

# SVEIKA GYVENSENA UGDYMO PROCESĖ

Biologijos mokytoja metodininkė  
Virginija Petrošienė,  
Ariogalos gimnazija



# KIEKVIENAS MOKYTOJAS GALI PADĖTI MOKINIUI IR SAU GYVENTI SVEIKIAU

**savo pamokos metu pasidomėjęs  
ar jis pats ir mokiniai:**

- nėra ištroškę;
- taisyklingai sėdi;
- gerai mato;
- nėra sustresavę ir pervargę.

# VANDENS REIKŠMĖ



- Ištroškęs mokinys ir mokytojas negali maksimaliai mąstyti, nes jų smegenis turėtų sudaryti 80 % vandens.
- Tik vanduo ištirpina suvirškintas maisto medžiagų daleles ir per kraują išnešioja į visas kūno ląsteles, gaunama energija protiniam ir fiziniam darbui atlikti.

**TAI SVARIOS PRIEŽASTYS, KURIOS VERČIA  
PASIDOMĖTI AR ESAME IŠTROŠKĘ**

# REKOMENDACIJA

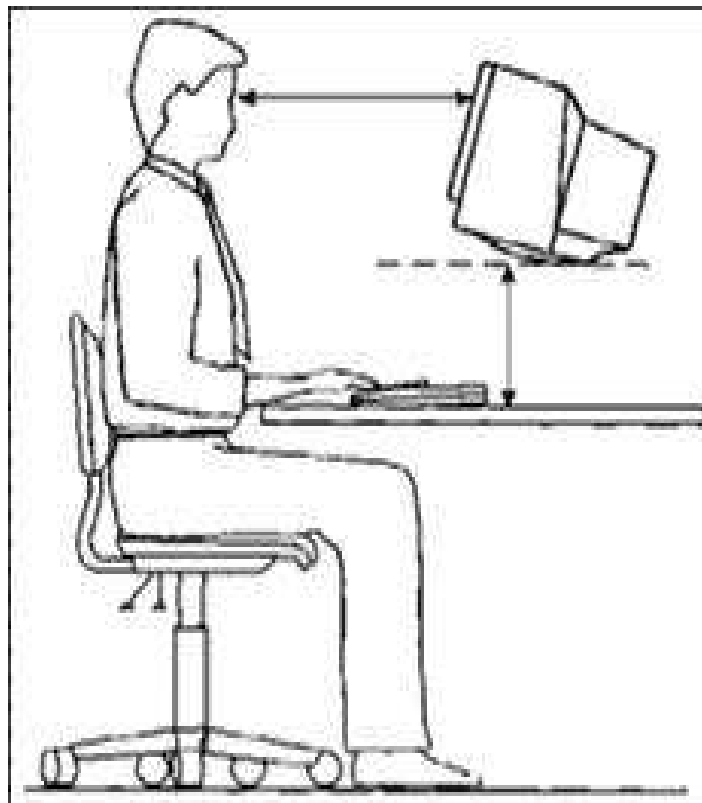


- Kiekvienas auklėtojas gali rekomenduoti mokiniui atsinešti į mokyklą mažos talpos, lengvą, nedužtantį indelį vandeniui;
- Ugdymo įstaigoje vanduo paprastai yra geriamas ir jo atsargų papildyti mokinys gali valgykloje;
- Kiekvienos pamokos metu mokytojas privalėtų leisti mokiniui atsigerti savo atsinešto vandens.

P.S. Tai rekomenduojama ir mokytojui, tokiu būdu, dehidratacijos išvengtų visi.

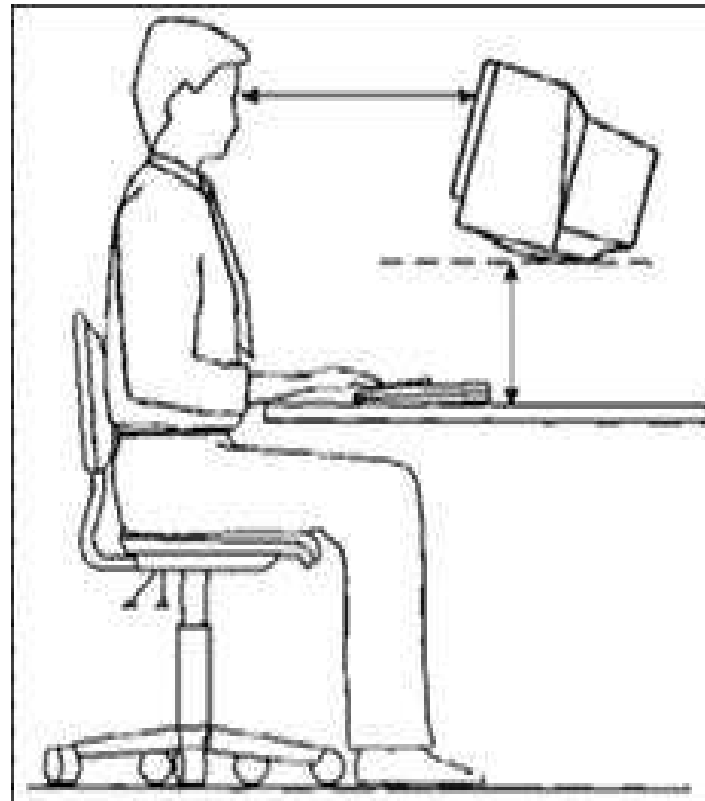
# TAISYKLINGA SĖDĖSĖNA

- Sėdantis kūnas neturėtų nukristi ant kėdės, sėstis reikia minkštai, galva ir stuburą išlaikyti tiesiai. Keliantis nuo kėdės - stuburas taip pat turi būti tiesus. Nereikia sau padėti sėstis ar keltis rankomis.
- Būtina nugara priglusti prie kėdės atlošo.



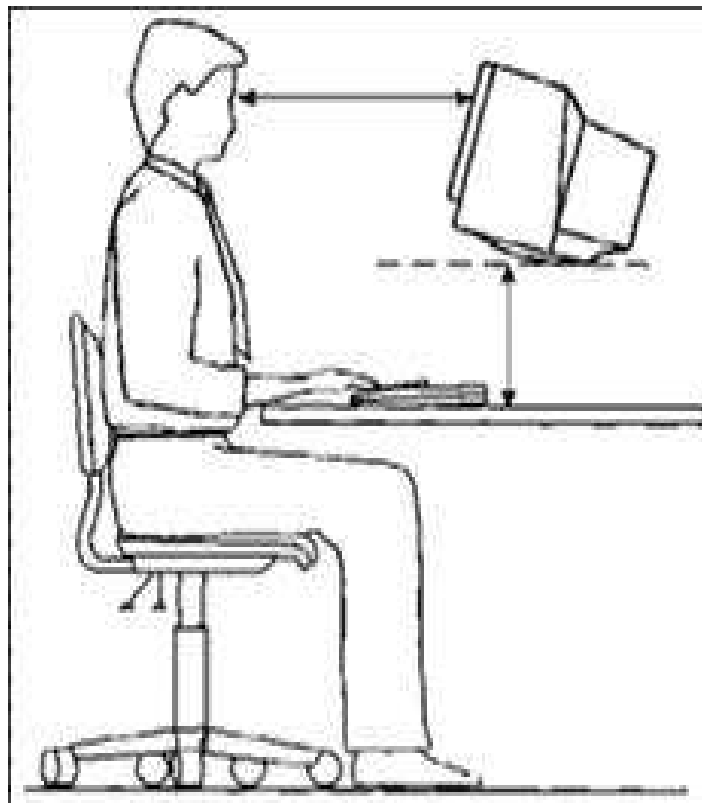
# TAISYKLINGA SĖDĖSĖNA

- Pilvas neatpalaiduotas, pečiai tiesūs, galva pakelta aukštai (bet ne užversta).
- Kojos turi remtis į grindis visa pėda, keliai sudaryti 90 laipsnių kampą.



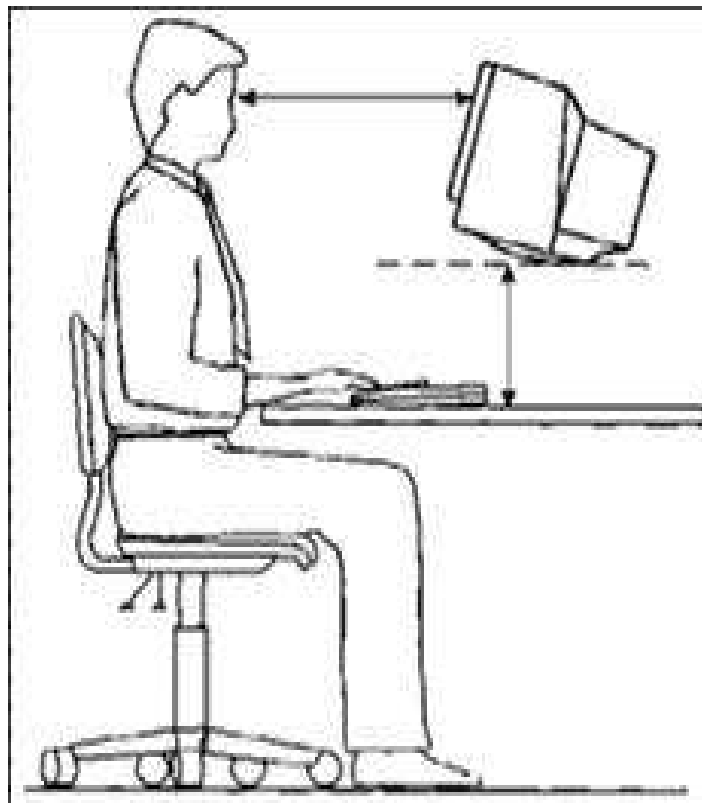
# TAISYKLINGA SĖDĖSĖNA

- Stalo aukštis turi būti toks, kad, padėjus ant jo sulenktas per alkūnes rankas, pečiai nepakiltų į viršų arba nuleidus ranką žemyn alkūnė turėtų būti ties stalviršiu;



# TAISYKLINGA SĖDĖSĖNA

- Nugara privalo būti tiesi, kūno svoris tolygiai pasiskirstęs ant abiejų sėdmenų;
- Svarbu, kad sąsiuvinis būtų pasuktas 30 laipsnių kampū, tuomet rašydamas vaikas nesisuks;





# TAISYKLINGA SĖDĖSĖNA

- ⦿ Kas 20-30 min. rekomenduojama atsistoti, pajudėti, atlikti nedidelę mankštą.
- ⦿ Negalima sulenkti kojas po kėde ar uždėti koją ant kojos, taip užspaudžiamos kojų venos ir stabdoma kraujotaka, ilgainiui galima sulaukti kojų venų išsiplėtimo ar netgi trombozės.

[http://www.sveikasmogus.lt/Plaukai\\_oda\\_ir\\_nagai-1331-  
Trumpas\\_geros\\_laikysenos\\_vadovas](http://www.sveikasmogus.lt/Plaukai_oda_ir_nagai-1331-Trumpas_geros_laikysenos_vadovas)

# KAIP IŠVENGTI TRUMPAREGYSTĖS?

**Kad vaikų regėjimas išliktų normalus, reikia sudaryti tinkamas jų darbo sąlygas ir iš mažens skiepyti įgūdžius laikytis higieninių reikalavimų:**

- Sodinti tik prie ūgiui pritaikyto stalo ir ant tinkamo aukščio kėdės. Išlaikyti būtiną 30-50 cm atstumą tarp akių ir stalo (knygos, kompiuterio, sąsiuvinio).
- Skaitymo ar darbo kompiuteriu metu daryti kas 20 min. pertraukėles, jų metu atlikti specialius akių raumenų pratimus (pvz., paeiliui žvelgti į skirtingame nuotolyje esančius daiktus).
- Televizijos laidą be pertraukos žiūrėti ne ilgiau kaip 1-1,5 valandos ir ne arčiau kaip 2,5 m nuo ekrano. Jei vaikas dirbo kompiuteriu, televizorių žiūrėti ne anksčiau kaip po 1-2 valandų.
- Klasėje mokinius, turinčius regos sutrikimų, sodinti šoninėje eilėje prie lango, atitinkančiuose jų ūgi suoluose.
- Regėjimui stiprinti rekomenduoti karotinę, kurio gausu morkose, špinatuose, dilgėlėse, mėlynėse.

## AR GERAI MATOME?

Kiekvienas mokytojas turėtų paklausti mokinių ar gerai jie mato lentą. Toliaresius reikėtų sodinti toliau, o trumparesius arčiau lentos.

# AKIŲ MANKŠTA

Akių mankštos pratimai šalina akių įtampą, gerina regėjimą, stiprina akių raumenis.

**Pagrindiniai akių mankštos pratimai rekomenduojami pamokoje:**

- 10 kartų greitai mirksėti.
- Stipriai užmerkti ir atmerkti akis, kartoti tai mažiausiai 5 kartus.
- Žiūrėti pora sekundžių žemyn ir staigiai pakelti žvilgsnį aukštyn.
- Užmerkti vieną akį, o kitą atmerkti plačiai. Pratimą atlikti su abejomis akimis



- Galvą laikyti tiesiai ir žiūrėti į kairę, vėliau į dešinę.
- Žvelkti į tolį 5 sekundes, vėliau 5 sekundes žiūrėti į artimą objektą esantį 30 cm atstumu pvz.: pirštą.
- Sukti užmerktų akių žvilgsnį aplinkui.

**Visus pratimus kartoti mažiausiai 5 kartus.**

<http://www.pratimai.lt/akiu-pratimai/akiu-manksta-darbo-metu.html>

# KAIP NEPERVARGINTI MOKINIO?

Visuomenės sveikatos ugdymo centras pataria:

## **Mokytojai**

- ◉ turi siekti intensyvesnio moksleivių darbo pamokų metu, o ne namuose ir per atostogas, neskatinti savarankiškai išmokti medžiagą namuose;
- ◉ kartą per pamoką, geriausia praėjus 20 min. atlikti rankų ar akių 2-3 min. mankštą atsistojus.

## **Tėveliai privalo žinoti:**

- ◉ Po įtempto darbo mokykloje moksleiviams būtina pailsėti. Kasdien jiems reikia ne mažiau kaip 2 valandas praleisti lauke, nes tai atstato organizmo jėgas, leidžia pailsėti nervų sistemai.
- ◉ Kad moksleiviai nepervargtų, jaustųsi žvalūs, darbingi, geriau įsisąmonintų žinias, jiems būtina gerai išsimiegoti, miegoti ne mažiau kaip 8,5 valandos. Vaikams tinkamiausias laikas eiti miegoti - ne vėliau kaip pusė dešimtos vakaro.

[http://sena.sam.lt/lt/main/sveikatos\\_patarimai/prevencija/mokslas](http://sena.sam.lt/lt/main/sveikatos_patarimai/prevencija/mokslas)

## NUOLATINIO STRESO PASEKMĖS:

- ⦿ slenka plaukai ir lūžinėja nagai;
- ⦿ silpnėja imuninė sistema;
- ⦿ atsiranda irzlumas, galvos skausmas;
- ⦿ padidėja kraujospūdis;
- ⦿ sutrinka virškinimas;
- ⦿ atsiranda nemiga, depresija;
- ⦿ organizme išsiskiria įvairiausių cheminių medžiagų, streso hormonų, dėl kurių džiūsta burna, įsitempia raumenys, ima greičiau plakti širdis.

## NUOLATINIO STRESO PASEKMĖS:

- ◉ **negrižtamai sudega tūkstančiai neuronų;**
- ◉ **per kelias valandas išeikvojama tiek gyvybinės energijos, kiek normalios būsenos per savaitę ar mėnesį.**

[http://www.redakcija.lt/zurnalai/ji/sveikata/kaip\\_stresas\\_veikia\\_organizma/](http://www.redakcija.lt/zurnalai/ji/sveikata/kaip_stresas_veikia_organizma/)

# ANTISTRESINIS KVĖPAVIMO PRATIMAS

- Įkvėpti pirmiausia išpučiant pilvą, o po to išplečiant krūtinės ląstą ir tuo pačiu metu pakeliant virš galvos per alkūnes sulenktas rankas.
- Įkvėpus 5-10 sekundžių sulaukyti kvėpavimą, nenuleidžiant rankų, o pradedant iškvėpti - štaiga pasilenkti į priekį, "numesti" rankas žemyn ir plačiai išsiziojus dusliai tarti "cha".

Šį pratimą reikia pakartoti mažiausiai 10 kartų, kaitaliojant su įprastais kvėpavimo ciklais. Taikomas sustresavusiam žmogui, kuriam būtina nusiraminti.

<http://www.medicinavisiems.lt/Netradicin%C4%97-medicina/Gydomieji-kv%C4%97pavimo-pratimai.html>



## PRAKTINIAI PATARIMAI [VAIRIŲ DALYKŲ MOKYTOJAMS, NORINTIEMS [INTEGRUOTI SVEIKĄ GYVENSENĄ PAMOKOSE:

- ◉ rekomenduojamas žaidimas „Miške“ (pedagogas ieško pasiklydusių vaikų įsivaizduojamame miške. Išgirdęs savo vardą, vaikas turi sudėti rankas prie krūtinės ir ilgai tarti „a-ū-ū-ū“). Tai gilaus iškvėpimo pratimas, kurio pagalba organizmas išsivalo;
- ◉ rekomenduojama spalvų terapija - reikėtų leisti laikas nuo laiko piešti į užrašus - vaivorykštę, gėles ar kita naudojant ryškias spalvas. Tai mažina stresą.

<http://www.ikimokyklinis.lt/index.php/straipsniai/specialistams/-pozityvus-zvilgsnis-i-vaika-klaipedos-lopselyje-darzelyje-puriena-712011>

## PRAKTINIAI PATARIMAI [VAIRIŲ DALYKŲ MOKYTOJAMS, NORINTIEMS [INTEGRUOTI SVEIKĄ GYVENSENĄ PAMOKOSE:

- ◉ kraujotakai pagerinti ir kaklo raumenims stiprinti tinka abėcėlės rašymas nosimi ore -rekomenduojama mokantis naują raidę ar abėcėlę kalbų pamokose.
- ◉ visų dalykų pamokose mokiniams naudingas trumpas dainavimas, kuris prilygsta giliajam kvėpavimui.
- ◉ matematikos pamokoje būtų galima pamokyti mokinius skaičiuoti savo KMI arba PEP. Pakartoję aritmetiką supras, ar per daug ar per mažai valgo.

# KMI - KŪNO MASĒS INDEKSO SKAIČIAVIMAS

KMI = Kūno masė (kg) : Ūgis <sup>2</sup> (m).

- ⊙ 18,5-24,9 - normali kūno masė
- ⊙ 25-29,9 - viršsvoris
- ⊙ 30-34,9 - I° nutukimas
- ⊙ 35-39,9 - II° nutukimas
- ⊙ > 40 III° nutukimas
  
- ⊙ [http://edieta.mama.lt/naudingos\\_lenteles/s81/kmi-kuno-mases-indekso-skaiciuokle](http://edieta.mama.lt/naudingos_lenteles/s81/kmi-kuno-mases-indekso-skaiciuokle)

# PEA- PAGRINDINĖS ENERGIJOS APYKAITOS SKAIČIAVIMAS

PEA apskaičiuojama pagal HENRIO - BENEDICT lygtį atskirai vyrams

ir moterims:

Moterims:  $PEA = 655 + (9,6 \times W) + (1,8 \times H) - (4,7 \times A)$

Vyrams:  $PEA = 65,4 + (13,7 \times W) + (5,0 \times H) - (6,8 \times A)$

- ⊙ W - kūno masė, kg
- ⊙ H - ūgis, cm;
- ⊙ A - amžius, metais

PAVYZDYS: moters skaičiavimui

W - kūno masė, kg; - 46kg.

H - ūgis, cm; - 157cm.

A - amžius, metais; - 30m.

- ⊙  $PEA = 655 + (9,6 \times 46) + (1,8 \times 157) - (4,7 \times 30) = 1238,2$  Kcal.
- ⊙ Paskaičiavus PEA gautas rezultatas dauginamas iš fizinio aktyvumo koeficiento K  
Tiriamoji priskiriama prie 3 fizinio aktyvumo grupės, nes sportuoja ir dirba fiziškai  
aktyvų darbą.  
 $PEA \times K = 1238,2 \times 2.0 = 2476.4$  Kcal.
- ⊙ <http://www.maistassportui.lt/lt?cid=4617>

# JUOKO REIKŠMĖ



Įrodyta, kad juokas:

- ◉ *stimuliuoja antivėžines ląsteles, stiprina imunitetą;*
- ◉ *mažina kraujo spaudimą, skausmą, stresą, agresiją, sukuria laimės pojūtį;*
- ◉ *gerina virškinimą, stiprina širdį;*
- ◉ *atpalaiduoja visą kūną, pasikeičia kvėpavimas, išsivalo plaučiai;*
- ◉ *gerina psichinę sveikatą, padeda įveikti depresiją;*
- ◉ *gerina santykius ir padeda sušvelninti ar net išvengti konfliktų;*

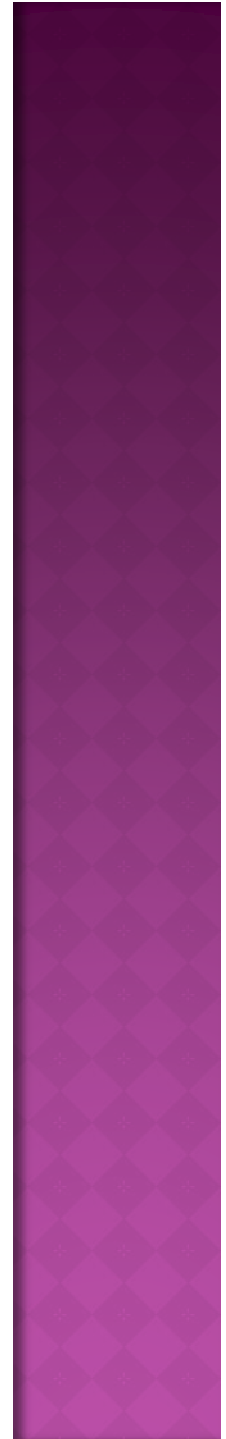
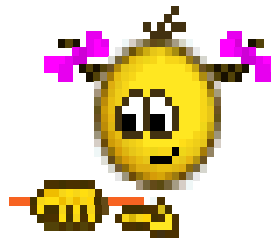
**Juokas - vienintelis užkrečiamas dalykas, kurio nereikia bijoti ir saugotis, o reikia stengtis pasigauti, kiek galima daugiau !!!**

<http://fishki.lt/9885-judantis-paveikliukai.html>



## REKOMENDACIJA JUOKO TERAPIJAI

- Peržiūrėti juokingą pateiktą ar filmuką;
- Skirti 5 min. juokui pamokos pabaigoje (leidžiama mokiniui papasakoti kažką juokingo, iš ko pasijuoktų visa klasė);
- Mokytojo pasakojimas, pralinksminantis mokinius.



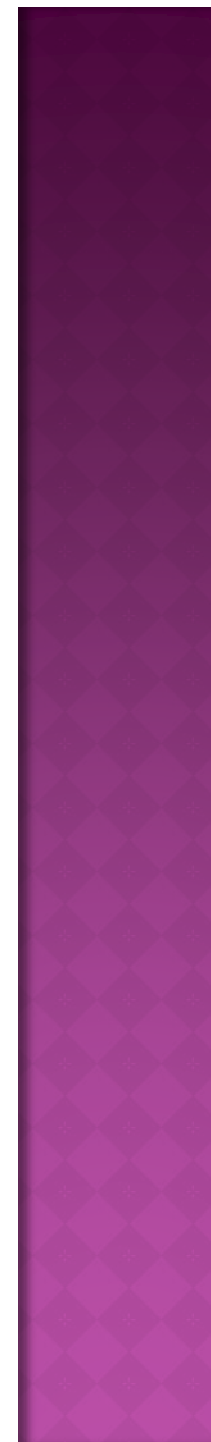
# PRIMINIMAS



**KIEKVIENAS MOKYTOJAS GALI PADĖTI  
MOKINIUI IR SAU GYVENTI SVEIKIAU  
pasidomėjęs ar jis pats ir mokinys:**

- ⦿ nėra ištroškę;
- ⦿ taisyklingai sėdi;
- ⦿ gerai mato;
- ⦿ nėra sustresavę.

[http://www.smailikai.com/index.php?lt=smilies\\_7](http://www.smailikai.com/index.php?lt=smilies_7)



**„Sveikata dar ne viskas,  
tačiau be sveikatos  
viskas – niekas“  
/Sokratas/**

**BŪKIME SVEIKI! AČIŪ UŽ  
DĖMESĮ.**

