

TVIRTINU



2023 / 2024 MOKSLO METŲ SVEIKATOS UGDYMO PLANAS

Antanovus Rimantas

TEMA		VEIKLA/PRIEMONĖ	TIKSLINĖ GRUPĖ
RUGSĖJIS			
I 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.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
II sav.	„Pirmųjų sveikatyne“- mokslo metų iššūkių konkursas	Rugsėjis – „Sveikų dantų mėnuo“ Šiomis dienomis vaikų gyvenmenos įgūdžiai nėra pakankamai palankūs jų sveikatai: mažėja vaikų fizinis aktyvumas, nepalankios mitybos vykdymas virškinimo sistemai, rizikinga psichinė elgsena, todėl labai svarbu pradėti nuosekliai ir sistemingai gilinti sveikatos žinias bei formuoti tinkamus gyvenmenos įgūdžius dar ankstyvoje vaikystėje. Ne vienerių metų praktika rodo, kad labiausiai vaikai motyvuojami įsitraukti į veiklas, kada skatinamas jų konkurencingumas, todėl Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras visus rajono pirmokus kviečia dalyvauti iššūkių konkurse „Pirmųjų sveikatyne“ ir kiekvieną mėnesį drauge su klasės auklėtoja, visuomenės	1 kl.

		sveikatos priežiūros specialistu ir klasės draugais atlikti skirtingus sveikatos iššūkius. Tikslas – formuoti sveikatai palankius įgūdžius, stiprinti socialinius ir bendrystės ryšius. Priemonė: ✓ testinis konkursas, kurio metu pasitelkiant skirtingas sveikatos temas bei priemones skatinamas teisingas sveikatos ugdymas.	
<i>II sav.</i>	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 nuolatinį krūminių dantų kramtomųjų paviršių edukacijos prevencijai, Lietuvoje vykdoma nuo 2004 m., tačiau vyko gana vangiai. Silantai – tai skysta plombinė medžiaga, kuria užpildomos nuolatinį krūminių dantų vagelės. Taip dantys apsaugomi nuo dantų edukacijos, be to, juos lengviau valyti. Silantais dengiami tik nesugedę nuolatiniai dantys. 2014 m. pradėjus vykdyti kursą „Silantams draugiškiausia klasė“, pasinaudojusią šia programa vaikų Alytaus rajone skaicius išaugo trigubai. Tikslas – skatinti vaikų krūminių dantų silantavimą, siekiant išlaikyti aktyvų šios programos tęstinumą. Priemonė: ✓ testinis konkursas, kurio metu skatinamas vaikų krūminių dantų silantavimas; ✓ esant poreikiui, vaikus silantuoti dantis lydi visuomenės sveikatos specialistas. Pastaba: informuoti apie galinbę silantuoti dantis 6–14 metų amžiaus moksleivius, kurie anksčiau nėra dalyvavę vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje arba jų dantys nėra silantuoti.	1, 2 kl.
<i>III sav.</i>	Sveikatos žinių testavimas	Sveikatos gyvenimo 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, 1g. kl. klasių mokiniams – tai kasmetinis vaikų žinių patikrinimas, kuriuo siekiama siebėti sveikatos žinių dinamiką. Mokinių sveikatos žinių testas apjungia tokias temas, kaip sveika gyvensena, mityba, fizinis aktyvumas, pirmoji pagalba, ligų profilaktika, žalingų įpročių prevencija ir kt. Tikslas – patikrinti moksleivių sveikatos žinias, siekiant sistemingai vykdyti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje. Priemonė: ✓ sveikatos žinių testas.	5, 1 g kl.

<i>IV</i> <i>scv.</i>	Sveikos nugaros prevencija – taisykinga laikysena 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 pradinių 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 pasiruošei mokyklai?“	5, 6 kl.
<i>IV</i> <i>scv.</i>	Mokinių sveikatos stebėsena 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 Hygienos 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

SPALIS

	SPALIS	
I sav.	Spalis – „Rankų plovimo menas“ Iššūkių konkursas „Pirmųjų sveikatynė“	1 kl.
	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 užkrečiamų ligų, tokių, kaip viršutinių kvėpavimų takų infekcijos, plitimą mokyklos bendruomenėje. ✓ Priemonė: Teorinis – praktinis užsiėmimas.	
II sav.	Aplinkos sveikata. Oro užterštumo įtaka organizmui. Atliekos – nepageidaujamos medžiagos, kurios dažniausiai susidaro dėl žmogaus veiklos. Jos yra nenaudingos, dažnai pavojingos ir neturi ekonominės ar kitos vertės. Tačiau pasaulio mokslininkai tvirtina, kad gamtoje nėra nieko nenaudingo, o atliekos tampa taršos šaltiniu, sukeldamos įvairias aplinkos ir sveikatos problemas. Europos komisijos duomenimis, per metus išmetama apie 20 proc. viso pagaminamo maisto, kuris irdamas išskiria šiltnamio efektą sukeliančias dujas. Norint pažaboti maisto švaistymo problemą, priemonių reikia imtis kiekviename tiekimo grandinės etape – nuo augintojų iki prekybininkų ir vartotojų. Tikslas: supažindinti mokinius su aplinkos taršos pasekmėmis gamtai ir žmogaus sveikatai, mokyti racionalios maisto vartojimo kultūros. Priemonė: ✓ teorinis – praktinis užsiėmimas (įvairių pakuočių ir maisto produktų rūšiavimas, naudojant tam priskirtas talpas);	3-4 kl.

<i>III sav.</i>	Saugus eismas. Atšvaitų svarba.	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, kuriuos patenka pėstieji. Remiantis statistiniais duomenimis, nors paskutiniį penkmetį 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 segėjimą. Priemonė: ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas; ✓ atšvaitai; ✓ stendas.	1, 7 kl.
<i>IV sav.</i>	Pirmoji pagalba - tai atlikti, turime gebėti visi.	Pirmoji pagalba, tai paprasčiausi veiksmai, kuriais naudojant turimas priemones, išsaugojama nukentėjusiojo ar staiga susirgusio žmogaus gyvybė, sustabdomi sveikatai žalingi veiksmai. 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, turniketo naudojimas, žaizdų modeliai, Heimlich'o manevro imitavimo liemenė.	III, IV g kl.
<i>V-I sav.</i>	Mokinių atostogos		

LAPKRITIS

<i>II sav.</i>	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. Nereiai pakankamų įgūdžių neturėjimas neišvengiamai tampa vienos iš užkrečiamųjų ligų plitimo 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
<i>II sav.</i>	Iššūkių konkursas „Pirmųjų sveikatinė“	<u>Lapkritis - „Polis kitai“ mėnuo</u> Šiomis dienomis kiekvieną žmogų nuolat supa gausus įvairios informacijos kiekis. Didžioji šios sklaidos dalis nors ir yra vienadienė, nevertinga, tačiau stipriai slepia ir apkrauna žmogaus mąstymą, sąmonę. Žalingi informacijos kiekiai vaikus pasiekia kaip ir suaugusiuosius - žiūrint televizorių, klausant muzikos, naršant internete. Tokiais laiko praleidimo būdais, netenkama labai daug energijos, jaučiamas nuovargis – net paprastos užduotys tampa varginančiomis, o vaiko augimas – sudėtingu. Tikslas – supažindinti vaikus su skirtingais ir veiksmingais sveikatai polsio būdais. Priemonė: ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas;	1 kl.
<i>III sav.</i>	Preveninės programos Lietuvoje. Onkologinių ligų profilaktika.	Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO), remdamasi moksliniais įrodymais teigia, kad daugelio vėžio susirgimų būtų galima visiškai išvengti, daugumą piktybinių navikų aptikti esant ankstyvajai stadijai ir išgydyti, jei vėžio profilaktika, t. y. sveika gyvensena, žmogui nuo mažens tapų gyvenimo būdu, o medicininiams profilaktikos priemonėms (paikros) būtų vykdomos plačiai apimant tas gyventojų grupes, kurioms jos skirtos. Žmogaus papildomos viruso (ŽPV) infekcija yra lėtinė, dažniausiai nepasireiškianti jokiais simptomais. Veikiant rizikos veiksniams, gali sukelti įvairius pažeidimus ir susirgimus, tokius kaip gimdos kaklelio vėžys, išorinių lytinių organų audinių vystymosi ir atsinajinimo sutrikimus, išorines lyties organų karpas. ZPV vakcina – saugi ir labai efektyvi gimdos kaklelio vėžio, sukeliamo 16 ir 18 tipų, prevencijos priemonė. Mergaitės skiepijamos nuo 11 metų amžiaus. Tikslas – skatinti jaunimą, o vėliau ir suaugus profilaktiškai tikrintis dėl širdies ir onkologinių ligų galimo atsiradimo, supažindinti apie onkologinių ir širdies ligų prevenciją ir svarbą.	5,6,7 kl.

		Priemonė: ✓ 1 ak. val. teorinis-praktinis užsiėmimas.	
<i>IV sav.</i>	Tarptautinė nerūkymo diena. Akcija „Ar vape’as psichinės sveikatos vaistas?“	Kiekvienais metais trečiąjį lapkričio ketvirtadienį minima Tarptautinė nerūkymo diena, kuri dažnai atkreipia rūkančiųjų dėmesį kaip galimybę atsisakyti rūkymo savo ir savo artimųjų sveikatos labui. Šiomis dienomis nerimą itin kelia e. cigarečių populiarumas, kurios tampa vis patrauklesnės tarp vaikų ir jaunimo. Atkreipiamas dėmesys, kad e. cigarečių degimo metu išsiskiria medžiagų, kurių kiekiai atitinka identiškų junginių kiekį tabako cigaretėse ir jos nėra sveikesnė alternatyva „klasikinėms“ cigaretėms. 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 – ugdyti mokinių savimonę, psichologinį atsparumą aplinkos neigiamiems veiksams, suteikti informacijos apie žalą sveikatai. Priemonės: ✓ praktinis–teorinis užsiėmimas; ✓ reklamos kūrimas.	Visų amžiaus grupių moksleiviai
<i>IV-V sav.</i>	„Ko nežinome apie antimikrobinį atsparumą?“	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 atkreipti 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-viktorina	Mokytojai, mokyklos bendruomenė
GRUODIS			
<i>I – II sav.</i>	Ligos, plintančios lytiniu keliu	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	8, I g, II g kl. ir kt. klasės pagal poreikį

		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: ✓ Renginyys	
<i>II sav.</i>	Iššūkių konkursas „Pirmokų sveikatyne“	<u>Gruodis – „Gerų darbų sveikatos labui“ mėnuo</u> Gruodžio mėnesio iššūkis skirtas supažindinti mokinius su plačiaja žodžio „sveikata“ prasme, padedančia stiprinti psichinę, fizinę sveikatą, priminti sveikos mitybos taisykles, lavinti smulkiąją motoriką. „Gerai darbai sveikatos labui“ lauks mokinių advento kalendoriujė. Jame kiekvieną gruodžio mėnesio dieną, konkurso dalyviai ras skirtingą, įdomų ir sveikatai naudingą iššūkį, kurį padedami mokytojo, sveikatos specialisto ar tėvų gebės atlikti. Tikslas – suteikti žinių apie psichinę, fizinę, emocinę sveikatą. Priemonė: ✓ praktiniai užsiėmimai.	1 kl.
<i>III sav.</i>	Lytiškumo ugdymas ir krizinis neštumas	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. Krizinio neštumo samprata. Pagalba neplanuoto neštumo metu. Galimos neštumo nutraukimo pasekmės moters psichinei bei fizinei sveikatai. Tikslas – suteikti žinių apie lytiškumą ir krizinį neštumą. Priemonė: ✓ teorinis užsiėmimas; ✓ dalomoji medžiaga.	I-III g kl.
<i>IV 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. Įgytos žinios ir praktinis jų panaudojimas sustiprina įgūdžius visam likusiam gyvenimui, todėl sveiko maisto svarba privalo būti akcentuojama ne tik namuose, bet ir ugdomoje aplinkoje. Tikslas – skatinti moksleivius laikytis sveikos mitybos principų. Priemonė: ✓ praktinis užsiėmimas (sveiko užkandžio gamyba).	2,3 kl.

<i>IV sav.</i>	Mokinių atostogos	
<i>I sav.</i>		
SAUSIS		
<i>II sav.</i>	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.
<i>II sav.</i>	Iššūkių konkursas „Pirmokų sveikatyne“	Sausis – „Netingėk – daugiau judėk“ mėnuo Fizinis ir funkcinis aktyvumas ikimokyklinio/ mokyklinio amžiaus laikotarpiu yra efektyvus ir naudingas. Jis teigiamai veikia vaiko sveiką vystymąsi ir augimą, skeleto formavimąsi, širdies ir kraujagyslių sistemą, psichinę ir socialinę gerovę, kognityvines funkcijas, endokrininę sistemą, raumenų, kaulų, viso kūno stiprinimą. Gydytojai pataria, kad ikimokyklinio/ mokyklinio amžiaus vaikai, fiziniu aktyvumu turėtų užsiimti 3-4 val. per dieną. Mokinio kasdienis užsiėmimas aktyvia veikla padidina tikimybę, jog asmuo fizine veikla užsiims ir sulaukus brandos. Nes būtent aktyvūs laisvalaikio praleidimo būdai turi naudos mokymuisi, užduočių atlikimui, elgesiui, atminčiai, smegenų aktyvinimui ir kūno stiprinimui. Tikslas: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriamą jų kasdienio gyvenimo dalimi. Priemonė: ✓ skirtingi ir kūrybingi fizinio aktyvumo užsiėmimai.
<i>III sav.</i>	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija	Psichoaktyviųjų medžiagų, tokių kaip tabakas, alkoholis, narkotinės medžiagos, vartojimas – viena iš aktualiausių pauglių sveikatos problemų. Mokslinėje literatūroje pateikta įrodymų, kad dauguma jaunuolių rūkyti ir vartoti alkoholiį pradeda mokykliniame amžiuje.

5,6,7 kl.

1 kl., visų amžiaus grupių moksleiviai

Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai

		Nors taikomos įvairios prevencinės priemonės mokyklose, tik nedidelė dalis mokinių, turinčių problemų dėl alkoholio, tabako, kt. psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, dėl medicininės pagalbos siunčiami mokykloje dirbančių pagalbos mokiniui specialistų. Tai suponuoja poreikį tobulinti skatinimo kreipis į sveikatos priežiūros įstaigos sistemą. Tikslas: ugdyti mokinių suvokimą apie psichoaktyviųjų medžiagų žalą jauname amžiuje ir supažindinti su mokykloje veikiančia „Ankstvosios intervencijos programa“. Priemonė: ✓ Teorinis- praktinis užsiėmimas.	
IV sav.	Pažink emocijas ir jų paleidimo būdus.	Žmogaus emocinę reakciją į tam tikrus aplinkos dirgiklius lydi tam tikras elgesys ar veiksmai, nes žmogus protauja dviem lygmenimis: mąsto ir jaučia. Jei mąsto racionaliai, tuomet būna budrus, svarstantis, sprendžiantis ir pan. Jei pasiduoda emocijoms, tuomet veikia impulsyviai, veiksmai tampa nelogiški, neracionalūs ir pan. Naujausi tyrimai patvirtina, kad emocinių įgūdžių turintys vaikai yra laimingesni, labiau savimi patikimi, jiems geriau sekasi mokykloje. Daugelis tėvų intuityviai supranta vaikų emocinio intelekto prasnę ir svarbą, tačiau pamiršta, kad tai turi lavinti jau vaikystėje ir kad tai yra nenutrūkstantis procesas. Tikslas: supažindinti mokinius su įvairiomis emocijomis ir jų išreiškimo būdais. Priemonė: ✓ 1 ak. val. teorinis-praktinis užsiėmimas, naudojant spalvinius, garsinius aspektus.	PUG, 1 kl.
III-IV sav.	<i>Užkrečiamų ligų profilaktika.</i> „Kontrolierius „Kriauklės“ 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, patenkanys 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: 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“.	Ikmokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, 1–4 kl.

VASARIS

II sav.	Iššūkių konkursas „Pirmųjų sveikatinė“	<u>Vasaris – „En, den, dū – ką renkiesi tu?“ mėnuo</u> Vaikų mityba – aktuali visuomenės sveikatos tema, kuriai skiriamas ypatingai didelis dėmesys. Teisingam maitinimuisi įtaką daro ne tik tėvų žinios, šeimos socialinė, ekonominė padėtis, bet ir mokykla. Joje svarbus vaidmuo tenka bendrojo lavinimo mokyklos mokytojui ir sveikatos priežiūros specialistui, kurie įvairiomis mokiniams įdomiomis formomis geba pateikti esmines sveikos mitybos žinias. Tikslas: ugdyti vaikų pažintį su daržovėmis, vaisiais, vandeniu, grūdinės kilmės produktais ir suvokti jų naudą sveikatai. Priemonė: ✓ Teorinis - praktinis užsiėmimas.	1 kl.
III sav.	Sveikos mitybos aktualumas mokiniams. „Ką galia pasigamin?“	Mityba – vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių. Sveikos mitybos suvokimas formuojasi nuo ankstyvos vaikystės ir dažnai priklauso nuo šeimos tradicijų. Atlikti tyrimai rodo, jog visgi paanglystėje tėvų vaidmuo renkantis maisto produktus mažėja, todėl dar vaikystėje svarbu 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 ir gebėtų taikyti jas praktiškai. Tikslas – skatinti moksleivius laikytis sveikos mitybos principų. Priemonė: ✓ praktinis užsiėmimas (maisto gamyba).	4,5 kl.
IV sav.	Mokinių žiemos atostogos		
V 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 kiekyviųjų 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,	Išmokytinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai

		planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimo bendrąsias ir individualias profilaktines priemones.	
<i>I sav.</i>	„Saugok save. Artėja erkių sezonas!“ akcija	Erkinis encefalitas, pažeidžiantis centrinę nervų sistemą, gali pasireikšti trejopai: meningitine, encefalite ir mielitine formomis. Susirgus erkinio encefalitu, sveikimo periodas trunka apie metus. Beveik 10 proc. erkinio encefalitu persirgusių asmenų nustatoma sunkių, neįgalumą sukeliančių liekamųjų reiškinių. Dažniausiai visam gyvenimui lieka įvairių formų paralyžius, raumenų silpnumas, drebulys, psichikos sutrikimai. Tikslas – supažindinti mokyklos bendruomenę su erkių keliamu pavojumi organizmui. Priemonė: ✓ Stendas	Visų amžiaus grupių moksleiviai
KOVAS			
<i>I sav.</i>	Iššūkių konkursas „Pirmųjų sveikatyne“	Kovas – „Gyvenkim draugiškai“ mėnuo Nauja aplinka neretai vaikui kelia stresą. Ypačingai, jei klasės mokiniai į savo draugų ratą nepriima vieno. Tokiais ir panašiais atvejais pradinukai jaučiasi skriaudžiami ir paguodos ieško mokytojo bei tėvų glėbyje. Specialistai teigia, jog konfliktą mokykloje vaikas gali išspręsti pats, jei suaugusysis pasiūlo tinkamą sprendimo būdą. Žeminantis ir nedraugiškas elgesys kuria toksišką aplinką ugdymo įstaigoje, blogina emocinę būklę bei norą neti į švietimo įstaigą. Mokyklos bendruomenė nuolatos ugdydama mokinių draugiškumą, kurdama tarpusavio santykius bei mokedama išklausti ir padėti - gali laimėti kovą prieš patyčias. Tikslas – mokyti vaikus dirbti komandoje, pasidalinant darbus ir suvokti, kad kiekvienas grupės narys yra labai svarbus, siekiant bendro tikslo. Priemonė: ✓ Teorinis – praktinis užsiėmimas.	1 kl.
<i>I - IV sav.</i>	Smurto ir patyčių prevencija. Kovo mėnuo – patyčioms NE!	Patyčios ir žeminantis elgesys kuria toksišką aplinką mokykloje, sukelia kančias tuksstančiams Lietuvos vaikų. Patyčios savaime neišnyks iš mokyklų, tam reikia nuoseklaus ir kasdienio darbo bei visos mokyklos darbuotojų įsitraukimo, todėl kovo mėnuo tradiciškai skirtas draugystės puoselėjimui, gražių ir stiprių tarpusavio santykių skatinimui ugdymo įstaigose. Netradicinių renginių metu moksleiviams ir mokyklos bendruomenei bus paaiškinamos svarbiausios sąvokos, susijusios su patyčių ir kitokio žeminančio elgesio prevencija, pateikiama naudingų patarimų, kokių efektyvių veiksmų imtis, kokius	Moksleiviai (amžiaus grupės pagal ugdymo įstaigų poreikį)

		įrankius naudoti, žaidžiami žaidimai.	
<i>III sav.</i>	„Baltosios ramunės diena“. Ar žinai šią dieną, tu?	Įrankius naudoti, žaidžiami žaidimai. Tikslas – pasitelkus, netradicinius ugdymo, saviraiškos būdus, sureikti klasių, mokyklų bendruomenės bendriems tikslas, siekiant užkirsti kelią smurtui ir patyčioms. Priemonė: ✓ renginys, skirtas mokyklos bendruomenei. Pastaba: šio renginio laikas ir data yra derinama atskirai.	7,8 kl.
<i>I sav.</i>	Mokinių pavasario 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, 17.13, 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

BALANDIS

<i>II sav.</i>	Iššūkių konkursas „Pirmųjų sveikatinė“	Balandis – „Pažink pojiūčių pasaulį“ mėnuo Specialistai teigia, jog darni jutiminė veikla svarbi vaikų protinių gebėjimų vystymuisi. Vaikas su aplinka susipažįsta per svarbiausius savo pojiūčius – ragaudamas, liسدamas, uosdamas, matydamas, girdėdamas, judėdamas. Aplinkinio pasaulio ir savęs pažinimas jutimo organais vadinamas suvokimu. Dirgikliai, veikdami regos, klausos, uoslės, skonio, lytėjimo organus, ugdą suvokimą, kurio dėka vaikas geba atskirti tam tikro daikto savybę, pvz.: spalvą, garą, temperatūrą, skonį, kvapą. Tikslas – lavinti ir puoselėti vaikų pojiūčių pasaulį. Priemonė: ✓ teorinis užsiėmimas; ✓ praktiniai užsiėmimai (lavinamieji jutimo organų žaidimai, pratimai).	1 kl.
<i>III sav.</i>	Dantų priežiūra	Dantų ėduonis kamuoja didžiąją dalį vaikų ir suaugusiųjų. Tik tinkama dantų priežiūra gali užtikrinti burnos ertmės ligų nebuvimą. Svarbu išsugdyti teisingą valymo techniką, pasirinkti kokybišką dantų pastą, papildomai galima naudoti vieno danties šepetėlį, o vyresniems vaikams – dantų siūlą, burnos skalavimo skysčių ir kitas papildomas priemones. Tikslas – puoselėti moksleivių tinkamos burnos higienos įgūdžius, siekiant užkirsti kelią įvairioms dantų ligoms. Priemonė: Teorinis-praktinis užsiėmimas (dantų modelis ir šepetėlis, dantų pasta, parodanti dantų apnašas).	PUG, 2,3, 4 kl.
<i>IV sav.</i>	Plokščiapėdystės priežastys, prevencija ir gydymas	Žmogaus pėda sudaro išilginis vidinis, išilginis išorinis ir skersinis pėdų skliautai. Normaliai funkcionuojanti skliautų sistema padeda pėdai atlaikyti tenkančią krūvį, suteikia jai lankstumo bei stabilumo judėjimo metu. Plokščiapėdystė (plačiai vadinama - pilnapėdystė) yra dažniausiai pasitaikanti vaikų pėdų deformacija, kuriai būdingas sumažėjęs arba visai išnykęs išilginis arba skersinis skliautas, stebimas pėdos suplokštėjimas (pėdos vidinio krašto nusileidimas). 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 raumėnų silpnumas, tonuso sumažėjimas. Ankstyvoji plokščiapėdystės profilaktika gali sumažinti riziką su laiku įgyti plokščiapėdystę. Tikslas - supažindinti vaikus su pėdos struktūra, galimomis jos deformacijomis bei profilaktinėmis priemonėmis. Priemonė:	2,3 kl.

		✓ praktinis užsiėmimas; ✓ lavinamieji žaidimai, specialūs pratimai.	
GEGUŽĖ			
I-II sav.	Iššūkių konkursas „Pirmųjų sveikatyne“	Gegužė – „Nenumok ranka – išgelbėk draugą“ mėnuo Ivykus nelaimė, žmogaus būklė priklauso ne tik nuo patirtų sužalojimų, bet ir nuo laiku suteiktos pagalbos. Ji dažnu atveju padeda nukentėjusiajam išgyventi, palengvinti nelaimės padarinius. Kaip žinia, atsitikus nelaimingam įvykiui, šalia sužaloto žmogaus pirmiausia atsiduria ne medikai, o nelaimės vietoje esantys žmonės – suaugusieji, vaikai. Būtent dėl šios priežasties, labai svarbu nuo pat mažens vaikus mokyti kaip tinkamai suteikti pirmąją pagalbą ir šias žinias nuolat gilinti bei atnaujinti. Tikslas – mokyti vaikus savo įgėomis suteikti pirmąją pagalbą. Priemonė: ✓ teorinis užsiėmimas; ✓ praktiniai užsiėmimai (žaidimai su manekenu, žaizdų modeliais).	I kl.
II sav.	Triukšmo įtaka sveikatai	Triukšmas – tai nepageidaujami, dirginantys arba kenksmingi, turintys neigiamą poveikį žmogaus sveikatai ar gyvąjai gamtai, išoriniai garsai. Triukšmas gali būti techninis, gamybinis, sukeliamas gautos reiškinių ar gyvūnų. Kalbant apie tiesioginę triukšmo žalą žmogaus sveikatai – atsiranda klausos nuovargis, vystosi kurtumas, akustinė trauma. Netiesioginio triukšmo metu – blogėja žinių įsisavinimas, formuojasi kraujotakos sistemos, miego, nerimo sutrikimai. Nuo mažų dienų svarbu suprasti, kas yra triukšmas, todėl būtina apie jį kalbėti. Tikslas - supažindinti moksleivius su įvairių įrenginių sklaidžiamais ir natūraliais gautos garsais, padėti suvokti triukšmo daromą žalą sveikatai. Priemonė: ✓ I ak. val. teorinis – praktinis užsiėmimas, naudojant specialų garsų šviesoforą bei žaidimus.	4,5 kl.
III-IV sav.	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.	I g – III g kl.

		Priemonė: ✓ pranešimas (tyrimas).	
I sav.	Sveikatos sauga ir stiprinimas, bendrieji sveikatos gyvensenos ir ligų prevencijos klausimai	Sveikatos stiprinimas yra procesas, suteikiantis daugiau galimybių rūpintis savo sveikata ir ją gerinti. Aktyvus ir efektyvus bendruomenės dalyvavimas sveikatos stiprinimo procese nustatant veiklos prioritetus, priimant sprendimus, planuojant ir įgyvendinant konkrečias sveikatinimo veiklas yra viena svarbiausių XXI amžiaus visuomenės sveikatos stiprinimo prioritetinių krypčių. 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. Priemonės: ✓ kūno sudėties analizatorius, kraujospūdžio aparatas, dinamometras.	III, IV g kl., mokiniai, Pedagogai

BIRŽELIS

I sav.	Vasara – traumų ir nelaimingų atsitikimų metas?	Vasara – labiausiai laukiamas ir mėgstamiausias mokinių metų laikas, kurį net ir būdami suaugę, dažniausiai prisimename kaip patį nerūpestingiausią. Maudynės vandens telkiniuose, smagūs žaidimai su draugais kieme, stovyklos, nauji potyriai ir nuotykių – taip bėga daugelio vaikystė, rašoma Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos pranešime žiniasklaidai. Be viso šio, kupino vasaros pramogų laiko, neturėtume užmiršti, kad dėl nepriežiūros, nesaugios aplinkos, patirties stokos, nepamokyti vengti pavojų ar lydimi vaikiško smalsumo vaikai susiduria su skaudžiomis nelaimėmis, patiria įvairių traumų. Tikslas - ugdyti vaikų suvokimą apie saugiai leidžiamą vasarą, išvengiant nelaimingų įvykių. Priemonės: ✓ Teorinis-praktinis užsiėmimas	Visų amžiaus grupių moksleiviai
II sav.	Lytiškumo ugdymas	Lytiškumo ugdymas – tai pagal amžių tinkamas, kultūriškai adaptuotas mokymas apie lytiškumą ir santykius, pateikiant moksliškai pagrįstą informaciją. Lytiškumo ugdymas siekia padėti brestančiai 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 (fizinio, psichinio, socialinio, dvasinio), aptarti lyties tapatybės formavimąsi. Priemonės: ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas.	6-8 kl.

		<i>Pastaba: užsiėmimai vykdomi pagal poreikį (atitinkamoms klasėms). Galimi atskiri užsiėmimai mergaičių ir berniukų grupėse.</i>	
III sav.	Fizinio aktyvumo užsiėmimas	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 taptų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. Priemonė: ✓ praktinis užsiėmimas	Visų amžiaus grupių moksleiviai

Jolita Junevičienė
 Alytaus rajono savivaldybės
 visuomenės sveikatos biuro
 specialistė

(parašas)

Jolita Junevičienė
 (vardas ir pavardė)

SUDERINTA



Alytaus r. Butrimonių gimnazijos
 direktorius

Valdas Valvonas

(pareigų pavadinimas)

(parašas)

(vardas ir pavardė)

2023-08-30

(data)