

PATVIRTINTA

Elektrėnų savivaldybės visuomenės

sveikatos biuro direktoriaus

2022 m. gruodžio 1 d. įsakymu Nr. V–68

TVIRTINU:

Elektrėnų savivaldybės visuomenės

sveikatos biuro direktorė

(parašas, data)

Neringa Pulauskienė

ELEKTRĖNŲ SAV. VIEVIO GIMNAZIJA

2024 METŲ VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS VEIKLOS PLANAS

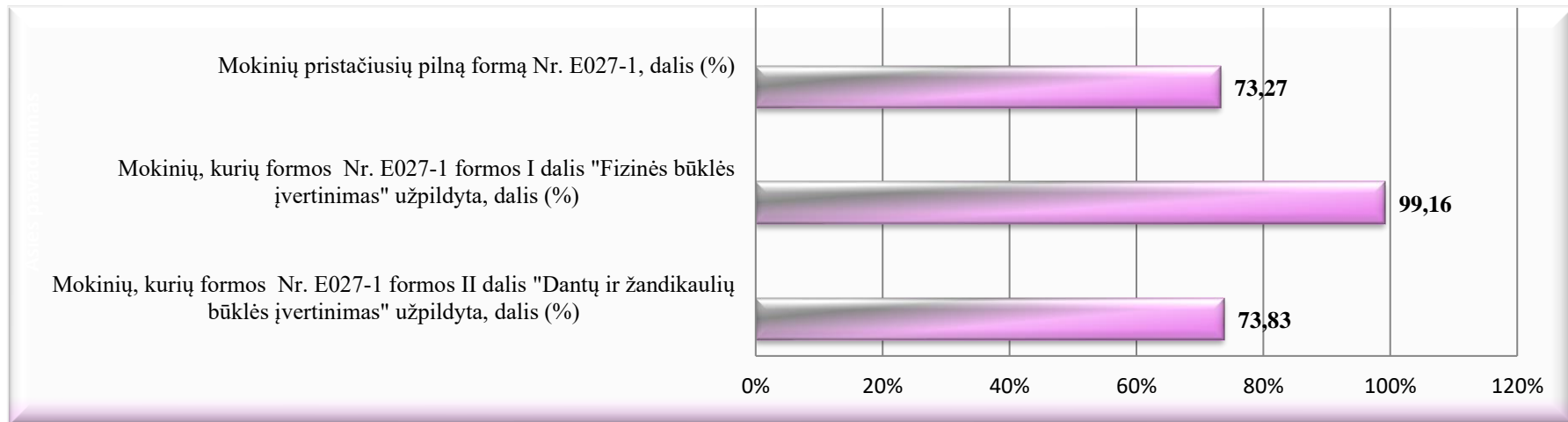
Planą parengė: Violeta Kerševičienė, visuomenės sveikatos specialistė, universitetinis sveikatos mokslų kvalifikacinis laipsnis

Visuomenės sveikatos priežiūros ugdymo įstaigoje tikslas – saugoti ir stiprinti mokinių/ugdytinių sveikatą, aktyviai bendradarbiauti su mokinių/ugdytinių tėvais (globėjais, rūpintojais), mokytojais, pagalbos specialistais, ugdymo įstaigos vaiko gerovės komisija.

Visuomenės sveikatos priežiūros ugdymo įstaigoje uždaviniai:

1. Vykdyti mokinių/ugdytinių sveikatos būklės stebėseną.
2. Ugdyti mokinių/ugdytinių sveikos gyvensenos įgūdžius.
3. Vykdyti visuomenės sveikatos rizikos veiksnių stebėseną ir prevenciją ugdymo įstaigoje.
4. Organizuoti mokiniams/ugdytiniams, sergantiems lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, mokinio savirūpai reikalingą pagalbą ugdymo įstaigoje.

**I. ELEKTRŪNŲ SAV. VIEVIO GIMNAZIJS MOKINIŲ/UGDYTINIŲ SVEIKATOS IR GYVENSENOS RODIKLIŲ
POKYČIŲ ANALIZĖ**
1.1.Sveikatos rodiklių suvestinė



Šaltinis: Vaikų sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VSSIS)

Eil. Nr.	Dalyvavimo fizinio ugdymo veikloje suvestinė	N	Rodiklio reikšmė	Rodiklio reikšmė savivaldybėje	Pokytis nuo praeitų metų
1.	Mokinių, galinčių dalyvauti ugdymo veikloje be jokių apribojimų, dalis (%)	446	84,79	91,22	-6,31
2.	Mokinių, priskiriamų pagrindinei fizinio ugdymo grupei, dalis (%)	507	96,39	97,84	-0,12
3.	Mokinių, priskiriamų parengiamajai fizinio ugdymo grupei, dalis (%)	10	1,90	1,25	NA
4.	Mokinių, priskiriamų specialiajai fizinio ugdymo grupei, dalis (%)	7	1,33	0,85	NA
5.	Mokinių atleistų nuo kūno kultūros pamokų, dalis (%)	4	0,76	0,47	NA

Šaltinis: Vaikų sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VSSIS)

Eil. Nr.	KMI rodiklių suvestinė	N	Rodiklio reikšmė	Rodiklio reikšmė savivaldybėje	Pokytis nuo praeitų metų
1.	Mokinių, turinčių per mažą svorį, dalis (%)	61	11,60	13,48	+17,41
2.	Mokinių, turinčių normalų svorį, dalis (%)	339	64,45	62,84	+2,01
3.	Mokinių, turinčių antsvorį, dalis (%)	78	14,83	14,89	-16,83
4.	Mokinių, turinčių nutukimą, dalis (%)	48	9,13	8,03	+0,22

Šaltinis: Vaikų sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VSSIS)

Eil. Nr.	Gydytojų rekomendacijų suvestinė	N	Rodiklio reikšmė	Rodiklio reikšmė savivaldybėje	Pokytis nuo praeitų metų
1.	Mokinių, kuriems nurodytos bendrosios rekomendacijos, dalis (%)	80	15,21	8,78	+60,11
2.	Mokinių, kuriems nurodytos specialiosios rekomendacijos, dalis (%)	55	10,46	5,49	+63,44
3.	Mokinių, kuriems pritaikytas maitinimas, dalis (%)	1	0,19	0,28	NA

Šaltinis: Vaikų sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VSSIS)

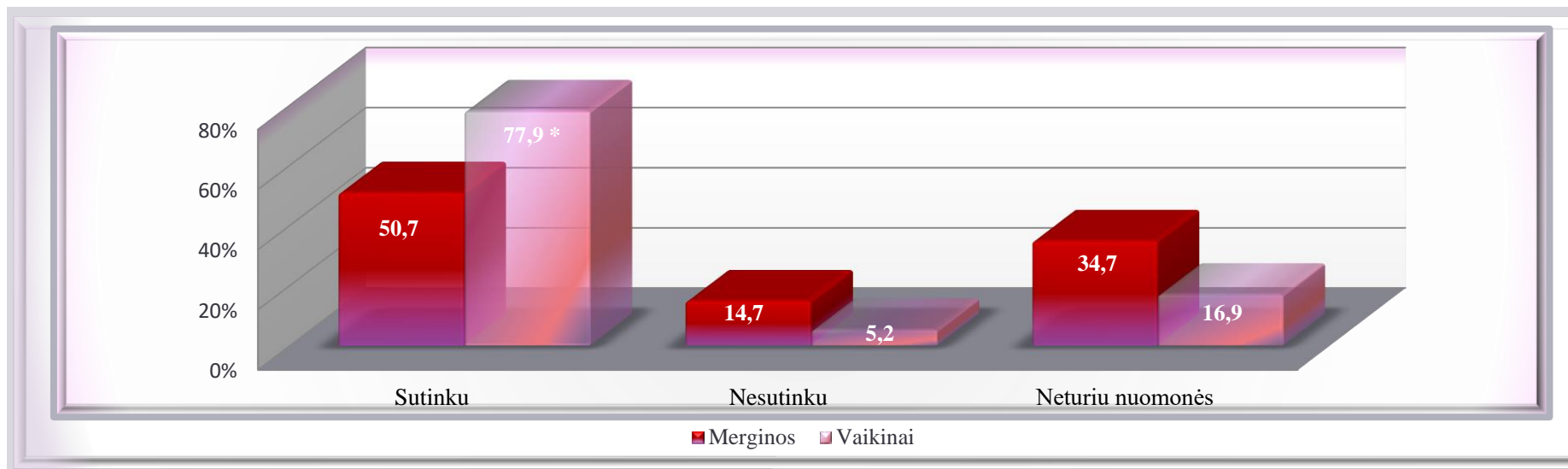
Eil. Nr.	KPI* indekso rodikliai	N	Rodiklio reikšmė	Rodiklio reikšmė savivaldybėje	Pokytis nuo praeitų metų
1.	Mokinių, turinčių labai žemą bendrą (KPI+kpi) indeksą, dalis (%)	160	40,71	44,91	-2,51
2.	Mokinių, turinčių žemą bendrą (KPI+kpi) indeksą, dalis (%)	57	14,50	10,46	-22,67
3.	Mokinių, turinčių vidutinį bendrą (KPI+kpi) indeksą, dalis (%)	82	20,87	17,64	+8,02
4.	Mokinių, turinčių aukštą bendrą (KPI+kpi) indeksą, dalis (%)	45	11,45	12,37	-8,40
5.	Mokinių, turinčių labai aukštą bendrą (KPI+kpi) indeksą, dalis (%)	49	12,47	14,61	+62,58

Šaltinis: Vaikų sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VSSIS)

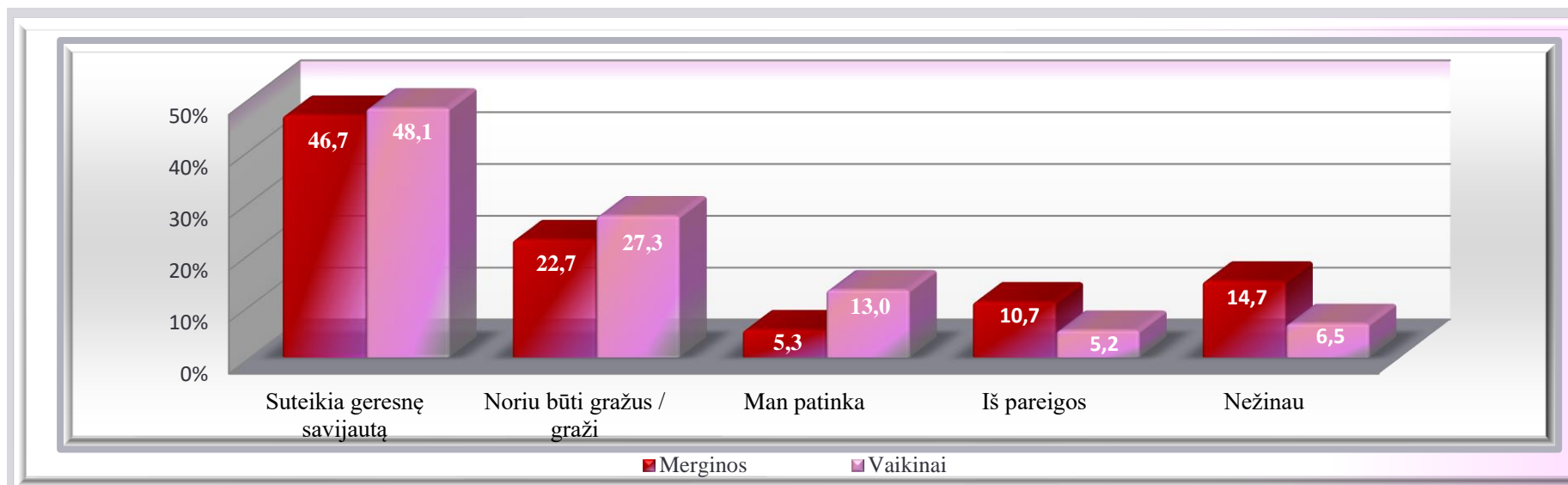
* KPI indeksas tai - dantų ėduonies intensyvumo rodiklis, kuris rodo, kiek ėduonies pažeistų dantų tenka vienam vaikui. KPI indekso ribos: aukštas 4,5-6,5; labai aukštas – daugiau nei 6,5

1.2. Kiekybinio tyrimo rodikliai

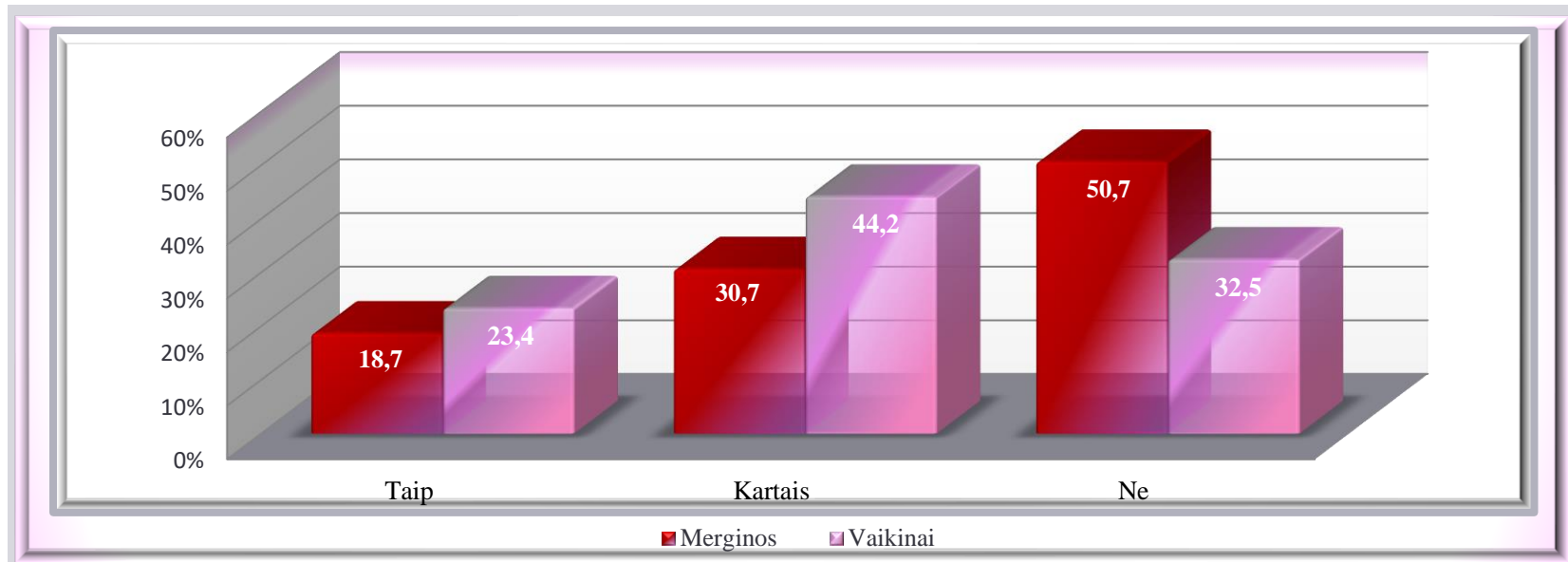
Autorius: Violeta Kerševičienė, naudota SPSS Statistical package for the Social Sciences, Mann-Whitney testas, χ^2 , Spearman testai.



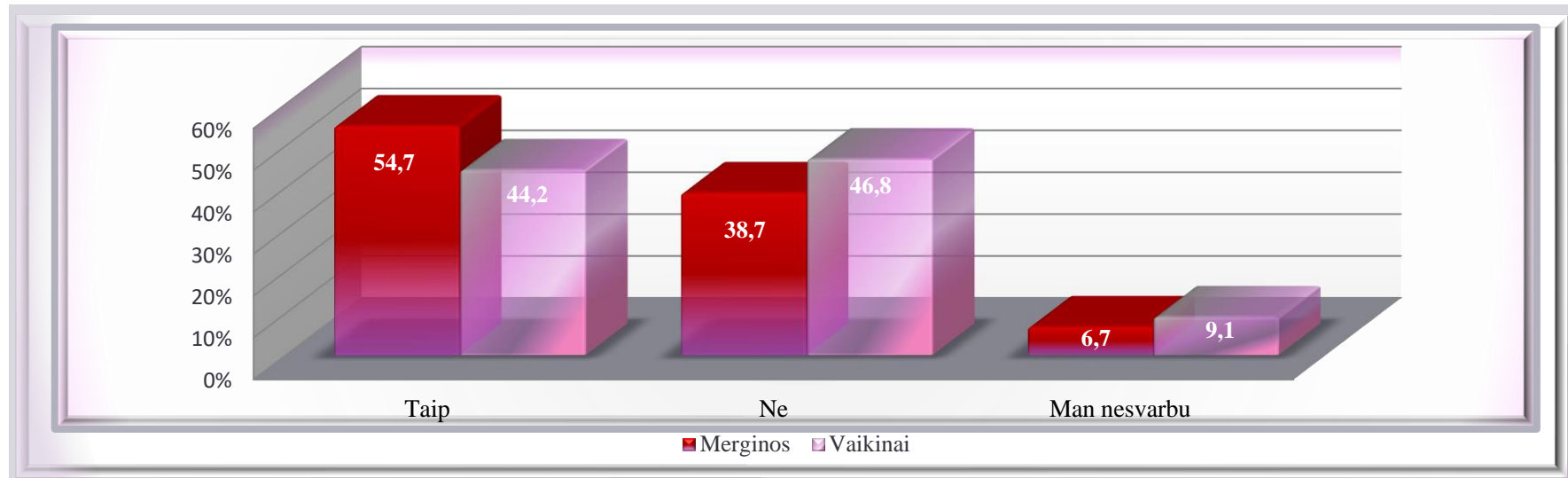
($\chi^2=12,515$; $df=2$; $p=0,002$), * - $p<0,05$ Moksleivių pasiskirstymas pagal teiginį „Tau patinka aktyvus gyvenimo būdas?“, proc.



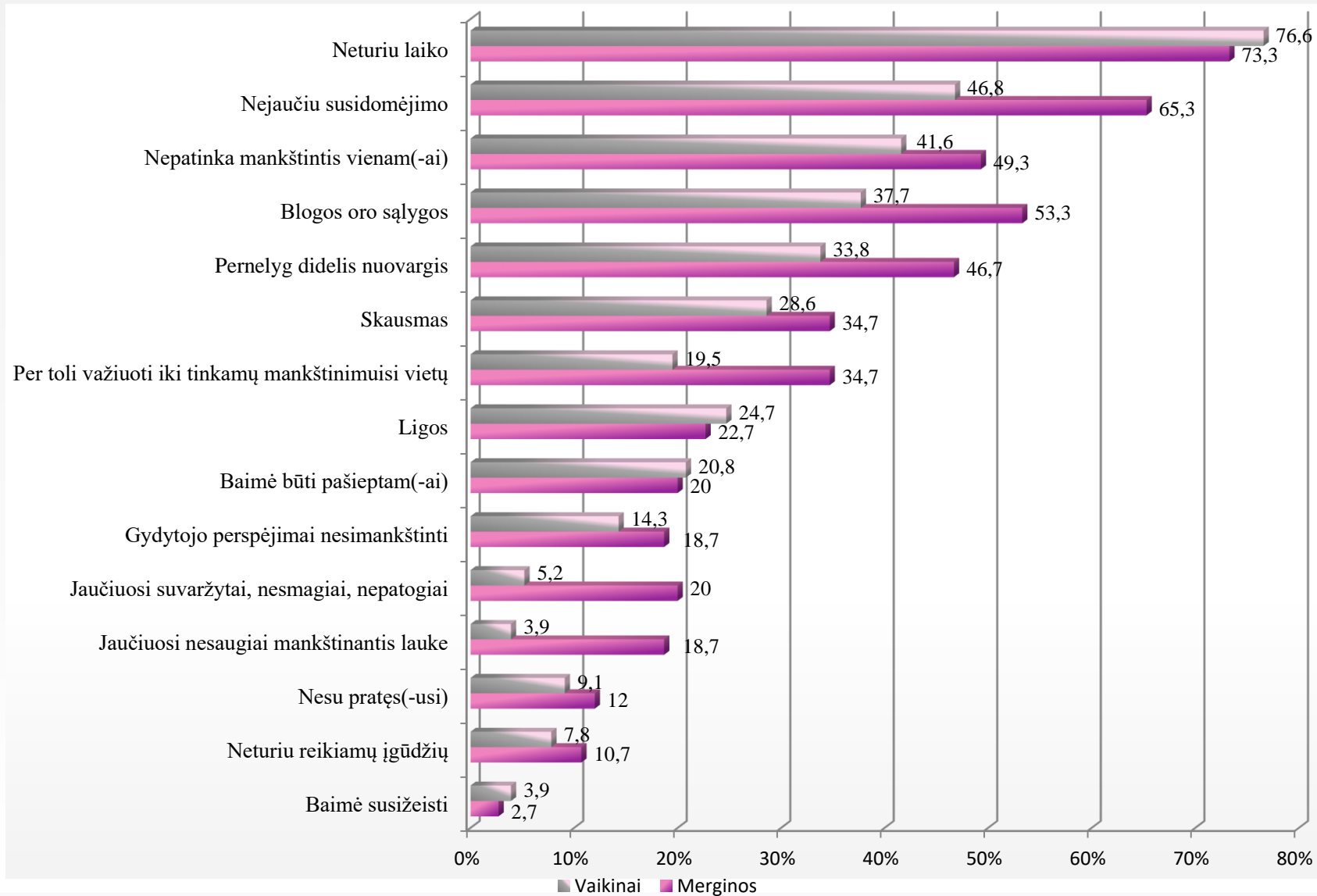
($\chi^2=6,606$; $df=4$; $p=0,158$) Moksleivių fizinio aktyvumo priežastys, proc.



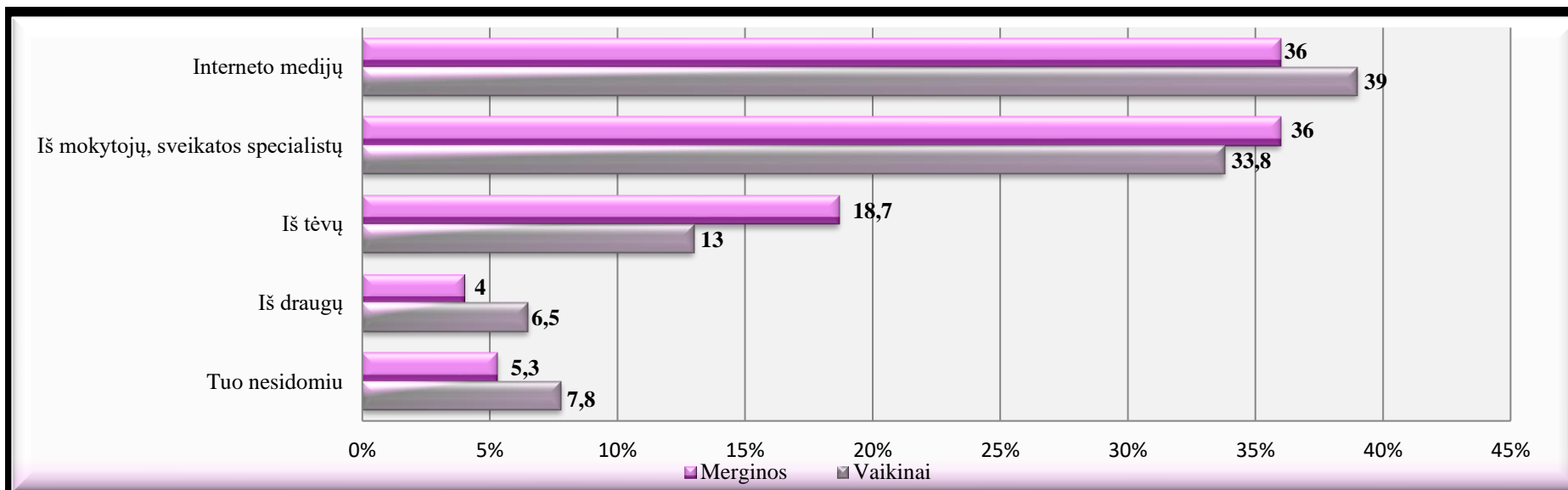
$(\chi^2=5,280; df=2; p=0,071)$ Mokinių dalis, kurie mankštinais rytais, proc.



$(\chi^2=1,714; df=2; p=0,424)$ Mokinių pasitenkinimas savo fiziniu aktyvumu, proc.



*Priežastys, kurios trukdo dažnai ar kartais mankštintis ir būti fiziškai aktyviems, procentais, * - $p < 0,05$*



($\chi^2=1,717$; $df=4$; $p=0,788$) Mokinių informacijos šaltiniai apie fizinio judėjimo svarbą, proc.

1.3. Rezultatai ir išvados

Vaikų ir jaunimo sveikatos ugdymas Europos sąjungos ir Lietuvos švietimo dokumentuose įvardijamas kaip prioritetas švietimo tikslas. Pastaraisiais metais vis labiau atkreipiamas gydytojų ir mokslo atstovų dėmesys į vaikų sveikatos dimensijas ir fizinio aktyvumo ryšį. Mokslininkai teigia, kad didžiausią poveikį (50 proc.) sveikatai turi žmogaus gyvensena, tačiau pagrindas sveiko žmogaus gyvenimui yra fizinis aktyvumas (WHO, 2021). Pasaulinis fizinio aktyvumo veiksmų planas 2018 – 2030 m.: aktyvesni žmonės sveikesniam pasauliui (*angl. Global action plan on physical activity 2018 – 2030: more active people for a healthier world*).

Pasak Lietuvos mokslininkų, vaikų sveikata Lietuvoje prasta dėl mažo jų fizinio judėjimo, kurio priežastis - nepakankamas

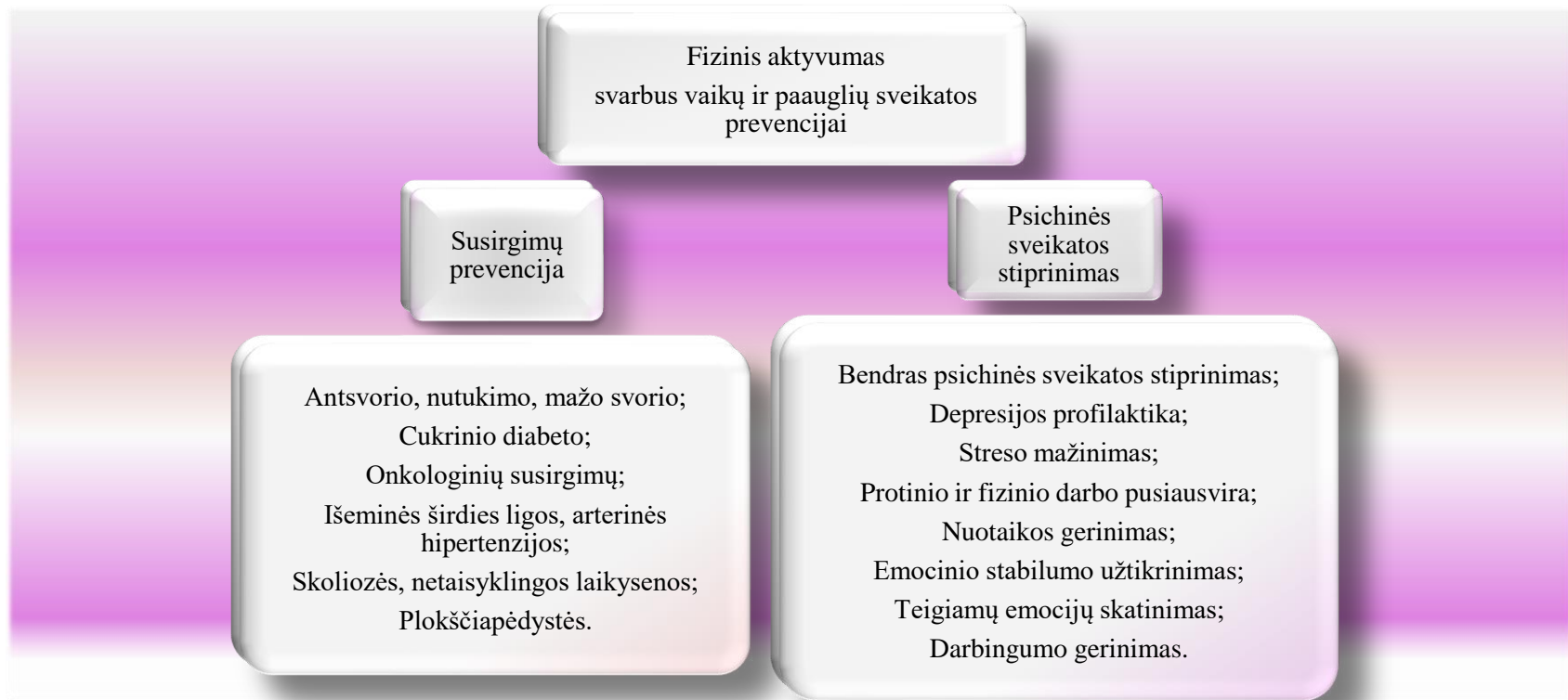
sąmoningumas bei nemotyvuotas požiūris į sveiką gyvenseną tiek tėvų, tiek pedagogų, tiek ir pačių vaikų. Sumažėjęs mokyklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas verčia ieškoti veiksmingų ir šio laikotarpio reikalavimus atitinkančių fizinio aktyvumo būdų, laiduojančių fizinę, psichinę ir socialinę gerovę, normalų augimą ir brendimą, gerą sveikatą. Jauno žmogaus organizmas, jo nervų sistema gali normaliai funkcionuoti ir vystytis tik tenkinant biologinį organizmo poreikį judėti. Fizinis aktyvumas - vienas svarbiausių veiksnių harmoningo vystymosi ir sveikatos stiprinimo, kuriantis prielaidas vaiko saviraiškai. Reguliarus fizinis aktyvumas paauglystėje turi dvejopą – laikiną ir ilgalaikį poveikį sveikatai. Jis ne tik stiprina fizinę ir emocinę sveikatą, bet yra gera žalingų įpročių prevencijos priemonė. Fizinis aktyvumas – svarbus sveikos gyvensenos veiksnys, ugdantis bei stiprinantis visas vaikų ir paauglių organizmo sistemas ir funkcijas, palankus sveikatos bei gerovės stiprinimui. Nuo fizinio aktyvumo priklauso laikysenos forma bei geras kūno sudėjimas.

Daugumai Vievio gimnazijos 12-16 metų amžiaus moksleiviams patinka aktyvus gyvenimo būdas. Reikšmingai dažniau (77,9 proc.) vaikinai sutinka, kad jiems patinka aktyvus gyvenimo būdas, negu merginos (50,7 proc.). Priežastys, dėl kurių mokiniai būna fiziškai aktyvūs dažniausiai: beveik pusė 47,4 proc. mokinių yra fiziškai aktyvūs, nes tai jiems suteikia geresnę savijautą, ketvirtadalis 25 proc. mokinių nori būti gražiais, beveik dešimtadaliui 9,2 proc. aktyvumas patinka, tik mažiau nei dešimtadalis 7,9 proc. mokinių fiziškai aktyvūs iš pareigos. Dažniau vaikinams (13 proc.) būti fiziškai aktyviais labiau patinka, negu merginoms (5,3 proc.). 15-16 metų amžiaus mokiniai reikšmingai dažniau būna fiziškai aktyvūs, nes nori būti gražūs (33,3 proc.), negu 12-14 metų mokiniai (14,7 proc.). Tik kiek daugiau nei penktadalis 21,1 proc. mokinių mankština rytais, kiek daugiau nei trečdalis 37,5 proc. mokinių mankština tik kartais ir didesnė mokinių dalis 41,4 proc. rytais nesimankština. Dažniau merginos (50,7 proc.) rytais nesimankština, negu vaikinai (32,5 proc.). Reikšmingai dažniau mankština rytais 12-14 metų amžiaus (33,8 proc.) mokiniai, negu 15-16 metų (10,7 proc.) moksleiviai. Beveik pusė mokinių 49,3 proc. savo fiziniu aktyvumu yra patenkinti, nepatenkinti savo fiziniu aktyvumu daugiau nei trečdalis mokinių 42,8 proc. Savo fiziniu aktyvumu yra patenkintos daugiau 54,7 proc. merginos nei 44,2 proc. vaikinai.

Aktyvi fizinė veikla mažina riziką susirgti lėtinėmis ligomis, padeda įveikti psichoemocinę įtampą, stresą, depresiją. Todėl fizinis aktyvumas ir mankšta ypač svarbi mokiniams – protinio darbo atstovams, nes mokantis daug laiko praleidžiama sėdint. Fizinis ugdymas yra svarbus, nepakeičiamas fenomenas fiziniam, kognityviniam, funkciniam, sensomotoriniam, psichosocialiniam vystymuisi vaikystės ir jaunystės amžiaus tarpsniais. Aktyvi fizinė veikla yra vienas svarbiausių aspektų besivystančio vaiko raidoje, gerinant medžiagų apykaitą, širdies darbą,

mažinant antsvorio tikimybę, taip pat padedant išvengti laikysenos sutrikimų.

Pasak Lietuvos ir užsienio mokslininkų, fiziškai aktyvi veikla yra neigiamai susijusi su mokinių rūkymu. Fiziškai aktyvių moksleivių mokymosi motyvacija aukštesnė ir geresni mokymosi rezultatai bei palankesnė elgsena – sveikesnė mityba, žalingų įpročių neturėjimas, aukštesnė savivertė nei nesportiškų mokinių.



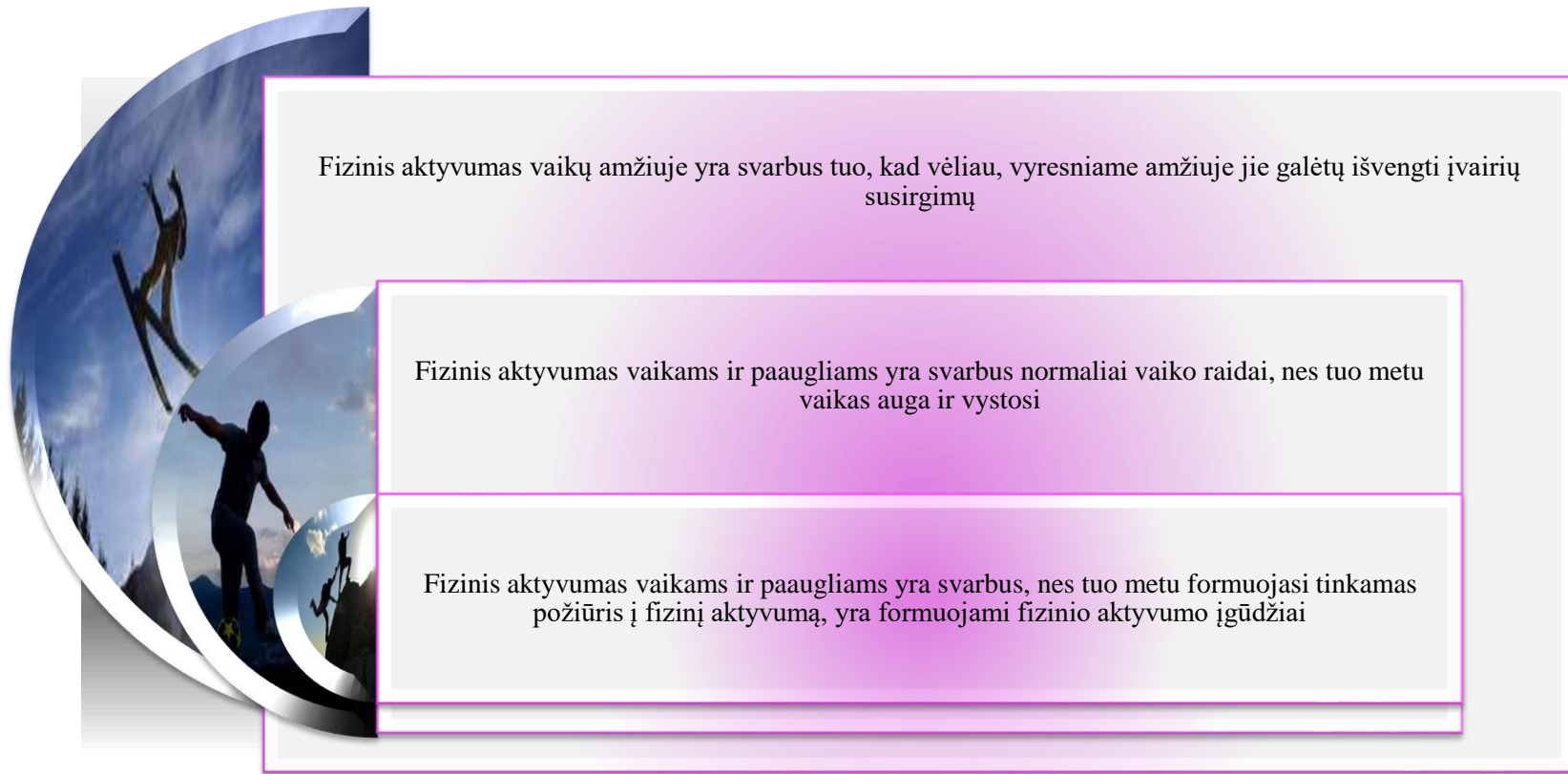
Vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo prevencija. Šaltinis: Strukčinskienė B. ir kt. Vaikų ir paauglių sveikos gyvensenos veiksniai: fizinio aktyvumo ypatumai.

Analizuojant mokyklinio amžiaus vaikų fizinio ugdymo tyrimus išaiškėjo, jog mokslininkai atskleidžia fizinio pasyvumo neigiamą įtaką sveikatai. Atlikti mokinių fizinio aktyvumo tyrimai verčia ieškoti veiksmingų aktyvesnio vaikų fizinio judėjimo didinimo būdų mokykloje, siekiant išvengti pasyvaus neveiklumo žalingo poveikio besimokančio jaunimo sveikatai. Taigi, fizinio judėjimo didinimas vaikystės ir paauglystės laikotarpiu tampa aktualia mokinių sveikatinimo užduotimi.

Medikai, psichologai, pedagogai yra susirūpinę dėl vaikų ilgalaikės sėdimos veiklos, kuri ilgai iššaukia sveikatos sutrikimus, tokius kaip stuburo iškreipimas, galvos skausmas, padidėjęs dirglumas, sprando, pečių juostos, nugaros, juosmens srities skausmus. Lietuvos moksleivių fizinis aktyvumas, lyginant su Europos šalių moksleivių judėjimo aktyvumu, užima priešpaskutinę vietą ir yra pasiekęs kritinę ribą - vienas mažiausių tarp ES šalių – vos 10 proc. (Fizinio aktyvumo situacija, LR Sveikatos apsaugos ministerija, 2021).

Fiziniai pratimai yra labai svarbūs augančio organizmo vystymuisi, kūno struktūriniam pagrindui, atliekančiam atraminę, apsauginę funkcijas besiformuojančiam skeletui ir stuburui, formuojantis kūno laikysenai. Mankštos pratimai stiprina nugaros, krūtinės, pilvo, liemens, galūnių raumenis, gerina skeleto funkciją bei laikyseną. Skeleto ir raumenų laikysenos sutrikimus gali atstatyti fizinis aktyvumas. Taisyklinga laikysena formuojasi jaunesniame mokykliniame amžiuje tuo metu kai auga ir kaulėja skeletas ir sulaukus 14 metų, baigia formotis stuburas.

Tyrimų duomenimis, mokinių nusiskundimų, kurių įtakai turi fizinis aktyvumas, skeleto–raumenų sveikata, daugėja. Statistiškai apibrėžiama, kad stuburo problemomis skundžiasi 8 iš 10 vaikų. Vienas labiausiai paplitusių Lietuvos moksleivių kaulų ir raumenų sistemos sutrikimų yra netaisyklinga laikysena, 23-25% mokyklinio amžiaus vaikų nustatoma netaisyklinga laikysena (pagal W.W.K. Hoeger vizualinio laikysenos vertinimo metodiką). Vaikams ilgai sėdint užsiėmimų metu, jų nugaros raumenys pavargsta, todėl per pamokas vaikai dažnai sėdi netaisyklingai, susikūprinę, ko pasekomis pastebimi mokinių laikysenos pakitimai.



Vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo svarba

Šaltinis: Strukčinskienė B. ir kt. Vaikų ir paauglių sveikos gyvensenos veiksniai: fizinio aktyvumo ypatumai

Fizinis aktyvumas daugiamatis ugdymo reiškiny, tai ir sveikatos žinios ir vaiko vertybinės nuostatos, turinčios įtakos ugdytinio elgesiui, įpročiams. Bręstančio žmogaus poreikis judėti formuoja prisitaikančią prie gyvenimo iššūkių asmenybę, reikalingų kasdieniai gyvenimo veiklai, laisvalaikiui. Fazine veikla įtvirtinami vaikų ir paauglių įgūdžiai, ugdomos vertybinės nuostatos, teigiami charakterio bruožai, biologinė branda, protinių galių raida. Fizinis aktyvumas ugdo valią, atkaklumą, drąsą. Vaiko aktyvi fizinė veikla yra daugialypė - pažintinė, lavinamoji ir sveikatinamoji, padedanti augti, ją reikia deramai ugdyti ir plėtoti.

Fizinėje veikloje išryškėja asmens ištvermė ir atkaklumas, gebėjimas įveikti kliūtis ir sunkumus. Į sveikatą žvelgiama holistiniu požiūriu, jos stiprinimą suprantant kaip visuminį reiškinį, kuriame fizinė sveikata glaudžiai susijusi su protine, emocine, dvasine, socialine sveikata. Fizinis aktyvumas tampa svarbus ugdymo sistemoje, ugdant visavertį, fizine, psichine ir dvasine darna pasižymintį moksleivį. Fizinis aktyvumas lavina, augina sveiką asmenybę, atveria galimybes asmens saviraiškai ir savirealizacijai. Nuo fizinės būklės priklauso psichinė sveikata: fiziškai stiprus ir sveikas vaikas greičiau orientuojasi, turi geresnę atmintį, lokesnę vaizduotę, aktyviau ir logiškiau mąsto.

Šiandien mokinių fizinis aktyvumo ugdymas yra ne tik vienas iš labai svarbių sveikatos stiprinimo ir ligų prevencijos, organizmo grūdinimo priemonių, bet ir neįkainojamas naudingų sveikatai įpročių ir elgsenos formavimas, sveiko gyvenimo nuostatų ir vertybių įprasminimas. Ateities piliečiai sveiki, darbštūs, kūrybingi, tai jaunimas dabartyje, įkvėptu noru rūpintis savo sveikata, fizine kondicija ir intelektualiniu išprusimu. Ugdomas vaikų sąmoningumas augti sveikam, stipriam, tausoti ir stiprinti savo sveikatą, taisyklingos laikysenos. Fizinis ugdymas, palenktas sveikatos stiprinimui dabartyje, atneša sėkmę kilniems darbams, kūrybingam gyvenimui, sužadina asmenybės atkaklumą, valią, nusiteikimą darbe ateityje. Fiziškai aktyvus jaunuolis žengia į sąžiningą ir kūrybingą gyvenimą, į didelių gyvenimo tikslų siekimą, garbingą ir sąžiningą lenktyniavimą ir sugyvenimą su pačiu savimi, varžovu, laiku, erdve. Išugdytas šiuolaikinis aktyvus žmogus, nusiteikęs kūrybai, žengs pasauliu tvirtai pasitikėdamas savimi. Auklėjamo jaunimo sielose atsispindės mūsų tėvų papročiai, darbštumas, viso krašto praeitis.

II. SVEIKATOS STIPRINIMAS

2.1. SSGG analizė

<u>Stiprybės</u>	<u>Silpnybės</u>
<ul style="list-style-type: none">➤ Mokykla yra pagrindinė sveikatingumo propagavimo vieta, kuri skatina vaikų sveikatos apsaugos, fizinio aktyvumo įpročius. Mokiniai aktyviai dalyvauja organizuojamuose renginiuose, olimpiadose, varžybose, viktorinose, konkursuose, žygiuose, ekskursijose, įvairiose įdomiose veiklose.➤ Tinkamai sumodeliuota mokyklos sportinė aplinka turi fiziniam vaikų judėjimui skatinantį poveikį, tokioje aktyvios veiklos aplinkoje moksleiviai turi visas galimybes ugdytis bei formuoti savo judėjimo įgūdžius, grūdinti valią ir pasitikėjimą savimi.➤ Minimos Pasaulio sveikatos sveikos gyvensenos dienos, kuriose aktyviai dalyvauja mokiniai, vykdomos prevencinės sveikatinimo veiklos.➤ Sveikatos stiprinimo klausimai svarstomi bendruomenės ir gimnazijos atstovų pasitarimų metu, rūpinamasi mokinių poreikiais. Teikiama kvalifikuota pagalba – psichologo, specialiojo pedagogo, logopedo, karjeros planavimo, sveikatos specialistų.➤ Mokykla dalyvauja sveikatą stiprinančiose programose, kurios ne tik skatina vaikus būti fiziškai aktyviais, tačiau ir yra paskata visai mokyklos bendruomenei ieškoti vis naujesnių inovatyvių sveiką gyvenseną ugdančių strategijų.➤ Gimnazijos valgykla tiekia palankų, tausojantį mokinių sveikatą maitinimą.➤ Atvira, tikslinga, funkcionali edukacinė erdvė mokykloje, skirta mokinių poreikiams – biblioteka, skaitykla.	<ul style="list-style-type: none">➤ Mokinių fizinis aktyvumas – nepakankamas. Lemiamą vaidmenį vaidina artimiausia socialinė aplinka, kuri lemia moksleivio poreikių ir interesų įsitvirtinimą. Aktyvaus gyvenimo būdo pasirinkimą nulemia suaugusiųjų pavyzdys, motyvavimas, šeimos nuostatos, ugdymo įstaigos bei visuomenės požiūris ir vertybės. Artimos aplinkos, šeimos, bendruomenės, visuomenės įtaka augančiam, bręstančiam piliečiui yra neiginčijama.➤ Šeimose laisvalaikį aktyviai leidžia tik trečdalis mokinių, o tėvų gyvensena skatina pasyvią vaikų veiklą. Kiekvienas vaikas jaučia poreikį ne tik valgyti, bet ir judėti, tačiau dažnai tėvai rūpinasi jų mityba, nekreipdami dėmesio į jų fizinį aktyvumą.➤ Svarbus aspektas, kad kartais moksleiviai gali susidurti su problema dėl fizinio krūvio sąlygojančios jų sveikatos, dėl ko vėliau mokiniai ima nenoriai lankyti fizinio ugdymo pamokas.➤ 5-tų klasių moksleiviams fizinio ugdymo pamoka patinka daugumai, tačiau vyresnėse klasėse požiūris į fizinį aktyvumą pasikeičia į neigiamą, ypač merginų.➤ Tėvų įtaka ugdant vaikų požiūrį į sveiką gyvenseną yra nevienoda, priklauso nuo tėvų socialinio statuso ir išsilavinimo.➤ Mokiniai nepakankamai skiria dėmesio sveikai mitybai.➤ Nesirūpinama sveikata nepasireiškus bei neturint sveikatos problemų. Sveikatai žalingi įpročiai.

Galimybės

- Mokyklose galima skatinti vaikus kasdien užsiimti fizine veikla, formuoti moksleivių požiūrį į gyvenimo vertybes. Ugdomi įpročiai bei įgūdžiai, sudaroma galimybė rinktis sveiką gyvenseną.
- Svarbus veiksnys, įtakojantis mokinių fizinę sveikatą yra fizinis aktyvumas mokykloje. Moksleivių fizinį aktyvumą sąlygoja pagrindinis veiksnys – mokykla. Ugdyimo įstaiga formuoja moksleivių požiūrį į gyvenimo vertybes.
- Svarbu atpažinti ir atskleisti kiekvienos individualybės skirtingą kryptį ir kelią į ugdymosi kontekstą, suteikiant paramą ir nukreipiant tikslo link, kad įgytos žinios, įgūdžiai teiktų pozityvų požiūrį ir elgesį, būtų reikšmingi bei skatintų sveikai bei aktyviai gyventi.
- Padėti mokiniams pakeisti savo elgseną yra sudėtinga, tačiau mokytojai gali paskatinti mokinius įveikti kliūtis, trukdančias kelti individualius tikslus. Stebėti pažangą, ieškoti individualių, vaikams priimtinių būdų, kaip įveikti kliūtis, trukdančias praktikuoti sveiką, aktyvų gyvenimą.
- Mokykloje įgyjama žinių, o šeimoje – pačioje svarbiausioje sveikatos puoselėjimo plotmėje, atžalos perima tėvų vertybėmis sukurtą gyvenimo būdą, todėl galima didinti mokinių fizinį aktyvumą, rengiant kuo daugiau sveikatinimo renginių, sporto švenčių, bendradarbiaujant su tėvais, nes šeimos vaidmuo auklėjant augančiąją kartą, apibūdinamas ypatingu jos poveikiu asmenybei.
- Ilgainiui įsitraukti į vis daugiau sveikatą stiprinančių mokyklų tinklų bei įtraukti kuo daugiau vaikų į sveikatos stiprinimo veiklą mokykloje.
- Konstruktyviai bendradarbiaujant su tėvais, padedant šeimos kasdieninėje veikloje įprasminti sveiką gyvenseną kaip vertybę, akcentuojant sveiko gyvenimo būdo prasmingumą.
- Sveikatos stiprinimas -prioritetinis siekis strateginiame gimnazijos veiklos plane.

Grėsmės

- Pripratimas prie pasyvaus gyvenimo būdo, neracionali dienotvarkė, į kurią neįtraukta aktyvi fizinė veikla. Fizinio aktyvumo stoka paauglystėje yra žalinga asmens sveikatai, formuoja neaktyvios gyvensenos stereotipą.
- Nepakankamas vaikų fizinis aktyvumas, ilgas priverstinis sėdėjimas ugdomosios veiklos metu gali sutrikdyti vaikų sveikatą - skeleto-raumenų sistemos ligotumą. Daugėja mokinių, turinčių per didelį kūno svorį, turinčių specialiųjų poreikių vaikų.
- Mažas fizinis pajėgumas - fizinio aktyvumo ir fizinio pajėgumo, susijusio su sveikata ir sveikatos ryšys yra kompleksinis: fizinis pajėgumas daro įtaką sveikatai, sveikatos būklė turi įtakos fizinio aktyvumo ir fizinio pajėgumo lygiui.
- Nesusiformavęs tinkamas visuomenės požiūris į aktyvų, sveiką gyvenimo būdą bei aktyvaus gyvenimo būdo poreikį. Per mažas dėmesys šeimoje vaikų sveikatai, nesudarytos palankios sąlygos vaikų savarankiškai fizinei veiklai gyvenamųjų namų aikštelėse.
- Sveiką gyvenseną lemianti socialinė nelygybė, ekonominė padėtis.
- Jaunimo rizikingas elgesys gali tapti jų sveikatos problema.
- Psichofizinė veikla paauglystėje, apimanti biologinius, psichologinius ir socialinius pokyčius, sąlygoja asmenybės savarankiškumo pokyčius, kryptingumo, kurie kartais nulemia prieštarinę paauglių požiūrį.
- Nepakankamas tėvų ir paties vaiko dėmesys sveikatai, kūno priežiūrai ir jo stiprinimui, per mažai dedama pastangų fiziniams galioms tobulinti, valiai grūdinti, sveikam gyvenimo būdui ugdyti.

2.2.Tikslai ir uždaviniai

- **Siektinas pagrindinis sveikatos stiprinimo tikslas** – atskleisti kiekvienos individualybės požiūrį į sveiko gyvenimo vertybes, gilinti sveikatos stiprinimo ir saugojimo įgūdžius, formuoti fizinio aktyvumo poreikį, nukreipiant plėtoti fizines jėgas, grūdinti valią ir pasitikėjimą savimi, siekiant harmoningos organizmo pusiausvyros, kūno ir dvasios vientisumo, palaikant darnią psichinės sveikatos būklę bei organizmo sistemų homeostazę.

Sveikatos stiprinimo artimieji tikslai:

- Prioritetinių sričių stiprinimas.
- Rizikos veiksnių sveikatai stebėseną.
- Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencija.
- Skatinti mokinių fizinį aktyvumą, suteikti žinių apie sveikatą puoselėjančią mitybą.

Sveikatos stiprinimo uždaviniai:

- Sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymas: integruota fizinio aktyvumo, sveikos mitybos veikla.
- Psichinės sveikatos stiprinimas.
- Žalingų įpročių prevencija.
- Pirmosios pagalbos mokymai.
- Teikti informaciją gimnazijos bendruomenei sveikatos stiprinimo bei sveikos gyvensenos temomis.

2.3. Organizacinės priemonės

Eil. Nr.	Poveikio sritis	Priemonės pavadinimas ir metodas	Paslaugų grupė	Dalyviai				Veiklos data		Pastabos
				Tikslinė grupė	Planuojamas dalyvių skaičius	Straipsniai informaciniai pranešimai, stendai, plakatai vnt.	Tikslus skaičius po priemonės įvykdymo	Planuojama	Įvykdyta	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.1-1.5	Sveikos mitybos skatinimas ir nutukimo prevencija	Informacinis pranešimas „Kodėl moksleiviams būtina reguliariai pusryčiauti?“*	Informavimas	Bendruomenė	170		Rugsėjo mėn.			
		Minčių lietus pamokose – pristatymas, aiškinimas – savarankiškas mokinių darbas tema „Daržovių ir vaisių reikšmė žmogaus organizmui, daržovių ir vaisių sudėtis, savybės, nauda sveikatai“	Mokymas, įgūdžių formavimas	5-6; 7-8 kl. mokiniai	65		Rugsėjo – spalio mėn.			
		Informacinis pranešimas Pasaulinei vandens dienai – „Apie vandenį ir gyvybišką jo svarbą“*	Informavimas	Bendruomenė	150		Kovo mėn.			
		Atvira diskusija „Pietų lėkštė – daugiau galimybių pasirinkti sveikatai palankių patiekalų	Mokymas, įgūdžių formavimas	7-8 kl., I-II kl.	65		Spalio – lapkričio mėn.			

		menu sąrašė“						
		„Sveikatai palankių patiekalų mėnuo gimnazijos valgykloje“	Įgūdžių formavimas	Bendruomenė	90		Lapkričio mėn.	
2.1-2.6	Fizinio aktyvumo skatinimas	Praktiniai užsiėmimai „Laikysena formuojasi jaunesniame mokykliniame amžiuje“	Mokymas, įgūdžių formavimas	5-6 kl. mokiniai	70		Rugsėjo – spalio mėn.	
		Judriosios pertraukos su klasės seniūnais gryname ore	Įgūdžių formavimas	5-8 kl. mokiniai	80		Rugsėjo, gegužės mėn.	
		Fizine veikla įtvirtinant įgūdžius, informaciniai pranešimai – „Rytinė mankšta ir į mokyklą pėsčiomis“	Įgūdžių formavimas	5-8; I-III kl. mokiniai	170		Rugsėjo – spalio mėn.; balandžio – gegužės mėn.	
		Akcija „Aktyvi savaitė“	Įgūdžių formavimas	5-8; I-II kl. mokiniai	60		Gegužės mėn.	
		Koreguojamoji mankšta su Gymnic kamuoliais laikysenai formuoti, atskiroms raumenų grupėms stiprinti ir lavinti	Mokymas, lavinimas	5-6 kl. mokiniai	110		Balandžio – gegužės mėn.; spalio – lapkričio mėn.	
		Informacinis pranešimas „Fizinis aktyvumas svarbus susirgimų prevencijai, psichinės sveikatos stiprinimui“*	Informavimas	Bendruomenė	170		Lapkričio mėn.	
		3.1-3.4	Sveikos aplinkos kūrimas	Pranešimas „Balandžio 20 d.- Tarptautinė triukšmo prevencijos diena“*	Informavimas	Bendruomenė	150	

		Spalio 10 d. informacinis pranešimas Pasaulinei regėjimo dienai „PSO duomenimis, pasaulyje apie 20 milijonų vaikų turi regos sutrikimų, atkreiptinas dėmesys į tai, jog 80 proc. visų regėjimo sutrikimų galima išvengti“*	Informavimas, įgūdžių formavimas	5-8; I-IV kl. mokiniai	170		Spalio mėn.	
		Pranešimas „Mokyklinių spintelių privalumai – nuolatinis per didelio svorio nešiojimas gali turėti neigiamų pasekmių sveikatai, laikant mokymosi priemones spintelėje, mokiniui nereikia nešioti sunkių kuprinių“*	Informavimas, įgūdžių formavimas	5-8; I-IV kl. mokiniai	150		Rugsėjo mėn.	
		Ugdymo aplinkos stebėjimas, matuojant anglies dioksido koncentraciją patalpose, taip užtikrinant tinkamą jų vėdinimą ir geresnę bendrą mokinių savijautą. Stebėsena patalpų oro kokybės, matuojant oro temperatūrą, santykinę drėgmę.	Informavimas	Bendruomenė	150		Lapkričio mėn.	
4.1-4.3	Sužalojimų prevencija	Pranešimas „Saugaus elgesio vasaros atostogų metu atmintinė“*	Informavimas	Moksleiviai	150		Birželio mėn.	

		Pirmosios medicinos pagalbos mokymas – „Pirmoji pagalba nelaimingų atsitikimų situacijose: gaivinimas, pagalba užspringus.“	Mokymas, įgūdžių formavimas	5-8; I-IV kl. mokiniai	60		Gegužės – birželio mėn.		
		Informacinis pranešimas „Saugus poilsis prie vandens ir gamtoje“**	Informavimas	Moksleiviai	170		Birželio mėn.		
5.1-5.6	Rūkymo, alkoholio vartojimo prevencija	Akcija „Gegužė skelbiama – mėnuo prieš rūkymą: renkuosi negarinti, nes...“	Įgūdžių formavimas	Bendruomenė	100		Gegužės mėn.		
		Pranešimas „Elektroninių cigarečių sudedamosios narkotinės cheminės medžiagos: kas kelia didžiausią pavojų?“**	Informavimas	Bendruomenė	150		Gegužės mėn.		
		Interaktyvi paskaita „Psichoaktyviosios medžiagos: poveikis sveikatai“	Mokymas	5-6 kl., 7-8 kl., I-II kl. mokiniai	80		Kovo mėn.		
		Informacinis pranešimas „Rūkymo žala žmogaus organizmui: iškart pasireiškia net 12 organizmo sistemų sutrikimų“	Informavimas	Bendruomenė	150		Gegužės mėn.		
		Praktinė paskaita „Rizikingas elgesys, pasekmės“	Mokymas, įgūdžių formavimas	7-8; I-II kl. mokiniai	80		Balandžio mėn.		
		Informacija tėvams apie elektronines cigaretes „Nauja grėsmė“	Informavimas	Bendruomenė	170		Birželio mėn.		
6.1-6.5	Psichikos sveikatos stiprinimas	Pasaulinės savižudybių prevencijos dienos paminėjimas	Įgūdžių formavimas	Bendruomenė	130		Rugsėjo mėn.		

		„Padėk pamatyti šviesą: mintys nenorėti gyventi dar nėra veiksmas, tai minčių projekcija, todėl svarbu laiku pastebėti ir padėti“						
		Pasaulinės psichikos sveikatos dienos minėjimas “Sustok – įkvėpk – iškvėpk – nusišypsok - įvardink jausmą“, tikslu atkreipti dėmesį į emocinę sveikatą	Įgūdžių formavimas	Bendruomenė	120		Spalio mėn.	
		Pranešimas „Kas yra emocinė sveikata – kuo ji svarbi ir kaip ja pasirūpinti?“*	Informavimas	Moksleiviai	170		Spalio mėn.	
		Praktinė paskaita „Šiuolaikinis jaunimas paneigia stereotipus“	Mokymas, įgūdžių formavimas	7-8; I-II kl. mokiniai	80		Vasario – balandžio mėn.	
		Pamoka „Kūno įvaizdis. Sveikatai pavojingas elgesys“	Mokymas, įgūdžių formavimas	I-III kl. mokiniai	60		Sausio – vasario mėn.	
7.1-7.4	Užkrečiamųjų ligų prevencija	Interaktyvi paskaita „Gripas ar peršalimas: pagalba susirgus“	Mokymas, įgūdžių formavimas	7-8; I-III kl. mokiniai	60		Sausio, gruodžio mėn.	
		Informacinis pranešimas „Užkrečiamosios ligos: kaip nesusirgti?“*	Informavimas	Bendruomenė	150		Sausio, gruodžio mėn.	
		Pranešimas „Užkrečiamųjų ligų prevencija“*	Informavimas	Bendruomenė	150		Gruodžio mėn.	

		Pasaulinės burnos sveikatos dienos paminėjimui skirta veikla „Neprižiūrimi dantys paaštrina ligas““	Informavimas, įgūdžių formavimas	Bendruomenė	70		Kovo mėn.		
8.	Kita veikla:								

* Informacinis pranešimas TaMo dienyne, temos publikacija lankstinukų, skrajučių pagalba.

III. VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTO, VYK DANČIO SVEIKATOS PRIEŽIŪRĄ UGDYMO ĮSTAIGOJE FUNKCIJŲ VYKDYMAS

Funkcija	Priemonės pavadinimas	Vykdymo laikas	Priemonės įgyvendinimo kriterijai	Vertinimo kriterijaus reikšmė
1. Teikti išvadas ir pasiūlymus dėl mokinių sveikatos būklės Mokyklos bendruomenei (ne rečiau kaip 1 kartą per metus)	1.1. Sudaryti mokinių sąrašą, kuriems yra taikomos ASPI specialistų rekomendacijos ir parengti išvadas ir siūlymus dėl mokinių sveikatos būklės	Rugsėjo mėn.	Parengtas mokinių sąrašas, kuriems yra taikomos ASPI specialistų rekomendacijos su VS specialisto išvadomis ir pasiūlymais.	Parengtas sąrašas 1
		Sausio mėn.	Atnaujintas mokinių sąrašas, kuriems yra taikomos ASPI specialistų rekomendacijos su VS specialisto išvadomis ir pasiūlymais.	Parengtas sąrašas 1
		Rugsėjo mėn.	Parengtas mokinių sąrašas, kurių Mokinio sveikatos pažymėjimas užpildytas ne pilna apimtimi.	Parengtas sąrašas 1
	1.2. Informuoti Mokyklos bendruomenę dėl mokinių sveikatos būklės.	Spalio mėn.	Informacinių renginių, kurių metu buvo pristatyta mokinių sveikatos būklė, skaičius;	Parengta informacija 1

			Kitų taikytų informavimo priemonių (pvz. lankstinukų, pranešimų per el. dienyną) skaičius.	1
2. Su bent vienu Mokinio, pradėjusio lankyti Mokyklą ir ugdomo pagal ikimokyklinio, priešmokyklinio ir pradinio ugdymo programas, tėvu (globėju, rūpintoju) aptarti Mokinio sveikatos stiprinimo ir saugos poreikį, o kitų Mokinių – pagal poreikį	2.1. Pagalbos mokinių savirūpai organizavimas ugdymo įstaigose	Per mokslo metus	Lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis (toliau-LNL) sergančių mokinių, kuriems suteikta savirūpai reikalinga pagalba ugdymo įstaigoje, skaičius (vnt.)	Esant poreikiui
		Per mokslo metus	LNL sergančių mokinių, kuriems suteikta savirūpai reikalinga pagalba ugdymo įstaigoje, dalis (proc.)	Esant poreikiui
	2.2. Identifikuoti mokinius, su kurių tėvais (globėjais, rūpintojais) būtų tikslingiausia aptarti mokinio sveikatos stiprinimo ir saugos poreikį	Spalio mėn.	Parengtas mokinių sąrašas, su kurių tėvais (globėjais, rūpintojais) būtų tikslingiausia aptarti mokinio sveikatos stiprinimo ir saugos poreikį	Parengtas sąrašas 1
	2.3. Su mokinių tėvais (globėjais, rūpintojais) aptarti mokinio sveikatos stiprinimo ir saugos poreikį	Spalio mėn.	Individualių susitikimų su mokinių tėvais (globėjais, rūpintojais), kurių metu aptartas mokinio sveikatos stiprinimo ir saugos poreikis, skaičius	20
	2.3. Organizuoti kitas veiklas, kurios gali būti naudingos Mokykloje įgyvendinant šią Funkciją	Gruodžio-sausio mėn.	Kitų taikytų informavimo priemonių (pvz. lankstinukų, pranešimų per el. dienyną) skaičius Parengta visuomenės sveikatos priežiūros Mokykloje vykdoma ataskaita	2 Parengta ataskaita 1
3. Identifikuoti mokinių sveikatos stiprinimo ir sveikatos žinių poreikį, sveikatos raštingumo lygį atsizvelgiant į jų amžiaus	3.1. Įvertinti mokinių sveikatos stiprinimo ir sveikatos žinių poreikį, sveikatos raštingumo lygį atsizvelgiant į jų amžiaus tarpsnius, bei apibrėžti prioritėtines sveikatos poveikio sritis	Gruodžio-sausio mėn.	Mokinių, dalyvavusių sveikatos stiprinimo ir sveikatos žinių poreikio vertinime, skaičius	100
			Mokinių, dalyvavusių sveikatos raštingumo lygio vertinime, skaičius	100
			Parengtas prioritėtinių sveikatos poveikio sričių sąrašas	Sąrašas 1

tarpsnius				
4. Mokyklos aplinkoje identifikuoti visuomenės sveikatos rizikos veiksnius	4.1 Mokyklos aplinkoje įvertinti visuomenės sveikatos rizikos veiksnius	Gruodžio-sausio mėn.	Parengtų siūlymų ,dėl sveikatos rizikos veiksnių šalinimo ,skaičius	Siūlymai 1
5. Teikti siūlymus dėl mokinių sveikatos stiprinimo ir Mokyklos aplinkos sveikatinimo priemonių įtraukimo į Mokyklos strateginius veiklos planus Mokyklos administracijai (ne rečiau kaip vieną kartą per metus)	5.1. Parengti ir teikti siūlymus dėl mokinių sveikatos stiprinimo ir Mokyklos aplinkos sveikatinimo priemonių įtraukimo į Mokyklos strateginius veiklos planus Mokyklos administracijai	Vasario mėn.	Siūlymų dėl mokinių sveikatos stiprinimo ir Mokyklos aplinkos sveikatinimo priemonių įtraukimo į Mokyklos strateginius veiklos planus Mokyklos administracijai, skaičius.	Siūlymai 1
6. Organizuoti mokinių sveikatos stiprinimo priemonių ir Mokyklos aplinkos sveikatinimo priemonių	6.1. Organizuoti mokinių sveikatos stiprinimo priemonių ir Mokyklos aplinkos sveikatinimo priemonių įgyvendinimą ir jas įgyvendinti	Per mokslo metus	Sveikatos stiprinimo renginių skaičius	33
			Sveikatos stiprinimo renginių dalyvių skaičius	3920
			Parengta visuomenės sveikatos priežiūros Mokykloje vykdoma ataskaita	Parengta ataskaita 1

įgyvendinimą ir įgyvendinti jas pagal kompetenciją				
7. Teikti ir (ar) koordinuoti pirmosios pagalbos teikimą Mokykloje	7.1 Įvertinti Mokyklos pasirengimą teikti ir (ar) organizuoti pirmosios pagalbos teikimą	Per mokslo metus	Parengta praktikinio pirmosios pagalbos mokymo programa	Parengta programa 1
	7.2 Teikti ir (ar) koordinuoti pirmosios pagalbos teikimą, įvykus nelaimingam atsitikimui		Apmokytų teikti pirmąją pagalbą dalyvių skaičius	60
	7.3. Organizuoti kitas veiklas, kurios gali būti naudingos Mokykloje įgyvendinant šią Funkciją		Mokinių skaičius, kuriems buvo teikta pirmoji pagalba	Pagal poreikį

Visuomenės sveikatos specialistė Violeta Kerševičienė

Planą parengė: _____
 (data) (vardas pavardė, parašas)

SUDERINTA: Elektrėnų sav. Vievio Gimnazijos Direktorius Gintaras Dobilaitis

 (data) (ugdymo įstaigos direktoriaus vardas pavardė, parašas)