

TVIRTINU

(pareigų pavadinimas)

(parašas)

(vardas ir pavardė)

2018/2019 MOKSLO METŲ SVEIKATOS UGDYMO PLANAS

ALYTAUS RAJONO UGDYMO ĮSTAIGOMS

(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.

		<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>	
III IV sav.	<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 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?“ (5, 6 kl.); ✓ diskusija „Ar ne per sunki tavo kuprinė?“. 	5, 6 kl.
IV sav.	<p>Pirmosios pagalbos mokymai</p>	<p>Teikti pirmąją pagalbą nelaimės atveju turime gebėti visi. Statistika rodo, kad mirtingumas dėl išorinių mirties priežasčių yra trečiojoje vietoje. Turimos žinios gali išgelbėti gyvybę. Siekiant suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmosios pagalbos teikimo būdus vykdomi praktiniai 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"> ✓ 2 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 2 ak. val. praktinis užsiėmimas; ✓ gaivinimo manekentai, žaizdų modeliai, Hemliko manevro imitavimo modelis. 	9 kl.

	IV	<p>Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“</p>	<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). 	<p>Visų amžiaus grupių moksleiviai</p>
IV sav.		<p>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 moksleivių 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>I-IV sav.</i>	Pirmosios pagalbos mokymai	<p>Teikti pirmąją pagalbą nelaimės atveju turime gebėti visi. Statistika rodo, kad mirtingumas dėl išorinių mirties priežasčių yra trečiojoje vietoje. Turimos žinios gali išgelbėti gyvybę. Siekiant suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmosios pagalbos teikimo būdus vykdomi praktiniai 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"> ✓ 2 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 2 ak. val. praktinis užsiėmimas; ✓ gaivinimo manekentai, žaizdų modeliai, Hemliko manevro imitavimo modelis. <p>Pastaba: <i>I sav. – 10 kl.;</i> <i>II sav. – 11 kl.;</i> <i>III sav. – 12 kl.;</i> <i>IV sav. – mokytojams.</i></p>	10, 11, 12 kl., mokytojai
	<i>III sav.</i>	Vaikų burnos higiena. Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programa. Konkursas „Silantams draugiškiausia klasė“	<p>Valstybės remiama ir finansuojama vaikų krūminių dantų silantavimo programa (toliau-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 lydi - visuomenės sveikatos specialistas. <p>Pastaba: <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>	1 kl.

	<i>III-IV sav.</i>	Vaikų burnos higiena. Dantys ir jų priežiūra.	<p>Dantų higienos mokymas 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</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; 	Ikimokyklinio amžiaus vaikai
	<i>IV 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"> ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu). 	Visų amžiaus grupių moksleiviai
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 „Įkvėpk gryno oro“	<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"> ✓ praktinis–teorinis užsiėmimas; ✓ stendas. 	5–9 kl.
	<i>III-IV sav.</i>	Asmenų lygybės. Lygiateisiškumo principai. Lyčių lygybė	<p>Asmenų lygybės ir lygiavertiškumo principai šiandien neabejotinai yra modernios demokratinės visuomenės pamatas, viena iš kertinių teisinių vertybių. Subalansuotas ir pilnavertis moterų bei vyrų dalyvavimas visose gyvenimo srityse gali užtikrinti darnią visuomenės plėtrą. Todėl svarbu periodiškai gilinti žinias lyčių lygių galimybių klausimais prisidedant prie lygių lyčių ir nediskriminavimo principų įgyvendinimo.</p> <p>Tikslas - ugdyti mokinių sąmoningumą lyčių lygybės klausimais, siekiant prisidėti prie lygių lyčių ir nediskriminavimo principų įgyvendinimo.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis užsiėmimas. 	11-12 kl.
	<i>IV 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"> ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu). 	Visų amžiaus grupių moksleiviai
GRUODIS	<i>I sav.</i>	Įgytas imunodeficitas sindromas Žmogaus imunodeficitas 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> <p>Pasaulinės AIDS dienos paminėjimas.</p> <p>Tikslas - suteikti žinių apie AIDS ir ŽIV istoriją, pirmuosius susirgimo atvejus,</p>	Visų amžiaus grupių moksleiviai

		<p>požymius užsikrėtus, užsikrėtimo kelius bei galimas pasekmes žmogaus organizmui.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ standas; ✓ vieša akcija įvairiose mokyklos erdvėse. 	
<i>II sav.- III sav.</i>	Plokščiapėdystė. Plokščiapėdystė 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 keletos 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 pėda, galimomis jos deformacijomis bei profilaktinėmis priemonėmis.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktinis užsiėmimas; ✓ lavinamieji žaidimai, pratimai. 	Ikimokyklinio amžiaus vaikai
<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"> ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu). 	Visų amžiaus grupių moksleiviai
<i>III sav.- IV sav.</i>	Moksleivių sveikatos stebėseną	<p>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</p> <p>Duomenų apie mokinių sveikatą statistinė analizė. 1–12 klasių mokinių sergamumo duomenų analizė pagal surinktas sveikatos pažymas iš gydytojo už 2018-09-01 – 2019-01-01 laikotarpį.</p>	Priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
<i>IV sav.</i>	Mokinių atostogos		

SAUSIS	<i>I sav.</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 - IV sav.</i>	Užkrečiamųjų ligų profilaktika. „Kontrolierius „Kriauklis“ 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 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 užkrečiamųjų ligų, tokių, kaip viršutinių kvėpavimų takų infekcijos, plitimą mokyklos bendruomenėje.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktinis užsiėmimas (rankų plovimas); ✓ akcijos lipdukai; ✓ stendas. 	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, 1–4 kl.
	<i>IV 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"> ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu). 	Visų amžiaus grupių moksleiviai

		<p>Saugus eismas. Atšvaitų svarba. Diskusija - debatai „Kodėl žmonės nedėvi atšvaitų?“</p>	<p>Kasmet Lietuvoje registruojama labai daug eismo įvykių, į kuriuos patenka pėstieji. Per metus jų žūva apie šimtą, daugiau kaip pusė - tamsiuoju paros metu. Beveik visi žuvusieji neturėjo nė atšvaito, nė žibinto, nė jokio kito šviesą atspindinčio ar skleidžiančio daikto. Siekiant sumažinti patiriamas traumas 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 segėjimo svarbą.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas; ✓ atšvaitai; ✓ stendas. 	7 kl.
VASARIS	I-II sav.	<p>Akys. Akių ligos. Profilaktinės priemonės. Sensorinių pojūčių lavinimas</p>	<p>Regėjimas – tai sudėtingas pojūtis, kuris padeda pažinti mus supantį pasaulį. Nustatyta, jog 83 proc. pojūčių priima regos receptoriais. Net ir menkiausias regėjimo sutrikimas sukelia daug problemų. Laiku pasitelkus profilaktikos priemones, galima ne tik sustabdyti silpnėjantį regėjimą, bet ir jį atkurti.</p> <p>Profilaktinių priemonių taikymas nuo ankstyvo amžiaus turi didelę reikšmę tolimesnei akių būklei bei akių ligoms.</p> <p>Tikslas - supažindinti vaikus su galimomis akių ligomis, profilaktinėmis priemonėmis bei sensorinių pojūčių lavinimo svarba.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis - praktinis užsiėmimas. 	1-4 kl.
	II-III sav.	<p>Poilsio režimas. Aktyvūs atsipalaidavimo būdai. „Žaidimų popietė“</p>	<p>Poilsis yra itin svarbus nuolat augančiam, dirbančiam organizmui. Svarbu ne tik ar mes ilsimės, bet ir kaip tai darome ar aktyviai praleidžiame laisvalaikį. Visgi ne maža dalis vaikų renkasi pasyvų poilsį, kuris neužtikrina pilnavertiško ir tinkamo poilsio organizmui. Tinkami vaikų poilsio įpročiai sudaro galimybes vaikams augti sveikiems, todėl būtina juos ugdyti nuo mažų dienų.</p> <p>Tikslas – ugdyti įvairiapusių bei tinkamus vaikų poilsio įpročius.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktinis užsiėmimas; ✓ stalo žaidimai. 	5-7 kl.

	IV sav.	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"> ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu). 	Visų amžiaus grupių moksleiviai
KOVAS	I sav. - IV sav.	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“, 2018 m. „Tetriada“)</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>Pastaba: šio renginio laikas ir data yra derinama atskirai.</p>	Visų amžiaus grupių moksleiviai
	I sav.			
BALANDIS	II sav.	Mokinių atostogos		
	III sav.	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

GEGUŽĖ	<i>IV 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"> ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu). 	Visų amžiaus grupių moksleiviai
	<i>IV-I sav.</i>	Mityba. Sveikos mitybos principai. „Gaminu pats“	<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 paauglystės laikotarpiu tėvų vaidmuo mažėja pasirenkant maisto produktus. Šiuo laikotarpiu galima padėti 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 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). 	7, 8, 9 kl.
	<i>II 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"> ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu). 	Visų amžiaus grupių moksleiviai
	<i>III-IV sav.</i>	Vanduo. Jo svarba žmogaus organizmui	<p>Vanduo – geriausias būdas mūsų organizmą papildyti skysčiais. Be maisto žmogus gali išgyventi keliasdešimt dienų, tuo tarpu be vandens - vos dieną, kitą. Organizme vandens sumažėjus vos 1 proc., pajuntamas troškulys. Jei žmogus nuolat vartoja nepakankamai skysčių, troškulio pojūtis išsireguliuoja, nebejaučiama, kada būtina atsigerti, o troškulys dažnai painiojamas su alkio. Visgi netekus didesnio kiekio vandens žmogaus organizme sutrinka medžiagų apykaita, glemba raumenys ir kūnas, atsiranda negrįžtamų pataloginių reiškinių ar net išrinka mirtis.</p> <p>Tikslas: supažinti vaikus su vandens svarba žmogaus organizmui ir ugdyti poreikį jį</p>	1-4 kl.

			<p>vartoti.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas; ✓ vandens skaninimas ir degustacija. 	
BIRŽELIS	<i>I 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"> ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu). 	Visų amžiaus grupių moksleiviai
	<i>II sav. - IV sav.</i>	Moksleivių sveikatos stebėseną	<p>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</p> <p>Duomenų apie mokinių sveikatą statistinė analizė. 1–12 klasių mokinių sergamumo duomenų analizė pagal surinktas sveikatos pažymas iš gydytojo už 2019-01-01 – 2019-06-30 laikotarpį.</p>	Priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai

(pareigų pavadinimas)

(parašas)

(vardas ir pavardė)

SUDERINTA

(pareigų pavadinimas)

(parašas)

(vardas ir pavardė)

(data)