

## National Resources -Lithuania

22-11-2018

Name of Country		Lithuania	
Name of tool or initiative	Source	Short description	Link
Mityba ir fizinis aktyvumas	Sveikatos apsaugos ministerija	<p>Pateikiamos fizinio aktyvumo rekomendacijos 3 amžiaus grupėms, tarp jų bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos vaikams (nuo 6 iki 11 metų) ir paaugliams (nuo 12 iki 17 metų).</p> <p>Mokytojo vadove aprašoma kaip organizuoti žaidimą „Eismo gyvatėlė“ mokykloje. Joje pristatoma linksma ir efektyvi akcija pradinių klasių moksleiviams, kuria siekiama paskatinti keliauti į mokyklą darniu būdu: pėsčiomis, važiuoti dviračiais ar visuomeniniu transportu.</p> <p>Dalyvaujančios mokyklos gali pasirinkti - žaisti tik pagrindinį žaidimą arba naudoti išplėstinę žaidimo versiją.</p>	<p><a href="http://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/rakto-skylute-sveikatai-palankesni-maisto-produktai-1">http://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/rakto-skylute-sveikatai-palankesni-maisto-produktai-1</a></p>

		<p>Mokytojo vadove pateikti abu žaidimo variantai.</p> <p>Pateikiamas plakatas "Maisto pasirinkimo piramidė", kurį galima atsisiųsti.</p> <p>Taip pat specialistai gali rasti kitos vertingos informacijos mitybos ir fizinio aktyvumo tema.</p>	
Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas mokykloje. Metodinės rekomendacijos mokytojams	Respublikinis mitybos centras, Švietimo ir mokslo ministerija, Vilniaus pedagoginis universitetas	Metodinių rekomendacijų tikslas – suteikti mokiniams žinių ir supratimo fizinio aktyvumo ir sveikos mitybos temomis, kad jos peraugtų į kasdienį įprastą gyvenimo būdą, apimantį mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius sveikatos gerinimo labui.	<a href="http://www.ssus.lt/ssusadmin/kiti/lmitkcedit/uploads/files/Sveikatos%20mitybos%20ir%20fizinio%20aktyvumo%20ugdymas%20mokykloje.pdf">http://www.ssus.lt/ssusadmin/kiti/lmitkcedit/uploads/files/Sveikatos%20mitybos%20ir%20fizinio%20aktyvumo%20ugdymas%20mokykloje.pdf</a>
Sveikos mitybos rekomendacijos.	Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas, Kauno medicinos universitetas Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras	Metodinės rekomendacijos suteikia moksliai pagrįstą žinių apie mitybą ir sveikatą, padeda sveikatos priežiūros ir slaugos bei ugdymo įstaigų specialistams rasti tinkamą patarimą kiekvienam žmogui, rengiant mokymo priemones, paskaitas ir kita.	<a href="http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Methodine_medziaga/Sveikos_mitybos_rekomendacijos_2010.pdf">http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Methodine_medziaga/Sveikos_mitybos_rekomendacijos_2010.pdf</a>
Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata	Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2012, ISBN 978-9986-649-43-4	Metodinė-informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams bei pedagogams. Joje analizuojami fizinės veiklos vertinimo metodai, fizinio aktyvumo ir moksleivių	<a href="http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Methodine_medziaga/mokiniu_fizinis_aktyvumas_rekomendacijos.pdf">http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Methodine_medziaga/mokiniu_fizinis_aktyvumas_rekomendacijos.pdf</a>

		sveikatos ryšys, pateikiamos fizinio aktyvumo rekomendacijos vaikams ir paaugliams.	
Fizinio aktyvumo piramidė	Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras	Pateikiama fizinio aktyvumo piramidė, skirta vaikams ir paaugliams (6–17 metų). Joje labai trumpai ir vaizdžiai pateiktos bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos praktinių pavyzdžių pavidalu, kaip mankštintis, kad būtų pasiektas rekomenduojamas fizinio aktyvumo lygis.	<a href="http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/vaiku_fizine_s_veiklos_piramide_.jpg">http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/vaiku_fizine_s_veiklos_piramide_.jpg</a>
Mityba	Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras	Pateikiamos atmintinės, lankstukai, plakatai, patrauklia forma pristatantys vaisių ir daržovių nauda vaikų sveikatai, pieno ir jo produktų nauda vaikų sveikatai, sveikatai palankesnių maisto produktų „RAKTO SKYLUTĖ“ bei kitą informaciją sveikos mitybos tema	<a href="http://www.smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/mityba.html">http://www.smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/mityba.html</a>
Aktyvi mokykla	Jaunųjų profesionalų programa „Kurk Lietuvai“	Kompleksiniam mokinių fizinio aktyvumo skatinimui rengiama Aktyvios mokyklos koncepcija, kurios sudėtiniai komponentai apima ne tik sporto, bet ir aktyvumo, bendruomenių įtraukimo, palankių sąlygų kūrimą. Aktyvi mokykla – tai mokykla, kuri rūpinasi mokinių, jų tėvų, darbuotojų (1) fizine, (2) protine ir (3) socialine gerove.	<a href="http://kurkl.lt/wp-content/uploads/2017/04/pilotiniai-projektai-mmokyklose-.pdf">http://kurkl.lt/wp-content/uploads/2017/04/pilotiniai-projektai-mmokyklose-.pdf</a>

Sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos vertinimo rodikliai ir jų taikymas.	Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2007	Metodinių rekomendacijos skirtos mokykloms įsivertinti sveikatos stiprinimo veiklos, tarp jų fizinio aktyvumo ir mitybos srityje, pradinę situaciją, pasiekimus, pamatyti pokyčius ir jais remiantis planuoti, tobulinti ir skleisti sveikatą stiprinančią veiklą mokykloje ir už mokyklos ribų.	<a href="http://smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Vaiku_sveikata/SSM/Publikacijos_leidiniai/mok_veiklo_.kl_taikymas.pdf">http://smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Vaiku_sveikata/SSM/Publikacijos_leidiniai/mok_veiklo_.kl_taikymas.pdf</a>
Sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos vertinimo rodikliai ir jų taikymas ikimokyklinio ugdymo mokyklose.	Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras	Metodinių rekomendacijos skirtos mokykloms įsivertinti sveikatos stiprinimo veiklos, tarp jų fizinio aktyvumo ir mitybos srityje, pradinę situaciją, pasiekimus, pamatyti pokyčius ir jais remiantis planuoti, tobulinti ir skleisti sveikatą stiprinančią veiklą mokykloje ir už mokyklos ribų.	<a href="http://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Lankstukai/SVEIKATA_STIPRINANCIU_MOKYKLU_VE.pdf">http://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Lankstukai/SVEIKATA_STIPRINANCIU_MOKYKLU_VE.pdf</a>

