



(pareigūnų pavardės ženklas)  
Dr. Jakubas Žukauskas  
(vardas ir pavardė)

## 2022/2023 MOKSLO METŲ SVEIKATOS UGDYMO PLANAS

*Alytaus r. Mioslaučio gimnazija*  
(Ugdymo įstaigos pavadinimas)

DATA	TEMA	VEIKLA/PRIEMONĖ	TIKSLINE GRUPE
I II sev.	Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas	<p>Asmens higiena – neat siejama kiekvieno žmogaus gyvenimo daliui, padedanti išvengti užkrečiamųjų ligų ir jų keliamos grėsmės sveikatai. Nereitai pakankamai įgūdžiu naudėjimas neįsvengiamai tampa viehos iš užkrečiamųjų ligų paplitimo pricžastimi.</p> <p>Visuomenės sveikatos specialistai, siekdamai valdyti užkrečiamų ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kiekvienų moksleivių atostogų ir esant būtinybci, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30d. įsakymo Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl Sveikatos pricžiūros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ 17.12, 17.13, 17.14 punktais, tikrina mokiniai usmenis higieną, planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimą bendrajas ir individualias profilaktines priemones.</p>	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visu amžiaus grupių moksleivai
III sev.	Užkrečiamų ligų profilaktika. „Kontrolierius „Kriauklys“ virusams ir bakterijoms sako NE!“	<p>Oda yra pats didžiausias, besikeičiantis ir reguliarai atsimaininantis žmogaus organas. Ant jos nuolat patenka įvairūs terstai bei gyvena ir daugintasi įvairūs mikroorganizmai, patenkantys iš aplinkos.</p> <p>Didelio susibūrimo vietose, tokiose kaip mokykla užkrečiamųjų ligų grėsmes išvengti yra sunku. Vaikai daug bendrauja tarpusavyje, begijoja, liečia vienas kitą, dalinasi daiktais, todėl susidaro palankios sąlygos plisti virusams ir bakterijoms. Užskreiciame nesilaikant elementarijos higienos; neplaumamos rankos, valgoma neplautos miško ir sodo uogos, vaisiai, daržovės. Vienas efektyviausių būdų, kaip pašalinti įvairių infekcijų sukelėjus – plauti rankas.</p> <p>Tikslas – skatinti visą mokyklos bendruomenę aktyviai ir reguliarai rūpintis savo rankų</p>	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, 1-4 kl.

		higiena, siekiant sumažinti užkrečiamų ligų, tokų, kaip viršutinių kvėpavimų takų infekcijos, plitimą mokyklos bendruomenėje.
		Priemonės: ✓ rankų plovimo „penkminutė“.
III sav.	Vaikų burnos higiena. Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programa. Konkursas „Silantams draugiskiausia klasė“	<p>Valstybės remiama ir finansuojama valkų krūminių dantų silantavimo programa, skirta 6–14 metų vaikų nuolatinį krūminių dantų kramtomųjų paviršių eduonies prevencijai. Lietuvoje vykdoma nuo 2004 m., tačiau vyko gana vangiai. Silantai – tai skysta plombinė medžiaga, kuria užpildomas nuolatiniu krūminių dantų vagelės. Taip dantys apsaugomi nuo dantų eduonics, be to, juos lengviau valyti. Silantais dengiami tik nesugedę nuolatiniai dantys.</p> <p>2014 m. pradėjus vykdysti konkursą „Silantams draugiskiausia klasė“, pasinaudojusių šia programa valkų Alytaus rajone skaičius išsango išigubai.</p> <p>Tikslias – skatinti valkų krūminių dantų silantavimą, siekiant išlaikyti aktyvų šios programos testinumą.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ tėstinių konkursas, kurio metu skaatinamas vaikų krūminių dantų silantavimas;</li> <li>✓ esant poreikiui, valkus silantuoti dantis lydi visuomenės sveikatos specialistas.</li> </ul> <p><i>Pastaba: informuoji apie galimybę silantuoti dantis 6–14 metų amžiaus moksleivius, kurie ankščiau nera dalyvavę vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje arba jų dantys nera silantuoti.</i></p>
IV sav.	Judumojo-astramostos aparato sutrikimai ir jų prevencija. Kuprinų svérimo akcija „Ką kuprinėje neši?“	<p>Mokyklinė kuprine – viena iš daugybės mokyklinių prekių, turinti didelę tiesioginę įtaką vaiko sveikatai. Daug sveriančios ar netinkamai nesėjamojas mokyklinės kuprinės įtakoją kaklo, pečių, nugaros skausmus, pasunkėjusio kvėpavimo, bei netaisyklingos laiksenos formavimasi.</p> <p>Reikalavimai mokyklinėms kuprinėms yra nustatyti higienos normoje HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“. Dokumente nurodyta, kad tūsičios mokyklinės kuprinės svoris pradinį klasij moksleiviams turi būti ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasij moksleiviams - ne daugiau kaip 1000 g. Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų ne daugiau kaip 10% mokinio kūno svorio.</p> <p>Tikslias – įvertinti 5, 6 kl. mokinį nesėjamojam kuprinį svorį, siekiant išvengti vaikų laiksenos sutrikimų dėl per didelio kuprinio svorio. Rezultatus palyginti su kelių pastarujų</p>

		metų rezultatais.
		<p><b>Priemonės:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ akcija „Kačiuprincė nesi?“ (5, 6 kl.);</li> <li>✓ diskusija „Ar ne per sunki tavo kuprine?“, stendas – „Ar tinkamai pasiruošei mokyklai?“</li> </ul>
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 išstačinti, ar vykdomas priemonės turi teigiamą poveikį, reikia žinoti, kiek ir kokių sveikatos žinių turi moksleivai. Sveikatos žinių testas 5, 1 g. klasių mokininiams – tai kasmetinis vaikų žinių patikrinimas, kurio siekiama stebeti sveikatos žinių dinamika. Mokiniai 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 1 g. klasių mokiniai.</p> <p><b>Tikslas</b> patikrimi moksleivių sveikatos žinijas, siekiant sisteminai vykdyti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje.</p> <p><b>Priemonė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ sveikatos žinių testas.</li> </ul>
V sav.	Mokinijų sveikatos stebėsenai	<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 Išigienos norma 21:2017 „Mokykla, vykdanti bendorojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, moksleiviams, kurie mokosi Lietuvos Respublikos mokyklose pagal bendorojo ugdymo programas, turi būti atliekamas profilaktinis sveikatos patikrinimas.</p> <p>Vadovaujantis gydytojų patiektais duomenimis, atliekama vaikų sergamumo analizė, kuri svarbi norint tikslingai vykdyti profilaktines sveikatos stiprimo priemones, parinkti atitinkamus visuomenės sveikatos mokymo metodus, įvertinti jau vykdomas veiklos efektyvumą.</p>

I-IV sav.	<b>Psychologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimas.</b>	<p>Stresas yra viena didžiausių šiuolaikinio gyvenimo problemų. Jis turi įtakos gyvenimo būdo pasikeitimams (padiėja alkoholio, tabako, narkotikų vartojimas, sutrinka miegas, padiėja barnai žeminoje, būdingas mažesnis fizinis aktyvumas), o tai turi įtakos fizinei ir psichinei sveikatai. Streso savoka dažnai vartojama apibūdinti sievartą, nuovargi, ar jausmus, kurį nesugebame įveikti.</p> <p><b>Tikslas</b> – supažindinti mokslievius su streso įtaka organizmu ir išmokyti jį atpažinti.</p> <p><b>Priemonė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 8 aktyv. teorinių-praktinių užsiemimų.</li> </ul>	Mokiniai ir pedagogai
II sav.	<b>Aplinkos taršos įtaka žmogaus sveikatai.</b> Maisto švaistymas: maštai, iššūkių, mažinimo būdai.	<p>Atliekos – nepageidaujančios medžiagos, kurios dažniausiai susidaro dėl žmogaus veiklos. Jos yra nenaudingos, dažnai pavojingos ir neturi ekonominės ar kitos vertės. Tačiau pasaulyje moksliškinkai tvirina, kad gantijo nera nieko nenaudingo, o atliekos – naudinga medžiaga, tik mes nežinome, kaip ją panaudoti. Netinkamai tvarkomos atliekos tampa taršos šaltiniu, sukeldamos įvairius aplinkos ir sveikatos problemas.</p> <p>Europos komisijos duomenims, per metus išmetama apie 20 proc. viso pagaminamo maisto, kuris išdamas išskiria žilnamjį efektą sulkeliančias dujas. Norint pažaboli maisto švaistymo problema, priemonių reikia imtis kiekviename tiekimo grandines etape – nuo augintoju kinių prekybininkų ir vartotoju.</p> <p><b>Tikslas</b> – supažindinti mokinius su aplinkos taršos pasekmėmis gamtai ir žmogaus sveikatai, mokyti racionalios maisto vartojimo kultūros.</p> <p><b>Priemonė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ teorinių-praktinių užsiemimų (jvairių raskuočių ir maisto produktų rūšiavimas, naudojant tam priskirtas tabpas).</li> </ul>	3-4 kl.
II .sav.	<b>Saugus eismas, Atšvaityų svarba.</b>	<p>Spartus 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 registratorių daugybė eismų išykių į kuriuos patenka pėstieji.</p> <p>Remiantis statistiniais duomenimis, nors paskutinė penkmetė pastebima teigiamą žyvusių pėsčiųjų skaičiaus mažėjimo dinamika, problema išlieka aktuali. Beveik visi žyvusių neturėjo ne atšvaityto, ne žibinto, né jokio kito šviesų atspindinčio ar skleidžiančio daikto. Siekiant sumužinti patiriamų traumų ir mirčių skaičių del nesaugaus pesciųjų elgesio, būtina tinkamai informuoti mokslievius apie pagrindines saugaus elgesio taisykles.</p> <p><b>Tikslas</b> – supažinti vaikus su saugaus elgesio kelyje taisyklėmis ir ugdyti jų supratimą apie atšvaityų segėjimą.</p> <p><b>Priemonė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ teorinių-praktinių užsiemimų;</li> </ul>	1,7 kl.

			<input checked="" type="checkbox"/> atšvaitai; <input checked="" type="checkbox"/> stendas.
III sav.	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	<p>Fizinis aktyvumas – griaudių rūmennu sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje; padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suimtensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Moksliniai tyrimais irodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinius ligomis bei pagerintą bendrą savijautą.</p> <p>Tikslas – ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriamą jų kasdienio gyvenimo dalimi.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ fizinio aktyvumo užsiemimai (pertraukos metu),</li> </ul>	I g.–IV g. kl.
IV sav.	Dantys jų pričiūra. Burnos higiena	<p>Burnos higiena – vienas iš dantų priežiūros būdų, padedamčiu išlaikyti sveikus dantis. Tinkamai neišvalius apnašų dantų šepeteliu, jos sukleičia ir susiformuoja dantų akmenys, kuriuose kaupiasi bakterijos sukeliančios jvairias dantų ligas. Dažnos pasiekimės: blogas burnos kvapas, neestetiškai atrodantys dantys, dantų eduonis 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"> <li>✓ teorinis-praktinis užsiemimas.</li> </ul>	PUG, I kl.
IV sav.	Trumų ir sužalojimų prevencija	<p>Teikti pirmaja pagalbą nelaimės atveju turime gebeti visi. Statistika rodo, kad mirtingumas dėl išorinių mirties pričių Lietuvoje yra trečiojoje vietoje visų mirčių struktūroje. Turimos žinios galii išgelbėti gyvybę. Siekiant suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmosios pagalbos teikimo būdus bus vykdomi praktiniai pirmosios pagalbos užsiemimai.</p> <p>Tikslas – supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gaivinimo manekenus, žaidžių modelius bei Heimlichio manevro imitavimo liemenę.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ I ak. val. teorinis užsiemimas;</li> <li>✓ I ak. val. praktinis užsiemimas.</li> </ul> <p>Gaivinimo manekenai, žaidžių modeliai, Heimlichio manevro imitavimo liemenė,</p>	7,8 kl.

<i>I</i> sav.	<b>Mokinijų atostogos</b>	<p>Asmens higiena – neatsiejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, padedanti išvengti užkrečiamųjų ligų ir jų keliamos grėsmės sveikatai. Neretai pakankamų ligų paplitimo priežastimi. Visuomenės sveikatos specialistai, siekdamai valdyti užkrečiamų ligų plitimą ir mažinti greitą 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<sup>1</sup>, 17.13., 17.14 punktais, tikrina mokinijų asmens higieną, planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimą bendrajas ir individualias profilaktines priemones.</p>	<p>Iki mokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai</p>
<i>II</i> sav.	<b>Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas</b>	<p>Sirdis – vienas stipriausių žmogaus raumenų, nenuiltamai pumpuojančios krauja ir aprūpinantis gyvybiskai svarbiu deguoninių bei maisto medžiagomis visą organizma. Nuo jos priklauso visos mūsų gyvybiniės funkcijos. Tačiau PSO duomenimis, nuo širdies ir kraujagyslių ligų pasaulyje kasmet mirsta apie 17 milijonų žmonių. Lietuvoje kraujotakos sistemos ligos taip pat yra daugiau nei puses 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 moksliiniais irodymais teigia, kad daugelio vėžio susirgimų būtų galima visiškai išvengti, daugumą piktibinių ravinčių aptiki esant ankstyvajai stadijai ir išgydyti, jei vėžio profilaktika, t. y. sveika gyvensena, žmogui nuo mažens išpatų gyvenimo bėdu, o medicininės profilaktikos priemonės (pankros) būtų vykdamos plačiai apimant tas gyventojų grupes, kuriomis 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 svarba.</p>	<p>Mokytojai</p>
<b>LAPKRITIS</b>			

	<i>III – IV sav.</i>	<b>Žalingų įprociai prevenėja.</b> Tarpautinė nerūkymo diena. <b>Akcija</b> „Mažink stresą ne cigarete, o įdomia veikla“	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 visa organizmą. Šis ilgalaikis procesas padidina sergamumą bei mirtingumą nuo įvairių ligų, tokų kaip širdies nepakankamumas, miokardo infarktas, plaučių ir kitų organų onkologiniai susirigimai, lėtinės obstrukcines kvėpavimo sistemos ligos.  <b>Tikslas</b> – suteikti žinių apie rūkymą, tabaką ir jo kelianą žalą žmogaus organizmui.  <b>Priemonės:</b> ✓ Praktinis-teorinis užsiemimas; ✓ reklamos kūrimas.	Visų amžiaus grupių moksleivai
	<i>IV sav.</i>	<b>„Supratimo apie mikroorganizmų atsparumą diena“</b>	Atsparumas antibiotikams yra natūralus reiškinys, kurį sukelia bakterijų genų mutacijos. Gausus ir netinkamas antibiotikų vartojimas paspartina antibiotikams atsparų bakterijų atstradimą ir plėimą, todėl kyla grėsmė visuomenės sveikatai. Svarkbu atkreipti mokyklos bendruomenės dėmesį ir didinti vaikų ir suaugusiuų supratimą apie teisingą/savalaikį antibiotikų vartojimą.  <b>Tikslas</b> – suteikti žinių apie teisingą antibiotikų vartojimą ir didinti supratimą apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobiiniams medžiungoms.  <b>Priemonės:</b> ✓ akcija/viktoriūn.	Mokytojai, mokyklos bendruomenė
	<i>I – II sav.</i>	<b>AIDS ir lytiškai plintančių ligų prevencija</b>	I lytiškai plintančiomis infekcijomis (toliau – LP) dažniausiai užsiķrečiamā lytinė sąnykių metu. Buitiniu keliu, ypač laikantis higienos reikalavimų, LP1 neužsiķrečiamą. Mokyklinio amžiaus vaikai dužnai manu, 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.	7,8 kl. ir kt. klasės pagal poreiki
	<i>III sav.</i>	<b>Lytiškumo ugdymas ir kriziniis néštumas</b>	Tikslas – suteikti žinių apie ŽIV/AIDS ir kitas lytiškai plintančias infekcijas. Paneigt i vyraujančius mitus ir įspeti apie grėsmes.  <b>Priemonė:</b> ✓ renginys.	I – III g. kl.

		nutraukimo pasekmės moters psichinei bei fizinei sveikatai. <b>Tikslas</b> – suteikti žinių apie lytiskumą ir krizinį nėštumą.	
		<b>Priemonė:</b> ✓ teorinis užsiemimas; ✓ dalomoji medžiaga.	
IV sav.	Sveika mityba ir nutukimo prevencija. „Sveikas užkandis. Taip ar ne?“	<p>Sveika mityba apibrežiama kaip tokia, kuo met 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>Igulos žinios ir praktinis jų panaudojimas sustiprina ligdžių visam likusiui gyvenimui, todėl sveiko maisto svarba priavo būti akcentuojama ne tik namuose, bet ir ugdomoje aplinkoje.</p> <p><b>Tikslas</b> – skatinti moksleivių laikyti sveikos mitybos principų.</p> <p><b>Priemonė:</b> ✓ praktinis užsiemimas (svetko užkandžio gamybą).</p>	1,2 kl.
IV sav.	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas	<p>Psichoaktyviųjų medžiagų, tokių kaip tabakas, alkoholis, narkotinės medžiagos, vartojimas – viena iš aktualiausių paauglių sveikatos problemų. Mokslineje literatūroje pateikta įrodymų, kad dauguma jaunuolių rūkyti ir varioti alkoholi pradeda mokykliniame amžiuje.</p> <p>Nors taikomos įvairios preventinės priemonės mokyklose, tik nedidele dalis mokinii, turinčių problemų dėl alkoholio, tabako, kt. psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, dėl medicinines pagalbos siunčiamų mokykloje dirbancių pagalbos mokinii specialistų. Tai suponuoja poreikių tobultinti skatinimo kreiptis į sveikatos priežiuros įstaigos sistemą.</p> <p><b>Tikslas</b> – ugdyti mokinį suvokimą apie psichoaktyviųjų medžiagų žalą jauname amžiuje.</p> <p><b>Priemonė:</b> ✓ teorinis-praktinis užsiemimas.</p>	5,6,7 kl.
V sav.	Mokinijų atostogos		
II sav.	Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių	Asmens higiena – neatstojama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, padedanti išvengti užkrečiamųjų ligų ir jų keliamos grėsmės sveikatai. Neretai pakankamų ligdžių neturėjimas neišvengiamai tampa vienos iš užkrečiamųjų ligų paplitimo priežastimi. Visuomenės sveikatos specialistai, siekdami valdyti užkrečiamų ligų plitimą ir mažinti	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai,
	SALIS		

	<b>priemonių taikymas ir vykdymas</b>	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 mokinijų asmens higieną, planuoja ir taiko užkrečiamą ligų ir jų plėtimo bendrašias ir individualias profilaktines priemones.	visų amžiaus grupių moksleivai
<i>II</i> sav.	<b>Emocijų valdymo įtaka sveikatai ir jų išreiškimo būdai.</b>	<p>Žmogaus emocinę reakciją į tam tikrus aplinkos dirgiklius lydi tam tikras elgesys ar veiksmai, nes žmogus protauja dviem lygmenimis: maisto ir jaučia. Jei maisto rationalių, tuomet būna budrus, svarstantis, sprendžiantis ir pan. Jei pasiduoda emocijoms, tuomet veiklia impulsyviai, veiksmai tampa nelogiski, neracionalius ir pan. Naujausiai tyrimai patvirtina, kad emociniu išgudžiu 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 turėti lavinti jau vairysteje ir kad tai yra nenutrukstantis procesas.</p> <p><b>Tikslas –</b> supažindinti mokinjus su jvairiomis emocijomis ir jų išreiškimo būdais.</p> <p><b>Priemonė:</b></p> <p>✓ I ak. val. teorinis-praktinis užsiėmimas, naudojant spalvinius aspektus.</p>	PUG, 1 kl.
<i>III-IV</i> sav.	<b>Užkrečiamų ligų profilaktika.</b> „Kontrollerius“ „Kranklys“ virusams ir bakterijoms sako NE!“	<p>Oda yra pats didžiausias, besikeičiantis ir reguliariai atsinaujinančių žmogaus organas. Ani jos nuolat patenka jvairių teršalai bei gyvena ir daugintasi įvairūs mikroorganizmai, patenkantys iš aplinkos.</p> <p>Didelio susibūrimo vietoje, tokiose kaip mokykla užkrečiamiu ligu gresmės išengti yra sunku. Vaikai daug bendrauja tarpusavyje, begijoja, liečia vienas kitą, dalinasi daiktais, todėl susidaro palankios sąlygos plisti virusams ir bakterijoms. Užskrečiamie nesilaikant elementarios higienos; neplautamos rankos, valgoma neplautos misko ir sodo uogos, vaisiai, dūržovės. Vienas elektroviausių būdų, kaip pasalinti įvairių infekcijų sukelėjus – plauti rankas.</p> <p><b>Tikslas –</b> skatinti visa mokyklos bendruomenę aktyviai ir reguliarai rūpiantis savo rankų higiena, siekiant sumažinti užkrečiamų ligų, tokų, kaip viršutinių kvėpavimų takų infekcijos, plitimą mokyklos bendruomenėje.</p> <p><b>Priemonės:</b></p> <p>✓ praktinis užsiemimas – rankų plovimo „penkminutė“.</p>	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, 1-4 kl.
<i>VASARIS</i>	<b>I-II</b> sav. <b>Fizinio aktyvumo užsiemimas</b>	Fizinis aktyvumas – griaūčių raumenų sulkelį judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje; padideja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaštavimas. Moksliniai tyrimai rodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerintą bendrą savijautą.	Visų amžiaus grupių moksleivai

		Tikslas – ugdyti vaikų poreikį būti fiziskai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriamą jų kasdienio gyvenimo dalimi. Priemonė: ✓ praktinis užsiemimas.	
<i>II</i> sav.	Sveikos mitybos aktualumas mokiniams. „Ką galiu pasigamint?“	Mitybu – vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos veiksniių. Sveikos mitybos suvokimas formuoja nuo ankstyvos valkystės ir dažnai priklauso nuo šeimos tradicijų. Atlirkti tyrimai rodo, jog visgi paauglystėje tevų vaidmuo renkantis maisto produktus mažėja, todėl dar valkysteje svarbu formuoti sveikos mitybos įpročius, kurie išliks ir vyresniame amžiuje. Sveiko maisto pasirinkimas ir gamyba – neatsiejama sveikos mitybos dalis, todėl ypatingai svarbu, jog moksleivai ne tik turėtų teorinių žinių apie sveiką mitybą, bet ir gebėtų taikyti jas praktiškai.  Tikslas – skatinimai moksleiviams taikyti sveikos mitybos principų.  Priemonė: ✓ praktinis užsiemimas (maisto gamyba).	Mitybu – vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos veiksniių. Sveikos mitybos suvokimas formuoja nuo ankstyvos valkystės ir dažnai priklauso nuo šeimos tradicijų. Atlirkti tyrimai rodo, jog visgi paauglystėje tevų vaidmuo renkantis maisto produktus mažėja, todėl dar valkysteje svarbu formuoti sveikos mitybos įpročius, kurie išliks ir vyresniame amžiuje. Sveiko maisto pasirinkimas ir gamyba – neatsiejama sveikos mitybos dalis, todėl ypatingai svarbu, jog moksleivai ne tik turėtų teorinių žinių apie sveiką mitybą, bet ir gebėtų taikyti jas praktiškai.  Tikslas – skatinimai moksleiviams taikyti sveikos mitybos principų.  Priemonė: ✓ praktinis užsiemimas (maisto gamyba).
<i>III</i> sav.	Mokinijų žemos atostogos	Asmens higiena – neatsiejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, padedanti išvengti užkrečiamųjų ligų ir jų keliamos grėsmės sveikatai. Nereitai pakankamų ligų išlaidų naturėjimas neišvengiamai tampa vienos iš užkrečiamųjų ligų paplitimo priežastimi.  Vizuomenės sveikatos specialistai, siësdami valdyti užkrečiamų ligų plitimą ir mežinti greismę susirgti po kiekvienų moksleivių atostogy ir esant būtinybėi, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymo Nr. V-1035/I/SAK-2680 „Dėl Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ 17.12, 17.13, 17.14 punktais, tikriai mokinijų asmens higieną, planuoja ir taikyo užkrečiamųjų ligų ir jų plitimą bendrujias ir individualias profilaktinės priemones.	Asmens higiena – neatsiejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, padedanti išvengti užkrečiamųjų ligų ir jų keliamos grėsmės sveikatai. Nereitai pakankamų ligų išlaidų naturėjimas neišvengiamai tampa vienos iš užkrečiamųjų ligų paplitimo priežastimi.  Vizuomenės sveikatos specialistai, siësdami valdyti užkrečiamų ligų plitimą ir mežinti greismę susirgti po kiekvienų moksleivių atostogy ir esant būtinybėi, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymo Nr. V-1035/I/SAK-2680 „Dėl Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ 17.12, 17.13, 17.14 punktais, tikriai mokinijų asmens higieną, planuoja ir taikyo užkrečiamųjų ligų ir jų plitimą bendrujias ir individualias profilaktinės priemones.
<i>IV</i> sav.	Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas	Patyčios ir ženminantis elgesys kuria tokiašią aplinką mokykloje, sukelia kančias tūkstančiams Lietuvos vaikų. Patyčios savaime neišnykstys iš mokyklu, tam reikia nuoseklaus ir kasdienio darbo bei visos mokyklos darbuotojų išitraukimo, todėl kovo mėnuso tradiciškai skirtas draugystės puoseklėjimui, gražių ir stiprių tarpusavio santykų skatinimui ugdomo įstaigose.  Netradicijinį renginių metu moksleiviams bus paaiškinomas svarbiausios sąvokos, susijusios su patyčių ir kitokio žemminančio elgesio prevencija, pateikiami naudingūs patarimai, kokių efektyvių veiksmų imtis, kokius įrankius naudoti, žaidžiamai situacijai žaidimai.	Patyčios ir ženminantis elgesys kuria tokiašią aplinką mokykloje, sukelia kančias tūkstančiams Lietuvos vaikų. Patyčios savaime neišnykstys iš mokyklu, tam reikia nuoseklaus ir kasdienio darbo bei visos mokyklos darbuotojų išitraukimo, todėl kovo mėnuso tradiciškai skirtas draugystės puoseklėjimui, gražių ir stiprių tarpusavio santykų skatinimui ugdomo įstaigose.  Netradicijinį renginių metu moksleiviams bus paaiškinomas svarbiausios sąvokos, susijusios su patyčių ir kitokio žemminančio elgesio prevencija, pateikiami naudingūs patarimai, kokių efektyvių veiksmų imtis, kokius įrankius naudoti, žaidžiamai situacijai žaidimai.
<i>I–IV</i> sav.	Smurto ir patyčių prevenėja. Kovo mėnuo – mėnuo be patyčių	KOVAS	Visų amžiaus grupių Moksleiviai (amžiaus grupės pagal ugdomo įstaigų poreiki)

		<p>Tikslas – pasitelkus, netradicinius ugdomo, saviraškos būdus, sutelkti klasį, mokyklą bendruomenės bendriems tikslas, siekiant užkirsti kelią smurtui ir patyčioms.</p> <p><b>Priemonė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ renginys, skirtas mokyklos bendruomenei.</li> </ul> <p><i>Pastaba: šio rengimo laikas ir data yra derinama atskirai.</i></p>	
II sav.	„Erkėms Ne!“ akcija	<p>Erkinis encefalitas, pažiedžiantis centrinę nervų sistemą, gali pasireikšti triejopai: meningoitine, encefalite ir mieliteine formomis.</p> <p>Susirgus erkiniu encefalitu, sveikimo periodas trunka apie metus. Beveik 10 proc. erkiniu encefalitu persirgusių asmenų nustatoma sunkių, neįgalumą sukeliančių liekanų reiškiniai. Dažniausiai visam gyvenimui lika įvairių formų paralyžius, raumenų silpumas, drebulyss, psichikos sutrikimai.</p> <p>Tikslas – supažindinti mokyklos bendruomenę su erkių keliamu pavojumi organizmu.</p> <p><b>Priemonė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ stendas,</li> </ul>	<p>Visų amžiaus grupių, moksleivai</p>
III sav.	„Baltosios ramunes diena – kas tai?“	<p>Kvėparvino organų tuberkuliozė, tai infekcinė liga, kuriaj sukelia tuberkuliozės mikobakterijja (TM), plintanti per orą su dailelmis. Pagrindinis TM žalnis yra žmogus, sergančis atvira plaučių tuberkuliozės forma. Negydomas tuberkulioze sergančis žmogus gali mirti ir užkirsti daugybę aplinkinių, todėl svarbu žinoti, kaip apsaugoti nuo greimės susirgti.</p> <p>Kovo 24 d. PSO sprendimu minima 'Tarptautinė tuberkuliozės diena, dar kitaip vadinta "Baltosios ramunes diena".</p> <p>Tikslas – supažindinti su tuberkuliozės simptomais ir ligos plėtimu, pristatyti profilaktines priemones.</p> <p><b>Priemonė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ praktiniis užsiėmimas.</li> </ul>	<p>8, I g. kl.</p>
I sav.	Taisyklinga laikysena. Nustipusių raumenų stiprimimo profilaktika	<p>Vaikų sveikatos profilaktinių patikrinimų duomenys rodo, kad kasmet nustatoma vis daugiau laikysebos sutrikimų. Svarbu tai, kad laikysebos sutrikimų skaičius ne tik didėja, bet ir „jaunėja“. Laikysena – iprasta kūno padėtis stovint, sedint, einant. Taisyklinga laikysena yra būtina ne tik optimaliams kaulų ir raumenų, bet ir vidaus organų funkcionavimui. Laikysena kinta visą gyvenimą, tačiau laiku pastebėjus pakitus, vykdant taisyklingos laikysebos profilaktiką, galima ją koreguoti ir taip užtikrinti taisyklingą jos vystymasi bei išvengti rimtų sveikatos sutrikimų.</p> <p>Tikslas – praktinių ir teorinių užsiemimų metu formuoti racionalų požiūri į taisyklingą laikyseną ir jos svarbą.</p>	<p>II, III g. kl.</p>

		<b>Priemonė:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> teorinius užsiemimus; <input checked="" type="checkbox"/> praktinius užsiemimus (lavinamieji mankštos pratimai).
<i>II sav.</i>	<b>Mokinų pavasario atostogos</b>		
<i>III sav.</i>	<b>Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas</b>	<p>Asmens higiena – neatsiejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, padedanti išvengti užkrečiamųjų ligų ir jų keliamos grėsmės sveikatai. Neretai pakankamą ligų išvadžių neturėjimas neišvengiamai tampa vienos iš užkrečiamųjų ligų paplitimo priežastimi.</p> <p>Visuomenės sveikatos specialistai, siekdamai valdyti užkrečiamų ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kiekvienų moksleivių atostogų ir esant butinybėi, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30d. įsakymo Nr. V-1035/SAK-2680 „Dėl Sveikatos prižiūros mokykloje tvarkos aprašo parvatinimo“ 17.12, 17.13, 17.14 punktais, tikrina mokinį asmens higieną, planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimą bendraišias ir individualias profilaktines priemones.</p>	<b>Iki mokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleivai</b>
<i>III-IV sav.</i>	<b>Plokščiapédystės ir jos profilaktika</b>	<p>Plokščiapédystė – pėdos deformacija, kuriai būdingas nusileidės išilginis arba skersinis skliautas. Jis būna įgima apie 5 proc. žmonių ir išgyta apie 95 proc. visų atveju. Igyta plokščiapédystė gali susiformuoti dėl keletos priežasčių, tokijų kaip persingtos ligos, patirtos traumas, retinkamai parinkta avalynė ar kūno svoris. Dažniausiai nustatomos plokščiapédystės priežastis yra pėdos raumenų silpnumas, tonuso sumažėjimas. Ankstyvoji plokščiapédystė profilaktika gali sumažinti riziką su laiku ižyti plokščiapédystę.</p> <p>Tikslas – supažindinti vairus su pėdos struktūra, galimomis jos deformacijomis bei profilaktinėmis priemonėmis.</p> <p><b>Priemonė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> praktinius užsiemimus;</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> lavinamieji žaidimai, specialūs pratimai.</li> </ul>	1, 2 kl.
<i>IV sav.</i>	<b>Dantys ių priežūra, Burnos higiena</b>	Burnos higiena – vienės iš dantų priežiūros būdų, padedančių išlaikyti sveikus dantis. Tinkamai neišvalius apnašų dantų šepeteliu, jos suklestėja ir susiformuoja dantų akmenys, kuriuose kaupiasi bakterijos sukeliančios įvairias dantų ligas. Dažnos pasiekimės: blogas burnos kvapas, neestetiskai atrodotantys dantys, dantų edunis bei kitos ligos.	1-4 kl.

		<b>Tikslas</b> – supažindinti moksleivius su tinkama burnos higiena, siekiant užkirsti kelią įvairioms dantų ligoms.	
		<b>Priemonė:</b>	
		✓ teorinių-praktinių užsiemimų,	
I sav.	<b>Triukšmo įtaka sveikatai ir jo valdymo būdai</b>	<p>Kalbant apie triukšmo žalą žmogaus organizmui neišvengiamai atsiranda poreikis įjungti „nupiešti“, kitaip tariant, suprasti, kas yra triukšmas, todėl būtina kalbėti apie decibelus – garsumo matavimo vienetus.</p> <p><b>Tikslas</b> – supažindinti moksleivius su įvairių irenginių skleidžiamais ir natūraliai gantos garsais, padėti suvokti triukšno daromą žalą klausai.</p> <p><b>Priemonė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ I akval. teorinių-praktinių užsiemimų, naudojant specių garsų šviestofrą bei žaidimus.</li> </ul>	PUG, I kl.
II-III sav.	<b>Mokinijų konferencija „Išgirstkite mus“</b>	<p>Sveikatos ugdymas mokykloje – daugialypis procesas, kurio tikslas – išugdyti asmenis, siekiantį sveikatos ir gebančius ją išlaikyti kiek įmanoma geresnę. Sveikata, tai visapusiška fizinė, socialinė ir psichinė žmogaus gerovė. Siekiant užlikinti visapusišką ir tikslingą valkų sveikatos stipimą, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai bei mokyklos bendruomenė turi dirbti kartu. Dalis vyresniųjų klasių mokiniių yra išsilikę, kad kai kuriais sveikatos issaugojimo klausimais jie galėtų turėti pasiūlymų ir bendraamžiams šie būtų primitiniai.</p> <p><b>Tikslas</b> – ugdyti mokininių vertybės, skatinoti sawiriską, sveikos gyvenimo nuostatus.</p> <p><b>Priemonė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ prancūzinius (tyrimas).</li> </ul>	I g., II g. kl.
IV sav.	<b>Sveikatos sauga ir stiprinimas, bendrieji sveikos gyvensenos ir ligų prevencijos klausimai</b>	<p>Sveikatos stiprinimas yra procesas, suteikiantis daugiau galimybų rūpintis savo sveikata ir ją gerinti. Aktyvus ir efektyvus bendruomenės dalyvavimas sveikatos stiprinimo procese nustatant veiklos prioritetus, priuimant sprendimus, planuojant ir įgyvendinant konkrečias sveikatinimo veiklas yra viena svarbiausių XXI amžiaus visuomenės sveikatos stiprinimo prioritetinių kryptei.</p> <p><b>Tikslas</b> – stiprinti asmeninę atsakomybę už savo sveikatą, suteikiant galimybę įvertinti kai kurios sveikatos rodiklius: KMI, kuno ribalu, ir raumenų masę, vandens kiekį, metabolinių amžių, kraujospūdį ir kt.</p> <p><b>Priemonė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ kūno sudėties analizatorius, kraujospūdžio aparatas, dinamometras.</li> </ul>	III, IV g. kl., mokiniai, Pedagogai

GERUZE

<i>I</i> sav.	<b>Lytiskumo ugdomas Mergaitėms / berniukams</b>	<p>Lytiskumo ugdomas – tai pagal amžių tinkamas, kultūriskai adaptuotas mokymas apie lytiskumą ir santykius, pateikiant moksliškai pagrįstą informaciją. Lytiskumo ugdomas siekia padėti brestančiai asmenybei atskleisti ir sekmingai išlaikyti lytinį tapatumą, jasmeninti bei išreikštį savoj lytiškumą darniuose, pagarba ir lygavertiskumu grytuose santiukoje.</p> <p>Tikslas – ugdyti mokinį holistinį poziciją į augimą, brendiną, jvairius aspektus (fiziniu, psichiniu, socialiniu, dvaviniu), aptarti lyties tapatybės formavimąsi. Siekiama, jog lytiskumo ugdomo rezultatai būtų - atsaktingas lytinis elgesys.</p> <p><b>Priemonės:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ teorinis užsiemimas.</li> </ul> <p><b>Pastaba:</b> <i>užsiemimai vykdomi pagal poreikių (atitinkamoms klasės), Galimi atskiri užsiemimai mergaičių ir berniukų grupėse.</i></p>	6–8 kl.
<i>II</i> sav.	<b>Fizinio aktyvumo užsiemimas</b>	<p>Fizinis aktyvumas – griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje; padidejta širdies susitraukimo dažnis, parausla veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaustavimas. Moksliiniai tyrimais irodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis kruvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pageriną bendrą savijautą.</p> <p>Tikslas – ugdyti vaikų poreikių būti fiziskai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriamą ju kasdienio gyvenimo dalimi.</p> <p><b>Priemonė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ praktinis užsiemimas.</li> </ul>	<p>Visų amžiaus grupių moksleivai</p>
<i>III</i> sav.	<b>Traumų ir nelaimingu atsitikimų prevencija vasaros metu</b>	<p>Vasarą – labiausiai laukiamas ir négstantinius mokinį metu laikas, kurį net ir būdami suaugę, dažniausiai prisimename kaip patį nerūpestingiausią. Maudynės vandens telkiniuose, smagūs žaidimai su draugais kieme, stovyklas, nauji polysiūlai ir nuotykių – taip bega daugelio vaikystė.</p> <p>Be viso šio, kupino vasaros pramogų laiko, neturėtume užmiršti, kad dėl nepriežiūros, nesaugios aplinkos, patirčių stokos, nepamokyti vengti pavojų ar lydini vaikisko smażsumo vaikai susiduria su skaudžiomis nelaimėmis, patiria jvairių traumų.</p> <p>Tikslas – ugdyti vaikų suvokimą apie saugiai leidžiamą vasarą, išvengiant nelaimingu atsilikimų.</p> <p><b>Priemonė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ teorinis-praktinis užsiemimas.</li> </ul>	<p>Visų amžiaus grupių moksleivai</p>

### *BIRŽELIS*

\* Kitas, mokyklos bendruomenei aktualios sveikatos temos derinamos su ugdomo istaigos sveikatos specialistu.

Dovile Rimšašuskienė  
Lietuvos "Rytas" savivaldybės  
ministras, Lietuvos valstybės  
ministras, Lietuvos  
prezidento konsultantė

(vardas ir pavardė)

(pareigų pavadinimas)

SUDERINTA

Direktori'

(pareigų pavadinimas)

Dovile Rimšašuskienė

(vardas)

Zonita Gredžiulienė

(vardas ir pavardė)

2022-08-22

(data)

Dovile Rimšašuskienė  
(vardas ir pavardė)

(pareiškimas)