**KAZLŲ RŪDOS SPECIALIOJI MOKYKLA**

**SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA**

**„SVEIKAS ŽMOGUS – SVEIKA VISUOMENĖ“**

2018–2022 m.

**ĮVADAS**

Lietuvos Respublikos švietimo koncepcijoje 1992 m. bei 2003–2012 m. Lietuvos švietimo plėtotės strateginių nuostatų projekte akcentuojama, kad „švietimo priedermė – iškelti žmogaus sveikatos svarbą tarp bendrų vertybių”. Siekiant šio tikslo įgyvendinimo, parengta bei įgyvendinta nemažai projektų bei programų, tačiau mokslininkų atlikti tyrimai rodo, kad mūsų visuomenės narių sveikatos rodikliai, tarp jų ir vaikų, kasmet blogėja: plačiai paplitęs dantų ėduonis, netaisyklinga laikysena, regos aštrumo sutrikimai, gana plačiai paplitę ir psichosomatinės sveikatos negalavimų požymiai: vienišumas, depresija, stresas. Lietuva pirmauja pagal savižudybių skaičių. Mūsų šalies vaikai jaučiasi gerokai nelaimingesni negu kitų Europos šalių vaikai, blogiau vertina savo sveikatą. Neišmanymas, nesirūpinimas savo sveikata, žemas savęs vertinimas, polinkis rizikuoti, psichotropinių medžiagų vartojimas, nepakankamas fizinis aktyvumas, netinkama mityba, didina riziką susirgti daugeliu ligų.

Poreikis sveikai gyventi turėtų būti formuojamas nuo pat gimimo ir pirmiausia už tai yra atsakinga šeima. Vaikui pradėjus lankyti mokyklą, jo gyvenimo būdą veikia ugdymas. Todėl nuo to, kaip šis ugdymas bus organizuojamas, nemaža dalimi priklauso ir vaiko sveikata bei gyvenimo būdas.

Kaip rodo patirtis, sveikatingumo ugdymas yra efektyviausi mokykloje, nes pasiekia žmogų imliausiu jo gyvenimo periodu – vaikystėje ir paauglystėje. Sveikatos ugdymo esmė – tai, ką žmonės daro, kad būtų sveiki, o ne tai, ką jie žino apie sveikatą. Mokykloje vaikas mokomas įvairių dalykų, kurie lavina mąstymą, skatina pažinti pasaulį. Ne mažiau svarbus yra savęs pažinimas. Svarbu mokėti įvertinti savo sveikatą ir ją stiprinti, nes dažnai jauni žmonės gyvena fizine ir psichine prasme užterštoje aplinkoje, kur vartojamas alkoholis, narkotikai, rūkoma, patiriama prievarta ir nuolat susiduriama su situacijomis, kurios nepasiruošusiems, neturintiems tvirtų nuostatų jaunuoliams gali būti pražūtingos.

Todėl nepriklausomai nuo to, kokį sveikatos ugdymo modelį pasirenkame, tam, kad visiškai įgyvendinti sveikatos ugdymo programos tikslus, būtina diegti holistinį sveikatos supratimą, t. y. suprasti fizinę, protinę ir socialinę gerovę kaip itin svarbią asmeniui, šeimai, kolektyvui ir visuomenei.

**KAZLŲ RŪDOS SPECIALIOSIOS MOKYKLOS SVEIKATOS STIPRINIMO VEIKLOS ANALIZĖ**

Kazlų Rūdos pagalbinė mokykla – internatas įkurta 1962 m. birželio 4 dieną Švietimo ministro M. Gedvilo įsakymu. Tai buvo vienuolikta tokio tipo mokykla respublikoje. 1973 metais pastatytas bendrabutis. 1992 metais pagalbinė mokykla – internatas pervardintas į specialiąją internatinę mokyklą. Nuo 1992 metų mokykloje veikia lavinamosios klasės, priimami vaikai, kurie dėl vidutinio ar žymaus intelekto atsilikimo negali mokytis bendrojo lavinimo mokyklose. 2005 metais pakeistas mokyklos pavadinimas į Kazlų Rūdos specialioji mokykla. 2012 metais mokykla šventė 50 metų jubiliejų.

Dabartinę mokyklos bendruomenę sudaro 63 sutrikusio intelekto mokiniai, 21 pedagogų, 22 aptarnaujančio personalo darbuotojai ir mokinių tėvai (globėjai). Mokykloje dirba logopedas, psichologas, visuomenės sveikatos priežiūros specialistas, socialinis pedagogas, masažistas. Mokyklos darbuotojai stengiasi, kad mokiniai įgytų ne tik teorinių žinių, bet jas pritaikytų ir praktiškai. Todėl visa bendruomenė aktyviai dalyvauja organizuojamuose projektuose, tokiuose kaip - ,,Sveikuoliai“, ,,Sveikas žmogus-sveika visuomenė“, ,,Nori būti sveikas ir gražus-gyvenk sveikai ir kviesk draugus“, ,,Būk sveikas ir aktyvus“, ,,Informacinės technologijos ir sveikata“. 2012-2018 m. mokykloje vykdoma sveikatos stiprinimo ir prevencijos programa, kurios metu sėkmingai organizuojami įvairūs sveikatą ugdantys renginiai (seminarai, paskaitos, diskusijos, konkursai, akcijos, šventės, išvykos, žygiai, ekskursijos ir kt.). Į sveikatinimo veiklą, per penkis metus, įtraukėme 75 procentus bendruomenės narių . Tačiau norėtūsi aktyvesnio tėvelių dalyvavimo. Tėvelių, mokyklos veikloje, dalyvauja tik 5 procentai.

Mokinius stengiamasi supažindinti su įvairiomis sveikos gyvensenos dalimis, visų pirma su sveika ir subalansuota mityba – minima „Sveikos mitybos diena“, „Sveikatingumo savaitė“, rengiamos paskaitos visuomenės sveikatos specialistės. Taip pat didelis dėmesys skiriamas mokinių fizinio aktyvumo palaikymui, rengiami bendruomenės žygiai - ,,Saugiai keliauk, sportuok, pažink“, lengvosios atletikos sporto varžybos, kuriose įtraukiami dalyvauti visi bendruomenės darbuotojai – valytojos, virėjos, buhalterės, vairuotojai. Vyksta „Sveikatos ir sporto dienos“, „Rudens sporto šventė“. Didelis dėmesys yra skiriamas mokinių psichinės sveikatos stiprinimui – Pasaulinė vaikų gynimo diena“, Tolerancijos diena“, „Sielos, kūno ir aplinkos švara“, „Skausmas ir džiaugsmas metrais“, „Pyktis, kas tai?“, Kaip konstruktyviai spręsti konfliktus?“, „Mano vertybės“. Svarbu, kad kartu ruošiant renginius, bendradarbiaujant pagerėjo mokyklos bendruomenės mikroklimatas ir harmoningesniais tapo bendruomenės tarpusavio santykiai. Dėmesys skiriamas ir žalingų įpročių prevencija, minima „Pasaulinė diena be tabako“ ,,Žalingiems įpročiams-Ne“, „ Priklausomybių ligos, kas tai?“. Bendraujama lytiškumo temomis - „Sveikata-brangus mūsų turtas“, ,,Saugus, kai žinau“, „Atsakingai žvelk į lytinius santykius“.

Mokykloje lankosi ir skaito paskaitas aktualiomis sveikatos stiprinimo ir saugojimo temomis sveikatos specialistai. Periodiškai vykdomos privalomos darbuotojų pirmosios pagalbos žinių ir įgūdžių mokymo bei privalomų higienos įgūdžių mokymo programos. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė kaupia, sistemina ir analizuoja duomenis apie mokinių sveikatą ir periodiškai juos aptaria ir apibendrintus pristato mokyklos bendruomenei. Mokykloje nuolat vykdoma traumų apskaita, analizė ir prevencija. Mokykloje aktyviai veikia vaiko gerovės komisija. Kuri vaiko gerovės užtikrinimo klausimus sprendžia pasitelkdama tarpžinybinį bendradarbiavimą su mokyklos bendruomene, savivaldybės institucijomis (socialiniais darbuotojais, Kazlų Rūdos vaiko teisių apsaugos skyriumi, savivaldybės administracijos Vaiko gerovės komisija ir kt.). Vaiko gerovės komisija analizuoja mokyklos mikroklimatą ir planuoja priemones jo gerinimui, planuoja bei koordinuoja prevencijos programų įgyvendinimą mokykloje, sprendžiant su mokinių elgesiu, lankomumu ar pažangumu susidariusias problemas įtraukia mokinio tėvus (globėjus, rūpintojus) ar kitas susijusias institucijas, įvykus krizei mokykloje organizuoja krizės valdymo priemones.

Mokiniai dalyvauja sportinėje veikloje, yra gerai pasirodę įvairių sporto šakų rajono, miesto, regiono , respublikos bei pasaulio varžybose. Pasaulio SO žaidynėse, kurios vyko 2015 metų liepos 25 – rugpjūčio 2 dienomis Los Andžele, Lietuvos atletai parodė puikius rezultatus penkiose sporto šakose ir parsivežė namo visų spalvų medalius. Mūsų mokyklos mokinys lengvaatletis Rimvydas Kriauzlys – 800 m ir 400 m bėgimuose iškovojo aukso medalius. Raimondas Vaicekauskas, Rimvydas Kriauzlys, Aurimas Jasiulionis ir Rūta Tuskenytė bėgdami 4x400 m estafetės rungtyje, parodė puikius rezultatus, įveikė savo varžovus ir pasipuošė aukso medaliais. Kūno kultūros ir sporto departamente prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės buvo pagerbti Lietuvos specialiosios olimpiados ir jų treneriai puikiai pasirodę Europos SO vasaros žaidynėse Antverpene (Belgija) ir iškovoję visų spalvų medalius. Kazlų Rūdos specialiosios mokyklos mokiniai dalyvavo Baltijos šalių vasaros jaunimo žaidynėse, SO Ukrainos žaidynėse, ,,LTeam“ žiemos olimpiniame festivalyje Druskininkuose, Lietuvos SO plaukimo čempionate Kaune, Lietuvos SO salės futbolo 5x5 čempionate, Kazlų Rūdos savivaldybės bendrojo lavinimo mokyklų mokinių keturkovės varžybose, Lietuvos specialiosios olimpiados bočios varžybose ir dar daug kituose organizuojamuose sporto renginiuose.

Mokyklos pedagogai nuolat dalyvauja miesto, apskrities, šalies kvalifikacijos kėlimo renginiuose, dalinasi patirtimi su miesto, rajono pedagogais, vykdo įvairią projektinę veiklą. Mokykla bendradarbiauja su kitomis institucijomis: Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos centru, pirminės sveikatos priežiūros įstaigomis, Pedagogine psichologine tarnyba, Vaiko teisių apsaugos tarnyba, Profesinio rengimo centrais, Psichikos sveikatos centru. Su šiomis įstaigomis norėtųsi glaudesnio bendradarbiavimo, renginių, prevencijos ir švietimo.

Mokykla stengiasi kurti jaukią atmosferą, todėl pagal galimybes tvarkoma ir atnaujinama mokyklos aplinka. Mokykloje yra valgykla, biblioteka, muzikos kabinetas, kino ir televizijos kambariai, informacinių technologijų klasė, gydomosios gimnastikos kabinetai, logopedo kabinetas. Įkurtas relaksacijos kabinetas bei modernus sensorikos kabinetas. Mokyklos sienas puošia mokinių kūrybiniai darbai. Mokykla turi leidimą - higienos pasą, valgykla - maisto tvarkymo subjekto patvirtinimo pažymėjimą. Valgiaraščiai parengti vadovaujantis sveikos mitybos taisyklėmis, patvirtinti VVSC.

Kazlų Rūdos specialiosios mokyklos bendruomenės nariai džiaugiasi, kad sveikatą stiprinanti veikla tapo vienu iš mokyklos veiklos prioritetų, kad mokyklos bendruomenė gali prisidėti keičiant visuomenės socialinius santykius, tobulinant žmonių tarpusavio santykius, formuojant jaunimo vertybines orientacijas, propaguojant sveiką gyvenseną, įveikiant arba mažinant neigiamas pasekmes sukeliančius reiškinius artimoje aplinkoje.

Įsijungią į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą supratome, kad jau esame pasirengę jame dalyvauti. Atlikome mokyklos bendruomenės narių apklausą apie sveikatos stiprinimo padėtį mūsų mokykloje ir pamatėme, kad nuo 2012 iki 2017 m nuveikta labai daug vykdant, organizuojant sveikatos stiprinimo programą.

Didžiausi trūkumai:

1. Trūksta jaukių poilsio zonų.
2. Nepakankamai efektyvus pamokų bei veiklos reglamentavimas (tvarkaraščiai, dienos režimas ir jo laikymasis, apibrėžtas laisvalaikio laikas, įskaitant mokinių buvimą gryname ore).
3. Skurdi mokyklos sporto bazė ir sporto inventorius .Nėra sporto aikštyno.
4. Silpna mokinių mokymosi motyvacija.
5. Neigiamas visuomenės požiūris į specialiąsias mokyklas, intelekto sutrikimą turinčius vaikus.
6. Nepakankamas bendradarbiavimas su socialiniais partneriais ir rėmėjais.
7. Nepakankama mokyklos materiali bazė.
8. Trūksta gerosios patirties sklaidos tradicijų.

Galimybės:

* 1. Daugiau dėmesio skirti vidaus struktūros ir ugdymo organizavimo tobulinimui , atsižvelgiant į mokyklos specifiką.
  2. Mokyklos modernizavimas bei kitas aprūpinimas kurs naujas ugdymo(si) aplinkas ir atnaujins senąsias, o tai užtikrins geresnę ugdymo(si) kokybę.
  3. Mūsų sukaupta patirtis ir dirbantys specialistai turi galimybę geriausiai užtikrinti specialiųjų poreikių turinčių mokinių ugdymą(si).

Grėsmės:

* + 1. Neaiški specialiųjų mokyklų ateitis, todėl mokykla nėra tikra dėl savo perspektyvų.
    2. Nepakankamas mokyklos finansavimas gali neleisti spręsti strateginių mokyklos uždavinių.
    3. Sutrikusio intelekto mokinių nepagrįsta integracija į bendro ugdymo mokyklas turi lemiamos įtakos mokinių skaičiaus mažėjimui mokykloje, todėl dalis mokytojų gali netekti darbo.

Remiantis šios apklausos duomenimis ir turėdami idėjų veiklai plėtoti, darome išvadą, kad mokyklos bendruomenė nori ir yra pasiruošusi ir toliau dalyvauti sveikatą stiprinančios veiklos projekte. Remiantis mokyklos bendruomenės narių nuomone, pasirinkti pagrindiniai sveikatos stiprinimo veiklos aspektai, kurie pateikiami mokyklos sveikatos stiprinimo ir sveikos gyvensenos programoje 2018 - 2022 m.

**MISIJA**

 Sveikatą stiprinančios mokyklos misija išplaukia iš Kazlų Rūdos specialiosios mokyklos misijos, kuri orientuota į specialiųjų poreikių vaikų ugdymą, socialinę adaptaciją, visavertę vaikų integraciją į visuomeninį gyvenimą, darbo rinką. Stiprindama fizinę ir psichinę mokinių ir bendruomenės narių sveikatą, skatindama rinktis sveiką gyvenimo būdą mokykla turi padėti jiems adekvačiai reaguoti į laiko pokyčius ir iššūkius, skatinti kiekvienos asmenybės tobulėjimą, gerinti prisitaikymą ir integraciją į visuomenę.

**VIZIJA**

Aktyvi sveikatos stiprinimo veikla mokykloje, bendruomenės narių dalyvavimas sveikatą stiprinančioje veikloje, harmoningi mokyklos bendruomenės narių tarpusavio santykiai, jauki ir sveikatai palanki mokyklos aplinka, mažėjanti mokinių priklausomybė nuo sveikatai žalingų veiksnių, gerėjanti socialinė adaptacija, besiplečiantys ryšiai, didėjantis fizinis aktyvumas, sveikesnė gyvensena apskritai. Visa tai leidžia plačiau atsiskleisti kiekvieno bendruomenės nario gabumams, efektyviau panaudojamos kiekvieno atskirai ir visų kartu bendruomenės narių galimybės kurti ir tobulėti, skleisti dvasines vertybes, gerina savijautą, didina bendruomenės narių pasitenkinimo gyvenimu laipsnį. Teigiama sveikos gyvensenos plėtros mokykloje įtaka kitoms ją supančioms institucijoms ir gyventojams, nes gerėjanti padėtis mokykloje bei sveikos gyvensenos vertybių puoselėjimas ir sklaida teigiamai atsilieps viso miesto bendruomenės gyvenimui.

SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

“**SVEIKAS ŽMOGUS – SVEIKA VISUOMENĖ”**

**2018-2022 m.**

**TIKSLAS –** Saugoti ir stiprinti mokyklos bendruomenės narių sveikatą, ugdant sveikos gyvensenos įgūdžius, kuriant sveikatai palankią fizinę ir psichosocialinę aplinką.

UŽDAVINIAI

1. Plėtoti sveikatos stiprinimo procesus Kazlų Rūdos specialiojoje mokykloje.
2. Sutelkti bendruomenės narius sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo veiklai.
3. Kurti ir puoselėti harmoningus, bendradarbiavimu pagrįstus, mokyklos bendruomenės narių tarpusavio santykius – gerinti psichosocialinį klimatą mokykloje.
4. Kurti sveikas ir patrauklias mokymosi, darbo ir poilsio sąlygas mokyklos mokiniams ir darbuotojams. Gerinti mokyklos sporto bazę.
5. Skatinti bendruomenės narių fizinį aktyvumą.
6. Puoselėti organizacijos kultūrą ir plėtoti bendruomeniškumą.
7. Ugdyti mokinių socialinius įgūdžius.
8. Formuoti mokinių atsparumą žalingiems sveikatai įpročiams, ugdyti neigiamas nuostatas alkoholio, tabako ir kitų psichotropinių medžiagų vartojimo atžvilgiu.
9. Kelti mokyklos bendruomenės narių kompetenciją sveikatos ugdymo klausimais.
10. Plėsti bendradarbiavimą sveikatos stiprinimo srityje už mokyklos ribų.
11. Užtikrinti sveikatą stiprinančios mokyklos sampratos ir veiklos sklaidą mokykloje ir už jos ribų.

LAUKIAMI REZULTATAI

* 1. Bus plėtojami sveikatos ugdymo procesai mokykloje: sveikatos ugdymas bus integruotas į daugelį bendrojo lavinimo dalykų.
  2. Į sveikatos stiprinimo veiklą įsitrauks visa mokyklos bendruomenė.
  3. Kuriamos sveikos ir patrauklios mokymosi, darbo ir poilsio sąlygos mokiniams ir darbuotojams.
  4. Didės bendruomenės psichosocialinis saugumas.
  5. Pagerės mokyklos bendruomenės narių fizinio aktyvumo galimybės.
  6. Visi mokyklos bendruomenės nariai aktyviai dalyvaus fizinį aktyvumą skatinančioje veikloje.
  7. Puoselėjama organizacijos kultūra ir plėtojamas bendruomeniškumas per saviveiklą, bendruomenės šventes ir išvykas.
  8. Gerės mokinių socialinė kompetencija.
  9. Moksleiviai įgis sveikos gyvensenos, higienos žinių, formuosis sveikesnio gyvenimo nuostatos ir įgūdžiai, didės mokinių atsparumas žalingiems įpročiams.
  10. Padidės mokytojų ir kitų bendruomenės narių kompetencija sveikatos ugdymo srityje.
  11. Plėsis bendradarbiavimo su partneriais sveikatos stiprinimo srityje galimybės.
  12. Vyks sveikatą stiprinančios mokyklos sampratos ir veiklos patirties sklaida mokykloje ir už jos ribų.

**1. Sveikatai palankios darbo ir mokymosi aplinkos (fizinės, emocinės, socialinės) sukūrimas Kazlų Rūdos specialiojoje mokykloje.**

 TIKSLAS – užtikrinti sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos planavimą ir įgyvendinimą

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Uždaviniai | Veiklos rodikliai | Vykdytojas | Data |
| 1. Plėtoti sveikatos stiprinimo procesus Kazlų Rūdos specialiojoje mokykloje. | 1. Sudaryti sveikatos stiprinimo veiklos organizacinę grupę, pasiskirstyti veiklos sritis, numatyti posėdžių dažnumą. | Administracija | 2018 m. |
| 1. Sukurti sveikatos stiprinimo mokykloje veiklos vertinimo sistemą. 2. Į mokyklos veiklos įsivertinimo sistemą integruoti sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos vertinimo rodiklius. | Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė. | Iki 2022 m. |
| 4. Reguliariai vertinti sveikatos stiprinimo pokyčius mokykloje ir gautus rezultatus aptarti įvairiuose mokyklos administravimo lygmenyse bei skelbti viešai. | Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė. | Nuo 2018 m. iki 2022 m. |

Vertinimo šaltiniai: Mokyklos veiklos programa, mokyklos direktoriaus įsakymai, mokyklos tarybos, vaiko socialinės gerovės komisijos, sveikatos stiprinimo veiklos organizacinės grupės posėdžių protokolai, mokytojų ir specialistų veiklos planai, programos ir kt.

Vertinimo metodai: Dokumentų analizė, aptarimas, diskusija, veiklos stebėjimas, pokalbiai su mokiniais ir mokytojais, tyrimai.

1. **Sveikatai palankios psichosocialinės darbo ir mokymosi aplinkos sukūrimas Kazlų Rūdos specialiojoje mokykloje.**

 TIKSLAS – kurti ir puoselėti harmoningus, bendradarbiavimu pagrįstus, mokyklos bendruomenės narių tarpusavio santykius.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Uždaviniai | Veiklos rodikliai | Vykdytojas | Data |
| 1. Kurti ir puoselėti harmoningus mokyklos bendruomenės narių santykius. | 1. Galimybių dalyvauti sveikatą stiprinančioje veikloje sudarymas visiems bendruomenės nariams. | Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė. | Nuolat |
| 2.Kurti bendruomenės paramos, vertinimo ir skatinimo sistemą. | Administracija  Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė. | Nuolat |
| 3. Organizuoti bendrus mokinių, tėvų, mokytojų sveikatinimo renginius, įtraukiant vietos bendruomenę. Bus pritaikomi renginiai - ,,Tolerancijos diena‘‘, ,,Spaudžiam sultis“, ,,Geriam vandenį‘‘. | Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė. | Kasmet |
| 4. Bendrauti ir bendradarbiauti su mokinių tėvais (globėjais).Įkurta ,,Tėvų svetainė‘‘. Tėvelius kviečiame du kartus mokslo metų bėgyje. Aptariame, tėvelių, labiausiai aktualūs klausimai | Klasių, grupių auklėtojai,  socialinis pedagogas | Nuolat |
| 5. Rengti atvirų durų dienas tėvams (globėjams). | Administracija | Kasmet |
| 2. Gerinti psichosocialinį klimatą mokykloje. | 1.Įvertinti ir padėti spręsti problemas, susijusias su įvairiais mokiniams kylančiais sunkumais (pagrindinių mokinio reikmių tenkinimas, saugumo užtikrinimas, socialinė adaptacija).Problemas padės spręsti Vaiko gerovės komisija, individualios specialistų konsultacijos. Smurto ir patyčių prevencijos ir intervencijos plane numatytos priemonės. | Administracija  Socialinis pedagogas  Psichologas  Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas | Nuolat |
| 2. Plėtoti mokykloje psichologinių konsultacijų sistemą. Pagalba teikiama vaikui, šeimai, mokyklos bendruomenės nariams. | Administracija  Psichologas | Nuolat |
| 3. Numatyti emocinės, fizinės, seksualinės prievartos ir vandalizmo prevencijos priemones. | Administracija  Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė | Nuolat |
| 4. Vykdyti mokinių lankomumo stebėseną ir analizę. Vėliau tobulinti ir ugdyti. | Socialinis pedagogas | Nuolat |
| 5. Organizuoti seminarus, mokymus, paskaitas darbuotojams aktualia tematika. ,,Perdegimo sindromas darbe“, streso įveikos būdai, sveika mityba, fizinis aktyvumas. | Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė | Nuolat |
| 3. Ugdyti mokinių socialinius įgūdžius. | 1. Vykdyti neformalųjį ugdymą, didinti jo efektyvumą. | Administracija  Mokytojai  Auklėtojai  Psichologas  Socialinis pedagogas  Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas | Nuolat |
| 2. Vesti individualius ir grupinius socialinių įgūdžių ugdymo užsiėmimus. | Socialinis pedagogas  Psichologas | Nuolat |
| 3. Rengti ir vykdyti socializacijos projektus. | Socialinis pedagogas  Psichologas | Kasmet |

Vertinimo šaltiniai: Mokyklos vidaus tvarkos taisyklės, mokyklos veiklos programa, mokyklos direktoriaus įsakymai, mokyklos tarybos, vaiko socialinės gerovės komisijos, sveikatos stiprinimo veiklos organizacinės grupės posėdžių protokolai, mokytojų ir specialistų veiklos planai, programos, projektai, tėvų susirinkimų ir lankymo namuose protokolai, ataskaitos, tvarkaraščiai ir kt.

Vertinimo metodai: Dokumentų analizė, aptarimas, diskusija, pokalbiai su mokiniais, tėvais (globėjais) ir mokytojais, tyrimai.

1. **Sveikatai palankios fizinės aplinkos kūrimas.**

 TIKSLAS – kurti saugią, patrauklią, sveikatai palankią fizinę aplinką mokykloje. Skatinti bendruomenės narių fizinį aktyvumą.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Uždaviniai | Veiklos rodikliai | Vykdytojas | Data |
| 1. Sukurti sveikas ir patrauklias mokymosi, darbo ir poilsio sąlygas mokyklos bendruomenės nariams. | 1. Gerinti mokyklos aplinkos estetinį vaizdą (sutvarkyti mokyklos teritorijoje augančius želdinius, rengti aplinkos tvarkymo talkas). | Direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams | Kasmet |
| 2. Gerinti mokyklos aplinką asmenų, esančių socialinėje atskirtyje dėl judėjimo ir kitų sutrikimų, mokymuisi bei jų integracijai į bendruomenę. | Administracija  Direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams  Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė | Iki 2022 m. |
| 3. Atnaujinti mokyklos vidaus patalpas ir sudaryti juose higienos normas atitinkančias mokymosi, gyvenimo, darbo ir poilsio sąlygas. | Administracija  Direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams | Nuolat |
| 4. Užtikrinti mokymo kabinetų tinkamą įrengimą ir priežiūrą. | Administracija  Direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams | Nuolat |
| 5. Užtikrinti tinkamą patalpų apšvietimo įrengimą ir priežiūrą. | Administracija  Direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams | Nuolat |
| 6. Užtikrinti tinkamą patalpų vėdinimą ir šildymą. | Administracija  Direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams | Nuolat |
| 7. Modernizuoti mokyklos darbuotojų darbo vietas pagal ergonominius reikalavimus, aprūpinti darbuotojus reikalingomis darbo priemonėmis. | Administracija  Direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams | Nuolat |
| 8. Atnaujinti esamas bei įrengti naujas bendras poilsio zonas mokykloje (poilsio kambarys, žaidimų kambarys, lauko aikštelė ir t.t.). | Administracija  Direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams  Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė | 2018-2022m. |
| 9. Moksleivių maitinimą organizuoti pagal sveikos mitybos principus | Administracija  Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas  Valgyklos darbuotojai | Nuolat |
| 10. Ugdymo procesą (ugdymo krūviai, pamokų bei veiklos tvarkaraščiai, dienos režimas ir jo laikymasis, laisvalaikio laikas, įskaitant mokinių buvimą gryname ore, individualus mokymas) organizuoti pagal higienos reikalavimus. | Administracija  Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas  Direktoriaus pavaduotojas ugdymui  Mokytojai  Auklėtojai | Nuolat |
| 11. Vykdyti nelaimingų atsitikimų (traumų) atvejų mažinimo priemones. Daugiausia sportinės traumos. Sustiprinti, praplėsti prevencinį saugumo priemonių instruktažą, bei supažindinti pasirašytinai. Sustiprinti priežiūrą. | Administracija  Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas  Direktoriaus pavaduotojas ugdymui  Mokytojai  Auklėtojai | Nuolat |
| 2. Bendruomenės narių fizinio aktyvumo skatinimas. | 1. Gerinti mokyklos sporto bazę: sportinio inventoriaus įsigijimas, reabilitacijos priemonių, sportui skirtų patalpų atnaujinimas bei naujų įrengimas, aikštyno įrengimas. | Administracija  Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė  Direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams  Kūno kultūros mokytojas | Iki 2022 m. |
| 2. Sudaryti galimybes visiems bendruomenės nariams naudotis sporto baze. | Administracija  Kūno kultūros mokytojas | Nuolat |
| 3. Organizuoti įvairių sporto šakų turnyrus tarp klasių, sporto šventes, žygius, išvykas į kitas sporto bazes. | Administracija  Kūno kultūros mokytojas | Kasmet |
|  | 4. Dalyvauti savivaldybės organizuojamose sporto ir sveikatinimo renginiuose. | Administracija  Kūno kultūros mokytojas | Nuolat |

Vertinimo šaltiniai: Mokyklos veiklos programa, mokyklos direktoriaus įsakymai, finansinės ataskaitos, direkcinių posėdžių protokolai, saugos patikros protokolai, vaiko socialinės gerovės komisijos, sveikatos stiprinimo veiklos organizacinės grupės posėdžių protokolai ir kt.

Vertinimo metodai: Dokumentų analizė, valgiaraštis, tyrimai, materialinių vertybių inventorizacija, stebėjimas.

1. **Sveikatai palankių kompetencijų (žinių, gebėjimų, vertybinių nuostatų, įpročių) ugdymas mokyklos bendruomenėje.**

TIKSLAS – Ugdyti sveikatai palankias kompetencijas mokyklos bendruomenėje.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Uždaviniai | Veiklos rodikliai | Vykdytojas | Data |
| 1. Plėtoti sveikatos ugdymo procesus mokykloje. | 1.Tęsti ir plėsti sveikatai palankių nuostatų integravimą į visus bendrojo lavinimo dalykų programas ir neformalią veiklą. | Administracija | Kasmet |
| 2. Organizuoti sveikatinimo renginius mokykloje (sveikos mitybos, judrioji savaitė, vandens diena, Žemės diena ir pan.), įtraukiant visus bendruomenės narius. | Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė | Kasmet |
| 3. Įsigyti metodinių priemonių sveikos gyvensenos sklaidai bendruomenėje. Plakatai, mokomosios programos . | Biblioteka | Kasmet |
| 1. Skleisti informaciją apie sveikatos stiprinimą, sveiką gyvenseną stenduose, renginiuose, paskaitose, diskusijose. 2. Interneto svetainėje pateikti informaciją apie 6 šioje programoje numatytas veiklos sritis. | Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė  Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas | Nuolat |
| 1. Organizuoti piešinių konkursą sveikatos tematika. | Sveikatos stiprinimo veiklos grupė  Dailės mokytoja | Kasmet |
| 1. Organizuoti sveikos gyvensenos būrelio veiklą mokykloje. | Administracija  Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas  Psichologas | Kasmet. |
| 1. Vykdyti bendruomenės narių vertybinių nuostatų tyrimus. | Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė  Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas  Psichologas | Kas 2 m. |
| 2. Puoselėti organizacijos kultūrą ir plėtoti bendruomeniškumą. | 1. Organizuoti edukacines išvykas. | Administracija  Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė | Kasmet |
| 2. Organizuoti tradicinius renginius:  Rudenėlio šventė  Tolerancijos diena  Advento vakaronė  Kalėdinis karnavalas  Užgavėnių šventė  Pavasario talka  Abiturientų išleistuvės | Administracija  Muzikos mokytoja  Mokytojai  Auklėtojai | Kasmet |
| 3. Formuoti mokinių atsparumą žalingiems sveikatai įpročiams, ugdyti neigiamą nuostatą alkoholio, tabako ir kt. psichotropinių medžiagų vartojimo atžvilgiu. | 1.Organizuoti prevencinius renginius (nerūkymo savaitė, paskaitos, diskusijos, filmų peržiūra ir pan.). | Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė  Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas  Psichologas | Kasmet |
|  | 2. Bendradarbiaujant su sveikatos priežiūros įstaigomis asmeninių konsultacijų sveikatos klausimais ir pagalbos pageidaujantiems atsikratyti priklausomybių teikimas. | Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas  Psichologas | Nuolat |
|  | 3. Dalyvavimas savivaldybės, kitų institucijų finansuojamose prevenciniuose, sveikatos stiprinimo projektuose. | Administracija  Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė  Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas  Psichologas | Nuolat |
|  | 4. Organizuoti mokyklos mokinių žalingų įpročių paplitimo, mokinių požiūrio į psichotropinių medžiagų vartojimą tyrimus. | Psichologas  Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas | Kas 2 metai |

Vertinimo šaltiniai: Sveikatos ugdymo programos, mokyklos metinės ataskaitos, mokyklos veiklos planas, sveikatos stiprinimo veiklos organizacinės grupės posėdžių protokolai, mokyklos direktoriaus įsakymai, finansinės ataskaitos, specialistų, mokytojų veiklos planai, projektai, dienynai, metodinių, mokymo priemonių fondai.

Vertinimo metodai: Mokinių pasiekimų analizė, apklausos, dokumentų analizė, stebėjimas, aptarimas, diskusija.

1. **Žmogiškieji ir materialieji ištekliai.**

TIKSLAS – Sutelkti mokyklos bendruomenės žmogiškuosius ir materialiuosius išteklius sveikatos ugdymui ir stiprinimui.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Uždaviniai | Veiklos rodikliai | Vykdytojas | Data |
| 1. Sutelkti bendruomenės narius sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo veiklai. | 1. Didinti pedagogų vaidmenį formuojant sveikos gyvensenos sampratą ir įpročius moksleivių tarpe. | Administracija  Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė  Mokytojai  Auklėtojai | Nuolat |
| 2. Įtraukti mokinių tėvus (globėjus) į sveikatos stiprinimo veiklą mokykloje. | Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė  Socialinė pedagogė | Nuolat |
| 3. Organizuoti bendrus su kitomis institucijomis sportinius, kultūrinius, sveikatingumo ir kt. renginius. | Administracija  Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė | Nuolat |
| 4. Bendradarbiauti su sveikatos priežiūrą ir kitas sveikatos paslaugas teikiančiomis įstaigomis. | Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė  Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas  Psichologas | Nuolat |
| 2. Kelti pedagogų kompetenciją sveikatos stiprinimo ir ugdymo klausimais. | 1.Tobulinti mokytojų kvalifikaciją sveikatos ugdymo klausimais: kursai, seminarai ir kt. | Administracija | Nuolat |
| 2. Numatyti tikslines lėšas metodinei literatūrai ir priemonėms sveikatos ugdymo ir stiprinimo srityje įsigyti. | Administracija | Nuolat |
| 3. Plėsti bendradarbiavimą sveikatos stiprinimo srityje už mokyklos ribų. | 1. Plėsti bendradarbiavimą su vietos verslo atstovais, siekiant įtraukti juos į sveikos mokyklos veiklą. | Administracija  Sveikatos stiprinimo veiklos grupė | Nuolat |
| 2. Analizuoti ir panaudoti kitų mokyklų patirtį sveikatos stiprinimo srityje. | Administracija  Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė | Nuolat |
| 3. Parengti partnerių įtraukimo į bendradarbiavimo sveikatos stiprinimo srityje planą bei sudaryti bendradarbiavimo sutartis. | Administracija  Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė | Kasmet |

Vertinimo šaltiniai: Bendradarbiavimo sutartys, kvalifikacijos tobulinimo pažymėjimai, ataskaitos, bibliotekos fondai, finansinės ataskaitos.

Vertinimo metodai: Dokumentų analizė, pokalbiai su mokiniais, pedagogais, stebėjimas.

1. **Sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos sklaida ir tęstinumo laidavimas.**

TIKSLAS – skleisti sveikatą stiprinančios mokyklos patirtį vietos bendruomenėje ir už jos

ribų.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Uždaviniai | Veiklos rodikliai | Vykdytojas | Data |
| 1. Užtikrinti sveikatą stiprinančios mokyklos sampratos ir veiklos patirties sklaidą mokykloje ir už jos ribų. | 1. Reguliariai skelbti informaciją apie mokykloje vykdomą sveikatinimo veiklą žiniasklaidoje bei mokyklos internetinėje svetainėje. | Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė | Nuolat |
| 2. Sukurti Sveikos mokyklos puslapį mokyklos interneto svetainėje. | Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė  Informacinių technologijų mokytojas | Iki 2022 m. |
| 3. Pristatyti mokyklos veiklą sveikatos stiprinimo srityje konferencijoje: „Sveikatą stiprinanti mokykla. Patirtis ir perspektyvos“. | Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė  Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas | 2022 m. |
| 4. Išleisti informacinius leidinius (skrajutes, lankstinukus), pristatančius sveikatos stiprinimo veiklą mokykloje. | Administracija  Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinė grupė | Iki 2022m. |

Vertinimo šaltiniai: Internetinė svetainė, publikacijos, informaciniai leidiniai.

Vertinimo metodai: Pokalbiai, interviu, informacinės medžiagos analizė, pranešimai, diskusijos.