

Projekta darba plāns 2017.gadam

|                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| Finansējuma saņēmējs | Siguldas novada Dome        |
| Projekta nosaukums   | Esi vesels Siguldas novadā! |
| Projekta numurs      | 9.2.4.2./16/I/018           |

| Nr. | Tēmas nosaukums <sup>1</sup> | Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>                                                  | Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>                                                                                                                                                                                                                                       | Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>                                                                                                                                                   | Mērķa grupa <sup>6</sup>                                                           | Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>                                                                                 | Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)                   | Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup> |
|-----|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1.  | Fiziskā aktivitāte           | <b>Veselības veicināšanas un nostiprināšanas sporta nodarbības iedzīvotājiem</b> | Bezmaksas sporta nodarbības Siguldā, Morē, Allažos, Jūdažos sertificētu treneru vadībā. Nodarbībās tiks ietvertas dažāda veida aktivitātes – skriešana, veselības soļošana, nūjošana, vispārattīstošās fiziskās sagatavotības nodarbības (ABS, TRX, lokanības, spēka, un veiklības vingrinājumi), Cigun, veselības vingrošana, orientēšanās). Nodarbības paredzēts organizēt iesācēju grupu līmenī, tādā veidā ieinteresējot tos iedzīvotājus, kuri līdz šim kādu iemeslu dēļ vēl nav | No jūnija līdz decembrim 1-5x mēnesī. 2017. gadā 84 nodarbības.<br><br>Decembrī – slēpošanas nodarbības 4 nodarbības.<br><br>Nodarbības iedzīvotājiem ar funkcionāliem traucējumiem No jūnija līdz decembrim 1-3x mēnesī. 2017. gadā 18 nodarbības.<br><br>Kopā 2017. gadā 106 nodarbības | Atbilstoši Rīgas un Pierīgas veselības profilam 2014.<br><br>Kā viena no Pierīgas reģiona problēmām ir identificēta, ka Pierīgā ir augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka | Kopējas plānoto dalībnieku skaits pasākumā 250:<br><br>70% sievietes, 30 % vīrieši | Sasaistās ar darba plāna 2., 4. un 5. pasākumu, kas viens otru papildina, veicinot fizisko aktivitāšu nozīmīgumu iedzīvotāju ikdienas dzīvē. | 9160,00 (nodarbību vadīšana 2017. gadā un nūju iegāde) | Veselības veicināšana                               |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>nodarbojušies ar sportu, kā arī veicot apmācību konkrētu iemaņu apgūšanai.</p> <p>Projekta ietvaros plānotas arī nodarbības iedzīvotājiem ar funkcionāliem traucējumiem, kuru ietvaros tiks organizētas nodarbības ar speciāli piemērotu vingrojumu un fizisko aktivitāšu kompleksu, atbilstoši fiziskai sagatavotībai.</p> <p>Nodarbību vadīšanai tiks piesaistīti sertificēti treneri. Norises vietas – Siguldas un novadu apdzīvoto vietu apkārtnē (takas), distanču slēpošanas trases Fischer slēpošanas centrā un Siguldas Sporta bāzēs. Projekta aktivitātes ietvaros nav plānota telpu noma, infrastruktūras izmantošanu nodrošina pašvaldība par saviem līdzekļiem. Projekta ietvaros paredzēta 20 nūjošanas nūju pāru iegāde, iztrūkstošo un specifisko inventāru un aprīkojumu nodarbību norisei nodrošina piesaistītais instruktoru pakalpojumu sniedzējs.</p> | <p>Vienas nodarbības ilgums – 1 stunda, slēpošanas nodarbības ilgums -2 stundas</p> | <p>fiziskā aktivitātē, neveselīgāki uztura paradumi.</p> <p>Ar iedzīvotāju nodarbībām tiks sekmēta iedzīvotāju (dažāda vecuma, tai skaitā pieaugušo un senioru) iesaiste fiziskās aktivitātēs.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                                                             |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                            |                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------|
| 2. | Fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, garīgā veselība, reprodūktīvā veselība | <b>Veselības un sporta nedēļas</b> | <p>Veselības un sporta nedēļa ir komplekss pasākums, kas ietver dažādas ar veselības veicināšanu saistītas tēmas un aktivitātes</p> <p>Iedzīvotājiem būs iespēja piedalīties veselīgās un sportiskās aktivitātes, lekcijās, diskusijās un praktiskās nodarbības, gūstot vērtīgu informāciju par veselīgu un aktīvu dzīvesveidu, garīgo veselību, lekcijas par seksuālo un reprodūktīvo veselību.</p> <p>Pasākuma norisē tiks iesaistītas Siguldas novada sporta organizācijas, kas piedāvā nodarbības sporta klubos un brīvā dabā. Aktivitātes tiek īstenotas arī Siguldas novada pagastos – Morē, Allažos un Jūdažos.</p> <p>Pasākuma mērķis – veselīga dzīvesveida popularizēšana, iedzīvotāju izglītošana un iesaistīšana veselīga dzīvesveida aktivitātēs.</p> <p>Novada iedzīvotājiem tiks piedāvāts piedalīties virtuālos izaicinājumos izmantojot mobilo aplikāciju “Endomondo”, uzskaitīt kilometrus kādā no trīs disciplīnām</p> | <p>Veselības un sporta nedēļa ir komplekss pasākums, kas apkopo dažādus mazākus pasākumus un aktivitātes.</p> <p>Kopējais Veselības un sporta nedēļas norises ilgums ir viena nedēļa. Gadā plānotas 2 Veselības un sporta nedēļas - viena nedēļa aprīlī, otra nedēļa septembrī. Pasākums ietver lekcijas, nodarbības, kuru ilgums ir 1 – 5 stundas.</p> | <p>Atbilstoši Rīgas un Pierīgas veselības profilam 2014.</p> <p>Kā viena no Pierīgas reģiona problēmām ir identificēta, ka Pierīgā ir augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki uztura paradumi.</p> <p>Ar Veselības un sporta nedēļas aktivitātēm tiks sekmēta gan iedzīvotāju iesaiste fiziskās aktivitātēs, gan veselīga uztura paradumi.</p> | <p>Kopējais plānotais dalībnieku skaits visās Veselības un sporta nedēļas aktivitātēs 500.</p> <p>70% sievietes, 30 % vīrieši</p> | <p>Sasaistās ar darba plāna 1., 3., 4. 5., 6., 7. un 9. pasākumu, kas viena otru papildina ar savu piedāvājumu gan fizisko aktivitāšu, gan veselīga uztura un garīgās veselības jomā. Pasākuma ietvaros notiek arī Veselības diena, kas ir kā papildus piedāvājums slimību profilaksē.</p> | 9331,66 (izmaksas 2 pasākumiem 2017. gadā) | Veselības veicināšana |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>“Sigulda soļo!”, “Sigulda skrien!” un “Sigulda brauc ar velo!”</p> <p>Senjoriem tiek piedāvātas Veselības un sporta speciālista nodarbības un lekcijas.</p> <p>Tiek organizētas lekcijas par stresu un trauksmi sportā, par veselības un kustības mijiedarbību, rūdīšanos, lekcija par veselīgu uzturu, kustību un sociālajām saitēm, par veselīgu uzturu bērniem.</p> <p>Nodarbību un lekciju vadīšanai tiks piesaistīti sertificēti treneri un lektori, kā arī sabiedrībā pazīstami cilvēki. Norises vietas – Siguldas apkārtnē (takas), sporta bāzes - Fischer slēpošanas centrs, Siguldas novada izglītības iestādes, Siguldas Sporta centrs.</p> <p>Pasākuma ietvaros ir plānoti informatīvie materiāli, balvas aktivitāšu uzvarētājiem, pasākumu vadītāji, komentētāji, lekciju un nodarbību vadītāji-instruktori, pasākuma apskaņošana, materiālu un mazā inventāra iegāde aktivitāšu norises nodrošināšanai,</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                    |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                          |                                                              |                                                                                |                                                                                                                           |                                                   |                           |
|----|--------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------|
|    |                    |                         | <p>atbilstoši pasākumā iekļautajām aktivitātēm.</p> <p>Pasākuma ietvaros plānotie informatīvie materiāli būs rudens veselības un sporta nedēļas pasākuma afišas un informatīvi bukleti, kas informēs iedzīvotājus par nodarbībām, lekcijām un citām aktivitātēm, to norises vietām un laikiem. Šie materiāli nebūs kā izzinošie materiāli par kādu no tēmām. Plānoti arī diplomu, sertifikātu un pateicības Sporta un veselības nedēļas aktivitāšu dalībniekiem ar mērķi veidot pasākuma atpazīstamību.</p> <p>Pavasara veselības un sporta nedēļas informatīvie materiāli tiks izgatavoti par pašvaldības finansējumu, kā arī par pašvaldības finansējumu tiks nodrošināti fotogrāfa pakalpojumi. Pasākuma ietvaros nav plānota telpu noma, telpas nodrošina pašvaldība.</p> |                                                                                                          |                                                              |                                                                                |                                                                                                                           |                                                   |                           |
| 3. | Slimību profilakse | <b>Veselības dienas</b> | <p>Kā primārās slimību profilakses pasākumi tiek plānotas Veselības dienas, kuru aktivitātes būs pieejamas plašam iedzīvotāju lokam sirds un asinsvadu, onkoloģijas,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>2 reizes gadā – aprīlī un septembrī. Veselības dienas ilgums 6 stundas (no plkst. 10.00 – 16.00.)</p> | <p>Atbilstoši Rīgas un Pierīgas veselības profilam 2014.</p> | <p>Kopējais plānotais dalībnieku skaits Veselības dienas aktivitātēs 1000.</p> | <p>Sasaistās ar darba plāna 2.pasākumu, papildinot iedzīvotājiem piedāvāto iespēju klāstu Veselības un sporta nedēļā.</p> | <p>6430,00 (izmaksas 2 pasākumiem 2017. gadā)</p> | <p>Slimību profilakse</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                        |                                                                               |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>bērnu aprūpes un garīgās veselības jomās. Aktivitātes netiek plānotas kā individuālas speciālistu konsultācijas un diagnostikas pakalpojumi, bet kā plaši pieejamas lekcijas noteiktajās tēmās ar eksprestestu veikšanu bez konkrētas diagnozes uzstādīšanas.</p> <p>Veselības dienās pavasarī tiks iekļautas sirds un asinsvadu, garīgās veselības, onkoloģijas tēmas. Pavasara Veselības dienā publiski bezmaksas pieejamas nodarbības grūtniecēm, kā arī pirmās palīdzības sniegšanas apmācība. Pavasara Veselības dienā publiski būs pieejamas divas lekcijas un diskusijas par attiecīgajām tēmām - kardiologa lekcija par sirds veselību; lekcija par garīgo veselību.</p> <p>Rudenī – uzsvars tiek likts uz onkoloģijas un bērnu attīstības tēmām. Rudens Veselības dienā plānots organizēt lekcijas: par onkoloģiju, ļaundabīgu audzēju profilaksi, zīdaiņu un bērnu līdz trīs gadiem aprūpe un veselības veicināšana.</p> <p>Rudens Veselības dienā</p> |  | <p>Kā viena no Pierīgas reģiona problēmām ir identificēta, ka Pierīgā ir zemāks ārstu relatīvais skaits un zemāks ambulatoro apmeklējumu skaits pie ārstiem uz 1 iedzīvotāju. Ar Veselības dienu piedāvājumu tiks sekmēta iedzīvotāju slimīgu primārā profilakse, aicinot iedzīvotājus doties pie speciālistiem.</p> | <p>70% sievietes,<br/>30 % vīrieši</p> | <p>4. un 5. pasākumu – bērnu attīstība<br/>9. pasākumu (garīga veselība).</p> |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|    |                    |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                           |                                                                               |                              |
|----|--------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|    |                    |                                                          | <p>plānotas nodarbības grūtniecēm</p> <p>Veselības diena aktivitātes plānots īstenot sadarbībā ar vairākām institūcijām.</p> <p>Nodarbību un lekciju vadīšanai tiks piesaistīti lektori un ārsti-speciālisti. Norises vieta –Siguldas Sporta centrs.</p> <p>Pasākuma ietvaros nav plānota telpu noma. Telpas nodrošina pašvaldība. Tiks piesaistīti lekciju un nodarbību vadītāji, materiālu iegāde eksprestestiem.</p> |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                           |                                                                               |                              |
| 4. | Fiziskā aktivitāte | <b>Veselīga un aktīva dzīvesveida nodarbības bērniem</b> | <p>Siguldas novada izglītības iestāžu audzēkņiem plānots nodrošināt ārpusstundu peldēšanas un distanču slēpošanas nodarbības.</p> <p>Siguldas novada vispārizglītojošo izglītības iestāžu audzēkņi brīvā laikā varēs apmeklēt peldbaseinu un veselīgi un aktīvi pavadīt savu brīvo laiku, instruktora pavadībā, apgūstot peldētprasmi, un distanču slēpošanas nodarbības, kas notiks Fischer slēpošanas trasē,</p>      | <p>Peldēšanas nodarbības 4 mēnešus periodā no septembra līdz decembrim, 3 x nedēļā.</p> <p>Vienas nodarbības ilgums 1 stunda.</p> <p>Distanču slēpošana – novembris-decembris, 3 reizes nedēļā.</p> <p>Vienas nodarbības ilgums 1 stunda.</p> | <p>Atbilstoši Rīgas un Pierīgas veselības profilam 2014.</p> <p>Kā viena no Pierīgas reģiona problēmām ir identificēta, ka Pierīgā ir augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki</p> | <p>Kopējais plānotais dalībnieku skaits visās nodarbībās kopā 2017. gadā abos nodarbību veidos 1000.</p> <p>50 % sievietes<br/>50 % vīrieši</p> | <p>Sasaistās ar 1., 2. 5. 7., kas viena otru papildina, veicinot fizisko aktivitāšu nozīmīgumu un regularitāti bērnu ikdienas dzīvē visa gada garumā.</p> | <p>6816,66 (nodarbību izmaksas un slēpošanas inventāra iegāde 2017. gadā)</p> | <p>Veselības veicināšana</p> |

|    |                    |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |                                    |                       |
|----|--------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|
|    |                    |                                                        | <p>veselīgi un aktīvi pavadot savu brīvo laiku svaigā gaisā, instruktora pavadībā apgūstot distanču slēpošanu.</p> <p>Pasākuma īstenošanai distanču slēpošanas nodarbībām plānots izmantot Fischer slēpošanas centru Slēpošanas trases izmantošanu nodrošinās pašvaldība un par projekta finansējumu tiks segti tikai instruktora izdevumi. Peldēšanas nodarbībām peldbaseina izmantošana kopā ar instruktoru tiks segta par projekta līdzekļiem.</p> <p>Papildus aktivitātes nodrošināšanai plānots iegādāties distanču slēpošanas inventāru – 2017. gadā 40 komplektus.</p> |                                                                                                                                       | <p>veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki uztura paradumi.</p> <p>Ar nodarbībām tiks sekmēta iedzīvotāju (bērnu skolas vecumā) iesaiste fiziskās aktivitātēs</p> |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |                                    |                       |
| 5. | Fiziskā aktivitāte | <b>Bērnu fizisko aktivitāšu-vingrošanas nodarbības</b> | <p>Fizisko aktivitāšu veicināšana pirmskolas vecuma bērniem. Darbības ietvaros caur fizisko aktivitāšu-vingrošanas nodarbībām, tiks sekmēta bērnu fiziskā attīstība un stāja. Tieši pirmskolas vecumā cilvēkam attīstās muskulatūra un skelets,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Nodarbības 2017. gadā plānotas no septembra līdz decembrim.</p> <p>Vienas nodarbības ilgums grupai 20 minūtes 2 reizes nedēļā.</p> | <p>Atbilstoši Rīgas un Pierīgas veselības profilam 2014.</p> <p>Kā viena no Pierīgas reģiona</p>                                                                                       | <p>Pirmsskolas izglītības iestāžu 5-6gadīgo vecuma bērni. Plānotais dalībnieku skaits 200.</p> <p>50 % sievietes<br/>50 % vīrieši</p> | <p>Sasaistās ar 1.,2., 4., 5., 7. pasākumu, kas viena otru papildina, veicinot fizisko aktivitāšu nozīmīgumu un regularitāti bērnu ikdienas dzīvē visa gada garumā.</p> | 13600,00<br>(nodarbības 2017.gadā) | Veselības veicināšana |

|    |                 |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |                                 |         |  |                       |
|----|-----------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------|--|-----------------------|
|    |                 |                                                         | <p>tāpēc ir svarīgi sekot, lai veidojas pareizas kustības, stāja, gaita.</p> <p>Nodarbības tiks īstenotas visās Siguldas novada pašvaldības pirmsskolas izglītības iestādēs – Ābelīte, Ieviņa, Pīlādzītis, Pasaciņa, Saulīte, Allažu un Mores pmsk. PI grupas. Pašvaldība nodrošina savu telpu izmantošanu. Projekta ietvaros nodrošinot fizioterapeita pakalpojumu. Inventāru un aprīkojumu nav plānots iegādāties.</p> | <p>Vienā nodarbību ciklā 2017. gadā plānotas 32 nodarbības katrai grupai, 36 grupas. Kopā 2017.gadā 1152 nodarbības.</p>                                                      | <p>problēmām ir identificēta, ka Pierīgā ir augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki uztura paradumi.</p> <p>Ar nodarbībām tiks sekmēta iedzīvotāju (bērnu pirmskolas vecumā) iesaiste fiziskās aktivitātēs</p> |                                                                                                                                                                 |                                 |         |  |                       |
| 6. | Veselīgs uzturs | <b>Skolēnu veselīga uztura izglītojošās nodarbības.</b> | <p>Veselīga uztura nodarbības tiks organizētas Siguldas novada vispārizglītojošās skolās dažādās klašu grupās. Nodarbību ciklā tiek iekļautas interaktīvas lekcijas - diskusijas bērniem par veselīgu un sabalansētu uzturu, Mērķis - izskaidrot un ierosināt</p>                                                                                                                                                        | <p>2017. gada septembris – decembris</p> <p>Viena 90 min. nodarbība 1.-4. klašu skolēniem</p> <p>Trīs 2 stundu. nodarbību cikls 5. - 12.klašu skolēniem., kopā 6 stundas.</p> | <p>Atbilstoši Rīgas un Pierīgas veselības profilam 2014.</p> <p>Kā viena no Pierīgas reģiona problēmām ir identificēta,</p>                                                                                                                                                            | <p>Vispārizglītojošo skolu audzēkņi sākot no 1. klases līdz 12.klasei.</p> <p>Plānotais kopējais dalībnieku skaits 1500<br/>60 % sievietes<br/>40 % vīrieši</p> | Sasaistās ar 2. un 7. pasākumu. | 7040,00 |  | Veselības veicināšana |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>apzināties veselīga uztura nozīmi, izskaidrojoši ilustratīva pieeja uztura piramīdai, lai veidotu izpratni par dažādām uztura produktu grupām, rosināt analizēt ikdienas uzturu, sniegt izpratni par to, cik svarīgi ir veidot veselīgus ēšanas paradumus.</p> <p><b>1) Viena nodarbība<br/>1.-4. klašu<br/>skolēniem:</b></p> <p>Interaktīvas lekcijas - diskusijas bērniem par veselīgu un sabalansētu uzturu, Mērķis - izskaidrot un ierosināt apzināties veselīga uztura nozīmi, izskaidrojoši ilustratīva pieeja uztura piramīdai, lai veidotu izpratni par dažādām uztura produktu grupām, rosināt analizēt ikdienas uzturu, sniegt izpratni par to, cik svarīgi ir veidot veselīgus ēšanas paradumus.</p> <p><u>Lekcijas tēma</u> - Uztura pamatprincipi ( uztura piramīdas būtība, veselīga uztura šķīvja princips, no kā organisms gūst</p> | <p>Trīs 2 stundu nodarbību cikls 7.-12.klasei. Kopā 6 stundas.</p> <p>Viena 3 stundu nodarbība 10. - 12.klasei.</p> | <p>ka Pierīgā ir augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki uztura paradumi.</p> <p>Ar nodarbībām tiks sekmēta iedzīvotāju informētība par veselīgu uzturu.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>enerģiju, dažādu pārtikas produktu izvērtēšana un sagrupēšana pēc to piederības un uzturvērtības, ko organismam dod konkrētu uztura produktu grupas, kas ir veselīgi našķi un kāpēc, saldumu ietekme uz mutes dobuma un zobu veselību).</p> <p><b>2) Trīs nodarbību cikls 5. - 12.klašu skolēniem:</b></p> <p>1. Cukurs ikdienas uzturā - tā nozīme, pieļaujamais lietošanas daudzums, riski veselībai lietojot par daudz. Saldināto un gāzēto dzērienu sastāvs, ietekme uz veselību. Enerģijas dzērienu ietekme uz organismu un veselību. Nodarbības ilgums 90 min.+ īsfilmas demonstrācija + 30 min. atbildes uz jautājumiem.</p> <p>2. Uzturs, enerģija un fiziskā aktivitāte. Uzturs un fiziskās aktivitātes, ēdienkartes veidošana esot fiziski aktīvam, kā izvēlēties veselīgas uzkodas. Ēdēns un tā nozīme organismā. Uztura bagātinātāji. Lekcijas ilgums 90 min.+ 30 min. debates.</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>3. Veselīga uztura šķīvja princips uzturā. Veselīga uztura pamatprincipi, interaktīvas spēles. Veicināt izpratni par uzturu ar interaktīvo spēļu palīdzību. Skaidrot un iepazīstināt ar uztura šķīvja principa izmantošanu ikdienā</p> <p><b>3) Trīs nodarbību cikls 7.-12.klasei:</b></p> <p>1. Apzinātas ēšanas principi, netradicionāla uztura izvēle - veģetārisms, vegānisms, svaigēšana un to riski. Uztura izraisītās saslimšanas. Lekcijas ilgums - 60 minūtes + video+ 30 min. atbildes uz jautājumiem.</p> <p>2. Pārtikas piedevas un uzlabotāji. Ka izvērtēt produktus, ko pērkam veikalā. Lekcijas ilgums 90 min. + 30 min. atbildes uz jautājumiem.</p> <p>3. Uzturs intelektam, atmiņai eksāmenu laikā.</p> <p><b>4) Viena nodarbība 10. - 12.klasei:</b></p> <p>Noteikt katram nepieciešamo enerģijas daudzumu, ķermeņa sastāva analīze ar</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                                       |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |                                 |                       |
|----|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|
|    |                                       |                                                               | <p>bioimpedances svariem, dienas ēdienkartes analīze</p> <p>Pasākuma īstenošanas vieta – pašvaldības izglītības iestādes. Pašvaldība nodrošina savu telpu izmantošanu. Tiks piesaistīti lektori-nodarbību vadītāji ar atbilstošu izglītību.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |                                 |                       |
| 7. | Veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes | <b>Veselīga uztura un fizisko aktivitāšu nometnes bērniem</b> | <p>Veselīga uzturu un fizisko aktivitāšu nometnes tiek plānotas kā dienas nometnes.</p> <p>Mērķis - Iepazīstināt ar veselīga uztura pamatprincipiem, informāciju apgūstot caur piecām maņām (tausti, garšu, ožu, redzi un dzirdi). Izmantot arī praktiskās metodes darbā. Veselīgs uzturs un tā sagatavošana – informācijas sniegšana par veselīgu uzturu, organismam nepieciešamā šķidruma lietošanu, praktiskās nodarbības - darbnīcas, uztura skolas nodarbība, tikšanās ar uztura speciālistiem, praktiska darbošanās dabā un virtuvē.</p> <p>Fizisko aktivitāšu tēmas nometne ietver dažādas</p> | 4 nometnes no jūnija līdz augustam 2 nedēļu garumā un 3 nometnes oktobrī 1 nedēļas garumā. | <p>Atbilstoši Rīgas un Pierīgas veselības profilam 2014.</p> <p>Kā viena no Pierīgas reģiona problēmām ir identificēta, ka Pierīgā ir augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki uztura paradumi.</p> <p>Ar nometnēm tiks sekmēta</p> | <p>Siguldas novada skolu jaunāko klašu skolēni vecumā no 7 – 14 gadiem; Siguldas novada maznodrošinātās ģimenes ar bērniem, kuriem vietas tiek nodrošinātas sadarbībā ar Ģimenes atbalsta centru, interešu izglītības pulciņu dalībnieki.</p> <p>Plānotais dalībnieku skaits 2017. gadā 25 dalībnieki vienā nometnē, kopā 175.</p> <p>50 % sievietes<br/>50 % vīrieši</p> | Sasaistās ar 1., 2., 4., 5., 6. pasākumu. | 10150,00 (7 nometnes 2017.gadā) | Veselības veicināšana |

|    |                 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                 |                                                                                                         |                                         |        |                       |
|----|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------|-----------------------|
|    |                 |                                                                                    | <p>fiziskās aktivitātes bērniem, izmantojot gan Siguldas apkārtnes dabas resursus, pastaigu takas u.c., veicinot bērnu aktīvu brīvā laika pavadīšanu svaigā gaisā, sportojot, aktīvi atpūšoties, kā arī izglītojot par aktivitāšu nozīmi cilvēka attīstībā un veselīgā dzīvesveidā.</p> <p>Nometnes plānots īstenot pašvaldības telpās. Pašvaldība nodrošina savu telpu izmantošanu. Projekta ietvaros plānots piesaistīt pakalpojuma sniedzēju, nodrošinot nometņu organizēšanas izdevumi segšanu, kas ietver speciālistu piesaisti, ēdināšanas izdevumus, nepieciešamo kancelejas un saimnieciskos materiālu iegādi nometņu aktivitāšu nodrošināšanai un mācību ekskursijas izdevumus.</p> |                                                                                                                                        | <p>iedzīvotāju (bērnu skolas vecumā) iesaiste fiziskās aktivitātēs un izpratne par veselīgu uzturu un prasmes veselīga uztura pagatavošanā.</p> |                                                                                                         |                                         |        |                       |
| 8. | Garīgā veselība | <b>Izglītojoša grupu programma vecākiem un bērniem „Izproti sava bērna bailes”</b> | <p>Programma „Izproti sava bērna bailes” ir vērsta uz vecāku un bērnu izglītošanu par dažādu nelabvēlīgu notikumu ietekmi un bērna garīgās veselības veicināšanu un līdzsvaru, stresa pārvarēšanu. Šī pieeja paredz plaši pieejamu grupu darbu ar bērniem un viņu vecākiem vai</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>12 grupas nodarbības gadā, reizi nedēļā no septembra līdz decembrim.</p> <p>Vienas nodarbības ilgums 2 stundas, kopā 24 stundas</p> | <p>Atbilstoši Rīgas un Pierīgas veselības profilam 2014.</p> <p>Pirmreizēji reģistrēto pacientu psihiskiem un uzvedības</p>                     | <p>Ģimenes ar bērniem.</p> <p>Plānotais dalībnieku skaits 22</p> <p>50 % sievietes<br/>50 % vīrieši</p> | <p>Sasaistās ar 3., 2., 9. pasākumu</p> | 900,00 | Veselības veicināšana |

|    |                                                       |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            |                                      |                                    |                       |
|----|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|
|    |                                                       |                                                            | <p>aprūpētājiem, ar mērķi novērst garīgās veselības traucējumu pazīmes.</p> <p>Nodarbības tiek veidotas tā, lai veicinātu izpratni par iespēju uzlabot savu un sava bērna garīgo un fizisko veselību un iegūtās prasmes varētu pielietot ikdienā. Katras nodarbības mērķis ir padziļināt izpratni par izskatāmo tēmu un iegūt zināšanas un rosināt dalīties pārdomās.</p> <p>Nodarbības plānots organizēt pašvaldības telpās, piesaistot speciālistus ar atbilstošu izglītību. Pašvaldība nodrošina savu telpu izmantošanu.</p> |                                                                                                                                       | <p>traucējumiem relatīvai skaits Pierīgā ir tuvs Latvijas vidējam rādītājam un Iedzīvotāju ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvai skaits ir pietiekami liels, lai šo veselības aspektu ņemtu vērā un veicinātu iedzīvotāju garīgo veselību.</p> |                                                                                                                                                                                            |                                      |                                    |                       |
| 9. | Garīgā veselība, veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte. | <b>Nodarbību cikls Dienas centrā „Dzīvo ar aizrautību”</b> | <p>Nodarbību cikla ietvaros plānotas radošas aktivitātes – lekcijas apvienojot ar praktiskajām nodarbībām. Nodarbību mērķis ir iepazīstināt iedzīvotājus ar daudzveidīgu un kvalitatīvu informāciju par aktuālāko dažādās veselības jomās, kā arī bagātinātu šo personu sociālo dzīvi, veicināt personu spējas integrēties sabiedrības dzīvē, pilnvērtīgi izmantot brīvo laiku dažādās garīgo veselību veicinošās un</p>                                                                                                        | <p>10 nodarbības gadā 1-2 reizes mēnesī no maija līdz decembrim.</p> <p>Vienas nodarbības ilgums 2 stundas. Kopā gadā 20 stundas.</p> | <p>Atbilstoši Rīgas un Pierīgas veselības profilam 2014.</p> <p>Pirmreizēji reģistrēto pacientu psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvai skaits Pierīgā ir tuvs Latvijas</p>                                                                         | <p>Dienas centra apmeklētāji, klienti un ikkatrs Siguldas novada iedzīvotājs.</p> <p>Plānotais dalībnieku skaits- 15 vienā nodarbībā, kopā 150.</p> <p>70 % sievietes<br/>30 % vīrieši</p> | Sasaistās ar 1., 2., 3., 8. darbību. | 1100,00 (10 nodarbības 2017. gadā) | Veselības veicināšana |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>fiziskās aktivitātēs, sniegt iespēju kontaktēties ar līdzcilvēkiem, iemācīt projekta dalībniekiem uzlabot dzīves kvalitāti, jo aizrautība un interese cilvēkus padara jaunākus un palīdz veicināt izpratni par garīgās veselības problēmām un veselīga uztura tēmām.</p> <p>Projekta ietvaros plānotas 10 nodarbības gadā – tematiskie rīti ar uzaicinātiem lektoriem, kuri būs dažādu jomu speciālisti. Gada griezumā plānots atzīmēt dažādas kalendārā iezīmētās dienas:</p> <p>Pasaules vēža diena – veselība – ilgdzīvošanas ķīla, iegūta informācija par veselības jautājumiem un praktiska vingrinājumu apguve;</p> <p>Sirds un asinsvadu veselības diena – fizisko aktivitāšu nozīme veselības veicināšanā.</p> <p>Pasaules veselības diena – Mīli savu sirdi – iegūta informācija par aktualitātēm sirds veselības jomā, apgūti praktiski ieteicamie vingrojumi.</p> <p>Pasaules hipertensijas diena – informēt par</p> |  | <p>vidējam rādītājam un Iedzīvotāju ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvai skaits ir pietiekami liels, lai šo veselības aspektu ņemtu vērā un veicinātu iedzīvotāju garīgo veselību.</p> <p>Kā viena no Pierīgas reģiona problēmām ir identificēta, ka Pierīgā ir augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki uztura paradumi.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>līdzekļiem un iespējām, ar kuru palīdzību katrs var atpazīt un novērst iespējamo saslimšanu ar hipertensiju, apgūt prasmi atpazīt sākuma pazīmes, sniegt informāciju par iespējām novērst vai aizkavēt šo saslimšanu.</p> <p>Pasaules bērnu diena – Kas var būt labāks par šo! – veselīga uztura gatavošanas prasmju apgūšana, iepazīstināt ar veselībai nozīmīgu uzturu, praktiski apgūt vienkārša, bet pareizi sabalansēta uztura pamatprincipus. Tiekoties ar uztura speciālistiem, nostiprināt zināšanas par pieejamo vitamīnu klāstu dažādos zaļajos salātos, apgūt veselīgu salātu gatavošanas prasmes dažādos veidos.</p> <p>Starptautiskā jaunatnes diena – dārza prieki un rūpes – iepazīti jauni paņēmieni un metodes sagatavojot rudens veltes ziemai, tādā veidā apgūstot prasmes iegūto produktu uzturvērtības saglabāšanai ziemas un pavasara periodā, lai veicinātu veselīgas pārtikas uzņemšanu ikdienā.</p> <p>Pasaules sirds diena – fizisko aktivitāšu nozīme</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>veselības veicināšanā. Ko dod regulāras fiziskās aktivitātes, ģenētikas nozīme fizisko aktivitāšu veikšanā, ko mēs zinām par savu ģenētiku, tās ietekmi uz veselību, sirds un asinsvadu slimībām, garīgo veselību. Papildus minētajam kalendārajām dienām, aktivitātes ietvaros plānotas arī nodarbības veselības veicināšanā ar mērķi veicināt veselīgu paradumu maiņu, izprotot sirds un asinsvadu veselības nozīmi, to saistību ar dažādām saslimšanām, un ikkatra iesaistīšanos veselīgu paradumu maiņā, apgūstot un izmantojot iegūto informāciju ikdienā. Nodarbības plānots organizēt pašvaldības telpās, piesaistot speciālistus ar atbilstošu izglītību.</p> <p>Pašvaldība nodrošina savu telpu izmantošanu.</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

Piezīmes.

<sup>1</sup> Tēmas: garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība.

<sup>2</sup> Pasākuma nosaukumu norāda saskaņā ar Sabiedrības veselības pamatnostādņēm vai vadlīnijām pašvaldībām veselības veicināšanā, piemēram, "Mācības veselīgā uztura pagatavošanai", "Nūjošanas grupu organizēšana", "Orientēšanas sporta interešu pulciņš".

<sup>3</sup> Norāda informāciju par pasākuma īstenošanas metodēm un resursiem (piemēram, cilvēkresursi, iekārtas, aprīkojums, infrastruktūra) [līdz 150 vārdiem].

<sup>4</sup> Norāda informāciju par periodu/-iem, kad plānots pasākumu īstenot.

<sup>5</sup> Pamato pasākuma nepieciešamību ar teritorijas veselības profilā norādītājām problēmām [līdz 50 vārdiem].

<sup>6</sup> Norāda mērķa grupu un plānoto pasākumu apmeklētāju skaitu grupā atbilstoši Ministru kabineta 2016. gada 17. maija noteikumiem Nr. 310 "Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" un 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" īstenošanas noteikumi" (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni) attiecīgi sadalījumā pa dzimumiem.

<sup>7</sup> Norāda atsauci uz projekta darba plāna pasākuma numuru un informāciju par sasaisti.

<sup>8</sup> Norāda pasākuma atbilstību vienai no projekta atbalstāmajām darbībām – "slimību profilakses pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai", norādot "profilakse", vai "veselības veicināšanas pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai", norādot "veselības veicināšana".