



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) resursi darbam ar pirmsskolas izglītības iestāžu izglītojamajiem

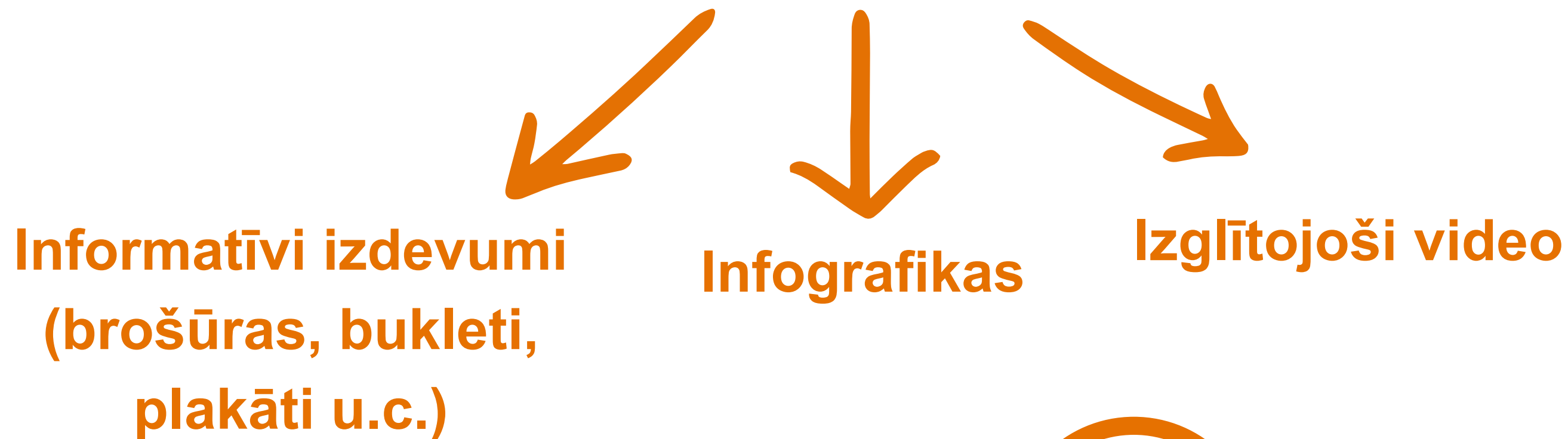
Veselības veicināšanas vadības nodaļas
vecākā veselības veicināšanas koordinētāja
Berta Pulmane

2024. gada 23. maijs



Slimību profilakses un
kontroles centrs

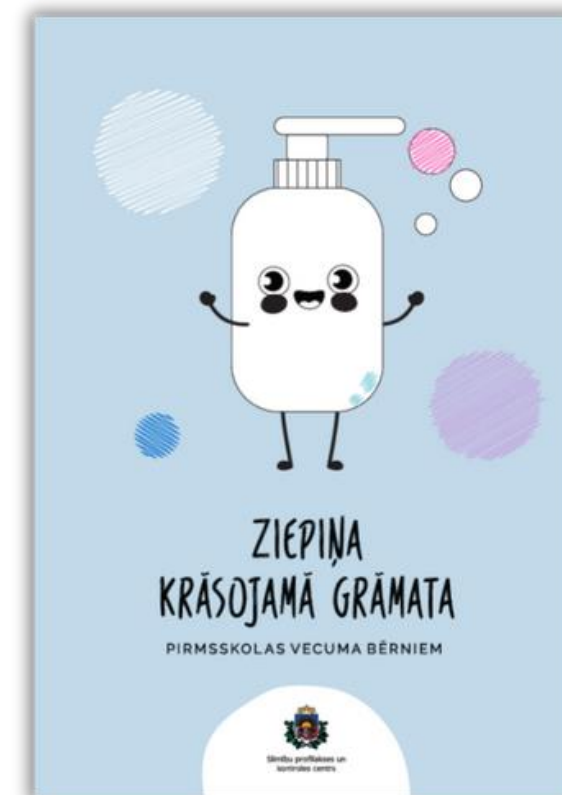
Informatīvi materiāli





Informatīvi izdevumi PII izglītojamajiem

Slimību profilakses un
kontroles centrs



Vairāk informācijas:

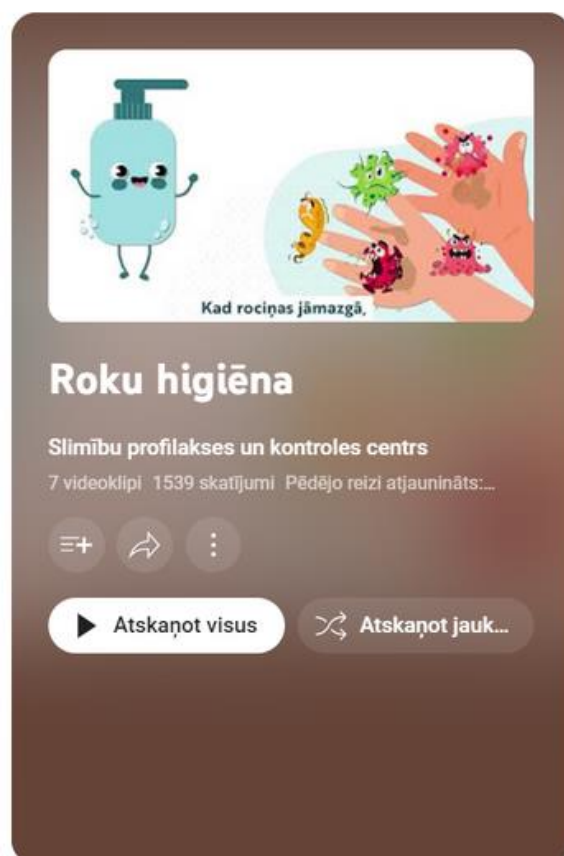
<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi>

INFOMATERIALI@SPKC.GOV.LV



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojoši video PII izglītojamajiem



- 1  **Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 645 tūkst. skatījumu • pirms 3 gadiem
- 2  **Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 645 tūkst. skatījumu • pirms 3 gadiem
- 3  **Ziepiņa reklāma (latviski)**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 4,9 tūkst. skatījumu • pirms 3 gadiem
- 4  **Ziepiņa reklāma (krieviski)**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 4,4 tūkst. skatījumu • pirms 3 gadiem
- 5  **Kampaņas "Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas" at**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 1,5 tūkst. skatījumu • pirms 3 gadiem
-  **Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņas aizkadri**

Meklē šeit:

<https://youtube.com/playlist?list=PLF53RluJDE3NcQu6r2B0OtPrCKrKvs1cy&si=k-INF5LCIOZGE-ae>



Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojoši video PII izglītojamajiem



Dinamisko paužu video sērija
"LAIKS KUSTĪBAI" pirmsskolas un...

Slimību profilakses un kontroles centrs
6 videoklipi 122 779 skatījumi Pēdējo reizi atjaunināts:...



▶ Atskaņot visus

↻ Atskaņot jauk...

1



Laiks kustībai: Mājas celšana

Slimību profilakses un kontroles centrs • 92 tūkst. skatījumu • pirms 2 gadiem

2



Laiks kustībai: Pludmale

Slimību profilakses un kontroles centrs • 77 tūkst. skatījumu • pirms 2 gadiem

3



Laiks kustībai: Rīta rosme

Slimību profilakses un kontroles centrs • 567 tūkst. skatījumu • pirms 2 gadiem

4



Laiks kustībai: Talantu šovs

Slimību profilakses un kontroles centrs • 241 tūkst. skatījumu • pirms 2 gadiem

5



Laiks kustībai: Tarsija ceļojums

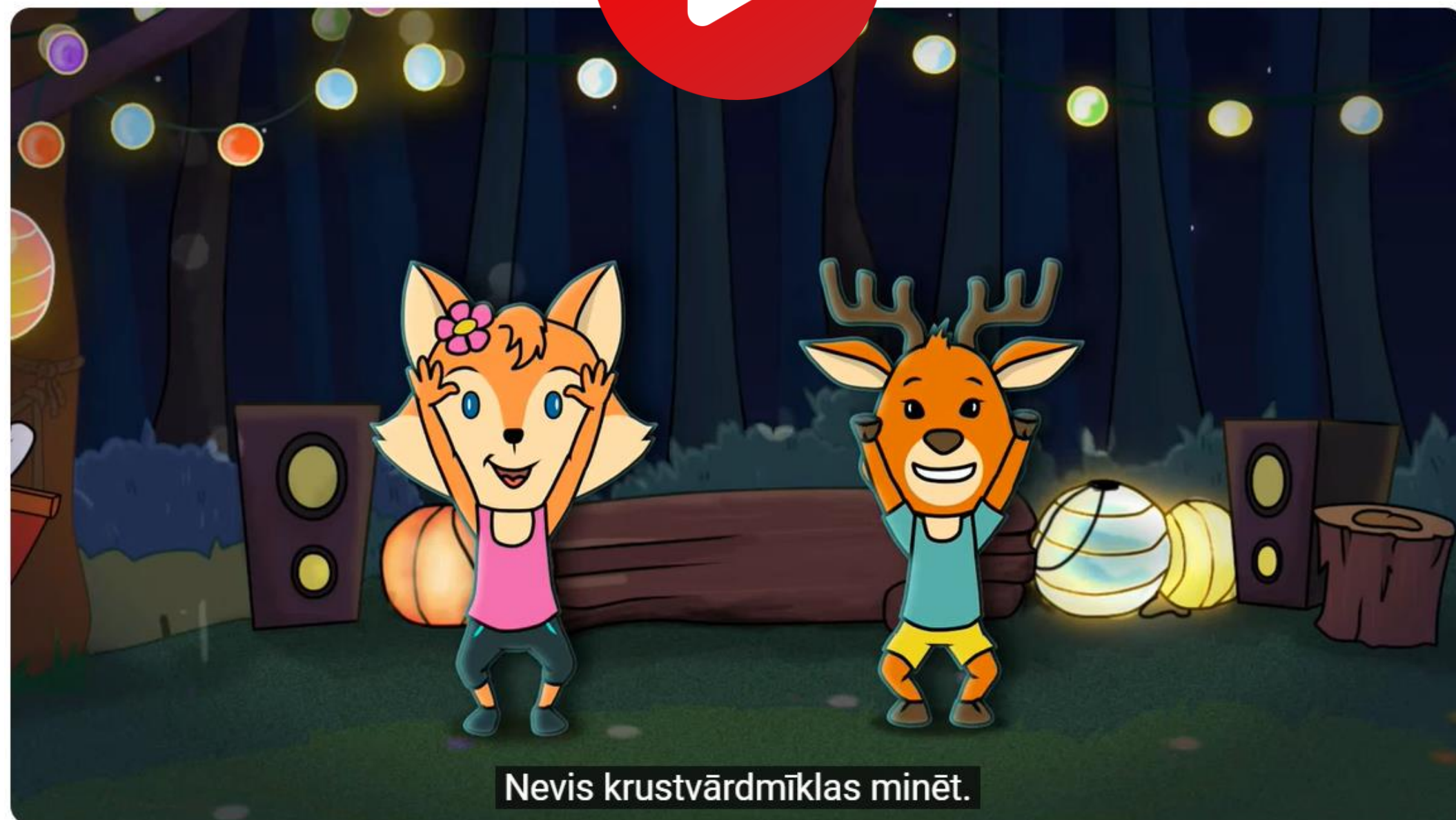
Slimību profilakses un kontroles centrs • 169 tūkst. skatījumu • pirms 2 gadiem



Laiks kustībai: Meža ballīte

Meklē šeit:

<https://youtube.com/playlist?list=PLF53RluJDE3NcQu6r2B0OtPrCKrKvs1cy&si=XREoyi3cPxt1HToC>



Nevis krustvārdmīklas minēt.

Laiks kustībai: Meža ballīte



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojoši video PII izglītojamajiem



Animācijas filmas bērniem par traumatisma profilaksi

Slimību profilakses un kontroles centrs
3 videoklipi · 4062 skatījumi · Pēdējo reizi atjaunināts:...



▶ Atskaņot vi...

↺ Atskaņot ja...

Slimību profilakses un kontroles centra
izstrādātajās animācijas filmās pirmsskolas un
sākumskolas vecuma bērniem, saprotamā un
pieejamā veidā tiek apkopota būtiskākā

1



Animācijas filma par traumatisma profilaksi "Jampadracis"

Slimību profilakses un kontroles centrs · 228 tūkst. skatījumu · pirms 7 gadiem

2



Animācijas filma par traumatisma profilaksi "Bērnu laukuma detektīvs"

Slimību profilakses un kontroles centrs · 337 tūkst. skatījumu · pirms 7 gadiem

3



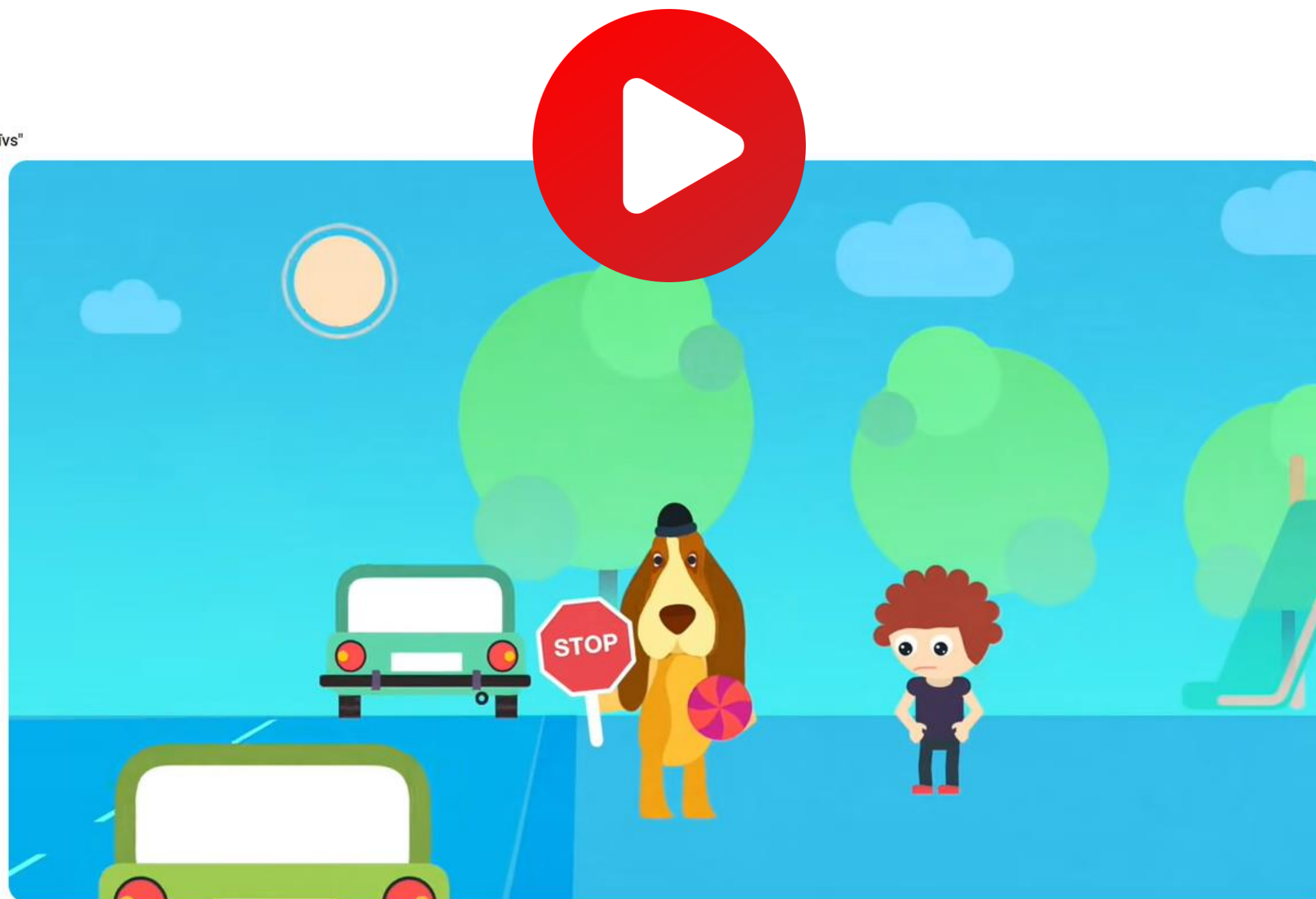
Animācijas filma par traumatisma profilaksi "Lielais noslēpums"

Slimību profilakses un kontroles centrs · 441 tūkst. skatījumu · pirms 7 gadiem

Meklē šeit:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLF53RIuJDE3P5kQD3kWwvxCpw59iRvqH>

X

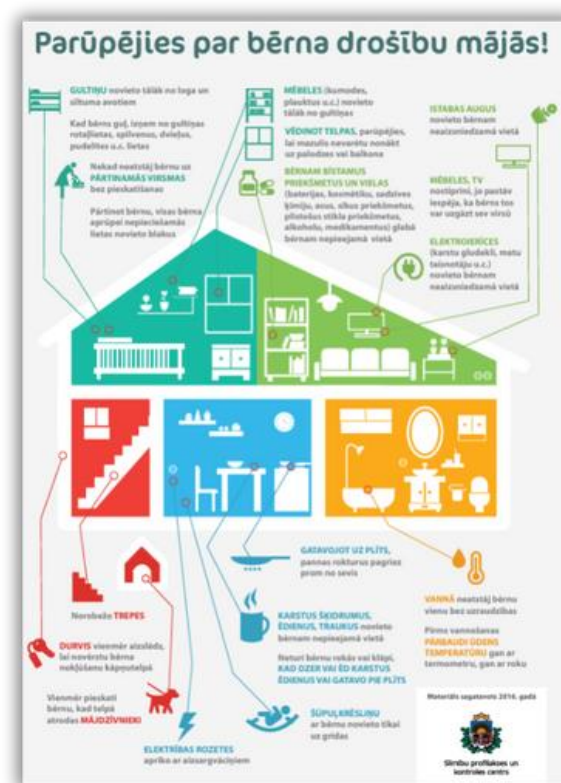


Animācijas filma par traumatisma profilaksi "Bērnu laukuma detektīvs"



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Informatīvi izdevumi PII izglītojamo vecākiem





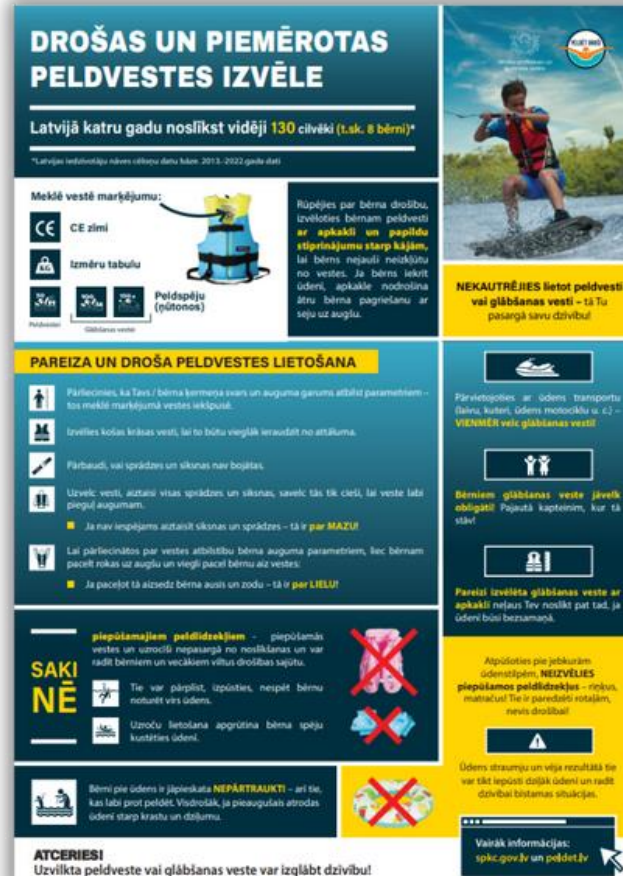
Infografikas PII izglītojamo vecākiem

Slimību profilakses un kontroles centrs



Vairāk informācijas:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas>





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojoši video PII izglītojamo vecākiem



Bērna drošība

Slimību profilakses un kontroles centrs

12 videoklipi 585 skatījumi Pēdējo reizi atjaunināts:...

Atskaņot visus Atskaņot jauk...

- 1  **Kā padarīt bērnam drošāku vannasistabu? Kampaņa "Bērnām droši"**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 2,4 tūkst. skatījumu • pirms 6 gadiem
- 2  **Kā padarīt bērnam drošāku virtuvi? Kampaņa "Bērnām droši"**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 945 skatījumi • pirms 6 gadiem
- 3  **Kā padarīt bērnam drošāku garāžu? Kampaņa "Bērnām droši"**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 604 skatījumi • pirms 6 gadiem
- 4  **Kā padarīt bērnam drošāku koridoru? Kampaņa "Bērnām droši"**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 634 skatījumi • pirms 6 gadiem
- 5  **Kā padarīt bērnam drošāku viesistabu? Kampaņa "Bērnām droši"**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 1 tūkst. skatījumu • pirms 6 gadiem
-  **Kā padarīt bērnam drošāku guļamistabu? Kampaņa "Bērnām droši"**



**KĀ SARUNĀTIES AR BĒRNU
DAŽĀDOS VECUMA POSMOS**

Mācību filma vecākiem "Kā sarunāties ar bērnu dažādos vecuma posmos".

 Veselības ministrija 1,21 tūkst. abonenti **Abonēt**

25   Kopīgošana  Lejupielādēt  Saglabāt ...

Vairāk SPKC video meklē šeit:
<https://www.youtube.com/@spkcentrs>



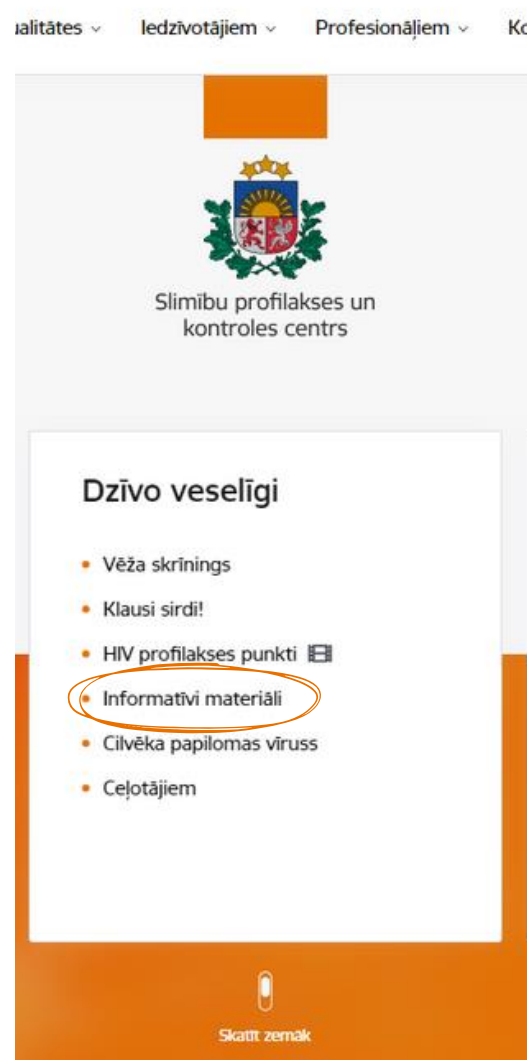


Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kā pasūtīt un saņemt drukātus informatīvos materiālus?



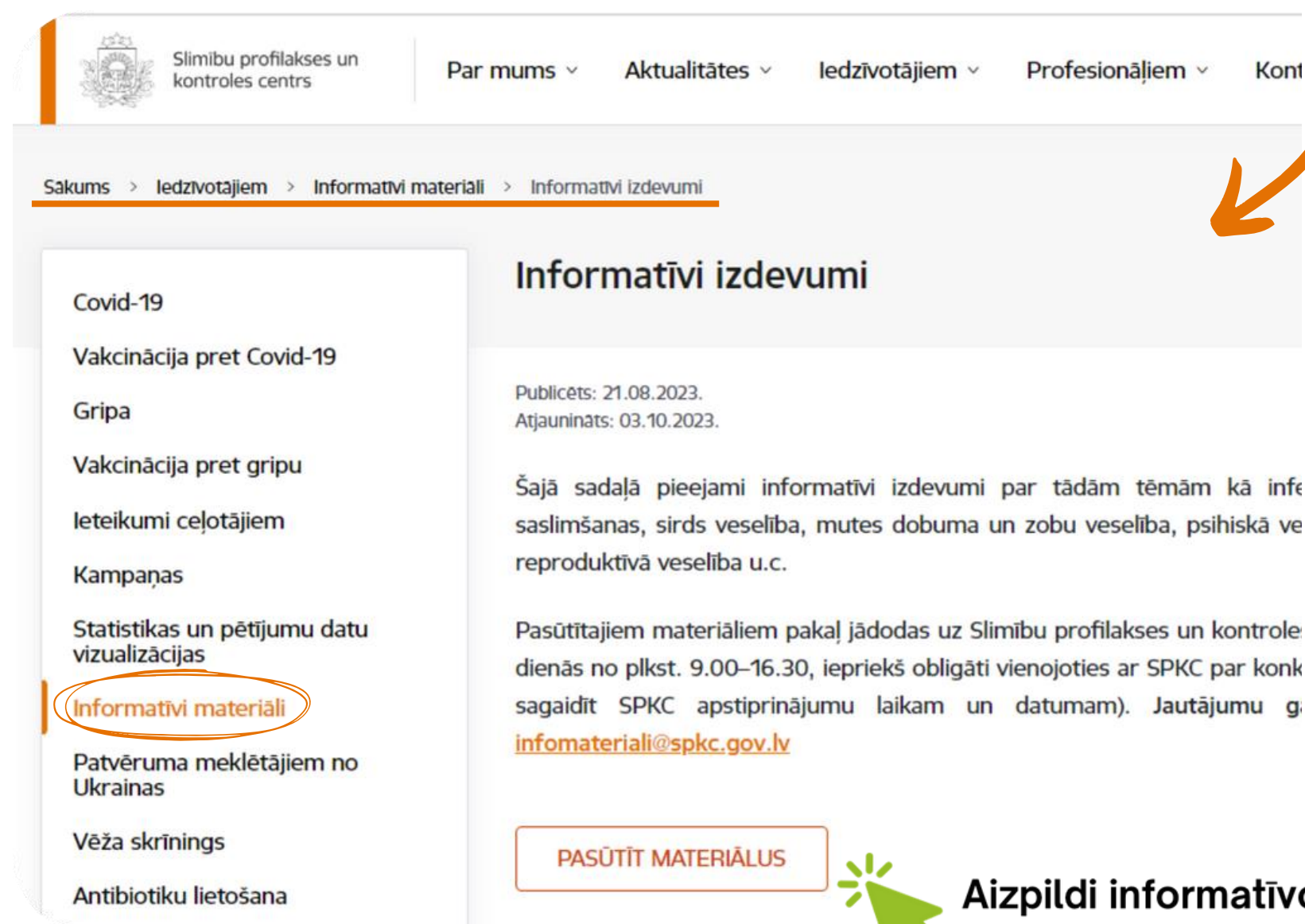
<https://www.spkc.gov.lv>



infomateriali@spkc.gov.lv



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



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

Ar prieku sagaidīsim katru, kurš vēlas saņemt informatīvos
materiālus drukātā formātā!



Starptautisks insulta simptomu atpazīšanas veicināšanas projekts “Fast Heroes”

Slimību profilakses un
kontroles centrs



KAS GAN IR ŠIS ĻAUNĀIS TROMBS?

TROMBS ir tāds ļaundaris, kas uzbrūk smadzenēm un nodara tām bojājumus.

Viņš uzbrūk, nosprostojot asins plūsmu uz smadzenēm. Tā rezultātā smadzenēm nepieklūst skābeklis un barības vielas, tāpēc cilvēkam parādās insulta simptomi.

Galvenais ierocis CĪNĀ AR TROMBU ir pēc iespējas ātrā palīdzības sniegšana.

Pārliecinies, ka zini insulta simptomus, un, ja Tavš varonis zaudē savas superspējas, turi aizdomās insultu un zvani neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai uz numuru 112.



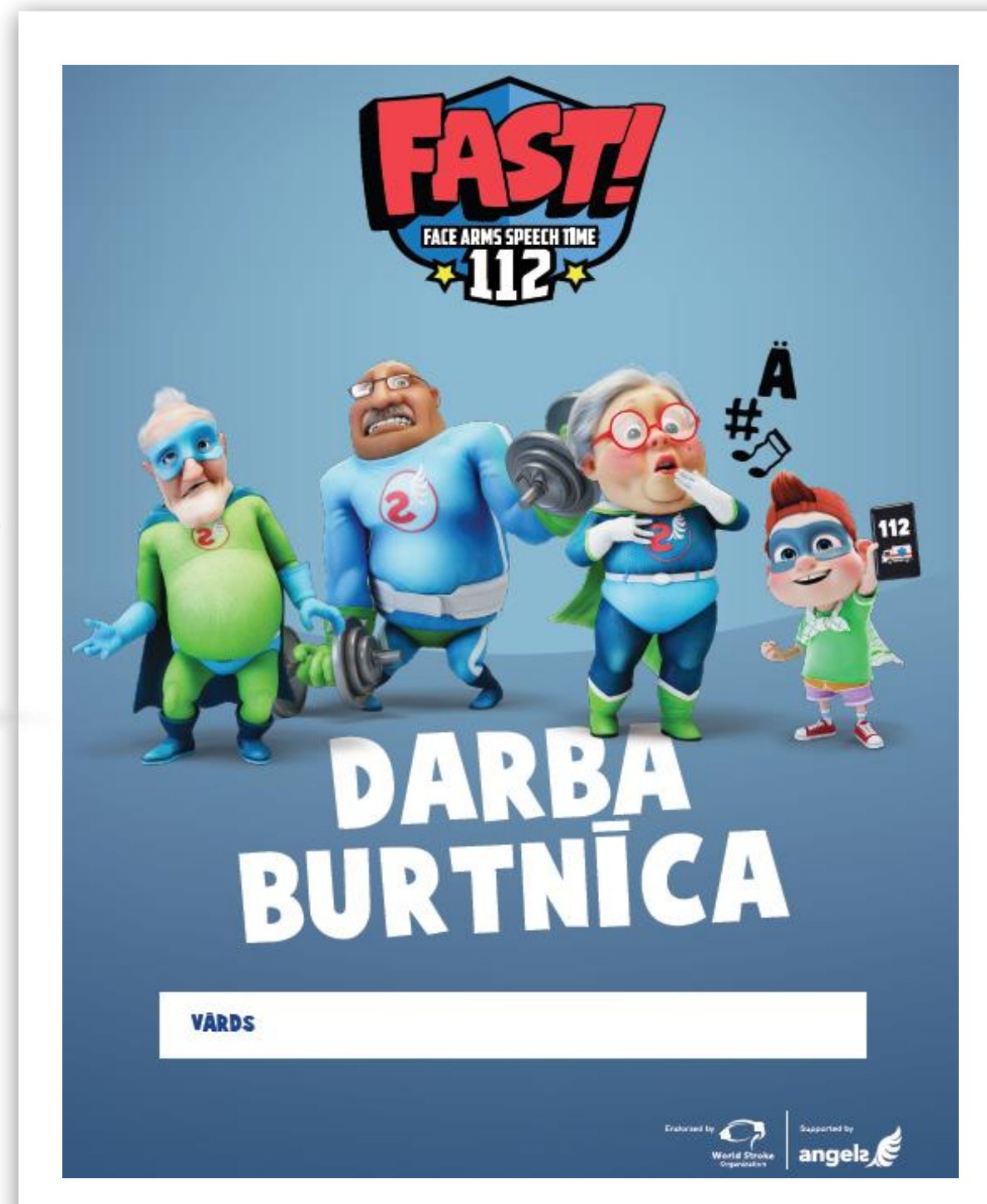
SKAITĀMPANTIŅŠ

Gribēju diet ar vecmammu dejā,
Bet savāda izteiksme bija viņas **sejā**.

Sabijos es, it kā ieraudzījis spoku,
Lūdzu, lai paceļ viņa savu **roku**.

Slīdot rokai gar sāniem vārgi,
Sarp vecmammā lūpām iestrēga **vārdi**!

Lēcu es kājās kā sadzelts ar nātri,
Zvanīju 112 – rīkojos **ātri**!



Vairāk informācijas:
<https://www.spkc.gov.lv/lv/projekts-atri-varoni-fast-heroes>



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Nacionālais Veselību veicinošo skolu tīkls (NVVST)





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Nacionālais veselību veicinošo skolu tīkls (NVVST)

1

Kustība, kas apvieno izglītības iestādes, kurās veselības veicināšana ir viens no izglītības iestādes darbības mērķiem

2

Dod iespēju izglītības iestādēm dalīties pieredzē un gūt jaunas idejas veselības veicināšanas praksei

3

Atbalsta izglītības iestādes veselību veicinošu aktivitāšu īstenošanā



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

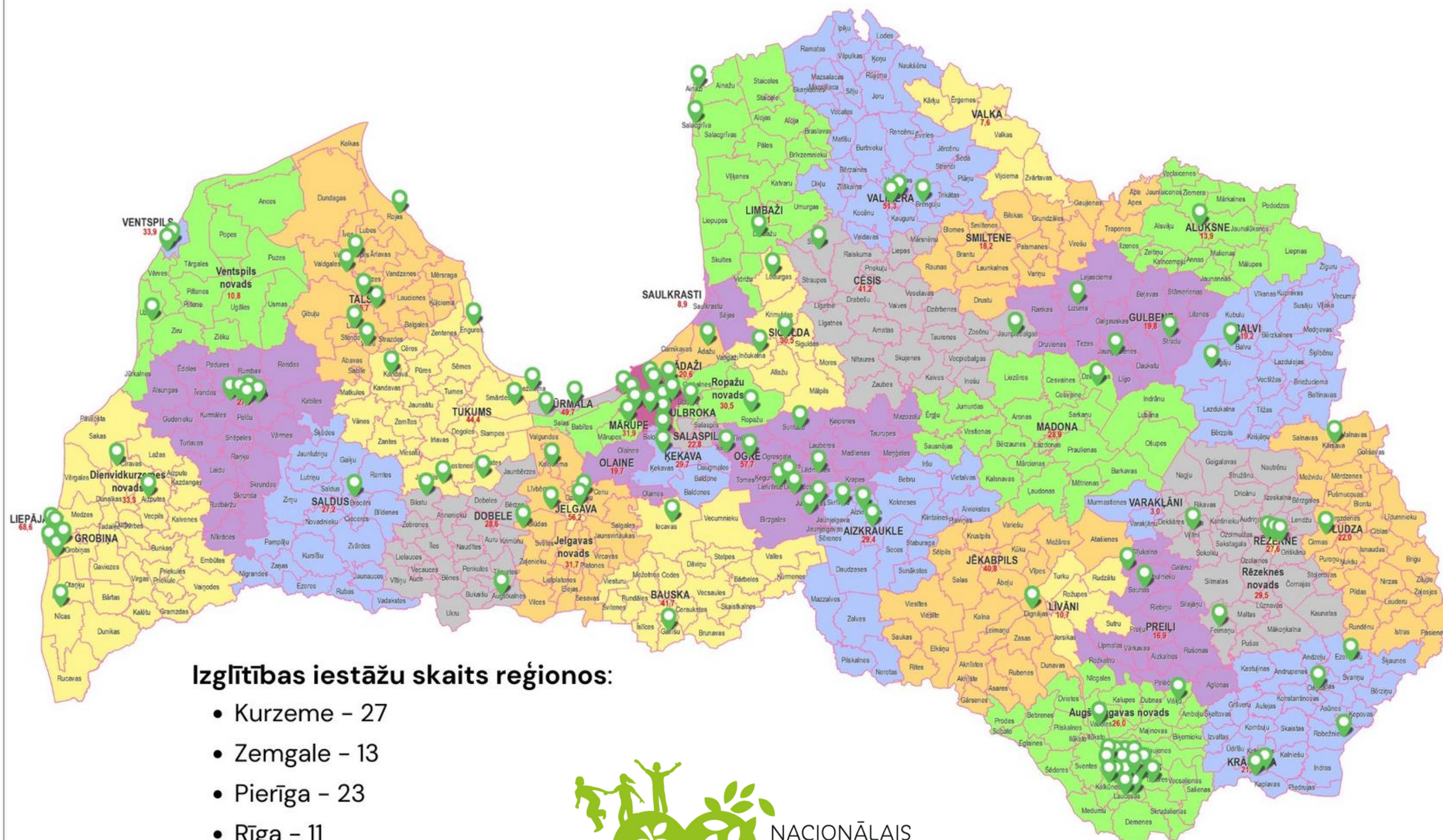
123 IZGLĪTĪBAS IESTĀDES
(T. SK. 22 PIRMSSKOLAS
IZGLĪTĪBAS IESTĀDES)



<https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-veicinoso-skolu-tikls>



Slimību profilakses un
kontroles centrs

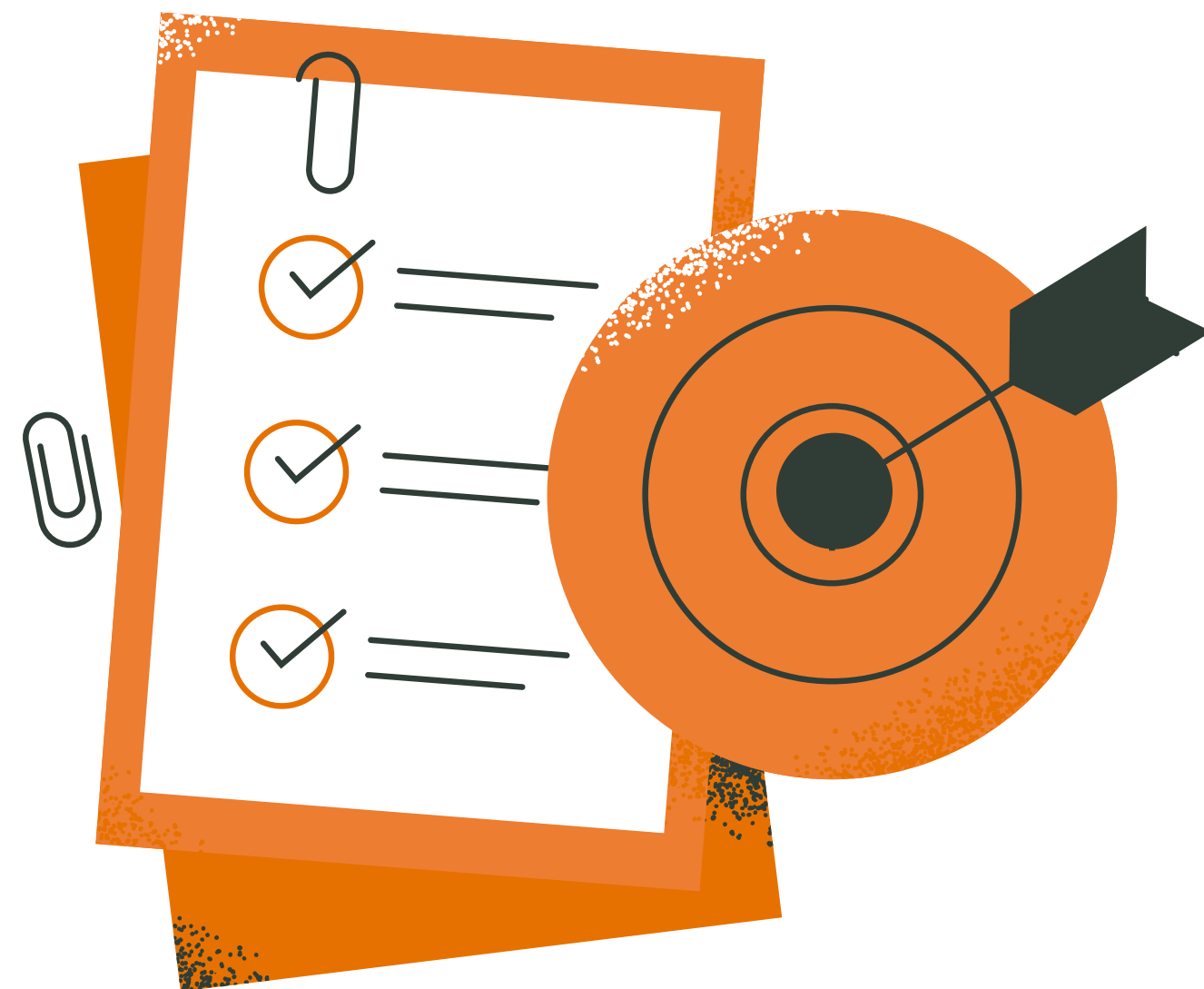




Slimību profilakses un
kontroles centrs

Ko iegūst veselību veicinoša izglītības iestāde?

- **Veselības jomā kompetentākus pedagogus un izglītības iestādes personālu**
- **Veselības jomā zinošākus un potenciāli veselīgākus izglītojamos**
- **Labāku un drošāku izglītības iestādes fizisko un emocionālo vidi**
- **Pozitīvāku izglītības iestādes tēlu un kļūšanu par priekšzīmīgu piemēru citiem**



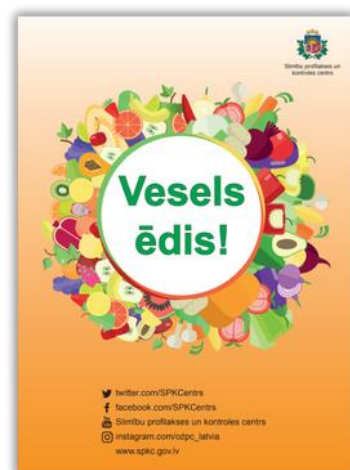


Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kā tas izskatās praksē? Ko izglītības iestāde iegūst?

Aktuālā informācija,
informatīvi materiāli

Pieredzes apmaiņa



IZGLĪTĪBAS
IESTĀDES
IEGUVUMI



Semināri, apmācības

Izglītojoši pasākumi, konkursi
izglītojamajiem



Apmācības par sociāli
emocionālās kompetences
attīstīšanu dažādos
izglītojamo vecumosposmos





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

Slimību profilakses un
kontroles centrs

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



IZGLĪTOJOŠĀ PASĀKUMA LAIKĀ
robots **PATS** un dārznieks **DARĪO**

izglītojamās vedīs interesantā piedzīvojumā, kurā pastāstīs:



kāpēc
nepieciešams
dzert ūdeni



ar kādiem
dzērieniem vislabāk
vaidzēt slāpes ikdienā



kurās situācijās īpaši
būtiski ūdeni uzņemt
pietiekamā daudzumā

Papildu informāciju par izglītojošajiem
pasākumiem var iegūt, rakstot uz
anastasija@onplate.lv vai
zvanot uz tālruna numuru
+371 2592 8900

Iespēja pieteikties
izglītojošajiem pasākumiem,
aizpildot [reģistrācijas anketu](#)
līdz 30. septembrim



CnPlate





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Veselību veicinošo skolu tīkls:

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

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

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

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

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

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

Appemies īstenot aktivitātes kādā no
Veselību veicinošo skolu tīkla darbības jomām:

politika un plānošana

sociālā un fiziskā vide

izglītības programma un mācīšanās

partnerība un līdzdalība

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

nodrošina 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"

nodrošina "dinamiskās pauzes" 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



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2022. gadā

Kā izglītības iestāde var iestāties NVVST?

Slimību profilakses un
kontroles centrs

Par mums ▾ Aktualitātes ▾ Iedzīvotājiem ▾ **Profesionāļiem ▾** Kontakti ▾

Meklet Iestatījumi

pacientu klīniskie ceļi

Metodiskie materiāli >

Klīniskās vadlīnijas >

Veselību veicinošo skolu tīkls >

Veselīgo pašvaldību tīkls Latvijā >

Dokumentācija >

Pacientu drošība un
ārstniecības kvalitāte >

Padomes un komisijas >

Ieteikumi skolām un
bērnu darziem >

Ieteikumi darba devējiem >

Atļauja iemantot pacientu

Veselību veicinošās skolas >

NVVST darba plāni >

Kā iestāties? >

Ziņu lapas >

Veselības zināšanu
konkurss "Ko Tev zināt?
Nieks!" >

Tematiskās dienas >

Veidlapas >

Cita noderīga informācija >

Veselību veicinošo skolu tīkls

SPKC koordinē Nacionālo Veselību veicinošo skolu tīklu, kura mērķis ir apvienot izglītības iestādes, kas veselību veicinošu vidi redz kā vienu no izglītības iestādes darbības mērķiem

Lasīt vairāk

Izveido savu Veselību veicinošās skolas padomi, tās sastāvā iekļaujot skolas direktoru, vecāku pārstāvi, skolēnu pārstāvi un no sava vidus deleģētu Veselību veicinošās skolas koordinatoru. Atsevišķu padomi nav nepieciešams veidot, ja izglītības iestādē jau ir izveidota un darbojas Skolas padome. Veselību veicinošās skolas padomi var integrēt tās sastāvā;

aizpilda pieteikuma formu dalībai Nacionālajā Veselību veicinošo skolu tīklā (NVVST), kurā:

- 1 sniedz ziņas par izglītības iestādi (precīzs nosaukums, adrese, izglītojamo skaits u.c.);
- 2 sniedz ziņas par Veselību veicinošās skolas padomes sastāvu;
- 3 sniedz ziņas par pamata kritēriju izpildi;
- 4 novērtē uz doto brīdi veiktās aktivitātes un to prioritāti izglītības iestādē, izmantojot NVVST Dalības kritērijus un to aktivitāšu novērtēšanas tabulu;
- 5 norāda izvēlētos prioritāros dalības kritērijus un plānotās aktivitātes to īstenošanai.

sagatavo Izglītības iestādes direktora parakstītu vēstuli:

Direktora/iestādes vārditāja vēstules formas paraugs dalībai NVVST [?] [1]

Vēstulē Izglītības iestāde norāda, ka apņemas:

- 1 piedalīties NVVST organizētajos pasākumos;
- 2 katru gadu līdz norādītajam datumam aizpildīt **ikgadējo aktivitāšu izvērtēšanas anketu**, nosūtot to uz e-pastu veseligaskola@spkc.gov.lv;
- 3 mērķtiecīgi strādāt pie pamata kritēriju izpildes un prioritārajiem dalības kritērijiem.

[1] Par lēmumu stāties NVVST Izglītības iestāde informē arī attiecīgo Izglītības pārvaldi/Izglītības speciālistu vai izglītības iestādes dibinātāju.

Aizpildīto pieteikuma formu un sagatavoto vēstuli Izglītības iestāde nosūta elektroniski uz e-pastu: veseligaskola@spkc.gov.lv.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/ka-iestaties>

Jautājumiem:

veseligaskola@spkc.gov.lv



Slimību profilakses un
kontroles centrs

SPKC mājaslapas sadaļa “Vecākiem”



<https://www.spkc.gov.lv/lv/vecakiem>



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Par mums ▾

Aktualitātes ▾

Iedzīvotājiem ▾

Profesionāļiem ▾

Kontakti ▾



Meklēt



Iestatījumi

Sākums > Iedzīvotājiem > Vecākiem

Covid-19

Vakcinācija pret Covid-19

Gripa

Vakcinācija pret gripu

Ieteikumi ceļotājiem

Kampaņas

Statistikas un pētījumu datu
vizualizācijas

Vecākiem

Informatīvi materiāli

Projekts “Ā.T.R.I. varoņi (FAST
Heroes)”

Patvēruma meklētājiem no
Ukrainas

Vēža skrīnings

Antibiotiku lietošana

Cilvēka papilomas vīruss

Grūtniecība

Seksuālā un reproduktīvā veselība

Veselīgs uzturs

HIV profilakses punkti

Infekcijas slimību apraksti

Kaitīgie ieradumi

Vecākiem

▶ Atskaņot tekstu

Publicēts: 08.09.2023.

Zīdaiņi (0–12 mēneši)

[Skatīt vairāk →](#)

**Pirmsskolas vecuma
bērni (1–6 gadi)**

[Skatīt vairāk →](#)

Bērni (7–10 gadi)

[Skatīt vairāk →](#)

Pusaudži (11–14 gadi)

[Skatīt vairāk →](#)

Jaunieši (15–18 gadi)

[Skatīt vairāk →](#)





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Paldies par uzmanību!



www.spkc.gov.lv



x.com/SPKCentrs



facebook.com/SPKCentrs



[Slimību profilakses un kontroles centrs](https://www.youtube.com/Slimību%20profilakses%20un%20kontroles%20centrs)



[cdpc_latvia](https://www.instagram.com/cdpc_latvia)