

Ar viesošanos Cēsu Valsts ģimnāzijā atklās domapmaiņu pēcpusdienu ciklu „Brīvs”



Ar mērķi mazināt tabakas lietošanu bērnu un pusaudžu vidū un veicināt jauniešu interesi par veselīgu dzīvesveidu, Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) uzsāk domapmaiņu pēcpusdienu ciklu „Brīvs” Latvijas skolās, kura ietvaros paredzēts apmeklēt vismaz 10 skolas visā Latvijā. Pasākumu cikls tiks atklāts 14.oktobrī, kad domapmaiņu pēcpusdienas notiks Strenču vidusskolā un Cēsu Valsts ģimnāzijā. Ar mērķi mazināt tabakas lietošanu bērnu un pusaudžu vidū un veicināt jauniešu interesi par veselīgu dzīvesveidu, Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) uzsāk domapmaiņu pēcpusdienu ciklu „Brīvs” Latvijas skolās, kura ietvaros paredzēts apmeklēt vismaz 10 skolas visā Latvijā. Pasākumu cikls tiks atklāts 14.oktobrī, kad domapmaiņu pēcpusdienas notiks Strenču vidusskolā un Cēsu Valsts ģimnāzijā.

Domapmaiņu pēcpusdienu mērķis ir veicināt jauniešu informētību par smēķēšanas negatīvo ietekmi uz kopējo labsajūtu un interesi par veselīgu dzīvesveidu, nostiprinot nesmēķējošo pusaudžu pārliecību to nekad nedarīt un motivēt pusaudžus, kuri smēķē, atbrīvoties no kaitīgā ieraduma, sniedzot arī praktiskus ieteikumus. Domapmaiņu pēcpusdienu norisi nodrošinās „Brīvs” komanda, kurā apvienojušies nozares eksperti, speciālisti un pārliecināti nesmēķētāji. Oktobrī un novembrī komanda dosies uz 10 Latvijas skolām, lai ar jauniešiem diskutētu par priekšrocībām, kādas ir dzīvesveidam bez kaitīgiem ieradumiem. Pasākumu cikli plānoti arī Priekulē, Skrundā, Jēkabpilī, Rīgā u.c.

Domapmaiņu pēcpusdienu ietvaros ģimenes ārste Ilze Grauze iepazīstinās ar smēķēšanas patieso ietekmi uz augoša organisma attīstību, savukārt Latvijas Atkarības

psihologu asociācijas atkarības profilakses speciālistes Kristīne Mozerte un Anete Jansone ar radošu uzdevumu un spēļu palīdzību centīsies parādīt, kas liek jauniešiem sākt smēķēt, kāpēc un kā no tā izvairīties. Pasākumos piedalīsies arī mūziķis un pārliecināts nesmēķētājs Jorans Šteinhauers, kurš ar skolēniem dalīsies savā pieredzē un pārliecībā.

SPKC dati liecina, ka bērnu un pusaudžu smēķētāju īpatsvars Latvijā vēl joprojām ir viens no augstākajiem – 12% jauniešu smēķē katru dienu, no tiem 27% smēķēt uzsākuši pirms 10 gadu vecuma. Lielākā daļa no smēķējošajiem jauniešiem – 65% - smēķēšanu vēlas atmest. Tieši tāpēc Veselības ministrija un SPKC maijā uzsāka informatīvo kampaņu „Brīvs”, kuras mērķis ir veidot izpratni par smēķēšanas kaitīgumu un popularizēt dzīvi bez tabakas bērnu un jauniešu vidū.

Veselības ministrija un SPKC atgādina, ka pārtraukt smēķēšanu nekad nav par vēlu! Papildus informāciju aicinām skatīt www.spkc.gov.lv vai www.draugiem.lv/sveiksunvesels.