

## PLUNGĖS R. ŽEMAITIJOS KADETŲ GIMNAZIJA

### 2025 M. MOKYKLOS VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS VEIKLOS PLANAS

Eil. nr.	Tema	Priemonė	Planuojama data	Tikslinė grupė	Priemonės įgyvendinimo kriterijus		Pastabos
					Planuojamas vnt. skč.	Įvykdyta vnt. skč.	
1.	Teikti sveikatos žinias Mokyklos bendruomenei apie sveikatos išsaugojimą bei sveikatos stiprinimo būdus, mokyti pritaikyti jas praktiškai	1.1. Informacinis pranešimas TAMO „Kada skiepytis nuo erkių?“	2025 m. sausio mėnuo	Mokinių tėvai	1		
		1.1.1. Stendas „Kaip sumažinti peršalimo riziką“	2025 m. sausio mėnuo	Mokyklos bendruomenė	2		
		1.1.2. „Hipotermija ir nušalimas: požymiai ir pirmoji pagalba“	2025 m. sausio mėnuo	2 klasės 3 klasės mokiniai	27		
		1.1.3. Stendas „Gimdos kaklelio vėžio prevencija: ką reikia žinoti?“	2025 m. sausio mėnuo	Mokyklos bendruomenė	1		
		1.1.4. Paskaita „Rūkymas ir kvėpavimo takų ligos“	2025 m. sausio mėnuo	II klasės III klasės mokiniai	27		

		1.1.5. Pranešimas „Kaip išvengti peršalimo ligų“	2025 m. sausio mėnuo	5 klasės 6 klasės mokiniai	35		
		1.1.6. Stendas „Ką svarbu žinoti apie nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo (NVNU)?“	2025 m. sausio mėnuo	Mokyklos bendruomenė	1		
		1.2. Informacinis pranešimas TAMO „Europos epilepsijos diena“	2025 m. vasario mėnuo	Mokyklos bendruomenė	1		
		1.2.1. Užsiėmimas „Žmogaus kūnas: širdies ir kraujagyslių sistema“	2025 m. vasario mėnuo	1 klasės 2 klasės 3 klasės 4 klasės mokiniai	40		
		1.2.2. Pamoka „Epilepsija. Kaip elgtis ištikus epilepsijos priepuoliui?“	2025 m. vasario mėnuo	8 klasės II klasės mokiniai	38		
		1.2.3. Stendas „Vasario 4 d. Pasaulinė kovos su vėžiu diena“	2025 m. vasario mėnuo	Mokyklos bendruomenė	1		
		1.2.4. Integruota technologijų pamoka pamoka „Sveika mityba. Mitybos režimas, sanitarinių taisyklių ruošiant maistą“	2025 m. vasario mėnuo	5 klasės mokiniai	14		
		1.2.5. Užsiėmimas „Akių mankšta“	2025 m. vasario mėnuo	1 klasės 2 klasės mokiniai	29		

		1.2.6. Užsiėmimas „Rytinė mankšta“	2025 m. vasario mėnuo	3 klasės 4 klasės mokiniai	21		
		1.2.7. Plakatas „Retųjų ligų diena“	2025 m. vasario mėnuo	Mokyklos bendruomenė	2		
		1.3. Informacinis pranešimas TAMO „Kovo 24 d. Pasaulinė tuberkuliozės diena“	2025 m. kovo mėnuo	Mokyklos bendruomenė	1		
		1.3.1. Paskaita Vanduo mūsų gyvenime. Pasaulinė vandens diena	2025 m. kovo mėnuo	3 klasės 4 klasės mokiniai	21		
		1.3.2. Stendas „Vanduo gyvybės šaltinis“	2025 m. kovo mėnuo	Mokyklos bendruomenė	1		
		1.3.3. Praktinis užsiėmimas „Pirmoji pagalba. Pradinis gaivinimas su AID“	2025 m. kovo mėnuo	II klasės III klasės IV klasės klasės mokiniai	56		
		1.3.4. Integruota technologijų pamoka „Racionali, sveika mityba. Dietos ir valgymo sutrikimai“	2025 m. kovo mėnuo	7 klasės	20		
		1.3.5. Stendas „Tuberkuliozės profilaktika“	2025 m. kovo mėnuo	Mokyklos bendruomenė	1		
		1.3.6. Burnos higienos užsiėmimai „Teisingi įpročiai – sveiki dantys“	2025 m. kovo mėnuo	4 klasės 5 klasės mokiniai	24		
		1.3.7. Integruota technologijų pamoka „Apsinuodijimai maistu“	2025 m. kovo mėnuo	8 klasė	15		

	1.4. Informacinis pranešimas TAMO „Erkių sezonas: saugumo priemonės“	2025 m. balandžio mėnuo	Mokiniai Mokinių tėvai	1		
	1.4.1. Stendas „Triukšmo poveikis organizmui“	2025 m. balandžio mėnuo	Mokyklos bendruomenė	1		
	1.4.2. Integruota fizikos pamoka „Triukšmas fizikoje ir įtaka žmogui“	2025 m. balandžio mėnuo	8 klasės I klasės mokiniai	33		
	1.4.3. Užsiėmimas „Akių mankšta“	2025 m. balandžio mėnuo	3 klasės 4 klasės mokiniai	21		
	1.4.4. Užsiėmimas „Ekranai mūsų kasdienybėje“	2025 m. balandžio mėnuo	4 klasės 5 klasės 6 klasės mokiniai	45		
	1.4.5. Stendas „Atsargiai – erkės!“	2025 m. balandžio mėnuo	Mokyklos bendruomenė	1		
	1.4.6. Užsiėmimas „Mankšta tarp pamokos“	2025 m. balandžio mėnuo	1 klasės 2 klasės mokiniai	29		
	1.4.7. Pamoka „Erkių sukeltos ligos ir jų pasekmės“	2025 m. balandžio mėnuo	II klasės III klasės IV klasės mokiniai	56		
	1.5. Stendas „Gegužės mėnuo – mėnuo prieš rūkymą“	2025 m. gegužės mėnuo	Mokyklos bendruomenė	2		
	1.5.1. Pamoka „Rūkymo ir alkoholio poveikis organizmui,“	2025 m. gegužės mėnuo	5 klasės 6 klasės 7 klasės 8 klasės I klasės II klasės	111		

			mokiniai			
	1.5.2. Užsiėmimas sveikos mitybos įgūdžiams gerinti: „Vaisius ar daržovė“	2025 m. gegužės mėnuo	1 klasės 3 klasės 4 klasės mokiniai	34		
	1.5.3. Informacinis pranešimas TAMO „Gegužės 31 d. – pasaulinė diena be tabako“	2025 m. gegužės mėnuo	Mokinių tėvai	1		
	1.5.4. Užsiėmimas „Pasaulinė rankų higienos diena“	2025 m. gegužės mėnuo	2 klasės 3 klasės 4 klasės mokiniai	37		
	1.5.5. Atmintinė „Fizinis aktyvumas: rūšys ir normos“	2025 m. gegužės mėnuo	Mokyklos bendruomenė	1		
	1.5.6. Paskaita „Elektroninės cigaretės: „Tiesa ir mitai“	2025 m. gegužės mėnuo	5 klasės 6 klasės 7 klasės mokiniai	55		
	1.5.7. Pamoka „Apsinuodijimai maistu“	2025 m. gegužės mėnuo	8 klasė	15		
	1.6. Rytinė mankštelė gryname ore	2025 m. birželio mėnuo	1 klasės 2 klasės 3 klasės 4 klasės mokiniai	50		
	1.6.1. Stendas „Kaip saugiai elgtis prie vandens“	2025 m. birželio mėnuo	Mokyklos bendruomenė	2		
	1.6.2. Užsiėmimas su šiaurietiškomis lazdomis	2025 m. birželio mėnuo	5 klasės 6 klasės 7 klasės mokiniai	55		

		1.6.3. Informacinis pranešimas TAMO „Vasaro sezono pavojai“	2025 m. birželio mėnuo	Mokinių tėvai Mokiniai	1		
		1.6.4. Psichinė sveikata. Užsiėmimas „Streso mažinimo būdai. Kvėpavimo technikos“	2025 m. birželio mėnuo	3 klasės 4 klasės mokiniai	21		
		1.6.5. Informacinis pranešimas TAMO „Birželio 14 d. – Pasaulinė kraujo donorų diena“	2025 m. birželio mėnuo	Mokyklos mokytojai	20		
		1.6.6. Stendas „Odos nudegimų saulėje prevencija“	2025 m. birželio mėnuo	Mokyklos bendruomenė	1		
		1.6.7. Pamoka „Šilumos smūgis, saulės nudegimas. Pirmoji pagalba“	2025 m. birželio mėnuo	8 klasės I klasės II klasės III klasės mokiniai	71		
		1.7. Dokumentacijos ir kabineto tvarkymas	2025 m. liepos mėnuo	Visuomenės sveikatos specialistė	1		
		1.7.1. Informacinis pranešimas TAMO „Priminimas: Sveikatos patikrinimai ir prevencinės programos įvairaus amžiaus žmonėms“	2025 m. liepos mėnuo	Mokinių tėvai	1		
		1.8. Informacinis pranešimas TAMO „Profilaktiškai sveikata tikrintis svarbu ne tik mokiniams“	2025 m. rugpjūčio mėnuo	Mokyklos mokytojai	1		

	1.8.1. Lankstinukas „Hepatitai: rūšys ir profilaktika“	2025 m. rugpjūčio mėnuo	Mokyklos bendruomenė	1		
	1.8.2. Informacinis pranešimas TAMO Mokinių profilaktinis sveikatos patikrinimas prieš naujus mokslo metus	2025 m. rugpjūčio mėnuo	Mokinių tėvai	1		
	1.9. Psichinės sveikatos gerinimo užsiėmimai. „Emocijų pažinimas. Pagrindiniai emocijų valdymo įgūdžiai“	2025 m. rugsėjo mėnuo	1 klasės 2 klasės mokiniai	29		
	1.9.1. Stendas „Pasaulinė savižudybių prevencijos diena	2025 m. rugsėjo mėnuo	Mokyklos bendruomenė	2		
	1.9.2. Informacinis pranešimas TAMO „Mokinio kuprinė“	2025 m. rugsėjo mėnuo	Mokinių tėvai	1		
	1.9.3. Sveika mityba skatinimo užsiėmimas „Vitaminai ir jų vaidmuo mūsų organizme“	2025 m. rugsėjo mėnuo	3 klasės 4 klasės mokiniai	21		
	1.9.4. Užsiėmimas „Adaptacijos ir streso mažinimo įgūdžiai“	2025 m. rugsėjo mėnuo	1 klasės mokiniai	13		
	1.9.5. Užsiėmimas „Stresas ir nerimas. Streso priežastys, streso mažinimo įgūdžiai“	2025 m. rugsėjo mėnuo	5 klasės I klasės mokiniai	32		
	1.9.7. Psichinės sveikatos gerinimo paskaita	2025 m. rugsėjo mėnuo	8 klasės I klasės II klasės	56		

		„Priklausomybė nuo telefono ir kompiuterio“		mokiniai			
		1.10. Sveikos mitybos skatinimo užsiėmimas „Susipažinkime su vitaminais“	2025 m. spalio mėnuo	1 klasė 2 klasė mokiniai	29		
		1.10.1. Informacinis pranešimas TAMO „Saugus elgesys keliuose“	2025 m. spalio mėnuo	Mokyklos bendruomenė	1		
		1.10.2. Psichinės sveikatos gerinimo paskaita „Savižudybių ir savižalos prevencija“	2025 m. spalio mėnuo	I klasė II klasė mokiniai	41		
		1.10.3. Stendas „Kaip saugoti savo regėjimą“	2025 m. spalio mėnuo	Mokyklos bendruomenė	1		
		1.10.4. Psichinės sveikatos gerinimo užsiėmimai. „Emocijų pažinimas“	2025 m. spalio mėnuo	3 klasė 4 klasė mokiniai	21		
		1.10.5. Užsiėmimas „Ekranai mūsų gyvenime ir jų įvairovė“	2025 m. spalio mėnuo	4 klasė 5 klasė mokiniai	24		
		1.10.6. Integruota biologijos pamoka „Širdies darbas ir pradinis gaivinimas“	2025 m. spalio mėnuo	I klasė mokiniai	18		
		1.10.7. Pamoka „Epilepsija. Pirmą pagalba“	2025 m. spalio mėnuo	III klasė IV klasė mokiniai	25		
		1.11. Psichinės sveikatos gerinimo paskaita „Savižudybių ir savižalos prevencija“	2025 m. lapkričio mėnuo	III klasė IV klasė mokiniai	33		



		1.11.1. Užsiėmimai su šiaurietiškomis lazdomis	2025 m. lapkričio mėnuo	2 klasės 3 klasės mokiniai	27		
		1.11.2. Pirmosios pagalbos užsiėmimas „Pagalba kitam“	2025 m. lapkričio mėnuo	5 klasės 6 klasės 7 klasės mokiniai	55		
		1.11.3. Informacinis pranešimas TAMO „Trečiasis lapkričio ketvirtadienis – tarptautinė nerūkymo diena“	2025 m. lapkričio mėnuo	Mokiniai Mokinių tėvai	1		
		1.11.5. Sveikos mitybos skatinimo užsiėmimas „Mano sveikos mitybos lėkštė“	2025 m. lapkričio mėnuo	1 klasės 2 klasės mokiniai	29		
		1.11.6. Stendas „Rūkymas žudo“	2025 m. lapkričio mėnuo	Mokyklos bendruomenė	1		
		1.11.7. Burnos higienos užsiėmimai „Sveiki dantys“	2025 m. lapkričio mėnuo	3 klasės 4 klasės mokiniai	20		
		1.11.8. Paskaita “Stresas. Psichosomatinių ligų samprata”	2025 m. gruodžio mėnuo	8 klasės I klasės II klasės III klasės IV klasės mokiniai	50		
		1.12.1. Sveikos mitybos skatinimo užsiėmimas „Mano sveikos mitybos lėkštė“	2025 m. gruodžio mėnuo	3 klasės 4 klasės mokiniai	21		
		1.12.2. Informacinis pranešimas TAMO „Saugios žiemos	2025 m. gruodžio mėnuo	Mokiniai Mokinių tėvai	1	1	

		atostogos“					
		1.12.3. Stendas „Peršalimas ir gripas“	2025 m. gruodžio mėnuo	Mokyklos bendruomenė	1		
		1.12.4. Burnos higienos užsiėmimai „Sveiki dantys“	2025 m. gruodžio mėnuo	1 klasės 2 klasės mokiniai	29		
		1.12.5. Stendai „Saugus elgesys ant ledo“	2025 m. gruodžio mėnuo	Mokyklos bendruomenė	2		
		1.12.6. Užsiėmimas. „Antimikrobinis atsparumas: susidarymo priežastys, prevencija?“	2025 m. gruodžio mėnuo	5 klasės 6 klasės 7 klasės mokiniai	55		
		1.12.7. Paskaita „Žiemos traumos: prevencija ir pirma pagalba“	2025 m. gruodžio mėnuo	8 klasės I klasės mokiniai	33		
2.	Informacija apie mokinių sveikatą (Nr. E027-1 Mokinio sveikatos pažymėjimas)	2.1. Mokinių pristačiusių formą Nr. E027-1, procentas, kurie pristatė ir I ir II dalis.	Ne vėliau kaip iki 2025 m. spalio 1 d. ir vėliau pagal poreikį	Visuomenės sveikatos specialistas	100 Proc.		
		2.1.1. Mokinių, pristačiusių Nr. E027-1 formos I dalis „Fizinės būklės įvertinimas“ procentas.	Ne vėliau kaip iki 2025 m. spalio 1 d. ir vėliau pagal poreikį	Visuomenės sveikatos specialistas	100 Proc.		
		2.1.2. Mokinių, pristačiusių Nr. E027-1 formos II dalis „Dantų ir žandikaulių būklės įvertinimas“	Ne vėliau kaip iki 2025 m. spalio 1 d. ir vėliau pagal poreikį	Visuomenės sveikatos specialistas	100 Proc.		

		procentas.					
		2.2. Teikti išvadas ir pasiūlymus dėl mokinių sveikatos būklės Mokyklos bendruomenei, skaičius.	Ne rečiau kaip 1 kartą per metus	Mokyklos bendruomenė	1		
		2.3. Mokinių paskirstymas į fizinio pajėgumo grupes pagal gydytojų rekomendacijas, skaičius.	Ne vėliau kaip iki 2025 m. spalio 1 d. ir vėliau pagal poreikį	Mokiniai	1		
		2.4. Mokinių sąrašo sudarymas, kuriems reikalingas pritaikytas maitinimas, skaičius.	Ne vėliau kaip iki 2025 m. spalio 1 d. ir vėliau pagal poreikį	Mokyklos bendruomenė	1		
		2.5. Lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, sergančių mokinių, kuriems suteikta savirūpai reikalinga pagalba, skaičius.	Ne vėliau kaip iki 2025 m. spalio 1 d. ir vėliau pagal poreikį	Mokyklos bendruomenė	Pagal poreikį		
		2.6. Su bent vienu mokiniu, pradėjusio lankyti ugdymo įstaigą, tėvu (globėju, rūpintoju) aptarti mokinio sveikatos stiprinimo ir saugos	Nuolat	Mokyklos bendruomenė	5		

		poreikį, o kitų mokinių-pagal poreikį, skaičius.					
3.	Paslaugų teikimas sveikatos kabinete	3.1. Apsilankymai sveikatos kabinete, skaičius.	Nuolat	Mokyklos bendruomenė	20		
		3.2. Konsultacijų, sveikatos stiprinimo klausimais, skaičius	Nuolat	Mokyklos bendruomenė	10		
		3.3. Būtiniosios pirmosios pagalbos suteikimas, skaičius	Esant poreikiui	Mokiniai	10		
		3.4. Mokykloje įvykusių traumų bei nelaimingų atsitikimų registracija, skaičius	Esant poreikiui	Administracija Klasių vadovai Mokiniai	0		
4.	Mokinių asmens higienos patikros	4.1. Mokinių tikrinimas.	Po atostogų ir esant būtinybei	klasių mokiniai	1		
		4.2. Mokinių, užsikrėtusių utėlėmis, sekimas.	Esant poreikiui	klasių, apsikrėtę mokiniai	1		
		4.3. Informaciniai pranešimai.	Esant poreikiui	Mokyklos bendruomenė	1		

5.	Esant užkrečiamosios ligos židiniui ar protrūkiui įgyvendinti kontrolės priemonės	5.1. Ėminių paėmimas ligos nustatymo tyrimui ir (ar) savitestavimas (pagal sveikatos ministro patvirtintą tyrimo metodiką).	Esant poreikiui	Mokyklos bendruomenė	Pagal poreikį		
6.	Mokyklos aplinkoje indentifikuoti visuomenės sveikatos rizikos veiksnius	6.1. Mokyklos aplinkos atitikties, pagal visuomenės sveikatos priežiūros teisės aktų reikalavimus priežiūra.	Ne rečiau kaip 1 kartą per metus	Mokyklos bendruomenė	1		
7.	Mokinių maitinimo organizavimo priežiūra (teisės aktų nustatyta tvarka)	7.1. Prižiūrėti mokinių maitinimą pagal patvirtintą valgiaraštį.	Ne rečiau kas 2 savaites	Mokyklos bendruomenė	30		
		7.2. Konsultuoti Mokyklos ar maitinimo paslaugų tiekėjų darbuotojus, atsakingus už mokinių maitinimą, sveikos mitybos ir maisto saugos klausimais, skaičius.	Nuolat	Valgyklos darbuotojai	1		
8.	Pasidalinimas darbo įgūdžiais	8.1. Dalyvauti vaiko gerovės komisijos veikloje ir įsivertinant Mokyklos veiklą.	Pagal poreikį	Mokyklos bendruomenė	0		
		8.2. Dalyvauti Mokyklos vykdomose programose ir projektuose vykdant	Pagal poreikį	Mokyklos bendruomenė	0		

		šviečiamąją veiklą, skaičius.					
		8.3. Dalyvauti kvalifikacijos kėlimo kursuose, seminaruose, konferencijos ir t.t.	Nuolat	Visuomenės sveikatos specialistas	16 Akad. val.		

Parengė: Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro  
visuomenės sveikatos specialistė,  
vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje

*Ocheretiana*

Natalia Ocheretiana

Suderinta: Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro  
direktorė

*Zablockienė*

Daiva Zablockienė

Plungės rajono Žemaitijos kadetų gimnazijos  
direktorius

*Kavaliauskas*

Regimantas Kavaliauskas