

NACIONĀLĀ VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLA ZIŅAS



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Nr.2
Maijs
2023



Saturs

01

NVVST aktualitātes

NVVST sastāva izmaiņas, NVVST koordinātoru seminārs un pieredzes apmaiņas brauciens, apmācības un konkursi.

02

SPKC aktualitātes

Sabiedrības informēšanas kampaņas, drošība vasarā, informatīvo materiālu jaunumi – infografikas, bukleti, dinamisko paužu video.

03

Veselības ministrijas aktualitātes

Informatīvie materiāli, veselīga uztura ieteikumi, kampaņas un mācību filmas jauniešiem.

04

Citas aktualitātes

PTAC vebinārs, VBTAI konkurss, jautājumu un atbilžu spēle bērniem, programma "KiVa", tematisko dienu informācija, projekta "BestRemap" materiāli.



NVVST sastāva izmaiņas

2022./2023. mācību gada izskaņā mūsu tīkla sastāvā ir 116 izglītības iestādes, no kurām 17 ir pirmsskolas izglītības iestādes. Aktuālais NVVST izglītības iestāžu saraksts pieejams

[šeit.](#)

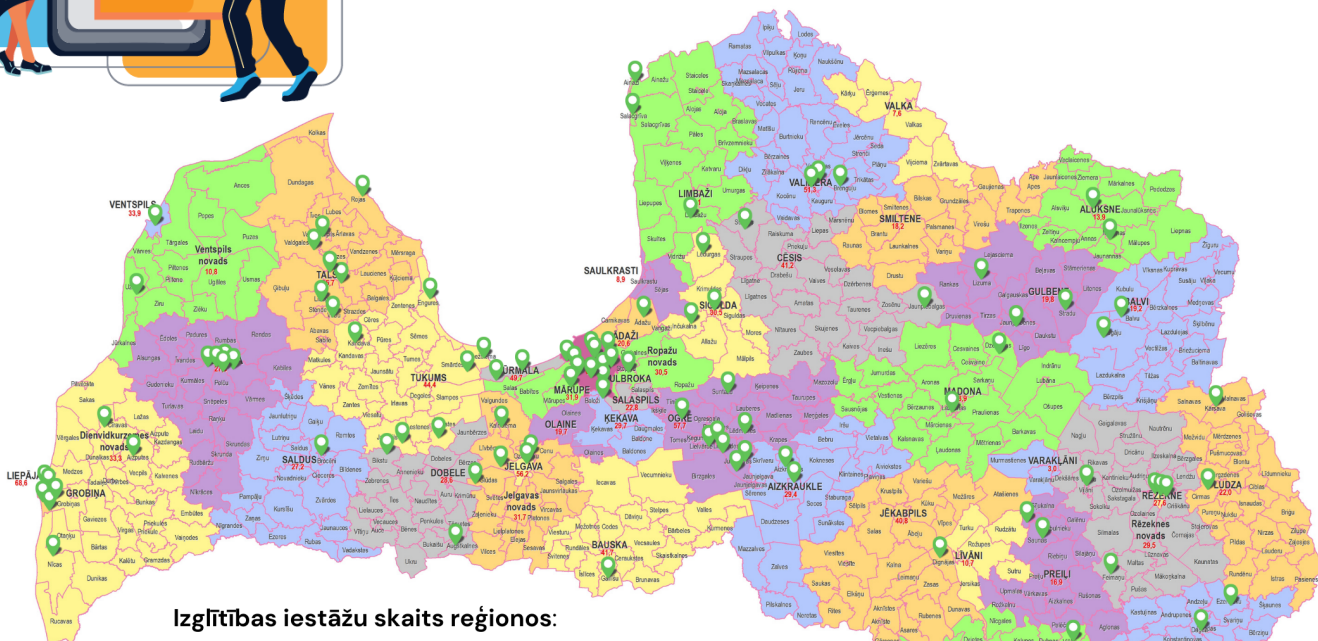
Klikšķini uz attēla, lai atvērtu **aktualizēto** ikgadējo aktivitāšu izvērtēšanas anketu!



SIRSNĪGI SVEICAM NVVST PULKĀ JAUNUZŅEMTĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀDES:

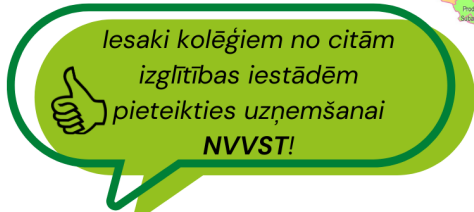
- Rēzeknes pilsētas pirmsskolas izglītības iestādi "Vinnijs Pūks";
- Daugavpils pilsētas 12. pirmsskolas izglītības iestādi;
- Jaunpils vidusskolu;
- Ozolnieku vidusskolu;
- Rīgas Daugavgrīvas pamatskolu.

Silts atgādinājums, ka tuvojās ikgadējo aktivitāšu izvērtēšanas anketu iesniegšanas **termiņš (līdz 30.06.)**, tādēļ iesakām to jau aizpildīt tagad un nosūtīt uz e-pastu veseligaskola@spkc.gov.lv.



Izglītības iestāžu skaits reģionos:

- Kurzeme- 24
- Zemgale- 12
- Pierīga- 22
- Rīga- 10
- Vidzeme- 14
- Latgale- 34





NVVST konkurss "Mans veselīgā uztura šķīvis"



Lai veicinātu veselīga uztura paradumu ieviešanu ikdienā un aktualizētu veselīga uztura šķīvja principa nozīmību veselības saglabāšanā un uzlabošanā, 2022. gadā no 21.novembra līdz 5.decembrim SPKC īstenoja radošo darbu konkursu "Mans veselīgā uztura šķīvis" NVVST dalības izglītības iestāžu 1.-4. klašu izglītojamajiem.

Kopumā konkursam tika iesniegti 546 darbi, no tiem 279 darbi 1.-2.klašu grupā un 267 darbi 3.-4. klašu grupā.

Visi konkursa dalībnieki, kā arī aktīvākie pedagogi, kuri motivēja bērnu iesaisti konkursā, saņēma pateicības balvas, bet labākā darba autorus katrā vecuma kategorijā apbalvoja ar galvenajām balvām. Ņemot vērā lielo atsaucību un sīvo konkurenci, konkursa žūrija vienojās pasniegt papildu veicināšanas balvas. Pirmo vietu ieguvēji abās klašu grupās saņēma āra spēli "Cirks", otrās un trešās vietas ieguvēji – āra spēli "Twist (spin) Ladder", ceturtās un piektās vietas ieguvēji – āra spēli "Metamie riņķi". Papildus galvenajām balvām konkursa uzvarētāji saņēma arī citas motivējošas individuālās balvas.

Vēlreiz sirsnīgi sveicam konkursa uzvarētājus ar iegūtajām balvām!

Vēlamies īpaši pateikties katram konkursa dalībniekam par ieguldīto darbu, radošumu un kvalitatīvi sagatavotajiem darbiem! Liels paldies arī visiem pedagogiem un vecākiem par izglītojamo radošuma atklāšanu un darbu izveides veicināšanu. Turpiniet savā ikdienā ievērot veselīga uztura paradumus!

Uz drīzu tikšanos nākamajos konkursos!

NVVST koordinātoru semināra kopsavilkums

2023. gada 26. janvārī norisinājās ikgadējais NVVST koordinātoru seminārs tiešsaistē.

Semināra ietvaros tika apskatītas šādas tēmas:

- ✓ NVVST un SPKC aktualitātes 2022./2023.gadā;
- ✓ aktuālie epidemioloģiskās drošības jautājumi;
- ✓ pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem – gaita, rezultāti, secinājumi;
- ✓ indicētās atkarību profilakses intervence 13 līdz 25 gadus veciem iedzīvotājiem ar paaugstinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas radīto veselības traucējumu attīstības risku;
- ✓ atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakse izglītības iestādēs. Situācijas raksturojums Latvijā un labā prakse;
- ✓ pieredze veselības veicināšanā Upesleju sākumskolā;
- ✓ pieredze veselības veicināšanā Daugavpils pilsētas 27. pirmsskolas izglītības iestādē.

Seminārā piedalījās **109 dalībnieki**.

Liels paldies ikkatram NVVST koordinātoram par dalību ikgadējā koordinātoru seminārā!



IKGADĒJIS NACIONĀLĀ VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLA KOORDINĀTORU SEMINĀRS	
2023. gada 26. janvārī plkst. 14:00	
Norises vieta: Tiešsaistes platforma MS Teams	
13:45 - 14:00	Pieslēšanās semināram tiešsaistē
14:00 - 14:10	Ievadvārdi SPKC parstāvis
14:10 - 14:30	Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla un SPKC aktualitātes 2022./2023.gadā SPKC Veselības veicināšanas vadības nodaļas veselības veicināšanas koordinētāja Viola Daniela Kiseļeva
14:30 - 14:50	Aktuālie epidemioloģiskās drošības jautājumi SPKC Infekcijas slimību profilakses un pretepidēmijas pasākumu nodaļas vecāka epidemioloģe Margarita Averčenko
14:50 - 15:20	Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem – gaita, rezultāti, secinājumi Veselības ministrijas Sabiedrības veselības veicināšanas projektu nodaļas vecāka eksperte I. Jefrēмова
15:20 - 15:50	Indicētās atkarību profilakses intervence 13 līdz 25 gadus veciem iedzīvotājiem ar paaugstinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas radīto veselības traucējumu attīstības risku SIA "Bērnu un pusaudžu resursu centrs" Sadarbības projektu vadītāja, mentore Romija Krēziņa
15:50 - 16:20	Atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakse izglītības iestādēs. Situācijas raksturojums Latvijā un labā prakse RSU Sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedras asociētā profesore, Sabiedrības veselības institūta direktore Andai Ķīvītei-Urtānei, SIA "Divi Gani" projektu vadītāja Zane Kazāka
16:20 - 16:40	Pieredze veselības veicināšanā NVVST izglītības iestādēs Upesleju sākumskola
16:40 - 17:00	Pieredze veselības veicināšanā NVVST izglītības iestādēs Daugavpils pilsētas 27.pirmsskolas izglītības iestāde

Īpaša pateicība par atsaucību un vērtīgu ziņojumu sniegšanu semināra lektoriem: SPKC Infekcijas slimību profilakses un pretepidēmijas pasākumu nodaļas vecākajai epidemioloģei Margaritai Averčenko, Veselības ministrijas Sabiedrības veselības veicināšanas projektu nodaļas vecākajai ekspertei Ingai Jefrēmovai, SIA "Bērnu un pusaudžu resursu centrs" Sadarbības projektu vadītājai, mentorei Romijai Krēziņai, RSU Sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedras asociētajai profesorei, Sabiedrības veselības institūta direktorei Andai Ķīvītei-Urtānei, SIA "Divi Gani" projektu vadītājai Zanei Kazākai, Upesleju sākumskolas direktora vietniecei izglītības jomā Dignei Žildei, Daugavpils pilsētas 27. pirmsskolas izglītības iestādes vadītājai Nataljai Isatei.



NVVST pieredzes apmaiņas brauciens



Šī gada 25. maijā norisinājās pieredzes apmaiņas brauciens NVVST koordinatoriem Upesleju sākumskolā. Pasākuma mērķis bija sniegt iespēju izglītības iestādēm dalīties pieredzē, gūstot jaunas idejas un iedvesmu veselības veicināšanas prakses īstenošanā izglītības iestādēs.

Šogad pieredzes apmaiņas brauciena tēma bija fizisko aktivitāšu veicināšana un ar to saistītā traumatisma profilakse izglītojamajiem. Vizītes laikā Upesleju sākumskola iepazīstināja kolēģus un citus pieredzes apmaiņas pasākuma viesus ar savas izglītības iestādes pieredzi veselības veicināšanas darba organizēšanā, aktivitāšu plānošanā un īstenošanā, novadīja ekskursiju pa iestādi un piedāvāja citas interaktīvas un izzinošas aktivitātes, piemēram, sāls istabas apmeklējumu, skābekļa kokteiļu izmēģināšanu, relaksācijas telpas apmeklējums un logopēda, speciālā pedagoga kabineta apmeklējumu, nūjošanu, iepazīšanos ar materiāliem un interaktīvu spēli.

Pasākuma ietvaros SPKC pārstāvji iepazīstināja ar aktuālajiem pētījumu datiem fizisko aktivitāšu un traumatisma jomā skolēniem, kā arī informēja par pieejamajiem informatīvajiem materiāliem, kas saistīti ar fizisko aktivitāšu veicināšanu un traumatisma profilaksi.



Sirsnīgs paldies Upesleju sākumskolai par viesmīlīgo uzņemšanu!




Vai mana
peldvieta ir droša?



Norisināsies konkurss “Vai mana peldvieta ir droša?”

Lai veicinātu skolēnu izpratni par drošas peldvietas pamatprincipiem un rosinātu skolēnus un viņu vecākus/aizbildņus izvērtēt drošības apstākļus ģimenes iecienītākajā peldvietā, vasaras sezonā Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) īsteno konkursu “Vai mana peldvieta ir droša?” primāri NVVST dalības izglītības iestāžu 3.–6. klašu izglītojamajiem.

Skolēnu uzdevums konkursa ietvaros būs kopā ar vecākiem doties uz skolēna izvēlētu peldvietu, aizpildīt SPKC speciālistu sagatavoto peldvietas novērtēšanas anketu un uzņemt fotogrāfijas ar izvēlēto ūdenstilpi.

Lai pilnveidotu zināšanas pirms konkursa izsludināšanas, aicinām iepazīties ar Slimību profilakses un kontroles centra izstrādāto animācijas video [“Esi ūdensdrošs”](#) un [360 virtuālo video tūri par drošību pie un uz ūdens](#). Lai skolēni veiksmīgāk izvērtētu riskus peldvietā, aicinām aizpildīt Starptautiskās ūdens drošības dienas ietvaros izveidotās [darba lapas](#). 



KĀPĒC ROSINĀT IZGLĪTOJAMOS PIEDALĪTIES?

- Konkursa dalībniekiem būs **lieliska iespēja pilnveidot savas zināšanas par peldvietu drošību**;
- **5 labākie** darbu autori no 3.-4. un 5.-6. klašu grupas iegūs **lieliskas individuālās balvas**;
- **Katrs** konkursa dalībnieks iegūs **elektronisku pateicības rakstu**.

Drīzumā sīkāka informācija par konkursu tiks nosūtīta NVVST koordinatoriem, kā arī publicēta SPKC sociālajos tīklos!



Ieskaties!

Izglītojošie pasākumi

Vasaras sezonā norisināsies izglītojošie pasākumi "Droši saulē!" 8-12 gadus veciem bērniem par piesardzību, uzturoties saulē

Drīzumā norisināsies izglītojošie pasākumi 8-12 gadus veciem bērniem par piesardzību, uzturoties saulē "Droši saulē!" 8-12 gadus veciem bērniem būs iespēja piedalīties dažādos izglītojošos pasākumos par piesardzību, uzturoties saulē. Izglītojošo pasākumu mērķis ir izglītēt bērnus un pusaudžus par saules staru radītajiem riskiem veselībai un to novēršanu, veicinot drošus profilakses pasākumus, uzturoties saulē.

Nodarbību ietvaros tiks apskatītas šādas tēmas:

- profilakses pasākumu ievērošanas pamatprincipi saules kaitīgās ietekmes mazināšanai;
- saules staru radītie riski veselībai;
- ūdens lietošanas nozīme vasarā.



Pasākumu laikā saistošā un viegli uztveramā veidā, neformālā gaisotnē, izmantojot atraktīvas, iesaistošas un mūsdienīgas informācijas pasniegšanas metodes, tiks skaidrota profilakses pasākumu, saulēšanās radīto risku mazināšanai, nozīme un pamatprincipi, kā arī ūdens lietošanas nozīme.

Noslēgumā visi skolēni saņems balvas, kā arī informatīvos materiālus par saules kaitīgo ietekmi, kā arī piemiņas suvenīrus – cepures, atslēgu piekariņus, uzlīmes un UV bumbiņas aproču izveidei, kas maina savu krāsu atkarībā no saņemtā UV starojuma daudzuma.

Rudenī plānotās apmācības NVVST koordinatoriem

NVVST koordinatoriem rudens periodā plānotas divas apmācības klātienē Rīgā

1. Par labu savstarpējo attiecību veicināšanu starp izglītības iestādes darbiniekiem un izglītojamajiem, kā arī izglītojamo vidū; par vecāku iesaistes un sadarbības ar izglītības iestādi veicināšanu izglītojamo veselībratības jautājumu apgūvē; norises laiks - 2023. gada septembra beigās, ilgums - līdz 6 (sešām) astronomiskajām stundām.

Potenciāli apskatāmās tēmas: grupas struktūra, klimats grupā, sociālās lomas, sociālās saskarsmes prasmes individuālā līmenī, padomi komandas darba efektivitātei un savstarpējās sadarbības veicināšanai; mobinga un bosinga izpausmes, to novēršana; efektīva saskarsme mūsdienu organizācijā, labu izglītojamo savstarpējo attiecību veicināšanas paņēmieni, nepieciešamība/iemesli vecāku un izglītības iestādes sadarbības veicināšanai u. c.

2. Par sociāli-emocionālās kompetences attīstīšanu dažādos izglītojamo vecumos. Norises laiks - 2023. gada novembra beigās; ilgums - līdz 6 (sešām) astronomiskajām stundām.

Potenciāli apskatāmās tēmas: kompleksa pieeja psihiskās veselības veicināšanai izglītības iestādēs (skolas klimats, uz attiecībām orientēta iekļaujoša mācību vide, uzvedības problēmu profilakse); sociāli emocionālā attīstība, sociāli emocionālās kompetences jēdziens, zinātniski pārbaudītas pieejas un ieguvumi, pedagogu sociāli emocionālo prasmju nozīme, izglītības iestādes pieeja sociāli emocionālās kompetences īstenošanā, tiešas un netiešas sociāli emocionālās kompetences programmas un pieejas, universālas programmas, kas tiek ieviestas iestādē, neveicinot stigmatizāciju un segregāciju, Latvijā izstrādātie un zinātniski pārbaudītie materiāli.

Tuvojoties apmācību norises laikam, informēsim par pieteikšanos un citiem ar pasākuma norisi saistītiem jautājumiem!



Izglītojošie pasākumi

Rudenī norisināsies izglītojošie pasākumi pirmsskolas vecuma bērniem un 1.-2. klašu izglītojamajiem, lai veicinātu dzeramā ūdens lietošanu

Izglītojošo pasākumu mērķis: mērķauditorijai saistošā veidā sniegt zināšanas par pietiekama ūdens daudzuma uzņemšanas nozīmi un veicināt veselīgus ūdens dzeršanas paradumus. Izglītojošo pasākumu programmas saturā ir iekļautas šādas tēmas:

- ūdens loma cilvēka organismā;
- ieguvumi no pietiekamas ūdens uzņemšanas;
- nepietiekamas ūdens uzņemšanas īstermiņa un ilgtermiņa sekas;
- cukuru saturošo bezalkoholisko dzērienu lietošanas negatīvās sekas;
- praktiski ieteikumi, kā veicināt ūdens dzeršanu ikdienā, veidojot noturīgu paradumu.



Izglītojošo pasākumu programmā tiks ietvertas daudzveidīgas un saistošas aktivitātes ar teatrāla uzveduma elementiem, tostarp diskusiju, darbu ar modeļiem un simboliem, situāciju analīzi, grupu darbu un individuālais darbu. Par dalību izglītojošajā pasākumā dalībnieki saņems piemiņas suvenīrus - ūdens dzeršanas dienasgrāmatas un uzlīmes, vairākkārt lietojamās ūdens pudeles un ūdens dzeršanas veicināšanas plakātu klasei. Drīzumā sekos informācija par pieteikšanās kārtību izglītojošajiem pasākumiem.



Izglītojošie pasākumi

Drīzumā tiks īstenoti izglītojošie pasākumi vispārējās izglītības iestāžu 10.-12.klašu skolēniem par onkoloģisko slimību profilaksi

Rudenī norisināsies izglītojošie pasākumi 10.–12. klašu izglītojamajiem par onkoloģisko slimību profilaksi. Paredzēts, ka nodarbības zēniem un meitenēm notiks atsevišķi.

Izglītojošo pasākumu saturā meitenēm ir iekļautas šādas tēmas:

- krūšu uzbūve, kā un kādēļ rūpēties par krūšu veselību;
- mīti par krūtīm un krūts audzēju;
- krūts audzēja riska faktori;
- pazīmes un rīcība krūšu pārmaiņu konstatēšanas gadījumā;
- pareizas krūšu pašizmeklēšanas algoritms.

Nodarbībās, kas paredzētas zēniem, tiks iekļautas šādas tēmas:

- onkoloģisko slimību riska faktori (smēķēšana, alkohola lietošana, sauļošanās u. c.) un iespēja sevi pasargāt;
- sēklinieku pareizas pašizmeklēšanas algoritms;
- pazīmes un rīcība sēklinieku pārmaiņu konstatēšanas gadījumā.



Pasākumu ietvaros skolēniem tiks sniegta iespēja gūt gan teorētiskās, gan praktiskās zināšanas, darbojoties grupu darbos, speciālista vadībā tiks veikti pašizmeklēšanas demonstrējumi uz krūšu (meiteņu nodarbībās) un sēklinieku (zēniem paredzētajās nodarbībās) mulžām, kā arī sniegta iespēja darboties praktiski. Noslēgumā nodarbību dalībnieki saņems izdales un informatīvos materiālus.

Pieteikšanās izglītojošajiem pasākumiem par onkoloģisko slimību profilaksi tiks atvērta septembra sākumā, par to atsevišķi e-pastā informējot visas NVVST izglītības iestādes. Aicinām arī turpmāk sekot līdzi mūsu izsūtītajai informācijai un izmantot iespēju pieteikties izglītojošajiem pasākumiem.



Sabiedrības informēšanas kampaņas



Sabiedrības informēšanas kampaņa saulšanās radīto risku mazināšanai

2023. gada vasaras sezonā tiks atklāta Slimību profilakses un kontroles centra sabiedrības informēšanas kampaņa par saulšanās radītajiem riskiem. Kampaņas primārā mērķauditorija ir pieaugušie no 18 līdz 54 gadu vecumam.

Kampaņas mērķi:

- skaidrot saulšanās radīto risku veselībai;
- skaidrot piesardzības pasākumus, uzturoties saulē;
- kļiedēt mītus par saulšanās kā veselību veicinoša paraduma nozīmi, piemēram, D vitamīna sintēzē.

Sīkāka informācija par kampaņu būs pieejama jau drīzumā, tādēļ sekojiet līdzi jaunumiem SPKC sociālajos tīklos.



Kampaņa par infarktu

Sirds un asinsvadu slimības ir visizplatītākais nāves cēlonis Latvijā, veidojot aptuveni pusi no visiem nāves gadījumiem (2021. gadā – 49% no visiem nāves gadījumiem). Lai aktualizētu šo nozīmīgo sabiedrības veselības problēmu, paredzēts, ka rudenī norisināsies Slimību profilakses un kontroles centra sabiedrības informēšanas kampaņa par infarktu simptomu atpazīšanu un profilaksi. Kampaņas mērķauditorija ir iedzīvotāji vecumā no 40 līdz 60 gadiem un tās mērķis ir mērķauditorijai saprotamā un saistošā veidā skaidrot infarkta savlaicīgas atpazīšanas nozīmi un pazīmes – kā atpazīt simptomus, kuru gadījumā nekavējoties jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, kā arī skaidrot infarkta profilaksi. Sīkāka informācija par kampaņu būs pieejama SPKC sociālajos tīklos.



Esi drošs pie un uz ūdens!

15. maijā tika atzīmēta Starptautiskā ūdens drošības diena, kuras galvenais mērķis ir globālās izpratnes palielināšana par slīkšanu un tās profilaksi, kā arī dažādu veidu sabiedrības izglītošana par drošību pie ūdenstilpēm un uz ūdens.

Turklāt 15. maijā Latvijā tika atklāta oficiālā peldsezona, kuru uzsākot katram vajadzētu vēlreiz pārskatīt aktuālo informāciju par drošu peldēšanu un atpūtu pie ūdenstilpēm, pārliecināties par savām zināšanām un nepieciešamības gadījumā tās atjaunot.

Latvijā katru gadu noslīkst vidēji 136 cilvēki, no kuriem aptuveni katrs devītais ir bērns vai jauniešs vecumā no 5 līdz 24 gadiem. Dati liecina, ka visbiežāk bērni slīkst atklātās ūdenstilpēs. 2020. gadā 61 cilvēks guvis traumas, atpūšoties pie ūdens vai atrodoties ūdenī. Visvairāk traumu ieguvušas personas 35–39 gadu un 15–24 gadu vecumgrupās, visbiežāk – vīrieši. Lēcieni uz galvas ūdenī ir vieni no biežāk sastopamajiem mugurkaula traumu cēloņiem un nereti beidzas ar noslīkšanu vai smagu traumu, ietekmējot cilvēka spēju veikt kustības un pašaprūpi, radot neatgriezeniskas izmaiņas dzīves kvalitātē.



Aicinām iepazīties ar papildu materiāliem par drošību, atpūšoties pie ūdens, nākamajā lapā

Padomi

DROŠAI ATPŪTAI PIE ŪDENS

1 Nepeldi tālāk par peldēšanas zonu, kas norobežota ar bojām.



2 Ūdenī brien lēnām, taustot pamatu. Neej peldēties, ja esi stipri sakarsis saulē.

2

3 Nepeldies lielā vējā, naktī vai negaisa laikā.



Regulāri attīsti savu peldētprasmi un nekad nepeldi viens.

4

5 Obligāti uzvelc peldvesti, pārvietojoties ar ūdens transportu.



6 Izvēlies drošu peldvietu, kuras krasts ir lēzens un ar cietu pamatni.

6

7 Nekad nepeldies alkohola un citu apreibinošo vielu ietekmē.



8 Padzeries, pirms parādās slāpes, un lieto saules aizsargkrēmu (SPF 50).

8

9 Vienmēr izvērtē savas spējas un, glābjot citu, neapdraudi sevi. Sauc palīgā citus cilvēkus un glābējus.



10 Rūpīgi izvērtē savus spēkus! Peldi uz krastu, ja nogursti vai pasliktinās Tava pašsajūta.

10

11 Nelec ūdenī ne uz galvas, ne kājām un neļauj to darīt arī citiem.



12 Vienmēr uzraugi bērnus ūdenī un tā tuvumā, kā arī pārrunā ar viņiem drošu rīcību, atpūšoties pie ūdens.

12



Papildu materiāli par drošību pie un uz ūdens

2022. gadā Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) īstenoja sabiedrības informēšanas kampaņu "Pārgalvības cena. Nelec!". Kampaņas mērķis bija skaidrot sabiedrībai drošas atpūtas pie un uz ūdens nozīmi, atklājot reālu cietušo pieredzes stāstus, kas guvuši smagas traumas, lecot uz galvas ūdenī.

Ar kampaņas ietvaros izstrādātajiem materiāliem var iepazīties SPKC mājaslapas sadaļā "Pārgalvības cena. Nelec!".



Video intervija ar Elvi Kurpnieku, kurš cietis pēc lēciena mājas baseinā



Video intervija ar Mārtiņu Karnīti, kurš cietis pēc lēciena dīķī



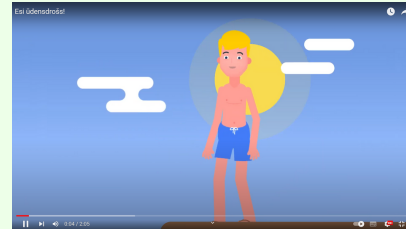
Video intervija ar Juri Kalniņu, kurš cietis pēc lēciena dīķī



360 grādu virtuālā tūre "Peldies droši!"



Video "Esi ūdensdrošs!"



Video "Esi drošs pirms lec!"



Slēptā kamera: Nelec uz galvas ūdenī!



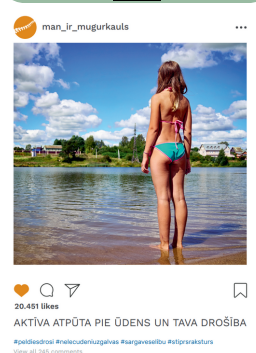
Informatīvie materiāli



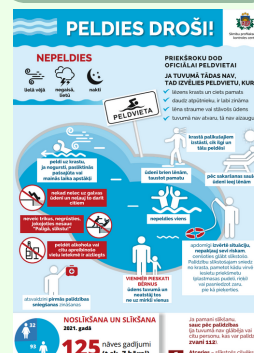
Darba lapas "Starptautiskās ūdens drošības diena"



Darba lapas "Esi drošs pie un uz ūdens!"



Brošūra "Man ir mugurkauls"



Infografika "Peldies droši!"



XXVII VISPĀRĒJIE LATVIEŠU
DZIESMU UN
XVII DEJU SVĒTKI

Laimīgs un vesels Dziesmu un deju svētkos

No 2023.gada 30.jūnija līdz 9.jūlijam norisināsies XXVII Vispārējie latviešu Dziesmu un XVII Deju svētki. Dalībniekiem Dziesmu un deju svētku laikā būtiski palielinās fiziskā un emocionālā slodze, mainās ierastais dienas režīms, daudziem arī dzīvesvieta, tāpēc, lai svētki kļūtu par neaizmirstamu piedzīvojumu un būtu veselībai droši, ir būtiski atgādināt par infekciju slimību profilaksi un rīcību saslimšanas gadījumā, ādas apdegumu profilaksi, biežākajām traumām, regulāru ūdens uzņemšanu un medicīniskās palīdzības saņemšanas iespējām svētku laikā.

Kas dalībniekiem jāzina un jāievēro svētku laikā?

- Sarūpē aptieciņu, kurā iekļauj plāksterus, pārsējus, saules aizsargkrēmu (SPF-50), mitrās salvetes vai roku dezinfekcijas līdzekļi, kā arī ģimenes ārsta izrakstītos medikamentus un medikamentus akūtiem gadījumiem (piemēram, galvassāpes, caureja u.c.). Medikamenti jābūt pietiekamā daudzumā.
- Saudzē sevi! Saspringtajā mēģinājumu un koncertu grafikā atceries atpūsties, atvēlēt pietiekamu laiku miegam, neaizraujoties ar naksnīgām ballītēm.
- Ievēro regulāras un veselīgas ēdienreizes, lai mēģinājumos un koncertos būtu spēks un enerģija. Dodoties uz mēģinājumiem un koncertiem, atceries, ka, ilgstoši uzglabājot pārtiku nepiemērotā temperatūrā vai apstākļos (piemēram, tiešos saules staros), tā var sabojāties. Uzturā nedrīkst lietot pārtikas produktus, kam beidzies derīguma termiņš vai manāmas bojāšanās pazīmes (neraksturīga smarža, izskats u.tml.).
- Regulāri mazgā rokas, lai tiktu pasargāts no infekcijas slimībām. Ja ūdens un ziepes nav blakus – lieto roku dezinfekcijas līdzekļi vai mitrās salvetes.
- Regulāri uzņem dzeramo ūdeni (jo īpaši karstā laikā). Atturies no saldināto dzērienu lietošanas, jo tie slāpes neremdina.
- Atsakies no atkarību izraisošo vielu lietošanas.
- Lai neapdegtu saulē, lieto saules aizsargkrēmu (SPF-50). Ieteicams vilkt gaišu un plānu apģērbu ar garām piedurknēm. Obligāti jālieto galvassegas, tā pasargā no karstuma dūriena un galvassāpēm.
- Lai nesaaukstētos, pēc mēģinājumiem pārvelc maiņas drēbes, izvairies no aukstu dzērienu lietošanas, sargies no kondicionieriem.
- Apģērbu pielāgo laikapstākļiem – drēgnā laikā ģērbties silti; kad list lietus – velc lietusmēteli.
- Uzmanies no kukaiņiem (ērcēm, lapsenēm un bitēm u.c.).
- Ja nejuties labi – vērsies pie mediķiem! Nekavējoties meklē mediķu palīdzību, ja mēģinājumu vai svētku pasākumu laikā rodas veselības problēmas, ja gūta kāda trauma un ja vairākiem kolektīva dalībniekiem ir līdzīgas sūdzības. Tāpat ziņo, tiklīdz mani šādas infekcijas slimības pazīmes – paaugstināta ķermeņa temperatūra vienlaikus ar caureju vai vemšanu, dzeltena āda, glotāda vai acu āboli, izsitumi.

Ieskaties infografikā un uzzini, kas jāievēro pirms došanās uz Dziesmu un deju svētkiem

GATAVOJOTIES DZIESMU UN DEJU SVĒTKIEM, ATCERIES PAR SAVU VESELĪBU

Lai dalība Dziesmu un deju svētkos būtu neaizmirstams un veselībai drošs piedzīvojums, sagatavojies tam laikus!

DODIES PIE SAVA ĢIMENES ĀRSTA

UN PĀRRUNĀ AR VESELĪBU SAISTĪTUS JAUTĀJUMUS, JA TEV IR:

- regulāri jālieto medikamenti
- nesen bijusi akūta saslimšana
- alerģijas
- nesen veiktas ķirurģiskas operācijas, asins komponentu pārliešana vai pārciesta smaga trauma
- inteliģenta reakcija uz līdžu vai emocionālu pārslodzi

īpaši uztura ierādumi vai speciālas diētas nepieciešamība

pārņūn vakcinācijas nepieciešamību, tai skaitā pret ērcu enzītiem

JA SLIMO AR HRONISKO SLIMĪBU,

jau laikus pārliecinies un parūpējies, lai ārsta izrakstītie **MEDIKAMENTI** mājās optiņā **PIETIEKAMĀ DAUDZUMĀ**

SAGATAVOJIES PSIHOMOECIŅĀLAJAI SLODZEI

- iepazīlies ar mēģinājumu un koncertu grafiku laikus (tā spēsi saplānot dienu)
- lai **mažinātu** uzturākumu svētku laikā, iemācies dziesmu vārdus un apģiāsti deju soļus laikus
- atvēlēt pietiekamu laiku **miegam un atpūtai**
- atsakies no alkohola un citu **atkarību izraisošo vielu lietošanas**

svaigāji operē utricamus līdzvērtīgu, ar kuriem vienlaikus par bērnu – uz piekārāšanu, kamēr būs mēģinājums vai koncerts

TRAUKSMES MAZINĀŠANAI APOŪSTI DZĪLĀS ELPOŠANAS TEHNĪKU:

- stāvi kājās, turī talonu muguru un lēnām ieliepo (ieelpā piepūti vēderu kā balonu)
- pāris sekundes atstari elpu un izelpo (ieelpā vēderu uz iekšu)
- atkārtoti vairākas reizes

ESI FIZISKI AKTĪVS

SVĒTKU LAIKĀ BŪTISKI PIEĀUGS TAVA FIZISKĀ NOSLODZI, TĀDĒI, GATAVOJIES TĀJĀU IESPĒRĪBĒS:

- apmēlā visu pārciešoties koksīva mēģinājums
- apģiāsti un praktiskā musīku stiepšanas un relaksācijas tehnikas
- centies biežāk pārvietoties kājām vai ar vesēlpēdu, piemēram, dodoties uz darbu

līta vietā izmanto kādnes

dodies postīgās svēlīgā gaisā

IEVĒRO VESELĪGA UZTURA PAMATPRINCĪPUS

LAI TEV BŪTU SPĒKS UN ENERĢIJA APOŪSTĪ SVĒTKU REPERTĀRU UN APMĒKLĒT MĒĢINĀJUMUS, IKDIENĀ NEPIECIEŠAMĒS VESELĪGĀI.

- ievēro veselīgu uzturu šķīvoja principu
- katru dienu uzņem 2-2,5 litrus ūdens, gērvērodot dzeramo ūdeni
- katru dienu uzņem 2-2,5 litrus ūdens, gērvērodot dzeramo ūdeni

katru dienu apģiā viennoz. 5 porācīns dārzeņu, augļu un ogu



Dodoties dabā, esiet uzmanīgi - ērcu aktivitātes sezona ir sākusies

Ērcu aktivitātes sezona Latvijā parasti ilgst no aprīļa sākuma līdz oktobra beigām, bet labvēlīgos meteoroloģiskajos apstākļos var būt garāka.

Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) speciālisti aicina ikvienu, kurš dodas brīvā dabā, vienmēr būt piesardzīgiem. Pēc uzturēšanās brīvā dabā, pat ja tas ir piemājas dārzs, pārbaudi vai uz apģērba vai ķermeņa nav ērces. Īpaši rūpīgi jāpārbauda bērni.

Profilakses pasākumi:

Lai izvairītos no ērcu piesūkšanās un samazinātu inficēšanās risku, jāievēro sekojoši drošības pasākumi:

- ērces visbiežāk pieķeras garāmejošiem cilvēkiem 10-15 cm augstumā no zemes, tāpēc, dodoties mežā vai staigājot pa krūmainām vietām, apģērbs jāpielāgo tā, lai ērces nevarētu zem tā pakļūt;
- pastaigas laikā ik pa brīdim jāaplūko apģērbs, lai laicīgi pamanītu un notrauktu pa to rāpojošas ērces.
- pārnākot no pastaigas pa mežu, rūpīgi jāpārbauda, vai uz drēbēm vai ķermeņa nav ērces.

Bērnu vakcinācija pret ērcu encefalītu:

Teritorijas ar visaugstāko saslimstības līmeni, kurās 2023.gadā tiek nodrošināta bērnu bezmaksas vakcinācija pret ērcu encefalītu: Kuldīgas novads, Ventspils novads, Dienvidkurzemes novads, Talsu novads, Tukuma novads.

Ja bērna deklarētā dzīvesvieta atrodas sarakstā minētā teritorijā, bērns var saņemt valsts apmaksātu vakcināciju pret ērcu encefalītu. Vakcināciju plāno un veic ģimenes ārsts. 2023. gadā turpināsies arī bāreņu un bez vecāku gādības palikušo bērnu vakcinācija.

Ja ērce tomēr piesūkusies, tā pēc iespējas ātrāk jānoņem.

Pirms ērces izvilšanas ar spirtu var dezinficēt ādu apkārt piesūkšanās vietai.

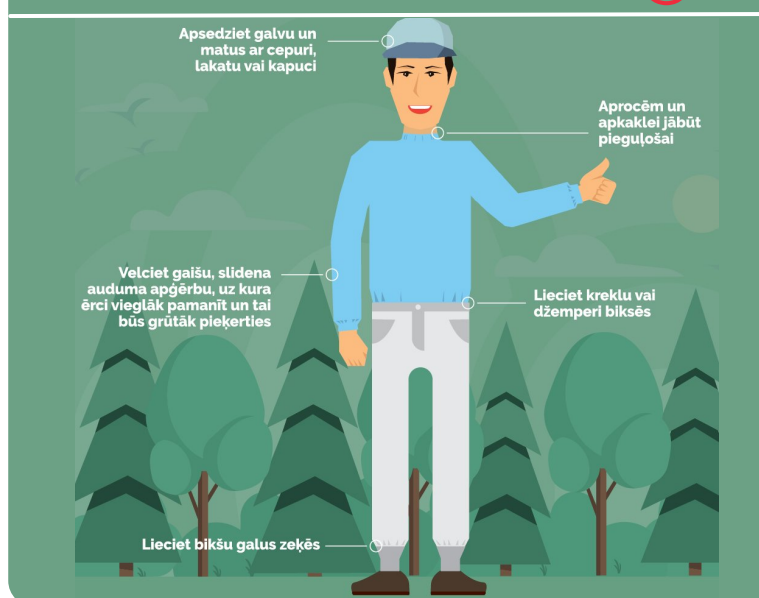
Ar tievu pinceti vai speciāli izliktu medicīnisko pinceti jāsatver ērce pēc iespējas tuvāk ādai, cenšoties ērci nespasiest, un lēni ar vienmērīgu kustību jāvelk ārā.

Pēc ērces noņemšanas tās piesūkšanās vietu apstrādā ar spirtu saturošu līdzekli. Rokas obligāti rūpīgi jānomazgā ar ziepēm.

Nav ieteicams pieskarties ērci ar pirkstiem, jo infekciju izraisītāji var nokļūt organismā caur mikrotraumām ādā vai nejauši aizskarot gļotādas, tādēļ, ja nav pincetes, izmanto salveti vai gumijas cimds. Var izmantot diega cilpu, ko apsien ap ērces snukīti pēc iespējas tuvāk ādai un, velkot aiz galiem, izņem ērci.

Noņemot ērci, to nespasiest, neraut nost, nepilināt virsū nekādus šķīdumus. 30 dienas pēc ērces piesūkšanās brīža jāvēro, vai koduma vietā neparādās Laimas slimībai raksturīgais sarkanais plankums ar gaišāku vidu, šajā gadījumā jāvēršas pie ģimenes ārsta, kurš nozīmēs atbilstošu ārstēšanu.

Kā atgriezties no meža bez ērcēm





Iepazīstieties ar SPKC informatīvo materiālu jaunumiem



Informatīvais materiāls "Jauno vecāku psihiskā veselība pēcdzemdību periodā"



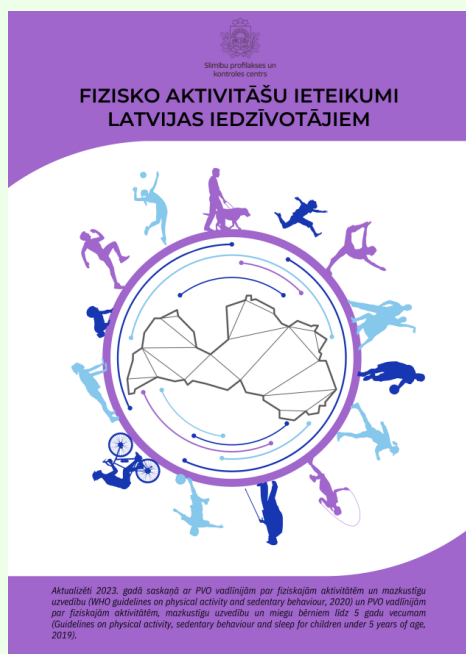
Informatīvais materiāls "Apsteidz kritienu, pirms tas apsteidz Tevi!"



Informatīvais materiāls "Ieteikumi izglītības iestāžu darbiniekiem par jaunajiem nikotīna un tabakas izstrādājumiem"



Informatīvais materiāls "Vēlies pārtraukt smēķēšanu? Sāc tagad!"



Informatīvais materiāls "Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem"

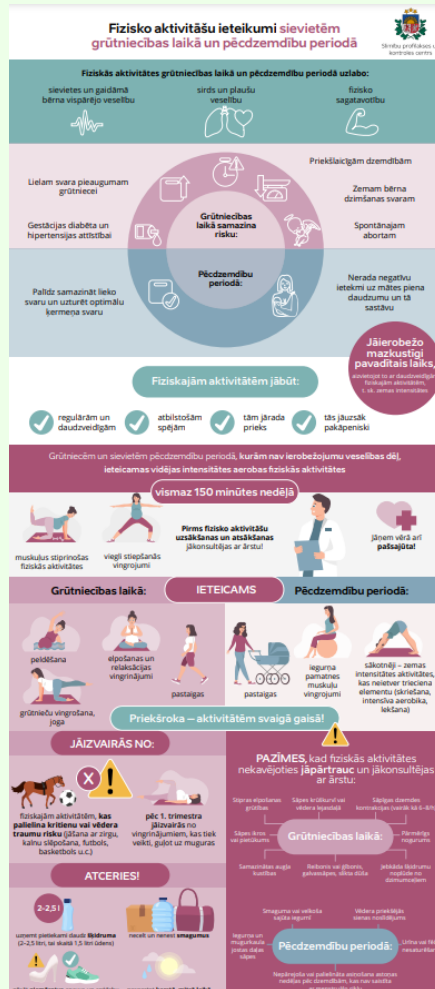


Informatīvais materiāls "Seksuālā un reproduktīvā veselība pēc 50 gadu vecuma"

Iepazīstieties ar SPKC informatīvo materiālu jaunumiem



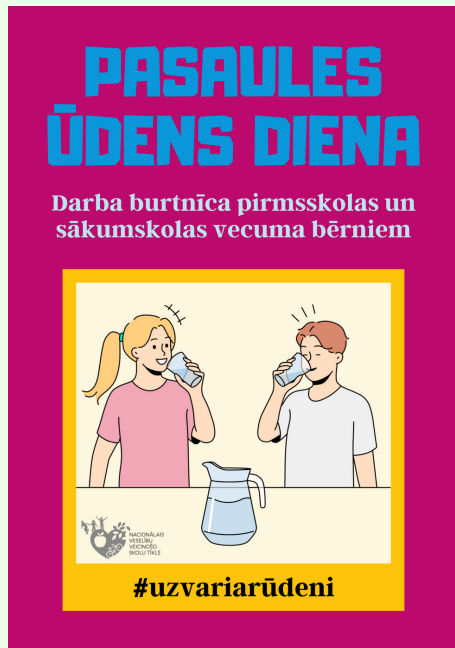
Informatīvais materiāls
"Lai būtu skaidrs! Svarīgākais, kas Tev jāzina par alkohola lietošanu"



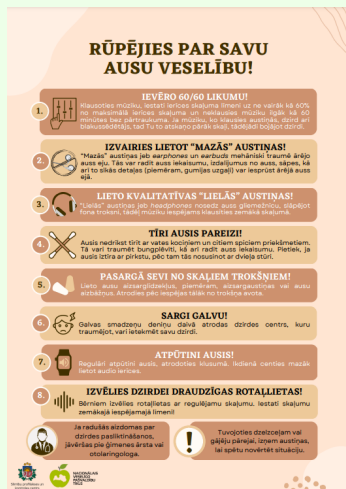
Infografika
"Fizisko aktivitāšu ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā"



Darba lapas
"Starptautiskās ūdens drošības diena"



Darba burtnīca
"Pasaules ūdens diena"



Infografika
"Rūpējies par savu ausu veselību!"



Darba lapas
"Mans ģimenes koks"

Dinamisko paužu video sērija "LAIKS KUSTĪBAI"

Slimību profilakses un kontroles centrs ir izstrādājis 4 video sēriju "Laiks kustībai" 5.–7. klašu skolēniem. Video izmantojami dinamisko kustību paužu nodrošināšanai mācību stundās, tādējādi samazinot ilgstošas sēdēšanas negatīvās sekas uz veselību, kā arī veicinot regulāru un pietiekamu fizisko aktivitāšu veikšanu ikdienā.

Iepazīsties ar dinamisko paužu video



BĒRNAM DROŠA VASARA

Kontrolsaraksts pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērnu vecākiem

Lai piedzīvojumiem bagātā vasarā izvairītos no traumām, vecākiem ir svarīgi iemācīt bērnam drošas uzvedības pamatus

<h4>DROŠA SAULŠANĀS</h4> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pirms doties ārā bērnam aizsargdēriņu (SPF250) <input type="checkbox"/> Papildus, lai bērnam galvā būtu cepure un ķermenī nosargu vieglis, gaļas krāsas kokvilnas apģērbs <input type="checkbox"/> Nelaiju bērnam līgtot ar autostrādi, ielājos saules staros, it īpaši no plkst. 10.00 līdz 16.00 	<h4>ATPŪTA PIE UN UZ ŪDENS</h4> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Atrodieties ūdens tuvumā, vienmēr pieskatot bērnu <input type="checkbox"/> Izpilnī peldvietas gultni un apkārtni <input type="checkbox"/> Mācu bērnam, kā peldēties drīkst tikai pieaugušo uzraudzībā (nievis vecāko māsu vai brāļu klātbūtnē) un ka ūdenī nekad neiet ne uz galvas, ne kājam <input type="checkbox"/> Pārveidojoties ar idenetransportu, nodrošini, ka bērnam ir atbilstoša izmēra peldveste 	<h4>LĒKĀŠANA UZ BATŪTU</h4> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nelaiju uz batutu vienlaikus ar autostrādi, varas nekā vienam bērnam <input type="checkbox"/> Pārbaucos, ka batutum ir atbilstošs drošības aprīkojums (aizsargāklis) un kājums ir bez defektiem <input type="checkbox"/> Vienmēr pieskatu bērnu, viņam līkšot pa batutu
<h4>SASKARME AR DZīvĪNĪEKĪEM</h4> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Neatstāju bērnu vienu ar mazdāzīvnieku <input type="checkbox"/> Pārbaucos par dzīvnieku uzvedību tuvumā <input type="checkbox"/> Nelaiju bērnam glaudīt un mīļot jebkādas svešas dzīvniekus <input type="checkbox"/> Mācu bērnam, ka arī savu suni nedrīkst aizķert, kamēr tas ēd vai guļ <input type="checkbox"/> Mācu bērnam pareizu uzvedību dzīvnieku klātbūtnē 	<h4>CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMI</h4> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mācu bērnam, kādēļ ir būtiski ievērot ceļu satiksmes noteikumus gan kā gājējam, gan pārveidojoties ar transportlīdzekļi (arī skrējoties un velosipēdā) <input type="checkbox"/> Vienmēr pārbaucos, vai bērns, pārveidojoties ar skrējotiem, durtiņpārejām, skrējējai un velosipēdā, lieto personīgos aizsarglīdzekļus – aizsargķiveri, elku un roku sargus <input type="checkbox"/> Regulāri atgādinu bērnam drošības noteikumus dzīvojamā tuvumā 	<h4>CITI</h4> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bērns klātbūtnē neļetoju atkarību izraisīdās vietas <input type="checkbox"/> Pārrunāju ar bērnu, kāpēc nedrīkst drošības un stāpāt pa pamestām ēkām un būvniecībām <input type="checkbox"/> Pārrunāju ar bērnu, ka vecākus regulāri jāinformē par to, kur viņš noturēs dzīves, ar ko kopā un cik ilgi laiku plāno būt prom <input type="checkbox"/> Nelaiju bērnam skriet vai došanās ēdāt <input type="checkbox"/> Skaidroju bērnam, kā rīkoties, ja notikusi nelaime un kādas gādājumus jānosac gājēji <input type="checkbox"/> Mācu bērnam, kā un kad jāizmanto rokass

KLĪKŠĶINI UZ ATTĒĻA, LAI LEJUPLĀDĒTU MATERIĀĻU

Bērnam droša vasara

Vasaras brīvlaiku, saulainu laiku un atpūtu dabā gaida ikviens skolēns, tomēr, ja vasaras sezonā netiks ievēroti drošības pasākumi, var tikt gūtas smagas traumas. Lai aktualizētu bērnu drošības jautājumus vasarā, SPKC Starptautiskajā bērnu aizsardzības dienā ir sagatavojis kontrolsarakstu pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērnu vecākiem

Aicinām vecākus laikus ar bērniem pārrunāt tēmas, kas saistītas ar drošību vasarā un pareizu rīcību ārkārtas situācijās, lai šovasar atpūta brīvā dabā būtu droša.

VESELĪBAS MINISTRIJAS

AKTUALITĀTES

Mācību filma pusaudžiem par narkotiskajām vielām un to radītajām sekām

Veselības ministrija kopā ar ekspertiem ir izstrādājusi mācību filmu pusaudžiem par narkotiskajām vielām un to radītajām sekām. Filma skaidro atkarību raisošo vielu būtību un to, kā palīdzēt jauniešiem pateikt "nē" narkotikām.

Mācību filma radīta, lai sekmētu pusaudža kritisko domāšanu un problēmsituāciju risināšanu dažādās pusaudzīm atpazīstamās dzīves situācijās un rosinātu pieņemt savai veselībai un drošībai labvēlīgus lēmumus. Filmā narkoloģe Inga Landmane un psihoterapeits Artūrs Miksons sniedz skaidrojumus par populārāko narkotisko vielu nelabvēlīgo ietekmi uz veselību, psihisko stāvokli, uzvedību, atkarību veidošanās mehānismiem u. c.



Jūs varat palīdzēt saviem draugiem ar sarunāšanos -

Mācību filma pusaudžiem par narkotiskajām vielām un to radītajām sekām [šeit!](#)



Pedagogiem pieejams metodiskais materiāls, kas ietver situācijas aprakstu, filmas satura izklāstu un ieteikumus, kā strādāt ar filmu [šeit!](#)



AKTUALIZĒTI UZTURA IETEIKUMI CILVĒKIEM, KURI VECĀKI PAR 65 GADIEM

Cilvēkam novecojot, dažādi faktori, piemēram, fizioloģiskas pārmaiņas, medikamentu lietošana, funkcionālo spēju samazināšanās un emocionālais stāvoklis ietekmē ikdienas – tostarp ēšanas, paradumus. Lai izvairītos no uzturvielu nepietiekamības radītajām sekām, ir jāseko līdzi uzņemtajam uzturam.

Materiālu koncentrētā veidā atradīsī **ŠEIT**. Saglabā to telefonā vai izprintē un pieliec mājās pie ledusskapja!

Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem



REGULĀRAS, DAUDZVEIDĪGAS MALTĪTES

REGULĀRAS MALTĪTES

Lai stimulētu gremošanas procesu, jāēd regulāri, dienā ieturot 3 pamalmaltītes. Šādas maltītes var apēst 1-3 nelielas uzskādas.

PORCIJU IZMĒRS

Pievēršiet uzmanību porciju izmēriem – jo lielāka porcija, jo vairāk enerģijas (kaloriju) tiek uzņemta, it sevišķi, ja ēdiena ir trekna. Ja uzņemta enerģija netiek patērēta ķermeņa un fiziskās aktivitātes, var izraisīt liekā svara un aptaukošanās.

DAUDZVEIDĪBA

Produktu daudzība ikdienas ēdienkartē nodrošina organismu ar visām nepieciešamajām uzturvielām, šķiedrām, veidojas veselīgas produktiem. Nav ieteicams no uztura izslēgt kādas pārtikas produktu grupas, jo tas var nodarīt kaitējumu organismam un veselības pasliktināšanos. Izņēmums, ja ir konstatētas veselības problēmas, kas saistītas ar pārtiku, piemēram, celiakija vai pārtikas alerģija.



Iepazīsties ar Veselības ministrijas sagatavoto materiālu – **"Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem!"**

Pilnu Veselības ministrijas sagatavoto materiālu par veselīga uztura ieteikumiem cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem var izlasīt **ŠEIT!**

AKTUALIZĒTI UZTURA IETEIKUMI PUSAUDŽIEM UN JAUNIEŠIEM NO 11 LĪDZ 18 GADU VECUMAM

Pusaudža vecumā norisinās pārmaiņas kermēņa uzbūvē – straujāka augšana un dzimumnobriešana. Pilnvērtīgs un sābalansēts uzturs palīdz nodrošināt ne tikai šo procesu vienmērīgu norisi, bet arī sniedz pietiekamu enerģijas daudzumu ikdienas aktivitāšu veikšanai. Lai pusaudži un jaunieši, kā arī viņu vecāki būtu labāk informēti par veselīga uztura pamatprincipiem, Veselības ministrija ir aktualizējusi iepriekš izstrādātos uztura ieteikumus pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam.

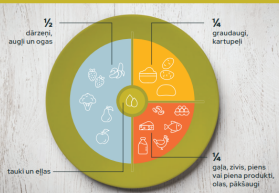
Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam



ŠĶĪVJA PRINCIPS

Dzīvotājs un veselīga uztura pietiekamā daudzumā nodrošina visas organismam nepieciešamās vietas, tāpēc ir svarīgi uzturā iekļaut produktus no dažādām produktu grupām, kā arī tos kombinēt atbilstoši pagatavošanas laikā. Cikveida pārtikas produktu grupas mēdz atšķirt, izmantojot tā saucamo "šķīvja principu".

- 1/5 no šķīvja tiek piepildīta ar dārzeņiem, augļiem un ogām;
- 1/5 no šķīvja tiek piepildīta ar graudaugiem (t.sk. grāsem, rīsiem, makaroniem, miltu) vai kartupeļiem;
- 1/5 no šķīvja tiek piepildīta ar olīvu, saulesriekšņu, sojas, linsēkļu, pupiņu, zirņu, garšaugu vai piena produktiem, olīvu, pākšaugiem;
- vienmērīgā daļā – tauki un eļļas, ko samanto atbilstoši pagatavošanai (piemēram, augu eļļa salātos).



Iepazīsties ar Veselības ministrijas sagatavoto materiālu – **"Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam!"**

Pilnu Veselības ministrijas sagatavoto materiālu par veselīga uztura ieteikumiem bērniem no 11 līdz 18 gadu vecumam var izlasīt **ŠEIT!**

Materiālu koncentrētā veidā atradīsī **ŠEIT**. Saglabā to telefonā vai izprintē un pieliec mājās pie ledusskapja!

CIK BRĪVI TU RUNĀ SEKSA VALODĀ?

PAR VEIKLU VALODU!



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

REGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

No 14. februāra Veselības ministrija realizē informatīvo kampaņu "CIK BRĪVI TU RUNĀ SEKSA VALODĀ? PAR VEIKLU VALODU!". Sadarbībā ar jomas ekspertiem ir izstrādāti un vēl top praktiski izmantojami mācību un informatīvie materiāli jauniešiem, viņu vecākiem, kā arī plašākai sabiedrībai, lai veicinātu izpratni un zināšanas par seksuālo un reproduktīvo veselību, kas ilgtermiņā Latvijā palīdzētu mazināt seksuāli transmisīvo infekciju (STI) izplatību, nepilngadīgo grūtniecību un mākslīgi veikto abortu skaitu.

Iepazīsties ar kampaņas ietvaros izstrādāto informatīvo materiālu jauniešiem par seksuāli transmisīvajām infekcijām – "Seksuāli transmisīvās infekcijas. STI. Kas Tev par tām jāzina? Izproti riskus! Apgūsti pamatzināšanas! Pasargā sevi un partneri!" **ŠEIT!**

Kampaņa tiek īstenota Eiropas Sociālā fonda projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros.

IZGLĪTOJOŠĀ FILMA JAUNIEŠIEM

PAR SEKSUĀLO UN REPRODUKTĪVO VESELĪBU

Iepazīsties ar kampaņas ietvaros izstrādāto izglītojošo filmu jauniešiem par to, kā veidot cieņpilnas, veselīgas attiecības, par to, kā sarunāties par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem un biežākajiem jauniešu starpā sastopamajiem mītiem **ŠEIT!**

Arī pieaugušo auditorijai ir izstrādāta izglītojoša filma, kas pieejama **ŠEIT!**

Kampaņas ietvaros notiek **nodarbības 9.-12.klašu jauniešiem**, kā arī **tiešsaistes lekcijas vecākiem**. Pavisam drīz jauniešu vecākiem būs pieejams īpašs **informatīvais materiāls "Zīlīte vecākiem. Manam bērnam būs sekss"**, kas sniegs vecākiem ieteikumus un padomus, kā vecākiem runāt ar bērnu par attiecībām, seksu, seksuālo orientāciju, dzimumu, dzimuma identitāti un izpausmi, kā arī kļūdēs mītus par seksuālo un reproduktīvo veselību.

Visi kampaņas materiāli bez maksas ir pieejami vietnē **www.seksavaloda.lv**.



Apstiprināti grozījumi Vakcinācijas noteikumos, kas paredz 2023. gadā turpināt zēnu vakcināciju pret cilvēka papilomas vīrusu, kā arī nodrošināt pusaudžu un grūtnieču vakcināšanu pret garo klepu.

[Iepazīsties ar noteikumiem ŠEIT!](#)

[Vairāk informācijas par CPV vakcināciju ŠEIT!](#)

[Vairāk informācijas par garā klepus vakcināciju ŠEIT!](#)



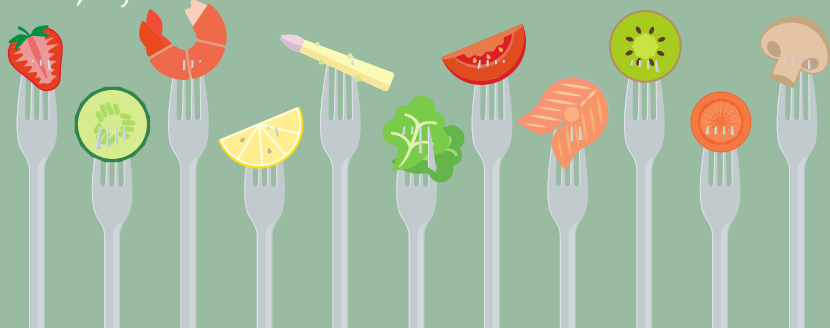
Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības **SUPERVAROŅI**,



Veselības ministrija realizē informatīvo kampaņu "Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības SUPERVAROŅI"


No 5. aprīļa Veselības ministrija (VM) realizē informatīvo kampaņu "Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības SUPERVAROŅI", kuras galvenā mērķauditorija ir skolas vecuma bērni un viņu vecāki.

Kampaņas aktualitāti pamato statistikas dati, kas liecina, ka bērnu uztura paradumi Latvijā ir vērtējami kā nesabalansēti, piemēram, samazinās skolēnu skaits, kuri regulāri darba dienās ēd brokastis – ja 2002. gadā brokastis regulāri ēda 74,5% skolas vecuma bērnu, tad 2018. gadā vairs tikai 57,4%, tāpat mazāk kā trešdaļa bērnu ikdienā ēd augļus un dārzeņus (tikai 26,8% pusaudžu vismaz reizi dienā ēd augļus un 27,2% dārzeņus).




Noderīgi materiāli

Sadarbībā ar sertificētām uztura speciālistēm ir izstrādāti informatīvi materiāli, kas skaidro veselīga uztura pamatprincipus, īpaši uzsverot nepieciešamību ikdienas uzturā iekļaut 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu, kā arī dzert tīru ūdeni.

Informatīvie materiāli (bukleti) pieejami **šeit:** 

- bērniem vecumā no 7-10 gadiem;
- pusaudžiem vecumā no 11-14 gadiem;
- jauniešiem vecumā no 15-18 gadiem.

Kampaņas ietvaros radīts **informatīvs** 
video par veselīgu paradumu
veidošanu ģimenē.





PUBLICĒTS PĒTĪJUMS PAR ATKARĪBAS PROFILAKSES ĪSTENOŠANU VISPĀRIZGLĪTOJOŠAJĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS

Pēc Veselības ministrijas pasūtījuma 2021./2022. mācību gadā veikts pētījums, lai noskaidrotu Latvijas vispārizglītojošās izglītības iestādēs īstenoto atkarību profilakses politiku, kā arī pieejamos un nepieciešamos resursus atkarības izraisošo vielu lietošanas izplatības mazināšanai skolās.



75%

izglītības iestāžu pastāv izstrādāta politika attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu saistītiem jautājumiem



<50%

izglītības iestāžu ir kompetents darbinieks, kurš spēj sniegt palīdzību skolēnam, kurš ir lietojis, glabājis vai izplatījis atkarību izraisošās vielas

Pētījumā tika konstatēts izglītības darbinieku informētības trūkums par starptautiski zinātniski pierādītām un rekomendētām visaptverošās atkarību profilakses politikas komponentēm skolu vidē. Lietotās metodes atkarību profilakses jautājumu apguvei skolās lielākoties atbilst tām, kuras ir zinātniski pierādītas kā efektīvas, tomēr Latvijas skolās tiek izmantotas arī tādas mazefektīvās pieejas kā policijas suņu reidi mācību iestādēs un bijušo atkarību izraisošo vielu lietotāju pieredzes stāsti.

Pētījuma gala ziņojums pieejams **šeit**.



Pētījums tika realizēts Veselības ministrijas īstenotā ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" ietvaros (Nr.9.2.4.1./16/I/001).

Pētījumu pēc Veselības ministrijas pasūtījuma, veica SIA "Divi gani".

PAŠVALDĪBU SPECIĀLISTI APMĀCĪTI ATKARĪBU PROFILAKSES PROGRAMMAS ĪSTENOŠANĀ JAUNIEŠIEM, KURI LIETO ATKARĪBU IZRAISOŠĀS VIELAS



Lai atbalstītu pašvaldības palīdzības sniegšanā jauniešiem, kuri pirmo reizi nonākuši valsts un pašvaldību iestāžu redzeslokā sakarā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu un/ vai ar to saistītu pretlikumīgu, riskantu uzvedību, Veselības ministrija sadarbībā ar SIA "Bērnu un pusaudžu resursu centrs" ir izstrādājusi atkarību profilakses programmu. Lai pašvaldību speciālisti apgūtu šo programmu, tika aizvadītas sešu dienu bezmaksas apmācības. Apmācību laikā pašvaldību speciālisti apguva nepieciešamās zināšanas un attīstīja prasmes, lai tālāk patstāvīgi spētu nodrošināt programmas īstenošanu, kas paredz individuālu un grupu darbu gan ar jauniešiem (13 līdz 25 gadi), gan viņu vecākiem.

Kopumā tika apmācīti 54 speciālisti no 39 Latvijas pašvaldībām. Apmācībās piedalījās dažādās pašvaldību iestādēs un organizācijās strādājoši speciālisti.


Papildus informāciju par izstrādāto atkarību profilakses programmu un tās īstenošanu pašvaldībās aicinām saņemt, sazinoties ar SIA "Bērnu un pusaudžu resursu centrs", tālr. +371 29164747; e-pasts: info@pusaudzucentrs.lv.

1

Vebinārs "Rotallietu un bērnu preču drošums – atbilstības prasības un kontrole"

2023. gada 29. martā Patērētāju tiesību aizsardzības centrs (PTAC) organizēja informatīvu vebināru komersantiem, kura laikā varēja noklausīties vairākas prezentācijas:

- bērniem drošas preces – prasības un uzraudzības rezultāti;
- nozares aktualitātes bērnu preču jomā;
- testēšanas iespējas un metodes.


Interesentus aicinām noskatīties vebināra video ierakstu, kas pieejams [šeit](#). 

2

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas konkurss "Atpazīsti savu spēku"

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111 īstenoja kampaņu, kas vērsta uz bērnu un pusaudžu iekšējo resursu atpazīšanu "Atpazīsti savu spēku!".

Kampaņas ietvaros tiek piedāvāts konkurss skolēniem, kurā skolēni aicināti parādīt, kādas ir viņu, viņu draugu, klasesbiedru vai ģimenes locekļu stiprās puses, izveidojot atraktīvu video un līdz 1. jūnijam ievietojot to sociālajos tīklos (svarīgi ietagot Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekciju vai Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111!)

Konkursā iespējams laimēt vērtīgas balvas! Vairāk informācijas par konkursu [šeit](#)! 



CITAS AKTUALITĀTES



Veiklais zaķēns – jautājumu un atbilžu spēle

Lai dažādotu veidus, kā runāt par drošības jautājumiem, Valsts policija ir izveidojusi jautājumu un atbilžu spēli par drošību, kuru vecāki var izspēlēt kopā ar bērniem. Tās galvenais mērķis – rosināt bērnu un viņu vecākus uz diskusiju par drošības jautājumiem. Jo kas gan vislabāk, ja ne vecāki, var bērnam izskaidrot rīcību dažādās dzīves situācijās? Stāsta galvenais varonis ir Veiklais Zaķēns, kurš kopā ar draugiem nonāk dažādās ar savu drošību saistītās situācijās. Katrā no situācijām bērnam jāatbild uz jautājumiem, izvērtējot situāciju un pieņemot lēmumu, kā pareizāk rīkoties. Vecāku galvenais uzdevums ir aicināt bērnu palīdzēt Zaķēnam un viņa draugiem tikt galā ar dažādajām situācijām, neapdraudot viņu drošību. Kopā ar bērnu jālasa stāsts un pēc katras situācijas jājautā bērnam ieteiktos jautājumus, lai uzzinātu, vai bērns zina, kā šādā situācijā rīkoties. Stāstā pie vecākiem domātās informācijas var atrast argumentus, padomus un ieteikumus diskusijai ar bērnu par drošības jautājumiem.




Latvijas skolās ieviesīs starptautisku programmu "KiVa"

Pāridarījumu un ņirgāšanās izplatība Latvijas skolu vidē ir lielāka nekā citās Eiropas Savienības valstīs – aptuveni trešā daļa skolēnu vismaz pāris reizi mēnesī ir cietuši no vardarbības skolā, liecina Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijas dati.

Piedāvājot vienotu rīcības plānu, lai mazinātu un novērstu pāridarījumu izplatību, Valsts kanceleja sadarbībā ar Bērnu un pusaudžu resursu centru, Latvijas SOS Bērnu ciematu asociāciju, Latvijas Universitāti un Rīgas Stradiņa universitāti 10.martā atklāja starptautiskas profilakses programmas "KiVa" ieviešanas projektu Latvijas skolās.

Pašlaik notiek programmas materiālu adaptēšana un pielāgošana Latvijas kultūrvidei, taču no septembra tiks īstenotas apmācības skolu komandām un programmas ieviešana skolās.

Vairāk lasi [šeit](#). 



5

Tematisko dienu informācija

Lai Jums būtu iespēja pārskatīt līdz šim nosūtītos 2023. gada tematisko dienu materiālus, esam tos vienkopus ievietojuši [faiiem.lv mapē](http://faiiem.lv/mape). Lūgums ar Tematisko dienu materiāliem iepazīties laikus un uzreiz lejupielādēt Jums nepieciešamos informatīvos materiālus, jo faili pēc mēneša tiks automātiski dzēsti. Aicinām materiālus pielietot praksē un prierīsimies par atgriezenisko saiti, rakstot uz e-pastu veseligaskola@spkc.gov.lv.



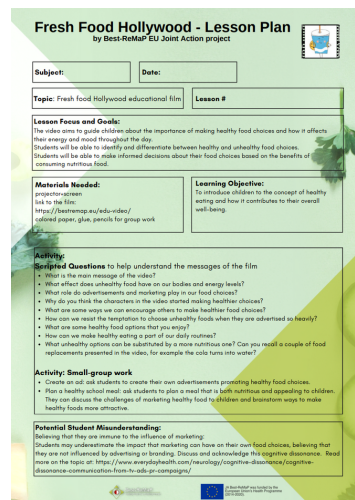
6

Projekta BestRemap ietvaros tapis izglītojošs video par uzturu un materiāls pedagogiem



Ieskaties izglītojošajā video par uzturu [šeit!](#)

Video mērķis ir pilnveidot skolēnu zināšanas par veselīga uztura pamatprincipu ievērošanas ieguvumiem.



Iepazīsties ar [pedagogu materiālu](#) un smelies iedvesmu mācību stundai par uzturu

Pašlaik pedagogu materiāls ir pieejams angļu valodā, taču, ja Jums tas noderētu latviešu valodā, rakstiet uz veseligaskola@spkc.gov.lv un mēs to sagatavosim!

Grāmata "Kā nosargāt savu bērnu?"



Vecāku organizācija "Mammamuntetiem.lv" sadarbībā ar Veselības ministriju, Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu, Slimību profilakses un kontroles centru, Bērnu klīnisko universitātes slimnīcu u. c. ir izdevusi grāmata "KĀ NOSARGĀT SAVU BĒRNU", ietverot praktiskus padomus par bērnu drošību līdz 6 gadu vecumam, lai palīdzētu vecākiem, vecvecākiem un auklītēm atpazīt un novērst iespējamus riskus, kas var apdraudēt bērnu veselību.

Ieteikumi būs pieejami bez maksas dzemdību namos un bibliotēkās visā Latvijā. Tos var arī lejupielādēt un lasīt digitālā formātā [šeit!](#)





PALDIĒS, KA IEPAZINĀTĪES 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

Sekojiēt mums sociālajos tīklos:



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS