Forma patvirtinta Mažeikių rajono savivaldybės

visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2019 m. sausio d. įsakymu Nr. V-

|  |
| --- |
| TVIRTINU |
|  |
| (pareigų pavadinimas) |
|  |
| (parašas) |
|  |
| (vardas ir pavardė) |

**MAŽEIKIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO**

**VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DIRBANČIO** | **MAŽEIKIŲ R. ŽIDIKŲ MARIJOS PEČKAUSKAITĖS GIMNAZIJOJE** |  |
| (ugdymo įstaigos pavadinimas) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2019** | **METŲ VEIKLOS PLANAS** |  |
| (metai) |  |  |
|  | 2019-02-20 |  | Vsbg-29 |  |
|  | (data) |  | (registracijos Nr.) |  |

|  |
| --- |
| Mažeikiai |
| (sudarymo vieta.) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Eil.****Nr.** | **Priemonės pavadinimas** | **Tikslinė grupė** | **Vykdymo laikotarpis** | **Vertinimų kriterijus ir jų reikšmė** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1. Sveika mityba ir nutukimo prevencija** |
| 1.1. | Europos sveikos mitybos dienos paminėjimas. Piešinių paroda: ,,Vaisių ir daržovių pasaka“. | 1-4 kl. | Lapkričio mėn. | Dalyvių sk.–20 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1.2. | Socialinė iniciatyva ,,Sveikas maistas – sveikas aš“ (nesudėtingų , sveikų patiekalų gamyba). | 6-7 kl. | Spalio - lapkričio mėn. | dalyvių skaičius-30 |
| 1.3. | Pamokėlės pagal užduočių knygelę „Mityba“. | 1-2 kl. | Lapkričio mėn. ir sausio mėn. | Dalyvių sk.-20 |
| 1.4. | Pokalbiai „Mano maisto lėkštė“ Maisto piramidė. | 6-7 kl. | Lapkričio mėn. | Dalyvių sk.-30 |
| 1.5. | Užsiėmimas „Vitaminų sodas“. | 1-4 kl. | Spalio mėn. | Dalyvių sk-45 |
| 1.6. | Stendinė medžiaga „ Kai kas apie sveiką mitybą“. | Įstaigos bendruomenė | Lapkričio mėn. | 3 st.–50 lankst. |
| 1.7. |  „Ar išmokau sveikai maitintis?“ Mano mėgstamiausias daržovių receptas. | 4-6 kl. | Lapkričio mėn. | 25 mok. |
| 1.8. | Pamokėlė – aptarimas „Mano savaitės mitybos plano sudarymas ir bandymas jį įgyvendinti“. | 6 ir 9 kl. | Lapkričio mėn. | 35 dal. |
| 1.9. | Pamokėlė - aptarimas „Mūsų klasėje pertraukų metu valgomi užkandžiai“. | 5-6 kl. | Lapkričio mėn. | 20 mok. |
| 1.10. | Pusryčiai su draugais. Ar plauname rankas? | 1-4 kl. | Kartą per mėn. | 45 mok. |
| 1.11. | El. informacinis pranešimas „Sveika ir subalansuota mityba“. | Įstaigos bendruomenė | Vasario ir lapkričio mėn. | Pranešimų sk. – 1 |
| 1.12. | Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas mokykloje. | 4, 6, 9 kl. | Per mokslo metus | 40 mok. |
| **1.2. Ėduonies profilaktika ir asmens higiena** |
| 1.2.1. | Informacija pradinių klasių tėveliams apie dantukų silantavimą. | Per el. dienyną Eduka | Gruodžio mėn. | Pranešimų sk.-1 |
| 1.2.2. | Praktiniai užsiėmimai „Kaip teisingai valyti dantukus „Mano dantų šepetėlis“. | 1-2 kl. | Gruodžio mėn. | Dalyv.sk - 20 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1.2.3. | Filmuko apie dantukų priežiūrą peržiūra ir aptarimas. | 1-2 kl. | Gruodžio mėn. | Dalyv. sk. - 20 |
| 1.2.4. | Stendas „Dantukų draugai ir priešai“. | Įstaigos bendruomenė | Gruodžio mėn. | Stendų sk. - 2 |
| 1.2.5. | Projektas „Sveikos šypsenos pažadas“Biuro inicijuotas renginys. | 1 kl. | Rugsėjo mėn. | Dalyvių sk. - 20 |
| 1.2.6. | Užsiėmimai „Ar aš švarus ir sveikas“. | Pradinės kl | Vasario ir rugsėjo mėn. | Dalyvių sk. - 45 |
| 1.2.7. | Aptarimas--Ar sveiki mano dantukai. | 1-2 kl. | Spalio mėn | 20 mok. |
| **1.3. Užkrečiamųjų ligų profilaktika** |
| 1.3.1. | El. informacinis pranešimas ‚‘Ar atsakingai vartoju antibiotikus‘‘. | Įstaigos bendruomenė | Sausio mėn.-spalio mėn. | Pranešimų sk.-1 |
| 1.3.2. | Pamokėlė su užduočių knygele „Asmens higiena“. | 0-1 kl. | Rugsėjo mėn. | 15 mok. |
| 1.3.3.  | Stendinė medžiaga„Nešvarių rankų ligas.“ | Įstaigos bendruomenė | Rugsėjo mėn. | Stendų sk. - 2 |
| 1.3.4. | Pamokėlė „Mikrobų manija“ pasitelkiant mikroorganizmų maišelį ir UV lempą“ | 1-4 kl. | Rugsėjo mėn. | Dalyvių - 45 |
| 1.3.5. | Išleisti stendą „Kuo pavojingi virusai?“ Ar veikia antibiotikai. | Įstaigos bendruomenė8-9 kl. | Rugsėjo mėn. | Stend.sk. - 1Dalyvių sk. - 25 |
| 1.3.6. | „Užkrečiamos ligos: tu gali (ne) susirgti“, „Skiepai – vaikų draugai“. | Įstaigos bendruomenė5-7 kl. | Rugsėjo mėn. | Lankstinukai – 1Dalyvių sk. - 30 |
| 1.3.7. | Informacija per Eduką, kaip elgtis gripo epidemijos metu. | Įstaigos bendruomenė | Sausio mėn. | Pran.sk.-1 |
| 1.3.8. | Pamokėlė „Aplinka –apranga- sveikata“ | 5-6 kl. | Sausio mėn. | 30 dal. |
| 1.3.9.  | Stendinė medžiaga „Kas būdinga peršalimo ligoms?“ | Įstaigos bendruomenė | Sausio mėn. | Stend.sk.-2 |
| 1.3.10. | Gripas. Ar galime apsisaugoti? | 5-10 kl. | Sausio mėn. | Dalyvių sk. 50 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1.4. Sveikatos sauga ir stiprinimas, bendrieji sveikos gyvensenos ir ligų prevencijos klausimai** |
| 1.4.1.  | Užsiėmimai „Mankštinu akytes“ | 5-8kl | Spalio mėn. | 40 mok. |
| 1.4.2. | Pamokėlė „Ar galiu dieną praleisti be telefono ir kompiuterio“? | 5-8 kl. | Spalio mėn. | 40 mok.40 lankst. |
| 1.4.3. | Stendas „Grūdintis – sveika“ | Įstaigos bendruomenė | Vasario mėn. | 2 st. |
| 1.4.4. | Diena be triukšmo. Tylos karaliaus rinkimai. | Įstaigos bendruomenė | Balandžio mėn. | 200 dal. |
| 1.4.5. | Pamoka-Vandens lašelio kelionė. | Pradinių kl. mok. | Kovo mėn. | 45 mok. Lankst. - 45 |
| 1.4.6. | Pasaulinės sveikatos dienos paminėjimas. PP mokymai. | 1-12 kl. | Balandžio mėn. | 40 mok. |
| 1.4.7. | Stendinė medžiaga „Atsargiai-TBC“ | Įstaigos bendruomenė | Kovo mėn. | 2 st. |
| 1.4.8. | Akcija-„Ar sunki mano kuprinė?“ | 1-4 kl. | Kovo mėn. | 50 dal. |
| 1.4.9. | Stendinė medžiaga-„Erkių sukeliamos ligos“. | Įstaigos bendruomenė | Kovo mėn. | Stend.medž.sk.-1 lankst-30 |
| 1.4.10. | Pamokėlės „Saugūs namai“ | 2-6 kl. | Vasario mėn. | 45 mok. |
| 1.4.11. | „Saugus kelias į mokyklą ir iš jo“ | 2-5 kl. | Vasario mėn. | 35 mok. |
| **1.5. Lytiškumo ugdymas, AIDS ir lytiškai plintančių ligų prevencija** |
| 1.5.1. | Pamokėlė „Berniukas ir mergaitė- mes panašūs, bet skirtingi“ | 3 kl. | Spalio mėn. | 10 mok. |
| 1.5.2. | Pamokėlė „Žmogaus kūnas“ | 4 kl. | Spalio mėn. | 15 mok. |
| 1.5.3. | Dalyvauti lytinės brandos programoje „Tarp mūsų mažųjų moterų“ | 5-6 kl | Spalio mėn. | 15 mer. |
| 1.5.4. | Pokalbiai „Berniukų brendimas“ | 5-6 kl. | Spalio mėn.  | 15 bern. |
| 1.5.5. | Dalyvauti Pasaulinės AIDS dienos paminėjime | Įstaigos bendruomenė | Gruodžio mėn. | 80 mok. |
| 1.5.6. | Mamoms ir mergaitėms apie ŽPV |  | Vasario mėn. | Lankstinukai - 20 |
| 1.6. **Fizinis aktyvumas** |
| 1.6.1. | Stendas „Judėjimas-sveikata“ | Įstaigos bendruomenė. | Spalio mėn. | Pranešimų sk.2 |
| 1.6.2. | Akcija „Apibėk mokyklą‘‘ | 6-7kl. | Rugsėjo spalio mėn. | 6 -7kl.Dal-30 mok. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1.6.3. | Stendinė medžiaga „Fizinės veiklos piramidė‘‘ | Įstaigos bendruomenė | spalio mėn. | Stend. medž. sk.-1 |
| 1.6.4. | Pradinių kl sparto šventė | Pradinės kl. | Gegužės mėn. | 50 dal. |
| 1.6.5. | Akcija ,,Judriosios pertraukos‘‘ | Mokykl. bendruomenė | Vasario mėn. | Dalyvių sk.-65 |
| 1.6.6. | Mankšta bendrabučio gyventojams | Bendrabutis | Sausio-gruodžio mėn. | Dal. 15 |
| 1.7. | **Psichinė sveikata** |  |  |
| 1.7.1. | Pamokėlė ,,Emocijos ir jausmai, atpažinkime juos“. | 2-4 kl. | Kovo mėn. | 20 mok. 20 lankst. |
| 1.7.2. | Pokalbis „Kaip suvaldyti stresą?“ | II ir III g. kl. | Balandžio mėn. | 20 mok. |
| 1.7.3. | Pokalbis „Atpažinkime emocijas“ | Mokinių tėvams | Birželio mėn. | 20 dalyv. 20 lankst. |
| 1.8. | **Aplinkos sveikata** |
| 1.8.1. | Stendinė medžiaga „Diena be automobilio‘‘ | Įstaigos bendruomenė | Rugsėjo mėn. | Pranešimų sk. - 1 |
| 1.8.2. | Alergija .Kaip apsisaugoti? | Įstaigos bendruomenė | Rugsėjo mėn. | Lankstinukai - 50 |
| 1.8.3. | Vaistiniai augalai | 5-7kl | Balandžio mėn. | 30 mok. |
| 1.9. | **Traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencija** |
| 1.9.1. | Užsiėmimai ‚‘Vasarą pasitinkant‘‘ | 5-8kl. | Gegužės mėn. | 50 dal. |
| 1.9.2. | El. informacinis pranešimas „Atsargiai ant ledo‘‘ | Įstaigos bendruomenė4-7kl. | Vasario mėn. | Pranešimų sk.-140 mok. |
| 1.9.3. | Aš galiu ir moku padėti. PP mokymai | 5-8kl. | Sausio-gegužės mėn. | 50 mok. |
| 1.9.4. | Akcija „Būk matomas kelyje“ | Įstaigos bendruomenė | Spalio mėn. | 150 dal. |
| 1.10. **Rūkymo ,alkoholio ir narkotikų vartojimo prevencija** |
| 1.10.1. | Pokalbiai „Rūkymas žudo“ | 7-10kl. | Gegužės mėn. | 50 dal. 50 lankst. |
| 1.10.2. | Pamokos „Žalingi įpročiai nemadingi“ | 8-11kl. | Gruodžio mėn. | 45 dal. |
| 1.10.3. | Akcija „Burbulai, burbulai“ | 1-4kl | Gegužės mėn. | 70 dal. |
| 1.10.4. | Pasyvus rūkymas | 5-7kl | Gegužės mėn | 30 mok. |
| 1.10.5. | Elektroninės cigaretės | 7-9kl. | Vasario mėn. | 30 mok. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **2.1. Kita visuomenės sveikatos priežiūros veikla** |
| 2.1.1. | Mokinių sveikatos stebėsenos analizė (027-/a) forma. Apibendrintų sveikatos duomenų pristatymas mokyklos bendruomenei. |  | Per metus | Pažymų skaičius-200 |
| 2.1.2. | Konsultacijų teikimas mokiniams, kitiems bendruomenės nariams (tėvams, darbuotojams, klasių auklėtojams, mokyklos administracijai) sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo klausimais | MokiniaiMokinių tėvaiĮstaigos darbuotojai | Per metus, esant poreikiui | Suteiktų individualių konsultacijų mokyklos bendruomenei skaičius |
| 2.1.3. | Mokyklos aplinkos atitikties, pagal visuomenės sveikatos priežiūros teisės aktų reikalavimus priežiūra.(Mokyklos patalpų higieninės būklės patikrinimas) |  | 1 kartą per ketvirtį ir esant poreikiui | Patikrų skaičius 4 |
| 2.1.4. | Valgiaraščių ir vaikų maitinimo atitikties patikrinimas |  | Per metus | Maitinimo atitikties patikrinimų skaičius-20 |
| 2.1.5. | Pateikti valgyklos virėjai vaikų sąrašą, kuriems reikalingas tausojantis maitinimas. |  | Mokslo metų pradžioje ir pagal poreikį | Vaikų skaičius |
| 2.1.6. | Pirmosios medicinos pagalbos teikimas ir koordinavimas , gydytojų rekomendacijų įgyvendinimo skaičius |  | Pagal poreikį | Pirmos pagalbos atvejų skaičius |
| 2.1.7. | Vykdyti traumų, įvykstančių ugdymo proceso metu bei pakeliui į mokyklą ir iš jos, registraciją ir analizę |  | Pagal poreikį | Traumų skaičius |
| 2.1.8. | Patikra pirmosios pagalbos rinkinių sporto salėje, sveikatos kabinete, ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje kiekvienoje grupėje. |  |  | Rugsėjo mėn., periodinis papildymas pagal poreikį |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.1.9. | Informacijos apie užkrečiamąsias ligas ar apsinuodijimus mokykloje teikimas. (Teikti informaciją VSC, įtarus apsinuodijimą ar užkrečiamąją ligą mokykloje) |  | Esant poreikiui | Informacijos pateikimo skaičius |
| 2.1.10. | Teikti konsultacijas kūno kultūros mokytojams atsižvelgiant į mokinių fizinio pajėgumo grupę |  | Rugsėjo mėnesį sąrašų koregavimas, per mokslo metus | Suteiktų konsultacijų skaičius |
| 2.1.11. | Užkrečiamų ligų epidemiologinių priežiūros priemonių įgyvendinimas ugdymo įstaigose |  | 2 kartus per metus, esant poreikiui | Atliktų asmens higienos patikrinimų dėl pedikuliozės, niežų vaikų skaičius |
| 2.1.12. | Veikų viešinimas |  | Per metus | Paviešintų renginių skaičius Mokyklos ir biuro internetiniuose puslapiuose. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Veiklos planą parengė: |  |  |
| Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė |  |  |  | Dalia Perminiene |
| (plano rengėjo pareigos) |  | (parašas) |  | (vardas, pavardė) |
| Suderinta: |  |  |  |  |
| Gimnazijos direktorė |  |  |  | Rima Širvinskienė |
| (ugdymo įstaigos vadovo pareigos) |  | (parašas) |  | (vardas, pavardė) |
| Suderinta: |  |  |  |  |
| Visuomenės sveikatos specialistė vykdanti vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūrą |  |  |  | Aldona Baužienė |
| (visuomenės sveikatos priežiūrą koordinuojančio specialisto pareigos) |  | (parašas) |  | (vardas, pavardė) |