

Veselības veicināšanas pasākums “Interaktīvas nodarbības par veselīgu uzturu un fiziskajām aktivitātēm jauniešiem”

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

Cienījamie Jēkabpils Valsts ģimnāzijas 10.līdz 12.klašu audzēkņi un vecāki!

Projektā „Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Jēkabpilī” (projekta identifikācijas Nr. 9.2.4.2/16/I/049) tiek organizēts veselības veicināšanas pasākums “Interaktīvas nodarbības par veselīgu uzturu un fiziskajām aktivitātēm jauniešiem”.

Pasākumu mērķis - veicināt izpratni par fiziskajām aktivitātēm un veselīgu uzturu kā veselīga dzīvesveida principiem.

Nodarbību tēmas:

- 1) cukurs – vai tā lietošana izraisa atkarību, kā pārmērīga cukura lietošana ikdienā ietekmē veselību, cik daudz ikdienā var lietot cukuru un vai viss cukurs ir slikts;
- 2) olbaltumvielu loma jauniešu veselībā un to ietekme uz veselīgu muskuļu masu;
- 3) tauki – vai uztura tauki ir slikti jauniešu veselībai ikdienā, vai tauki ir nepieciešami uzturā un kāda ir to nozīme uzturā;
- 4) uzturs fiziski aktīvam jauniešiem, ēšanas režīms, praktiski padomi kā sastādīt ēdienkarti un kā ar uzturu uzlabot fiziskos rādītājus – ātrumu, izturību, spēku;
- 5) kā veselīgi samazināt ķermeņa lieko svaru;
- 6) pareizas vingrojumu/fizisko aktivitāšu tehnikas nozīme ikdienā;
- 7) fizisko īpašību – spēks, izturība, lokanība, veiktība, ātrums – trenēšanas nozīme;
- 8) jaunāko fizisko aktivitāšu (TRX, HIIT, Cross fit, Power balance, Fitness bokss u.c.) tendences Latvijā, pasaulē.

Pasākumu laikā divos mācību gados 2021./2022 un 2022./2023 katram kolektīvam tiks noorganizētas 4 (četras) interaktīvas nodarbības katru mācību gadu par veselīgu uzturu un fiziskajām aktivitātēm, vienas nodarbības ilgums 40 min., katras nodarbības laikā audzēkņi - sākumā un/vai beigās - tiks iekustināti fiziski.

Jēkabpils Valsts ģimnāzijā pirmā nodarbības 10. – 12.klašu kolektīviem tiks organizēta 23.un 24.septembrī. Nodarbības tēma: Ievads. Veselīgu paradumu nozīme. Mīti un patiesība par uzturu un fiziskajām aktivitātēm.

Interaktīvās nodarbības tiks organizētas skolu telpās vai attālināti, izmantojot attālinātu tiešsaistes metodi, ja pasākumus nevar organizēt telpās klātienē.

Organizējot nodarbības klātienē tiks ievēroti Latvijas Republikā spēkā esošajos normatīvajos aktos noteiktie epidemioloģiskās drošības nosacījumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai.

Žanete Tiltiņa, Veselības veicināšanas koordinētāja
Jēkabpils Izglītības pārvalde

Projekts Nr. 9.2.4.2/16/I/049 "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Jēkabpilī" tiek īstenots 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" 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" ietvaros. Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un valsts budžeta līdzekļiem.