

PATVIRTINTA
Biržų rajono Nemunėlio Radviliškio
pagrindinės mokyklos direktoriaus 2018 m.
rugpjūčio 31 d. įsakymu Nr. V-374

BIRŽŲ R. NEMUNĖLIO RADVILIŠKIO PAGRINDINĖS MOKYKLOS SVEIKATOS RĖMIMO PROGRAMA

- I. Programos pavadinimas: „Prie Nemunėlio 2019“
- II. Programos vadovas (pareigos, vardas, pavardė): vyresnioji anglų kalbos mokytoja

Rasa Plikšnienė

III. PROGRAMOS APRAŠYMAS

3.1. Situacijos atitinkamoje srityje apibūdinimas ir įvertinimas:

Biržų r. Nemunėlio Radviliškio pagrindinė mokykla kartu su ikimokykliniu skyriumi, pasitelkdama mokyklos bendruomenę ir socialinius partnerius, ugdo mokinių sveikos gyvensenos įgūdžius, kuria mokyklos bendruomenės sveikatai palankią fizinę ir psichosocialinę aplinką.

Mokykla nuo 2001 metų dalyvauja sveikatą stiprinančių mokyklų projekte „Sveika mokykla“, nuo 2007 metų sveikatos ugdymo programa „Augu sveikas“ parengta ikimokykliniame skyriuje. Sveikatinimo veikla kiekvienais metais yra integruojama į mokyklos veiklos planą, kiekvieno klasės vadovo darbo su klase veiklos planus. Mokykla yra pamatas, kurioje ugdymo ir sveikatingumo programos turi didžiausią įtaką, nes pasiekia žmogų imliausiu jo gyvenimo periodu – vaikystėje ir paauglystėje.

Pagrindinis mūsų projekto **tikslas** – saugoti ir stiprinti mokyklos bendruomenės narių sveikatą, ugdant sveikos gyvensenos įgūdžius, kuriant sveikatai palankią fizinę ir psichosocialinę aplinką.

Šiuo tęstiniu projektu atkreipiamas dėmesys į vaikus, augančius socialinės rizikos šeimose ir patiriančius įvairius stresinius faktorius. Dažniausiai tai yra šeimos nario piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis, bendravimo ar kitų socialinių įgūdžių stoka. Projekto veiklos nukreiptos būtent į ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų savipagalbos ir emocinės savireguliacijos gebėjimų lavinimą, galintį sustiprinti jų atsparumą ir apsaugoti nuo rimtesnių psichikos sveikatos sunkumų.

Šiais mokslo metais mokykloje mokosi 68 mokiniai, 33 vaikai yra ugdomi ikimokykliniam skyriuje, apie 20 % vaikų, lankančių mokyklą, auga socialinės rizikos grupės šeimose. Apie 52 % mokinių gyvena toliau negu trys kilometrai nuo mokyklos ir į ją yra pavežami autobusais. Apie 43% mokinių mokykloje priklauso socialiai remiamų šeimų grupei ir gauna socialinę paramą: yra aprūpinami mokymo priemonėmis, nemokamai maitinami, tik 3 % mokinių tėvų turi aukštąjį išsilavinimą, tik apie 25 % tėvų turi darbą - tai rodo žemą šeimų pragyvenimo lygį.

Mokykla turi patirties organizuodama sveikatinimo veiklas: 2011-2013 metais vykdė Tarptautinį Comenius Regio projektą „Smurto prevencija mokykloje“, 2012 metais dalyvavo respublikiniame projekte „Mes –Nemunėlio vaikai“, kasmet įgyvendiname „Sveikatiados“ projekto veiklas: „Pusryčių fiestą“, „Zumbos makštą“, nuo 2013 metų dalyvaujame Olweus patyčių ir „Antro žingsnio“ prevencijos programose. 2017 m. ikimokyklinis skyrius dalyvavo ikimokyklinių įstaigų tarptautiniame sportiniame projekte „Šauniasia sportuojanti šeima“. 2017 - 2018 m.m. mokykla dalyvauja šviečiamosios gyvulininkystės projekte „Augink, rūpinkis, mylėk“, Visada įsijungiamė į „Solidarumo“ bėgimą, kasmet rajone laimime „Sveikuolių sveikuoliai“ konkurse, dalyvaujame rajono visuomenės sveikatos rėmimo programose: 2011 metais "Judėk, sveikai maitinkis, mąstytk“, 2012 metais "Nemunėlio sveikuoliai“, 2016 metais „Sveikas ir aktyvus jaunimas Nemunėlio Radviliškyje“, 2017 m. „Prie Nemunėlio“.

3.2. Problemos pagrindimas ir programos įgyvendinimo būtinumas:

Šiuo tęstiniu projektu atkreipiamas dėmesys į vaikus, augančius socialinės rizikos šeimose ir patiriančius išskirtinius streso faktorius. Dažniausiai tai yra šeimos nario piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis arba socialinių įgūdžių stoka. Įvairios projekto veiklos bus nukreiptos į ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų socialinių įgūdžių, sveikos gyvensenos, savitarpio pagalbos, alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo, smurto ir prievartos prevenciją, emocinės savireguliacijos gebėjimų lavinimą, galintį sustiprinti jų atsparumą ir apsaugoti nuo rimtesnių psichikos sveikatos sunkumų.

3.3. Programos tikslas (-ai):

Stiprinti mokinių fizinę, psichinę, dvasinę sveikatą. Ugdyti sveikos ir saugios gyvensenos įgūdžius. Suteikti, įtvirtinti ir gilinti žinių apie fizinio aktyvumo reikšmę sveikatai. Visai mokyklos bendruomenei sudaryti sąlygas patirti aktyvaus ir pasyvaus poilsio kaitos poveikį fiziniam ir psichiniam komfortui, nuotaikai, savijautai.

3.4. Programos uždaviniai, kurie bus įgyvendinti siekiant programos tikslo (-ų):

1. Atlikti kiekybinį ir kokybinį tyrimą palyginant emocinę, patyčių paplitimo, pasitikėjimo bendraamžiais ir kt. būseną mokykloje.
2. Suteikti žinių tėvams, pedagogams, mokiniams socialinių ir higienos įgūdžių, tinkamo bendravimo bei konfliktų sprendimo, tinkamos ateities vizijos formavimo, sveikos gyvensenos, alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo, smurto ir prievartos prevencijos temomis.
3. Organizuoti išvykas, akcijas, renginius, vaikų vasaros stovyklą, skirtą vaikų psichinės - emocinės sveikatos stiprinimui.
4. Įsigyti įvairių metodinių ir ugdymo priemonių, kurios padėtų organizuoti vaikų lavinimą psichinės sveikatos srityje.
5. Teikti individualias konsultacijas mokiniams smurto, prievartos, psichikos sveikatos ir kitais sveikatos klausimais.

3.5. Įgyvendinimo būdai:

Formalusis vaikų švietimas - pamokų, klasių valandėlių metu įgyjamos žinios apie psichinę sveikatą, nuostatas, vertybes, sveikos gyvensenos įgūdžius.

Neformalusis vaikų švietimas - žinių apie psichinę sveikatą ir sveiko gyvenimo įgūdžių įgijimas bendraujant su sveikatos priežiūros specialistais, visuomeninės sveikatos organizacijomis paskaitų, praktinių užsiėmimų, renginių, išvykų metu, organizuoti sveiką ir saugią mokyklos ir ikimokyklinės įstaigos aplinką (tyrimai, stovykla, informaciniai lankstinukai, akcijos diskusijos, įvairių programų ir renginių organizavimas, mokymai „mokiniai-mokiniams“).

3.6. Programos objektas, kokiai gyventojų grupei skiriama (socialinė grupė, asmenų skaičius, amžius):

Projekte gali dalyvauti visa Nemunėlio Radviliškio pagrindinės mokyklos bendruomenė:

- Ikimokyklinio skyriaus vaikai - 33 vaikai;
- 1-10 klasių mokiniai - 68 mokiniai;
- Mokytojai ir mokyklos bendruomenė - 24 pedagogai;
- Tėvai – 30 tėvų.

3.7. Programos partneriai (valstybės, savivaldybės įstaigos, nevyriausybines organizacijos ar kt.), glaustai apibrėžiant organizacijos/institucijos vaidmenį programoje ir funkcijas, nurodant bendradarbiavimo statusą (bendradarbiavimo sutartis, susitarimas):

Nemunėlio Radviliškio seniūnija - dalyviai, pagalba organizuojant veiklas;

Nemunėlio Radviliškio bendruomenė – dalyviai, pagalba organizuojant veiklas;

Biržų visuomenės sveikatos biuras - pagalba organizuojant veiklas;

Biržų Švietimo pagalbos tarnyba (ŠPT) –lektorių mokymams paieška;

Big Z sporto klubas.

3.8. Rėmėjai (Lietuvos ir užsienio šalių fondai, privatūs asmenys, organizacijos narių įnašai ir kt.), nurodant paramos formą (finansinė parama ir jos dydis, kitos paramos formos – patalpos, transportas, įranga ir pan. – ir jų finansinė išraiška):

Biržų r. Nemunėlio Radviliškio pagrindinė mokykla - patalpos, techninės įrangos nuoma, ryšio paslaugos, kopijavimo paslaugos, žmogiškieji ištekliai, transportas – už 300, 00 eurų.

3.9. Įgyvendinimo etapai ir terminai (pateikti darbo planą):

| Eil. Nr. | Veiksmų sąrašas (darbai, vykdomos priemonės, renginiai) | Data | Atsakingas vykdytojas | Pastabos |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Uždavinio įgyvendinimui: Atlikti kiekybinį ir kokybinį tyrimą palyginant emocinę, patyčių paplitimo, pasitikėjimo bendraamžiais ir kt. būseną mokykloje | | | | |
| 1.1. | Patyčių paplitimo tyrimas | Lapkritis | A. Grigienė | 95 % mokinių teigia, jo mokykloje man patinka ir įdomu mokytis, gerai jaučiasi, nepatiria patyčių, ugdo jų asmenybes. 85 % tėvų teigia, jog jų vaikas noriai eina į mokyklą, mokykla ugdo jų vaikų asmenybes. |
| 1.2. | Tyrimas „Klasės termometras“ | Kas mėnesį | Klasių vadovai | |
| 1.3 | Tyrimas „Koks mokymosi tipas tau būdingas?“ | Rugsėjis | A. Grigienė | 100 % mokinių žino savo mokymosi stilių |
| 2. Uždavinio įgyvendinimui : Suteikti žinių tėvams, pedagogams, mokiniams socialinių ir higienos įgūdžių, tinkamo bendravimo bei konfliktų sprendimo, tinkamos ateities vizijos formavimo, sveikos gyvensenos, alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo, smurto ir prievartos prevencijos temomis. | | | | |
| 2.1. | Viktorina „Sveikatos aruodas“ (5-10 kl.) | Sausis | N.Gailiūnienė, R. Plikšnienė | Gerės mokinių tarpusavio santykiai, mokiniai mokysis elgtis pagarbiai su kitais, patirs gerų emocijų. Viktorinoje dalyvavusių vaikų skaičius. |
| 2.2. | Paskaitų ciklas apie emocinę sveikatą mokyklos bendruomenei ir tėvams | Balandis | Kviestiniai lektoriai | Paskaitų skaičius. Paskaitoje dalyvavusių tėvų skaičius. |
| 2.3 | Išvyka į spektaklį (ikimokyklinis, 1-10 kl.) | Vasaris-kovas | Klasių vadovai | Gerės mokinių tarpusavio santykiai, mokiniai mokysis elgtis pagarbiai su kitais, patirs gerų emocijų. Mokinių, dalyvavusių išvykoje, skaičius. |
| 2.4 | Paskaita „Žalingų įpročių poveikis psichologinei būsenai“. (1-10 kl.) | Gruodis | N.Gailiūnienė | Sužinos būdų, kaip galima padėti sau, kokiomis priemonėmis valdyti stresą, kokie |

| | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | žalingų įpročių pavojai. Paskaitoje dalyvavusių mokinių dalis. |
| 3. Uždavinio įgyvendinimui: Organizuoti akcijas, renginius, stovyklą, skirtą vaikų psichikos sveikatos stiprinimui. | | | | |
| 3.1 | Sveikatos valandėlės „Sveiko maisto detektyvai (viktorinos, piešinių konkursai, sveikiausio užkandžio rinkimai, pieno kokteilis), ikimokyklinis sk., ir 1-4 kl. | Sausio- balandžio mėn. | Ikimokyklinio skyriaus auklėtojos ir 1-4 klasių vadovės, technologijų mokytoja | Gerės mokinių tarpusavio santykiai, mokiniai mokysis elgtis pagarbiai su kitais, patirs gerų emocijų. Užsiėmimuose dalyvavusių vaikų dalis. |
| 3.2. | Piešinių konkursas „Metų laikai pietų lėkštėje“ (ikimokyklinis, 1-10 kl.) | Vasaris | R. Zemlickienė | Vaikai suvoks sveiko maisto naudingumą. Konkurse dalyvavusių vaikų skaičius. |
| 3.3 | Akcija vandens dienai paminėti „Lašo kelias“ (ikimokyklinis, 1-10 kl.) | Kovas | N.Gailiūnienė, R. Plikšnienė | Gerės mokinių savijauta dalyvaujant dienos akcijoje, įgaus naujų žinių apie vandenį. Akcijoje dalyvavusių vaikų dalis. |
| 3.4. | Akcija „Savaitė be patyčių“. (ikimokyklinis, 1-10 kl.) | Balandis | A. Grigienė | Gerės mokinių tarpusavio santykiai, mokiniai mokysis elgtis pagarbiai su kitais, kitaip manančiais. Organizuotų veiklų skaičius. |
| 3.5 | „Šok ir nesustok - 2018“ (ikimokyklinis, 1-10 kl.) | Gegužė | R. Plikšnienė | Gerės mokinių tarpusavio santykiai, jausis esą reikalingas mokyklos bendruomenėje, patirs gerų emocijų. Akcijoje dalyvavusių vaikų dalis |
| 3.6. | Stovykla „Prie Nemunėlio 2018“ (1-10 kl.) | Birželis | Klasių vadovai | Gerės mokinių tarpusavio santykiai, mokiniai mokysis elgtis pagarbiai su kitais. Stovykloje dalyvavusių vaikų dalis. |
| 3.7. | Sporto popietė „Greitesni už vėją“ (ikimokyklinis sk.) | Rugsėjis | Ikimokyklinio skyriaus auklėtojos | Gerės mokinių tarpusavio santykiai, mokiniai mokysis elgtis pagarbiai su kitais, patirs gerų |

| | | | | |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | emocijų. Akcijoje dalyvavusių vaikų ir tėvų dalis. |
| 3.8 | „Solidarumo bėgimas“ (1-10 kl.) | Rugsėjis | Klasių vadovai, mokinių savivalda | Gerės mokinių savijauta dalyvaujant dienos akcijoje, mokiniai mokysis elgtis pagarbiai su kitais, patirs gerų emocijų. Akcijoje dalyvavusių vaikų dalis. |
| 3.9 | Tolerancijos diena (ikimokyklinis, 1-10 kl.) | Lapkritis | A. Grigienė | Gerės mokinių tolerancijos suvokimas, vaikai mokysis būti draugiškesni, atsiras supratimas, kad kiti nėra tokie patys kaip mes ir jie turi teisę būti kitokie |
| 3.10. | Akcija „Sportuok žiemą gamtoje“ | Gruodis | R. Plikšnienė, klasių vadovai | Mokiniai praplės fizinį lavinimą ir gerės mokinių emocijos. |
| 3.11 | Judriosios pertraukos, stalo teniso žaidimai, sportiniai žaidimai. (1-10 kl.) | Visus metus | R. Plikšnienė ir mokinių savivalda | Bus saugesnės ilgosios pertraukos, aktyviai, organizuotai, patirs judėjimo džiaugsmą, pertraukų metu, įgaus teigiamų emocijų. Įsigytas stalo teniso stalas, raketės, kamuoliai. |
| 3.12 | Išvyka į Big Z sporto klubą . | Kovas - gegužė | Klasių vadovai | Gerės mokinių emocijos, fizinis aktyvumas. Užsiėmimuose dalyvavusių vaikų dalis. |

3.10 Laukiami rezultatai (kas naujo ir kaip bus padaryta, kas pasikeis įgyvendinus programą; kokią įtaką turės atitinkamai sričiai modernizuoti):

- Pagerės socialinis emocinis klimatas klasėse, mokykloje. Mokytojai ir klasių vadovai planuos ugdymą atsižvelgdami į mokinių mokymosi stilius.
- Paskaitos mokiniams, tėvams, bendruomenei padės suprasti agresijos atsiradimo priežastis vaikų tarpe, jų pasireiškimo būdus, tėvai įgys praktinių žinių, kaip bendrauti su į agresiją linkusiais vaikais.
- Vaikai ir paaugliai įgys praktinių žinių, kaip atpažinti patyčias ir tinkamai į jas reaguoti, išmoks reikšti savo emocijas žodžiu, o ne agresijos išraiška.
- Vaikai ir paaugliai bus supažindinti su turiningo laisvalaikio leidimo būdais ir alternatyvomis, gebės suprasti psichoaktyviųjų medžiagų daromą poveikį ir žalą organizmui.

- Vaikai sustiprės fiziškai, įgaus pasitikėjimo savimi, pasijaus sveikesni ir aktyvesni, susiformuos aktyvaus gyvenimo būdo nuostatas ir jas stengsis įgyvendinti, įgys daugiau žinių apie sveikatos reikšmę.

3.11. Programos vertinimas (ar bus atliekamas programos vertinimas, pagal kokius vertinimo kriterijus rengėjai vertins gautus rezultatus, kokie metodai planuojami taikyti (apklausa, interviu ir pan.):

- Bus atliktas projekto vykdomų priemonių efektyvumo vertinimas: vaikų, mokinių, mokytojų, tėvų, bendruomenės narių dalyvavo programoje.
- Suorganizuota renginių (akcijų, konkursų, išvykų).
- Tyrimų medžiaga.

3.12. Programos tęstinumo galimybės (ar programa yra tęstinė, jei taip, pagrįsti tęstinumo būtinybę ir nurodyti tęstinumo pobūdį).

Programa yra tęstinė, vykdoma kasmet nuo 2006 metų. Veikla integruojama į sveikatos ugdymo programą, formalųjį ir neformalųjį ugdymą, neformaliojo vaikų švietimo renginius, mokyklos veiklos planą. Kuriamas patrauklus sveikatos ugdymo modelis mokykloje.

Projekto veiklos bus tęsiamos – įgiję įgūdžių ir žinių jaunimo lyderiai organizuos tęstinius renginius savo klasėje, mokykloje.

3.13. Informacijos apie programą ir jos rezultatus sklaidos būdai (pranešimai spaudai, populiarinimas ir informavimas per televiziją, radijo kanalais, spaudoje, informaciniai renginiai, popieriniai ir elektroniniai leidiniai (plakatai, lankstinukai, informaciniai biuleteniai, brošiūros, skrajutės, garso bei vaizdo ir reklaminė medžiaga), aiškinamieji ir informaciniai standai, išorinės ženklavimo priemonės programos įvaizdžiui formuoti (lipdukai, kanceliarinės prekės su programos atributika ir kt.), informacija savivaldybės interneto tinklalapyje):

Mokyklos internetiniame puslapyje www.nrmokykla.lt ir mokyklos socialinė paskyroje „Nemunėlio Radviliškio pagrindinė mokykla“, Biržų visuomenės sveikatos biuro tinklalapyje, rajono spaudoje.

IV. PROGRAMOS BIUDŽETAS

4.1. Biudžeto pagrindimas (turi būti pagrįstos visos išlaidos, paaiškinama, ką ir už kiek planuojama įsigyti, kam išleisti. Jei paslauga brangi ar išlaidų suma didelė – pateikti kelių tiekėjų pasiūlymus. Savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšų negalima naudoti ilgalaikiam turtui įsigyti):

| Eil. Nr. | Išlaidų paskirtis | Reikalinga suma | Išlaidų detalizavimas | Prašoma suma, (Lt) |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Sumokėjimas už darbą lektoriams, kitiems specialistams ir asmenims, vykdančiams | | Apmokėjimas už paskaitas lektoriams, foto nuotraukų gamyba, transporto nuoma. | |
| | programą: išmokos pagal darbo sutartį (išskyrus savivaldybės biudžetinėms ir viešosioms įstaigoms), autorinę sutartį | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 2. | Sveikatinimo bazės ar patalpų nuoma, sveikatinimo inventoriaus ar techninės įrangos nuoma | Mokykla | | Mokykla |
| 3. | Transporto nuoma ir išlaikymas (degalai, tepalai), transporto bilietų apmokėjimas | | | |
| 4. | Mažaverčių priemonių ir reikmenų įsigijimas (kanceliarinės prekės, prizai, suvenyrai ir kitos programai įgyvendinti būtinos mažavertės priemonės) | 250,00 | Kanceliarinės prekės, ūkinės paskirties prekės, prizai renginiams, signalinių vėliavų rinkinys, pripučiami žiedai mėtymui, fluorescentiniai kūgiai, stalo teniso stalas, raketės, kamuoliai. | 250,00 |
| 5. | Ryšių išlaidos | Mokykla | | Mokykla |
| 6. | Programai būtinų viešinimo priemonių (reklaminių skelbimų žiniasklaidos priemonėse spausdinimo, skelbimų, bukletų, renginio programų, skrajučių gaminimo, leidybos) išlaidos | | | |
| 7. | Reklamos, kopijavimo paslaugų išlaidos | | | |
| 8. | Dalyvių apgyvendinimo išlaidos (vykdant kelių dienų seminarų, konferencijų ar panašaus pobūdžio programas) | | | |
| 9. | Maitinimas (kavos pertraukėlės, maitinimo išlaidų kompensavimas, organizuojant sveikatingumo stovyklas) | | | |
| 10. | Asmens ir visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų papildomas finansavimas | | | |
| 11. | Laboratorinių tyrimų (vykdant visuomenės sveikatos stebėseną, ligų ankstyvąją diagnostiką) apmokėjimas | | | |
| 12. | Kitos su programos įgyvendinimu susijusios išlaidos | | | |
| | IŠ VISO: | 250,00 | IŠ VISO: | 250,00 |