



Slimību profilakses un
kontroles centrs

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

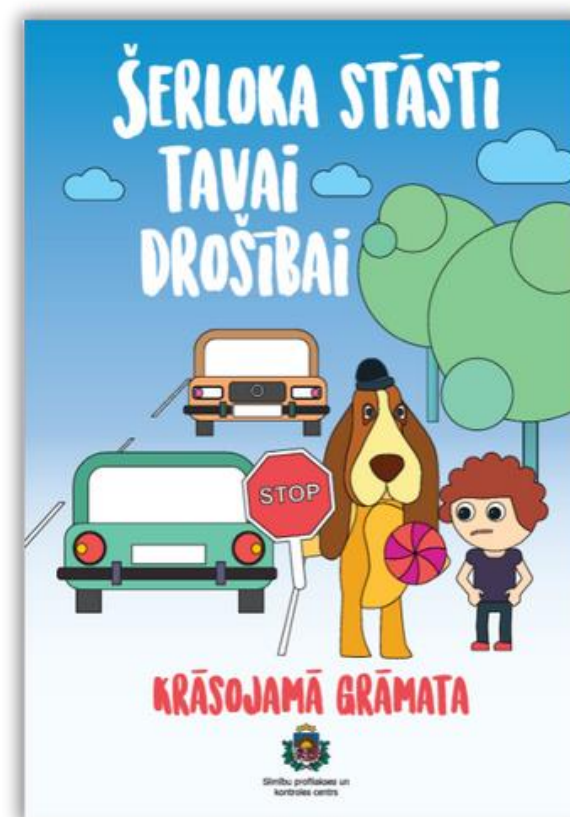
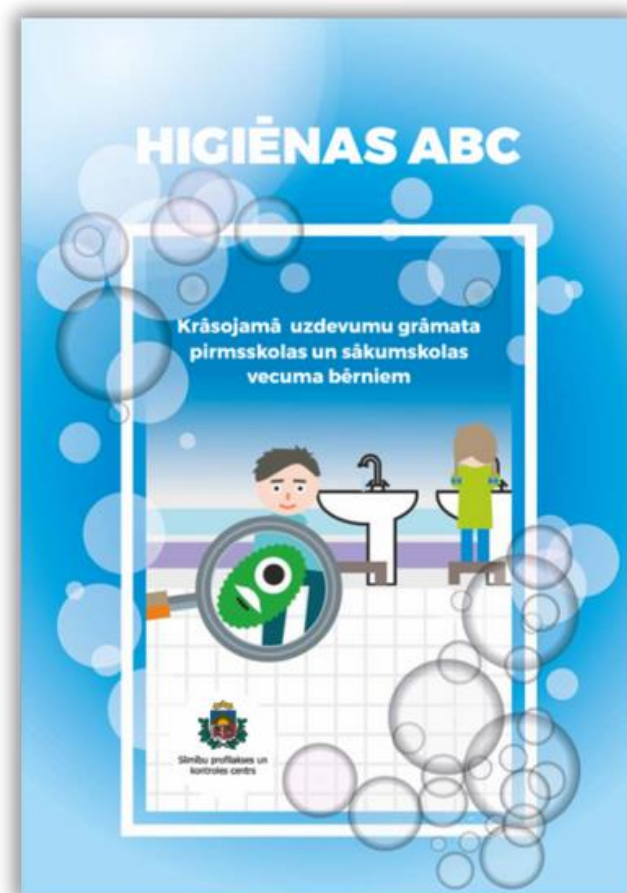
SPKC Veselības veicināšanas vadības nodaļas
Vecākā veselības veicināšanas koordinētāja
Annija Keita Barona

2025. gada 5. jūnijs



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Informatīvi izdevumi pirmsskolas un sākumskolas vecuma izglītojamajiem



Vairāk informācijas:

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

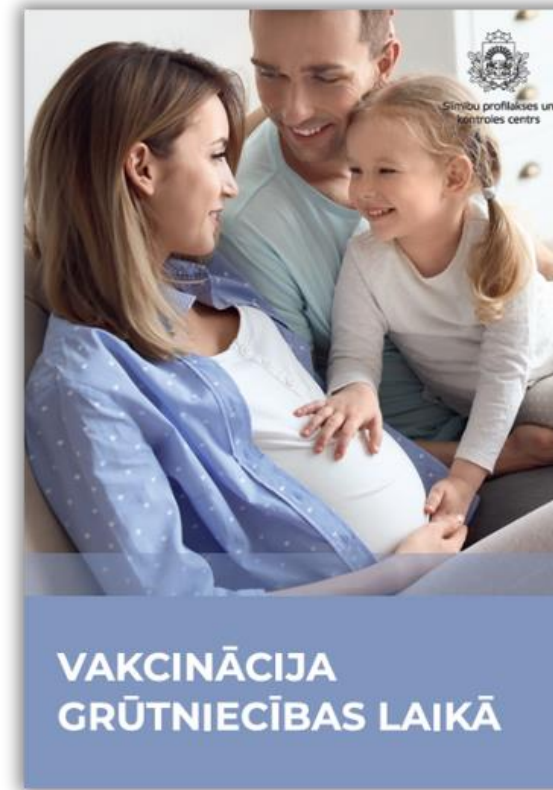


INFOMATERIALI@SPKC.GOV.LV



Slimību profilakses un
kontroles centrs

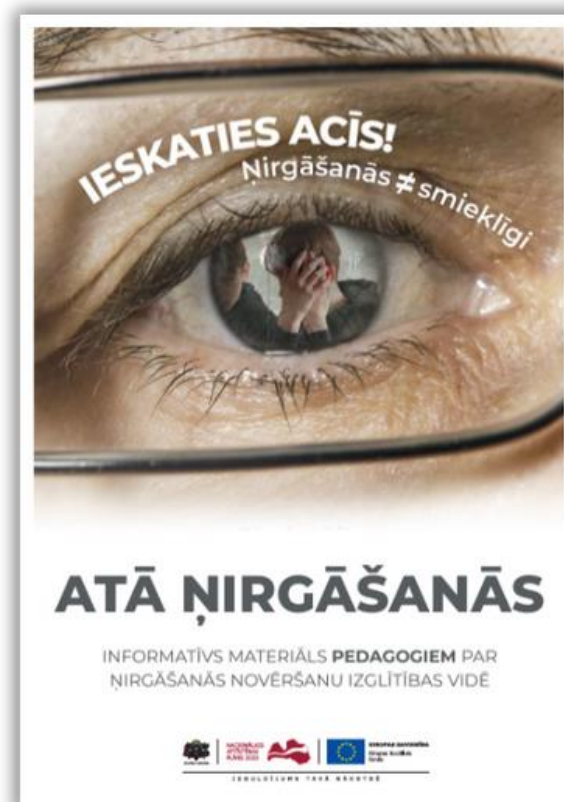
Informatīvi izdevumi izglītojamo vecākiem





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Informatīvi izdevumi pedagogiem un citiem izglītības iestāžu darbiniekiem



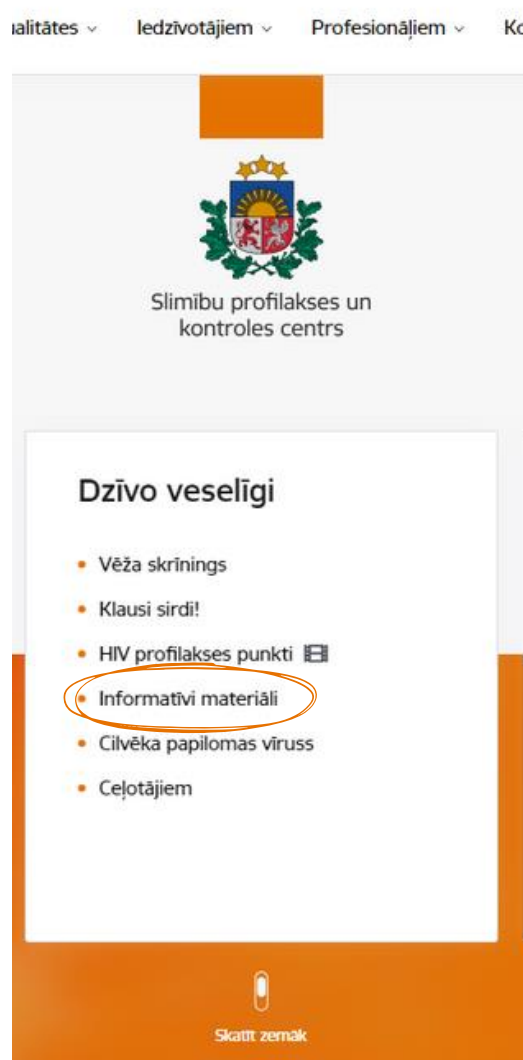


Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kā pasūtīt un saņemt drukātus informatīvos materiālus?



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



infomateriali@spkc.gov.lv



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



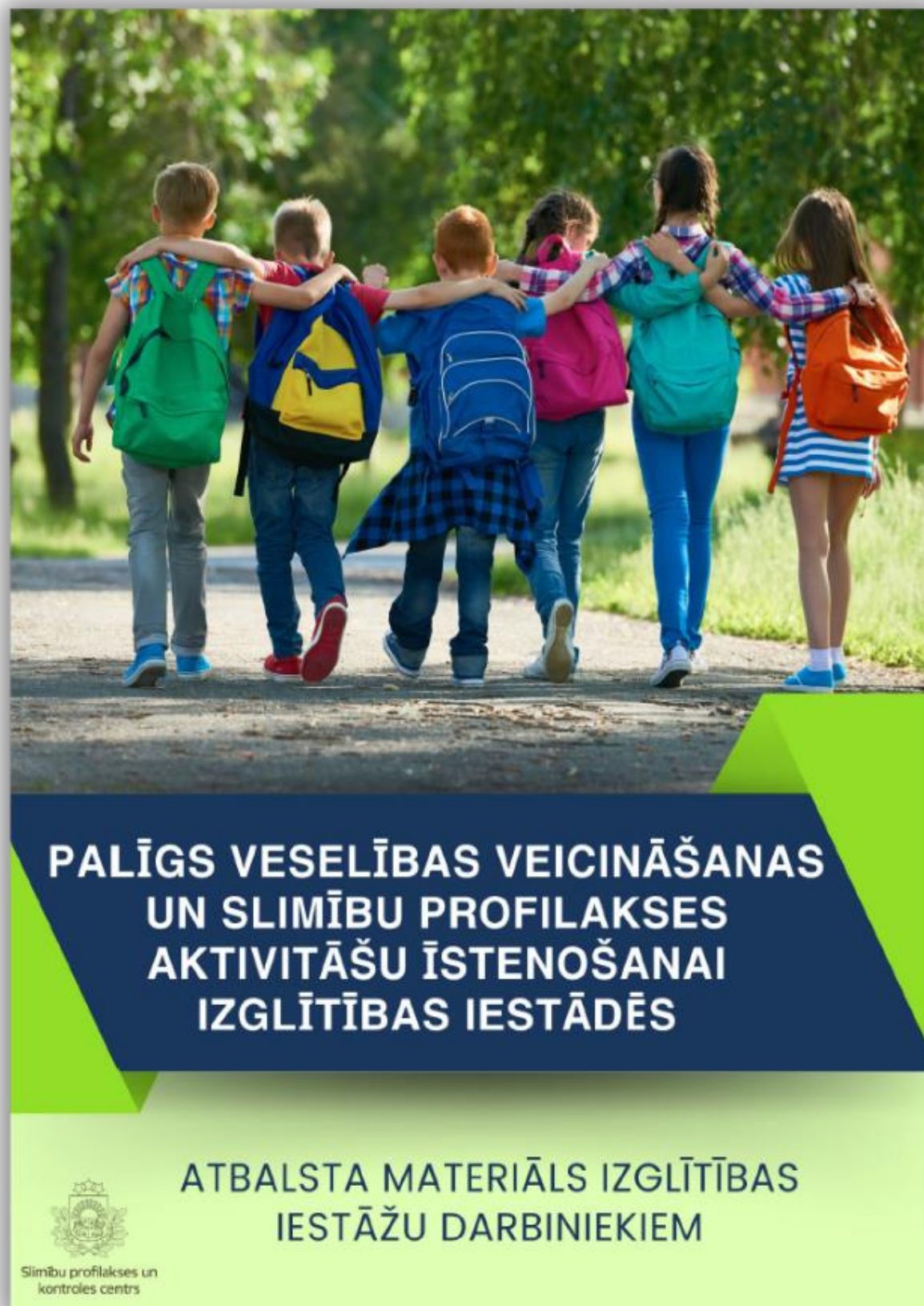
Aizpildi informatīvo materiālu pasūtījuma
veidlapu, klikšķinot uz "Pasūtīt materiālus"

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



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Palīgs veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitāšu īstenošanai



**PALĪGS VESELĪBAS VEICINĀŠANAS
UN SLIMĪBU PROFILAKSES
AKTIVITĀŠU ĪSTENOŠANAI
IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS**

ATBALSTA MATERIĀLS IZGLĪTĪBAS
IESTĀŽU DARBINIEKIEM



Veselība, veselības veicināšana un
slimību profilakse, veselībpratība

Veselības veicināšana
izglītības iestādē

Veselības veicināšanas
darba plānošana

Veselības veicināšanas
darba īstenošana

Veselības veicināšanas
darba izvērtēšana

Veselību veicinošo skolu
tīkls

Ieteikumi:

- ✓ veselīga uztura veicināšanai
- ✓ fizisko aktivitāšu veicināšanai
- ✓ atkarību izraisošo vielu lietošanas un
procesu profilaksei
- ✓ infekcijas slimību profilaksei
- ✓ traumatisma profilaksei
- ✓ psihiskās veselības veicināšanai
- ✓ seksuālās un reproduktīvās veselības
veicināšanai
- ✓ vides kvalitāte un drošība izglītības
iestādē
- ✓ ar veselību saistītās tematiskās dienas
un ieteikumi tēmu aktualizēšanai
- ✓ vecāku un izglītības iestādes sadarbības
veicināšana

NVVST dalības iestāžu aktivitāšu piemēri



- ❖ 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=AuBPeB16vI4>
- ❖ SPKC. Animācijas filma par traumatisma profilaksi "Bērnu laukuma detektīvs".
https://www.youtube.com/watch?v=Za_oEPY_oj0&t=14s
- ❖ SPKC. Animācijas video "Esi ūdensdroš!".
<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”.
[s/data_content/par_filmam_a4_web1.pdf](#)

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 ūdens 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.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kur materiāls atrodams?



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Par mums ▾

Aktualitātes ▾

Iedzīvotājiem ▾

Profesionāliem ▾

Kontakti ▾

Sākums > Iedzīvotājiem > **Informatīvi materiāli** > Informatīvi izdevumi > Informatīvi izdevumi - citi

1 WWW.SPKC.GOV.LV

2 "IEDZĪVOTĀJIEM"

3 "INFORMATĪVI MATERIĀLI"

4 "INFORMATĪVI IZDEVUMI"

5 TĒMAS APAKŠSADAĻA "CITI"

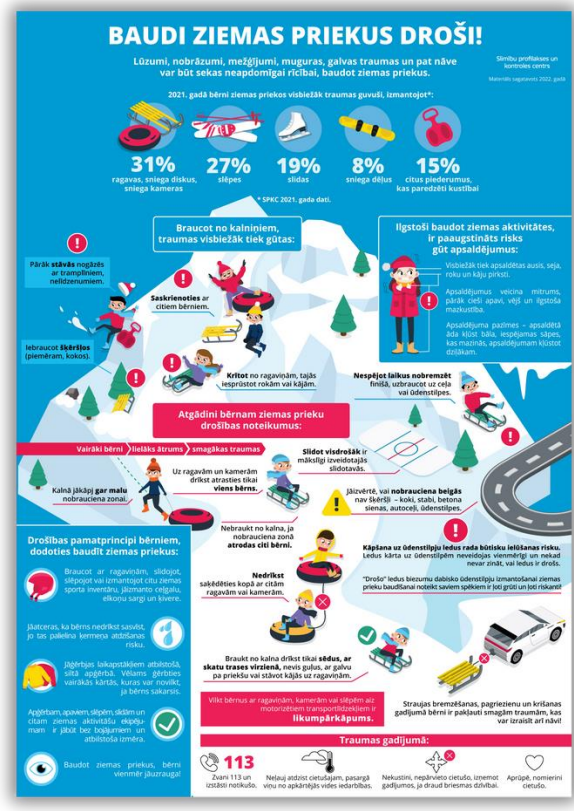
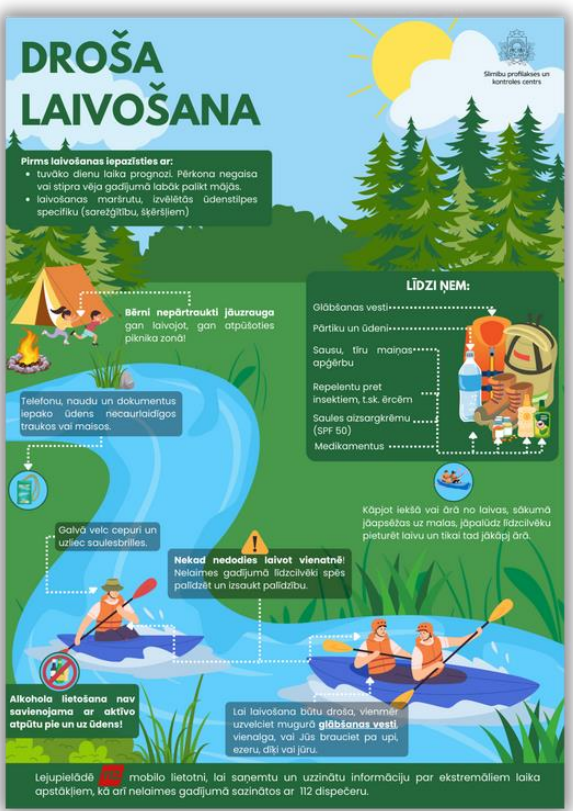
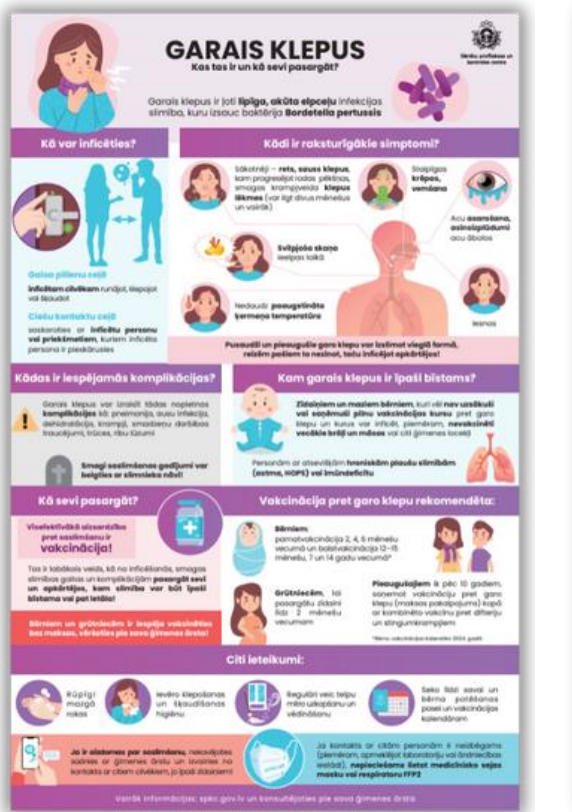
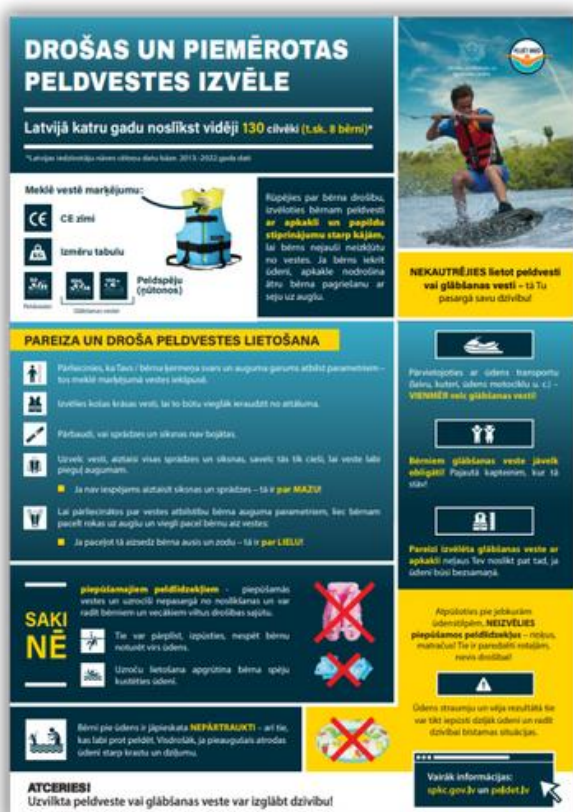


Atbalsta materiāls
izglītības iestāžu
darbiniekiem "Palīgs
veselības veicināšanas
un slimību profilakses
aktivitāšu īstenošanai
izglītības iestādēs",
A4, 200 lpp. (pieejams
tikai elektroniskā
formātā)

Infografikas



Slimību profilakses un kontroles centrs



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



Slimību profilakses un kontroles centrs

SPKC Youtube konts

Dinamisko paužu video sērija "LAIKS KUSTĪBAI" 5.-7. klašu...

Slimību profilakses un kontroles centrs
4 videoklipi 7079 skatījumi Pēdējo reizi atjaunināts:...

Atskaņot visus Atskaņot jauk...

- Laiks kustībai: Apskāviens**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 6,3 tūkst. skatījumu • pirms 1 gada
- Laiks kustībai: Veiksmi piesaucot**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 4,7 tūkst. skatījumu • pirms 1 gada
- Laiks kustībai: Grūtiem brīžiem noder smieklī**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 10 tūkst. skatījumu • pirms 1 gada
- Laiks kustībai: Uzgrīžam basus!!**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 8,4 tūkst. skatījumu • pirms 1 gada

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

Slimību profilakses un kontroles centrs
6 videoklipi 134 695 skatījumi Pēdējo reizi atjaunināts:...

Atskaņot visus Atskaņot jauk...

- Laiks kustībai: Mājas celšana**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 100 tūkst. skatījumu • pirms 2 gadiem
- Laiks kustībai: Pludmale**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 84 tūkst. skatījumu • pirms 2 gadiem
- Laiks kustībai: Rīta rosme**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 610 tūkst. skatījumu • pirms 2 gadiem
- Laiks kustībai: Talantu šovs**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 267 tūkst. skatījumu • pirms 2 gadiem
- Laiks kustībai: Tarsija ceļojums**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 188 tūkst. skatījumu • pirms 2 gadiem
- Laiks kustībai: Meža ballīte**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 218 tūkst. skatījumu • pirms 2 gadiem

Animācijas filmas bērniem par traumatisma profilaksi

Slimību profilakses un kontroles centrs
3 videoklipi 4141 skatījums Pēdējo reizi atjaunināts:...

Atskaņot visus Atskaņot jauk...

Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātajās animācijas filmās pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem, saprotamā un saistošā veidā tiek skaidrota būtiskākā jautājumi saistībā ar biežākajiem traumu gūšanas veidiem un principiem, kā sevi no tām pasargāt. Lai bērniem būtu vieglāk iegaumēt pareizo rīcību, kā izvairīties no traumām, informācija tiek skaidrota un apgūta skaitāmpantiņu formātā.

- Animācijas filma par traumatisma profilaksi "Jampadracis"**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 234 tūkst. skatījumu • pirms 7 gadiem
- Animācijas filma par traumatisma profilaksi "Bērnu laukuma detektīvs"**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 346 tūkst. skatījumu • pirms 7 gadiem
- Animācijas filma par traumatisma profilaksi "Lielais noslēpums"**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 451 tūkst. skatījumu • pirms 7 gadiem

Roku higiēna

Slimību profilakses un kontroles centrs
7 videoklipi 1685 skatījumi Pēdējo reizi atjaunināts:...

Atskaņot visus Atskaņot jauk...

- Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 668 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 668 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- Ziepiņa reklāma (latviski)**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 5,1 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- Ziepiņa reklāma (krieviski)**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 4,4 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- Kampanas "Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas" atklāšanas pasākums**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 1,6 tūkst. skatījumu • pirms 3 gadiem
- Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņas aizkadri**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 1,1 tūkst. skatījumu • pirms 3 gadiem
- Izglītojošs video pusaudžiem par roku higiēnu (ar subtitriem)**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 1,1 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem

Personīgā higiēna bērniem un pusaudžiem

Slimību profilakses un kontroles centrs
9 videoklipi 1808 skatījumi Pēdējo reizi atjaunināts:...

Atskaņot visus Atskaņot jauk...

- Izglītojošs video pusaudžiem par personīgo higiēnu (ar subtitriem)**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 8,4 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- Izglītojošs video pusaudžiem par personīgo higiēnu (ar subtitriem)**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 8,4 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- Izglītojošs video pusaudžiem par intīmo zonu higiēnu (ar subtitriem)**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 1,5 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- Izglītojošs video pusaudžiem par sejas ādas kopšanu (ar subtitriem)**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 2,1 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- Izglītojošs video pusaudžiem par pastiprinātu svišanu un piemērotu apģērbu (ar subtitriem)**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 1,5 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- Izglītojošs video pusaudžiem par galvas ādas un matu kopšanu (ar subtitriem)**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 1,4 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem

NVVST koordinatori

autors: Slimību profilakses un kontroles centrs
Atskaņošanas saraksts • 5 videoklipi • 55 skatījumi

Atskaņot visus

- Fizisko aktivitāšu veicināšanas skolas vides nozīme. NVVST**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 154 skatījumi • pirms 2 gadiem
- Kritiskā domāšana un informācijas izvērtēšana attiecībā uz veselības jautājumiem (NVVST)**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 207 skatījumi • pirms 2 gadiem
- Pedagogu psihiskās veselības veicināšana un konfliktssituāciju risināšana (NVVST)**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 224 skatījumi • pirms 2 gadiem
- Veselības veicināšanas pasākumu plānošana izglītības iestādēs. NVVST (ar subtitriem)**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 144 skatījumi • pirms 2 gadiem
- Veselībratība dažādos izglītojamo vecumos (NVVST)**
Slimību profilakses un kontroles centrs • 275 skatījumi • pirms 1 gada

Vairāk video:

<https://www.youtube.com/@spkcentrs>





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Drīzumā!

**Izglītojoša animācijas filma par mutes dobuma
higiēnu pirmsskolas un sākumskolas vecuma
bērniem**



Vairāk video:

<https://www.youtube.com/@spkcentrs>





Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

Nacionālais Veselību veicinošo skolu tīkls (NVVVST)





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



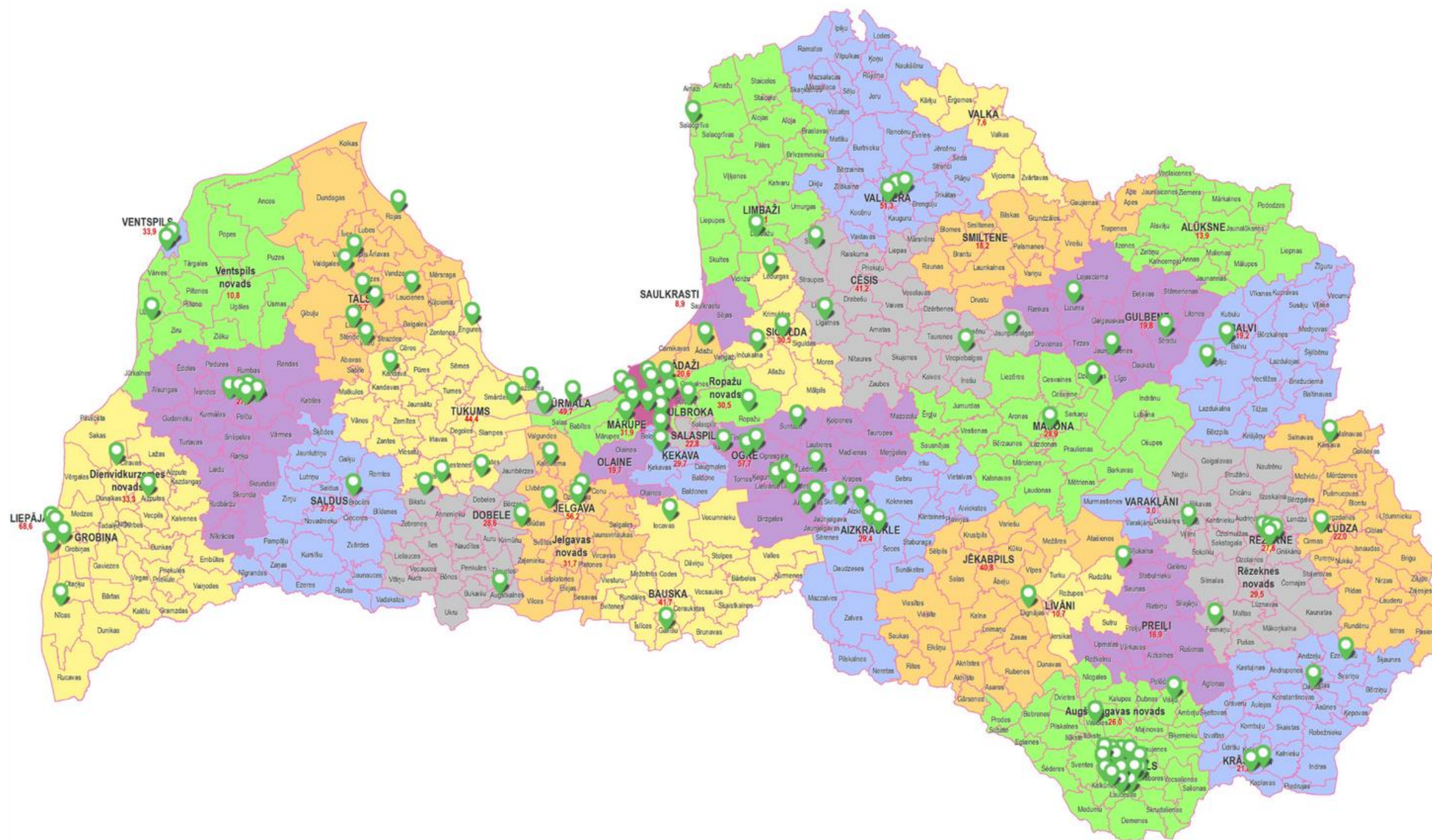
NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

124 IZGLĪTĪBAS IESTĀDES
(T. SK. 24 PIRMSSKOLAS
IZGLĪTĪBAS IESTĀDES)





Slimību profilakses un
kontroles centrs



128
IZGLĪTĪBAS IESTĀDES



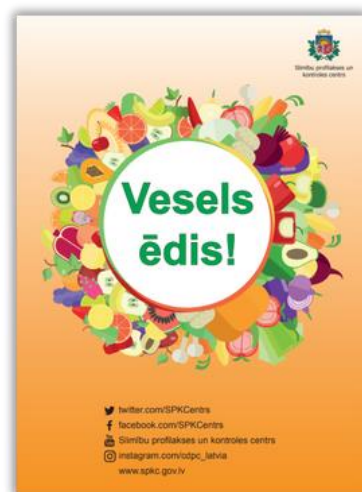


Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kā tas izskatās praksē? Ko izglītības iestāde iegūst?

Aktuālā informācija,
informatīvi materiāli,
tematisko dienu pakotnes

Pieredzes apmaiņa



IZGLĪTĪBAS
IESTĀDES
IEGUVUMI



Semināri, apmācības
koordinatoriem

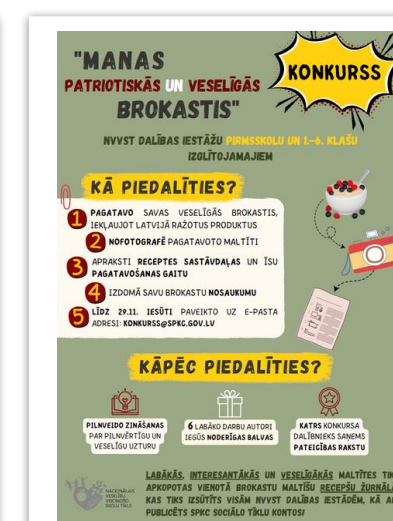
Izglītojoši pasākumi, konkursi
izglītojamajiem

APMĀCĪBAS

Nacionālā veselību veicinošo skolu tīkla pārstāvjiem
**ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU
LIETOŠANAS UN PROCESU ATKARĪBU
PROFILAKSE IZGLĪTOJAMAJIEM**



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojoši pasākumi izglītojamajiem



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 2692 6900

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



OnPlate



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Konkursi izglītojamajiem

"MANAS PATRIOTISKĀS UN VESELĪGĀS BROKASTIS"

NVST DALĪBAS IESTĀŽU PIRMSSKOLU UN 1.-6. KLAŠU IZGLĪTOJAMAJIEM

KĀ PIEDALĪTIES?

1. PAGATAVO SAVAS VESELĪGĀS BROKASTIS, IEKĻAUJOT LATVIJĀ RAŽOTUS PRODUKTUS
2. NOFOTOGRAFĒ PAGATAVOTO MALTĪTI
3. APRAKSTI RECEPTES SASTĀVDAĻAS UN ĪSU PAGATAVOŠANAS GAITU
4. IZDOMĀ SAVU BROKASTU NOSAUKUMU
5. LĪDZ 29.11. IESŪTI PAVEIKTO UZ E-PASTA ADRESI: KONKURSS@SPKC.GOV.LV

KĀPĒC PIEDALĪTIES?

- PILNVEIDO ZINĀŠANAS PAR PILNVĒRTĪGU UN VESELĪGU UZTURU
- 6 LABĀKO DARBU AUTORI IEGŪS NODERĪGAS BALVAS
- KATRS KONKURSA DALĪBNIEKS SAŅEMS PATEICĪBAS RAKSTU

LABĀKĀS, INTERESANTĀKĀS UN VESELĪGĀKĀS MALTĪTES TIKS APKOPOTAS VIENOTĀ BROKASTU MALTĪŠU RECEPTU ŽURNĀLĀ, KAS TIKS IZSŪTĪTS VISĀM NVST DALĪBAS IESTĀDĒM, KĀ ARĪ PUBLICĒTS SPKC SOCIĀLO TĪKLU KONTOS!

Konkurss 5.-7. klašu skolēniem "Apsteidz kritienu, pirms tas apsteidz Tavu tuvinieku"

Lai piedalītos konkursā:

- 1.solis**
Dodies uz izvēlētu vecvecāku vai citu senioru vecuma tuvinieku dzīvesvietu.
- 2.solis**
Izvērtē traumatisma riskus vienā izvēlētajā telpā šajā dzīvesvietā, izmantojot sagatavoto novērtēšanas anketu.
- 3.solis**
Izstrādā vizuālu radošo darbu, attēlojot izvēlēto telpu, un izceļ tajā pamanītos traumatisma riskus.
- 4.solis**
Apraksti secinājumus par dzīvesvietas drošību un sniedz priekšlikumus, kā uzlabot situāciju dzīvesvietā.

Novērtēšanas anketu un radošā darba fotogrāfiju nosūti uz e-pastu konkurss@spkc.gov.lv līdz 12.aprīlim.

3 labākie radošo darbu autori iegūs balvas!

KONKURSS

par aktivitāšu īstenošanu infekcijas slimību profilaksei

Vairāk informācijas:
www.spkc.gov.lv/konkurss

KONKURSS

"Vai mana peldvieta ir droša?"
vispārējās izglītības iestāžu 3.-6.klašu izglītojamajiem

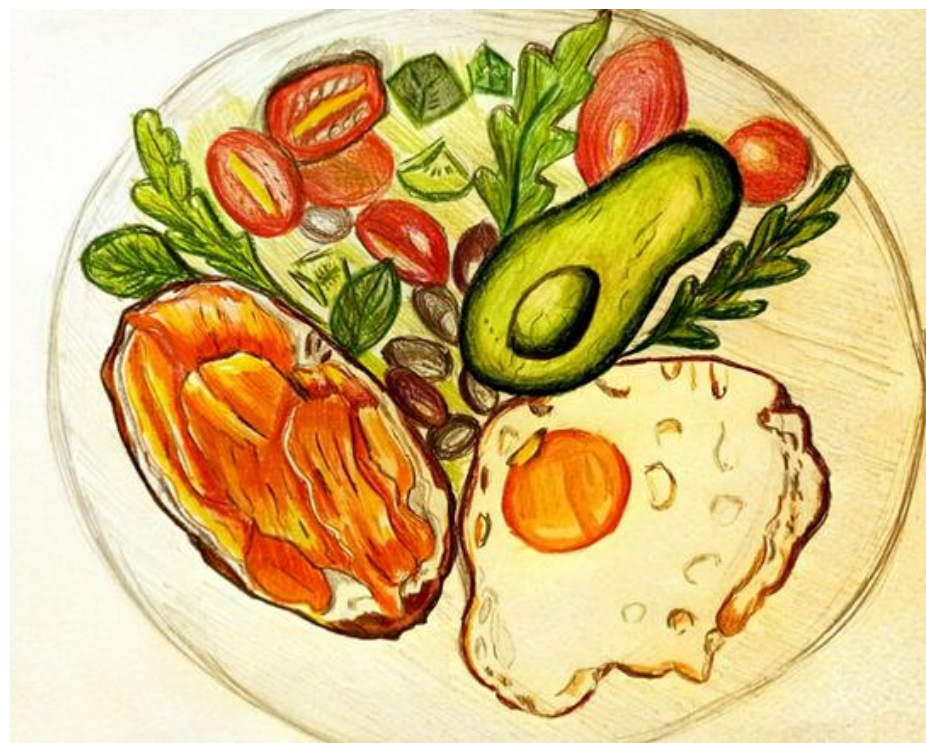
Kā piedalīties?

01. **IZVĒLIES PELDVIETU**
Kopā ar vecākiem/aizbildņiem dodies uz sevis izvēlētu peldvietu
02. **NOVĒRTĒ IZVĒLETO PELDVIETU**
Novērtē izvēlēto peldvietu, izmantojot peldvietas novērtēšanas anketu
03. **IEMŪŽINI PELDVIETU**
Nofotografē izvēlēto peldvietu un izdomā tai radošu nosaukumu
04. **IESŪTI DARBU**
Iesūti attēlu/-us un aizpildītu anketu uz e-pastu konkurss@spkc.gov.lv līdz 21.jūlijam

Kāpēc piedalīties?

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

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



KONKURSS

VISPĀRĒJĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU 3.-6.KLAŠU SKOLĒNIEM

Vai mana peldvieta ir droša?

Ar krāsainu attēlu apgalvojumu, kas raksturo Tavu izvēlēto peldvietu!

№ p.k.	Apgalvojums	Jautājums X, ja apgalvojums raksturo Tavu izvēlēto peldvietu
1.	Līdz peldvietai ir pietiekami viegli ar auto pariet.	X
2.	Peldvietā ir izveidota informācija par drošības noteikumiem par to, ko darīt.	X
3.	Ja informācija nav, ir grūti izdomāt drošības noteikumu vai noteikumu 112.	X
4.	Informācija nav, ir grūti izdomāt drošības noteikumu vai noteikumu 112.	X
5.	Informācija nav, ir grūti izdomāt drošības noteikumu vai noteikumu 112.	X
6.	Peldvietā varēja būt drošības noteikumi.	X
7.	Peldvietas krāso ir krāsaini, ar citu parasti.	X
8.	Peldvietas krāso ir krāsaini.	X
9.	Peldvietas krāso ir krāsaini (ar krāsainu krāsu, krāsainu, krāsainu).	X
10.	Citiem nav izdevies atpazīt - krāsainu, krāsainu, krāsainu, krāsainu.	X

Ķekavas novads, Baloži, Titurgas iela



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Starptautisks insulta simptomu atpazīšanas veicināšanas projekts “Fast Heroes”



Mērķauditorija: **bērni vecumā no 5 līdz 9 gadiem**

PROJEKTA MĒRĶI

1

**VAIROT
BĒRNU
ZINĀŠANAS
PAR INSULTA
PAZĪMĒM**

2

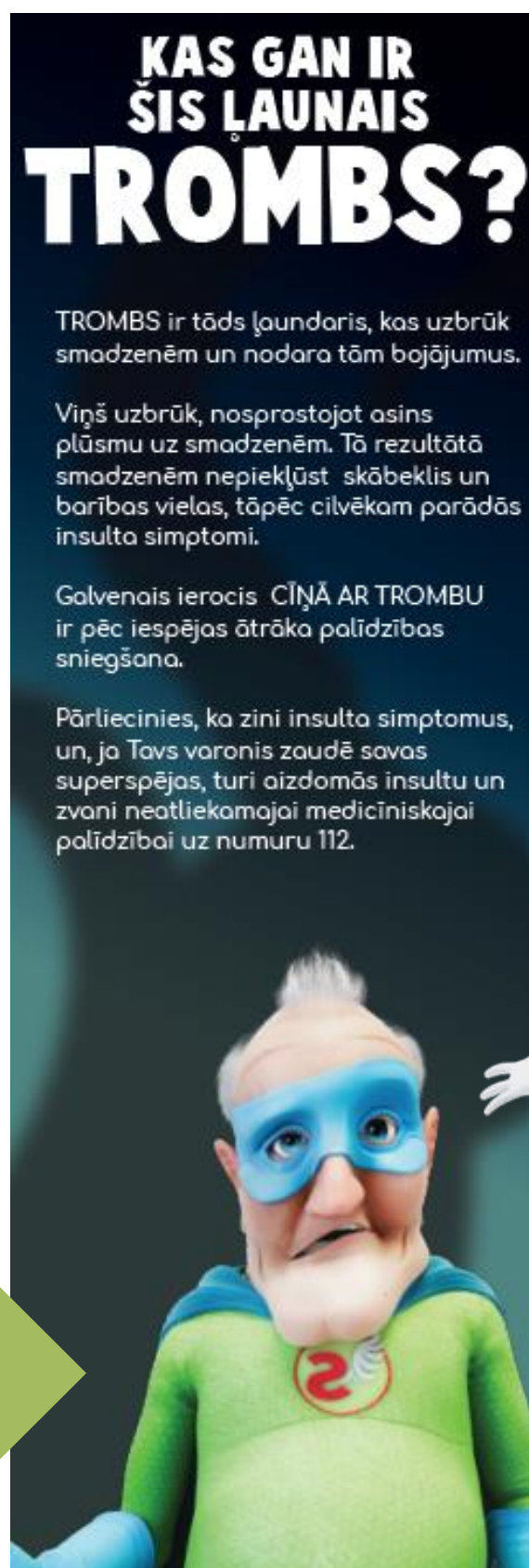
**IZGLĪTOT PAR
ĀTRU RĪCĪBU INSULTA
GADĪJUMĀ, ZVANOT UZ
VIENOTO ĀRKĀRTAS
PALĪDZĪBAS
IZSAUKUMU TĀLRUNĀ
NUMURU 112**





Starptautisks insulta simptomu atpazīšanas veicināšanas projekts “Fast Heroes”

Slimību profilakses un
kontroles centrs



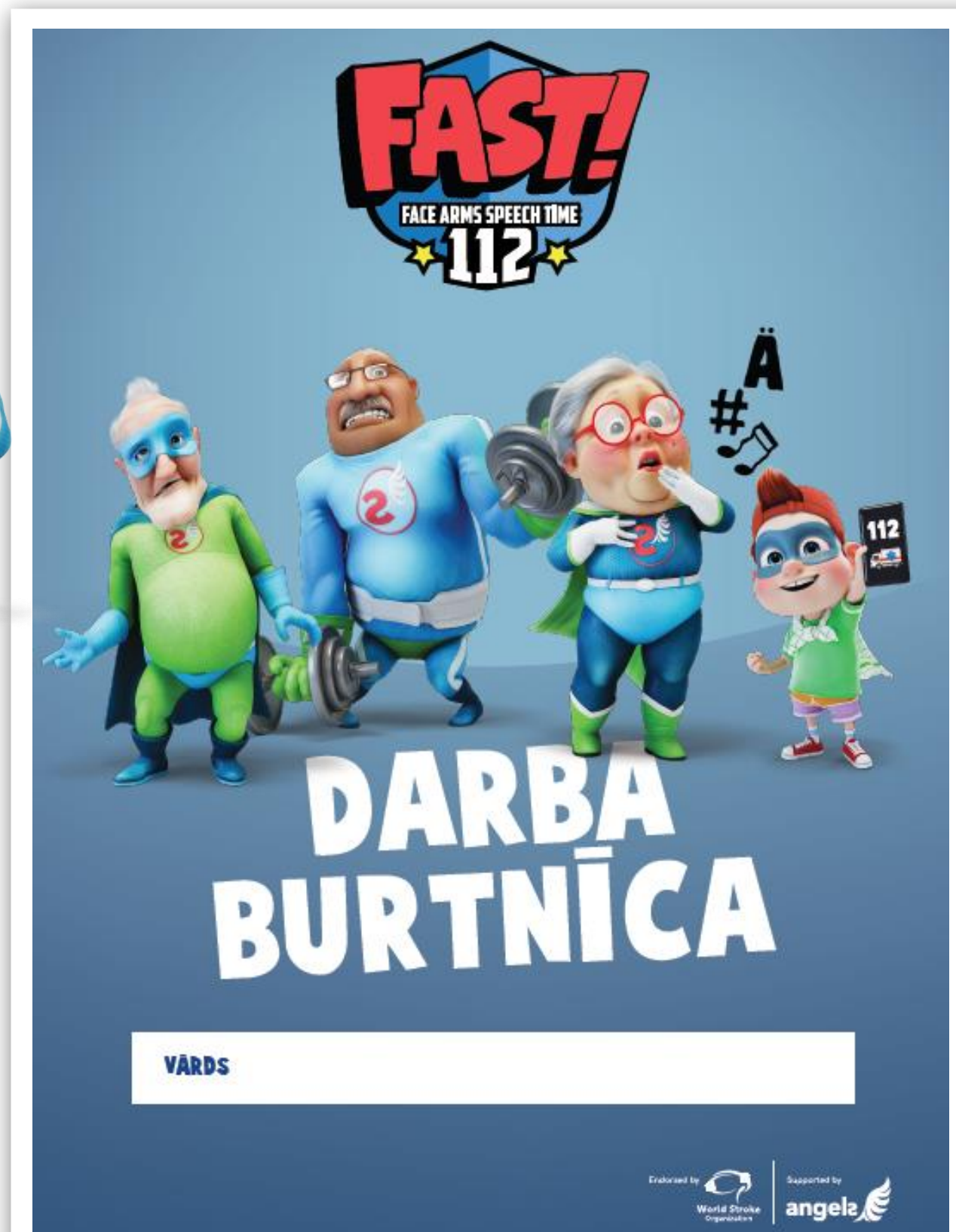
SKAITĀMPANTIŅŠ

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
[SPKC mājaslapā](#)



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Veselību veicinošo skolu tīkls:

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

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

Kā kļūt par Veselību veicinošu skolu?

- Aizpilda pieteikuma formu**
(atrodama www.spkc.gov.lv sadaļā
Profesionāļiem > Veselību veicinošo
skolu tīkls)
- Pieteikumu kopā ar izglītības iestādes
direktora parakstītu vēstuli nosūti uz
e-pastu: veseligaskola@spkc.gov.lv**
- Apmēries īstenošanai 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
- pieņem programmu "Skolas piens" un/vai "Skolas auglis"
- nodrošina "dinamiskās pauzes" ikdienas mācību darbā
- īsteno pasākumus skolotājiem veselības veicināšanai un slimību profilaksei
- plāno un organizē zglītojošus 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 bērnudārziem

Ieteikumi darba devējiem

Atraviz izmantot pacienta

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

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

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

sagatavo Izglītības iestādes direktora parakstītu vēstuli:

Direktora/iestādes vadītāja vēstules formas paraugs dalībai NVVST

Vēstulē Izglītības iestāde norāda, ka apņemas:

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

[*] 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

Veselības ministrijas aktualitātes



VM AKTUALITĀTES (1)

Veselības ministrija uzsākusi bērnudārzu gaisa kvalitātes pētījumu

2025. gada februārī VM uzsāka pētījumu par PII iekštelpu vidi. Pētnieki apsekos 122 PII visos Latvijas reģionos un mērīs gaisa mitrumu, temperatūru un ogļskābās gāzes (CO₂) koncentrāciju grupu telpu gaisā. 2025./2026. gada apkures sezonā pētnieki datus ievāks bērnudārzos visā Latvijā.

PPI saņems vēstuli ar uzaicinājumu iesaistīties pētījumā un detalizētu informāciju par tā norisi.

Lai sasniegtu pētījuma mērķi, VM aicina PII atsaukties aicinājumam piedalīties pētījumā.

VM AKTUALITĀTES (2)

Izglītības iestādes varēs pieteikties bezmaksas veselības veicināšanas materiāliem

2025. gada rudenī izglītības iestādes saņems Veselības ministrijas aptauju ar iespēju pieteikties drukātiem informatīvajiem materiāliem par dažādām veselības veicināšanas tēmām. Materiālu **mērķis** ir nodrošināt izglītības iestādes ar nepieciešamajiem resursiem, lai veicinātu veselīgu dzīvesveidu un izglītotu skolēnus, pedagogus un vecākus par uzturu, fiziskajām aktivitātēm, psihiskās un seksuālās veselības un atkarību jautājumiem.

Drukātie materiāli izglītības iestādēm tiks nodrošināti un piegādāti **bez maksas (ESF ietvaros)**





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)