



## **Daugavpils Vienības pamatskola- Veselību veicinoša skola!**

**Vienības pamatskola aktīvi darbojas Latvijas Veselību veicinošo skolu tīklā.**

Šī projekta un skolas galvenie mērķi - sekmēt skolēnu fiziskās un psihiskās un sociālās veselības uzlabošanu, attīstīt skolēnos prasmes rūpēties par savu veselību, organizēt veselības veicināšanas aktivitātes un izglītojošas nodarbības skolā.

**Katru mēnesi Vienības pamatskolā tiek organizēti veselību veicinoši pasākumi, kuros tiek iesaistīti visi skolēni no 1.līdz 9.klasei.**

- Septembris – fiziskās veselības mēnesis: aktīvi sportojām, un izpratām fizisko aktivitāšu nozīmi cilvēka dzīvē. Rīkojām dinamiskās vingrošanas pauzes stundu laikā, zibkciju tāllēkšanā, aktīvi piedalījāmies Olimpiskajā dienā.
- 29.septembrī aktīvi atzīmējām Pasaules sirds veselības dienu.



Pasaules sirds veselības diena tika organizēta mūsu skolā ar devīzi "Mīli savu sirdi!" Ar mērķi veicināt skolēnu informētību par sirds un asinsvadu slimību novēršamajiem riska faktoriem, akcentējot veselīga un sabalansēta uztura un aktīva dzīvesveida lomu sirds veselības saglabāšanā un profilaksē. Skolēni aktīvi iesaistījās dažādās aktivitātēs – diskutējām, analizējām situācijas, minējām krustvārdu mīklas, no aktuāliem video un audio materiāliem ieguvām jaunas zināšanas par veselīga dzīvesveida nozīmi, veselīgu ēšanas paradumu nozīmi. Skolēni saņēma arī uzlīmes ar kampaņas "Mīli savu sirdi!" logo. Tika izveidots informatīvs stends par sirds veselībai svarīgiem jautājumiem, lai ikviens skolēns, skolotājs, vecāks iepazītos ar vērtīgiem ieteikumiem savai sirds veselībai! Veidojām radošus darbus un Latvijas mērogā ieguvām titulu „Sirsnīgākā skola”.

- Oktobrī – no 05.10.līdz 10.10. norisinājās Putras nedēļa mūsu skolā (Vispasaules putras diena tiek atzīmēta – 10.oktobrī ). Šīs nedēļas laikā aktīvi runājām un veidojām radošo darbu izstādi par veselīgu brokastu ietekmi uz skolēnu veselību – īpaši par putras vērtīgo ietekmi uz cilvēka veselību. Un protams – skolā ēdām putras! Iesaistījāmies Vislatvijas putras programmā, skolēni saņēma iespēju baudīt dažādas putras, un vērtīgas grāmatiņas par putru lietderību.

- Garīgās veselības nedēļa norisinājās no 10.10. līdz 16.10. (Vispasaules garīgās veselības diena tiek atzīmēta 12.10.). Šīs nedēļas ietvaros visās klasēs tika organizēta vienota klases stunda, kurā klases audzinātāji ar skolēniem veica psiholoģisko vingrošanu. Skolēni iepazinās ar vingrinājumiem, kas mazina stresu un dod enerģiju. 4. - 5. klašu skolēni psiholoģiskajā nodarbībā meklēja atbildi uz jautājumu: Kā uzturēt savu garīgo veselību? Ik rītu visi, kas ienāca skolā – gan lieli, gan mazi, uz ekrāna varēja izlasīt uzmundrinošus vārdus, kas uzlabo noskaņojumu jaunai dienai. Informatīvajā stendā varēja uzzināt - kas ir garīgā veselība un kā to uzturēt. **Rūpēsimies par mūsu garīgo veselību!**
- Novembrī, no 02.11.-līdz 05.11.sākumskolas skolēni kopā ar klases audzinātājiem aktīvi veica Dinamiskās pauzes - vingrinājumi stundas laikā, fiziskās veselības veicināšanai, kas labvēlīgi ietekmē vispārējo veselības stāvokli un aktivizē izziņas procesus.
- **06.novembrī Vislatvijas pēcpusdienu cikla “Brīvs” ietvaros Vienības pamatskolā kā Veselību veicinošā skolā** viesojās pēcpusdienu cikla “Brīvs” radošā komanda - atkarību speciālisti un ģimenes ārste no Rīgas. Interaktīva nodarbība 7.un 8.klašu skolēniem, kas aicināja domāt un izprast smēķēšanas kaitīgumu. 8.klases skolēni pirms tam veica mājasdarbu – radošu darbu – veidoja brīnišķīgus plakātus un rakstīja pārspriedumus par šo tēmu un prezentēja tos pasākuma laikā. Ģimenes ārste uzskatāmi rādīja, kā mainās cilvēka organisms, ja cilvēks sāk smēķēt. Aktīvi, radoši uzdevumi deva iespēju skolēniem izdarīt savu – pareizu izvēli un gūt vērtīgas atziņas! Skolēni saņēma jaukas aproces , ar uzrakstu „Esi brīvs!" , ar tādu devīzi veselīgi dodamies uz priekšu!
- Sākumskolas posmā 26.11.aktīvi tika runāts par personīgo drošību internetā – kā pamatu sociālajai veselībai un veselīgām attiecībām gan reālajā, gan virtuālajā saziņā.
- Decembris mūsu skolā - sociālās veselības mēnesis. Skolā notika vienota klases stunda „Nāc un kopā būsim mēs” (audzināšanas stunda veltīta sociālajai veselībai - pozitīvu savstarpējo attiecību veicināšanai-pieņemšana, piedošana utt.).

\*Vienības pamatskolā ir izveidots stends, kas nepārtraukti vēsta aktuālu informāciju par dažādiem veselības jautājumiem. Atbilstoši pasākuma tēmai skolā tiek izvietoti plakāti, atgādnēs, informācija par veselības jautājumiem.

\*Katru dienu skolēni garo starpbrīdi var aktīvi un veselībai lietderīgi pavadīt sporta zālē, dažādas spēles tiek izvietotas gaitenēs, kas veicina izkustēšanos.

Tā veselīgās noskaņās ir pavadīts pirmais pusgads, un otrais pusgads noritēs tikpat aktīvi veicinot veselību!

Vēlot visiem labu veselību,

Veselību veicinošas skolas koordinatore Vienības pamatskolā Inga Sokolova