



Latvijas Vecāku Forums

Bērnu veselība skolā

Autors: Kristīne Dūdiņa, LVF padomes locekle

Fiziskā veselība

- Bērniem pietiekami daudz izkustēšanās dienas gaitā,
 - sākumsskolā spēles vai pastaigas svaigā gaisā 1 stundu dienā
- Skolas ēdienkartē pilnveide atbilstoši veselīga uztura pamatprincipiem
 - ēdināšanas iepirkumu mācību iestādēs pēc saimnieciski izdevīgākā iepirkuma principa, veicinot arī bioloģiskās pārtikas ienākšanu skolās
 - bērnu uzturam jāatbilst uzturzinātnes atziņām, radinot bērnus pie veselīga uztura
 - neveselīgu našķu tirgošanas pārtraukšana skolā
- Mājasdarbu un kontroldarbu slodzes līdzsvarošana, skolas somu smaguma samazināšana.

Atbalstām

- Ārstu biedrības ierosinājumu skolās palielināt sporta nodarbību skaitu, ieviest arī regulāru vingrošanu ar mērķi nostiprināt bērniem labu stāju.
- Jāattīsta izglītošana par veselības jautājumiem **bērniem saistošā veidā**
 - Nodarbības+ interesanti pasākumi
 - Veselību veicinošo skolu (VVS) kustība, Ekoskolu, Sirds skrīnings skolā u.c.
 - Aicinām IZM, VM, pašvaldības un arī sabiedrību finansiāli atbalstīt šādu programmu ienākšanu skolās!
 - Veselības mācība vai metodisko materiālu pilnveide un to izpildes uzraudzīšana citu priekšmetu ietvaros

Garīga veselīga

- Veselīga psihosocialā vide-
 - **droša, iekļaujoša, atbalstoša- prioritāte**
 - nav pārslodzes
- Izglītošana par psiholoģisko veselību, psihohigienu
 - informācija, kas palīdz bērnam saprast sevi un atrast palīdzību grūtībās
- Skola kā drošības tīkls
 - Pamana un nodrošina atbalsta piesaisti skolēniem, kam tas nepieciešams

Kontakti:

E-pasts: vecakuforums@vecakuforums.lv

Mājas lapa: www.vecakuforums.lv

Autors:

Kristīne Dūdiņa

Latvijas Vecāku foruma padomes locekle

