

PATVIRTINTA:
Šiaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktoriaus 2025 m. d.
įsakymu Nr. V-

Šiaulių „Romuvos“ gimnazijos mokinių sveikatos gerinimo 2025-2026 m. m. planas

Tikslas – gerinti mokinių sveikatą formuojant ir ugdant sveikos gyvensenos įpročius, saugų ir atsakingą elgesį.

Uždaviniai:

1. skatinti sveikos mitybos įpročius;
2. skatinti gimnazistų fizinį aktyvumą;
3. suteikti gyvenimo įgūdžių sveikai gyvensenai ir žalingų įpročių prevencijai.

Eil. Nr.	Veiklos	Numatoma data	Atsakingi asmenys
Saugus eismas, traumos, pirmoji pagalba			
1.	Akcija „Saugus, kai matomas“. II kl.	2025 m. rugsėjo mėn.	Visuomenės sveikatos specialistė
2.	Pirmosios pagalbos pagrindai	2025 m. lapkričio mėn.	Gyvenimo įgūdžiai II klasės
Patyčių prevencija			
3.	Įgūdis įveikti patyčias (LIONS QUEST projektas „Raktai į sėkmę“) I kl.	2025 m. spalio mėn.	I klasių kuratorės
4.	Įgūdis išvengti elektroninių patyčių (LIONS QUEST projektas „Raktai į sėkmę“) I kl.	2025 m. lapkričio mėn.	I klasių kuratorės
5.	„Patyčių ir smurto prevencija“ užsiėmimai klasių valandėlių metu. I-IV kl.	2025-2026 m.m.	Socialinis pedagogas
6.	Patyčių atpažinimas ir įveika. II kl.	2025 m. gruodžio mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos
7.	Patyčios virtualioje erdvėje. I kl.	2025 m. gruodžio mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos
Nusikalstamos veikos			
8.	Atsakinga elgsena internete. (LIONS QUEST projektas „Raktai į sėkmę“). II kl.	2025 m. rugsėjo mėn.	II klasių kuratorės
9.	Paskaita „Prekyba žmonėmis“ III kl. mokiniams	2025 m. spalio mėn.	Socialinis pedagogas
10.	Paskaita „Viešos tvarkos pažeidimas, teisinė Atsakomybė“ II kl. mokiniams	2025 m. lapkričio mėn.	Socialinis pedagogas
11.	Smurto ir prievartos prevencija. II kl.	2026 m. sausio mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos
Žalingų priklausomybių prevencija			
12.	Patyčių prevencija. I kl.	2025 m. rugsėjo mėn.	Psichologo asistentas
13.	Priklausomybė nuo ekranų. I-II kl.		Psichologo asistentas
14.	Azartinių lošimų prevencija. II kl.	2025 m. lapkričio mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos

15.	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija. (LIONS QUEST projektas „Raktai į sėkmę“). I-III kl.	2026 m. spalio - balandžio mėn.	I-III klasių vadovės/kuratorės
16.	Įgūdis Valdyti savo poreikius (LIONS QUEST projektas raktai į sėkmę“). I kl.	2026 m. sausio mėn.	I klasių kuratorės
17.	Įgūdis atsispirti neigiamam bendraminčių sprendimui (LIONS QUEST projektas raktai į sėkmę“) I kl.	2026 m. vasario mėn.	I klasių kuratorės
18.	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija. Vengti tabako (23 įgūdis) (LIONS QUEST projektas „Raktai į sėkmę“) II-III kl.	2026 m. vasario mėn.	II klasių kuratorės, III klasių vadovės
19.	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija. Vengti alkoholio vartojimo (24 įgūdis) (LIONS QUEST projektas „Raktai į sėkmę“). II kl.	2026 m. vasario mėn.	II klasių kuratorės
20.	Kaip padėti mokiniams išvengti priklausomybės nuo ekranų. II kl.	2026 m. kovo mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos
Sveika gyvensena, emocinė sveikata			
21.	Mokinių emocinės savijautos įvertinimas apklausos būdu „Emometras“ I-IV kl.	Kiekvieno mėnesio paskutinė savaitė	Psichologo asistentas
22.	Kolektyvo pažinimo veiklos. Stovykla pirmokams su Whatansu. I kl.	2025 m. rugsėjo mėn.	I klasių kuratorės
23.	Integruoto ugdymo diena. “Įtraukiojo ugdymo link!” I kl.	2025 m. rugsėjo 2 d.	Specialusis pedagogas
24.	Užsiėmimai klasės valandėlių metu I kl. mokiniams apie bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių stiprinimą I kl.	2025 m. rugsėjo mėn.	Psichologo asistentas
25.	Bendruomenės kūrimas. (LIONS QUEST programa „Raktai į sėkmę“). II kl.	2025 m. rugsėjo mėn.	II klasių kuratorės
26.	Užsiėmimai klasės valandėlių metu apie nerimo ir streso valdymą (III	2025 m. rugsėjo mėn.	Psichologo asistentas
27.	Pamoka “Emocinė sveikata”	2025m. spalio mėn.	Visuomenės sveikatos specialistė
28.	Disleksijos pažinimo savaitė. I kl.	2025 m. spalio mėn.	Specialusis pedagogas
29.	„Tolerancijos diena” I-IV kl.	2025 m. lapkričio mėn.	Socialinis pedagogas
30.	„Kaip valdyti stresą?“ (LIONS QUEST projektas „Raktai į sėkmę“). IV kl.	2025 m. gruodžio mėn.	IV klasių vadovės
31.	Pokalbis “Burnos higiena”	2025m. lapkričio mėn.	Visuomenės sveikatos specialistė
32.	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija. Gyventi sveikai (22 įgūdis) (LIONS QUEST programa „Raktai į sėkmę“) II-III kl.	2026 m. sausio mėn.	II-III klasių kuratorės
33.	Nerimo ir streso atpažinimas, jo įveikos būdai. II kl.	2026 m. sausio mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos

34.	Asmens higiena. II kl.	2026 m. vasario mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos
35.	Lytinių ligų prevencija. II kl.	2026 m. kovo mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos
36.	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija. Kada vartoti receptinius vaistus (26 įgūdis) (LIONS QUEST projektas „Raktai į sėkmę“) II -III kl.	2026 m. kovo mėn.	III klasių vadovės
37.	Pasaulinė Dauno sindromo diena II kl.	2026 m. kovo mėn.	Specialusis pedagogas
38.	Pasaulinė autizmo supratimo diena III kl.	2026 m. balandžio mėn.	Specialusis pedagogas
39.	Nerimo ir streso atpažinimas. I kl.	2026 m. balandžio mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos
Sveika mityba			
40.	Akcija “Europos sveikos mitybos diena”	2025 m. lapkričio mėn.	Visuomenės sveikatos specialistė
41.	Sveika gyvensena. Subalansuota mityba. Vandens vartojimo svarba	2025 m. lapkričio mėn.	Gyvenimo įgūdžiai II klasės
42.	Sveikos gyvensenos principai	2025 m. vasario mėn.	Gyvenimo įgūdžiai I klasės
Fizinis aktyvumas			
43.	Projektas “Sveikata visus metus”	2025 -2026 m. m.	A.Burdininė
44.	Renginys „Išbandyk save“	2025 m. lapkričio mėn.	D.Gaubienė
45.	Šiaulių miesto pilietinė akcija „ Bėgimas 2025“	2025 m. rugsėjo mėn.	I-IV klasių vadovai/ kuratoriai, fizinio ugdymo mokytojai
46.	Nacionalinis judumo iššūkis (mokyklos ir miesto)	2025 m. rugsėjo mėn.	Fizinio ugdymo mokytojai
47.	Dviračių iššūkis 20 km. III kl.	2025 m. rugsėjo mėn.	D.Gaubienė
48.	Bėgimas Sausio-13- tai paminėti	2026 m. sausio mėn.	D. Gaubienė
49.	Krepšinio turnyras 3x3 turnyras	2026 m. vasario mėn.	L. Kutra
50.	Tinklinio turnyras kovo 11-tai paminėti	2026 m. kovo mėn.	D. Gaubienė
51.	Dalyvavimas Lietuvos mokyklų žaidynių varžybose visus mokslo metus pagal pasirinktą sporto šaką.	2025-2026m.	Fizinio ugdymo mokytojai
52.	Pėsčiųjų žygis „Pasaulinė sveikatos diena 2026“ Dainų parke III kl.	2026 m. balandžio mėn.	III klasių vadovės
53.	Aktyvi veikla gamtoje „Jėga ir vienybė ant vandens“ I –II kl.	2026 m. gegužės mėn.	I-II klasių kuratorės
54.	PGĮK pratybos (Šiaulių sąjunga) I kl.	Pagal atskirą grafiką	I klasių kuratorės