

Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs Olaines novada pašvaldība
Projekta nosaukums Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Olaines novada iedzīvotājiem no 2017.gada līdz 2019. gadam
Projekta numurs 9.2.4.2/16/I/062

*telpas projekta pasākumiem tiks nodrošinātas bezmaksas.

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	Fizisko aktivitāšu nozīme Sirds veselībai lekcija	Kvalificēts speciālists vada lekciju, izmantojot pašu sagatavotus prezentāciju materiālus. Lekcijā iekļautas sekojošas tēmas: mugurkaula veselība, elpošanas sistēmas nodrošinājums sirds veselībā saistībā ar fiziskām aktivitātēm, liekā ķermeņa svara korekcija, sirds-asinsvadu profilakse un uzlabošana, termoregulācija saistībā ar sirds veselību u.c. <u>Cilvēkresursi</u> - kvalificēts speciālists <u>Lekciju norises vietas</u> – novada uzņēmumu telpas, biedrību telpas, publiskie pasākumi. <u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SPKC pieejamie materiāli.	2017.gada 3. un 4. ceturksnis Lekcijas ilgums – 60min Plānoto lekciju skaits - 6	Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fiziskā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence, ka mirstības cēloņi ir SAS, ļaundabīgie audzēji.	Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. S – 90, V - 30

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
2.	Veselīgs uzturs	Veselīgs uzturs Sirds veselībai lekcija	<p>Kvalificēts speciālists stāsta par veselīga uztura nepieciešamību, lai izvairītos vai mazinātu saslimstību ar SAS un sirds slimībām.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u>: kvalificēts speciālists.</p> <p><u>Lekciju norises vietas</u> – novada uzņēmumu telpas, biedrību telpas, publiskie pasākumi.</p> <p><u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SPKC pieejamie materiāli.</p>	<p>2017.gada 3. un 4. ceturksnis</p> <p>Lekcijas ilgums – 60min</p> <p>Plānoto lekciju skaits - 6</p>	<p>Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence , ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaundabīgie audzēji.</p>	<p>Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</p> <p>Sievietes – 90 Vīrieši - 30</p>
3.	Fiziskās aktivitātes Veselīgs uzturs	Sirds un SAS profilakse	<p>Kvalificēts speciālists informēs par riska faktoriem un to mazināšanu saistībā ar sirds un SAS slimībām.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u>: kvalificēti speciālisti.</p> <p><u>Infrastruktūra</u> – novada publiskie pasākumi.</p> <p><u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SPKC pieejamie materiāli. Lektors, 2 medmāsas, aprīkojums (galds, telts, krēsli, utt.), izdales materiāli.</p> <p>Pasākuma ietvaros speciālisti palīdzēs iedzīvotājiem veikt ekspresdiagnostiku ar paškontroles ierīcēm. * Ekspresdiagnostikas ierīces tiks iegādātas atsevišķi.</p>	<p>2017.gada 3. un 4. ceturksnis</p> <p>Pasākuma ilgums – 6h, skaits – 2 pasākumi</p>	<p>Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence , ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaundabīgie audzēji.</p>	<p>Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</p> <p>Sievietes – 120 Vīrieši - 40</p>
4.	Seksuālā un reprodūktīvā veselība	Lekcija vecākiem par bērnu seksuālo un	<p>Eksperts vada lekciju vecākiem, sarunas ir veidotas, lai palīdzētu vecākiem saprast bērnu emocionālo un seksuālo attīstību, vērstu uzmanību uz</p>	<p>2017.gada 3. un 4. ceturksnis</p> <p>Lekcijas ilgums – 90min, skaits – 22</p>	<p>Radītāji salīdzinot ar vidējiem rādītājiem Latvijā: Aukstāks iedzīvotāju īpatsvars,</p>	<p>Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; -</p>

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
		reproduktīvo veselību.	būtiskākajām tēmām, kuras ar bērniem būtu jāpārrunā. <u>Cilvēkresursi</u> : kvalificēts speciālists. <u>Infrastruktūra</u> - lekcijas paredzētas novada izglītības iestādēs, jauniešu centrā un sociālā dienesta telpās. (1.-9. Klasei) <u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SPKC pieejamie materiāli.	lekcijas	kuriem ir sliktāki veselības paradumi, aukstāks plānoto ķeizaru skaits. Ļoti tuvu valsts vidējiem rādītājiem ir saslimstība ar seksuālajām un reproduktīvas veselības slimībām.	bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. Sievietes – 330 Vīrieši - 30

5.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Drošs sekss	Semināra mērķis informēt jauniešus par risku seksuālo attiecību laikā inficēties ar seksuāli transmisīvajām infekcijām. Tādējādi samazinot saslimšanu un uzlabojot reproduktīvo veselību. Lekcijas paredzētas jauniešiem vecumā ap 15 gadiem (9.klase). <u>Infrastruktūra</u> - novada izglītības iestādēs, jauniešu centrs. <u>Cilvēkresursi</u> : kvalificēts speciālists. <u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SPKC pieejamie materiāli.	2017.gada 3. un 4. Ceturksnis Lekcijas ilgums – 90min, lekciju skaits - 7	Radītāji salīdzinot ar vidējiem rādītājiem Latvijā: Aukstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi, aukstāks plānoto ķeizaru skaits. Ļoti tuvu valsts vidējiem rādītājiem ir saslimstība ar seksuālajām un reproduktīvas veselības slimībām.	Bērni S – 90, V- 50
6.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Pubertāte un ķermeņa attīstība	Nodarbība „PUBERTĀTE” -anatomiskās, fizioloģiskās un emocionālās pārmaiņas pusaudža gados, pārmaiņu ietekme uz pusaudzi, personīgās higiēnas ievērošanas nozīme, mērķis ir sniegt pamatzināšanas par savu ķermeni un palīdzēt izprast dažādās emocijas, kuras piedzīvo šajā laikā.	2017.gada 3. un 4. Ceturksnis Lekcijas ilgums – 90min, lekciju skaits - 7	Radītāji salīdzinot ar vidējiem rādītājiem Latvijā: Aukstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi, aukstāks plānoto ķeizaru skaits.	Bērni S – 90, V- 50

			<p>Izglītojošu semināru vada kvalificēts speciālists, lekcijas paredzētas novada izglītības iestādēs, jauniešu centrā. (12.-14. gadi) 7.klase</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - novada izglītības iestādēs, jauniešu centrs.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u>: kvalificēts speciālists.</p> <p><u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SPKC pieejamie materiāli.</p>		<p>Ļoti tuvu valsts vidējiem rādītājiem ir saslimstība ar seksuālajām un reproduktīvas veselības slimībām.</p>	
7.	Atkarību mazināšana	Atkarību profilakse	<p>Interaktīvā nodarbība „Jaunās tehnoloģijas,,</p> <p>Nodarbību saturs ir orientēts uz bērnu drošību un vecumam izplatītākajiem riskiem, un pārmērībām darbojoties ar jaunajām tehnoloģijām un internetu. Programma ir veidota tā, lai bērniem interesantā un radošā veidā būtu iespēja izprast problēmu cēloņus un izvairīties no sekām. Nodarbības ilgums 2 akadēmiskās stundas.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> -izglītojošu semināru vada kvalificēts speciālists.</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - lekcijas paredzētas novada izglītības iestādēs.</p> <p><u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SPKC pieejamie materiāli.</p>	<p>2017.gada 3. un 4. Ceturksnis</p> <p>Lekcijas ilgums – 90min, lekciju skaits - 8</p>	<p>Attiecībā uz mirstību galvenie nāves cēloņi Pierīgas reģionam ir sirds un asinsvadu slimības, ļaundabīgie audzēji un ārējie nāves cēloņi. Pierīgas reģionam ir augsts smēķēšanas īpatsvars – smēķē 18% sievietes un 54% vīrieši. Smēķēšana ir nozīmīga vairāku hronisku slimību, tādu kā onkoloģisko, sirds un asinsvadu, elpošanas sistēmas slimību, diabēta u.c. riska faktors.</p>	Bērni S-60, V-40
8.	Atkarību mazināšana	Atkarību profilakse	<p>„...Izvēles sadursmes – kurš kuru?!”</p> <p>Nodarbību laikā skolēnu uzmanība tiek vērsta uz to, kas ir pamatā „it kā pavisam nekaitīgai” vēlmei pamēģināt jeb eksperimentēt ar apreibinošajām vielām un kādas sekas var atstāt šāda eksperimentēšana. Izmantojot lomu spēles, gadījumu izkārtojumus, eksperimentus un video uzskatāmus materiālus skolēni diskutē par grupas</p>	<p>2017.gada 3. un 4. Ceturksnis</p> <p>Lekcijas ilgums – 90min, lekciju skaits - 8</p>	<p>Attiecībā uz mirstību galvenie nāves cēloņi Pierīgas reģionam ir sirds un asinsvadu slimības, ļaundabīgie audzēji un ārējie nāves cēloņi. Pierīgas reģionam ir augsts smēķēšanas īpatsvars – smēķē 18% sievietes un 54% vīrieši. Smēķēšana ir nozīmīga</p>	Bērni S-60, V-40

			<p>spiedienu, vides un mēdiju ietekmi, draudzību, partnerattiecībām, attiecībām ar vecākiem, vēlmi būt neatkarīgiem, spēju uzņemties atbildību un patstāvīgi pieņemt lēmumus. Atkarībā no situācijas klasē jaunieši modelē iespējamus risinājumus, kā izvairīties un pārtraukt atkarību izraisošo vielu lietošanu. Nodarbības ilgums 2 akadēmiskās stundas.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> - izglītojošu semināru vada kvalificēts speciālists.</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - lekcijas paredzētas novada izglītības iestādēs un jauniešu centra telpās.</p> <p><u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SPKC pieejamie materiāli.</p>		vairāku hronisku slimību, tādu kā onkoloģisko, sirds un asinsvadu, elpošanas sistēmas slimību, diabēta u.c. riska faktors.	
9.	Atkarību mazināšana	Atkarību profilakse vecākiem	<p>„Bērni iedzer... ko darīt?”</p> <p>Izmantojot konkrētu gadījumu analīzi un praktisku darbību, vecākiem ir iespēja iegūt jaunu informāciju jauniešu atkarību kontekstā. Seminārā tiek pārrunāts, kas ietekmē pusaudžu iesaistīšanos atkarību izraisošos procesos (pārmērīga jauno tehnoloģiju lietošana, soc.tīklu komunikācijas specifika, marihuānas kults u.c.) iespējamie risinājumi ģimenē, lai novērstu vai palīdzētu atbrīvoties no kaitīgajiem ieradumiem, atkarību veicinošas uzvedības u.c. Semināra ilgums 2 akadēmiskās stundas.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> - izglītojošu semināru vada kvalificēts speciālists.</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - lekcijas paredzētas novada izglītības iestādēs un jauniešu centra telpās.</p>	2017.gada 3. un 4. Ceturksnis Lekcijas ilgums – 90min, lekciju skaits - 8	Attiecībā uz mirstību galvenie nāves cēloņi Pierīgas reģionam ir sirds un asinsvadu slimības, ļaundabīgie audzēji un ārējie nāves cēloņi. Pierīgas reģionam ir augsts smēķēšanas īpatsvars – smēķē 18% sievietes un 54% vīrieši. Smēķēšana ir nozīmīga vairāku hronisku slimību, tādu kā onkoloģisko, sirds un asinsvadu, elpošanas sistēmas slimību, diabēta u.c. riska faktors.	Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. S-60, V- 40

			<u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SPKC pieejamie materiāli.			
10.	Fiziskā aktivitāte, Veselīgs uzturs	Sirds un SAS lekcija	Lekcija par sirds un asinsvadu veselības veicināšanu, uzlabošanu, lai izvairītos no saslimšanas. <u>Cilvēkresursi</u> - izglītojošu semināru vada kvalificēts speciālists. <u>Infrastruktūra</u> - semināri tiks realizēti sociālā dienesta telpās, novada uzņēmumos, nevalstiskajās organizācijās, pieaugušo izglītības centra telpās. <u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SPKC pieejamie materiāli.	2017.gada 3. un 4. Ceturksnis Lekcijas ilgums – 90min, lekciju skaits - 6	Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence , ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaundabīgie audzēji.	Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. S-120, V-30
11.	Fiziskā aktivitāte	Seminārs vecākiem par bērna attīstību un pareizas stājas veidošanu. (pirmsskola)	Seminārs ir vērst uz to, lai vecāki tiktu izglītoti par fizisko aktivitāšu nepieciešamību bērniem, veselīgu bērnu attīstību un pareizas stājas veidošanu, kas skar bērnu fizisko attīstību un stājas stāvokli. Lekcijai būs veidota prezentācijas formātā ar vizuāliem un teksta materiāliem <u>Cilvēkresursi</u> - izglītojošu semināru vada kvalificēts speciālists. <u>Infrastruktūra</u> - pirmsskolas izglītības iestādēs un sociālā dienesta telpās. <u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk.	2017.gada 3. un 4. Ceturksnis Semināra ilgums – 90min, skaits - 10	Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence , ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaundabīgie audzēji.	Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās

			SPKC pieejamie materiāli.			iedzīvotāju grupas. S-330, V-70
12.	Fiziskā aktivitāte	Seminārs vecākiem par bērna attīstību un pareizas stājas veidošanu.	<p>Seminārs paredzēts skolas vecuma bērnu vecākiem (5.klase), semināra laikā vecāki tiks izglītoti par fiziskos aktivitāšu nepieciešamību, veselīgu bērna attīstību un pareizu stājas veidošanu. Ka arī jautājumi, kas skar fizisko vai psihoemocionālo slodzi, ar kuru bērni sastopas skolā un kas var ietekmēt muskuļu, saišu un kaulu strukturālas pārmaiņas.</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - seminārs tiks realizēts pašvaldības izglītības iestādēs.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> - izglītojošu semināru vada kvalificēts speciālists.</p> <p><u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SPKC pieejamie materiāli.</p>	2017.gada 3. un 4. Ceturksnis Semināra ilgums – 90min, skaits - 2	Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence, ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaundabīgie audzēji.	<p>Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;</p> <p>- bezdarbnieki;</p> <p>- personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</p> <p>S-50, V-10</p>
13.	Fiziskā aktivitāte	Fitnessa festivāls	<p>Publisks pasākums, kura mērķis ir iesaistīt iedzīvotājus piedalīties fiziskajās aktivitātēs, kā arī iepazīstināt ar fizisko aktivitāšu veidiem. (6 nod. pa 60min, nodarbību vadītāji, telpas, mūzika, izdales materiāli, skatuve u.c.)</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - pasākumi norisināsies Olaines novada teritorijā.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti.</p> <p><u>Aprīkojums</u> - tiks izmantots projektā iegādātais sporta inventārs, kā arī sporta pasākuma organizētāju aprīkojums</p>	2017.gada 3. un 4. Ceturksnis. Festivāla ilgums – 6h, skaits - 1	Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence , ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaundabīgie audzēji.	<p>Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;</p> <p>- bezdarbnieki;</p> <p>- personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās</p>

						iedzīvotāju grupas. S - 200, V-50
14.	Fiziskā aktivitāte	Peld apmācība bērniem	Baseina apmeklējums pirmsskolas vecuma bērniem, katru gadu 100 bērni varēs apmeklēt baseinu 10 reizes. <u>Infrastruktūra</u> - Olaines novada pašvaldības pirmsskolas izglītības iestādes peldbaseins	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Apmeklējuma ilgums -40min, plānotie apmeklējumi - 1000	Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence , ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaundabīgie audzēji.	Bērni S-50, V-50
15.	Fiziskā aktivitāte	Fizisko aktivitāšu lekcija un nodarbības senioriem	Izglītojošas lekcijas un nodarbības vadīs kvalificēts speciālists pēc sagatavotas programmas, kas ir tieši paredzēta senioriem. Šajā ciklā paredzētas lekcijas un nodarbības, lai apgūtu un nostiprinātu zināšanas un pieredzi, kā veselīgi kustēties atbilstošajā vecumā. <u>Infrastruktūra</u> - Olaines novada biedrību un PIC telpas <u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti. <u>Aprīkojums</u> - tiks izmantots projektā iegādātais sporta inventārs un pakalpojuma sniedzēja inventārs	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Lekcijas un nodarbības ilgums – 90 min, skaits - 12	Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence , ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaundabīgie audzēji.	Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. S -30, V-20
16.	Fiziskā aktivitāte	Vispār attīstošā vingrošana pieaugušajiem	Kvalificēts speciālists vadīs nodarbības, kas paredzētas visādām vecuma grupām. Nodarbības vērstas uz visu muskuļu grupu harmonisku attīstību, stājas uzlabošanu, kustību koordināciju, spēka, lokanības un veiklības attīstīšanu.	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Nodarbības ilgums - 60min 2 x nedēļā	Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir	Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; -bezdarbnieki;

			<p><u>Infrastruktūra</u> - Olaines novada pašvaldības telpas</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti.</p> <p><u>Aprīkojums</u> - tiks izmantots projektā iegādātais sporta inventārs un pakalpojuma sniedzēja inventārs</p>	28 nodarbības	tendence , ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaundabīgie audzēji.	- personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. S – 60, V-30
17.	Fiziskā aktivitāte	Fizisko aktivitāšu nodarbības Jāņupē pie karjera	<p>Kvalificēts speciālists vadīs nodarbības, kas paredzētas visādām vecuma grupām. Nodarbības vērstas uz visu muskuļu grupu harmonisku attīstību, stājas uzlabošanu, kustību koordināciju, spēka, lokanības un veiklības attīstīšanu.</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - brīvā dabā pie Jāņupes karjera (vietu iespējams mainīsies pēc nepieciešamības)</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti.</p> <p><u>Aprīkojums</u> - pakalpojuma sniedzēja inventārs</p>	<p>2017.gada 3. un 4. ceturksnis.</p> <p>Nodarbības ilgums - 60min</p> <p>10 nodarbības</p>	Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence , ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaundabīgie audzēji.	<p>Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;</p> <p>- bezdarbnieki;</p> <p>- personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</p> <p>S-70, V-30</p>
18.	Fiziskā aktivitāte	Vingrošana grūtniecēm un jaunajām māmiņām	<p>Kvalificēts speciālists vadīs nodarbības, kas paredzētas grūtniecēm un jaunajām māmiņām.</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - Olaines novada pašvaldības telpas</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti.</p> <p><u>Aprīkojums</u> - tiks izmantots projektā</p>	<p>2017.gada 3. un 4. ceturksnis.</p> <p>Nodarbības ilgums - 60min</p> <p>16 nodarbības</p>	Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence , ka mirstības	<p>Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;</p> <p>- bezdarbnieki;</p>

			iegādātais sporta inventārs un pakalpojuma sniedzēja inventārs		cēloņi ir SAS , ļaudabīgie audzēji.	- personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. S-30
19.	Fiziskā aktivitāte	Ārpustelpu fitnesa nodarbības (jūnijs - septembris)	Kvalificēts speciālists vadīs nodarbības, kas paredzētas visādām vecuma grupām. Nodarbības vērstas uz visu muskuļu grupu harmonisku attīstību, stājas uzlabošanu, kustību koordināciju, spēka, lokanības un veiklības attīstīšanu. <u>Infrastruktūra</u> - Olaines novada pašvaldības telpas <u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti. <u>Aprīkojums</u> - tiks izmantots projektā iegādātais sporta inventārs un pakalpojuma sniedzēja inventārs	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. 3x reizes ned. 30 reizes Nodarbības ilgums - 60min	Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fiziskā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence , ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaudabīgie audzēji.	Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. S-60, V-20
20.	Garīgā veselība	Seminārs par garīgo veselību. Pašpalīdzības iespējas.	Izglītojošu semināru nodrošina kvalificēti speciālisti pēc sagatavotas programmas, kurā dalībniekus izglītos par garīgi veselību, depresiju un pašpalīdzības iespējām, lai mazinātu saslimšanas iespējas un veicinātu garīgo veselību. <u>Infrastruktūra</u> - seminārs paredzēts Olaines novada uzņēmumos, pieaugušo izglītības centra telpās un nevalstiskajās	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Ilgums – 120min 4 semināri	Palielinoties izpratnei par garīgās veselības, atkarību, fiziskās aktivitātes, veselīga uztura, seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem uzlabojas teritorijas veselības profila visi svarīgākie	Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar

			<p>organizācijās.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti.</p> <p><u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli.</p>		rādītāji	<p>invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</p> <p>S-60, V-20</p>
21.	Garīgā veselība	<p>Stresa pārvarēšana un profilakse.</p> <p>Dzīves kvalitātes kritēriji.</p>	<p>Izglītojošu semināru nodrošina kvalificēti speciālisti pēc sagatavotas programmas, kurā dalībniekus izglītos par stresa pārvarēšanu un profilaksi un kādi ir dzīves kvalitātes kritēriji.</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - seminārs paredzēts Olaines novada uzņēmumos, pieaugušo izglītības centra telpās un nevalstiskajās organizācijās.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti.</p> <p><u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli.</p>	<p>2017.gada 3. un 4. ceturksnis.</p> <p>Ilgums – 120min</p> <p>4 semināri</p>	<p>Palielinoties izpratnei par garīgās veselības, atkarību, fiziskās aktivitātes, veselīga uztura, seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem uzlabojas teritorijas veselības profila visi svarīgākie rādītāji</p>	<p>Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;</p> <p>- bezdarbnieki;</p> <p>- personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</p> <p>S – 60, V-20</p>
22.	Garīgā veselība	<p>Vasaras nometne bērniem ar īpašām vajadzībām</p>	<p>Nometnes ietvaros tiks nodrošināti pasākumi ar mērķi uzlabot bērnu pašsajūtu, emocionālo stāvokli, garīgo veselību, pašapziņu, kā arī veicināt viņu veselīgu dzīvesveidu. Desmit dienu garumā bērni mācās būt pastāvīgi, paši organizēt savu laiku, izzināt savas spējas dažādu radošo darbnīcu, sporta un citu aktivitāšu dalībā.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti.</p>	<p>2017.gada 3.ceturksnis.</p> <p>Ilgums – 10 dienas</p> <p>Piedalās 30 bērni</p> <p>1 nometne</p>	<p>Palielinoties izpratnei par garīgās veselības, atkarību, fiziskās aktivitātes, veselīga uztura, seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem uzlabojas teritorijas veselības profila visi svarīgākie rādītāji</p>	<p>Bērni</p> <p>S-20, V-10</p>

			<p><u>Infrastruktūra</u> – pakalpojuma sniedzēja telpas</p> <p><u>Aprīkojums</u> - Nakšņošana, ēdināšana, nodarbības utt.</p>			
23.	Garīgā veselība	Pirmsskolas vecuma bērnu psihoemocionālās un intelektuālās attīstības veicināšana (vecākiem)	<p>Nodarbības paredzētas pirmsskolas vecuma bērnu vecākiem ar mērķi izglītēt vecākus par bērnu psihoemocionālo attīstību un drošas, atbalstošas vides veidošanas veicināšanu bērnu attīstībai.</p> <p>Nodarbības ietver izglītojošu informāciju par emociju atpazīšanas un vadīšanas prasmēm bērniem pirmsskolas vecumā, gribas un intelekta spēju attīstīšanas iespējām, kā arī praktiskus piemērus par iespējām ikdienā veicināt bērna psihoemocionālo un intelektuālo attīstību. Nodarbības vadīs kvalificēts speciālists.</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - nodarbības paredzētas pirmsskolas izglītības iestādēs un sociālā dienesta telpās.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti.</p> <p><u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli.</p>	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Ilgums – 60 min 5 nodarbības	Palielinoties izpratnei par garīgās veselības, atkarību, fiziskās aktivitātes, veselīga uztura, seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem uzlabojas teritorijas veselības profila visi svarīgākie rādītāji	Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. S-70, V-30
24.	Garīgā veselība	Bērna sociālās kompetences attīstības veicināšana (pirmsskolas vecuma bērni, vecākiem)	<p>Nodarbība ietver izglītojošu informāciju par emociju vadīšanu bērniem pirmsskolas vecumā, attiecību izpratni un to veidošanas spēju veicināšanu, kā arī vecumam atbilstošo sociālo kompetenču – draudzēšanās, konkurences, noteikumu ievērošanas u.c. stiprināšanas iespējām.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti.</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - nodarbības paredzētas pirmsskolas izglītības iestādēs un sociālā</p>	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Ilgums – 60 min 5 nodarbības	Palielinoties izpratnei par garīgās veselības, atkarību, fiziskās aktivitātes, veselīga uztura, seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem uzlabojas teritorijas veselības profila visi svarīgākie rādītāji	Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji,

			<p>dienesta telpās.</p> <p><u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli.</p>			<p>kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</p> <p>S-70, V-30</p>
25.	Garīgā veselība	<p>Izpratne par bērna temperamentu un attīstību ietekmējošiem faktoriem (pirmsskolas vecuma bērniem, vecākiem)</p>	<p>Nodarbība ietver izglītojošu informāciju par temperamentu, iespējām noteikt bērna attīstības un uzvedības īpatnības, kā arī temperamentam atbilstošas audzināšanas skaidrojumu.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti.</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - nodarbības paredzētas pirmsskolas izglītības iestādēs un sociālā dienesta telpās.</p> <p><u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli.</p>	<p>2017.gada 3. un 4. ceturksnis.</p> <p>Ilgums – 60 min</p> <p>5 nodarbības</p>	<p>Palielinoties izpratnei par garīgās veselības, atkarību, fiziskās aktivitātes, veselīga uztura, seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem uzlabojas teritorijas veselības profila visi svarīgākie rādītāji</p>	<p>Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošināt ie iedzīvotāji;</p> <p>- bezdarbnieki;</p> <p>- personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</p> <p>S-70, V-30</p>
26.	Garīgā veselība	<p>Pozitīva audzināšana un disciplinēšana (pirmsskolas vecuma bērniem, vecākiem)</p>	<p>Nodarbības paredzētas pirmsskolas vecuma bērnu vecākiem ar mērķi izglītēt vecākus par bērnu psihoemocionālo attīstību un drošas, atbalstošas vides veidošanas veicināšanu bērnu attīstībai.</p> <p>Nodarbība ietver izglītojošu informāciju par katram vecumam atbilstošu disciplinēšanu un noteikumu izveidi, pozitīvās audzināšanas un disciplinēšanas piemērus, situāciju analīzi.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - nodarbības paredzētas</p>	<p>2017.gada 3. un 4. ceturksnis.</p> <p>Ilgums – 60 min</p> <p>5 nodarbības</p>	<p>Palielinoties izpratnei par garīgās veselības, atkarību, fiziskās aktivitātes, veselīga uztura, seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem uzlabojas teritorijas veselības profila visi svarīgākie rādītāji</p>	<p>Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošināt ie iedzīvotāji;</p> <p>- bezdarbnieki;</p> <p>- personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par</p>

			<p>pirmsskolas izglītības iestādēs un sociālā dienesta telpās</p> <p><u>Aprīkojums</u> - dator tehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli.</p>			54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. S-70, V-30
27.	Garīgā veselība	Tēva loma bērna audzināšanā un attīstībā.	<p>Nodarbības paredzētas pirmsskolas un 1. - 4.klašu audzēkņu vecākiem ar mērķi izglītēt vecākus par tēva pozitīvo pienesumu personības tapšanā un tēva autoritātes stiprināšanu nevardarbīga veidā.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti <u>Infrastruktūra</u> - nodarbības paredzētas izglītības iestādēs</p> <p><u>Aprīkojums</u> - dator tehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli.</p>	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Ilgums – 120 min 2 nodarbības	Palielinoties izpratnei par garīgās veselības, atkarību, fiziskās aktivitātes, veselīga uztura, seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem uzlabojas teritorijas veselības profila visi svarīgākie rādītāji	Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošināt ie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. S-30, V-30
28.	Garīgā veselība	Tēva autoritāte un pozitīva audzināšana.	<p>Nodarbības paredzētas pirmsskolas un 1. - 4.klašu audzēkņu vecākiem ar mērķi izglītēt vecākus par tēva pozitīvo pienesumu personības tapšanā un tēva autoritātes stiprināšanu nevardarbīga veidā.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti <u>Infrastruktūra</u> - nodarbības paredzētas izglītības iestādēs</p> <p><u>Aprīkojums</u> - dator tehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli.</p>	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Ilgums – 120 min 2 nodarbības	Palielinoties izpratnei par garīgās veselības, atkarību, fiziskās aktivitātes, veselīga uztura, seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem uzlabojas teritorijas veselības profila visi svarīgākie rādītāji	Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošināt ie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, -

						bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. S-30, V-30
29.	Garīgā veselība	Nodarbība vecākiem - Drosme draudzēties	Nodarbības ietvaros tiks paaugstinātas vecāku zināšanas par dažādiem ar bērnu garīgo veselību saistītiem jautājumiem, tai, skaitā par vienaudžu savstarpējo vardarbību, lai laicīgi pamanītu novērstu vienaudžu savstarpējās vardarbības riskus. <u>Infrastruktūra</u> - nodarbības paredzētas izglītības iestādēs <u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti <u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli.	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Ilgums – 60 min 6 nodarbības	Palielinoties izpratnei par garīgās veselības, atkarību, fiziskās aktivitātes, veselīga uztura, seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem uzlabojas teritorijas veselības profila visi svarīgākie rādītāji	Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. S-80, V-20
30.	Garīgā veselība	Iecietības stundiņa (bērniem)	Iecietības stundiņa ir interaktīva un jauniešiem viegli uztverama 40 minūtes gara nodarbība, kurā tiek iekļauts teatrāls monologs, diskusija un dažādas aktivitātes jauniešiem. <u>Infrastruktūra</u> - nodarbības paredzētas izglītības iestādēs <u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti <u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli.	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Ilgums – 40 min 6 nodarbības	Palielinoties izpratnei par garīgās veselības, atkarību, fiziskās aktivitātes, veselīga uztura, seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem uzlabojas teritorijas veselības profila visi svarīgākie rādītāji	Bērni S-100, V-50

31.	Garīgā veselība	Foruma teātra metode (bērniem)	<p>Foruma teātris ir interaktīva teātra un sociālā metode, kas aplūko kādu aktuālu problēmu un stimulē tās analīzi, empātiju un problēmas risināšanu, aicinot skatītājus savas idejas pašiem izspēlēt uz skatuves. Šo metodi jau daudzviet pasaulē izmanto, lai pievērstu sabiedrības uzmanību dažādām problēmām, kas tajā valda: gan bērnu, gan jauniešu, gan arī kādas noteiktas sabiedrības grupas vidū.</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - nodarbības paredzētas izglītības iestādēs</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti</p> <p><u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli.</p>	<p>2017.gada 3. un 4. ceturksnis.</p> <p>Ilgums – 60 min</p> <p>6 nodarbības</p>	<p>Palielinoties izpratnei par garīgās veselības, atkarību, fiziskās aktivitātes, veselīga uztura, seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem uzlabojas teritorijas veselības profila visi svarīgākie rādītāji</p>	<p>Bērni</p> <p>S-100, V-50</p>
32.	Garīgā veselība	Personiskās drošības saskarsmes iemaņas bērniem	<p>Programmas mērķis ir mācīt bērniem personiskās drošības iemaņas saskarsmē ar citiem cilvēkiem - pazīstamiem, svešiem, vienaudžiem vai pieaugušajiem. Programmas laikā bērni izdzīvo dažādas situācijas, kuras palīdz bērniem uzzināt, kā atpazīt bīstamas situācijas, kā tajās rīkoties, pie kā vērsties pēc palīdzības. Programmas vadītājs bērniem nodod drošas saskarsmes zināšanas, kas ir būtiskas, lai mazinātu šo bērnu risku kļūt par vardarbīgas, cietsirdīgas, ļaunprātīgas rīcības upuriem un veicinātu viņu pašapziņu un prasmi droši rīkoties dažādās situācijās.</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - paredzēts, ka šis nodarbības notiks Rīgā, līdz ar to plānojas transporta izdevumi (skolnieku transportēšana Olaine- Rīga – Olaine)</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti</p>	<p>2017.gada 3. un 4. ceturksnis.</p> <p>Ilgums – 60 min</p> <p>15 nodarbības</p>	<p>Palielinoties izpratnei par garīgās veselības, atkarību, fiziskās aktivitātes, veselīga uztura, seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem uzlabojas teritorijas veselības profila visi svarīgākie rādītāji</p>	<p>Bērni</p> <p>S-100, V-50</p>

33.	Garīgā veselība	Drosme draudzēties	<p>Programmas mērķis ir veicināt klasē draudzīgu atmosfēru un novērst vienaudžu savstarpējās vardarbības riskus. Šajā stundīnā bērni tiek aicināti vairāk domāt par savstarpējām attiecībām un to, kā mazināt neiecietību savā klasē un skolā. Nodarbībā tiek veicināta bērnu empātija un cieņa vienam pret otru.</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - paredzēts, ka šis nodarbības notiks Rīgā, līdz ar to plānojas transporta izdevumi (skolnieku transportēšana Olaine- Rīga – Olaine)</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti</p>	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Ilgums – 60 min 9 nodarbības	Palielinoties izpratnei par garīgās veselības, atkarību, fiziskās aktivitātes, veselīga uztura, seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem uzlabojas teritorijas veselības profila visi svarīgākie rādītāji	Bērni S-100, V-50
34.	Veselīgs uzturs	Veselības veicināšanas pasākumi sēdošā darba veicējiem darbaspējīgā vecumā	<p>Uzturs sēdoša darba veicējiem, to specifika, galveno uzturvielu nepieciešamība, kā mainīt ēšanas paradumus!</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - nodarbības paredzētas novada uzņēmumos, nevalstiskajās organizācijās, publiskajos pasākumos</p> <p><u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli.</p>	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Ilgums – 90 min 6 nodarbības	Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence , ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaundabīgie audzēji.	Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. S-120, V-30
35.	Veselīgs uzturs	Veselīga uztura lietošana ikdienā (bērniem)	<p>Cikls par veselīgu uzturu skolās -</p> <p>*interaktīva nodarbība par veselīgu uzturu atbilstoši vecuma grupai;</p>	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Ilgums – 60 min	Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga	Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un

			<p>*Iekcija par veselīgu uzturu vecākiem un pedagogiem;</p> <p>*Meistarklase audzēkņiem par veselīgu uzturu (smootijs, vai kas cits aktuāls)</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - nodarbības paredzētas izglītības iestādēs</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti</p> <p><u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli, pārtika, trauki utt.</p> <p>*Inventārs, kas tiks iegādāts projektā tiks izmantots meistarklasēs.</p>	48 nodarbības	uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence , ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaundabīgie audzēji.	<p>maznodrošināt ie iedzīvotāji;</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. <p>S-200, V-200</p>
36.	Veselīgs uzturs	Veselīgs uzturs pirmsskolas vecuma bērniem	<p>Interaktīva nodarbība par veselīgu uzturu bērniem, nodarbības paredzētas bērnu vecākiem un pedagogiem + meistarklase.</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - nodarbības paredzētas pirmsskolas izglītības iestādēs un soc. dienesta telpās.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti</p> <p><u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli, pārtika, trauki utt.</p> <p>*Inventārs, kas tiks iegādāts projektā tiks izmantots meistarklasēs.</p>	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Ilgums – 120 min 12 nodarbības	Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence , ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaundabīgie audzēji.	<p>Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošināt ie iedzīvotāji;</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. <p>S-100, V-80</p>
37.	Veselīgs uzturs	Veselīgs uzturs grūtniecības periodā un jaunajām	<p>Nodarbības vadīs kvalificēts speciālists, nodarbības paredzētas grūtniecēm un jaunajām māmiņām.</p>	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Ilgums – 90 min	Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga	<p>Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un</p>

		māmiņām	<p><u>Infrastruktūra</u> - sociālā dienesta telpās</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti</p> <p><u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli, pārtika, trauki utt.</p> <p>*Inventārs, kas tiks iegādāts projektā tiks izmantots meistarklasēs.</p>	6 nodarbības	uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence , ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaundabīgie audzēji.	maznodrošināt ie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. S-30, V-2
38.	Veselīgs uzturs	Kā piknikot veselīgi!	<p>Nodarbību mērķis ir izglītēt par veselīgas pārtikas izmantošanu piknika laikā, un praktiskās iemaņas, paredzētas visām vecuma grupām.</p> <p><u>Infrastruktūra</u> – nevalstisko organizāciju telpas</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti</p> <p><u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli, pārtika, trauki, utt.</p> <p>*Inventārs, kas tiks iegādāts projektā tiks izmantots meistarklasēs.</p>	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Ilgums – 4h 1 nodarbības	Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence , ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaundabīgie audzēji.	Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošināt ie iedzīvotāji; - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. S-30, V-20
39.	Veselīgs uzturs	Veselīga uztura pēcpusdiena senioriem	<p>Nodarbības vadīt kvalificēts speciālists, kas būs paredzētas senioriem. Nodarbību mērķis ir izglītēt par veselīgas pārtikas izmantošanu un praktiskās iemaņas!</p>	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Ilgums – 4h 4 nodarbības	Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona	Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošināt

			<p><u>Infrastruktūra</u> – Olaines novadā, brīvā dabā</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti</p> <p><u>Aprīkojums</u> - datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli, pārtika, trauki, utt.</p> <p>*Inventārs, kas tiks iegādāts projektā tiks izmantots meistarklasēs.</p>		<p>iedzīvotājiem ir tendence , ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaundabīgie audzēji.</p>	<p>ie iedzīvotāji;</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. <p>S-90, V-60</p>
40.	Veselīgs uzturs	Veselīgs dzīvesveids jauniešiem	<p>Nodarbības vadīs kvalificēts speciālists, kas būs paredzētas jauniešiem. Nodarbību mērķis ir izglītēt par veselīgas pārtikas izmantošanu un praktiskās iemaņas!</p> <p><u>Infrastruktūra</u> – nodarbības notiks jauniešu centrā.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti</p> <p><u>Aprīkojums</u> - kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli, pārtika, trauki, utt.</p> <p>*Inventārs, kas tiks iegādāts projektā tiks izmantots meistarklasēs.</p>	<p>2017.gada 3. un 4. ceturksnis.</p> <p>Ilgums – 2h</p> <p>3 nodarbības</p>	<p>Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence , ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaundabīgie audzēji.</p>	<p>bērni</p> <p>S-70, V-30</p>
41.	Veselīgs uzturs	Krūts ēdināšanas lekcijas/nodarbības	<p>Nodarbības paredzētas jaunajām māmiņām. Nodarbību mērķis ir veicināt krūts barošanu.</p> <p><u>Infrastruktūra</u> – nodarbības notiks sociālā dienesta telpās.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti</p> <p><u>Aprīkojums</u> - kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli</p>	<p>2017.gada 3. un 4. ceturksnis.</p> <p>Ilgums – 60 min</p> <p>4 nodarbības</p>	<p>Pierīgas reģionam ir slikti veselības paradumi - zema fizikā aktivitāte un neveselīga uztura paradumi, kā arī ir Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir tendence , ka mirstības cēloņi ir SAS , ļaundabīgie audzēji.</p>	<p>Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošināt ie iedzīvotāji;</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezdarbnieki; - personas ar invaliditāti;

						iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas. S-45, V-3
42.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Attiecības (12-16 gadi)	Nodarbības mērķis palīdzēt veidot draudzīgas attiecības, risināt konfliktus, rosināt aizdomāties par atbildību attiecību veidošanā. Darbam izmantotās metodes: "Prāta vētra" – diskusija par draudzību un attiecībām. <u>Infrastruktūra</u> – lekcijas paredzētas novada izglītības iestādēs, jauniešu centrā. <u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti <u>Aprīkojums</u> - kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Ilgums – 40 min 12 nodarbības	Radītāji salīdzinot ar vidējiem rādītājiem Latvijā: Aukstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi, aukstāks plānoto ķeizaru skaits. Ļoti tuvu valsts vidējiem rādītājiem ir saslimstība ar seksuālajām un reproduktīvās veselības slimībām.	Bērni S – 180, V- 60
43.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Draudzība un attiecības	Nodarbības mērķis ir veicināt atbildīgu draudzēšanos un attiecības jauniešu vidū, kā arī atbildīgu un drošu interneta lietošanu jauniešu vidū. Darbam izmantotās metodes: "Prāta vētra" – diskusija par draudzību un attiecībām. Kopīgi tiek pārrunāti dažādi sociālo tīklu lietošanas paradumi un tas, kā un kādā apmērā notiek informācijas apmaiņa internetā un kā tas ietekmē jauniešu draudzību un attiecības. Tādējādi veicinot veselīgi seksuālo un reproduktīvo veselību. <u>Infrastruktūra</u> - lekcijas paredzētas novada izglītības iestādēs, jauniešu centrā. (no 13 - 14 gadiem)	2017.gada 3. un 4. ceturksnis. Ilgums – 40 min 12 nodarbības	Radītāji salīdzinot ar vidējiem rādītājiem Latvijā: Aukstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi, aukstāks plānoto ķeizaru skaits. Ļoti tuvu valsts vidējiem rādītājiem ir saslimstība ar seksuālajām un reproduktīvās veselības slimībām.	Bērni S – 180, V- 60

			<p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti</p> <p><u>Aprīkojums</u> - kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli</p>			
44.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Puišu grupa par reproduktīvo veselību	<p>“Puišu grupa” ir nodarbību cikls, ar tikšanos reizi nedēļā, kura laikā zēni teorētiski un praktiski apgūst dažādas veselīgas dzīves prasmes, kas palīdzēs izprast sevi, veidot attiecības ar vienaudžiem un iestāties pret netaisnību drošā veidā bez vardarbības.</p> <p><u>Infrastrukturā</u> - lekcijas paredzētas novada izglītības iestādēs</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti</p> <p><u>Aprīkojums</u> - kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli</p>	<p>2017.gada 3. un 4. ceturksnis.</p> <p>Ilgums – 40 min</p> <p>5 nodarbības</p>	<p>Radītāji salīdzinot ar vidējiem rādītājiem Latvijā:</p> <p>Aukstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi, aukstāks plānoto ķeizaru skaits. Ļoti tuvu valsts vidējiem rādītājiem ir saslimstība ar seksuālajām un reproduktīvās veselības slimībām.</p>	Bērni V-30
45.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Meiteņu grupa par reproduktīvo veselību	<p>“Meiteņu grupa” ir nodarbību cikls, ar tikšanos reizi nedēļā, kura laikā meitenes teorētiski un praktiski apgūst dažādas veselīgas dzīves prasmes.</p> <p>Nodarbību tēmas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mana pašpaļāvība, patstāvība un pašmotivācija; - savu iekšējo resursu/talantu atklāšana un attīstīšana; - kā izvirzīt mērķus un kā tos sasniegt; - spēja strādāt komandā. <p><u>Infrastrukturā</u> - lekcijas paredzētas novada izglītības iestādēs</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti</p> <p><u>Aprīkojums</u> - kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli</p>	<p>2017.gada 3. un 4. ceturksnis.</p> <p>Ilgums – 40 min</p> <p>5 nodarbības</p>	<p>Radītāji salīdzinot ar vidējiem rādītājiem Latvijā:</p> <p>Aukstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi, aukstāks plānoto ķeizaru skaits. Ļoti tuvu valsts vidējiem rādītājiem ir saslimstība ar seksuālajām un reproduktīvās veselības slimībām.</p>	Bērni S – 30

46.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Pirmā reize un lēmuma pieņemšana	<p>Nodarbības mērķis ir veicināt atbildīgu attiecību veidošanu, attīstīt spēju pieņemt lēmumus patstāvīgi (nepakļauties vienaudžu spiedienam), t.sk. lēmumu par/pret dzimumattiecību uzsākšanu.</p> <p><u>Infrastruktūra</u> - lekcijas paredzētas novada izglītības iestādēs un jauniešu centrā.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u> – kvalificēti speciālisti</p> <p><u>Aprīkojums</u> - kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli</p>	<p>2017.gada 3. un 4. ceturksnis.</p> <p>Ilgums – 40 min</p> <p>7 nodarbības</p>	<p>Radītāji salīdzinot ar vidējiem rādītājiem Latvijā:</p> <p>Aukstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi, aukstāks plānoto ķeizaru skaits. Ļoti tuvu valsts vidējiem rādītājiem ir saslimstība ar seksuālajām un reproduktīvas veselības slimībām.</p>	<p>Visi iedzīvotāji, t.s., - trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;</p> <p>- bezdarbnieki;</p> <p>- personas ar invaliditāti; - iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, - bērni, - pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.</p> <p>S-90, V-60</p>
-----	-----------------------------------	----------------------------------	---	--	---	--

Piezīmes.

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

² 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".

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".