Forma patvirtinta Mažeikių rajono savivaldybės

visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2019m. sausio 21 d. įsakymu Nr. V- 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | |  |
| **MAŽEIKIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO** | | | | | | | | | | |
| **VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTO** | | | | | | | | | | |
| **DIRBANČIO** | **SEDOS VYTAUTO MAČERNIO GIMNAZIJOJE** | | | | | | | |  | |
| (ugdymo įstaigos pavadinimas) | | | | | | | | | | |
|  | | **2019** | | **METŲ VEIKLOS PLANAS** | | | | | |  |
|  | | (metai) | |  | | | | | | |
|  | | | 2018-12-31 | | |  |
|  | | | (data) | | |  |
|  | | | | | Mažeikiai | | |  | | |
|  | | | | | (sudarymo vieta) | | |  | | |
|  | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Eil.**  **Nr.** | **Priemonės pavadinimas** | **Tikslinė grupė** | **Vykdymo laikotarpis** | **Vertinimų kriterijus ir jų reikšmė** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Mokinių visuomenės sveikatos priežiūra** | | | | |
| 1.Skirti mokinių ugdomų pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas | | | | |
| * 1. **Sveika mityba ir nutukimo prevencija** | | | | |
| 1.1.1. | Europos sveikos mitybos dienos paminėjimas.  Piešinių paroda: ,,Vaisių ir daržovių pasaka“ | 4a. 4b. 7kl. | Spalio mėn | 64 piešiniai |
| 1.1.2. | Pamokos ,,Kodėl svarbu valgyti vaisius ir daržoves‘‘ | 3a. 3b, kl | sausio mėn | 37 mokiniai  El pranešimas 1 |
| 1.1.3. | Socialinė iniciatyva  ,,Sveikas maistas – sveikas aš“ (nesudėtingų , sveikų patiekalų gamyba) | 7kl | rugsėjo mėn. | 27 dalyviai  Stendai 2 |
| 1.1.4 | Testų pildymas. Projekto pristatymas ,,Sveika mityba‘‘ ,,Sveikos mitybos piramidė.‘‘ | 3a. 3b. 6kl. | sausio mėn. | dalyvių sk.64  Stendai 2 |
| 1.1.5 | Diskusija ,,Sveika mityba‘‘, kodėl tokia svarbi.. Testų aptarimas | 3a, 3b, 6kl | vasario mėn. | dalyvių sk. 64 |
| 1.1.6 | Atspėk, ką geri. Kokias pažįsti arbatžoles | 6kl | kovo mėn | dalyvių sk. 27 |
| 1.1.7 | Rask skaniąją gėrybę raidžių margumyne. Pagalvok kuom jos naudingos | 4a. 4b. kl | lapkričio mėn | dalyvių sk 37  lankstinukai 37 |
| 1.1.8 | Žaidimas ,,Sveika, nesveika‘‘ | 3a,3b.6kl | gegužės mėn | dalyvių sk 64 |
| 1.1.9 | Sveikos mitybos protmūšis | 7 kl | Lapkričio mėn | dalyvių sk 27 |
| 1.1.10 | Projekto aptarimas. Testų pildymas | 4a,4b,7 kl | gruodžio mėn | dalyvių sk 64  1 elektroninis pranešimas |
| **1.2. Ėduonies profilaktika ir asmens higiena** | | | | |
| 1.2.1. | Gražios šypsenos pažadas | 1 kl | rugsėjo mėn | dalyvių sk. 28  28 plakatai  1 el pranešimas |
| 1.2.2 | Pamokėlės ,,Dantukų draugai ir priešai‘‘ | 1 kl | spalio mėn | dalyvių sk. 28  Atmintinės 28 |
| 1.2.3 | Kaip prižiūrėti dantukus moko filmukas ,,Daktaras triušis‘‘ | 1 ,2 kl | balandžio mėn | dalyvių sk. 49 |
| 1.2.4 | Stendas ,,Burnos higiena‘‘ | 1-2 kl | rugsėjo- spalio mėn | 1 stendas |
| 1.2.5 | Kur pabėgo dantų pabaisos Analizės pritatymas tėveliams | 2 kl | lapkričio mėn | Vaikų tėveliai 20 |
| **1.3.Užkrečiamųjų ligų profilaktika** | | | | |
| 1.3.1. | Supratimas apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms didinimas. Antibiotikų tikslingas vartojimas | 10 kl | vasario mėn | dalyvių sk.30  informac pr.(stendai) 5 |
| 1.3.2. | Plaukim, plaukim rankeles ir nuvykim ligeles | 2, 3 kl | spalio mėn. | dalyvių sk 36 |
| 1.3.3 | Individualūs pokalbiai, kam reikalingi skiepai, informacinių pranešimų sklaida | 9 kl mok | kovo | dalyvių sk. 20  inf. Praneš. 15  el. inform praneš. 2 |
| 1.3.4 | Edukacinis užsiėmimas panaudojant knygutes ,,Asmens higiena‘‘. | 1 kl | kovo mėn | dalyvių sk. 21 |
| **1.4.Sveikatos sauga ir stiprinimas, bendrieji sveikos gyvensenos ir ligų prevencijos klausimai** | | | | |
| 1.4.1. | Akcija – pasaulinės sveikatos dienos paminėjimas | 7-8 kl | balandžio mėn | dalyvių sk 40 |
| 1.4.2 | Informacijos sklaida apie vandenį. | Gimnazijos bendruomenė | Kovo mėn | 25 lankstinukai |
| **1.5** | **Fizinis aktyvumas** | | | |
| 1.5.1 | Judėjimas ,,Aktyviai, draugiškai, sveikai‘‘ | 1-3 kl | Rugsėjo mėn. | dalyvių sk 60 |
| 1.5.2 | Stendas, informacijos sklaida apie fizinio aktyvumo naudą | gimnazijos bendruomenė | vasario mėn. | stendų 2  plakatų 5  el.pranešimų 1 |
| 1.5.3 | Projekto ,,Fizinis aktyvumas ‚‘ pristatymas. Testų pildymas. | 3a.3b.6kl | vasario mėn | dalyvių sk 64  plakatų 5 |
| 1.5.4 | Testų ,,Fizinis aktyvumas‘‘analizė. .Pulso skaičiavimas. Žaidimas ,,Protinga širdis. | 3a, 3b ,6 kl. | Kovo mėn. | dalyvių sk 64 |
| 1.5.5 | Jėgos matavimas panaudojant dinamometrą. Žaidimas ,,Tartum‘‘ | 6kl. | Balandžio mėn | Dalyvių sk 27 |
| 1.5.7 | Plaučių tūri matavimas. Kvėpavimo mankšta, pratimai. | 3a, 3b, kl | Gegužės mėn | Dalyvių sk.37 |
| 1.5.8 | Judrieji žaidimai lauke. | 3a, 3b, 6 kl | Birželio mėn. | Dalyvių sk 64 |
| 1.5.9 | Mankšta. Judrieji žaidimai. | 4a, 4b, 7 kl | Rugsėjo mėn | Dalyvių sk 64 |
| 1.5.10 | Jėgos, pulso, plaučių tūrio matavimas. Palyginimai., aptarimas. | 4a, 4b, 7kl | Lapkričio mėn. | Dlyvių sk.64 |
| 1.5.12 | Pakartotinas testų pildymas. Projekto aptarimas. | 4a, 4b, 7 kl | Gruodžio mėn | Dalyvių sk 64  1 elektroninis pranešimas |
| **1.6** | **Lytiškumo ugdymas, AIDS ir lytiškai plintančių ligų prevencija** | | | |
| 1.6.1 | Pamokėlės ,,Augu kaip mergaitė‘‘ | 6 kl | spalio mėn | Dalyvių sk.17  Lankstinukų 17 |
| 1.6.2 | Berniukams apie berniukus | 4, 6, kl | Sausio mėn | Dalyvių sk 36  Lankstinukai 26 |
| 1.6.2 | Pokalbiai ,,papilomos virusas‘‘ galima apsisaugoti. Pasiskiepyk. | 5 kl mergaitės | Birželio mėn. | dalyvių sk 10  informacinių pranešimų 10  el pranešimų 3 |
| 1.6.3 | Pamokėlės mergaitėms apie mergaites | 4 kl | kovo mėn | dalyvių sk. 20  lankstinukų 20 |
| 1.6.4 | AIDS dienos paminėjimas | gimnazijos bendruomenė | Gruodžio mėn | Dalyvių sk.43  Stendų 1 |
| **1.7** | **Rūkymo, alkoholio ir narkotikų vartojimo prevencija** | | | |
| 1.7.1 | Akcija ,,Pūsk muilo burbulus, o ne dūmus‘‘ | 5-7 kl | Gegužės mėn. | Dalyvių sk. 60 |
| 1.7.2 | Pamokėlės ,,Ne žalingiems įpročiams‘‘ | 5-6 kl | Spalio mėn. | Dalyvių sk 50  Stendų 2  El pranešimų 2 |
| 1.7.3 | Eletroninės cigaretės – nekenkia. Mitas ar tiesa | 7a, 7b. kl | gegužės mėn | dalyvių sk.35  2 el pranešimai |
| **1.8** | **Traumų ir nelaimingų atsitikimų profilaktika** | | | |
| 1.8.1 | Pirmos pagalbos mokymai | 5. kl  7 , kl | Balandžio mėn  Birželio mėn | Dalyvių sk.63  Lankstinukai 21 |
| 1.8.2 | Rajoninės pirmos pagalbos varžybos ,,Aš moku ir galiu padėti‘‘ | 7 kl | Birželio mėn | Dalyvių sk. 5 |
| 1.8.3 | Parengti stendus ,,Fejerverkų grožis ir pavojai‘‘. | 9-12 kl | gruodžio mėn | 2 stendai |
| **1.9** | **Aplinkos sveikata** | | | |
| 1.9.1 | Stendas ,,Tylos stebuklinga versmė‘‘ | gimnazijos bendruomenė | Balandžio mėn | Stendų sk 3 |
| 1.9.2 | Pokalbiai su alergiškais vaikais bei jų tėvais | 1-10 kl | Birželio mėn | Dalyvių sk .5 |
| **2.1** | **Psichikos sveikata** | | | |
| 2.1.1 | Stendai .,,Kaip sumažinti stresą . | gimnazijos bendruomenė | Spalio mėn | Stendų sk 2 |
| 2.1.2 | Stresas. Streso matavimas,streso valdymas | 10 kl | balandžio mėn | dalyvių sk.18 |
| 2.1.3. | Stresas ir emocijos adaptacijos laikotarpiu. Streso matavimas | 5 kl | rugsėjo mėn | dalyvių sk 30  1 elektroninis pranešimas |
| **Kita visuomenės sveikatos priežiūros veikla** | | | | |
|  | Mokinių sveikatos stebėsenos analizė (027-/a) forma. Apibendrintų sveikatos duomenų pristatymas mokyklos bendruomenei. | 1-12 kl | Per metus | Pažymų skaičius 365 |
|  | Konsultacijų teikimas mokiniams, kitiems bendruomenės nariams (tėvams, darbuotojams, klasių auklėtojams, mokyklos administracijai) sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo klausimais | Mokiniai  Mokinių tėvai  Įstaigos darbuotojai | Per metus, esant poreikiui | Suteiktų individualių konsultacijų mokyklos bendruomenei skaičius 369  Mokiniai 229  Tėvai 68  Įstaigos darbuotojai 72 |
|  | 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 |
|  | Valgiaraščių ir vaikų maitinimo atitikties patikrinimas | 1-12 kl | Per metus | Maitinimo atitikties patikrinimų skaičius 37 kartai |
|  | Pateikti valgyklos virėjai vaikų sąrašą, kuriems reikalingas tausojantis maitinimas. | 1-12 kl | Mokslo metų pradžioje ir pagal poreikį | Vaikų skaičius 3 |
|  | Pirmosios medicinos pagalbos teikimas ir koordinavimas , gydytojų rekomendacijų įgyvendinimo skaičius | 1-2 kl | Pagal poreikį | Pirmos pagalbos atvejų skaičius  46 |
|  | Vykdyti traumų, įvykstančių ugdymo proceso metu bei pakeliui į mokyklą ir iš jos, registraciją ir analizę | 1-12 kl | Pagal poreikį | Traumų skaičius 3 |
|  | Patikra pirmosios pagalbos rinkinių sporto salėje, sveikatos kabinete, tehnologijų kab |  | Rugsėjo mėn., periodinis papildymas pagal poreikį | Rugsėjo mėn., periodinis papildymas pagal poreikį |
|  | Informacijos apie užkrečiamąsias ligas ar apsinuodijimus mokykloje teikimas.  (Teikti informaciją VSC, įtarus apsinuodijimą ar užkrečiamąją ligą mokykloje) | 1-12 kl | Esant poreikiui | Informacijos pateikimo skaičius  2 |
|  | Dalyvauti respublikiniame projekte ,,Sveikatiada” | 1-8 kl | Per metus | 4k |
|  | . Dalyvauti mokyklų vaiko gerovės komisijos darbo grupėse, sprendžiant mokinių psichologines, adaptacijos ir socialines programas. | 1-12 kl | Per metus | 6k |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Veiklos planą parengė: |  | | |  |
| Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė |  |  |  | Zita Žiaugienė |
| (plano rengėjo pareigos) |  | (parašas) |  | (vardas, pavardė) |