



TVIRTINU

(pareigų pavadinimas)

Joana Jankauskaitė
 Visuomenės sveikatos specialistė
 (parašas)

Vardanti Alytaus rajono

Savivaldybės administracijos sveikatos
 biuro (vardas ir pavardė)

aprašyma
 Ingrida Jankevičienė

2020/2021 MOKSLO METŲ SVEIKATOS UGDYMO PLANAS

BUTRIMONIŲ GIMNAZIJA

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 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.	Išimokymklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
	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 moksleiviai. Sveikatos žinių testas 5, 9 klasių mokiniams - tai kasmetinis vaikų žinių patikrinimas, kuriuo siekiama stebėti sveikatos žinių dinamiką. Mokinių sveikatos žinių testas apjungia tokias temas, kaip sveika gyvensena, mityba, fizinis aktyvumas, pirma pagalba, ligų profilaktika ir kt. Tikslas – patikrinti moksleivių sveikatos žinias, siekiant sistemingai vykdyti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje. Priemonė: ✓ sveikatos žinių testas. Sveikatos žinių patikrinimą vykdys sveikatos priežiūros specialistė mokykloje. Tiksline grupė 5 ir 9 klasių mokiniai.	5, 9 kl.
RUGSĖJIS				

<i>III- IV sav.</i>	Jungiamojo aparato ir skeleto raumenų sistemos ligų profilaktika Kuprinų svėrimo akcija „Ką kuprinėje neši?“	Mokyklinė kuprinė – viena iš daugybės mokyklinių prekių, turinti didelę tiesioginę įtaką vaiko sveikatai. Daug sveriančios ar netinkamai nešiojamos mokyklinės kuprinės itakoja 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 moksleiviams turi būti ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių moksleiviams - 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 pasituošei mokyklai?“	5, 6 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 kuriais lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą. Tikslas: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriamą jų kasdienio gyvenimo dalimi. Priemonė: ✓ fizinio aktyvumo užsiėmimai (pertraukos metu).	Visų amžiaus grupių moksleiviai

<i>IV sav.</i>	Mokinių sveikatos stebėseną	Remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. liepos 7 d. įsakymu Nr. V-1615 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymo nr. 301 „dėl profilaktinių sveikatos tikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose“ pakeitimo ir Higienos norma 21:2017 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programą. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, moksleiviams, kurie mokosi Lietuvos Respublikos mokyklose pagal bendrojo ugdymo programą, turi būti atliekamas profilaktinis sveikatos patikrinimas. Vadovaujantis gydytojų pateiktais duomenimis, atliekama vaikų sergamumo analizė, kuri svarbi norint tikslingai vykdyti profilaktines sveikatos stiprinimo priemones, parinkti atitinkamus visuomenės sveikatos mokymo metodus, įvertinti jau vykdomos veiklos efektyvumą.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
<i>I-IV sav.</i>	Pirmosios pagalbos mokymai	Teikti pirmąją pagalbą nelaimės atveju turime gebėti visi. Statistika rodo, kad mirtingumas dėl išorinių mirties priežasčių Lietuvoje yra trečiojoje vietoje visų mirčių struktūroje. Turimos žinios gali išgelbėti gyvybę. Siekiant suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmosios pagalbos teikimo būdus bus vykdomi praktiniai pirmosios pagalbos užsiėmimai. Tikslas - supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gaivinimo manekenus, žaizdų modelius bei Heimlich'o manevro imitavimo liemenę. Priemonė: ✓ 1 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 1 ak. val. praktinis užsiėmimas; ✓ gaivinimo manekentai, žaizdų modeliai, Heimlich'o manevro imitavimo liemenė.	9,10 kl.
SPALIS			

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“, pasinaudojusiu šia programa vaikų Alytaus rajone skaičius išaugo trigubai. Tikslas – skatinti vaikų krūminių dantų silantavimą, siekiant išlaikyti aktyvų šios programos tęsimą. Priemonė: ✓ tęstinis konkursas, kurio metu skatinamas vaikų krūminių dantų silantavimas; ✓ esant poreikiui, vaikus silantuoti dantis 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>	I kl.
III sav.	Dantų 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, neestetiška išvaizda dantų, 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. 1–4 kl.

SPALIS

<i>IV sav.</i>	Psichinė sveikata. Jausmai. „Kaip jautiesi tu?“	Jausmų valdymas – sudėtingas procesas, nes jie „atsiranda netikėtai“ ir jų atsiradimą nelybiai galima paveikti. Visi jausmai ir emocijos žmogui vienodai reikalingi ir reikšmingi, tačiau reikia gebėti kilusius jausmus išjausti. Tai kas savaime suprantama suaugusiems, mažiesiems neretai sudėtinga ar net neįmanoma. Vaikai nesupranta kaip apibūdinti patiriamą jausmą, ypač jei tai neigiami jausmai. Emocijos slėpimas ir užgniaužimas savyje gali neigiamai paveikti vaiko psichinę sveikatą, todėl svarbu vaikams padėti suprasti ir priimti savo jausmus, išmokyti konstruktiviai juos išreikšti. Tikslas – išmokyti atpažinti jausmus ir juos valdyti. Priemonė: ✓ teorinis–praktinis užsiėmimas.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai
<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 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		
<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, 17.12¹, 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

LAPKRITIS

<i>III sav.</i> Žalingų įpročių prevencija. Tarpautinė nerūkymo diena. Akcija „Venk dūmo“	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.	Visų amžiaus grupių moksleiviai
<i>III sav.</i> Supratimo apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms didinimas. Europos supratimo apie antibiotikus diena. „Ką žinau apie antibiotikus?“	Atsparumas antibiotikams yra natūralus reiškinys, kurį sukelia bakterijų genų mutacijos. Gausus ir netinkamas antibiotikų vartojimas paspartina antibiotikams atsparių bakterijų atsiradimą ir plitimą, todėl kyla grėsmė visuomenės sveikatai. Svarbu akreipti mokyklos bendruomenės dėmesį ir didinti vaikų ir suaugusiųjų supratimą apie teisingą/savalaikį antibiotikų vartojimą. Lapkričio 18 d. Lietuvoje ir Europoje minima Europos supratimo apie antibiotikus diena. 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.“	Mokytojai, mokyklos bendruomenė
<i>III-IV 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 užsiėmimas. Tikslas – supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gaivinimo manekenus, žaizdų modelius bei Heimlich'o manevro imitavimo liemenę. Priemonės: ✓ 1 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 1 ak. val. praktinis užsiėmimas; ✓ gaivinimo manekentai, žaizdų modeliai, Heimlich'o manevro imitavimo modelis.	11,12 kl.

<i>IV sav.</i>	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – griežtų raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Mokslineis 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>	Lytiškumo ugdymas. AIDS ir lytiškai plintančių ligų prevencija	Mokinių lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai yra bendrojo ugdymo turinio dalis, grįsta visuminiu lytiškumo supratimu ir vertybinių nuostatų bei gebėjimų ugdymu, teikiant mokslo patvirtintas žinias. Lytiškai plintančiomis infekcijomis (toliau – LPI) dažniausiai užsikrečiama lytinių santykių metu. Buitiniu keliu, ypač laikantis higienos reikalavimų, LPI neužsikrečiama. Mokyklinio amžiaus vaikai dažnai mano, kad šia tema žino daug, tačiau jų žinių šaltiniai neretai būna pagrįsti ne mokslo, o nuogirdomis, todėl būtina suteikti patikimą informaciją atitinkančią įvairaus amžiaus vaikų poreikius.. Pasaulinės AIDS dienos (gruodžio 1 d.) paminėjimas. Tikslas - suteikti žinių apie ŽIV/AIDS ir kitas lytiškai plintančias infekcijas. Paneigti vyraujančius mitus ir įspėti apie grėsmes. Priemonė: ✓ vieša akcija įvairiose mokyklos erdvėse. ✓ dalomoji medžiaga	Visų amžiaus grupių moksleiviai
GRUODIS			
<i>II-III sav.</i>	Sveika mityba ir nutukimo prevencija. „Sveikas užkandis. Taip ar ne?“	Sveika mityba apibrėžiama kaip tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti. Maistas yra labai svarbus ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui, todėl idealu ugdyti sveikos mitybos įpročius jau ankstyvame amžiuje. Igytos žinios ir praktinis jų panaudojimas sustiprina įgūdžius visam likusiam gyvenimui, todėl sveiko maisto svarba privalo būti akcentuojama ne tik namuose, bet ir ugdymoje aplinkoje. Tikslas - skatinti moksleivius laikytis sveikos mitybos principų. Priemonė: ✓ praktinis užsiėmimas (sveiko užkandžio gamyba).	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai

<i>III sav.</i>	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – grįžusių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausia 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. Priemonės: ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu).	Visų amžiaus grupių moksleiviai
<i>IV sav.</i>	Mokinių atostogos	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
<i>I sav.</i>			
<i>II sav.</i>	Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas		
<i>II - III sav.</i>	Užkrečiamųjų ligų profilaktika. „Kontrolierius“ „Kriauklys“ virusams ir bakterijoms sako NE!“	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. 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: neplaunamos 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“.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, 1–4 kl.
SAUSIS			

SAUSIS			
III-IV sav.	Mityba. Debatai. „Maistas: namuose, valgykloje ir greito maisto užkandinėje/kavinėje. Ką renkiesi tu? Kodėl?“	Vienas esminių sveikatą 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, sutrūkusią fizinę ir psichinę raidą bei sumažėjusį darbingumą. Maitindamasis žmogus turi gauti apie 40 įvairių medžiagų, kurios įsitraukia į daugelį biocheminių reakcijų taip virsdamos biologiškai 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.	5,6 kl.
IV sav.	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 praktiavimas. 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
I sav.	Saugus eismas. Atšvaitų svarba. Diskusija - debatai „Kodėl žmonės nedėvi atšvaitų?“	Spartūs automobilizacijos augimo tempai ir nuolat didėjantis eismo intensyvumas sukelia vis daugiau kliūčių užtikrinant saugų eismą Lietuvoje. Visuomenės supratimas apie eismo kultūrą, savitarpio pagarbą ir pagalbą kitam taip pat dar ne kiekvienam tapo norma. Vis dar registruojama daugybė eismų įvykių į kuriuos patenka pėstieji. Remiantis statistiniais duomenimis, nors paskutinių penkmečių pastebima teigiamą žuvusių pėsčiųjų skaičiaus mažėjimo dinamika, problema išlieka aktuali. Beveik visi žuvusieji neturėjo nė atšvaito, nė žibinto, nė jokio kito šviesą atspindinčio ar skleidžiančio daikto. Siekiant sumažinti patiriamų traumų 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.	7 kl.
VASARIS			

I-II 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 Heimlich'o manevro imitavimo liemenę. Priemonė: ✓ 1 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 1 ak. val. praktinis užsiėmimas; ✓ gaivinimo manekenas, žaizdų modeliai, Heimlich'o manevro imitavimo modelis.	9,10 kl.
VASARIS		II-III sav. Taisyklinga laikysena. Taisyklingos laikysenos profilaktika 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 netaisyklingą laikyseną, vykdant taisyklingos laikysenos profilaktiką, galima ją koreguoti ir taip užtikrinti taisyklingą jos vystymąsi bei išvengti rimtų sveikatos sutrikimų. Tikslas – praktinių ir teorinių užsiėmimų metu formuoti racionalų požiūrį į taisyklingą laikyseną ir jos svarbą. Priemonė: ✓ teorinis užsiėmimas; ✓ praktiniai užsiėmimai (lavinamieji mankštos pratimai).	2,3 kl.
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 kuriais lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą. Tikslas: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriamą jų kasdienio gyvenimo dalimi. Priemonė: ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu).	Visų amžiaus grupių moksleiviai

KOVAS		Visų amžiaus grupių moksleiviai
<i>I sav.</i>	Smurto ir patyčių prevencija.	
<i>IV sav.</i>	Kovo mėnuo - mėnuo be patyčių	
<i>I sav.</i>	Kovo mėnuo tradiciškai skirtas draugystės puoselėjimui, gražių ir stiprių tarpusavio santykių skatinimui ugdymo įstaigose. Netradicinio ugdymo diena patyčių prevencijos tema. (2010 m. „Draugai lyg tylūs angelai“, 2011 m. „Kiaušiniada“, 2012 m. „Origamiada“, 2013 m. „Konstruktoriada“, 2014 m. „Tangramiada“, 2015 m. „Balioniada“, 2016 m. „Gardumiada“, 2017 m. „Tinkliada“, 2018 m. „Tetriada“, 2019 m. „Žvaigždiada“). Tikslas - pasitelkus, netradicinius ugdymo, saviraiškos būdus, sutelkti klasių, mokyklų bendruomenes bendriems tikslas, siekiant užkirsti kelią smurtui ir patyčioms. Priemonė: ✓ renginys, skirtas visai bendrojo lavinimo mokyklos bendruomenei. Pastaba: šio renginio laikas ir data yra derinama atskirai.	
<i>II sav.</i>	Mokinių atostogos	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių mokslėiviai
<i>III 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. Netetai 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.	
<i>IV 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 užsiėmimas. Tikslas - supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gaivinimo manekenus, žaizdų modelius bei Heimlich'o manevro imitavimo liemenę. Priemonė: ✓ 1 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 1 ak. val. praktinis užsiėmimas; ✓ gaivinimo manekenas, žaizdų modeliai, Heimlich'o manevro imitavimo modelis.
BALANDIS		11,12 kl.

<i>IV sav.</i>	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – grūdačių 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
	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 keleto priežasčių, tokių kaip persirgtos ligos, patirtos traumos, netinkamai parinkta avalynė ar kūno svoris. Dažniausiai nustatoma plokščiapėdystės priežastis yra pėdos raumenų silpnumas, tonuso sumažėjimas. Ankstyvoji plokščiapėdystės profilaktika gali sumažinti riziką su laiku įgyti plokščiapėdystę. Tikslas - supažindinti vaikus su pėda, galimomis jos deformacijomis bei profilaktinėmis priemonėmis. Priemonė: ✓ praktinis užsiėmimas; ✓ lavinamieji žaidimai, pratimai.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai
	GEGUŽĖ		
<i>II sav.</i>	Mityba. Sveikos mitybos principai. „Ką galim pasigaminti?“	Mityba – vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių. Sveikos mitybos suvokimas formuojasi nuo ankstyvos vaikystės ir dažnai priklauso nuo šeimos tradicijų. Atlikti tyrimai rodo, jog paauklystės laikotarpiu tėvų vaidmuo mažėja pasirenkant maisto produktus. Šiuo laikotarpiu galima padėti formuoti sveikos mitybos įpročius, kurie išliks ir vyresniame amžiuje. Sveiko maisto pasirinkimas ir gamyba – neatsiejama sveikos mitybos dalis, todėl ypatingai svarbu, jog moksleiviai ne tik turėtų teorinių žinių apie sveiką mitybą, bet gebėtų taikyti jas praktiškai. Tikslas - skatinti moksleivius laikytis sveikos mitybos principų. Priemonė: ✓ praktinis užsiėmimas (maisto gamyba).	5,6 kl.
<i>II sav.</i>	Sveikatos sauga ir stiprinimas, bendrieji sveikos gyvensenos ir ligų	Sveikatos stiprinimas yra procesas, suteikiantis daugiau galimybių rūpintis savo sveikata ir ją gerinti. Aktyvus ir efektyvus bendruomenės dalyvavimas sveikatos stiprinimo procese nustatant veiklos prioritetus, priimanč sprendimus, planuojant ir įgyvendinant konkrečias sveikatinimo veiklas yra viena svarbiausių XXI amžiaus visuomenės sveikatos stiprinimo prioritetinių krypčių.	Mokytojai

	prevencijos klausimai	Tikslas – stiprinti asmeninę atsakomybę už savo sveikatą, suteikiant galimybę įvertinti kai kuriuos sveikatos rodiklius: KMI, kūno riebalų ir raumenų masę, vandens kiekį, metabolinį amžių, kraujospūdį ir kt. Priemonė – kūno sudėties analizatorius, kraujospūdžio aparatas, dinamometras.	
<i>III sav.</i>	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – grįžusių 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 būtų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. Priemonė: ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu).	Visų amžiaus grupių moksleiviai
<i>IV sav.</i>	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>I sav.</i>	Lytiškumo ugdymas	Lytiškumo ugdymas – tai pagal amžių tinkamas, kultūriškai adaptuotas mokymas apie lytiškumą ir santykius, pateikiant moksliškai pagrįstą informaciją. Lytiškumo ugdymas siekia padėti bręstančiai asmenybei atskleisti ir sėkmingai išlaikyti lytinį tapatumą, įsameninti bei išreikšti savąjį lytiškumą darniuose, pagarba ir lygiavertiškumu grįstuose santykiuose. Tikslas – ugdyti mokinių holistinį požiūrį į augimą, brendimą įvairiais aspektais (fizininiu, psichiniu, socialiniu, dvasiniu), aptarti lyties tapatybės formavimąsi. Siekiama, jog lytiškumo ugdymo rezultatai būtų - atsakingas lytinis elgesys. Priemonės: ✓ teorinis užsiėmimas.	7-10 kl.

BIRŽELIS

		<i>Pastaba: užsiėmimai vedami pagal poreikį (atitinkamoms klasėms). Galimi atskirti užsiėmimai tarp mergaičių ir berniukų grupių.</i>	
I-II sav.	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – greičių 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 mokslėiviai

Atsiužiamas nusiųkoto puiųžiūro puiųžikite

Alaus
(parašas)

Valdas Juvenčiūcas
(vardas ir pavardė)

SUDERINTA

(pareigų pavadinimas)
Valdas Juvenčiūcas
(parašas)
Alytaus r. Butrimonių gimnazijos
direktorius
Valdas Juvenčiūcas
(vardas ir pavardė)
2020-09-03
(data)