Veselības mācības organizācija Eiropas valstīs: mācību priekšmeti, stundu apjoms, mācību saturs, materiāli un apguves veidi

Īsumā

Eiropas valstu izglītības sistēmās veselības mācības mērķis ir attīstīt skolēnu veselības kompetenci – zināšanu, prasmju, attieksmju un vērtību kopumu, kas ļauj pieņemt argumentētus lēmumus par savu un apkārtējo cilvēku fizisko, psihisko un sociālo stāvokli. Apzinot vairāku Eiropas valstu, piemēram, Austrijas, Francijas, Igaunijas, Lietuvas, Slovēnijas, Somijas un Zviedrijas, pieredzi, secināms, ka veselības mācība tiek organizēta trijos galvenajos veidos: kā atsevišķs mācību priekšmets, kā daļa no sporta un veselības vai tēmas tiek integrētas vairākos mācību priekšmetos. Valstu izvēle arī ļauj salīdzināt pieejas veselības mācības realizācijā dažādos Eiropas reģionos.

Neatkarīgi no mācību priekšmeta organizēšanas veida veselības mācības saturs Eiropas valstīs aptver vairākas tematiskās jomas: fiziskās aktivitātes, garīgo veselību, atkarību izraisošu vielu lietošanas novēršanu, sabiedrību un cilvēku grupas, personu attiecības, seksuālo izglītību, drošību dažādās izpausmēs un ceļu satiksmes drošību, negadījumu profilaksi, rīcību ārkārtas situācijās, kā arī vides ietekmi uz veselību.

Vairākumā Eiropas valstu izglītības programmu ir iekļautas salīdzinoši līdzīgas ar veselību saistītas tēmas, tomēr pieejas to aplūkojumam var atšķirties. Mācību procesa efektivitāti ietekmē ne vien mācību stundu apjoms, bet arī konkrētās klases dinamika. Valstīs, kur veselības mācība tiek organizēta kā patstāvīgs mācību priekšmets (piemēram, Somijā), vērojama salīdzinoši pilnīgāka veselības izpratnes veidošanās. Savukārt valstīs, kur tiek izmantotas integrētās pieejas, var konstatēt tematisko fragmentāciju. Veselības mācības stiprināšanai tiek īstenotas arī dažādas programmas un projekti, tomēr tiem raksturīgs terminēts un lokāls raksturs, bieži aptverot vien atsevišķas izglītības iestādes. Līdz ar to veselības mācības kontekstā projekti uzskatāmi par sekundāru instrumentu, kas kalpo kā papildu resurss, nevis sistēmisks risinājums.

Veselības mācībai kā atsevišķam mācību priekšmetam tiek atvēlētas vidēji divas līdz trīs stundas nedēļā. Līdz ar to veselības mācība kā atsevišķs priekšmets nerada nesamērīgu mācību slodzi skolēniem salīdzinājumā ar mācību stundu skaitu gadījumos, kad tēmas tiek integrētas sportā vai citos mācību priekšmetos. Tomēr, ņemot vērā veselības izglītības potenciālo ietekmi uz sabiedrības labklājību, būtu nepieciešami padziļināti pētījumi, lai analizētu korelāciju starp veselības mācības organizācijas modeli un sabiedrības veselības rādītājiem, piemēram, vai valstīs ar strukturētu un sistemātisku veselības izglītību ir novērojami labāki fiziskās un garīgās veselības indikatori.

Vienlaikus ir arī identificēti izaicinājumi veselības mācības īstenošanā. Pedagogi norāda uz grūtībām, strādājot ar sensitīvām tēmām, piemēram, seksualitāti, reliģiju un identitāti, īpaši sociāli un kultūras ziņā daudzveidīgā vidē. Tāpat tiek norādīts, ka daļa tēmu, kas saistītas ar veselību, netiek sistemātiski integrētas mācību procesā, bet parādās epizodiski kā skolēnu iniciēti jautājumi, kas īpaši raksturīgs Zviedrijas izglītības kontekstā. Šāda pieeja var veicināt nevienlīdzīgu piekļuvi zināšanām un paredz nepieciešamību pēc skaidrām vadlīnijām, kā arī profesionāla atbalsta pedagogiem, lai nodrošinātu kvalitatīvu veselības izglītības apguvi. Tas ir īpaši nozīmīgi, ņemot vērā plašākus sabiedrības attīstības izaicinājumus, tostarp demogrāfiskās tendences un ar sabiedrības veselību saistītos riskus, kas uzsver nepieciešamību pēc ilgtspējīgas un veselīgas sabiedrības veidošanas.

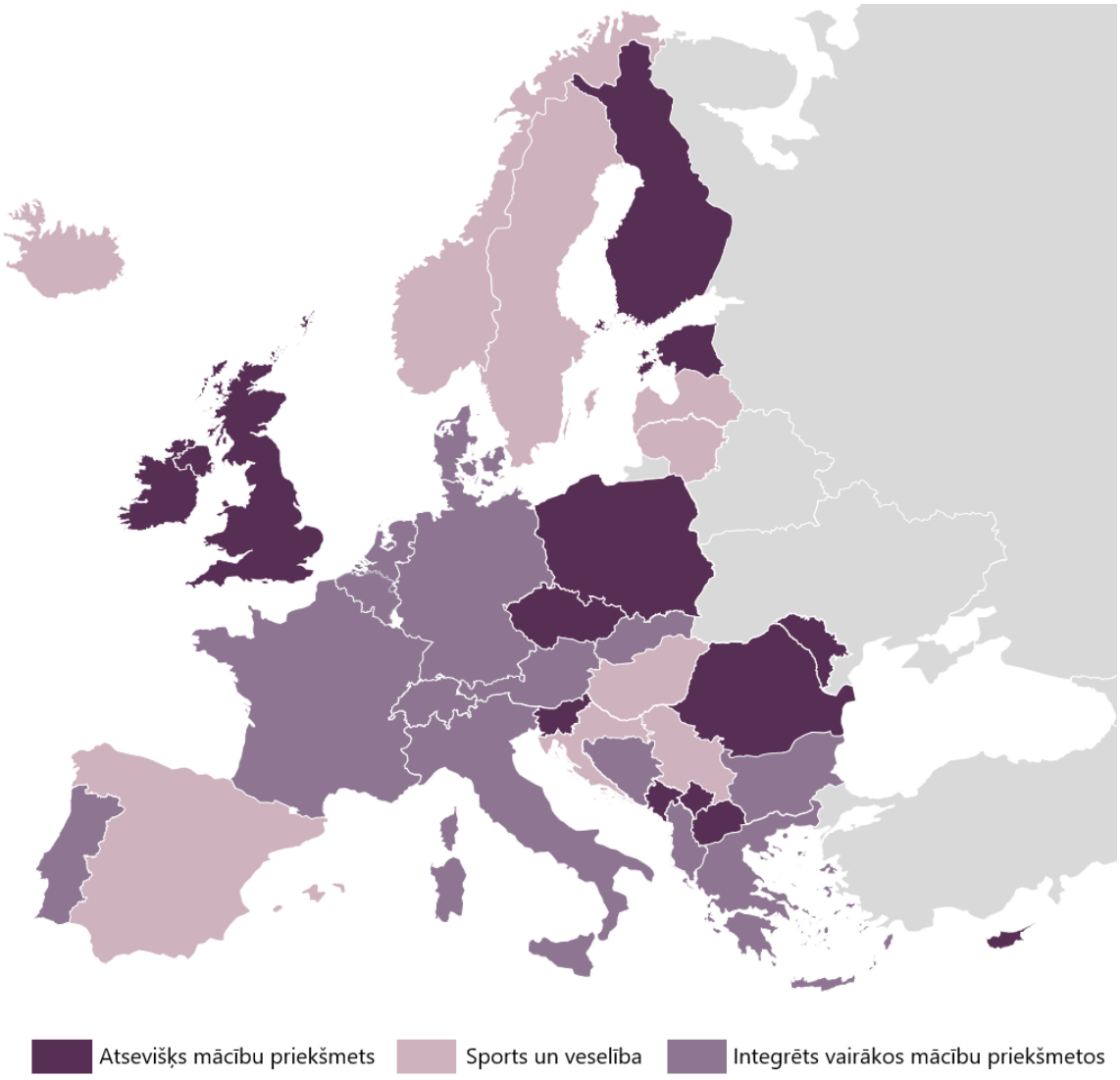
1. Mācību priekšmeti un stundu apjoms

Veselības jautājumi vienmēr bijuši sabiedrības uzmanības centrā, un to nozīme saglabājas arī izglītības politikā, īpaši mūsdienās. **Daudzu valstu izglītības programmās, normatīvajos aktos, kā arī politikas plānošanas dokumentos uzsvērta nepieciešamība mācību saturā iekļaut veselīga dzīvesveida pamatus.** Tas aptver ne tikai fiziskās aktivitātes un uzturu, bet arī cilvēka ķermeņa izmaiņu un attīstības procesu, emocionālo prasmju veidošanu, spēju iekļauties un dzīvot sabiedrībā, veidot drošas attiecības un rūpēties par savu seksuālo veselību, kā arī citus ar veselību saistītus aspektus. Tādējādi ir būtiski izvērtēt veselības mācības nozīmi, tās īstenošanas praksi un attīstības iespējas. Piemēram, Polijā viena no valdības prioritātēm ir izglītība un veselība, kas orientēta citstarp uz skolēnu labklājību. Atbilstoši šim

Apskata autore: Helēna Emerberga, Saeimas Analītiskā dienesta pētniece

uzstādījumam, sākot ar 2025. gada septembri, Polijas skolās ieviesa jaunu mācību priekšmetu "Veselības izglītība", kas aizstāja iepriekš skolās pieejamos ievadkursus ģimenes dzīvē.

Eiropas izglītības sistēmās **veselības izglītības saturs, pamatojoties uz mācību programmām, tiek organizēts galvenokārt trijos veidos**: kā atsevišķs mācību priekšmets, kas tiek īstenots salīdzinoši reti, kā integrēts saturs fiziskās izglītības jeb sporta un veselības mācībā vai arī īstenojot starpdisciplināru pieeju – veselības temati tiek iekļauti vairākos mācību priekšmetos, tostarp bioloģijā, mājturībā un valodās.



1. attēls. **Veselības izglītības satura pasniegšana Eiropas valstu izglītības iestādēs**
Avots: EC, 2023–2026

Veselības jautājumus kā atsevišķu mācību priekšmetu apgūst 13 valstīs, un, piemēram, Īrijā, to sauc par "Sociālo, personīgo un veselības izglītību", tomēr izplatītākais mācību priekšmeta nosaukums ir "Veselības mācība".

Veselības tēmas 10 valstīs ir iekļautas arī mācību priekšmetā "Sports (arī "Fiziskā audzināšana") un veselība". Iepazīstoties ar šo valstu attiecīgā mācību priekšmeta saturu, konstatējams, ka lielākajā daļā valstu veselības tematika aptver plašu jautājumu loku, iekļaujot ne vien sporta un uztura aspektus, bet arī cilvēka fizioloģiskos procesus un mentālās veselības jautājumus. Savukārt aplūkojot Latvijas pieeju uz citās valstīs īstenoto risinājumu fona, secināms, ka sporta un veselības mācību priekšmeta saturā veselības koncepta daudzslāņainība tiek atklāta ierobežotā apjomā. Proti, programmā uztura jautājumi tiek skatīti visai šauri, tāpat netiek aplūkotas citās valstīs šāda analoga mācību priekšmeta saturā ietvertas tēmas par ķermeni, emocionālo labbūtību, seksuālo izglītību, savstarpējām attiecībām un sociālās vides ietekmi.

Vairākumā (17 valstīs) Eiropas valstu, tajā skaitā Andorā, kur pastāv trīs dažādas izglītības sistēmas, Lihtenšteinā, Luksemburgā un Maltā, kas nav redzamas kartē, veselības tēmas tiek integrētas dažādos mācību priekšmetos, tostarp sportā, bioloģijā, mājturībā, valodās, kā arī citos mācību priekšmetos. Izglītības programmās bieži vien iekļauj plašākas, caurvijošas tēmas, kuras skolās tiek aplūkotas dažādos veidos (mācību stundās vai, piemēram, pasākumos un aktivitātēs). Viena no biežāk apgūstamajām šādām tēmām ir veselības veicināšana un veselīgas skolas vides veidošana un uzturēšana.

Analizējot Eiropas valstu nacionālās mācību programmas tādos priekšmetos kā veselības mācība un sports un veselība, konstatējams, ka tiem **parasti tiek atvēlētas divas līdz trīs mācību stundas nedēļā.** Savukārt grūtāk noteikt stundu skaitu gadījumos, kad veselības tēmas ir integrētas citos mācību priekšmetos. Jānorāda, ka dati par stundu dalījumu iegūti no nacionālajām izglītības programmām, tomēr izglītības iestādēm nereti ir salīdzinoši liela autonomija gan mācību stundu nedēļas plānošanā, gan mācību programmas realizēšanā. Vienlaikus jāņem vērā, ka izglītības iestādes mēdz piedāvāt vairākas mācību programmas, līdz ar to atšķiras mācību priekšmetu piedāvājums, mācību stundu dalījums un mācību priekšmetu saturs, tomēr šie aspekti šajā apskatā netiek skatīti.

Somijā izglītības iestādēs veselības mācība ir atsevišķs mācību priekšmets gan pamatskolas, gan vidusskolas posmā. Pamatojoties uz nacionālo izglītības programmu, attiecīgais mācību priekšmets pamatskolas izglītības posmā tiek īstenots 7.–9. klašu grupā. Paredzēto mācību laika apjomu – **trīs stundas** – izglītības iestādēm ir iespēja plānot individuāli. Mācību saturu var strukturēt dažādi, piemēram, to sadalot pa klasēm vai integrējot divu vai trīs gadu ciklā. Tādējādi arī mācību priekšmeta noslēguma vērtējums tiek piešķirts tajā mācību gadā, kurā beidzas veselības satura apguve. Salīdzinājumā ar citām Eiropas valstīm, tostarp arī Latviju, veselības mācība kā atsevišķs mācību priekšmets būtiski nepalielina izglītojamo mācību slodzi. Jānorāda, ka Somijā vienas mācību stundas ilgums ir 45 minūtes un, piemēram, katrā pamatskolas klasē ir noteikts minimālais stundu skaits nedēļā: 1.–2. klasē – 20, 3. klasē – 22, 4. klasē – 24, 5.–6. klasē – 25, 7.–8. klasē – 29, bet 9. klasē – 30 mācību stundas.

Vidusskolas posmā izglītības process tiek organizēts atbilstoši kredītpunktiem, nosakot gan obligāto, gan izvēles kursu apjomu nacionālajā izglītības programmā. **Veselības mācība tiek apgūta trīs kursos, katram paredzot divus kredītpunktus. Pirmais kurss – "Veselība kā resurss" – ir obligāts, savukārt pārējie divi – "Veselība un vide" un "Veselība un sabiedrība" – ir izvēles.** Kopumā veselības mācībai **atvēlētais kredītpunktu apjoms, salīdzinot ar citiem mācību priekšmetiem, ir zems.**

Igaunijas pamatskolas izglītības programmā **cilvēkmācība (igauņu val. *inimeseõpetus*) tiek īstenota visos izglītības posmos ar vienādu intensitāti – divas mācību stundas.** Tomēr līdzīgi kā Somijā paredzēto mācību laika apjomu izglītības iestādēm ir iespēja plānot individuāli. Savukārt **vidusskolā mācību slodze tiek organizēta kursu jeb tēmu sistēmā**, kur viens kurss atbilst 35 mācību stundām. Akadēmisko slodzi var palielināt saskaņā ar skolas mācību programmā noteikto kārtību, ņemot vērā skolēnu intereses un attīstības vajadzības. Skolēnu mācību slodzi veido obligātie kursi, kas norādīti mācību priekšmetu programmās, un skolas mācību programmā piedāvātie izvēles kursi. Vidusskolas programmā paredzēts plašs kursu klāsts dažādās jomās: valoda un literatūra (11 kursi vai 14 līdz 20 kursi klasē, kurā saskaņā ar skolas mācību programmu mācības daļēji notiek citā valodā un/vai igauņu valoda tiek apgūta kā otrā valoda), fiziskā audzināšana (5 kursi), mākslas priekšmeti (5 kursi), dabaszinības (15 kursi), matemātika (8 kursi pamatkursa matemātika vai 14 kursi padziļinātā matemātika), svešvalodas (10 kursi) un sociālo zinātņu jomas priekšmeti (9 kursi). Igaunijas nacionālajā vidusskolas programmā norādīts, ka **sociālo zinātņu jomā iekļauta vēsture, pilsoniskā izglītība un cilvēkmācība.**

Lietuvā fiziskās un veselības izglītības jomas mācību priekšmets "Dzīves prasmes" sākumskolas posmā 2023./2024. mācību gadā tika īstenots 1. un 3. klasē, savukārt 2024./2025. mācību gadā tas iekļauts mācību plānojumā no 1. klases līdz 4. klasei. Mācību priekšmeta saturs tika integrēts citos mācību priekšmetos vai izdalīts kā atsevišķa stunda, ja izglītības iestāde bija izvēlējusies šādu pieeju. Tādējādi **nacionālā programma nenosaka konkrētu stundu skaitu šim priekšmetam atšķirībā, piemēram, no sporta, kur noteikts fiksēts apjoms – trīs stundas nedēļā.**

Pamatskolas posmā, kas vispārizglītojošajās skolās aptver 5.–10. klasi, bet ģimnāzijās – I–II ģimnāzijas klasi (atbilstoši 9.–10. klasei), **šim mācību priekšmetam paredzēta viena mācību stunda nedēļā (37 stundas gadā), kas mācību plānā atbilst zemākajai mācību slodzei.** Analogā intensitātē tiek īstenoti arī tādi mācību priekšmeti kā informātika, vizuālā māksla un mūzika. Savukārt eksakto zinātņu jomā (matemātika, dabaszinības, bioloģija, ģeogrāfija) stundu apjoms ir būtiski lielāks (divas līdz četras stundas nedēļā). Līdzīga situācija konstatējama valodu jomā, kur dzimtajai valodai un literatūrai paredzētas līdz piecām stundām nedēļā, zīmju valodai – divas, bet svešvalodām – no trim līdz piecām stundām nedēļā. Humanitārajā jomā vēsturei atvēlētas divas mācību stundas, savukārt pilsoniskajai izglītībai –

viena mācību stunda nedēļā (9.–10. klasei vai I–II ģimnāzijas klasē). **Savukārt ģimnāzijas III un IV klasei šāda mācību priekšmeta apguve vairs nav paredzēta.**

Francijā pamatizglītība ilgst piecus mācību gadus un tiek īstenota saskaņā ar vienotu mācību programmu, kas strukturēta divos ciklos: pamatizglītības ciklā (2. cikls, kas seko 1. ciklam jeb agrīnās izglītības ciklam (3–6 gadus vecu bērni); 6–8 gadus veci bērni) un zināšanu nostiprināšanas ciklā (3. cikls; 9–11 gadus veci bērni). Zināšanu nostiprināšanas cikls turpinās arī vidējās izglītības pirmajā posmā un noslēdzas *collège* pirmā gada jeb 6. klases beigās. Savukārt vidējā izglītība ilgst septiņus gadus – no 6. klases līdz 12. klasei – un ir sadalīta divos posmos. Pirmais ir pamatskolas posms, kas ilgst četrus gadus un tiek īstenots *collège* ietvaros atbilstoši 4. ciklam (12–14 gadus veci izglītojamie). Otrais ir vidusskolas posms, kas ilgst trīs gadus un tiek apgūts licejos (15–18 gadus veci skolēni).

Otrajā ciklā tiek apgūti vairāki mācību priekšmeti: franču valoda, matemātika, morālā un pilsoniskā audzināšana, emocionālās un attiecību jomas izglītība, modernās valodas (svešvalodas vai reģionālās valodas), vizuālā māksla, mūzika, fiziskā un sporta izglītība, kā arī pasaules izzināšana. **Veselības tematikas elementi ir integrēti vairākos mācību priekšmetos**, vienlaikus attīstot gan zinātnisku izpratni par cilvēka ķermeni, gan veicinot atbildīgu dzīvesveidu.

Trešajā un ceturtajā ciklā mācību priekšmetu klāsts palielinās, ietverot franču valodu, matemātiku, morālo un pilsonisko audzināšanu, emocionālās un attiecību jomas izglītību, modernās valodas (svešvalodas vai reģionālās valodas), vizuālo mākslu, mūziku, mākslas vēsturi, vēsturi un ģeogrāfiju, kā arī dabaszinātnes un tehnoloģijas. Arī šajā izglītības posmā **veselības tematikas saturs tiek integrēts dažādos mācību priekšmetos un tādējādi netiek noteikts vienots, centralizēts stundu skaits vai tematu apguves intensitāte.**

Līdzīga pieeja ir raksturīga arī vidējās izglītības posmā. Mācību priekšmetu programmu analīze liecina, ka veselības tematika tiek integrēta dažādos mācību priekšmetos, nevis tiek izdalīta atsevišķi. Tas ļauj skolēniem sistemātiski veidot izpratni par veselības jautājumiem dažādu jomu kontekstā. Vienlaikus šādas integrētās pieejas ietvaros rodas grūtības precīzi noteikt, cik daudz mācību laika tieši tiek veltīts veselības tematikas apguvei.

Austrijas nacionālajā programmā nav atsevišķa mācību priekšmeta "Veselības mācība", tomēr ir izdalīta plašāka mācību priekšmetu grupa "Veselība un sports", kurā ietverti divi mācību priekšmeti: "Sports" un "Uzturs un mājturība". Tie gan netiek pasniegti visos vecumposmos. Austrijā skolēns no piektās klases izvēlas mācību profilu jeb virzienu: valodas; matemātika un dabaszinības; ekonomika un sabiedrība; mūzika, māksla un citi radošie priekšmeti vai arī vispārējā programma bez specifiska virziena. Tādējādi mācību priekšmeta stundu dalījums var atšķirties. **Mācību priekšmetu "Uzturs un mājturība" apgūst tikai 6. klasē, atvēlot tam vienu stundu nedēļā, izņemot virzienu "Ekonomika un sabiedrība", kuram 6. klasē atvēlēta viena mācību stunda, bet 7. klasē – divas mācību stundas nedēļā.** Savukārt sportam vidēji tiek veltītas trīs līdz četras stundas nedēļā.

Vienlaikus **Austrijas nacionālajā programmā iekļautas 13 visaptverošas tēmas, kuras noteiktas kā būtiskas skolēnu turpmākajā dzīvē. Viena no tām ir veselības veicināšana, turklāt atsevišķi ir izdalīta arī seksuālā izglītība.** Programma paredz konkrētus mācību priekšmetus, kuros šīs visaptverošās tēmas tiek īstenotas un integrētas mācību saturā:

1.–4. klašu posmā nedēļā paredzētas 20–25 mācību stundas. Veselības veicināšanas tematika tiek integrēta vairākos mācību priekšmetos, tostarp angļu valodā, fiziskajā audzināšanā, sportā, mūzikā, kā arī transporta un mobilitātes mācību priekšmetā. Savukārt seksuālās izglītības jautājumi tiek iekļauti angļu valodas, fiziskās audzināšanas, mūzikas, mākslas un dizaina, kā arī sporta mācību saturā;

5.–8. klašu posmā veselības veicināšanas tematika tiek integrēta sešos no 21 mācību priekšmeta – angļu valodā, pamata digitālās izglītības kursā, ķīmijā, bioloģijā un vides zinībās, mākslā un dizainā, kā arī uzturā un mājturībā. Savukārt seksuālās izglītības jautājumi tiek iekļauti piecos no 21 mācību priekšmeta – angļu valodā, bioloģijā un vides zinībās, vēsturē un politikā, mūzikā, kā arī mākslā un dizainā;

vidusskolas posmā (9.–12. klase) veselības veicināšanas tematika arī tiek integrēta vairākos mācību priekšmetos – angļu valodā, pamata digitālās izglītības kursā, ķīmijā, bioloģijā un vides zinībās, kā arī mākslā un dizainā. Savukārt seksuālās izglītības jautājumi tiek aplūkoti angļu valodā, bioloģijā un vides zinībās, vēsturē un politikā, mūzikā, kā arī mākslā un dizainā. Vidusskolas posmā mācību priekšmets "Uzturs un mājturība" vairs netiek iekļauts mācību plānā.

2. Veselības mācības programma: pamatskola

➔ **Veselības mācība kā atsevišķs mācību priekšmets: Somija un Igaunija**

Somijā veselības izglītība ir patstāvīgs mācību priekšmets, kas balstīts daudznozaru zināšanu pieejā. Tā mērķis ir attīstīt skolēnu veselībpratību, sākot no izpratnes par dzīvības vērtību un cilvēka cieņpilnu dzīvi cilvēktiesību kontekstā.

Ar veselību, labbūtību un drošību saistītie jautājumi tiek aplūkoti atbilstoši vecumposmam, aptverot dažādas veselībpratības dimensijas – zināšanas, prasmes, pašizpratni, kritisko domāšanu un ētisko atbildību. Mācību procesā veselība tiek skatīta tematiskos blokos, analizējot, kā veselību ietekmē, piemēram, fiziskie, psiholoģiskie un sociālie faktori, kā arī to savstarpējās saiknes un cēloņsakarības. Veselības jautājumi tiek aplūkoti dažādos cilvēka dzīves posmos un indivīda, ģimenes, kopienas un sabiedrības līmeņos; nepieciešamības gadījumā arī globālā kontekstā.

Veselības mācība pamatskolas posmā tiek dalīta divos secīgos etapos. No 1. klases līdz 6. klasei veselības tematika tiek integrēta vides izglītības saturā, savukārt no 7. klases līdz 9. klasei tā tiek apgūta kā patstāvīgs mācību priekšmets. Mācību procesā tiek veicināts arvien precīzāks jēdzienu lietojums un pakāpeniski tiek attīstītas skolēnu kompetences, īpaši kritiskā domāšana, pašizpratne un ētiskā refleksija. Mācību saturs tiek strukturēts atbilstoši skolēnu vecumam un attīstības posmam. **7. klasē uzsvars tiek likts uz skolēnu spēju aprakstīt procesus, 8. klasē – uz izpratni un dažādu situāciju analīzi, savukārt 9. klasē mācību saturs tiek apgūts padziļināti, attīstot kritiskās izvērtēšanas un argumentētas pamatošanas prasmes.**

Balstoties uz nacionālās mācību programmas pamatnostādnēs noteiktajiem mācību priekšmeta mērķiem, tiek veidots visaptverošs un skolēnu vecumam atbilstošs mācību saturs, kas strukturēts trijās savstarpēji saistītās tematiskajās jomās:

- veselīga izaugsme un attīstība;
- veselību veicinošie un ietekmējošie faktori, kā arī slimību profilakse;
- veselība kā kopienas, sabiedrības un kultūras elements.

1. tabula

Somijas pamatskolas posma veselības mācības kompetences apraksts

Avots: *Utbildningsstyrelsen, 2026*

7. klase
Veselības izpratne – raksturo veselības jomas, to savstarpējo saistību un veselības veicināšanas nozīmi
Attīstība – apraksta dzīves posmus un jauniešu fizisko, emocionālo un sociālo attīstību
Emocijas un uzvedība – atpazīst pamatemocijas un skaidro to ietekmi uz uzvedību
Stresa un konfliktu risināšana – nosauc un apraksta vienkāršus risinājumus ikdienas situācijām
Sociālās attiecības – izprot attiecību nozīmi garīgajā veselībā un sadarbībā
Informācijas lietošana – meklē veselības informāciju un izmanto to vienkāršās situācijās
Veselības paradumi – apraksta paradumus un to ietekmi uz veselību
Vide un veselība – skaidro, kā vide ietekmē veselību
Mācīšanās un drošība – nosauc faktorus, kas ietekmē mācīšanos, drošību un palīdzības meklēšanu
8. klase
Veselības izpratne – veselības attīstība un veselība kā resurss (ar piemēriem)
Emociju regulēšana – atpazīst dažādas emocijas un analizē to saistību ar uzvedību un paškontroli
Sociālā mijiedarbība – analizē attiecību nozīmi un risina sadarbības un ētikas jautājumus
Konflikti un stress – izmanto dažādas stratēģijas situāciju risināšanai un pārvarēšanai
Informācijas izvērtēšana – meklē, salīdzina un kritiski vērtē ar veselību saistīto informāciju
Paradumu veidošanās – analizē faktorus, kas ietekmē veselības paradumus un izvēles
Dzīvesveids un sekas – skaidro dzīvesveida ietekmi uz savu veselību un apkārtējiem
Vide un sabiedrība – analizē vides, kultūras un kopienas ietekmi uz veselību
Veselības aprūpe – raksturo pakalpojumus un to izmantošanu dažādās situācijās
9. klase
Veselības analīze – izskaidro veselības aspektus un cēloņsakarības dažādos dzīves posmos
Emociju vadība – klasificē emocijas, analizē to cēloņus un izvēlas regulēšanas stratēģijas
Problēmsituāciju risināšana – analizē konfliktus, stresu un krīzes, piedāvājot pamatotus risinājumus
Kritiskā domāšana – patstāvīgi meklē, atlasa un izvērtē informāciju, balstoties uz noteiktiem kritērijiem
Veselības paradumi – pamato paradumu veidošanos un izvērtē to ilgtermiņa ietekmi
Dzīvesveida izvērtēšana – analizē izvēļu sekas sev, sabiedrībai un videi
Vide un ietekmes – izvērtē tiešo un netiešo vides un sociālo faktoru ietekmi
Plānošana un rīcība – pielieto zināšanas, lai plānotu un uzlabotu savu veselību un darbspējas
Sociālā ietekme – analizē ģimenes, kopienas un sabiedrības lomu veselības uztverē

Pamatojoties uz **Igaunijas** nacionālo pamatizglītības programmu, veselības mācības tematika ir integrēta sociālo zinātņu mācību jomā. Šajā jomā ietverti tādi mācību priekšmeti kā "Vēsture", "Sociālās zinības" (igauņu val.

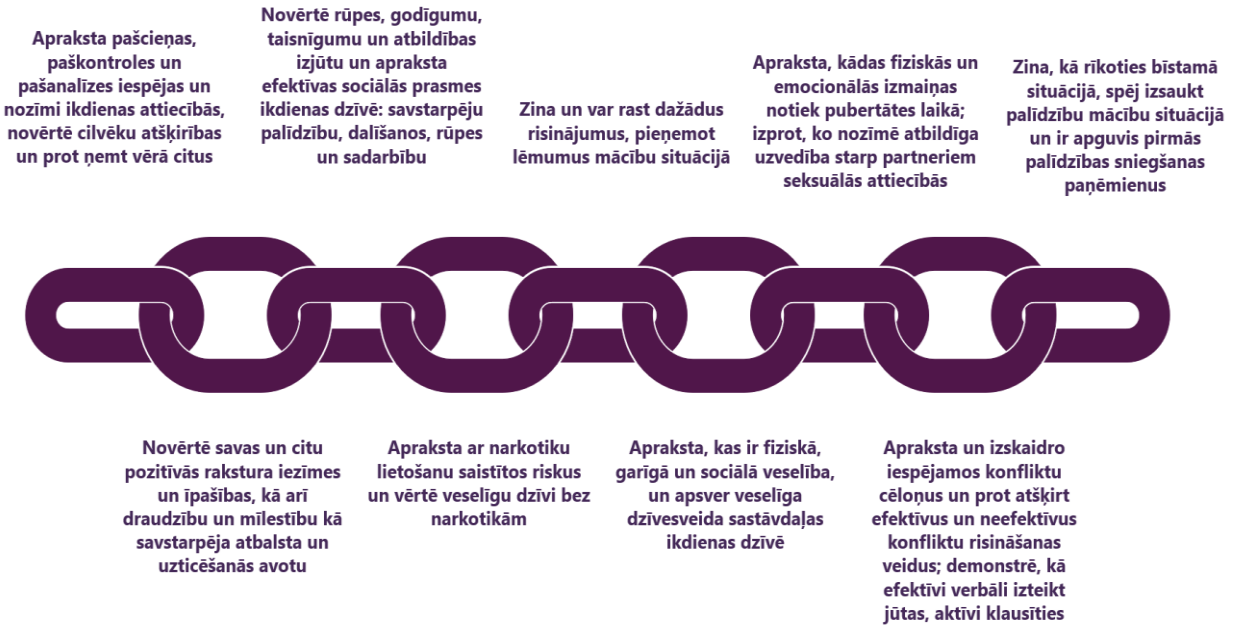
ühiskonnaõpetus) un "**Cilvēkmācība"** (igauņu val. *inimeseõpetus*). Pamatizglītības programmā definēts, ka, apgūstot sociālo zinību mācību priekšmetu bloku, skolēns ir attīstījis zināšanas, prasmes un attieksmes, kas saistītas ar paškontroli, stresa pārvarēšanas stratēģiju izmantošanu, pašvadītu mācīšanos un personīgo spēju pilnveidi. Vienlaikus tiek akcentēta izpratne par veselību veicinošu rīcību un veselīga dzīvesveida nozīmi, kā arī pozitīvas un cieņpilnas attieksmes veidošana pret sevi un citiem.

Cilvēkmācība tiek mācīta visos skolas līmeņos, pilnveidojot skolēna mijiedarbību ar apkārtējo sabiedrību un vienlaikus atbalstot viņa attīstību, lai kļūtu par sociāli nobriedušu un patstāvīgu indivīdu. **Cilvēkmācības vispārējais mērķis ir veicināt skolēna sociālajai dzīvei nepieciešamo saskarsmes prasmju attīstību, attīstot holistisku personību, sociālo kompetenci, veselības apziņu un universālas cilvēciskās vērtības.** Cilvēkmācībā skolēni apgūst tādas tēmas kā pašnovērtējums un sociālās prasmes; fiziskā, garīgā, emocionālā un sociālā attīstība; veselība un veselīgs dzīvesveids; drošība un riskantas uzvedības novēršana; kā arī universālas cilvēciskās vērtības: godīgums, rūpība, atbildība un taisnīgums.

Pirmajā posmā (1.–3. klase) skolēni apgūst divas centrālās tēmas – "Cilvēks" un "Mēs". Tās strukturētas detalizētākās apakštēmās, ļaujot skolēniem izprast indivīdu un sabiedrību plašākā kontekstā. Šo tēmu apguve, saskaņā ar mācību programmā pausto, sniedz skolēnam iespēju izprast cilvēka attīstības gaitu, palīdz analizēt savu un citu personu uzvedību, atpazīt vērtības, kā arī ļauj apzināt savu vietu un lomu ģimenē. Vienlaikus īpašs uzsvars tiek likts uz veselības izpratni: skolēni mācās rūpēties par savu fizisko un garīgo veselību, izprot veselīga uztura nozīmi cilvēka attīstībā, apzinās pilnvērtīga miega nepieciešamību, kā arī mācās atšķirt garīgās un fiziskās veselības problēmas un iepazīst citas ar veselību saistītas būtiskas tēmas.

Otrajā posmā (4.–6. klase) skolēns apgūst divas galvenās tēmas – "Veselība" un "Komunikācija". Iekļautās apakštēmas veido pamatu izpratnei par izmaiņām, kas notiek jaunieša organismā, kā sevi pasargāt no dažādiem ārējiem riskiem, piemēram, citu personu ietekmes, narkotiku un citu atkarību izraisošu vielu lietošanas, kā arī no iekšējiem riskiem, piemēram, nepilnīga pašnovērtējuma un nepilnīgi attīstītām emocionālajām un sociālajām prasmēm.

Pamatskolas trešajā posmā (7.–9. klase) notiek iepriekš apgūto tēmu padziļināta apguve, īpašu uzmanību pievēršot fiziskajām un psiholoģiskajām pārmaiņām pubertātes laikā. Vienlaikus tiek apgūti jautājumi, kas saistīti ar drošām attiecībām un atbildīgu seksuālo uzvedību.



2. attēls. **Mācību priekšmetā "Cilvēkmācība" ietvertie pamatakcenti**
Avoti: *Vabariigi Valitsus*, 2011a; *Vabariigi Valitsus*, 2011b

➔ **Veselības mācība integrēta mācību priekšmetā "Sports un veselība": Lietuva un Zviedrija**

Lietuvā ar veselību saistītās tēmas tiek apgūtas mācību priekšmetā "Sports un veselība", kas strukturēts divās daļās:

- ✓sports; un
- ✓personiskās un sociālās prasmes.

Sadaļas "Personiskās un sociālās prasmes" mērķis ir veicināt skolēnu vispusīgu sagatavošanos patstāvīgai un sociāli atbildīgai dzīvei, nodrošinot sistemātisku zināšanu, prasmju un kompetenču apguvi, kā arī sekmējot vērtību, attieksmju un uzvedības modeļu konsekventu attīstību. Šīs sadaļas ietvaros tiek stiprināta skolēnu spēja laikus identificēt dažādus dzīves izaicinājumus, kritiski izvērtēt rīcības alternatīvas un pieņemt pamatotus lēmumus, patstāvīgi risinot problēmsituācijas vai nepieciešamības gadījumā mērķtiecīgi meklējot un sniedzot atbalstu. Šo mērķu sasniegšana ir būtiska, lai attīstītu spēju atpazīt potenciālos riskus un draudus, tādējādi mazinot iespēju kļūt par vardarbības, cilvēku tirdzniecības vai iebiedēšanas upuriem. Vienlaikus tiek stiprināta skolēnu spēja izvērtēt situācijas un rūpēties par savu veselību – gan fizisko, gan mentālo –, kā arī analizēt un prognozēt dažādu rīcības scenāriju sekas.

Pamatizglītības pirmajā posmā (1.–4. klase) un otrajā posmā (5.–10. klase) skolēni apgūst ar emocionālo attīstību, uzvedību un sociālo mijiedarbību saistītu saturu, vienlaikus analizējot dažādu mērogu problēmsituācijas – no lokālā līdz globālajam kontekstam. Programmā noteikto prasmju apguve visos izglītības posmos tiek organizēta atbilstoši vienotai tematiskajai struktūrai, kas nodrošina mācību satura pēctecību un pakāpenisku attīstību. **Atšķirības starp klašu grupām galvenokārt izpaužas satura sarežģītības pakāpē, kā arī sasniedzamo rezultātu un attīstāmo kompetenču dziļumā.** Šāda pieeja atbilst spirālveida mācību satura organizācijas principam, kurā vienas un tās pašas tēmas tiek atkārtoti apgūtas arvien augstākā izziņas līmenī, pakāpeniski paplašinot un padziļinot skolēnu izpratni atbilstoši viņu attīstības līmenim. Programmas saturs ir strukturēts četrās savstarpēji saistītās kompetenču jomās: "Pašapziņa un personīgā attīstība"; "Attiecības un sadarbība"; "Atbildīga lēmumu pieņemšana un uzvedība"; "Drošs un veselīgs indivīds un kopiena".

2. tabula

Lietuvas pamatskolas mācību priekšmeta "Sports un veselība" sasniedzamie rezultāti personisko un sociālo prasmju daļā

Avots: *Nacionalinė švietimo agentūra, 2022*

Aizsargā savu un citu cilvēku dzīvību, veselību un īpašumu	Demonstrē pirmās palīdzības sniegšanas, aprūpes un pašaprūpes prasmes; izskaidro, kā novērst slimības un traumas
1.–2. klase	
Drošas uzvedības pamati – atpazīst bīstamas situācijas, kaitīgu uzvedību un skaidro to sekas sev, citiem un īpašumam **Rīcība ārkārtas situācijās** – zina vienoto ārkārtas palīdzības numuru 112, saprot palīdzības nozīmi, demonstrē evakuāciju un pamatrīcību apdraudējumā **Personiskā drošība** – atpazīst nepiedienīgus pieskārienus, bīstamas vielas un piesārņojumu, zina, kā rīkoties **Profilakse** – izprot, kā ikdienas izvēles (uzvedība un vides joma) palīdz izvairīties no negadījumiem	**Pašaprūpes pamati** – ievēro dienas režīmu, higiēnu un vienkāršus veselības paradumus **Pirmā palīdzība (pamati)** – atpazīst vienkāršas situācijas un demonstrē elementāras palīdzības darbības (palīdzības sniegšanas prasmes elpošanas problēmu gadījumā, fiksē lūzumus, izskaidro palīdzības sniegšanas algoritmu un mēģina veikt mākslīgo elpināšanu) **Slimību profilakse** – saprot, kā izvairīties no traumām, piesārņojuma un kaitīgām vielām
3.–4. klase	
Drošas uzvedības izvērtēšana – atšķir drošu un nedrošu rīcību dažādās situācijās un skaidro tās sekas **Rīcība apdraudējumā** – praktiski veic evakuāciju, palīdz citiem un orientējas palīdzības dienestos **Riska atpazīšana** – identificē vardarbības, nelaimes gadījumu un vides riskus, zina pirmos rīcības soļus **Vērtības un attieksmes** – veido personisko attieksmi, kas palīdz izvairīties no kaitīgas uzvedības (piem., vielu lietošanas)	**Veselīgs dzīvesveids** – skaidro higiēnas, uztura un paradumu nozīmi veselības uzturēšanā **Veselības traucējumu atpazīšana** – pamana simptomus un zina, kad meklēt palīdzību **Pirmā palīdzība (piemērošana)** – demonstrē pamatprasmes ikdienas situācijās **Profilakse un attieksme** – izprot kaitīgo vielu (alkohols, tabaka un narkotikas) ietekmi un veido attieksmi to nelietošanai
5.–6. klase	
Riska analīze – analizē bīstamas vides un situācijas, izprot cēloņus un iespējamās sekas **Lēmumu pieņemšana** – izvēlas drošu rīcību sarežģītās situācijās (ugunsgrēks, slīkšana, glābšana) **Vardarbības izpratne** – atpazīst dažādus vardarbības veidus (psiholoģiskā, fiziskā, ekonomiskā un seksuālā vardarbība un ļaunprātīga izmantošana), to ietekmi un palīdzības iespējas **Sociālais spiediens** – identificē faktorus, kas veicina riskantu uzvedību, un attīsta pretošanās prasmes	**Attīstība un veselība** – izprot pusaudžu fizioloģiskās un psiholoģiskās izmaiņas un to ietekmi, sniedz seksuālās veselības uzturēšanas piemērus **Pirmā palīdzība (paplašināta)** – pielieto kardiopulmonālās reanimācijas pamatus, kompresijas un citas dzīvības glābšanas prasmes **Profilakse** – analizē slimības un atkarības veicinošos faktorus un izvēlas veselīgus risinājumus **Palīdzības meklēšana** – zina, kur un kā saņemt atbalstu veselības un drošības jautājumos

Aizsargā savu un citu cilvēku dzīvību, veselību un īpašumu	Demonstrē pirmās palīdzības sniegšanas, aprūpes un pašaprūpes prasmes; izskaidro, kā novērst slimības un traumas
7.–8. klase	
Atbildība un līdzdalība – izprot savas rīcības ietekmi uz citu drošību un iesaistās drošas vides veidošanā **Drošība dažādās vidēs** – analizē riskus satiksmē, darbā un vidē, piemēro drošības principus praksē **Krīžu situācijas** – orientējas sarežģītos apdraudējumos (ķīmiskie, bioloģiskie, radioloģiskie riski) un zina rīcības plānus **Cilvēktiesību un drošības riski** – izprot cilvēktirdzniecību, ekspluatāciju un to novēršanas iespējas **Kritiskā izvērtēšana** – analizē informāciju (reklāma, vielas, drošības zīmes) un tās ietekmi uz rīcību	**Seksuālā un reproduktīvā veselība** – izprot tās principus, riskus un atbildīgas izvēles **Veselības informācijas izvērtēšana** – analizē reklāmas un informācijas ietekmi uz veselības izvēlēm **Palīdzības sistēmas** – orientējas pakalpojumos (atkarības, veselība) un palīdz arī citiem tos izmantot **Profilakse praksē** – piemēro zināšanas, lai novērstu traumas, slimības un riskantu uzvedību
9.–10. klase (I–II ģimnāzijas klase)	
Drošas vides veidošana – plāno un uztur fiziski un emocionāli drošu vidi skolā, darbā un sabiedrībā **Augsta riska situācijas** – izprot terorisma un citu apdraudējumu būtību un piemēro aizsardzības stratēģijas **Patstāvīga rīcība** – pieņem atbildīgus lēmumus un rīkojas, lai aizsargātu sevi un citus dažādās situācijās **Vardarbības novēršana** – analizē cēloņus, pazīmes un sekas, piemēro prasmes tās novēršanai **Veselības vajadzības** – pamato, kā dzīvesveids un izvēles ietekmē drošību un labklājību	**Pirmā palīdzība** – piemēro pirmās palīdzības zināšanas un prasmes dzīvībai bīstamās un dzīvību neapdraudošās situācijās **Veselīgs dzīvesveids kā sistēma** – pamato veselības paradumu nozīmi cilvēka vajadzību nodrošināšanā **Atkarību izpratne** – analizē atkarību veidošanos, cēloņus un ārstēšanas iespējas **Pašaprūpe un atbildība** – apzināti rūpējas par savu fizisko un garīgo veselību ilgtermiņā

Zviedrijas izglītības sistēmā **ar veselību saistītās tēmas, līdzīgi kā Lietuvā, tiek iekļautas mācību priekšmetā "Sports (jeb fiziskā audzināšana) un veselība". Tomēr Zviedrijā šī priekšmeta saturs primāri ir balstīts uz fiziskās aktivitātes perspektīvu, veidojot izpratni par veselību caur kustību un dzīvesveida faktoriem.** Mācību procesā skolēnam jāiemācās analizēt, kā kustība, laika pavadīšana dabā un ikdienas dzīvesveida paradumi ietekmē labsajūtu gan īstermiņā, gan ilgtermiņā. Šāda izglītības programma sekmē fizisko sagatavotību un veselīga dzīvesveida ieradumu veidošanos, taču salīdzinoši mazāks uzsvars tiek likts uz plašākiem veselības jautājumiem, kas skar cilvēka attīstības stadijas, piemēram, kādas izmaiņas notiek pubertātes vecumā, kā tikt galā ar šīm izmaiņām, par seksuālo un reproduktīvo veselību u. tml.

Tāpat kā Lietuvā, arī **Zviedrijā mācību procesā tiek izmantota vienota tematiskā struktūra, taču katrā pamatskolas posmā saturs tiek pakāpeniski padziļināts atbilstoši skolēnu vecumposmam.** Programmas pamatā ir trīs savstarpēji saistītas tematiskās jomas: kustība; aktivitātes un dzīve brīvā dabā; veselība un aktīva dzīvesveida pamatprincipi.

Virzība uz fizisko aktivitāšu akcentēšanu vērojama arī Zviedrijas Mācību programmas izmeklēšanas komisijas ziņojumā "Zināšanas visiem – jaunas mācību programmas ar uzsvaru uz mācīšanu un mācīšanos" (zviedru val. *Kunskap för alla – nya läroplaner med fokus på undervisning och lärande*) (2025). Zviedrijas valdība 2023. gada 14. decembrī nolēma izveidot Mācību programmas izmeklēšanas komisiju, kuras mērķis bija ierosināt izmaiņas pamatskolas izglītības programmā, lai uzlabotu skolēnu mācību sniegumu, tostarp vērtējumus. Lietpratēji konstatēja, ka skolēnu individuālais darbs pieaug, kas neveicinot zināšanu attīstību, tādēļ šis apstāklis visticamāk noved pie sliktākiem mācību rezultātiem. Komisija norādīja, ka izvirzītā mērķa sasniegšanai nepieciešams koncentrēties uz pamatzināšanām un prasmēm, kā arī labāk pielāgoties skolēnu kognitīvajai attīstībai un atšķirīgajām spējām.

Ziņojuma sadaļā, kas veltīta mācību priekšmetam "Sports un veselība", galvenais uzsvars tika likts uz skolēnu fizisko aktivitāšu attīstīšanu un pilnveidi, īpaši izceļot kustību aktivitātes dabā. Lietpratēju grupa mācību priekšmeta saturu strukturēja trijos virzienos: "Vingrošana", "Aktivitātes brīvā dabā" un "Veselība", tostarp veselīga dzīvesveida paradumi. No ziņojuma satura izriet, ka **veselības jēdziens šajā kontekstā tiek interpretēts salīdzinoši šauri. Ar veselību saistītie aspekti – ķermeņa fizioloģiskā attīstība, psiholoģiskā labbūtība, kā arī vides ietekme uz veselības veidošanos – tiek aplūkoti fragmentāri un lielākoties paliek sekundārā līmenī.** Tādējādi var uzskatīt, ka veselība kā daudzdimensionāls jēdziens, kas ietver fiziskos, psiholoģiskos un sociālos faktorus, netiek pilnvērtīgi integrēta attiecīgā mācību priekšmeta konceptuālajā ietvarā.

Savukārt seksuālās izglītības pamati Zviedrijas izglītības sistēmā tiek sistemātiski integrēti izglītības saturā 5., 8. un 9. klasē vairākos mācību priekšmetos, bet galvenokārt bioloģijā, kā arī sociālās zinībās un reliģijas mācībā.

Piektajā klasē, kad skolēni vidēji sasniedz 11 gadu vecumu un atrodas agrīnajā pusaudžu attīstības posmā, mācību saturs galvenokārt ir orientēts uz pubertātes procesu un ķermeņa attīstības izpratni. Šajā posmā uzsvars tiek likts uz bioloģisko pārmaiņu skaidrojumu, veicinot izpratni par fizioloģiskajām izmaiņām, kā arī sekmējot pozitīvu attieksmi pret savu ķermeni.

Astotajā klasē, kad skolēni ir aptuveni 14 gadus veci un atrodas vēlīnajā pusaudžu attīstības posmā, mācību saturs kļūst konceptuāli plašāks un ietver padziļinātu ķermeņa darbības izpratni, kā arī atbild uz jautājumiem, kas saistīti ar seksuāli transmisīvajām infekcijām. Šajā posmā īpaša nozīme tiek piešķirta veselības risku izpratnei, profilakses iespējām un individuālās atbildības aspektiem.

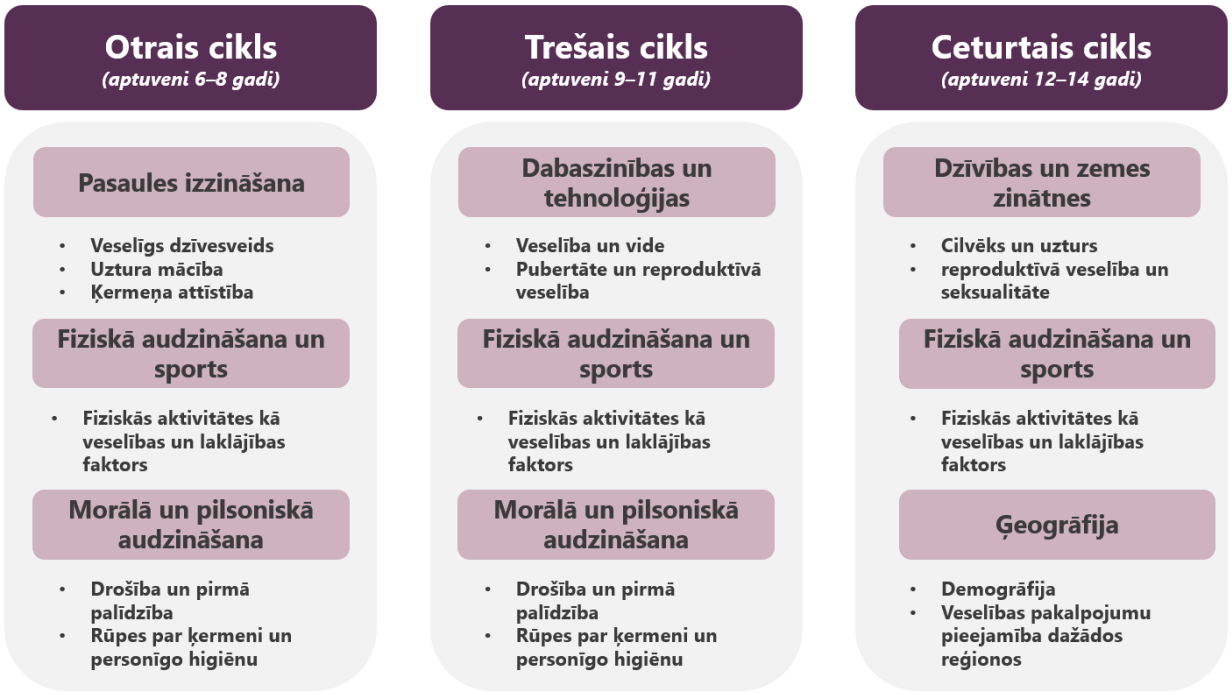
Devītajā klasē seksuālās izglītības saturs tiek paplašinās, iekļaujot personisko attiecību, emocionālās tuvības un savstarpējās cieņas tematiku. Uzsvars tiek likts uz attiecību ētiskajiem, sociālajiem un komunikācijas aspektiem, sekmējot izpratni par savstarpēju piekrišanu, atbildību un sociālo normu nozīmi.

Pētījumā par veselības mācību apguvi Zviedrijas izglītības iestādēs tika analizēti dominējošie veselības un labbūtības diskursi izglītības procesā. Pētījumā tika izdalīti seši tematiskie bloki: "Fiziskās aktivitātes", "Identitāte un sociālās attiecības", "Intīmās un romantiskās attiecības", "Psiholoģiskā veselība", "Risks", kā arī "Demokrātija un sabiedrība". Tā empīrisko bāzi veidoja sporta un veselības, sociālo zinību, bioloģijas un mājturības pedagogu intervijas, kas sniedza ieskatu veselības izglītības īstenošanā ikdienas mācību praksē un vienlaikus atklāja vairākus ar to saistītos izaicinājumus. Pedagogi uzsvēra, ka **seksualitātes un romantisko attiecību tematika esot būtiska veselības mācības izglītības sastāvdaļa, jo daļā ģimeņu šie jautājumi netiek atklāti pārrunāti. Šāda komunikācijas neesība varot radīt būtisku zināšanu trūkumu, ierobežojot skolēnu spēju orientēties jautājumos par pieņemamu un nepieņemamu uzvedību, izprast pubertātes laikā notiekošās fiziskās un emocionālās pārmaiņas, kā arī atpazīt potenciālas seksuālās izmantošanas riskus.** Vienlaikus daļa tematu, piemēram, "Reliģija un veselība", tika raksturoti kā "sensitīvi", un pedagogi norādīja, ka tos aktualizē galvenokārt gadījumos, kad iniciatīvu izrāda paši skolēni. Tādējādi kā "skolēnu ierosināts saturs" šīs tēmas praksē netiek sistemātiski iekļautas veselības izglītības saturā visiem skolēniem. Vienlaikus pedagogi atzīst, ka **seksualitātes un identitātes jautājumu apspriešana mācību procesā prasa augstu pedagoģisko kompetenci, jo diskusiju vadīšanā nepieciešams nodrošināt strukturētu, iekļaujošu un cieņpilnu dialogu, vienlaikus mazinot iespējamu konfliktu risku.** Šis izaicinājums kļūst īpaši aktuāls daudzveidīgās sabiedrības kontekstā, kāds raksturīgs arī Zviedrijai, kur skolēnu reliģiskā un kultūras piederība ir visai dažāda.

Pētījumā norādīts, ka veselības tēmu apguve skolā ir sadrumstalota, jo tās tiek integrētas vairākos mācību priekšmetos. Šādai pieejai esot gan priekšrocības, gan trūkumi. Starpdisciplināra pieeja ir vērtīga, jo ļauj vienu tēmu analizēt no dažādu zinātņu perspektīvām, tomēr praksē tas var veicināt fragmentētu mācību procesu. Rezultātā skolēni var iegūt nepilnīgu zināšanu bāzi. Mūsdienās pedagogiem arvien biežāk izglītības procesā jārisina problēmsituācijas, ko nosaka sabiedrības struktūras daudzveidība (piemēram, reliģiskie un etniskie faktori) un skolēnu uzvedības normas. Tādēļ pedagogiem jāpielāgojas konkrētās klases vajadzībām un nepārtraukti jāprioritizē mācību saturs. Pētnieki norādījuši, ka šāda situācija aktualizē **nepieciešamību attīstīt vienotāku, konceptuāli plašāku un pētniecībā balstītu pieeju veselības mācībai.**

➔ **Veselības mācības tēmas integrētas dažādos mācību priekšmetos: Francija**

Francijas izglītības sistēmā veselības tematika tiek integrēta dažādos mācību priekšmetos, visbiežāk aptverot dabaszinātņu, sporta un pilsoniskās izglītības jomas. Vienlaikus ar cilvēka veselību saistīti jautājumi tiek iekļauti arī eksaktajos mācību priekšmetos, piemēram, matemātikā, fizikā un ķīmijā, aplūkojot cilvēka ķermeņa parametru aprēķināšanas aspektus, kā arī dažādu vielu ietekmi uz cilvēka organismu. Līdzīgi kā citās valstīs, arī Francijas izglītības iestādēs **ar veselību saistītā tematika sistemātiski ir integrēta dažādos izglītības posmos, saglabājot tematisko pēctecību, tomēr vienlaikus pielāgojot satura dziļumu un apguves apjomu skolēnu vecumam un attīstības posmam.**



3. attēls. **Veselības un labbūtības pamatjautājumu iekļaušana Francijas pamatskolas izglītības saturā**
Balstīts uz: *Le Conseil supérieur des programmes, 2020*; *Ministre de L'éducation nationale et de la jeunesse, 2023*

3. Veselības mācības programma: vidusskola

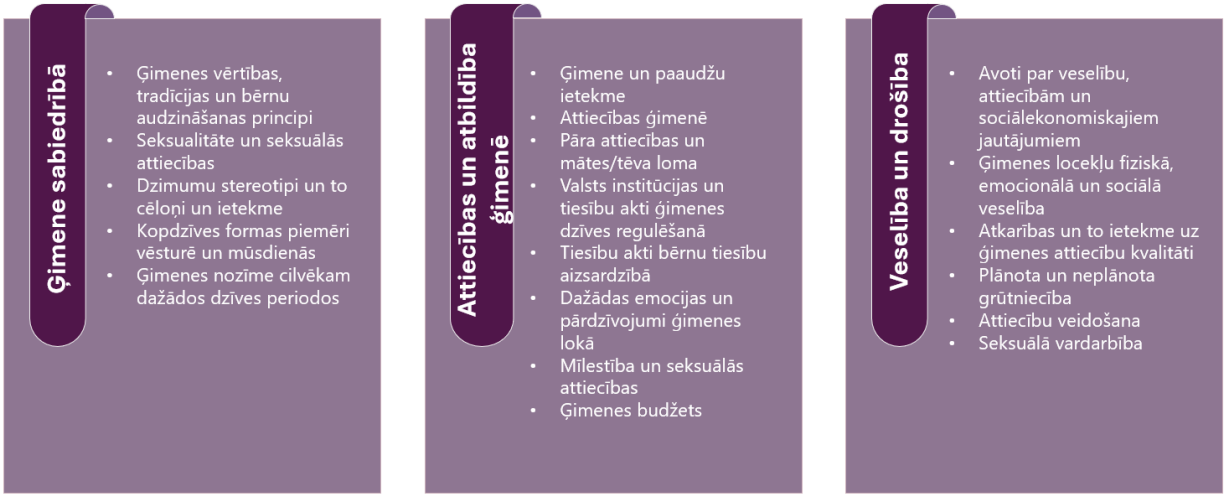
➔ **Veselības mācība kā atsevišķs mācību priekšmets: Somija, Slovēnija un Igaunija**

Somijā vidusskolas posmā veselības mācība tiek apgūta trīs kursos. Kurss "Veselība kā resurss" ir obligāts, savukārt izvēles kursi ir "Veselība un vide" un "Veselība un sabiedrība". Līdzīgi kā citu valstu izglītības programmās, arī **Somijā veselības mācības mērķis ir nodrošināt skolēniem zināšanu bāzi gan par individuālās, gan sabiedrības veselības jautājumiem, veidojot izpratni par veselību kā daudzdimensionālu resursu, kas ir daudzu citu ikdienas aktivitāšu pamatā.**

4. attēls. **Veselības mācības moduļi un galvenās tēmas tajos**
Avots: *Utbildningsstyrelsen, 2024*

Citāda prakse vērojama **Slovēnijā. Veselības izglītība vidusskolās tiek īstenota kā koncentrēts, aptuveni 15 stundu kurss, kura galvenais mērķis ir attīstīt skolēnu zināšanas un praktiskās prasmes veselības saglabāšanai un veicināšanai.** Programmas pamatā ir holistiska pieeja, kas aptver fizisko, garīgo un sociālo veselību, kā arī veicina skolēnu spēju pieņemt pamatotus lēmumus par savu dzīvesveidu. Mācību saturs ietver veselības jēdziena izpratni, pusaudžu attīstību, dzīvesveida un vides ietekmi, seksualitāti un attiecības, kā arī sabiedrības veselības rādītājus un veselības aprūpes sistēmu. Uzsvars tiek likts uz profilaksi, kritisko domāšanu un praktiskām iemaņām, piemēram, stresa vadību, atkarību risku izvērtēšanu un piekļuvi veselības pakalpojumiem.

Igaunijas nacionālajā vidusskolas programmā norādīts, ka sociālo zinātņu jomā ir iekļauta vēsture, pilsoniskā izglītība un cilvēkmācība, tādējādi turpinot pamatskolā iedibināto pieeju. Sociālo zinību kompetences mērķis ir veicināt izglītojamā spēju izprast sevi un savu vietu sabiedrībā, funkcionēt sociālajās vidēs, kā arī kļūt par aktīvu un atbildīgu pilsoni. Vienlaikus tiek attīstīta spēja izprast sociālās attiecības vēsturiskajos sabiedrības kontekstos, pamatojoties uz vēstures zināšanām un "universālām cilvēciskām vērtībām". Tādējādi sociālo zinātņu jomā vēsturei tiek piešķirta centrālā loma, paredzot sešus kursus jeb apgūstamās tēmas, kas atbilst vēstures periodizācijai. Sociālās zinībās apgūst divus kursus – "Sociālā attīstība un demokrātija" un "Ekonomika un pasaules politika". **Savukārt cilvēkmācības kurss "Ģimenes studijas" strukturēts trijos tematiskajos blokos: ģimene sabiedrībā, attiecības un atbildība ģimenē, kā arī veselība un drošība.** Tādējādi sociālo zinību jomā galvenais uzsvars tiek likts uz pilsonisko identitāti, kam pamatā ir vēstures zināšanas.



5. attēls. **Mācību priekšmetā "Cilvēkmācība" ietvertās tēmas Igaunijā**
Avots: *Vabariigi Valitsus*, 2011

➔ **Veselības mācība integrēta mācību priekšmetā "Sports un veselība": Zviedrija**

Zviedrijas vidējās izglītības posmā mācību priekšmeta "Sports un veselība" mērķis ir attīstīt skolēnu fiziskās spējas, sekmējot vispusīgu fizisko sagatavotību. Kā norādīts mācību priekšmetu aprakstā, **nepastāv strikts dalījums starp mācību priekšmeta nosaukumā minētajām divām jomām, bet gan drīzāk mācību priekšmetā tiek piedāvāts kustību aktivitāšu un veselības aspektu integrēts skatījums, kas ietekmē fizisko, psiholoģisko un sociālo labbūtību.** Vidusskolas posmā šajā mācību priekšmetā turpina gan pamatskolā uzsāktās mācību vielas apguvi, gan attīsta tā centrālo virzienu – fizisko spēju pilnveidi un brīvā laika pavadīšanu ārpus telpām, tādējādi veicinot izpratni par dabu kā veselības un labsajūtas resursu. Vienlaikus mācību process ir vērsts uz skolēnu spēju attīstīšanu, uzņemoties atbildību un izdarot izvēles, kas veicina ilgtspējīgus un veselību stiprinošus kustību un dzīvesveida paradumus.

Vidusskolas izglītības programmās mācību priekšmets "Sports un veselība" tiek apgūts divos līmeņos. Pirmo līmeni parasti apgūst 10. klasē, savukārt otro, kas tiek piedāvāts kā izvēles kurss, – 11. un 12. klasē. **Abos līmeņos mācību saturs strukturēts trijos tematiskajos virzienos: "Ķermeņa spējas", "Dzīves paradumi un veselība", kā arī "Risku pārvaldība un ergonomika".**

3. tabula

Mācību priekšmeta "Sports un veselība" apakštēmas Zviedrijas vidusskolās

Avots: Skolverket, 2025

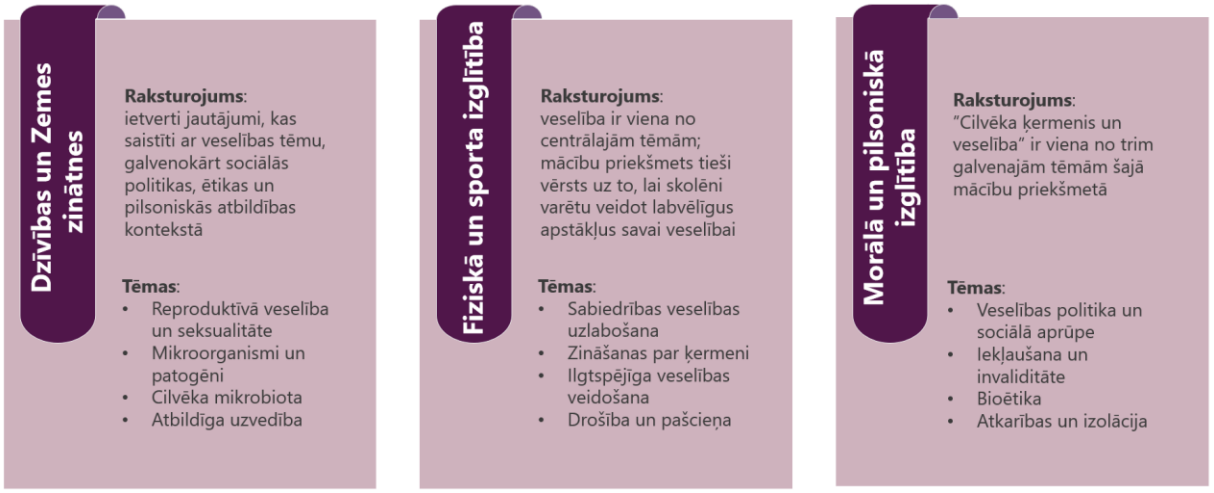
Pirmais līmenis	Otrais līmenis
Ķermeņa spējas	
Vispusīgas ķermeņa spējas attīstošie vingrojumi un sporta aktivitātes, tostarp deja. Aktivitātes un atpūta brīvā dabā. Anatomijas un fizioloģijas pamati saistībā ar kustību aktivitātēm. Dažādu treniņu metožu praktisks lietojums un plānošana, tostarp kardio, spēka un koordinācijas treniņu metodes. Kustību aktivitāšu plānošana un īstenošana, kā arī rezultātu novērtēšana. Digitālie palīglīdzekļi vingrošanai un veselībai, piemēram, sirdsdarbības monitori, soļu skaitītāji un treniņu lietotnes.	Vingrojumi, sporta aktivitātes un aktivitātes brīvā dabā, kas attīsta daudzpusīgas ķermeņa spējas. Pieredzē balstītas kustību aktivitātes brīvā dabā, piemēram, pārgājieni, kanoe airēšana vai slēpošana. Distances un intervālu treniņu raksturojums un salīdzinājums. Kustību aktivitāšu plānošana, īstenošana un novērtēšana, pamatojoties uz izvirzītajiem mērķiem.
Paradumi un veselība	
Dažādi veselības faktori, kas ietekmē fizisko, garīgo un sociālo veselību, piemēram, uzturs, miegs un stress. Atšķirīgu ķermeņa ideālu ietekme uz cilvēkiem, piemēram, ēšanas traucējumu un dopinga lietošanas riski.	Riska faktori, kas saistīti ar kustību aktivitātēm un dzīvesveidu, tostarp fizisko aktivitāšu un mazkustīga dzīvesveida ietekme uz cilvēka veselību. Sabiedrībā pastāvošās normas saistībā ar fiziskajām aktivitātēm, treniņu procesu un sporta praksi. Vingrošanas un kustību aktivitāšu psiholoģiskās ietekmes novērtēšana.
Risku pārvaldība un ergonomika	
Drošība saistībā ar kustībām un aktivitātēm brīvā dabā dažādos apstākļos. Neatliekamās palīdzības pasākumi, tostarp pirmā palīdzība ar sirds un plaušu reanimāciju un jebkādu ar kustību aktivitātēm saistītu biežu traumu aprūpe. Ergonomiski pareizi veiktu kustību tehnika dažādās situācijās, piemēram, ķermeņa līdzsvara, stājas un celšanas tehnikas uzlabošanai.	Risku novērtēšana saistībā ar kustību un aktivitāšu plānošanu un veikšanu dažādos apstākļos, kā arī pasākumi tādu traumu un ārkārtas situāciju gadījumā, kas var rasties aktivitāšu laikā brīvā dabā. Traumu profilakse un rehabilitācija pēc traumām. Nepareizu kustību tehnikas un ergonomiski neatbilstošu paradumu ietekme uz cilvēka organismu, tostarp traumu risks.

Analizējot mācību priekšmeta saturu un sasniedzamos rezultātus, konstatējams, ka vidusskolas posmā tiek turpināta pamatskolā nostiprinātā konceptuālā pieeja, kur veselības jautājumi galvenokārt tiek skatīti fizisko aktivitāšu kontekstā. Tādējādi **veselības izpratne tiek veidota salīdzinoši ierobežotā tvērumā, maz skarot tādus aspektus kā cilvēka ķermeņa attīstība, seksuālā un reproduktīvā veselība u. tml. Vienlaikus jānorāda, ka daļa šo tēmu tiek integrētas citos mācību priekšmetos**, piemēram, dabaszinībās, sociālajās zinātnēs, reliģijas mācībā un vēsturē. Tomēr arī šajos mācību priekšmetos ar veselību saistītie jautājumi galvenokārt tiek aplūkoti konkrētā tematiskajā tvērumā. Šajos mācību priekšmetos tiek aplūkoti ar seksuālo un reproduktīvo veselību saistīti jautājumi, tostarp skatījums uz cilvēka attīstību, veselību un savstarpējām attiecībām. Aplūkojamo tēmu loks ietver cilvēka anatomijas un fizioloģijas aspektus, seksuālās orientācijas jautājumus, seksuāli transmisīvo infekciju, tostarp HIV/AIDS, izplatības un profilakses problemātiku, kā arī reproduktīvās veselības jautājumus, piemēram, abortu un kontracepcijas metožu izmantošanu.

Mācību procesā tiek akcentēta savstarpējās komunikācijas prasmju attīstīšana, uzsverot cieņpilnu attieksmi un atbildīgu rīcību savstarpējās attiecībās. Šajā kontekstā tiek analizētas sabiedrībā pastāvošās normas un vērtību sistēmas, to ietekme uz individuālajām izvēlēm un uzvedības modeļiem, kā arī sociālo stereotipu un aizspriedumu nozīme. Diskusijās ar izglītojamiem tiek aktualizēti jautājumi par fizisko un emocionālo tuvību, savstarpējās piekrišanas principu, uzmākšanās izpausmēm, dažādām mīlestības formām, kā arī personisko robežu ievērošanu. Tādējādi **mācību saturs tiek orientēts uz izpratnes veidošanu par attiecību ētiskajiem, sociālajiem un juridiskajiem aspektiem, vienlaikus sekmējot skolēnu spēju kritiski reflektēt par savām vērtībām, attieksmēm un rīcības sekām.**

➔ **Veselības mācības tēmas integrētas dažādos mācību priekšmetos: Francija**

Francijā, pabeidzot pamatskolu, skolēni var turpināt izglītību vispārizglītojošā vidusskolā vai arodvidusskolā. Detalizētāk aplūkota vispārizglītojošā vidusskolas programma, kuru veido morālā un pilsoniskā izglītība, fiziskā un sporta izglītība, franču valoda, vēsture un ģeogrāfija, valodas, matemātika, fizika un ķīmija, dzīvības un Zemes zinātnes, ekonomika un sociālās zinātnes, digitālā zinātne un tehnoloģijas, ievads zinātnē. **Tāpat kā pamatskolas posmā veselības tēmas tiek integrētas citos mācību priekšmetos. Visplašāk veselības tēmas iekļautas morālajā un pilsoniskajā izglītībā, fiziskajā un sporta izglītībā, kā arī dzīvības un Zemes zinātnēs.**



6. attēls. **Veselības jautājumi Francijas vidējās izglītības saturā**
Avots: *Le Conseil supérieur des programmes, 2025*

4. Projekti, programmas, mācību materiāli un mācīšanas metodoloģija

Analizētajās valstīs veselības mācības stiprināšanai, tostarp **veselības veicināšanai kā nozīmīgai dzīves kvalitātes komponentei, tiek īstenoti dažādi projekti un programmas.** Projektiem parasti ir terminēts un lokāls raksturs, tādēļ tie bieži neaptver valsti kopumā, bet gan koncentrējas uz atsevišķām izglītības iestādēm un reģioniem. Līdz ar to **veselības mācības kontekstā projekti uzskatāmi par sekundāru instrumentu, kas drīzāk kalpo kā papildu resurss, nevis sistēmisks risinājums.** Turklāt dalība šādos projektos lielā mērā ir atkarīga no konkrētās skolas un pedagogu iniciatīvas, kā arī no sadarbības kvalitātes starp pedagogiem un izglītojamiem. Tomēr, **neraugoties uz projektu ierobežoto īstenošanas laikposmu, tajos iegūtie rezultāti un izstrādātie metodiskie materiāli bieži vien ir publiski pieejami, un interesenti**, tostarp nereti arī citu valstu pedagogi, **tos var izmantot savā profesionālajā darbībā.**

➔ **Projekti un programmas**

Eiropas skolu izglītības platforma ir komunikācijas un sadarbības vide skolu izglītības kopienai, kas darbojas pirmsskolas, sākumskolas, vidējās izglītības un sākotnējās profesionālās izglītības jomā. Platformā ir integrēta arī *eTwinning* iniciatīva – Eiropas valstu tiešsaistes kopienas platforma, kurā pedagogi un skolēni kopīgi var strādāt pie projektiem, iesaistīties diskusiju grupās un pilnveidot profesionālās kompetences. Platforma piedāvā vairākus projektus, kas vērsti uz veselības faktoru izpratnes vecināšanu un pilnveidi dažādās skolēnu vecuma grupās. Vienlaikus jānorāda, ka dalībnieku skaits no katras valsts ir ierobežots un neaptver visu valsts teritoriju.

- "Veselīgs prāts, laimīgas sirdis" (no 01.10.2025.) apvieno jaunus skolēnus (4–9 gadus veci bērni) no Itālijas, Grieķijas, Rumānijas un Turcijas, lai pētītu veselīgu dzīvesveidu, emocionālo labbūtību un dzīves prasmes. Paredzēts, ka, izmantojot radošas aktivitātes, digitālos rīkus un starptautisko sadarbību, skolēni iemācīsies praktizēt apzinātību, veidot pozitīvus ieradumus un dalīties veselīgās izvēlēs, vienlaikus kontaktējoties ar vienaudžiem starpkultūru vidē. Izvirzītās prasmes bērni apgūst teātra, svešvalodu, psiholoģijas un tehnoloģiju mācību priekšmetos.
- "Veselīgs prāts, laimīgas sirdis" (no 15.10.2025.), kura mērķgrupa savukārt ir 9–16 gadus veci skolēni, mērķis ir veicināt izpratni par labbūtību, kā arī fizisko veselību un garīgo līdzsvaru. Projektā piedalās skolēni no Turcijas, Polijas, Ukrainas, Serbijas, Latvijas, Grieķijas un Spānijas. Projekts tiek īstenots tiešsaistē, kur, īstenojot interaktīvas aktivitātes un komandas darbu, skolēni apgūst prasmes, kā rūpēties par savu veselību un sniegt atbalstu citiem. Projektā paredzēts

aplūkot tēmas par uzturu, miegu, fiziskajām aktivitātēm, stresa pārvaldību, apzinātību un pozitīvu domāšanu. Minētās tēmas tiek integrētas vairākos mācību priekšmetos, tostarp mākslā, bioloģijā, pilsoniskajā audzināšanā, svešvalodās, veselības mācībā, informātikā, mūzikā un sportā.

- "Veselīgs prāts, laimīga sirds: garīgās veselības veicināšana skolās" (16.09.2024.–06.06.2025.) mērķis bija veicināt garīgo veselību un labsajūtu skolās, veidojot atbalstošu un saprotošu vidi. Projekta mērķauditorija bija 13–15 gadus veci skolēni no Itālijas, Lietuvas un Slovēnijas. Projektā īpaša uzmanība tika pievērsta izpratnes paplašināšanai par garīgo veselību, veicinot skolēnu, pedagogu un skolas kopienas izpratni par garīgās veselības jautājumiem. Tas tika realizēts dažādu aktivitāšu un sadarbības iniciatīvu ietvarā, veidojot atbalstošu kopienu starp skolēniem un izglītības iestāžu darbiniekiem. Viens no būtiskākajiem projekta elementiem bija diskusijas par personīgo pieredzi. Tāpat projektā tika izstrādātas stresa pārvarēšanas stratēģijas, kas ietvēra dažādu stresa pārvaldīšanas pieeju apguvi. Projekts realizēts dažādos mācību priekšmetos, tostarp veselības mācībā, sportā, tehnoloģijās un svešvalodās.

Savukārt Eiropas Veselības skolu tīkla fonds (*SHE*; *The Schools for Health in Europe*), kura vispārējais mērķis ir uzlabot bērnu un jauniešu veselību Eiropā, tostarp mazināt nevienlīdzību veselības jomā, īpašu uzmanību pievēršot skolām, sadarbībā ar partnerorganizācijām realizē dažādus projektus. Piemēram, projekta "*FUTE*" (*The Future of European Teaching*) (2017–2020) mērķis bija pārnest dizaina domāšanas un koprades metodes uz klases vidi. Dizaina domāšana ir uz cilvēku orientēta, iteratīva metodoloģija, ko izmanto sarežģītu problēmu risināšanai un inovāciju veicināšanai, izprotot lietotāju vajadzības, pārskatot pieņēmumus un radot funkcionālus risinājumus.

Projektā sadarbībā starp pedagogiem no Beļģijas, Dānijas, Francijas, Somijas un Velsas (Apvienotā Karaliste) tika izveidots interaktīvs rīku kopums, kas palīdz pedagogiem un skolēniem izmantot dizaina domāšanas pieeju saistošas mācību pieredzes veidošanai, pamatojoties uz reālās dzīves situācijām un problēmu risināšanu. *FUTE* materiāli ir pielāgoti pedagogiem un skolēniem vidējā izglītības posmā, un tos iespējams izmantot dizaina domāšanas metožu ieviešanai veselību veicinošu skolu attīstības procesā. Veselību veicinoša skola ir izglītības iestāde, kurā, izmantojot dažādas pieejas, ikvienam skolēnam dod iespēju apgūt prasmes veselīgi domāt, dzīvot, mācīties un strādāt. *FUTE* projekta ietvaros tika aktualizēti arī starpdisciplināri jautājumi, piemēram, klimata pārmaiņas vai bezpajumtniecības problemātika. Atsauksmes par projektu kopumā ir pozitīvas, uzsverot izstrādāto materiālu noderīgumu un praktisko lietojamību mācību procesā. Papildus tam Eiropas Veselības skolu tīkla fonds īstenojis arī citus projektus, piemēram, "*SHE4AHA*" *(School Health in Europe for Active and Healthy Ageing*). Lai gan projektos iesaistīts salīdzinoši neliels skaits valstu, to rezultāti un izstrādātie materiāli pieejami arī citiem interesentiem.

Garīgās veselības kontekstā nozīmīga ir skolām paredzētā "*Youth Aware of Mental Health*" (*YAM*) programma, kura realizēta 17 valstīs un kurā speciāli apmācīti instruktori strādājuši ar vairāk nekā 170 000 pusaudžiem. Programmā jaunieši apgūst un izzina garīgās veselības tematiku, izmantojot lomu spēles, skolēnu vadītas diskusijas un citas interaktīvas metodes. Apsverot šādas programmas izmantošanu Igaunijas izglītības sistēmā, paredzēts pētījums, kura mērķis ir novērtēt Igaunijā 2026./2027. gadā īstenoto *YAM* programmu jauniešu garīgās veselības un pašnāvību novēršanas jomā, lai noteiktu tās piemērotību Igaunijas kontekstam vai nepieciešamību pēc pielāgošanas. Pētījumā piedalīsies skolēni no Igaunijas skolām. Dalībnieki tiks sadalīti divās grupās – intervences grupā, kas piedalīsies *YAM* programmas nodarbībās, un kontroles grupā, kas programmu neapmeklēs. Abām grupām tiks veikti atkārtoti mērījumi – pirms programmas uzsākšanas, tūlīt pēc tās noslēguma, kā arī trīs līdz četrus mēnešus pēc programmas beigām. Tas ļaus salīdzināt intervences ietekmi uz dažādiem ar garīgo veselību saistītiem rādītājiem, tostarp jauniešu informētību, attieksmi, subjektīvo labsajūtu un gatavību meklēt palīdzību. Pētījumu papildinās intervijas ar pedagogiem un skolēniem. Projekta rezultātā tiks izstrādāti praktiski priekšlikumi *YAM* programmas pielāgošanai Igaunijas skolās.

Veselības tēmu popularizēšanā iesaistās arī privātais sektors. Piemēram, Igaunijas Veselības muzejs sadarbībā ar AS "*Rimi Eesti Food*" izstrādājis programmu "Veselīgs dzīvesveids: Ēd. Kusties. Savienojies. Atpūties", kas tiek īstenota arī 2025./2026. mācību gadā. Programma izstrādāta, reaģējot uz problēmu, ka daļai bērnu un jauniešu Igaunijā nav pilnvērtīgs un veselīgs uzturs, kas palielina aptaukošanās riskus. Programmu veido interaktīva ceļojošā izstāde par veselīgu dzīvesveidu un sabalansētu uzturu, tiešsaistes nodarbību cikls, kas izstrādāts sadarbībā ar iniciatīvu "Atpakaļ skolā", kā arī 150 nodarbības Igaunijas Veselības muzejā par tēmām "Veselīgs dzīvesveids caur pārtiku" (14–16 gadu vecuma grupai) un "Pārtikas detektīvi" (10–14 gadu vecuma grupai). Laikposmā no 2024. gada līdz 2026. gadam programmā iesaistījušās 30 skolas, aptverot aptuveni 45 000 skolēnu. Programmas ietvaros novadītas septiņas tiešsaistes nodarbības, savukārt apmēram 6 100 skolēnu ir apmeklējuši muzeja izstrādās mācību stundas. Līdzšinējās atsauksmes par programmu kopumā ir pozitīvas.

Somijā viens no nozīmīgākajiem veselības veicināšanas piemēriem izglītības jomā ir programma "Skola kustībā" (somu val. *Liikkuva koulu*), kas kā pilotprojekts tika īstenota 2010.–2012. gadā 21 pašvaldībā. Programmas īstenošana

tiek uzskatīta par sekmīgu, un kopš 2014. gada skolām nodrošināta iespēja tajā iesaistīties bez maksas. Laikposmā no 2016. gada līdz 2018. gadam programma bija viena no Somijas valdības prioritārajām iniciatīvām, un 2018. gada beigās tajā piedalījās 93 % pašvaldību. Programmas mērķis ir padarīt mācību procesu aktīvāku (mācību procesā ieviest mobilitāti, starpbrīžus pavadīt skolas sētā u. tml.), vienlaikus uzlabojot mācīšanās kvalitāti, veicinot pozitīvu attieksmi pret skolu un stiprinot skolas kopienas izjūtu.

"Skola kustībā" ir daļa no plašāka fizisko aktivitāšu veicināšanas iniciatīvu kopuma "Somija kustībā", kura mērķis ir sekmēt aktīvu dzīvesveidu visās vecuma grupās. Laikposmā no 2024. gada līdz 2027. gadam programmas īstenošanai paredzēts finansējums 80 miljonu *euro* apmērā. Programmu kopumu veido vairākas iniciatīvas dažādām mērķa grupām, tostarp pirmsskolas bērniem, skolēniem, studentiem, pieaugušajiem un senioriem, kā arī ģimenēm. Tajās tiek uzsvērta fizisko aktivitāšu nozīme ikdienas dzīvē un mācību procesā.

Šim programmu kopumam ir nozīmīga loma valsts politikā fizisko aktivitāšu veicināšanā izglītības iestādēs. Šī pieeja tiek turpināta ar valsts finansētu projektu "Fizisko aktivitāšu veicināšana pamatskolas vidējā posmā (2025–2026)", kura mērķis ir stiprināt fizisko aktivitāšu kultūru vispārizglītojošajās skolās, attīstīt skolēnu fiziskās funkcionālās kapacitātes monitoringu "*Move*!", kura ietvaros tiek novērtēta bērnu izturība, spēks, kustīgums, līdzsvars un citas fiziskās sagatavotības komponentes ikdienas funkcionēšanas kontekstā, lai veicinātu skolēnu veselību, fizisko aktivitāti un laikus identificētu iespējamos veselības riskus.

➔ **Veselību veicinošie pasākumi izglītības iestādēs**

Aplūkotajās valstīs izglītības iestādes realizē dažādus pasākumus, lai skolas vidē veicinātu izpratni par veselību un veselīga dzīvesveida nozīmi. Šādu iniciatīvu sistemātiska un pedagoģiski pamatota īstenošana sniedz ieguldījumu bērnu vispusīgā attīstībā, jo tā ne vien paplašina zināšanas par fizisko un psihisko veselību, bet arī veicina ilgtermiņa uzvedības paradumu veidošanos. Vienlaikus jāuzsver, ka **izglītības iestāde nav vienīgais bērna informācijas avots. Ja ģimenē netiek nostiprināti veselīga dzīvesveida pamatprincipi, pastāv risks, ka bērns nespēs pilnvērtīgi uztvert un praktiski īstenot skolā iegūtās zināšanas savā ikdienas dzīvē.** Turpmāk minētie piemēri liecina, ka **ikvienai skolai ir iespēja pielietot individuālus risinājumus veselības veicināšanas jomā.** Līdz ar to nevar pieņemt, ka aplūkotajās valstīs līdzīgas aktivitātes tiek realizētas visās izglītības iestādēs vienādā apjomā vai saturā.

Labās prakses piemērs ir Viļņas Karaļa Mindauga skola Lietuvā, kas īsteno daudzslāņainu pieeju veselības izglītībai. Izglītības iestādes vadība, izstrādājot 2025./2026. un 2026./2027. mācību gada izglītības programmu, norādījusi, ka aktivitāšu organizēšanā mērķtiecīgi iekļauj pasākumus, kas veicina izpratni par veselīgu dzīvesveidu un veselību kopumā. Tādējādi izglītības iestāde sistemātiski apvieno metodoloģiskus risinājumus, daudzveidīgas mācību aktivitātes, tostarp aktīvos starpbrīžus un kopīgu rīta vingrošanu pirms mācību stundām (8.00–8.05), kā arī strukturētu mācību saturu, lai veicinātu skolēnu padziļinātu izpratni par veselības nozīmi indivīda dzīves kvalitātē. Vienlaikus programmā mērķtiecīgi tiek integrēti arī drošības izglītības aspekti, nodrošinot holistisku pieeju skolēnu fiziskās, psihiskās un sociālās labbūtības attīstībai. Izvērtējot izglītības iestādes finansiālās iespējas, tiek īstenotas arī veselīga dzīvesveida veicināšanas un profilakses programmas. Pamatskolas skolēni piedalās sociāli emocionālo prasmju attīstīšanas, vardarbības un iebiedēšanas novēršanas, kā arī psihoaktīvo vielu lietošanas profilakses programmā. Skola īsteno veselību veicinošo skolas programmu "Tu vari dzīvot veselīgāk!" un Aktīvās skolas programmu. Minētās programmas tiek integrētas mācību priekšmetu saturā, interešu izglītības aktivitātēs, nodarbību laikā un dažādos projektos.

Viļņas Karaļa Mindauga skola septembri un maiju ir noteikusi par veselības un sporta mēnešiem. To laikā klasēm tiek piedāvātas dažādas tematiskās nodarbības un aktivitātes, kas vērstas uz veselības izpratnes veicināšanu un veselīga dzīvesveida paradumu attīstīšanu. Skolās tiek organizētas tematiskās mācību stundas, piemēram, "Vai ātrā ēdināšana ir slikta?", "Diagnoze – telefona kakls", "Jauno psihoaktīvo vielu ietekme uz cilvēka ķermeni", "Kad esi to pamēģinājis, tu vairs nevari apstāties", "Draudzīguma kodekss: atbildīga un cieņpilna attieksme". Tāpat tiek īstenota kultūras apziņas diena "Veselības un sporta diena". Fizisko aktivitāšu veicināšanai skolēniem tiek piedāvātas dažādas kustību aktivitātes, tostarp deju pauze "Kustība dejas ritmā" un ārpusskolas aktivitāte "Vide, kas mani ieskauj". Vienlaikus skolā tiek realizēti arī projekti, piemēram, "Misija: glābsim Zemes iedzīvotājus", "Es un manas emocijas" un "Mans ķermenis". Papildus tam izglītības iestāde organizē tematiskus pasākumus, piemēram, "Brīdini draugu!", kas balstīts uz Starptautiskās pazudušo bērnu dienas tematiku.

Tallinas 21. vidusskolā ir izveidota Veselības padome, kuras sastāvā ietilpst pedagogi, izglītības iestādes medicīnas personāls un skolēnu pārstāvji. Padome ik gadu nosaka centrālo tematisko virzienu, atbilstoši kuram tiek strukturēts mācību gada saturs pa mēnešiem, katram mēnesim nosakot konkrētu tematisko fokusu. Piemēram, 2025./2026. mācību gada centrālā tēma ir "Garīgās veselības uzturēšana, fiziskās aktivitātes un veselīgs uzturs". Šāda pieeja ļauj sistemātiski

integrēt veselības izglītības aspektus ikdienas mācību procesā, piemēram, nosakot septembri kā fiziskās aktivitātes veicināšanas, oktobri – lasīšanas prasmju attīstības, bet novembri – emocionālās labbūtības un terapijas jautājumu aktualizēšanas mēnesi. Tādējādi tiek nodrošināta tematiska nepārtrauktība un mērķtiecīga pedagoģiskā pieeja veselības izglītības īstenošanā.

➔ **Mācību materiāli**

Analizētajās valstīs pedagogiem ir piešķirta salīdzinoši augsta autonomija mācību materiālu, tostarp pieejamo mācību grāmatu, izvēlē, lai gan praksē šo izvēli var ietekmēt valsts noteiktās vadlīnijas un ieteikumi. Piemēram, Igaunijā katram izglītības posmam ir izstrādāti un komerciāli pieejami mācību līdzekļi, kas strukturēti atbilstoši valsts pamatizglītības programmas prasībām. Kā ilustratīvu piemēru var minēt 7. klases mācību grāmatu *"Cilvēks un sociālās zinības 7. klasei (2023)"* un vidusskolas *"Sociālo zinību mācību grāmata vidusskolai I daļa (atjaunotais izdevums 2023)"*. Abu mācību gāmatu saturs sistemātiski aptver izglītības programmā noteiktās tematiskās vienības. Šāda tipa mācību materiāli pilda ne tikai informatīvu, bet arī didaktisku funkciju, nodrošinot strukturētu mācību satura apguvi un vienlaikus atstājot pedagogam iespēju elastīgi pielāgot mācību procesu konkrētās klases vajadzībām.

Lietuvā kā labās prakses piemērs izceļama pieeja, kurā izglītības programmu aprakstiem sistemātiski tiek pievienoti dažādi papildmateriāli – mācību grāmatas, infografikas, videoieraksti un citi pedagoģiski nozīmīgi resursi. Šie materiāli nodrošina pedagogiem tiešu pieeju daudzveidīgiem mācību līdzekļiem, kas sekmē skolēnu zināšanu un prasmju apguvi dažādos formātos, vienlaikus sekmējot gan satura pieejamību, gan pedagoģiskās darbības efektivitāti. Turklāt mācību resursu komplektā katrai klasei tiek piedāvāts detalizēts stundu mācību plāns, kurā strukturāli sadalītas apakštēmas, norādīts nepieciešamais mācību stundu skaits, sasniedzamie rezultāti un ieteicamie mācību līdzekļi, piemēram, video, prezentācijas un infografikas. Šādi resursi bieži tiek izstrādāti sadarbībā ar valsts institūcijām un citām organizācijām. Piemēram, Lietuvas Republikas Veselības ministrija kopā ar partneriem piedāvā informatīvus materiālus par stresu un tā mazināšanas veidiem. Savukārt Lietuvas Cilvēktiesību centrs ir izstrādājis dokumentālo filmu platformu "Neērtā kino nodarbība", kas nodrošina bezmaksas izglītojošas filmas un metodiskos rīkus bērnu un jauniešu formālajai un neformālajai izglītībai. Tāpat Iekšlietu ministrijas Ugunsdrošības un glābšanas departaments piedāvā materiālus par gatavību kodolavārijām un radioloģiskām avārijām.

Līdzīga pieeja vērojama arī Zviedrijā. **Valsts izglītības aģentūra sniedz pedagogiem plašu metodisko atbalstu, piedāvājot gan pedagoģiskos rīkus, gan dažādus mācību materiālus, kas pieejami bez maksas.** Papildu mācību materiāli izstrādāti arī par seksuālās izglītības tēmu. Tie ietver ne tikai informatīvus materiālus un video, bet arī diskusiju jautājumus, kas paredzēti darbam klasē. Šāda daudzveidīgu resursu integrācija ļauj pedagogiem sistemātiski atbalstīt skolēnu attīstību, vienlaikus nodrošinot mācību procesa kvalitāti un praktisku piemērošanu.

Savukārt Igaunijas Veselības attīstības institūts dažādās formās informē un izglīto sabiedrību par veselības jautājumiem, kā arī izstrādā pētījumus, analizē datus un veic aptaujas, piemēram, par veselības paradumiem skolas vecuma bērnu vidū, zināšanu līmeni par cilvēka imūndeficīta vīrusu (*HIV*), kā arī par narkotiku lietošanu pusaudžu vidū. Izglītības iestāžu kontekstā institūts nodrošina:

- apmācības skolotājiem un speciālistiem, kas strādā ar bērniem, par veselības veicināšanu izglītības iestādēs, uzturu un fiziskām aktivitātēm, narkotiku lietošanas profilaksi, dzīves prasmju attīstīšanu, seksuālo izglītību un garīgās veselības veicināšanu;
- publikācijas un vadlīniju tipa materiālus dažādās jomās, tostarp veselības veicināšanā izglītībā, fizisko aktivitāšu un uztura jautājumos, garīgās veselības veicināšanā, narkotiku profilaksē, seksuālajā veselībā, mutes dobuma veselībā, traumu profilaksē, pirmās palīdzības sniegšanā, kā arī diabēta pārvaldībā bērniem un jauniešiem;
- līdzdarbošanās iespējas valsts mēroga veselības veicināšanas tīkla izveidē, tostarp izglītības iestādēs.

Aizvien lielāku aktualitāti sabiedrībā iegūst garīgās veselības jautājumi. **Būtiska loma palīdzības sniegšanā, informatīvo materiālu izstrādē un citos ar garīgo veselību saistītos darbības virzienos ir nevalstiskajam sektoram.** Somijā *MIELI* (Somijas Garīgās veselības organizācija) darbības mērķis ir ne tikai veicināt garīgo veselību, sniegt atbalstu krīzes situācijās un novērst garīgās veselības problēmas, bet arī izstrādāt plaši pieejamus materiālus, kurus var izmantot dažādas mērķa grupas, tostarp izglītības iestāžu pedagogi.

Savukārt Slovēnijā sadarbība starp skolām, veselības aprūpes speciālistiem un jaunatnes darbiniekiem nav sistemātiski institucionalizēta nacionālā līmenī, bet tiek īstenota galvenokārt caur individuālām iniciatīvām un nevalstisko organizāciju iesaisti. Piemēram, vienaudžu izglītības aktivitātes par atkarību profilaksi, garīgo un reproduktīvo veselību realizē jaunatnes apvienība "Bez attaisnojuma" Slovēnijā (slovēņu val. *Mladinska zveza Brez izgovorov Slovenija*). Papildus tiek īstenotas citas tematiskās programmas un projekti, kas orientēti uz fiziskām aktivitātēm, veselīgu uzturu un citiem jautājumiem.

➔ **Veselības mācības mācīšanas metodoloģija**

Aplūkotajās valstīs pedagogiem ir piešķirta salīdzinoši plaša autonomija, lai izvēlētos un izmantotu pedagoģiskās metodes. Tomēr šīm metodēm jāatbilst skolēna uztveres un domāšanas īpatnībām, spējām, kultūras un ģimenes pieredzei, vecumam, dzimumam, veselības stāvoklim, interesēm un individuālajai pieredzei. Tāpat jānodrošina, lai skolēna darba slodze atbilstu viņa vecumam un spējām, paredzot pietiekamu laiku atpūtai un interešu izglītībai. **Mūsdienu izglītības procesā arvien lielāks uzsvars tiek likts uz skolēnu spējām analizēt un argumentēt savu viedokli, kritiski domāt un strādāt ar dažādiem informācijas avotiem. Šīs prasības konstatējamas arī veselības mācībā**, piemēram, Somijā. Lai to panāktu, izglītības procesā, īpaši vidusskolas posmā, pedagogiem jānodod zināšanas par precīzu jēdzienu lietošanu un zināšanu veidošanas paņēmieniem dažādās zinātņu jomās.

Mācību procesā būtiski ir nodrošināt skolēniem daudzveidīgu pieredzi, kas aptver dažādas kultūras un zināšanu jomas, kā arī sekmē zināšanu un prasmju lietojumu reālās dzīves situācijās. Šī mērķa sasniegšanai **jāizmanto mūsdienīgas un daudzveidīgas mācību metodes un līdzekļi, tostarp rakstiskie teksti, audio un vizuālie materiāli, digitālās tehnoloģijas, kā arī aktīvās mācību metodes un mācību procesa organizēšana ārpus klases vides, piemēram, muzeju apmeklējumi.** Vienlaikus būtiska nozīme ir diferencētu mācību uzdevumu piedāvājumam, ņemot vērā skolēnu individuālās īpatnības un nodrošinot atbilstošu mācību slodzi.

Tāpat kā citi mācību priekšmeti, arī veselības tematisko jautājumu apguves process skolēniem var nodrošināt iespēju apgūt un iepazīties ar:

- pētniecisko pieeju, ietverot jautājumu formulēšanu, informācijas avotu atlasi, novērojumu un eksperimentu veikšanu, kā arī iegūtās informācijas analīzi un secinājumus;
- praktisko pieredzi un veselībai nozīmīgu ieradumu veidošanu, tostarp kustību aktivitātēm, mērījumu veikšanu (piemēram, auguma un masas noteikšana) un higiēnas prasmju nostiprināšanu;
- atbildību un pilsonisko apziņu, veicinot izpratni par individuālo atbildību attiecībā uz savu veselību, cieņu pret sevi un citiem, kā arī komunikācijas un sadarbības prasmju attīstīšanu.

Darba noformējumā izmantoti tīmekļvietnes https://www.presentationgo.com/ resursi.

Pārpublicēšanas, citēšanas vai citādas izmantošanas gadījumā atsauce uz apskatu, tā autoru un Latvijas Republikas Saeimu ir obligāta. Nekomerciālos nolūkos apskatu drīkst pārpublicēt vai citādi izmantot bez īpašas saskaņošanas ar Latvijas Republikas Saeimu un apskata autoru.

Atsaucoties uz apskatu, izmantojama šāda norāde:

Emerberga, H., 2026. *Veselības mācības organizācija Eiropas valstīs: stundu apjoms, mācību saturs, materiāli un apguves veidi.* Apskats. Rīga, Latvija: Latvijas Republikas Saeimas Analītiskais dienests.

Apskats ietver saites uz ārējām vietnēm, un pastāv iespējamība, ka tās ar laiku vairs nefunkcionēs. Latvijas Republikas Saeima un autore neuzņemas atbildību par ārējo uzturētāju nodrošinātām tīmekļvietnēm.

Latvijas Republikas Saeima un apskata autore nav atbildīga par apskatā iekļautās informācijas tālāku izmantošanu un tās radītajām sekām.

Apskats neatspoguļo Latvijas Republikas Saeimas kā likumdevēja viedokli.

Visas mantiskās tiesības uz apskatu pieder Latvijas Republikas Saeimai.

ISBN 978-9934-658-06-8