



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

### ĮVADAS

Šiandieninei mokyklai teko susidurti su nemažais iššūkiais. Šių metų pradžioje prasidėjusi kova su Covid-19 virusu privertė ugdymo įstaigų bendruomenės narius pereiti dirbti nuotoliniu būdu, įdėti daug darbo ir pastangų, kad vaikai galėtų sklandžiai mokytis namuose, patirtų kuo mažiau streso ir įtampos. Kaip niekad svarbu tapo laikytis asmens higienos, saugaus atstumo, kosėjimo, čiaudėjimo etiketo, tuo pačiu stiprinti imunitetą, stengtis išlikti sveikam.

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) **antrą kartą** 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. **Inicatyva turi būti organizuojama vadovaujantis sveikatos apsaugos ministro - valstybės lygio ekstremaliosios situacijos valstybės operacijų vadovo sprendimais:**

- maksimaliai išnaudoti galimybes iniciatyvos organizavimui lauke. Jei lauke organizuojamas renginys kelioms grupėms, tarp dalyvių turi būti išlaikomas 1 metro atstumas;

- jei organizuojamas renginys uždaroje patalpose, neorganizuoti šventės kelioms klasėms/grupėms, būtina laikytis klasių/grupių izoliavimo principo. Prieš renginį ir jam pasibaigus, patalpos turi būti išvėdinamos ir išvalomos;

- užtikrinti, kad grupės/klasės renginyje uždaroje erdvėje dalyvaujantys pilnamečiai tretieji asmenys (pvz., tėvai (globėjai, rūpintojai), kai tarp dalyvių neišlaikomas 2 metrų atstumas, dėvėtų nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones) (toliau – kaukė). Kaukių leidžiama nedėvėti neįgalumą turintiems asmenims, kurie dėl savo sveikatos būklės kaukių dėvėti negali ar jų dėvėjimas gali pakenkti asmens sveikatos būklei. Kai darbuotojas negali dėvėti kaukės dėl savo sveikatos būklės, atsižvelgiant į profesinės rizikos vertinimo išvadą gali būti parenkamos kitos asmeninės apsaugos priemonės.

4. 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](http://www.smlpc.lt) ir [www.lmnsc.lt](http://www.lmnsc.lt).

5. Iniciatyvą rekomenduojama organizuoti **2020 m. rugsėjo–spalio mėnesiais**.

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

7. **Rekomenduojame iniciatyvą organizuoti kūrybiškai pasirenkant tinkamą laiką, vietą ir tematiką, prioritetą skiriant renginių organizavimui lauke, panaudojant turimas lauko klases ar kitas edukacines erdves.**

8. Iniciatyvos metu siūloma naudoti pačius įvairiausius sveikatos žinių perdavimo, įgūdžių ir įpročių formavimo būdus bei metodus, atitinkančius bendruomenės narių, ypač mokinių, amžių ir pasirengimo lygį.

9. Siūlome kiekvieną iniciatyvos savaitę skirti vienai (įstaigai aktualiai) sveikatinimo temai: pavyzdžiui, pirmą savaitę – judėjimo galiai, antrą – asmens ir burnos higienos svarbai ir t. t.

10. Savaitės tema turėtų būti iš anksto žinoma mokiniams, pedagogams, kitiems bendruomenės nariams. Temas galima skelbti įvairiomis komunikavimo priemonėmis: mokinių pagamintais plakatais, skrajutėmis, per mokyklos radiją, interneto svetainėje, elektroniniame žurnale ir t. t.

11. Šiose rekomendacijose siūlomos sveikatinimo temos, jų eiliškumas nėra privalomi. Tai tik pavyzdys, kaip mokykloje galėtų vykti iniciatyva.

12. 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 31 d., pateikia SMLPC Vaikų sveikatos stiprinimo skyriui elektroniniu paštu [diana.aleksejevaite@smlpc.lt](mailto:diana.aleksejevaite@smlpc.lt) .

13. SMLPC ir LMNSC iki 2020 m. lapkričio 9 d. savo interneto svetainėse [www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt) ir [www.lmnsc.lt](http://www.lmnsc.lt) pateikia apibendrintą informaciją apie iniciatyvos rezultatus.

14. 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](mailto:diana.aleksejevaite@smlpc.lt) , tel. (8 5) 236 0493.

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 darbiningumą. 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 pirmenybę teikiant edukacinėms erdvėms lauke (lauko stadionas, 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/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/vaiku\\_fizines\\_veiklos\\_piramide\\_.jpg](http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/vaiku_fizines_veiklos_piramide_.jpg)

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

4. Aerobikos ir šokio pratimai:

<https://www.youtube.com/watch?v=8fOp9wd1Ic>

<https://www.youtube.com/watch?v=COtk6Sm8M6o>

## ***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:

- maksimaliai išnaudoti galimybes veiktis vykdyti lauke.
- Iki renginio pradžios su bendruomene pasigaminti plakatus, 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](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/index.php?sid=102&tid=5557>

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](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/Metodine%20medziaga/2014%20MOK%20rekom%20mitybos%20skatinimas%202015%2001%2012.pdf>

5. Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centras. Sveiko gyvenimo būdo pasirinkimo piramidė

<http://www.ssus.lt/piramide.pdf>

## **ASMENS IR BURNOS HIGIENOS SVARBA**

Kaip niekad pandemijos metu ugdymo įstaigose svarbu yra laikytis asmens higienos, kosėjimo, čiaudėjimo etiketo, socialinio atstumo, tuo pačiu stiprinti imunitetą, stengtis išlikti sveikam.

Siūloma:

- Dar kartą pakalbėti apie virusus ir jų plitimą, kaip galima užsikrėsti Covid-19, kokios apsaugos priemonės svarbiausios;
- Priminti bendruomenės nariams kodėl svarbu laikytis asmens higienos, saugaus atstumo, kosėjimo, čiaudėjimo etiketo;
- Kaip taisyklingai plauti rankas;
- Kaip saugiai užsidėti ir nusiimti kaukę;
- Bendruomenės narius išmokyti ar priminti jiems, kaip tinkamai prižiūrėti kūną (ypač paaugliams), kaip taisyklingai ir kiek laiko valyti dantis.
- Informuoti, kaip teisingai išsirinkti rankų dezinfekantus, dantų pastą, kosmetinius gaminius.
- 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. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras. Užkrečiamos ligos. COVID-19.

<http://www.ulac.lt/ligos/C/covid-19>

2. Pasaulio sveikatos organizacija

<https://www.youtube.com/watch?v=i0ZabxXmH4Y>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Asmens higiena:

[http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu\\_info/Naudingi\\_patarimai/Asmens\\_higiena.pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/Asmens_higiena.pdf)

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

4. Lietuvos Respublikos odontologų rūmai. Apie vaikų dantis:

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

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

5. 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](http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/Ismokime_skaityti_kosmetiniu_gaminiu_etiketes.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 narius, 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. Klimatas ir sveikata.  
<http://www.smlpc.lt/index.php?sid=92>  
[http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Aplinkos%20sveikatos%20skyrus/COVID\\_19\\_HealthAdviceHotWeather\\_.pdf](http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Aplinkos%20sveikatos%20skyrus/COVID_19_HealthAdviceHotWeather_.pdf)
2. Lietuvos hidrometeorologijos tarnyba. Klimato kaitos priežastys ir pasekmės:  
<http://www.meteo.lt/lt/klimato-kaita>  
Alergija. Astma. Imunologija: <http://www.alergo.lt/>
3. Personalinė alergijos simptomų prognozavimo sistema: <http://pasyfo.lt/ziedadulkiu-prognoze/>
4. Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos  
<https://nvsc.lrv.lt/lt/uzkrečiamuju-ligu-valdymas/erkiu-pernesamos-ligos>

### **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 traumas.

- 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 sumušim, maksimaliai išnaudoti galimybes mokymus organizuojant lauke.
- 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\\_vaidu\\_s.pdf](http://www.smlpc.lt/media/image/Programos%20ir%20projektai/Methodines_rekomendacijos_vaidu_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](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>

### **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, maksimaliai išnaudoti galimybes pratimus vykdant lauke.
- 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://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Patarimai/Miegas\\_Evelina\\_Maziliauskait%C4%97.pdf](http://www.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](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 patiriamos 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 – kalbėtusi 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, maksimaliai išnaudojant galimybę pantomimą organizuojant lauke.
- Mokyklos skambutį 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 pradinį 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/](http://www.ssus.lt/lt/vaizdo_klipai/)

3. Žaidimas <https://eismopolis.lt/> (pagalba mokytojams)

### **ŽALINGŲ ĮPROČIŲ PREVENCIJA**

Žalingų įpročių, tokių kaip rūkymas, alkoholio, narkotikų, vaistų vartojimas, prevencija gali pasirodyti mažiau svarbi ikimokyklinio amžiaus vaikams, pradinį 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, kokį 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://1a25a355-a578-4749-8fc5-d5df368163ad.filesusr.com/ugd/d3b129\\_1337bb9553774933912618504e822202.pdf](https://1a25a355-a578-4749-8fc5-d5df368163ad.filesusr.com/ugd/d3b129_1337bb9553774933912618504e822202.pdf)

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://bpc.lrv.lt/lt/numeris-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](/lt/video_galerija/civilines_saugos_mokomieji_filmai.html)

#### **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](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.lmnc.lt/apziuros\\_konkursas/](https://www.lmnc.lt/apziuros_konkursas/)

**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://www.smlpc.lt/>

[http://smlpc.lt/lt/vaiku\\_sveikata/sveikata\\_stiprinanti\\_mokykla/geroji\\_patirtis.html](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.
---

--

**Atskirai gali būti siunčiamos 2 kokybiškos iniciatyvą iliustruojančios nuotraukos.**