

Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs

Ādažu novada dome

Projekta nosaukums

Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Ādažu novadā

Projekta numurs

9.2.4.2/16/I/001

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶
1.	Fiziskā aktivitāte	1.1. Vispārattīstošās vingrošanas nodarbības pirmsskolas vecuma bērniem	Vispārattīstošā vingrošana 2-7 gadus veciem bērniem ar rotaļu elementiem. Harmoniski attīsta visas muskuļu grupas, kustību koordināciju, spēku, lokanību, veiktību un stāju. Nodarbības notiek trenera vadībā. Nodarbībās tiks izmantots projekta ietvaros iegādātais inventārs.	Biežums – 2 reizes nedēļā. Viens nodarbību cikls – 8 nodarbības. Pavisam kopā 36 stundas (72 nodarbības). Īstenošanas laiks: 03.-12.2017.		Pirmsskolas vecuma bērni. Grupā 10 – 15 bērni. Piedalījušies vismaz 90 bērni – 45 siev., 45 vīr..
2.	Fiziskā aktivitāte	1.1. Ritmikas nodarbības pirmsskolas vecuma bērniem	Ritmikas nodarbības 1.5-7 gadus veciem bērniem. Treniņi vērsti uz ritma izjūtas attīstību, visu muskuļu grupu harmonisku attīstību, stājas uzlabošanu, kustību koordināciju, veiktības attīstīšanu. Nodarbības notiek trenera vadībā. Nodarbībās tiks izmantots projekta ietvaros iegādātais inventārs.	Biežums – 1 reize nedēļā. Viens nodarbību cikls – 8 nodarbības, 4,5 nodarbību cikli (turpinās arī 2018.gadā). Pavisam kopā 18 stundas (36 nodarbības). 03.-11.2017.	Pierīgas reģionā ir salīdzinoši augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki uztura paradumi. Pietiekama fiziskā aktivitāte ir tikai 7% Pierīgas reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%) 15-64 gadu vecumā. 40% Pierīgas reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%). Iedzīvotāju īpatsvars (15-64.g.v.), kuri ar smagiem fiziskiem treniņiem, sacensībām nodarbojas kaut reizi nedēļā Pierīgas reģionā ir 1,9%, kamēr vidēji Latvijā – 2,2%.	Pirmsskolas vecuma bērni. Grupā 10 – 15 bērni. Piedalījušies vismaz 45 bērni – 22 siev., 23 vīr..
3.	Fiziskā aktivitāte	1.1. Vispārattīstošās vingrošanas baseinā nodarbības pirmsskolas vecuma bērniem	Vispārattīstošās vingrošanas nodarbības 1.5-7 gadus veciem bērniem. Treniņi vērsti uz veselības nostiprināšanu un norūdišanu, vispusīgu fizisko sagatavotību un fizisko īpašību attīstību, ietverot peldēšanas pamatelementu apmācību, caur rotaļām un spēlēm baseinā. Nodarbības notiek trenera vadībā. Nodarbībās tiks izmantots projekta ietvaros iegādātais inventārs.	Ieteicamais biežums – 2 reizes nedēļā. Viens nodarbību cikls – 8 nodarbības. Pavisam kopā 36 stundas (72 nodarbības). 03.-12.2017.		Pirmsskolas vecuma bērni. Grupā 10 – 15 bērni. Piedalījušies vismaz 90 bērni – 45 siev., 45 vīr.
4.	Fiziskā aktivitāte	1.2. Pasākums pirmsskolas vecuma bērniem “Sporta spēļu labirinti”	Pirmajā nedēļā bērni iepazīstas ar sporta veidiem – vāc un apkopo informāciju, zīmē, aplicē u.tml., iepazīstas ar citu grupu darbu, savāktajiem materiāliem. Otrajā nedēļā tiek organizēta improvizēta “Ziemas olimpiāde”, kuras ietvaros bērni piedalās dažādās ar ziemas sporta veidiem saistītās aktivitātēs. Pasākumu vadīs Ādažu PII pedagogi. Nodarbībās tiks izmantots projekta ietvaros iegādātais inventārs.	Aktivitātes tiks organizētas divu nedēļu garumā. 02.-03.2017.		Pirmsskolas vecuma bērni. Piedalījušies vismaz 40 bērni – 20 siev., 20 vīr.

5.	Fiziskā aktivitāte Veselīgs uzturs	1.2.Pasākums pirmsskolas vecuma bērniem "Lieldienu zaķa veselības maratons"	Četrus dienu pasākums – vērsts uz veselīga dzīvesveida popularizēšanu. Pasākuma ietvaros rotaļu veidā bērniem tiek mācīts par veselīgu uzturu, organizēta fotoorientēšanās PII teritorijā – olu meklēšana, sporta aktivitātes kopā ar vecākiem, pasākuma noslēgumā PII pedagogi rāda izglītojošu teātra izrādi bērniem "Kā zaķim gadījās". Pasākumu vadīs Ādažu PII pedagogi. Nodarbībās tiks izmantots projekta ietvaros iegādātais inventārs.	Aktivitātes tiks organizētas četras dienas. 04.2017.	Pierīgas reģionā katru dienu svaigus dārzeņus uzturā lieto tikai 33% aptaujāto iedzīvotāju (40% siev.; 24,5% vīr.), bet vispār svaigus dārzeņus pēdējās nedēļas laikā uzturā nav lietojuši 9% aptaujāto Pierīgas reģiona iedzīvotāju. Augļus un ogas pēdējās nedēļas laikā uzturā lietojuši 83% Pierīgas reģiona iedzīvotāju (vid. LV 84%). Katru dienu augļus un ogas uzturā lieto 18% Pierīgas reģiona iedzīvotāju (vid. LV 20%). Gatavam ēdienam sāli mēdz pievienot 57% Pierīgas reģiona iedzīvotāju (vid. LV 61%), t.sk. sāli gatavam ēdienam vienmēr pievieno 4% Pierīgas reģiona iedzīvotāju (vid. LV 5%). 55% Pierīgas reģiona iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās (vid. LV 55%), vīriešiem biežāk nekā sievietēm.	Pirmsskolas vecuma bērni. Piedalījušies vismaz 40 bērni – 20 siev., 20 vīr.
6.	Fiziskā aktivitāte Veselīgs uzturs	1.2.Pasākums pirmsskolas vecuma bērniem "Veselības nedēļa"	Pasākums vērsts uz fizisko aktivitāšu nozīmi ikdienā. Nedēļas garumā bērniem tiks organizētas dažāda veida sporta aktivitātes, katru dienu akcentējot kādu sporta veidu. Tiks veidoti dažādi darbi par sporta tematiku dažādās tehnikās. Pasākuma ietvaros tiks organizēta arī veselīgo našķu pagatavošanas darbnīca un lekcija par veselīgu uzturu (2 h). Lekciju vadīs uztura speciālists. Pasākumu vadīs Kadagas PII pedagogi. Nodarbībās tiks izmantots projekta ietvaros iegādātais inventārs.	Aktivitātes tiks organizētas nedēļas garumā. 05.2017.		Pirmsskolas vecuma bērni. Piedalījušies vismaz 30 bērni – 15 siev., 15 vīr.
7.	Fiziskā aktivitāte	1.2.Pasākums pirmsskolas vecuma bērniem "Ģimeņu sporta svētki"	Pasākums vērsts uz fizisko aktivitāšu nozīmi ikdienā. Pasākuma ietvaros bērniem un viņu ģimenes locekļiem tiks organizētas dažāda veida sporta aktivitātes – pasniedzot tās interesantā, aizraujošā veidā. Pasākumā iesaistītie bērnu vecāki tiks aicināti aktīvi un veselīgi pavadīt brīvo laiku kopā ar saviem bērniem. Pasākuma virsmērķis – sportot ir interesanti! Pasākumu vadīs Kadagas PII pedagogi. Nodarbībās tiks izmantots projekta ietvaros iegādātais inventārs.	Pasākuma ilgums – 1 diena. 10.2017.		Pirmsskolas vecuma bērni. Piedalījušies vismaz 30 bērni – 15 siev., 15 vīr.
8.	Fiziskā aktivitāte	1.3.Vispārattīstošās vingrošanas – kalanētikas nodarbības skolas vecuma bērniem	Vispārattīstošās vingrošanas nodarbības 10-15 gadus veciem bērniem. Veselības vingrošanas mērķis ir pareiza fiziskās veselības attīstīšana. Treniņš sevī ietver spēka, stiepšanās un līdzsvara vingrojumus. Nodarbības laikā tiek veicināta simetriskas stājas veidošanās. Tiek sekmēta lokanības, veiklības un koordinācijas attīstīšanās, kā arī fiziskās izturības uzlabošana un līdzsvara attīstīšana. Nodarbības notiek trenera vadībā. Treneris pakalpojuma ietvaros nodrošina nepieciešamo inventāru. Nodarbībās tiks izmantots arī projekta ietvaros iegādātais inventārs.	Biežums – 2 reizes nedēļā. Viens nodarbību cikls – 7 nodarbības. Pavisam kopā 35 stundas (35 nodarbības). 03.-06.2017.	Pierīgas reģionā ir salīdzinoši augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki uztura paradumi. Pietiekama fiziskā aktivitāte ir tikai 7% Pierīgas reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%) 15-64 gadu vecumā. 40% Pierīgas reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%). Iedzīvotāju īpatsvars (15-64.g.v.), kuri ar smagiem fiziskiem treniņiem, sacensībām nodarbojas kaut reizi nedēļā Pierīgas reģionā ir 1,9%, kamēr vidēji Latvijā – 2,2%.	Skolas vecuma bērni. Grupā 20 dalībnieki. Piedalījušies vismaz 100 bērni – 50 siev., 50 vīr.
9.	Fiziskā aktivitāte	1.3.Zumbas deju fitnesa nodarbības skolas vecuma bērniem	Zumbas deju fitnesa nodarbības skolas vecuma bērniem. Zumba ietver deju un aerobikas elementus, kā arī deju horeogrāfijā iekļauti hip-hop, soča, samba, salsa, merengue, mambo, cīņas mākslas u.c. soļi. Treniņi vērsti uz visu muskuļu grupu attīstību, koordinācijas, ritma izjūtas, līdzsvara un izturības attīstīšanu. Treneris pakalpojuma ietvaros nodrošina nepieciešamo inventāru. Nodarbībās tiks izmantots arī projekta ietvaros iegādātais inventārs. Darbības ietvaros tiks izgatavots informatīvs motivējošs buklets par veselības grupu nodarbībām skolas vecuma bērniem Ādažu novadā (DL 99x210, 16 lpp, 1200 gab.). Bukletā tiks atspoguļota informācija par šajā projektā organizētajām zumbas deju nodarbībām, par nodarbību labvēlīgo ietekmi un veselību.	Biežums – 2 reizes nedēļā. Pavisam kopā 28 stundas (28 nodarbības). 09.-12.2017.		Skolas vecuma bērni. Grupā 30 dalībnieki. Piedalījušies vismaz 30 bērni – 15 siev., 15 vīr.
10.	Veselīgs uzturs	1.4.Salātu un veselīgo uz kodu	Veselīgu salātu un uz kodu pagatavošanas paraugdemonstrējumi un praktiskās nodarbības 9-14 gadus veciem bērniem. Nodarbībās tiek sniegta informācija par augļu, dārzeņu un zaļumu nozīmi ikdienā.	1 nodarbības ilgums – 1.5 stundas. Pavisam kopā 10 nodarbības.	Pierīgas reģionā katru dienu svaigus dārzeņus uzturā lieto tikai 33% aptaujāto iedzīvotāju (40% siev.; 24,5% vīr.), bet vispār svaigus	Skolas vecuma bērni. Grupā 10-15 dalībnieki.

		darbnīca skolas vecuma bērniem	Demonstrēti dažādi vienkārši un interesanti salātu un veselīgo uzkodu pagatavošanas veidi. Lai veicinātu šo vērtīgo augu lietošanu uzturā, organizētas praktiskās nodarbības, kuru laikā dalībnieki paši var pagatavot dažādas uzkodas un salātus. Pakalpojuma sniedzējam jānodrošina nepieciešamais aprīkojums un izejvielas. Nodarbības vada uztura speciālists.	Biežums – 2 nodarbības/dienā. Kopā – 5 dienas. Viens nodarbību cikls – 1 nodarbība. 03.-05.2017.	dārzenus pēdējās nedēļas laikā uzturā nav lietojuši 9% aptaujāto Pierīgas reģiona iedzīvotāju. Augļus un ogas pēdējās nedēļas laikā uzturā lietojuši 83% Pierīgas reģiona iedzīvotāju (vid. LV 84%). Katru dienu augļus un ogas uzturā lieto 18% Pierīgas reģiona iedzīvotāju (vid. LV 20%). Gatavam ēdienam sāli mēdz pievienot 57% Pierīgas reģiona iedzīvotāju (vid. LV 61%), t.sk. sāli gatavam ēdienam vienmēr pievieno 4% Pierīgas reģiona iedzīvotāju (vid. LV 5%). 55% Pierīgas reģiona iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās (vid. LV 55%), vīriešiem biežāk nekā sievietēm.	Piedalījušies vismaz 100 bērni – 50 siev., 50 vīr.
11.	Veselīgs uzturs	1.4.Veselīgo kokteiļu darbnīca skolas vecuma bērniem	Veselīgu kokteiļu pagatavošanas paraugdemonstrējumi un praktiskās nodarbības 15-18 gadus veciem jauniešiem. Nodarbībās tiek sniegta informācija par veselīgu kokteiļu veidiem, kā izvēlēties sastāvdaļas un pagatavot ne tikai garšīgu, bet arī uzturvielām bagātu un piemērotu kokteili. Pakalpojuma sniedzējam jānodrošina nepieciešamais aprīkojums un izejvielas. Nodarbības vada uztura speciālists.	1 nodarbības ilgums – 1.5 stundas. Pavisam kopā 5 nodarbības. Biežums – 2 nodarbības/dienā. Kopā – 3 dienas. Viens nodarbību cikls – 1 nodarbība. 10.-11.2017.		Skolas vecuma bērni. Grupā 10-15 dalībnieki. Piedalījušies vismaz 50 bērni – 25 siev., 25 vīr.
12.	Atkarību mazināšana Fiziskā aktivitāte	1.5.1.Izglītojoša radošā darbnīca "LEC EKO" skolas vecuma bērniem	Aktivitātes ietvaros plānots organizēt izglītojošu radošu darbnīcu 9-12 gadus veciem bērniem ar mērķi sniegt informāciju par cigarešu un alkohola ietekmi, kaitīgumu, vienlaicīgi popularizējot veselīgu un aktīvu dzīvesveidu. Izmantojot radošu pieeju dalībniekos tiks radīta interese un vēlme nodarboties ar sporta aktivitātēm arī ikdienā. Darbnīcas laikā dalībniekiem būs iespēja piedalīties dažādās sporta aktivitātēs un pasākumos - gan komandu un individuālās sacensībās, gan treniņos un citās sporta aktivitātēs. Tā kā radošās darbnīcas notiek 6 stundas dienā, dalībniekiem tiek nodrošināta arī ēdināšana. Darbnīcu vada vadītājs un asistents. Darbnīcas norisē tiks izmantots projekta ietvaros iegādātais inventārs. Pasākuma nosaukums LEC EKO izvēlēts, jo simbolizē aktivitāti un veselīgu dzīvesveidu vienlaikus, tas lieliski akcentē radošās darbnīcas ideju. Vārds LEC – simbolizē fiziskās aktivitātes kā arī izaugsmi, savukārt vārds EKO – simbolizē veselīgu, ekoloģisku, dabai draudzīgu dzīvesveidu, ietverot gan apkārtējo vidi, gan cilvēkus, to paradumus.	20 dalībnieki. Ilgums: 5 dienas. Pavisam kopā 30 stundas. Pasākuma norises laiks: 07.-08.2017.	Ik dienu smēķē 35% Pierīgas reģiona aptaujāto iedzīvotāju (vid. LV 36%); sievietes mazāk nekā vīrieši. Veselībai bīstamu daudzumu alkohola vismaz reizi mēnesī lieto 10% Pierīgas reģiona aptaujāto iedzīvotāju. Pierīgas reģionā 2,4% iedzīvotāju darbības vecumā atzinuši, ka ir lietojuši apreibinošos smēķējamus maisījumus „spice”. Pierīgas reģionā ir salīdzinoši augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki uztura paradumi. Pietiekama fiziskā aktivitāte ir tikai 7% Pierīgas reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%) 15-64 gadu vecumā. 40% Pierīgas reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%). Iedzīvotāju īpatsvars (15-64.g.v.), kuri ar smagiem fiziskiem treniņiem, sacensībām nodarbojas kaut reizi nedēļā Pierīgas reģionā ir 1,9%, kamēr vidēji Latvijā – 2,2%.	Skolas vecuma bērni. Grupā 20 dalībnieki. Piedalījušies 20 bērni – 10 siev., 10 vīr.
13.	Atkarību mazināšana Fiziskā aktivitāte	1.5.2.Velobrauciens	Aktivitātes ietvaros plānots organizēt velobraucienu skolas vecuma bērniem. Velobrauciens tiek organizēts kopā ar kādu no LV vai novadā pazīstamiem sportistiem. Šī persona dalībniekiem ir kā “varonis”, iedvesmo un ar saviem sasniegumiem motivē dalībniekus pievērsties veselīgam dzīvesveidam – bez atkarībām. Galapunktā – izglītojoša sportošana. Dalībnieki – skolas vecuma bērni kopā ar vecākiem, brāļiem, māsām.	Ilgums: 4 stundas. 09.2017.		Piedalījušies līdz 50 dalībnieki (skolas vecuma bērni kopā ar ģimenēm) – 25 siev., 25 vīr.
14.	Atkarību mazināšana Fiziskā aktivitāte	1.5.3.Orientēšanās sacensības Ādaži GPS	Sacensības tiks organizētas Ādažos un tuvākajā apkārtnē. Komandu un individuālās sacensības. Maršruti – dažādi, atbilstoši vecuma grupām. Orientēšanās kontrolpunkti veidoti kā slēpņi. Katrā slēpnī - izglītojošs teksts - mīkla, uz kuru jāatbild. Dalībnieki mācīsies lasīt karti un pēc tās orientēties dabā, pilsētvidē, kā arī pazīt un lietot kompasu. Tiks attīstīta dalībnieku fiziskā sagatavotība, loģiskā domāšana, veicināta darbošanās komandā, saskarsmes prasmes. Īpaša nozīme tiks pievērsta veselīgam dzīvesveidam – atkarību	Ilgums: 4 stundas. 09.2017.		Piedalījušies aptuveni 50 dalībnieki (skolas vecuma bērni kopā ar ģimenēm) – 25 siev., 25 vīr.

			ietekmei uz organisma fiziskajām spējām – cigarešu, alkohola un narkotisko vielu ietekmei uz organismu.			
15.	Atkarību mazināšana	1.5.4.Spēlfilmās "Modris" (2014) demonstrācija	Aktivitātes ietvaros Ādažu kultūras tiek demonstrēta filma par tematiku – "Modris", 2014. Caur kino tiek sniegta informācija par atkarībām, vielu kaitīgo ietekmi un sekām, ietekmi uz apkārtējiem u.c. Dalībnieki – vecāko klašu skolēni. Pirms filmas noskatīšanās dalībniekiem tiks sniegta informācija par sižetu, par to, ka filma veidota balstoties uz reāliem notikumiem, kā arī izpratnes veicināšanai tiks sniegta informācija par atkarībām un to ietekmi. Pēc filmas noskatīšanās ar dalībniekiem tiks pārrunāts redzētais.	Ilgums: 1.38 stundas. 10.2017.	Ik dienu smēķē 35% Pierīgas reģiona aptaujāto iedzīvotāju (vid. LV 36%); sievietes mazāk nekā vīrieši. Veselībai bīstamu daudzumu alkohola vismaz reizi mēnesī lieto 10% Pierīgas reģiona aptaujāto iedzīvotāju. Pierīgas reģionā 2,4% iedzīvotāju darbības vecumā atzinuši, ka ir lietojuši apreibinošos smēķējamus maisījumus „spice”.	Apmeklētāju skaits: līdz 400 apmeklētāji (skolas vecuma bērni un pārējie interesenti) – 200 siev., 200 vīr.
16.	Atkarību mazināšana	1.5.5.Plakātu konkurss skolas vecuma bērniem	Konkursa ietvaros skolas vecuma bērniem jāiesniedz darbi, kuros attēlots, kāda ir atkarīga cilvēka dzīve un kāda tā ir, ja esi brīvs no jebkādam atkarībām. Tehnika – dažāda. Darbi konkursam tiks gatavoti radošajās darbnīcās, kurās dalībniekiem tiks nodrošināti izejmateriāli.	09.-11.2017.		Piedalījušies 100 skolas vecuma bērni – 50 siev., 50 vīr.
17.	Garīgā veselība	1.6.1.Mākslas grupu nodarbības skolas vecuma bērniem	Aktivitātes ietvaros plānots organizēt mākslas grupu nodarbību ciklu skolas vecuma bērniem. Treniņi vērsti uz garīgās, emocionālās un fiziskās labklājības veicināšanu. Māksla attīsta radošumu, atbrīvo, paceļ un harmonizē, ļaujot ieraudzīt jaunas iespējas un resursus savā personīgajā izaugsmē. Nodarbības veicina sīkās motorikas attīstību.	Biežums – 1 reize nedēļā. Viens nodarbību cikls – 7 nodarbības. Pavisam kopā 7 stundas (7 nodarbības). 09.-11.2017.	Lai gan pašnāvību rādītājs 2014.g. Pierīgas reģionā ir zemāks nekā vidēji valstī, tas ir nozīmīgs ārējais nāves cēlonis. Pierīgas reģionā ir augstāks gadu vecu pašnāvnieku īpatsvars – Pierīgā 32% pašnāvības mirušo ir vecāki par 65 gadiem, kamēr vidēji valstī 24% (2014.g.). Pašnāvības biežāk veic vīrieši. Iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma dati rāda, ka 2.2% Pierīgas iedzīvotāju vecumā no 15 līdz 64 gadiem pēdējā gada laikā ir domājuši par iespēju izdarīt pašnāvību (LV 3,1%). Uzskaitē esošo pacientu ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvais skaits pieaug. Pierīgas reģionā – 3328 gad. uz 100 000 iedz.	Grupā līdz 16 dalībnieki – 8 siev., 8 vīr.
18.	Garīgā veselība	1.6.2.Lielizmēra spēļu izgatavošanas radošā darbnīca	Aktivitātes ietvaros plānots organizēt spēļu izgatavošanas radošo darbnīcu 12-18 gadus veciem bērniem. Tematika – savstarpējās attiecības pusaudžu vecumā, iecietības veicināšana. Radošo darbnīcu laikā tiks veidotas grupas (dažādi vecumi), kuru dalībnieki amatnieka vadībā savstarpēji sadarbojoties izgatavos lielizmēra spēles – tornis, dambrete, twister u.c. Īpaša uzmanība tiek pievērsta savstarpējām attiecībām dalībnieku starpā, pozitīvas un atbalstošas gaisotnes radīšanai.	Ilgums: 5 dienas, kopā 30 stundas. 07.-08.2017.		Piedalījušies 26 skolas vecuma bērni – 13 siev., 13 vīr.
19.	Garīgā veselība	1.6.3.Grupu nodarbības skolas vecuma bērniem "Drosme draudzēties".	Grupā nodarbības 11-14 gadus veciem bērniem. Nodarbību laikā tiek parādīta situācija saistīta ar mobingu, kas norisinās kādā klasē. Bērniem pašiem ir iespēja šo situāciju mainīt, uzlabot, meklēt risinājumus, pašiem uz spēles laukuma iejusties notiekošajā. Tiek analizētas mobinga situācijā iesaistītās puses un kā katrs klases skolēns var iesaistīties un izbeigt mobingu. Nodarbības vada psihologs.	Vienas nodarbības ilgums: 40 minūtes. Pavisam kopā 3 grupu nodarbības. 03.2017.-04.2017.		Grupā 20-25 dalībnieki, piedalījušies vismaz 60 dalībnieki – 30 siev., 30 vīr.
20.	Seksuālā un reprodūktīvā veselība Garīgā veselība	1.7.1.Grupu nodarbības skolas vecuma bērniem "Anatomiskās, fizioloģiskās un emocionālās pārmaiņas pusaudža gados, pārmaiņu ietekme uz pusaudzi, personīgās higiēnas ievērošanas nozīme"	Aktivitātes ietvaros plānots organizēt grupu nodarbības skolas vecuma bērniem par cilvēka ķermeņa nobriešanu pubertātes laikā "Anatomiskās, fizioloģiskās un emocionālās pārmaiņas pusaudža gados, pārmaiņu ietekme uz pusaudzi, personīgās higiēnas ievērošanas nozīme". Dalībnieki: 10-13 gadus veci bērni; 16-18 gadus veci bērni. Dalībnieku vecums izvēlēts ņemot vērā finansējuma sadalījumu 2017.gadam un vecumposmu īpatnības. Projekta turpmākajos gados paredzētas līdzīgas grupu nodarbības arī citām vecumposma grupām. Nodarbības vada speciālists ar vismaz 3 gadu darba pieredzi attiecīgajā jomā.	Grupā skaits: 6 grupas. Nodarbības ilgums: 90 min. 10.2017.-12.2017.	Latvijā saslimstība ar HIV un AIDS dinamikā pieaug. Pierīgas reģionā saslimstība ir augsta, 2014.g. Pierīgas reģionā saslimstība ar HIV bija 15,2 gad. uz 100 000 iedz., kamēr citos reģionos no 3,9 līdz 8,6 gad. uz 100 000 iedz. Arī saslimstība ar AIDS Pierīgas reģionā ir augsta – 2014.g. 6,5 gad. uz 100 000 iedz., kamēr citos reģionos 0,5-3,3 gad. uz 100 000 iedz. Dinamikā saslimstība ar AIDS Pierīgas reģionā ir svārstīga, ar tendenci pieaugt, 2014.g. sasniegts maksimālais jauno saslimšanas gadījumu skaits. Mirstība no AIDS Pierīgas	Grupā 20-25 dalībnieki. Piedalījušies vismaz 120 dalībnieki – 60 siev., 60 vīr.

21.	Seksuālā un reproduktīvā veselība Garīgā veselība	1.7.1.Grupu nodarbības skolas vecuma bērniem "Es neesmu bērns"	Aktivitātes ietvaros plānots organizēt grupu nodarbības 11-14 gadus veciem bērniem, nodarbību laikā tiek sniegtas pamatzināšanas par ķermeni un palīdzība izprast dažādās emocijas, kuras tiek piedzīvotas pubertātes laikā. Nodarbības vada speciālists ar vismaz 3 gadu darba pieredzi attiecīgajā jomā.	Grupu skaits: 3 grupas. Nodarbības ilgums: 90 min. 04.2017.-05.2017.	reģionā ir uzskatāma par augstu - 4,6 gad. uz 100 000 iedz. Saslimstība ar seksuāli transmisīvajām slimībām Pierīgas reģionā ir augsta, saslimstība ar sifilisu un gonokoka infekciju 2014.gadā 4,9 ar 13,3 gad. uz 100 000 iedz.	Grupā 20-25 dalībnieki. Piedalījušies vismaz 60 dalībnieki – 30 siev., 30 vīr.
22.	Seksuālā un reproduktīvā veselība Garīgā veselība	1.7.1.Grupu nodarbības skolas vecuma bērniem "Par Tevi, viņu un "tauriņiem"!"	Aktivitātes ietvaros plānots organizēt grupu nodarbības 13-18 gadus veciem bērniem. Nodarbību mērķis - likt jauniešiem aizdomāties par atbildību attiecību veidošanā. Nodarbību laikā tiks izspēlētas dažādas lomu spēles, kurās jaunieši var uzlabot savas argumentācijas spējas, prasmes izteikt savas vēlmes un spēt uzklaut citus. Tiks diskutēts par tādiem jautājumiem kā iepazīšanās, konfliktu risināšana, šķiršanās, bailes, cieņa pret otru cilvēku. Nodarbības vada speciālists ar vismaz 3 gadu darba pieredzi attiecīgajā jomā.	Grupu skaits: 6 grupas. Nodarbības ilgums: 90 min. 04.2017.-05.2017.		Grupā 20-25 dalībnieki. Piedalījušies vismaz 120 dalībnieki – 60 siev., 60 vīr.
23.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	1.7.2.Lekcija "Bērnu seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana"	Aktivitātes ietvaros plānots organizēt lekciju skolas vecuma bērnu vecākiem un citiem interesentiem par bērnu seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanu. Lekciju vada speciālists seksuālās un reproduktīvās veselības jomā.	Ilgums: 2 stundas. 11.2017.		Dalībnieku skaits: 150 dalībnieki (skolas vecuma bērni un ģimenes locekļi) – 75 siev., 75 vīr.
24.	Fiziskā aktivitāte Veselīgs uzturs	1.8.Nometne bērniem fizisko aktivitāšu veicināšanai I	Nometnes veids: dienas nometne. Nometne sniegs iespēju vasaras periodā 11.-13.gadus veciem bērniem bez maksas saturīgi un interesanti pavadīt brīvo laiku, iegūstot zināšanas, prasmes un vērtīgu pieredzi. Nometnes tematika – velotūrisms. Nometnes vadītāja uzraudzībā, dalībnieki caur dažādām sporta spēlēm un citām fiziskām aktivitātēm vispusīgi attīstīs ķermeni un domāšanu, kā arī apgūs teorētiskas zināšanas par veselīga dzīvesveida priekšnoteikumiem. Nometnes mērķis ir popularizēt veselīgu un aktīvu dzīvesveidu. Organizējot sporta aktivitātes ar inovatīvu pieeju dalībnieki tiks ieinteresēti arī pēc nometnes turpināt aktīvi iesaistīties sporta aktivitātēs. Pasākums tiks organizēts un vadīts speciālistu uzraudzībā. Nometnes laikā dalībnieki tiks iepazīstināti ar vismaz vienu sporta aktivitāti, kura netiek piedāvāta Ādažu novadā (pulciņi, sporta klubi u.tml.). Speciālisti sniegs zināšanas kā sabalansēt uzturu atbilstoši dzīvesveidam. Rezultātā bērni un jaunieši būs apguvuši piedāvāto veselīga dzīvesveida modeli un to veiksmīgi varēs pielietot arī savā ikdienas dzīvē. Dalībnieku veselības stāvoklis būs uzlabojies un tas kalpos kā aicinājums un piemērs plašākām sabiedrības grupām ilgtermiņā veidot līdzīgus pasākumus, pievērsties aktīvākam dzīvesveidam. Nometnes laikā tiks izmantots arī projekta ietvaros iegādātais inventārs.	Ilgums: 5 dienas. Dienā: 6h. Pasākuma norises laiks: 06.2017.	Pierīgas reģionā ir salīdzinoši augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki uztura paradumi. Pietiekama fiziskā aktivitāte ir tikai 7% Pierīgas reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%) 15-64 gadu vecumā. 40% Pierīgas reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%). Iedzīvotāju īpatsvars (15-64.g.v.), kuri ar smagiem fiziskiem treniņiem, sacensībām nodarbojas kaut reizi nedēļā Pierīgas reģionā ir 1,9%, kamēr vidēji Latvijā – 2,2%.	Dalībnieku skaits: 20 bērni un jaunieši – 10 siev., 10 vīr.
25.	Fiziskā aktivitāte	1.8.Nometne bērniem fizisko aktivitāšu veicināšanai II	Nometnes veids: dienas nometne. Nometne sniegs iespēju vasaras periodā 7-10 gadus veciem bērniem bez maksas saturīgi un interesanti pavadīt brīvo laiku, iegūstot zināšanas, prasmes un vērtīgu pieredzi. Nometnes mērķi: attīstīt bērnu iztēli un radošo domāšanu, veicināt fizisko attīstību, popularizēt veselīgu dzīvesveidu, sekmēt vispusīgi attīstītas personības veidošanos veselīgā un interesantā vidē. Nometne tiks organizēta un vadīta speciālistu uzraudzībā. Dalībniekiem būs iespēja uzlabot savu fizisko sagatavotību spēlējot spēles, dodoties ekskursijās,	Ilgums: 5 dienas. Dienā: 6h. 07.-08.2017.		Dalībnieku skaits: 20 bērni – 10 siev., 10 vīr.

			pārgājienos u.c, attīstīt radošumu un pilnveidot iemaņas un prasmes mākslā, mūzikā un dejā. Lielākā daļa aktivitātes tiks organizētas ārtelpā. Nometnes laikā tiks izmantots arī projekta ietvaros iegādātais inventārs.			
26.	Fiziskā aktivitāte	1.9.Veselības diena novada iedzīvotājiem	Aktivitātes ietvaros dienas garumā plānotas dažādas aktivitātes un pasākumi dažādām vecuma grupām ar mērķi popularizēt veselīgu un aktīvu dzīvesveidu. Tiks organizētas brīvdabas fitnesa nodarbības dažādām vecuma grupām, jāšanas sporta popularizēšanas aktivitātes, veselīga dzīvesveida stūrītis pirmsskolas vecuma bērniem un citas veselīga dzīvesveida aktivitātes un pasākumi. Pasākums tiks organizēts sadarbībā ar Ādažu Bērnu un jaunatnes sporta skolu.	II un III ceturksnis		Dalībnieku skaits: vismaz 150 dalībnieki – 75 sievietes, 75 vīri.
27.	Veselīgs uzturs	1.10.Lekcija par veselīgu uzturu	Aktivitātes ietvaros plānots organizēt lekciju par veselīgu uzturu. Vispasaules veselības nedēļas ietvaros. Mērķauditorija- jebkurš novada iedzīvotājs.	Lekcijas ilgums: 2 stundas. 10.2017.	Pierīgas reģionā katru dienu svaigus dārzeņus uzturā lieto tikai 33% aptaujāto iedzīvotāju (40% sievietes; 24,5% vīri.), bet vispār svaigus dārzeņus pēdējās nedēļas laikā uzturā nav lietojuši 9% aptaujāto Pierīgas reģiona iedzīvotāju. Augļus un ogas pēdējās nedēļas laikā uzturā lietojuši 83% Pierīgas reģiona iedzīvotāju (vid. LV 84%). Katru dienu augļus un ogas uzturā lieto 18% Pierīgas reģiona iedzīvotāju (vid. LV 20%). Gatavam ēdienam sāli mēdz pievienot 57% Pierīgas reģiona iedzīvotāju (vid. LV 61%), t.sk. sāli gatavam ēdienam vienmēr pievieno 4% Pierīgas reģiona iedzīvotāju (vid. LV 5%). 55% Pierīgas reģiona iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās (vid. LV 55%), vīriešiem biežāk nekā sievietēm.	Dalībnieku skaits: 25 apmeklētāji – 13 sievietes, 12 vīri.
28.	Veselīgs uzturs	1.10.Lekcija par veselīgu uzturu un tējām	Aktivitātes ietvaros plānots organizēt lekciju par veselīgu uzturu, šķidrumu nozīmi uzturā, tējām, tējās lietoto augu nozīmi, iedarbību. Mērķauditorija- jebkurš novada iedzīvotājs.	Lekcijas ilgums: 2 stundas. 06.2017.		Dalībnieku skaits: 25 apmeklētāji – 13 sievietes, 12 vīri.
29.	Fiziskā aktivitāte	1.14.Vingrošanas nodarbības personām no 54 gadu vecuma	Nodarbību mērķis ir darbaspēju uzturēšana un organisma novecošanās aizkavēšana. Nodarbības norit ar zemu intensitāti. Tiek pielietoti vingrojumi sīkajām un vidējām muskuļu grupām – perifērās asinsrites uzlabošanai un vispārējā organisma tonizēšanai, kā arī muskuļu spēka un izturības palielināšanai. Vingrošanas laikā tiek pievērsta uzmanība arī sirdsdarbības uzlabošanai. Vingrojumu kustības tiek izpildītas lēni, plūstoši, bez grūdieniem. Pirms nodarbību cikla uzsākšanas jānodrošina konsultācija, kuras laikā tiek novērtēts dalībnieku vispārējais stāvoklis, kā arī muskuļu un locītavu stāvoklis. Nodarbības notiek trenera vadībā. Nodarbībās tiks izmantots projekta ietvaros iegādātais inventārs.	Nodarbību ilgums, laiks: 1 nodarbības ilgums – 60 minūtes. Biežums – 1 reize nedēļā. Viens nodarbību cikls – 7 nodarbības. Pavisam kopā 28 stundas (28 nodarbības). 03.-11.2017.	Pierīgas reģionā ir salīdzinoši augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki uztura paradumi. Pietiekama fiziskā aktivitāte ir tikai 7% Pierīgas reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%) 15-64 gadu vecumā. 40% Pierīgas reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%). Iedzīvotāju īpatsvars (15-64.g.v.), kuri ar smagiem fiziskiem treniņiem, sacensībām nodarbojas kaut reizi nedēļā Pierīgas reģionā ir 1,9%, kamēr vidēji Latvijā – 2,2%.	Grupā 15 dalībnieki. Pavisam kopā 60 dalībnieki – 30 sievietes, 30 vīri.
30.	Garīgā veselība	1.14.Mākslas grupu nodarbības personām no 54 gadu vecuma	Aktivitātes ietvaros plānots organizēt mākslas grupu nodarbības garīgās, emocionālās un fiziskās labklājības veicināšanai, sīkās motorikas attīstībai. Veids – vizuāli plastiskās māksla. Izmantotie mākslas materiāli – dažādi (krāsas, otas, ģipsis, plastika u.c.). Treniņi notiek speciālista vadībā.	1 nodarbības ilgums – 60 minūtes. Biežums – 1 reizes nedēļā. Viens nodarbību cikls – 6 nodarbības. Pavisam kopā 12 stundas (12	Lai gan pašnāvību rādītājs 2014.g. Pierīgas reģionā ir zemāks nekā vidēji valstī, tas ir nozīmīgs ārējais nāves cēlonis. Pierīgas reģionā ir augstāks gados vecu pašnāvnieku īpatsvars – Pierīgā 32% pašnāvības mirušo ir vecāki par 65 gadiem, kamēr vidēji valstī 24% (2014.g.).	Grupā 10 dalībnieki. Pavisam kopā 20 dalībnieki – 10 sievietes, 10 vīri.

				nodarbības). 09.-11.2017.	Pašnāvības biežāk veic vīrieši. Iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma dati rāda, ka 2.2% Pierīgas iedzīvotāju vecumā no 15 līdz 64 gadiem pēdējā gada laikā ir domājuši par iespēju izdarīt pašnāvību (LV 3,1%). Uzskaitē esošo pacientu ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvais skaits pieaug. Pierīgas reģionā – 3328 gad. uz 100 000 iedz.	
31.	Garīgā veselība	1.18.Atbalsta grupas vecākiem, kuriem ir bērni ar īpašām vajadzībām	Aktivitātes ietvaros plānots organizēt atbalsta grupu vecākiem, kuriem ir bērni ar īpašām vajadzībām garīgās veselības veicināšanai, morāla un psiholoģiska atbalsta sniegšanai. Grupu vadīs psihologs.	1 nodarbības ilgums – 120 minūtes. Biežums – 1 reize mēnesī. Pavisam kopā 10 nodarbības. 03.-11.2017.		Grupā 6-10 dalībnieki – 3-5 siev., 3-5 vīr.
32.	Garīgā veselība	1.19.Atbalsta grupa ilgstošajiem bezdarbniekiem	Aktivitātes ietvaros plānots organizēt atbalsta grupu ilgstošajiem bezdarbniekiem garīgās veselības veicināšanai. Atbalsta grupas mērķis: sniegt dalībniekiem morālo atbalstu, mazināt stresu, saspringtību garīgās veselības veicināšanai. Grupu vadīs psihologs.	1 nodarbības ilgums – 60 minūtes. Biežums – 1 reize mēnesī. Pavisam kopā 5 nodarbības. 03.-06.2017.		Grupā 6-10 dalībnieki – 3-5 siev., 3-5 vīr.

Piezīmes.

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

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

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

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

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

6 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.

7 Norāda atsauci uz projekta darba plāna pasākuma numuru un informāciju par sasaisti.

8 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".

Veselības ministrs Guntis Belēvičs