



TVIRTINU

2019/2020 MOKSLO METŲ SVEIKATOS UGDYMO PLANAS

ALYTAUS RAJONO BUTRIMONIŲ GIMNAZIJA

(mokyklos pavadinimas)

DATA	TEMA	VEIKLA/PRIEMONĖ	TIKSLINĖ GRUPĖ
I - II sav.	Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas	Asmens higiena – neatsiejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, padedanti išvengti užkrečiamųjų ligų ir jų keliamos grėsmės sveikatai. Neretai pakankamų įgūdžių neturėjimas neišvengiamai tampa vienos iš užkrečiamųjų ligų paplitimo priežastimi. Visuomenės sveikatos specialistai, siekdami valdyti užkrečiamųjų ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kiekvienų mokslėivių atostogų ir esant būtinybei, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30d. įsakymo Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ 17.12, 17.13, 17.14 punktais, tikrina mokinių asmens higieną, planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimo bendrąsias ir individualias profilaktines priemones.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių mokslėiviai
II - III sav.	Sveikatos žinių testas	Sveikatos gyvensenos ugdymas – tai teorinių žinių ir praktinių įgūdžių visuma. Siekiant kryptingai ir tikslingai vykdyti šį ugdymą, taip pat norint išsiaiškinti, ar vykdomos priemonės turi teigiamą poveikį, reikia žinoti, kiek ir kokių sveikatos žinių turi mokslėiviai. Sveikatos žinių testas 5, 9 klasių mokiniams - tai kasmetinis, „tradicinis“ vaikų žinių patikrinimas, kurio siekiama stebėti sveikatos žinių dinamiką. Mokinių sveikatos žinių testas apjungia tokias temas, kaip sveika gyvensena, sveika mityba, fizinis aktyvumas, pirmą pagalbą, ligų profilaktika ir kt.	5, 9 kl.

RUGSĖJIS

		Tikslas – patikrinti moksleivių sveikatos žinias, siekiant sistemingai vykdyti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje. Priemonė: ✓ sveikatos žinių testas. Sveikatos žinių patikrinimą vykdys sveikatos priežiūros specialistė mokykloje. Tikslinė grupė 5 ir 9 klasių mokiniai. Rezultatai analizuojami ir vertinami visuomenės sveikatos biure, bei pateikiami viešai.	5, 6 kl.
	Jungiamojo aparato ir skeleto raumenų sistemos ligų profilaktika	Mokyklinė kuprinė – viena iš daugybės mokyklinių prekių, turinti didelę tiesioginę įtaką vaiko sveikatai. Daug sveriančios ar netinkamai nešiojamos mokyklinės kuprinės įtakoja kaklo, pečių, nugaros skausmus, pasunkėjusio kvėpavimo, bei netaisyklingos laikysenos formavimąsi. Reikalavimai mokyklinėms kuprinėms yra nustatyti higienos normoje HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“. Dokumente nurodyta, kad tuščios mokyklinės kuprinės svoris pradinį klasių mokslėiviams turi būti ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių mokslėiviams - ne daugiau kaip 1000 g. Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10% mokinio kūno svorio. Tikslas – įvertinti 5, 6 kl. mokinių nešiojamų kuprinų svorį, siekiant išvengti vaikų laikysenos sutrikimų dėl per didelio kuprinų svorio. Rezultatus palyginti su kelių pastarųjų metų rezultatais. Priemonės: ✓ akcija „Ką kuprinėje neši?“ (5, 6 kl.); ✓ diskusija „Ar ne per sunki tavo kuprinė?“; ✓ standas – „Ar tinkamai pasiruošei mokyklai?“	Visų amžiaus grupių mokslėiviai
<i>III IV sav.</i>	Kuprinų svėrimo akcija „Ką kuprinėje neši?“		
<i>IV</i>	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – griausių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą. Tikslas: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. Priemonė: ✓ fizinio aktyvumo užsiėmimai (pertraukos metu).	

			1 kl.
II-III sav.	Vaikų burnos higiena. Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programa. Konkursas „Silantams draugiškiausia klasė“	Valstybės remiama ir finansuojama vaikų krūminių dantų silantavimo programa (toliau-programa) skirta 6–14 metų vaikų nuolatinių krūminių dantų kramtomųjų paviršių edukacijos prevencijai, Lietuvoje vykdoma nuo 2004 m., tačiau vyko gana vangiai. Silantai – tai skysta plombinė medžiaga, kuria užpildomos nuolatinių krūminių dantų vagelės. Taip dantys apsaugomi nuo dantų edukacijos, be to, juos lengviau valyti. Silantais dengiami tik nesugedę nuolatiniai dantys. 2014 m. pradėjus vykdyti konkursą „Silantams draugiškiausia klasė“, pasinaudojusią šia programa vaikų Alytaus rajone skaičius išaugo trigubai. Tikslas – skatinti vaikų krūminių dantų silantavimą, siekiant išlaikyti aktyvų šios programos testinumą. Priemonė: ✓ testinis konkursas, kurio metu skatinamas vaikų krūminių dantų silantavimas; ✓ esant poreikiui vaikus silantuoti lydi - visuomenės sveikatos specialistas. <i>Pastaba: informuoti apie galimybę silantuoti dantis 6-14 metų amžiaus moksleivius, kurie anksčiau nėra dalyvavę vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje arba jų dantys nėra silantuoti.</i>	
III sav.	Dantys jų priežiūra. Burnos higiena	Burnos higiena – vienas iš dantų priežiūros būdų, padedančių išlaikyti sveikus dantis. Tinkamai neišvalius apnašų dantų šepetėliu, jos sukietėja ir susiformuoja dantų akmenys, kuriuose kaupiasi bakterijos sukeliančios įvairias dantų ligas. Dažnos pasekmės: blogas burnos kvapas, nestetiškai atrodantys dantys, dantų edukonis bei kitos ligos Tikslas – supažindinti moksleivius su tinkama burnos higiena, siekiant užkirsti kelią įvairioms dantų ligoms. Priemonė: ✓ teorinis - praktinis užsiėmimas.	1-2 kl.

	<i>IV sav.</i>	Psichinė sveikata. Jausmai. Jausmų valdymo būdai	Tiek vaikai, tiek suaugusieji moka išreikšti savo teigiamas emocijas. Tačiau, kai užvaldo negatyvūs jausmai – neretai kyla problemų, ypač mažiesiems, kurie nesupranta kaip apibūdinti patiriamą ir išgyvenamą jausmą. Emocijos slėpimas ir užgniaužimas savyje gali neigiamai paveikti vaiko psichinę sveikatą. Pyktis, liūdesys, nusivylimas – tai tokie pat jausmai kaip džiaugsmas, pasitenkinimas ir jie neišvengiami, tik su jais susidoroti kur kas sudėtingiau. Svarbu vaikams padėti suprasti ir priimti savo neigiamus jausmus, išmokyti konstruktiviai juos išreikšti. Tikslas – supažindinti vaikus su jausmais, jų valdymo būdais. Priemonė: ✓ teorinis – praktinis užsiėmimas.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai
	<i>IV sav.</i>	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriais lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą. Tikslas: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. Priemonė: ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu).	Visų amžiaus grupių moksleiviai
	<i>I sav.</i>	Mokinių atostogos		Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
LAPKRITIIS	<i>II sav.</i>	Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas	Asmens higiena – neatsiejiama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, padedanti išvengti užkrečiamųjų ligų ir jų keliamos grėsmės sveikatai. Neretai pakankamų įgūdžių neturėjimas neišvengiamai tampa vienos iš užkrečiamųjų ligų paplitimo priežastimi. Visuomenės sveikatos specialistai, siekdami valdyti užkrečiamųjų ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kiekvienų moksleivių atostogų ir esant būtinybei, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30d. įsakymo Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ 17.12, 17.13, 17.14 punktais, tikrina mokinių asmens higieną, planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimo bendrąsias ir individualias profilaktines priemones.	

				Visų amžiaus grupių moksleiviai
III sav.	Žalingų įpročių prevencija. Tarpautinė nerūkymo diena. Akcija „Ikvėpk gryno oro“	Rūkymas, kaip žalingas įprotis yra itin paplitęs visuomenėje. Rūkymo metu į organizmą papuola aktyviosios medžiagos, kurios pirmiausia keliauja į plaučius, po to į kraują, tuomet su krauju nugabenamos į smegenis, o po to išnešiojamos po visą organizmą. Šis ilgalaikis procesas padidina sergamumą bei mirtingumą nuo įvairių ligų, tokių kaip širdies nepakankamumas, miokardo infarktas, plaučių ir kitų organų onkologiniai susirgimai, lėtinės obstrukcinės kvėpavimo sistemos ligos. Tikslas – suteikti žinių apie rūkymą, tabaką ir jo keliamą žalą žmogaus organizmui. Priemonės: ✓ praktinis–teorinis užsiėmimas; ✓ standas.	3–7 kl.	
III sav.	Supratimo apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms didinimas. Europos supratimo apie antibiotikus diena	Lapkričio 18 d. Lietuvoje ir Europoje minima Europos supratimo apie antibiotikus diena. Netinkamas antimikrobinų vaistų vartojimas, atsparių mikroorganizmų atsiradimas ir plitimas eilę metų įvardijami kaip grėsmė visuomenės sveikatai. Svarbu atkreipti mokyklos bendruomenės dėmesį ir didinti vaikų supratimą apie teisingą antibiotikų vartojimą. Tikslas – suteikti žinių apie teisingą antibiotikų vartojimą ir didinti supratimą apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms. Priemonės: ✓ akcija „Vartokime antibiotikus atsakingai. Persalimas? Gripas? Pasveik be antibiotikų.“.	11,12 kl.	
III-IV sav.	Pirmosios pagalbos mokymai	Teikti pirmąją pagalbą nelaimės atveju turime gebėti visi. Statistika rodo, kad mirtingumas dėl išorinių mirties priežasčių yra trečiojoje vietoje. Turimos žinios gali išgelbėti gyvybę. Siekiant suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmosios pagalbos teikimo būdus vykdomi praktiniai pirmosios pagalbos teikimo užsiėmimas. Tikslas - supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gaivinimo manekenus, žaizdų modelius bei Hemliko manevro imitavimo liemenę. Priemonė: ✓ 2 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 2 ak. val. praktinis užsiėmimas; ✓ gaivinimo manekenas, žaizdų modeliai, Hemliko manevro imitavimo modelis.		
IV sav.	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą. Tikslas: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų	Visų amžiaus grupių moksleiviai	

		neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. Priemonė: ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu).	Visų amžiaus grupių moksliviai
<i>I sav.</i>	Igytas imunodeficito sindromas Žmogaus imunodeficito virusas (ŽIV)	ŽIV perduodamas per tiesioginį sąlytį su sergančiojo gleivine, krauju ar kitais kūno skysčiais. ŽIV negali užsikrėsti būnant arti sergančiojo žmogaus, su juo valgant ar naudojantis bendru tualetu. Didelė dalis žmogų klaidingai mano, kad ŽIV galima užsikrėsti įkandus uodui ar maudantis tame pačiame baseine. Svarbu žinoti teisingą informaciją ir netikėti mitais. Pasaulinės AIDS dienos paminėjimas. Tikslas - suteikti žinių apie AIDS ir ŽIV istoriją, pirmuosius susirgimo atvejus, požymius užsikrėtus, užsikrėtimo kelius bei galimas pasekmes žmogaus organizmui. Priemonė: ✓ standas; ✓ vieša akcija įvairiose mokyklos erdvėse.	
<i>II sav.- III sav.</i>	Klauso organas. Triukšmo poveikis organizmui. Triukšmo prevencija	Klausa – tai vienas iš svarbiausių jutimo organų teikiančių informaciją apie mus supančią aplinką. Manoma, kad 20 proc. mūsų blogos sąvjautos priklausu nuo mus supančios aplinkos. Deja, triukšmo lygis per paskutinius 15-20 metų padidėjo net 2 kartus. Triukšmas trikdo miegą, poilsį, mokymąsi, bendravimą bei neigiamai veikia žmonių sveikatą. Vaikų ir jaunuolių klausa yra jautresnė triukšmui, todėl ji greičiau ir lengviau pažeidžiama. Klausos pakenkimai gali būti absoliuti kliūtis pasirenkant profesiją. Vertingą gebėjimą girdėti reikia saugoti, todėl svarbu nuo ankstyvo amžiaus vaikus tinkamai informuoti apie triukšmo poveikį žmogaus sveikatai bei jo mažinimo būdus. Tikslas – supažindinti vaikus su klausos organu, triukšmo poveikiu organizmui, bei galimybėmis jį sumažinti. Priemonė: ✓ teorinis – praktinis užsiėmimas.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai
<i>III sav.</i>	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – griausių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą. Tikslas: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. Priemonė: ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu).	Visų amžiaus grupių moksliviai

GRUODIS

			Mokytøjai
III-IV sav.	Pirmosios pagalbos mokymai	Teikti pirmąją pagalbą nelaimės atveju turime gebėti visi. Statistika rodo, kad mirtingumas dėl išorinių mirties priežasčių yra trečiojoje vietoje. Turimos žinios gali išgelbėti gyvybę. Siekiant suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmosios pagalbos teikimo būdus vykdomi praktiniai pirmosios pagalbos teikimo užsiėmimai. Tikslas - supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gaivinimo manekenus, žaizdų modelius bei Hemliko manevro imitavimo liemenę. Priemonė: ✓ 2 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 2 ak. val. praktinis užsiėmimas; ✓ gaivinimo manekenas, žaizdų modeliai, Hemliko manevro imitavimo modelis.	
III sav. - IV sav.	Moksleivių sveikatos stebėseną	Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos specialistai kiekvieną pusmetį renka ir analizuoja moksleivių i mokyklas pristatytas gydytojų pažymas, kuriose nurodoma kokiomis ligomis jie sirgo (serga). Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys Alytaus rajono bendrojo lavinimo mokyklose, surinktus sergamumo duomenis teikia biuiui, kur atliekama išsami sergamumo analizė ir nustatoma bendra ir individuali situacija atskirose rajono mokyklose Duomenų apie mokinių sveikatą statistinė analizė. 1–12 klasių mokinių sergamumo duomenų analizė pagal surinktas sveikatos pažymas iš gydytojo už 2019-09-01 – 2020-01 laikotarpį.	Priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
IV sav.			
I sav.	Mokinių atostogos		
II sav.	Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas	Asmens higiena – neatsiejiama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, padedanti išvengti užkrečiamųjų ligų ir jų keliamos grėsmės sveikatai. Neretai pakankamų įgūdžių neturėjimas neišvengiamai tampa vienos iš užkrečiamųjų ligų paplitimo priežastimi. Visuomenės sveikatos specialistai, siekdami valdyti užkrečiamųjų ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kiekvienų moksleivių atostogų ir esant būtinybei, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30d. įsakymo Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ 17.12, 17.13, 17.14 punktais, tikrina mokinių asmens higieną, planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimo bendrąsias ir individualias profilaktines priemones.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
II - III sav.	Užkrečiamųjų ligų profilaktika. „Kontrolierius	Oda yra pats didžiausias, besikeičiantis ir reguliariai atsinaujinantis žmogaus organas. Ant jos nuolat patenka įvairūs teršalai bei gyvena ir dauginasi įvairūs mikroorganizmai, patenkantys iš aplinkos.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio

	„Kriauklys“ virusams ir bakterijoms sako NE!“	Didelio susibūrimo vietose, tokiose kaip mokykla užkrečiamųjų ligų grėsmės išvengti yra sunku. Vaikai daug bendrauja tarpusavyje, bėgioja, liečia vienas kitą, dalinasi daiktais, todėl susidaro palankios sąlygos plisti virusams ir bakterijoms. Užsikrečiame nesilaikant elementarios higienos: neplaukamos rankos, valgoma neplautos mėsos ir sodo uogos, vaisiai, daržovės. Vienas efektyviausių būdų, kaip pašalinti įvairių infekcijų sukėlėjus - plauti rankas Tikslas - skatinti visą mokyklos bendruomenę aktyviai ir reguliariai rūpintis savo rankų higiena, siekiant sumažinti užkrečiamųjų ligų, tokių, kaip viršutinių kvėpavimų takų infekcijos, plitimą mokyklos bendruomenėje. Priemonės: ✓ rankų plovimo „penkminutė“.	amžiaus vaikai, 1–4 kl.
	Mityba. Debatai. „Maistas: namuose, valgykloje ir greito maisto užkandinėje/kavinėje. Ką renkiesi tu? Kodėl?“	Vienas esminių sveikatai įtakojančių gyvensenos elementų turinčių įtaką ligų rizikos mažinimui – sveika mityba. Pasaulio sveikatos organizacijos teigimu prasta žmogaus mityba gali sukelti imuniteto susilpnėjimą, padidėjusį sergamumą įvairiomis ligomis, sutrikusią fizinę ir psichinę raidą bei sumažėjusį darbingumą. Maitindamasis žmogus turi gauti apie 40 įvairių medžiagų, kurios įsitraukia į daugelį biocheminių reakcijų taip virsdamos biologiskai aktyviais ir organizmui būtinais junginiais. Sveikos mitybos suvokimas grindžiamas teisingu maisto pasirinkimu, tačiau neatsiejamas yra ir sveikos mitybos taisyklių bei rekomendacijų laikymasis. Tikslas - skatinti mokinius formuoti sveikos mitybos įgūdžius ir mokyti pasirinkti tinkamus maisto produktus. Priemonės: ✓ debatai.	7,8,9 kl.
<i>IV sav.</i>	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – griausių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą. Tikslas: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. Priemonė: ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu).	Visų amžiaus grupių moksleiviai

			7 kl.
<i>IV-I sav.</i>	Saugus eismas. Atšvaitų svarba. Diskusija - debatai „Kodėl žmonės nedėvi atšvaitų?“	Kasmet Lietuvoje registruojama labai daug eismo įvykių, i kuriuos patenka pėstieji. Per metus jų žūva apie šimtą, daugiau kaip pusė - tamsiuoju paros metu. Beveik visi žuvusieji neturėjo nė atšvaito, nė žibinto, nė jokio kito šviesą atspindinčio ar sklaidžiančio daikto. Siekiant sumažinti patiriamas traumas ir mirčių skaičių dėl nesaugaus pėsčiųjų elgesio, būtina tinkamai informuoti moksleivius apie pagrindines saugaus elgesio kelyje taisykles. Tikslas: supažinti vaikus su saugaus elgesio kelyje taisyklėmis ir ugdyti jų supratimą apie atšvaitų segėjimo svarbą. Priemonė: ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas; ✓ atšvaitai; ✓ stendas.	
		Teikti pirmąją pagalbą nelaimės atveju turime gebėti visi. Statistika rodo, kad mirtingumas dėl išorinių mirties priežasčių yra trečiojoje vietoje. Turimos žinios gali išgelbėti gyvybę. Siekiant suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmosios pagalbos teikimo būdus vykdomi praktiniai pirmosios pagalbos teikimo užsiėmimas. Tikslas - supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gaivinimo manekenus, žaizdų modelius bei Hemliko manevro imitavimo liemenę. Priemonė: ✓ 2 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 2 ak. val. praktinis užsiėmimas; ✓ gaivinimo manekenas, žaizdų modeliai, Hemliko manevro imitavimo modelis.	9,10 kl.
<i>I-II sav.</i>	Pirmosios pagalbos mokymai	Vaikų sveikatos profilaktinių patikrinimų duomenys rodo, kad kasmet nustatoma vis daugiau moksleivių laikysenos sutrikimų. Svarbu tai, kad laikysenos sutrikimų skaičius ne tik didėja, bet ir „jaunėja“. Laikysena – įprasta kūno padėtis stovint, sėdint, einant. Taisyklinga laikysena yra būtina ne tik optimaliam kaulų ir raumenų, bet ir vidaus organų funkcionavimui. Laikysena kinta visą gyvenimą, tačiau laiku pastebėjus netaisyklinę laikyseną, vykdant taisyklingos laikysenos profilaktiką, galima ją koreguoti ir taip užtikrinti taisyklinę jos vystymąsi bei išvengti rimtų sveikatos sutrikimų. Tikslas – praktinių ir teorinių užsiėmimų metu formuoti racionalų požiūrį į taisyklinę laikyseną ir jos svarbą. Priemonė: ✓ teorinis užsiėmimas; ✓ praktiniai užsiėmimai (lavinamieji mankštos pratimai).	3,4 kl.
<i>II-III sav.</i>	Taisyklinga laikysena. Taisyklingos laikysenos profilaktika		
VASARIS			

		Priemonė: ✓ renginys, skirtas visai bendrojo lavinimo mokyklos bendruomenei. <i>Pastaba: šio renginio laikas ir data yra derinama atskirai.</i>	
II sav.	Mokinių atostogos		
III sav.	Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas	Asmens higiena – neatsiejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, padedanti išvengti užkrečiamųjų ligų ir jų keliamos grėsmės sveikatai. Netetai pakankamų įgūdžių neturėjimas neišvengiamai tampa vienos iš užkrečiamųjų ligų paplitimo priežastimi. Visuomenės sveikatos specialistai, siekdami valdyti užkrečiamų ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kiekvienų moksleivių atostogų ir esant būtinybei, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30d. įsakymo Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ 17.12, 17.13, 17.14 punktais, tikrina mokinių asmens higieną, planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimo bendrąsias ir individualias profilaktines priemones. Teikti pirmąją pagalbą nelaimės atveju turime gebėti visi. Statistika rodo, kad mirtingumas dėl išorinių mirties priežasčių yra trečiojoje vietoje. Turimos žinios gali išgelbėti gyvybę. Siekiant suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmosios pagalbos teikimo būdus vykdomi praktiniai pirmosios pagalbos teikimo užsiėmimai. Tikslas - supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gaivinimo manekenus, žaizdų modelius bei Hemliko manevro imitavimo liemenę. Priemonė: ✓ 2 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 2 ak. val. praktinis užsiėmimas; ✓ gaivinimo manekenas, žaizdų modeliai, Hemliko manevro imitavimo modelis. Fizinis aktyvumas – griausių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą. Tikslas: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. Priemonė: ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu).	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
IV sav.	Pirmosios pagalbos mokymai		11,12 kl.
IV sav.	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“		Visų amžiaus grupių moksleiviai

GEG
UŽE

<i>I sav.</i>			
<i>II sav.</i>	Pirmosios pagalbos mokymai	Teikti pirmąją pagalbą nelaimės atveju turime gebėti visi. Statistika rodo, kad mirtingumas dėl išorinių mirties priežasčių yra trečiojoje vietoje. Turimos žinios gali išgelbėti gyvybę. Siekiant suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmosios pagalbos teikimo būdus vykdomi praktiniai pirmosios pagalbos teikimo užsiėmimai. Tikslas - supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gaivinimo manekenus, žaizdų modelius bei Hemliko manevro imitavimo liemenę. Priemonė: ✓ 2 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 2 ak. val. praktinis užsiėmimas; ✓ gaivinimo manekenas, žaizdų modeliai, Hemliko manevro imitavimo modelis.	Mokytojai
<i>III</i>	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – griausių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą. Tikslas: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. Priemonė: ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu).	Visų amžiaus grupių moksleiviai
	Mokinių konferencija „Išgirskite mus“	Sveikatos ugdymas mokykloje – daugialypis procesas, kurio tikslas – išugdyti asmenis, siekiančius sveikatos ir gebančius ją išlaikyti kiek įmanoma geresnę. Sveikata, tai visapusiška fizinė, socialinė ir psichinė žmogaus gerovė. Siekiant užtikrinti visapusišką ir tikslingą vaikų sveikatos stiprinimą, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai bei mokyklos bendruomenė turi dirbti kartu. Dalis vyresniųjų klasių mokinių yra įsitikinę, kad kai kuriais sveikatos išsaugojimo klausimais jie galėtų turėti pasiūlymų ir bendraamžiams šie būtų priimtini. Tikslas – ugdyti mokinių vertybes, skatinti saviraišką, sveikos gyvensenos nuostatas. Priemonė: ✓ pranešimas (tyrimas).	9-11 kl.
<i>III-IV sav.</i>	Plokščiapėdystė. Plokščiapėdystės profilaktika	Plokščiapėdystė – pėdos deformacija, kuriai būdingas nusileidęs išilginis arba skersinis skliautas. Ji būna įgimta apie 5 proc. žmonių ir įgyta apie 95 proc. visų atvejų. Įgyta plokščiapėdystė gali susiformuoti dėl keletos priežasčių, tokių kaip persirgtos ligos, patirtos traumos, netinkamai parinkta avalynė ar kūno svoris. Dažniausiai nustatoma plokščiapėdystės priežastis yra pėdos raumenų silpnumas, tonuso sumažėjimas.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai

		Anksstyvoji plokščiapėdystės profilaktika gali sumažinti riziką su laiku įgyti plokščiapėdystę. Tikslas - supažindinti vaikus su pėda, galimomis jos deformacijomis bei profilaktinėmis priemonėmis. Priemonės: ✓ praktinis užsiėmimas; ✓ lavinamieji žaidimai, pratimai.	
		Lytiškumo ugdymas – tai pagal amžių tinkamas, kultūriškai adaptuotas mokymas apie lytiškumą ir santykius, pateikiant moksliškai pagrįstą informaciją. Lytiškumo ugdymas siekia padėti bresnčiam asmeniui atskleisti ir sėkmingai išlaikyti lytinį tapatumą, įsmeinti bei išreikšti savąjį lytiškumą darniuose, pagarba ir lygiavertiškumu grįstuose santykiuose. Tikslas – ugdyti mokinių holistinį požiūrį į augimą, brendimą įvairiais aspektais (fizinio, psichinio, socialinio, dvasinio), aptarti lyties tapatybės formavimąsi. Siekiama, jog lytiškumo ugdymo rezultatai būtų - atsakingas lytinis elgesys. Priemonės: ✓ teorinis užsiėmimas. Pastaba: užsiėmimai vedami pagal poreikį (atitinkamoms klases). Galimi atskiri užsiėmimai tarp mergaičių ir berniukų grupių.	7-10 kl.
BIRŽELIS			
<i>I sav.</i>	Lytiškumo ugdymas		
<i>I-II sav.</i>	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – griausių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parasta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą. Tikslas: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai būtų neatskirama jų kasdienio gyvenimo dalimi. Priemonės: ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu).	Visų amžiaus grupių moksleiviai
<i>II sav. - IV sav.</i>	Moksleivių sveikatos stebėseną	Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos specialistai kiekvieną pusmetį renka ir analizuoja moksleivių į mokyklą pristatytas gydytojų pažymas, kuriose nurodoma kokiomis ligomis jie serga (serga). Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys Alytaus rajono bendrojo lavinimo mokyklose, surinktus sergamumo duomenis teikia biuroi, kur atliekama išsami sergamumo analizė ir nustatoma bendra ir individuali situacija atskirose rajono mokyklose	Priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai

		Duomenų apie mokinių sveikatą statistinė analizė. 1–12 klasių mokinių sergamumo duomenų analizė pagal surinktas sveikatos pažymas iš gydytojo už 2020-01-01 – 2020-06-30 laikotarpį.	
--	--	--	--

vykdomasis sveikatos priežiūros specialistas

(pareigų pavadinimas)

Staus

(parašas)

Jolita Jurevičiūtė

(vardas ir pavardė)

SUDERINTA



(pareigų pavadinimas)

Valdas Valvionis

(parašas)

(vardas ir pavardė)

2019-08-29

(data)