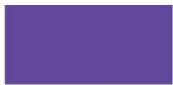


Valsts izglītības
satura centrs

Veselībpratības monitoringa darba rezultāti

Mihails Basmanovs
VISC vecākais eksperts

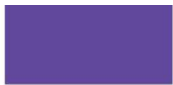
13.12.2024.



Valsts izglītības
satura centrs

Monitoringa darba mērķis

- novērtēt vispārējās vidējās izglītības **10. klases skolēnu** un profesionālās vidējās izglītības **1. kursa audzēkņu** sniegumu veselībpratības jautājumos atbilstoši Ministru kabineta 2018. gada 27. novembra noteikumiem Nr.747 “Noteikumi par valsts vispārējās pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem;
- identificēt un izvērtēt, cik lielā mērā ir apgūti plānotie sasniedzamie rezultāti veselības izglītības **starpdisciplinārā mācību saturā**.
- monitoringa darba un uzdevumu pilnveidošana.

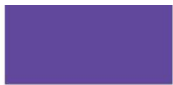


Valsts izglītības
satura centrs

Monitoringa darba norise

Norisi VISC nodrošināja Valsts pārbaudījumu informācijas sistēmā tiešsaistē izpildāma testa formā esošo resursu ietvaros.

Pārbaudījuma testa formātam ir ierobežotas iespējas pārbaudīt prasmes un kompetences. 2024.gada pārbaudījuma rezultāti pamatā atspoguļo izglītojamo zināšanas sešos veselības izglītības starppriekšmetu satura blokos atbilstoši vispārējās pamatizglītības standartam.



Valsts izglītības
satura centrs

Monitoringa darba statistika

Piedalījās 17 683 skolēni

Vidējais punktu skaits:
 37 ± 2 no 50 p. (74,6 %)

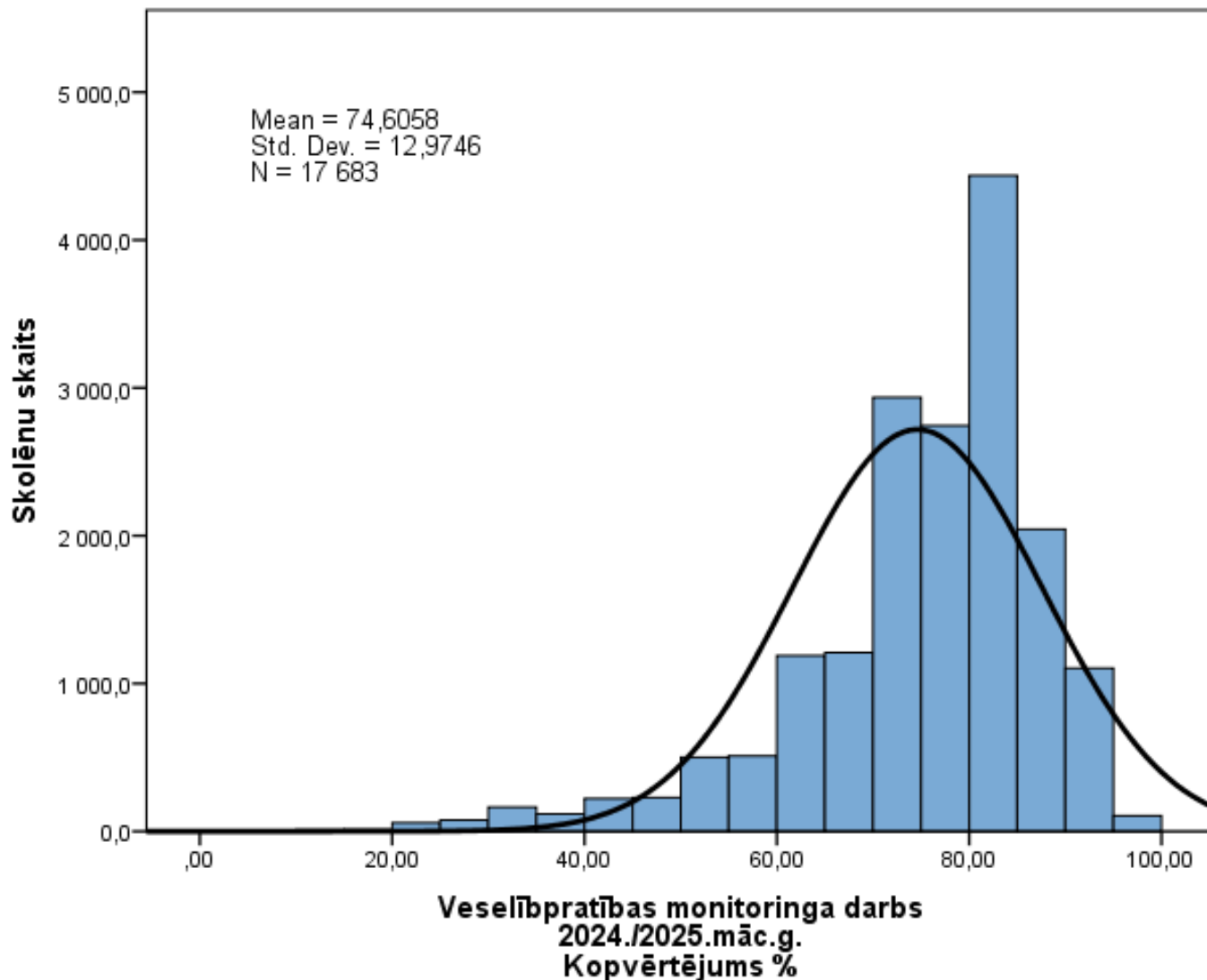
Max punktu skaits – 49 p
(16 skolēni)

Min punktu skaits – 6 p
(4 skolēni)

! Mazāk par 20 % - 38 skolēniem

Zemās grupas skolēni 5 151
(max 35 p)

Augstās grupas skolēni 6 131
(min 41 p)



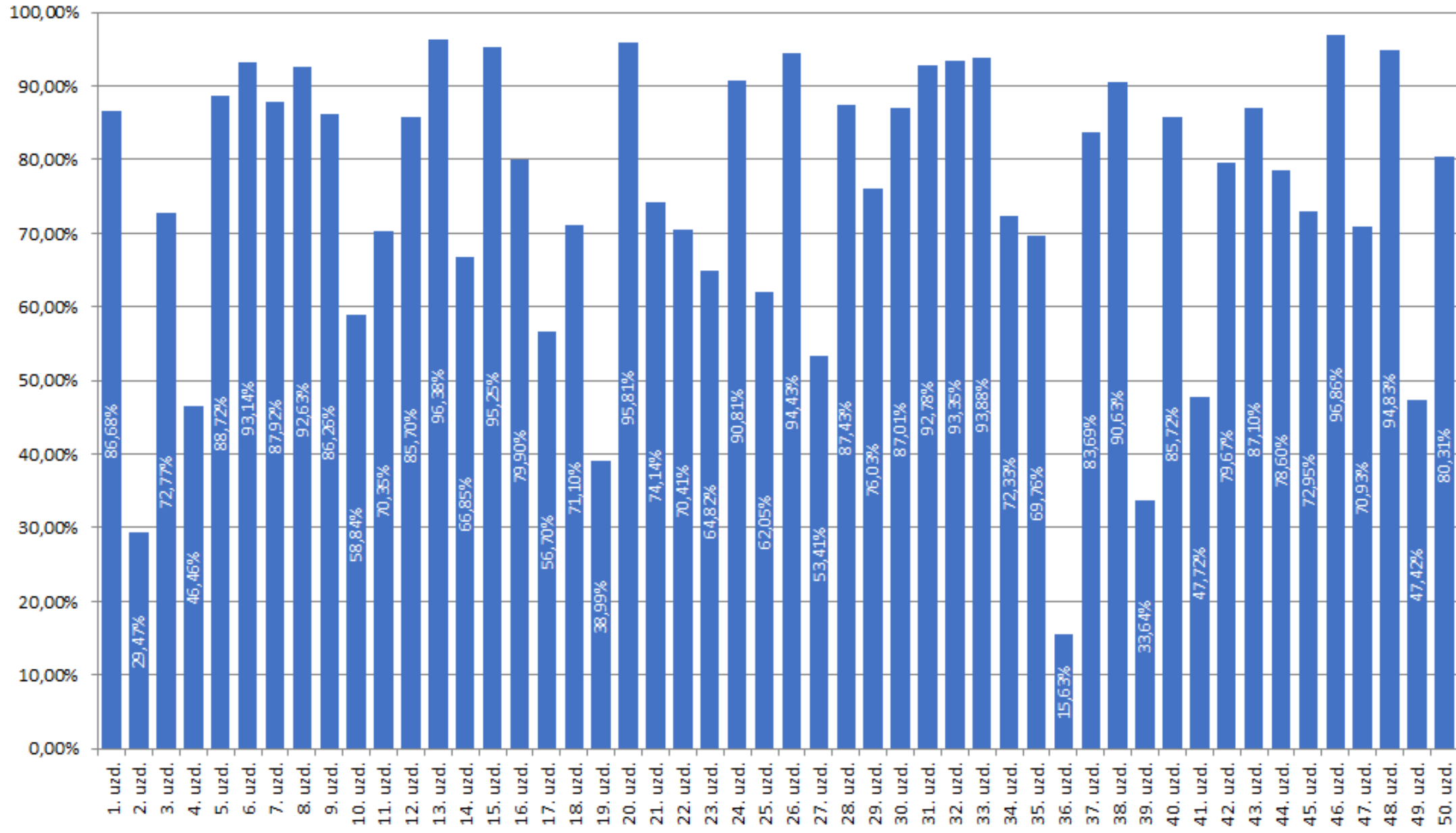
Veselībratības monitoringa darbs

2024./2025. māc.g.

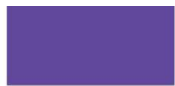
Uzdevumu izpilde %



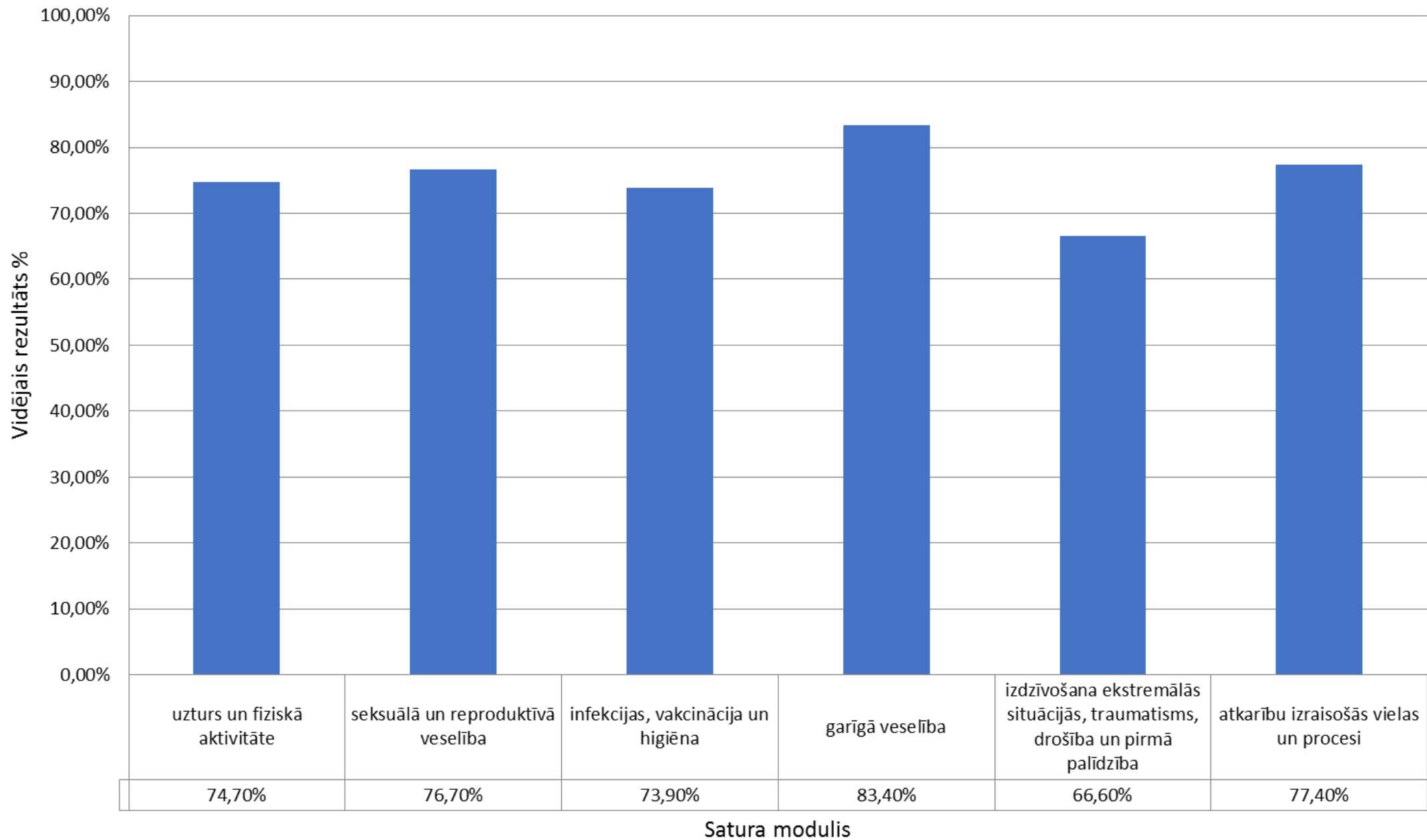
Valsts izglītības
saturs centrs



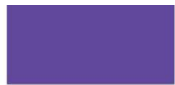
Veselībasprātības monitoringa darbs 2024./2025. māc.g.



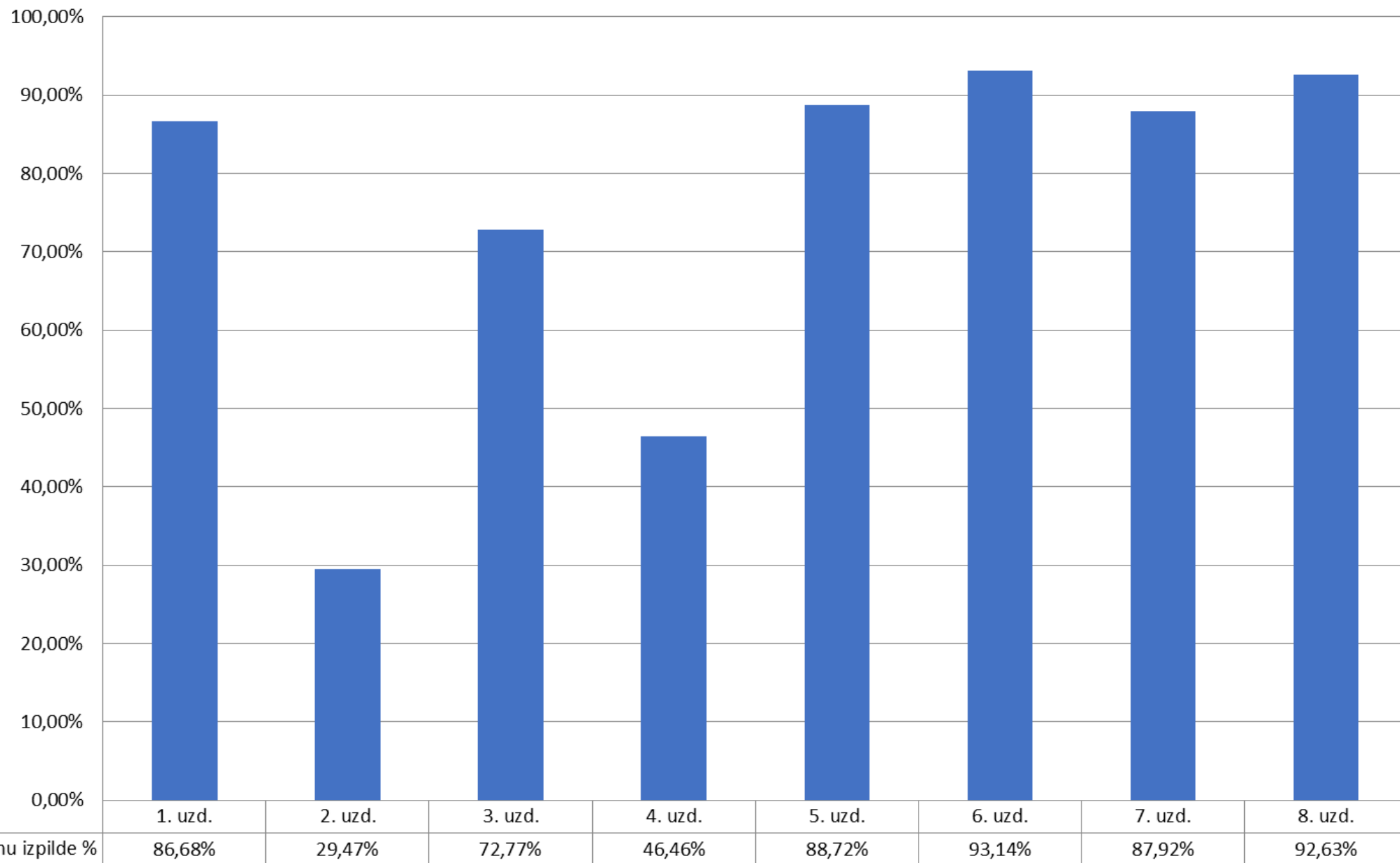
Valsts izglītības
satura centrs

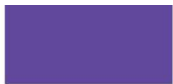


Veselībratības monitoringa darbs
2024./2025. māc.g.
Satura modulis "Uzturs un fiziskā aktivitāte"



Valsts izglītības
satura centrs





Valsts izglītības
satura centrs

2. Kas nodrošina vislielāko enerģijas krājumu organismā?

- A** tauki
- B** olbaltumvielas
- C** ogļhidrāti
- D** minerālvielas

| Atbilžu izvēle (%) | | | | | Grūtības pakāpe | Izšķirtspēja |
|--------------------|----|----|---|--------------|-----------------|--------------|
| A* | B | C | D | Nav atbildes | | |
| 29 | 30 | 31 | 9 | 0 | 0.29 | 0.31 |

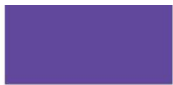
| | | |
|-------|----|----|
| 1 | 16 | 47 |
| 2 | 40 | 19 |
| 3 | 29 | 29 |
| 4 | 15 | 4 |
| Other | 0 | 0 |

4. Kas ir organisma galvenais enerģijas avots?

- A** olbaltumvielas
- B** ogļhidrāti
- C** tauki
- D** vitamīni

| Atbilžu izvēle (%) | | | | | Grūtības pakāpe | Izšķirtspēja |
|--------------------|----|---|----|--------------|-----------------|--------------|
| A | B* | C | D | Nav atbildes | | |
| 27 | 46 | 8 | 18 | 0 | 0.46 | 0.41 |

| | | |
|-------|----|----|
| 1 | 30 | 19 |
| 2 | 27 | 68 |
| 3 | 9 | 6 |
| 4 | 34 | 7 |
| Other | 0 | 0 |



Valsts izglītības
satura centrs

1. Ko ikvienam skolēnam nodrošina fiziskās aktivitātes?

A stājas traucējumus un sāpes pēc kāda laika

B slodzes izturības paaugstināšanos un organisma darbības pasliktināšanos

C labvēlīgu ietekmi uz iekšējās sekrēcijas dziedzeriem, asinsrites un elpošanas orgānu sistēmu

D pasliktina organisma emocionālo stāvokli

| Atbilžu izvēle (%) | | | | | Grūtības pakāpe | Izšķirtspēja |
|--------------------|---|----|---|--------------|-----------------|--------------|
| A | B | C* | D | Nav atbildes | | |
| 2 | 9 | 86 | 2 | 0 | 0.86 | 0.28 |

| | | |
|-------|----|----|
| 1 | 5 | 0 |
| 2 | 19 | 3 |
| 3 | 69 | 96 |
| 4 | 6 | 0 |
| Other | 0 | 0 |

3. Kas ir biežākais aptaukošanās cēlonis?

A neveselīgs uzturs

B mazkustība un nesamērīgs uzturs

C saslimšanas asinsrites sistēmā

D organisma atūdeņošanās

| Atbilžu izvēle (%) | | | | | Grūtības pakāpe | Izšķirtspēja |
|--------------------|----|---|---|--------------|-----------------|--------------|
| A | B* | C | D | Nav atbildes | | |
| 22 | 73 | 3 | 2 | 0 | 0.73 | 0.41 |

| | | |
|-------|----|----|
| 1 | 36 | 10 |
| 2 | 49 | 90 |
| 3 | 8 | 0 |
| 4 | 6 | 0 |
| Other | 0 | 0 |

5. Kāds ir veselīgs uzturs?

A ogļhidrātiem bagāts uzturs

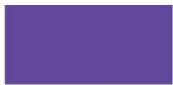
B uzturs bez taukvielām

C sabalansēts, daudzveidīgs uzturs

D termiski apstrādāts uzturs

| Atbilžu izvēle (%) | | | | | Grūtības pakāpe | Izšķirtspēja |
|--------------------|---|----|---|--------------|-----------------|--------------|
| A | B | C* | D | Nav atbildes | | |
| 7 | 3 | 89 | 1 | 0 | 0.89 | 0.28 |

| | | |
|-------|----|----|
| 1 | 17 | 1 |
| 2 | 8 | 0 |
| 3 | 71 | 98 |
| 4 | 4 | 0 |
| Other | 0 | 0 |



Valsts izglītības
satura centrs

6. Kādas ir nepietiekama uztura sekas?

- A** paaugstināta enerģija
- B** novājināta imūnsistēma, nogurums un aizkavēta organisma attīstība
- C** muskuļu masas palielināšanās
- D** uzlabota koncentrēšanās spēja

| Atbilžu izvēle (%) | | | | | Grūtības pakāpe | Izšķirtspēja |
|--------------------|----|---|---|--------------|-----------------|--------------|
| A | B* | C | D | Nav atbildes | | |
| 3 | 93 | 2 | 2 | 0 | 0.93 | 0.20 |

| | | |
|-------|----|-----|
| 1 | 7 | 0 |
| 2 | 79 | 100 |
| 3 | 7 | 0 |
| 4 | 5 | 0 |
| Other | 0 | 0 |

7. Kāpēc svarīgi ierobežot cukura patēriņu?

- A** tas uzlabo koncentrēšanās spējas
- B** tas var izraisīt aptaukošanos un citas veselības problēmas
- C** cukurs palīdz labāk mācīties
- D** tas samazina sirdsdarbības ātrumu

| Atbilžu izvēle (%) | | | | | Grūtības pakāpe | Izšķirtspēja |
|--------------------|----|---|---|--------------|-----------------|--------------|
| A | B* | C | D | Nav atbildes | | |
| 4 | 88 | 2 | 6 | 0 | 0.88 | 0.25 |

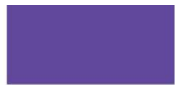
| | | |
|-------|----|----|
| 1 | 10 | 1 |
| 2 | 71 | 97 |
| 3 | 5 | 0 |
| 4 | 13 | 2 |
| Other | 0 | 0 |

8. Kā fiziskās aktivitātes ietekmē garīgo veselību?

- A** palielina stresu
- B** uzlabo garastāvokli, samazina trauksmi
- C** pasliktina koncentrēšanās spējas
- D** mazina miega kvalitāti

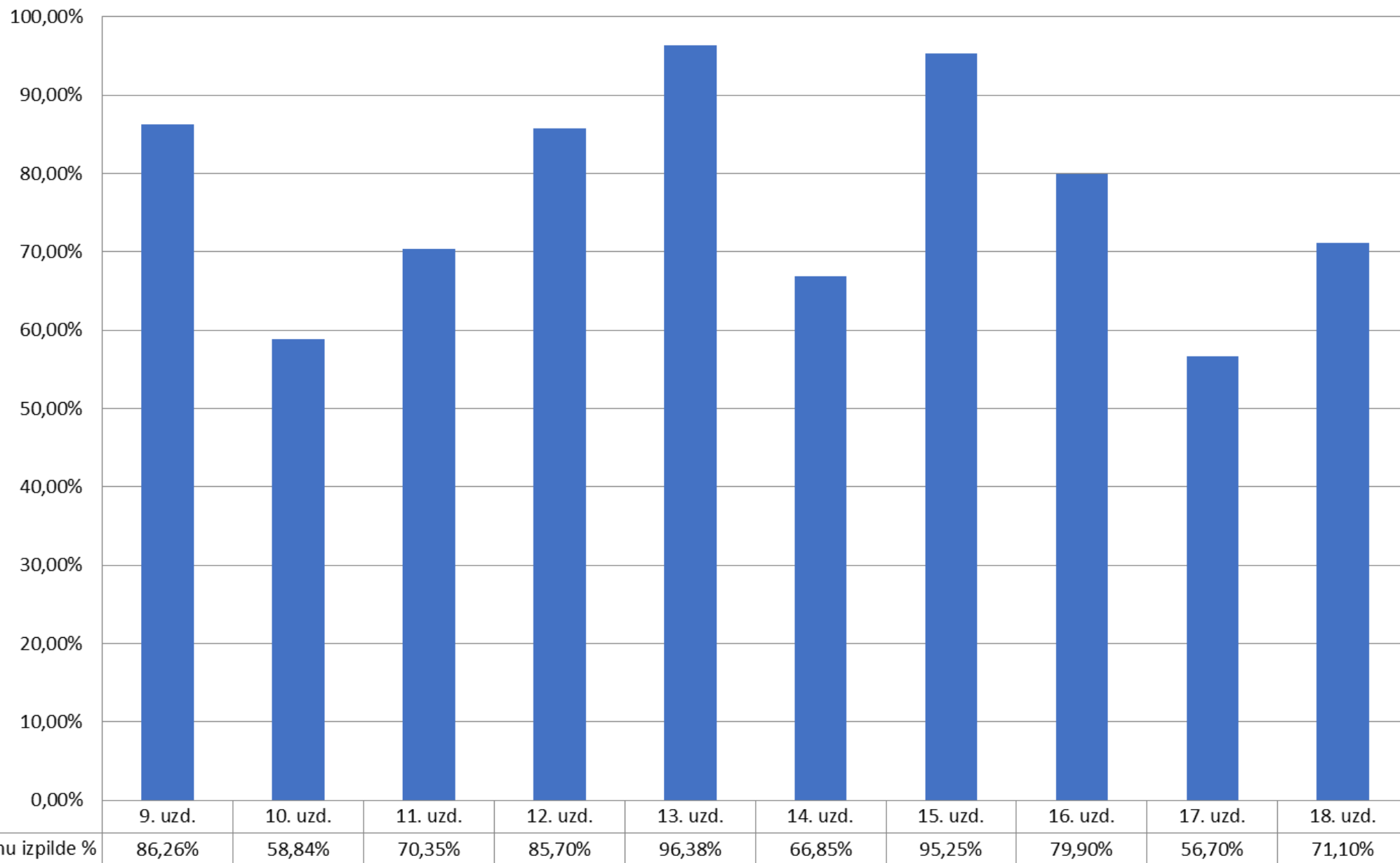
| Atbilžu izvēle (%) | | | | | Grūtības pakāpe | Izšķirtspēja |
|--------------------|----|---|---|--------------|-----------------|--------------|
| A | B* | C | D | Nav atbildes | | |
| 2 | 92 | 2 | 3 | 0 | 0.92 | 0.20 |

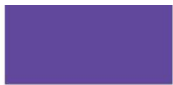
| | | |
|-------|----|----|
| 1 | 6 | 0 |
| 2 | 79 | 99 |
| 3 | 7 | 0 |
| 4 | 7 | 0 |
| Other | 0 | 0 |



Valsts izglītības
satura centrs

Veselībratības monitoringa darbs
2024./2025. māc.g.
Satura modulis "Seksuālā un reproduktīvā veselība"





Valsts izglītības
satura centrs

10. Kādu procesu esamība meitenes un zēna organismā atbild par grūtniecības iestāšanos?

A prezervatīva neizmantošana dzimumattiecību laikā

B sekss beidzas ar orgasmu

C meitenei – ovulācija, zēnam – ejakulācija

D seksuālās attiecības

| Atbilžu izvēle (%) | | | | | Grūtības pakāpe | Izšķirtspēja |
|--------------------|---|----|----|--------------|-----------------|--------------|
| A | B | C* | D | Nav atbildes | | |
| 25 | 5 | 59 | 10 | 0 | 0.59 | 0.38 |

| | | |
|-------|----|----|
| 1 | 35 | 14 |
| 2 | 9 | 2 |
| 3 | 40 | 78 |
| 4 | 14 | 6 |
| Other | 0 | 0 |

17. Kas jā dara, ja dzimumakta laikā plīsis prezervatīvs?

A jāpaņem jauns prezervatīvs

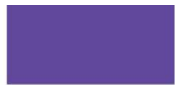
B jāpārtrauc dzimumakts un jāsteidzas mazgāties

C jālieto avārijas kontracepcijas medikamenti

D viss iepriekš minētais

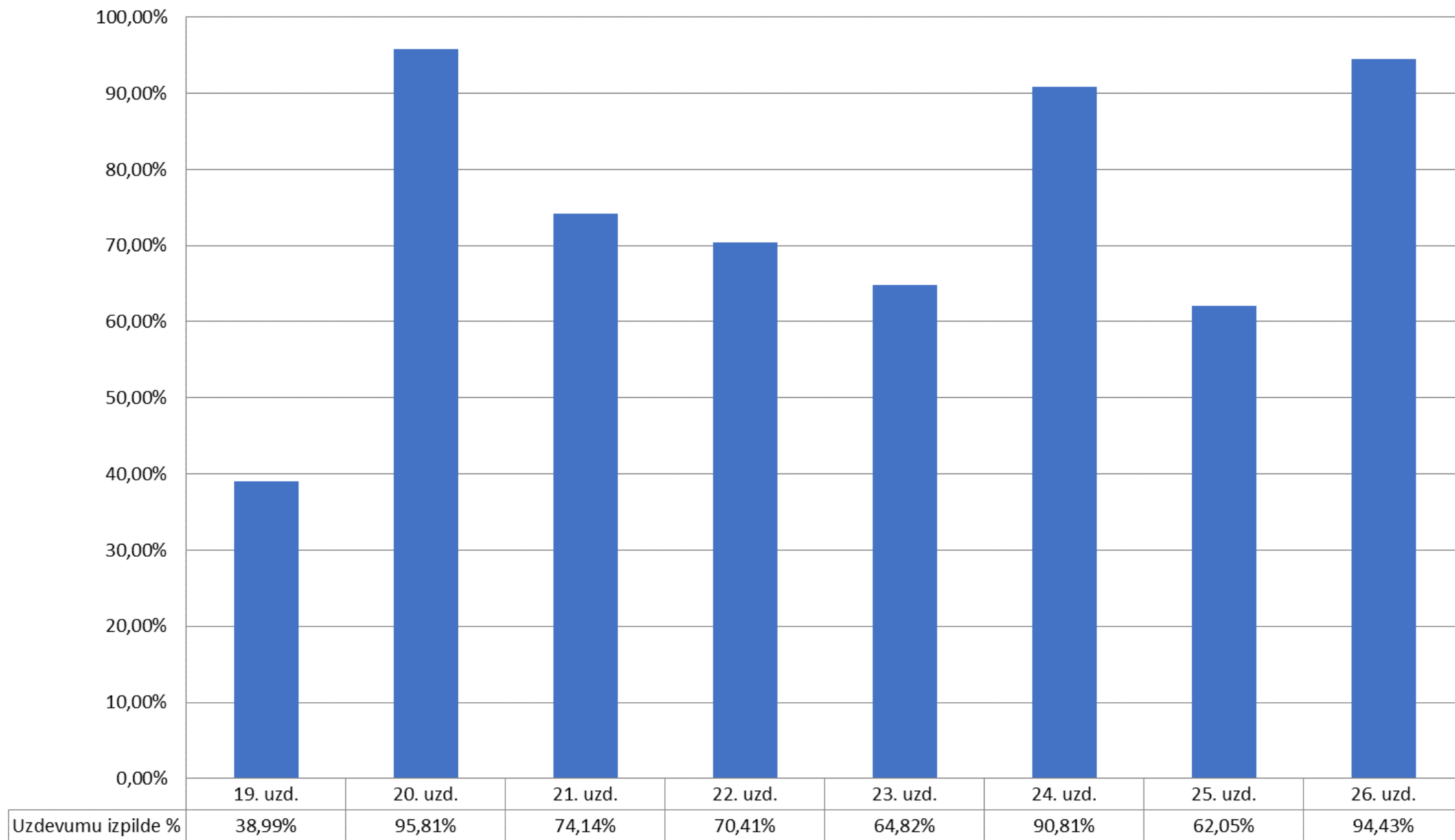
| Atbilžu izvēle (%) | | | | | Grūtības pakāpe | Izšķirtspēja |
|--------------------|----|----|----|--------------|-----------------|--------------|
| A | B | C* | D | Nav atbildes | | |
| 7 | 10 | 56 | 26 | 0 | 0.93 | 0.20 |

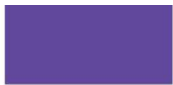
| | | |
|-------|----|----|
| 1 | 12 | 4 |
| 2 | 16 | 5 |
| 3 | 45 | 65 |
| 4 | 25 | 26 |
| Other | 0 | 0 |



Valsts izglītības
satura centrs

Veselībratības monitoringa darbs
2024./2025. māc.g.
Satura modulis "Infekcijas, vakcinācija un higiēna"





Valsts izglītības
satura centrs

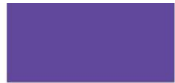
19. Kāpēc mūsu ķermenim nepieciešama tīrība?

- A** lai organisms spētu sevi aizsargāt no infekcijas slimībām un kairinošām vielām
- B** lai organisms spētu fizioloģiski pareizi darboties
- C** lai labi izskatītos un hormoni izstrādātu vajadzīgās vielas
- D** viss iepriekš minētais

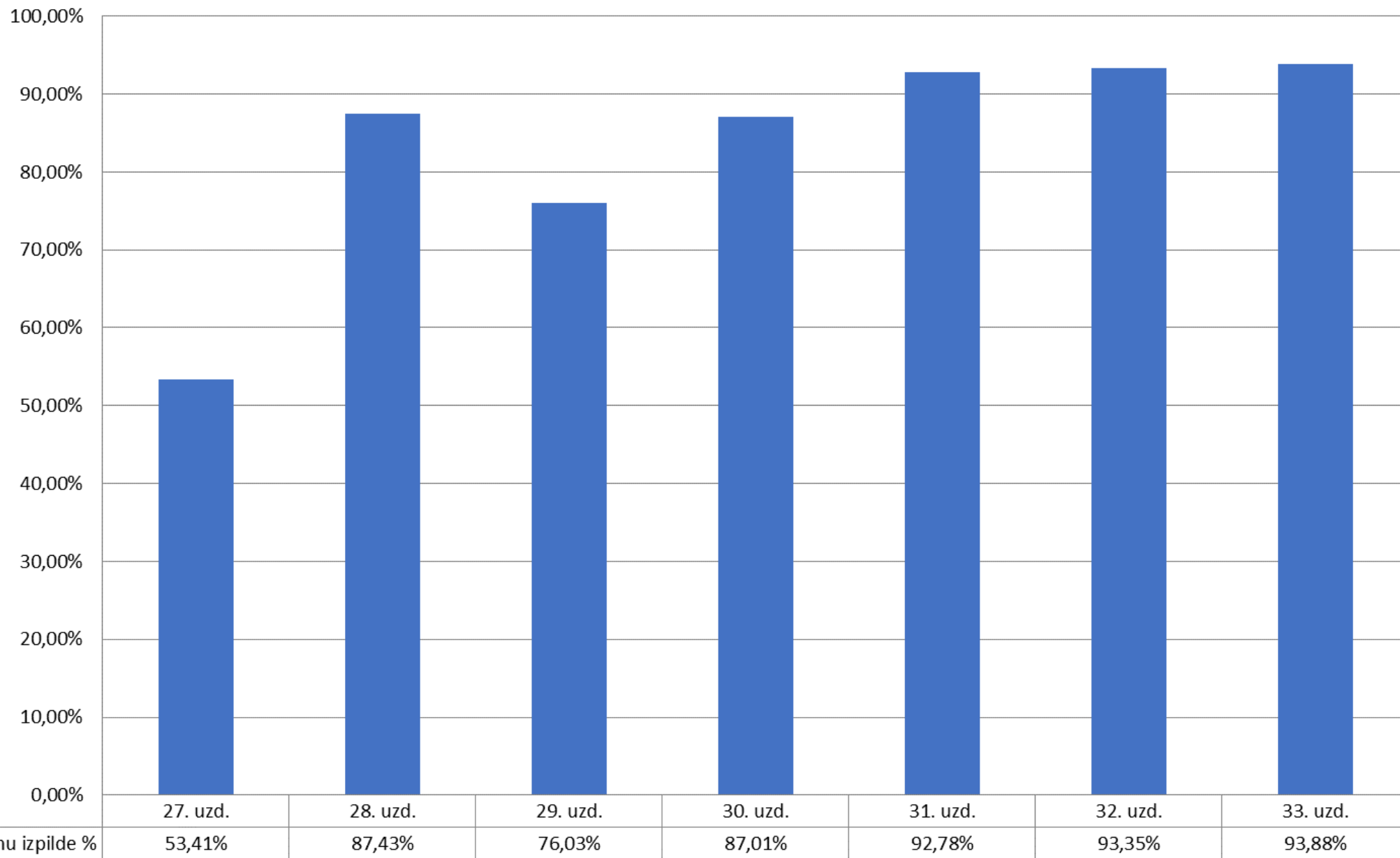
| Atbilžu izvēle (%) | | | | | Grūtības pakāpe | Izšķirtspēja |
|--------------------|---|---|----|--------------|-----------------|--------------|
| A* | B | C | D | Nav atbildes | | |
| 39 | 3 | 3 | 55 | 0 | 0.39 | 0.04 |

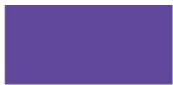
| | | |
|-------|----|------|
| 1 | 43 | 38 |
| 2 | 7 | 1 |
| 3 | 7 | 1 |
| 4 | 43 | 60 ! |
| Other | 0 | 0 |

Veselībasprātības monitoringa darbs
2024./2025. māc.g.
Satura modulis "Garīgā veselība"



Valsts izglītības
satura centrs





Valsts izglītības
satura centrs

27. Kas ir cilvēka pašvērtējums?

- A** indivīda objektīvs uzskats par sevi un savu vērtību
- B** indivīda subjektīvs uzskats par sevi un savu vērtību
- C** informācijas apkopojums par sevi kā indivīdu
- D** nemainīgs process, kas ietekmē cilvēka dzīvi

| Atbilžu izvēle (%) | | | | | Grūtības pakāpe | Izšķirtspēja |
|--------------------|----|----|---|--------------|-----------------|--------------|
| A | B* | C | D | Nav atbildes | | |
| 31 | 53 | 13 | 3 | 1 | 0.53 | 0.37 |

| | | |
|-------|----|----|
| 1 | 35 | 22 |
| 2 | 35 | 72 |
| 3 | 20 | 6 |
| 4 | 8 | 0 |
| Other | 0 | 0 |

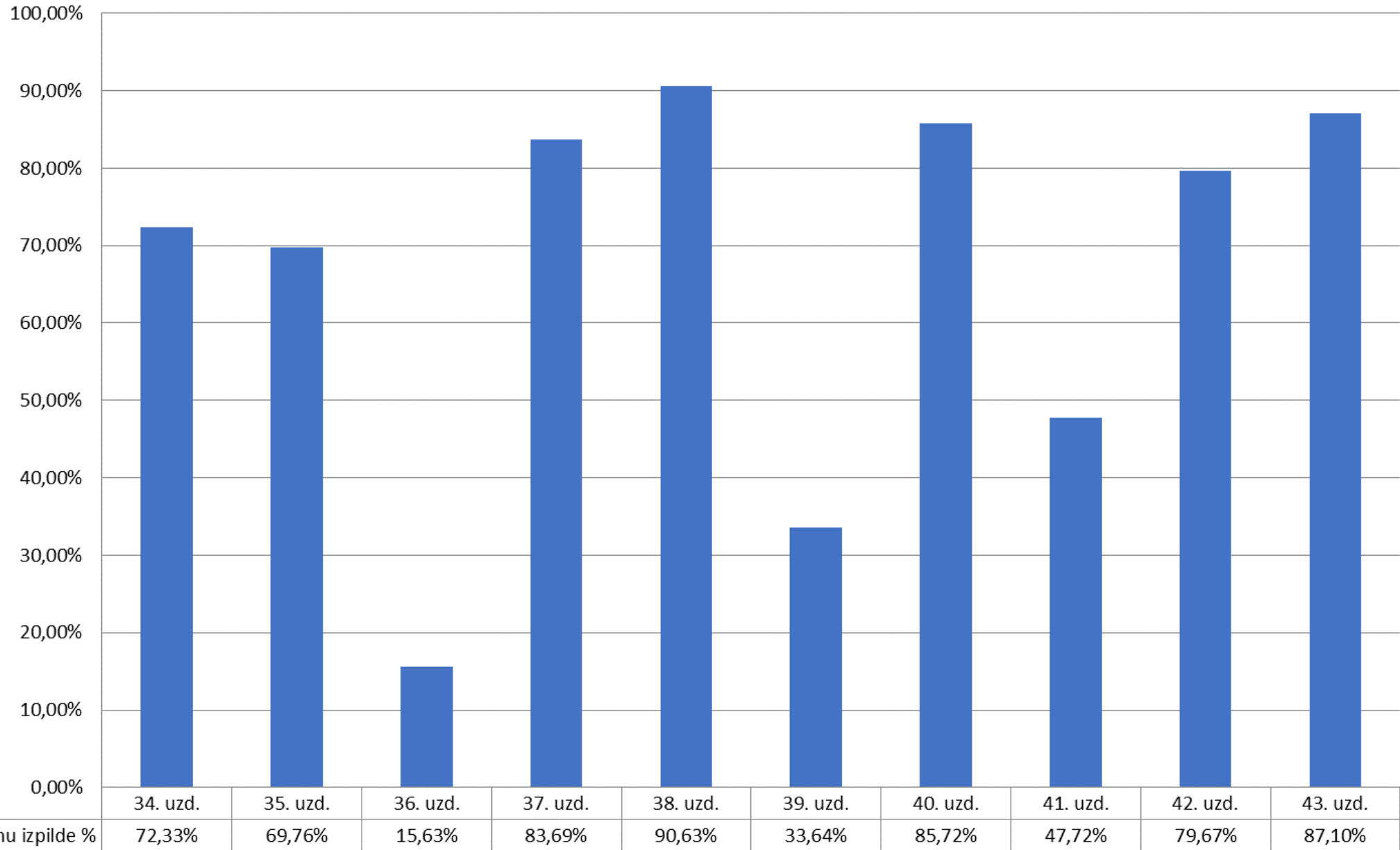
Veselībratības monitoringa darbs

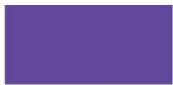
2024./2025. māc.g.

Satura modulis "Izdzīvošana ekstremālās situācijās, traumatisms, drošība un pirmā palīdzība"



Valsts izglītības
satura centrs





Valsts izglītības
satura centrs

36. Ar ko uzsāk atdzīvināšanu?

- A sirds masāžu
- B elpceļu atbrīvošanu
- C plaušu mākslīgo ventilāciju
- D pulsa pārbaudi uz miega artērijas

| Atbilžu izvēle (%) | | | | | Grūtības pakāpe | Izšķirtspēja |
|--------------------|----|----|----|--------------|-----------------|--------------|
| A | B* | C | D | Nav atbildes | | |
| 35 | 16 | 12 | 36 | 1 | 0.16 | 0.11 |

| | | |
|-------|----|----|
| 1 | 40 | 30 |
| 2 | 11 | 22 |
| 3 | 15 | 9 |
| 4 | 32 | 39 |
| Other | 0 | 0 |

39. Kas jā dara, ja nejauši norīts nezināms šķidrums?

- A jāzvana mammai un jāprasa, ko darīt
- B jāizraisa vemšana
- C kārtīgi jāizskalo mute un jāiedzer tīrs ūdens
- D mājas aptieciņā jāmeklē medikamenti, kas palīdzēs

| Atbilžu izvēle (%) | | | | | Grūtības pakāpe | Izšķirtspēja |
|--------------------|----|----|---|--------------|-----------------|--------------|
| A | B | C* | D | Nav atbildes | | |
| 6 | 54 | 33 | 6 | 1 | 0.33 | 0.07 |

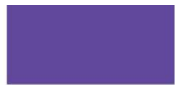
| | | |
|-------|----|------|
| 1 | 13 | 3 |
| 2 | 42 | 58 |
| 3 | 31 | 38 ! |
| 4 | 13 | 1 |
| Other | 0 | 0 |

41. Kāda ir pirmā palīdzība ģīboņa gadījumā?

- A novietot cietušo guļus stāvoklī un pacelt uz augšu kājas
- B novietot cietušo pussēdus stāvoklī
- C novietot cietušo uz sāniem
- D dod dzert karstu tēju

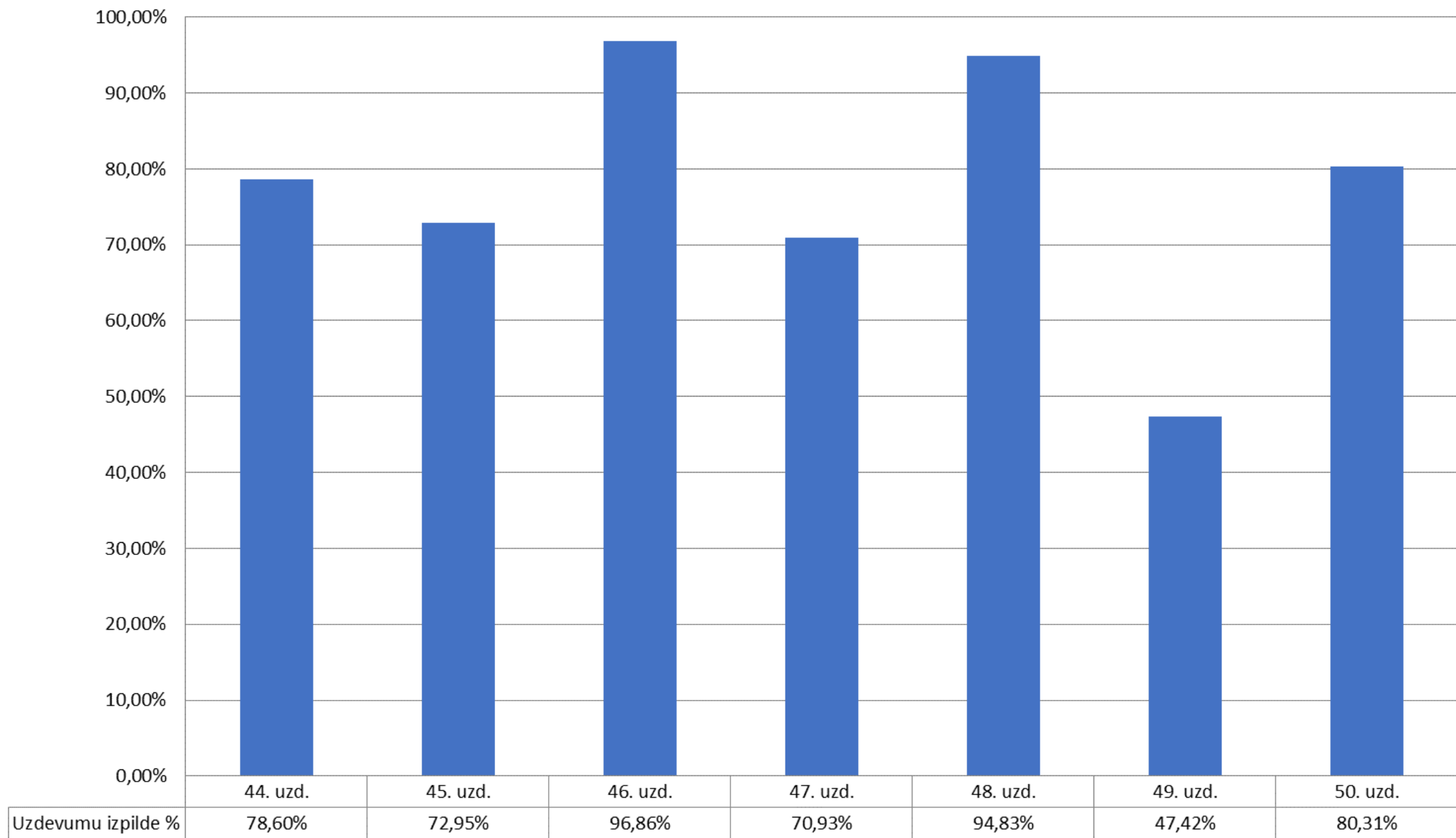
| Atbilžu izvēle (%) | | | | | Grūtības pakāpe | Izšķirtspēja |
|--------------------|----|----|---|--------------|-----------------|--------------|
| A* | B | C | D | Nav atbildes | | |
| 47 | 22 | 27 | 2 | 1 | 0.47 | 0.18 |

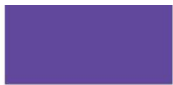
| | | |
|-------|----|----|
| 1 | 39 | 57 |
| 2 | 25 | 18 |
| 3 | 28 | 25 |
| 4 | 6 | 0 |
| Other | 0 | 0 |



Valsts izglītības
satura centrs

Veselībratības monitoringa darbs
2024./2025. māc.g.
Satura modulis "Atkarību izraisošās vielas un procesi"





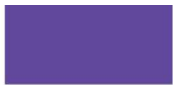
Valsts izglītības
satura centrs

49. Kura pazīme visbiežāk raksturo psiholoģisko atkarību?

- A** fiziskais nogurums vai agresivitāte
- B** nepieciešamība pamēģināt arvien jaunas vielas
- C** spēcīga vēlme lietot konkrētu vielu
- D** imunitātes pavājināšanās

| Atbilžu izvēle (%) | | | | | Grūtības pakāpe | Izšķirtspēja |
|--------------------|----|----|---|--------------|-----------------|--------------|
| A | B | C* | D | Nav atbildes | | |
| 29 | 19 | 47 | 4 | 1 | 0.47 | 0.31 |

| | | |
|-------|----|----|
| 1 | 32 | 24 |
| 2 | 25 | 12 |
| 3 | 32 | 63 |
| 4 | 9 | 1 |
| Other | 0 | 0 |



Valsts izglītības
satura centrs

PALDIES!

mihails.basmanovs@visc.gov.lv

tālr. 60001609