|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tema** | Sveikatos stiprinimas | |
| **Pamokos idėja** | Augant svarbu suprasti, kad sveikata yra viena iš pagrindinių gyvenimo vertybių ir yra būtina individualiai ja rūpintis kasdien pritaikius dienos režimą ir turint sveikos gyvensenos įpročius. Atsižvelgiant į [gyvenimo įgūdžių bendrąją programą](https://www.emokykla.lt/bendrosios-programos/visos-bendrosios-programos/48?st=2) 7 klasės mokiniai turi gebėti saugoti savo ir kitų sveikatą, laikytis sveikos gyvensenos principų. | |
| **Sąvokos** | **Fizinis aktyvumas** – tai bet koks kūno judėjimas, reikalaujantis energijos sąnaudų, kurį sukelia skeleto raumenys, ir prisidedantis prie sveikatos stiprinimo.  **Miegas** – vienas iš pagrindinių žmogaus poreikių, kuris yra būtinas gerai savijautai, gyvenimo kokybei ir darbingumui dienos metu.  **Sveika gyvensena** – tai kasdienis gyvenimo būdas, kuris stiprina ir tobulina organizmo rezervines galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam, išsaugoti ar net gerinti savo sveikatą. | |
| **Įgūdžiai** | Atsižvelgiant į [socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijos raidos aprašą](https://www.emokykla.lt/upload/EMOKYKLA/BP/kompetencijos/SESG%20kompetencija.pdf):   1. apibūdina asmens elgesio daromą įtaką sveikatai; 2. atpažįsta dėl asmens elgesio iškilusias sveikatos problemas; 3. stengiasi būti teigiamu pavyzdžiu jaunesniems žmonėms; 4. paaiškina, kaip gali prisiimti atsakomybę dėl asmeninės ar kitų sveikatos. | |
| **Tikslas** | Ugdyti mokinius laikytis dienos ir poilsio režimo suprantant jų įtaką mokymosi efektyvumui, sveikatai ir bendrai gerovei. | |
| **Uždaviniai** | 1. Supažindinti su pagrindiniais mokinio dienos režimo elementais (mokymasis, veikla, poilsis, mityba ir miegas). 2. Ugdyti mokinių tinkamo dienos režimo laikymąsi kasdieniame gyvenime. | |
| **Trukmė** | 45 min. | |
| **Pamokos pavadinimas** | Sveikatos stiprinimas – mokinio dienos ir miego režimas | |
| **Priemonės** | * Projektorius * Kompiuteris * Balti popieriaus lapai ir rašymo priemonės | |
| PAMOKOS EIGA | Pamokos planą sudaro septynios dalys:   1. temos atskleidimas (išsiaiškinama, ką mokiniai jau žino) – 5 minutės; 2. temos analizė (turimos žinios papildomos naujomis) – 15 minučių; 3. praktika (naujos žinios pritaikomos praktiškai) – 10 minučių; 4. refleksija (gautos žinios apibendrinamos) – 10 minučių; 5. pritaikymas (naujos žinios susiejamos su pritaikymu realiame gyvenime po pamokos) – 5 minutės; 6. skaitmeniniai šaltiniai (skaidrės, vaizdo įrašai); 7. rekomenduojama literatūra (nuorodos į informaciją, su kuria rekomenduojama susipažinti prieš pamoką). | |
| 1. TEMOS ATSKLEIDIMAS | Pasirinktinai užduodami klausimai siekiant sužinoti, ką mokiniai jau žino apie dienos režimą ir jo naudą, kokių turi įpročių:   * ar žinote, kas yra dienos režimas; * ar žinote, kuo dienos režimas naudingas sveikatos stiprinimui; * kokio dienos režimo laikotės patys, kaip sekasi jį palaikyti, kada ir kodėl nepavyksta išlaikyti stabilaus dienos režimo. | |
| 2. TEMOS ANALIZĖ | **EIGA** | **REKOMENDUOJAMAS TURINYS** |
| DIENOS REŽIMAS | |
| Paaiškinama, kas yra dienos režimas, kokia yra dienos režimo esmė. Mokiniams pristatoma, kokie pagrindiniai elementai sudaro mokinio dienos režimą (skaidrė Nr. 2).  Pasirinktinai galima paklausti:   * ar visiems reikia skirti vienodą laiko tarpą kiekvienam elementui, * kokia dienos režimo nauda. | Rekomenduojama akcentuoti, kad dienos režimo esmė yra racionalus darbo ir poilsio kaitaliojimas. Tinkamai suplanuotas dienos režimas gerina žmogaus darbingumą, savijautą, atitolina nuovargį, saugo sveikatą.  Svarbu paminėti, kad dienos režimas nėra susijęs tik su miegu ir poilsiu. Pagrindiniai mokinio dienos režimo elementai:   * mokymasis mokykloje ir namuose; * užklasinė ir darbinė veikla; * aktyvus poilsis kuo daugiau laiko praleidžiant gryname ore; * reguliari ir visavertė mityba; * fiziologiškai visavertis miegas.   Rekomenduojama paminėti, kad labai svarbu yra išlaikyti dienos režimo balansą – visos šios veiklos turi būti atliekamos nustatytu laiku ir trukti tam tikrą laiką. Jų rekomenduojama trukmė ir išdėstymas priklauso nuo vaiko amžiaus, sveikatos būklės ir kitų individualių veiksnių. Jei kuris nors komponentas pailginamas, pavyzdžiui, mokymasis, nukenčia kiti. |
| MOKYMASIS IR DARBINĖ, UŽKLASINĖ VEIKLA | |
| Kalbant apie mokymąsi ir darbinę, užklasinę veiklą, pirmiausia galima mokinių paklausti:   * kokia organizmo sistema dirba intensyviai, kai yra mokomasi; * kokiu metu mokytis geriausia; * kada reikėtų atlikti namų darbus.   Su mokiniais aptariama, kuris dienos metas yra tinkamiausias aktyviai protinei veiklai (mokymuisi ir užklasinei veiklai), kodėl būtent tuo metu protas labiausiai dirba (skaidrė Nr. 3). | Rekomenduojama akcentuoti, kad didžiausias krūvis tenka mokinio nervų sistemai, dėl to režimas turi būti sudarytas taip, kad mokymasis namuose ir mokykloje sutaptų su didžiausiu nervų sistemos pajėgumu dirbti (10–12 val. ir 16–18 val.).  Svarbu paminėti, kad namų užduotis mokiniai turėtų atlikti papietavę ir pabuvę gryname ore 1,5–2 val., esant antrajam darbingumo periodui. Poilsis neturėtų būti pasyvus, nes nervų sistemos pajėgumas greičiausiai grįžta vieną veiklą keičiant kita, t. y. sportas, judrūs žaidimai, netgi nesunkus fizinis darbas yra tinkamiausias poilsis po protinės veiklos. |
| FIZINIS AKTYVUMAS | |
| Pasirinktinai galima mokinių paklausti:   * kiek laiko per dieną mokiniai turėtų praleisti užsiimdami fiziškai aktyviomis veiklomis; * kokiomis fiziškai aktyviomis veiklomis mokiniai užsiima.   Su mokiniais aptariama kasdienio fizinio aktyvumo būtinybė ir nauda jų sveikatai (skaidrė Nr. 4). | Siūloma akcentuoti, kad mokiniams yra būtinas aktyvus poilsis gryname ore: vos 30 minučių per dieną pasivaikščiojimas gryname ore gali būti naudinga sveikatai, tačiau iš tiesų yra būtina per dieną praleisti bent 1 valandą užsiimant fiziškai aktyviomis veiklomis.  Galima pabrėžti, kad 5–8 kl. mokiniams gryname ore reikėtų praleisti 2,5–3 val.  Rekomenduojama paminėti fizinio aktyvumo naudą sveikatai:   * pagerėja nuotaika, nes fizinės veiklos metu organizme gaminami laimės hormonai; * palaikoma gera kūno forma ir taisyklinga laikysena; * pagerėja miegas; * užsiimant fiziškai aktyvia veikla stiprinama širdis, ištvermė ir raumenų jėga. |
| POILSIS | |
| Pasirinktinai užduodami klausimai:   * kokie mėgstamiausi jų poilsio būdai; * kas yra tinkamas ir netinkamas poilsis.   Mokiniams pristatomos tinkamo poilsio galimybės ir trukmė (skaidrė Nr. 5). | Rekomenduojama akcentuoti, kad atliekant namų darbus jaunesniems mokiniams kas 20–25 min., o vyresniems kas 35–40 min. reikia daryti pertraukas. Pertraukėlių metu reikėtų pajudėti, pasižvalgyti pro langą į tolį. Rekomenduojama pradėti rengti pamokas ne nuo sunkiausios užduoties, bet nuo vidutinio sunkumo ir trukmės.  Galima paminėti, kad žiūrint televizorių, žaidžiant kompiuteriu, išmaniuoju telefonu reikia sukaupti dėmesį, todėl padidėja centrinės nervų sistemos, regos ir klausos organų krūvis, tad ši veikla nėra poilsis, ją rekomenduojama riboti iki 1,5–2 val. per parą. |
| MIEGAS | |
| Pasirinktinai užduodami klausimai:   * kiek laiko mokiniai skiria miegui per parą; * kas yra geras miegas; * kas gali padėti palaikyti gerą miego kokybę.   Mokiniai supažindinami su gero miego samprata, tinkama miego trukme ir patarimais, padėsiančiais palaikyti gerą miego kokybę (skaidrė Nr. 6). | Siūloma atkreipti dėmesį, kad miegas yra reikalingiausias ir geriausias pasyvus poilsis. Tik gerai išsimiegojęs asmuo yra budrus, žvalus ir darbingas. Gerai jis išsimiega tada, kai greitai užmiega, miega giliai ir ramiai tiek, kiek rekomenduojama jo amžiui.  Svarbu paminėti, kad 11–14 metų vaikai turėtų miegoti apie 9–9,5 val. per parą.  Rekomenduojama paminėti patarimus, kurie padės kokybiškai išsimiegoti:   * porą valandų prieš miegą vengti išmaniųjų telefonų, kompiuterių ar televizoriaus žiūrėjimo, nes jų ekrano skleidžiama mėlynoji šviesa prastina miego kokybę; * paskutines valandas prieš miegą reikia užsiimti raminančiomis veiklomis, pavyzdžiui, meditacija, knygų skaitymu ar raminančios muzikos klausymu. Tai padės geriau atsipalaiduoti ir pasiruošti miegui; * dienos metu būtina nepamiršti fizinio aktyvumo, tai padės nuraminti per dieną susikaupusias neigiamas emocijas ir išgyvenimus; * maitintis subalansuotai ir reguliariai, vengti riebaus maisto prieš miegą; * susikurti patogią miegojimo aplinką ir išlaikyti tinkamą miego higieną: kambaryje palaikyti apie 17–18 laipsnių temperatūrą bei tamsą, lovą naudoti tik miegui, nelaikyti išmaniųjų įrenginių arti lovos; * laikytis nusistatyto dienos režimo – stengtis eiti miegoti, keltis, sportuoti, valgyti tuo pačiu metu, išgirdus žadintuvą iš karto lipti iš lovos. |
|  | SVEIKA MITYBA | |
| Pasirinktinai mokiniams užduodami klausimai apie sveiką mitybą:   * kiek kartų per dieną reikia valgyti; * kokiu periodiškumu reikia valgyti; * kokios sveikatai palankios mitybos taisyklės; * kiek vandens reikia išgerti per dieną.   Mokiniams pristatomos sveikos mitybos rekomendacijos ir subalansuotos mitybos taisyklės (skaidrės Nr. 7 ir 8). | Rekomenduojama akcentuoti, kad mokinys, mokykloje nevalgantis pusryčių, namuose privalo papusryčiauti. Rekomenduojama valgyti 4 kartus per dieną kas 3,5–4 val. Mokykloje mokinys turi bent kartą pavalgyti šilto maisto. Jei nėra galimybės valgyti pietų, rekomenduojama mokykloje bent užkąsti, kitaip susidarys per ilgas 6–7 val. laiko tarpas tarp valgymų, ilgainiui galintis nulemti virškinimo sistemos sutrikimus.  Siūlome atkreipti dėmesį į mokinių sveikos mitybos taisykles:   * bent kelis kartus per dieną valgyti daržovių ir vaisių, ypač šviežių; * rekomenduojami maisto produktai, turintys mažai cukraus; saldžius gėrimus, saldumynus reikėtų vartoti tik retai ir mažai; * valgyti liesą mėsą, ankštines daržoves, žuvį, paukštieną; * kelis kartus per dieną valgyti viso grūdo duonos, kruopų, makaronų; * gerti pakankamą skysčių kiekį (bent 1,5–2 litrus vandens per dieną); * valgyti nesūrų maistą. |
| 3. PRAKTIKA | Rekomenduojama kartu su mokiniais susidėlioti savo dienos rutiną pagal skaidrėje Nr. 9 pateiktą pavyzdį. Kiekvienas mokinys turėtų susidėlioti savo dieną pagal individualius pomėgius, užklasinę veiklą, pamokų laiką ir t. t.  Siūloma aptarti, kada gali kilti iššūkių laikantis dienos rutinos, kas gali nepavykti ir kaip iškilusios problemos bus sprendžiamos, kam dienos metu gali būti skiriama per mažai ar per daug laiko. | |
| 4. REFLEKSIJA | Klausimai mokiniams:   * ką naujo šiandien sužinojote; * kas labiausiai įsiminė; * kokių jausmų ir minčių kilo užsiėmimo metu. | |
| 5. PRITAIKYMAS | Mokinių prašoma pildyti dienos ir poilsio lavinimo kalendorių (skaidrė Nr. 10) pagal kalendoriaus pildymo taisykles:   * dienos pabaigoje reikia prisiminti, kurias užduotis pavyko įgyvendinti, ir jas pažymėti pliusu; * savaitės pabaigoje reikia suskaičiuoti, kiek pliusų surinkta, ir įrašyti skaičių į langelį; * pagalvoti ir papasakoti artimiesiems, ką galima padaryti geriau, kad būtų surinkta daugiau pliusų; * kalendorių reikia žymėti tol, kol bus surinkti visi įmanomi pliusai ir išsiugdyti sveiki dienos ir miego režimo įpročiai. | |
| 6. SKAITMENINIAI ŠALTINIAI | Skaidres galima rasti čia: [[mokinio dienos režimo skaidrės 7 kl.](https://www.vilniussveikiau.lt/wp-content/uploads/2023/09/Pamkos-pristatymas-bendros-sveikatos-taisykles-dienos-rezimas_7-kl.pptx)](https://www.vilniussveikiau.lt/wp-content/uploads/2023/09/Pamkos-pristatymas-bendros-sveikatos-taisykles-dienos-rezimas_7-kl.pptx) | |
| 7. REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA | Sveikatos apsaugos ministerijos parengta informacija:   * [Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos visoms amžiaus grupėms](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/BENDROSIOS_FA_REKOMENDACIJOS_pap_%20vaik%C5%B3%20fa%20rekomendacijomis%20(1).pdf); * [Sveikatai palankios mitybos rekomendacijos](https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveikos-mitybos-rekomendacijos).   Higienos instituto parengta informacija:   * [2020 m. mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimas](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/HI-Vaik%C5%B3-2020.pdf).   Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengta informacija:   * „[Sveikatai palanki mokymosi aplinka](http://www.smlpc.lt/print.php?lang=1&sid=145&tid=1625)“.   Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro parengta informacija:   * „[Sveikatai palankių įgūdžių formavimas](http://www.vilniussveikiau.lt/elgesys-ir-sveikata-kaip-formuoti-sveikatai-palankius-iprocius-ir-gyventi-sveikiau-ir-ilgiau/)“; * „[Kokybiško miego rekomendacijos“;](http://www.vilniussveikiau.lt/wp-content/uploads/2020/08/Rekomendacijos-vaikams.-Kaip-sald%C5%BEiai-i%C5%A1simiegoti-5-8-kl..pdf) * „[Kokybiško poilsio rekomendacijos](https://www.vilniussveikiau.lt/ar-tikrai-zinome-kas-yra-poilsis/)“. | |