

PALANGOS LOPŠELI-DARŽELIS „GINTARĖLIS“

FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO PLANAS

Programa „Augu sveikas ir saugus“

2023 M.

Eil. Nr.	Fizinį ir psichinį aktyvumą skatinanti veikla, vertinimo sritys	Numatomos veiklos aprašymas, nuorodos į dokumentus	Data, atsakingas asmuo
1.	<p><u>Sveikatos stiprinimo veiklos valdymo struktūra, politika ir kokybės užtikrinimas</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mokykloje yra sveikatos stiprinimo veiklą organizuojanti grupė. 2. Sveikatos stiprinimas įtrauktas į ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokyklos metinės veiklos programas. 3. Sveikatos priežiūros specialisto, dietisto veikla įtraukta į sveikatos stiprinimo veiklą mokykloje. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Direktoriaus įsakymas „Dėl sveikatos stiprinimo veiklą organizuojančios darbo grupės“. 2022 m. balandžio 28 d. Nr. V1-37. 2. Metinis veiklos planas (direktoriaus 2022 m. gruodžio 30 d. įsakymas Nr.V1-91). 3. Direktoriaus įsakymas „Dėl sveikatos stiprinimo veiklą organizuojančios darbo grupės“. 2022 m. balandžio 28 d. Nr. V1-37. 4. Sveikatos stiprinimo darbo grupės susirinkimai. 	<p>Visus metus, sveikatos stiprinimą organizuojančios grupės pirmininkė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui Aurelija Jazbutienė</p> <p>Pagal poreikį</p>
2.	<p><u>Psichosocialinė aplinka</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ikimokyklinio ugdymo mokyklos bendruomenės narių gerų tarpusavio santykių kūrimas ir puoselėjimas. 2. Galimybių dalyvauti sveikatą stiprinančioje veikloje visiems ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokyklos bendruomenės nariams sudarymas. 3. Agresyvaus, grubaus elgesio mažinimo priemonės. 	<p>Metinis veiklos planas (direktoriaus 2022 m. gruodžio 30 d. įsakymas Nr.V1-91), VGK planas 2023.</p>	<p>Visus metus, pagal datas, S. Chmylnikovienė, A. Matelienė</p>
	<p>„Lietuvos mažųjų žaidynės 2023“</p>		<p>2022-09 iki 2023-08 Sonata Chmylnikovienė, Alma Matelienė</p>

Mokymai pedagogams		01-27 Sonata Chmylnikovienė, Alma Matelienė
Virtualūs užsiėmimai		02-01 iki 03-31 Visi mokytojai
Sporto festivalis		04-30
Respublikinis festivalis		06
Projektas „Futboliukas“		2022-10-0 iki 2023-05-30
„Futboliuko“ užduotys	„Futboliuko“ užduotys prienamos nuo einamojo mėnesio 20 d.	Greta Martinkutė, darbo grupė, visi mokytojai
Projektas „Sveikata visus metus 2023“		01-01-2 iki 12-31, S. Strasevičienė, A.Matelienė
Projekto iššūkiai	Kiekvieną mėnesį gaunamas iššūkis. Iššūkius vykdo „Bangelių“ grupė	S. Strasevičienė, A.Matelienė
Projektas „SVEIKATIADA“		M.Mikėnienė, I.Matulevičiūtė, G.Martinkutė, L.Gabrėnienė
Projekto iššūkiai	2 iššūkių vykdymas	Pagal pasirinktas datas
Draugiškoji SEU „Drambliada“	Dalyvauti draugiškoje SEU „Drambliadoje“ (priešmokyklinės grupės)	G. Vagener, V. Siraštanovienė, R. Mončienė
Kovo 11-osios bėgimas „Augu sveikas ir stiprus 2023“	Kovo 11 paminėsime bėgimu.	03-10 Sveikatos stiprinimą organizuojanti grupė, mokytojai
Judumo savaitė „Šimtas žingsnelių aplink darželį“		09

			Sveikatos stiprinimą organizuojanti grupė, mokytojai, G. Glinskaitė
	Solidarumo bėgimas		09 Sveikatos stiprinimą organizuojanti grupė, mokytojai
	Emocijų pažinimo užsiėmimas		11, G. Glinskaitė
3.	Fizinė aplinka 1. Mokyklos teritorijos ir patalpų priežiūros užtikrinimas bei aplinkos sveikatinimas. 2. Mitybos ir geriamojo vandens prieinamumo užtikrinimas.	Metinis veiklos planas (direktoriaus 2022 m. gruodžio 30 d. įsakymas Nr.V1-91), VGK planas 2023.	Visus metus. Ž. Daniėnė, dietistė
4.	Žmogiškieji ir materialieji ištekliai 1. Mokytojų kvalifikacijos tobulinimo sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo klausimais organizavimas. 2. Mokyklos bendruomenės pasitelkimas sveikatos ugdymui. 3. Apsirūpinimas metodine medžiaga. 4. Mokyklos partnerių įtraukimas.	1. Metinis veiklos planas (direktoriaus 2022 m. gruodžio 30 d. įsakymas Nr.V1-91), VGK planas 2023.	Visus metus. Sveikatos stiprinimą organizuojančios grupės pirmininkė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui Aurelija Jazbutienė
	Aplinkos poveikio užsiėmimas		06, G. Glinskaitė
	Saugaus eismo užsiėmimas		09, G. Glinskaitė
5.	Sveikatos ugdymas 1 kartą savaitėje sveikatos valandėlės pagal temas: pažink save; asmens higiena; aš ir kiti; maistas ir mityba; veikla, poilsis, fizinis aktyvumas; kūno apsauga; aplinka ir sveikata; ekologija; psichotropinių medžiagų vartojimas ir prevencija; šeima ir sveikata; ligos ir jų prevencija.	Sveikos gyvensenos ugdymas integruojamas į visą dienos veiklą, projektinę veiklą, renginius, varžybas, konkursus, išvykas ir kt. Į sveikatos ugdymą orientuoti gyvenimo įgūdžių ugdymo programą.	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė G.Glinskaitė, mokytojai 1 kartą savaitėje, visos grupės

	<p>Pagrindiniai vaiko sveikos gyvensenos (arba sveiko gyvenimo būdo) veiksniai yra šie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. racionali mityba; 2. fizinis aktyvumas; 3. grūdinimasis; 4. racionali darbo ir poilsio kaita; 5. asmens higiena ir kūno priežiūra; 6. psichoemocinis stabilumas; 7. saugi ir sveika aplinkos kūrimas; 8. žalingų įpročių neturėjimas ir kt. 		
	<p>Arbatos gėrimas su kvėpavimo pratimais.</p>		<p>1 kartą savaitėje, visos grupės</p>
	<p>1 kartą mėnesyje organizuoti sveiko maisto gamybą.</p>		<p>Paskutinį mėnesio penktadienį, visos grupės</p>
	<p>Pagerinti geriamojo vandens prieinamumą vaikams (asmeninės vaikų gertuvės, užrašytas vaiko vardas ant gertuvės grupėje, matomoje vietoje pastatyti, galimybė išsinešti į lauką.</p>		<p>Visos grupės, nuolat</p>
	<p>Po valgio skalaujame burną.</p>		<p>Po valgio, kasdien</p>
	<p>Plokščiapėdystės profilaktika.</p>		<p>Kasdien</p>
	<p>Sąmoningo kvėpavimo pratimai.</p>		<p>Kasdien</p>
	<p>Veido mankštos užsiėmimas</p>	<p>Priešmokyklinės grupės vaikams</p>	<p>10, G. Glinskaitė</p>
	<p>Vitaminų naudos užsiėmimas</p>	<p>Priešmokyklinės grupės vaikams</p>	<p>01, G. Glinskaitė</p>
	<p>Teikti individualias konsultacijas dėl sveikos gyvensenos ir asmens higienos įgūdžių: tėvams, mokytojams.</p>		<p>Nuolat. G. Glinskaitė</p>
	<p>Traumų prevencijos užsiėmimas</p>		<p>12, G. Glinskaitė</p>

6.	Sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos sklaida		Visus metus. I.Rupšienė, M.Mikėnienė
	Straipsnis į „Sveika mokykla“	„Vaikų sveikatai palanki ugdymo(si) aplinka: „klasė be sienų“	Iki gruodžio 10 d. I.Rupšienė, M.Mikėnienė
	Straipsniai į įstaigos facebook, interneto svetainę, „Palangos tiltą“	Grupių veiklos, mokyklos bendrų renginių apžvalgos	Visus metus, I.Rupšienė, M.Mikėnienė, grupių mokytojai
	Informacinis pranešimas „Kaip išsaugoti sveikas akis“	Mokyklos bendruomenei (tėvams, mokytojams)	10, G. Glinskaitė
	Informacinis pranešimas „Sveika mityba vaikams“	Mokyklos bendruomenei (tėvams, mokytojams)	05, G. Glinskaitė

Parengė: Sveikatos stiprinimo veiklą organizuojanti darbo grupė, patvirtinta Mokytojų taryboje 2023-01-19 prot. Nr.V3-1
