

**ŠIAULIŲ „SAULĖS“ PRADINĖS MOKYKLOS  
SVEIKATĄ STIPRINANTI PROGRAMA „BŪK SAUGUS IR SVEIKAS“  
2023-09-01 iki 2023-12-31**

**TIKSLAS** - stiprinti mokinių ir kitų mokyklos bendruomenės narių fizinę, protinę, dvasinę sveikatą, gilinti sveikatos žinias bei formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius, bendromis mokytojų, medikų, šeimos bei visuomenės pastangomis kurti integruotą, visa apimančią sveikatos stiprinimo sistemą bei sveikatai palankią aplinką.

<b>1. Uždavinys. Sudaryti palankias sveikatai mokymo(si) ir darbo sąlygas, ugdant mokinių sveikos gyvensenos įgūdžius.</b>					
<b>Eil. nr.</b>	<b>Priemonės</b>	<b>Dalyviai</b>	<b>Vykdomo laikas</b>	<b>atsakingi</b>	<b>Laukiami rezultatai</b>
1.	Ugdytinių tėvų susirinkimai, pokalbiai tema „Aš naujoje aplinkoje“	PUG ugdytiniai, pirmokai ir naujai atvykę mokiniai, bei jų tėveliai.	Rugsėjis	Mokytojai, socialinis pedagogas	Padėti PUG ugdytiniams, pirmokams ir naujai atvykusiems mokiniams lengvai adaptuotis mokykloje. (Vedami tėvų susirinkimai, kuriuose tėvai supažindinami su adaptacinio laikotarpio ypatumais).
2.	Dalyvauti preventinėje programoje „Antras žingsnis“, „Zipio draugai“	Mokytojai	Rugsėjis – balandis	Mokytojai	Plėsti žinias prevencijos klausimais.
3.	Praktinis užsiėmimas „Dienos režimas – streso kontrolė“	Pradinių klasių mokiniai	Lapkritis	Sveikatos specialistė	Mokinių pareigos. Gebės susidėlioti savo dienos tvarką. Kas yra stresas, kaip jį nugalėti.
4.	Preventinė programa mokiniams turintiems elgesio, emocijų sutrikimų.	Mokiniai turintys elgesio ir emocijų problemų.	Ištisus metus	Socialinis pedagogas	Gerės vaikų elgesys, užtikrinti harmoningus tarpusavio santykius.
<b>2. Uždavinys. Ugdyti sveikatai palankias kompetencijas, racionaliai panaudojant esamus materialiuosius išteklius.</b>					

<b>Eil. nr</b>	<b>Priemonės</b>	<b>Dalyviai</b>	<b>Vykdyto laikas</b>	<b>Atsakingi</b>	<b>Laukiami rezultatai</b>
1.	Pamoka „Mano priešpiečių dėžutė“	Trečiokai	Rugsėjis	Mokytojų Navakienė F.	Sužinos, kas tinkama dėti į užkandžių dėžutę, kas sveika.
	Akcija „Švarios rankytės“	PUG	Rugsėjis	Sveikatos specialistė	Sužinos, kodėl būtina plauti rankas, išmoks jas taisyklingai nusiplauti.
3.	Pamoka „Bakterijų atsparumas“	Ketvirtokai	Rugsėjis	Sveikatos specialistė	Sužinos apie bakterijas ir antibiotikų neveiksmingumo problematiką.
4.	Paskaita „Grūdai ir jų nauda“	PUG	Lapkritis	Mokytoja F. Jocienė	Sužinos, kokie yra grūdai ir kokia jų nauda žmogui.
5.	Dalyvauti „Pienas vaikams“ programoje.	Mokiniai	Ištisus metus	Mokytojai, mokyklos vadovai	Laikysis sveikos mitybos.
6.	„Dienos režimas – streso kontrolė“	Antrokai	Lapkritis	Sveikatos specialistė	Supras dienos režimo svarbą. Išmoks ir praktiškai išbandys streso valdymo metodus.
7.	Judrioji pertrauka	Mokiniai	Rugsėjis ir gegužė	PUG mokytoja A. Brajytė	Skatinti fizinį aktyvumą.
8.	Pedagogų dalyvavimas kvalifikacijos kėlimo seminaruose. sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo klausimais.	Mokytojai	Ištisus metus	Mokytojai	Įgys kompetencijų sveikos gyvensenos klausimais.
9.	Pranešimai sveikatos saugojimo klausimais.	Mokytojai	Ištisus metus	PUG mokytoja E. Česnauskienė ir sveikatos specialistė	Dalinsis gerą patirtimi, sieks sklaidos.
10.	Vykdyti edukacines išvykas.	PUG ugdytiniai, pedagogai	Ištisus metus	PUG ir pradinėjų klasių mokytojai	Plėtoti fizines galias kitoje aplinkoje.
11.	Mokyklos veiklos sklaida stenduose, TAMO, internetiniame tinklaraštyje, spaudoje.	Visi	Ištisus metus	E. Česnauskienė, D. Petkevičius, A. Šerkšnaitė	Sklaidos vykdymas apie nuveiktus ir planuojamus darbus, veiklas.
<b>3. Uždavinys. Plėtoti sveikatos ugdymo procesus, apimant įvairias sveikatos sritis bei integruojant į visą ugdymo turinį.</b>					

<b>Eil. nr.</b>	<b>Priemonės</b>	<b>Dalyviai</b>	<b>Vykdymo laikas</b>	<b>Atsakingi</b>	<b>Laukiami rezultatai</b>
1.	Visuotinė mankšta	1-4 klasės, mokytojai, mokyklos darbuotojai.	Rugsėjis, gegužė	Sveikatos stiprinimo mokykloje darbo grupė, aktyvios mokyklos darbo grupė.	Siekti įstaigos bendruomenės bendradarbiavimo kartu sportuojant.
2.	Paskaita „Sveika mityba“.	PUG, 1-4 klasių mokiniai	Spalis	Mokytoja Felicija J. ir sveikatos specialistė	Skatinti vaikus valgyti daugiau vaisių ir daržovių.
3.	Sveikatos projektas „Sveikatiada“.	1-4 klasės, PUG	Ištisus metus	Mokytojai	Dalyvauti sveikatos projekte.
4.	Etnokultūriniai renginiai: ✓ Laimės keksiukai ✓ Kalėdinių papročių puoselėjimo diena ✓ Užgavėnės ✓ Kaziuko mugė ✓ Etninės kultūros diena.	PUG, 1-4 klasės, ugdytinių tėveliai	Ištisus metus	Mokytojai	Siekti džiugių išgyvenimų, bendradarbiavimo, pasidžiaugti gautu rezultatu.
5.	Klasių valandėlės temomis: „Mitybos piramidė“ „Energetiniai gėrimai“	1-4 klasės	Spalis	Sveikatos priežiūros specialistas	Aptars sveikus maisto produktus, sužinos apie energetinių gėrimų žalą augančiam organizmui.

Veiklos planą parengė Sveikatos stiprinimo mokykloje darbo grupė

## **SVEIKATOS STIPRINIMO MOKYKLOJE DARBO GRUPĖ**

**Vadovė –**

Edita Česnauskienė, mokytoja metodininkė

**Nariai:**

Agnė Šimkevičiūtė, mokytoja

Aistė Šerkšnaitė, visuomenės sveikatos specialistė

Felcija Jocienė, bibliotekininkė, mokytoja  
Felcija Navakienė, mokytoja  
Donatas Petkevičius, inžinierius kompiuterininkas

Laura Grigaitienė, tėvų atstovė  
Lėja Tamošaitytė, mokinė  
Rojus Sasnauskas, mokinys