



2026 / 2027 MOKSLO METŲ SVEIKATOS UGDYMO PLANAS

Agneus v. Butrimonų gimnazija
(ugdymo įstaigos pavadinimas)

TEMA	VEIKLA / PRIEMONĖ	TIKSLINĖ GRUPĖ
RUGSĖJIS		
<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, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30 d. 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
<i>II 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“ bei Hygienos norma 21:2017 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, Lietuvos ugdymo įstaigų, vykdančių bendrojo ugdymo programas, moksleiviams privalomai atliekamas profilaktinis sveikatos patikrinimas. Vadovaujantis gydytojų pateiktais duomenimis, vykdoma vaikų sergamumo	Išimokymklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai

		analizė. Ji padeda tikslingai planuoti profilaktines sveikatos stiprinimo priemones, parinkti tinkamus visuomenės sveikatos mokymo metodus bei įvertinti jau vykdomos veiklos efektyvumą.	
III sav.	Sveikatos ugdymas: dantų priežiūros pagrindai	Ikimokyklinis amžius – tai svarbus laikotarpis, kai formuojasi pagrindiniai asmens higienos įgūdžiai, kurie turi įtakos vaiko sveikatai visą gyvenimą. Viena iš aktualiausių sričių – burnos higiena. Vis dar pastebima, kad daugelis vaikų neturi nuoseklių dantų valymo įpročių, ne visuomet supranta šios veiklos svarbą. Todėl būtina sistemingai ugdyti vaikų supratimą apie dantų priežiūrą pasitelkiant žaismingus, amžiui tinkamus metodus ir įtraukiančias veiklas. Tikslas – formuoti vaikų kasdienius asmens higienos įgūdžius, ugdat supratimą apie dantų priežiūros svarbą sveikatai. Priemonės: ✓ pasitelkiant žaidybines, pažintines ir praktines veiklas vaikai supažindinami su burnos higiena ir mokomi teisingai valyti dantis.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, 2 kl.
IV sav.	Akcija: „Sunki kuprinė = grėsmė tavo nugarai“	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. 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 4, 5 kl. mokinių nešiojamų kuprinių svorį, siekiant išvengti vaikų laikysenos sutrikimų dėl per didelio kuprinių svorio. Priemonės: ✓ kuprinių svėrimo akcija „Ką kuprinėje neši?“ (4-5 kl.); ✓ diskusija „Ar ne sunki tavo kuprinė?“; ✓ standas – „Ar tinkamai pasiruošei mokyklai?“	4-5 kl.

SPALIS

<i>I-II sav.</i> Sveikatos ugdymas: rankų higiena	Šiandien vis dažniau akcentuojama, kaip svarbu nuo mažens ugdyti vaikų savarankiškumą ir asmens higienos įgūdžius. Vienas pagrindinių sveikatai palankių įpročių – taisyklingas rankų plovimas. Neretai vaikai nesuvokia šios veiklos svarbos ar neatlieka jos tinkamai, todėl būna ankstyvame amžiuje sistemingai formuoti supratimą apie rankų higienos reikšmę ir ugdyti kasdieni įpročių plautis rankas teisingai. Tikslas – formuoti vaikų supratimą apie rankų švaros svarbą sveikatai ir ugdyti tinkamus rankų plovimo įgūdžius. Priemonė: ✓ teorinis – praktinis užsiėmimas, pasitelkiant žaidimus, edukacinius filmukus, praktines veiklas ir stebėjimus vaikai mokomi, kada ir kaip taisyklingai plautis rankas. Į veiklą integruojamas smagus eksperimentas su „mikrobais“, padedantis vizualiai suprasti, kodėl reikia plauti rankas. <i>* Spalio 15 d. – Pasaulinė rankų plovimo diena</i>	Priešmokyklinio amžiaus vaikai
<i>III sav.</i> Užkrečiamųjų ligų prevencija. Kaip plinta virusai ir kaip nuo jų apsisaugoti?	Šaltuoju metu laiku padaugėja peršalimo ir gripo atvejų, todėl ypąč svarbu vaikams suprantamai paaiškinti, kaip plinta užkrečiamosios ligos ir kokiais paprastais būdais galima sumažinti riziką užsikrešti. Trečios klasės mokiniai jau geba suprasti priežasties ir pasekmės ryšius, todėl svarbu ne tik suteikti žinių apie ligų plitimą, bet ir skatinti atsakingą elgesį – tinkamą rankų higieną, kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo laikymąsi, patalpų vėdinimą bei rūpinimąsi savo ir kitų sveikata. Tikslas – formuoti mokinių supratimą apie peršalimo ir gripo plitimą bei ugdyti gebėjimą taikyti pagrindines apsisaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų priemones. Priemonė: ✓ teorinis–praktinis užsiėmimas, kurio metu, pasitelkiant diskusiją, situacijų korteles, praktines užduotis, mokiniai aiškinasi, kaip plinta virusinės ligos ir kaip nuo jų apsisaugoti. Mokiniai nagrinėja kasdienės situacijas, mokosi tinkamai kosėti ir čiaudėti, diskutuoja, kada būna plauti rankas, kodėl svarbu vėdinti patalpas ir kodėl susirgus reikėtų saugoti aplinkinius.	3 kl.

<i>IV sav.</i>	Saugumas šviesoje ir tamsoje. Ar mokame tinkamai dėvėti atšvaitus?	Nuolat didėjantis eismo intensyvumas sukelia vis daugiau klinčių 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 eismo įvykių į kuriuos patenka pėstieji. Remiantis statistiniais duomenimis, nors paskutinį penkmetį pastebima teigiamą žuvusių pėsčiųjų skaičiaus mažėjimo dinamika, problema išlieka aktuali. Beveik visi žuvusieji neturėjo atšvaito, žibinto ar jokio kito šviesą atspindinčio/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. Priemonės: ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas; ✓ atšvaitai; ✓ standas „Keliauk saugiai: žinok, matyk, reaguok“.	1 kl.
<i>V sav.</i>	Dantys, jų priežiūra. Burnos higiena	Pirmos klasės mokiniai – tai vaikai, kurie jau turi pradinių higienos žinių, tačiau dar tik formuoja atsakomybę už savo sveikatą. Šiame amžiaus tarpsnyje ypač svarbu gilinti žinias apie burnos higieną, mokyti tinkamų dantų priežiūros įgūdžių, paaiškinti priežastinius ryšius tarp dantų priežiūros ir bendros sveikatos būklės. Tinkamai neišvalius apnašų dantų šepetėliu, jos sukietėja ir susiformuoja dantų akmenys, kuriuose kaupiasi bakterijos sukeliančios įvairias dantų ligas. Dažnos pasekmės: blogas burnos kvapas, nestetiškai atrodantys dantys, dantų edukonis bei kitos ligos. Tikslas – gilinti mokinių žinias apie burnos higienos svarbą ir ugdyti atsakingą požiūrį į dantų priežiūrą. Priemonės: ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas, kuriuo metu diskutuoja apie dantų struktūrą ir jų funkciją; praktiniai dantų valymo mokymai (dantų šepetėliai, apnašas parodančią dantų pastą.	1 kl.

LAPKRITIS

<i>I sav.</i>	Mokinių atostogos	2026-11-02 – 2026-11-08	
<i>II-III sav.</i>	Psichoaktyvių medžiagų prevencija	2024 m. gyvensenos tyrimo duomenys atskleidė, kad tabako gaminius rūko kas penktas tyrime dalyvavęs Alytaus rajono mokinys. 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 kieki 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 veiksmai, suteikti informacijos apie žalą sveikatai. Priemonė: ✓ praktinis–teorinis užsiėmimas;	7, 8, 9 kl. ar kt. klasės pagal poreikį
<i>IV 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, įskaitant tuberkuliozės sukėlėją, atsiradimą ir plitimą, todėl kyla grėsmė visuomenės sveikatai. Tuberkuliozė yra ypač pavojinga dėl dauginio atsparumo antibiotikams, todėl jos prevencija ir savalaikis gydymas yra itin svarbūs. Svarbu atkreipti mokyklos bendruomenės dėmesį ir didinti vaikų bei suaugusiųjų supratimą apie teisingą ir savalaikį antibiotikų vartojimą. Tikslas – suteikti žinių apie teisingą antibiotikų vartojimą ir didinti supratimą apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms. Priemonė: ✓ viktorina. <i>*Lapkričio 18 d. – Europos supratimo apie antibiotikus diena.</i>	8 g kl.

GRUDIS

<i>I sav.</i>	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvi pertrauka – daugiau judėjimo, geresnė savijauta“	Šiuolaikiniai vaikai nemažai laiko praleidžia sėdėdami – pamokose, atlikdami namų darbus ar naudodamiesi išmaniaisiais įrengimais. Ilgai trunkantis nejudrus laikas gali lemti nuovargį, sumažėjusį dėmesingumą ir prastesnę savijautą. Todėl svarbu nuo mažens skatinti vaikus kuo daugiau judėti ir išnaudoti pertraukas aktyviai. Aktyvios pertraukos padeda mokiniams atsipalaiduoti, atgauti energiją, pagerinti nuotaiką ir pasituošti tolesnei veiklai. Tikslas – skatinti mokinius aktyviai leisti pertraukas ir formuoti supratimą apie fizinio aktyvumo svarbą sveikatai, savijautai bei darbingumui. Priemonės: ✓ ilgyjų pertraukų metu mokiniams sudaromos galimybės pasirinkti įvairias fizinio aktyvumo veiklas. Mokyklos erdvėse paruošiamos priemonės aktyviam judėjimui, o mokiniai skatinami laisvą laiką praleisti ne sėdint, bet judant ir bendraujant.	Pradinių klasių mokiniai
<i>II – III sav.</i>	Traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencija	Pirmoji pagalba – tai neatidėliotini veiksmai, atliekami nukentėjusiam asmeniui iki atvykstant medicams. Žinios ir įgūdžiai, kaip elgtis nelaimės atveju, gali išgelbėti gyvybę. Žmonės dažnai nėra tikri, kaip teisingai suteikti pagalbą, todėl svarbu suteikti aiškią, praktiškai pritaikomą informaciją, atitinkančią jų amžiaus grupę. Tikslas – suteikti mokiniams žinių ir praktinių įgūdžių, kaip suteikti pirmąją pagalbą įvairiose situacijose, išmokyti atpažinti pavojingas būkles ir tinkamai į jas reaguoti. Priemonės: ✓ praktiniai užsiėmimai su pirmos pagalbos manekenuis, užspringimo liemene, mokomuoju automatinio išorinio širdies defibriliatoriumi; ✓ pirmos pagalbos rinkinys ir jo turinio pristatymas; ✓ situacijų imitacijos (nelaimės atvejai ir veiksmai juose).	5-8 kl. pagal poreikį
<i>IV sav.</i>	Mokinių atostogos	2026–12–21 – 2027–01–03	

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. 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.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
<i>III-IV sav.</i>	Fizinio aktyvumo skatinimas	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. Mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams rekomenduojama skirti mažiausiai 60 minučių kasdien vidutinio ar didelio intensyvumo fiziniai veiklai. Kasdienis judėjimas ne tik stiprina kūną, bet ir gerina smegenų veiklą, atmintį, koncentraciją bei padeda geriau atlikti užduotis ir mokytis. Aktyvūs laisvalaikio įpročiai padidina tikimybę, kad fizinė veikla taps nuolatinė gyvenimo dalimi ir sulaukus brandos. Tikslas – ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. Priemonės: ✓ skirtingai ir kūrybingai fizinio aktyvumo užsiėmimai.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai
<i>V sav.</i>	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija	Psichoaktyviųjų medžiagų, tokių kaip tabakas, alkoholis, elektroninės cigaretės ir narkotinės medžiagos, vartojimas gali turėti neigiamą poveikį jauno žmogaus fizinei ir emocinei sveikatai, mokymuisi, elgesiui bei santykiams su aplinkiniais. Paauglystėje ypač svarbu ugdyti gebėjimą priimti atsakingus sprendimus, atpažinti rizikingas situacijas ir atsispirti bendraamžių ar aplinkos spaudimui. Tikslas – didinti mokinių atsparumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, stiprinti kritinį mąstymą, gebėjimą atsisakyti siūlomų medžiagų ir formuoti nuostatas, palankias sveikam gyvenimo būdui. Priemonės: ✓ diskusijos apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį fizinei ir emocinei sveikatai; ✓ praktinės užduotys ir situacijų analizė, padedančios ugdyti atsparumą	5, 6 kl.

		bendramžių spaudimui, gebėjimą pasakyti „ne“ ir priimti sveikatai palankius sprendimus.	
--	--	---	--

VASARIS

<i>I sav.</i>	Psichinės sveikatos stiprinimas	Šiomis dienomis vaikus supa daug įvairios informacijos – televizorius, muzika, planšetiniai žaidimai ar internetas. Nors dalis šios informacijos gali būti linksmą, per didelį jos kiekį gali pavarginti ir mažus vaikus. Nuovargis daro paprastas užduotis sunkesnės, o žaidimai, mokymasis ir augimas gali tapti sudėtingesni. Todėl svarbu mokyti vaikus, kaip išsėtis ir atstatyti energiją. Tikslas – supažindinti vaikus su skirtingais ir veiksmingais sveikatai poilsio būdais. Priemonės: ✓ aptarti ir išmėginti skirtingus poilsio būdus (pvz., ramus skaitymas, kvėpavimo pratimai, lengvi judesiai); ✓ diskutuoti apie tai, kas labiausiai padeda atsipalaiduoti po žaidimų ar triukšmingos veiklos.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, Priešmokyklinio ugdymo vaikai
<i>II sav.</i>	Erkės paplitusios visur: kaip apsisaugoti?	Erkės gali platinti ligas, kurios gali pakenkti žmogaus smegenims ir sveikatai. Susirgus erkiniu encefalitu, gali prireikti ilgai sveikti, o kartais liga palieka ilgalaikių sveikatos problemų, pavyzdžiui, raumenų silpnumą ar koordinacijos sunkumų. Todėl labai svarbu saugotis erkių ir žinoti, kaip apsisaugoti gamtoje. Tikslas – supažindinti pradinį klasių moksleivius su erkių keliamu pavojumi ir mokytį, kaip saugiai elgtis gamtoje, kad išvengtume įkandimų. Priemonės: ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas, kuriuo metu diskutuojama apie erkių riziką, prevenciją ir saugų elgesį gamtoje. ✓ viktorina „Taip ir ne“	1, 2 kl.
<i>III sav.</i>	Mokinių žiemos atostogos	2027-02-15 – 2027-02-21	

<i>IV sav.</i>	Lytiškumo ugdymas	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. 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. Tikslas – suteikti žinių apie lytiškumą ir brandos etapus, stiprinti asmens higienos įpročius. Priemonė: ✓ teorinis užsiėmimas; ✓ diskusija.	4 – 6 kl. (pagal poreikį)
KOVAS			
<i>I-II sav.</i>	Sveika mityba ir nutukimo prevencija	Daug saldimųjų, gazuotų gėrimų ar greito maisto kasdienėse moksleivio mitybos įpročiuose ilgainiui gali pakenkti sveikatai ir energijos lygiui. Netinkama mityba dažnai lemia nuovargę, sunkumus suskaičiuojant pamokose bei silpnesnę imunitetą. Tuo tarpu subalansuotas maistas, pakankamas daržovių, vaisių, baltymų ir grūdinių produktų vartojimas suteikia jėgų, padeda geriau mokytis ir būti aktyviems visą dieną. Sveikos mitybos įgūdžiai formuojasi nuo mažens, todėl svarbu, kad mokiniai suprastų, kodėl jų kasdieniai pasirinkimai yra svarbūs jų savijautai ir ateičiai. Bendras darbas grupėse, diskusijos bei praktinės veiklos gali padėti vaikams atrasti sveikų užkandžių alternatyvas ir labiau įsitraukti į savo mitybos įpročių formavimą. Tikslas – supažindinti mokinius su sveikos mitybos principais, išmokyti atskirti sveikus ir mažiau sveikus produktus, ugdyti gebėjimą sąmoningai rinktis maistą. Priemonė: ✓ teorinis–praktinis užsiėmimas: trumpa diskusija, edukacinės užduotys ir komandinis darbas.	Pradinių klasių moksleiviai

<i>III sav.</i>	Akcija „Neužmiršk stiklinės vandens“	Kovo 22 d. visame pasaulyje minima Pasaulinė vandens diena, kurios tikslas – atkreipti dėmesį į vandens svarbą žmonijai ir ją supančiai aplinkai. Vandens svarba nenugincijama, ji susijusi 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. Tikslas: Atkreipti dėmesį į tai, kad vanduo kaip ir oras, yra pagrindinis gyvybės ir geros sveikatos šaltinis. Priemonė: ✓ vandens stotelė kur vaikai galės atsigeriti įvairių skonių vandens; <i>*kovo 22 d. – Pasaulinė vandens diena</i>	Visų amžiaus grupių moksleiviai
<i>IV sav.</i>	Mokinių atostogos	2027-03-22 – 2027-03-29	
<i>V sav.</i>	Kaip apsisaugoti nuo tuberkuliozės?	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. Kovo 24 d. PSO sprendimu minima Tarptautinė tuberkuliozės diena, dar kitaip vadinama „Baltosios ramunės diena“. Tikslas – supažindinti su tuberkuliozės simptomais ir ligos plitimu, pristatyti profilaktines priemones. Priemonė: ✓ teorinis – praktinis užsiėmimas. <i>*kovo 24 d. – Tarptautinė tuberkuliozės diena</i>	Mokyklos bendruomenė
BALANDIS			
<i>I-II sav.</i>	Sensorinių įgūdžių lavinimas	Specialistai teigia, jog darni jutiminė veikla svarbi vaikų protinių gebėjimų vystymuisi. Vaikas su aplinka susipažįsta per svarbiausius savo pojūčius – ragaudamas, lieddamas, uosdamas, matydamas, girdėdamas, judėdamas. Aplinkinio pasaulio ir savęs pažinimas jautimo organais vadinamas suvokimu. Dirgliai, veikdami regos, klausos, uoslės, skonio, lytėjimo organus, ugdą suvokimą, kurio dėka vaikas geba atskirti tam tikro daikto savybę, pvz.: spalvą, garsą, temperatūrą, skonį, kvapą. Tikslas – lavinti ir puoselėti vaikų pojūčių pasaulį. Priemonė: ✓ teorinis-praktiniai užsiėmimai (lavinamieji jutimo organų žaidimai, pratimai).	Ikimokyklinio amžiaus vaikai

<i>III sav.</i>	Dantų priežiūra	Netinkama burnos higiena gali sukelti ne tik dantų ėduonių ar dantenų ligas, bet ir turėti įtakos bendrai organizmo sveikatai. Paauglystėje, kai formuojasi gyvenimo įpročiai, svarbu išmokyti taisyklingos dantų valymo technikos, pasirinkti tinkamas burnos priežiūros priemones ir žinoti, kokie dantų balinimo būdai yra saugūs. Papildomai verta susipažinti su profesionaliomis burnos higienos procedūromis – apnašų ir akmenų šalinimu, fluoro procedūromis bei poliravimu – kurios padeda išlaikyti sveiką ir estetišką šypseną. Tikslas – ugdyti moksleivių burnos higienos įgūdžius, suteikti žinių apie saugius dantų balinimo būdus bei supažindinti su profesionaliomis burnos higienos procedūromis, siekiant išvengti burnos ertmės ligų. Priemonė: Teorinis–praktinis užsiėmimas	6-8 kl.
<i>IV-V sav.</i>	Išmaniųjų ekranų žala sveikatai	Išmanieji ekranai – tai telefonų, planšečių, kompiuterių ir kitų skaitmeninių įrenginių ekranai, kurie tapo neatsiejama kasdienio gyvenimo dalimi. Per ilgą laiką prieš ekranų gali neišvengiamai veikti vaikų regėjimą, laikyseną, miegą, fizinį aktyvumą, dėmesio koncentraciją ir emocinę savijautą. Todėl svarbu nuo mažens formuoti tinkamus ir sveikatai palankius naudojimosi išmaniaisiais įrenginiais įpročius. Tikslas – supažindinti pradinį klasių mokinius su per ilgą naudojimosi išmaniaisiais ekranais poveikiu sveikatai, mokyti taisyklingai ir saugiai naudotis išmaniaisiais įrenginiais bei skatinti daugiau laiko skirti judėjimui, poilsiui ir veikloms be ekranų. Priemonė: Teorinis–praktinis užsiėmimas, naudojant vaizdinę medžiagą, diskusijas, žaidimus ir praktines užduotis.	1-4 kl.
GEGUŽĖ			
<i>II sav.</i>	Traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencija	Ivykus nelaimei, 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 jėgomis suteikti pirmąją pagalbą. Priemonė: ✓ teorinis užsiėmimas; ✓ praktiniai užsiėmimai (žaidimai su manekenu, žaidimų modeliais).	I- II g. kl. Pagal poreikį

<i>II sav.</i>	Užkrečiamų ligų profilaktika. „Rankų plovimo penkminutė“	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. Užsikrėčiame 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 užkrečiamų ligų, tokių, kaip viršutinių kvėpavimų takų infekcijos, plitimą mokyklos bendruomenėje. Priemonės: ✓ rankų plovimo „penkminutė“. <i>*gegužės 5 d. – Pasaulinė rankų higienos diena</i>	1–4 kl.
<i>IV–V 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 tenkantį krūvį, suteikia jai lankstumo bei stabilumo judėjimo metu. Plokščiapėdystė (plačiai vadinama - pilnapadyste) 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 persirgus 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. Priemonės: ✓ praktinis užsiėmimas; ✓ lavinamieji žaidimai, specialūs pratimai.	2, 3 kl.

BIRŽELIS

<i>I sav.</i>	Konkursas „Silantams draugiškiausia klasė“ <i>*Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programa.</i>	Valstybės remiama ir finansuojama vaikų krūminių dantų silantavimo programa (toliau – programa) skirta 6–14 metų vaikų nuolatinį krūminių dantų kramtomųjų paviršių educinės 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 educinės, be to, juos lengviau valyti. Silantais dengiami tik nesugedę nuolatiniai dantys. 2014 m. pradėjus vykdyti konkursą „Silantams draugiškiausia klasė“, pasinaudojusį šia programa vaikų Alytaus rajone skaičius 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. <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>	1 kl.
<i>I - II sav.</i>	Saugi vasara	Vasara – smagiausias metų laikas vaikams, tačiau kartu ji kelia tam tikrų pavojų: saulės nudegimus, įkaitusį asfaltą, pavojų prie vandens ar žaidžiant lauke. Tik tinkamas pasiruošimas ir atsakingas elgesys gali užtikrinti, kad vasara būtų linksma ir saugi. Svarbu išmokyti laikus pagrindinių saugos taisyklių, žinoti, kaip elgtis ekstremaliose situacijose ir kada kreiptis pagalbos. Tikslas – ugdyti vaikų sąmoningumą apie saugią elgseną vasaros metu, supažindinti su pagrindinėmis saugos taisyklėmis lauke, vandenyje ir kelyje. Priemonė: ✓ teorinis–praktinis užsiėmimas (plakatai su saugios elgsenos pavyzdžiais, iliustracijos, žaidimų priemonės).	1-4 kl.

III sav.	Fizinio aktyvumo užsiėmimas	Visų amžiaus grupių moksleiviai
	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	

Atliktas menų mokytojos pareigos
 (pareigų pavadinimas)


 (parašas)

Jolita Januševičienė
 (vardas ir pavardė)

SUDERINTA


 (pareigų pavadinimas)


 Alytaus r. Butrimonių gimnazijos
 direktorius
 Valdas Valtonis

(parašas)

(vardas ir pavardė)

(data)