**UŽDUOTYS 5–6 KLASĖMS**

**1. UŽDUOTIS**

**Komandos prisistatymas**

**2. UŽDUOTIS – TESTAS, VIKTORINA, KLAUSIMAI IR ATSAKYMAI SVEIKOS GYVENSENOS TEMATIKA**

Testas ,,Sveika gyvensena“

1. Nuveskite rodykles nuo sakinių prie sąvokų SVEIKA ir NESVEIKA:

Rūkymas

Daržovių ir vaisių valgymas

Sporto būrelių lankymas

Važinėjimas dviračiu be šalmo

Energinių gėrimų vartojimas SVEIKA

Grūdinimasis šaltu vandeniu

Pusryčių valgymas

Mankšta rytais

Važinėjimas riedučiais su apsaugos priemonėmis NESVEIKA

Barniai su klasės draugais

Dantų valymas 2–3 kartus per dieną

Miegas 5–6 val.

Darbas kompiuteriu 2–3 val.

Pasivaikščiojimai gryname ore

2. Mineralinių medžiagų žmogaus organizmui reikia nedaug, bet jos yra būtinos, nes įeina į visų organizmo audinių sudėtį, dalyvauja vykstant medžiagų apykaitai. Žmogaus organizmas su maistu turėtų gauti 15 mikroelementų. Svarbiausi jų natris, kalis, kalcis, fosforas ir geležis.

Kokio elemento trūkstant vystosi mažakraujystė?

**Atsakymas: GELEŽIES.**

3. Pažymėkite teisingą sakinį **:**

* Burnos sveikata gerina bendrą organizmo būklę, ją išsaugoti padeda tinkama mityba, burnos higiena, reguliarūs apsilankymai pas odontologą.
* Burnos sveikata gerina bendrą organizmo būklę, ją išsaugoti padeda tinkama mityba ir burnos higiena.
* Burnos sveikata gerina bendrą organizmo būklę, ją išsaugoti padeda burnos higiena ir reguliarūs apsilankymai pas odontologą.

**Atsakymas:**

* **Burnos sveikata gerina bendrą organizmo būklę, ją išsaugoti padeda tinkama mityba, burnos higiena, reguliarūs apsilankymai pas odontologą.**

4. Kiek laiko reikia kasdien būti fiziškai aktyviam, kad augtum sveikas?

 a. Ne mažiau kaip 1 val.

 b. Ne mažiau kaip 2 val.

 c. Ne mažiau kaip 3 val.

**Atsakymas:**

 **a. Ne mažiau kaip 1 val.**

5. Kas itin svarbu darbo ir poilsio režimui?

 a. Miegas.

 b. Kuo trumpesnis laikas, praleistas prie kompiuterio.

 c. Fizinės ir protinės veiklos kaitaliojimas.

**Atsakymas:**

**c. Fizinės ir protinės veiklos kaitaliojimas.**

**3. JUDĖJIMO UŽDUOTIS**

**Estafete: *Bėk greičiau, šok aukščiau.***

***Priemonės***: 3 žymekliai (2 m atstumu), 1 šokdynė.

***Eiga:*** išsirikiavę visi komandos nariai laukia signalo pradėti. Pirmieji komandų nariai bėga prie pirmo žymeklio, ten pasiima po šokdynę, 5 šuoliukais kaire koja pasiekia antrą žymeklį. Nuo antro žymeklio 5 šuoliukais dešine koja pasiekia trečią žymeklį. Jį apibėga. Bėgdami atgal prie pirmo žymeklio palieka šokdynę ir grįžta į komandą. Visi kiti nariai daro tą patį. Laimi komanda, viską dariusi tiksliai ir greičiausiai įveikusi šią užduotį.

**4. KOMANDŲ KAPITONŲ RUNGTIS**

**(Judėjimo, pažintinės, loginės ir panašios užduotys).**

Nubėgti iki stalo, kur padėtas lapas su klausimu (aprašymu), parašyti atsakymą ir atiduoti vertinimo komisijai

**Kas tai?**

**„Labai paprastas, bet unikalus takusis kūnas. Skaidrus, bespalvis, paprastai neturintis skonio ir kvapo, be jo negalime išgyventi nė dienos.“**

**Atsakymas: VANDUO.**

**5. PRAKTINĖ UŽDUOTIS SVEIKOS GYVENSENOS KLAUSIMAIS**

**(debatai, sprendimų priėmimas grupėje ir kita)**

Prasidėjo žiema, mes vis dažniau peršąlame. Išvardinkite, ką reikia daryti siekiant išvengti peršalimo?

**Atsakymas:**

* **Vartoti įvairias imunitetą stiprinančias priemones: česnaką, ežiuolę, imbiero preparatus, vitaminą C, medų.**
* **Grūdinti organizmą**
* **Vengti atsparumą mažinančių situacijų.** Labai svarbu neperšalti, vengti didelių oro temperatūros skirtumų ir skersvėjų, ypač jei esate sušilę.
* **Palaikyti gerą patalpų mikroklimatą.** Patalpose turėtų būti ne per šalta ir ne per šilta.
* **Tinkamai rengtis.** Drabužiai, liečiantys kūną, turėtų būti iš natūralaus pluošto, nes tik tokie geriausiai padeda išsaugoti šilumą.
* **Laikytis asmens higienos.** Geriausia priemonė, norint išvengti ligų, plintančių oru, yra rankų plovimas.

**6. UŽDUOTIS ŽALINGŲ ĮPROČIŲ PREVENCIJOS TEMA**

Įsivaizduokite pažįstamus žmones, kurie rūko, ir išvardinkite, ką pastebite bendraudami su tabako produktus vartojančiais žmonėmis?

Kokių sveikatos problemų jie gali turėti, jei pradėjo rūkyti prieš mėnesį, prieš 5 metus?

1...................................................................................................................................

2...................................................................................................................................

3...................................................................................................................................

4...................................................................................................................................

5...................................................................................................................................

6...................................................................................................................................

**Atsakymas:**

* **Iš burnos sklinda nemalonus kvapas;**
* **Drabužiai turi nemalonų kvapą, ant jų atsiranda tabako dėmių;**
* **Pageltę dantys;**
* **Iš veido atrodo vyresni;**
* **Turi kvėpavimo problemų;**
* **Barzda ir ūsai pageltę nuo dūmų.**

**Jei pradėjo rūkyti prieš mėnesį – kosulys, dusulys; prieš 5 metus – vėžiniai susirgimai, plaučių, širdies ligos.**

**7. UŽDUOTIS ŽMOGAUS SAUGOS TEMA**

**(saugus eismas, pirmoji pagalba, elgesys su nepažįstamais žmonėmis ir kita).**

**Paaiškinti, ką reikia daryti tokioje situacijoje:**

Iškyla gamtoje. Visi bėgioja, žaidžia, staiga jūsų draugas susmunka ir ~~iš skausmo~~ negali paeiti, skundžiasi skausmu čiurnoje. Aplink suaugusiųjų nėra. Kaip padėti draugui?

**Atsakymas:**

**Reikia uždėti šaltą kompresą ir kryžmai sutvarstyti, saugiai pernešti „kėdute“ (nebūtina). Tvarstis turi nesmukti, jis turi laikytis tvirtai, koja per čiurną neturi judėti. Nukentėjusįjį pernešti „kėdute“ (nebūtina).**

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

**Numatomas mokinių turistinis žygis dviračiais – 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. Patikrinti mokinių amžių, nes žygiuose dviračiais gali dalyvauti vaikai nuo 12 metų, o jeigu vaikai yra išklausę papildomą mokymo kursą ir turi mokyklos išduotą pažymėjimą – ne jaunesni kaip 10 metų;

2. Patikrinti, kokiai fizinio pajėgumo grupei priskirti mokiniai, nes vaikai, nepriskirti pagrindinei medicininei fizinio pajėgumo grupei arba turintys specialiųjų ugdymosi poreikių, dviejų dienų ir ilgiau trunkančiuose turizmo renginiuose gali dalyvauti tik su gydytojo leidimu.

3. Pasirūpinti, kad mokyklos vadovas skirtų turizmo renginio vadovą (-us). Vaikų grupei, dalyvaujančiai turizmo renginiuose, švietimo teikėjas skiria turizmo renginio vadovą. Didesnėms nei 15 vaikų grupėms skiriami 2 turizmo renginio vadovai.

4. Parengti programą, dalyvių sąrašą.

5. Turėti mokyklos direktoriaus patvirtintą turizmo renginio programą, dalyvių sąrašą.

6. Turizmo renginio vadovas, užtikrindamas turizmo renginių vaikų saugumą:

6.1. rengdamas žygio, ekskursijos, išvykos programą numato detalų maršrutą (atsižvelgia į dalyvių amžių, jų pasirengimo lygį ir fizinę būklę, nustato išvykimo, atvykimo vietą ir laiką, nakvynės vietą);

6.2. švietimo teikėjo nustatyta tvarka apie vykdomą turizmo renginį informuoja vaikų tėvus;

6.3. supažindina grupės narius su pirmosios pagalbos teikimu ir naudojimusi pirmosios pagalbos vaistinėle, saugaus eismo taisyklėmis, aplinkosaugos, priešgaisrinės saugos bei elgesio vandenyje reikalavimais. Saugos instruktažus su vaikais registruoja tam skirtame žurnale (priedas);

6.4. vadovaudamasis patvirtinta turizmo renginio programa užtikrina vaikų saugą renginio metu, moka suteikti pirmąją medicinos pagalbą;

6.5. susidarius situacijai, gresiančiai vaikų saugai, pakeičia maršrutą, sustabdo arba nutraukia turizmo renginio vykdymą.