



2019/2020 MOKSLO METŲ SVEIKATOS UGDYMO PLANAS

ALYTAUS R. SIMONO GIMNAZIJA
(mokyklos pavadinimas)

DATA		TEMA	VEIKLA/PRIEMONĖ		TIKSLINĖ GRUPĖ
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. Nereiai 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 mokslievių atostogų ir esant būtinybei, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30d. įsakymo Nr. V-1035/TS AK-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.		Išmokytinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių mokslieiviai
II - III sav.		Sveikatos žinių testas	Sveikatos gyvensenos ugdymas – tai teorinių žinių ir praktinių įgūdžių visuma. Siekiant kryptingai ir tikslingai vykdyti šį ugdymą, taip pat norint išsiaiškinti, ar vykdomos priemonės turi teigiamą poveikį, reikia žinoti, kiek ir kokių sveikatos žinių turi mokslieiviai. Sveikatos žinių testas 5, 9 klasių mokiniams - tai kasmetinis, „tradicinis“ vaikų žinių patikrinimas, kuriuo siekiama stebėti sveikatos žinių dinamiką. Mokinių sveikatos žinių testas apjungia tokias temas, kaip sveika gyvensena, sveika mityba, fizinis aktyvumas, pirma pagalba, ligų profilaktika ir kt.		5, 9 kl.

		Tikslas – patikrinti moksleivių sveikatos žinias, siekiant sistemingai vykdyti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje. Priemonė: ✓ sveikatos žinių testas. Sveikatos žinių patikrinimą vykdys sveikatos priežiūros specialistė mokykloje. Tikslinė grupė 5 ir 9 klasių mokiniai. Rezultatai analizuojami ir vertinami visuomenės sveikatos biure, bei pateikiami viešai.	
III IV sav.	Jaungiamojų aparato ir skeleto raumenų sistemos ligų profilaktika Kuprinų 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 pradinį 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 kuprinų svorį, siekiant išvengti vaikų laikysenos sutrikimų dėl per didelio kuprinų svorio. Rezultatus palyginti su kelių pastarųjų metų rezultatais. Priemonės: ✓ akcija „Ką kuprinėje neši?“ (5, 6 kl.); ✓ diskusija „Ar ne per sunki tavo kuprinė?“; ✓ standas – „Ar tinkamai pasiruošei mokyklai?“	5, 6 kl.
IV	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – grįaučių raumenų sukelti judesiai, kurios 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 kuriais lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina 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

	<i>IV sav.</i>	Mokinių sveikatos stebėseną Remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymu Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos tikrinių sveikatos priežiūros įstaigose“ ir Higienos norma 21:2011 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programą. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, kiekvienais metais iki rugsėjo 15 d. moksleiviai mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros specialistui turi pateikti statistinę apskaitos formą Nr. 027-1/a „Vaiko sveikatos pažymėjimas“, kurioje pateikiama informacija apie moksleivių profilaktinio sveikatos patikrinimo rezultatus. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys Alytaus rajono bendrojo lavinimo mokyklose, surinktus duomenis apie vaikų sveikatos būklę teikia Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurui. Vadovaujantis pateiktais duomenimis, atliekama vaikų sergamumo analizė, kuri svarbi norint tikslingai vykdyti profilaktines sveikatos stiprinimo priemones, parinkti atitinkamus visuomenės sveikatos mokymo metodus, įvertinti jau vykdomos veiklos efektyvumą.	Išimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
SPALIS	<i>I-IV sav.</i>	Pirmosios pagalbos mokymai Teikti pirmąją pagalbą nelaimės atveju turime gebėti visi. Statistika rodo, kad mirtingumas dėl išorinių mirties priežasčių yra trečiojoje vietoje. Turimos žinios gali išgelbėti gyvybę. Siekiant suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmosios pagalbos teikimo būdus vykdomi praktiniai pirmosios pagalbos teikimo užsiėmimas. Tikslas - supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gaivinimo manekenus, žaizdų modelius bei Hemliko manevro imitavimo liemenę. Priemonės: ✓ 2 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 2 ak. val. praktinis užsiėmimas; ✓ gaivinimo manekenas, žaizdų modeliai, Hemliko manevro imitavimo modelis.	9,10 kl.

			1 kl.
II-III 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 éduonies 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 éduonies, be to, juos lengviau valyti. Silantais dengiami tik nesugedę nuolatiniai dantys. 2014 m. pradėjus vykdyti kursą „Silantams draugiškiausia klasė“, pasinaudojusiu 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 lydi - visuomenės sveikatos specialistas. <i>Pastaba: informuoti apie galimybę silantuoti dantis 6-14 metų amžiaus moksleivius, kurie anksčiau nėra dalyvavę vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje arba jų dantys nėra silantuoti.</i>	
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, neestetiška atrodantis dantys, dantų éduonis bei kitos ligos Tikslas – supažindinti moksleivius su tinkama burnos higiena, siekiant užkirsti kelią įvairioms dantų ligoms. Priemonė: ✓ teorinis - praktinis užsiėmimas.	1-2 kl.

<i>IV sav.</i>	Psichinė sveikata. Jausmai. Jausmų valdymo būdai	Tiek vaikai, tiek suaugusieji moka išreikšti savo teigiamas emocijas. Tačiau, kai užvaldo negatyvūs jausmai – neretai kyla problemų, ypač mažiesiems, kurie nesupranta kaip apibūdinti patirtą ir išgyvenamą jausmą. Emocijų slėpimas ir užgniaužimas savyje gali neigiamai paveikti vaiko psichinę sveikatą. Pyktis, liūdesys, nusivylimas – tai tokie pat jausmai kaip džiaugsmas, pasitenkinimas ir jie neišvengiami, tik su jais susidoroti kur kas sudėtingiau. Svarbu vaikams padėti suprasti ir priimti savo neigiamus jausmus, išmokyti konstruktyviai juos išreikšti. Tikslas – supažindinti vaikus su jausmais, jų valdymo būdais. Priemonė: ✓ teorinis – praktinis užsiėmimas.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai
<i>IV sav.</i>	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – grūčiau raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą. 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>I sav.</i>	Mokinių atostogos		
<i>II sav.</i>	Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas	Asmens higiena – neatsiejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, padedanti išvengti užkrečiamųjų ligų ir jų keliamos grėsmės sveikatai. Neretai pakankamų igūdžių neturėjimas neišvengiamai tampa vienos iš užkrečiamųjų ligų paplitimo priežastimi. Visuomenės sveikatos specialistai, siekdami valdyti užkrečiamųjų ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kiekių mokslėivių 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

LAPKRITIS

III sav.	Žalingų įpročių prevencija. Tarptautinė nerūkymo diena. Akcija „Ikvėpk gryno oro“	Rūkymas, kaip žalingas įprotis yra itin paplitęs visuomenėje. Rūkymo metu į organizmą papuola aktyviosios medžiagos, kurios pirmiausia keliauja į plaučius, po to į kraują, tuomet su krauju nugabenamos į smegenis, o po to išnešiojamos po visą organizmą. Šis ilgalaikis procesas padidina sergamumą bei mirtingumą nuo įvairių ligų, tokių kaip širdies nepakankamumas, miokardo infarktas, plaučių ir kitų organų onkologiniai susirgimai, lėtinės obstrukcinės kvėpavimo sistemos ligos. Tikslas – suteikti žinių apie rūkymą, tabaką ir jo keliamą žalą žmogaus organizmui. Priemonės: ✓ praktinis–teorinis užsiėmimas; ✓ slėndas.	Visų amžiaus grupių moksleiviai
III sav.	Supratimo apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms didinimas. Europos supratimo apie antibiotikus diena	Lapkričio 18 d. Lietuvoje ir Europoje minima Europos supratimo apie antibiotikus diena. Netinkamas antimikrobinų vaistų vartojimas, atsparių mikroorganizmų atsiradimas ir plitimas eilę metų įvardijami kaip grėsmė visuomenės sveikatai. Svarbu atkreipti mokyklos bendruomenės dėmesį ir didinti vaikų supratimą apie teisingą antibiotikų vartojimą. Tikslas – suteikti žinių apie teisingą antibiotikų vartojimą ir didinti supratimą apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms. Priemonės: ✓ akcija „Vartokime antibiotikus atsakingai. Persalimas? Gripas? Pasveik be antibiotikų.“.	3–7 kl.
III-IV sav.	Pirmosios pagalbos mokymai	Teikti pirmąją pagalbą nelaimės atveju turime gebėti visi. Statistika rodo, kad mirtingumas dėl išorinių mirties priežasčių yra trečiojoje vietoje. Turimos žinios gali išgelbėti gyvybę. Siekiant suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmosios pagalbos teikimo būdus vykdomi praktiniai pirmosios pagalbos teikimo užsiėmimas. Tikslas - supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gaivinimo manekenus, žaizdų modelius bei Hemliko manevro imitavimo liemenę. Priemonė: ✓ 2 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 2 ak. val. praktinis užsiėmimas; ✓ gaivinimo manekenas, žaizdų modeliai, Hemliko manevro imitavimo modelis.	11,12 kl.
IV sav.	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – graičių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvieja kvėpavimas ir prakaitavimas. Mokslineis tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą. Tikslas: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų	Visų amžiaus grupių moksleiviai

		neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. Priemonė: ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu).	Visų amžiaus grupių moksleiviai
GRUODIS			
<i>I sav.</i>	Išgytas imunodeficitų sindromas Žmogaus imunodeficitų virusas (ŽIV)	ŽIV perduodamas per tiesioginį sąlytį su sergančiojo gleivine, krauju ar kitais kūno skysčiais. ŽIV negali užsikrėsti būnant arti sergančiojo žmogaus, su juo valgant ar naudojantis bendru tualetu. Didelė dalis žmogų klaidingai mano, kad ŽIV galima užsikrėsti įkandus uodui ar maudantis tame pačiame baseine. Svarbu žinoti teisingą informaciją ir netikėti mitais. Pasaulinės AIDS dienos paminėjimas. Tikslas - suteikti žinių apie AIDS ir ŽIV istoriją, pirmuosius susirgimo atvejus, požymius užsikrėtus, užsikrėtimo kelius bei galimas pasekmes žmogaus organizmui. Priemonė: ✓ standas; ✓ vieša akcija įvairiose mokyklos erdvėse.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai
<i>II sav.</i> <i>III sav.</i>	Klausos organas. Triukšmo poveikis organizmui. Triukšmo prevencija	Klausa – tai vienas iš svarbiausių jutimo organų teikiančių informaciją apie mus supančią aplinką. Manoma, kad 20 proc. mūsų blogos sąvijosotos priklausos nuo mus supančios aplinkos. Deja, triukšmo lygis per paskutinius 15-20 metų padidėjo net 2 kartus. Triukšmas trikdo miegą, polįsį, mokymąsį, bendravimą bei neigiamai veikia žmonių sveikatą. Vaikų ir jaunuolių klausos yra jautresnė triukšmui, todėl ji greičiau ir lengviau pažeidžiama. Klausos pakenkimai gali būti absoliuti klišutis pasirenkant profesiją. Vertingą gebėjimą girdėti reikia saugoti, todėl svarbu nuo ankstyvo amžiaus vaikus tinkamai informuoti apie triukšmo poveikį žmogaus sveikatai bei jo mažinimo būdus. Tikslas – supažindinti vaikus su klausos organu, triukšmo poveikiu organizmui, bei galimybėmis jį sumažinti. Priemonė: ✓ teorinis – praktinis užsiėmimas.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai
<i>III sav.</i>	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – griaunčių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje; padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyveja kvėpavimas ir prakaitavimas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina 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

III-IV sav.	Pirmosios pagalbos mokymai	Teikti pirmąją pagalbą nelaimės atveju turime gebėti visi. Statistika rodo, kad mirtingumas dėl išorinių mirties priežasčių yra trečiojoje vietoje. Turimos žinios gali išgelbėti gyvybę. Siekiant suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmosios pagalbos teikimo būdus vykdomi praktiniai pirmosios pagalbos teikimo užsiėmimai. Tikslas - supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gaivinimo manekenus, žaizdų modelius bei Hemliko manevro imitavimo liemenę. Priemonės: ✓ 2 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 2 ak. val. praktinis užsiėmimas; ✓ gaivinimo manekenas, žaizdų modeliai, Hemliko manevro imitavimo modelis.	Mokytojai
	III sav. - IV sav.	Moksleivių sveikatos stebėseną Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos specialistai kiekvieną pusmetį renka ir analizuoja moksleivių į mokyklą pristatytas gydytojų pažymas, kuriose nurodoma kokiomis ligomis jie sirgo (serga). Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys Alytaus rajono bendrojo lavinimo mokyklose, surinktus sergamumo duomenis teikia biurui, kur atliekama išsami sergamumo analizė ir nustatoma bendra ir individuali situacija atskirose rajono mokyklose Duomenų apie mokinių sveikatą statistinė analizė. 1–12 klasių mokinių sergamumo duomenų analizė pagal surinktas sveikatos pažymas iš gydytojo už 2019-09-01 – 2020-01-01 laikotarpį.	Priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
IV sav.	Mokinių atostogos		
	I sav.		
II sav.	Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas	Asmens higiena – neatsiejiama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, padedanti išvengti užkrečiamųjų ligų ir jų keliamos grėsmės sveikatai. Neretai pakankamų įgūdžių neturėjimas neišvengiamai tampa vienos iš užkrečiamųjų ligų paplitimo priežastimi. Visuomenės sveikatos specialistai, siekdami valdyti užkrečiamųjų ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kiekvienų moksleivių atostogų ir esant būtinybei, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30d. įsakymo Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ 17.12, 17.13, 17.14 punktais, tikrina mokinių asmens higieną, planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimo bendrąsias ir individualias profilaktines priemones.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
	II - III sav.	Užkrečiamųjų ligų profilaktika. „Kontrolierius“ Oda yra pats didžiausias, besikeičiantis ir reguliariai atsinaujinantis žmogaus organas. Ant jos nuolat patenka įvairūs teršalai bei gyvena ir dauginasi įvairūs mikroorganizmai, patenkanys iš aplinkos.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio

	„Kriauklys“ virusams ir bakterijoms sako NE!“	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, valgomą neplautos mėsos 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 užkrečiamųjų ligų, tokių, kaip viršutinių kvėpavimų takų infekcijos, plitimą mokyklos bendruomenėje. Priemonės: ✓ rankų plovimo „penkminutė“.	amžiaus vaikai, 1-4 kl.
III-IV sav.	Mityba. Debatai. „Maistas: namuose, valgykloje ir greito maisto užkandinėje/kavinėje. Ką renkiesi tu? Kodėl?“	Vienas esminių sveikatą įtakojančių gyvenamosios elementų turinčių įtaką ligų rizikos mažinimui – sveika mityba. Pasaulio sveikatos organizacijos teigimu prasta žmogaus mityba gali sukelti imuniteto susilpnėjimą, padidėjusį sergamumą įvairiomis ligomis, sutrikusią fizinę ir psichinę raidą bei sumažėjusį darbingumą. Maitindamasis žmogus turi gauti apie 40 įvairių medžiagų, kurios ištraukia į daugelį biocheminių reakcijų taip virdamos biologiskai aktyviais ir organizmui būtinais junginiais. Sveikos mitybos suvokimas grindžiamas teisingu maisto pasirinkimu, tačiau neatstiejamą yra ir sveikos mitybos taisyklių bei rekomendacijų laikymasis. Tikslas - skatinti mokinius formuoti sveikos mitybos įgūdžius ir mokyti pasirinkti tinkamus maisto produktus. Priemonės: ✓ debatai.	7,8,9 kl.
IV sav.	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – grįžusių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Mokslineis tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina 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-I sav.</i>	Saugus eismas. Atšvaitų svarba. Diskusija - debatai „Kodėl žmonės nedėvi atšvaitų?“	Kasmet Lietuvoje registruojama labai daug eismo įvykių, į kuriuos patenka pėstieji. Per metus jų žūva apie šimtą, daugiau kaip pusė - tamsiuoju paros metu. Beveik visi žuvusieji neturėjo nė atšvaito, nė žibinto, nė jokio kito šviesą atspindinčio ar skleidžiančio daikto. Siekiant sumažinti patiriamas traumas ir mirčių skaičių dėl nesaugaus pėsčiųjų elgesio, būtina tinkamai informuoti moksleivius apie pagrindines saugaus elgesio kelyje taisykles. Tikslas: supažinti vaikus su saugaus elgesio kelyje taisyklėmis ir ugdyti jų supratimą apie atšvaitų segėjimo svarbą. Priemonė: ✓ teorinis-praktinis užsiėmimas; ✓ atšvaitai; ✓ standas.	7 kl.
<i>I-II sav.</i>	Pirmosios pagalbos mokymai	Teikti pirmąją pagalbą nelaimės atveju turime gebėti visi. Statistika rodo, kad mirtingumas dėl išorinių mirties priežasčių yra trečiojoje vietoje. Turimos žinios gali išgelbėti gyvybę. Siekiant suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmosios pagalbos teikimo būdus vykdomi praktiniai pirmosios pagalbos teikimo užsiėmimai. Tikslas - supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gaivinimo manekenus, žaizdų modelius bei Hemliko manevro imitavimo liemenę. Priemonė: ✓ 2 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 2 ak. val. praktinis užsiėmimas; ✓ gaivinimo manekenas, žaizdų modeliai, Hemliko manevro imitavimo modelis. Vaikų sveikatos profilaktinių patikrinimų duomenys rodo, kad kasmet nustatoma vis daugiau moksleivių 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 netaisyklingą laikyseną, 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 (laviamieji mankštos pratimai).	9, 10 kl.
<i>II-III sav.</i>	Taisyklinga laikysena. Taisyklingos laikysenos profilaktika	3, 4 kl.	

VASARIS

	<i>III sav.</i>	Grūdininimas. Jo svarba žmogaus organizmui	Grūdininimas – tai vienas iš sveikatos stiprinimo būdų, kuris vaikystėje yra itin svarbus. Aplinka, kurioje vaikas gyvena, žaidžia, sportuoja, išdykauja, nėra pastovi, ji visą laiką kinta. Jeigu vaikas nėra užsigrūdinęs ir susiduria su stipresniu aplinkos poveikiu (pvz. šaltesnis oras ar vanduo), negu tas prie kurio yra pripratęs, jis gali susirgti. Profilaktinių priemonių taikymas nuo ankstyvo amžiaus turi didelę reikšmę fizinei ir emocinei sveikatai bei padeda sumažinti sergamumą. Tikslas – supažindinti vaikus su grūdininimo svarba ir priemonėmis. Priemonė: ✓ teorinis – praktinis užsiėmimas.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai
	<i>III-IV sav.</i>	Mityba. Sveikos mitybos principai. „Ką galiu pasigaminti?“	Mityba – vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių. Sveikos mitybos suvokimas formuojasi nuo ankstyvos vaikystės ir dažnai priklauso nuo šeimos tradicijų. Atlikti tyrimai rodo, jog paauglystės laikotarpiu tėvų vaidmuo mažėja pasitenkant maisto produktus. Šiuo laikotarpiu galima padėti formuoti sveikos mitybos įpročius, kurie išliks ir vyresniame amžiuje. Sveiko maisto pasirinkimas ir gamyba – neatsiejama sveikos mitybos dalis, todėl ypatingai svarbu, jog moksleiviai ne tik turėtų teorinių žinių apie sveiką mitybą, bet gebėtų taikyti jas praktiškai. Tikslas - skatinti moksleivius laikytis sveikos mitybos principų. Priemonė: ✓ praktinis užsiėmimas (maisto gamyba).	5,6 kl.
	<i>IV sav.</i>	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – griausių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje; padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvěja kvėpavimas ir prakaitavimas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriais lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina 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
KOVAS	<i>I sav. - IV sav.</i>	Smurto ir patyčių prevencija. Kovo menų - menų be patyčių	Kovo menų 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“). Tikslas - pasitelkus netradicinius ugdymo, saviraiškos būdus, suteikti klasių, mokyklų bendruomenės bendriems tikslas, siekiant užkirsti kelią smurtui ir patyčioms.	Visų amžiaus grupių moksleiviai
BALANDIS	<i>I sav.</i>			

		Priemonė: ✓ renginys, skirtas visai bendrojo lavinimo mokyklos bendruomenei. <i>Pastaba: šio renginio laikas ir data yra derinama atskirai.</i>	
II sav.	Mokinių atostogos		
III sav.	Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas	Asmens higiena – neatsiejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, padedanti išvengti užkrečiamųjų ligų ir jų keliamos grėsmės sveikatai. Neretai pakankamų įgūdžių neturėjimas neišvengiamai tampa vienos iš užkrečiamųjų ligų paplitimo priežastimi. Visuomenės sveikatos specialistai, siekdami valdyti užkrečiamųjų ligų plitimą ir mažinti grėsmę susirgti, po kiekvienų moksleivių atostogų ir esant būtinybei, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 30d. įsakymo Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ 17.12, 17.13, 17.14 punktais, tikrina mokinių asmens higieną, planuoja ir taiko užkrečiamųjų ligų ir jų plitimo bendrąsias ir individualias profilaktines priemones.	Išimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai
IV sav.	Pirmosios pagalbos mokymai	Teikti pirmąją pagalbą nelaimės atveju turime gebėti visi. Statistika rodo, kad mirtingumas dėl išorinių mirties priežasčių yra trečiojoje vietoje. Turimos žinios gali išgelbėti gyvybę. Siekiant suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmosios pagalbos teikimo būdus vykdomi praktiniai pirmosios pagalbos teikimo užsiėmimai. Tikslas - supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gaivinimo manekenus, žaizdų modelius bei Hemliko manevro imitavimo liemenę. Priemonė: ✓ 2 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 2 ak. val. praktinis užsiėmimas; ✓ gaivinimo manekenas, žaizdų modeliai, Hemliko manevro imitavimo modelis.	11,12 kl.
IV sav.	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – griausių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą. 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 sav.			
II sav.	Pirmosios pagalbos mokymai	Teikti pirmąją pagalbą nelaimės atveju turime gebėti visi. Statistika rodo, kad mirtingumas dėl išorinių mirties priežasčių yra trečiojoje vietoje. Turimos žinios gali išgelbėti gyvybę. Siekiant suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmosios pagalbos teikimo būdus vykdomi praktiniai pirmosios pagalbos teikimo užsiėmimai. Tikslas - supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais, panaudojant gaivinimo manekenus, žaizdų modelius bei Hemliko manevro imitavimo liemenę. Priemonė: ✓ 2 ak. val. teorinis užsiėmimas; ✓ 2 ak. val. praktinis užsiėmimas; ✓ gaivinimo manekenas, žaizdų modeliai, Hemliko manevro imitavimo modelis.	Mokytojai
III	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – grįžusių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje; padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą. 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
	Mokinių konferencija „Išgirskite mus“	Sveikatos ugdymas mokykloje – daugialypis procesas, kurio tikslas – išugdyti asmenis, siekiančius sveikatos ir gebančius ją išlaikyti kiek įmanoma geresnė. 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 bendradarbiaus šie būtų priimti. Tikslas – ugdyti mokinių vertybes, skatinti saviraišką, sveikos gyvensenos nuostatas. Priemonė: ✓ pranešimas (tyrimas).	9-11 kl.
III-IV sav.	Plokščiapėdystė. Plokščiapėdystės 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 keletos priežasčių, tokių kaip pėsčios ligos, patirtos traumos, netinkamai parinkta avalynė ar kūno svoris. Dažniausiai nustatoma plokščiapėdystės priežastis yra pėdos raumenų silpnumas, tonuso sumažėjimas.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai, priešmokyklinio amžiaus vaikai

		Ankslyvoji plokščiapėdystės profilaktika gali sumažinti riziką su laiku įgyti plokščiapėdystę. Tikslas - supažindinti vaikus su pėda, galimomis jos deformacijomis bei profilaktinėmis priemonėmis. Priemonės: ✓ praktinis užsiėmimas; ✓ lavinamieji žaidimai, pratimai.	
BIRŽELIS			
<i>I sav.</i>	Lytiškumo ugdymas	Lytiškumo ugdymas – tai pagal amžių tinkamas, kultūriškai adaptuotas mokymas apie lytiškumą ir santykius, pateikiant moksliškai pagrįstą informaciją. Lytiškumo ugdymas siekia padėti bresnčiam asmeniui atskleisti ir sėkmingai išlaikyti lytinę tapatumą, įsmeinti bei išreikšti savąjį lytiškumą darniuose, pagarba ir lygiavertiškumu grįstuose santykiuose. Tikslas – ugdyti mokinių holistinį požiūrį į augimą, brendimą įvairiais aspektais (fizinį, psichinį, socialinį, dvasinį), apibrėžti lyties tapatybės formavimąsi. Siekiama, jog lytiškumo ugdymo rezultatai būtų - atsakingas lytinis elgesys. Priemonės: ✓ teorinis užsiėmimas. Pastaba: užsiėmimai vedami pagal poreikį (<i>atitinkamoms klasėms</i>). Galimi atskiri užsiėmimai tarp mergaičių ir berniukų grupių.	7-10 kl.
<i>I-II sav.</i>	Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“	Fizinis aktyvumas – grūtiųjų raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje; padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvieja kvėpavimas ir prakaitavimas. Mokslineis tyrimais įrodyta, kad nuolatinis aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei pagerina bendrą savijautą. Tikslas: ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai būtų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. Priemonės: ✓ praktinis užsiėmimas (pertraukos metu).	Visų amžiaus grupių moksleiviai
<i>II sav. - IV sav.</i>	Moksleivių sveikatos stebėseną	Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos specialistai kiekvieną pusmetį renka ir analizuoja moksleivių ir mokyklų pristatytas gydytojų pažymas, kuriose nurodoma kokiomis ligomis jie sirgo (serga). Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys Alytaus rajono bendrojo lavinimo mokyklose, surinktus sergamumo duomenis teikia biurui, kur atliekama išsami sergamumo analizė ir nustatoma bendra ir individuali situacija atskirose rajono mokyklose	Priešmokyklinio amžiaus vaikai, visų amžiaus grupių moksleiviai

			Duomenų apie mokinių sveikatą statistinė analizė. 1–12 klasių mokinių sergamumo duomenų analizė pagal surinktas sveikatos pažymas iš gydymojo už 2020-01-01 – 2020-06-30 laikotarpį.	
--	--	--	--	--

Agnė Godauidienė
 Atstovė tarybai, esančiai prie
 (pareigų pavadinimas)
 visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

(parašas)

Agnė Godauidienė
 Atstovė tarybai, esančiai prie
 (vardas ir pavardė)
 visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

SUDERINTA

(parašas)
 (pareigų pavadinimas)

(parašas)
 (vardas ir pavardė)
 (data)