

PATVIRTINTA:
Šiaulių „Romuvos“ gimnazijos direktoriaus
2026 m. rugsėjo ____ d. įsakymu Nr. V-____

Šiaulių „Romuvos“ gimnazijos mokinių sveikatos gerinimo 2026-2027 m. m. planas

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

Uždaviniai:

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

Eil. Nr.	Veiklos	Numatoma data	Atsakingi asmenys
Saugus eismas, traumos, pirmoji pagalba			
1.	Pirmosios pagalbos pagrindai. I klasės	2027 m. sausio – vasario mėn.	Visuomenės sveikatos specialistė
2.	Pirmosios pagalbos pagrindai. II klasės	2026 m. lapkričio mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos
Patyčių prevencija			
3.	Įgūdis įveikti patyčias (LIONS QUEST projektas „Raktai į sėkmę“) I klasės	2026 m. spalio mėn.	I klasių kuratorės
4.	Įgūdis išvengti elektroninių patyčių (LIONS QUEST projektas „Raktai į sėkmę“) I klasės	2026 m. lapkričio mėn.	I klasių kuratorės
5.	„Patyčių ir smurto prevencija“ užsiėmimai klasių valandėlių metu. I-IV klasės	2026-2027 m.m.	Socialinis pedagogas
6.	Patyčių atpažinimas ir įveika. II klasės	2026 m. gruodžio mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos
7.	Patyčios virtualioje erdvėje. I klasės	2026 m. gruodžio mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos
Nusikalstamos veikos			
8.	Atsakinga elgsena internete. (LIONS QUEST projektas „Raktai į sėkmę“). II klasės	2025 m. rugsėjo mėn.	II klasių kuratorės
9.	Paskaita „Prekyba žmonėmis“ III kl. mokiniams	2026 m. spalio mėn.	Socialinis pedagogas
10.	Paskaita „Viešos tvarkos pažeidimas, teisinė Atsakomybė“ II kl. mokiniams	2026 m. lapkričio mėn.	Socialinis pedagogas
11.	Smurto ir prievartos prevencija. II klasės	2027 m. sausio mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos
Žalingų priklausomybių prevencija			
12.	Azartinių lošimų prevencija. II klasės	2026 m. lapkričio mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos
13.	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija. (LIONS QUEST projektas „Raktai į sėkmę“). I-III klasės	2026-2027 m.m.	I-III klasių kuratorės
14.	Įgūdis Valdyti savo poreikius (LIONS QUEST projektas raktai į sėkmę“). I klasės	2027 m. sausio mėn.	I klasių kuratorės

15.	Įgūdis atsisipirti neigiamam bendraminčių sprendimui (LIONS QUEST projektas raktai į sėkmę“) I klasės	2027 m. vasario mėn.	I klasių kuratorės
16.	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija. Vengti tabako (23 įgūdis) (LIONS QUEST projektas „Raktai į sėkmę“) II-III klasės	2027 m. vasario mėn.	II-III klasių kuratorės
17.	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija. Vengti alkoholio vartojimo (24 įgūdis) (LIONS QUEST projektas „Raktai į sėkmę“). II klasės	2027 m. vasario mėn.	II klasių kuratorės
18.	Kaip padėti mokiniams išvengti priklausomybės nuo ekranų. II klasės	2027 m. kovo mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos
19.	Alkoholio poveikis kūnui. I klasės	2027 m. kovo - balandžio mėn.	Visuomenės sveikatos specialistė
Sveika gyvensena, emocinė sveikata			
20.	Kolektyvo pažinimo veiklos. Stovykla pirmokams su Whatansu. I klasės	2025 m. rugsėjo mėn.	I klasių kuratorės
21.	Integruoto ugdymo diena. „Įtraukiojo ugdymo link!“ I klasės	2026 m. rugsėjo 2 d.	Specialusis pedagogas
22.	Bendruomenės kūrimas. (LIONS QUEST programa „Raktai į sėkmę“). II klasės	2026 m. rugsėjo mėn.	II klasių kuratorės
23.	Disleksijos pažinimo savaitė. I klasės	2026 m. spalio mėn.	Specialusis pedagogas
24.	„Tolerancijos diena“ I-IV klasės	2026 m. lapkričio mėn.	Pedagogai, Socialinis pedagogas
25.	„Kaip valdyti stresą?“ (LIONS QUEST projektas „Raktai į sėkmę“). IV klasės	2026 m. gruodžio mėn.	IV klasių vadovės
26.	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija. Gyventi sveikai (22 įgūdis) (LIONS QUEST programa „Raktai į sėkmę“) II-III klasės	2027 m. sausio mėn.	II-III klasių kuratorės
27.	Nerimo ir streso atpažinimas, jo įveikos būdai. II klasės	2027 m. sausio mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos
28.	Asmens higiena. II klasės	2027 m. vasario mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos
29.	Lytinių ligų prevencija. II klasės	2027 m. kovo mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos
30.	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija. Kada vartoti receptinius vaistus (26 įgūdis) (LIONS QUEST projektas „Raktai į sėkmę“) II -III klasės	2027 m. kovo mėn.	II-III klasių kuratorės
31.	Pasaulinė Dauno sindromo diena II klasės	2027 m. kovo mėn.	Specialusis pedagogas
32.	Pasaulinė autizmo supratimo diena. II klasės	2027 m. balandžio mėn.	Specialusis pedagogas
Sveika mityba			
33.	Akcija „Europos sveikos mitybos diena“ I-IV klasės	2026 m. lapkričio mėn.	Visuomenės sveikatos specialistė
34.	Sveika gyvensena. Subalansuota mityba. Vandens vartojimo svarba. II klasės	2026 m. lapkričio mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos
35.	Sveikos gyvensenos principai. I klasės	2027 m. vasario mėn.	Gyvenimo įgūdžių mokytojos

Fizinis aktyvumas			
36.	Projektas „Sveikata visus metus”	2026 -2027 m. m.	Fizinio ugdymo mokytojai
37.	Renginys „Išbandyk save“. I-II klasės	2026 m. lapkričio mėn.	Fizinio ugdymo mokytojai
38.	Šiaulių miesto pilietinė akcija „Bėgimas 2025“. I-IV klasės	2026 m. rugsėjo mėn.	I-IV klasių vadovai/ kuratoriai, fizinio ugdymo mokytojai
39.	Nacionalinis judumo iššūkis (mokyklos ir miesto) I-IV klasės	2026 m. rugsėjo mėn.	Fizinio ugdymo mokytojai
40.	Bėgimas Sausio-13- tai paminėti. I-II klasės	2027 m. sausio mėn.	Fizinio ugdymo mokytojai
41.	Tinklinio turnyras kovo 11-tai paminėti. I-IV klasės	2027 m. kovo mėn.	Fizinio ugdymo mokytojai
42.	Dalyvavimas Lietuvos mokyklų žaidynių varžybose visus mokslo metus pagal pasirinktą sporto šaką.	2026-2027m.	Fizinio ugdymo mokytojai
43.	Aktyvi veikla gamtoje „Jėga ir vienybė ant vandens“ I –II klasės	2026 m. gegužės mėn.	I-II klasių kuratorės
44.	PGĮK pratybos (Šaulių sąjunga) I klasės	Pagal atskirą grafiką	I klasių kuratorės
Emocinė sveikata			
45.	Bendruomenės telkimo renginiai. I-IV klasės	Pagal atskirą grafiką	Administracija, Pedagogai, pagalbos specialistai, klasių vadovai/kuratoriai
46.	Dramos terapija (individuali ir grupėmis pagal poreikį).	2026-2027 m.m.	Administracija