

TVIRTINU

(pareigų pavadinimas)

(parašas)

(vardas ir pavardė)

2017/2018 MOKSLO METŲ SVEIKATOS UGDYMO PLANAS

ALYTAUS RAJONO BENDROJO LAVINIMO MOKYKLOS

(mokyklos pavadinimas)

DATA		TEMA	VEIKLA/PRIEMONĖ	TIKSLINĖ GRUPĖ
RUGSĖJIS	I - II sav.	Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas	Asmens higiena – neatsiejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, padedanti išvengti užkrečiamųjų ligų ir jų keliamos grėsmės sveikatai. Neretai pakankamų įgūdžių neturėjimas neišvengiamai tampa vienos iš užkrečiamųjų ligų paplitimo priežastimi. Visuomenės sveikatos specialistai, siekdami valdyti užkrečiamųjų ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kiekvienų moksleivių atostogų ir esant būtinybei, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30d. įsakymo Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ 17.12, 17.13, 17.14 punktais, tikrina mokinių asmens higieną, planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimo bendrąsias ir individualias profilaktines priemones.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
	II - III sav.	Sveikatos žinių testas	Sveikatos gyvensenos ugdymas – tai teorinių žinių ir praktinių įgūdžių visuma. Siekiant kryptingai ir tikslingai vykdyti šį ugdymą, taip pat norint išsiaiškinti, ar vykdomos priemonės turi teigiamą poveikį, reikia žinoti, kiek ir kokių sveikatos žinių turi moksleiviai. Sveikatos žinių testas 5, 9 klasių mokininiams - tai kasmetinis, „tradicinis“ vaikų žinių patikrinimas, kuriuo siekiama stebėti sveikatos žinių dinamiką. Mokinių sveikatos žinių testas apjungia tokias temas, kaip sveika gyvensena, sveika mityba, fizinis aktyvumas, pirma pagalba, ligų profilaktika ir kt.	5, 9 kl. (I ^š)

		<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. <p>Sveikatos žinių patikrinimą vykdys sveikatos priežiūros specialistė mokykloje. Tikslinė grupė 5 ir 9 klasių mokiniai. Rezultatai analizuojami ir vertinami visuomenės sveikatos biure, bei pateikiami viešai.</p>	
<i>III sav.</i>	<p>Fizinio aktyvumo skatinimas</p>	<p>Fizinis aktyvumas - tai visuma aktyvių judesių, atliekamų raumenų ir sąnarių pagalba. Vaikams fizinis aktyvumas užtikrina sveiką augimą ir vystymąsi, gerą savijautą bei nervų sistemos veiklą.</p> <p>Fizinis pasyvumas ir vaikų bei paauglių nutukimo didėjimas yra nemažas iššūkis visuomenės sveikatai. Reguliarus fizinis aktyvumas yra vienas svarbiausių dalykų, palaikančių sveikatą.</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 fizinio aktyvumo užsiėmimas; ✓ sportinis inventorius. 	<p>Priešmokyklinės grupės vaikai, 1-4 kl.</p>
<i>IV sav.</i>	<p>Jungiamojo aparato ir skeleto raumenų sistemos ligų profilaktika</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 4, 5, 6 kl. mokinių nešiojamų kuprinių svorį, siekiant išvengti vaikų laikysenos sutrikimų dėl per didelio kuprinių svorio. Rezultatus palyginti su kelių pastarųjų metų rezultatais.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ akcija „Ką kuprinėje neši?“ (4, 5, 6 kl.); ✓ diskusija „Ar ne per sunki tavo kuprinė?“. 	<p>4, 5, 6 kl.</p>

	IV sav.	<p align="center">Mokinių sveikatos stebėseną</p>	<p>Remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymu Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos tikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose“ ir Higienos norma 21:2011 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, kiekvienais metais iki rugsėjo 15 d. moksleiviai mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros specialistui turi pateikti statistinę apskaitos formą Nr. 027-1/a „Vaiko sveikatos pažymėjimas“, kurioje pateikiama informacija apie mokšleivių profilaktinio sveikatos patikrinimo rezultatus.</p> <p>Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys Alytaus rajono bendrojo lavinimo mokyklose, surinktus duomenis apie vaikų sveikatos būklę teikia Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurui. Vadovaujantis 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.	<p align="center">Užkrečiamų ligų profilaktika. Tęstinis konkursas „Inspektorius Muilys skuba į pagalbą. Bakterijoms ir virusams ant mūsų rankų vietos nėra“</p>	<p>Asmens higienos įgūdžiai dažniausiai susiformuoja vaikystėje tėvų, senelių, auklėtojų ir mokytojų dėka. Ant kiekvieno žmogaus odos nuolat gyvena ir dauginasi įvairūs mikroorganizmai (bakterijos, virusai, grybeliai), kurie įgyjami liečiant įvairius paviršius. Vaikų kolektyvuose padidėja rizika užsikrėsti įvairiomis infekcijomis, tad apie higienos įgūdžius vaikams reikia priminti nuolat. Didelio susibūrimo vietose, tokiose kaip mokykla užkrečiamųjų ligų grėsmės išvengti yra sunku. Užsikrečiama nesilaikant elementarios higienos: neplaunamos rankos, valgomi neplauti vaisiai ar daržovės. Vienas efektyviausių būdų, kaip pašalinti įvairių infekcijų sukėlėjus - plauti rankas.</p> <p>Tikslas – pasitelkus vaizdines priemones: mikroorganizmų maišelį, „Inspektoriaus Muilio“ muliažą, informuoti vaikus apie būtinybę plauti rankas, didinti teisingus rankų plovimo įgūdžius.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ mikroorganizmų maišelis; ✓ „Inspektoriaus Muilio“ muliažas. <p><i>Pastaba: galima rankų plovimo „penkminutė“ visų amžiaus grupių moksleiviams, kurios metu vaikai mokomi tikslingos rankų plovimo metodikos.</i></p>	<p>Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai</p>

	<p style="text-align: center;"><i>II sav.</i></p>	<p style="text-align: center;">Užkrečiamosios ligos. Ligų plitimo būdai. Apsisaugojimo priemonės.</p>	<p>Užkrečiamosios ligos – tai tokios ligos, kuriomis užsikrečiama tiesiogiai nuo kitų organizmų, kurie serga arba yra ligos nešiotojai, kartais – nuo užkrėstų daiktų arba išskyrų. Užkrečiamųjų ligų sukėlėjai įsiskverbia į žmogaus organizmą, dauginasi jame sukeldami ligą, o vėliau patekę į aplinką užkrečia kitus.</p> <p>Svarbu laiku užkirsti kelią užkrečiamųjų ligų sukėlėjų plitimui, nes šios ligos gali plisti iš vieno žmogaus į kitą, taip sukeldamos epidemiją.</p> <p>Tinkama asmens higiena, aplinkos sanitarinės būklės gerinimas, vandens ir maisto produktų priežiūra bei kontrolė, higienos įpročių ugdymas bei sveika darbo ar mokymosi vieta gali užkirsti kelią daugelio užkrečiamųjų ligų plitimui.</p> <p>Tikslas – supažindinti moksleivius su užkrečiamomis ligomis, jų plitimo būdais bei išmokyti tinkamą apsisaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų priemonių.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktinis užsiėmimas; ✓ aktyvi ugdymo priemonė protų kovos „Ką žinome apie užkrečiamas ligas?“ 	<p style="text-align: center;">Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, 4-7 kl.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>III sav.</i></p>	<p style="text-align: center;">Vaikų burnos higiena. Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programa. Konkursas „Silantams draugiškiausia klasė“</p>	<p>Valstybės remiama ir finansuojama vaikų krūminių dantų silantavimo programa (toliau-programa) skirta 6–14 metų vaikų nuolatinių krūminių dantų kramtomųjų paviršių švietimo 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“, pasinaudojusiu 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 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>	<p style="text-align: center;">1 kl.</p>

	<i>III sav.</i>	Vaikų burnos higiena. Dantys ir jų priežiūra. „Misija - sveiki dantukai“	<p>Ankstyvas vaikų burnos higienos mokymas yra labai svarbus ir turi prasidėti vos išdygus pirmam dantukui ir tęstis visą gyvenimą. Esant nepakankamai burnos ertmės higienai: nevalant ar netinkamai nuvalius dantis, apnašos kaupiasi tarpdančiuose bei dantų vagelėse. Dėl šių priežasčių atsiranda blogas burnos kvapas, neestetiskai atrodo dantys, vystosi dantų ėduonis bei kitos ligos. Tik 18 proc. Alytaus rajono vaikų turi visiškai sveikus dantis, kitų moksleivių dantys pažeisti karieso, plombuoti arba ištraukti.</p> <p>Tikslas – supažindinti moksleivius su danties sandara, galimomis dantų ligomis ir praktiškai išmokyti teisingai juos prižiūrėti, siekiant užkirsti kelią įvairioms dantų ligoms.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis - praktinis užsiėmimas; ✓ dantų muliažai; ✓ informacinis leidinys. 	1 kl.
	<i>IV sav.</i>	Mityba. Sveikos mitybos samprata. Racionalios mitybos pasirinkimas.	<p>Mityba – tai organizmo aprūpinimas maisto medžiagomis. Augančiam organizmui ji yra itin svarbi, kadangi visas reikalingas medžiagas galima gauti su maistu. Patariama valgyti saikingai, bet įvairaus maisto. Žinoma, jog sveikus mitybos įpročius reikia formuoti nuo pat ankstyvo amžiaus, siekiant vyresniame amžiuje išvengti su mityba susijusių ligų. Mokyklinio amžiaus vaikų supratimo apie sveiką mitybą didinimas yra vienas iš galimų prevencinių veikslių.</p> <p>Tikslas - suteikti moksleiviams informacijos apie sveiką mitybą, skatinti racionalios mitybos pasirinkimo įgūdžius.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis – praktinis užsiėmimas; ✓ knygelė. 	2-5 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. 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 sav.</i>	Žalingų įpročių prevencija. Tarptautinė nerūkymo diena. Akcija „Nerūkyk ir patark kitam to nedaryt“	<p>Rūkymas, kaip žalingas įprotis yra itin paplitęs visuomenėje. Rūkymo metu į organizmą papuola aktyviosios medžiagos, kurios pirmiausia keliauja į plaučius, po to į kraują, tuomet su krauju nugabenamos į smegenis, o po to išnešiojamos po visą organizmą. Šis ilgalaikis procesas padidina sergamumą bei mirtingumą nuo įvairių ligų, tokių kaip širdies nepakankamumas, miokardo infarktas, plaučių ir kitų organų onkologiniai susirgimai, lėtinės obstrukcinės kvėpavimo sistemos ligos.</p> <p>Tikslas - suteikti žinių apie rūkymą, tabaką ir jo keliamą žalą žmogaus organizmui.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ filmo peržiūra; ✓ stendas. 	7-10 kl.
	<i>IV sav.</i>	Viktorinos „Noriu augti sveikas X“ atranka	<p>Sveikatos žinių suteikimas yra daugiapakopis procesas, kurio metu siekiama suteikti teorinių žinių ir ugdyti praktinius įgūdžius. Vyrauja vieninga nuomonė, kad šis ugdymo procesas turi prasidėti ankstyvoje vaikystėje ir jame kaip siektinas pavyzdys turi dalyvauti ir mokytojai, ir tėvai, ir sveikatos specialistai. Yra daug būdų ir metodų, kuriuos pagal amžių, tikslinę grupę galima pasitelkti sveikatos ugdymo procesui. Viduriniojo mokyklinio amžiaus vaikus neretai yra sunkoka sudominti teorinėmis paskaitomis, diskusijomis, tačiau jie entuziastingai įsitraukia į konkursus, viktorinas, todėl Alytaus rajono visuomenės sveikatos biuras jau dešimtus metus vykdo viktoriną „Noriu augti sveikas“.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ atrankiniai viktorinos turai. 	6, 7, 8 kl.
	<i>IV sav.</i>	Poilsio ir darbo režimas. Jo svarba.	<p>Sveikam gyvenimui būdui itin svarbus darbo ir poilsio režimas. Išsėtis - reikalinga, tačiau ne visi tai moka. Vaikams tinkamas poilsis - tai ne nuolatinis dykinėjimas ar pasyvaus laisvalaikio leidimas prie kompiuterio ar telefono ekrano, geriausias būdas pailsėti - pakeisti veiklos pobūdį. Išsėtis galima ir lavinant protą, kas suteikia teigiamą naudą žmogaus organizmui.</p> <p>Tikslas - supažindinti vaikus su poilsio ir darbo režimu, jo svarba ir įtaka žmogaus sveikatai.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktinis užsiėmimas; ✓ atminties lavinimo žaidimai. 	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, 1 - 4 kl.
GRUODIS	<i>I sav.</i>	Įgytas imunodeficito sindromas Žmogaus imunodeficito virusas (ŽIV)	<p>ŽIV perduodamas per tiesioginę sąlytį su sergančiojo gleivine, krauju ar kitais kūno skysčiais. ŽIV negali užsikrėsti būnant arti sergančiojo žmogaus, su juo valgant ar naudojantis bendru tualetu. Didelė dalis žmogų klaidingai mano, kad ŽIV galima užsikrėsti įkandus uodui ar maudantis tame pačiame baseine. Svarbu žinoti teisingą informaciją ir netikėti mitais.</p>	Visų amžiaus grupių moksleiviai

			<p>Pasaulinės AIDS dienos paminėjimas.</p> <p>Tikslas - suteikti žinių apie AIDS ir ŽIV istoriją, pirmuosius susirgimo atvejus, požymius užsikrėtus, užsikrėtimo kelius bei galimas pasekmes žmogaus organizmui.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ stendas; ✓ vieša akcija įvairiose mokyklos erdvėse. 	
	II sav.- III sav.	<p>Psichinė sveikata. Jos stiprinimas.</p>	<p>Psichikos sveikata yra sudėtinė asmens sveikatos dalis, lemianti žmogaus gebėjimą pažinti pasaulį, bendrauti ir išreikšti savo jausmus. Dažnai susirūpina tik pasireiškus kuriai nors psichikos ligai.</p> <p>Ugdyti sveiką gyvenimo būdą reikia nuo jaunų dienų, kuomet vaikai pradeda patirti pirmuosius streso požymius. Sveikas gyvenimo būdas, tinkamas darbo ir poilsio režimas, sveika mityba bei žalingų įpročių nebuvimas gali sumažinti psichikos sutrikimų riziką.</p> <p>Svarbu kuo anksčiau sustiprinti žmogaus psichinę sveikatą, kad išvengti sunkių pasekmių.</p> <p>Tikslas - supažindinti vaikus su psichikos sveikata bei jos stiprinimo būdais.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktinis užsiėmimas; ✓ lavinamieji žaidimai. 	4, 5, 6 kl.
	III sav.- IV sav.	<p>Moksleivių sveikatos stebėseną</p>	<p>Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos specialistai kiekvieną pusmetį renka ir analizuoja moksleivių į mokyklas pristatytas gydytojų pažymas, kuriose nurodoma kokiomis ligomis jie sergo (serga). Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys Alytaus rajono bendrojo lavinimo mokyklose, surinktus sergamumo duomenis teikia biurui, kur atliekama išsami sergamumo analizė ir nustatoma bendra ir individuali situacija atskirose rajono mokyklose</p> <p>Duomenų apie mokinių sveikatą statistinė analizė. 1–12 klasių mokinių sergamumo duomenų analizė pagal surinktas sveikatos pažymas iš gydytojo už 2016-09-01 – 2017-01-01 laikotarpį.</p>	Priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
	IV sav. I sav.	Mokinių atostogos		
SAUSIS	II sav.	<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 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</p>	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai

			užkrečiamųjų ligų ir jų plitimo bendrąsias ir individualias profilaktines priemones.	
	<i>III - IV sav.</i>	Pirmosios pagalbos mokymai	<p>Teikti pirmąją pagalbą nelaimės atveju turime gebėti visi. Turimos žinios gali išgelbėti gyvybę. Siekiant suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmosios pagalbos teikimo būdus vykdomas praktinis pirmosios pagalbos teikimo užsiėmimas.</p> <p>Tikslas - supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gaivinimo manekenus, žaizdų modelius bei Hemliko manevro imitavimo liemenę.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktinis užsiėmimas; ✓ gaivinimo manekentai, žaizdų modeliai, Hemliko manevro imitavimo modelis. 	5 - 8 kl.
VASARIS	<i>I sav.</i>	Virškinimo sistema. Jos veikimo principas. Galimos virškinimo sistemos ligos. Jų prevencija	<p>Virškinamojo trakto pagalba žmogaus organizmas įsisavina naudingas ir gyvybiškai svarbias medžiagas.</p> <p>Virškinimo organų sistema, tai visuma organų, dalyvaujančių maisto paėmimo, rijimo, smulkinimo, virškinimo, maisto medžiagų įsiurbimo ir virškinimo atliekų šalinimo. Kiekvienas procesas yra itin svarbus, o jam sutrikus pasireiškia sveikatos problemos. Virškinimo sutrikimai yra aktuali problema suaugusiųjų ir vaikų tarpe.</p> <p>Tikslas - supažindinti moksleivius su virškinimo sistema ir jos veikimo principu bei suteikti žinių, kaip išvengti virškinamojo trakto ligų.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktinis - teorinis užsiėmimas; ✓ antsvorį imituojanti liemenė. 	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, 1-4 kl.
	<i>II sav.</i>	Užkrečiamųjų ligų profilaktika. Bakterijos. Jų sukeltos ligos. Prevencija. „Pasaulis pro mikroskopą“	<p>Mikroskopas yra optinis prietaisas skirtas stipriai padidintam, plika akim neįžiūrimų objektų, vaizdai gauti. Vaizdas, matomas pro mikroskopą, yra visiškai kitoks nei tas, kurį regime paprasta akimi. Mikroskopo pagalba galima ištirti tikrų daiktų paviršių struktūrą, įsitikinti kodėl panašios medžiagos yra skirtingos. Mikrobai bei bakterijos plika akimi nėra matomi. Su mikroskopo pagalba galima juos aptikti. Dalis bakterijų gamina nuodingąsias medžiagas, toksinus, kurie gali sukelti ligas.</p> <p>Tikslas - su mikroskopo pagalba supažindinti moksleivius su įvairių paviršių struktūra bei bakterijomis galinčiomis sukelti įvairias ligas.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ mikroskopas. 	4-7 kl.

	<i>III sav. - IV sav.</i>	Lytiškumo ugdymas	<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, įsmeninti 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), aptariant 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: galimi atskiri užsiėmimai tarp mergaičių ir berniukų grupių.</i></p>	Visų amžiaus grupių moksleiviai
KOVAS	<i>I sav. - IV sav.</i>	Smurto ir patyčių prevencija. Kovo mėnuo - mėnuo be patyčių	<p>Kovo mėnuo tradiciškai skirtas draugystės puoselėjimui, gražių ir stiprių tarpusavio santykių skatinimui ugdymo įstaigose.</p> <p>Netradicinio ugdymo diena patyčių prevencijos tema. (2010 m. „Draugai lyg tylūs angelai“; 2011 m. „Kiaušiniada“; 2012 m. „Origamiada“; 2013 m. „Konstruktoriada“; 2014 m. „Tangramiada“, 2015 m. „Balioniada“, 2016 m. „Gardumiada“, 2017 m. „Tinkliada“)</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 visai bendrojo lavinimo mokyklos bendruomenei. <p><i>Pastaba: šio renginio laikas ir data yra derinama atskirai.</i></p>	Visų amžiaus grupių moksleiviai
	<i>I sav.</i>			
BALANDIS	<i>II sav.</i>	Mokinių 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 igūdžių 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>IV sav.</i>	„Noriu augti sveikas X“ finalinis renginys	<p>Sveikatos žinių viktorina „Noriu augti sveikas“ kiekvienais metais vyksta dviem etapais. Pirmajame, atrankiniame etape, kviečiami dalyvauti visi Alytaus rajono 6-8 klasių moksleiviai. Į antrąjį etapą – finalą patenka tik po vieną geriausiai atrankines užduotis įveikusį minėtųjų klasių moksleivį. Laimėtojai į finalą su savimi turi atsivežti namų darbus (užduotį), kurią iš anksto pateikia Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ir plakata, kuriame atsispindi mokyklos pavadinimas.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ finalinis renginys. 	6,7,8 kl.
GEGUŽĖ	<i>I sav. - II sav.</i>	Asmens higiena. Rankų higienos svarba. Pasaulinės rankų higienos dienos minėjimas. Rankų plovimo penkminutė.	<p>Asmens higienos įgūdžiai dažniausiai susiformuoja vaikystėje tėvų, senelių, auklėtojų ir mokytojų dėka. Ant kiekvieno žmogaus odos nuolat gyvena ir dauginasi įvairūs mikroorganizmai (bakterijos, virusai, grybeliai), kurie įgyjami liečiant įvairius paviršius. Vaikų kolektyvuose padidėja rizika užsikrėsti įvairiomis infekcijomis, tad apie higienos įgūdžius vaikams reikia priminti nuolat. Didelio susibūrimo vietose, tokiose kaip mokykla užkrečiamųjų ligų grėsmės išvengti yra sunku. Užsikrečiama nesilaikant elementarios higienos: neplaunamos rankos, valgomi neplauti vaisiai ar daržovės. Vienas efektyviausių būdų, kaip pašalinti įvairių infekcijų sukėlėjus - plauti rankas.</p> <p>Tikslas – suteikti mokiniams įgūdžių, kaip teisingai plauti rankas, siekiant išvengti užkrečiamųjų ligų plitimo.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ „mikroorganizmų maišelis“; ✓ skystas muilas. 	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
	<i>III sav. - IV sav.</i>	Aplinkos įtaka žmogui. Triukšmas. Jo poveikis žmogaus organizmui.	<p>Aplinka - tai objekto išorėje esančių ir jį supančių, sąlygojančių bei įtakančių aplinkybių visuma. Mokykloje vaikai praleidžia iki 50 proc. savo aktyvaus laiko ir šiuo laiku jų sveikatą veikia aplinkos veiksniai tokia kaip: mikroklimatas, apšvietimas, triukšmas, patalpų oro kokybė bei mokyklos teritorijos ir patalpų būklė.</p> <p>Siekiant sumažinti neigiamą aplinkos įtaką sveikatai, moksleiviai supažindinami su ilgalaikio triukšmo poveikiu organizmui, kuris gali sukelti klausos organo kraujagyslių spazmus, nervinių receptorių medžiagų apykaitos sutrikimus, silpnina imuninę, nervų, širdies ir kraujotakos, virškinimo trakto sistemas. Prastas apšvietimas silpnina regėjimą, o patalpose esantis per didelis drėgnumas yra gera terpė daugintis bakterijoms ir grybeliams.</p> <p>Praktinis užsiėmimas „Saugi mokyklos aplinka“, kurio metu matuojamas triukšmas, apšvietimas ir oro drėgmė.</p> <p>Tikslas – kartu su mokiniais įvertinti mokykloje esantį triukšmą, apšvietimo ir oro drėgmės rodiklius, juos palyginti su leidžiamomis normomis, diskutuoti jų svarbos organizmui klausimais.</p>	7,8 kl.

			Priemonės: ✓ teorinis - praktinis užsiėmimas; ✓ garso, apšvietimo ir oro drėgmės matuokliai.	
	<i>IV sav.</i>	Rūkymo ir kitų žalingų įpročių prevencija. Pasaulinės dienos be tabako minėjimas	Gegužės 31- oji Pasaulinė diena be tabako. Pasaulinės dienos be tabako akcija. Priemonė: ✓ stendas; ✓ akcija (vieša).	Visų amžiaus grupių moksleiviai
BIRŽELIS	<i>I sav.</i>			
	<i>II sav. - IV sav.</i>	Moksleivių sveikatos stebėseną	Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos specialistai kiekvieną pusmetį renka ir analizuoja moksleivių į mokyklas pristatytas gydytojų pažymas, kuriose nurodoma kokiomis ligomis jie sirgo (serga). Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys Alytaus rajono bendrojo lavinimo mokyklose, surinktus sergamumo duomenis teikia biurui, kur atliekama išsami sergamumo analizė ir nustatoma bendra ir individuali situacija atskirose rajono mokyklose Duomenų apie mokinių sveikatą statistinė analizė. 1–12 klasių mokinių sergamumo duomenų analizė pagal surinktas sveikatos pažymas iš gydytojo už 2016-09-01 – 2017-01-01 laikotarpį.	Priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai

(pareigų pavadinimas)

(parašas)

(vardas ir pavardė)

SUDERINTA

(pareigų pavadinimas)

(parašas)

(vardas ir pavardė)

(data)