TVIRTINU

_____
(pareigų pavadinimas)

_____ (parašas)

_____
(vardas ir pavardė)

Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Jolanta Vaičiauskienė

LIETUVOS RESPUBLIKA Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ALYTUS

2021/2022 MOKSLO METŲ SVEIKATOS UGDYMO PLANAS

Miroslavo gimnazija

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 užkrečiamų ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kiekvienų moksleivių atostogų ir esant būtinybei, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30d. įsakymo Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ 17.12, 17.13, 17.14 punktais, tikrina mokinių asmens higieną, planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimo bendrąsias ir individualias profilaktines priemones.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
	II sav.	**Asmens higienos profilaktika**	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. **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**: ✓ Teorinis-praktinis užsiėmimas.	Visų amžiaus grupių moksleiviai

	II-III sav.	**Taisyklinga laikysena. Nusilpusių raumenų stiprinimo profilaktika**	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. **Tikslas –** praktinių ir teorinių užsiėmimų metu formuoti racionalų požiūrį į taisyklingą laikyseną ir jos svarbą. **Priemonė:** ✓ teorinis užsiėmimas; ✓ praktiniai užsiėmimai (lavinamieji mankštos pratimai).	Ig,IIg kl.
	II - III sav.	**Sveikatos žinių patikrinimas**	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 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. **Tikslas** – patikrinti moksleivių sveikatos žinias, siekiant sistemingai vykdyti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje. **Priemonė:** ✓ sveikatos žinių testas. Sveikatos žinių patikrinimą vykdys visuomenės sveikatos priežiūros specialistė mokykloje. Tikslinė grupė 5 ir 9 klasių mokiniai.	5, Ig kl.

	III- IV sav.	**Judamojo-atramos aparato sutrikimai ir jų prevencija. Kuprinių svėrimo akcija „Ką kuprinėje neši?“**	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. 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 5, 6 kl. mokinių nešiojamų kuprinių svorį, siekiant išvengti vaikų laikysenos sutrikimų dėl per didelio kuprinių svorio. Rezultatus palyginti su kelių pastarųjų metų rezultatais. **Priemonės:** ✓ akcija „Ką kuprinėje neši?“ (5, 6 kl.); ✓ diskusija „Ar ne per sunki tavo kuprinė?“; ✓ stendas – „Ar tinkamai pasiruošei mokyklai?“	5, 6 kl.
	IV sav.	**Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“**	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 pageriną bendrą savijautą. **Tikslas**: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. **Priemonė:** ✓ fizinio aktyvumo užsiėmimai (pertraukos metu).	Visų amžiaus grupių moksleiviai

	IV sav.	**Mokinių sveikatos stebėsena**	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, vykdanti bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, moksleiviams, kurie mokosi Lietuvos Respublikos mokyklose pagal bendrojo ugdymo programas, turi būti atliekamas profilaktinis sveikatos patikrinimas. 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.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
SPALIS	*I sav.*	**Saugus eismas. Atšvaitų svarba. Diskusija - debatai „Kodėl žmonės nedėvi atšvaitų?“**	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. 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. **Tikslas:** supažinti vaikus su saugaus elgesio kelyje taisyklėmis ir ugdyti jų supratimą apie atšvaitų segėjimo svarbą. **Priemonė:** ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas; ✓ atšvaitai; ✓ stendas.	1,7 kl.

	I-II sav.	**Vaikų burnos higiena. Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programa. Konkursas „Silantams draugiškiausia klasė“**	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. 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. 2014 m. pradėjus vykdyti konkursą „Silantams draugiškiausia klasė“, pasinaudojusių šia programa vaikų Alytaus rajone skaičius išaugo trigubai. **Tikslas** – skatinti vaikų krūminių dantų silantavimą, siekiant išlaikyti aktyvų šios programos tęstinumą. **Priemonė:** ✓ tęstinis konkursas, kurio metu skatinamas vaikų krūminių dantų silantavimas; ✓ esant poreikiui, vaikus silantuoti dantis lydi visuomenės sveikatos specialistas. ***Pastaba:*** *informuoti apie galimybę silantuoti dantis 6–14 metų amžiaus moksleivius, kurie ankščiau nėra dalyvavę vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje arba jų dantys nėra silantuoti.*	1 kl.
	I-IV sav.	**Spalis – mėnuo be streso**	Stresas yra viena didžiausių šiuolaikinio gyvenimo problemų. Jis turi įtakos gyvenimo būdo pasikeitimams (padidėja alkoholio, tabako, narkotikų vartojimas, sutrinka miegas, padidėja barniai 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. **Tikslas** – supažindinti moksleivius su streso įtaka organizmui ir išmokyti jį atpažinti. **Priemonė:** ✓ 8 ak.val. teoriniai – praktiniai užsiėmimai.	IIIg, IVg, Pedagogai

	III sav.	**Dantys jų priežiūra. Burnos higiena**	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, neestetiškai atrodantys dantys, dantų ėduonis bei kitos ligos. **Tikslas** – supažindinti moksleivius su tinkama burnos higiena, siekiant užkirsti kelią įvairioms dantų ligoms. **Priemonė:** ✓ teorinis–praktinis užsiėmimas.	PUG
	IV sav.	**Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“**	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 pageriną bendrą savijautą. **Tikslas**: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. **Priemonė:** ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu).	Visų amžiaus grupių moksleiviai

	I-IV sav.	**Pirmosios pagalbos mokymai**	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. **Tikslas** – supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gaivinimo manekenus, žaizdų modelius bei Heimlicho manevro imitavimo liemenę. **Priemonė:** ✓ 1 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 1 ak. val. praktinis užsiėmimas; **gaivinimo manekenai, žaizdų modeliai, Heimlicho manevro imitavimo liemenė.**	9,10 kl.
	IV sav.	**Onkologinių ligų profilaktika. Prevencinių programų skatinimas**	Onkologinės ligos – viena aktualiausių visos visuomenės, mokslo bei medicinos problemų, nes sergamumas bei mirtingumas nuo jų didėja ir Lietuvoje, ir visame pasaulyje. 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 apimant tas gyventojų grupes, kurioms jos skirtos. **Tikslas** – skatinti jaunimą ir suaugusiuosius profilaktiškai tikrintis dėl onkologinių ligų galimo atsiradimo, supažindinti apie onkologinių ligų prevenciją ir svarbą. **Priemonė:** ✓ 1 ak. val. teorinis-praktinis užsiėmimas.	Pedagogai
LAPKRITIS	*I sav.*	**Mokinių atostogos**		
	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 užkrečiamų ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kiekvienų moksleivių atostogų ir esant būtinybei, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30d. įsakymo Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ 17.12, 17.12[1],17.13, 17.14 punktais, tikrina mokinių asmens higieną, planuoja ir taiko	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai

			užkrečiamųjų ligų ir jų plitimo bendrąsias ir individualias profilaktines priemones.	
	II-III Sav.	**Sveika mityba ir nutukimo prevencija. „Sveikas užkandis. Taip ar ne?“**	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. 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. **Tikslas** – skatinti moksleivius laikytis sveikos mitybos principų. **Priemonė:** ✓ praktinis užsiėmimas (sveiko užkandžio gamyba).	1,2 kl.
	III sav.	**Žalingų įpročių prevencija. Tarptautinė nerūkymo diena. Akcija „Venk dūmo“**	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 obstrukcines kvėpavimo sistemos ligos. **Tikslas** – suteikti žinių apie rūkymą, tabaką ir jo keliamą žalą žmogaus organizmui. **Priemonės**: ✓ praktinis–teorinis užsiėmimas; ✓ reklamos kūrimas.	Visų amžiaus grupių moksleiviai

	III-IV sav.	**Europos supratimo apie antibiotikus diena. „Ką būtina žinoti apie antibiotikus kiekvienam?“**	Atsparumas antibiotikams yra natūralus reiškinys, kurį sukelia bakterijų genų mutacijos. Gausus ir netinkamas antibiotikų vartojimas paspartina antibiotikams atsparių bakterijų atsiradimą ir plitimą, todėl kyla grėsmė visuomenės sveikatai. Svarbu atkreipti mokyklos bendruomenės dėmesį ir didinti vaikų ir suaugusiųjų supratimą apie teisingą/savalaikį antibiotikų vartojimą. Lapkričio 18 d. Lietuvoje ir Europoje minima Europos supratimo apie antibiotikus diena. **Tikslas** – suteikti žinių apie teisingą antibiotikų vartojimą ir didinti supratimą apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms. **Priemonės:** ✓ Akcija-viktorina	Mokytojai, mokyklos bendruomenė
	III-IV sav.	**Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“**	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 pageriną bendrą savijautą. **Tikslas**: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. **Priemonė:** ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu).	Visų amžiaus grupių moksleiviai
GRUODIS	*I sav.*	**AIDS ir lytiškai plintančių ligų prevencija**	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. Pasaulinės AIDS dienos (gruodžio 1 d.) paminėjimas. **Tikslas -** suteikti žinių apie ŽIV/AIDS ir kitas lytiškai plintančias infekcijas. Paneigti vyraujančius mitus ir įspėti apie grėsmes. **Priemonė:** ✓ Teorinis-praktinis užsiėmimas.	7,8 kl. ir kt. klasės pagal poreikį
	I-II sav.	**Lytiškumo ugdymas ir krizinis nėštumas**	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. Krizinio nėštumo samprata. Pagalba neplanuoto nėštumo metu. Galimos nėštumo nutraukimo pasekmės moters psichinei bei fizinei sveikatai.	I-III g kl.

			Tikslas – suteikti žinių apie lytiškumą ir krizinį nėštumą. **Priemonė:** ✓ teorinis užsiėmimas; ✓ dalomoji medžiaga.	
	III sav.	**Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“**	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 pageriną bendrą savijautą. **Tikslas**: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. **Priemonė:** ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu).	Visų amžiaus grupių moksleiviai
	IV sav.	**Vaikų regos higiena**	Regėjimo specialistai pastebi, kad vaikų, nešiojančių akinius – daugėja. Tačiau tai lemia ne tik privalomas patikrinimas, bet ir gyvenimo būdo pokyčiai. Praktikoje dažna situacija, kai vaiko tėvai mato puikiai, o jų mokyklinio amžiaus vaikai jau turi regėjimo sutrikimų. Viena pagrindinių to priežasčių – buvimas uždarose patalpose, kai akis gauna per mažai šviesos. Kai organizmui trūksta natūralios šviesos, augimo hormonuose formuojasi disbalansas, todėl akis užauga didesnė ir taip išsivysto trumparegystė. **Tikslas**: ugdyti vaikų norą išsaugoti sveikas akis, laikantis darbo ir poilsio režimo. **Priemonė:** ✓ Teorinis-praktinis užsiėmimas.	Ikimokyklinio, priešmokyklinio amžiaus vaikai
	V sav.	**Mokinių atostogos**		
	I sav.			
SAUSIS	*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 užkrečiamų ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kiekvienų moksleivių atostogų ir esant būtinybei, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30d. įsakymo Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ 17.12, 17.13, 17.14 punktais, tikrina mokinių asmens higieną, planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimo bendrąsias ir individualias profilaktines priemones.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai

	II sav.	**Triukšmo įtaka sveikatai ir jo valdymo būdai.**	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. **Tikslas**: supažindinti moksleivius su įvairių įrenginių skleidžiamais ir natūraliais gamtos garsais, padėti suvokti triukšmo daromą žalą klausai. **Priemonė:** ✓ 1 ak. val. teorinis-praktinis užsiėmimas, naudojant specialų garsų šviesoforą, bei žaidimus.	PUG, 1 kl.
	III sav.	**Sveikos mitybos aktualumas mokiniams. „Ką galiu pasigamint?“**	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. **Tikslas** – skatinti moksleivius laikytis sveikos mitybos principų. **Priemonė:** ✓ praktinis užsiėmimas (maisto gamyba).	3,4 kl.
	III-IV sav.	**Užkrečiamų 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 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. **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“.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, 1–4 kl.

VASARIS	*I-II sav.*	**Mityba. Debatai. „Maistas: namuose, valgykloje ir greito maisto užkandinėje/kavinėje Ką renkiesi tu? Kodėl?“**	Vienas esminių sveikatą įtakojančių gyvensenos elementų turinčių įtaką ligų rizikos mažinimui – sveika mityba. Pasaulio sveikatos organizacijos teigimu, prasta žmogaus mityba gali sukelti imuniteto susilpnėjimą, padidinti riziką sirgti įvairiomis ligomis, sutrikdyti fizinę ir psichinę raidą bei sumažinti darbingumą. Maitindamasis žmogus turi gauti apie 40 įvairių medžiagų, kurios įsitraukia į daugelį biocheminių reakcijų taip virsdamos biologiškai aktyviais ir organizmui būtinais junginiais. Sveikos mitybos suvokimas grindžiamas teisingu maisto pasirinkimu, tačiau neatsiejamas yra ir sveikos mitybos taisyklių bei rekomendacijų laikymasis. **Tikslas** – skatinti mokinius formuoti sveikos mitybos įgūdžius ir mokyti pasirinkti tinkamus maisto produktus. **Priemonės**: ✓ debatai.	5,6 kl.
	III-IV sav.	**Tuberkuliozė – kas tai? Simptomai. Priežastys. Profilaktika.**	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. **Tikslas** – supažindinti su tuberkuliozės simptomais ir ligos plitimu, pristatyti profilaktines priemones. **Priemonė:** ✓ praktinis užsiėmimas.	8,9 kl.
	IV sav.	**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 pageriną bendrą savijautą. **Tikslas**: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. **Priemonė:** ✓ praktinis užsiėmimas.	Visų amžiaus grupių moksleiviai
KOVAS	*I - IV sav.*	**Smurto ir patyčių prevencija. Kovo mėnuo - mėnuo be patyčių**	Kovo mėnuo tradiciškai skirtas draugystės puoselėjimui, gražių ir stiprių tarpusavio santykių skatinimui ugdymo įstaigose. 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“, 2019 m. „Žvaigždiada“, 2021 m. „Virtualiada“).	Visų amžiaus grupių Moksleiviai (amžiaus grupės pagal ugdymo įstaigų poreikį)

			Tikslas – pasitelkus, netradicinius ugdymo, saviraiškos būdus, sutelkti klasių, mokyklų bendruomenes bendriems tikslas, siekiant užkirsti kelią smurtui ir patyčioms. **Priemonė:** ✓ renginys, skirtas mokyklos bendruomenei. ***Pastaba:*** *šio renginio laikas ir data yra derinama atskirai.*	
KOVAS	*III-IV sav.*	**„Erkėms Ne!“ akcija**	Erkinis encefalitas, pažeidžiantis centrinę nervų sistemą, gali pasireikšti trejopai: meningitine, encefalite ir mielitine formomis. 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. **Tikslas** – supažindinti mokyklos bendruomenę su erkių keliamu pavojumi organizmui. **Priemonė:** ✓ Stendas	Visų amžiaus grupių moksleiviai
BALANDIS	*II sav.*	**Plokščiapėdystė ir jos profilaktika**	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 avalynę ar kūno svoris. Dažniausiai nustatoma plokščiapėdystės priežastis yra pėdos raumenų 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. **Priemonė:** ✓ praktinis užsiėmimas; ✓ lavinamieji žaidimai, specialūs pratimai.	PUG, 1, 2 kl.
	III sav.	**Dantys jų priežiūra. Burnos higiena**	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, neestetiškai atrodantys dantys, dantų ėduonis bei kitos ligos. **Tikslas** – supažindinti moksleivius su tinkama burnos higiena, siekiant užkirsti kelią įvairioms dantų ligoms. **Priemonė:** Teorinis-praktinis užsiėmimas.	1-4 kl.

	IV sav.	**Mokinių atostogos**		
	V 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 užkrečiamų ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kiekvienų moksleivių atostogų ir esant būtinybei, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30d. įsakymo Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ 17.12, 17.13, 17.14 punktais, tikrina mokinių asmens higieną, planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimo bendrąsias ir individualias profilaktines priemones.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
GEGUŽĖ	*I sav.*	**Sveikatos sauga ir stiprinimas, bendrieji sveikos gyvensenos ir ligų prevencijos klausimai**	Sveikatos stiprinimas yra procesas, suteikiantis daugiau galimybių rūpintis savo sveikata ir ją gerinti. Aktyvus ir efektyvus bendruomenės dalyvavimas sveikatos stiprinimo procese nustatant veiklos prioritetus, priimant sprendimus, planuojant ir įgyvendinant konkrečias sveikatinimo veiklas yra viena svarbiausių XXI amžiaus visuomenės sveikatos stiprinimo prioritetinių krypčių. 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. **Priemonė** – kūno sudėties analizatorius, kraujospūdžio aparatas, dinamometras.	Pedagogai
	II-III sav.	**Mokinių konferencija „Išgirskite mus“**	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. **Tikslas** – ugdyti mokinių vertybes, skatinti saviraišką, sveikos gyvensenos nuostatas. **Priemonė:** ✓ pranešimas (tyrimas).	9-11 kl.
	IV sav.	**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	Visų amžiaus grupių moksleiviai

			lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pageriną bendrą savijautą. **Tikslas**: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. **Priemonė:** ✓ praktinis užsiėmimas	
	IV sav.	**Virškinimo sistema. Sutrikimai ir negalavimai**	Virškinimo sistemos ligos yra vienos iš dažniausiai pasitaikančių susirgimų. Virškinimo traktas apdoroja produktus iki mums reikalingų medžiagų, kurias organizmas pasisavina, o toksinus arba nesuvirškintas medžiagas pašalina. Sutrikus šalinimo procesams – vystosi virškinimo sistemos ligos. **Tikslas** – supažindinti moksleivius su virškinamo trakto problemomis, išmokyti atpažinti organizmo siunčiamus signalus. **Priemonė:** ✓ 1 ak. val. teorinis užsiėmimas	2,3 kl.
BIRŽELIS	*I sav.*	**Lytiškumo ugdymas (mergaitėms)**	Lytiškumo ugdymas – tai pagal amžių tinkamas, kultūriškai adaptuotas mokymas apie lytiškumą ir santykius, pateikiant moksliškai pagrįstą informaciją. Lytiškumo ugdymas siekia padėti bręstančiai asmenybei atskleisti ir sėkmingai išlaikyti lytinį tapatumą, įasmeninti bei išreikšti savąjį lytiškumą darniuose, pagarba ir lygiavertiškumu grįstuose santykiuose. **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. **Priemonės:** ✓ teorinis užsiėmimas. ***Pastaba: užsiėmimai vykdomi pagal poreikį (atitinkamoms klasės). Galimi atskiri užsiėmimai mergaičių ir berniukų grupėse.***	6-8 kl.
	II sav.	**AKCIJA: „Saugi vasara“**	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 nuotykiai – taip bėga daugelio vaikystė, rašoma Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos pranešime žiniasklaidai. 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. **Tikslas**: ugdyti vaikų suvokimą apie saugiai leidžiamą vasarą, išvengiant nelaimingų atsitikimų.	Visų amžiaus grupių moksleiviai

			Priemonė: ✓ Teorinis-praktinis užsiėmimas	

Dovilė Bunevičiūtė
Alytaus rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos
priežiūros specialistė

(pareigų pavadinimas)

(parašas)

Dovilė Bunevičiūtė

(vardas ir pavardė)

SUDERINTA

Direktorė
Sonata Gražulienė

(pareigų pavadinimas)

(parašas)

(vardas ir pavardė)

2021-09-06

(data)