

NACIONĀLĀ VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLA ZIŅAS



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



Slimību profilakses un
kontrols centrs

Nr.2
Maijs
2024





Saturs

01

NVVST aktualitātes

NVVST sastāva izmaiņas, NVVST koordinātoru seminārs, izglītojošie pasākumi, apmācības, konkursi u. c.

02

SPKC aktualitātes

Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma rezultāti, informatīvo materiālu jaunumi, projekts Ā.T.R.I. varoņi u. c.

03

Veselības ministrijas aktualitātes

Apmācības pirmsskolas un sākumskolas pedagogiem par mutes dobuma un zobu veselību, profesionālās pilnveides kursi pedagogiem par ņirgāšanās izplatības mazināšanu u. c.


04

Citas aktualitātes

PVO Eiropas reģiona projekts par alkoholu un sabiedrības veselību, kampaņa “Ātrākais, kā nonākt slimnīcā”, bezmaksas lekcijas pusaudžu vecākiem par obsesīvi kompulsīviem traucējumiem un ēšanas traucējumiem.

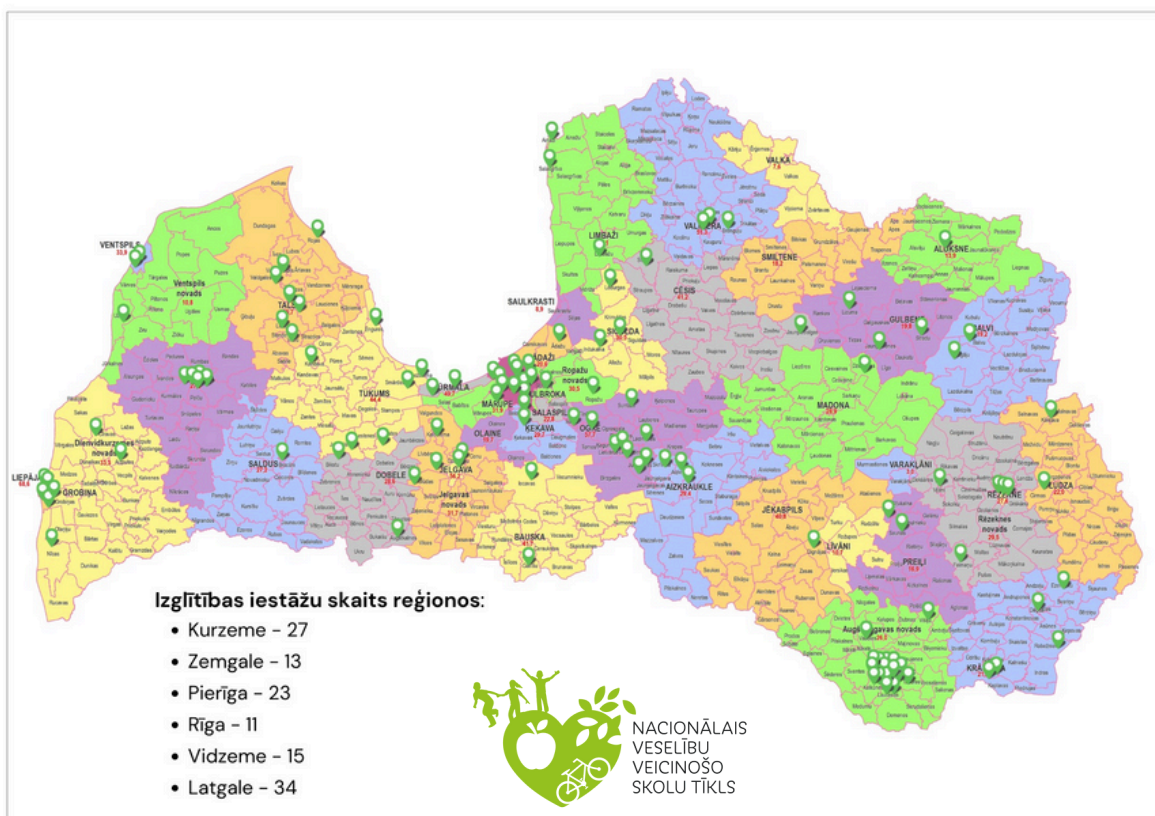
NVVST sastāva izmaiņas

**SIRSNĪGI SVEICAM
NVVST PULKĀ
JAUNUZŅEMTĀS
IZGLĪTĪBAS ĪESTĀDES:**

2023./2024. mācību gada izskaņā mūsu tīkla sastāvā ir **123 izglītības iestādes**, no kurām 22 ir pirmsskolas izglītības iestādes. Aktuālais NVVST izglītības iestāžu saraksts pieejams **šeit**. 



- Rīgas Imantas vidusskolu;
- Ventspils pirmsskolas izglītības iestādi “Bitīte”;
- Liepājas pirmsskolas izglītības iestādi “Delfīns”;
- Ķekavas novada pašvaldības pirmsskolas izglītības iestādi “Zvaigznīte”;
- Iecavas pamatskolu.



NVVST koordinātoru semināra kopsavilkums



2024. gada 26. janvārī norisinājās ikgadējais Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla (NVVST) koordinātoru seminārs.

Pasākuma laikā tika apskatītas šādas tēmas:


- ✓ NVVST un SPKC aktualitātes 2022./2023. gadā un plānotās aktivitātes 2024. gadā;
- ✓ fiziskā aktivitāte, uztura paradumi un ķermeņa masas indekss pirmsskolas vecuma bērniem Latvijā;
- ✓ aktuālie epidemioloģiskās drošības jautājumi izglītības iestādēs;
- ✓ mākslīgā intelekta pielietojuma piemēri izglītības vidē;
- ✓ ilgtermiņa komunikācijas projekts "Melns uz balta" dezinformācijas noturības veicināšanai;
- ✓ atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakse izglītības iestādēs;
- ✓ Limbažu Valsts ģimnāzijas un Daugavpils pilsētas 4. pirmsskolas izglītības iestādes pieredze veselības veicināšanas aktivitāšu izstrādē un īstenošanā.

NACIONĀLĀ
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU
TĪKLA

Ikgadējais koordinātoru seminārs

2024. gada 26. janvārī | 13:00-16:10

Attālināti: MS Teams

Aizvadītajā seminārā ar vērtīgām prezentācijām un ziņojumiem uzstājās pārstāvji no Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC), Valsts kancelejas, Limbažu Valsts ģimnāzijas, kā arī Daugavpils pilsētas 4. pirmsskolas izglītības iestādes. Semināra lektoru prezentācijas un relīze par pasākumu pieejama **šeit** 


Sirsnīgs paldies ikvienam NVVST koordinātoram, izglītības iestāžu pārstāvjiem un citiem viesiem par dalību ikgadējā koordinātoru seminārā!

Sadaļas "Veselību veicinošo skolu tīkls" aktualizācija SPKC mājaslapā



SPKC mājaslapā ir aktualizēta sadaļa "Veselību veicinošo skolu tīkls"!

Sadaļā ir vienuviet apkopotas NVVST aktualitātes, darba plāni, veidlapas un cita noderīga informācija.

Spiediet šeit, lai nokļūtu sadaļā "Veselību veicinošo skolu tīkls" 

Veselību veicinošo skolu tīkls

Atskatīt tekstu

Publicēts: 13.04.2020.
Atjaunināts: 19.03.2024.





NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



Atgādinājums par ikgadējo aktivitāšu izvērtējuma anketu sagatavošanu un iesniegšanu

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

Klikšķini **šeit**,  lai atvērtu aktualizēto ikgadējo aktivitāšu izvērtēšanas anketu!

 **NACIONĀLAIS VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLS**

Veselību veicinošo izglītības iestāžu ikgadējā mācību gada aktivitāšu izvērtēšanas anketa¹

Vispārīgā informācija

1. Izglītības iestādes nosaukums	
2. Anketas aizpildītājs - Veselību veicinošās izglītības iestādes koordinators /vārds, uzvārds/ Kontaktinformācija: e-pasta adrese, tālruna numurs ²	
3. Izglītojamo skaits	

4. Atbilstība Pamata kritērijiem (līdz ar atzīmēt izpildītos kritērijus):

N.p.k.	Pamatkritērijs	Atzīmes par kritērija izpildi
1.	Izglītības iestādes atbilstības plānošanā ir iekļauts veselības mērķis, kā arī definēti uzdevumi izglītības iestādei svarīgu/nozīmīgu veselības problēmu risināšanai (piemēram, atkarību izraisīto vielu lietošanas ierobežošanai, vardarbības atpazīšanai, mazināšanai u.c.)	
2.	Izglītojamajiem un izglītības iestādes personālam ir nodrošināta iespēja saņemt atbalstu (izglītības iestādē, pašvaldībā) fiziskas un emocionālas vardarbības radījumā	
3.	Izglītības iestāde sadarbojas ar vecākiem un vecāki tiek iesaistīti izglītības iestādes veselību veicinošajos pasākumos.	

Izglītojošie pasākumi

Drīzumā norisināsies izglītojošie pasākumi vasaras nometnēs vispārējās izglītības iestāžu 8–12 gadus veciem izglītojamajiem (2.–6. klase), lai veicinātu dzeramā ūdens lietošanu.

8–12 gadus veciem bērniem būs iespēja piedalīties izglītojošos pasākumos vasaras nometnēs **par dzeramā ūdens lietošanu**.

Izglītojošo pasākumu mērķis ir sniegt zināšanas par pietiekama ūdens daudzuma uzņemšanas nozīmi un veicināt veselīgus ūdens dzeršanas paradumus.



Nodarbību ietvaros tiks apskatītas 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.



Tuvākajā laikā informēsim par pieteikšanās kārtību!

Izglītojošie pasākumi

Rudenī norisināsies izglītojošie pasākumi vispārējās izglītības iestāžu 10.-12. klašu skolēniem par onkoloģisko slimību profilaksi

Pasākumu mērķis: izglītēt vispārējās izglītības iestāžu 10.-12. klašu izglītojamos par onkoloģisko slimību profilaksi.
Izglītojošie pasākumi tiks īstenoti atsevišķi zēniem un meitenēm.

Izglītojošo pasākumu saturā meitenēm tiks 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.



Izglītojošo pasākumu saturā zēniem tiks iekļautas šādas tēmas:

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

NVVST koordinatoriem rudens periodā plānotas 2 apmācības attālinātā formātā



1

Par izglītības iestādes darbinieku psihiskās veselības veicināšanu; pret pedagogiem vērstās vardarbības profilaksi



Potenciāli apskatāmās tēmas:

- ✓ ieteikumi izglītības iestāžu darbiniekiem psihiskās veselības veicināšanai, izdegšanas un vardarbības profilaksei;
- ✓ vardarbības veidi un izpausmes izglītības iestāžu vidē.
- ✓ agrīnu, pret pedagogu vērstu vardarbības pazīmju atpazīšana, iespējamie risinājumi, t. sk. pašaizsardzības mehānismi un ieskats tiesiskajos risinājumos;
- ✓ izglītojamo agresīvas uzvedības cēloņi, mazināšanas pasākumi un konfliktu risināšanas stratēģijas;
- ✓ sadarbība un komunikācija ar vecākiem pret pedagogiem vērstas vardarbības un izglītojamo agresīvas uzvedības novēršanai;
- ✓ pierādījumos balstīti informatīvie materiāli un programmas pieaugušo (tostarp izglītības iestādes darbinieku) psihiskās veselības veicināšanai;
- ✓ palīdzības saņemšanas iespējas pedagogiem, kuri ir saskārušies ar vardarbību, strādājot izglītības iestādē.

2

Par atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu atkarību profilaksi izglītojamajiem



Potenciāli apskatāmās tēmas:

- ✓ atkarību veidi, veidošanās cēloņi un izplatība izglītojamo vidū;
- ✓ efektīvas atkarību profilakses principi, profilakses līmeņi;
- ✓ skolas atkarību profilakses politika: atkarību attīstības riska faktori un aizsargfaktori, skolas politikas izstrādes pamatprincipi;
- ✓ skolu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses pamatprincipi: izglītojošas programmas, iekļaušana mācību saturā, labās prakses;
- ✓ atbalsta pasākumi profilaksei: atbalstošas vides veidošanas, atbalsts skolēniem, kuri nonākuši saskarē ar atkarībām;
- ✓ komunikācija ar vecākiem par atkarību tēmu;
- ✓ pierādījumos balstīti informatīvi materiāli, pasākumi un programmas atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksei un drošai, veselībai nekaitīgai moderno tehnoloģiju lietošanai izglītojamajiem.

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



Konkursi

Paziņota aktīvākā NVVST izglītības iestāde 2023./2024. mācību gadā

Visa mācību gada garumā norisinājās konkurss, lai veicinātu NVVST dalības izglītības iestāžu aktīvāku iesaisti tematisko veselības dienu aktualizēšanā, dalītos pieredzē, kā arī veicinātu izglītojamo, vecāku un izglītības iestādes darbinieku veselīgu paradumu apguvi, radošo pašizpausmi un sacensības garu, **sacensoties par titulu "Aktīvākā NVVST dalības izglītības iestāde 2023./2024. mācību gadā"**.



Sīvā konkurencē titulu "Aktīvākā NVVST dalības izglītības iestāde 2023./2024. mācību gadā" ieguva **RĪGAS DAUGAVAS PAMATSKOLA!**



Papildus **DAGDAS VIDUSSKOLAI** tiek piešķirta pateicība par visradošākajiem risinājumiem tematisko veselības dienu atzīmēšanā izglītības iestādē!

Sirsnīgi sveicam arī veicināšanas balvu ieguvējus (iestādes, kuras iesniedza aprakstus par visām 7 tematiskajām veselības dienām): **Daugavpils Ķīmijas apkaimes pirmsskolas izglītības iestādi, Daugavpils pilsētas 9. pirmsskolas izglītības iestādi, Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskolu, Ezernieku pamatskolu, Krāslavas pirmsskolas izglītības iestādi "Pīlādzītis" un Upesleju sākumskolu!**

Liels paldies ikvienai izglītības iestādei par dalību konkursā, tematisko veselības dienu aktualizēšanu, kā arī kvalitatīvu un radošu aktivitāšu īstenošanu!

Īstenoto aktivitāšu piemēri



Pasaules psihiskās veselības diena

Daugavpils Ķīmijas apkaimes PII



Pasaules pretvēža diena

Upesleju sākumskola



Pasaules AIDS diena

Talsu novada vidusskola



Pasaules imunizācijas diena

Dagdas vidusskola



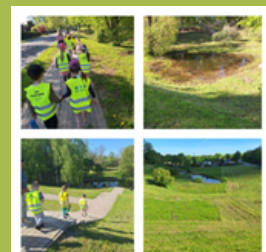
Pasaules mutes veselības diena

Krāslavas PII "Pīlādzītis"



Pasaules pretvēža diena

Rīgas Daugavas pamatskola



Starptautiskā ūdens drošības diena

Talsu PII "Saulīte"

Noslēdzies NVVST konkurss 5.–7. klašu skolēniem “Apsteidz kritienu, pirms tas apsteidz Tavu tuvinieku”!



Šī gada aprīlī norisinājās konkurss ar mērķi veicināt skolēnu izpratni par senioru traumatisma profilakses pasākumiem dzīvesvietā un iesaistītu skolēnus senioru dzīvesvietas traumatisma riska faktoru novēršanā.



Kopumā konkursam tika iesniegti 24 radošie darbi, traumatisma risku izvērtējuma anketas un secinājumu, kā arī priekšlikumu apraksts dzīvesvietas drošības uzlabošanai.

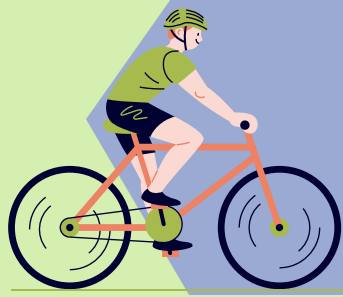


Pirmo vietu un galveno konkursa balvu saņēma izglītojamā no **Rudzātu vidusskolas** 5. klases. Konkurssā otro vietu ieguva **Ozolnieku vidusskolas** 6.c klases izglītojamais, trešo vietu – **Ezernieku pamatskolas** 7. klases izglītojamā.

Papildus galveno balvu ieguvējiem, žūrija nolēma pasniegt arī atzinības rakstus un veicināšanas balvas divām 5.b klases skolniecēm no **Dagdas vidusskolas**, kā arī piešķirt pateicības balvas visiem konkursa dalībniekiem.

Vēlamies īpaši pateikties katram konkursa dalībniekam par ieguldīto darbu un kvalitatīvo sniegumu. Sirsnīgs paldies arī visiem izglītības iestāžu darbiniekiem un vecākiem/aizbildņiem par izglītojamo motivēšanu dalībai konkursā!





Noslēdzies NVVST koordinatoru konkurss "Kustību kaleidoskops"!



Šī gada maijā ir noslēdzies **konkurss NVVST koordinatoriem "Kustību kaleidoskops"**! Konkursa mērķis bija veicināt fiziski aktīva laika pavadīšanu, kā arī dalīties jaunās idejās, pieredzē un iedvesmā ikdienas kustību daudzveidībai.

Kopumā konkursam tika iesniegti **15 pieteikumi, atspoguļojot vairāk nekā 35 dažādu veidu fiziskās aktivitātes**. No 13 konkursa prasībām atbilstošajiem pieteikumiem tika izlozēti trīs pārsteigumu balvu saņēmēji, taču konkursa pateicības balvas saņems visi dalībnieki, kuri iesniedza pieteikumu dalībai konkursā!



Sirsnīgs paldies ikvienam NVVST koordinatoram, kurš saspringtajā mācību gada noslēgumā atrada laiku, lai nodarbotos ar fiziskajām aktivitātēm un iesūtītu savu konkursa pieteikumu! Novēlam arī turpmāk ikdienā rast laiku daudzveidīgām kustībām, uzlabojot savu veselību un pašsajūtu, kā arī iedvesmojot līdzcilvēkus!



KONKURSS

Vispārējās izglītības iestāžu
3.-6.klašu izglītojamajiem



VAI MANA PELDVIETA
IR DROŠA?

Aicinām 3.–6. klašu izglītojamās piedalīties konkursā “Vai mana peldvieta ir droša?” !

Lai veicinātu izglītojamo izpratni par drošas peldvietas pamatprincipiem un rosinātu izglītojamās un viņu vecākus/aizbildņus atbildīgi izvērtēt drošības apstākļus izglītojamā izvēlētajā peldvietā, Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) **aicina vispārējās izglītības iestāžu 3.–6. klašu izglītojamās piedalīties konkursā “Vai mana peldvieta ir droša?”**, sacenšoties par vērtīgām balvām.

LAI PIEDALĪTOS KONKURSĀ, IR NEPIECIEŠAMS:

1 IZVĒLĒTIES PELDVIETU



Kopā ar vecākiem/
aizbildņiem doties uz
sevis izvēlētu peldvietu

2 NOVĒRTĒT PELDVIETU



Novērtēt peldvietu,
izmantojot peldvietas
novērtēšanas anketu

3 IEMŪŽINĀT PELDVIETU



Nofotografēt izvēlēto
peldvietu un izdomāt
tai radošu nosaukumu

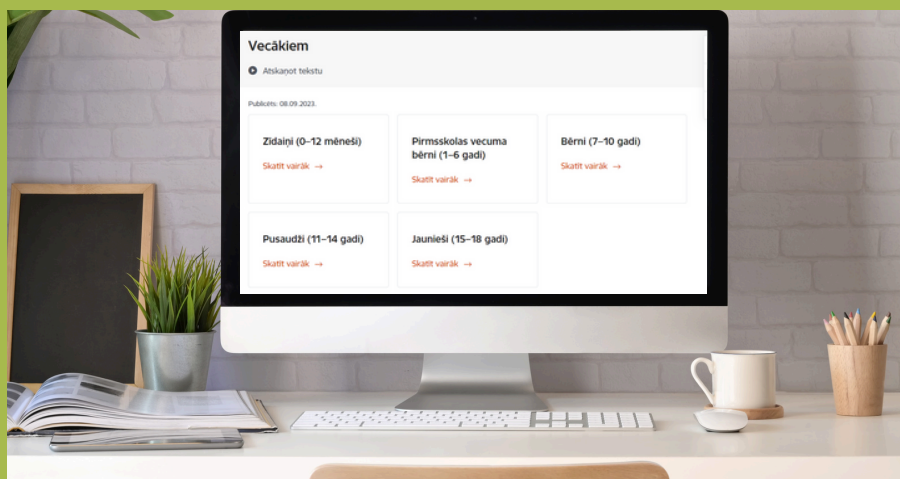
4 IESŪTĪT DARBU



Iesūtīt aizpildītu anketu
un attēlu/-us uz e-pastu
konkurss@spkc.gov.lv
līdz 14.jūnijam

Vairāk informācijas [šeit](#).

SPKC aktualitātes



Izveidota jauna sadaļa SPKC mājaslapā "Vecākiem"!

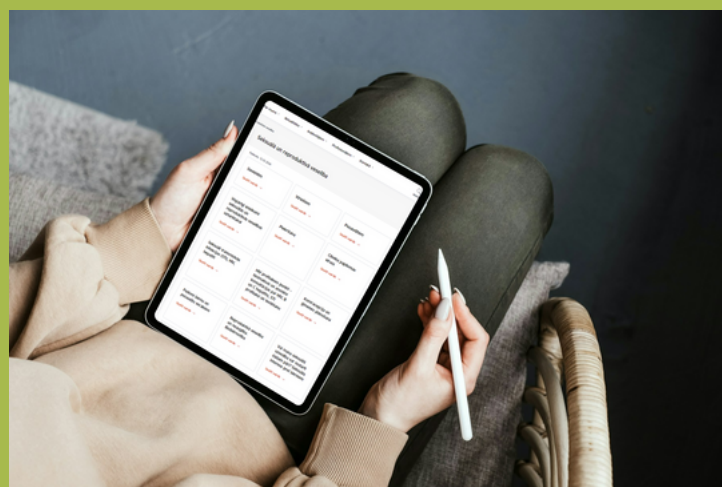
Aicinām visa vecuma bērnu vecākus iepazīties ar SPKC mājaslapas jauno sadaļu "Vecākiem".

Sadaļā ir vienuviet apkopoti noderīgi informatīvie materiāli vecākiem par veselības veicināšanas tēmām dažādos bērna vecumposmos. Spiediet [šeit](#), lai nokļūtu sadaļā "Vecākiem".

Izveidota jauna sadaļa SPKC mājaslapā "Seksuālā un reproduktīvā veselība"!


Šeit noderīgu informāciju par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem atradīs gan pieaugušie, gan pusaudži un jaunieši, gan vecāki. Sadaļā apkopotā veidā pieejami arī cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem pielāgoti informatīvie materiāli par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem.

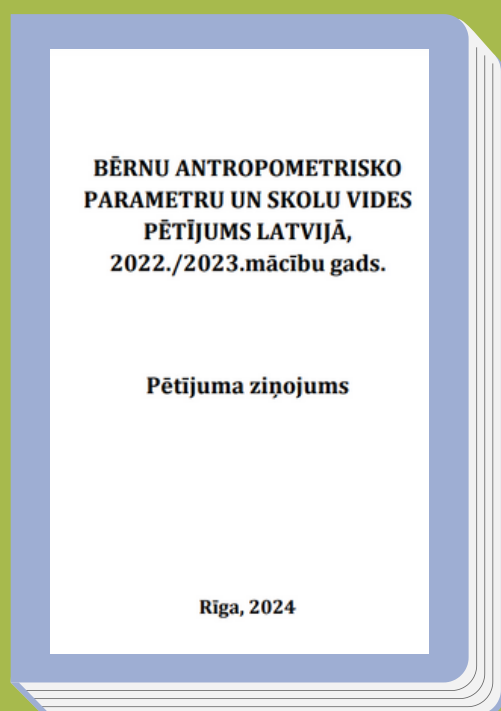
Spiediet [šeit](#), lai nokļūtu sadaļā "Seksuālā un reproduktīvā veselība".



Pieejami bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma 2022./2023. mācību gada dati!

Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma Latvijā mērķis ir iegūt informāciju par bērnu liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatību septiņus un deviņus gadus veciem bērniem, šo bērnu veselības paradumiem mājās, kā arī skolu vides atbilstību veselīgu paradumu veicināšanai.

Ar pētījuma ziņojumu iepazīstieties [šeit!](#) 



Pieejamas jaunas paraugēdienkartes

Sadarbībā ar nozares ekspertiem ir izstrādātas jaunas paraugēdienkartes, atbilstoši 2012. gada 13. marta Ministru kabineta noteikumu Nr. 172 aktuālajai redakcijai:

- ✓ komplekso pusdienu ēdienkartes 1.-4. klašu izglītojamajiem;
- ✓ ēdienkartes pamatdiētai ārstniecības iestāžu pacientiem, ilgstošas sociālās aprūpes, sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem (pieaugušajiem, no 19 gadu vecuma).

Aicinām informāciju par jaunajām paraugēdienkartēm nodot visiem par ēdināšanu iestādēs atbildīgajiem speciālistiem! Kā arī izmantot paraugēdienkartes, plānojot ēdināšanas pakalpojumu iepirkumus pašvaldībā.

Paraugēdienkartes atrodamas ŠEIT! 





Projekts FAST heroes (Ā.T.R.I. varoņi)



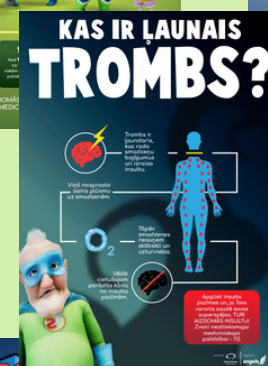
18.aprīlī norisinājās starptautiskā projekta (FAST heroes/Ā.T.R.I. varoņi) atklāšanas pasākums, aicinot iesaistīties projektā NVVST un Rīgas izglītības iestādes. Šobrīd notiek izglītības iestāžu reģistrācija dalībai projektā.

Vēl nekas nav nokavēts, ikviena NVVST izglītības iestāde ir laipni aicināta piedalīties projektā!

Noderīga informācija un pamācības kā reģistrēties projektam:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/projekts-atrivaroni-fast-heroes> 

Ā.T.R.I. varoņu projekta mērķis ir mācīt pirmskolas un sākumskolas vecuma bērniem (5-9 gadi) atpazīt 3 galvenās insulta pazīmes, tās sasaistot ar vienoto ārkārtas palīdzības izsaukumu tālruņa numuru 112.



Jautājumu gadījumā lūgums rakstīt uz fastheroes@spkc.gov.lv

Norisinājusies Nacionālā Veselīgo pašvaldību tīkla pārstāvju ikgadējā sanāksme, atzīmējot tīkla 10 gadu pastāvēšanu

20. martā norisinājās Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla (turpmāk – NVPT) pārstāvju ikgadējā sanāksme klātienē, pulcējot pašvaldību tīkla politiskās amatpersonas, koordinatorus un kontaktpersonas. Sanāksmē tika atzīmēta arī NVPT 10 gadu pastāvēšanas jubileja.

Sanāksmes dalībnieki tika informēti par tīklā paveikto 10 gadu garumā, NVPT akreditācijas procesu Pasaules Veselības organizācijas Eiropas Veselīgo pilsētu tīklā, Nacionālo Veselību veicinošo skolu tīklu u. c. aktualitātēm. Vairāk par pasākuma norisi meklējiet **ŠEIT!**



NACIONĀLĀ VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLA PĀRSTĀVJU SANĀKSMES DIENAS KĀRTĪBA
2024. gada 20. martā | 10.00–16.00

Rīga, Elizabetes iela 101, viesnīca Mercure Rīga Centre Hotel

- 9.45–10.00 Ierašanās un reģistrācija
- 10.00–10.45 Pasākuma atklāšana. Veselības ministra redzējums par pašvaldību lomu iedzīvotāju veselības veicināšanā, tai skaitā jaunajā ESF periodā
Veselības ministri Hosana Abu Meri
- 10.45–11.15 Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana jaunajā ESF posmā
PVF investīciju un ESF fondu uzraudzības departamenta direktore Agnese Tomsons un Eiropas Savienības fondu ieviešanas nodaļas vadītāja eksperte Līda Romanovska
- 11.15–11.25 Pasaules Veselības organizācijas atbalsts pašvaldībām veselības veicināšanā
PVO pārstāvēniecības Latvijā vadītāja Kārina Zālīte
- 11.25–11.55 Kafijas pauze
- 11.55–12.10 NVPT 10 gadi – atskats uz paveikto
SPKC Slimību profilakses nodaļas vadītāja Agnese Freizmane
- 12.10–12.45 Atskats par paveikto SPKC un NVPT 2023. gadā un 2024. gada plāni. Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā
SPKC Slimību profilakses nodaļas veselības veicināšanas koordinētājas Laura Moļina un Līva Aumeistere
- 12.45–13.00 Nacionālais Veselību veicinošo skolu tīkls
SPKC Veselības veicināšanas vadības nodaļas vecākā veselības veicināšanas koordinētāja Berta Pulmane
- 13.00–13.20 Vakcinācijas pret CPV aptveres rādītāji. Pašvaldību sadarbības iespējas ar SPKC
Vakcinācijas koordinatoru tīklu vakcinācijas aptveres veicināšanai
SPKC Infekcijas slimību uzraudzības un imūnizācijas nodaļas vadītāja Larisa Savrova
- 13.20–13.40 Vēža svaļciņas atklāšanas programmas rezultāti, mobilā digitālā mamogrāfa izbraukumi Latvijas reģionos
NVO pārstāvis
- 13.40–14.10 Pašvaldības iespējas vēža skrīninga aptveres veicināšanai
Sieviešu volonteri biedrības "Vita" vadītāja Irina Jānuma
- 14.10–14.35 Ideju domnīca pašvaldību pārstāvjiem vēža skrīninga aptveres veicināšanai
Ideju domnīcu vadītāja SPKC pārstāvis
- 14.35–15.05 Kafijas pauze
- 15.05–15.25 Valsts kontroles revīzijas ziņojums "Vai pašvaldības veicina iedzīvotāju iesaisti fiziskajās aktivitātes?", Pašvaldību rokasgrāmata un karte
Valsts kontroles Pielikts revīzijas departamenta direktors Dāvids Erdmanis
- 15.25–15.55 Rīgas un Jūrmalas pieredze, ieguvumi, atbildība kā PVO Veselīgajām pilsētām
Rīgas valsts pilsētas pašvaldības Labklājības departamenta Direktora biroja vadītāja, PVO Eiropas Veselīgo pilsētu tīkla Rīgas pilsētas koordinatore Ivona Grīnvalde
Jūrmalas Labklājības pārvaldes sabiedrības veselības organizatore Raimonda Dakša
- 15.55–16.00 Noslēgums

NACIONĀLAIS VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLS

Slimību profilakses un kontroles centra
Veselības veicināšanas vadības nodaļas vecākā veselības veicināšanas koordinētāja
Berta Pulmane

Informatīvo materiālu jaunumi

Infografika "Jaundzimušo skrīnings"

Jaundzimušo skrīnings

Lai arī visiem jaundzimušajiem 48-72 dienas vecumā ietvaros jāveic skrīnings, lai noteiktu, vai bērns ir veselīgs.

Skrīnings veicams, ar speciālu filtru skrīnings materiālu no pēdējās divas dienas dzīves, šajā skrīninga laikā bērns ir veselīgs.

Jaundzimušo skrīnings veic visiem dzimušajiem bērniem. Skrīnings nav obligāts, bet ir ieteicams.

Skrīninga rezultāti:

- Parasti:** skrīnings ir veikts un bērns ir veselīgs.
- Atkārtots skrīnings:** skrīnings ir veikts, bet rezultāti ir neskaidri. Bērnam jāveic atkārtots skrīnings.
- Pozitīvs skrīnings:** skrīnings ir veikts, un bērns ir veselīgs, bet skrīnings rezultāti liecina, ka bērnam var būt jāveic papildu skrīnings.

Infografika "Psihiskā veselība un stigma"

Psihiskā veselība un stigma

Psihiskā veselība ir tāpat svarīga kā fiziskā veselība. Samērīga psihiķu un ārstu skaits nodrošina, lai visi cilvēki saņemtu nepieciešamo palīdzību.

Ar psihiskā veselību saistīta stigma:

- Pašreizējā:** cilvēki, kas cieš no psihiskām problēmām, ir stigmatizēti un izstumti.
- Sociālās izslēgšanas stigma:** cilvēki, kas cieš no psihiskām problēmām, tiek izslēgti no sabiedrības un atbalsta.
- Arznieciskā stigma:** cilvēki, kas cieš no psihiskām problēmām, tiek uzskatīti par bīstamiem un nelikumīgiem.

Kā mazināt stigmatizāciju:

- Apzināt, ka psihiskās problēmas ir veselības daļa.
- Neļaut cilvēkiem ar psihiskām problēmām izstumt citus.
- Atbalstīt cilvēkus ar psihiskām problēmām.
- Neļaut cilvēkiem ar psihiskām problēmām izstumt citus.

Infografika "HIV neširo. Tas attiecas arī uz Tevi"

HIV NEŠIRO. TAS ATTIECAS ARĪ UZ TEVI!

Infekcija ar HIV ir nopietna slimība, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.

RISKS INFICĪTIES IR TAD, JA:

- Ļaujoties seksuāliem kontaktiem bez aizsardzības līdzekļiem.
- Izmantojot kopīgu šļirci.
- Izmantojot kopīgu igēnu.
- Izmantojot kopīgu adatu.
- Izmantojot kopīgu šļirci.

Infekcija ar HIV:

- Īpaši nopietna:** infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.
- Īpaši nopietna:** infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.
- Īpaši nopietna:** infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.

ĪPAŠI NOPĒTNIKI HIV INFICĪTĀS VĒSĀS LAIŅĀS IR ANTIRETROVIRĀLAIS ĀRSTĀJUMS UN SĒVIETI DZIEMDZIMNĀKĀTĀ REZULTĀTĀ.

HIV PROFILAKSIS:

- Vienreizīga kontracepcija (prezervatīvs, prezervatīvs, prezervatīvs).
- Īpaši nopietna infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.
- Īpaši nopietna infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.

ĪPAŠI NOPĒTNIKI HIV INFICĪTĀS VĒSĀS LAIŅĀS IR ANTIRETROVIRĀLAIS ĀRSTĀJUMS UN SĒVIETI DZIEMDZIMNĀKĀTĀ REZULTĀTĀ.

ĪPAŠI NOPĒTNIKI HIV INFICĪTĀS VĒSĀS LAIŅĀS IR ANTIRETROVIRĀLAIS ĀRSTĀJUMS UN SĒVIETI DZIEMDZIMNĀKĀTĀ REZULTĀTĀ.

Plakāts "Apturi nīrgāšanās"

APTURI NĪRGĀŠANOS!

KĀ ATPAUZT NĪRGĀŠANOS?

ATĀ NĪRGĀŠANĀS!

SĪTI SARKANO SIGNĀLU!

ZINO!

NOSŪTI WHATAPP ZĪNU VAI SMS UZ:

ATĀKĀRTĪGĀS: ja problēma nepaslikt, zvanīsim uz krīzes līniju.

Plakāts "Skolas apņemšanās"

SKOLAS APŅĒMŠANĀS

TĀPĒC MĒS KOPĪGI APŅĒMĀMIES SKOLĀ NĪRGĀŠANOS NEPIELAUT!

NĪRĢU ATPAUZDĀM!

MĒS TO IZDARĒŠAM, ĀRSTĀJUMS MĒS ATĀ NĪRĢU PRINCIPĀM:

- Uzdevoties tālruni izslēgt skolā.
- Ārztu izslēgt, kad nepieciešams.

Infografika "Seksuāli transmisīvās infekcijas"

SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS INFĒKCIJAS (STI)

SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS INFĒKCIJAS (STI) - baktērijas, vīrusi vai parazīti, kas izraisa slimības, kas var būt nopietnas.

RISKI INFĒCĪTĀS AR STI:

- Īpaši nopietna infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.
- Īpaši nopietna infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.

STI SIMPTOMI VAR BŪT:

- Īpaši nopietna infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.
- Īpaši nopietna infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.

ĪPAŠI NOPĒTNIKI HIV INFICĪTĀS VĒSĀS LAIŅĀS IR ANTIRETROVIRĀLAIS ĀRSTĀJUMS UN SĒVIETI DZIEMDZIMNĀKĀTĀ REZULTĀTĀ.

Infografika "Virushepatīti B un C"

VĪRUSHEPATĪTI B UN C

HEPATĪTIS - aknu slimība, kas izraisa aknu slimības, kas var būt nopietnas.

AR B UN C HEPATĪTU VAR INFICĪTĀS:

- Īpaši nopietna infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.
- Īpaši nopietna infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.

JA TESTS REZULTĀTS BŪS POSITĪVS, DOZĪMĒJI ĀRSTĀJUMS BŪS NEPĒRŠĒMAMS UN VĒLĀS ANTIKĀRSTĀJUMA ĀRSTĀJUMS.

B UN C HEPATĪTU PROFILAKSIS:

- Īpaši nopietna infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.
- Īpaši nopietna infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.

APŪVENĪGĀ TĒRŠOŠĀ B UN C HEPATĪTU INFĒKCIJAS GĀRŠĀMĀS NĪRĢI BĒZ SIMPTOMĀS, LAIŅĀS CĒLĒVĒS NEZINĀ, KA IR INFĒCĪTĀS.

B UN C HEPATĪTU ĪSPĒJAMS NOTIKT:

- Īpaši nopietna infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.
- Īpaši nopietna infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.

Infografika "Klepo vai šķaudi? Dari to pareizi!"

KLEPO VAI ŠĶAUDI? DARI TO PAREIZI!

Ievērojot šos soļus, novērsīsim infekciju izplatīšanos.

Klepojot vai šķaudot, aizklāj muti un degunu ar salveti.

Ja salvetes nav pieejamas, klepojot vai šķaudot, ieteicams savā piederumā vai elkonī, nevis plaukstiņos!

Pēc tam salveti izmet miskastē, un nelizmo to atkārtoti.

Pēc klepošanas un šķaudīšanas nomazgā rokas ar ūdeni un ziepēm.

Ja rokas nomazgāt nav iespējams, dezinficē tās ar roku dezinfekcijas līdzekli.

Infografika "Riekstu alerģija"

RIEKSTU ALERĢIJA

Alerģija ir slimība, kas izraisa alerģiskas reakcijas, kas var būt nopietnas.

Rieksti ir vieni no visbiežākajiem alerģiskajiem pārtikas produktiem.

Īpaši nopietna infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.

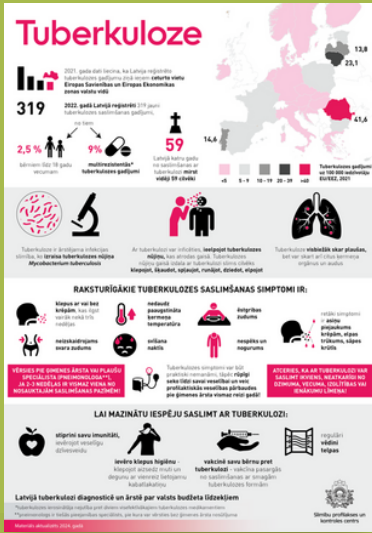
Īpaši nopietna infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.

Īpaši nopietna infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.

Īpaši nopietna infekcija, kas izraisa AIDS, ja nav veikta ārstēšana.

Informatīvo materiālu jaunumi

Infografika "Tuberkuloze"



Infografika "Drošas un piemērotas peldvestes izvēle"

Uzdevumu grāmata fizisko aktivitāšu veicināšanai sākumskolas vecuma bērniem

Krāsojamā uzdevumu grāmata pirmsskolas vecuma bērniem "Man ir tīri zobi"

Brošūra "Bērna psihoemocionālā un sociālā audzināšana pirmsskolas vecumā"

Brošūra "Zīdīšanas ABC"

Brošūra "Brīvība no tabakas un nikotīna"

VESELĪBAS MINISTRIJAS AKTUALITĀTES



Aicinājums pieteikties apmācībām pirmsskolas un sākumskolas pedagogiem par mutes dobuma un zobu veselību

Semināru mērķis ir pilnveidot pedagogu zināšanas par mutes dobuma un zobu veselības jautājumiem, kā arī attīstīt prasmes mūsdienu mācību risinājumu izmantošanā, runājot ar izglītojamajiem par pareizas un regulāras mutes dobuma un zobu higiēnas nozīmi saistībā ar veselīga uztura paradumiem mutes dobuma un zobu veselības saglabāšanā un veicināšanā.



- ✓ Semināri notiks attālināti. Viena semināra ilgums ir sešas akadēmiskās stundas (viena akadēmiskā stunda – 45 minūtes). Seminārā paredzēta gan teorētiskā, gan praktiskā daļa. **Ar semināra darba kārtību var iepazīties [šeit](#).** 🖱️
- ✓ Lai pieteiktos semināriem, **aicinām aizpildīt pieteikuma anketu [šeit](#).** 🖱️
- ✓ **Vairāk informācijas** par semināriem pedagogiem par mutes dobuma un zobu veselību meklējiet **[šeit](#).** 🖱️

Veselības ministrija, stiprinot pedagogu un atbalsta personāla zināšanas un prasmes par ņirgāšanās izplatības mazināšanu izglītības vidē, turpina īstenot bezmaksas pedagogu profesionālos pilnveides kursus visā Latvijā.

Kursu laikā lektori iepazīstinās ar 2023. gadā izstrādātajām vadlīnijām ņirgāšanās mazināšanai un sagatavos pedagogus un atbalsta personālu darbam ar šīm vadlīnijām.

Pieteikties bezmaksas kursiem var **[šeit](#).** 🖱️

Vairāk informācijas par pedagogu profesionālās pilnveides kursiem ņirgāšanās izplatības mazināšanai meklējiet **[šeit](#).** 🖱️



Ēnu diena



4.aprīlī, Junior Achievement – Latvija rīkotās **Ēnu dienas ietvaros Veselības ministrijā viesojās jaunieši**, iepazīstoties ar Veselības ministrijas valsts sekretāres, parlamentārā sekretāra un Sabiedrības veselības departamenta Veselības veicināšanas un atkarību profilakses nodaļas vecākās ekspertes amata pienākumiem un darba ikdienu.

Tāpat ēnotāji apmeklēja Slimību profilakses un kontroles centru (SPKC), kur piedalījās diskusijā ar SPKC ekspertiem par narkotiku atkarību jautājumiem un plānotajiem pasākumiem atkarību profilakses pasākumu īstenošanā.

Vairāk informācijas par ēnu dienas aktivitātēm [šeit](#).

Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns



Lai Eiropas Sociālā fonda 2014.–2020. gada plānošanas periodā tiktu piemērota vienota, kompleksa pieeja veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu plānošanai, īstenošanai un novērtēšanai nacionālā un vietējā līmenī, ir sagatavots un **aktualizēts Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns**.

Plāns paredzēts sabiedrības veselības jomas profesionāļiem un veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu plānotājiem, jo īpaši pašvaldībās strādājošajiem speciālistiem, kuri ikdienā strādā ar veselību veicinošo un slimību profilakses pasākumu īstenošanu.

Ar aktuālo Veselības veicināšanas un slimību profilakses plānu var iepazīties [šeit](#).

Atsākas veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana



Veselības ministrija ir uzsākusi jaunu Eiropas Sociālā fonda Plus finansētu projektu Nr. 4.1.2.1/1/24/I/001 "Nacionāla mēroga veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi".

Projekta ietvaros Latvijas iedzīvotājiem visos vecumos tiks ieviesti un īstenoti pasākumi desmit jomās, lai novērstu priekšlaicīgu mirstību, darba nespēju, veicinātu dzīves kvalitāti un uzlabotu iedzīvotāju veselībratību (veselīga uztura lietošanas veicināšana, mutes dobuma un zobu veselība, atkarību profilakse, fizisko aktivitāšu veicināšana, psihiskās veselības veicināšana, seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana, veselības veicināšanas un primārās slimību profilakses uzlabošana, traumatisma profilakse, infekciju izplatības mazināšana un vakcinācijas veicināšana, iedzīvotāju izglītošana pirmās palīdzības sniegšanā, prenatālās un agrīnās bērnības vecāku prasmju programmu ieviešana).

Vairāk informācijas par veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošanu meklējiet [šeit](#).

PVO Eiropas reģiona projekts par alkoholu un sabiedrības veselību "Evidence into Action Alcohol Project (EVID-ACTION)"

CITAS AKTUALITĀTES

Pasaules Veselības organizācijas Eiropas reģions īsteno projektu "Evidence into Action Alcohol Project (EVID-ACTION)", lai palielinātu sabiedrības izpratni par alkohola lietošanas radīto kaitējumu un veselības riskiem, kā arī to mazināšanu, pamatojoties uz pierādījumos balstītu alkohola ierobežošanas politiku.

Vairāk informācijas par projektu [šeit](#)👉

Vairāk informācijas par alkohola radīto kaitējumu veselībai [šeit](#)👉

Vebināri par alkohola lietošanas profilakses tēmām pieejami [šeit](#)👉

Projekta ziņu lapa pieejama [šeit](#)👉



WHO/EU Evidence into Action Alcohol Project

World Health Organization European Region

Co-funded by the European Union

EVID-ACTION NEWSLETTER

Vol. 3 - March 2024

Welcome to the third edition of the WHO/EU Evidence into Action Alcohol (EVID-ACTION) project newsletter. This newsletter compiles key highlights from WHO/Europe's activities in the EVID-ACTION Member States, which include the 27 EU countries, Iceland, Norway, and Ukraine.

EVID-ACTION Member States, civil society organizations, academics and other experts, including people with lived experience, are working with WHO/Europe to raise awareness of risks related to alcohol consumption, to make progress towards a SAFER WHO European Region free from harm due to alcohol. Please enjoy the newsletter and give us your feedback and ideas!

PROJECT OBJECTIVES


<p>SPECIFIC OBJECTIVE 1: HEALTH WARNING LABELS FOR ALCOHOLIC BEVERAGES</p>	<p>SPECIFIC OBJECTIVE 2: CAPACITY BUILDING, HEALTH LITERACY, PUBLIC KNOWLEDGE AND ADVOCACY</p>	<p>SPECIFIC OBJECTIVE 3: SCREENING AND BRIEF INTERVENTIONS</p>
--	--	--


[Learn more about the project here](#)

[Read the project report of the official launch in Dec 2022 here](#)

Informatīva kampaņa “Ātrākais, kā nonākt slimnīcā”

Pēc Valsts policijas datiem šogad līdz aprīļa vidum elektroskrejriteņi bijuši iesaistīti jau 29 ceļu satiksmes negadījumos, kuros cietuši 19 cilvēki. Lai samazinātu ar elektroskrejriteņiem saistītu negadījumu un traumu skaitu, kā arī kopumā uzlabotu satiksmes drošību, Valsts policija sadarbībā ar partneriem Stradiņa slimnīcu un “Bolt” uzsākusi informatīvo kampaņu “Ātrākais, kā nonākt slimnīcā”.

Vairāk par kampaņu uzziniet [šeit](#). 

Kampaņas materiāli atrodami [šeit](#). 



ĀTRĀKAIS, KĀ NONĀKT SLIMNĪCĀ!

Bezmaksas lekcijas pusaudžu vecākiem par obsesīvi kompulsīviem traucējumiem (OKT) un ēšanas traucējumiem


Bērnu un pusaudžu resursu centra atbalsta fonds ir sagatavojis bezmaksas lekcijas pusaudžu vecākiem par obsesīvi kompulsīviem traucējumiem (OKT) un ēšanas traucējumiem.

Lekcijā “Obsesīvi kompulsīvi traucējumi bērniem un pusaudžiem” varēs iegūt pierādījumos balstītu informāciju par to, kas ir obsesīvi kompulsīvi traucējumi (jeb OKT) un kas par tiem ir zināms, ko var pamanīt bērnu un jauniešu tuvinieki un kā vecāki var palīdzēt, ja bērnam ir OKT.

Savukārt lekcijā “Ēšanas traucējumi bērniem un pusaudžiem” varēs iegūt noderīgu un pierādījumos balstītu informāciju par to, kas ir ēšanas traucējumi, ko var pamanīt un atpazīt ģimenes locekļi un ko var darīt vecāki, lai savlaicīgi palīdzētu savam bērnam, kā arī kur un kā bērns un pusaudzis var saņemt palīdzību, ēšanas traucējumu ārstēšanā.

Saites uz lekcijām:

<https://pusaudzucentrs.lv/eveikals/obsesivi-kompulsivi-traucejumi/>
<https://pusaudzucentrs.lv/eveikals/esanas-traucejumi/>

Vairāk informācijas meklējiet [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