



Ropažu
novads

15. maijā tiek atzīmēta Starptautiskā ģimenes diena

Publicēts pirms vairāk nekā 2 gadiem

Publicēts: 12.05.2023.

15. maijs

Starptautiskā ģimenes diena

Ik gadu 15. maijā tiek atzīmēta Starptautiskā ģimenes diena, veicinot izpratni par jautājumiem, kas saistīti ar ģimeni, un vairojot zināšanas par sociālajiem, ekonomiskajiem un demogrāfiskajiem procesiem, kas ietekmē ģimenes visā pasaulē.

Ģimene ikkatram tās loceklim sniedz ne tikai beznosacījuma mīlestību, atbalstu un drošības sajūtu, bet arī ietekmē indivīda vispārējo veselību un labklājību. Kopā pavadītais laiks ģimenē var uzlabot psihisko un fizisko veselību, paaugstināt akadēmiskos sasniegumus un pašapziņu, palīdzēt apgūt veselīgus paradumus un novērst nevēlamu uzvedību, kā arī veicināt pielāgošanās spēju, noturības, konfliktu risināšanas un citu nākotnei nepieciešamo prasmju apguvi.

Digitālās tehnoloģijas un piekļuve internetam nozīmē jaunus, efektīvākus veidus, kā savstarpēji sazināties, gūt informāciju un veikt ikdienas uzdevumus. Taču, līdz ar tehnoloģiju attīstību, pieaug arī dažādi ar šo ierīču lietošanu saistītie veselības riski, kuri var negatīvi ietekmēt bērnu un jauniešu veselību – fizisko un psihoemocionālo veselību, miega kvalitāti un ilgumu u.c. Kopīgi pavadītais laiks ģimenē un ar ierīcēm nedalīta uzmanība bērniem veicina bērna attīstību un psihoemocionālo veselību.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Vecāki Digitālajā laikmetā

Kas jāievēro vecākiem?



Kad bērns ar Jums sarunājas, **skatieties uz viņu**, nevis viedierīču ekrānā. Ja izmantojat viedierīces, bet bērns vēlas Jūsu uzmanību vai lūdz palīdzību - **pievērsieties viņam**.



Rūpējieties par **bērna drošību internetā**. Sekojiet līdzi sava bērna sociālo tīklu kontiem, publicētajiem ierakstiem un apmeklētajiem portāliem.

Ģimenes kopīgo ēdienreīžu laikā **neatbildiet uz atliekamajiem tālruna zvaniem, īsziņām vai e-pastiem**.



Nosakiet un ievērojiet **viedierīču lietošanas noteikumus ģimenē**. Atcerieties, ka jēgpilnu un izglītojošu lietotņu izvēle un lejupielāde ierīcēs bērna lietošanai ir **Jūsu "mājasdarbs"**.

Esiet labais paraugs bērniem, ierobežojot savu viedīču **lietošanas laiku** un izvēloties jēgpilnu **patērēto saturu**.



Ieviesiet ģimenē **"no ekrāniem brīvo laiku"** (piemēram, vienu dienu nedēļā bez viedierīču izmantošanas). Veiciniet bērna fiziskās un brīvā laika **aktivitātes bez moderno tehnoloģiju lietošanas**.

Laika pavadīšana dabā var sniegt virkni pozitīvu ieguvumu veselībai, piemēram, paaugstināt koncentrēšanās un uzmanības spējas, sniegt iespējas fizisko aktivitāšu daudzveidībai, mazināt stresu un nomāktību, uzlabot miegu, garastāvokli sociālās un kognitīvās funkcijas.

Lai atpūta pie dabas ģimenēm būtu ne tikai relaksējoša un aktīva, bet arī veselībai droša, veiciniet iedzīvotājos izpratni par āra aktivitāšu drošības pasākumiem, izmantojot SPKC speciālistu izveidoto infografiku (pievienota e-pasta pielikumā .pdf un .png formātos) ar ieteikumiem, pavadot brīvo liku kopā ar ģimeni dabā.



IEVĒRO ŠOS IETEIKUMUS, PAVADOT BRĪVO LAIKU KOPĀ AR ĢIMENI DABĀ!



Ģērbieties atbilstoši izvēlētajai aktivitātei! Dodoties uz mežu vai pļavu, izvēlieties gaišu, slīdošu apģērbu, zem kura nevar pakļūt ērces. Dodoties atklātā saulē, izvēlieties blīva auduma, nosedzošu apģērbu un cepuri ar platām malām.



Ievērojiet roku higiēnu! Bieži un rūpīgi (īpaši pirms ēšanas, dzeršanas un pēc tualetes apmeklējuma) mazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni. Ja tie nav pieejami, lietojiet roku dezinfekcijas līdzekli.



Māciet bērniem, ka nepazīstamas ogas un augus dabā bez vecāku ziņas aiztikt un nogaršot nedrīkst! Māciet bērniem atpazīt dabas veltes.



Esiet fiziski aktīvi! Dodieties ģimenes pastaigās, pārgājienos, braucienos ar riteņiem vai laivām, spēlējiet sporta spēles vai kopīgi veiciet dārza darbus. Atcerieties par aizsargekipējuma (ķivere, peldveste, elkoņu un ceļu aizsargi) lietošanu un regulāru ūdens padzēršanos aktīvās atpūtas laikā!



Neatstājiet bērnu bez uzraudzības ne mirkli ūdenstilpju, grila un ugunsкура tuvumā, lēkājot pa batutu vai sastopoties ar suni.



Elpojiet un ļaujiet saviem ģimenes locekļiem elpot tīru gaisu - nesmēķējiet! Nelietojiet un mudiniet arī citus nelietot neviena veida un formas nikotīna saturošus un nesaturošus produktus!



Ar citiem SPKC izstrādātajiem informatīvajiem materiāliem iespējams iepazīties [šeit](#).

Materiālus, pie kuriem ir atzīme "Pieejams drukātā formātā", iespējams saņemt bez maksas drukātā veidā, iepriekš aizpildot un nosūtot uz e-pastu: infomateriali@spkc.gov.lv [pasūtījuma veidlapu](#).

Pasūtītajiem materiāliem pakal jādodas uz Slimību profilakses un kontroles centru Rīgā, Duntes ielā 22, k-5, darba dienās no plkst. 9.00 līdz 16.30, iepriekš obligāti vienojoties ar SPKC pārstāvi par konkrētu saņemšanas dienu un laiku (lūgums sagaidīt SPKC apstiprinājumu laikam un datumam).

Autors: SPKC

Saistītas tēmas

[Veselība](#)

<https://www.ropazi.lv/lv/jaunums/15-maija-tiek-atzimeta-starptautiska-gimenes-diena>