

PATVIRTINTA
Švenčionių rajono Pabradės
„Ryto“ gimnazijos direktoriaus
2014 m. sausio 27 d.
įsakymu Nr. V-23

ŠVENČIONIŲ RAJONO PABRADĖS „RYTO“ GIMNAZIJOS SVEIKATOS UGDYMO PROGRAMA „RENKUOSI SVEIKĄ GYVENIMO BŪDĄ!“ 2014 M.

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Švenčionių rajono Pabradės „Ryto“ gimnazijos Sveikatos ugdymo programa (toliau - Programa) parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2012 m. rugpjūčio 31 d. įsakymu Nr. V-1290 patvirtinta Sveikatos ugdymo bendrąja programa.

2. Programos paskirtis – užtikrinti sėkmingą vaiko sveikatos ugdymą gimnazijoje, prisidėti prie vaiko dvasinio, fizinio, psichinio, socialinio pajėgumo ir gerovės.

3. Programa parengta atsižvelgus į vaiko poreikius, jo amžiaus tarpsnio ypatumus, ji skirta pradiniam, pagrindiniam ir viduriniam ugdymui.

4. Programos įgyvendinimas grindžiamas gimnazijos bendruomenės sutelktiniu darbu: bendradarbiavimu tarp įvairių ugdymo sričių mokytojų ir kitų specialistų, bendromis gimnazijos ir įvairių institucijų pastangomis.

II. PROGRAMOS TIKSLAI, UŽDAVINIAI

5. **Programos tikslas** – ugdyti gyvenančią sveiką gyvenimo būdą, laisvą, sąmoningą, atsakingą už save ir savo pasirinkimus, numanantį poelgių pasekmes, asmenybę.

6. Programos uždaviniai:

- 6.1. gilinti mokinių žinias apie sveikatos saugojimo ir stiprinimo būdus;
- 6.2. ugdyti mokinių socialinius ir sveikos gyvensenos įgūdžius bei nuostatas;
- 6.3. skatinti mokinius rinktis sveiką gyvenimo būdą.

III. 2013 METŲ SVEIKATOS UGDYMO PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO ANALIZĖ

2013 m. gimnazijoje parengtos ir vykdytos 7 sveikos gyvensenos ugdymo programos: du sveikos gyvensenos būreliai „Sveikuoliai“ pradinį klasių mokiniams, krepšinio būrelis 8, I-IV gimnazijos klasių mokiniams, judriųjų žaidimų būrelis 5-8 klasių mokiniams, tinklinio būrelis III-IV gimnazijos klasėms, šokių būrelis, jaunųjų dviratininkų būrelis 5-8 klasėms. 33 mokiniai lankė Švenčionių papildomo ugdymo centro futbolo, bokso, lengvosios atletikos būrelius.

Gimnazijoje vykdoma psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencija. Mokinių tėvams bei mokytojams buvo organizuota Aurelijaus Verygos, biomedicinos mokslų daktaro, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Sveikatos psichologijos katedros docento, Sveikatos tyrimų instituto vadovo, paskaita „Tėvai - elgesio modelis vaikams“ (psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencija). Organizuotos Vilniaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato Švenčionių rajono policijos komisariato prevencinio poskyrio specialistės Rimos Ilgevičienės paskaitos „Psichoaktyvių medžiagų vartojimo, platinimo, pirotechnikos gaminių naudojimo atsakomybė“ 7-8, I-IV gimnazijos klasių mokiniams. Vykdytos prevencinių filmų „Tavo pasirinkimas“, „Tiesa apie narkotikus“ peržiūra ir aptarimas. Alkoholio vartojimo prevencijos akciją „Girtos akys – blaivus protas“ gimnazijos mokiniams organizavo Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai. Buvo paminėta Pasaulinė kovos su AIDS diena, organizuotas protų mūšis „AIDS: geriau žinoti“.

Vyko pirmosios pagalbos pamokėlės pradinių klasių mokiniams. Buvo organizuotos sveikatingumo akcijos.

Siekiant skiepyti sveikos mitybos principus buvo parengtos atmintinės tėvams ir mokiniams „Ką reikia žinoti apie vaisius ir daržoves“, „Sveikata ir mityba“, organizuotos viktorinos „Mityba skatinanti protinę veiklą“ 8, I gimnazijos klasių mokiniams ir „Kaip sveikai maitintis“ 5-6 klasių mokiniams. I-III gimnazijos klasių mokiniams buvo organizuota Vilniaus psichikos sveikatos centro Valgymo sutrikimų skyriaus medicinos psychologės Rimantės Kirsnytės paskaita „Vaikų valgymo sutrikimai“.

Gimnazijos socialinė pedagogė, psichologė ir specialioji pedagogė vykdė Švenčionių rajono Švietimo pagalbos tarnybos parengtą projektą „Sveikatos taku“ 1-4, 5-8, I-IV gimnazijos klasių mokiniams. Projekto vykdymo metu buvo organizuoti socialinių įgūdžių lavinimo užsiėmimai specialiųjų poreikių mokiniams, psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencinių filmų peržiūros ir aptarimai. Mokiniams buvo organizuotos Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistų ir bendruomenės slaugytojos paskaitos „Mokinių asmens higienos ypatumai“.

Siekiant stiprinti bendruomenės narių fizinį aktyvumą buvo organizuojamos sporto šventės, sporto varžybos „Drąsūs, stiprūs, vikrūs“, krepšinio varžybos, lengvosios atletikos varžybos, renginys „Aš, tėtis ir mama – sportuojanti šeima“, skirtas Šeimos dienai, vyko sporto diena „Visi žaidžiame kvadrata“.

Mokant mokinius valdyti stresą buvo organizuota paskaita „Stresas – draugas ar priešas“ II, IV gimnazijos klasėms.

Norint pabrėžti, kad aplinka lemia sveikatą organizuota edukacinė akcija „Eko akademija“ I-IV gimnazijos klasių mokiniams.

2013 m. balandžio mėnesį siekdami paminėti dalyvavimo Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo veikloje 20-metį ir prisidėti prie Sveikatingumo metų paminėjimo, gimnazijoje organizuota šventė „Norime būti sveiki“, kurios metu pristatytos vykdomas sveikos gyvensenos veiklos, mokinių tiriamieji darbai.

Gimnazijoje buvo atlikta paskutinių penkių metų (2008-2013 m.) sergamumo analizė, ją parengė Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Žana Točilova. Išanalizavus mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos sutrikimų duomenis, pastebėtos organizmo sistemų sutrikimų didėjimo tendencijos:

1. Pagrindiniai sveikatos sutrikimai išliko tie patys kaip ir pastaruosius penkerius metus: regėjimo sutrikimai, antroje vietoje – skeleto-raumenų sistemos ligos bei kvėpavimo sistemos ligos.

2. Nuo 2012 metų padaugėjo virškinimo sistemos ligų.

3. Nors bendrame kontekste endokrininės, mitybos ir medžiagų apykaitos sutrikimų skaičius didėjo, tačiau sergamumas viena svarbiausių ir sunkiausių ligų - cukriniu diabetu, mažėjo, o 2012 metais mūsų gimnazijoje susirgimų cukriniu diabetu nebuvo užregistruota.

4. Endokrininės, mitybos ir medžiagų apykaitos sutrikimų skaičius nuolat didėja ypač tarp I – IV gimnazijos klasių.

5. Kiekvienais metais profilaktiškai pasitikrinusių mokinių skaičius didėja, bet tuo pat metu didėja ir mokinių, turinčių sveikatos sutrikimų, skaičius. Per penkerius metus mokinių, turinčių sveikatos sutrikimų, išaugo nuo 45% 2008 m. iki 59,6% 2011m. bet 2012 m. sumažėjo ir siekė 58,9%.

IV. PRIEMONIŲ PLANAS

Eil. Nr.	Veiklos kryptys	Priemonės pavadinimas	Data	Atsakingi vykdytojai
1.	Asmens higiena	1.1. Burnos ertmės ir dantų higienos įgūdžių ugdymas. Paskaita „Ką sako mano šypsena?“ pradinių klasių mokiniams	2014 m. sausis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		1.2. Paskaita „Pedikuliozė – kas ji, kaip nesusirgti?“ 5 klasių mokiniams	2014 m. sausis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		1.3. Paskaita „Kaip užkirsti kelią infekcijai?“ 6 – 7 klasių mokiniams	2014 m. gegužė	Biologijos mokytojai
		1.4. Paskaita „Rankų priežiūros taisyklės“ pradinių klasių mokiniams	2014 m. gegužė	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas

Eil. Nr.	Veiklos kryptys	Priemonės pavadinimas	Data	Atsakingi vykdytojai
2.	Fizinis aktyvumas	2.1. Draugiškos krepšinio varžybos su buvusiais gimnazijos mokiniais	2014 m. sausis	Kūno kultūros mokytojai
		2.2. Tarpklasienės krepšinio, tinklinio varžybos	2014 m. sausis 2014 m. spalio 2014 m. lapkritis 2014 m. gruodis	Kūno kultūros mokytojai
		2.3. Varžybos „Drąsūs, stiprūs, vikrūs“	2014 m. vasaris	Kūno kultūros mokytojai
		2.4. Varžybos „Drąsūs, stiprūs, vikrūs“	2014 m. vasaris	Pradinių klasių mokytojai
		2.5. Orientacinės varžybos mokyklos teritorijoje 8, I - III klasių mokiniams	2014 m. balandis - gegužė	Kūno kultūros mokytojai
		2.6. Renginys, skirtas šeimos dienai „Aš, tėtis ir mama – sportuojanti šeima“	2014 m. gegužė	Pradinio ugdymo mokytojai
		2.7. Tėvų - vaikų olimpiada 5 - 6 klasių mokiniams ir jų tėvams	2014 m. gegužė	Kūno kultūros mokytojai
		2.8. Rudens sporto šventė „Auksinis rudenėlis 2014“	2014 m. rugsėjis	Pradinio ugdymo mokytojai
		2.9. Pokalbis „Būk sveikas ir stiprus“. Piešinių konkursas „Fizinio aktyvumo piramidė“ 6 - 7 klasių mokiniams	2014 m. spalio	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		2.10. Sporto diena „Visi žaidžiame kvadrata“	2014 m. lapkritis	Pradinio ugdymo mokytojai
		2.11. Kvadrato dienos gimnazijoje organizavimas	2014 m. lapkritis	Kūno kultūros mokytojai
3.	Sveika mityba	3.1. Diskusija „Sveika mityba – raktas į ilgą gyvenimą“ 6 klasių mokiniams	2014 m. kovas	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		3.2. Pokalbis „Vegetarizmo minusai ir plusai?“ I gimnazijos klasių mokiniams	2014 m. kovas	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		3.3. Paskaitos „Viršsvoris – kovok išmintingai“, „Valgymo sutrikimai: bulimija, anoreksija“ II gimnazijos klasių mokiniams	2014 m. kovas	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		3.4. Tyrimas „Maitinimo kokybė“ 5-IV klasių mokiniams	2014 m. kovas	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		3.5. Piešinių konkursas „Sukurk vaivorykštę savo lėkštėje“	2014 m. kovas	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas

Eil. Nr.	Veiklos kryptys	Priemonės pavadinimas	Data	Atsakingi vykdytojai
		3.6. Paskaita „Visa tiesa apie dietas“ I – II gimnazijos klasių mokiniams	2014 m. balandis	Biologijos mokytojai
		3.7. Paskaita „Tinkamas mokinio dienos režimas – būtina sveikatos sąlyga“ pradinį klasių mokiniams	2014 m. rugsėjis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		3.8. Viktorina „Maistas – energijos šaltinis“ 8 ir I gimnazijos klasių mokiniams	2014 m. spalio	Biologijos mokytojai
		3.9. Trumpalaikis projektas „Sveikai maitinkis ir vaišinkis“	2014 m. spalio	Pradinio ugdymo mokytojai
		3.10. Atmintinė „10 patarimų mokiniams, kaip sveikai maitintis“	2014 m. spalio	Socialinis pedagogas
		3.11. Lapkričio 8 diena – Europos sveikos mitybos diena. Paskaita „Ką turėtume žinoti apie maistą?“ 5 klasių mokiniams	2014 m. lapkritis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		3.12. Paskaita „Energetinių gėrimų poveikis sveikatai“ 8 klasių mokiniams	2014 m. gruodis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
4.	Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencija	4.1. Prevencinių filmų „Alkoholis „veža“, „Pražūtingas apsvaigimas“ peržiūros - aptarimai 7-8 klasių mokiniams	2014 m. vasaris	Socialinis pedagogas
		4.2. Tyrimas „Psichoaktyvių medžiagų vartojimo paplitimas tarp mokinių“ 5-8, I-IV klasių mokiniams	2014 m. balandis - gegužė	Socialinis pedagogas
		4.3. Paskaita „Žalingi įpročiai ir sveikata“ 8 klasių mokiniams	2014 m. gegužė	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		4.4. Paskaita „Rūkymo žala sveikatai“ 6 – 7 klasių mokiniams	2014 m. gegužė	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		4.5. Pasaulinės dienos be tabako minėjimas. Paskaita „Tabako reklamos ir rėmimo draudimas“	2014 m. gegužė	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		4.6. Rūkymo prevencija 5 klasėms. Užsiėmimas „Gerai ir blogi įpročiai“	2014 m. rugsėjis	Psichologas

Eil. Nr.	Veiklos kryptys	Priemonės pavadinimas	Data	Atsakingi vykdytojai
		4.7. Alkoholio vartojimo prevencijos akcija „Girtos akys – blaivus protas“	2014 m. spalį	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas, socialinis pedagogas
		4.8. Diskusija apie alkoholio vartojimo žalą paauglių organizmui I gimnazijos klasių mokiniams	2014 m. gruodis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		4.9. Protų mūšis „AIDS: geriau žinoti“	2014 m. gruodis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas, socialinis pedagogas
		4.10. Vilniaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato Švenčionių rajono policijos komisariato prevencinio poskyrio specialistės Rimos Ilgevičienės pokalbiai su 8, I-IV gimnazijos klasių mokiniais dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo ir platinimo, pirotechnikos gaminių naudojimo pasekmių ir atsakomybės	2014 m. gruodis	Socialinis pedagogas
5.	Psichinė sveikata	5.1. Veiksmo savaitės be PATYČIŲ organizavimas	2014 m. kovas	Psichologas, socialinis pedagogas
		5.2. Balandžio 28-toji – Tarptautinė triukšmo prevencijos diena. Akcija „Klasėje turi būti taip tylu, kad išgirstum už lango krentančius lietaus lašus“ pradinių klasių mokiniams	2014 m. balandis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		5.3. Lankstinukas apie egzaminų streso įveikimą IV gimnazijos klasių mokiniams	2014 m. balandis	Psichologas
		5.4. Paskaita „Stresas mano gyvenime“ II – IV gimnazijos klasių mokiniams	2014 m. gegužė	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		5.5. Akcija, skirta Pasaulinei psichikos sveikatos dienai	2014 m. spalį	Psichologas
		5.6. Filmo „Renkuosi gyvenimą“ peržiūra ir	2014 m. gruodis	Psichologas

Eil. Nr.	Veiklos kryptys	Priemonės pavadinimas	Data	Atsakingi vykdytojai
		aptarimas IV klasių mokiniams		
6.	Lytiškumo ugdymas	6.1. Paskaita „Atrodyk gražiau, jauskis geriau” 6 klasių mokiniams	2014 m. spalio	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		6.2. Paskaita „Žmogaus kūnas - dovana“ 6 klasių mergaitėms	2014 m. lapkritis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		6.3. Paskaita „Lytinis brendimas“ 6 klasių berniukams	2014 m. lapkritis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
7.	Sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymas	7.1. Sveikatingumo akcija “Pasitikrinkite kraujospūdį, svorį ir ūgį” gimnazijos bendruomenei	2014 m. vasaris	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		7.2. Paskaita „Kūno svoris, kraujo spaudimas ir sveikata“ I - II gimnazijos klasių mokiniams	2014 m. vasaris	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		7.3. Paskaita „Kad gripas nesibelstų į duris“ 5-6 klasių mokiniams	2014 m. vasaris	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		7.4. Paskaita „Traumos – kaip jų išvengti?“ 6-7 klasių mokiniams	2014 m. vasaris	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		7.5. Socialinių įgūdžių ugdymo užsiėmimai „Kas yra sveikata?“ 5 klasių mokiniams	2014 m. vasaris	Socialinis pedagogas
		7.6. Paskaita „Visa tiesa apie skiepus“ I gimnazijos klasių mokiniams	2014 m. vasaris	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		7.7. Paskaita „Genetinių tyrimų ir jų pritaikymo galimybių svarba visuomenei“ II gimnazijos klasių mokiniams	2014 m. kovas	Biologijos mokytojai
		7.8. Paskaita „Vanduo mūsų gyvenime“, skirta vandens dienai paminėti	2014 m. kovas	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		7.9. Sveikatingumo akcija „Saugok regėjimą” gimnazijos bendruomenei	2014 m. balandis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas

Eil. Nr.	Veiklos kryptys	Priemonės pavadinimas	Data	Atsakingi vykdytojai
		7.10. Sveikatos savaitė	2014 m. balandis	MG nariai
		7.11. Paskaita „Saugok regėjimą” pradinių klasių mokiniams	2014 m. balandis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		7.12. Paskaita „Sveikata ir kompiuteris“ 6-7 klasių mokiniams	2014 m. balandis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		7.13. Akcija „Kas kuprinėje gyvena?“ gimnazijos bendruomenei	2014 m. rugsėjis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		7.14. Paskaita „Taip – taisyklingai laikysenai“ pradinių klasių mokiniams	2014 m. rugsėjis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		7.15. Vilniaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato Švenčionių rajono policijos komisariato prevencinio poskyrio specialistės Rimos Ilgevičienės pokalbiai su pradinio ugdymo klasių mokiniais dėl saugaus eismo taisyklų, policijos bičiulio Amsio filmukų peržiūros - aptarimai	2014 m. rugsėjis	socialinis pedagogas
		7.16. Pirmos pagalbos teikimo pamokėlės „Padėk draugui“ pradinių klasių mokiniams	2014 m. spalio	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		7.18. Pirmos pagalbos teikimo pamokėlės „Padėk draugui“ 7-8 klasių mokiniams	2014 m. lapkritis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		7.19. Paskaita „Sveikata ir kompiuteris“ 5 - 6 klasių mokiniams	2014 m. gruodis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		7.20. Gyvenimo įgūdžių ugdymo užsiėmimai 5 – 8, I – II gimnazijos klasių mokiniams, per klasės valandėles aktualiomis temomis	Per metus	Psichologas
8.		Tyrimas „Mokinių sergamumo analizė“	2014 m. lapkritis - gruodis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas, socialinis pedagogas

Eil. Nr.	Veiklos kryptys	Priemonės pavadinimas	Data	Atsakingi vykdytojai
9.		Sveikatos ugdymo programos veiklos efektyvumo tyrimas	2014 m. lapkritis- gruodis	Socialinis pedagogas
10.		2014 metų sveikatos ugdymo programos įgyvendinimo analizė	2014 m. gruodis	Direktoriaus pavadootojas ugdymui

APTARTA

Švenčionių rajono Pabradės „Ryto“
gimnazijos mokytojų tarybos
2014-01-22 protokolu Nr. BR-8