

## Sveikos gyvensenos savaitė - kovo 07-10 d.

### Tema : „Stiprinkime imunitetą kartu“

#### Uždaviniai:

1. Supažindinti mokinius su įvairiais ligų sukėlėjais ir būdais nuo jų apsisaugoti.
2. Skatinti mokinių fizinį aktyvumą.
3. Supažindinti ir gilinti mokinių žinias streso valdymo srityje.
4. Priminti mokiniams būdus kaip stiprinti sveikatą.

#### Savaitės planas:

Data	Veikla	Dalyviai	Atsakingi
Pirmadienis Kovo 7d. <i>Imunitetas. Įvairūs ligų sukėlėjai</i>	2kl.-mokiniai sukūrė aprašus įvairių ligų sukėlėjų, jie bus pakabinami ant kiekvienų gimnazijos kabineto durų	2 kl. mokiniai	R. Bakšytė
	Fojė paruošimas pagal temą	2kl. mokiniai	T. Norvilė
Savaitė: vasario 28 - kovo 10 dienos <i>Sportas stiprina imunitetą</i>	Blitz teniso turnyras	Norintys mokiniai (jaunimo klubas)	Prezidentūra
Savaitė: kovo 7- 10 dienos <i>Sportas stiprina imunitetą</i>	Judėjimas - sveikatos pagrindas (Jogos ir kvėpavimo pratimai )	Sporto salėje 1-4kl. mokiniai	J.Gimbutienė R. Rutkauskienė
Savaitė: kovo 7- 10 dienos <i>„Imunitetas“</i>	Pamoka apie imunitetą	1-4kl. mokiniai per biologijos pamokas	R. Bakšytė T. Norvilė
Savaitė: kovo 7- 10 dienos <i>Sportas stiprina imunitetą</i>	Klasės iššūkis – „Sveikas, nes judu“. Pasitelkiant programėlę „Walk15“ skaičiuojamas bendras klasės žingsnių skaičius per savaitę	1-4kl. mokiniai	R. Rutkauskienė A. Četkauskas
Trečiadienis Kovo 9d. <i>Streso valdymas</i>	„Sąmoningas dėmesingumo ugdymas“ psichologė Gintarė Dailydė	2D kl.- 5 p.	T. Norvilė

	<p>Paskaita „Jausmų reguliavimo būdai, savipagalbos programėlė“</p> <p>Laiko planavimas, programėlės „Mano savaitė“ pristatymas</p> <p>Paskaita apie lytiškumą (2C ir 2D klasės) veda Gailė</p>	<p>4 kl. mokiniai, 3 p.</p> <p>1-4 kl. mokiniai</p> <p>2C kl. 1-2 pamokos 2D kl. 3-4 pamokos</p>	<p>G. Daubarienė</p> <p>V. Mackonienė</p> <p>T. Norvilė</p>
<p><b>Ketvirtadienis</b> <b>Kovo 10d.</b> <b>KMI</b> <b>skaičiavimas</b></p>	<p><b>Kūno masės indekso skaičiavimas</b></p>	<p>1-4 kl. Mokiniai (per pertraukas prie seselės kabineto)</p>	<p><b>A. Zalieskienė</b></p>