

PATVIRTINTA  
Šiaulių „Spindulio“ ugdymo centro direktoriaus  
2025 m. rugsėjo 1 d. įsakymu Nr. VĮ–153 (1.3.)

## ŠIAULIŲ „SPINDULIO“ UGDYMO CENTRO MOKINIŲ SVEIKATOS GERINIMO 2025 – 2026 MOKSLO METAIS ĮGYVENDINIMO PLANAS

### I SKYRIUS IVADAS

Šiaulių „Spindulio“ ugdymo centro mokinių sveikatos gerinimo planas 2025–2026 mokslo metams parengtas siekiant nuosekliai stiprinti mokinių fizinę, emocinę ir psichinę sveikatą bei formuoti tvarius sveikos gyvensenos įpročius. Planas orientuotas į visapusišką sveikatos sampratą, apimančią fizinį aktyvumą, emocinę gerovę, socialinių įgūdžių ugdymą, sveikos mitybos principus ir saugios aplinkos kūrimą.

Plano įgyvendinimas grindžiamas bendruomeniškumo principu – į sveikatos stiprinimo veiklas įtraukiami mokiniai, pedagogai, švietimo pagalbos specialistai, sveikatos specialistai, socialiniai partneriai bei tėvai (globėjai).

Pagrindinis plano tikslas – ne tik suteikti mokiniams žinių apie sveikatą, bet ir skatinti jų aktyvų dalyvavimą sveikatinimo veiklose, stiprinti fizinį aktyvumą, emocinę savijautą, socialinius ryšius ir atsakingą požiūrį į savo sveikatą.

Planuojamos veiklos apima fizinio aktyvumo renginius, socialinio emocinio ugdymo programas, prevencines veiklas, sveikos gyvensenos iniciatyvas, edukacijas bei bendruomeninius renginius.

### II SKYRIUS PAGRINDINIAI TIKSLAI IR UŽDAVINIAI

**1 tikslas.** Mokinių fizinės sveikatos stiprinimas.

**Uždaviniai:**

- ✓ Skatinti mokinių fizinį aktyvumą ugdymo procese ir neformaliojo švietimo veiklose;
- ✓ Organizuoti sportinius renginius ir aktyvias bendruomenės veiklas;
- ✓ Užtikrinti kokybiškas reabilitacijos ir fizinės sveikatos stiprinimo paslaugas.

**2 tikslas.** Emocinės ir psichinės sveikatos stiprinimas.

**Uždaviniai:**

- ✓ Įgyvendinti socialinio emocinio ugdymo programas;
- ✓ Organizuoti prevencines veiklas emocinės sveikatos stiprinimui;

- ✓ Skatinti pozityvaus elgesio ir tarpusavio bendravimo kultūrą.

**3 tikslas.** Sveikos gyvensenos įpročių formavimas.

**Uždaviniai:**

- ✓ Ugdyti mokinių sveikos mitybos įgūdžius;
- ✓ Skatinti asmens higienos laikymąsi;
- ✓ Organizuoti sveikatos ugdymo edukacijas ir prevencines veiklas.

**4 tikslas.** Bendruomenės įsitraukimo ir partnerystės stiprinimas.

**Uždaviniai:**

- ✓ Įtraukti mokinių tėvus (globėjus) į sveikatinimo veiklas;
- ✓ Plėtoti bendradarbiavimą su socialiniais partneriais;
- ✓ Organizuoti bendruomeninius sveikatingumo renginius.

### PRIEMONIŲ PLANAS

| Eil. Nr. | Veiklos                                              | Numatoma data                 | Priemonės, veiklos įgyvendinimo, vertinimo kriterijai              | Atsakingi asmenys      |
|----------|------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1.       | Ugdymo diena „Mokslo ir žinių šventė“                | 2025 m. rugsėjo mėn.          | Renginyje dalyvauja 100 % mokinių ir bendruomenės narių            | Mokytojai              |
| 2.       | Akcija „Padėkime beglobiams gyvūnams“                | 2025 m. rugsėjo mėn.          | Ne mažiau kaip 80 % bendruomenės įsitraukia į akciją               | Mokytojai, auklėtojai  |
| 3.       | Judumo dienos ir fizinio aktyvumo iniciatyvos        | 2025 m. rugsėjo mėn.          | Dalyvauja ne mažiau kaip 80 % mokinių                              | Sveikatos specialistai |
| 4.       | Sveikatingumo savaitė                                | 2025 m. spalio mėn.           | Padidėja mokinių fizinis aktyvumas ir žinios apie sveiką gyvenseną | Sveikatos specialistai |
| 5.       | STEAM kūrybinių darbų parodos ir projektinės veiklos | 2025 m. rugsėjo-gruodžio mėn. | Dalyvauja ne mažiau kaip 70 % mokinių                              | Mokytojai, auklėtojai  |
| 6.       | Tolerancijos ir draugystės dienos veiklos            | 2025 m. lapkričio mėn.        | Dalyvauja daugiau kaip 90 % mokinių                                | Socialinis pedagogas   |

|     |                                                                                  |                                      |                                                  |                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 7.  | Kalėdiniai bendruomenės renginiai                                                | 2025 m.<br>gruodžio mėn.             | Dalyvauja ne mažiau kaip 90 % bendruomenės       | Auklėtojai                                       |
| 8.  | Socialinio emocinio ugdymo programų („Kimochi“, „Įveikiame kartu“) įgyvendinimas | 2025-2026<br>m.m.                    | Gerėja mokinių socialiniai ir emociniai įgūdžiai | Mokytojai,<br>auklėtojai                         |
| 9.  | Preveninės veiklos (patyčių, žalingų įpročių prevencija)                         | 2025-2026<br>m.m.                    | Pravestos ne mažiau kaip 3 preveninės veiklos    | Socialinis<br>pedagogas                          |
| 10. | Fiziškai aktyvios pertraukos ir sveikatinimo veiklos                             | 2025-2026<br>m.m.                    | Aktyviose veiklose dalyvauja visi mokiniai       | Sveikatos<br>specialistai                        |
| 11. | Dalyvavimas sveikatinimo projektuose („Sveikatiada“, EKO mokyklos ir kt.)        | 2025-2026<br>m.m.                    | Į veiklas įsitraukia ne mažiau kaip 30 % mokinių | Mokytojai                                        |
| 12. | Sportiniai renginiai ir varžybos                                                 | 2025-2026<br>m.m.                    | Dalyvauja ne mažiau kaip 60 % mokinių            | Fizinio ugdymo<br>mokytojai,<br>kineziterapeutai |
| 13. | Bendruomenės šventės (Užgavėnės, Žemės diena, Autizmo diena)                     | 2026 m. kovo-<br>balandžio<br>mėn.   | Dalyvauja ne mažiau kaip 80 % bendruomenės       | Mokytojai,<br>auklėtojai,<br>specialistai        |
| 14. | Šeimos ir turizmo dienos renginiai                                               | 2026 m.<br>gegužės-<br>birželio mėn. | Dalyvauja ne mažiau kaip 90 % mokinių ir tėvų    | Administracija,<br>mokytojai,<br>auklėtojai      |

### III SKYRIUS VERTINIMAS IR REZULTATŲ STEBĖSENA

Plano įgyvendinimas bus vertinamas:

- ✓ analizuojant mokinių fizinio aktyvumo rodiklius;
- ✓ stebint mokinių emocinės savijautos pokyčius;
- ✓ vertinant dalyvavimą sveikatingumo renginiuose;
- ✓ analizuojant mokinių socialinių įgūdžių pokyčius;
- ✓ atliekant bendruomenės apklausas;
- ✓ aptariant rezultatus metodinių grupių ir VGK posėdžiuose.

#### **IV SKYRIUS IŠVADOS**

Numatytų veiklų įgyvendinimas sudarys palankias sąlygas stiprinti mokinių fizinę, emocinę ir socialinę sveikatą. Sistemingos sveikatos ugdymo veiklos skatins mokinių fizinį aktyvumą, padės formuoti sveikos gyvensenos įpročius, stiprins bendruomeniškumą ir mokinių savijautą. Aktyvus mokinių, pedagogų, specialistų ir tėvų įsitraukimas sudarys prielaidas kurti saugią, sveiką ir palaikančią ugdymo aplinką, kurioje kiekvienas mokinys galės sėkmingai ugdytis ir visapusiškai tobulėti.

---