**UŽDUOTYS 1–4 KLASĖMS**

**1. UŽDUOTIS**

**Komandos prisistatymas (visa komanda)**

**2. TEORINĖ UŽDUOTIS (tik vaikai)**

1. Kiek valandų rekomenduojama miegoti 7-12 metų amžiaus vaikui?

 5 – 7 valandas

 6 – 8 valandas

 13 –16 valandų

**Atsakymas: 9 – 11 valandų**

 2. Kaip taisyklingiausia nešioti kuprinę, kad neiškryptų stuburas ?

 Rankoje

 Pakaitomis tai ant kairiojo, tai ant dešiniojo peties

 **Atsakymas:** **Ant abiejų pečių**

 Ant vieno peties

3. Kiek stiklinių vandens rekomenduojama išgerti per dieną žmogui, remiantis sveikos mitybos piramidės rekomendacijomis ? (stiklinės talpa 250 ml.) Įrašykite kiek tai sudaro litrų.

 4 stiklinės ... litrų vandens

 **Atsakymas: 8 stiklinės ... litrų vandens**

 12 stiklinių ... litrų vandens

 2 stiklinės ... litrų vandens

 4. Vitaminas A yra labai svarbus mūsų regėjimui, odai ir imunitetui stiprinti. Kokia daržovė yra pagrindinis šio vitamino šaltinis ?

 Bulvė

 Svogūnas

 Kopūstas

 Ridikėlis

 Agurkas

**Atsakymas: Morka**

 Pomidoras

 Česnakas

5. Karšta vasaros diena. Kuriuo dienos metu nerekomenduojama kaitintis saulėje, nes jos spinduliai būna patys pavojingiausi ?

 Nuo 8 iki 11val.

**Atsakymas: Nuo 11 iki 15val.**

 Nuo 15 iki 17 val.

 Nuo 17 iki 20 val.

**3. PRAKTINĖ UŽDUOTIS (tik vaikai)**

Iškylaujate gamtoje, jūsų draugas susižeidė kelį ir teka kraujas. Suteikite pirmąją pagalbą. Savo krepšyje turite binto, užkandžių, sulčių, mineralinio vandens. Netoli yra ežeras.

**Atsakymas: nuplauti mineraliniu vandeniu,**

 **užrišti bintu,**

 **pakelti koją į viršų.**

**4. UŽDUOTIS ŽMOGAUS SAUGOS TEMA (tik vaikai)**

Keptuvėje užsidegė riebalai. Kaip užgesinti užsidegusius riebalus?

 Užpilti šaltu vandeniu

 Užpilti karštu vandeniu

**Atsakymas: Išjungti viryklę**

 Dar įpilti aliejaus

**Atsakymas:** **Uždengti dangčiu**

 Palaukti kol riebalai sudegs

 **5. JUDRIOJI UŽDUOTIS (tik vaikai)**

Ėjimas ančiuku. Komandos nariai sustoja vorele vienas už kito. Gavę ženklą, pirmasis narys ančiuko ėjimu, nueina iki atžymos. Ją apeina ir atbėga, ranka paliečia kitą komandos narį, kuris daro tą patį ką darė pirmasis ir taip atlieka visi nariai. Laimi komanda, kuri pirmoji atlieka užduotį.

**6. KOMANDŲ KAPITONŲ RUNGTIS**

 Užrištomis akimis atpažinti vaisius ir daržoves:

 Česnakas

 Burokėlis

 Morka

 Obuolys

 Svogūnas

 Paprika

**7. UŽDUOTIS MOKYTOJUI IR SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTUI**

**Į mokyklą atvyko sušalęs vaikas – mokytojų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų veiksmai..**

**ATSAKYMAS** (vertinant mokytojų ir VSP specialistų atsakymus, nebūtina reikalauti tikslaus aprašymo, svarbu, kad jų nurodyti veiksmai neprieštarautų pateiktam atsakymui).

1. Padėti nusirengti ir nusiauti.

2. Patikrinti ar nėra nušalimo požymių:

kurios nors kūno dalies nejautrumas (sustingimas);

• staigus odos pabalimas, virpėjimas;

• odos paraudimas (šviesiaodžių) arba papilkėjimas (tamsiaodžių);

• pūslės;

• tinimas arba jautrumas;

• pažeistų vietų nejautrumas skausmui;

• išbalusi, pageltusi, vašką primenanti oda;

• kietai sušalę audiniai.

3. Jei pastebėti nušalimo požymiai suteikti pirmąją pagalbą

● šildyti pažeistą vietą spausdami delnu arba priglaudę prie kitų šiltų kūno vietų;

● ant veido, ausų, nosies uždėkite paties nukentėjusiojo arba kito žmogaus delnus;

● jei nušalo rankos, atsekite nukentėjusiojo megztinį ir jo rankas priglauskite prie kūno, po to užsekite megztinį, kad žmogus neprarastų šilumos;

● jei nušalo pėdos, nuaukite nukentėjusiojo batus ir kojines, jo pėdas padėkite ant kito asmens kūno;

● atlaisvinkite arba nuvilkite veržiančius drabužius ir nuimkite bet kokius papuošalus;

● uždenkite nukentėjusįjį apklotu ar kitokia sausa medžiaga; kuo daugiau mankštinkite jį, tačiau stenkitės, kad pažeistų vietų nepažeistumėte dar labiau;

● pamerkite nušalusią kūno dalį į kambario temperatūros vandenį, nukentėjusiajam duokite gerti karštos arbatos ar kavos;

● atsargiai nusausinti pažeistą vietą ir uždėkite tvarstį;

● organizuokite nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.

4. Jei nėra nušalimo požymių pasodinti šiltoje vietoje.

5. Duoti šiltų gėrimų.

6. Apgaubti šiltu apklotu ar drabužiu.

7. Stebėti ar vaikas nepradeda sirgti.