

TVIRTINU



2023 / 2024 MOKSLO METŲ SVEIKATOS UGDYMO PLANAS

Alytaus mokslo sveikatos

TEMA	VEIKLA/PRIEMONĖ	RUGSĒJIS	TIKSLINĖ GRUPĖ
I sav.	Asmens higiena 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 pakankamu ligų išgūdžiu neturėjimas neišengiamai tampa vienos iš užkrečiamųjų ligų paplitimo priežasčių. Visuomenės sveikatos specialistai, siekdam valdyti užkrečiamą 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 mokinį asmens higieną, planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimą bendrasias ir individualias profilaktines priemones.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
II sav.	„Pirmokų sveikatynė“ - mokslo metų iššukių konkursas	Rugsėjis – „Sveiku dantų mėnuo“ Šiomis dienomis vaikų gyvensenos ligų palankūs jų sveikatai: mazėja vaikų fizinis aktyvumas, nepalankios mitybos vykdymas virškinimo sistemi, rizikingo psichinė elgsena, todėl labai svarbu pradeti nuosekliai ir sistemingai gilinti sveikatos žinias bei formuoti tinkamus gyvensenos ligų išvadžius dar ankstyvoje vaikystėje. Ne vienerių metų praktika rodo, kad labiausiai vaikai motyvuojami išitraukti į veiklas, kada skatinamas jų konkurencingumas, todėl Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras visus rajono pirmokus kviečia dalyvauti išskūti konkurse „Pirmokų sveikatynė“ ir kiekvieną mėnesį drauge su klasės auklėtoja, visuomenės	1 kl.

		<p>sveikatos priežiūros specialistų ir klasės draugais atlirk skirtinius sveikatos iššūkius.</p> <p>Tikslas – formuoti sveikatai palankius įgudžių, stiprinti socialinius ir bendrystės ryšius.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ tėstimis konkursas, kurio metu pasitelkiant skirtinges sveikatos temas bei priemones skatinamas teisingas sveikatos ugdymas. 	
<i>II sav.</i>	<p>Vaikų burnos higiena.</p> <p>Vaikų krūminiu dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programos.</p> <p>Konkursas „Silantams draugiškiausia klasė“</p>	<p>Valstybės remiama ir finansuojama vaikų krūminiu dantų silantavimo programa (toliau – programa) skirta 6–14 metų vaikų nuolatinį krūminiu dantų kramtomyjų paveršių éduonies prevencijai. Lietuvoje vykdoma nuo 2004 m., tačiau vyko gana vangiai.</p> <p>Silantai – tai skysta plombinė medžiaga, kuria užpildomas nuolatiniu krūminiu dantu vagčles. Taip dantys apsaugomi nuo dantų éduonies, be to, juos lengviau valyti. Silantais dengiami tik nesugedę nuolatiniai dantys.</p> <p>2014 m. pradėjus vykdyti konkursą „Silantams draugiškiausia klasė“, pasinaudojusiui šia programa vaikų Alytaus rajone skaičius išaugo trigubai.</p> <p>Tikslas – skatinti vaikų krūminiu dantų silantavimą, siekiant išlaikyti aktyvų šios programos testinumą.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ tėstimis konkursas, kurio metu skatinamas vaikų krūminiu dantų silantavimas; ✓ esant poreikiui, vankus silantuoti dantis lydi visuomenės sveikatos specialistas. 	<p>Pastaba: <i>Informuoji apie galimybę silantuoti dantis 6–14 metų amžiaus moksleivius, kurie ankščiau nėra daubyvę vaikų krūminiu dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje arba jų dantys nėra silantuoti.</i></p>
<i>III sav.</i>	<p>Sveikatos žinių testavimas</p>	<p>Sveikatos gyvensenos ugdymas – tai teorinių žinių ir praktinių įgūdžių visuma. Siekiant kryptingai ir tikslingai vykdyti šį ugdymą, taip pat norint išsiaiskinti, ar vykdomos priemonės turi teigiamą poveikį, reikia žinoti, kiek ir kokių sveikatos žinių vaikų žinių patikrinimas, kuriuo siekiama stebėti sveikatos žinių dimiką. Mokinį sveikatos žinių testas 5. Ig. kl. klasiu mokininiams – tai kasmetinis aktyvumas, pirmoji pagalba, ligų profilaktika, žalingų įprocijų prevencija ir kt.</p> <p>Tikslas – patikrinti moksleivių sveikatos žinijas, siekiant sistemingai vykdyti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ sveikatos žinių testas. 	<p>5,1 g.kl.</p>

IV sav.	<p>Sveikos nugarios prevencija – taisyklinga laikysena</p> <p>Mokyklinė kuprinė – viena iš daugybės mokyklinių prekių, turinti didelę tiesiogingą itaką vaiko sveikatai. Daug sveriančios ar netinkamai nešiojamos mokyklinės kuprinės itakoja 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 tūscios 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. mokinijų nešiojamą kuprinį svorį, siekiant išvengti vaikų laikysenos surikinų dėl per didelio kuprinio svorio. Rezultatus palyginti su kelių pastaraujų metų rezultatais.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ akcija „Ka kuprinėje neši?“ (5., 6 kl.); ✓ diskusija „Ar ne per sunki tavo kuprinė?“; ✓ stendas – „Ar tinkamai pasiruošeji mokyklai?“ 	5., 6 kl.
IV sav.	<p>Mokinijų sveikatos stebėsena</p> <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“ pakitimui 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.</p> <p>Vadovaujantis gydytojų pateiktais duomenimis, atliekama vaikų sergamumo analizė, kuri svarbi norint tikslingai vykdyti profilaktines sveikatos stiprinimo priemones, parinkti atitinkamus visuomenės sveikatos mokymo metodus, įvertinti jau vykdomos veiklos efektyvumą.</p>	<p>Kinokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai</p>

SPALIS	
I sav.	<p>Issūkių konkursas „Pirmokų sveikatynė“</p> <p>Spalis – „Rankų plovimo mėnuo“</p> <p>Didelio susibūrimo vietose, tokiose kaip mokykla užkrečiamų ligų grėsmės išvengti yra sunku. Vaikai daug bendrauja tarpusavyje, begioja, liečia vienas kita, dalinasi daiktais, todėl susidaro palankios sąlygos plisti virusams ir bakterijoms. Užsikrečiame nesilaikant elementarios higienos: neplautamos 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 higiena, siekiant sumažinti užkrečiamų ligų, tokių, kaip viršutinių kvėpavimų takų infekcijos, plitimą mokyklos bendruomenėje.</p> <p>✓ Priemonė:</p> <p>Teorinis – praktinis užsiėmimas,</p>
II sav.	<p>Aplinkos sveikata. Oro užterštumo įtaka organizmui.</p> <p>Spalis – nepageidaujamas medžiagos, kurių dažniausiai susidaro dėl žmogaus veiklos. Jos yra nenaudingos, dažnai pavojingos ir neturi ekonominės ar kitos vertės. Tačiau pasaulio mokslininkai tvirtina, kad gamtoje nėra nieko nenaudingo, o atliekos tampa taršos šaltiniu, sukeldamos įvairias aplinkos ir sveikatos problemas.</p> <p>Europos komisijos duomenimis, per metus išmetama apie 20 proc. viso pagaminamamo maisto, kuris irdamas išskiria šiltnamio efekta sukeliandžias dujas. Norint pažaboti maisto švaistymo problema, priemonių reikia imtis kickviename tickimo grandinės etape – nuo augintoju iki prekybininkų ir vartotojų.</p> <p>Tikslas: supažindinti mokinius su aplinkos taršos pasiekimėmis gamtai ir žmogaus sveikatai, mokyti racionalios maisto vartojimo kultūros.</p> <p>✓ teorinis – praktinis užsiėmimas (įvairių pakuočių ir maisto produktų rūšiavimas, naudojant tam priskirtas talpas);</p>

III sav.	<p>Saugus eismas. Atšvaityų svarba.</p> <p>Spartūs automobilizacijos augimo tempai ir nuolat didėjantis eismo intensyvumas sukelia vis daugiau kliūčių užtikrinant saugų eismą Lietuvoje. Visuomenės supratimas apie eismo kultūrą, savitarbio pugarbą ir pagalbą kitam taip pat dar ne kiekviename tapo norma. Vis dar registruojama daugybė eismų įvykių į kuriuos patenka pėstieji.</p> <p>Remiantis statistiniu duomenimis, nors paskutinij penkmetį pastebima teigiamai žuvusių pėsčiųjų skaičiaus mažėjimo dinamika, problema išlieka aktuali. Beveik visi žuvusieji naturejo nė atšvaityto, nė žibinto, nė jokio kitaip nei 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 taisyklėles.</p> <p>Tikslas: supažinti vaikus su saugaus elgesio kelyje taisyklėmis ir ugdyti jų supratimą apie atšvaityų segėjimą.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas; ✓ atšvaityai; ✓ stendas. 	1,7 kl.
IV sav.	<p>Pirmoji pagalba - tai atlkti, turime gebeti visi.</p> <p>Pirmoji pagalba, tai paprasčiausia veiksmų, kuriais naudojant turimas priemones, išsaugojama nukenčiavusio ar staiga susirgusio žmogaus gyvybę, susilažomi svirkatai žalingi veiksmai. Statistika rodo, kad mirtingumas dėl išorinių mirties priežasčių Lietuvoje yra trečiojoje vietoje visu mirčių struktūroje. Turimos žinios gali išgelbeti gyvybę. Siekiant suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmosios pagalbos teikimo būdus bus vykdomi praktiniai pirmosios pagalbos teikimo užsiemimai.</p> <p>Tikslas – supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gavinių manekenus, žaidžiant modelius bei Heimlichio manevro imitavimo liemenę.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 1 ak. val. praktinis užsiėmimas; <p>Gavinių manekenai, turniketo naudojimas, žaidžiant modeliai, Heimlichio manevro imitavimo liemenę.</p>	III, IV g kl.
V-I sav.	<p>Mokinijų atostogos</p>	

LAPKRITIS			
<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 pakankamu išgūdžiu neturėjimas neišvengiamai tampa vienos iš užkrečiamųjų ligų paplitimo priežastimi. Visuomenės sveikatos specialistai, siekdamai valdyti užkrečiamą ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kickvienu moksleivių auostogų, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30d. įsakymo Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl Sveikatos priežiuros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ 17.12., 17.12¹, 17.13., 17.14 punktais, tikrina mokinijų astmens higieną, planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimą bendrasias ir individualias profilaktines priemones.</p>	<p>Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai</p>
<i>II sav.</i>	Issūkių konkursas „Pirmokų sveikatynė“	<p><u>Lapkritis - „Poilsis kitaip“ mėnuo</u></p> <p>Šiomis dienomis kiekvienu žmogų nuolat supa gausus įvairios informacijos kiekinis. Didžioji šios skliaudos dalis nors ir yra vienadienė, nevertinga, tačiau stipriai slegia ir apkrauna žmogaus maštymą, sąmonę. Žalingi informacijos kiekkiai vaikus pasieki kaip ir suaugusiuosius - žiūrint televizoriu, klausant muzikos, narsant internete. Tokiai laiko praleidimo būdais, netenkama labai daug energijos, jaučiamas nuovargis – net paprastos užduotys tampa varginančiomis, o vaiko augimuis – sudėtingu.</p> <p>Tikslas – supažindinti vaikus su skirtingais ir veiksmingais sveikatai poilsio būdais.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis-praktinis užsiemimas; 	1 kl.
<i>III sav.</i>	Prevenčinės programos Lietuvoje. Onkologinių ligų profilaktika.	<p>Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO), remdamasi mokslineis įrodymais teigia, kad daugelio vėžio susirgimų būtų galima visiškai išvengti, daugumą piktybiniu naviku apitiki esant ankstyvajai stadijai ir išgydyti, jei vėžio profilaktika, t. y. sveika gyvensena, žmogui nuo mažens taptų gyvenimo būdu, o medicininems profilaktikos priemonės (patikros) būtų vykdamos plačiai apimant tas gyventojų grupes, kurioms jos skirtos.</p> <p>Žmogaus papilomas viruso (ŽPV) infekcija yra lėtinė, dažniausiai nepasireiškianti jokiais simptomais. Veikiančių rizikos veiksniams, gali sukelti įvairius pažeidimus ir susirgimus, tokius kaip gimdos kaklelio vėžys, išorinių lytinijų organų audinių vystymosi ir atsinaujinimo sutrikimus, išorines lyties organų karpas. ZPV vakcina – saugūs ir labai efektyvi gimdos kaklelio vėžio, sukeliamo 16 ir 18 tipu, prevencijos priemonė. Mergaitės skiepijamos nuo 11 metų amžiaus.</p> <p>Tikslas – skatinoti jaunimą, o vėliau ir suaugus profilaktiškai tikintis dėl širdies ir onkologinių ligų galimo atsiradimo, supažindinti apie onkologinių ir širdies ligų prevenciją ir svarbą.</p>	5,6,7 kl.

		<p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 ak. val. teorinis-praktinis užsiėmimas. 	
IV sav.	Tarptautinė nerūkymo diena. Akcija „Ar vape'as psychinės sveikatos vaistas?“	<p>Kiekvienais metais trečiajį lapkričio ketvirtadienį minima Tarptautinė nerūkymo diena, kuri dažnai atkreipia rūkančiųjų dėmesį kaip galimybę atsisakyti rūkymo savo ir savo artimųjų sveikatos labui. Šiominis dienomis nerima itin kelia e. cigarečių populiarumas, kurios tampa vis patrauklesnės tarp vaikų ir jaunimo. Atkreipiamas dėmesys, kad e. cigarečių degimo metu išsiskiria medžiagų, kurių kiekių atitinka identiškų junginių kiekij tabako cigarečėse ir jos nėra sveiksnė alternatyva „klassikinėms“ cigarečiems.</p> <p>Šis ilgalaičis procesas padidina sergamumą bei mirtingumą nuo įvairių ligų, tokiu kaip širdies nepakankamumas, miokardo infarktas, plaučių ir kitų organų onkologiniai susirgimai, lėtinės obstrukcines kvėpavimo sistemos ligos.</p> <p>Tikslas – ugdyti mokinijų savimonę, psichologinį atsparumą aplinkos neigiamiams veiksmams, suteikti informacijos apie žalą sveikatai.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ prakfinis–teorinis užsiėmimas; ✓ reklamos kūrimas. 	Visų amžiaus grupių moksleivai
IV-V sav.	„Ko nežinome apie antimikrobiinius atsparumus?“	<p>Atsparumas antibiotikams yra natūralus reiskinys, kurį sukelia bakterijų genų mutacijos. Gausus ir netinkamas antibiotikų vartojimas paspartina antibiotikams atsparią bakterijų atsiradimą ir plėtimą, todėl kyla grėsmė visuomenės sveikatai. Svarbu alkreipti mokyklos bendruomenės dėmesį ir didinti vaikų ir suaugusiųjų supratimą apie teisingą/savalaikį antibiotikų vartojimą.</p> <p>Lapkričio 18 d. Lietuvoje ir Europoje minima Europos supratimo apie antibiotikus diena.</p> <p>Tikslas – suteikti žinių apie teisingą antibiotikų vartojimą ir didinti supratimą apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobiinėms medžiagoms.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Akcija-viktorina 	Mokytojai, mokyklos bendruomenė
I-II sav.	Ligos, plintančios lytiniu keliu	<p>GRUODIS</p> <p>Lytiskai plintančiomis infekcijomis (toliau – LPI) dažniausiai užsikrečiama lytiniu santyklių 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</p>	8, I g, II g kl. ir kt. klasės pagal poreikį

		<p>informaciją atitinkančią įvairaus amžiaus vaikų poreikius.</p> <p>Pasaulinės AIDS dienos (gruodžio 1 d.) paminėjimas.</p> <p>Tikslas - suteikti žinių apie ŽIV/AIDS ir kitas lytiskai plintančias infekcijas. Paneigtii vyraujančius mitus ir išspėti apie grėsmes.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Renginys 	
<i>II sav.</i>	Issūkių konkursas „Pirmokų sveikatynė“	<p>Gruodis – „Geru darbu sveikatos labui“ mėnuo</p> <p>Gruodžio mėnesio issūkius skirtas supažindinti mokinius su placiąja žodžio „sveikata“ prasmę, padedančią stiprinti psichinę, fizinę sveikatą, priminti sveikos mitybos taisykles, lavinti smulkiajų motoriką.</p> <p>„Geru darbai sveikatos labui“ laukus mokinį advento kalendoriuje. Jame kiekvienu gruodžio mėnesio dieną, konkurso dalyviai ras skirtingą, idomų ir sveikatai naudingą issūki, kurį padedami mokytojo, sveikatos specialisto ar tėvų gebės atlitti.</p> <p>Tikslas – suteikti žinių apie psichinę, fizinę, emocinę sveikatą.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktiniai užsiėmimai. 	1 kl.
<i>III sav.</i>	Lytiskumo ugdymas ir krizinis nėštumas	<p>Mokinų lytiskumo ugdymas ir rengimas šeimai yra bendrojo ugdymo turinio dalis, grįsta visuminiu lytiskumo supratimu ir vertybinių nuostatų bei gebėjimų ugdymu, teikiant mokslo patvirtintas žinias.</p> <p>Krizinio nėštumo samprata. Pagalba neplanuoto nėštumo metu. Galiimos nėštumo nutraukimo pasekmės moters psichinei bei fizinei sveikatai.</p> <p>Tikslas – suteikti žinių apie lytiskumą ir krizinių nėštumą.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinius užsiėmimus; ✓ dalmojinių medžiaga. 	I-III g kl.
<i>IV sav.</i>	Sveika mityba ir nutukimo prevencija. „Sveikas užkandis. Taij ar ne?“	<p>Sveika mityba apibrežama kaip tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikti. Maisius yra labai svarbus ligų profilaktikai ir sveikatos stiprimui, todėl idealu ugdyti sveikos mitybos išpročius jau ankstyvame amžiuje.</p> <p>Igytos žinios ir praktinis jų panaudojimas susidirpina išgudžius visam likusiam gyvenimui, todėl sveiko maisto svarba privalo būti akcentuojama ne tik namuose, bet ir ugdomoje aplinkoje.</p> <p>Tikslas – skatininti moksleivių laikyti sveikos mitybos principų.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktinius užsiėmimus (sveiko užkandžio gamyba). 	2,3 kl.

<i>IV sav.</i>	Mokiniai atostogos	
<i>I sav.</i>		
		SAUSIS
<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 ligų gudžių neturejimas neįšengiamai tampa vienos iš užkrečiamųjų ligų paplitimo priežastimi.</p> <p>Visuomenės sveikatos specialistai, siekdamai valdyti užkrečiamą ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kiekvienu moksleivių atostogų ir esant būtinybėi, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30d. įsakymo Nr. V-1035/JSRK-2680 „Dėl Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ 17.12., 17.13., 17.14 punktais, tikrina mokinijų asmens higieną, planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimą bendrašias ir individualias profilaktinės priemones.</p>
<i>II sav.</i>	Išskūkių konkursas „Pirmokų sveikatyne“	<p>Sausis – „Netingėk – daugiau iudėk“ mėnuo</p> <p>Fizinis ir funkcinis aktyvumas ikimokyklinio/ mokyklinio amžiaus laikotarpiu yra efektyvus ir naudingas. Jis teigiamai veikia vaiko sveiką, vystymasi ir augimą, skeleto formavimąsi, širdies ir kraujagyslių sistemą, psichinę ir socialinę gerovę, kognityvinės funkcijas, endokrininę sistemą, raumeną, kaulą, viso kūno stiprinimą.</p> <p>Gydytojai pataria, kad ikimokyklinio/ mokyklinio amžiaus vaikai, fiziniu aktyvumu turėtų užsiimti 3-4 val. per dieną. Mokinio kasdienis užsiemimas aktyvia veikla padidina tikimybę, jog asmuo fizine veikla užsiūtims ir sulaukus brandos. Nes būtent aktyvūs laisvalaikio praleidimo būdai turi naudos mokymuisi, užduočių atlikimui, elgesiui, atminkčiai, smegenų aktyvinimui ir kūno stiprinimui.</p> <p>Tikslas: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriamą jų kasdienio gyvenimo daliimi.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ skirtinį ir kūrybingi fizinio aktyvumo užsiemimai.
<i>III sav.</i>	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija	<p>Psichoaktyviųjų medžiagų, tokų kaip tabakas, alkoholis, narkotinės medžiagos, vartojimas – viena iš aktualiausių paauglių sveikatos problemų. Mokslineje literatūroje patelikta įrodymų, kad dauguma jaunuolių rūkyti ir varoti alkoholi pradeda mokyklimiame amžiuje.</p>

	<p>Nors takomas įvairios prevencinės priemonės mokyklose, tik nedidelė dalis mokiniai, turinčiu problemų dėl alkoholio, tabako, kt. psichoaktyvių medžiagų vartojimo, dėl medicinines pagalbos siunčiamų mokykloje dirbančių pagalbos mokinii specialistų. Tai suponuoja poreikį tobolinių skatinimo kreiptis į sveikatos pricžiūros ištaigos sistemą.</p> <p>Tikslas: ugdyti mokinį suvokimą apie psichoaktyvių medžiagų žalą jauname amžiuje ir supažindinti su mokykloje "Anksstyvosios intervencijos programa".</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Teorinis-praktinis užsiėmimas. 	<p>Žmogaus emocijnė reakcija į tam tikrus aplinkos dirgiklius lydi tam tikras elgesys ar veiksmai, nes žmogus protauja dvien lygmenimis: maisto ir jaučia. Jei maisto racionaliai, tuomet būna budrus, svarstantis, sprendžiantis ir pan. Jei pasiduoda emocijoms, tuomet veikia impulsyviai, veiksmai tampa nelogiški, neracionalūs ir pan. Naujausiai tyrimai patvirtina, kad emocijnų įgūdžių turimys vaikai yra laimingesni, labiau savimi pasitiki, jiem geriau sekiasi mokykloje. Daugelis tėvų intuityviai supranta vaikų emocinio intelekto prasmę ir svarbą, tačiau pamiršta, kad tai turi lavinti jau vaikystėje ir kad tai yra nenutrukstanantis procesas.</p> <p>Tikslas: supažindinti mokinius su įvairiomis emocijomis ir jų ištreiškimo būdais.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 ak. val. teorinis-praktinis užsiėmimas, naudojant spalvinus, garsinius aspektus. 	<p>PUG, 1 kl.</p>
IV sav.	<p>Pažink emocijas ir jų paleidimo būdus.</p>	<p>Oda yra pats didžiausias, besikeičiantis ir reguliarai atsinaujinančios žmogaus organas. Ant jos nuolat patenka įvairūs teršalai bei gyvena ir daugimasi įvairūs mikroorganizmai, patenkantys iš aplinkos.</p> <p>Didelio susibūrimo vietose, tokiose kaip mokykla užkrečiamų ligų grēsmės išengtį yra sunku. Vaikai daug bendrauja tarpusavje, bėgoja, liečia vienas kita, dalinasi daiktais, todėl susidaro palankios sąlygos plisti virusams ir bakterijoms. Užsikrečiamė nesilaikant elementarios higienos; neplaumamos rankos, valgoma neplautos miško ir sodo uogos, vaisiai, daržovės. Vienas efektyviausiu būdu, kaip pasalinti įvairių infekcijų sukėlėjus - plauti rankas.</p> <p>Tikslas – skatinti visą mokyklos bendruomenę aktyviai ir reguliarai rūpintis savo rankų higiena, siekiant sumažinti užkrečiamų ligų, tokų, kaip virusinių kvepavimų takų infekcijos, plitimą mokyklos bendruomenėje.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ rankų plovimo „penkminutė“. 	<p>Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priesmokyklinio umžiaus vaikai, 1–4 kl.</p>
III-IV sav.	<p>Užkrečiamų ligų profilaktika.</p> <p>„Kontrolierius“ „Kranklys“ virusams ir bakterijoms sako NE!“</p>	<p>Oda yra pats didžiausias, besikeičiantis ir reguliarai atsinaujinančios žmogaus organas. Ant jos nuolat patenka įvairūs teršalai bei gyvena ir daugimasi įvairūs mikroorganizmai, patenkantys iš aplinkos.</p> <p>Didelio susibūrimo vietose, tokiose kaip mokykla užkrečiamų ligų grēsmės išengtį yra sunku. Vaikai daug bendrauja tarpusavje, bėgoja, liečia vienas kita, dalinasi daiktais, todėl susidaro palankios sąlygos plisti virusams ir bakterijoms. Užsikrečiamė nesilaikant elementarios higienos; neplaumamos rankos, valgoma neplautos miško ir sodo uogos, vaisiai, daržovės. Vienas efektyviausiu būdu, kaip pasalinti įvairių infekcijų sukėlėjus - plauti rankas.</p> <p>Tikslas – skatinti visą mokyklos bendruomenę aktyviai ir reguliarai rūpintis savo rankų higiena, siekiant sumažinti užkrečiamų ligų, tokų, kaip virusinių kvepavimų takų infekcijos, plitimą mokyklos bendruomenėje.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ rankų plovimo „penkminutė“. 	

VASARIS					
<i>II sav.</i>	Iššūkių konkursas „Pirmokų sveikatynė“	<p>Vasaris – „En, den, dū – ka renkiesi tu?“ mėnuo</p> <p>Vaikų mityba – aktuali visuomenės sveikatos tema, kuriai skirtamas ypatingai didelis dėmesys. Teisingam maitinimuisi įtaką daro ne tik tėvų žinios, šeimos socialinė, ekonominė padėtis, bet ir mokykla. Joje svarbus vaidmuo tenka bendorojo lavinimo mokyklos mokytojui ir sveikatos priežiūros specialistui, kurių įvairiomis mokiniams iðomiomis formomis geba pateikti esminės sveikos mitybos žinias.</p> <p>Tikslas: ugdyti vaikų pažintį su daržovėmis, vaisiais, vandeniu, grūdine, kilmės produktais ir suvokti jų naudą sveikatai.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Teorinis - praktinis užsiėmimas. 		1 kl.	
<i>III sav.</i>	Sveikos mitybos aktualumas mokiniamams. „Ką galiu pasigamint?“	<p>Mityba – vienas iš svarbiausių sveikos gyvenimo veiksniių. Sveikos mitybos suvokimas formuoja nuo ankstyvos vaikystės ir dažnai priklauso nuo šeimos tradicijų. Atlikti tyrimai rodo, jog visgi paauglystėje tėvų vaikystėje išsiskiria maisto produktus mažėja, todėl dar vaikystėje svarbu formuoti sveikos mitybos įpracius, kurie išliks ir vyrėsniame amžiuje. Sveiko maisto pasirinkimas ir gamyba – neat siejama sveikos mitybos dalis, todėl ypatingai svarbu, jog moksleiviniai ne tik turėtų teorinių žinių apie sveiką mitybą, bet ir gebėtų taikyti jas praktiskai.</p> <p>Tikslas: – skatinant moksleivius laikytis sveikos mitybos principų.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktinis užsiėmimas (maisto gamyba). 		4,5 kl.	
<i>IV sav.</i>	Mokinijų žiemos atostogos				
<i>V sav.</i>	Asmenų higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas	<p>Asmenų higiena – neat siejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, padedanti išvengti užkrečiamųjų ligų ir jų keliamos grėsmės sveikatai. Neretai pakankamų ligų išgūdžių neturėjimas neišvengiamai tampa vienos iš užkrečiamųjų ligų paplitimo priežastimi.</p> <p>Visuomenės sveikatos specialistai, siekdami valdyti užkrečiamų ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kiekvienų moksleivių atostogų ir esant būtinybėi, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymo Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ 17.12., 17.13., 17.14 punktais, tikrina mokinijų asmens higieną,</p>		Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai	

		planuoja ir taiko užkretimų ligų ir jų plėimo bendrašias ir individualias profilaktines priemones.	
V sav.	„Saugok save. Artėja erkių sezonas!“ akcija	<p>Erkinis encefalitas, pažeidžiantis centrinę nervų sistemą, gali pasireikšti trjopai: meningitine, encefalte ir mielitine formomis.</p> <p>Susirgus erkininiu encefalitu, sveikimo periodas trunka apie metus. Beveik 10 proc. erkiniu encefalitu persirgusių asmenų nustatoma sunkių, neigalusiai sukeliančių liekamųjų reiškinių. Dažniausiai visam gyvenimui lieka įvairių formų paralyžius, raumenų slipnumas, drebulys, psichikos sutrikimai.</p> <p>Tikslas – supažindinti mokyklas bendruomenę su erkių keliamu pavojumi organizmui.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Stendas 	Visų amžiaus grupių moksleivinių
KOVAS			
I sav.	Issūkių konkursas „Pirmokų sveikatynė“	<p>Kovas – „Gyvenkim draugiškai“ meniu</p> <p>Nauja aplinka neretai vaikui kelia stresą. Vypatingai, jei klasis mokiniai į savo draugų rataj neprima vieno. Tokiais ir panaujais atvejais pradinukai jauciasi skriaudžiami ir paguodos ieško mokytojo bei tėvų glėbyje. Specialistai teigia, jog konflikta mokykloje vaikas gali išspręsti patis, jei suaugusysis pasiūlo tinkamą sprendimą būdą.</p> <p>Žeminantis ir nedraugiškas elgesys kuria toksišką aplinką ugdymo įstaigoje, blogina emocinę būklę bei norą neiti į švietimo įstaiga. Mokyklos bendruomenė nuolatos ugdydama mokinį draugiškumą, kurdama larpusavio santykius bei mokėdama išklausyti ir padėti – gali laimėti kovą prieš patyčias.</p> <p>Tikslas – mokyti vaikus dirbtį komandoje, pasidalinant darbus ir suvokti, kad kiekvienas grupės narys yra labai svarbus, siekiant bendro tikslą.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Teorinis – praktinis užsiėmimas. 	1 kl. Moksleivinių (amžiaus grupės pagal ugdymo įstaigų poreikių)
I - IV sav.	Smurto ir patyčių prevencija. Kovo meniu – patyčioms NE!	<p>Patyčios ir žeminantis elgesys kuria toksišką aplinką mokykloje, sukelia kančias tūkstančiams Lietuvos vaikų. Patyčios savaimė neišnyks iš mokyklų, tam reikia nuoseklaus ir kasdienio darbo bei visos mokyklos darbuotojų išitraukimo, todėl kovo meniu tradiciskai skirtas draugystės puoselėjimui, gražių ir stiprių tarpusavio santykų skatinimui ugdymo įstaigose.</p> <p>Netradiciniu renginių metu moksleiviams ir mokyklos bendruomenei bus palaikinamos svarbiausios savokos, susijusios su patyčių ir kitokio žeminančio elgesio prevencija, pateikiama naudingų patarimų, kokių efektyvių veiksmų imtis, kokius</p>	

		irankius naudoti, žaidžiami situacijų žaidimai.
		<p>Tikslas – pasitelkus, netradicinius ugdymo, saviraiškos būdus, sutelkti klasių, mokyklų bendruomenes bendriems tikslas, siekiant užkirsti kelią smurui ir patyčioms.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ renginys, skirtas mokyklos bendruomenei. <p>Pastaba: šio renginio laikas ir data yra derinama atskirai.</p>
III sav.	„Baltosios ramunes diena“: Ar žinai šią dieną, tu?	<p>Kvėpavimo organų tuberkuliozė, tai infekcinė liga, kuriai 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 užkirsti daugybę aplinkinių, todėl sveibu žmonių, kaip apsisaugoti nuo grėsmės susirgti.</p> <p>Kovo 24 d. PSO sprendimu minima Tarptautinė tuberkuliozės diena, dar kitaip vadina „Baltosios ramunes diena“.</p> <p>Tikslas – supažindinti su tuberkuliozės simptomais ir ligos plitimui, pristatyti profilaktines priemones.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktinis užsiėmimas.
BALANDIS		
I sav.	Mokinį pavasario atostogos	
II sav.	Asmens higiena 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 pakankamu įgūdžiu neturėjimas neišvengiamai tampa vienos iš užkrečiamųjų ligų paplitimo priežasčių.</p> <p>Visuomenės sveikatos specialistai, siekdamai valdyti užkrečiamų ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kiekvienų moksleivių atostogų ir esant būtinybėi, 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 mokinį asmens higieną, planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimui bendrašias ir individualias profilaktines priemones.</p>

II sav.	Iššūkių konkursas „Pirmokų sveikatynė“	<p>Balandis – „Pažink pojučiu pasaulį“ mėnuo</p> <p>Specialistai teigia, jog darni jutimine veikla svarbi vaikų protinių gebėjimų vystymuisi. Vaikas su aplinką susipažista per svarbiausius savo pojūcius – ragaudamas, liešdamas, uosdamas, matydamas, girdėdamas, judėdamas. Aplinkinio pasailio ir savei pažinimas jutimo organais vadinamas suvokimu. Dirgikliai, veikdami regos, klausos, uoslės, skonio, lytėjimo organus, ugdo suvokimą, kurio dėka vaikas geba atskirti tam tikro daikto savybę, pvz., spalvą, garsą, temperatūrą, skonį, kvapą.</p> <p>Tikslas – lavinti ir puoselėti vaikų pojūčių pasaulį.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis užsiėmimas; ✓ praktiniai užsiėmimai (lavinamieji jutimo organų žaidimai, pratimai). 	1 kl.
III sav.	Dantų priežiūra	<p>Dantų éduonis kamuoją didžiąją dalį vaikų ir suaugusiųjų. Tiek tinkama dantų priežiūra gali užtikrinti burnos ertmės ligų nebevima. Svarbu išsiugdyti teisingą valymo techniką, pasirinkti kokybiską dantų pasta, papildomai galima naudoti vicno danties šepeteli, o vyresniems vaikams – dantų siūlą, burnos skalavimo skysti ir kitas papildomas priemonės.</p> <p>Tikslas – puoselėti moksleivių tinkamos burnos higienos įgūdžius, siekiant užkirsti keliaj įvairiomis dantų ligoms.</p> <p>Priemonė:</p> <p>Teorinis-praktinis užsiemimas (dantų modelis ir šepetelis, dantų pasta, parodantų dantų apnašas).</p>	PUJG, 2,3, 4 kl.
IV sav.	Plokščiapédystės priežastys, prevencija ir gydymas	<p>Žmogaus pėdą sudaro išilginis vidinis, išilginis išorinis ir skersinis pėdų skliautai. Normaliai funkcionuojanti skliautų sistema padeda pėdai atlaikti tenkančią kruvį, suciukia jai lankstumo bei stabiliumo judėjimo metu. Plokščiapédystė (plačiajai vadinama – pilnapadystė) yra dažniausiai pasitaikanti vaikų pėdų deformacija, kuriai būdingas sumažėjimas arba visai išnykės išilginis arba skersinis skliautas, stebimas pėdos suplokštėjimas (pėdos vidinio krašto nusileidimas).</p> <p>Ji būna išimta apie 5 proc. žmonių ir igyta apie 95 proc. visų atvejų. Igyta plokščiapédystė gali susiformuoti dėl keleto priežascių, tokii kaip persirgtos ligos, patirtos traumos, netinkamai parinkta avalynė ar kūno svoris. Dažniausiai nustatomos plokščiapédystės priežastis yra pėdos raumenų silpumas, tonuso sumazėjimas. Ankstyvoji plokščiapédystės profilaktika gali sumažinti riziką su laiku igyti plokščiapédystę.</p> <p>Tikslas - supažindinti vaikus su pėdos struktūra, galimomis jos deformacijomis bei profilaktinėmis priemonėmis.</p> <p>Priemonė:</p>	2,3 kl.

		GEGUŽĖ	
<i>I-II sav.</i>	Iššūkių konkursas „Pirmokų sveikatynė“	<p>Gegužė – „Nenumok ranka – išgelbék drauga“ mėnuo</p> <p>Ivykus nelaimei, žmogaus būklė priklauso ne tik nuo patirtų sužalojimų, bet ir nuo laiku suteiktos pagalbos. Ji dažnu atveju padeda nukentėjusiajam išgyventi, palengvinti nelaimės padarinius. Kaip žinia, atsitikus nelaimingam įvykiui, šalia sužaloto žmogaus pirmiausia atsiduria ne medikai, o nelaimės vetejo esantys žmonės – suaugusieji, vaikai. Būtent dėl šios priežasties, labai svarbu nuo pat mažens vaikus mokyti kaip tinkamai suteikti pirmąją pagalbą ir šias žinijas nuolat giliinti bei atnaujinti.</p> <p>Tikslas – mokyti vaikus savo jėgomis suteikti pirmąją pagalbą.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teorinis užsiėmimas; ✓ praktiniai užsiėmimai (žaidimai su manekenu, žaidžių modeliais). 	1 kl.
<i>II sav.</i>	Triukšmo įtaka sveikatai	<p>Triukšmas – tai nepageidaujami, dirgiantys arba kenksmingi, turintys neigiamą poveikį žmogaus sveikatai ar gyvajai gamtai, išoriniai garsai. Triukšmas gali būti techninis, gamybinis, sukeliamas gamtos reiškinii ar gvyfūnų. Kalbant apie tiesioginę triukšmo žalą žmogaus sveikatai – atsiranda klausos nuovargis, vystosi kurtumas, akustinė trauma. Netiesioginio triukšmo metu – blogėja žinių išsavimimas, formuojausi kraujolakos sistemos, miego, nerimo sutrikimai. Nuo mažų dienų svarbu suprasti, kas yra triukšmas, todėl būtina apie jį kalbėti.</p> <p>Tikslas – supažindinti moksleivius su įvairių įrenginių skleidžiamais ir natūraliais gamtos garsais, padėti suvokti triukšmo daromą žalą sveikatai.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 ak. val. teorinis – praktinis užsiėmimas, naudojant specialų garsų šviesofora bei žaidimus. 	4,5 kl.
<i>III-IV sav.</i>	Mokinijų konferencija „Išgirkite mus“	<p>Sveikatos ugdymas mokykloje – daugiajalis procesas, kurio tikslas – išugdyti asmenis, siekančius sveikatos ir gebančius ją išlaikyti kiek jmanoma geresnę. Sveikata, tai visapusiskā fizinė, socialinė ir psichinė žmogaus gerovė. Siekiant užtikrinti visapusiską ir tikslingą vaikų sveikatos stiprinimą, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai bei mokyklos bendruomenė turi dirbtį kartu. Dalis vyresniųjų klasų mokinijų yra įsitikinę, kad kai kuriais sveikatos išsaugojimo klausimais jie galėtų turėti pasiūlymų ir bendraamžiams šie būtų primitini.</p> <p>Tikslas – ugdyti mokininių vertėbes, skatinoti saviraišką, sveikos gyvensenos nuostatas.</p>	1 g – III g kl.

		Priemonė: <input checked="" type="checkbox"/> pranešimas (tyrimas).
V sav.	Sveikatos sauga ir stiprinimas, bendrieji sveikos gyvensenos ir ligų prevencijos klausimai	<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, priimant sprendimus, planuojant ir įgyvendinant konkrečias sveikatinimo veiklas yra viena svarbiausių XXI amžiaus visuomenės sveikatos stiprinimo prioritetinių krypčių.</p> <p>Tikslias – stiprinti asmeninę atsakomybę už savo sveikatą, suteikiant galimybę išvertinti kai kuriuos sveikatos rodiklius: KMI, kūno riebalų ir raumenų masę, vandens kiekį, metabolinį amžių, kraujospūdį ir kt.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> kūno sudėties analizatorius, kraujospūdžio aparatas, dinamometras.
		BIRŽELIS
I sav.	Vasar – traumų ir nelaimingų atsitikimų metas?	<p>Vasara – labiausiai laukiamas ir mėgstamiausias mokiniai metų laikas, kuri net ir būdami suaugę, dažniausiai prisimename kaip patį nerūpestingiausią. Maudynės vandens tekliniuose, smagūs žaidimai su draugais kieme, stovyklos, nauji potyriai ir nuotykiai – tai p. begalio daugelio vaikystė, rašoma Valsybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos pranešime žiniasklaidai.</p> <p>Be viso šio, kupino vasaros pramogų laiko, neturėtume užmirštį, kad dėl nepriežiūros, nesaugios aplinkos, patirties stokos, nepanokyti vengti pavojų ar lydini vaikisko smalsumo vaikai susiduria su skaudžiomis nelaimėmis, patiria įvairių traumų.</p> <p>Tikslias – ugdyti vaikų suvokimą apie saugai leidžiamą vasarą, išvengiant nelaimingų įvykių.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Teorinis-praktinis užsiemimas
II sav.	Lytiskumo ugdymas	<p>Lytiskumo ugdymas – tai pagal amžių tinkamas, kultūriškai adaptuotas mokymas apie lytiskumą ir santykius, pateikiant moksliškai pagrįstą informaciją. Lytiskumo ugdymas siekia padėti brestančiai asmenybei atskleisti ir sekmingai išlaikyti lytinį tapatumą, išsmeninti bei išreikšti savajį lytiskumą darniose, pagarba ir lygiavertiškumu grįstuose santykiuose.</p> <p>Tikslias – ugdyti mokinį holistinį požiūrį į augimą, brendimą įvairiais aspektais (fiziniu, psichiniu, socialiniu, dvasiniu), aptarti lyties tapytibės formavimąsi.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> teorinis-praktinis užsiemimas.

		<i>Pastaba: užsiėmimai vykdomi pagal poreikių (atitinkamomis klasės). Galimi atskirai užsiėmimai mergaičių ir berniukų grupėse.</i>
III sav.	Fizinio aktyvumo užsiėmimas	<p>Fizinis aktyvumas – griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje; padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Moksliniai tyrimais irodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis aktyvinis riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagrindą bendrą savijautą.</p> <p>Tikslas: ugdyti vaikų poreikių būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriamą jų kasdienio gyvenimo dalimi.</p> <p>Priemonė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ praktinis užsiėmimas

<div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;">  <i>Davilė Rymantaitė-Končienė</i> Valstybinė mokykla "Vilniaus žemės ūkio mokykla" VDU filialas </div> <hr/> <p style="text-align: center;">(pareigų pavadinimas)</p>	<div style="text-align: left; margin-bottom: 10px;">  <i>Sonata Gražiliénė</i> (pareigų pavadinimas) </div> <hr/> <p style="text-align: center;">(parasas)</p>
SUDERINTA	
<div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;">  <i>Davilė Rymantaitė-Končienė</i> Valstybinė mokykla "Vilniaus žemės ūkio mokykla" VDU filialas </div> <hr/> <p style="text-align: center;">(vardas ir pavardė)</p>	<div style="text-align: left; margin-bottom: 10px;">  <i>Sonata Gražiliénė</i> (pareigų pavadinimas) </div> <hr/> <p style="text-align: center;">(parasas)</p>
<p style="margin: 0;">(vardas ir pavardė)</p> <p style="margin: 0;"><i>2023-08-31</i></p> <p style="margin: 0;">(data)</p>	