

VILNIAUS BALTUPIŲ PROGIMNAZIJA
MOKINIŲ SAVIJAUTOS GERINIMO PLANAS

2022 M. KOVO – GRUODŽIO MĖN.

2022-03-01

Plano tikslas – kurti sveiką, psichologiškai ir fiziškai saugią progimnazijos aplinką.					
Uždaviniai	Veikla	Vykdymo laikas ir vieta	Atsakingi	Dalyvauja	Laukiami rezultatai
1. Organizuoti prevencinius renginius, projektus, siekiančius didinti mokinių sąmoningumą apie psichologinę gerovę, sveikatą, patyčias, žmonių įvairovę.	1.1 Mėnesis be patyčių: a) Išdalintos atmintinės: <ul style="list-style-type: none"> • mokiniams – žingsniai kaip reaguoti susidūrus su patyčiomis. Atmintinė būtų sukurta mokiniams patogiai nešiotis su savimi. • tėvams – žingsniai kaip reaguoti vaikui susidūrus su patyčiomis mokykloje. b) elektroninių patyčių prevencijai bendra mokinių veikla: <ul style="list-style-type: none"> • mokyklos papuošimas pasiūlymais, ką gražaus galime vieni kitiems parašyti žinutėse. Kiekvienai klasei pateikiamos „Messenger“ susirašinėjimo langelio formos lapeliai, kuriuose kiekvienas(-a) mokinys (-ė) parašo savo pasiūlymą. 	Kovo mėn.	Specialistai	1-8 klasių mokiniai, mokytojos, mokyklos bendruomenė	Mokyklos renginiuose dalyvauja 95 proc. mokinių, 80 proc. mokytojų, 30 proc. tėvų. Ugdomos socialinės ir bendrosios mokinių kompetencijos. Pagerėjęs mokyklos mikroklimatas,

	<p>Kiekvieną klasę nutaria, kurią mokyklos erdvės vietą papuošia savo parašytais pasiūlymais.</p> <p>c) Pagarba įvairovei ir kitoniškumui.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kovo 21 d. pasaulinės Dauno sindromo dienos minėjimas: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mokinįs kviečiame prisidėti prie dienos minėjimo atvykstant į progimnaziją su skirtingomis kojineimis. ○ Edukacija „Pirmas blynas“ kavinėje <p>d) Elektroninės platformos „Patyčių dėžutė“ pristatymas mokiniams.</p> <p>e) Klasės valandėlės patyčių prevencijos, žmonių įvairovės temomis.</p> <p>f) „Draugystės kodeksas“ projektas</p>				<p>kuriama saugi aplinka mokykloje. 70 proc. mokinių patinka eiti į mokyklą.</p>
	<p>1.2. Pasaulinės autizmo dienos minėjimas:</p> <p>a) Filmo peržiūra ir aptarimas</p> <p>b) Klasės valandėlės žmonių įvairovės temomis.</p>	<p>Balandžio 2</p>	<p>Specialistai</p>		
	<p>1.3. Tarptautinė vaiko gynimo diena:</p> <p>Klasės valandėlė smurto prevencijos tema (smurto rūšys, lyčių stereotipų ir nuostatų ištakos bei pasekmės, savivertės sveikų ir pagarbių kūrimas, ribų brėžimas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informaciniai standai: prevenciniai žingsniai kaip užtikrinti savo saugumą, 	<p>Birželio 1</p>	<p>Specialistai</p>		

	brėžti ribas kasdieninėse situacijose; žingsniai kaip reaguoti susidūrus su smurtu.				
	<p>1.4 Savizudybių prevencijos dienos minėjimas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klasės valandėlė: emocijų atpažinimas, adaptyvūs sunkių emocijų priėmimo, raiškos būdai bei reagavimo ir pagalbos būdai susidūrus su sunkumais, krizėmis. • Bendra mankšta mokyklos bendruomenei, skirta streso, nerimo ir kitų stiprių emocijų valdymui. • „Tu esi matomas (-a)“ žinučių serija iškabinama mokyklos erdvėse. Žinutės „įgarsins“ mokyklos sienas padrąsinant mokinius ir keliant jų savivertę, bei skleidžiant žinią, jog mokykla ir jos bendruomenė gali būti stipri parama. Žinučių pavyzdžiai: „Tu esi vertingas (-a)“, „Tu esi kūrybiškas (-a)“, „Tu esi rūpestingas (-a)“ ir pan. 	Oficiali dienos data – rugsėjo 10, minėjimas mokykloje rugsėjo 9	Specialistai		
	<p>1.5 Pasaulinės kurčiųjų dienos minėjimas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klasės valandėlė: gestų kalbos pradmenų pamokėlė • Informaciniai stendai su pagrindinėmis frazėmis gestų kalba 	Rugsėjo 25	Specialistai		
	<p>1.6 Psichikos sveikatos minėjimas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klasės valandėlė: psichikos sveikatos recepto kūrimas; nuostatų apie pagalbą, palaikymą aptarimas, kuo ir kada svarbu apsilankyti pas psichologą, kuo 	Spalio 10 d.	Specialistai		

	<p>specialistų pagalba skiriasi nuo draugų, šeimos narių.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stendas: žodynėlis – kaip etiškai kalbėti apie psichikos sveikatą? 				
	<p>1.7 Tolerancijos dienos minėjimas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Vertybių koridorius“ projektas 	Lapkričio 16 d.			
	<p>1.8 Tarptautinė žmogaus teisių diena:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filmų peržiūra ir aptarimas („Nepatogaus kino klasė“) / Lietuvos žmogaus teisių centro vedamas užsiėmimas/paskaita (https://ztcentras.lt/paslaugos/mokykloms/) • Mokyklos bendruomenės teisių deklaracijos sukūrimas. Mokiniai išsiginčija, kokias svarbiausias teises ir pareigas turi kiekvienas mokyklos bendruomenės narys, kuo jos svarbios. Sukuriama bendra mokyklos teisių deklaracija, kuri bus pakabinama mokyklos erdvėse. 	Oficiali minėjimo data – gruodžio 10, mokykloje – gruodžio 9	Specialistai Mokytojai		
	<p>1.9 Veiksmo mėnesiai ir savaitės (Organizacijos „Action for Happiness“ iniciatyva) – teminiai kalendoriai su kvietimais kiekvieną dieną skirti laiko sau, kitiems:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Draugiškas mėnuo • Sąmoningas mėnuo • Optimistinis mėnuo • Disleksijos savaitė 	Rugsėjo – gruodžio mėn.	Specialistai Mokytojai		
2. Organizuoti tradicinius	<p>2.1 Teminiai penktadieniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spaudos atgavimo, kalbos ir knygos dienos minėjimas: 	Spaudos atgavimo, kalbos ir	Spaudos atgavimo, kalbos ir		Mokyklos renginiuose dalyvauja 95

<p>renginius ir projektus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Atvykti į mokyklą dėvint mėgstamiausio knygos veikėjo atributika. ○ Lietuvių kalbos pamokose: <ul style="list-style-type: none"> – panagrinėti ir aptarti su mokiniais autoriaus (-ės) tekstą, kuris būtų aktualus mokyklos bendruomenės gerovei stiprinti (patyčių, tolerancijos, draugystės, žmonių įvairovės ir kt. temomis) – mokiniams pasiūlomas rekomenduotinių knygų sąrašas pagal aktualias temas (emocijų atpažinimas ir raiška; pagarba kitam, žmonių įvairovė draugystė ir kt.) ○ Klasės valandėlės: mokiniai pasidalina savo mintimis apie mėgstamiausias knygas, knygų veikėjus, kuo jie įkvepia, ko išmoko, kokias stiprybes atspindi juose (susiejimas su mokinių savęs pažinimo, stiprybių ugdymu) ● „Taikos penktadienis“ paminint menininkų John Lenon ir Yoko Ono akciją taikai idėją: <ul style="list-style-type: none"> ○ Atvykti į mokyklą dėvint baltos spalvos rūbo, atributikos akcentą. ○ Pertraukų metu skambės populiarios dainos, menančios taikos, pagarbos, bendrystės, laisvės tematikas. ○ Klasės valandėlė – „Taikos piknikas. Klasėje jaukiai įsikurti erdvę, kur su 	<p>knygos dienos minėjimo penktadienis – gegužės 6</p> <p>„Taikos penktadienis“ – gegužės 20</p> <p>„Fluxus penktadienis“ – birželio 10</p> <p>„Karjeros penktadienis“ – kovo mėn.</p>	<p>knygos dienos minėjimo penktadienis – lietuvių kalbos mokytojai, klasių vadovai, klasės vadovai, specialistai</p> <p>„Taikos penktadienis“ – mokytojai, klasės vadovai, specialistai</p> <p>„Fluxus penktadienis“ – menų ir technologijų mokytojai</p> <p>Karjeros penktadienis –</p>		<p>proc. mokinių, 80 proc. mokytojų, 30 proc. tėvų.</p> <p>Ugdomos socialinės ir bendrosios mokinių kompetencijos. Pagerėjęs mokyklos mikroklimatas, kuriama saugi aplinka mokykloje. 70 proc. mokinių patinka eiti į mokyklą.</p>
--------------------------------	--	--	--	--	--

	<p>mokiniais būtų kalbama apie konfliktų sprendimą taikiais, bendradarbiaujančiais principais mokykloje ir už jos ribų. Klasės kaip grupės bendruomeniškumo stiprinimo užsiėmimai.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mandalų piešimas mokyklos teritorijoje. ● „Fluxus penktadienis“, kurio šūkis „Menas priklauso visiems“: <ul style="list-style-type: none"> ○ Dailės pamokose mokiniams pasakojama apie fluxus judėjimą ir jo reikšmę Lietuvos ir užsienio meno ir visuomeniniam pasauliui. Mokiniai dailės pamokose sukuria fluxus judėjimo įkvėptą atributiką, kurie simbolizuotų jų asmeninę meninę saviraišką. ○ Kiekviena klasė sukuria „Laisvė menui“ manifestą – performansu, kostiumais, meno kūriniais, plakatais ir t.t. Visa mokinių bendruomenė susiburia Agoros aikštėje bendram fluxus festivaliui, skirtu sukurti interaktyvią parodą mokinių pasirodymais, darbais. ○ Galima meno edukacija pasirinktame Vilniaus meno centre/galerijoje. ● Karjeros penktadienis: <ul style="list-style-type: none"> ○ Klasės valandėlė: mokinių ateities vizijų, svajonių, stiprybių, savęs pažinimo tyrinėjimo tema. Valandėlėse svarbu 				
--	--	--	--	--	--

	<p>mokytojams ir specialistams atkreipti dėmesį į stereotipinių karjeros pasirinkimų klausimus, aptarti su mokiniais svarbą sąmoningai pasverti savo būsimos karjeros galimybes nevaržomi lyčių stereotipų.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Susitikimai su skirtingų profesijų atstovais. Į šiuos susitikimus būti kviečiama mokyklos bendruomenė, mokyklos partnerių atstovai supažindinti mokinius su savo profesijomis, atsakyti į mokinių rūpimus su profesijomis susijusius klausimus. 				
<p>3. Kurti jaukias, funkcionalias edukacines erdves mokykloje ir mokyklos teritorijoje, įtraukiant į aplinkų bendrakūrą mokyklos bendruomenę</p>	<p>3.1 Edukacinė erdvė – pojūčių takas 3.2 Vertybių koridorius 3.3 „Draugystės marškinėliai“ – veikla skirta „Mėnesio be patyčių“ atributikos kūrimui mokinių dailės pamokos metu. Kiekvienas mokinys sukuria individualų simbolį, atspindintį draugystę, pagarbą ir toleranciją, kuri pavaizduos savo marškinėliuose. Su mokiniais bus kuriama „Draugystės marškinėliai“ ekspozicija mokyklos erdvėse. 3.4 QR medžiai 3.5 Poilsio ir nusiramino erdvių sąlygų gerinimas, informacinių ir edukacinių plakatų emocijų atpažinimo, reguliacijos ir kitomis savipagalbos, reagavimo temomis sukūrimas 3.6 „Vilniaus Baltupių progimnazijos“ skambučio dainos rinkimo diena: mokykloje</p>	<p>3.1 Gegužės mėn. 3.2 Lapkričio mėn. 3.3 Kovo – balandžio mėn. 3.4 Kovo – gruodžio mėn. 3.5 Kovo – gruodžio mėn. 3.6 Rugsėjo mėn.</p>	<p>Specialistai, ...</p>	<p>1-8 klasių mokiniai, mokytojos, mokyklos bendruomenė</p>	<p>Įkurta edukacinė, poilsio erdvė.</p>

	bus surengiami rinkimai, paremti demokratiniais principais – kiekvienam mokiniui (-ei) ir visai mokyklos bendruomenei išreikšti nuomonę dėl skambučio dainos.				
4. Ugdyti mokinių sveikos gyvensenos įgūdžius, organizuoti sveikatingumo projektus	<p>4.1 Streso valdymo ir sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymas:</p> <p>a) Pasiruošimas mokinių Velykų atostogoms:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klasės valandėlės kokybiško poilsio, gyvensenos, psichologinės higienos, streso požymių atpažinimo ir jų valdymo būdų temomis. • Su specialistų pagalba mokiniai bus kviečiami išsikelti tikslus, kas galėtų padėti siekti kokybiško poilsio. Mokinių pasiūlymai kokybiškam poilsiui būtų iškabinti mokyklos erdvėse. <p>b) Mokinių pasitikimas po atostogų:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mokinių šiltas ir drąsinantis pasitikimas po atostogų. • Klasės pasisveikinimo ritualo sukūrimas. • Klasės valandėlės: <ul style="list-style-type: none"> ○ Atostogų išsikeltų tikslų įgyvendinimo aptarimas. ○ Įgūdžių ugdymas mokymosi motyvacijos, su mokymosi procesu susijusio nerimo, streso valdymo tema. <p>4.2 Tarptautinės šokio dienos minėjimas</p>	<p>4.1 Balandžio mėn.</p> <p>4.2 Balandžio 29</p> <p>4.3 Gegužės 31</p> <p>4.4 Lapkričio 21</p> <p>4.5 Gegužės mėn.</p> <p>4.6 Birželio mėn. pabaiga</p> <p>4.7 Spalio 16</p>	Specialistai, mokytojai	1-8 klasių mokiniai, mokytojos, mokyklos bendruomenė	<p>Visose klasėse bus pravesta bent po 1 klasės valandėlę sveikos gyvensenos tema.</p> <p>Sveikos gyvensenos programa integruojama į pasaulio pažinimo, gamtos mokslų pamokas. Visi mokiniai dalyvaus bent viename sveikatingumo projekte</p>

	<p>4.3 Pasaulinės dienos be tabako minėjimas</p> <p>4.4 Tarptautinė nerūkymo diena</p> <p>4.5 Jogadienis skirtas susipažinti su joga vaikams ir paaugliams, siekiant fizinės ir emocinės sveikatos balanso (sąmoninga fizinė veikla, kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimai)</p> <p>4.6 Sporto šventė mokslo metų pabaigoje</p> <p>4.7 Pasaulinė maisto diena (veiklos susijusios su mitybos reikšmę sveikai gyvensenai, maisto nešvaistymą ir kitus aspektus reikšmingus ekologijai)</p>				
<p>5. Organizuoti klasių mokytojų, specialistų, administracijos apvalaus stalo pokalbius apie mokinių savijautą mokykloje.</p>	<p>5.1 Keturtojų klasių vadovų, penktų klasių mokytojų, specialistų, administracijos apvalaus stalo pokalbiai apie ketvirtokų adaptaciją penktai klasei, jų savijautos gerinimą.</p> <p>5.2 „Bičiulis bičiuliui“ programa mokyklos bendruomenei: vyresniųjų mokinių mentorystė jaunesniesiems mokiniams, bei patyčių prevencijos ir bendruomeniškumo skatinimo iniciatyva mokyklos kasdieniniame gyvenime.</p>	<p>Birželio – gruodžio mėn.</p>	<p>Specialistai, metodinė grupė, ...</p>	<p>Specialistai, mokytojai, administracija</p>	<p>Įvykę apvalaus stalo pokalbiai, pagerėjęs reikalingos pagalbos teikimas, priimti 2-3 susitarimai.</p>
<p>6 Rengti edukacinius stendus</p>	<p>6.1 Patyčių prevencijos tema</p> <p>6.2 Smurto prevencijos tema</p> <p>6.3 Savizudybės prevencijos tema</p> <p>6.4 Gestų kalbos pagrindinės frazės</p> <p>6.5 Psichikos sveikatos tema: kaip etiškai kalbėti apie psichikos sveikatą.</p>	<p>Kovo – gruodžio mėn.</p>	<p>Specialistai</p>		<p>Ugdomos socialinės ir bendrosios mokinių kompetencijos.</p>

<p>7. Įsivertinti progimnazijos patyčių mastą, mokinių savijautą</p>	<p>7.1 Patyčių masto vertinimo tyrimas. 7.2 Pakartotinis mokinių savijautos tyrimas.</p>	<p>Lapkritis – gruodis mėn.</p>	<p>Psichologo asistentas</p>	<p>Specialistai 1-8 klasių mokiniai, mokytojai</p>	<p>Atliktas patyčių masto tyrimas, mokykloje 2-3 proc. sumažės patyčių.</p> <p>Tyrimo rezultatai aptariami su mokytojais ir klasių vadovais, priimti 2-3 savijautos gerinimo susitarimai.</p>
<p>8. Vykdyti įvairias tėvų švietimo ir bendradarbiavimo formas kuriant sveiką, psichologiškai ir fiziškai saugią progimnazijos aplinką.</p>	<p>8.1 Atmintinė: žingsniai kaip reaguoti vaikui susidūrus su patyčiomis mokykloje. 8.2 Atmintinė kaip kalbėti apie motyvaciją, jausmus, lūkesčius vaiko mokymosi procese. 8.3 Gairės tėvams kaip megzti pokalbį skatinant vaiko refleksinius įgūdžius (gairės skirtos reflektuoti su vaikais savo patyrimus, išgyvenimus lygiagrečiai vykstant mėnesio be patyčių, veiksmo mėnesių ir kitoms mokyklos iniciatyvoms) 8.4 Tarptautinė vaiko gynimo dienos minėjimo organizavimą įtraukti tėvų komitetą – veiklos būtų organizuojamos tema, kaip skatinti vaikų pasitikėjimą suaugusiais, jų</p>	<p>Kovo – gruodžio mėn.</p>		<p>Mokinių tėvai, specialistai, administracija</p>	<p>Suteikta informacija, resursai stiprinant tėvų emocines ir socialines kompetencijas bendravime su vaikais.</p> <p>Į mokyklos iniciatyvas, projektus įsitrauks 30 proc. tėvų.</p>

	pagalba, palaikymu. Tėvų komiteto nariai, kiti tėvai savanoriai sudalyvautų šią dieną mokykloje kaip gynėjai, dalindamiesi savo išmintimi, skatindami bendradarbiavimą su vaikais – kviečiami praveisti mankštą, žaidimą, pamoką, dalintis įkvepiančia istorija, diskusiją ir kitų formatų užsiėmimus.				
9. Plėtoti mokytojų kompetencijas bei kvalifikacijos tobulinimą kuriant sveiką ir fiziškai saugią progimnazijos aplinką.	9.1 Mokymai (kviestiniai) arba gairės tema mokytojų ir mokinių pozityvių, bendradarbiaujančių santykių kūrimas mokymo(si) procese. 9.2 Psichikos sveikatos raštingumo mokymai (Vilniaus visuomenės sveikatos biuras organizuoja)	Kovo – gruodžio mėn.		Mokytojai	80 proc. mokytojų tobulins emocines kompetencijas.
10. Organizuoti atvejų vadybą.	10.1 Greito reagavimo ir tolimesnių veiksmų, intervencijų plano susidūrus su patyčių atveju mokykloje rengimas. 10.2 Gairių/plano parengimas darbui su klase, kurioje yra patyčių atvejis.	Kovo – gruodžio mėn.		Specialistai, administracija	Sukurti veiksmų planai atvejų vadybai organizuoti.