

2024 METŲ SVEIKATAI STIPRINANČIOS PROGRAMOS „BŪK SAUGUS IR SVEIKAS“ VEIKLOS PLANAS

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.

UŽDAVINIAI:

1. Sudaryti palankias sveikatai mokymo(si) ir darbo sąlygas, ugdant mokinių sveikos gyvensenos įgūdžius.
2. Ugdyti sveikatai palankias kompetencijas, racionaliai panaudojant esamus materialiuosius išteklius.
3. Plėtoti sveikatos ugdymo procesus, apimant įvairias sveikatos sritis bei integruojant į visą ugdymo turinį.

Priemonė	Data	Vykdytojai	Laukiami rezultatai	Dokumentai, kuriuose bus aptarti ir fiksuoti rezultatai
1. Sudaryti palankias sveikatai mokymo(si) ir darbo sąlygas, ugdant mokinių sveikos gyvensenos įgūdžius.				
1. Prevencinė programa mokiniams turintiems elgesio, emocijų sutrikimų.	Visus metus	Socialinis pedagogas	Užtikrinti harmoningus tarpusavio santykius. Gerės vaikų elgesys.	
2. Patyčių prevencijos savaitė „Savaitė be patyčių“.	Balandžio mėn.	Socialinis pedagogas	Mokinių tarpusavio santykių gerinimas, siekiant pagarbos šalia esančiam.	Mokyklos tinklapis, Facebook
3. Ugdytinių tėvų susirinkimai, pokalbiai tema „Aš naujoje aplinkoje“	Rugsėjo mėn.	Mokytojai, socialinis pedagogas	Padėti PUG ugdytiniams, pirmokams ir naujai atvykusiems mokiniams lengvai adaptuotis mokykloje. (Vedami tėvų susirinkimai, kuriuose tėvai supažindinami su adaptacinio laikotarpio ypatumais).	Tamo dienynas

Priemonė	Data	Vykdytojai	Laukiami rezultatai	Dokumentai, kuriuose bus aptarti ir fiksuoti rezultatai
4. Pamoka „Švarios rankytės“	Rugsėjo mėn.	Sveikatos specialistė	Supras, kad rankos turi būti švarios visada. Išmoks švariai nusiplauti rankas.	Mokyklos tinklapis, Facebook
5. Praktinis užsiėmimas „Dienos režimas – streso kontrolė“	Lapkričio mėn.	Sveikatos specialistė	Mokinių pareigos. Gebės atsakyti už savo poelgius, prisiims atsakomybę. Kas yra stresas, kaip jį nugalėti.	Mokyklos tinklapis, Facebook
6. Projekto „Sveikatiada“ veiklų įgyvendinimas	Visus metus	Sveikatos grupė	Skatins mokinių teigiamą požiūrį į sveiką gyvenseną.	Mokyklos tinklapis, Facebook, „Sveikatiados“ Facebook paskyra

2. Ugdyti sveikatai palankias kompetencijas, racionaliai panaudojant esamus materialiuosius išteklius.				
1. Paskaita „Asmens higiena“	Sausio mėn.	Sveikatos specialistė	Formuosis asmens higienos įpročiai	Mokyklos tinklapis, Facebook
2. Paskaita „Sveiki dantukai“	Vasario mėn.	Sveikatos specialistė	Sužinos daugiau apie dantukų priežiūrą.	Mokyklos tinklapis, Facebook
3. Pamoka „Emocijos ir jausmai“	Kovo mėn.	Sveikatos specialistė	Išmoks atpažinti skirtingas emocijas, jausmus. Gebės tinkamai į jas reaguoti.	Mokyklos tinklapis, Facebook
4. Paskaita „Pirmoji pagalba“	Balandžio mėn.	Sveikatos specialistė	Išmoks atpažinti skirtingas emocijas, jausmus. Gebės tinkamai į jas reaguoti.	Mokyklos tinklapis, Facebook
5. Paskaita „Lytiškumas“	Gegužės mėn.	Sveikatos specialistė	Stiprinti žinias apie lytiškumo ugdymą ir rengimą šeimai.	Mokyklos tinklapis, Facebook
6. Paskaita „Saugus vaikas“	Gegužės mėn.	Sveikatos specialistė	Numatys pasekmes ir pavojus gyvenimiškose situacijose.	Mokyklos tinklapis, Facebook
7. Pamoka „Mano priešpiečių dėžutė“	Rugsėjo mėn.	Mokytoja F. Navakienė	Sužinos, kas tinkama dėti į užkandžių dėžutę, kas sveika.	Mokyklos tinklapis, Facebook
8. Judrioji pertrauka	Rugsėjo mėn.	Mokytoja A. Brajytė	Skatinti fizinį aktyvumą.	Mokyklos tinklapis, Facebook
8. Pamoka „Bakterijų atsparumas“	Rugsėjo mėn.	Sveikatos specialistė	Sužinos apie bakterijas.	Mokyklos tinklapis, Facebook
9. Apklausa – tyrimas „Mano mėgstamiausi vaisiai“	Spalio mėn.	Mokytoja F. Navakienė	Sužinos, kuriuos vaisius valgyti sveikiausia.	Mokyklos tinklapis, Facebook
10. Netradicinė pamoka „Kurias sultis gerti sveika? Kodėl?“	Spalio mėn.	Mokytoja F. Navakienė	Išsiaiškins sulčių naudą organizmui.	Mokyklos tinklapis, Facebook

11. Paskaita „Grūdai ir jų nauda“	Lapkričio mėn.	Mokytoja F. Jocienė	Sužinos, kokie yra grūdai ir kokia jų nauda žmogui.	Mokyklos tinklapis, Facebook
12. Paskaita „Dienos režimas ir streso kontrolė“	Lapkričio mėn.	Sveikatos specialistė	Mokės susidėlioti dienos planą. Supras dienos režimo svarbą. Išmoks ir praktiškai išbandys streso valdymo metodus.	Mokyklos tinklapis, Facebook
13. Dalyvauti „Pienas vaikams“ programoje	Visus metus	Mokytojai	Mokyklos tinklapis, Facebook	
14. Pedagogų dalyvavimas kvalifikacijos kėlimo seminaruose. Sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo klausimais.	Visus metus	Mokytojai	Įgys kompetencijų sveikos gyvensenos klausimais.	Mokyklos tinklapis, Facebook
15. Pranešimai sveikatos saugojimo klausimais.	Visus metus	Mokytojai	Dalinsis gerąją patirtimi, sieks sklaidos.	https://www.smlpc.lt/index.php?lang=1&sid=111 , Sveikatą stiprinančios mokyklos tinklapis
16. Vykdyti edukacines išvykas	Visus metus	Mokytojai	Plėtoti fizines galias kitoje aplinkoje.	Mokyklos tinklapis, Facebook
17. Mokyklos veiklos sklaida stenduose, TAMO, internetiniame tinklaraštyje, spaudoje.	Visus metus	E. Česnauskienė, D. Petkevičius, A. Šerkšnaitė	Sklaidos vykdymas apie nuveiktus ir planuojamus darbus, veiklas.	
Priemonė	Data	Vykdytojai	Laukiami rezultatai	Dokumentai, kuriuose bus aptarti ir fiksuoti rezultatai
3. Plėtoti sveikatos ugdymo procesus, apimant įvairias sveikatos sritis bei integruojant į visą ugdymo turinį.				
1. Žiemos olimpiada „Senių Besmegenių olimpiada“	Sausio – kovo mėn.	Mokytoja E. Česnauskienė, sveikatos specialistė	Džiugių emocijų patyrimas sportuojant žiemą.	Mokyklos tinklapis, Facebook
2. Viktorina-konkursas „Aš saugus kelyje“	Kovas - balandis	Mokytoja A. Šimkevičiūtė	Saugaus eismo ugdymas.	Mokyklos tinklapis, Facebook

3. Sporto šventė mokyklos kieme „Zuikių lenktynės“	Gegužės mėn.	Mokytoja E. Česnauskienė, sveikatos specialistė	Stiprins sveikatą. Patirs teigiamų emocijų sportuojant.	Mokyklos tinklapis, Facebook https://www.smlpc.lt/index.php?lang=1&sid=111 , Sveikatą stiprinančios mokyklos tinklapis
4. Mokyklos sporto renginys „Judėjimo džiaugsmas“	Gegužės mėn.	Sveikatos stiprinimo mokykloje darbo grupė, aktyvios mokyklos darbo grupė.	Stiprinsime bendradarbiavimą su mokyklos socialiniais partneriais ir pasidžiaugsime gautu rezultatu.	Mokyklos tinklapis, Facebook
5. Visuotinė mankšta	Visus metus	Sveikatos stiprinimo mokykloje darbo grupė, aktyvios mokyklos darbo grupė	Siekti įstaigos bendruomenės bendradarbiavimo kartu sportuojant.	Mokyklos tinklapis, Facebook
6. Paskaita „Sveika mityba“ apie vaisius ir daržoves	Spalio mėn.	Mokytoja F. Jocienė	Skatinti vaikus valgyti kuo daugiau vaisių ir daržovių.	Mokyklos tinklapis, Facebook
7. Valandėlės „Mitybos piramidė“ ir „Energetiniai gėrimai“	Spalio mėn.	Sveikatos specialistė	Aptars sveikus maisto produktus, sužinos apie energetinių gėrimų žalą augančiam organizmui.	Mokyklos tinklapis, Facebook

Planą parengė Edita Česnauskienė
Data 2023-12-22