

Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījums izglītības iestādēs, 2020¹

VESELĪBAS VEICINĀŠANA

➤ Priekšlikumi:

- Skolēnu un vecāku izglītošana:
 - **Sporta nodarbības sasaistīt ar pārējo izglītības saturu** ar mērķi veicināt izpratni par darbošanos ar fizisko labsajūtu, veselības stāvokli, emocionālo un psiholoģisko noturību.
 - Veidot interaktīvus, skolēniem saprotamus **uzskates un informatīvus materiālus** par fiziskās aktivitātes nozīmi veselības uzlabošanā.
 - Veicināt **vecāku izpratni** par fizisko aktivitāšu nozīmi, t.sk. fiziskās aktivitātes kā dzīvesveida nozīmi ģimenē.
- Fizisko aktivitāšu organizēšana:
 - Skolām izstrādāt vai koriģēt **fizisko aktivitāšu veicināšanas pasākumu plānu**.
 - Veidot iespēju veselīgā veidā **ar fiziskām aktivitātēm nokļūt līdz skolai**, paredzot iespēju nomierināties pēc slodzes un, iespējams, nomainīt apģērbu.
 - **Izmantot jau esošo infrastruktūru** – iekļaut pazīstamas un jaunas aktivitātes, izmantojot vidi, kāda ir pieejama konkrētās skolas apkārtnē.
 - Palielināt skolēnu aktivitāti visas dienas garumā, **veidojot fizisko aktivitāšu zonas iekštelpās un ārtelpās**, un **nodrošināt** fizisko aktivitāšu zonu **uzraudzību**.
 - Skolām **sagatavot informāciju par pieejamām fiziskās aktivitātes zonām** un to lietošanas noteikumiem.
 - Organizēt **dinamiskās pauzes** un pielietot tās visa vecuma klašu skolēniem.
 - Korekti **definēt skolotāja darba uzdevumus**, skolā nodarbojoties ar uz veselību orientētām fiziskajām aktivitātēm.
 - Nodrošināt **optimālu sporta skolotāju skaitu un plānojumu** – ideālā gadījumā divi sporta skolotāji strādā atsevišķi ar zēniem un atsevišķi ar meitenēm (katrā grupā 15 bērni), netiek plānotas divas sporta stundas vienā dienā.
 - Nodrošināt **sociāli emocionālu mācīšanos (SEM)**, iekļaujot sporta spēles, kurās tiek mācītas sadarbības prasmes.
 - Valsts izglītības satura centram sadarbībā ar sporta pedagogiem **pārskatīt izvēlēto pedagoģisko pieeju** sporta stundu satura plānošanā, mainīt mācību priekšmeta “sports” izpratni, veicināt **veselībā pamatotu aktivitāšu izvēli** sporta stundās.
 - Pārskatīt **vērtēšanas sistēmu** (vērtēt snieguma līmeņus).
 - Mazkustīgo skolēnu motivēšanai, skolu pedagogiem izmantot **individuālu pieeju**.
 - Organizēt **pēcstundu fiziskās aktivitātes** (fakultatīvi, interešu izglītība).
 - Rast iespēju skolā **palielināt mērķtiecīgu fiziskām aktivitātēm veltītu pasākumu organizēšanu** (sporta dienas, interaktīvi izglītojoši pasākumi).
 - Izglītības un zinātnes ministrijai sadarbībā ar Veselības ministriju izstrādāt **normatīvo regulējumu**, kas nosaka **minimālās prasības** fiziskām aktivitātēm paredzēto skolu **āra un iekštelpu zonu iekārtojumam un nodrošinājumam**.
- Fizisko aktivitāšu popularizēšana:
 - **Informēt skolēnus un vecākus** par fizisko aktivitāšu nodarbību **pieejamību** pilsētas un reģiona ietvaros.

- Veselības ministrijai sadarbībā ar Izglītības un zinātnes ministriju **organizēt valsts mēroga kampaņu**, kuras mērķis būtu veidot jaunas sportiskās tradīcijas Latvijas skolās.
- Izglītības un zinātnes ministrijai veikt korekcijas **skolu reitingu noteikšanas kritērijos** - iekļaut arī skolas ieguldījumu un faktiskos rezultātus fizisko aktivitāšu veicināšanā un nodrošināšanā.

➤ Īstenotie pasākumi:

- Atbalsts vides un funkciju nodrošinājumam:
 - ES fondu (2021. g. – 2027. g.) – 4.2.1.3. pasākuma “Infrastruktūras un mācību vides pilnveide efektīvas, kvalitatīvas un mūsdienīgas izglītības īstenošanai speciālās izglītības iestādēs” ietvaros esošais finansējums sniedz iespējas pašvaldībām veikt ieguldījumus speciālās izglītības iestāžu internātu **infrastruktūras uzlabošanai un aprīkošanai**, kā arī **teritorijas, tajā skaitā sporta aktivitātēm paredzētu zonu labiekārtošanu**.
 - Valsts budžeta aizdevumi pašvaldībām **ilgtspējīgas pamatizglītības un vidējās izglītības nodrošināšanas funkcijas** īstenošanai (sākot ar 2021. gadu).
- Izmaiņas mācību procesā:
 - Mainīta līdzšinējā pieeja **skolēnu līdzdalībai sporta stundās** ilgstošu (vismaz 1 semestri) **veselības traucējumu gadījumos**, paredzot individuālā izglītības apguves plāna izstrādi skolēnam pēc ārstniecības personas sniegtajiem norādījumiem par ierobežojumiem fiziskās slodzes veikšanā. Tādējādi pakāpeniski tiek izskausta vēsturiski izveidojusies "atbrīvojumu kultūra".
 - Līdz ar projekta "Skola2030" īstenošanu **ieviesta kompetenču pieeja izglītībā**, kas nozīmē, ka skolēni vairs netiek vērtēti pēc izpildītajiem normatīviem.
 - Vispārējās izglītības iestādēs un sporta skolās tiek īstenotas sporta interešu izglītības programmas. 2025.gadā jomā “Sporta un fizisko aktivitāšu interešu izglītības programmas” reģistrēti 55 332 izglītojamie (21% no interešu izglītībā reģistrēto kopskaita) 53 sporta interešu izglītības apakšjomās.
- Informatīvi materiāli, ieteikumi, vadlīnijas:
 - Aktualizētas "**Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā**"², izstrādāts “Palīgs veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitāšu īstenošanai izglītības iestādēs”, ietverot arī ieteikumus fizisko aktivitāšu veicināšanai izglītības iestādēs.
 - Dinamisko paužu video pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem (2021.g.).³
 - Četri dinamisko paužu video 5. - 7. klašu skolēniem (2022.g.).⁴
 - Infografika – ieteikumi laika pavadīšanai ar ģimeni dabā (2023.g.).⁵
- Pedagogu profesionālās kompetences pilnveides programmas:
 - 2025. gadā ir izveidota skolotāju digitālā istaba sporta un veselības skolotājiem. Pieejama aktuālākā informācija par semināriem, kursiem, dažādi resursi mācību stundām, labās prakses piemēri u.c.⁶
 - Valsts izglītības attīstības aģentūra īstenoja vairākas apmācības programmas pedagogiem, lai veicinātu veselību un fiziskās aktivitātes izglītības iestādēs:
 - “Veselība un fiziskās aktivitātes jomā pirmsskolā”(2023.g.);
 - “Veselība un fiziskās aktivitātes jomā-peldēšana” (2023.g.);
 - “Veselībpratības veidošana kā integrēts temats mācību priekšmetu saturā un izglītības vidē” (2023.g.);
 - Individualizācijas un diferenciacijas pieeja, īstenojot mācību jomu “Veselība un fiziskās aktivitātes” (2024.g.);
 - Kompleksā snieguma vērtēšana, akceptējot formatīvo vērtēšanu, īstenojot mācību jomu “Veselība un fiziskās aktivitātes” (2024.g.);

- “Mācību satura īstenošana veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā peldēšana pamatizglītībā” (2024.g.);
- “Veselībasprātības veidošana kā integrēts temats mācību priekšmetu saturā un izglītības vidē”;
- “Psihiskās veselībasprātības nozīme izglītības vidē”;
- “Garīgās veselības veicināšana skolās”;
- Kustību māksla starpdisciplināritātei mācību jomu “Kultūras izpratne un pašizpaušme mākslā”;
- “Veselība un fiziskā aktivitāte” skolotāju darba pilnveidošanai.

➤ Plānotie pasākumi:

- Atveseļošanas fonds – 3.1.1.5. investīcija “Izglītības iestāžu infrastruktūras pilnveide un aprīkošana” paredz, ka ar ieguldījumiem pašvaldības varēs pilnveidot pamatskolu iespējas novadā, veicot ilgtspējīgus ieguldījumus **mūsdienīgas un energoefektīvas vides attīstībā, mācību tehnoloģijās un nodrošinājumā, kā arī ilgtspējīgā infrastruktūrā.**
- Izstrādāt **algoritmu ārstniecības personām par pielāgotas fiziskās slodzes rekomendēšanu izglītojamajiem** ar ilgstošiem veselības traucējumiem optimālai līdzdalībai sporta stundās. Iepirkuma ietvaros plānots izstrādāt arī vadlīnijas pedagogiem.
- SPKC NVVST un NVPT ietvaros 2025. gada otrajā pusē plāno **pastiprināti vērst uzmanību uz fizisko aktivitāšu veicināšanu.**
- 2025. gadā Valsts izglītības attīstības aģentūra ir izstrādājusi **pedagogu profesionālās pilnveides programmas**, kuras plānots īstenot līdz 2025. gada 12. decembrim. Programmās ietvertas tēmas par peldētprasmi pamatizglītībā, integrētu veselībasprātības apgūšanu mācību vidē, psihiskās veselībasprātības nozīmi, āra nodarbību integrēšana mācību procesā.
- Programmas **"Drošība uz ūdens"** ieviešana vispārējās izglītības iestādēs. Plānots, ka 2026.gadā tiks atbalstīta šī pasākuma finansēšana kā pilotprojekts, bet finansējuma apjoms atkarīgs no 2026.gada budžeta sadalījuma.
- 2026. gadā Valsts izglītības attīstības aģentūras plāno izveidot atbalsta materiālu skolotājiem audzināšanas jautājumos, paredzot **audzināšanas moduli par veselību.**
- Līdz 2029. gadam projektā 4.2.2.3/1/24/I/001 “Pedagogu profesionālā atbalsta sistēmas izveide”, izstrādājot pedagogu atbalsta materiālus, tiks pārskatītas mācību programmas un aktualizēts mācību saturs, pievēršot uzmanību arī veselības izglītības jautājumu iekļaušanai.

¹[https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-](https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-04/Fizisk%C4%81s%20aktivit%C4%81tes%20veicino%C5%A1as%20vides%20p%C4%93t%C4%ABjums.pdf)

[04/Fizisk%C4%81s%20aktivit%C4%81tes%20veicino%C5%A1as%20vides%20p%C4%93t%C4%ABjums.pdf](https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-04/Fizisk%C4%81s%20aktivit%C4%81tes%20veicino%C5%A1as%20vides%20p%C4%93t%C4%ABjums.pdf)

² <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4456/download?attachment>

³https://www.youtube.com/watch?v=uL_if4iL1qI&list=PLF53RluJDE3OxJnOrKDbnGXDplZtMwiqq

⁴https://www.youtube.com/watch?v=GtKDrudx_M0&list=PLF53RluJDE3OIE-dmmT72kq6UwiwCDulX

⁵ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18738/download?attachment>

⁶ <https://skolo.lv/enrol/index.php?id=899063>