

# *Temos*

*Mokinio higiena ir sveikata*

*Mokinio fizinio saugumo užtikrinimas*

*Būtinoji pagalba esant nelaimingiems atsitikimams ir traumoms*

Vaikų ir paauglių higieną apima tam tikros taisyklės, kurios skirtos jų sveikatai palaikyti ir stiprinti. **Vaikų ir paauglių higienos pagrindai - tai tinkama kūno, burnos ertmės bei lytinių organų priežiūra, taip pat teisingas asmens higienos priemonių, drabužių ir avalynės naudojimas.** Vaikams ir paaugliams asmeninė higiena yra ypač svarbi, nes jų kūnas dar tik vystosi ir nėra toks atsparus išoriniams veiksniams, kaip suaugusiųjų. Taigi, higiena yra vienas iš pagrindinių sveikos gyvensenos elementų.

Asmeninės higienos taisyklių laikymasis yra būtinas vaiko sveikatai ir daugelio ligų prevencijai. Jauname amžiuje vaikai dažnai kontaktuoja su įvairių bakterijų ir virusų nešiotais. Tad **laikantis tinkamos higienos vaikas sumažina tikimybę susirgti virusinėmis ir bakterinėmis infekcijomis, odos bei kitomis ligomis.**

Asmeninė **vaikų higiena taip pat vaidina svarbų vaidmenį formuojant gerus įpročius.** Jei tėvai vaiką moko laikytis higienos taisyklių nuo pat mažens, tai šis įprotis išliks vaikui iki pilnametystės. O be to, jei vaikas nesirūpina savimi ir nesilaiko tam tikrų higienos taisyklių - jis gali atstumti kitus bendraamžius, o tai, savo ruožtu, gali turėti įtakos jo savivertei ir psichinei sveikatai. Kalbame apie blogo burnos kvapo atsiradimą, nešvarius nagus ar plaukus.

Asmeninė higiena yra gana plati sąvoka: ji apima ne tik rūpinimąsi savo kūnu ir žinojimą kaip išsirinkti bei naudoti tinkamą kosmetiką, bet ir drabužių bei batų priežiūrą, švaros palaikymą namuose, tinkamų miego sąlygų kūrimą, sveiką mitybą ir gyvenimo būdą apskritai. Viso to išmokyti vaiką yra svarbiausias tėvų uždavinys, nes ateityje jis turės su tuo susitvarkyti pats.

Reguliarus elementarių **higienos taisyklių laikymasis apsaugo vaiką nuo daugelio sveikatos problemų: viršutinių kvėpavimo takų infekcijų, odos ligų, karieso, dantenu ir burnos gleivinės ligų, urogenitalinės sistemos uždegiminių procesų ir „nešvarių rankų ligų“ (rotavirusinės infekcijos, dizenterijos ir kt.).** Vaikų higiena veikia imuninę sistemą: rankų plovimas, reguliarus patalpų vėdinimas ir šlapias valymas, dažni pasivaikščiojimai gryname ore, taip pat sveika mityba ir pakankamas miegas daro žmogaus organizmą mažiau imlų virusams.

### **Vaikų asmeninės higienos taisyklės**

Asmeninė higiena nuo vaikystės yra vienas iš sveikos gyvensenos kriterijų. Svarbu atminti, kad vaikystėje įskiepyti higienos įgūdžiai išliks visam gyvenimui ir padės išvengti daugelio sveikatos problemų. Bendrosios vaikų higienos taisyklės apima kasdienį maudymąsi, drabužių keitimą, odos ir kūno priežiūrą, dantų valymą, nagų ir plaukų priežiūrą. Be to, labai svarbu rinktis vaikams skirtas kūno priežiūros priemones.

Burnos higienos priežiūra būtina dar prieš atsirandant pirmiesiems dantis. O kai atsiranda pirmieji dantukai, reikia įsigyti specialų dantų šepetėlį ir dantų pastą pagal vaiko amžių. Tėvai turi valyti vaikams dantis kasdien, du kartus (ryte ir vakare). O vyresniame amžiuje, kai vaikas pradeda valytis dantukus pats, jam reikia paaiškinti dantų valymo techniką ir išmokyti išsiskalauti burną. Tačiau iki maždaug 6 metų vaikui reikės pagalbos ir jo veiksmų kontrolės, nes iki šio amžiaus greičiausiai jis pats negalės tinkamai išvalyti burnos ertmės.

### **Asmeninės higienos taisyklės paaugliams**

Paauglystėje įvyksta staigūs hormoniniai pokyčiai, todėl paauglys turi būti psichiškai pasiruošęs pokyčiams, kurie įvyks jo kūne. Neretai paauglystėje ant veido gali atsirasti spuogų (dažnai tai yra kompleksų priežastis), todėl paaugliui odos higienos palaikymas tampa labai svarbus. Norėdami tinkamai prižiūrėti odą, galite pasikonsultuoti su kosmetologu, kuris rekomenduos tinkamą kosmetiką paaugliams. Be to, paaiškinkite savo paaugliui, kad negalima pačiam spausti spuogų, kadangi gali įnešti infekciją. Taip pat paauglystėje prakaito liaukos pradeda sunkiai dirbti, todėl svarbu dažnai praustis, kad išvengti nemalonaus prakaito kvapo. Praustis po dušu reikia ryte ir vakare, taip pat pasportavus.

Paauglystėje didelę reikšmę įgyja intymi higiena ir tinkamas lytinis švietimas. Turėtumėte pasikalbėti su savo paaugliu apie fiziologinius pokyčius, kurie lydi brendimo pradžią. Svarbu, kad paauglys kuo daugiau reikalingos informacijos gautų iš savo tėvų, o ne iš vyresnių draugų ar bendraamžių. Taip paauglys žinos, kad susidūrus su bet kokia problema gali kreiptis į tėvus.

Paauglystėje taip pat reikėtų valyti dantis 2 kartus per dieną bent po 2 minutes. Paaugliui reikėtų paaiškinti šio ritualo ignoravimo pasekmes: kariesą, dantenų uždegimą, apnašas bei blogą burnos kvapą. Taip pat svarbu išmokyti naudoti dantų siūlą, kuris padeda pašalinti maisto likučius ir bakterijas tarp dantų. Dantų šepetėlis neturi būti kietas ar per minkštas. Pirmuoju atveju jis gali pakenkti dantenoms ir dantų emaliui, o antruoju - nesusidoroti su apnašų pašalinimu. Pas odontologą patartina lankytis du kartus per metus: apžiūrai ir profesionaliai higienai.

## Patarimai ir gudrybės, kaip išmokyti vaiką laikytis higienos taisyklių

Išmokyti vaiką laikytis higienos taisyklių - viena svarbiausių tėvų užduočių. Geri asmeninės higienos įpročiai padeda išlaikyti sveikatą, stiprina imuninę sistemą ir leidžia jaustis gerai. Paaiškinkite vaikui, kodėl jam reikia plauti rankas, valyti dantis, maudyti ir pan. Jis turi suprasti, kad higienos taisyklių nesilaikymas gali sukelti įvairių ligų ir sveikatos problemų.

Parodykite savo vaikui pavyzdį. Kartu su vaiku išsivalykite dantis ir parodykite, kaip tinkamai atlikti tam tikras procedūras. Maži vaikai dažniausiai noriai kartoja suaugusiųjų veiksmus. Taip pat galite sukurti įdomias ir patrauklias sąlygas higienos procedūroms atlikti. Norėdami įtraukti vaiką į rankų plovimo ar dantų valymo procesą, pasistenkite tai daryti žaislingai - galite sugalvoti įvairių žaidimų, kurti daineles. Be to, gali sudominti ir įvairi kosmetika vaikams, su animacinių filmukų herojais ant pakuotės ar malonus priemonių kvapas.

Apdovanokite už pastangas. Pagyrimas yra dar vienas veiksmingas motyvacijos būdas. Svarbu paskatinti vaiką, įvertinti jo pastangas ir pasiekimus. Galite įvesti atlygio už jo pastangas sistemą: tai gali būti mažos dovanėlės ar žvaigždės ant specialios lentos už higienos taisyklių laikymąsi dieną ar savaitę.



Mokinio higiena ir sveikata yra esminė sąlyga ne tik gerai savijautai, bet ir sėkmingam mokymuisi. Higienos reikalavimai mokyklose Lietuvoje reglamentuojami pagal Lietuvos higienos normą HN 21:2017, kurioje numatyti bendrieji sveikatos saugos reikalavimai ugdymo įstaigoms. Šie reikalavimai apima patalpų mikroklimatą, apšvietimą, vėdinimą, vandens tiekimą, sanitarinių mazgų skaičių ir priežiūrą, taip pat mokinių ugdymo proceso organizavimą. Pavyzdžiui, pradinukams rekomenduojama trumpesnė pamokų trukmė ir dažnesnės pertraukos, kad būtų išvengta pervargimo. Paaugliams svarbu užtikrinti galimybę naudotis dušais po fizinio lavinimo pamokų, tinkamą apšvietimą mokymosi vietose ir galimybę laikytis asmens higienos.

Higienos reikalavimai skiriasi priklausomai nuo amžiaus. Ikimokyklinio amžiaus vaikams svarbiausia yra suformuoti higienos įpročius – mokyti plauti rankas, valyti dantis, naudotis tualetu. Pradinio mokyklinio amžiaus vaikams jau būtina savarankiškai laikytis švaros, o paaugliams – suprasti kūno pokyčius ir tinkamai prižiūrėti odą, plaukus, nagus, intymiąją higieną. Paauglystėje ypač svarbu naudoti tinkamas higienos priemones, kad būtų išvengta odos problemų, nemalonaus kvapo ir infekcijų.



<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.404809/asr>



Nekenksmingos asmens higienos priemonės turi būti pritaikytos pagal amžių, odos tipą ir jautrumą. Vaikams rekomenduojama naudoti švelnius, dermatologiškai patikrintus produktus be stiprių kvapiklių ar alkoholio. Pavyzdžiui, dantų šepetėliai turi būti minkšti, pritaikyti pagal burnos dydį, o dantų pasta – be fluoro mažesniems vaikams. Muilas turėtų būti skystas, švelnus, nealergizuojantis. Šampūnas – be parabenuų ir sulfatų, ypač jei vaikas turi jautrią galvos odą. Rankšluosčiai turi būti individualūs, švarūs ir minkšti, kad nepažeistų odos. Paaugliams aktualūs dezodorantai be aliuminio druskų, intymios higienos prausikliai su neutraliu pH, veido prausikliai nuo spuogų, jei reikia – dermatologo rekomenduoti produktai.

Tinkama higiena ne tik apsaugo nuo ligų, bet ir ugdo savivertę, socialinius įgūdžius bei atsakomybę už savo kūną. Mokyklose svarbu ne tik užtikrinti higienos sąlygas, bet ir nuolat šviesti mokinius apie jų svarbą.



Dviejų ilgių šereliai išvalo net sunkiai pasiekiamas tarpdančių vietas nepažeisdami dantų emalio.



Užtikrinti gerą higieną skirtingo amžiaus vaikams reiškia ne tik suteikti jiems tinkamas priemones, bet ir ugdyti supratimą, kodėl švara yra svarbi. Kiekvienas amžiaus tarpsnis turi savų iššūkių ir poreikių, todėl svarbu pritaikyti higienos ugdymą pagal vaiko raidą.

### **Ikimokyklinis amžius (0–6 m.)**

- **Kasdieniai įpročiai:** Mokyti plauti rankas po žaidimo, prieš valgį, po tualetu. Tai daroma kartu su suaugusiuoju, žingsnis po žingsnio.
- **Dantų priežiūra:** Pradėti valyti dantukus vos jiems išdygus. Naudoti specialią vaikams skirtą dantų pastą ir minkštą šepetėlį.
- **Tualetu higiena:** Mokyti naudotis tualetu, tinkamai nusivalyti, plauti rankas. Pradžioje tai daroma su pagalba.
- **Asmeninės priemonės:** Vaikas turi turėti savo rankšluostį, šukas, dantų šepetėlį. Vengti dalijimosi daiktais su kitais vaikais.



### **Pradinis mokyklinis amžius (7–10 m.)**

- Savarankiškumas:** Vaikas jau geba savarankiškai laikytis higienos, bet reikia priminimų ir paskatinimo.
- Plaukų ir nagų priežiūra:** Reguliarus plaukų plovimas, nagų kirpimas. Paašškinti, kodėl tai svarbu – pvz., kad neplistų mikrobai.
- Apranga:** Mokyti keisti apatinius ir kojines kasdien, o sportinę aprangą – po kiekvieno fizinio aktyvumo.
- Mokyklos higiena:** Priminti, kad negalima dalintis gertuvėmis, maistu, šukomis ar kepurėmis.

### **Paauglystė (11–18 m.)**

- Kūno pokyčiai:** Paašškinti apie prakaitavimą, odos riebalavimąsi, spuogus. Supažindinti su dezodorantais, veido prausikliais, intymios higienos priemonėmis.
- Intymi higiena:** Mokyti tinkamai prižiūrėti lytinius organus, naudoti neutralaus pH prausiklius. Merginoms – apie menstruacijų higieną, įklotus, tamponus.
- Skutimosi pradžia:** Berniukams – kaip saugiai skutis, kokias priemones naudoti. Merginoms – apie kojų ar pažastų plaukų šalinimą, jei to pageidauja.
- Psichologinis aspektas:** Paaugliams svarbu ne tik fizinė švara, bet ir savivertė. Higiena tampa susijusi su išvaizda, kvapu, socialiniu priėmimu.

Mokinio higiena ir sveikata yra neatsiejama nuo jo fizinės, emocinės ir socialinės gerovės. Asmens higiena – tai ne tik švara, bet ir įpročių, žinių bei sąmoningumo visuma, kurią būtina ugdyti nuo ankstyvo amžiaus. Higienos priemonės turi būti parinktos atsižvelgiant į individualius vaiko poreikius, amžių, odos tipą, sveikatos būklę ir net emocinę brandą. Ikimokyklinio amžiaus vaikams svarbiausia – saugumas ir paprastumas. Jiems skirtos higienos priemonės turi būti švelnios, be stiprių kvapiklių, dažiklių ar alergizuojančių medžiagų.

Pradinio mokyklinio amžiaus vaikams jau galima ugdyti savarankiškumą. Jie geba patys atlikti higienos veiksmus, tačiau jiems vis dar reikia priminimų ir paskatinimo. Vaikai turi turėti savo asmenines priemones: šukas, rankšluostį, dantų šepetėlį, muilą. Mokyklose būtina užtikrinti, kad būtų prieinamos švarios praustuvės, muilas, popieriniai rankšluosčiai ar džiovintuvai. Mokytojai ir sveikatos specialistai turėtų reguliariai priminti apie švaros svarbą, organizuoti edukacines veiklas, plakatus, konkursus.

Paauglystėje higienos poreikiai tampa dar individualizuotesni. Kūnas keičiasi, atsiranda prakaitavimas, odos riebalavimasis, spuogai, menstruacijos. Svarbu, kad mokyklose būtų galimybė nusiprausti po fizinio lavinimo pamokų, keisti drabužius, naudotis tualetu su privatumu ir švara. Mokytojai turėtų būti pasirengę jautriai ir pagarbiai kalbėti apie kūno pokyčius, skatinti savivertę ir atsakomybę už savo kūną.

Pagalba mokiniams palaikant asmens higieną apima ne tik priemonių suteikimą, bet ir emocinę paramą. Vaikai turi jaustis saugūs klausdami, mokydamiesi, eksperimentuodami. Mokyklose turėtų būti higienos kampeliai, kur vaikas gali gauti muilo, servetėlių, dantų pastos, jei pamiršo atsinešti. Socialiniai pedagogai, mokyklos sveikatos specialistai ir mokytojai turi bendradarbiauti su tėvais, kad higienos įpročiai būtų nuosekliai ugdomi ir palaikomi tiek namuose, tiek mokykloje. Vaikams, turintiems specialiųjų poreikių, higienos ugdymas turi būti pritaikytas – naudojamos vizualinės priemonės, struktūruotos užduotys, sensoriniai produktai.

Higienos reikalavimai Lietuvoje reglamentuojami pagal Lietuvos higienos normą HN 75:2016, kurioje nurodyta, kad vaikams skirtos priemonės turi būti paženklintos, laikomos saugiai, o patalpos – švarios, vėdinamos, su tinkamu apšvietimu ir vandens tiekimu.

Švara – tai ne tik išorinis grožis, bet ir vidinė pagarba sau bei kitiems. Mokinio higiena ir sveikata turi būti ugdoma nuosekliai, jautriai ir kūrybiškai, kad vaikas augtų sveikas, pasitikintis savimi ir gebantis pasirūpinti savo gerove.

Konkrety pagalba mokiniams palaikant asmens higieną gali būti įvairiapusė ir apimti tiek praktinius veiksmus, tiek emocinę paramą bei edukaciją. Ji turi būti pritaikyta pagal mokinio amžių, gebėjimus, sveikatos būklę ir socialinę aplinką. Mokyklose gali būti įrengti higienos kampeliai, kuriuose vaikai gali rasti muilo, servetėlių, dantų pastos, šukų ar net dezodorantų, jei pamiršo atsinešti iš namų. Pradinukams mokytojas ar auklėtojas gali padėti prisiminti, kada reikia plauti rankas, keisti drabužius po sporto, o paaugliams – suteikti privatumo ir galimybę pasirūpinti savimi be gėdos jausmo. Mokyklos sveikatos specialistai gali organizuoti individualias konsultacijas, kuriose paaiškinama, kaip prižiūrėti odą, plaukus, nagus, intymiąją higieną. Socialiniai pedagogai gali padėti vaikams iš socialiai pažeidžiamų šeimų gauti būtiniausias higienos priemones – tai gali būti higienos rinkiniai, dalijami konfidencialiai.

Taip pat svarbi edukacinė pagalba – pamokėlės, plakatai, žaidimai, diskusijos apie švarą, mikrobus, ligų prevenciją. Pavyzdžiui, pradinėse klasėse galima organizuoti „švaros savaitę“, kur vaikai mokosi taisyklingai plauti rankas, valyti dantis, o paaugliams – paskaitos apie kūno pokyčius, emocinę sveikatą ir savęs priėmimą. Mokytojai gali būti tarpininkai tarp vaiko ir tėvų, jei pastebi, kad mokinyš nuolat ateina nešvarus, netvarkingas – tai gali būti ženklas, kad šeimoje trūksta išteklių ar žinių.

Specialiųjų poreikių turintiems mokiniams pagalba gali būti dar labiau individualizuota – naudojamos vizualinės instrukcijos, struktūruotos užduotys, sensoriniai draugiški produktai. Pavyzdžiui, vaikui su autizmo spektro sutrikimu gali būti sudarytas higienos veiksmų planas su paveikslėliais, priminimais ir palaikymu iš mokytojo padėjėjo.

**Mokinio fizinio saugumo užtikrinimas** yra vienas svarbiausių švietimo sistemos tikslų, nes tik saugioje ir sveikoje aplinkoje vaikas gali visapusiškai augti, mokytis ir tobulėti. Saugi mokyklos aplinka apima ne tik fizinę erdvę, bet ir psichologinį klimatą, socialinius santykius, higienos sąlygas bei aiškias elgesio taisykles. Lietuvoje šie aspektai reglamentuojami įvairiais teisės aktais, tarp jų – Lietuvos higienos normomis, Švietimo įstatymu, Sveikatos apsaugos ministerijos rekomendacijomis ir mokyklų vidaus tvarkos taisyklėmis.

**Reikalavimai, užtikrinantys saugią ir sveiką vaiko aplinką**, apima tinkamą patalpų įrengimą, mikroklimato palaikymą, apšvietimą, triukšmo kontrolę, sanitarinių mazgų priežiūrą, ergonomiškus baldus, saugius sporto įrenginius ir lauko aikšteles. Mokyklos turi būti pritaikytos vaikų amžiui – pavyzdžiui, pradinukams skirtos žemesnės kėdės ir stalai, saugūs laiptai su turėklais, neslidžios grindys. Lauko žaidimų aikštelės turi būti aptvertos, su smūgius sugeriančiu paviršiumi, be aštrių kampų ar pavojingų konstrukcijų. Sporto salėse būtina naudoti saugius kamuolius, kilimėlius, tinkamai prižiūrėti inventorių. Mokyklos turi turėti evakuacijos planus, gesintuvus, pirmosios pagalbos rinkinius ir mokyti vaikus, kaip elgtis nelaimės atveju.

**Mokinių saugos ir sveikatos taisyklės** apima ne tik fizinį saugumą, bet ir elgesio normas. Kiekviena mokykla turi vidaus tvarkos taisykles, kuriose nurodyta, kaip mokinys turi elgtis klasėje, koridoriuje, valgykloje, sporto salėje, ekskursijose. Draudžiama bėgioti koridoriuose, stumdytis, naudoti telefonus pamokų metu, vartoti psichoaktyvias medžiagas, smurtauti ar žeminti kitus. Mokiniam aiškinama, kaip saugiai naudotis elektros prietaisais, laboratorine įranga, sporto inventoriumi. Sveikatos taisyklės apima higienos laikymąsi, tinkamą aprangą, fizinio aktyvumo skatinimą, poilsio ir mitybos režimą. Mokyklose vykdomi fizinio pajėgumo testai, pagal kuriuos vertinamas mokinio fizinis pasirengimas ir teikiamos rekomendacijos.

**Saugus elgesys ugdymo įstaigoje ir už jos ribų** apima gebėjimą atpažinti pavojingas situacijas, laikytis taisyklių ir gerbti kitus. Mokyklose organizuojamos saugaus eismo pamokos, kuriose vaikai mokomi pereiti gatvę, naudoti atšvaitus, važiuoti dviračiu ar paspirtuku laikantis Kelių eismo taisyklių. Ekskursijų metu mokiniai turi laikytis grupės, neatsilikti, klausyti mokytojo nurodymų. Saugus elgesys apima ir bendravimą – mokiniai mokomi spręsti konfliktus taikiai, pranešti apie patyčias, kreiptis pagalbos į suaugusįjį. Paaugliams aktualu kalbėti apie saugų elgesį internete, emocinį saugumą, psichologinę pagalbą.

Specialiųjų poreikių mokiniams taikomi papildomi reikalavimai, kurie užtikrina jų fizinį saugumą, emocinę gerovę ir galimybę visapusiškai dalyvauti ugdymo procese. Šie reikalavimai yra ne tik techniniai, bet ir pedagoginiai, psichologiniai bei socialiniai, ir jie turi būti pritaikyti individualiai pagal kiekvieno mokinio poreikius, negalios tipą, raidos ypatumus ir sveikatos būklę.

Pirmiausia, fizinė aplinka turi būti pritaikyta judėjimo, regos, klausos ar kompleksinių sutrikimų turintiems vaikams. Mokyklose turi būti įrengti pandusai, liftai, turėklai, neslidžios grindys, plačios durų angos, žemi jungikliai, kontrastingos spalvos orientacijai, garsiniai signalai ar vizualiniai ženklai. Specialiųjų poreikių mokiniams skirtos klasės turi būti erdvesnės, kad būtų galima laisvai judėti su vežimėliu ar kitomis pagalbinėmis priemonėmis. Baldai turi būti ergonomiški, stabilūs, pritaikyti individualiems poreikiams – pavyzdžiui, reguliuojamo aukščio stalai, specialios kėdės su atramomis.

Mokymo priemonės ir metodai taip pat turi būti pritaikyti. Tai gali būti didesnio formato vadovėliai, garsiniai įrašai, Brailio raštas, piktogramų naudojimas, struktūruotos užduotys, sensorinės priemonės, alternatyvios komunikacijos priemonės (pvz., gestų kalba, komunikacinės lentelės). Mokytojai turi būti apmokyti dirbti su įvairių poreikių vaikais, gebėti adaptuoti mokymo turinį, vertinimą ir bendravimo būdus. Mokyklose dirba specialieji pedagogai, logopedai, psichologai, ergoterapeutai, kurie teikia individualią pagalbą ir konsultacijas.

Saugumo reikalavimai apima ir emocinę gerovę – specialiųjų poreikių mokiniai dažnai patiria didesnę stresą, nerimą, socialinę atskirtį, todėl būtina užtikrinti draugišką, palaikančią aplinką. Mokyklose turi būti taikomos patyčių prevencijos programos, emocinio intelekto ugdymas, socialinių įgūdžių lavinimas. Mokiniai turi būti suteikta galimybė turėti ramią erdvę atsipalaidavimui, sensorinį kampelį ar individualų laiką su specialistu.

Taip pat svarbi pagalba kasdienėse veiklose – kai kuriems vaikams reikia padėti apsirengti, naudotis tualetu, valgyti, laikytis higienos. Mokyklose gali dirbti mokytojo padėjėjai, kurie padeda vaikui saugiai judėti, dalyvauti pamokose, atlikti užduotis. Tėvai ir mokykla turi glaudžiai bendradarbiauti, kad būtų užtikrintas nuoseklus ugdymas ir saugumas tiek mokykloje, tiek namuose.



Specialiujų poreikių klasė  
su pritaikytais baldais.  
Erdvi, šviesi mokymo  
aplinka su reguliuojamo  
aukščio stalais,  
ergonominėmis kėdėmis,  
sensoriniu kampeliu ir  
saugiai įrengta erdve.

Saugus elgesys mokyklos aikštelėse yra būtinas siekiant užtikrinti vaikų fizinį saugumą, išvengti traumų ir skatinti pagarbius tarpusavio santykius. Mokyklos kiemas – tai vieta, kur vaikai ne tik žaidžia, bet ir mokosi bendravimo, savikontrolės bei atsakomybės. Todėl svarbu, kad mokiniai žinotų aiškias taisykles, kaip elgtis saugiai tiek pertraukų metu, tiek po pamokų.

Pirmiausia, vaikai turi būti mokomi atpažinti pavojingas situacijas. Pavyzdžiui, neleistina stumdytis, bėgioti šalia laiptų ar slidžių paviršių, lipti ant turėklų, vartų ar kitų konstrukcijų, kurios tam neskirtos. Žaidimų aikštelėje negalima naudoti įrenginių netinkamai – pvz., stovėti ant sūpynių, šokinėti nuo čiuožyklos viršaus ar stumti kitus žaidžiant. Vaikai turi suprasti, kad jų veiksmai gali sukelti pavojų ne tik jiems patiems, bet ir kitiems.

Mokyklos aikštelėse būtina laikytis eismo saugumo taisyklių – ypač jei kiemas ribojasi su gatve. Mokiniai turi naudoti atšvaitus, pereiti gatvę tik per perėją, klausyti suaugusiųjų nurodymų. Dviračiai, paspirtukai ar riedlentės turi būti naudojami tik tam skirtose vietose, laikantis greičio ribojimų ir saugaus atstumo nuo kitų vaikų. Mokyklose rekomenduojama organizuoti praktinius užsiėmimus, kuriuose vaikai mokosi saugiai elgtis lauke – pavyzdžiui, žymėti pavojingas zonas, analizuoti situacijas, dalyvauti estafetėse, kuriose ugdomas atsakingas elgesys.

Socialinis saugumas taip pat svarbus – vaikai turi mokytis žaisti draugiškai, nepalikti kitų nuošalyje, spręsti konfliktus taikiai. Mokytojai ir auklėtojai turi stebėti vaikų elgesį aikštelėje, padėti jiems suprasti taisykles, skatinti bendradarbiavimą. Saugus elgesys apima ir emocinį saugumą – vaikas turi jaustis saugus būti savimi, nebijoti klausti, kreiptis pagalbos, jei kas nors kelia nerimą.



Ugdymo įstaigose vaikai praleidžia didžiąją savo laiko dalį, todėl šių įstaigų aplinka turi būti saugi ir atitikti visus vaiko poreikius.





Švietimo įstaigose, kuriose mokosi specialiųjų ugdymosi poreikių turintys mokiniai, būtina užtikrinti ne tik individualizuotą ugdymą, bet ir saugią aplinką, kurioje būtų numatyti aiškūs veiksmai **nelaimingų atsitikimų atvejais bei tinkamai organizuota pirmoji pagalba**. Tokie mokiniai dažnai susiduria su didesne rizika patirti traumą dėl motorinių, elgesio, emocinių ar sensorinių sutrikimų, todėl prevencijos ir reagavimo priemonės turi būti pritaikytos jų poreikiams.

Individualizuota pagalba apima ne tik pedagoginę paramą, bet ir saugumo užtikrinimą. Mokyklos vaiko gerovės komisija, pedagoginė psichologinė tarnyba ir mokytojų komanda rengia individualų pagalbos planą, kuriame numatomi ne tik ugdymo tikslai, bet ir saugumo strategijos. Pavyzdžiui, mokiniui, turinčiam epilepsiją, plane gali būti nurodyta, kaip elgtis priepuolio metu, kas atsakingas už pirmosios pagalbos suteikimą ir kokie veiksmai būtini iki atvykstant medikams.

Prevencijos priemonės apima fizinės aplinkos pritaikymą: saugūs baldai, neslidžios grindys, aiškiai pažymėti evakuacijos keliai, mokytojų ir mokinių mokymai apie saugų elgesį. Mokyklose organizuojami užsiėmimai, skirti traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencijai, kuriuose mokiniai mokomi atpažinti pavojingas situacijas, tinkamai reaguoti ir padėti kitiems. Tokie mokymai ypač svarbūs mokiniams, turintiems elgesio ar emocijų sutrikimų, nes jie gali impulsyviai reaguoti į stresines situacijas.





Įvykus nelaimingam atsitikimui, svarbiausia yra greita ir koordinuota reakcija. Mokyklos darbuotojai turi žinoti, kaip elgtis tokiose situacijose – kas atsakingas už pirmosios pagalbos suteikimą, kas kviečia medicinos pagalbą, kas informuoja tėvus. Jei mokinys turi komunikacijos sunkumų, būtina gebėti interpretuoti jo kūno kalbą, mimiką ar elgesio pokyčius, kurie gali rodyti skausmą ar baimę. Veiksmai nelaimės metu turi būti ramūs, aiškūs ir orientuoti į mokinio saugumą. Svarbu nepalikti mokinio vieno, palaikyti emocinį kontaktą, net jei jis neverbalus, ir užtikrinti, kad mokinys jaustųsi saugus.

Būtinosis pirmosios pagalbos suteikimas turi būti pritaikytas individualiems mokinio poreikiams. Pavyzdžiui, jei mokinys turi sensorinių sutrikimų, gali būti jautrus prisilietimui ar garsui, todėl pagalbos teikimas turi būti švelnus, nenaudojant staigių judesių ar garsų. Jei mokinys turi epilepsiją, autizmo spektro sutrikimą ar kitą būklę, mokyklos personalas turi žinoti specifinius veiksmus, kurie būtini tokiais atvejais. Pirmosios pagalbos teikimas apima ne tik fizinę pagalbą, bet ir emocinį palaikymą – svarbu kalbėti raminančiu tonu, paaiškinti, kas vyksta, net jei mokinys neatsako. Po incidento būtina dokumentuoti įvykį, įvertinti, ar reikia koreguoti individualų pagalbos planą, ir aptarti situaciją su tėvais bei specialistais.

# Pirmosios pagalbos teikimo principai



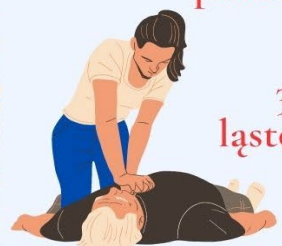
Šamonė,  
kvėpavimas



Stabili šoninė  
padėtis



30 krūtinės  
lūstos paspaudimų



2 oro įpūtimai



Heimlich'o  
manevras





**Veiksmai nelaimingo atsitikimo metu** turi būti atliekami nuosekliai ir apgalvotai, kad būtų užtikrintas nukentėjusiojo saugumas ir suteikta tinkama pagalba. Pagrindinė veiksmų seka, kurios reikėtų laikytis:

### **1. Situacijos įvertinimas**

- Įvertinkite aplinką: ar saugu priėti prie nukentėjusiojo?
- Patikrinkite, ar nėra papildomų pavojų (pvz., elektros laidai, ugnis, judantys objektai).
- Nustatykite, kas įvyko ir kiek žmonių nukentėjo.

### **2. Pagalbos iškvietimas**

- Nedelsiant kvieskite pagalbą – skambinkite 112.
- Aiškiai nurodykite:
  - Kas nutiko
  - Kur tiksliai esate
  - Kiek yra nukentėjusiųjų
  - Kokios jų būklės

### **3. Nukentėjusiojo būklės įvertinimas**

- Patikrinkite sąmonę: švelniai pakalbinkite, lengvai pakratykite pečius.
- Patikrinkite kvėpavimą ir pulsą.
- Jei žmogus nekvėpuoja arba neturi pulso – pradėkite gaivinimą.



#### 4. Pirmosios pagalbos suteikimas

- Jei yra kraujavimas – stabdykite jį spaudimu ar tvarsčiu.
- Jei yra lūžiai – nejudinkite galūnės, ją imobilizuokite.
- Jei žmogus neteko sąmonės, bet kvėpuoja – paguldykite jį stabilią šoninę padėtį.
- Jei yra nudegimų – vėsinkite pažeistą vietą tekančiu vandeniu.
- Jei įtariamas galvos, kaklo ar stuburo sužalojimas – nejudinkite nukentėjusiojo

#### 5. Emocinis palaikymas

- Būkite šalia, kalbėkite raminančiu balsu.
- Neleiskite nukentėjusiajam panikuoti.
- Užtikrinkite, kad jis nejudėtų, jei tai gali pabloginti būklę.

#### 6. Informacijos perdavimas medikams

Atvykus medikams, perduokite visą informaciją:

- Kas įvyko
- Ką pastebėjote
- Kokius veiksmus atlikote
- Ar yra žinomi sveikatos sutrikimai, alergijos