

ALYTAUS „VILTIES“ MOKYKLA-DARŽELIS

PATVIRTINTA

Alytaus „Vilties“ mokyklos-darželio
Direktorės pavaduotoja ugdymui,
pavadojanti direktorę
2013 m. vasario 26 d.
įsakymu Nr. V-15

SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

„SVEIKI MOKINIAI SVEIKOJE MOKYKLOJE“

IVADAS

Šiandienos vaikai yra būsimieji visaverčiai rytdienos piliečiai. Jų asmenybės raida, patirtis, gebėjimas veikti ir priimti sprendimus yra tolesnės pažangos, taip pat ir jų gyvenimo kokybės prielaida. Pastarosios pagrindas - gera sveikata.

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. Mūsų šalies vaikai jaučiasi gerokai nelaimingesni negu kitų Europos šalių vaikai, blogiau vertina savo sveikatą. Neišmanymas, nesirūpinimas savo sveikata, žemas savęs vertinimas, polinkis rizikuoti, nepakankamas fizinis aktyvumas, netinkama mityba, didina riziką susirgti daugeliu ligų.

Sveikata - ne tik normalus organizmo veikimas, bet ir optimali fizinė, dvasinė bei socialinė pusiausvyra, kurią lemia 50 proc. gyvenimo būdas, 20 proc.- paveldimumas, 20 proc.- gyvenimo aplinka, medikai turi tik 10 proc. įtakos žmonių sveikatai. Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo žmogaus noro būti sveikam. 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. Sveikatos ugdymo esmė – tai, ką žmonės daro, kad būtų sveiki, o ne tai, ką jie žino apie sveikatą. Rūpintis vaikų sveikata, užkirsti kelią neigiamiems faktoriams vien pedagogų darbo neužtenka. Į šį procesą būtina įtraukti visą įstaigos bendruomenę, suteikiant jiems kuo daugiau žinių ir praktinių įgūdžių apie sveikatos palaikymą ir stiprinimą, aplinkos įtaką žmogaus sveikatai, taip sąlygojant ugdymo kompleksškumą, tęstinumą. Vaiko sveikata priklauso ne tik nuo genetinių veiksnių, bet ir nuo sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymo(si) šeimoje, ikimokyklinėje įstaigoje, mokykloje.

ALYTAUS „VILTIES“ MOKYKLOS-DARŽELIO SVEIKATOS STIPRINIMO ANALIZĖ

Alytaus „Vilties“ mokykla-darželis vykdo:

- Ikimokyklinį;
- Priešmokyklinį;
- Specialųjį pradinį ugdymą.

Atsižvelgdami į vaikų nuolat blogėjančius sveikatos rodiklius bei didėjančius socialinės rizikos veiksnius Alytaus „Vilties“ mokykla-darželis taiko įvairias sveikatos stiprinimo priemones.

Ugdytinių, įstaigos bendruomenės sveikatos saugojimas, stiprinimas tampa prioritetiniu veiklos tikslu įstaigos strateginiuose planuose, metinėse veiklos programose, ugdomosios veiklos planuose.

Įstaigoje didelis dėmesys skiriamas saugios, patrauklios, vaikų fizinį aktyvumą skatinančios aplinkos kūrimui, grupių ir kitų edukacinių erdvių turtinimui sveikatos stiprinimui skirtomis priemonėmis. Ugdytiniai turi atskirus miegamuosius, žaidimų kambarius, muzikos, kineziterapijos sales, masažo kabinetą. Atsižvelgiant į pasirinktą sveikos gyvensenos ugdymo kryptį, vaikams teikiamos papildomos paslaugos: kineziterapeutas atlieka su vaikais korekcinius pratimus, organizuoja mankštas plokščiapėdystės profilaktikai, laikysenos korekcijai. Masažistė pagal gydytojų rekomendacijas vaikams su judesio padėties, laikysenos sutrikimais 2 kartus per metus atlieka gydomąjį masažą. Mokyklinio amžiaus vaikams suderinus su sveikatos priežiūros specialistais kiekvieną savaitę 2-3 kartus organizuojami kūno kultūros užsiėmimai, vieną kartą metuose mokiniai lanko baseiną kitoje miesto mokykloje. Įstaiga puoselėja sveikos, pagal galimybes subalansuotos ir vaikų amžių bei poreikius atitinkančios mitybos tradicijas. Konkrečiais atvejais vaikams su mitybos sutrikimais sudaromas individualus meniu.

Įstaigoje dirba aukštos kvalifikacijos pedagogai. Mokyklos-darželio bendruomenė nuolat besimokanti organizacija tobulina savo profesinę, asmeninę, dalykinę kompetencijas.

SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS „SVEIKI MOKINIAI SVEIKOJE MOKYKLOJE“

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

UŽDAVINIAI

1. Sutelkti bendruomenės narius sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo veiklai.
2. Kurti ir puoselėti harmoningus, bendradarbiavimu pagrįstus, mokyklos bendruomenės narių tarpusavio santykius.
3. Sukurti tvarkingą ir gražią aplinką, sudaryti sveikatai palankias ir saugias ugdymo sąlygas.
4. Skatinti bendruomenės narių fizinį aktyvumą.
5. Ugdyti mokinių socialinius įgūdžius.
6. Formuoti mokinių atsparumą žalingiems sveikatai įpročiams, ugdyti neigiamas nuostatas alkoholio, tabako ir kitų psichotropinių medžiagų vartojimo atžvilgiu.
7. Kelti mokyklos bendruomenės narių kompetenciją sveikatos ugdymo klausimais.
8. Užtikrinti sveikatą stiprinančios mokyklos sampratos ir veiklos sklaidą mokykloje ir už jos ribų.

LAUKIAMI REZULTATAI

1. Tobulės sveikos gyvensenos ugdymo priemonių sistema.
2. Sudarytos palankios sąlygos sveikatos saugojimo kompetencijos įgūdžių įtvirtinimui.
3. Pagerės mokyklos bendruomenės mikroklimatas, bus harmoningesni mokyklos bendruomenės narių tarpusavio santykiai.
4. Tobulės prevencinė sveikatos stiprinimo veikla.
5. Vyks gerosios darbo patirties sklaida visuomenei.
6. Stiprės sociokultūriniai ryšiai.

SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA „SVEIKI MOKINIAI SVEIKOJE MOKYKLOJE“

1-a veiklos sritis. SVEIKATOS STIPRINIMO VEIKLOS VALDYMO STRUKTŪRA, POLITIKA IR KOKYBĖS GARANTAVIMAS.

Tikslas– užtikrinti sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos planavimą ir įgyvendinimą.

Uždavinys – plėtoti sveikatos stiprinimo procesus Alytaus „Vilties” mokykloje-darželyje.

Rodiklis	Priemonė	Data	Atsakingi asmenys
1.1.	Kasmet koreguoti ir patvirtinti sveikatos stiprinimo veiklos organizacinę grupę, pasiskirstyti atsakomybę už atskiras veiklos sritis. Organizuoti informacijos pateikimą įstaigos bendruomenei 2 kartus per metus. Didžiosios dalies bendruomenės narių įtraukimas į sveikatingumo veiklą, dalyvaujant renginiuose.	2013-2017	Direktorius Koordinatorius
1.2.	Sukurti sveikatos stiprinimo mokykloje-darželyje veiklos vertinimo sistemą.	2013 rugsėjo mėn.	Darbo grupė
1.3.	Sveikatos priežiūros specialisto dalyvavimas sveikatos stiprinimo mokyklos veikloje (supažindinimas su vaikų sveikatos problemomis, sergamumo rodiklių pateikimas, profilaktinės priemonės).	2013-2017	Visuomenės sveikatos specialistas
1.4.	Reguliariai vertinti sveikatos stiprinimo pokyčius mokykloje ir gautus rezultatus aptarti įvairiuose mokyklos administravimo lygmenyse bei skelbti viešai.	2013-2017 (vertinimas atliekamas 1 k. metuose)	Darbo grupė

2-a veiklos sritis. PSICHOSOCIALINĖ APLINKA.

Tikslas – plėtoti ir stiprinti mokyklos-darželio bendruomenės narių tarpusavio santykius, bendradarbiauti sveikatinimo srityje.

Uždavinys – užtikrinti glaudų tarpusavio ryšį tarp bendruomenės narių: pedagogų, vaikų, tėvų.

Rodiklis	Priemonė	Data	Atsakingi asmenys
2.1.	Kurti palankią sistemą psichosocialinei aplinkai, atsižvelgiant į vaikų amžių, poreikius, galimybes: gerinti grupių, klasių aplinką, įsigyti šiuolaikiškų ugdymo priemonių ir žaislų vaikų poreikiams tenkinti.	2013-2017	Įstaigos administracija

2.2.	Organizuoti bendrus mokinių, tėvų, mokytojų sveikatinimo renginius, įtraukiant vietos bendruomenę, socialinius partnerius. Užtikrinti agresyvaus ir grubaus elgesio apraiškų mažinimo veiklą klasėse, grupėse. Dalyvauti prevencinėje veikloje. Tęsti tarptautinės programos „Žipio vaikai“ įgyvendinimą priešmokyklinėje grupėje. Renginys – savaitė be patyčių.	Kasmet	Darbo grupė
2.3.	Organizuoti pedagogų ir vaikų tėvų pasitarimus, taip skatinant juos bendradarbiauti su įstaiga.	Kasmet	Darbo grupė

3-a veiklos sritis. FIZINĖ APLINKA.

Tikslas – Kurti ir puoselėti sveikatos saugos reikalavimus atitinkančią vaikų ugdymo aplinką.

Uždavinys – Sukurti sveikas ir patrauklias mokymosi, darbo ir poilsio sąlygas mokyklos bendruomenės nariams.

Rodiklis	Priemonė	Data	Atsakingi asmenys
3.1.	Gerinti mokyklos aplinkos estetinį vaizdą (sutvarkyti mokyklos teritorijoje augančius želdinius, rengti aplinkos tvarkymo talkas). Atnaujinti mokyklos vidaus patalpas ir sudaryti juose higienos normas atitinkančias mokymosi, darbo ir poilsio sąlygas. Užtikrinti tinkamą patalpų apšvietimo įrengimą ir priežiūrą, tinkamą patalpų vėdinimą ir šildymą. Modernizuoti mokyklos darbuotojų darbo vietas pagal reikalavimus, aprūpinti darbuotojus reikalingomis darbo priemonėmis. Įsigyti modernių ugdymo(si) priemonių, žaislų atitinkančių ugdytinių poreikius, nekeliančių pavojaus vaikų sveikatai. Keisti edukacines aplinkas pagal metų laikus. Užtikrinti poilsio kampelių atnaujinimą grupėse. Užtikrinti vaikų kultūrinių higieninių įgūdžių formavimą. Užtikrinti mokinių išvykų, kelionių saugumą. Užtikrinti pirmąją pagalbą. Ikimokyklinį, priešmokyklinį ir specialųjį pradinį ugdymą organizuoti vadovaujantis sveikatos saugos reikalavimais.	2013-2017	Direktorė Direktorės pavaduotoja ūkio reikalams Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė
3.2.	Skatinti bendruomenės narių fizinį aktyvumą, sudarant galimybes jiems dalyvauti renginiuose. Pagal galimybes dalyvauti mieste sporto renginiuose. Organizuoti kasmetinę sporto šventę.	2013-2017 2013-2017	Darbo grupė Kineziterapeutas

	Užtikrinti vaikų fizinį aktyvumą kūno kultūros pamokose bei kineziterapijos užsiėmimuose.		Mokytojai, auklėtojai
3.3.	Užtikrinti šviežio ir šilto maisto pateikimą lankantiems įstaigą vaikams. Valgiaraščius sudaryti laikantis sveikos mitybos principų bei normų. Dalyvauti ES ir valstybės remiamose programose „Pienas vaikams“, Vaisių vartojimo skatinimo programa. Supažindinti vaikus su sveiko maisto nauda ir mitybos principais.	2013-2017	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

4-a veiklos sritis. ŽMOGIŠKIEJI IR MATERIALIEJI IŠTEKLIAI

Tikslas – Sutelkti mokyklos-darželio išteklius sveikatos stiprinimui ir sveikatos ugdymui.

Uždaviniai – Didinti bendruomenės narių kompetencijas sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo klausimais. Gausinti ir racionaliai panaudoti materialiuosius išteklius.

Rodiklis	Priemonė	Data	Atsakingi asmenys
4.1.	Didinti pedagogų vaidmenį formuojant sveikos gyvensenos sampratą ir įpročius moksleivių tarpe. Mokytojų tarybos posėdžių metu, metodinių grupių pasitarimuose ieškoti naujų būdų ir metodų sveikatos stiprinimo klausimais. Įtraukti mokinių tėvus (globėjus) į sveikatos stiprinimo veiklą mokykloje. Organizuoti bendrus su kitomis institucijomis sportinius, kultūrinius, sveikatingumo ir kt. renginius. Minėti pasaulinę sveiko maisto dieną	2013-2017 Kasmet	Direktorė Direktorės pavaduotojos ugdymui Darbo grupė
4.2.	Tobulinti mokytojų kvalifikaciją sveikatos ugdymo klausimais: kursai, seminarai ir kt. Numatyti tikslines lėšas metodinei literatūrai ir priemonėms sveikatos ugdymo ir stiprinimo srityje įsigyti. Analizuoti ir panaudoti kitų mokyklų patirtį sveikatos stiprinimo srityje.	2013-2017	Direktorė Direktorės pavaduotojos ugdymui Darbo grupė
4.3.	Bendradarbiauti su sveikatos priežiūra ir kitas sveikatos paslaugas teikiančiomis įstaigomis. Ieškoti naujų socialinių partnerių.	Nuolat	Direktorė Direktorės pavaduotojos ugdymui

5-a veiklos sritis. SVEIKATOS UGDYMAS

Tikslas – Užtikrinti sveikatos ugdymo kokybę.

Uždavinys – Plėtoti sveikatos ugdymo procesus, laiduojančius jų kokybę.

Rodiklis	Priemonė	Data	Atsakingi asmenys
5.1.	<p>Sveikatos ugdymą integruoti į bendrojo lavinimo dalykus. Įtraukti į ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo grupių ugdomosios veiklos planus.</p> <p>Organizuoti sveikatinimo renginius mokykloje (sveikos mitybos, judrioji savaitė, vandens diena, Žemės diena ir pan.), įtraukiant visus bendruomenės narius.</p> <p>Įsigyti metodinės ir kitos medžiagos sveikos gyvensenos sklaidai bendruomenėje.</p> <p>Skleisti informaciją apie sveikatos stiprinimą, sveiką gyvenseną stenduose.</p> <p>Dalyvauti Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro organizuojamuose renginiuose.</p>	<p>Iki 2017</p> <p>Kasmet</p> <p>Iki 2017</p> <p>Nuolat</p> <p>2013-2017</p>	<p>Direktorės pavaduotojos ugdymui</p> <p>Darbo grupė</p> <p>Biblioteka</p> <p>Darbo grupė</p> <p>Darbo grupė</p>
5.2.	<p>Sveikatos ugdymas apima visas amžiaus grupes ir atitinka įvairaus amžiaus vaikų poreikius.</p>	2013-2017	<p>Direktorės pavaduotojos ugdymui, mokytojai, grupių auklėtojos, specialistai</p>
5.3.	<p>Ugdyme taikoma sveikatos temų įvairovė. Sveikatos ugdymas orientuojamas į gyvenimo įgūdžių ugdymą.</p> <p>Organizuojami tradiciniai renginiai</p> <p>Valstybinių švenčių paminėjimui skirti renginiai:</p> <p>Lietuvos Valstybės atkūrimo diena;</p> <p>Lietuvos Nepriklausomybės diena.</p> <p>Kalendorinių švenčių renginiai:</p> <p>Kalėdiniai vakarai, parodos;</p> <p>Užgavėnių šventės;</p> <p>Kaziuko mugės;</p> <p>Velykinės margučių parodos, konkursai;</p> <p>Rudenėlio šventės, parodos.</p> <p>Mokyklinės šventės:</p> <p>Rugsėjo 1-oji;</p> <p>Priešmokyklinukų ir ketvirtokų išleistuvės.</p> <p>Kiti tradiciniai renginiai:</p> <p>Mokykliniai projektai;</p> <p>Žemės diena skirti renginiai;</p>	2013-2017	<p>Direktorės pavaduotojos ugdymui, mokytojai, grupių auklėtojos, specialistai</p>

	<p>Šeimos dienos skirti koncertai; Knygos diena; Saugaus eismo diena; Teatro diena; Sveikatingumo dienos. Prevencinės valandėlės (mokiniam ir darželio vaikams). Ugdymo turinys visada pritaikomas atsižvelgiant į vaiko specialiuosius poreikius. Užtikrinti ugdymo procese taikomų metodų įvairovę. Tėvai informuojami apie vaikų sveikatos organizavimą mokykloje-darželyje susirinkimų metu, įstaigos tinklalapyje, stenduose bei asmeniškai.</p>	<p>Kasmet Nuolat</p>	<p>Socialinė pedagogė Direktorės pavaduotojos ugdymui Mokytojai, grupių auklėtojos</p>
--	---	-------------------------------	--

6-a veiklos sritis. SVEIKATĄ STIPRINANČIOS MOKYKLOS VEIKLOS SKLAIDA IR TĘSTINUMO LAIDAVIMAS.

Tikslas – Skleisti sveikatą stiprinančios mokyklos patirtį vietos bendruomenei.

Uždavinys – Užtikrinti sveikatą stiprinančios mokyklos sampratos ir veiklos patirties sklaidą mokykloje ir už jos ribų.

Rodiklis	Priemonė	Data	Atsakingi asmenys
6.1.	<p>Reguliariai skelbti informaciją apie mokykloje-darželyje vykdomą sveikatinimo veiklą mokyklos internetinėje svetainėje. Sukurti Sveikos mokyklos puslapį mokyklos interneto svetainėje. Išleisti informacinius leidinius (skrajutes, lankstinukus), pristatančius sveikatos stiprinimo veiklą mokykloje. Kasmet, mokslo metų pradžioje supažindinti įstaigos bendruomenės narius su sveikatos stiprinimo veikla. Palaikyti glaudžius ryšius su kitomis švietimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis. Dalintis gerąja darbo patirtimi</p>	2013-2017	Darbo grupė Koordinatorius

PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO VERTINIMAS

Siekiant kokybiško ir sistemingo sveikatos stiprinimo programos įgyvendinimo, numatoma organizuoti priemonių įgyvendinimo stebėseną, už kurią atsakinga sveikos gyvensenos ugdymo darbo grupė.

Sveikatos stiprinimo programos įgyvendinimo priežiūrą numatoma atlikti viso proceso metu, visais lygmenimis, dviem etapais.

I etapas. Kasmetinis sveikatos stiprinimo programoje numatytų priemonių realizavimo vertinimas. (2013-2014-2015-2017 metai).

II etapas. Sveikatos stiprinimo programos įgyvendinimo būklės analizė. Pirmojo etapo vertinimai atliekami kasmet iki birželio 15 dienos naudojantis sveikatos stiprinimo programos priemonių analizės, vaikų sveikatos saugojimo kompetencijos pasiekimų vertinimo, anketavimo, diskusijų ir kt. metodikomis. Remiantis šių vertinimų rezultatais:

1. Atliekamas sveikatos stiprinimo programos koregavimas;
2. Rengiama ataskaita įstaigos bendruomenei.

Antrajame sveikatos stiprinimo programos įgyvendinimo etape, atsižvelgiant į jos korekcijos priemones bei atlikus paskutiniųjų metų priemonių įgyvendinimo analizę, bendruomenei parengiama ataskaita, joje numatant:

1. Teigiamus sveikatos stiprinimo programos įgyvendinimo pokyčius.
2. Neigiamus veiklos aspektus.
3. Nerealizuotų uždavinių, priemonių priežastis.
4. Sveikatos stiprinimo programos kryptis, prioritetus.