

Patvirtinta:

Vilniaus „Spindulio“ pagrindinės mokyklos
direktoriaus įsakymu 2015-09-02 Nr. V- 138



Sveikos gyvensenos projektas „Kaip sveikai gyventi?“

Mokyklos filosofija – sveikos, dvasiškai stiprios asmenybės ugdymas. Sveikata – dvasinė, fizinė, socialinė gerovė, o ne ligų ir negalavimų nebuvimas. Gyvenimo kokybė – individualus kiekvieno žmogaus vietos gyvenime vertinimas atsižvelgiant į kultūros vertybinę sistemą. Gyvenimo kokybę veikia fizinės, dvasinės, sveikatos būklės nepriklausomybės lygis, socialinis ryšys su aplinka. Žmogaus sveikata 50 % priklauso nuo jo paties, nuo elgsenos, gyvenimo būdo, 20% nuo aplinkos veiksnių, 20% nuo paveldimumo ir tik 10% nuo kvalifikuotos medicininės pagalbos.

TIKSLAS : formuoti mokinių sveikos gyvensenos įgūdžius.

UŽDAVINIAI:

1. Organizuoti turiningą ir veiksmingą veiklą mokykloje sveikatos temomis, jų metu skatinti mokinių visapusišką ugdymą ir saviraišką.
2. Surinkti informaciją apie mokinių sveiką gyvenseną.
3. Ugdyti mokinių asmenines, socialines kompetencijas susijusias su sveika gyvensena, mokinių kūrybiškumą, komunikavimo įgūdžius.
4. Formuoti mokinių pozityvų požiūrį į savo sveikatą.
5. Skleisti teigiamą informaciją apie sveiką gyvenseną.
6. Mokinti vaikus kritiškai vertinti informaciją apie netinkančius, sveikatai kenkiančius produktus.
7. Formuoti pozityvų požiūrį į sveiką gyvenimo būdą.
8. Mokyti susisteminti surinktą medžiagą informacinėmis technologijomis.
9. Sukurti mokyklos „sveikatos pasą“.

Metodai:

- apklausos raštu (anketos);
- surinktų duomenų analizė;
- fotoreportažai;
- tyrimai;
- renginiai, akcijos.

Dalyviai: Vilniaus „Spindulio“ pagrindinės mokyklos mokiniai, mokytojai, tėvai.

SVEIKOS GYVENSENOS PROJEKTAS: KAIP SVEIKAI GYVENTI?

VEIKLOS PLANAS (2015 m. rugsėjo – 2016 m. gegužės mėn.)

VEIKLA	METODAI	ATSAKINGAS MOKYTOJAS	VYKDYMO LAIKAS
„Kiek sveria mano kuprinė?“	Akcija, fotoreportažas	Lina Povilionienė, Aida Audickaitė, Raimonda Petkūnienė, Vilija Baltruškienė, Božena Klocienė.	RUGSĖJO 22-24 D.D.
„Ką valgo mano šeima?“	Anketinis tyrimas	Lina Povilionienė, Aida Audickaitė, Raimonda Petkūnienė, Vilija Baltruškienė, Božena Klocienė.	SPALIS (2-3 savaitė)
Pusryčių klubas	Visos mokyklos mokiniai ir mokytojai pirmos pamokos metu gamina sveikus pusryčius	Danguolė Namirskienė, klasių auklėtojai Lina Povilionienė, Aida Audickaitė, Raimonda Petkūnienė, Vilija Baltruškienė	LAPKRIČIO 18 D.
„Kaip rengiuosi žiemą?“	Fotoreportažas (linksmiausių fotografijų rinkimai)	Lina Povilionienė, Aida Audickaitė, Raimonda Petkūnienė, Vilija Baltruškienė	GRUODIS
Lankstinukų apie sveiką mitybą kūrimas	Kiekviena klasė pristatys lankstinukus apie sveiką mitybą	Danguolė Namirskienė, klasių auklėtojai Lina Povilionienė, Aida Audickaitė, Raimonda Petkūnienė, Vilija Baltruškienė.	SAUSIS
„Laimingas vaikas“ (mokinio sąjivauta mokykloje)	Anketinis tyrimas	Lina Povilionienė Vilija Baltruškienė Aida Audickaitė, Raimonda Petkūnienė.	
„Mano dienos režimas“	Anketinis tyrimas	Lina Povilionienė, Vilija Batruškienė, Aida Audickaitė, Raimonda Petkūnienė Božena Klocienė.	VASARIS

„Ar tinkama mano darbo vieta namuose?“	Tyrimas-fotoreportažas	Lina Povilionienė, Aida Audickaitė, Raimonda Petkūnienė, Vilija Baltruškienė, Božena Klocienė.	KOVAS
„O ką tu žinai apie geriamąjį vandenį?“	Paskaitos	Specialistė iš UAB „Vilniaus vandenys“	BALANDIS
SPINDULIEČIŲ MANKŠTA	Finalinis renginys (sporto salėje mokiniai ir mokytojai bendrai mokysis mankštintis)	Lina Povilionienė, Aida Audickaitė, Raimonda Petkūnienė, Vilija Baltruškienė.	GEGUŽĖ

Vykdymo laikas :

2015 m. rugsėjis – 2016 m. gegužė

Laukiami rezultatai

Visos veiklos sritys yra pasirinktos atsižvelgus į mūsų visų šiandieninį gyvenimą. Tikimės, kad šiuo projektu vykdysime prevencinę veiklą sveikos gyvensenos temomis. Susisteminę visus surinktus duomenis sukursime savo mokyklos sveikatos pasą.

Projekto vykdytojai

Lina Povilionienė – projekto koordinatore

Aida Audickaitė – pradinė klasių mokytoja

Raimonda Petkūnienė – pradinė klasių mokytoja

Vilija Baltruškienė – anglų kalbos mokytoja

Božena Klocienė – sveikatos priežiūros specialistė