



PANEVĖŽIO ALFONSO LIPNIŪNO PROGIMNAZIJA

2022 m. ketvirtojo ketvirčio tema

„Mokyklų bendruomenėms skirti sveikatos raštingumo instrumentai“

Mūsų progimnazijos 2022 – 2024 metų sveikatą stiprinančios programos „Sveikatos mozaika“ tikslas - stiprinti progimnazijos bendruomenės narių fizinę, psichinę, socialinę sveikatą, gilinti sveikatos žinias bei bendromis pedagogų, šeimos bei projekto įgyvendinimo partnerių pastangomis kurti sveikatai palankią progimnazijos aplinką. Prioritetas - bendruomenės mikroklimato gerinimas, tėvų įtraukimas į progimnazijos sveikatinimo veiklos planavimą, įgyvendinimą, vertinimą.

Sveikatos raštingumas reiškia žinių, asmeninių įgūdžių ir pasitikėjimo lygį, siekiant pagerinti asmeninę ir bendruomenės sveikatą, keičiant asmeninį gyvenimo būdą ir gyvenimo sąlygas. Sveikatos raštingumas daugiau nei gebėjimas skaityti instrukcijas ir užsiregistruoti pas gydytoją. Sveikatos raštingumas pagerina žmonių prieigą prie informacijos apie sveikatą ir gebėjimą efektyviai ją naudoti, todėl yra labai svarbus.

2022 m. spalio – gruodžio mėnesiais daug dėmesio skyrėme mokinių fizinės, emocinės ir psichologinės sveikatos stiprinimui. Organizuojamoms veikloms išsikėlėme tikslą: gerinti vaikų sveikatos raštingumą, skatinti vaikų sveikos gyvensenos nuostatų ugdymą. Kartu su mokiniais organizavome ir įgyvendinome šias veiklas:

- Linksmąsias pertraukas, kurių metu šokome, dainavome, sportavome, žaidėme judriuosius žaidimus.
- Mokinių komandų kvadrato, mokinių – mokytojų komandų tinklinio varžybas.
- Mokinių, mokytojų žygius dviračiais.
- Mokiniais vyko susitikimai su visuomenės sveikatos priežiūros specialiste, bendruomenės pareigūnais, psichologu – psichoterapeutu, kaniterapijos užsiėmimai su psichologe, susitikimas su akušerijos – ginekologijos gydytoja rezidente.
- Organizuoti 5-6, 7-8 klasių mokinių protmūšiai „Padaryk išminties pauzę...“
- Organizuoti tyrimai: „Pirmokų adaptacijos tyrimas“, „Penktokų adaptacijos tyrimas“, „Naujai atvykusių mokinių adaptacijos tyrimas“, „Mokinių atvykusių iš Ukrainos adaptacijos tyrimas“, tyrimuose dalyvavo mokiniai ir tėvai. OLWEUS programos patyčių tyrimas, kuriame dalyvavo 3-8 klasių mokiniai.
- OLWEUS programos kokybės užtikrinimo sistemos (OPKUS) diegimas progimnazijos bendruomenėje. Ši programa suteikia žinių atpažinti patyčias, jas fiksuoti ir teikti pagalbą tiek vartojančiam patyčias, tiek nukentėjusiam nuo patyčių.
- Organizavome akciją „Gyvenimui TAIP“, siekiant paminėti Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną. Klasių vadovai su mokiniais aptarė Pasaulinės savižudybių dienos esmę, prevenciją. Kalbėjosi apie tai, kodėl svarbu ne tik

suteikti pagalbą asmenims, kurie yra praradę norą gyventi, bet ir diskutavo, kad svarbu nepamiršti pasikalbėti su žmonėmis, kurie išgyveno artimo žmogaus savižudybę. Juk užmegztas pokalbis gali padėti. Kiekvienas mokinys pasigamino geltonos spalvos kaspiną iš popieriaus ir užrašė vieno žodžio palinkėjimą, kurį reikėjo užkabinti ant paruošto stendo.

- Aštuntos klasės mokinės paruošė pranešimą „Psichikos sveikata. Kaip save paruošti testams, kontroliniams atsiskaitymams ar egzaminams: psichologinio atsparumo ugdymas.“ Mokinės pranešimą klasių valandėlių metu pristatė 5-8 klasių mokiniams.
- 5-8 klasių mokiniai dalyvauja projektinėje veikloje „Projektų mozaika“. Mokiniai konsultuojant mokytojus įgyvendina sveikatos stiprinimo, gamtos saugojimo, tyrinėjimo STEAM projektus.



„Sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas.“

„Sveikata – asmens ir visuomenės fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė.“

Socialinė pedagogė Vaida Imbrasienė

Sveikatos stiprinimo mokykloje komanda „Sveikatos mozaika“