



## Fiziskās aktivitātes

Publicēts: 18.02.2021.

Atjaunināts: 08.06.2021.

Fizisko aktivitāšu veicināšana ir viena no sabiedrības veselības prioritātēm, tādēļ būtiska ir starpnozaru (veselības, izglītības, sporta, nodarbinātības, sociālās un tūrisma nozares, kā arī satiksmes, pilsētplānošanas un apkārtējās vides aizsardzības, u.c.) sadarbība un mērķtiecīga, saskaņota rīcība fiziskās aktivitātes pieauguma veicināšanai sabiedrībā.

Veselības ministrija izstrādā fizisko aktivitāšu veicināšanas politiku, kā arī valsts un reģionālā līmenī uzrauga šīs politikas īstenošanu, vienlaikus sadarbojoties ar Izglītības un zinātnes ministriju un pašvaldībām, kā arī citām valsts pārvaldes iestādēm.

Fiziskajām aktivitātēm ir labvēlīga ietekme uz cilvēka veselību.

Pasaules Veselības organizācija rekomendē pieaugušajiem veikt mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 30 minūtes dienā vairākas reizes nedēļā. Savukārt bērniem un pusaudžiem Pasaules Veselības organizācija iesaka būt fiziski aktīviem vismaz 60 minūtes dienā.

Veselības ministrija ar Eiropas Sociālā fonda finansējuma atbalstu ir realizējusi sabiedrības informēšanas kampaņu "Kustinācija". Tās mērķis bija aicināt iedzīvotājus ievērot veselīgāku dzīvesveidu un palielināt regulāru fizisko aktivitāšu daudzumu ikdienā. Vairāk informācijas var lasīt Veselības ministrijas vietnē [esparveselibu.lv](http://esparveselibu.lv)

Tāpat Veselības ministrija īstenojusi apmācības pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem, t.sk. par fizisko aktivitāšu nozīmi bērniem. Vairāk informācijas var lasīt Veselības ministrijas vietnē [esparveselibu.lv](http://esparveselibu.lv)

Lai nacionālā, reģionālā un vietējā līmenī sekmētu un koordinētu politikas plānošanas dokumentos iekļauto mērķu un pasākumu īstenošanu fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā, Veselības ministrija sadarbībā ar Pasaules Veselības organizāciju ir izstrādājusi rekomendācijas fizisko aktivitāšu veicināšanai Latvijas iedzīvotājiem, kas ir paredzētas politikas veidotājiem un īstenotājiem.

 [Rekomendācijas fizisko aktivitāšu veicināšanai Latvijas iedzīvotājiem \(politikas veidotājiem un īstenotājiem\)](#) 

Informatīvie materiāli ar ieteikumiem fizisko aktivitāšu veikšanai pieejami Slimību profilakses un kontroles centra tīmekļa vietnē [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

[Rekomendācijas fizisko aktivitāšu veicināšanai Latvijas iedzīvotājiem](#)

<https://www.vm.gov.lv/lv/fiziskas-aktivitates>