



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību (SAS) riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem

ESF projekts "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" Nr.9.2.4.1.

NOSLĒGUMA ZIŅOJUMS

Pasūtītājs: LR Veselības ministrija

Īstenotājs: SIA "OnPlate"

Rīga 2022

Satura rādītājs

1. Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību (SAS) riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem	4
2. Kopsavilkums par pilotprojekta laikā īstenotajām aktivitātēm	6
2.1. Teorētiskās un praktiskās nodarbības pilotklasēm	8
2.1.2. Teorētiskas nodarbības bērniem par veselības veicināšanu, veselībpratību, bezatkritumu (<i>Zero Waste</i>) dzīvesveida nozīmi	9
2.1.3. Ārpusstundu sporta pulciņi	9
2.1.4. Starpskolu olimpiāde	10
2.1.5. Ekskursijas skolēniem uz zemnieku saimniecībām un/vai bioloģiskajām saimniecībām	10
2.2. Veselīgu paradumu veicināšana	11
2.2.1. 7 dienu izaicinājums	11
2.2.2. Dārzeņu/augļu nedēļa	11
2.2.3. Fizisko aktivitāšu nedēļa	12
2.2.4. Dzeramā ūdens un veselīgu uzskodu pieejamība	13
2.3. Aktivitātes vecākiem un bērniem	14
2.3.1. Izklaižu vakari bērniem un vecākiem, kopīga ēdiena gatavošana	14
2.3.2. Nodarbība vai ekskursija pa pilsētu	15
2.4. Aktivitātes vecākiem	15
2.4.1. Vecāku izglītošana par bērna SAS riska faktoru mazināšanu un veselībpratības veicināšana	15
2.4.2. Uztura meistarklases bērnu vecākiem	16
2.4.3. Izglītojoši semināri vecākiem	17
2.5. Pasākumi/intervences sekundārajai mērķauditorijai	17
2.5.1. Aktivitāšu laukumi izglītības iestādes telpās un dažādas fizisko aktivitāti veicinošas spēles	17
2.5.2. Apmācības personālam	19
2.5.3. Meistarklase izglītības iestāžu pavāriem	19
2.5.4. "Dārzeņu dārza" izveide izglītības iestādē	21
2.6. Veselīga dzīvesveida nometne olimpiādes uzvarētājiem	22
2.7. Secinājumi par pilotprojekta laikā īstenotajām aktivitātēm	23
3. Pilotprojekta ietvaros izstrādātie atbalsta materiāli	25
3.1. Informatīvais atbalsta materiāls pedagogiem	25
3.2. Informatīvais atbalsta materiāls ģimenes ārstiem un pediatriem	26
3.3. Informatīvais atbalsta materiāls vecākiem	27
3.4. Atbalsta materiāls/video pamācība uzskodu gatavošanā bērniem un vecākiem	28
3.5. Informatīvais plakāts izglītības iestāžu māsu vai ārsta palīgu (feldšeru) un cita skolas atbalsta personāla mērķa grupai	29
4. Kopsavilkums par vecāku anketēšanas rezultātiem	31
4.1. Sociāldemogrāfiskais raksturojums	31
4.2. Bērna veselības stāvoklis	32
4.3. Bērna paradumi	33
4.4. Fiziskās aktivitātes	34

4.5. Uztura paradumi _____	35
4.6. Secinājumi _____	37
5. Kopsavilkums par bērnu anketēšanas rezultātiem _____	38
5.1. Sociāldemogrāfiskais raksturojums _____	38
5.2. Fiziskās aktivitātes _____	38
5.3. Veselībpratība _____	39
5.4. Uzturs _____	40
5.5. Secinājumi par bērnu veselības paradumu izmaiņām pēc atkārtotas anketēšanas rezultātiem _____	42
6. Motoro funkciju testu izvērtējums _____	43
6.1. Flamingo līdzsvara tests _____	43
6.2. Lokanības tests (sēdēt un sniegties) _____	46
6.3. Eksplozīvā spēka tests _____	48
6.4. Atspoles skrējiens 10x5m _____	50
6.5. Secinājumi par motoro testu rādītāju izmaiņām _____	52
7. Uztura dienasgrāmatu izvērtējums _____	54
7.1. Secinājumi par uztura dienasgrāmatu izvērtējuma rezultātiem _____	56
Pielikumi _____	57

1. Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību (SAS) riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem

Aktualitāte: Sirds un asinsvadu slimības (turpmāk tekstā - SAS) ir biežākais nāves cēlonis pasaulē un arī Latvijā. Lai gan SAS pazīmes galvenokārt izpaužas pieaugušā vecumā, tomēr to veicinošie procesi iesākas jau bērnībā un dzīves laikā tos ietekmē dažādi riska faktori, no kuriem daļa ir novēršami un balstās veselīgos ikdienas dzīvesveida paradumos.

Bērnu veselība ir ieguldījums viņu nākotnē un dzīves kvalitātē visa mūža garumā. Neveselīgs dzīvesveids ietekmē bērna fizisko, garīgo un sociālo veselību, līdz ar to ir ļoti svarīgi veicināt veselīgu dzīves paradumu veidošanu un uzturēšanu jau agrīnā vecumā, tāpēc svarīgi ir radīt motivējošu un atbalstošu vidi veselības kvalitātes uzlabošanai, tajā skaitā sirds un asinsvadu slimību riska faktoru novēršanai/samazināšanai. Skola ir vide, kas var palīdzēt veicināt, attīstīt un pilnveidot bērna veselīgos ieradumus.

Lai sekmētu aktuālās problēmas risināšanu skolas vidē, Eiropas Sociālā fonda 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” projektā „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) tika īstenots pilotprojekts “Sirds un asinsvadu slimību (SAS) riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem”, kura pasūtītājs (turpmāk pasūtītājs) ir Latvijas Republikas Veselības ministrija, izpildītājs (turpmāk izpildītājs) SIA “OnPlate”.

Pilotprojekta mērķis: sekmēt agrīnu veselīgu paradumu veidošanos un mazināt liekā svara un aptaukošanās izplatību bērnu vidū, tādējādi mazinot SAS risku turpmākajā dzīvē.

Pilotprojekta uzdevums: izstrādāt, īstenot un novērtēt veselīgu paradumu veidošanas programmu, kas ietver informatīvu, praktisku aktivitāšu kopumu saistībā ar uzturu, fiziskajām aktivitātēm un atkarību izraisošu vielu un procesu mazināšanu. Veicināt veselību ietekmējošo paradumu maiņu bērniem un viņu vecākiem.

Pilotprojekta rezultāts: Izstrādāta un SAS riska faktoru noteikšanas un mazināšanas bērniem skolas vidē balstīta programma, kurā ietveri kompleksi pasākumi veselīga uztura, fizisko aktivitāšu un aktīva brīvā laika (procesu un vielu atkarību profilakses kontekstā) tematiskajos virzienos.

Pilotprojekta mērķauditorija:

Primārā mērķauditorija:

1. Bērni 9 gadus veci (3. klases skolēni):
 - 1.1. kopā vismaz 500 bērni no Latvijas reģionālajām izglītības iestādēm;
 - 1.2. no katra Latvijas statistiskā reģiona ne mazāk kā 50 bērni (kopskaitā 5 statistiskie reģioni).¹
2. Bērni 13 gadus veci (7. klases skolēni):
 - 2.1. kopā vismaz 500 bērni no Latvijas reģionālajām izglītības iestādēm;
 - 2.2. no katra Latvijas statistiskā reģiona ne mazāk kā 50 bērni (kopskaitā 5 statistiskie reģioni).

3. Bērnu vecāki:

Sekundārā mērķauditorija:

1. Izglītības iestāžu māšas vai ārsta palīgi (feldšeri) un cits skolas atbalsta personāls (piemēram, psihologi, sociālais pedagogs, logopēds, speciālais pedagogs u.c.);
2. Izglītības iestāžu pedagogi;
3. Ģimenes ārsti un pediatri.

Papildus Pilotprojektā iesaistāmās mērķauditorijas:

1. Kontroles grupa (viena 3. klašu skolēnu grupa (ne mazāka par 20 skolēniem) no tās pašas izglītības iestādes, kura ir iesaistījusies Pilotprojektā).
2. Kontroles grupa (viena 7. klašu skolēnu grupa (ne mazāka par 20 skolēniem) no tās pašas izglītības iestādes, kura ir iesaistījusies Pilotprojektā).

Pilotprojekta devīze/sauklis: Mērķtiecīga rīcība dažādās vidēs un kopienās, kas vērsta uz veselīgas jaunās paaudzes attīstību.

Trīs tematiskie virzieni:

1. Veselīgs, sabalansēts, bērniem interesants un piemērots uzturs;
2. Aizraujoša, samērīga, integrēta, bērniem atbilstoša fiziskā aktivitāte;
3. Aktīva brīvā laika pavadīšana:
 - 3.1. pie elektroniskajām ekrānierīcēm pavadītā laika reducēšana, procesu atkarību (datoru, mobilo ierīču u.tml.) profilakse;
 - 3.2. vielu atkarību (smēķēšanas, alkohola lietošanas) profilakse.

Pilotprojekta īstenošanas vieta: Latvijas pilsētas/novadi.

¹ Administratīvi teritoriālās reformas rezultātā veiktas izmaiņas pašvaldību dalījumā sākot ar 01.01.2021., saskaņā ar administratīvo teritoriju un apdzīvoto vietu likumu.

Pilotprojekta īstenošanas laiks: 2020.g. septembris – 2022.g.jūlijs.

2. Kopsavilkums par pilotprojekta laikā īstenotajām aktivitātēm

Pilotprojekta sirds un asinsvadu slimību (SAS) riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem ietvaros tika īstenoti 19 dažādi pasākumi/intervences 9 (deviņās) Latvijas reģionālajās izglītības iestādēs visā Latvijā gan primārajai, gan sekundārajai mērķauditorijai.

Tabula Nr.1. 3. klašu pilotgrupas skolēnu sadalījums statistiskajos reģionos un izglītības iestādēs

Statistiskais reģions	Izglītības iestāde	Skolēnu skaits
Latgale	Rēzeknes valsts poļu ģimnāzija	43
	Rēzeknes 3 vidusskola	23
Zemgale	Ozolnieku vidusskola	61
Vidzeme	Cēsu 1. pamatskola	56
	Madonas vidusskola	99
Pierīga	Limbažu vidusskola	14
	Jaunmārupes pamatskola	109
Kurzeme	V. Plūdoņa Kuldīgas vidusskola	45

	Talsu Valsts ģimnāzija	50
	Kopā	500

Tabula Nr.2. **7. klašu pilotgrupas skolēnu sadalījums statistiskajos reģionos un izglītības iestādēs**

Statistiskais reģions	Izglītības iestāde	Skolēnu skaits
Latgale	Rēzeknes valsts poļu ģimnāzija	54
	Rēzeknes 3 vidusskola	38
Zemgale	Ozolnieku vidusskola	60
Vidzeme	Cēsu 1. pamatskola	33
	Madonas vidusskola	57
Pierīga	Limbažu vidusskola	57
	Jaunmārupes pamatskola	83
Kurzeme	V. Plūdoņa Kuldīgas vidusskola	71
	Talsu Valsts ģimnāzija	47
	Kopā	500

Tabula Nr.3. **Kontroles grupu skolēnu sadalījums**

Klase	Statistiskais reģions	Izglītības iestāde	Skolēnu skaits
3. klase	Pierīga	Limbažu vidusskola	20
7. klase		Jaunmārupes pamatskola	20

Analīze ir veidota, balstoties uz piesaistīto speciālistu/ nodarbību vadītāju un dalībnieku atsauksmēm, kā arī izglītības iestāžu personāla telefoniskajās aptaujās izteiktajiem viedokļiem, priekšlikumiem.

2.1. Teorētiskās un praktiskās nodarbības pilotklasēm

2.1.1. Teorētiskās un praktiskās nodarbības bērniem par pamata tematiskajiem virzieniem

Katrā pilotprojektā iesaistītajā klasē tika īstenotas 2 (divas) nodarbības (teorētiskā un praktiskā) par katru no trīs pamata virzieniem – veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes, aktīva brīvā laika pavadīšana un atkarību profilakse, t.sk. ietverta arī saistība ar kardiovaskulāro slimību risku un skaidrojumu par profilakses nozīmi riska mazināšanā.

Mērķis: Iepazīstināt skolēnus ar veselīga uztura pamatiem, fizisko aktivitāšu un aktīva brīvā laika pavadīšanas nozīmību veselības kontekstā, veicināt izpratni par atkarību izraisošām vielām un to lietošanas negatīvajām sekām, kā arī izglītēt bērnus par šo aspektu saistību ar sirds un asinsvadu veselību.

Aktivitātes vērtējums: Skolēni aktīvi iesaistījās nodarbību norisē, uzdeva interesējošos jautājumus, izteica viedokli, pēc kā secināms, ka veselībprātība ir nozīmīga ne tikai veselības veicināšanas pārstāvju vidū, bet arī aktuāla bērnu un jauniešu vecumposmā. Jāatzīmē, ka lielāka interese un iesaiste par nodarbībām mazākās izglītības iestādēs, kurās nav tik liela noslodze ar citiem ārpusstundu projektiem, aktivitātēm.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Nodarbību formāts ir viegli realizējams un pielāgojams pēc nepieciešamības, turklāt sniedz nepieciešamās pamatzināšanas, kuras palīdz identificēt problēmas un risināt tās. Pamatojoties uz valstī noteiktajiem epidemioloģiskās drošības pasākumiem Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai, daļa nodarbību notika attālināti – tiešsaistes formātā. Nepieciešamības gadījumā šāds formāts ir piemērots, lai īstenotu

nodarbības, taču samazinās skolēnu individuālā aktivitāte, atbildot uz lektora jautājumiem un iesaistoties uzdevumu izpildē, tādēļ lielāks efekts tiek sasniegts klātienē.

2.1.2. Teorētiskas nodarbības bērniem par veselības veicināšanu, veselībratību, bezatkritumu (*Zero Waste*) dzīvesveida nozīmi

Katrā pilotprojektā iesaistītajā klasē tika īstenots 3 (trīs) teorētisko nodarbību cikls par veselīgu ikdienas paradumu veidošanās procesu, bezatkritumu dzīvesveida filozofiju un ekoloģiskās pēdas nospiedumu, veselībratību un tās pielietojumu.

Mērķis: Palīdzēt skolēniem izprast tēmas, kuras netiešā vai tiešā veidā ietekmē mūsu vidi un veselību, kā arī sniegt praktiskus padomus, lai katram ir iespēja veikt uzlabojumus ilgtermiņā.

Aktivitātes vērtējums: Lai arī, pamatojoties uz valstī noteiktajiem epidemioloģiskās drošības pasākumiem Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai, visas nodarbības notika tiešsaistes formātā, tas nebija šķērslis skolēnu aktīvai iesaistei, apliecinot jauniešu vēlmi rūpēties ne tikai par savu veselību, bet arī apkārtējo vidi.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Aktivitāte ir piemērota īstenošanai attālinātā formātā, līdz ar to arī efektīva izmaksu ziņā. Šādas nodarbības ir vērtīgas, lai vērstu jauniešu uzmanību uz vides problēmām, kas aktuālas mūsdienās, taču grūti izvērtējama nodarbību ietekme uz bērnu un jauniešu veselībratību, veselīga dzīvesveida paradumiem.

2.1.3. Ārpusstundu sporta pulciņi

Katrai pilotprojektā iesaistītajai klasei laika posmā no 2020. gada novembra līdz 2021. gada oktobrim tika nodrošināts vismaz 1 (viens) ārpusstundu sporta pulciņš nedēļā.

Mērķis: Nodrošināt fizisko aktivitāti veicinošu vidi, palielināt fizisko aktivitāšu biežumu/ilgumu skolēnu vidū.

Aktivitātes vērtējums: Pamatojoties uz valstī noteiktajiem epidemioloģiskās drošības pasākumiem Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai, liela daļa nodarbību notika attālināti, tiešsaistes formātā, kas nozīmīgi samazināja intervenču vērtību un kvalitāti, jo attālinātā formātā ir grūtāk gan skolēnus ieinteresēt, gan koriģēt pareizu uzdevumu izpildi, kas ir īpaši būtiska, apgūstot jaunus vingrojumus. Skolēnu iesaiste un aktivitātes nodarbībās bija atšķirīga dažādās izglītības iestādēs, taču kopumā jaunāko klašu skolēni aktivitātēs iesaistījās ar lielāku interesi.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Aktivitātes efektivitāte varētu būt ļoti augsta, ja nodarbības norisinātos klātienē, taču attālinātam formātam šāda veida intervences nav piemērotas, jo nepieciešami papildus tehniskie resursi nodarbību nodrošināšanai, pedagogam jāspēj ātri adaptēties nodarbību vadīšanai citā vidē, komunikācijas telpā, ir grūti gan motivēt, gan kontrolēt skolēnu līdzdalību, kā arī mājas apstākļos pieejams ierobežots inventārs, tādēļ programma tiek izpildīta daļēji. Ļoti liela nozīme ir izglītības iestādes vadībai un sporta

skolotāja spējām skolēnus motivēt uz aktīvu līdzdarbošanos. Izglītības iestādes, kurās personāls bija aktīvāks, arī apmeklējums un iesaiste tiešsaistes nodarbībās bija ievērojami augstāka, sasniedzot vēlamo mērķi.

2.1.4. Starpskolu olimpiāde

Katrā pilotprojektā iesaistītajā klasē tika īstenota 1 (viena) olimpiāde, kurā iekļauti mērķa grupas vecumam atbilstoši sporta veidi un uzdevumu disciplīnas saistībā ar nodarbību laikā apgūto. Rezultāti tika protokolēti, apkopoti un salīdzināts skolēnu sniegums starp klasēm. Katram izglītojamajam, kas piedalījās olimpiādē, tika nodrošinātas veselīgas balvas, savukārt uzvarētājklasēm tika piešķirta galvenā balva - piecu dienu diennakts vasaras nometne par veselīgu dzīvesveidu.

Mērķis: interaktīvā veidā veicināt zināšanu atkārtošanu, nostiprināšanu, kā arī motivēt skolēnus ar balvām aktīvāk iesaistīties pilotprojekta norisē.

Aktivitātes vērtējums: Skolēni pasākumā iesaistījās ļoti aktīvi un motivēti sacensties savā starpā un cīnīties par balvām. Tika izteikts atzinīgs vērtējums par oriģinālām aktivitātēm.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Sacensības komandā vai individuāli ir piemērots veids, kā atkārtot un nostiprināt iegūtās zināšanas, jo balvas ir viens no efektīvākajiem motivētājiem aktīvai līdzdalībai. Pasākumi norisinājās klātienē, kas veicināja visu skolēnu dalību, produktīvi pavadītu laiku. Šāda pasākuma īstenošanai ir nepieciešami tehniskie un finansiālie resursi - gan inventārs, gan piemērotas telpas. Dažās izglītības iestādēs bija problēmas ar telpu pieejamību, taču ir iespējams aktivitātes pielāgot/pārveidot pieejamajai infrastruktūrai.

2.1.5. Ekskursijas skolēniem uz zemnieku saimniecībām un/vai bioloģiskajām saimniecībām

Pilotprojekta laikā tika nodrošināti 5 (pieci) zemnieku saimniecību un/vai bioloģisko saimniecību apmeklējumi dažādos reģionos, kopā īstenojot 25 (divdesmit piecas) ekskursijas, piesaistot katras izglītības iestādes pedagogus.

Mērķis: iepazīstināt skolēnus ar produktu ceļu no lauka līdz galdam, pievērst uzmanību pārtikas audzēšanas iespējām un to ietekmei uz vidi, veselību.

Aktivitātes vērtējums: Novērota liela atsaucība un vēlme piedalīties gan no pedagogu, gan skolēnu puses, arī rosinot idejas, uz kurām zemnieku saimniecībām doties apskatē.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Aktivitāte vērtējama kā skolēniem saistoša un arī pastarpināti veicina veselībpratību, izpratni par vides procesiem, veselību. Galvenās problēmas īstenošanas laikā saistītas ar ierobežoto zemnieku saimniecību skaitu izglītības iestāžu tuvumā, kam ir pieredze vai vēlme uzņemt viesus, tāpat arī atšķiras saimniecību iespējas uzņemt

viesus, interesentus dažādās sezonās. Šāda veida aktivitātēm nepieciešami salīdzinoši lielāki finansiālie resursi transporta nodrošinājumam.

2.2. Veselīgu paradumu veicināšana

2.2.1. 7 dienu izaicinājums

Pilotprojekta laikā tika īstenots 7 dienu izaicinājums - katru dienu apēst kādu jaunu (līdz šim uzturā nelietotu vai retāk lietotu) augli vai dārzeņu (t.sk. salātus) un ierakstīt to savā uztura dienasgrāmatā. 7 dienu izaicinājuma organizēšanā tika iesaistīti izglītības iestādes pedagogi un bērnu vecāki.

Mērķis: Atraktīvā formātā veicināt augļu un dārzeņu patēriņu ikdienā, veselīgu ikdienas paradumu veidošanu.

Aktivitātes vērtējums: Skolēnu aktivitāte bija atšķirīga dažādās izglītības iestādēs, jo liela daļa uzdevuma, kas jāveic pedagogam, bija skolēnu motivēšana. Jaunākās klašu grupas skolēni aktīvāk piedalījās izaicinājumā, savukārt vecākajiem skolēniem šī aktivitāte nebija tik saistoša.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Pasākuma kvalitāte un efektivitāte lielā mērā atkarīga no pilotprojektā iesaistīto pedagogu aktivitātes. Dažiem izdevās veiksmīgāk motivēt skolēnus līdzdarboties. Sākumskolas skolēnus bija vieglāk iesaistīt, jo mazāko klašu audzinātājiem ir tiešs kontakts ar skolēniem katru dienu, taču ar lielāko klašu skolēniem audzinātājas tiekas tikai klases stundā. Šāda veida aktivitāti ir vērts ieviest tieši jaunākā vecumposma grupā kā atraktīvu intervenci, ko var papildināt ar sacensību elementiem, ja pedagogs izrāda vēlmi līdzdarboties.

2.2.2. Dārzeņu/augļu nedēļa

Katrai pilotprojektā iesaistītajai klasei tika īstenota 1 (viena) dārzeņu/augļu nedēļa, kuras laikā ik diena tika veltīta kādam Latvijas dārzeņim/auglim - bērniem bija jāsaģērbjas konkrēta dārzeņa/augļa krāsā. Papildus aktivitātes ietvaros katrai pilotprojektā iesaistītajai klasei tika nosūtīts augļu/dārzeņu grozs degustācijai.

Mērķis: Atraktīvā formātā veicināt augļu un dārzeņu patēriņu ikdienā, paplašināt zināšanas par dažādiem Latvijā sastopamiem augļiem, dārzeņiem, ogām.

Aktivitātes vērtējums: Tāpat kā 7 dienu izaicinājumā, arī šajā pasākumā skolēnu aktivitāte bija atkarīga no pedagogu iesaistes un spējas motivēt. Tika novērots, ka sākumskolas skolēni bija aktīvāki un tos bija vieglāk iesaistīt. Visas pilotprojektā iesaistītās klases atzinīgi novērtēja augļu/dārzeņu degustācijas iespēju, kurā daļa no produktiem bērniem bija jaunums.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Aktivitāte ir vairāk izklaidējoša nekā izglītojoša, tāpēc piemērotāka mērķauditorija tai būtu sākumskolas audzēkņi. Lai aktivitāte

izdotos, nepieciešama aktīva pedagoga līdzdalība, taču pozitīvi, ka tai nav nepieciešami lieli finansiāli un materiāli resursi, tādēļ iespējams īstenot jebkurā laikā, turklāt paplašināt ar dažādām jaunām idejām - ogām, graudaugiem, pākšaugiem un cita veida produktiem.

2.2.3. Fizisko aktivitāšu nedēļa

Katrai pilotprojektā iesaistītajā izglītības iestādei tika īstenota 1 (viena) fizisko aktivitāšu nedēļa, kuras laikā katru nedēļas dienu pirmajā starpbrīdī notika vingrošana (zemas intensitātes, piemēram, stāipīšanās) sporta zālē /vestibilā/ ārā u.tml., kuru vadīja skolas sporta pedagogs. Katru dienu tika apgūts kāds jauns paņēmieni/vingrinājumu komplekss, kuru pēc tam var izmantot no rītiem mājās vai starpbrīžos.



2.1. att. Fizisko aktivitāšu nedēļa izglītības iestādē

Mērķis: veicināt skolēnu iesaisti fiziskajās aktivitātēs, to ieviešanu kā ikdienas paradumu.

Aktivitātes vērtējums: Bērni labprāt piedalījās aktivitātē, aktīvākajās skolās vecāko pilotklašu grupā vingrošanas vadīšanu pēc programmas vēlāk izmēģināja arī skolēni pedagoga uzraudzībā starpbrīžos.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Aktivitātes īstenošanai bija nepieciešama liela pedagogu iesaiste, organizēšanu un īstenošanu apgrūtināja pedagogu noslodzes. Epidemioloģiskās situācijas dēļ dažās izglītības iestādēs, iesākot aktivitāti, klasei tika noteikta karantīna un aktivitāti bija jāpārtrauc un jāpārceļ, tādējādi izjaucot paraduma veidošanās nosacījumus un samazinot intervences lietderību. Lai nodrošinātu aktivitātes efektivitāti un paraduma nostiprināšanos, to būtu nepieciešams īstenot ilgāku laika periodu. Šādas aktivitātes

iespējams īstenot bez papildu līdzekļiem arī ārpus pilotprojekta, ja ir gana motivēti pedagogi un skolēni.

2.2.4. Dzeramā ūdens un veselīgu uzskodu pieejamība

Katram pilotprojektā iesaistītajam izglītojamajam pilotprojekta ietvaros tika nodrošināta pieeja dzeramajam ūdenim, kā arī veselīgas uzkodas, piemēram, auglis un riekstu/žāvētu augļu paciņa (skatīt attēlus). Piegāde skolai tika veikta reizi nedēļā, vai reizi divās/trīs nedēļās, kad mācības norisinājās attālināti. Pedagogi un izglītības iestāde pēc saviem ieskatiem organizēja našķu izdali skolēniem.



2.2., 2.3. att. Veselīgu uzskodu paciņa pilotprojektā iesaistītajiem skolēniem

Mērķis: Veicināt veselīgu uzskodu un dzeramā ūdens pieejamību, veselīgu uztura paradumu veidošanos.

Aktivitātes vērtējums: Ideja par veselīgu uzskodu un dzeramā ūdens pieejamību ir atzinīgi novērtēta no skolēnu un vecāku puses.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Lai arī skolēni ir ļoti iepriecināti par bezmaksas produktiem, taču to nodrošināšanai ir dažādi tehniski un finansiāli ierobežojumi, piemēram, Covid-19 izplatības un pulcēšanās ierobežojumu dēļ ne vienmēr bija iespējams iekļaut uzskodās kādu svaigu augli vai dārzeņi, kas ir ļoti būtiski. Tāpat arī nepieciešami lieli finansiāli ieguldījumi un loģistikas/piegāžu plānošana. Jāņem vērā arī ir iespējamie pārtikas pārpalikumi un bojāšanās riski, kā arī bērni “izvēlīgie ēdāji”. No aktivitātes lietderīguma viedokļa ieteicams saglabāt dzeramā ūdens pieejamību, taču veselīgas uzkodas nodrošināt no cita veida programmām, kas ir tieši vērstas uz produktu piegādi skolām un jau šobrīd darbojas Latvijā, piemēram, “Piens un augļi skolai”.

2.3. Aktivitātes vecākiem un bērniem

2.3.1. Izklaižu vakari bērniem un vecākiem, kopīga ēdiena gatavošana

Katrai pilotprojektā iesaistītajai klasei tika īstenots 1 (viens) izklaižu vakars bērniem un viņu vecākiem. Izpildītāja piesaistīts speciālists (uztura speciālists vai pavārs) interaktīvā veidā pastāstīja par veselīgiem produktiem, kā arī notika praktiska ēdiena gatavošanas meistarklase bērniem kopā ar vecākiem. Nodarbības laikā speciālists kopā ar pasākuma dalībniekiem pagatavoja 2 (divus) veselīgu ēdienu piemērus:

- Dārzeņu stienīšus ar jogurta-siera mērci un zemesriekstu humusu;
- Šokolādes-mandeļu cepumus.



2.4., 2.5. att. Izklaižu vakars bērniem un vecākiem

Mērķis: Veicināt veselīga uztura paradumu veidošanu ģimenē, vērtīgi pavadīt laiku kopā bērniem ar vecākiem, iemācīt pagatavot vienkāršas un veselīgas uzkodas.

Aktivitātes vērtējums: Gan bērni, gan vecāki pozitīvi novērtēja praktisko darbošanos, it īpaši neierastu produktu izmantošanu receptēs (piemēram, grieķu jogurts, turku zirņi, dateles un zemesriekstu sviests), ko arī atzina par vērtīgu turpmākai izmantošanai ikdienā.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Nodarbības laikā tika veiksmīgi sabalansēts teorētisko un praktisko uzdevumu daudzums, tāpēc tika iegūtas gan noderīgas zināšanas, gan ikdienā pielietojamas prasmes, kas atzīstams par labās prakses piemēru. Pasākumu iespējams kvalitatīvi īstenot tikai klātienē, tāpēc jāplāno piesaistītā speciālista nokļūšana pasākuma vietā, taču ieguldītie resursi attaisno pasākuma pienesumu.

2.3.2. Nodarbība vai ekskursija pa pilsētu

Tika īstenotas 2 (divas) ekskursijas katrā 5 (piecos) reģionos, kopumā īstenojot 10 (desmit) ekskursijas, kur bērni ar vecākiem guva idejas kā aktīvi pavadīt laiku kopā (t.sk., izmantojot pašvaldībā pieejamos āra trenāžierus, u.c. infrastruktūras elementus).

Mērķis: Veicināt veselīga dzīvesveida paradumu ieviešanu ģimenē, iedrošinot pavadīt vairāk laika kopīgi fiziski aktīvi, izceļot vietējā vidē pieejamās infrastruktūras pieejamību, lietderību.

Aktivitātes vērtējums: Aktivitātēs vairāk iesaistījās jaunāko klašu skolēni ar vecākiem. Īpaši dalībai motivēja sacensību formāts ģimeņu starpā.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Pasākums ir vērtējams pozitīvi, jo sekmē aktīva brīvā laika pavadīšanu, palīdz izziņāt apkārtni un apzināt pieejamo infrastruktūru/iespējas, turklāt nav nepieciešami lieli finansiāli ieguldījumi. Uzdevumi ir viegli pielāgojami dažādām īstenošanas vietām. Lai veicinātu vecāku iesaisti pasākumos, ieteicams veidot ielūgumus. Sacensību elementu iekļaušana ir veiksmīgs modelis, kā motivēt visas ģimenes iesaisti.

2.4. Aktivitātes vecākiem

2.4.1. Vecāku izglītošana par bērna SAS riska faktoru mazināšanu un veselībratības veicināšana

Tika īstenota 1 (viena) izglītojošā nodarbība katras pilotklases bērnu vecākiem, kuras laikā tika apskatītas aktualitātes bērnu SAS riska faktoru mazināšanā un veicināta veselībratība. Nodarbības tika īstenotas vecāku sapulču laikā.

Mērķis: Veicināt vecāku izpratni par SAS saslimšanu riska faktoriem, attīstības procesu un agrīnas profilakses nozīmību.

Aktivitātes vērtējums: Saistībā ar epidemioloģiskās drošības pasākumiem Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai liela daļa nodarbību notika attālināti, pārsvarā vecāku sapulču laikā, daļa vecāku nodarbībās bija pasīvi, taču citi aktīvi iesaistījās, uzdeva jautājumus, diskutēja.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Šāda veida pasākumi ir vēlami, taču, pamatojoties uz zemo atsaucību, tādus nevajadzētu organizēt bieži. Pasākuma īstenošana ir jāplāno ļoti laicīgi, aicinot vecākus ierasties. Šādu pasākumu integrēšana vecāku sapulču laikā ir vērtējama, kā laba prakse, jo vecāku iesaiste ir augstāka. Nodarbību laikā tika novērots, ka vecākus visvairāk iespaidoja tieši pētījumu dati, kas attiecas uz viņu bērnu vecumposmu, tādēļ svarīgi apkopot aktuālo situāciju Latvijā un vērst uzmanību uz situācijas nopietnību. Pasākumiem arī attālinātais formāts ir piemērots, jo paredz ērtāku piekļuvi, tādēļ ir lielāka iespēja, ka vecāki piedalīsies, taču pastāv risks, ka pasākuma laikā ir grūtāk atvērti komunicēt gan lektoram, gan vecākiem.

2.4.2. Uztura meistarklases bērnu vecākiem

Pilotprojekta īstenošanas laikā tika organizētas 4 (četras) meistarklases vecākiem par veselīga uztura pagatavošanu bērniem. Papildus meistarklasē tika pārrunāti aktuālie jautājumi par veselīgu uzturu, īpaši attiecībā uz sirds un asinsvadu (SAS) slimību profilaksi. Nodarbības laikā speciālists kopā ar vecākiem pagatavoja 3 (trīs) veselīgu ēdienu piemērus:

- Mājās pagatavoti zivju pirkstiņi ar dārzeņu standziņām;
- Ziedkāpostu salāti;
- Ābolu – burkānu vafeles.



2.6. att. Uztura meistarklase bērnu vecākiem pagatavotās receptes piemērs

Mērķis: Palīdzēt vecākiem ieviest veselīga uztura paradumus ģimenē, gatavojot veselīgas un vienkāršas maltītes.

Aktivitātes vērtējums: Vecāki atzinīgi novērtēja gatavošanas nodarbību, īpaši iespēju pašiem darboties uztura speciālista uzraudzībā un pagatavoto ēdienu degustēt, kas reizē bija gan izglītojoši, gan izklaidējoši.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Uztura meistarklases gan vecākiem, gan bērniem ir saistošas, veicina aktīvu līdzdalību, turklāt iegūtās iemaņas iespējams pielietot arī ikdienā. Šāda veida intervencēm ir nepieciešams atbilstošs inventārs, telpas, tomēr izglītības iestādēs tādas ir pieejamas. Vajadzības gadījumā meistarklases ir iespējams arī pielāgot tiešsaistes formātā.

2.4.3. Izglītojoši semināri vecākiem

Pilotprojekta īstenošanas laikā tika organizēti 2 (divi) semināri par nozīmīgu agrīnu veselības paradumu maiņu, profilaksi, neveselīga dzīvesveida paliekošajām, negatīvajām sekām uz veselību un veselībpratības veicināšanu.

Mērķis: Veicināt vecāku izpratni par sirds un asinsvadu saslimšanu (SAS) riska faktoriem, attīstības procesu un agrīnas profilakses nozīmību.

Aktivitātes vērtējums: Šāda veida pasākumi ir vēlami, taču, pamatojoties uz zemo atsaucību, pasākuma īstenošana ir jāplāno ļoti laicīgi, aicinot vecākus ierasties vairākkārt. Saistībā ar epidemioloģiskās drošības pasākumiem Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai seminārs notika attālināti, kas paredz ērtāku piekļuvi, taču nodarbības laikā ir grūtāk atvērti komunicēt gan lektoram, gan vecākiem.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Vislielākais izaicinājums šādu pasākumu organizēšanā ir zemā vecāku atsaucība, līdz ar ko ieteikums pirms pasākuma organizēšanas pievērst uzmanību iespējām, kā uzrunāt mērķauditoriju. Iespējams šādus pasākumus nepieciešams organizēt cita - vērienīgāka pasākuma ietvaros, piemēram, skolas vecāku sapulces, sarunu festivāla vai veselības veicināšanas pasākuma pilsētā ietvaros, lai uzlabotu pasākuma apmeklējumu.

2.5. Pasākumi/intervences sekundārajai mērķauditorijai

2.5.1. Aktivitāšu laukumi izglītības iestādes telpās un dažādas fizisko aktivitāti veicinošas spēles

Izpildītājs katrai pilotprojektā iesaistītajai izglītības iestādei nodrošināja 1 (viena) aktivitāšu laukuma izveidi izglītības iestādes telpās, kurā tika nodrošinātas dažādas fizisko aktivitāti veicinošas spēles (skatīt attēlos).

Mērķis: Iedrošināt skolēnus pavadīt brīvo laiku fiziski aktīvi, kustībā, kā arī samazināt pavadīto laiku ar viedierīcēm, veicināt fiziski aktīvam dzīvesveidam atbilstošas vides pieejamību.



2.7., 2.8., 2.9. att. **Aktivitāšu laukums izglītības iestādē**

Aktivitātes vērtējums: Skolēniem bija vēlme izmantot starpbrīžos aktivitāšu laukumu brīvā laika pavadīšanai, taču jāatzīst, ka sākotnēji interese ir lielāka nekā vēlāk.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Ne visās skolās bija pieejama atbilstoša brīva telpa, kur pastāvīgi izvietot aktivitāšu laukumu, tāpēc efektīvākai intervences īstenošanai būtu nepieciešama papildu finanšu līdzekļu piesaiste atbilstošas brīvā laika/atpūtas telpas izveidei, pielāgošanai vai remontēšanai, lai radītu piemērotu un motivējošu vidi, taču efektīvāk būtu ierīkot kādu aktivitāšu laukumu ārā, skolas pagalmā, jo nepieciešams plašāks laukums, lai veicinātu aktīvu kustēšanos. Salīdzinot izmaksas ar intervences efektivitāti, ieteicams pilotprojektā neiekļaut aktivitātes, kurām nepieciešami lieli infrastruktūras uzlabojumi un finansiāls ieguldījums, bet tā vietā virzīt līdzekļus praktisko nodarbību, piemēram, sporta treniņu vai uztura gatavošanas nodarbību īstenošanai.

2.5.2. Apmācības personālam

Tika īstenots 1 (viens) pasākums 5 (piecos) statistiskajos reģionos, kopā īstenojot 5 (piecas) apmācības par veselīgu uzturu, fizisko aktivitāšu palielināšanu izglītības iestādes vidē, kuros piedalījās izglītības iestāžu māsas vai ārsta palīgi (feldšeri) un skolu vadība.

Mērķis: Iesaistīt pilotprojekta aktivitātēs un problēmas aktualizēšanā arī skolas personālu, lai pievērstu uzmanību ikdienas paradumiem un veselīgam dzīvesveidam ne tikai pilotprojektā iesaistītajās klasēs, bet arī visu pārējo izglītojamo grupās.

Aktivitātes vērtējums: Skolu personāls apmācības vērtēja kā noderīgas, īpaši dinamisko paužu vingrinājumus. Papildus apmācībām personāls atzinīgi novērtēja Izpildītāja veidoto atbalsta materiālu "Tavs veselības kalendārs", kura idejas izmanto aktivitāšu organizēšanai.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Ieteicams turpināt apmācību īstenošanu personālam, tās iespējams vadīt arī biežāk, aktualizējot dažādas tēmas smalkāk, jo skolas personāls iesaistās ar interesi un iegūtās zināšanas labprāt pielieto ikdienā, paplašinot izglītojamo loku, kurš gūst pienesumu no pilotprojekta aktivitātēm. Apmācības var īstenot gan klātienē, gan attālinātā formātā - atkarībā no tēmas, programmas satura un sasniedzamā rezultāta.

2.5.3. Meistarklase izglītības iestāžu pavāriem

Tika organizētas 4 (četras) meistarklases skolu pavāriem, kurās gatavoti veselīgi un radoši ēdieni, paredzot izmaksas personai ne vairāk kā 1,42 eiro. Nodarbības laikā speciālists kopā ar pavāriem pagatavoja un degustēja 2 (divu) veselīgu ēdienu piemērus:

- Bulguru ar dārzeņiem un sarkanajām pupiņām;
- Šokolādes rīsu pudiņu ar banānu un ogu mērci.



2.10., 2.11. att. Meistarklase izglītības iestāžu pavāriem

Mērķis: Sniegt izglītības iestāžu ēdinātājiem vērtīgu informāciju un prasmes, kuras izmantot ikdienas praksē, gatavojot skolēniem maltītes.

Aktivitātes vērtējums: Tika novērots, ka pavāri nelabprāt iesaistījās gatavošanas nodarbībā pretēji vecākiem, kas, iespējams, skaidrojams ar to, ka pavāru pamatdarbs ir gatavošana, tādēļ meistarklase netika uztverta kā izzinoša aktivitāte, bet gan papilddarbs.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Aktivitātes ideja ir ļoti vērtīga un pavāri spēja to arī atzinīgi novērtēt, taču nepieciešama veiksmīga komunikācija, lai iesaistītu ēdinātājus šādā pasākumā. Iesaisti un pasākuma efektivitāti varētu paaugstināt piesaistot sabiedrībā zināmu pavāru, kā arī samazinot, skolas pavāru iesaisti gatavošanā, ļaujot dalībniekiem vairāk vērot un klausīties, ne tik daudz līdzdarboties. Papildus praktiskajai daļai ir vēlams arī neliels teorētisks apskats par nodarbības laikā gatavoto, kas palīdz izprast nepieciešamību gatavot maltītes pēc iespējas veselīgi.

2.5.4. “Dārzeņu dārza” izveide izglītības iestādē

Tika organizēta 1 (viena) “dārzeņu dārza” izveide katrā pilotprojektā iesaistītajā izglītības iestādē, kas ietvēra “dārza” izveidi izglītības iestādes telpās (podos), kā arī mācību materiālus, lai bērni mācību stundās varētu apgūt zināšanas, kā audzēt un kopt augus, lai un pēc tam no izaudzētajiem dārzeņiem gatavotu veselīgu maltīti.



2.7. att. “Dārzeņu dārzs” izglītības iestādē

Mērķis: Aicināt skolēnus izprast, kā aug augi, kā tiek iegūta pārtika un kāda nozīme ir videi, kurā tā aug.

Aktivitātes vērtējums: “Dārzeņu dārzs” tika veiksmīgi izveidots katrā iesaistītajā izglītības iestādē, tomēr tā potenciāls nevarēja tikt pilnībā izmantots, jo Covid-19 epidemioloģisko ierobežojumu dēļ skolēni mācījās attālināti un daļai skolēnu nebija iespējas vērot dārzeņu augšanu un praktiski piedalīties “dārza” aprūpē.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Aktivitātes lietderība ir vērojama tikai ilgtermiņā, taču nepieciešama piemērota vide tās īstenošanai, tāpēc ieteicams aktivitāti veikt ģimenes lokā, nodrošinot katram skolēnam nepieciešamos resursus kāda ēdama auga audzēšanai. Tādējādi tiktu iesaistīta arī ģimene, turklāt skolēniem būtu lielāka atbildības sajūta, jo rezultāts būtu tieši atkarīgs no ieguldītā darba.

2.6. Veselīga dzīvesveida nometne olimpiādes uzvarētājiem

2022. gada jūlijā norisinājās 4 (četras) veselīga dzīvesveida nometnes. Divas piecu dienu diennakts nometnes organizētas olimpiādes 1. vietas ieguvējām (viena 4. un 8. klase) un divas četru dienu diennakts nometnes organizētas olimpiādes 2. vietas ieguvējām (viena 4. un 8. klase). Nometnes ietvaros tika organizētas fiziskās aktivitātes, pārgājieni, ekskursijas, vakara radošie uzdevumi, stafetes, veselīgu našķu, pusdienu un vakariņu gatavošana u.c. izklaidējošas un izglītojošas aktivitātes.

Mērķis: Apbalvot pilotprojektā iesaistītos klašu skolēnus, kas ieguva augstāko vērtējumu olimpiādē, sniedzot iespēju veselīgi, produktīvi un jautri pavadīt brīvo laiku. Nostiprināt iegūto pārliecību, ka veselīga dzīvesveida paradumi nav sarežģīti ievērojami un var sagādāt prieku.

Aktivitātes vērtējums: Pēc efektivitātes novērtējum anketu rezultātiem zināms, ka skolēni ļoti novērtēja šādu iespēju piedāvājumiem kopā ar klases biedriem. 82% dalībnieku apstiprināja, ka nometnē viņiem bija interesanti, turklāt 89% ieguva jaunas zināšanas vai prasmes.

Secinājumi par aktivitātes lietderīgumu, efektivitāti: Nometne vērtējama kā ļoti pozitīva pieredze, kura veiksmīgi motivē skolēnus iesaistīties pilotprojektā. Nometnes laikā tika nostiprinātas iegūtās zināšanas praksē, daudzi skolēni iemācījās veikt ikdienas darbus, piemēram, veselīga ēdiena gatavošanu, galda klāšanu, trauku mazgāšanu, istabas sakārtošanu, ko skolēni bieži mājās nedara. Skolēniem tika nodrošināta iespēja pavadīt laiku fiziski aktīvi, aizraujoši, komunicējot savā starpā, neizmantojot viedierīces (telefonus), ko lielākā daļa skolēnu pēc nometnes novērtēja kā labu praksi.

2.7. Secinājumi par pilotprojekta laikā īstenotajām aktivitātēm

1. Īstenotās aktivitātes skolēnu mērķauditorijai ir interesējošas un saistošas, taču vērojama izteikti lielāka iesaiste jaunāko klašu skolēnu vidū, kas saistīts gan ar lielāku interesi izmēģināt jaunas aktivitātes, gan ciešāku sadarbību ar klases audzinātāju ikdienā, kas ne vienmēr tāda ir vecāko klašu skolēniem. Vecāko klašu skolēniem bieži ir nostiprinājušies savi ieradumi un ir citas ārpusstundu aktivitātes, kādēļ atliek mazāk laika iesaistei pilotprojektā.
2. Papildus motivators bērnu iesaistei visa veida aktivitātēs ir sacensību elementi un dažādas balvas. Šāda veida pasākumos vērojama lielāka centība un līdzestība uzdevumu izpildē.
3. Lielāku interesi abu vecumposmu grupās piesaistīja praktiskie uzdevumi/intervences, taču tajās bieži vien nepieciešams lielāks finansiālais un tehniskais ieguldījums gan no izpildītāja, gan izglītības iestādes puses.
4. Vairāk pozitīvu atsauksmju ir saņemts par klātienē nodarbībām, jo tajās ir iespēja vairāk darboties praktiski, kontrolēt skolēnu iesaisti, pareizu uzdevumu izpildi, kā arī nozīmīgi ir bērnu un jauniešu savstarpējā mijiedarbība, diskusijas, sacensība, tādēļ aktivitāšu kvalitāte ir augstāka.
5. Lai īstenotu visas pilotprojekta aktivitātes, nepieciešama aktīva pedagogu un skolas personāla iesaiste, kas bieži ir papildu noslodze pedagogiem, tāpēc aktivitāšu izpildes kvalitāte atšķirās atkarībā no skolas vadības un pedagogu spējas motivēt bērnus, pašu aktivitātes un līdzestības pilotprojekta realizēšanā.
6. Vērojams, ka izglītības iestādēs, kurās ir mazāks izglītojamo skaits, klases un pedagogi ir aktīvāki. Turklāt būtiski, ka lielākās pilsētās, kur ārpusskolas aktivitāšu pieejamība ir liela, skolēniem neatliek laika un vēlmes iesaistīties pilotprojekta aktivitātēs.
7. Vecāku iesaiste aktivitātēs ir zema, kas, iespējams, skaidrojams arī ar Covid-19 izplatības krīzi, izmaiņām ikdienas paradumus, kā arī papildu slodzi attālināto mācību laikā. Lielākā daļa vecāku ziņojuši par laika trūkumu ikdienā, lai pievērstos pilotprojekta aktivitātēm, taču jaunāko klašu skolēniem izdevies vairāk motivēt ģimeni iesaistei pasākumos.

Priekšlikumi, kā uzlabot pasākumu efektivitāti bērniem:

1. Intervencu efektivitāte ļoti atkarīga no izglītības iestādes vadības, skolotāju iesaistes, tādēļ pirms intervencu uzsākšanas izglītības iestādei un pilotprojekta organizatoriem ir rūpīgi jāizvērtē izglītības iestādes iespējas līdzdarboties pilotprojekta aktivitātēs.
2. Pilotprojekta aktivitātes vairāk vērst tieši uz reģionu izglītības iestādēm, kurās ir mazāk ārpusstundu pulciņu un citu aktivitāšu iespēju, tādējādi sagaidāma lielāka skolēnu iesaiste pilotprojektā, kā arī sniegts nozīmīgāks ieguldījums, paplašinot skolēnu redzesloku.
3. Daļu no aktivitātēm, piemēram, izaicinājumus, paredzēt tikai jaunāko klašu skolēniem, jo tie veiksmīgi realizējami sadarbībā ar klases audzinātāju, turklāt vecāko klašu skolēniem ir mazāka interese par šādiem pasākumiem.

4. Ieteicams aktivitātes pēc iespējas integrēt stundu laikā (piemēram, klases stundās), īpaši vecāko klašu skolēnu mērķauditorijai, tādējādi nodrošinot pēc iespējas plašāku izglītojamo loka aptveri, jo ārpusstundu aktivitātēm skolēni ir grūtāk motivējami.
5. Iekļaut pasākumos sacensību elementus un nelielas balvas, kas motivē iesaistīties, taču vienlaikus svarīgi skolēniem mācīt, ka nozīmīgākā balva ir dzīves kvalitātes uzlabošana un saglabāšana ilgtermiņā.
6. Iespēju robežās nodrošināt aktivitāšu īstenošanu klātienē formātā, tādējādi veicinot diskusijas un paverot iespēju vairāk īstenot praktiskos uzdevumus.
7. Vecāku iesaistei vēlams būtu modelis, kurā tiek rīkots viens garāks/vērienīgāks pasākums, nevis vairāki nelieli, jo ar katru aktivitāti vecāku iesaiste samazinās, tomēr vecāki, kuri atrod laiku dalībai pasākumos, tos vērtē atzinīgi.

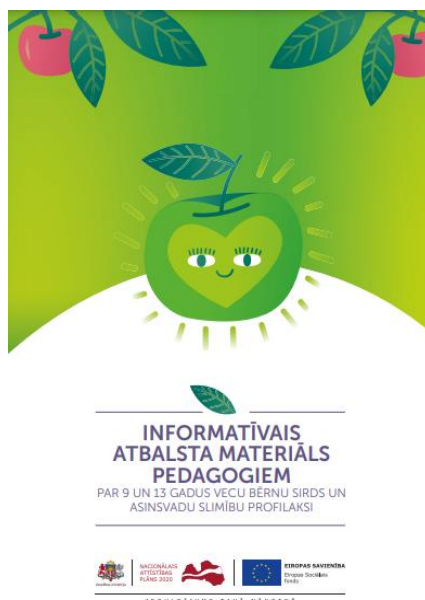
3. Pilotprojekta ietvaros izstrādātie atbalsta materiāli

3.1. Informatīvais atbalsta materiāls pedagogiem

Tika izstrādāts informatīvais atbalsta materiāls pedagogiem par 9 un 13 gadus vecu bērnu sirds un asinsvadu slimību (SAS) profilaksi ar mērķi iesaistīt pedagogus veselības veicināšanā un izglītot par ikdienas aktivitātēm, kas SAS riska faktoros samazina.

Materiālā iekļauta informācija gan par sirds un asinsvadu slimību (SAS) riska faktoriem, piemēram, neveselīga uztura radītajām sekām, gan profilaksi, t.sk. profilaktiskajām apskatēm, nepieciešamo fizisko aktivitāšu veidu un apjomu, veselīgiem ikdienas un brīvā laika pavadīšanas paradumiem un ierobežotu vielu lietošanu, iekļaujot praktiskas idejas, padomus problēmu risināšanā.

Izstrādātais materiāls tika nosūtīts visām pilotprojektā iesaistītajām izglītības iestādēm, pedagogiem.



3.1. att. Informatīvā atbalsta materiāla pedagogiem vizuālais noformējums

Informatīvais materiāls publiski pieejams šeit: https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-12/SAS_atbalsta_materials_pedagogiem.pdf

Secinājumi par atbalsta materiāla efektivitāti, kvalitāti: kopumā pedagogi informatīvo atbalsta materiālu novērtē kā lietderīgu, taču vairāki pedagogi arī izteica vēlmi pēc materiāla pieejamības drukātā formātā. Informatīvā materiāla efektivitāte ilgtermiņā ir ļoti atkarīga no tā izplatīšanas/popularizēšanas iespējām.

3.2. Informatīvais atbalsta materiāls ģimenes ārstiem un pediatriem

Tika izstrādāts informatīvais atbalsta materiāls ģimenes ārstiem un pediatriem par 9 un 13 gadus vecu bērnu sirds un asinsvadu slimību (SAS) profilaksi ar mērķi izglītot medicīnas personālu par sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem un agrīnu to novēršanu.

Materiālā iekļauta informācija par riska faktoriem aterosklerozes, sirds un asinsvadu slimību attīstībai, kā arī ieteikumi ikdienas paradumu maiņai. Papildus materiālā uzskatāmi aprakstīts sirds un asinsvadu slimību diagnostikas process, terapijas mērķi un algoritms ārstēšanai.

Izstrādātais materiāls tika nosūtīts elektroniski ģimenes ārstu un pediatru mērķa grupai un nozares asociācijām.



3.2. att. Informatīvā atbalsta materiāla ģimenes ārstiem un pediatriem vizuālais noformējums

Informatīvais atbalsta materiāls publiski pieejams šeit:

https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-12/SAS_atbalsta_materials_arstiem_pediatriem.PDF

Secinājumi par atbalsta materiāla efektivitāti, kvalitāti: kopumā ģimenes ārsti un pediatri informatīvo atbalsta materiālu novērtē kā lietderīgu, un kā visnoderīgākā sadaļa tiek izcelts algoritms bērnu SAS riska noteikšanai un ārstēšanai. Kā galvenos ieteikumus materiāla uzlabošanai ārsti norāda, ka būtu nepieciešams materiālu padarīt konspektīvāku, izceļot galveno,

kā arī papildināt izveidoto algoritmu ar precīzāku informāciju par konkrētiem soļiem, ko un kad (kādā vecuma posmā) veikt pacienta SAS profilaksei un ārstēšanai. Vairāki no respondentiem arī izteica vēlmi pēc materiāla pieejamības drukātā formātā. Lai gan Latvijā SAS ir biežākais nāves cēlonis, starp sniegtajām atbildēm arī redzams viedoklis, ka būtu jāizvēlas aktuālākas problēmas pētīšana, kas norāda, ka ārstu vidū nav vienprātības SAS profilakses nozīmīgumā.

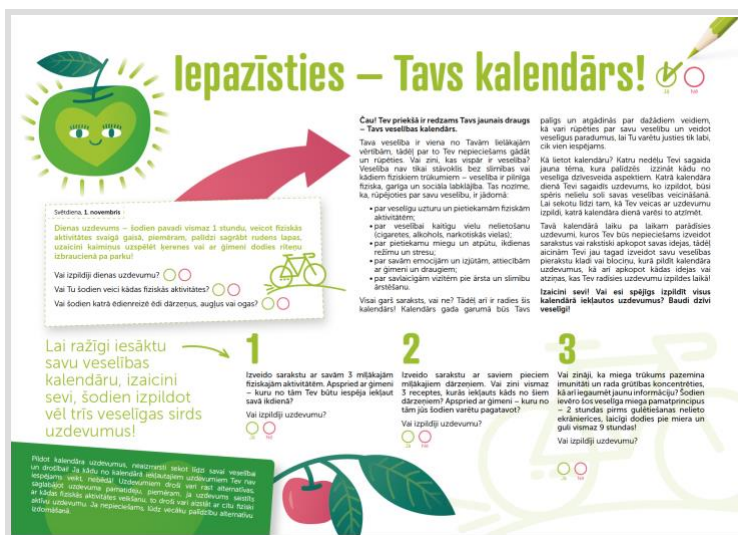
Ņemot vērā, ka kopējais atsaucības līmenis aptaujas aizpildīšanā bija zems, iegūto informāciju nepieciešams vērtēt piesardzīgi.

3.3. Informatīvais atbalsta materiāls vecākiem

Tika izstrādāts informatīvais atbalsta materiāls vecākiem un bērniem "Tavs veselības kalendārs" ar mērķi SAS profilaksē un veselībrātības veicināšanā iesaistīt ne tikai bērnus, bet arī visu ģimeni.

Kalendārā ietverta informācija par sirds un asinsvadu sistēmas profilaksi dažādu padomu un ideju veidā - kalendārā paredzēts kāds veselību veicinošs uzdevums katrai dienai laika posmā no septembra līdz augustam, ko bērni var pildīt kopā ar vecākiem, tādējādi veicinot veselīgu ikdienas paradumu veidošanos un jaunu brīvā laika aktivitāšu ieviešanu ikdienā.

Kalendārs tika nogādāts visām pilotprojektā iesaistītajām izglītības iestādēm, katram pilotprojekta dalībniekam drukātā veidā.



3.3. att. Informatīvā atbalsta materiāla “Tavs veselības kalendārs” vizuālais noformējums

Informatīvais atbalsta materiāls pieejams šeit: https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-07/SAS_kalendars.pdf

Secinājumi par atbalsta materiāla efektivitāti, kvalitāti:

Vecāku anketēšanas ietvaros tika uzdots jautājums, cik bieži kopā ar bērnu tika pildīti kalendārā

minētie uzdevumi. 4. klases pilotgrupā 67% (n=119) vecāku norādīja, ka izmantoja kalendāru reti – dažas reizes pēdējā pusgada laikā vai nemaz, tomēr 27% (N=47) vecāku norādīja, ka pildījuši kalendārā norādītos uzdevumus bieži – vairākas reizes mēnesī vai vairākas reizes nedēļā. Daži vecāki norādīja, ka lietoja kalendāru iedvesmai, bet nesevoja dienām, kā arī cītīgāk pildīja kalendārā piedāvātos uzdevumus tikai sākumā. Tikmēr 8. klases pilotgrupā 88% (N=58) kalendāru lietoja reti, bet 20% (N=25) respondentu kalendārā piedāvātos uzdevumus pildīja bieži.

No iegūtajiem datiem secināms, ka biežāk šāda veida aktivitātes kopā ar bērniem labprāt veic jaunāko klašu skolēnu vecāki, ko varētu skaidrot ar pašu skolēnu lielāku interesi, savukārt vecāki atzina, ka ir aizņemti, tādēļ ikdienā nav laika šādām aktivitātēm, taču sākotnēji ir bijusi vēlme iesaistīties. Turpmāk ieteicams veidot īsākus un vienkāršākus atbalsta materiālus, kas paaugstinātu gan vecāku, gan skolēnu motivāciju uzdevumus izpildīt.

3.4. Atbalsta materiāls/video pamācība uzkladu gatavošanā bērniem un vecākiem

Tika izveidota 11 minūšu gara video pamācība veselīgu un interesantu uzkladu gatavošanā bērnam līdzņemšanai uz skolu vai ārpuskolas nodarbībām ar mērķi auditorijai viegli uztveramā un saistošā veidā sniegt padomus, kā pagatavot veselīgas maltītes, kas ir viens no SAS profilakses priekšnoteikumiem.

Videomateriāls tika nosūtīts visām pilotprojektā iesaistītajām izglītības iestādēm.



3.4., 3.5., 3.6. att. Atbalsta materiāla - video pamācības ekrānuzņēmumi

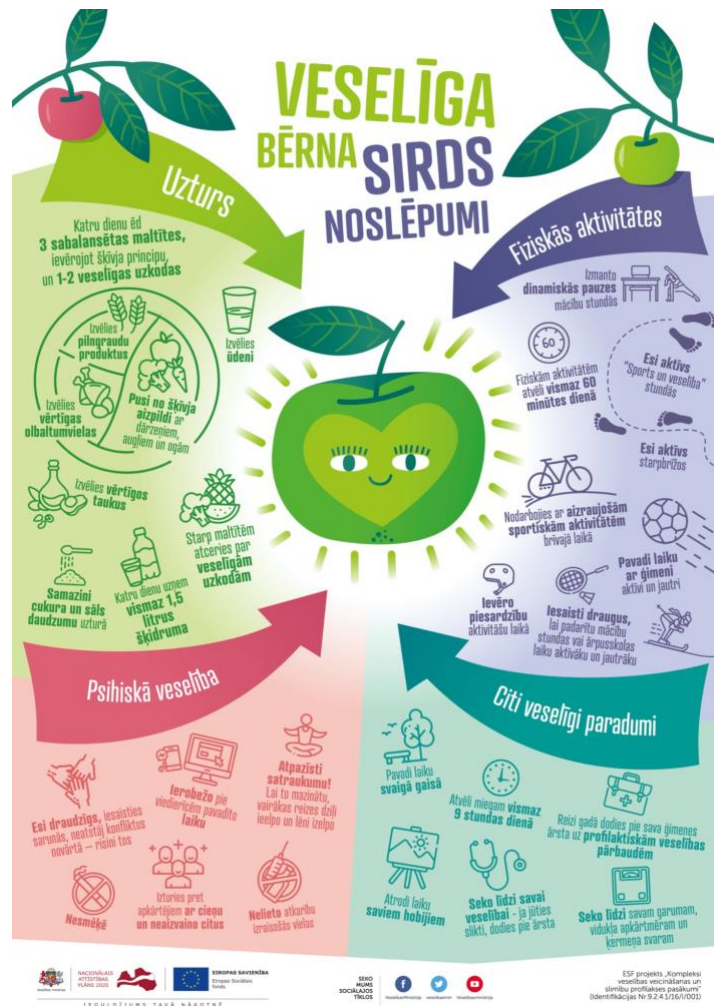
Videopamācība pieejama šeit: <https://esparveselibu.lv/video/ka-pagatavot-veseligas-uzkodas-lidznemsanai>

Secinājumi par atbalsta materiāla efektivitāti, kvalitāti: balstoties uz atsauksmēm no vecākiem, materiāls novērtēts kā saistošs un noderīgs, taču tā izplatīšana un popularizēšana ļoti atkarīga no skolas pedagogu un administrācijas iesaistes, kas dažkārt apgrūtināja mērķauditorijas sasniegšanu. No apkopotajiem viedokļiem secināms, ka, iespējams, auditorijai saistošāki būtu vairāki īsāka formāta video, piemēram, pagatavojot katru recepti atsevišķi, jo koncentrēšanās spējas uz vienam informācijas avotam ilgstoši ir ierobežotas.

3.5. Informatīvais plakāts izglītības iestāžu māsu vai ārsta palīgu (feldšeru) un cita skolas atbalsta personāla mērķa grupai

Tika izveidots informatīvs plakāts izglītības iestāžu māsu vai ārsta palīgu (feldšeru) un cita skola atbalsta personāla (piemēram, psihologi, sociālais pedagogs, logopēds, speciālais pedagogs u.c.) mērķa grupai par 9 gadus un 13 gadus vecu bērnu SAS profilaksi (drukātā veidā un elektroniski). Informatīvajā plakātā tika iekļauta informāciju par SAS profilaksi bērniem, izmantojot informāciju par tematiskajiem virzieniem (veselīgs, sabalansēts, bērniem interesants un piemērots uzturs, aizraujoša, samērīga, integrēta, bērniem atbilstoša fiziskā aktivitāte, aktīva brīvā laika pavadīšana, informācija par veselīgu miegu, psihisko veselību (procesu atkarību profilakse, vielu atkarību profilakse), kā arī par profilaktiskās veselības pārbaudēm un dažādu faktoru savstarpējo mijiedarbību SAS profilakses bērniem kontekstā.

Materiāls tika nosūtīts visām pilotprojektā iesaistītajām izglītības iestādēm gan drukātā, gan elektroniskā veidā.



3.5. att. Informatīvā plakāta “Veselīga bērna sirde noslēpumi” vizuālais noformējums

Informatīvais atbalsta materiāls pieejams šeit:

https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-12/SAS_atbalsta_materials_arstiem_pediatriem.PDF

Secinājumi par atbalsta materiāla efektivitāti, kvalitāti: balstoties uz atsauksmēm no mērķa grupas, materiāls novērtēts kā lietderīgu, viegli saprotamu un vizuāli pievilcīgu. Informatīvā materiāla efektivitāte ilgtermiņā ir ļoti atkarīga no tā izplatīšanas/popularizēšanas iespējām, mērķagrupas iesaistes.

4. Kopsavilkums par vecāku anketēšanas rezultātiem

Pilotprojekta sirds un asinsvadu slimību (SAS) riska faktoru noteikšana un mazināšana bērniem ietvaros tika veikta pilotprojektā iesaistīto klašu vecāku elektroniskā anketēšana par viņu bērna uztura paradumiem, ikdienas fizisko aktivitāti un vispārējo veselības stāvokli 2020. gada rudenī un 2022. gada pavasarī (pirmo reizi vecākus aptaujāja, kad bērni mācījās 3. un 7. klasē, bet otro reizi - 4. un 8. klasē). Anketās tika izmantoti vienādi intervijas jautājumi abās reizēs, lai salīdzinātu vecāku sniegtās atbildes kopš pirmā izvērtējuma un izceltu galvenās tendences un izmaiņas.

Aptaujas anketa sagatavota, iekļaujot 5 (piecus) sociāldemogrāfiskus jautājumus, 7 (septiņus) jautājumus par bērna un viņa vecāku vispārējo veselības stāvokli, ģimenes ārsta/pediatra apmeklējumu regularitāti, 6 (sešus) jautājumus par kaitīgiem ieradumiem (smēķēšana, alkohola lietošana, datora un mobilo ierīču lietošanas ilgums) ģimenē, 6 (sešus) jautājumus par bērna ikdienas fizisko aktivitāšu veikšanu un 6 (sešus) jautājumus par bērna uztura paradumiem. Papildus pilotgrupas anketā tika iekļauti 2 (divi) jautājumi par informatīvo atbalsta materiālu "Tavs veselības kalendārs", kas tapis pilotprojekta ietvaros. Aptaujas anketa pievienota dokumenta pielikumā (skatīt pielikumu Nr.1).

Kopumā anketas aizpildīja 265 vecāki pirmajā izvērtējuma reizē un 176 vecāki otrajā izvērtējuma reizē 3./4. klases pilotgrupā (primārā mērķa grupa) un 10 vecāki 3./4. klases kontroles grupā – tikpat, cik pirmajā izvērtējumā.

7./8. klases pilotgrupā (primārā mērķa grupa) anketas aizpildīja 232 vecāki pirmajā reizē un 128 vecāki otrajā reizē, savukārt kontroles grupā pirmreizēji anketu aizpildīja 10 vecāki, taču otrajā reizē vien 5 vecāki.

Kopsavilkumā netiek iekļauta kontrolgrupas atbilžu analīze zemās respondentu atsaucības un nevienmērīgo rezultātu dēļ, kas neļauj uzskatāmi un objektīvi salīdzināt pilotgrupas ar kontroles grupām.

4.1. Sociāldemogrāfiskais raksturojums

Anketas galvenokārt aizpildīja bērnu mātes – 3./4. klases pilotgrupas vecāku vidū 91% (N=161) respondentu bija bērnu mātes, bet 8. klases pilotgrupas vecāku vidū 96% (N=123) respondentu bija bērnu mātes.

Lielākajai daļai respondentu ir iegūta augstākā izglītība – 3./4. klases pilotgrupas vecāku vidū 64% (N=113), 8. klases pilotgrupas vecāku vidū 51% (N=65) respondentu.

Visbiežāk respondentu ģimenēs ir 2 pieaugušie un 2 nepilngadīgi bērni gan 3./4. klašu, gan 7./8. klašu pilotgrupās un kontroles grupās.

Vairākums ģimeņu gan jaunāko, gan vecāko klašu grupā dzīvo pilsētā – dzīvoklī.

4.2. Bērna veselības stāvoklis

Bērnu vecākiem tika uzdots jautājums par bērna skolas kavējumu iemesliem. Biežākais iemesls, kādēļ bērns neapmeklē izglītības iestādi, ir saaukstēšanās, ko min 34% (N=60) 3./4. Klases vecāku un 30% (N=39) 7./8. klases vecāku, savukārt vairums norāda, ka skola praktiski netiek kavēta nemaz 3./4. klases grupā 43% (N=75), 7./8. klases grupā 40% (N=51). Citi iemesli, kāpēc skola tiek kavēta, ir ārsta apmeklējums, galvassāpes vai vēdersāpes, sporta sacensības. Šāda tendence saglabājusies kopš pirmās izvērtējuma reizes.

Vecāki bērnu veselību vērtē pozitīvi, un rezultātu tendences abās izvērtējuma reizēs bijušas nemainīgas. Uz jautājumu “Vai Jūs teiktu, ka Jūsu bērns bieži slimo?” 3./4. klases pilotgrupā 95% (N=167) respondentu atbildēja noliedzoši, 7./8. klases pilotgrupā 95% (N=121) respondentu atbildēja noliedzoši.

Vecākiem tika uzdots jautājums: “Cik bieži Jūsu bērns apmeklē ģimenes ārstu/pediatru?”. Kopumā visbiežāk vecāki atbildējuši, ka bērns ārstu apmeklē 1-2 reizes gadā vai tikai obligātās veselības pārbaudes/vakcinācijas ietvaros. Salīdzinot ar pirmo izvērtējumu, par 12% 3./4. klases pilotgrupā un par 6% 7./8. klases pilotgrupā ir pieaudzis respondentu īpatsvars, kuri apmeklē ģimenes ārstu tikai tad, kad ir nepieciešama obligātā veselības pārbaude vai vakcinēšanās, kas, iespējams, saistāms ar Covid-19 infekcijas straujo izplatību laika posmā starp pirmo un otro izvērtējumu, kad liela daļa medicīnas personāla bija noslogota, aicināja bez vajadzības neapmeklēt medicīnas iestādes, kā arī pašu vecāku/bērnu bailes inficēties ar Covid-19.

13-15% bērnu abās vecuma grupās periodiski lieto kādus medikamentus, no kuriem biežākie ir pretsāpju vai pretiekaisuma medikamenti (piemēram, *Ibuprofen*, *Paracetamol*), taču pārliecinošs vairākums jeb 71-73% vecāku atbildējuši, ka bērns medikamentus nelieto, norādot uz tādām pašām tendencēm kā pirmajā izvērtējumā.

Apkopojot vecāku viedokli par bērna ķermeņa masu, lielākā daļa vecāku uzskata, ka bērnam ir augumam un vecumam atbilstošs svars – 3./4. klases pilotgrupā 74% (N=130), 7./8. Klases pilotgrupā – 72% (N=92). 3./4. klases pilotgrupā 16% (N=28) vecāku norādīja, ka bērnam ir palielināts svars, un diezgan līdzīgi rezultāti redzami 7./8. klases pilotgrupā - 14% (N=18) atbildēja, ka bērnam ir palielināts svars. Salīdzinot abu anketēšanas reizu rezultātus, būtiskas izmaiņas nav redzamas.

Kopumā vecāki bērnu veselības stāvokli vērtē ļoti pozitīvi, un gada laikā nozīmīgas izmaiņas rezultātos nav vērojamas.

4.3. Bērna paradumi

Pēc Amerikas Slimību profilakses un kontroles centra (*Centers for Disease Control and Prevention*) datiem bērniem 6-12 gadu vecumā nepieciešamas vismaz 9 stundas kvalitatīva miega, savukārt 13-18 gadu vecumā vismaz 8 stundas miega. Pēc vecāku ziņotajiem datiem pietiekams miega ilgums darba dienās 3./4. klases pilotgrupā ir samazinājies par 19 procentpunktiem kopš pirmreizējās anketēšanas, sasniedzot vien 44% (N=78) respondentu, puse bērnu (N=88) guļ 7-8 stundas. Savukārt 7./8. klases pilotgrupā 12% (N=15) bērnu darba dienās pavada 8-9 stundas miegā, 47% (N=60) guļ 7-8 stundas, bet vairāk nekā trešdaļa (36%, N=46) vien 6-7 stundas.

Tendences rāda, ka miegā pavadītais laiks bērniem samazinās ar katru mācību gadu, norādot saistību ar, iespējams, palielinātu mācību un ārpuskolas aktivitāšu slodzi, kuras dēļ darba dienās nav pietiekami daudz laika izgulēties, uz ko norāda arī dati par miega ilgumu brīvdienās - nedēļas nogalē lielāks respondentu skaits sasniedz rekomendēto miega daudzumu. Tādēļ šai veselības tēmai ir ļoti svarīgi pievērst uzmanību, izglītojot gan skolēnus, gan pedagogus, gan arī vecākus.

Tika apkopoti dati par viedierīcēm, kas pieejamas bērniem - mūsdienās tās ir pieejamas teju katram - 100% bērnu abās vecuma grupās ir pieejams mobilais telefons, savukārt dators pieejams 83% 3./4. klases skolēnu grupā un 93% 7./8. klases skolēnu grupā. Tāpat arī vairāk nekā 90% skolēnu mājās pieejams televizors.

Turklāt vecāki norāda, ka 3./4. klases pilotgrupā visvairāk skolēnu (81%, N=143) pavada brīvo laiku spēlējot datorspēles vai spēles telefonā, kas ir par 14 procentpunktiem vairāk nekā norādīja pirmajā anketēšanas reizē, taču pārējo brīvā laika pavadīšanas veidu (ārpuskolas aktivitātes, pulciņi (73%, N=129), laika pavadīšana ārā ar draugiem (57%, N=101) u.c.) tendences nav būtiski mainījušās. Savukārt 7./8. Klases pilotgrupā visvairāk bērnu (62%, N=79) pavada brīvo laiku spēlējot datorspēles, kas ir par 7 procentpunktiem mazāk nekā iepriekšējā izvērtējumā.

Secināms, ka lielākajai daļai bērnu pieejams plašs viedierīču/elektronisko ierīču klāsts, kas var veicināt risku brīvo laiku pavadīt mazāk aktīvi, turklāt tendences, salīdzinot ar iepriekšējā izvērtējuma rezultātiem, rāda, ka viedierīces bērniem un jauniešiem kļūst arvien pieejamākas. Turklāt iespējams, ka viedierīču lietošanas biežumu varētu saistīt ar Covid-19 infekcijas izplatības ierobežojumiem valstī, kas ilgu laika posmu liedza tikt bērniem klātienē.

Tomēr pozitīvi, ka vairāk nekā puse jeb 70% (N=106) vecāku 3./4. klases pilotgrupā izklaides laiku viedierīcēm ierobežo, kamēr 7./8. klases pilotgrupā mazāk nekā puse jeb 41% (N=52) vecāku ekrānlaiku ierobežo, jo nereti vērojams, ka jaunāko klašu skolēni vecāku norādēm klausā vairāk.

Vecākiem tika jautāts: “Vai Jūsu bērns kādreiz ir smēķējis?”. 3./4. klases pilotgrupā 91% (N=160) norādīja, ka viņu bērns noteikti nesmēķē, savukārt 7./8. klases pilotgrupā par šādu atbildi pārliecināti bija vien 52%, jo daļa pieļauj, ka bērns ir kādreiz pamēģinājis smēķēt bez viņu ziņas, turklāt vecāko klašu grupā šis īpatsvars pieaudzis par 30%.

Savukārt alkoholu 3./4. klases pilotgrupā pagāršojuši 4% (N=7) bērnu, bet 7./8. klases pilotgrupā 21% (N=27) vecāku atbildēja, ka viņu bērns ģimenes lokā ir pamēģinājis alkoholiskus dzērienus.

Kopējās tendences par smēķēšanas un alkohola lietošanas biežuma pieaugumu saistāmas ar bērnu vecuma pieaugumu, taču skolās un arī mājās vidē jāpievērš uzmanība, lai bērniem nerastos vēlme lietot apreibinošas, atkarību raisošas vielas.

Secināms, ka bērnu ikdienas paradumi neatbilst veselīga dzīvesveida rekomendācijām, turklāt raksturīgi, ka vecāko klašu skolēniem ir vairāk kaitīgo ieradumu, mazāks miega daudzums. Visos vecumos daudz laika tiek pavadīts pie viedierīcēm, taču nav skaidru tendenču, kas parādītu situācijas pasliktināšanos vai uzlabojumus, kā arī pilotprojekta intervenču efektivitāti vai neefektivitāti.

4.4. Fiziskās aktivitātes

Kā brīvā laika aktivitātes kopā ar ģimeni visbiežāk visās grupās vecāki minēja došanos uz laukiem, lauku darbu veikšanu vai mājas kārtošanu, kopīgus pārgājienus vai ekskursijas brīvā dabā, kas ir veselīgs un aktīvs brīvā laika pavadīšanas veids, taču reti vecāki kopā ar skolēniem sporto un lasa grāmatas. Covid-19 infekcijas ierobežošanas laikā īpaši bieži bija vērojams, ka ģimenes vēlas brīvdienās kopīgi doties uz laukiem vai pārgājienos, jo daudzas citas izklaides iespējas iekšējās telpās bija liegtas, tāpēc no šī aspekta brīvā laika pavadīšanas aktivitātes ir veselību veicinošas. Tāpat arī pilotprojekta laikā īstenotās aktivitātes sniegušas motivāciju vairāk laika pavadīt kopā ar ģimeni fiziski aktīvi, taču nav skaidrs, vai šāda tendence saglabāsies ilgtermiņā.

3./4. Klases pilotgrupā sporta pulciņus ikdienā apmeklē 73% (N=128) bērnu, savukārt 7./8. klases pilotgrupā ar sportiskām aktivitātēm ārpus stundām nodarbojas vien 52% (N=66). Kopš iepriekšējā izvērtējuma nedaudz samazinājies sporta pulciņu apmeklētāju skaits, turklāt vērojams, ka vecāko klašu skolēni mazāk iesaistās ārpusstundu aktivitātēs.

To papildina arī vecāku viedoklis par to, vai bērns, viņuprāt, ir fiziski aktīvs – 3./4. klases pilotgrupā 60% (N=105) vecāku uzskata, ka viņu bērns ir aktīvs, 7./8. klases pilotgrupā 52% (N=66) vecāku atzīmē, ka bērns ir fiziski aktīvs, taču 27% no visiem vecākiem vēlētos, lai bērni būtu aktīvāki, vairāk nodarbināti.

Papildus jautājumiem par savu bērnu fizisko aktivitāti tika pārbaudītas vecāku zināšanas par nepieciešamo fizisko aktivitāšu daudzumu dienā. Līdz 18 gadu vecumam bērniem tiek

rekomendētas vismaz 60 minūtes fizisko aktivitāšu dienā², ko pareizi atzīmēja 63% (N=111) vecāku 3./4. klases pilotgrupā un 60% (N=77) 7./8. klases pilotgrupā, taču apmēram ceturtdaļa respondentu domā, ka bērniem vajadzētu vēl vairāk fizisko aktivitāšu - 120 minūtes dienā. Kad vecākiem tika vaicāts par reālo fizisko aktivitāšu daudzumu viņu bērniem dienā, dati izteikti atšķirās - 60 minūtes un vairāk dienā sporto vien 28% (N=50) 3./4. klases skolēnu un 27% (N=35) 7./8. Klases skolēnu.

Secināms, ka vecāku zināšanas par veselīgu dzīvesveidu un nepieciešamajām fiziskajām aktivitātēm ir labas, taču nereti vecāki nemotivē bērnus kopīgām sportiskām nodarbēm, un nav manāmas kādas izteiktas izmaiņas pēdējā gada laikā kopš pirmā izvērtējuma.

4.5. Uztura paradumi

Vecākiem tika jautāts “Vai Jūsu bērns ēd veselīgi?” Visvairāk vecāku gan 3./4. klases, gan 7./8. klases grupā atbildēja, ka cenšas ēst veselīgi, taču ne vienmēr tas izdodas (tāpat kā pirmajā izvērtējumā) - apmēram 80% vecāku snieguši šādu atbildi.

Kopīgas maltītes ir ne tikai emocionālo veselību uzlabojošs kopā būšanas laiks, bet arī palīdz uzlabot uztura paradumus, vienam otru motivējot ēst veselīgāk. Aptaujāto ģimeņu vidū bieži tiek ēstas kopīgas maltītes – 3./4. klases pilotgrupā 73% (N=127) vecāku apgalvo, ka vismaz viena ēdienreize dienā ģimenē ir kopīga, kas ir ļoti līdzīgi ar 7./8. klases vecāku sniegtajām atbildēm - 74% (N=94) respondentu katru dienu ietur kopīgas maltītes ģimenes lokā. Arī šoreiz rezultātu tendences, salīdzinot ar iepriekšējo izvērtējumu, palikušas nemainīgas. Toties starp vecuma grupām vērojamas atšķirības – vecākās klases skolēni biežāk nekā jaunākās klases skolēni prot pagatavot maltīti paši, savukārt jaunākās klases skolēniem 70% gadījumu ēdienu ārpus skolas gatavo vecāki.

Augļu un dārzeņu pietiekams patēriņš ikdienā ir viens no veselīga un sabalansēta uztura pamatnosacījumiem, tomēr 3./4. klases pilotgrupā mazāk nekā puse jeb 43% (N=76) respondentu atbildēja, ka pēdējās nedēļas laikā bērns uzturā katru dienu iekļāva augļus vai ogas (kas ir par 5 procentpunktiem vairāk nekā iepriekšējā anketēšanas reizē), bet dārzeņus katru dienu ēda 41% (N=72), savukārt 7./8. klases pilotgrupā augļus vai ogas katru dienu ēd 29% (N=37) bērnu, kas ir par 10 procentpunktiem zemāks īpatsvars nekā pirmajā izvērtējumā. Dārzeņus katru dienu ēd 27% (N=35) gadījumu (par 13 procentpunktiem zemāks rādītājs nekā pirmajā izvērtējumā).

Abās vecuma kategorijās mazāk nekā puse respondentu atzīmējuši, ka bērni apēd dienā vēlamo augļu un dārzeņu porciju, kas ir 5 porcijas (viena porcija ir bērna dūres lielumā). 3./4. klases pilotgrupā, salīdzinot ar 7./8. klases pilotgrupu, biežāk tiek patērēti augļi, ogas un dārzeņi, turklāt

² WHO (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Pieejams: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240015128>

novērots, ka augļu, ogu un dārzeņu patēriņa rādītāji ir nedaudz uzlabojušies, savukārt 7./8. klases pilotgrupā redzamas negatīvas tendences jeb augļu, ogu un dārzeņu patēriņa samazinājums, tāpēc nav skaidras ilgtermiņa prognozes par rādītāju izmaiņām, taču joprojām nepieciešama gan teorētiska skolēnu izglītošana, gan praktiskas intervences, lai veicinātu kritiski zemā augļu un dārzeņu patēriņa pieaugumu.

Tikmēr 3./4. klases pilotgrupā 39% (N=68) bērnu pēc vecāku ziņotajiem datiem katru dienu uzturā iekļāva saldumus, bet 7./8. klases pilotgrupā 24% (N=30), savukārt visās grupās vismaz reizi nedēļā čipsus vai sālās uzkodas iekļāva vismaz 90% bērnu, turklāt pieaudzis skolēnu īpatsvars, kuri šo produktu grupu patērējuši vairākas reizes nedēļā. 7./8. klases pilotgrupā skolēni iekļāva saldinātos dzērienus uzturā biežāk nekā 3./4. klases pilotgrupā, taču abās pilotgrupās saldināto dzērienu patēriņš ir pieaudzis – vismaz reizi nedēļā saldinātos dzērienus lietoja 82% skolēnu.

Zivis ir viens no vērtīgo nepiesātināto un neaizvietojuamo taukskābju avotiem, taču to patēriņš Latvijā ir zems, īpaši bērnu vidū. Par 3 procentpunktiem gada laikā pieaudzis respondentu īpatsvars, kuri zivis lieto vismaz divas reizes nedēļā 3./4. klases pilotgrupā – otrajā reizē šādu atbildi sniedza 25% (N=44) respondentu, savukārt 7./8. klases pilotgrupā zivju patēriņš vismaz divas reizes nedēļā samazinājies par 9 procentpunktiem – otrajā reizē vecāki ziņojuši, ka zivis divas reizes ēda 23% (N=30).

Arī pākšaugi ir viens no vērtīgajiem olbaltumvielu avotiem, par ko nereti tiek aizmirsts. Rezultāti vecuma grupās atšķiras - pākšaugu patēriņš uzturā ir pieaudzis par 7 procentpunktiem 3./4. klases pilotgrupā – 26% (N=47) vecāku atbildēja, ka viņu bērns pēdējās nedēļas laikā uzturā iekļāva pākšaugus vismaz divas reizes. Savukārt 7./8. klases pilotgrupā samazinājies par 6 procentpunktiem – pēdējā izvērtējumā pēc vecāku ziņotā vismaz divas reizes nedēļā pākšaugus uzturā iekļāva 22% (N=27).

Vecākiem tika jautāts, kādus uztura bagātinātājus viņu bērns ir lietojis pēdējo 6 mēnešu laikā. 3./4. klases pilotgrupā kā biežākos uztura bagātinātājus 70% (N=124) vecāku minēja D vitamīnu, 40% (N=70) bērnu ir lietojuši C vitamīnu, 30% (N=53) lietojuši multivitamīnus un 28% (N=49) zivju eļļu - visās kategorijās uztura bagātinātāji ir lietoti nedaudz biežāk nekā iepriekšējā izvērtējuma reizē. Tikmēr 7./8. klases pilotgrupā kā biežākos uztura bagātinātājus 73% (N=93) respondentu minēja D vitamīnu, 37% (N=47) C vitamīnu un 19% (N=24) zivju eļļu - arī šajā vecumposmā pieaudzis uztura bagātinātāju patēriņš.

Salīdzinot ar iepriekšējā izvērtējuma datiem, pieaudzis uztura bagātinātāju patēriņš abu vecumposmu skolēnu vidū, īpaši D un C vitamīna, kas, iespējams, saistīts ar vecāku vēlmi profilaktiski stiprināt imūnsistēmu, lai izvairītos no Covid-19 infekcijas izraisītas smagas saslimšanas. Šāda tendence vērtējama pozitīvi, ņemot vērā, ka Latvijas pētījumu dati rāda, ka lielākajai daļai pieaugušo Latvijā ziemas sezonā ir pazemināts D vitamīna līmenis asinīs.

Kopumā secināms, ka vecāki cenšas gan ģimenē, gan bērnam individuāli nodrošināt veselīgu uzturu, jo uzskata to par svarīgu veselības veicināšanas instrumentu, taču ne vienmēr tas izdodas, par ko liecina joprojām augstais saldināto dzērienu un saldumu patēriņš un nepietiekams augļu un dārzeņu patēriņš, tomēr uzlabojumi redzami pākšaugu un zivju patēriņa datos, tādēļ pilotprojekta laikā veiktās aktivitātes par veselīgu uzturu, īpaši praktiskās meistarklases un degustācijas, var uzskatīt par veiksmīgām.

4.6. Secinājumi

Veicot atkārtotu anketēšanu, tika secināts, ka vecāki kopumā pozitīvi novērtē bērnu veselību – vairāk nekā 90% vecāku norāda, ka viņu bērns slimo reti un nelieto medikamentus. Vienlaikus dati par atsevišķām paradumu grupām liecina, ka veselību veicinošās rekomendācijas bērniem netiek sasniegtas.

Pietiekams miega ilgums ir vien 44% bērnu 3./4. klases pilotgrupā un 12% bērnu 7./8. klases pilotgrupā, turklāt šie rādītāji ir pasliktinājušies kopš pirmās izvērtējuma reizes, tādēļ nākotnē pilotprojekta ietvaros būtu ieteicams pievērsties arī šim tematam kā vienai no prioritātēm.

Bērnu vidū biežākais brīvā laika pavadīšanas veids ir datorspēļu, telefona spēļu spēlēšana vai televizora skatīšanās, kas likumsakarīgi veicina sēdošu dzīvesveidu, tāpēc bērnu vidū ir nepietiekama fiziskā aktivitāte – abās pilotgrupās mazāk nekā trešā daļa bērnu ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas rekomendēto ilgumu jeb vismaz 60 minūtes dienā, tomēr lielākā daļa vecāku visās grupās vēlētos, lai bērnam būtu vairāk fizisko aktivitāšu iespēju. Tāpēc īpaši būtiski ir radīt motivējošu vidi un pieejamību fiziskajām aktivitātēm, kas veiksmīgi tika sasniegts pilotprojekta laikā, ieviešot papildu sporta stundu. Vienlaikus jāatzīmē, ka vecāki kopā ar bērniem sporto reti. Fizisko aktivitāti arī neveicina arvien lielāka ir viedierīču pieejamība - mobilais telefons ir pieejams gandrīz visiem aptaujāto vecāku bērniem, bet dators vairāk nekā 85% bērnu.

Pozitīvas tendences vērojamas saistībā ar uztura bagātinātāju lietošanu – vairāk nekā puse papildus lieto D vitamīnu saturošus uztura bagātinātājus, kā arī nozīmīgi pieaudzis C vitamīna patēriņš.

Pēc vecāku atbildēm secināms, ka vairāk nekā 80% ģimeņu cenšas ēst veselīgi, tomēr ne visiem tas izdodas. Kopējās uztura grupu patēriņa tendences ir neviennozīmīgas, taču pieaudzis neveselīgo našņu patēriņš, joprojām bieži tiek lietoti saldinātie dzērieni, taču vienlaikus jaunākajā vecuma grupā nedaudz pieaudzis augļu/dārzeņu, zivju un pākšaugu patēriņš. Salīdzinot datus ar pirmā izvērtējuma rezultātiem, vēl nav skaidru tendenču par veselīga dzīvesveida izmaiņām, kā arī nav identificējamās būtiskas atšķirības starp pilotgrupu un kontroles grupu atbildēm, taču zināms, ka pilotprojekta programmā iekļautās tēmas joprojām ir aktuālas un jāturpina izglītošanas darbs, kā arī jāveicina veselību uzlabojošu intervencu pieejamība.

5. Kopsavilkums par bērnu anketēšanas rezultātiem

"Pilotprojekta sirds un asinsvadu slimību (SAS) riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem" ietvaros tika veiktas bērnu intervijas par viņu uztura paradumiem un ikdienas fizisko aktivitāti. Intervijas tika veiktas, izmantojot elektronisku anketēšanu divas reizes - 2020. gada rudenī un 2022. gada pavasarī. Aptaujāti pilotprojektā iesaistītie bērni 3./4. un 7./8. klases vecuma grupās (pirmo reizi bērni mācījās 3. un 7. klasē, bet otro reizi - 4. un 8. klasē). Aptaujas anketa sastāvēja no 26 jautājumiem, iekļaujot 2 (divus) sociāldemogrāfiskos jautājumus, 9 (deviņus) jautājumus par bērnu ikdienas fizisko aktivitāšu veikšanu, 8 (astoņus) jautājumus par bērna uztura paradumiem un 7 (septiņus) jautājumus par veselībpratību. Aptaujas anketa pievienota dokumenta pielikumā (pielikums Nr.2).

Kopumā anketas aizpildīja 461 skolēns 3. klases pilotgrupā pirmajā izvērtējuma reizē un 207 skolēni 4. klases grupā otrajā izvērtējuma reizē (primārā mērķa grupa).

7. klases pilotgrupā pirmajā izvērtējuma reizē anketas aizpildīja 314 skolēni, bet otrajā reizē 142 8. klases skolēni (primārā mērķa grupa).

Kontroles grupas anketu rezultāti netika interpretēti kopsavilkumā zemās atsaučības un nelielā respondentu skaita dēļ.

5.1. Sociāldemogrāfiskais raksturojums

Abās pilotgrupās vērojams visai vienmērīgs sadalījums starp dzimumiem – 3. klases pilotgrupā 49% respondentu ir meitenes (otrajā izvērtējuma reizē 55%) un 51% ir zēni (otrajā izvērtējuma reizē 45%), bet 7. klases pilotgrupā 55% respondentu ir meitenes (otrajā izvērtējuma reizē 58%) un 45% ir zēni (otrajā izvērtējuma reizē 42%).

5.2. Fiziskās aktivitātes

Bērniem tika vaicāts, cik bieži viņi pagājušajā nedēļā aktīvi piedalījušies skolas "Sports un veselība" stundās. 3. klases pilotgrupā 75% un 7. klases pilotgrupā 59% respondentu bieži vai vienmēr bija aktīvi, savukārt nākamā gada izvērtējumā skolēni atzinuši, ka bijuši mazāk aktīvi - 4. klases grupā šādu atbildi sniedza 54% respondentu, bet 8. klases grupā 52%.

Starp interešu izglītības pulciņiem 4. klases pilotgrupā ar sporta treniņiem nodarbojās 60% (N=124), kas ir par 21% mazāk nekā pirmajā izvērtējuma reizē, tāpat arī ar dejošanu 4. klases skolēni nodarbojās retāk - 29%, salīdzinot ar pirmo izvērtējumu (42%). 8. klases grupā ar sporta treniņiem ārpus stundām nodarbojas 42%, rezultātiem no pirmās izvērtējuma reizes neatšķiroties.

Jaunākās klašu grupas skolēni aktīvāk piedalās gan skolas sporta nodarbībās, gan ārpusstundu sporta pulciņos, gan cita veida interešu izglītībā. Rezultātu negatīvās tendences saistībā ar fizisko aktivitāšu samazinājumu, iespējams, skaidrojamas ar Covid-19 izplatības ierobežojumiem, kas samazināja pulcēšanās iespējas un fizisko aktivitāšu pieejamību.

Skolēniem tika uzdots jautājums “Cik stundas dienā brīvajā laikā Tu parasti skaties televizoru, izmanto datoru, planšeti, viedtālruni?”. 4. klases grupā vairāk nekā 2 stundas dienā, izmantojot viedierīces, pavada 55%, kas ir par 16% vairāk nekā iepriekšējā izvērtējuma reizē. Tikmēr 8. klases grupā vairāk nekā 2 stundas ar viedierīcēm pavada 84%, kas ir par 7% vairāk nekā pirmā izvērtējuma rezultātos.

Vērojama tendence viedierīču lietošanas ilguma pieaugumam abās vecuma grupās, kas likumsakarīgi apstiprina, ka interešu izglītības pulciņos bērni piedalās arvien retāk, bet tā vietā izvēlas mazkustīgu dzīvesveidu. Turklāt vecāko bērnu vidū ir izteikti lielāks viedierīču lietošanas īpatsvars.

Lai noskaidrotu, kā vecāki iesaistās fizisko aktivitāšu veicināšanā, bērniem tika uzdots jautājums: “Kādas aktivitātes kopā ar ģimeni veici pagājušajā nedēļas nogalē (sestdienā un svētdienā)?” 4. klases grupā visvairāk bērnu atbildēja, ka devās pastaigā vai pārgājienā (57%), kas ir par 15% mazāk nekā pirmajā izvērtējumā, turklāt nākamā biežākā aktivitāte bija televizora skatīšanās. 8. klases grupā 56% devās pastaigā vai pārgājienā kopā ar ģimeni (par 2 procentpunktiem vairāk nekā pirmajā izvērtējumā), bet 38% kopīgi skatījās televizoru.

4. klases grupā pēc bērnu ziņotajiem datiem ar nepieciešamo fizisko aktivitāšu daudzumu jeb 60 minūtēm dienā nodarbojās 39% skolēnu - nedaudz vairāk nekā iepriekšējā gadā. Tikmēr 8. klases grupā 60 minūtes dienā ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojās 31%, kas ir nedaudz vairāk nekā pirmās anketēšanas datos. Skolēnu zināšanas par fizisko aktivitāšu daudzumu dienā ir gandrīz labas - 59% 4. klases grupā atbildējuši pareizi, bet 8. klases grupā - 67%.

Izvērtējot bērnu sniegtās atbildes par viņu fizisko aktivitāti, ir secināms, ka nemainīga tendence ir arvien vairāk laika, kas pavadīts pie viedierīcēm. Mazāk apmeklēti sporta un ārpusstundu pulciņi, taču vienlaikus joprojām viens no biežākajiem brīvdienu pavadīšanas veidiem kopā ar ģimeni ir pastaigas vai pārgājieni, turklāt paši bērni novērtējuši savu fizisko aktivitāti kā pietiekamu (minūtēs) biežāk nekā vecāki, tādēļ nav iespējams viennozīmīgi izvērtēt pilotprojektā iekļauto fizisko aktivitāšu un nodarbību efektivitāti, īpaši ņemot vērā aktuālo situāciju valstī saistībā ar Covid-19 infekcijas izplatības ierobežojumiem.

5.3. Veselībratība

Biežākais iemesls, kādēļ 4. klases un 8. klases skolēni neapmeklē skolu, ir saaukstēšanās (49% un 38% attiecīgi), kas rezultātos atspoguļojās gan pirmajā, gan otrajā izvērtējuma reizē, tomēr otrajā izvērtējuma reizē saaukstēšanās abās vecuma grupās minēta biežāk - iespējams, saistībā ar

Covid-19 izplatību, bija stingrāk noteikts ar elpceļu saslimšanas pazīmēm skolu neapmeklēt. Rezultāti sakrīta arī ar vecāku ziņotajiem datiem.

Kad bērni nejūtas veseli, 4. klases grupā 70% izvēlas pagulēt un dzert daudz tējas, tomēr vairāk nekā puse (57%) lūdz vecākiem pretsāpju zāles. Līdzīga situācija vērojama 8. klases skolēnu vidū - 75% izvēlas pagulēt, 63% dzer zāļu tējas, bet 56% lūdz vecākiem pretsāpju zāles. 4. klases skolēnu vidū gada laikā pieaudzis bērnu īpatsvars, kas lūdz pretsāpju zāles.

Skolēniem tika uzdots jautājums "Kā Tu rūpējies par sevi, lai būtu vesels?". 4. klases grupā 81% dodas svaigā gaisā, 60% apmeklē sporta nodarbības, 57% iet laicīgi gulēt, 56% domā labas domas, savukārt ēd veselīgi mazāk nekā puse - 42%. Visās kategorijās, izņemot gulētiešanu un veselīgu uzturu, vērojami uzlabojumi. Tikmēr 8. klases grupā svaigā gaisā dodas 82%, sporta nodarbības apmeklē 49% un vingro 45%, labas domas domā 48%, ēd veselīgi 42%, bet laicīgi iet gulēt 34%. 8. klases grupā visās kategorijās vērojams neliels uzlabojums, salīdzinot ar pirmo izvērtēšanas reizi.

Abās klašu grupās, īpaši vecākās, pieaudzis bērnu īpatsvars, kas pamēģinājuši smēķēt - 4. klases grupā 7% atbildēja, ka pamēģinājuši smēķēt (par 2% vairāk nekā 3. klasē), savukārt 8. klases skolēnu vidū 25% (par 16% vairāk nekā 7. klasē).

Kad skolēniem vaicāts, cik stundas viņi gulējuši pagājušajā naktī, 78% 4. klases skolēnu atbildēja, ka gulējuši 8 stundas vai vairāk, kas ir par 7% vairāk nekā iepriekšējā gadā. Savukārt 8. klases skolēnu vidū 8 stundas vai vairāk gulējuši 44%, kas ir par 7% mazāk nekā iepriekšējā gada aptaujas rezultātos. Salīdzinot ar vecāku ziņoto, bērni atzīmējuši, ka guļ ilgāk.

Secināms, ka bērnu veselībprātība ir laba, turklāt lielākā daļa rūpējas par savu veselību apzināti, tomēr nav zināms, vai veselīgie paradumi saglabāsies ilgtermiņā. Gan bērnu, gan vecāku anketu rezultātos redzams, ka bērniem bieži vien ir vecumam neatbilstošs miega un fizisko aktivitāšu daudzums, kādēļ ir būtiski turpināt skolēnus gan izglītot, gan motivēt veselīgam dzīvesveidam.

5.4. Uzturs

Skolēnu zināšanas tika pārbaudītas, vaicājot, kuri produkti, viņuprāt, būtu jāēd mazāk, bet kuri vairāk, lai ievērotu veselīgus ēšanas paradumus. 4. klases pilotgrupā skolēni atzīmēja, ka vairāk jāēd augļi (67%), dārzeņi (62%), piena produkti (37%), zivis (37%), maize (26%), ūdens (84%), savukārt mazāk jāēd saldumi (65%), čipsi (58%), sulas (26%), gāzēti saldināti dzērieni (55%). Salīdzinot ar 3. klasē ziņotajiem datiem, skolēnu zināšanas par visām produktu grupām nedaudz uzlabojušās.

Tikmēr 8. klases pilotgrupas skolēni atbildējuši, ka vairāk jāēd augļi (51%), dārzeņi (56%), zivis (30%), ūdens (76%), bet mazāk saldumi (73%), čipsi (64%), gāzēti saldināti dzērieni (55%). Salīdzinot ar 7. klasē sniegtajām atbildēm, nav manāmas tik izteiktas izmaiņas kā 4. klases

grupā, tomēr vērojams, ka vecākās klases grupas skolēni vairāk pievērš uzmanību niansēm - piemēram, piena produkti vai maize ir veselīgi, taču liela nozīme ir tam, kāda veida produktus no katras grupas patērē, tāpēc skolēni biežāk izvēlējušies atbildi "vidēji".

Dienā ieteicams apēst vismaz 5 porcijas augļu, dārzeņu un ogu. Viena porcija ir, piemēram, 1 vidējs auglis vai 2 nelieli augļi, 1 sauja ogu, 1 sauja sagrieztu dārzeņu. Kad skolēniem tika vaicāts, cik, viņuprāt, porcijas dienā jāapēd, 4. klases pilotgrupā 49% atbildēja, ka 2-3, bet tikai 41% norādīja, ka jāapēd 4 un vairāk porcijas. Salīdzinot ar 3. klases atbildēm, rezultāti pasliktinājušies. Tomēr, lūdzot skolēniem norādīt, cik viņi dienā apēd porciju augļu dārzeņu un ogu, pietiekamu daudzumu apēd vien 26%, kas ir par 16% mazāk nekā pirms gada.

Tikmēr 8. klases pilotgrupā 46% skolēnu zina, cik porciju augļu, ogu un dārzeņu dienā jāapēd, kas ir par 5% mazāk nekā pirmajā izvērtējumā. Ikdienā 8. klases skolēni augļus, ogas un dārzeņus ēd maz - pietiekamu daudzumu apēd vien 20% (par 16% mazāk nekā pirms gada).

Lai gan augļu un dārzeņu patēriņa rezultāti pēc skolēnu ziņotajiem datiem ir pasliktinājušies, tomēr nav skaidrs, vai šāds rezultāts ir paradumu izmaiņu rezultāts, vai arī pretēji - skolēnu zināšanas ir paaugstinājušās, tāpēc viņi spēj kritiski objektīvāk novērtēt reālo augļu un dārzeņu patēriņu. Skolēniem ir visai labas zināšanas par produktiem, kas ir veselīgi, tomēr ne vienmēr tas nodrošina veselīgāko izvēli.

Respondentiem tika jautāts: "Ja Tev ar draugiem būtu iespēja apmeklēt kafejnīcu, kādu ēdienu Tu izvēlētos?". 4. klases pilotgrupā populārākās atbildes ir suši, picu, burgeri, frī kartupeļus vai karbonādi ar kartupeļiem, taču tikai 8% skolēnu atzīmējuši, ka ēstu salātus. Salīdzinot ar iepriekšējā gada datiem, izmaiņas skolēnu izvēlē nav vērojamas. 8. klases pilotgrupā skolēnu izvēle ir līdzīga - suši, pica, frī kartupeļi, pasta ar piedevām vai kartupeļi ar karbonādi, savukārt salātus ēstu tikai 5%, kas sakrīt ar iepriekšējās anketēšanas atbildēm.

Rekomendējama ūdens daudzums dienā vidēji ir 1,5 līdz 2 litri jeb vismaz 7 glāzes. 4. klases pilotgrupā rekomendācijas sasniedz 34% aptaujāto (par 6% mazāk nekā pirms gada), tikmēr skolēnu zināšanas ir labākas - 47% zina, cik daudz ūdens dienā būtu jāizdzer (rezultāti kopš pirmā izvērtējuma nav mainījušies), turklāt skolēni sākotnēji atzīmējuši, ka ūdens būtu jādzer vairāk.

8. klases pilotgrupā dienā ieteicamo ūdens daudzumu izdzer ceturtdaļa jeb 25% aptaujāto (gandrīz tikpat, cik pirms gada), bet 66% zina, ka dienā jāizdzer vismaz 7 glāzes ūdens (par 6% vairāk nekā pirmajā izvērtējumā).

Secināms, ka bērnu zināšanas par veselīgu uzturu atsevišķās kategorijās ir uzlabojušās, bet citās palikušas nemainīgas, tomēr joprojām bieži tiek veikta neveselīgākā izvēle - ir augsts saldo un sāļo uzskodu, kā arī saldināto dzērienu patēriņš, taču dārzeņu, augļu un ogu, kā arī ūdens nepieciešamās dienas devas netiek sasniegtas.

5.5. Secinājumi par bērnu veselības paradumu izmaiņām pēc atkārtotas anketēšanas rezultātiem

Jaunākās klašu grupas skolēni aktīvāk piedalās gan skolas sporta nodarbībās, gan ārpusstundu sporta pulciņos, gan cita veida interešu izglītībā. Rezultātu negatīvās tendences saistībā ar fizisko aktivitāšu samazinājumu, iespējams, skaidrojamas ar Covid-19 izplatības ierobežojumiem, kas samazināja pulcēšanās iespējas un fizisko aktivitāšu pieejamību, neskatoties uz to, ka šis bija viens no pilotprojekta mērķiem. Tāpat arī jāpiemin, ka daļa no pilotprojektā iekļautajām fizisko aktivitāšu intervencēm tika īstenotas attālināti - tiešsaistē, kas kavē skolēnu aktīvu līdzdalību un trenera spēju iesaistīties, motivēt un kontrolēt skolēnus.

Lai gan šī brīža dati norāda, ka skolēnu fiziskā aktivitāte arī pēc pilotprojektā iekļautajām intervencēm/aktivitātēm nav uzlabojusies, tomēr būtisks ieguvums saskatāms no papildu obligātas sporta stundas, jo ar vecuma pieaugumu skolēniem samazinās gan kopējā fiziskā aktivitāte, gan īpaši retāk skolēni izvēlas pavadīt brīvo laiku aktīvi brīvprātīgi, tādēļ papildu fiziskās aktivitātes izglītības programmā ir nepieciešamas.

Vērojama tendence viedierīču lietošanas ilguma pieaugumam visās vecuma grupās, kas likumsakarīgi apstiprina, ka interešu izglītības pulciņos bērni piedalās arvien retāk, bet tā vietā izvēlas mazkustīgu dzīvesveidu. Turklāt vecākās klases grupā ir izteikti lielāks viedierīču lietošanas īpatsvars.

Arī veselīga uztura jautājumos skolēnu zināšanas lielākoties ir līdzvērtīgas pirmajam izvērtējumam, atsevišķos jautājumos tās uzlabojušās, taču citos - pasliktinājušās, taču aptaujāto dati par augļu, dārzeņu un ūdens patēriņu liecina, ka pagaidām nav redzamu uzlabojumu bērnu veiktajās uztura izvēlēs.

Bērnu zināšanas par veselīga dzīvesveida ieradumiem kopumā ir diezgan labas. Lai gan daļa no pilotprojekta aktivitātēm vērstas uz izglītošanu, tomēr anketēšanas rezultāti pierāda, ka zināšanas ne vienmēr atspoguļo patiesos paradumus un nenodrošina veselīgāko izvēli, jo dzīves kvalitātes uzlabošana ir katra individuāls lēmums, taču sabiedrības, t.sk. izglītības iestādes, uzdevums ir nodrošināt pēc iespējas piemērotāku vidi veselīga dzīvesveida paradumu veidošanai.

Skaidras tendences par pilotprojektā iekļauto aktivitāšu efektivitāti no anketēšanas rezultātiem nevar noteikt, jo liela daļa pilotprojekta laika aizvadīta attālināti Covid-19 infekcijas izplatības ierobežojumu dēļ, tāpēc svarīgi vērot ilgtermiņa ieguldījumu, izmaiņas.

Tāpat arī jāņem vērā, ka skolēni daudz laika pavada arī ārpus skolas vidē, kurā ir plašs piedāvājumu klāsts gan neveselīgiem našķiem, gan kaitīgām vielām, tādēļ būtisku uzlabojumu sasniegšanai jāmēģina sasniegt pēc iespējas plašāka auditorija.

6. Motoro funkciju testu izvērtējums

Pilotprojekta sirds un asinsvadu slimību (SAS) riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem ietvaros tika veikti motoro funkciju testi, lai izvērtētu skolēnu fizisko spēju izmaiņas pilotprojekta laikā. Testi tika veikti trīs secīgas reizes laika posmā no 11.2020. - 02.2022. katras pilotprojektā iesaistītās klases skolēniem izglītības iestādē. Testu norisi organizēja un rezultātus fiksēja sporta skolotājs.

Motoro funkciju izvērtējumam pilotprojekta ietvaros veikti četri testi:

1. Flamingo līdzsvara tests;
2. Lokanības tests (sēdēt un sniegties);
3. Eksplozīvā spēka tests (lēciens tālumā no vietas);
4. Atspoles skrējieni 10x5m (skriešanas ātruma un veiklības novērtējums).

Testi izvēlēti pēc EUROFIT metodes³, kas ir standartizēta, zinātniski pamatota, plaši lietota metode sporta medicīnā, ar kuras palīdzību nosaka iedzīvotāju, tai skaitā bērnu un jauniešu fizisko attīstību, fizisko sagatavotību un organisma funkcionālās spējas. Tiek noteikti sekojoši fiziskās sagatavotības rādītāji: veiklība, kardio - respiratorās spējas, muskuļu spēks, ķermeņa uzbūve, lokanība, ātrums, līdzsvars.

Pilotprojektā veikto testu rezultāti salīdzināti ar Latvijas vispārizglītojošo skolu skolēnu novērtēšanas robežvērtībām šādos testos.⁴

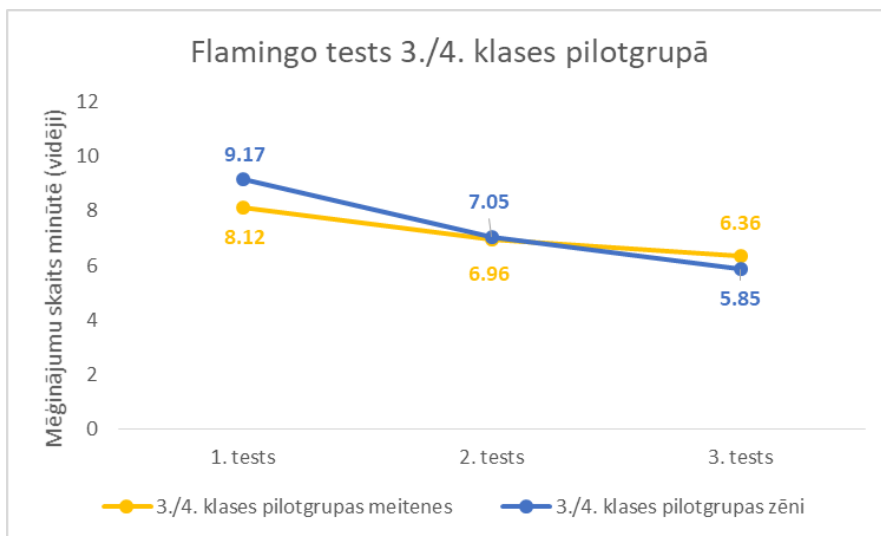
6.1. Flamingo līdzsvara tests

Ar stāvēšanu uz vienas kājas – Flamingo testu – novērtē kāju, iegurņa, vēdera-muguras muskuļu korsetes spēku un dinamisko līdzsvaru.

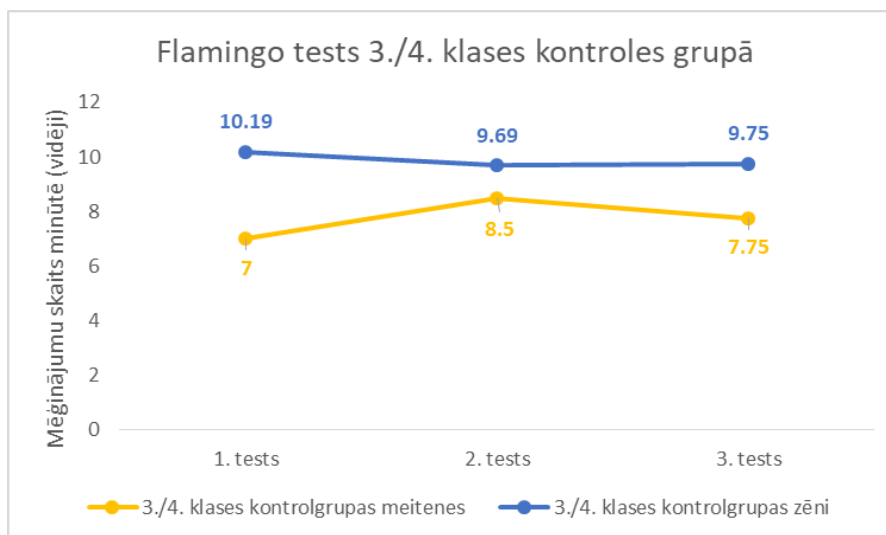
Nosacījumi testa veikšanai: Skolēns ar 1 kāju nostājas uz stieņa, kas ir 50 cm garš, 4 cm augsts, 3 cm plats, otru kāju saliec ceļgalā atpakaļ un ar tās pašas puses roku satver pie potītes. Līdzsvara noturēšanai skolēns var balansēt ar brīvo roku. Skolēnam jānotur līdzsvars 1 minūti, tikmēr pedagogs uzņem ar hronometru laiku. Katru reizi, kad skolēns zaudē līdzsvaru (pieskaras pedagoga/speciālista rokai, palaiž vaļā brīvo kāju vai skar grīdu) –, testu pārtrauc un apstādina hronometru, bet pēc tam atsāk, turpinot līdz vienai pilnai minūtei, reizē skaitot, cik reizes skolēns 1 minūtes laikā atsāk testa veikšanu. Testu katrs skolēns veic tikai vienu reizi.

³ EUROFIT metode – Ārstniecībā izmantojamo medicīnisko tehnoloģiju datu bāze. Iegūts no: <https://dati.zva.gov.lv/mtdb/32-sporta-medicinas-mediciniskie-pakalpojumi/eurofit-metode> [skat. 20.08.2022.]

⁴ Sauka M., Priedīte I.S., Artjuhova L., Larins V., Selga G., Dahlström O., Timpka T. (2011) Physical fitness in northern European youth: reference values from the Latvian Physical Health in Youth Study. Scand J Public Health; 39(1):35–43.

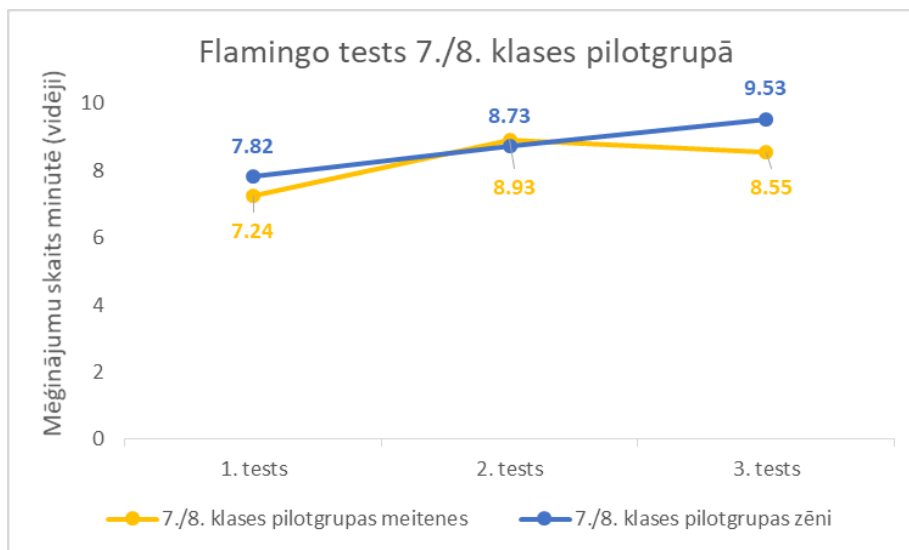


6.1. att. **Flamingo testa vidējie rezultāti 3./4. klases skolēnu pilotgrupā**

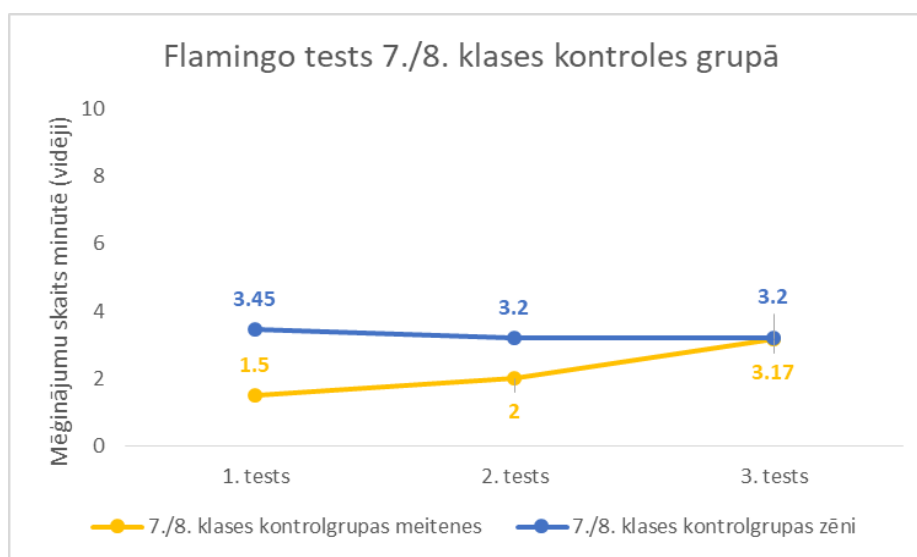


6.2. att. **Flamingo testa vidējie rezultāti 3./4. klases skolēnu kontrolgrupā**

Flamingo testa rezultātos 3./4. klases pilotgrupā pilotprojekta laikā vērojams progress, ko apliecina testa rezultātu atšķirības - 1. testa veikšanas reizē mēģinājumu skaits abu dzimumu grupās bija lielāks nekā pēdējā. Ja sākotnēji 3./4. klases meitenes pārspēja zēnus, tad 3./4. klases pēdējā testa veikšanas reizē zēnu vidējais mēģinājumu skaits bija mazāks. Tikmēr kontrolgrupā zēnu sākotnējie rezultāti bijuši sliktāki, meiteņu - labāki, taču, salīdzinot ar pilotgrupu, progress nav tik liels.



6.3. att. Flamingo testa vidējie rezultāti 7./8. klases skolēnu pilotgrupā



6.4. att. Flamingo testa vidējie rezultāti 7./8. klases skolēnu kontrolgrupā

Pēc publicētajiem datiem Latvijas vispārīzglītojošo skolu skolēnu līdzsvara novērtēšanas robežvērtības Flamingo testam vidējā līmenī 9-10 gadus vecām gan meitenēm, gan zēniem ir 12-14 reizes, tātad pilotprojektā iesaistītajās klasēs sniegtie rādītāji ir virs vidējā, pat augsti.

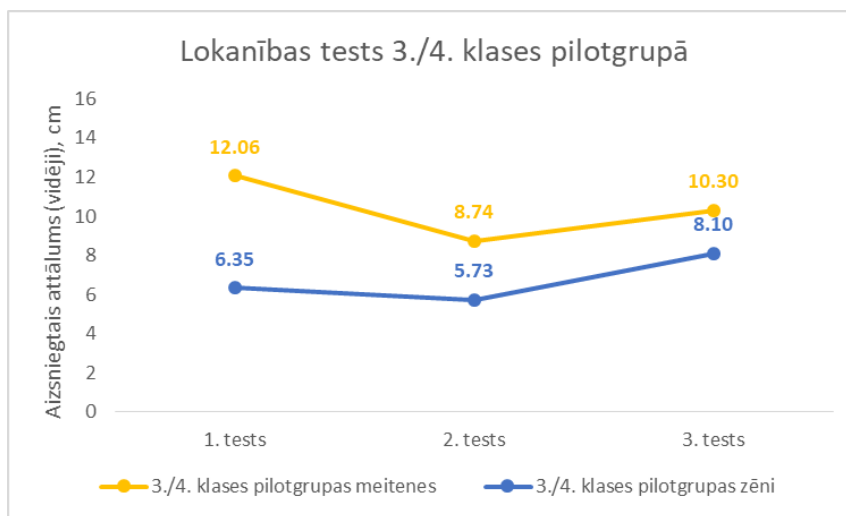
Lai gan, motoro funkciju testus uzsākot, 7./8. klases zēni un meitenes bija priekšā jaunākās klases grupai Flamingo testa rādītājos, tomēr pilotprojekta laikā nākamajās mērījumu reizēs vidējie rādītāji pasliktinājās, īpaši zēnu vidū. Tikmēr kontrols klasē redzami daudz augstāki rādītāji, taču zēniem pēcāk ir neliels progress, meitenēm - regress.

Pēc Latvijas novērtēšanas robežvērtībām Flamingo testam vidējs līmenis zēniem 14-15 gadu vecumā ir 9-11 reizes, bet meitenēm 8-10 reizes. Pilotprojektā iesaistīto vecākās klases pilotgrupu rezultāti ir atbilstoši vidējam līmenim, zēniem nedaudz virs vidējā, savukārt kontroles klasei ļoti augsts rādītājs.

6.2. Lokanības tests (sēdēt un sniegties)

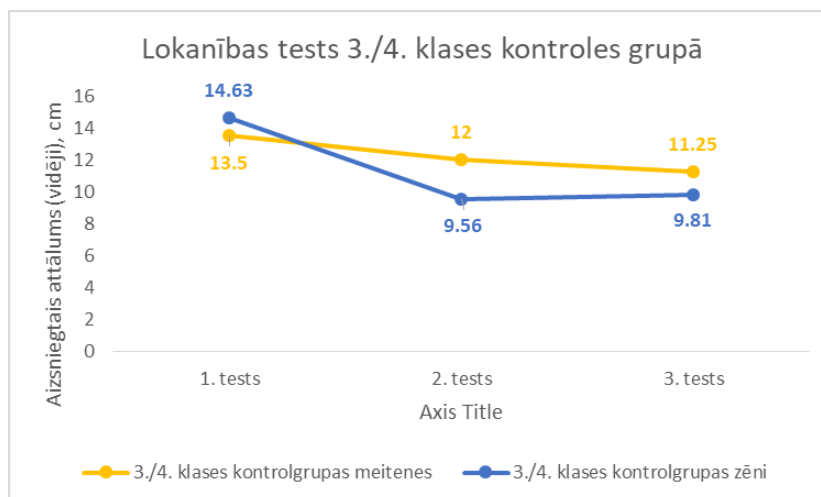
Lokanība ir ļoti svarīgs rādītājs, sagatavojot skolēnus sportiskiem sasniegumiem. Tas sportiskos sasniegumus ietekmē netieši, jo palīdz atlētam izvairīties no balsta un kustību sistēmas traumām. Aizvien vairāk pieejami zinātniski pierādījumi par lokanības labvēlīgo ietekmi uz veselību - nozīmē labākas kustību funkcijas, samazinātu savainojumu un traumu risku, samazinātu pēc nodarbību nogurumu, labākas koordinācijas spējas⁵.

Nosacījumi testa veikšanai: Skolēns apsēžas uz grīdas ar taisnām kājām, tās pieliekot pie speciāli izgatavotas kastes malas (augstums 32 cm, augšējās plates vidū ir iezīmēta skala no 0 līdz 50 cm). Pedagoģis/speciālists pietur skolēna ceļgalus, lai tos nevarētu saliekt. Skolēns roku pirkstu galus uzliek uz kastes augšējās plates malas, noliecas un pakāpeniski sniežas ar roku pirkstu galiem iespējami tālu uz priekšu pa kastes augšējo plati. Testu „Sēdēt un sniegties” var veikt divas reizes, pedagoģis fiksē labāko rezultātu.



6.5. att. Lokanības testa vidējie rezultāti 3./4. klases skolēnu pilotgrupā

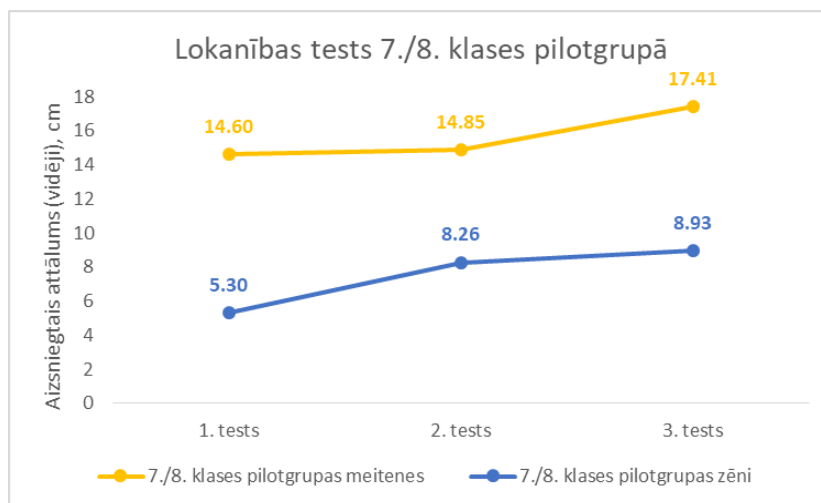
⁵ Priedīte I.S., Sauka, M., Kalniņa L., Lāriņš V. (2015). Vispārīglojotjošo skolu skolēnu fiziskās sagatavotības izvērtēšana. Iegūts no: https://www.researchgate.net/publication/284900308_Vispariglitojoso_skolu_skolenu_fiziskas_sagatavotibas_izvertesana [skatīts 22.07.2022.]



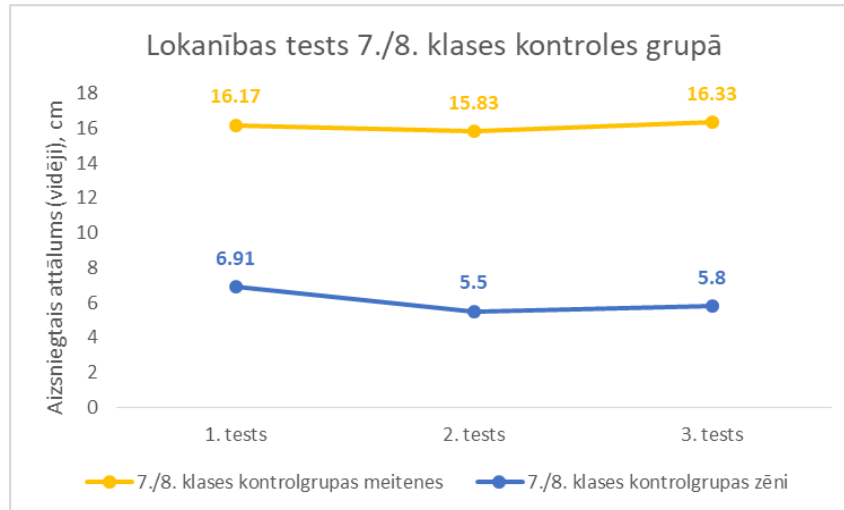
6.6. att. Lokanības testa vidējie rezultāti 3./4. klases skolēnu kontroles grupā

Lokanības testa rezultāti 3./4. klases pilotgrupā nav viennozīmīgi vērtējami - skaidras tendences nav. Salīdzinot pirmo un pēdējo testu, zēniem vērojams progress, bet meitenēm vislabākais rezultāts uzrādīts pirmajā reizē. Tikmēr kontroles grupā uzrādīts augstāks rezultāts nekā pilotgrupā, taču progress nav vērojams. Kopumā meitenes ir lokanākas par zēniem šajā vecuma grupā.

Pretējas tendences raksturīgas Latvijas robežvērtībām – sēdēt un sniegties testā (cm) 9-10 gadus veciem zēniem vidēji jāsasniedz 18-20 cm, bet meitenēm 16-19 cm. Tātad abu dzimumu grupās testa rādītājs ir zems.



6.7. att. Lokanības testa vidējie rezultāti 7./8. klases skolēnu pilotgrupā



6.8. att. Lokanības testa vidējie rezultāti 7./8. klases skolēnu kontroles grupā

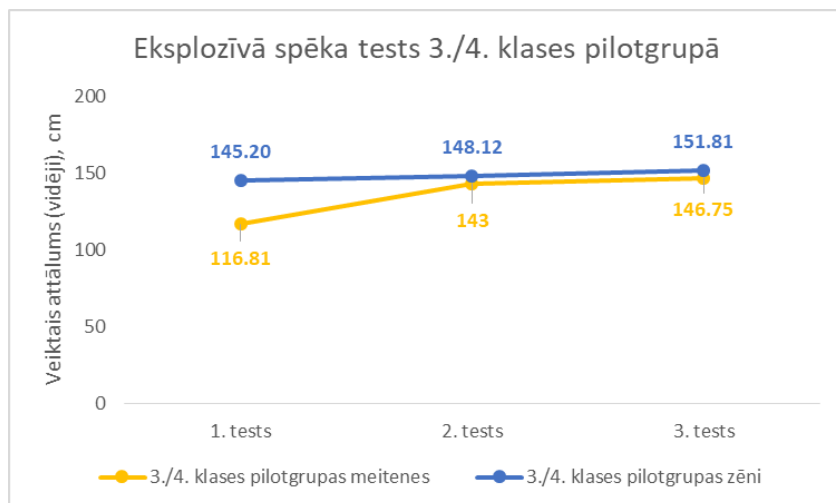
7./8. klases grupā lokanība meiteņu grupā ir izteikti augstāka nekā zēnu grupā un abās 3./4. klases grupās.

Pēc Latvijas datiem robežvērtībām sēdēt un sniegties testā pilotprojektā iesaistīto 7./8. klašu zēniem rezultāts ir ļoti zems, salīdzinot ar vidēja līmeņa (23-25 cm), savukārt meitenēm ir nedaudz zem vidēja līmeņa (17-19 cm).

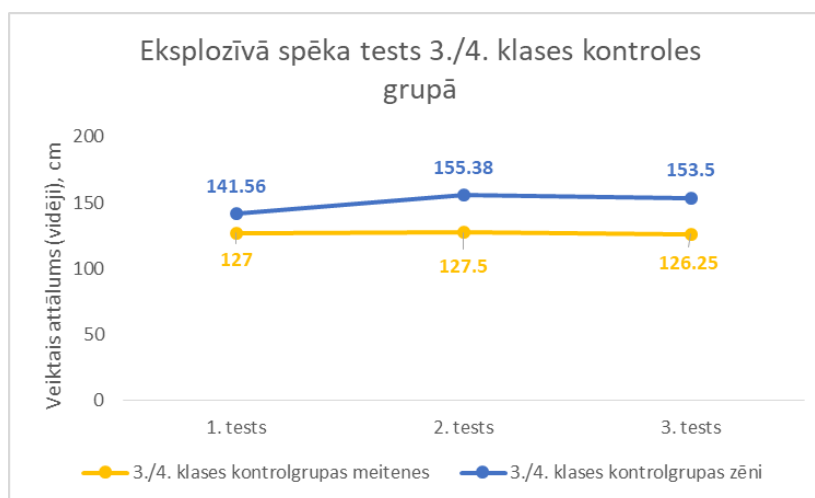
6.3. Eksplozīvā spēka tests

Muskuļu spēks ir viens no labas fiziskās sagatavotības rādītājiem, kas palīdz balsta un kustību sistēmas stiprināšanai. Būtiski muskuļu sistēmu ir attīstīt pusaudža vecumā, jo tā ietekmē veselību arī pieaugušo vecumā.

Nosacījumi testa veikšanai: Skolēns nostājas uz džudo tipa paklāja aiz iezīmētas starta līnijas, kājas plecu platumā. Skolēns ievēzējas un lec no vietas tik tālu, cik iespējams, piezemējoties ar abām kājām. Pedagoģis/speciālists nolasa attālumu centimetros no starta līnijas. Testu veic divas reizes un fiksē labāko rezultātu.



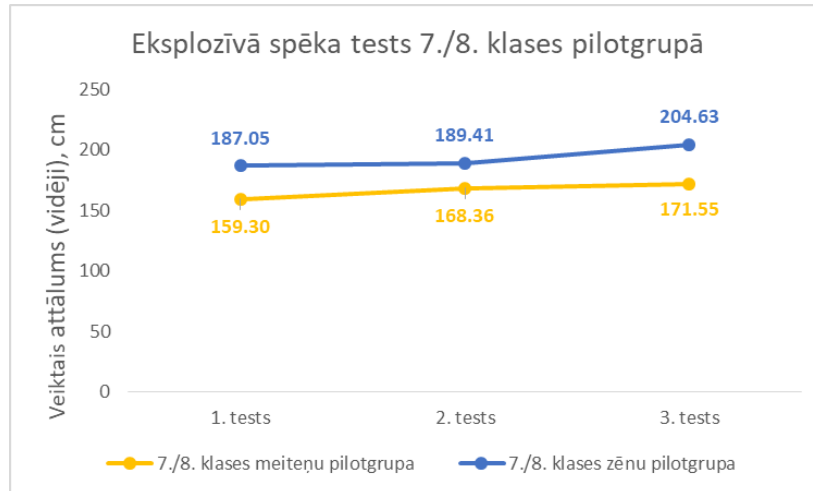
6.9. att. Eksplozīvā spēka testa vidējie rezultāti 3./4. klases skolēnu pilotgrupā



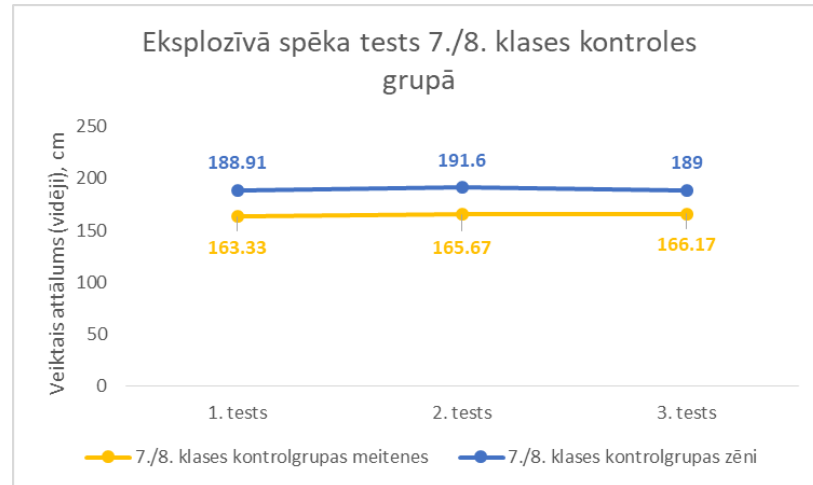
6.10. att. Eksplozīvā spēka testa vidējie rezultāti 3./4. klases skolēnu kontrolgrupā

Eksplozīvā spēka testa rādītāji 3./4. klašu pilotgrupā zēnu kategorijā visās 3 testa reizēs ir gandrīz nemainīga, tikmēr meiteņu grupā vērojams progress.

Salīdzinot ar Latvijas vispārīzglītojošo skolu skolēnu robežvērtībām lēcienam tālumā no vietas, 3./4. klases pilotgrupā zēni ir vidējā robežvērtību kategorijā, savukārt meiteņu rādītāji pirmajā izvērtējumā ir zem vidējā, taču pilotprojekta pēdējā testēšanas reizē - virs vidējā rādītāja. Tikmēr kontrolgrupā sākotnējais rādītājs zēniem bijis zemāks, meitenēm - augstāks par pilotgrupu, taču pretēji pilotgrupas tendencēm lielāks progress vērojams zēniem, nevis meitenēm.



6.11. att. Eksplozīvā spēka testa vidējie rezultāti 7./8. klases skolēnu pilotgrupā



6.12. att. Eksplozīvā spēka testa vidējie rezultāti 7./8. klases skolēnu kontroles grupā

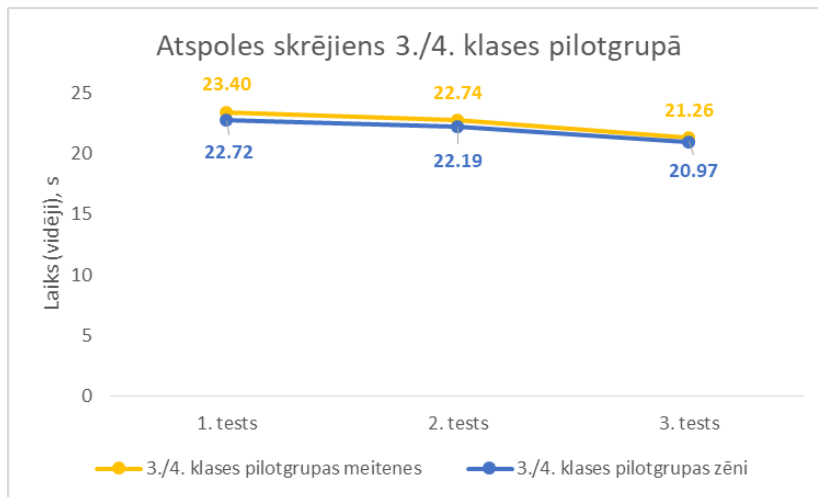
7./8. klases pilotgrupā gan meitenēm, gan zēniem 3 veiktajos testos vērojams progress, kamēr kontroles grupā progress ir mazāks. Atbilstoši fizioloģiskajam attīstības procesam zēni ir uzrādījuši augstākus rādītājus eksplozīvā spēka testos.

Pilotprojektā veikto eksplozīvā spēka testu rezultāti atbilst vidējām robežvērtībām gan zēniem, gan meitenēm 7./8. klases grupā pēc novērtēšanas robežvērtībām.

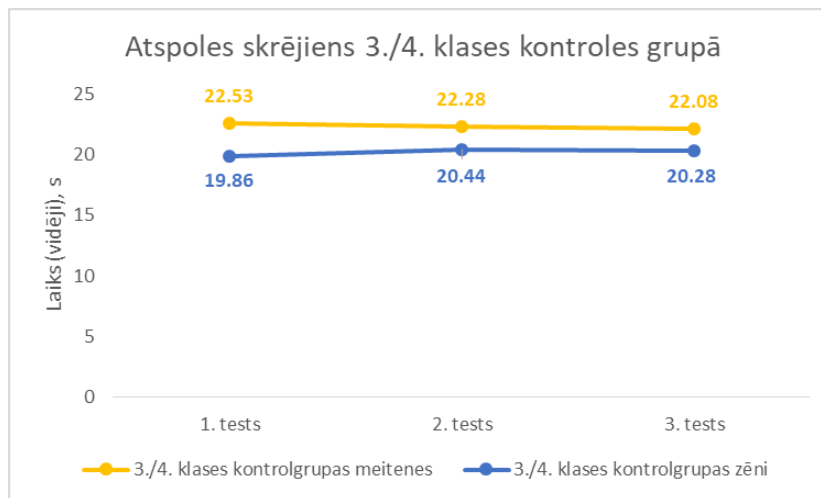
6.4. Atspoles skrējiens 10x5m

Ar atspoles skrējienu mēra skolēnu veiklību, koordināciju un ātrumu. Rādītāji, kuri ir saistīti ar ātrumu un dinamisko spēku, ļauj paredzēt kaulu minerālvielu saturu un blīvumu, kā arī kaulu masas uzkrāšanos pubertātes periodā.

Nosacījumi testa veikšanai: Skolēns nostājas aiz līnijas, vienu kāju novietojot tieši pie līnijas. Pedagoģs/speciālists dod “starta” signālu un ieslēdz hronometru. Skolēns skrien pēc iespējas ātrāk līdz otrai līnijai, kas atrodas 5 m attālumā, apgriežas un skrien atpakaļ, šķērsojot ar abām kājām starta līniju. Šādi šķērso abas līnijas kopā 10 reizes. Testu veic vienu reizi.

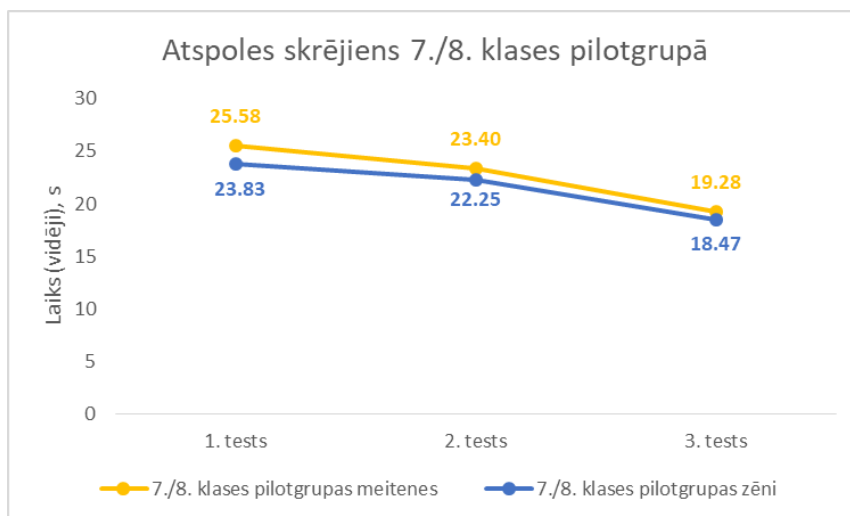


6.13. att. Atspoles skrējiena (10x5m) vidējie rezultāti 3./4. klases skolēnu pilotgrupā

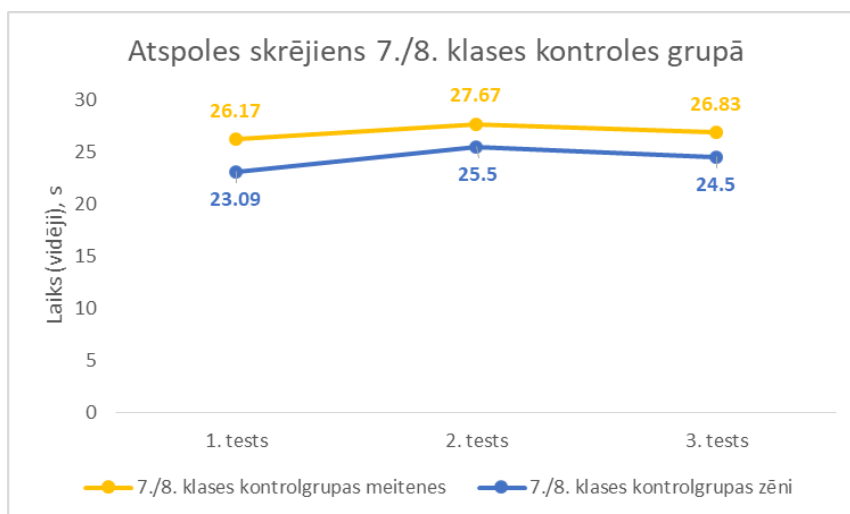


6.14. att. Atspoles skrējiena (10x5m) vidējie rezultāti 3./4. klases skolēnu kontrolgrupā

3./4. klases pilotgrupā zēnu un meiteņu sniegums atšķiras tikai nedaudz. Abu dzimumu grupās veiktajos trīs testos vērojams progress - attālums veikts īsākā laikā. Zēnu grupā sniegtais rezultāts ir atbilstošs vidējām robežvērtībām, kas ir 23,1-21,3s 9-10 gadu vecumā, savukārt meitenes uzrādījušas rezultātu virs vidējā (24,3-22,3s), trešajā testa reizē sasniedzot augstu pakāpi. Kontrolgrupā sākotnējie rezultāti ir nedaudz labāki nekā pilotgrupā, taču 3 testos redzams mazāks progress. Kontrolgrupas rezultāti ir nedaudz virs vidējām robežvērtībām.



6.15. att. Atspoles skrējiena (10x5m) vidējie rezultāti 7./8. klases skolēnu pilotgrupā



6.16. att. Atspoles skrējiena (10x5m) vidējie rezultāti 7./8. klases skolēnu kontrolgrupā

7./8. klases pilotgrupā, tāpat kā jaunākajā klašu grupā, gada laikā vērojams uzlabojums - attālums veikts ātrāk gan zēnu, gan meiteņu kategorijā. Sākotnēji abas grupas sasniegušas zemu rezultātu pēc Latvijas skolēnu robežvērtībām atspoles skrējienā 5x10 m (s). Tomēr 3. testa veikšanas reizē 8. klases pilotgrupas skolēni uzrādījuši rezultātus virs vidējās robežvērtības (20,4-18,8 s zēniem un 21,5-20,6 s meitenēm). Tikmēr kontrolgrupā abu dzimumu rezultāti ir zem vidējām robežvērtībām, turklāt rezultātos nav redzams progress.

6.5. Secinājumi par motoro testu rādītāju izmaiņām

Izvērtējot kopējos motoro testu rezultātus, pilotgrupās vērojams uzlabojums, salīdzinot pirmo un trešo testa veikšanas reizi, kas skaidrojams ar normālu fizioloģisko attīstību - augšanu, fizisko

spēju, spēka un veiklības pieaugumu. Izņēmums ir flamingo līdzsvara tests un lokanības tests, kas pierāda, ka fizisko aktivitāšu laikā ir neieciešams ne vien trenēt spēku un izturību, bet arī koordināciju, kustību apjomu.

Interesanti dati vērojami saistībā ar lokanību - visās kategorijās, salīdzinot ar vidējām Latvijas robežvērtībām pēc Saukas (2011), ir uzrādīti salīdzinoši zemi rezultāti. Turklāt īpaši neelastīgi ir zēni. Tomēr, interpretējot rezultātus, svarīgi atcerēties, ka tos var ietekmēt mērījumu veikšanas metodika, precizitāte, kā arī netiek ņemti vērā ķermeņa uzbūves faktori, piemēram, roku/kāju garums un proporcija, jo bērnam ar īsām rokām un garām kājām lokanības testos vērtējums būs zemāks nesaistīti ar muguras/paceles lokanību.

Kamēr pilotgrupās gada laikā bieži vērojams rezultātu uzlabojums, salīdzinot pirmo un pēdējo testēšanas reizi, tikmēr kontroles grupās biežāk sākotnēji uzstādīts augstāks rezultāts, taču progress bijis minimāls vai nebijis nemaz. Tomēr nelielā respondentu skaita dēļ nav iespējams apgalvot, ka rezultātu progresu pilotgrupās devušas pilotprojekta aktivitātes.

Kopumā secināms, ka skolēnu fiziskā sagatavotība gan pilotgrupās, gan kontroles grupās ir laba, taču grūti izvērtējams, cik lielu ieguldījumu fiziskās attīstības procesā ir sniegusi papildu sporta stunda un fiziskās aktivitātes brīvajā laikā pilotprojekta ietvaros.

7. Uztura dienasgrāmatu izvērtējums

Pilotprojekta sirds un asinsvadu slimību (SAS) riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem ietvaros pilotprojektā iesaistīto klašu skolēniem tika nogādātas nedēļas uztura biežuma anketas jeb uztura dienasgrāmatas. Lai izvērtētu skolēnu uztura paradumu izmaiņas pilotprojekta laikā, anketas tika pildītas rakstiskā formātā 3 dažādas nedēļas laika posmā no 11.2020. - 02.2022. Kopumā dienasgrāmatas 3./4. klases pilotgrupā aizpildīja 456 skolēni pirmajā, 316 skolēni otrajā un 343 skolēni trešajā reizē, savukārt, 7./8. klases pilotgrupā 404, 288 un 308 skolēni attiecīgi trīs reizēs. Kontroles grupu pārstāvēja 16- 20 skolēni 3./4. klases grupā un 18 skolēni 7./8. klases kontroles grupā.

Skolēnu uztura un fizisko aktivitāšu dienasgrāmatās tika iekļauti jautājumi par ēdienreīžu biežumu ikdienā, pārtikas produktu grupu patēriņu. Secināms, ka lielākais skolēnu īpatsvars aplūkotajās vecuma grupās iekļauj visas 4 ēdienreizes dienā, kas ir brokastis, pusdienas, vakariņas un uzkodas. Salīdzinot pirmo un pēdējo dienasgrāmatu aizpildīšanas reizi, ir nozīmīgi palielinājies uz kodu biežums. Pozitīva tendence vērojama saistībā ar brokastu ēšanas paradumiem 7./8. klases grupā - vidēji 7./8. klases skolēni ēd brokastis 4-5 reizes nedēļā, bet jaunākās grupas skolēni 5-6 reizes nedēļā. Vakariņas un pusdienas tiek ēstas gandrīz katru dienu.

Graudaugu produktu un kartupeļu patēriņš nesasniedz rekomendēto daudzumu, kas ir 4 – 6 porcijas dienā. Abās kontroles grupās tas ir mazāks par 3 porcijām dienā, savukārt pilotgrupās 3-4 porcijas dienā, sasniedzot zemāko ieteicamo vērtību, tomēr vērojama negatīva tendence, salīdzinot pirmās un trešās nedēļas datus. No graudaugu produktu grupas lielāko patēriņu skolēnu vidū veido tieši brokastu pārslas vai muslis, turklāt patēriņa dati visās 3 izvērtējuma reizēs ir diezgan nemainīgs. 3./4. klašu grupā skolēni pārslas ēd nedaudz biežāk kā 7./8. klašu grupā - vidēji skolēni ēd 2,8-4,2 porcijas nedēļā jeb aptuveni katru otro dienu.

Skolēnu vidū vērojams samazināts piena un piena produktu patēriņš starp pētāmajām skolēnu grupām. 3./4. klašu pilotgrupas skolēni lieto vidēji veidoja 2 porcijas dienā pirmajā izvērtējumā un tikai 1,7 porcijas trešajā izvērtējumā, kamēr 7./8. klašu pilotgrupas skolēnu piena produktu patēriņš samazinājies no 1,6 līdz 1,2 porcijām, nesasniedzot Veselības ministrijas izstrādātās veselīga uztura rekomendācijas, kuras paredz, ka skolēniem jāuzņem 2-3 porcijas piena produktu dienā. Kontroles grupā piena produkti tika lietoti vēl mazāk. Pēc izvērtējumu rezultātiem redzams, ka aplūkotajās vecuma grupās ir augsts saldināto piena produktu, tādu kā biezpiena sieriņu, saldināto jogurtu, piena dzērienu, saldējuma patēriņš - nedēļā vidēji tiek uzņemtas 3 - 4 šo pārtikas produktu porcijas. Biezpiena sieriņi 7./8. klases pilotgrupā pilotprojekta laikā ēsti par 50% mazāk, taču pārējo saldināto piena produktu lietošanas tendences ir nemainīgas.

Ar olbaltumvielām bagātu pārtikas produktu, kā gaļa, zivis, olas patēriņš skolēnu grupās ir nedaudz zem rekomendētās normas, kas ir 2 porcijas dienā – vidēji skolēni uzņem 1,5 – 2,1 porcijas. Abās grupās samazinājies uzņemtais porciju daudzums par 0,2 porcijām dienā, salīdzinot pirmo un pēdējo izvērtējumu. No gaļas izstrādājumiem lielāko patēriņu veido desas un cīsiņi, kas tiek lietoti vairāk par 2 porcijām nedēļā. Tomēr novērots, ka pilotgrupas skolēni

iekļauj uzturā vidēji 1 – 3 porcijas zivis nedēļā, kas ir atbilstoši rekomendētajam daudzumam, savukārt kontroles grupās zivis tiek ēstas ļoti reti. Zivju patēriņš pēdējā izvērtējuma reizē nedaudz samazinājies. Raksturīgi, ka 3./4. klases pilotgrupā ir uz pusi lielāks zivju patēriņš nekā 7./8. klases pilotgrupā - 2,8 un 1,4 porcijas nedēļā attiecīgi.

Negatīva tendence ir konstatēta saistībā ar dārzeņu un augļu lietošanu uzturā – skolēnu vidū ir kritiski zems šo produktu patēriņš visās izvērtējuma reizēs, veidojot vien 1 – 2 porcijas dienā, taču rekomendētais daudzums ir vismaz 3 porcijas dārzeņu un 2 porcijas augļu, ogu dienā. Pilotprojekta laikā 3./4. klases pilotgrupā augļu un dārzeņu patēriņš samazinājies no 2 līdz 1,8 porcijām dienā, bet 7./8. klases pilotgrupā no 1,5 līdz 1,1 porcijai dienā. Tikmēr kontroles grupās augļu un dārzeņu patēriņš bieži vien uzrādīts mazāks par 1 porciju dienā.

Pēc visu izvērtējuma reižu rezultātiem tika novērots, ka skolēnu vidū ir augsts saldo un sāļo uzskodu, ātro uzskodu un cukuru saturošu dzērienu patēriņš. Saldo uzskodu, kas iekļauj konditorejas izstrādājumus, šokolādi, konfektes, saldējumu, biezpiena sierīņus un saldinātos piena dzērienus, patērētais daudzums pirmajā nedēļā bijis ~11 porcijas abās pilotgrupās, taču pilotprojekta laikā 7./8. klases pilotgrupā samazinājies līdz 7,8 porcijām nedēļā, bet 3./4. klašu pilotgrupā palielinājies līdz 12,9 porcijām nedēļā - joprojām skolēni uzturā iekļauj saldumus katru dienu, bieži vairāk nekā 1 porciju dienā. Tikmēr 7./8. klases kontroles grupā ir ievērojami zemāks saldumu patēriņš - 4,7 porcijas nedēļā, bet 3./4. klases kontroles grupā ļoti mainīgs - 3,5-19 porcijas nedēļā.

Sāļo uzskodu, kas iekļauj galvenokārt produktus ar augstu sāls saturu, piemēram, kartupeļu čipsus, sāļos riekstiņus, patēriņš 3./4. klases pilotgrupā ir lielāks nekā 7./8. klases pilotgrupā, kamēr kontroles grupās pretēji. Kopumā sāļās uzskodas tiek lietotas vidēji 1-2 porcijas nedēļā, kas ir ievērojami mazāk nekā saldumi. Ātrās uzskodas (*fast food*), piemēram, kartupeļi frī, burgeri, hotdogi un picas, ir iecienītas jauniešu vidū - 3./4. klases pilotgrupā vidēji nedēļā apēd 2 porcijas, bet 7./8. klases pilotgrupā vidējais patēriņš palielinājies no 1,2 līdz 1,4 porcijām, savukārt 7./8. klases kontroles grupā pirmajā reizē skolēni atzīmējuši vidēji 1,4 porcijas, trešajā jau 2,4 porcijas, bet 3./4. klases kontrolgrupā 2,3 un 1,9 porcijas attiecīgi, nenorādot uz skaidrām tendencēm patēriņa datus. Cukuru saturoši dzērieni ir viens no neveselīgākajiem produktiem (satur daudz cukura, kaloriju, palielina kariesa attīstības risku), ko uzturā labprāt lieto bērni un jaunieši, tomēr vērojamas pozitīvas tendences - šo produktu patēriņš uzturā pilotgrupās ir samazinājies. 3./4. klases pilotgrupā cukuru saturošus dzērienus lieto vairāk - vidēji 2,5 porcijas nedēļā, un 7./8. klases pilotgrupā 1,3 porcijas nedēļā.

Skolēnu vidū ir konstatēta kritiski zema dzeramā ūdens daudzuma uzņemšana. 3./4. klases pilotgrupa uzņēma vidēji 1,7 glāzes dienā pirmajā izvērtējumā un 2,1 glāzi dienā pēdējā izvērtējuma nedēļā. Tikmēr 7./8. klases pilotgrupā uzņemtais ūdens daudzums samazinājies no 1,7 glāzēm (220 ml) dienā līdz 1,4 glāzēm vidēji dienā. Kontroles grupās ūdens patēriņš ir mazāks par vienu glāzi dienā, kas ir ļoti tālu no rekomendētā - vismaz 1,5 l dienā.

Papildus datiem par uztura paradumiem dienasgrāmatā apkopota informācija par fiziskajām aktivitātēm. Skolēnu vidū ir nepietiekama fiziskā aktivitāte, nesasniedzot rekomendēto ilgumu jeb vismaz 60 minūtes dienā – vidēji skolēni nodarbojās ar fiziskām aktivitātēm tikai 20 - 50 minūtes dienā. 7./8. klases pilotgrupā skolēni katrā nākamajā

dienasgrāmatā atzīmējuši arvien mazāk fizisko aktivitāšu - sākotnēji 40 min, taču beigās 27 min vidēji dienā. Tikmēr 3./4. klases pilotgrupā aktivitāte nedaudz palielinājās no 46 līdz 48 min dienā, kas joprojām nesasniedz rekomendācijas. Tikmēr kontroles grupu rezultāti ļoti atšķiras, vidējiem variējot no 19 līdz 77 minūtēm dienā.

7.1. Secinājumi par uztura dienasgrāmatu izvērtējuma rezultātiem

Lai arī anketu dati un nodarbību pieredze rāda, ka skolēniem ir labas zināšanas par to, kas ir veselīgs un sabalansēts uzturs, ikdienā tādu ievēro retais. Skolēnu vidū graudaugu un olbaltumvielu produktu patēriņš ir tuvu rekomendētajam, taču ir ļoti zems augļu un dārzeņu uzņemtais daudzums, ko pilotprojekta laikā nav izdevies uzlabot. Tāpat arī ir salīdzinoši zems piena produktu patēriņš, no kuriem iecienītākie ir saldinātie produkti. Ne tikai augļi un dārzeņi netiek lietoti pietiekami, bet ir arī kritiski zems dzeramā ūdens patēriņš, kas attiecīgi dažkārt tiek aizvietots ar saldinātajiem dzērieniem.

Pretēji augļu un dārzeņu lietošanas paradumiem saldie našķi, sāļās uzkodas un ātrie ēdieni ir iecienīti bērnu un jauniešu vidū, šobrīd neliecinot par skaidrām tendencēm lietošanas biežuma pieaugumā vai samazinājumā, taču ļoti nozīmīgi pievērst šai produktu grupai uzmanību kā vienai no sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem.

Kopumā pilotprojekta laikā nav izdevies novērojot būtiskus uzlabojumus, uztura paradumu maiņu, tomēr ir nepieciešams turpināt gan izglītošanu, gan attiecīgo produktu pieejamības veicināšanu skolas vecuma bērnu grupās, jo nereti skolēni atzīst, ka augļi un dārzeņi viņiem garšo, taču paši tos neizvēlas pirkt un gatavot, tāpēc būtisku lomu uztura uzlabošanā var sniegt pieejamība izglītības iestādē, kā arī vecāku izglītošana, jo tieši ģimenes vidē lielākoties rodas uztura paradumi, īpaši jaunāko klašu skolēniem, kuri paši maltītes gatavo reti.

Pielikumi

Pielikums Nr.1

Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību (SAS) riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem. Aptaujas anketa vecākiem

Labdien! Jūsu bērna skolā pašlaik norisinās pilotprojekts par sirds un asinsvadu slimību (SAS) riska faktoru noteikšanu un mazināšanu bērniem, kura ietvaros vēlamies Jūs lūgt aizpildīt aptaujas anketu par Jūsu bērna veselības paradumiem. Lūgums aizpildīt šo aptaujas anketu, katrā jautājumā atzīmējot izvēlēto atbilžu variantu. Katrā jautājumā iespējams tikai viens atbilžu variants, ja vien jautājuma aprakstā nav norādīts citādi.

Sociāldemogrāfiskie faktori

1. Kāda ir Jūsu saistība ar bērnu, par kuru tiek aizpildīta anketa?
 - a. Māte
 - b. Tēvs
 - c. Vecvecāks
 - d. Likumiskais aizbildnis
 - e. Cits ģimenes loceklis

2. Kāds ir Jūsu izglītības līmenis?
 - a. Pamata izglītība
 - b. Vispārējā vidējā izglītība
 - c. Profesionālā vidējā izglītība
 - d. Augstākā izglītība

3. Kāds ir cilvēku skaits Jūsu ģimenē? Atzīmējiet vienu atbildi par pieaugušajiem un vienu par bērniem līdz 18 gadu vecumam.
 - a. Pieaugušie
 - i. 1
 - ii. 2
 - iii. 3
 - iv. 4
 - v. 5 un vairāk
 - b. Bērni
 - i. 1
 - ii. 2
 - iii. 3
 - iv. 4
 - v. 5 un vairāk

4. Kur Jūs dzīvojat?
 - a. Pilsēta
 - b. Apdzīvota vieta
 - c. Lauku teritorija

5. Kāda ir Jūsu dzīvesvieta?
 - a. Privātmāja, kurā dzīvo tikai mūsu ģimene
 - b. Dzīvesvieta tiek dalīta ar vecvecākiem vai citiem radniekiem
 - c. Dzīvoklis
 - d. Cits

Bērna veselības stāvoklis

6. Kāds ir biežākais iemesls, kādēļ Jūsu bērns neapmeklē izglītības iestādi?
 - a. Saaukstēšanās
 - b. Galvassāpes
 - c. Vēdersāpes vai citas gremošanas sistēmas saslimšanas
 - d. Alerģijas dēļ
 - e. Citas hroniskas saslimšanas
 - f. Ārsta, t.sk. zobārsta apmeklējums
 - g. Sporta sacensības/mūzikas skolas pasākumi
 - h. Skola netiek kavēta praktiski nemaz
 - i. Cits

7. Vai Jūs teiktu, ka Jūsu bērns bieži slimo?
 - a. Jā
 - b. Nē

8. Cik bieži Jūsu bērns apmeklē ģimenes ārstu/pediatru?
 - a. 1-2 reizes gadā
 - b. 3-5 reizes gadā
 - c. Apmeklējam tikai, kad ir paredzēta obligātā veselības pārbaude vai vakcinēšanās
 - d. Katru reizi, kad ir saaukstēšanās
 - e. Apmeklējam regulāri hronisku saslimšanu dēļ

9. Vai Jūsu bērns regulāri lieto kādus medikamentus? Iespējami vairāki atbilžu varianti.
 - a. Nē, nelieto medikamentus
 - b. Jā, regulāri lieto ārsta izrakstītus medikamentus hroniskas slimības dēļ
 - c. Periodiski lieto kādus pretiekaisuma, pretspāņu līdzekļus, piemēram, *Ibumetin*, *Paracetamol*
 - d. Cits

10. Kā Jūs vērtējat sava bērna ķermeņa svaru?
 - a. Atbilstošs svars
 - b. Palielināts svars
 - c. Pazemināts svars

d. Nezinu, nav viedokļa

11. Cik stundas naktī Jūsu bērns parasti guļ darba dienās?

- a. Mazāk kā 5 stundas
- b. 5-6 stundas
- c. 6-7 stundas
- d. 7-8 stundas
- e. 8-9 stundas

12. Cik stundas naktī Jūsu bērns parasti guļ brīvdienās?

- a. Mazāk kā 5 stundas
- b. 5-6 stundas
- c. 6-7 stundas
- d. 7-8 stundas
- e. 8-9 stundas

Bērna ieradumi

13. Kā Jūsu bērns parasti pavada brīvo laiku? Iespējami vairāki atbilžu varianti.

- a. Ārpusskolas aktivitātēs, pulciņos
- b. Spēlējot datorspēles, spēlītes telefonā
- c. Pavada laiku ārā ar draugiem
- d. Lasa grāmatas
- e. Skatās televizoru
- f. Dodas ciemos pie draugiem
- g. Cits

14. Kādas viedierīces/elektroniskās ierīces ir pieejamas Jūsu bērnam? Katrai ierīcei atzīmējiet atbilstošo atbilžu variantu.

	Jā	Nē
Mobilais telefons		
Dators		
Planšetdators		
Televizors		
Spēļu konsoles		

15. Vai Jūs ierobežojat laiku, ko Jūsu bērns pavada izklaidēs ar viedierīcēm?
- Nē, laiks netiek ierobežots
 - Jā, dienā ne vairāk kā 1-2 stundas
 - Jā, dienā ne vairāk kā 3-4 stundas
 - Viedierīces izklaidēm atļaujam tikai nedēļas nogalēs
16. Vai Jūs vai kāds cits Jūsu ģimenē smēķē (attiecas gan uz tabakas, gan bezdūmu tabakas lietošanu)? Iespējami vairāki atbilžu varianti.
- Jā, es pats/-i smēķēju
 - Jā, smēķē citi ģimenes locekļi
 - Nē, neviens mūsu ģimenē nesmēķē
17. Vai Jūsu bērns kādreiz ir smēķējis?
- Noteikti nē
 - Nē, bet iespējams neesmu informēts par šo faktu
 - Jā, zinu, ka ir pamēģinājis
 - Jā, smēķē regulāri
18. Vai Jūsu bērns ir kādreiz lietojis alkoholiskus dzērienus?
- Noteikti nē
 - Nē, bet iespējams neesmu informēts par šo faktu
 - Jā, ir pamēģinājis ģimenes lokā
 - Jā, ir pamēģinājis kopā ar draugiem

Fiziskās aktivitātes

19. Kāds ir Jūsu ģimenes iecienītākais laika pavadīšanas veids? Pie 5 veicat atzīmi tām aktivitātēm, kuras kopīgi veica visbiežāk, savukārt ar 1 tās, kuras parasti neizvēlaties vai nekad nedariet.

	1	2	3	4	5
Kopīgas maltītes kafējnīcā, restorānā					
Kopīgi pārgājieni, ekskursijas brīvā dabā					
Kopīgi sporta treniņi					
Kino apmeklējums					
Došanās uz lielveikalu					

Kopīga grāmatu lasīšana					
Peldbaseina vai ūdens atrakciju parka apmeklēšana					
Kopīga ēst gatavošana					
Došanās uz laukiem, lauku darbu veikšana / mājas kārtošana					
Galda spēļu spēlēšana					
Radošas aktivitātes mājās (piem., gleznošana, konstruēšana, rokdarbi)					
Ciemošanās pie draugiem/radiem					

20. Vai Jūsu bērns apmeklē kādus sporta pulciņus, treniņus?

- a. Jā
- b. Nē

21. Kā Jums šķiet, vai Jūsu bērns ir fiziski aktīvs?

- a. Jā, mans bērns ir ļoti aktīvs
- b. Jā, mans bērns ir aktīvs, bet gribētos, lai aktivitāšu ir vairāk
- c. Aktivitāte atkarīga no dienas – brīvdienās aktivitāšu ir vairāk nekā darba dienās
- d. Aktivitāte atkarīga no dienas – darba dienās aktivitāšu ir vairāk nekā brīvdienās
- e. Nē, gribētos, lai manam bērnam būtu iespējas nodarboties ar vairāk fiziskajām aktivitātēm
- f. Nē, bet nedomāju, ka būtu nepieciešamas vairāk fiziskās aktivitātes

22. Kā Jums šķiet – cik daudz fizisko aktivitāšu nedēļā nepieciešams bērniem veselības uzturēšanai?

- a. 60 minūtes dienā
- b. 15 minūtes dienā
- c. 120 minūtes dienā
- d. Nav noteikts ilgums, bērni jau tāpat ir aktīvi visu laiku

23. Cik stundas dienā Jūsu bērns pavada sēžot?

- a. Līdz 4 stundām
- b. 4-5 stundas
- c. 5-6 stundas

- d. 6-7 stundas
 - e. 7-8 stundas
 - f. 8-9 stundas
 - g. Vairāk kā 9 stundas
24. Cik minūtes dienā Jūsu bērns nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm (vingrošanu, treniņiem, sporta spēlēm, riteņbraukšanu u.tml.)?
- a. 15 minūtes un mazāk
 - b. 15-30 minūtes
 - c. 30-45 minūtes
 - d. 45-60 minūtes (1 stundu)
 - e. 60-120 minūtes (2 stundas)
 - f. 120 minūtes (2 stundas) un vairāk

Uztura paradumi

25. Vai Jūsu bērns ēd veselīgi?
- a. Jā, vienmēr
 - b. Pārsvārā jā, bet brīvdienās ir vairāk našķu un neveselīgāku uzskodu
 - c. Mājās ēd veselīgi, bet nav pārliiecības, ko iegādājas pats/-i ārpus mājas
 - d. Nē, iekļaut veselīgu ēdienu ir grūti, negaršo
 - e. Cenšamies ēst veselīgi, bet ne vienmēr izdodas
26. Cik bieži Jūsu ģimene ēd kopīgas maltītes?
- a. Katru dienu vienu ēdienreizi
 - b. Katru dienu divas ēdienreizes
 - c. Kopīgas maltītes ieturam 3-4 reizes nedēļā
 - d. Kopīgas maltītes ieturam tikai nedēļas nogalēs
 - e. Kopīgas maltītes ieturam tikai svētkos
27. Vai šobrīd Jūsu bērns lieto kādus uztura bagātinātājus? Atzīmējiet visus, ko Jūsu bērns ir lietojis pēdējo 6 mēnešu laikā!
- a. Nav lietoti uztura bagātinātāji
 - b. Multivitamīnu komplekss
 - c. C vitamīns
 - d. D vitamīns
 - e. Zivju eļļa
 - f. Vitamīni/minerālvielas locītavām, kaulu veselībai
 - g. Dzelzs preparāti
 - h. Kalcijs
 - i. Probiotiskie (baktēriju) preparāti
 - j. Cits
28. Kurš Jūsu bērnam gatavo maltītes (piemēram, brokastis, maltītes pēc skolas)?
- a. Bērns pats prot pagatavot/gatavo sev maltītes
 - b. Kāds no vecākiem vienmēr pagatavo ēdienu

- c. Vecvecāki gatavo
- d. Bērns pats uzsilda atstāto ēdienu/pagatavo no pusfabrikātiem
- e. Cits

29. Vai Jūsu bērnam ir kādi uztura ierobežojumi/diēta?

- a. Nē, nekādu uztura ierobežojumi nav
- b. Jā, izvairāmies no produktiem, kas izraisa alerģiju
- c. Jā, bezglutēna diēta
- d. Jā, veģetāra diēta
- e. Jā, vegāna diēta
- f. Jā, diēta atbilstoši hroniskai saslimšanai (piemēram, cukura diabēta gadījumā)
- g. Jā, saudzējoša diēta (izvairāmies no produktiem, kas rada sliktu pašsajūtu)
- h. Jā, nelieto saldumus
- i. Jā, ierobežojam uzņemto tauku daudzumu ēdienkartē

30. Cik bieži pēdējās nedēļas laikā Jūsu bērns ir uzturā lietojis konkrētos produktus?

Atzīmējiet ar X rūtiņā pie atbilstošā biežuma!

	Nekad	Vienu reizi nedēļā	2-4 x nedēļā	5-6 x nedēļā	Reizi dienā katru dienu	Vairākas reizes dienā
Piens un piena produkti						
Augļi, ogas						
Dārzeņi						
Pākšaugi (pupas, zirņi, lēcas)						
Saldumi (konfektes, šokolādes)						
Čipsi, sāļās uzkodas						
Rieksti, sēklas						
Gāzētie saldinātie						

dzērieni						
Gaļa, gaļas produkti						
Olas						
Zivis un zivju produkti						
Brokastu pārslas						
Graudaugu putras						
Maize						
Burgeri, hotdogi u.tml. ēdieni						
Konditorejas izstrādājumi (cepumi, smalkmaizītes, kūkas)						
Frī kartupeļi						

Pielikums Nr.2

Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību (SAS) riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem. Aptaujas anketa bērniem

Sveiks/sveika! Tavā skolā pašlaik norisinās pilotprojekts, kura ietvaros vēlamies Tevi lūgt atbildēt uz jautājumiem par Taviem ikdienas paradumiem. Lūdzu, aizpildi šo aptaujas anketu, katrā jautājumā ar aplīti apvelkot izvēlēto atbilžu variantu. Katrā jautājumā iespējams tikai viens atbilžu variants, ja vien jautājuma aprakstā nav norādīts citādi, tādēļ esi vērīgs!

1. Tu esi
 - a. Zēns
 - b. Meitene

2. Cik Tev ir gadu?
 - a. 8
 - b. 9
 - c. 10

- d. 11
- e. 12
- f. 13
- g. 14

3. Cik bieži Tu pagājušajā nedēļā ļoti aktīvi darbojies (piedalījies aktīvās spēlēs, skriešanā, mešanā u.tml.) skolas “Sports un veselība” stundu laikā?
- a. Es nepiedalos “Sports un veselība” stundās
 - b. Gandrīz nekad
 - c. Dažreiz
 - d. Bieži
 - e. Vienmēr
4. Atzīmē, kādās interešu izglītības aktivitātēs Tu darbojies papildus skolas mācību stundām (iespējami vairāki atbilžu varianti).
- a. Sporta treniņi (norādi, kādi) _____
 - b. Mūzikas skola, dziedāšana
 - c. Mākslas skola
 - d. Rokdarbu veidošanas pulciņi
 - e. Dejošana
 - f. Citas aktivitātes (norādi, kādas) _____
 - g. Nenodarbojos ar papildu aktivitātēm
5. Cik stundas dienā brīvajā laikā Tu parasti skaties televizoru, izmanto datoru, planšeti, viedtālruni? Atzīmē vienu atbildi par darba dienām (skolas dienām) un vienu par nedēļas nogali (sestdienām un svētdienām).
- a. Darba dienās (skolas dienās)
 - I. 0-1 stundu
 - II. 1-2 stundas
 - III. 2-3 stundas
 - IV. 3-4 stundas
 - V. 4 stundas un vairāk
 - b. Nedēļas nogalēs (sestdienās un svētdienās)
 - I. 0-1 stundu
 - II. 1-2 stundas
 - III. 2-3 stundas
 - IV. 3-4 stundas
 - V. 4 stundas un vairāk
6. Ko Tu pēdējās nedēļas laikā parasti darīji skolas starpbrīžu laikā?
- a. Sēdēji (sarunājies, lasīji, pildīji mājasdarbus)
 - b. Stāvēji vai staigāji
 - c. Nedaudz skraidīji, spēlēji spēles

d. Ļoti aktīvi skraidīji, spēlēji aktīvas spēles

7. Kādas aktivitātes Tu pats vai kopā ar ģimeni veici pagājušajā nedēļās nogalē (sestdienā un svētdienā)? Iespējami vairāki atbilžu varianti.

- a. Skatījāties televizoru, gājāt uz kino
- b. Devāties uz kafejnīcu, restorānu
- c. Gājāt uz baseinu vai ūdens atrakciju parku
- d. Darbojāties lauku darbos, dārzā
- e. Lasījāt grāmatas
- f. Devāties pastaigā vai pārgājienā
- g. Devāties izbraucienā ar velosipēdiem, skrituļslidām
- h. Devāties ekskursijā
- i. Citas aktivitātes (norādi kādas) _____

8. Ar kādām aktivitātēm Tu pēdējo 7 dienu laikā nodarbojies brīvajā laikā? Atzīmē ar X rūtiņā pie atbilstošā biežuma.

	Nē	1-2x	3-4x	5-6x	7 un vairāk reizes
Skeitbords					
Braukšana ar skrituļslidām					
Aktīva pastaiga					
Braukšana ar riteni					
Slidošana/slēpošana					
Skriešana					
Bumbu spēles					
Spēles ar skriešanu					

Cits (lūdzu, ieraksti _____)					
---------------------------------	--	--	--	--	--

9. Cik minūtes dienā Tu nodarbojies ar fiziskajām aktivitātēm (vingrošanu, treniņiem, sporta spēlēm, riteņbraukšanu u.tml.)?

- 15 minūtes un mazāk
- 15-30 minūtes
- 30-45 minūtes
- 45-60 minūtes (1 stundu)
- 60-120 minūtes (2 stundas)
- 120 minūtes (2 stundas) un vairāk

10. Kā Tu domā – cik minūtes dienā vajadzētu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm (vingrošanu, treniņiem, sporta spēlēm, riteņbraukšanu u.tml.), lai uzlabotu veselību?

- 15 minūtes
- 30 minūtes
- 45 minūtes
- 60 minūtes (1 stundu)
- 120 minūtes (2 stundas)

11. Kā Tu jūties, kad esi atgriezies mājās no sporta treniņa vai aktīvas brīvā laika aktivitātes (iespējami vairāki atbilžu varianti)?

- Noguris
- Priecīgs
- Satraukts
- Izsalcis
- Miegains
- Energisks
- Mierīgs
- Laimīgs
- Cits

12. Kāds ir biežākais iemesls, kādēļ Tu neapmeklē skolu, kādu ieplānotu pasākumu vai sporta treniņu?

- Kāda cita pasākuma/notikuma dēļ
- Jūtos noguris
- Saaukstēšanās
- Galvassāpes
- Slinkums
- Tad, kad ir daudz mājasdarbu
- Cits

13. Kā Tu rīkojies, kad jūties nevesels (piemēram, Tev sāp galva vai esi apaukstējies)? Iespējami vairāki atbilžu varianti.

- a. Eju pagulēt
- b. Dzeru daudz tējas
- c. Dzeru augļu sulas
- d. Prasu vecākiem pretsāpju zāles
- e. Vienmēr jūtos vesels
- f. Cits _____

14. Kā Tu rūpējies par savu zobu veselību? Iespējami vairāki atbilžu varianti – atzīmē visu, ko Tu dari, lai Tev būtu veseli zobi.

- a. Tīru zobus ar zobu pastu no rītiem
- b. Tīru zobus ar zobu pastu vakaros
- c. Tīru zobus ar zobu pastu pēc katras ēdienreizes
- d. Tīru zobus ar zobu diegu pēc katras ēdienreizes
- e. Tīru zobus ar zobu diegu vienu reizi dienā
- f. Vismaz reizi gadā eju pie zobu higiēnista
- g. Lietoju uzturā piena produktus
- h. Lietoju D vitamīnu
- i. Regulāri apmeklēju zobārstu
- j. Mazāk ēdu saldumus
- k. Regulāri ēdu svaigus augļus un dārzeņus

15. Kā Tu rūpējies par sevi, lai būtu vesels? Iespējami vairāki atbilžu varianti – atzīmē visu, kas atbilst Tavām darbībām.

- a. Laicīgi eju gulēt
- b. Vingroju (piemēram, mājās no rīta)
- c. Apmeklēju sporta nodarbības
- d. Ēdu veselīgi
- e. Dodos ārā svaigā gaisā
- f. Domāju labas domas, esmu pozitīvs
- g. Cits

16. Vai esi kādreiz pamēģinājis smēķēt?

- a. Jā
- b. Nē

17. Cik stundas Tu gulēji pagājušā naktī? Mēģini atcerēties vai izrēķināt stundu skaitu no laika, kad devies gulēt, līdz brīdim, kad pamodies.

- a. Mazāk kā 5 stundas
- b. 5
- c. 6
- d. 7
- e. 8
- f. 9
- g. 10

- h. 11
- i. 12

18. Kā Tev šķiet – kuri produkti Tev uzturā būtu jālieto vairāk un kuri mazāk, lai Tev būtu veselīgi ēšanas paradumi? Katram produktam ievēl X rūtiņā pie atbilstošā varianta.

	Mazāk	Vidēji	Vairāk	Neēdu
Augļi				
Dārzeņi				
Piena produkti				
Saldumi				
Čipsi				
Zivis				
Maize				
Ūdens				
Sulas				
Gāzēti saldie dzērieni				

19. Kādas vērtīgas uzturvielas ir augļos un dārzeņos? Iespējami vairāki atbilžu varianti.

- a. Vitamīni
- b. Minerālvielas
- c. Šķiedrvielas
- d. Ūdens
- e. Olbaltumvielas
- f. Tauki
- g. Kilokalorijas
- h. Cukuri
- i. Skābes
- j. Sāls

20. Cik porcijas augļu, dārzeņu un ogu dienā Tu apēd (viena porcija ir, piemēram, 1 vidējs auglis vai 2 nelieli augļi, 1 sauja ogu, 1 sauja sagrieztu dārzeņu)?

- a. 1
- b. 2-3
- c. 4-5
- d. 6-8
- e. Vairāk kā 8 porcijas

21. Cik porcijas augļu, dārzeņu un ogu dienā būtu jāapēd? Viena porcija ir, piemēram, 1 vidējs auglis vai 2 nelieli augļi, 1 sauja ogu, 1 sauja sagrieztu dārzeņu.

- a. 1
- b. 2-3
- c. 4-5
- d. 6-8
- e. Vairāk kā 8 porcijas

22. Kas Tev gatavo ēdienu mājās? Iespējami vairāki atbilžu varianti.

- a. Pats/-i gatavoju
- b. Vecāki gatavo
- c. Vecvecāki gatavo
- d. Nopērku veikalā gatavu ēdienu

23. Ja Tev ar draugiem būtu iespēja apmeklēt kafejnīcu, kādu ēdienu Tu izvēlētos?

- a. Frī kartupeļus
- b. Burgeri
- c. Suši
- d. Picu
- e. Saldējumu, saldējuma kokteili
- f. Salātus
- g. Karbonādi ar kartupeļiem
- h. Kūkas, bulciņas
- i. Kādu desertu (piemēram, krēmu)
- j. Makaronus/pastu ar piedevām
- k. Āzijas ēdienus (piemēram, voku)
- l. Cits _____

24. Cik glāzes ūdens dienā Tu izdzer?

- a. 1-2
- b. 3-4
- c. 5-6
- d. 7-8
- e. 9-10
- f. Vairāk kā 10

25. Cik glāzes ūdens (neskaitot sulas un saldinātos dzērienus), Tavuprāt, dienā būtu jāizdzer?

- a. 1-2

- b. 3-4
- c. 5-6
- d. 7-8
- e. 9-10
- f. Vairāk kā 10

26. Cik bieži pagājušās nedēļas laikā Tu savā uzturā esi lietojis konkrētos produktus? Atzīmē ar X rūtiņā pie atbilstošā biežuma.

	Nek ad	Vienu reizi nedēļā	2-4 x nedēļā	5-6 x nedēļā	Reizi dienā katru dienu	Vairāka s reizes dienā
Piens un piena produkti						
Augļi, ogas						
Dārzeņi						
Pākšaugi (pupas, zirņi, lēcas)						
Saldumi (konfektes, šokolādes)						
Čipsi, sāļās uzkodas						
Rieksti, sēklas						
Gāzētie saldinātie dzērieni						
Gaļa, gaļas produkti						
Olas						
Zivis un zivju produkti						
Brokastu pārslas						

Graudaugu putras						
Maize						
Burgeri, hotdogi u.tml. ēdieni						
Konditorejas izstrādājumi (cepumi, smalkmaizītes, kūkas)						
Frī kartupeļi						