

PATVIRTINTA
Vilniaus r. Kalvelių „Aušros“
gimnazijos direktoriaus
2025 m. sausio mėn. 03 d.
įsakymu Nr. V-1.

KALVELIŲ „AUŠROS“ GIMNAZIJA

SVEIKATOS STIPRINIMO PRIEMONIŲ PLANAS 2025 M.

Tikslas – padėti mokiniams įgyti visumines sveikatos sampratas, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatinti juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdyti gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.

Uždaviniai:

1. Gilinti mokinių žinias sveikatos, sveikos gyvensenos, fizinio aktyvumo ir poilsio derinimo klausimais.
2. Aptarti su mokiniais pagrindinius sveikos gyvensenos ir darnių tarpasmeninių santykių kūrimo ir palaikymo principus.
3. Pateikti visuminę lytiškumo sampratą, apimančią biologinius, socialinius, psichologinius, kultūrinius ir dvasinius aspektus.
4. Ugdyti atsakomybę už savo elgseną ir jos pasekmes, gebėjimą pasipriešinti neigiamai įtakai.
5. Stiprinti bendražmogiškumo, bendruomeniškumo ir pilietiškumo nuostatas, užuojautą ir pasirengimą padėti aplinkiniams.
6. Ugdyti savarankiškos ir gyvybingos, kartų kaitą užtikrinančios šeimos, pagrįstos narių savitarpio pagarba, išpareigojimu ir atsakomybe, pagrindus.
7. Spręsti vaiko problemas skatinant gimnazijoje pagalbą teikiantį dialogą.

Priemonės pavadinimas	Klasė	Turinys	Įgyvendinimo laikas
Pamoka – diskusija „Elektroninių cigarečių ir psichotropinių medžiagų poveikis sveikatai“.	7-9 kl. II-IVG	Mokiniam primenama elektroninių cigarečių rūkymo poveikis sveikatai. Priklausomybės vystymasis, naujos psichotropinės medžiagos. Diskusijos, vaizdinė medžiaga.	Sausis, rugsėjis
Pamoka fizinio aktyvumo tema „Sportas – sveikata“.	1-3 kl.	Pamokoje diskutuojama ir aiškinama apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai. Primenama vaikams apie kasdienės mankštos naudą. Vaikai mokosi mankštos pratimų.	Sausis – vasaris
Pamoka – diskusija „Lytinis brendimas: iššūkiai“. https://www.youtube.com/watch?v=KX04kWbepEg&t=12s	5 - 8 kl.	Pamokoje aptariami lytinio brendimo aspektai. Diskutuojama kas kelia didžiausią nerimą augant paaugliui. Aptariama asmens higienos svarba. Klausomasi seminaro pranešimų.	Sausis – vasaris
Pamoka ir praktinis užsiėmimas „Pirmosios pagalbos teikimas nukentėjusiam“.	3 - 6 kl.	Užsiėmime vaikai supažindinami su gyvybei pavojingomis būklėmis, pirmosios pagalbos žingsniais, priemonių naudojimu. Praktinio užsiėmimo metu mokiniai mokosi sutvarstyti žaizdą, stabdyti kraujavimą, įvertinti nukentėjusio būklę.	Vasaris, rugsėjis
Pamoka – pranešimas apie dažniausias vaikų traumas tema „Būk saugus“. Vaizdinė medžiaga, diskusija.	0 - 3 kl.	Vaikai sužino kokie aplinkos daiktai gali sukelti sveikatos sutrikimus, apie traumas ir sužalojimus, kuriuos dažniausiai patiria pradinių klasių mokiniai. Temos: traumos buityje, vaikų apsinuodijimai, skendimo profilaktika ir skęstančiojo gelbėjimas, saugus elgesys gatvėje.	Sausis, rugsėjis
Pamoka psichinės sveikatos tema „Streso mažinimo būdai“.	7-8 kl. III-IV G	Moksleiviai supažindinami su streso įveikimo būdais. Primenama kokią žalą sveikatai gali padaryti ilgalaikis stresas. Diskutuojama, dalinamasi patirtimi bei mokomasi atlikti kvėpavimo pratimus streso mažinimui.	Kovas, spalio
Pamokos regos higienos tema „Saugok regėjimą“.	4-12 kl.	Mokomasi atlikti akių pratimus, primenama kokie veiksniai gali įtakoti regėjimą ir kaip svarbu saugoti akių sveikatą.	Kovas – gegužė, rugsėjis – spalio

Užsiėmimas psichinės sveikatos tema „Paguodos skrynelė“.	4 kl.	Aktyvioje pamokoje vaikai mokomi suprasti apie žmonių emocijas, jų pasireiškimo būdus ir kaip atpažinti ir suvaldyti pyktį. Užsiėmimo metu atlieka savarankišką darbą, skirtą emocijų pažinimui.	Balandis
Pamoka ir informacinis pranešimas traumų prevencijos tema „Saugi vasara“.	0-3 kl.	Pamoka - pranešimas apie traumas ir sužalojimus, kuriuos mokiniai dažniausiai patiria atostogų metu. Mokoma kaip elgtis įkandus vabzdžiui ar gyvūnui, kaip saugiai elgtis vandenyje, kaip apsisaugoti nuo saulės smūgio ir perkaitimo, kas gamtoje gali sukelti alergijas ir kaip jų išvengti.	Birželis
Burnos higienos pamokos.	0-12 kl.	Vaikams primenama burnos higienos svarba, teisinga burnos higienos atlikimo technika, užduotėlių sprendimas, praktinės užduotys ir vaizdinės medžiagos demonstravimas.	Sausis – gruodis
Viktorina „Subalansuota lėkštė“.	5-8 kl.	Mokomasi sveikos mitybos principų kaip suprasti subalansuotą maistą, visavertę mitybą. Viktorinos tema „maisto produktai ir sveikata“.	Balandis – birželis, spalio – gruodis
Informacinis pranešimas tėvams „Ekranų žala sveikatai“.		Pranešimas apie tai, kokią žalą vaikui gali padaryti per ilgas žiūrėjimas į ekranus. Kaip atpažinti vaiko priklausomybę nuo ekranų ir kokiomis priemonėmis to išvengti.	Birželis
Pamoka apie infekcinių ligų profilaktiką.	5-9 kl.	Pamoka apie dažniausių virusinių ir bakterinių ligų sukėlėjus, infekcijų simptomus, galimas pasekmes ir svarbiausias profilaktikos priemones. Informacinis lankstinukas apie skiepus. Vaizdinė medžiaga. Pamokoje gilinamos vaikų žinios apie mitybos piramidę bei sveikatai žalingus maisto priedus. Diskusijos metu ir atliekamo savarankiško darbo vaikai įsisavina žinias apie sveiką mitybą.	Rugsėjis – gruodis
Pamoka psichikos sveikatos tema „Valgymo sutrikimai“.	9-10 kl.	Moksleiviai sužino, kaip pasireiškia valgymo sutrikimai, kokios gali būti pasekmės bei kaip jų išvengti. Vyksta diskusijos, rodoma vaizdinė medžiaga.	Spalis

Respublikinis projektas „Sveikatiada“.	1-12 kl.	Ilgalaikis ugdymo projektas, suteikiantis vaikams žinių ir praktinių įgūdžių apie sveikatą, mitybą ir fizinį aktyvumą.	
Atsakingas: Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje R. Doveikienė			

Varžybos.	5-8, I-IV G kl.	Tarptakinių varžybų organizavimas.	Sausis – gruodis
Atsakingas: Valdemaras Balukonis			

Laukiamas rezultatas:

- Mokiniai įgis žinių apie šeimą, tradicijas, lytiškumo sampratą, žmogaus gyvybės išsaugojimą, lytinės sveikatos saugojimą, gebės jas taikyti asmeniniame gyvenime.
- Bus išugdytos mokinių vertybinės nuostatos: požiūris į gyvybę, šeimą, santykius su aplinkiniais.
- Mokiniai gebės prisiimti atsakomybę už savo elgseną ir jos pasekmes, pasipriešinti neigiamai įtakai.
- Suteiktos žinios atitiks mokinio brandos lygį.

APTARTA

Gimnazijos Tarybos posėdyje

2025 m. sausio mėn. 02 d.

protokolo Nr. GT-1.