

**Projekta darba plāns 2017. gadam**

Finansējuma saņēmējs Daugavpils pilsētas dome

Projekta nosaukums Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Daugavpils pilsētas pašvaldībā

Projekta numurs Nr. Nr.9.2.4.2/16/l/101

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.	Slimību profilakse	Informatīvie pasākumi iedzīvotāju izglītošanai par veselīgo dzīvesveidu un slimību	Mērķis - veselīga uztura popularizēšana un veselīgu paradumu nostiprināšana.  Iedzīvotāji tiks iepazīstināti: - par sirds slimību profilaksi, - par sirds un asinsvadu sistēmas veselības	Plānotais īstenošanas laiks:  Jūnijs – decembris  2 reizes mēnesī 2	Augstāka priekšlaicīgā mirstība no SAS vecuma grupā līdz 64 g. nekā vidēji LV (2012. g. par 27%).	Visi iedzīvotāji, t.sk., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti,		10240	profilakse

		profilaksi	<p>veicināšanai nepieciešamajām fiziskajām aktivitātēm un to iespējam mājās apstākļos;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- par galvenajiem aptaukošanās iemesliem – lieko svaru;</li> <li>- par veselīga dzīves veida iespējam un svarīgumu;</li> <li>- par veselīgo uzturu un fiziskās aktivitātes veicināšanu;</li> <li>- tiks rīkota veselības Ābece senioriem;</li> <li>- par fiziskās slodzes iespējam un invalīdiem;</li> <li>- par fiziskajām aktivitātēm bērniem;</li> <li>- par fizisku aktivitāšu lomu, nervu un psihisko slimību profilaksē;</li> </ul> <p><b>Metodes:</b> Lekcijas, demonstrējumi, prezentācijas</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> diplomēti speciālisti</p> <p><b>Aprīkojums:</b> datortehnika, kancelejas preces</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> telpās Daugavpils pilsētas teritorijā</p>	<p>stundu gara lekcija</p> <p>56 nodarbības/ 4 cikli ar turpinājumu 2018.gadā</p>	<p>Cukura diabēta incidences un prevalences rādītāji augstāki nekā vidēji LV (2012.g. - attiecīgi par 55% un 51%), kā arī augstāka mirstība no cukura diabēta (2012.g. par 78%).</p> <p>Mirstība no gremošanas sistēmas slimībām augstāka nekā vidēji LV (2012.g. par 36%).</p>	<p>- iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bērni,</li> <li>- pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</li> </ul> <p>Dalībnieku skaits: 50 dalībnieki uz semināru ciklu 1 grupa 1 ciklā, 4 grupas 2017.gadā</p> <p>Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes</p>			
2.	Slimību profilakse	Informatīvais seminārs par onkoloģijas	<b>Mērķis</b> - paaugstināt informētības vidi un nodrošināt interaktīvo	Jūnijs 1 reizi gadā	Trešais biežāk diagnosticētais audzējs	Visi iedzīvotāji, t.sk., - trūcīgie un	Sasaiste ar 1. pasākumu par slimību	3000	profilakse

	slimībām plašākai sabiedrības daļai	<p>izglītošanu par onkoloģijas slimībām plašākai sabiedrības daļai.</p> <p>1 reiz gadā pasākumus – seminārs visiem pilsētas iedzīvotājiem, kura rezultātā varēs apmeklēt speciālistu interaktīvās lekcijas - diskusijas uzzināt onkoloģijas saslimšanas profilakses iespējas.</p> <p>Pasākuma laikā tiks izglītota sabiedrība, kas pastiprina kontroli par savu veselību un uzlabo to, gūst kompetentu informāciju par mūsdienās aktuālākajām slimībām un veselības veicināšanas pasākumiem.</p> <p>Veselības veicināšanas pasākums ļaus samazināt veselības stāvokļa nevienlīdzības starp dažādām sabiedrības grupām un ļaus indivīdiem balstīt savas izvēles uz veselīgiem principiem.</p> <p>Samazināsies iedzīvotāju skaits, kam vēzis ir atklāts</p>	~ 2-3 stundas	<p>Daugavpilī ir resnās, sigmveida un taisnās zarnas audzējs.</p> <p>Saslimšanas gadījumu skaits ar resnās, sigmveida un taisnās zarnas audzējiem 2015. gadā ir samazinājies, tomēr saglabājoties par 25% augstāks nekā vidēji Latvijā.</p> <p>Saslimstība ar ļaundabīgajiem audzējiem augstāka nekā vidēji LV (2012. g. par 10%),</p>	<p>maznodrošinātie iedzīvotāji;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezdarbnieki;</li> <li>- personas ar invaliditāti,</li> <li>- iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem,</li> <li>- bērni,</li> <li>- pārejās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</li> </ul> <p>Dalībnieku skaits: apm. 300 Apm. 50 % vīrieši, apm. 50 % sievietes</p>	profilakses nepieciešamību		
--	-------------------------------------	---	---------------	--	--	----------------------------	--	--

			<p>pēdējā stadijā.</p> <p><b>Metodes:</b> lekcijas, demonstrējumi, ekspress konsultācijas, diskusijas</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> datortehnika (projektor, portatīvais dators; ekrāns), kancelejas preces, izdales materiāls</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> telpās Daugavpils pilsētas teritorijā</p>		bet mirstība - par 9% (2012. g.) augstāka nekā vidēji LV.				
3.	Slimību profilakse	Speciālistu interaktīvās lekcijas – diskusijas par onkoloģiju	<p><b>Mērķis:</b> paaugstināt informētības vidi un nodrošināt interaktīvo izglītošanu par onkoloģijas slimībām plašākai sabiedrības daļai.</p> <p>Pasākuma laikā mērķa grupām tiks izskaidrota un pasniegta informācija par slimību, to simptomiem, cēloņiem un sekām, kā arī ārsta-urologa lomu un nozīmi vīriešu dzīvē. Informācijas pasniegšana un skaidrošana ir sākotnējā stadija slimību profilaksē.</p>	<p>Plānotais īstenošanas laiks:</p> <p>Jūnijs – decembris</p> <p>4 stundas 1 reizi nedēļā</p> <p>28 nodarbības</p>	<p>Saslimstība ar ļaundabīgiem audzējiem augstāka nekā vidēji LV (2012. g. par 10%), bet mirstība - par 9% (2012. g.) augstāka nekā vidēji LV.</p> <p>Visbiežāk reģistrētais ļaundabīgais audzējs Daugavpilī ir</p>	<p>Visi iedzīvotāji, t.sk.,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;</li> <li>- bezdarbnieki;</li> <li>- personas ar invaliditāti,</li> <li>- iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem,</li> <li>- bērni,</li> <li>- pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju</li> </ul>	Sasaiste ar 1.,2. pasākumu par slimību profilakses nepieciešamību	20437.5	profilakse

		<p>Lekciju ietvaros tiks sniegtas vispārējās konsultācijas par iedzīvotāju turpmāko rīcību noteiktos gadījumos un profilakses pasākumiem. Lekcijas laikā arī norisināsies dalībnieku dialogs ar speciālistu.</p> <p>Lekciju noslēgumā būs pieejams medicīnas speciālists – konsultants riska faktoru ekspres-noteikšanai un konsultācijām, konsultācijas paredzētas ne ilgākas par 5min 1 personai, par turpmāko rīcību (piem. nepieciešamību doties pie ģimenes ārsta).</p> <p>Par svarīgāku un rezultatīvāku rādītāju tiek uzskatīts veselības veicināšanas speciālistu darbs, kas ļaus iezīmēt problēmu, kā arī izskaidrot dalībniekiem iespējamās slimības profilakses un veselības veicināšanas risinājumus.</p> <p><b>Metodes:</b> lekcijas,</p>		<p>prostatas audzējs vīriešiem, saslimstība 2015. gadā bija par 24% augstāka nekā vidēji valstī</p>	<p>grupas.</p> <p>Dalībnieku skaits: apm. 20 dalībnieki uz katru lekciju (apm. 70 % vīrieši, 30 &amp; sievietes)</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>demonstrējumi, ekspress konsultācijas, diskusijas</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> datortehnika (projektors, portatīvais dators; ekrāns), kancelejas preces, izdales materiāls.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> telpās Daugavpils pilsētas teritorijā</p>						
4.	Fiziskā aktivitāte	Vingrošanas nodarbības veselības kvalitātes saglabāšanai bērniem	<p><b>Mērķis:</b> samazināt risku saslimst ar nopietnām slimībām un pat samazināt mirstību, piemēram no plaušu artērijas tromboembolijas, savlaicīgi pievēršot uzmanību kāju asinsvadu veselībai.</p> <p><b>Metodes:</b> vingrinājumi, paraugdemonstrējumi, praktiska darbības.</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p><b>Inventārs:</b> hanteles, lielās fizioterapijas bumbas,</p>	<p>Plānotais īstenošanas laiks: Jūnijs – decembris</p> <p>3 nodarbības mēnesī pa 60 min.</p> <p>23 nodarbības/3 cikli ar turpinājumu 2018.gadā</p>	<p>Augstāka priekšlaicīgā mirstība no SAS vecuma grupā līdz 64 g. nekā vidēji LV (2012. g. par 27%).</p>	<p>- bērni;</p> <p>Dalībnieku skaits: 20 bērni vienā grupā</p> <p>1 ciklā 1 grupa, 2017.gadā 3 grupas</p> <p>Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes</p>	9600	Veselības veicināšana	

			vingrošanas lentas, gumijas, līdzsvara virsmas, rotaļu elementi. <b>Infrastruktūra:</b> telpās Daugavpils pilsētas teritorijā						
5.	Veselīgs uzturs	Informatīvās lekcijas - meistarklases par veselīgu uzturu pirmskolas un skolas vecuma bērniem, pilsētas iedzīvotājiem	<b>Mērķis:</b> veicināt pilsētas iedzīvotājiem veselīga uztura paradumus, apmācīt veselīga uztura gatavošanā. <b>Metodes:</b> lekcijas, paraugdemonstrējumi, līdzdarbošanās, diskusijas <b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. <b>Infrastruktūra:</b> telpās Daugavpils pilsētas teritorijā, izglītības iestādes	Plānotais īstenošanas laiks: Jūnijs – decembris 2 stundas 3 reizes nedēļā. 93 nodarbības	<i>Latgales reģionā ir augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki ēšanas paradumi, kā arī augstākais iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos.</i> <i>Mirstībai no</i>	Visi iedzīvotāji, t.sk., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti, - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.  Dalībnieku skaits: apm.20 dalībnieki uz 1 nodarbību	Sasaiste ar 1. pasākuma tematiku	13440	Veselības veicināšana

					<i>sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Daugavpilī ir novērojama pieaugoša tendence, visā periodā saglabājoties augstāka nekā vidēji valstī, 2015. gadā par 14%</i>	Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes			
6.	Fiziskā aktivitāte	Mūsdienu dejas bērniem un jauniešiem	<b>Mērķis:</b> sniegt iespēju bērniem un jauniešiem apgūt mūsdienu dejas, kas ir kultūras žanrs, aktīvas atpūta un izskatīga sporta veida attīstība un popularizēšana. Hip-hops ne tikai trenē bērna ķermeni, padarot to lokanu un plastisku, tas arī attīsta kustību koordināciju, spēku un ātrumu.  <b>Metodes:</b> stāstījums, demonstrēšana, aktīva	Plānotais īstenošanas laiks: Jūnijs – decembris  2 reizes nedēļā / 2 <i>vecuma grupas</i>  56 nodarbības/3 cikli ar	Mirstībai no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Daugavpilī ir novērojama pieaugoša tendence, visā periodā saglabājoties augstāka nekā vidēji valstī, 2015. gadā par	- bērni  Dalībnieku skaits: 15 dalībnieki 1 grupā  1 ciklā 2 grupa, 2017.gadā 6 grupas  Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes	-	9319	Veselības veicināšana



			<p>dalībnieku iesaiste , mērķa grupas līdzdarbošanās.</p> <p><b>Inventārs:</b> vingrošanas paklāji, mati</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> telpās Daugavpils pilsētas teritorijā</p>	<p>turpinājumu 2018.gadā</p> <p>Nodarbības ilgums 1 stunda</p>	14%				
7.	Fiziskā aktivitāte	Orientēšanās apmācības apvidū	<p><b>Mērķis:</b> attīstīt un pilnveidot mērķa grupas prasmes un iemaņas orientēšanās sportā, veicināt aktīvu un veselīgu dzīvesveidu</p> <p><b>Uzdevumi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Apgūt prasmes orientēties apvidū;</li> <li>•apgūt kartes lasīšanas iemaņas;</li> <li>•apgūt kompasu pielietošanu virziena noteikšanai.</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Stāstījums;</li> <li>•Teorētiskās nodarbības;</li> <li>•Praktiskās nodarbības</li> </ul>	<p>Plānotais īstenošanas laiks:</p> <p>Jūnijs – decembris</p> <p>1 reizi nedēļā / 2 grupas</p> <p>28 nodarbības/3 cikli ar turpinājumu 2018.gadā</p> <p>Nodarbības</p>	<p>Mirstībai no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Daugavpilī ir novērojama pieaugoša tendence, visā periodā saglabājoties augstāka nekā vidēji valstī, 2015. gadā par 14%</p>	<p>Visi iedzīvotāji, t.sk.,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;</li> <li>- bezdarbnieki;</li> <li>- personas ar invaliditāti,</li> <li>- iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem,</li> <li>- bērni,</li> <li>- pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</li> </ul>	-	8400	Veselības veicināšana

			<ul style="list-style-type: none"> <li>•Demonstrēšana- papildināšana ar vizuālo informāciju, kā notiek kāds no procesiem;</li> <li>•Aktīva dalībnieku iesaiste orientēšanas procesā.</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> Latvijas Orientēšanās federācijas atzīts treneris, tiesneši (distanču plānošana, kontrolpunktu izvietošana apvidū, rezultātu apstrāde)</p> <p><b>Aprīkojums:</b> kartes, kompasi, kontrolpunkti, atzīmēšanās sistēma</p> <p>Infrastruktūra: pilsētas teritorijā.</p>	ilgums 3 stundas		<p>Dalībnieku skaits: 15 dalībnieki vienā grupā</p> <p>1 ciklā 2 grupa, 2017.gadā 6 grupas</p> <p>Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes</p>			
8.	Fiziskā aktivitāte	Nūjošanas interešu grupa iedzīvotājiem, kas vecāki par 54 gadiem.	<p><b>Mērķis:</b> veicināt iedzīvotājiem veselīga dzīvesveida paradumus ar nūjošanas palīdzību</p> <p><b>Uzdevumi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•apgūt nūjošanas pamata tehniku;</li> <li>•apgūt dažādus muskuļu stiepšanās, muskuļu nostiprināšanas, kustību koordinācijas, elpošanas</li> </ul>	<p>Plānotais īstenošanas laiks:</p> <p>Jūnijs – decembris</p> <p>2 reizi nedēļā</p> <p>56 nodarbības/ 3 cikli ar</p>	<p>Mirstībai no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Daugavpilī ir novērojama pieaugoša tendence, visā periodā saglabājoties</p>	<p>- iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem;</p> <p>Dalībnieku skaits: 15 dalībnieki vienā grupā</p> <p>1 ciklā 1 grupa, 2017.gadā 3</p>	-	5543	Veselības veicināšana

			<p>vingrinājumus;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•radīt izpratni par nūjošanas nodarbības struktūru;</li> <li>•veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā.</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Stāstījums;</li> <li>•Demonstrēšana-</li> </ul> <p>papildināšana ar vizuālo informāciju, kā notiek kāds no procesiem;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Aktīva dalībnieku iesaiste nūjošanas procesā.</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> nūjošanas instruktors, nūjošanas treneris</p> <p><b>Aprīkojums:</b> nūjas, pulsometrs</p> <p>Infrastruktūra: pilsētas teritorija.</p>	<p>turpinājumu</p> <p>2018.gadā</p> <p>Nodarbības ilgums 1 stunda</p>	<p>augstāka nekā vidēji valstī, 2015. gadā par 14%. 2015. gadā potenciāli zaudēto mūža gadu (PZMG) rādītājs līdz 64 gadu vecumam uz 100 000 iedzīvotāju Daugavpilī bija par 20% augstāks nekā vidēji Latvijā</p>	<p>grupas</p> <p>Apm. 30 % vīrieši, apm.70 % sievietes</p>			
9.	Garīgā veselība	Garīgās veselības veicinošie informatīvie pasākumi	<p><b>Mērķis:</b> informēt sabiedrību par sevis izzināšanas iespējām un izdegšanas sindroma mazināšana</p> <p>Pasākums paredz psiholoģiskās veselības veicinošus seminārus iedzīvotājiem un meistarklases par veselīga</p>	<p>Plānotais īstenošanas laiks:</p> <p>Jūnijs – decembris</p> <p>2 reizes nedēļā.</p>	<p>Dinamikā palielinās pašnāvību rādītājs, 2015. gadā sasniedzot 26,7 gadījumus uz 100 000 iedzīvotāju</p>	<p>Visi iedzīvotāji, t.sk.,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;</li> <li>- bezdarbnieki;</li> <li>- personas ar invaliditāti,</li> <li>- iedzīvotāji, kas</li> </ul>	<p>Sasaiste ar 1. 2.,3. pasākuma tematiku</p>	4480	Veselības veicināšana

		<p>ēdiena pagatavošanu, sevis izzināšana, vēlmi kaut ko mainīt savā dzīvē, darbs ar emocijām, emocionālās sfēras izzināšana (bailes, stress, saskarsmes un dzīvesprieka trūkums, zemā pašapziņa, pesimistiskas domās, vientulība), dažādu saskarsmes problēmu risināšana, izdegšanas sindroms.</p> <p>Dalībnieki varēs papildināt savas zināšanas mūsdienu pasaules sadzīviskajā kultūrā, mazinot to apjukumu un palielinot viņu kontroli par savas dzīves ritējumu.</p> <p><b>Metodes:</b> stāstījums, demonstrēšana, meistarklases, diskusijas,</p> <p><b>Aprīkojums :</b> datortehnika, kancelejas preces</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēts/ sertificēts speciālisti atbilstoši tēmai.</p>	56 nodarbības/ 3 cikli ar turpinājumu 2018.gadā.  Pasākuma ilgums 2 stundas	(vidēji LV – 19,4 uz 100 000 iedz.).	<p>vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</p> <p>Dalībnieku skaits: 20 dalībnieki vienā grupā 1 ciklā 1 grupa, 2017.gadā 3 grupas</p> <p>Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes</p>			
--	--	--	---	--------------------------------------	---	--	--	--

			<b>Infrastruktūra:</b> telpās Daugavpils pilsētas teritorijā						
10.	Fiziskā aktivitāte	Peldēt mācīšana sākumskolas bērniem(1-4 kl.), iedzīvotājiem, kas vecāki par 54 un invalīdiem.	<b>Mērķis:</b> veicināt vispārējo fizisko attīstību, apgūt pareizu peldēšanas tehniku  <b>Metodes:</b> stāstījums, demonstrējums, aktīva dalībnieku iesaiste, praktiskās nodarbības, mērķa grupas līdzdarbošanās.  <b>Inventārs:</b> peldēšanas dēļi, nūdeles un bumbas  <b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. <b>Infrastruktūra:</b> telpās Daugavpils pilsētas teritorijā	Plānotais īstenošanas laiks: Jūnijs – decembris iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem un invalīdi 3 reizes nedēļā (69 nodarbības/ 2 cikli ar turpinājumu 2018 gadā), bērni mācību gada laikā 3 reizes nedēļā (51 nodarbība/ 2 cikli ar turpinājumu 2018.gadā) Nodarbības ilgums 1 stunda	Mirstībai no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Daugavpilī ir novērojama pieaugoša tendence, visā periodā saglabājoties augstāka nekā vidēji valstī, 2015. gadā par 14%	- personas ar invaliditāti;  - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem;  -bērni  Dalībnieku skaits: 20 personas vienā grupā  Personām ar invaliditāti un iedzīvotājiem, kas vecāki par 54 gadiem 1 ciklā 3 grupas, 2017.gadā 6 grupas  Bērniem 1 ciklā 1 grupa, 2017.gadā 2 grupas	-	21511.6	Veselības veicināšana

						Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes			
11.	Fiziskā aktivitāte	Slidot mācīšana sākumskolas bērniem	<p><b>Mērķis:</b> veicināt vispārējo fizisko attīstību bērniem, pagūt pareizi slidošanas tehniku</p> <p><b>Metodes:</b> stāstījums, demonstrējums, aktīva dalībnieku iesaiste, praktiskās nodarbības, mērķa grupas līdzdarbošanās.</p> <p><b>Inventārs:</b> slidas, nūjas, ripas, konusi</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Ledus halle</p>	Plānotais īstenošanas laiks: Jūnijs –  1 reizi nedēļā  27 nodarbības/ 2 cikli ar turpinājumu 2018.gadā  Nodarbības ilgums 1 stunda	Mirstībai no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Daugavpilī ir novērojama pieaugoša tendence, visā periodā saglabājoties augstāka nekā vidēji valstī, 2015. gadā par 14%	-bērni  Dalībnieku skaits: 50 bērni grupā  <i>1 ciklā 1 grupa, 2017.gadā 2 grupas</i>  Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes	-	10526.32	Veselības veicināšana
12.	Fiziskā aktivitāte, garīgā	Eiropas sporta nedēļa	<b>Mērķis:</b> radīt apstākļus veselas, fiziski un garīgi attīstītas personības	Plānotais īstenošanas laiks:	Mirstībai no sirds un asinsvadu	Visi iedzīvotāji, t.sk., - trūcīgie un	Sasaiste ar 1.,12. pasākuma tematiku	1200	Veselības veicināšana

veselība,		<p>veidošanai caur sporta pasākumiem un sacensībām</p> <p><b>Metodes:</b> jautrie starti, sacensības, atvērtie treniņi nūjošanā un skriešanā, jumping fitness, spēka treniņš, demonstrējumi, lekcijas iedzīvotājiem (Kā pareizi skriet? Kā uzturēt sevi formā? Veselīgs uzturs un vitamīni. Veselīgs dzīvesveids – ar ko sākt? Sports un apģērbs. Kā negūt traumas uzsākot aktīvu dzīvesveidu. Novitātes sportā un praktiskās nodarbības .) informatīvi pasākumi veselīga dzīvesveida popularizēšanai</p> <p><b>Inventārs:</b> konusi, velosipēdi</p> <p><b>Aprīkojums:</b> skaņas aparatūra, datortehnika, kancelejas preces, ūdens</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> jaunatnes lietu speciālisti, brīvprātīgie, sporta pasākumu organizatori, treneri</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Daugavpils</p>	<p>Septembris</p> <p>Aktivitātes plānotas visas nedēļas ietvaros pilsētas teritorijā.</p> <p>Lekciju ilgums apm. 2-3 stundas.</p> <p>Fizisko aktivitāšu ilgums apm. 1-2 stundas.</p>	<p>sistēmas slimībām (SAS) Daugavpilī ir novērojama pieaugoša tendence, visā periodā saglabājoties augstāka nekā vidēji valstī, 2015. gadā par 14%</p>	<p>maznodrošinātie iedzīvotāji;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezdarbnieki;</li> <li>- personas ar invaliditāti,</li> <li>- iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem,</li> <li>- bērni,</li> <li>- pārejās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</li> </ul> <p>Dalībnieku skaits: apm.3000</p> <p>Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes</p>			
-----------	--	---	--	--	--	--	--	--

			pilsētas teritorija						
13.	Fiziskā aktivitāte, garīgā veselība	Eiropas Veselības nedēļa	<p><b>Mērķis:</b> radīt apstākļus veselai, fiziski un garīgi attīstītai personībai veidošanai caur sporta pasākumiem un sacensībām</p> <p><b>Metodes:</b> jautrie starti, sacensības, atvērtie treniņi (nūjošana, skriešana, zumba, jumping fitness), demonstrējumi, lekcijas iedzīvotājiem (sirds veselības, ķermeņa masas indeksa, asinsspiediena noteikšana, pareiza elpošana, dziedāšanas un ritmiskas nodarbība garīgai un fiziskai veselībai) u.c. informatīvi pasākumi veselīga dzīvesveida popularizēšanai</p> <p><b>Inventārs:</b> konusi, velosipēdi, bumbas u.c.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> skaņas aparatūra, datortehnika, kancelejas preces, ūdens</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> jaunatnes lietu</p>	<p>Plānotais īstenošanas laiks: Jūnijs</p> <p>Aktivitātes plānotas nedēļas ietvaros pilsētas teritorijā.</p> <p>Lekciju ilgums apm. 2-3 stundas.</p> <p>Fizisko aktivitāšu ilgums apm. 1-2 stundas.</p>	<p>Mirstībai no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Daugavpilī ir novērojama pieaugoša tendence, visā periodā saglabājoties augstāka nekā vidēji valstī, 2015. gadā par 14%</p>	<p>Visi iedzīvotāji, t.sk., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti, - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārejās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</p> <p>Dalībnieku skaits: apm. 3000</p> <p>Apm. 50 % vīrieši, apm. 50 % sievietes</p>	<p>Sasaiste ar 1., 12., 13. pasākuma tematiku</p>	1276.23	Veselības veicināšana



			<p>speciālisti, brīvprātīgie, sporta pasākumu organizatori, treneri</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Daugavpils pilsētas teritorija</p>						
14.	Fiziskā aktivitāte, garīgā veselība	Mobilitātes nedēļa	<p><b>Mērķis:</b> radīt apstākļus veselai, fiziski un garīgi attīstītai personībai veidošanai caur sporta pasākumiem un sacensībām</p> <p><b>Metodes:</b> jautrie starti, sacensības, atvērtie treniņi, demonstrējumi, lekcijas iedzīvotājiem (Riteņbraukšanas pozitīvā ietekme uz organismu; Kā būt gatavam velosezonai - veselīgie vingrinājumi; Pareiza velosipēda izvēle – aktīva ģimene (velosipēdu izvēle, droša mobilitāte, velopārgājiena plānošana)) . informatīvi pasākumi veselīga dzīvesveida popularizēšanai, velo – foto orientēšanās</p> <p><b>Inventārs:</b> konusi, velosipēdi</p>	<p>Plānotais īstenošanas laiks: Septembris</p> <p>Aktivitātes plānotas visas nedēļas ietvaros pilsētas teritorijā.</p> <p>Lekciju ilgums apm. 2-3 stundas.</p> <p>Fizisko aktivitāšu ilgums apm. 1-2 stundas.</p>	<p>Mirstībai no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Daugavpilī ir novērojama pieaugoša tendence, visā periodā saglabājoties augstāka nekā vidēji valstī, 2015. gadā par 14%</p>	<p>Visi iedzīvotāji, t.sk., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti, - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</p> <p>Dalībnieku skaits: apm.1000 Apm. 50 % vīrieši, apm.50</p>	<p>Sasaiste ar 1.,12.,13.,14..pasākuma tematiku</p>	2831.8	Veselības veicināšana

			<p><b>Aprīkojums:</b> skaņas aparatūra, datortehnika, kancelejas preces, ūdens</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> jaunatnes lietu speciālisti, brīvprātīgie, sporta pasākumu organizatori, treneri</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Daugavpils pilsētas teritorija</p>			% sievietes			
15.	Fiziskā aktivitāte	Skolas vecuma bērnu izglītošana par veselīgu stāju saglabāšanas un nodrošināšanas jautājumiem, praktiskās apmācības fiziskām aktivitātēm vispārējās veselības veicināšanai un stājas stiprināšanai	<p><b>Mērķis:</b> palielinātu skolēnu zināšanas un izpratni par stājas stāvokļa izmaiņu riska faktoriem, to saglabāšanas iespējām, kā arī motivētu skolēnus nodarboties ar fiziskām aktivitātēm veselīgas stājas nodrošināšanā, plānotas fizioterapeitu izbraukumi Sociālā mājā, bērnumamā - patversmē "Priedīte" ar informatīvām lekcijām un vingrošanas nodarbībām vispārējās veselības veicināšanai bērniem.</p> <p><b>Metodes:</b> stāstījums,</p>	Plānotais īstenošanas laiks: jūnijs – novembris 3 pasākumi Pasākuma ilgums 1 stunda	Mirstībai no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Daugavpilī ir novērojama pieaugoša tendence, visā periodā saglabājoties augstāka nekā vidēji valstī, 2015. gadā par 14%. Augstāka cukura diabēta incidence un prevalence	- bērni Dalībnieku skaits: klašu grupas skolās, apm. 60 bērni uz katru pasākumu Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes	Sasaiste ar 1.,12.,13.,14.pasākuma tematiku	3840	Veselības veicināšana

			<p>demonstrējums, aktīva dalībnieku iesaiste , mērķa grupas līdzdarbošanās</p> <p><b>Inventārs:</b> vingrošanas paklāji, bumbas, līdzsvara eži .</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši pasākumam.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Daugavpils izglītības /pašvaldības iestādes</p>		<p>nekā vidēji valstī (2015. g. par 36% un 35%).</p>				
16.	Fiziskā aktivitāte	Sākumskolas vecuma bērnu apmācība dimanisko paužu veikšanai mācību stundas laikā	<p><b>Mērķis:</b> mazināt statisko slodzi sākumskolas vecuma bērniem un uzlabotu zināšanas par dinamisko paužu veikšanu mācību stundas laikā.</p> <p><b>Metodes:</b> stāstījums, demonstrācija, aktīva dalībnieku iesaiste , mērķa grupas līdzdarbošanās</p> <p><b>Inventārs:</b> vingrošanas paklāji, bumbas, līdzsvara eži</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši</p>	<p>Plānotais īstenošanas laiks: jūnijs , oktobris, novembris</p> <p>3 pasākumi</p> <p>Pasākuma ilgums 1 stunda</p>	<p>Mirstībai no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Daugavpilī ir novērojama pieaugoša tendence, visā periodā saglabājoties augstāka nekā vidēji valstī, 2015. gadā par 14%. Augstāka cukura diabēta</p>	<p>- bērni</p> <p>Dalībnieku skaits: klašu grupas skolās, apm. 60 bērni uz katru pasākumu</p> <p>Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes</p>	<p>Sasaiste ar 1. ,12.,13. ,14.,16.pasākuma tematiku</p>	480	Veselības veicināšana

			<p>pasākumam.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Daugavpils pašvaldības/izglītības iestādes</p>		<p>incidence un prevalence nekā vidēji valstī (2015. g. par 36% un 35%).</p>				
17.	Fiziskā aktivitāte	Slēpošanas nodarbības sākumskolas un pamatskolas bērniem	<p><b>Mērķis:</b> attīstīt un pilnveidot mērķa grupas prasmes un iemaņas slēpošanas sporta veidā, veicināt aktīvu un veselīgu dzīvesveidu</p> <p><b>Uzdevumi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Apgūt slēpošanas tehniku (slidsolis un klasiskais solis);</li> <li>•iegūt prasmes slēpošanas inventāra izvēlē un sagatavošanā;</li> <li>•norādīt ķermeni.</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Stāstījums;</li> <li>•Teorētiskās nodarbības;</li> <li>•Praktiskās nodarbības</li> <li>•Demonstrēšana-papildināšana ar vizuālo informāciju, kā notiek kāds no procesiem;</li> </ul>	<p>Plānotais īstenošanas laiks: Novembris – decembris</p> <p>2 reizes nedēļā</p> <p>16 nodarbības/2 cikli ar turpinājumu 2018.gadā</p> <p>Nodarbības ilgums 1 stunda</p>	<p>Mirstībai no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Daugavpilī ir novērojama pieaugoša tendence, visā periodā saglabājoties augstāka nekā vidēji valstī, 2015. gadā par 14%</p>	<p>- bērni</p> <p>Dalībnieku skaits: 10 dalībnieki grupā</p> <p>1 ciklā 2 grupas, 2017.gadā 4 grupas.</p> <p>Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes</p>	-	4850.24	Veselības veicināšana

			<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aktīva dalībnieku iesaiste slēpošanas procesā.</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēts/ sertificēts treneris - instruktors</p> <p><b>Aprīkojums:</b> slēpes, nūjas, slēpju zābaki un stiprinājumi</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> pilsētas teritorijā, sporta trase.</p>						
18.	Fiziskā aktivitāte	Rollerslēpošanas nodarbības bērniem un iedzīvotājiem, kas vecāki par 54 gadiem	<p><b>Mērķis:</b> attīstīt un pilnveidot mērķa grupas prasmes un iemaņas roller slēpošanas sporta veidā, veicināt aktīvu un veselīgu dzīvesveidu</p> <p><b>Uzdevumi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Apgūt slēpošanas tehniku (slidsolis un klasiskais solis);</li> <li>•iegūt prasmes roller slēpošanas inventāra izvēlē un sagatavošanā;</li> <li>•norūdīt ķermeni.</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Stāstījums;</li> <li>•Teorētiskās nodarbības;</li> </ul>	<p>Plānotais īstenošanas laiks: Jūnijs – oktobris</p> <p>2 reizes nedēļā</p> <p>Bērniem 34 nodarbības/3 cikli ar turpinājumu 2018 gadā</p> <p>Iedzīvotājiem, kas vecāki par 54 gadiem 34</p>	<p>Mirstībai no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Daugavpilī ir novērojama pieaugoša tendence, visā periodā saglabājoties augstāka nekā vidēji valstī, 2015. gadā par 14%.</p> <p>Augstāka cukura diabēta</p>	<p>- bērni;</p> <p>- iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem;</p> <p>Dalībnieku skaits: 12 dalībnieki grupā</p> <p>1 ciklā 2 grupas, 2017.gadā 6 grupas.</p> <p>Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes</p>	-	8804	Veselības veicināšana

			<ul style="list-style-type: none"> <li>•Praktiskās nodarbības</li> <li>•Demonstrēšana- papildināšana ar vizuālo informāciju, kā notiek kāds no procesiem;</li> <li>•Aktīva dalībnieku iesaiste slēpošanas procesā.</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēts/ sertificēts treneris - instruktors</p> <p><b>Aprīkojums:</b> roller slēpes, nūjas, stiprinājumi, ķiveres</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> pilsētas teritorijā, sporta trase.</p>	nodarbības/3 cikli ar turpinājumu 2018 gadā Nodarbības ilgums 1 stunda	incidence un prevalence nekā vidēji valstī (2015. g. par 36% un 35%).				
19.	Fiziskā aktivitāte	Skolas vecuma bērnu izglītošana par veselīgu dzīvesveida jautājumiem, praktiskās apmācības par fiziskām aktivitātēm vispārējās veselības veicināšanai	<b>Mērķis:</b> palielināt skolēnu zināšanas un izpratni par veselības stāvokļa izmaiņu riska faktoriem, tā saglabāšanas iespējām, kā arī motivētu skolēnus nodarboties ar fiziskām aktivitātēm veselības nodrošināšanai.  <b>Metodes:</b> stāstījums, demonstrācija, aktīva dalībnieku iesaiste , mērķa	Plānotais īstenošanas laiks: <i>Septembris–novembris</i> 3 pasākumi Pasākuma ilgums 2 stunda	Mirstībai no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Daugavpilī ir novērojama pieaugoša tendence, visā periodā saglabājoties augstāka nekā vidēji valstī,	- bērni un viņu vecāki  Dalībnieku skaits: klašu grupas skolās, apm. 60 bērni uz katru pasākumu  2017.gadā 3 grupas.  Apm. 50 % vīrieši, apm.50	Sasaiste ar 1., 12.,13. ,14.,16., 17.pasākuma tematiku	360	Veselības veicināšana

			<p>grupas līdzdarbošanās</p> <p><b>Inventārs:</b> vingrošanas paklāji, bumbas, līdzsvara eži .</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši pasākumam.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Daugavpils pašvaldības/izglītības iestādes</p>		2015. gadā par 14%. Augstāka cukura diabēta incidence un prevalence nekā vidēji valstī (2015. g. par 36% un 35%).	% sievietes			
20.	Fiziskā aktivitāte	Fizisko aktivitāšu – vingrošanas grupu nodarbības	<p>Grupu nodarbības iedzīvotāju veselības stāvokļa un pašsajūtas uzlabošanai.</p> <p><b>Nodarbību tematika:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spēka attīstīšanas vingrinājumi;</li> <li>• Lielo bumbu vingrošana;</li> <li>• Kustību terapija;</li> <li>• Vispārējā vingrošana dienas mundrumam.</li> </ul> <p><b>Metodes:</b> stāstījums, demonstrācija</p> <p><b>Inventārs:</b> hanteles, mazās vingrošanas bumbas, expanderi, gūmijas,</p>	<p>Plānotais īstenošanas laiks: Jūnijs – decembris</p> <p>4 reizes nedēļā</p> <p>100 nodarbības/56 cikli ar turpinājumu 2018.gadā</p> <p>Nodarbības ilgums 1 stunda</p>	<p>Augstāka priekšlaičīgā mirstība no SAS vecuma grupā līdz 64 g. nekā vidēji LV (2012. g. par 27%).</p> <p>Cukura diabēta incidences un prevalences rādītāji augstāki nekā vidēji LV (2012. g. - attiecīgi par 55% un 51%), kā arī augstāka</p>	<p>Visi iedzīvotāji, t.sk.,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;</li> <li>- bezdarbnieki;</li> <li>- personas ar invaliditāti,</li> <li>- iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem,</li> <li>- bērni,</li> <li>- pārejās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</li> </ul> <p>Dalībnieku skaits: grupā 8</p>	Sasaiste ar 1.pasākuma tematiku	84800	Veselības veicināšana

			vingrošanas nūjas, stepa platformas, lecamauklas, līdzsvara inventārs, vingrošanas riņķi, zviedru sienas, vingrošanas soli .  <b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši pasākumam.  <b>Infrastruktūra:</b> Telpās Daugavpils teritorijā		mirstība no cukura diabēta (2012.g. par 78%). Mirstība no gremošanas sistēmas slimībām augstāka nekā vidēji LV (2012. g. par 36%).	dalībnieki  1 ciklā 1 grupas, 2017.gadā 56 grupas.  Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes			
21.	Fiziskā aktivitāte, garīgā veselība, seksuālā un reproduktīvā veselība, veselīgs uzturs	Māmiņu skola	<b>Mērķis:</b> nodrošināt Izglītojošie pasākumi ar nolūku sagatavot iedzīvotājus dzemdībām, jaunā bērna nākšanai ģimenē, sniedzot patieso un skaidro priekšstatu par fizioloģiskajām un psiholoģiskajām izmaiņām, iespējamajām problēmām un slimībām, kā arī to profilakses iespējām, lai iemācītu nebaidīties un kā pareizi rīkoties noteiktajās situācijās.  <b>Metodes:</b> stāstījums, lekcijas, demonstrējumi, izdales	Plānotais īstenošanas laiks: Jūnijs – decembris  57 nodarbības/ 7 cikli ar turpinājumu 2018.gadā  Nodarbības ilgums 1 stunda	Perinatālā mirstība (nedzīvi dzimušie un pirmajā dzīves nedēļā mirušie) Daugavpilī ir augsta – 2015. gadā sasniedzot visaugstāko rādītāju visā periodā – 13,0 uz 1000 dzīvi un nedzīvi	Visi iedzīvotāji, t.sk., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti, - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.	Sasaiste ar 1.pasākuma tematiku	11376	Veselības veicināšana



		<p>materiāli;</p> <p><b>Tēmas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grūtniecības fizioloģija, grūtnieces uzturs, higiēna, seksuālo dzīve, tiks veikti fiziskie vingrinājumi;</li> <li>• dzemdību priekšvēstneši, kas jāņem līdzi uz dzemdībām. Psiholoģiskās pārmaiņas pirmsdzemdību periodā. Tēva loma dzemdībās;</li> <li>• Dzemdību norise. Pozas un elpošana dzemdībās;</li> <li>• Bērna aprūpe mājās;</li> </ul> <p><b>Inventārs:</b> hanteles, rebozo lakati, vingrošanas bumbas, masāžas bumbas.</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši pasākumam.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Telpās Daugavpils pašvaldības teritorijā</p>	<p>dzimušajiem. Arī zīdaiņu mirstība (līdz 1 gada vecumam) Daugavpilī ir divreiz augstāka kā vidēji valstī – 2015. gadā 9,5 gadījumi uz 1000 dzīvi dzimušajiem</p>	<p>Dalībnieku skaits: apm. 120 dalībnieki 2017.gadā</p> <p>1 ciklā 1 grupa, kopā 7 grupas 2017.gadā</p> <p>Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

22.	Fiziskā aktivitāte, garīgā veselība, seksuālā un reproduktīvā veselība, veselīgs uzturs, atkarību mazināšana	Izglītojošs pasākums par veselības veicināšanas un slimības profilakšu pasākumiem pilsētā.	Izglītojošs pasākumu par pilsētā pieejamajiem veselības veicināšanas un slimības profilakšu pasākumiem  Pasākuma tēmas: 1) Galvenie sirds slimību riska faktori un to nelabvēlīgi ietekmējošais dzīvesveids: smēķēšana, holesterīns, svars un mazkustīgs dzīvesveids, stress; 2) Atkarības slimības psiholoģiskie aspekti. Smēķēšana un alkohola lietošana ir viens no socializēšanās veidiem pusaudžu vidū; 3) Kā izvairīties no ikdienas stresa?; 4) Veselīgs dzīvesveids - kvalitatīva un sabalansēta ēdienkarte, ka arī labs miegs un fiziskās nodarbības;	Plānotais īstenošanas laiks: Jūnijs  Pasākuma apm. 3-4 stunda	Augstāka priekšlaicīgā mirstība no SAS vecuma grupā līdz 64 g. nekā vidēji LV (2012. g. par 27%).  Cukura diabēta incidences un prevalences rādītāji augstāki nekā vidēji LV (2012. g. - attiecīgi par 55% un 51%), kā arī augstāka mirstība no cukura diabēta (2012.g. par 78%).  Mirstība no gremošanas sistēmas	Visi iedzīvotāji, t.sk., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti, - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. Dalībnieku skaits: 400  Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes	Sasaiste ar 1.un 21.pasākuma tematiku	3000	Veselības veicināšana

			<p>5) Grūtniecības fizioloģija. Grūtnieces uzturs, higiēna, seksuālā dzīve, fiziski vingrinājumi. Krūts barošana un tās priekšrocības.</p> <p><b>Metodes:</b> lekcijas, demonstrējumi, stāstījumi, meistarklases.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> skaņas aparatūra, datortehnika, kancelejas preces, speciāls inventārs pasākuma norises nodrošināšanai</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēti/ sertificēti speciālists atbilstoši pasākuma tēmām.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Telpās Daugavpils pašvaldības teritorijā</p>		slimībām augstāka nekā vidēji LV (2012. g. par 36%).				
23.	Fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	Veselības skola	Pasākuma ietvaros paredzēts organizēt interaktīvo pasākumu ciklu veselīga dzīvesveida veicināšanai bērniem ar vecākiem (vecāku konsultācijas, apaļā galda	Plānotais īstenošanas laiks: Jūnijs – decembris	Cukura diabēta incidences un prevalences rādītāji augstāki nekā vidēji LV (2012.	- bērni (ar vecākiem) Dalībnieku skaits: grupā līdz 20 dalībnieki	Sasaiste ar 1.un 21.pasākuma tematiku	4083,46	Veselības veicināšana

			<p>diskusija, svaru kontroles, fiziskas aktivitātes sporta zālē, laukumā vai brīvā dabā).          Eksperti uzsver nepieciešamību konsultēt bērnus un visu ģimeni par enerģijas līdzsvara nodrošināšanu (sabalansētu uzturu un pietiekamu fizisko aktivitāti).</p> <p><b>Metodes:</b> stāstījums, demonstrējumi</p> <p><b>Inventārs:</b> vingrošanas paklāji, bumbas, līdzsvara spilveni, pildbumbas, barjeras u.</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēti/ sertificēti speciālists atbilstoši pasākumam.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Telpās Daugavpils pašvaldības teritorijā</p>	27 nodarbības/3 cikli ar turpinājumu 2018.gadā  Nodarbības ilgums 1 stunda.	<p>g. - attiecīgi par 55% un 51%), kā arī augstāka mirstība no cukura diabēta (2012.g. par 78%).</p> <p>Mirstība no gremošanas sistēmas slimībām augstāka nekā vidēji LV (2012. g. par 36%).</p> <p>Augstāka priekšlaicīgā mirstība no SAS vecuma grupā līdz 64 g. nekā vidēji LV (2012. g. par 27%).</p>	1 ciklā 1 grupa  Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes			
24.	Fiziskā aktivitāte	Aerobikas maratons	<b>Mērķis:</b> Iemācīt iedzīvotāji visaptveroši sajūst savu ķermeni un dzīvot kustībā un	Plānotais īstenošanas laiks:	Augstāka priekšlaicīgā mirstība no	Visi iedzīvotāji, t.sk., - trūcīgie un	Sasaiste ar 1.un 21.pasākuma tematiku	1205	Veselības veicināšana

			<p>harmonijā Motivēt pievērsties veselīgam un aktīvām dzīves veidam.</p> <p><b>Metodes:</b> demonstrējumi, līdzdarbošanās, stāstījums.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> skaņas aparatūra, datortehnika, kancelejas preces, speciāls inventārs pasākuma norises nodrošināšanai</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēti/ sertificēti speciālists atbilstoši pasākuma tēmai, treneri</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Telpās Daugavpils pašvaldības teritorijā</p>	<p>Septembris</p> <p>Pasākuma ilgums apm. 5-6 stundas</p>	<p>SAS vecuma grupā līdz 64 g. nekā vidēji LV (2012. g. par 27%).</p> <p>Cukura diabēta incidences un prevalences rādītāji augstāki nekā vidēji LV (2012. g. - attiecīgi par 55% un 51%), kā arī augstāka mirstība no cukura diabēta (2012.g. par 78%).</p> <p>Mirstība no gremošanas sistēmas slimībām augstāka nekā vidēji LV (2012. g. par 36%).</p>	<p>maznodrošinātie iedzīvotāji;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezdarbnieki;</li> <li>- personas ar invaliditāti,</li> <li>- iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem,</li> <li>- bērni,</li> <li>- pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</li> </ul> <p>Dalībnieku skaits: apm.200</p> <p>Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes</p>			
--	--	--	--	---	---	---	--	--	--

25.	Fiziskā aktivitāte	Velokross	<p><b>Mērķis:</b> popularizēt velokrosu kā aktīvas atpūtas un veselību veicinošu sporta veidu. Veicināt bērnu, jauniešu un pieaugušo vēlmi interesanti un veselīgi pavadīt brīvo laiku. Popularizēt velosipēdu kā videi un cilvēkam draudzīgu transportlīdzekli.</p> <p><b>Metodes:</b> demonstrējumi, līdzdarbošanās, stāstījums.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> skaņas aparatūra, datortehnika, kancelejas preces, speciāls inventārs pasākuma norises nodrošināšanai</p> <p><b>Inventārs:</b> velosipēdi, ķiveres, atstarojošās vestes</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> Diplomēti/ sertificēti speciālists atbilstoši pasākuma tēmai, treneri, tiesneši, brībprātīgie</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Daugavpils pašvaldības teritorija</p>	<p>Plānotais īstenošanas laiks:</p> <p>Jūnijs</p> <p>Pasākuma ilgums apm. 2-3 stundas</p>	<p>Augstāka priekšlaičīgā mirstība no SAS vecuma grupā līdz 64 g. nekā vidēji LV (2012. g. par 27%).</p> <p>Cukura diabēta incidences un prevalences rādītāji augstāki nekā vidēji LV (2012. g. - attiecīgi par 55% un 51%), kā arī augstāka mirstība no cukura diabēta (2012.g. par 78%).</p> <p>Mirstība no gremošanas sistēmas slimībām augstāka nekā</p>	<p>Visi iedzīvotāji, t.sk.,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;</li> <li>- bezdarbnieki;</li> <li>- personas ar invaliditāti,</li> <li>- iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem,</li> <li>- bērni,</li> <li>- pārejās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</li> </ul> <p>Dalībnieku skaits: apm. 200</p> <p>Apm. 50 % vīrieši, apm.50 % sievietes</p>	-	5546.13	
-----	--------------------	-----------	---	---	--	--	---	---------	--

					vidēji LV (2012. g. par 36%).				
--	--	--	--	--	----------------------------------	--	--	--	--

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".

Veselības ministrs Guntis Belēvičs