



PALĪGS VESELĪBAS VEICINĀŠANAS UN SLIMĪBU PROFILAKSES AKTIVITĀŠU ĪSTENOŠANAI IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS

ATBALSTA MATERIĀLS IZGLĪTĪBAS
IESTĀŽU DARBINIEKIEM



SATURS

IEVADS	3
1. VESELĪBA, VESELĪBAS VEICINĀŠANA UN SLIMĪBU PROFILAKSE	5
2. VESELĪBAS VEICINĀŠANA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ	11
2.1. Definīcija, būtība	11
2.2. Veselību veicinošās izglītības iestādes nozīme un ietekme uz izglītojamiem, viņu vecākiem, personālu un plašāku sabiedrību	11
2.3. Galvenie virzieni, pieejas, raksturojošie rādītāji	12
3. VESELĪBPRATĪBA	17
3.1. Definīcija, komponentes	17
3.2. Metodes un aktivitātes	19
4. VESELĪBAS VEICINĀŠANAS DARBS	23
4.1. Veselības veicināšanas darba plānošana.....	23
4.2. Veselības veicināšanas darba īstenošana.....	35
4.2.1. Ieteikumi veselīga uztura veicināšanai	37
4.2.2. Ieteikumi fizisko aktivitāšu veicināšanai	49
4.2.3. Ieteikumi atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu profilaksei	62
4.2.4. Ieteikumi infekciju slimību profilaksei.....	79
4.2.5. Ieteikumi traumatisma profilaksei	88
4.2.6. Ieteikumi psihiskās veselības veicināšanai.....	96
4.2.7. Ieteikumi seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai	116
4.2.8. Ieteikumi mutes dobuma veselības veicināšanai	136
4.2.9. Ieteikumi onkoloģisko slimību profilaksei	141
4.2.10. Vides kvalitāte un drošība izglītības iestādēs	145
4.2.11. Ar veselību saistītās tematiskās dienas un ieteikumi tēmu aktualizēšanai	154
4.2.12. Vecāku un izglītības iestādes sadarbības veicināšana.....	158
4.3. Veselības veicināšanas darba izvērtēšana	160
5. VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLS	166
5.1. Iespējas un atbalsts veselības veicināšanas darbā	166
5.1.1. Latvijas Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla vēsture	166
5.1.2. Ieguvumi no dalības Nacionālajā Veselību veicinošo skolu tīklā	166
5.1.3. Iestāšanās Nacionālajā Veselību veicinošo skolu tīklā	169
5.2. Daļa no Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkla.....	171
Izmantotās literatūras avoti	176
1. pielikums.....	181
SHE ātrā izvērtējuma rīks	181
2. pielikums.....	188
Izglītības iestādes rīcības plānotāja rīks.....	188

IEVADS

Veselība un izglītība ir cieši saistītas – laba veselība ir nepieciešama, lai efektīvi mācītos, savukārt efektīva mācīšanās ir ieguldījums, kas dod labumu visas turpmākās dzīves garumā. Tā kā izglītības iestādē bērni un jaunieši pavada lielāko dienas daļu, apgūstot turpmākajai dzīvei nepieciešamās zināšanas un prasmes, izglītības iestādes videi ir būtiska nozīme izglītojamo veselības un labbūtnības veicināšanā. Veselīgas uzvedības un paradumu veidošana no bērnības, izmantojot izglītības iestādes vides sniegtās iespējas, rada ieguvumus ne tikai izglītojamajiem, bet arī viņu ģimenēm, pedagogiem, vienaudžiem un plašākai sabiedrībai, kurā bērni izaug par pieaugušajiem, kas veic pārdomātas, veselīgas izvēles, apzinās un uzņemas atbildību par savu veselību.

“Patīgs veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitāšu īstenošanai izglītības iestādēs” izstrādāts ar mērķi sniegt atbalstu izglītības iestāžu darbiniekiem veselību veicinošu aktivitāšu plānošanas, īstenošanas un novērtēšanas procesā izglītības iestādē. Atbalsta materiāls ietver veselības, veselības veicināšanas, slimību profilakses un veselībratības jēdzienu skaidrojumu, aplūko veselību veicinošas izglītības iestādes konceptu un pieejas, kā arī sniedz praktiskus padomus veselības veicināšanas darba plānošanai izglītības iestādē. Materiālā atrodamas idejas un piemēri aktivitāšu īstenošanai par tādām veselības tēmām kā fizisko aktivitāšu un veselīga uztura veicināšana, psihiskās, seksuāli-reproduktīvās un mutes dobuma veselības veicināšana, atkarību izraisošo vielu un procesu, traumatisma, infekcijas un onkoloģisko slimību profilakse. Tāpat atbalsta materiāls ietver ieteikumus vecāku un izglītības iestādes sadarbības veicināšanai, vides drošības uzlabošanai, veselības tematisko dienu aktualizēšanai izglītības iestādē, kā arī sniedz ieskatu Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla (NVVST) kustībā Latvijā.

Atbalsta materiāls paredzēts izglītības iestāžu vadībai, pedagogiem un citiem darbiniekiem, lai gūtu zināšanas, praktiskus ieteikumus un idejas veselības veicināšanas darba īstenošanai izglītības iestādē. Tāpat materiāls var būt noderīgs pašvaldību pārstāvjiem veselību veicinošu aktivitāšu plānošanā dažādām mērķgrupām, gūstot zināšanas par veselības veicināšanas iespējām un praksi izglītības iestādēs, vislabāk pārzinot vietējās sabiedrības intereses un vajadzības.



1. VESELĪBA, VESELĪBAS VEICINĀŠANA UN SLIMĪBU PROFILAKSE

1. VESELĪBA, VESELĪBAS VEICINĀŠANA UN SLIMĪBU PROFILAKSE

Pasaules Veselības organizācija (turpmāk – PVO) veselību raksturo kā **pilnīgu fiziskas, psihiskas un sociālas labbūtības stāvokli, nevis tikai slimības vai nespējas neesamību**¹.

Veselība var tikt definēta arī kā **spēja pielāgoties un sevi pārvaldīt, saskaroties ar sociāliem, fiziskiem un emocionāliem izaicinājumiem**².

Bez ģenētikas, arī dzīvesveids un sadzīves apstākļi ir būtiski faktori, kas nosaka un ietekmē jeb determinē cilvēka vispārējo veselību:

- ❖ **Dzīvesveids** ietver ar veselību saistītu uzvedību un paradumus, piemēram, uzturu, fiziskās aktivitātes ikdienā, atkarību izraisošo vielu lietošanu, seksuālo uzvedību u. c. Lielākoties, ar atsevišķiem izņēmumiem, cilvēki paši lemj par sava dzīvesveida un paradumu izvēli.
- ❖ **Sadzīves apstākļi** ir vide, kur cilvēks dzīvo, mācās un strādā, kā arī tas, kā apkārtējā vide un sabiedrība ietekmē cilvēka dzīvi. Lai arī sadzīves apstākļu mainīšana nereti ir liels izaicinājums, tomēr tas nav neiespējami, tāpēc ir būtiski censties tos uzlabot.

Vide, dzīvesveids un sadzīves apstākļi ir savstarpēji ļoti cieši saistīti. Piemēram, dzīve drošā apkaimē, kur bērni var rotaļāties ārā, palielina varbūtību, ka bērnu fiziskās aktivitātes līmenis būs pietiekami augsts³.

Veselības **sociālie determinanti jeb veselību noteicošie faktori** (angl. *social determinants of health*) ir faktori, kas ietekmē indivīda veselības stāvokli – kādos cilvēki piedzimst, aug, strādā, dzīvo, noveco¹.

Veselības veicināšanas pamatā ir prasmes, kas rada iespēju katram cilvēkam pastiprināt kontroli pār savu veselību, izmantojot visus galvenos veselību noteicošos faktoros – gan tos, kas saistīti ar indivīda rīcību (veselības paradumi, t. sk. smēķēšana, alkohola un narkotisko vielu lietošana, uzturs, fiziskās aktivitātes), gan tos, kas ir relatīvi ārpus indivīda kontroles (ienākumi, apkārtējā vide, pieejamība resursiem, izglītība, nodarbinātība, darba apstākļi)¹.

PVO izdala un skaidro dažādus nozīmīgus veselību ietekmējošus faktoros, piemēram:

- ❖ **ienākumi un sociālais statuss** – augstāki ienākumi un sociālais statuss ir saistīti ar labāku veselību. Jo lielāka ir atšķirība jeb plaša starp turīgajiem un nabadzīgajiem cilvēkiem, jo lielākas ir arī veselības atšķirības;
- ❖ **izglītība** – zems izglītības līmenis ir saistīts ar vājāku vispārējo veselību, lielāku stresu un zemāku pašapziņu;
- ❖ **fiziskā vide** – tīrs un drošs dzeramais ūdens un gaiss, veselīgas darba vietas, drošas mājas, kopienas un ceļi veicina labu veselību;
- ❖ **nodarbinātība un darba apstākļi** – cilvēki, kuri ir nodarbināti, ir veselīgāki, jo īpaši tie, kuriem ir lielāka kontrole pār saviem darba apstākļiem;
- ❖ **sociālā atbalsta tīkli** – lielāks ģimenes, draugu un kopienu atbalsts ir saistīts ar labāku veselību;
- ❖ **ģenētika** – iedzimtībai ir nozīme, nosakot dzīves ilgumu, veselību un noteiktu slimību attīstības risku;
- ❖ **personīgā uzvedība un problēmsituāciju pārvarēšanas prasmes** (angl. *coping skills*) – veselību veicina sabalansēts uzturs, fiziskās aktivitātes, veselīga seksuālā uzvedība, atturēšanās no atkarību izraisošo vielu lietošanas, kā arī līdzsvarots uzvedības veids, kā persona pārvar stresu un izaicinājumus ikdienas dzīves situācijās;
- ❖ **veselības aprūpes pakalpojumi** – tādu pakalpojumu pieejamība, kas mazina vai novērš saslimšanas, ārstē slimības un pozitīvi ietekmē veselību;
- ❖ **dzimums** – vīrieši un sievietes dažādos vecumos sastopas ar dažāda veida slimībām⁴.

Cilvēka veselību ietekmē vide, kurā viņš atrodas, tāpēc veselības veicināšana ietver aktivitātes, kas vērstas gan uz cilvēku uzvedības, gan starppersonu attiecību, vides un dzīves apstākļu kvalitātes ietekmēšanu.

No autoru Dālgrena un Vaitheda (angl. *Dahlgren and Whitehead's*) veselību ietekmējošo faktoru modeļa izriet, ka indivīda vecums, dzimums un ģenētiskie faktori veido veselības determinantu „kodolu”, savukārt ārējo slāni – vispārējie sociālekonomiskie, kultūras un vides apstākļi. Modeļa vidusslāņus veido indivīda paradumi, kā arī ģimenes un sabiedriskās saites (skat. 1. att.)⁵.

1. attēls



Sabiedrības veselība (angl. *public health*) ir labas prakses un zinātnes mijiedarbība nolūkā aizsargāt un uzlabot sabiedrības veselību un pagarināt dzīvildzi, veicot sabiedrības izglītošanu veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumos, nodrošinot infekcijas slimību un vides riska faktoru uzraudzību (vai monitoringu) un organizējot veselības aprūpi agrīnai slimību diagnostikai un ārstēšanai. Tās darbības mērķis ir nodrošināt apstākļus, kuros cilvēki var būt veseli un koncentrēties uz veselu sabiedrību, nevis uz atsevišķiem pacientiem vai slimībām¹.

Veselības veicināšana (angl. *health promotion*) ir process, kas rada iespēju katram cilvēkam pastiprināt kontroli pār savu veselību un uzlabot to¹.

Veselības veicināšanas pasākumi (informēšana, izglītošana, personisko iemaņu attīstīšana, dzīvesveida un paradumu maiņas veicināšana) tiek vērsti uz sabiedrību, kādu tās daļu vai sabiedrības grupu, ko raksturo ģeogrāfiski, sociālekonomiski, vecuma, dzimuma, kultūras vai citi kritēriji (piemēram, pilsētas iedzīvotāji, maznodrošinātie, jaunieši, sievietes, u. tml.)¹.

Veselības veicināšana ir pasākumu kopums ar mērķi atbalstīt veselīgu dzīvesveidu, mazināt veselības nevienlīdzību starp dažādām sabiedrības grupām un ļaut indivīdiem un sabiedrībai kopumā balstīt savas izvēles veselīgos principos. Tomēr, neatkarīgi no sabiedrības grupas lieluma vai sastāva, **veselības veicināšanas pasākumi vienmēr tiek vērsti uz sabiedrību kopumā, bet ne uz atsevišķu indivīdu**⁶.

Veselības veicināšana sevī ietver fizisko aktivitāšu, veselīgu un pilnvērtīgu uzturu veicinošus pasākumus, atkarību izraisošo un veselību ietekmējošo vielu un procesu atkarību novēršanas pasākumus, traumatisma un vardarbības mazināšanas pasākumus un citus veselīga dzīvesveida veicinošus pasākumus.



Veselības veicināšanas svarīgākais mērķis ir uzlabot sabiedrības veselības stāvokli, novēršot vides, ekonomikas un sociālo faktoru negatīvo ietekmi uz personas veselību.

Ar **slimību novēršanu vai profilaksi** (angl. *disease prevention*) saprot pasākumus, kuru mērķis ir novērst vai samazināt apstākļus, kas varētu novest pie veselības pasliktināšanās vai slimības, kā arī, lai pēc agrīna veselības traucējuma vai slimības simptomu parādīšanās novērstu saslimšanu un ar to saistītos riska faktorus, invaliditātes iespējamību, priekšlaicīgu mirstību un saglabātu iespējami labāku veselības stāvokli, ciešot no hroniskām slimībām.

Slimību profilakse ietver pasākumus slimību novēršanai (piemēram, riska faktoru ietekmes samazināšana), slimību attīstības apturēšanai un to seku mazināšanai¹.

Atbilstoši PVO definīcijai, slimību profilaksi klasificē **primārajā, sekundārajā un terciārajā profilaksē**. Profilakse tiek dalīta līmeņos – **vispārīgā, selektīvā un indicētā**, ar kuru palīdzību precīzāk tiek definētas mērķa grupas, uz kurām ir attiecināms konkrētais profilakses līmenis:

- ❖ **primārā profilakse** ir vērsta uz slimību attīstības novēršanu (piemēram, tabakas un alkohola lietošanas, aptaukošanās, augsta asinsspiediena profilakse). Profilakses pasākumi tiek plānoti pirms slimības attīstības (piemēram, vakcinācija, izglītojoši pasākumi, lai mazinātu sirds un asinsvadu slimību risku, sniedzot informāciju par riska faktoriem un to ietekmi uz veselību u. c.);
- ❖ **sekundārā profilakse** ir vērsta uz laicīgu slimības atklāšanu, lai apturētu vai aizkavētu slimības progresēšanu un tās sekas (piemēram, atkarību izraisošu vielu

lietošanas traucējumu savlaicīga identificēšana un novēršana, onkoloģisko slimību skrīnings, regulāras veselības pārbaudes u. c.);

- ❖ **terciārā profilakse** ir vērsta uz izvairīšanos no slimību sarežģījumu attīstības un slimību izraisīto funkcionēšanas traucējumu mazināšanu. Tā iekļauj pasākumus, kas vērsti uz hronisku slimnieku dzīves kvalitātes paaugstināšanu (rehabilitācija, sociālie pakalpojumi, hronisko slimību komplikāciju attīstības novēršana);
- ❖ **vispārīgā profilakse** ir vērsta uz visu sabiedrību vai plašām mērķa grupām (piemēram, lai skaidrotu dažādu slimību attīstības riska faktorus iedzīvotāju veselības paradumu un dzīvesveida maiņai);
- ❖ **selektīvā profilakse** ir vērsta uz mērķa grupu, kurai ir augstāks attiecīgās veselības problēmas risks (piemēram, ārstnieciskā vingrošana pusaudžiem ar stājas problēmām; atbalsta un atkarību profilakses programmas bērniem no sociāli nelabvēlīgām ģimenēm);
- ❖ **indicētā profilakse** ir vērsta uz konkrētiem indivīdiem, kuriem ir augsts attiecīgās problēmas risks vai agrīna problēmu stadija, parādījušās pirmās slimības vai stāvokļa pazīmes (piemēram, psihologa konsultācijas cilvēkiem pēc pašnāvības mēģinājuma vai cilvēkiem, kuriem ir attīstījusies alkohola atkarība, vai jaunajām mātēm ar agrīnām pēcdzemdību depresijas pazīmēm)^{1,7,8}.

Pierādījumos balstīta prakse ir sistemātiska tādu lēmumu pieņemšanas kārtība vai tādu pakalpojumu sniegšana, kam zinātniski pierādāms, ka to ieviešana un īstenošana sniedz pastāvīgus, izmērāmus ieguvumus klientiem. Pretstatā tam, lai lēmumus pieņemtu „kā ierasts”, „pēc intuīcijas” vai, balstoties uz individuālu gadījumu novērojumiem, pierādījumos balstītas prakses gadījumā izmanto eksperimentālos pētījumos ievāktus datus un katra klienta raksturojumu un klīnisko pieredzi⁹.

Pierādījumos balstīti profilakses pasākumi un politikas – profilakses intervences un politikas, kas pētījumos pierādītas kā rezultatīvas, lai novērstu slimības vai kaitējošu veselības uzvedību⁹.



2. VESELĪBAS VEICINĀŠANA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ

2. VESELĪBAS VEICINĀŠANA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ

2.1. Definīcija, būtība

Veselības veicināšanu izglītības iestādē var raksturot kā jebkuru darbību, kas tiek veikta, lai uzlabotu un/vai aizsargātu visu izglītības iestādes darbinieku un izglītojamo veselību¹⁰.

Veselības veicināšana izglītības iestādē ietver veselības izglītību, kas tiek integrēta mācību stundās. Tā ietver arī drošas un veselīgas vides veidošanu izglītības iestādē, izglītības iestādes politiku un izglītojošu saturu par veselību.

Veselību veicinošā izglītības iestāde īsteno strukturētu un sistemātisku veselības veicināšanas plānu un ir orientēta uz visu izglītojamo, kā arī pedagogu un citu izglītības iestādes darbinieku veselību un labbūtību.

Veselību veicinošā izglītības iestāde sistemātiski un integrēti pievēršas veselībai un labbūtībai, un tai ir rakstisks plāns vai politika, kā tiek paredzēts veicināt veselību izglītības iestādes darbiniekiem un izglītojamajiem. Tā ir vērsta uz darbību un līdzdalību. Visa izglītības iestādes kopiena, tai skaitā izglītojamie, pedagogi, cits iestādes personāls un vecāki aktīvi piedalās lēmumu pieņemšanā un veselības veicināšanas aktivitāšu plānošanā un/vai īstenošanā. Veselību veicinošā izglītības iestāde koncentrējas arī uz visa iestādes kolektīva zināšanu, prasmju un kompetenču attīstību, lai katrs rīkotos veselību veicinoši un veidotu veselību veicinošu vidi izglītības iestādē³.



*Latvijā **Veselību veicinošās izglītības iestādes statusu** piešķir Slimību profilakses un kontroles centra (turpmāk – SPKC) izveidotā Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla (turpmāk – NVVST) padome.*

Izmantot atbalsta materiālā minētos ieteikumus, pielietot aprakstītos principus, aktivitātes un uzskatīt savu izglītības iestādi par veselību veicinošu aicinātas visas izglītības iestādes, arī nesaņemot oficiālu Veselību veicinošās izglītības iestādes statusu (plašāka informācija par NVVST un iestāšanos tajā atrodama 5. nodaļā „Veselību veicinošo skolu tīkls”).

2.2. Veselību veicinošās izglītības iestādes nozīme un ietekme uz izglītojamiem, viņu vecākiem, personālu un plašāku sabiedrību

Veselību veicinošā izglītības iestādē tiek izmantota visas mācību vides pieeja. Veselību veicinošā izglītības iestāde ir kas vairāk par izglītības iestādi, kura īsteno

veselību veicinošas aktivitātes. Veselību veicinošā izglītības iestāde pievēršas arī kopējās iestādes kapacitātes celšanai, konkrētāk, visa izglītības iestādes kolektīva zināšanu, prasmju un kompetenču attīstībai, lai uzlabotu un veicinātu ikviena veselību un labbūtību.

Kāpēc tas ir svarīgi izglītības iestādē?

Veselība un izglītība ir savstarpēji saistītas jomas³:

- ❖ veselīgiem bērniem ir augstākas mācīšanās spējas un regulārāks izglītības iestādes apmeklējums;
- ❖ pastāv lielāka varbūtība, ka izglītojamie, kuriem ir pozitīva saikne ar izglītības iestādi un sev nozīmīgiem pieaugušajiem tajā, neiesaistīsies riskantās darbībās un gūs apmierinošus un pat augstus mācību rezultātus;
- ❖ mācību rezultāti ir pozitīvi saistīti ar ilgtermiņa ekonomisko labklājību un veselību;
- ❖ izglītības iestādes darbinieku veselības un labbūtības veicināšana var samazināt darba kavējumus un uzlabot apmierinātību ar darbu;
- ❖ veselības jomā kompetentāki pedagogi veicina izglītojamo veselības zināšanas, tādējādi sniedzot iespēju izglītojamajiem praktizēt veselību veicinošus paradumus ikdienā;
- ❖ aktīvi veicinot iestādes darbinieku, kā arī izglītojamo veselību, izglītības iestādes darbiniekiem būs iespēja kļūt par priekšzīmīgu piemēru.

2.3. Galvenie virzieni, pieejas, raksturojošie rādītāji

Veselības veicināšanas pieeja izglītības iestādē ietver¹¹:

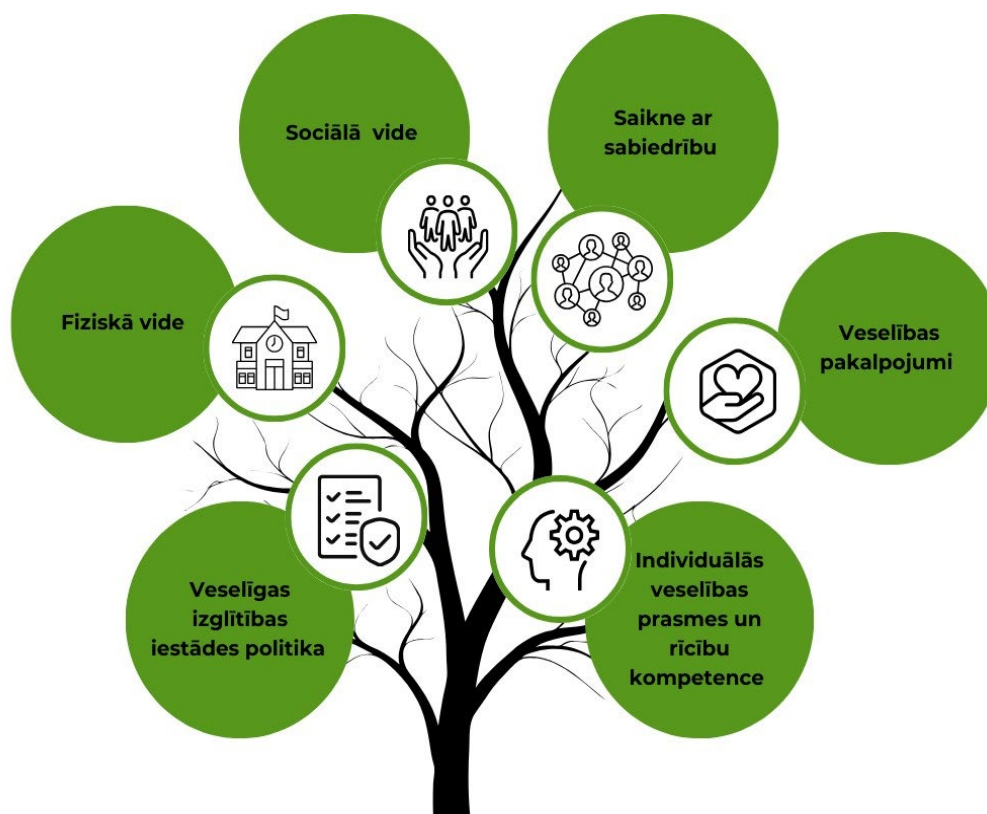
- ❖ līdzdalību un līdzdarbību veselības izglītībā;
- ❖ sapratni par to, ka izglītojamajiem dažādos vecumposmos ir atšķirīgas zināšanas un izpratne par veselību un labbūtību;
- ❖ veselīgas izglītības iestādes politikas izstrādi, kas veicina veselību un labbūtību;
- ❖ veselīgas fiziskās un sociālās vides attīstīšanu izglītības iestādēs;
- ❖ dzīves laikā pielietojamo kompetenču attīstīšanu;
- ❖ efektīvas saiknes veidošanu ar ģimeni un sabiedrību;
- ❖ efektīvu veselības aprūpes pakalpojumu izmantošanu;
- ❖ izglītojamo un izglītības iestādes darbinieku veselības un labbūtības attīstīšanu.

Visas mācību vides pieeju veselības veicināšanā var iedalīt **sešos visaptverošos elementos** (skat. 2. attēlu)¹⁰:

1. **Veselīgas izglītības iestādes politika** – skaidri noteikti dokumenti vai pieņemta prakse, kas izstrādāta, lai veicinātu veselību un labbūtību izglītības iestādē. Šī politika var noteikt, kādi ēdieni tiek pasniegti izglītības iestādē, kādi ir smēķēšanu ierobežojošie pasākumi, vai aprakstīt, kā novērst vai risināt ņirgāšanos izglītības iestādē. Politika ir daļa no izglītības iestādes plāna.
2. **Izglītības iestādes fiziskā vide** – ietver izglītības iestādes ēkas, teritoriju un tuvējo izglītības iestādes apkārtni. Radīt veselīgu vidi nozīmē, piemēram, padarīt izglītības iestādes teritoriju drošāku, piemērotāku daudzveidīgai atpūtai, fizisko aktivitāšu veicināšanai (piemēram, izvietojot velosipēdu novietni vai āra aktivitāšu kompleksu izglītojamajiem, starpbrīžos nodrošinot brīvi pieejamu sporta inventāru).
3. **Izglītības iestādes sociālā vide** – attiecas uz izglītības iestādes kolektīva attiecību kvalitāti, piemēram, attiecības izglītojamo starpā, attiecības izglītojamo un izglītības iestādes darbinieku starpā. Sociālo vidi ietekmē arī iestādes kolektīva attiecības ar izglītojamo vecākiem un plašāku sabiedrību.
4. **Individuālās veselības prasmes un rīcību kompetence** – var veicināt, izmantojot mācību saturu, tostarp ar aktivitātes, kas attīsta zināšanas, prasmes un kompetences rīkoties veselību veicinoši un tiekties uz kopējo labbūtību, izglītības sasniegumiem. Šādas veselību veicinošas aktivitātes var tikt vērstas uz tādām tēmām kā veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes, sociālo prasmju un veselībpratības attīstīšana, augsti mācību rezultāti un panākumi.
5. **Saikne ar sabiedrību** – saikne starp izglītības iestādi un izglītojamo ģimenēm, kā arī starp izglītības iestādi un dažādām sabiedrības grupām. Konsultēšanās un sadarbība ar sabiedrības pārstāvjiem atbalsta izglītības iestādes veselību veicinošu aktivitāšu īstenošanā.
6. **Veselības pakalpojumi** – vietēji un reģionāli pakalpojumi, kas tiek sniegti izglītības iestādē vai ir ar to saistīti un kuru uzdevums ir nodrošināt izglītojamo

veselības aprūpi un veselības veicināšanu. Tas attiecas arī uz izglītojamajiem ar īpašām vajadzībām. Veselības aprūpes speciālisti konkrētos gadījumos var sadarboties ar pedagogiem specifiskos jautājumos, piemēram, higiēna, vakcinācija, seksuālā izglītība u. tml.

2. attēls



Ir noskaidroti vairāki **faktori, kas sekmē efektīvu veselības veicināšanu izglītības iestādēs**. Šie faktori ietver³:

- ❖ demokrātijas attīstīšanu un uzturēšanu, līdzdalību izglītības iestādes kolektīvā;
- ❖ piederības sajūtas nodrošināšanu izglītības iestādē visiem iestādes kolektīva locekļiem, ieskaitot izglītojamos, darbiniekus un vecākus;
- ❖ tradicionālā klases darba vai vienas intervences (aktivitātes) pieejas veselības veicināšanā aizstāšanu ar visas mācību vides pieeju;
- ❖ tādas sociālās vides radīšanu, kas atbalsta atklātas un godīgas attiecības izglītības iestādes kolektīvā;
- ❖ *klimate* radīšanu, kurā tiek sagaidītas labas izglītojamo sociālās attiecības un augsti mācību sasniegumi;

- ❖ dažādu mācīšanās stratēģiju izmantošanu, informēšanu par dažādiem mācīšanās stiliem, tostarp vienas un tās pašas informācijas sniegšanu, izmantojot dažādus kanālus (piemēram, mācību programmu, politiku un noteikumus, ārpusklases aktivitātes);
- ❖ ar veselību saistītu jautājumu izpētīšanu izglītojamo dzīves un sabiedrības kontekstā.



3. VESELĪBPRA TĪBA

3. VESELĪBPRATĪBA

3.1. Definīcija, komponentes

Lai spētu dzīvot 21. gadsimtā, cilvēkam ir jābūt ar plašām spējām un kompetencēm jeb tā saucamajām „pratībām”. Šīs prasmes ir daudzveidīgas, dinamiskas un elastīgas. Lai labāk izprastu veselībasprasmes definīciju, nepieciešams izprast vārda „prasme” nozīmi.

Prasme (angl. literacy) ir spēja identificēt, saprast, analizēt, interpretēt, radīt, sazināties, novērtēt, izmantojot drukātus un rakstiskus materiālus dažādu tēmu kontekstā. Prasme ietver nepārtrauktu mācīšanos, ļaujot indivīdam sasniegt savus mērķus, attīstīt zināšanas un potenciālu, un pilnībā iesaistīties savā kopienā un plašākā sabiedrībā. Parasti prasme ietver arī spēju veikt vienkāršus aritmētiskus aprēķinus¹².

Veselībasprasme (angl. health literacy) ir zināšanu, kompetenču un prasmju līmenis, kurā cilvēki veselības nolūkā visa mūža garumā spēj atrast, izprast, novērtēt un pielietot informāciju par veselību. Tātad tas ir cilvēku zināšanu un prasmju līmenis, kā arī uzticēšanās šīm zināšanām, kas ļauj cilvēkiem piekļūt informācijai un pakalpojumiem, tos saprast, novērtēt un izmantot veidos, kas veicina un uztur labu veselību sev un apkārtējiem. Nepietiekama veselībasprasme var tieši ietekmēt cilvēku veselību.

Veselībasprasme ir cieši saistīta ar veselības izglītību. Veselības izglītības mērķis ir uzlabot cilvēka veselības zināšanas, attieksmi un uzvedību, tādējādi uzlabojot sabiedrības veselību. Savukārt, veselībasprasme ir spējas un prasmes šīs zināšanas saprast un pieņemt atbilstošus lēmumus par savu veselību¹.

Veselībasprasmei ir **trīs atšķirīgi līmeņi**¹³:

- 1. Funkcionālā veselībasprasme** – pamatprasmes (lasīšanas, rakstīšanas u. tml.), kas ļauj indivīdam uztvert un izprast ar veselību saistīto informāciju (piemēram, veselības aprūpes speciālistu sniegto rakstisko un mutisko informāciju, zāļu etiķetes, lietošanas instrukcijas) un rīkoties atbilstoši norādījumiem.
- 2. Interaktīvā veselībasprasme** – progresīvs, plašs prasmju un kompetenču kopums, lai meklētu, saprastu, novērtētu un izmantotu informāciju par veselību, tādējādi izdarot apzinātas izvēles, ietekmējot apstākļus, samazinot veselības riskus un uzlabojot dzīves kvalitāti.
- 3. Kritiskā veselībasprasme** – augstāka līmeņa prasmes kritiski analizēt, izvērtēt un izmantot informāciju, lai panāktu lielāku kontroli pār savu veselību un dažādiem to

ietekmējošajiem faktoriem un situācijām. Kritiskā veselībratība ietver, piemēram, personīgās veselības prasmes un zināšanas, informācijas analīzes un novērtēšanas iemaņas, efektīvu savstarpējo mijiedarbību, apzinātu lēmumu pieņemšanu.

Veselībratība prasa zināšanas par daudzām tēmām, ieskaitot ķermeni, veselīgu uzvedību un veselības sistēmas darbību. Veselībratību ietekmē valoda, kurā indivīdi runā, spēja skaidri sazināties un uzmanīgi klausīties, vecums, sociālekonomiskais stāvoklis, kultūras fons, pagātnes pieredze, kognitīvās spējas, kā arī psihiskā veselība. Katrs no šiem faktoriem ietekmē to, kā mēs sazināties, saprotam un reaģējam uz informāciju par veselību¹⁴.



Izglītības iestādei ir liela nozīme veselībratības attīstīšanā, jo bērni izglītības iestādē ilgstoši, kas padara to par lielisku vietu veselībratības ilgtspējas nodrošināšanai.

Izglītības iestādes kontekstā veselības izglītība sniedz galveno iespēju veicināt izglītojamo veselībratību, tas ir, spēju pieņemt pamatotus lēmumus par veselību un identificēt faktorus, kas ietekmē veselību. Tomēr veselībratība ir organizatoriskā līmeņa veselības prasmes, kuras jāveido izglītības sistēmā un visā iestādes vidē. Lai pievērstos organizatoriskajiem, vides un sistēmas līmeņa faktoriem, veselībratība būtu jāintegrē veselību veicinošās izglītības iestādes sistēmā un jānodrošina, ka veselībratība tiek stiprināta dažādos izglītības iestādes līmeņos visā iestādes vidē (t. i., izglītības iestādes politika, organizācija, izglītojošās programmas, pedagogu apmācība, sadarbība un tīklošanās ar citām iestādēm/uzņēmumiem, ar izglītības iestādi saistīta veselības aprūpe un sociālie pakalpojumi)¹⁵.

Pedagogu profesionālā attīstība saistībā ar veselībratību ir svarīgs faktors, lai pievērstos veselības prasmju apguvei klasē/grupā. Pedagogi sniedz zināšanas, informāciju un mācīšanās iespējas, un tiem vajadzētu būt arī kā *labajiem paraugiem*. Šajā kontekstā būtiski ir nodrošināt kvalitatīvu pedagogu izglītību un mācības, lai ar profesionālām spējām izglītotu audzēkņus par veselības jautājumiem un pievērstos viņu veselībratības uzlabošanai.

Kontekstā ar skolas un pirmsskolas vecuma bērnu veselībratību var izdalīt **5 dažādas veselības kompetences**, kas raksturo izglītojamo veselībratības līmeni un ļauj attīstīt autonomiju jeb neatkarību un palielināt spējas labāk kontrolēt savu veselību un labbūtību:

- ❖ **Teorētiskās zināšanas** – ietver spēju uzsvērt, uzskaitīt, nosaukt vai aprakstīt ar veselību saistītus jautājumus, principus, koncepcijas un modeļus. Veselību saprot kā daudzdimensionālu un multidisciplināru jēdzienu.
- ❖ **Praktiskās kompetences** – attiecas uz izglītojamo spējām praktiski pielietot teorētiskās zināšanas par veselību. Tās var būt specifiskas ar veselību saistītas prasmes (piemēram, veselīga uztura izvēle, psihiskās veselības veicināšana) vai vispārīgākas prasmes, kas ir būtiskas arī veselības kontekstā (piemēram, informācijas meklēšanas prasmes). Praktiskās kompetences var attīstīt, izmantojot praktiskus vingrinājumus klasē/grupā vai ārpus tās un piedāvājot izglītojamajiem iespējas uzlabot šīs prasmes.
- ❖ **Kritiskā domāšana** – pieņem spēju izturēties pret zināšanām kā pret dinamiskām un mainīgām, kā arī veidot pētniecisku attieksmi pret pasauli. Veselības tēmas būtu jāizpēta no dažādiem aspektiem, vienlaikus meklējot loģiskas saistības, risinot problēmas, novērtējot veselības informācijas pamatotību un izmantojot tādas stratēģijas kā domu kartēšana (angl. *mind-mapping*), problēmu risināšana vai sadarbības novērtēšana un uzskaitīšana.
- ❖ **Pašapziņa** – to var attīstīt, pārdomājot ar veselību saistītas tēmas no personīgās dzīves perspektīvas, ieskatoties paša vēlmēs, izvēlēs, stiprajās un vājajās pusēs, vērtībās un attieksmē pret šo tēmu. Pašapziņai ir liela nozīme paškontrolē.
- ❖ **Pilsoniskās kompetences** – spēja rīkoties ētiski atbildīgi, demokrātiski piedalīties kolektīva labuma veicināšanā un iesaistīties dialogā, kurā iekļauti dažādi argumenti saistībā ar veselības tēmām. Ar veselību saistīta pilsonība izglītības iestādēs ietver izglītojamo spēju domāt ārpus personiskā viedokļa, ņemot vērā savas rīcības sekas uz citiem un pasauli, kā arī dalību darbībās, kas attīsta spēju strādāt ar citiem un sadarboties, cienot dažādos uzskatus par iespējām sasniegt vai uzturēt labu veselību.

3.2. Metodes un aktivitātes

Veselībratība tiek apgūta, izmantojot metodes, kas paredz ne tikai informēšanu, bet arī mijiedarbību, līdzdalību un kritisko analīzi. Šāda veselības izglītība sekmē veselībratību, sniedzot personisku un sociālu labumu, piemēram, ļaujot efektīvi rīkoties sabiedrībā un veicinot sociālā kapitāla attīstību¹⁶.

Gan pedagogiem, gan veselības aprūpes speciālistiem ir jāiegulda darbs, paaugstinot izglītojamo veselībratības līmeni. Ir būtiski, lai izglītojamie ne tikai apmeklētu nodarbības un tiktu izglītoti individuāli – ir jāapgūst arī sabiedrības iesaistīšanās nozīme, saziņas veidi, veselības ētika, daudzveidība, kā arī citi turpmākās veselības un dzīves raksturlielumi. Izglītojamajiem būtu jāapgūst, cik svarīgi ir apzināties visas ar veselību saistītās jomas.

Metodes un aktivitātes veselībratības pilnveidošanai izglībtības iestādē¹⁷:

1. Izglītošana:

- ❖ apmācību veidošana izglībtības iestāžu darbiniekiem (piemēram, pedagogiem, pavāriem) un vecākiem par veselībratības pamatprincipiem un to īstenošanu darbā ar izglītojamajiem;
- ❖ aktivitātes, darba lapas, spēles, izglītojošas mācību stundas un cits, ar veselību saistīts, daudzveidīgs saturs izglītojamajiem mācību programmā izglībtības iestādēs;
- ❖ plašs drukas materiālu, interneta resursu, audiālo un vizuālo materiālu, prezentāciju u. c. materiālu klāsts zināšanu ieguves daudzveidībai izglītojamajiem;
- ❖ „atpakaļ mācīšanās” (angl. *reverse learning*) metodes pielietošana izglībtības sistēmā (piemēram, lūgt izglītojamajiem izskaidrot sniegto informāciju citiem klases/grupas biedriem vai uzrakstīt to uz lapas).

2. Komunikācija:

- ❖ komunikācijas vienkāršošana (piemēram, jālieto vārdi un paskaidrojumi, kas būtu auditorijai (piemēram, izglītojamajiem) saprotami – īsi teikumi, izvairoties no tehniskiem, sarežģītiem terminiem, vecumam un attīstībai atbilstošs, saprotams informācijas pasniegšanas un attēlojuma veids;
- ❖ tekstuālās informācijas papildināšana ar cita veida materiāliem – videoklipiem, modeļiem, attēliem, grafikiem u. tml.;
- ❖ tehnoloģiju un IKT* rīku, tostarp sociālo mediju izmantošana, lai paplašinātu piekļuvi veselības informācijai (lietotnes, vietnes, vebināri, mājaslapa);
- ❖ atvērto jautājumu uzdošana – izvairīšanās no jautājumu uzdošanas, kas sākas ar ievadvārdu “vai”, tā vietā lietojot ievadvārdus “kā” un “ko”.

* Informācijas un komunikācijas tehnoloģijas

3. Pašvaldību iesaistīšana:

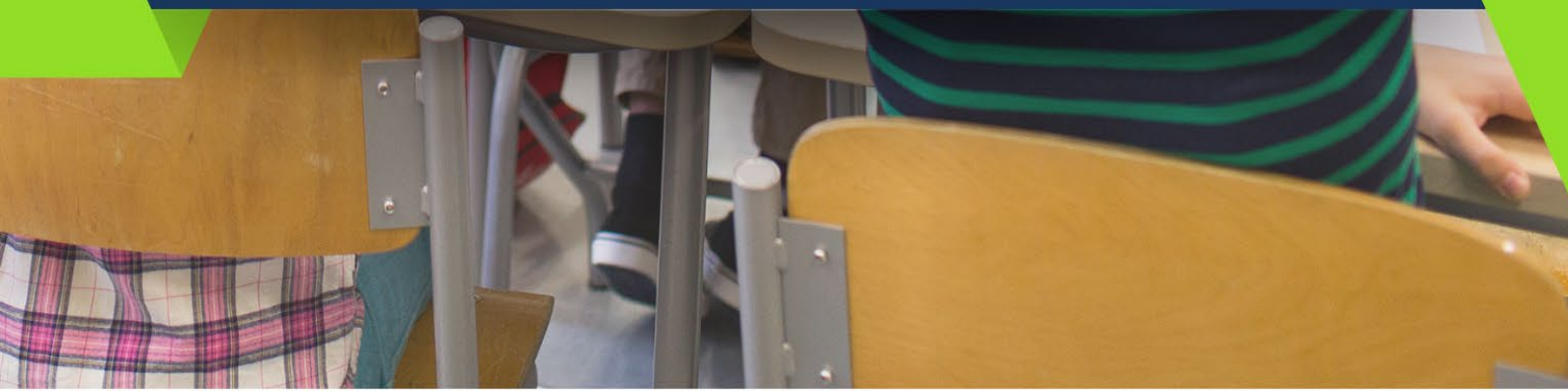
- ❖ pašvaldības veselības aprūpes vai sabiedrības veselības speciālistu piesaiste izglītošanai par veselību un veselībpratības aspektiem;
- ❖ pašvaldībā esošo nevalstisko organizāciju (NVO) piesaiste un sadarbība izglītojošu nodarbību organizēšanā izglītības iestādē;
- ❖ aicinājums pašvaldības pārstāvjiem gada aktivitāšu plānošanas procesā (ņemot vērā aktuālos politikas plānošanas dokumentus) iestrādāt veselībpratību sekmējošas aktivitātes, kas vērstas uz izglītojamajiem un izglītības iestāžu personālu;
- ❖ sadarbība ar HIV profilakses punktiem (HPP)¹⁸ jauniešu izglītošanai un veselībpratības sekmēšanai seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumos.

4. Nevienlīdzības mazināšana:

- ❖ indivīdu vecuma, dzimuma, rasu, etnisko piederību un kultūras atšķirību identificēšana un akceptēšana;
- ❖ atbalsts ikviena indivīda centieniem uzlabot savu veselību.



4. VESELĪBAS VEICINĀŠANAS DARBS



4. VESELĪBAS VEICINĀŠANAS DARBS

4.1. Veselības veicināšanas darba plānošana

Apakšnodalā aprakstītie veselības veicināšanas darba plānošanas principi izglītības iestādē balstīti uz Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkla metodiskajām vadlīnijām, kļūstot par veselību veicinošu izglītības iestādi – “SHE SCHOOL MANUAL 2.0”³.

1. Pieejamo resursu identificēšana

Ir būtiski, lai izglītības iestādei būtu pietiekami daudz resursu veselības veicināšanas darba plānošanai. Pirms veselību veicinošās izglītības iestādes plāna izstrādes, nepieciešams novērtēt to, kas jau tiek darīts saistībā ar veselības veicināšanu izglītības iestādē un kādi resursi pieejami, lai paplašinātu un uzlabotu pašreizējo darbību.

Resursu izpratnē parasti izšķir:

- ❖ **cilvēkresursus** – izglītības iestādes darbiniekus, vecākus un ārējos ekspertus, kas jau ir iesaistīti iestādes aktivitātēs;
- ❖ **finanšu resursus** – izglītības iestādei un/vai pašvaldībai pieejamos materiālos un finanšu resursus.

Identificējot pieejamos resursus, izglītības iestāde var uzzināt, ka:

- ❖ veselību veicinošās izglītības iestādes programmu var plānot un īstenot ar ierobežotiem resursiem un ka nepieciešamie resursi jau ir pieejami;
- ❖ izglītības iestādei šobrīd nepietiek resursu. Lai gūtu finansējumu vai pieteiktos tam, nepieciešams mobilizēt cilvēkresursus;
- ❖ izglītības iestādes veselību veicinošās aktivitātes būs jāierobežo, ievērojot esošos resursus.

2. Darba grupas izveide

Veselību veicinošās izglītības iestādes darba grupas izveide ir svarīgs solis turpmākajai rīcības plānošanai. Veselību veicinošās izglītības iestādes darba grupu var veidot izglītības iestādes kolektīva pārstāvji, kā arī citas ieinteresētās puses ārpus izglītības iestādes.

Potenciālie darba grupas dalībnieki pārstāv izglītības iestādes kolektīvu, ir cienīgi, kompetenti un īpaši ieinteresēti izglītības iestādes veselības veicināšanas aktivitātēs, kā arī motivēti piedalīties tajās.

Veselību veicinošās izglītības iestādes darba grupas sastāvā var iekļaut:

- ❖ izglītības iestādes direktoru/vadītāju;
- ❖ mācību pārzini;
- ❖ izglītojamos;
- ❖ izglītojamo vecākus;
- ❖ pedagogus, kas pasniedz veselības saturu;
- ❖ izglītības iestādes māsu;
- ❖ izglītības iestādes sociālo pedagogu vai psihologu;
- ❖ sporta pedagogu;
- ❖ izglītības iestādes padomes locekļus;
- ❖ veselības/izglītības jomas ekspertus, kas nestrādā izglītības iestādē.

Atgādinājumam! Iespējams, izglītības iestādē jau darbojas kāda komiteja, padome vai grupa, kas var uzņemties veselību veicinošās izglītības iestādes darba grupas pienākumus.

Kāda ir darba grupas nozīme un pienākumi?

Veselību veicinošās izglītības iestādes darba grupas uzdevums ir vadīt iestādes kolektīvu, lai kļūtu par veselību veicinošu izglītības iestādi. Darba grupa veic šādus pienākumus:

- ❖ izvērtē izglītības iestādes pašreizējo, ar veselību saistīto politiku un praksi, lai noteiktu vajadzības un prioritātes;
- ❖ vada izglītības iestādes kolektīvu caur visiem veselību veicinošās izglītības iestādes attīstības un uzturēšanas posmiem;
- ❖ atbalsta izglītības iestādes kolektīva nepārtrauktos centienus kļūt un būt par veselību veicinošu izglītības iestādi.

Jautājumi potenciālās darba grupas locekļu noteikšanai:

- ❖ kas pieder izglītības iestādes kolektīvam (vai ir tās pārstāvis) un kādu perspektīvu, izpratni var sniegt aktivitātēs, kas minētas sadaļā „Kāda ir darba grupas nozīme un pienākumi”?
- ❖ vai ārpus izglītības iestādes kolektīva pastāv organizācijas vai cilvēki, kuriem vajadzētu būt darba grupā?
- ❖ kādus uzdevumus viņi varētu veikt un kā viņi varētu palīdzēt darba grupai?
- ❖ kas ir svarīgākie un visvairāk motivētie pārstāvji izglītības iestādes kolektīvā un ārpus tā?

- ❖ vai šie cilvēki var veltīt nepieciešamo laiku, lai pildītu savus uzdevumus tagad un, ideālā gadījumā – arī pāris nākamās mācību gadus?

Padomi darba grupas izveidei un koordinēšanai:

- ❖ darba grupai nevajadzētu būt pārāk lielai – **ieteicams 5–8 dalībnieki**. Lielākā darba grupā var būt grūti panākt vienošanos. Tāpat ir būtiski ņemt vērā, ka ir svarīgi noskaidrot visu darba grupas locekļu viedokli, atbalstu un palīdzības sniegšanas iespējas;
- ❖ veselību veicinošās izglītības iestādes izveidē un novērtēšanā **ir būtiski aktīvi iesaistīt izglītojamos**. Viņu viedoklis ir ļoti svarīgs, un, aktīvi iesaistot viņus procesā, pieaugs izglītojamo piederības sajūta un apņēmība pieņemt un turpināt jauno politiku/praksi iestādē;
- ❖ kad ir izveidota darba grupa, svarīgi ir noteikt **katra grupas dalībnieka pienākumus un viņa apņemšanos pildīt tos**;
- ❖ darba grupas dalībniekiem **jāvienojas par to, cik bieži viņi tiksies un cik ilgi norisināsies sapulces**.

3. Sākumpunkta noteikšana

Kļūstot par veselību veicinošo izglītības iestādi, pašreizējā iestādes kolektīva veselības statusa novērtēšana ir galvenais izejas punkts – tas ietver izglītības iestādes pašreizējās ar veselību un labbūtību saistītās politikas un prakses identificēšanu, lai noteiktu izglītības iestādes kolektīva prioritātes un vajadzības. Tas ietver arī organizatorisko, fizisko un personisko faktoru novērtēšanu un šo faktoru ietekmes uz izglītības iestādes veselību veicinošo aktivitāšu novērtēšanu.

Jautājumi, kas var palīdzēt pārdomāt un izvērtēt izglītības iestādes sākumpunktu:

- ❖ vai izglītības iestādē jau ir politika, kas pievēršas kolektīva veselības veicināšanai? Ja ir – vai tā ir vispārzināma un vai iestādes kolektīvs to izmanto? Vai tā tiek pielietota šobrīd?
- ❖ vai saistībā ar veselības un labbūtības veicināšanu pašreiz ir noteiktas kādas prioritātes izglītības iestādē?
- ❖ kāda ir pašreizējā prakse saistībā ar veselības veicināšanu izglītības iestādē? Vai tā ir atkarīga no klases/grupas vai pedagoga? Vai tā attiecas un sasniedz visu izglītības iestādes kolektīvu?

- ❖ kādi organizatoriskie faktori veicina vai kavē to, ka izglītojamie un izglītības iestādes darbinieki īsteno veselību veicinošās aktivitātes? Piemēram, pastāv uzskats, ka tas ir tikai dabaszinātņu pedagogu vai izglītības iestādes medmāsas darbs, nevis visas izglītības iestādes uzdevums.
- ❖ kādi fiziskie faktori veicina vai kavē to, ka izglītojamie un izglītības iestādes darbinieki īsteno veselību veicinošās aktivitātes?
- ❖ kādi individuālie faktori, piemēram, attieksme, uzskati veicina vai kavē to, ka izglītojamie un izglītības iestādes darbinieki īsteno veselību veicinošās aktivitātes?
- ❖ vai izglītības iestādes kolektīvā vērojamas etniskas, reliģiskas vai sociālekonomiskas atšķirības ar veselību saistītajos ieradumos? Ja jā – kādas ir šīs atšķirības un kā tās varētu mazināt?
- ❖ vai ir ieinteresētās puses ārpus izglītības iestādes kolektīva (piemēram, pašvaldība, NVO), kas pašreiz atbalsta izglītības iestādes veselības veicināšanas centienus? Ja jā – kas tās ir un kāds ir to uzdevums?
- ❖ kādi ir šobrīd pieejamie cilvēkresursi un finanšu resursi veselības veicināšanas pasākumiem?

4. Prioritāšu noteikšana

Efektīva veselību veicinoša izglītības iestāde veselības un labbūtības veicināšanai izmanto plašu pieeju. Tajā pašā laikā ir būtiski noteikt prioritātes – kurām ar veselību saistītajām tēmām pievērst vairāk uzmanības.



*Vēlams pievērsties **2 vai 3 ar veselību saistītām tēmām** un ieviest vienu tēmu mācību gadā, lai nodrošinātu, ka izglītības iestāde efektīvi īsteno attiecīgos pasākumus, kā arī turpina tos.*

Veselību veicinošās izglītības iestādes darba grupai var būt liela ietekme, izvirzot prioritārās ar veselību saistītās tēmas, tomēr tās konkrētais uzdevums katrā izglītības iestādē var atšķirties. Piemēram, izmantojot *SHE ātrā izvērtējuma rīku (skat. 1. pielikumu)* un vēlāku diskusiju, var izvēlēties izmēģinājuma prioritātes un pirms gala lēmuma pieņemšanas aicināt pārējos izglītības iestādes kolektīva locekļus sniegt savu viedokli.

PRIORITĀŠU NOTEIKŠANAS SEMINĀRS

Veselību veicinošās izglītības iestādes darba grupai var piešķirt pārrauga lomu, lai palīdzētu izglītības iestādes kolektīvam noteikt prioritātes. Šādu pieeju var īstenot ar prioritāšu noteikšanas semināru.

Prioritāšu noteikšanas seminārā daļa izvēlēti vai brīvprātīgi pieteikušies izglītības iestādes kolektīva locekļi tiek sadalīti grupās (iestādes darbinieki, vecāki un izglītojamie), un semināra vadītāji organizē grupu darbu, lai noteiktu prioritātes un izvēlētos ar veselību saistītās tēmas, kurām noteiktajā periodā varētu pievērsties izglītības iestāde. Veselību veicinošās izglītības iestādes darba grupa pēc tam izmanto semināra(-u) rezultātus, lai apkopotu būtiskās un interesējošās ar veselību saistītās tēmas.

Viens vai divi veselību veicinošās izglītības iestādes darba grupas biedri var darboties kā semināra vadītāji, rīkojot semināru(-us) un izstrādājot stratēģiju, kā izvēlēties un uzrunāt iespējamus semināra dalībniekus. Visa darba grupa balso par noslēdzošajām ar veselību saistītajām tēmām, kas iekļaujamas veselību veicinošās izglītības iestādes rīcības plānā, pamatojoties uz semināra rezultātiem.

Prioritāšu noteikšanas semināra mērķi:

- ❖ gūt turpmāku izglītības iestādes kolektīva atbalstu, lai kļūtu par veselību veicinošu izglītības iestādi;
- ❖ panākt vienprātību par veselību veicinošās izglītības iestādes galvenajiem uzdevumiem, prioritātēm un veicināt piederības izjūtu;
- ❖ pārrunāt un izvēlēties prioritārās jomas.

Ieteicams organizēt semināru trīs daļās:

- 1. Ievads:** semināra dalībnieki tiek informēti par izvērtējuma rezultātiem izglītības iestādē un iepazīstināti ar pārskatu par semināra gaitu, mērķiem, kā arī ar veselību saistīto prioritāšu noteikšanas gaitu.
- 2. Prioritāšu noteikšana:** semināra vadītājs rosina dalībniekus izvēlēties vairākas ar veselību saistītas prioritātes.
- 3. Secinājumi:** darbojoties grupās, dalībnieki izvēlas 3–5 ar veselību saistītas prioritātes, kurām nākamo 3–5 gadu laikā pievērst pastiprinātu uzmanību, ieviešot vienu galveno veselības tēmu gadā.

Semināra noslēgumā katra grupa iepazīstina pārējos dalībniekus ar izvēlētajām prioritātēm. Semināra vadītājs apkopo rezultātus un iepazīstina ar tiem veselību

veicinošās izglītības iestādes darba grupu. Darba grupa pārrunā rezultātus un nosaka galīgās prioritātes.

ATSAUKSMES GŪŠANA, VEICOT APTAUJU

Prioritāšu noteikšanas semināra vietā, taupot laiku, izglītības iestādes kolektīva locekļi var aizpildīt rakstisku aptauju, kurā jānorāda, cik svarīgas tiem ir dažādas ar veselību saistītas tēmas. Pēc rezultātu apkopošanas divas vai trīs biežāk norādītās tēmas tiek noteiktas kā prioritārās jomas veselības veicināšanai izglītības iestādē.

IZGLĪTOJAMO IESAISTĪŠANA

Atkarībā no izglītojamo vecuma un spējas izprast un piedalīties ar veselību saistītu prioritāšu noteikšanā viņus var arī neiekļaut semināra darba grupās. Lēmums jāpieņem darba grupai, taču, ja izglītojamie piedalās semināros, tad tiem jābūt pielāgotiem viņu attīstības līmenim. Jaunāko vecumgrupu izglītojamo aptaujāšanas gadījumā, iespējams, labāk lūgt klases audzinātāju vadīt prioritāšu noteikšanas semināru klasē, sākot ar „prāta vētru”, tad prioritāšu izvirzīšanu, visu noslēdzot ar 2–3 galveno prioritāšu izvēli.

5. Rīcības plānošana

Kad izglītības iestādes sākumpunkts ir izvērtēts, kā arī ir noteiktas izglītības iestādes kolektīva vajadzības un prioritātes, šo informāciju var izmantot, lai izstrādātu turpmākās rīcības plānu. Rīcības plānošanas posmā izglītības iestādes kolektīva locekļi sadarbojas, lai vienotos par veselību veicinošās izglītības iestādes nākotni – kam pievērsties, ko un kādā veidā sasniegt, cik ilgā laikā to paveikt.

Kā jau iepriekš minēts, ieteicams pievērsties 2 vai 3 ar veselību saistītām tēmām, ieviešot vienu galveno veselības tēmu mācību gadā. Tas nozīmē, ka **pirmajā mācību gadā** tiek īstenoti pasākumi, kas saistīti ar A prioritāti (piemēram, fizisko aktivitāšu veicināšanas pasākumi izglītības iestādē). **Otrajā mācību gadā** turpinās ar A prioritāti saistītie pasākumi un tiek ieviesti arī ar B prioritāti saistīti pasākumi (piemēram, izglītības iestādē turpinās fizisko aktivitāšu veicināšanas pasākumi, bet tiek ieviesti arī veselīga uztura veicināšanas pasākumi). **Trešajā mācību gadā** turpinās ar A un B prioritātēm saistītie pasākumi un tiek ieviesti vēl ar C prioritāti saistīti pasākumi (piemēram, tiek turpināti fizisko aktivitāšu un veselīga uztura veicināšanas pasākumi izglītības iestādē, kam papildus vēl tiek ieviesti ar infekcijas slimību profilaksi saistīti pasākumi). Ar katru prioritāti saistīto aktivitāšu turpināšana var ietvert regulāru izvērtēšanu, lai noskaidrotu, vai konkrētā, iepriekš ieviestā aktivitāte joprojām norisinās.

RĪCĪBAS PLĀNA IZSTRĀDE

Nākamais solis, lai pārvērstu veselību veicinošās izglītības iestādes idejas reālā rīcībā, ir konkrēta rīcības plāna izstrāde. Rīcības plāns palīdz sasniegt veselību veicinošās izglītības iestādes mērķus un pildīt uzdevumus, kā arī izvērtēt gūtos panākumus. Tas ietver sarakstu ar stratēģijām un aktivitātēm, kuras tiks izmantotas, lai sasniegtu mērķus un uzdevumus, ievērojot noteiktu grafiku. Plāns var noderēt arī, lai norādītu materiālus, kas tiks izmantoti, un personas, kas būs atbildīgas par noteiktu aktivitāšu īstenošanu.

Atgādinājumam! Rīcības plānā jāatceras iekļaut arī stratēģiju, kā sagatavot izglītības iestādes kolektīvu veselību veicinošās izglītības iestādes plāna īstenošanai, piemēram, nodrošinot iestādes darbiniekiem atbilstošu apmācību.

Rīcības plānu var izstrādāt, izmantojot *Skolas rīcības plānotāja rīku (skat. 2. pielikumu)*.

Izstrādājot rīcības plānu, ir svarīgi atcerēties:

- ❖ vispirms jāapzina izglītības iestādes kolektīva raksturīgās pazīmes, vajadzības un prioritātes;
- ❖ rīcības plānam un tajā paredzētajām aktivitātēm ir jābūt saprātīgām, reāli izpildāmām noteiktā termiņā, samērīgām ar pieejamajiem finanšu un cilvēkresursiem;
- ❖ katras aktivitātes uzdevumiem, pienākumiem un grafikam jābūt skaidri noteiktam un dokumentētam;
- ❖ jāparedz ierobežota skaita aktivitāšu un aktuālo jautājumu ieviešana. Pārlietu daudz vienlaicīgu izmaiņu īstenošana var pārslogot izglītības iestādes darbiniekus, samazinot viņu izglītības darba kvalitāti un motivāciju.

MĒRĶU UN UZDEVUMU NOTEIKŠANA

Skaidra mērķu un uzdevumu definēšana palīdz precizēt izglītības iestādes vispārējos mērķus nākamajam mācību gadam, kā arī turpmākajiem 3–5 mācību gadiem. Balstoties uz izvirzītajiem mērķiem, tiek noteikts, vai veselību veicinošās izglītības iestādes rīcības plāns ir īstenots veiksmīgi un vai ir sasniegti plānotie rezultāti.

Mērķi ir vēlamais vispārējais uzlabojums veselībā un labklājībā iestādē un tiem vajadzētu atbilst izvēlētajām prioritārajām jomām.

Uzdevumi, kas izvirzīti mērķu sasniegšanai, ir atvasināti no mērķiem, detalizēti sadalot tos sasniegšanu izmērāmās darbībās un rezultātos.

Uzdevumiem jābūt veidotiem pēc **SMART** principa:



- S** – specifiskiem (angl. specific)
- M** – izmērāmiem (angl. measurable)
- A** – sasniedzamiem (angl. achievable)
- R** – atbilstošiem (angl. relevant)
- T** – ar noteiktu termiņu (angl. timeframe)

Ir divu veidu uzdevumu izpildes rādītāji: **procesa un iznākuma**.

Procesa rādītāji ir aktivitātes, kas tiks īstenotas, lai sasniegtu mērķus, piemēram, noteikts skaits lekciju, lai apmācītu pedagogus veselības veicināšanas tēmās, vai noteikts skaits izglītojamo, kuri ir piedalījušies noteiktās aktivitātēs. Procesa rādītāji atbilst procesa izvērtējumam.

Iznākuma rādītāji ir izmērāmi rezultātos, kas nosaka, vai mērķis ir sasniegts. Piemēram, iznākuma rādītājs var būt izmērāms pārmaiņās izglītojamo un izglītības iestādes darbinieku veselības paradumos vai emocionālajā pašsajūtā.

AKTIVITĀTES PIEMĒRS: ŅIRGĀŠANĀS UN VARDARBĪBAS SKOLĀ MAZINĀŠANA

Veselību veicinošās izglītības iestādes galvenais mērķis – radīt draudzīgu vidi iestādē, kur tiek uzsvērta sapratne, patiesums un cieņa pret izglītojamajiem, vecākiem un pedagogiem. Skolēni ar pedagogu palīdzību izvēlas un īsteno veselību veicinošās izglītības iestādes aktivitātes.

Īstenotās aktivitātes:

- ❖ izglītojamie, pedagogu vadīti, veic pētījumu par izglītības iestādes kolektīva pieredzi un izjūtām saistībā ar ņirgāšanos;
- ❖ izglītojamie izklāsta savu vīziju par veselību veicinošu izglītības iestādi;
- ❖ izglītojamie raksta stāstus un zīmē zīmējumus par pozitīviem un negatīviem notikumiem izglītības iestādē;
- ❖ izglītojamie spēlē lomu spēli un sagatavo teatrālus priekšnesumus par tēmām – komunikācija, draudzība un problēmu risināšana;
- ❖ izglītojamie veic aktivitātes, lai izglītības iestādē radītu emocionāli patīkamu un iedvesmojošu vidi;

- ❖ pieci pedagogi saņem 9 stundu apmācību, lai radītu un izvērtētu veselību veicinošo izglītības iestādi, attīstītu prasmes, kas saistītas ar ņirgāšanās profilaksi, un pielietotu aktīvās mācīšanās metodes;
- ❖ izvirzītā mērķa un īstenoto aktivitāšu noslēgums tiek atzīmēts ar svinībām, izglītojamo izstrādāto darbu izstādi un iespēju apmeklēt pasākumu kopā ar ģimenēm.

Latvijas piemērs ņirgāšanās un vardarbības mazināšanai

Veselības ministrija sadarbībā ar jomas speciālistiem ir izstrādājusi ņirgāšanās izplatības vadlīnijas divām vecumgrupām (pirmsskolas un sākumskolas vecuma grupai; pamatskolas un vidusskolas, t. sk. profesionālās izglītības iestādes vecuma grupai), kurās skaidri definētas aktivitātes, tai skaitā skolas komandas izveide, aptaujas veikšana, sarkanā signāla pielietošana, profilaktisku pasākumu īstenošana un visu iesaistīto pušu (upuris, pāridarītājs, vērotāji) iesaistīšana. Vadlīnijas ir balstītas uz citu valstu pieredzi, pieejamajiem pētījumiem un ņirgāšanās apkarošanas programmām. To saturs ir piemērots Latvijas izglītības videi un ir pielāgots izglītības iestādēm, kurās apgūst speciālās izglītības programmas.

Vienlaikus kampaņas “Ieskaties acīs! ņirgāšanās – nav smieklīgi!” ietvaros ir izstrādāti digitālie kursi pedagogiem un rekomendācijas, kā arī video simulācija vecākiem.

Vairāk informācijas:

1. <https://www.esparveselibu.lv/izstradatas-vadlinijas-un-rekomendacijas-nirgasanas-izplatibas-mazinasanai-izglitibas-vide>
2. <https://www.esparveselibu.lv/kampana/ieskaties-acis-nirgasanas-nav-smiekligi>

KOMUNIKĀCIJAS PLĀNOŠANA

Komunikācija ir būtiska sastāvdaļa, lai kļūtu par veselību veicinošo izglītības iestādi. Laba komunikācija ir svarīga, lai, piemēram:

- ❖ iegūtu un uzturētu izglītības iestādes kolektīva un sabiedrības atbalstu veselību veicinošajai izglītības iestādei;
- ❖ atklātu, kurš ir atbildīgs par attiecīgajām aktivitātēm, piemēram, izstrādājot veselību veicinošās izglītības iestādes rīcības plānu un pārliecinoties, ka visas aktivitātes tiek īstenotas tām paredzētajā laikā.

Lai kvalitatīvi komunicētu dažādās situācijās, ļoti noderīga var būt **komunikācijas plāna izstrāde**.

Komunikācijas plāna soļi:

- ❖ nosakiet skaidrus komunikācijas mērķus;
- ❖ sniedziet vienkāršus un skaidrus paziņojumus;
- ❖ izvēlieties mērķim un mērķauditorijai piemērotus komunikācijas kanālus;
- ❖ aprakstiet visas komunikāciju aktivitātes.

SKAIDRA KOMUNIKĀCIJAS MĒRĶU NOTEIKŠANA

Komunikācijas mērķi ir tie, kurus ir vēlme sasniegt ar informatīvo paziņojumu palīdzību.

- ❖ Komunikācijas mērķiem jābūt atbilstošiem mērķa grupas zināšanām, attieksmei un uzvedībai;
- ❖ arī komunikācijas mērķiem ir jābūt **SMART** – specifiskiem, izmērāmiem, sasniedzamiem, atbilstošiem un ar noteiktu termiņu, kurā tie tiks sasniegti.

Iespējamās uzrunājamās mērķa grupas:

- ❖ izglītojamie;
- ❖ izglītības iestādes vadība;
- ❖ pedagogi un citi izglītības iestādes darbinieki;
- ❖ izglītojamo vecāki;
- ❖ veselības nozares speciālisti izglītības iestādē (piemēram, psihologs, māsa vai sociālais pedagogs);
- ❖ vietējās veselības aprūpes iestādes;
- ❖ vietējie mediji;
- ❖ pašvaldības pārstāvji.

VIENKĀRŠI UN SKAIDRI PAZIŅOJUMI

Tad, kad ir noteikti komunikācijas mērķi, ir svarīgi, ņemot tos vērā, sagatavot vienkāršus un skaidrus paziņojumus mērķa grupām.

Lielākoties ieteicams izmantot **vairāk pozitīvu nekā negatīvu** paziņojumu izglītības iestādes vidē – piemēram, tā vietā, lai teiktu: „Neēdiet saldumus un neveselīgas uzkodas, jo tā jūs varat gūt lieko svaru!”, labāk izvēlēties teikt: „Ēdiet vismaz 5 porcijas augļu un dārzeņu dienā, lai veicinātu labu veselību!”

Daži padomi, kā sagatavot efektīvu paziņojumu:

- ❖ pārdomājiet, vai mērķa grupai un noteiktajiem mērķiem labāk atbilst pozitīvs vai negatīvs paziņojums;
- ❖ pārdomājiet, vai efektīvāks būs nopietns vai humoristisks paziņojums;
- ❖ gatavojot paziņojumu, jāatceras par mērķa grupas attīstības līmeni, zināšanām, attieksmi un uzvedību (piemēram, ziņojums vecāko klašu skolēniem vai vecākiem gan saturiski, gan vizuāli atšķirsies no ziņojuma pirmsskolas un sākumskolas vecuma izglītojamajiem);
- ❖ pārdomājiet, kā paziņojums var palīdzēt veselības veicināšanā izglītības iestādē.

PIEMĒROTI KOMUNIKĀCIJAS LĪDZEKĻI

Atbilstoša komunikācijas kanālu izvēle ir tikpat svarīga kā pats paziņojums. Izvēloties komunikācijas kanālu, ir vēlams pajautāt sev: „Vai tas palīdzēs sasniegt komunikācijas mērķi?”. Kanālam ir jābūt piemērotam konkrētajai mērķa grupai – piemēram, ja ir novērots, ka iestādes izglītojamo vecāki regulāri neizmanto internetu un sociālos medijus, kvalitatīvai komunikācijai jāizvēlas citi palīg līdzekļi, ņemot vērā, ka tiešsaistes komunikācijas kanāli šajā gadījumā nebūs piemēroti.

Komunikācijas kanālu piemēri:

- ❖ brošūras, skrejlapas, plakāti, infografikas elektroniskā un/vai drukātā formātā;
- ❖ izglītības iestādes avīze;
- ❖ izglītības iestādes publiskie stendi, ekrāni;
- ❖ izglītības iestādes mājaslapa;
- ❖ informatīvās sapulces (gan pedagogu un vecāku sapulces, gan izglītības iestādes darbinieku kopsapulces u. tml.);
- ❖ skolēnu pašpārvaldes tikšanās;
- ❖ preses relīzes;
- ❖ sociālie mediji (X (Twitter), Facebook, Instagram, TikTok u. c.).

IZVĒRTĒJUMA PLĀNOŠANA

Kad ir izvēlētas veselību veicinošās izglītības iestādes prioritātes, mērķi un uzdevumi, kļūst skaidrāks, kas un cik ilgā laikā ir jāizvērtē. Veselību veicinošās izglītības iestādes programmas izvērtēšana ir jāiekļauj izglītības iestādes veselības veicināšanas rīcības plānā.

6. Rīcība

IZSTRĀDĀTĀ PLĀNA IZPLATĪŠANA

Lai kļūtu par veselību veicinošo izglītības iestādi, jāiesaistās un jāsadarbojas visam izglītības iestādes kolektīvam, tādēļ veselību veicinošās izglītības iestādes noslēdzošā plāna izplatīšana ir daļa no šī procesa. Tas ļauj visiem iesaistītajiem izvērtēt sava darba rezultātus, kā arī – tā ir iespēja informēt ieinteresētās puses ārpus izglītības iestādes kolektīva un gūt to atbalstu. Savukārt, lēmums par to, kā un kam izplatīt veselību veicinošās izglītības iestādes izstrādāto plānu, ir daļa no komunikācijas plāna.

KOMUNIKĀCIJAS LĪDZEKĻI GALĪGĀ PLĀNA IZPLATĪŠANAI

Komunikācijas līdzekļi, kuri tiks izvēlēti, lai informētu izglītības iestādes kolektīvu un ieinteresētās puses par veselību veicinošās izglītības iestādes plānu, būs atkarīgi no izglītības iestādes un mērķa grupas.

Iespējamie līdzekļi varētu būt:

- ❖ izplatīt plānu vecākiem un izglītības iestādes darbiniekiem, publicējot tos izglītības iestādes mājaslapā un/vai reklamējot izglītības iestādes avīzē;
- ❖ rīkot informatīvas sapulces, kur iepazīstināt ar veselību veicinošās izglītības iestādes plānu un pārrunāt to;
- ❖ informēt skolēnus skolēnu padomes sapulcēs, klases diskusijās, izglītības iestādes kopsapulcēs, izmantojot plakātus un citus vizuālās komunikācijas līdzekļus;
- ❖ izveidot veselību veicinošās izglītības iestādes ziņojumu dēli, kur izvietot plānu (atsevišķās izglītības iestādēs – ekrāni gaitenēs);
- ❖ rīkot informatīvu pasākumu, piemēram, izglītības iestādes ēdnīcā, vestibilā u. tml.;
- ❖ iesaistīt vietējos medijus un pašvaldību sabiedrības informēšanā par izveidoto plānu, kā arī informēt sabiedrību par veselības jautājumiem.

PLĀNA ĪSTENOŠANA KĀ IKDIENAS PRAKSE

Lai sasniegtu veselību veicinošās izglītības iestādes mērķus un izpildītu uzdevumus, ir svarīgi plāna īstenošanu padarīt par daļu no izglītības iestādes kolektīva ikdienas dzīves. Lai plānu ieviestu, izglītības iestādes veselības veicināšanas rīcības plānā nepieciešams izstrādāt konkrētas stratēģijas. Tāpat būtiski ir uzdevumu izpildei organizēt un noteikt atbilstošas aktivitātes, kā arī nodrošināt tām nepieciešamos resursus.

Atgādinājumam! Šajā posmā var būt nepieciešama vecāku, izglītojamo un ieinteresēto pušu papildu palīdzība.

Jautājumi, kas jāņem vērā rīkojoties:

- ❖ vai izglītības iestādes kolektīvam ir piederības sajūta veselību veicinošās izglītības iestādes plānam un apņemšanās to īstenot?
- ❖ vai izglītības iestādes darbinieki ir pārliecināti par savām spējām īstenot plānu?
- ❖ vai plāna pienācīgai īstenošanai ir pietiekami laika, finanšu un cilvēkresursu?
- ❖ vai uzdevumi, mērķi un rīcība ir izklāstīti vienkārši uz skaidri?
- ❖ vai ir izstrādāta sistēma, kā sniegt nepārtrauktu atbalstu un nodrošināt darbinieku motivāciju plāna īstenošanas gaitā?
- ❖ vai ir izplānots, kā jaunie izglītojamie un izglītības iestādes darbinieki tiks informēti par veselību veicinošo izglītības iestādi un kā tiks motivēti tajā iesaistīties?
- ❖ vai ir piemēroti apstākļi, lai veselību veicinošās izglītības iestādes aktivitātes īstenotu ilgtermiņā?

7. Uzraudzība un izvērtējums

Uzraudzība un izvērtējums sniedz svarīgu informāciju par veselību veicinošās izglītības iestādes plānu un aktivitātēm, ieskaitot:

- ❖ pašreizējo aktivitāšu progresu;
- ❖ ar plāna īstenošanu saistītajām problēmām un panākumiem;
- ❖ veselību veicinošās izglītības iestādes efektivitāti saistībā ar noteiktajiem ar veselību saistītajiem mērķiem un uzdevumiem;
- ❖ veselību veicinošās izglītības iestādes programmas atbilstību izglītības iestādes kolektīva vajadzībām laika gaitā.



Izglītības iestādes prioritātes, vajadzības un vēlamie iznākumi var mainīties, tāpēc veselību veicinošās izglītības iestādes plāna izstrāde ir nepārtraukts process, kam nepieciešama regulāra uzraudzība, izvērtēšana un pārskatīšana.

4.2. Veselības veicināšanas darba īstenošana

Šajā atbalsta materiālā apkopotas idejas un ieteikumi būtiskāko veselības veicināšanas jomu attīstīšanai Latvijas izglītības iestādēs, ņemot vērā vietējo infrastruktūru, pieejamos resursus, sabiedrības, t. sk. izglītojamo vajadzības, kā arī veselības jomas politikas plānošanas dokumentu saturu.

4.2.1. IETEIKUMI VESELĪGA UZTURA VEICINĀŠANAI



4.2.1. IETEIKUMI VESELĪGA UZTURA VEICINĀŠANAI

Veselības rādītāju uzlabošanā un nodrošināšanā noteicoša loma ir uzturam. Sabalansēts un pilnvērtīgs uzturs ir nepieciešams, lai nodrošinātu organisma augšanu un attīstību, veicinātu darbaspējas un labu pašsajūtu¹⁹. PVO norāda, ka tieši nepilnvērtīgs uzturs (ar augstu pievienotā cukura, sāls un tauku daudzumu) ir viens no hronisko neinfekcijas slimību riska faktoriem²⁰.

Lai nodrošinātu optimālu fizisko un psihisko attīstību, uzturam jābūt pilnvērtīgam. Liela nozīme ir bērnu un vecāku izglītošanai uztura jautājumos, veicinot veselīga uztura izvēli un nodrošinot ikdienā veselīgu pārtikas produktu pieejamību.

Dārzeņus, augļus un ogas kā vitamīnu, minerālvielu, antioksidantu avotu ir ieteicams uzturā iekļaut katru dienu, kopumā patērējot vismaz piecas dārzeņu, augļu un ogu porcijas dienā. Latvijā dārzeņu, augļu un ogu patēriņš gan zēniem, gan meitenēm ir krasi nepietiekams. Tikai aptuveni piektā daļa pusaudžu Latvijā katru dienu uzturā lieto augļus un ceturtdaļa – dārzeņus²¹.

Saldumu un citu našķu, kā arī cukuru saturošo gāzēto dzērienu lietošana bērniem saistīta ar liekā svara un aptaukošanās risku. Reizi dienā saldumus ēd teju katrs piektais 1. un 3. klases skolēns, turpretim tikai 11,8% bērnu šajā klašu grupā ēd saldumus retāk kā reizi nedēļā²².

Saskaņā ar Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma datiem 7 un 9-gadīgiem skolēniem liekas ķermeņa masas, ieskaitot aptaukošanos, izplatība attiecīgi ir 20,8% un 25,4%²². Pusaudžiem 11, 13 un 15 gadu vecumā liekā svara (ieskaitot aptaukošanos) izplatība visās vecuma grupās ir virs 15%. Zēniem liekā svara un aptaukošanās izplatība ir augstāka nekā meitenēm (visaugstākā 13-gadīgiem zēniem – 29%)²¹. Bērni, kuriem ir aptaukošanās, ir pakļauti lielākam riskam saslimt ar sirds un asinsvadu un onkoloģiskajām slimībām. Tas atstāj ietekmi arī uz bērnu psihoemocionālo labsajūtu.

Aktivitātes veselīga uztura veicināšanai izglītības iestādē

1. Programmas “Piens un augļi skolai” nodrošināšana pirmsskolas izglītības iestādēs un skolās.

Programmas mērķis ir veicināt bērniem veselīgu ēšanas un uztura paradumu veidošanos, kas būtu noturīgi visu turpmāko dzīvi. Programma darbojas ar vienotu pieeju produktu

izdarei bērniem un jauniešiem – gan dārzeņus, augļus, ogas, gan piena produktus bez maksas no 1. oktobra trīs reizes mēnesī nedēļā var saņemt gan pirmsskolnieki, gan 1.–9.klašu skolēni. Programmu ieviešanu un īstenošanu Latvijā administrē Lauku atbalsta dienests. Sazinieties ar vietējiem (tuvējiem) ražotājiem par iespējām piegādāt izglītības iestādei pienu, dārzeņus, augļus un ogas. Veicinot veselīgu uztura paradumu veidošanos, kas būtu noturīgi visu turpmāko dzīvi, programma nodrošina arī papildu izglītojošus pasākumus. Izglītības iestādes, izmantojot tīmekļvietnē www.piensaugliskolai.lv pieejamos līdzekļus, organizē bērniem papildu izglītojošas aktivitātes par lauksaimniecību, veselīgiem ēšanas paradumiem, vietējo pārtikas apriti, bioloģisko lauksaimniecību, ilgtspējīgu ražošanu un cīņu pret pārtikas izšķērdēšanu (piemēram, degustācijas stundas, skolu dārzu izveide un uzturēšana, ekskursijas uz vietējām lauku saimniecībām u. tml.). Izglītības iestādes var aicināt uztura speciālistus, kuri bērnu vecumam atbilstošā un atraktīvā veidā izstāstīs par veselīgu uzturu un piena produktu, dārzeņu, augļu, ogu nozīmi ikdienas uzturā.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

- ❖ Lauku atbalsta dienests (Programma “Piens un augļi skolai”): <https://www.lad.gov.lv/lv/katalogs/piens-un-augli-skolai/>
- ❖ Latvijas Diētas un Uztura speciālistu asociācija: <https://ldusa.lv/view/specialisti/>

2. Kafejnīcu un pārtikas produktu tirdzniecības automātu darbība izglītības iestādēs.

2012. gadā tika pieņemti Ministru kabineta noteikumi²³, kas nosaka, ka izglītības iestādēs neizplata dzērienus, cukura konditorejas izstrādājumus un košļājamās gumijas, kuriem pievienotas konkrētas pārtikas piedevas – krāsvielas, saldinātāji, konservanti un citas vielas, kā arī pārtikas produktus, kas satur daudz sāls. Tomēr joprojām skolu kafejnīcās un tirdzniecības automātos pieejamo pārtikas produktu klāsts mēdz būt neveselīgs. Latvijā saglabājas augsts izglītības iestāžu īpatsvars, kurās ir kafejnīca vai veikals, kurā skolēni var nopirkt galvenokārt saldumus un kalorijām bagātus našķus. Saskaņā ar Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma datiem, 2022. gadā katrā otrajā Latvijas skolā skolēniem bija pieejama kafejnīca vai veikals (53,6%). Šāda iespēja skolā galvenokārt ir Rīgas, valstspilsētu skolās, lai gan arī lauku skolās tās ir vairāk kā trešdaļā izglītības iestāžu²². Izglītības iestādes vadītājam, slēdzot līgumu ar uzņēmēju, kas

nodrošinās kafejnīcas vai tirdzniecības automāta esamību, līgumā būtu jānorāda tie produkti, kas izglītības iestādē nedrīkstētu būt pieejami un tie produkti, kam tur ir jābūt. Skolas vadībai ir ieteicams noskaidrot arī skolēnu viedokli par veselīgajiem produktiem, ko viņi vēlētos iegādāties skolā (to var organizēt, piemēram, konkursa veidā, skolēniem iesūtot idejas).

3. Rudens talkas, dārzeņu, augļu, ogu novākšana, ekskursijas pie vietējiem ražotājiem, zemniekiem.

Latvijas laukos bieži redzam, ka daļa ražas, piemēram, āboli rudenī paliek nenovākti, jo trūkst palīgu. Organizējiet izglītojamo talkas sadarbībā ar vietējiem zemniekiem un ražotājiem. Iespējams, ka daļu no novāktās ražas zemnieki dāvinātu skolām, lai nodrošinātu skolēnus ar veselīgu, Latvijas laukos audzētu pārtiku. Tādējādi bez lieliem naudas ieguldījumiem varētu gan palīdzēt ražas novākšanā, gan arī nodrošināt skolēnus ar mājās audzētiem pārtikas produktiem.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS PAR NOSACĪJUMIEM TALKU ORGANIZĒŠANĀ JAUTĀJIET PĀRTIKAS UN VETERINĀRĀ DIENESTA (PVD) TERITORIĀLAJĀS STRUKTŪRVIENTĪBĀS:

http://www.pvd.gov.lv/lat/augj_izvlne/kontakti/pvd_teritorils_struktrvienbas

4. Vecāku sapulcēs tiek aktualizēta veselīga uztura nozīme.

Liela nozīme ir bērnu un viņu vecāku izglītošanai veselīga uztura jautājumos, veicinot veselīga uztura izvēli bērnu vidū. Apsveriet iespēju uzaicināt vieslektoru, piemēram, uztura speciālistu vai Rīgas Stradiņa universitātes studiju programmas „Uzturs” pēdējo kursu studentu, kas informētu klātesošos par veselīga uztura paradumu ieviešanu ikdienā.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

- ❖ Latvijas Diētas un uztura speciālistu asociācija: <http://www.ldusa.lv>
- ❖ RSU Veselības un sporta zinātņu fakultāte: <https://www.rsu.lv/veselibas-un-sporta-zinatnu-fakultate>

5. Dzeramā ūdens pieejamības un lietošanas veicināšana.

Saskaņā ar Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma datiem, 2022./2023. mācību gadā dzeramais ūdens skolēniem 78,3% skolu bija pieejams par brīvu, 15,9% gan par brīvu, gan par maksu, bet 5,8% skolu tikai par maksu²². Lai veicinātu

dzeramā ūdens lietošanu, svarīgi ir nodrošināt brīvi pieejamu dzeramo ūdeni izglītības iestādē un aktīvi veicināt tā lietošanu, piemēram, ļaujot mācību stundu laikā ūdens pudeles brīvi turēt uz skolas sola un tās izmantot. Organizējiet arī izglītojošus pasākumus, tematiskās dienās (piemēram, atzīmējot 22. martā Pasaules ūdens dienu) bērnu un pusaudžu mērķauditorijai, lai mazinātu cukuru saturošu bezalkoholisko dzērienu, bet veicinātu dzeramā ūdens patēriņu. Izglītojiet par to, ka ūdensvada (krāna) ūdens ir drošs un kvalitatīvs, ka tas ir vispieejamākais arī no ekonomiskā viedokļa un tā lietošana ir videi visdraudzīgākais veids, kā padzerties.

6. Nesteidzīgu pusdienu pārtraukumu ieviešana.

Pusdienu pārtraukumus (starpbrīžus) jāorganizē tā, lai nodrošinātu nesteidzīgu un patīkamu ēdienreizi (vismaz 30 minūtes).

7. Ekskursiju, pārgājienu, nometņu un cita veida tematisko pasākumu veidošana.

Izglītojamo izpratni par veselīgu uzturu un produktu ceļu no lauka līdz galdam var veicināt ar praktisku pasākumu īstenošanu – dodoties ekskursijās, piemēram, uz maiznīcu, piena produktu ražotnēm, dārzeņu, augļu, ogu pārstrādes uzņēmumiem, kā arī organizējot pārgājienus, tematiskās nometnes par veselīgu uzturu u. tml.

8. Ekoskolu programmas ieviešana izglītības iestādēs.

Apsveriet iespēju iesaistīties Ekoskolu programmā. Šo programmu īsteno Vides izglītības fonds un tajā var piedalīties jebkura formālās un neformālās izglītības iestāde – pirmsskolas, skolas, augstskolas, jauniešu centri, starptautiskās skolas u. tml. Programmas pamatā ir vienkāršas, brīvi piemērojamas un efektīvas vides pārvaldes sistēmas izveide izglītības iestādē. Katru gadu Ekoskolu programmā iesaistītajai izglītības iestādei, saskaņā ar vides novērtējumu, ir jāizvēlas kāds no tematiem, ar kuru visa gada garumā tiek strādāts pastiprināti, mēģinot attiecīgās vides problemātikas apzināšanā un problēmu risinājumu meklējumos iesaistīt iespējami plašāku skolas un sabiedrības daļu. Programmas ietvaros var izvēlēties šādas tēmas – atkritumi, enerģija, ūdens, transports, pārtika, vide un veselīgs dzīvesveids, skolas vide un apkārtnē, meži, klimata izmaiņas, bioloģiskā daudzveidība. Piemēram, tēmas “pārtika” ietvaros, izglītības iestādēm ir pieejami dažādi metodiskie materiāli par to, kā īstenot nodarbības par atbildīgu pārtikas patēriņu.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

- ❖ Ekoskolu programmas mājaslapa: <https://ekoskolam.videsfonds.lv/>
- ❖ Ekoskolu programmas mājaslapa, sadaļa "Pārtika", kas ietver noderīgus informatīvos materiālus: <https://ekoskolam.videsfonds.lv/lv/ekoskolu-temas/partika>

9. Mazdārziņa izveide izglītības iestādes teritorijā.

Lai veicinātu bērnu interesi un zināšanas par dažādiem augiem, to vērtīgajām uzturvielām un sekmētu agrīnu veselīgu paradumu veidošanos, izveidojiet mazdārziņus, kuros pirmsskolas un skolas vecuma bērniem, ar pedagogu atbalstu, ir iespēja pašiem audzēt dažādus zaļumus, garšaugus, dārzeņus, ogas u. tml. Kā alternatīva dārzam ārā var būt iespēja bērniem ļaut iekštelpās, uz palodzes podiņos, audzēt dažādus garšaugus, zaļumus (sīpollokus, pētersīļus baziliku, spinātus, salātu lapas u. c.).

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

- ❖ Veselības ministrija. ESF projekts „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001). Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību (SAS) riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem. Informatīvais materiāls „Dārzeņu dārza izveide izglītības iestādē”: <https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-10/Darzs.pdf>
- ❖ Borisa un Ināras Teterevu fonds. Programma uzņēmīgajiem un rosīgajiem – „Pats savam saimes galdam”. Informatīvais materiāls „Derīgi padomi mazdārziņā”: https://teterevufonds.lv/Uploads/2019/04/23/1556011138_9308.pdf

10. Brīvpusdienas pirmsskolas un skolas vecuma bērniem.

Bērni lielu dienas daļu pavada pirmsskolas izglītības iestādē vai skolā, tāpēc nereti tikai izglītības iestādē bērnam ir iespēja saņemt siltas un pilnvērtīgas maltītes. Interesējieties savā pašvaldībā par sadarbības iespējām, uzrunājot un aicinot pašvaldību nodrošināt brīvpusdienas pirmsskolas un skolas vecuma bērniem, īpaši bērniem no maznodrošinātām un daudz bērnu ģimenēm.

11. Izglītojamo un izglītojamo vecāku iesaiste ēdināšanas kvalitātes uzlabošanā izglītības iestādēs.

Veselīga uztura paradumu veidošanā nozīmīga ir bērnu iesaiste. Izvērtējiet iespēju par „atvērto servēšanu” maltīšu laikā, kad uz kopgalda tiek novietots ēdiens, nedalot to

porcijās, un katrs bērns pats var sev uzlikt ēdienu un piedevas vēlamā daudzumā. Jaunāko klašu skolēniem un bērniem ar funkcionālajiem traucējumiem nepieciešams papildus nodrošināt iestādes darbinieka (audzinātāja, pedagoga, sociālā darbinieka u. c.) klātbūtni un līdzdalību ēdiena sadales procesā. Šis darbinieks nepieciešamības gadījumā bērnam var arī pastāstīt par kādu konkrētu produktu vai ēdienu, kas bērnam varbūt nav zināms, tādējādi motivējot nogaršot ko jaunu, kā arī sekot līdzi, lai bērna porcija atbilstu veselīga uztura šķīvja pamatprincipiem. Svarīgi arī nodrošināt, ka izglītības iestādē ir pieejami informatīvie materiāli par veselīgu uzturu. Piemēram, ēdnīcā var izvietot plakātus ar veselīga uztura šķīvi un tā veidošanas pamatprincipiem vai interesantiem faktiem par konkrētiem pārtikas produktiem.

Izstrādājot ēdienkartes, izglītības iestādes ēdināšanas pakalpojuma sniedzējam iespēju robežās vēlams ņemt vērā bērnu vēlmes par to, kādus pārtikas produktus un kāda veida ēdienu un dzērienus viņi vēlētos redzēt ēdienkartē (piemēram, īstenojot aptaujas bērniem un viņu vecākiem, aizbildņiem). Noslēgumā būtiski informēt ēdināšanas nodrošinātājus par sniegtajiem ieteikumiem ēdināšanas uzlabošanai.

12. Informatīvo materiālu izmantošana un veselīga uztura aktualizēšana tematiskos pasākumos.

Izvietojiet izglītības iestādes ēdnīcā, uz informatīvā stenda vai citviet infografikas, plakātus ar veselīga uztura šķīvi vai interesantiem faktiem par konkrētiem pārtikas produktiem. Organizējiet tematiskus ar veselīgu uzturu saistītus pasākumus, piemēram, „Ogu diena”, „Ūdens diena”, „Putras diena”, „Vitamīnu diena/nedēļa”, „Augļu/dārzeņu nedēļa” u. tml.

13. Veselīga ēdiena un uzkodas pieejamības veicināšana izglītības iestādes pasākumos.

Nodrošini veselīgu ēdienu un/vai uzkodas pasākumos, kuros piedalās bērni un pusaudži (piemēram, konkursu un olimpiāžu laureātu apbalvošanas pasākumā, sporta spēlēs, pārgājienos, klases vakaros u. tml.).

14. Pamatprincipi bērzu sulas iegūšanai izglītības iestādes apkārtnē.

Latvijas bērzu sulās ir augsts mikroorganismu saturs, tādēļ pārmērīgs bērzu sulu patēriņš var nelabvēlīgi ietekmēt veselību jutīgākajām iedzīvotāju grupām (piemēram, bērniem).

Bērzu sulas iegūšanai ieteicams izvēlēties bērzus, kas neatrodas tuvu braucamajam ceļam. Sulas tecināšanai jāizvēlas koks, kura diametrs urbšanas vietā ir virs 40 cm. Tāpat arī sulas tecināšanai būtiski izvēlēties tīrus traukus.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

- ❖ Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts "BIOR": <https://bior.lv/lv/zinatniska-darbiba/aktualie-petijumi/bior-petnieki-peta-piesarnotajus-berzu-sulas>

Citi noderīgi materiāli un resursi veselīga uztura veicināšanas jomā:

- ❖ SPKC informatīvie izdevumi sadaļā "Uzturs". <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi#uzturs>
- ❖ SPKC infografikas sadaļā "Uzturs". <https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas#uzturs>
- ❖ Veselības ministrija. Portāla "Esparveselibu.lv" sadaļa "Uzturs". <https://esparveselibu.lv/tema/uzturs>
- ❖ Veselības ministrija. Veselīgu ēdienu receptes. https://www.youtube.com/watch?v=RwOvGGMJ96w&list=PLgVhm3okTAK0vQIz_njkFUJII_opu8kT0
- ❖ Veselības ministrija. Sabiedriskās domas pētījumu centrs SKDS. Pētījums par fizisko aktivitāti, uztura paradumiem un ķermeņa masas indeksu 5–6 gadīgiem pirmsskolas vecuma bērniem Latvijā, 2022. gads. https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-03/5_6_gadi_NODEVUMS_NR_4_PDF_GALA_ZINOJUMS_2022_ESF_08_2020%20%282%29_2.pdf
- ❖ Veselības ministrija. Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem, 2017. gads. <https://www.vm.gov.lv/lv/media/3733/download>
- ❖ Veselības ministrija. Slimību profilakses un kontroles centrs. 2021. gada seminārs Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla (NVVST) koordinatori "Vesela Latvija". Veselīga uztura veicināšana bērnu un jauniešu vidū. <https://www.youtube.com/watch?v=EUINMjeGGzw>
- ❖ Veselības ministrija. Video "Veselīgas uzkodas tavas sirds veselībai". <https://www.youtube.com/watch?v=AyIThnhVxl0>. Video tapis pilotprojektā sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem

Veselības ministrijas īstenotā ESF projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros (ESF identifikācijas Nr.9.2.4.1./16/I/001).

- ❖ Veselības ministrija. Mācību filma par veselīgu uzturu 1.–5.klasei. <https://www.youtube.com/watch?v=FsFbMg3lMBY>
- ❖ Veselības ministrija. Kampana “Augļi, ūdens, dārzeņi - Tavas veselības SUPERVAROŅI”. <https://www.esparveselibu.lv/kampana/augli-udens-darzeni-tavas-veselibas-supervaroni>
- ❖ SPKC. Kampana “Jods Tavai veselībai!”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/jods-tavai-veselibai>
- ❖ BKUS portāla “Veselapasaule.lv” sadaļa “Uzturs”. <https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/uzturs#informativie-materiali>

NVVST dalības iestāžu aktivitāšu piemēri veselīga uztura veicināšanai izglītības iestādē

Aktivitāte	Paskaidrojums
Maizes diena Putras diena Piena un tā produktu diena	<p>Katrā no šīm ar uzturu saistītajām tematiskajām dienām bērniem tiek skaidrota attiecīgā produkta nozīme uzturā.</p> <p>Bērniem ir iespēja uzzināt interesantus faktus un šo produktu izcelsmi un ieguvi. Ja iespējams, tad izglītojamie piedalās arī produktu pagatavošanas un degustēšanas procesā. Papildus var tikt veidoti dažādi teorētiski un praktiski uzdevumi bērniem saistībā ar tematu.</p>
Vitamīnu diena	<p>Šīs tematiskās dienas ietvaros bērniem tiek rādīti galvenie attiecīgo vitamīnu avoti, skaidrotas vitamīna funkcijas organismā un nepieciešamība pēc tiem.</p> <p>Izglītojamie paši veic praktiskus uzdevumus, kas saistīti ar zināšanu par vitamīniem veicināšanu (piemēram, produktu attēlus šķiro pa vitamīnu grupām, veido plakātus u. tml.).</p>
Veselīgu dzērienu pagatavošanas meistarklase	<p>Bērniem tiek dota iespēja iemācīties pagatavot ūdeni ar dažādām garšām, veselīgus un nesaldinātus kokteiļus, smūtijus.</p>

Klases stunda par veselīgu dzīvesveidu un uzturu	Visās klasēs tiek vadītas klases stundas, veltītas veselīgam dzīvesveidam un uzturam.
Atbalsts bērniem ar noteiktu produktu nepanesību vai alerģiju	Piemēram, bērniem, kuriem ir ārsta noteikta diagnoze – laktozes nepanesība, tiek nodrošināts piena dzēriens bez laktozes.
Skolas kolektīva viedokļu uzklauššana	Skolas virtuves vadītājs regulāri uzklausa skolēnus un skolotājus par ēdiena kvalitāti/piedāvājumu un, iespēju robežās, ņem vērā ieteikumus.
Vecāko klašu skolēnu iesaiste jaunāko skolēnu izglītošanā	Nodarbības izstrādā un vada vecāko klašu skolēnu brīvprātīgo grupa. Nodarbībās tiek sniegts ieskats par augļu un dārzeņu veselīgajām īpašībām, to nozīmi uzturā. Šādā veidā gan nodarbības veidotāji, gan klausītāji gūst zināšanas.
Radošo darbu veidošana mājās kopā ar vecākiem	Skolēni kopā ar vecākiem mājās gatavo dažādus radošos darbus ar veselīgu ēdienu recepšu iekļaušanu to saturā. Darbi tiek izvietoti skolas telpās.
Skolēnu tematisku pētniecisko darbu izstrāde	Skolēni skolā veic rūpnieciski ražoto sulu degustāciju, salīdzinot to garšu, krāsu, konsistenci un cukura daudzumu ar svaigi spiestām burkānu un ābolu sulām vai pagatavoto “garšīgo ūdeni” (pievienojot ūdenim šķēlītēs sagrieztus augļus, ogas u. tml.). Skolēni veic pētījumu par kressalātu, saulespuķu, zirņu, redīsu, biešu, brokoļu u. c. augu dziedēšanas iespējām, pēc tam tos degustējot uz sviestmaizēm.
Veselīgs atbalsts skolai un skolas kolektīvam	Skolēnu vecāki un vietējās zemnieku saimniecības tiek uzrunāti un aicināti sniegt/uzdāvināt skolai dažādus augļus un dārzeņus no savām saimniecībām (piemēram, ābolus, bumbierus, burkānus), tādējādi dodot iespēju izglītības iestādes kolektīvā ēst veselīgāk un dažādot ikdienas ēdienkarti.

<p>Pasākums “Krāsas mūsu uzturā”</p>	<p>Katra klase izlozē vienu krāsu un pagatavo veselīgu ēdienu, izmantojot produktus atbilstošās krāsās, uzklāj galdu. Prezentē savu veikumu, pastāstot par veselīgo produktu izmantošanu maltītes pagatavošanā. Skolēni apmeklē dažādas darbnīcas, kurās tiek iepazīstināti ar veselīga uztura pamatprincipiem. Piedalās galda klāšanā, loka salvetes, izgaršo, iztausta, izsmaržo dažādas dabas vielas – zaļumus, dārzeņus, garšaugus, augļus.</p>
<p>Radošais konkurss “Ko mēs varam pagatavot?”</p>	<p>Katra klase izlozē vienu augli vai dārzeni (piemēram, ķirbis, kartupeļi, āboli). Notiek savstarpējs konkurss, kura uzvarētāji ir tie, kas izdomā (apraksta, uzzīmē, paskaidro, prezentē) visvairāk veidu, kā šo produktu iespējams pagatavot (ķirbju biezzupa, ķirbju pankūkas, ābolu plātsmaize, kartupeļu biežputra u. tml.).</p>
<p>Bērzu sulu tecināšana</p>	<p>Skolēni un pedagogi iesaistās bērzu sulu tecināšanā no skolas apkārtnes bērziem, degustē iegūto sulu.</p>
<p>Vietējo dārzeņu, augļu un ogu izmantošana</p>	<p>Skolas dārzā izaudzētie dārzeņi, augļi un ogas tiek izmantoti ēdiena pagatavošanā skolēniem. Skolēni var iesaistīties šo produktu stādīšanā, audzēšanā, kopšanā.</p>
<p>Dzeramo ūdens staciju (brīvkrānu) ierīkošana izglītības iestādē</p>	<p>Izglītības iestādēs ar pašvaldības atbalstu tiek uzstādītas dzeramā ūdens stacijas, lai nodrošinātu kvalitatīva dzeramā ūdens pieejamību, veicinātu ieradumu regulāri padzerties un popularizētu ūdensvada (krāna) ūdeni kā drošu un kvalitatīvu. Īpašā pasākumā, atklājot ūdens stacijas, skolēniem dāvinātas daudzreiz lietojamās dzeramā ūdens pudeles. Papildus pie ūdens stacijām izvietoti informatīvie materiāli, lai atgādinātu par regulāru padzēršanos un informētu par ūdens labvēlīgo ietekmi uz veselību.</p>

Veselīgu ēdienu recepšu grāmatas izveidošana iestādē vai klašu grupās

Skolēni tiek aicināti iesūtīt vienu veselīga ēdiena pagatavošanas recepti, izveidojot kopīgu recepšu grāmatu. Aktivitāti iespējams rīkot ar konkursa elementiem un labāko recepšu autoriem piešķirt veicināšanas balvas.

Augļu grozu pieejamība skolotāju istabā

Šokolādes, konfekšu un citu neveselīgu našķu vietā skolotāju istabā tiek nodrošināta veselīgāka alternatīva uzkodām starp mācību stundām – augļu grozs ar sezonai raksturīgajiem augļiem un ogām (piemēram, āboliem, bumbieriem, mandarīniem, zemenēm u. c.).

Tematiskas nometnes un ekskursijas uz augļu un dārzeņu saimniecībām

Tiek rīkotas tematiskas nometnes un ekskursijas uz augļu un dārzeņu saimniecībām, lai iepazīstinātu skolēnus ar augļu un dārzeņu audzēšanu (arī mājas apstākļos), novākšanu, pārstrādi.

Veselīga uztura pagatavošanas meistarklases ar izglītojamo vecākiem

Veselīgu ēdienu meistarklasēs vecāki kopīgi ar bērniem gatavo veselīgas maltītes, tiek apgūta galda kultūra.

4.2.2. IETEIKUMI FIZISKO AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANAI



4.2.2. IETEIKUMI FIZISKO AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANAI

Fiziskā aktivitāte tiek definēta kā jebkura ķermeņa kustība, ko rada skeleta muskuļi, kurai nepieciešams patērēt enerģiju. Fizisko aktivitāšu trūkums pieaugušajiem noteikts kā ceturtais nozīmīgākais mirstības riska faktors (6% nāves gadījumu visā pasaulē)²⁴.

Zinātniskie pierādījumi liecina, ka fiziskās aktivitātes sniedz būtisku ieguvumu bērnu un jauniešu veselībai. Atbilstošs fizisko aktivitāšu līmenis palīdz nodrošināt veselu balsta un kustību orgānu sistēmu, veselīgu sirds un asinsvadu un elpošanas orgānu sistēmu, tas pozitīvi ietekmē arī koordināciju un kustību kontroli, veicina normāla ķermeņa svara uzturēšanu. Turklāt fiziskās aktivitātes ir saistītas ar psiholoģiskiem ieguvumiem, palīdz sociālajā attīstībā, nodrošina pašizpausmes iespējas, pašapziņas celšanu, sociālo mijiedarbību un integrāciju²⁵. Bērniem un pusaudžiem vecumā no 5 līdz 17 gadiem ieteicams būt fiziski aktīviem katru dienu vismaz 60 minūtes, veicot vidējas līdz augstas intensitātes, lielākoties aerobas, fiziskās aktivitātes un vismaz 3 dienas nedēļā ieteicams veikt augstas intensitātes, tostarp, muskuļus un kaulus stiprinošas fiziskās aktivitātes. Svarīgi ir ierobežot mazkustīgi pavadīto laiku, īpaši ekrānlaiku atpūtas periodos²¹.

Kopumā vidējais dienu skaits nedēļā, kurās skolēni ir bijuši aktīvi vismaz 60 minūtes, salīdzinot ar iepriekšējo aptauju rezultātiem, nav būtiski mainījušies – 2022. gada dati liecina, ka tās ir tikai 4,02 dienas. Meitenes pēdējās nedēļas laikā bijušas pietiekami fiziski aktīvas vidēji 3,84 dienas, bet zēni – 4,21 dienas. Dati liecina, ka ar pietiekamu fizisko aktivitāti (katru dienu vismaz 60 minūtes dienā) pēdējās nedēļas laikā ir nodarbojušies kopumā tikai 18,1% skolēnu (21,6% zēnu un 14,6% meiteņu). Salīdzinot pa dzimumiem, zēniem pietiekamas fiziskās aktivitātes īpatsvars ir augstāks nekā meitenēm²¹.

Brīvajā laikā 1–3 stundas un 4–6 stundas nedēļā sporta un/vai deju nodarbības apmeklē teju puse 1. un 3. klases skolēnu – attiecīgi 46,3% un 46%²².

Fizisko aktivitāšu veikšanu skolēnu vidū kavē pašmotivācijas trūkums, nepārlicinātība par savām spējām un bailes par ņirgāšanos no vienaudžu puses, klases līderu viedoklis par fiziskajām aktivitātēm, liels uzdoto mājasdarbu apjoms, pozitīva uzmundrinājuma vai atbalsta trūkums no vecākiem. Pieaugot viedierīču lietošanas biežumam, samazinās vēlme skolas starpbrīžos nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. Vairāk nekā puse (53%) skolēnu norāda, ka starpbrīžos izmanto viedierīces²⁶.

Aktivitātes fizisko aktivitāšu veicināšanai izglītības iestādē

Plānojot un īstenojot aktivitātes izglītības iestādē fizisko aktivitāšu veicināšanai, svarīgi pievērst uzmanību 5 pamata pīlāriem:

- ❖ mācību stundu "Sports un veselība" vadīšanai atbilstoši mācību programmai;
- ❖ dinamisko kustību paužu ieplānošanai citu mācību stundu laikā;
- ❖ ģimenes, vietējās kopienas un pašvaldības iesaistīšanai (piemēram, rīkot pārgājienus kopā ar izglītojamo vecākiem, sadarbībā ar pašvaldību organizēt sporta un veselības dienas u. tml.);
- ❖ izglītības iestādes darbinieku iesaistīšanai gan organizējot, gan piedaloties fizisko aktivitāšu pasākumos;
- ❖ dažādu ārpusklases nodarbību un pulciņu programmu īstenošanu izglītības iestādē.



1. Fizisko aktivitāšu atbalstošas vides veidošana izglītības iestādē.

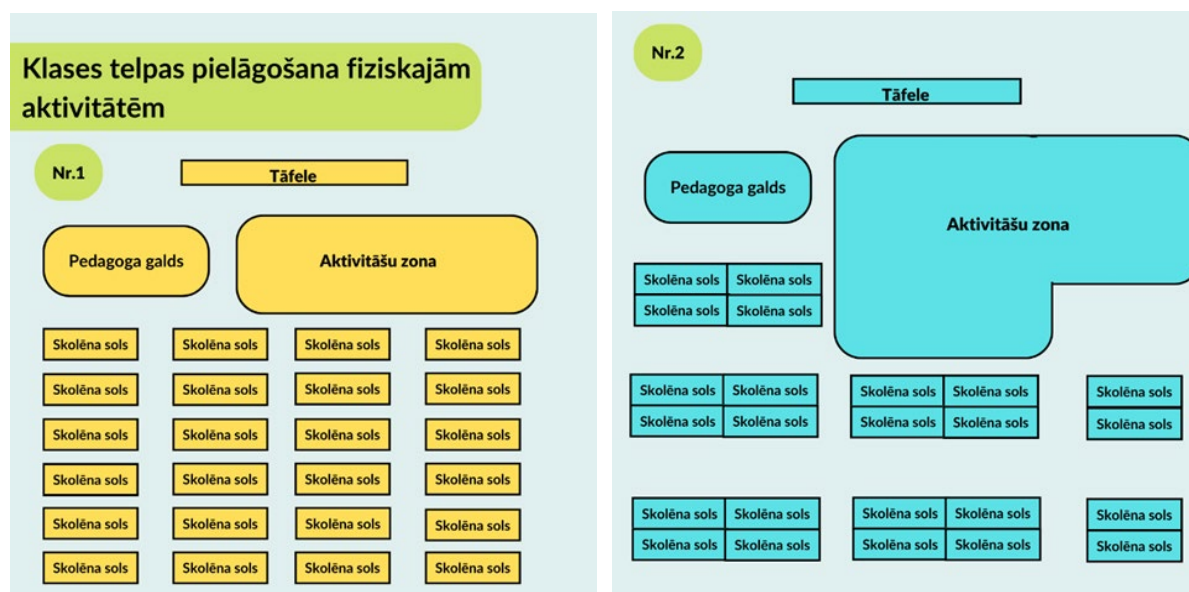
Fiziskās aktivitātes atbalstošas vides un infrastruktūras veidošana un attīstīšana izglītības iestādē ir viens no galvenajiem priekšnoteikumiem izglītojamo motivācijas un ikdienas fizisko aktivitāšu līmeņa paaugstināšanai. Atbalstošas infrastruktūras veidošana

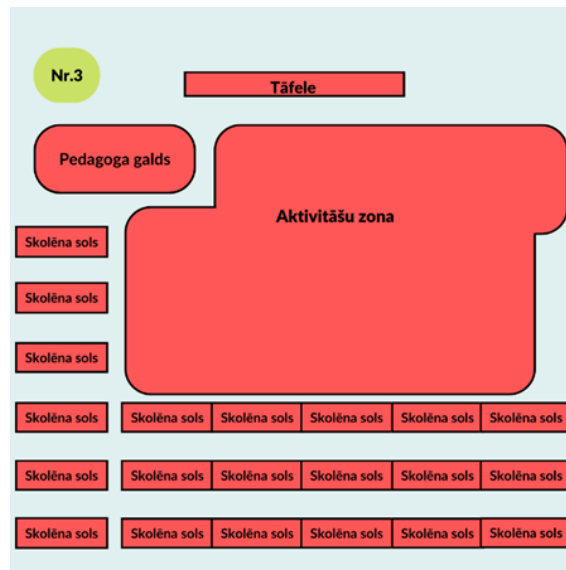
uzskatāma arī par vienu no prioritātēm, kas veicinātu aktīva transporta pielietojanu (piemēram, velosipēda izmantošanu nokļūšanai izglītības iestādē).

Piemēri fizisko aktivitāšu veicinošas infrastruktūras veidošanai izglītības iestādēs un to apkārtņē:

- ❖ velosipēdu novietņu statīvu izvietošana izglītības iestādes teritorijā;
- ❖ bērnu rotaļu laukuma labiekārtošana izglītības iestādes teritorijā;
- ❖ āra trenāžieru/sporta kompleksa uzstādīšana izglītības iestādes teritorijā;
- ❖ āra klases (lapenes) iekārtošana mācību stundu un ārpusstundu aktivitāšu īstenošanai svaigā gaisā;
- ❖ „klasīšu” vai citu rotaļu grafiskie attēlojumi uz izglītības iestādes grīdām fiziski aktīvu starpbrīžu pavadīšanas veicināšanai;
- ❖ izglītības iestādes sporta zāles un/vai sporta laukuma labiekārtošana, modernizēšana;
- ❖ deju stūrīša izveide (vieta iestādē, kurā atkarībā no izglītības iestādes finanšu resursiem pieejami ekrāni, kuros tiek demonstrēti deju soļi, plakāti vai baneri ar kustību un deju soļu attēliem, aprakstiem, kā arī iespēju robežās – interaktīva deju grīda vai citi palīgīdzekļi);
- ❖ mācību telpas izkārtojuma pielāgošana, lai tajā būtu pieejama aktivitāšu zona, kurā bērni var kustēties, spēlēties, dejot, vingrot.

Piemēri mācību telpas izkārtojumam:





Labs piemērs! Somijā tiek īstenota programma – „Skolas kustībā” (angl. “Schools on the move”). Programmas ietvaros ir izveidots fizisko aktivitāšu komplekss, lai veicinātu skolēnu fizisko aktivitāti, piemēram, velobraukšana un iešana kājām uz izglītības iestādi, aizstājot skolas autobusu. Šajā iniciatīvā ir iesaistīta grupa vecāku, vecvecāku un pedagogu, kuri izveido noteiktu maršrutu uz izglītības iestādi, ļaujot ģimenēm doties dienas gaitās kopā.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

- ❖ Promoting Active Modes of Transport. Interreg Europe. https://www.interregeurope.eu/sites/default/files/inline/TO4_PolicyBrief_Active_Modes
- ❖ Active for Life. <https://activeforlife.com/pedal-powered-bicycle-bus/>
- ❖ This School Bus Lets Kids Bike to Class. <https://www.bicycling.com/news/a20046469/-49/>
- ❖ Finnish schools on the move. <https://schoolsonthemove.fi/>

2. Dinamisko paužu ieviešana.

Dinamiskās pauzes ir 2–3 minūšu gari vingrojumu bloki mācību stundu laikā. To ieviešana ikdienā sniedz daudzveidīgus ieguvumus skolēniem – pārtrauc vienveidīgo sēdēšanas pozu, noņem spriedzi muguru stabilizējošiem muskuļiem, uzlabo elpošanu, asinsriti, samazina nogurumu un atjauno koncentrēšanās spējas mācībām.

Vingrinājumu un kustību idejas, kuras var tikt īstenotas dinamiskās pauzītes laikā:

Pagriešanās uz sāniem ar ķermeņa augšdaļu	Solis sānis, solis klāt uz labo un kreiso pusi	Soļošana uz vietas vai ar nelielu virzību
Roku riņķošana (plaukstu, elkoņu un plecu locītavās)	Augsti pacelt ceļos saliekta kājas (soļošanas kustība)	Ar elkoni pieskarties pretējam ceļgalam
Noliekšanās ar ķermeņa augšdaļu uz priekšu, atpakaļ un uz sāniem	Izklupieni uz priekšu un uz sāniem	Pietupieni, palēcieni

- ❖ **Vingrojumi ar krēslu.** Krēslus atbīdīt nost no galda. Bērniem apsēsties taisni, potītes turot kopā, un iztaisnot un saliekt kājas ceļos, atkārtojot to 20 reizes. Bērniem nostāties aiz krēsla un, pieturoties pie krēsla atzveltnes, iztaisnotu labo kāju pacelt sānis 20 reizes. Atkārtot to pašu ar kreiso kāju.
 - ❖ **Kartišu spēle.** Sagatavojiet kartītes, kurās norādītas dažādas aktivitātes (lēkāšana uz vietas, skriešana uz vietas, pietupieni, izklupieni u. c.). Katrs bērns izvēlas vienu kartīti un izpilda norādīto aktivitāti 20 sekundes. Pēc tam bērni samainās ar kartītēm ar blakussēdētāju un izpilda arī šo aktivitāti 20 sekundes. To atkārtot, mainoties ar kartītēm 5 reizes.
- AKTIVITĀŠU IDEJAS MEKLĒJIET ARĪ ŠEIT:**
https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-11/5_lidz_6_VM_kartinas.pdf
- ❖ **Viktorīna.** Sagatavojiet vairākus apgalvojumus mācību priekšmeta tēmas kontekstā, kurus nolasīt bērniem. Ja apgalvojums ir patiess, bērniem 15 sekundes jālēkā, savukārt, ja apgalvojums ir nepatiess, bērniem ar rokām jāaizsniedz kāju pirkstu gali (kustības var tikt mainītas).
 - ❖ **Uzraksti savu vārdu.** Izmantojot izstieptu rādītājpirkstu kā iedomātu zīmuli, bērnam gaisā jāuzraksta savs vārds ar milzīgiem burtiem. Šo pašu vingrinājumu var atkārtot, izmantojot citas ķermeņa daļas: elkoni, ceļgalu, degungalu, galvu.
 - ❖ **Piecelšanās vārdi.** Izvēlieties kādu dziesmu, kurā vārdi atkārtojas un sākas ar to pašu burtu. Dziedot dziesmu, katru reizi, kad tiek minēts vārds ar konkrēto burtu, bērniem jāpieceļas un jāapsēžas.

- ❖ **Vilcieniņš.** Lieciet bērniem nostāties rindā vienam aiz otra un uzlikt rokas uz priekšā stāvošā bērna pleciem vai vidukļa. Mūzikas pavadījumā vediet bērnus pa klases telpu.
- ❖ **Nomierināšanās.** Lai mazinātu sasprindzinājumu, lieciet bērniem veikt šādus vingrinājumus – stiepties pretim debesīm, aizsniegt kāju pirkstgalus, lēni aplot galvu, rokas. Katru no vingrinājumiem nepieciešams izpildīt 15–20 sekundes.
- ❖ **No rokas rokā.** Lieciet bērniem pašiem izdomāt kādu aktivitāti, kuru ir iespējams veikt klasē.



Labs piemērs! *Lai motivētu un radītu iespēju skolēniem būt fiziski aktīviem, kopš 2013. gada Dānijas pamatskolās un vidusskolās katru dienu 45 minūtes tiek veltītas fiziskajām aktivitātēm. Aktivitātes ir integrētas mācību procesā vai sporta stundās. Izglītības iestādēm tiek izsniegti dažādi ar fiziskajām aktivitātēm saistīti informatīvie materiāli un tiek organizētas speciālistu vadītas nodarbības²⁷.*

3. Vecāku iesaiste izglītojamo fizisko aktivitāšu veicināšanā.

Vecākiem ir būtiska loma bērnu fizisko aktivitāšu veicināšanā, jo īpaši – jaunākā vecuma bērniem. Nozīmīgākais faktors, kas ietekmē to, vai bērni ir fiziski aktīvi, ir tieši vecāku rādītais piemērs. Tāpēc vecāku izglītošana par to, cik nozīmīgas ir fiziskās aktivitātes bērnu ikdienā, ir ļoti būtiska. Vecāki ir jānudina ierobežot laiku, ko bērni pavada pie televizora vai datora ekrāna, tā vietā plānojot kopīgu brīvo laiku visai ģimenei, kas ietver fiziskas aktivitātes, piemēram, ģimenes braucienu ar velosipēdiem vai pārgājienu.

Idejām:

- ❖ organizējiet ģimeņu sporta spēles, veicinot saliedēšanos un kopīgi pavadītu aktīvu brīvo laiku;
- ❖ organizējiet tematiskus pārgājienus ģimenēm, piemēram, „Tēviem ar dēliem”, „Vecākiem ar bērniem” u. c.;
- ❖ organizējiet fizisko aktivitāšu nodarbības vecākiem ar bērniem, piemēram, komandu sporta spēles, orientēšanās pasākumus izglītības iestādes apvidū;
- ❖ izglītojiet un iepazīstiniet vecākus ar ārpusstundu nodarbību pieejamību izglītības iestādē un fizisko aktivitāšu nozīmi bērna ikdienā;
- ❖ aiciniet izglītības iestādes vecāku sapulcēs speciālistu, kas informētu par fizisko aktivitāšu nozīmi, pareizu slodzes sadalījumu un piemērotākajiem fizisko aktivitāšu veidiem un piemēriem dažādām bērnu vecuma grupām.

4. Skolēnu iesaistīšana sabiedriskajās aktivitātēs.

Izglītības iestādes, t. sk., personāls, skolēni, pašvaldība, vietējās sabiedriskās organizācijas var tikt iesaistītas periodiskos, tematiskos un kopējos sabiedriskos darbos, tādējādi gūstot labumu gan sev, gan kopienai un apkārtējai teritorijai. Piemēram, skolas/apkārtnes sakopšanas talkas, dalība vietējo lauksaimnieku un zemnieku darbos, līdzdalība publisko pasākumu organizēšanā kā brīvprātīgajiem u. tml., kas varētu tikt atalgots un motivēts no pašvaldības puses, piemēram, ar atzinības rakstiem.

5. Interesešu izglītības attīstīšana un veicināšana.

Dažādi ar sportiskām aktivitātēm saistīti interesešu izglītības pulciņi ir iespēja veicināt fiziskās aktivitātes ieinteresēto bērnu un jauniešu vidū. Būtiski ir veidot interesešu izglītības pulciņus tā, lai to daudzveidība izglītības iestādē būtu atbilstoša katras vecuma grupas iespējamajām interesēm un vecumposmam. Šādi pulciņi var būt, piemēram, deju, ritmikas, aerobikas, komandas sporta spēļu (basketbola, florbola, volejbola, frīsbija), orientēšanās – ar vai bez sacensību ievirzes. Iespēju robežās var tikt organizēti arī starpskolu fizisko aktivitāšu pasākumi un sacensības²⁸. Tāpat iespēja izglītojamajiem tikties pēc stundām izglītības iestādes sporta būvēs, laukumos un nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, kā arī izmantot iestādes sporta inventāru var būt labs veids, kā veicināt optimālu fizisko aktivitāšu apjomu ikdienā.

6. Pagarinātās dienas grupas darba organizēšana, veicinot fiziskās aktivitātes.

Pagarinātās dienas grupas darbu vēlams organizēt tā, lai tajā nodrošinātu arī fiziski aktīvu laika pavadīšanu (piemēram, bērnus iesaistot rotaļās ārā, spēlēs, veidojot sportiskas viktorīnas vai ļaujot bērniem pašiem piedāvāt un organizēt dažādas kustību aktivitātes).

7. Programmas "Sporto visa klase" nodrošināšana izglītības iestādēs.

Projekts „Sporto visa klase” īsteno Latvijas Olimpiskās komitejas (LOK) misiju – olimpiskās kustības ideālu un Latvijas sportistu augsto sasniegumu vērtību nostiprināšanu sabiedrībā, ieinteresējot bērnus, pusaudžus un jauniešus nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, uzlabojot skolēnu veselību un dzīves kvalitāti. Projektā var iesaistīties izglītības iestāžu 2.–6. klašu skolēni. Pieteikšanās projektam uz nākamo mācību gadu tiek izsludināta pavasarī.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS PROJEKTA "SPORTO VISA KLASE" MĀJASLAPĀ:

<https://www.olimpiade.lv/svk/jaunumi>

Citi noderīgi materiāli un resursi fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā:

- ❖ SPKC. Informatīvie izdevumi sadaļā "Fiziskās aktivitātes".
<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi#fiziskas-aktivitates>
- ❖ SPKC. Infografikas sadaļā "Fiziskās aktivitātes".
<https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas#fiziskas-aktivitates>
- ❖ SPKC. Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4747/download?attachment>
- ❖ SPKC. Fizisko aktivitāšu ieteikumi bērniem un pusaudžiem (0–17 gadi).
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17393/download?attachment>
- ❖ SPKC. Kampana "Aktīva ik diena!" <https://www.spkc.gov.lv/lv/aktiva-ik-diena>
- ❖ SPKC. Dinamisko paužu video sērija "LAIKS KUSTĪBAI" pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem.
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLF53RluJDE3OxJnOrKDbnGXDplZtMwiqq>
- ❖ SPKC. Dinamisko paužu video sērija "LAIKS KUSTĪBAI" 5.-7. klašu skolēniem.
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLF53RluJDE3OIEdmmT72kq6UwiwCDulX>
- ❖ SPKC. Tiešsaistes apmācības Nacionālā veselību veicinošo skolu tīkla dalībniekiem "Fizisko aktivitāšu veicinošas skolas vides nozīme".
<https://www.youtube.com/watch?v=dafnBXhiu0>
- ❖ Veselības ministrija. Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījums izglītības iestādēs.
<https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-04/Fizisk%C4%81s%20aktivit%C4%81tes%20veicino%C5%A1as%20vides%20p%C4%93t%C4%ABjums.pdf>
- ❖ Veselības ministrija. Portāla "Esparveselibu.lv" sadaļa "Kustība".
<https://esparveselibu.lv/tema/kustiba>
- ❖ Veselības ministrija. Kampana "Kustinācija".
<https://esparveselibu.lv/kampana/kustinacija>
- ❖ Izglītības un zinātnes ministrija. Atbalsta materiāls skolotājiem. Kustību aktivitāšu pauzes 1.–6. klasei.

https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_pauzes_1_6_kl.pdf

- ❖ Izglītības un zinātnes ministrija. Video materiāls “Kustību aktivitāšu pauzes mācību priekšmetos no 1.-6.klasei”.
https://www.youtube.com/watch?v=ahoec34KGsc&ab_channel=viscgovlv
- ❖ CDC. Strategies for Classroom Physical Activity in Schools. 2018.
https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/classroompastrategies_508.pdf

NVVST dalības iestāžu aktivitāšu piemēri fizisko aktivitāšu veicināšanai izglītības iestādē

Aktivitāte	Paskaidrojums
Sporta diena skolā ar skolas kolektīva un skolēnu vecāku dalību	Pasākumā tiek iesaistīti skolēni, pedagogi un vecāki. Vecāki piedalās stafešu nodrošināšanā, vadīšanā, palīdz skolotājiem organizēt jaunāko klašu skolēnu komandas.
Aktīvu starpbrīžu un mācību darba organizēšana	Skola nodrošina fiziskās aktivitātes veicinošu vidi (izvietojiet dažādas uz grīdas un sienām uzzīmētas/pielīmētas spēles, piemēram, “klasītes”, “seko man – pēdiņas”, dambrete u. c.). Iespēju robežās skolēni starpbrīžus pavada skolas pagalmā. Stundu laikā notiek dinamiskās pauzītes.
Aktivitātes “Ziema klāt”	Izveidotas bērnu laukumiņu <i>shēmas</i> ziemas aktivitātēm. Laukumiņu pielāgošana ziemas aktivitātēm (orientieri, ledus gabaliņi, labirinti, kalniņi u. tml.). Laukumiņi rotāti ar bērnu radošajiem darbiņiem. Kopīga putnu barotavu uzstādīšana grupas laukumiņā.
Sports pedagogiem un iestādes personālam	Diena/nedēļa, kurā īpaša uzmanība tiek pievērsta pedagogu fiziskajām aktivitātēm – ar piesaistītiem speciālistiem tiek veidotas dažādas nodarbības (piem., aerobika, joga, līnijdejas u. c.), kurās aicināti piedalīties visi izglītības iestādes pedagogi un personāls.

<p>Flešmobs “Esi vesels!”</p>	<p>Jauniešu iesaistīšana aktīvajās nodarbēs starpbrīžos. Skolēnu grupa gatavo zibakcijas (angl. <i>flashmob</i>) deju, kuru it kā nejauši un negaidīti demonstrē starpbrīdī kādā piemērotā telpā (vestibils, halles). Iesaistīties var jebkurš interesents. Pasākumos cenšas iesaistīt pasīvākos un skolēnus no sociālā riska ģimenēm.</p>
<p>Sporta pēcpusdiena kopā ar vecākiem</p>	<p>Pasākuma mērķis ir veicināt vecāku un bērnu interesi par sporta aktivitātēm. Bērni kopā ar vecākiem veic dažādus fizisko aktivitāšu uzdevumus.</p>
<p>Tradicionālo vieglatlētikas disciplīnu diena</p>	<p>Aktīva pēcpusdienas pavadīšana, popularizējot vieglatlētikas disciplīnas. Var veidot gan ar, gan bez sacensību ievirzes.</p>
<p>Aktīvo starpbrīžu joslas un traversa* kāpšanas sienas izveide</p> <p><i>*Traverss – ar kustību uz sāniem. Kāpšana tiek veikta nevis uz augšu, bet virzībā uz sāniem.</i></p>	<p>Skolēni tiek iesaistīti projekta rakstīšanā un tā praktiskajā realizācijā (ideju ģenerēšanā, aktīvās joslas skices izveidē, aktīvās joslas elementu zīmēšanā un izgriešanā no līmplēves, joslas elementu pielīmēšanā pie grīdas), rezultātā radot jaunas aktīvās atpūtas iespējas skolēniem. Projekta izstrādē un realizēšanā tiek iesaistīti 7. un 8. klašu skolēni un pedagogi. Rezultātā jaunāko klašu skolēniem ir iespēja starpbrīžos aktīvi izkustēties skolas zālē uz izveidotās pēdiņu joslas, bet labos laikapstākļos – doties ārā uz kāpšanas traversa sienu.</p>
<p>Pedagogu aktīvā atpūta – ekskursijas uz dabas takām</p>	<p>Pedagogi dodas pārgājienā, piemēram, uz Kaņiera ezeru Lapmežciemā, Orhideju taku pie Engures ezera, Mērsraga akmeņaino jūrmalu, Balto kāpu Rojā, Kolkas Lībiešu saietu namu, Kolkasraga priežu taku, Daugavas lokiem, Mākoņkalnu u. c. apskates objektiem Latvijā.</p>
<p>Aktivitāte „Dārzu skrējiens”</p>	<p>Bērni piedalās skrējienā, iezīmējot maršrutu (kāda dārzu formu, piemēram, burkānu) mobilajā ierīcē, izmantojot STRAVA (vai citu) mobilo lietotni.</p>

Rotaļlaukuma kompleksa uzstādīšana skolas teritorijas rotaļlaukumā	Tiek sekmēta skolēnu fiziskā aktivitāte starpbrīžos, pēc stundām un brīvajā laikā.
Stājas nedēļa	Nedēļa, kuras ietvaros piesaistīti speciālisti novērtē skolēnu stāju, sniedz rekomendācijas. Visu nedēļu uzmanība tiek pievērsta stājas uzlabošanai un tās profilaksei mācību stundu laikā (bērni veic dažādus vingrinājumus, pedagogi pievērš uzmanību pozai skolas solā u. tml.). Pēcpusdienā skolēni var iesaistīties stājas uzlabošanas aktivitātēs – vingrinājumu kompleksa izpildē. Nedēļas ietvaros tiek veidoti uzskates materiāli, bukleti un plakāti saistībā ar stāju, kas izvietoti skolēniem redzamās vietās.
Peldbaseina apmeklējums	Tiek organizēts katras klases brauciens uz peldbaseinu (ar vai bez piesaistīta peldētapmācības speciālista atkarībā no klašu vecuma grupas un/vai citiem apstākļiem, vēlēšanās).
Aerobikas konkurss	Skolēni visās klašu grupās gatavojas aerobikas konkursam, kura laikā jāizpilda vismaz 3 minūšu garš, radošs kustību un dejas sinhrons izpildījums, akrobātiski triki u. tml. Īpaši izvēlēta žūrija (skolas ritmikas skolotāji, sporta skolotāji, citi piesaistīti speciālisti) vērtē klašu sniegumu, izvirzot galveno balvu ieguvējus.
Skolēnu orientēšanās sacensības pa skolu un tās apkārtni	Skolēni klašu grupās sacenšas orientēšanās prasmēs, veiklībā un atjautībā, piedaloties organizētās orientēšanās sacensībās. Tiek apbalvoti uzvarētāji.
Sportisko izaicinājumu veidošana	Aktivitātē var iesaistīties jebkurš, kam ir mobilais telefons ar sportam paredzētu lietotņu lejupielādes iespēju. Dažādās disciplīnās, piemēram, skriešanā, riteņbraukšanā u. c. dalībnieki reģistrē savus rezultātus, tādējādi noskaidrojot aktīvāko sportistu skolas saimē (tālākā distance, ātrākais rezultāts u. tml.).

**Sezonai atbilstošu
fizisko aktivitāšu dienu
organizēšana**

Tiek rīkota sporta diena, sniega diena, kuru laikā vecāki ar bērniem tiek aicināti izmēģināt dažādus sezonai piemērotus sporta/aktīvās atpūtas veidus.

4.2.3. IETEIKUMI ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU LIETOŠANAS UN PROCESU PROFILAKSEI



4.2.3. IETEIKUMI ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU LIETOŠANAS UN PROCESU PROFILAKSEI

Atkarība ir kompleksa un biopsihosociāla slimība, kas izpaužas kā indivīda nespēja pretoties impulsam, tieksmei vai kārdinājumam veikt noteiktas darbības, kas ir kaitīgas personai vai apkārtējiem. Pastāv gan vielu (piemēram, alkohola, nikotīna, narkotisko vielu, psihoaktīvo medikamentu), gan procesu (piemēram, azartspēļu, jauno tehnoloģiju) atkarības. Atkarību izraisošo vielu lietošana, tostarp procesu* praktizēšana, negatīvi ietekmē ne tikai katra indivīda veselību un sociālo dzīvi, bet arī ekonomisko situāciju kopumā – tiek būtiski palielinātas veselības aprūpes izmaksas valstī. Turklāt atkarības ir būtisks priekšlaicīgas mirstības un invaliditātes cēlonis, tādēļ ir svarīgi atturēt cilvēkus no psihoaktīvo vielu lietošanas vai procesiem un novērst potenciālos traucējumus tiem, kuri jau uzsākuši to lietošanu vai praktizēšanu²⁹.

Tabakas un alkohola lietošana ir vieni no galvenajiem riska faktoriem sliktai veselībai un nāvei Eiropas Savienībā³⁰. Kopš 2010. gadā vērojams būtisks kādreiz smēķēt mēģinājušo zēnu un meiteņu īpatsvara samazinājums. Piemēram 2010. gadā 15 gadus veci pusaudži kaut reizi mēģinājuši smēķēt, izsmēķējot vismaz vienu cigareti, cigarellu, pīpi vai ūdenspīpi, bija 80,9%, taču 2022. gadā – 43%²¹. Starptautiskā jauniešu smēķēšanas pētījuma dati uzrāda satraucošu tendenci – 2019.gadā 51,3% 13–15 gadus vecu skolēnu ir mēģinājuši lietot elektronisko cigareti, turklāt pēdējā mēneša laikā vienu vai vairākas dienas elektronisko cigareti lietojuši 18,0% skolēnu³¹.

Austrumeiropas valstīs, tai skaitā arī Latvijā, alkohols ir galvenais novēršamais veselības riska faktors. Alkohola lietošana ir cēlonis vairāk nekā 60 dažādām hroniskām slimībām vai akūtiem stāvokļiem. Pusaudžu vecums ir laiks, kad veidojas un nostiprinās dažādi ar veselību saistītie paradumi, tāpēc alkohola lietošanas problēmai šajā vecumā ir jāvērs pastiprināta uzmanība. Alkohola lietošana ir īpaši kaitīga pusaudžiem, jo viņu organisms vēl attīstās. Latvijā pusaudži alkoholu pamēģina lietot ļoti agrā vecumā. Piecpadsmit gadu vecumā tikai 69,6% zēnu un 65,1% meiteņu nekad nav bijuši piedzērušies. Pieaugot vecumam, palielinās arī pusaudžu īpatsvars, kuri pirmo reizi lietojuši alkoholu, vairāk nekā tikai pagāršojuši²¹.

Arī narkotiku lietošana pusaudžu vecumposmā ir aktuāla problēma. Salīdzinājumā ar 2015. gadu ir paaugstinājies to 15–16 gadus veco skolēnu īpatsvars, kuri kaut reizi dzīvē

ir pamēģinājuši kādu no narkotikām. Šāda pieredze ir 27% minētās vecumgrupas Latvijas skolēnu³².

**Procesi, kas sniedz lietotājam iespēju mainīt savu psihisko stāvokli: atbrīvoties no trauksmes, just pacilātību, piesaisti, iluzoru kontroles izjūtu, piederības izjūtu, iespēju būt kādam citam, spēlēties ar identitāti.*



Atkarību profilakse ir pasākumu kopums, kas vērsts uz mēģinājumu atturēt individu no psihoaktīvo vielu lietošanas vai attālināt vielu lietošanas pamēģināšanu, tādējādi mazinot atkarības izveidošanās draudus.

Savukārt ne visu procesu lietošanu vienmēr ir iespējams un nepieciešams novērst pavisam, jo tiem ir arī savi ieguvumi (piemēram, komunikācija sociālajos medijos, izglītojošas videospēles), tādēļ procesu atkarību profilakses mērķis atkarīgs no attiecīgā procesa (piemēram, azartspēļu spēlēšanu novērst pavisam vai attālināt uzsākšanu, savukārt sociālo mediju lietošanai samazināt pārmērīgu lietošanu vai nevēlamu saturu).

Attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi, iesaka izšķirt trīs atkarību izraisošo vielu un procesu atkarību profilakses līmeņus – vispārīgo (universālā), selektīvo un indicēto profilaksi⁹. Šāda profilakses dalījuma galvenais mērķis ir, nemainot saturu, precīzāk definēt mērķa populāciju, uz kuru būtu vērsta attiecīgā profilakses intervence.

Atkarību profilakses veidi:

1. Vispārīgā jeb universālā – vispārīgās atkarību profilakses pasākumos piedalās gan tie bērni, pusaudži un jaunieši, kuriem atkarības risks ir zems, gan vienlaicīgi arī tie skolēni, kuri jau saskārušies ar, piemēram, atkarību izraisošo vielu lietošanu. Universālās profilakses mērķis ir aizkavēt vielu lietošanas uzsākšanu nacionālā, reģionālā un skolas līmenī, panākot to ar skaidri noformulētu un ieviestu skolas politiku atkarību jautājumos, atbalstošu un no atkarībām brīvas skolas vides veidošanu, skolas mācību programmā iekļauto dzīves prasmju paaugstināšanu, universālu atkarību profilakses programmu īstenošanu un dažādu izglītojoši informatīvu kampaņu palīdzību. Šāda pieeja uzskatāma par efektīvu, jo tā ļauj riskam pakļautajiem skolēniem saņemt nepieciešamās atkarības profilakses intervences nestigmatizējošā veidā, nenodalot viņus no kopējās izglītojamo populācijas, jo ir zinātniski pierādīts, ka minētās jauniešu grupas nodalīšana un pulcināšana vienkopus var pat veicināt atkarību izraisošo vielu lietošanu.

2. **Selektīvā** - galvenais uzsvars selektīvajā atkarību profilaksē tiek likts uz agrīnu riska faktoru apzināšanu un iejaukšanos krīzes situācijās, lai savlaicīgi novērstu problēmas. Šādu intervenču darbības virzieni ir fokusēti uz noteiktu indivīdu identificēšanu skolas vidē un nepieciešamā atbalsta sniegšanu. Šo mērķa grupu veido bērni un jaunieši, kuri jau ir eksperimentējuši vai uzsākuši atkarību izraisošo vielu lietošanu, bērni un jaunieši ar dažādiem psihiskās veselības traucējumiem, kā arī skolnieki, kuri dzīvo nelabvēlīgos apstākļos sociālajā vidē un ģimenē. Selektīvās profilakses programmas ir daudz ilgstošākas un specifiskākām mērķgrupām nekā universālā profilakse.
3. **Indicētā** – indicētās atkarību profilakses mērķa grupa ir bērni un jaunieši, kuri jau agrīnā vecumā ir tendēti pamēģināt dažādas psihoaktīvās vielas, tajā skaitā bijušas vairākas lietošanas epizodes, taču nav vēl uzstādīta diagnoze - atkarības sindroms (pēc SSK – 10). Indicētajā profilaksē tiek identificēti un iesaistīti arī bērni un jaunieši, kuriem piemīt noteiktas pazīmes (piemēram, uzvedības traucējumi, palielināta agresivitāte, uzmanības deficīta sindroms), kuru esamība var norādīt uz iespējamo tendenci lietot psihoaktīvas vielas nākotnē.

Papildus augstāk minētajiem līmeņiem, zinātniskajā literatūrā bieži tiek aprakstīts arī **ceturtais profilakses līmenis jeb vides profilakse**. Šīs profilakses mērķis ir ar izglītojošiem un ierobežojošiem pasākumiem ietekmējot kultūras, sociālo un ekonomisko vidi, samazināt indivīda vēlmi un iespēju lietot atkarību izraisošās vielas. Tas nozīmē veidot negatīvu attieksmi sabiedrībā pret psihoaktīvo vielu lietošanu noteiktās sabiedrības grupās (piem., jaunieši, grūtnieces). Tā ietver likumisko normu izstrādi un kontroli attiecībā uz psihoaktīvo vielu iegādi, realizāciju un lietošanu, kā arī paredz aizsargājošo faktoru stiprināšanu un riska faktoru mazināšanu ģimenē ar sociālā atbalsta palīdzību.

Aktivitātes atkarību izraisošo vielu un procesu profilaksei izglītibas iestādē

Bērnu un pusaudžu vecumposmam ir raksturīga interese par legālo un nelegālo atkarību izraisošo vielu lietošanu un procesu praktizēšanu. Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centra dati liecina, ka jaunieši vecumā no 15 līdz 24 gadiem ir visbiežāk pakļauti atkarību izraisošo vielu lietošanai, salīdzinot ar citām vecuma grupām. Tas saistāms ar šajā vecumposmā notiekošajām fizioloģiskajām un psihiskajām izmaiņām.

Pusaudzīm pieaugot, piederības sajūta grupai un vienaudžu atzinība kļūst svarīgāka par vecāku un pedagogu autoritāti. Vielu lietošana jaunībā palielina lietošanas varbūtību dzīves laikā. Tā, piemēram, cilvēkam, kurš uzsāk alkohola lietošanu jaunībā, pastāv četras reizes lielāks risks kļūt atkarīgam. Tādēļ atkarību profilaksei ir jābūt svarīgai veselības veicināšanas un veselības izglītības sastāvdaļai izglītības iestādē, lai savlaicīgi novērstu atkarību izraisošo vielu lietošanu un procesu praktizēšanu, kā arī veicinātu vielu lietošanas un procesu pārtraukšanu, mazinot atkarību izplatību šajā vecumposmā.

Izglītības iestāde ir vide, kurā bērni un pusaudži pavada lielu daļu sava laika, mijiedarbojoties ar citiem vienaudžiem un pedagogiem. Šī iemesla dēļ izglītības iestādēs jābūt skaidrai un pastāvīgi īstenotai atkarību profilakses politikai, īstenojot pietiekoši efektīvas un pierādījumos balstītas intervences. Viena no izglītības iestāžu priekšrocībām ir iespēja īstenot atkarību profilakses aktivitātes gan vispārīgās, gan selektīvās, gan indicētās profilakses līmenī. Turklāt izglītības iestādes var nodot vēstījumu visiem bērniem/pusaudžiem, nestigmatizējot konkrētas profilakses aktivitātes saņēmējus, jo to ietvaros netiek identificēti vai potenciāli nodalīti bērni un pusaudži, kuri jau sākuši lietot atkarību izraisošas vielas vai praktizēt procesus.

Atbildība par atkarību profilaksi bērniem un pusaudžiem ir dalīta starp izglītības iestādēm, izglītojamo ģimenēm un vietējo kopienu (pašvaldībām). Ģimene, jo īpaši vecāki, ir viens no būtiskākajiem elementiem, kas mikrolīmenī var ietekmēt indivīda rakstura īpašības un apturēt vai attālināt atkarību izraisošo vielu lietošanu un procesu praktizēšanu. Ģimenes intervenču būtībā ir teorētisks pieņēmums, ka, mainot ģimenes procesus, piemēram, bērnu audzināšanas metodes, intervences sekmē veselīgu jauniešu uzvedību un novērš problemātiskas uzvedības veidošanos²⁹. Ja pat šajā vecumposmā bērniem un pusaudžiem zūd vecāku autoritāte, bērni un pusaudži joprojām asociē sevi ar vecākiem, viņu rīcībām, attieksmi un uzvedību.



Ciešas un atklātas attiecības ar vecākiem un no tām izrietošās komunikācijas kvalitāte var būt atkarību izraisošo vielu

lietošanas/procesu praktizēšanas kavējošs faktors, savukārt šādas komunikācijas trūkums – provocējošs faktors³³.

1. Izglītības iestāžu politika atkarību profilakses īstenošanā.

Balstoties uz Ministru kabineta noteikumiem Nr. 474, izglītības iestādes vadītājam izglītības iestādē jānodrošina droša vide un atkarību profilakse. Lai sniegtu atbalstu izglītības iestādēm, VM ir izstrādājusi **vadlīnijas atkarību profilakses rīcības plāna**

izstrādāšanai, īstenošanai un uzraudzībai izglītības iestādēs, kas var noderēt izglītības iestādes politikas izstrādē un īstenošanā (skat. sadaļu *“Vairāk informācijas”*).

Pārskatiet un papildiniet iekšējās kārtības noteikumus par atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi, glabāšanu un izplatīšanu un procesu praktizēšanu izglītības iestādes telpās, teritorijā, kā arī izglītības iestādes rīkotajos pasākumos.

Iekšējos kārtības noteikumos būtu skaidri jādefinē pārkāpumi un jānosaka rīcības plāns (t. i., kāda ir izglītības iestādes personāla rīcība, ja izglītojamais pārkāpj kādu no noteikumiem, piemēram, lieto, glabā vai izplata legālās vai nelegālās atkarību izraisošās vielas, kāda ir skolas nostāja attiecībā uz personāla atkarību izraisošu vielu lietošanu u. tml.). Izglītības iestāžu iekšējās kārtības noteikumos parasti norāda mērķi, piemēram, uzsverot nepieciešamību izveidot un nodrošināt drošu, veselīgu un no atkarībām brīvu vidi, lai veicinātu visu izglītojamo veselīgu attīstību. Visiem skolas darbiniekiem un izglītojamajiem jābūt informētiem par skolas iekšējās kārtības noteikumiem un to saturu. Iekšējās kārtības noteikumiem jābūt viegli pieejamiem gan skolas darbiniekiem, gan izglītojamajiem, gan viņu vecākiem. Vienlaikus noteikumos skaidri norādāms, kurš (ģimene un tiesībsargājošās iestādes) tiks informēts par gadījumiem, kad novērots pārkāpums. Atkarību izraisošo vielu lietošanas noteikumu pārkāpumi rada iespēju sniegt individuālu atbalstu izglītojamajiem. Noteikumos varat noteikt arī īpašas balvas tām klasēm, kurās netiek konstatēts neviens atkarību izraisošo vielu pārkāpums (piemēram, apmaksāts muzeja un akvaparka apmeklējums u. tml.).

Izglītības iestādei ir jābūt tādai atkarību profilakses politikai, kura nepieļauj atkarību izraisošo vielu lietošanu un aktīvi iestājas pret to, taču vienlaikus sniedz atbalstu un palīdzību izglītojamajiem un viņu ģimenēm. Atbalsta pasākumi sevī ietver gan skolas atbildību problēmu identificēšanā, riska grupu identificēšanā un problēmu risināšanā katra izglītojamā individuālā līmenī un atbalstošas skolas vides veidošanas preventīvo pasākumu realizēšanā, sadarbībā ar citām, bērnu tiesības un veselību veicinošām, institūcijām un speciālistiem. Atbalsta pasākumus skolā nosaka atbalsta speciālisti – psihologs, logopēds, speciālais pedagogs, izvērtējot skolēna individuālās spējas un vajadzības, ja izglītojamajam ir paredzamas (preventīvi) vai konstatētas jebkāda veida grūtības mācību procesā, kas traucē apgūt zināšanas un prasmes.

Atkarību profilakses politikai jābūt vērstai uz mērķi novērst izglītojamo atsvešināšanos no izglītības sistēmas. Būtiska atkarību profilakses rīcības plāna sastāvdaļa ir atkarību jautājumu iekļaušana mācību saturā, proti, profilakses izglītības nodrošināšana, kuras

pamatā ir koncentrēšanās uz personīgajām un sociālajām prasmēm, kā arī sociālo ietekmi. Iekļaujot atkarību jautājumus mācību saturā, izmantojot sistemātisku pieeju, aplūkojot tās tēmas un izmantojot tās pedagogiskās metodes, kas ir zinātniski pierādītas kā efektīvas, ir iespējams ietekmēt izglītojamo uzvedību – novērst vai vismaz aizkavēt atkarību izraisošo vielu lietošanu. To var panākt, iemācot tādas vērtības, normas, uzskatus un attieksmi, kas ir pret vielu lietošanu, kā arī iemācot atteikties no vienaudžu aicinājumiem lietot vielas.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

- ❖ Ministru kabineta 2023. gada 22. augusta noteikumi Nr. 474 "Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos". <https://likumi.lv/ta/id/344779>
- ❖ Veselības ministrija. Metodiskie ieteikumi. Atkarību profilakses rīcības plāna izstrādāšana, īstenošana un uzraudzība izglītības iestādēs. 2023. <https://esparvesibu.lv/sites/default/files/2023-06/Metodiskais-materials-web.pdf>
- ❖ SPKC. Brīvība no tabakas un nikotīna. Ceļvedis skolām. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/20319/download?attachment>
- ❖ SPKC. Ieteikumi izglītības iestāžu darbiniekiem komunikācijā ar pusaudžiem un vecākiem par jaunajiem nikotīna un tabakas izstrādājumiem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18168/download?attachment>
- ❖ PVO. 2023. Brīvība no tabakas un nikotīna. Ceļvedis skolām. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/20319/download?attachment>
- ❖ Substance Misuse Prevention for Young Adults. <https://odp.idaho.gov/wp-content/uploads/2021/09/SAMHSA-EBP-Guide-pep19-pl-guide-1.pdf>
- ❖ The American Heart Association's Tobacco-free Schools Toolkit. https://www.heart.org/-/media/files/affiliates/southeast/florida/aha_tobaccofree_schools_toolkit-final.pdf?la=en

2. Atkarību profilakses izglītojoša satura integrācija vispārējās izglītības iestādēs.

Pētījumi liecina, ka atkarību profilakses īstenošana ar izglītojošām programmām skolās ir liela nozīme atkarības risku mazināšanā, jo pusaudži bieži vien uzsāk lietot atkarību izraisošas vielas, nepārdomājot šīs rīcības sekas. Izglītības iestādēs īstenotajām aktivitātēm jābūt regulārām un izglītojošām, stiprinot aizsargājošos faktorus – apkārtējās vides ietekmi, apstākļus un rīcību, kas dod pozitīvu ieguldījumu pusaudža dzīvē un palīdz novērst negatīvu uzvedību, tostarp vielu lietošanu un procesu praktizēšanu. Pusaudžu vecuma posmā būtiska ir kritiskās domāšanas, lēmumu pieņemšanas, radošās domāšanas, efektīvas komunikācijas, savstarpējo attiecību, empātijas un citu prasmju un iemaņu attīstīšana. Aktivitāšu saturā sniegtā informācija un paredzamās darbības nedrīkst būt pamācošas un norājošas. Jāņem vērā, ka atkarību profilaksē efektīvas ir aktivitātes, kas veiktas kompleksi un cikliski, savukārt viena atsevišķi īstenota aktivitāte var ne tikai nenovest pie cerētā rezultāta, bet pat, īstenota pret labo prakšu principiem, veicināt vielu lietošanu. Turklāt aktivitāšu saturu, bet jo īpaši formu lielā mērā nosaka izglītības iestādes vidē pastāvošā komunikācija – cik aktīvi, atklāti un abpusēji tiek uzturēts kontakts starp skolēniem savā starpā un pedagogiem. Ja skolā regulāri tiek veiktas dažādas informatīvās un izglītojošās aktivitātes, tad dažādu profilakses aktivitāšu norisei var izmantot jau esošo pieredzi šādu pasākumu organizēšanā.

Mudiniet pedagogus apgūt un īstenot pierādījumos balstītas atkarību profilakses izglītojošas programmas, kuras pierādījušas efektivitāti dažādās pasaules valstīs, īstenošanu mācību saturā, piemēram, “Unplugged” un “Kiva”, kas tulkotas un kuru materiāli ir pieejami arī latviešu valodā.

Veselības ministrija sadarbībā ar SIA "Bērnu un pusaudžu resursu centrs" ir izstrādājusi indicētās atkarību profilakses programmu "Veselīgas nākotnes programma". Tā paredzēta 13–25 gadus veciem iedzīvotājiem. "Veselīgas nākotnes programma" ir pieejama elektroniski un bez maksas. Lai gan šī profilakses programma primāri vērsta uz valsts, pašvaldību, nevalstisko organizāciju un citu organizāciju speciālistiem, tā ir praktiski izmantojams rīks ikvienam, kas strādā ar jauniešiem, sniedzot agrīnu palīdzību saistībā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu.

Daži atkarību profilakses piemēri izglītības iestādēs:

- ❖ SPKC. Skolu atkarību profilakses programma 12–14 gadus veciem skolēniem UNPLUGGED. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18474/download?attachment>

- ❖ EMCDDA. Life skill and social influence–based interventions to reduce any drug use. https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/evidence-summaries/life-skill-and-social-influence%E2%80%93based-interventions-reduce-any-drug-use_en
- ❖ Programma “Kiva”. <https://latvia.kivaprogram.net/what-is-kiva/>
- ❖ VM. Rokasgrāmata “Veselīgas nākotnes programma”. <https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-09/Rokasgramata.pdf>

RĪCĪBA ATKARĪBU PROFILAKSES DARBĀ IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS²⁹

Zemāk minētie principi ir attiecināmi uz dažādu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses izglītojoša mācību satura integrāciju, tai skaitā jauno nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas profilaksi.

Pierādīta efektivitāte	Nav pierādīta efektivitāte
Izglītojošas programmas* ieviešana un uzbūve	
Interaktīvas metodes Stingras secības nodarbības un grupu darbs Norisinās saskaņā ar mācību programmu	Didaktiskās metodes, piemēram, vienreizējas lekcijas Nestrukturētas, spontānas diskusijas Paļaušanās uz skolotāju spriestspēju un intuīciju
Vada apmācīts pedagogs/vadītājs	Nav uzskatāmu pierādījumu par labu vienai vai otrai īstenošanas formai – vienaudžu vai specifiski neapmācītu pieaugušo vadītām profilakses programmām
10–15 iknedēļas nodarbības	Atsevišķas, vienreizējas aktivitātes, viena lekcija gadā
Programmas ar daudz un dažādiem elementiem (piemēram, stāstījums,	Nav spēcīgu argumentu par labu “atgādinošām” nodarbībām, aktualizējot tēmu atkārtoti

diskusija, demonstrējums, praktiski uzdevumi u. c.)	
-	Plakāti un brošūras (kā vienīgā veiktā aktivitāte, taču būs noderīgi kombinācijā ar citiem profilakses programmas elementiem, piemēram, organizētu lekciju ciklu)
Izglītojošas programmas saturs, tā elementi	
Lēmumu pieņemšanas, komunikācijas un problēmu risināšanas prasmes	Vairot tikai izglītojamo zināšanas, stāstot faktus par konkrētām vielām, jo tādējādi izglītojamie kļūst par zinošākiem patērētājiem
Attiecības ar vienaudžiem, personīgās un sociālās prasmes	Ja bijušie atkarību izraisošo vielu lietotāji stāsta par savu pieredzi, var netieši tikt popularizēta/ <i>slavināta</i> vielu lietošana
Skolēnu pārliecības sekmēšana par savām spējām pretoties atkarību izraisošo vielu lietošanai, kā arī programmā ietvertas stratēģijas – situācijas modelēšana, prasmju apgūšana, praktizēšana ar viedokļu apmaiņu un atbalsta sniegšanu	Koncentrēšanās tikai uz skolēnu pašapziņas veidošanos
Uzsvērt attieksmi un normas, kas iestājas pret vielu pamēģināšanu vai lietošanu	Iebiedēšanas taktika un šausmu stāsti, pārspilējot un aplami atainojot atkarību izraisošo vielu lietošanas bīstamību, kas mēdz būt pretrunā ar izglītojamo un viņu vienaudžu pieredzi, kas jau paši ir izmēģinājuši un neredz sekas veselībai

Prasmes pateikt "nē" un personīgas apņemšanās nelietot atkarību izraisošās vielas	Organizēti narkotiku lietošanas testi izglītības iestādēs, pēc „nejaušības” principa
Atbalsts mācību procesam un akadēmiskajiem sasniegumiem	-

**Izglītojoša profilakses programma ir mērķtiecīgu aktivitāšu kopums, kas vērsts uz konkrētu ar veselību saistīto problēmu novēršanu/samazināšanu mērķa grupā.*

VAIRĀK INFORMĀCIJAS PAR ATKARĪBU PROFILAKSES PRINCIPIEM IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS:

- ❖ Veselības ministrija. Metodiskie ieteikumi. Atkarību profilakses rīcības plāna izstrādāšana, īstenošana un uzraudzība izglītības iestādēs. 2023. <https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-06/Metodiskais-materials-web.pdf>

3. Apmācību un kursu organizēšana izglītības iestāžu pedagogiem.

Lai izglītības iestāžu pedagogi mācību saturā spētu integrēt vecumam un attīstības posmam atbilstošas atkarību profilakses intervences un izglītojošas programmas, organizējiet seminārus un kursus, kuros ar dažādu aktivitāšu palīdzību (diskusijas, lomu spēles, praktiskās nodarbības) tiek papildinātas pedagogu zināšanas par atkarību tēmām, īpaši uzsverot prasmju un iemaņu attīstīšanu pierādījumos balstītas rīcības īstenošanā. Pedagogus ir būtiski iepazīstināt ar atkarību profilakses intervenču/programmas saturu, teoriju un koncepciju, attīstot prasmes šādu programmu un intervenču īstenošanā.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

- ❖ Veselības ministrija. Platforma Esparveselibu.lv. Apmācības. <https://esparveselibu.lv/temturis/apmacibas;>
- ❖ Veselības ministrija. Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem no 1. līdz 6. klasei. [https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsBerns web 0.pdf;](https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsBerns web 0.pdf)
- ❖ Veselības ministrija. Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem no 7. līdz 9. klasei. [https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsPusaudzis web 09 05 2019 0.pdf;](https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsPusaudzis web 09 05 2019 0.pdf)

- ❖ Veselības ministrija. Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem no 10. līdz 12. klasei. https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsJaunietis_0.pdf.

4. Pašvaldības policijas un citu pušu (ārpakalpojumu) iesaistīšana.



*Pētījumi liecina, ka iebiedēšanas taktikai un “šausmu stāstiem”, kas mēdz būt pretrunā ar izglītojamā un viņu vienaudžu pieredzi, kā arī policijas darbinieku vienreizējām lekcijām par atkarību izraisošo vielu lietošanas kaitīgumu un informēšanu par vielu ietekmi, **nav pierādīta efektivitāte izglītības iestāžu atkarību profilakses darbā.***

Tāpat vieslektoru vienreizējas nodarbības nav efektīvas, pat ja šķiet, ka skolēniem tās liekas saistošas. Pašvaldības policijas un citu pušu iesaistei atkarību profilakses jautājumos ir jābūt vērstai uz komunikāciju ar pusaudzi, nevis iebiedēšanu. Speciālistiem, tai skaitā policijas darbiniekiem, kas nāk uz skolu runāt par atkarībām, ir jābūt apmācītiem atkarību profilakses pasākumu organizēšanā vai arī jāpiesaista atkarību profilakses speciālisti. Tikpat būtiska ir drošas vides nodrošināšana (incidentu vadība un noziedzības novēršana). Skolām jāapsver iespējas izvietot videokameras izglītības iestādes teritorijā, jānodrošina apsardze dažādos izglītības iestādes pasākumos (klases vakaros, ballēs, koncertos u. tml.), jānodrošina skolotāju-vecāku-pašvaldības policijas rīcības plāna ievērošana, konstatējot pārkāpumu (piemēram, izplatīšanas un iegādes fakta pārkāpumu u. tml.).

VAIRĀK INFORMĀCIJAS PAR POLICIJAS LOMU ATKARĪBU PROFILAKSES JAUTĀJUMOS:

- ❖ SPKC. Ieteikumi izglītības iestāžu darbiniekiem komunikācijā ar pusaudžiem un vecākiem par jaunajiem nikotīna un tabakas izstrādājumiem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18168/download?attachment>

5. Skolēnu iesaistīšana ārpusskolas aktivitātēs.

Laiks, ko skolēns pavada ārpus skolas, daudzu vecāku izpratnē ir *visbīstamākais* laiks, kad bērns saskaras ar atkarību izraisošām vielām. Tas lielā mērā ir skaidrojams ar faktu, ka šajā laikā bieži vien viņš neatrodas pieaugušo uzraudzībā. Lai mazinātu riskus, jāstrādā gan ar vecākiem – lai uzlabotu vecāku atbildību, gan pašiem skolēniem. Skolēni jāiesaista ārpusskolas aktivitātēs, kas samazinātu bezdarbībā pavadīto laiku. Pie šādām aktivitātēm pieskaitāmi jauniešu iniciatīvas centri, dažādi pulciņi, skolēnu pašpārvalde/skolēnu

padome, sporta, mākslas, deju, mūzikas nodarbības u. c., kas ne tikai nodarbina bērnu ārpus skolas pavadītajā laikā, bet arī veicina socializēšanos, attīsta prasmes un izpratnes spējas, kas veicina personības veidošanos, kurai raksturīgāka negatīva attieksme pret atkarību izraisošajām vielām un procesiem.

Lai ārpusskolas aktivitāšu piedāvājums būtu pēc iespējas daudzveidīgāks, svarīga ir arī vides infrastruktūras uzlabošana, piemēram, riteņbraucēju ceļu izveidošana/iezīmēšana, sporta laukumu izveide, slidošanas laukumu uzliešana, slēpošanas trašu iekārtošana u. tml.

Idejām:

- ❖ skolēnu pašpārvalžu izveide skolās, kas plāno un organizē ārpusklases interaktīvās aktivitātes;
- ❖ pieejas nodrošināšana sporta infrastruktūrai (stadioni, slidotavas, slēpošanas trases, skeitparki, baseini, u. c.);
- ❖ skolēnu-līderu izvirzīšana, kas aktīvi darbojas dažādu aktivitāšu un pasākumu organizēšanā skolā, iesaistot savus vienaudžus;
- ❖ skolotāju-līderu izvirzīšana, kas organizē, iesaista un atbalsta skolēnus;
- ❖ atkarību pētniecības darba veicināšana skolās, projektu nedēļās, labāko zinātniski pētniecisko darbu apbalvošana;
- ❖ vasaras nometņu organizēšana riska grupas bērniem, kurā tiek iekārtojas arī atkarības profilakses nodarbības.

6. Procesu atkarības un profilakses aktivitāšu piemēri.

Tādas procesa atkarības kā azartspēļu, sociālo mediju un videospēļu atkarība vai problemātiska lietošana, Latvijas skolēnu vidū ir izplatītas. Komunikācija sociālajos tīklos un internetā vidēji pusei 15 gadus veco pusaudžu ik dienu aizņem praktiski tikpat daudz laika kā mācības skolā. Kopumā ceturta daļa (24,9%) skolēnu ir intensīvi sociālo mediju lietotāji, t.i., lieto sociālos medijus komunikācijai ar kādu ikdienā gandrīz visu laiku, un šādu lietotāju īpatsvars pieaug, palielinoties skolēnu vecumam³⁴. Savukārt 16 gadus vecu skolēnu vidū augsts risks problemātiskai sociālo mediju lietošanai ir 51% skolēnu (59% meiteņu un 42% zēnu) un problemātiskai videospēļu spēlēšanai 23% (10% meiteņu un 36% zēnu)³². Bērnu tiesību aizsardzības likuma 50. pantā teikts, ka bērns nedrīkst piedalīties azartspēlēs³⁵. Tomēr 22% 15-16 gadus vecu Latvijas jauniešu kaut reizi pēdējā gada laikā ir spēlējuši azartspēles uz naudu, 8,5% skolēnu azartspēles spēlē tiešsaistē,

savukārt 3,0% no visiem 15–16 gadus veciem skolēniem ar azartspēlēm aizraujas pārmērīgi. Taču, vērtējot starp tiem, kuri azartspēles spēlējuši pēdējo 12 mēnešu laikā, 12% uzskatāmi par tādiem, kuri to dara pārmērīgi³⁶.

Procesu atkarību profilakses pamatprincipi ir līdzīgi atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses sadaļā minētajiem.

Ieteikumi pirmsskolas izglītības iestādēm:

- ❖ aktualizējiet un skaidrojiet izglītojamajiem ar moderno tehnoloģiju lietošanu saistītos jautājumus, tostarp riskus, drošību, ietekmi uz veselību, reālās un virtuālās pasaules atšķirības u. c.;
- ❖ vērsiet uzmanību uz ekrānlaika ierobežojumam bērniem, jo īpaši bērniem līdz 5 gadu vecumam. Veiciniet bērnu spēju izvērtēt informācijas ticamību;
- ❖ vērsiet uzmanību uz ergonomikas principu un drošības noteikumu ievērošanu moderno tehnoloģiju lietošanas laikā;
- ❖ veiciniet izglītojamo fiziskās aktivitātes;
- ❖ iepazīstiniet izglītojamo vecākus ar Veselības inspekcijas izstrādātajām rekomendācijām par moderno tehnoloģiju lietošanu, tostarp akcentējot atbildīgu un jēgpilnu moderno tehnoloģiju lietošanas nozīmi.

REKOMENDĀCIJAS PIEJAMAS: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17647/download>

Ieteikumi pamatizglītības un vidējās izglītības pakāpes iestādēm:

- ❖ aktualizējiet un skaidrojiet izglītojamajiem ar procesu atkarībām, tai skaitā ar moderno tehnoloģiju lietošanu, saistītos jautājumus, tostarp riskus, drošību, ietekmi uz vispārējo veselību, redzi, dzirdi, miega kvalitāti u. c.;
- ❖ ieviesiet izglītojošas profilakses programmas izglītības iestādē par procesu atkarības, tai skaitā azartspēļu spēlēšanas, riskiem, kuras vada iepriekš apmācīti speciālisti un kuras atbilst efektīvu profilakses programmu pamatprincipiem;
- ❖ iepazīstiniet izglītojamo vecākus ar izstrādātajām rekomendācijām par moderno tehnoloģiju lietošanu un tiešsaistes (platformas, sociālo tīklu lietotnes u. c.) izmantošanu, akcentējot atbildīgu un jēgpilnu moderno tehnoloģiju lietošanas nozīmi;
- ❖ veiciniet spēju domāt kritiski, izvērtēt informācijas avotus un to ticamību;
- ❖ vērsiet uzmanību uz ekrānlaika ierobežojumiem bērniem;

- ❖ aktualizējiet procesu atkarības un drošības jautājumus, kas skar moderno tehnoloģiju un tiešsaistes izmantošanu mācībās, kā arī brīvajā laikā;
- ❖ skaidrojiet bērnu vecākiem, kā ikdienā tiek izmantotas modernās tehnoloģijas mācību procesā. Mērķtiecīgi iesaistiet vecākus mācību procesa pilnveidē;
- ❖ pievērsiet uzmanību brīdinošām pazīmēm bērna uzvedībā, kas var liecināt par procesu atkarībām, savlaicīgi informējot vecākus un meklējot palīdzību pie speciālistiem;
- ❖ pārskatiet izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumus un ierobežojumus attiecībā uz dažādu moderno tehnoloģiju un tiešsaistes lietošanu mācību procesā (vecuma ierobežojumi, drošības pasākumi, ergonomika, procesu atkarības profilakses pasākumi u. c.), piemēram, izstrādājot drošas moderno tehnoloģiju lietošanas noteikumus gan pedagogiem, gan izglītojamajiem (norādot speciālistu, pie kura var konsultēties, iekļaujot ieteikumus, ja bērnam ir veselības problēmas/speciālās vajadzības u. c.);
- ❖ izstrādājiet izglītības iestādes iekšējo kārtību, kādā izglītības iestāžu pedagogi savstarpēji koordinē mācību procesa (tostarp mājasdarbu) apguvi un izpildi izglītojamajiem vienā dienā potenciāli pieļaujamo ekrānlaiku un laiku darbam ar modernajām tehnoloģijām;
- ❖ organizējiet iknedēļas izglītojošus pasākumus par drošu un nekaitīgu moderno tehnoloģiju lietošanu izglītojamajiem;
- ❖ rīkojiet „no ekrāniem brīvās nedēļas” (izaicinājumus) izglītības iestādēs, kuru laikā izglītojamajiem tiek piedāvātas alternatīvas un idejas, ko var darīt ārpus ekrāna (pirms tam pedagogs ar izglītojamajiem var sagatavot sarakstu ar aktivitātēm). Aktivitātē var iesaistīt vietējās pašvaldības iestādes un organizācijas, kas var piedāvāt izglītojamajiem brīvā laika aktivitātes (golfs, boulings u. tml.). Noslēgumā var organizēt, piemēram, kopīgu ekskursiju klasei un sertifikātu izsniegšanu par dalību un sasniegumiem;
- ❖ skolā ierīkojiet no ekrāniem brīvās zonas, kuras ir pievilcīgas atpūtai un sniedz alternatīvas starpbrīžu pavadīšanai (piemēram, galda spēles, radošās darbnīcas, smilšu terapijas kaste u. tml.);
- ❖ mācību stundu laikā ierobežojiet mobilo ierīču lietošanu. Mobilo ierīču lietošanu mācību stundu laikā pieļaujiet tikai mācību uzdevumu izpildei.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS PAR DROŠU UN VESELĪBAI NEKAITĪGU MODERNO TEHNOLOĢIJU LIETOŠANU: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17647/download>

Citi noderīgi materiāli un resursi atkarību izraisīto vielu lietošanas un procesu profilakses jomā:

- ❖ SPKC. Informatīvie izdevumi sadaļā "Atkarību izraisīto vielas". <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi#atkaribu-izraisosas-vielas>
- ❖ SPKC. Infografikas sadaļā "Atkarību izraisīto vielas". <https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas#atkaribu-izraisosas-vielas>
- ❖ SPKC. Ieteikumi vecākiem, kā runāt ar pusaudzi par alkoholu un smēķēšanu. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17327/download?attachment>
- ❖ SPKC. Informatīvs materiāls "Vēlies pārtraukt smēķēšanu? Sāc tagad!". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18372/download?attachment>
- ❖ SPKC. Informatīvs materiāls "Lai būtu skaidrs! Svarīgākais, kas Tev jāzina par alkohola lietošanu". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18630/download?attachment>
- ❖ SPKC. Kaitīgie ieradumi. Smēķēšana. <https://www.spkc.gov.lv/lv/smekesana>
- ❖ Veselības ministrija. Portāla "Esparveselibu.lv" sadaļa "Atkarības". <https://www.esparveselibu.lv/tema/atkaribas>
- ❖ BKUS. Portāla "Veselapasaule.lv" sadaļa "Atkarības". <https://www.veselapasaule.lv/lv/jauniesiem/atkaribas>

NVVST dalības iestāžu aktivitāšu piemēri atkarību profilaksei izglītības iestādē

Aktivitāte	Paskaidrojums
Kursi, kuru saturs ir pierādījumos balstīts (piem., UNPLUGGED, KiVa u. c.)	Izglītības iestādes pedagogi piedalāsursos, iegūtie metodiskie materiāli tiek izmantoti darbā ar skolēniem un viņu vecākiem.
Dalība pierādījumos balstītu atkarību profilakses izglītojošu programmu īstenošanā	Izglītības iestādēs ievieš mācību saturā izglītojošas programmas atkarību profilakses veicināšanā, piemēram, programmas, kuras piedāvā dažādas iestādes (Veselības ministrija, Valsts kanceleja).

Aicinām sekot līdzi informācijai mājaslapā:

<https://www.esparveselibu.lv/tema/atkaribas>

Starpbrīži bez viedierīcēm

Izglītības iestādē organizē starpbrīžus, kas brīvi no viedierīču lietošanas, piedāvājot skolēniem citas aktīvās atpūtas alternatīvas – pavadīt laiku ārā pie skolas (ja to ļauj laikapstākļi), apmeklēt sporta un atpūtas laukumu, spēlēt futbolu, badmintonu, novusu un galda spēles.

Mobilu telefonu kastītes diena

Skolēni dienas sākumā ievieto savus telefonus speciāli izveidotā kastītē, kura paliek un ir redzama klases telpā. Dienas beigās, kad mācības ir beigušās, skolēni var paņemt savas viedierīces un doties mājup. Vecāki par šādu dienu iepriekš tiek informēti un sniedz savu saskaņojumu tās norisei. Šādā veidā tiek samazināts mobilā telefona lietošanas laiks dienā un tiek veicinātas citas brīvā laika pavadīšanas alternatīvas, t.sk. savstarpējā komunikācija.

“Ekrāna” laika skaitīšanas nedēļa

Pirmsskolas iestāžu audzēkņiem vai jaunāko klašu skolēniem nedēļas sākumā tiek izdalītas protokolu lapas, kurās katram skolēnam nedēļas garumā jāatzīmē pie viedierīču ekrāna (TV, datora, planšetes vai mobilā telefona) pavadītais laiks. Uzvarētājs/-i ir tie, kuriem tiek konstatēts vismazākais ekrānlaiks nedēļā. Sacensību var veidot gan klases ietvaros skolēniem individuāli, gan klašu grupās, summējot visas klases ekrānlaiku.

Skolēnu pētnieciskie darbi

Tiek veicināta ar procesu tēmu saistītu skolēnu zinātniski pētniecisko darbu izstrāde.

4.2.4. IETEIKUMI INFEKCIJU SLIMĪBU PROFILAKSEI



4.2.4. IETEIKUMI INFEKCIJU SLIMĪBU PROFILAKSEI

Mazāk nekā pirms simts gadiem infekcijas slimības bija galvenais nāves cēlonis, īpaši bērniem un jauniešiem. Vairāku infekcijas slimību izplatība daudzās pasaules un ES valstīs, tai skaitā arī Latvijā, ir pārtraukta, ierobežota vai pilnībā likvidēta, uzlabojoties higiēnas apstākļiem, ieviešot jaunas efektīvas vakcīnas, pilnveidojot epidemioloģiskās uzraudzības sistēmu, kā arī efektīvi koordinējot starptautisku rīcību epidēmiju gadījumos. Tai pašā laikā joprojām pastāv tādu infekcijas slimību, kā gripas, akūtu augšējo elpceļu infekciju, akūtu zarnu infekciju, vakcīnnovēršamu infekcijas slimību, enterovīrusu meningītu, A hepatīta u. c. infekciju uzliesmojumu un epidēmiju riski, jo mūsdienās pasaulē atsevišķas infekcijas slimības izplatās satraucoši ātri, nerespektējot valstu robežas un dzīves līmeni valstī.

Bērni regulāri un daudz biežāk nekā pieaugušie slimo ar dažādām infekciju slimībām, piemēram, augšējo elpceļu un zarnu infekciju slimībām. Tam ir vairāki iemesli – pirmkārt, bērni savā dzīvē vēl nav saskārušies ar vairākiem patogēniem un viņiem nav imunitātes pret šīm infekcijām. Otrkārt, bērniem nav pietiekamu zināšanu par higiēnas prasmēm un viņi bieži nonāk paaugstināta inficēšanās riska apstākļos, cieši kontaktējoties ar citiem bērniem, kuri apmeklē izglītības iestādi esot slimi.

Viens no efektīvākajiem infekcijas slimību ierobežošanas pasākumiem ir vakcinācija. Tomēr pēdējos gados aizvien vairāk aktivizējas vakcinācijas pretinieki, būtiski ietekmējot vakcinācijas aptveres sasniegšanu pret dažādām infekcijas slimībām. Ja bērnu zīdaiņu vecumā vakcinācijas aptveres rādītāji ir augsti un kopumā atbilst PVO rekomendētajam 95% līmenim vai pat to pārsniedz, skolas vecuma bērnu un pieaugušo vakcinācijas līmenis Latvijā ir neapmierinošs. Šajās vecuma grupās aktuālākās problēmas ir saistītas ar vakcināciju pret difteriju, cilvēka papilomas vīrusu (CPV) un sezonālo gripu, un ir arī novērojams samazinājums skolas vecuma bērnu revakcinācijā pret masalām, masaliņām un epidēmisko parotītu³⁰.

Personīgās higiēnas, t. sk. roku higiēnas, ievērošana ir būtisks profilakses pasākums vairāku infekcijas slimību, īpaši akūto zarnu infekciju, kas izpaužas kā caureja, vemšana, profilaksei. Roku mazgāšana ar ziepēm un tīru ūdeni nodrošina dažādu patogēno mikroorganismu izplatības ierobežošanu. Patogēnie mikroorganismi ar nemazgātām rokām var tikt pārnesti uz kāpņu margām, viedtālruniem, datoriem, ēdienu un citiem priekšmetiem, nodrošinot šo mikroorganismu iekļūšanu cilvēka organismā, pieskaroties

acīm, degunam, mutei, ēdot ar nemazgātām rokām piesārņotu pārtiku utt., kā arī to nodošanu citiem. Pareizas roku mazgāšanas kultūru ir svarīgi apgūt jau bērnībā, jo tieši bērnībā un pusaudžu gados apgūtie veselības paradumi saglabājas visas dzīves garumā.

Infekcijas slimības, to izplatīšanās ceļi un profilakse³⁷

Izplatīšanās ceļi	Piemēri	Profilakse
Gaisa pilienu ceļš – ierosinātājs izdalās no elpošanas ceļiem klepojot, šķaudot, runājot.	Dažādas elpceļu slimības, piemēram, difterija, masaliņas, gripa, Covid-19 u. c. augšējo elpceļu infekcijas.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Roku mazgāšana un higiēna ❖ Vakcinācija ❖ Regulāra telpu vēdināšana, uzkopšana un dezinfekcija ❖ Individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana
Gaisa pilienu (aerogēnais ceļš) – ierosinātājs izplatās ar gaisa plūsmu.	Atsevišķas elpceļu slimības, piemēram, vējbakas, garais klepus, tuberkuloze, masalas.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Roku mazgāšana un higiēna ❖ Vakcinācija ❖ Regulāra telpu vēdināšana, uzkopšana, un dezinfekcija ❖ Individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana
Fekāli orālais – ar netīru roku starpniecību, piesārņotu pārtiku vai ūdeni.	Zarnu trakta infekcijas slimības, piemēram, rotavīrusu un norovīrusu infekcijas, dizentērija, A hepatīts u. c.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Roku mazgāšana un higiēna ❖ Vakcinācija (pret rotavīrusu, A hepatītu) ❖ Regulāra telpu uzkopšana un dezinfekcija ❖ Individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana
Tiešā kontakta ceļš – kādai organisma virsmai (piem., ādai vai gļotādai) saskaroties ar mikroorganismiem.	Kašķis, ādas sēnīšu slimības, kārpas.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Roku mazgāšana un higiēna ❖ Regulāra telpu uzkopšana un dezinfekcija ❖ Individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana
Transmisīvais ceļš – infekcijas ierosinātājs nokļūst tieši asinīs (caur bojātu ādu vai gļotādu).	Seksuālās transmisijas infekcijas (sifiliss, gonoreja, hlamidioze), asins transmisīvās slimības (B un C hepatīts, HIV).	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Vakcinācija (pret B hepatītu) ❖ Individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana ❖ Prezervatīva lietošana dzimumakta laikā ❖ Skaistumkopšanas procedūru veikšana sertificētās iestādēs ❖ Kopīgu injicēšanās un higiēnas piederumu nelietošana

Izplatīšanās ceļi	Piemēri	Profilakse
Vertikālā transmisija – infekcijas grūtniecības laikā var tikt pārnestas no mātes auglim/jaundzimušajam vai barojot bērnu ar krūti.	Piemēram, HIV, sifiliss, B hepatīts, toksoplazmoze u. c.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sievietes un/vai ģimenes locekļu vakcinācijas statusa izvērtēšana pirms plānotās grūtniecības ❖ Par vakcinācijas nepieciešamību grūtniecības laikā konsultēties ar ārstu ❖ Antiretrovirālā terapija HIV infekcijas gadījumā
Vektoru pārnestās slimības – slimības, kas tiek pārnestas caur posmkāju kodumiem.	Ērču encefalīts, laimborelioze, ērlihioze.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Vakcinācija (pret ērču encefalītu) ❖ Atbilstoša apģērba izvēle dodoties uz mežu utt.

Akūtas zarnu infekcijas (AZI)

Galvenie pasākumi AZI profilaksē izglītības iestādēs:

1. Kvalitatīva pārtikas nodrošināšana – regulāri jāizvērtē, vai izglītības iestādē tiek ievērotas visas sanitārās un pārtikas apstrādes prasības ēdināšanas pakalpojumu sniegšanai. Strikti jāievēro, ka personām, kuru darbs ir tieši saistīts ar iespējamu risku izglītības iestādes kolektīva veselībai un kuras nodarbina kādā no pārtikas aprites posmiem, pirmreizējo veselības pārbaudi un obligātās periodiskās veselības pārbaudes veic atbilstoši Ministru kabineta noteikumiem Nr. 447.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS: <https://likumi.lv/ta/id/300636-noteikumi-par-darbiem-kas-saistiti-ar-iespejamu-risku-citu-cilveku-veselibai-un-obligato-veselibas-parbauzu-veikšanas-kartiba>

2. Kvalitatīva dzeramā ūdens nodrošināšana – ar infekcijas slimību izraisītājiem piesārņots ūdens var izraisīt masveida saslimšanu izglītības iestādē (piem., vīrushepatīts A, rotavīrusu enterīts, šigeloze u. c.). Veicot pasākumus, kas nodrošina pareizu ūdensapgādes sistēmu ekspluatāciju, ūdens apstrādi, kā arī notekūdeņu efektīvu attīrīšanu (ūdensvada avāriju savlaicīga likvidēšana, ūdens kvalitātes regulāras pārbaudes, vietējo ūdens ņemšanas vietu pareiza ierīkošana un uzturēšana), ir iespējams no tā izvairīties.

3. Veselības izglītības darbs – izglītot audzēkņus, vecākus un izglītības iestādēs strādājošos personīgas higiēnas jautājumos, īpaši uzsverot rūpīgas roku mazgāšanas

nozīmi gan sadzīvē, gan darba vidē. Personīgās higiēnas ievērošana ir ļoti svarīgs pasākums vairāku infekcijas slimību, it īpaši AZI profilaksei. No tā, cik kvalitatīvi un bieži tiek mazgātas rokas, ir atkarīga paša cilvēka un citu cilvēku inficēšanās novēršana. Izplatiet pierādījumos balstītus informatīvos materiālus par AZI profilaksi.

Gaisa pilienu infekcijas

Galvenie pasākumi gaisa pilienu infekciju profilaksei **skolās:**

1. Izglītības iestāžu darbības koordinēšana gaisa pilienu infekcijas slimību ietekmes mazināšanai izglītības iestādēs:
 - ❖ bieža un pietiekami ilga telpu vēdināšana;
 - ❖ rūpīga telpu mazgāšana un tīrīšana, izmantojot sadzīves mazgāšanas un dezinfekcijas līdzekļus, pievēršot uzmanību koplietošanas priekšmetiem;
 - ❖ šķidro ziepju un vienreizlietojamo papīra dvieļu nodrošināšana;
 - ❖ pārliecināšanās, ka bērni bieži un rūpīgi mazgā rokas;
 - ❖ regulāra ikdienā lietojamo ierīču dezinficēšana (piemēram, viedtālruni, planšetdatori u. c. ierīces);
 - ❖ skolēnu un iestādes personāla izglītošana par roku higiēnu, situācijām, kurās rokas ir īpaši būtiski nomazgāt (pēc tualetes apmeklējuma, pirms ēšanas, pēc sabiedrisku vietu apmeklējuma, pēc saskares ar dzīvniekiem u. tml.);
 - ❖ skolēnu un iestādes personāla izglītošana par pareizu klepošanas un šķaudīšanas higiēnu;
 - ❖ kopīgo pasākumu rīkošanas ierobežošana, īpaši sezonālo infekcijas slimību uzliesmojuma periodos;
 - ❖ savlaicīga aizdomu situācijas par grupveida saslimšanu identificēšana.
2. Izglītības iestādes kolektīva izglītošanas pasākumu veicināšana infekciju profilakses jomā, t. sk., par vakcinācijas nozīmi, informatīvo materiālu par gaisa pilienu infekciju profilaksi un vakcinācijas jautājumiem izplatīšana izglītības iestādē.
3. Vakcinācijas kampaņu, apmācību, semināru, veselības tematisko dienu aktualizācija un realizācija izglītības iestādēs, vecāku regulāra informēšana un izglītošana par vakcināciju.

Galvenie pasākumi gaisa pilienu infekciju profilaksei **pirmsskolas izglītības iestādēs:**

1. veikt bērnu apskati no rīta pirms pieņemšanas grupā;

2. nepieņemt bērnus ar slimības pazīmēm;
3. nekavējoties izolēt saslimušos bērnus no pārējiem;
4. izmantot tikai viegli mazgājamas un kopjamas rotaļlietas, mīkstās rotaļlietas apstrādāt ar UV lampām;
5. izglītot bērnus par roku higiēnas pamatprincipiem, pielietojot praktiskas un interaktīvas, bērniem saistošas metodes zināšanu nostiprināšanai un izpratnei;
6. uzraudzīt un apmācīt bērnus nebāzt mutē pirkstus, zīmuļus, rotaļlietas un citus priekšmetus, jo uz tiem var būt infekcijas izraisītāji;
7. rūpīgi mazgāt un tīrīt telpas (izmantojot sadzīves mazgāšanas un dezinfekcijas līdzekļus), pievēršot uzmanību koplietošanas priekšmetiem, traukiem, rotaļlietām, durvju rokturiem, ūdensvadu krāniem, gaismas slēdžiem u. c.;
8. regulāri informēt vecākus par infekcijas slimību profilakses un vakcinācijas jautājumiem.

Dabas perēkļu infekcijas

Ērču pārnestās infekcijas

Galvenie ērču pārnesto infekciju profilakses pasākumi izglītības iestādēs:

1. veicināt izglītojošo darbu izglītības iestādēs, organizējot mācības stundas skolēniem, pieaicinot speciālistus, kas skaidrotu ērču pārnesto infekcijas slimību (ērču encefalīta, laimboreliozes, ērlihiozes) nozīmi, individuālajiem profilakses pasākumiem aizsardzībai pret ērcēm, vakcinācijas nepieciešamību pret ērču encefalītu;
2. veidot izglītojošas lekcijas vecākiem un pedagogiem par ērču pārnesto infekcijas slimību nozīmi un vakcinācijas nepieciešamību;
3. izglītības vidē izplatīt daudzveidīgus informatīvos materiālus par infekcijas slimību profilaksi, t. sk. ērču pārnestajām infekcijām;
4. mudināt izglītības iestādes kolektīvu un izglītojamo vecākus vakcinēties pret ērču encefalītu, piemēram, pieaicinot Latvijas Infektoloģijas centra vai Slimību profilakses un kontroles centra speciālistus pastāstīt par šo slimību un vakcinācijas iespējām.

Trakumsērga

Galvenie trakumsērgas profilakses pasākumi izglītības iestādēs:

1. veikt izglītojošo darbu izglītības iestādēs, organizējot mācības stundas, pieaicinot speciālistus, kas runātu par trakumsērgas profilakses pamatprincipiem, t. sk. nepieciešamību izvairīties no kontakta ar nepazīstamiem mājdzīvniekiem, kā arī meža dzīvniekiem;

2. organizēt izglītojošas lekcijas bērnu vecākiem un pedagogiem par trakumsērgas profilakses pamatprincipiem, infekcijas atpazīšanu un palīdzības iespējām.

Vakcīnovēršamās infekcijas slimības

Galvenie vakcīnovēršamo infekcijas slimību profilakses pasākumi izglītības iestādēs:

1. veikt izglītojošo darbu izglītības iestādēs, organizējot mācību stundas bērniem, pieaicinot speciālistus (ģimenes ārstus un māšas), kas skaidrotu vakcinācijas pamatprincipus un nepieciešamību, higiēnas prasību ievērošanas nozīmi infekcijas slimību profilaksē;
2. organizēt sanāksmes, seminārus un sapulces izglītības iestāžu darbiniekiem un vecākiem;
3. daudzveidīgu informatīvo materiālu par infekcijas slimību profilaksi un vakcinācijas jautājumiem izplatīšana izglītības iestādēs.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

- ❖ SPKC. Bērnu vakcinācijas kalendārs 2023. gadā.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17152/download>
- ❖ Imunizācijas valsts padome. Rekomendētā vakcinācija un piemērotākās vakcīnas pieaugušajiem un bērniem.
<https://www.vm.gov.lv/lv/media/11925/download?attachment>

Citi noderīgi materiāli un resursi **infekcijas slimību profilakses jomā:**

- ❖ SPKC. Informatīvie izdevumi sadaļā “Infekcijas slimību profilakse”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi#infekcijas-slimibu-profilakse>
- ❖ SPKC. Infografikas sadaļā “Infekcijas slimību profilakse”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas#infekcijas-slimibu-profilakse>
- ❖ SPKC. Ieteikumi skolām un bērnudārziem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/ieteikumi-skolam-un-bernudarziem>
- ❖ SPKC. Ieteikumi pedagogiem darbā ar 5.–7. klašu audzēkņiem par roku higiēnas ievērošanu. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17942/download?attachment>
- ❖ SPKC. Ieteikumi pedagogiem darbam ar mācību filmu “Par Janča puncu un tīrām rokām” par roku higiēnas ievērošanu pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem.
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/ieteikumi_jancu_puncis1_1.pdf

- ❖ SPKC. Mācību filma “Par Janča punci un tīrām rokām”.
<https://www.youtube.com/watch?v=vDIFPEoCnRo&t=16s>
- ❖ SPKC. Informatīvais materiāls pedagogiem darbam ar 6.–7. klašu izglītojamajiem par personīgās higiēnas jautājumiem.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/16670/download?attachment>
- ❖ SPKC. Kampana “Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas!”
<https://www.spkc.gov.lv/lv/mazga-rokas-tiras-lai-no-mikrobiem-tas-brivas>
- ❖ SPKC. Kampana “Vakcinācija pret gripu un Covid-19”
<https://www.spkc.gov.lv/lv/vakcinacija-pret-gripu-un-covid-19>
- ❖ BKUS. Portāla “Veselapasaule.lv” sadaļa “Vakcinācija”.
<https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/vakcinacija#informativie-materiali>

**NVVST dalības iestāžu aktivitāšu piemēri infekciju slimību
profilaksei izglītības iestādē**

Aktivitāte	Paskaidrojums
Roku mazgāšanas diena	Tematiska diena, kura veltīta roku mazgāšanas tehnikas pareizai apgūšanai, nozīmei cilvēka labas veselības saglabāšanā.
Tīrības diena	Tematiska diena, kura veltīta personīgās higiēnas un apkārtējās vides tīrībai – biežāk lietojamo virsmu dezinfekcija, rūpīga un pareiza roku mazgāšanas apgūšana. Tīrības diena var tikt organizēta kopā ar vecākiem.
Pasākums „Mazgā rokas”	Pasākuma laikā skolēni veido radošos darbus – plaukstiņas ar ieteikumiem un paskaidrojumiem, kāpēc jāmazgā rokas.
Dakteris „Ķiplociņš”	Pasākuma mērķis ir veicināt bērnu izpratni par vīrusiem un to izplatību. Vecāki iesaistās pasākumā, atbalstot ar pasākumam nepieciešamo – lielu daudzumu dziedziņos iekārtu ķiplociņu. Bērni kopā ar skolotāju mācās, kas ir vīrusi un vēlāk dodas skolas gaitiņos, lai pasniegtu skolas biedriem ķiplociņa piekariņu, lai <i>aizdzītu vīrusu</i> .
Ziepju diena	Bērnu zināšanu pilnveidošana par ziepju pozitīvajām īpašībām sanitāri- higiēniskajā ziņā. Ziepju daudzveidība, pareiza lietošana, nozīme. Pasākums visās vecuma grupās, bērni apgūst, ko nozīmē roku

	mazgāšana. Interesanti, izmantojot krāsu, redzēt, cik rūpīgi katrs mazgā rokas.
Informatīvu plakātu izveide	Gripai raksturīgajos uzliesmojuma mēnešos skolēni veido informatīvus plakātus par gripu, tās izraisīto vīrusu, izplatīšanās veidiem, simptomiem un profilakses iespējām. Plakāti tiek izvietoti skolas telpās.
Informatīvu materiālu izvietošana	Informatīvu baneru, plakātu, bukletu, brošūru izvietošana, piemēram, virs izlietnēm (par pareizu roku mazgāšanas tehniku), ēdamzālē (atgādinājums par roku mazgāšanu pirms ēdienreizēm) u. tml.
Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņas apguve mūzikas nodarbībās	Mūzikas nodarbību (mūzikas mācību stundu) programmā tiek iekļauta SPKC izstrādātā Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņas apguve: https://www.youtube.com/watch?v=T6iR7LG33tw&t=37s
Mikrobioloģisko eksperimentu veikšana	Skolēni dodas ekskursijā uz mikrobioloģijas laboratoriju (ja nepieciešamais tehniskais aprīkojums skolas vidē nav pieejams), kurā veic eksperimentus ar pirkstu nospiedumu, gredzenu, mobilo telefonu vai citu potenciāli mikrobiem bagātu virsmu nospiedumu veidošanu barotnēs, pēc kuriem secīgi, atkārtojot ekskursiju citā dienā, ir redzams, cik daudz mikrobu novērojami barotnēs, nospieduma vietās. Šādi eksperimenta veicina skolēnu izpratni par to, cik daudz neredzamu mikrobu atrodas uz mūsu rokām vai citām bieži lietotām virsmām.
Pētījums „Slepenais novērojums – roku higiēna”	Skolēni pēc iepriekš sagatavota protokola veic novērošanas pētījumu, lai noskaidrotu, cik daudz skolas kolektīva pārstāvju starpbrīžos pēc tualetes apmeklējuma nomazgā rokas un cik – to nedara. Tiek veikts izvērtējums un secinājumi par skolas kolektīva roku higiēnas ievērošanu ikdienā, īpaši pēc tualetes apmeklējuma, kad tas ir ļoti būtiski.

4.2.5. IETEIKUMI TRAUMATISMA PROFILAKSEI



4.2.5. IETEIKUMI TRAUMATISMA PROFILAKSEI

Nejaušas jeb netišas traumas ir nelaiques gadījumi, kuri notiek bez iepriekšēja nodoma, bet rada negatīvas sekas bērna un pusaudža fiziskajai un psihoemocionālajai labbūtībai. Traumu raksturo ārēja faktora iedarbības izraisīts audu vai orgānu bojājums un funkcionāli traucējumi^{38,39}. Netīšu traumu veidi un to iegūšanas iespējas ir dažādas, kā biežākās minot kritienus, apdegumus, saindēšanos, transporta, sporta un atpūtas negadījumus. Ārējie nāves cēloņi ir viena no trīs galvenajām iedzīvotāju nāves cēloņu grupām – aiz sirds un asinsvadu sistēmas slimībām un ļaundabīgajiem audzējiem⁴⁰.

Bērnu un pusaudžu traumatisms ir nozīmīga sabiedrības veselības problēma. Eiropas reģionā traumas ir galvenais 5 līdz 19 gadus vecu bērnu nāves cēlonis⁴¹. Arī Latvijā ārējie nāves cēloņi ir bērnu un pusaudžu biežākais nāves cēlonis⁴². 2022. gadā no ārējiem cēloņiem miruši 30 bērni un pusaudži vecumā līdz 17 gadiem⁴³.

Ārēju cēloņu izraisīta nāve ir nozīmīgākais traumatisma rādītājs. Biežākais nāves iemesls bērniem vecuma grupā virs 5 gadiem ir satiksmes negadījumi, bet būtiski minēt arī noslīkšanu un tīšu paškaitējumu. Otrs biežākais traumu iznākums (pēc nāves) ir traumas, kas jāārstē ārstniecības iestādē⁴⁴. Traumu rezultātā, jo īpaši traumējot dzīvībai svarīgus orgānus, nereti tiek gūtas arī paliekošas sekas, t.sk. invaliditāte, kas nozīmē ne tikai zaudētu veselību, bet arī dzīves kvalitātes pasliktināšanos. Nejauši gūti ievainojumi ir galvenais invaliditātes cēlonis bērniem, kas vecāki par 5 gadiem.

Lielākā daļa traumu (piemēram, apdegumi, kritieni, saindēšanās) bērniem notiek mājās. Skolēnu vecumā (10–14 g.v.) galvenās traumu gūšanas vietas ir mājas (25,5%), transporta zona (17%), sporta un fizisko vingrinājumu zona (16%) un **skola** (5%)⁴⁵. Saskaņā ar PVO datiem aptuveni divas trešdaļas no visiem traumu gadījumiem var novērst, turklāt novēršamo traumu īpatsvars bērniem ir augstāks⁴⁶.

Vasarā ir skolēnu brīvlaiks, kad bērni aktīvi pavada laiku ārpus telpām, dažādu ūdenstilpņu tuvumā, kas saistīts ar riskiem bērnu veselībai un drošībai. Aktīvās atpūtas laikā pie ūdenstilpnēm, pārgalvīgi rīkojoties un lecot ūdenī uz galvas, iespējams gūt traumas ar smagām un paliekošām sekām. Salīdzinājumā ar citām ES valstīm Latvijā ir visaugstākais noslīkušo skaits (vidēji ES uz 100 000 iedzīvotājiem noslīkušo skaits ir 1,1, bet Latvijā 6,6). Katru gadu Latvijā noslīkst aptuveni 100 cilvēku, turklāt 2022. gadā kopumā noslīka 99 cilvēki, no kuriem 5 bija bērni un pusaudži vecumā līdz 17 gadiem^{40,43}.

Aktivitātes traumatisma profilaksei izglītības iestādē

1. Organizētu peldēšanas apmācību rīkošana skolēniem.

Ja Jūsu pašvaldībā pieejams peldbaseins, centieties rast iespējas tā izmantošanai bērnu peldēt apmācībām bez maksas (piem., vienojoties ar sporta centra īpašniekiem, atbildīgajām personām u. tml.). Apsveriet iespējas organizēt regulārus braucienus uz pašvaldībai tuvāko peldbaseinu izglītojamo peldēt prasmes apgūšanai, savukārt, ja Jūsu pašvaldībā nav pieejams peldbaseins, meklējiet sadarbības iespējas ar citām pašvaldībām.

2. Izglītojošu pasākumu organizēšana.

Organizējiet dažādas informatīvas tikšanās, diskusijas, lekcijas, kursus un nodarbības izglītojamajiem un vecākiem saistībā ar traumatismu, drošību, drošu aktīvo atpūtu, atstarotāju lietošanu, drošu ielu šķērsošanu u. tml. Izglītošanas darbā pievērsiet uzmanību personīgās drošības jautājumiem un rīcībai krīzes situācijās – attīstīt zināšanas, prasmes zvanīt un ziņot par radušos situāciju drošības dienestiem, vecākiem vai citai uzraugošajai personai. Tāpat arī būtiska bērnu izglītošana par aizsargu un galvas ķiveru lietošanas nepieciešamību, braucot ar velosipēdu, skrejriteni, skrituļslidām, slēpojot u. c. aktīvās atpūtas veidos, drošību pie un uz ūdenstilpnēm (izvērtēt peldvietas drošības aspektus, nelēkt ūdenī, nepeldēties negaisa laikā u. tml.).

3. Traumatisma profilakses jautājumu integrācija mācību saturā.

Meklējiet iespējas skolēnu auditorijas uzmanības pievēršanai traumatisma jautājumiem, piemēram, skolu projektu nedēļu ietvaros, pētniecisko darbu izstrādē, klases stundu norisē. Izglītojiet skolēnus par ergonomikas pamatprincipiem – pareizu sēdēšanu pie galda, skolas somas iekārtošanu un nēsāšanu, moderno tehnoloģiju lietošanu, smagumu pacelšanu un pārvietošanu u. tml.

4. Izglītojošu nodarbību rīkošana pirmsskolas izglītības iestāžu un sākumskolas klašu audzēkņiem.

Organizējiet izglītojošas nodarbības – spēles pirmsskolas izglītības iestāžu un skolu jaunāko klašu audzēkņiem par traumatisma profilakses jautājumiem, pareizu un nepareizu rīcību dažādās situācijās, ceļu satiksmes drošības jautājumos. Šādu pasākumu organizēšanā var iesaistīt vecākus, skolas māsu, vietējās NVO, kā arī pieaicināt speciālistus, piemēram, no Valsts policijas vai Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta.

5. Vecāko klašu skolēnu iesaiste jaunāko klašu audzēkņu izglītošanā.

Veiciniet vecāko klašu skolēnu iesaisti jaunāko klašu skolēnu apmācībā par drošu brauktuvju šķērsošanu, par drošību uz/pie ūdens (arī ledus), dzelzceļa tuvumā un sabiedriskās vietās, tādējādi vienlaikus pilnveidojot zināšanas dažādu vecumgrupu izglītības iestādes audzēkņiem.

6. Drošības sistēmas izstrāde izglītības iestādē.

Svarīgi nodrošināt efektīvas drošības sistēmas izglītības iestādē, tostarp:

- ❖ jānosaka drošības prasības, kas paredz noteiktās telpās (gaitenēs u. tml.) uzstādīt logus ar stiprinājumiem, lai tos nevarētu atvērt pilnībā, nodrošināt izglītojamajiem pieejamiem ūdens krāniem tādas karstā ūdens regulēšanas iespējas, kas nepieļauj, ka karstā ūdens temperatūra pārsniedz 40° C temperatūru;
- ❖ jānosaka prasības izglītības iestādes telpu apdares materiāliem (neslīdošas grīdas) un mēbelēm (galdiem jābūt ar noapaļotiem stūriem, pirmsskolas izglītības iestādēs un internātskolās ieteicams neizmantot divstāvu gultas, lai mazinātu nopietnu traumu gūšanas risku);
- ❖ jāmarķē nedroši pakāpieni, zemi griesti, apjomīgs stiklojums, slidena grīda utt.
- ❖ jāsakārto vadi un kabeļi pie datora un/vai jāievieto vadus un kabeļus vadu kanālos. Vadus un kabeļus nestacionārās darba vietās (piemēram, aktu zālē pasākumu laikā) jāpiestiprina pie grīdas ar atstarojošu signālkrāsojama līmlenti;
- ❖ nepieciešamības gadījumā jāsalabo bojātus stacionāros kāpņu pakāpienus un uz kāpņu pakāpieniem jāizvieto pretslīdes lentu. Stacionārās kāpnes jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem;
- ❖ neaudzējiet indīgus augus izglītības iestādes iekštelpās;
- ❖ papildus nepieciešams izstrādāt rīcības plānu, kā izglītības iestādē tiek nodrošināta izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos. Svarīgi, lai izglītības iestādē būtu kopīgi pamatprincipi, kā rīkoties un kam ziņot par ārkārtas situācijām, kur saņemt pirmo palīdzību (māsas un pirmās palīdzības komplekta pieejamība).

7. Pagarinātās grupas un bērnu istabu nodrošināšana.

Nodrošiniet jaunāko klašu izglītojamo pieskatīšanu pēc mācību stundām – piemēram, nodrošiniet pagarināto grupu darbību skolās un pirmsskolas izglītības iestādēs – bērnu istabas, tādējādi samazinot bērnu traumatisma risku ārpus mācību stundām.

8. Ceļa segums rudens un ziemas sezonā.

Ziemas sezonā regulāri kaisiet ceļu, kāpnis un citas biežāk izmantotās pārvietošanās vietas izglītības iestādes āra teritorijā ar smilts maisījumu, lai mazinātu kritienu risku uz apledojušas virsmas. Rudens sezonā rūpējieties par āra teritorijā biežāk izmantoto pārvietošanās vietu atbrīvošanu no mitrajām lapām.

9. Droša izglītības iestādes apkārtējā vide.

- ❖ Veiciet regulāru izglītības iestādes teritorijas monitoringu un apsekošanu, lai identificētu potenciāli bīstamus vai nedrošus objektus, piemēram, plaisas ceļā, bedres u. tml.
- ❖ Marķējiet vai ierobežojiet piekļuvi bīstamiem objektiem, lai samazinātu iespējamo negadījumu risku. Piemēram, izmantojiet brīdinājuma zīmes vai izvietojiet barjeras, lai norobežotu vietas, no kurām gan izglītojamajiem, gan darbiniekiem vajadzētu izvairīties, tostarp izvietojiet marķējumus vai barjeras, ja izglītības iestādē vai tās teritorijā notiek būvniecības vai citu uzlabošanas darbi.
- ❖ Veiciet regulārus infrastruktūras uzlabojumus (piemēram, bedru aizpildīšanu) atbilstoši drošības standartiem.
- ❖ Organizējiet un marķējiet transportlīdzekļu stāvvietas vai apstāšanās vietas izglītības iestādes teritorijā vai pie tās (nepiemērotās vietās novietotas mašīnas var apdraudēt drošību, piemēram, liekot izglītojamajiem tās apiet pa ceļa brauktuves daļu, vai citiem vadītājiem aizsedzot skatu, piemēram, gājēju pārejai u. tml.).
- ❖ Izglītības iestādes teritorijā esošos apstādījumos neizmantojiet indīgus augus, kokus un augus ar indīgiem augļiem/ogām. Augu mēslošanas līdzekļus ieteicams nelietot granulā/graudiņu formā, lai līdz minimumam samazinātu to norīšanas risku. Ieteicams apstādījumos izvairīties no krūmiem, kokiem, telpaugiem ar asiņainiem ērkšķiem un dzeloņiem.
- ❖ Bērnu rotaļu laukumu un sporta laukumu aprīkojumu (t. sk. grozus, vārtus utt.) iegādājieties pie profesionāliem ražotājiem un tā uzstādīšanu uzticiet speciālistiem. Rotaļu laukuma aprīkojumam jāatbilst galvenajiem drošības principiem, lai izvairītos no galvas un kakla iespīlēšanās (iesprūšanas), ķermeņa vai apģērba iekēšanas iekārtās, sagriešanas, nokrišanas, sadursmes ar citiem bērniem, bojātas vai sliktas apdares, materiāla u. tml. Ap bērnu rotaļu laukuma

iekārtām jānodrošina un jāuztur kārtībā triecienu samazinošs pārklājums (koka šķeldas, mulča, sasmalcināta gumija v. tml.).

10. Traumatisma profilakses tēmas apskatīšana projektu nedēļas ietvaros.

Meklējiet iespējas izglītojamo auditorijas uzmanības pievēršanai traumatisma jautājumiem skolas projektu nedēļās un dažādu pētniecisko darbu izstrādes ietvaros.

11. Informēšana par optimālu fizisko aktivitāšu režīmu un drošību.

„Sports un veselība” mācību stundu ietvaros un pirms jebkurām citām fiziskajām aktivitātēm izglītojiet bērnus par pareizu fizisko aktivitāšu režīmu (iesildīšanās un atsildīšanās nepieciešamība pirms un pēc fiziskajām aktivitātēm), lai novērstu traumas. Izstrādājiet, iepazīstiniet izglītojamos un stingri uzraugiet drošības noteikumu ievērošanu fizisko aktivitāšu veikšanas zonās (piemēram, sporta zālē), izmantojot sporta inventāru (florbola nūjas, bumbas, akrobātikas inventārs u. tml.), kā arī strādājot ķīmijas, fizikas, dizaina un tehnoloģiju mācību telpās.

Citi noderīgi materiāli un resursi traumatisma profilakses jomā:

- ❖ SPKC. Informatīvie izdevumi sadaļā “Traumatisms”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi#traumatisms>
- ❖ SPKC. Infografikas sadaļā “Traumatisma profilakse”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas#traumatisma-profilakse>
- ❖ SPKC. Animācijas filma par traumatisma profilaksi "Lielais noslēpums".
<https://www.youtube.com/watch?v=PhGsQycbBMg>
- ❖ SPKC. Animācijas filma par traumatisma profilaksi "Jampadracis".
<https://www.youtube.com/watch?v=AuBPeb16yI4>
- ❖ SPKC. Animācijas filma par traumatisma profilaksi "Bērnu laukuma detektīvs".
https://www.youtube.com/watch?v=Za_oEPY_oj0&t=14s
- ❖ SPKC. Animācijas video “Esi ūdensdrošs!”.
<https://www.youtube.com/watch?v=OR9alNq6Ncs>
- ❖ SPKC. Ieteikumi pedagogiem darbam ar mācību filmām „Jampadracis”, „Bērnu laukuma detektīvs”, „Lielais noslēpums” par traumatisma profilaksi pirmsskolas izglītības iestāžu audzēkņiem un 1.-2. klašu izglītojamajiem”.
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/par_filmam_a4_web1.pdf

- ❖ SPKC. Krāsojamā grāmata bērniem “Šerloka stāsti Tavai drošībai”.
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/72615_krgramata081.pdf
- ❖ SPKC. 360 grādu virtuālā tūre “Peldies droši”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/pargalvibas-cena-nelec#360-gradu-ture-peldies-drosi>
- ❖ SPKC. Kampana “Pārgalvības cena. Nelec!”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/pargalvibas-cena-nelec>
- ❖ SPKC. Kampana “Bērnam droši”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/bernam-drosi>
- ❖ Veselības ministrija. Kampana “Pārvērt pārdrošību par drošību!”
<https://esparveselibu.lv/kampana/parvert-pardrosibu-par-drosibu>
- ❖ Bērnu klīniskā universitātes slimnīca. Kā rīkoties dažādu traumu gadījumā?
<https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/drosiba/riciba-neatliekama-situacija>
- ❖ Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests. Izglītojoši materiāli bērniem un jauniešiem.
<https://www.vugd.gov.lv/lv/izglitojosi-materiali-berniem-un-jauniesiem>

NVVST dalības iestāžu aktivitāšu piemēri traumatisma profilaksei izglītības iestādē

Aktivitāte	Paskaidrojums
Skolas māsas lekcija par bērnu traumatismu	Izglītības iestādē tiek organizētas lekcijas, kuru laikā skolas māsa izglīto skolēnus par dažādiem, atbilstoši vecumgrupai (piemēram, 1.–4 . klase, 5.–9 . klase) aktuālajiem, ar traumatismu saistītajiem jautājumiem.
Skolas māsas lekcija “Drošība uz ūdens un mana veselība”	Skolas māsa iepazīstina skolēnus ar informāciju par drošību pie un uz ūdens. Skolēni izpēta mācību materiālu par drošu peldēšanos. Tiek sniegts stāstījums par to, kā rīkoties situācijā, ja cilvēks slīkst.
Organizēti velosipēda vadītāja apliecības iegūšanas kursi	Skolā tiek organizētas velosipēda vadītāja apliecības iegūšanai nepieciešamās apmācības un tiesību kārtošana.

<p>Radošo ideju konkurss “Atstarotāju laboratorija - būšu redzams”</p>	<p>Konkursa ideja ir, izmantojot vecas bērnu rotaļlietas, sašūt tām no atstarojošā materiāla vai atstarojošām lentītēm jaunas drēbes, dāvinot vecai, jau aizmirstai mantai, jaunu lietderīgu pielietojumu, kura sniedz arī drošību. Kā vēl viens variants – no mīksta auduma gabaliņiem un atstarojošām lentītēm sašūt pašiem savas mīkstās rotaļlietas.</p>
<p>Nodarbības “Pirmā palīdzība”</p>	<p>Vidusskolēni tiek izglītoti par pirmās palīdzības pasākumu nozīmi, kā arī piedalās praktiskās nodarbībās pirmās palīdzības sniegšanā negadījuma vietā. Pasākums var tikt veltīts arī pedagogiem un vecākiem.</p>
<p>Interaktīvas prezentācijas izveide par drošību vasarā dažādās situācijās, kas tiek rādīta pa skolas TV.</p>	<p>Vecāko klašu skolēni un/vai pedagogi izstrādā interaktīvu prezentāciju, kurā ietverta informācija par drošību vasarā dažādās situācijās, to papildinot ar vizuāliem materiāliem – foto, video, kustīgiem attēliem, kā arī dažādiem jautājumiem zināšanu pašpārbaudei. Prezentācija tiek rādīta pa skolas TV dažādos dienas laikos.</p>
<p>NMPD diena</p>	<p>Skolēni tiek iepazīstināti ar Neatliekamās medicīniskās palīdzības automašīnas iespējām – brigādes darbinieki demonstrē medicīniskās ierīces un cietušo glābšanas pieejas.</p>
<p>Izglītojoši pasākumi galvas traumu profilaksei</p>	<p>9–15 gadus vecu skolēnu izglītošana par ķiveru lietošanas nepieciešamību, braucot ar velosipēdu, skrejriteni, skrituļslidām u. c. aktīvās atpūtas transportlīdzekļiem.</p> <p>Programmas saturā var iekļaut stāstījumu par sekām ķiveru nelietošanas gadījumā, iekļaut izglītojošus video un attēlus, demonstrāciju, izmantojot olu un mazu ķiveri, lai uzskatāmi un bērniem saprotami demonstrētu trieciena sekas, lietojot un nelietojoķ ķiveri, praktisko apmācību u. c. Pasākumu ieteicams rīkot ar interaktīvu diskusiju un sacensību, konkursa elementiem, lai veicinātu bērnu interesi un iesaisti tēmas apguvē.</p>

4.2.6. IETEIKUMI PSIHISKĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI



4.2.6. IETEIKUMI PSIHISKĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI

Psihiskā veselība ir labklājības stāvoklis, kad indivīds spēj īstenot savu potenciālu, tikt galā ar ikdienas stresu, produktīvi mācīties, strādāt un dot ieguldījumu sabiedrībā. Tā ir neatņemama veselības un labklājības sastāvdaļa, kas ir pamatā mūsu individuālajām un kolektīvajām spējām pieņemt lēmumus, veidot attiecības un pasauli, kurā dzīvojam. Dati liecina, ka 11,2% pusaudžu ikdienā saskaras ar emocionālām grūtībām, 23,3% ar uzvedības grūtībām, 13,3% ir hiperaktivitāte un 11,4% ir grūtības saskarsmē ar vienaudžiem⁴⁷.

Psihoemocionālās labklājības veicināšanā ļoti būtiska loma ir psiholoģiski labvēlīgas, drošas, atbalstošas un izpratnē balstītas vides veidošanai ģimenē, izglītības iestādēs, attiecībās ar draugiem, attiecībās ar senioriem un līdzcilvēkiem, sabiedrībā u. c. Skolēnu īpatsvars, kuri var viegli vai ļoti viegli runāt par sev satraucošām lietām ar māti ir 75,6%, bet ar tēvu – 63,1%²¹.

Viens no izplatītākajiem emocionālās vardarbības veidiem izglītības vidē, kas var atstāt tālejošas sekas veselīgai bērna attīstībai, ir ņirgāšanās jeb bulings (angl. – *bullying*). Kā liecina pētījuma dati – kopumā 19% 11, 13 un 15 gadus vecu skolēnu Latvijā ir cietuši no ņirgāšanās, taču 8,8% pusaudžu cietuši no kibernetiskās ņirgāšanās (angl. *cyberbullying*)²¹. Pētījumos pierādīts, ka bērni un pusaudži, kuri cietuši no ņirgāšanās, daudz biežāk piedzīvo dažādus psihiskās veselības traucējumus, piemēram, depresiju un trauksmi, kas var novest pat līdz pašnāvības mēģinājumam vai pabeigtai pašnāvībai^{48,49}. Laika periodā no 2015.–2022. gadam vecuma grupā līdz 17 gadiem pašnāvībās ir zaudēta 21 bērna dzīvība⁴³.

Saskaņā ar ASV Nacionālā miega fonda rekomendācijām par pietiekamu miega ilgumu skolēniem no 6 līdz 13 gadiem uzskatāmas 9–11 stundas, bet no 14 līdz 17 gadiem – 8–10 stundas. Ņemot vērā individuālo variāciju, daļai pusaudžu pietiekams miega ilgums šajās vecuma grupās var būt arī 7 stundas, kas gan tiek uzskatīts par minimālo pietiekamo miega ilgumu vecuma grupā no 6 līdz 17 gadiem⁵⁰. Kopumā tikai 32,3% Latvijas pusaudžu skolas dienās miegā pavadā attiecīgajai vecuma grupai pietiekamu stundu skaitu²¹.

Psihiskus traucējumus var iedalīt interlizējoša un eksternalizējoša rakstura traucējumos. **Eksternalizējošajiem jeb tā saucamajiem „neatbilstošas kontroles” traucējumiem** raksturīga tendence distresu paust uz āru – negatīvo emociju (afektu) pavēršana pret citiem, piemēram, uzvedības traucējumi, hiperkinētiski traucējumi, kaitējoši pārmērīga vielu lietošana, augsta riska uzvedība, paradumu un dziņu traucējumi (piromānija,

kleptomānija u. c.), antisociāla personība. **Internalizējošo traucējumu** gadījumā ir tendence distresu paust uz iekšu – negatīvo emociju (afektu) pavēršana pret sevi, piemēram, emociju traucējumi, trauksmes spektra traucējumi, obsesīvi-kompulsīvi traucējumi, somatoformi traucējumi, garastāvokļa traucējumi un ēšanas traucējumi. Internalizējoši traucējumi atšķirībā no ekternalizējošiem parasti rada vairāk ciešanu pašiem bērniem nekā viņu tuvākajai apkārtējai videi⁵¹. 2018. gada aptaujas dati liecina, ka pusaudžu īpatsvars, kas ikdienā saskaras ar izteiktām internalizējošām vai ekternalizējošām grūtībām, ir nozīmīgs un sasniedz 16,7%⁴⁷.

Pēc Pasaules Veselības organizācijas veiktajiem aprēķiniem puse visu psihisko traucējumu sākas vecumā līdz 14 gadu vecumam, tādejādi šis cilvēka dzīves posms ir kritisks savlaicīgai psihisko un uzvedības traucējumu atpazīšanai un intervencēm. Neatpazīti un neārstēti, šie stāvokļi būtiski ietekmē bērnu attīstību, panākumus mācībās un potenciālu turpmākai produktīvai un piepildītai pieaugušo dzīvei⁵².

Aktivitātes psihiskās veselības veicināšanai izglītības iestādē

Vispārīgi ieteikumi un pieejas psihiskās veselības veicināšanai izglītības iestādē:

Sfēra	Ieteikumi
Fiziskā un sociālā vide	<ul style="list-style-type: none"> • rūpīgi sekojiet līdzi attiecībām klasesbiedru vidū, ņirgāšanās profilaksei, lai laicīgi identificētu fiziskas (sišana, iekaustīšana, grūšana) vai emocionālas (apsaukāšana, personīgo mantu atņemšana, izstumšana no kolektīva, pazemošana sociālajos tīklos, ignorēšana u. c.) vardarbības gadījumus; • mudiniet izglītojamos iesaistīties lēmumu pieņemšanā; • veiciniet savstarpēju uzticību, toleranci, empātiju, sadarbību izglītības iestādes vidē; • nodrošiniet viesmīlīgu, uz skolēniem vērstu vidi, piemēram, izvietojot skolas vidē dekoratīvos augus, dīvānus, skolēnu mākslas un radošos darbus, fotogrāfijas, atpūtas zonu; • norādiet uz skolēnu sasniegumiem, tos izvietojot skolas vidē (piemēram, informācija par uzvaru olimpiādē, sporta spēlēs iegūtās balvas, medaļas u. tml.);

	<ul style="list-style-type: none"> • plānojiēt skolas telpas tā, lai visi skolēni varētu ērti piedalīties mācību darbā, pārvietoties pa klases telpu un pilnīgi iesaistītos visās plānotajās aktivitātēs.
<p>Mācīšana un mācīšanās</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nodrošiniēt izglītojamajiem zināšanas un izpratni par cilvēku dažādību, atšķirībām, t. sk. personām ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem; • iekļaujiet mācību darbā tēmas un aktivitātes, kas iepazīstina un aptver zināšanas par dažādām kultūrām, veicina to pieņemšanu; • piedāvājiet skolēniem iespēju mācīties socializējoties – veicot grupu darbus, pāru darbus, veidojot diskusijas, izglītojošas klases saliedēšanās aktivitātes, komandu spēles, kopīgus eksperimentus u. tml. • iespēju robežās centieties pielāgot individuālas mācīšanās vajadzības atbilstoši skolēna spējām un vēlmēm; • pielietojiet daudzveidīgus, aktuālus, pierādījumos balstītus informatīvos materiālus par psihiskās veselības veicināšanu un pašnāvību profilaksi; • atbalstiet skolēnu autonomiju, mazinot kontroli, ieklausoties un pieņemot skolēnu idejas, ierosinājumus, perspektīvas.
<p>Veselīgas skolas politika</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nodrošiniēt, ka visi izglītojamie un iestādes personāls ir atbildīgi par cieņpilnas uzvedības noteikumu veidošanu un ievērošanu; • uzsāciet darbu pie skolas politikas izstrādes, kas veicinātu skolēnu fizisko un emocionālo drošību; • nodrošiniēt pastāvīgu pedagogu iesaisti un dalību profesionālajās apmācībās par psihisko veselību, tās veicināšanu izglītības iestādē; • nodrošiniēt pieeju informatīviem un izglītojošiem materiāliem pedagogiem, izglītojamajiem un viņu vecākiem.
<p>Sadarbība</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sadarbojieties ar izglītojamo vecākiem un ģimenēm izglītības programmu un mācību iniciatīvu izstrādē vai ieviešanā, kas vērsta uz psihiskās veselības veicināšanu; • izmantojiet skolēnu vecāku sapulces, lai informētu vecākus ne tikai par skolēnu mācību procesu un rezultātiem, bet arī sniegtu vecākiem

zināšanas par pusaudžu vecuma īpatnībām, nīrgāšanās profilaksi, drošību virtuālajā vidē u. c. aktuāliem jautājumiem;

- piedāvāriet iespēju skolēnu vecākiem iesaistīties skolas sapulcēs, darba grupās u. tml.;
- interesējieties par pašvaldības un nevalstisko organizāciju piedāvātajām iespējām un atbalstu psihisko veselību veicinošu aktivitāšu organizēšanā un īstenošanā.

1. Zaļā zona un dabas pieejamība izglītības iestādes iekšpagalmā un iekštelpās.

Piekļuve zaļajām zonām un dabas resursiem var būtiski uzlabot izglītojamo un izglītības iestādes darbinieku psihisko veselību un labklājību. Piekļuve dabai var mazināt nomāktību, depresiju, stresu, uzlabot sociālās un kognitīvās funkcijas, garastāvokli un mazināt agresivitāti. Apsveriet iespēju izveidot vai paplašināt izglītības iestādes iekšpagalma zaļo zonu (iekārtojot parku, koku un krūmu audzes, mazdārziņu, ziedu kompozīcijas, pastaigu takas, soliņus u. tml.). Zaļās zonas labiekārtošanā iespējams iesaistīt arī izglītojamos. Papildiniet izglītības iestādes telpas ar dabas resursiem, piemēram, ziediem, augiem, akvārijiem.

2. Aktivitāšu un atpūtas zonas pieejamības paplašināšana izglītojamajiem.

Regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo pašsajūtu, mazina trauksmi, stresu, depresiju, kā arī dažus simptomus, kas saistīti ar uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindromu, tādēļ izglītības iestādē ieteicams ierīkot aktivitāšu zonas, piemēram, badmintonu tīklu, novusa galdus, sporta, deju zāli u. tml. Ieteicams apsvērt iespēju iekārtot atpūtas telpu ar dažādām galda spēlēm, ērtiem dīvāniem/krēsliem, kur izglītojamie var pavadīt starpbrīžus, vienlaikus mazinot pavadīto laiku, izmantojot viedierīces.

3. Psihoemocionālo un sociālo iemaņu uzlabošana.

Izglītojiet **jaunāko vecumgrupu bērnus** par:

- ❖ **cieņpilnu attiecību veidošanu un attieksmi vienam pret otru** – ne apsūkāties, ne apsmiet, ne sist, ne kā citādi emocionāli vai fiziski aizskart citus bērnus un pieaugušos nav pieņemama rīcība;
- ❖ **empātiju un līdzjūtību** – māciet bērniem būt izpalīdzīgiem un dalīties ar citiem, piemēram, ar bērniem, kuri aizmirsuši paņemt līdzi skolas piederumus vai mantiņas rotaļām kopējā smilškastē;

- ❖ **emociju atpazīšanu un paušanu** – neatkarīgi no tā, vai sajūtas ir labas vai sliktas, jācenšas tās nosaukt vārdos, lai bērns spētu atpazīt šīs emocijas, kontrolēt un pateikt, kā viņš jūtas;
- ❖ **atšķirīgiem cilvēkiem** – māciet bērnus pieņemt personas ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem, tos neizstumjot no kolektīva un izturoties tāpat, kā pret citiem. Skaidrojiet, ka katrs cilvēks ir unikāls un ka nav divu vienādu cilvēku.

4. Izglītojošu pasākumu organizēšana un īstenošana psihiskās veselības veicināšanai.

- ❖ Īstenojiet kompleksus ņirgāšanās, t. sk. kibernetiņirgāšanās prevencijas pasākumus.
- ❖ Rīkojiet izglītojošas nodarbības un seminārus, kas vērsti uz miega higiēnu, psiholoģiskajām pašpalīdzības metodēm, pozitīvu savstarpējo attiecību veicināšanu u. c. psihisko veselību ietekmējošiem faktoriem.
- ❖ Organizējiet tematiskas izglītojošas nodarbības, lekcijas un seminārus izglītojamo vecākiem, pedagogiem un citiem izglītības iestādes kolektīva pārstāvjiem par psihisko veselību un tās veicināšanu, agrīnu psihisko traucējumu un emocionālo grūtību atpazīšanu izglītojamajiem, palīdzības iespējām.

5. Psihisko veselību veicinošas ikdienas komunikācijas un aktivitāšu plānošana.

- ❖ Iespēju robežās nodrošiniet bērniem autonomiju – iespēju izvēlei un patstāvīgu lēmumu pieņemšanai (piemēram, jautājot, kādā klases ekskursijā vēlas doties, kuras mantas ņems līdzī smilškastē u. tml.).
- ❖ Paslavējiet izglītojamos par labu uzvedību vai darbiem. Uzslavas veido bērna pārliecību un pašapziņu, tāpat – tas parāda, kā domāt un runāt pozitīvi par sevi un kā izteikt uzslavu vai komplimentu citiem.
- ❖ Iekļaujiet lomu spēles pirmsskolas izglītojošā darba ikdienā – ar lomu spēļu palīdzību ir iespējams ne tikai daudzveidīgi komunicēt ar bērniem, bet arī izziņāt bērnu bailes, satraukuma cēloņus un novērst tos.
- ❖ Centieties veicināt izglītojamo vēlamo uzvedību, nevis sodīt par nevēlamo uzvedību.
- ❖ Nosakiet izglītojamajiem robežas un norādiet, ko ir un ko nav atļauts darīt. Konkrētu robežu noteikšana palīdz izglītojamajiem būt pašdisciplinētākiem, ļauj justies droši un izjust rūpes. Tāpat katrs noteiktais ierobežojums ir iespēja

praktizēt emociju pārvaldību – tas māca bērnam pašam censties tikt galā ar neapmierinātību, dusmām, garlaicību vai skumjām.

- ❖ Ļaujiet izglītojamajiem patstāvīgi risināt problēmas ar vienaudžiem, vajadzības gadījumā palīdzot. Savstarpējo attiecību veidošanas procesā būtiski ir jau agrīni ļauj praktizēt savas komunikācijas un konfliktu risināšanas prasmes. Piemēram, ja bērni, rotaļājoties vai mācoties savā starpā, visi grib būt spēles vadītāji/komandas kapteiņi, tad centieties šajā situācijā neiejaukties, vērojot situāciju no malas. Ļaujiet bērniem pašiem savas komunikācijas ietvaros izvēlēties, kurš tiks izvirzīts par vadītāju/kapteini.

6. Psihologa konsultāciju nodrošināšana izglītojamajiem.

Vecāku un citu tuvinieku nāve, šķiršanās, aiziešana no ģimenes u. tml. nozīmīgas pārmaiņas nereti ir saistītas ar neirotiskiem un depresīviem simptomiem, uzvedības problēmām, sekmju pasliktināšanos, riskantu seksuālo uzvedību un atkarību izraisošo vielu lietošanu skolēniem⁵³. Šādā gadījumā bērnam/pusaudzim un vecākiem jāpievērš psihologa palīdzība.

7. Kolektīva un ģimeņu saliedēšanās pasākumi.

Regulāri rīkojiet ģimenes dienas, pārgājienus, dziedāšanas svētkus, sporta, orientēšanās spēles, klases vakarus vai citus pasākumus, lai stiprinātu un veicinātu labas savstarpējās attiecības starp izglītojamajiem un izglītības iestādes darbiniekiem, darbinieku un izglītojamo vidū. Nodrošiniet iespēju skolēniem doties ekskursijās klases kolektīva saliedēšanai, piedalīties kopīgos projektos, teātra un koncertu apmeklējumos, vides sakopšanas talkās u. c. aktivitātēs. Rīkojiet saliedēšanās pasākumus arī izglītības iestādes darbinieku kolektīvam, lai veicinātu pozitīvu psihoemocionālo darba atmosfēru.

8. Pozitīvu pedagogu un izglītojamo attiecību veicināšana.

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

- ❖ izglītojamo labākas sociālās prasmes;
- ❖ mācību sniegumu;
- ❖ veiksmīgāku adaptēšanos dažādiem ar izglītības iestādes vidi saistītiem apstākļiem;

- ❖ piederību izglītības iestādei, mērķtiecību un uz sadarbību vērstu, augstāku iesaisti mācībās.

Ieteikumi **pedagogiem** labu attiecību veicināšanai ar izglītojamajiem:

- ❖ **iepazīt savus izglītojamos** – zinot izglītojamo rakstura iezīmes un intereses, mācību procesā var piedāvāt piemērus, kas būtu saistoši katram izglītojamajam atbilstoši viņu individuālām iezīmēm (piemēram, ja izglītojamais, kura hobijs ir basketbols, nāk pie pedagoga ar jautājumiem un neskaidrībām par matemātikas uzdevumu, pedagogs var atbildēt ar piemēru, kas saistīts ar basketbolu, vai, ja kāds klasē ir ļoti kautrīgs, taču manāmi tēmā ieinteresēts, tomēr nekad nepaceļ roku, lai uzdotu jautājumus, pedagogs var novērtēt viņa izpratnes līmeni par attiecīgo tēmu, nodrošinot individuālu sarunu stundas beigās);
- ❖ **nozīmīgas atgriezeniskās saites sniegšana (pašpārbaudes jautājumi pedagogam):**
 - vai izglītojamajiem tiek sniegta nozīmīga atgriezeniskā saite, kurā tiek izrādītas rūpes par izglītojamo un viņa mācībām?
 - vai sarunās ar izglītojamo galvenais fokuss ir vērsts uz to, ko viņi ir paveikuši vai tomēr to, kas ir neizdevies?
 - vai pedagoga ķermeņa valoda, sejas izteiksme un balss tonis parāda izglītojamajiem, ka viņi tiek uzklauti un tiek izrādīta cieņa, sapratne, nodrošināts atbalsts?
 - vai izglītojamajiem tiek sniegtas konkrētas norādes par uzvedības normām, taču pedagogs pats tās neievēro? Piemēram, pedagogs saviem izglītojamajiem norāda, lai viņi ieklausās viens otrā, taču pats izrāda garlaicību sarunās ar izglītojamajiem. Ir jāpārlicinās, ka atgriezeniskā saite, kas tiek sniegta izglītojamajiem, vēsta, ka izglītojamo mācību process tiek atbalstīts un pedagogam tas rūp.
 - vai dažiem izglītojamajiem tiek pievērsta lielāka uzmanība nekā citiem?
- ❖ **pozitīvu klases apstākļu izveide:**
 - **atvēlēt izglītojamajiem laiku**, lai sasaistītu apgūtās zināšanas, prasmes, ko viņi ir apguvuši, ar pašu pieredzi;
 - **radīt patīkamu vidi**, kurā tiek izmantotas spēles, aktivitātes, kas ne tikai izglīto, bet arī iepriecina izglītojamos;

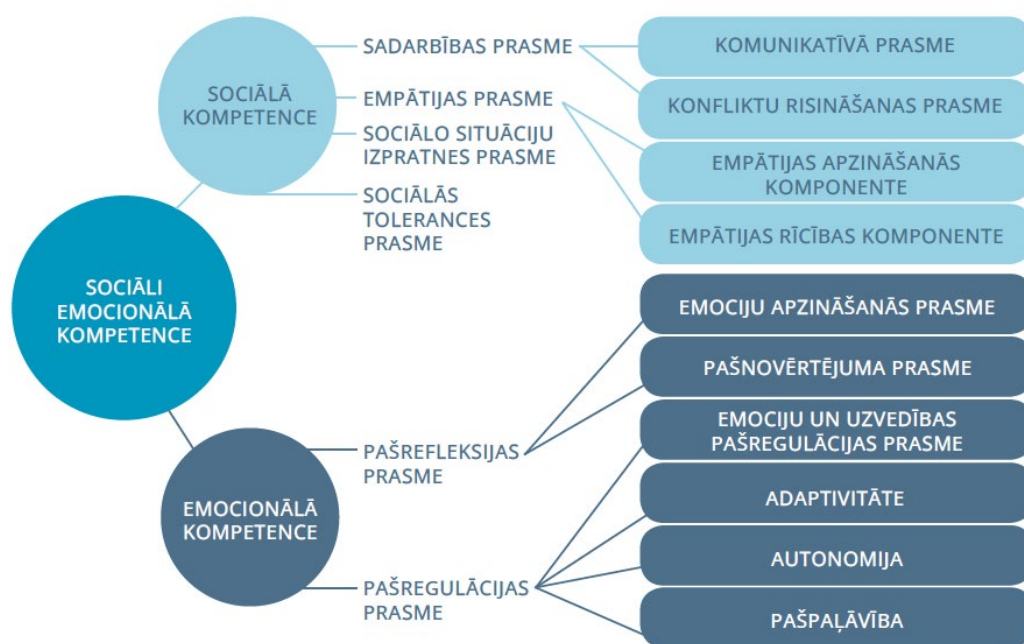
- **plānot aktivitātes**, kas rada kopības sajūtu, lai izglītojamajiem būtu iespēja saskatīt saikni starp to, ko viņi jau zina, un jauno, ko vēl apgūst, izbaudot kopā būšanu ar pedagogu un citiem izglītojamajiem;
- **sniegt sociālo un emocionālo atbalstu**, kā lielo mērķi izvirzot mācīšanos.
- ❖ **būt cieņpilnam un iejūtīgam pret izglītojamajiem** – atbalstošas pedagogu un izglītojamo attiecības ir vienlīdz svarīgas gan pirmsskolas, gan sākumskolas, gan pamatskolas un vidusskolas izglītojamajiem. Ikvienam izglītojamajam ir jāsaņem, ka pedagogi ciena viņa uzskatus un intereses. Pat situācijās, kad šķiet, ka pusaudžiem nerūp tas, ko pedagogi dara vai saka, pedagogu darbībām un vārdiem ir nozīme, un tiem var būt pat ilgtermiņa pozitīvas (vai negatīvas) sekas.

9. Izglītojamo sociāli emocionālā attīstība un kompetences.

Sociāli emocionālā kompetence (SEK) ir viena no mūsdienu nepieciešamākajām kompetencēm veselīgai psihosociālajai indivīda funkcionēšanai un psihiskajai veselībai. Tā tiek plaši pētīta zinātnisko pētījumu ietvaros un pasaulē tiek realizētas vairākas t. sk. SEL (angl. *social emotional learning*) intervenču programmas, kas ir paredzētas sociāli emocionālo prasmju attīstīšanai.

Vispārējā izglītības likuma 17. panta 3. daļa paredz, ka vispārējās izglītības programmas apgūvē tās īstenotāji izglītojamiem nodrošina **sistēmisku atbalstu sociāli emocionālās kompetences attīstīšanai**⁵⁴.

Latvijā ir izstrādāts **sociāli emocionālās kompetences modelis**⁵⁵:



Viena SEK modeļa iekļaujošā daļa ir **emocionālā kompetence**. Tajā tiek izdalītas divas to veidojošās prasmes, taču katru no abām prasmēm veido papildu vairāku šaurākas nozīmes prasmju kopums:

- ❖ **pašrefleksijas prasme (emociju apzināšanās):**
 - atpazīt un nosaukt savas emocijas;
 - raksturot dažāda veida emocionālo pieredzi;
 - nošķirt savas emocijas no citu emocijām;
 - saskatīt un izprast emociju, domu, vārdu, uzvedības savstarpējo saistību.
- ❖ **pašregulācijas prasme (spēju, vajadzību, uzvedības apzināšanās):**
 - savu stipro un vājo pušu apzināšanās;
 - savu spēju apzināšanās;
 - savu vajadzību apzināšanās;
 - prasme adekvāti novērtēt savu sniegumu, uzvedību.

Otra SEK modeļa daļa ir **sociālā kompetence**. Tajā tiek izdalītas četras prasmes, taču sadarbības un empātijas prasmes veido papildu divu šaurāku prasmju kopums:

- ❖ **sadarbības prasme:**
 - komunikatīvā prasme;
 - spēja risināt konfliktus.
- ❖ **empātijas prasme:**
 - savu un citu rīcību apzināšanās, pieņemšana, izprašana.
- ❖ **sociālo situāciju izpratnes prasme;**
- ❖ **sociālās tolerances prasme.**

Sociāli emocionālā mācīšanās ir process, kurā tiek apgūtas un efektīvi lietotas zināšanas, attieksmes un prasmes, kas nepieciešamas emociju atpazīšanai un pārvaldīšanai, iejūtībai un empātijai pret citiem, atbildīgu lēmumu pieņemšanai, pozitīvu attiecību veidošanai un veiksmīgai problēmu risināšanai⁵⁶.

Sociāli emocionālās mācīšanās procesā indivīds apgūst un attīsta kompetences⁵⁷:

- ❖ saprast sevi – saprast savas emocijas, domas, uzvedību, vērtības un mērķus;
- ❖ pārvaldīt sevi – prasmi sociāli pieņemamā veidā izreaģēt savas emocijas, pārvaldīt savas domas un kontrolēt savu uzvedību;
- ❖ saprast citus – prasmi “iejusties otra ādā”, būt empātiskam, tolerantam un iecietīgam;
- ❖ saprasties ar citiem – veidot veselīgas attiecības ar citiem cilvēkiem;

- ❖ pieņemt atbildīgus lēmumus.

Izglītības iestādes praktiskā sociāli emocionālās mācīšanās īstenošana balstās uz 3 svarīgiem priekšnosacījumiem:

1. Formatīvās vērtēšanas izmantošana mācību darbā. Tās procesā skolēns vada savu mācīšanos, proti, gūst pieredzi, kā plānot un pārraudzīt mācīšanos, iegūt un izmantot atgriezenisko saiti, lai savu mācīšanos uzlabotu; skolotājs atbalsta, sekmē, precīzi virza mācīšanos. Saskaņā ar D. Viljama teoriju to iespējams veikt, izmantojot šādus soļus:

- ❖ noskaidrot izglītojamo mācīšanās mērķus un to sasniegšanas kritērijus, izglītojamajiem savstarpēji dalīties ar tiem un izprast tos;
- ❖ iegūt pierādījumus par skolēnu mācīšanos un izaugsmi (katra skolēna pozitīvie pagātnes piemēri – sasniegumi mācībās, projektu darbos u. tml.);
- ❖ sniegt atgriezenisko saiti, kas sekmē mācīšanos (skolēns izvērtē, kādas mācīšanās metodes ir visefektīvākās);
- ❖ aktivizēt skolēnus kā savstarpējas mācīšanās resursus (iedrošināt skolēnus viens otram palīdzēt);
- ❖ aktivizēt skolēnu atbildību pašiem par savu mācīšanos.

2. Uz attiecībām orientētas mācīšanās vides veidošana skolā un klasē, tostarp pirmsskolas izglītības iestādes grupiņās. To iespējams realizēt, rūpējoties par šādiem faktoriem:

- ❖ **fiziskā mācību vide** – klases videi jābūt veidotai atbilstoši skolēnu vajadzībām, mājīgai, kārtīgai, ērtai un labi apgaismotai, vizuālajiem materiāliem jābūt viegli salasāmiem un jāatspoguļo svarīgākā informācija, lai skolēni varētu to izmantot;
- ❖ **pirmās un pēdējās stundas minūtes** – sāciet katru dienu ar kontakta iedibināšanu, izvirziet sev personisko mērķi sasveicināties ar katru skolēnu individuāli. To iespējams veikt, iedibinot rituālus un tradīcijas, bet bieži pietiek ar vienkāršu un sirsnīgu sasveicināšanos;
- ❖ **skolotāja verbālā un neverbālā valoda** – skolotāja verbālā un neverbālā valoda ir svarīga no pirmās līdz pēdējai stundas minūtei. Skolēni sajūt skolotāja noskaņojumu, tiklīdz viņš ienāk klasē. Entuziastiska ķermeņa valoda un smaids var stimulēt skolēnu interesi un radīt pozitīvu atmosfēru. Ar atvērtas ķermeņa valodas palīdzību skolotājs var parādīt, ka ir gatavs klausīties un mijiedarboties. Skolēni novērtēs arī to, ka skolotājs uzrunā viņus vārdā;

- ❖ **cieņpilna izturēšanās** – pozitīvu mācīšanās vidi rada ne tikai tas, ka skolotājs mudina skolēnus izturēties cieņpilni vai pats atbilstoši reaģē uz skolēnu strīdiem un vienaudžu vardarbību, bet arī tas, ka skolotājs izmanto tādas metodes, kas iesaista visus un respektē individuālu skolēnu mācīšanās stilu un tempu;
- ❖ **reakcija uz skolēnu pretestību** – stundu var iztraucēt daudzi faktori: notikumi pirms stundas vai ārpus skolas konteksta, skolēnu fiziskās sajūtas, attiecības, *robi* zināšanās, utt. Mudinot skolēnus domāt un diskutēt, skolotājs var sastapties ar noteiktu pretestību. Reaģējot uz skolēnu pretestību līdzdalībai, skolotājam vajadzētu:
 - atzīt skolēnu emocijas un reaģēt uz tām, piemēram, *“Es redzu, ka tu esi neapmierināts”, “Es redzu, ka tu jūties nedroši”;*
 - apspriest ar skolēniem, kādas sekas būs tam, ja viņi nepiedalīsies vai nesapratīs uzdevumu;
- ❖ **konfidencialitāte** – ja skolotājs saklausa, ka bērni dalās domās, kas var izraisīt vienaudžu vardarbību, vardarbību ģimenē, pašdestruktīvu uzvedību, tad skolotājam vajadzētu skolēnu pārtraukt un nomainīt tematu. Tomēr ir obligāti jāpievērš skolēnam uzmanība pēc stundas un jārunā ar viņu par to. Šāda saruna un skolotāja uzmanība var novērst bezatbildīgu rīcību vai spēcīnāt skolēnu;
- ❖ **zema un augsta riska aktivitātes** – bieži vien uzsākt klasē kaut ko jaunu, neparastu, ir īsts izaicinājums. Sākot strādāt ar jaunām mācību metodēm, tās vajadzētu ieviest pakāpeniski. Skolotājs, kurš sācis izmantot zema riska aktivitātes, piemēram, individuālu darbu, var pakāpeniski ieviest arī augsta riska pieejas, piemēram, pārdalot grupu dažādās komandās, realizējot sekmīgus ilgtermiņa projektus, kā arī aktīvu līdzdalību stundā;
- ❖ **koncentrēšanās uz pozitīvu uzvedību** – skolotājam vēlams izcelt pienācīgu un pozitīvu uzvedību klasē un pievērst uzmanību tai. Piemēram, ja skolēni sadarbojas, pateikt: *“Es pamanīju, ka jūs, pildot uzdevumu, spējāt sadarboties”*, vai, ja stunda noritējusi produktīvi, pateikt skolēniem – paldies. Lai iemācītu skolēniem pašiem pamanīt un novērtēt sekmīgi padarītu darbu, skolotājam vajadzētu mudināt skolēnus savstarpēji pateikties viens otram, kad uzdevums paveikts. Tas sekmēs sadarbību un labvēlīgas attieksmes veidošanos. Tā rezultātā uzmanības pievēršana pozitīvai skolēnu uzvedībai mudinās viņus turpināt tā uzvesties arī tad, kad pieaugušie nav klāt;

- ❖ **klases kopējie noteikumi** – lai uzturētu uz attiecībām orientētu mācību vidi, katram skolotājam ieteicams apspriest ar skolēniem uzvedību, kas tiek sagaidīta klasē, piemēram, noteikumi par sarunāšanos, pārvietošanos, emociju paušanu, palīdzēšanu citiem utt. Noteikumu izstrādē ir iesaistīti visi klases skolēni un viņu skolotājs. Ja klasē ir uzvedības problēmas, tad noteikumu sarakstam vajadzētu būt pēc iespējas īsākam. Piemēram, *“kad viens runā, pārējie klausās”* vai *“jāierodas laikā”*. Visi noteikumi jāformulē caur uzvedības pozitīvu aprakstu, nevis ar norādījumiem par to, kas ir aizliegts. Noteikumi vienādā mērā attiecas gan uz skolēniem, gan skolotājiem, jo visi, ieskaitot skolotāju, ir par tiem vienojušies. Piemēram, ja skolēniem prasām stundu laikā nelietot telefonu, tad tas pats noteikums attiecas arī uz skolotāju;
- ❖ **klusuma signāls** – ir ieteicams skolēniem un skolotājiem vienoties izmantot klusuma signālu, strādājot grupās vai nomainot vienu aktivitāti pret citu. Izmantojot šo signālu, skolotājs var ietaupīt laiku un izvairīties no nevajadzīgām disciplīnas problēmām. Klusuma signāls palīdzēs skolēniem attīstīt paškontroli, jo tad, kad skolotājs rāda signālu (piemēram, skolotājs paceļ roku), tad arī skolēniem atbilstoši norunai ir jārāda klusuma signāls;
- ❖ **humors** – humors un joki ir labas stundas priekšnoteikums. Tas piešķir stundai viegluma izjūtu, mazina stresu un uzlabo starppersonu attiecības. Humoram jāatbilst stundas tematam vai situācijai;
- ❖ **daudzveidīga mācīšana un mācīšanās** – skolēni labāk iegaumēs stundā mācīto vielu, ja skolotājs izmantos daudzveidīgas mācību metodes, kas ļauj skolēniem lasīt, rakstīt, runāt un klausīties, sarunāties savā starpā, un, ja iespējams, kustēties, dziedāt vai zīmēt.

3. Sociāli emocionālās mācīšanās metodes, kas piemērotas izmantošanai jebkurā mācību priekšmetā:

- ❖ **mācīšanās mērķu izvirzīšana** – mērķu izvirzīšana ir mērķtiecīgas un individualizētas mācīšanās pamats. Tā ļauj skolēniem izvēlēties, ko viņi vēlas skolā sasniegt un kā viņi vēlas mācīties, tāpēc mērķa izvirzīšana iesaista un motivē. Svarīgi piebilst, ka skolotāju uzdevums ir nodrošināt kontekstu un virzīt skolēnus mērķu izvirzīšanas procesā;
- ❖ **domā -> strādā pāri -> dalies grupā** - tas uzlabo līdzdalību, attīsta skolēnu komunikācijas prasmes un iesaista skolēnus tēmas izpratnes uzlabošanā, stimulē domāšanu, pilnveido mācīšanos, ļaujot skolēniem dalīties domās pāros, kā arī

apspriest savu ideju ar visu klasi. Šī metode palīdz skolotājam radīt drošas līdzdalības nosacījumus. Lai panāktu optimālu efektu, to vajadzētu izmantot kopā ar metodi „nogaidīšana”;

- ❖ **nogaidīšana** – nogaidīšana ir metodiskais paņēmieni, kad skolotājs stratēģiski svarīgā iztaujāšanas brīdī ietur pauzi. Skolēniem nepieciešami netraucēti brīži informācijas apstrādei, lai reflektētu par pateikto, novērotu vai darītu, kā arī apsvērtu, kādas būs viņu personiskās reakcijas un atbildes. Tāpēc skolotājus mudina nogaidīt klusumā 7–10 sekundes pēc jautājuma uzdošanas;
- ❖ **darbs grupā** – pirms uzdot jebkuru darbu grupā, skolotājam ir jāizstāsta skolēniem darba mērķis, kā arī jādod pakāpeniskas instrukcijas. Ja, veicot uzdevumu grupā, skolēniem ir jāpiemēro stundā gūtās teorētiskās zināšanas, tad skolotājam, izmantojot piemēru, ir jāmodelē zināšanu pareiza piemērošana un jāpārliedz, ka uzdevums saprasts pareizi, un tad jāļauj skolēniem strādāt patstāvīgi;
- ❖ **atbildīga saruna** – atbildīga saruna ir diskusija, kuras laikā skolēni mācās pamatot savus uzskatus un arī respektēt vienaudžu viedokļus. Atbildības pārrunu mērķis ir attīstīt skolēna spēju domāt;
- ❖ **modelēšana/demonstrēšana** – skolēnu mācīšanos veicina arī skolotāja uzvedības atdarināšana. Kad skolotājs modelē/demonstrē jaunu prasmi vai aktivitāti, skolēni var uztvert to, kas notiek skolotāja prātā, mācot jaunu prasmi vai veidojot jauna jēdziena izpratni. Modelēšanas/demonstrēšanas novērošana pastiprina skolēnu uzmanību koncentrēšanos, kā arī palīdz vieglāk atcerēties un pareizāk atkārtot uzdevumu;
- ❖ **mācīšanās caur spēli** – skolotāji var izmantot vai izveidot spēles gan skolēnu SEM prasmju attīstīšanai, gan arī skolēnu izpratnes par priekšmeta saturu uzlabošanai;
- ❖ **kinestētiskās aktivitātes** – kinestētiskās aktivitātes ļauj skolēniem mācīties, iegaumēt, manipulēt ar informāciju kustoties, kā arī nodrošina mācīšanos viņiem saprotamā kontekstā;
- ❖ **refleksija** – refleksija par kādu noteiktu mācīšanās aktivitāti ļauj skolēniem piešķirt jēgu jauniegūtajai informācijai un tā rezultātā nostiprināt saites starp jaunajām un iepriekšējām zināšanām/pieredzi;
- ❖ **grafiskie un citi vizuālie organizatori** – grafisks organizators ir vizuāls un uzskatāms attēlojums, kas ataino attiecības starp faktiem, terminiem un/vai idejām mācīšanās uzdevumā. Skolotājs var izmantot plakātus ar emociju

nosaukumiem, emociju intensitātes novērtēšanas skalām, klasē pieņemtajiem noteikumiem, atgādinājumiem par efektīvu komunikāciju, emociju pārvaldīšanas stratēģijām utt.;

- ❖ **atgriezeniskā saite** – atgriezeniskā saite palīdz izsekot savam mācīšanās procesam, jo tā sniedz skolēnam izpratni par viņa pašreizējo tēmas izpratnes līmeni, ko viņš vēlas sasniegt, un – kā to sasniegt.

Citi noderīgi materiāli un resursi **psihiskās veselības veicināšanas jomā:**

- ❖ SPKC. Informatīvi izdevumi sadaļā “Psihiskā veselība”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi#psihiska-veseliba>
- ❖ SPKC. Infografikas sadaļā “Psihiskā veselība”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas#psihiska-veseliba>
- ❖ SPKC. Brošūra “Ieteikumi izglītības iestāžu psihologiem un pedagogiem darbam ar skolēniem, kuriem ir uzvedības un emocionāli traucējumi skolas vidē”. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_psihologiem_skolotajiem_uzved_trauc1.pdf
- ❖ SPKC. Brošūra “Bērna psihoemocionālā un sociālā audzināšana pirmsskolas vecumā”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/20733/download?attachment>
- ❖ SPKC. Mācību filma skolēniem "Katrīna" ģirgāšanās profilaksei skolas vidē.
<https://www.youtube.com/watch?v=ITGqR50Pfv0>;
- ❖ SPKC. Brošūra “Ieteikumi izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar mācību filmām “Katrīna” un “Roberts” emocionālās labklājības veicināšanai un ģirgāšanās mazināšanai skolā un interneta vidē”. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/ieteikumi_katrina_roberts1_0.pdf
- ❖ Veselības ministrija. Vadlīnijas ģirgāšanās mazināšanai pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestādēs.
<https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-04/PII-SSK%20makets.pdf>
- ❖ Veselības ministrija. Vadlīnijas ģirgāšanās mazināšanai pamatskolas un vidusskolas izglītības iestādēs.
<https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-04/PSK-VSK%20makets.pdf>

- ❖ Veselības ministrija. Kā pasargāt bērnu no ņirgāšanās. Ieteikumi visu vecumu bērnu vecākiem. <https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-04/Rekomend%C4%81cijas%20makets%202004.pdf>
- ❖ SPKC. Brošūra “Pašnāvību novēršana – informatīvais materiāls skolotājiem un citiem skolu darbiniekiem”. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_pasnavibu_nove_rsana1_0.pdf
- ❖ SPKC. Kampana “Nenovērsies”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/nenoversies>
- ❖ Veselības ministrija. Brošūra “Pirmā psiholoģiskā palīdzība”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17612/download>
- ❖ Pusaudžu resursu centrs. Atbalsta materiāli par pusaudžu mentālo veselību. <https://pusaudzucentrs.lv/lejupladejami-atbalsta-materiali/>
- ❖ Veselības ministrija. Portāla “Esparveselibu.lv” sadaļa “Psihiskā veselība”. <https://www.esparveselibu.lv/tema/psihiska-veseliba>
- ❖ Veselības ministrija. Kampana “Ieskaties acīs! Ņirgāšanās – nav smieklīgi!”. <https://esparveselibu.lv/kampana/ieskaties-acis-nirgasanas-nav-smiekligi>
- ❖ Veselības ministrija. Kampana “Viss ir Norm.a”. <https://esparveselibu.lv/temturis/viss-ir-norma>
- ❖ Veselības ministrija. Mācību filma pusaudžu ņirgāšanās mazināšanai skolās. <https://www.youtube.com/watch?v=AiAILq27uWY>
- ❖ Veselības ministrija. Izglītojoša filma vecākiem par efektīvu komunikāciju ar bērniem un pusaudžiem. <https://www.esparveselibu.lv/veselibas-ministrija-piedava-izglitojosu-filmu-vecakiem-par-efektivu-komunikaciju-ar-berniem-un>
- ❖ Veselības ministrija. Video “Pirmās psiholoģiskās palīdzības (PPP) rokasgrāmata pusaudžiem – Plaukstas likums”. <https://www.youtube.com/watch?v=yuRB2esefXQ>
- ❖ Veselības ministrija. Video “Pirmās psiholoģiskās palīdzības (PPP) rokasgrāmata pusaudžiem – Pamatprincipi” <https://www.youtube.com/watch?v=XuxUMdxqZso>
- ❖ BKUS. Portāla “Veselapasaule.lv” sadaļa “Mentālā veselība”. <https://www.veselapasaule.lv/lv/jauniesiem/mentala-veseliba#informativie-materiali>
- ❖ BKUS. Portāla “Veselapasaule.lv” sadaļa “Miegs”. <https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/miegs#apakstemas>

**NVVST dalības iestāžu aktivitāšu piemēri psihiskās veselības
veicināšanai izglītības iestādē**

Aktivitāte	Paskaidrojums
Pedagogu profesionālās kompetences programmas “Iekļaujošā izglītība jaunās kompetenču pieejas kontekstā” apguve	Pedagogiem tiek īstenota profesionālās kompetences programma 36 stundu apjomā. Programmas saturā ietverta iekļaujošas izglītības pieeja, ko iespējams īstenot, atzīstot un novērtējot skolēnu dažādās mācīšanās vajadzības un nodrošinot to apmierināšanu, izmantojot daudzveidīgas metodes un pieejas, atvērtu komunikāciju, kā arī veidojot skolā drošu un atbalstošu vidi. Pilnveidotas skolotāju prasmes strādāt ar bērniem.
Ģimenes diena	Lai veicinātu skolēnu radošo pašizpaušmi un stiprinātu labas savstarpējas attiecības ģimenē un starp izglītojamajiem, katra skolas klase veido priekšnesumus kopā ar pedagogiem, kas veltīti vecākiem. Tiek prezentēts interešu izglītības veikums. Skolas darbinieki parūpējas par skatuves noformējumu. Pēc koncerta visi audzēkņi un skolēni pasniedz pašgatavotas dāvanas vecākiem.
Apbalvošanas pasākums „Gada darbinieks”, „Gada pedagogs”	Pasākuma ietvaros tiek piešķirti apbalvojuma tituli „Gada darbinieks”, „Gada pedagogs”, tādējādi veicinot iestādes darbinieku savstarpēju novērtējumu, paužot uzslavu un pateicību par darbu.
Skolēnu saliedēšanās aktivitātes	Tiek veicināta jauniešu socializēšanās un iekļaušanās kolektīvā. Pasākuma laikā neformālā gaisotnē skolēniem ir iespēja izzināt un diskutēt par jautājumiem, kas attiecas uz pašizziņu, lai iemācītos sevi novērtēt un izprast savas vajadzības, apzināties savus resursus un mācīties tos izmantot ikdienas spriedzes mazināšanai. Aktivitātes un metodes – iepazīšanās aktivitāte, prezentācijas, diskusija, relaksācijas aktivitātes, uzmundrinošās aktivitātes (angl. <i>Energizer</i>), ideju vētras, simulāciju aktivitātes, saliedēšanās spēles elementi, pašrefleksija.

<p>Starptautiskā “Paldies” diena</p>	<p>Tematiski izglītojošā pasākumā bērni apspriež, kam un kādos gadījumos cilvēki saka “Paldies” un kāpēc ir nepieciešams būt pateicīgam. Savu īpašu pateicību iestādes darbiniekiem izglītojamie izsaka ar “pārsteiguma” lapām, kurus katrs izglītojamais piestiprina pie darbinieku kabineta durvīm.</p>
<p>Dalība sociālajā projektā #Neklusē</p>	<p>Mērķis: Samazināt nīrgāšanās līmeni skolā, aktualizēt psiholoģiskā klimata nozīmīgumu.</p> <p>Klases stundās 1.–12.klašu skolēni tiek informēti par projekta mērķiem un uzdevumiem, skatās izglītojošas filmas, risina problēmsituācijas. Skolotāji iegūst papildu informāciju par pieaugušo vēlamo rīcību, ja tiek identificēta nīrgāšanās situācijas klasē vai skolā. Visas iesaistītās puses tiek informētas par uzticības personu skolā un par uzticības tālruņa izmantošanas iespējām.</p> <p>Vairāk informācijas par projektu: https://nekluse.lv/</p>
<p>Konkurss-izstāde “Kas padara mani laimīgu?”</p>	<p>Lai aktualizētu un veicinātu skolēnu psihisko un emocionālo veselību, skolā tiek organizēts konkurss-izstāde “Kas padara mani laimīgu?”.</p> <p>1.– 9.klašu skolēniem bija iespēja padomāt par to, kas padara viņu dzīvi laimīgāku un radoši to attēlot.</p>
<p>Individuālās sarunas/konsultācijas ar izglītojamo vecākiem</p>	<p>Attīstības centra speciālisti pēc pieprasījuma visa mācību gada garumā sniedz individuālas konsultācijas izglītojamo vecākiem, tādējādi veicinot vecāku emocionālo labbūtību.</p>
<p>Psiholoģiskā palīdzība bērnu emocionālo, uzvedības, saskarsmes grūtību mazināšanā</p>	<p>Visa mācību gada garumā skolas psihologs sniedz atbalstu skolēniem, kuriem ir problēmas mācībās, uzvedībā vai nepieciešams atbalsts starppersonu komunikācijas veidošanā.</p> <p>Psihologs veic dažādus pētījumus, saistītus ar mācību motivāciju, dienas režīmu, uzstājās klases stundās un vecāku sapulcēs.</p> <p>Tiek regulāri apzinātas izglītojamo psiholoģiskās, fiziskās un sociālpedagoģiskās vajadzības, kā arī nodrošināta sadarbība ar</p>

	skolēnu vecākiem (individuālās sarunas, vecāku dienas, vecāku sapulces).
Labo darbu nedēļa	Labu savstarpējo attiecību veicināšanas starp skolēniem, rodot veidus, kā iepriecināt vienu otru. Labo darbu nedēļas ietvaros tiek izlozēts slepenais draugs klasē, kuru iepriecināt ikdienā. 1.–3. klašu skolēni dekorē savu klasi, skolas fasādes logos piestiprinot paštaisītas papīra eglītes un sniega bumbas. 5.–12. klašu skolēni dekorē savu klasi, veidojot gaismas dekorācijas logos.
Mācības brīvā dabā/ārā	Skolotāji iespēju robežās organizē skolēniem kādu no mācību stundām ārā. Sadarbojoties ar citu mācību priekšmetu pedagogiem tiek kopīgi vadītas mācību stundas, piemēram, ziemā vizuālās mākslas stundas aizvadot ārā, zīmējot mandalas sniegā, tādējādi veicinot izglītojamo un pedagogu psihisko veselību.
Pārgājiens gar jūru	Skolas tradicionālajā pārgājienā piedalās skolēni, pedagogi un vecāki. 12. klašu skolēni un skolēnu padome organizē sporta aktivitātes jūras krastā. Pasākuma ietvaros tiek radīta laba psihoemocionālā vide izglītības iestādes kolektīvam, iespēja komunicēt neformālā gaisotnē, skolēniem labāk iepazīt vienu otru, veicināt sadarbību ar vecākiem un palīdzēt jaunajiem skolēniem vieglāk iekļauties kolektīvā.
Izglītojošas nodarbības “Kā atpazīt un kontrolēt savas emocijas?”	Katrā klases kolektīvā tiek vadītas izglītojošas nodarbības par savstarpēju cieņu, sadarbību. Nodarbībās tiek izmantota spēle “Sarunu aplis”, kuru izstrādājusi www.uzvediba.lv
Aktivitāte „Arī akmens var uzziedēt”	Mākslas un krāsu terapijas aktivitātes, kuras cilvēkam palīdz emocionāli justies labāk. Katrā klasē notiek viena vai vairākas <i>citādās</i> mācību stundas. Katrs skolēns un klases audzinātājs apglezno vienu vai vairākus akmeņus. Daudzi no tiem kopā ar citām Ziemassvētku dāvanām <i>aizceļo</i> uz vietējās slimnīcas sociālo nodaļu, radot prieku pacientiem.

<p>Neformālā apmācība par emocionālās labbūtības jautājumiem</p>	<p>Neformālās apmācības par psihoemocionālo veselību klašu kolektīvos tiek organizētas kā sarunas par pozitīvā novērtējuma, labo, uzmundrinošo un atbalsta vārdu nozīmi pozitīvā komunikācijā. Neformālās apmācības klasēs vada skolas psihologs, klases audzinātājs vai pašpārvaldes pārstāvis (savas klases ietvaros). Pašpārvaldes pārstāvji katrai klasei izgatavo labo vārdu maisiņu no linu auduma (skolas līdzfinansējums), kurš nodarbības laikā tiek piepildīts ar krāsainām lapiņām, uz kurām uzrakstīti labie vārdi – novēlējumi citiem. Šajā aktivitātē iesaistās arī pedagogi un skolas vadība.</p>
<p>Semināri un nodarbības pedagogiem izdegšanas profilaksei</p>	<p>Tiek veicināta un nodrošināta izglītības iestādes pedagogu dalība semināros un nodarbībās, kas vērstas uz personīgo robežu apzināšanos, darba un privātās dzīves sabalansēšanu, lai mazinātu fizisku un emocionālu nogurumu/izdegšanu.</p>
<p>Mācību filmu demonstrēšana par psihisko veselību</p>	<p>Slimību profilakses un kontroles centra un Veselības ministrijas izstrādāto mācību filmu demonstrēšana skolēnu psihiskās veselības veicināšanai un ņirgāšanās profilaksei.</p>
<p>Izglītojošas nodarbības psihiskās veselības veicināšanai</p>	<p>Nodarbību cikls bērniem un pusaudžiem, attīstot izpratni par emocijām, uztveri, pozitīvas savstarpējās komunikācijas veidošanu un konfliktu risināšanu. Izglītojošas nodarbības par veselīgu miegu, tā veicinošajiem faktoriem; ēšanas traucējumu profilaksi u. c. psihiskās veselības tēmām.</p>

4.2.7. IETEIKUMI SEKSUĀLĀS UN REPRODUKTĪVĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI



4.2.7. IETEIKUMI SEKSUĀLĀS UN REPRODUKTĪVĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI

Seksuālā un reproduktīvā veselība ir ar cilvēka seksuālo un reproduktīvo sistēmu saistīta fiziska, psihiska un sociāla labklājība. Reproductīvās veselības rādītāji ir ļoti nozīmīgi indikatīvi rādītāji, kas raksturo visas sabiedrības veselības stāvokli. Ļoti būtiski reproduktīvās veselības un izglītošanas jautājumiem pievērsties jau pirmsskolas vecumā un turpināt līdz pusaudžu vecumam. Latvijā 13,2% zēnu un 9,6% meiteņu 15 gadu vecumā ir dzimumattiecību pieredze. Vērtējot esošo dzimumattiecību pieredzi, tikai 61,8% pusaudžu 15 gadu vecumā norādījuši, ka pēdējo dzimumattiecību laikā izsargājušies, izmantojot prezervatīvu²¹.

Viens no rādītājiem, kas raksturo sabiedrības zināšanas par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, tai skaitā izpratni par atbildīgām savstarpējām attiecībām, kā arī par pusaudžu un jauniešu spēju šīs zināšanas īstenot, ir nepilngadīgo grūtnieču skaits, kā arī mākslīgi veikto abortu skaits nepilngadīgām jauniešiem. Lai gan vērojama situācijas uzlabošanās un nepilngadīgo grūtnieču skaits samazinās, Latvijā joprojām ik gadu ap 100 bērnu no visiem jaundzimušajiem piedzimst mātēm, kuras ir jaunākas par 18 gadiem⁵⁸. Latvija joprojām ir to Eiropas Savienības (ES) valstu vidū, kurās ir salīdzinoši liels nepilngadīgo grūtnieču īpatsvars, kas norāda uz agrīnu dzimumattiecību uzsākšanu un nepietiekošām zināšanām par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem (drošu kontracepcijas metožu izvēli) un atbildīgu savstarpējo attiecību veidošanu.

Kā liecina statistikas dati, 2022. gadā mākslīgi veikto abortu skaits nepilngadīgo jauniešu vecumu grupā ir 37 gadījumi⁵⁹, kas norāda uz nepilnībām seksuālās un reproduktīvās veselības jomā. Adevkātas zināšanas palīdz izvairīties no seksuāli transmisīvām infekcijām, nevēlamas grūtniecības un abortiem, tādēļ nepieciešams veicināt pilnvērtīgas informācijas sniegšanu par cilvēka anatomiju un fizioloģiju, reproduktīvo sistēmu, higiēnu, menstruālo ciklu, kontracepciju, ģimenes plānošanu u. c.

Iedzīvotāju paradumus, zināšanas, rīcību un attieksmi par drošu un cieņpilnu attiecību veidošanu (tai skaitā kontracepcijas lietošanu) raksturo arī seksuāli transmisīvo infekciju (STI) izplatība. Latvijā STI izplatība ir augsta, 2022. gadā STI gadījumi biežāk tika reģistrēti sievietēm nekā vīriešiem. Uroģenitālā hlamidioze ir visbiežāk reģistrētā STI, 2022. gadā inficējušies 1115 Latvijas iedzīvotāji (59,4 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju), ar gonokoku infekciju 166 iedzīvotāji (8,8 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju) un ar sifilisa infekciju 47 iedzīvotāji (2,5 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju). Jaunatklāta HIV infekcija atklāta 229 iedzīvotājiem (12,2 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju)⁶⁰.

Aktivitātes seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai izglītības iestādē

Visaptveroša izglītība par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem ir uz mācību programmu balstīts mācīšanas un mācīšanās process par seksualitātes kognitīvajiem, emocionālajiem, fiziskajiem un sociālajiem aspektiem. Šīs izglītības mērķis ir nodrošināt bērniem un pusaudžiem zināšanas, prasmes, attieksmes un vērtības, lai apzinātos savas veselības nozīmību, labklājību un cieņu, lai attīstītu drošas un cieņpilnas sociālās un seksuālās attiecības, spētu pieņemt informētus lēmumus un nodrošinātu savu tiesību aizsardzību⁶¹.

Jaunieši var saskarties ar pretrunīgu, negatīvu un mulsinošu informāciju par seksualitāti, ko bieži pastiprina pieaugušo, tostarp vecāku un pedagogu, apmulsums un klusēšana⁶². Latvijā vecāki ar saviem bērniem šos jautājumus pārrunā reti – nedaudz mazāk kā puse iedzīvotāju atzīst, ka ir pārrunājuši ar reproduktīvo veselību, dzimumatšķirībām un seksuālo uzvedību saistītus jautājumus ar saviem bērniem vecumā līdz 15 gadiem (46,7%). Visbiežāk vecāki pārrunā tēmas par dzimumorgānu higiēnu (95,0%), attiecībām ar pretējo dzimumu (83,4%) un dzimumattiecībām (68,6%). Visretāk vecāki ir runājuši par abortu (38,7%), ginekologa/urologa profilaktiskām apskatēm (50,2%) un dzimumorgānu uzbūvi un funkcijām (54%). Liela daļa vecāku (40,8%), kuri nav pārrunājuši ar bērniem jautājumus par seksuālo un reproduktīvo veselību, uzskata, ka bērni ir par jaunu. Vairāk kā ceturtdaļa vecāku atzīst, ka nav pārrunājuši šīs tēmas tāpēc, ka bērni nav uzdevuši jautājumus. Vienlaikus būtiski uzsvērt, ka 68% iedzīvotāju atzīst, ka pusaudžu vecumā nav uzdevuši saviem vecākiem jautājumus par seksuālo un reproduktīvo veselību. Attiecībā uz izglītības iestādē iegūto informāciju un prasmēm tikai trešdaļa iedzīvotāju uzskata, ka skolā saņemtā izglītība deva pietiekami daudz informācijas par seksuālās un reproduktīvās veselības tēmām⁶³.

Pētījumi liecina, ka izglītošana par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem var aizkavēt dzimumdzīves uzsākšanu, samazināt seksuālo partneru skaitu, samazināt riska uzņemšanos, veicināt prezervatīva un citu kontracepcijas metožu lietošanu⁶⁴. Izglītība par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem jāpielāgo dažādiem vecumposmiem atbilstoši bērna, pusaudža, jaunieša attīstības un uztveres līmenim⁶⁴.

Katrā izglītības iestādē, grupā un klasē skolēnu dzimumnobriešanas vecums var atšķirties, jo izglītojamajiem tas ir ļoti individuāls. **Pedagogs sadarbībā ar citiem skolas darbiniekiem (psihologu, sociālo pedagogu, māsu, vadību u. c.) un vecākiem ir**

aicināts izlemt un pielāgot izglītojamo vecumam, interesēm un aktualitātēm atbilstošāko apspriežamo tēmu loku seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai.

Apskatāmo tēmu un aktivitāšu piemēri **pirmsskolas un sākumskolas** vecuma izglītojamo seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai:

1. Dzimuma identitātes un ķermeņa apzināšanās un pieņemšana.

Personas dzimumu (angl. *sex*) nosaka anatomiskās un fizioloģiskās pazīmes. Taču eksistē arī termins dzimte jeb sociālais dzimums (angl. *gender*), kas nozīmē sabiedrībā pieņemtos standartus, normas, priekšstatus un gaidas par vīrieša un sievietes izskatu, rakstura īpašībām un uzvedību. Tas ir viss, ko persona apzināti vai neapzināti dara – manieres, runas veids, saskarsme ar cilvēkiem, gērbšanās stils, intereses, ieradumi u. c. Bērnam jau apmēram divu gadu vecumā ir izveidojusies dzimuma identifikācija, un viņš sāk apzināties galvenās dzimuma fiziskās un uzvedības atšķirības. Dzimuma loma attīstās, bērnam vērojot apkārtējo cilvēku rīcību, uzvedības veidu, attieksmi.

Idejām:

- ❖ skaidrojiet izglītojamajiem, ka katra cilvēka izskatu, ietekmē vairāki faktori:
 - **iedzimtība** – izskatam raksturīgās iezīmes (acu krāsu, matu krāsu un struktūru, auguma garumu, nagu formu utt.) personai nodod vecāki, tāpēc katrs līdzinās viņiem un citiem radniekiem;
 - **paradumi** – svarīgi lietot veselīgu un sabalansētu uzturu, būt fiziski aktīvam, veltīt miegam pietiekamu laiku diennaktī, ievērot personīgo higiēnu. Izskatu ietekmē arī tas, cik ļoti esam apmierināti ar sevi un savu ķermeni;
 - **domas un attieksme pret ķermeni** – ir būtiski rūpēties par to, lai katrs patiktu pats sev. Nav iespējams patikt visiem cilvēkiem. Katram cilvēkam patīk kaut kas cits, turklāt dažādās valstīs izpratne par to, kas ir skaists, atšķiras, tāpēc nav vērts censties mainīt savu ķermeni un pielāgot to viena vai otra cilvēka uzskatiem vai tā brīža modei;
- ❖ pārrunājiet tēmas par dzimuma lomām un stereotipiem, to veidošanos un ietekmi uz personas attieksmi, attiecībām un uzvedību. Ar uzskatāmiem un vecumposmam atbilstošiem piemēriem skaidrojiet izglītojamajiem ar dzimumu saistītos stereotipus un aizspriedumus, kas var rezultēties dzimumu nevienlīdzībā (piemēram, no zēna tiek sagaidīts, ka viņš ir fiziski spēcīgs, muskuļots, nekad

neraud, spēlējas ar automašīnām, piedalās ārpusskolas aktivitātēs, kas saistītas ar sportu, taču no meitenes tiek sagaidīts, ka viņa ir fiziski vājāka, emocionāla, ka viņa prot un viņai sagādā prieku ēst gatavošana un rokdarbi, meitenes tiek gērbtas rozā drēbēs, rotaļājas ar lellēm u. tml.);

- ❖ veiciniet izglītojamo vienlīdzīgu izturēšanos pret visiem kolektīva biedriem neatkarīgi no dzimuma (piemēram, organizējiet rotaļas un sadarbību kādu uzdevumu izpildē starp abu dzimumu pārstāvjiem).

2. Savstarpējās attiecības ģimenē.

Izglītojamajiem ir būtiski apzināties vecāku/aizbildņu un citu ģimenes locekļu nozīmi viņu dzīvē, uzsverot ģimenes sniegto atbalstu vērtību apguves un lēmumu pieņemšanas procesā. Tāpat izglītojamajiem ir būtiski skaidrot pastāvošo ģimeņu formu, modeļu un struktūru dažādību, izrādot cieņu un pieņemšanu jebkuram ģimenes modelim.

3. Savstarpējo attiecību veidi – draudzība, mīlestība un romantiskas attiecības.

Ir būtiski vairojot izglītojamo izpratni par pastāvošajiem draudzības veidiem un to pamatvērtībām – uzticēšanos, dalīšanos, cieņu, empātiju un solidaritāti.

Idejām:

- ❖ uzsveriet savstarpējās attiecībās novērojamo mīlestības daudzveidību, piemēram, mīlestību starp draugiem, vecākiem, romantiskiem partneriem, kā arī tās dažādiem izpausmes veidiem, vairojot apziņu, ka ir daudz veidu, kā paust šīs emocijas;
- ❖ skaidrojiet, ka draudzība un mīlestība palīdz cilvēkam justies labi;
- ❖ māciet izglītojamajiem atšķirt veselīgas un neveselīgas attiecības. Demonstrējiet izglītojamajiem veidus, kā izrādīt uzticību, cieņu un sapratni vienam pret otru;
- ❖ neignorējiet izglītojamo jautājumus par attiecībām ar pretējo dzimumu, nozīmīgi ir bērnu atbalstīt – apstiprināt, ka interese par vienaudžiem ir normāla;
- ❖ pārrunājiet ar izglītojamajiem, ka uzmanības izrādīšanai vienaudzim, kurš patīk, jābūt tādam, kas otru nesāpinās (nerauj aiz matiem, nesit, neapsaukājas u. tml.);
- ❖ ja uzmanību izrāda kāds izglītojamais, ko cits izglītojamais nevēlas, svarīgi iemācīt sevi aizstāvēt – sākumā vienkārši paskaidrot, ka otra rīcība un uzmanība bērnam šķiet mulsoša vai nepatīkama. Ja vienaudzis turpina uz mākties ar uzmanības apliecinājumiem, var bērnam iemācīt pagriezties un iet prom, parādot attieksmi pret notiekošo.

4. *Labie un sliktie* pieskārieni.

Lai pasargātu izglītojamos no seksuālas vardarbības, ir svarīgi jau agrīni mācīt pareizus intīmo ķermeņa daļu nosaukumus un to funkcijas, kā arī skaidrot, ka citi cilvēki nedrīkst tām pieskarties (izņemot dažas situācijas – mamma mazgā bērnu, ārsts veic apskati u. tml.).

Veiciniet izglītojamo *labo un slikto* pieskārienu atšķirību apguvi:

- ❖ uzsveriet, ka katram ir tiesības uz savu ķermeni un tā neaizskaramību, izlemjot, kurš, kur un kādā veidā tam drīkst pieskarties. Nevienam ķermenim nedrīkst pieskarties tā, lai tas liktu justies neērti. Šajās situācijās ir būtiski mācīt izglītojamajiem atbilstoši reaģēt, sakot “Nē” un vērsties pēc palīdzības;
- ❖ veiciniet izglītojamo un vecāku informētību par “apakšbikses likumu”, kas paredz, ka nevienam nedrīkst bērnam pieskarties ķermeņa vietās, ko parasti apsedz biksītes, kā arī bērnam nevajadzētu šajās vietās pieskarties citiem;
- ❖ skaidrojiet, ka, ja kāds pieskaras vai liek pieskarties sev intīmās vietās, vai skatīties uz tām, izglītojamajam par to noteikti jāizstāsta vecākiem, pedagogam vai citam pieaugušajam, kuram uzticas, un tas jādara arī tad, ja šis pāridarītājs ir lūdzis vai pavēlējis nevienam to nestāstīt. Uzsveriet, ka noslēpumus, kas bērnu satrauc, liek justies neērti, biedē vai skumdina nevajag glabāt – tie ir jāizstāsta uzticamam pieaugušajam;
- ❖ iedrošiniet izglītojamos – ja gadījumā kāds pieaugušais netic vai neuzklausa, ir svarīgi meklēt citu pieaugušo, kurš uzklausa un palīdz (piemēram, ja mamma netic, vērsties pie klases audzinātāja; ja netic klases audzinātājs, uzmeklēt skolas psihologu, māsu, sociālo pedagogu u. tml.);
- ❖ tēmas kontekstā skaidrojiet izglītojamajiem, ka internets un sociālie mediji ir veidi, kā iegūt informāciju, mācīties un sazināties ar citiem, taču reizēm tas var radīt draudus un nodarīt kaitējumu, tādēļ nepieciešama īpaša piesardzība. Aiciniet izglītojamos runāt ar uzticamu pieaugušo, ja kaut kas, ko izglītojamais ir izdarījis vai redzējis internetā vai sociālajos medijos, rada bailes vai liek justies neērti (piemēram, seksuāla rakstura attēli, *sekstings*).

5. Pašvērtējums un tā veidošanās.

Pašvērtējums ir subjektīvs sevis vērtējums, sajūta un apziņa pašam par sevi. Pašvērtējumu veido divas daļas – savas vērtības apzināšanās un savu kompetenču un

efektivitātes apzināšanās. Pirmā daļa – vērtīguma apzināšanās – parasti rodas no tā, ka tiekam apkārtējo cilvēku (tipiski – vecāku) mīlēti un novērtēti. Otrā daļa – kompetenču un efektivitātes apzināšanās – rodas no tā, cik sevi redzam kā cēloni kādam efektam, cik apzināmiem savu spēju ietekmēt lietas un notikumus. Veselīgs pašvērtējums ir svarīgs jebkurā cilvēka dzīves posmā. Pašvērtējums attīstās un mainās visas dzīves laikā. Personas ar veselīgu pašvērtējumu ne tikai jūtas novērtēti, spēj rīkoties patstāvīgi, atbildīgi un ar pārliecību, bet arī veiksmīgāk veido attiecības ar līdzcilvēkiem, piedāvā palīdzību un atbalstu citiem, nepakļaujas vienaudžu vai citu personu spiedienam, kā arī spēj atteikties no nevēlamām, pāragrām seksuālām attiecībām un cita veida neveselīgas rīcības un uzvedības.

Idejām:

- ❖ vairojiet izglītojamo uzticību – parādiet, ka jebkurā situācijā bērns var paļauties uz pedagogu un izglītības iestādes atbalstu, mācot, ka katrai rīcībai ir noteiktas sekas, esot konsekventam savās prasībās, sekojot, lai jūsu teiktais sakrīt ar jūsu rīcību, esot godīgam attieksmē un izturēšanās veidā pret visiem skolēniem;
- ❖ izvairieties no kritizēšanas (tu esi tik slinks u. tml.), jo tas, ko izglītojamie dzird par sevi no citiem, viegli transformējas tajā, ko viņi jūt un domā par sevi;
- ❖ palīdziet izglītojamajam sajust mīlestību un atbalstu – parādiet, ka pieņemat viņu ne tikai tad, kad viņš uzvedas labi un viņam veicas, bet arī pretējās situācijās (atbalstoši vārdi, pieskārieni – uzlikt roku uz pleca);
- ❖ palīdziet izglītojamajam iegūt pašpārliecinātību – sniedzot atbalstu un uzmanību, palīdzot mācīties no paša kļūdām, lepoties ar saviem sasniegumiem, iedrošinot stāties pretī grūtībām, pieņemt lēmumus un izvirzīt mērķus, dodot iespēju uzņemties atbildību u. tml.

6. Privātuma robežu noteikšana un uzraudzība.

Lai preventīvi novērstu kaitējošu seksuālu uzvedību bērnu vidū:

- ❖ pirmsskolas izglītības iestādēs pēc iespējas nodrošiniet tualetes apmeklējumu bez vērotājiem (tualetes ar iespēju aizvērt durvis vai aizkarus katrā kabīnē). Skaidrojiet izglītojamajiem, ka tualetē citiem bērniem traucēt nedrīkst;
- ❖ rūpējieties, lai katrs bērns izmantotu tikai savu gultiņu, skaidrojot, ka citu gultās kāpt nedrīkst;
- ❖ pievērsiet uzmanību *nedrošajām* telpām un norisēm tajās – tualetēs, pirms un pēc sporta nodarbībām – ģērbtuvēs, dušās u. tml.

- ❖ pārgērbjoties uz sporta nodarbībām skolā, nepieciešams nodrošināt puīšu un meiteņu atsevišķas gērbtuves.

7. Rūpes par ķermeni.

Ir būtiski jau agrīni veidot un veicināt izglītojamo izpratni par ķermeņa tīrības un kopšanas nozīmīgumu – tas palīdz justies un izskatīties labāk pašam, kā arī ir patīkami un droši (infekciju profilakses kontekstā) apkārtējiem cilvēkiem. Personīgās higiēnas principos ietilpst ādas, matu, mutes dobuma un zobu, roku, kāju, padušu un dzimumorgānu higiēna. Izmantojiet daudzveidīgus informatīvos materiālus, resursus un pieejas (stāstījums, krāsojamās un uzdevumu grāmatas, spēles, eksperimenti, grupu darbi, novērojumi u. tml.), lai aktualizētu personīgās higiēnas tēmu izglītojamo vidū.

IZMANTOTIE LITERATŪRAS AVOTI UN PAPILDU INFORMĀCIJA:

- ❖ Veselības ministrija. Vesels bērns. Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem. Seksuālā un reproduktīvā veselība. www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsBerns_web_0.pdf
- ❖ SPKC. Personīgā higiēna bērniem un pusaudžiem. <https://youtube.com/playlist?list=PLF53RluJDE3Nv-w9ol7dO6NVwM0wsYmo&si=LC9XdsOiZ4w1UWN2>
- ❖ SPKC. Ieteikumi pedagogiem darbā ar 5.-7. klašu audzēkņiem par roku higiēnas ievērošanu. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17942/download?attachment>
- ❖ SPKC. Seksuālā un reproduktīvā veselība. Padomi bērnu un pusaudžu vecākiem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/padomi-bernu-un-pusaudzu-vecakiem>
- ❖ “Centrs Dardedze”. Vadlīnijas vecāku sarunai ar bērnu. <http://www.dzimba.lv/wp-content/uploads/2017/01/KikoGuidelinesParents.pdf> ; <https://www.dzimba.lv/lv/>
- ❖ “Centrs Dardzedze”. Praktiski materiāli. <https://centrsdardedze.lv/drosibas-biblioteka/praktiski-materiali/>
- ❖ UNESCO. 2018. International technical guidance on sexuality education. An evidence-informed approach. <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>

- ❖ PVO. 2010. Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. www.icmec.org/wp-content/uploads/2016/06/WHOStandards-for-Sexuality-Education-in-Europe.pdf

Apskatāmo tēmu un aktivitāšu piemēri pamatskolas un vidusskolas vecuma izglītojamo seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai:

1. Izpratne par fiziskajām, psihiskajām un sociālajām pārmaiņām pubertātes laikā.

Sarunām par pārmaiņām pubertātes laikā piemērota ir jau 4.–6. klašu grupa, taču pubertātes iestāšanās laiks ir individuāls – tas var norisināties arī agrākā vai vēlākā vecumā. Pedagoģis ir aicināts pielāgot apspriežamo jautājumu loku un saturu atbilstoši katrai izglītojamo grupai/klasei.

Pubertāte jeb dzimumnobriešana ir dabiska attīstības stadija, kurā bērni pakāpeniski kļūst par pieaugušajiem, gan bioloģiski, gan funkcionāli sasniedzot dzimumgatavību. Laiks, kad norisinās pubertāte, katram cilvēkam ir atšķirīgs – parasti meitenēm 10–13 gadi, zēniem 12–14 gadi.

Idejām:

- ❖ skaidrojiet izglītojamajiem nozīmīgākās fiziskās un psihiskās pārmaiņas pubertātes laikā:
 - **meitenēm** – palielinās sievišķā dzimumhormona (estrogēna) daudzums organismā, notiek strauja augšana garumā, gurni kļūst platāki, attīstās krūtis, palielinās iekšējie un ārējie dzimumorgāni, padusēs un ap dzimumorgāniem parādās apmatojums, pastiprinās svīšana, uz ādas var parādīties pinnes, sākas mēnešreizes. Var būt novērojamas biežas garastāvokļa maiņas, pastiprināta emocionalitāte, vēlme pēc piedzīvojumiem, asām izjūtām, vēlme riskēt, bieža uzskatu un pārliecību maiņa, problēmu pārspīlēšana, sajūta, ka "mani neviens nesaprot", vēlme pēc patstāvības, raizes par savu izskatu un to, ko domā citi, attālināšanās no ģimenes, tostarp konfliktēšana, sevis meklējumi – vēlme piederēt kādai vienaudžu grupai u. c.;
 - **zēniem** – palielinās vīrišķā dzimumhormona (testosterona) daudzums organismā, notiek strauja augšana garumā, pleci un torss kļūst platāki, palielinās muskuļu masa, notiek balss lūzums, parādās apmatojums padusēs, ap dzimumlocekļa pamatni, uz sejas (ūsas, bārda), krūtīm, kājām, rokām,

pastiprinās svīšana, uz ādas var parādīties pinnes, sēkliniekos sāk veidoties sperma un tipiski no rītiem, uztraukuma un seksuāla uzbudinājuma brīžos notiek erekcija, kā arī parādās nakts pollūcija (miega laikā noplūst sperma). Līdzīgi kā meitenēm var būt novērojama pastiprināta emocionalitāte – nesavaldība, raudulība, vēlme pēc piedzīvojumiem, asām izjūtām, vēlme riskēt (izteiktāk nekā meitenēm). Citas novērojamās psihiskās un emocionālās pārmaiņas ir līdzīgas ar meitenēm novērojamajām pazīmēm.

- ❖ demonstrējiet izglītojamajiem informatīvus materiālus un video par fiziskajām, psihiskajām un sociālajām pārmaiņām pubertātes laikā.

2. Personīgā higiēna.

Lai gan jautājumi par ķermeņa kopšanu jāskaidro jau sākumskolas klasēs, der atcerēties, ka pusaudža vecumā un aktīvā dzimumnobriešanas posmā ķermeņa higiēnas jautājumi skolā nereti aktualizējas – iestājoties pubertātei, mainās pusaudža ķermenis, pastiprinās svīšana. Tāpēc, līdz ar pubertātes iestāšanos, ieteicams vērst izglītojamo lielāku uzmanību personīgās higiēnas jautājumiem. Pubertāte ir nozīmīgs vecumposms, kad attīstās ne tikai ķermenis, bet veidojas arī dažādi veselības, tostarp higiēnas paradumi, kas palīdzēs saglabāt veselību arī pieaugušā vecumā. Ir krietni vieglāk mainīt dzīvesveida paradumus pusaudža nekā pieaugušā vecumā.

Idejām:

- ❖ skaidrojiet izglītojamajiem būtiskākos personīgās higiēnas pamatprincipus par roku higiēnu, matu un galvas ādas kopšanu, sejas ādas izmaiņām un kopšanu pubertātes laikā, sviedru dziedzeru izmaiņām, pareizu ķermeņa un apģērba higiēnu, intīmās zonas un mutes dobuma higiēnu;
- ❖ demonstrējiet izglītojamajiem daudzveidīgus informatīvus materiālus un video par personīgās higiēnas jautājumiem, kā arī veiciniet praktisku uzdevumu izpildi tēmas apguves nostiprināšanai.

3. Seksuālās vardarbības profilakse un drošība internetā.

Par seksuālu vardarbību tiek uzskatīts jebkāds dzimumkontakts starp pieaugušo un pusaudzi/nepilngadīgo vai arī starp diviem pieaugušajiem vai diviem nepilngadīgajiem, ja kāda no pusēm šo kontaktu nav vēlējusies vai tai kontakts ir ticis uzspiests. Seksuālā vardarbība ir vismazāk atklātais vardarbības veids, jo par šādiem gadījumiem izglītojamie reti kādam ziņo, izjūtot kaunu vai vainu par notikušo. Bieži cilvēkiem šķiet, ka pāridarītāji

ir sveši cilvēki, taču diemžēl biežāk varmācīgais cilvēks cietušajam ir bijis pazīstams, piemēram, ģimenes loceklis.

Seksuālā vardarbība var izpausties tiešos un netiešos seksuālos kontaktos:

- ❖ seksuāla rakstura piezīmju, "komplimentu" izteikšana;
- ❖ piespiešana pieskarties intīmajām ķermeņa daļām;
- ❖ privātuma pārkāpšana – izsekošana, novērošana (piemēram, izgērbjoties), piespiešana atkailināties;
- ❖ pakļaušana pieaugušā seksualitātei – atkailināšanās pusaudža priekšā, dzimumakta veikšana, pusaudzim redzot, pornogrāfisku materiālu rādīšana u. tml.;
- ❖ dzimumkontakts – dzimumorgānu, anālās atveres aizskaršana, arī izmantojot priekšmetus, orālais sekss;
- ❖ seksuālā eksploatācija – iesaistīšana seksa pakalpojumu sniegšanā, pornogrāfiska satura materiālu veidošanā.

Sekstings (angl. *sexting* – *sex* + *texting*) ir saturs, kurā tiek atklāts daļējs vai pilnīgs kailums, izteiktas seksuāla rakstura vēlmes, komentāri u. tml. Ļoti bieži šāds saturs tiek izplatīts draugu vai seksuālo partneru vidū, sūtot to caur sociālo tīklu platformām vai saziņas aplikācijām.

Grūmings (angl. *grooming*) ir varmākas veikta apzināta rīcība, veidojot emocionālu saikni ar upuri interneta vidē, lai bērnu vai jauniešu padarītu izolētu no ierastās vides un cilvēkiem, atkarīgu no varmākas, viegli ievainojamu un vadāmu. Bērna uzticība tiek izmantota ļaunprātīgu mērķu sasniegšanai.

Jebkurš bērns var tikt pakļauts *grūmingam* neatkarīgi no vecuma un dzimuma, taču biežāk par tiešsaistes *grūminga* upuriem kļūst meitenes vecumā no 12–15 gadiem. Ja bērns ir kļuvis par *grūminga* upuri, ir ļoti liela iespēja, ka viņš nemeklēs palīdzību, jo izjutīs kaunu, vainas apziņu, bezspēcību, bailes vai dusmas par notikušo. Lielā daļā gadījumu bērni un jaunieši var nesaprast, ka ir kļuvuši par *grūminga* upuriem.

Idejām:

- ❖ informējiet izglītojamos par sekām, kas var notikt saistībā ar riskantu darbību veikšanu interneta vidē, kā piemērus minot seksuāla rakstura fotogrāfiju pārsūtīšanu un ievietošanu interneta vietnēs (attiecīgi tos varēs redzēt vecāki, skolas biedri, skolotāji u. c.). Tāpat skaidrojiet, ka internetā nekad nevari būt drošs, vai cilvēks, kurš raksta, tiešām ir tas, par ko uzdodas, un vai viņam ir labi nolūki.

Jāatceras, ka viss, kas ievietots internetā, kādā brīdī (arī pēc vairākiem gadiem) var kļūt pieejams trešajām personām, kā arī, attiecībām pasliktinoties, sūtītos materiālus var izplatīt pat draugs vai partneris;

- ❖ aiciniet izglītojamos nekad un nekādos apstākļos mazpazīstamām un nepazīstamām personām nesūtīt atkailinātu intīmo ķermeņa daļu fotoattēlus, kā arī neievietot, nesūtīt un nepublicēt privātu informāciju par sevi interneta vidē – vecumu, tālruņa numuru, dzīvesvietas adresi, informāciju par saviem plāniem, dienas maršrutiem, laiku, cikos grasies doties prom no kādām vietām, pasākumiem u. tml.;
- ❖ skaidrojiet izglītojamajiem piesardzību un ievērojamās drošības principus, ja pieņemts lēmums tikties ar virtuālajiem draugiem klātienē, piemēram, satikties tikai publiskās vietās (kafejnīcā, kinoteātrī u. tml.), kur apkārt ir citi cilvēki, izstāstīt kādam draugam vai citai uzticības personai, uz kurieni un kad plāno doties, pārliecināties, ka ir uzlādēts mobilais tālrunis, sarunāt ar kādu draugu vai pieaugušo, ka viņš noteiktā laikā atnāks pretī, pavadīs uz mājām u. tml.;
- ❖ aiciniet izglītojamos nelietot alkoholu vai citas apreibinošās vielas – tas palielina varbūtību kļūt par vardarbības upuri, jo kāds var izmantot šo bezpalīdzības stāvokli;
- ❖ atgādiniet izglītojamajiem, ka viņu ķermenis pieder tikai viņiem, nevienam nav tiesību to aizskart bez viņu piekrišanas – jebkuram ir tiesības sevi aizstāvēt un droši jebkurā situācijā teikt “Nē” (arī tad, ja sākotnēji ir dota piekrišana pieskārieniem, bet tas neliek justies labi – jebkurā brīdī ir tiesības teikt drošu “NĒ” visam tālākajam);
- ❖ informējiet izglītojamo vecākus par nepieciešamību atklāta dialoga veidošanai ar bērnu par drošību internetā, ievērojamajiem principiem, vēršanos pie pieaugušajiem nepieciešamības gadījumā. Skaidrojiet izglītojamo vecākiem iespējamās pazīmes, kas var liecināt par grūtingu (piemēram, noslēpumainība par brīvā laika pavadīšanas veidiem un aktivitātēm, bieža laika pavadīšana ārpus mājas, bērnam ir vecāks draugs vai draudzene, nauda vai jauni priekšmeti (drēbes, mobilais telefons u. tml.), kurus nav iegādājušies vecāki vai citas pazīstamas personas, seksualizēta uzvedība vai valoda, kas nav atbilstoša bērna vecumam, noslēgtība, apjukums u. c.);
- ❖ pārrunājiet ar izglītojamajiem, ka gadījumā, ja nācies piedzīvot kādu no seksuālās vardarbības veidiem, par to noteikti ir jāizstāsta vecākiem, pedagogam vai citam

pieaugušajam, kuram uzticas, un tas jādara arī tad, ja šis pāridarītājs ir lūdzis vai pavēlējis nevienam to nestāstīt.

4. Lēmuma pieņemšana par dzimumattiecību uzsākšanu.

Latvijas iedzīvotāju seksuālās un reproduktīvās veselības ietekmējošo faktoru un paradumu pētījuma dati liecina, ka Latvijas iedzīvotāji dzimumdzīvi vidēji uzsāk 17 gadu vecumā⁶³. Tas nozīmē, ka liela daļa izglītojamo vidusskolas periodā piedzīvo savas pirmās dzimumattiecības un ir seksuāli aktīvi. Katrā skolā un klasē skolēnu dzimumnobriešanas vecums var atšķirties, tādēļ pedagogs sadarbībā ar citiem izglītības iestādes darbiniekiem (psihologu, sociālo pedagogu, māsu, vadību u. c.) un vecākiem ir aicināts izlemt katrai klasei un vecumam atbilstošāko apspriežamo tēmu loku.

Idejām:

- ❖ runājot ar izglītojamajiem par šo tematu, uzsveriet:
 - seksualitāte ir dabiska un būtiska katra cilvēka personības sastāvdaļa;
 - cilvēka seksualitāti nosaka viņa personība, nevis viņa aktivitāte seksuālajās attiecībās;
 - dzimumdzīve nav labākais veids, kā pierādīt sevi un savas spējas;
 - ikvienam ir seksuālās jūtas, vērtību sistēma un seksuālā orientācija, kura ir jārespektē;
 - ikviens atbilstoši savai vērtību sistēmai pats analizē, pieņem lēmumus un ir atbildīgs par savu izvēli, uzvedību un rīcību;
 - ir svarīgi iegūt pareizu informāciju jautājumos, kas skar seksuālo veselību un attiecības u. tml.
- ❖ skaidrojiet, ka pastāv daudz veidu, kā apliecināt mīlestību, intimitāti un pieķeršanos, piemēram, var kopīgi doties jaukā pastaigā vai izbraucienā ar velosipēdiem, apmeklēt kopīgus pasākumus, doties uz kino, teātri, sadoties rokās, pieskarties viens otram, apskauties vai darīt jebko citu, kas abiem sagādā prieku – dzimumsakari ir tikai viens no tiem;
- ❖ liela ietekme, pieņemot lēmumu stāties dzimumattiecībās, ir draugiem un vienaudžiem. Ja draugi izvēlējušies stāties dzimumattiecībās, izglītojamais var izjust spiedienu, ka arī viņam tas beidzot jāpamēģina. Tomēr ir svarīgi veicināt apziņu, ka ne vienmēr tie, kuri runā par uzsāktām attiecībām, stāsta patiesību. Ir svarīgi izskaidrot izglītojamajiem, ka jāizvērtē draugu teikto kritiski;

- ❖ uzsveriet, ka nevienam nav tiesību pieprasīt seksuālas attiecības un tuvību - jebkurā laikā un situācijā ikvienam ir tiesības teikt "Nē" darbībām, ko viņš nevēlas veikt;
- ❖ māciet izglītojamajiem atpazīt situācijas, kurās noteikti teikt "Nē" seksuālām attiecībām, piemēram, nav/trūkst zināšanu, kā samazināt grūtniecības rašanās iespējas un iespējas inficēties ar STI, nav gatavības atklāti runāt ar savu partneri par kopīgo nākotni, nav savstarpējas uzticēšanās un cieņas ar partneri, pastāv jebkāds spiediens, kas mudina stāties dzimumattiecībās u. tml.;
- ❖ pārrunājiet ar izglītojamajiem, ka nav viena noteikta vecuma, kad būtu jāuzsāk dzimumattiecības – seksuālo attiecību uzsākšanā neko nevar nokavēt;
- ❖ uzsveriet pirmā dzimumakta atlikšanas ieguvumus, kas pārīm var dot vairāk laika tuvāk iepazīt vienu otru, pārliecināties par partnera uzticamību un savām jūtām, tādējādi stiprinot pāra attiecības un samazinot iespēju piedzīvot vilšanos un gūt sāpīgu emocionālo pieredzi.

5. Piekrišana (angl. *consent*).

Piekrišana ir brīvprātīgs un saprātīgs lēmums vai izteikts atbalsts attiecībā uz kādu ideju, darbību vai situāciju. Tas nozīmē, ka persona ir pilnībā apzinājusies savas vēlmes, izvērtējusi pieejamo informāciju un brīvi izrāda savu piekrišanu vai atbalstu notiekošajam. Piekrišana intīmās partnerattiecībās ir lēmums, ko katrs partneris pieņem attiecībā uz savu personisko dzīvi un emocionālo saikni ar otru personu. Tas ietver spēju komunicēt par savām vēlmēm, robežām un vajadzībām, kā arī būt gatavam uz klausīt un respektēt partnera vēlmes un jūtas. Piekrišana tiek izteikta ar apstipriņošiem, brīvprātīgiem, nepiespiestiem vārdiem vai darbībām, kas ir savstarpēji saprotamas visām iesaistītajām pusēm. Partneriem ir jāsaņem piekrišana jebkurai intīmai saskarsmei.

Idejām:

- ❖ skaidrojiet izglītojamajiem, ka piekrišana attiecas uz partneri, draugiem, ģimenes locekļiem, paziņām, klases jeb grupas biedriem, pedagogiem, svešiniekiem u. c. Robežas ir būtiskas jebkurās attiecībās, un tās var mainīties, mainoties situācijām;
- ❖ māciet izglītojamajiem to, kāda ir piekrišana partnerattiecībās – brīva un labprātīga, atgriezeniska, informēta, entuziastiska, konkrēta;
- ❖ informējiet izglītojamos, ka piekrišana ir nepieciešama pirms jebkuras intīmas darbības – skūpstīšanās, pieskaršanās jebkurai ķermeņa daļai, apskāviena, personas fotoattēlu vai videoklipu uzņemšanas/kopīgošanas u. tml.;

- ❖ sniedziet padomus, kā veidot sarunu ar partneri par piekrišanu (piemēram, jautājot: “Vai Tu jūties ērti, ja es...”, “Vai es varu...”, “Vai Tu vēlies...”, “Kādas ir Tavas domas par...” u. tml.)
- ❖ stāstiet par pazīmēm, kas var liecināt, ka partneris jūtas ērti (pievelk ciešāk sev klāt, reaģē un atbild uz pieskārieniem, aktīvi apskauj u. tml.) un neērti (atstumj, tur rokas cieši pie sava ķermeņa, novēršas vai slēpj seju, neatbild uz pieskārieniem).

6. Atbildīgu un drošu dzimumattiecību principi dzimumdzīves uzsākšanas gadījumā.

Ja izglītojamais ir izlēmis uzsākt dzimumattiecības, ir svarīgi, lai tās būtu drošas, proti, lai to laikā neiestātos neplānota grūtniecība un nenotiktu inficēšanās ar seksuāli transmisīvajām infekcijām. Tāpat atbildīgas attiecības nozīmē kopīgu atbildības uzņemšanos gadījumā, ja šādas nelabvēlīgas sekas tomēr iestājas.

Kontracepcija ir dažādas metodes, kā izsargāties no nevēlamas grūtniecības un STI. Tās uzdevums ir neļaut spermatozoīdam apaugļot olšūnu.

Idejām:

- ❖ pārrunājiet ar izglītojamajiem, ka kontracepcijas metodes izvēle un iegāde ir abu partneru atbildība (finansiāla un praktiska);
- ❖ veiciniet izglītojamo izpratni par to, ka neviena kontracepcijas metode nav 100% droša un ir jāapzinās riski un jābūt gataviem uzņemt atbildību gadījumā, ja tā nenestrādā;
- ❖ iepazīstiniet izglītojamos ar pieejamo kontracepcijas metožu daudzveidību, salīdzinot to lietošanas veidu, ieguvumus, trūkumus un efektivitāti (hormonālās metodes, barjermetodes, spermicīdi, kalendārā metode u. c.);
- ❖ skaidrojiet, ka ir tikai viena kontracepcijas metode, kas pasargā no zemāk seksuāli transmisīvajām infekcijām – prezervatīvs;
- ❖ pārrunājiet prezervatīva pareizas lietošanas soļus – ja izglītības iestādes finanšu resursi to atļauj, šī saruna izglītojamajiem būs uzskatāmāka un atmiņā paliekošāka, ja stāstījumu papildināsiet ar demonstrāciju jeb praktisku darbu, lūdzot uzvilkt prezervatīvu uz mulāžas jeb cita atbilstoša priekšmeta;
- ❖ atgādiniet izglītojamajiem, ka drošas dzimumattiecības nozīmē arī to, ka tās notiek bez alkohola vai citu apreibinošo vielu klātbūtnes. Reibumā paaugstinās iespējamība stāties nepārdomātos, gadījuma rakstura dzimumkontaktos, ko vēlāk

cilvēki nožēlo. Un reibumā bieži tiek aizmirsts par kontracepciju vai arī tā netiek lietota pareizi.

7. Seksuāli transmisīvās infekcijas (STI).

Seksuāli transmisīvās infekcijas (STI) ir slimības, ko izraisa dzīvi, mikroskopiski organismi – vīrusi (cilvēka imūndeficīta vīrusa (HIV) infekcija, cilvēka papilomas vīrusa infekcija, vīrushepatīti B un C, anogēnālā herpesvīrusa infekcija u. c.) un baktērijas (sifiliss, gonoreja, hlamidioze u. c.). Būtiska ir izglītojamo zināšanu un izpratnes veicināšana par STI inficēšanās riskiem, pazīmēm un profilaksi.

Idejām:

- ❖ skaidrojiet izglītojamajiem STI ieguves jeb pārneses ceļus (dzimumkontakta laikā, ja netiek lietots prezervatīvs, cilvēkiem apmainoties ar bioloģiskajiem šķidrumiem (sperma, maksts izdalījumi, asinis), no mātes bērnam dzemdību laikā);
- ❖ veiciniet izglītojamo izpratni par STI bīstamību un iespējamām nopietnām veselības sekām, piemēram, imunitātes krišanos (piemēram, HIV gadījumā), neauglību (piemēram, hlamidiozes gadījumā), dzemdes kakla vēzi (cilvēka papilomas vīrusa gadījumā) u. tml.;
- ❖ skaidrojiet izglītojamajiem, ka jebkuru aizdomu gadījumā par STI ir svarīgi savlaicīgi doties pie ārsta (ginekologa, urologa, dermatovenerologa, infektologa, ģimenes ārsta);
- ❖ iepazīstiniet izglītojamos ar pazīmēm, kas var liecināt par inficēšanos ar STI (piemēram, nieze, sāpes un dedzinoša sajūta dzimumorgānu apvidū, pastiprināti izdalījumi no dzimumorgāniem, dzimumorgānu apsārtums, bieža urinēšana u. c.). Uzsveriet, ka STI bieži var noritēt bez simptomiem, tāpēc jebkuru dzimumkontakta laikā ir svarīgi lietot prezervatīvu;
- ❖ iepazīstiniet izglītojamos ar biežāk sastopamajām STI (piemēram, sifiliss, gonoreja, hlamidioze, CPV, dzimumorgānu herpes u. c.).

8. Nevēlama grūtniecība.

Ja ir iestājusies nevēlama grūtniecība, sievietei ir izvēles priekšā: iznēsāt mazuli vai pārtraukt grūtniecību, veicot abortu. Būtiski veicināt izglītojamo izpratni par nevēlamas grūtniecības iespējamajiem risinājumiem un sekām.

Idejām:

- ❖ informējiet izglītojamos, ka, ja ir radušās aizdomas par grūtniecību, to iespējams pārbaudīt, veicot grūtniecības testu. Pirmā grūtniecības pazīme ir menstruāciju iztrūkums;
- ❖ skaidrojiet, ka vispirms jādodas pie ģimenes ārsta vai ginekologa. Ārsts novērtēs vispārējo veselības stāvokli, apstiprinās, ka grūtniecība tiešām iestājusies, noteiks grūtniecības laiku un nozīmēs vairākas analīzes;
- ❖ informējiet izglītojamos par grūtniecības pārtraukšanas veidiem, norisi, riskiem un sekām (fiziskām, psiholoģiskām u. c.), uzsverot, ka abortu drīkst veikt ārsts-ginekologs tikai ārstniecības iestādēs, kur tam ir piemēroti apstākļi. Ja abortu veic persona bez atbilstošas kvalifikācijas, tas var būt bīstami sievietes veselībai un dzīvībai, un šāds aborts ir aizliegts ar likumu;
- ❖ skaidrojiet, ka grūtniecības pārtraukšana ir nopietns un sarežģīts lēmums, pirms kā nepieciešams rūpīgi apsvērt visus riskus un sekas, neļaujoties pirmajām emocijām. Šādos gadījumos ir būtiski atrast uzticības personu, ar kuru izrunāties, gūt atbalstu un lemt par risinājumu;
- ❖ skaidrojiet izglītojamajiem, ka ir daudz un dažādi faktori, kas ietekmē to, vai, kāpēc un kad cilvēki nolemj radīt bērnus – ir cilvēki, kas vēlas kļūt par vecākiem un ir cilvēki, kas to var nevēlēties. Tāpat ne visi spēj kļūt par vecākiem un dažī, iespējams, kļuvuši par vecākiem, to nevēloties.

IZMANTOTIE LITERATŪRAS AVOTI UN PAPILDU INFORMĀCIJA:

- ❖ Veselības ministrija. Vesels pusaudzis. Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem. Seksuālā un reproduktīvā veselība. https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsPusaudzis_web_09_05_2019_0.pdf
- ❖ Veselības ministrija. Vesels jauniešis. Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem. Seksuālā un reproduktīvā veselība. https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsJaunietis_0.pdf
- ❖ SPKC. Personīgā higiēna bērniem un pusaudžiem. <https://youtube.com/playlist?list=PLF53RluJDE3Nv-w9ol7dO6NVwM0wsYmo&si=LC9XdsOiZ4w1UWN2>
- ❖ SPKC. Informatīvais materiāls pedagogiem darbam ar 6.–7. klašu izglītojamajiem par personīgās higiēnas jautājumiem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/16670/download?attachment>

- ❖ SPKC. Metodiskie ieteikumi vispārējo un profesionālo izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar audzēkņiem par reproduktīvās veselības, dzimumattīstības, attiecību veidošanas un atbildības jautājumiem. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/metodiskie_ieteikumi1_1.doc
- ❖ SPKC. Seksuālā un reproduktīvā veselība. <https://www.spkc.gov.lv/lv/seksuala-un-reproduktiva-veseliba>
- ❖ Veselības ministrija. Kampanas “Cik brīvi Tu runā seksa valodā” materiāli. <https://www.esparveselibu.lv/kampana/cik-brivi-tu-runa-seksa-valoda-par-veiklu-valodu>
- ❖ Bērnu aizsardzības centrs. Izveidoti informatīvie materiāli par grūminga riskiem. <https://www.bac.gov.lv/lv/jaunums/izveidoti-informativie-materiali-par-gruminga-riskiem>
- ❖ Bērnu un pusaudžu resursu centrs. Atbalsta materiāli vecākiem. <https://pusaudzucentrs.lv/vecakiem/atbalsta-materiali-vecakiem/>
- ❖ Bērnu un pusaudžu resursu centrs. Atbalsta materiāli pusaudžiem. <https://pusaudzucentrs.lv/pusaudziem/atbalsta-materiali-pusaudziem/>
- ❖ “Centrs Marta”. Pieci mīti par piekrišanu. Kas tā ir un kāpēc tā ir svarīga jebkurās attiecībās. <https://marta.lv/files/jauniesi/piekri%C5%A1ana/PIECI%20M%C4%AATI%20PAR%20PIEKRI%C5%A0ANU.pdf>
- ❖ “Centrs Dardzedze”. Praktiski materiāli. <https://centrsdarddedze.lv/drosibas-biblioteka/praktiski-materiali/>
- ❖ UNESCO. International technical guidance on sexuality education. An evidence-informed approach. <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>
- ❖ PVO. Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. www.icmec.org/wp-content/uploads/2016/06/WHOStandards-for-Sexuality-Education-in-Europe.pdf
- ❖ National Society for the Prevention of Cruelty to Children. Grooming. <https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/grooming/>

**NVVST dalības iestāžu aktivitāšu piemēri seksuālās un
reproduktīvās veselības veicināšanai izglīšanas iestādē**

Aktivitāte	Paskaidrojums
<p>Dalība pašvaldības organizētā un finansētā lekcijā</p>	<p>Izglītojamo vecākiem tiek nodrošināta iespēja piedalīties informatīvā lekcijā „Kāpēc un kā runāt par seksualitāti un reprodktīvo veselību ar savu bērnu?”</p>
<p>NVO “Papardes zieds” kursi pedagogiem “Sarunas par seksualitāti”</p>	<p>Pedagogu un skolas darbinieku dalība NVO “Papardes zieds”ursos par bērnu ar īpašajām vajadzībām seksuālo audzināšanu.</p>
<p>Dalība NVO “Papardes zieds” rīkotajās izglītojošās nodarbībās skolēniem</p>	<p>Nevalstiskā organizācija “Papardes zieds” piedāvā izglītojošas un informatīvas programmas un nodarbības dažādu vecuma grupu jauniešiem par seksuālo un reprodktīvo veselību, kā arī atkarību profilaksi un psihisko veselību.</p> <p>Nodarbības ir sagatavotas saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas un citu nozīmīgāko seksuālās veselības izglītības organizāciju vadlīnijām un ieteikumiem.</p> <p style="text-align: center;">Vairāk informācijas: https://papardeszieds.lv/pakalpojumi/nodarbibas/</p>
<p>Izglītojošas mācību filmas</p>	<p>Mācību filmu demonstrēšana skolēniem par seksuālo un reprodktīvo veselību, piemēram, kampaņas "Cik brīvi tu runā seksa valodā? Par veiklu valodu!" jauniešu filma: https://www.youtube.com/watch?v=yjFCMe1Q9mc&t=21s&ab_channel=Vesel%C4%ABbasministrija</p>

**Psihologiskā atbalsta
nodrošināšana**

Izglītības iestādē tiek nodrošināta iespēja konsultēties ar psihologu par seksuālo un reproduktīvo veselību un citiem saistītiem jautājumiem.

**AIDS tematiskā
veselības diena**

Pasaules AIDS tematiskās veselības dienas aktualizēšana izglītības iestādē. Šajā dienā (katru gadu 1. decembrī) skolēni tiek aicināti piestiprināt sarkanu lentīti kā AIDS dienas simbolu, tiek skaidrots, kas ir HIV un AIDS, kādi ir HIV pārneses ceļi un profilakses pasākumi.

**Pasaules seksuālās
veselības diena**

Ik gadu 4.septembrī tiek atzīmēta Pasaules seksuālās veselības diena ar mērķi aktualizēt bērnu un pusaudžu tiesības uz seksuālo un reproduktīvo veselību. Šajā dienā pusaudžiem tiek sekmētas zināšanas par būtiskiem seksuālās veselības jautājumiem, tostarp par menstruālo higiēnu, apzinātu piekrišanu u. tml.

4.2.8. IETEIKUMI MUTES DOBUMA VESELĪBAS VEICINĀŠANAI



4.2.8. IETEIKUMI MUTES DOBUMA VESELĪBAS VEICINĀŠANAI

Mutes un zobu veselība ir ļoti svarīgs sabiedrības veselību noteicošs faktors, kas ieņem nozīmīgu vietu neinfekcijas slimību jomā. Kariess un periodonta (zobam apkārt esošo audu) slimības ir bieži sastopamas neinfekcijas slimības⁶⁵.

Latvijā 12 gadu veciem bērniem patlaban ir vidēji trīs līdz četri bojāti, plombēti vai izrauti pastāvīgie zobi, kamēr Rietumeiropas valstīs šis skaitlis svārstās ap vienu vai pat mazāk⁶⁶.

11, 13 un 15 vecu skolēnu vidū aptuveni 54,7% zobus tīra divas un vairāk reizes dienā. Salīdzinot ar 2018. gada datiem, novērojams pieaugums zobu tīrīšanas izplatībā zēniem 13 un 15-gadīgo grupās. Meitenēm novērots samazinājums visās vecuma grupās²¹.

Mutes un zobu veselību ietekmē sekojoši faktori: nepareiza un neefektīva mutes dobuma higiēna, neveselīgs uzturs un atkarību izraisošo vielu lietošana (alkohols un tabaka)⁶⁵.

Mutes dobuma un zobu kopšana un slimību profilakse, kā arī veselīga uztura lietošana ir prasmes, kas ikvienam bērnam ir jāapgūst iespējami agrāk, lai arī turpmākajā dzīvē šie būtu paradumi, kas nezaudētu savu nozīmīgumu. Vecāki, ģimene, zobārsti, zobu higiēnisti un arī pedagogi ir svarīgas personas bērna dzīvē, kuri var veicināt un nostiprināt veselībrātību, piemēram, mutes dobuma un zobu veselībai nozīmīgu ieradumu veidošanos bērnam. Mācību procesā ir vēlams regulāri uzsvērt uztura paradumu ietekmi uz mutes dobuma un zobu veselību, kā arī motivēt bērnus pareizi un regulāri tīrīt zobus un īstenot citus mutes dobuma veselību veicinošus pamatprincipus.

Sniedzot bērniem informāciju par zobu un mutes dobuma veselību, ieteicams ievērot vecumposmu attīstības īpatnības. Pirmsskolas un sākumskolas vecums ir piemērots laiks, kad bērnam sniegt informāciju par to, kāpēc ir jā rūpējas par zobu un mutes dobuma veselību. Tas ir brīdis, kad bērniem ir attīstīta fantāzija un tēlainā domāšana, viņi ir radoši un aktīvi, kā arī vēlas būt patstāvīgi.

Aktivitātes mutes dobuma veselības veicināšanai izglītības iestādē

1. Informatīvu materiālu izmantošana mācību procesā un izglītojošas nodarbības.

Informatīvu materiālu izmantošana izglītības iestādēs par pareizas mutes higiēnas nozīmi, izglītojošu pasākumu un nodarbību organizēšana (t. sk. vecākiem un pedagogiem) par mutes higiēnas nozīmi, pareizu zobu kopšanu, tai skaitā par veselīga uztura nozīmi

mutes veselības nodrošināšanā un atkarību izraisošo vielu lietošanas negatīvo ietekmi uz mutes veselību.

Veseli zobi ir veselīgas bērnības pamats. Ir svarīgi uzturēt bērnos entuziasmu un motivāciju rūpēties par zobiem, apmācīt viņu pareizi tīrīt zobus, lai izvairītos no mutes veselības problēmām vēlākā dzīves laikā.

2. Fluorīdu, fluora tablešu programmas bērniem izglītības iestādēs.

Realizēt fluorīdu, fluora tablešu programmas bērniem pirmsskolas izglītības iestādēs (ja iespējams, arī skolās līdz 5. klasei), iesaistot vecākus, zāļu firmas vai mutes kopšanas līdzekļu izplatītājus, kas varētu sniegt finansiālu atbalstu šādu programmu īstenošanai. Fluorīdu lietošana zobu kariesa profilaksei un intensitātes samazināšanai ir zinātniski pierādīta kā droša un efektīva metode. Lielākā daļa pasaules valstu ir guvušas ievērojamus rezultātus mutes veselības uzlabošanā, lietojot fluorīdus saturošus līdzekļus – dzeramo ūdeni, sāli, pienu, zobu pastu, mutes skalojamo līdzekli vai tabletes. Latvijā ir vidēji zems fluora saturs dzeramajā ūdenī, tāpēc ļoti nepieciešama ir fluoru saturošu zobu tīrīšanas līdzekļu lietošana vai fluoru saturošu preparātu lietošana. Fluorīdu tabletes iesaka lietot no 6 mēnešu vecuma līdz 15 gadiem. Lietojot fluorīdu tabletes, var sasniegt kariesa samazināšanos par 50%⁶⁷.

3. Mutes higiēnas telpu attīstīšana un labiekārtošana.

Svarīgi nodrošināt mutes higiēnas telpu attīstīšanu skolās, bērnudārzos, kur tiek izbūvēta un uzturēta telpa ar izlietnēm, spoguļiem, lai bērni varētu rūpēties par regulāru un pareizu mutes dobuma higiēnu. Sekojiet līdzi, lai pirmsskolas izglītības iestādēs bērniem tiktu nodrošināti individuālie mutes higiēnas piederumi (zobu suka un neplīstoša materiāla glāze).

4. Profilaktiskās mutes dobuma veselības pārbaudes.

Reizi gadā organizējiet pirmsskolas un skolas vecuma bērnu profilaktiskās pārbaudes pie zobārsta un zobu higiēnista, kas bērniem līdz 18 gadu vecumam reizi gadā ir valsts apmaksātas pie zobārsta, kas ir līgumattiecībās ar Nacionālo veselības dienestu (NVD). Sadarbībā ar pašvaldību organizējiet transportu pakalpojuma saņemšanai bērniem.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

❖ <https://www.vmnvd.gov.lv/lv/zobarstniecibas-palidziba>

Citi noderīgi materiāli un resursi mutes dobuma veselības veicināšanas jomā:

- ❖ Slimību profilakses un kontroles centrs. Informatīvi izdevumi sadaļā “Mutes dobuma un zobu veselība”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi#mutes-dobuma-un-zobu-veseliba>
- ❖ Slimību profilakses un kontroles centrs. Metodiskais materiāls pirmsskolas izglītības iestāžu pedagogiem un sākumskolas 1. un 2. klases pedagogiem par mutes dobumu un zobu veselību. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/metodiskais_materials_p_edagogiem_par_bernu_mutes_veselibu1.pdf
- ❖ Slimību profilakses un kontroles centrs. Krāsojamā grāmata “Man ir tīri zobi”. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/krasojama_gramata_man_ir_tiri_zobi1.pdf
- ❖ Slimību profilakses un kontroles centrs. Agrīnas bērnības kariess. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/14465/download?attachment>
- ❖ Veselības ministrija. Interneta vietne: www.tirizobi.lv
- ❖ NVD. Zobārstniecības palīdzība. <https://www.vmnvd.gov.lv/lv/zobarstniecibas-palidziba>

NVVST dalības iestāžu aktivitāšu piemēri mutes dobuma veselības veicināšanai izglītības iestādē

Aktivitāte	Paskaidrojums
Zobārsta un zobu higiēnista vizītes skolā	Katru gadu septembrī uz skolu dodas zobārstu busiņš, kurš pieņem visus bērnus uz profilaktisko mutes veselības apskati, tāpat pēc nepieciešamības – zobi tiek laboti (ar vecāku un skolēnu piekrišanu).
Nodarbība par tēmu “Zobu veselība un mutes dobuma pareiza kopšana”	Izglītības iestādē tiek pieaicināts speciālists (zobārsts), kurš ar stāstījumu un videomateriālu palīdzību, kā arī praktiski darbojoties (ar demonstrācijas elementiem), māca bērniem, kā pareizi rūpēties par zobu un mutes dobuma veselību.
Smaidu rīts	Bērni, spēlējot spēles un aktīvi līdzdarbojoties, mācās atšķirt veselīgos produktus no neveselīgajiem, apgūt zobu tīrīšanas tehniku un uzzina, kas nepieciešams, lai zobi būtu stipri un veseli. Kopā ar skolotājiem bērni skatās mācību filmas, zīmē,

veido kolāžas, spēlē spēles, kā arī aktīvi izmanto
www.tirizobi.lv mācību materiālus bērniem.

4.2.9. IETEIKUMI ONKOLOĢISKO SLIMĪBU PROFILAKSEI



4.2.9. IETEIKUMI ONKOLOĢISKO SLIMĪBU PROFILAKSEI

Mirstība no ļaundabīgajiem audzējiem ir otrs biežākais nāves cēlonis Latvijas iedzīvotāju vidū. 2020. gadā saslimstības ar vēzi rādītājs vīriešiem Latvijā bija visaugstākais Eiropas Savienībā un kopumā Latvijā vēža riska faktori ir izteiktāki nekā citās ES valstīs⁶⁸.

Līdz pat 50% vēža gadījumu ir novēršami, īstenojot dažādus profilakses pasākumus⁶⁹. Latvijā valsts līmenī tiek īstenoti šādi profilaktiskie pasākumi:

- ❖ lai mazinātu ādas vēža izplatību, tiek regulēti kosmētiskās sauļošanās pakalpojumi⁷⁰;
- ❖ lai pasargātu jauniešus no iespējamās onkoloģiskas saslimšanas nākotnē, tiek nodrošināta valsts apmaksāta vakcinācija pret cilvēka papilomas vīrusu (CPV) – meitenēm un zēniem no 12 līdz 17 gadiem (ieskaitot) un pret B hepatītu (zīdaiņiem);
- ❖ tiek īstenotas četras valsts apmaksātas vēža savlaicīgas atklāšanas programmas – krūts vēža, dzemdes kakla vēža, kolorektālā (zarnu) vēža un prostatas vēža skrīnings⁷¹.

Riska faktori, kas var veicināt onkoloģisko slimību attīstību, ir:

1. Apkārtējās vides faktori:

- ❖ fizikālie kancerogēni (piemēram, ultravioletais (UV) un jonizējošais starojums);
- ❖ ķīmiskie kancerogēni (piemēram, tabakas dūmu sastāvdaļas, alkoholiskie dzērieni, pārtikas piesārņojums (piemēram, mikotoksīni, benzopirēns, smagie metāli u. c.);
- ❖ bioloģiskie kancerogēni (piemēram, vīrusi, baktērijas, parazīti).

2. Bioloģiskie faktori – vecums, dzimums, rase, iedzimtība.

3. Dzīvesveids – kaitīgie ieradumi, fizisko aktivitāšu trūkums, neveselīgi uztura paradumi.

Pēc Pasaules Veselības organizācijas aprēķiniem 30–50% vēža gadījumu var tikt novērsti, izvairoties no riska faktoriem un īstenojot pierādījumos balstītus profilakses pasākumus. Modificējot un novēršot galvenos riska faktoros, ir iespējams būtiski samazināt risku saslimt ar vēzi.

Modificējamie riska faktori ir⁷²:

- ❖ tabakas izstrādājumu un citu nikotīnu saturošu produktu lietošana;
- ❖ liekais svars, aptaukošanās;
- ❖ neveselīgs uzturs;

- ❖ fizisko aktivitāšu trūkums;
- ❖ alkohola lietošana;
- ❖ cilvēka papilomas vīrusa (CPV) infekcija;
- ❖ vīrushepatīta infekcija;
- ❖ jonizētais un ultravioletais starojums;
- ❖ gaisa piesārņojums.

Aktivitātes onkoloģisko slimību profilaksei izglītības iestādē

1. Izglītojoši tematiskie pasākumi.

Īstenojiet izglītojošus tematiskos pasākumus (piemēram, krūts veselības mēnesis, pasaules pretvēža diena u. tml.), lai informētu izglītības iestādes darbiniekus, izglītojamos un vecākus par biežāk izplatītajām onkoloģiskajām slimībām, to profilakses pasākumiem, t. sk. popularizējot valsts apmaksātās profilaktiskās pārbaudes (skrīningu) un valsts apmaksāto vakcināciju pret cilvēka papilomas vīrusu meitenēm un zēniem (12–17 gadi).

2. Ultravioletā starojuma ietekmes mazināšana.

- ❖ ierīkojiet mākslīgās (piemēram, nojumes) un dabiskās (koki, krūmi) ēnas vietas bērnu rotaļu laukumos un izglītības iestādes teritorijā;
- ❖ informācijas standā izvietojiet informāciju par UV ietekmi uz organismu, veidiem, kā sevi pasargāt no ultravioletā starojuma ietekmes u. tml.;
- ❖ veiciniet bezmaksas dzeramā ūdens pieejamību izglītības iestādēs;
- ❖ izvairieties rīkot ilgstošus āra pasākumus laikā, kad saules intensitāte ir vispēcīgākā (no plkst. 10.00 līdz plkst. 16.00), īpaši pie ūdens, smiltīs, jo tie atstaro UV starus un līdz ar to pieaug risks pasākuma dalībniekiem gūt apdegumus;
- ❖ mācību gada siltajā periodā īstenojiet dažādus piesardzības pasākumus, lai pasargātu bērnus no ultravioletā starojuma kaitējuma (bērni neuzturas ārā tiešos saules staros, bērniem dodoties ārā ir piemērots apģērbs, galvassega, saulesbrilles, tiek izmantots saules aizsargkrēms ar atbilstošu saules aizsargfaktoru SPF (angl. *Sun Protection Factor*) u. tml.).

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

- ❖ SPKC. Kampana "Necepies! Izvēlies dzīvot."
<https://www.spkc.gov.lv/lv/necepies-izvelies-dzivot>

- ❖ Veselības inspekcija. Solāriji, saulsaņes un ultravioletā starojuma iedarbība.
<https://www.vi.gov.lv/lv/solariji-saulosanas-un-ultravioleta-starojuma-iedarbiba>
- ❖ Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests. Bīstams karstums.
<https://www.nmpd.gov.lv/lv/bistams-karstums>

3. Aktivitātes veselīga dzīvesveida veicināšanai.

Īstenojiet aktivitātes izglītības iestāžu darbinieku un izglītojamo veselīga dzīvesveida veicināšanai kopumā, piemēram, fiziskās aktivitātes, nodarbības, kas mērķētas uz veselīgu uzturu, atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi u. tml., uzskatāmi skaidrojot to nozīmi onkoloģisko slimību profilaksē.

4. Skrīninga aptveres/profilaktisko pārbaūžu veikšanas veicināšana izglītības iestādes darbiniekiem.


Īstenojiet pasākumus, lai informētu izglītības iestādes darbiniekus un izglītojamo vecākus, aizbildņus un citus ģimenes locekļus par valsts apmaksāto veselības pārbaūžu iespējām, to nepieciešamību.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS: <https://www.spkc.gov.lv/lv/veza-skrinings>

Citi noderīgi materiāli un resursi **onkoloģisko slimību profilakses jomā:**

- ❖ SPKC. Informatīvi izdevumi sadaļā “Onkoloģiskās slimības”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi#onkologiskas-slimibas>
- ❖ SPKC. Infografikas sadaļā “Onkoloģiskās saslimšanas”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas#onkologiskas-saslimšanas>
- ❖ SPKC. Kampana “Zarnu vēža profilaktiskais tests – Tavai veselībai un sirdsmieram!”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/zarnu-veza-profilaktiskais-tests-tavai-veselibai-un-sirdsmieram>
- ❖ SPKC. Kampana “Uzvari cīņā ar vēzi, pirms tā sākas!”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/uzvari-cina-ar-vezi-pirms-ta-sakas>
- ❖ SPKC. Kampana “Necepies! Izvēlies dzīvot!”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/necepies-izvelies-dzivot>
- ❖ SPKC. Cilvēka papilomas vīruss. <https://www.spkc.gov.lv/lv/cilveka-papilomas-viruss>
- ❖ SPKC. Infografika “Sēklinieku pašpārbaude”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15318/download?attachment>

- ❖ SPKC. Krūšu pašpārbaude. Sevis mīlēšanas ikmēneša rituāls.
<https://www.youtube.com/watch?v=2s-qapkgIdo>
- ❖ SPKC. Darba burtnīca “Krūšu veselība un pašpārbaude”.
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/krusu_parbaude_web1_1.pdf
- ❖ SPKC. Pastkarte “Veic krūšu pašpārbaudi un esi vesela!”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19452/download?attachment>



4.2.10. VIDES KVALITĀTE UN DROŠĪBA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS

4.2.10. VIDES KVALITĀTE UN DROŠĪBA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS

Izglītības iestāde ir darba vide iestādes personālam un mācību vide izglītojamajiem, tāpēc ir svarīgi radīt atbilstošus vides apstākļus, lai darba un mācību process būtu produktīvs un kvalitatīvs, kā arī veselībai nekaitīgs un drošs. Ir būtiski apzināt un izvērtēt visus iekštelpu vides kvalitāti raksturojošos apstākļus – **fizikālos** (mikroklimats – gaisa temperatūra, gaisa mitrums, gaisa apmaiņa telpā; troksnis, apgaismojums u. c.), **ķīmiskos** (putekļi, neorganiskie un organiskie savienojumi u. c.), **bioloģiskos** (pelējums, infekcijas slimību ierosinātāji u. c.). Nelabvēlīgu iekštelpu vides apstākļu dēļ var pasliktināties pašsajūta, kā arī var novērot tādus simptomus kā nogurums, koncentrēšanās spēju zudums, miegainība, galvassāpes, sausa āda, gļotādas kairinājums, aizlikts deguns, sausa rīkle un klepus, sausas un apsārtušas acis, acu asarošana, alergiskas reakcijas, apgrūtināta elpošana u. tml. Simptomi ir nespecifiski, kā arī tie nerada apdraudējumu dzīvībai, taču var pasliktināt veselības stāvokli, radīt diskomfortu un samazināt darba un mācību produktivitāti.

Minimālās higiēnas prasības skolu videi, kas ir jānodrošina obligāti, ir noteiktas Ministru kabineta noteikumos Nr. 610⁷³. Savukārt izglītības likums⁷⁴ nosaka, ka ikvienam izglītojamajam ir tiesības uz dzīvībai un veselībai drošiem apstākļiem, tādēļ visiem izglītojamajiem jānodrošina vienādas iespējas mācīties drošā un kvalitatīvā vidē.

Fizikālie riska faktori izglītības iestādes vidē

1. Gaisa temperatūra un tās atbilstoša nodrošināšana.

Iekštelpu gaisa temperatūru ietekmē gan meteoroloģiskā atmosfēras temperatūra, gan dažādu sildelementu (apkures elementi, apgaismes iekārtas, biroja iekārtas, cilvēku) radītais siltums. Saskaņā ar MK noteikumiem Nr. 610 minimālajai pieļaujamajai gaisa temperatūrai vispārizglītojošo izglītības iestāžu mācību telpās, aktu zālē, garderobē un

tualetēs jābūt +18°C. Gaisa temperatūru telpās, kurās atrodas izglītojamie, kontrolē ar gaisa temperatūras termometru, kas piestiprināts pie telpas iekšējās sienas.

Risinājumi un ieteikumi atbilstoši iekštelpu gaisa temperatūras nodrošināšanai:

Ja gaisa t° telpā ir samazināta	Ja gaisa t° telpā ir paaugstināta
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Izmantojiet papildu elektriskās apkures iekārtas, kuras izvietojiet pie ārējām sienām zem logiem (to virsmām jābūt gludām, nokrāsotām, viegli kopjamām). 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ja telpā ir mehāniskā ventilācija, tad karstā vasaras dienā logi nav jāver vaļā (īpaši saulainajā ēkas pusē), logi jāaizver ar žalūzijām vai aizkariem, telpa jāvēdina agrajā dienas daļā un vakarā (tas pats attiecas uz ēkām, kas atrodas ielās ar intensīvu transporta kustību). ❖ Gaisa temperatūras regulēšana ventilācijas sistēmā. ❖ Gaisa kondicionieru izmantošana. ❖ Lokālo ventilatoru izmantošana.

2. Relatīvais gaisa mitrums.

Relatīvais gaisa mitrums (RGM) diapazonā no 30–70% nodrošina optimālu ķermeņa funkcionēšanu. Paaugstināts RGM un paaugstināta gaisa temperatūra palēnina sviedru iztvaikošanu no ādas virsmas, kas var izraisīt organisma pārkaršanu. Zems RGM pastiprina ūdens iztvaikošanu no ādas virsmas, kas nav saistīta ar svīšanu – mainās termoregulācija, var tikt novēroti elpošanas sistēmas traucējumi, sausa āda un gļotāda, mazinot organisma aizsargspējas pret infekciju izraisītājiem. RGM ir cieši saistīts ar mikroorganismu spēju izdzīvot gaisā un uz virsmām.

Risinājumi un ieteikumi atbilstoši iekštelpu gaisa relatīvā mitruma nodrošināšanai:

Ja telpā ir zems relatīvais gaisa mitrums	Ja telpā ir augsts relatīvais gaisa mitrums
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Telpā izvietojiet konteineri ar ūdeni. Jāatceras, ka ūdens ātri iztvaiko – konteineri ir samērā bieži jāpapildina un jāmazgā. Uz radiatoriem var izvietot mitrus dvieļus. ❖ Izmantojiet telpaugus (piemēram, Ciperus, hlorofitu vai citus, kas aug mitrā augsnē). Svarīga ir augu 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ja telpā ir ieslēgts kondicionieris gaisa dzesēšanai, tad tas ne tikai samazina gaisa temperatūru, bet arī padara gaisu sausāku. ❖ PVC logi (hermētiski noslēgti) var būt par iemeslu paaugstinātam relatīvajam gaisa mitrumam, jo kalpo par barjeru ārtelpas gaisa apmaiņai ar iekštelpu gaisu. Lai no tā

pareiza kopšana – augsnei podā ir jābūt visu laiku mitrai, lai ūdens no augsnes iztvaikotu.

- ❖ Ja telpā ir mehāniskā ventilācija, tad ierobežojiet vēdināšanu aukstajā gada laikā, kad gaiss ārā ir diezgan sauss. Lietainajā laikā, kad gaiss ārā ir ar lielāku mitrumu, telpas vēdināt var ilgāk.
- ❖ Ja iespējams, izmantojiet gaisa mitrinātāju. Pēc darbības veida izšķir dažādus gaisa mitrinātājus (piemēram, karstas un aukstas mitrināšanas iekārtas).

izvairītos, jāizvēlas PVC logi ar iebūvētu ventilācijas sistēmu (vārstiem).

- ❖ Paaugstinātu mitrumu telpā samazina ieslēgtas apkures sistēmas.
- ❖ Sienu apdare ar dabiskajiem būvniecības materiāliem – koku un ģipša kartonu. Ģipša kartons spēj absorbēt un uzkrāt lieko mitrumu, un pie zema RGM – to iztvaikot.
- ❖ Nodrošināt pietiekamu ventilācijas apjomu telpā, kas samazinās gaisa mitrumu.

3. Apgaismojums.

Atbilstošs un pietiekams apgaismojums ir svarīgs cilvēka labsajūtai, tas ietekmē izglītojamo spēju mācīties un personāla optimālus darba apstākļus, radot patīkamu un stimulējošu vidi. Neatbilstoša apgaismojuma radītu pašsajūtas pasliktināšanos var raksturot kā galvassāpes, noguruma sajūtu, diskomforta sajūtu acīs. Ilgstoši nepietiekoša apgaismojuma apstākļos var pazemināties redzes funkcijas, kā arī pārāk spožs apgaismojums (regulārā apžilbšana) var radīt acu kairinājumu un samazināt redzes funkciju. Mākslīgā apgaismojuma līmenim mācību telpās uz solu virsmām jābūt vismaz 300 luksi (Lx), tāfeles vidū (t. sk. rasēšanas un zīmēšanas kabinetā) vismaz 500 luksi (Lx).

Risinājumi un ieteikumi atbilstoša un pietiekama apgaismojuma līmeņa nodrošināšanai skolās:

- ❖ izvietojiet papildu apgaismes ķermeņus uz pedagoga galdiem (ar regulējamām galda lampām), pie tāfeles;
- ❖ veiciet regulāru apgaismojuma monitorēšanu, pārliecinoties par tā atbilstību un pietiekamu līmeni mācību telpās, rūpējieties par izdegušo/mirgojošo spuldžu nomaiņu;
- ❖ veiciet regulāru apgaismes ķermeņu un telpu logu tīrīšanu;
- ❖ noņemiet no logiem polivinilhlorīda līmplēves un no palodzēm – telpaugus, kuru augstums pārsniedz 15cm. Pie logiem izvietojiet efektīvas, viegli pārvietojamas žalūzijas;
- ❖ nestādiet kokus tuvāk par 15m no ēkas ārsienas, krūmus – tuvāk par 5m. Izzāgējiet kokus un krūmus, kas atrodas tuvāk par 5m no ēkām;

- ❖ ņemiet vērā projektoru tehniskos parametrus un tā novietojumu attiecībā pret tāfeli. Projektoru ieteicams novietot stacionāri (piemēram, piestiprinot pie griestiem), lai izvairītos no projektorā radītās spožās gaismas iespīdēšanas izglītojamo un pedagogu acīs. Ieteicams izvēlēties “platleņķa projektoru”, kas tiek novietots tieši virs tāfeles. Šāds projektorš rada mazāku ēnu uz tāfeles (pedagogs neaizsedz izglītojamiem informāciju uz tāfeles) un mazāk spīd pedagogam acīs. Ļoti mazu ēnu rada projektori, kas tiek stiprināti tieši virs tāfeles un nav atvirzīti tālāk par ~60 cm no tāfeles virsmas;
- ❖ samaziniet apgaismojuma intensitāti telpā (piemēram, izslēdzot daļu griestu lampu), ja darbam tiek izmantota interaktīvā tāfele vai projektorš.

4. Troksnis.

Troksnis mācību telpās var rasties gan no apkārtējās vides, piemēram, troksnis no dzelzceļa vai auto satiksmes, rūpnieciskās darbības, ventilācijas sistēmas, lietus sišanās pret metāla jumtu u. c. avotiem, gan rasties mācību procesā, piemēram, sporta stundā, mūzikas stundā, no tehnoloģijām – datoriem, projektoriem, no bērnu komunikācijas u. tml. Troksnis izglītojamajiem var samazināt dzirdētā uztveri, ietekmējot mācību kvalitāti un traucējot koncentrēties, kā arī kognitīvās prasmes, piemēram, lasīšanu un atmiņu. Paaugstināts troksnis pedagogiem var izraisīt balsis pārslodzi (arodslimības risks) un balsis zudumu. Izglītības iestāžu mācību telpās, lasītavās un apspriežu telpās pieļaujamais troksnis ir 35 dBA, lai varētu pietiekami labi sadzirdēt mācību laikā teikto.

Risinājumi un ieteikumi trokšņa līmeņa samazināšanai:

- ❖ pareizs izglītības iestādes ēku plānojums, atbilstoša skaņas izolācija starp telpām un apkārtējo vidi, kā arī iekārtām telpās, piemēram, ventilācijas sistēmām, gaisa kondicionieriem;
- ❖ pareiza būvmateriālu un apdares materiālu izvēle ēku plānošanas un būvniecības vai renovācijas procesā;
- ❖ izglītojamo vai pedagogu veidotu dizaina elementu lietošana, lai mazinātu troksni (piem., dizaina un tehnoloģiju mācību priekšmeta laikā veidotās tekstila, diegu vai mīksto materiālu gleznas vai instalācijas; mīkstie griestu paneļi u. tml.);
- ❖ mācību procesa plānošana un organizēšana, lai pēc iespējas samazinātu izglītojamo radīto troksni, piemēram, kārtības noteikumi klasēs, patstāvīgie darbi, grupu darbi, praktiskie demonstrējumi, kārtības nodrošināšana starpbrīžos,

mācību metodoloģijas dažādošana (vairāk uzdodot interaktīvu darbu mazās grupās, darbu ar vizuālajiem uzskates līdzekļiem, radošos darbus);

- ❖ indikatīvu trokšņa mērītāju vai indikatoru iegāde, lai izglītojamajiem uzskatāmi demonstrētu trokšņa līmeni telpā, piemēram, ar gaismas signalizēšanas rīkiem, skaņas spiediena mērītājiem u. c.;
- ❖ krēslu kāju aprīkošana ar plastmasas uznavām;
- ❖ interešu izglītības nodarbību ar paaugstinātu troksni (piemēram, orķestra, mūzikas ansambļa, kora) pārceļšana uz agru rītu vai pēcpusdienu/vakaru, lai netraucētu mācību procesu;
- ❖ sporta laukumu norobežošana ar trokšņa barjeru, apstādījumiem vai citu estētisku aizsegu;
- ❖ individuālo trokšņa aizsarglīdzekļu (piemēram, austiņu vai ausu aizbāžņu) izsniegšana un lietošana izglītojamajiem un pedagogiem, ja telpā ir nepatīkams vai paaugstināts trokšņa līmenis (piemēram, strādājot ar kokapstrādes iekārtām, šujmašīnām u. tml.).

Ķīmiskie riska faktori izglītības iestādes vidē

Iekštelpu gaisa sastāvā ir dažādu vielu maisījums, kuru izcelsme lielākoties ir cilvēku radīta. Kopējo vielu iedarbību uz cilvēka veselību ir sarežģīti izvērtēt, jo nepieciešams izvērtēt katru vielu/vielu grupu atsevišķi, lai noteiktu kopējo ķīmisko vielu radīto risku veselībai.

Galvenie ķīmiskie iekštelpu gaisa piesārņotāji:

- ❖ **cietās vielu daļiņas (putekļi)** rodas gan dabiskā ceļā (piemēram, jūras sāļi, smilts, putekšņi), gan antropogēni kā fosilā kurināmā sadegšanas produkti (transports, ražošana u. c.), kā arī ceļu seguma un riepu nodilšanas procesā, ugunsgrēku gadījumos u. tml.;
- ❖ **slāpekļa oksīdi (NO, NO₂)** – parasti atmosfērā nonāk NO un ķīmisku reakciju rezultātā tas pārveršas par NO₂, kas ir daudz bīstamāks savienojums. NO₂ kairina elpošanas ceļus un pazemina organisma pretošanās spējas slimībām – sevišķi jutīgi ir astmas slimnieki un bērni;
- ❖ **ozons (O₃)** ir sastopams dabiskajā atmosfērā, jo tas ir skābekļa produkts, kas veidojas UV starojuma ietekmē, vai izmantojot gaisa jonizētājus, kopētājus, printerus. Ozons var izraisīt galvassāpes, nogurumu, mazināt darba spējas;

- ❖ **oglekļa monoksīds (CO) jeb tvana gāze** rodas jebkurā nepilnīgā sadegšanas procesā, t. sk. ēdiena gatavošanā, apkures katlos vai tabakas smēķēšanas laikā, tomēr galvenais oglekļa monoksīda avots ir transportlīdzekļi. Tas nonāk asinsritē caur plaušām un traucē skābekļa transportu organisma audos. Lielākas oglekļa oksīda koncentrācijas (piemēram, lielos ugunsgrēku gadījumos ēkās vai ceļnēs) var izsaukt galvassāpes, vājumu, reiboni, sliktu dūšu, redzes traucējumus u. c., tomēr pie īslaicīgas iedarbības redzamu veselības traucējumu parasti nav;
- ❖ **oglekļa dioksīds (CO₂) jeb ogļskābā gāze** rodas organismu vielmaiņas procesos un sadegot fosilajam kurināmajam. Ogļskābās gāzes koncentrācija virs 3000 ppm (angl. *parts per million* – miljonās daļas) jau manāmi negatīvi ietekmē organismu – paātrinās elpošana, palēninās pulss, paaugstinās asinsspiediens, rodas galvassāpes, troksnis ausīs, seja kļūst sarkana, pazeminās darbaspējas. Pastāv cieša sakarība starp oglekļa dioksīda koncentrācijas pieaugumu un izglītojamo veiktspējas samazināšanos. **CO₂ koncentrācija telpā ir objektīvākais izmērāmais rādītājs, kas liecina par ventilācijas efektivitāti – pietiekamu svaiga gaisa pieplūdi.** Jo lielāka ir CO₂ koncentrācija iekštelpu gaisā, jo lielāka ir nepieciešamība pēc pastiprinātas svaiga gaisa pieplūdes telpā.
- ❖ **gaistošie organiskie savienojumi (GOS)** ir ķīmiskās vielas, kam piemīt augsts tvaika spiediens, kas ļauj dažām savienojumu sastāvdaļām pastāvēt gāzveida un tvaika stāvoklī istabas temperatūrā. Iekštelpu gaisā parasti sastopamas no 10 līdz 100 dažādu GOS vielu vai to kombināciju. GOS avoti – celtniecības un telpu apdares materiāli, paklāji un audumi, virtuves, tīrīšanas un dezinfekcijas līdzekļi, biroja tehnika, dezodoranti un gaisa atsvaidzinātāji, krāsas, šķīdinātāji, līmes, higiēnas un kosmētikas līdzekļi, kā arī biroja aprīkojums – marķieri, pildspalvas, krāsas, šķīdinātāji, kopēšanas iekārtas. GOS zemās koncentrācijās var izraisīt nogurumu, galvas sāpes, miegainību, galvas reiboņus, vājumu, redzes traucējumus, ādas iekaisuma reakcijas un vispārēju diskomfortu;
- ❖ **aldehīdu (piemēram – formaldehīda)** koncentrācija iekštelpās var būt daudz augstāka nekā apkārtējā vidē, jo tie ir atrodami simtiem dažādos apdares materiālos, piemēram, izolācijas materiālos, griestu flīzēs, biroju mēbelēs, paklāju līmēs, dažādās plastmasās, sintētisko šķiedru paklājos, tekstilizstrādājumos, krāsās un pat papīrā, kā arī tīrīšanas un dezinfekcijas līdzekļos. Kā visbiežāk ar aldehīdu iedarbību saistītie simptomi tiek minēti, piemēram, sauss vai iekaisis

kakls, galvassāpes, nogurums, atmiņas un koncentrēšanās problēmas, slikta dūša, reibonis, sāpes acīs u. c.;

- ❖ **izocianāti** tiek izmantoti pildījumiem, piemēram, mīkstajās mēbelēs, siltumizolācijas pildījumos, dažādās līmēs un krāsās u. c. materiālos. Izocianāti izmantoti līmes un gumijas ražošanā, sastopami grīdas segumos, materiālos sienu apdarei, tekstilizstrādājumos. Iekštelpu gaisā izocianātu savienojumi lielākoties sastopami putekļu daļiņās. Izocianātiem ir raksturīga kairinoša iedarbība uz acīm, gastrointestinālo un elpošanas sistēmu. Personām, kas pakļautas izociānātu iedarbībai novēro simptomus, kas ir līdzīgi kā saaukstēšanās gadījumā (acu asarošana, iesnas, aizsmakums, smaguma sajūta krūtīs, nespēks, drudzis).

Risinājumi un ieteikumi iekštelpu ķīmiskā piesārņojuma riska faktoru mazināšanai:

- ❖ mehāniskās ventilācijas sistēmas ierīkošana, nodrošinot efektīvu darbību (pietiekošu gaisa apjomu, homogēnu gaisa apmaiņu visā telpā, neveidojot „aklās zonas jeb nevēdināmās zonas” telpā);
- ❖ mācību telpas, kur nav ierīkota mehāniskā ventilācija, regulāra vēdināšana – **vēdināšanas režīmā atstāti logi nenodrošina efektīvu gaisa apmaiņu telpā, kā arī tā nav energoefektīva metode.** Klases telpas nepieciešams ventilēt mācību dienas sākumā, plaši atverot visus veramos logus un, ja iespējams, arī durvis. Vēdinot mācību telpas starpbrīdī, klasē nevajadzētu atrasties skolēniem, jo telpā (īpaši aukstajā gadalaikā) pazeminās temperatūra, var veidoties caurvējš, kā arī drošības apsvērumu dēļ (plaši atvērti logi). Mācību telpas jāvēdina pēc katras mācību stundas vismaz 10 minūtes (ziemā – 5 minūtes), bet gaiteni, atpūtas un rekreācijas telpas vismaz 10–20 minūtes (ziemā – vismaz 5 minūtes) pēc katra starpbrīža, maksimāli plaši atverot logus;
- ❖ plānojot būvdarbus/remontdarbus izglītības iestādes telpās vai teritorijā, jāizvērtē risks ķīmisko vielu iekļūšanai iekštelpās un mācību telpās. Būtisks iekštelpu piesārņojuma līmenis var rasties pat īslaicīgu un neregulāru telpu un teritorijas remontdarbu, būvdarbu un labiekārtošanas laikā;
- ❖ būvniecības, telpu apdares materiālu, mēbeļu un telpu tīrīšanas/dezinfekcijas līdzekļiem būtu jābūt ar sastāvu, kas nodrošina zemu izgarošanas risku telpās, tiem nevajadzētu saturēt aldehīdus;

- ❖ tīrīšanas un dezinfekcijas līdzekļu izmantošana ir jāveic atbilstoši instrukcijām (pareiza darba šķīduma koncentrācija, pareizs pielietojums, piemēram, nav ieteicams lietot, izsmidzinot uz virsmām, bet gan saslapinot sūklīti un noslaukot, tādējādi izvairoties no paaugstinātas ķīmiskās vielas ieelpošanas riska);
- ❖ izvairīšanās no mīksto grīdas segumu (piemēram, paklāju) izmantošanas izglītības iestādes telpās, jo tie var būt cēlonis sekundāriem putekļiem tādējādi arī mikroorganismiem, kā arī tie var vairāk uzkrāt tīrīšanas līdzekļu paliekas;
- ❖ izglītības iestādes telpās jāizmanto mēbeles, kuras nesatur formaldehīdu vai ir ar zemu tā koncentrāciju;
- ❖ pārbaudīt būvniecības un apdares materiālu un uzkopšanas līdzekļu ķīmisko sastāvu datu drošības lapās.

Bioloģiskie riska faktori izglītības iestādes vidē

Gaisa bioloģisko piesārņojumu veido gaisa aerosolā esošie vai uz virsmām jau nosēdušies mikroorganismi, augu vai dzīvnieku izcelsmes sīkas daļiņas, kurus kopumā var saukt par bioaerosolu jeb organiskiem putekļiem, kas var saturēt gan kaitīgo, gan nepatogēno mikroorganismu sugas, toksīnus, pelējuma sēnīšu sugas, dzīvnieku un augu izcelsmes alergēnus (ziedputekšņi). Bioloģiskie piesārņotāji iekļauj sevī vairākas grupas – baktērijas (piemēram, *Streptococcus*, *Legionella*), vīrusus (piemēram, gripas un citu augšējo elpceļu infekciju izraisītāji), un sēnītes (piemēram, *Aspergillus fumigatus*). Bīstamie bioloģiskie aģenti ir baktēriju un pelējuma sēņu sporas, šūnu fragmenti vai komponenti, piemēram, dzīvnieku blaugznas, spalvas u. c., endotoksīni, mikroorganismu producēti gaistoši organiski savienojumi un mikotoksīni (pelējuma sēnīšu producēti toksiski savienojumi). Liels gaisa mitrums un silta vide var veicināt mikroorganismu augšanu. Sastāvējies gaiss rada pastiprinātu risku saslimšanai ar aerogēnas izplatības infekcijas slimībām, jo nevēdinātā telpā uzkrājas vīrusi un patogēnās baktērijas, kuras izplata inficētie cilvēki, t. sk. bezsimptomu nēsātāji. Skābekļa un svaiga gaisa trūkums rodas no nepietiekamas ventilācijas un nepietiekamas vēdināšanas.

Risinājumi un ieteikumi iekštelpu bioloģiskā piesārņojuma riska faktoru mazināšanai:

- ❖ atbilstoša gaisa apmaiņa telpās (efektīva mehāniskās ventilācijas sistēma un/vai dabiskā vēdināšana);
- ❖ gaisa attīrīšana un dezinficēšana (piemēram, izmantojot UV vai gaisa jonizēšanas iekārtas), kas iebūvēta ventilācijas sistēmā vai izvietota lokāli telpā;

- ❖ ventilācijas sistēmu, gaisa kondicionieru un gaisa mitrinātāju regulāra apkope;
- ❖ telpu un virsmu uzkopšana, tīrīšana un dezinficēšana;
- ❖ personīgās higiēnas ievērošana (roku mazgāšana, klepošanas un šķaudīšanas higiēna);
- ❖ izglītības iestādēs esošo peldbaseinu aprīkošana un uzturēšana atbilstoši Ministru kabineta noteikumos Nr. 470⁷⁵ noteiktajām higiēnas prasībām baseina un pirts pakalpojumiem;
- ❖ kārtības noteikšana maiņas apavu lietošanas jomā telpu tīrības nodrošināšanai.

IZMANTOTIE LITERATŪRAS AVOTI UN PAPILDU INFORMĀCIJA:

- ❖ Latvijas Sabiedrības veselības speciālistu asociācija sadarbībā ar LR Veselības ministriju un Veselības inspekciju. Vadlīnijas “Vides kvalitāte un drošība skolās”.
<https://www.vi.gov.lv/lv/vadlinijas-vides-kvalitate-un-drosiba-skolas>

4.2.11. AR VESELĪBU SAISTĪTĀS TEMATISKĀS DIENAS UN IETEIKUMI TĒMU AKTUALIZĒŠANAI

4.2.11. AR VESELĪBU SAISTĪTĀS TEMATISKĀS DIENAS UN IETEIKUMI TĒMU AKTUALIZĒŠANAI

Visa kalendārā gada garumā Pasaules Veselības organizācija un citas starptautiskas institūcijas, kas par savas darbības mērķi izvirzījušas sabiedrības uzmanības pievēršanu un cīņu ar dažādām veselības problēmām, ir noteikušas veselības dienas, kurās tiek aktualizēti un uzsvērti konkrētie problēmjautājumi. Šo tematisko dienu ietvaros visā pasaulē tiek rīkotas informatīvās un reklāmas kampaņas, zibakcijas, akcijas, semināri, vebināri u. c. pasākumi. Viens no iemesliem šādai konkrētu aktivitāšu koncentrēšanai noteiktā dienā vai laika periodā ir iespēja panākt plašāku problēmas apzināšanu sabiedrībā. Nozīmīga loma ir arī izglītības iestādei konkrētās ar veselību saistītās tēmas aktualizēšanā izglītojamajiem, izglītojamo vecākiem un izglītības iestādes darbiniekiem.

Šajā tabulā apkopoti datumi, kuros pasaulē tiek aktualizētas noteiktas ar veselību saistītas tēmas:

Janvāris	
1.-31. janvāris	Dzemes kakla vēža izpratnes veicināšanas mēnesis/Cervical Cancer Awareness Month
Februāris	
4. februāris	Pasaules pretvēža diena/World Cancer Day
28. februāris	Reto slimību diena/Rare Disease Day
Marts	
3. marts	Pasaules dzirdes diena/World Hearing Day
4. marts	Starptautiskā CPV izpratnes veicināšanas diena/International HPV Awareness Day
4.-11. marts	Sāls izpratnes veicināšanas nedēļa/Salt Awareness Week


Marta ceturtdiena	otrā	Pasaules nieru diena/World Kidney Day
Marta piektdiena	trešā	Pasaules miega diena/World Sleep Day
20. marts		Pasaules mutes veselības diena/World Oral Health Day
22. marts		Pasaules ūdens diena/World Water Day
24. marts		Pasaules tuberkulozes diena/World Tuberculosis Day
Aprīlis		
6. aprīlis		Pasaules fizisko aktivitāšu diena/ World Day for Physical Activity
7. aprīlis		Pasaules veselības diena/World Health Day
24.-30. aprīlis		Pasaules imunizācijas nedēļa/World Immunization Week
28. aprīlis		Pasaules darba drošības un veselības diena/World Day for Safety and Health at Work
Maijs		
Maija trešdiena	pirmā	Pasaules mātes psihiskās veselības diena/ World Maternal Mental Health Day
5. maijs		Pasaules roku higiēnas diena/World Hand Hygiene Day
15. maijs		Starptautiskā ģimeņu diena/International Day of Families
15. maijs		Starptautiskā ūdens drošības diena/International Water Safety Day
17. maijs		Pasaules hipertensijas diena/World Hypertension Day
31. maijs		Pasaules diena bez tabakas/World No Tobacco Day
Jūnijs		
1. jūnijs		Starptautiskā bērnu aizsardzības diena/International Children's Day
7. jūnijs		Pasaules pārtikas drošības diena/World Food Safety Day
14. jūnijs		Pasaules asins donoru diena/World Blood Donor Day
26. jūnijs		Starptautiskā diena pret narkotisko vielu lietošanu un nelegālu izplatīšanu/International Day Against Drug Abuse and Illicit Trafficking
Jūlijs		
25. jūlijs		Pasaules noslīkšanas novēršanas diena/World Drowning Prevention Day

28. jūlijs	Pasaules hepatīta diena/World Hepatitis Day
Augusts	
1.-7. augusts	Pasaules zīdīšanas veicināšanas nedēļa/World Breastfeeding Week
31. augusts	Starptautiskā pārdozēšanas izpratnes veicināšanas diena/International Overdose Awareness Day
Septembris	
1.-30. septembris	Veselības veicināšanas mēnesis
4. septembris	Pasaules seksuālās veselības diena/World Sexual Health Day
10. septembris	Pasaules pašnāvību novēršanas diena/World Suicide Prevention Day
17. septembris	Pasaules pacientu drošības diena/World Patient Safety Day
26. septembris	Pasaules kontracepcijas diena/World Contraception Day
29. septembris	Pasaules sirds diena/World Heart Day
Oktobris	
1.-31. oktobris	Krūts veselības mēnesis/Breast Cancer Awareness Month
1. oktobris	Starptautiskā senioru diena/International Day of Older Persons
10. oktobris	Pasaules psihiskās veselības diena/World Mental Health Day
Oktobra otrā ceturtdiena	Pasaules redzes diena/World Sight Day
15. oktobris	Vispasaules roku mazgāšanas diena/Global Handwashing Day
16. oktobris	Pasaules uztura diena, saukta arī par Pasaules pārtikas dienu/World Food Day
17. oktobris	Pasaules traumu diena/World Trauma Day
18. oktobris	Pasaules menopauzes diena/World Menopause Day
21. oktobris	Pasaules joda deficīta diena/World Iodine Deficiency Day
29. oktobris	Pasaules insulta diena/World Stroke Day
Novembris	
1.-30. novembris	Vīriešu veselības mēnesis/Men's Health Awareness Month
2. novembris	Starptautiskā D vitamīna diena/International Vitamin D Day
10. novembris	Pasaules imunizācijas diena/World Immunization Day
12. novembris	Pasaules pneimonijas diena/World Pneumonia Day

14. novembris	Pasaules diabēta diena/World Diabetes Day
15. novembris	Pasaules diena bez alkohola/World No Alcohol Day
18. -24. novembris	Pasaules antibiotiku rezistences nedēļa/World Antibiotic Awareness Week
26. novembris	Pasaules dzelzs deficīta diena/World Iron Deficiency Day
Decembris	
1. decembris	Pasaules AIDS diena/World AIDS Day
3. decembris	Starptautiskā personu ar funkcionāliem traucējumiem diena/International Day of Persons with Disabilities

Ieteikumi tematisko veselības dienu aktualizēšanai izglītības iestādē:

- ❖ tematiski raksti izglītības iestādes mājaslapā, sociālajos tīklos, iestādes avīzē;
- ❖ informēšanas kampaņu un izglītojošu pasākumu organizēšana (semināri, diskusijas), piesaistot vietējās NVO, ģimenes ārstus u. c. speciālistus;
- ❖ informatīvo materiālu izvietošana izglītības iestādēs (piemēram, izveidot informatīvo stendu ar SPKC informatīvajiem materiāliem, plakātiem, infografikām);
- ❖ izmantot SPKC izstrādātos materiālus mācību darbā atbilstoši tematiskajām veselības dienām (infografikas, video, prezentācijas, darba lapas u. c.);
- ❖ sporta un veselības dienu organizēšana;
- ❖ radošo konkursu īstenošana izglītības iestādēs;
- ❖ tematisko veselības dienu aktualizēšana projektu nedēļās;
- ❖ tematisko veselības dienu aktualizēšana izglītojamajiem klases stundās;
- ❖ tematisko veselības dienu aktualizēšana skolēnu padomē (ierosināt skolēnu padomes dalībniekus rīkot pasākumus atbilstoši tematiskajām veselības dienām);
- ❖ informatīvu materiālu (atbilstoši tematiskajām veselības dienām) izplatīšana izglītojamo vecākiem;
- ❖ veselības tēmu iekļaušana skolēnu zinātniskās pētniecības darbos.



4.2.12. VECĀKU UN IZGLĪTĪBAS IESTĀDES SADARBĪBAS VEICINĀŠANA

4.2.12. VECĀKU UN IZGLĪTĪBAS IESTĀDES SADARBĪBAS VEICINĀŠANA

Vecākiem ir ieteicams sadarboties ar bērna izglītības iestādi, pedagogiem, klases audzinātāju, klasesbiedriem un viņu vecākiem.



Pozitīva, uz savstarpējo cieņu balstīta vecāku un pedagogu sadarbība ir viens no būtiskākajiem priekšnosacījumiem bērna personības attīstībā.

Izglītojamajiem, kuru vecāki sadarbojas ar izglītības iestādi, ir lielāka motivācija un iesaiste mācību procesos, labāka uzvedība, tiek saņemti augstāki mācību vērtējumi, ir novērojamas labākas sociālās prasmes un spēja ātrāk pielāgoties izglītības iestādes mainīgajiem apstākļiem. Vecākiem ir tiesības gan saņemt informāciju no izglītības iestādes par sava bērna dienas gaitām, mācību procesu, emocionālo pašsajūtu, gan ir pienākums sniegt informāciju izglītības iestādei par bērna praktiskajām un emocionālajām vajadzībām.

Atsaucoties uz Izglītības likumu, vecākiem (personām, kas realizē aizgādību) ir pienākums informēt izglītības iestādes vadītāju par bērna veselības stāvokli un jebkādiem citiem apstākļiem, kas var ietekmēt izglītības programmas apguvi un tajā iesaistītās personas⁷³.

Ieteikumi vecāku iesaistes stiprināšanai:

- ❖ vecāki jāiesaista savu bērnu izglītības iestādes misijas, vīzijas, mērķu un attīstības stratēģijas izstrādē, lai viņi būtu informēti un līdzatbildīgi;
- ❖ vecākiem un izglītības iestādei jāizveido savstarpēja uzticēšanās;
- ❖ vecākiem jāatbalsta izglītības iestāde emocionāli, intelektuāli un organizatoriski, pedagoģisko un audzināšanas problēmu risināšanā;
- ❖ vecākiem jāatbalsta savu bērnu attīstība un mācīšanās, kā arī jāpiedalās kultūrizglītojošos pasākumos kopā ar bērnu;

- ❖ vecākiem jāizrāda iniciatīva, jāpiedāvā inovatīvas idejas un risinājumi, kas paaugstinātu viņu bērnu motivāciju mācīties – šāda līdzdalība palīdzēs pedagogiem uzzināt vairāk par savu izglītojamo pieredzi un izlemt, kādas mācību metodes izmantot;
- ❖ vecākiem jāveicina bērnu draudzība ar klases un izglītības iestādes biedriem, piedaloties kopīgu pasākumu un aktivitāšu organizēšanā, veicinot toleranci, cieņu un savstarpējo atbildību;
- ❖ vecākiem jāveido draudzīgas un saprotošas attiecības savā starpā, lai rādītu piemēru un palīdzētu arī bērniem pieņemt klases/grupas biedrus, draudzēties un izvairīties no konfliktiem;
- ❖ vecākiem ir ieteicams regulāri komunicēt ar savu bērnu pedagogiem. Vecākiem jāiesaka konsultēties ar pedagogiem par sava bērna mācību jautājumiem – kā bērnam klājas mācību procesā, kas vislabāk padodas, pie kā vēl būtu jāpiestrādā u. tml.;
- ❖ vecākiem saziņā ar pedagogiem jāizmanto dažādas izglītības iestādes piedāvātās saziņas iespējas, lai varētu regulāri sekot līdzi bērna sekmēm un uzvedībai izglītības iestādē, piemēram, izmantojot e-klases ģimenes komplektu u. tml.;
- ❖ jārosina vecākus vadīt atsevišķas mācību nodarbības (piemēram, ieviest vecāku dienas vienu vai vairākas reizes gadā);
- ❖ vecākiem ir nepieciešams mācīties un pilnveidot savas zināšanas mācību un audzināšanas jautājumos, apmeklējot izglītības iestādes organizētās izglītojošās lekcijas;
- ❖ vecākiem jāpiedāvā iespēja tikties savā starpā, lai apspriestu problēmas un dalītos pieredzē to pārvarēšanas jautājumos, tādējādi palīdzot cits citam.

Ne vienmēr pedagogam ir pa spēkam pārvarēt šķēršļus sadarbībā ar vecākiem, tomēr ir svarīgi apzināties, ka daudzi šķēršļi ir pārvarami ar profesionālu pieeju. Pedagoģis ir profesionālis, tāpēc viņam jāspēj veidot racionālu, savstarpējā cieņā balstītu sadarbību ar vecākiem, lai bērns neciestu no pieaugušo nesaskaņām, bet gan izjustu pieaugušo atbalstu un izpratni.

Ieteikumi pedagogiem veiksmīgai komunikācijai ar vecākiem:

- ❖ aktīva klausīšanās (būt ieinteresētam, uzdot atvērtos jautājumus (kas, kā, par ko?), kuri mudina uz stāstīšanu un nav atbildami ar “jā” vai “nē”, atbalstīt stāstītāju ar žestiem, mīmiku un komentāriem, pieļaut pauzes (ļaut otram padomāt));

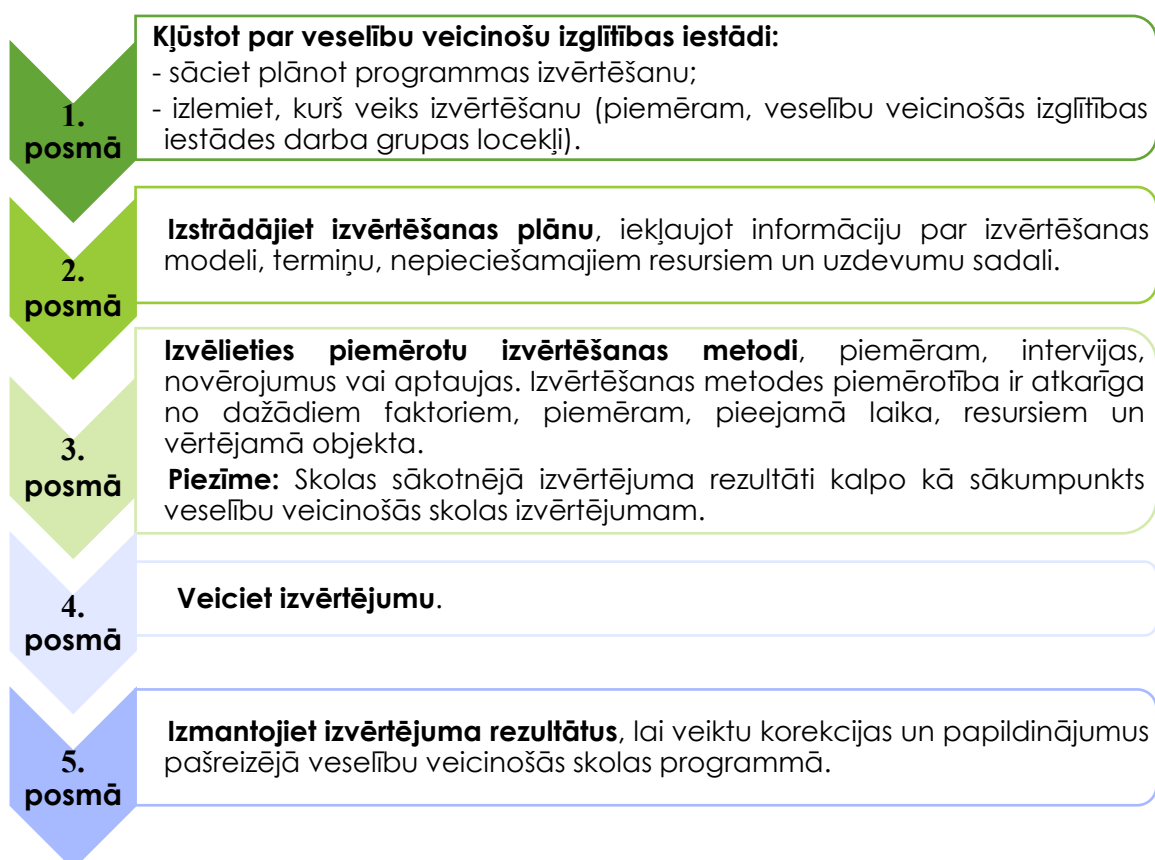
- ❖ pozitīva attieksme (cieņpilna, saprotoša, atbalstoša, uz sadarbību vērsta);
- ❖ sarunai izvēlēts pareizais laiks un vieta (bez steigas, citu cilvēku netraucēti);
- ❖ pareizi noformulēti jautājumi (vērsti uz risinājumu, nevis emocionālu pazemošanu);
- ❖ detalizētas, objektīvas informācijas sniegšana (konkrētu piemēru pielietošana);
- ❖ sava viedokļa paskaidrošana;
- ❖ emocionālās kontroles saglabāšana (izvairīties no tiešām un pasīvām emociju izlādēm – agresija, nosodījums, vainošana u. tml.);
- ❖ sarunas nepārtraukšana pusvārdā;
- ❖ pozitīvas sarunas beigas;
- ❖ konstruktīvas atgriezeniskās saites sniegšana.

4.3. Veselības veicināšanas darba izvērtēšana

Apakšnodalā aprakstītie veselības veicināšanas darba izvērtēšanas principi izglītības iestādē balstīti uz Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkla metodiskajām vadlīnijām, kļūstot par veselību veicinošu izglītības iestādi – “SHE SCHOOL MANUAL 2.0”³.

IZVĒRTĒŠANAS PROCESA SOĻI

Izvērtēšanas plānošana un veikšana sastāv no vairākiem posmiem:



Piemērs: Zemāk redzamā tabula veidota, pamatojoties uz shēmu, kuru izstrādājusi kāda Šveices veselību veicinošā skola programmas novērtēšanai (*skat. 1. tabulu*).

1. tabula. Rīcības plāna kartēšanas piemērs

Mērķis (nr.p.k.)	Ko vēlamies mainīt? (kvalitātes mērķis)	Kādas pārmaiņas paredzam? (indikators)	Kā vēlamies sasniegt mērķus? (rīcība)	Kad un kā mērīsim pārmaiņas? (izvērtējums)
1. mērķis	Uzlabot skolēnu un vecāku iesaistes līmeni veselības veicināšanā	Skolēni ir iesaistīti lēmumu pieņemšanā, ir nodrošināta vecāku pārstāvība	Sasaukt izglītības iestādes padomes un/vai vecāku sapulci un izstrādāt metodi, kā fiksēt sapulces norisi un informēt visu iestādes kolektīvu un direktoru par sapulcē pārrunātajām tēmām	Mācību gada noslēgumā izvērtēt skolēnu padomes darbu, otrā gada vasarā būs skaidrs, kā ir darbojušās izglītības iestādes padomes un/vai vecāku sapulces
2. mērķis	Izvairīties no vardarbības, konfliktiem un sarežģītām situācijām konstruktīvā veidā	Skolēni konfliktsituācijas cenšas risināt dialoga ceļā, iespējams, ar trešās neitrālās personas atbalstu	Īstenot projektu, kura mērķis ir uzlabot skolēnu dialogu un vairot savstarpējo cieņu	Ikmēneša izvērtējums skolēnu sapulcē un rakstisks izvērtējums ik pēc diviem gadiem

Plānojot izvērtēšanu, ieteicams ņemt vērā dažus ar izvērtēšanu saistītus jautājumus, piemēram:

- ❖ cik lielā mērā aktivitātes ir noritējušas pēc plāna?
- ❖ cik lielā mērā ir sasniegti mērķi un uzdevumi?

- ❖ kādas bija grūtības un izaicinājumi un kā tos iespējams risināt?
- ❖ kādu mācību var gūt no šo izaicinājumu pārvarēšanas?
- ❖ kāda ir izglītības iestādes darbinieku attieksme pret veselību veicinošās iestādes praksi?
- ❖ kāda ir vecāku attieksme pret veselību veicinošās izglītības iestādes praksi?
- ❖ kāda ir skolēnu attieksme pret veselību veicinošās izglītības iestādes praksi?
- ❖ vai veselību veicinošās izglītības gūtie panākumi ir izziņoti un fiksēti?

Izvērtējuma veidi – procesa, iznākuma un rezultāta.

Procesa izvērtējums mēra, cik lielā mērā veselību veicinošās izglītības iestādes aktivitātes ir noritējušas pēc plāna. Šādi iespējams uzraudzīt veselību veicinošās iestādes programmas īstenošanas procesu un progresu, kā arī izvērtēt, kas darbojas, kas nedarbojas un kāpēc ir tieši šādi rezultāti. Kad ir noskaidrots, kas nedarbojas un kādēļ, ir iespējams veikt izmaiņas aktivitātēs, komunikācijā vai resursos, lai programma tiktu īstenota efektīvāk un kvalitatīvāk. Tāpat šis izvērtējuma veids ļauj fiksēt panākumus.

Iznākuma izvērtējums mēra īstermiņa procesus un izmaiņas, piemēram:

- ❖ atbalstošāka vide;
- ❖ izglītības iestādes mājaslapai pievienota veselības veicināšanas sadaļa;
- ❖ velosipēdu novietņu ierīkošana;
- ❖ āra klases ierīkošana;
- ❖ plašākas zināšanas par veselīgām izvēlēm, paradumiem un veselīgu dzīvesveidu.

Iznākums ir veselību veicinošās izglītības iestādes īstenoto aktivitāšu rezultāts. Procesa un iznākuma izvērtējuma rezultāti sniedz noderīgu informāciju, lai izdarītu izmaiņas plāna un programmas starpposmos.

Rezultāta izvērtējums mēra, cik lielā mērā ir sasniegti rezultāta mērķi un/vai indikatori, vai arī – cik efektīvi veselību veicinošā izglītības iestāde ir atstājusi pozitīvu ietekmi uz iestādes kolektīva veselību.

Aktivitātes izvērtējuma piemērs: izglītības iestādes darbinieku apmācības profesionālo iemaņu attīstīšanai veselības izglītības darbā.

Izvērtējamie aspekti	
	Apmācību īstenošanas laiks un ilgums
	Apmācīto darbinieku skaits un/vai procentuālā daļa:

Kvantitatīvie rādītāji	<ul style="list-style-type: none"> • Darbinieku īpatsvars (%), kuri ir apmācīti sniegt skolēniem norādījumus/īstenot aktivitātes, kā veicināt viņu veselību un kopējo labbūtību • Darbinieku īpatsvars (%), kuri ir apmācīti, lai veicinātu skolēnu veselīgu uzvedību
	Pēc apmācībām īstenoto aktivitāšu skaits izglītojamajiem par veselības jautājumiem
	Izglītojamo skaits, kuri piedalījās apmācīto pedagogu veselības veicināšanas aktivitātēs
Kvalitatīvie rādītāji	Izglītības iestādes darbinieku viedoklis par apmācību saturu
	Izglītības iestādes darbinieku novērojumi izglītojamo iesaistē veselības veicināšanas aktivitātēs
	Izglītojamo attieksme, atsaucība dalībai un viedoklis par īstenotajām veselību veicinošajām aktivitātēm
	Izglītības iestādes darbinieku vai izglītojamo vecāku novērojumi par izglītojamo veselības uzvedības izmaiņām pēc īstenotajām veselības veicināšanas aktivitātēm

PLĀNA IZSTRĀDE UN PĀRSKATĪŠANA

Veselību veicinošās izglītības iestādes darba grupa ir atbildīga par rīcības plāna izstrādi, bet ir ieteicams iestādes kolektīvu informēt par progresu vienkāršā un skaidrā veidā. Pirms veselību veicinošās izglītības iestādes rīcības plāna apstiprināšanas, ieteicams uzklaut viedokli un saņemt atsauksmes no dažādiem iestādes kolektīva locekļiem – tas nodrošinās kolektīva piederības izjūtu plānam un apņemšanos īstenot to. Atsauksmes par izstrādāto plānu vieglāk būs iegūt, rīkojot aptauju un pielāgojot to dažādām respondentu grupām (skolēniem, pedagogiem, darbiniekiem un vecākiem).

Kad atsauksmes par plāna projektu ir apkopotas, darba grupai tās jāpārrunā un jāveic nepieciešamās izmaiņas plānā.

Jautājumi, kas varētu būt noderīgi plāna uzlabošanai:

- ❖ vai izvēlētās prioritārās tēmas un mērķi balstās uz veselību veicinošās izglītības iestādes sistēmu un vērtībām?

- ❖ vai izvēlētās prioritārās jomas un mērķi balstās uz izglītības iestādes kolektīva pašreizējām ar veselību saistītajām vajadzībām un prioritātēm, kā arī turpmākās attīstības vīziju?
- ❖ kā izvēlētie mērķi un uzdevumi ietekmēs mācību mērķus, iestādes mērķus un ikdienas aktivitātes?
- ❖ kā veselību veicinošās izglītības iestādes plāns/aktivitātes ietekmēs esošo iestādes politiku?
- ❖ vai iestādes kolektīva locekļi, ieskaitot skolēnus, ir bijuši pietiekami lielā mērā iesaistīti plāna izstrādes procesā?
- ❖ vai ir konkrētas skolēnu grupas vai izglītības iestādes dzīves elementi vai īpašie “gadījumi”/situācijas (piemēram, nīrgāšanās, sociālajam riskam pakļautas skolēnu grupas, skolēni, kuriem ir paaugstināts risks pārtraukt mācības vai nepabeigt skolu u. tml.), kam veselību veicinošās iestādes plānā vai programmā jāpievērš pastiprināta uzmanība, kā norādīts vajadzību izvērtējumā (sākumpunkta izvērtējums)? Ja ir, vai tām ir pievērsta īpaša uzmanība arī rīcības plānā?
- ❖ vai visi ieteikumi un komentāri ir sistemātiski izanalizēti un ņemti vērā, lai atspoguļotu iestādes kolektīva vēlmes?
- ❖ vai izvēlētie mērķi un uzdevumi ir SMART un atspoguļo izglītības iestādes kolektīva viedokli?



5. VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLS

5. VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLS

5.1. Iespējas un atbalsts veselības veicināšanas darbā

5.1.1. LATVIJAS NACIONĀLĀ VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLA VĒSTURE

Nacionālā veselību veicinošo skolu tīkla (NVVST) mērķis ir apvienot izglītības iestādes, kas veselības veicināšanu izglītības iestādes vidē redz kā vienu no izglītības iestādes darbības mērķiem, sniedz iespēju izglītības iestādēm dalīties pieredzē un gūt jaunas idejas par veselības veicināšanas praksi izglītības iestādēs, atbalsta izglītības iestādes veselību veicinošu aktivitāšu īstenošanā.

Veselību veicinošo skolu kustība aizsākās 1992. gadā kā kopīgs Eiropas Komisijas, Eiropas Padomes un PVO projekts. Projekta mērķis bija radīt veselību veicinošu vidi skolās. Latvijā projekts tika uzsākts 1993. gadā. Sākotnēji projektā iesaistījās 10 (desmit) Latvijas skolas un līdz 2007. gadam Latvijā darbojās jau 150 (viens simts piecdesmit) Veselību veicinošās skolas. Dažādu iemeslu un apstākļu dēļ pēc 2007. gada Veselību veicinošo skolu kustības darbība apsīka.

Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) 2014. gadā uzsāka darbu pie Veselību veicinošo skolu kustības atjaunošanas un attīstīšanas Latvijā. 2014. gadā tika izveidota konsultatīva institūcija – NVVST padome (turpmāk – Padome). Padome apstiprināja kritērijus Veselību veicinošajām skolām un 2015. gadā SPKC atjaunoja Veselību veicinošo skolu kustību un, izveidojot Nacionālo Veselību veicinošo skolu tīklu.

2024. gadā Nacionālajā veselību veicinošo skolu tīklā jau ir 126 dalības izglītības iestādes un tīkla darbība turpina pastāvīgi attīstīties un pilnveidoties.

5.1.2. IEGUVUMI NO DALĪBAS NACIONĀLAJĀ VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLĀ

Izglītības iestādes ieguvumi, iesaistoties Nacionālajā Veselību veicinošo skolu tīklā:

- ❖ pieredzes apmaiņas iespējas ar citām Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla dalībniecēm un ārvalstu kolēģiem;
- ❖ valsts finansēti veselības veicināšanas pasākumi (izglītojošas nodarbības, semināri, konkursi u. c.) par aktuālām veselības tēmām gan skolēniem, gan pedagogiem;
- ❖ iespēja piedalīties Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla organizētās apmācībās un semināros;

- ❖ jaunākā informācija un materiāli par veselīgu dzīvesveidu un veselības veicināšanu;
- ❖ metodiskais atbalsts veselības veicināšanas darba organizēšanā, aktivitāšu īstenošanā izglītības iestādē;
- ❖ kritēriji tiek ņemti vērā izglītības iestāžu un eksaminācijas centru darbības un izglītības programmu īstenošanas kvalitātes vērtēšanas metodikā.

Izglītības iestādes tiesības, darbojoties Nacionālajā Veselību veicinošo skolu tīklā:

- ❖ saņemt jaunāko informāciju par aktualitātēm Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla darbībā un Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātos informatīvos materiālus;
- ❖ piedalīties visos Slimību profilakses un kontroles centra organizētajos semināros un apmācībās;
- ❖ saņemt visa veida informāciju, kas būtu noderīga, lai veiksmīgāk realizētu Veselību veicinošās skolas darbību.

Izglītības iestādes pienākumi, darbojoties Nacionālajā Veselību veicinošo skolu tīklā:

- ❖ būt labas prakses piemēram, aktīvi piedalīties pieredzes apmaiņā ar citām izglītības iestādēm veselības veicināšanas jomā;
- ❖ piedalīties ikgadējā Veselību veicinošo skolu koordinātoru seminārā;
- ❖ sekot līdzi, lai izglītības iestādes darbā tiktu īstenoti Veselību veicinošo skolu pamata kritēriji un dalības kritēriji, un reizi gadā sagatavot pārskatu par izglītības iestādē īstenotajām aktivitātēm;
- ❖ atzīmēt tematiskās veselības dienas izglītības iestādē un rīkot aktivitātes tematisko veselības dienu ietvaros.

Veselību veicinošo skolu tīkls:

apvieno izglītības iestādes, kurās veselības veicināšana izglītības iestādē ir viens no izglītības iestāžu darbības mērķiem

dod iespēju izglītības iestādēm dalīties pieredzē un gūt jaunas idejas par veselības veicināšanas praksi izglītības iestādēs

atbalsta izglītības iestādes veselību veicinošu aktivitāšu īstenošanā (izglītojoši pasākumi, semināri, metodisks atbalsts, informatīvie materiāli tikla izglītības iestādēm)

Veselības veicināšana izglītības iestādē ir jebkura izglītības iestādē īstenota aktivitāte, kas tiek veikta, lai uzlabotu un aizsargātu veselību.

Veselību veicinošā skolā ir:

veselīgs uzturs

veselīga un droša vide

iespēja saņemt psiholoģisku atbalstu

sadarbība ar nevalstiskajām organizācijām

sadarbība ar vecākiem

skolēnu radošas pašizpaušmes iespējas un skolēnu iesaiste lēmumu pieņemšanas procesā

iespējas nodarboties ar fiziskām aktivitātēm

rūpes par skolas darbinieku veselību



4

Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla padome izvērtē pieteikumu un lemj par statusa "Veselību veicinoša skola" piešķiršanu

5

Strādā pie Veselību veicinošo skolu tīkla pamata kritēriju izpildes:

iekļauj izglītības iestādes attīstības plānā veselības mērķus un definē uzdevumus nozīmīgu veselības problēmu risināšanai

nodrošini iespēju skolēniem un skolotājiem saņemt psiholoģisku atbalstu vardarbības (izglītības iestādē vai pašvaldībā) gadījumā

īsteno sadarbību ar vecākiem un iesaisti viņus veselības veicināšanas aktivitātēs

veicini skolēnu iesaistīšanos fiziskajās aktivitātēs

piedalies programmā "Skolas piens" un/vai "Skolas auglis"

nodrošini "dinamiskās pauzītes" ikdienas mācību darbā

īsteno pasākumus skolotājiem veselības veicināšanai un slimību profilaksei

plāno un organizē izglītojošus pasākumus skolēniem par dažādiem veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumiem

Ko iegūst Veselību veicinoša skola?

- Veselības jomā ziņošākus skolēnus un izglītības iestādes personālu
- Labākus sasniegumus mācībās
- Labāku izglītības iestādes fizisko un emocionālo vidi
- Efektīvāku izglītības iestādes darbību
- Pozitīvāku izglītības iestādes tēlu

Kā kļūt par Veselību veicinošu skolu?

1

Aizpildi pieteikuma formu (atrodama www.spkc.gov.lv sadaļā Profesionāļiem > Veselību veicinošo skolu tīkls)



2

Pieteikumu kopā ar izglītības iestādes direktora parakstītu vēstuli nosūti uz e-pastu: veseligaskola@spkc.gov.lv

3

Apņemies īstentot aktivitātes kādā no Veselību veicinošo skolu tīkla darbības jomām:

politika un plānošana

sociālā un fiziskā vide

izglītības programma un mācīšanās

partnerība un līdzdalība



Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2022. gadā

5.1.3. IESTĀŠANĀS NACIONĀLAJĀ VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLĀ

Dalība Nacionālajā Veselību veicinošo skolu tīklā ir brīvprātīga. Tajā var iesaistīties vispārējās vai profesionālās izglītības iestādes, kuras īsteno pamata un/vai vidējās izglītības programmu, un pirmsskolas izglītības iestādes, kuras vēlas īstenot veselības veicināšanas pasākumus, aizpilda pieteikuma anketu un apņemas strādāt pie Veselību veicinošām izglītības iestādēm noteikto kritēriju izpildes.

Lai kļūtu par Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla dalībnieci, izglītības iestādei ir:

- ❖ jāizveido Veselību veicinošās skolas padome (to var integrēt Skolas padomes sastāvā, ja tāda jau ir izveidota un darbojas), iekļaujot tās sastāvā skolas direktoru, no sava vidus deleģēto Veselību veicinošās skolas koordinātoru, vecāku pārstāvi, skolēnu pārstāvi;
- ❖ jāveic aktivitātes, lai atbilstu visiem apstiprinātajiem Pamata kritērijiem.

Pamata kritēriji:

1. Izglītības iestādes attīstības plānošanā ir iekļauts veselības mērķis, kā arī definēti uzdevumi izglītības iestādei svarīgu/nozīmīgu veselības problēmu risināšanai (piemēram, atkarību izraisošo 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 gadījumā.
3. Izglītības iestāde sadarbojas ar vecākiem un vecāki tiek iesaistīti izglītības iestādes veselību veicinošajos pasākumos.
4. Izglītības iestāde veicina izglītojamo iesaistīšanos fizisko aktivitāti veicinošās aktivitātēs un pasākumos, kuri ir saistoši gan meitenēm, gan zēniem.
5. Izglītības iestāde piedalās programmā „Piens un augļi skolai”*.
6. Izglītības iestādē tiek organizētas „dinamiskās pauzītes” (īsi pārtraukumi 2–5 minūšu garumā nodarbību vai mācību stundu laikā, lai veiktu vingrojumus stājas uzlabošanai un noguruma mazināšanai).
7. Izglītības iestāde īsteno pasākumus izglītības iestādes personāla veselības veicināšanai un slimību profilaksei.

8. Izglītības iestāde mērķtiecīgi plāno un patstāvīgi organizē izglītojošus pasākumus (nodarbības, konkursus u. c.) izglītojamajiem par dažādiem veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumiem.

**Ja izglītības iestāde programmā nepiedalās objektīvu iemeslu dēļ, piemēram, attiecīgajā teritorijā nav noteikto pārtikas produktu piegādātāju, izglītības iestāde pieteikuma anketā šos apstākļus skaidro.*

- ❖ Jāveic aktivitātes, lai īstenotu 2–3 izglītības iestādes izvēlētos prioritāros dalības kritērijus.

Dalības kritēriji:

1. Izglītojamo pašcieņas veicināšana, stiprinot spēju ikvienam dot ieguldījumu izglītības iestādes attīstībā
2. Labu savstarpējo attiecību radīšana starp izglītības iestādes darbiniekiem un izglītojamajiem, kā arī izglītojamo vidū
3. Izglītojamo radošas pašizpausmes veicināšana
4. Veselību veicinošas izglītības iestādes vides veidošana
5. Veselības izglītība
6. Izglītības iestādes darbinieku apmācības un atbalsts izglītības iestādes darbiniekiem
7. Izglītības iestāde īsteno veselību veicinošu politiku un praksi
8. Sadarbība ar izglītojamo ģimenēm
9. Izglītības iestādes darbinieku un atbalsta personāla (medmāsas, psihologa, logopēda, sociālā pedagoga) līdzdalība veselības veicināšanā
10. Sabiedrības iesaistīšana un līdzdalība veselības izglītības darbā

- ❖ Reizi gadā līdz 30. jūnijam Nacionālās Veselību veicinošo skolu tīkla padomes sekretariātā jāiesniedz aizpildīta ikgadējā aktivitāšu izvērtēšanas anketa (<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/20439/download?attachment>), elektroniski nosūtot to uz e-pastu: veseligaskola@spkc.gov.lv.

VAIRĀK PAR PIETEIKŠANĀS KĀRTĪBU NVVST: <https://www.spkc.gov.lv/lv/ka-iestaties>

5.2. Daļa no Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkla

Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkls (angl. *The Schools for Health in Europe Network (SHE)*) pastāv kopš 1991. gada. Sākotnēji Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkls bija PVO atbalstīts tīkls, taču kopš 2017. gada tā ir neatkarīga nevalstiska organizācija, kuru vada Dienviddānijas Universitātes koledža, līdzfinansē ES un atbalsta PVO EURO. Pašlaik Eiropas Veselību veicinošo skolu tīklā ir 31 dalībvalsts no Eiropas un Centrālāzijas reģioniem, t. sk. Latvija.

Eiropas Veselības skolu tīkla vispārējais mērķis ir uzlabot bērnu un jauniešu veselību Eiropā, tostarp samazināt nevienlīdzību veselības jomā, īpašu uzmanību pievēršot izglītības iestāžu videi. Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkls atbalsta savus biedrus (dalībvalstis) turpināt attīstīt un uzturēt veselības veicināšanu izglītības iestādēs katrā valstī, nodrošinot Eiropas skolu veselības veicināšanas platformu un daudzveidīgus noderīgus resursus, informatīvus materiālus.

Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkla vīzija ir panākt, ka veselību veicinošās izglītības iestādes pieeja kļūst par atzītu un pieņemtu koncepciju visās ES dalībvalstīs, sekmējot veselību veicinošu aktivitāšu īstenošanu reģionālā un vietējā līmenī izglītības iestādēs.

Lai aktīvi strādātu pie šīs vīzijas, Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkla mērķis ir, iesaistot nacionālos koordinātorus katrā ES dalībvalstī un izraudzītu pētniecības grupu:

- ❖ dalīties ar labo praksi, pieredzi un prasmēm veselības veicināšanas jomā izglītības iestādēs;
- ❖ atbalstīt veselības veicināšanas prakses īstenošanu, ieviešanu un izpēti (izvērtēšanu) izglītības iestādēs;
- ❖ stiprināt un paplašināt Eiropas Veselību veicinošo skolu tīklu par vadošo Eiropas tīklu veselības veicināšanai izglītības iestādēs;
- ❖ sniegt pastāvīgu tehnisko atbalstu ES dalībvalstīs, izmantojot nacionālo un reģionālo koordinātoru tīklu un Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkla dalībvalstis Austrumeiropas un Centrālāzijas valstīs;
- ❖ izveidot, uzturēt un nodrošināt aktīvu sadarbību starp veselības nozari, izglītības nozari un sociālo sektoru ES dalībvalstīs un starptautiskā līmenī.

Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkla ieteicamās aktivitātes⁷⁶

Aktivitātes piemērs Nr. 1 “Veselības aliass”

Mērķis: veicināt skolēnu spējas aprakstīt un skaidrot dažādus ar veselību saistītus jēdzienus un palielināt teorētisko zināšanu par veselības tēmām apguvi.

Uzdevumi:

1. Sagatavot vārdu/jēdzienu kartītes, kas saistītas ar konkrēti izvēlēto veselības tēmu, ko vēlaties (piemēram, par fizisko veselību, psihisko veselību, līdzdalību, veselības veicināšanu).
2. Sadaliet klasi mazākās grupās (2–3 skolēni katrā). Dodiet katrai grupai vairākas sagatavotās kartītes, lai līdzvērtīgi sadalītu starp šīs grupas dalībniekiem.
3. Dodiet katram dalībniekam vienādu laiku (piemēram, 30–60 sekundes atkarībā no vārdu daudzuma), lai paskaidrotu vienu vārdu citiem dalībniekiem, nerādot vai neizmantojot šo vienu konkrēto vārdu un vārda sakni.
4. Kad laiks beidzas, vārdi kas tika identificēti un atbildēti pareizi, grupai piešķir vienu punktu. Pēc tam, kad visi dalībnieki ir paskaidrojuši visus uz kartītēm rakstītos vārdus vai jēdzienus, uzvarēs grupa, kurai būs visvairāk punktu.
5. Kopīgi izrunājiet visus neskaidros terminus un izdiskutējiet par izvēlēto veselības tēmu.

Aktivitātes piemērs Nr. 2 “Visas skolas vides pieeja: kā mūsu skola ietekmē veselību un labbūtību?”

Mērķis: veicināt skolēnu spējas raksturot dažādus veselību veicinošās izglītības iestādes vises pieejas elementus (sekmēt teorētiskās zināšanas); analizēt pašreizējās izglītības iestādes vides ietekmi uz veselību un veidot vīziju par nepieciešamajām izmaiņām, lai tās atbilstu visas izglītības iestādes vides pieejas veselības veicināšanā elementiem (*skat. 3. attēlu*) (attīstīt pilsoniskumu un rīcības kompetenci).

Šo aktivitāti var organizēt atsevišķās nodarbībās kādā konkrētā mācību jomā un/vai kā starpdisciplināru mācību projektu dažādās mācību jomās un/vai kā ārpusskolas projektu, kas tiek organizēts noteiktā laika periodā.

Uzdevumi:

1. Demonstrēt un izskaidrot skolēniem visas izglītības iestādes vides pieejas elementus veselības veicināšanā (aiciniet skolēnus pārdomāt katru elementu. Ja nepieciešams, paplašiniet viņu izpratni ar teoriju un izvērsiet diskusiju).
2. Sadaliet skolēnus grupās pa trīs. Katra grupa saņem uzdevumu izveidot plakātu, kas ilustrē pozitīvo un negatīvo praksi, iespējamie uzlabojumi izglītības iestādē kādā no elementiem (izglītības iestādes fiziskā vide, sociālā vide, saikne ar sabiedrību, veselības pakalpojumi, individuālās veselības prasmes un rīcību kompetence, veselīgās izglītības iestādes politika).

Plakāta saturs un izkārtojums var tikt balstīts uz skolēnu radošumu un idejām; var izmantot fotogrāfijas, zīmējumus, tekstu, video (ja plakāts ir elektronisks). Galvenā aktivitātes ideja ir attēlot, kā izvēlētais aspekts/-i izglītības iestādē veicina vai kavē veselību un labbūtību.

3. Organizējiet forumus skolēniem, viņu vecākiem, izglītības iestādēs darbiniekiem, lai apspriestu, kā uzlabot skolas vidi, balstoties uz skolēnu vīziju un izveidotajiem plakātiem.

Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkla dalības valstu aktivitāšu piemēri

Veselību veicinoša pirmsskolas izglītības iestāde (Anīkšču Lietuvas PII „Žiogelis“, 2021)

Anīkšču pirmsskolas izglītības iestāde „Žiogelis“ integrē veselības veicināšanas programmu izglītības procesā. Šī programma, pirmkārt, ir balstīta uz dabas resursu izmantošanu. Bērniem tiek nodrošinātas nodarbības baseinā, regulāra spēļu istabu vēdināšana un pastaigas svaigā gaisā. Plakanās pēdas profilaksei bērniem tiek piedāvāts muskuļu, locītavu un saišu vingrojumu komplekss, tāpat arī tiek nodrošinātas ergonomiskas mēbeles, lai uzlaboto stāju. Bērniem tiek nodrošinātas 4 ēdienreizes dienā: brokastis, pusdienas, launags un vakariņas. Pirmsskolas izglītības iestādē tiek īstenota piena programma, ēdienreizēs nodrošinot bērniem svaigu pienu.

Papildus pirmsskolas izglītības iestādē tiek nodrošināts:

- ❖ ikdienas rīta vingrošana;
- ❖ brīvā laika pavadīšanas aktivitātes ārā (piemēram, braukšana ar velosipēdu, lēkšana uz batutiem pedagogu uzraudzībā);
- ❖ fizisko aktivitāšu festivāli, ko organizē sporta pedagogi;

- ❖ pārgājieni;
- ❖ individuālas konsultācijas, palīdzot veikt stājas un plakanās pēdas korekcijas.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS: www.anyksciuziogelis.lt

Dzejas konkurss “Man rūp veselība”

(Mžežino pirmsskolas vecuma bērniem Polijā, 2021)

Konkursa mērķis – veicināt veselību veicinošu uzvedību bērniem, sekmēt pozitīvu attieksmi pret veselīgu dzīvesveidu, interesi par dzeju, attīstīt un veicināt pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērnu sociālās prasmes. Konkurssā piedalījās bērni vecumā no 3 līdz 6 gadiem, tā ietvaros izglītojamie rakstīja dzejoļus par veselības tematiku.

Ielu zīmējumi rotaļu laukumā

(Slovēnijas Idrijas pamatskola, 2021)

Aktivitātes mērķis – iekļaut fiziskās aktivitātes ārpus mācību stundām. Uz rotaļu laukuma ceļa tika veidoti atraktīvi zīmējumi ar krītiņiem, kas ietvēra dažādas fiziskās aktivitātes, kas saistītas ar citu mācību priekšmetu saturu. Tika iekļautas spēles: trīs rindā, spoguļspēle, tāllēkšana, matemātiskais kāpurs, ABC spirāles līnija u. c. Arī spēles ar pamata kustību formām: skriešana, lēciens ar vienu kāju, lēciens ar abām kājām u. tml.



“FONOLANDIA” atbildīgu un drošu digitālo mediju un mobilo ierīču lietošanu

(Przedszkole Publiczne Nr. 3, “Pentlicek”, Polija, 2021)

Polijā tika īstenots projekts 5 un 6 gadus veciem bērniem un 1.-3. klašu skolēniem, kuru izstrādāja eksperti modernās tehnoloģiju un digitālie mediju jomā, kā arī praktizējošie pedagogi. Projekta ietvaros tika izstrādāti mācību resursi pirmsskolas izglītības iestāžu un sākumskolas pedagogiem, skolu psihologiem, vecākiem. Projekta programma sastāv

no 16 nodarbībām – ievadnodarbībām , kurās bērni iepazīstas ar pamatzināšanām par digitālajiem medijiem un 15 tematiskajām nodarbībām 3 blokos: mājas, pirmsskolas izglītības iestāde un skola, publiskā telpa.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

<https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/case-studies/poland-fonolandia-project-en.pdf>

Vēstuļu rakstīšanas aktivitāte

(Gafanha da Nazaré vidusskola, Portugāle, 2021)

9. klases skolēni Portugālē ir palielinājuši izpratni par pilsonību un sociālo iekļaušanu, Ziemassvētku periodā sagatavojot vēstules cilvēkiem ar funkcionāliem un psihiskiem traucējumiem, no kuriem daudzi dzīvo vientulībā.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

https://www.youtube.com/watch?v=k1V5SaCP764&ab_channel=SchoolsforHealthinEuropeNetworkFoundation

Pedagogu fizisko aktivitāšu izaicinājums

(Selnica ob Dravi sākumskola, Slovēnija, 2021)

Selnica ob Dravi sākumskolas skolotāja Covid-19 pandēmijas laikā uzsāka akciju “Skolotāji uzkrāj kilometrus”, tādējādi pamudinot savus kolēģus būt fiziski aktīviem. Katrs skolas pedagogs nedēļas, mēneša un gada ietvaros pastaigu/pārgājienu laikā “savāc” tik kilometrus, cik spēj, un skolotāju grupa viens otru iedrošina ar tīmekļa lietotnes starpniecību.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS AVOTI

1. World Health Organization. 2021. Health promotion glossary of terms 2021. Iegūts no: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>
2. Huber, M., Knottnerus, J.A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A.R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M.I., van der Meer, J.W., Schnabel, P., Smith, R., van Weel, C., Smid, H. 2011. How should we define health? *BMJ*. Jul 26;343:d4163. doi: 10.1136/bmj.d4163. PMID: 21791490.
3. Schools for Health in Europe Network Foundation. 2020. SHE school manual 2.0. Iegūts no: www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/health-promoting-school/she_school_manual_2.0.pdf
4. World Health Organization. 2017. Determinants of health. Iegūts no: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/determinants-of-health>
5. World Health Organization. 2020. Healthy Cities Effective Approach to a Changing World. Iegūts no: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331946/9789240004825-eng.pdf>
6. Norwegian Directorate of Health. 2010. Health Promotion – achieving good health for all. Iegūts no: <https://ses.sp.bvs.br/local/File/Health%20Promotion%20-%20achieving%20good%20health%20for%20all.pdf>
7. Helfer, T., Faeh, D., Luijckx, E., Frey, S., Berg, A., Peter, K.A. 2020. The Connection between Health Promotion, Prevention, and Psychosocial Health: An Innovative Action Model. *The Open Public Health Journal*. doi: 10.2174/1874944502013010850
8. Veselības ministrija. 2022. Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns. Iegūts no: https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-11/Vesel%C4%ABbas_veicin%C4%81%C5%A1anas_pl%C4%81ns.pdf
9. European Union Drugs Agency. 2019. European Prevention Curriculum (EUPC): a handbook for decision-makers, opinion-makers and policy-makers in science-based prevention of substance use. Iegūts no: https://www.emcdda.europa.eu/publications/manuals/european-prevention-curriculum_en
10. International Union for Health Promotion and Education. 2010. Promoting health in schools: from evidence to action. Iegūts no: https://www.iuhpe.org/images/PUBLICATIONS/THEMATIC/HPS/Evidence-Action_ENG.pdf
11. Schools for Health in Europe Network Foundation. 2013. She Factsheet 2. School health promotion: evidence for effective action. Iegūts no: <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/fact-sheets/she-factsheet-2-school-health-promotion-evidence.pdf>
12. UNESCO Institute of Statistics. 2024. Literacy. Iegūts no: <https://uis.unesco.org/node/3079547>
13. Liu, C., Wang, D., Liu, C., Jiang, J., Wang, X., Chen, H., Ju, X., Zhang, X. 2020. What is the meaning of health literacy? A systematic review and qualitative synthesis. *Family Medicine and Community Health*. 8:e000351. doi: 10.1136/fmch-2020-000351
14. American Public Health Association. 2010. Health Literacy: Confronting a National Public Health Problem. Iegūts no: <https://www.apha.org/policies-and-advocacy/public-health-policy-statements/policy-database/2014/07/09/08/00/health-literacy-confronting-a-national-public-health-problem>
15. Paakkari, L., Inchley, J., Schulz, A., Weber, M.W., Okan, O. 2019. Addressing health literacy in schools in the WHO European Region. *Public health panorama*. 5 (2-3), 186 –190. Iegūts no: <https://iris.who.int/handle/10665/327055>
16. World Health Organization. 2009. Health Promotion. Track 2: Health literacy and health behaviour. Iegūts no: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/seventh-global-conference/health-literacy>
17. The Health Literacy Solutions Center. 2024. Teaching Health Literacy in Schools. Iegūts no: <https://www.healthliteracysolutions.org/browse/teaching-health-literacy-in-schools>
18. Slimību profilakses un kontroles centrs. 2024. HIV profilakses punkti. Iegūts no: <https://www.spkc.gov.lv/lv/hiv-profilakses-punkti>
19. World Health Organization. 2024. Nutrition. Iegūts no: <http://www.who.int/topics/nutrition/en/>

20. Busse, R., Blümel, M., Scheller-Kreinsen, D., Zentner, A. 2010. Tackling chronic disease in Europe: strategies, interventions and challenges. *World Health Organization. Regional Office for Europe*. Iegūts no: <https://iris.who.int/handle/10665/326484>
21. Slimību profilakses un kontroles centrs. 2024. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, 2022./2023. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. Iegūts no: <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejos-paradumu-petijumi#latvijas-skolenu-veselibas-paradumu-petijums>
22. Slimību profilakses un kontroles centrs. 2024. Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā, 2022./2023. mācību gads. Iegūts no: <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejos-paradumu-petijumi#pvo-bernu-antropometrisko-parametru-un-skolu-vides-petijums-latvija>
23. Ministru kabineta 2012. gada 13. marta noteikumi Nr. 172 "Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem". Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/245300>
24. World Health Organization. 2018. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Iegūts no: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1>
25. World Health Organization. 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Iegūts no: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
26. Veselības ministrija. 2020. Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījums izglītības iestādēs. Iegūts no: <https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-04/Fizisk%C4%81s%20aktivit%C4%81tes%20veicino%C5%A1as%20vides%20p%C4%93t%C4%A Bjums.pdf>
27. European Commission. 2024. Denmark. Health and Well-being. Sport, youth fitness and physical activity. Iegūts no: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/denmark/73-sport-youth-fitness-and-physical-activity>
28. World Health Organization. 2008. School Policy Framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. Iegūts no: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241596862>
29. Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs. 2019. Eiropas profilakses programma. Iegūts no: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/media_file/eiropas-atkaribu-profilakses-rokasgramata.pdf
30. Ministru kabineta 2022. gada 26. maija rīkojums Nr. 359 "Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027. gadam". Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/332751>
31. Slimību profilakses un kontroles centrs. 2019. Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums. Iegūts no: https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejos-paradumu-petijumi/starptautiskais-jauniesu-smekesanas-petijums-2018.2019.-macibu-gada-aptauja-latvija_0.pdf/starptautiskais-jauniesu-smekesanas-petijums-2018.2019.-macibu-gada-aptauja-latvija_0.pdf
32. ESPAD Group. 2020. ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. *EUDA*. Iegūts no: https://www.euda.europa.eu/publications/joint-publications/espac-report-2019_en
33. North Dakota State University. 2019. A Parent's Role in Substance Use Prevention: Tips for Talking to Youth of All Ages. *Unison Health*. Iegūts no: https://www.unisonhealth.org/clientuploads/How_to_talk_to_kids_about_drug_abuse.pdf
34. Veselības ministrija. 2019. Pētījums par procesu atkarību (azartspēļu, sociālo mediju, datorspēļu atkarība) izplatību Latvijas iedzīvotāju vidū un to ietekmējošiem riska faktoriem. Iegūts no: <https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-04/Petijums-par-azartspelu-socialo-mediju-datorspelu-un-citu-procesu-atkaribu-izplatibu-Latvija.pdf>
35. Bērnu tiesību aizsardzības likums. Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/49096>
36. Slimību profilakses un kontroles centrs. 2020. Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Iegūts no: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/6109/download>
37. Slimību profilakses un kontroles centrs. 2019. Ieteikumi bērnu uzraudzības pakalpojuma sniedzējiem un izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmu. Iegūts no:

- https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/ieteikumi_pii_laboti_0406192_002.doc_aktualizets1_0.pdf
38. World Health Organization. 2017. Injuries: a call for public health action in Europe. An update using the 2015 global health estimates. Iegūts no: <https://iris.who.int/handle/10665/344128>
 39. WHO Regional Office for Europe. 2020. Violence and injuries in Europe: burden, prevention and priorities for action. Iegūts no: <https://iris.who.int/handle/10665/332919>
 40. Slimību profilakses un kontroles centrs. Veselības statistikas datubāze. Iedzīvotāju nāves cēloņi sadalījumā pa mēnešiem. Iegūts no: https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health_Mirstiba/MOR10_Iedzivotaju_naves_celoni_menesi.px/
 41. Sleet, D.A. 2018. The Global Challenge of Child Injury Prevention. *Journal of Environmental Research and Public Health*. 15(9): 1921. doi: 10.3390/ijerph15091921
 42. Slimību profilakses un kontroles centrs. 2017. Novēršamo traumu izplatība Latvijā. Bērnu traumatisms 2008.–2016. Iegūts no: <https://www.spkc.gov.lv/lv/sabiedribas-veselibas-datu-analize/bernu-traumatisms.-2008-2016.pdf>
 43. Slimību profilakses un kontroles centrs. Veselības Statistikas datubāze. Zīdaiņu un bērnu mirstības cēloņi pa vecuma grupām. Iegūts no: https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health_Mirstiba/MOR48_Zidainu%20un%20bernu%20mirstibas%20celoni.px/
 44. World Health Organization. 2008. World report on child injury prevention. Iegūts no: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241563574>
 45. Slimību profilakses un kontroles centrs. Veselības Statistikas datubāze. Reģistrēto traumu gadījumu skaits pēc norises vietas. Iegūts no: https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health_Saslimstiba_Slimibu_Izplatiba_Traumas_un_iEvainojumi/TRAU040.%20Traumas_norises_vieta.px/table/tableViewLayout2/
 46. World Health Organization. 2024. Injuries and violence. Iegūts no: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>
 47. Slimību profilakses un kontroles centrs. 2020. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2018./2019. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. Iegūts no: <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejos-paradumu-petijumi#latvijas-skolenu-veselibas-paradumu-petijums>
 48. Olweus, D. 1997. Bully/victim problems in school: Facts and intervention. *Eur J Psychol Educ*. 12, 495–510. Iegūts no: <https://doi.org/10.1007/BF03172807>
 49. Olweus D. 1994. Bullying at school: basic facts and effects of a school based intervention program. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*. 35 (7): 1171-1190. doi: 10.1111/j.1469-7610.1994.tb01229.x
 50. Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S.M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P.J., Katz, E.S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D.N., O'Donnell, A.E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R.C., Setters, B., Vitiello, M.V., Ware, J.C. 2015. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. *Sleep Health*. 1(4): p. 233-243. doi: 10.1016/j.sleh.2015.10.004
 51. Čirko, A., Kalniņa, I., Svētiņa, M. 2019. Bērnu psihiskie un uzvedības traucējumi, tostarp ēšanas traucējumi – anoreksija, bulīmija, kompulsīvā pārēšanās bērniem un pusaudžiem. Iegūts no: https://www.talakizglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/108_Psih.%20Cuzved.%20%20%C4%93%C5%A1anas%20trauc_2020.pdf
 52. World Health Organization. 2020. Adolescent mental health. Iegūts no: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
 53. D'Onofrio, B., Emery, R. 2019. Parental divorce or separation and children's mental health. *World Psychiatry*. 18(1): 100-101. doi: 10.1002/wps.20590
 54. Vispārējās izglītības likums. Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/20243>
 55. Elsiņa, I., Perepjolkina, V. 2017. Sociāli emocionālās kompetences integratīvā modeļa izveides pamatojums. Iegūts no: <https://journals.ru.lv/index.php/SIE/article/view/2305/2324>

56. Zins, J.E., Elias, M.J. 2006. Social and Emotional Learning. In G.G. Bear & K.M. Minke (Eds.). *Children's needs III: Development, prevention, and intervention*. p. 1–13. Iegūts no: https://www.researchgate.net/publication/284593261_Social_and_emotional_learning
57. Martinsons, B. Sociāli emocionālās mācīšanās loma sākumizglītībā. *Skola2030*. Iegūts no: https://skola2030.lv/admin/filemanager/files/1/Baiba_Martinsons_konf.pdf
58. Slimību profilakses un kontroles centrs. Veselības statistikas datubāze. Dzemdības un jaundzimušie pēc mātes vecuma pa reģioniem. Iegūts no: https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health_Mates_berna_veseliba/MCH030_dzemdibas_jaundz_mates-vec_regioni.px/
59. Slimību profilakses un kontroles centrs. Veselības statistikas datubāze. Abortu sadalījums pa aborta veidiem un statistiskajiem reģioniem noteiktās vecuma grupās. Iegūts no: https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health_Mates_berna_veseliba/MCH050_Aborti_vecums_veidi.px/table/tableViewLayout2/
60. Slimību profilakses un kontroles centrs. 2022. Infekcijas slimību epidemioloģijas biļetens. Iegūts no: <https://www.spkc.gov.lv/lv/epidemiologijas-bileteni#2022-gada>
61. World Health Organization. Comprehensive sexuality education – factsheet series. Iegūts no: https://eeca.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/unfpa_turkey_factsheet_all_-_who_web_r4.pdf
62. UNESCO. 2018. International technical guidance on sexuality education. An evidence-informed approach. Iegūts no: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>
63. Ķīvīte-Urtāne, A., Lazdāne, G., Demčenko, K., Gobiņa, I., Isajeva, L., Ivanovs, A., Kezika, S., Kursīte, M., Libora, I., Miķelsone, A.I., Ozoliņa, K., Penka, E., Rakša, V., Štolcēre, I.E., Zīverte, M.L. 2023. Pētījums par Latvijas iedzīvotāju seksuālās un reproduktīvās veselības ietekmējošiem faktoriem un paradumiem. Pētījuma ziņojums. LR Veselības ministrija. Iegūts no: <https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-11/Petijuma%20gala%20ziņojums.pdf>
64. World Health Organization. 2010. Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. Iegūts no: www.icmec.org/wp-content/uploads/2016/06/WHOStandards-for-Sexuality-Education-in-Europe.pdf
65. World Health Organization. 2023. Oral health. Iegūts no: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/oral-health>
66. Veselības ministrija. 2021. Pedagogiem ir svarīga loma bērnu mutes un zobu veselības veicināšanā. Iegūts no: <https://esparveselibu.lv/pedagogiem-ir-svariga-loma-bernu-mutes-un-zobu-veselibas-veselibas-veicinasana>
67. Petersen, P.E., Lennon, M.A. 2004. Effective use of fluorides for the prevention of dental caries in the 21st century: the WHO approach. *Community Dent Oral Epidemiol.* 32: 319–21. doi: 10.1111/j.1600-0528.2004.00175.x
68. Organization for Economic Cooperation and Development (OECD). 2023. Valstu vēža profili: Latvija 2023. Iegūts no: <https://doi.org/10.1787/57ac2732-lv>
69. World Health Organization. 2024. Preventing Cancer. Iegūts no: <https://www.who.int/activities/preventing-cancer>
70. Veselības inspekcija. 2023. Solāriji. Iegūts no: <https://www.vi.gov.lv/lv/solariji>
71. Slimību profilakses un kontroles centrs. 2024. Vēža skrīnings. Iegūts no: <https://www.spkc.gov.lv/lv/veza-skrinings>
72. World Health Organization. 2022. Cancer. Iegūts no: <https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/cancer>
73. Ministru kabineta 2002. gada 27. decembra noteikumi Nr. 610 "Higiēnas prasības izglītības iestādēm, kas īsteno vispārējās pamatzglītības, vispārējās vidējās izglītības, profesionālās pamatzglītības, arodizglītības vai profesionālās vidējās izglītības programmas". Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/69952>
74. Izglītības likums. Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/50759>
75. Ministru kabineta 2020. gada 28. jūlija noteikumi Nr. 470 "Higiēnas prasības baseina un pirts pakalpojumiem". Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/316403>
76. Schools for Health in Europe Network Foundation. 2019. Materials for teachers. Learning about health and health promotion in schools. Key concepts and activities. Iegūts no:

<https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/Teachers%20resources/materials-for-teachers-2019-english.pdf>

Lai kļūtu par veselību veicinošo izglītības iestādi, ir svarīgi novērtēt savas izglītības iestādes pašreizējo politiku un praksi, kas saistīta ar veselības veicināšanu, tādējādi nosakot izglītības iestādes kopienas vajadzības un prioritātes.

SHE ātrā izvērtējuma rīks ir izstrādāts, lai palīdzētu veikt šo izvērtējumu. SHE ātrā izvērtējuma rīku veido vairāki jautājumi par visas mācību vides pieeju (angl. “*whole-school*” approach). Atbildes uz šiem jautājumiem palīdzēs noteikt, ko skola jau šobrīd dara labi, kurās jomās ir nepieciešami uzlabojumi un kam veselību veicinošā skola pievērsīs galveno uzmanību.

SHE ātrā izvērtējuma rīku var izmantot arī tad, kad Jūs jau esat Veselību veicinošā skolu tīkla dalības iestāde. Jūs varat salīdzināt savas atbildes no pirmā izvērtējuma, lai novērtētu savas izglītības iestādes progresu. Tas, savukārt, var palīdzēt Jums veikt turpmākās korekcijas veselības veicināšanas aktivitāšu īstenošanā izglītības iestādē.

Lūdzu, novērtējiet zemāk minēto kritēriju un to aktivitāšu īstenošanu un prioritāti Jūsu izglītības iestādē šajā brīdī 3 ballu skalā.

Jūsu pašreizējās situācijas novērtējums: 3 = pilnībā tiek īstenots; 2 = tiek īstenots daļēji; 1 = netiek īstenots

Jūsu prioritāte: 3 = augsta prioritāte; 2 = vidēja prioritāte; 1 = zema/nav prioritāte

	Pašreizējas situācijas novērtējums			Prioritāte		
	1	2	3	1	2	3
1. Virziens						
1.1. Izglītības iestādei ir priekšstats par pašreizējo situāciju saistībā ar izglītojamo veselības stāvokli (gan fiziskā, gan psihiskā, gan sociālā veselība) un labklājību.						
1.2. Izglītības iestādei ir priekšstats par pašreizējo situāciju saistībā ar pedagogu/izglītības iestādes						

darbinieku veselības stāvokli (gan fiziskā, gan psihiskā, gan sociālā veselība) un labklājību.					
1.3. Izglītības iestāde var noteikt izglītojamo pašreizējos ar veselību saistītos paradumus (ēšana un fiziskās aktivitātes, seksuālā aktivitāte, alkohola lietošana, smēķēšana, narkotiku lietošana un higiēnas ievērošana), iedalot izglītojamos grupās pēc vecuma, sociālā stāvokļa un dzimuma.					
1.4. Izglītības iestāde ir izvērtējusi izglītojamo, pedagogu un izglītības iestādes darbinieku vajadzības un vēlmes saistībā ar veselību un labklājību (piemēram, anketēšana, ierosinājumu kastes).					
1.5. Visam izglītības iestādes kolektīvam ir zināms, kurš ir atbildīgs par veselības tēmām, tostarp psihiskās veselības veicināšanu.					
2. Veselīgas izglītības iestādes politika					
2.1. Izglītības iestādei ir rakstiski izstrādāta politika par izglītojamo, pedagogu un izglītības iestādes darbinieku veselību un labklājību, tostarp veselības un labklājības veicināšanu, kā arī ar veselību saistītu problēmu novēršanu un risināšanu.					
2.2. Veselība un labklājība ir saistītas ar izglītības iestādes izglītības mērķiem.					
2.3. Veselība un labklājība ir daļa no izglītības iestādes mācību plāna.					
2.4. Izglītības iestādes pieeja jautājumiem par veselību un labklājību atspoguļo visa izglītības iestādes sastāva (izglītojamie, pedagogi, izglītības iestādes darbinieki un vecāki) uzskatus, vēlmes un vajadzības.					

<p>2.5. Izglītojamie, pedagogi, izglītības iestādes darbinieki un vecāki tiek rosināti piedalīties ar veselību saistītu izglītības iestādes aktivitāšu plānošanā un rīkošanā.</p>						
<p>3. Izglītības iestādes <u>fiziskā</u> vide</p>						
<p>3.1. Izglītības iestādes vide, piemēram, rotaļu laukums, mācību telpas, tualetes, ēdnīca un koridori ir izglītojamiem <i>draudzīgas</i>, drošas, tīras un veicina personīgās higiēnas ievērošanu (tualetēs ir pietiekami daudz ziepju, papīra dvieļu, roku žāvēšanas ierīču).</p>						
<p>3.2. Izglītības iestādes telpas, piemēram, rotaļu laukums, mācību telpas, tualetes, ēdnīca un koridori ir piemērotas izglītojamajiem ar īpašām vajadzībām.</p>						
<p>3.3. Izglītojamajiem un darbiniekiem ir piekļuve izglītības iestādes videi fizisko aktivitāšu veikšanai ārpus mācību laika.</p>						
<p>3.4. Visas izglītības iestādes fizisko aktivitāšu norises vietas un ēdnīca atbilst vispārējām drošības un higiēnas prasībām.</p>						
<p>3.5. Ceļš līdz izglītības iestādei ir drošs un izveidots tā, lai mudinātu izglītojamos iesaistīties fiziskajās aktivitātēs (piem., ritenbraukšana, pastaigas).</p>						
<p>3.6. Visās izglītības iestādes telpās tiek uzturēta komfortabla temperatūra, telpas ir labi apgaismotas un vēdinātas.</p>						
<p>3.7. Izglītības iestādes ēdnīca, kafejnīca un tirdzniecības automāti piedāvā veselīgu, pieejamu un nacionālajiem pārtikas standartiem atbilstošu pārtiku un dzērienus.</p>						
<p>4. Izglītības iestādes <u>sociālā</u> vide</p>						

<p>4.1. Izglītības iestādes vide, piemēram, ēdnīca, rotaļu laukums, mācību telpas un gaiteni ir tīkami un veicina socializēšanos.</p>						
<p>4.2. Izglītības iestāde regulāri rīko kolektīvas aktivitātes, piemēram, projektu nedēļas, konkursi u. tml., kas vismaz daļēji tiek rīkotas ar mērķi veicināt veselību un labklājību.</p>						
<p>4.3. Izglītības iestādes ārpusstundu programmā ir iekļautas ar veselības izglītību saistītas un veselību veicinošas aktivitātes, tostarp sniegta iespēja praktizēt un attīstīt dzīves prasmes.</p>						
<p>4.4. Izglītības iestādē vienmēr ir kāda uzticama persona, pie kuras var vērsties tie izglītojamie, kuriem nepieciešams ar kādu parunāt privāti, lai dalītos savās raizēs vai pārdomās.</p>						
<p>4.5. Izglītības iestādē vienmēr valda draudzīga un dzīvespriecīga gaisotne, kurā visi izglītojamie un izglītības iestādes darbinieki jūtas cienīti un respektēti.</p>						
<p>4.6. Izglītības iestādes atbalsta personāls (skolas medmāsa, sociālais darbinieks, psihologs) iesaistās individuālās un visa izglītības iestādes kolektīva veselības veicināšanā un sadarbojas ar izglītības iestādes vadību, lai mācību plānā un politikā integrētu ar veselību saistītas tēmas.</p>						
<p>4.7. Izglītības iestādē ir izveidota atbalsta sistēma (pakalpojumi un telpas), kas paredzēta izglītojamajiem ar īpašajām vajadzībām (mācīšanās grūtībām, psihiska rakstura/attīstības traucējumiem un funkcionāliem traucējumiem).</p>						

<p>4.8. Izglītības iestādē ir sistēma izglītojamo ar īpašajām vajadzībām identificēšanai un nosūtīšanai pie ārējiem speciālistiem, ja izglītojamā vajadzības neietilpst izglītības iestādes kompetencēs un nodrošināšanas iespējās.</p>						
<p>5. Veselības prasmes</p>						
<p>5.1. Izglītības iestāde īsteno programmas, kas fokusējas uz izglītojamo zināšanu un prasmu attīstīšanu par veselības tēmām, ieskaitot psihiskās veselības veicināšanu.</p>						
<p>5.2. Izglītības iestādē ir izstrādāti nepārprotami noteikumi, kas veicina ar veselību saistītu paradumu ievērošanu.</p>						
<p>5.3. Izglītības iestādē regulāri tiek organizēti kustību pārtraukumi (dinamiskās pauzes) mācību stundu ietvaros un pārtraukumi starp mācību stundām.</p>						
<p>6. Saikne ar sabiedrību</p>						
<p>6.1. Izglītības iestādes izglītojamo vecāki aktīvi iesaistās izglītības iestādes dzīvē.</p>						
<p>6.2. Izglītības iestāde ir izveidojusi sadarbību ar vietējiem partneriem, piemēram, sporta un jaunatnes klubiem, pašvaldību, veselības aprūpes iestādēm, vietējiem veikaliem, uzņēmumiem u. tml.</p>						
<p>6.3. Izglītības iestāde regulāri viesojas pie vietējiem partneriem/citām ieinteresētajām pusēm, lai mudinātu izglītojamos pievērsties veselīgam uzturam, fiziskajām aktivitātēm, lai uzlabotu viņu emocionālo un sociālo veselību un sekmētu personības attīstību.</p>						

7. Izglītības iestādes darbinieku veselība						
7.1. Izglītības iestāde regulāri piedāvā pedagogu apmācības un pasākumus pedagogu kapacitātes celšanai saistībā ar veselības veicināšanu un izglītības iestādes kolektīva labklājības uzlabošanu.						
7.2. Ir pieejami pietiekami daudz resursu, lai izglītības iestādes kolektīvu nodrošinātu ar mūsdienīgiem materiāliem par veselības jautājumiem, ieskaitot psihiskās veselības veicināšanu.						
7.3. Izglītības iestāde nodrošina līdzsvaru starp darbu un privāto dzīvi, samērīgu darba slodzi un piedāvā atklātu vidi, kur pārrunāt problēmas darbā un stresa situācijas.						
7.4. Jaunajiem izglītības iestādes darbiniekiem tiek nodrošināts atbalsts un apmācības, lai palīdzētu viņiem augt profesionāli.						
7.5. Izglītības iestādei ir izstrādāta kārtība, kā cīnīties ar atkārtotu darba kavēšanu un palīdzēt darbiniekiem integrēties un pielāgoties pēc prombūtnes slimības dēļ.						
7.6. Izglītības iestāde atbalsta darbiniekus veselīga dzīvesveida ievērošanā un uzturēšanā, piemēram, radot veselību veicinošu vidi.						

Novērtējuma rezultātus var interpretēt, aplūkojot katra jautājuma punktu skaitu attiecībā uz pašreizējo situāciju un prioritātes līmeni vai. Jomās/kritērijos, kur ir gan zems/vidējs vērtējums par izglītības iestādes pašreizējo situāciju, gan augsts/vidējs prioritātes līmenis var būt turpmākās darbības fokuss, lai kļūtu par veselību veicinošu izglītības iestādi.

Izvērtējuma rezultātus var interpretēt, salīdzinot atbildes uz katru jautājumu par pašreizējo situāciju un prioritāti vai aprēķinot pašreizējās situācijas un prioritātes līmeņa

novērtējuma vidējo rādītāju katrai sadaļai. Lai kļūtu par veselību veicinošu izglītības iestādi, galveno uzmanību vajadzētu pievērst jomām, kur izglītības iestādes pašreizējā situācija saņēmusi zemu/vidēju vērtējumu, bet prioritāte novērtēta kā augsta/vidēja.

Kļūt par veselību veicinošu izglītības iestādi ir interesants un nozīmīgs process. Tas prasīs laiku un labu sagatavošanos, tomēr ļaus padarīt izglītības iestādi par efektīvāku un veiksmīgāku veselības veicinātāju.

Pieredze rāda, ka izglītības iestādes veselības veicināšanas rīcības plāna sagatavošana var prasīt pat gadu. Izglītības iestādes rīcības plānotāja rīks ir veidots tā, lai palīdzētu plāna sagatavošanā, piemēram, aprakstīt mērķus un darbības, kā arī noteikt, kurš par ko būs atbildīgs. Tas atvieglo kārtību, kādā izglītības iestāde var kļūt par veselību veicinošu izglītības iestādi, palīdz organizēt komunikāciju un efektīvi īstenot plānu.

Diagrammā (*skat. 1. diagrammu*) ir redzami pieci posmi, kurus ievērojot var kļūt un būt par veselību veicinošu izglītības iestādi. Kā rāda bultiņas diagrammā, šis process ir nebeidzams un ciklisks. Šis pielikums pievēršas procesa pirmajiem trīs posmiem, tajā sniegtā informācija palīdzēs izstrādāt izglītības iestādes veselības veicināšanas rīcības plānu.

1. diagramma. Visas mācību vides pieejas galvenie posmi — kā kļūt un būt par veselību veicinošu skolu



1. posms: Sagatavošanās: Darba grupas izveide

1.1. UZDEVUMU UN PIENĀKUMU SADALE

Kad ir izveidota veselību veicinošās izglītības iestādes darba grupa, ir vēlams noteikt un apstiprināt darba grupas locekļu uzdevumus, atbildību un pienākumus. Šajā darbā var noderēt zemāk redzamā tabula.

Uzdevumi un pienākumi: veselību veicinošās izglītības iestādes darba grupas locekļi

Vārds	Amats	Uzdevumi	Pienākumi/ atbildība	Ieguldītais laiks (stundas mācību gadā)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

1.2. SAPULCES DARBA KĀRTĪBAS SAGATAVOŠANA

Darba kārtības sagatavošana nākamajam(-iem) mācību gadam(-iem) nodrošina, ka darba grupas biedri var satikties regulāri un uz ilgāku laiku. Tā arī palīdz novērst kļūdainas informācijas izplatīšanu un noskaidro pamatpienākumus.

Veselību veicinošās izglītības iestādes darba grupas sapulču darba kārtība

Kas vadīs sapulces?

Kas ierakstīs/protokolēs sapulču norisi?

Cik bieži notiks sapulces?

Kas sapulcēs tiks pārrunāts?

Kad notiks sapulces (kuri datumi)?

Kur notiks sapulces?

Cik ilgi noritēs sapulces?

2. posms: Sākumpunkta noteikšana

2.1. PRIORITĀŠU NOTEIKŠANA UN PIERAKSTĪŠANA

Kad ir izvērtēta izglītības iestādes pašreizējā situācija attiecībā uz veselības veicināšanu, var sākt apsvērt, kādas ir izglītības iestādes kā veselību veicinošās izglītības iestādes prioritātes un mērķi un kā tos var sasniegt.

Kad izglītības iestādes prioritārās jomas un tēmas ir izvēlētas, tās var reģistrēt tabulā, lai dokumentētu izvēli.

Veselību veicinošas izglītības iestādes prioritātes
1.
2.
3.

3. posms: Rīcības plānošana

3.1. MĒRĶI UN UZDEVUMI

Kad ir noteiktas izglītības iestādes prioritātes kā veselību veicinošai izglītības iestādei, ir svarīgi vienoties par attiecīgajiem mērķiem un uzdevumiem. Mērķi ir vēlamais vispārējais uzlabojums veselībā un labklājībā, un tiem vajadzētu balstīties uz izvēlētajām prioritārajām jomām. Uzdevumi, kas izvirzīti mērķu sasniegšanai, ir tie paši mērķi, kuri ir sadalīti izmērāmās darbībās un rezultātos.

1. piemērs. Visas mācību vides pieeja: mērķi un uzdevumi, lai novērstu ņirgāšanos (bulingu) un cīnītos ar to

Prioritāte: Novērst ņirgāšanos un cīnīties ar to

Prioritātes mērķi

1. Izstrādāt izglītības iestādes politiku, kā novērst ņirgāšanos un cīnīties ar to
2. Reģistrēt ņirgāšanās gadījumus
3. Radīt tādu sociālo vidi, kur var atklāti pārrunāt ņirgāšanās gadījumiem un ziņot par tiem
4. Apmācīt pedagogus un izglītības iestādes darbiniekus atpazīt ņirgāšanos un cīnīties ar to
5. Izglītot skolēnus par ņirgāšanos skolā

Prioritātes uzdevumi

1. Nākamo divu gadu laikā tiek izstrādāta visaptveroša* politika ņirgāšanās jautājumu risināšanai
2. Nākamā gada laikā tiek izstrādāta sistēma, kā identificēt un reģistrēt ņirgāšanās gadījumus
3. Izveidot tādu sociālo vidi, kur skolēni un skolas darbinieki jūtas cienīti un nebaidās ziņot par ņirgāšanās gadījumiem
4. Pedagogi un izglītības iestādes darbinieki ir apmācīti, kā atpazīt ņirgāšanos un cīnīties ar to
5. Pedagogi un skolas darbinieki zina, kā ir jārikojas ņirgāšanās gadījumā, kā un kam par to ir jāziņo
6. Skolēni zina, kāpēc ņirgāšanās ir bīstama un kam viņiem ir jāziņo, ja pret viņiem vai citiem skolēniem tiek vērsta ņirgāšanās

**lai noteiktu skolēnus, kuri īsteno ņirgāšanos un attiecīgi aizrādītu viņiem, lai ziņot par ņirgāšanās gadījumiem būtu vieglāk un varētu risināt ņirgāšanās iemeslus*

Nākamajās tabulās, balstoties uz izvēlētajām prioritātēm, pierakstiet veselību veicinošās izglītības iestādes mērķus un uzdevumus.

1. prioritāte**1. prioritātes mērķi(-s)****1. prioritātes uzdevumi****2. prioritāte****2. prioritātes mērķi(-s)**

2. prioritātes uzdevumi

3. prioritāte
3. prioritātes mērķi(-s)
3. prioritātes uzdevumi

3.2. INDIKATORI

Indikatori palīdzēs noteikt, vai izglītības iestāde ir uz pareizā ceļa, cik liels darbs ir paveikts un cik liels darbs vēl ir jāizdara, lai sasniegtu mērķus un izpildītu uzdevumus. Indikatoru salīdzināšana ar rīcības plāna projektu palīdzēs uzlabot plānu.

2. piemērs. Indikatori: *Veselību veicinošās izglītības iestādes idejas izplatīšana*

Mērķi	Indikatori
<ol style="list-style-type: none"> 1. Izplatīt ideju par veselību veicinošo izglītības iestādi kolektīva vidū 2. Veicināt izpratni par šo jēdzienu izglītības iestādes kolektīva vidū 	<ul style="list-style-type: none"> • Jaunie pedagogi, izglītības iestādes darbinieki, izglītojamie un vecāki tiek informēti par jēdzienu “veselību veicinoša izglītības iestāde” un iepazīstināti ar stratēģiju, kā kļūt un būt par veselību veicinošo izglītības iestādi • Pedagogiem un izglītības iestādes vadībai ir piekļuve publikācijām un citiem materiāliem par veselības veicinošās izglītības iestādes jēdzienu un veselības veicināšanu izglītības iestādē • Izglītības iestādes vadošie darbinieki saskaņā ar plānu piedalās veselību veicinošu izglītības iestāžu apmācībās

	<ul style="list-style-type: none"> Izglītības iestādes darbinieki, izglītojamie un vecāki jūt, ka viņu zināšanas par jēdzienu “veselību veicinoša izglītības iestāde” ir pietiekamas, lai īstenotu veselību veicinošas aktivitātes
--	---

Zemāk redzamajā tabulā pierakstiet skolas indikatorus, kuri atbilst jūsu mērķiem un uzdevumiem

Mērķi/uzdevumi	Indikatori

3.3. KOMUNIKĀCIJAS PLĀNOŠANA

Komunikācija ir ļoti svarīga visos posmos, kļūstot par veselību veicinošu izglītības iestādi. Pareizās informācijas izplatīšana un pareizo komunikācijas kanālu izmantošana izglītības iestādes vidē palīdzēs gūt atbalstu veselību veicinošai izglītības iestādei. Tā palīdzēs noteikt skaidrus soļus procesā un nodrošinās, ka izglītības iestādes kolektīvs jūtas atbildīgs par procesu un rezultātiem. Lai dažādi komunicētu dažādās situācijās, ir nepieciešams komunikācijas plāns. Zemāk redzamajās tabulās ierakstiet komunikāciju plāna svarīgākos pieturas punktus.

Nosakiet skaidrus komunikācijas mērķus

Komunikācijas mērķi ir tas, kas ir jāpanāk ar informatīvajiem paziņojumiem.

3. piemērs. Komunikācijas mērķi izglītības iestādes darbiniekiem

1. mērķis (zināšanas): Plānošanas procesa pirmo trīs mēnešu laikā visi izglītības iestādes darbinieki zina, kādu ieguvumu sniedz veselību veicinošā izglītības iestāde.

2. mērķis (attieksme): Pārliecināt izglītības iestādes vadību (direktoru/vadītāju, mācību pārzini), ka statuss “veselību veicinoša izglītības iestāde” pozitīvi ietekmēs izglītojamo sasniegumus veselības un izglītības jomā, kā arī pašas izglītības iestādes darbu un tēlu.

3. mērķis (uzvedība): Turpmākajos 3–5 gados vismaz 75% izglītības iestādes darbinieku aktīvi iesaistās veselību veicinošās izglītības iestādes programmas sagatavošanā un īstenošanā.

Zemāk redzamajā tabulā pierakstiet skolas komunikācijas mērķus pa mērķa grupām.

Komunikācijas mērķi	
Mērķa grupa/saņēmējs	Mērķi

VIENKĀRŠI UN SKAIDRI PAZIŅOJUMI

Komunikācijas paziņojumi ir ziņojumi saistībā ar veselību veicinošo izglītības iestādi, kurus vēlaties nodot izglītības iestādes kolektīva locekļiem vai personām/grupām ārpus izglītības iestādes kolektīva.

4. piemērs. Komunikācijas paziņojumi

Komunikācijas paziņojumi	
Mērķa grupa/saņēmējs	Ziņojums
Izglītības iestādes vadība	Veselību veicinošās izglītības iestādes aktivitātes var palīdzēt uzlabot izglītības iestādes tēlu sabiedrībā
Mācību pārzinis	Veselību veicinošās izglītības iestādes aktivitātes var uzlabot gan visa izglītības iestādes kolektīva veselību un labklājību, gan izglītojamo sasniegumus izglītības jomā
Vietējie mediji	Izglītības iestāde ir ceļā uz to, lai kļūtu par veselību veicinošo izglītības iestādi un

	veicinātu un uzlabotu visas izglītības iestādes kolektīva veselību un labklājību, kā arī veicinātu izglītojamo sasniegumus izglītības jomā
--	--

Zemāk redzamajā tabulā pierakstiet informatīvos paziņojumus pa mērķa grupām. Iespējams, dažādos procesa posmos mērķa grupai tiks sniegta dažāda informācija. Tāpēc var noderēt paziņojumu iedalīšana pēc posmiem un grafika.

Komunikācijas paziņojumi	
Mērķa grupa/saņēmējs	Ziņojums

PIEMĒROTI KOMUNIKĀCIJAS KANĀLI

Komunikācijas kanāli ir veids, kā izplatīt informatīvos paziņojumus. Izvēlēta metode un kanāls būs atkarīga no vairākiem faktoriem, tostarp mērķa grupas uzvedības, informācijas izplatīšanai atvēlēta laika un izmaksām. Zemāk redzamajā tabulā redzami piemēri iespējamajiem komunikācijas kanāliem, ja mērķa grupa ir izglītojamie un vecāki.

Komunikācijas kanāli							
Mērķa grupa	Kanāli						
	Skolas avīze	Izglītības iestādes mājaslapa	Informatīvas sapulces	Preses relīze	Sociālie mediji	Drukātie materiāli (piemēram, plakāti, bukleti)	...
Skolēni			x		x	x	
Vecāki	x	x	x			x	

Zemāk redzamajā tabulā norādiet izvēlētos komunikācijas kanālus pa mērķa grupām.

Komunikācijas kanāli							
Mērķa grupa	Kanāli						
	Skolas avīze	Skolas mājaslapa	Informatīvas sapulces	Preses relīze	Sociālie mediji	Drukātie materiāli (piemēram, plakāti, bukleti)	...

3.4. IZVĒRTĒJUMA PLĀNOŠANA

Izvērtējums ir ļoti svarīgs posms procesā, lai kļūtu un būtu par veselību veicinošu izglītības iestādi. Izvērtējums (kas, kad un kā) ir atkarīgs no pārējiem veselību veicinošās izglītības iestādes plāna elementiem, ieskaitot komunikācijas stratēģiju un veselību veicinošās izglītības iestādes prioritātes, mērķus un uzdevumus. SMART (specifiski, izmērāmi, sasniedzami, atbilstoši un ar noteiktu termiņu, kurā tie tiks sasniegti) nolūku, mērķu un uzdevumu, aktivitāšu un rādītāju noteikšana palīdzēs novērtēt veselību veicinošās izglītības iestādes statusu.

IZVĒRTĒJUMA JAUTĀJUMU UN METOŽU IZVĒLE

6. piemērs. Izvērtējuma jautājumi un metodes

Izvērtējuma jautājumi	Izvērtēšanas metodes
1. Cik lielā mērā veselību veicinošās izglītības iestādes aktivitātes ir noritējušas pēc plāna?	Piemēram, novērojumi, dokumenti, aptauja un/vai izglītības iestādes darbinieku un izglītojamo intervijas
2. Kādas komunikāciju aktivitātes ir notikušas?	Piemēram, novērojumi, dokumenti, aptauja un/vai izglītības iestādes darbinieku un izglītojamo intervijas
3. Cik lielā mērā komunikāciju aktivitātes ir noritējušas pēc plāna?	Piemēram, novērojumi, aptauja un/vai izglītības iestādes darbinieku un izglītojamo intervijas
4. Cik lielā mērā ir izpildīti programmas mērķi un uzdevumi?	Piemēram, bāzes līnijas vērtību un iznākuma vērtību salīdzinājums, lai izvērtētu progresu (kvantitatīvās izmaiņas), izmantojot anketēšanu un dokumentēšanu
5. Cik lielā mērā ir sasniegti komunikācijas mērķi?	Piemēram, aptauja vai izglītības iestādes darbinieku un izglītojamo intervijas
6. Kāda ir izglītības iestādes darbinieku un vecāku attieksme pret jauno veselību veicinošās izglītības iestādes praksi?	Piemēram, aptauja vai izglītības iestādes darbinieku un vecāku intervijas

Zemāk redzamajā tabulā pierakstiet savus izvērtējuma jautājumus un metodes

Izvērtējuma jautājumi	Izvērtēšanas metodes

3.5. KOPSAVILKUMS: VESELĪBU VEICINOŠĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀDES RĪCĪBAS PLĀNS

Kad ir pierakstīti veselību veicinošās izglītības iestādes rīcības plāna galvenie elementi, to visu var apkopot, lai sagatavotu plānu, ieskaitot aktivitāšu grafiku, noteiktu atbildīgās personas un izstrādātu aktivitāšu budžetu.

Zemāk redzamās trīs tabulas palīdzēs visus elementus apvienot vienā rīcības plānā, ieskaitot komunikāciju plānu un izvērtējuma plānu.

3.5.1. tabula: Veselību veicinošās izglītības iestādes rīcības plāns

Mērķi	Uzdevumi	Veiksmes kritēriji/indikatoru	Uzdevumi/aktivitātes	Iesaistītie darbinieki, viņu atbildība	Resursi un izmaksas	Grafiks

3.5.2. Tabula: Veselību veicinošās izglītības iestādes komunikācijas plāns

Mērķa grupa(-s)	Mērķis(-i)	Ziņojums(-i)	Aktivitātes	Kanāls(-i)	Iesaistītie darbinieki, viņu atbildība	Resursi un izmaksas (cilvēkresursi un finanšu resursi)	Grafiks (posms un ilgums)

3.5.3. Tabula: Veselību veicinošās izglītības iestādes izvērtēšanas plāns

Indikatori/izvērtējuma jautājumi	Izvērtēšanas metode	Uzdevumi/aktivitātes	Iesaistītie darbinieki, viņu atbildība	Resursi un izmaksas	Grafiks

Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005

Tālrunis: +371 67501590

E-pasts: pasts@spkc.gov.lv

www.spkc.gov.lv

Bezmaksas izdevums

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas
gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un
kontroles centru obligāta.

2024

Seko mums sociālajos tīklos:

X [X.com/SPKCentrs](https://x.com/SPKCentrs)

f facebook.com/SPKCentrs

o instagram.com/cdpc_latvia

▶ Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs



Slimību profilakses un
kontroles centrs