

## SVEIKATOS STIPRINIMO 2018-2022 METŲ PROGRAMA

### BŪKIME SAUGŪS IR SVEIKI

#### 1. Situacijos analizė:

Centro bendruomenė sveikatą stiprinančių mokyklų veikloje dalyvauja nuo 2008-ųjų metų. 2018 m. sausio mėn. atliktas Sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos vertinimas pagal šešias veiklos sritis (pridedama), vadovaujantis rekomendacijomis. Kiekviena veiklos sritis, pagrindinių ir pagalbinių rodiklių įvertinimas pristatytas ir aptartas vadovų tarybos posėdyje. Mokykla dalyvavo Higienos instituto atliktame tyrime „Sveikatos stiprinimo veikla ir ją įgalinantys veiksniai profesinio mokymo įstaigose“. Šio tyrimo rezultatai atskleidė sveikatos stiprinimo veiklos poreikį ir naudą profesinio mokymo įstaigose besimokantiems mokiniams bei šios veiklos realizavimo galimybes. Rekomendacijos taps puikia priemone, įgyvendinant sveikatos stiprinimo programą.

#### 2. Programos tikslas:

Padėti centro bendruomenei saugoti ir stiprinti sveikatą, skatinti sveiką gyvenseną, užtikrinti sveiką ir saugią, užkertančią kelią smurto, prievartos apraiškoms ir žalingiems įpročiams aplinką.

#### 3. Programos uždaviniai:

3.1. Tęsti patrauklių ir kokybiškų sveikatos stiprinimo priemonių įgyvendinimą;

3.2. Ieškoti įvairesnių, mokiniams priimtinių formų ir metodų, poveikio priemonių žalingų įpročių prevencijai;

3.3. Plėtoti sportinių paslaugų kokybę ir prieinamumą kiekvienam bendruomenės nariui.

3.4. Skatinti bendruomenės narių naudingų įpročių, vertybių ir elgesio, susijusio su sveikata, saugaus darbo įgūdžių formavimąsi;

3.5. Teikti konsultacijas smurto, patyčių, prievartos prevencijos, psichikos sveikatos klausimais;

3.6. Įgyvendinti traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencijos priemones.

**4. Sveikatos stiprinimo priemonės, įgyvendinimo laikas, atsakingi asmenys, vertinimo kriterijai, atsiskaitymo formos:**

Eil. Nr.	Sveikatos stiprinimo priemonės	Įgyvendinimo laikas	Atsakingi asmenys	Vertinimo kriterijai, atsiskaitymo forma	Pastabos
<b>1. Sveikatos stiprinimo veiklos valdymo struktūra, politika ir kokybės garantavimas</b>					
1.1.	Atlikti sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos įvertinimą pagal rekomenduojamą metodiką.	2018 m. sausio mėn.	Darbo grupės nariai	Atliktas veiklos įvertinimas	
1.2.	Pristatyti sveikatos	2018 m.	Programos	Centro tarybos	

	stiprinimo programą 2018-2022 metams Centro tarybos posėdyje.	vasario mėn.	koordinatorius	protokolas	
1.3.	Atnaujinti darbo grupės, atsakingos už sveikatos stiprinimo programos 2018-2022 m. įgyvendinimą, sudėtį.	2018 m. vasario mėn.	Direktorius	Parengtas įsakymas	
1.4.	Teikti tvirtinimui atnaujintą programą ir veiklos analizę	2018 m. vasario mėn.	Koordinatorius	Parengti dokumentai tvirtinimui	
1.5.	Nuolat analizuoti sveikatos stiprinimo programos įgyvendinimą vadovų posėdžiuose.	Pagal posėdžių grafiką	Programos koordinatorius	Siūlymai, rekomendacijos, programos įgyvendinimui	
1.6.	Aptarti sveikatinimo renginių, priemonių organizavimo formas ir metodus mokinių tarybos posėdžiuose.	Pagal posėdžių grafiką	Mokinių tarybos pirmininkas, metodininkas	Renginių scenarijai, pateikti siūlymai	
1.7.	Nuolat analizuoti sveikatos ugdymo procesus ir jų įtraukimą į konkrečių dalykų mokymą	Pagal metodinių grupių planus	Metodinių grupių pirmininkai	Metodinių grupių posėdžių protokolai	

## 2. Psichosocialinė aplinka

2.1.	Organizuoti seminarų - praktikumų ciklą „Tarpasmeninių santykių situacijų valdymas“ pedagoginiams darbuotojams ir mokiniams.	Pagal psichologo darbo grafiką	Psichologas, grupių vadovai	Seminarų medžiaga, dalyvių skaičius	
2.2.	Dalyvauti iniciatyvoje „Veiksmo savaitė BE PATYČIŲ“.	Kiekvienų m. kovo mėn.	Socialiniai pedagogai, psichologas, metodininkas	Renginių ir dalyvių skaičius	
2.3.	Atlikti tyrimą dėl gyvenimo sąlygų, mikroklimato ir užimtumo mokyklos bendrabučiuose.	2019 m.	Psichologas, grupių vadovai	Tyrimo duomenų analizė	
2.4.	Organizuoti grupių valandėles tema „Mokyklinis stresas ir jo prevencija“.	Pagal psichologo ir grupių veiklos planus	Grupių vadovai, psichologas	Metodinė medžiaga	
2.5.	Organizuoti bendrus mokinių ir mokytojų, kitų darbuotojų renginius (konkursai, ekskursijos, turistinės išvykos,	Pagal mokyklos veiklos planą	Metodininkas	Renginių ir dalyvių skaičius	

	švenčių minėjimai ir kt.), susijusius su sveikatos temomis				
2.6.	Organizuoti mokymus visiems bendruomenės nariams „Smurtas. Patyčios. Kaip atpažinti ir kurti saugią aplinką?“	Iki 2018-06-30	Psichologas, skyrių vedėjai, grupių vadovai	Mokymų programa, dalyvių skaičius	
<b>3. Fizinė aplinka</b>					
3.1.	Užtikrinti, kad ugdymo ir darbo aplinka atitiktų higienos normų ir teisės aktų reikalavimus.	Nuolat	Centro ir skyrių vadovai	Tinkama ugdymo ir darbo aplinka	
3.2.	Atnaujinti poilsio vietas bendruomenės nariams.	2018-2019 m.	Centro ir skyrių vadovai	Įrengtos poilsio vietos	
3.3.	Organizuoti sportines varžybas, turnyrus, kitus renginius, skatinančius ne tik mokinių, bet ir darbuotojų fizinį aktyvumą.	Pagal neformaliojo ugdymo grafiką	Kūno kultūros mokytojai	Renginių ir dalyvių skaičius	
3.4.	Aktyviai dalyvauti miesto, rajono, respublikiniuose ir tarptautiniuose sporto renginiuose.	Pagal renginių grafiką	Kūno kultūros mokytojai	Renginių ir dalyvių skaičius	
3.5.	Užtikrinti higienos normų, saugos reikalavimų laikymąsi bendrabučiuose.	Nuolat	Bendrabučių auklėtojai	Tikrinimų rezultatai	
3.6.	Organizuoti sportinius užsiėmimus, prieinamus ir patrauklius bendruomenei	Nuo 2018 m.	Metodininkas, kūno kultūros mokytojai	Užsiėmimų skaičius, dalyvių skaičius	
3.7.	Organizuoti užsiėmimus, siekiant plačiau supažindinti su darbo ir gyvenamosios aplinkos sveikata, nustatant CO <sub>2</sub> kiekį	Kiekvienais metais	Visuomenės sveikatos specialistė	Dalyvių skaičius	
3.8.	Organizuoti valgyklose sveiko maisto savaites, propaguojant sveikuoliškus maisto produktus.	Kiekvienų m. lapkričio mėn.	Valgyklos vedėjas, maisto ruošimo profesijų mokytojai	Renginių aprašai svetainėje	
3.9.	Nuolat atlikti geriamojo vandens mikrobiologinius ir cheminius tyrimus.	Pagal atskirą grafiką	Valgyklos vedėjas	Tyrimų protokolai	
<b>4. Žmogiškieji ir materialieji ištekliai</b>					

4.1.	Pedagogų tarybos posėdžiuose įtraukti po vieną aktualią temą sveikatos stiprinimo ir jos išsaugojimo klausimais	Posėdžių metu	Koordinatorius	Posėdžių protokolai	
4.2.	Tėvų susirinkimų metu kalbėtis tėvų ir mokinių sveikatos stiprinimo klausimais, kviečiant sveikatos ugdymo specialistus	Susirinkimų metu	Susirinkimų organizatoriai	Susirinkimų protokolai	
4.3.	Darbuotojų mokymai sveikos ir saugios mokyklos išsaugojimo temomis bei dalijimasis patirtimi, įtraukiant centro partnerius.	Kiekvienais metais	Koordinatorius, visuomenės sveikatos priežiūros specialistas	Mokymų medžiaga	
4.4.	Organizuoti profesijų pristatymus, akcentuojant atitinkamų veiklos sričių įtaką visuomenės sveikatinimui ir aplinkos harmonizavimui.	Pagal metodinių grupių planus	Metodinių grupių pirmininkai	Pristatymų medžiaga	
4.5.	Organizuoti susitikimus su sveikatos stiprinimo entuziastais, lyderiais, dalintis jų gerąja patirtimi.	Metų eigoje	Programos koordinatorius	Susitikimų aprašymai	
4.6.	Peržiūrėti ir papildyti saugos ir sveikatos priemones, užtikrinančias mokinių ir darbuotojų saugumą.	Nuolat	Centro vadovai, darbų ir civilinės saugos inžinierius	Saugos priemonės, atitinkančios teisės aktų reikalavimus	
4.7.	Skatinti kelti kvalifikaciją, tobulinti žinias sveikatos, sveikos gyvensenos, saugaus darbo klausimais.	Nuolat	Metodininkas	Dalyvių skaičius	
<b>5. Sveikatos ugdymas</b>					
5.1.	Kiekvienais metais organizuoti tradiciniais tapusius renginius, skirtus atmintinoms dienoms paminėti:				
5.1.1.	Pasaulinė vandens diena	Kovo 22 d.	Metodininkas, grupių vadovai	Renginių aprašymas, dalyvių skaičius	
5.1.2.	Pasaulinė diena be tabako	Gegužės 31 d.	Metodininkas, sveikatos	Renginių aprašymas,	

			priežiūros specialistas	dalyvių skaičius	
5.1.3.	Pasaulinė širdies diena	Rugsėjo paskutinė savaitė	Sveikatos priežiūros specialistas	Renginių aprašymas, dalyvių skaičius	
5.1.4.	Europos sveikos mitybos diena	Lapkričio 8 d.	Metodininkas, grupių vadovai, sveikatos priežiūros specialistas	Renginių aprašymas, dalyvių skaičius	
5.1.5.	Pasaulinė AIDS diena	Gruodžio 1 d.	Metodininkas, grupių vadovai, sveikatos priežiūros specialistas	Renginių aprašymas, dalyvių skaičius	
5.1.6.	Pasaulinė šokio diena	Balandžio 29 d.	Metodininkas, būrelių vadovai	Dalyvių skaičius	
5.1.7.	Renginių ciklas „Vasaris – sveikatingumo mėnuo“.	Kiekvienių m. vasario mėn.	Sveikatos priežiūros specialistas	Renginių ir dalyvių skaičius	
5.2.	Dalyvauti respublikinio projekto „Sveikatiada“ veiklose.	Pagal projekto renginių planą	Metodininkas	Renginių ir dalyvių skaičius	
5.3.	Organizuoti paskaitas, mokymus saugios kosmetikos, kūno priežiūros, sveikatinimo klausimais	Pagal metodinės grupės planą	Grožio paslaugų profesijos mokytojų metodinė grupė	Užsiėmimų medžiaga, dalyvių skaičius	
5.4.	Organizuoti grupėse temines valandėles - susitikimus, pakviečiant dalyvauti tų sričių specialistus:				
5.4.1.	„Lytiškumas. Reprodukcinė sveikata“	Kiekvienais metais	Sveikatos priežiūros specialistas	Susitikimų ir dalyvių skaičius	
5.4.2.	„Žalingų įpročių (alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo) prevencija“	Kiekvienais metais	Sveikatos priežiūros specialistas, grupių vadovai	Susitikimų ir dalyvių skaičius	
5.4.3.	„Sveikos mitybos įpročių formavimas. Mitybos sutrikimai. Antsvoris“	Kiekvienais metais	Sveikatos priežiūros specialistas	Susitikimų ir dalyvių skaičius	
5.5.	Sveikos gyvensenos pagrindus integruoti į formalųjį ugdymą.	Rengiant mokymo planus	Gimnazijos skyriaus vedėjas, metodinių grupių pirmininkai	Ugdymo ilgalaikiai planai, metodinių grupių planai	
5.6.	Organizuoti darbdavių ir absolventų susitikimus įmonėse „Saugi darbo	Pagal grupių planus	Grupių vadovai	Susitikimai	

	pradžią“, aptariant profesinės rizikos veiksnius darbo vietose.				
5.7.	Organizuoti renginius, skirtus saugaus interneto ir darbo su kompiuteriu užtikrinimui.	Pagal metodinės grupės planą	Informacinių technologijų metodinė grupė	Renginių aprašymai	
5.8.	Kviesti dalyvauti profesinio meistriškumo konkursuose Valstybinės darbo inspekcijos pareigūnus, įmonių darbuotojų saugos ir sveikatos specialistus.	Planuojant konkursus	Konkurso darbo grupė	Konkursų analizės rezultatai	
5.9.	Organizuoti praktinius užsiėmimus bendruomenei „Savimasažas. Kaip jį atlikti“	Kiekvienais metais	Masažuotojo profesijos mokytojai	Dalyvių skaičius, parengtos rekomendacijos	
5.10.	Organizuoti temines savaites „Profesinė sveikata“, pristatant atskirų profesijų sveikatos rizikos veiksnius ir siūlomas sveikatos stiprinimo priemones.	Pagal metodinių grupių planą	Metodinių grupių pirmininkai	Dalyvių, renginių skaičius	
5.11	Organizuoti sveikatingumo žygį, skirtą nacionaliniam renginiui „Sveikatą stiprinančių mokyklų banga per Lietuvą 2018“.	2018 balandžio mėn.	Metodininkas, visuomenės sveikatos specialistas, kūno kultūros mokytojai	Žygio nuostatai, aprašymas, dalyvių skaičius	

### **6. Sveikatą stiprinančios veiklos sklaida ir tęstinumas**

6.1.	Teikti sveikatos stiprinimo programos įgyvendinimo ataskaitą pedagogų posėdžių metu.	Pagal posėdžių grafiką.	Programos koordinatorius	Parengta ataskaita, posėdžio protokolas	
6.2.	Nuolat talpinti informaciją apie programos įgyvendinimą centro interneto svetainėje.	Nuolat	Programos koordinatorius, renginių organizatoriai	Savalaikiai renginių, priemonių aprašymai	
6.3.	Teikti gerosios patirties aprašus SMLPC Vaikų sveikatos skyriui.	Pagal aprašų pateikimo grafiką	Programos koordinatorius	Parengti aprašai	
6.4.	Dalyvauti sveikatą stiprinančių mokyklų veikloje, dalintis gerąja patirtimi.	Nuolat	Programos darbo grupė	Priemonių skaičius	