

SVEIKATOS UGDYMO BENDROJI PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Sveikatos ugdymo bendroji programa (toliau – Programa) nustato sveikatos ugdymo tikslus ir uždavinius, įgyvendinimo galimybes, ugdymo gaires, mokinių pasiekimus ir turinio apimtis mokyklose, vykdančiose bendrojo ugdymo programas (toliau – mokyklos).

2. Programos paskirtis – užtikrinti sėkmingą vaiko sveikatos ugdymą mokykloje, prisidėti prie vaiko dvasinio, fizinio, psichinio, socialinio pajėgumo ir gerovės.

3. Sveikatos gebėjimai, nuostatos ir žinios yra bendrosios asmeninės kompetencijos dalis ir glaudžiai susiję su kitomis bendrosiomis ir dalykinėmis kompetencijomis. Mokinio sveikata tiesiogiai lemia jo pajėgumą sėkmingai mokytis, įgyti visas reikalingas kompetencijas.

4. Programa parengta atsižvelgus į vaiko poreikius, jo amžiaus tarpsnio ypatumus, ji skirta pradiniam, pagrindiniam ir viduriniam ugdymui, yra neatsiejama ir integrali Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrųjų programų, patvirtintų Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2008 m. rugpjūčio 26 d. įsakymu Nr. ISAK-2433 (Žin., 2008, Nr. 99-3848), ir Vidurinio ugdymo bendrųjų programų, patvirtintų Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2011 m. vasario 21 d. įsakymu Nr. V-269 (Žin., 2011, Nr. 26-1283), dalis.

5. Programos įgyvendinimas grindžiamas mokyklos bendruomenės sutelktiniu darbu: bendradarbiavimu tarp įvairių ugdymo sričių mokytojų ir kitų specialistų, bendromis mokyklos ir šeimos, mokyklos ir įvairių sveikatos priežiūros ir sveikatinimo institucijų pastangomis.

6. Programoje remiamasi šia sveikatos samprata: sveikata – tai asmens ir visuomenės fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė (Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatymas (Žin., 1994, Nr. 63-1231; 1998, Nr.112-3099)). Pasaulinės sveikatos organizacijos vertinimu, apie 50–60 procentų sveikatos lemia žmogaus gyvenimo būdas, apie 20 – paveldimumas, apie 20–40 – gyvenama aplinka (fizinė, emocinė, socialinė) ir apie 10 – sveikatos priežiūros sistema.

II. SVEIKATOS UGDYMO TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR SRITYS

7. Sveikatos ugdymo tikslas – padėti mokiniams įgyti visuminę sveikatos sampratą, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius bei nuostatas, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatinti juos rinktis sveiką gyvenimo būdą.

8. Sveikatos ugdymo rezultatas – sveika asmens gyvensena (gyvenimo būdas, kasdienių įpročių visuma, padedanti palaikyti, tausoti ir stiprinti sveikatą) ir gera sveikata. Sveika gyvensena remiasi vertybinių nuostatų, gebėjimų ir žinių bei supratimo visuma, kuri būtina savo ir kitų sveikatai palaikyti ir stiprinti.

9. Sveikatos ugdymas – kryptingai ir sąmoningai įtvirtina teigiamą nuostatą į sveikatą ir ją stiprinančius veiksnius, formuoja sveikos gyvensenos įpročius, gilina žinias apie sveikatos saugojimo ir stiprinimo būdus.

10. Sveikatos ugdymo uždaviniai yra pasiekti, kad mokiniai:

10.1 žinotų ir suprastų:

10.1.1. sveikatą kaip dvasinio prado persmelktą psichinės, fizinės, socialinės sričių, glaudžiai tarpusavyje susijusių, visumą;

10.1.2. pagrindinius sveikos gyvensenos principus;

10.1.3. fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, veiklos ir poilsio derinimo, asmens ir aplinkos švaros svarbą sveikatai ir gyvenimo kokybei;

10.1.4. pozityvaus mąstymo, savivertės, emocijų ir jausmų darnos reikšmę sveikatai ir gerovei;

10.1.5. socialinių veiksnių, tarpasmeninių santykių, lyties ir šeimos vaidmenį, pagalbos kitam esmę ir svarbą socialinei sveikatai.

10.2. gebėtų:

10.2.1. teigiamai vertinti save, pozityviai mąstyti, kontroliuoti emocijas, priimti palankiausias racionalius sprendimus savo, artimųjų, bendruomenės sveikatai ir gerovei;

10.2.2. mankštintis ir praktikuoti įvairias kitas fizinio aktyvumo formas, sveikai maitintis, laikytis darbo ir poilsio ritmo, asmens ir aplinkos švaros;

10.2.3. surasti, pasirinkti ir pritaikyti patikimą informaciją, priemones ir paslaugas sveikatai saugoti bei stiprinti; kritiškai vertinti šeimos, bendraamžių, medių, technologijų, kultūros įtaką sveikai gyvensenai, atsisipirti neigiamam socialiniam spaudimui;

10.2.4. pasinaudoti savo fizinėmis, psichinėmis, dvasinėmis galiomis sveikatai palankiai aplinkai kurti; išsikelti trumpalaikius ir ilgalaikius sveikatos saugojimo ir stiprinimo tikslus.

10.3. brandintųsi vertybines nuostatas:

10.3.1. vertinti sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę;

10.3.2. rūpintis ir būti atsakingi už savo, artimųjų, bendruomenės sveikatą, suprasti ir atjausti tuos, kuriems reikalinga pagalba;

10.3.3. kurti darną su savimi ir aplinka, prisidėti prie saugios ir sveikos aplinkos bei visuomenės kūrimo.

11. Sveikatos ugdymo(si) sritys:

11.1. sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata;

11.2. fizinė sveikata (fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara);

11.3. psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, protas ir pozityvus mąstymas);

11.4. socialinė sveikata (socialinis sąmoningumas ir kultūra, bendravimas, rizikingo elgesio prevencija).

III. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS IR UGDYMO GAIRĖS

12. Planuodama Programos įgyvendinimą, mokykla išsiaiškina mokyklos bendruomenės su sveikata susijusius poreikius ir Mokyklos ugdymo plane, kituose veiklos planavimo dokumentuose nusistato prioritėtines sveikatos ugdymo(si) kryptis, siektinus rezultatus, įgyvendinimo būdus. Siekdama užtikrinti Programos kaip visumos įgyvendinimą mokyklos bendruomenė (ypač kūno kultūros, etikos, psichologijos, biologijos, technologijų mokytojai) nuolatos derina Programos įgyvendinimą.

13. Visos mokyklos įgyvendinamos su sveikata susijusios iniciatyvos, neformaliojo švietimo programos, prevencinės programos ir kitos veiklos turi derėti ir neprieštarauti Programos nuostatom. Mokyklose įgyvendinamos prevencinės programos turi integraliai prisidėti prie Programos tikslų ir uždavinių įgyvendinimo.

14. Sveikatos ugdymo programa įgyvendinama:

14.1. pradiniam ugdyme sveikatos ugdymas integruojamas į kitų dalykų turinį ir neformalųjį švietimą.

14.2. pagrindiniame ir viduriniame ugdyme sveikatos ugdymas integruojamas į visus mokomuosius dalykus ir neformalųjį švietimą, taip pat kiekvienoje ugdymo pakopoje: 5–8, 9–10 ir 11–12 klasėse sveikatos ugdymui bent vienais mokslo metais skiriami programos visumą apimantys specialūs užsiėmimai, kurie gali būti organizuojami privalomų ar(ir) pasirenkamų pamokų forma arba(ir) pažintinių dienų metu.

15. Sėkmingam Programos įgyvendinimui užtikrinti rekomenduojama, kad mokykla pasirinktam mokytojui pavestų koordinuoti Programos įgyvendinimą. Sveikatos ugdymą koordinuoti ir tam skirtas pamokas/užsiėmimus turėtų vesti mokytojas, pats propaguojantis sveiką gyvenseną, gebantis organizuoti ir vadovauti sveikatos ugdymo procesui, įtraukti mokyklos bendruomenę į sveikatinimo veiklas (sveikatos mokytojas, kūno kultūros mokytojas, bet kurio dalyko mokytojas, klasės vadovas/auklėtojas ar kitas).

16. Sveikatos ugdymo programos įgyvendinimą daug lemia integraciniai ryšiai su kitomis ugdymo turinio sritimis, kurių metu ugdomi su atitinkamu dalyku susiję įvairūs mokinio sveikatai svarbūs gebėjimai, nuostatos ir žinios. Pavyzdžiui, dorinis ugdymas sudaro sąlygas ugdyti savojo Aš suvokimą,

savo vertės jausmą ir savigarbą, bendravimo ir bendradarbiavimo etiką bei kultūrą, puoselėti savitarpio pagalbos, pagarbos, teisingumo, pakantumo nuostatas ir jausmus ir kita. Gamtamokslinis ugdymas padės geriau suprasti ryšius tarp žmogaus kūno funkcijų ir fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, poilsio ir kitų poreikių, numatyti veiklos pasekmes sau ir aplinkai. Kūno kultūra padės išsiugdyti sveikatą stiprinančio mankštinimosi ir fizinio aktyvumo poreikį ir gebėjimus, stiprins savistabos, savikontrolės ir saviugdos įgūdžius, atskleis kūno kultūros ugdymosi galimybių ir judėjimo formų įvairovę, siejamą su fizinio pajėgumo didinimu, judesių kultūros gerinimu, sveikatos stiprinimu ir saviraiškos galimybėmis.

17. Mokinių pasiekimai vertinami remiantis Mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimo samprata, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2004 m. vasario 25 d. įsakymu Nr. ISAK-256 (Žin., 2004, Nr. 35-1150). Ugdant sveikatos gebėjimus, nuostatas ir žinias taikomas:

17.1. formuojamasis vertinimas, kuris yra pagrindinis vertinimo būdas. Kiekvienas mokinys nuolat, padedamas sveikatos ugdymo koordinatoriaus ar kito mokytojo, įsivertina ir aptaria savo sveikatos gebėjimų, nuostatų ir žinių raidą, išsikelia asmeninius trumpalaikius ir ilgalaikius sveikatos palaikymo bei stiprinimo tikslus, orientuodamasis į šioje programoje aprašytus kriterijus („Mokinių pasiekimus“) ir kryptingai jų siekia;

17.2. diagnostinis vertinimas siekiant išsiaiškinti, ar pasiekti išsikelti sveikatos palaikymo ir stiprinimo tikslai. Svarbu matuoti tai, ko buvo siekta, kokie buvo išsikelti individualūs uždaviniai tikslui pasiekti. Mokinys iš anksto turėtų žinoti, kaip bus vertinamas, jam turi būti aiškūs ir suprantami vertinimo kriterijai;

17.3. apibendrinamasis vertinimas, kuris atliekamas metų (ar pusmečio) pabaigoje. Mokinių individualių pasiekimų ir daromos pažangos įvertinimas su pažymiu nesiejamas. Sveikatos gebėjimai, nuostatos ir žinios įsivertinamos ir įvertinamos naudojantis mokinio pasiekimų apvais, trumpais vertinimo aprašais.

18. Įgyvendinant Programą laikomasi šių ugdymo gairių:

18.1. sveikatos, ugdymas paremtas prielaidų sudarymu formuoti sveikatai palankų elgesį ar jį keisti sveikatai pozityvia linkme:

18.1.1. sveikatai svarbios vertybinės nuostatos kuriamos kiekvienu tėvų/globėjų ar mokytojų žodžiu ir veiksnu, mokinių, mokinių ir mokytojų savitarpio santykiais, mokyklos aplinka ir etosu, visuomenės kultūra;

18.1.2. sveikatos gebėjimai ugdomi aktyviu vaikų dalyvavimu patrauklioje, vaikų amžiaus tarpsnio ypatumus, poreikius ir interesus atitinkančioje, projektinėje veikloje, renginiuose, ekskursijose, stovyklose, žaidimuose ir taip toliau;

18.1.3. žinojimas ir supratimas apie sveikatą ugdomas skatinant kritiškai vertinti informaciją, analizuoti veiksmus bei jų padarinius, užtikrinant teisingą ir atsakingą sprendimų priėmimą.

18.2. veiksmingiausiai sveikatą ugdo šie aktyvaus mokymo(si) metodai: diskusijos, debatai, minčių žemėlapiai, mankštinimasis ir kitų sveikatai skirtų pratimų atlikimas, vaidinimai ar situacijų modeliavimas, konkrečių situacijų nagrinėjimas arba tikrų, ypač sveikatos sėkmės, istorijų analizė, didaktiniai žaidimai, piešimas ir taip toliau; rekomenduojama vengti gąsdinimo, moralizavimo, tiesmuko dėstymo, aiškinimo apie ligas, instruktavimo;

18.3. sveikatos ugdymas bus veiksmingesnis, įsitraukus visai mokyklos bendruomenei į bendras sveikatinimo veiklas – sportavimą, mankštinimąsi, išskylavimą, sveiko maisto mugių rengimą po pamokų, savaitgaliais ir panašiai ir jų organizavimą;

18.4. ugdant sveikatą, svarbu numatyti, kaip žmogaus sveikos gyvensenos reikalavimus susieti su gyvenimo praktika, su kiekvieno mokinio konkrečiais poreikiais, individualia patirtimi, pasinaudoti turimas kitų ugdymo sričių žinias, jas pritaikyti kasdieniame gyvenime.

IV. SVEIKATOS UGDYMO APLINKA

19. Ugdymo(si) aplinka suprantama kaip dinamiška erdvė, kurioje mokinys gyvena, mokosi, bendrauja ir kurioje nuolat vyksta pedagoginė sąveika. Ugdymo(si) aplinka turi skatinti mokinius laikytis sveikatai palankaus elgesio – pozityviai mąstyti, draugiškai bendrauti, laikytis taisyklingos laikysenos, kvėpavimo ir panašiai.

20. Sveikatos ugdymui(si) ypač svarbios mokyklos sudaromos fizinės aplinkos sąlygos: poilsiu, aktyviai fizinei veiklai, žaidimams pertraukų metu, maitinimuisi pagal sveikos mitybos principus, rūpinimasis darbo vietų ergonomika, patalpų vėdinimu, apšvietimu ir panašiai.

21. Svarbu, kad kiekvienas mokyklos bendruomenės narys jaustųsi saugus, nebijotų būti nuoširdus, dalytis savo patirtimi, emocijomis ir jausmais, nebijotų būti atstumtas ar pajuoktas dėl savo išvaizdos ar kad yra kitoks nei daugelis, kad mokytojų, mokytojo ir mokinio, mokinių tarpusavio santykiai būtų geranoriški, draugiški ir pagarbūs (besišypsantys budėtojai, direktorius ir panašiai).

22. Svarbi sėkmingo sveikatos ugdymo(si) sąlyga – mokyklos ir šeimos bendravimas ir bendradarbiavimas. Sveikatos ugdymo programą būtina pristatyti tėvams, periodiškai aptarti jos įgyvendinimo galimybes ir mokinių pasiektą pažangą.

23. Sveikatos ugdymas per pamokas turėtų būti tęsiamas ir plėtojamas neformaliojo švietimu (įvairia mokinių veikla mokykloje ir už jos ribų).

V. SVEIKATOS UGDYMAS: MOKINIŲ GEBĖJIMŲ RAIDA, PASIEKIMAI, TURINIO APIMTYS

24. Apibendrinta mokinių sveikatos gebėjimų raida siekiama parodyti, kaip auga mokinio gebėjimai, kokius kiekvienos sveikatos ugdymo srities gebėjimus ir kuriuo amžiaus tarpsniu mokiniai įgyja.

25. Mokinių sveikatos gebėjimų raida pateikiama Programos 1 priede. Gebėjimų raidos lentelė yra įrankis mokytojui sekti ir vertinti gebėjimų augimą ir numatyti tolesnius sveikatos ugdymo žingsnius.

26. Mokinių sveikatos ugdymo(si) pasiekimai yra orientuoti į asmens sveikatos nuostatų, gebėjimų ir žinių plėtojimą. Nuostatos suprantamos kaip mokinių požiūris į sveikatą ir jos stiprinimą, jų nusiteikimas bei nusistatymas rinktis sveiką gyvenimo būdą. Gebėjimai (praktiniai ar veiklos) – tai sveikatai palankus elgesys, kuris atsiskleidžia per kasdienes sveikatos tausojimo ir stiprinimo praktikas. Žinios ir supratimas – tai, ką mokiniai turi žinoti ir suprasti apie sveikatą holistine prasme ir kaip turėtų tai parodyti (pavyzdžiui, įvardyti, nusakyti, paaiškinti ir kita). Sveikatos ugdymo procese svarbu įgyti nuostatų, gebėjimų, žinių ir supratimo visumą, kuri ir lemia sveikatai palankų elgesį.

27. Programos mokinių pasiekimai ir turinio apimtys pateikiami Programos 2 priede.
