

4 PRIEDAS  
PATVIRTINTA  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos  
biuro direktoriaus  
2022 m. sausio d. įsakymu Nr.

**KLAIPĖDOS „AUKURO“ GIMNAZIJOS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS VEIKLOS PLANAS 2022 METAMS**

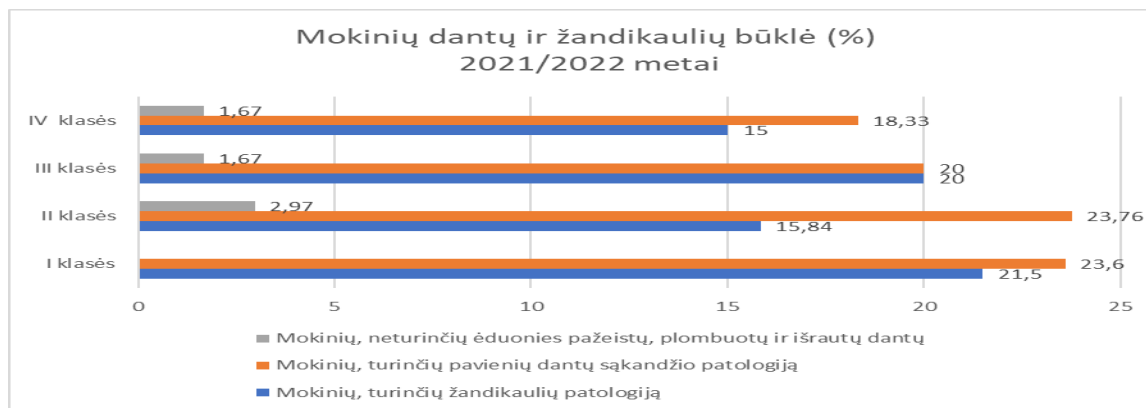
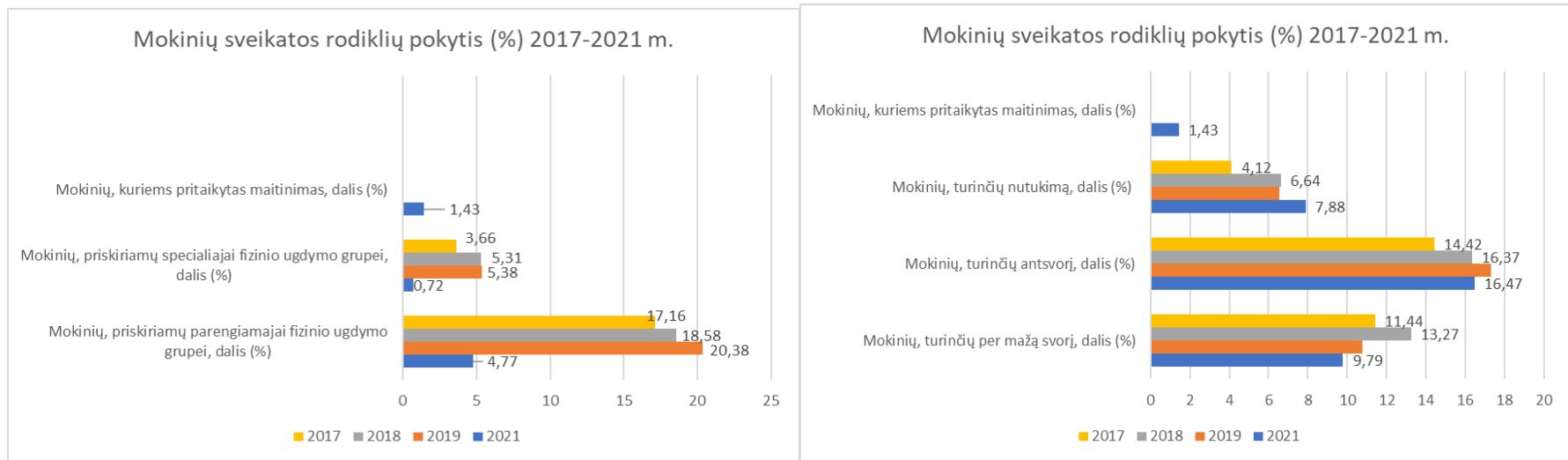
Parengė: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro  
visuomenės sveikatos specialistė Bernutė Juškienė

Klaipėdos „Aukuro“ gimnazija – demokratiška, inovatyvi, atvira kaitai, nuolat besimokanti ugdymo institucija, kurioje kiekvienas bendruomenės narys yra svarbus, reikalingas ir saugus.

Aukuro gimnazijoje mokosi 500 mokiniai. Gimnazijoje yra suformuota 20 klasių.

Aukuro gimnazijoje ypač didelis dėmesys skiriamas mokinių fizinio aktyvumo skatinimui, palankaus sveikatai mikroklimate kūrimui, mokinių meninei saviraiškai.

### Mokinių sveikatos rodikliai



## Išvados

1. 2021 m. sveikatos patikrinimo duomenimis, iš pasitikrinsusių sveikatą mokinių, 16,47 % mokinių turi antsvorį.
2. Stebima tendencija, kad didėja mokinių skaičius, kuriems nustatytas nutukimas. 2017m. nutukimas nustatytas 4,12% mokinių, 2018m. -6,64%, o 2021m. nutukimas nustatytas 7,88 % mokinių.
3. Mokinių dantų ir žandikaulių būklės patikrinimo duomenimis, tik 2,97% II klasių mokinių neturi ėduonies pažeistų, plombuotų ar išrautų dantų, II ir IV klasėse tik 1,67 % mokinių neturi ėduonies pažeistų, plombuotų ar išrautų dantų, o I klasėse visai nenustatyta mokinių, kurie neturi ėduonies pažeistų, plombuotų ar išrautų dantų,

## Numatytos sveikatinimo veiklos kryptys

1. Mokinių fizinio aktyvumo skatinimas.
2. Supratimo apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms didinimas.
3. Traumų ir sužalojimų prevencijos skatinimas mokyklose.
4. Burnos higienos mokymas.
5. Mokinių visuomenės sveikatos priežiūros veiklos viešinimas.
6. Sveikos mitybos skatinimas.
7. Mokinių psichinės sveikatos stiprinimas.

## Silpnybės

1. Nepakankamas vaisių ir daržovių vartojimas.
2. Mokinių tėvai nepakankamai domisi vaikų sveikatos stiprinimo galimybėmis ugdymo įstaigoje.
3. Mokinių pasyvumas pertraukų metu.
4. Judrios veiklos stoka gryname ore.

## Stiprybės

1. Specialistų bendradarbiavimas.
2. Teigiamas progimnazijos bendruomenės mikroklimatas.
3. Tarpsektorinis bendradarbiavimas.
4. Sveikatos stiprinimas kryptingai integruotas į strateginį ir metinį veiklos planus .
5. Įstaigos prioritetas-vaiko sveikatą palaikanti ir stiprinanti įstaiga, užtikrinanti sąlygas vykdyti tikslinius sveikos gyvensenos ugdymo projektus.

## Galimybės

1. Treniruokliai ir žaidimų stalai .
2. Sporto reikmenys: kamuoliai, lankai.
3. Dalyvavimas projektuose (prizai).
4. Bendravimo ir bendradarbiavimo su šeima plėtojimas stiprinant tėvų vaidmenį vaikų sveikatos palaikymo ir stiprinimo klausimais.
5. Patirties sklaida, bendradarbiavimas su kitomis įstaigomis.

## Grėsmės

1. Mokinių nesubalansuotos, nesveikos mitybos įpročiai.
2. Greitus užkandžius mokiniai perka iš šalia mokyklos esančių parduotuvių.
3. Priklausomybė nuo mobiliųjų telefonų.
4. Žalingi įpročiai (elektroninių cigarečių rūkymas).

## Rezultatų apibendrinimas ir rekomendacijos

1. Skatinti mokinius dalyvauti įvairiose prevencinėse programose, projektuose, ypač fizinio aktyvumo, sveikos mitybos skatinimo ir žalingų įpročių prevencijos temomis.
2. Įsigyti naujų stalo žaidimų, šachmatų lentų, atitinkančių vyresnių klasių mokinių poreikius ir amžių.
3. Bendradarbiauti su tėvais per Tamo dieną, tėvų susirinkimuose.
4. Paskaitos mokiniams ir tėvams apie mobiliųjų telefonų ir judėjimo stokos žalą sveikatai, sveikos mitybos reikšmę gerai savijautai.
5. Tėvų ir visuomenės sveikatos specialistės bei virtuvės darbuotojų bendradarbiavimas dėl sveikos mitybos įpročių skatinimo mokykloje.
6. Judrios pertraukos (esant geroms oro sąlygoms rekomenduojama sportuoti lauke), ėjimas šiaurietiškais lazdomis.
7. Paskaitos apie sveiką mitybą, valgymo sutrikimus, sveikų užkandžių akcijos.
8. Rekomenduoti mokiniams dalyvauti nutukimo prevencijos užsiėmimuose visuomenės sveikatos biuro organizuojamose veiklose jaunimui.
9. Burnos higienos paskaitos ir praktiniai mokymai.

## Sveikatos stiprinimo tikslas

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

## Sveikatos stiprinimo artimieji tikslai

1. Skatinti visos mokyklos bendruomenės įsitraukimą į aktyvias veiklas.
3. Prižiūrėti maitinimo organizavimą mokykloje ir teikti rekomendacijas.
4. Skatinti traumų ir sužalojimų prevenciją mokyklose.
5. Mokyti bendruomenę lėtinių neinfekcinių ir infekcinių ligų prevencijos.
6. Dokumentų paruošimas ir pateikimas Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centrui dėl gimnazijos pripažinimo „Aktyvia mokykla“.

## Sveikatos stiprinimo uždaviniai

1. Didinti mokinių supratimą apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms.
2. Informuoti mokinius apie rizikingo ir neatsargaus elgesio pasekmes.
3. Mokyti mokinius burnos higienos, asmens higienos įgūdžių.
4. Skatinti mokinius vartoti daugiau vaisių ir daržovių.
5. Įtraukti kuo daugiau mokinių į fizinio aktyvumo veiklas.
6. Viešinti mokinių visuomenės sveikatos priežiūros veiklas.

### 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        | 10       |
| 1.                                     | Sveikos mitybos skatinimas | Paskaita „Valgymo sutrikimai“   | Mokymas            | I-II kl.                          | 150                          |  | I mėn. III sav.          |          |          |
|  |                            | Paskaita-diskusijos „Maisto švaistymas-problema, kurią turi spręsti kiekvienas“   | Mokymas            | I-II klasės                       | 100                          |  | IV mėn. II sav.          |          |          |
|  |                            | Akcija „Sveiki užkandžiai“  | Informavimas       | Mokyklos bendruomenė              | 400                          |  | IV mėn. I sav.           |          |          |
|  |                            | Paskaita „Vanduo ir sveikata“   | Įgūdžių formavimas | I-II klasių mokiniai              | 150                          |  | III mėn. I sav.          |          |          |
|  |                            | Paskaita „Subalansuota mityba“  | Mokymas            | III-IV kl.                        | 100                          |  | X mėn. II sav.           |          |          |
|  |                            | Stendas „Sveikos mitybos principai“   | Informavimas       | Mokyklos bendruomenė              |                              |  | III mėn. III sav.        |          |          |
|  |                            | Paskaita „Ką žinau apie cukrinį diabetą“  | Informavimas       | I-IV klasių mokiniai              | 200                          |  | XI mėn. I sav.           |          |          |
|  |                            | Paskaita „Burnos higiena“   | Įgūdžių formavimas | I-IV kl. mokiniai                 | 180                          |  | II mėn. III sav.         |          |          |
|  |                            | Mokinių maitinimo organizavimo priežiūra skatinant sveiką mitybą bei sveikos mitybos įgūdžių formavimą. Konsultuoti specialistus, atsakingus už mokinių maitinimą, sveikos mitybos klausimais | Konsultavimas      | Specialistai                      | 6                            |  | Nuolat                   |          |          |
|  |                            | Prižiūrėti mokinių maitinimą pagal patvirtintą valgiaraštį  | Konsultavimas      | I-IV kl.                          | 500                          |  | 1 kartą mėn.             |          |          |
|  |                            | Valgiaraščių ir vaikų maitinimo atitikties patikrinimo žurnalo pildymas   | Pildymas           | Sveikatos priežiūros specialistas |                              |  | 1 kartą per dvi savaites |          |          |
|  |                            | Sudaryti mokinių sąrašą, kuriems reikalingas tausojantis maitinimas   | Informavimas       | I-IV kl.                          |                              |  | IX-X mėn.                |          |          |
| Maisto bloko HN atitikimo įvertinimas. | Konsultavimas              | Valgykla  | 5                  |                                   | 1x mėn.                      |  |                          |          |          |

|    |                                 |   |   |                         |     |  |   |  |  |
|----|---------------------------------|---|---|-------------------------|-----|--|---|--|--|
| 2. | <b>Sveikos aplinkos kūrimas</b> | Paskaita „Darbas kompiuteriu ir sveikata“   | Mokymas   | I-IV kl.                | 100 |  | IX mėn. II sav.                                   |  |  |
|    |                                 | Diskusijos „Šiuokšnių rūšiavimas-mano atsakomybė“   | Informavimas  | Mokyklos bendruomenė    | 100 |  | IX mėn. III sav.                                  |  |  |
|    |                                 | Paskaita „Kaip išsaugoti sveikas akis“  | Įgūdžių formavimas  | I-II kl.mokiniai        | 200 |  | X mėn.  |  |  |
|    |                                 | Straipsnis „Akių mankšta“   | Informavimas  | Mokyklos bendruomenė    |     |  | X mėn.  |  |  |
|    |                                 | Mokyklos aplinkos atitikties, pagal visuomenės sveikatos priežiūros teisės aktų reikalavimus priežiūra.<br>(Mokyklos patalpų higieninės būklės patikrinimas)                              | Konsultavimas   | Mokyklos administracija | 3   |  | 1 x mėn.  |  |  |
|    |                                 | Mokinių susodinimo priežiūra, vykdančią ydingos laikysenos, skoliozės bei regos prevenciją mokykloje.   | Konsultavimas   | I-IV kl.                |     |  | IX-X mėn.   |  |  |
| 3. | <b>Sužalojimų prevencija</b>    | Paskaita „Pirmoji pagalba“  | Mokymas   | I-II kl.                | 200 |  | IX-X mėn.   |  |  |
|    |                                 | Vykdyti traumų, įvykstančių ugdymo proceso metu bei pakeliui į mokyklą ir iš jos, registraciją ir analizę   | Registravimas, analizė.                                   | I-IV kl.                |     |  | Pagal poreikį                                     |  |  |
|    |                                 | Pirmosios medicinos pagalbos teikimas ir koordinavimas  | Pirmosios pagalbos teikimas, konsultavimas, informavimas. | I-IV kl.                |     |  | Pagal poreikį                                     |  |  |
|    |                                 | Sukomplektuoti pirmosios pagalbos rinkinius mokyklos dirbtuvėse, sporto salėje, sveikatos kabinete, ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje kiekvienoje grupėje. Vykdyti jų naudojimosi priežiūrą | Rinkinių komplektavimas, priežiūra                        | Mokyklos bendruomenė    |     |  | Rugsėjo mėn., periodinis papildymas pagal poreikį |  |  |

|    |  |  |   |                      |     |  |                   |  |  |
|----|--|--|---|----------------------|-----|--|-------------------|--|--|
|    |  | Pirmosios pagalbos teikimas sporto varžybų metu.   | Pirmosios pagalbos teikimas varžybų metu. | I-IV kl.             |     |  | Pagal poreikį     |  |  |
| 4. | <b>Užkrečiamųjų ligų profilaktika</b>  | Paskaita „Covid-19 profilaktika“   | Mokymas                                   | I-III kl.            | 150 |  | I-XII mėn.        |  |  |
|    |  | Stendas „Užkrečiamųjų ligų profilaktika“   | Informavimas                              | Mokyklos bendruomenė |     |  | XI mėn. II sav.   |  |  |
|    |  | Paskaita „Supratimo apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms didinimas. Ką žinome apie antibiotikų vartojimą?“. Žinių gilumo vertinimas    | Mokymas, įgūdžių formavimas.              | I-IV kl.             | 200 |  | IV mėn. III sav.  |  |  |
|    |  | Protmūšis „AIDS: geriau žinoti“  | Įgūdžių formavimas                        | I-II kl.             | 100 |  | XII mėn.          |  |  |
|    |  | Paskaita „Moters sveikata“   | Mokymas                                   | I-II kl. mergaitės   | 150 |  | III mėn. III sav. |  |  |
|    |  | Paskaita „Lytiškai plintančios ligos“  | Mokymas                                   | II-IV kl. mokiniai   | 150 |  | IV mėn. II sav.   |  |  |
|    |  | Paskaita „Ką žinau apie tuberkuliozę“  | Mokymas                                   | I-IV kl.             | 200 |  | III mėn. IV sav.  |  |  |
|    |  | Paskaita „Erkių platinamos ligos. Profilaktika.“   | Mokymas                                   | I-II kl.             | 160 |  | III mėn. III sav. |  |  |
|    |  | Mokinių sergamumo kontrolė gripo epidemijos metu. (Sergančiųjų mokinių skaičiavimas, duomenų perdavimas VSB)   | Informavimas                              | Mokyklos bendruomenė |     |  | Epidemijos metu   |  |  |
|    |  | Informacijos apie užkrečiamąsias ligas ar apsinuodijimus mokykloje teikimas. (Teikti informaciją VSC įtarus apsinuodijimą ar užkrečiamąją ligą mokykloje). | Informavimas                              | Mokyklos bendruomenė |     |  | Pagal poreikį     |  |  |
| 5. | <b>Psichinės sveikatos stiprinimas</b> | Paskaita „Streso valdymo būdai“  | Mokymas                                   | I-IV kl.             | 200 |  | X mėn. II sav.    |  |  |
|    |  | Paskaita „Egzaminų stresas. Kaip jį įveikti?“  | Mokymas                                   | IV kl.               | 100 |  | V mėn. I sav.     |  |  |



|    |  |  |  |                      |               |  |   |  |  |
|----|--|--|--|----------------------|---------------|--|---|--|--|
|    |  | Straipsnis „Streso įveikos būdai“  | Informavimas   | Mokyklos bendruomenė |               |  | IV mėn.   |  |  |
| 6. | <b>Fizinio aktyvumo skatinimas</b>   | Paskaita „Fizinis aktyvumas ir sveikata“   | Mokymas  | I-II kl.             | 170           |  | V mėn. II sav.  |  |  |
|    |  | Pasirengti stojimui į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą ir projektą „Aktyvi mokykla“  | Įgūdžių formavimas                                       | Mokyklos bendruomenė |               |  | Visus metus   |  |  |
|    |  | Šiaurietiško ėjimo mokymai   | Įgūdžių formavimas                                       | I-IV kl.             | 40            |  | IX ir V mėn. II-IV sav.                               |  |  |
|    |  | Informuoti kūno kultūros mokytojus apie mokinių galimybę dalyvauti sporto varžybose, remiantis jų sveikatos duomenimis.          | Informavimas   | I-IV kl.             |               |  | Nuolat  |  |  |
| 7. | <b>Alkoholio, rūkymo ir kt. psichotropinių medžiagų vartojimo prevencija</b> | Konferencija „Gyventi ar egzistuoti“   | Mokymas  | I-III kl.            | 150           |  | XI mėn. II sav.                                       |  |  |
|    |  | Pasaulinė diena be tabako. Protmūšis „Žalingi įpročiai“  | Informavimas   | Mokyklos bendruomenė |               |  | V mėn. IV sav.  |  |  |
|    |  | Renginys skirtas pasaulinei dienai be tabako.  | Informavimas   | Mokyklos bendruomenė | 50            |  | V mėn. IV sav.  |  |  |
| 8. | <b>Keletą poveikio sričių apimančios sritys</b>                              | Kasmetinių mokinių sveikatos profilaktinių patikrinimų informacijos apibendrinimas.  | Apibendrinimas, analizė.                                 | I-IV kl.             | 500           |  | III mėn.  |  |  |
|    |  | Mokinių visuomenės sveikatos priežiūros veiklos viešinimas   | Informavimas   | Mokyklos bendruomenė |               |  | Nuolat  |  |  |
|    |  | Mokyklos vadovui ar jo įgaliotam darbuotojui pateikti asmens sveikatos priežiūros įstaigų specialistų išvadas ir rekomendacijas. | Informavimas   | Mokiniai             | 500           |  | Ne vėliau kaip iki 2021.10.01 ir vėliau pagal poreikį |  |  |
|    |  | Pagalbos mokinių savirūpai organizavimas ugdymo įstaigose.   | LNL sergančių mokinių, savirūpai parengtų planų skaičius | Mokiniai             | Pagal poreikį |  | Pagal poreikį   |  |  |
|    |  | Apibendrintų sveikatos duomenų pristatymas mokyklos bendruomenei   | Informavimas   | Mokyklos bendruomenė |               |  | III mėn. III sav.                                     |  |  |

|  |   |               |                         |  |  |  |  |  |
|--|---|---------------|-------------------------|--|--|--|--|--|
|  |   |               |                         |  |  |  |  |  |
|  | Priemonių efektyvumo vertinimas<br>Anketinė apklausa po įvykdytų priemonių  | Apklausa      | I-IV kl.                |  |  | Po įvykdytų priemonių                                    |  |  |
|  | Dalyvavimas gimnazijos VGK pasitarimuose  | Konsultavimas | Mokyklos administracija |  |  | Nuolat   |  |  |
|  | Sveikatinimo veiklos metodinių konsultacijų teikimas<br>(Teikti individualias metodines konsultacijas besikreipiantiems pagalbos arba matant konkrečią problemą). | Konsultavimas | Mokyklos bendruomenė    |  |  | Naujai pradėjusių lankyti vaikų tėvams ir pagal poreikį. |  |  |

**Sudarė:** Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

Bernutė Juškienė

**Suderinta:** Mokyklos direktorė

Lygija Virkšienė