



Visuomenės sveikatos specialistės **SVEIKATINIMO RENGINIŲ NAUJIENLAIŠKIS**

Šiaulių Dainų progimnazija, 2024 m. SAUSIS (Nr. 1)

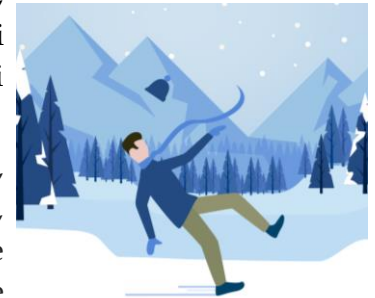
Kartu formuokime palankius sveikatai
įgūdžius ir įkvėpkime gyventi sveikiau!

PUG 1, PUG 2, PUG 3 ugdytiniais vyko veiklos „Žiemos džiaugsmas ir pavojai“.

Būkite budrūs – nepatirkite žiemos traumų!

Žiemos laikotarpis džiugina galimybe pramogauti gamtoje, smagiai slidinėti, pasivartyti sniege, pasivažinėti rogėmis, čiuožti pačiužomis. Tačiau žemei pasidengus sniegu, takeliams ir šaligatviams ledu, paspaudus šaltukui žiema gali atnešti ir rūpesčių: padaugėja traumų, sveikatos sutrikimų.

Kad nesušaltumėte ir nepatirtume žiemos traumų: avėkite batus grublėtu padu, nepamirškite kepurės ir pirštinių, šaltame ore daugiau judėkite (judinkite kojų, rankų pirštus, veido raumenis), atsargiai vaikščiokite šaligatviais, atsargiai eikite per gatvę, lipdami laiptais laikykitės už turėklų, eidami slidžiu keliu nelaikykite rankų kišenėse, nes tai trukdo išlaikyti koordinaciją, o griūvant – amortizuoti smūgį.



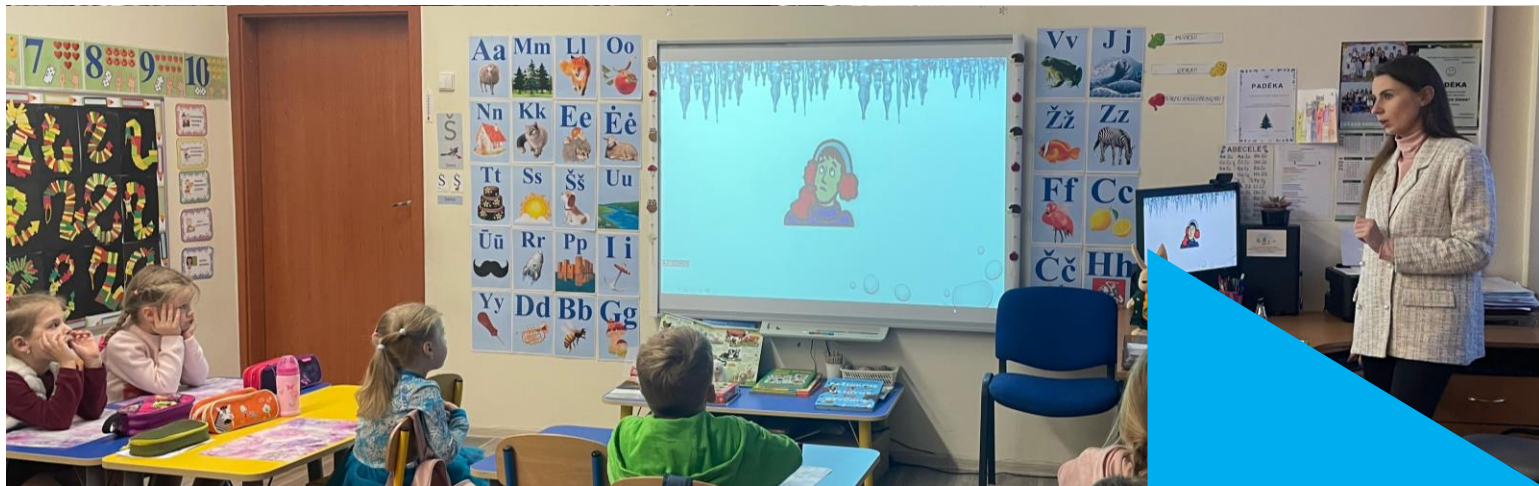
8a, 8b, 8c, 8d, 8e klasių mokiniai dalyvavo klasių valandėlėse „Alkoholis – pavojus sveikatai“.

Būkite teigiamas pavyzdys!

Alkoholis lėtina kūną ir keičia smegenų cheminį balansą. Šie pokyčiai smegenyse gali paveikti: nuotaiką, energijos lygį, susikaupimą, atmintį. Alkoholis daro įtaką sprendimų priėmimui ir gali lemti: rizikingą elgesį, padidėjusią agresiją, savęs žalojimą. Tarp alkoholi vartojančių asmenų dažnesni kepenų pažeidimai, kasos sutrikimai, širdies ir kraujagyslių sistemos ligos, inkstų, šlapimo takų uždegiminės ligos, didesnė rizika susirgti mažiausiai 7 rūšių vėžiu.

Stebėkite vaiko socialinį elgesį, domėkitės, su kokiais draugais ir kokioje aplinkoje leidžia laiką, stebėkite mokymosi pasiekimus. Formuokite neigiamą vaikų požiūrį į alkoholio vartojimą. Užsiimkite bendra šeimos veika, kuri stiprina tarpusavio ryšį.





Priešmokyklio ugdytojų grupių ugdytiniai veiklose dalijosi savo patirtimi, kaip žiemą mėgsta leisti laisvalaikį ir pramogauti gamtoje.



VEIKLOS „Žiemos džiaugsmas ir pavojai“

PUG 1
PUG 2
PUG 3
ugdytiniai



Vaikai susipažino su pavojais, kurie gali tykoti žiemą, ir visi kartu aptarė, kaip jų išvengti.

Ugdytiniai atliko individualias užduotes, įtvirtindami žinias apie saugų elgesį žiemos metu.



KLASĖS VALANDĖLĖS

„Alkoholis – pavojus sveikatai“

8a, 8b, 8c, 8d, 8e kl. mokiniams

- ▲ Mokiniai žaisdami žaidimą „Tiesa ar mitas?“ diskutavo apie neigiamą alkoholio poveikį žmogaus emocinei bei fizinei sveikatai, išvaizdai.
- ▲ Žiūrėdami prevencinius filmukus aptarė neigiamas alkoholio vartojimo pasekmes ne tik patiems alkoholį vartojantiems žmonėms, bet ir artimiesiems, kitiems aplinkiniams žmonėms.
- ▲ Mokiniai išbandė alkoholio poveikį imituojančius akinius „Neblaivus ir pavojingas“, kuriuos užsidėjus patiriamas vaizdo iškraipymas, suvokimo praradimas, kontrolės trūkumas ir įsitikino, kaip sudėtinga atlikti įprastus veiksmus.
Mokiniai pritarė, kad alkoholio vartojimas gali būti susijęs su nelaimingais atsitikimais kelyje ir vandenyje, traumomis, sužalojimais buityje, darbe, nusikalstama veika.



Visuomenės sveikatos specialistė Gintarė Jasiulytė

El. paštas gintare.jasiulyte@sveikatos-biuras.lt, mob. tel. + 370 672 50 757