolas 3.b klases skolēni**. Konkursā **otro vietu** ieguva **Salacgrīvas vidusskolas 4.b klases skolēni**, **trešo vietu** – **Viļānu vidusskolas 4.b klases skolēni**. Otrās un trešās vietas ieguvēji balvā saņēma piedzīvoju parka apmeklējumu, kā arī veselīgus našķus.



Nākamajā lapaspusē varēsiet redzēt daļu no iesūtītajiem radošajiem kopdarbiem un priecāties kopā ar mums par tik dažādām idejām!





Konkursu uzsākot, izsūtījām Jums informatīvu pakotni, kurā apkopojām gan prezentācijas, gan darba lapas un papildmateriālus par konkursā apskatāmajām tēmām – fiziskajām aktivitātēm, veselīgu uzturu, traumatisma profilaksi, roku higiēnu un psihisko veselību. Šos materiālus var izmantot arī ārpus šī konkursa norises, aktualizējot kādu no minētajām tēmām, tāpēc vēlamies atgādināt, ka tie pieejami **šeit**.



## Izglītojošie pasākumi “Esi ūdensdrošs!”

Šī gada vasarā piedāvājam arī izglītojošās nodarbības “Esi ūdensdrošs!”. Kopumā tika īstenotas 253 nodarbības 3775 bērniem un pusaudžiem par ļoti svarīgu tēmu - traumu profilaksi aktīvās atpūtas laikā pie ūdens. Nodarbību laikā dalībnieki noskatījās video par bīstamībām lecot ūdenī uz galvas, analizēja ievērotos drošības pasākumus dažādu situāciju attēlos, demonstrēja pareizu ūdens drošības līdzekļu lietošanu, kā arī centās atminēt nelaimes gadījumu pareizos risinājumus mēmā šova spēles ietvaros.



Tāpat bērniem bija iespēja jauniegūtās zināšanas pielietot arī praktiski, piedaloties konkursā. Konkursa dalībnieku uzdevums bija izvērtēt tuvumā esošas ūdenstilpnes drošību, uzņemot tās fotogrāfiju un aprakstot, kas tajā ir droši un kas - nē. Labāko darbu autori saņēma arī balvas - pludmales dvieļus un ūdens atrakciju parka apmeklējumu visai ģimenei.

**Šeit** vari noskatīties video materiālu, kur Elvis Kurpnieks dalās ar savu stāstu pirms un pēc lēkšanas ūdenī, savukārt **šeit** iepazīties un darbā ar izglītojamajiem izmantot animētu video “Esi ūdensdrošs” par sekām, kas var rasties pēc lēciena ūdenī.



Sveiki, Šis ir Alauksta Ezers. Man šeit ļoti patīk! 1. Manuprāt šajā Ezerā ir droši tas ka tur ir vienmērīga ieeja. Šeit ir ļoti viegli iejiet iekšā jo ir ļoti sekls diezgan tālu. Es aizeju 10 Metrus un ūdens ir līdz viduklim bet citās vietās jau būtu zem ūdens. 2. Šeit ir arī plašumā daudz vietas. 3. Takā šeit ir sekls tad manuprāt ir labāk ja nav laipiņas jo cilvēki var nezināt ka ir sekls un lekt iekšā. 4. Manuprāt nedroši ir tas kad šeit nav Boju jo tad cilvēki zinatu cik tālu drīkst peldēt. 26.07.2021.

# SPKC informatīvo materiālu jaunumi

## Video materiāli

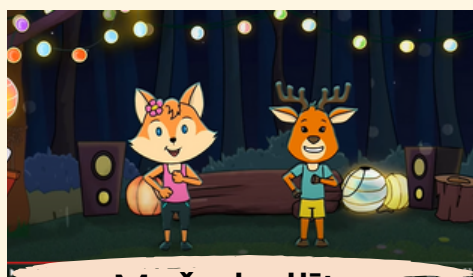
### Video “Iestāžu vadītājiem - kā rīkoties grupveida saslimšanas gadījumā”

Lai skaidrotu un veidotu izpratni par grupveida infekcijas slimību gadījumu ziņošanas nozīmi un ziņošanas kārtību, esam izveidojuši video iestāžu vadītājiem, kā rīkoties grupveida saslimšanu gadījumā. Video mērķauditorija ir izglītības iestāžu, sociālo aprūpes institūciju un citu iestāžu vadītāji. Ziņošanai par saslimšanas gadījumiem iestādē ir būtiska nozīme tālākas infekcijas slimības izplatības ierobežošanā, tāpēc aicinām iepazīties ar izstrādāto video [šeit](#).



### Dinamisko paužu video sērija “LAIKS KUSTĪBAI”

Šī gada rudenī izstrādājām 6 video sēriju “Laiks kustībai” ar mērķi palielināt bērnu fizisko aktivitāšu daudzumu ikdienā. Video izmantojami dinamisko (kustību) paužu nodrošināšanai mācību stundās vai nodarbībās, tie ir veidoti ar atšķirīgu grūtības pakāpi, lai būtu atbilstoši gan pirmsskolas audzēkņu, gan sākumskolas skolēnu fiziskajām spējām. Video satur izstrādē un saskaņošanā piedalījās gan pedagogi, gan fizioterapeiti, tādējādi nodrošinot to atbilstību attiecīgā bērnu vecumposma uztveres un attīstības īpatnībām. SPKC aicina - samazināsim ilgstošas sēdēšanas negatīvās sekas uz veselību, veicinot regulāru un pietiekamu fizisko aktivitāšu veikšanu ikdienā! Izmēģiniet kustību paužu video jau šodien!



Meža ballīte



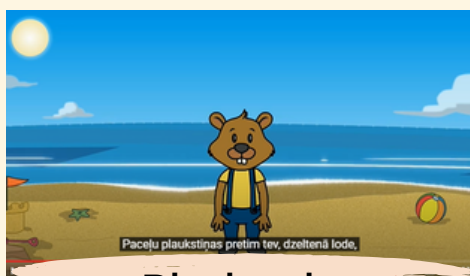
Tarsija ceļojums



Talantu šovs



Rīta rosme



Pludmale



Mājas celšana

# Iespēja saņemt informatīvos materiālus par dažādām tēmām



Piedāvājam Jums iespēju saņemt informatīvos materiālus par daudzveidīgām ar veselību saistītām tēmām. Esam izstrādājuši gan krāsojamās grāmatas, gan krāsainus plakātus, kuri patiks pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem, kā arī materiālus pusaudžiem, viņu vecākiem un, protams, pedagogiem. Informatīvos materiālus gan kā izdales materiālus izglītojamajiem, gan palīgmateriālus pedagogiem piedāvājam ne tikai elektroniskā, bet arī drukātā formātā. Materiālus ir iespējams saņemt bez maksas Dunties ielā 22, Rīgā, iepriekš rakstot e-pastu uz adresi [infomateriali@spkc.gov.lv](mailto:infomateriali@spkc.gov.lv). Ar visiem SPKC izstrādātajiem informatīvajiem materiāliem var iepazīties [šeit](#)

## Citas aktualitātes Nodarbības “Man ir tīri zobi!”

Izglītības iestādēm ir iespēja pieteikties bezmaksas nodarbībām “Man ir tīri zobi!”, kurās pirmsskolas izglītības iestāžu bērni no četrus gadu vecuma, kā arī 1. un 2. klašu skolēni, tiek izglītoti par veselīgu uzturu un pareizu zobu kopšanu. Nodarbības vada lektori - zobārsts vai zobu higiēnists, zobārstniecības māsa vai uztura speciālists, vai sabiedrības veselības speciālists. Nodarbību laikā bērniem ir iespēja ne tikai uzzināt vērtīgu informāciju, bet arī iegūt savā



īpašumā noderīgas dāvanas – krāsojamo uzdevumu grāmatu, vecumam atbilstošu zobu birsti, mutes dvieļi, kalendāru ar uzlīmēm, lai sekotu zobu tīrīšanai, kā arī diplomu par dalību nodarbībā. Programma un dāvanas ir pielāgotas arī bērniem ar īpašām vajadzībām. Ja vēlaties, lai nodarbības notiek arī Jūsu izglītības iestādēs, aicinām aizpildīt [pieteikuma anketu](#).

Ja rodas jautājumi par programmu, droši nosūtiet tos mums uz e-pastu: [projekts@tirizobi.lv](mailto:projekts@tirizobi.lv).

Papildus informāciju iespējams meklēt arī [Tirizobi.lv](http://Tirizobi.lv)



# Mācību filma “Ceļojums veselīgā uztura pasaulē”

Veselības ministrija, lai sekmētu zināšanas par veselīga uztura pamatprincipiem, izveidojusi mācību filmu skolēniem no 1. līdz 5. klasei, kurā atspoguļota vērtīga, pierādījumos balstīta informācija par sabalansētu uzturu. Filma kā palīgmateriāls lieti noderēs gan pedagogiem, gan vecākiem. Meklē to [šeit](#).

Lai apmācītu pedagogus, kā strādāt ar bērniem par veselīga uztura jautājumiem, izstrādāts arī papildus [informatīvais materiāls](#).



## Pirmās psiholoģiskās palīdzības (PPP) rokasgrāmata pusaudžiem



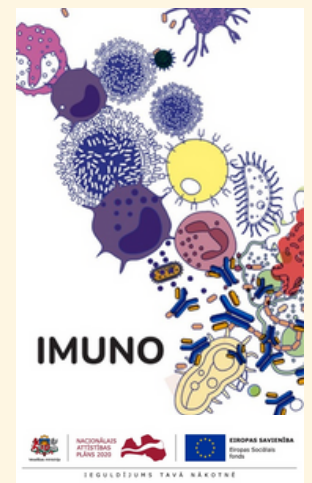
Veselības ministrija kopā ar pusaudžu psihoterapeitu Nilu Konstantinovu izstrādājusi Pirmās psiholoģiskās palīdzības (PPP) rokasgrāmata pusaudžiem, kurā apkopotas pamatzināšanas, tehnikas un prasmes, kas pusaudžim palīdz izvairīties no psihiskās veselības problēmām, iemāca atpazīt tās un sniegt pirmo palīdzību sev pašam vai draugam.

Rokasgrāmata var aplūkot un lejupielādēt [šeit](#)

## Galda spēle IMUNO

Paula Stradiņa Medicīnas vēstures muzejs piedāvā izziņāt cilvēka imunitāti galda spēlē IMUNO. Vienkāršā un aizraujošā veidā spēle piedāvā noskaidrot imunitātes darbības principus, mūsu izvēļu nozīmīgumu tās veidošanā un stiprināšanā, kā arī iepazīt atklājumus imunitātes izpētes vēsturē. Galda spēle ir izstrādāta Eiropas Sociālā fonda projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros un tā tapusi Medicīnas vēstures muzejam sadarbojoties ar apvienību “Kolektīvs”, Veselības ministrijas Sabiedrības veselības departamentu un Slimību profilakses un kontroles centru.

Sīkāka informācija par spēli un tās instrukcija pieejama [šeit](#).



## Notikusi Vislatvijas sarunu stunda skolēniem par veselību un vakcīnām

13. novembrī norisinājās Nacionālā veselības dienesta Vakcinācijas projekta nodaļas, Izglītības un zinātnes ministrijas un Valsts izglītības satura centra rīkotā Vislatvijas sarunu stunda skolēniem par veselību un vakcīnām. Sarunas moderatora godā tika celts radio un televīzijas personība Toms Grēviņš un sarunā piedalījās daudzi Latvijā zināmi veselības aprūpes nozares pārstāvji -

psihoterapeits Nils Sakss, Latvijas Universitātes Biomedicīnas pētījumu un studiju centra jaunā pētniece Laura Ansone, infektoloģe profesore Dace Zavadska.

Par sarunas galveno uzdevumu tika noteikta jauniešu izglītošana un kvalitatīvas informācijas sniegšana, lai katrs jauniešs varētu veikt pārdomātu izvēli.

Sarunu vari noskatīties [šeit](#).



# Tematiskās veselības dienas

Lai Jums būtu iespēja pārskatīt visus šī gada laikā nosūtītos materiālus, esam tos vienkopus ievietojuši **mapē**. Lūgums ar Tematisko dienu materiāliem iepazīties laicīgi un uzreiz lejuplādēt Jums nepieciešamos informatīvos materiālus, jo faili pēc mēneša tiks automātiski dzēsti. Aicinām materiālus pielietot praksē un priecāsimies par atgriezenisko saiti, rakstot uz e-pastu [veseligaskola@spkc.gov.lv](mailto:veseligaskola@spkc.gov.lv). Arī turpmāk SPKC izstrādās materiālu pakotnes, tāpēc, lai jau laikus varētu ieplānot tematisko dienu aktualizēšanu, esam izveidojuši "Tematisko dienu kalendāru 2022.gadam". Ieskaties, solās būt interesanti un noderīgi!



Tematisko veselības dienu kalendāru vari atvērt **[šeit](#)**



NACIONĀLAIS  
VESELĪBU  
VEICINOŠO  
SKOLU TĪKLS



## TEMATISKĀS DIENAS 2022

### JANVĀRIS



### FEBRUĀRIS

- 1 Pasaules pretvēža diena

### MARTS

- 3 Pasaules dzirdes diena
- 11 Pasaules nieru diena
- 18 Pasaules miega diena
- 20 Pasaules mutes veselības diena

### APRĪLIS

- 7 Pasaules veselības diena

### MAIJS

- 5 Pasaules roku higiēnas diena
- 15 Starptautiskā ģimenes diena
- 17 Pasaules hipertensijas diena
- 31 Pasaules diena bez tabakas

### JŪNIJS

- 1 Pasaules bērnu aizsardzības diena

### JŪLIJS



### AUGUSTS



### SEPTEMBRIS

- 10 Pasaules pašnāvību novēršanas diena
- 20 Pasaules sirds diena

### OKTOBRIS

- 10 Pasaules psihiskās veselības diena
- 14 Pasaules redzes diena
- 15 Pasaules roku mazgāšanas diena
- 16 Pasaules uztura diena

### NOVEMBRIS

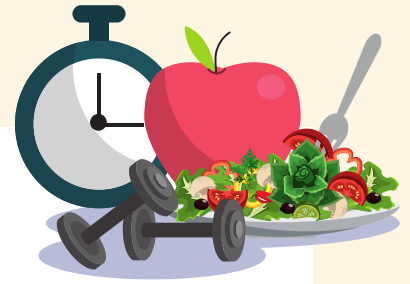
- 12 Pasaules pneimonijas diena
- 14 Pasaules diabēta diena

### DECEMBRIS

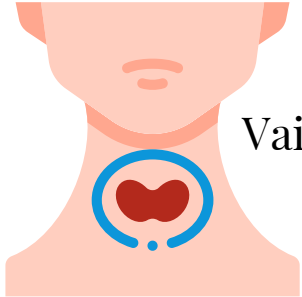
- 1 Pasaules AIDS diena



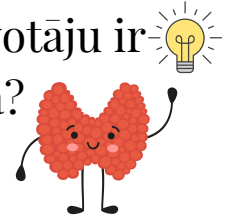
# IZGLĪTĪBAS IESTĀDES PERSONĀLA VESELĪBAI



## JODS TAVAI VESELĪBAI



Vai zinājāt, ka vairāk nekā 70 % Latvijas iedzīvotāju ir nepietiekams joda daudzums organismā?



Jods ir mikroelements, kas nepieciešams vairogdziedzera hormonu veidošanai, smadzeņu un nervu sistēmas darbībai, ādas veselībai, kā arī bērna attīstībai un augšanai. Joda deficīta gadījumā pavājinās vairogdziedzera darbība, kas ilgtermiņā var veicināt aptaukošanos, sirds un asinsvadu slimības, kā arī citus veselības traucējumus. Tā kā organisms pats jodu neizstrādā, to ikdienā nepieciešams uzņemt ar uzturu – zivīm, jūras veltēm, pienu un piena produktiem, jodētu sāli. Pieaugušam cilvēkam ieteicamais joda daudzums dienā ir 200 mikrogrami.

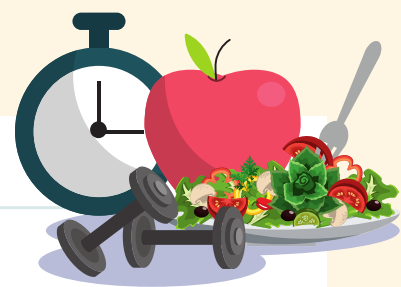
Vairāk par jodu uzzini mūsu izveidotajā **infografikā** un brošūrā **šeit!**

**JODS TAVAI  
VESELĪBAI!**

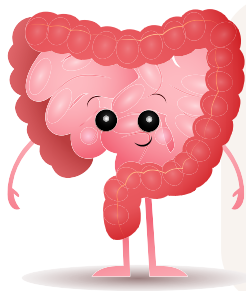
UZZINI, KUR UN KĀPĒC MEKLĒT JODU:  
[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)



# ZARNU VĒŽA PROFILAKTISKAIS TESTS – TAVAI VESELĪBAI UN SIRDSMIERAM!



Zarnu vēzis ir trešā biežākā onkoloģiskā slimība Latvijā, kas ik gadu skar vairāk nekā 1000 cilvēku. Tas norit bez izteiktiem simptomiem, tāpēc bieži vien tiek atklāts novēloti, līdz ar to īpaši svarīgi ir regulāri veikt zarnu vēža profilaktisko testu arī tad, ja nekādu sūdzību nav.



Atceries – agrīni atklāts, zarnu vēzis ir vieglāk ārstējams – tāpēc parūpējies par savu veselību! Ja esi vecumā no 50 līdz 74 gadiem, veic valsts apmaksātu zarnu vēža profilaktisko pārbaudi reizi divos gados. Profilaktiskais tests nav sarežģīta vai sāpīga procedūra un to ērti var veikt arī mājās apstākļos.

Iepazīstieties ar 5 ieteikumiem, kā veiksmīgāk plānot zarnu vēža profilaktiskā testa veikšanu **šeit**, savukārt plašāka informācija par zarnu vēža skrīningu pieejama SPKC **mājaslapā**.

**Izmanto valsts apmaksātās pārbaudes!**  
Veic zarnu vēža profilaktisko testu un laikus atklāj zarnu trakta saslimšanas!

**Zarnu vēža profilaktiskais tests – Tavai veselībai un sirdsmieram!**

[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

Veselības ministrija    Slimību profilakses un kontroles centrs    Nacionālais veselības dienests

# LAIKS IR DZĪVĪBA



## Kas ir insults?

Insults ir pēkšņi galvas smadzeņu asins apgādes traucējumi, kas izraisa smadzeņu bojājumu un tas ir viens no izplatītākajiem invaliditātes un nāves cēloņiem Latvijā.

Ieskaties un uzzini, kādas ir visbiežākās insulta pazīmes un kā tā risku mazināt:

## Insults!

Atpazīsti simptomus ar testu **Ā.T.R.I.**

	<b>Ā</b> atsmaidi	Lūdz cilvēku pasmaidīt un novērtē, vai seja ir simetriska vai arī viena sejas puse, mēģinot smaidīt, noslid un neklausa
	<b>T</b> turi	Pārbaudi, vai cilvēks spēj vienlaikus pacelt un patstāvīgi noturēt abas rokas
	<b>R</b> runā	Pārbaudi, vai cilvēks spēj runāt un pateikt vai atkārtot vienkāršu teikumu
	<b>I</b> izsauc	Ja cilvēks nespēj veikt kaut vienu no šīm darbībām, nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanī 113!

Tests Ā.T.R.I. ir starptautiskā testa F.A.S.T. adaptācija

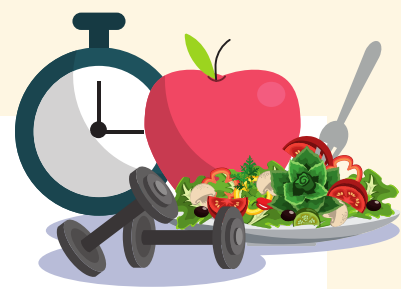
## Insults!

Ieteikumi insulta riska mazināšanai

 Sabalansēts uzturs	 Regulāras fiziskās aktivitātes	 Optimāls ķermeņa svars
 Regulāra asinsspiediena kontrole	 Smēķēšanas un alkohola lietošanas pārtraukšana	 Regulāra cukura un holesterīna līmeņa kontrole

Laiks ir dzīvība

Latvijas Republikas veselības ministri



## Kas ir infarkts?

Akūts miokarda infarkts rodas pēkšņi un tā rezultātā sirds muskuļu audos rodas skābekļa trūkums. Ja skābekli saturošo asiņu plūsma netiek ātri atjaunota, var rasties paliekošs bojājums un iestāties nāve. Infarkta gadījumā pats svarīgākais ir atpazīt simptomus un nekavējoties izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot uz 113!

Ieskaties un uzzini, kādas ir visbiežākās infarkta pazīmes, lai zinātu, kad vērsties pēc palīdzības:

## Infarkts!

Kā atpazīt infarktu?

Akūta miokarda infarkta biežākās pazīmes, kas var būt dažādās kombinācijās

 Jebkāda veida pēkšņas sāpes krūtīs, mugurā, rokās vai apakšzoklī Uzmanību: akūts miokarda infarkts var noritēt arī bez izteiktām sāpēm!	 Elpas trūkums, svišana Sirdsklauves Trauksme, nāves bailes
 Galvas reibonis Pārmērīgs nogurums Slikta dūša, vemšana	 Nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanī 113

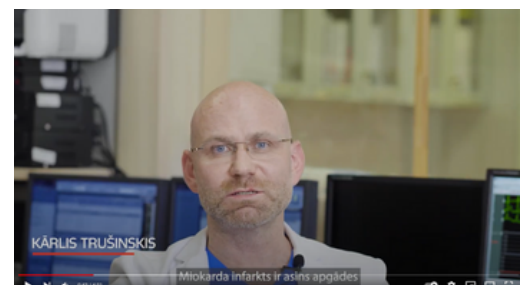
Latvijas Republikas veselības ministri

Tāpat aicinām iepazīties arī ar Latvijas vadošo kardiologu komentāriem par to, kas ir šī slimība un kā to laikus atpazīt:

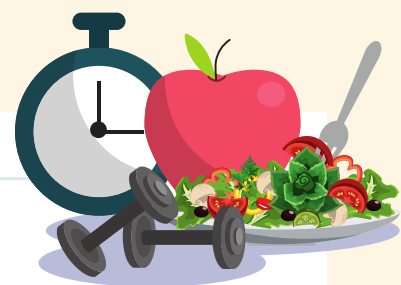


Kardiologa  
**R.Federa**  
video

Kardiologa  
**K.Trušinska**  
video



# PSIHISKĀ VESELĪBA – ĪPAŠI BŪTISKA ŠAJĀ LAIKĀ



Pandēmijas laika izaicinājumi, attālinātās mācības un izmaiņas gandrīz visās ikdienas nodarbēs var radīt spēcīgu ietekmi uz mūsu psihiskās veselības stāvokli. Lai mēs spētu īstenot savu potenciālu, tiktu galā ar ikdienas stresu un produktīvi strādātu, ir īpaši svarīgi parūpēties par sevi.

## Kas var palīdzēt ikdienā justies labāk?



Vismaz 30 minūšu pastaiga vai cita regulāra izkustēšanās palīdzēs sakārtot domas, kā arī palielinās Tavu enerģijas līmeni un labvēlīgi ietekmēs vispārējo veselības stāvokli.



Alkohola vai citu atkarību izraisošu vielu nelietošana. Šīs vielas ne tikai kaitē Tavai veselībai, bet var radīt papildus problēmas, nevis novērst tās.



Regulāra komunikācija, t.sk., sarunāšanās ar tuvākajiem līdzcilvēkiem, var palīdzēt ne tikai tuvākajiem atklāt savas bažas un pārdzīvojumus, bet arī paskatīties uz problemātisko situāciju “ar citām acīm”; saņemt un sniegt atbalstu, kā arī saprast, ka līdzīgas emocijas piedzīvo arī citi.



Atvēli laiku sev, lai arī cik grūti tas varētu šķist aizņemtajā ikdienā. Velti šo laiku lietām, kas Tevi aizrauj un rada prieku – lasi interesantu grāmatu, nodarbojies ar rokdarbiem, klausies sev tīkamu mūziku. Atpūties!



Centies neuztraukties par lietām, kuras Tu nevari mainīt – satraukums un bažas situāciju neuzlabos.

Tomēr, ja šajā laikā piedzīvo kādu krīzes situāciju, nebaidies vērsties pie speciālistiem pēc palīdzības. Vairāk par bezmaksas atbalstu šādos gadījumos lasi: [esparveselibu.lv/kur-sanemt-bezmaksas-atbalstu-krizes-situacija-atjaunots](https://esparveselibu.lv/kur-sanemt-bezmaksas-atbalstu-krizes-situacija-atjaunots)





# **PALDIES, KA IEPAZINĀTIES AR AKTUALITĀTĒM!**

Ja Jums ir kādi aktuāli un interesanti jaunumi vai pieredzes stāsti, ar ko vēlaties dalīties ar citiem NVVST koordinatoriem (un ko varētu iekļaut nākamajā ziņu lapā), aicinām iesūtīt tos uz [veseligaskola@spkc.gov.lv](mailto:veseligaskola@spkc.gov.lv)



NACIONĀLAIS  
VESELĪBU  
VEICINOŠO  
SKOLU TĪKLS

