

Apstiprināta
Ar Ādažu novada pašvaldības
2025. gada 23. oktobra sēdes
lēmumu Nr. 409
(protokols Nr. 25 § 7)



Ādažu novada sabiedrības veselības veicināšanas koncepcija

JĒDZIENI UN PAMATPRINCIPI

Sabiedrības veselība ir labas prakses un zinātnes mijiedarbība, lai aizsargātu un uzlabotu sabiedrības veselību un pagarinātu dzīvildzi, veicot sabiedrības izglītošanu veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumos, nodrošinot infekcijas slimību un vides riska faktoru uzraudzību (vai monitoringu) un organizējot veselības aprūpi agrīnai slimību diagnostikai un ārstēšanai. Tās darbības mērķis ir nodrošināt apstākļus, kuros cilvēki var būt veseli un koncentrēties uz veselu sabiedrību, nevis uz atsevišķiem pacientiem vai slimībām¹.

Labā veselība ir ne tikai vērtība, bet arī resurss, kas veicina pašvaldības ekonomisko izaugsmi. Vesels cilvēks var strādāt produktīvāk, efektīvāk, vieglāk pielāgojas izmaiņām un var strādāt ilgāku darba mūžu. Labā veselība uzlabo dzīves kvalitāti, stiprina ģimenes, veicina drošību, nabadzības samazināšanos un sociālo iekļaušanos. Slikta veselība samazina darbspējas un rada lielu resursu zudumu visās nozarēs. Nodrošinot cilvēkiem iespēju kontrolēt savu veselību un tās sociālos determinantus, tiek nostiprināta vietējā sabiedrība (kopiena) un uzlabota cilvēku dzīve².

Veselības veicināšana ir process, kas rada iespēju katram cilvēkam pastiprināt kontroli pār savu veselību un uzlabot to¹.

Veselības veicināšanas pasākumi (konsultācijas, informācijas izplatīšana, izglītošana, personisko iemaņu attīstīšana, dzīvesveida un paradumu maiņas veicināšana¹) tiek vērsti uz sabiedrību, kādu tās daļu vai sabiedrības grupu, ko raksturo ģeogrāfiski, socio-ekonomiski, vecuma, dzimuma, kultūras vai citi kritēriji (piemēram, pilsētas iedzīvotāji, maznodrošinātie, jaunieši, iedzīvotāji, kas vecāki par 65 gadiem, vīrieši u. tml.). Veselības veicināšana ir pasākumu kopums ar mērķi atbalstīt veselīgu dzīvesveidu, mazināt veselības nevienlīdzību starp dažādām sabiedrības grupām un ļaut indivīdiem un sabiedrībai kopumā balstīt savas izvēles veselīgos principos³.

Neatkarīgi no sabiedrības grupas lieluma vai sastāva, veselības veicināšanas pasākumi vienmēr tiek vērsti uz šo sabiedrību kopumā, bet ne uz atsevišķu indivīdu³.

Veselības veicināšana sevī ietver fizisko aktivitāšu, veselīga un pilnvērtīga uztura veicināšanas pasākumus, atkarību izraisošo un veselību ietekmējošo vielu un procesu atkarību samazināšanas pasākumus, traumatisma un vardarbības mazināšanas pasākumus un citus veselīga dzīvesveida nostiprināšanas pasākumus³.

Veselības veicināšanas svarīgākais mērķis ir uzlabot sabiedrības veselības stāvokli, novēršot vides, ekonomikas un sociālo faktoru negatīvo ietekmi uz personas veselību⁴ (skat. 1.attēlu).

Veselībpratība jeb **sabiedrības izglītība veselības jautājumos** ir zināšanu, kompetenču un prasmju līmenis, kurā cilvēki veselības nolūkā visa mūža garumā spēj atrast, izprast, novērtēt un pielietot informāciju par veselību. Tātad tas ir cilvēku zināšanu un prasmju līmenis, kā arī uzticēšanās šīm zināšanām, kas ļauj cilvēkiem piekļūt informācijai un pakalpojumiem, tos saprast, novērtēt un izmantot veidos, kas veicina un uztur labā veselībā sevi un apkārtējos. Nepietiekama veselībpratība var tieši ietekmēt cilvēku veselību⁵. Veselībpratība ir cieši saistīta ar veselības izglītību. Veselības izglītības mērķis ir uzlabot cilvēka zināšanas, attieksmi un uzvedību, tādējādi uzlabojot sabiedrības veselību. Savukārt, veselībpratība ir spējas un prasmes šīs zināšanas saprast un pieņemt atbilstošus lēmumus par veselību³.

¹ PVO. Health Promotion Glossary of Terms. 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>

² SPKC. Veselība 2020. https://www.spkc.gov.lv/lv/starptautiskie-dokumenti/veseliba_20201.pdf

³ SPKC. Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā. 2023.

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

⁴ Veselības ministrija. Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns. Aktualizēts 28.12.2023.

https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-12/Veselibas_veicinasanas_plans.pdf

⁵ PVO. Health Promotion Glossary of Terms. 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>



1.attēls. Trīs veselības veicināšanas pīlāri – laba pārvaldība, veselīga pašvaldība/pilsēta un veselībratība (PVO, 2016)⁶.

Veselīga pašvaldība ir tāda, kurā veselība, sociālā labklājība, vienlīdzība un ilgtspējīga attīstība ir vietējās politikas, stratēģiju un programmu centrā, pamatojoties uz pamatvērtībām, piemēram, tiesībām uz veselību un labklājību, mieru, sociālo taisnīgumu, dzimumu līdztiesību, solidaritāti, sociālo iekļaušanu un ilgtspējīgu attīstību. To pamatā ir principi par veselību visiem, vispārējs veselības pārklājums, starpnozaru veselības pārvaldība, veselība visās politikās, kopienas līdzdalība, sociālā kohēzija un inovācija⁷. Veselīga pašvaldība un līdz ar to – vietējā sabiedrība⁸ ir tāda, kas saprot, ka veselība nav tikai slimību neesamība, veselīga pašvaldība iekļauj tos faktorus, kas cilvēkiem dod iespēju uzturēt augstu dzīves kvalitāti un produktivitāti. Piemēram:

- veselīgā pašvaldībā visiem iedzīvotājiem ir pieejami veselības veicināšanas pakalpojumi;
- veselīgā pašvaldībā ir izglītības iestādes, rotaļu laukumi, ceļi un cita infrastruktūra, kas pašvaldības iedzīvotājiem ir nepieciešama;
- veselīgā pašvaldībā ir veselīga un droša vide³.

Veselīgas pašvaldības darbības modeli veido faktori, kas ļauj cilvēkiem uzturēt augstu dzīves kvalitāti un produktivitāti. Piemēram, iedzīvotājiem ir pieejami veselības veicināšanas pakalpojumi, darbojas “veselīgi domājošas” iestādes un uzņēmumi, ir veselīgu dzīvesveidu veicinoša infrastruktūra – sporta un rotaļu laukumi, veloceļiņi, u.c., kā arī veselību veicinoša un droša vide.

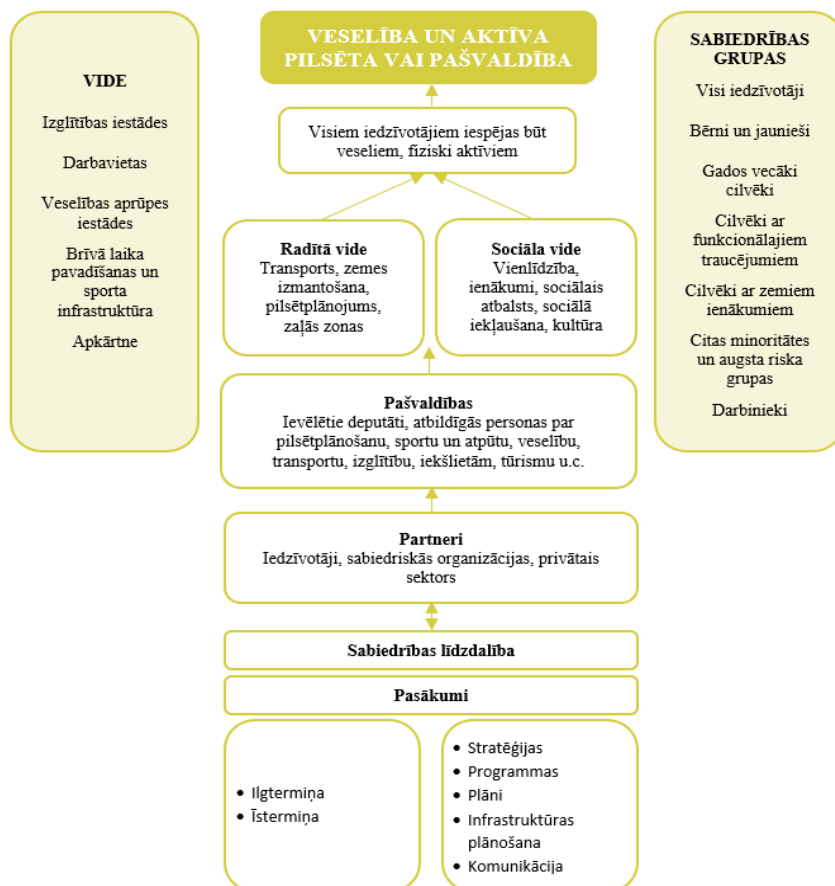
Veselības aprūpe nav galvenais veselību ietekmējošais faktors – vienlīdz svarīga ir izglītība, darba vide un citi vispārējie sociāli ekonomiskie, kultūras un vides apstākļi. Līdz ar to veselības veicināšana un veselības aprūpe pašvaldībā nenožīmē tikai slimnīcas, veselības centra un aptiekas esamību vai neesamību. Pašvaldību loma veselības veicināšanas politikas īstenošanā galvenokārt ir saskatāma caur pašvaldības spējām veidot veselību atbalstošu vidi un uzrunāt vietējo sabiedrību, tādējādi veicinot iedzīvotāju līdzdalību veselības veicināšanas pasākumos un iniciatīvas pieaugumu³ (skat 2. attēlu).

⁶ PVO. Health promotion 3 pillars. <https://www.who.int/multi-media/details/health-promotion-3-pillars>

⁷ PVO. Healthy Cities Effective Approach to a Changing World. 2020.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331946/9789240004825-eng.pdf>

⁸ Healthy People 2030. Building a Healthier Future for All. <https://health.gov/healthypeople>



Edwards P., Tsouros A.D.

2.attēls. Veselīgas, aktīvas pilsētas/pašvaldības darbības modelis

Veselīgas pašvaldības darbības modeli veido faktori, kas ļauj cilvēkiem uzturēt augstu dzīves kvalitāti un produktivitāti. Piemēram, iedzīvotājiem ir pieejami veselības veicināšanas pakalpojumi, darbojas “veselīgi domājošas” iestādes un uzņēmumi, ir veselīgu dzīvesveidu veicinoša infrastruktūra – sporta un rotaļu laukumi, veloceliņi, u.c., kā arī veselību veicinoša un droša vide.

Pašvaldības ieguvumi no veselības veicināšanas popularizēšanas pašvaldībā⁹ ir:

- piederības sajūtas attīstīšana vietējos iedzīvotājos. Sabiedrībā veidojas grupas identitāte, iedzīvotāji spēcīgāk identificē sevi piederīgu konkrētai pilsētai (pašvaldībai), līdz ar to vairojas vietējās sabiedrības uzticība pašvaldībai;
- pašvaldības iedzīvotāji apzinās rīcības iespējas mainīt vidi sev apkārt, jo tiek iesaistīti veselību veicinošu pasākumu plānošanā un norisē;
- iedzīvotājiem kļūstot veselīgākiem un mainot dzīvesveida paradumus, samazinās slimību biežums un palielinās paredzamais mūža ilgums;
- veselības veicināšanas pasākumi ilgtermiņā rada arī finansiālus ieguvumus (slimības dēļ netiek kavēta skola, darbs, nav nepieciešami pabalsti);
- pašvaldības iegūst veselīgākus, darbaspējīgus iedzīvotājus un darbiniekus;
- veicinot veselībai un dabai draudzīgu pārvietošanās veidu, pašvaldībās samazinās gaisa piesārņojums un troksnis, ir vieglāk pieejamas zaļās zonas, kā arī veidojas sociālie kontakti;

⁹ SPKC. Ieteikumi pašvaldībām to autonomās funkcijas – veicināt iedzīvotāju veselīgu dzīvesveidu un sportu – īstenošanai. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15297/download?attachment>

- pašvaldības kļūst pievilcīgas citu pašvaldību iedzīvotāju (iespējamo iedzīvotāju), jauna biznesa uzsācēju, viesu un tūristu acīs;
- pašvaldības “labās prakses piemēri” nodrošina atpazīstamību, rada pozitīvu publisko tēlu³.

Saskaņā ar Likuma „Par pašvaldībām” 15. panta 6. punktu viena no pašvaldību autonomajām funkcijām ir nodrošināt veselības aprūpes pieejamību, kā arī veicināt iedzīvotāju veselīgu dzīvesveidu un sportu. Pašvaldība kā sabiedrībai vistuvāk esošā valsts pārvaldes iestāde ir viens no svarīgākajiem posmiem iedzīvotāju veselības saglabāšanā un veselīga dzīvesveida veicināšanā. Tieši pašvaldība vislabāk pārzina savu iedzīvotāju veselības stāvokli, esošās problēmas, kā arī savu iedzīvotāju vajadzības un vēlmes. Pašvaldību loma veselības veicināšanas politikas īstenošanā galvenokārt ir saskatāma tās spējā veidot veselību atbalstošu vidi un uzrunāt vietējo sabiedrību, veicinot iedzīvotāju līdzdalību veselības veicināšanas pasākumos.

Galvenais attīstības plānošanas dokuments, kurā ir noteikta veselības veicināšanas politika, ir **Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027. gadam**. Pamatnostādnes izstrādātas, lai turpinātu iepriekšējos gados īstenoto sabiedrības veselības politiku, nodrošinātu iepriekšējos plānošanas periodos veikto Eiropas Savienības struktūrfondu un Kohēzijas fonda (turpmāk – ES fondi) ieguldījumu pēctecību veselības nozarē, lai ieviestu Latvijas Nacionālā attīstības plāna 2021.–2027. gadam¹⁰ mērķus, kā arī aktualizētu jaunus izaicinājumus. Pamatnostādnes nosaka sabiedrības veselības politikas mērķus, rīcības virzienus un uzdevumus¹¹. Sabiedrības veselības politikas mērķis ir uzlabot Latvijas iedzīvotāju veselību, pagarinot labā veselībā nodzīvoto mūžu, novēršot priekšlaicīgu mirstību un mazinot nevienlīdzību veselības jomā³.

Lai sasniegtu sabiedrības veselības politikas mērķi, Pamatnostādnēs noteikti 5 rīcības virzieni:

- veselīgs un aktīvs dzīvesveids;
- infekciju izplatības mazināšana;
- uz cilvēku centrēta un integrēta veselības aprūpe;
- cilvēkresursu nodrošinājums un prasmju pilnveide;
- veselības aprūpes ilgtspēja, pārvaldības stiprināšana, efektīva veselības aprūpes resursu izlietošana.

Ņemot vērā pašvaldības iespējas, infrastruktūru, cilvēku un finanšu resursus, kā arī izpratni par veselīga dzīvesveida jautājumiem un pieredzi veselības veicināšanas pasākumu īstenošanā, tika izstrādāta šī Ādažu novada sabiedrības veselības veicināšanas koncepcija (turpmāk – Koncepcija).

Koncepcijas mērķis ir uzlabot veselības veicināšanas pakalpojumu pieejamību, kā arī veicināt sabiedrības veselīgu paradumu nostiprināšanu.

Koncepcija izstrādāta saskaņā ar *Ādažu novada pašvaldības Attīstības programmu 2021.-2027. gadam*¹², Veselības ministrijas *Sabiedrības veselības pamatnostādnēm 2021.–2027. gadam*¹³, Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātajām *Vadlīnijām pašvaldībām veselības veicināšanā*¹⁴.

¹⁰ Latvijas Nacionālais attīstības plāns 2021.-2027. gadam. <https://likumi.lv/ta/id/315879-par-latvijas-nacionalo-attistibas-planu-20212027-gadam-nap2027>

¹¹ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027.gadam. <https://likumi.lv/ta/id/332751-sabiedribas-veselibas-pamatnostadnes-2021-2027-gadam>

¹² Ādažu novada pašvaldības attīstības programmu 2021.-2027.gadam, pieejama: <https://www.adazunovads.lv/lv/attistibas-programma-2021-2027>

¹³ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.-2027.gadam, pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/332751-sabiedribas-veselibas-pamatnostadnes-2021-2027-gadam>

¹⁴SPKC. Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā. 2023. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4456/download?attachment>

Ādažu novada iedzīvotāju raksturojums

2025. gada sākumā Ādažu novada iedzīvotāju skaits bija 23 603 cilvēki. Centrālās statistikas pārvaldes (turpmāk – CSP) dati liecina, ka iedzīvotāju skaitam Ādažu novada pašvaldībā pēdējo gadu laikā ir tendence palielināties (skat. 3. tabulu), savukārt ceturtdaļa jeb 26 % no iedzīvotājiem ir bērni un jaunieši vecumā līdz 18 gadiem. Vidējais vecums novadā ir 39,2 gadi (Latvijā 43,5), kas liecina par jaunu iedzīvotāju struktūru, mazāku sabiedrības novecošanos.

	2022	2023	2024	2025
Iedzīvotāju skaits gada sākumā	21 944	22 847	23 301	23 603

3.tabula. Ādažu novada iedzīvotāju skaits gada sākumā 2022.-2025.gadā.

CSP dati liecina, ka dzimstība Ādažu novadā ir augstāka nekā vidēji Latvijā (skat. 4. tabulu), savukārt mirstība ir zemāka nekā vidēji Latvijā (skat. 5.tabulu).

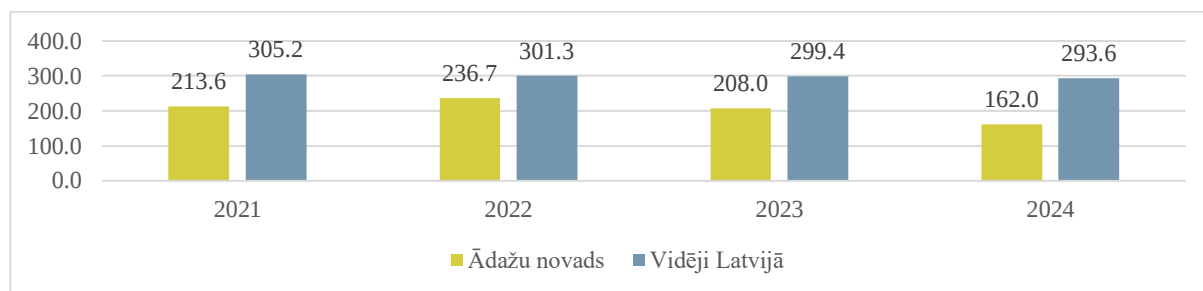
Gads	Dzīvi dzimušo skaits Ādažu novadā	Uz 1000 iedzīvotāju Ādažu novadā	Uz 1000 iedzīvotāju Latvijā
2022	212	9,5	8,5
2023	221	9,6	7,7
2024	193	8,2	6,9

4.tabula. Dzimstība.

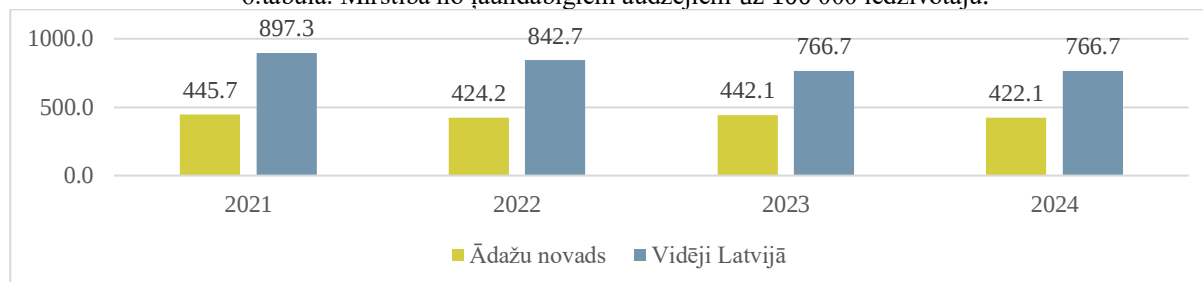
Gads	Mirušo skaits Ādažu novadā	Uz 1000 iedzīvotāju Ādažu novadā	Uz 1000 iedzīvotāju Latvijā
2022	210	9,4	16,4
2023	210	9,1	14,9
2024	191	8,1	14,3

5.tabula. Mirstība.

Pēc CSP datiem 2024.gadā biežākais nāves cēlonis Ādažu novadā bija asinsrites sistēmas slimības (52% gadījumu), 26% gadījumos audzēji, 14% cits nāves cēlonis, 7% ārēji nāves cēloņi un 4% gadījumu gremošanas sistēmas slimības. Pēc Slimību profilakses un kontroles centra (turpmāk – SPKC) datiem mirstība no ļaundabīgiem audzējiem un sirds un asinsvadu sistēmas slimībām ir gandrīz uz pusi zemāka, nekā vidēji valstī (skat. 6. un 7. tabulu).

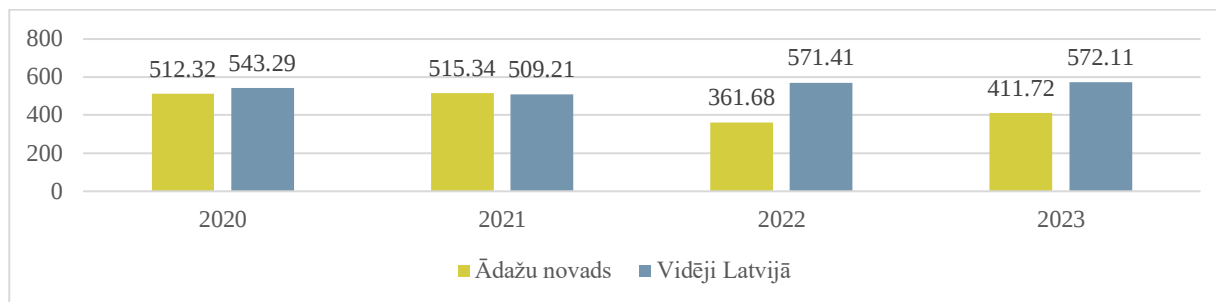


6.tabula. Mirstība no ļaundabīgiem audzējiem uz 100 000 iedzīvotāju.



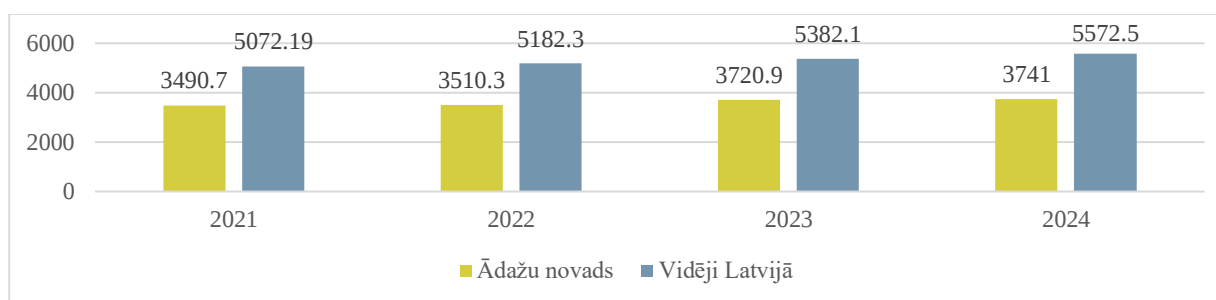
7.tabula. Mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām uz 100 000 iedzīvotāju.

Pēc SPKC datiem saslimstībai ar ļaundabīgiem audzējiem Ādažu novada ir tendence samazināties, tomēr saslimstības rādītājs ir salīdzinoši augsts un pietuvojas Latvijas vidējiem rādītājiem (skat. 8.tabulu).



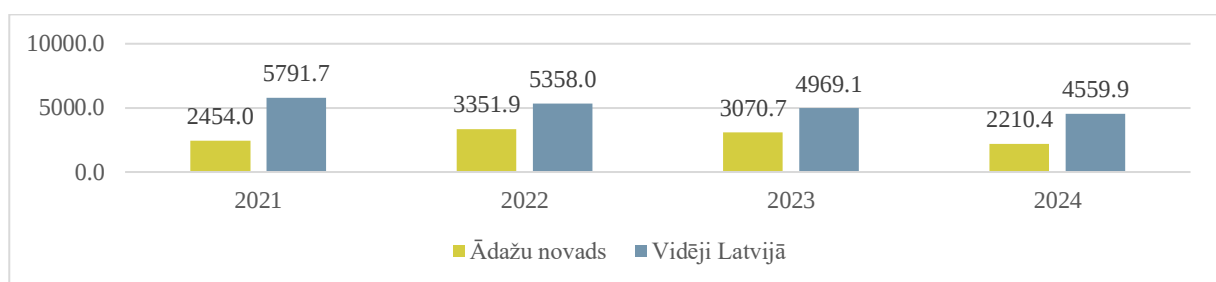
8.tabula. Saslimstība ar ļaundabīgiem audzējiem uz 100 000 iedzīvotāju.

Cukura diabēta pacientu skaitam Ādažu novadā pēdējos gados ir tendence palielināties, tomēr salīdzinot ar vidējiem rādītājiem valstī, novadā cukura diabēta izplatība ir mazāka (skat. 9.tabulu).



9. tabula. Cukura diabēta pacientu relatīvais skaits uz 100 000 iedzīvotāju.

Potenciāli zaudētie mūža gadi ir gadi, kurus cilvēks būtu nodzīvojis līdz noteiktam vecumam (piemēram, līdz 64 gadiem), ja nebūtu nomiris. Jo agrākā vecumā cilvēks mirst, jo lielāks ir potenciāli zaudēto mūža gadu skaits. Statistika liecina ka Ādažu novadā ir uz pusi mazāk potenciāli zaudētie dzīves gadi, nekā vidēji valstī, kas nozīmē, ka, iedzīvotāji retāk mirst priekšlaicīgi, nekā vidēji valstī, tas var liecināt par labāku iedzīvotāju veselības stāvokli, veselīgu dzīvesveidu, augstāku sabiedrības izglītību un veselībpratību, efektīvākām veselības aprūpes iespējām (skat. 10.tabulu).



10.tabula. Potenciāli zaudētie mūža gadi līdz 64 g.v. uz 100 000 iedzīvotāju.

Ņemot vērā veselības rādītājus Ādažu novadā, pašvaldībai jāturpina attīstīt veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus, īpaši sirds un asinsvadu slimību un onkoloģisko slimību novēršanai. Jāstiprina sabiedrības veselībpratība, īpašu uzmanību pievēršot bērniem, jauniešiem un hronisku slimību riska grupām. Tāpat svarīgi turpināt veidot vidi, kas veicina fiziskās aktivitātes un veselīgu dzīvesveidu visām vecuma grupām.

Esošā situācija novadā sabiedrības veselības veicināšanā

Ādažu novada pašvaldība 2016. gada 22. martā, savukārt Carnikavas novada pašvaldība 2013. gada 22. maijā pievienojās brīvprātīgai kustībai par sabiedrības veselības veicināšanu “Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls”, 2022. gada 26. janvārī tika pieņemts lēmums turpināt Ādažu novada pašvaldības dalību Nacionālajā veselīgo pašvaldību tīklā, lai sekmētu labās prakses piemērus, pieredzi un ideju apmaiņu starp pašvaldībām, saņemtu metodoloģisku un citu atbalstu dažādu sabiedrības veselības jautājumu risināšanā un paaugstinātu pašvaldības darbinieku izglītību sabiedrības veselības un tās veicināšanas jautājumos. Iesaistoties šajā kustībā pašvaldība apņēmas organizēt veselības veicināšanas pasākumus un sniegt informatīvo atbalstu novada iedzīvotājiem.



Visas pašvaldības iestādes lielākā vai mazākā apjomā īsteno pasākumus sabiedrības izglītošanai un veselības veicināšanai.

Veselības aprūpi novadā nodrošina pašvaldības PSIA „Ādažu slimnīca”, SIA “Ādažu privātslimnīca”, privātais medicīnas centrs “Liepa” un “1.min. klīnika”, kā arī vairākas ģimenes ārstu privātprakses un četras laboratorijas.

Sociālos pakalpojumus un atbalstu sociālajām grupām sniedz Sociālais dienests. Sociālais dienests veicina personu pašpalīdzību un iesaistīšanos sabiedriskajā dzīvē, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajām personām.

Kopš 2022. gada novadā darbojas Dienas aprūpes un rehabilitācijas centrs “Ādažu Ūdensroze” Ikdienā Dienas aprūpes centrā pakalpojumu saņem 15 klienti ar garīga rakstura traucējumiem, kuriem tiek sniegts psihosociālais atbalsts, attīstītas patstāvīgai dzīvei nepieciešamās prasmes un iemaņas, veicināta pozitīvas saskarsmes veidošana, celta izpratne par garīgās veselības un veselīga dzīvesveida jautājumiem, veicināta interese un iniciatīva iesaistīties sabiedriskās aktivitātēs, nodrošināta iespēja saturīgi pavadīt brīvo laiku. Dienas aprūpes centrā darbojas arī rehabilitācijas centrs, kur bērni ar invaliditāti var saņemt dažādas veselības veicināšanas nodarbības.

Īpašu ieguldījumu bērnu un jauniešu veselības veicināšanā sniedz izglītības iestādes, profesionālās ievirzes skolas un pirmsskolas izglītības iestādes.

Ādažu vidusskola 2016. gadā tika iekļauta nacionālajā veselību veicinošo skolu tīklā, apņemoties izpildīt noteiktus kritērijus. Pastāvīgi tiek stiprināta iestādes kapacitāte, lai caur skolas vidi ikvienam dotu iespēju iemācīties veselīgi domāt, dzīvot, mācīties un strādāt. Skolā tiek piedāvāta arī interešu izglītība – tautas dejas, ritmika, sporta dejas, futbols, džudo, volejbols, šaušana, ārstnieciskā vingrošana, vieglatlētika u.c. Katru gadu tiek organizēti dažādi sporta un tematiskie pasākumi – olimpiskā diena, sporta diena, sacensības. Īpaša uzmanība tiek pievērsta veselīgam uzturam, ekoloģijai un aktīvam dzīvesveidam. ĀVS iesaistās antibulginga programmā "KiVa", pusaudžu motivācijas programmā “MOT”, programmā “APU”, kas ietver pedagogu apmācību skolēnu atbalstam pozitīvai uzvedībai.



Carnikavas vidusskola ir vieta, kur izglītība un veselība nav atsevišķas jomas, bet gan savstarpēji saistīti procesi, kas veicina skolēnu attīstību un sagatavo viņus dzīvei atbildīgi un ilgtspējīgi. Skola atrodas gleznainā vidē netālu no jūras, kas veicina ne tikai akadēmisko, bet arī fizisko un garīgo labsajūtu. Viens no skolas uzdevumiem ir sagatavot skolēnus ne tikai dzīvei, bet arī sekmēt veselīga un atbildīga dzīvesveida veidošanos. Skolā tiek piedāvāts sabalansēts un daudzveidīgs uzturs, kas iekļauj sezonas dārzeņus un augļus, kā arī vietējos

produktus. Skolēni tiek izglītoti par veselīga uztura principiem, lai viņi paši spētu pieņemt apzinātus lēmumus par savu ēdienkarti. Skolā tiek organizētas dažādas sporta aktivitātes, kas veicina fizisko izturību un koordināciju. Skolēniem tiek piedāvātas nodarbības sporta zālē, āra treniņzālē un stadionā. Liela daļa skolēnu skolā ierodas, izmantojot velosipēdus vai vilcienu, mazinot ekoloģiskās pēdas nospiedumu. Uzmanība tiek pievērsta dabas tuvumam, izmantojot apkārtējo vidi pārgājieniem un sporta spēlēm. Skola lielu uzmanību pievērš skolēnu garīgās labsajūtas veicināšanai. Klašu ietvaros tiek organizētas nodarbības par stresa pārvarēšanu, emocionālo inteligenci un sevis pieņemšanu. Skolēniem tiek piedāvātas sarunas ar psihologu un citiem speciālistiem, lai viņi justos droši un atbalstīti, tiek īstenota KiVa programma un 7.-9.klašu skolēniem MOT programma.

Skolā liela uzmanība tiek pievērsta izpratnei par vidi un dabas saudzēšanu, skolēni piedalās talkās, šķiro atkritumus, izveidota arī depozīta sistēma. Tiek piedāvāta interešu izglītība – tautas dejas, ansamblis, tekstils un galdniecības pulciņi, kur uzsvars ir uz “Zero waste” principu, improvizācijas studija, teātris un drāmas pulciņš angļu valodā, svešvalodu pulciņi, piedāvājot angļu, vācu un franču valodu. Grāmatu klubs, arī skolēnu mācību uzņēmumi, kas veiksmīgi startējuši Latvijas līmenī, tāpat lego robotika, elektronika un programvadāmo iekārtu un tehnoloģiju pulciņš. Matemātikas pulciņi loģikas attīstīšanai, šaha pulciņš un dažādi sporta interešu izglītības piedāvājumi - fitnesa pulciņš, fizisko aktivitāšu pulciņš, futbols, vieglatlētika, džudo, basketbols, florbols, orientēšanās, u.c.

Novadā darbojas privātā izglītības iestāde *Privātā vidusskola Ādažu Brīvā Valdorfa skola*, kurā ir pirmsskolas izglītības grupas, pamatskola un vidusskola. Skola realizē veselīgas ēdināšanas programmu. Vecākiem un izglītojamiem tiek organizētas apmācības par veselīgu dzīvesveidu, t.sk., par seksuālo, reproduktīvo un fizisko veselību. Īpaša uzmanība tiek pievērsta regulārām sporta nodarbībām, t.sk., arī peldētapmācība un dejošana. Nodarbības tiek plānotas, sniedzot audzēkņiem iespēju pēc iespējas vairāk laika pavadīt ārtelpā. Starpbrīžos arī skolēni tiek aicināti laiku pavadīt svaigā gaisā, un 1.-5. klases skolēniem viena mācību diena nedēļa tiek organizētā ārpus skolas telpām.

Novadā darbojas vienpadsmit pirmsskolas izglītības iestādes (turpmāk – PII) – pašvaldības Ādažu PII “Strautiņš”, Kadagas PII “Mežavēji”, Ādažu vidusskolas bērnudārzs, Carnikavas PII “Riekstiņš”, SPII “Piejūra”, kā arī privātās PII “Pasaku valstība”, “Patnis”, “Ādažu Brīvā Valdorfa skola”, “Brīvā Austras skola”, “Nēģītis”, “Saulespuķe”.

Ādažu PII “Strautiņš” izglītojamie reizi nedēļā apmeklē baseina nodarbības trenera pavadībā. Ir iespēja apmeklēt interešu izglītību – dejošanu, tenisa, mākslas vingrošanas pulciņus, u.c. Iestādei ir multihalle, kurā var organizēt gan sporta, gan kultūras pasākumus.

Kadagas PII “Mežavēji” programmas saturs tiek apgūts caur integrēto rotaļu apmācību. Izglītojamie reizi nedēļā apmeklē baseina nodarbības trenera pavadībā. Ir iespēja apmeklēt interešu izglītību – deju un ritmikas nodarbības, tenisu, bungu nodarbības u.c. pulciņus. Teritorijā ir izveidota “Burtu taka”, kur bērniem ir iespēja pastaigāties un atpūsties. “Burtu taka” izveidota šķēršļu trase. Šķēršļu trase ir būtisks elements bērnu fiziskās, emocionālās un sociālās attīstības veicināšanai. Fiziskas aktivitātes palīdz bērniem izlāpēt uzkrāto enerģiju. Šķēršļu pārvarēšana attīsta bērna kustību koordināciju un līdzsvara izjūtu, bērni macās saprast, ka labāk pārvarēt šķēršļus.

Carnikavas PII “Riekstiņš” darbojas bērnu peldbaseins. Izglītojamajiem mācību procesā ir iespēja piedalīties sporta un mūzikas nodarbībās, kuras nodrošina pašvaldība, kā arī apmeklēt dažādus interešu izglītības pulciņus (ritmika, deju fitness, robotika, karatē).

Sigulā PII “Piejūra” –pirmsskola, apvienojumā ar blakus esošo mežu un Dzirnezeru, sniedz iespēju bērniem aktīvi kustēties, izzināt plašo pasauli dabas pedagoģijā, iepazīt latvisko dzīvesziņu gadskārtu ritumā un pastaigu takās, visos četros gadalaikos un laikapstākļos, izdzīvot dabas klātbūtni – sajūtot, izzinot, pētot, sekmēt ikviena izglītojamā zinātkāri, radošumu

un dzīvesprieku. Pirmsskola realizē programmas “Skolas piens” un “Skolas auglis”, kuru mērķis ir bērnu vidū veicināt veselīgu ēšanas un uztura paradumu veidošanos. Pirmsskolā tiek īstenota Starptautiskā Ekoskolas programma, kuras mērķis ir veicināt ilgtspējīgu domāšanu un rīcību gan bērnos, gan sabiedrībā kopumā. Mācību procesa ietvaros izglītojamie vismaz divas reizes nedēļā piedalās sporta, ritmikas un mūzikas nodarbībās, kurus nodrošina pašvaldība, kā arī var apmeklēt dažādas nodarbības, kuras finansē vecāki (dejošana, dziedāšana, robotika, futbols, basketbols, u.c.). Sadarbībā ar Ādažu PII “Strautiņš” tiek nodrošināta peldētapmācība.

Privātā PII “Patnis” jau daudzus gadus aktīvi iesaistās veselīga un ilgtspējīga dzīvesveida veicināšanā, piedaloties “Skolas piens” un “Skolas auglis” programmās, kas bērniem dod iespēju ikdienā baudīt veselīgus produktus un veidot pareizus uztura paradumus jau no mazotnes. “Patnis” ir arī ieguvis Ekoskolas karogu, kas apliecina iestādes apņemšanos ikdienas darbā pievērst uzmanību videi, ekoloģijai un ilgtspējīgiem paradumiem. Īpašu vietu iestādes ikdienā ieņem veselīga dzīvesveida paradumu apgūšana. Bērni mācās ne tikai teorētiski, bet praktiski – piedaloties dažādos tematiskos pasākumos, izzinot veselīgu pārtiku, apgūstot roku mazgāšanas, higiēnas un pašapkalpošanās prasmes. Regulāri tiek organizētas tematiskas ekskursijas, kurās bērni redz, kā tiek audzēti, gatavoti un pārstrādāti dažādi produkti, kā arī iepazīst dabas un vides daudzveidību. “Patnī” nozīmīga vieta ir arī STEAM projektiem, kuros bērni apvieno dabaszinātnes, tehnoloģijas, inženierzinātnes, mākslu un matemātiku. Tie palīdz bērniem attīstīt domāšanu, radošumu un prasmi strādāt komandā, reizē veidojot izpratni par veselīgu, videi draudzīgu un drošu dzīvesveidu. Ikdienā tiek pievērsta uzmanība ne tikai pārtikai, bet arī atkritumu šķirošanai, energoresursu ekonomijai un fiziskajām aktivitātēm. Kustība un sports ir neatņemama mūsu ikdienas sastāvdaļa – bērni pavadā daudz laika svaigā gaisā, nodarbojas ar dažādām fiziskām aktivitātēm un regulāri piedalās sportiskos pasākumos. Ik gadu “Patnī” tiek organizēti vairāki pasākumi, kuros tiek iesaistītas arī bērnu ģimenes, palīdzot mainīt ikdienas paradumus uz veselību veicinošākiem – gan uztura, gan sporta jomā. Tādējādi ne tikai tiek izglītoti bērni, bet arī veicināta sabiedrības kopējā izpratne par veselīga dzīvesveida nozīmi

Privātā PII „PASAKU VALSTĪBA” bērna veselības veicināšana balstās holistikā pieejā vienlīdz rūpējoties gan par fiziskās, gan psihoemocionālās veselības veicināšanu īstenojot pasākumus visā mācīšanās kopienā, lai sekmētu bērna labbūtību un iekļaujošu vidi. Realizējot mācību programmu un pavadot ikdienas ritumu, tiek ietverts mācību process ārā vidē, pārgājieni un pastaigas iepazīstot Ādažu novada bagātos dabas resursus un to sniegtās iespējas. Pirmsskolas ikdienā tiek ietverta rīta rosme, iestādes sporta skolotāja/fizioterapeits veic katra bērna fiziskā ķermeņa veselības veicināšanai nepieciešamo atbalsta pasākumu izvērtēšanu. Iestādē tiek organizēti interešu izglītības pulciņi – vingrošana/fiziskā sagatavotība, ritmikas dejas, individuālās sporta nodarbības. Iestāde piedalās programmā “Skolas piens” un “Skolas auglis”, kuru mērķis ir bērnu vidū veicināt veselīgu ēšanas un uztura paradumu veidošanos.

Privātā pamatskolā “Brīvā Austras skola” ir iespēja piedalīties interešu izglītības pulciņos – dabas mākslas skoliņa, dejas, kustība, ritmika, balets, sporta sekcijas.

Novadā darbojas divas profesionālās ievirzes izglītības iestādes – Ādažu Bērnu un jaunatnes sporta skola, kurā notiek fiziskās aktivitātes un veselīgu dzīvesveidu veicinošas nodarbības un Ādažu novada Mākslu skola, kura ikdienas nodarbībās nodrošina meditāciju un radošo pašizausmi, kā arī dejas, mūzikas un mākslas terapeitisko iedarbību, kas, līdztekus stājas, ķermeņa plastikas un elpošanas tehnikas apguvei, veicina mentāli, garīgi un fiziski veselīgas personības veidošanos.

Ādažu Bērnu un jaunatnes sporta skola piedāvā nodarbības peldēšanā, džudo, volejbolā, basketbolā, florbolā, orientēšanās sportā, vieglatlētikā un grieķu-romiešu cīņā.

Ādažu novadā ir dažādi **sporta infrastruktūras objekti**, kuri veicina iedzīvotāju vēlmi/iespējas iesaistīties fiziskajās aktivitātēs:

- Ādažu vidusskolas stadions, kurā pieejams futbola laukums, vieglatlētikas stadions ar sintētisko segumu, 2 basketbola un 2 pludmales volejbola laukumi, āra trenāžieri, vingrošanas laukums, distanču slēpošanas trase (ziemas periodā);
- Ādažu sporta centrs, kurā pieejams peldbaseins, lielā sporta zāle, aerobikas sporta zāle, cīņu zāle, galda tenisa zāle, šautriņu mešanas zāle;
- Carnikavas atklāta tipa sporta komplekss, kurā pieejams futbola laukums, vieglatlētikas stadions, ielu basketbola laukums, distanču slēpošanas trase (ziemas periodā), pludmales volejbola laukums, ielu vingrošanas aprīkojums, florbola laukums;
- Tenisa centrs “Ādaži”, kurā pieejami gan āra, gan iekštelpu tenisa laukumi;
- Ādažu Brīvā Valdorfa skola, kurai ir āra multifunkcionālais sporta laukums;
- Sporta un aktīvās atpūtas centrs “Zibeņi”, kurā pieejams disku golfa parks. “Zibeņos” ir kalnains apvidus slēpošanai, skriešanai, riteņbraukšanai u.c. veida aktīvai atpūtai;
- Ādažu velo pumpu trase;
- BMX trase Kadagā;
- “Garkalnes olimpiskais centrs”, kurā pieejams futbola laukums, pludmales volejbola laukums, hokeja laukums ar bortiem;
- Piejūras dabas parkā pieejamas dažādas velo un skriešanas trases;
- “Ūdensrožu parks” paredzēts pastaigām, nūjotājiem, riteņbraucējiem;
- Āra sporta laukumi Kadagā, kuros atrodas pludmales volejbola laukums, futbola laukums, āra trenāžieri;
- Ielu basketbola laukums Kalngalē;
- Vējupes pludmalē atrodas pludmales volejbola laukumi;
- Rožu ielas sporta laukums, kur ir sintētiskā seguma futbola laukums, ielu basketbola laukums un pludmales volejbola laukums;
- Āra trenāžieri Carnikavas parkā.

Ādažu novadā attīstās arī riteņbraukšana, BMX riteņbraukšana, futbols, nūjošana, skrituļošana, slēpošana, teniss, orientēšanās, basketbols, mākslas vingrošana, džudo, vieglatlētika, aerobika, jāšanas sports, florbols, veikbords, vindsērfings, padel teniss un SUP.

Pašvaldībā katru gadu organizē dažādus sporta pasākumus visiem novada iedzīvotājiem.

Novadā atrodas arī dažādas rekreācijas un aktīvās veselības atpūtas zonas. Publiskie ūdeņi (Gaujas upe, Lielais Baltezers, Mazais Baltezers, Kadagas ezers, Dūņezers, Dzirnūpe, Dzirnezers, Garezeri, Rīgas līča piekraste, Vējupe u.c.) un to pieguļošie krasti. Dabas parks “Piejūra” piemērots dažādām sportiskām aktivitātēm. Novada teritorijā ir dažādas pastaigu takas un maršruti, vairāki velo maršruti un bērnu rotaļu laukumi.

2023.gadā noslēdzās divu nozīmīgu veselības veicināšanas projektu¹⁵ īstenošana, kuru ietvaros laika posmā no 2017. līdz 2023.gadam Ādažu novadā tika īstenoti 2944 veselību veicinoši pasākumi. Ādažu pagastā tika īstenoti 1678 veselību veicinoši pasākumi, no tiem 1239 pasākumi fizisko aktivitāšu jomā, 61 pasākums veselīga uztura jomā, 62 pasākumi atkarību profilakses jomā, 186 pasākumi garīgās veselības jomā, 130 seksuālās un reproduktīvās

¹⁵ Projekts “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Ādažu novada pašvaldības Ādažu pagastā” Nr. 9.2.4.2/16/I/001 un projekts “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ādažu novada pašvaldības Carnikavas pagastā” Nr. 9.2.4.2/16/I/046

veselības jomā. Carnikavas pagasta projektā tika īstenoti 1340 pasākumi, no tiem 1266 pasākumi fizisko aktivitāšu jomā, 13 pasākumi veselīga uztura jomā, 11 pasākumi atkarību profilakses jomā, 12 pasākumi garīgās veselības jomā, 13 pasākumi seksuālās un reproduktīvās veselības jomā un 25 pasākumi slimību profilakses jomā.

2025.gadā tika uzsākta jauna veselības veicināšanas projekta¹⁶ īstenošana, kura mērķis ir uzlabot vienlīdzīgu un savlaicīgu pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, nodrošinot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus Ādažu novadā. Projekta ietvaros tiek īstenoti veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi (nodarbības, lekcijas, nometnes, radošās darbnīcas, tematiski pasākumi u.c. pasākumi), kas novērsīs priekšlaicīgu mirstību, darba nespēju, veicinās dzīves kvalitāti un uzlabos iedzīvotāju veselīgbpratību, visiem pašvaldības iedzīvotājiem visos vecuma posmos un dažādām mērķa grupām. Projekta ietvaros plānoti 1667 pasākumi. Projekta ietvaros pasākumi tiek īstenoti sekojošās jomās:

- seksuālā un reproduktīvā veselība;
- atkarību mazināšana un profilakse;
- traumatisma mazināšana;
- psihiskā veselība;
- veselīgs uzturs;
- fiziskās aktivitātes;
- slimību profilakse.

Visas projektu ietvaros īstenotās aktivitātes iedzīvotājiem ir bez maksas. Projekti sniedz nozīmīgu ieguldījumu sabiedrības veselības veicināšanā Ādažu novadā.

¹⁶ Projekts Nr. 4.1.2.2/1/24/I/012 "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei"

Mērķis un rīcības virzieni

Koncepcijas mērķis ir uzlabot veselības veicināšanas pakalpojumu pieejamību, kā arī veicināt sabiedrības veselīgu paradumu nostiprināšanu.

Vīzija – veselīgi, aktīvi un atbildīgi iedzīvotāji kvalitatīvā un drošā dzīves vidē.

Veselības veicināšanas tematiskajās jomās (veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana, seksuālā un reprodūktīvā veselība, garīgās (psihiskās) veselības veicināšana, infekciju slimību profilakse, mutes veselība, onkoloģisko slimību profilakse, traumatisma profilakse) pašvaldība atbalsta šādus rīcības virzienus:

1. Veselības politikas integrēšana visās jomās un veselību veicinošas politikas ieviešana pašvaldības iestādēs.
2. Veselīgu dzīvesveidu atbalstošas un veicinošas infrastruktūras attīstība.
3. Visiem pieejamu veselības veicināšanas pasākumu un aktivitāšu regulāra organizēšana.
4. Sadarbības attīstīšana ar organizācijām, kas aktīvi darbojas veselības veicināšanas jomā, kā arī ar blakus novadiem.

1. rīcības virziens: Veselības politikas integrēšana visās jomās un veselību veicinošas politikas ieviešana pašvaldības iestādēs

Visām jomām, nozarēm, institūcijām un organizācijām jābūt iesaistītām un līdzatbildīgām sabiedrības veselības saglabāšanā un uzlabošanā. Veselību pozitīvi ietekmējošu lēmumu pieņemšana. Veselību veicinošas politikas ieviešana iestādēs, veselību veicinošu pasākumu organizēšana, atbilstošas vides radīšana darbiniekiem un apmeklētājiem, kā arī ikdienas darbības organizēšana saskaņā ar ieteikumiem veselīga dzīvesveida un veselības apmācības izpratnei.

Ieteicamie pasākumi un aktivitātes:

- sabiedrības veselība un veselības veicināšana tiek integrēta kultūras, sporta, attīstības, izglītības, vides, transporta, drošības, u.c. jomās;
- dažādu lēmumu pieņemšanā tiek ņemta vērā ietekme uz iedzīvotāju veselību;
- atlaides un akcijas sporta aktivitātēm, atbalsts dalībai sporta pasākumos;
- regulāri sporta pasākumi darbiniekiem un ģimenēm;
- sporta komandu izveidošana novada pārstāvēšanai dažādu līmeņu sacensībās;
- veselīgu dzīvesveidu veicinošas informācijas sniegšana (lekcijas, semināri, apmācības);
- veselīga uztura popularizēšanas pasākumi;
- aktīvu dzīvesveidu veicinošu akciju/pasākumu organizēšana;
- veselīgu uzskatu (sezonas augļi, dārzeņi, u.c.) un dzeramā ūdens nodrošināšana;
- ergonomikas principu ievērošana darba vietu iekārtošanā;
- regulāras pauzes kustībai un relaksācijai darba vietā;
- obligātās veselības pārbaudes;
- veselības veicināšanas tēmu integrēšana dažādos mācību priekšmetos izglītības iestādēs;
- tematiskās dienas;
- u.c.

2.rīcības virziens: Veselīgu dzīvesveidu atbalstošas un veicinošas infrastruktūras attīstība

Esošās sporta un rekreācijas infrastruktūras pilnveide, kā arī jaunas un drošas infrastruktūras radīšana visām vecuma grupām. Rotaļu un sporta laukumu attīstība atpūtas, sporta, rekreācijas un dzīvojamajās zonās, velosliņu, aktīvās atpūtas taku un maršrutu izveide, socializēšanas un brīvā laika pavadīšanas vietu veidošana dažādām sabiedrības grupām.

Ieteicamie pasākumi un aktivitātes:

- velosliņu izveide ciemu robežās un veidojot sasaisti ar blakus ciemiem, to labiekārtošana, tehniskās infrastruktūras uzstādīšana, jaunu velomaršrutu izstrāde;
- publisko sporta laukumu, sporta zonu un aktīvās atpūtas parku ierīkošana (āra treniņi senioriem, parkūra laukums jauniešiem, skeitparks, BMX trase, u.c.);
- esošo rotaļu laukumu un aktīvās atpūtas un sporta infrastruktūras pilnveide, jaunu rotaļu laukumu izveide;
- publisko pludmaļu labiekārtošana (pludmales volejbola laukumu izveide, taku un celiņu izveide, vienlīdzīga piekļuve pie ūdenstilpes, u.c.);
- aktīvās atpūtas taku izveide un labiekārtošana;
- izglītības iestāžu sporta infrastruktūras pieejamība sabiedrībai ārpusstundu laikā (sporta zāles, stadioni, laukumi);
- sporta un aktīvā dzīvesveida inventāra nomas punktu izveide (velosipēdi, skrituļslidas, ūdens velosipēdi, laivas, u.c.);
- multifunkcionāla sociālā centra (brīvā laika centra) izveide pieaugušajiem;
- ziemas slēpošanas trašu labiekārtošana;
- velosipēdu statīvu izvietošana sabiedriskas pieejamības vietās;
- pašvaldībā esošās sporta infrastruktūras (stadioni, izglītības iestāžu sporta zāles, laukumi, sporta centri, u.c.) aktīvākas un pilnīgākas izmantošanas veicināšana, pieejamības nodrošināšana;
- u.c.

3.rīcības virziens: Visiem pieejamu veselības veicināšanas pasākumu un aktivitāšu regulāra organizēšana

Regulāri pasākumi dažādām vecuma grupām tematiskajās jomās – veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisīto vielu un procesu izplatības mazināšana, seksuālā un reproduktīvā veselība, garīgās (psihiskās) veselības veicināšana, infekciju slimību profilakse, mutes veselība, sirds un asinsvadu slimību profilakse, onkoloģisko slimību profilakse, traumatisma profilakse. Īpašas uzmanības pievēršanas pasākumu īstenošana izglītības iestādēs un sociāli mazaizsargātajām iedzīvotāju grupām, t.sk., informējot pasaules veselības dienās, organizējot zibakcijas, informatīvās kampaņas, u.c. veidos, kā arī ievietojot informāciju novada un iestāžu tīmekļvietnēs un sociālajos tīklos par veselīgu dzīvesveidu, aktivitātēm, aktualitātēm.

Ieteicamie pasākumi un aktivitātes:

- **fiziskās aktivitātes** – pasākumi, lai motivētu sākt regulāras fiziskās aktivitātes, padarot ikdienu fiziski aktīvu, piemērotāko fizisko aktivitāšu veidu popularizēšana dažāda vecuma cilvēkiem ar dažādu fizisko sagatavotību un dažādām fiziskām spējām, fiziski aktīva brīvā laika ar ģimeni pavadīšanas veicināšana, sabalansētība starp dzīvesveida faktoriem (darba slodze, fiziskā aktivitāte, miega režīms), u.tml.:
 - veselības grupu nodarbību organizēšana (vingrošana, ritmika, kalanētika, zumba, nūjošana, orientēšanās, pārgājieni, u.c.);
 - tematiskās nometnes bērniem un jauniešiem, muzejpedagoģiskie pasākumi;

- sporta dienas, veselības nedēļas, veselības dienas, ģimeņu vingrošanas pasākumi, tematiskie pasākumi;
- fiziskās aktivitātes veicinoši konkursi, sacensības;
- dinamisko pauzīšu ieviešana izglītības iestādēs;
- iepazīstināšana ar esošo infrastruktūru un tās izmantošanas iespējām;
- dažādu ārpusskolas fizisko aktivitāšu pasākumu (t.sk. deju, aerobikas, u.c. pulciņi) organizēšana gan ar, gan bez sacensību ievirzes;
- tikšanos organizēšana ar veselīga dzīvesveida popularizētājiem, sportistiem;
- sēdoša darba veicējiem izglītojoši pasākumi par drošu darba vides iekārtošanu un fizisko aktivitāšu īstenošanu darbavietā;
- informatīvo materiālu izplatīšana;
- u.c.
- **veselīgs uzturs** – pasākumi veselīga uztura lietošanas veicināšanai, t.sk., veselīga uztura pamatprincipi, augļu un dārzeņu lietošanas popularizēšana, regulāru brokastu un veselīgu uzkodu izvēles popularizēšana, aptaukošanās mazināšana, u.tml.:
 - nometnes un radošās darbnīcas;
 - veselīga uztura gatavošanas meistarklases/paraugdemonstrējumi;
 - veselīgu uzturu veicinoši konkursi, sacensības;
 - izglītojoši pasākumi, lekcijas, semināri, tematiskās pēcpusdienas, nodarbības;
 - veselības nedēļas, veselības dienas;
 - informatīvo materiālu izplatīšana;
 - u.c.
- **atkarību izraisošo vielu un procesu mazināšana** – pasākumi smēķēšanas izplatības mazināšanai, alkoholisko dzērienu lietošanas ierobežošanai, narkotisko vielu lietošanas mazināšanai, procesu atkarību izplatības ierobežošanai, u.tml.:
 - izglītojošas radošās darbnīcas;
 - sporta pasākumi un aktivitātes;
 - izglītojošu kino demonstrācija;
 - atbalsta grupu nodarbības;
 - konkursi, sacensības;
 - izglītojoši pasākumi, lekcijas, semināri, tematiskās pēcpusdienas, nodarbības;
 - informatīvo materiālu izplatīšana;
 - u.c.
- **seksuālās un reproduktīvās veselības jomā** – pasākumi drošu un atbildīgu attiecību veidošanas veicināšanai, atbildības un drošas kontracepcijas izmantošanai, seksuāli transmisīvo infekciju profilaksi, u.tml.:
 - jauniešu izglītojošie pasākumi, vienaudžu izglītība;
 - vecākus izglītojošie semināri;
 - izglītojoši pasākumi, lekcijas, semināri, tematiskās pēcpusdienas, nodarbības;
 - pasākumi ģimenēm ar bērniem un jauniešiem, kuros tiek aktualizēta ģimene kā vērtība;
 - informatīvo materiālu izplatīšana;
 - u.c.
- **garīgā (psihiskā) veselība** – pasākumi psihiskās veselības veicināšanai, t.sk. nīrgāšanās profilakse bērnu vidū, cieņpilnas komunikācijas veicināšana, depresijas profilakse komunikācijas veidošana ar bērniem dažādos vecumu posmos, stresa mazināšana, izdegšanas profilaksi, stresa noturības stiprināšana, u.tml.:

- atbalsta grupas ģimenēm ar bērniem ar īpašām vajadzībām, atbalsta grupas ilgstošiem bezdarbniekiem;
- izglītojoši pasākumi, lekcijas, semināri, tematiskās pēcpusdienas, nodarbības;
- atbalsta grupas vecākiem, kuri audzina pusaudžus;
- radošās darbnīcas un nometnes;
- ģimeņu dziedāšanas, sporta, orientēšanās vai citi pasākumi, lai stiprinātu ģimenes kopības sajūtu;
- kopīgi aktīvās atpūtas pasākumi, kas stiprina kopības sajūtu un saliedētību;
- informatīvo materiālu izplatīšana;
- u.c.
- **infekciju slimību profilakse** – pasākumi, lai informētu par pareizu roku higiēnu, gaisa pilienu infekcijām, vakcinācija un tās nepieciešamība, u.tml.:
 - izglītojošas lekcijas, nodarbības;
 - informatīvo materiālu izplatīšana;
 - u.c.
- **mutes veselības veicināšana** – pasākumi, lai informētu par mutes dobuma higiēnu, veicinātu zobārsta apmeklējumus, u.tml.:
 - izglītojošas lekcijas, nodarbības;
 - informatīvo materiālu izplatīšana;
 - u.c.
- **sirds un asinsvadu slimību profilakse** –sirds un asinsvadu slimību profilaksei aptver pasākumu īstenošanu iepriekš minētajās tematiskajās jomās-fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, atkarību profilakse un psihiskā veselība, iedzīvotāju informēšanu par sirds un asinsvadu riska faktoriem, u.tml.:
 - veselības pārbaudes (asinsspiediens, holesterīns, glikozes līmenis);
 - izglītojošas lekcijas, nodarbības;
 - informatīvo materiālu izplatīšana;
 - sadarbība ar ģimenes ārstiem;
 - u.c.
- **onkoloģisko slimību profilakse** – pasākumi onkoloģisko slimību profilaksei aptver pasākumu īstenošanu iepriekš minētajās tematiskajās jomās-fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, atkarību profilakse un psihiskā veselība, iedzīvotāju informēšana par onkoloģijas riska faktoriem, par agrīna vēža skrīninga iespējām, u.tml.:
 - mobilā digitālā mammogrāfa izbraukumu organizēšana;
 - izglītojošas lekcijas, nodarbības;
 - informatīvo materiālu izplatīšana;
 - sadarbība ar ģimenes ārstiem;
 - vakcinācijas un skrīninga veicināšana;
 - u.c.
- **traumatisma profilakse** – pasākumi, lai mazinātu iedzīvotāju traumatismu (informēšana par drošību uz ūdens, drošību uz ceļa, u.tml.), t.sk. drošas infrastruktūras radīšana, u.tml.:
 - organizētu peldēšanas apmācību rīkošana;
 - izglītojošas lekcijas, nodarbības;
 - atstarotāju lietošanas veicināšana;
 - apmācību organizēšanu par arodslimību veidošanās iemesliem;
 - drošu sporta un atpūtas vietu ierīkošana;
 - u.c.

4. rīcības virziens: Sadarbības attīstīšana ar organizācijām, kas aktīvi darbojas veselības veicināšanas jomā, kā arī ar blakus novadiem

Sadarbības pilnveide un jaunu sadarbības tīklu veidošana. Organizāciju iesaiste veselīga dzīvesveida veicinošu pasākumu plānošanā un organizēšanā, to sasniegumu publiskošana un popularizēšana. Sadarbības attīstība ar blakus novadiem, veselību veicinošu kopīgu pasākumu un aktivitāšu organizēšana.

Ieteicamie pasākumi un aktivitātes:

- iesaistīšana pašvaldības un tās iestāžu pasākumos;
- sadarbības attīstīšana ar Latvijā vai novadā pazīstamām spīgtām personībām sportā;
- dažādu mērogu profesionālā un tautas sporta sacensību un pasākumu organizēšana novadā, dalība blakus novadu pasākumos;
- lokālu biedrību un uzņēmumu iesaiste veselību veicinošu aktivitāšu organizēšanā;
- u.c.