



Preiļu  
novads

## Slimību profilakses un kontroles centrs izstrādājis izglītojošus video

Publicēts: 05.01.2023.

Veselība

Slimību profilakses un kontroles centrs ir izstrādājis 4 video sēriju "Laiks kustībai" 5.-7. klašu skolēniem. Video izmantojami dinamisko kustību paužu nodrošināšanai mācību stundās, tādējādi samazinot ilgstošas sēdēšanas negatīvās sekas uz veselību, kā arī veicinot regulāru un pietiekamu fizisko aktivitāšu veikšanu ikdienā. Video saturs izstrādē un saskaņošanā nodrošināta Latvijas Fizioterapeitu asociācijas iesaiste, tādējādi apliecinot izvēlēto vingrojumu atbilstību un piemērotību attiecīgajam skolēnu vecumposmam.

Dinamiskās kustību pauzes ir 2–3 minūšu garas, aktīvas kustību pauzes, kuru laikā tiek veiktas fiziskās aktivitātes, nodarbinot dažādas muskuļu grupas. Dinamiskajām pauzēm ir virkne pozitīvu ieguvumu skolēniem un skolotājiem. Dinamiskās pauzes padara mācību procesu aktīvāku un interesantāku, samazina nogurumu, palielina koncentrēšanās spējas skolēniem, uzlabo fizisko sagatavotību, uzlabo uzmanību, rada pozitīvas emocijas, attīsta koordināciju, kā arī veicina pozitīvu attieksmi pret fiziskajām aktivitātēm.

Visi dinamisko paužu video atrodami SPKC YouTube kanālā. [Kustieties kopā ar mūzikas koncertu varoņiem!](#)

Atgādinām, ka pirmsskolas un sākumskolas skolēni var izmantot arī iepriekš izstrādātos dinamisko paužu video. [Kustieties kopā ar zaķēnu, lācēnu, Tarsiju un citiem zvēriņiem!](#)

Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls

<https://www.preili.lv/lv/jaunums/slimibu-profilakses-un-kontroles-centrs-izstradajis-izglitojosus-video>