

TVIRTINU



2024/2025 MOKSLO METŲ SVEIKATOS UGDYMO PLANAS

Autonoma gimnazija
(ugdymo įstaigos pavadinimas)

TEMA	VEIKLA / PRIEMONĖ	TIKSLINĖ GRUPĖ
<i>I 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 mokslievių 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>II sav.</i> Iššūkių konkursas „Pirmųjų sveikatyne“	Rugsėjis – „Sveikų dantų mėnuo“ Šiomis dienomis vaikų gyvenimo 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 gyvenimo įgūdžius dar ankstyvoje vaikystėje. Ne vienerių metų praktika rodo, kad labiausiai vaikai motyvuojami isitraukti į veiklas, kada skatinamas jų konkurencingumas, todėl Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras visus rajono pirmokus kviečia dalyvauti iššūkių konkurse	1 kl.

	<p>„Pirmokų sveikatyne“ ir kiekvieną mėnesį drauge su klases auklėtoja, visuomenės sveikatos priežiūros specialistu ir klasės draugais atlikti skirtingus sveikatos iššūkius.</p> <p>Tikslas – formuoti sveikatai palankius įgūdžius, stiprinti socialinius ir bendrystės ryšius.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ tėstinis konkursas, kurio metu pasitelkiant skirtingas sveikatos temas bei priemones skatinamas teisingas sveikatos ugdymas. 	
<p><i>II sav.</i></p> <p>Konkursas „Silantams draugiškiausia klase“</p> <p><i>*Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programa.</i></p>	<p>Valstybės remiama ir finansuojama vaikų krūminių dantų silantavimo programa (toliau – programa) skirta 6–14 metų vaikų nuolatinį krūminių dantų kramtomųjų paviršių edukacines prevencijas, Lietuvoje vykdoma nuo 2004 m., tačiau vyko gana vangiai.</p> <p>Silantai – tai skysta plombinė medžiaga, kuria užpildomos nuolatinį krūminių dantų vageles. Taip dantys apsaugomi nuo dantų edukacines, be to, juos lengviau valyti. Silantais dengiami tik nesugedę nuolatiniai dantys.</p> <p>2014 m. pradėjus vykdyti konkursą „Silantams draugiškiausia klase“, pasinaudojusią šia programa vaikų Alytaus rajone skaičius išaugo trigubai.</p> <p>Tikslas – skatinti vaikų krūminių dantų silantavimą, siekiant išlaikyti aktyvų šios programos tęstinumą.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ tėstinis konkursas, kurio metu skatinamas vaikų krūminių dantų silantavimas; ✓ esant poreikiui, vaikus silantuoti dantis lydi visuomenės sveikatos specialistas. <p><i>*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></p>	<p>1,2 kl.</p>

<p>III sav.</p>	<p>Mokinių sveikatos žinių patikra</p>	<p>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, I g. kl. klasių mokiniams – tai kasmetinis vaikų žinių patikrinimas, kurio siekiama stebėti sveikatos žinių dinamiką. Mokinių sveikatos žinių testas apjungia tokias temas, kaip sveika gyvenimo būdas, mityba, fizinis aktyvumas, pirmoji pagalba, ligų profilaktika, žalingų įpročių (alkoholio, rūkymo, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo) prevencija ir kt.</p> <p>Tikslas – patikrinti moksleivių sveikatos žinias, siekiant sistemingai vykdyti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ sveikatos žinių testas. 	<p>5, I g. kl.</p>
<p>IV sav.</p>	<p>Akcija: „Sunki kuprinė = grėsmė tavo nugarai“</p>	<p>Taisyklinga kūno laikysena – tai išorinio grožio ir vidinės darnos atspindys. Ji sudaro optimalias sąlygas krūtinės ląstos, dubens, galūnių kaulų ir vidaus organų vystymuisi ir veiklai. Todėl jos formavimu būtina rūpintis nuo pat vaikystės. Netaisyklinga kūno laikysena retai būna įgimta, dažniausiai ji susiformuoja dėl silpno raumenų tonuso, netaisyklingo sėdėjimo, sunkios ir ant vieno peties nešiojamos kuprinės. Ryškiausi pakitimai vyksta jaunesniame mokykliniame amžiuje, nes toliau auga ir kaulėja skeletas, tačiau stuburas tebėra ne visai sukaulėjęs, lankstus.</p> <p>Reikalavimai mokyklinėms kuprinėms yra nustatyti higienos normoje HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“. Dokumente nurodyta, kad tuščios mokyklinės kuprinės svoris pradinų 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.</p> <p>Tikslas – įvertinti 5, 6 kl. mokinių nešiojamų kuprinų svorį, siekiant išvengti vaikų laikysenos sutrikimų dėl per didelio kuprinų svorio. Akcijos rezultatus palyginti su kelių pastarųjų metų rezultatais.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ akcija „Ką kuprinėje neši?“ (5, 6 kl.); ✓ diskusija „Ar ne per sunki tavo kuprinė?“; ✓ standas – „Ar tinkamai pasiruošei mokyklai?“ 	<p>5, 6 kl.</p>

<p><i>IV sv.</i></p> <p>Rugsėjo 29 d. Pasaulinė širdies diena</p>	<p>Kasmet rugsėjo 29 d. visas pasaulis mini Pasaulinę širdies dieną, kurios tikslas – atkreipti dėmesį į širdies ligas sukeliančius rizikos faktorius ir priminti visuomenei apie tai, kaip svarbu rūpintis savo širdimi.</p> <p>Širdies ir kraujagyslių ligos yra klasė ligų, kurios veikia širdį ar kraujagysles. Visame pasaulyje nuo ŠKL miršta daugiau žmonių nei nuo kity prižasčių. Pagrindiniai rizikos faktoriai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • padidėjusi cholesterolio koncentracija; • padidėjusi gliukozės koncentracija kraujyje; • fizinio aktyvumo stoka; • rūkymas; • COVID – 19 infekcija. <p>Tikslas – supažindinti mokyklos bendruomenę su širdies tausojimu ir prevencijos būdais.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis-praktinis užsėmimas. <p><i>*užsėmimo įgyvendinimo priemonės gali kisti</i></p>	<p>Mokyklos bendruomenė</p>
<p><i>IV sv.</i></p> <p>Mokinių sveikatos stebėseną</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai</p>

SPALIS

I sav.	Iššūkių konkursas „Pirmųjų sveikatynė“	<p style="text-align: center;"><i>Spalis – „Rankų plovimo mėnuo“</i></p> <p>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 miško ir sodo uogos, vaisiai, daržovės. Vienas efektyviausių būdų, kaip pašalinti įvairių infekcijų sukėlėjus - plauti rankas.</p> <p>Tikslas – skatinti visą mokyklos bendruomenę aktyviai ir reguliariai rūpintis savo rankų higiena, siekiant sumažinti užkrečiamų ligų, tokių, kaip virusinių kvėpavimų takų infekcijos, plitimą mokyklos bendruomenėje.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas. 	1 kl.
I–IV sav.	Dantų jų priežiūra. Burnos higiena	<p><i>* pagal poreikį, skatinti visą mokyklos bendruomenę aktyviai ir reguliariai rūpintis savo rankų higiena, siekiant sumažinti užkrečiamų ligų plitimą mokyklos bendruomenėje</i></p> <p><i>* spalio 15 d. – Pasaulinė rankų plovimo diena</i></p> <p>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 atrodantis dantys, dantų ėduonis bei kitos ligos.</p> <p>Tikslas – supažindinti moksleivius su tinkama burnos higiena, siekiant užkirsti kelią įvairioms dantų ligoms.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis–praktinis užsiėmimas su burnos higieniste. 	PUG, 1 kl.

<p><i>II sav.</i></p> <p>Maisto švaistymas: maitai, iššūtkiai, mažinimo būdai.</p>	<p>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.</p> <p>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 prekybinių ir vartotojų.</p> <p>Tikslas: supažindinti mokinius su aplinkos taršos pasekmėmis gamtai ir žmogaus sveikatai, mokyti racionalios maisto vartojimo kultūros.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis – praktinis užsiėmimas (įvairių pakuočių ir maisto produktų rūšiavimas, naudojant tam priskirtas talpas); <p><i>* spalio 16 d. – Pasaulinė maisto diena</i></p>	<p>4–5 kl.</p>
<p><i>III sav.</i></p> <p>Saugumas šviesoje ir tamsoje. Ar mokame tinkamai dėvėti atšvaitus?</p>	<p>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.</p> <p>Remiantis statistiniais duomenimis, nors paskutini penkmeį pastebima teigiama žuvusių pėsčiųjų skaičiaus mažėjimo dinamika, problema išlieka aktuali. Beveik visi žuvusieji neturėjo nė atšvaito, nė žibinto, nė jokio kito šviesą atspindinčio ar sklaidžiančio daikto. Siekiant sumažinti patiriamų traumų ir mirčių skaičių dėl nesaugaus pėsčiųjų elgesio, būtina tinkamai informuoti mokslėivius apie pagrindines saugaus elgesio kelyje taisykles.</p> <p>Tikslas: supažinti vaikus su saugaus elgesio kelyje taisyklėmis ir ugdyti jų supratimą apie atšvaitų segejimą.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas; ✓ atšvaitai; ✓ standas. 	<p>PUG, 1 kl.</p>

IV sav.	Traumų ir sužalojimų prevencija	<p>Pirmoji pagalba, tai paprasčiausi veiksmai, kuriais naudojant turimas priemones, išsaugojama nukentėjusiojo ar staiga susirgusio žmogaus gyvybė, sustabdomi sveikatai žalingi veiksmai. Stausitika 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.</p> <p>Tikslas – supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gairinimo manekenus, žaizdų modelius bei Heimlich'o manevro imitavimo liemenę.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 1 ak. val. praktinis užsiėmimas. 	III, IV g kl.
V sav.	Mokinių atostogos	*2024-10-28 – 2024-11-01	

LAPKRITIS

I sav.	Iššūkių konkursas „Pirmokų sveikatyne“	<p>Lapkritis – „En, den, du – ką renkiesi tu?“ meniu</p> <p>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 idiomomis formomis geba pateikti esmines sveikos mitybos žinias.</p> <p>Tikslas: ugdyti vaikų pažintį su daržovėmis, vaisiais, vandeniu, grūdines klimes produktais ir suvokti jų naudą sveikatai.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis - praktinis užsiėmimas. <p>* lapkričio 9 d. – Europos sveikos mitybos diena.</p>	I kl.
II sav.	Prevencinės programos Lietuvoje. Onkologinių ligų profilaktika.	<p>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 tapty gyvenimo būdu, o medicininėms profilaktikos priemonėms (patikros) būtų vykdomos plačiai apimant tas gyventojų grupes, kurioms jos skirtos.</p> <p>Žmogaus papilomos viruso (ŽPV) infekcija yra lėtinė, dažniausiai nepasireiškianti jokiais simptomais. Veikiant rizikos veiksniams, gali sukelti įvairius pažeidimus ir</p>	5,6,7 kl.

	<p>susirgimus, tokius kaip gimdos kaklelio vėžys, išorinių lytinių organų audinių vystymosi ir atsinajūnimo sutrikimus, išorines lyties organų karpas. ŽPV vakcina – saugi ir labai efektyvi gimdos kaklelio vėžio, sukkeliamo 16 ir 18 tipų, prevencijos priemonė. Mergaitės skiepijamos nuo 11 metų amžiaus.</p> <p>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.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 ak. val. teorinis-praktinis užsiėmimas. 	<p>Visų amžiaus grupių moksleiviai</p>
<p><i>III sav.</i></p> <p>Tarptautinė nerūkymo diena.</p> <p>Akcija</p> <p>„Sveikatą geriau gArinti ar gErinti?“</p>	<p>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 identišky junginių kiekį tabako cigaretėse ir jos nėra sveikesnė alternatyva „klasikinėms“ cigaretėms.</p> <p>Sis 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.</p> <p>Tikslas – ugdyti mokinių savimonę, psichologinį atsparumą aplinkos neigiamiems veiksmai, suteikti informacijos apie žalą sveikatai.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktinis–teorinis užsiėmimas; ✓ plakatas. 	
<p><i>IV sav.</i></p> <p>„Ko nežinome apie antimikrobinį atsparumą?“</p>	<p>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.</p> <p>Tikslas – suteikti žinių apie teisingą antibiotikų vartojimą ir didinti supratimą apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Akcija-viktorina; ✓ Stendas <p><i>* lapkričio 18 d. – Europos supratimo apie antibiotikus diena.</i></p>	<p>8–II g kl.</p>

<p><i>IV sav.</i></p> <p>Fizinio aktyvumo skatinimas</p>	<p>Fizinis aktyvumas – griežtų raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu 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.</p> <p>Tikslas – ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriamą jų kasdienio gyvenimo dalimi.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fizinio aktyvumo užsiėmimas. 	<p>2–4 kl.</p>
---	---	----------------

GRUODIS

<p><i>I sav.</i></p> <p>AIDS ir lytiškai plintančių ligų prevencija</p>	<p>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 mokslu, o nuogirdomis, todėl būtina suteikti patikimą informaciją atitinkančią įvairaus amžiaus vaikų poreikius.</p> <p>Tikslas - suteikti žinių apie ŽIV/AIDS ir kitas lytiškai plintančias infekcijas. Paneigti vyraujančius mitus ir įspėti apie grėsmes.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ renginys. <p><i>*gruodžio 1d. – Pasaulinė AIDS diena.</i></p>	<p>8–II g kl. ir kt. klasės pagal poreikį</p>
<p><i>II sav.</i></p> <p>Iššūkių konkursas „Pirmokų sveikatyne“</p>	<p style="text-align: center;"><i>Gruodis – „Geri darbai sveikatos labui“ mėnuo</i></p> <p>Gruodžio mėnesio iššūkis skirtas supažindinti mokinius su plačiaja žodžio „sveikata“ prasme, padedančia stiprinti psichinę, fizinę sveikatą, priminti sveikos mitybos taisykles, lavinti smulkiąją motoriką.</p> <p>„Geri darbai sveikatos labui“ lauks mokinių advento kalendoriujė. Jame kiekvieną gruodžio mėnesio dieną, konkurso dalyviai ras skirtingą, įdomų ir sveikatai naudingą iššūkį, kuri padedami mokytojo, sveikatos specialisto ar tėvų gebės atlikti.</p> <p>Tikslas – suteikti žinių apie psichinę, fizinę, emocinę sveikatą.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktiniai užsiėmimai. <p><i>*gruodžio 3 d. – Pasaulinė žmonių su negalia diena.</i></p>	<p>1 kl.</p>

<p>III sav.</p> <p>Sveika mityba ir nutukimo prevencija. „Maisto gamybos varžytuvės“</p>	<p>Sveika mityba apibrėžiama kaip tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svorui palaikyti. Maistas yra labai svarbus ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui, todėl idealu ugdyti sveikos mitybos įpročius jau ankstyvame amžiuje.</p> <p>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.</p> <p>Tikslas – skatinti moksleivius laikytis sveikos mitybos principų.</p> <p>Priemonė: ✓ praktinis užsiėmimas.</p>	<p>5–7 kl.</p>
<p>IV sav.</p> <p>Mokinių atostogos</p>	<p>*2024–12–27 – 2025–01–08</p>	
<p>I sav.</p>	<p>SAUSIS</p>	
<p>II sav.</p> <p>Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas</p>	<p>Asmens higiena – neatstiejiama 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.</p> <p>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.</p>	<p>Ikmokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai</p>
<p>II sav.</p> <p>Iššūkių konkursas „Pirmųjų sveikatynė“</p>	<p>Sausis – „<i>Netingėk – daugiau judėk</i>“ mėnuo</p> <p>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.</p> <p>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 naudoti mokymuisi, užduočių atlikimui, elgesiu, atminčiai, smegenų aktyvumui ir kūno stiprinimui.</p>	<p>1 kl., visų amžiaus grupių moksleiviai</p>

		<p>Tikslas: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ skirtingai ir kūrybingai fizinio aktyvumo užsiėmimai. 	
III sav.	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija	<p>Psichoaktyviųjų medžiagų, tokių kaip tabakas, alkoholis, narkotinės medžiagos, vartojimas – viena iš aktualiausių paauglių sveikatos problemų. Mokslinėje literatūroje pateikta įrodymų, kad dauguma jaunuolių rūkyti ir vartoti alkoholią pradeda mokykliniame amžiuje.</p> <p>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 kreiptis į sveikatos priežiūros įstaigos sistemą.</p> <p>Tikslas: ugdyti mokinių suvokimą apie psichoaktyviųjų medžiagų žalą jauname amžiuje ir supažindinti su mokykloje vykdoma „Ankstyvosios intervencijos programa“.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas. 	5–8 kl.
IV sav.	Psichologinio atsparumo stiprinimas	<p>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. Naujaisi tyrimai patvirtina, kad emocinių įgūdžių turintys vaikai yra laimingesni, labiau savimi pasitiki, jiems geriau sekasi mokykloje. Daugelis tėvų intuityviai supranta vaikų emocinio intelekto prasmę ir svarbą, tačiau pamiršta, kad tai turi lavinti jau vaikystėje ir kad tai yra nenutrūkstantis procesas.</p> <p>Tikslas: supažindinti mokinius su įvairiomis emocijomis ir jų išreiškimo būdais.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 ak. val. teorinis-praktinis užsiėmimas, naudojant spalvinius, garsinius aspektus. 	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, 1 kl.

VASARIS

I sav.	<p>Išsūkių konkursas „Pirmokų sveikatyne“</p>	<p><i>Vasaris - „Poilsis kitaip“ mėnuo</i></p> <p>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.</p> <p>Tikslas – supažindinti vaikus su skirtingais ir veiksmingais sveikatai poilsio būdais.</p> <p>Priemonė: ✓ Teorinis-praktinis užsiėmimas.</p>	1 kl.
II sav.	<p>Erkės paplitusios visur: kaip apsisaugoti?</p>	<p>Erkinis encefalitas, pažeidžiantis centrinę nervų sistemą, gali pasireikšti trejopai: meningitine, encefalite ir mielitine formomis.</p> <p>Susirgus erkiniu encefalitu, sveikimo periodas trunka apie metus. Beveik 10 proc. erkiniu encefalitu persirgusių asmenų nustatoma sunkių, neįgalumą sukeliančių liekamųjų reiškinių. Dažniausiai visam gyvenimui lieka įvairių formų paralyžius, raumenų silpnumas, drebulys, psichikos sutrikimai.</p> <p>Tikslas – supažindinti mokyklos bendruomenę su erkių keliamu pavojumi organizmui.</p> <p>Priemonė: ✓ informacinis stendas.</p>	Visų amžiaus grupių moksleiviai
III sav.	<p>Mokinių žiemos atostogos</p>	<p>*2025-02-17 – 2025-02-21</p>	

<p><i>IV sav.</i></p>	<p>Lytiškumo ugdymas – mokinių rengimas šeimai. Krizinis neštumas.</p>	<p>Lytiškumo ugdymas – tai yra nuoseklus asmens ugdymas pritaikytas pagal amžių, atspindintis šio laikmečio aktualijas, apimanantis asmens raidą ir lyties tapatumo suvokimą, pateikiantis mokslu grįstą ir be išankstinių nuostatų informaciją, susijusią su reprodukcinės sveikatos užtikrinimu, lytine elgsena, įgalinantis asmenį priimti saugius sprendimus bei komunikuoti įvairiais lytiškumo aspektais.</p> <p>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.</p> <p>Krizinio neštumo samprata. Pagalba neplanuoto neštumo metu. Galimos neštumo nutraukimo pasekmės moters psichinei bei fizinei sveikatai.</p> <p>Tikslas – suteikti žinių apie lytiškumą ir krizinį neštumą.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis užsiėmimas; ✓ dalomoji medžiaga. 	<p>8–II g kl.</p>
-----------------------	---	--	-------------------

KOVAS

<p><i>I sav.</i></p>	<p>Iššūkių konkursas „Pirmokų sveikatynė“</p>	<p style="text-align: center;">Kovas – „Gyvenkim draugiškai“ mėnuo</p> <p>Nauja aplinka neretai vaikui kelia stresą. Ypačingai, jei klasės mokiniai i 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.</p> <p>Žeminantis ir nedraugiškas elgesys kuria toksišką aplinką ugdymo įstaigoje, blogina emocinę būklę bei norą neiti į švietimo įstaigą. Mokyklos bendruomenė nuolat ugdydama mokinių draugiškumą, kurdama tarpusavio santykius bei mokėdama išklaisyti ir padėti - gali laimėti kovą prieš patyčias.</p> <p>Tikslas – mokyti vaikus dirbti komandoje, pasidalinant darbus ir suvokti, kad kiekvienas grupės narys yra labai svarbus, siekiant bendro tikslo.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis – praktinis užsiėmimas. 	<p>1 kl.</p>
----------------------	--	---	--------------

<p><i>III sav.</i></p>	<p>Akcija „Neužmiršk stiklinės vandens“</p>	<p>Kovo 22 d. visame pasaulyje minima Pasaulinė vandens diena, kurios tikslas – atkreipti dėmesį į vandens svarbą žmonijai ir ją supančiai aplinkai.</p> <p>Vandens svarba nenugincijama, ji susiję su žmogaus ląstelių gyvybingumu, medžiagų apykaita, maistinių medžiagų pernešimu, kūno temperatūros reguliavimu ir šalinimo funkcijomis. Remiantis Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijomis, vidutiniškai per dieną reikia išgerti apie 30 ml/1 kg kūno masės. Jei vaikas sveria, pavyzdžiui, 20 kg, jis turėtų per dieną išgerti tris stiklines vandens.</p> <p>Tikslas: Atkreipti dėmesį į tai, kad vanduo kaip ir oras, yra pagrindinis gyvybės ir geros sveikatos šaltinis.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ vandens stotelė kur vaikai galės atsigerti įvairių skonių vandens; ✓ skrajutės. <p>* <i>kovo 21 d. – Pasaulinė Dauno sindromo diena</i> * <i>kovo 22 d. – Pasaulinė vandens diena</i></p>	<p>Visų amžiaus grupių moksleiviai</p>
<p><i>IV sav.</i></p>	<p>Kaip apsisaugoti nuo tuberkuliozės?</p>	<p>Kvėpavimo organų tuberkuliozė, tai infekcinė liga, kurią sukelia tuberkuliozės mikobakterija (TM), plintanti per orą su dalelėmis. Pagrindinis TM šaltinis yra žmogus, sergantis atvira plaučių tuberkuliozės forma. Negydomas tuberkulioze sergantis žmogus gali mirti ir užkrėsti daugybę aplinkinių, todėl svarbu žinoti, kaip apsisaugoti nuo grėsmės susirgti.</p> <p>Kovo 24 d. PSO sprendimu minima Tarptautinė tuberkuliozės diena, dar kitaip vadinama „Baltosios ramunės diena“.</p> <p>Tikslas – supažindinti su tuberkuliozės simptomais ir ligos plitimu, pristatyti profilaktines priemones.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktinis užsiėmimas. <p>* <i>kovo 24 d. – Tarptautinė tuberkuliozės diena</i></p>	<p>5–7 kl.</p>

<p><i>IV sav.</i></p> <p>Užsiėmimų ciklas: kaip sukurti draugišką sveikatai aplinką vaikams?</p>	<p>Patyčios ir žeminantis elgesys kuria toksišką aplinką mokykloje, sukelia kančias tūkstančiams 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.</p> <p>Siekiant stiprinti vaikų ir paauglių psichologinį atsparumą, kurti draugišką sveikatai aplinką, planuojama vykdyti užsiėmimus, palaikančius gerą emocinę sveikatą pasitelkiant įvairias kūrybines edukacijas.</p> <p>Tikslas – stiprinti mokinių psichologinį atsparumą bei ugdyti emocinį intelektą, užkertant kelią smurtui ir patyčioms.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ renginys, skirtas mokyklos bendruomenei. ✓ Stendas <p><i>* šio renginio laikas ir data yra derinama atskirai.</i></p>	<p>Moksleiviai (amžiaus grupės pagal ugdymo įstaigų poreikį)</p>
---	--	--

BALANDIS

<p><i>I sav.</i></p> <p>Iššūkių konkursas „Pirmųjų sveikatyne“</p>	<p>Balandis – „Pažink pojučių pasaulį“ mėnuo</p> <p>Specialistai teigia, jog darni jutiminė veikla svarbi vaikų protinių gebėjimų vystymuisi. Vaikas su aplinka susipažįsta per svarbiausius savo pojūčius – ragaudamas, liسدamas, uosdamas, matydamas, girdedamas, judedamas. Aplinkinio pasaulio ir savės pažinimas jutiniais organais vadinamas suvokimu. Dirgikliai, veikdami regos, klausos, uoslės, skonio, lytėjimo organus, ugdą suvokimą, kurio dėka vaikas geba atskirti tam tikro daikto savybę, pvz.: spalvą, garsą, temperatūrą, skonį, kvapą.</p> <p>Tikslas – lavinti ir puoselėti vaikų pojūčių pasaulį.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis užsiėmimas; ✓ praktiniai užsiėmimai (lavinamieji jutimo organų žaidimai, pratimai). 	<p>1 kl.</p>
<p><i>II sav.</i></p> <p>Diena – sveikatos labui</p>	<p>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.</p> <p>Tikslas – stiprinti asmeninę atsakomybę už savo sveikatą, suteikiant galimybę įvertinti kai kuriuos sveikatos rodiklius: KMI, kūno riebalų ir raumenų masę, vandens</p>	<p>Mokyklos bendruomenės nariai, mokytojai</p>

<p><i>III sav.</i></p> <p>Dantų priežiūra</p>	<p>kieki, metabolinių amžių, kraujospūdi ir kt.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ kūno sudėties analizatorius, kraujospūdzio aparatas, dinamometras <p><i>*balandžio 7 d. – Pasaulinės sveikatos dienos minėjimas</i></p>	<p>PUG, 2,3, 4 kl.</p>
<p><i>IV sav.</i></p> <p>Mokinių pavasario atostogos</p>	<p>*2025-04-22 – 2025-04-25</p>	
<p><i>V sav.</i></p> <p>Triukšmo įtaka sveikatai</p>	<p>Triukšmas – tai nepageidaujami, dirginantys arba kenksmingi, turintys neigiamą poveikį žmogaus sveikatai ar gyvenajai gamtai, išoriniai garsai. Triukšmas gali būti techninis, gamybinis, sukeliamas gamtos 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.</p> <p>Tikslas - supažindinti moksleivius su įvairių įrenginių sklaidžiamais ir natūraliais gamtos garsais, padėti suvokti triukšmo daromą žalą sveikatai.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 ak. val. teorinis – praktinis užsiėmimas, naudojant specialų garsų šviesoforą bei žaidimus. <p><i>* balandžio 25 d. – Tarptautinė triukšmo suvokimo diena.</i></p>	<p>1 kl.</p>

GEGUŽĖ

<p>I-IV sav.</p> <p>Iššūkių konkursas „Pirmokų sveikatyne“</p>	<p><i>Gegužė – „Nenuomok ranka – išgelbėk draugą“ meniuo</i></p> <p>Ivykus nelaimėi, 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 – saugusieji, vaikai. Būtent dėl šios priežasties, labai svarbu nuo pat mažens vaikus mokyti kaip tinkamai suteikti pirmąją pagalbą ir šias žinias nuolat gilinti bei atnaujinti.</p> <p>Tikslas – mokyti vaikus savo įgemonis suteikti pirmąją pagalbą.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis užsiėmimas; ✓ praktiniai užsiėmimai (veikla su manekenu, žaizdų modeliais). 	<p>1 kl.</p>
<p>II sav.</p> <p><i>Užkrečiamųjų ligų profilaktika.</i></p> <p>„Rankų plovimo penkminutė“</p>	<p>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.</p> <p>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. Užsikrėčiame nesilaikant elementarios higienos: neplauamos rankos, valgoma neplautos miško ir sodo uogos, vaisiai, daržovės. Vienas efektyviausių būdų, kaip pašalinti įvairių infekcijų sukėlėjus - plauti rankas.</p> <p>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.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ rankų plovimo „penkminutė“. <p><i>*gegužės 5 d. – Pasaulinė rankų higienos diena</i></p>	<p>Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, 1–4 kl.</p>
<p>II sav.</p> <p>Fizinio aktyvumo užsiėmimas</p>	<p>Fizinis aktyvumas – grieaučių raumenuų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir praktavimas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriais lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą.</p> <p>Tikslas: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi.</p> <p>Priemonė:</p>	<p>Visų amžiaus grupių moksleiviai</p>

	<p>✓ praktinis užsiėmimas * <i>gegužės 10 d.</i> – Judėjimo sveikatos labai diena</p>	
<p>III – IV sav.</p> <p>Plokščiapėdystės priežastys, prevencija ir gydymas</p>	<p>Žmogaus pėdą 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 - pihapadyste) yra dažniausiai pastatanti vaikų pėdų deformacija, kuriai būdingas sumažėjęs arba visai išnykęs išilginis arba skersinis skliautas, stebimas pėdos suplokšėjimas (pėdos vidinio krašto nusileidimas).</p> <p>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.</p> <p>Tikslas - supažindinti vaikus su pėdos struktūra, galimomis jos deformacijomis bei profilaktinėmis priemonėmis.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktinis užsiėmimas; ✓ lavinamieji žaidimai, specialūs pratimai. 	<p>2, 3 kl.</p>
<p>BIRŽELIS</p>		
<p>I – II sav.</p> <p>„Jaunime, kalbėk!“</p>	<p>Sveikatos ugdymas mokykloje – daugialypis procesas, kurio tikslas – išugdyti asmenis, stiekiančius sveikatos ir gebančius ją išlaikyti kiek įmanoma geresnė. 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 isitikinę, kad kai kuriais sveikatos išsaugojimo klausimais jie galėtų turėti pasiūlymų ir bendraamžiams šie būtų priimtini.</p> <p>Tikslas – ugdyti mokinių vertybes, skatinti saviraišką, sveikos gyvensenos nuostatą.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ renginys 	<p>I–III g kl.</p>

<p>II – IV sav.</p>	<p>Vasara – traumu ir nelaimingų atsitikimų metas?</p>	<p>Vasara – labiausiai laukiamas ir mėgstamiausias mokinių metų laikas, kuri 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.</p> <p>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.</p> <p>Tikslas - ugdyti vaikų suvokimą apie saugiai leidžiamą vasarą, išvengiant nelaimingų įvykių.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas. 	<p>Visų amžiaus grupių moksleiviai</p>
-------------------------	---	--	--

(pareigų pavadinimas)

SUDERINTA

(parašas)

Polita Jurevičienė
(vardas ir pavardė)
 Alytaus rajono savivaldybės
 visuomenės sveikatos biuro
 visuomenės sveikatos priežiūros
 specialistė

(pareigų pavadinimas)

(parašas)

Valdas Valvionis
 Alytaus r. Būrimonių gimnazijos
 direktorius

(vardas ir pavardė)

(data)

2024-09-05