

“VESELĪBAS DIENA”

apraksts:

Garkalnes Mākslu un vispārīzglītojošās pamatskolas skolēniem 19.septembrī būs iespēja **piedalīties** Slimību profilakses un kontroles centra ESF 9.2.4.2.pasākuma projekta ietvaros rīkotajā/ īstenotajā izglītojošā pasākumu kopumā „Veselības diena”, kuras **mērķis caur praktisko darbošanos skolēniem sniegt gan teorētiskās zināšanas, gan praktiskus padomus veselības paradumu maiņai un uzlabošanai**, t.sk., veicot dažādus individuālos mērījumus (pēc izvēles – auguma, svara, glikozes un holesterīna līmeņa mērījumus, pulsa un asinsspiediena mērījumus pirms un pēc slodzes, ķermeņa un masas attiecību) un skaidrojot iegūto mērījumu rezultātu sasaisti ar veselības aprūpes sistēmā pieņemtajiem cilvēka vispārējā veselības stāvokļa vērtēšanas kritērijiem.

Nodarbība notiek 40 minūtes (kompetenču izglītība, karjeras izglītība) – kuru laikā ārsti (t.sk., pediatri, uztura speciālisti, nefrologi) un medicīnas māsas skolēnus iepazīstinās/ praktiski parādīs un ļaus līdzdarboties – kā sataustīt/ saskaitīt pašam pulsu pirms un pēc slodzes, izmērīt asinsspiedienu, saklausīt sirdspukstus un elpošanu (izmantojot fonendoskopu), kā darbojas holesterīna un glikozes mērāparāti un ko tie uzrāda, kā veikt eksperimentus ar tiem.

Nodarbības laikā klasei notiek viktorīna, dažādi uzdevumi klasei kopā, noslēgumā balva katram dalībniekam.