



INICIATYVOS „AKTYVIAI, DRAUGIŠKAI, SVEIKAI“ ORGANIZAVIMO REKOMENDACIJOS IR METODINĖ MEDŽIAGA

ĮVADAS

Šiandieninė mokykla siekia ne tik suteikti mokiniams įvairių sričių žinių, gebėjimų, bet ir ugdyti vertybines jų nuostatas. Viena iš mokyklos funkcijų – orientuoti mokinių į sveiko gyvenimo vertybių pasaulį, kurio pažinimas padeda pajusti prasmingo gyvenimo grožį, rasti aktyvaus, kūrybingo gyvenimo prasmę.

Siekdami skatinti mokinių su sveikata susijusių naudingų įpročių, vertybių ir elgesio formavimąsi, Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerija, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centras (toliau – LMNŠC), Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (toliau – SMLPC) kviečia dalyvauti iniciatyvoje „Aktyviai, draugiškai, sveikai“.

INICIATYVOS ORGANIZAVIMO REKOMENDACIJOS (BENDROSIOS NUOSTATOS)

1. Inicatyva „Aktyviai, draugiškai, sveikai“ – tai savanoriškas Lietuvos mokyklų bendruomenių renginys, kurio tikslas – atkreipti mokyklų bendruomenių (ypač mokinių) dėmesį į sveikos gyvensenos ir sveikatos stiprinimo svarbą.

2. Inicatyvoje gali dalyvauti bendruomenės įvairių tipų ugdymo įstaigų, vykdančių ikimokyklinio, priešmokyklinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo, neformaliojo vaikų švietimo programas.

3. Informacijos apie iniciatyvą viešinimas: organizatoriai informaciją apie iniciatyvą ir metodines rekomendacijas (1 priedas), informacijos apie mokykloje vykusios iniciatyvos rezultatus pateikimo aprašą (2 priedas) skelbia savo interneto svetainėse www.smlpc.lt ir www.lmnsc.lt.

4. Inicatyvą rekomenduojama organizuoti **2019 m. rugsėjo–spalio mėnesiais**.

5. Norinčios dalyvauti iniciatyvoje įstaigos iki **rugsėjo 13 d.** registruojasi čia: <https://bit.ly/2VDsrJM>. Registruojantis reikia pateikti mokyklos paskirto atsakingo asmens kontaktus (**savivaldybė, atstovaujama ugdymo įstaiga, asmens vardas, pavardė, elektroninis paštas**).

6. Inicatyvą „Aktyviai, draugiškai, sveikai“ gali organizuoti viena iniciatyvinė grupė arba skirtingomis savaitėmis vis kita bendruomenės grupė ar mokinių klasė. Siūloma skatinti mokinius, jų tėvus įsitraukti į iniciatyvos priemonių planavimą, organizavimą ir rezultatų aptarimą. Jiems galėtų padėti visuomenės sveikatos specialistai, dirbantys mokyklose, mokytojai, psichologai, socialiniai darbuotojai.

7. Inicijatyvą siūloma organizuoti kūrybiškai pasirenkant tinkamą laiką, vietą ir tematiką.
8. Siūloma sudaryti sąlygas iniciatyvoje dalyvauti visiems mokyklos bendruomenės nariams, kad tai būtų artimesnės pažinties, draugystės ir bendradarbiavimo šventė.
9. Inicijatyvos metu siūloma naudoti pačius įvairiausius sveikatos žinių perdavimo, įgūdžių ir įpročių formavimo būdus bei metodus, atitinkančius bendruomenės narių, ypač mokinių, amžių ir pasirengimo lygį.
10. Siūlome kiekvieną iniciatyvos savaitę skirti vienai (įstaigai aktualiai) sveikatinimo temai: pavyzdžiui, pirmą savaitę – judėjimo galiai, antrą – klimatui ir sveikatai ir t. t.
11. Savaitės tema turėtų būti iš anksto žinoma visai mokyklos bendruomenei (mokiniam ir jų šeimų nariams, pedagogams, kitiems bendruomenės nariams). Temas galima skelbti įvairiomis komunikavimo priemonėmis: mokinių pagamintais plakatais, skrajutėmis, per mokyklos radiją, interneto svetainėje, elektroniniame žurnale ir t. t.
12. **Rekomenduojame visą iniciatyvos laikotarpį pertraukų metu užrakinti klasių duris, atidaryti langus (kad klasės išsivėdintų), o mokinius ir mokytojus bei kitus darbuotojus pakviesti į įvairias sveikatinimo veiklas kitose mokyklos erdvėse, o dar geriau – lauke.**
13. Šiose rekomendacijose siūlomos sveikatinimo temos, jų eiliškumas nėra privalomi. Tai tik pavyzdys, kaip mokykloje galėtų vykti iniciatyva.
14. Informaciją apie iniciatyvos „Aktyviai, draugiškai, sveikai“ rezultatus pagal pateiktą aprašą (2 priedas) organizatoriai ugdymo įstaigose per 10 kalendorinių dienų nuo renginių pabaigos, bet ne vėliau kaip iki spalio 25 d., pateikia SMLPC Vaikų sveikatos skyriui elektroniniu paštu diana.aleksejevaite@smlpc.lt arba nijole.paulauskiene@smlpc.lt.
15. SMLPC ir LMNSC iki 2019 m. lapkričio 6 d. savo interneto svetainėse www.smlpc.lt ir www.lmnsc.lt pateikia apibendrintą informaciją apie iniciatyvos rezultatus.
16. Organizatorių įsteigtais prizais apdovanojama 10 iniciatyviausių mokyklų bendruomenių, norinčių gyventi kitaip.

BAIGAMOJI NUOSTATA

17. Daugiau informacijos apie iniciatyvos organizavimą suteiks SMLPC specialistai elektroniniu paštu diana.aleksejevaite@smlpc.lt arba nijole.paulauskiene@smlpc.lt, tel. (8 5) 236 0493, (8 5) 247 7347.

Iniciatyvos „Aktyviai, draugiškai, sveikai“ organizavimo rekomendacijų ir metodinės medžiagos
1 priedas

INICIATYVOS „AKTYVIAI, DRAUGIŠKAI, SVEIKAI“ TURINIO REKOMENDACIJOS

Rekomenduojamos iniciatyvos „Aktyviai, draugiškai, sveikai“ temos:

JUDĖJIMO GALIA

Nervinė įtampa pamokų metu, nuolatinis skubėjimas, nepalankios sveikatai mokymosi sąlygos dirgina mokinių nervų sistemą, sukelia pervargimą, alina organizmą. Judėjimas gali sumažinti nuovargį ir palaikyti darbingumą. Jis daug naudingesnis mokinių sveikatai nei pasyvi veikla, kai mokiniai stovi, sėdi, vaikštinėja. Judėjimas pertraukų metu aktyvina plaučių ventiliaciją, mankština raumenis, skatina medžiagų apykaitą. Po judrios pertraukos mokiniai būna žvalesni, darbingesni, atidesni ir aktyvesni.

Siūlome:

- Iš anksto numatyti judėjimo vietą (salė, aikštelė, pievelė ir t. t.), inventorių, parinkti veiklas, kurios bus pasiūlytos dalyviams.
- Žaisti judriuosius žaidimus. Žaidimai turėtų būti nuotaikingi, nereikalaujantys daug fizinių jėgų, žinomi mokiniams ir kitiems bendruomenės nariams (taupant laiką nereikės išsamiai aiškinti žaidimo taisyklių) ir parinkti pagal dalyvių amžių.
- Bendruomenės nariams pasiūlyti atlikti mankštą skambant linksmam, nuotaikingam muzikai, pasiūlyti mokiniams patiems sugalvoti mankštos pratimus ir parinkti muziką.
- Išmokti kvėpavimo pratimų. Taisyklingas kvėpavimas ir aktyvi fizinė veikla ne tik treniruoja vaikų kvėpavimo sistemą, ją grūdina, bet ir turi didelę įtaką fiziniam bei protiniam vaikų vystymuisi.
- Išmokti atsipalaidavimo pratimų ir taikyti juos po sunkesnių pamokų, kontrolinių darbų.
- Šokti įvairius šokius. Galima sukurti mokyklos šokį ir jį išmokti bei ateityje atlikti ne tik atsipalaidavimui bet ir įvairių mokyklos švenčių metu.

METODINĖ MEDŽIAGA

1. R. Zumeras. Vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo piramidė:

http://www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/fizinis_aktyvumas/parengta_vaiku_ir_paaugliu_fizinio_aktyvumo_piramide.html

2. Akcijos „Apibėk mokyklą“ organizavimo rekomendacijos ir metodinė medžiaga:

http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Vaiku%20sveikata/Rekomendacijos_Apibek_mokykla_2.pdf

3. R. Zumeras. Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos 3 amžiaus grupėms:

http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/FIZINIO_AKTYVUMO_REKOMENDACIJOS_.pdf

3. Aerobikos ir šokio pratimai:

<https://www.youtube.com/watch?v=8flOp9wd1Ic>

<https://www.youtube.com/watch?v=t5y2ghDfoFE>

<https://www.youtube.com/watch?v=EsEpUPj9XdI>

VAISIŲ, DARŽOVIŲ NAUDA SVEIKATAI

Sveikatai palanki mityba – vaiko sveikatos pagrindas. Ji lemia fizinę ir protinę vaiko raidą, turi įtakos imunitetui, darbingumui, savijautai, mokymuisi. Deja, pastaraisiais metais atliktų mitybos tyrimų duomenimis, Lietuvos gyventojai nesimaitina tinkamai ir sveikai. Ypač nerimą kelia tai, kad ne visų vaikų mityba yra tinkama ir sveikatai palanki. Tai patvirtino Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro 2016 m. atlikto Sveikatiados projekte dalyvaujančių Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų 6–7 klasių mokinių mitybos įpročių tyrimo duomenys: tik 64,4 proc. (2013 m. – 68,5 proc.) mokinių nurodė, kad kasdien ir kelis kartus per dieną vartoja daržoves, o palyginę 2016 m. ir 2013 m. atliktų analogiškų tyrimų duomenis matome, kad, nors labai nežymiai, tačiau padaugėjo atsakiusių, kad daržovių nevartoja – nuo 2,4% (2013 m.) iki 3,1% (2016 m.).

Siūlome šią savaitę akcentuoti šviežių vaisių, daržovių naudą žmogaus sveikatai:

- Iki renginio pradžios su bendruomene pasigaminti plakatų, skrajučių, parengti straipsnelių mokyklos laikraštyje ar interneto svetainėje apie vaisių ir daržovių naudą žmogaus sveikatai, kodėl svarbu valgyti įvairių spalvų daržoves, pateikti įvairių patiekalų iš daržovių ir vaisių receptų.
- Iš bendruomenės atneštų rudens gėrybių pagaminti sveikatai palankių patiekalų ir organizuoti vaišes. Pavyzdžiui, kiekviena klasė atsineša įvairių rūšių žalių daržovių ir vaišina vieni kitus. Galima daržoves pagardinti citrina, šlakeliu alyvuogių aliejaus ar prieskoniais, kuriuose nėra druskos.
- Mokyklos valgykloje organizuoti įvairių daržovių ir vaisių sulčių spaudimą, kokteilių gaminimą, surengti degustacijos dienas.
- Technologijų pamokų metu išmokyti mokinius pasigaminti skanių, paprastų patiekalų iš mūsų krašte auginamų vaisių ir daržovių ir juos pristatyti pertraukų metu.
- Visą savaitę kiekvieną dieną bendruomenės narius (ypač mokinius) raginti atsinešti ir valgyti įvairių vaisių ir daržovių: pvz., tai galėtų būti vaisių ir daržovių pripildytos užkandžių dėžutės, galima organizuoti originaliausiai suruoštos užkandžių dėžutės konkursą.
- Suorganizuoti ekskursiją į artimiausią ekologinį daržovių ir vaisių ūkį.
- Bendruomenės atneštomis gėrybėmis pasidalinti rajono gydymo įstaigose, senelių globos namuose ir kt.

METODINĖ MEDŽIAGA

1. Dr. R. Bartkevičiūtė, dr. A. Barzda, R. Miliauskė. Daržovių vartojimo skatinimo rekomendacijos:

http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/REKOM_VSBams_Darzoviu_vart_skat.pdf

2. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Ar žinai, kad... daržovės, vaisiai ir uogos mus saugo nuo ligų:

http://www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/mityba/ar_zinai_kad_darzoves_vaisiai_ir_uogos_mus_saugo_nuo_ligu.html

3. Dr. R. Bartkevičiūtė, dr. A. Barzda. Kaip tinkamai pasirinkti sveikatai palankius maisto produktus:

http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/INFORM_vartotojams_medz_kaip_.pdf

4. Dr. R. Bartkevičiūtė, dr. A. Barzda. Mokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos skatinimas:

<http://www.smlpc.lt/media/file/Methodine%20medziaga/2014%20MOK%20rekom%20mitybos%20skatinimas%202015%2001%2012.pdf>

KLIMATAS IR SVEIKATA

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, klimato kaita tiesiogiai ar netiesiogiai daro įtaką visuomenės sveikatai. Prognozuojama, kad ateityje smarkiai padidės su karščio bangomis susijęs mirtingumas, ypač tankiai apgyvendintuose miestuose. Tuo tarpu šalčio bangų ateityje mažės. Taip pat manoma, kad klimato kaita darys įtaką infekcinių ligų paplitimui netipinėse Europos regiono vietose dėl uodų pernešėjų migracijos. Panaši situacija ir su alergija susijusiomis ligomis dėl jas sukeliančių augalų ankstyvo žydėjimo bei intensyvios jų žiedadulkių migracijos Europos regione.

Siūlome:

- Iki renginių pradžios su bendruomenės nariais pasigaminti plakatų, skrajučių, parengti straipsnelių, pranešimų mokyklos laikraštyje ar interneto svetainėje apie klimato kaitą ir įtaką sveikatai.
- Priminti bendruomenės nariams, kas yra karštis, kokius sutrikimus jis sukelia ir kaip jų išvengti, kaip suteikti pirmąją pagalbą ištikus saulės smūgiui.
- Žiedadulkės ir alergija: kuo jos pavojingos sveikatai, kaip padėti anafilaksijos ištiktam žmogui, kas yra mobili alergijos simptomų prognozės sistema PASYFO (angl. Personal Allergy Symptoms Forecasting System).
- Klimato kaitos pokyčių įtaka vabzdžiams ir erkėms, erkių platinamos ligos ir kaip nuo jų apsisaugoti.
- Informuoti apie saulės spindulių teikiamą naudą ir daromą žalą sveikatai, kaip teisingai pasirinkti ir kaip naudoti kremus nuo saulės.

METODINĖ MEDŽIAGA:

1. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Karščio ir kaitros poveikis sergamumui ir mirtingumui:

http://www.smlpc.lt/lt/aplinkos_sveikata/klimatas_ir_sveikata/karscio_ir_kaitros_poveikis_sergamumui_ir_mirtingumui.html

2. Lietuvos hidrometeorologijos tarnyba. Klimato kaitos priežastys ir pasekmės:

<http://www.meteo.lt/lt/klimato-kaita>

3. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Rekomendacijos ikimokyklinio ugdymo įstaigoms, kaip apsaugoti vaikus nuo karščio poveikio:

http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Aplinkos%20sveikatos%20skyrus/Rekomendacijos_ikimokyklinio_ugd.pdf

4. Alergija. Astma. Imunologija: <http://www.alergo.lt/>

5. Personalinė alergijos simptomų prognozavimo sistema: <http://pasyfo.lt/ziedadulkiu-prognoze/>

6. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras. Erkės: <http://www.ulac.lt/lt/erkes>

7. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Keletas patarimų dėl vaikų sveikatos vasaros metu:

[http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/VAIKU%20SAUGA%20VASAROS%20METU%20\(g\).pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/VAIKU%20SAUGA%20VASAROS%20METU%20(g).pdf)

<http://www.smlpc.lt/index.php?sid=102&tid=4620>

SUŽALOJIMŲ PREVENCIJA

Netyčiniai sužalojimai yra viena didžiausių grėsmių Lietuvos vaikų sveikatai ir gyvybei. Dažniausiai juos lemia daugybė aplinkybių, visų pirma – supanti aplinka ir pačių vaikų bei juos prižiūrinčių žmonių elgesys. Tėvai ar kiti vaiką prižiūrintys asmenys turi suvokti, kad visi netyčiniai sužalojimai yra suprantami, nuspėjami ir išvengiami. Žinant netyčinių sužalojimų atsitikimo aplinkybes, planuojant ir atliekant paprastus veiksmus, daugelio iš jų galima išvengti.

Siūlome šią savaitę akcentuoti nukritimų padaromą žalą sveikatai: nukritimai yra opi problema, nes tai yra pagrindinė visų amžiaus grupių vaikų susižalojimų priežastis. Vien 2017 m. Lietuvoje dėl nukritus patirtų sužalojimų ambulatoriškai buvo gydyta beveik 35 tūkst. vaikų, 3132 patyrė sunkesnes traumas ir gydyti stacionare. Dažniausiai pasitaikanti trauma nukritus yra rankų ir pečių lanko lūžiai. Nuo jų mažai atsilieka galvos traumos.

- Iki renginių pradžios su bendruomenės nariais pasigaminti plakatų, skrajučių, parengti straipsnelių mokyklos laikraštyje ar interneto svetainėje apie ugdymo įstaigose vaikų patiriamus sužalojimus.

- Atlikti savo mokyklos aplinkos atitikties saugumo reikalavimams įsivertinimą, padaryti nesaugių vietų žemėlapi, jas pažymėti.
- Mokyti bendruomenės narius pirmos pagalbos įgūdžių nukritus, patyrus sumušimų.
- Jei mokykloje nėra saugu, organizuoti mokinių kreipimąsi į mokyklos administraciją, vietos savivaldybę, kad būtų užtikrintos saugios ugdymosi ir darbo sąlygos.

METODINĖ MEDŽIAGA

1. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Metodinės rekomendacijos tėvams apie įvairaus amžiaus vaikų sužalojimų rūšis:

http://www.smlpc.lt/media/image/Programos%20ir%20projektai/Methodines_rekomendacijos_vaiku_s.pdf

2. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Metodinės rekomendacijos „Vaikų žaidimų aikštelių priežiūra“:

http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Lankstukai/zaidimu_aiksteliu_rekomendacijos.pdf

3. Lietuvos higienos norma HN 21:2017 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“:

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.2581A7005CA7/asr>

4. Lietuvos higienos norma HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“:

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.AF02472A1EBF/asr>

5. Lietuvos higienos norma HN 20:2018 „Neformaliojo vaikų švietimo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“:

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.F73BA10EE59F/asr>

ASMENS IR BURNOS HIGIENOS SVARBA

Siūlome šią savaitę akcentuoti kūno ir burnos higienos svarbą:

- Priminti vieni kitiems asmens higienos naudą sveikatai, žmogaus estetikai, grožiui, bendravimo sėkmei, parengti plakatų, skrajučių.

- Bendruomenės narius išmokyti ar priminti jiems, kaip tinkamai prižiūrėti kūną (ypač paaugliams), kaip taisyklingai ir kiek laiko valyti dantis.
- Informuoti, kaip teisingai išsirinkti kosmetikos gaminius, dantų pastą.
- Jei mokykloje nėra gerų sąlygų asmens higienai, organizuoti mokinių kreipimąsi į mokyklos administraciją, vietos savivaldybę, primenant, kad asmens higiena yra priskiriama prie pagrindinių, fiziologinių žmogaus poreikių (Maslow, 1943).

METODINĖ MEDŽIAGA

1. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Asmens higiena:

http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/Asmens_higiena.pdf

2. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Nemalonus prakaito kvapas: kaip jį sumažinti?

3. Lietuvos Respublikos odontologų rūmai. Apie vaikų dantis:

<https://odontologurumai.lt/files/nauji/apie-vaiku-dantis.pdf>

<https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata>

4. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Išmokime skaityti kosmetikos gaminių etiketes:

http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/Ismokime_skaityti_kosmetiniu_gaminiu_etiketes.pdf

MIEGO GALIA

Netinkami miego įpročiai yra viena iš dažnų problemų, su kuria susiduria mūsų visuomenė, o ypač vaikai ir paaugliai. Anot Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), miegas yra vienas svarbiausių fizinės sveikatos komponentų, jo pagrindinė funkcija – atkurti organizmo jėgas. Dėl šios priežasties miegas gyvybiškai būtinas kiekvieno žmogaus fizinei, psichinei ir emocinei gerovei palaikyti. Esminis miegą apibūdinantis požymis yra miego kokybė. Tik visavertis ir kokybiškas miegas turi neabejotiną naudą žmogaus sveikatai.

Siūlome akcentuoti miego svarbą vaikų sveikatai:

- Parengti pranešimą apie miego reikšmę žmogaus (ypač jauno) sveikatai ir paskelbti mokyklos interneto svetainėje, informaciniame stende.
- Supažindinti bendruomenės narius su miego higiena: kas padeda greičiau užmigti ir kas trukdo.
- Pasimokyti relaksacijos pratimų, kurie padėtų greičiau užmigti.
- Visą savaitę pildyti miego dienyną ir vėliau jį aptarti.
- Sukurti mini spektaklį, piešinių konkursą miego įtakos sveikatai tema.

METODINĖ MEDŽIAGA

1. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Kiek turime miegoti ir kaip išvengti nemigos?

http://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Patarimai/Miegas_Evelina_Maziliauskait%C4%97.pdf

2. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Miegas ir sveikata:

http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Patarimai/Miegas_ir_sveikata.pdf

TYLOS GALIA

Visuomenė triukšmą vertina kaip vieną iš didžiausių aplinkosaugos problemų. Pastaruoju metu daug dėmesio skiriama paauglių klausos sutrikimams, ypač išpopuliarėjus patogiems asmeniniams muzikos klausymosi įrenginiams (ausinukams). Pagal literatūros duomenis, dėl pramoginės veiklos metu patiriamo triukšmo poveikio (ekspozicijos) apie 17 proc. paauglių yra susilpnėjusi klausa ir paaugliai apie tai nežino. 5–10 proc. jaunųjų muzikos klausytojų turi didelę riziką prarasti klausą po penkerius ir daugiau metų trunkančio triukšmo poveikio. Tai taikoma asmenims, kurie garsiai klausosi muzikos ilgiau nei po vieną valandą per dieną.

Sudarius žmonėms sąlygas gyventi tylesnėje aplinkoje galima pagerinti jų fizinę ir psichinę sveikatą, gyvenimo kokybę.

Siūlome šią savaitę:

- Įrengti ramybės klases ar kampelius, kuriuose mokiniai pertraukų metu galėtų atsipalaiduoti ir ramiai pabūti. Pageidautina, kad mokiniai būtų tyloje, o jei kitaip neišeina – kalbėtųsi kuo tyliau. Tvarką tokiuose kampeliuose galėtų prižiūrėti mokytojas, sveikatos specialistas, psichologas, socialinis darbuotojas.
- Įrengti poilsio kampelį: atsinešti patiesalų, pagalvėlių ar sėdmaišių. Čia mokiniai galėtų pasėdėti ar pagulėti, pasiklausyti gamtos garsų įrašų (paukščių čiulbesio, upelio čiurlenimo, medžių šlamesio).

- Susitarti, kad viena pertrauka, o dar geriau – visos pertraukos tą dieną būtų tylios: prašyti kalbėtis pašnibždomis.
- Organizuoti įvairias veiklas tyloje: piešti, lipdyti ir t. t.
- Gal mokinius sudomins pantomima? Pasitelkę pantomimą mokiniai išmoktų perteikti savo mintis, reikšti jausmus tik gestais. Kadangi pantomima yra fizinė veikla, ji patenkintų ir mokinių poreikį judėti, tik tai jie turėtų daryti be garso.
- Mokyklos skambučių pakeisti natūraliais gamtos garsais.

METODINĖ MEDŽIAGA

Akcijos „Tylos stebuklinga versmė“ rekomendacijos:

<http://www.smlpc.lt/media/file/Metodine%20medziaga/2015-04-23.pdf>

BŪK SAUGUS KELYJE

Didėjant automobilių srautams keliuose, didėja ir visų eismo dalyvių (vairuotojų, pėsčiųjų, keleivių) atsakomybė. Eismo įvykio priežastimi vaikai dažniausiai tampa todėl, kad nežino elementarių saugaus eismo taisyklių. Kai laikomės saugių eismo taisyklių ir esame atidūs, skaudžių nelaimių kelyje galime išvengti.

METODINĖ MEDŽIAGA

1. Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centras. Saugaus eismo metodinės rekomendacijos pradinė klasių mokinių tėvams:

<http://www.ssus.lt/ssusadmin/kiti/lmitkcedit/uploads/files/Rekomendacijos%20SE%202018%20m.pdf>

2. Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centras. Skaitmeninė metodinė priemonė „Saugaus eismo pradžiamokslis. Situacijų maketuose sprendimas“:

<http://www.ssus.lt/lt/Metodin%C4%97%20med%C5%BEiaga/>

http://www.ssus.lt/lt/vaizdo_klipai/

ŽALINGŲ ĮPROČIŲ PREVENCIJA

Žalingų įpročių, tokių kaip rūkymas, alkoholio, narkotikų, vaistų vartojimas, prevencija gali pasirodyti mažiau svarbi ikimokyklinio amžiaus vaikams, pradinė klasių mokiniams. Tačiau

nerasime nė vieno vaiko, kuris nebūtų girdėjęs šių žodžių (iš suaugusiųjų pokalbių, televizijos ir radijo laidų) ar pats matęs, kaip suaugusieji rūko, vartoja alkoholį. Vaikai yra linkę kartoti suaugusiųjų elgesį, todėl svarbu, koki įvaizdį mes formuojame, kokią žinią siunčiame apie cigaretes, alkoholį, narkotikus, vaistus. Šeima, ikimokyklinio ugdymo įstaiga, mokykla turi būti partneriai ugdant vaikų sveiko gyvenimo įgūdžius, kurie ateityje padėtų atsispirti žalingiems įpročiams.

Siūlome atkreipti dėmesį į priklausomybę nuo technologijų naudojimo (kompiuterių, interneto, telefono, televizoriaus). Nekontroliuojamas išmaniųjų įrenginių naudojimas irgi tampa žalingu įpročiu ir kenkia mūsų sveikatai sukeldamas:

*miego sutrikimus;

*mitybos sutrikimus;

*mokymosi sutrikimus;

*regėjimo sutrikimus;

*galvos, stuburo ir kt. skausmus;

*emocinės sveikatos problemas, pvz., depresiją, socialinę fobiją.

METODINĖ MEDŽIAGA

1. Projekto „Šiuolaikinės informacinės technologijos ir mažų vaikų sveikata“ rekomendacijos:

<https://www.ikimokyklinis.lt/index.php/straipsniai/bendri-straipsniai/projekto-siuolaikines-informacines-technologijos-ir-mazu-vaiku-sveikata-rekomendacijos/25655>

<https://www.mediavaikai.lt/naujienos>

2. Pasaulio sveikatos organizacija. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

PADĖK SAU IR DRAUGUI

Kaip elgtis įvykus nelaimingam atsitikimui? Ar mokame suteikti pirmąją pagalbą nukentėjusiam žmogui?

Siūlome įvertinti situaciją, pasirinkti adekvačius būdus ir priemones pagalbai suteikti. Taip pat akcentuojame, kad žmogus, suteikiantis pagalbą sau ar draugui, turi laikytis asmens higienos reikalavimų: švariomis rankomis nuvalyti žaizdą, uždėti pleistrą, sustabdyti kraujavimą iš nosies švariu vatos tamponu. Ir būtinai kreiptis pagalbos į suaugusį žmogų, kuriuo pasitiki.

Bet ką daryti, jei šalia nėra suaugusiųjų ir situacija kritinė? Kreiptis pagalbos telefonu: koku numeriu skambinti, kaip teisingai suformuluoti informaciją, kurią būtina pateikti kreipiantis pagalbos (vardas, pavardė, adresas, trumpas įvykio apibūdinimas).

Pirmosios pagalbos sau ir kitiems mokymui vertingi Civilinės saugos mokomieji filmukai, bendradarbiavimas su ugniagesiais, policininkais, paramedikais. Tėvus taip pat būtina įtraukti į šią veiklą: kalbėtis pirmosios pagalbos tema su vaikais namuose, kelionėse ir, be abejo, praktiškai parodyti, ką daryti patyrus mažas, nenumatytas traumas.

METODINĖ MEDŽIAGA

1. Bendrasis pagalbos centras. Kada skambinti 112?

<http://www.112.lt/kada-skambinti-112/>

<https://www.ikimokyklinis.lt/index.php/biblioteka/vaiku-ugdymas/kada-skambinti-112/721>

<https://www.ikimokyklinis.lt/index.php/biblioteka/vaiku-ugdymas/kada-skambinti-o-kada--neskambinti-112/722>

2. Civilinės saugos mokomieji filmai:

/lt/video_galerija/civilines_saugos_mokomieji_filmai.html

KURKIME ATEITĮ, ATSIŽVELGDAMI Į PRAEITĮ

Mokykla galėtų nutiesti tiltus tarp kartų – suburti draugėn pačius jauniausius, jaunos ir vyresnio amžiaus žmones. Nes būtent mokykloje, kaip ir mūsų visuomenėje, susitinka keturios kartos. Tai būtų nepaprasta galimybė pasidalyti patirtimi, išmintimi, perduoti šeimos ir visuomenės gyvenimo tradicijas parodant, kad brandaus amžiaus piliečiai yra neatsiejama visuomenės dalis. Be to, ir vyresniems žmonėms būtų įdomu pamatyti, kaip atrodo šiandienos mokykla ir ką joje veikia vaikai.

Siūlome šią savaitę:

- Organizuoti pokalbių popietę, kurioje dalyviai dalytųsi savo prisiminimais apie laiką, praleistą mokykloje, santykius su mokytojais, popamokinę veiklą.

- Pakviesti vyresnės kartos bendruomenės narius, kurie propaguoja fizinį aktyvumą, gal net aktyviai sportuoja (gal buvusių sportininkų, kūno kultūros mokytojų) sudalyvauti įstaigos fizinio aktyvumo renginiuose.
- Kartu kurti sveikatai palankių šeimos patiekalų receptus.
- Įvairaus amžiaus renginio dalyviams kartu prisiminti, kaip išsikviesti pagalbą, kokiais telefonais skambinti, kokią informaciją apie įvykį pranešti, pasimokyti, kaip suteikti pirmąją pagalbą.

METODINĖ MEDŽIAGA

1. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Akcijos „Kartų diena“ organizavimo metodinės rekomendacijos:

http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Vaiku_sveikata/SSM/2015-08-17/Kartu%20diena%20rekomendacijos.pdf

SVEIKATOS MOKYMO FORMOS IR METODAI

Rengiantis iniciatyvai ypač svarbu tinkamai pasirinkti ir išnaudoti turimas edukacines erdves, ugdymo formas ir metodus. Tam tikro metodo (ar kelių metodų derinio) pasirinkimą lemia pasirinktos mokyklos bendruomenės grupės poreikiai ir interesai, brandumas ir sugebėjimai, amžius, iniciatyvos veiklas organizuojančiojo kvalifikacija ir patirtis, jo gebėjimas laisvai kalbėti, panaudoti turimą mokymo medžiagą bei technines priemones.

METODINĖ MEDŽIAGA

1. Z. Javtokas. Sveikatos mokymas: mokymo formos ir metodai (1):

http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/Mokymo%20metodai.pdf.

2. Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centras. Mokyklų edukacinių erdvių konkursas:

https://www.lmnsc.lt/edukaciniu_erdviu_apziura_archyvas/

Galimos ir kitos ugdymo įstaigai aktualios iniciatyvos „Aktyviai, draugiškai, sveikai“ temos.

Per 600 gerosios paktikos pavyzdžių galima surasti Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro internetiniame tinklapyje. Maloniai kviečiame apsilankyti ir pasinaudoti mokyklų pateiktais pavyzdžiais, pasiūlytomis temomis bei idėjomis, kaip jas įgyvendinti.

http://smlpc.lt/lt/vaiku_sveikata/sveikata_stiprinanti_mokykla/geroji_patirtis.html

Iniciatyvos „Aktyviai, draugiškai, sveikai“
organizavimo rekomendacijų
ir metodinės medžiagos
2 priedas

**INFORMACIJOS APIE INICIATYVOS
„AKTYVIAI, DRAUGIŠKAI, SVEIKAI“ REZULTATUS
PATEIKIMO APRAŠAS**

(Mokymo įstaigos pavadinimas)

(Kontaktinio asmens vardas, pavardė, el. pašto adresas)

Iniciatyvos dalyviai (kiek klasių, grupių, mokinių ir mokytojų, tėvų ir kt. dalyvavo renginyje)

Iniciatyvos aprašymas

--

Iniciatyvos dalyvių ir žiūrovų įspūdžiai, atsiliepimai
--

--

Kitų institucijų – iniciatyvos partnerių – indėlis ir kt.

--

Su asmens duomenų naudojimo privatumo politika susipažinau.

(parašas)

Atskirai gali būti siunčiamos 2 kokybiškos iniciatyvą iliustruojančios nuotraukos.