



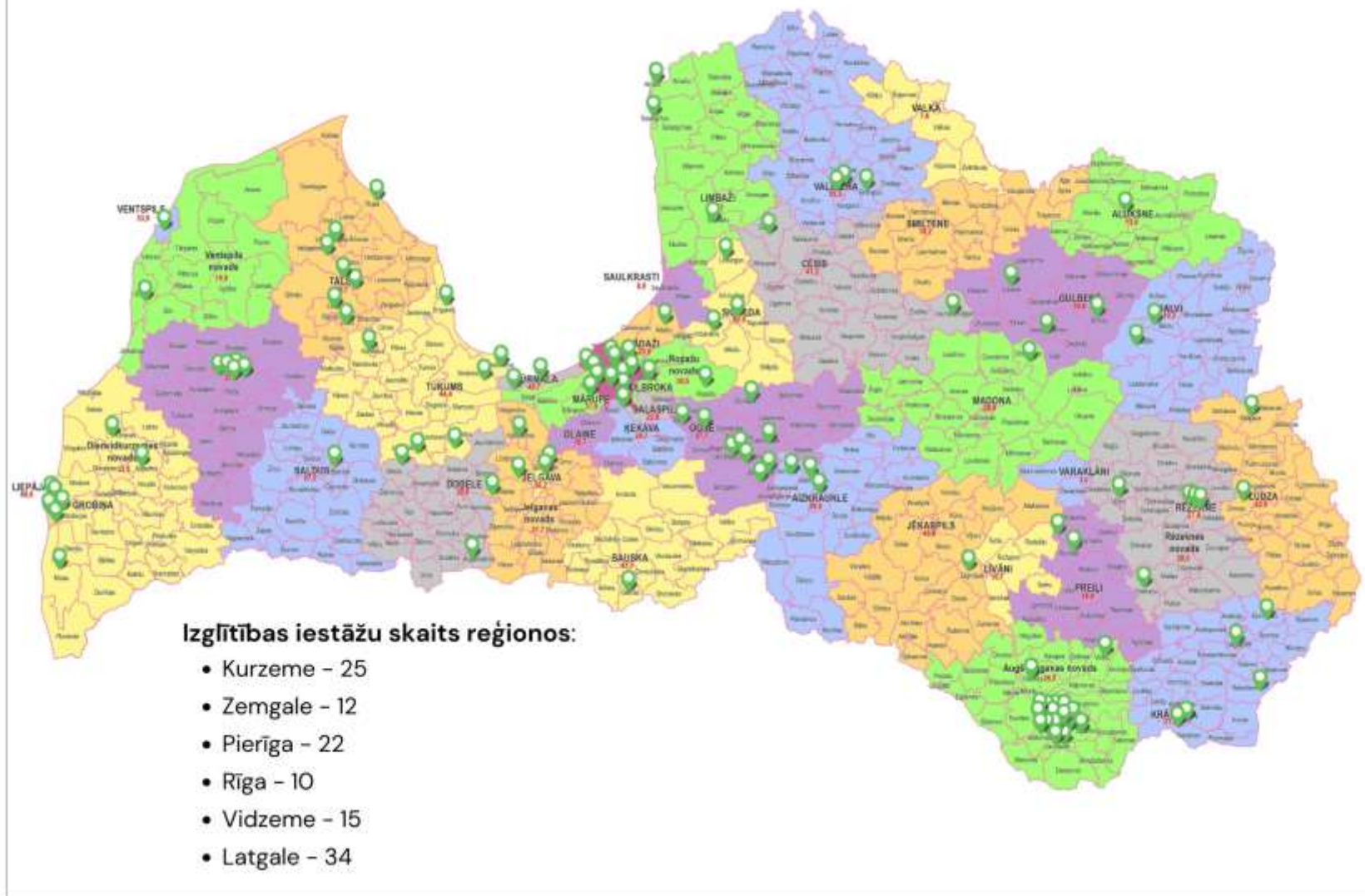
Slimību profilakses un
kontroles centrs

NVVST un SPKC aktualitātes 2022./2023.m.g Plānotās aktivitātes 2024. gadā



Viola Daniela Kiseļova
Veselības veicināšanas vadības nodaļas
Veselības veicināšanas koordinētāja

2024. gada 26. janvārī



NVVST dalības izglītības iestādes



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Sirsnīgi sveicam ar pievienošanos NVVST!

- ✓ **Daugavpils pilsētas 12. pirmsskolas izglītības iestādi;**
- ✓ **Jaunpils vidusskolu;**
- ✓ **Ozolnieku vidusskolu;**
- ✓ **Rīgas Daugavgrīvas pamatskolu;**
- ✓ **Ropažu vidusskolu;**
- ✓ **Talsu pirmsskolas izglītības iestādi "Saulīte";**
- ✓ **Andreja Upīša Skrīveru vidusskolu;**
- ✓ **Ikšķiles pirmsskolas izglītības iestādi "Čiekuriņš".**

Aicinām izvietot



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

izglītības iestādes mājaslapā un lepoties!



Slimību profilakses un
kontroles centrs

NVVST izglītības iestāžu skaita izmaiņas

“Veselību veicinošas izglītības iestādes” statuss anulēts:

- Malienas pamatskolai;
- Lazdonas pamatskolai.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

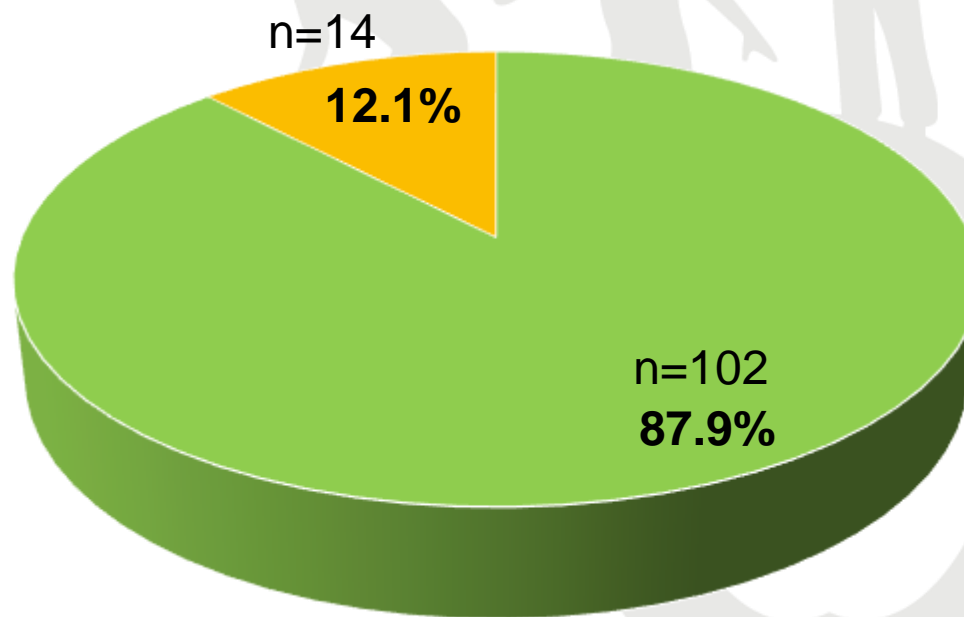


**Ikgadējo aktivitāšu
izvērtējuma anketu
apkopojums par
2022./2023. m.g.**



Slimību profilakses un
kontrols centrs

Izglītības iestāžu attiecība, kuras 2022./2023. m.g. iesniedza un neiesniedza ikgadējās aktivitāšu izvērtēšanas anketas

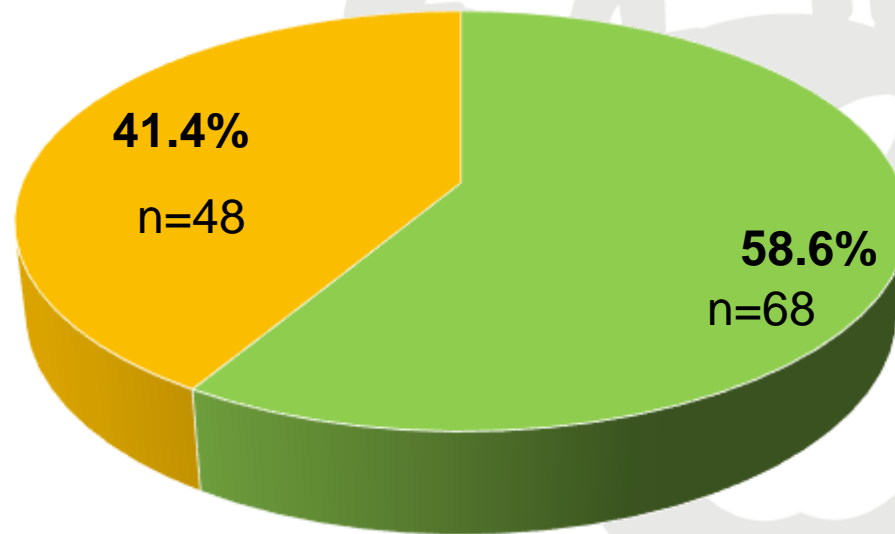


■ Iesniedza ■ Neiesniedza



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītības iestāžu dalība pašvaldības organizētos un finansētos veselības veicināšanas pasākumos 2022./2023. m.g.

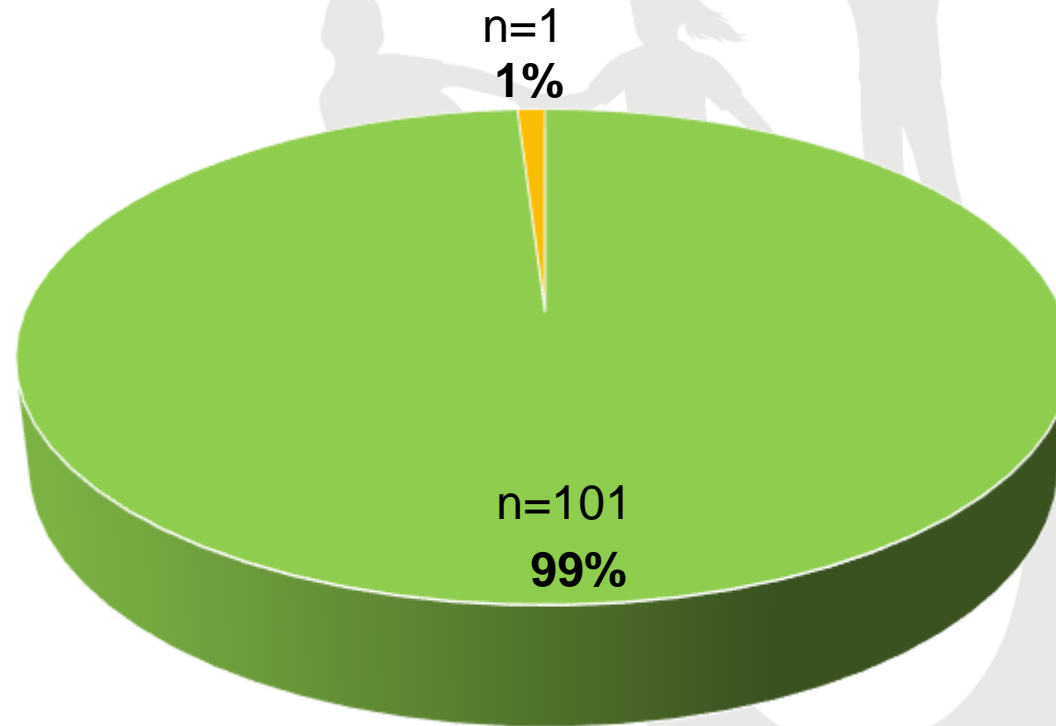


■ Piedalījās ■ Nepiedalījās



Slimību profilakses un
kontrols centrs

Izglītības iestāžu atsaucība, izmantojot SPKC sagatavotos materiālus atbilstoši tematiskajām veselības dienām



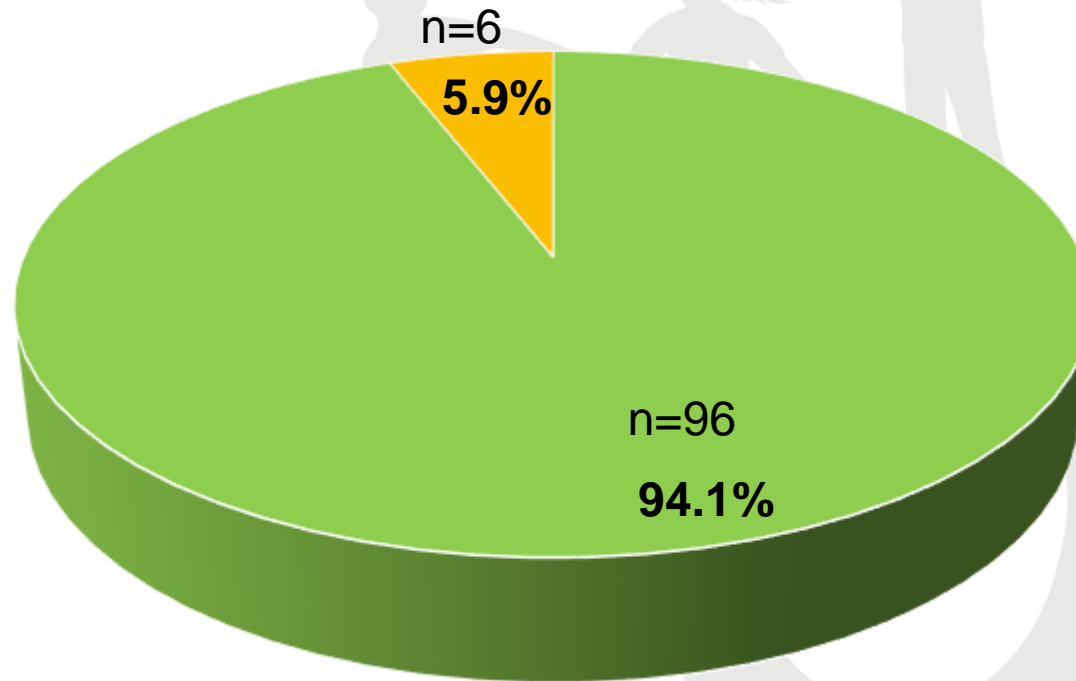
■ Izmantoja materiālus

■ Neizmantoja materiālus



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītības iestāžu atbilstība NVVST pamata kritērijiem

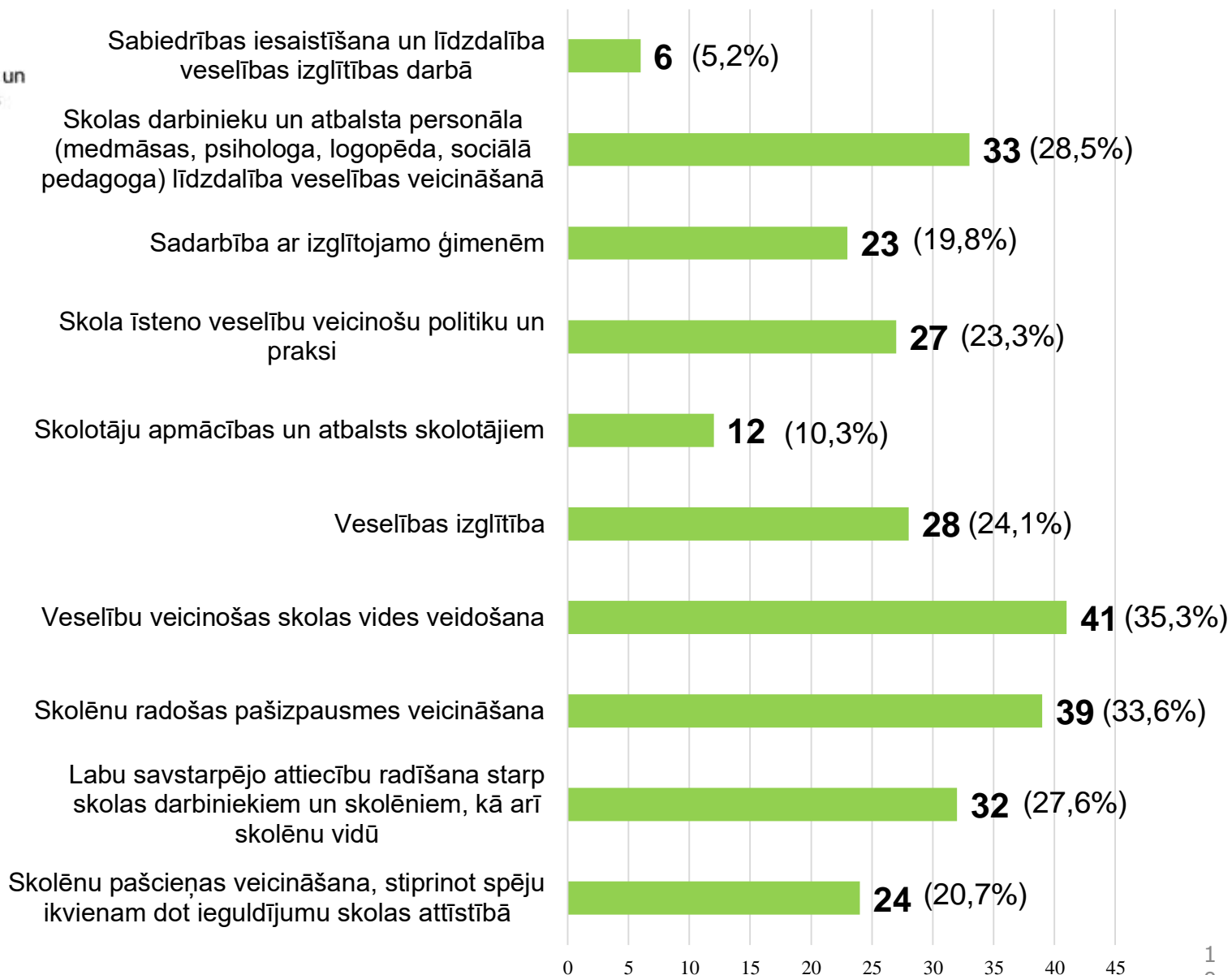


■ Pilnībā atbilst ■ Daļēji atbilst



Slimību profilakses un
kontroles centrs

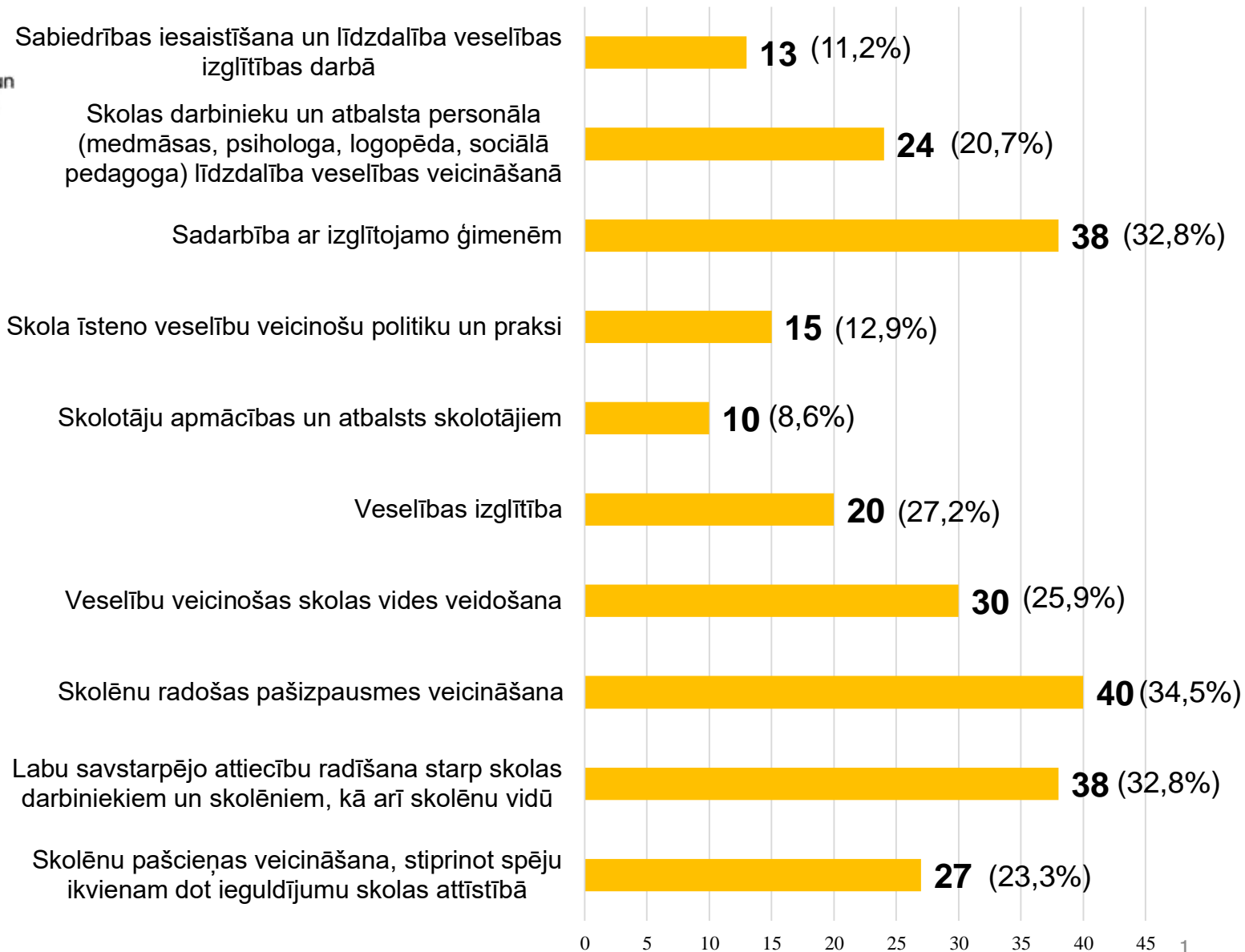
Izglītības iestāžu izvēlētās darbības jomas 2022./2023. m.g.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītības iestāžu izvēlētās darbības jomas 2023./2024. m.g.





Slimību profilakses un
kontroles centrs



2023. gadā īstenotās aktivitātes un pasākumi NVVST



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojoši pasākumi 8-12 gadus veciem bērniem “Droši saulē”



Situāciju uzdevumi



Animācijas video "[Ievēro piesardzību, uzturoties saulē](#)"



Slimību profilakses un kontroles centrs

Izglītojoši pasākumi pirmsskolas vecāko grupu un 1.-2.klašu skolēniem ūdens dzeršanas veicināšanai

IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI NVVST DALĪBAS IESTĀŽU pirmsskolas vecāko grupu un 1.-2. klašu izglītojamajiem

Ja Tu robots neesi, atceries dzert ūdeni!

Izglītojamais vedīs interesantā piedāvājumā, kurš pastāstīs:

- Kāpēc ir nepieciešams dzert ūdeni
- Kurās situācijās īpaši būtiski ūdeni ņemam
- Kāpēc ir nepieciešams dzert ūdeni
- Kurās situācijās īpaši būtiski ūdeni ņemam
- Kāpēc ir nepieciešams dzert ūdeni
- Kurās situācijās īpaši būtiski ūdeni ņemam

Papildīga informācija par izglītojošajiem pasākumiem var iegūt, rakstot uz elektroniskā pošta adresi vai zvanot uz tālruni numuru 177 2562 8888

Izveidojis pasākumus izglītojošajiem pasākumiem, atbalstot: **CnPlate**

PADZERIES KOPĀ AR PATU un DARĪO!

- 6-8 glāzes dienā padzeries, lai vari labi mācīties!
- Brīvos brīžos padzeries!
- Saldiem dzērieniem saki – nē, jo limonādes nevedzē!
- Ūdens garšu uzlabo ogas, augļus, pievieno!
- Atgādini arī draugam padzerties!
- Atceries padzerties, ja Tev karstums piezadies!
- Padzeries, kad sausums mutē uzrodies!
- Ūdens pudelī uzpildi un līdzi paņem neaizmirsti!
- Padzeries, kad no rīta tikko esi pamodies!
- No saimīņa ir jāutrūk dzert, ūdeni tās jāiet ūvert!
- Skrīnēt, leot, kustoties – ūdens maiku padzeries!



OGU KARUSELIS

SASTĀVDALĀS:

- 1. Oga (strawberry)
- 2. Oga (strawberry)
- 3. Ūdens (water)
- 4. Ūdens (water)

PAGATAVOŠANA:

1. Ogas sasmalcina ar dakšīnu vai palīdz vecākiem sasmalcināt.
2. Ogas ieliek sasmalcinātā ūdenī un visu samaisa kopā.
3. Pārmaļ ledus gabaliņus.
4. Gatavi!



Slimību profilakses un kontroles centrs

Izglītojoši pasākumi 10.-12.klašu skolēniem par onkoloģisko slimību profilaksi



VEIC KRŪŠU PAŠPĀRBAUDI UN ESI VESELA!

Atceries! Pašpārbaudi nepieciešams veikt reizi mēnesī!

- 1 Krūšu apskate ar nolaistām rokām
- 2 Krūšu apskate ar paceltām rokām
- 3 Krūšu iztaustīšana
- 4 Krūšu iztaustīšana ar apļveida kustībām
- 5 Padušu un atslēgas kaulu limfmezģu pārbaude
- 6 Krūts apakšējās daļas pārbaude
- 7 Krūtsgaļu pārbaude
- 8 Krūšu pārbaude dušas laikā

Prezentācijas un citi izglītojoši materiāli

IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI NVVST DALĪBAS IESTĀŽU 10.-12. KLAŠU SKOLĒNIEM

ONKOLOĢISKO SLIMĪBU PROFILAKSE

Izglītojošo pasākumu laikā būs iespēja uzzināt par:

- onkoloģisko slimību riska faktoriem
- profilaksi un iespējamo sevi pasargāt
- ritmi, ja tiek konstatētas izmaiņas krūtīs vai aksilārās
- pareizo krūšu un vēdera dobuma palpārtavas veidus

Pasākumu norise zēniem un meitenēm paredzēta atsevišķi. Visi pasākuma dalībnieki saņems piemiņas balviņas par dalību, kā arī iespēju pierādīt savas zināšanas viktorinā!

KRŪŠU VESELĪBA



Slimību profilakses un kontroles centrs

APMĀCĪBAS NVVST koordinatoriem



Apmācības NVVST koordinatoriem

21.
septembris

10.00-16.00

Rīga, Elizabetes ielā 101
Rīga Mercure Centre
veicināšanas telpās

- Labu savstarpējo attiecību veicināšana starp izglītības iestādes darbiniekiem un izglītojamiem, kā arī izglītojamo vidū.
- Vecāku iesaistes un sadarbības ar izglītības iestādi veicināšana izglītojamo veselībratības jautājumu apgūvē.



Apmācības par sociāli emocionālās kompetences attīstīšanu dažādos izglītojamo vecumosposmos



Pedagoga attiecības ar izglītojamiem

1
Labu savstarpējo attiecību veicināšana starp izglītības iestādes darbiniekiem un izglītojamiem, kā arī izglītojamo vidū; vecāku iesaistes un sadarbības ar izglītības iestādi veicināšana izglītojamo veselībratības jautājumu apgūvē.

Pedagoga attiecības ar izglītojamiem¹

Ir pierādīts, ka pozitīvas pedagoģu un izglītojamo attiecības (maz konfliktu, savstarpēja cieņa, atbalsts un respektēšana) veicina:

- izglītojamo labākas sociālās prasmes,
- sekmē mācību sniegumu,
- nodrošina veiksmīgāku adaptēšanos dažādiem ar izglītības iestādes vidi saistītiem apstākļiem.

Izglītojams, kuriem ir ciešas attiecības ar pedagoģiem, jūtas vairāk piederīgi izglītības iestādei, ir motivētāki un uz sadarbību vērsti, vairāk iesaistīti mācībās.

Labvēlīgu attiecību veicināšana pedagoģiem ar izglītojamo

Iepazīt savus izglītojamos – zināt izglītojamo rakstura iezīmes un intereses, mācību procesā var piedāvāt piemērotus, kas būtu saistoši katram izglītojamajam atbilstoši viņu individuālām iezīmēm.

Piemēram, ja izglītojamais, kuram patīk basketbols, nāk pie pedagoģa ar jautājumiem, neskaudrībām par matemātikas uzdevumiem, pedagoģis var atbilstēt ar piemēru, kas saistīts ar basketbolu.

Ja kāds klase ir joti kautrīgs, taču manāms seintaresēts, tomēr nokad nepaceļ roku, lai uzdotu jautājumus, pedagoģis var novērst viņa izpratnes līmeni par atbiecīgo tēmu, nodrošinot individuālu sarunu stundās beigās.

Nozīmīgas atgriezeniskās saites sniegšana

- Vai izglītojamajam tiek sniegta nozīmīga atgriezeniskā saite, kurā tiek izstrādāta rūpes par izglītojamo un viņa mācībām?
- Vai sarunās ar izglītojamo viss fokusē ir vērstas uz to, ko viņi ir paspējuši vai tomēr to, kas ir nepieciešams?
- Vai pedagoģis kļūst par valodu, sejas izteiksmi un balss toni parādā izglītojamajam, ka viņi tiek uzklausi un tiek izstrādāta cieņa, sapratne, nodrošināts atbalsts?
- Vai izglītojamajam tiek sniegta konkrētas norādes par uzvedības normām, taču pedagoģis pats šīs neievieš? Piemēram, pedagoģis saviem izglītojamajiem norāda, lai viņi klausās viena otru, taču pats izrāda garlaicību sarunās ar izglītojamajiem. Ir jāpārvērtē, ka atgriezeniskā saite, kas tiek sniegta izglītojamajam, vēsta, ka izglītojamo mācību process tiek atbalstīts un pedagoģis tas rūp.
- Vai dažiem izglītojamajiem tiek pievērsta lielāka uzmanība nekā citiem?

¹ <http://www.psa.gov.lv/latvian/veicinana>





Slimību profilakses un kontroles centrs

Konkurss 3.-6. klašu izglītojamajiem “Vai mana peldvieta ir droša?”

Vai mana peldvieta ir droša?

KONKURSS
“Vai mana peldvieta ir droša?”
vispārējās izglītības iestāžu
3.-6.klašu izglītojamajiem

Kā piedalīties?

01 IZVĒLIES PELDVIETU
Kopā ar vecākiem/aizbildņiem dodies uz sevīs izvēlētu peldvietu

02 NOVĒRTĒ IZVĒLĒTO PELDVIETU
Novērtē izvēlēto peldvietu, izmantojot peldvietas novērtēšanas anketu

03 IEMŪŽINI PELDVIETU
Nafotografē izvēlēto peldvietu un izdomā tai radošu nosaukumu

04 IESŪTI DARBU
Iesūti attēlu/-us un aizpildītu anketu uz e-pastu konkurss@spkc.gov.lv līdz 21.jūlijam

Kāpēc piedalīties?

- Konkursa dalībniekiem būs lieliska iespēja pilnveidot zināšanas par drošas peldvietas pamatprincipiem;
- Īs labākie radošo darbu autori no 3.-4. un 5.-6.klašu grupas iegūs praktiskas un lieliskas individuālas balvas;
- Katrs konkursa dalībnieks iegūs pateicības rakstu elektroniskā formātā.

Papildu informāciju var iegūt, rakstot uz konkurss@spkc.gov.lv

KONKURSS
VISPĀRĒJĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU 3.-6.KLAŠU SKOLĒNĒM

Vai mana peldvieta ir droša?

Rēzekne, Stacijas ielas peldvieta

Krāslavas novads, Ezernieki

Ludza, Mazā Ludzas ezera pļodmale „Rodiņš”, Peldu iela 21

Tukuma novads, Kandava, Daigones iela 14

KONKURSS
VISPĀRĒJĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU 3.-6.KLAŠU SKOLĒNĒM

Vai mana peldvieta ir droša?

Kekavas novads, Balaži, Tīburgas iela



Slimību profilakses un
kontrols centrs

Konkurss tematisko veselības dienu atzīmēšanai NVVST dalības izglītības iestādēs 2023./2024. mācību gadā

**KONKURSS TEMATISKO VESELĪBAS DIENU
ATZĪMĒŠANAI NVVST DALĪBAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS**

"Aktīvākā NVVST izglītības iestāde 2023./2024. mācību gadā"

Lai piedalītos konkursā:

- 1** Īstenojiet aktivitātes izglītības iestādē konkursam izvirzīto tematisko veselības dienu ietvaros
- 2** Aktivitātes īstenojiet **mēneša laikā** no attiecīgās tematiskās veselības dienas atzīmēšanas datuma
- 3** Aktivitāšu īstenošanā izmantojiet SPKC sagatavotos tematisko dienu materiālus
- 4** Sagatavojiet īsu aktivitātes aprakstu par katru tematisko dienu un sūtiet to uz e-pastu veseligaskola@spkc.gov.lv

Gālvienā uzvarētāji iegūs titulu "Aktīvākā NVVST izglītības iestāde 2023./2024. mācību gadā" un baltā saņems lielo uzvaras kausu un SPKC pateicības rakstu, kā arī dažādas veicināšanas balvas.



Nr.p.k.	Datums	Tematiskā diena
1.	10. oktobris	Pasaules psihiskās veselības diena
2.	10. novembris	Pasaules imunizācijas diena
3.	1.decembris	Pasaules AIDS diena
4.	4. februāris	Pasaules pretvēža diena
5.	20. marts	Pasaules mutes veselības diena
6.	7. aprīlis	Pasaules veselības diena
7.	15. maijs	Starptautiskā ūdens drošības diena





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Konkurss tematisko veselības dienu atzīmēšanai NVVST dalības izglītības iestādēs 2023./2024. mācību gadā





Slimību profilakses un
kontrols centrs

Pieredzes apmaiņas brauciens Upesleju sākumskolā

Pieredzes apmaiņas brauciens NVVST dalībniekiem

25. maijā

plkst. 10:00 – 15:00

Upesleju sākumskolā

Adrese:
Skolas iela 12, Upeslejas
Stopiņu pagasts,
Ropāžu novads

Mērķis: iepazīties ar Upesleju sākumskolas
aktivitātēm un praktiski fizisko aktivitāšu
veicināšanai izglītības iestādē, aktualizēt
brīvā laika aktivitāšu/sporta traumatisma
profilaksi un dalīties pieredzē šo jautājumu
risināšanā.

Pasākuma tēma:

Izglītojamo fizisko
aktivitāšu veicināšana
un ar brīvā laika
aktivitātēm/sportu
saistītā traumatisma
profilakse

Reģistrējies [šeit!](#)





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Pieredzes apmaiņas brauciens Daugavpils pilsētas 4. pirmsskolas izglītības iestādē



Pieredzes apmaiņas brauciens NVVST dalībniekiem

"IKT (informācijas un komunikāciju tehnoloģiju) rīki. Palīgs un drauds."

Daugavpils pilsētas 4.pirmsskolas izglītības iestāde 19. oktobrī plkst. 10.30 - 15.00

Adrese: Podnieku iela 1, Daugavpils

Mērķis: iepazīties ar Daugavpils pilsētas 4.pirmsskolas izglītības iestādes aktivitātēm un prasī drašus un veselībai nekaitīgas mūsdienu tehnoloģiju lietošanas jomu, IKT rīku pielietojumu izglītojamo veselības veicināšanā, kā arī aktualizēt procesu atkarību profilaksi, pašņikās veselības veicināšanu, aktīvu brīva laika pavadīšanu izglītojamajiem un dalīties pieredzē šo jautājumu risināšanā.

Reģistrēties šeit





Slimību profilakses un kontroles centrs

NVVST ziņu lapas

NACIONĀLĀ VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLA ZIŅAS

Nr.2
Maijs
2023

NVVST pieredzes apmaiņas brauciens

Šī gada 25. maijā notika pieredzes apmaiņas brauciens NVVST komandnieku grupas atbalstam. Brauciena laikā bija iespēja iepazīties ar citu pieredzes apmaiņas grupu darbu, apmeklēt izstādes un piedalīties citās interaktīvās un izziņas aktivitātēs, piemēram, veikt apmeklējuma skatbeku lektūru uzdevotājiem, rīkojotājiem, tēmas apmeklējuma un logopēdu, speciālo pedagogu kabinetu apmeklējuma, izstāžu, izpētīšanu ar materiāliem un interaktīvu spēli.

Šogad pieredzes apmaiņas brauciena tēma bija fizisko aktivitāšu veicināšana un to ieviešana izziņas profilaksei izglītotojāiem. Vēlās laikā Upesleja vācuvalodā iepazīstināja kolēģus un citas pieredzes apmaiņas grupas vietas ar savu izglītības izstādes pieredzi veselības veicināšanai darba organizācijā, aktīvu pārvietošanā un izstāžu, noapaļā ekskursiju pa izstādi un piedāvāja citas interaktīvas un izziņas aktivitātes, piemēram, veikt apmeklējuma skatbeku lektūru uzdevotājiem, rīkojotājiem, tēmas apmeklējuma un logopēdu, speciālo pedagogu kabinetu apmeklējuma, izstāžu, izpētīšanu ar materiāliem un interaktīvu spēli.

Pasākuma ietvaros SPKC pārnēsā iepazīstināja ar atbilstošu pētījumu datiem fizisko aktivitāšu un izziņas jomā skolā, kā arī informēja par pieejamajiem informatīvajiem materiāliem, kas saistīti ar fizisko aktivitāšu veicināšanu un izziņas profilaksi.

Sīnīgi paldies Upesleja sākamskolai par vietrīgo uzņemšanu!

NACIONĀLĀ VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLA ZIŅAS

Nr.1
Novembris
2023./2024.
mācību
gads

NVVST AKTUALITĀTES
NVVST sastāva izmaiņas, plānošanas apmaiņas, izziņas, jaunā tematiskā tēmu izziņas kārtība u.c.

SPKC AKTUALITĀTES
Izziņas aktivitāšu informācija, kompetenču veidošana, veselības veicināšana un VM AKTUALITĀTES
Veselības izziņas programmas, kā arī pieredzes apmaiņas, izziņas tēmu izziņas kārtība u.c.

CITAS AKTUALITĀTES
Pieredzes apmaiņas projekti, veselības veicināšana un izziņas tēmu izziņas kārtība u.c.

IZŪĪTOJAMO DROŠĪBA ZEMĀ Jaunās gripas vakcīnas bērniem

Jaunās gripas vakcīnas bērniem ir pieejamas. Vakcīnas ir pieejamas bērniem, kas ir vecāki par 6 mēnešiem un kuriem ir bijis gripas vīrusu inficējums. Vakcīnas ir pieejamas bērniem, kas ir vecāki par 6 mēnešiem un kuriem ir bijis gripas vīrusu inficējums. Vakcīnas ir pieejamas bērniem, kas ir vecāki par 6 mēnešiem un kuriem ir bijis gripas vīrusu inficējums.

Bērnu traumatisma profilakse ziemā

Profilakse bērnu traumatisma ziemā ir svarīga. Profilakse bērnu traumatisma ziemā ir svarīga. Profilakse bērnu traumatisma ziemā ir svarīga. Profilakse bērnu traumatisma ziemā ir svarīga. Profilakse bērnu traumatisma ziemā ir svarīga.

VUGD mājaslapā pieejami izglītotoju materiāli bērniem un pusaudžiem par drošību ziemā

VUGD mājaslapā pieejami izglītotoju materiāli bērniem un pusaudžiem par drošību ziemā. VUGD mājaslapā pieejami izglītotoju materiāli bērniem un pusaudžiem par drošību ziemā. VUGD mājaslapā pieejami izglītotoju materiāli bērniem un pusaudžiem par drošību ziemā.

Prakses un pieredzes no NVVST

Prakses un pieredzes no NVVST. Praktiskie padomi, kā veicināt veselības veicināšanu un izziņas. Praktiskie padomi, kā veicināt veselības veicināšanu un izziņas. Praktiskie padomi, kā veicināt veselības veicināšanu un izziņas.

Tematisko veselības dienu materiāli



Slimību profilakses un kontroles centrs

KRUSTVĀRDU MĪKLA

Dzīve ir viena no svarīgākajām cilvēka mērķiem, ar ko uzstāvam apskaidrojam pasauti. Tās traucējumi var būtiski ietekmēt cilvēka spēju veikt ikdienas darbus un apskaidrojam un kopīgi dzīve veikt. Dzīves traucējumi var būt gan iedzimti, gan iegūti dzīves laikā. Lai novērstu iespējamo iegūto dzīves traucējumu, dzīvi ir jāveic.

Atmiņai krustvārdu mīklā ir mērķis atminētājus sagādāt grūtības, iepazīties ar materiālu "Dzīves pārveidi un veselību".

1. Dājais vai pilnīga dzirdes zudums.
2. Troksnis ausīs, ko var izraisīt skaļa mūzikas klausīšanās.
3. Klausīties mūziku ausīņās, jāzina, kādas ausīņas, kas slāpē apkārtējo.
4. Ārsts, kas ārstē ausis.
5. Ausu aizsargglāzīte.
6. Klausīties mūziku, līdies skaļuma līmeni ieteicams iestatīt uz ne vairāk kā _____ % no maksimālā līdies skaļuma.
7. Viena no cilvēka marām.
8. Ausis nav ieteicama tīrīt ar vates _____ galu.
9. Plīstiet, ja ausis līdies ar _____.
10. Tuvojoties _____ vai pāļļu pārejai, izņem ausīņas, lai apētu novērtēt situāciju.

Tiukdiena jāceņās pēc iespējas mazāk lietot audio _____.

1. S
2. A
3. R
4. G
5. I
6. D
7. Z
8. I
9. R
10. D
11. I

Nieru veselības diena 2023

1. Vai apstāties, kurš no cilvēka organismā ir nieres? Iekraunā sāļus un ūdeni!

2. Vai tie ieradumi palīdz vai kaitē? Tīrīt nieru veselību!

Apskaņi ausīs un iekraunā, ko, tēvā mīļākie ieradumi palīdz nieru veselībai!

Mācību Nieruāli bērni dzīvi apēd ā, pāļļu pārejai, dzīves pārveidi un veselību.

Mācību Nieruāli bērni dzīvi apēd ā, pāļļu pārejai, dzīves pārveidi un veselību.

Mācību Nieruāli bērni dzīvi apēd ā, pāļļu pārejai, dzīves pārveidi un veselību.

Mācību Nieruāli bērni dzīvi apēd ā, pāļļu pārejai, dzīves pārveidi un veselību.

Mācību Nieruāli bērni dzīvi apēd ā, pāļļu pārejai, dzīves pārveidi un veselību.

Mācību Nieruāli bērni dzīvi apēd ā, pāļļu pārejai, dzīves pārveidi un veselību.

PASAULES ŪDENS DIENA

Darba burtņica pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem

#uzvariarūdeni

KĀ ALKOHOLS IEDARBOJAS UZ ORGANISMU?

Alkohola lietošana ir cēlonis vairāk nekā 60 dažādām hroniskām slimībām, kā arī dažādām neiropsihiskām slimībām.

Nervu sistēma
Alkohols ietekmē smadzeņu darbību, samazina koncentrāciju, pasliktina atmiņu, izraisa garīgo nestabilitāti, depresiju, izraisa atkarību, izraisa smadzeņu šūnu bojāeju, kas ir atgriešamā, bet ilgtermiņā ir neatgriešamā.

Elpošanas orgānu sistēma
Alkohols kaitē elpošanas orgāniem, izraisa hronisku bronhītu, emfizēmu, astmas, kā arī izraisa plaušu vēzi.

Sirds un asinsvadu sistēma
Alkohols ietekmē sirdi, izraisa sirds slimības, kā arī izraisa hipertensiju, kas ir sirds slimību galvenais cēlonis.

Kunga-cenu trakts
Alkohols ietekmē kunga-cenu trakta orgānus, izraisa gastrītu, čūlas, kā arī izraisa aknu slimības.

Vīriešu reproduktīvā sistēma
Alkohols ietekmē vīriešu reproduktīvās sistēmas orgānus, izraisa erektilo disfunkciju, kā arī izraisa prostatas slimības.

Sieviešu reproduktīvā sistēma
Alkohols ietekmē sievietes reproduktīvās sistēmas orgānus, izraisa menstruāciju traucējumus, kā arī izraisa dzemdes slimības.

Vai tev pēdējā gada laikā ir noteikts glikozes līmenis asinis?

Pasaulē aptuveni katram otrajam cilvēkam, kuram ir cukura diabēts, tas nav diagnosticēts. Glikozes līmeni noteikšana var palīdzēt savlaicīgi diagnosticēt cukura diabētu, novēršot dzīvībai bīstamu komplikāciju rašanos.

KĀPĒKĀPIĒŠĀNĀS VEIKT DZĪVĪGĀS IZMĒNĀS APVALDĪVĪGĀS ĀRĀTĪBĀ?

- pāļļu labāk dzīvot
- samazināt svaru
- regulāri kontrolēt temperatūru
- uzlabot asins spiedienu
- "Ievēro" un ievērojiet
- ievēro ārstu

ATGĒMĪGI
DZĪVĪGĀS IZMĒNĀS APVALDĪVĪGĀS ĀRĀTĪBĀ!

- ✓ Infografikas
- ✓ Video
- ✓ Prezentācijas
- ✓ Darba lapas
- ✓ Sociālo tīklu ieraksti
- ✓ Informatīvie materiāli



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Aktivitātes skolēnu brīvlaikam

**ZIEMAS BRĪVLAIKA
AKTIVITĀTES**

PIRMSSKOLAS UN SĀKUMSKOLAS VECUMA BĒRNIEM

"RŪKĪŠU JAUNGADA SVINĪBAS"

DROŠĪBA ĀRĀ

Rūķīši dodas iepirkties uz veikalu un pa ceļam redz dažādas situācijas, mācoties izvērtēt, vai tās ir drošas. Atrodi 5 atšķirības attēlos un zemāk uzraksti, kurā attēlā netiek ievēroti drošības principi (A vai B).

Attēls A

Attēls B

Drošības noteikumi netiek ievēroti attēlā



Slimību profilakses un kontroles centrs

DROŠAS UN PIEMĒROTAS PELDVESTES IZVELE

Latvijā katru gadu nosīkst vidēji 130 cilvēki (t.sk. 8 bērni)*

PELDEVĒSTE **Meklā vestē marķējumu!** **OLĀŠANAS VESTE**

CE ZĪME CE

IZMĒRU TABULĀ

PELDSĒJA (MŪTONOS)

Īpaši ieteicama ar ūdens transporta (laivu, katru, ūdens motorčuka u.c.) - **VIENMĒR** veļu glābšanas vestī!

Bērniem glābšanas veste jāveic obligāti! Pajautāj kapeitniņ, kur tā ir!

Īpaši ieteicama glābšanas veste bērniem. Tiev nosīkst pat tad, ja bērni būs buksamānā.

AKVAPIŅĒBAS bērnā peldvestī vai glābšanas vestī - tā tu pasargā savu dzīvību!

PAREIZA UN DROŠA LIETOŠANA

- 1. Pārbaudiet, ka ievietojamā vestē ir pareizi uzstādīti visi parametri - tas maksimāli nodrošinās vestes ietilpmi.
- 2. Ievietojiet kakla arbuksa vestī, lai tu būtu stingri piesaistīts no priekšpuses.
- 3. Pārbaudiet, vai sprādznes un siksnas ir pareizi uzstādītas.
- 4. Uzveic vestī, atstājot siksnas sprādznes un siksnas, savienoj tās ar siksnām, lai vestī būtu pareizi uzstādīta.
- 5. Pārbaudiet, ka ievietojamā vestē ir pareizi uzstādīti visi parametri - tas maksimāli nodrošinās vestes ietilpmi.
- 6. Ievietojiet kakla arbuksa vestī, lai tu būtu stingri piesaistīts no priekšpuses.
- 7. Pārbaudiet, vai sprādznes un siksnas ir pareizi uzstādītas.
- 8. Uzveic vestī, atstājot siksnas sprādznes un siksnas, savienoj tās ar siksnām, lai vestī būtu pareizi uzstādīta.

Rūpējies par bērnu drošību, izvēlies bērniem paredzētā **apģērbā un peldībai stingrājam atpakaļ kājām**, lai bērni neapstātos uz vestes, ja bērni iekrīt ūdenī, apģērbs nemitinās šķēršļus bērnu galviņai un seju uz augšu.

SAKI: NE PIEPĻŪKAMAJIEM PĒDĪBĒKĀM - piepūšanās vestes un uzpūšņi nepasargā no nosīkšanas un var radīt bērniem un vecākiem vitālu draudus sajūtu.

Tā var pārsniegt, izpūšties, nesējot bērnu noaugst viņš ūdenī. Uzveic ieteicama apģērbs bērniem apģērbis kvadrāts šķērsi.

Atpūsties jās drošā apģērbā, bērniem paredzētā **apģērbā** - rīņiņ, mašīnā!

Ūdenī atpūsties: ar šķēršļiem ūdenī var tikt izpūšņi, ūdenī ūdenī ir radīt atpūsties situācijās.

Bērni pie ūdenī ir jāpārvietojas **NEPĀRTRĀUKTI** - arī tie, kas ļoti greit peldēt. Vairāki, ja piepūsties atpūsties ūdenī starp bērniem un bērniem.

Psihiskā veselība un stigma

4. pētījuma rezultāti par stigma

Stigma ir negatīva attieksme pret cilvēkiem, kuri cieš no psihiskām slimībām. Tā var būt uzvedības, domstarpības un sajūtu izpausme.

Stigma ir radīta cilvēkiem, kuri cieš no psihiskām slimībām. Tā var būt uzvedības, domstarpības un sajūtu izpausme.

Stigma ir radīta cilvēkiem, kuri cieš no psihiskām slimībām. Tā var būt uzvedības, domstarpības un sajūtu izpausme.

CUKURA DIABĒTS

97 349 cilvēki Latvijā cieš no cukura diabēta

1. IZMĒRĒ SĀKUMS

2. TĒVA SĒVA SĀKUMS

3. TĒVA SĒVA SĀKUMS

4. TĒVA SĒVA SĀKUMS

5. TĒVA SĒVA SĀKUMS

6. TĒVA SĒVA SĀKUMS

7. TĒVA SĒVA SĀKUMS

8. TĒVA SĒVA SĀKUMS

9. TĒVA SĒVA SĀKUMS

10. TĒVA SĒVA SĀKUMS

ĀTVAJŪDĪTES DROŠĀM UN DROŠĀM VĒTĒMĀ ATPŪSTĒŠĀM PAR SAVU VESELĪBU

1. ĀTVAJŪDĪTES DROŠĀM UN DROŠĀM VĒTĒMĀ ATPŪSTĒŠĀM PAR SAVU VESELĪBU

2. ĀTVAJŪDĪTES DROŠĀM UN DROŠĀM VĒTĒMĀ ATPŪSTĒŠĀM PAR SAVU VESELĪBU

3. ĀTVAJŪDĪTES DROŠĀM UN DROŠĀM VĒTĒMĀ ATPŪSTĒŠĀM PAR SAVU VESELĪBU

4. ĀTVAJŪDĪTES DROŠĀM UN DROŠĀM VĒTĒMĀ ATPŪSTĒŠĀM PAR SAVU VESELĪBU

5. ĀTVAJŪDĪTES DROŠĀM UN DROŠĀM VĒTĒMĀ ATPŪSTĒŠĀM PAR SAVU VESELĪBU

6. ĀTVAJŪDĪTES DROŠĀM UN DROŠĀM VĒTĒMĀ ATPŪSTĒŠĀM PAR SAVU VESELĪBU

7. ĀTVAJŪDĪTES DROŠĀM UN DROŠĀM VĒTĒMĀ ATPŪSTĒŠĀM PAR SAVU VESELĪBU

8. ĀTVAJŪDĪTES DROŠĀM UN DROŠĀM VĒTĒMĀ ATPŪSTĒŠĀM PAR SAVU VESELĪBU

9. ĀTVAJŪDĪTES DROŠĀM UN DROŠĀM VĒTĒMĀ ATPŪSTĒŠĀM PAR SAVU VESELĪBU

10. ĀTVAJŪDĪTES DROŠĀM UN DROŠĀM VĒTĒMĀ ATPŪSTĒŠĀM PAR SAVU VESELĪBU

VADĻĪNJAS PĀŠVALDĪBĀM VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ

Sēkšņieku palīgābūde

1. Sēkšņieku palīgābūde

2. Sēkšņieku palīgābūde

3. Sēkšņieku palīgābūde

4. Sēkšņieku palīgābūde

5. Sēkšņieku palīgābūde

6. Sēkšņieku palīgābūde

7. Sēkšņieku palīgābūde

8. Sēkšņieku palīgābūde

9. Sēkšņieku palīgābūde

10. Sēkšņieku palīgābūde

C vitamīns*

1. C vitamīns*

2. C vitamīns*

3. C vitamīns*

4. C vitamīns*

5. C vitamīns*

6. C vitamīns*

7. C vitamīns*

8. C vitamīns*

9. C vitamīns*

10. C vitamīns*



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Informatīvo materiālu saņemšana



<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi>

Sākums > Iedzīvotājiem > Informatīvi materiāli > Informatīvi izdevumi

Informatīvi izdevumi

Publikēts: 21.08.2023.
Aizsūtīts: 01.10.2023.

Šajā sadaļā pieejami informatīvi izdevumi par tādām tēmām kā infekcijas slimību profilakse, onkoloģija, saslimšanas, sirds veselība, mutes dobuma un zobu veselība, psihiskā veselība, atkarību izraisošās vielas, reproduktīvā veselība u.c.

Pasūtītajiem materiāliem pakal jādodas uz Slimību profilakses un kontroles centru Rīgā, Dzirnes ielā 22, katru dienu no plkst. 9.00–16.30, iepriekš obligāti vienojoties ar SPKC par konkrētu saņemšanas dienu un laiku (sagaidīt SPKC apstiprinājumu laikiem un datumam). Jautājumu gadījumā lūdzam rakstīt uz infomateriali@spkc.gov.lv

PASŪTĪT MATERIĀLUS



Aizpildi informatīvo materiālu pasūtījuma
veidlapu, klikšķinot uz "Pasūtīt materiālus"



infomateriali@spkc.gov.lv





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Resursi Skola2030 e-vidē MAPE

skola.lv ▶

Tavaklase.lv ▶

Atbalsts ▶



MAPE

Katalogs

Jaunumi

Publicētājiem

Autorizēties

Dinamisko paužu video sērija "Laiks kustībai" pirmsskolas un sākumskolas...

Atbalsta materiāls

Sports un veselība, Veselība un fiziskā...

1. klase, 2. klase, 3. klase, 4. klase, 1. posms, 2...

Dinamiskās pauzes ir īsas, strukturētas fiziskās aktivitātes, ko izmanto, lai sadalītu garākus mācību periodus, kas pavadīti sēžot. Dinamiskās pauzes ir 2-3 minūšu aktīvās pauzes, kas tiek īstenotas mācību stundas laikā. Tiek rekomendēts tās iekļaut ikdienā, lai veicinātu labāku mācību...

Veselības ministrija



Informatīvi izglītojošas filmas atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksei

Mācību materiāls

Bioloģija, Dabaszinības, Sports un veselība...

1. klase, 2. klase, 3. klase, 4. klase, 5. klase, 6...

Lai mazinātu tabakas izstrādājumu un alkohola atkarību izplatību, Veselības ministrija izstrādāja informatīvo kampaņu „Spēks pateikt NĒ!”, motivējot atteikties no atkarību izraisošām vielām. Kampaņas ietvaros veidotas vairākas informatīvi izglītojošas filmas ar mērķi uzrunāt gan jauniešus...

Veselības ministrija



Informatīvi materiāli par sirds veselību

Atbalsta materiāls

Bioloģija, Sports un veselība, Bioloģija I, Sport...

8. klase, 10. klase, 11. klase, 12. klase

Tāpat kā citas neinfekciju slimības, sirds un asinsvadu slimības ir cieši saistītas ar dzīvesveida paradumiem, it īpaši smēķēšanu (arī elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanu), neveselīgu uzturu, mazkustīgumu un psihosociālu stresu. Vairāk kā trīs ceturtdaļas no visām nāvēm nō...

Veselības ministrija





Slimību profilakses un
kontrols centrs



Plānotās aktivitātes 2024. gadā



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Plānotie izglītojošie pasākumi 2024. gadā

Izglītojošais pasākums	Klašu grupa
Onkoloģisko slimību profilakse	10.-12. klašu skolēni
Par personīgo higiēnu	5.-7. klašu skolēni
Ūdens dzeršanas veicināšana vasaras nometnēs	Skolēni vecumā 8 – 12 gadi
Insulta simptomu atpazīšana (Fast Heroes)	Pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērni (vecumā 5 – 9 gadi)



Slimību profilakses un kontroles centrs

Projekts “Ā.T.R.I. Varoņi (*Fast Heroes*)”

1. NEDĒĻA

1 JA KĀDAM PĒKŠNI NOSLĪDĀZ VĒJUMS

1 JA KĀDAM PĒKŠNI PALĪEK VĀJĀ VĒJUMS

2 JA DĪVAS NEVEIKĻAS LŪPAS PĒKŠNI TRAUCE

ĀTRUMS IR VISĻĀDĀKĀIS ĪSĀCĪS CĪMĀ PĒKŠNI INCIJĻTU

FAST!
FACE AIMS SPEED TIME

ATBALSTA MATERIĀLS PEDAGOGIEM
IZGLĪTOJOŠO PASĀKUMU “FAST HEROES”
ĪSTENOŠANAI IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ

112

IZKRĀSO UN IZGRIEZ

ESI VARONISI!

FAST!
FACE AIMS SPEED TIME

DARBA BURTNĪCA

VARDS



Slimību profilakses un kontroles centrs

Ceļvedis izglītības iestādēm par tabakas un nikotīna lietošanas profilakses politiku

Brīvība no tabakas un nikotīna

Ceļvedis skolām



Pasaules Veselības organizācija



Nikotīna un tabakas izstrādājumi: definīcijas



Smēķējams tabakas izstrādājums:

Jebkurš no tabakas ogulaino vai ogulaino izstrādājumu, kas satur nikotīnu, tabakas, pulverveida vai cita veida tabakas, ko porcelāna ievietot mēģos vai citāda veida ierīcēs. Piemēram: šķēķamā (cigareti) tabaka, kēļķamā tabaka, gūķa, nūķu un sūķu.



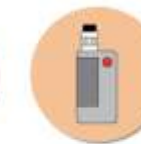
Bezūķu tabakas izstrādājums:

Jebkurš izstrādājums, kas satur nikotīnu, tabakas, pulverveida vai cita veida tabakas, ko porcelāna ievietot mēģos vai citāda veida ierīcēs. Piemēram: šķēķamā (cigareti) tabaka, kēļķamā tabaka, gūķa, nūķu un sūķu.



Karsējamās tabakas izstrādājums (HTP):

Tabakas izstrādājumi, kas satur nikotīnu vai ekstraktus tabakas saturāto nikotīnu, ražoti ar nikotīnu un tabakas ekstraktus, ko ievieto ierīcēs, kas izstaro nikotīnu un tabakas ekstraktus. Šīs ierīces satur nikotīnu, nikotīnu un tabakas ekstraktus, ko ievieto ierīcēs, kas izstaro nikotīnu un tabakas ekstraktus. Šīs ierīces satur nikotīnu, nikotīnu un tabakas ekstraktus, ko ievieto ierīcēs, kas izstaro nikotīnu un tabakas ekstraktus.



E-cigarete:

Nīķe, kas satur nikotīnu, tabakas ekstraktus vai nikotīnu un tabakas ekstraktus, ko ievieto ierīcēs, kas izstaro nikotīnu un tabakas ekstraktus. Šīs ierīces satur nikotīnu, nikotīnu un tabakas ekstraktus, ko ievieto ierīcēs, kas izstaro nikotīnu un tabakas ekstraktus.



Pasīva smēķēšana:

Smēķēšana, kas notiek bez cigaretes vai cita tabakas izstrādājuma doņķu palīdzības, kas ir smēķētāja izelpojamais dūķis.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Citas plānotās aktivitātes

Konkursi
izglītojamajiem un
koordinatoriem

Informatīvie
materiāli

NVVST ziņu lapas

Konkurss tematisko
dienu atzīmēšanai

Vadlīnijas veselības
veicināšanā un
slimību profilaksē

Pieredzes
apmaiņas
brauciens

Tematisko dienu
pakotnes





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Aptauja par tēmu aktualitāti NVVST aktivitātēm

**NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS**

Aptauja par tēmu aktualitāti NVVST aktivitātēm

Mērķis: noskaidrot interesējošās
tēmas NVVST aktivitātēm

Ceram uz atsaucību, jo Jūsu viedoklis
mums ir svarīgs, lai sniegtu nodeřīgu
atbalstu ikdienas darbam veselības
veicināšanas jautājumos.

Start now

Saite uz aptauju: <https://forms.office.com/e/LQWCym5k5v>



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Paldies par uzmanību!

