

P A T V I R T I N T A  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos  
biuro direktoriaus  
2025 m. gruodžio d. įsakymu Nr. J-

**SIMONO DACHO PROGIMNAZIJOS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS VEIKLOS PLANAS 2026 METAMS**

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė VITALIJA MILĖ

## SVEIKATOS STIPRINIMO TIKSLAS

Stiprinti mokinių ir kitų bendruomenės narių fizinę, protinę, dvasinę sveikatą, gilinti sveikatos žinias bei formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius, kurti integruotą, visa apimančią sveikatos stiprinimo sistemą bei sveikatai palankią aplinką.

## UŽDAVINIAI:

1. Kurti fiziškai ir ir psichologiškai saugią ir sveiką ugdymo aplinką, skatinant fizinį aktyvumą.
2. Sutelkti išteklius sveikatos stiprinimui ir ugdymui.
3. Plėtoti pasitikėjimą ir partnerystę, pagrindine vertybe laikant gerus mokyklos bendruomenės narių tarpusavio santykius.
4. Ugdyti sveikatai palankias progimnazijos bendruomenės kompetencijas.
5. Kaupti, sisteminti, analizuoti žinias ir patirtį sveikatos stiprinimo klausimais, skleisti jas progimnazijos bendruomenėje ir už jos ribų.

<b>Stiprybės</b>	<b>Silpnybės</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ugdymo įstaigos turimi ištekliai, gebėjimai, kuriuos galima efektyviai panaudoti siekiant užsibrėžtų visuomenės sveikatos stiprinimo tikslų;</li><li>• Į ugdymo turinį integruojama: žmogaus saugos, priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo, lytiškumo ugdymo ir sveikatinimo programa, apimanti gyvenimo įgūdžių ugdymą, sveikatos ugdymą, lytiškumo ugdymą, tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo bei nelaimingų atsitikimų, traumų, streso, patyčių prevenciją.</li><li>• Skatinamas mokinių fizinis aktyvumas rengiant įvairius sporto renginius mokykloje ir už jos ribų.</li><li>• Teigiamas progimnazijos bendruomenės mikroklimatas.</li><li>• Saugi ir moderni vidaus ir lauko aplinka.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mokinių ir jų tėvų nepakankamai tvirtas požiūris į užkrečiamųjų ligų prevenciją bei poreikį susirgus gydytis namuose, kas didina ŪVKTI ir kitų infekcijų plitimą;</li></ul>

<p data-bbox="415 121 569 154" style="text-align: center;"><b>Galimybės</b></p> <ul data-bbox="302 180 852 659" style="list-style-type: none"><li data-bbox="302 180 852 321">• Augantis sveikatos priežiūros paslaugų poreikis mokykloje, vykdam valstybės politiką dėl visuotinio vaikų sveikatos ugdymo;</li><li data-bbox="302 329 852 394">• Didėjantis visuomenės, tėvų poreikis sveikatos išsaugojimui ir stiprinimui;</li><li data-bbox="302 402 852 467">• Komandinis darbas su kitais švietimo pagalbos specialistais;</li><li data-bbox="302 475 852 540">• Sveikatos ugdymo ir stiprinimo veiklos sklaida internetinėje erdvėje.</li><li data-bbox="302 548 852 659">• Ugdymo įstaigos bendradarbiavimas su kitomis sveikatos stiprinimo įstaigomis/organizacijomis.</li></ul>	<p data-bbox="1075 121 1199 154" style="text-align: center;"><b>Grėsmės</b></p> <ul data-bbox="961 180 1491 358" style="list-style-type: none"><li data-bbox="961 180 1491 277">• Už mokyklos ribų lengvai prieinami maisto produktai, kurie nėra palankūs sveikatai;</li><li data-bbox="961 285 1491 358">• Netinkamas mokinių darbo ir poilsio režimas pagal jų amžiaus grupes.</li></ul>

## Organizacinės priemonės

Eil. Nr.	Poveikio sritis	Priemonės pavadinimas ir metodas	Paslaugų grupė	Dalyviai			Veiklos data		Pastabos
				Tikslinė grupė	Planuojamas dalyvių skaičius	Tikslus dalyvių skaičius po priemonės įvykdymo	Planuojama	Įvykdyta	
1	2	3		4	5	6	7	8	9
	<b>Sveikatai palankios mitybos ir burnos higienos skatinimas</b>	Stendas „Sveika mityba: raktas į gerą savijautą“	Informavimas	Mokyklos bendruomenė			Sausis		
		Pamoka - praktinis užsiėmimas „Sveiki dantys – sveika šypsena“	Mokymas, Įgūdžių formavimas	1-4 kl.	474		Vasaris		
		Pamoka „Dantų ir burnos higiena“	Mokymas, Įgūdžių formavimas	5-8 kl.	470		Vasaris		
		Užsiėmimas „Ką dedu į savo priešpiečių dėžutę“	Konkursas	4 kl.	90		Spalis		
		Informacinė medžiaga „Sveikas užkandis – gera savijauta“	Informavimas	Mokyklos bendruomenė			Lapkritis		
		Pamoka „Supermaistas: mitas ar tiesa?“	Mokymas, Įgūdžių formavimas	7-8 kl.	120		Gegužis		
		Informacinė medžiaga „Subalansuota lėkštė – sveikas kūnas“	Informavimas	Mokyklos bendruomenė			Balandis		
		Užsiėmimas „Gerk vandenį – būk sveikas“	Mokymas Įgūdžių formavimas	1-4 kl.	230		Rugsėjis		

		Pamoka – praktinis užsiėmimas „Etiketės: atverk akis ir rinkis teisingai“	Mokymas, Iėgdėių formavimas	6-7 kl.	120		Vasaris		
		Uėsiėmimas „Cukrus maisto produktuose – žinok, ką valgai“	Mokymas, Iėgdėių formavimas	5-6 kl.	110		Gruodis		
		<b>Mokinių maitinimo organizavimo priežiūra skatinant sveikai palankià mitybà bei jos iėgdėių formavimà.</b> Konsultuoti specialistus, atsakingus už mokinių maitinimà, sveikatai palankios mitybos klausimais.	Konsultavimas	Su mityba susiję įstaigos darbuotojai			Pagal poreikį		
		<b>Priežiūrėti mokinių maitinimà pagal patvirtintà valgiaraštį.</b>	Priežiūra	Mokiniai			Nuolat		
		Valgiaraėčių ir vaikų maitinimo atitikties patikrinimo žurnalo ir formos pildymas.	Pildymas	VSS			Ne reėiau kaip kartà per 2 sav.		
		Mokinių tėvų/globėjų, kuriems reikalingas pritaikytas maitinimas, sutikimų arba atsisakymų praėymų formų registravimas.	Informavimas	Mokiniai			Pagal poreikį		
		Sudaryti dienos valgiaraštį. <i>(Šià grafà pildo tik darėelių specialistai ir mokyklų – darėelių specialistai)</i>	-	-			-		
2.	<b>Sveikos aplinkos kūrimas</b>	Pamoka „Tinkama moksleivio darbo vieta – geresnė savijauta“	Mokymas	1 – 4 kl.	230		Spalis		
		Stendas „Rūėiuokime – saugokime planetà“	Informavimas	Mokyklos bendruomenė			Balandis		

		Akcija „Kuprinė ant pečių – ar ne per sunki?“	Mokymas, Įgūdžių formavimas	1 kl.	110		Lapkritis		
		<b>Mokyklos aplinkos atitikties, pagal visuomenės sveikatos priežiūros teisės aktų reikalavimus priežiūra.</b> (Mokyklos patalpų higieninės būklės vertinimas)	Konsultavimas	Mokyklos administracija			1 kartą per mėnesį		
3.	<b>Sužalojimų prevencija</b>	Stendas „Pirmoji pagalba – kiekvienam svarbu“	Informavimas	Mokyklos bendruomenė			Lapkritis		
		Pamoka „Linksmas vasara be pavojų“	Mokymas	5-8 kl.	470		Gegužė		
		Pamoka „Nelaimingi atsitikimai mokykloje – kaip jų išvengti“	Mokymas	1-4 kl.	474		Spalis		
		<b>Pirmosios medicinos pagalbos teikimas ir koordinavimas</b>	Pirmos pagalbos teikimas, informavimas	Mokiniai			Nuolat		
		Vykdyti traumų, įvykstančių ugdymo proceso metu bei pakeliui į mokyklą ir iš jos, registraciją ir analizę	Informavimas, registravimas	Mokiniai			Nuolat		
		Sukomplektuoti pirmosios pagalbos rinkinius. Vykdyti jų naudojimosi priežiūrą.	Priežiūra	-			Rugsėjo mėn., periodinis papildymas pagal poreikį		
4.	<b>Užkrečiamųjų ligų profilaktika</b>	Pamoka „Rūpiniesi higiena – rūpiniesi savimi“	Mokymas	5-8 kl.	470		Gegužė		
		Praktinis užsiėmimas „Plaukime rankytes“	Mokymas, Įgūdžių formavimas	1-4 kl.	474		Vasaris		
		Informacinė medžiaga „Gripas ar peršalimas: kaip atskirti?“	Informavimas	Mokyklos bendruomenė			Spalis		
		Stendas „Erkių platinamos ligos: atpažink ir apsaugok“	Informavimas	Mokyklos Bendruomenės			Balandis		

		<b>Mokinių sergamumo kontrolė gripo, VKTI, COVID-19 epidemijos metu.</b> (Sergančiųjų mokinių skaičiavimas, duomenų perdavimas VSB)	Informavimas	Mokiniai			Epidemijos metu		
		<b>Asmens higienos įgūdžių ugdymas ir priežiūra.</b> (Pedikuliozės tikrinimas)	Tikrinimas	Mokiniai			Pagal epidemiologines reikmes		
5.	<b>Psichinės sveikatos stiprinimas</b>	Informacinė medžiaga/ edukacinis užsiėmimas Socialinės - emocinės aplinkos stiprinimas (emocinė sveikata, streso valdymas ir perdegimo prevencija)	Informavimas Konsultavimas	Mokyklos bendruomenė			Vasaris		
		Praktiniai užsiėmimai Socialinės - emocinės aplinkos stiprinimas (savireguliacijos, streso ir nerimo valdymo įgūdžių ugdymas)	Mokymas	5-6 kl.	227		Vasaris		
		Praktiniai užsiėmimai Socialinės - emocinės aplinkos stiprinimas (savireguliacijos, streso ir nerimo valdymo įgūdžių ugdymas)	Mokymas	7-8 kl.	243		Vasaris		
6.	<b>Fizinio aktyvumo skatinimas</b>	Stendas „Mankšta kasdien – energija visai dienai“	Informavimas	Mokyklos bendruomenė			Sausis		
		Informacinė medžiaga „Fizinis aktyvumas – energijos ir sveikatos šaltinis“	Informavimas	Mokyklos bendruomenė			Vasaris		
		<b>Fizinio pajėgumo grupių sąrašų sudarymas.</b>	Informavimas Konsultavimas	Mokytojai			Rugsėjo mėn. ir pagal poreikį		

		<b>Fizinio pajėgumo testų suvedimas į sistemą, apibendrinimas, pristatymo padarymas, bendruomenės informavimas apie rezultatus. Fiziškai silpnų mokinių tėvų konsultavimas.</b> <i>(Šią grafą pildo tik mokyklų specialistai ir mokyklų – darželių specialistai).</i>	Informavimas	Mokyklos bendruomenė			Gegužės, birželio mėn.		
		<b>Informacijos dėl mokinių galimybės dalyvauti sporto varžybose teikimas kūno kultūros mokytojams.</b>	Informavimas	Mokiniai			Pagal poreikį		
7.	<b>Alkoholio, rūkymo ir kt. psichotropinių medžiagų vartojimo prevencija</b>	Pamoka „Elektroninių cigarečių žala“	Mokymas	7-8 kl.	120		Sausis		
Stendas „Alkoholis ir psichotropinės medžiagos: poveikis tavo kūnui ir protui“		Informavimas	Mokyklos bendruomenė				Vasaris		
Protų mūšis „Žalingi įpročiai: žinok ir venk“		Mokymas	5-6kl.	110			Balandis		
8.	<b>Keletą poveikio sričių apimančios sritys</b>	Mokinių sveikatos rodiklių analizė	Informavimas	Mokyklos bendruomenė			Gruodis		
Visuomenės sveikatos priežiūros metinis veiklos planas		Informavimas	Mokyklos bendruomenė				Gruodis		
Mokinių fizinio pajėgumo testavimo rezultatai		Informavimas	Mokyklos bendruomenė				Birželis		
<b>Mokyklos vadovui ar jo įgaliotam darbuotojui</b> pateikti asmens sveikatos priežiūros įstaigų specialistų išvadas ir rekomendacijas		Informavimas	Mokiniai				Ne vėliau kaip iki 2026.10.01 ir vėliau pagal poreikį		

		<b>Sveikatinimo veiklų viešinimas</b> įstaigos internetinėje svetainėje.	Informavimas	Mokyklos bendruomenė			Prieš ar po įvykdytų veiklų		
		<b>Informacijos apie kasmetinius mokinių sveikatos profilaktinius patikrinimų apibendrinimas.</b>	Analizė	Mokiniai			2026 m. vasario mėn.		
		Apibendrintų sveikatos duomenų pristatymas mokyklos bendruomenei.	Informavimas	Mokyklos bendruomenė			Vasario mėn.		
		Pagalbos mokinių <b>savirūpai organizavimas</b> ugdymo įstaigose.	Informacija	Mokiniai			Pagal poreikį		
		<b>Sveikatą stiprinanti ir Aktyvi mokykla</b> programų vykdymas.	Mokymas	Mokiniai			2026 m.		

**Sudarė:** Visuomenės sveikatos specialistė

Vitalija Milė

**Suderinta:** Mokyklos direktorius

Daiva Marozienė