



PATVIRTINTA

Direktoriaus 2025 m. vasario 26 d.
įsakymu Nr.V-50

Vilniaus Radvilų gimnazijos sveikos gyvensenos ugdymo 2024-2025 m. m. programa „#BeLimitų: pasirink sveiką rytą“

Tikslas: Ugdyti mokinių supratimą apie žalingų įpročių rizikas, skatinti sveiką gyvenseną ir suteikti praktinius įgūdžius jų atsisakymui.

Uždaviniai:

1. Informuoti apie žalingų įpročių (alkoholio, tabako, narkotikų ir kt.) poveikį sveikatai, socialiniam gyvenimui ir ateičiai.
2. Skatinti sąmoningą atsakomybę už savo pasirinkimus.
3. Suteikti alternatyvas ir priemones sveikam laisvalaikio praleidimui ir sveikai gyvensenai.
4. Ugdyti bendravimo ir konfliktų sprendimo įgūdžius kaip prevencijos dalį.

Rezultatai

- Padidėjęs mokinių sąmoningumas apie žalingų įpročių rizikas.
- Mokinių gebėjimas priimti sveikus sprendimus ir stiprinti emocinį atsparumą.
- Sukurta teigiama mokyklos bendruomenės nuostata į sveiką gyvenseną.

Pagrindiniai dokumentai:

- Gimnazijos darbuotojų veiksmų, įtarus mokinių vartojus alkoholį, tabaką ir (ar) kitas psichiką veikiančias medžiagas, tvarka
- Mokinių elgesio taisyklės
- Tėvų (globėjų) sutartis su gimnazija.
- Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa:

Programa integruojama į dalykų pamokas pagal bendrąsias programas ir išsilavinimo standartus, klasės valandėles, popamokinę ir projektų veiklą, organizuojamus renginius:

1. Devintojoje–dešimtojoje (I-II) klasėse ne mažiau kaip 6 val. per mokslo metus;
2. Vienuoliktojoje–dvyliktojoje (III-IV) klasėse ne mažiau kaip 5 val. per mokslo metus.

Programos įgyvendinimą koordinuoja mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui ir Vaiko gerovės komisija:

1. Klasių vadovai ir dalyko mokytojas klasės dienyne įrašo apie atitinkamos temos pateikimą mokiniams;
2. Mokyklos administracija sudaro sąlygas mokytojams ir kitiems specialistams, dirbantiems pagal šią Programą, pasirengti ją vykdyti ir prisidėti prie kvalifikacijos tobulinimo.

Eil.nr.	Veikla	Priemonės	Rezultatas	Terminas	Vykdytojai
---------	--------	-----------	------------	----------	------------

1.	Vykdėti informacinę-sviečiamąją prevencinę kampaniją „Pasirink sveiką rytojų – #BeLimitų“	Klasės val., kūrybinės dirbtuvės, minėjimai ir kt. temomis pasirinktinai: <ul style="list-style-type: none"> • Kaip žalingi įpročiai riboja tavo ateitį? • Diskusija “Ar galime kitaip?” • Kaip sakyti „Ne“: praktiniai patarimai • Įpročių keitimo dienoraštis • Narkotikai – skrydis į bedugnę • Alkoholis ir karjera • Alkoholinių gėrimų vartojimo pasekmė šeimai ir visuomenei • Sveikos gyvensenos receptas: sportas, mityba ir poilsis • Psichikos sveikatos stiprinimas • Hormonus veikiantys faktoriai • Kt. 	Paskaitų, kl. valandėlių skaičius	Visus mokslo metus	D. Matulis, Kl. vadovai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė, psichologė, kvietiniai lektoriai, policijos pareigūnai ir kt.
		Paskaitos tėvams	Renginiai: <ul style="list-style-type: none"> • Gimnazijos bendruomenės vakaras 	Sausio 30 d.	K. Paulikė
		Informacijos sklaida socialiniuose tinkluose, interneto svetainėje, kita švietėjiška veikla.	Atnaujinta informacija interneto svetainėje: <u>Mokiniam</u> <u>Tėvams</u> <u>VGK nariams</u>	Informacija atnaujinama visus mokslo metus	K. Paulikė
2.	Organizuoti reidus aplink gimnaziją bei jos teritorijoje	Reguliarūs reidai, patikros įgyvendinant “Gimnazijos darbuotojų veiksmų, įtarus mokinį vartojus alkoholį, tabaką ir (ar) kitas psichiką veikiančias medžiagas, tvarką”	Reidų skaičius	Kas savaitę	D. Matulis
3.	Alkoholio, tabako ir kitų psichiką	Integracija į dalykus pagal atnaujintas bendrąsias programas (BP).	Tobulinamos ir įgyjamos kompetencijos	Visus mokslo metus	K. Paulikė, D. Griškevičiūtė dalykų mokytojai,

	veikiančių medžiagų prevencijos temos integracija į dalykus	Gyvenimo įgūdžių pamokose integruotos temos ("Kaip gyventi sveikai ir išsiugdyti sveikus gyvenimo įgūdžius")			D. Matulis ir kt.
4.	Stiprinti gimnazijos bendruomenės psichinę ir emocinę sveikatą	<ul style="list-style-type: none"> • Psichologinės, socialinės pagalbos teikimas • Programos "Friends" įgyvendinimas • Pasaulinės psichikos sveikatos dienos minėjimas (spalis) • Informacijos sklaida gimnazijos interneto svetainėje, socialiniuose tinkluose, el. dienyne, gimnazijos stenduose • Bukletų ir lankstinukų rengimas ir viešinimas 	Veiklų skaičius	Visus mokslo metus	Psichologės D. Griškevičiūtė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė. dalykų mokytojai
5.	Organizuoti sveikatingumo dienas	<ul style="list-style-type: none"> • Sporto varžybos: I kl. orientacinės varžybos (gegužė), I-III kl. pavasario krosas (gegužė) • Sveikos mitybos dirbtuvės • Žemės dienos minėjimas (kovas) • Vandens dienos minėjimas (kovas) • Triukšmo diena (balandis) • Diena be ekrano (balandis) • Nerūkymo diena (gegužė). Akcija prieš rūkymą „Pučiu ne dūmus, o muilo burbulus“. 	I kl. orientacinės varžybos (gegužė) I-III kl. pavasario krosas (gegužė)	Visus mokslo metu	Fizinio ugdymo mokytojai, technologijų mokytojai, soc. pedagogai, psichologai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė
6.	Tobulinti kvalifikaciją	Mokymai, paskaitos VGK nariams, pedagogams apie prevenciją	<ul style="list-style-type: none"> • Organizuočių veiklų skaičius • Dalyvavusių 	Pagal poreikį	K. Paulikė, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

			veiklose aktyvumas		
7.	Vykdyti programos įgyvendinimo stebėseną	Veiklų veiksmingumo vertinimas, rekomendacijų teikimas	Parengtos rekomendacijos programos tobulinimui	Mokslo metų pabaigoje	Vaiko gerovės komisija

Informaciniai resursai

- [Psichikos sveikatos sunkumai — kaip padėti atsigauti](#)
- [Psichikos sveikatos stiprinimas ir prevencija vaikams: kodėl tai svarbu ir ko imtis?](#)
- [Pagalba sau. Emocinės sveikatos link](#)
- [BP Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija](#)
- [ESAPD tyrimo ataskaita \(2024\)](#)
- [Psichoaktyviosios medžiagos ir mokykla: prevencijos ir intervencijos gairės. Metodinės rekomendacijos](#)
- [„Sveikata.lt“ laidoje: kokią žalą organizmui daro elektroninės cigaretės?](#)
- [Elektroninės cigaretės – mitai ir faktai. Dr. Robertas Badaras](#)
- [Dr. Robertas Badaras „Psichoaktyvių medžiagų vartojimo problema“](#)
- [Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas. Metodinės rekomendacijos](#)
- [Specialiųjų ugdymosi poreikių turintys vaikai – kaip atpažinti, kad patiria patyčias ir kokia galima pagalba mokykloje](#)