

(pareigų pavadinimas)

(parašas)

(vardas ir pavardė)

2022/2023 MOKSLO METŲ SVEIKATOS UGDYMO PLANAS

(Ugdymo įstaigos pavadinimas)

DATA		TEMA	VEIKLA/PRIEMONĖ	TIKSLINĖ GRUPĖ
RUGSĖJIS	<i>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.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
	<i>III sav.</i>	Užkrečiamųjų ligų profilaktika. „Kontrolierius „Kriauklys“ virusams ir bakterijoms sako NE!“	Oda yra pats didžiausias, besikeičiantis ir reguliariai atsinaujinantis žmogaus organas. Ant jos nuolat patenka įvairūs teršalai bei gyvena ir dauginasi įvairūs mikroorganizmai, patenkantys iš aplinkos. Didelio susibūrimo vietose, tokiose kaip mokykla užkrečiamųjų ligų grėsmės išvengti yra sunku. Vaikai daug bendrauja tarpusavyje, bėgioja, liečia vienas kitą, dalinasi daiktai, 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. Tikslas – skatinti visą mokyklos bendruomenę aktyviai ir reguliariai rūpintis savo rankų	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, 1–4 kl.

		<p>higiena, siekiant sumažinti užkrečiamų ligų, tokių, kaip viršutinių kvėpavimų takų infekcijos, plitimą mokyklos bendruomenėje.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ rankų plovimo „penkminutė“. 	
<i>III sav.</i>	<p>Vaikų burnos higiena.</p> <p>Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programa.</p> <p>Konkursas „Silantams draugiškiausia klasė“</p>	<p>Valstybės remiama ir finansuojama vaikų krūminių dantų silantavimo programa, skirta 6–14 metų vaikų nuolatinių krūminių dantų kramtomųjų paviršių ėduonies prevencijai, Lietuvoje vykdoma nuo 2004 m., tačiau vyko gana vangiai.</p> <p>Silantai – tai skysta plombinė medžiaga, kuria užpildomos nuolatinių krūminių dantų vagelės. Taip dantys apsaugomi nuo dantų ėduonies, be to, juos lengviau valyti. Silantais dengiami tik nesugedę nuolatiniai dantys.</p> <p>2014 m. pradėjus vykdyti konkursą „Silantams draugiškiausia klasė“, pasinaudojusių 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"> ✓ tęstinis konkursas, kurio metu skatinamas vaikų krūminių dantų silantavimas; ✓ esant poreikiui, vaikus silantuoti dantis lydi visuomenės sveikatos specialistas. <p><i>Pastaba: informuoti apie galimybę silantuoti dantis 6–14 metų amžiaus moksleivius, kurie anksčiau nėra dalyvavę vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje arba jų dantys nėra silantuoti.</i></p>	1 kl.
<i>IV sav.</i>	<p>Judamojo-atramos aparato sutrikimai ir jų prevencija.</p> <p>Kuprinių svėrimo akcija „Ką kuprinėje neši?“</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Tikslas – įvertinti 5, 6 kl. mokinių nešiojamų kuprinių svorį, siekiant išvengti vaikų laikysenos sutrikimų dėl per didelio kuprinių svorio. Rezultatus palyginti su kelių pastarųjų</p>	5, 6 kl.

		<p>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?“ 	
IV – V sav.	Sveikatos žinių patikrinimas	<p>Sveikatos gyvensenos ugdymas – tai teorinių žinių ir praktinių įgūdžių visuma. Siekiant kryptingai ir tikslingai vykdyti šį ugdymą, taip pat norint išsiaiškinti, ar vykdomos priemonės turi teigiamą poveikį, reikia žinoti, kiek ir kokių sveikatos žinių turi moksleiviai. Sveikatos žinių testas 5, I g. klasių mokininiams – tai kasmetinis vaikų žinių patikrinimas, kuriuo siekiama stebėti 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.</p> <p>Sveikatos žinių patikrinimą vykdys visuomenės sveikatos priežiūros specialistė mokykloje. Tikslinė grupė 5 ir I g. klasių mokiniai.</p> <p>Tikslas – patikrinti moksleivių sveikatos žinias, siekiant sistemingai vykdyti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ sveikatos žinių testas. 	5, I g. kl.
V sav.	Mokinių sveikatos stebėseną	<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 programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, moksleiviams, kurie mokosi Lietuvos Respublikos mokyklose pagal bendrojo ugdymo programas, 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>	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai

SPALIS	<i>I–IV sav.</i>	Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimas.	<p>Stresas yra viena didžiausių šiuolaikinio gyvenimo problemų. Jis turi įtakos gyvenimo būdo pasikeitimams (padidėja alkoholio, tabako, narkotikų vartojimas, sutrinka miegas, padidėja bėrimai šeimoje, būdingas mažesnis fizinis aktyvumas), o tai turi įtakos fizinei ir psichinei sveikatai. Streso sąvoka dažnai vartojama apibūdinti sielvartą, nuovargį, ar jausmus, kurių nesugebame įveikti.</p> <p>Tikslas – supažindinti moksleivius su streso įtaka organizmui ir išmokyti jį atpažinti.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8 ak.val. teoriniai- praktiniai užsiėmimai. 	Mokiniai ir pedagogai
	<i>II sav.</i>	Aplinkos taršos įtaka žmogaus sveikatai. Maisto švaistymas: maštai, iššūčiai, mažinimo būdai.	<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 – naudinga medžiaga, tik mes nežinome, kaip ją panaudoti. Netinkamai tvarkomos 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 prekybininkų 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). 	3–4 kl.
	<i>II sav.</i>	Saugus eismas. Atšvaitų svarba.	<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 paskutinį penkmetį pastebima teigiama 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.</p> <p>Tikslas – supažinti vaikus su saugaus elgesio kelyje taisyklėmis ir ugdyti jų supratimą apie atšvaitų segėjimą.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas; 	1,7 kl.

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ atšvaitai; ✓ stendas. 	
<i>III sav.</i>	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	<p>Fizinis aktyvumas – griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą.</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"> ✓ fizinio aktyvumo užsiėmimai (pertraukos metu). 	I g.–IV g. kl.	
<i>IV sav.</i>	Dantys jų priežiūra. Burnos higiena	<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, neestetiskai atrodantys 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. 	PUG, 1 kl.	
<i>IV sav.</i>	Traumų ir sužalojimų prevencija	<p>Teikti pirmąją pagalbą nelaimės atveju turime gebėti visi. Statistika rodo, kad mirtingumas dėl išorinių mirties priežasčių Lietuvoje yra trečiojoje vietoje visų mirčių struktūroje. Turimos žinios gali išgelbėti gyvybę. Siekiant suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmosios pagalbos teikimo būdus bus vykdomi praktiniai pirmosios pagalbos užsiėmimai.</p> <p>Tikslas – supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gaivinimo 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. <p>Gaivinimo manekentai, žaizdų modeliai, Heimlich'o manevro imitavimo liemenė.</p>	7,8 kl.	

LAPKRITIS	<i>I sav.</i>	Mokinių atostogos		
	<i>II sav.</i>	Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas	<p>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.</p> <p>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.</p>	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
	<i>III sav.</i>	Širdies ir onkologinių ligų profilaktika. Prevencinių programų skatinimas	<p>Širdis – vienas stipriausių žmogaus raumenų, nenuilstamai pumpuojantis kraują ir aprūpinantis gyvybiškai svarbiu deguonimi bei maisto medžiagomis visą organizmą. Nuo jos priklauso visos mūsų gyvybinės funkcijos. Tačiau PSO duomenimis, nuo širdies ir kraujagyslių ligų pasaulyje kasmet miršta apie 17 milijonų žmonių. Lietuvoje kraujotakos sistemos ligos taip pat yra daugiau nei pusės visų mirčių priežastis. Dažnai jos yra ir neįgalumo bei pablogėjusios gyvenimo kokybės priežastis.</p> <p>Onkologinės ligos – viena aktualiausių visos visuomenės, mokslo bei medicinos problemų, nes sergamumas bei mirtingumas nuo jų didėja ir Lietuvoje, ir visame pasaulyje.</p> <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 taptų gyvenimo būdu, o medicininėms profilaktikos priemonės (patikros) būtų vykdomos plačiai apimančias gyventojų grupes, kurioms jos skirtos.</p> <p>Tikslas – skatinti jaunimą ir suaugusiuosius profilaktiškai tikrintis dėl širdies ir onkologinių ligų galimo atsiradimo, supažindinti apie onkologinių ir širdies ligų prevenciją ir svarbą.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 ak. val. teorinis-praktinis užsiėmimas. 	Mokytojai

	<i>III – IVsav.</i>	Žalingų įpročių prevencija. Tarptautinė nerūkymo diena. Akcija „Mažink stresą ne cigarete, o įdomia veikla“	<p>Rūkymas, kaip žalingas įprotis yra itin paplitęs visuomenėje. Rūkymo metu į organizmą patenka aktyviosios medžiagos, kurios pirmiausia keliauja į plaučius, po to į kraują, tuomet su krauju nugabenamos į smegenis, o po to išnešiojamos po visą organizmą. Šis ilgalaikis procesas padidina sergamumą bei mirtingumą nuo įvairių ligų, tokių kaip širdies nepakankamumas, miokardo infarktas, plaučių ir kitų organų onkologiniai susirgimai, lėtinės obstrukcinės kvėpavimo sistemos ligos.</p> <p>Tikslas – suteikti žinių apie rūkymą, tabaką ir jo keliamą žalą žmogaus organizmui.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Praktinis-teorinis užsiėmimas; ✓ reklamos kūrimas. 	Visų amžiaus grupių moksleiviai
	<i>IV sav.</i>	„Supratimo apie mikroorganizmų atsparumą diena“	<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/sava laikį antibiotikų vartojimą.</p> <p>Lapkričio 18 d. Lietuvoje ir Europoje minima Europos supratimo apie antibiotikus diena.</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. 	Mokytojai, mokyklos bendruomenė
GRUODIS	<i>I – II sav.</i>	AIDS ir lytiškai plintančių ligų prevencija	<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>Pasaulinės AIDS dienos (gruodžio 1 d.) paminėjimas.</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. 	7,8 kl. ir kt. klasės pagal poreikį
	<i>III sav.</i>	Lytiškumo ugdymas ir krizinis nėštumas	<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 nėštumo samprata. Pagalba neplanuoto nėštumo metu. Galimos nėštumo</p>	I – III g kl.

			<p>nutraukimo pasekmės moters psichinei bei fizinei sveikatai.</p> <p>Tikslas – suteikti žinių apie lytiškumą ir krizinį nėštumą.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis užsiėmimas; ✓ dalomoji medžiaga. 	
	<i>IV sav.</i>	<p>Sveika mityba ir nutukimo prevencija.</p> <p>„Sveikas užkandis. Taip ar ne?“</p>	<p>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.</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:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktinis užsiėmimas (sveiko užkandžio gamyba). 	1,2 kl.
	<i>IV sav.</i>	<p>Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas</p>	<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 alkoholį 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 dirbančiųjų 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.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas. 	5,6,7 kl.
	<i>V sav.</i>			
	<i>I sav.</i>	<p>Mokinių atostogos</p>		
SAUSIS	<i>II sav.</i>	<p>Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių</p>	<p>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.</p> <p>Visuomenės sveikatos specialistai, siekdami valdyti užkrečiamųjų ligų plitimą ir mažinti</p>	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai,

		priemonių taikymas ir vykdymas	grėsmę susirgti, po kiekvienų moksleivių atostogų ir esant būtinybei, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30d. įsakymo Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ 17.12, 17.13, 17.14 punktais, tikrina mokinių asmens higieną, planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimo bendrąsias ir individualias profilaktines priemones.	visų amžiaus grupių moksleiviai
	<i>II sav.</i>	Emocijų valdymo įtaka sveikatai ir jų išreiškimo būdai.	<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. Naujausi 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 aspektus. 	PUG, 1 kl.
	<i>III-IV sav.</i>	Užkrečiamų ligų profilaktika. „Kontrolierius „Kriauklys“ virusams ir bakterijoms sako NE!“	<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 daiktai, 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 viršutinių kvėpavimų takų infekcijos, plitimą mokyklos bendruomenėje.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktinis užsiėmimas – rankų plovimo „penkminutė“. 	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, 1–4 kl.
VASARIS	<i>I–II sav.</i>	Fizinio aktyvumo užsiėmimas	Fizinis aktyvumas – griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą.	Visų amžiaus grupių moksleiviai

		<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"> ✓ praktinis užsiėmimas. 	
	<p><i>II sav.</i></p> <p>Sveikos mitybos aktualumas mokiniams.</p> <p>„Ką galiu pasigaminti?“</p>	<p>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 paauglystėje 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.</p> <p>Tikslas – skatinti moksleivius laikytis sveikos mitybos principų.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktinis užsiėmimas (maisto gamyba). 	<p>5,6 kl.</p>
	<p><i>III sav.</i></p> <p>Mokinių žiemos atostogos</p>		
	<p><i>IV sav.</i></p> <p>Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas</p>	<p>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.</p> <p>Visuomenės sveikatos specialistai, siekdami valdyti užkrečiamųjų ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kiekvienų mokslėvių 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>Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai</p>
<p>KOVAS</p>	<p><i>I–IV sav.</i></p> <p>Smurto ir patyčių prevencija.</p> <p>Kovo mėnuo - mėnuo be patyčių</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>Netradicinių renginių metu moksleiviams ir mokyklos bendruomenei bus paaiškintos svarbiausios sąvokos, susijusios su patyčių ir kitokio žeminančio elgesio prevencija, pateikiama naudingų patarimų, kokių efektyvių veiksmų imtis, kokius įrankius naudoti, žaidžiami situacijų žaidimai.</p>	<p>Visų amžiaus grupių Moksleiviai (amžiaus grupės pagal ugdymo įstaigų poreikį)</p>

		<p>Tikslas – pasitelkus, netradicinius ugdymo, saviraiškos būdus, sutelkti klasių, mokyklų bendruomenes bendriems tikslas, siekiant užkirsti kelią smurtui ir patyčioms.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ renginys, skirtas mokyklos bendruomenei. <p>Pastaba: šio renginio laikas ir data yra derinama atskirai.</p>	
	II sav.	<p>„Erkėms Ne!“ akcija</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:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ stendas. 	Visų amžiaus grupių moksleiviai
	III sav.	<p>„Baltosios ramunės diena – kas tai?“</p> <p>Simptomai.</p> <p>Priežastys.</p> <p>Profilaktika.</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 apsaugoti 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. 	8, I g. kl.
BALANDIS	I sav.	<p>Taisyklinga laikysena. Nusilpusių raumenų stiprinimo profilaktika</p> <p>Vaikų sveikatos profilaktinių patikrinimų duomenys rodo, kad kasmet nustatoma vis daugiau laikysenos sutrikimų. Svarbu tai, kad laikysenos sutrikimų skaičius ne tik didėja, bet ir „jaunėja“. Laikysena – įprasta kūno padėtis stovint, sėdint, einant. Taisyklinga laikysena yra būtina ne tik optimaliam kaulų ir raumenų, bet ir vidaus organų funkcionavimui. Laikysena kinta visą gyvenimą, tačiau laiku pastebėjus pakitimus, vykdant taisyklingos laikysenos profilaktiką, galima ją koreguoti ir taip užtikrinti taisyklingą jos vystymąsi bei išvengti rimtų sveikatos sutrikimų.</p> <p>Tikslas – praktinių ir teorinių užsiėmimų metu formuoti racionalų požiūrį į taisyklingą laikyseną ir jos svarbą.</p>	II, III g. kl.

		<p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis užsiėmimas; ✓ praktiniai užsiėmimai (lavinamieji mankštos pratimai). 	
<i>II sav.</i>	Mokinių pavasario atostogos		
<i>III sav.</i>	Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas	<p>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.</p> <p>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.</p>	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
<i>III-IV sav.</i>	Plokščiapėdystė ir jos profilaktika	<p>Plokščiapėdystė – pėdos deformacija, kuriai būdingas nusileidęs išilginis arba skersinis skliautas. Ji būna įgimta apie 5 proc. žmonių ir įgyta apie 95 proc. visų atvejų. Įgyta plokščiapėdystė gali susiformuoti dėl keleto priežasčių, tokių kaip persirgtos ligos, patirtos traumos, netinkamai parinkta avalynė ar kūno svoris. Dažniausiai nustatoma plokščiapėdystės priežastis yra pėdos raumenų silpnumas, tonuso sumažėjimas. Ankstyvoji plokščiapėdystės profilaktika gali sumažinti riziką su laiku įgyti plokščiapėdystę.</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. 	1, 2 kl.
<i>IV sav.</i>	Dantys jų priežiūra. Burnos higiena	<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, neestetiskai atrodantys dantys, dantų ėduonis bei kitos ligos.</p>	1–4 kl.

		<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. 		
GEGUŽĖ	<i>I sav.</i>	<p>Triukšmo įtaka sveikatai ir jo valdymo būdai</p>	<p>Kalbant apie triukšmo žalą žmogaus organizmui neišvengiamai atsiranda poreikis jį „nupiešti“, kitaip tariant, suprasti, kas yra triukšmas, todėl būtina kalbėti apie decibelus – garsumo matavimo vienetus.</p> <p>Tikslas – supažindinti moksleivius su įvairių įrenginių skleidžiamais ir natūraliais gamtos garsais, padėti suvokti triukšmo daromą žalą klausai.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 ak.val. teorinis-praktinis užsiėmimas, naudojant specialų garsų šviesoforą bei žaidimus. 	PUG, 1 kl.
	<i>II-III sav.</i>	<p>Mokinių konferencija „Išgirskite mus“</p>	<p>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.</p> <p>Tikslas – ugdyti mokinių vertybes, skatinti saviraišką, sveikos gyvensenos nuostatas.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ pranešimas (tyrimas). 	I g.–III g. kl.
	<i>IV sav.</i>	<p>Sveikatos sauga ir stiprinimas, bendrieji sveikos gyvensenos ir ligų prevencijos klausimai</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 kryptių.</p> <p>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.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ kūno sudėties analizatorius, kraujospūdžio aparatas, dinamometras. 	III, IV g kl., mokiniai, Pedagogai

BIRŽELIS	<i>I sav.</i>	Lytiškumo ugdymas Mergaitėms / berniukams	<p>Lytiškumo ugdymas – tai pagal amžių tinkamas, kultūriškai adaptuotas mokymas apie lytiškumą ir santykius, pateikiant moksliskai pagrįstą informaciją. Lytiškumo ugdymas siekia padėti bręstančiai asmenybei atskleisti ir sėkmingai išlaikyti lytinį tapatumą, įjasmeninti bei išreikšti savąjį lytiškumą darniuose, pagarba ir lygiavertiškumu grįstuose santykiuose.</p> <p>Tikslas – ugdyti mokinių holistinį požiūrį į augimą, brendimą įvairiais aspektais (fiziniu, psichiniu, socialiniu, dvasiniu), aptarti lyties tapatybės formavimąsi. Siekiama, jog lytiškumo ugdymo rezultatai būtų - atsakingas lytinis elgesys.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis užsiėmimas. <p><i>Pastaba: užsiėmimai vykdomi pagal poreikį (atitinkamoms klasėms). Galimi atskiri užsiėmimai mergaičių ir berniukų grupėse.</i></p>	6–8 kl.
	<i>II sav.</i>	Fizinio aktyvumo užsiėmimas	<p>Fizinis aktyvumas – griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą.</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"> ✓ praktinis užsiėmimas. 	Visų amžiaus grupių moksleiviai
	<i>III sav.</i>	Traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencija vasaros metu	<p>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.</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 atsitikimų.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas. 	Visų amžiaus grupių moksleiviai

*** Kitos, mokyklos bendruomenei aktualios sveikatos temos derinamos su ugdymo įstaigos sveikatos specialistu.**

(pareigų pavadinimas)

(parašas)

(vardas ir pavardė)

SUDERINTA

(pareigų pavadinimas)

(parašas)

(vardas ir pavardė)

(data)