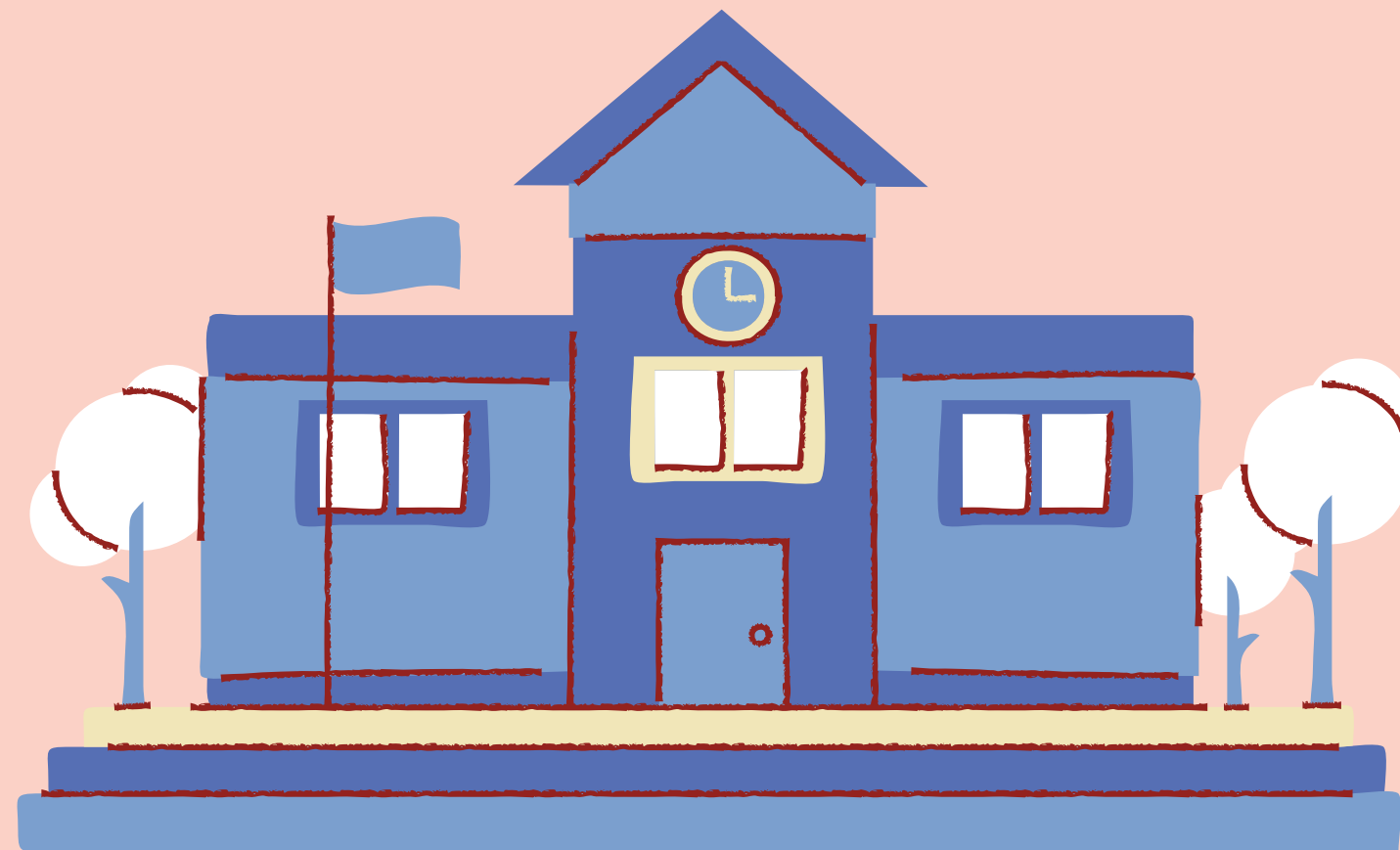


PROBLEMINĖS SRITYS IR JŲ GERINIMO VEIKSMŲ PLANAS

Vilniaus Šolomo Aleichemo ORT gimnazija



Informaciją parengė: Vanda Balcevič

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje

GERA VAIKO SAVIJAUTA MOKYKLOJE – BENDRUOMENĖS RŪPESTIS

Vilniaus Šolomo Aleichemo ORT gimnazijos misija – padėti mokiniui mokytis pagal gebėjimus, užtikrinti:

- **Lygias ugdymosi galimybes**, vadovaujantis bendravimo ir bendradarbiavimo, dalijimosi sukaupta patirtimi principais.
- **Sudaryti sveikas ir saugias ugdymo ir ugdymosi sąlygas**, todėl ypač daug dėmesio skiriama gerai vaiko savijautai.

Kaip teigia daugelis užsienio ir lietuvių autorių, gera vaiko savijauta mokykloje – ne tik mokytojų, bet ir tėvelių rūpestis.

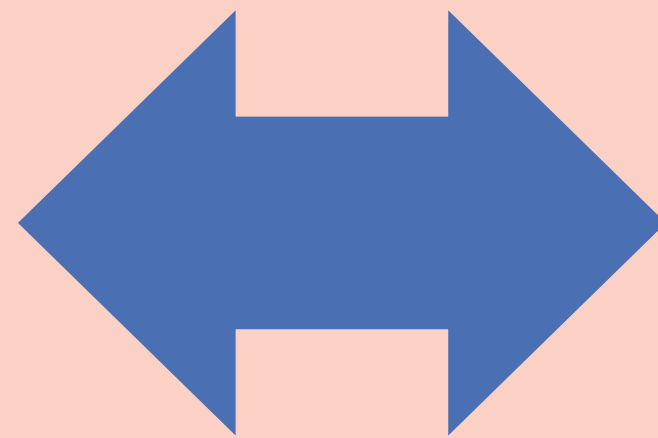
Mokyklos ir šeimos bendradarbiavimas yra vienas svarbiausių veiksnių, darančių teigiamą poveikį sėkmingam vaikų mokymuisi mokykloje.

Mokyklos tikslas – ugdyti mokinių nuostatą sveikai ir saugiai gyventi, įtvirtinti teigiamą požiūrį į sveikatą ir ją stiprinančius veiksnius, puoselėti sveikatą stiprinantį fizinį aktyvumą, sudaryti palankias sąlygas įgyti sporto ir bendrųjų kompetencijų.



Vadovaujantis 2024 m. Vilniaus miesto mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo tyrimo rezultatais ir Sveikatingumo paso duomenimis, nustatytos dvi probleminės sritys:

- **Nepakankamas fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis (antsvoris, nutukimas).**



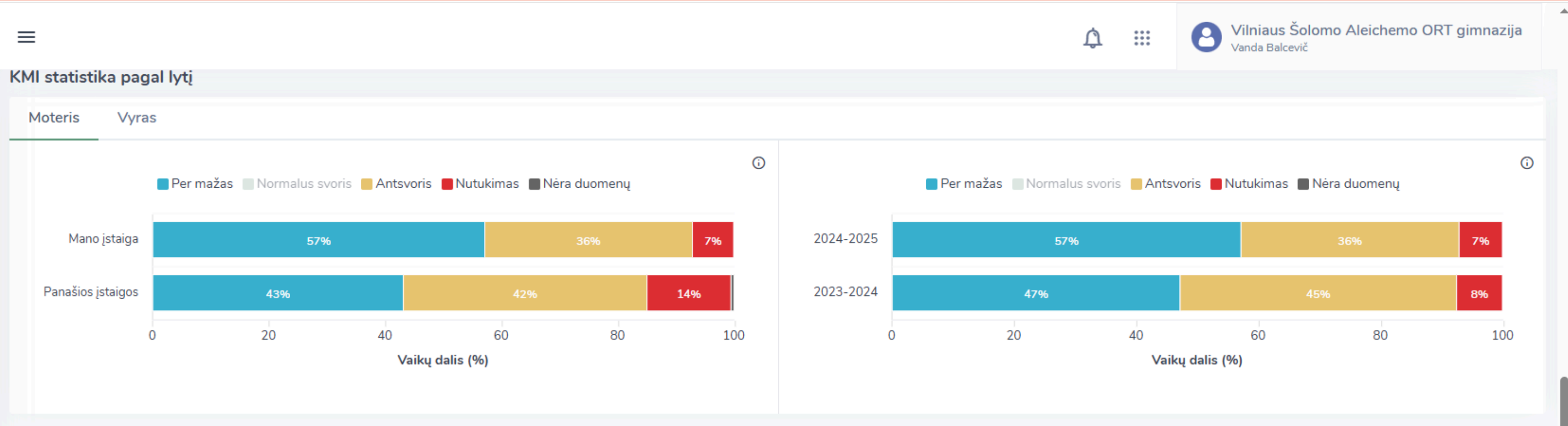
- **Netinkama burnos higiena (ėduonies pažeisti dantys).**



NEPAKANKAMAS FIZINIS AKTYVUMAS IR PASYVUS LAISVALAIKIS (ANTSVORIS, NUTUKIMAS)

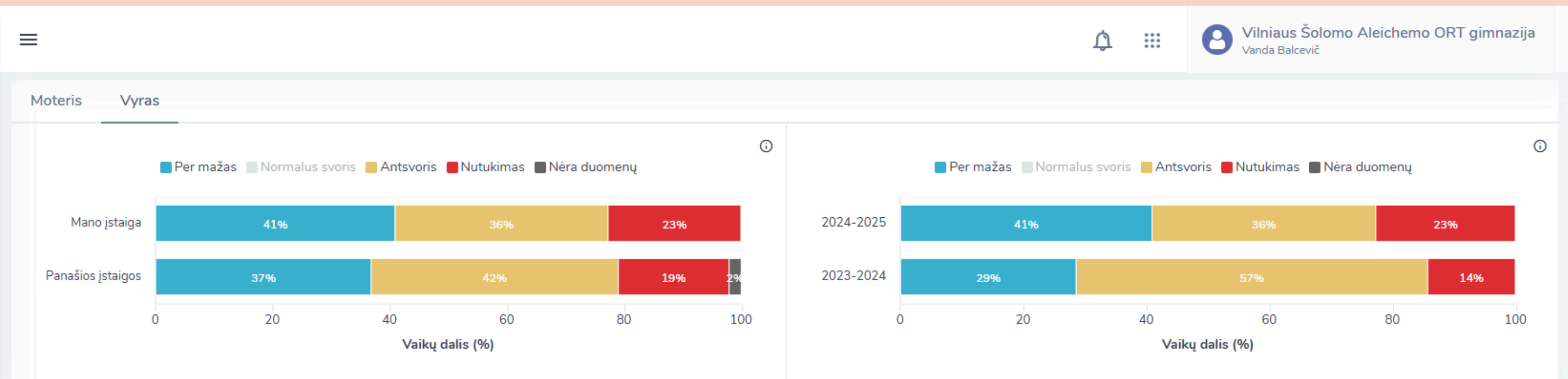
SVEIKATINGUMO PASAS

- Pagrindinis
- IVYKIAI
 - Pirmoji pagalba
 - Konsultacija
 - Pedikuliozė
- PATIKROS
 - Patikros
- PLANAI



SVEIKATINGUMO PASAS

- Pagrindinis
- IVYKIAI
 - Pirmoji pagalba
 - Konsultacija
 - Pedikuliozė
- PATIKROS
 - Patikros



FIZINIO AKTYVUMO PROBLEMATIKA

- Fizinio aktyvumo rekomendacijų nesilaikymas.

- Nepakankamas judėjimas pertraukų metu.

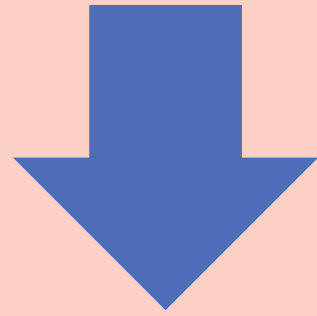
- Ilgas laikas, praleidžiamas prie ekranų.

- Nepakankamas aktyvių popamokinių veiklų lankymas.



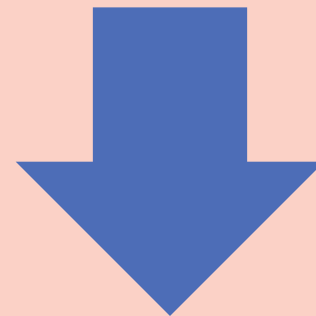
Veiksmai, kurie galėtų pagerinti mokinių fizinį aktyvumą

Judėjimui pritaikyta vidaus aplinka



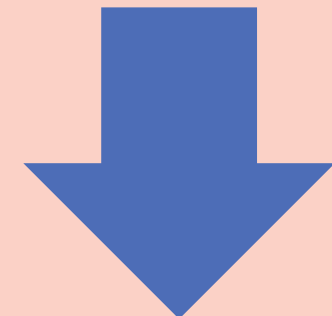
Klasių ir koridorių interjeras su aktyvaus judėjimo elementais (grindų žaidimai, stalo tenisas).

Įdomesnės ir įtraukesnės fizinio ugdymo pamokos



Įvairesni užsiėmimai: šokiai, joga, žygiai, netradicinės sporto šakos (pagerintų ir lankomumą).

Popamokinės veiklos



Galimybė po pamokų pasilikti sporto/treniruoklių salėje. Sporto būreliai, šokių grupės.

PASIŪLYMAI IR REKOMENDACIJOS:

Skatinti vaikų fizinį aktyvumą ne tik kūno kultūros pamokose, bet ir pertraukos metu.

Motyvuoti vaikus daugiau judėti kūno kultūros pamokose.

Skatinti užsiimti aktyvia popamokine veikla.

Daugiau praleisti fiziškai aktyvaus laiko su tėvais.

Mokyklai sudaryti sąlygas judėti, tobulėti.

Suteikti informacijos apie sveiką mitybą.

Kuo ankstesniame amžiuje skatinti vaikus sportuoti.

Skatinti mokinių fizinį aktyvumą, atsižvelgiant į jų sveikatos būklę, kad fizinis aktyvumas būtų malonumas, o ne prievarta.

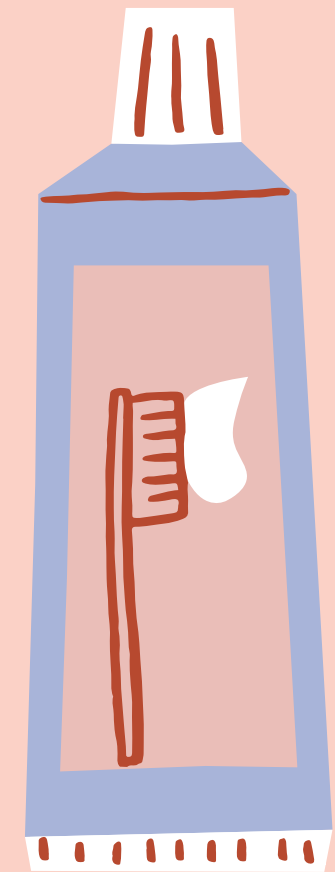
Organizuoti sporto renginius, įtraukiant ir tėvus, mokytojus ir visą mokyklos bendruomenę.

BURNOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PROBLEMATIKA

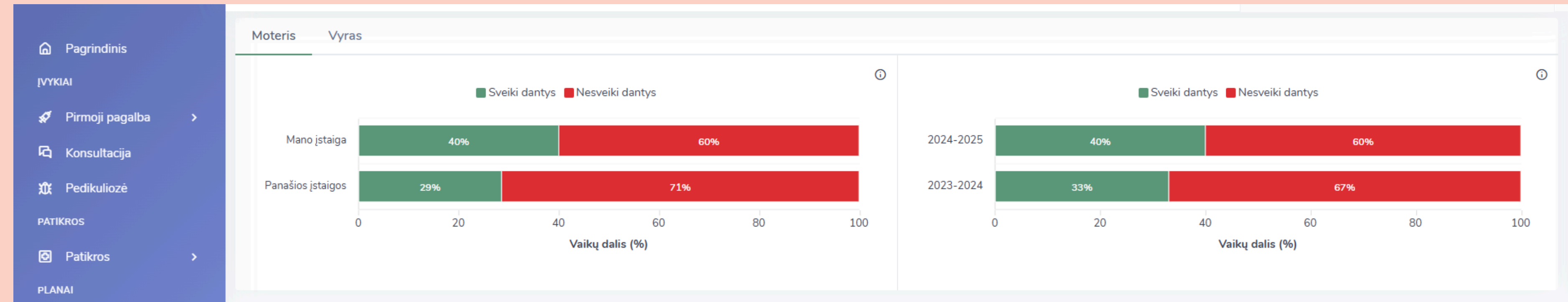
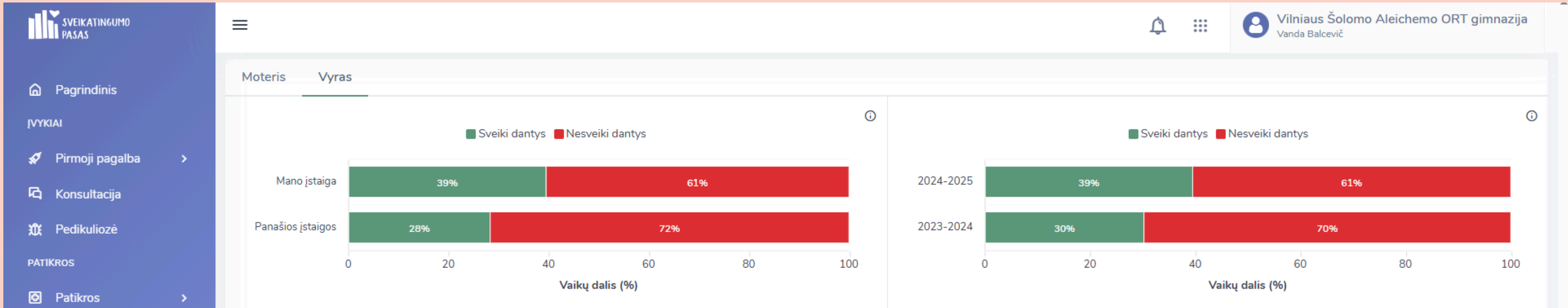
- Per didelis cukraus ir gazuotų gėrimų vartojimas bei rūkymas ar „veipinimas“ (el. cigaretės).

- Netinkamas ir nereguliarus dantų valymas (skuba, daro tai netaisyklingai, nenaudoja tarpdančių valymo priemonių).

- Nereguliarus lankymasis pas odontologą ar burnos higienistą (tik tada, kai skauda dantį / danteną).



Netinkama burnos higiena (ėduonies pažeisti dantys)



VEIKSMAI, SIEKIANČI PAGERTINTI BURNOS HIGIENĄ

- Vesti reguliarius užsiėmimus apie burnos higieną.

- Informuoti tėvus dėl privalomos kasmetinės burnos sveikatos patikros ir mokinio sveikatos pažymėjimo II dalies (Dantų ir žandikaulių būklės įvertinimas) užpildymo.

- Organizuoti tarpklasinius protmūšius ar viktorinas apie burnos higieną (aktyvūs mokymo metodai geriau įsisavinami).



Rekomendacijos

- Parengti lankstinukus tėvams apie dantų sveikatai palankaus maitinimosi ir judėjimo svarbą.

- Organizuoti įvairaus formato veiklas apie sveikatai palankų maitinimąsi ir fizinio aktyvumo svarbą.



- Organizuoti viešuosius renginius, siekiant didinti fizinį aktyvumą ir gerinti burnos higienos įgūdžius.

- Tęsti organizuojamus pradinių klasių burnos higienos projektus.

VSPS UŽDUOTYS:

Fizinis aktyvumas (antsvoris, nutukimas)

Uždavinys

Skatinti vaikų fizinį aktyvumą ne tik kūno kultūros pamokose, bet ir pertraukos metu. Motyvuoti vaikus daugiau judėti kūno kultūros pamokose. Daugiau praleisti fiziškai aktyvaus laiko su tėvais.

Veiksmas

- Pravesti praktinę veiklą 1-2 kl. mok. „Mankšta lauke“ .
- Informacinis pranešimas tėvams (globėjams, rūpintojams) „Kodėl smagu sportuoti kartu“.

Įgyvendinti veiksmai

2025-12-05

Pravesta praktinė veikla 1a kl. mok. „Mankšta lauke“

2025-12-05 Pasidalinta informaciniu pranešimu tėvams (globėjams, rūpintojams) „Kodėl smagu sportuoti kartu“.



Burnos higiena (ėduonies pažeisti dantys)

Uždavinys

Supažindinti mokinius su dantų priežiūros priemonėmis bei mitybos svarba dantims. Ugdyti gebėjimus atlikti taisyklingus dantų valymo judesius bei tinkamai pasirinkti burnos priežiūros priemones.

Veiksmas

- Pravesti edukacinę-praktinę veiklą priešmokyklinukams „Burnos ertmės sveikata-plati šypsena“ .
- Pravesti 4 kl. mok. praktinę veiklą ar viktoriną apie burnos higieną .
- Informacinis pranešimas „Graži vaikų šypsena - ir tėvų rankose“ .

Įgyvendinti veiksmai

2025-10-24

Pravestos praktinės veiklos ikimokyklinukams „Graži šypsena“

2025-12-05 Pravesta 4a kl. mok. pamoka-viktorina apie burnos higieną

2025-12-05

Pasidalinta informaciniu pranešimu „Graži vaikų šypsena - ir tėvų rankose“.