

2021–2022 M. M. SVEIKATOS UGDYMO PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO PLANAS

1. Sveikatos ugdymo tikslas, uždaviniai, sritys, vertinimas

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa integruota į mokomuosius dalykus, klasių vadovų veiklas, neformaliojo švietimo veiklas, mokyklos renginius. Sveikatos gebėjimai ugdomi aktyviu vaikų dalyvavimu patrauklioje vaikų amžiaus tarpsnio ypatumus, poreikius ir interesus atitinkančioje projektinėje veikloje, renginiuose, ekskursijose, stovyklose, žaidimuose ir kt. Dalyvaujame "Sveikatiados" projekte. Dalyvaujame „Vaisių ir pieno vartojimo ir skatinimas ugdymo įstaigose“, „3Q vaikų sveikatos ugdymas“ ir „Mokinių geros savijautos“ programose.

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos įgyvendinimo plano priemonės dera su Vaiko gerovės komisijos veikla, prevencinėmis priemonėmis, Olweus patyčių prevencijos projekto kokybės plano visuomenės sveikatos priežiūros specialistės vykdomo plano priemonėmis.

Progimnazija sudaro galimybes mokiniui kiekvieną dieną ilgųjų pertraukų bei mokinių atostogų metu užsiimti fiziškai aktyvia veikla (judrieji žaidimai, pačių mokinių iniciatyvos, Mokinių tarybos inicijuojamos veiklos ir kt.) progimnazijos vidiniame kiemelyje, koridoriuose, aktų salėje. Progimnazijos erdvės pritaikytos aktyviam mokinių poilsiui (stalo teniso stalai, šachmatų ir šaškių stalai, laipiojimo sienelė, Xbox erdvė).

Bendradarbiaujame su Alytaus miesto savivaldybės administracijos Švietimo skyriumi, Alytaus miesto visuomenės sveikatos biuru, Alytaus miesto pedagogine psichologine tarnyba.

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos plano įgyvendinimą koordinuoja direktoriaus įsakymu paskirta direktoriaus pavaduotoja ugdymui.

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos tikslas – padėti mokiniams įgyti sveikatos sampratą, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius bei nuostatas, atsakomybę už savo ir šeimos narių sveikatą, paskatinti juos rinktis sveiką gyvenimo būdą.

Uždaviniai:

1. Kurti mokykloje saugią, pasitikėjimą keliančią atmosferą, sudarant sąlygas kiekvienam bendruomenės nariui pajusti asmeninę vertę.
2. Bendruomenės narius skatinti rinktis sveiką gyvenimo būdą.
3. Visose sveikatos ugdymo srityse aktyviai bendradarbiauti su sveikatos priežiūros specialistais, tėvais.

Sveikatos ugdymo(si) sritys:

- sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata;
- fizinė sveikata (fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara),
- psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, protas ir pozityvus mąstymas);
- socialinė sveikata (socialinis sąmoningumas ir kultūra, bendravimas, rizikingo elgesio prevencija).

Mokinių individualių pasiekimų ir daromos pažangos įvertinimas su pažymiu nesiejamas. Kiekvienas mokinys nuolat, padedamas klasės auklėtojo, įsivertina ir aptaria savo sveikatos gebėjimų, nuostatų ir žinių raidą. Mokytojai ir klasių auklėtojai orientuojasi į Sveikatos ugdymo programoje aprašytus kriterijus ir kryptingai jų siekia. Sveikatos ugdymas paremtas prielaidų sudarymu formuoti sveikatai palankų elgesį ar jį keisti sveikatai pozityvia linkme: sveikatai

svarbios vertybinės nuostatos kuriamos kiekvienu tėvų/globėjų ar mokytojų žodžiu ir veiksniu, mokinių, mokinių ir mokytojų savitarpio santykiais, mokyklos aplinka ir etosu, visuomenės kultūra. Pasiekimai ir pažanga aptariama individualių pokalbių su mokiniais ir jų tėvais metu nors du kartus per metus.

2. Sveikatos ugdymo programos įgyvendinimas

2.1. Prioritetinės sveikatos ugdymo kryptys, siektini rezultatai

Bendroji sveikatos ugdymo programa, su sveikata susijusios prevencinės programos įgyvendinamos integruojant į mokomuosius dalykus, neformaliojo švietimo programos, klasių vadovų veiklas (1-4 klasėse 2 kartus per pusmetį, 5-8 klasėse 3 kartus per pusmetį), visuomenės sveikatos priežiūros specialistės ir įvairias mokyklos veiklas.

Žinojimas ir supratimas apie sveikatą ugdomas skatinant kritiškai vertinti informaciją, analizuoti veiksmus bei jų padarinius, užtikrinant teisingą ir atsakingą sprendimų priėmimą.

Taikytini aktyvaus mokymo metodai: diskusijos, debatai, minčių žemėlapiai, mankštinimasis ir kitų sveikatai skirtų pratimų atlikimas, vaidinimai ar situacijų modeliavimas, konkrečių situacijų nagrinėjimas arba tikrų, ypač sveikatos sėkmės, istorijų analizė, didaktiniai žaidimai, piešimas ir taip toliau; rekomenduojama vengti gąsdinimo, moralizavimo, tiesmuko dėstymo, aiškinimo apie ligas, instruktavimo. Ugdant sveikatą, svarbu numatyti, kaip žmogaus sveikos gyvensenos reikalavimus susieti su gyvenimo praktika, su kiekvieno mokinio konkrečiais poreikiais, individualia patirtimi, pasinaudoti turimas kitų ugdymo sričių žinias, jas pritaikyti kasdiniame gyvenime.

Sveikatos ugdymui ypač svarbios mokyklos sudaromos fizinės aplinkos sąlygos: poilsiui, aktyviai fizinei veiklai, žaidimams pertraukų metu, maitinimuisi pagal sveikos mitybos principus, rūpinimasis darbo vietų ergonomika, patalpų vėdinimu, apšvietimu ir panašiai. Svarbu, kad kiekvienas mokyklos bendruomenės narys jaustųsi saugus, nebijotų būti nuoširdus, dalytis savo patirtimi, emocijomis ir jausmais, nebijotų būti atstumtas ar pajuoktas dėl savo išvaizdos ar kad yra kitoks nei daugelis, kad mokytojų, mokytojo ir mokinio, mokinių tarpusavio santykiai būtų geranoriški, draugiški ir pagarbūs. Svarbi sėkmingo sveikatos ugdymo(si) sąlyga – mokyklos ir šeimos bendravimas ir bendradarbiavimas.

Siektini rezultatai:

Mokinių požiūrio į sveikatą ir jos stiprinimą pokyčiai, jų nusiteikimas bei nusistatymas rinktis sveiką gyvenimo būdą.

Sveikatai palankus elgesys, kuris atsiskleidžia per kasdienės sveikatos tausojimo ir stiprinimo praktikas.

Mokiniai turi žinoti ir suprasti apie sveikatą holistine prasme ir kaip turėtų tai parodyti (pavyzdžiui, įvardyti, nusakyti, paaiškinti ir kita).

Sveikatos ugdymo procese svarbu įgyti nuostatų, gebėjimų, žinių ir supratimo visumą, kuri ir lemia sveikatai palankų elgesį.

2.2. Mokyklos bendruomenės Sveikatos ugdymo programos 2021–2022 mokslo metais veiklos priemonės

1. Rugsėjo mėn. „Saugus kelias į mokyklą“.
2. Mokykloje vykdomas testavimas Covid-19 ligai įtarti ar diagnozuoti (V. Skestenienė ir mokytojai).
3. Judumo savaitė (V. Sinkevičienė, D. Narkunienė, A. Sakalauskas).
4. Akcija „Diena be automobilio“ (V. Sinkevičienė).
5. Pasaulinės širdies dienos minėjimas „Jei norime turėti stiprią širdį – pradėkime judėti“ (R. Radzevičienė, V. Sinkevičienė).
6. Alytaus Sporto ir rekreacijos centre įvairūs užsiėmimai mokiniams (Kl. vadovai, R. Juškevičius).

7. Paskaita „Elektroninėms cigaretėms ne“ (2021 m. spalio mėn., R. Radzevičienė).
 8. Dalyvavimas įvairiose varžybose (A. Sakalauskas, D. Narkunienė).
 9. Lytiškumo ugdymas (Keletą kartų per mokslo metus 5-8 kl., R. Radzevičienė).
 10. Mokiniai – varžybų, vykstančių Alytaus sporto ir rekreacijos centre, žiūrovai (atsakingi klasių vadovai).
 11. Paskaitos 8 kl. mokiniams „Valgymo sutrikimai ir psichinė sveikata“, (R. Radzevičienė).
 12. APPT temomis vedamos klasių valandėlės 5- 8 kl., (R. Radzevičienė).
 13. Dalyvavimas įvairiose akcijose: „Kuprinių svėrimas“, „Košės diena“ (atsakingi R. Radzevičienė, pradinė kl. mokytojos).
 14. Viktorina „Antibiotikai, ką aš žinau?“.
 15. Psichikos sveikata (Kl. vadovai, psichologas).
 16. Veikla ir poilsis (Kl. vadovai).
 17. Konkursas „Mes prieš AIDS“ 6-8 kl. mokiniams (2021 m. gruodžio mėn., V. Sinkevičienė ir R. Radzevičienė).
 18. Aktyvus užsiėmimas „Higiena mūsų sąjungininkė kovoje prieš gripą“ 2021 m. gruodžio mėn. (R. Radzevičienė).
 19. Aktyvus užsiėmimas „Išvenkite traumų ir nelaimingų atsitikimų“ 2021 m. gruodžio mėn. (R. Radzevičienė).
 20. Elektroninės cigaretės ne man. (2020 m. vasario mėn., R. Radzevičienė).
 21. Pasaulinė vandens diena (2022 m. kovo mėn., R. Radzevičienė, V. Sinkevičienė).
 22. Savaitė, skirta triukšmo prevencijai (2022 m. balandžio mėn., atsakinga V. Sinkevičienė, R. Radzevičienė).
 23. Pasaulinė diena be tabako. (2022 m. gegužės mėn., atsakingi R. Radzevičienė, V. Sinkevičienė, MT).
 24. Pirmos pagalbos ABC. (2022 m. gegužės mėn., R. Radzevičienė).
 25. Literatūros sveikatos ugdymo temomis kaupimas mokyklos skaitykloje ir galimybė ja naudotis mokyklos bendruomenės nariams, parodos (A. Novikienė).
 26. Sveikatai palankios aplinkos kūrimas (V. Sinkevičienė, R. Ononigve, R. Radzevičienė).
 27. Konkursas „Sveikuolių sveikuoliai“ (Pagal Alytaus miesto savivaldybės Švietimo ir sporto skyriaus planą, atsakingi V. Sinkevičienė, R. Radzevičienė).
 28. Sporto diena 2022 m. birželio mėn. (A. Sakalauskas ir D. Narkunienė).
 29. Ekskursijos, klasės valandėlės sveikos gyvensenos temomis. (Nuolat klasių vadovai).
 30. Su tėvais aptarti sveikatos ugdymo programą (2 kartus per mokslo metus visuotinių tėvų susirinkimų metu V. Skestenienė).
-