

## **PRITARTA**

Vilniaus Vladislavo Sirokoslės  
gimnazijos tarybos 2023-03-30  
nutarimu protokolo Nr. GT-2

## **PATVIRTINTA**

Vilniaus Vladislavo Sirokoslės  
gimnazijos direktoriaus 2023-03-30  
įsakymu Nr. V-88 (1.3.)

# **VILNIAUS VLADISLAVO SIROKOLĖS GIMNAZIJOS 2023-2028 METŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA „MŪSŲ ŽINGSNIAI LINK SVEIKATOS“**

## **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Vilniaus Vladislavo Sirokoslės gimnazijos 2023-2028 metų sveikatos stiprinimo programos „Mūsų žingsniai link sveikatos“ (toliau – Programa) paskirtis – tobulinti mokinių sveikatos gyvenimo sąlygas, bendromis bendruomenės pastangomis kurti integruotą sveikatos stiprinimo sistemą bei saugią ir sveikatai palankią aplinką.

2. Programa parengta vadovaujantis:

2.1. Mokyklų pripažinimo sveikata stiprinančiomis mokyklomis ir aktyviomis mokyklomis tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. gegužės 31 d. įsakymu Nr. V-651/V-665;

2.2. Gimnazijos strateginiu 2023-2027 metų planu, patvirtintu gimnazijos direktoriaus 2022 m. gruodžio 16 d. įsakymu Nr. V-180 (1.3.);

2.3. Gimnazijos 2023 metų veiklos planu, patvirtintu gimnazijos direktoriaus 2023 m. sausio 27 d. įsakymu Nr. V-21 (1.3.).

3. Už programos įgyvendinimą ir vertinimą atsakinga darbo grupė, organizuojanti sveikatos stiprinimo veiklą gimnazijoje (toliau – darbo grupė), patvirtinta direktoriaus 2022 m. gruodžio 28 d. Nr. V-183 (1.3.).

4. Programos įgyvendinimas grindžiamas integracija į mokomuosius dalykus, klasių vadovų veiklą, neformalųjį ugdymą, darbo grupės bendradarbiavimu su kitais gimnazijos bendruomenės nariais ir partneriais.

## **II. SITUACIJOS ANALIZĖ**

Vilniaus Vladislavo Sirokoslės gimnazija teikia kokybišką priešmokyklinį ugdymą, pradinį, pagrindinį ir vidurinį išsilavinimą, įgyvendindama Humanistinės kultūros ugdymo meninę veiklą sampratos elementus. Sudaro sąlygas ne tik atskleisti savo individualumą, bet ir augti kūrybingai asmenybei, gebančiai sėkmingai veikti šiuolaikiniame pasaulyje. Tai atvira pokyčiams, sėkminga, savitas tradicijas puoselėjanti gimnazija, kurioje kiekvienas yra svarbus. Sveikatos stiprinimas ir palaikymas remiasi vertybėmis apie sveikatą ir sveiką gyvenimo būdą, žalingų įpročių prevencijos, smurto ir patyčių prevencijos, gyvenimo įgūdžių ugdymą, sveikatai palankios psichologinės aplinkos kūrimą.

Gimnazijoje 2023 m. sausio 1 d. yra 34 klasių komplektai, kuriuose mokosi 776 mokiniai. 3 priešmokyklinio ugdymo grupėse ugdomi 44 vaikai. Dirba 87 pedagogai, iš jų 4 vadovai, 73

mokytojai, 4 būrelių vadovai, 2 bibliotekininkai, 6 pagalbos mokiniui specialistai: 1 logopedas, 2 psichologai, 1 socialinis pedagogas, 2 specialieji pedagogai. Gimnazijoje dirba visuomenės sveikatos priežiūros specialistė. Veikia Vaiko gerovės komisija.

Gimnazijoje ugdomos ne tik bendrosios mokinių kompetencijos, bet taip pat didelį dėmesį skiriama formuojant mokinių gebėjimus ir įgūdžius, grįstus vertybėmis apie sveikatą ir sveiką gyvenimo būdą, žalingų įpročių vartojimo, užkrečiamųjų ligų, smurto ir patyčių prevencijos, gyvenimo įgūdžių ugdymą, pirmosios medicinos pagalbos suteikimą.

2018-2022 metais mokytojai kėlė kvalifikaciją ir įgijo bendravimo ir bendradarbiavimo žinių, nuostatų, įgūdžių ir kompetencijų, būtinų psichikos sveikatai stiprinti šiose srityse: „Bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių lavinimas“, „Komunikacija ir santykių kūrimas įstaigoje“, „Streso faktorius pedagoginiame darbe, psichologinis atsparumas, savi pagalba“. Buvęs gimnazijos absolventas, trijų mokinių tėvas organizavo mokytojams ir mokiniams konfliktinių situacijų prevencijos ir sprendimo mokymus „Žodinė savigny“, saviraiškos ir vidinės motyvacijos atskleidimo mokymus „Mano gyvenimo motyvas“, kuriuose dalyvavo 70% mokytojų ir 90% II-IV klasių mokinių. 2022 m. rugsėjo 14 d. - 2023 m. vasario 7 d. gimnazijos mokytojų, specialistų ir administracijos komanda dalyvavo „Mokyklų darbuotojų kompetencijų psichikos sveikatos srityje didinimo“ 32 val. mokymuose, organizuotuose Vilniaus miesto savivaldybės sveikatos biuro.

NŠA organizuotame projekte „Saugios mokyklos kūrimas II“ įgyvendinimo metu buvo organizuotos 4 paskaitos tėvams ir mokytojams pedagoginėmis-psichologinėmis temomis: „Išmanieji įrenginiai ir vaikystė: kodėl svarbu protingai suderinti?“, „Mano vaikas paauglys: ką turėčiau žinoti apie psichoaktyvias medžiagas?“.

2018-2022 metais sėkmingai įgyvendintos prevencinės veiklos. Kasmet 1-2 klasių mokiniai dalyvavo prevencinėse programose „Zipio draugai“ ir „Obuolio draugai“. 2018-2020 metais gimnazijoje buvo diegiama patyčių prevencijos „Olweus“ programa, skirta 3-8, I-II klasėms, 2020-2022 metais buvo vykdoma patyčių prevencijos „Olweus“ programos kokybės užtikrinimo sistema (OPKUS). Per 2018-2021 m. laikotarpį gimnazijoje stebimas patyčių patyrimo sumažėjimas 34%. 2022 metais atliktas šios programos vykdymo nuotolinis auditas ir NŠA direktoriaus įsakymu gimnazijai suteiktas sertifikuotas 2022-2023 ir 2023-2024 m. m. „Olweus mokyklos“ vardas.

Sėkmingai buvo vykdomi mokinių sveikatingumo lavinimo projektai ir renginiai. Bendradarbiaujant su Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuru 2018-2019, 2019-2020, 2021-2022 m. m. įgyvendintas projektas „Sveikos gyvensenos skatinimas ir moksleivių sveikatos raštingumo ugdymas Vilniaus mieste“, kuriame dalyvavo 95% 8, I-III klasių mokinių. 2019-2022 m. m. įgyvendintas Lietuvos intensyvosios kardiologijos ir skubiosios medicinos asociacijos ir Vilniaus miesto savivaldybės sveikatingumo projektas „Tuk tuk širdelė – būk sveika!“ I gimnazijos klasėms. 8, I klasių mokiniai dalyvavo Vilniaus m. savivaldybės Sveikatos biuro organizuotoje konferencijoje lytiškumo tema ir išklusė paskaitas „Būti moterimi“, „Būti vyru“, kurios tikslas mažinti jaunimo seksualinio švietimo spragas. 2021-2022 m. m. įgyvendinant Geros savijautos programą mokiniai dalyvavo įvairiuose edukaciniuose renginiuose, kuriems panaudota 97% skirtų lėšų. 2022 m. įgyvendintas Erasmus+ programos, European Institute for Integrated Prevention ir VPPT profilaktinis tiriamasis projektas „Lobių archipelagas“ 8, I klasių mokiniams. Kiekvienais metais pradinio ugdymo mokiniai aktyviai dalyvauja ŠMSM ir SAM projekte „Olimpinis menas“.

Fizinė aplinka yra saugi, sveika, tikslingai panaudojama pagal ugdymo(si) tikslus, atitinka sanitarinius-higieninius reikalavimus. Gimnazija turi du higienos pasus. Gimnazijos pastatas renovuotas 2022 m., įgyvendinant investicinį projektą „Mokymo paskirties pastato Linkmenų g. 8,

Vilnius, paprastasis remontas“. Apšiltintas įstaigos stogas, sienos, pakeisti langai, durys, atnaujintas fasadas, inžinerinės sistemos, įrengti du liftai, tualetai neįgaliesiems, priešgaisrinė sauga, suremontuoti kabinetai, aktų ir sporto salės, įrengtos vėdinimo ir vėsinimo sistemos. Atliktas virtuvės ir valgyklos remontas, pakeisti jų baldai ir įranga. Gimnazija dalyvauja pieno programoje, valgiaraščiai parengti vadovaujantis sveikos mitybos taisyklėmis. Mokyklos erdvėse įrengtos vietos atsigerti vandens. Gimnazijos teritorijoje įrengta lauko klasė – kupolas. Mokytojams ir mokiniams sukurtos poilsio zonos prasmingam bendravimui ir poilsiui. Mokiniai naudojami stadionu, kur įkurtos 7 sporto aikštelės.

Gimnazija dalyvauja įvairiuose respublikiniuose sportiniuose projektuose ir renginiuose: priešmokyklinių grupių vaikai – projekte „Lietuvos mažųjų žaidynės“, pradinio ugdymo mokiniai – futbolo žaidynėse „Pradinukų lyga“, projekte „Olimpinis mėnuo“, vyresnieji mokiniai – „Lietuvos mokyklų žaidynėse“, mergaičių futbolo žaidynėse „Lady Golas“, festivalyje „Together We Play Strong“ ir kt. Mokiniai atstovauja gimnazijai sporto varžybose ir užima prizines vietas. Gimnazijoje organizuojamos ir įvairios tarpmokyklinės, tarpklasinės varžybos, Sporto dienos, akcijos ir kt.

### SVEIKATOS STIPRINIMO VEIKLOS SSGG ANALIZĖ

STIPRIOSIOS PUSĖS	SILPNOSIOS PUSĖS
<p>Sveikatos ugdymas gimnazijoje apima įvairias sveikatos sritis: fizinį aktyvumą ir kūno kultūrą, sveiką mitybą; tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo bei nelaimingų atsitikimų, streso, prievartos, patyčių prevenciją. Sveikatos ugdymas yra integrali ugdymo turinio dalis, taip pat vykdomas per neformalųjį švietimą, projektinę veiklą, klasės valandėles, renginius, varžybas, konkursus, išvykas. Įdomios fizinio ugdymo pamokėlės, stiprinančios fizinį raštingumą priešmokyklinio ugdymo vaikams sporto salėje ir lauke.</p> <p>Gera organizuotas mokinių maitinimas gimnazijos valgykloje šviežiu, šiltu, subalansuotu maistu.</p> <p>Įrengtos prieinamos erdvės geriamajam vandeniui. Suburta visų pagalbos mokiniui specialistų komanda. Veikia vaiko gerovės komisija. Gimnazijoje dirba visuomenės sveikatos specialistas, kuris teikia pirmą medicinos pagalbą, organizuoja įvairias sveikatinimo pamokėles.</p> <p>Įvykdyta gimnazijos išorės ir vidaus renovacija, mokyklos pastato remontas. Visos patalpos atitinka higienos normas ir reikalavimus. Yra rūbinė ir individualios mokinių spintelės. Gimnazija naudojami stadionu su 7 aikštelėmis. Įrengtos dviračių laikymo vietos. Įrengtos nusiramino vietos ir poilsio vietos</p>	<p>Paskutinio tyrimo rezultatais - padaugėjo patyčių atvejų tarp mergaičių 3, 9-10 klasėse ir tarp berniukų 7-9 klasėse.</p> <p>Pasitaiko vyresnių klasių mokinių nenoras aktyviai dalyvauti kūno kultūros pamokose.</p> <p>Pasitaiko mokinių elgesio taisyklių pažeidimų - pavieniai rūkymo atvejai tualetuose.</p> <p>Trūksta bendrų susitarimų naudojantis mobiliaisiais telefonais pamokų ir pertraukų metu.</p> <p>Dalies mokinių sveikos gyvensenos įgūdžių stoka.</p> <p>Ne visi mokiniai valgo pietus gimnazijos valgykloje, ilgosios pertraukos metu eina pirkti užkandžių į netoliese esančius prekybos centrus.</p> <p>Daliai pedagogų ir tėvų trūksta aktyvumo siūlant temas, planuojant išteklius, organizuojant sveikatinimo renginius gimnazijoje.</p> <p>Dalinai išnaudotos bendradarbiavimo su mokinių tėvais galimybės.</p> <p>Dalies bendruomenės narių, ypač tėvų, pasyvumas.</p>

<p>mokiniais ir mokytojams bei aktyvios zonos koridoriuose ir lauke.</p> <p>Mokytojams sudaroma galimybė tobulinti savo kvalifikaciją sveikatos stiprinimo klausimais.</p> <p>Tikslingi partnerystės ryšiai, bendradarbiavimas ir projektų veikla.</p>	
<b>GALIMYBĖS</b>	<b>GRĖSMĖS</b>
<p>Naujų edukacinių erdvių, pritaikytų kūrybiškai, sveikai ir inovatyviai veiklai, kūrimas.</p> <p>Aktyvus dalyvavimas Vilniaus miesto, nacionaliniuose ar tarptautiniuose sveikatos stiprinimo projektuose.</p> <p>Papildomų lėšų sveikatos stiprinimo veiklai organizuoti pritraukimas.</p> <p>Nuolatinis pedagogų ir gimnazijos specialistų kvalifikacijos sveikatos stiprinimo klausimais kėlimas.</p> <p>Sveikatos ugdymo programos integravimo į mokomuosius dalykus tobulinimas.</p> <p>Mokinių, jų tėvų ir kt. bendruomenės narių veiksmų, orientuotų į savo ir kitų sveikatos stiprinimą suaktyvinimas.</p> <p>Sveikatą stiprinančių veiklos inovacijų, kitų mokyklų gerosios patirties pavyzdžių bei naujų partnerių paieška.</p> <p>Sveikatos ugdymo ir stiprinimo veiklos sklaida.</p> <p>Sisteminis veiklos kokybės įsivertinimas.</p>	<p>Daugėja mokinių, turinčių elgesio ir emocijų sutrikimų.</p> <p>Plintanti mokinių priklausomybė nuo kompiuterinių žaidimų, mobiliųjų telefonų, bendravimo virtualioje erdvėje.</p> <p>Tėvų atsakomybės už mokinių tinkamą elgesį įtakos mažėjimas.</p> <p>Žalingų įpročių visuomenėje (rūkymas, narkotikai, smurtas, alkoholizmas ir pan.) paplitimas.</p> <p>Už gimnazijos ribų lengvai prieinami maisto produktai, kurie nėra palankūs sveikatai.</p> <p>Blogėjanti mokinių ir mokytojų sveikatos būklė (antsvoris, nutukimas, regos sutrikimai, jungiamojo audinio, raumenų ir skeleto sistemos sutrikimai, kvėpavimo sistemos ligos).</p> <p>Blogėjanti gyventojų socialinė padėtis.</p> <p>Dėl tėvų emigracijos didėjantis mokinių, išgyvenančių krizes, skaičius.</p>

### III. PROGRAMOS PRIORITETAI, TIKSLAI, UŽDAVINIAI

**Prioritetai:**

Sveikatą stiprinanti gimnazija, siekianti ugdyti ir įgyvendinti sveikatai svarbių vertybinių nuostatų kūrimą gimnazijos bendruomenėje.

**Tiksmai:**

Saugoti ir stiprinti gimnazijos bendruomenės narių sveikatą, ugdant vertybines nuostatas ir sveikos gyvensenos įgūdžius, diegiant mokiniams visuminį sveikatos supratimą bei kuriant sveikatai palankią fizinę ir psichosocialinę aplinką.

**Uždaviniai:**

1. Pasitelkiant turimus gimnazijos išteklius sukurti efektyvią sveikatos stiprinimo sistemą, užtikrinančią palankias darbo, mokymosi ir poilsio sąlygas gimnazijos bendruomenei. Kurti ir puoselėti harmoningus gimnazijos bendruomenės narių tarpusavio santykius, grįstus pasitikėjimu ir partneryste bei užtikrinti psichologiškai saugią ugdymo ir mokymosi aplinką.

2. Puoselėti fiziškai saugią ir sveiką aplinką, vykdant gimnazijos išorės ir vidinės aplinkos priežiūros darbus, skatinant fizinį aktyvumą ir ugdant sveikatai palankios mitybos įpročius.

3. Telkti gimnazijos bendruomenės narius sveikatos stiprinimo ir ugdymo veiklai, ugdant sveikatai palankias kompetencijas, bendradarbiaujant su partneriais ir racionaliai panaudojant esamus materialiuosius išteklius.

4. Padėti mokiniams išsiugdyti sveikos gyvensenos įpročius, geros sveikatos poreikį ir atsakomybę už ją.

5. Dalintis sveikatos stiprinimo veiklos gerąja patirtimi gimnazijoje ir už jos ribų.

#### IV. SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA 2023-2028 M.

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

**Uždavinys.** Pasitelkiant turimus gimnazijos išteklius sukurti efektyvią sveikatos stiprinimo sistemą, užtikrinančią palankias darbo, mokymosi ir poilsio sąlygas gimnazijos bendruomenei.

Rodiklis	Priemonė	Data	Atsakingi asmenys
1.1. Sveikatos stiprinimo veiklos organizavimo grupės sudarymas ir darbo planavimas.	1.1.1. Sveikatos stiprinimo veiklos organizacinės grupės sudarymas, pasiskirstant veiklos sritis.	Sausis 2023 m.	Gimnazijos direktorius
	1.1.2. 2023-2028 metų gimnazijos sveikatos stiprinimo programos kūrimas.	Iki 2023 m. kovo pabaigos	Sveikatos stiprinimo veiklos gimnazijoje darbo grupės koordinatorius (toliau – koordinatorius)
	1.1.3. 2023-2028 metų gimnazijos sveikatos stiprinimo programos ir kitų dokumentų pateikimas Nacionalinio sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo ir aktyvių mokyklų veiklos koordinavimo komisijai.	Iki 2023 m. balandžio 1 d.	Direktorius
	1.1.4. Rengti darbo grupės pasitarimus.	Kartą per ketvirtį	Koordinatorius
1.2. Sveikatos stiprinimo procesų ir rezultatų vertinimas.	1.2.1. Gimnazijos bendruomenės narių supažindinimas su sveikatos stiprinimo procesų ir rezultatų vertinimo metodika.	Prasidėjus programai	Koordinatorius
	1.2.1. Sveikatos stiprinimo veiklų analizė, pokyčių vertinimas. Gautų rezultatų aptarimas ir pristatymas gimnazijos bendruomenei.	Kasmet lapkritį	Sveikatos stiprinimo veiklos gimnazijoje darbo grupė
	1.2.2. Į gimnazijos veiklos įsivertinimo sistemą integruoti sveikatą stiprinančios gimnazijos veiklos vertinimo rezultatus. Jų išvadas panaudoti tobulinant veiklą.	Kasmet gruodį	Administracija

Laukiamas rezultatas – gimnazijoje sistemingai ir planingai veiks darbo grupė, organizuojanti sveikatos stiprinimo veiklą gimnazijoje, darbo grupės nariai pasiskirstę atsakomybe. Darbo grupės pasitarimai vyks reguliariai - kartą per ketvirtį. Kasmet iki gruodžio 1 d. bus atliekama veiklos analizė ir vertinimas,

ataskaita bus pristatoma gimnazijos bendruomenei. Vertinimo rezultatai bus naudojami veiklai tobulinti.

## 2 veiklos sritis. PSICHOLOGINĖ APLINKA

**Uždavinys.** Kurti ir puoselėti harmoningus gimnazijos bendruomenės narių tarpusavio santykius, grįstus pasitikėjimu ir partneryste bei užtikrinti psichologiškai saugią ugdymo ir mokymosi aplinką.

Rodiklis	Priemonė	Data	Atsakingi asmenys
2.1. Gimnazijos bendruomenės narių gerų tarpusavio santykių kūrimas ir puoselėjimas.	2.1.1. Apskrito stalo diskusijos tarp įvairių bendruomenės grupių narių: mokinių, mokytojų, tėvų dėl mikroklimato gerinimo.	Pagal poreikį	Administracija, Mokinių taryba (toliau - MT), klasių vadovai, psichologai, socialiniai pedagogai
	2.1.2. Pedagogų bendros išvykos.	Kasmet	Direktorius
	2.1.3. Mokinių tarybos, harcerių draugovių (toliau - HD) inicijuojami ir organizuojami renginiai: akcijos, diskotekos, konkursai, varžybos, harcerių sueigos ir kt.	Pagal MS ir HD planus	MT pirmininkas ir koordinatorius, HD vadovai ir koordinatoriai
	2.1.4. Mokinių ir tėvų bendros išvykos ir kt. renginiai, formuojantys bendruomeniškumą, draugiškumą, toleranciją.	Pagal klasės vadovų planus	Klasių vadovai
	2.1.5. Formuojančių bendruomeniškumą ir puoselėjančių gimnazijos tradicijas renginių organizavimas: Mokytojo dienos diena, Šv. Kūčių šventė, Šimtadienis, Susitikimas su absolventais, Šeimos šventė, kultūrinės-pažintinės dienos, įvairūs minėjimai ir kt.	Pagal gimnazijos metinius veiklos planus	Administracija
	2.1.6. 1, 5 klasių ir naujai atvykusių mokinių adaptacijos stebėjimas, aptarimas ir pagalbos teikimas.	Spalis-lapkritis	Psichologai
	2.1.7. Vaikų vasaros stovyklos organizavimas.	Birželis	Socialiniai pedagogai, pradinių klasių vadovai
	2.1.8. Individualios psichologinės konsultacijos bendruomenės nariams.	Pagal poreikį	Psichologai
	2.1.9. Pedagoginė-psichologinė pagalba mokiniams, turintiems elgesio ir bendravimo problemų, ir pedagogams, dirbantiems su specialiujų ugdymosi poreikių turinčiais vaikais.	Pagal poreikį	VGK

2.2. Galimybių dalyvauti sveikata stiprinančioje veikloje visiems gimnazijos bendruomenės nariams sudarymas.	2.2.1. Organizuojami seminarai ir praktiniai mokymai, tyrimai ir diskusijos, akcijos, išvykos ir kt. renginiai sveikatos stiprinimo temomis, kuriuose dalyvauja didžioji dalis bendruomenės narių pagal jiems skirtas temas ir užsiėmimus.	Pagal gimnazijos metinius veiklos planus	Administracija, sveikatos stiprinimo veiklos darbo grupė
	2.2.2. Mokinių tarybos vaidmens didinimas sveikatos stiprinimo veikloje ir bendradarbiavimas su gamtos mokslų, technologijų ir fizinio ugdymo mokytojais bei visuomenės sveikatos priežiūros specialiste.	Nuolat	MT kuratorius, gamtos mokslų, technologijų ir fizinio ugdymo mokytojai, visuomenės sveikatos specialistė
2.3. Numatytas smurto, patyčių mažinimas.	2.3.1. Elgesio taisyklių pažeidimų, smurto, prievartos, patyčių, žalingų įpročių ir kitų pažeidimų atvejų analizė ir pagalbos teikimas. Konsultacijos pedagogams, mokiniams, tėvams švietimo pagalbos klausimais.	Pagal poreikį	VGK
	2.3.2. Psichologinio atsparumo užsiėmimai 1-4 klasėse, 5-8 klasėje, I-IV gimnazijos klasėse.	Per metus	Psichologai, socialiniai pedagogai, klasių vadovai
	2.3.3. OLWEUS tyrimas mokinių patyčių prevencijos tema.	Kasmet lapkritį	Direktoriaus pavaduotoja ugdymui, OLWEUS programos instruktorius
	2.3.4. Dalyvavimas ilgalaikėse socialines ir emocines kompetencijas ugdančiose smurto prevencijos programose: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olweus (OPKUS) programa,</li> <li>• Zipio draugai,</li> <li>• Obuolio draugai.</li> </ul>	Per metus	Administracija, švietimo pagalbos specialistai, klasių vadovai
	2.3.5. Tolerancijos dienos (savaitės) paminėjimas.	Lapkritis	Psichologai, socialiniai pedagogai, klasių vadovai
	2.3.6. Sąmoningumo mėnesio „Prieš patyčias” renginių organizavimas.	Kovas	Psichologai, socialiniai pedagogai, klasių vadovai
	2.3.7. Susitikimai su policijos pareigūnais. Tarpinstitucinis bendradarbiavimas, įgyvendinant pagalbą ir prevencines priemones prieš smurtą.	Pagal poreikį	Socialiniai pedagogai, VGK, Vilniaus miesto pirmasis policijos komisariatas

Laukiamas rezultatas - palankus mikroklimatas, geri bendruomenės narių tarpusavio santykiai, vyraujanti draugiška atmosfera. Gerės mokinių, tėvų ir pedagogų pasitikinėjimas ir bendradarbiavimas. Formuosis bendruomenės atsakingas požiūris į sveikatos ugdymą ir sveikatinimo veiklas. Dauguma bendruomenės narių turės galimybę gauti visapusišką psichologinę, socialinę pagalbą.

### 3 veiklos sritis. FIZINĖ APLINKA.

**Uždavinys.** Puoselėti fiziškai saugią ir sveiką aplinką, vykdant gimnazijos išorės ir vidinės aplinkos priežiūros darbus, skatinant fizinį aktyvumą ir ugdant sveikatai palankios mitybos įpročius.

Rodiklis	Priemonė	Data	Atsakingi asmenys
3.1. Gimnazijos teritorijos priežiūros ir patalpų saugos užtikrinimas bei sveikatos stiprinančios aplinkos kūrimas.	3.1.1. Tinkamo patalpų valymo, teritorijos priežiūros, aprūpinimo reikalingomis priemonėmis užtikrinimas.	Nuolat	Direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams
	3.1.2. Gimnazijos patalpų atitikimo higienos normų reikalavimus užtikrinimas.		
	3.1.3. Mokymo kabinetų tinkamas įrengimas ir priežiūra.		
	3.1.4. Tinkamo patalpų apšvietimo, vėdinimo ir šildymo priežiūra.		
	3.1.5. Pagrindinės sporto bazės gerinimas: sportinio inventoriaus atnaujinimas.	Kasmet pagal poreikį	Direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams, fizinio ugdymo mokytojai
	3.1.6. Atnaujinta mokinių saugumui skirta vaizdo stebėjimo sistema.	2023-2024	Direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams, IT specialistas
	3.1.7. Mokinių poilsio ir aktyvaus judėjimo zonų mokykloje ir kieme atnaujinimas ir naujų įrengimas: relaksacijos zona, Kneipo pojūčių takas, lauko treniruoklių aikštelė „Sveikatingumo salelė“ ir kt.	2023-2028	Direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams, fizinio ugdymo mokytojai
	3.1.8. Parengtas gimnazijos teritorijos apželdinimo projektas ir apželdinta gimnazijos teritorija.	2023, 2024-2025	Direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams
	3.1.9. Lauko klasės ir šalia gimnazijos esančio japonų sodo panaudojimas užsiėmimams gamtinėje aplinkoje.	Per metus	Mokytojai
	3.1.10. Ugdymo proceso (ugdymo krūviai, tvarkaraščiai, kontrolinių darbų	Kasmet	Administracija



	grafikai, individualus mokymas) organizavimas pagal higienos reikalavimus.		
3.2. Gimnazijos bendruomenės narių fizinio aktyvumo skatinimas.	3.2.1. Netradicinių ugdymo dienų organizavimas: sveikatingumo ir sporto šventės visai gimnazijos bendruomenei, mugės, judriosios pertraukos.	Per metus	Fizinio ugdymo mokytojai, visuomenės sveikatos specialistė, mokytojai.
	3.2.2. Sporto salės ir kamuolių, stalo teniso priemonių prieinamumas pertraukų metu ir po pamokų.	Nuolat pagal galimybes	Fizinio ugdymo mokytojai, budintys mokytojai
	3.2.3. Mokinių, mokytojų ir tėvų žygiai pėsčiomis, dviračiais.	Rugsėjis-lapkritis, kovas-birželis	Klasių vadovai
	3.2.4. Dalyvavimas žingsnių iššūkiuose panaudojant #walk15 programėlę.	Pagal galimybes	Visa gimnazijos bendruomenė
	3.2.5. Galimybių visiems bendruomenės nariams naudotis sporto baze sudarymas.	Nuolat	Administracija
	3.2.6. Sportiniai turnyrai tarp klasių (tinklinio, futbolo, krepšinio, kvadrato ir kitų sporto šakų), draugiškos mokytojų - mokinių, tėvų - mokytojų varžybos.	Spalis-vasaris, balandis-birželis	Fizinio ugdymo mokytojai
	3.2.7. Mokinių skatinimas ir motyvavimas dalyvauti neformaliojo ugdymo fizinio aktyvumo būreliuose.	Nuolat	Fizinio ugdymo mokytojai
	3.2.8. Mokinių dalyvavimas respublikos, miesto fizinio aktyvumą skatinančiuose renginiuose, projektuose, varžybose.	Nuolat	Fizinio ugdymo mokytojai
	3.2.9. Susitikimų ir fizinio aktyvumo užsiėmimų gimnazijoje su įvairiais sporto šakų treneriais, specialistais, alumnais, mokinių tėvais organizavimas.	Per metus	Fizinio ugdymo mokytojai, klasių vadovai
3.3. Mitybos ir geriamojo vandens prieinamumo užtikrinimas.	3.3.1. Maisto kokybės užtikrinimas, organizuojant maitinimą pagal sveikos mitybos rekomendacijas.	Nuolat	Direktorius, maitinimo paslaugos tiekėjas
	3.3.2. Maitinimo organizavimo priežiūra, skatinant sveikos mitybos įgūdžius.	Nuolat	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė
	3.3.3. Dalinio švediško stalo maitinimo principo taikymas pradinėjų klasių mokiniams.	Per metus	Pradinių klasių vadovai
	3.3.4. Pradinių klasių mokinių dalyvavimas vaisių ir daržovių bei pieno	Per metus	Socialiniai pedagogai

	ir pieno produktų vartojimo skatinimo programose.		
	3.3.5. Geriamo vandens prieinamumo užtikrinimas gimnazijos erdvėse.	Nuolat	Direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams
Laukiamas rezultatas - gimnazijoje bus sukurta saugi ir sveikatai palanki aplinka, kurioje kiekvienas bendruomenės narys galės dirbti, mokytis ar ilsėtis. Atsiras daugiau erdvių aktyviam laisvalaikiui ir nusiraminiui. Mokiniai įgis daugiau sveikos mitybos žinių ir įgūdžių.			

#### 4 veiklos sritis. ŽMOGIŠKIEJI IR MATERIALIEJI IŠTEKLIAI

**Uždavinys.** Telkti gimnazijos bendruomenės narius sveikatos stiprinimo ir ugdymo veiklai, ugdant sveikatai palankias kompetencijas, bendradarbiaujant su partneriais ir racionaliai panaudojant esamus materialiuosius išteklius.

Rodiklis	Priemonė	Data	Atsakingi asmenys
4.1. Mokytojų ir kitų ugdymo procese dalyvaujančių asmenų kvalifikacijos tobulinimo sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo klausimais organizavimas.	4.1.1. Mokytojų kvalifikacijos kėlimas sveikatos ugdymo klausimais, dalyvaujant seminaruose, konferencijose, paskaitose.	Pagal gimnazijos veiklos planą	Administracija
	4.1.2. Privalomos sveikatos žinių ir įgūdžių programos vykdymas: privalomos pirmos pagalbos ir privalomos higienos įgūdžių mokymai.	2023-2028	Administracija
4.2. Bendruomenės narių įsitraukimas ugdant sveikatą.	4.2.1. Mokytojų vaidmens didinimas formuojant mokinių sveikos gyvensenos sampratą ir įpročius, vykdant sveikatinimo projektus.	Nuolat	Sveikatos stiprinimo darbo grupė
	4.2.2. Mokinių tėvų įsitraukimas į sveikatos stiprinimo veiklų organizavimą ir dalyvavimą jose: bendri žygiai, kelionės, akcijos, turnyrai; tėvų paskaitos, klasės valandėlės, diskusijos mokiniams.	Pagal klasių auklėjamuosius planus	Klasių vadovai, tėvų komitetai
	4.2.3. Mokinių tarybos lyderių dalyvavimas ir jų idėjų vystymas, organizuojant renginius mokinių sveikatos stiprinimo temomis, sutelkiant daugiau mokinių į šiuos renginius, propaguojant sveikos gyvensenos ir aktyvaus gyvenimo įgūdžius.	Pagal MT planą	MT pirmininkas ir koordinatorius

	4.2.4. Harcerių įsitraukimas vykdant sveikatinimo projektus gimnazijoje.	Per metus	Sveikatos stiprinimo darbo grupė, HD vadovai ir koordinatoriai
4.3. Metodinės medžiagos ir priemonių reikalingų ugdyti sveikatą įsigijimas.	4.3.1. Metodinės literatūros ir kitų priemonių sveikatos ugdymo ir stiprinimo tema įsigijimas.	Kasmet	Administracija, bibliotekininkės
	4.3.2. Informacinio stendo sveikatos ugdymo ir stiprinimo tema bei metodinės literatūros kampelio įrengimas ir nuolatinis pildymas, kad gimnazijos bendruomenės nariai galėtų naudotis turima metodine medžiaga.	2023-2028	Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūra mokykloje, bibliotekininkės
4.4. Gimnazijos partnerių įtraukimas.	4.4.1. Įgyvendinant sveikatos stiprinimo programą tikslinis bendradarbiavimas su socialiniais partneriais: Vilniaus visuomenės sveikatos biuru „Vilnius sveikiau”, Vilniaus pedagogine psichologine tarnyba, Vilniaus saugaus miesto centru, Vilniaus miesto pirmuoju policijos komisariatu, Sostinės vaikų ir jaunimo centru, Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centru, Lietuvos tautiniu olimpiniu komitetu, Baseinu „Plaukimo šeima”, įvairiomis švietimo įstaigomis ir jaunimo organizacijomis.	2023-2028	Administracija, sveikatos stiprinimo veiklos darbo grupė, specialistai, mokytojai
	4.4.2. Mokyklos partnerių įtraukimas į sveikatos stiprinimo veiklas gimnazijoje, organizuojant susitikimus, paskaitas, varžybas ir kt. renginius.	Pagal gimnazijos metinį veiklos planą	Administracija, sveikatos stiprinimo veiklos darbo grupė, specialistai
	4.4.3. Gimnazijos dalyvavimas partnerių organizuose projektuose, konkursuose, edukacinėse veiklose, akcijose ir kt. renginiuose.	Per metus	Sveikatos stiprinimo veiklos darbo grupė, specialistai, klasių vadovai, mokytojai

	4.4.4. Projektų, renginių rėmėjų paieška sveikatos stiprinimo veikloms vykdyti.	Per metus	Administracija, sveikatos stiprinimo veiklos darbo grupė
Laukiamas rezultatas – bus sudarytos sąlygos visiems pedagogams tobulinti kvalifikaciją sveikatos ugdymo ir stiprinimo srityje. Visi gimnazijos darbuotojai turės būtinų higienos ir pirmosios medicinos pagalbos žinių ir įgūdžių, gebės vykdyti ligų ir traumų pirminę prevenciją, teisingai ir atsakingai priims sprendimus, susijusius su rizika sveikatai. Mokinių sveikatos ugdymas vyks nuosekliai ir sistemingai. Į sveikatos stiprinimo veiklas įsitraukia socialiniai partneriai, kitų įstaigų atstovai, lektoriai, tėvai. Bus racionaliai naudojami žmogiškieji ir materialieji ištekliai.			

## 5 veiklos sritis. SVEIKATOS UGDYMAS

**Uždavinys.** Padėti mokiniams išsiugdyti sveikos gyvensenos įpročius, geros sveikatos poreikį ir atsakomybę už ją.

Rodiklis	Priemonė	Data	Atsakingi asmenys
5.1. Sveikatos ugdymas įtrauktas į dalykų ar ugdymo sričių ilgalaikius planus, pasirenkamojo dalyko ir dalykų modulių programas.	5.1.1. Gyvenimo įgūdžių bendrosios programos, kuri apima keturias pasiekimų sritis: Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų, Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti, Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas, Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas, integravimas į visus dalykus, neformalią, projekcinę ir klasių vadovų veiklas.	Pagal bendruosius ugdymo planus	Direktoriaus pavaduotojai ugdymui, mokytojai, klasių vadovai
	5.1.2. OLWEUS (OPKUS) patyčių prevencijos programos integravimas į klasės vadovų veiklą.	Pagal auklėjamuosius planus	Klasių vadovai
5.2. Sveikatos ugdymas apima visą bendrąjį lavinimą.	5.2.1. Sveikatos ugdymas per pamokas.	Kasmet	Mokytojai
	5.2.2. Sveikatos ugdymas per neformalųjį ugdymą.	Kasmet	Mokytojai
	5.2.3. Sveikatos ugdymas klasių valandėlių metu.	Kasmet	Klasių vadovai
	5.2.4. Sveikatos ugdymas netradiciniu būdu: išvykos, renginiai, protmūšiai, projektai, konkursai ir t.t.	Pagal gimnazijos metinį, mėnesio veiklos planus.	Mokytojai, klasių vadovai, visuomenės sveikatos specialistė, psichologai,

			socialiniai pedagogai
5.3. Sveikatos ugdymas apima įvairias sveikatos temas.	5.3.1. Ankstyvosios lėtinių neinfekcinių ligų (alkoholio, tabako ir kt. psichiką veikiančių medžiagų vartojimo) programos įgyvendinimas.	Pagal metinį veiklos planą	Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje
	5.3.2. Mokinių dalyvavimas prevencinėse programose „Zipio draugai“ (1 klasės), „Obuolio draugai“ (2 klasės), „OPKUS“ (3-8, I-IV klasės)	Pagal metinį veiklos planą	Mokytojai, klasės vadovai
	5.3.3. 8 klasės mokinių dalyvavimas VVSB projekte „Sveikos gyvensenos skatinimas ir moksleivių sveikatos raštingumo ugdymas Vilniaus mieste“.	Pagal metinį veiklos planą	Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje
	5.3.4. I-IV klasių mokinių, dalyvavimas streso valdymo ir emocinės sveikatos stiprinimo mokymuose.	Pagal metinį veiklos planą	Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje
	5.3.5. Sveikos gyvensenos ir sporto renginių ir projektų organizavimas bei dalyvavimas: - projektas „Lietuvos mažųjų žaidynės“; - 5–6 klasių tarptautinis projektas „Europos mokyklų sporto diena“; - Lietuvos moksleivių futbolo projektas „Pradinukų lyga – iššūkių meniu“; - projektas „Olimpinis meniu“; - Gimnazijos sporto šventė; - Sveiko maisto savaitė: paskaitos, praktiniai mokymai, projektinių darbų konkursas, sveiko maisto mugės; - paskaitos – praktiniai pirmosios pagalbos mokymai gimnazijos vyresniųjų klasių mokiniams; - paskaitos – diskusijos I(9) klasės mokiniams „Tabakas ir sveikata“, „Alkoholis ir sveikata“, „Narkotinės ir psichotropinės medžiagos, vartojimo priežastys ir pasekmės“, „Ar reikalingi jaunam organizmui energiniai gėrimai?“; - protų mūšis bendruomenei „Pasaulinės AIDS dienos minėjimas“;	Kasmet, pagal gimnazijos metinį, mėnesio veiklos planus.	Pradinių klasių mokytojai, fizinio ugdymo mokytojai, gamtos mokslų mokytojai, technologijų mokytojai, klasių vadovai, psichologai, socialiniai pedagogai, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- paskaitos brendimo fiziologijos ir higienos tema „Asmens higiena“;</li> <li>- protų mūšis „Sveikatos diena gimnazijoje“;</li> <li>- paskaitos, praktiniai darbai „Emocijos sąvoka. Psichikos sveikata“;</li> <li>- Burnos higienos ir plokščiapėdystės prevencija 1-4 klasių mokiniams</li> </ul>		
<p>Laukiamas rezultatas – dalyvaudami kryptingame sveikos gyvensenos ugdymo procese mokiniai ne tik plės žinias apie sveiką gyvenseną, tačiau sulauks vertingų patarimų apie asmens higienos svarbą, ugdys tarpusavio santykius, formuos neigiamą požiūrį į rūkymą, alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimą. Motyvuojant įvairiomis veiklomis vis daugiau mokinių dalyvaus aktyviose sportinėse bei meninėse veiklose, formosis jų sveikos gyvensenos įpročiai, geros sveikatos poreikis ir atsakomybė už juos.</p>			

## **6 veiklos sritis. SVEIKATĄ STIPRINANČIOS MOKYKLOS PATIRTIES SKLAIDA**

**Uždavinys.** Dalintis sveikatos stiprinimo veiklos gerąja patirtimi gimnazijoje ir už jos ribų.

<b>Rodiklis</b>	<b>Priemonė</b>	<b>Data</b>	<b>Atsakingi asmenys</b>
6.1. Sveikatos stiprinimo veiklos patirties sklaida gimnazijoje	6.1.1. Informacija apie planuojamus sveikatos stiprinimo renginius per TAMO dienyną, gimnazijos internetiniame puslapyje <a href="http://www.syrokomla.lt">www.syrokomla.lt</a> bei gimnazijos facebook paskyroje.	Pagal poreikį	Sveikatos stiprinimo darbo grupė
	6.1.2. Informacija apie įvykusius sveikatos stiprinimo renginius gimnazijos internetiniame puslapyje <a href="http://www.syrokomla.lt">www.syrokomla.lt</a> bei gimnazijos facebook paskyroje.	Periodiškai	Sveikatos stiprinimo darbo grupė, mokytojai
	6.1.3. Informacija sveikatos stiprinimo ir ugdymo veiklą ir sveiką gyvenseną informaciniame stende gimnazijoje.	Nuolat	Sveikatos priežiūros specialistė
	6.1.4. Sveikatos stiprinimo programos vykdymo ir įvertinimo rezultatų skelbimas gimnazijos bendruomenei.	Kasmet lapkritį-gruodį	Koordinatorius
6.2. Sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos patirties pavyzdžių sklaida už	6.2.1. Dalijimasis gerąja veiklos patirtimi su Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo nariais bendrame sveikatą stiprinančių mokyklų puslapyje <a href="http://www.smlpc.lt">www.smlpc.lt</a>	Nuolat	Sveikatos stiprinimo darbo grupė

mokyklos ribų.	6.2.2. Dalijimasis gerąja veiklos patirtimi konferencijose, seminaruose, renginiuose.	Pagal poreikį	Sveikatos stiprinimo darbo grupė
Laukiamas rezultatas - nuolat skelbiama informacija apie sveikatos stiprinimo ir ugdymo veiklas pritrauks daugiau bendruomenės narių aktyviai dalyvauti tokiose veiklose, gerės gimnazijos įvaizdis. Apie gimnazijos sveikatinimo veiklą sužinos tėvai, kitų mokyklų bendruomenės. Bus pritraukta rėmėjų ir mokyklos partnerių lėšų tikslinei veiklai vykdyti			

## V. SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO VERTINIMAS

1. Sveikatos stiprinimo veiklos vertinimas atliekamas pasibaigus sveikatos stiprinimo programai.
2. Programos įgyvendinimo įsivertinimas vykdomas vadovaujantis metodinėmis rekomendacijomis „Sveikatą stiprinimo veiklos mokyklose vertinimo rodikliai ir jų taikymas“, Vilnius, 2019.
3. Sveikatos saugojimo ir stiprinimo veiklų įsivertinimas atliekamas kasmet metų pabaigoje taikant šiuos metodus: veiklos plano analizė, bendruomenės narių anketavimas, pokalbiai, veiklų stebėjimas ir aptarimas, jų analizė.
4. Su vertinimo rezultatais supažindinama gimnazijos bendruomenė galimomis komunikacijos priemonėmis.
5. Sveikatos stiprinimo procesų ir rezultatų vertinimas numatomas integruoti į gimnazijos veiklos vertinimo sistemą.

## VI. LĖŠŲ ŠALTINIAI

Programai įgyvendinti bus panaudotos valstybės (mokinio krepšelio), savivaldybės biudžeto, projektų ir rėmėjų lėšos bei žmogiškieji ištekliai.

## VII. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

1. Už programos įgyvendinimą ir vykdymą atsakinga gimnazijos direktoriaus sudaryta sveikatos stiprinimo veiklos darbo grupė.
2. Kontrolę vykdo gimnazijos direktorius.
3. Apie programos vykdymą informuojama internetinėje svetainėje [www.syrokomla.lt](http://www.syrokomla.lt), socialinio tinklo Facebook paskyroje, žiniasklaidoje.
4. Atsižvelgiant į gimnazijos bendruomenės poreikius bei programos įgyvendinimą, metinį veiklos ir strateginį planus, sveikatos stiprinimo programa gali būti koreguojama.