

SVEIKATOS UGDYMO IR FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO PLANAS

2017–2018 M. M.

Sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo **tikslas** yra ugdyti mokinius, suvokiančius sveikatą kaip vertybę, prisiimančius atsakomybę už savo ir bendruomenės narių sveikatą, gebančius kurti saugią ir sveiką aplinką.

Sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo **uždaviniai** – skatinti ir sudaryti sąlygas, kad:

1. Licėjaus bendruomenės nariai įgytų žinių apie sveikatą, sveiką gyvenseną, kūno kultūrą ir sportą kaip bendrosios kultūros dalį;
2. aktyviai dalyvautų sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo veiklose, įgytų ir stiprintų savo bendravimo, bendradarbiavimo įgūdžius;
3. įgytų sveikatinimo(si) žinių, įgūdžių ir gebėjimų, stiprintų savo motyvaciją būti sveikiems;
4. formuotųsi su sveikata susijusius naudingus įpročius, vertybines nuostatas ir elgesį;
5. atstovautų Licėjui įvairaus lygio sveikatinimo ir sporto renginiuose;
6. bendrautų ir bendradarbiautų su įstaigomis, organizacijomis besirūpinančiomis šiuolaikinės visuomenės narių sveikatos ugdymu ir skatinančiomis fizinį aktyvumą.

<i>Eil. Nr.</i>	<i>Veikla</i>	<i>Tikslinės grupės</i>	<i>Laikas</i>	<i>Atsakingi</i>
PAMOKOS / MOKYMAI / PRATYBOS				
1.	Asmens higiena „Švarios rankos“.	1–2 klasės	2017 m. rugsėjis	Sveikatos priežiūros specialistas
2.	Sveika mityba ir nutukimo prevencija.	4–5 klasės	2017 m. spalio	Sveikatos priežiūros specialistas
3.	Asmens higiena (mergaitėms).	5–6 klasės	2017 m. spalio	Sveikatos priežiūros specialistas
4.	„Tarp mūsų, mažųjų mergaičių“.	6 klasės	2017 m. spalio – gruodis	Sveikatos priežiūros specialistas
5.	Užkrečiamų ligų profilaktika.	5–8 klasės	2017 m. lapkritis – gruodis	Sveikatos priežiūros specialistas
6.	Lytiškumo ugdymas.	5–8, I–IV klasės	Direktoriaus įsakymu patvirtintu grafiku	Sveikatos priežiūros specialistas
7.	Pirmosios pagalbos kursai.	III–IV klasės	Pagal galimybes	Sveikatos priežiūros specialistas
8.	Pirmoji pagalba „Padėk draugui“ (teorinė ir praktinė dalys).	7–8 klasės	2017 m. lapkritis – 2018 m. gegužė	Sveikatos priežiūros specialistas
9.	Vandens diena.	5–8 klasės	2018 m. gegužė–birželis	Sveikatos priežiūros specialistas
10.	Saugi vasara (saugus elgesys vasarą, pirmoji pagalba).	1–4 klasės	2018 m. gegužė	Sveikatos priežiūros specialistas
11.	Pirmosios pagalbos ir privalomosios higienos įgūdžių mokymai.	Licėjaus darbuotojai	Pagal poreikį	Direktorius
12.	Pratybos „Mokyklos civilinės saugos subjektų veiksmai ekstremalių situacijų metu“.	Licėjaus bendruomenė	Pagal pratybų planą	Asmuo, atsakingas už civilinę saugą

13.	Pedagogų kvalifikacijos kėlimas mokinių sveikatos stiprinimo klausimais seminaruose, mokymuose, konferencijose.	Pedagogai	Pagal Mokytojų kvalifikacijos kėlimo renginių planą	Direktoriaus pavaduotojas ugdymui
NETRADICINĖS PAMOKOS				
1.	„Sveikos gyvensenos žinovai“.	4–8 klasės	2017 m. spalio – 2018 m. balandis	Sveikatos priežiūros specialistas
2.	„AIDS – geriau žinoti“.	I–IV klasės	2017 m. gruodis	Sveikatos priežiūros specialistas
3.	Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencija.	5–8, I–IV klasės	Visus mokslo metus	Prevenicinio darbo pakomisė
4.	Sveikatingumo ir fizinio aktyvumo pamokos su sveikatingumo specialistais (sporto treneriais, sportininkais, gydytojais ir kt.).	1–8, I–IV klasės	Pagal galimybes	Kūno kultūros mokytojai
5.	Edukacinės pamokos kino teatruose ir pan. (patyčių prevencija)	1–8, I–IV klasės	Visus mokslo metus	Socialiniai pedagogai, psichologai, klasės vadovai
INTEGRUOTOS PROGRAMOS				
1.	Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencinė programa, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2006 m. kovo 17 d. įsakymu Nr. ISAK-494 (integruojama į dorinio ugdymo, pasaulio pažinimo, gamtos ir žmogaus, biologijos, chemijos, kūno kultūros pamokas, Pažintinės ir kultūrinės veiklos renginius, neformaliojo vaikų švietimo veiklas ir klasės vadovo valandas).	1–8, I–IV klasės	Visus mokslo metus	Dalykų mokytojai, klasių vadovai, neformaliojo ugdymo vadovai, pagalbos mokiniui specialistai
2.	Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2016 m. spalio 25 d. įsakymu Nr. V-941 (integruojama į dorinio ugdymo, pasaulio pažinimo, gamtos ir žmogaus, biologijos pamokas, neformaliojo vaikų švietimo veiklas bei klasės vadovo valandas).	1–8, I–IV klasės	Visus mokslo metus	Dalykų mokytojai, klasių vadovai, neformaliojo ugdymo vadovai, pagalbos mokiniui specialistai
3.	Žmogaus saugos bendroji programa, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2012 m. liepos 18 d. įsakymu Nr. V-1159 (integruojama į mokytojo numatytą pradinio ugdymo dalykų turinį. 5–8 klasėse ir I–IV gimnazijos klasėse – į neformaliojo vaikų švietimo veiklas, klasės vadovo valandas, kai kuriuos mokomuosius dalykus).	1–8, I–IV klasės	Visus mokslo metus	Dalykų mokytojai, klasių vadovai, neformaliojo ugdymo vadovai, pagalbos mokiniui specialistai
4.	Integruojamoji Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa (įgyvendinama per visų dalykų programų turinį, neformaliojo vaikų švietimo veiklas bei klasės vadovo valandas).	1–8, I–IV klasės	Visus mokslo metus	Dalykų mokytojai, klasių vadovai, neformaliojo ugdymo vadovai, pagalbos mokiniui specialistai

FIZINIS AKTYVUMAS				
1.	„ Danske Bank Vilniaus maratonas“.	Licėjaus bendruomenė	2017 m. rugsėjis	Kūno kultūros mokytojai
2.	#BEACTIVE Europos sporto savaitė.	5 klasės	2017 m. rugsėjis	Kūno kultūros mokytojai
3.	Kvadrato varžybos (mergaitės / berniukai / mišrios).	3–6 klasės	2017 m. lapkritis	Kūno kultūros mokytojai
4.	Tinklinio varžybos, turnyras 2 x 2 (mergaitės / berniukai).	6–8, I–IV klasės	2017 m. lapkritis – 2018 m. gegužė	Kūno kultūros mokytojai
5.	Krepšinio varžybos, turnyras 3 x 3 (mergaitės / berniukai).	I–IV klasės	2017 m. lapkritis – 2018 m. gegužė	Kūno kultūros mokytojai
6.	„Naktinio tinklinio“ turnyras (VGTU).	Tikslinės grupės	2017 m. gruodis	Kūno kultūros mokytojai
7.	Vilniaus bėgimo klubo „Inžinerija“ (VGTU BMK) Antakalniečių kroso bėgimo varžybos.	Tikslinės grupės	2017 m. gruodis	Kūno kultūros mokytojai
8.	Kalėdinis sporto turnyras.	I–IV klasės	2017 m. gruodis	Kūno kultūros mokytojai
9.	Futbolo varžybos (mergaitės / berniukai).	Tikslinės grupės	2018 m. sausis–birželis	Kūno kultūros mokytojai
10.	„ Kartų krepšinio turnyras“ (skirtas Judėjimo sveikatos labui dienai paminėti).	Tikslinės grupės	2018 m. gegužė	Kūno kultūros mokytojai
11.	Penktokų olimpinė diena.	5 klasės	2018 m. birželis	Kūno kultūros mokytojai
12.	Pramoginis – rekreacinis fizinio aktyvumo renginys „Licėjaus sportiškiausia klasė“.	Tikslinės grupės	2018 m. birželis	Kūno kultūros mokytojai
13.	Vilniaus miesto mokyklų žaidynės, kiti Vilniaus miesto ir respublikiniai sporto renginiai.	Tikslinės grupės	Pagal renginių organizatorių planus	Kūno kultūros mokytojai
14.	Mokinių sporto tarybos iniciatyvos.	Licėjaus bendruomenė	Pagal Sporto tarybos planą	Mokinių sporto taryba
15.	Fizinio aktyvumo užsiėmimai Licėjaus sporto bazėse.	Licėjaus darbuotojams	Visus mokslo metus	Kūno kultūros mokytojai
AKCIJOS				
1.	„Apibėk mokyklą“.	1–8, I–IV klasės	2017 m. rugsėjis	Sveikatos priežiūros specialistas
2.	„Padaryk ką nors gera, kad kiti nusišypsotų“ (skirtas psichikos sveikatos dienai paminėti).	1–8, I–IV klasės	2017 m. spalio	Psichologai
3.	„Drąsinkime ateitį“ (ketvirtų gimnazijos klasių ir pirmokų pamokos).	1, IV klasės	2017 m. spalio	Psichologai
4.	Europos sveikos mitybos diena.	1–8, I–IV klasės	2017 m. lapkritis	Sveikatos priežiūros specialistas
5.	Tarptautinė tolerancijos diena.	Licėjaus bendruomenė	2017 m. lapkritis	Prevencinio darbo pakomisė
6.	„Gerumo angelas“.	Licėjaus bendruomenė	2017 m. gruodis	Psichologai
7.	„Ištiesk pagalbos ranką“.	Licėjaus bendruomenė	2017 m. gruodis	Socialiniai pedagogai
8.	„Vasaris – sveikatingumo mėnuo“.	1–8, I–IV klasės	2018 m. vasaris	Prevencinio darbo pakomisė, kūno kultūros mokytojai

9.	„Draugystės savaitė“ (veiksmo savaitė „Be patyčių“).	Licėjaus bendruomenė	2018 m. kovas	Prevencinio darbo pakomisė
10.	„Tylos stebuklinga versmė“ (pamoka, akcija).	1–8, I–IV klasės	2018 m. balandis	Sveikatos priežiūros specialistas
11.	„Judame kasdien linksmi“.	1–4 klasės	2018 m. gegužė	Sveikatos priežiūros specialistas
12.	„Kviečiu puodelio arbatos“ (skirta kolektyvo sutelkimui ir pažinimui).	Mokytojai	Visus mokslo metus	Psichologai
KONKURSAI / PROJEKTAI / PROGRAMOS				
1.	Projektas „Atverk paguodos skrynelę“ (psichikos sveikatos stiprinimas).	4 klasės	2017 m. spalio	Sveikatos priežiūros specialistė
2.	Sveikatinimo idėjų konkursas (projektas <i>Sveikatiada</i>).	4–8, I klasės	2018 m. balandis–gegužė	Sveikatos priežiūros specialistė
3.	NVŠ programa „Tinklinio pamokėlės“ (akredituota Vilniaus miesto savivaldybės).	Tikslinės grupės	Visus mokslo metus	Programos vykdytojas
4.	Sveikatingumo programa (mergaitėms).	III–IV klasės	Visus mokslo metus	Kūno kultūros mokytojai
5.	Programa „Pedagogų perdegimo prevencija ir atsparumo stiprinimas“ (Vilniaus visuomenės sveikatos biuras).	Tikslinės grupės	Pagal programos tvarkaraštį	Direktoriaus pavaduotojas ugdymui
6.	ES finansuojamų programų „Vaisių vartojimo skatinimas mokyklose“ ir „Pienas vaikams“ įgyvendinimas.	1–4 klasės	Visus mokslo metus	Direktoriaus pavaduotojas ugdymui
7.	Projektinė veikla „Emocinis intelektas – kelias į asmeninį efektyvumą“ (užsiėmimai mokiniams, mokytojams, mokinių tėvams).	Licėjaus bendruomenė	Visus mokslo metus	Psichologai
KITOS NEFORMALIOJO MOKINIŲ ŠVIETIMO VEIKLOS				
1.	Fizinio aktyvumo būreliai (krepšinis, tinklinis, judrieji žaidimai, futbolas, karate).	1–8, I–IV klasės	Pagal neformaliojo ugdymo tvarkaraštį	Kūno kultūros mokytojai
2.	Šokio būreliai (gatvės šokiai, Lindyhopas).	Tikslinės grupės	Pagal neformaliojo ugdymo tvarkaraštį	Būrelių vadovai
3.	Profesijų dienos (mokinių tėvai pristato savo profesiją, veda pamokas).	1–8, I–IV klasės	Visus mokslo metus	Ugdymo karjerai specialistai, klasių vadovai, dalykų mokytojai
4.	Stovyklos (žiemos / vasaros).	1–4 klasės	Mokinių atostogų metu	Direktoriaus pavaduotojas ugdymui
5.	Bendruomeniškumą, tapatumą mokyklai skatinantys renginiai, išvykos, susitikimai ir kitos veiklos.	1–8, I–IV klasės	Visus mokslo metus	Direktoriaus pavaduotojas neformaliajam ugdymui, klasių vadovai
INFORMACINĖ ŠVIETĖJIŠKA VEIKLA				
1.	Informacinės medžiagos (stendų, lankstinukų, skrajučių, pranešimų ir pan.) rengimas prevenciniais (sveikos gyvensenos, patyčių, žalingų įpročių ir kt.) klausimais ir jos skelbimas / platinimas licėjaus stenduose, internetiniame tinklalapyje, TAMO dienyne.	Licėjaus bendruomenė	Visus mokslo metus	Vaiko gerovės komisijos nariai pagal kompetenciją

2.	Mokinių ir jų tėvų (globėjų, rūpintojų), mokytojų individualių konsultacijų, susitikimų, pokalbių, seminarų ir pan. organizavimas.	Licėjaus bendruomenė	Pagal poreikį	Vaiko gerovės komisijos nariai pagal kompetenciją
<i>TYRIMAI / KONTROLĖ / STEBĖSENA / PLANAVIMAS</i>				
1.	1 ir 5 klasių ir naujai atvykusių mokinių adaptacijos tyrimai ir rekomendacijų teikimas.	1, 5 klasės	2017 m. rugsėjis–spalis, 2018 m. sausis	Psichologai
2.	<i>Licėjaus sveikatos indekso tyrimo</i> rekomendacijų įgyvendinimo stebėseną ir planavimas.	Licėjaus bendruomenė	2018 m. gegužė–rugpjūtis	Sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo iniciatyvinė grupė
3.	Apklausų elgesio, lankomumo, patyčių ir kitų su mokinio gerove susijusių klausimų tyrimų organizavimas ir rekomendacijų teikimas.	Licėjaus bendruomenė	Pagal poreikį	Vaiko gerovės komisijos pakomisės, pagalbos mokiniui specialistai
4.	Sveikos mitybos principus atitinkančio visaverčio mokinių maitinimo organizavimo kontrolė.	1–8, I–IV klasės	Visus mokslo metus	Sveikatos priežiūros specialistė
5.	Vilniaus miesto, respublikiniai tyrimai / apklausos susijusios su sveikatos, fizinio aktyvumo, delinkventinio elgesio ir kitais klausimais.	1–8, I–IV klasės	Pagal poreikį ir galimybes	Direktoriaus pavaduotojas ugdymui
<i>BENDRADARBIAVIMAS</i>				
1.	Bendradarbiavimas su Vilniaus visuomenės sveikatos biuru.	Pagal renginio pobūdį	Visus mokslo metus	Direktoriaus pavaduotojas ugdymui
2.	Bendradarbiavimas su Vilniaus pedagogine psichologine tarnyba.	Pagal renginio pobūdį	Pagal poreikį	Vaiko gerovės komisija
3.	Bendradarbiavimas su Vilniaus kūno kultūros mokytojų būreliu.	Pagal renginio pobūdį	Visus mokslo metus	Kūno kultūros mokytojai
4.	Bendradarbiavimas su Antakalnio atviru jaunimo centru „Žalianamis“.	Pagal renginio pobūdį	Visus mokslo metus	Socialiniai pedagogai
5.	Bendradarbiavimas su Vilniaus saugaus eismo mokykla.	Pagal renginio pobūdį	Visus mokslo metus	Direktoriaus pavaduotojas ugdymui
6.	Bendradarbiavimas su VšĮ „Sveikas miestas“.	Pagal renginio pobūdį	Visus mokslo metus	Direktorius