



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



SKIRTA LIETUVOS SVEIKATĄ STIPRINANČIŲ
MOKYKLŲ TINKLO 25-MEČIUI PAMINĖTI



MISIJA: VAIKŲ SVEIKATOS KOMPETENCIJA

Gerosios patirties knyga



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



SKIRTA LIETUVOS SVEIKATĄ STIPRINANČIŲ
MOKYKLŲ TINKLO 25-MEČIUI PAMINĖTI

MISIJA: VAIKŲ SVEIKATOS KOMPETENCIJA

Gerosios patirties knyga



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

Vilnius
2018

SUDARYTOJA

DALIA SABALIAUSKIENĖ

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Vaikų sveikatos skyriaus
visuomenės sveikatos specialistė

REDAKTORIŲ KOLEGIJA

Kolegijos pirmininkas

ROMUALDAS SABALIAUSKAS

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro direktorius

Nariai:

DIANA ALEKSEJEVAITĖ

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Vaikų sveikatos skyriaus vedėjo pavaduotoja

Dr. ALBERTAS BARZDA

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro direktoriaus pavaduotojas

NIJOLĖ PAULAUSKIENĖ

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Vaikų sveikatos skyriaus
visuomenės sveikatos specialistė

Dr. RITA SKETERSKIENĖ, Sveikatos apsaugos ministerijos

Visuomenės sveikatos priežiūros departamento Rizikos sveikatai valdymo skyriaus patarėja

DAIVA ŽEROMSKIENĖ

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Vaikų sveikatos skyriaus vedėja

Redaktorė

LINA BIEKŠTAITĖ

Dizainerė

EVELINA VITKAUSKIENĖ

Už pateiktą informaciją ir tekstų kalbos kultūrą atsakingi tekstų autoriai.

TURINYS

I. SANTYKIAI MOKYKLOS BENDRUOMENĖJE – SVEIKOS ASMENYBĖS FORMAVIMOSI PAGRINDAS

1. SAUGAUS POJŪČIO FORMAVIMAS DIRBANT SU SPECIALIŲJŲ POREIKIŲ VAIKAIS, Janina Kuncienė, Prienų „Žiburio“ gimnazija / **13**
2. EMOCINIO INTELEKTO UGDYMAS IKIMOKYKLINIAME AMŽIUIJE FORMUOJANT SVEIKĄ IR SĖKMINGĄ ASMENYBĘ, Eglė Šliogerienė, UAB „Vaikystės sodas“, Vilnius / **15**
3. MOKYTOJO PERTRAUKA KITAIP, Dalia Burneikienė, Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Molėtų gimnazija / **16**
4. KURIAME SVEIKĄ MOKYKLĄ, Rita Lukoševičienė, Lietuvos sporto universiteto Kėdainių „Aušros“ progimnazija / **17**
5. KAI VAIKAI SVEIKI, LAIMINGI VISI, Danė Zakšauskienė, Audra Pakštienė, Kėdainių lopšelis-darželis „Žilvitis“ / **18**
6. MES – KOMANDA, Rita Vaškėlienė, Eglė Žičkuvienė, Kauno lopšelis-darželis „Rasytė“ / **19**
7. PAGALBA SPECIALIŲJŲ POREIKIŲ VAIKUI ATRASTI SAVO „KALBĄ“, SUŽADINANČIĄ JO POJŪČIUS, GALIMYBES, GEBĖJIMUS, Gitana Jakštavičienė, Šiaulių rajono Kuršėnų lopšelis-darželis „Buratinas“ / **21**
8. GERA VAIKO SAVIJAUTA MOKYKLOJE – GIMNAZIJO BENDRUOMENĖS RŪPESTIS, Renata Baltrimienė, Klaipėdos „Vėtrungės“ gimnazija / **23**
9. IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GERŲ TARPUSAVIO SANTYKIŲ FORMAVIMAS – ŽINGSNIS Į SVEIKESNĮ RYTOJŲ, Lina Dzerkelienė, UAB „Vaikystės sodas“, Vilnius / **24**
10. PAGALBA SPECIALIŲJŲ POREIKIŲ VAIKAMS, MAŽINANT JŲ SOCIALINĘ ATSKIRTĮ IR INTEGRUOJANT Į SVEIKATINIMO PROCESĄ, Natalja Bulotienė, Druskininkų lopšelis-darželis „Žibutė“ / **25**
11. AŠ NE VIENAS TAME KELIJE..., Gitana Sniegienė, Telšių lopšelis-darželis „Saulutė“ / **27**
12. „SUPASI VASARA“: BENDRUOMENIŠKUMAS – VIENAS KITO PAŽINIMAS IR PRIPAŽINIMAS, Irena Sinkevičienė, Alytaus rajono Butrimonių gimnazija / **29**
13. VAIKO SAUGUMO POJŪČIO FORMAVIMAS, Raminta Kazancevienė, Kauno lopšelis-darželis „Vėrinėlis“ / **30**
14. SVEIKATOS UGDYMAS. PIRMASIS ŽINGSNIS – PSICHINĖ VAIKO SVEIKATA, Gerda Liudvinavičiūtė, Kauno rajono Garliavos lopšelis-darželis „Obelėlė“ / **31**
15. GERI BENDRUOMENĖS TARPASMENINIAI SANTYKIAI – GERA PSICHOSOCIALINĖ SVEIKATA, Svetlana Ragėlienė, Jolita Tamulionienė, Marijampolės Rygiškių Jono gimnazija / **32**

II. SVEIKATĄ UGDANTI IR STIPRINANTI MOKYKLOS APLINKA

16. POILSIO KAMPELIUOSE – GALIMYBĖ TINKAMAI ATSIPALAUDUOTI IR ILSĖTIS, Palmira Šaulienė, Rita Norvilienė, Mažeikių lopšelis-darželis „Bitutė“ / **35**
17. EDUKACINIŲ ERDVIŲ ĮTAKA FORMUOJANT SVEIKĄ, SAVIMI PASITIKINTĮ ŽMOGŲ, Ilona Milkontė, Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“ / **36**
18. SAUGIĄ APLINKĄ KURI – SVEIKĄ VAIKĄ AUGINI, Vygaudė Bislytė, Utenos vaikų lopšelis-darželis „Pasaka“ / **38**
19. SVEIKATAI PALANKIOS MOKYKLOS LAUKO ERDVĖS, Liuda Balabonienė, Kristina Brinklienė, Panevėžio lopšelis-darželis „Gintarėlis“ / **39**
20. SVEIKUOLIŠKA VAIKYSTĖ LAUKE, Dalia Dambrauskienė, Rima Piniauskiene, Šiaulių lopšelis-darželis „Bangelė“ / **41**
21. SVEIKATĄ UGDANTI IR STIPRINANTI MOKYKLOS APLINKA, Božena Luneckienė, Vilniaus lopšelis-darželis „Atžalėlės“ / **42**
22. SVEIKA, UGDANTI IR STIPRINANTI VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „DAIGELIS“ APLINKA, Tatjana Kladko-Petrikenė, Vilma Kirijanova, Vilniaus lopšelis-darželis „Daigelis“ / **44**
23. EMOCINĘ SVEIKATĄ STIPRINANTI APLINKA, Genė Brazauskienė, Kėdainių specialioji mokykla / **45**

24. ŠEIMOS IR DARŽELIO DERMĖ SIEKIANT GERESNĖS VAIKŲ FIZINĖS IR EMOCINĖS SVEIKATOS KARTU KURIANT DARŽELIO APLINKĄ, Andžela Karalevičienė, Margarita Jankunec, Vilma Nedzveckienė, Vilniaus lopšelis-darželis „Justinukas“ / **46**
25. MOKYKLOS APLINKA – BENDRUOMENĖS SVEIKATĄ STIPRINANTI APLINKA, Dalia Autukienė, Jonavos rajono Bukonių mokykla-daugiafunkcis centras / **47**
26. EDUKACINĖ ERDVĖ – KVIETIMAS VEIKTI, Irena Girdvainienė, Naujosios Akmenės vaikų lopšelis-darželis „Buratinas“ / **49**
27. SAUGI IR SVEIKA MOKYKLOS APLINKA – SAUGUS IR SVEIKAS BŪSIMASIS DARBUOTOJAS, Genė Jakubauskienė, Aldona Ciūnytė, Alytaus profesinio rengimo centras / **50**
28. „BURATINAS“ KAIP TVIRTOVĖ, KAIP DAILI PILAITĖ STOVI, Genė Tamušauskienė, Martyna Nabažaitė, Roma Gydrienė, Mažeikių lopšelis-darželis „Buratinas“ / **51**
29. JAUKI IR SVEIKATAI PALANKI MŪSŲ MOKYKLOS APLINKA, Agata Jačnik, Božena Kilnienė, Renata Starenkienė, Vilniaus rajono Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinė mokykla / **52**
30. FIZINĮ AKTYVUMĄ SKATINANTI MOKYKLOS APLINKA, Vilija Liukpetrienė, Aušra Valaitienė, Panevėžio lopšelis-darželis „Žilvinas“ / **54**
31. LAUKO EDUKACINIŲ ERDVIŲ KŪRIMAS IR PRITAIKYMAS VAIKŲ SVEIKATINIMUI, Dorutė Dambrauskienė, Šiaulių rajono Kuršėnų lopšelis-darželis „Buratinas“ / **56**
32. SPORTINIŲ ERDVIŲ PRITAIKYMO GALIMYBĖS, UGDANT STIPRŲ IR SVEIKĄ VAIKĄ, Remigija Kasputienė, Kristina Geišienė, Kauno lopšelis-darželis „Rasytė“ / **57**
33. NAUJOS EDUKACINĖS ERDVĖS PUOŠIA IR UGDO, Aldona Česnulienė, Jurgita Danisevičienė, Alytaus lopšelis-darželis „Pušynėlis“ / **58**
34. SVEIKI IR LAIMINGI SAVO PUOSELĖJAMOJE APLINKOJE, Danutė Jankauskienė, Garliavos lopšelio-darželio „Eglutė“ / **60**
35. EDUKACINIŲ ERDVIŲ PRITAIKYMAS SVEIKATOS STIPRINIMUI, Asta Mačiulienė, Kauno rajono Vilkijos gimnazija / **61**
36. SVEIKATĄ PUOSELĖJANTI APLINKA, Audronė Norvaišienė, Plungės lopšelis-darželis „Vyturėlis“ / **62**
37. SAUGIOS, SVEIKATAI PALANKIOS UGDYMO APLINKOS KŪRIMAS, Edita Utyrienė, Daiva Barkauskienė, Kauno lopšelis-darželis „Gandriukas“ / **63**
38. KURIAME SAUGIĄ IR SVEIKATĄ STIPRINANČIĄ ŠEDUVOS LOPŠELIO-DARŽELIO APLINKĄ, Daiva Staškūnienė, Aldona Jurelevičienė, Radviliškio rajono Šeduvos lopšelis-darželis / **65**
39. ŠIUOLAIKIŠKAM VAIKUI – ŠIUOLAIKIŠKA LAUKO APLINKA, Liudmila Šumilova, Rasa Žukauskienė, Vilniaus lopšelis-darželis „Gėlynas“ / **66**

III. MOKINIŲ SAVIRAIŠKOS PER SVEIKATOS UGDYMĄ, SVEIKATOS STIPRINIMĄ GALIMYBĖS

40. VAIKŲ SAVIRAIŠKOS SKATINIMAS PER SVEIKATOS UGDYMĄ, Audronė Ruškienė, Naujosios Akmenės vaikų lopšelis-darželis „Atžalynas“ / **69**
41. IEŠKOJOM, SURADOM, UŽAUGOM..., Dalia Burneikienė, Gabija Burbaitė, Erika Urbanavičiūtė, Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Molėtų gimnazija / **70**
42. VŠĮ „PAŽANGAUS BENDRADARBIAVIMO AKADEMIJOS“ SVEIKOS GYVENSENOS MOKYKLOS „NORIU AUGTI SVEIKAS 2016–2017“ VEIKLA VILNIAUS ŽEMYNOS PROGIMNAZIJOJE, Vida Jusienė, Vilniaus Žemynos progimnazija / **71**
43. VAIKŲ SAVIRAIŠKOS, VERSLUMO IR SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS PER INTEGRUOTAS VEIKLAS, Daiva Pumputienė, Molėtų pradinė mokykla / **73**
44. MAŽEIKŲ „GINTARĖLIO“ VAIKAI – MAŽOJO KREPŠINIO DRAUGAI, Bronė Antanavičienė, Mažeikių lopšelis-darželis „Gintarėlis“ / **74**
45. VAIKO PASITIKĖJIMO UGDYMAS PER NETRADICINĘ KŪRYBINĘ VEIKLĄ, Jolanta Aleknavičiūtė, Panevėžio lopšelis-darželis „Puriena“ / **76**

46. JEI SPORTUOSIME VISI, BŪSIM ŽVALŪS IR SVEIKI, Dalia Balčiuvienė, Jurbarko vaikų lopšelis-darželis „Nykštukas“ / **77**
47. PROJEKTAS „PERTRAUKOS KITAIP“, Vitalija Šležienė, Kėdainių specialioji mokykla / **78**
48. EMOCINĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS LSU KĖDAINIŲ „AUŠROS“ PROGIMNAZIJOJE, Olga Lukšienė, Lietuvos sporto universiteto Kėdainių „Aušros“ progimnazija / **79**

IV. SVEIKATOS UGDYMO INTEGRAVIMAS Į FORMALŲJĮ IR NEFORMALŲJĮ UGDYMĄ

49. SVEIKATOS UGDYMO INTEGRAVIMAS Į NEFORMALŲJĮ UGDYMĄ: DŽIOVINTŲ DARŽOVIŲ, VAISIŲ IR UOGŲ MIŠINIAI – ALTERNATYVA TRAŠKUČIAMS, Skaistuoalė Šedienė, Marijampolės Rygiškių Jono gimnazija / **82**
50. SVEIKOS GYVENSENOS SKLEIDIMAS GIMNAZIJOS BENDRUOMENEI, Jūratė Liolienė, Reda Gustaitienė, Goda Rimkuvienė, Kauno Jono Jablonskio gimnazija / **84**
51. S. KNEIPO SVEIKATINIMO METODIKOS TAIKYMAS ANKSTYVOJO AMŽIAUS VAIKŲ UGDYMU, Dalia Kursevicienė, Inga Klimienė, Jurbarko vaikų lopšelis-darželis „Nykštukas“ / **85**
52. SVEIKATOS UGDYMO INTEGRAVIMAS Į FORMALŲJĮ IR NEFORMALŲJĮ UGDYMĄ, Laima Petrauskienė, Lazdijų rajono Kučiūnų mokykla / **87**
53. GERESNĖ SVEIKATA – DAUGIAU SĖKMINGŲ VAIKŲ, Laima Godelienė, Radviliškio Vinco Kudirkos pagrindinė mokykla / **88**
54. SVEIKATOS UGDYMO INTEGRAVIMAS Į FORMALŲJĮ IR NEFORMALŲJĮ UGDYMĄ, Skaistė Jakienė, Kauno Juozo Urbšio katalikiška pagrindinė mokykla / **90**
55. SVEIKATOS STIPRINIMAS IKIMOKYKLINIAME AMŽIUIJE, Brigita Kačerauskienė, Panevėžio lopšelis-darželis „Puriena“ / **91**
56. SVEIKATOS UGDYMAS KĖDAINIŲ LOPŠELYJE-DARŽELYJE „PASAKA“, Danutė Kaupienė, Kėdainių lopšelis-darželis „Pasaka“ / **92**
57. SVEIKATOS STIPRINIMO KOMPETENCIJOS UGDYMO SĄLYGOS DRUSKININKŲ LOPŠELYJE-DARŽELYJE „ŽIBUTĖ“, Zita Valentukonytė, Druskininkų lopšelis-darželis „Žibutė“ / **94**
58. SU OLIMPINE UGNELE Į SVEIKATOS ŠALĮ, Laimutė Nagrockienė, Airin Stasaitienė, Jurbarko vaikų lopšelis-darželis „Nykštukas“ / **95**
59. INTEGRUOJANČIOS SVEIKATINIMO VEIKLOS KAUNO „VARPO“ GIMNAZIJOJE, Ilmantė Bagdonė, Rasa Butrimienė, Pranė Stankevičienė, Kauno „Varpo“ gimnazija / **96**
60. INTEGRUOTA SVEIKATINGUMO UGDYMO PROGRAMA „AUK DIDUTIS – BŪK SVEIKUTIS“, Audronė Lazauskienė, Vilniaus lopšelis-darželis „Delfinukas“ / **99**
61. SOCIALINIŲ PARTNERIŲ VAIDMUO ĮGYVENDINANT SVEIKATOS UGDYMO SAMPRATĄ GIMNAZIJOJE, Laima Ložienė, Klaipėdos „Vėtrungės“ gimnazija / **101**
62. NORIU AUGTI SVEIKAS, Sigutė Kaminskienė, Renata Miškauskienė, Alytaus rajono Alovės pagrindinė mokykla / **102**
63. SVEIKOJE APLINKOJE KIEKVIENAS SVARBUS TOKS, KOKS YRA, Nijolė Dovidauskienė, Loreta Vaškelytė-Lukoševičienė, Rietavo Lauryno Ivinskio gimnazija / **104**
64. ŽYDINTIS „PAPARTIS“, Elona Kurkietienė, Deimantė Lingytė-Navickienė, Kauno „Paparčio“ pradinė mokykla / **105**
65. VAIKŲ SVEIKATOS STIPRINIMO GALIMYBĖS PAŽŪSTANT GYVĄJĄ GAMTĄ, Jūratė Degutienė, Kauno rajono Karmėlavos lopšelis-darželis „Žilvitis“ / **106**
66. PASIRINKUS ATRASTI SAVE, Dalia Burneikienė, Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Molėtų gimnazija, Genovaitė Marcinkėnienė, Molėtų gimnazija / **107**
67. SPORTUOK IR BŪSI SVEIKAS, Sigitas Gecevičius, Marijampolės profesinio rengimo centras, Gimnazijos skyrius / **108**
68. MOKYMAS PLAUKTI (KŪNO KULTŪROS PAMOKA KITAIP), Lina Vaškelienė, Vilniaus Žemynos progimnazija / **109**
69. VITAMINŲ ESTAFETĖ, Audronė Tichanavičienė, Žana Narevič, Panevėžio „Vilties“ progimnazija / **111**
70. SVEIKATOS UGDYMAS SVEIKATOS STIPRINIMO MOKYKLOJE, Valerija Eidikienė, Aldona Juknienė, Violeta Vilčiauskienė, Šilutės rajono Vainuto gimnazija / **112**
71. SVEIKAS IR SAUGUS VAIKAS – LAIMINGAS VAIKAS, Elvyra Sabaliauskienė, Vievio pradinė mokykla / **114**

72. SVEIKATA VISIEMS IR KIEKVIENAM, Liuba Vaigauskienė, Ilona Zybartė, Raseinių Šaltinio progimnazija / **115**

V. MOKYKLOS BENDRUOMENĖS SUTELKIMAS – BŪDAS SIEKTI GERESNĖS VAIKŲ SVEIKATOS

73. VAIKŲ SAVIRAIŠKOS GALIMYBĖS IR SVEIKATOS STIPRINIMAS, Aldona Naujokaitienė, Mažeikių lopšelis-darželis „Buratinas“ / **118**
74. BENDRYSTĖ – SVEIKO IR LAIMINGO VAIKO UGDYMO SĄLYGA, Renata Drulienė, Roma Radžiūnienė, Kauno lopšelis-darželis „Girinukas“ / **119**
75. SVEIKA ŠIANDIENA – SVEIKESNIAM RYTOJUI, Nijolė Živatkauskienė, Daiva Guobužienė, Anykščių Antano Baranausko pagrindinė mokykla / **120**
76. BENDRUOMENIŠKUMAS – VAIKŲ SVEIKATOS UGDYMO PRIELAIDA, Rima Kalinauskienė, Diana Aleksaitė, Rasa Barvainienė, Evelina Gladklauskienė, Audronė Ališauskienė, Kauno lopšelis-darželis „Liepaitė“ / **123**
77. VALGYK OBUOLŲ LIETUVIŠKĄ, Dalia Burneikienė, Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Molėtų gimnazija / **124**
78. PEDAGOGO KŪRYBIŠKUMO ĮPRASMINIMAS UGDANT VAIKŲ SVEIKATĄ, Genovaitė Žmuidienė, Klaipėdos lopšelis-darželis „Želmenėlis“ / **125**
79. RENGINIŲ SAVAITĖ EUROPOS SVEIKOS MITYBOS DIENAI PAMINĖTI „AR TIKRAI VALGOME, KAD GYVENTUME?“, Asta Kalasauskienė, Žydrūnė Čekanavičienė, Marijampolės profesinio rengimo centro Vilkaviškio skyrius / **128**
80. KOMUNIKAVIMO KOMPETENCIJŲ UGDYMAS, SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMAS SVEIKATINIMO VEIKLOSE ŠIAULIŲ SANATORINĖJE MOKYKLOJE, Rasa Gudaitė-Fediuk, Vitalija Jakubauskienė, Šiaulių sanatorinė mokykla / **129**
81. SPORTO RENGINIAI – PAŽANGI LOPŠELIO-DARŽELIO BENDRUOMENĖS SUTELKIMO PRIEMONĖ, Auksė Buožienė, Šiaulių rajono Kuršėnų lopšelis-darželis „Buratinas“ / **130**
82. VAIKŲ SVEIKATOS STIPRINIMAS PER PROJEKTINĘ VEIKLĄ, Jovita Varanauskienė, Pasvalio lopšelis-darželis „Eglutė“ / **132**
83. MOKYKLOS BENDRUOMENĖS DALYVAVIMAS SVEIKATOS UGDYME, Jurgita Balčiūnaitė, Vida Mikalajūnienė, Pasvalio Svalios progimnazija / **133**
84. PEDAGOGŲ IR SOCIALINIŲ PARTNERIŲ VISAVERČIO BENDRADARBIAVIMO SĄVEIKA, Vilija Gerasimovičienė, Vilniaus kolegija, Ingrida Rimavičiūtė, Vilniaus lopšelis-darželis „Pušaitė“ / **134**
85. PRIENŲ „ŽIBURIO“ GIMNAZIJA – UŽ SVEIKĄ SIELĄ SVEIKAME KŪNE, Dalia Šklėriūtė, Prienų „Žiburio“ gimnazija / **135**
86. SVEIKATINIMO PROJEKTO INTEGRAVIMAS Į UGDYMO TURINĮ PER KOKYBIŠKUS BENDRUOMENĖS NARIŲ SANTYKIUS IR IŠORINĘ PARTNERYSTĘ, Eglė Ivanauskaitė-Rimšė, Asta Želionienė, Šiaulių lopšelis-darželis „Coliukė“ / **137**
87. MOKYKLOS BENDRADARBIAVIMAS SU TĖVAIS NEŠA SĖKMĘ FORMUOJANT SVEIKĄ ASMENYBĘ, Rasa Vaitkienė, Odeta Šilinskienė, Joniškio „Saulės“ pagrindinė mokykla / **138**
88. BENDRADARBIAVIMAS SU ŠEIMA, SAUGANT IR STIPRINANT VAIKO SVEIKATĄ, Laimutė Papartienė, Telšių lopšelis-darželis „Saulutė“ / **140**
89. RENGINIAI – PAVYZDYS IR BŪDAS, KAIP SIEKTI VAIKŲ SVEIKATOS STIPRINIMO, Lidija Balsienė, Inga Jurkšaitienė, Svajonė Maciukevičienė, Rita Milašiūtė, Šilutės lopšelis-darželis „Žibutė“ / **141**
90. SVEIKAS MOKYTOJAS – SĖKMINGO UGDYMO GARANTAS, Rasa Dagienė, Radviliškio Vinco Kudirkos pagrindinė mokykla / **143**
91. BENDRUMAS MUS VIENIJA, Danguolė Tumėnienė, Lietuvos sporto universiteto Kėdainių „Aušros“ progimnazija / **144**
92. SVEIKATOS DIENORAŠTIS, Loreta Mačiulienė, Giedrė Bartkuvienė, Kauno lopšelis-darželis „Kūlverstukas“ / **145**
93. BENDRADARBIAVIMAS SU TĖVAIS SVARBA, ĮGYVENDINANT SVEIKATOS STIPRINIMĄ IKIMOKYKLINĖJE ĮSTAIGOJE, Daiva Bartusevičienė, Kristina Jareckaitė, Kauno lopšelis-darželis „Šilėnukas“ / **147**

94. SVEIKATOS ARUODAS, Agnė Kučmienė, Lietuvos sporto universiteto Kėdainių „Aušros“ progimnazija / **148**
95. MOKYKLOS BENDRUOMENĖS PARTNERYSTĖ SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMO PROCESE, Dalia Gricienė, Šiaulių rajono Kairių lopšelis-darželis „Spindulėlis“ / **149**
96. TRADICINĖ ŠEIMOS SPORTO IR SVEIKATOS ŠVENTĖ, Irena Bučinskienė, Angelė Paliokienė, Neringa Venčkauskienė, Kazlų Rūdos vaikų lopšelis-darželis „Pušėlė“ / **150**
97. BENDRUOMENĖS SVEIKATINGUMO RENGINIAI, Rita Tilenienė, Kristina Aginskienė, Šiaulių rajono Daugėlių lopšelis-darželis / **151**
98. SVARBU TIKĖTI TUO, KĄ DARAI, Raimonda Palavinskienė, Audronė Galinienė, Ramutė Putrienė, Rokiškio lopšelis-darželis „Nykštukas“ / **152**
99. MAN SVARBI DARBUOTOJO SVEIKATA, Irena Petraitytė, Anykščių vaikų lopšelis-darželis „Žiogelis“ / **154**
100. KARTU MES GALIM DAUG, Rita Rasikienė, Inga Žebrauskaitė, Kauno Prezidento Valdo Adamkaus gimnazija / **155**
101. MARIJAMPOLĖS RIMANTO STANKEVIČIAUS PAGRINDINĖ MOKYKLA – SVEIKATĄ STIPRINANTI MOKYKLA, Laima Vaičiūnienė, Marijampolės Rimanto Stankevičiaus pagrindinė mokykla / **157**
102. BENDRUOMENĖS SUTELKIMAS RENGINYJE „PABŪKIME KARTU“, Sigyta Murzienė, Saulė Skęstenienė, Šiaulių miesto lopšelis-darželis „Voveraitė“ / **159**
103. VIENINGA, SVEIKA IR STIPRI BENDRUOMENĖ, Neringa Balsienė, Renata Bubliauskaitė, Klaipėdos Sendvario progimnazija / **160**
104. SVEIKAS VAIKAS – SVEIKOJE BENDRUOMENĖJE, Dalia Jociuvienė, Šiaulių lopšelis-darželis „Dainelė“ / **161**
105. VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTO VAIDMUO LOPŠELIO-DARŽELIO BENDRUOMENĖJE, Irena Kivytytė, Vilniaus rajono Nemėžio vaikų lopšelis-darželis / **162**
106. BENDRUOMENĖS SUTELKIMAS UGDANT SVEIKĄ ASMENYBĘ, Sonia Makaveckienė, Vaida Budreckienė, Kauno rajono Noreikiškių lopšelis-darželis „Ažuolėlis“ / **163**
107. SANTALKA VARDAN SVEIKATOS, Rita Garškaitė, Aleksandro Stulginskio universitetas / **164**
108. LIZDEIKOS GIMNAZIJOS BENDRUOMENĖ SVEIKATOS STIPRINIMO AVANGARDE, Lionė Semeniukienė, Alvydė Panova, Radviliškio Lizdeikos gimnazija / **165**
109. GRUPĖS BENDRUOMENĖS SUSITELKIMAS SIEKIANT GERESNĖS VAIKŲ SVEIKATOS, Jūratė Dačkauskienė, Mažeikių lopšelis-darželis „Buratinas“ / **167**
110. PANEVĖŽIO „ŽEMYNIEČIAI“ NUOSEKLIAI IR IŠRADINGAI MOKOSI SVEIKAI GYVENTI, Aušra Vaitkienė, Panevėžio „Žemynos“ progimnazija / **168**
111. SVEIKI VAIKAI – SVEIKA VISUOMENĖ, Zita Belevičienė, Vida Batulevičienė, Alytaus Vidzgirio pagrindinė mokykla / **169**
112. SVEIKATĄ STIPRINANČIŲ MOKYKLŲ BENDRUOMENIŲ PATIRTIS KALBA UŽ SAVE, Nijolė Paulauskienė, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras / **171**

25-eri sveikata stiprinančių mokyklų metai – turime kuo didžiuotis

2018-ieji metai mums visiems svarbūs tuo, kad švenčiame Lietuvos valstybės atkūrimo šimtmetį. O švietimo ir sveikatos sektoriui šie metai ypatingi dar ir tuo, kad minime Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų 25-metį. Rūpestis savo bendruomenės fizine, psichine ir socialine sveikata, sveika gyvensena, dalijimasis patirtimi, bendradarbiavimas – šios idėjos jau ketvirtį amžiaus vienija aktyviausias, šviesiausias, sąmoningiausias Lietuvos mokyklas.

Žvelgiant į sveikatą stiprinančių mokyklų veiklą ypač džiugina sveikatos ir švietimo sektorių bendradarbiavimas, partnerystė. Juk veikdami išvien galime pasiekti daugiau. Gera matyti, kad šis bendradarbiavimas tik auga, apima vis daugiau sektorių, įvairių sričių specialistų, miestų ir kaimų bendruomenių, verslo atstovų, sveikos gyvensenos entuziastų – visų, kurie tiki sveikesnio gyvenimo idėjomis.

Taip pat plėtojamas ir tarptautinis bendradarbiavimas. Lietuva yra Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo „Mokyklos – europiečių sveikatai“ narė, aktyviai dalyvaujanti tarptautiniuose renginiuose. O neseniai kartu su aštuoniomis tinklo narėmis išvertė ir adaptavo Lietuvai tarptautinį elektroninį vadovą mokykloms „5 žingsniai sveikatą stiprinančios mokyklos link“.

Šiandien su pasididžiavimu galime teigti, kad vaikų ir visos mokyklos bendruomenės sveikatos stiprinimo nuostatos įtraukiamos į įvairių sektorių politinius sprendimus, sveikatą stiprinančios mokyklos savo veiklai turi tvirtą pagrindą: patvirtinti teisės aktai, kuriais remiantis vykdoma sveikatą stiprinančių mokyklų plėtra, parengta solidi metodinė bazė, kuri padeda mokykloms planuoti ir įsivertinti sveikatinimo veiklas, gausu metodikos vaikų sveikatos stiprinimo klausimais, vyksta mokymai, susitikimai, diskusijos, konferencijos, mokyklų bendruomenės kasmet kviečiamos į renginius ir akcijas. Džiugu, kad tokiuose renginiuose dalyvauja šimtai mokyklų ir tūkstančiai dalyvių. Sudarytos galimybės mokykloms dalytis gerąja patirtimi. Gerajai patirčiai atverta interneto erdvė – Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro interneto svetainėje galima susipažinti su daugiau nei 500 gerosios patirties pavyzdžių. Rengiamos gerosios patirties knygos kaip ši, kurią dabar skaitote. Taigi, yra iš ko pasimokyti, yra iš kur pasisemti įkvėpimo.

Kur einame toliau? Plečiant Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą, atvertos naujos galimybės savarankiškumui – skatiname kurti savivaldybių/regioninius sveikatą stiprinančių mokyklų tinklus. Jie padėtų artimiau bendradarbiauti vietos lygmeniu, keistis informacija, įgyvendinti bendrus projektus, kurti sveikatai palankią unikalią ir inovatyvią aplinką, padėti vieni kitiems ir tenkinti visų bendruomenių sveikatos stiprinimo interesus. Šiuo žingsniu skatiname ne konkurenciją tarp mokyklų, bet draugišką kaimyniją, kuri nešėtų naudą visiems, o svarbiausia – keistų visuomenės požiūrį į sveikesnį gyvenimą.

Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų kelias prasidėjo nuo 10 mokyklų, o dabar šis tinklas vienija mokyklas iš 58 savivaldybių. Sveikatos idėjos kasmet įtraukia vis daugiau mokyklų ir tikime, kad labai greitai sveikatą stiprinančių mokyklų bus visose savivaldybėse. O gal net visos mokyklos taps sveikatą stiprinančiomis, kaip kad Kėdainių ir Alytaus rajonuose. Juk šios idėjos artimos daugeliui mokyklų. Pasaulio sveikatos organizacija dar 1998 m. dokumente „Sveikata visiems XXI amžiuje“ įtvirtino nuostatą, kad kiekvienas vaikas turi turėti galimybę būti ugdomas sveikatą stiprinančioje mokykloje. Mums belieka į tai įsiklausyti ir ryžtingai eiti šiuo keliu.



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

AURELIJUS VERYGA
Sveikatos apsaugos ministras



abarties nebūna be praeities. Sumanių žmonių išgirsta ir išpuoselėta mintis: „Vaikai turi, o gal netgi privalo mokytis sveikatą stiprinančiose mokyklose“ šiandien jau savaime suprantama, nes nuosekli idėjos sklaida, gebėjimas sutelkti kelis sektorius bendram tikslui davė gražių vaisių. Malonu, kad jau dvidešimt penktą kartą šalies sveikatą stiprinančios mokyklos pasitiko rugsėjo 1-ąją. Jau 25 metus veikia mokyklos, kurioms svarbu ne tik akademiniai pasiekimai, bet ir mokinių bei visos vietos bendruomenės sveikata.

Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinkle yra 445 įvairių tipų mokyklos iš 58 savivaldybių, kuriose mokosi trečdalis šalies mokinių. Sveikatą stiprinančioje mokykloje vykdoma ilgalaikė ir kryptinga sveikatos ugdymo ir stiprinimo veikla: tai ir fizinis aktyvumas, ir kūno kultūra; sveika mityba; tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencija; streso prevencija, prievartos, patyčių prevencija; rengimas šeimai ir lytiškumo ugdymas; užkrečiamųjų ligų prevencija; vartojimo kultūros ugdymas.

Kiekvienos visuomenės svarbiausias uždavinys yra užtikrinti sveiką vaikų gyvenimo pradžią ir jo tolesnį vystymąsi sudarant tam palankią aplinką. Tam reikalinga sistema, kuri ne tik suteiktų žinių, bet ir formuotų teigiamas nuostatas, gebėjimus bei įpročius. Už tai yra atsakingi visi: mokytojai, tėvai, sveikatos priežiūros specialistai, politikai. Nuo mokytojo, visuomenės sveikatos specialisto, psichologo, socialinio pedagogo, dietologo ir dar daugelio kitų, kurie dirba mokykloje, priklauso, ar vaikai išmoks visą likusį gyvenimą naudotis žmonijos sukauptomis žiniomis, didžiųjų pasaulio protų įžvalga ir praeities bei dabarties idėjomis.

Džiaugiuosi, kad su mokiniais dirba patyrę, pedagogai, visuomenės sveikatos specialistai, ne vieną paskatinę žengti tobulėjimo keliu.

Sveikatą stiprinančių mokyklų geroji patirtis neturi likti tik konkrečioje mokykloje – šią idėją puoselėjančios mokyklos siekia skatinti ir kitas mokyklas jungtis bei suteikti vienos kitoms įkvėpimo naujiems darbams. Ši gerosios patirties knyga „Misija – vaikų sveikatos kompetencija“ pasitarnaus geresniam vienas kitų pažinimui.

Visiems sveikatą stiprinančių mokyklų mokiniams, pedagogams, visuomenės sveikatos specialistams linkiu kūrybiškų ir prasmingų darbų, malonių įspūdžių mokantis ir dalijantis patirtimi.



LIETUVOS RESPUBLIKOS
ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA

Nuoširdžiai
JURGITA PETRAUSKIENĖ
Švietimo ir mokslo ministrė

PRATARMĖ

„Sveikata tokia pat užkrečiama kaip ir liga.“ (R. Rolanas)

Š

i Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo gerosios patirties knyga parengta minint Lietuvos mokyklų prisijungimo prie Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo 25-ąsias ir Lietuvos valstybės atkūrimo 100-ąsias metines.

1992 metais koordinuojant Europos Tarybai (ET), Europos Sąjungai (ES) ir Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono biurui (PSO/EURO), pradėtas sveikatą stiprinančių mokyklų projektas. Jau 1993 m. tuometinių Sveikatos apsaugos ir Švietimo ir kultūros ministerijų bendru sutarimu prie šio projekto prisijungė ir 10 pirmųjų mokyklų iš Lietuvos, iš kurių daugelis šią prisiimtą misiją tęsia iki šiol. Bėgant metams sveikatą stiprinančių mokyklų idėja plito, sudomindamos vis daugiau Lietuvos mokyklų bendruomenių. Veiklos jubiliejų jau pasitinka 445 Lietuvos sveikatą stiprinančios mokyklos iš 58 savivaldybių.

Su kiekvienais metais didėja ir mokyklų bendruomenių parengtų programų, projektų, nuveiktų darbų apimtys, daugėja patirties, auga kompetencijos. Mokyklų specialistai maloniai dalijasi savo patirtimi ir šioje knygoje, kurią sudaro 112 straipsnių, parašytų 166 įvairių profesijų autorių (mokytojų, socialinių pedagogų, psichologų, visuomenės sveikatos priežiūros specialistų, mokyklų vadovų ir kt.), dirbančių su vaikais (beje, tarp autorių yra ir mokinių!), kuriuos vienija vienas rūpestis – padėti savo ugdytiniams užaugti sveikiems, suteikti sveikatos žinių ir formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius.

Šioje knygoje paliestos tokios aktualios temos kaip gerų tarpusavio santykių mokyklos bendruomenėje kūrimas, kuris lemia sveikos asmenybės formavimąsi, sveikatą ugdančios ir stiprinančios mokyklos aplinkos formavimas, mokinių saviraiška per sveikatos ugdymą, sveikatos stiprinimo galimybes mokyklose, sveikatos ugdymo integravimo į formalųjį ir neformalųjį ugdymą pasiekimai ir mokyklos bendruomenės sutelkimo siekiant geresnės vaikų sveikatos patirtys.

Leidiny skaitytojui taip pat leis susidaryti vaizdą apie šalies sveikatą stiprinančių mokyklų paplitimą, jų veiklos įvairovę, mokyklų sveikatinimo procesų vystymąsi, tobulėjimo kelią ir ateities lūkesčius.

Dėkoju visiems, prisidėjusiems rengiant šį leidinį.



ROMUALDAS SABALIAUSKAS

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro direktorius



SANTYKIAI MOKYKLOS
BENDRUOMENĖJE – SVEIKOS
ASMENYBĖS FORMAVIMOSI
PAGRINDAS

1. SAUGAUS POJŪČIO FORMAVIMAS DIRBANT SU SPECIALIŲJŲ POREIKIŲ VAIKAIS

JANINA KUNCIENĖ, Prienų „Žiburio“ gimnazija

Saugumo jausmas yra viena iš kertinių sąlygų, siekiant įgyvendinti nuoseklų asmenybės vystymąsi. A. Maslovas XX amžiaus pabaigoje kėlė mintį, kad mūsų poelgių motyvus sudaro poreikių hierarchija. Šis humanistinės psichologijos atstovas tvirtino, jog saugumo poreikis yra vienas svarbiausių, siekiant užtikrinti asmenybės ugdymą. Remiantis minėta poreikių hierarchijos piramide, mūsų mokykloje gilinamasi į mokinių savijautą, socialinį statusą. Gimnazijos mokytojai nedaro skubotų išvadų apie mokinį, jei išvelgia, kad nėra patenkinami jo pagrindiniai poreikiai. Tarkim, mokinys nenori mokytis, prasti jo bendravimo įgūdžiai – tai aiškus signalas, kad jis jaučiasi nesaugus mokykloje, namuose, gal nepatenkinti fiziologiniai poreikiai. Taigi, ugdymas ir jausena labai susiję ir mokytojas turi įvertinti, kad tik patenkinus žemesnius fiziologinius poreikius po jų seks aukštesni: saugumo, meilės ir priklausymo, pasitenkinimo savimi ir galiausiai saviraiškos poreikiai.

Pastaruoju metu mokinių saugumo jausmui pavojų kelia dažnėjančios patyčios, didėjantis mokymosi krūvis. Atsižvelgdama į tai, švietimo ir mokslo ministrė J. Petrauskienė pranešė, kad yra sąlygos kurti saugią emocinę aplinką mokykloje. Tereikia mokykloms suteikti visus reikiamus instrumentus, kad palankaus emocinio klimato užtikrinimas veiktų kaip efektyvi sistema – kalbėjo ministrė Seimo Savižudybių ir smurto prevencijos komisijos posėdyje. Išties džiuginanti žinia, kad susitelkta į pozityvios ir saugios aplinkos mokiniams ir mokytojams kūrimą.

Kiekvienais metais į Prienų „Žiburio“ gimnaziją ateina vis daugiau mokinių su specialiaisiais poreikiais. Gyvename informacinių technologijų amžiuje, tad privalu pripažinti naujos kartos mokinių išskirtines savybes. Kaip vienas iš Z kartos bruožų išskiriamas polinkis į socialinį autizmą, kai vaikai atsiriboja nuo realios aplinkos ir grimzta į virtualią erdvę. Kadangi daugėja autizmo spektro bruožų turinčių vaikų, todėl pedagogai privalo pažinti ir suprasti autizmo kultūrą. Šiame straipsnyje bus pasakojama, kaip mūsų gimnazijoje sekėsi bendrauti su šių bruožų turinčiu vaiku ir kokius jo įgūdžius išugdėme.

Elonas (vardas pakeistas) į Prienų „Žiburio“ gimnaziją atvyko prieš ketverius metus. Mokinys buvo užsisklendęs, per pamokas sėdėdavo nuleidęs galvą, o per pertraukas stovėdavo koridoriuje, labai atokiai nuo kitų klasės mokinių. Kalbinamas atsakydavo į klausimus, bet visai nežiūrėdavo į akis. Kartais jo kalba būdavo neaiški, tyli, tai tekdavo prašyti, kad pakartotų. Tuomet klausėją nužvelgdavo niūriu, piktu žvilgsniu. Per pamokas, ypač per lietuvių kalbos, neišsiimdavo jokių pamokai reikalingų priemonių. Jaunuolis ypač nemėgo rusų kalbos, nenorą mokytis grindė santykių tarp rusų ir lietuvių istorinėmis, politinėmis žiniomis. Tačiau anglų kalbą jis mokėsi gerai ir nors per pamokas tik klausydavo, puikiausiai viską atkartodavo. Elonui, kuris akimis labai gerai skaitė vaizdą, labiausiai sekėsi matematika, fizika. Iš pradžių visus mokytojus gąsdino šio mokinio elgesys. Kokių veiksmų buvo imtasi mokykloje, siekiant pažinti šį vaiką ir padėti jam saugiai jaustis bei adaptuotis naujoje aplinkoje?

Apie mokinį buvo žinoma, kad jis mokosi aukštesniu lygiu, tačiau prastai išlavinti jo bendravimo tiek su suaugusiaisiais, tiek su bendraamžiais įgūdžiai. Vaikui, kuris turi autizmo spektro bruožų, adaptacija gana sunkus procesas, reikalaujantis įveikti prieštaravimus tarp jo paties ir naujos mokyklos aplinkos. Buvo susitelkta į visuminę pagalbą ir bendradarbiauta su mokinio mokytojais, klasės vadovu, administracija, o ypač su vaiko mama. Elono mama nuoširdžiai dalinosi savo patirtimi, aiškiai atskleidė vaiko elgesio ir emocinės būsenos paveikslą. Visiems mokiniui dėstantiems mokytojams buvo organizuojamos paskaitėlės apie Z kartą ir konkrečiai apie autizmo spektro bruožų turinčius vaikus. Aptarta pagalba mokiniui Vaiko gerovės komisijoje ir tikslingai pasiūlyti neformalaus ugdymo užsiėmimai. Pavyzdžiui, mokinys savo domėjimąsi gamtos mokslais gilino biologinių tyrimų ir chemijos laboratorijos užsiėmimuose. Beveik dvejus metus vaikas lankė kovinės savignyos būrelį, o bendravimo įgūdžius lavino moksleiviškame dramos teatre. Administracijos, mokytojų, mokinio, tėvų, pagalbos specialistų – psichologo ir socialinio pedagogo, klasės vadovo nuolatinis bendravimas

ir bendradarbiavimas sukūrė vaikui saugią emocinę aplinką. Ne tik mokytojai stengėsi suprasti mokinio elgesį ir poreikius, bet ir mokiniai žinojo, kad Elonui labai svarbu sėdėti klasėje tame pačiame suole. Su mokiniais buvo kalbama apie savęs ir kito vertinimą, toleranciją ir pagarbą kitiems bei teisę būti tokiu, koks esi. Ypač daug šiame procese lėmė lietuvių kalbos mokytojos bendravimas su mokiniu. Mokytojos profesionalų šio vaiko priėmimą rodė žingsnis po žingsnio kuriama saugi aplinka pamokų metu ir bendravimas su mokinio mama. Per pamokas, jei mokinyš atsisakydavo rašyti ar kalbėti, mokytoja nedarė spaudimo, išlaukdavo. Ji suprato ir dažnus vaiko nuotaikų pasikeitimus, nes apie tai daug domėjosi, buvo vedusi seminarus apie darbą su specialiųjų poreikių vaikais. Taip pat išleido pratybas (6 kl.), skirtas specialiųjų poreikių vaikams. Pirmoje gimnazijos klasėje mokiniui sunkiai sekėsi prisitaikyti prie lietuvių kalbos pamokoje keliamų reikalavimų, greit pavargdavo, todėl mokytojos paruoštas individualias užduotis jis atlikdavo namuose. O kartais mokinyš eidavo namo, kai pablogėdavo jo emocinė būseną, prieš tai paskambinus jo mamai. Tokį sprendimą, kad vaikas gali išeiti iš pamokos ir nusiraminti namuose, priėmė Vaiko gerovės komisija, apsvarsčiusi visus galimus variantus su vaiko mama.

Jaukintis nemokantį bendrauti mokinį gimnazijos psichologei reikėjo daugiau nei pusmetį. Pirmųjų susitikimų metu buvo sudarytas konsultacijų tvarkaraštis su aiškiais argumentais, kodėl reikia lankytis pas psichologą. Pačiam mokiniui, užsidariusiam asmeniniame pasaulyje, nebuvo jokio poreikio bendrauti. Teko pasitelkti kūrybiškumą, lankstumą, gilintis į tokias temas, kurios sudomintų ir intriguotų mokinį. Pavyzdžiui, kibernetiką, kodėl daugėja kiborgų visuomenėje, nemirtingumą, susijusį su krionika (viso kūno užšaldymu), bei telomerazę – genų terapiją ir kt.

Gimnazijoje Elonas ne tik mokėsi įvairių dalykų, bet ir lavino bendrąsias kompetencijas. Galima pasidžiaugti, kad ne tik mokinyš adaptavosi, užaugo fiziškai, dalykiškai, emociškai, bet ir mokytojams pavyko suprasti, pažinti ir išmokyti bendrauti su tokio tipo vaiku. Iš pradžių Elonas nenorėjo būti mokykloje, su nerimu žvelgė į bendraamžius, bet po metų pasikeitė jo laikysena, jis dažniau žvelgė kitiems į akis, ėmė šypsotis. Visi, kurie bendravo su mokiniu, pastebėjo jo pasikeitimą ir džiaugėsi, kad viskas į gerą. Praėjus trejiems su puse metų kartu su Elonu apžvelgėme jo ūgties procesą. Jis sakosi esąs labai patenkintas, kad mokosi šioje gimnazijoje. Iš interviu su mokiniu galima suprasti, kad įdėtos pastangos pasiteisino. Elonas ne tik apibūdino save, bet ir pastebėjo pasikeitimus: „Aš išsilaisvinau iš baimės ir nepasitikėjimo kitais pančių dėka visų supratimo ir tolerantiškumo mano atžvilgiu. Dabar einu į mokyklą noriai ne tik dėl žinių, bet ir dėl draugų. Esu mažiau jautrus aplinkai, ramiai reaguju į aplinkinių elgesį, labiau pasitikiu savimi, lengvai gebu užmegzti pokalbį su kitu. Mokykloje jaučiuosi gerai, nes man sekasi mokslai ir susiradau merginą. Jaučiu mokytojų, draugų, artimųjų rūpestį, nes jie tiki, kad man seksis gerai išlaikyti egzaminus. Aš domiuosi muzikos instrumentais, kosmosu, gamtos mokslais. Taip pat mėgstu skaityti knygas, užsiimti origami (lankstymu). Savo laisvalaikiu susitikinėju su mergina, šiek tiek laiko praleidžiu prie kompiuterio ir mokausi. Esu protingas, analitinio mąstymo, užsispyręs, sąžiningas ir tiesus. Turiu puikią atmintį ir pagrindinės mano vertybės – tai mano protas, šeima ir laisvė pasirinkti. Kadangi man sekasi matematika, fizika, tai ketinu studijuoti VDU neurotechnologijas“.

Apibendrinant galima daryti išvadą, kad labai svarbus tėvų požiūris į savo vaiką. Kaip jau buvo minėta, Elono mama, pasikonsultavusi su specialistais dėl savo vaiko elgesio ir savijautos, neišsigando, nenusivylė, bet priėmė jį tokį, koks yra. Ji dar labiau susitelkė į savo vaiko kitoniškumą, domėjosi, daug skaitė, kalbėjosi su vaiku apie jam būdingus autizmo spektro bruožus, stiprino bendrumo jausmą. Taigi, Elono mama, atvirai ir nuoširdžiai bendraudama su gimnazijos mokytojais, labiausiai prisidėjo prie vaiko saugumo pojūčio formavimo. Ne mažiau svarbus ir mokytojų atvirumas naujovėms ir pasikeitimams, domėjimasis mokinių amžiaus tarpsnio raida – tai sukūrė tinkamas sąlygas šio jauno žmogaus ugdymui, bendravimui ir tobulėjimui. Ir pabaiagai – tik nuolatinis bendravimas, keičiantis informacija tarp visų vaiko ugdytojų, kuria sėkmingą ir palankią emocinę aplinką.

2. EMOCINIO INTELEKTO UGDYMAS IKIMOKYKLINIAME AMŽIUJE FORMUOJANT SVEIKĄ IR SĖKMINGĄ ASMENYBĘ

EGLĖ ŠLIOGERIENĖ, UAB „Vaikystės sodas“, Vilnius

„Žmonės gali pamiršti, ką jiems padarei ar pasakei, bet jie niekada nepamirš, kaip privertei juos jaustis.“ (Maya Angelou)

Kai 1995 m. pradėtas plačiai nagrinėti emocinis intelektas, pagaliau pavyko paaiškinti iki tol sunkiai suvoktus rodiklius: žmonės su vidutiniu intelekto koeficientu 70 proc. atvejų daugiau pasiekdavo profesinėje veikloje nei tie, kurių intelekto koeficientas gerokai aukštesnis. Ši anomalija paneigė daugelio žmonių įsitikinimus, kad raktas į sėkmę yra aukštas pažintinio intelekto koeficientas (TalentSmart/The world's premier provider of emotional intelligence).

Pasak Ankstyvojo socialinio-emocinio centro (CSEFEL, 2011), socioemocinė raida – tai „vaikų iki penkerių metų amžiaus gebėjimai sukurti artimus ir saugius santykius su suaugusiaisiais ir bendraamžiais; patirti, valdyti ir išreikšti emocijas socialiai ir kultūriškai priimtinais būdais; tyrinėti aplinką ir mokytis – visa tai šeimos, visuomenės ir kultūros kontekste“. Tyrimai rodo, kad dažnos galimybės stiprinti socialines kompetencijas ankstyvoje vaikystėje padidina vaikų socialinę ir emocinę adaptaciją, akademinę ir kognityvinę raidą (Hartup&Moore, 1990; Ladd& Proffitt, 1996).

Taip pat turbūt jau niekas nedrįstų prieštarauti, kad žmogaus emocinė ir fizinė sveikata yra glaudžiai susijusios: jei kas nutinka vienai sričiai – paveikiama ir kita. Pavyzdžiui, ilgai trunkanti neigiama savijauta, kilusi dėl nesugebėjimo atpažinti, įvardyti ir suvaldyti savo emocijų (pykčio, liūdesio, nerimo, irzlumo), gali sukelti fizinius negalavimus – nuo virškinimo sutrikimų iki kur kas rimtesnių susirgimų.

Suvokdami emocinio intelekto ugdymo svarbą, „Vaikystės sode“ pirmieji Lietuvoje pradėjome ugdyti vaikų emocinį intelektą, remdamiesi kimočių ugdymo programa. Emocinio intelekto ugdymui „Vaikystės sode“ skiriamas itin didelis dėmesys. Būtent todėl unikalią „Vaikystės sodo“ kontekstinio ugdymo programą, kurtą dr. Austėjos Landsbergienės ir „Vaikystės sodo“ pedagogų, sudaro keturios kolonos: raštingumas, gamtos mokslai, matematika + IT ir emocinis intelektas.

Emocinio intelekto pamokos „Vaikystės sode“ vyksta kartą per savaitę, tačiau svarbu atkreipti dėmesį, kad įgūdžius, įgytus šių pamokų metu, taikome nuolat – kasdienių užsiėmimų, rutininės veiklos bei žaidimo metu. Pedagogai nuolat stebi ugdytinius, pataria ir padeda jiems priimti tinkamus socialinius-emocinius sprendimus, kol galiausiai vaikai juos pradeda priimti savarankiškai.

Emocinio intelekto pamoka trunka apie penkiolika minučių. Pirmosiomis savaitėmis vyksta susipažinimas su kimočių personažais ir jausmais. Kiekvienas personažas turi skirtingą charakterį ir temperamentą, visai kaip ir vaikai. Taip pat kiekvienas personažas turi mėgstamiausią skaičių, maistą ir spalvą. Visgi svarbiausia, kad visi šie personažai turi jausmus, kurie nusako jų asmenybę ir elgesį. Antrame etape mokomės bendravimo raktų, kurie yra šios programos pagrindas. Šie raktai suteikia vaikams bendravimo įrankius, kurie padeda išmokti išklaudyti pašnekovą, atleisti ir atsiprašyti, kalbėti pagarbiu tonu, būti atviriems sprendžiant konfliktines situacijas. Paskutiniame etape siekiame vaikus išmokyti suprasti ir valdyti tiek pozityvius, tiek negatyvius jausmus, remiantis anksčiau gauta informacija.

Remdamiesi vaiko vertinimo aprašais (vertinimus atliekame du kartus per metus – vertiname vaikų kognityvinių, kalbos, fizinių, socioemocinių ir kt. gebėjimų progresą) bei klasės klimato tyrimu, pastebėjome, kad kasdien lavinant vaikų emocinį intelektą, vaikai greitai ir lengvai atpažįsta ir įvardija savo emocines būsenas: piktas, liūdnas, irzlus, laimingas, paikas, malonus, drąsus, pagarbus, atsakingas, empatiškas.

Taip pat jaučiamas geras klasių klimatas, atmosfera. Vaikai vieni su kitais bendrauja pagarbiai, vysto pozityvius santykius ir, palyginti su situacija be emocinio intelekto pamokų, kur kas geriau geba suvaldyti įvairias konfliktines situacijas. Pastebimas ir kur kas geresnis auklėtinių kognityvinių funkcijų veikimas: vaikai geba pastebėti ne tik savo, bet ir kitų vaikų jausmus iš jų veido išraiškos bei kūno kalbos. Taip pat vaikai stengiasi savarankiškai išspręsti problemas prieš pakviesdami suaugusįjį, pozityviai parodo, kad didžiuojasi savimi ir kitais.

Emocinio intelekto lavinimas taip pat duoda akivaizdžių rezultatų įprastinėje ugdomojoje veikloje. Savo emocijas geriau suvokiantys ir valdantys „Vaikystės sodo“ auklėtiniai geriau bendradarbiauja, sėkmingiau įsivina ugdomąją medžiagą ir padeda ją įsisavinti bendramoksliams, kuriems tai sekasi prasčiau. Geresnis mikroklimatas klasėje neabejotinai padidina paties mokymo efektyvumą, o auklėtiniai patys tampa ugdymo proceso pagalbininkais.

3. MOKYTOJO PERTRAUKA KITAIP

DALIA BURNEIKIENĖ, Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras,
Molėtų gimnazija

Molėtų gimnazija, kaip Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo narė, savo veiklas, skirtas sveikatos stiprinimui, jos saugojimui bei profilaktikai, stengėsi orientuoti į visą bendruomenę. Bet po 2013 metais atlikto sveikatą stiprinančios mokyklos įsivertinimo konstatavome, kad sveikatinimo veiklų labiausiai trūksta gimnazijos mokytojų bendruomenei. Puikiai supratome, kad tik patys ir galime užpildyti šią nišą. Jei esi bendruomenės narys, tai turi rūpėti bendruomenės sveikata. Neturi apleisti nė vienos grandies, idant išsaugotum vientisumą, o idėjų inicijavimas padės atrasti renginį grynuolį, kuris gali tapti „arkliuku“ sveikatinimo veiklose. Sumanymas kilo spontaniškai. Direktorės pavaduotoja Genovaitė Marcinkėnienė ir sveikatos priežiūros specialistė Dalia Burneikienė iniciavo ir subūrė savanorišką kūrybinę mokytojų sveikatos stiprinimo grupę, kuri turėjo aiškų tikslą – suburti mokytojų bendruomenę veikti sveikatos labui, kurti ir puoselėti harmoningus, bendradarbiavimu pagrįstus bendruomenės narių tarpusavio santykius, kelti kompetenciją sveikatos ugdymo klausimais.

Taip gimė „Pertrauka su arbata ir kolega“. Norėta susiburti prie arbatos puodelio bei skirti nors vieną pertrauką sau, pabendravimui, pasibuvimui, pasidalinant džiaugsmiais ir rūpesčiais, tiesiog atsipūsti. Pusvalandinis bendradarbių susibėgimas tęsiasi jau ketverius metus. Grupės nariai kviečia visus mokytojus kiekvieną trečiadienį per ilgąją pertrauką į mokytojų kambarį ar vis į kitą erdvę (sporto salę, muziejų, valgyklą ir kt.) praleisti pertrauką kitaip. Žolelių arbata pasirūpina jas per vasarą renkanti ir džiovinanti grupės vadovė, o temines pertraukas – atsipalaidavimo, humoristines, susikaupimo ar pagal situaciją – pasiūlo bet kuris bendruomenės narys. Į viską žvelgiame kūrybiškai – matuojamės kraujospūdį, ūgį, svorį, nustatome savo kūno masės indeksą. Esant sezoninių susirgimų metui, dalinamės profilaktiniais sveikatos stiprinimo ar saugojimo patarimais. Smaugiausia susibėgti žiemą, kada už lango pūga ir sniegas, o mes geriame karštą, vasara alsuojančią arbatą. Noriai dalyvaujame neįpareigojančiuose relaksaciniuose, fiziškai ir psichologiškai atpalaiduojančiuose žaidimuose, klausomės dvasią pakylėjančios muzikos, nuotaikingų situacinių pasakojimų ar tiesiog pabūnam pusvalandį su savimi.

„Pertrauka su arbata ir kolega“ šiandien jau išaugo į kitą lygį. Iniciatyvos imasi vis kitos metodinės ar kūrybinės mokytojų grupės. Vaišinamės ne tik vis kitokia žolelių arbata, bet ir ragaujame naminių sveikuoliškų mišrainių, užkandėlių, pyragų. Skanaujame per vasarą kauptas vaisių ir daržovių atsargas, atnešame jų paskanauti kolegoms, dalijamės receptais bei patarimais.

Tai dar viena gimnazijos bendruomenės tradicine tapusi iniciatyva, kuri, tikimės, gyvuos ilgai, nes kiekvienas trečiadienis tapo toks jaukus, savas, laukiamas, pačių kuriamas ir puoselėjamas. Būvimas kartu leidžia geriau pažinti kolegas, suprasti, užjausti, padėti, pasidžiaugti... Juk didžiausia vertybė yra pagarba žmogui, o šios neformalios veiklos į viską leidžia pažiūrėti kūrybiškai bendravimo ir bendradarbiavimo aspektu.

Mokytojų sveikatos stiprinimo grupė yra aktyvi, populiari, iniciatyvi. Savo renginių įvairove kasmet už-

pildo mokyklos gyvenimą ir įgyvendina mokytojų bendruomenės lūkesčius. Nuo rudens planuodami veiklas surenkame informaciją apie idėjas, poreikius, išklausome pasiūlymus, inicijuojame naujus bei tradicinius, nereikalaujančius didelių investicijų renginius: nemokamus sveikatos priežiūros specialistų apsilankymus įstaigoje (regos, kraujo, kaulų tankio tyrimai), išvykas į baseiną, bendrus kūno tobulinimo užsiėmimus treniruoklių salėje. O kur dar miško sodinimo ar aplinkos tvarkymo išvykos...

„Pertrauka su arbata ir kolega“ idėjos paprastumo bei unikalumo „receptas“ stebina kolegas iš kitų rajono mokyklų, Utenos bei Ukmergės visuomenės sveikatos priežiūros specialistus. Mokytojų delegacija iš Estijos, pasisvečiavusi vienoje iš mūsų pertraukų, idėją parvežė ir į savo mokyklą.

Už gražią iniciatyvą suburti visus prie arbatos puodelio, už nuoširdžią neformalią veiklą stiprinant fizinę ir dvasinę mokytojų bendruomenės sveikatą visos Molėtų gimnazijos bendruomenės siūlymu iniciatorės apdovanosotos Padėkos angelo statulėle, kuri skiriama tiems, kurie nuoširdžiai ir nelaukdami atlygio dirba, visus buria draugėn, skleidžia gerumą bei šilumą.

Džiugina tai, kad 2016 metais atlikto Molėtų gimnazijos išorinio vertinimo ataskaitoje mokytojų sveikatos stiprinimo grupė, kaip organizacijos pažangos siekis komandiniame darbe, įvertinta 3 lygiu, o sveikos gyvenimos puoselėjimas bei jos ugdomos vertybės, buriančios bendruomenę ir stiprinančios jos narių tapatumo jausmą, įvertintos 4 lygiu.

Mokytojų sveikatos stiprinimo grupė, būdama savo bendruomenės dalimi, siekia geriausio rezultato dirbdama komandoje. Mokomės atskirai, mokomės kartu, mokomės vieni iš kitų... Mūsų komanda lyg mozaika – pajudėjęs vienam, pajuda ir kiti, ieškant optimaliausių sprendimų, tenkinančių visą mūsų vietos bendruomenę, kurioje gyvename ir dirbame mes patys.

4. KURIAME SVEIKĄ MOKYKLĄ

RITA LUKOŠEVIČIENĖ, Lietuvos sporto universiteto Kėdainių „Aušros“ progimnazija

Lietuvos sporto universiteto Kėdainių „Aušros“ progimnazija – savita, unikali, sveikatą stiprinanti mokykla. 2012 metais mokykla pasirinko sveikatinimo ir sporto kryptį. Mokyklos tikslas – ugdyti mokinių nuostatą sveikai ir saugiai gyventi, įtvirtinti teigiamą požiūrį į sveikatą ir ją stiprinančius veiksnius, puoselėti sveikatą stiprinantį fizinį aktyvumą, sudaryti palankias sąlygas įgyti sporto ir bendrųjų kompetencijų. Esame atsakingi už savo veiklos kokybę, siekiame tobulėti. Mokyklos misija – sveikatinimo ir sporto mokykla. Jos įgyvendinimą lemia kūrybiškumą skatinanti ugdymosi aplinka, bendruomenės mokymasis ir lyderystė. Mokytojai puikiai įvaldę efektyvaus darbo komandoje kompetenciją, skatinama jų asmeninė iniciatyva, kuriant savitą mokyklos kultūrą.

Mūsų tikslas – ugdyti bendruomenės nuostatą sveikai ir saugiai gyventi, įtvirtinti teigiamą požiūrį į sveikatą ir ją stiprinančius veiksnius, sudaryti palankias sąlygas mokiniams, mokytojams, tėvams įgyti bendrųjų kompetencijų, kurti atvirą, dinamišką sveikatinimo aplinką.

Mokykla išsikėlė uždavinius – organizuoti sveikatos žinių populiarinimo veiklas, formuoti sveikos gyvenimos įgūdžius, kurti sveikatinimo sistemą, skatinančią mokinius stiprinti ir palaikyti savo dvasinę bei fizinę sveikatą.

Mokykla dalijasi patirtimi ir vykdo informacijos apie sveikatos programos įgyvendinimą sklaidą.

Mokyklos bendruomenė daug prasmingų darbų nuveikė įgyvendindama sveikatos ir olimpinio ugdymo programą, skatindama fizinį aktyvumą, kurdama palankią ugdomąją aplinką, kurioje formuojasi mokinių sveikatos įgūdžiai, atsiskleidžia sportiniai gebėjimai.

Organizuoti seminarai, mokytojų metodinė diena, sveikatos forumas, kurių metu mokytojai pristatė savo sėkmės istorijas, įgyvendinant sveikatos ir olimpinio ugdymo programas, integruojant sveikatos, sporto, olimpinę tematiką į mokomuosius dalykus ir mokyklos veiklas. Visi mokytojai akcentavo, kad vykdant šią integraciją svarbu mokiniams širdyje įžiebtį gerumą, kilnumą, pozityvų poreikį rungtyniauti, tobulėti, pažinti pergalės džiaugsmą, svarbu pamokose, įvairiuose renginiuose atskleisti kūno kultūros, judėjimo svarbą mokinių svei-

katai, ugdyti mokinių iniciatyvumo, kūrybingumo, pažinimo ir socialines kompetencijas per kūno kultūros ir sporto tematiką.

Pasidžiaugti mokytojai turi kuo. Mokyklai pasirinkus sveikatos ugdymo kryptį vesta daug integruotų dalykų pamokų: fizikos ir geografijos pamoka-viktorina „Olimpionikas“, integruotas menų ir užsienio kalbų projektas „Sporto šakos užsienio kalbomis“, konkursas „Mano raidės sportuoja“, mokyklos olimpinės žaidynės, mokyklos sporto aikštyno plano braižymas ir maketavimas, projektai „Sveiko maisto laboratorija“, „Sveikatos aruodai“ ir kt.

Mokslo metų pabaigoje organizuojama sporto šventė visai bendruomenei – mokyklos olimpinės žaidynės. Šiais metais organizavome šeštąsias olimpines žaidynes. Kiekviena klasė – tai maža valstybė, dalyvaujanti olimpinėse žaidynėse. Geriausieji mokyklos sportininkai olimpinę ugnį ir vėliavą neša aplink visą mikrorajoną. Olimpines ugnį uždegti ir vėliavą pakelti suteikiama garbė mokiniams, kurie yra pasiekę geriausių sporto rezultatų. Ugnies įžiebimą vainikuoja vaidilučių šokis. Progimnazija turi savo himną, kuris giedamas svarbių mokyklai renginių metu. Laikomės olimpinio devizo „Svarbu dalyvauti, ne nugalėti“. Dalyvių ir teisėjų atstovai duoda iškilmingas priesaikas.

Siekdami per sportą, fizinį aktyvumą ugdyti sveiką, atsakingą ir pilietišką žmogų, progimnazijoje organizavome dviračių žygi į žydų masinių žudynių vietą Daukšių kaime, dalyvavome pilietinėje akcijoje „Atminties kelias“. Žygyje dalyvavo 136 mokiniai ir 16 mokytojų. Tai labai patraukli fizinio aktyvumo forma, kurioje noriai dalyvauja mokiniai.

Mokykloje sėkmingai įgyvendintas projektas „Sveikesnio pasirinkimo link“. Mokiniam patrauklia loginių žaidimų forma vyko mokymai apie fizinės ir emocinės sveikatos stiprinimą. Mokytojams ir tėvams organizuota Sveikatos mokykla.

Mūsų mokykla – besimokanti mokykla, kurioje vyrauja partneriški mokytojų, mokinių ir tėvų santykiai, skatinama kryptinga ir prasminga mokinių saviraiška, lavinami kūrybiškumo, lyderystės gebėjimai, bendradarbiavimo įgūdžiai.

5. KAI VAIKAI SVEIKI, LAIMINGI VISI

DANĖ ZAKŠAUSKIENĖ, AUDRA PAKŠTIENĖ, Kėdainių lopšelis-darželis „Žilvitis“

Kėdainių lopšelyje-darželyje „Žilvitis“ sveikos gyvensenos ugdymas – vienas iš ugdymo prioritetų nuo 2008 m., kada prisijungėme prie Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo. Organizavome sportinius renginius, aktyviai mankštinomės, žaidėme gryname ore, tačiau vaikų sergamumas augo, liūdino, liaudiškai tariant, vaikų „sveikatėlės nebuvimas“. Maža to, be įvairių infekcinių peršalimo ligų, stebėjome, kaip krypsta vaikų stuburai, vystosi plokščiapėdystė, vis daugėjo vaikų, nešiojančių akinukus. Ką jau kalbėti apie imunitetą. Matėme, kad mažieji sunkiau adaptuojasi naujoje aplinkoje, dažnai į darželį ateina suirzę, pikti, blogos nuotaikos, sergantys. Ką daryti? Taip 2011 m. gimė projektas „Kai vaikai sveiki, laimingi visi“, kurio tikslas – per įvairias aktyvias ir kūrybines veiklas padėti vaikams, jų tėvams įgyti visuminę sveikatos sampratą, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius bei nuostatas, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, skatinti nuo vaikystės rinktis sveiką gyvenimo būdą. Suaktyvinome pedagogų sveikatos ugdymo klubą „Gera sveikatėlė“. Susitarėme kiekvieną dieną daryti mankštą, sportuoti lauke, parengėme užimtumo lauke planą, bendradarbiavome su visuomenės sveikatos biuru, išmokome daryti nugaros tempimo pratimus prieš poilsio metą, teisingai valytis dantukus, plauti rankas be raginimo, daryti akių mankšteles. Linksmos veiklos „Skanios morkytės, sveikos akytės“, „Sulčiaspaudis“, „Mišrainės diena“, „Vaisių vėrinukas draugui“, „Lėkštėje visos spalvos“, „Sveikuolių sveikuoliai“, „Nykštukų šėlsmas“ (respublikinė sporto šventė Kėdainių arenoje), „Futboliukas“, „Mažųjų spartakiada“ (sportinės rungtys su buvusiais lopšelio-darželio ugdytiniais) vaikų tapo mėgstamos, laukiamos, tradicinės.

Atlikome eksperimentą. Ryto rato metu auklėtojai vaikams uždavė klausimą, ką mažieji veikė savaitgalį. Rezultatas nedžiugino. Iš 79 vaikų 18 savaitgalį praleido namuose žaisdami kompiuteriu ar su žaislais, nebuvo nei

lauke, nei pasivaikščioti. Supratome, kad be vaikų tėvų laukiamo rezultato pasiekti negalėsime. Visomis išgalėmis stengėmės sudominti ir į veiklas įtraukti vaikų tėvus. Pedagogai susirinkimų, susibūrimų, individualių pokalbių metu ragino žilvitiečius susiburti bendram tikslui – stiprinti mažųjų sveikatą savo pavyzdžiu, dalyvaujant sportiniuose renginiuose darželyje, tęsiant sveikatos ugdymą namuose, atostogų metu ir panašiai. Organizavome tėvų bendruomenei psichologo seminarus, pozityvios tėvystės mokymus, kvietėme sveikatos ugdymo specialistus, kurie dalijo patarimus apie skiepų profilaktiką, adaptaciją, skoliozę, virškinimo ligas, vaikų nutukimą, fizinio aktyvumo ir bendravimo su vaikais svarbą. Sukvietėme rajono bendruomenę į forumą „Kodėl vaikai serga? Kėdainių atvejis“, kuriame dalyvavo rajono medikai, visuomenės sveikatos biuro, savivaldybės atstovai, ikimokyklinių įstaigų pedagogai, tėvai. Diskutavome, kaip galime pagerinti vaikų sveikatą, kokias konkrečias idėjas, būdus inicijuosime ugdydami fiziškai ir emociškai sveikus vaikus. Susitarėme, kad pirmiausiai turime stengtis, jog vaikai jaustųsi laimingi, linksmi, patys norėtų sportuoti, aktyviai judėti, veikti, suprastų buvimo lauke svarbą, įgytų asmens higienos įgūdžius, bendrautų ir gebėtų išsakyti, ką jaučia. O svarbiausia, kad pradėtas ugdymas būtų tęsiamas namuose. Nuo 2013 m. iki dabar vyksta jau tradicija tapusi šeimos šventė „Smagu, kai mes kartu“, kurios metu vaikai kartu su tėčiais, mamomis, sesutėmis ir broliukais, močiutėmis ir seneliais rungtis įvairiose estafetėse, orientavimosi sporto rungtyse, kartu leidžia laiką. Vaikų joga, muzikos terapija moko vaikus išlaikyti dėmesį, susikaupti, suprasti savo mintis, jausmus, atsipalaiduoti.

Pasitarę su tėvais sportiškai ir netradiciškai pasitikome darželio gimtadienį. Tomis šventinėmis dienomis stengėmės vaikus džiuginti, stebinti, siekėme, kad gimtadienio šventė išsimintų ilgam. Mažieji negalėjo pamiršti juos pasveikinti atvykusių alpukų, kurios buvo draugiškos, kantriai leidosi glostomos daugiau kaip šimto rankučių. Arba kai po pietų miego pro langą pamatė tris didžiulius batutus, skirtus tik jiems... Darželio kiemas šurmuliavo nuo vaikiško juoko, kol pradėjo temti.

Trejų metų darbas davė pirmuosius rezultatus. 2014 m. lopšelis-darželis įvertintas ir apdovanotas visuomenės sveikatos biuro padėka už sveikatinimą Kėdainių rajone. Vaikų sergamumas pradėjus vykdyti projektą sumažėjo 30 proc. Dirbome toliau...

2015 m. rudenį pradėjome taikyti kimočių socialinių-emocinių įgūdžių programą, mokomės pažinti jausmus, suprasti emocijas. Kol kas tai tik eksperimentinė, bet vaikams labai patinkanti veikla.

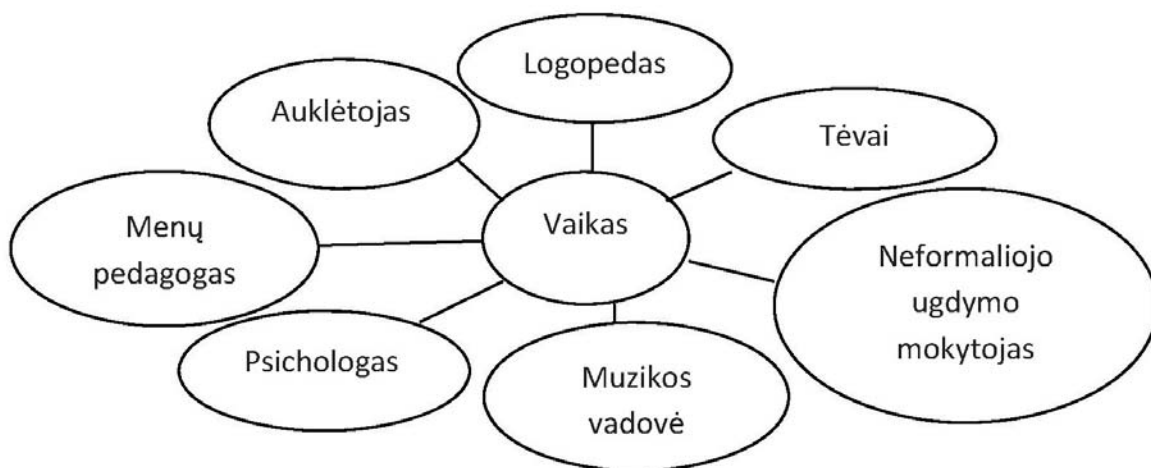
2017 m. įkūrėme tėvų klubą, kartu kalbamės vaikų sveikatos ugdymo, maitinimo organizavimo klausimais, kuriame ateities sveikatos projektą.

Mūsų darbo patirtis ir nuveikti darbai rodo, kad projektinė veikla sveikatos stiprinimo ir ugdymo procesą daro įdomų, patrauklų ne tik vaikams. Organizuojamos veiklos skatina bendradarbiavimą tarp socialinių partnerių, sudaro galimybes dalytis gerąja patirtimi. Nors veiklų vykdomė daug ir įvairių, kiekviena iš jų turi savo laiką, datą, vietą, simbolį, organizatorius. Projektas „Kai vaikai sveiki, laimingi visi“ 2016 ir 2017 m. pristatytas rajono visuomenei, pedagogų bendruomenei. Labiausiai džiugina tai, kad pasikeitė tėvų požiūris į atsakomybę už vaiko ugdymą ir auklėjimą prisiėmimą (šeima – įstaiga), tėvai daugiau laiko skiria bendravimui su savo vaikais, teikia siūlymus, dalijasi savo patirtimi, dalyvauja renginiuose, diskutuoja, džiaugiasi lopšelio-darželio sėkme, kalba apie problemas, padeda jas spręsti. Projektas sujungė lopšelio-darželio bendruomenę bendram tikslui – sveiko žmogaus ugdymui šiandien, rytoj ir ateityje. Tačiau dar ne viskas nuveikta. Ateityje svajojame apie „tikrą“ lauko stadioną su bėgimo takeliais, futbolo, krepšinio aikštelėmis. Tikimės, kad kas metai grupėse apsigyvens kimočiai, jausmų lėlės, ir mokys vaikus būti savimi.

6. MES – KOMANDA

RITA VAŠKELIENĖ, EGLĖ ŽIČKUVIENĖ, Kauno lopšelis-darželis „Rasytė“

Komanda – tai du ar daugiau žmonių, kurie siekdami bendro tikslo veikia kartu arba užtikrina darbo tęstinumą dirbdami individualiai. Mūsų įstaigos komanda:



Pagrindinės komandinio darbo funkcijos yra remti ir stiprinti savo narių pripažįstamas bendras vertybes ir normas; suteikti nariams socialinio pasitenkinimo, padėties ir saugumo jausmą; padėti tarpusavyje komunuoti ir spręsti iškilusias problemas. Tikslas – suburti grupę žmonių ir teikti vaikams visapusišką ugdymą, derinant skirtingas darbo formas, savitas ugdymo aplinkas bei organizuojant įvairias veiklas ir renginius.

Komandinis darbas turi savo privalumų. Tai galimybė tausoti svarbiausią ir neatnaujinamą išteklių – laiką. Darbas vyksta motyvuotai, lengviau išsprendžiami delegavimo ir kontrolės klausimai. Komandos nariai gali valdyti patys save. Dirbant komandoje aiškiai pasidalinamos užduotys ir atsakomybės sritys. Kiekvienas komandos narys gali taikyti tiek tradicinius, tiek netradicinius darbo metodus, dirbti individualiai ir grupėje. Dabartinės mokymo(si) programos sudaro galimybę taikyti naujoviškus metodus, kurie skatina mokinių savarankiškumą, loginį mąstymą, aktyvų dalyvavimą ugdymo(si) procese.

Komandos nariai – pedagogai ir specialistai – glaudžiai bendradarbiauja su tėvais (taip pat komandos nariais) ir atsako už tai, kad jie laiku gautų tinkamą parengiamąją medžiagą, kuri užtikrina darbo su vaiku tęstinumą. Šeimos pareiga – atlikti pateiktas užduotis su vaiku, atsižvelgiant į pedagogų ir specialistų rekomendacijas, ir išsakyti savo lūkesčius vaiko raidos klausimais. Tai suteikia galimybę glaudžiai bendrauti ir bendradarbiauti tarpusavyje. Dirbant komandoje ir glaudžiai bendradarbiaujant pedagogams bei specialistams, organizuojami įvairūs renginiai, kurie padeda vaikams kūrybiškai ugdytis visose srityse, skatina vaikų saviraišką, pasitikėjimą savimi, bendravimą. Žaidimai ir grupiniai užsiėmimai moko socialaus elgesio – vaikas paklūsta sutartoms taisyklėms bei normoms. Fizinis aktyvumas turi įtakos charakterio ir asmenybės vystymuisi. Vaikas skatinamas įgyti socializacijai bei integracijai reikalingų gebėjimų ir įgūdžių. Vaikui sudaromos sąlygos dalyvauti visuomenės gyvenime, suvokti jos kultūrą ir atlikti tam tikrus socialinius vaidmenis. Vadovaujantis teorinėmis žiniomis bei vykdant praktinius užsiėmimus ir tiesiogiai bendraujant lengviau siekti bendro tikslo – stiprinti vaikų, o ypač specialiųjų poreikių vaikų, sveikatą bei psichomotorinę raidą.

Mūsų įstaigoje organizuojamos labai įvairaus pobūdžio veiklos, užtikrinančios darbo kokybę, stiprinančios visas komandos grandis ir suteikiančios vaikams ugdymo(si) laisvę, kūrybiškumą, saviraišką ir pasitikėjimą savimi.

Integruotos veiklos. Tikslas – darbas su specialiujų poreikių vaikais, įtraukiant kuo daugiau pedagogų, specialistų, tėvų. Vienu metu su vaikais dirba 3–4 pedagogai. Vaikai turi galimybę išreikšti save, girdėti, matyti ir klausytis kitų vaikų bei lyginti su savo gebėjimais ir galimybėmis. Vienos veiklos metu ugdomos kelios vaiko kompetencijos.

Projektinė veikla. Tikslas – darbas su vaikais, iškeliant vieną aktualią problemą ir derinant kelių specialistų (pedagogų) darbą. Projektinė veikla gali būti organizuojama vienerius mokslo metus arba tęsiama, kol problema išsprendžiama ar vaikai pradeda eiti į mokyklą. Projektinės veiklos metu aktyviai įtraukiami tėvai ir užtikrinamas darbo su vaiku tęstinumas namuose. Svarbią vietą užima tėvų savanorystės veikla. Savanorystė – įvairaus amžiaus žmonių, kurie laisva valia skiria savo laiką, žinias, patirtį ir energiją visuomenės naudai, atliekama veikla. Už šią veiklą nėra gaunamas piniginis atlygis. Savanoriška veikla gali būti nedidelė – pagalba vienos dienos renginyje, arba didesnės apimties, kai tam skiriama keletas valandų savo laisvalaikio kas savaitę ar net kasdien.

Veiklos-pramogos ir masiniai renginiai. Tikslas – komandinio darbo grupelėse sujungimas su vaikais į visumą, lavinant visas vaikų ugdymo(si) kompetencijas. Renginiuose dalyvauja visi komandos nariai ir jų metu ugdoma vaikų saviraiška, kūrybiškumas, bendravimas, lavinamas vaikų socialumas.

Išvykos. Tikslas – vaikų pažinimo, bendravimo bei bendradarbiavimo kompetencijų lavinimas. Išvykų metu vaikai stebi, tyrinėja, lygina įvairius aplinkos bei gamtos reiškinius, susipažįsta su įvairiomis profesijomis, kitomis įstaigomis. Išvykose aktyviai dalyvauja visi komandos nariai: pedagogai, specialistai, tėvai. Išvykos lavina visas vaiko ugdymo(si) kompetencijas. Kiekvienas komandos narys įgytas vaiko žinias pritaiko savo užsiėmimų metu.

Paroda – tai efektyviausias būdas pristatyti savo pagamintą produktą, parodyti atliktą darbą, o pedagogikoje tai geriausias darbo tęstinumo namuose pristatymo būdas. Tai pedagogų, vaikų ir tėvų bendravimo ir bendradarbiavimo kompetencijų lavinimo garantas.

Taigi dirbant komandoje, pritaikant metodų, aplinkų įvairovę ir pasitelkiant visų komandos narių kūrybiškumą ir kompetenciją, lengviau pasiekti vieno tikslo, užtikrinti geresnę darbo kokybę, palaikyti konstruktyvius santykius su socialiniais partneriais. Tai galimybė įvairiose situacijose, su įvairiais asmenimis realizuoti save, pasidalyti gerąja darbo patirtimi, konsultuoti ir konsultuotis.

7. PAGALBA SPECIALIŲJŲ POREIKIŲ VAIKUI ATRASTI SAVO „KALBĄ“, SUŽADINANČIĄ JO POJŪČIUS, GALIMYBES, GEBĖJIMUS

GITANA JAKŠTAVIČIENĖ, Šiaulių rajono Kuršėnų lopšelis-darželis „Buratinas“

Vieni iš pagrindinių vaikų sveikatinimo uždavinių yra saugoti, puoselėti bei stiprinti psichinę ir fizinę vaikų sveikatą. Šie uždaviniai glaudžiai susiję su vaikų kalbos, kaip saviraiškos, bendravimo, pažinimo priemonės, ugdymu.

Pastebėjome, kad dėl vienokių ar kitokių priežasčių 4–5 metų vaikai dažnai nemoka laisvai žodžiu reikšti savo minčių, jausmų, ypač ugdytiniai, turintys specialiųjų ugdymosi poreikių, patiriantys sunkumų bendraudami su kitais, save neadekvačiai vertindami ir pan., nerandantys „kalbos“, sužadinančios jų pojūčius, galimybes, gebėjimus. Tai dažnai paskatina suaugusiųjų norą kalbėti už vaikus, numatyti jų poreikius, savaip interpretuoti jų kūno kalbą ir elgesį.

Tad ieškome įvairių išraiškos būdų, formų, suteikiančių galimybę tiek logopedui (auklėtojui ar specialistui), tiek vaikui kūrybiškai atsiverti įvairiame kalbinės raiškos pasaulyje.

Specialiųjų poreikių vaikų ugdymosi veiksmingumas skatinamas rengiant bei vykdant projektus, kurių tikslas – vaikų kalbos gerinimas, pasitelkiant mokytojų, specialistų, vaikų tėvų bendradarbiavimą ir

tarpusavio pagalbą, atsižvelgiant į ugdytinių amžių, brandą, jų psichikos ir fizines savybes, poreikius.

Dalijamės patirtimi, įgyta projektinių veiklų metu, kurios įgalino kūrybiškai plėsti aplinkos, metodų, priemonių, sužadinančių vaikų domėjimąsi, pojūčius, galimybes, gebėjimus, ugdančių kalbinę raišką, panaudojimo galimybes.

Mokytojų komanda (logopedas, meninio ugdymo mokytojas, tikybos mokytojas) 2014–2015 mokslo metais parengė bei vykdė projektą „Kalba – Tu malda, žodžių daina“ lopšelio-darželio 4–5 metų vaikų grupėse. Tai suteikė galimybę ne tik žodžiu, bet ir judesiu, muzika, praktiniu darbu specialiųjų poreikių vaikams bei jų grupių bendraamžiams prasmingai bendrauti ir bendradarbiauti tarpusavyje.

Integruota veikla „Išgirk, pajausk, priimk“ stiprina vaikų kūrybiškumą, saviraišką, bendradarbiavimą atliekant artikuliacijos aparato judesius su krokodilu Dilu, su gyvatele Šnypšte tariant žodžius „prašau“, „ačiū“, „myliu“, „atsiprašau“, „aš padedu“, „aš laimingas“ ir pan., juos užrašant, puošiant bei įrašant į knygą „Žodynelis – kalbos šaltinėlis“.

Eksponuoti vaikų ir tėvelių bendri darbeliai parodėlėje „Kas krenta širdelėn – virsta žodeliais“ paskatino mažuosius savo jausmus, mintis, nuotaikas reikšti žodžiu, judesiu, geru poelgiu, užuojauta ir pan.

Garbios senolės apsilankymas rytmetyje „Lietuvių liaudies lobynėlis“, jos pasakojimai, sektos pasakos, tautinių drabužių raštai, žaidimai-rateliai sužadino vaikų nuoširdų smalsumą bei paskatino vėlesnėse veiklose „išausti“ juostą, susikaupti prie kryželio, groti lietuvių liaudies instrumentais, dainuoti, šokti, domėtis lietuvių tautosaka.

Įstaigos kieme vykusio renginio „Margaspalvė pynė“ metu patirtas tarpusavio bendrystės džiaugsmas paskatino skleisti įvairiems vaikų kalbiniams gebėjimams ieškant sodo, daržo, miško gėrybių: po egle, obelimi, šalia kelmo, daržo lysvėje kartu su ežiu Kežiu, kiškiu Piškiu, šarka Patarška bei kito lopšelio-darželio specialiųjų poreikių vaikais.

Bendravimas su įstaigos valytoja, meistru, dietistu, meninio ugdymo mokytoju, virėju, ugdytinių tėvais apie profesijas suteikė progą specialiųjų poreikių vaikams ugdyti etiketo ir kultūros pradmenis – mokyti atitinkamų žodžių, išsireiškimų, manierų, pagarbos vyresniesiems.

Šiaulių vyskupijos katalikų evangelizacijos centre mažieji susipažino su „namo“ atsiradimo istorija, paskirtimi, knygyno-svetainės „Prie katedros“ lobynu, giedojo giesmeles. Aplinkinių gerumas, nuoširdumas atvėrė puikią galimybę vaikų emocijoms, dvasinėms galioms, saviraiškai skleisti.

2016 metų sausio – 2017 metų balandžio mėnesiais sėkmingai įvykdytas projektas „Mūsų žodeliai virsta darbeliais“, kurio tikslas – plėsti 4–5 metų vaikų kalbinės raiškos galimybes per vaikų patirtį. Tai paskatino logopedą bei grupės auklėtoją išdrįsti eksperimentuoti: ieškoti, kurti, atrasti, įdomiau panaudoti aplinką, metodus, priemones, sužadinančias kiekvieno vaiko galias. Beveik dešimtį metų kaubtos ir tebekaupiamos psichologinės žinios, praktiniai gebėjimai, pasitelkiant kūrybiškumą, padėjo atrasti tinkamą „priėjimą“ prie vaikų, įgyti jų pasitikėjimą, palaikyti ryšį su jais bei komunikuoti.

Išvykoje į pušyną, prie upės, mažieji fotografai Kipsai tyrinėjo, stebėjo, fotografavo fotoaparatais ir išmaniaisiais telefonais. Pirmoji nuotraukų parodėlė su autorių komentarais surengta ne tik tėveliams, bet ir įstaigos bendruomenei.

Vaikų bibliotekos knygų įvairovė, šviesos stalas, tapymas ant stiklo „skaitytojus“ paskatino kurti savo knygeles, demonstruoti ir skaityti draugams.

Vasario 16-ąją vaikai minėjo kartu su šalia esančio lopšelio-darželio specialiųjų poreikių turinčiais draugais, dalyvaudami edukaciniame užsiėmime „Čia mes gyvename“ ir kurdami Daugėlių gatvės žemėlapi iš antrinių žaliavų.

Manome, kad projektinės integruotos veiklos leidžia vaikams, turintiems įvairių poreikių, jaustis laisvesniems, lengviau bendraujantiems, išreiškiantiems savo jausmus žodžiais, gebantiems praktiškai, kūrybiškai pritaikyti įgytas žinias, įgūdžius, kalbinius gebėjimus, nebijantiems daryti klaidų, rizikuoti atrasti naujų dalykų.

Mes, mokytojai, pažvelgėme ir į savo pačių asmenines savybes bei kompetencijas bendraudami, bendradarbiaudami, pažindami vienas kitą, galėdami augti ir tobulėti.

8. GERA VAIKO SAVIJAUTA MOKYKLOJE – GIMNAZIJOS BENDRUOMENĖS RŪPESTIS

RENATA BALTRIMIENĖ, Klaipėdos „Vėtrungės“ gimnazija

Klaipėdos „Vėtrungės“ gimnazijos misija – padėti mokiniui mokytis pagal gebėjimus, užtikrinti lygias ugdymosi galimybes, vadovaujantis bendravimo ir bendradarbiavimo, dalijimosi sukaupta patirtimi principais, sudaryti sveikas ir saugias ugdymo ir ugdymosi sąlygas, todėl ypač daug dėmesio skiriama gerai vaiko savijautai.

Kaip teigia daugelis užsienio ir lietuvių autorių, gera vaiko savijauta mokykloje – ne tik mokytojų, bet ir tėvelių rūpestis. Mokyklos ir šeimos bendradarbiavimas yra vienas svarbiausių veiksnių, darančių teigiamą poveikį sėkmingam vaikų mokymuisi mokykloje.

Daugelio pastarojo dešimtmečio tyrimų rezultatai rodo, kad kuo anksčiau ir aktyviau tėvai įsitraukia į vaiko ugdymo(si) procesą, tuo geresnių mokymosi rezultatų pasiekia jų vaikai. Todėl šiandien vienu iš svarbiausių mūsų gimnazijos tikslų tampa siekis didinti tėvų dalyvavimą ir įsitraukimą į jų vaikų ugdymo procesą. Džiugi na tai, kad šiandien vis daugiau tėvų gana aktyviai dalyvauja vaikų ugdyme keisdami nuostatą, kad tai yra tik pedagogų ir mokyklos rūpestis. Tačiau tėvų, mokinių ir klasių vadovų santykiuose egzistuoja daug problemų, kurias jau ne vienerius metus bando spręsti gimnazijos bendruomenė. Viena jų – tėvai ne visada aktyviai lanko gimnazijos susirinkimus, kuriuose sprendžiami svarbūs su mokinių ugdymu susiję klausimai, pristatomi gimnazijos veiklos rezultatai, planai. Lietuvoje susiklosčiusi ekonominė-socialinė padėtis apsunkina gimnazijos bendruomenės bendravimą su tėvais/globėjais, nes daugelis jų išvyksta dirbti į užsienį palikdami vaikus su giminaičiais arba vienus. O kartais tėvai/globėjai dėl didelio užimtumo neturi laiko lankyti tėvų susirinkimus. Todėl gimnazijos bendruomenė jaučia poreikį tobulinti savo kvalifikaciją, dalyvauti europiniuose projektuose, dalintis patirtimi, diskutuoti su vidurinėmis mokyklomis, kuo plačiau skleisti įgytą patirtį ir žinias savo bendruomenėje, mieste ir šalyje. Tai akcentuojama ir institucijos darbo planuose bei strateginiuose dokumentuose, pabrėžiama darbuotojų susirinkimuose.

2015–2016 m. gimnazija dalyvavo „Erasmus+“ projekte „Gimnazijos bendruomenė ir tėvai – kartu bendradarbiavimo link“, kurio tikslas – patobulinti gimnazijos klasių vadovų ir administracijos darbuotojų bendravimo ir bendradarbiavimo su mokinių tėvais/globėjais, jų didesnio įtraukimo į mokyklos gyvenimą, vaikų ugdymo procesą įgūdžius per neformalaus mokymo kursus tarptautinėje aplinkoje. Siekiant šio tikslo net 12 gimnazijos darbuotojų dalyvavo 5 dienų praktiniuose mokymuose Vokietijoje ir Turkijoje, kur susipažinta su šių šalių švietimo sistemomis, išklaustyti kursai „Konfliktų valdymas klasėje“ bei „Mokyklos bendruomenės bendravimo ir bendradarbiavimo formų plėtra, taikant inovatyvius metodus“, bendruomenė supažindinta su motyvavimo veiksniais, bendradarbiavimą skatinančios mokymosi aplinkos kūrimo principais, pokalbių su tėvais technikomis, konflikto sprendimo strategijomis, dalyvauta praktinėse veiklose.

Gimnazijoje kuriamos saugios, šiuolaikiškos ugdymo(si) sąlygos. Pagerinta gimnazijos materialinė bazė: renovuotas stadionas, pastatyti treniruokliai, atnaujintas sporto inventorių, atnaujinta aktų salė, pastatyti dviračių stovai. Mokytojai kėlė kvalifikaciją kursuose ir seminaruose (kiekvienas mokytojas vidutiniškai kėlė kvalifikaciją 33 valandas). Atsižvelgus į mokinių poreikį, pasiūlyta 30 neformaliojo vaikų švietimo programų, 18 pasirenkamųjų dalykų programų. Mokiniais, turintiems elgesio, mokymosi, mokyklos nelankymo problemų, ir jų tėvams teikta pedagoginė, psichologinė ir socialinė pagalba (organizuota el. pamoka mokiniams „Patyčioms NELIKE“, internetinis seminaras „Asmens tapatybės saugumas“, atliktas 1 klasių mokinių adaptacijos tyrimas, kurio rezultatai pristatyti gimnazijos bendruomenei, surengtas susitikimas-pamoka „Patyčios turi baigtis“ ir t. t. Mokytojai pamokose naudoja IKT, įvairius mokymo metodus, padedančius kiekvienam mokiniui patirti sėkmę: pamokas-projektus, „Burbulo žemėlapi“, grupinį darbą, „Sekos žemėlapi“ ir t. t.

Gimnazijoje taip pat ugdomos mokinių sveikos gyvensenos ir aplinkos puoselėjimo bei kūrimo vertybinės nuostatos, taikant ekologijos ir aplinkos technologijų ugdymo sampratos elementus. Siekiant stiprinti moksleivių sveikatą, gilinti sveikatos žinias ir įgūdžius, propaguoti sveiką gyvenimo būdą, aktyviai dalyvauta

projekto „Sveika mokykla“ veiklose: vykdyti integruoti gamtos mokslų, anglų kalbos ir informacinių technologijų projektai „Sveikas maistas ir jo cheminė sudėtis“, „Sveiko maisto receptai“. 3 klasių gimnazistai rašė rašinius anglų kalba „Doing sports is beneficial“, paruošė prezentacijas „The secrets to a healthy lifestyle“, standą „Healthy Food“. Pasiūlytos ir sėkmingai įgyvendinamos naujos neformaliojo vaikų švietimo programos: „Ekoturizmas“, „Žmogus ir technologijos“ bei „Mano miesto ekologija“. Vykdomas projektas „Sveikiausias produktas parduotuvės lentynoje“, dalyvauta tarptautinėje šokio žaibinėje mobilizacijoje „O mes vaikai, o mes pasaulis“, projekte „Man rūpi mano aplinka“.

Gimnazijoje dirba kvalifikuoti specialistai (psichologas, socialinis pedagogas), kurie pakankamai gerai žino gimnazijos kontekstą, pildo socialinį klasės pasą, bendradarbiauja su nepilnamečių reikalų inspektoriumi, Pedagogine psichologine tarnyba. Gimnazijoje yra teikiamos karjeros planavimo paslaugos: individualios ir grupinės konsultacijos karjeros pasirinkimo ir individualaus karjeros plano sudarymo klausimais, aktyviai dalyvaujama įvairiose pasirengimo karjerai veiklose.

Tik gerai, saugiai mokykloje ir namuose besijaučiantis vaikas gali sėkmingai prisitaikyti prie nuolat kintančios aplinkos, būti aktyvus ir sėkmingai įveikti mokymosi ir gyvenimo sunkumus, maksimaliai išplėtoti, išskleisti savo gabumus, talentą, asmenybę ir atrasti tikrąjį savo pašaukimą.

9. IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GERŲ TARPUSAVIO SANTYKIŲ FORMAVIMAS – ŽINGSNIS Į SVEIKESNĮ RYTOJŲ

LINA DZERKELIENĖ, UAB „Vaikystės sodas“, Vilnius

Kiekvienam žmogui yra svarbu jaustis saugiai. Prasidėjus antriesiems gyvenimo metams, vaikui jau formuojasi saugumo jausmas. Saugiausiai jis jaučiasi namie su artimiausiais šeimos nariais. Tad atėjus į ugdymo įstaigą, ikimokyklinio amžiaus vaikui reikia užmegzti naują ryšį su mokytojais ir kitais vaikais tam, kad ir čia jaustųsi saugiai. Pastebime, kad vos pradėję lankyti ugdymo įstaigą, dažnai vaikai ima sirgti įvairiomis ligomis: peršalimo, virškinamojo trakto ir kt. Remdamasi įgyta darbo su 1–3 metų amžiaus vaikais patirtimi, galiu teigti, kad viena iš šias ligas sukeliančių priežasčių yra vykstanti adaptacija ugdymo įstaigoje. Vaikas dar nėra linkęs visiškai pasitikėti mokytojais ir klasės draugais – jis nesijaučia visiškai saugus, patiria stresą. O praėjus adaptacijos laikotarpiui (1–3 mėn.), kada vaikas noriai lieka ugdymo įstaigoje, sergamumas sumažėja. „Vaikystės sodas“, kaip sveikata stiprinanti mokykla, rūpinasi, kad kiekvienas čia atėjęs vaikas jaustųsi suprastas, išgirstas ir išklaustas – būtų saugus, o tuo pačiu ir sveikas. Todėl labai didelis dėmesys yra skiriamas vaikų tarpusavio santykių formavimui.

Ką gi mes darome, kad greičiau įveiktume adaptacijos periodą? Dar susitikę pirmam pokalbiui su tėveliais stengiamės pažinti vaiką, nes tik žinodamas jo pomėgius, stipriąsias savybes, gali tapti jo draugu, su kuriuo jis jausis saugiai. Rekomenduojame tėveliams laikytis kelių adaptacijos proceso žingsnių, kurie padeda vaikui greitai ir lengvai susipažinti su ugdymo įstaiga, naujais draugais, mokytojais. Skatiname tėvelius ryžtingai atsisveikinti su vaiku, susikurti atsisveikinimo ritualus ir nurodyti, kada konkrečiai atkeliaus jo pasiimti. Išlydėjus tėvelius, su vaiku užsiimame jo mėgstamomis veiklomis, kalbame apie jo mėgstamus žaidimus, knygeles, dalyvaujame ugdomosiose veiklose. Apie tai, kaip vaikas jaučiasi, nuolat informuojame tėvelius. Taip siekiame įgyti tiek naujo klasės draugo, tiek jo šeimos pasitikėjimą. Taip pat rūpinamės, kad vaikas imtų pasitikėti ir klasės draugais. Pastebime, kad 2–3 metų amžiaus vaikas, susiradęs vieną ar kelis draugus, daug drąsiau eina į ugdymo įstaigą, noriai žengia į klasę, ramiai atsisveikina su tėveliais. Grįžęs namo džiugiai pasakoja apie su draugais patirtus įspūdžius. Tad stengiamės padėti kiekvienam vaikui išmokti susikurti gerus tarpusavio santykius su kitais.

Norėdami, kad vaikai ugdytųsi gerus bendravimo įgūdžius, pirmiausia rodome jiems tinkamą pavyzdį: ugdymo įstaigos darbuotojai vienas su kitu kalbasi mandagiai ir pagarbiai, prireikus vienas kitam padeda. Lygiai taip pat bendraujame ir su vaikais: mandagiai ir pagarbiai, kaip su sau lygiu. Stebėdami vaikų žaidimus, pastebime, kad jie linkę atkartoti, tai, ką mato ir girdi: įsivaizduoja, kad tampa mokytojais, susisodinę draugus ar žaislus, veda jiems užsiėmimus ir kalba tais pačiais žodžiais, kuriuos išgirdo iš mokytojų. Į ugdymo įstaigą atkeliavę tėveliai taip pat patvirtina, kad jų vaikas, grįžęs namo, demonstruoja, ką matė ir girdėjo. Jau ir 1,5 metų amžiaus vaikai, nors ir nemoka visko išsakyti žodžiais, kviečiasi šeimos narius į savo sukurtą darželį, savo kalba veda jiems veiklas. Tad norėdami, kad vaikas išmoktų kurti gerus tarpusavio santykius su kitais, pirmiausia turime pagalvoti apie savo rodomą pavyzdį. Nes vaikai yra geriausias suaugusiųjų veidrodis.

Jau nuo mažų dienų padedame vaikams išmokti vadovautis vertybėmis. Skatiname juos būti draugiškais ir empatiškais. Nuolat primename, kad visi esame draugai, galime vieni kitiems padėti, pasidalinti atsineštu žaisliuku, turime pasitikėti savimi ir kitais, būti kūrybiški ir nebijoti suklysti. 1–3 metų amžiaus vaikų klasėje dažnai galima pamatyti, kaip trimetis vaikas globoja jaunesnį, liūdintis draugas yra guodžiamas kitų vaikų, visi drauge apžiūri naują atsineštą mašiną ar knygelę. Kasdien skatiname vaikus nebijoti išsakyti savo jausmų ir parodyti emocijų, padedame vieni kitiems atpažinti savo emocijas ir jas įvardinti. Pastebime, kad 2 metų sulaukęs vaikas jau moka žodžiais ir ištiesta rankele sustabdyti nemalonų draugo elgesį, stengiasi savo pyktį išreikšti tinkamais būdais. Kaip gi to mokomės? Mums padeda kimočių programos personažai. Kiekvienas jų, kaip ir mes patys, pasižymi skirtingomis savybėmis, susiduria su įvairiomis gyvenimiškomis situacijomis ir problemomis, kurias savarankiškai arba su draugų pagalba mėgina išspręsti. Mokytojai, naudodamiesi šiais personažais, pasakoja situacijas, kurios nutinka tarp vaikų, perteikia, kaip kimočiai elgėsi susidūrę su viena ar kita problema, kaip išsprendė kilusius sunkumus. Pastebime, kad kai kurie jau 2,5 metų amžiaus vaikai patys prisimena, kaip kimočių personažas elgėsi susidūręs su nemalonia situacija, ir net primena draugams, ką gi reikėtų daryti šiuo atveju. Taip vaikai mokosi savarankiškai kurti gražius tarpusavio santykius su draugais, stengiasi vienas kitu pasitikėti. Vaikų tėveliai taip pat pastebi kimočių programos daromą įtaką jų vaikams. Vieno 2 metų amžiaus vaiko tėveliai dalijosi, kad buvo nustebinti, kai jų dukra mokė savo jaunesnę sesę gražiai paprašyti – ištiesus rankelę – norimo žaislo. Kito 3 metų amžiaus vaiko tėveliai pasakojo, kaip buvo paskatinti kalbėti ramiu balsu, nors ir jautėsi supykę. Taigi kimočių personažai vaikams – tikri draugai, iš kurių jie mokosi, kaip kurti gražius santykius su aplinkiniais.

Taigi „Vaikystės sode“ vaikų sveikata rūpinamės ne tik mokydamiesi sveikai maitintis, sportuodami, bet ir galvodami apie klasės mikroklimatą. Tikime, kad klasėje, kurioje vaikai moka dalintis priemonėmis ir žaislais, tinkamais būdais išreikšti savo emocijas, pasitikėti savimi ir kitais, kur kiekvienas vaikas galėtų drąsiai pasakyti, kokios jis šiandien nuotaikos, kas jį neramina ar džiugina, kiekvienas vaikas jaučiasi saugus. Taip mes prisidedame prie vaiko sveikatos gerinimo – rūpinamės jo sveikesniu rytojumi.

10. PAGALBA SPECIALIŲJŲ POREIKIŲ VAIKAMS, MAŽINANT JŲ SOCIALINĘ ATSKIRTĮ IR INTEGRUOJANT Į SVEIKATINIMO PROCESĄ

NATALJA BULOTIENĖ, Druskininkų lopšelis-darželis „Žibutė“

Teikiant kvalifikuotą specialiąją pedagoginę pagalbą specialių ugdymo(si) poreikių turintiems vaikams lopšelyje-darželyje, siekiama padėti jiems lavintis, mokytis pagal gebėjimus, įveikti socialinę atskirtį. Taikomi įvairūs ugdymo(si) būdai, metodai bei formos.

Mūsų įstaigoje specialiųjų ugdymo(si) poreikių vaikai integruojami į ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo(si) grupes. Kuriant bendro natūralaus buvimo kartu aplinką siekiama parengti auklėtinius savarankiškam gyvenimui visuomenėje, sukurti tolesnio gebėjimo integruotis pagrindus.

Vaikui judėjimas yra biologinis poreikis, pasaulio ir savęs pažinimo būdas. Fizinę ar intelekto negalią turintis vaikas nori veikti kaip ir kiti vaikai, tik jis ne visada tai sugeba. Fizinė negalia trukdo tyrinėti savo aplinką, daiktų santykį erdvėje, pasireiškia sensorinės sistemos sutrikimai. Kai vaikas geriau suvokia savo kūną bei jo galimybes, jis labiau pasitiki savimi. Fizinis aktyvumas daro įtaką ne tik sveikatai ir gerovei, bet ir pažinimo rezultatams, streso valdymui, socialinei raidai.

2015 metais Druskininkų lopšelis-darželis „Žibutė“ buvo pakviestas prisijungti prie Specialiosios olimpiados Jaunojo atleto programos Lietuvoje. Ši unikali programa, kurios metu organizuojami 24 specialūs užsiėmimai, skirta vienu metu ugdyti iki 6 sutrikusios raidos vaikų nuo 2 iki 6 metų. Jaunojo atleto programos veiklose siekiama užimti vaikus žaidybine veikla, skatinant jų psichinę, fizinę ir socialinę plėtrą, supažindinti vaikus ir jų šeimas su sporto pasauliu, skatinti pedagogų ir tėvų bendradarbiavimą, siekiant kuo platesnės specialiųjų poreikių vaikų socialinės integracijos. Programa tęsiama ir 2016–2017 mokslo metais integruojant judrią veiklą į pogruginius spec. poreikių vaikų užsiėmimus. Jaunojo atleto programos metodika padeda vaikams išmokyti judesį, jį suvokti ir kaip įmanoma geriau atlikti. Taip lavėja ištvėrmė, jėga, vikrumas, greitumas, lankstumas, taip pat girdimasis, regimasis suvokimas, dėmesys, orientavimosi erdvėje įgūdžiai ir kt. Mokomasi laikytis taisyklių, savitarnos, savitvarkos, bendravimo įgūdžių, ugdomos pažinimo bei socialinė kompetencijos. Siekiama glaudžiau bendradarbiauti su šeimų nariais, įtraukiant juos į konkrečias judrias veiklas bei skatinant tęsti jas namuose laisvalaikio metu.

Auklėtiniai, kurie lanko Jaunojo atleto programą, padarė pažangą įvairiose srityse. Jie pradėjo greičiau reaguoti kviečiami vardu ar į signalą, pagerėjo girdimasis dėmesys ir suvokimas, savikontrolė, užduočių atlikimo kokybė, gebėjimas išlaukti savo eilės bei atlikti užduotį iki galo, sutvarkyti priemones po veiklos.

Jaunojo atleto užduotys paskatino rankos koordinacijos, judesių tikslumo tobulėjimą. Vaikai geriau pažino savo kūno galimybes, pagerėjo kūno valdymas atliekant užduotis, užduočių atlikimo kokybė. Jie patyrė judėjimo džiaugsmą, saviraiškos galimybę, gavo individualaus dėmesio, todėl noriai lankė užsiėmimus. Šios pratybos ugdo socialinę kompetenciją, skatina dalyvauti bendroje veikloje.

Vykdomos veiklos sėkmingumą vertiname labai teigiamai, nes auklėtiniai padarė ženkliai pažangą, kurią pastebėjo grupių auklėtojos bei vaikų tėvai, kurie pozityviai atsiliepė apie vykdomą veiklą anketose ir norėtų, kad veikla būtų tęsiama. Vaikų pažangą pastebėjo ir meninio ugdymo bei kūno kultūros mokytojai.

Lopšelyje-darželyje vykdomas ir individualus fizinio aktyvumo skatinimo projektas, parengtas vienam konkrečiam labai didelių specialiųjų poreikių vaikui, turinčiam kompleksinę negalią dėl nepatikslinto intelekto sutrikimo ir lengvo judesio ir padėties sutrikimo. Rengiant projektą buvo remiamasi Rudolfo Laban žmogaus judesio teorija, kuri teigia, kad judesio tikslas – ne tiek judesio atlikėjo sėkmė, kiek asmenybės raida, vystant potencialą ir padedant asmenims suprasti ir patirti kiek galima didesnę judesio amplitudę. Šia teorija pagrįsta fizinė veikla nukreipta daugiau į judesio patirtį nei į patį mankštinimąsi, kadangi vaiko raidos pagrindas yra būtent judesio patirtis.

Individualiu projektu siekiama ugdyti savarankiškumo įgūdžius, skatinant tiek pedagogo inicijuojamą, tiek spontanišką auklėtinio fizinį aktyvumą, kaupiant judesio patirtį kaip raidos pagrindą, lavinant pojūčius. Projekto veiklos skatina savitarnos, savitvarkos, kultūrinių-higieninių įgūdžių tobulėjimą, pasitikėjimą savo jėgomis savarankiškai judėti, įveikti kliūtis, geriau jausti ir suvokti savo kūną, lavina pusiausvyrą bei koordinaciją. Vaikas pradėjo savarankiškai valgyti, rengtis, išmoko užlipti, nulipti laiptais, peržengti kliūtis, ropoti po kliūtis palenkęs galvą, atsistoti, eiti suoliuku.

Programos ir projekto patirtis leido suprasti, kaip svarbu specialistams būti aktyviems, ieškoti ir atrasti naujus specialiųjų poreikių vaikų ugdymo(si) būdus, metodus bei formas, įgytas žinias taikyti kūrybiškai, integruotai, siekti tęstinumo (jeigu veikla sėkminga), siekti optimaliai patenkinti vaikų individualius ugdymo(si) poreikius.

11. AŠ NE VIENAS TAME KELYJE...

GITANA SNIEGIENĖ, Telšių lopšelis-darželis „Saulutė“

Siekiant socialiai jautrių šeimų vaikų įsitraukimo į sveikos gyvensenos renginius darželyje, dėmesys sutelkiamas į sugebėjimus ir jų ugdymą, atsižvelgiant į galimybes, o ne į negalią ar socialinius apribojimus.

Priešmokyklinio ugdymo trečiojoje knygoje (2004) išryškinama vaiko teisė gauti geros kokybės švietimą, nepaisant to, kokiai socialinei grupei jis priklauso. Leidinyje rašoma, kad „priešmokyklinio ugdymo(si) paskirtis – vaiko brandinimas mokyklai (visų jo fizinių ir psichinių galių puoselėjimas, pozityvios socialinės ir emocinės patirties įgijimas, pažinimo motyvacijos žadinimas, kūrybiškumo skatinimas, lygių galimybių sėkmingai pasirengti mokyklai sudarymas įvairių ugdymosi bei socialinių poreikių turintiems vaikams, skirtingai ugdytiems šeimose ir ikimokyklinėse įstaigose“. Minėtame leidinyje taip pat pabrėžiama, kad priešmokyklinis ugdymas padeda sumažinti specifinių poreikių turinčių vaikų socialinės atskirties riziką, todėl socialiai jautrių šeimų vaikų įtraukimas į sveikos gyvensenos renginius yra pozityvus reiškinys.

Tyrimo objektas – socialiai jautrių šeimų vaikų įtraukimas į renginius darželyje.

Tyrimo tikslas – atskleisti socialiai jautrių šeimų vaikų įtraukimo į sveikos gyvensenos renginius darželyje galimybes.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti pedagoginę, psichologinę, socialinę literatūrą, susijusią su socialiai jautrių šeimų vaikų integracija į sveikos gyvensenos renginius.
2. Išryškinti vaikų savijautą sveikos gyvensenos renginių metu.
3. Atskleisti vaikų elgesio ir veiklos sveikos gyvensenos renginių metu ypatumus.
4. Išryškinti vaikų nuomonę apie sveiką gyvenseną ir renginius.

Tyrimas vyko dviem etapais. Buvo pasirinkti du duomenų rinkimo būdai: pirmojo etapo metu buvo stebima vaikų veikla sveikos gyvensenos renginių metu vaikų darželyje; antrojo – taikytas pokalbis.

Pirmasis etapas. Vaiko veiklos stebėjimas, kaip metodas, pasirinktas dėl galimybės stebėti vaikų grupės veiklą, veiklos intensyvumą, grupės interesus, veiklos praktinius rezultatus. A. Valackienė, S. Mikėnė (2008) apibūdina stebėjimo metodą kaip įvairiapusį, nes vaikus stebėti galima įvairiais aspektais.

Taikytas nestruktūrizuotas (kokybinis), paprastas (neįtrauktasis) pagal tyrimo sąlygas lauko stebėjimas. Jo metu stebėtojas registravo įvykius iš išorės, buvo nepastebimas, nes savo dalyvavimu nedarė įtakos vykstantiems procesams. Stebėjimas vyko natūraliomis sąlygomis – vaikai buvo stebimi sveikos gyvensenos renginių metu. Buvo stebimos vaikų reakcijos, emocijos renginių metu, nusiteikimas, pagal sudarytą skalę pasižymint stebimo vaiko dalyvavimo renginyje aspektus.

Vaiko stebėjimas rengimų metu. A. Valackienė, S. Mikėnė (2008) stebėjimą apibūdina kaip tiesioginį jautrinį tikrovės suvokimą. Stebėjimą apibūdina sistemingumas, planingumas, tikslo siekimas.

Vaiko stebėjimas filmuojant. Šis metodas pasirinktas kaip papildomas – stebėjimas atliktas naudojant filmavimo kamerą.

Antrasis etapas. Vyko pokalbis su vaikais apie į(si)traukimą į darželyje organizuojamus renginius. Pokalbis, pasak K. Kardelio (2005) – tai viena iš apklausos rūšių, integruotų į stebėjimo metodų grupę. Pokalbis papildo ir stebėjimo, ir kitais metodais gautus duomenis. Pokalbiui būdinga nemažai psichologinių niuansų, susijusių su įvairiomis bendravimo formomis bei tyrėjo sugebėjimu išklausti tiriamąjį. Labai svarbu gebėti pokalbio metu bendrauti su vaikais, ypač su ikimokyklinio amžiaus. Tokiems vaikams turi būti užduodami paprasti ir aiškiai suprantami klausimai.

Siekiant išsiaiškinti socialiai jautrių šeimų vaikų įsitraukimą į darželyje organizuojamus sveikos gyvensenos renginius, su vaikais vyko pokalbis.

Tyrimo dalyvių charakteristika. Pokalbis vyko su 50 socialiai jautrių šeimų vaikų: vaiko veiklos stebėjimo etape stebėta 50 vaikų (viename renginyje 25 vaikai ir kitame renginyje 25 vaikai).

Tyrimas buvo organizuotas dviem etapais: veiklos stebėjimo etape buvo stebima 50 vaikų iš socialiai jautrių šeimų, antrajame etape vyko pokalbis, kuriame taip pat dalyvavo 50 vaikų iš socialiai jautrių šeimų.

Pokalbio metu norėta sužinoti, ar vaikai noriai lanko darželį, ką labiausiai mėgsta veikti darželyje, kokiems užsiėmimams teikia pirmenybę (ar labiau patinka sportuoti, ar įdomiau žaisti lauke). Kadangi tyrimo tikslas susijęs su sveikos gyvensenos renginiais darželyje ir socialiai jautrių šeimų vaikų įtraukimu į įvairias veiklas, vaikų buvo klausama, kaip jie supranta, kas yra sveikas ir stiprus žmogus, ką reikia daryti, kad vaikas užaugtų sveikas ir stiprus. Vaikų prašyta papasakoti ir apie dalyvavimą darželyje organizuojuose renginiuose, kuriuose visi kartu žaidė, sportavo. Buvo įdomu sužinoti, kaip vaikams sekasi bendrauti su draugais, kaip įsitraukia į sveikos gyvensenos renginius.

Vaikų atsakymai gali padėti nustatyti, ar darželyje vyksta sveikos gyvensenos renginiai, ar jie suteikia galimybę vaikams būti visaverčiais grupės nariais, patirti dalyvavimo ir bendravimo džiaugsmą.

Prieš pokalbį buvo pasirinkta vieta, laikas ir pokalbio trukmė, užtikrintas informacijos konfidencialumas ir tai, jog gauta informacija apie dalyvius niekur nebus platinama (nebus minimi pokalbio dalyvių tikrieji vardai ir pan.). Buvo pasikalbėta su tėvais ir paprašyta leisti organizuoti pokalbį su vaikais. Tėvams buvo paaiškintas pokalbio tikslas, kad norima išsiaiškinti galimybę socialiai jautrių šeimų vaikams įsitraukti į sveikos gyvensenos renginius darželyje.

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti vaikų savijautą sveikos gyvensenos renginių metu, todėl dviejų sveikos gyvensenos renginių metu buvo stebima 50 socialiai jautrių šeimų vaikų. Pirmasis renginys vyko specialiosios mokyklos salėje. Šis renginys – tai sporto pramoginis renginys kartu su socialiniais partneriais, specialiosios mokyklos vaikais (renginyje dalyvavo 13 šios mokyklos vaikų). Renginį vedė auklėtojos – Karlsonas ir Mažylis. Šio renginio metu buvo žaidžiami įvairūs judrieji žaidimai, vyko estafetės. Antrasis renginys vyko lopšelio-darželio salėje. Renginį vedė auklėtojos – Peliukas ir Katinas.

Vaikų savijauta sveikos gyvensenos renginių metu tirta dviem aspektais: vaikų nusiteikimas dalyvauti renginyje (stebėtas ir įvertintas vaikų nusiteikimas dalyvauti renginyje) ir vaikų elgsena renginio metu (fiksuoja, kaip vaikai elgiasi renginio metu).

Išskirtos vaikų savijautą renginio metu dažniausiai atspindinčios emocijos: įtampa, stresas, gera nuotaika, noras dalyvauti ir bendra nuotaikų kaita. Šios emocijos yra būdingos visiems vaikams, tačiau vieni jas išgyvena intensyviau, kitų emocijos yra labiau prislopintos. Pirmojo renginio metu stebėta vaikų savijautos raiška įvairiais aspektais.

Apibendrinant galima daryti išvadą, kad pokalbio su vaikais metu išsiaiškintos vaikų mėgstamos veiklos darželyje, vaikų nuostatos dėl sveikos gyvensenos ir vaikams nepriimtinos sveikos gyvensenos formos. Darželyje vyksta daug įvairių renginių, iš kurių nemaža dalis skirta aktyviam judėjimui lauke. Tai žiemos, rudens sporto šventės, sportinės varžybos, tradicinės futboliuko varžybos, dviračių varžybos, estafetės, saugaus eismo šventė. Vaikams ne visi renginiai patinka. Iš tokių renginių vaikai paminėjo Kaziuo mugę, paukščių šventę, beveik pusė vaikų iš socialiai jautrių šeimų nelaukia Mamyčių šventės, nes į šią šventę jų mamytės neateina.

Vaikų pasakojimai atskleidė, kad socialiai jautrių šeimų vaikai ne visada turi galimybę dalyvauti darželyje organizuojamuose renginiuose kartu su tėveliais ir tai juos liūdina. Tai lemia įvairios priežastys, bet dažniausiai patys tėvai nenori eiti į renginius. Vaikai taip pat būna negatyviai nusiteikę, nes jiems nesmagu, kad neateina tėveliai, jie neturi priemonių, o kartais ir puošnesnių drabužių.

Vaiko socializacijos procese pagrindinį vaidmenį turi atlikti šeima. Nuo šeimoje gautos socialinės pozicijos priklauso vaiko ateitis, kaip jis tolesniame gyvenime pajėgs spręsti iškilusias problemas, kaip galės įveikti gyvenimo krizes. LR Konstitucijos 38 str. 1 dalyje skelbiama, kad „šeima yra visuomenės ir valstybės pagrindas“. „Šeima užima svarbiausią vietą ugdant ir socializuojant asmenybę, kadangi ji veikia vaiką kaip ir kiekvieną kitą šeimos narį, tiesiogiai visose gyvenimo srityse, nuo jos priklauso, kaip vyksta fizinis, socialinis ir emocinis žmogaus vystymasis visą gyvenimą“.

12. „SUPASI VASARA“: BENDRUOMENIŠKUMAS – VIENAS KITO PAŽINIMAS IR PRIPAŽINIMAS

IRENA SINKEVIČIENĖ, Alytaus rajono Butrimonių gimnazija

2016 metų pavasarį Alytaus rajono Butrimonių gimnazijoje vyko kasmetinis tęstinis Alytaus rajono mokyklų projektas „SUPasi vasara“. Renginys, pavadintas „Bendruomeniškus – vienas kito pažinimas ir pripažinimas“, buvo skirtas 2016-iesiems – Bendruomenių ir Gailestingumo metams. Tai septintasis švietimo pagalbos mokiniui specialistų gerosios patirties sklaidos renginys, skirtas specialiųjų poreikių mokinių komunikacinei, kūrybinei, sportinei bei socialinei kompetencijai ugdyti ir tobulinti. Renginyje tradiciškai dalyvavo Alytaus rajono mokyklų specialiųjų poreikių mokiniai, logopedai, specialieji pedagogai, socialiniai pedagogai, taip pat sulaukėme projekto dalyvių iš Alytaus Dzūkijos pagrindinės mokyklos.

Šventė prasidėjo jaukiame gimnazijos kiemelyje. Butrimonių gimnazijos 7 klasės mokinės Evelinos atliekama daina „Už gerumą gerumu“ renginio dalyvius nuteikė gerumu, sužadino draugiškumą ir atjautą savo draugui. Dalyviai taip pat negailėjo audringų plojimų 4 klasės mokinėi Paulinai už nuoširdžiai padėkluotą eilėrašį „Paprasykime paukščių“ – už patirtus jausmus bei šventinę nuotaiką.

Projekto dalyviai turėjo galimybę dalyvauti įvairiose veiklose. Efektyviai buvo išnaudotos Butrimonių gimnazijos edukacinės erdvės, sporto aikštynas. Kiekvienas renginio dalyvis atrado širdžiai mielą veiklą: mokėsi žaisti draugų pasiūlytų liaudies žaidimų, ratelių, noriai ėmėsi kūrybinių užduočių keramikos edukacinėje veikloje, kurią organizavo Alytaus dailių amatų mokyklos bendruomenė. Dalyviai įgytus įgūdžius vylėsi panaudoti savo bendruomenėje. Visi buvo patenkinti atradę naujų gebėjimų.

Pačia smagiausia veikla tapo sportinės varžybos tarp mokyklų. Mokiniai žaidė kvadrata, aktyviai dalyvavo tradicinėje virvės traukimo, mažojo futbolo rungtyse. Dalyviai nešykštėjo padrašinančių plojimų vieni kitiems, dalijosi emocijomis, nuotaikingai buvo palaikyta kiekviena komanda. Varžybos buvo azartiškos, linksmos, nugalėjo puiki nuotaika ir draugystė.

Šventės dalyviai dalyvavo diskusijose, skirtose Bendruomenių ir Gailestingumo metams. Tai buvo puiki proga sužinoti daugiau apie sveiką gyvenseną, sveikatos tausojimą ir stiprinimą. Smagu, kad kiekvienas šventės metu pasijuto draugų būryje, kur visi buvo lygūs ir laimingi. Vaikai turėjo puikią progą pademonstruoti kūrybiškumo ir sportinius gebėjimus, sustiprino pasitikėjimą savimi, patobulino bendravimo ir bendradarbiavimo kompetencijas. Mokiniai veiklose turėjo galimybę patirti sėkmės džiaugsmą, užmegzti gerus santykius su bendraamžiais, vertinti skirtybes, ugdyti pasitikėjimą vieni kitais.

Apibendrinami projekto veiklą pedagogai išsakė daug gerų žodžių vieni kitiems ir pasidžiaugė palaikoma gražia tradicija kasmet susitikti, bendrauti, dalintis patirtimi ir šiluma. Labai svarbu suprasti vaiko ugdymo(si) poreikius ir tenkinti juos parenkant tinkamą veiklą, skatinančią saviraišką, plėtojančią sportines ir kūrybines galias. Svarbu, kad vaikas tinkamai išgyventų sėkmę ir nesėkmę, gebėtų pažinti save, ieškotų tinkamų sprendimo būdų, stiprintų ir saugotų savo sveikatą.

Po pietų pakilios nuotaikos, nešini savo sukurtais darbais iš molio ir atminimo dovanėlėmis mokiniai skubėjo grįžti į savo mokyklas, po metų tikėdamiesi vėl susitikti. Butrimonių gimnazijai perduota „SUPasi vasara“ vėliava lauks aštuntojo projekto susitikimo kitoje Alytaus rajono mokykloje.

13. VAIKO SAUGUMO POJŪČIO FORMAVIMAS

RAMINTA KAZANCEVIENĖ, Kauno lopšelis-darželis „Vėrinėlis“

Pojūčiai – tai informacijos apie aplinką gavimas. Pojūtis – pirmoji pažinimo pakopa, suteikianti galimybę plėsti pasaulio pažinimą, formuoti vaizdinius ir sąvokas.

Nuo ankstyvojo amžiaus visi psichiniai procesai intensyviai kinta ir turtėja veikiami: jutiminės patirties, veiklos su daiktais tobulėjimo ir verbalinio daiktų ir veiksmyų įvardijimo.

Žmogus apdovanotas puikiais instrumentais, kurių dėka gali pažinti pasaulį, save, justi savo kūną, orientuotis aplinkoje, naudotis daiktais, fiksuoti įvairiausių išorės siunčiamus signalus, bendrauti su žmonėmis, išreikšti save. Šios gamtos dovanos vadinamos pojūčiais. Kol vaikai maži, pojūčiai būna ypač jautrūs, bet laikui bėgant, vaikui augant jie silpnėja, pasidaro ne tokie tikslūs, migloti. Išvystyti pojūčiai padeda geriau orientuotis pasaulyje, pažinti ir tobulinti savo kūną, taip pat skatina mąstymo, atminties, dėmesio, vaizduotės vystymąsi, kartu vaikas tobulėja intelektualiai ir fiziškai, lavėja jo vaizduotė, kūrybiškumas. Vaikas, turintis išvystytas pojūčių funkcijas, geba geriau sutelkti dėmesį ir geriau mokytis.

Žmonės turi išvystę penkis pagrindinius pojūčius: akys leidžia jiems matyti erdvę ir spalvas, ausys yra jų kelias į garsų pasaulį, uoslė sudaro galimybę užuosti pavasarinės žemės kvėpavimą, skonio pojūtis leidžia džiantis maistu, o lytėjimas leidžia apčiuopti daiktus, patirti jų švelnumą ar šiurkštumą. Taip pat žinome, kad šie pojūčiai yra mums duoti, bet jų nelavinant ir nenaudojant jie silpnėja. Visi šie pojūčiai žmogui reikalingi, tačiau netekus vieno žmogus gali gyventi.

Dr. Edward de Bono siūlo išlavinti šeštąjį pojūtį – vertės pajautą. Čia protas būtų esminis jutimo organas. Šio pojūčio išlavinimas atveda į jautrumą vertybėms ir vertei (angl. value sensitivity).

Mes galime gyventi be šio pojūčio taip, kaip galime gyventi netekę regėjimo ar klausos. Mes galime tą pojūtį kompensuoti pavojaus pojūčiu ar užaštrinta kritika. Bet gyvenimo kokybė jau bus ne ta. Pažiūrėkite, ką duoda šis šeštasis pojūtis, ir tada galėsite apsispręsti, ar verta jį lavinti:

- Jautrumas vertei padeda priimti svarbius mokymosi, profesinės veiklos ar gyvenimo sprendimus. Kas, jei ne vertybės, gali padiktuoti atrankos kriterijus. Išlavintas vertės pojūtis kiekvienoje situacijoje leidžia greitai reflektuoti sprendimo vertę asmeninės vertybių sistemos kontekste.
- Jautrumas vertei padeda bendrauti ir bendradarbiauti. Šis pojūtis padeda atpažinti veiklos ir gyvenimo partnerių vertybių sistemas, laiku pajaušti vertybinį bendrumą ar konfliktą. Net ir iškeliant skirtingas vertybes galima sujungti jėgas, kuriant tai, kas turi vertę skirtingose vertybių sistemose.
- Jautrumas vertei išlaisvina asmeninį kūrybiškumą. Kūryboje svarbi ne tik originalumo, bet ir vertingumo dimensija. Greita intuicija vertybės pagava gali ženkliai prisidėti prie vertės sukūrimo net ir spontaniškos kūrybinės saviraiškos momentais.
- Jautrumas vertei gali atverti duris aplinkinių žmonių kūrybai. Šį pojūtį išlavinęs žmogus labai greitai įžvelgia net ir keisčiausios idėjos vertę. Tos vertės apčiuopimas ir parodymas sustiprina ne tik pačią idėją, bet ir jos autoriui suteikia papildomą postūmį toliau vystyti idėją.
- Jautrumas vertei padeda įprasminti gyvenimą. Jei mūsų gyvenimas ir profesinė veikla yra orientuoti į svarbių vertybių realizaciją, tai patiriamas gyvenimo pilnatvės ir prasmės jausmas. Šio pojūčio atrofija neleidžia pajusti kasdienių sprendimų ir darbų vertės ir veda į beprasmybės išgyvenimą.

Jei vertės pojūtis mums yra ne mažiau svarbus kaip išlavėjusi klausos ar uoslė, tai turėtume ką nors daryti dėl šio pojūčio lavinimo. Reikėtų pradėti nuo savęs, nuo savo vaikų, o paskui pasiūlyti šią galimybę savo ugdytiniams ar kolegoms. Kelių į vertės pojūčio lavinimą yra daug. Venas iš jų gali būti Edward de Bono „šešių vertės medalių sąrangos panaudojimas“.

Pedagogas turiningai planuoja veiklą įtraukdamas į ją vaikus, derindamas jų poreikius bei interesus. Jis lanksčiai prisitaiko prie netikėtai atsiradusių vaikų norų, įsiklauso į vaikų siūlymus, nebijodamas keisti išankstinių sumanymų ar planų.

Dirbdama su priešmokyklinės grupės vaikais pritaikiau „stalelio“ metodą. Jo metu vaikai susipažino su paveikslėliais, kuriuose buvo nupiešti pojūčio elementai. Susėdome po keletą vaikų prie skirtingų stalų

ir visi gavo po paveikslėlį. Apmastymui buvo skirtos dešimt minučių ir į pateiktą klausimą atsakinėjo po vieną. Klausimas buvo toks: „Aš jaučiuosi saugus, kai...“ Vaikų mintys: „Aš blogai dariau, kad telefonu žaidžiau po kaldra. Dabar nešioju akinius.“ (Vaiva 6 m.) „Reikia labai po mažai ragauti.“ (Viltė 7 m.) „Mašinos neskanus kvapas, ten kur dūmai.“ (Urtė 6 m.) „Kai mama ant manęs pasako negražiai, tada širdelę skauda man.“ (Kipras 6 m.)

Vaikų mintyse įžvelgiame, kad pojūčius jie suprato ir žino, kas nutinka vienu ar kitu atveju. Pasikalbėję supratome, kad visi pojūčiai yra reikalingi mūsų gyvenime, tik jie išsivystę gali būti silpniau arba stipriau.

IŠVADA

Ugdykime vaikus savarankiškomis asmenybėmis, leiskime jiems skleistis, būti savimi, pasitikėti savo gebėjimais, stiprinti visus pojūčius bei gebėjimus, norus, sudarykime galimybes stiprinti motyvaciją, tolesnį sėkmingą ugdymąsi.

LITERATŪRA

1. Bendroji priešmokyklinio ugdymo ir ugdymosi programa. Švietimo aprūpinimo centras. 2003;
2. Raidos psichologija: integruotas požiūris. Rita Žukauskienė. Vilnius, 2012;
3. <http://pppmastymas.blogspot.lt/2013/10/sestasis-pojutis-vertei-apciuopti.html>;
4. www.bernardinai.lt.

14. SVEIKATOS UGDYMAS. PIRMASIS ŽINGSNIS – PSICHINĖ VAIKO SVEIKATA

GERDA LIUDVINAVIČIŪTĖ, Kauno rajono Garliavos lopšelis-darželis „Obelėlė“

Socialinės-emocinės sveikatos stiprinimas – vienas svarbiausių ikimokyklinio bei priešmokyklinio ugdymo uždavinių. Prie šios veiklos aktyviai prisideda įstaigos darbuotojai – ikimokyklinio, priešmokyklinio ugdymo pedagogai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistas bei kiti daželyje dirbantys asmenys. Psichikos sveikata bei socialinių įgūdžių formavimas yra efektinga bendravimo įgūdžių, santykių stiprinimo bei vaikų saviraiškos priemonė. Kauno rajono Garliavos lopšelyje-darželyje „Obelėlė“ vaikams organizuojami interaktyvūs pokalbiai bei žaidimai, skirti lavinti vaikų vaizduotę, atpažinti bei suprasti savo ir kitų emocijas, lavinti bendruomenės, dirbančios su vaikais, bei auklėtinių socializaciją. Mes siekiame įgalinti vaikus efektingai socializuotis dabartinėje visuomenėje bei padėti suprasti savo pačių jausmus. Vienas išskirtiniausių ir vaikams įdomiausių būdų – smėlio žaidimai, kurie padeda lavinti vaikų vaizduotę, skatinant išreikšti jausmus per tam tikras abstrakcijas – figūras, kurias vaikai dėlioja mandalų pavidalu ant smėlio, formas, statomas bei piešiamas smėlyje. Taip pat tai puikus socialinių įgūdžių skatinimo žaidimas – vaikai yra priversti bendrauti, dalintis smėliu, esančiu dėžutėse. Vėliau kiekvienas aptaria savo smėlio mandalas, kuriose neretai atsiskleidžia vaikų ir aplinkos santykiai, troškimai, emocijos ar jausmai. Vaikai yra skatinami išreikšti žodžiais tai, kas pavaizduota smėlyje, o smėlio žaidimus organizuojantis asmuo vaikams pasakoja atpalaiduojančias istorijas skambant relaksacinei muzikai. Taip kuriama saugi atmosfera, kurioje vaikai skatinami atsipalaiduoti, drąsiai reikštis bei būti suprasti aplinkinių.

Taip pat žinoma, kad vaikams neretai sunku kalbėti apie tai, kaip jie jaučiasi, tad vaidmenų žaidimai padeda suprasti save bei kitus. Auklėtiniai iš namų atsineša savo mylimiausią žaislą bei susėdę ratu pasakoja, kaip jaučiasi jų žaislai. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad toks būdas padeda vaikams atsiskleisti – išsipasakoti problemas. Iš klausę vaiko istorijos, klausiamo, kuo galėtume jo žaislui padėti. Tai labai atsakingas uždavinys: kartu su visais vaikais ieškome būdų išspręsti problemą. Vaikai yra mokomi supratingumo, užjautimo bei įgalinami suteikti pagalbą draugui. Svarbu nepamiršti, kad vaikų problemos neretai pernelyg nuvertinamos, neišklausomos, o tai gali turėti pasekmių vėlesniuose vaiko raidos etapuose.

Komplimentų sakymo ratas – užduotis, skatinanti vaikų pasitikėjimą savimi bei artimųjų supratimą. Kiekvienas vaikas sugalvoja po vieną komplimentą visiems draugams ir juos išsako. Antrojo rato metu auklėtiniai išsako savo didžiausias baimes (pradėti nuo komplimentų yra efektingiau, nes vaikai labiau įsijaučia, tampa atviresni bei priima žaidimą kaip tam tikrą linksimą užduotį). Tuo tarpu ugdytojas bando įgalinti vaikus suprasti, kad mes visi turime baimių ir jos labai panašios, tačiau jų bijoti nereikia. Toks užsiėmimas neretai leidžia vaikams suprasti, kokie panašūs esame, todėl tai tinkama ne tik jausmų bei emocijų raiškai, bet ir saviraiškos skatinimui bei tarpusavio santykių formavimui. Labai svarbu ugdytojui suvokti, kad vaikai yra linkę jausti tuos pačius jausmus kaip ir suaugusieji, tik ne visada juos teisingai suvokia. Neugdant vaikus gebėjimų įvardyti problemas, jausmus, stabdome jų tolesnę raidą bei paliekame „juodas dėmes“, kurios gali trikdyti socializacijos procesus vyresniame amžiuje. Taigi, galima vaikams duoti užduotį – suvaidinti emocijas (dažniausiai taikome per gyvūnų projekcijas, liepdami vaikams vaizduoti piktą vilką, bایلų kiškį ir pan.). Likusieji ugdytiniai turi suprasti ir atspėti emociją, kurią vaikas vaidina. Vėliau kalbame, kada taip jaučiamės ir kodėl, mokomės skirtingų įveikos būdų, tokių kaip pykčio, nerimo įveikimas. Turbūt visiems tenka susidurti su pykčio neigimu, taip pat mūsų visuomenėje pabrėžiama, kad ši emocija tarytum draudžiama, nepripažįstama. Toks suaugusiųjų elgesys skatina agresiją bei užslėptus jausmus. Labai svarbu vaikams paaiškinti, kad visos emocijos yra lygiavertės ir mes turime teisę jas jausti, apie jas kalbėti. Puikus metodas leisti vaikams pasidalinti mintimis „Aš būnu piktas, kai...“. Visiems pasakius savo pykčio priežastis, organizuojame pykčio valdymo žaidimus – dažniausiai naudojame kvėpavimo pratimus be garso bei kvėpavimo pratimus su garsu – pyktis yra išrėkiamas į orą. Santykiai darželio bendruomenėje yra pirmas žingsnis, siekiant ugdyti adaptyvią asmenybę, gebančią suprasti save, išsakyti nuomonę bei būti tolerantiška sau ir kitiems.

15. GERI BENDRUOMENĖS TARPASMENINIAI SANTYKIAI – GERA PSICHOSOCIALINĖ SVEIKATA

SVETLANA RAGELIENĖ, JOLITA TAMULIONIENĖ, Marijampolės Rygiškių Jono gimnazija

Bendraudamas žmogus gali patenkinti daugelį svarbių savo poreikių. Poreikis bendrauti yra įvairių socialinių poreikių išraiška. Tokie poreikiai kaip priklausyti, jaustis saugiam, jausti savo vertę, būti pripažintu, palaikyti kontaktą, turėti bendraminčių, draugų patenkinami tada, kai žmogus turi mėgstamą veiklą, mėgstamus bendramokslius, bendradarbius, priklauso bendruomenei. Bendravimas gali būti suprantamas kaip tarpasmeninių santykių užmezgimo, jų palaikymo ir vystymo procesas. Dėl tarpasmeninių santykių žmogus geriau pažįsta ne tik kitus asmenis, bet ir pats save (Lekavičienė, 2010). Tarpasmeninių santykių užmezgimas, vystymasis ir palaikymas priklauso nuo to, kiek tie santykiai patenkinta asmenų meilės, priklausymo ir situacijos kontrolės poreikius (Schutz, 1966).

Šilti mokytojo ir mokinių tarpusavio santykiai, pagrįsti abipuse meile, atvirumu, pagarba, išklausimu, įsijautimu, supratimu, yra mokymo ir mokymosi sėkmės pamatas (Butkienė, 1993, 274). Dirbant gimnazijoje svarbu laiku pastebėti psichologinį mikroklimatą, jo daromą įtaką tiek gimnazistų mokymosi rezultatams, tiek pedagogų efektyviam darbui ir bendradarbiavimui su mokiniais, jų tėvais ir kolegomis. Teigiamos gimnazijos aplinkos sukūrimui, ugdytinių stabilumui ir saugumui užtikrinti svarbu: mokinio vieta klasės kolektyve, kaip jį vertina bendraklasiai, ar klasę sudaro „mes“, ar mokinys yra to „mes“ dalis, koks požiūris į kitus bendramokslius. Nė vienas gimnazistas nenori savo klasėje jaustis svetimas ir nereikalingas.

Kiekvienais mokslo metais (gruodžio mėnesį) atliekamas pirmų gimnazijos klasių ir naujai atvykusių moksleivių adaptacijos gimnazijoje tyrimas (anoniminė apklausa raštu). Mums (psichologei, socialinei pedagogei) svarbu žinoti, kaip gimnazistai prisitaiko prie naujos aplinkos, naujų reikalavimų, vertinimo sistemos, naujo klasės kolektyvo, bendravimo formų, naujos bendruomenės kultūros. Gauti tyrimo rezul-

tatai padeda suprasti gimnazistų savijautą, santykius su auklėtojais, mokytojais dalykininkais, ar pavyko įsilieti į gimnazijos bendruomenę. Sužinome tėvų nuomonę apie gimnaziją, jų vaikų savijautą gimnazijoje, kas vaikus džiugina, kas neramina tėvus (pvz., išgyvena dėl sūnaus/dukros vienišumo; dėl per didelio mokymosi krūvio; ar jų vaikai nepatiria patyčių ir t. t.). Rezultatai aptariami kiekvienos klasės kolektyve, tėvų susirinkimo metu, mokytojų tarybos posėdyje, susitikime su atvykusių mokinių buvusiais mokytojais. Rašome rekomendacijas, savo pasiūlymus teikia ir patys mokiniai, jų tėvai. Anot J. Sondaitės (1998), nesėkminga adaptacija gali mokiniams sukelti stresą, baimę, nerimą, ypač tokiu gana sudėtingu amžiaus tarpsniu, nes mokiniui paauglystėje jau nebetinka tie socialinės adaptacijos būdai, kurie būdingi vaikui, jis turi atrasti savo vietą suaugusiųjų pasaulyje. Mokymo(si) procese svarbi būtent socialinė adaptacija. Skirtumas tarp biologinės ir socialinės adaptacijos tas, kad organizmas, nepatenkinęs socialinių poreikių, nežūva, bet gyvenimas tampa sunkesnis ir mokiniui, ir aplinkiniams.

Šiais mokslo metais atlikome tyrimą „Moksleivių nerimastingumo veiksnių nustatymas socialinėse situacijose“ (mokymosi, bendravimo, savivertės, bendro nerimo lygio nustatymas). Tyrimui panaudojome SCSA skalę. Tyrime dalyvavo I–IV klasių gimnazistai. Gimnazistai buvo pasirinkti atsitiktine tvarka (60 merginų, 40 vaikinų). Gauti rezultatai atskleidė, kad daugeliui moksleivių būdingas padidėjęs bendras nerimo lygis. Vaikinams būdingesnis bendravimo ir bendras nerimo lygis, merginoms labiau padidėjęs mokymosi, savivertės nerimo lygis. Pateiktos rekomendacijos. Rezultatus aptarsime pirmojo naujų mokslo metų posėdžio metu.

Norėdamos geriau pažinti mokinius, kartu (psichologė ir socialinė pedagogė) vedame socialinius-psichologinius užsiėmimus. Mokinius supažindiname su gimnazijos taisyklėmis, tvarkomis, žaidžiame susipažinimo žaidimus, atliekame savęs pažinimo testus ir kt. Pageidaujant klasių auklėtojams, atliekame sociometrinius tyrimus, per įvairius testus pamatome mokinius-lyderius, mokinius-atstumtuosius. Moko- me mokinius, kaip atpažinti patyčias, kaip su jomis kovoti.

Tėvų susirinkimai – viena labiausiai paplitusių tėvų ir mokyklos darbuotojų bendravimo formų. Labai svarbu, kad jie būtų efektyvūs. Tėvų susirinkimų metu skaitome paskaitas: „Paauglio pasaulis. Koks jis?“, „Stresas ir emocijos. Egzaminų baimė. Tėvų pagalba vaikams“, „Psichinės sveikatos stiprinimo būdai“ ir daugeliu kitų švietimo temų.

Vyksta trumpi teoriniai ir praktiniai užsiėmimai klasių auklėtojams: „Mokinio vidinio pasaulio paslaptys“, „Mokinio kognityvinio pasaulio pažinimas“, „Kaip sukurti gerą atmosferą klasėje?“, „Egzaminų baimė: kuo gali padėti klasės auklėtojas“ ir t. t.

Gerai besijaučiantys mokiniai, stipri bendruomenė – vienas iš svarbesnių mūsų darbo tikslų.



II
skyrius

SVEIKATĄ UGDANTI
IR STIPRINANTI
MOKYKLOS APLINKA

16. POILSIO KAMPELIUOSE – GALIMYBĖ TINKAMAI ATSIPALaiduoti ir ILSĖTIS

PALMIRA ŠAULIENĖ, RITA NORVILIENĖ, Mažeikių lopšelis-darželis „Bitutė“

Mažeikių lopšelyje-darželyje „Bitutė“ daug dėmesio skiriama sveikos gyvensenos ugdymui, vaikų sveikatos stiprinimui, organizmo grūdinimui, taisyklingos laikysenos formavimui. Tiek ugdymo procesui, tiek vaiko sveikatai svarbus ne tik fizinis aktyvumas, bet ir jo emocinė būseną. „Bitutės“ specialistai parengė projektą „Poilsis – sveikatos šaltinis“, iš Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos gavo lėšų ir įrengė vaikų poilsio kampelius.

Vaikai taip pat jaučia nuovargį

Vaikų savireguliacija, emociniai protrūkiai, elgesio kontrolės problemos, dėmesio išlaikymo ir kitų psichinių procesų veiklos stoka yra labai aktuali problema ikimokykliniame amžiuje. Kokybiškas poilsis ir gebėjimas atsipalaiduoti – įgūdis, savybė, ne mažiau svarbi vaiko sveikatos stiprinimui nei fizinio aktyvumo skatinimas.

Mokslininkų tyrimai rodo, kad kūrybiškumas ir motyvacija kokybiškai veikti išauga tuomet, kai žmogus padaro pertrauką po aktyvaus darbo ir gerai pailsi. Pabrėžiama, kad laikinai sumažėjęs darbingumas biologiniu požiūriu yra svarbus, nes apsaugo organizmą nuo pervargimo ir padeda jam greičiau atgauti energiją. Tad jau ikimokykliniame amžiuje vaikams svarbu išsiugdyti nuostatą, kad veikla turi būti subalansuota – darbo periodus turi keisti poilsio periodai.

Tai, kad vaikams būtini šie įgūdžiai, liudija ir ikimokyklinio ugdymo pedagogų praktika. Akivaizdu, kad visą dieną intensyviai judantis, žaidžiantis, aplinką stebintis vaikas pavargsta. Apie nuovargį byloja vaikų išorė, elgesys, judesiai, padidėjęs jautrumas. Pablogėja apetitas, miegas. Vaikas tampa neramus, užsispyręs, kartais net agresyvus (ardo draugų statinius, atiminėja žaislus ir pan.).

Suvokdami, kad ugdymo procese svarbiausia vaikams yra erdvė, laikas ir laisvė žaisti, taip pat pabūti ramiai, atsipalaiduoti, stengiamės jį organizuoti taip, kad vaikai kuo mažiau pavargtų ir ilgiau būtų žvalūs – intensyvios veiklos periodus keičia poilsis ir atsipalaidavimas. Kita vertus, suvokiame, kad ne tik intensyvi, bet ir atpalaiduojanti veikla vaikus turi dominti.

Aplinką kuria patys ugdytiniai

Šiuolaikiniai vaikai, kurie vadinami įvairiai – „interneto amžiaus“, Z kartos ir pan. – ypatingi tuo, jog jiems reikia labiau personalizuotos, t. y. individualiai pritaikytos aplinkos, kurią jie patys gali sukurti, keisti ir joje savarankiškai veikti bei ilsėtis.

Į visa tai atsižvelgdami nusprendėme grupėse įrengti poilsio kampelius, kuriuose ugdytiniai galėtų pailsėti po aktyvios veiklos. Norėdami aprūpinti juos šiuolaikiškais priemonėmis, parengėme projektą „Poilsis – sveikatos šaltinis“. Lopšelio-darželio pedagogai bei kiti specialistai (psichologai, specialieji pedagogai, logopedai, judesio korekcijos pedagogai) stebėjo, vertino vaikų poilsio ir atsipalaidavimo būdus, numatė, kokių priemonių reikia poilsio kampeliams, kad ugdytiniais jie būtų ir įdomūs, ir naudingi.

Iš Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos mūsų parengtai priemonei buvo skirtas finansavimas. Už gautas lėšas įsigijome poilsio kampeliams reikalingų priemonių: vaikiškų sėdmaišių, privatumo sienelių, sensorinių priemonių: juodųjų kubų, šviesos žaislų, švieslenčių, optinių sukučių ir kt.

Atsipalaidavimo kampelius, kuriuos teigiamai vertina ir pedagogai, ir ugdytiniai, įrengėme įvairiose darželio grupėse. Poilsio kampeliais „Bitutės“ ugdytiniai naudojasi jau beveik pusmetį. Kokia jų ir grupėse dirbančių pedagogų nuomonė – ar projektas pasiteisino, ar vaikai mokosi ne tik intensyviai dirbti, bet ir atsipalaiduoti? Šiuo tikslu gegužės viduryje apklausėme įvairiose darželio grupėse dirbančias pedagoges ir jų ugdytinus.

Vyresniųjų grupių auklėtojų teigimu, tarp vaikų ypač populiarios šios priemonės: kinetinis smėlis, sensoriniai

indeliai, lašeliai, skysčio lazdelės, optinis sukutis, masažuojantys kamuoliukai, juodasis kubas, šviečiantis stalas.

Pedagogės pastebi, kad vaikai vis dažniau patys paprašo pertraukėlės – nori pabūti poilsio kampelyje. Dažniausiai tuomet, kai jaučia poreikį nusiraminti, atsipalaiduoti, pabūti vieniems (auklėtojos Daiva Adomaitienė, Vilija Šulcienė). Poilsio kampelis naudingas visą dieną – vaikai naudojami pamėgtomis priemonėmis, keičiasi jomis, ypač tai padeda labai aktyviems vaikams arba tiems, kurie turi elgesio ir emocijų sutrikimų (Zuzana Strakšienė, Palmira Šaulienė). Kampelis gana greitai pasiteisina ir grupėje, kurią lanko vaikai, turintys specialiųjų poreikių – tamsos ir šviesos žaismas, individuali veikla poilsio kampelyje, atsiribojimas nuo grupės vaikus nuramina (Daiva Adomaitienė).

„Bitutės“ ugdytiniai palankiai vertina naują bei galimybę pakeisti įprastą veiklą: „Man labai patinka šitas kampelis, čia tiek įdomių dalykų“ (Povilas, 6 m.); „Man patinka žiūrėti į bėgančius rutuliukus“ (Tajus, 6 m.); „Ten yra daug ko veikti“ (Nojus, 6 m.). Išsakyta vaikų nuomonė parodo, kad jiems taip pat labai svarbi galimybė nors trumpam atsiriboti, pabūti vieniems: „Man patinka žaisti „naktį“ – nebaisu būti vienam“ (Gytis, 4 m.), „Aš noriu žaisti vienas“ (Matas, 6 m.), „Kube galima pabūti vienai“ (Ugnė, 7 m.), „Kampelyje ramu, nesigirdi vaikų triukšmo“ (Paulina, 7 m.). Kai kurių vaikų nuomone, toks poilsio kampelis jiems būtų reikalingas ne tik grupėje: „Aš noriu namuose turėti tokį kampelį ir tiek daug žaislų“ (Deividas, 5 m.).

Ko dar trūksta poilsio kampeliuose? Dalies pedagogų nuomone, priemonių yra pakankamai, tuo labiau, kad jomis galima keistis. Ateities planuose – įsigyti garso aparatūros, ausinių, kad vaikai individualiai galėtų klausytis muzikos, papildyti poilsio kampelius priemonėmis, kurios skatintų vaikų sensorinę integraciją. Tai ypač svarbu tiems ugdytiniais, kurie turi šios srities problemų.

Ilsėtis reikia išmokti

Pirmieji „Bitutės“ grupėse įrengti poilsio kampeliai parodė – šią idėją reikia plėtoti, stengsimės ateityje daugelyje grupių įrengti atsipalaidavimo zonas.

Vaikui labai svarbu suvokti, kad nėra gerų ar blogų emocijų, jos tiesiog yra tokios, kokios yra, ir mes su jomis kasdien susiduriame, tik svarbu jas tinkamai išreikšti. Pedagogų užduotis – įgalinti vaiką tai padaryti neskandinant kito, tinkamu būdu. Mūsų tikslas bus pasiektas, kai vaikai suvoks, jog galima transformuoti negatyvias emocijas, išmoks taikyti įvairius atsipalaidavimo būdus, naudotis tinkamomis priemonėmis bei aplinka.

Neabejojame, kad mūsų lopšelyje-darželyje vaikai ne tik įgis žinių, išsiugdys įvairių gebėjimų, aktyvios fizinės veiklos poreikį, bet ir išmoks ilsėtis.

17. EDUKACINIŲ ERDVIŲ ĮTAKA FORMUOJANT SVEIKĄ, SAVIMI PASITIKINTĄ ŽMOGŲ

ILONA MILKONTĖ, Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“

Visi mes gyvename tam tikroje erdvėje, aplinkoje. Ikimokyklinio ugdymo įstaiga pedagogui, vaikui, yra ne tik darbo, buvimo vieta, bet ir antrieji namai, nes čia praleidžiame daugiausiai laiko. Nuo aplinkos priklauso mūsų elgesys. Labai gerai, kada ugdytinis grupėje jaučiasi saugiai, patogiai, mokosi tinkamai elgtis bei įgyja tam tikrų gebėjimų. Mes, pedagogai, pastebime, kad ikimokyklinio amžiaus vaikui vidaus ir lauko aplinka, kurioje jis gyvena, bręsta, kuria, turi didžiulę įtaką. Kad mokymo(si) procesas vyktų sėkmingai, vaikas darželyje turi jausti komfortą ir darželio aplinka turi sukurti tokį mikroklimatą, kuriame vaikas galėtų jaustis saugus, sveikas bei visavertis žmogus.

Palangos lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“ vaikams sukurta jauki, saugi, estetiška, funkcionali ir prie jų amžiaus pritaikyta ugdymo(si) aplinka. Siekiant padėti šeimoms puoselėti visas vaikų fizines, emocines, intelektines ir kt. galias, darželio grupių patalpose įrengtos atskiros erdvės vaikų grupelių ir individualiai veiklai vykdyti. Darželyje vaikams sudarytos sąlygos aktyviai judėti, suptis, bėgioti, bet kartu yra ir tokių erdvių,

kuriose jie galėtų žaisti po vieną ar su draugu. Mums, suaugusiesiems, svarbu, kad edukacinėse erdvėse vaikai jaustųsi kaip namuose, kad jos būtų jaukios, spalvingos ir vaikai turėtų galimybę pagal savo poreikius jas keisti. Ir nors pedagogai neturi galimybių pakeisti grupių dydžio, jie gali tvarkyti jų erdvę. Į vaikus orientuotose grupėse patalpų erdvę auklėtojai planuoja tikslingai ir rūpestingai, tardamiesi su ugdytiniais. Todėl grupių žaidimų kampeliuose vaikams reikalingos priemonės, patrauklūs žaislai yra matomi ir lengvai prieinami. Pačių pedagogų su vaikais sukurta grupių erdvė skatina vaikus tyrinėti, būti atradėjais, tokioje patalpoje visi jaučiasi saugiai. Dėmesį vaikams padeda išlaikyti grupėse esančios ritininės užuolaidos, ant kurių pavaizduoti metų laikai, abėcėlė, aritmetiniai veiksmai ir kt. Be žaidimų kambarių, visose grupėse yra atskiri miegamieji, kuriuose taip pat yra sukurti ugdomieji kampeliai. Darželyje padedant tėvams įrengta gintarų vitrina. Todėl ieškoti atsakymo į klausimą, kas yra gintaras, vaikai gali čia ir dabar: jį liesdami, uostydami, naudodami gintarą ugdymo procese ir t. t. Vaikų sveikatai palaikyti ir stiprinti darželyje sudarytos ypač palankios sąlygos: įrengta gimnastikos ir sporto salė su įvairiu sporto inventoriu, yra atskiras muzikos kabinetas. Pedagogams darželyje įrengtas metodinis centras, sudarytos sąlygos veikloje naudoti šiuolaikines informacines ir komunikacines technologijas, sumaniai išnaudoti išmaniąją lentą. Kiekviena grupė turi nešiojamąjį kompiuterį su prieiga prie interneto. Moderniai ir šiuolaikiškai įrengtas logopedo kabinetas, kuriame veikla vyksta remiantis pasakos siužetu „Varliuko Kvaksiuko nuotykių garsų pasaulyje“.

Yra sakoma, kad judėjimas gali pakeisti visus vaistus, bet jokie vaistai negali pakeisti judėjimo. Todėl „Gintarėlio“ pedagogams labai svarbu derinti įvairias veiklas tiek lauke, tiek viduje. Visgi pirmenybę teikiame kuo ilgesniam vaikų buvimui lauke (3–3,5 val.). Lopšelio-darželio „Gintarėlis“ lauko erdvės buvo sukurtos, atsižvelgiant į pedagogų, vaikų pageidavimus, skirtingus jų poreikius ir pomėgius. Lauko erdvėse įrengtos atskiros grupių poilsio zonos-aikštelės su spalvingais saugiais sportiniais įrengimais, dengtomis smėlio dėžėmis, sūpynėmis, suoleliais. Yra sporto aikštynas su krepšinio stovais, atnaujintomis pavėsinėmis, kurių restauracija sutelkė visą bendruomenę. Lauko pavėsinės pedagogai ir tėvai išpiešė pagal temas: žemė, dangus, jūra, gyvūnėliai. Darželyje įrengtas daržas, alpinariumas, kurie kasmet pavasarį apsodinami pačių vaikų užaugintomis gėlytėmis, daržovių daigeliais. Vėliau vaikai prižiūri savo pasodintus augalėlius, juos ravi, laisto. Taip vaikams sudaroma galimybė pažinti visas augalų augimo stadijas, jie gali nuolatos stebėti, kaip keičiasi augalo forma. Tuo pačiu vaikus mokome pareiškimo, atsakomybės. Darželio teritorijoje daug gėlynų, kiekviena grupė turi savo gėlyną, kurį prižiūri vaikai. Įstaigos teritoriją puošia vėjarodės, atitinkančios grupių pavadinimus: pelėda, žuvytė, pelytė. Šalia beržynėlio įrengėme sveikatingumo taką, kuris skirtas aktyviam vaikų judėjimui, susipažinimui su gamtinėmis medžiagomis. Eidami taku vaikai basomis kojomis gali jausti vis skirtingą paviršiaus dangą, o tako pabaigoje ir pasiplieskenti vandenyje. Septynios take esančios skirtingos dangos pratina vaikus laikytis taisyklių ir susitarimų (nesistumdyti, nelakstyti ir kt.). Sveikatingumo takas tapo vaikų mėgstama ir džiaugsmo teikiančia pramoga. Taikydami veikloje įvairius tradicinius ir netradicinius mokymo metodus pedagogai yra pastebėję, kad vaikai labiausiai atsiskleidžia ir būna savimi neformalioje, natūralioje aplinkoje. Todėl vienoje pavėsinėje įrengėme lauko klasę. Lauko klasė – dar viena erdvė vaikams, leisianti pajauti savaiminį ugdymąsi. Organizuojant veiklą lauko klasėje pedagogui sudaromos sąlygos aktyvinti vaikų bendravimą, mokyti vaikus pastebėti gamtos grožį, pamatyti ir įvertinti čia ir dabar įvykstantį įvykį (pvz., paukštėlis atskrido į inkilėlį). Tokioje aplinkoje yra turtinama vaikų kalbinė ir meninė raiška, sudaromos sąlygos stebėti, tyrinėti, eksperimentuoti. Saugantis nuo pašalinių lankytojų darželio teritorija yra aptverta tvora, gerai prižiūrima, reguliariai valoma, vasarą pjaunama žolė, žiemą smėliu barstomi takeliai.

Kuriant vidaus ir lauko aplinką „Gintarėlio“ bendruomenė aktyviai įgyvendino projektus: „Gintariniu varpeliu į darželį“, „Namelis paukšteliui“, „Padovanokim gėlytę darželiui“, „Gintarėlio“ lauko aplinką kurkime kartu“. Du kartus per metus darželyje vyksta Sporto savaitės renginiai, kuriuose aktyviai dalyvauja tėveliai, puošdami lauko erdves bei gamindami priemones renginiui. Parodydamas visuomenei sveikos gyvensenos svarbą, įstaigos erdvių panaudojimą, darželis sukūrė vaizdo klipą „Judėjimo džiaugsmas“, kuriame nufilmuota viena sveikos gyvensenos integravimo į visą ugdymo procesą dieną. Norėdami sužinoti, kiek įstaiga atitinka tėvų lūkesčius, kasmet darželyje atliekame tėvų apklausą, kurios rezultatai panaudojami tobulinant įstaigos veiklą. Anketose tėvai konstatuoja, kad „Gintarėlio“ edukacinės vidaus ir lauko erdvės tenkina vaikų poreikius ir puoselėja vaikų gebėjimus, kad įstaigoje sukurta saugi, jauki, mobili, aktyvinanti aplinka, kad lauko aplinka pritaikyta vaikų žaidimams, stebėjimams, tyrinėjimams, poilsiui ir t. t.

Palangos lopšeliui-darželiui „Gintarėlis“ edukacinių vidaus ir lauko aplinkų kūrimas padėjo pasiekti gerų rezultatų. Darželis net du kartus tapo respublikinio konkurso „Geriausiai tvarkoma mokyklos edukacinė erdvė“ laureatu. Todėl darytina išvada, kad „Gintarėlyje“ sukurta edukacinė vidaus ir lauko aplinka teigiamai nuteikia vaikus aktyviai veiklai, tenkina poreikį laisvai, nevaržomai judėti, užtikrina, kad vaikai jaustųsi gerai ir saugiai. Ir visa vykdoma veikla yra nukreipta į įstaigos prioritetinę sritį: sveikos gyvensenos ugdymą ir sąlygų jai sukūrimą.

NAUDOTA LITERATŪRA:

1. Giluminį požiūrį į mokymąsi skatinantys edukacinės aplinkos veiksniai. Glinskienė R. Lipinskiene D. (Pedagogika, 2005, Nr. 78, p. 10–16).
2. Judėjimo džiaugsmas. Adaškevičienė E. Vilnius, 1996 m.

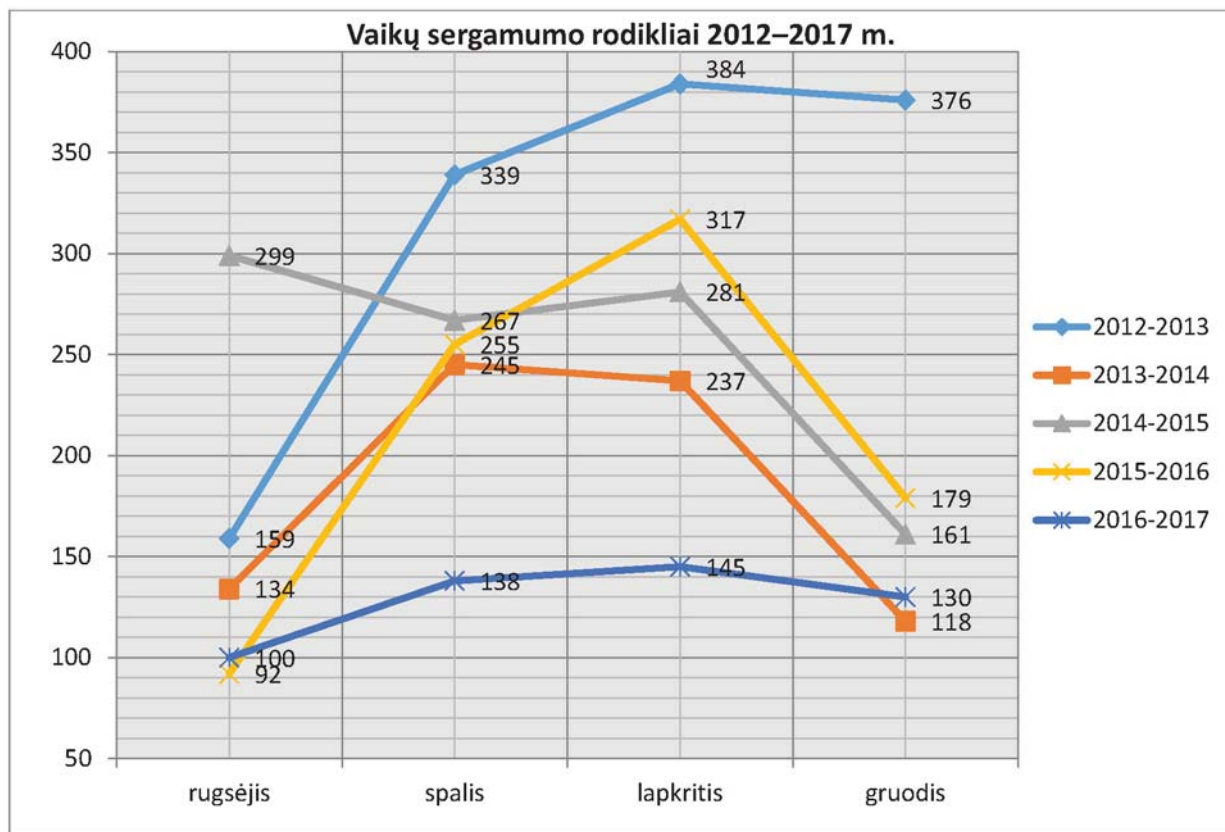
18. SAUGIĄ APLINKĄ KURI – SVEIKĄ VAIKĄ AUGINI

VYGAUDĖ BISLYTĖ, Utenos vaikų lopšelis-darželis „Pasaka“

Gera sveikata – vienas iš pagrindinių laimės šaltinių ir džiaugsmų, todėl labai svarbu, kad nuo mažų dienų vaikai mokytųsi gyventi sveikai, nes daugelio ligų ištakos slypi vaikystėje (Kuojiene, Norkūnienė, Tarvydienė, 2009). Labai svarbu suvokti, kad už vaiko sveikatą ir jos gerinimą atsakingi ne tik tėvai, bet ir švietimo įstaigos, o vaiko sveikata – tai ne tik ligų buvimas ar nebuvimas, bet ir tokie veiksniai kaip: higiena, savęs pažinimas, fizinis aktyvumas, psichinė sveikata, ekologinis ugdymas, sveika mityba, žalingi įpročiai, saugos įgūdžiai ir kt. Kadangi vaikų sveikata tiesiogiai priklauso nuo aplinkos, todėl mes, Utenos vaikų lopšelio-darželio „Pasaka“ pedagogai, didelį dėmesį skiriame sveikatą stiprinančiai aplinkai ir sveikų vaikų ugdymui.

Jau nuo 2011 metų esame respublikinės ikimokyklinių įstaigų darbuotojų asociacijos „Sveikatos želmėnėliai“ nariai, o 2013 metais buvome pripažinti sveikatą stiprinančia mokykla. Kadangi, vienas iš darželio prioritetų – sveikatos stiprinimas, tai jis glaudžiai siejasi tiek su ilgalaikiais, tiek su trumpalaikiais planais. Vaiko fizinė, psichinė ir emocinė sveikata pradedama ugdyti grupėje. Kuriant tokią aplinką, kurioje vaikai jaučiasi saugūs ir mylimi, jie mokosi ir susipažįsta su daugybe aspektų, ugdančių juos visapusiškai. Siekdami šių tikslų mes organizuojame įvairius projektus, akcijas, parodas ir renginius. Vaikai sužino apie asmens higieną, jos naudą sveikatai (tema „Švarus vaikas“), apie tinkamą elgesį ir manieras prie stalo (tema „Nebūsiu prie stalo paršiuku“). Susipažįsta su maisto įvairove, aiškinasi apie jo naudą ir žalą žmogui (temos: „Svečiuose obuolys ir morka“, „Virė virė košę...“, projektas „Sveikai valgau – sveikas augu“). Mokosi ir bando suprasti, kad jų sveikata ir gera savijauta priklauso net tik nuo maisto, bet ir elgesio, jausmų ir mokėjimo juos išreikšti (temos: „Jausmų pasaulyje“, „Negarbinga, negražu“, „Žodis skriaudžia, žodis ir glaudžia“). Aiškinasi susirgimo priežastis, ligų profilaktiką (tema „Meškutis susirgo“). Juda, kruta, sportuoja ir visai kitaip aktyviai leidžia laiką (projektai: „Judėk linksmai – valgyk sveikai“, „Pirštukai darbštuoliukai“, „Greitos kojytės, miklūs pirštukai“, „Kamuolių fiesta“). Vaikų sveikatos ugdymas vyksta ne tik grupėje, bet ir visame darželyje. Yra įrengtas sveikatos kabinetas. Salėje vyksta futbolo, krepšinio, šokių užsiėmimai. Sportinio inventoriaus yra tiek grupėse, tiek salėje. Juo gali naudotis visi vaikai. Turime šviesos stalą, kuriuo vaikai gali naudotis norėdami nurimti, atsipalaiduoti. Lauke vykstantis vaikų sveikatos stiprinimas taip pat yra įvairiapusis. Sudarytos sąlygos ne tik aktyviai žaisti savo aikštelėse, bet ir pasivaikščioti basomis sveikatingumo takeliu, kurio tikslas – pratinti vaikus prie grūdinimosi, lauko klasėje aptarti matytą situaciją, vaiko elgesį, dienos įvykį ar bet kokią kitą informaciją bei pasinaudojus lauko bibliotekėle paskaityti knygėlę, nurimti ir atsipalaiduoti.

Nebe pirmus metus vykdomė sveikatos stiprinimo programas. 2016 metais nusprendėme pasitikrinti, ar einame teisinga linkme, ar programos duoda pridėtinę vertę. Gauti rezultatai parodė, kad nuo 2012 metų iki 2016 metų vaikų sergamumas sumažėjo (rezultatai pateikiami diagramoje). Matydami tokius puikius rezultatus ir toliau planuojame vykdyti sveikatos stiprinimo programas bei ugdyti visapusiškai sveikus vaikus.



Pav. Vaikų sergamumo rodiklių dinamika Utenos vaikų lopšelyje-darželyje „Pasaka“.

19. SVEIKATAI PALANKIOS MOKYKLOS LAUKO ERDVĖS

LIUDA BALABONIENĖ, KRISTINA BRINKLIENĖ, Panevėžio lopšelis-darželis „Gintarėlis“

Lopšelis-darželis „Gintarėlis“ tai vienintelė ikimokyklinė įstaiga Panevėžio mieste, turinti unikalią, laiko nušluotą kiemo erdvę. Mokykla yra dvasingoje Katedros kaimynystėje. Apie 50 proc. lauko aplinkos sudaro slėnis. Tai puiki erdvė ugdytiniams aktyviai judėti ir žaisti, taip pat sudaranti tinkamas sąlygas vaiko pažintinei veiklai, patirties plėtojimui, geros dvasinės ir fizinės savijautos palaikymui. Slėnio užuovėjoje, didingų medžių ir krūmų paunksnėje ugdytiniai turi išskirtines galimybes pabūti natūralios gamtos prieglobstyje. Tačiau suprantama, vien aplinkos nepakanka. Gamta nemėgsta tuštumos, ją išdalija žmonėms (V. Karalius). Mūsų, visų ugdytojų, pareiga – užtikrinti vaiko ir aplinkos sąveiką, tikslingai ją nukreipiant į ugdytinio sveikatinimo veiklą. Ikimokyklinis amžius – puikusia dirva sėti ir daiginti sveikos gyvensenos grūdą.

Kaip mes to siekiame? Tuo tikslu lopšelyje-darželyje atliktos kelios apklaustos, kaip efektyviau panaudoti turimas lauko erdves vaikų ugdymui ir sveikatos stiprinimui. Po apklaustos sužinojome, kad daugiau nei 50 proc. ugdytinių labai patinka būti slėnyje. Vaikai vardino kaip privalumus ten esančius medžius, krūmus, kad ten galima žaisti slėpynių ar gaudynių. Dar vaikams labai patinka lipti šlaitais į kalną, o žiemą leistis nuo jo rogutėmis. Pastebėjome, kad rudenį vaikus vilioja margaspalvių lapų „pusnys“, o pavasarį – pražystantys augalai ar nenutylantys paukščių balsai. Apklausus darželio bendruomenę ir paprašius įvardinti mokyklos aplinkos privalumus, net 82 proc. suaugusiųjų pirmoje vietoje paminėjo slėnį, kaip saugią ir estetišką aplinką vaikams. Antroje vietoje buvo įvardyti sporto aikštynai ir žaidimų aikštelių įrenginiai. Tarp papildomai įvardintų sveikatai svarbių objektų buvo: kūrybingai įrengtas daržas, statiniai su etnografiniais elementais bei kitos poilsio ir žaidimų erdvės.

Trumpai apžvelgsime, kokias papildomas galimybes vaikams sukuria mūsų jau anksčiau įvardyti aplinkos ypatumai. Slėnyje įrengtame aikštyne net keletą kartų per metus rengiamos įvairios šventės: sporto ir sveikatingumo renginiai su socialiniais partneriais, „Futboliuko“ varžybos. Jų metu vaikai ne tik aktyviai juda, bet ir patiria daug teigiamų emocijų. O kiek džiaugsmo mažiesiems suteikia kiti įsimintini momentai: krūmuose išslapstyti ir surasti lizdeliai su velykiniais margučiais, rudens lapų kalne su imituotu rūkstančiu kaminu pasislėpęs ežiukas; medžio šakose tupintis „voveraitės“ personažas su siurpriziniais kankorėžiais.

Slėnyje ir kitoje darželio kiemo teritorijoje vaikai ne tik būna gryname ore, bet ir turi papildomas galimybes susipažinti su ten augančiais darželio, pievų ir net miško augalais. Įrengtame darže ugdytiniai noriai augina ekologiškas daržoves, jas prižiūri, ragauja.

Siekiant efektyvesnės aplinkos įtakos vaikų sveikatai, jau keleri metai iš eilės įstaiga įsitraukia į miesto savivaldybės skelbiamus sveikatos ir aplinkosaugos projektus. Sėkmingai juos įgyvendinti vėl neabejotinai padeda mūsų mokyklos aplinka. Prie sveikatai palankių lauko erdvių norėtųsi priskirti ir pastato erdves: dvi balkonų aikšteles antrame aukšte, kurios yra atviros, aptvertos tvorele. Čia vaikai irgi gali pabūti gryname ore. Kartais ten vykdomos ir ugdomosios veiklos, jų metu mankštinamasi, piešiama, koncertuojama, žaidžiama.

Niekas negalėtų paneigti, kad vaikai vis daugiau laiko praleidžia ne gryname ore, o prie kompiuterių ar televizorių. Taigi ugdytojų pareiga – juos iš ten išvilioti. Peržvelkime vieną pavyzdį, kuris nesunkiai įgyvendinamas. Virtualioje aplinkoje kiekvienas ugdytinis susiranda ir išsirenka labiausiai patinkančią vaistažolę, daržovę ar kitą augalą. Po to pasiūloma tai nupiešti ar pavaizduoti kitu būdu. Tada vaikai eina ieškoti šio pasirinkto augalo natūralioje mokyklos kiemo aplinkoje. Suradus galima jį apibūdinti, lyginti, skaičiuoti, liesti, ragauti, uostyti, gerti arbatas ir panašiai. Neradus tinkamo augalo, galima jo ieškoti ir kitoje aplinkoje. Tai galimybė į procesą įtraukti ir ugdytinių tėvus (globėjus), surandant pasirinktą augalą, pasidomint jo nauda sveikatai, ieškant apie tai ketureilio, dainelės, patarlės, paveikslėlio knygelėje ir panašiai. Galimas ir atvirkštinis procesas, pradedant paieškas nuo natūralios aplinkos.

Ateityje mokyklos aplinką norėtume papildyti vaistinių augalų taku, kuris padėtų vaikams dar geriau susipažinti su lietuviškais vaistiniais augalais.

Besidžiaugiant sėkmingais veiklos aspektais, reikėtų paminėti ir sunkumus, su kuriais susiduriame. Norėdami įrengti vaikams daugiau poilsio bei žaidimų zonų slėnyje, neabejotinai neišvengsime nepageidautinų asmenų lankymosi jose. Tarp didesnių problemų užtikrinant vaikų saugumą reikėtų įvardinti nepakankamą mokyklos teritoriją juosiančių tvorų aukštį, neatitinkantį higienos normų reikalavimų.

Baigiant norisi pažymėti, kad sąsajas su aplinka sėkmingai papildė jau daugelį metų mokykloje puoselėjama katalikiškojo ugdymo kryptis. Harmoninga ir dvasinga mokyklos aplinka ir jos kūrinija tarsi nematomi stebuklų krisleliai padeda surasti, ugdyti bei saugoti sveikatos lobius mažųjų širdelėse.

20. SVEIKUOLIŠKA VAIKYSTĖ LAUKE

DALIA DAMBRAUSKIENĖ, RIMA PINIAUSKIENĖ, Šiaulių lopšelis-darželis „Bangelė“

Šiaulių lopšelis-darželis „Bangelė“ įkurtas 1975 metais, nutolusiame nuo Šiaulių miesto centro Rėkyvos mikrorajone. Įstaigą supa labai graži gamtinė aplinka: šalia parkas, Rėkyvos ežeras, darželio teritorijoje didžiausias turtas – senas obelų sodas. Tikriausiai unikali gamtinė aplinka lėmė, kad didžiulis dėmesys jau beveik dvidešimt metų yra skiriamas vaikų sveikatos saugojimui ir stiprinimui. Tai įstaigos prioritetinga vaikų ugdymo sritis. Nuo 1997 metų yra dalyvaujama Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo veikloje, į ugdymo turinį integruojama vaikų sveikatos saugojimo ir stiprinimo programa „Sveikas darželis“. Pedagogai, į ugdomąjį procesą integruodami vaikų sveikatos saugojimo bei stiprinimo projektus, stengiasi, kad ugdytiniai nuo mažens įsisąmonintų, kaip svarbu visiems kartu ir kiekvienam atskirai puoselėti savo sveikatą ir aplinką, kurioje gyvename.

Siekiant rezultatyvaus vaikų sveikatos saugojimo ir stiprinimo, didelis dėmesys yra skiriamas lopšelio-darželio lauko aplinkai. Manome, kad ji turi būti pritaikyta ne tik smagiai, sveikai ir aktyviai vaikų veiklai lauke, bet ir padėti siekti užsibrėžtų ugdymo tikslų, ugdyti estetinį vaikų jausmą, skatinti jų teigiamas emocijas, lavinti pojūčius. Labai svarbu, kad vaikai išmoktų ne tik žiūrėti, bet ir matyti, ne tik klausyti, bet ir išgirsti, ne tik uostyti, bet ir užuosti, liečiant jausti. Todėl neatsitiktinai 2013 metais darželyje įrengtas vaistažolynas „Žolynų paslaptys“, 2014 metais – daržas dėžėse „Sveikuolynas“, 2016 metais atnaujinta lauko grupė „Žalioji laboratorija“, atsirado „Vėjų medis“ ir edukacinių žaidimų erdvė „Smalsučių labirintas“.

Tai, kas yra lopšelio-darželio lauko teritorijoje, yra visos įstaigos bendruomenės kūrybinio proceso rezultatas. Kartais net sunku pasakyti, kieno išsakyta pati pirmoji mintis, kam kilo viena ar kita idėja, nes iki tol, kol kažkas naujo atsiranda, daug kalbama, diskutuojama, tariamasi. Darželio aplinka kuriama ir puoselėjama visų drauge: vaikų, pedagogų, kitų darbuotojų, tėvų, vadovų.

Daržas, vaistažolynas prižiūrimi ne tik suaugusiųjų, bet ir pačių vaikų. Juk visos šios edukacinės zonos yra įkurtos būtent vaikams, kad jie, aktyviai veikdami natūralioje aplinkoje, įgytų žinių apie supančią aplinką, praktinių įgūdžių, kad ugdytųsi jų kritinis mąstymas, formuotųsi vertybinė pasaulėžiūra, sveikos gyvensenos įgūdžiai. Vaikai kartu su auklėtojomis sėja, sodina daržoves, prižiūri, renka vaistažoles. Iš vaistažolių visų drauge yra ruošiami kvapnūs arbatų mišiniai, jie vėliau dovanojami įstaigos socialiniams partneriams, svečiams, tėvams ir pačių su malonumu ragaujami. Ateityje edukacinėje vaistažolyno erdvėje numatyta įrengti ir poilsio zoną – suoliukus, kad būtų galima ramiai pasėdėti, pasigrožėti skirtingų augalų spalvų gama, įkvėpti įvairių kvapų, pasiklausyti paukščių čiulbėjimo.

Vaikai noriai, aktyviai dalyvauja daržininkavimo procese ir čia svarbiausias vaidmuo tenka kiekvienam pedagogui. Jei pedagogas turi iniciatyvos, noro kurti, veikti, tai ir vaikų akys žiba, jie noriai, aktyviai dalyvauja pačioje įvairiausioje jiems pasiūlytoje veikloje. Pedagogai raginami kartu su vaikais nuspręsti, ką jie kiekvienais metais nori sodinti savo daržo dėžėje, ką prižiūrėti ir auginti. Ir visai nesvarbu, jei daržo dėžėje šalia paprikų, pomidorų, burokėlių ir cukinijų yra pasodinami kardeliai. Tai sumaniam pedagogui tik priežastis kritinį mąstymą ugdančiam, vaikų pastabumą lavinančiam pokalbiui: kas yra daržas, o kas gėlynas, kas yra daržovė, vaisius, o kas gėlė, ką ir kodėl valgyti sveika, o ko negalima.

Kiekvienais metais įstaigoje vaikams organizuojama derliaus nuėmimo šventė, kurios metu ne tik įvertinama, kiek ir ko užauginta, bet ir ragaujamos daržovės, geriama vaistažolių arbata, diskutuojama, žaidžiami įvairūs žaidimai – linksmi visų drauge leidžiamas laikas.

Paklausę vaikų, ar gerai, kad darželyje turime vaistažolyną, daržą dėžėse, išgirdome tokius atsakymus: „Aš gėriau darželyje karštu vandeniu plikytą mėtų arbatą. Mėtas rinkau pati, namuose aš jų nerenku“ (Goda, 6 m.); „Man labai patinka baltos gėlytės geltonais viduriukais – ramunėlės, jos labai kvepia ir arbata skani“ (Rugilė, 4 m.); „Gerti vaistažolių arbatą labai sveika ir aš geriu karštą, kai susergu, kad greičiau pasveikčiau“ (Armandas, 5 m.); „Darželyje aš geriu melisų, raudonėlių arbatą, kad augčiau sveikas ir stiprus, man ji patinka“ (Rapolas, 6 m.). Tęsiant pokalbį apie daržoves, auginamas daržo dėžėse, vaikai pasakojo, kad jų darželyje

auginamose daržovėse nėra bakterijų, yra daug vitaminų, kurie stiprina akytes, dantukus, širdelę, ir kiškiai nesugrauzia morkų, nes jos auga aukščiau – dėžėse. Bendruomenės (tėvų, darbuotojų) kokybinio anketavimo rezultatai, atsiliepimai apie įstaigoje įgyvendinamą vaikų sveikatos saugojimo ir stiprinimo veiklą taip pat teigiami – vaikų ugdymo orientavimas į sveiką gyvenseną pripažįstamas kaip įstaigos veiklos stiprioji pusė. Teigiama bendruomenės nuomonė yra paskatinimas mums toliau tęsti ir plėtoti edukacinių erdvių lauke tobulinimą, kad jose atsirastų kuo daugiau galimybių įvairesnei, įdomesnei veiklai.

Planuojama, kad netolimoje ateityje iš vaikų kartu su auklėtojais užauginto derliaus bus gaminamas maistas, juo vaišinami tėveliai, darbuotojai. Tikime, kad vaikai patirs teigiamas emocijas – džiaugsmą ir pasididžiavimą, kad pats auginau, prižiūrėjau, gaminau, vaišinu. Mūsų nuomone, tik tada, kai vaikas laisvai, praktiškai patiria, veikia, turi pakankamai erdvės ir tinkamas sąlygas smalsiam aplinkinio pasaulio pažinimui, jis auga be baimių ir streso, atsiskleidžia jo unikali prigimtis ir formuojasi teigiamos charakterio savybės.

21. SVEIKATĄ UGDANTI IR STIPRINANTI MOKYKLOS APLINKA

BOŽENA LUNECKIENĖ, Vilniaus lopšelis-darželis „Atžalėlės“

Sveikatos terminas buvo vartojamas jau Antikos laikais. Jos apibrėžimas keitėsi priklausomai nuo epochos, nes kiekvienu laikotarpiu atsirasdavo vis naujų žinių apie žmogų ir jo sveikatai įtaką darančius veiksnius. Sveikata – visapusė: fizinė, dvasinė, emocinė gerovė. Į sveikatą žiūrima holistiniu požiūriu, t. y. ji suprantama kaip visuma, susidedanti iš viena nuo kitos priklausančių sričių, ir jei kas nors nutinka vienai sričiai, neišvengiamai paveikiama kita.

Kiekvienos visuomenės svarbiausias uždavinys yra užtikrinti sveiką vaikų gyvenimo pradžią ir jų tolesnį vystymąsi sudarant tam palankią aplinką. Mokykla yra ta palanki vieta puoselėti vaikų sveikatą, formuoti gyvenimo įgūdžius, tarp jų sveikos gyvensenos, plėtoti veiklą, atsižvelgiant į vaiko raidos ypatumus.

Šiandien nuolatinis tėvų užimtumas ir skubėjimas lemia, kad šeimos itin mažai skiria dėmesio vaikų fizinei veiklai ir įvairių patrauklių fizinio aktyvumo formų taikymui, sveikai, subalansuotai mitybai, tarpusavio santykiams.

Lopšelyje-darželyje „Atžalėlės“ yra parengta sveikatinimo programa „Sveikas vaikas – linksmas vaikas“. Programos prioritetas – nuo mažens formuoti vaikų sveikos gyvensenos įgūdžius ir nuostatas, siekiant, kad jie taptų įpročiais. Tad siekiame nuolatinio ugdymo, edukacinių erdvių bei darželio aplinkos atnaujinimo bei modernizavimo. Mūsų tikslas – funkcionalios erdvės vaikų sveikatos ugdymui ir sveikatos stiprinimui. Vaikui reikia nuolatinio judėjimo, sveikos mitybos įgūdžių, pasitikėjimo savimi ir savo jėgomis, kad augtų sveikas fiziškai ir psichiškai, normaliai bręstų.

Edukacinė aplinka formuojama individualiai ir grupinei vaikų veiklai, patalpose ir lauke. Mūsų įstaigoje yra įrengta futbolo aikštelė, kurioje vaikai, pedagogai ir tėveliai žaidžia futbolą. Mažasis futboliukas – tai netradicinis, įdomus, linksmas būdas stiprinti vaikų fizinę sveikatą. Taip pat esame įsirengę sensorinį taką. Pasivaikščiavimas tokiu takeliu suteikia vaikams džiugesio, masažuoja pėdas, pirštus, teigiamai veikia kraujotaką. Patys pagaminome lankstumo žaidimą „Twisterį“. Tai smagus žaidimas vaikams, lavinantis lankstumą, skatinantis mąstyti ieškant tinkamos padėties. Kopimo sienelė – tai priemonė, skatinanti vaikus įveikti kliūtis, pasitikėti savo jėgomis. Kopiant sienele, ugdomos šios vaikų savybės: drąsa, ištvermė, pusiausvyra ir koordinacija. Darželio teritorijoje įkurtas ekologinis daržiukas. Tai mūsų pedagogų ir tėvelių inicijuojamas projektas. Vaikai ir tėveliai dalyvauja augaliukų daiginimo, sodinimo, priežiūros puoselėjimo procese, o vėliau gamina įvairius patiekalus. Įdomi, motyvuojanti veikla suburia visą bendruomenę, suteikia norą pažinti, veikti, tyrinėti, vertinti augmenijos naudą sveikatai.

Mums labai rūpi kiekvieno vaiko emocinė savijauta. Todėl darželio vidaus aplinkoje vykdome emocinio intelekto programą „Kimočis“ ir tarptautinę programą „Zipio draugai“. Tai paprastos ir efektyvios ugdymo progra-

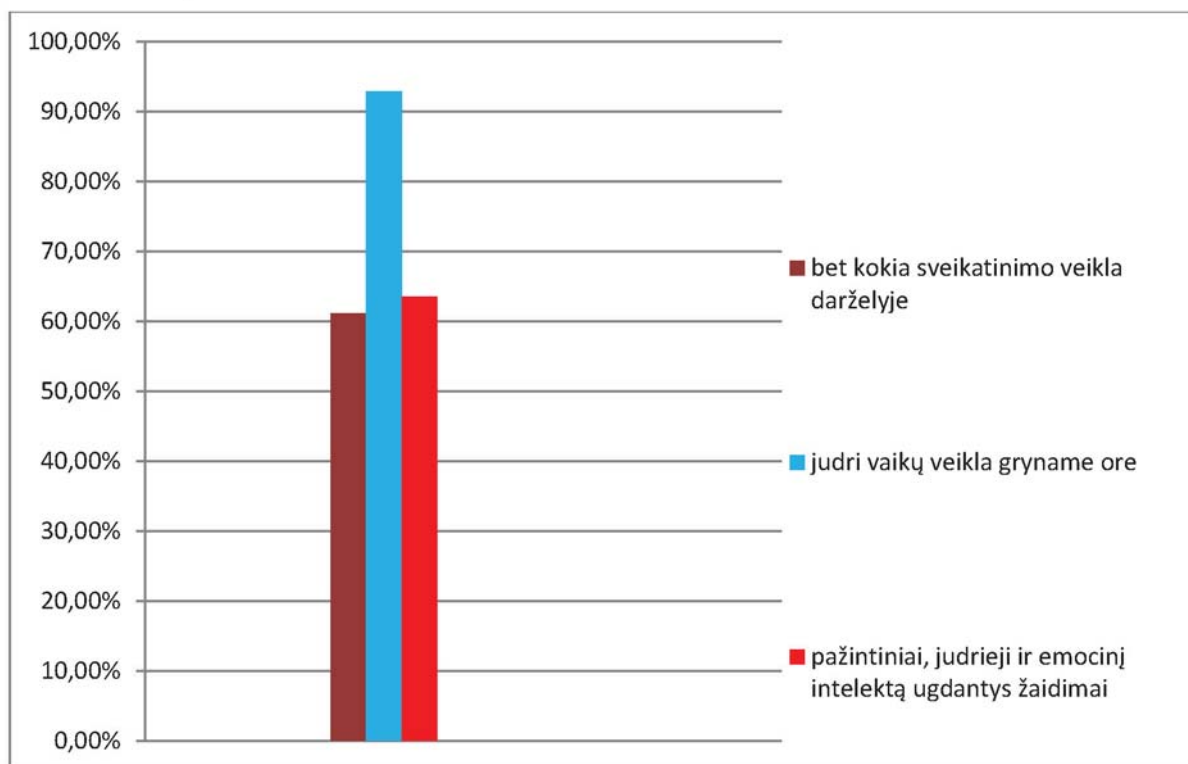
mos, kur smagios, įtraukiančios ir inovatyvios veiklos padeda vaikams įgyti pasitikėjimo savimi ir išmokti spręsti sudėtingas socialines, emocines situacijas, vaikučiai gali drąsiai kalbėti apie savo jausmus ir savijautą, išklausti bendraamžius, mokosi empatijos.

Ko būtų galima pasimokyti iš mūsų patirties:

1. įstaigos teritorijos pritaikymas ugdyti ir lavinti sveikus ir saugius vaikus;
2. šeimų įtraukimas į darželio organizuojamas veiklas, sporto šventes;
3. sveikatingumo renginių sistema ir tradicijos (darželyje ir šeimoje).

2016 metai – labai svarbūs mūsų įstaigai: didžiausias laimėjimas – kad esame pripažinti sveikatą stiprinančia mokykla ir prisijungėme prie programos „Sugrąžinkime vaikus į stadionus“ projekto „Futboliukas“.

Sveikatos ugdymas mūsų darželyje įgyja vis didesnę reikšmę. Norėdami įsitikinti, kad mūsų veikla vykdoma sėkmingai, atlikome įstaigoje tyrimą, kurio tikslas – analizuoti vaikų sveikatai palankią įstaigos vidaus ir lauko aplinką. Atliktas tyrimas parodė, kad daugiau nei 90 proc. darželio tėvelių teigia, jog sveikatą ugdanti ir stiprinanti mokyklos aplinka yra judri vaikų veikla gryname ore, daugiau nei 60 proc. – pažintiniai, judrieji ir emocinį intelektą ugdantys žaidimai ir 60 proc. – bet kokia sveikatinimo veikla darželyje. Tėveliai labai džiaugiasi, kad įstaiga tobulėja ir kiekvieną dieną tampa vis patrauklesnė ir palankesnė sveikam vaikų ugdymui(si). Ypač jie džiaugiasi įkurta futbolo aikštele, sensoriniu takeliu, lankstumo žaidimu „Twisteriu“.



Pav. Atsakymų į klausimą „Kas yra sveikatą ugdanti ir stiprinanti mokyklos aplinka?“ diagrama

Remdamiesi atlikto tyrimo rezultatais, išsiaiškinome, ką galime keisti ir tobulinti sveikatą ugdančios ir stiprinančios mokyklos aplinkoje. Tėveliai pasiūlė įrengti daugiau lauko erdvių fiziniam aktyvumui, pavyzdžiui: bėgimo takelį, krepšinio aikštelę, estafečių ruožą, tinklinio aikštelę, kliūčių ruožą. Dauguma tėvų mano, jog fizinė veikla turi būti reguliari, kad teigiamai paveiktų fizinį pajėgumą ir sveikatos būklę. Kad vaikai būtų sudominti ir įtraukti į ilgalaikį fizinį aktyvumą, ypač svarbi veiklos įvairovė. Svarbiausia visais įmanomais būdais skatinti, palaikyti, stimuliuoti natūralų vaiko poreikį judėti.

Mūsų siekis – gerinti sveikatą ugdančios ir stiprinančios aplinkos bazę, įgyvendinti visus mūsų tėvelių pasiūlymus, įrengti kuo daugiau lauko erdvių fiziniam aktyvumui.

Kaip teigia ukrainiečių rašytojas ir pedagogas V. Suchomlinskis, „Vaiko sveikata – tai neįkainojimas lobis, didžiausia ugdymo vertybė, kurią privalu saugoti ir branginti kiekvienam iš mūsų. Svarbu nepamiršti, kad kūno sveikata priklauso nuo dvasinės sveikatos, kuri priklauso nuo to, kaip praėjo vaikystė, kas vedė už rankos vaikystės metais, kas iš aplinkinio pasaulio įėjo į vaiko protą ir širdį – nuo to priklauso, koku žmogumi taps šiandieninis mažylis“.

22. SVEIKA, UGDANTI IR STIPRINANTI VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „DAIGELIS“ APLINKA

TATJANA KLADKO-PETRIKIENĖ, VILMA KIRIJANOVA, Vilniaus lopšelis-darželis „Daigelis“

Lopšelis-darželis „Daigelis“ dirba ypatingu – savaitiniu – režimu, o rytas mūsų vaikams prasideda nuo atsikėlimo pratimų komplekso „Žvalumas“ skambant relaksacinei muzikai. Vaikučiai vaikšto specialiais takeliais, kuriuos mūsų auklėtojos pagamino savo rankomis iš įvairių gamtinių ir antrinių medžiagų. Po to atlieka higienos procedūras, skalauja gerklę ir nosį sūriu vandeniu ir eina į mūsų mini baseiniuką „Burbuliuką“. Baseiniuke vaikai grūdinasi, plokščiapadystės profilaktikai kilnojam akmenukus, masažuojame kojų pėdas.

Visuose įstaigos koridoriuose sudarytos sąlygos vaikų aktyviam judėjimui: leidžiamės ir kylame laiptais, skaičiuojame pakopas, koridoriuose šokinėjame per kvadratus su skaičiais, kuriuos auklėtoja sugalvojo ir priklįjavo su lipnia juosta. Pajvairinta aplinka darželyje leidžia visur, kur tik įmanoma, vaikams aktyviai judėti.

Kas rytą visi darželio vaikai renkasi rytinei mankštai į aktų salę. Ten juos pasitinka įvairūs herojai. Po mankštelės vaikučiai plaunasi rankas ir ruošiasi į „vaikų kavinę“, kur visi skaniai ir sveikai pusryčiauja, geria daug „Zepter“ filtru išvalyto vandens. Ugdomosios veiklos metu vaikučiai sužino daug naudingos informacijos, domisi juos supančiu pasauliu, bando eksperimentuoti, analizuoti, lyginti ir daryti išvadas. Ugdomosios veiklos metu vyksta daug pertraukėlių, kurių metu žaidžiame pirštukų žaidimus, žaidimus su veiksmais ir žodžiais. Grupėse sudarytos sąlygos vaikų judėjimui, dalis priemonių yra pačių pasigamintos. Įstaigos grupėse veikia oro drėkintuvai, jie padeda palaikyti reikiamą drėgmę patalpose.

Į visus iškilusius klausimus apie sveiką gyvenseną vaikai gali rasti atsakymus mūsų darželyje veikiančioje bibliotekoje „Jonvabalys“. Kaip auga agurkai, pomidorai, vaistažolės, vaikai gali sužinoti ne tik iš knygų, bet iš įvairių mūsų įstaigoje organizuojamų projektų, kaip „Vitaminas-vitamiukas“, „Stebuklingas takelis“ ir t. t. Taip pat ir patys gali prisidėti prie jų auginimo oranžerijoje, savomis rankomis sodinti ir stebėti, kaip iš sėklos išdygsta daigelis ir kaip agurkėlis atsiranda ant mūsų stalo.

Atskiroje sporto salėje vaikai užsiima ne tik sportine veikla su sporto instruktore, bet ir karatė, choreografija. Įstaigoje yra dvi specialiojo ugdymo grupės, kuriose su vaikais dirba specialistų komanda – psichologas, logopedas, socialinis pedagogas. Kartu su tėveliais, psichologe, sporto instruktore auklėtojos atlieka vaikams sensomotorinę korekciją, drauge atliekame pratimus, kuriuos namuose tėvai su vaikais kartoja. Greičiau galime pamatyti rezultatus, jeigu dirbame su tėvais kartu siekdami bendrų tikslų. Stengiamės visada dirbti su tėvais viena kryptimi, metų pradžioje išsiaiškinti jų poreikius, lūkesčius ir veikti siekiant užsibrėžto tikslo.

Lauke vaikai supančią aplinką naudoja aktyviam judėjimui, žaidimams, sportui. Žaidžia judriuosius žaidimus, pavyzdžiui, „Prie reikiamo medžio nubėgti“ ir t. t. Vaikai ne tik išmoksta medžių pavadinimus, bet ir nuolat juda. Yra sporto aikštelė su krepšinio stovu, žaidimų aikštelės, yra didelis batutas, vasaros metu veikia lauko baseinas. Visą mūsų veiklą palaiko visa darželio bendruomenė, nes mūsų bendri tikslai ir uždaviniai. Dirbdami kompleksiskai drauge su tėveliais pasiekiamo geresnių rezultatų, nes mūsų vaikai – mūsų ateitis. O koks bus ateities žmogus, priklauso tik nuo jį supančių žmonių bei aplinkos.

23. EMOCINĘ SVEIKATĄ STIPRINANTI APLINKA

GENĖ BRAZAUSKIENĖ, Kėdainių specialioji mokykla

Kėdainių specialioji mokykla įkurta 1964 metais Dotnuvos bernardinų vienuolyno rūmuose, 1987 metais perkelta į Kėdainiuose naujai pastatytą pastatą, kuriame buvo nuspręsta diegti naujas rehabilitacijos technologijas, siekiant tapti unikalia neįgaliųjų ugdymo erdve. Prasidėjo bendradarbiavimas su labdaros ir paramos fondais, kuris tęsiasi iki šių dienų.

Šiuolaikinių mokyklų tikslas – savo ugdytinį vertinti kaip individualybę, kuriai reikia padėti atskleisti savo fizinės ir psichinės prigimties galias bei jas ugdyti. Tačiau visa tai neįmanoma be tam tikros aplinkos, kuri sudarytų sąlygas šiam tikslui pasiekti (Brukštutė, 2016). Turėdami stiprų medicininės rehabilitacijos potencialą, siekiame aktyvinti neįgalių vaikų integraciją į visuomenę, gerinti jų sveikatą. Dar 1987 metais įsteigtas mūsų medicinos padalinys, deja, buvo labai kuklus. Labdaros fondų ir rėmėjų parama labai sustiprino mūsų poziciją tarp sveikatą ugdančių specialiųjų mokyklų. Laikui bėgant sukūrėme visavertį šią sveikatą ugdančią ir stiprinančią mokyklos aplinką. Dabar Kėdainiai turi modernų specialiosios mokyklos medicinos padalinį ir šiandien šis padalinys puikiai funkcionuoja. Kartu su nauja rehabilitacijos strategija, naujų rehabilitacijos technologijų įsisavinimu joms įgyvendinti buvo atrenkami specialistai. Tai psichologai, kineziterapeutai, logopedai, masažistai, bendrosios praktikos ir psichikos sveikatos slaugytojai.

Viena iš vaikų labai mėgstamų veiklų – relaksacija. Dvi relaksacinės erdvės patenkina mūsų vaikų ramybės arba aktyvaus atsipalaidavimo poreikį. Šiomis erdvėmis naudojasi ir mokyklos psichologai, veddami vizualizacijos užsiėmimus.

Norinčiam ramybės vaikui leidžiama įkristi į kalną pagalvių ar įsitaisyti po skraiste ant patogaus sėdmaišio ir įsisupus į minkštą antklodėlę paskęsti savo svajonių pasaulyje arba ekrane stebėti akvariumo žuvyčių gyvenimą. Jei vaikas nori ryškesnių spalvų, garsų ir kvapų – tam skirta aktyviosios relaksacijos erdvė.

Smėlio terapija laikoma viena veiksmingiausių ir saugiausių psichologų bei psichiatrų naudojamų terapijos rūšių (psichoterapijos ir meno terapijos rūšis). Jų teigimu, tai daugiavertis metodas, kuris labai praturtina vaiko pojūčius, puikus būdas vaikui pažinti pasaulį, koreguoti, ugdyti jo kalbą, emocinę būseną. Pati terapijos kūrėja D. M. Kalfi teigė, kad smėlio terapija yra puiki priemonė vidinei ramybei sukurti. Vaikai priima tai kaip žaidimą. Pamatę smėlį, jie neprašyti įsitraukia į veiklą, kurios tikslas – padėti vaikui pažinti save, aplinką, sukurti palankią emocinę atmosferą, taip pat patirti džiaugsmo, sėkmės pojūtį.

Hidroterapija. Taikomos masažinės, aromatinės procedūros sukelia malonią savijautą, sumažina įtampą, ramina centrinę nervų sistemą, palankiai veikia širdies ir kraujagyslių darbą, pagerina raumenų ir sąnarių būklę.

Masažas. Ši natūrali priemonė būtina norint palaikyti gerą savijautą. Intensyvus viso kūno masažas atpalaiduoja raumenis, gerina kraujotaką ir audinių aprūpinimą deguonimi. Tuo metu jaučiama viso kūno relaksacija, o po jo – padidėjęs energingumas.

Aktyvi fizinė veikla treniruoklių klasėje. Fiziniai pratimai yra vienas iš būtinų dienos režimo komponentų. Aktyvus vaikų poilsis, judri ir įdomi veikla mažina psichinį nuovargį, didina ir palaiko darbingumą, gerina vaikų fizinę būklę. Judria veikla siekiama suaktyvinti vaikus, pakreipti tinkama linkme jų darbo ir poilsio režimą, užtikrinti protinės veiklos pusiausvyrą, stiprinti sveikatą, fizinį pajėgumą ir darbingumą.

Mokyklos vizija – mokykla, kaip unikali (ne)įgaliųjų ugdymo erdvė – tiesiogiai priklauso nuo edukacinių aplinkų, kuriamų mokykloje, efektyvumo, t. y. kaip šios aplinkos atitiks konkrečius mokinių mokymosi poreikius ir motyvuos juos sėkmingai mokytis, padės ugdyti vertybines nuostatas. Tai padeda užtikrinti kokybišką sutrikusio intelekto mokinių ugdymą ir sudaro galimybes integruotis į visuomenę. Kėdainių specialiosios mokyklos galimybės įgauna naujas formas, neįgalus mokinius gauna didesnę sveikatos ugdymo pasirinkimo ir galimybių spektrą mokymosi eigoje. Mokykla tampa unikalia neįgaliųjų ugdymo erdve.

Mūsų veiklos sėkmingumą atskleidė mūsų mokykloje atlikti tyrimai. K. Gužauskaitė (2016), tyrusi mokinių kognityvinių funkcijų kaitą, taikant mokykloje įdiegtas vaizdo žaidimų metodikas, nustatė, kad jau po trijų savaičių vaizdo žaidimų programos mokinių suvokimas, atmintis ir dėmesio patvarumas pagerėjo.

Taip pat vertindami savo veiklos efektyvumą atliekame anketinę mokyklos darbuotojų ir mokinių apkla-

šą. Jau kelerius metus gaunami duomenys patvirtina, kad respondentai sutinka su teiginiais, kad mokyklos sveikatos ugdymo ir stiprinimo erdvės yra pritaikytos mokinių sveikatos stiprinimui. Taip pat nurodoma, kad atliekamos masažo, relaksacijos ir hidroterapijos procedūros naudingos tiek sveikatos stiprinimui, tiek emociinei savijautai. Visi respondentai atsakė, kad po atliktų procedūrų jaučiasi geriau ir būna geresnės nuotaikos.

Atlikta mokyklos darbuotojų apklausa parodė, kad tobulintina sritis – lauko rekreacinės zonos, kurioms gerinti trūksta lėšų.

LITERATŪRA:

1. Gužauskaitė, K. 2016. Kognityvinių funkcijų kaita, taikant video žaidimus mokyklinio amžiaus vaikams, turintiems vidutinius intelekto sutrikimus. Baigiamasis darbas. Panevėžio kolegija.
2. Brukštutė, G. 2016. Mokyklų fizinės aplinkos ir ugdymo nuostatų sąsajų tyrimai. Prieiga internete: <http://www.mla.vgtu.lt/index.php/mla/article/viewFile/873/pdf>.
3. Taylor, A. 2000. Programming and design of schools within the context of community [interaktyvus]. Prieiga internete: http://www.designshare.com/Research/Taylor/Taylor_Programming_1.htm.

24. ŠEIMOS IR DARŽELIO DERMĖ SIEKIANT GERESNĖS VAIKŲ FIZINĖS IR EMOCINĖS SVEIKATOS KARTU KURIANT DARŽELIO APLINKĄ

ANDŽELA KARALEVIČIENĖ, MARGARITA JANKUNEC, VILMA NEDZVECKIENĖ,

Vilniaus lopšelis-darželis „Justinukas“

Laukas – neišsemiamą erdvę vaikų tyrinėjimams ir atradimams, o buvimas gryname ore turi teigiamos įtakos ne tik fizinei, bet ir emociinei vaiko sveikatai. Vaiką supanti aplinka turi skatinti laisvai kurti ir judėti, veikdamas vaikas turi pajusti atradimo bei stebėjimo džiaugsmą. Kuriant palankią sveikatai darželio aplinką svarbu atsižvelgti į svarbiausius prigimtinius vaiko poreikius, pomėgius bei galimybes, o siekiant geresnės vaikų fizinės bei emocinės sveikatos vienu iš esminių sėkmės veiksnių tampa ugdymo įstaigos bei tėvų bendradarbiavimas. Nuoširdus, atviras ir pozityvus bendradarbiavimas padeda užtikrinti ne tik gerą emocinę bei fizinę vaikų būklę, bet ir galimybę socialiai augti, tobulėti, viskuo domėtis, kurti gražius santykius su aplinkiniais ir aplinka.

Atnaujinant ir kuriant Vilniaus lopšelio-darželio „Justinukas“ lauko erdves svarbi vaikų nuomonė, tėvų lūkesčiai ir pasiūlymai, todėl remiamės įstaigoje atliktais tyrimais. Vasario mėnesį atlikome kiekybinį tyrimą „Skirtingų lauko erdvių poreikis ikimokykliniame amžiuje“, kurio tikslas – išsiaiškinti tėvų nuomonę, kokie lauko žaidimai ir priemonės atitiktų ugdytinių poreikius lauko žaidimo aikštelėse. Atsakydami į klausimą, kokios erdvės turėtų būti sukurtos lauko žaidimų aikštelėje visapusiškam vaikų ugdymuisi, 73 proc. respondentų įvardino fizinį aktyvumą skatinančią erdvę, 67 proc. – tyrinėjimo, 63 proc. – kūrybiškumo, 48 proc. – poilsio, o 29 proc. – gamtos kampelio (sodo/daržo erdvę). Susisteminius tyrimo duomenis buvo pastebėta, kad tėvai nori prisidėti kuriant žaidimų aikšteles. 24 proc. respondentų pasiūlė savo darbo jėgą, 19 proc. – kitus pagalbos būdus, pvz.: gamtinių priemonių pririnkimas, kamuoliai, sėklos ir sodinukai, net 18 proc. pasiūlė įvairią finansinę paramą.

Kovo mėnesį atlikome kokybinį tyrimą „Kokios erdvės reikalingos šiuolaikiniam vaikui“, kurio tikslas – pokalbio metu su vaikais išsiaiškinti, kokia yra jų mėgstamiausia veikla/žaidimai lauke, kokių priemonių reikia bei ko trūksta mūsų darželio žaidimo aikštelėse įgyvendinant sugalvotą veiklą bei žaidimus. Tyrimo metu paaiškėjo, kad mėgstamiausia vaikų veikla lauke yra laisvasis bėgiojimas, judrieji žaidimai, futbolas, krepšinis, įvairios judėjimą skatinančios priemonės, smėlio tyrinėjimo galimybės ir kita pažintinė ir tiriamoji veikla atsižvelgiant į metų laikus. Vaikams svarbu, kad aikštelėse augtų gėlės, medžiai, galima būtų piešti, kurti bei pasislėpti.

Apibendrinus atliktus tyrimus ir išsakytus tėvų bei vaikų lūkesčius, įstaigos bendruomenė ėmėsi iniciatyvos įgyvendinti bent didžiąją dalį pateiktų sumanymų ir idėjų.

Skatindama vaiko vaizduotę, norą veikti lauko aikštelėse įstaigos bendruomenė įkūrė vaikams „veikiančias sienas“: miestas, kosmosas, jūrų gelmės, dykuma, pievos gyvenimas, kurios vaikui leidžia kurti, fantazuoti, veikti, atrasti. Pvz., pievoje vaikai atranda pasislėpusius vabalus, aiškinasi jų pavadinimus bei gyvenimo būdą, susipažįsta su nupieštais augalais, turi galimybę sukurti savo pievą puošdami sieną pačių pagamintomis priemonėmis ir pan.

Atnaujindami fizinį aktyvumą skatinančias erdves, remdamiesi gautais tyrimo rezultatais, išmontavome, anot respondentų, nesaugų ir pasenusį aikštelių inventorių, įrengėme naują futbolo bei krepšinio aikštelę, įveiklinom pasivaikščiojimo takelius juose išpiešdami: pėdutes įvairiomis kryptimis, kur vaikai gali šokinėti, skaičius šokinėjimui į toli, šachmatų lentą ant grindinio, labirintą, „skruzdėlių viešbutį“ krypties nustatymui ir skaičiavimui ir kt.

Darni šeimos ir darželio sąveika padėjo mažiesiems įkurti gamtines edukacines erdves panaudojant antrines žaliavas. Vaikai kartu su tėvais iš vytelių pynė ir pastatė vigvamus, kūrė kompozicijas: senoje pintinėje pasodino braškes, išpuošdami seną avilį pasodino jame gėles, iš rąstų pagamino lauko virtuvėlę bei arkliuką, tempiantį vežimą su prieskoniniais augalais, ir pan. Taip natūralioje aplinkoje formuojasi meilė gamtai, vaikai savo fizinį aktyvumą gali išreikšti plačioje erdvėje, kartu kurdami, vaizduodami, pasakodami. Štai ugdytiniai patys pasigamino „Twister“ žaidimą, kuris lavina loginį mąstymą, spalvų, kūno dalių pažinimą bei skatina fizinį aktyvumą.

Darželio aplinkos kūrimo bei įvairių erdvių įgyvendinimo sėkmę lemia darželio bendruomenės glaudus bendravimas ir bendradarbiavimas. Didžiausią džiaugsmą vaikams suteikia regimas rezultatas bei tėvų įdėtas darbas į lauko erdvių kūrimą bei aikštelių tvarkymą. Įstaigos ugdytiniai, dalindamiesi savo įspūdžiais bei teigiamomis emocijomis, pabrėžia savo tėvelių indėlį: „čia mano tėtis dažė“, „mano mama sodino, o mes su draugais laistysim ir prižiūrėsime“.

Sunkumai, su kuriais susidūrėme, siekdami įgyvendinti pateiktas idėjas – tai tyrimo duomenų surinkimas (anketavimą teko atlikti 2 kartus, nes per pirmąjį kartą nepavyko surinkti pakankamai atsakymų) bei darbo įrankių ir specialiosios technikos stoka (išgriaunant nesaugų, pasenusį žaidimų inventorių, organizuojant staitybinių atliekų išvežimą iš teritorijos ir pan.).

Ateityje planuojame įrengti naujas sūpynes, karstynes, atitinkančias vaikų amžių bei fizinius poreikius, įkurti vabalų viešbutį, pojūčių takelį, prieskonių kalnelį, daržą ir kitas fizinį aktyvumą skatinančias erdves.

Ties tuo, kas jau nuveikta, lopšelio-darželio „Justinukas“ bendruomenė sustoti nežada. Nuo liepos mėnesio mūsų įstaigoje startuoja aplinkosaugos projektas „Mažasis gamtininkas pasakų šalyje“, kurį finansuoja Vilniaus miesto savivaldybės aplinkos apsaugos poskyris. Projekto tikslas – sudaryti įstaigos vaikams bei lankytojams galimybę tyrinėti, analizuoti gyvosios ir negyvosios gamtos reiškinius, o svarbiausia – judėti ir džiaugtis buvimu lauke, atrandant save ir sau patinkančią veiklą.

25. MOKYKLOS APLINKA – BENDRUOMENĖS SVEIKATĄ STIPRINANTI APLINKA

DALIA AUTUKIENĖ, Jonavos rajono Bukonių mokykla-daugiafunkcis centras

Jonavos rajono Bukonių mokykla-daugiafunkcis centras – švietimo, kultūros ir sporto centras kaime, kurio paskirtis – užtikrinti kokybišką ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ugdymo, vaikų ir suaugusiųjų neformaliojo švietimo programų vykdymą. Įgyvendindami švietimo įstaigos, kaip sveikatą stiprinančios mokyklos, tikslą – kurti integruotą ir vieningą sveikatos stiprinimo sistemą bendromis mokyklos ir vietos bendruomenės pastangomis, centro ir vietos bendruomenės nariai deda pastangas sudarydami palankias sąlygas bendruomenės narių mokymuisi, asmeniniam ir socialiniam vystymuisi bei sveikatos stiprinimui.

Mokyklai tapus daugiafunkciu centru, įstaigos sveikatos stiprinimo programos „Sveikata yra dovana, kurią reikia pasidovanoti sau pačiam“ (Bodo Werner) tikslas gerinti sveikatai palankią fizinę aplinką mokyklos bendruomenės nariams prasiplėtė: visapusiškai saugi ir sveikatą gerinanti aplinka naudojama Bukonių seniūnijos įvairaus amžiaus gyventojų fizinio aktyvumo įgūdžių stiprinimui. Visa mokyklos aplinka – saugios ir sveikos sąlygos bendruomenės narių fiziniam aktyvumui skatinti bei sveikatai stiprinti.

Sveikatą stiprinančios aplinkos erdvės mokyklos viduje ir lauko teritorijoje įrengiamos išanalizavus įvairaus amžiaus bendruomenės narių pasiūlymus bei pateiktas idėjas. Mokykla ne visuomet turi galimybes įrengti siūlomą erdvę. Tuomet ieškoma rėmėjų, mokyklos ir vietos bendruomenės nariai rengia ir įgyvendina projektus, prisidedama savanorišku darbu. Suvokiama, kad įrengta erdve naudosis visi norintys. Atsižvelgus į paauglių ir suaugusiųjų poreikius, šalia sporto salės įrengta treniruoklių salė, kuria naudojasi įvairaus amžiaus bendruomenės nariai vaikų ir suaugusiųjų neformaliojo švietimo užsiėmimų metu bei individualiai. I ir II aukštuose mokiniai prieš pamokas, pertraukų metu ir po pamokų, suaugusieji vakarais žaidžia stalo tenisą, pulą, stalo žaidimus ir šaškėmis. Įrengtos trys lauko klasės – puiki galimybė ugdymo procesą organizuoti gamtoje. Futbolo aikštė sutvarkyta bendruomenės narių ir rėmėjų pastangomis, tinklinio ir krepšinio aikštelės išasfaltuotos, stadiono bėgimo takas rekonstruotas ES struktūrinių fondų lėšomis. Asociacija „Bukonių kaimo bendruomenė“ mokyklos teritorijoje įgyvendino tris projektus. Vykdamas Jonavos rajono savivaldybės jaunimo organizacijų projektą „MŪSŲ iniciatyva „Sportas, Tinklinis ir Šventė“, kartu su jaunimo iniciatyvine grupe „Kryžkelė“ stadione įrengta paplūdimio tinklinio aikštelė. Įgyvendinant projektą „Bukonių krašto bendruomenių sveikatiada“ pagal Jonavos rajono integruotą vietos plėtros strategijos „Gyvenimo kokybės gerinimas Jonavos rajono kaimo vietovėse“ prioriteto „Viešosios infrastruktūros gerinimas ir bendruomeninės gyvenamosios formavimas kaime“ priemonę „Kaimo gyventojų aktyvinimas ir tradicijų puoselėjimas“, pastatyti 5 lauko treniruokliai, su kuriais vienu metu gali treniuotis 11 žmonių. Projektas „Laisvalaikio erdvės įrengimas Bukonių kaime“, finansuotas iš Lietuvos valstybės biudžeto – Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministerijos lėšų, įgyvendintas pagal sritį „Kaimo vietovės viešųjų erdvių sutvarkymas ir priežiūra, pritaikant jas kaimo gyventojų poreikiams“. Laisvalaikio erdvėje vaikai žaidžia komplekse iš dviejų sujungtų bokštelių su 6 pakilimo ir nusileidimo būdais, supasi spyruoklinėmis ir balansinėmis sūpynėmis, paaugliai savo orientaciją tobulina karstyklėje, jaunimas ir suaugusieji jėgas išbando naudodamiesi gimnastikos įrenginiu ir sporto kompleksu. Didesnis fizinis aktyvumas stiprina fizinę ir psichinę sveikatą, gerina gyvenimo kokybę. Ugdant sveiką visuomenę, labai svarbu sudaryti sąlygas vaikams ir jaunimui leisti laisvalaikį aktyviai judant.

Sudarytos galimybės naudotis įrengtomis fizinio aktyvumo erdvėmis, skatinimas aktyviai dalyvauti sporto varžybose ir renginiuose motyvuoja siekti sėkmės, padeda susidaryti sveikatos stiprinimo ir fizinio aktyvumo įgūdžius visam gyvenimui. Džiaugiamės, kad sukurtomis erdvėmis aktyviai naudojasi vaikai, paaugliai, jaunimas ir suaugusieji. Sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos padeda kurti sveikatai palankią aplinką, skirtą stiprinti bendruomenės narių kompetencijas sveikatos stiprinimo ir saugojimo klausimais, plėtoti ir puoselėti partnerystę bei tarpusavio pasitikėjimą, racionaliai naudoti materialinius išteklius. Tikime, kad aktyvus mokyklos ir vietos bendruomenės narių bendradarbiavimas rengiant projektus, programas, organizuojant renginius vaikams ir jaunimui bei suaugusiesiems stiprins mokyklos aplinką kaip bendruomenės sveikatą stiprinančią aplinką. Įstaigai, turinčiai viziją būti modernia, atvira nuolatinei kaitai, nuolat besimokančia ir veiklia, būtina kurti aplinką, kurioje sudarytos galimybės bendruomenės nariams stiprinti sveikatą aktyviai judant bei puoselėjant pozityvius tarpusavio santykius.

26. EDUKACINĖ ERDVĖ – KVIETIMAS VEIKTI

IRENA GIRDVAINIENĖ, Naujosios Akmenės vaikų lopšelis-darželis „Buratinas“

Sveikas vaikas – aktyvus, linksmas, geranoriškas, smalsus, bendraujantis, judrus, stiprus ir ištvomingas, jaučiasi laisvas ir draugiškas.

Sparčiai besivystančios technologijos ir didžiuliai informacijos šaltiniai kelia iššūkį ikimokyklinių įstaigų bendruomenėms – ieškoti naujų ugdymo būdų ir metodų, kurti patrauklią ugdytiniams edukacinę aplinką, motyvuojančią vaiką veikti, darančią įtaką jo kompetencijų ugdymui(si).

2016 metais Naujosios Akmenės mokyklą-darželį „Buratinas“ reorganizavus į vaikų lopšelių-darželį, įstaigoje atsirado daug laisvų patalpų. Įstaigos bendruomenei kilo idėja panaudoti šias patalpas ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų ugdymui – papildomoms erdvėms kurti. Atnaujinome patalpas, apipavidalinome papildomų erdvių aplinką, įsigijome priemonių. Šiuo metu įstaigoje veikia dailės studija „Potepėlis“, edukacinė erdvė maisto gamybai – „Smaližių virtuvėlė“, vaikų vaidybos ugdymui – „Mažasis teatras“, buvusioje bibliotekoje įkūrėme „Vaikų skaityklėlę“, tiriamajai veiklai skirta „Mažųjų laboratorija“, turime šokio klasę, kurioje vyksta neformaliojo švietimo grupės „Žiogelis“ veikla, ekologiniam ugdymui skirtas gamtos kambarys.

Sveikatos ugdymas – kompleksinė veikla. Dalyvaudami lopšelio-darželio pedagogų organizuojamose veiklose, kurios vyksta įstaigos edukacinėse erdvėse, ugdytiniai įgyja žinių, formuoja savo vertybines nuostatas, tenkina saugumo, saviraiškos, aktyvumo poreikius. „Smaližių virtuvėje“ ugdytiniai analizuoja sveiko maisto piramidę, gamina sveiko maisto patiekalus, kepa blynus Užgavėnėms, mokosi serviruoti stalą, ragauja kartu pagamintą maistą, natūralias sultis.

Vaikas jaučiasi laimingas, įsiliedamas į naują aplinką, o galėdamas joje aktyviai veikti, jaučiasi svarbus. Dailės studijoje „Potepėlis“ piešimas vyksta ant molbertų. Vaikams tai – nauja aplinka, leidžianti pasijusti tikriems dailininkams, išbandyti įvairius tapymo būdus skirtingomis priemonėmis. Ugdytinių darbeliais puošiamas vaikų lopšelio-darželio interjeras. Vaikams tai – emocinės sveikatos garantas – patiems suteikti ir iš kitų patirti kuo daugiau gerų jausmų ir potyrių. „Mažųjų laboratorijoje“ vaikučių laukia atradimai, bandymai, stebėjimai. Šioje edukacinėje erdvėje džiovinama gamtinė medžiaga, surinkta darželio kieme, kuri vėliau panaudojama vaikų darbeliams, laikomos, rūšiuojamos įstaigos kieme surinktos augalų sėklos, o pavasarį pasėjus, stebimas jų dygimas. Gamtos kambaryje auklėtojų padedami ugdytiniai išbando augalų dauginimo būdus – ūgliais, sodinukais, sėklomis. Gamtos kambario augalų įvairovė, jų priežiūra, žydinčių gėlių grožis ugdo ekologinį mąstymą. Šokių klasėse ugdomas fizinis aktyvumas ir jausmai „kalbant“ judesiu. Ugdoma socialinė kompetencija – reikia laikytis taisyklių šokant, stebėti mokytoją ir pačiam plastiškai judėti. Judėjimas – reikšmingas harmoningo vaiko vystymosi ir sveikatos stiprinimo veiksnys. Ugdytinių mankšta vyksta sporto salėje, muzikinė veikla – muzikos salėje, 3 kartus per dieną – kelionė į svetainę, kurioje vaikai maitinami, veikla vienoje ar kitoje edukacinėje erdvėje, pasivaikščiavimai ir žaidimai lauke – mūsų vaikų lopšelyje-darželyje ugdytinių diena fiziškai aktyvi. „Vaikų skaityklėlė“ – bendravimo su įstaigos bendruomene vieta. Patogiai įsitaisę ant minkštasuolių vaikai klausosi pasakų, nuotykių, istorijų, kurias skaito ne tik vaikučių auklėtojos, bet ir vaikų lopšelio-darželio direktorė, logopedė, skalbinių priėmėja. „Vaikų skaityklėlė“ – poilsio ir emocinės sveikatos edukacinė erdvė.

Laikas, praleistas ugdymo įstaigoje, formuoja ugdytinių pasitikėjimą savimi, savivertę. Vaikai ugdomi kaip asmenybės, auga saugūs ir sveiki, kai įsiklausant į jų poreikius ir įvertinus jų gebėjimus jie žingsnis po žingsnio vedami pirmyn.

27. SAUGI IR SVEIKA MOKYKLOS APLINKA – SAUGUS IR SVEIKAS BŪSIMASIS DARBUOTOJAS

GENĖ JAKUBAUSKIENĖ, ALDONA CIŪNYTĖ, Alytaus profesinio rengimo centras

Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo veikloje Alytaus profesinio rengimo centras dalyvauja nuo 2008 metų. Viena iš mokykloje įgyvendinamos sveikatos stiprinimo programos „Būkime saugūs ir sveiki“ veiklos sričių – fizinės aplinkos gerinimas, siekiant sukurti saugią, sveiką, teisės aktų reikalavimus atitinkančią ugdymo aplinką. Tai ypač svarbu mokant mokinius pirminių profesinių įgūdžių, nes pirmosios mokykloje pateiktos saugos ir sveikatos žinios turi labai didelę reikšmę formuojant mokinių požiūrį į saugos ir sveikatos svarbą. Saugi ir sveika mokyklos aplinka sudaro galimybes mokiniams įgyti supratimą apie riziką ir kompetenciją, kad jie galėtų kurti saugų ir sveiką savo darbinį (ir asmeninį) gyvenimą. Fizinė aplinka vis dažniau mokslininkų įvardijama kaip vienas svarbiausių veiksnių, sudarant sąlygas besimokančiųjų mokymuisi, žinių kūrimui ir dalijimuisi patirtimi.

Tikslingai siekiame, kad mokymosi aplinka atitiktų ne minimalius, bet maksimalius higienos normų, darbuotojų saugos ir sveikatos teisės aktų reikalavimus, kad mokyklos vidaus ir lauko aplinka, edukacinės erdvės būtų palankios sveikatai.

Mokyklos aplinka, privažiavimai ir įėjimai į mokomuosius korpusus, mokinių bendrabučius pritaikyti žmonėms su negalia, jie turi visas galimybes ne tik įgyti profesiją, bet ir dalyvauti neformaliojo švietimo veiklose. Tai padeda ugdyti toleranciją, pakantumą kitam žmogui.

Iš esmės pagerintos mokinių gyvenimo sąlygos bendrabučiuose.

Įrengti du sektoriniai praktinio mokymo centrai: Inžinerinės pramonės bei Darbų saugos ir statybos. Jie aprūpinti nauja, saugesne praktinio mokymo įranga, darbo priemonėmis, asmeninėmis saugos priemonėmis, patalpos suprojektuotos patogiai, šviesios. Tai didina mokymo patrauklumą, didėja mokinių motyvacija mokytis, verčia pasitempti tiek mokytojus, tiek mokinius.

Įrengtas vidinis kiemelis bendruomenės poilsiui Statybos technologijų ir verslo skyriuje.

Išasfaltuota kelio atkarpa mokyklos teritorijoje, įrengti kalneliai ir greičio ribojimo ženklai, aiškiai pažymėtos pėsčiųjų perėjos.

Įrengta vaizdo stebėjimo sistema sukuria saugumo pojūtį, leidžia nedelsiant reaguoti į incidentus ir kitas dėmesio reikalaujančias situacijas.

Mokykloje sudarytos visos sąlygos naudoti informacinių komunikacinių technologijų išteklius – mokymo klasės aprūpintos interaktyviomis lentomis, kompiuterine įranga, yra belaidė interneto prieiga, atnaujinta ir kompiuterizuota biblioteka-skaitykla.

Keli sėkmingesni aspektai. Maža, bet svarbi detalė: mokiniai patys rinkosi mokyklinio skambučio melodiją, kuri būtų maloni ausiai ir jiems priimtina. Stalčius profesijos mokiniai praktinių užsiėmimų metu pagamino spalvingus suolelius, kurie puošia mokyklos koridorius. Mokiniai labiau vertina ir tausoja pačių pagamintus mokyklos aplinkoje esančius daiktus, didžiuojasi savo darbais. Kuriame naują tradiciją – baigiamųjų grupių mokiniai pasodina rožių salelę lauko aplinkoje. Tai džiugina ne tik besimokančiųjų akis, bet ir turi išliekamąją vertę, ugdo tradicijas.

Dirbdami susiduriame ir su iššūkiais: nuomonių ir patirties įvairovė, skirtingas bendruomenės narių požiūris, sunku priimti sprendimą, kuris tenkintų visus. Dėl to būtinos diskusijos bendruomenėje, realus veiklų pagrindimas. Aplinką blogina dažnas mokinių rūkymas ir su tuo sunkiai sekasi kovoti, nes mokiniai atvyksta pas mus (baigę pagrindinę ar vidurinę mokyklą), turėdami susiformavusį netinkamą požiūrį į žalingus įpročius. Daug dėmesio skiriame žalingų įpročių prevencijos programoms, sveikatinimo projektams. Tik bendras komandinis visos bendruomenės darbas leidžia pasiekti nors ir mažų, bet teigiamų poslinkių šioje srityje.

Vertindami veiklas (jų sėkmingumą/nesėkmingumą), atliekame mokinių poreikių tyrimus, apklausas, kalbamės su mokiniais. Visa tai padeda numatyti prioritėtines priemones tikslingai gerinant fizinę aplinką.

Visuomet malonu klausyti atvykstančių svečių (ir iš užsienio), lankytojų, mokinių tėvų, darbdavių palankių atsiliepimų, kad mums pavyksta įgyvendinti daugelį dalykų.

Mūsų patirtis rodo, kad priimant sprendimus dėl mokyklos vidaus ir lauko aplinkos būtina tartis su mokiniais ir visa bendruomene. Svarbu, kad žmonės jaustųsi jaukiai, patogiai, saugiai, kad prisidėtų prie mokyklos aplinkos kūrimo. Iš ekologinės psichologijos žinoma, kad artimiausia aplinka paveikia asmenybę, jos dvasinę būseną, darbingumą ir savijautą. Svarbu didelį dėmesį skirti edukacinių aplinkų tikslingam bei naudingam turtinimui ir tinkamumui mokytis, profesinių kompetencijų lavinimui ir neformaliojo švietimo veiklų organizavimui.

Sveika ir saugi aplinka yra viena iš svarbiausių sąlygų saugoti ir stiprinti sveikatą, formuoti sveikatos nuostatas ir įpročius. Mokykloje įgyti profesiniai įgūdžiai ir suformuotas požiūris į saugų ir nekenksmingą darbą formuoja ir tolimesnį elgesį darbinėje aplinkoje. Tikime, kad mūsų mokyklą baigęs mokinys gebės išvelgti įvairius problemos sprendimo kelius ir, kritiškai juos įvertinęs, išsirinks geriausią. To siekiame dabar ir sieksime ateityje.

28. „BURATINAS“ KAIP TVIRTOVĖ, KAIP DAILI PILAITĖ STOVI

GENĖ TAMUŠAUSKIENĖ, MARTYNA NABAŽAITĖ, ROMA GYDRIENĖ,

Mažeikių lopšelis-darželis „Buratinas“

Sveikatos saugojimas ir stiprinimas, saugios ir sveikos aplinkos užtikrinimas – vienas iš svarbiausių prioritetų Mažeikių lopšelyje-darželyje „Buratinas“. Bendruomenė nuolat siekia moderninti saugią ir sveiką ugdymo(si) aplinką, plėtoti sveikos gyvensenos ugdymo turinį, siekiant fizinės ir dvasinės sveikatos darnos, plečiant bendradarbiavimo ryšius su ugdytinių tėvais. Įstaigos bendruomenė susitelkusi vaikų sveikatos stiprinimui ir sveikos gyvensenos ugdymui, kuria integruotą, visa apimančią sveikatos stiprinimo sistemą bei sveikatai palankią aplinką.

Lopšelyje-darželyje įrengta estetiška, moderni sporto salė. Joje ugdytiniai atlieka ryto mankštą, leidžia kūno kultūros valandėles, mokosi krepšinio pradžios, žaidžia salės futboliuką, šoka sportinius šokius, atlieka plokščiapadystės ir ydingos laikysenos korekciją. Šalia sporto salės įrengtas žaidimų kambarys, kuriame gausu įrenginių. Čia ugdytiniai gali važiuoti dviračiais, šokinėti ant batuto, laiptoti virve, judėti balansiniame rate, atlikti kybojimo pratimus, mankštintis ant žiedų. Ši patalpa vaikų labai mėgstama, ją dažnai išnaudojame esant blogoms oro sąlygoms.

Baseinėlyje „Varlinuke“ vaikai mėgaujasi vandeniu, braido, pliuškenasi, atlieka įvairius plokščiapadystės korekcijos pratimus, imituoja plaukimo judesius, žaidžia žaidimus, pratinasi prie vandens procedūrų. Tai puiki grūdinimosi priemonė.

Džiugių emocijų ugdytiniai patiria meninio ugdymo salėje. Meninio ugdymo pedagogė organizuoja patrauklią ir veiksmingą muzikinę veiklą. Čia jie pajaučia naują aplinką, sutinka naujų žmonių, pratinasi su jais bendrauti, kartu šokti, dainuoti.

Suprasdami, kokį didelį poveikį vaikui, jo dvasinei būsenai, sveikatai, poilsiui duoda gamtos pojūtis, muzika, jau daug metų lankome augalų kvapų prisotintą relaksacinį kambarį, kuriame geriame žolelių arbatą ir klausomės paukščių čiulbėjimo, upelio čiurlenimo. Atsipalaidavimo ir saviraiškos valandėlių metu vaikų organizmą profilaktiškai veikia tinkamai parinkti vaistingųjų augalų kompozicijų išskiriami kvapai, šilta arbata su medumi, tinkamai pritaikyta relaksacinė muzika, ramios pasakos. Šis derinys veikia uoslės, klausos ir regos centrus. Atsipalaidavimo valandėlės normalizuoja imunitetą, didina atsparumą ligoms ir stimuliuoja pasveikimo procesus (vaikams sugrįžus po ligos), atkuria darbingumą bei sumažina nuovargį, stabilizuoja dvasinę pusiausvyrą. Aukščiausios kvalifikacinės kategorijos provizorės-farmakognostės Jadvygos Balvočiūtės ekologinis vaistažolių ūkis plačiai žinomas visoje šalyje. Labai džiaugiamės, kad garsi žolininkė ir mūsų vaikams

surenka specialius žolelių rinkinius, kurie švelniai vadinami „Pumpurėliams“. Geriame ir gražuolės ežiuolės arbatėlę, kuri stiprina vaikučių imunitetą.

Sveikatos kabineto įrengimas – puiki galimybė dalyvaujant Norvegijos rėmimo programos projekte, skirtame sveikatos paslaugų tinklo tobulinimui, sulaukti paramos ne tik gražios aplinkos kūrimui, bet ir įvairioms šiuolaikiškoms, novatoriškoms metodinėms priemonėms, skirtoms vaikų sveikatos ugdymui. Jaučiame, kaip pagerėjo teikiamų sveikatos paslaugų kokybė. „Stebuklingosios“ kūno svarstyklės leidžia sužinoti, ar pakankamai auklėtiniai geria vandens. Ar taikomos sveikos mitybos gairės tinka ne tik teoriškai, bet ir, svarbiausia, įgyvendinamos praktiškai. Turime galimybę dėlioti sveikos mitybos piramidę ant magnetinės lentos arba naudojant sveiko maisto krepšelius. Rengiame sveiko maisto viktorinas. O kur dar „baubai“ ant rankų? Tampame mažaisiais mokslininkais ir atliekame bandymus „laboratorijoje“ – stebime bakterijų, mikrobu – „baubų“ – perdavimą vienas kitam. Tada taisyklingai plauname rankas. Sveikatos kabinetas puikiai tinka visiems susiburti ir susėdus ant minkšta-suolio mokyti stiprinti, saugoti sveikatą. Įstaigos bendruomenės susitelkimas siekti vaikų sveikatos stiprinimo ir sveikos gyvensenos ugdymo nuolat skatina kurti integruotą, visa apimančią sveikatos stiprinimo sistemą bei sveikatai palankią aplinką ne tik patalpose, bet ir lauke.

Šiame išmaniųjų technologijų amžiuje vaikai mažai praleidžia laiko lauke. Mes siekiame parodyti vaikams, kad nuolatinis buvimas lauke, ugdomosios veiklos organizavimas lauke teigiamai veikia fizinę ir psichinę sveikatą, kad lauke galima smagiai leisti laiką: stebėti gamtą, rinkti vaistažoles, sportuoti, šokti, žaisti, skaičiuoti, pažinti raides ir netgi piešti. Kieme įrengta krepšinio aikštelė, kurioje ugdytiniai mokosi krepšinio žaidimo elementų, vikrumo, greitumo, koordinacijos. Šioje aikštelėje žaidžiame judriuosius žaidimus, estafetes, važinėjamės paspirtukais. Kadangi aikštelės danga asfaltuota, sportuoti joje galime ir esant lietingam orui. Baigiame įsirengti futbolo aikštelę. Žaisdami vaikai įgys vertingos ir praturtinančios žaidimo patirties, kartu populiarinsime futbolą, ieškosime ir ugdysime įvairiausių jų talentus.

Lopšelio-darželio teritorijoje auga klevų alėja, o klevų alėjos gale – pušelių miškas. Čia ugdytiniai įsikūrė meninės veiklos zona. Tarp pušelių pasirodo pasakų personažai arba dailininkai su teptukais. Vaidiname, piešiame, šokame, kartais dainuojame. Darželio miškelyje gyvena miško žvėrys – medinės statulos. Ugdytiniai gali susipažinti su žvėreliais, pasigėrėti jais, aptarti jų išvaizdą, gyvenimo būdą. Visus vaikus sudomino rudenį aikštyne atsiradusi „gyvatėlė“. Ji virsta staleliu, suoleliu, laipiojimo takeliu ir net poilsio kampeliu. Nuolat susidaro eilutė prie sūpynių, nors jos stovi kiekvienos grupės aikštelėje – pasisupti visada yra norinčių. Tai kliausieji ir mėgstantys mėtyti buriuojasi prie taikinių.

Taigi, aplinka, kuri supa mus, formuoja ne tik artimos aplinkos, bet ir savęs pažinimą bei pasaulio suvokimą.

29. JAUKI IR SVEIKATAI PALANKI MŪSŲ MOKYKLOS APLINKA

AGATA JAČNIK, BOŽENA KILNIENĖ, RENATA STARENKIENĖ,

Vilniaus rajono Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinė mokykla

Mokykloje vaikai praleidžia didelę dienos dalį, todėl supanti aplinka turi būti palanki ne tik vaiko ugdymui, bet ir vystymuisi bei sveikatos gerinimui. Ypatingas dėmesys, planuojant ugdymo turinį, skiriamas sveikatos kompetencijai lavinti, fizinės ir psichinės vaikų sveikatos užtikrinimui, sveikos gyvensenos propagavimui, prigimtinių vaikų poreikių patenkinimui, saugios, patrauklios, vaikų fizinį aktyvumą skatinančios aplinkos kūrimui.

Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinė mokykla yra įsikūrusi miškingoje vietoje prie ežero. Vaikai kiekvieną dieną turi galimybę žaisti erdviame kieme su daugybe žaliųjų zonų, kurios yra nuolat atnaujinamos. Mokykla dalyvauja sveikatos stiprinimo programose „Mokykla – visų namai“, „Pienas vaikams“ ir „Vaisių vartojimo skatinimas mokyklose“, „OLWEUS“ patyčių ir smurto prevencijos bei tarptautinėje „Zipio draugų“

programoje. Į šį procesą siekiama įtraukti visą bendruomenę. Puoselėjama mokyklos teritorija, akį džiugina išpuoselėti gėlynai, yra daug vietos vaikų aktyviam poilsiui.

Puoselėjant jaukią mokyklos aplinką kiekvienais metais tęsiama 10 klasės mokinių tradicija „Padovanok mokyklai medelį“. Jų dėka mokyklos teritorijoje atsiranda daug įvairių augalų, kurie džiugina mokyklos bendruomenę. Kita graži mūsų mokyklos tradicija yra kabinti mokyklos parke inkilus. Taip skatiname mokinius rūpintis paukščiais. Taip pat kiekvienais metais dalyvaujame akcijoje „Darom“, kurios metu mokiniai tvarko teritoriją, išmoksta saugoti juos supančią aplinką. Patiems mažiausiems mokyklos ugdytiniais sukurtas „Pasakų slėnis“, kuriame fantazija susipina su realybe. Čia pasakų personažai kuria stebuklingą pasaulį. Mus supanti gamta sugeba sukelti didingų minčių ir poelgių. Žaidimas gamtoje skatina ir kognityvinę, ir emocinę, ir fizinę vaiko raidą. Juk taip smagu po rimtų darbų, kuriuos privalai padaryti, atsidurti ten, kur nėra ribų ir viskas įmanoma.

Smagu ir sveika būti gryname ore. Mūsų mokykla džiaugiasi turėdama ne tik erdvų kiemą, bet ir įvairių sportinių įrenginių lauke, padedančių stiprinti mokinių sveikatą. Prie mokyklos įrengta bei saugiai aptverta dirbtinės dangos sporto aikštelė. Ji tinkama daugeliui sporto šakų – vaikai gali žaisti futbolą, rankinį, kvadratą ir kt. Šalia aikštelės įrengti treniruokliai. Pastebime, kad buvusieji mokiniai ir Sudervės gyventojai čia noriai ateina pasportuoti, pasimankštinti. Tad ir toliau esame atviri visiems, norintiems sportuoti. Skatindami mokinius stiprinti sveikatą, kiekvienais metais dalyvaujame ir organizuojame Sporto šventę su kaimyninėmis mokyklomis.

Priešmokyklinio ir ikimokyklinio amžiaus vaikams bei pradinių klasių mokiniams įrengtos dvi žaidimų aikštelės, kurios puikiai tinka lavinti vaikų koordinaciją, atlikti įvairius lankstumą ir judesių tikslumą ugdyti skirtus pratimus. Čia yra supynės, virvės, įvairūs judantys elementai (tilteliai ar karstymosi tinklai), aukštesniems vaikams skirti kalneliai, kitos laipiojimo, karstymosi dalys.

Mokyklos teritorijoje įrengta jauki, didelė pavėsinė su staliukais, suolais bei laužavieta, kurioje vaikai mielai leidžia laiką šiltuoju metu laiku. Įvairių švenčių, stovyklos metu žaidžia, dainuoja, kepa dešreles. Čia, esant šiltam orui, mokytojai organizuoja vaikams užsiėmimus ir veda pamokas gryname ore.

Didžiąją dienos dalį mokiniai praleidžia uždaroje patalpoje. Todėl darbo vieta turi būti patogi, jauki, mobili ir estetiška. Joje mokinys turi jaustis patogiai, saugiai ir sveikai. Mokykloje įrengtos klasės yra erdvios ir jaukios. Pradinėse klasėse yra įrengtos interaktyvios lentos. Kitose klasėse naudojami projektoriai bei nešiojamieji kompiuteriai. Mokymo kabinetai aprūpinti patogiais baldais. Patalpos yra tinkamai apšviestos, jose užtikrinta natūralaus vėdinimo galimybė, palaikoma optimali temperatūra. Mokiniais yra prieinamas geriamasis vanduo. Mokykloje gražinamos ir puošiamos erdvės, jaukumo suteikia žalieji kampeliai, įrengtos poilsio zonos. Pertraukų metu mokiniai gali ilsėtis ir bendrauti su draugais jaukioje aplinkoje.

Projekto įgyvendinimo metu prie Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinės mokyklos pastatytas modernus 550 kv. m. priestatas, kuriame jau įsikūrė 53 mažieji lankytojai. Projektas buvo finansuojamas Vilniaus rajono savivaldybės ir draugijos „Wspólnota Polska“ lėšomis. Pastate įrengtas bei aprūpintas visuomenės sveikatos priežiūros specialisto kabinetas. Naujai suprojektuotame pastate įdiegta rekuperacinė mechaninio vėdinimo sistema. Patalpos vėdinamos, kadangi nuo oro kokybės priklauso patalpoje esančių žmonių savijauta, sveikata bei darbingumas. Ikimokyklinių grupių aplinka yra itin jauki ir šiuolaikiška, ji sukurta atsipalaidavimui ir alternatyviam poilsiui: minkšti baldai, pagalvėlės, žaislai, galimybė erdves pertvarkyti pagal vaikų sumanymus. Grupėse naudodami įvairias priemones (interaktyvias lentas, šviesos stalą, lavinamuosius žaidimus) vaikai įgyja reikiamų žinių. Nenuobodi aplinka leidžia mažyliams geriau išreikšti save bei įsisavinti informaciją.

Aplinka yra svarbi vaikų patyrimui, jų saviugdai. Mūsų mokykla deda visas pastangas, kad aplinka, kurioje mokiniai ir ugdytiniai žaidžia, dirba ir kuria, būtų jauki, sveika ir saugi.

30. FIZINĮ AKTYVUMĄ SKATINANTI MOKYKLOS APLINKA

VILIJA LIUKPETRIENĖ, AUŠRA VALAITIENĖ, Panevėžio lopšelis-darželis „Žilvinas“

Sveika aplinka – tai vaiko augimui ir vystymuisi palanki aplinka, praturtinta supratimu, pagarba, pasitikėjimu ir gerais pavyzdžiais. Fizinis aktyvumas ypač svarbus ikimokyklinio amžiaus vaikams, kurie intensyviai auga ir tobulėja. Vaiko organizmą labai stipriai veikia jam skiepijamas gyvenimo būdas bei aplinka, kurioje auga. Tačiau tėvai, šeimos nariai vis dar per mažai dėmesio skiria vaikų fiziniam aktyvumui ir dažnai į darželį vaikai ateina ne pėsčiomis, o atvežami automobiliu. Vaikų darželis dažniausiai yra pradinė ugdymo įstaiga, kurioje pradedamos formuoti saugios ir sveikos gyvensenos nuostatos ir įgūdžiai.

Panevėžio lopšelyje-darželyje „Žilvinas“ siekiama tenkinti vaiko judėjimo poreikį, palaikyti jo fizinį aktyvumą, sudaryti saugią, sveiką augimo ir judėjimo aplinką. Nuo 2013 metų įstaiga dalyvauja Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo veikloje, parengta ir įgyvendinama sveikatinimo programa „Sveikatos pamokos visiems“. Sveikatos ugdymas mūsų įstaigoje įgyja vis didesnę reikšmę. Vyksta dalijimasis patirtimi, darželio pedagogai dalyvauja mokymuose, seminaruose, rengia straipsnius, lankstinukus, informacinius bukletus įvairiais sveikatos stiprinimo klausimais. Sustiprėjo bendruomenės dėmesys vaikų sveikatai: organizuoti pokalbiai, diskusijos sveikatos tema, rytinės taisyklingos laikysenos, plokščiapadystės korekcijos ir kvėpavimo mankštos, judrieji žaidimai, sportinės varžybos, išvykos, konsultacinės-praktinės valandėlės tėvams, sveikatingumo savaitės.

Atsižvelgiant į vaikų poreikius, taikomi įvairūs fizinio ugdymo metodai, nuolat kuriama ir tobulinama aplinka, skatinanti sveiką gyvenseną. Kompleksinės priemonės, kurios stiprina kūno raumenis, kvėpavimo sistemą, treniruoja fiziologines organizmo savybes, gerina fizinę būklę ir sveikatą, sistemingai ir nuosekliai diegiamos kasdienėje vaikų veikloje. Vaikų diena prasideda smagiais rytinės mankštos pratimais, kurie sužadina jų aktyvumą. Sporto salėje, kurioje gausybė sportinio inventoriaus, ugdytiniais organizuojamos 3 kūno kultūros veiklos (2 salėje ir 1 lauke). Su didžiu noru vaikai išbando visas priemones. Kad ugdytiniai suvoktų judėjimo formų įvairovę, į dienotvarkę įtraukiami penki su judėjimu susiję komponentai (greitis, vikrumas, koordinacija, pusiausvyra, reakcija).

Grupių ir miegamųjų erdvėse pedagogės su vaikais atlieka pirštukų mankšteles, savimasažo pratimus, didaktinius, kvėpavimo pratimus ir žaidžia atsipalaidavimo žaidimus. Tenkindami mažylių judėjimo poreikį, tėvai padovanojo lopšelio grupėms batutus ir sūpynes arkliukais.

Lopšelyje-darželyje organizuojamos krepšinio treniruotės, šokio užsėmimai vaikams. Kartu su Aukštaitijos krepšinio mokyklos treneriais organizuotos atviros praktinės krepšinio pamokėlės tėvams ir šeimų krepšinio varžybos.

Vaikams, turintiems taisyklingos laikysenos, plokščiapadystės problemų, pagalbą teikia kineziterapeutė. Su ja vaikai atlieka specialius mankštos pratimus, skirtus stiprinti taisyklingą laikyseną ir pėdos raiščius. Įvairioms raumenų grupėms stiprinti naudojamos skirtingos priemonės: gimnastikos suoleliai, sienelė, gimnastikos lazdos, virvelės, pripučiami kamuoliai, parašutas ir kt. Mankštų, žaidimų metu vaikai mokosi jausti kūno padėtį ir patys ją koreguoti gulint, sėdint ir aktyviai judant. Pagrindinė plokščiapadystės priežastis – pėdos raumenų ir raiščių silpnumas. Todėl keturis kartus per savaitę yra atliekami pėdos ir pirštų raumenis lavinantys pratimai, masažai. Tokiai mankštai naudojamos įvairios papildomos priemonės: guminiai spygliuoti kilimėliai, akmenėliai, sagos, virvės, grublėtos lentos, kamuoliai, servetėlės, suverti ratukai, dygliuoti guminiai kamuoliai, laipiojimo įrenginiai ir kt.

Kineziterapeutė veda atviras praktines valandėles vaikams ir tėvams, jų metu tėveliai sulaukia praktinių patarimų sveikatos klausimais, turi galimybę pamatyti, kaip sekasi mankštintis vaikams, kokius įgūdžius jis turi, palyginti su bendraamžių išsivystymu ir pajėgumu. Šių valandelių metu tenka pasportuoti ir tėveliams, nors daugelis iš jų nėra aktyvūs dalyviai, dažniau lieka tik stebėtojais.

Darželyje atnaujintas kineziterapijos-fizioterapijos kabinetas, kur vaikams taikoma „Bioptrono“ šviesos terapija, kvarco, garinimo procedūros, atliekamos individualios mankštos ir kūno masažas.

Įstaigoje įkurtos lauko edukacinės erdvės: atskiros grupių aikštelės, žaidimų-įrenginių aikštelės, supynės, tilteliai, laipynės, kurios pritaikytos aktyviai praleisti laiką. Kieme vaikai noriai laipioja, supasi, žaidžia, važinėja paspirtukais, išbando savo kūną, sužino jo galimybes, mokosi įveikti kliūtis, pasitikėti savimi. Sodelyje vyksta maloni ir džiugi vaikams veikla: linksmieji žaidimai, estafetės su priemonėmis. Futbolo ir krepšinio aikštelėse vaikai išmoksta naujų žaidimų, laikytis žaidimo taisyklių, bendrauti su kitais vaikais. O svarbiausia, kad aktyviai judėdamas ir būdamas gryname ore vaikas auga sveikas, teisingai formuojasi jo raumenys, vystosi motorika.

Vaikui būtina sudaryti įvairiapusio judėjimo galimybes, jį aktyvinti ir skatinti. Todėl pratimai, priemonės parenkamos atsižvelgiant į vaikų amžių, interesus, norus, nuotaikas, metų laiką, dienos režimą, fizinį pasirengimą, vaikų sveikatos būklę ir kt.

Priemonės, kurios sukuria puikią nuotaiką, suteikia daug džiaugsmo ir pasitenkinimo fizine veikla:

- Patyriminis takelis iš gamtinės žaliavos (kankorėžių, akmenukų, kaštonų, gilių, medžio šakelių, drožlių, lapų ir vandens). Ėjimo metu veikia labai daug refleksų, todėl ėjimas basomis yra puiki priemonė refleksams atkurti, jausti įvairius pojūčius. Einant nelygiu paviršiumi, kaitaliojant ėjimo ritmą refleksai dirba dar geriau.
- Audeklas – naudojant patiestą – skatina žemos padėties tikslingus judesius, lavina vaizduotę, judesių kūrybiškumą. Vaikams patinka ant jo šliaužti, ridentis, po juo – lyg tuneliu – ropoti. Pakabintas tarp medžių jis atlieka gulto funkcijas – lavina pusiausvyrą, suderina galvos pusrutulio darbą, skatina bendradarbiavimą, atsakomybę.
- Spalvoti siūlai, virvelės – pinant iš jų draugystės apyrankeles – skatina smulkiąją motoriką, lavina atmintį, susikaupimą, judesio tikslumą, stiprina savistabos, savikontrolės ir saviugdos įgūdžius. Vaikai labai mėgsta išstampytus siūlus po teritoriją, tarp medžių, pavėsių, suoliukų (kaip „vorai“), kurie skatina įvairius judesius, o ypač kūno koordinaciją, nes vaikams tenka pasilenkti, atsitūpti, perkelti koją.
- Spalvingasis parašiuotas sujungia dėmesį, motyvaciją, judesio tikslą, spontaniškumą.
- „Gymnic“ kamuoliai, sensoriniai pusrutuliai ir kojūakai, paspirtukai stiprina raumenis, stabilizuoja sąnarius įvairiose nestabiliose plokštumose, didina lankstumą bei koordinaciją.
- Lankas lavina pusiausvyrą, vikrumą, stiprina raumenis, gerina laikyseną. Vaikai su lankais žaidžia „Arkliauką ir vežiką“, susikibę į grandinę – „Grandinėle“, šokinėja į juos, mėto, apibėga ir atlieka kitas užduotis.
- Hamakai. Labai visiems vaikams ir jų tėveliams patinka „Hamakų giraitė“. Jų sūpavimas, siūbavimas turi terapinį poveikį, teikia ramybę, atpalaiduoja. Vaikams sėdint, gulint po vieną ir po du moko išlaikyti pusiausvyrą ir derinti judesius.
- Mediniai šaukštai su kiaušiniiais puikiai lavina laikyseną, koordinaciją, naudojami žaidimams su užduotimis, estafetėms.
- Skalbinių segtukai lavina vaikų smulkiąją motoriką, spalvų pažinimą. Šias priemonės tinka naudoti žaidžiant linksmus žaidimus: „Kas greičiau prisegs skarelę“, „Užrištomis akimis surask segtukus“ ir kt.
- Jogos kilimėliai skirti saugumui ir higienai, atliekant tempimo ar lankstumo pratimus (jogos, pilateso) salėje bei kieme. Vaikai mėgsta atlikti pratimus skambant muzikai.

Vaikus įtraukia įdomios užduotys, žaislai, įrenginiai, judėjimo erdvė. Judėdamas vaikas pats sau išsikelia užduotį, pats ją įveikia, tuo pačiu patirdamas džiaugsmą ir kaupdamas patirtį.

Vaikų mintys apie fizinį aktyvumą darželyje:

- Kai darau mankštą, diena prasideda gerai. Darau mankštą – noriu augti sveikas, stiprus. (Dominykas 5 m.)
- Žaidžiu su vaikais estafetes, reikia pralįsti pro lanką, nunešti kamuolį, apibėgti „stovą“. (Ugnė 6 m.)
- Patinka važinėti paspirtuku. (Kotryna 6 m.)
- Noriu išmokti mėtyti krepšinį ir gerai žaisti. (Lukas 5 m.)
- Mėgstu žaisti futbolą su draugais. (Matas 6 m.)
- Aš greičiausiai bėgu, moku lipti kopėtėlėmis. (Jonas 5 m.)
- Nebijojau lipti ant kilimėlio su spygliukais, akmenėlių, kaštonų... (Justas 3 m.)

- Patinka daryti mankštą ant kilimėlio („joga“)... skambėjo rami muzika. (Austėja 4 m.)
- Pats vienas padarau pratimus, mokausi taisyklingai daryti atsipaudimus, užaugs raumenys. (Domantas 7 m.)

Ką reikia daryti, kad augtum sveikas?

- Sportuoti, daryti atsilenkimus.
- Bėgioti lauke, žaisti su draugais.
- Būti laimingu, nesirgti.

Supratimą apie sveikatos saugojimą vaikas įgyja gyvendamas sveikoje aplinkoje, sekdamas suaugusiųjų pavyzdžiu, aiškindamasis, tyrinėdamas, išmėgindamas kuo įvairesnius judėjimo būdus, žaisdamas ir mokydamasis gyventi ir sugyventi, sutarti su bendraamžiais.

31. LAUKO EDUKACINIŲ ERDVIŲ KŪRIMAS IR PRITAIKYMAS VAIKŲ SVEIKATINIMUI

DORUTĖ DAMBRAUSKIENĖ, Šiaulių rajono Kuršėnų lopšelis-darželis „Buratinas“

Grynas oras – sveikatos šaltinis. Apie ypatingą deguonies reikšmę žmogaus organizmui parengta daug straipsnių. Daugelis jų grindžiami įrodymais, kad judėjimas atvirose lauko erdvėse naudingiausias vaikų sveikatinimui. Todėl didelį dėmesį skiriame vaikų sportui ir aktyviam judėjimui lauke. Lopšelio-darželio teritorijoje sukūrėme aplinkas, skatinančias ugdytinius judėti ir sportuoti, išbandyti kai kurias sporto šakas, patirti judėjimo džiaugsmą, stiprinti emocinę, socialinę ir fizinę sveikatą.

Krepšinio aikštelėje vaikai susipažįsta su žaidimo taisyklėmis ne tik bandydami varyti, mesti į krepšį kamuolius, bet ir diskutuodami su kūno kultūros mokytoju, grupės draugais apie asmeninę patirtį. Žiemą krepšinio aikštelė virsta ledo ritulio žaidynių vieta, suteikiančia progą gerinti taiklumą, greitį, ištvėrę.

Futbolo aikštynas su atitinkamu inventoriu (vartais, kamuoliais) vilioja ne tik berniukus. Vyksta triukšmingos rungtynės, kovos dėl kamuolio, įvarčių, palaikant sirgalių grupelėms.

Palanki aplinka tinklinio aikštei įkurta tarp dviejų obelų, tad vasaros metu žaidynės vyksta pavėsyje.

Rankų miklumą vaikai išbando prie „Taiklumo sienos“, kuri įrengta ant elektros pastotės sienos, besiribojančios su lopšelio-darželio teritorija. Gavus elektros tinklų administracijos leidimą, siena išpiešta taikiniiais, į kuriuos vaikai gali mėtyti kamuolius, sniego gniūžtes iš įvairaus atstumo, pagal jų pačių sugalvotas taisykles skaičiuoti taškus, rinkti taikliausiuosius ir pan.

Šaligatvio plytelės – šaškių lenta, skatina sutelkti dėmesį, pamąstyti, kaip pastumti kaladėlę-šaškę, kad priešininkas jos „nenukirstų“.

Nuotaikingas žaidimas „Klasė“ (dažytos šaligatvio plytelės) mėgstantiems judėti vaikams suteikia galimybę ne tik šokinėti, rungtyniauti tarpusavyje, bet ir pažinti, prisiminti skaitmenis, spalvas, skaičiuoti.

Medžių apsuptyje įsikūrusioje žaidimų aikštelėje „Aš jaunasis kūrėjas“ gausu gamtinės medžiagos, kuria naudodamiesi auklėtiniai kuria įvairias kliūtis, perėjas, tunelius ir pan. Vaikai vaikšto iš lentų ir kelmelių suręstais takeliais, stengdamiesi išlaikyti pusiausvyrą, lavindami orientaciją erdvėje. Mažieji lyg įgudusios linksmosios beždžionėlės noriai „karstosi“ medžiuose pakabintomis kopėtėlėmis ir virvėmis, kopia į iš lentų sukaltą sienelę, kartu išbando ant jos pritvirtintų įvairių „rakandų“ (virdulių, telefonų, klaviatūrų, skląsčių, kabliukų ir pan.) veikimą. Vaikų kūrybiškumas, smulkioji motorika lavinama „Molio dirbtuvėlių“ erdvėje. Čia kiekvienas atsipalaiduoja ir pasineria į kūrybos procesą.

Lopšelio-darželio lauko erdvėse esantys įrenginiai pritaikyti atitinkamo amžiaus vaikams, garantuoja saugų ugdytinių judėjimą.

Aktyvus judėjimas lauke ir sveika mityba – puikus geros gyvenamosios derinys. Suderinus šiuos du daly-

kus galima sumažinti ligų atsiradimo galimybę, žvaliau ir geriau jaustis, džiaugtis tobulomis kūno formomis. Stiprindami ugdytinių įpročius sveikai maitintis, įrengėme lysves – „Žolynus“, kuriose vaikai augina vaistažoles (ramunėles, čiobrelis, melisas), prieskonius (bazilikus, petražoles, rūgštynes, gražgarstes, rozmarinus) ir daržoves (agurkus, pomidorus, paprikas, porus, cukinijas). Gausus derlius suteikia galimybę visai lopšelio-darželio bendruomenei ragauti užaugintas gėrybes, vaišintis kvapnia vaistažolių arbata.

Džiaugiamės, kad mūsų bendruomenės pastangos ugdyti sveiką, aktyvų, sėkmingą vaiką įdomiose, saugiose veikti, tyrinėti, bandyti, judėti skatinančiose lauko edukacinėse erdvėse yra pastebėtos ir įvertintos. 2016 metais įstaiga tapo geriausiai tvarkomų mokyklų edukacinių erdvių konkurso nugalėtoja.

Edukacinių erdvių kūrimas ir tobulinimas, siekiant stiprinti protinę, socialinę ir fizinę bendruomenės sveikatą – nuolatinis procesas mūsų įstaigoje. Kuriamo planus įrengti lopšelio-darželio kieme kompostavimo erdvę, kurioje vaikai mokysis rūšiuoti atliekas, patirs biologiškai skaidžių (žaliųjų, daržo, virtuvės) atliekų tvarkymo privalumus, stebės, kaip susidaro kompostinė žemė, supras jos naudą augalams.

Mūsų lopšelio-darželio pedagogams įstaigos lauko aplinka tapo neatsiejama vaikų sveikatos stiprinimo, saugių gyvenimo įgūdžių formavimo dalimi.

32. SPORTINIŲ ERDVIŲ PRITAIKIMO GALIMYBĖS, UGDANT STIPRŲ IR SVEIKĄ VAIKĄ

REMIGIJA KASPUTIENĖ, KRISTINA GEIŠIENĖ, Kauno lopšelis-darželis „Rasytė“

„Miklus judesys palaiko ir kūno jaunumą bei grožį <...>

Judesys yra kūno patvaros pagrindas.“ (Vydūnas)

Išstaigos mokymosi aplinka – tai aplinka, kurioje įgyvendinamas įstaigos ugdymo turinys. Mokymosi aplinką sudaro fizinių, psichologinių, socialinių ir kultūrinių veiksmų visuma ir tai yra įstaigos kultūros dalis, kuri kuriama atsižvelgiant į įstaigos tikslus ir vertybes. Visa fizinė aplinka turi tarnauti ugdytinių aktyviam ugdymui(si), mokymuisi individualiai ir įvairaus dydžio grupelėmis, praktinei ir teorinei veiklai, sportiniams ugdytinių gebėjimams pasireikšti, įvairių fizinių savybių ugdymui ir tobulinimui. Aplinka turi būti funkcionali, higieniška.

Kauno lopšelis-darželis „Rasytė“ – atvira ir šiuolaikiška, besimokanti ikimokyklinė įstaiga, teikianti kokybiškas ugdymo paslaugas, ugdymą grindžianti inovatyviais metodais ir modernia aplinka. Įstaiga dalyvauja respublikiniame projekte „Olimpinė karta“, rengia ir vykdo ikimokyklinių įstaigų bendrus sportinius projektus, yra aktyvi respublikinės ikimokyklinių įstaigos darbuotojų asociacijos „Sveikatos želmenėliai“, RIUKKPA narė, nuo 2008 metų pripažinta sveikatą stiprinančia mokykla.

Vienas iš įstaigos uždavinių – stiprinti ir saugoti vaiko psichinę ir fizinę sveikatą, tenkinti aktyvumo ir judėjimo poreikį.

Mūsų įstaigoje yra įrengta sporto salė, kurioje gausu įvairaus, spalvingo, saugaus, estetiško sportinio inventoriaus. Vieną kartą per savaitę lopšelio grupės vaikai dalyvauja kūno kultūros užsiėmimuose, kurių metu vystomos ir lavinamos įvairios fizinės savybės. Vaikučiai eina, šliaužia, ropoja gimnastikos suoleliais, žaidžia kamuoliukų baseinėlyje, laipioja minkštomis „Wesco“ detalėmis.

Vyresni vaikai mėgsta siužetinius užsiėmimus. Jų metu pedagogai kartu su vaikais improvizuoja, kuria pasakas ir žaismingai atlieka įvairius fizinius pratimus. Lavėja ne tik vaikų fizinės savybės, bet ir kūrybiškumas, vaizduotė, tobulėja kalba. Kūno kultūros užsiėmimuose vaikai susipažįsta su įvairiomis olimpinėmis sporto šakomis, olimpiniais principais ir vertybėmis. Sportuodami žaismingai atlieka įvairių sporto šakų elementus, pavyzdžiui, stabdo futbolo kamuolį koja ir kitomis kūno dalimis: galva, pilvu, keliuku ir t. t. Tinklinį žaidžia su 3–5 balionais, mēto „sniego gniūžtes“, kempinėles. Krepšinio pagrindų

pradeda mokytis mesdami kamuolį į žemę ir jį gaudydami, sukdami kamuolį aplink save, mesdami į sieną ir atšokusį pagaudami, vėliau – varydami kamuolį viena ranka.

Mūsų darželyje daug investuojama į sportinius lauko aikštelių įrenginius, kurie skatina vaikus judėti. Įrengta futbolo, krepšinio-tinklinio aikštelė. Vaikai, išbėgę į lauką, gali rinktis jiems patinkančią veiklą: žaisti krepšinį, trikrepsį, tinklinį, kvadrata, futboliuką 4x4, laiptoti horizontaliomis kopėtėlėmis, medinėmis kopėtėlėmis aukštyn ir žemyn, daryti atsilenkimus, prisitraukimus, bandyti išsilaikyti supdamiesi, įsikibę rankomis į skersinį, karstyti, bėgioti, žaisti įvairius žaidimus.

Žaidimai – tinkamiausia vaikiškos fizinės veiklos rūšis. Vaikai ypač mėgsta varžytis, rungtyniauti estafetėse, išnaudodami lauko įrenginius. Įvairių greitų ir energingų žaidimų, estafetinių metu reikšmingai suintensyvėja vaikų kvėpavimas, suaktyvėja širdies veikla ir prakaitavimas. Žaidimams ir estafetėms didelių investicijų nereikia. Jiems reikalinga tik minimali įranga ir tinkama aplinka.

Vasaros metu lauko aikštelėse vaikų pageidavimu rengiamos „plaukimo varžybos“, naudojant įvairius pripučiamus ratus, plaukmenis, „kartoninių mašinų lenktynės“, „vėžlių lenktynės“, kurioms naudojamos plastmasinės žaislų dėžės ir t. t. Ypač didelės vaikų emocijos kyla, žaidžiant vandens šautuvų mūšį, mėtant vandens balionus į taikinį.

Žiemos metu, kai būna sniego, savo poreikį judėti vaikai realizuoja ridendami didelius sniego kamuolius, lipdydami besmegenius, statydami įvairius statinius, žaisdami sniego gniūžtėmis, važinėdami rogutėmis nuo kalniuko, net kasdami sniegą.

Mūsų įstaigoje sudaromos sąlygos, kad vaikai augtų sveiki ir stiprūs, lavėtų visos fizinės savybės ir gebėjimai, nes vaikai – mūsų ateitis. Atlikus vaikų apklausą, paaiškėjo, kad vaikai svajoja apie įrengtus sveikatingumo takelius, kurie iškloti kankorėžiais, akmenukais, gilėmis, braidymo baseinėlį vasarą. Savo idėjas dėl darželio kiemo erdvių įrengimo ir atnaujinimo jie išreiškė piešiniais. Atsižvelgiant į vaikų norus, mūsų vizija – įrengti sveikatingumo oazę, kurioje galima bus siekti harmonijos, derinant poilsį ir sportą.

33. NAUJOS EDUKACINĖS ERDVĖS PUOŠIA IR UGDO

ALDONA ČESNULIENĖ, JURGITA DANISEVIČIENĖ, Alytaus lopšelis-darželis „Pušynėlis“

Lopšelis-darželis „Pušynėlis“ įsikūręs Alytaus miesto parko pušyne, su kuriuo glaudžiai susijęs ne tik įstaigos pavadinimas, bet ir edukacinės erdvės. Kurdami naują edukacinę aplinką, erdves deriname prie parko aplinkos, papildome taip, kad vaikams atsirastų dar daugiau galimybių visais metų laikais stebėti besikeičiančią aplinką, pažinti, lyginti, atrasti ir veikti. Atsižvelgiame ir į mažųjų auklėtinių poreikius, jų pačių ir tėvelių norus bei pasiūlymus.

Kieme, natūralioje aplinkoje, vaikai gali praleisti vis daugiau laiko ne tik vaikščiodami ar bėgiodami: naujos, dažniausiai visos bendruomenės sukurtos erdvės padeda praturtinti edukacinę veiklą – meninę, sportinę, pirmąją darbinę, pritaikytą prie vaikų amžiaus. Keičiantis vaikų ugdymo priemonėms, padedančioms praturtinti svarbiausią jų ugdymo metodą – žaidimą, lopšelis-darželis „Pušynėlis“ sėkmingiau ir greičiau padeda savo auklėtiniams pažinti juos supančią aplinką bei pasaulį, kaupti naujus asmeninius įgūdžius, patirtį, būtiną vystymuisi vaikystėje ir tolesniam asmenybės ugdymui. Visos naujos edukacinės erdvės pritaikytos įvairaus amžiaus vaikams – nuo lopšelio iki priešmokyklinio amžiaus. Lopšelio-darželio pedagogai gamtą suvokia kaip gyvą vadovėlį, puikią mokymosi ir kūrybos erdvę, padedančią vaikams tobulėti ir augti, atveriančią naujas ugdymosi galimybes, stebint ir tyrinėjant aplinką. Įstaigos teritorija jau tapo ryškiu žingsniu į gamtos pasaulį, bet ją ir toliau nuolat keičiame ir gražiname. Todėl smagu dalintis patirtimi, kaip mums sekasi kurti vis naujas edukacines erdves, kurias ir suskaičiuoti nelengva.

Vienos iš vaikų mėgstamiausių erdvių – daržas su šiltnamiu, vaistažolių kampelis, braškių lysvė. Čia ir patys mažiausieji, ir vyresni padedami auklėtojų daržininkauja – daigina, sodina, ravi, laisto gėles, prieskonines žoleles, agurkus, ridikėlius, pomidorus bei kitus augalus, stebi jų gyvenimą nuo gležno daigelio iki žiedo, vaisaus, uogos. Tik taip vaikas gali suprasti, kiek reikia žinių, rūpesčio ir meilės šioms gėrybėms užauginti. Aktyviai veikdami sodo ir daržo žaliosiose erdvėse, vaikai tyrinėja gamtą, ieško ryšių tarp besikeičiančių gamtos reiškinių, paragauja pačių užaugintų uogų, vaisių, daržovių. Visą rudenį kiemą puošė ilgas traukinukas, sukurtas iš mūsų darže užaugintų bei tėvelių atneštų įvairiaspalvių, įvairaus dydžio moliūgų. Augančius augalus ir vaistažoles žymime etiketėmis. Stebėdami veiksmingas vaikų veiklos lauke permainas, ieškome vis naujų lauko pedagogikos idėjų. Visais pojūčiais tyrinėdami auginamus augalus, vaikai susipažįsta su svorio, dydžio matais, skonio, spalvų įvairove. Daržas suteikia vaikams galimybę aktyviai veikiant pažinti visas augalų auginimo stadijas, ugdo jų socialinę patirtį, moko atsakomybės, pareiagingumo. Atėję pasiskinti prieskonių ar vaistinių žolelių, vaikai džiaugiasi pamatę boružėlę, slięką ar drugelį.

Edukacinės erdvės „Vabalų viešbutis“ ir „Paukščių takas“ skirtos tyrinėti gyvąją ir negyvąją gamtą. Galime skaičiuoti viešbučio gyventojus, atskirti, kas surta gamtos, o kas – žmonių rankų. Mūsų auklėtiniai turi galimybę ne tik pasiklausę paukštelių balsų įrašų atspėti, kaip kuris čiulba, bet ir pamatyti juos kieme, išgirsti natūralų čiulbėjimą bei palyginti, nes esame įsikūrę prie miesto parko. Ir voverytė pas mus – dažna viešnia. Kasdien dalyvaudami tokiose įspūdingose gamtos pamokose vaikai mokosi žodžiais emocionaliai perteikti savo patirtus įspūdžius ir reginius.

Sveikatingumo takeliui priemonių randame su vaikais vaikštinėdami kieme ir už lopšelio-darželio vartų žaliuojančiame pušyne. Panaudodami natūralias medžiagas – kankorėžius, giles, akmenis, medžio trinkeles, rąstelius – įrengėme kelis sveikatingumo takelius, kad vaikams būtų įdomu jais vaikščioti, bėgioti, laiptuoti kartu įgyjant naujų patirčių. Taip skatiname ir drąsiname vaikus patirti judėjimo teikiamą spontanišką džiaugsmą įvairioje aplinkoje ir įvairiose situacijose. Todėl ši erdvė dar labiau sustiprina mažųjų pažinimo, bendravimo, sveikatos stiprinimo galimybes. Stengiamės kuo įvairiau lavinti vaikų gebėjimus, smulkiąją motoriką, koordinaciją. Suteikdami judėjimo laisvę, kartu skatiname vaikus būti budrius, dėmesingus, atsargius ir atsakingus už savo judesius.

Lavinti ir bei turtinti lopšelio ir darželio auklėtinių kalbą taip pat padeda ir įrengta lauko biblioteka, kuri yra skirta vartyti knygeles, diskutuoti, vertinti, klausytis pasakų, minti mįsles, deklamuoti eilėraščius, kurti pasakojimus ar eiliuoti. Edukacinei stalo ir kūrybinių žaidimų erdvei priemonės taip pat gaminomės patys su vaikais naudodami įvairias antrines žaliavas. Čia skaičiuojame, rūšiuojame pagal spalvą, formą, dydį. Bendra mažųjų veikla sukuria sąlygas mokytis drauge aiškintis, diskutuoti, dalintis patyrimu, palaikyti ir padėti įgyvendinti vieni kitiems idėjas, mokytis iš draugo. Taip skatinama tolerancija, bendruomeniškumas, socialinis jautrumas. Nuolat atnaujinamoje aplinkoje, tampančioje vis įdomesne, pastebime didėjančių vaikų susidomėjimą, norą išbandyti, kas nauja ir nepatirta. Vaikai turi dar didesnę galimybę rinktis žaidimų erdves ir realizuoti savo kūrybinius sumanymus.

Šiandien sunku beišvardinti visas edukacines erdves, kurios pačių sukurtos, kurios įsigytos. Siekiame, kad visiems čia būtų gera, jauku, gražu. Lauko aplinkos kūrimas taip pat padėjo sutelkti bendruomenę – darbuotojus, vaikus, jų tėvelius. Puikiai įrengtos lauko edukacinės erdvės ne tik naudingos auklėtinių ugdymui, bet ir puošia lopšelių-darželių „Pušynėlis“. Taip pasiekiamas svarbiausias tikslas – kurti tikslingą, darnią ir estetišką aplinką, kurią galime efektyviau pritaikyti edukacijai, kad kuo kūrybiškiau ir naudingiau būtų tenkinami vaikų poreikiai ir būtų pasiektas geresnis ugdymo rezultatas.

Edukacinių erdvių kūrimo idėjų sėmėmės Austrijoje. Viena iš jų skirta augalų įvairovės pažinimui – prie medžių, augančių lopšelio-darželio kieme, įtvirtinome informacines lenteles, kuriose pažymėtas medžio pavadinimas, jo pasodinimo metai. Vaikų aktyviam judėjimui, orientacijai erdvėje didinti, įrengtas labirintas iš lanksvų krūmų ir medžio ritinių. Nusiraminimui, poilsiui, gamtos žavesio pajutimui medžių apsuptyje įkūrėme lauko poilsio zoną, kurioje vaikus pasitinka liaudies meistrų išdrožtas arkliukas ir pasakų tiltelis. Austrijoje vykusių mokymų paskatinti, kuriame naujas edukacines erdves, kad mūsų auklėtiniams būtų kuo daugiau kuo įvairesnių galimybių plėtoti naujus sumanymus, tyrinėti ir atrasti.

34. SVEIKI IR LAIMINGI SAVO PUOSELĖJAMOJE APLINKOJE

DANUTĖ JANKAUSKIENĖ, Kauno rajono Garliavos lopšelis-darželis „Eglutė“

Garliavos lopšelis-darželis „Eglutė“ nuo 2002 metų dalyvauja Kauno rajono sveikata stiprinančių mokyklų veikloje. Skaičiuodami penkioliktuosius sveikos gyvensenos metus, galime pasidžiaugti: sėkmingai kuriama sveikatai palankia aplinka viduje, lauke ir nuolat augančiu sveikuolių ratu. Sveikatos ugdymo veikla integruota į ugdymo(si) procesą, ją inicijuoja įstaigos sveikos gyvensenos koordinacinė taryba. Siekdami, kad vaikų sveikatos saugojimas ir stiprinimas būtų sėkmingas, pasitelkiame tėvus savanorius, specialistus (psichologus, kūno kultūros specialistus, sporto trenerius, odontologus ir kt.), kurie kartu su įstaigos pedagogais organizuoja vaikams paskaitėles, viktorinas, žaidimus, praktines veiklas, talkina projektinėse veiklose. Bendradarbiaudami siekiame ugdyti visos įstaigos bendruomenės sveikatos kompetenciją. Kasmet, atsižvelgdami į įstaigos veiklos prioritetus, sveikos gyvensenos planus, vykdomus projektus, tobuliname aplinką, įsirengiame po keletą naujų erdvių, reikalingų vaikų sveikatos ugdymui.

Kad būtume sveiki ir laimingi, daug kas priklauso nuo mus supančios aplinkos, ją kuriančių ir puoselėjančių žmonių pastangų. Pradėjome nuo įstaigos vidaus aplinkos gražinimo, puoselėjimo. Vos pravėrus įstaigos duris visų žvilgsnius prikausto ir džiugina akį pirmo aukšto koridoriuose ant palangių žydinčios orchidėjos – pačios bendruomenės įvardinta „Orchidėjų alėja“, ir orą valantys bei gryninantys augalai gelsvieji dipsiai. Praėję „Orchidėjų alėja“, patenkame į relaksacinę erdvę. Čia kiekvienas sustoja, pasidžiaugia vidine ramybe ir pasiduoda trumpai akvariumo gyventojų hipnozei. Akvariumo augmenija, įvairiaspalvės žuvelės žavi nuolatinio judėjimu ir ten vykstančiu gyvenimu. Tai atgaiva geroms mintims, darbams ir emocijoms.

Įgyvendinus įstaigos modernizavimo projektą 2013–2014 metais pasikeitė įstaigos vidaus erdvės. Ugdytinių susidomėjimą ir judėjimo poreikius žadina mažasis žaidimų ir treniruoklių kambarys, į kurį vaikai su pedagogu ateina mažomis grupelėmis pažaisti, pasitreniruoti, pašokinėti ant batuto. Muzikos ir sporto salėje vyksta meninė, sportinė, edukacinė veikla, vakare organizuojami šokių ir krepšinio užsiėmimai su treneriais. Grupių erdvėse, poilsio zonose įrengti sporto kampeliai, kurie skatina vaikų aktyvią, žaidybinę veiklą.

Rinkdamiesi kiemo tvarkymo idėjas daug diskutavome su įstaigos bendruomene, kaip susitvarkyti aplinką, kad joje būtų visiems saugu, gera, čia pasisemtume sveikatos, jaustumė pagarbą gamtai ir kartu puoselėtume žaliąjį aplinkos paveikslą. Miško, sodo, daržo erdvėse organizuojama ugdytinių tiriamoji, pažintinė, relaksacinė veikla. Mūsų „mini miškas“ dar jaunas, bet jis jau turi pasakos „Eglė žalčių karalienė“ personažus – medžius, kuriuos pasodinome prieš keletą metų su vaikais: eglę, ąžuolą, uosį, beržą ir drebulę. Miško teritoriją supa ir darželio atidarymą menantys 50-mečiai medžiai (liepos, kaštonai, klevai). Įvairiu metų laiku organizuojama vaikų veikla medžių stotelėse, orientuota į vaikų žaidimų plėtojimą, sportinės, pažintinės, tiriamosios, kūrybinės ir darbinės veiklos aktyvinimą. Mišką saugo „žaliasis kiškis“, kurį mums auginti rekomendavo Babtų gyventoja topiari menų puoselėtoja Laima Ratkeliene, kai kartu su vaikais lankėmės jos nuostabioje sodyboje. Ponia Laima papasakojo apie topiari – figūrinį tujų karpymo meną, dalijosi patirtimi, kaip prižiūrėti rėmeliuose pasodintas tujas – „gyvūnelius“. Drauge su vaikais daržo erdvėje kasmet auginame įvairias daržoves, vaistažoles, kuriuos patys ugdytiniai sodina, augina, tyrinėja, vartoja. Nuo ankstyvo pavasario, pasėjus sėklas, iki rudens vyksta mažųjų daržininkų ugdymas, pasirinktų auginti daržovių priežiūra. Įstaigoje organizuoti sveikos mitybos projektai bendruomenei: „Mano žalioji palangė“, „Sveiko maisto laboratorija“, „Sveikatai palankūs“. Per praktinę, tiriamąją, žaidybinę, kūrybinę veiklą pratinamės keisti mitybos įpročius. Skatinamas vaikų ir suaugusiųjų sveikos mitybos poreikis, atsiranda pirmieji vaikiškos patirties įgūdžiai. Įsiminė ugdytinės Ignės Varankaitės (6 m.) sukurta pasaka „Stebuklinga gėlytė“: „Stebuklinga gėlytė turėjo daug žiedlapių. Kai vėjas numesdavo rožės lapelius, žmonės juos surinkdavo ir nunešdavo, kad išsivirtų arbatos. Kai tos arbatos žmonės išgerdavo, tuoj pasveikdavo“. Garliavos lopšelio-darželio „Eglutė“ bendruomenei nuoširdžiai linkiu kasmet surasti po stebuklingos gėlės žiedlapį, kad būtume sveiki, energingi ir uždegantys sveikuoliška veikla aplinkinius žmones!

Vaikų judėjimo poreikius, patiriant judėjimo džiaugsmą, realizuojame organizuodami vaikų veiklą treniruoklių ir žaidimų kambaryje, rytines mankštas salėje su animacinių filmukų personažais, judrius žaidimus su bendraamžiais, sportines ir menines pramogas lauke. Džiaugiamės puikiais sveikuoliškais renginiais, kuriuose dalyvauja visa darželio bendruomenė: „Vasaris – sveikatos meniu“, Sveikatos savaitė, Judėjimo diena, vasaros ir rudens sporto šventės, šeimos dienos, grupių pramogos „Aš, tėtis ir mama esam sportiška šeima“. Kiekvieną rudenį rengiame konkursą 4–6 metų vaikams „Drąsūs, stiprūs, vikrūs“. Lopšelyje-darželyje „Eglutė“ vykdomas veiklas dažniausiai viešiname įstaigos tinklalapyje www.eglutegarliava.lt.

Puoselėjant sveikos gyvensenos patirtį bendruomenėje, labai svarbi tėvų nuomonė ir lūkesčiai dėl vaikų sveikatos stiprinimo. 2016 metais „Eglutės“ ugdytinių tėvų apklausos rezultatai rodo, kokioms sveikatos ugdymo sritims tėvai siūlo skirti prioritetus: 27,7 proc. pasirinko vaikų fizinio aktyvumo skatinimą, tiek pat 27,7 proc. – vaikų psichinės ir emocinės sveikatos stiprinimą. Planuodami ir organizuodami ugdymo(si) veiklas lopšelio-darželio ugdytiniams, sieksime realizuoti tėvų išsakytus lūkesčius dėl vaikų fizinės ir psichinės bei emocinės sveikatos stiprinimo. „Eglutės“ vaikučiai pataria visiems: „Jeigu nori būt stiprus, tai sportuok visus metus!“

35. EDUKACINIŲ ERDVIŲ PRITAIKYMAS SVEIKATOS STIPRINIMUI

ASTA MAČIULIENĖ, Kauno rajono Vilkijos gimnazija

Vilkijos gimnazija įsikūrusi vaizdingoje vietoje, ant vingiuojančio Nemuno kranto. Pati gamta ragina saugoti švarią aplinką ir suteikia galimybių organizuoti mokykloje tikslinę veiklą, skatinančią branginti tyrą orą, švarų vandenį ir savo sveikatą – vieną svarbiausių gyvenimo vertybių. Kilo mintis, kad būtų nedora neišnaudoti tokios puikios Šveicarijos kalnus primenančios aplinkos. Vilkijos gimnazijoje buvo parengta net 10 pažintinių maršrutų po Vilkiją bei jos apylinkes. Galimybė kartu atrasti savo miestelį iš naujo bei įvertinti, kiek daug Vilkijoje gamtos, istorijos ir kultūros įdomybių, pasirodė patraukli tiek mokiniams, tiek mokytojams. Išpūdingas ir nemažai ištvėrmės reikalaujantis Vilkijos kalnas, į kurį įkopti pėsčiomis – tikras iššūkis net ir sportininkams. Tačiau tai – ne tik galimybė atskleisti ir surasti naujus mūsų kraštui svarbius istorinius paminklus, bet ir paskatinti fizinį visų bendruomenės narių aktyvumą bei organizuoti sveikos gyvensenos stiprinimo veiklą mokiniams patraukliomis formomis, suteikti žinių apie fizinio aktyvumo naudą, paskatinti bendruomenę pajusti bendrą emocinį džiaugsmą judant ir įrodyti, kad judėti gamtoje ne tik linksma, bet ir naudinga.

Kasmet vykdomų bendruomenės narių apklausų metu tėvai ir patys mokiniai pripažįsta, kad daugiausiai laiko praleidžia prie kompiuterio, televizoriaus, žaisdami telefonu ar užsiimdami kita pasyvia veikla. Didžiausia problema – dėl menko fizinio aktyvumo nuolat blogėjanti mokinių sveikata. Tačiau nustatyta, jog, vykdant įvairias judrias sveikatingumo veiklas, mokinių sveikatos rodikliai ėmė gerėti. 2015 metų ir 2016 metų mokinių sveikatos pažymos rodo, kad sumažėjo laikysenos, regos ir atsvario sutrikimų. Šių džiuginančių rezultatų pasiekėme aktyviai įtraukdami mokinius į sveikatą stiprinančių veiklų projektus, pasitelkdami gimnazijos bendruomenės narius entuziastus bei partnerius. Gimnazijoje vykdytų projektų „Sveikai gyventi linksmiau“, „Mes prie Nemuno užaugę“, „Sveikatingumo takais“, kuriuos finansavo Kauno rajono savivaldybė, veiklos buvo organizuojamos Vilkijos apylinkėse prie Nemuno, pasinaudojant čia esančiais natūraliais gamtos takais, pirmenybę teikiant šiaurietiškojo ėjimo ir žygių su dviračiais populiarinimui. Mokiniais buvo pasiūlyta nuo kompiuterio persėsti ant dviračio, o vietoj telefono į rankas paimti kamuolį, išbandyti savo ištvėrmę keliaujant dviračiais ar pėsčiomis. Gimnazijos žygeiviai ne tik ugdė ištvėrmę keliaudami dviračiais, bet ir atliko visuomenei naudingų darbų: rinko šiukšles Vilkijos apylinkių miškuose, kėlė inkilus paukščiams ant Ringovės pilialkalnio. Išskirtinių galimybių sveikatai stiprinti suteikė ir žygiai Striūnos upelio pakrantėse augančiais meškinų

česnakų takais. Palankios sąlygos sportuoti gimnazijos ir miesto stadionuose, paplūdimyje prie Nemuno leido į veiklas įtraukti kuo daugiau bendruomenės narių. Judėjimas tyrame ore ne tik pagerino mokinių bendrą fizinę ir emocinę savijautą, bet ir sustiprino asmeninės atsakomybės supratimą bei padėjo mokiniams atsakyti į klausimą, kaip saugoti savo sveikatą.

Kita gimnazijos veiklos kryptis – sveikatą stiprinančius renginius organizuoti rengiant pilietines akcijas ar minint mūsų valstybei svarbias datas. Džiugu, kai sveikatos stiprinimui skirti renginiai virsta tradicijomis. Viena iš jų – „Vienybės bėgimas“, skirtas Laisvės gynėjų dienai atminti. Gimnazijos stadione vyksta regbio varžybos ant sniego, visi vaišinasi ant laužo ar lauko virtuvėje išvirta sveikuolių koše. Kovo 11-ajai paminėti rengiamos krepšinio varžybos „Taiklioji ranka“ – jaunuoliai savo jėgas išbando komandiniame žaidime. Pagyrimų sulaukia mokinių tarybos kasmet organizuojama Judrioji savaitė. Taigi tradicijos patinka ne tik mokytojams, bet ir mokiniams.

Vienas iš labiausiai laukiamų renginių – tarp klasių vykstančios krepšinio varžybos direktoriaus taurei laimėti. Patraukliai organizuojama ir Arbatos diena, kai kiekviena klasė vaišina Vilkijos apylinkėse pačių surinkta ir sukurta vaistažolių arbata, išrenkama pati gardžiausia ir sveikiausia, kuria vaišinami gimnazijos svečiai. Nedidelėje gimnazijoje ugdomi krepšininkai, o pastaraisiais metais savo pasiekimais džiugina mergaičių ir vaikinių futbolo komandos. Mokinių mielai lankomi skautų ir žygeivių būreliai vaikus moko ištvėrmės, o atsipalaiduoti visuomet galima šokių studijoje. Tiems, kurie dėl įvairių priežasčių negali aktyviai sportuoti, puikių galimybių judėti teikia koridoriuose ar lauke organizuojamos judėjimo pertraukos, kai visa gimnazija šoka „Gransvera“ ar kitus šokius.

Daug galimybių geriau pažinti save ir pasaulį teikia bendradarbiavimas su gimnazijos partneriais ir Vilkijos miesto bei apylinkių seniūnijomis. O ypač daug pastangų dedama įtraukiant mokinių tėvus į Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo veiklas, nes tik visos gimnazijos bendruomenės sutelktomis jėgomis galime pasiekti svarbiausią tikslą – sukurti gimnazijos aplinką, padedančią pažinti save ir skatinančią sveikai gyventi.

36. SVEIKATĄ PUOSELĖJANTI APLINKA

AUDRONĖ NORVAIŠIENĖ, Plungės lopšelis-darželis „Vyturėlis“

Sveikata – visiška fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas“. Šitokį sveikatos sąvokos apibrėžimą pateikė Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO). Sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymas nuo vaikystės tiek šeimoje, tiek ikimokyklinėje įstaigoje – reikšmingas sveikatos saugojimo ir stiprinimo veiksnys. Sveikatos ugdymas yra nenutrūkstamas, trunkantis visą gyvenimą, procesas. Ikimokyklinis ir priešmokyklinis amžius – palankiausias metas formuoti įgūdžius, įpročius ir gyvenimo nuostatas. Tie metai yra patys reikšmingiausi visam likusiam žmogaus gyvenimui, nes šiuo laikotarpiu dedami sveikatos pamatai, formuojama asmenybė.

Plungės lopšelis-darželis „Vyturėlis“ yra Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo narys, savo sveikatos programoje išsikėlęs svarbiausią tikslą – saugoti ir stiprinti fizinę bei psichinę vaiko sveikatą, tenkinti pagrindinius jo poreikius: saugumo, aktyvumo, saviraiškos.

Įgyvendinant vaikų sveikatos ugdymo ir sveikatingumo priemones darželyje labai svarbi aplinka, kurioje vaikas gyvena, žaidžia, sportuoja, išdykauja, mokosi pažinti pasaulį ir save jame. Dėl to vienas iš mūsų įstaigos programos uždavinių – kurti ir puoselėti saugią, sveiką, higienos reikalavimus atitinkančią ugdymo(si) aplinką.

Mūsų įstaigoje didelis dėmesys skiriamas fizinio aktyvumo skatinimui – sudarytos puikios sąlygos aktyviai fizinei veiklai. Turime tris atskiras sales: muzikos, sporto ir korekcinės mankštos. Savo jėgomis, su tėvų ir rėmėjų pagalba įsirengėme braidymo baseinėį, kuriame kartą per savaitę organizuojame sveikatinimo valandėles – grūdinamės, atliekame plokščiapėdystės prevencijai skirtus pratimus, smagiai leidžiame laiką – stipriname psichinę sveikatą.

Darželyje dirba auklėtoja sveikatingumo programai įgyvendinti, kuri pagal veiklų grafiką visiems darže-

lį lankantiems vaikams organizuoja kūno kultūros, aerobikos užsiėmimus, korekcinės mankštos valandėles, sportinių žaidimų (krepšinio, regbio, futbolo) treniruotes.

Kasmet, rengdami projektus Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos priemonių atrankos konkursui, atnaujiname, papildome sportinį inventorių. Dalyvavome Lietuvos futbolo federacijos (LFF) projekte „Futboliukas“ ir Lietuvos regbio federacijos organizuojamame projekte „Susipažink. Žaisk. Pasilik“. Šių projektų organizatoriai parūpino mūsų vaikams visą reikalingą inventorių: vartus, kamuolius, aprangą, kitas priemones, skirtas treniruotėms.

Šiemet sulaukėme labai gražios ir naudingos dovanos iš Plungės ROTARY klubo atstovų. Rėmėjai padovanojo vaikams 45 gimnastikos kamuolius ir marškinėlius. Tai yra Plungės ROTARY klubo ir jų partnerių vykdomo projekto „Judesio korekcijos svarba ikimokyklinio amžiaus vaikams“ dalis. Vaikai ne tik žais ir mankštinsis su gimnastikos kamuoliais, bet ir sėdės ant kamuolių grupėse piešdami, skaitydami, valgydami ar užsiimdami kita veikla. Gimnastikos kamuoliai pakeis įprastas kėdutes, papildys vaikų sveikatos stiprinimo priemonių įvairovę grupėse. Šiuo projektu siekiama formuoti taisyklingą vaikų laikyseną, šalinti stuburo iškreipimus, nugaros skausmus ir plokščiapėdystę.

Ne tik fizinis aktyvumas, bet ir poilsis yra nepaprastai svarbi gyvenimo ritmo dalis. Kad vaikai augtų sveiki ir stiprūs, stengiamės išlaikyti pusiausvyrą tarp aktyvios veiklos ir poilsio – aktyvią fizinę veiklą deriname su relaksacijos valandėlėmis. Darželyje įrengtos ugdymo erdvės, skirtos relaksacijai, ramiems žaidimas, sveikatos mokymui. Relaksacijos kambaryje vaikai gali pasišildyti „saulutės spinduliuose“ prie BIOPTRON lempos. Žaidimų kambaryje mokosi saugios ir sveikos gyvensenos, atlikdami įvairias užduotis interaktyvioje lentoje, žaisdami prie šviesos stalo ar įveikdami kliūtis „saugaus eismo gatvėse“. Darželio arbatinėje gali pasimėgauti kvapnia arbata su medumi.

Plungės lopšelis-darželis „Vyturėlis“ turi puikią aplinką vaikų sveikatos kompetencijai ugdyti. Socialinių partnerių, rėmėjų, tėvų ir įstaigos darbuotojų bendromis pastangomis darželio kieme įrengta krepšinio aikštelė, medinių statinių sporto kompleksas, bėgimo ir dviračių takeliai. 2016 metais dalyvavome LFF programoje „Užauginkime Ronaldo Lietuvai“ – laimėjome dirbtinės žolės dangą ir su Plungės rajono savivaldybės administracijos pagalba įsirengėme 100 m² futbolo aikštelę.

Mūsų įstaiga yra ilgalaikė Gamtosauginių mokyklų programos narė – penkis kartus apdovanota Žaliaja vėliava. Ugdymo proceso perkėlimas iš uždarų patalpų į artimiausią aplinką – mūsų prioritetas. Pradėtos rengti „lauko klasės“ grupių aikštelėse, nuostabus sodas su kalneliais, kurie žiemą virsta smagiomis čiuožyklomis – tai erdvės dar nebaigtų ir jau naujų projektų įgyvendinimui. Turime subūrę iniciatyvią bendraminčių komandą, puikių idėjų ir didžiulį norą tęsti pradėtus darbus.

37. SAUGIOS, SVEIKATAI PALANKIOS UGDYMO APLINKOS KŪRIMAS

EDITA UTYRIENĖ, DAIVA BARKAUSKIENĖ, Kauno lopšelis-darželis „Gandriukas“

Nuo Kauno lopšelio-darželio „Gandriukas“ įkūrimo įstaigoje ypatingas dėmesys skiriamas sveikatos ir kūrybiškos asmenybės ugdymui. Kaskart vis naujai keliamė klausimus, ką gi daryti, kad vaikų sveikata gerėtų? Kokių priemonių imtis, kad įstaigoje vaikai jaustųsi gerai ir būtų saugūs? Keldami šiuos klausimus, randame įvairių atsakymų, tačiau visų pirma svarbu suprasti, kas yra sveikata ir kaip mes galime jai daryti įtaką.

Įstaigoje akcentuojame visuminės sveikatos koncepciją, kuomet sveikata suprantama ne vien tik kaip ligų nebuvimas, bet ir kaip visuminė gerovė, kuri padeda įstaigos bendruomenės nariams laisvai veikti, kurti, tobulėti, atsiskleisti bei jaustis saugiai. Stengiamės bendruomenėje ugdyti supratimą, jog sveikata priklauso nuo įvairių veiksnių, tačiau labiausiai ji priklauso nuo paties žmogaus požiūrio į sveikatą ir jo įdėtų pastangų būti sveiku. Žmogaus gyvenimo būdas, Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis, sveikatai

daro įtaką net 50 proc., o 20 proc. įtakos turi aplinka, kurioje mes gyvename, augame ir kuriame.

Todėl Kauno lopšelyje-darželyje „Gandriukas“ ypatingą dėmesį skiriame ne tik kokybiškam ugdymo(si) procesui, skatinančiam sveiką gyvenimą, tačiau ir aplinkai, kurioje vyksta ugdymo(si) procesas. Įstaigoje ugdymo(si) aplinką sudaro ne vien tik materialinis inventorių – didelį dėmesį skiriame ir teigiamas vaiko emocijas skatinančiam mikroklimatui, kurį lemia įstaigos bendruomenės bendravimas ir bendradarbiavimas. Lopšelyje-darželyje siekiame užtikrinti fizinį, psichologinį, socialinį, dvasinį bei emocinį vaikų saugumą. Įstaigos bendruomenė siekia, kad kiekvienas vaikas jaustų suaugusiųjų dėmesį ir paramą. Tik taip bus ugdomi demokratiški tarpusavio santykiai, pagarbos vienas kitam jausmas bei bus žadinamas noras vienas kitam padėti. Pedagogai padeda vaikui adaptuotis naujoje aplinkoje, išbandyti naujus pažinimo ir veiklos būdus. Juk netradicinė, kūrybinga, savarankiška ir atsakinga ugdymo įstaiga, užtikrinanti tinkamą ir saugią ugdymo(si) aplinką – sėkmė kiekvienam ugdytiniui.

Netradicinę ugdomąją aplinką mus tarsi įpareigoja kurti darželio ugdymo organizavimas taikant „Geros pradžios“ metodiką, kur ugdymas vyksta „čia ir dabar“ įtraukiant visą įstaigos bendruomenę. Tačiau norint sukurti netradicinę aplinką, reikia ne tik daug kūrybiškumo, bet ir lėšų.

Ugdymas yra socialinis reiškinys, kurį lemia visa aplinka. Supanti aplinka veikia visus ugdymo reiškinius ir procesus. Mūsų įstaigoje kuriama tokia aplinka, kurioje vaikas gali visapusiškai atsiskleisti ir lavinti gebėjimus bei įgūdžius.

Siekiant užtikrinti saugesnę ir patrauklesnę ugdomąją aplinką įstaigoje 2016 metais buvo atnaujinta kūno kultūros salė, virtuvė, logopedų ir psichologo kabinetai, naujai įrengtas sveikatos kabinetas, lauko žaliąji aikštelė „Linksmieji labirintai“ bei sustiprinant vaikų saugumą įdiegtos įėjimo kontrolės sistemos.

Kūno kultūros salėje buvo atnaujintos lubos bei sienos, ištiesta specialiai sporto salei pritaikyta grindų danga. Nors sporto salė visuomet buvo vaikų mėgstama vieta, tačiau po salės atnaujinimo vaikai su dar didesniu noru ir užsidegimu keliauja sportuoti. Salėje buvo naujai įrengta laipiojimo sienelė bei interaktyvios grindys, kurios naudojamos kaip ugdomojo proceso dalis, skatinant vaikų fizinį aktyvumą.

Atnaujinti specialistų kabinetai tapo patrauklesni ir jaukesni vaikams, o atnaujintas inventorių suteikė galimybę pagerinti specialiųjų poreikių vaikams teikiamą pagalbą.

2016 metų rugsėjo 1-ąją buvo atidarytas naujai įrengtas sveikatos kabinetas su atskiru įėjimu iš lauko. Galime pasidžiaugti Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuru, kuris šį kabinetą aprūpino sveikatos ugdymo priemonėmis. O jaukumo kabinetui suteikė lopšelio-darželio personalo patraukliai bei žaismingai apipavidalintas sienos bei įrengtas akvariumas. Tai lyg priemonė nukreipti vaikų dėmesį nuo įvykusios traumos ar tiesiog pagalba nusiraminti.

Kauno lopšelio-darželio „Gandriukas“ įstaigos vidus, išorė, joje esantys daiktai yra estetiški ir funkcionalūs, kuria jaukumą bei skatina įvairių vaiko gabumų skleidimąsi. Aplinka daro įtaką vaiko ir grupėje esančių suaugusiųjų jausmams, pasitikėjimui savimi, santykiams. Ugdymas ikimokyklinėje įstaigoje vyksta ne tik grupėse, kabinetuose, salėje, šokių būreliuose, bet ir lauko aplinkoje. Aplinkos pakeitimas žadina vaikų kūrybiškumą, skatina iniciatyvą, padeda rutulioti savarankišką žaidimo siužetą.

Ikimokyklinio amžiaus vaikai mokosi sekdami pavyzdžiu, mėgdžiodami, tad didžiausią įtaką ugdymuisi turi juos supantys žmonės. Svarbu leisti vaikams patiems prisidėti prie aplinkos kūrimo. Aišku, vaikai nesukurs ypatingos estetiškos ar praktinės vertės, bet jie mokysis kurti. Nuo to, kaip vertinami jų darbai, priklauso motyvacija mokytis vėliau. Ugdytiniai kartu su darželio darbuotojais, pedagogais bei tėveliais įrengė žaliąją aikštelę „Linksmieji labirintai“. Ji įkurta, remiantis idėja, jog kuo didesnė žaidimų įvairovė, tuo daugiau ugdytinis patiria džiugių emocijų. Manome, kad aktyviai dalyvaudami tėvai praplėtė savo suvokimą apie „lauko pedagogikos“ galimybes ir naudą vaiko sveikatai ir ugdymui(si). Palapsniui vis daugiau tėvų aprūpina savo vaikus lietingoms oro sąlygoms pritaikytais kostiumais. Tėvai vis labiau supranta, kad jiems svarbiau laimingas, o ne švarus vaikas.

Mums, pedagogams, lauko aplinka tapo neatsiejama ugdymo programos dalimi, daugiau veiklos planuojame ir organizuojame lauke, stengiamės ugdymo tikslus sieti su veikla lauke. Galime pasidžiaugti daug dėmesio sulaukusia akcija „Sodinu, auginu ir džiaugiuosi“, kuomet rėmėjų „Kuodžių braškės“ atvežti braškių daigai buvo sodinami į kiekvieno ugdytinio atsineštą jau išaugtą guminių batų. Taip skatinamas antrinių žaliavų panaudojimas. Kuriant netradicinę ugdomąją aplinką, guminiai batai su pasodintais daigais buvo sukabinti alėjoje.

Sutelkiant įstaigos bendruomenę bei išsikeliant bendrus tikslus net ir, atrodytų, neįmanomi tikslai tampa įmanomi.

38. KURIAME SAUGIĄ IR SVEIKATĄ STIPRINANČIĄ ŠEDUVOS LOPŠELIO-DARŽELIO APLINKĄ

DAIVA STAŠKŪNIENĖ, ALDONA JURELEVIČIENĖ, Radviliškio rajono Šeduvos lopšelis-darželis

Radviliškio rajono Šeduvos lopšelis-darželis įgyvendina ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programas. Visa Šeduvos lopšelio-darželio bendruomenė susitelkusi bendram tikslui, atsižvelgdama į „Geros mokyklos koncepciją“ žingsnelis po žingsnelio, idėja po idėjos sukūrė sveikatą stiprinančias, estetiškas, įdomias bei patrauklias vidaus ir lauko edukacines erdves, kurios kūrybiškai naudojamos organizuojant ugdymo procesą. Mums, pedagogams bei tėvams, rūpi ugdymo kokybė ir vaikų gera savijauta. Mūsų siekis – kad darželyje vaikai jaustųsi emociškai ir fiziškai gerai.

Šiandieninėje ikimokyklinio ugdymo mokykloje ugdomi Z kartos vaikai. Jie – nepaprastai įdomūs, kūrybingi, atviri ir geranoriški. Šios kartos vaikai dažnai nenori daryti tų dalykų, kuriuos jiems nurodo. Su tokiais vaikais reikia tartis, kalbėtis, nes jie nepakenčia nurodymų, įsakymų. Pedagogai stengiasi tiesiog perprasti, kas vaikams patrauklu. Todėl ir lauko, ir vidaus edukacinės erdvės mūsų mokykloje kiek galima daugiau yra pritaikytos prie šiuolaikinio vaiko poreikių. Jeigu vaikas saugioje ir sveikatą stiprinančioje aplinkoje jaučiasi gerai, jam yra smalsu, įdomu, vadinasi, aplinka formuoja jo asmenybę ir gerą sveikatą.

Lauko edukacinės erdvės suformuotos taip, kad vaikai visada rastų veiklos. Visi įrengimai saugūs, tvirti, spalvingi, patraukiantys ugdytinių dėmesį ir skatinantys aktyvius žaidimus lauke, lavinantys jų fantaziją bei bendravimo įgūdžius. Čia stebime vaikų susidomėjimą, norą išbandyti, realizuoti įvairius sumanymus. Daug dėmesio skiriame gamtamokslinės kompetencijos ugdymui mokantis gamtoje ir iš gamtos. Lauko aplinka tampa neatsiejama ugdymo programos dalimi, vis daugiau veiklų organizuojame lauke, naudojame įvairias priemones, ugdymo tikslus siejame su veikla lauke ir ugdomais vaikų gebėjimais. Per ketverius metus mūsų įstaigos teritorijoje suformuotos sveikatą tausojančios edukacinės erdvės: mini daržas „Citrina“, saugaus eisimo kiemelis, sporto aikštynas, „Žalioji“ muzikos klasė, multisensorinė aplinka „Ateivių laivas“.

Daug laiko ugdytiniai praleidžia mini darže „Citrina“. Kiekviena grupė turi „Citrinos“ skiltelę ir joje augina vaistinius bei prieskoninius augalus, daržoves, braškes. Grupėse vaikai jau žiemą pačių pasigamintose įvairiose dėžutėse sėja sėklytes, stebi išdygusius augalus. Tyrinėdami, atlikdami praktines veiklas, vaikai sužino, ko reikia, kad augalai augtų, kas atsitinka, jei jie paliekami be priežiūros. Dirbdami darže ugdytiniai pažįsta visas augalų augimo stadijas, sužino darže užaugintų augalų naudą sveikatai bei ugdomi socialinę patirtį. Netoli daržo įrengtas pramogų kalnelis, kurį pavasarį apsoiname gėlių, moliūgų bei daržovių mišiniu. Išpūdingai sukomponuoti augalai traukte traukia akį. Šis kalnas žiemą virsta pramogų kalniuku, puikiai tinkančiu važinėti rogutėmis, čiuožinėti susikibus traukinuku. Aktyvi ugdymoji veikla gryname ore skatina ir formuoja vaikų įpročius teisingai elgtis gamtoje. Tyrinėdami, stebėdami, o kartu ir atlikdami paprasčiausius augalų priežiūros darbelius, vaikai nuolat ieško naujovių, kitokių veiklų.

Įrengtas ir iškilmingai atidarytas saugaus eisimo kiemelis. Kiemelyje pavaizduotos gatvės. Čia atėję darželinukai mokosi saugaus elgesio gatvėje taisyklių. Mažiesiems kartais būna labai sunku susikaupti, viską prisiminti, todėl saugaus eisimo kiemelyje mokyti eismo saugumo taisyklių padeda personažas „Katinas“. Jis moko vaikus organizuodamas įvairius judrius žaidimus. Ugdytiniai saugaus eisimo kiemelyje gali tobulinti važiavimo paspirtukais, dviračiais įgūdžius. Šiame kiemelyje patys mažiausi pirmiausia mokomi vestis dviratį, o tik tada – kaip teisingai užsėsti. Vaikas pajunta, kaip svarbu dviratininkui išlaikyti pusiausvyrą. Jei ugdytinis sėdi ant dviračio stabiliai, moka išlaikyti pusiausvyrą, jis jau gali bandyti važiuoti. Labai svarbu išmokyti vaiką netekus pusiausvyros atsistoti ant tos kojos, į kurią pusę krenta dviratis. Taip formuojami pirmieji saugaus elgesio įgūdžiai.

Labai džiaugiamės įrengtu sporto aikštynu su universalia danga. Ugdytiniai saugiai bei komfortiškai sportuoja. Aikštelę lengva pritaikyti judrioms sporto šakoms, tokioms kaip krepšinis, mini futbolas ar kvadratas, judriesiems žaidimams. Iš tiesų pastebime vis daugiau vaikų, turinčių laikysenos ir kitų sveikatos problemų,

tad žaidžiami judrieji žaidimai lauke jiems tik į naudą. Jau tradiciniais tapę renginiai – masinės mankštos, sporto olimpiados, estafečių bei sportinių žaidimų varžybos, šokiai – įtraukia į aktyvią veiklą ne tik ugdytinius, bet ir jų tėvelius bei mokyklos darbuotojus. Taip ugdome įprotį aktyviai leisti laisvalaikį gamtoje.

„Žalioji“ muzikos klasė – tai dar viena vaikus įtraukianti edukacinė erdvė kieme. Juk svarbu ne tik fizinė, bet ir emocinė sveikata. Čia vaikai mokosi išiklausyti į mus supančią gamtą, pažinti garsų įvairovę, atsipalaiduoti, nes poilsis labai svarbus mažo žmogaus gyvenime. „Žaliojoje“ muzikos klasėje vaikai laisvai improvizuoja, tyrinėja, atranda kitokį garsų pasaulį. Tam jiems pagelbėja įvairių varpelių, mušamųjų instrumentų, dėžučių, raktų, kitų buities daiktų skambėjimas. O skamba jie dėl įvairių priežasčių – prisilietus vaikams arba papūtus vėjui. Lauko mini scenoje vaikai improvizuodami, dainuodami, grodami įgyja sceninės patirties pradmenų.

Multisensorinėje aplinkoje, kuriai patys vaikai sugalvoja pavadinimą „Ateivių laivas“, ugdytiniai susipažįsta su įvairių medžiagų paviršiais, jų tekstūra. Žaisdami fantastinius, siužetinius žaidimus mokosi saugiai elgtis su skirtingomis medžiagomis, improvizuoja, tyrinėja bei atlieka įvairius bandymus. Ši erdvė tapo itin mėgstama vaikų, žaidžiančių žaidimus mažomis grupelėmis.

Šeduvos lopšelio-darželio pedagogai aktyviai dalyvavo tarptautiniuose mokymuose Graikijoje, Vokietijoje, Lenkijoje, Austrijoje, Latvijoje, o įgytą patirtį sėkmingai pritaikė kurdami edukacines erdves, pasiekė gražių rezultatų. O dabar mielai dalijasi gerąja patirtimi apie edukacinių aplinkų kūrimą, puoselėjimą ir naudojimą su šalies ikimokyklinių įstaigų pedagogais. Šeduvos lopšelio-darželio bendruomenė džiaugiasi ir didžiuojasi, kad pastangos gražinti, kurti saugias ir sveikatą stiprinančias įstaigos edukacines erdves įvertintos nacionaliniu lygmeniu – 2014 ir 2016 metais Geriausiai tvarkomų mokyklų edukacinių erdvių apžiūros konkurse tapome nugalėtojais. Šie laimėjimai įpareigoja dar labiau rūpintis ugdymo aplinka, skiepyti meilę gamtai. Taip gerai įvertinti supratome, kad einame teisingu keliu.

39. ŠIUOLAIKIŠKAM VAIKUI – ŠIUOLAIKIŠKA LAUKO APLINKA

LIUDMILA ŠUMILOVA, RASA ŽUKAUSKIENĖ, Vilniaus lopšelis-darželis „Gėlynas“

Šiais laikais esame linkę vis daugiau laiko praleisti uždaroje patalpose: arba turime daug užsiėmimų, arba mus tiesiog išgąsdina blogas oras. Lopšelyje-darželyje „Gėlynas“ vadovaujamos nuostata, kad nėra blogo oro, yra tik netinkama apranga ir nepritaikyta blogoms oro sąlygoms aplinka. Apranga pasirūpinti yra nesudėtinga, todėl labai didelį dėmesį skiriame lauko aplinkos atnaujinimui bei pritaikymui prie šiuolaikinio vaiko poreikių. Manome, kad vaiko ugdymas lauke yra ne mažiau svarbus nei ugdomosios veiklos įstaigos viduje, todėl daug veiklų ir projektų, skirtų ne tik fiziniam, bet ir pažintiniam bei meniniam vaiko ugdymui, vykdome lauko aplinkoje. Taip, atlikdami sau patinkančias veiklas, pabūname gryname ore, grūdinamės ir tampame sveikesni!

Lopšelis-darželis „Gėlynas“ yra įsikūręs kone pačioje vertingiausioje, bet ir mažiausiai žalioje Vilniaus miesto vietoje – senamiestyje, todėl siekiame, kad kiekvienas teritorijos kampelis būtų panaudotas ir pritaikytas patirtiniam vaiko ugdymui lauko aplinkoje. Siekdami užtikrinti sklandų ir šiuolaikišką vaiko ugdymą, per penkerius metus, padedami įstaigos bendruomenės ir tam tikrų sričių specialistų, įgyvendiname kokybinę darželio erdvių pertvarką. Atlikdami pertvarką, vadovavomės pagrindiniais aplinkos atnaujinimo kriterijais:

- Saugumas – atitinkanti higienos reikalavimus, sumažinanti susižeidimų riziką, užtikrinanti auklėtojoms galimybę matyti vaiko veiklą bet kurioje lauko aikštelės vietoje.
- Patrauklumas – estetiška, spalvinga, pritaikyta prie vaikų interesų įranga ir priemonės.
- Funkcionalumas – turtinga, skatinanti veikti, užtikrinanti norimos veiklos pasirinkimo galimybę.
- Lankstumas – erdvės pritaikomos skirtingo pobūdžio veikloms bei projektams, palanki kūrybiškumui.
- Atitiktis bendruomenės interesams.

Įrengtos daugiafunkcės pavėsinės: pastatytos naujos stogo atramos, įrengtos saugios stogo bei grindų dangos, funkcionalios erdvės vaikų šiuolaikiškam ugdymui ir žaidimams. Pavėsinės padalintos į dvi funkcines erdves: fizinio aktyvumo, kur vaikai gali laiptoti, žaisti kamuoliu, judriuosius žaidimus, ir kūrybos, kur vaikai gali piešti, eksperimentuoti su gamtinėmis medžiagomis, žaisti sužetinius žaidimus. Kilus idėjai įrengti įstaigos lauko aikštelėje pavėsinės, sulaukėme didelio bendruomenės susidomėjimo ir palaikymo: vaikai įsivaizdavo, kokias veiklas galėtų atlikti pavėsinėse, tėvai dalijosi architektūriniais sumanymais ir dizaino idėjomis, įstaigos bendruomenė siūlė įvairiapusišką pagalbą. Taip, pradėję nuo dviejų pavėsių, išplėtėme savo projektą ir pamažu atnaujinome visas šešias, esančias įstaigos teritorijoje.

Pradėję vykdyti darželio lauko aplinkos atnaujinimo projektą, išgirdome dar vieną mus labai sudominusią idėją: įrengti įstaigos teritorijoje daržą. Nuo seno įstaigoje vadovaujamės principu, kad vaikas neturėtų nutolti nuo gamtos ir mokėtų ja rūpintis, todėl ilgą laiką įstaigoje puoselėjome gėlynus. Įrenginėdami gėlynus siekiame, kad vaikai įgytų pažinimo ir globos žinių, puoselėtų gyvybę, atsakomybę už ją. Gėlynus formuojame taip, kad vaikams būtų patogu juos prižiūrėti. Pavasarį vaikai sėja gėlių sėklas grupėje, daigelius persodina į gėlynus. Ir tai daro net 3 metų vaikai! Ypač vaikus nudžiugina išsiskleidę gėlių žiedai, o žaismingai nuteikia jų laistymas karštą vasaros dieną.

Turint augalų sodinimo ir prižiūrėjimo su vaikais veiklos patirties, nebuvo sudėtinga išvystyti ir daržo idėją. Pirmąsias šešias lysves įrengėme kartu su tėvais, o vėliau daržą plėtėme. Tačiau nusprendėme, kad šiuolaikiniam vaikui nepakanka tik žinoti, kaip auga vaisius ar daržovė. Jį būtina sudominti, įtraukti, ne tik parodyti, bet leisti ir pačiam išbandyti. Todėl darže pradėjome atlikinėti įvairius bandymus: tiriamo, kurioje lysvės vietoje geriausia augti augalams matuodami jų dydį, skaičiuodami lapelius, daržovių sėklas sėjame įvairiais tankiais ir stebime, kokių atstumu pasodintos jos geriausiai užauga, aiškinamės, kokią įtaką augimui turi uždengimas plėvele ir pan.

Šiandien galime drąsiai teigti, kad mūsų daržas tapo tyrimų laboratorija, skatinančia vaikų norą pažinti ir veikti, ieškoti ir tyrinėti, kelti klausimus ir ieškoti atsakymų, samprotauti apie tai, ką matome, numatyti tolesnius žingsnius. Siekdami praplėsti vaiko žinias, papildomai vykdome teminius projektus: „Duonos kelias“, „Kaip česnakas auga“, „Kaip linelis auga“, kurių metu stebėjimų ir analizavimo būdu formuojame šiuolaikiško vaiko suvokimą apie gyvosios aplinkos reiškinius, jų kaitą ir vystymąsi. Džiaugiamės, kad įdomi ir motyvuojanti veikla suburia visą įstaigos bendruomenę.

Darže-laboratorijoje ne tik skatiname vaikus pažinti ir tyrinėti, bet ir siekiame įtvirtinti sveikos mitybos įgūdžius bei skleidžiame darnaus vystymosi idėjas. Aiškinamės užaugintų vaisių ir daržovių mitybinę vertę, paruošiame juos valgymui bei ragaujame patiekalus iš savo pačių užaugintų produktų. Siekdami įtvirtinti ekologines idėjas, atliekas rūšiuojame ir iš organinių atliekų pasigaminame kompostą, kurį vėliau galime naudoti savo lysvėms patręšti.

Šiomet, palaikomi įstaigos bendruomenės ir ypač aktyvių tėvelių, dalyvavome socialiniame projekte „Sodinčius“ ir papildėme savo daržą šiltnamiu. Taip dar kartą įrodėme sau, kad didelis noras ir bendruomenės palaikymas yra svarbiausi rodikliai siekiant užsibrėžtų tikslų. Šiame šiltnamyje toliau plėtojame savo eksperimentinę veiklą su vaikais bei planuojame vykdyti teminius projektus.

Įkvėpti darželio bendruomenės aktyvumo bei originalių idėjų, įstaigos teritorijoje baigiame įrenginėti naują krepšinio sporto aikštelę, kurią paversime ne tik krepšinio bei kitų sportinių užsiėmimų vieta, bet ir riedambilių maniežu. Taip pat įrenginėjame pėdučių masažinį taką plokščiapėdystės profilaktikai bei vaikų pėdučių masažui, kurį mažieji labai mėgsta.

Įgyvendinę lauko erdvių kokybinę pertvarką, pastebime, kad atnaujinta ir šiuolaikiška lauko aplinka skatina vaikus daugiau laiko praleisti gryname ore, kryptingai užsiiminėti patinkančia veikla, būti fiziškai aktyviems, domėtis, pažinti ir atrasti. Atnaujinama lauko aplinka sulaukė didelio tėvų palaikymo, pagerino įstaigos įvaizdį bei padidino susidomėjimą.

Puoselėjame idėją, kad kiekvienas daželyje vykstantis projektas turi įtraukti visą darželio bendruomenę, kad įgyvendinus projektą visi kartu galėtume džiaugtis pasiektais rezultatais, kurie atitinka bendruomenės narių lūkesčius. Taip pat nepamirštame, kad kiekvienas vaikas turi jaustis ne tik projekto dalyviu, bet ir jo sumanytoju, todėl planuojant procesą visada kalbamės su vaikais, atsižvelgiame į jų idėjas ir stengiamės jas adaptuoti siekdami ugdymo tikslų įgyvendinimo.



MOKINIŲ SAVIRAIŠKOS
PER SVEIKATOS UGDYMĄ,
SVEIKATOS STIPRINIMĄ
GALIMYBĖS

40. VAIKŲ SAVIRAIŠKOS SKATINIMAS PER SVEIKATOS UGDYMĄ

AUDRONĖ RUŠKIENĖ, Naujosios Akmenės vaikų lopšelis-darželis „Atžalynas“

Permaningos, vykstančios mūsų visuomenėje, atvėrė dideles galimybes mąstyti apie vaiko poreikius, jo iniciatyvą, saviraišką. Geros mokyklos koncepcijoje pabrėžiama, jog geroje mokykloje turėtų būti skatinama mokinių saviraiška. Mūsų pedagogams kilo daug klausimų ir vienas iš pagrindinių – kaip vaikui netrukdyti būti laisvam, aktyviam, savarankiškam, kaip išmokyti rodyti iniciatyvą. Kadangi mūsų įstaigos prioritetinga sritis yra vaiko sveikatos stiprinimas ir saugojimas, nusprendėme ieškoti naujų įdomesnių būdų ir priemonių skatinti vaikų saviraišką ir aktyvumą per sveikatos ugdymą.

Priešmokyklinio ugdymo pedagogės atrado saviraiškos būdą – bendravimą. Tai apima diskusiją, apsi-keitimą idėjomis ir informacija. Bendraudami su kitais, mes galime išreikšti save, savo pasaulėžiūrą, savo patirtį, pasidalyti tuo su kitais ir gauti naujų argumentų, naujų idėjų, naujos informacijos. Mūsų darželyje dažnai išklausiama vaikų nuomonė apie sveikatos stiprinimą ir saugojimą. Priešmokyklinukams buvo pateiktas klausimas: „Kas stiprina mūsų sveikatą?“ – ugdytiniai išsakė įvairias mintis, nuomones, samprotavimus. Iš atsakymų galima spręsti, kad vaikai supranta, kas padeda būti sveikam ir stipriam. Ervinas (7 m.) samprotauja: „Valgyti maistą iš grūdų kelis kartus per dieną. Valgyti kietą maistą (obuolius, morkas, kriaušes), kad dantukai būtų stiprūs“. Kevino (7 m.) nuomonė: „Grūdintis, sportuoti, dantis valyti. Valgyti jogurtus, pieno produktus, nes daug kalcio, magnio, geležies. Išgerti 8 stiklines vandens“. Rolando (7 m.) mintys: „Lankytis pas odontologą, okulistą, skiepytis. Sveikai maitintis, vartoti vitaminus A, C, B12. Sportuoti, gerti daug vandens.“ ir pan. Diskusijoje „Kas tau labiausiai darželyje patinka?“ dauguma vaikų atsakė, jog jiems patinka futboliukas. „Mes sportuojam, žaidžiam futbolą. Gerai gauti prizus. Po šventės mama nupirko transformerį-policininką. Gali visko išmokti iš trenerio“, – Kajus (6 m.), „Kad ten reikia daug energijos, kad pabėgiojam, kad žmonės gauda kamuoliuką su pirštine prie vartų“, – Nikita (7 m.). Priešmokyklinukams patinka išvykos ir pasivaikščiavimai. „Nes galime įkvėpti gryno oro“, – Rimantė (6 m.). Laisvas išsiskyrimas atskleidžia vaikų poreikius ir požiūrius, nuostatas ir besiformuojančias vertybines orientacijas, prigimtinis žmogaus saviraiškos poreikis laikomas svarbiausia asmenybės tobulėjimo sąlyga.

Šokis – natūrali, laisva kūno kalba. Pastebėjome, kad instrukcijos, nuobodus šokių mokymasis vaikams greitai pabosta, vaikams labiau patinka improvizuoti šokio raiškos procese. Matydamos ir suprasdamos, kad sklandus, išraiškingas judėjimas šokant teikia vaikams didelį pasitenkinimą, į vaikų sveikatos ugdymą įtraukėme ir šiuolaikiškus linijinius šokius. Savaitinių projektų „Judu, krutu, augu sveikas“, „Draugystė su gamta – vaiko džiaugsmas, sveikata“ metu šokdami linijinius šokius vaikai patyrė tikrą judėjimo džiaugsmą, buvo įkvėpti vaizdingai ir naujoviškai šokti. Šokių mokymasis tapo lyg žaidimas.

Pedagogės skatina vaikų saviraišką ir vaidybos priemonėmis, sudaro sąlygas išgyventi persikūnijimo, tapimo kažkuo kitu džiaugsmą, malonumą improvizuoti ir kurti. Kuriame pačios, skatiname kurti ir vaikus. Sveikatos savaitių metu pedagogės pačios kuria ir vaidina spektakliukus vaikams. Taip gimė vaikiški spektakliai mažiesiems „Pelytės sapnas Dantų Šepetukų karalystėje“, „Obuolio istorija“. Vaikai stebi savo auklėtojų vaidybą, o vėliau skatinami išreikšti save vaidinant, improvizuojant matytus spektakliukus grupėse. Pastebėjome, kad užsidėję daržovių, vaisių, vitaminų karūnelės, užsimovę pirštines lėlytes, jie tampa drąsesni, įsikūnija į vaidmenį, o kai kurie pradeda kurti ketureilius apie daržoves, vaisius, vitaminus ir kt. Aktyviai įsitraukti į sveikatos savaitę „Judu, krutu, augu sveikas“ kvietė vaikų sukurtos skanduotės: „Jeigu nori būti stiprus, tai sportuok visus metus!“, „Krimsk daržoves ir vaisius, būsi sveikas ir gražus!“ ir kt.

Viena iš mėgstamiausių ir prieinamiausių nuo pat mažų dienų vaiko saviraiškos formų yra dailė. Sveikatos projektų „Svarbiausia – sveikas vaikas“, „Sveikame kūne – sveika siela“, „Aš – mažasis olimpietis“ ir kt. metu svarbiausias kūrybos stimulus buvo vaiko asmeninė patirtis. Ugdytiniai įspūdžius kaupė įvairiai: varžybų, žaidimų, pokalbių, išvykų, mankštų, švenčių, parodų metu. Visuose organizuotuose sveikatos projektuose buvo

sudarytos sąlygos vaikų kūrybiškumui ir saviraiškai skatinti. Vaikai kūrė olimpinius talismanus: kiškius, laputes, meškutes, šuniukus, plakatus „Keliaujame olimpinio takeliu“, piešinius „Augu didelis ir sveikas“, kurie buvo skirti Pasaulinei sveikatos dienai. Iš akmenukų, rudeninių lapų, šakelių kūrė paveikslus rėmeliuose ant žolės. Ypač vaikai jautė džiaugsmą piešdami savo skaniausią vaisių, daržovę, kurdami, o vėliau gamindami sveikuoliškas salotas, sumuštinčius, vėrinukus. Vaikų patirtis neišnyksta, ji „veržiasi“ į piešinius, atspindi jų pasaulį, atskleidžią bendrą psichinę, fizinę ir dvasinę būseną. Derindami mišrias dailės technikas, žaisdami įvairiomis spalvomis vaikai išreiškė patirtus jausmus sveikatos dienų, savaičių, projektų metu, jų darbai papuošė darželio grupes, koridorius, o plakatai „Tylai – taip, triukšmui – ne“ buvo eksponuojami Akmenės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure. Kurdami knygeles „Tylos receptai“, „Kelionė tylos takeliu“, vaikai jas patys iliustravo, išsakė originalių minčių apie tylą ir triukšmą, vyresnieji mėgino kurti eilėraščius, pasakėles.

Pastebėjome jog laisvoje vaikų saviraiškoje atsiskleidžia individualybė, talentai ir išgyvenimai. Ugdytiniai tapo drąsesni, aktyvesni, atviresni, lankstesni, patys pradėjo sugalvoti ir siūlyti netikėtas, paprastas, žaismingas ir įdomias idėjas.

Ugdydami sveikus ir aktyvius vaikus ir toliau skirsime daug dėmesio visapusei vaiko saviraiškai. Vaikų saviraišką itin skatina šie veiksniai: turtinga, įvairi aplinka, skatinanti judėti, savarankiškumas ir laisvo pasirinkimo galimybė, demokratiški aplinkinių santykiai su vaikais, kūrybingos asmenybės bruožų formavimas. Kai vaikams duodame laisvę patiems leisti į kūrybinių pasirinkimų kelionę, kai džiaugiamės vaikų kūrybiniais ieškojimais, kai jie supranta, kad gali suteikti džiaugsmo kitiems, tai šis supratimas, anot Julijos Cameron ir Emos Lively, knygos „Kaip ugdyti vaikų kūrybingumą“ autorių, „suteikia sielai sparnus“.

41. IEŠKOJOM, SURADOM, UŽAUGOM...

DALIA BURNEIKIENĖ, GABIJA BURBAITĖ, ERIKA URBANAVIČIŪTĖ,

Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Molėtų gimnazija

Molėtų gimnazija į Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą savo darbais įsiliejo 2001 metų balandžio 2 dieną. Veikla buvo panaši kaip ir daugelyje Lietuvos mokyklų: pokalbiai, akcijos, standai, lankstinukai... Mokiniai dažniausiai užėmė pasyvių sveikatinimo renginių dalyvių ir klausytojų vaidmenį. Todėl kilo idėja suburti mokinių sveikatos stiprinimo grupę, kuri, kaip buvo tikimasi, įneš naujų vėjų į gana monotonišką veiklą bei pritrauks naujų, ryškių asmenybių, norinčių save realizuoti šioje srityje.

2008 metais gimnazijoje visuomenės sveikatos priežiūros specialistės iniciatyva susikūrė mokinių sveikos gyvensenos skatinimo grupė. Tikslas – skatinti saviraišką, motyvaciją savarankiškai tobulėti, didesnę atvirumą naujovėms ir pokyčiams sveikatinimo srityje. Visa tai buvo nauja, patirties neturėjo ir kitos Lietuvos mokyklos. Pradėję nuo nulio, greitai sulaukėme atsako. Skatinama savanorystė pradėjo duoti vaisių. Kiekvieną naują idėją sugeneruojantys mokiniai tapo jų įgyvendintojais ir vertintojais. Jos buvo naujos ir netikėtos, iš karto pavergė visą gimnazijos bendruomenę: „Gerumo Kalėdos“ ir „Vilties paukštelis“ – renginiai rajono ligoninės pacientams, neatlygintinos kraujo donorystės dienos, paramos Utenos rajono gyvūnų globos namų augintiems akcija „Ačiū, kad galvojate apie mus“, „Valgyk obuolį lietuviškai“. Tai ir buvo tie kertiniai akmenys, atskleidžiantys stiprias asmenybes, nebijančias parodyti emocijų, pasielgti netipiškai, prisiimti atsakomybę už sau ir kitiems komandos nariams mestą iššūkį.

„2018 metais jau švęsime savo veiklą dešimtmetį,“ – sako kitamet mokyklą baigiančios Erika ir Gabija, 2016 metų Molėtų gimnazijos bendruomenės kalėdiniame padėkos renginyje „Gerumo angelas“ apdovanotos už lyderystę sveikatinimo veiklose. Merginos mano, kad lyderis – tai atsakingas, kūrybiškas, į nuolatinį tobulėjimą susitelkęs asmuo, kurio veikla grindžiama tvirtu vertybiniu pamatu. „Mūsų pirmosios veiklos pareikalavo į save pažiūrėti kiek kitaip, mesti sau iššūkį. Užsiėmimų metu išeidavome iš savo komforto zonos, prisigalvojome darbų, kurių iki būrelio veiklos nė viena nedarbome – juk vien tik ėjimas į ligoninę daugeliui yra neprim-

tinasi. O vienišų, pagyvenusių pacientų lankymas ar sveikinimas įvairių švenčių proga pirmaisiais metais kėlė sumaištį savoje vertybių skalėje. Vėliau suvoki, kodėl išlankstyta popierinę gervelę Pasaulinės ligonių dienos minėjimo proga sergantys ar neįgalieji priima kaip brangiausią dovaną. Kasdienybėje nematai juodosios ligos pusės – skausmas, vienišumas, artimųjų dėmesio stoka. Glumino aplankytojų poreikis pasipasakoti, paašaroti, beviltiškų pacientų padėkos žvilgsniai... Pasirodo, reikia tiek nedaug – atėjimo, šilto žodžio, palaikymo. Viso to suvokime ir buvo didžiausias lūžis“, – pasakoja jos.

Didžiuojamės kitais gerumo darbais – pirmieji rajone ėmėmės iniciatyvos ugdymo įstaigoje organizuoti neatlygintinos kraujo donorystės akcijas. Per šešerius metus net 148 Molėtų gimnazijos bei miesto bendruomenės narių aukojo savo kraujo. Pirmavome tarp Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų pagal aktyvumą. Devynerius metus rengiame paramos akciją Utenos rajono gyvūnų globos namų augintiniams, per visą laikotarpį nuvežėme daugiau kaip 1 000 kg gyvūnų maisto. Dar vienas mums, mokiniams, pasiektas svarbus tikslas – visose gerumo akcijose dalyvauja tėvai ir mokytojai. Mes, jaunoji karta, juk imame pavyzdį iš jų.

Puikiai pavykusios sveikatinimo veiklos mus skatina eiti toliau bei žvelgti giliau. Norisi kokybiškų akcijų, renginių, mokomės iš savo klaidų. Refleksija su bendraminčiais po kiekvienos vykusios veiklos leidžia sudėlioti visus taškus – ką keisti, ko atsisakyti, kur tobulėti. Norime uždegti jaunesnius grupės mokinius, būti jiems pata-rėjai, pagalbinkai ir savo veiklas pamažu perduoti, nes po metų jau baigsime mokyklą. Bet tikrai žinome, kad išmoktos gyvenimo pamokos – pagarba žmogui, gyvūnui – mums liks didžiausia vertybe. Viso to išmokome iš savo sveikatos priežiūros specialistės. Juk kiekvienas lyderis turi turėti ir savo lyderį. Veiklose nebuvo jaučiamas joks barjeras tarp grupės vadovės ir mūsų – mokinių. Susigalvodami naujų darbų ir atlikdami juos, mes visi buvome vienodi, lygūs. Tai mums leido pasiekti labai gerų rezultatų. Jaučiamės esantys partneriai. Šis ryšys ir palaikymas mums labai svarbus. Vien toks žinojimas yra labai vertingas. Manome, kad lyderystė nėra vadovavimas žmonėms – tai labiau savų vertybių ir dorybių atskleidimas, realizavimas bei perdavimas kitiems.

Sveikatinimo veiklų iniciatyvos ir jose besidarbuojantys mokiniai yra nuolat įvertinami. Gerumo idėjos pelnė „Metų poelgio“ apdovanojimą kasmetinėje gimnazijos bendruomenei labiausiai nusipelnusiųjų apdovanojimo šventėje „Bičių nominacijos“. Išskirtinės mokinių veiklos buvo nominuotos Savanorystės metams paminėti skirtame Molėtų rajono mero apdovanojimų renginyje. Kasmet metų lyderio ir savanorio apdovanojimus grupės mokiniai pelno kalėdiniame padėkos renginyje „Gerumo angelas“. 2017 metais, minint Europos jaunimo savaitę, Molėtų rajono savivaldybės renginyje „IDĖJA +“ pristatėme idėjas bendruomenei „Molėtų rajono gyvūnų globos namai“ ir „Valgyk obuolį Molėtų“ ir laimėjome antrąją bei trečiąją vietas.

Pastorius Billas Hybels yra sakęs apie lyderystę: „Kokia lyderio sveikata, tokia bus ir jo komandos sveikata, koku greičiu eina vadovas, tokiu ir visa komanda. Tapkite lyderiais ten, kur esate dabar“.

42. VŠĮ „PAŽANGAUS BENDRADARBIAVIMO AKADEMIJOS“ SVEIKOS GYVENSENOS MOKYKLOS „NORIU AUGTI SVEIKAS 2016–2017“ VEIKLA VILNIAUS ŽEMYNOS PROGIMNAZIJOJE

VIDA JUSIENĖ, Vilniaus Žemynos progimnazija

Mūsų mokyklai svarbu ne tik išmokyti vaikus skaičiuoti ar skaityti, o ir išauginti juos atsakingais piliečiais, todėl daug dėmesio skiriame jų sveikos gyvensenos įgūdžių formavimui. Projektą „Noriu augti sveikas 2016–2017“ pasirinkome dėl kelių svarbių priežasčių: **Pirma.** Projektas skirtas pradinį klasių mokiniams įgyti ir ugdyti sveikatos sampratą, išsiugdyti gebėjimus, sveikus įpročius, atsakomybę už savo sveikatą, skatinti sveiką gyvenimo būdą.

Antra. Programa yra suskirstyta į 5 etapus, kurie atskleidžia skirtingus sveiko gyvenimo aspektus.

Trečia. Visos pasiūlytos veiklos yra naudingos ir aktualios mokiniams.

Projekto veikla vyko taip:

Pirmasis etapas – asmens higiena.

Mokykloje apsilankė vaikams negirdėtos profesijos atstovė – burnos higienistė Emilija. Lektorė vaizdžiai parodė, kaip ir kiek laiko reikia valyti dantukus. Vaikai pamoką pritaikė praktiškai – tuoj pat juos išsivalė. Tik koks nusivylimas kilo, kai sukramčius tablečių neišvalytos vietos nusidažė!

Į mokyklą taip pat atvyko Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros laboratorijos (NVSPL) specialistė, kuri surengė edukacinę pamoką „Mikrobų pasaulyje“. Mokiniai sužinojo, kad juos supa daugybė plika akimi nematomų bakterijų, jų pilna visur, taip pat vaizdžiai įsitikino rankų plovimo svarba, išbandė ir patys.

Antrasis etapas – „Rūpinuosi savo sveikata“.

Lektorė Rūta paaiškino, kas yra imunitetas, kaip jį stiprinti ir kokie veiksniai silpnina. Mokiniai sužinojo, kad triukšmas labai kenkia imunitetui ir specialia programėle matavo triukšmo lygį.

Taip pat lankėmės NVSPL, kur fizikinių veiksnių tyrimų specialistas pasakojo, kas yra mobilusis ryšys, parodė, kokiais prietaisais galima išmatuoti buitinių prietaisų skleidžiamas bangas. Taip pat išmatavo triukšmo lygį kalbant mokytojai ir visiems kartu kalbant.

Trečiasis etapas – „Grūdinuosi ir geriu švarų vandenį“.

Sporto klubo darbuotojas vaikams pasakojo apie grūdinimosi būdus ir jo svarbą. Taip pat mokiniai sužinojo kaip virškinimo organus užteršia limonadas ir kaip išvalo vanduo.

Nuotraukų konkursas „Grūdinuosi aš ir mano draugai“ sulaukė didelio populiarumo tarp vaikų ir net tarp jų tėvelių. Viena klasė su savo nuotrauka laimėjo pirmąją vietą ir buvo apdovanoti išmaniosiomis kompiuterio pelėmis. Kitos dalyvavusios klasės taip pat neliko nuskriaustos.

Ketvirtasis etapas – „Švarinu ir saugau aplinką“.

Net ir patys mažiausi žino, kad šiukšles reikia rūšiuoti, tačiau lektorė vaikams dar kartą priminė to svarbą. Ant palangių plastikiniuose vazonėliuose augantys bazilikai ir pipirmėtės vis dar primena šią paskaitą.

Daug gerų įspūdžių vaikai parsivežė iš elektronikos atliekų tvarkymo įmonės. Mokiniai pamatė, kas gaunama perdirbus senas televizorių dalis, laidus, kaip ardomi prietaisai ir gavo galimybę palaikyti ką tik perdirbtą dar šiltą aliuminio ar vario gabalą.

Penktasis etapas – „Moku elgtis gamtoje“.

Lektorė pasakojo apie namuose ir gamtoje tykančius parazitus. Itin aktuali tema buvo ir apie apsisaugojimą nuo tiesioginių saulės spindulių. Vaikams labiausiai patiko praktinis mokymas, kaip padėti užspringusiajam, ką daryti per ilgai buvus saulėje.

Ir vėl vaikai apsilankė NVSPL, kur parazitologijos specialistai parodė mokiniams, kaip atrodo tokie parazitai, kaip blusos, erkės, utėlės. Mokiniai taip pat buvo mokomi neutralizuoti erkę bei atpažinti erkių pernešamų ligų požymius.

Projektą vainikavo kelionė į Birštoną, į kurį vykdami vaikai ir jų auklėtojos apsilankė Aukštadvaryje, kopė į Šibos kalną, grožėjosi vaizdu į Navos ežerą, leidosi į Velnio duobę.

Birštoną vaikams aprodė du puikūs girdai, supažindino su mineraliniais vandenimis ir kaip gaminamas gydomasis purvas. Vytauto kalno papėdėje išsitepę purvu rankas mokiniai šildėsi prieš saulę. Neišdildomą įspūdį paliko vaikščiojimas basomis sveikatingumo taku.

Žvelgdami atgal, darome išvadą – buvo puiki idėja dalyvauti šiame projekte. Vaikai pasisėmė daug naudingos informacijos, o mokytojai pakartojo, tai ką jau žinojo. Manau, kad šis projektas paskatino vaikus susimąstyti apie savo sveikatą ir galbūt tai buvo tas paskatinimas, kurio reikėjo žengiant pirmą žingsnį sveikesnės gyvenimo link.

43. VAIKŲ SAVIRAIŠKOS, VERSLUMO IR SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS PER INTEGRUOTAS VEIKLAS

DAIVA PUMPUTIENĖ, Molėtų pradinė mokykla

M

okyklos mokinių aktyvo sveikatinimo grupė 2017 metų vasario 3 dieną suplanavo Didžiąją košės dieną. Į šią veiklą aktyviai įsitraukėme ir mes, 2B klasės mokiniai. Su antrotais pasitarėme, kad labai svarbu ne tik ugdytis ir suprasti sveikos gyvensenos principus, bet ir įgyti verslumo pagrindus.

Diskutavome ir sprendėme tai, kad kiekvienas verslininkas, prieš pradėdamas gaminti prekes ar teikti paslaugas, turi atsakyti į tris ekonominius klausimus:

1. Ką gaminti?	Mano pasiūla – košė. Kokią košę virsime? Nusprendėme virti „Penkių grūdų“ košę. Ar bus mūsų verdamos košės paklausa? Ar galės ir norės pirkti už mano norimą kainą?
2. Kaip gaminti?	Kur virsime košę? Kaip virsim? Ar pavyks? Kodėl pavyks? Kaip paservuosim? Kaip papuošim? Kuo pagardinsim?
3. Kam gaminti?	Ką vaišinsim? Kam parduosim? Kas pirs? Kodėl pirs?

Tobulindami verslumo įgūdžius, patys pasirengėme ir pildėme lentelę, į kurią įtraukėme gaminį, jo sudėtinės dalis, produktų kainą, sunaudotą kiekį. Skaičiavome košės savikainą ir mąstėme, už kiek galėtume vieną porciją parduoti. Diskutavome, už kokią realią kainą būtų galima ją parduoti Košių mugėje. Vaikai suskaičiavo sąnaudas, galimas pajamas ir galimą pelną.

Visą savaitę mokėmės verslumo, pildėme lenteles:

Gaminys – košė	Sudėtinės dalys	Produktų kaina	Košės savikaina	Galima pardavimo kaina

Sąnaudų lentelė:

Sąnaudos		Pinigų suma
1. Produkto kaina		
2. Kapitalo ištekliai	Elektra	
3. Žmogiškieji ištekliai (darbo jėga)		
4. Pagardų, papuošimo kaina		
5. Gamtiniai ištekliai		

Vaikų reakcijos, nuotaikos, emocijos atskleidė, kad labiausiai patikusi veikla buvo košės virimas klasėje. Aš, kaip mokytoja, pastebėjau, kaip noriai vaikai įsitraukė į šią gyvenimo įgūdžiais paremtą ir kūrybiškai praktinę veiklą. Vaikams labai patiko ir gerai sekėsi skaičiuoti košės savikainą.

Buvo aptartas ir estetinis košės pateikimas: stalo servravimas, indų parinkimas, higiena ir, žinoma, košės puošimas vaisiais, uogomis bei daržovėmis. Vaikai surinko informaciją apie tai, kokie vaisiai ir daržovės la-

biausiai naudingi, tinka sveikatai. Domėjosi, kokiomis uogomis ir vaisiais yra sveikiau puošti: ar šaldytomis, ar džiovintomis, ar šviežiomis.

Daugiausiai abejonių ir nerimo kėlė saugus košės išvirimas klasės aplinkoje. Mums pavyko saugiai išvirti košę, nes visi kartu buvome susitarę dėl saugaus elgesio košės gaminimo metu. Mums tai pavyko.

Vaikų nuomone, pačių klasėje išvirta košė buvo nerealiai skani. Tėvai stebėjosi, kodėl vaikai pradėjo pusryčiams prašyti košės. Klasės „Facebook“ paskyroje „Protukai“ buvo įkeltos nuotraukos, kaip vaikai savo klasėje verda „skaniausią pasaulyje košę“ ir netgi kaip patys rodo iniciatyvą, kad tėvai išvirtų košės namuose. Tėvai, dėkodami man, kaip klasės mokytojai, siuntė nuotraukas, kaip jų vaikai, visiškai „nemėgę“ košės, ją kūrybiškai papuošę vaisiais ir uogomis, valgo namuose. Šios veiklos sėkmingumą geriausiai atspindi pačių vaikų garsiai ištarta mintis: „Netiesa, jei mes sakėme, kad mes košės nemėgstame... Šiandien supratome, kad košės mes mėgstame ir net labai“...

Veikla mokiniams buvo vertinga, nes vaikai mokėsi ne tik išvirti sveikuolišką košę, bet ir suskaičiuoti jos vertę. Šios savaitės metu buvo įgyta nauja vaikų patirtis ir patobulinti įgūdžiai, kurie bus vertingi ateityje.

44. MAŽEIKŲ „GINTARĖLIO“ VAIKAI – MAŽOJO KREPŠINIO DRAUGAI

BRONĖ ANTANAVIČIENĖ, Mažeikių lopšelis-darželis „Gintarėlis“

Žmogaus asmenybės ir sveikatos ištakos formuojasi vaikystėje. Nuo to, kokį požiūrį išsiugdys vaikai, ar priims aktyvų, sveiką gyvenimo būdą, kaip jie nusiteiks sveikatos saviugdai, ar turės žinių, įgūdžių, kaip gyventi, priklausys tai, kaip jie gyvens ateityje. Ikimokyklinis amžius – visapusiško vaiko lavinimosi laikotarpis, vaiko fizinių ir psichinių galių plėtotės laikotarpis.

Mažeikių lopšelio-darželio „Gintarėlis“ bendruomenė įsipareigojusi ugdyti visapusišką asmenybę, formuoti sveikatos, kaip vertybės, sampratą, išmokyti vaikus pažinti, suvokti save, laikytis sveikos gyvensenos principų. Mūsų įstaiga – Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų, respublikinių asociacijų „Sveikatos želmenėliai“, RIUKKPA narė, nuo 2014 metų dirbanti pagal įstaigos sveikatos stiprinimo programą „Sveikatos takeliu“. Darželyje įrengta erdvi sporto salė, sveikatingumo takelių ir gimnastikos kambarėlių erdvės. Metodinės-kūrybinės grupės „Sveikuoliukas“ narės organizuoja ir koordinuoja vaikų sveikatos stiprinimo ugdymą. Bendruomenės darbuotojai ir tėvai aktyviai dalyvauja darželyje organizuojamuose renginiuose, projektuose, akcijose.

Daug dėmesio „Gintarėlyje“ yra skiriama vaikų fizinio aktyvumo skatinimo veiklos įvairovei. Du kartus per savaitę vyksta kūno kultūros užsiėmimai, kuriuos veda kūno kultūros auklėtoja. Vaikai papildomai mokosi žaisti mažąjį krepšinį, futboliuką. Sporto salėje gausu sportinio inventoriaus bei priemonių: krepšinio įrenginiai, vaikų treniruokliai, batutas, lankai, krepšinio, futbolo kamuoliai ir kita.

Vienas pirmųjų vaiko žaislų būna kamuolys. Ankstyvajame amžiuje vaikai jį nešioja, ridena, spardo, mėto. Vaikui augant, veiksmai su kamuoliu darosi sudėtingesni. Kartais – ir ateitį lemiantys... Kilo mintis sporto salėje sudaryti sąlygas vaikams žaisti mažąjį krepšinį. Juk krepšinį žino ir maži, ir dideli. Neabejotinai, ši sporto šaka laikoma Lietuvoje populiariausia. Jau daugelį metų Mažeikių lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“ pirmųjų krepšinio žingsnelių moko kūno kultūros pedagogė. Krepšinio pradžmė 6–7 metų ugdytiniai mokosi ne tik per kūno kultūros valandėles, bet ir kartą per savaitę krepšinio pratybų metu. Mažasis krepšinis reikalauja daug fizinių, psichinių ir dvasinių pastangų. Tai savarankiškas, aktyvus sportinis žaidimas, kuris visapusiškai ugdo asmenybę. Jį vaikai žaidžia pagal supaprastintas taisykles. Žaidimas pratina vaikus nugalėti savanaudiškas paskatas, ugdo savitvardą, valios savybes. Pratimai su kamuoliu ugdo vaikų judesių koordinaciją, vikrumą, tikslumą, lavina akies taiklumą, gebėjimą nustatyti atstumą ir panaudoti reikiamą jėgą judesiu atlikti, treniruojama ne tik stambiųjų raumenų grupės, bet ir smulkiuosius plaštakos raumenis, pirštų ir riešų judrumą. Kamuolio

mėtymas ir gaudymas abiem rankomis skatina harmoningą nervų sistemos ir viso organizmo vystymąsi bei komandinį darbą.

Praktika parodė, kad ilgalaikiai krepšinio projektai duoda efektyvesnių rezultatų ne tik ugdytiniais, bet ir jų tėveliams, įstaigos darbuotojams. Mūsų įstaigoje vyko projektai „Mažasis krepšinis“, „Žaidžiame krepšinį“, „Mažais žingsneliais link krepšinio“. Juos vykdė kūno kultūros pedagogė, priešmokyklinių grupių pedagogės, 6–7 metų ugdytiniai ir jų šeimos nariai. Šie projektai vyko nuo rugsėjo iki birželio mėnesio. Pirmiausia vaikai išmoksta judėjimo technikos, mokosi pajauti kamuolio svorį, jo atšokimo aukštį. Žaidžiant įvairius žaidimus, veiksmų atlikimas sunkinamas. Išmokę kamuolio valdymo technikos – perdavimo ir gaudymo, varymo, metimo į krepšį veiksmų, vaikai pradeda mokytis žaisti mažąjį krepšinį. Jie žaidžia su penkto numerio krepšinio kamuoliais. Iš pradžioje dalis vaikų, ypač mergaitės, jaučia baimę krepšinio kamuoliui, bijo susižeisti, kamuolys atrodo per sunkus, jį atmušant nuo grindų, metant draugui į rankas. Žaisdami vaikai krepšinio veiksmus dažnai atlieka netiksliai, tačiau pratinasi valdyti kamuolį ir derinti savo judesius su draugų veiksmiais. Po truputį ugdytiniai įveikia sunkumus, drąsėja, labiau pasitiki savimi, išmoksta žaisti komandoje.

Mokydami veiksmų su krepšinio kamuoliu vaikai patys kuria taisykles:

- 1. Kamuolio perdavimas ir gaudymas.** Kamuolį laikome prie krūtinės, praskėstais pirštais, gaudydami kamuolį, rankas laikome taip pat prie krūtinės (Vytautė). Alkūnes laikome nuleistas žemyn (Smiltė). Sugavus kamuolį, reikia jį pritraukti prie krūtinės, tik tada mesti (Elija). Dar galima kamuolį perduoti viena ranka nuo peties, o gaudyti abiem (Gabrielė).
- 2. Kamuolio varymas.** Kamuolį reikia varyti priekyje, truputį šone (Patrikas). Kamuolį ne mušame, o spaudžiame žemyn praskėstais pirštais (Elijus). Kamuolį spaudžiame tiek, kad jis atšoktų iki sulenktos rankos (Vilius). Varant kamuolį liemuo tiesus, truputį pasviręs pirmyn (Lukas). Varydami kamuolį, kai einame ir bėgame, nenuleidžiame galvos (Goda).
- 3. Kamuolio metimas į krepšį.** Kamuolį į krepšį metame nuo krūtinės, mesdami pritraukiame prie krūtinės, kad kamuolys išibėgėtų. Mesdami pašokame, ištiesiame rankas (Elija). Reikia taikyti tiesiai į krepšinio lanką (Vakarė). Kamuolį reikia mesti drąsiai, jei nesiseka, nenusiminti – kitą kartą pavyks (Mantas). Kamuolį galima mesti viena ranka nuo peties (Glorija).

Išmokę krepšinio kamuolio valdymo technikos, ugdytiniai kviečiasi į atviras krepšinio veiklas tėvelius. Jų metu tėvai turi galimybę ne tik pamatyti mažuosius vaikų žingsnelius krepšinio link, bet ir patys dalyvauja judriuose žaidimuose su krepšinio elementais: „Trejetas“, „Kamuolys viduriniam“, „Perduok tris kamuolius“, „Būk atidus“, „Taiklumo rungtis“ ir kita.

Projektų metu ugdytiniai susipažįsta su Lietuvos krepšininkais, kaupia jų nuotraukas, apsilanko Mažeikių sporto mokykloje. Ten stebi „Mažeikių“ vyrų krepšinio rinktinės treniruotes, varžybas, bendrauja su treneriu, krepšininkais, įdėmiai klauso jų patarimų, pasikviečia juos į varžybas. Visa „Gintarėlio“ bendruomenė palaikė Lietuvos krepšinio rinktinę pasaulio čempionatuose, dalyvaudami respublikinėse akcijose „Darželinukai – už krepšininkų pergales“. Ugdytiniai kartu su tėvais kuria šūkius, skanduates, eilėraščius:

- Krepšinį labai mėgsta mano tėtis,
- Jo numylėtinis Kleiza, o gal Kalnietis.
- Užaugęs krepšininku būt ir aš norėčiau,
- Mest kaip Jasaitis tritaškius galėčiau.

Anketavimo būdu išsiaiškiname, ar šie metiniai projektai yra naudingi, ar patinka grupių vaikams. Džiugu, kad visiems ugdytiniais patinka sportuoti. Didžiajai daliai vaikų – 76 proc. – patinka krepšinis, 82 proc. ugdytinių žino mažojo krepšinio taisykles ir žaidžia pagal taisykles, 94 proc. ugdytinių nori, kad laimėtų jų komanda, kai komanda pralaimi, 36 proc. vaikų pyksta, 29 proc. žaidėjų liūdi, 29 proc. mano, kad laimės kitą kartą ir 6 proc. džiaugiasi varžovų pergale. Džiugu, kad net 70 proc. priešmokyklinių grupių ugdytinių norėtų mokykloje lankyti krepšinio būrelį.

Kiekvienais metais pavasarį vyksta mažojo krepšinio varžybos. Į renginius mažieji krepšininkai pakviečia darželio draugus, pedagoges, tėvelius, socialinius partnerius, buvusius darželio ugdytinius. Varžybų metu

vaikai ir jų tėvai dalyvauja estafetėse su krepšinio elementais, rungtyniauja taiklių mėtymų rungtyse. Šventę pajvairina pasakos personažai: „Kakė Makė“, „Tigriukas“. Sportiniuose renginiuose šventiškai nuteikia, kelia nuotaiką, suteikia džiaugsmo ugdytiniais ir jų tėvams muzika. Džiugu, kad varžybos vyksta ne tik tarp berniukų, bet ir tarp mergaičių komandų. Vaikai žaidžia du kėlinius po 10 minučių. Varžyboms teisėjauja svečiai iš Mažeikių sporto mokyklos, buvę darželio ugdytiniai. Projektų sėkmė pajuntama po ilgo ir kruopštaus įdirbio, kai matai rezultatą varžybų metu – tai tėvų nuostaba, vaikų džiaugsmas. Vaikai parodo, jog varydami, perduodami ir mesdami oranžinį kamuolį išsiugdė neblėstantį ryžtą, užsispyrimą, reakciją, vikrumą bei draugiškumą. Po entuziastingų, atkaklių mažojo krepšinio varžybų mažieji krepšininkai apdovanojami pagyrimo raštais, dovanėlėmis.

Džiugu, kad mūsų darželyje išmokę pirmųjų krepšinio žingsnelių buvę ugdytiniai toliau treniruojasi Mažeikių, Šiaulių, Klaipėdos krepšinio salėse, įgytus krepšinio įgūdžius panaudoja mokyklose. Vykdomi krepšinio projektai atveria didesnes galimybes bendradarbiauti su socialiniais partneriais. Auga įstaigos prestižas, viešumas, o vaikai pamilsta oranžinį kamuolį.

45. VAIKO PASITIKĖJIMO UGDYMAS PER NETRADICINĘ KŪRYBINĘ VEIKLĄ

JOLANTA ALEKNAVIČIŪTĖ, Panevėžio lopšelis-darželis „Puriena“

Kyla klausimas: kodėl pasirinkau tokią temą? Ogi todėl, kad dabar toks metas, kada vaikai turi ausis, bet negirdi, turi akis, bet nemato. Galvoje tiek daug kompiuterinio ir televizijos šlamšto. Pedagogui sunku sudominti, nustebinti vaiką, nes jis nebenori nei kurti, nei pažinti.

Pastebėta, jog šiuolaikiniams vaikams trūksta ir pasitikėjimo. Pasitikėjimas – vienas iš svarbiausių gebėjimų šiandieniniame pasaulyje. Jis reikalingas bet kokiai sėkmingai veiklai vystyti. Pirmiausia žmogus išmoksta pasitikėti kitais – artimaisiais, aplinkiniais, o po truputį ima suvokti ir savo pranašumus vienoje ar kitoje situacijoje.

Pasitikėjimą savimi padeda formuoti atviras ir pagarbus bendravimas su aplinkiniais, teigiama bendravimo atmosfera. Suaugusieji neturėtų trikdyti vaikų bendravimo, nes tai juos blaško, išmuša iš vėžių, todėl pajutę nesėkmę, bendraujantieji gali užsidaryti savyje.

Suaugusiųjų priežiūros pakanka tiek, kad būtų stebima, ar komunikuojama ir elgiamasi pagarbiai. Suaugusieji suvokia pasitikėjimo svarbą vaiko gyvenime, tačiau jo ugdymas neretai apsiriboja paskatinamosiomis frazėmis „nebijok kalbėti prieš grupę“, „drąsiai ir garsiai sakyk eilėraščių“, „bendrauk su kitais vaikais“, „būk drąsus“ ir t. t.

Tačiau ar tikrai to pakanka? Kaip sako liaudies išmintis, „lengva pasakyti, sunku padaryti“, ypač, jei vaikas jau yra patyręs nusivylimą savimi arba iš prigimties yra uždaro būdo. Tad kodėl reikia ugdyti vaiko pasitikėjimą ir kaip tai sėkmingai padaryti?

Savivertei ugdyti ypač tinka meniniai, teatriniai užsiėmimai, netradiciniai užsiėmimai. Pedagogas turi gebėti veikti lanksčiai, kūrybiškai, nuolat apmąstydamas ugdymo procesą bei įvairius įsitraukimo į veiklą būdus. Tačiau ar visada tai pavyksta – čia jau kitas klausimas...

Jau 8-erius metus grupėje vykdu projektą „Penktadienio dienele“. Ir viena iš tokių dienelių yra „Spalvų dienele“, kurios metu vaikas turi galimybę bendrauti su bendraamžiais neformalioje aplinkoje, nes sėkmingam bendravimui daug įtakos daro aplinka. Tai padeda nugalėti baimes, rasti bendrų interesų ir užmiršti, kas iki tol baugino kurti dialogą su aplinkiniais. Vaikai trumpam pavirsta vandens lašiukais, kalėdiniais nykštukais, vaiduokliukais, saulutėmis ir kt.

Pastebėjau, jog vaiko vaidyba išlaisvina vaiko asmenybę, vaikas po truputį įtraukiamas į veiklą, nepaliekamas vienas. Komandinis darbas moko bendradarbiavimo, pasitikėjimo kitais dirbant kartu. O pasitikėjimą savimi geriausiai lavina pasirodymai scenoje, sėkmingai įgyvendinti projektai.

Suaugusiesiems svarbu pastebėti net pačias mažiausias vaiko sėkmes, pasidžiaugti jo pažanga. Nuolatinis

vaiko skatinimas, palaikymas ir džiaugimasis kartu išlaisvina ir atpalaiduoja jį. Suvokęs, kad turi pranašumo vienoje ar kitoje srityje, vaikas pamažu ima save geriau vertinti ir kitose situacijose, nebėra sau toks kritiškas.

O dar svarbiau, kada yra grįžtamasis ryšys. Aptariamos vaiko sėkmės ir nesėkmės. Džiaugiamės kartu, jei vaikui veikla patiko, jis nupiešia piešinį ar parašo jam patikusiam personažui laišką. O dar smagiau, kai jis gauna atsakymą. Vienoje veikloje – „Baltos spalvos dienele – Vaiduokliuko diena“ – vaikai šoko, vaidino, pavirto vaiduokliukais, klausėsi pasakojimo, kur Vaiduokliukas gyvena, minė pėdas lauke per sniegą, kad jį išlydėtų ir t. t. Ir koks gi tas grįžtamasis ryšys? Vienas vaikas, suradęs internete pilį, kur gyvena Vaiduokliukas, parašęs jam elektroninį laišką, gauna netikėtai atsakymą.

„Labas, Deividai. Aš gyvenu vienas senoje pilyje ir man labai liūdna, todėl laišškai mane pradžiugina. Kaip Tu gyveni? Aš gavau kelis tavo draugų laiškus ir žinau, kad jūsų grupėje buvo Vaiduokliuko diena. Ar tiesa? Ar patiko Tau būti vaiduokliuku? Vaiduokliuku būti labai smagu, tik aš esu geras vaiduoklis ir nieko negąsdinu. Man nepatinka, kai manęs bijo. Kartais mane aplanko draugai: pilies peliukai, paukščiukai... Dar kartą noriu Tau padėkoti, kad man parašei du laiškus. ☺ Vaiduokliukas Oskariukas.

Kita svarbi dienele – „Dovanų – mainų dienele“. Dienelei ruošiamasi iš anksto. Vaikai veikia kartu su tėveliais namuose. Tėveliams duodama pakankamai laiko, kad jie per visą savaitę galėtų ieškoti idėjų, pasitarti su vaikais, ką galima būtų padaryti. Vaikai namuose kartu su tėveliais kurdami darbelius priima naujus, originalius sprendimus, pasitardami, eksperimentuodami. Pastebėjau, kad vaikų buvimas kartu su tėveliais žadina ir poreikį daug daugiau bendrauti. Jie yra padrašinami tėvelių bandyti iš naujo, jei kas nepavyko, tėvai padeda suvokti vaikui, kad klaidos gali būti taisomos, jos padeda tobulėti.

Šios dienelelės dėl savo įvairumo ir universalumo tampa savita ir nepamainoma pažinimo forma: laiduoja sėkmės išgyvenimą, sustiprina teigiamą vaiko savęs vertinimą, ugdo kūrybinių galių pajautimą, mąstymą, laisvą kalbėjimą, geriau suvokiant savo išgyvenimus, svajones bei nuotaikas, lavina vaizduotę, fantaziją, gerina atmintį, moko sutelkti dėmesį, susikoncentruoti, gerina pastabumą, ugdo meninę-kūrybinę vaiko raišką.

Noriu priminti, jog tai tik dalis to darbo, kurį darau. Pasitikėjimo žmogus mokosi visą gyvenimą. Ir nors vaiko savigarbos ugdymas gali atrodyti kaip nelengvas įsipareigojimas, reikia suvokti jo svarbą tolimesniame vaiko gyvenime. Svarbu, kad kiekvienas vaikas kuo greičiau suvoktų, jog yra ypatingas, ir pradėtų mylėti save tokį, koks jis yra, o aukštą savivertę turinčius žmones kur kas dažniau lydi ir sėkmė.

46. JEI SPORTUOSIME VISI, BŪSIM ŽVALŪS IR SVEIKI

DALIA BALČIUVIENĖ, Jurbarko vaikų lopšelis-darželis „Nykštukas“

„Sveikata dar ne viskas, tačiau be sveikatos viskas – niekas.“ (Sokratas)

Sveikas vaikas – aktyvus, linksmas, džiugios nuotaikos, geranoriškai nusiteikęs aplinkinių žmonių atžvilgiu. Jis smalsus, aktyvus, judrus. Vaiko sveikata – tai neįkainojamas lobis. Ją svarbu saugoti ir branginti kiekvienam iš mūsų. Tai priklauso nuo to, kas vedė už rankos vaikystės metais.

Mūsų ikimokyklinio ugdymo įstaigoje vykdomos šios fizinio aktyvumo skatinimo priemonės:

- kasdieninė rytmetinė mankšta;
- kūno kultūros pratybos;
- judri vaikų veikla gryname ore;
- sportinės pramogos;
- sporto šventės.

Per keturiasdešimt lopšelio-darželio „Nykštukas“ gyvavimo metų sukaupta didžiulė patirtis, įgyta ugdomant vaikų saviraišką per sveikatos ugdymą ir stiprinimą. Judėjimas, fizinė veikla, žaidimai, improvizacijos, mankštos, kūno kultūra – visa tai ir sudaro mūsų lopšelio-darželio ugdytinių saviraiškos pagrindą. Pedagoginis procesas sudaro sąlygas visapusei vaiko saviraiškai. Inscenizacija ir judėjimas vaikui teikia daug džiaugsmo ir naudos. Rytinė mankšta, atliekama pagal muziką, padeda atsiskleisti vaiko saviraiškai – vaikai patys galvoja pratimus, patys parenka priemones jų atlikimui. Ypač jiems patinka įvairūs muzikiniai žaidimai. Pagal skambančias daineles vaikai patys improvizuoja. Tuomet vyrauja džiugios emocijos. Vaikų gebėjimų ugdymui reikšmingi kūno atpalaidavimo pratimai, kurie atliekami pagal ramią muziką.

Judriųjų žaidimų metu taip pat sudaromos sąlygos vaikų saviraiškai. Čia jie gali laisvai judėti, imituoti įvairius gyvūnų, paukščių judesius, įvesti kūrybinių žaidimų elementus. Vaikai atranda judėjimo džiaugsmą, tyrinėja ir atkartoja kitų sugalvotus judesius, sužadindamos emocijas, didėja raiškos galimybės. Kad vaikai galėtų geriau įsijausti į vaidmenis, naudojame karūnelės, kurias gaminti mielai padeda tėveliai.

Vaikų saviraiškai skatinti reikalinga ir palaikanti aplinka. Džiaugiamės šiais mokslo metais mūsų ugdymo įstaigoje įrengta sporto sale. Vaikai turi puikią galimybę žaisti futboliuką bei trikrepsį. Fizinis aktyvumas – ne tik raiška kūnu, bet ir svarbi sveikatos stiprinimo dalis. Bet kuriuo metų laiku ugdomas fizinis aktyvumas lauke ar sporto salėje duoda didžiulę naudą. Vaikai tapo linksmesni, žvalesni, dominuoja džiugios emocijos, jie noriai sportuoja, šoka. Ugdytiniai įsiklauso į savo kūno būseną, tyrinėja, atranda judesio raiškos galimybes.

Pagrindinė mūsų lopšelio-darželio vaikų ugdymo kryptis – sveikatos stiprinimas. Jurbarko vaikų lopšelis-darželis „Nykštukas“ yra Respublikinės ikimokyklinių įstaigų darbuotojų asociacijos „Sveikatos želmenėliai“ narys; priklauso Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui. Ugdymo įstaigoje vaikai lanko futbolo, krepšinio, kiokušin karatė treniruotes.

Vaikų apklausos apie sveikatos stiprinimą, kūrybiškumą, judesio laisvę metu paaiškėjo, kas jiems labiausiai patinka:

Viltė: „Man labiausiai patinka žaisti žaidimą „Diena-naktis“, nes ten gali skraidyti“.

Elina: „Labai patinka estafetės, nes patinka bėgioti. Galima peršokti per kliūtis, mėtyti kamuoliukus, sukti lankus“.

Ela: „Labiausiai patinka šokiai. Muzikų gerų girdžiu ir šoku gražiai. Smagu kurti šokius“.

Domas: „Patinka futbolas. Ten gali spirti į vartus, mes žaidžiame žaidimus „Tinklas ir žuvys“, „Medžiotojas ir kiškiai“. Būni sveikas, kai sportuoji. Dar patys galim visokių žaidimų susigalvoti“.

Justas: „Jeigu sportuosi, treniruosis arba visokius šokius šoksi, tai visiems bus smagu ir dar sveikas būsi“.

Tad leiskime vaikams save ugdyti ir tobulinti savo pačių saviraišką.

47. PROJEKTAS „PERTRAUKOS KITAIP“

VITALIJA ŠLEŽIENĖ, Kėdainių specialioji mokykla

Pertraukos skirtos mokiniams pailsėti, atsipalaiduoti po įtempto darbo pamokoje. Vaikai gali patys nuspręsti, ką veiks, aktyvų ar pasyvų poilsį rinksis. Pastebėjome, kad specialiųjų poreikių mokiniai nemoka patys pasirinkti tinkamo pertraukų praleidimo būdo ir nepailsi jų metu. Vieni, būdami aktyvūs, be tikslo bėgiodami mokyklos koridoriais, stumdydami kitus vaikus, įsivelia į konfliktus ir dar labiau įsiaušina, kiti, rinkdamiesi pasyvų poilsį ant suolo, neatsipalaiduoja. Todėl pagalbos mokiniui skyriaus specialistai parengė projektą „Pertraukos kitaip“, kurio metu praktikuojamos netradicinės vaikų užimtumo formos, gerinančios bendrą emocinę vaiko savijautą, propaguojama sveika gyvensena, vykdoma įvairi prevencinė veikla. Šis projektas buvo nuolat plėtojamas. Galima išskirti tris veiklos etapus.

1 etapas. Organizuojamos įvairios akcijos, kurių metu mokiniai mokomi užsiimti aktyvia ir prasminga veikla, skatinami draugiški tarpusavio santykiai, siekiama išmokyti pasakyti „Ne!“ žalingiems įpročiams. Kuo jos

ypatingos? Parašome intriguojantį skelbimą-kvietimą su užduotėle. Pavyzdžiui, akcija „Susitikime po skėčiais lauko kavinėje“ – galėsi dalyvauti loterijoje, jeigu nusipinsi vainiką iš pienių. Akcija „Gripui – ne! Česnakui – taip!“ – sukurk ketureilį arba pagiriamąjį žodį apie morką ir česnaką, pavaišinsim natūraliais vitaminais. Akcija „Cigaretėi – ne“ – pasidaryk vėjo malūnėlį, pasikviesk geriausią draugą ir skriskit ieškoti „lobio“. Dauguma akcijų vyksta improvizuotoje „kavinukėje“ (rudenį ir žiemą – mokyklos patalpose, pavasarį – mokyklos gamtinėje aplinkoje). Mėgėjams šokti organizuojamos šokių pertraukos.

Panašios akcijos skelbiamos minint valstybines šventes (Vasario 16-ąją, Kovo 11-ąją). Jų metu gaminami švenčių atributai ir simboliai – aplikuojamos trispalvės gėlės, vėliavėles ir pan. Pertraukų metu vaikų pagamintais darbais puošiamos mokyklos erdvės.

Akcijoms atsakingai ruošiasi ir noriai jose dalyvauja dauguma mokinių ir tam neabejingi darbuotojai – rašo skelbimus, ruošia vietą, priemones, prizus, padeda vesti renginį.

2 etapas. Įsteigta „Pertraukų klasė“ ir „Žalioji zona“. Tai dvi atskiros patalpos. „Pertraukų klasėje“ ne tik mažieji, bet ir vyresniųjų klasių mokiniai noriai žaidžia įvairius stalo žaidimus, stalo futbolą, mini biliardą, išmėgina rankos taiklumą, mėtydami lipnius kamuoliukus į taikinį, dėlioja dėliones ar tiesiog stebi kitų žaidimą.

Triukšmingų pertraukų nemėgstantys vaikai gali patogiai įsitaisyti ant sėdmaišių, stebėti trykštantį fontaną, svajoti ar ramiai bendrauti su draugu „Žaliojoje zonoje“. Šiame ramybės kampelyje vaikams patinka „mankštinti protą“ – minti mįsles.

3 etapas. Į veiklą įtraukti klasių auklėtojai. Ką jie veikia? Su savo auklėtiniais organizuoja „Klasės dienas“. Organizuoja UNESCO skelbiamų tarptautinių dienų paminėjimą: Tarptautinės gimtosios kalbos dienos, Pasaulinės vandens dienos, Europos sveikos mitybos dienos „Lietuviški vaisiai ir daržovės“ ir kt.

Drąsiai galime teigti, kad projektas „Pertraukos kitaip“ mums pavyko. Mokyklos bendruomenė šiltai atsiliepia ir teigiamai vertina šią iniciatyvą. Ypač netradicine veikla džiaugiasi ir jos laukia mūsų mokiniai, nes įprastą pertraukų rutiną pakeitė siurprizai, įdomybės. Budintys mokytojai gali lengviau atsikvėpti – vaikai užsiėmę patinkančia veikla, tad mažiau konfliktinių situacijų ir destraktyvaus elgesio apraiškų. Dalis rūkančių mokinių taip pat mieliau renkasi dalyvavimą akcijose, loterijoje.

O svarbiausia, kad kiekvienas mokinys turi galimybę pasirinkti psichinės ir emocinės įtampos iškrovimo, atsipalaidavimo būdą ir vietą, tobulėja jų socialinės ir emocinės kompetencijos, ugdomas pasitikėjimas savimi. Pradėtą veiklą žadame tęsti ir ateityje. Ieškosime naujų mokinių užimtumo, sveikatos stiprinimo formų ir būdų.

48. EMOCINĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETO KĖDAINIŲ „AUŠROS“ PROGIMNAZIJOJE

OLGA LUKŠIENĖ, Lietuvos sporto universiteto Kėdainių „Aušros“ progimnazija

Vienas iš ilgalaikių Lietuvos sporto universiteto Kėdainių „Aušros“ progimnazijos tikslų – tai padėti kiekvienam vaikui įgyti pozityvų požiūrį į sveikatą. Sveikata – tai vertybė, kurią sudaro fizinė, psichinė ir socialinė sveikata – pagrindinės žmogaus gyvenimo ašys, kurios tarpusavyje glaudžiai susijusios.

Jau keleri metai iš eilės renginio „Sveikatos aruodas“ edukacinę dieną didesnę dėmesį skiriame mokinių psichinės sveikatos stiprinimui, savęs pažinimui, įgūdžių valdyti emocijas tobulinimui, savivertės stiprinimui. Juk psichinė sveikata – tai dvasinis komfortas, kai žmogus jaučiasi visavertis, nepatiria bendravimo problemų, geba ne tik būti savimi tarp kitų, bendrauti ir palaikyti ryšį su kitais žmonėmis, bet ir mokosi įveikti sunkumus. Saugant ir puoselėjant vaiko psichinę sveikatą, svarbu juk ne tik gebėti pasitikėti savimi, bet ir gera mokinio savijauta, savivertės jausmas, emocijų pusiausvyra, savireguliacija, gebėjimas valdyti emocijas.

Klasės valandėlių metu mokiniai mokėsi įvardinti pagrindines emocijų išraiškas ir nagrinėjo emocijas, kurias toje pačioje situacijoje gali patirti skirtingi žmonės. Juk emocijos ir jausmai yra santykio su savimi ir aplinka išgyvenimai. Tai išgyvenimai, kurie kyla tuomet, kai daiktai ir reiškiniai tenkina arba netenkina žmonių poreikių. Mokiniai praplėtė žinias apie teigiamus, t. y. malonius, ir neigiamus – nemalonius emocinius išgyvenimus, sužinojo, kad kai kurias emocijas gali sukelti išoriniai veiksniai.

Analizuodami mokinių emocijoms turinčius įtakos faktorius, emocijų raiškos psichologinius ir fiziologinius aspektus, stengėmės išsiaiškinti, ką mokiniai mano apie savo klasę, kokios dažniausios emocijos vyrauja jų klasėje, kaip galėtų apibūdinti savo klasę.

Kopėčios – tai dvasinių ieškojimų ir noro jaustis laimingesniu, ilgalaikių siekių ir tikslų simbolis, todėl jas pasirinkome kaip simbolį atspindėti klasės emocines būsenas. Kiekvienos klasės mokiniai gamino klasės emocijų kopėčias ir surengė jų parodą mokyklos „A galerijoje“. Visų klasių emocijų kopėčios buvo originalios, skirtingos ir labai įdomios. Išanalizavę gautus emocijų apibūdinimų rezultatus, padarėme išvadą, kad mūsų mokyklos mokiniai yra ne tik linksmi, draugiški, laimingi, bet ir geros emocijos skatina juos būti aktyviais, judriais, sportiškais.

Stiprinant mokinių pasitikėjimą savimi, užsiėmimų metu mokiniai ugdosi teigiamą savęs vertinimą per žaidimus, praktines veiklas, pažįsta save ir mokosi įvardinti savo įgūdžius bei gebėjimus atlikdami testus, ugdosi gebėjimus pastebėti ir aprašyti savo bei kitų žmonių privalumus, gauna teigiamų atsiliepimų iš klasės draugų.

Daug dėmesio skiriame ir draugiškumo, pagarbos vienas kitam ugdymui. Klasės valandėlės „Draugystės gimimas“ metu mokiniai diskutavo, koks turi būti tikras draugas, kokių savybių reikia turėti, kad praturtintum draugystę, pasitelkę vaidmeninius žaidimus bandė išsiaiškinti skirtumus tarp draugų ir pažįstamų, atpažinti tikrus draugus, atskirti kai kurias patrauklias draugo savybes.

Progimnazijoje sudaromos palankios sąlygos mokinio psichinės sveikatos saugojimui ir puoselėjimui. Savęs pažinimas, pasitikėjimo savimi ugdymas, mokėjimas atpažinti emocijas ir jausmus, gebėjimas jas kontroliuoti moko mylėti ne tik save, bet ir aplinkinius, skatina nuoširdžius tarpusavio santykius. Mokyklos bendruomenė stengiasi skleisti teigiamas emocijas ne tik įstaigos viduje, bet ir už mokyklos ribų.



IV skyrius

SVEIKATOS UGDYMO
INTEGRAVIMAS
Į FORMALŪJĄ IR
NEFORMALŪJĄ UGDYMA

49. SVEIKATOS UGDYMO INTEGRAVIMAS Į NEFORMALŲJŲ UGDYMĄ: DŽIOVINTŲ DARŽOVIŲ, VAISIŲ IR UOGŲ MIŠINIAI – ALTERNATYVA TRAŠKUČIAMS

SKAISTUOLĖ ŠEDIENĖ, Marijampolės Rygiškių Jono gimnazija

Sveikatos ugdymo bendrosios programos įgyvendinimas gimnazijoje vykdomas ir per neformalųjį švietimą. Organizuojama gimnazijos diena, Sporto ir sveikatingumo diena, pažintinės ekskursijos, išvykos, renginys „Sveikesnis pasirinkimas“, įvairiausi būreliai ir kita veikla po pamokų, kuri yra viena iš pagrindinių priemonių, ugdant jaunąją kartą.

Aš vedu neformaliojo švietimo tinklinio būrelį, į kurio programą esu integravusi įvairias sveikatos stiprinimo temas. Užsiėmimų metu praktiniais pavyzdžiais įtvirtinu sveikos gyvensenos įgūdžius ir nuostatas. Taip pat būrelio metu ruošu varžyboms sportininkus, kurie dalyvauja Marijampolės savivaldybės tarpmokyklinėse bendrojo ugdymo mokyklų mokinių krepšinio, tinklinio, lengvosios atletikos varžybose. Kai iškovojame I vietą mieste su bet kurios sporto šakos ugdytiniais, toliau tęsiame kovas Lietuvos mokyklų žaidynių zoninėse, tarpzoninėse ir finalinėse varžybose, laimime prizines vietas. Sportininkams pabrėžiu, kad ruošimasis varžyboms labai gerai ugdo jų kritinį mąstymą, stiprina fizinį, emocinį pasirengimą, pasitikėjimą savimi ir iniciatyvumą.

Pažintinių ekskursijų metu skaitau trumpas paskaitėles apie sveiką gyvenseną gimnazistams, kurias įtvirtinu paruoštais testais apie sveiką gyvenseną, sprendžiamais bendradarbiaujant komandoms.

Organizuoju judriąsias pertraukas, kurių metu mokiniai subėga į sporto salę, tinklinio lauko aikštelę ir žaidžia mini tinklinio žaidimą, badmintoną, smiginį. Taip pat neišvengiamai vienos ar kitos pertraukos metu konsultuoju visus besikreipiančius dėl sveikatos problemų, traumų, galvos skausmo ar kitų negalavimų.

Sporto švenčių metu populiarinu šiaurietiškąjį ėjimą, svarsčių kilnojimą ir organizuoju jų varžybas. Padedu teisėjauti kitiems kolektyvo nariams renginyje „Sveikesnis pasirinkimas“ kaip komisijos narė. Ruošu auklėtinius respublikiniams Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo renginiams. Su auklėtinėmis dalyvavome respublikinėse Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo konferencijose-parodose „Sveikatos galerija“ Vilniuje ir „Kelionė į sveikos mitybos šalį“ Kaune bei regioninėje konferencijoje „Vaikų sveikatos stiprinimas. Nauji iššūkiai ir galimybės“ Marijampolėje. Visiems šiems renginiams ruošėmės anksčiau aprašytu principu klasės valandėlių, pertraukų metu ir po pamokų.

Respublikinėje Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo konferencijoje-parodoje „Sveikatos galerija“ pristatėme temą „Aktualiausias moksleivių sveikatos problemos gimnazijoje ir jų sprendimo būdai“. Gvildenant mokinių mitybos problemas išryškėjo, kad į mokyklą mokiniai jau atvyksta su susiformavusiais gyvensenos įpročiais. Todėl labai aktualu kuo anksčiau keisti senus mitybos įpročius į sveikuosius. Štai kodėl mūsų renginys „Sveikesnis pasirinkimas“ yra skirtas I klasių mokiniams. Su auklėtinėmis pabrėžėme, kad dėl šio renginio gimnazijoje prigijo ryto košės tradicija ir valgykloje visi norintys gali valgyti įvairias sveikuoliškas košes, kurios yra labai naudingos augančiam organizmui, nes dažniausiai mokiniai arba nevalgo ryte (nespėja), arba valgo tik sumuštinis. Konferencijos dalyvius pavaišiname natūraliai saldžia anyžinio lofanto arbata, karštu sėmenų užpilu. Visus nustebinome džiovintų daržovių, vaisių ir uogų mišinių rinkiniais, kuriuos pateikėme paskanauti kaip alternatyvą traškučiams. Taip pat renginio dalyvius nustebinome sukurtais sėklų ir džiovintų daržovių mišiniais sriuboms, salotoms ir mėsos gaminiams bei natūralių maistinių dažų pavyzdžiais, kuriuos išgavome iš morkų, burokėlių ir anyžinio lofanto, juos išdžiovinę ir sumalę kavamale. Pasidalinome receptais, kuriuos pateikėme lankstinukuose. Mūsų pristatymas susilaukė konferencijos organizatorių, konferencijos konkurso komisijos ir visų dalyvių ypatingo dėmesio ir pripažinimo.

Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo konferencijoje-parodoje „Kelionė į sveikos mitybos šalį“ palietėme vandens, daržovių ir vaisių vartojimo reikšmę augančiam organizmui – tai labai svarbu formuojant jaunimo sveikos mitybos įgūdžius. Pabrėžėme, kad jaunimas nesuvalgo 5 vaisių ir 400 g daržovių per dieną ir vartoja nepakankamai vandens, kurio trūkumas sukelia nuovargį. Dažnai jaunimas piktnaudžiauja gazuotais ir energiniais gėrimais, kava, pamiršta, kokių yra puikių daržovių ir vaistinių žolelių arbatų, kurios mums gali pagelbėti net ir karštą dieną. Pagaminome ir konferencijos dalyviams patiekėme paragavimui vitaminingą dilgėlių (sudžiovinus tinka barstyti salotas) arbatą, raudonėlio arbatą, kuri greitina medžiagų apykaitą, bei žaliosios arbatos ir mėtų mišinį, kuris apsaugo organizmą nuo ultravioletinių saulės spindulių ir vėsina karštą vasaros dieną. Labiausiai nustebinome komisijos narius moliūgų žievės kava ir morkų lapų arbata, kuri gerina regėjimą, valo kraują, naudinga nusilpus jėgoms ir peršalus. Nepamiršome pristatyti ir savo sukurtų džiovintų daržovių, vaisių rinkinių bei pabarstų iš džiovintų prieskoninių augalų, vaisių ir uogų, skirtų rytinėms košėms, salotoms, sumuštiniais ir desertams.

Regioninei konferencijai „Vaikų sveikatos stiprinimas. Nauji iššūkiai ir galimybės“, kuri vyko Marijampolėje, paruošėme informacinį stendą su nuotraukomis iš Rygiškių Jono gimnazijoje vykusių Sveiko maisto savaitės konkursų, kurio pagrindinis tikslas – atkreipti dėmesį į mokinių mitybos problemas ir padėti jiems pakeisti senus mitybos įpročius naujais sveikesniais. Pranešimą apie pamirštą sėklos galią, jos svarbą žmogaus organizmui skaitė mano auklėtinė Jolanta Dagilytė, 4C klasės mokinė. Akcentavome, kad grūdiniai produktai yra mitybos pagrindas. Daugiau nei pusė paros energijos turėtų būti gaunama valgant grūdinius produktus. Jaunimui rekomendavome valgyti visų grūdo dalių produktų: pačių įvairiausių kruopų košių, rupių miltų duonos produktų su sėklomis ir sėlenomis, makaronų – kelis kartus per dieną. Patarėme vengti greitai paruošiamų dribsnių košių ir valgyti vertingiausias – grikių, avižų, rudųjų laukinių ryžių, speltos kviečių košes. Rekomendavome valgyti daugiau rupaus malimo įvairių grūdinių kultūrų gaminių su raugu bei nepamiršti vartoti daigintų grūdų, kurie turi daugiau mineralinių medžiagų ir ląstelienos. Svarbu atsiminti, kad neverta pataikauti savo organizmui, o geriausia vadovautis tinkamais maisto pasirinkimo kriterijais ir laikytis sezoniskumo.

Ant ekspozicinių stalų demonstravome javų sėklų, ankštinių kultūrų sėklų ir prieskoninių augalų sėklų pavyzdžius. Buvome paruošę sėklų mišinių kolekciją duonai kepti ir salotoms, 7 ir 7 grūdų mišinius, 5 grūdų kruopų mišinį. Patarėme pavalgius kramtyti anyžių sėklas, nes jos labai gerai valo dantis, apsaugo juos nuo karieso, dezinfekuoja burnos ertmę, gerina virškinimą ir mažina vidurių pūtimą, o pankolio sėklų kramtymas pavalgius padeda reguliuoti svorį. Pakvietėme paragauti mūsų iškeptos viso grūdo duonos su džiovintomis daržovėmis.

Surengiau visiems besidomintiems sveika gyvensena Marijampolės Rygiškių Jono gimnazijos bendruomenės nariams sveiko maisto parodą-praktinį užsiėmimą „Džiovintų daržovių, vaisių, uogų, žolelių pasulyje“. Užsiėmimo pradžioje gimnazijos bendruomenės pedagogėms skaičiau paskaitą, kurioje pabrėžiau, kad lėkštėje nebūtina kurti meno šedevrų. O pagrindinis žmogaus organizmo griovėjas ir alintojas yra nesaikingas perdirbtų maisto produktų bei alkoholio vartojimas. Pabrėžiau, kad vertingiausias maistas yra šviežias, kuo paprasčiau paruošiamas, kuo mažiau termiškai apdorotas. Trumpai supažindinau su džiovinimo metodu ir sveiko maisto gaminių principais, šarminiais ir rūgštiniais maisto produktais. Pristačiau sveikuolišką linų sėmenų užpilą, moliūgų kavą bei morkų lapų arbatą. Jų receptus surašiau lankstinukuose. Taip pat paruošiau išbandyti pabarstus iš džiovintų daržovių, vaisių ir prieskoninių augalų, skirtus įvairiems patiekalams pagardinti, gaminant kasdienį maistą. Pabarstai, skirti košėms, karštiems sumuštiniais, salotoms, desertams, praturtina maistą vitaminais ir mikroelementais. Užsiėmimo dalyvės pačios gamino sveikas košes, jas ragavo su pabarstais ir pasidalino savo darbo įspūdžiais ir sėkme. Visoms pedagogėms labai patiko ši originali vitaminų šaltinio idėja, kuri suteikia galimybę praturtinti mūsų kasdienį maistą. Smagu žinoti, kad galiu būti naudinga kitiems.

Rašydama baigiamąjį žodį noriu apibendrinti, kad sveikas maistas yra visai šalia mūsų, augantis savuose ar bobučių darželiuose, prie kurio reikia tik pasilenkti ir jį pasiimti. Visiškai nesunku ištiesti ranką ir paprasčiausiu būdu padėti sau. Drįstu mesti iššūkį, kad mums nepavyks sulaužyti gamtos įstatymų. Jie sulaužys mus.

50. SVEIKOS GYVENSENOS SKLEIDIMAS GIMNAZIJS BENDRUOMENEI

JŪRATĖ LIOLIENĖ, REDA GUSTAITIENĖ, GODA RIMKUVIENĖ, Kauno Jono Jablonskio gimnazija

Sveikatos ugdymas yra viena iš pedagoginio proceso dalių, padedanti formuoti vaiko asmenybę, ugdyti dvasinę ir fizinę kultūrą. Ugdant sveikatą, siekiama padėti mokiniams formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius ir kurti reikiamų vertybių sistemą, išmokyti teisingai spręsti ir pasirinkti, tausoti ir stiprinti savo bei kitų sveikatą. Sveikatos ugdymu turi rūpintis visi – šeima, visuomenė, mokytojai, bendrosios praktikos gydytojai. Sveikatą stiprina aktyvus judėjimas, dienos režimo laikymasis, kasdienis buvimas gamtoje, grynas oras, vanduo ir saulė.

Jono Jablonskio gimnazijoje sveikata ugdoma formaliai ir neformaliai. Formaliai sveikata ugdoma per pamokas, neformaliai – per tarpusavio santykius gimnazijoje, jos aplinką, santykius su mokinių tėvais ir visuomene. Sveikatos ugdymo klausimams skiriamos atskiros pamokos arba jie integruojami į kitų dalykų turinį. Sveikatos ugdymui reikalingų žinių mokiniai gauna per gimtosios kalbos, kūno kultūros, dailės, biologijos, kūno kultūros, chemijos, fizikos, geografijos ir kitas pamokas.

2016–2017 mokslo metais Kauno Jono Jablonskio gimnazijoje mokėsi 737 mokiniai, mokykloje buvo 28 klasių komplektai. Nuo 2010 metų gimnazija dalyvauja „Sveikatiados“ projekte: rengiamas „Sveikatiados“ protų mūšis, organizuojamas reginys „Vasaris – sveikatos mėnuo“, kurio metu vedamos įvairaus pobūdžio aktyvios veiklos (varžybos, turnyrai, viktorinos, konkursai). 2015 metais gimnazija dalyvavo tarptautiniame vaikų, mokinių, pedagogų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų konkurse „Sveikuolių sveikuoliai“. Kasmet mokykloje vyksta jau tradiciniais tapę sveikatos stiprinimo renginiai-akcijos: Sveikatos ir sporto dienos, Pasaulinės dienos be tabako renginiai, Žemės diena, Pasaulinė vaikų gynimo diena, Tolerancijos diena, AIDS diena, Sveikos mitybos diena, Fizinio aktyvumo mėnuo, „Darom“. Organizuojamos tarpklasines futbolo, kvadrato, krepšinio, tinklinio bei kitos varžybos. Dalyvaujama respublikiniuose ir tarptautiniuose sporto renginiuose, organizuojamos paskaitos įvairiomis sveikatos stiprinimo temomis: „Pirmoji medicinos pagalba“, „Sveika mityba“, „Lytinis ugdymas“, „Sveika mityba – kūno grožis ir sveikata“, „Tuberkuliozė ir jos profilaktika“, „Priklausomybės ligų profilaktika“, „Rūkymo žala žmogaus organizmui“, „Vanduo – gyvybės šaltinis“, „Virusiniai susirgimai ir jų profilaktika“ ir kitos. Gimnazijoje lankosi ir aktualiomis sveikatos stiprinimo temomis paskaitas skaito sveikatos specialistai, vykdomos mokinių pirmosios pagalbos žinių ir įgūdžių mokymo bei higienos įgūdžių mokymo programos.

2016–2017 mokslo metais gimnazijoje vyko šie paskaitų ciklai sveikatos temomis: „Sveika mityba ir valgyimo sutrikimai“, „Tarp mūsų, mergaičių“, „Alkoholis ir paaugliai“, „Mano ir tavo jausmai“, „Savęs pažinimas“, „Priklausomybė nuo interneto ir kiti pavojai“, „Triukšmo poveikis sveikatai“, „Pirmosios pagalbos ABC“, „Patyčių prevencija“, „Judėjimas – sveikata“.

2016–2017 mokslo metais gimnazijoje vyko šie prevenciniai renginiai:

- 2016 m. rugsėjo 26 d. dalyvavome judėjimo „Stabdyk nusikalstamumą“ bei Kauno miesto bendruomenės pareigūno Dariaus Joneikio organizuojamoje akcijoje „Pūsk burbulus, o ne dūmus“. Renginio metu mokiniai skatino praeivius bei bendraamžius nerūkyti. Diskusijų metu akcijos dalyviai diskutavo apie rūkymo žalą. Akciją palaikė Seimo narė Dalia Teišerskytė.
- 2016 m. lapkričio 17 d. Kauno miesto savivaldybėje vyko mokinių konferencija „Kauno moksleiviai be žalingų įpročių“, skirta paminėti Tarptautinei nerūkymo dienai. Mokiniai skaitė pranešimus apie žalingus įpročius ir jų prevenciją. Pranešimą apie elektronines cigaretes ir jų žalingą poveikį pristatė Kauno Jono Jablonskio ketvirtų gimnazijos klasių mokinės.
- 2016 m. lapkričio 24 d. gimnazijoje vyko prevencinė diena „Aš stiprus, nes žinau...“. Pirmų gimnazijos klasių mokiniams bendruomenės pareigūnė Jovita Juršytė vedė klasės valandėles, kurių metu gimnazistai buvo supažindinti su priklausomybėmis, jų vartojimo pasekmėmis ir teisine atsakomybe. Antrų

gimnazijos klasių mokiniams bendruomenės pareigūnas Darius Joneikis vedė užsiėmimą „Žalingų įpročių prevencija“. Mokiniai turėjo galimybę išbandyti mokomasias prevencines priemones bei praktinio užsiėmimo metu susipažinti su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pasekmėmis. Prevencinės dienos pabaigoje vyko viktorina, kurios dalyviai buvo apdovanoti visuomenės sveikatos biuro įsteigtais prizais, diplomais ir padėkos raštais.

- 2016 m. gruodžio 1 d. Kauno moksleivių aplinkotyros centre vyko 5–12 klasių mokinių plakatų paroda-konkursas „Psichoaktyvioms medžiagoms – ne!“. Konkurso laureate tapo Kauno Jono Jablonskio gimnazijos mokinė.
- 2017 m. vasario 6 d. gimnazijoje vyko konkursas „Sveikiausia ir greičiausia klasė“, skirtas Fizinio aktyvumo mėnesiui paminėti bei atrinkti stipriausias pirmų gimnazijos klasių komandas antram konkurso etapui rudenį. Renginio metu mokiniai atsakinėjo į sveikos gyvensenos anketos klausimus ir dalyvavo estafečių konkurse.
- 2017 m. gegužės 1–31 d. Kauno Jono Jablonskio gimnazijoje vyko akcija „Pasitikrink CO kiekį plaučiuose“, kurios tikslas – teikti informaciją apie rūkymo žalą ir pasekmes žmogaus organizmui.
- 2017 m. gegužės 31 d. dalyvavome Kauno regiono skyriaus finaliniame prevenciniame renginyje „Sveikata 2017“.

Gimnazijoje taip pat rengiami stendiniai pranešimai: „Miego svarba žmogaus organizmui“, „Meningokokinė infekcija ir jos profilaktika“, „Sveika mityba – sveikatos pagrindas“, „Stresas ir jo poveikis paauglio organizmui“, „Virusinės žarnyno infekcijos ir jų profilaktika“, „Jaunuolių yda – SMS rašymo priklausomybė“, „Gripas ir jo profilaktika“ ir kiti. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė kaupia, sistemina, analizuoja ir apibendrina duomenis apie mokinių sveikatą bei esant reikalui pristato mokyklos bendruomenei.

51. S. KNEIPO SVEIKATINIMO METODIKOS TAIKYMAS ANKSTYVOJO AMŽIAUS VAIKŲ UGDYMU

DALIA KURSEVIČIENĖ, INGA KLIMIENĖ, Jurbarko vaikų lopšelis-darželis „Nykštukas“

Jurbarko vaikų lopšelyje-darželyje „Nykštukas“ vaikų sveikatos saugojimas ir stiprinimas yra neatsiejama kokybiško ugdymo dalis. Kiekvienas pedagogas daug dėmesio skiria vaikų sveikatos įgūdžių ugdymui, sveikos gyvensenos nuostatų formavimui, fizinio aktyvumo skatinimui. Sveikatinimui taikomi įvairūs metodai, formos ir būdai, o kintant švietimo nuostatoms vis daugiau įtraukiami netradiciniai, aktyvieji ugdymo metodai. Jau ne pirmi metai ikimokyklinio ugdymo įstaigoje į ugdymo procesą yra integruojamas projektas pagal S. Kneipo sveikatinimo metodiką „Žingsniuokime sveikatos taku“. Į šį projektą įsitraukė ir ankstyvojo amžiaus vaikų ugdymo grupės.

Dalyvavimą projekte skatino tai, kad:

- S. Kneipo sveikatinimo metodika unikali tuo, kad yra lengvai pritaikoma ikimokyklinio ugdymo įstaigoje, užima nedaug laiko, lengvai integruojama į darželio dienotvarkę.
- Ankstyvasis vaikų amžius yra tinkamiausias laikotarpis formuoti įgūdžius. Per pirmuosius penkerius vaikų gyvenimo metus suformuoti įgūdžiai dažniausiai išlieka įpročiu visą tolesnį gyvenimą.
- Mažų vaikų imuninė sistema yra labai silpna, todėl pradėję lankyti darželį jie dažniau serga. Tėvams susipažinus su S. Kneipo sveikatinimo metodika, kartu priėmėme sprendimą – vaikų sveikatos stiprinimui, sveikatos įgūdžių formavimui į ugdomasias veiklas integruoti S. Kneipo sveikatinimo metodikos elementus.

- Žaidimo forma atliekamos vandens ir judėjimo procedūros teigiamai veikia ugdytinius: ramina, gerina emocinę savijautą, kelia susidomėjimą, skatina bendravimą, teikia džiaugsmą, malonumą ir visad yra vaikų laukiamos.

S. Kneipo sveikatinimo metodiką sudaro 5 elementai: judėjimas (judėjimo terapija), vanduo (hidroterapija), vaistažolės (fitoterapija), mityba (sveika, natūrali mityba), gyvenimo tvarka (vidinė harmonija). Ankstyvojo amžiaus vaikų ugdymo grupėse dažniausiai yra naudojami trys elementai: vanduo, judėjimas ir, žinoma, vidinė harmonija, kuri suteikia gerą savijautą. Tinkamai organizuojant ugdymo procesą, judėjimo ir vandens procedūros puikiai integruojamos į sveikatos rytmečius, popietes, sveikatos savaites, valandėles, tradicija tačiusias trečiadienines vandens ir judėjimo terapijas prieš pietų miegą. Vaikai mielai dalyvauja veikloje, kartoja veiksmus, reikalingus įgūdžiams įgyti, kai veikia jiems patinka, teikia džiaugsmą.

Ikimokyklinio ugdymo įstaigoje vaikų sveikatos ugdymuisi sukurta palanki aplinka ir klimatas. Masažai, įvairi fizinė veikla, vaikščiojimas basomis skirtingais paviršiais, mankštos ugdomąją veiklą daro patrauklią, aktyvią, įdomią. Lopšelio grupėse yra įrengtas grindinis šildymas, todėl ugdytiniai dažnai grupėje, o šiltuoju metų laiku ir lauke vaikščioja, bėgioja basomis kojomis. Pėdų ir blauzdų raumenis vaikai stiprina voliiodami kojos padu masažinį kamuoliuką ar glamžydami popieriaus lapą. Pėdų masažas įvairios faktūros (švelnios, kietos, šiurkščios) guminiiais takeliais, ant žirnių maišelių, kaštonų, akmenukų mažiesiems tapo malonia įprasta kasdiene veikla. Vaikus džiugina jų tėvų pagamintos grūdinimosi priemonės: sagų, virvės takeliai, kopėtėlės, prikimštas grikių kruopų „kirminas“. Judėjimas pagal S. Kneipo metodiką pajvairina fizinę veiklą, mankština kūną ir grūdina organizmą, aktyvina pėdose esančius taškus, kas yra daugelio ligų profilaktinė priemonė.

Mažų vaikų augimo ir vystymosi stimulatorius, natūrali sveikatos stiprinimo priemonė yra grūdinimasis vandeniui. Todėl baigiantis adaptaciniam laikotarpiui, pasitarę su tėvais, žaidimo forma pradėdame taikyti vandens procedūras pagal S. Kneipo sveikatinimo metodiką. Ugdytiniai ypač noriai dalyvauja grūdinimosi vandeniui procedūrose. Vandens terapijai turime patrauklias, funkcionalias, saugias priemones: voneles braidymui ir rankų merkimui, vandens-smėlio baseinėlį, vonelę kojų padų masažui, įvairius vandens žaislus. Maži vaikai vandens pokyčiams yra jautresni nei suaugusieji (jie greitai praranda kūno šilumą, bet greitai ir sušyla), todėl grūdinimas pradėdamas šiltesniu vandeniu, palaipsniui vandens temperatūrą mažinant (28–20 °C). Stengiamės, kad užduotys vaikams būtų suprantamos, įdomios, atitiktų jų amžių ir interesus. Pratimus su vandeniu parenkame sistemingai, tai yra, pereiname nuo paprastesnio prie sudėtingesnio. Procedūras su vandeniu pradėdame nuo rankų plovimo. Pažaidę rankas apšildančius žaidimus, vaikai jas plauna šiltu vandeniu, tada iki alkūnių rankos apipilamos šaltu vandeniu. Vaikų mėgstama veikla yra šiltų rankų merkimas į šaltą vandenį, draugams padedant skaičiuoti iki penkių. Įvairių ugdomųjų veiklų metu (mirkant rankas, darant kontrastinges rankų voneles) mažieji stebi, tyrinėja, žaidžia pirštukų žaidimus, suka vandens malūnėlį, skandina kamuoliukus, plukdo laivelius, gauda vandenyje pasislėpusias varlytes. Išbandę rankų grūdinimosi procedūrą, žengiamo kitą žingsnį – merkiame kojas ir braidome kontrastingame (šilta-šalta) vandenyje. Be galo smagi vaikams veikla – draugo kojas iki kelių apipilti šaltu vandeniu iš laistytuvėlio, o „gandro žingsniu“ braidant masažinėje vonelėje, vėsus vanduo ne tik maloniai kutena padukus, bet tuo pačiu padeda spręsti pėdučių problemas, lavina motoriką, aktyvina kraujotaką, taškus, susijusius su viso kūno dalimis.

Pastebėjome, kad visos šios judėjimo ir vandens procedūros pagal S. Kneipo sveikatinimo metodiką praturtina ugdymo procesą, skatina ir padeda vaikams formuotis sveikatingumo įgūdžius, žvalina, gerina jų emocinę savijautą, o susirgus greičiau pasveikstama. Nuo mažens formuojami sveikatingumo įgūdžiai leidžia vaikams suprasti, kad reikia rūpintis savo sveikata, o grūdinimasis yra vienas iš žingsnių sveikatos link. Keli grupės ugdytinių tėvai abejojo tokių mažų vaikų grūdinimu, tačiau dvejonės išsisklaidė pamąčius sveikatos ugdymosi veiklas ir patyrus jų veiksmingumą. Jie ne tik bendradarbiauja projekto vykdyme grupėje, bet ir tęsia grūdinimąsi namuose.

52. SVEIKATOS UGDYMO INTEGRAVIMAS Į FORMALŪJĄ IR NEFORMALŪJĄ UGDYMĄ

LAIMA PETRAUSKIENĖ, Lazdijų rajono Kučiūnų mokykla

Kadangi pagrindinis sveikatą stiprinančių mokyklų tikslas – stiprinti moksleivių sveikatą, gilinti sveikatos žinias ir įgūdžius, bendromis mokytojų, medikų, šeimos ir visuomenės pastangomis kurti integruotą, viską apimančią sveikatos stiprinimo ir ugdymo sistemą per vaikų ugdymo institucijas, todėl ir Lazdijų rajono Kučiūnų mokykla siekia įgyvendinti šį užsibrėžtą tikslą.

Esu pradinių klasių mokytoja, sveikatą stiprinančių mokyklų bendruomenės narė. Man labai svarbu kasdien rūpintis savo ir vaikų sveikata. Mokykloje sveikatos temos integruotos į visą ugdymo procesą – dalykų pamokas ir popamokinę veiklą. Mokykla turi nusistovėjusias sveikatos stiprinimo tradicijas: rengia kasmetinius renginius, sveikatos dienas, įvairias iškylas, konkursus, fizinio aktyvumo renginius, parodas.

Jau pačioje 2016–2017 mokslo metų pradžioje visi pradinių klasių mokiniai dvi savaites dalyvavo akcijoje „Apibėk mokyklą“, kurios tikslas – nepriklausomai nuo vaikų asmeninių ar fizinių galimybių paskatinti visus vaikus daugiau judėti, pagerinti jų fizinę ir psichinę sveikatą. Mokiniai visus mokslo metus skatinami aktyviai judėti lauke pertraukų metu. Rugsėjo 16 dieną mokyklos stadione vyko renginys „BeActive – judėk šokio ritmu“, kurį organizavo kūno kultūros mokytoja Saiva Bendaravičiūtė. Jis skirtas Europos judumo savaitei paminėti.

Spalio 10-ąją dieną mokiniai dalyvavo edukaciniame projekte „Košės diena 2016“. Projekto tikslas – edukuoti mokinius apie sveikos mitybos įpročius ir jų naudą organizmui, skatinti sąmoningai rinktis sveikesnius užkandžius. Į šventę „Ruduo 2016“ vaikai atsinešė savo daržuose išaugintų vaisių, daržovių, akcentavo daržovėse esančių vitaminų ir mineralinių medžiagų svarbą organizmui. Europos sveikos mitybos dieną pradinukai paminėjo viktorina.

Pasaulinės sniego dienos pagrindinis tikslas – priminti vaikams, šeimai, kad žiemą įdomu judėti ir sportuoti lauke. Turint tinkamą aprangą, vaikų judėjimas ir šaltuoju metų laiku yra svarbus. Grynas oras yra reikalingas vaikų organizmui. Minėdami Pasaulinę sniego dieną visi mokiniai lenktyniavo su rogutėmis, slidėmis, dalyvavo estafetėse. Mūsų mokiniai tikrai grūdinasi, nes Lazdijų rajono savivaldybėje paskelbtu gripo epidemijos laikotarpiu mokykla nebuvo uždaryta. Tuo džiaugiamės ir didžiuojamės. Yra mokinių, kurie per visus mokslo metus nepraleidžia nė vienos pamokos.

Sausio mėnesį mokykloje viešėjo Kauno ligoninės vaikų ligų gydytoja Diana Genc. Susitikimo metu vaikai klausėsi gydytojos pasakojimo apie šią profesiją. Prietaisų pagalba kiekvienas galėjo pasiklausti savo bei draugų širdies plakimo, pasitikrinti nervų sistemą. Kitą mėnesį su šia gydytoja susitiko mokinių tėvai. Vaikų neurologė tėvus ir mokytojus supažindino su vaiko augimo ypatumais, amžiaus krizėmis. Gydytoja akcentavo, jog smurtas prieš vaiką vaikystėje gali atsiliepti visą gyvenimą. Žmogaus asmenybės ir sveikatos ištakos glūdi jo vaikystėje. Taip pat tėvams praktinį užsiėmimą vedė Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojos.

Tarptautinio šokio dieną ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo grupių vaikai ir pradinių klasių mokiniai su kūno kultūros mokytoja Saiva Bendaravičiūte leido popietę kieme judėdami muzikos ritmu. Tarptautinę triukšmo supratimo dieną paminėjo akcija „Tyla prieš triukšmą“. Veisiejų miesto parke pradinukai dalyvavo jau penktus metus rengiamoje sveikatiadoje „Bendrauk, judėk ir tobulėk“.

Mokiniai ir mokytojos glaudžiai bendradarbiauja su sveikatos priežiūros specialiste Danute Brusokiene. Kartu organizuoja renginius, veda mokiniams pamokėles apie dantukų priežiūrą, asmens higieną, akių saugojimą, erkių keliamą pavojų žmonių sveikatai, rūkymo ir alkoholio žalą ir kt.

Mokykla dalyvauja programose „Pienas vaikams“ ir „Vaisiai vaikams“.

Kartą per savaitę 1–2 klasių mokiniai renkasi į neformaliojo ugdymo būrelį „Sveikatos sodas“.

Manau, kad visos šios veiklos buvo sėkmingos. Atlikus pradinių klasių mokinių apklausas paaiškėjo, kad

mokiniais labiausiai patiko sportinė veikla: judriosios pertraukos, žiemos sportiniai malonumai. Apibendrinusi 1–2 klasių mokinių tyrimo „Ką mėgstu valgyti?“ rezultatus pastebėjau, kad formuojasi sveikesni vaikų mitybos įpročiai.

Mokslo metų pradžioje sunkiau sekėsi išjudinti pirmokus. Pertraukų metu jie labiau norėjo likti kabinete, kai kurie nenorėjo bėgioti. Bet su aktyvių draugų ir mokytojos pagalba problemą išsprendėme. Padėjo ir pačių mokinių sukurtos taisyklės. Dabar džiaugiuosi pirmokėlių judrumu visų pertraukų metu. Net lyjant lietui juos tenka kviešti į vidų.

Įvairių veiklų sėkmingumą įrodo mokinių prašymai pakartoti patikusias veiklas. Dažnai vaikai patys pasako savo pageidavimus, o mes visada įsiklausome į jų pasiūlymus. Iš mokinių tėvų sulaukiame stipraus palaikymo, pagalbos. Viską pasako pačių mokinių spindinčios akys, mielos šypsėnos, aktyvumas. Tada ir draugystė stiprėja.

O ar gali mokytojui kas būti geriau už sveikus ir laimingus vaikus? Tikrai pažadu, kad ir ateityje būsime sveikatą stiprinanti mokykla. Juk turime nusistovėjusias sveikatos stiprinimo, ugdymo tradicijas.

53. GERESNĖ SVEIKATA – DAUGIAU SĖKMINGŲ VAIKŲ

LAIMA GODELIENĖ, Radviliškio Vinco Kudirkos pagrindinė mokykla

Gyvename XXI amžiuje – kompiuterizuotame pasaulyje, kuriame vaikai nuo pat mažens auga kompiuterių, mobiliųjų telefonų bei kitų technologinių naujovių apsuptyje. Šie vaikai kasdien susiduria su internetu, nepaleidžia iš rankų savo išmaniojo telefono, žaidžia kompiuterinius žaidimus, o knygas mieliau skaito planšetėse. Vieni šio amžiaus vaikus vadina Z, kiti – „Google“ karta (gimusiųjų nuo 1995 metų ir gimsiantys iki 2023 metų), kurie nuolat ieško ir ieškos virtualioje erdvėje visko, ko jiems reikės. Z kartos vaikai yra smalsūs, imlūs, puikios orientacijos, judrūs, atviri ir greiti, tačiau jiems sunkiau sekasi susikoncentruoti. Jie sunkiai suvokia draudimus, nori, kad suaugusieji bendrautų su jais kaip su lygiais. Kiekvienas vertina save kaip unikalų ir yra individualistas. Todėl šiuolaikinėje mokykloje mokant ir šviečiant vaikus, būtina atsižvelgti į tai, kad jie pripratę prie kitokių informacijos šaltų ir turi kitokius įpročius.

Žmogaus prigimties esmė – judėjimas (B. Paskalis). Dabartinės kartos vaikai, kasdien būdami išmaniųjų technologijų apsuptyje, mažai juda ir būna gryname ore, mieliau žaidžia vieni ir yra užsislendę savo virtualiame pasaulyje. Remdamiesi penkerių metų mokinių, ateinančių į pirmąsias klases, profilaktinių patikrinimų duomenimis (lentelė apačioje), galime teigti, jog vidutiniškai apie pusę vaikų ateina į mokyklą visiškai sveiki.

Sutrikimai	Mokslo metai									
	2011–2012		2012–2013		2013–2014		2014–2015		2015–2016	
	Mokinių skaičius									
	91 mok.		69 mok.		72 mok.		78 mok.		81 mok.	
Širdies ir kraujagyslių sistemos	4	4,4%	1	1,45%	1	1,38%	3	3,84%	7	8,64%
Kvėpavimo sistemos: iš jų bronchinė astma	6	6,59%	6	8,7%	6	8,3%	7	8,97%	13	16,05%
	3	3,3%	6	8,7%	4	5,55%	5	6,4%	9	11,11%
Regos	28	30,77%	27	39,13%	25	34,7%	20	25,6%	19	23,46%

Endokrininės sistemos, medžiagų apykaitos, mitybos: iš jų nutukimas	5 1	5,49% 1,1%	3 3	4,35% 4,35%	4 3	5,55% 4,16%	1 1	1,28% 1,28%	3 1	3,7% 1,23%
Skeleto-raumenų sistemos: iš jų skoliozė, netaisyklinga laikysena	4 0 1	4,4% 0 1,1%	1 0 0	1,45% 0 0	4 1 0	5,55% 1,38% 0	2 1 0	2,56% 1,28% 0	2 0 1	2,47% 0 1,23%
Nervų sistemos	2	2,2%	0	0	0	0	0	0	2	2,47%
Kiti sutrikimai	1	1,1%	0	0	1	1,38%	2	2,56%	0	0
Sveikų mokinių skaičius	52	57,14%	21	30,43%	37	51,38%	40	51,3%	41	50,62%

Kiti turi įvairių sveikatos sutrikimų: regos, kvėpavimo takų, širdies ir kraujagyslių, endokrininės sistemos, mitybos. Pastebėta, kad atsirado vaikų, turinčių nervų sistemos sutrikimų. Tai rodo, kad mes, mokytojai, dirbdami savo mokykloje, daugiau dėmesio turime skirti ne tik fizinei, bet ir emocinei vaikų sveikatai stiprinti, integruodami sveikatos ugdymą į visą ugdymo procesą (formalųjį ir neformalųjį).

Mūsų mokykloje mokosi 648 mokiniai. Juos moko 53 mokytojai, kurie, padėdami ugdytiniams suprasti sveikatos ir sveikos gyvensenos esmę, pasitelkia ne tik įvairius aktyviuosius ugdymo bei ugdymosi metodus, bet taip pat stengiasi aktyviai įtraukti į mokymąsi apie sveikatą kitus mokyklos specialistus (psichologę, socialinę ir specialiąją pedagogę, visuomenės sveikatos priežiūros specialistę, logopedes), Radviliškio rajono visuomenės sveikatos biurą, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centrą, Radviliškio rajono policijos komisariatą. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė veda pokalbius, diskusijas, organizuoja akcijas, praktinius užsiėmimus-mokymus, konkursus, kurie padeda ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius: asmens higienos, sveikos mitybos, judėjimo, taisyklingos laikysenos, grūdinimosi, darbo ir poilsio režimo, atsparumo priklausomybėms, saugumo ir kt. Mokyklos psichologė ir socialinė pedagogė noriai dalyvauja klasių valandėlėse, padeda kurti sveiką psichologinį mikroklimatą bei ugdyti konfliktų ir streso valdymo įgūdžius, skaito paskaitas tėvams.

Gausus mokykloje neformaliojo vaikų švietimo programų pasirinkimas („Judrioji valanda“, „Ekofanai“ (1 kl.), „Sveikuoliai“, „Modernus etnokultūrinis miuziklas“ (1–2 kl.), „Jaunieji dizaineriai“, „Mažieji gamtos tyrėjai“, „Mažasis teatras“ (2–4 kl.), „Drąsūs, stiprūs, vikrūs“ (3–4 ir 5–8 kl.), „Kvadratas“, jaunųjų turistų būrelis „Atrask Lietuvą“, „Šaškės, šachmatai“, „Spalvų pasaulis“ (5–8, 10 kl.), „Dainavimo studija“, liaudiškų šokių grupės (2–4, 5–8, 10 kl.) ir kt.), todėl po pamokų mokiniai gali užsiimti mėgstama veikla pagal savo gebėjimus ir patirti džiaugsmą, ugdamis įgūdžius, kurie padėtų suvokti atsakomybę už savo ir kitų poelgius. Neformaliojo vaikų švietimo sportinis ugdymas ne tik didina emocionalumą, bet ir skatina domėtis fiziniais pratimais, aktyviai ilsėtis, dalyvauti varžybose. Mūsų mokyklos mokiniai daugelį metų tampa rajono čempionais, zoninių ir tarpzoninių varžybų nugalėtojais.

Norint sėkmingai ugdyti bendrąsias ir esmines dalykines bei sveikos gyvensenos kompetencijas mokykloje ir už jos ribų, įvertinus socialinę ir kultūrinę įtaką sveikatai, reikia siekti prasmingo dialogo su tėvais ar globėjais, nuolat bendraujant ir bendradarbiaujant, skatinant aktyviai dalyvauti klasės ir mokyklos renginiuose. Galime pasidžiaugti, kad mūsų mokykla turi tradicinių renginių, kurie organizuojami kiekvienais metais ir juose noriai dalyvauja ugdytinių tėvai, seneliai, kiti šeimos nariai. Tai Karjeros ugdymo diena (integruotas pamokas veda mokinių tėvai, seneliai, močiutės, kviečiami lektoriai), respublikinė teorinė-praktinė konferencija „Ein saulelė aplink dangų“ (2015 metų lapkritį gerąja patirtimi dalijosi daugiau kaip 120 konferencijos dalyvių, atvykusių iš Šiaulių, Joniškio, Panevėžio, net Šilutės, pranešimus skaitė ne tik mokytojai, mokiniai, bet ir jų šeimų nariai), Kaziuko kermošius, Sveikatingumo diena. Ypatingo dėmesio susilaukė sveikatingumo projektas „Sėdėjimas įgriso – pajudėk 450!“, skirtas Radviliškio miesto 450 metų jubiliejui paminėti (2017-05-26). Renginys, prasidėjęs sportininkų apdovanojimų ceremonija (apdovanoti 58 sportininkai), baigėsi naktiniu žygiu, įveikiant 18 km žygio trasą pėsčiomis. Projekte dalyvavo daugiau kaip 320 mokyklos bendruomenės narių, o naktiniame žygyje savo jėgas išbandė apie 280. Toks renginys buvo organizuotas pirmą kartą, bet, manome, jog puikiai pavyko.

Džiaugiamės, kad mokykloje veikia du klubai: aktyvių mokinių ir aktyvių tėvų, kurie savo veikla taip pat skatina rinktis sveikesnį gyvenimo būdą. Geresnė sveikata – daugiau sėkmingų vaikų.

54. SVEIKATOS UGDYMO INTEGRAVIMAS Į FORMALŪJĄ IR NEFORMALŪJĄ UGDYMĄ

SKAISTĖ JAKIENĖ, Kauno Juozo Urbšio katalikiška pagrindinė mokykla

Kiekvieno žmogaus didžiausias turtas – sveikata. Mes dažnai apie tai susimąstome tik tada, kai sunegaluojame. Nuolat augantis žalingų įpročių, nesubalansuotos mitybos, hipodinamijos bei nesaugaus elgesio plitimas, darbo ir poilsio režimo nesilaikymas, stresinių situacijų išgyvenimai daro neigiamą įtaką visuomenės, ypač jaunimo, sveikatai (Gaižauskienė, Starkuvienė, Petrauskienė, Kevalas, 2006). Sveikos gyvenimosi problema išlieka aktuali, todėl labai svarbu tinkamos gyvenimosi sąlygų formuoti nuo mažų dienų.

Kauno Juozo Urbšio katalikiškos pagrindinės mokyklos pradinė klasių mokytojai, siekdami sveikos gyvenimosi tikslų, vykdo daug ir įvairių veiklų. Organizuota sveikatos savaitė „Aukime sveiki“, per kurią vykdo daug įvairių veiklų. Mokiniai analizavo savo mėgstamų produktų etiketes, radę labai daug nesuprantamų, keistų ir juokingų pavadinimų, bandė išsiaiškinti, kas tai galėtų būti, ar paminėtos medžiagos nekenksmingos ir pan. („Kaip aš suprantu mėgstamo produkto etiketę?“). Daug smagių akimirklų vaikai patyrė mokydami švariai nusiplauti rankas. Nuotaikingas mokomasis filmukas, smagi dainelė bei trečių ir ketvirtų klasių mokinių kurti plakatai skatino mažuosius susirūpinti savo rankų švara („Švarios rankos – sveikas kūnas“). Didžiulio susidomėjimo sulaukė tyrimas apie vandens naudą žmogaus organizmui. Aktyviai paspartavę ir suprakaitavę, mokiniai gaivinosi vandeniu, savo pastebėjimus fiksavo lentelėse: kaip jautėsi prieš atsigerdami vandens ir kaip po to. Aptarę savijautos skirtumus, išsiaiškino vandens naudą žmogaus sveikatai („Išbandyk vandens galią“). Sveikatos savaitės renginių ciklą vainikavo projektas „Vaisiai ir daržovės – jėga ir stiprybė“. Po diskusijų apie vaisių ir daržovių naudą, mokiniai vaišinosi obuoliais ir kitais vaisiais bei daržovėmis, derančiomis mūsų krašte. Per dailės pamoką aplikavo savo mėgstamus vaisius iš audinio skiaučių ir surengė darbų parodą. Savaitę vykusios įvairios veiklos buvo ne tik smagios, bet ir naudingos: mokiniai gilino savo žinias ir supratimą apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą.

Džiugu, kad mokiniams siūlomose veiklose dalyvauja ir mažųjų tėveliai. Gražus jau tradicija tapęs tėvų ir mokytojų bendradarbiavimas pradinėse klasėse dovanoja ypatingus rytmečius. Vienas jų buvo organizuotas 3 klasės mokinės mamos – odontologės. Ji vaikams organizavo sveikos gyvenimosi rytmetį „Mokomės prižiūrėti dantukus“. Naudodami dantų modelį, mokiniai praktiškai mokėsi, kaip taisyklingai išsivalyti dantukus, galėjo susipažinti su odontologo darbo įrankiais (projektas „Sveiki dantys – misija įmanoma“).

Ne tik pradinė, bet ir vyresnių klasių mokiniai aktyviai dalyvauja akcijose, projektuose. Respublikinio projekto „Sveikatiada“ pasiūlytos veiklos mokiniams padeda formuoti sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius. Šiais mokslo metais penktokai visą mėnesį mokėsi sveikai pusryčiauti („Sveikatiados pusryčių klubas“). Jiems užsiėmimus vedė Lietuvos sporto ir sveikatos mokslų universitetų studentės. Mokiniai pildė specialų pusryčių klubo kalendorių, diskutavo, žaidė, atliko kūrybines užduotis pusryčių tema, sprendė kryžiažodžius, mokėsi atpažinti grūdines kultūras, sužinojo jų maistines savybes, lyg technologai kūrė patiekalų receptus. Vykdo susitikimai su „Žalgirio“ futbolininkais ir sportinės gimnastikos atstovais.

Nemažai renginių organizuoja ir veda mokykloje dirbanti sveikatos priežiūros specialistė, psichologė. Mokykla bendradarbiauja su Kauno kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto bendrosios praktikos slaugos ir akušerijos specialybių dėstytojais ir studentėmis. Toks bendravimas motyvuoja pasirinkti profesiją, suteikia žinių apie sveiką gyvenimą.

Vykdamas pamokų ciklą „Sveikatos diena“, visoje mokykloje vyksta įvairūs užsiėmimai. Paskaitose „Rūkymas ir sveikata“ naudojamas rūkalius burnos muliažas, lėlė „rūkalius“, paskaitoje apie alkoholio poveikį

žmogaus organizmui – akiniai alkoholio vartojimo prevencijai. Pamokose apie pirmosios pagalbos teikimą naudojama vaizdine priemone pirmosios pagalbos rinkiniu, įtvėrimo ir stabilizavimo priemonėmis tvarstymo įgūdžiams lavinti, kraujospūdžio matavimo aparatu, gaivinimo muliažu, prietaisu įvertinti regėjimui. Pamokų metu demonstruojami 5–10 min. trukmės filmukai apie pavojingas gyvybei būkles ir tikslingą bei savalaikį pirmosios pagalbos suteikimą, moksleiviai turi galimybę praktiškai išbandyti gaivinimo techniką.

Mokiniai įtraukiami į miesto bei respublikinius žinių konkursus: „Moksleiviai prieš AIDS“, „Moksleiviai prieš rūkymą“, „Gamta. Žmogus. Sveikata“, Kauno visuomenės sveikatos biuro rengiamus konkursus „Sveikuolių sveikuoliai“. Dažnai lankomasi Medicinos universiteto anatomijos, farmacijos muziejuje, ten rengiamos paskaitos-pamokos, apžiūros ekspozicijos. Minint pasaulines dienas – Dieną be automobilio, Sveiko maisto dieną, Gyvybės dieną – į mokyklą kviečiami įvairūs specialistai – lektoriai.

Nemažai dėmesio skiriama fiziniam aktyvumui. Organizuojamos mankštiados dienos, kurių metu mokomasi taisyklingai mankštintis, siekiant pusiausvyros tarp lankstumo ir jėgos. Vaizdine medžiaga paremtas projektas skatina vaikus aktyviau sportuoti tiek mokykloje, tiek namuose, o kryžiažodžių sprendimas suteikia gerų emocijų ir žinių. Mokiniais buvo pristatytas netradicinis mankštinimosi būdas – kengūros kojos. Mokykloje vyksta judriosios pertraukos, kuriu metu žaidžiama, mankštinamasi, šokama. Judriosios pertraukos metu buvo pasikviestas kiokušin karatė treneris, kuris vedė judriąją pertrauką ir supažindino mokinius su šia sporto šaka.

Baigiantis mokslo metams organizuojama tradicine tapusi visos mokyklos bendruomenės sporto šventė Kleboniški miške. Ši šventė – galimybė pabūti visai bendruomenei kartu, pakvėpuoti grynu oru, užkandžiau sveikais užkandžiais, pademonstruoti savo fizines jėgas, susirungti su bendraamžiais.

Šiais mokslo metais mokyklos mokiniai ir mokytojai dalyvavo didžiausiame Lietuvoje ištvermės žygyje „Pėsčiomis pajūriu 2017“, kurio metu įveikė 12,5 km.

Šiuolaikinis ugdymo(si) pokyčių laikotarpis kelia naujus reikalavimus. Todėl kasmet stengiamės rasti naujų temų bei formų, padedančių pasiekti gerų sveikatinimo rezultatų, formuojant jaunimo sveikos gyvensenos įgūdžius.

55. SVEIKATOS STIPRINIMAS IKIMOKYKLINIAME AMŽIUIJE

BRIGITA KAČERAUSKIENĖ, Panevėžio lopšelis-darželis „Puriena“

Sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė. Ji – viena iš svarbiausių vertybių. Vaikas – iš prigimties silpna, jautrios sielos būtybė. Todėl reikia puoselėti jos fizinę prigimtį, tausoti ir stiprinti sveikatą, gerinti fizinę būklę. Tad mes, pedagogai, rūpindamiesi vaiko sveikatinimu ikimokykliniame amžiuje, dedame fizinio tobulumo pamatus, formuojame mokėjamą ir įgūdžius rūpintis savo kūno sveikata, mankštintis ir grūdintis, laikytis režimo ir higienos reikalavimų.

Vaiko gyvenime yra žmonės, kurie kantriai moko žengti pirmuosius žingsnius, tarti pirmuosius žodžius, suprasti aplinkinį pasaulį, jame vykstančius reiškinius, save ir kitą žmogų. Tėvų ir vaiko bendravimas paprastai grindžiamas atpildo nereikalaujančia meile, laimės ir prasmingo gyvenimo siekimu, širdies taurumu ir pagarba. Todėl vaikystė yra nuostabi ir nepakartojama. Visi tėvai nori, kad vaikas augtų sveikas, stiprus ir tvirtas. Tačiau ne visi žino, kaip tai pasiekti. Todėl vaikai, ypač ikimokyklinukai, dažnai serga, auga silpni, blogai fiziškai išsivystę. Tėvai atidžiai seka, kad vaikas daug nebėgiotų ir neperkaistų, kad nešokinėtų ir nelandžiotų, nes nukris ir užsigaus. Tačiau perdėtas rūpestis nepadeda išsaugoti vaiko sveikatos. Jie dažnai užmiršta, kad raktas į vaiko sveikatos stiprinimą yra protingas fizinis auklėjimas, pagal sezoną tinkami drabužiai. Vaiko sveikatos stiprinimas yra nelengvas darbas. Kad pasiektų gerų rezultatų, tėvai ir auklėtojai turi žinoti apie vaiko gabumus ir fizinę būklę. Tuomet bendromis pastangomis siekti užsibrėžtų tikslų. Tėvų asmeninis pavyzdys – viena iš patikimiausių ir geriausių garantijų ugdant vaikų vertybines nuostatas. Tėvų švietimas sveikatos palaikymo ir stiprinimo klausimais vykdomas visapusiškai: bendrų ir grupinių susirinkimų metu, rengiama įvairi stendinė medžiaga apie sveikatos stiprinimą, organizuojami susitikimai su medicinos darbuotojais, bendros

sporto šventės, išvykos į gamtą, ekskursijos, sveiko maisto ruošimo užsiėmimai. Darželio mobiliuose lysvėse kiekvieną pavasarį vaikai pasodina keletą daržovių daigų (pomidorų, agurkų, žirnių, žemuogių). Visą vasarą vaikai augalus prižiūri, laisto, ravi, po to užaugintas daržoves matuoja, sveria ir skanauja. Vyresnėse grupėse auklėtojos kartu su vaikais retsykais pasigamina maistą patys (susitepa sumuštinį, pasigamina sveikuolių salotų, išsispaudžia sulčių).

Vaikas auga, kasmet darosi savarankiškesnis. Ikimokyklinis amžius laikomas labai svarbiu fiziniam ir protiniam vaiko auklėjimui. Šiuo periodu dedami jo sveikatos pagrindai, formuojami pagrindiniai charakterio bruožai. Vaiko organizmas stiprėja, atliekami judesiai darosi tikslesni, greitesni, aiškesni. Sudėtingėja fizinis aktyvumas, žaidimai.

Judėjimas yra gyvybės, veiklumo ir aktyvumo požymis. Judėti reikia, kad būtum sveikas ir darbingas. Vaikas turi suprasti, kad jis tobulėja dirbdamas, kurdamas, aktyviai veikdamas, kad nuo nejudraus gyvenimo būdo, netaisyklingos mitybos blogėja sveikata ir galima rimtai susirgti. Darželyje, kad vaikas augtų sveikas, kuriama aplinka ugdytinių fizinei ir psichinei būsenai stiprinti. Savarankiškai bėgiodamas, žaisdamas ar kitaip judėdamas vaikas dažniausiai nekelia sau jokio tikslo. Jis tai atlieka savo malonumui, nes nori judėti. Judėjimas jam teikia džiaugsmą ir pasitenkinimą aktyvia veikla. Nesvarbu, koks metų laikas būtų, vaikas visada nori labai aktyviai judėti. Ir tam suaugusieji neturi trukdyti, o tik stebėti ir padėti, jei reikia pagalbos. Išbėgęs į kiemą vaikas moka pritaikyti savo žaidimui kiekvieną ten esantį daiktą: buomu eina kaip per tiltą, lipa siennele tarsi į kalną, ropoja suoleliu kaip vingiuotu keliu, su vandens balionais žaidžia „mūšį“, žiemą vartosi ant sniego kaip ant minkštų patalų...

Vaikų fizinis aktyvumas pasireiškia, kai jie atlieka kultūrinius-higieninių veiksmus savitvarkos metu: apsiirengia, nusirengia, savarankiškai valgo, prausiasi ir pan. Kai kurie kasdienės veiklos veiksmai gali būti daug intensyvesni: lipimas laiptais, savarankiški žaidimai sporto kampelyje, ėjimas, bėgimas. Savarankiškoje veikloje judesius vaikai pasirenka patys, todėl juos noriai atlieka, geriau susikaupia. Daugkartinis judesių kartojimas ugdo atkaklumą, valią, ištvermę, saugumą. Savarankiškas judėjimas kyla iš vaiko vidinio poreikio žaisti, judėti, bėgioti, išlieti fizinę energiją. Vaikams labai patinka judrūs žaidimai, suteikiantys kūrybos laisvę. Jie sukelia gražiausius vaikystės išgyvenimus, sužadina kūrybines galias, moko adekvačiai reaguoti į aplinkos pasikeitimus, praturtina judėjimo patirtį pačiais įvairiausiais judesiais (šokinėsime kaip kiškučiai – greitai, sėlinsime kaip lapės – tyliai, vaikščiotsime kaip gandrai – aukštai keldami kojas ir t. t.). Taip pat vaikams patinka įvairūs gimnastikos pratimai su priemonėmis (lazdomis, kamuoliais, šokdynėmis). Vaikai kasdien laukia rytmetinės mankštos, kurią auklėtojos daro pagal muziką improvizuodamos įvairius judesius, aerobikos pratimus. Bendrauti su vaiku per kūno kultūros užsiėmimus, rytinę mankštą reikia žaidybine forma pagal vaiko amžių ir gabumus. Tada vaikas užduotis atliks su džiaugsmu ir noru, be jokio spaudimo iš suaugusiojo pusės, neįtardamas, kad paklūsta jo norams. Tik sistemingas dėmesys vaiko judėjimui gali duoti norimų rezultatų: reguliarus ir logiškas užduočių priėmimas yra sėkmės pradžia.

56. SVEIKATOS UGDYMAS KĖDAINIŲ LOPŠELYJE-DARŽELYJE „PASAKA“

DANUTĖ KAUPIENĖ, Kėdainių lopšelis-darželis „Pasaka“

Pagal Lietuvoje vyraujančią vaikų ikimokyklinio ugdymo sampratą, žmogaus asmenybės ir sveikatos ištakos glūdi jo vaikystėje. Sveikatos ugdymas yra sudėtinė Kėdainių lopšelio-darželio „Pasaka“ pedagogų ir tėvų lūkesčius atitinkančios ikimokyklinio ugdymo programos „Visa, kas geriausia vaikui“ dalis.

Šiandien, kalbėdami apie vaikų darželį, pirmiausia galvojame apie vaiką. Darželio vaidmuo ugdant mažylio sveikatą ir stiprinant jos apsaugos įgūdžius yra labai svarbus. Šeima ir darželis – du partneriai, atsakingi už vaiko sveikatą ir visapusišką jos ugdymą.

Sparčiai besivystančioje ir technologiškai progresuojančioje visuomenėje kiekvienas pastebime besikeičiantį tiek savo, tiek jauniausių piliečių – vaikų – elgesį. Daugelį procesų perkėlus į elektroninę erdvę, spartėjant mobiliųjų prietaisų naudojimui, keičiasi ne tik bendravimo, socialiniai ir kultūriniai elgsenos ypatumai, bet ir fizinis aktyvumas, elgsena, o ypač sveikata. Dar nemokėdami kalbėti vaikai jau sugeba atlikti elementarius veiksmus išmaniaisiais telefonais ir tai tik simbolizuoja faktą, kad išmaniųjų technologijų naudojimo amžiaus ribų praktiškai nebelieka. Dažniausiai pasitaikančių sveikatos problemų aktualumas ateityje tik didės.

2016 metais suvedus duomenis pagal 185 mūsų lopšelio-darželio vaikams gydytojų išduotas vaiko sveikatos pažymų formas Nr. 027-1/a, matyti, kad 5 1–3 metų amžiaus vaikai ir 12 3–7 metų amžiaus vaikų turi skeleto ir raumenų sistemos sutrikimų, 10 1–3 metų amžiaus vaikų ir 59 3–7 metų amžiaus vaikai turi regos sutrikimų. 1–3 metų amžiaus vaikų dantukai sveiki, bet 68 3–7 metų amžiaus vaikų net 267 pieniniai ir 3 nuolatiniai dantukai sugedę.

Kėdainių lopšelių-darželių „Pasaka“ lanko ir vaikai, turintys judesio-padėties ir regos sutrikimų. Specialiųjų poreikių vaikai integruoti į bendrąsias grupes – įstaigoje vykdomas inkliuzinis ugdymas.

Ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio ugdymo pagrindas yra visapusiškas fizinis parengimas, kompleksinis fizinių ypatybių lavinimas. Žaidžiami įvairūs žaidimai, kuriuose dominuoja visi pagrindiniai judesiai: ėjimas, bėgimas, šuoliai, mėtymai, laipiojimas, pusiausvyros pratimai.

Kiekvieną rytą vaikai pradeda mankštą. Žiemą – sporto salėje, o vasarą – sporto aikštyne. Įstaigoje vaikai mokomi žaisti mažąjį futboliuką, organizuojamos sportinės varžybos ne tik tarp grupių, Kėdainių darželių, bet kviečiami ir kitų miestų darželinukai. Minint Tarptautinę futbolo dieną jau ketvirtą kartą Kėdainių arenoje vyko respublikinės priešmokyklinio ugdymo vaikų sportinės žaidynės. Parengti du sveikatos projektai: „Visi į gryną orą“ ir „Judėk smagiai“. Įsigijome šiaurietiškojo ėjimo lazdas, kuriomis mielai naudojasi ir vaikai, ir jų tėveliai.

Lopšelyje-darželyje „Pasaka“ dirba ir vaikų akytes prižiūri oftalmologas ir ortoptistas, organizuojant užsiėmimus jiems mielai padeda Kėdainių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Vaikai ir darbuotojai pasimoko, kaip teisingai daryti akių mankštelę, sužino, kaip tausoti akytes dirbant su kompiuteriu ar žiūrint televizorių, kokį maistą dažniau reikėtų valgyti, kad regėjimas būtų geras.

Asmeninės higienos laikymasis yra svarbus ne tik suaugusiajam, bet ir vaikui. Jei vaikas nemėgsta plautis rankų, praustis ar valytis dantukų, turime būti gudrūs ir paversti šį procesą išskirtiniu užsiėmimu. Užsiėmimų metu naudojami įvairūs žaislai, vaikams skirti dantų šepetukai ir vaikiška dantų pasta, klausomasi dainelių, žiūrimi filmukai apie taisyklingą dantukų valymą, ruošiamos spalvinimo knygelės, dantų valymo kalendoriai. Bendradarbiaujame ir su VšĮ Kėdainių pirminės sveikatos priežiūros centru, mus mielai priima ir pas mus ateina burnos higienistė: pasakoja apie odontologų darbą, kodėl reikia išsižioti ir rodyti visus dantukus, moko valytis dantukus ne tik vaikus, bet ir jų tėvelius grupių susirinkimo metu.

Jau daug metų ugdant mažylių sveikatą ir stiprinant sveikos gyvensenos įgūdžius rytinė mankšta tapo miela ir laukiama kiekvieno vaiko dienos pradžia. Kiekvienoje grupėje po kompleksinės veiklos vaikai mokosi pailsinti akytes žiūrint pro langą į tolą ir į ant lango stiklo priklijuotus paveikslėlius. Dantukų priežiūra daugumai vaikų tapo kasdieniu įpročiu, išnyko baimė lankyti pas stomatologą.

Tikimės, kad dirbant komandoje ir bendradarbiaujant su partneriais dažniausiai pasitaikančių sveikatos problemų aktualumas ateityje tik mažės.

57. SVEIKATOS STIPRINIMO KOMPETENCIJOS UGDYMO SĄLYGOS DRUSKININKŲ LOPŠELYJE-DARŽELYJE „ŽIBUTĖ“

ZITA VALENTUKONYTĖ, Druskininkų lopšelis-darželis „Žibutė“

Puikios Druskininkų kurorto gamtinės sąlygos bei įvairios sveikatinimo zonos suteikia daug galimybių supažindinti vaikus su sveikos gyvensenos idėjomis. Tačiau iki 2013 metų Druskininkų savivaldybėje nebuvo nė vienos švietimo įstaigos, dalyvaujančios sveikatą stiprinančių mokyklų veikloje. Direktorei Rasai Vaisietienei inicijavus, 2013 metais parengta lopšelio-darželio „Žibutė“ sveikatos stiprinimo programa „Būsi sveikas ir saugus“ ir nuo 2014 metų įstaiga priimta į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. 2015 metais darželis tapo Vaikų ir jaunimo olimpinio ugdymo projekto „Olimpinė karta“ nariu. Olimpinių ugdymo programa „Čia auga tvirta olimpiečių pamaina“ bei minėta sveikatos stiprinimo programa integruojamos į įstaigos ikimokyklinio ugdymo programą.

Jau ketvirti metai lopšelyje-darželyje „Žibutė“ sveikatos ugdymas vykdomas trimis kryptimis: kuriant fiziškai ir psichologiškai saugią ugdymo(si) aplinką, integruojant sveikatos stiprinimo priemones į ugdymo procesą bei didinant bendruomenės kompetenciją sveikatos stiprinimo ir saugojimo srityje.

Įstaigoje didelis dėmesys skiriamas saugios, patrauklios, vaikų fizinį aktyvumą skatinančios aplinkos kūrimui. Didžioji ir mažoji (įrengta buvusiose skalbyklos patalpose) darželio salės maksimaliai išnaudojamos kūno kultūros valandėlėms, meninio ugdymo užsiėmimams, sportinėms pramogoms, papildomo ugdymo choreografijos užsiėmimams, specialiųjų poreikių vaikų užsiėmimams pagal „Jaunojo atleto“ programą, rytinei mankštai, kuri šiltuoju metų laiku persikelia į kiemą. Lopšelis-darželis, 2015 metais dalyvaudamas respublikiniame projekte „Užauginkime Ronaldo Lietuvai“, įsirengė dirbtinės dangos aikštelę, kurioje vaikai gali sportuoti visais metų laikais. Dalyvaujant Masinės futbolo asociacijos projekte „Futboliukas“, edukacinė aplinka papildyta kokybiškais sportinėmis priemonėmis, o pedagogai įgijo kompetencijų organizuoti futbolo žaidimą.

Sveikatinimui ir grūdinimui aktyviai išnaudojamos netradicinės aplinkos: K. Dineikos sveikatingumo parkas, Vijūnėlės parkas, vandens parkas, sanatorijų ir SPA centrų aplinkos, Jaunimo užimtumo centro aikštynas.

Lopšelyje-darželyje vieną kartą per mėnesį organizuojamos sveikatos dienos, kurių temos apima įvairias sveikatinimo sritis (aktyvų judėjimą, aplinkosaugą, grūdinimą, sveiką maistą). Organizuojami „Estafėčių kaleidoskopai“, kurių metu siekiama tobulinti fizinį vaikų raštingumą.

Nuo 2015 metų įstaiga dalyvauja Druskininkų savivaldybės organizuojamuose visuomenės sveikatos projektų finansavimo konkursuose. 2015 metais parengtas projektas „Keliaujam per sporto šalį“, 2016 metais – „Aktyviai judėsime – sveikatos turėsime“, 2017 metais – „Sveiki ir laimingi“. Projektų metu ne tik išigyta įvairių priemonių aktyviam judėjimui, organizuotos įvairios judrios veiklos vaikams, bet ir vykdomi mokymai įstaigos bendruomenei, siekiant glaudesnio pedagogų, kitų darželio darbuotojų ir tėvų bendradarbiavimo vaikų sveikatinimo srityje. Taip pat įgyvendintas 2015 metų olimpinis projektas ir gautas finansavimas 2017 metų projektui. Šiuos projektus, skatinančius aktyvią ir sveiką gyvenseną, finansuoja Lietuvos tautinis olimpinis komitetas. Į visus projektus kviečiami tėvai ir socialiniai partneriai.

Pedagogės organizuoja trumpalaikius projektus grupėse, į kuriuos stengiasi pritraukti vaikų tėvelius, dirbančius sveikatinimo srityje. Vaikams palieka didelį išpūdį, kai pamato savo mamą ar tėtį darbinėje aplinkoje ir dar mokantį jo grupės draugus.

Lopšelio-darželio kūno kultūros pedagogė yra respublikinės ikimokyklinių įstaigų kūno kultūros pedagogų asociacijos (RIUKKPA) narė, todėl darželio auklėtiniai dalyvauja įvairiuose šios asociacijos

inicijuojamuose renginiuose, akcijose: „Žiemos olimpiada“, „Futboliuko Kalėdos“, „Rieda ratai rateliukai“ ir kituose.

Nuo 2016 metų vyresnieji lopšelio-darželio auklėtiniai vykdo tarptautinę mokomąją programą „Kubuš gamtos mylėtojai“, kuri ugdo vaikų jautrumą juos supančiam pasauliui, moko ekologijos ir sveikos mitybos. Priešmokyklinukai dalyvauja prevencijos programoje „Žipio draugai“.

Siekiant išsiaiškinti darželio bendruomenės požiūrį į įvairius sveikatinimo aspektus, buvo atliktas tyrimas „Aktyvaus judėjimo ir sveikatinimo įpročiai šeimose“. Tėvai pripažįsta, kad judėjimo įpročiai šeimose – nepakankami, o jie patys dar nelabai aktyviai įsitraukia į ugdymo procesą, todėl pritaria ir džiaugiasi sveikatinimo priemonėmis, organizuojamomis darželyje, taip pat pažintinėmis išvykomis, judriomis vaikų veiklomis už darželio ribų. Jie mano, kad darželio ugdomosios aplinkos saugios ir tenkina vaikų judėjimo poreikius, bet norėtų daugiau sportinio pobūdžio būrelių.

Sveikatos ugdymo integravimas į vaikų gyvenimą darželyje vyksta sėkmingai. Aktyvi ir kūrybinga pedagogų komanda siekia vaikų sveikatos stiprinimo kompetencijos tobulinimo ir sveiko, aktyvaus, turinčio pozityvų požiūrį į sveiką gyvenseną vaiko ugdymo, jo psichofizinės bei emocinės sveikatos gerinimo.

58. SU OLIMPINE UGNELE Į SVEIKATOS ŠALĮ

LAIMUTĖ NAGROCKIENĖ, AIRIN STASAITIENĖ, Jurbarko vaikų lopšelis-darželis „Nykštukas“

Jurbarko vaikų lopšelio-darželio „Nykštukas“ „Spinduliukų“ grupės ugdytiniai yra aktyvūs olimpinio judėjimo dalyviai. Darželyje jau septinti metai vykdomi olimpinio ugdymo projektai. Projektų metu vykdomos įvairios veiklos: sporto žaidynės, turnyrai, sporto šventės, ekologiniai žygiai, akcijos, edukacinės išvykos, konkursai, parodos, susitikimai su sportininkais. Šių veiklų metu ugdomos olimpinės vertybės: tikslo siekimas, garbingas elgesys, abipusė pagarba, džiaugsmas dėl įdėtų pastangų, kūno, valios ir minčių darna.

Grupės vaikučiams su šiomis vertybėmis padeda susipažinti kiškiukas Olimpiukas. Šis personažas dalyvauja visose sveikatos ugdymosi valandėlėse. Jis kartu su vaikais sportuoja, rungtyniauja, moko garbingo elgesio su varžovais, supažindina su olimpinėmis sporto šakomis ir sportininkais olimpiečiais.

Sveikatos valandėlių metu ugdytiniai kiškiuko Olimpiuko ir jo šeimos narių dėka įgijo sveiko gyvenimo įgūdžių, žinių apie olimpinį sportą, jo sąsajas su kasdieniu gyvenimu.

Noriai vaikai klausosi pasakojimų apie kiškiuko Olimpiuko gyvenimą, miško olimpinės žaidynės. Tai skatina ugdytinius būti aktyvius, draugiškus. Klausydami pasakėlių apie šį personažą vaikai susipažįsta su olimpinėmis tradicijomis, vertybėmis, pastebi dorą ir garbingo elgesio pavyzdžius. Šios pasakėlės paskatino mažuosius kurti naujas istorijas apie greitus, stiprius, vikrius, atkaklius ir draugiškus kiškiukus Olimpiukus.

„Visi į mokyklą, kiškučiai maži,
Bėgioti ir žaisti, draugauti visi!
Mankštintis, bėgioti, saulelei šypsotis.
Taisyklių laikytis, savęs nebijoti.“

Sukurtus pasakojimus vaikai iliustravo piešinukais. Taip sukūrėme knygeles „Kiškiukų Olimpiukų mokykla“, „Ikimokyklinuk, sveikas būk“. Ugdytiniai noriai dalyvavo dailės darbų parodėlėje „Aš, tėtis ir mama – sportuojame visa šeima“. Na, o šventėje „Į didįjį sportą per šokio, muzikos, garsų pasaulį“ sukūrėme sportinį šokį.

Kiškiukas Olimpiukas pakvietė dalyvauti „Mažosios myliukės bėgime“. Kartu su vaikučiais jis įveikė bėgimo rungtį. Džiaugėsi vaikų pastangomis bėgioti, aukštai pašokti, draugiškai šėlioti. Mūsų

darželio veiklos kryptis – sveiko ir aktyvaus gyvenimo būdo ugdymas nuo mažens. Todėl į olimpinę veiklą įtraukiame ir grupės tėvelius. Vykdamas projektą „Mažais žingsneliais Olimpo link“ vyko du gražūs sportiniai renginiai – konkursas „Mažųjų nykštukų olimpinis kaimelis“ ir olimpinė diena „Mažųjų pabiručių olimpiada“, skirti vasaros olimpinėms Rio de Žaneiro žaidynėms.

Grupės bendruomenė darželio lauko aikštelėje kūrė stovyklavietę. Kūrybingų mamų, tėvelių ir auklėtojų pagalba darželio kiemas pražydo įvairiaspalvėmis palapinėmis. „Mažųjų nykštukų olimpinis kaimelis“ tapo gražesnis, sportiškesnis, kai pasipuošė olimpinių žaidynių simbolika, atributika ir pačių vaikų sukurtais spalvingais darbais. Įkurtame „Mažųjų nykštukų olimpiniam kaimelyje“ apsigyveno ir mažieji sportininkai. Jie užsiėmė aktyvia fizine ir kūrybine veikla.

„Mažųjų pabiručių olimpiada“ prasidėjo iškilmingu olimpinės vėliavos įnešimu, jos pakėlimu ir olimpinės ugnies įžiebimu. „Spinduliukų“ grupė prisistatė su skanduote „Mes sportuojame visi, tai ir augam dideli. Viens, du, trys – drąsiai žengia Spinduliukų būrys“. Šventės vedantieji Kiškiukas Olimpiukas ir Tigriukas kvietė visus pasimankštinti. Vėliau mažieji kartu su tėveliais išmėgino įvairias sporto šakas: krepšinį, futbolą, tinklinį, plaukimą, įvairias estafetes.

Tenkinant prigimtinį vaikų judėjimo poreikį, įtraukiant kuo daugiau bendruomenės narių buvo surengta sporto šventė „Mes – mažieji olimpiečiai“. Kurdami olimpinę aplinką ir atmosferą vaikučius mokėme atlikti „Mažųjų žaidynių“ I etapo estafetes, kartojome, kol mažieji patyrė estafetinių įveikimo džiaugsmą, akcentavome draugiškumą, pagarbą vienas kitam, sąžiningumą sportuojant, pastangas, žaidimo teikiamas emocijas ir judėjimo džiaugsmą. Lavėjo vaikučių pagrindinės fizinės ypatybės: vikrumas, greitumas, šoklumas, lankstumas. Ne mažiau džiaugsmingi, aktyvūs buvo ir sirgaliai. Sužibo vaikučių akys, širdelės smarkiau ėmė plakti gavus pirmuosius olimpinius medalius.

Kadangi „Spinduliukų“ grupės vaikučiai aktyviai ir noriai sportavo būdami ikimokyklinukais, tai šiemet lankydamiesi priešmokyklinę grupę sėkmingai startavo Lietuvos „Mažųjų žaidynėse 2017“ ir pateko į finalo festivalį tarp 28 geriausiųjų. Čia komanda dalyvavo sportinių žaidimų fiesteje, kur pademonstravo savo atkaklumą, vikrumą, komandinį susitelkimą, drausmę, loginį mąstymą. Mažieji sportininkai varžėsi krepšinio, futbolo, tinklinio, penkiakovės, irklavimo ir lengvosios atletikos rungtyse.

Manome, kad dalyvaudami projektų veiklose mūsų ugdytiniai įgijo sveikos gyvensenos, kilnaus elgesio įgūdžių, formavosi jų sveiko gyvenimo būdo, olimpinės kultūros pagrindai, mokėjimas ryžtingai, garbingai rungtis.

Dalyvavimas projektų renginiuose sustiprino motyvaciją, įkvėpė visus bendruomenės narius aktyviai ir noriai sportuoti, būti fiziškai aktyviais, suteikė galimybę geriau pažinti save, susirasti naujų draugų, išbandyti naujas veiklas, išmokti gyventi santarvėje su savimi ir aplinkiniais, skleisti olimpinę dvasią visuomenei.

59. INTEGRUOJANČIOS SVEIKATINIMO VEIKLOS

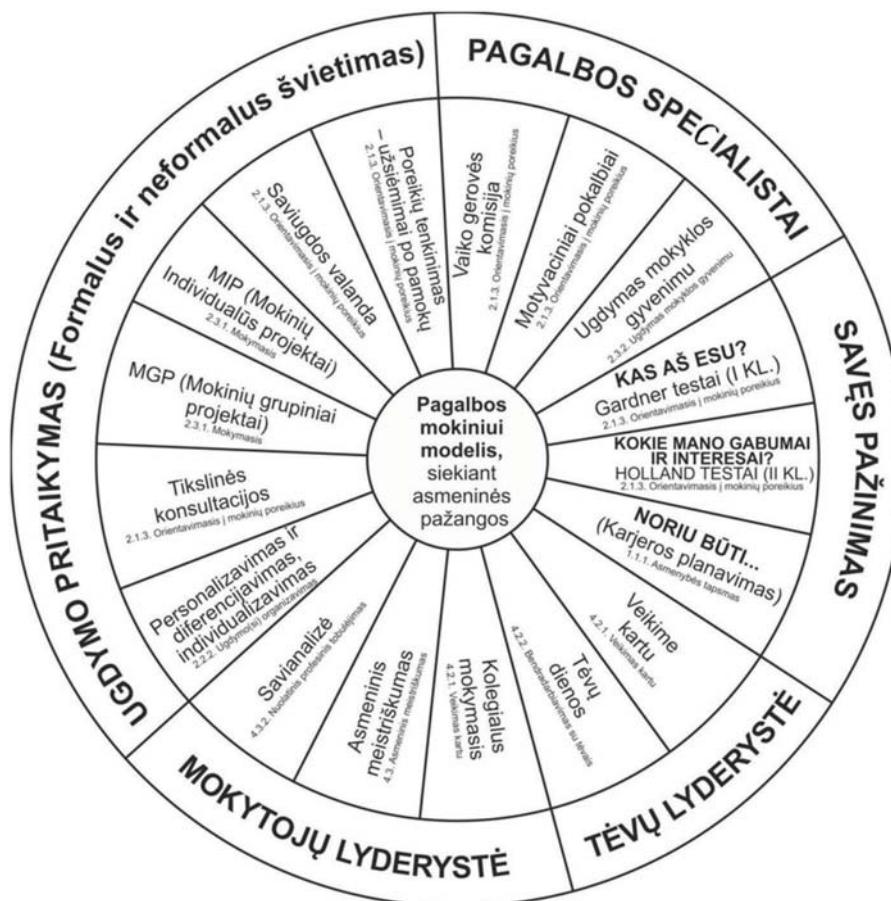
ILMANTĖ BAGDONĖ, RASA BUTRIMIENĖ, PRANĖ STANKEVIČIENĖ, Kauno „Varpo“ gimnazija

Svarbiausiame Europos sveikatos politikos dokumente „Sveikata visiems XXI amžiuje“ keliami šie tikslai: sveika gyvenimo pradžia, jaunų žmonių sveikata, sveikesnė gyvensena, alkoholio, narkotikų ir tabako žalos mažinimas. Siekiama, kad jaunimas įgytų geresnius gyvenimo įgūdžius ir galimybę reguliuoti savo sveikatą. Manome, kad integruojančios sveikatinimo veiklos ugdymo įstaigoje sudaro optimalią galimybę pasiekti šių tikslų.

Kauno „Varpo“ gimnazija – sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo narė. Dirbdami komandoje, parengėme ir nuo 2000 metų įgyvendiname integruotą sveikatinimo programą „Saugokime save ir visuomenę ateičiai“. Mokykloje organizuojamos veiklos, kurių pagrindinis tikslas – holistinis (visa apimantis) mokinių sveikatos stiprinimas, žinių ir įgūdžių apie sveikatą gilinimas. Sveikos gyvensenos temos integruojamos į visus mokomuosius dalykus, taip pat į integruotas biologijos ir anglų

kalbos pamokas (sistemiškai vyksta tarpdalykinė integracija – IDUKM). Dalykų mokytojai bendradarbiaudami parengia integruotas programas, parenka aktualias temas pagal mokinių interesus, polinkius, gebėjimus. Dalykų sinergija ir atsakingai parinktas teminis mokymas padeda formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius, o ne tik pateikti padrikas žinias apie rūpinimąsi sveikata. Pateikiame keletą integruotų veiklų, skirtų sveikatos stiprinimui ir ugdymui, pavyzdžių:

- **Protų kovos „Sveika gyvensena“** – tradicinis renginys, kasmet organizuojamas 9–10 klasių mokiniams ir būsimiems gimnazistams – kaimyninių mokyklų aštuntokams – pasivaržyti, skatina giliau savarankiškai domėtis sveikos gyvensenos temomis. Integruojamos gamtos mokslų (biologija, chemija, fizika), kūno kultūros, užsienio kalbų temos. Renginį veda 11–12 klasių mokiniai. Taip įgyvendinama „Mokau ir mokausi“ iniciatyva.
- **Parodos, skirtos sveikatingumo populiarinimui, ekologijai.** Kasmet vyksta tradicinės inkilų, lesyklų parodos ir jų kėlimas gimnazijos teritorijoje, plakatų, atvirukų apie sveiką gyvenseną kūrimas ir pristatymas gimnazijos bendruomenei. Rengiant darbus integruojamos technologijų, biologijos žinios, vyksta šių dalykų mokytojų konsultacijos. Per kūrybines veiklas remiamasi sveikatą saugančiomis technologijomis. Tradicinė paroda „Sveikas mokinys“, inicijuota socialinės pedagogės, padedant technologijų mokytojoms, supažindina mokinius su sveiko maisto gamyba.
- **Mokslo naujovės ir sveikatos stiprinimas.** Kasmet nuo 2007 metų gimnazijos mokiniai ir mokytojai dalyvauja nacionaliniame mokslo festivalyje „Erdvėlaivis – Žemė“. Šio projekto veiklas siejame su sveikos gyvensenos ugdymu, ligų ir žalingų įpročių profilaktika. Gimnazijoje mokiniai klausė VU, LSMU mokslininkų paskaitų apie nepagydomų ligų gydymo galimybes, genetiškai modifikuotą maistą, alergijas ir alergenų, vėliau diskutavo klasėse. Festivalio mokslo mugėje gimnazistai rengia pristatymą „Pažink save“.
- **Projektai sveikatingumui stiprinti.** Dalyvavome tarptautiniame projekte NORDPLUS „Healthy Lifestyles“ (Sveikas gyvenimo būdas). Projekto partnerės šalys – Švedija, Latvija, Lietuva. Vyko mokytojų mainai, susipažinome su sveikatingumo ugdymu šiose šalyse. Dalyvavome „Comenius“ projekte „Klimato kaita: Problemos sprendimas priklauso nuo Tavęs!“ Visa gimnazijos bendruomenė siūlė būdus, kaip tausoti aplinką, dalyvavo akcijose.
- **Sportas, poilsis ir sveikata.** Gimnazijoje įkurtas relaksacijos kambarys, treniruoklių salytė, teniso stalas. Vyksta tradiciniai renginiai – sporto ir sveikatingumo šventės Panemunės šile arba Ažuolyne, kuriuose dalyvauja visi gimnazijos mokiniai ir mokytojai.
- **Gimnazijos specialistų organizuojami sveikatinimo renginiai.** Gimnazijos visuomenės sveikatos specialistė rengia paskaitas klasėse apie elektroninių cigarečių žalą. Tradicinis renginys „Savaitė be patyčių“, kurį organizuoja socialinė pedagogė ir psichologė, integruoja įvairias veiklas: rengiami lankstinukai, ruošiami informaciniai plakatai, pranešimai per mokyklos radijo tašką. Su mokiniais dėliojami minčių žemėlapiai problemoms spręsti, ilgųjų pertraukų metu rodomi edukaciniai filmukai apie patyčias, jų prevenciją.
- **Sveikatą stiprinančios veiklos individualizavimas.** Vyresniame mokykliniame amžiuje (gimnazijoje mokosi 9–12 klasių mokiniai) dažniausiai jau būna susiformavęs požiūris į žalingus įpročius (deja, ne visada tinkamas). Todėl svarbiausia prevencinė priemonė – individualus darbas, ypač su žalingų įpročių turinčiais mokiniais. Klasių vadovai (įvairių dalykų mokytojai), socialinė pedagogė ir psichologė daug dėmesio skiria konkrečiam mokiniui, kuriam reikia pagalbos. Sukurtas ir tobulinamas tarpusavio pagalbos modelis, apimantis 5 sritis (1 pav.)



1 pav. Tarpusavio pagalbos modelis.

1 sritis. Ugdymo pritaikymas (formaliojo ir neformaliojo švietimo dermė). Pamokose taikoma tarpdalykinė integracija, derinami ilgalaikiai planai, siekiame panašias temas mokyti vienu metu, taip užtikrindami mokiniams mažesnius krūvius. 11 ir 12 klasių mokiniams siūlomas modulis „Sveika gyvensena“ ir ekologijos pasirenkamasis dalykas žinių apie sveikatą bei aplinką, kurioje gyvename, gilinimui. Diegiamas „Mokykla be sienų – mokausi kitaip“ modelis, skatinantis netradicinių pamokų organizavimą – išvykas į A. Stulginskio, KTU ir VDU kūrybines dirbtuves, gamtos mokslų laboratorijas. Šalia dalykinių tikslinių konsultacijų tiek gabiams, tiek motyvacijos stokojantiems mokiniams po pamokų siūlome įvairius neformaliojo švietimo užsiėmimus, atsižvelgdami į mokinių pomėgius, poreikius. Patys populiariausi – teatro studija, ispanų kultūra, programavimas. Mokėjimo mokytis ir bendradarbiavimo kompetencijos ugdomos organizuojant projektinę veiklą. **Mokinio individualus projektas (MIP) ir mokinių grupinis projektas (MGP)** – tai vienerių metų gimnazisto ar jų grupės darbas, pasižymintis ne tik konkretaus mokomojo dalyko ar kelių dalykų specifika, bet ir turintis mokslinio darbo elementų. Tokiame darbe pateikiami ir apibendrinami įvairių tyrėjų samprotavimai nagrinėjama tema, atliekami tyrimai, apklausos. Nemaža dalis moksleivių renkasi sveikos gyvensenos temas ir artimiausios aplinkos tyrimus, pavyzdžiui: „Dirbtiniai saldikliai“, „Kerpių testas oro užterštumui nustatyti“, „Gimnazistų mitybos ypatumai“, „Nitratai mūsų maiste“ ir kitus. Parengti mokinių darbai pristatomi gimnazijoje ir miesto bei respublikinėse, tarptautinėse konferencijose.

2 sritis. Pagalbos specialistai. Psichologė, socialinė pedagogė rūpinasi mokinių saugumu. Vaiko gerovės komisija sistemingai analizuoja lankomumo, vėlavimo, vidaus tvarkos taisyklių pažeidimus, organizuoja prevencines priemones, akcijas, ugdančias mokinių sąmoningumą. Ypač veiksmingi motyvaciniai pokalbiai, siekiant mokymosi pažangos bei stiprinti motyvaciją. Saviugdos valandos, organizuojamos vieną kartą per savaitę, taip pat skirtos psichologinių temų analizavimui (smurto ir patyčių prevencija, narkotinių medžiagų vartojimo prevencija, valgymo sutrikimų prevencija, streso valdymas, emocijos ir jų valdymas, pažeidimų ir

nusikaltimų prevencija, savižudybių prevencija). Rengiami klasių užsiėmimai per saviugdodienas, ugdantys bendruomeniškumą, draugiškumą, toleranciją, padedantys adaptuotis, išmokyti planuoti savo laiką. Paskaitos tėvams „Kaip suprasti savo vaikus“, „Laimingi tėvai – laimingi vaikai“ sulaukė didelio susidomėjimo, subūrta „Aktyvių tėvų akademija“.

3 sritis. Savęs pažinimas. Be saviugdodienų užsiėmimo „Psichologija Tau“, kiekvieną savaitę mokiniai kartu su klasės vadovu analizuoja savo pažangą, kelia ugdymosi tikslus, numato pagalbos šaltinius (konsultacijos, draugų pagalba). Ypač didelę reikšmę jiems turi saviugdodienų valanda „Planuoju karjerą“. 2017 metų rudenį startavo naujas projektas „Švietimo iniciatyva Lietuvai: sąmoningas jaunas žmogus“, bendradarbiaujant su KALBA.LT, didžiausiu Lietuvoje edukaciniu centru, kuris padeda jaunimui atverti naujas karjeros galimybes. Projekto tikslas – motyvuoti jaunas žmones, t. y. 9–12 klasių mokinius, sąmoningai rinktis profesinės karjeros kelią. Sistemingai organizuojamos paskaitos, seminarai, mokymai pedagogams ir tėvams, testavimai ir asmeninės konsultacijos, tikėtina, sumažins dažnai patiriamą stresą, spaudimą dėl specialybės, nepamatuotų lūkesčių. Savęs pažinimo etapas, gabumų, gebėjimų testavimai yra numatyti 2018 metų pavasarį.

4–5 sritys. Tai tėvų ir mokytojų lyderystės ir bendradarbiavimo skatinimo sritys. Mokinių tėvus įsitraukiamie į veiklas kartu su jų vaikais – vyksta protmūšiai, išvykos, susitikimai darbo vietose. Visa gimnazijos bendruomenė skatinama mokytis visą gyvenimą, nuolat tobulėti, dalintis patirtimi. Ypač pasiteisino iniciatyva „Kolega kolegai“, kuomet mokytojai stebėjo vieni kitų pamokas, analizavo, perėmė gerąsias praktikas.

Naujoje gimnazijos sveikatos ugdymo programoje numatytos prioritetingos temos bei problemos, į kurias norime atkreipti ypatingą dėmesį. Kauno „Varpo“ gimnazijos bendruomenė – aktyvi, nuolat tiek fizinę, tiek psichinę sveikatą stiprinanti bendruomenė.

60. INTEGRUOTA SVEIKATINGUMO UGDYMO PROGRAMA „AUK DIDUTIS – BŪK SVEIKUTIS“

AUDRONĖ LAZAUSKIENĖ, Vilniaus lopšelis-darželis „Delfinukas“

Lopšelis-darželis „Delfinukas“ yra viena iš Vilniaus miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigų, kuri ypatingą dėmesį skiria vaikų grūdinimui, fizinio ugdymo organizavimui, ekologijai, higienai, saugos įgūdžių ugdymui. Įstaigos vizija – saugus, patrauklus, sveikatą stiprinantis darželis – vaikų sveikatingumo ugdymo metodinis centras, orientuotas į vaiką, jo šeimą, auginantis aktyvią, kūrybingą asmenybę, atskleidžiantis vaiko unikalumą, sudarant sąlygas ir motyvuojant sėkmingam mokymuisi mokykloje, ir teikiantis kokybiškas šiuolaikinės visuomenės poreikius atitinkančias paslaugas.

Vaiko sveikata ir jos saugojimas – pagrindinė ugdymo nuostata, kuria remiantis kuriamos įvairių vaiko poreikių tenkinimo sąlygos, sudarant galimybę ugdytis pagal savo amžių, fizines, dvasines savybes, patirtį. Labai svarbu, kad stiprinant vaikų sveikatą dalyvautų visa įstaigos bendruomenė, užtikrinanti palankias vaikų sveikatai ugdymo(si) sąlygas. Taip pat ugdymo institucija turėtų formuoti ne tik ugdytinių, bet ir pedagogų, vietos bendruomenės supratimą, požiūrį, veiksmus, elgseną. Svarbu ikimokykliniame amžiuje ugdyti teisingo sprendimo priėmimo įgūdžius, pabrėžiant asmeninę vaiko atsakomybę už sveikatą. Įstaiga siekia vaikų sveikatos stiprinimo visais įmanomais tradiciniais ir netradiciniais būdais.

Visas vaiko gyvenimas darželyje grindžiamas sveikatos puoselėjimo, tausojimo, stiprinimo ir rūpestingumo įsitvirtinimo idėjomis, realizuojamomis visose vaiko gyvenimo, ugdymo ir veiklos srityse. Mūsų įstaiga atvira vaiko žaidimų ir svajonių pasauliui.

Vaikai yra ugdomi pagal įstaigos bendruomenės parengtą ikimokyklinio ugdymo programą, integruotą sveikatingumo ugdymo programą „Auk didutis – būk sveikutis“, saugaus eismo programą „Ir kelyje būk saugus“.

Įstaigos pedagogų, šeimos, mokyklos partnerystė užtikrina ugdomosios motyvacijos, paruošimo mokyklai, vaikų sveikatos stiprinimo proceso tęstinumo sąlygas. Sveikatos stiprinimo sistema apima sveikatinimo veiklą

su šeima tik gimus kūdikiui, siekiant, kad mažylis jau nuo gimimo būtų orientuojamas į sveikatos vertybes, sveiką šeimos gyvenimą. Įstaigoje vyksta kūdikių grūdinimas vandeniui, veikia šeštadieninė tėvų mokyklėlė, kurioje tėvai mokomi, kaip grūdinti, auginti mažylius. Vėliau šie vaikai lanko šį darželį – užtikrinamas proceso tęstinumas.

Įstaigoje sukaupta didelė vaiko saugumo ir sveikatingumo ugdymo patirtis. Sveikatos ugdymas ir sveikos gyvensenos mokymas yra prioritetas sudėtingas ugdymo procesas.

Lopšelio-darželio „Delfinuko“ bendruomenė viena pirmųjų savo jėgomis įsirengė tris baseinėlius, grūdina vaikus, moko plaukti. Plaukimas – svarbi naujosios kartos fizinio lavinimo sritis, nes nemokančių tinkamai elgtis prie vandens laukia skaudžios pasekmės. Gabius vaikus skatiname tęsti šią veiklą, įgyvendiname pačių parengtas ugdymo programas: „Mokymas plaukti“, visuomenės sveikatos programą „Sveiki ir žvalūs“, finansuojamas programos: „Ir kelyje būk saugus“, pilietinio ir tautinio rėmimo projektą „Graži mūsų šeimynėlė“, vaikų vasaros poilsio rėmimo programą „Aukime sveiki“, „Tėtis, mama ir aš“, vaikų užimtumo ir jų mokymo plaukti programą „Augsiu didelis ir sveikas“, programą „Sveikuoliukas“, „Žingeidukai“.

Lopšelis-darželis „Delfinukas“ yra gražaus Karoliniškių šilo pakraštyje. Kiekvienais metais darželio bendruomenė organizuoja įstaigoje įvairias sportines, judrių žaidimų veiklas, sveikatos dienas grupėse, lauke, sporto salėje, baseine.

Kasdien rytinėse veiklose sporto salėje vaikai mankština, sportuoja. Kiekvienais metais organizuojama akcija „Vasaris – sveikatingumo mėnuo“. Veiklos vyksta netradicinėje erdvėje – Karoliniškių šile, ant darželio kieme įsirengto sniego kalno, aikštyne. Darželinukai slidinėja, čiuožia nuo kalno rogutėmis, žaidžia ledo ritulį, renka sniego „stipruoli“ (kas didesnę sniego riedulį nuridens iki finišo), tarpusavyje varžosi grupių komandos įvairiose estafetėse, stato „sniego pilis“, kuria savo „sveikuolių šalį“, „sniego senių alėją“, renka „sniego karalių“, mokosi čiuožti pačiūžomis, pasigaminti iš kartono dėžių rogutes, valyti nuo takelių sniegą, supilti sniego kalnelį.

Smagu, kad kartu su auklėtojais aktyviai dalyvauja ir tėveliai. Vaikus kur kas labiau veikia ne tai, ką auklėtojos, tėvai aiškina apie sveikatinimą, o tai, ką jie mato ir daro kartu.

Darželyje ypač mėgstamos krepšinio rungtys, įvairios sportinės estafetės, netradiciniai žaidimai grupėse ir lauke, dalyvavimas miesto, respublikiniuose tradiciniuose renginiuose „Sveikuolių sveikuolis“, „Vitamizuotas“.

Grūdinimasis oru – tinkamiausia vaikų grūdinimo priemonė ištisus metus. Kasdieniai pasivaikščiavimo, žaidimai gryname ore, išvykos į gamtą, turistiniai žygiai stiprina ir grūdina organizmą. Grūdinimasis vandeniui – tai nekainuojantys vaistai. Vanduo daro stebuklus, nes didina organizmo atsparumą ligoms, o maudymas(is) baseine, aktyvi fizinė veikla, saulės šiluma – tai svarbi terapija palaikant vaiko sveikatą.

Šeimų mokyklėlėje „Tėtis, mama ir aš“ tėveliams, auklėtojoms, vaikams organizuojama švietėjiška veikla, diskusijos, dalinamasi patirtimi, kaip padidinti vaikų organizmo atsparumą ligoms ir besikeičiančiai aplinkai, kurioje vaikas gyvena, žaidžia. Darželio pedagogų parengti leidiniai „Ir kelyje būk saugus“, „Būkim sveikos ir darbingos“, „Noriu būti sveikas“ skatina auklėtojas ir tėvelius tapti aktyviais partneriais siekiant sveikos gyvensenos, grūdintis, kartu su vaikais sportuoti, siekti žinių apie visapusišką vaikų fizinį ugdymą, nusiteikti tobulinti savo kūną ir dvasią. Diskutuodami apie higienos įgūdžių ir įpročių laikymąsi, vaikai ima geriau suvokti dantukų valymo, burnos skalavimo po valgio, nagų, kūno priežiūros svarbą.

Sudarydami palankias sąlygas vaikų fizinei raidai, siekiame, kad vaikų sveikatos saugojimas ir stiprinimas apimtų visas vaikų veiklos sritis, taptų nuolatiniu pedagogo rūpesčiu ir kad šūkis „Užsigrūdinęs, stiprus – man ir šaltis nebaisus“ vaikams taptų kasdiena, o auklėtojoms – menu ir didžiuliu mokslu iš mažo žmogučio išugdinti dvasiškai ir fiziškai sveiką vaiką.

Kaip ir kasmet tęsime pradėtus darbus, sieksime kilnių tikslų, puoselėsime atvirą, visiems draugišką darželį, bendradarbiausime ir tobulėsime. Ir kaip visada tai darysime su meile augančiam žmogui, begaline kantrybe ir viltimi, kad mūsų veikla duos vaisių, kad vizija įkurti sveikatingumo ugdymo metodinį centrą bus įgyvendinta, kad sveika gyvensena taps gyvenimo būdu nuo mažens.

61. SOCIALINIŲ PARTNERIŲ VAIDMUO ĮGYVENDINANT SVEIKATOS UGDYMO SAMPRATĄ GIMNAZIJOJE

LAIMA LOŽIENĖ, Klaipėdos „Vėtrungės“ gimnazija

„Sveikatos stiprinimas mokykloje gerina jaunų žmonių gebėjimus imtis veiksmų ir generuoti pokyčius. Ši veikla suteikia galimybes sukurti aplinką, kurioje galima įprasminti savo siekius ir laimėjimus. Suteikimas jauniems žmonėms galimybių, susijusių su jų svajonėmis ir planais, įgalina juos pačius tvarkyti savo gyvenimą ir gyvenimo sąlygas“.

(Pasaulio sveikatos organizacija, 1997).

Gimnaziją daugiau nei penkiolika metų sieja gražus bendradarbiavimas su Klaipėdos universiteto Pedagogikos fakulteto Kūno kultūros ir sporto pedagogikos katedros studentais ir dėstytojais. Kiekvienais metais studentai atlieka pedagoginę praktiką gimnazijoje. Jos metu vedamos pamokos, organizuojami sveikatą stiprinantys renginiai, sporto šventės ir varžybos. Mokiniai ir mokyklos bendruomenė įtraukiami į sveikatinimo veiklas. Užsiėmimų metu galima įvertinti savo fizinius gebėjimus, atlikti reikalingus testus. Tai skatina mokinių motyvaciją, padeda mokiniams tobulėti, siekti asmeninės pažangos.

Kiti socialiniai partneriai – tai Klaipėdos miesto ir apskrities mokyklos (Hermano Zudermano gimnazija, „Ąžuolyno“ gimnazija, Vydūno gimnazija, „Varpo“ gimnazija, Gedminių, „Versmės“, Martyno Mažvydo progimnazijos, Klaipėdos valstybinė kolegija, Šilutės rajono Švėkšnos „Saulės“ gimnazija, Skuodo Pranciškaus Žadeikio gimnazija). Sporto varžybos, susitikimai su bendraamžiais skatina draugiškus santykius, ugdo pasitikėjimą savimi, yra puikus sveikatos stiprinimo ir gyvenimo įgūdžių formavimo pagrindas. Tradicija jau tapo Kalėdinis tinklinio turnyras, krepšinio turnyras, skirti Kovo 11-osios ir Vasario 16-osios dienoms paminėti, sporto ir žinių renginys, skirtas AIDS dienai, sporto varžytuvės.

Gimnazija puoselėja gražias bendravimo tradicijas su Lietuvos aukštąja jūreivystės mokykla. Kasmet mokiniai dalyvauja atvirų durų dienoje. Jau aštuoniskart gimnazijos komandos dalyvavo konkurse „Jūrų keliais“. Kasmet varžomasi dėl pagrindinio prizo – kelionės AB „DFDS Seaways“ laivu į Karlshamną (Švedija). Mokiniai turi parodyti savo sugebėjimus baseine apsilvilkę hidrokostiumus, pereiti dūmų labirintą ir išnešti nukentėjusįjį, navigaciniame treniruoklyje valdyti katerį, pagal kursą nuplaukti iki nurodytos vietos ir išmesti inkarą, mokėti suteikti pirmąją pagalbą, varžytis tempiant virvę, tiksliai mesti metlynį bei atlikti teorinių žinių ir jūrinių mazgų rišimo testą. Keturis kartus gimnazijos komandos yra laimėjusios konkurso pagrindinį prizą. Tai konkursas, kuriame gausu patrauklių ir inovatyvių priemonių mokinių fiziniams gebėjimams atskleisti. Atvirų durų dienos ir renginiai šioje mokykloje skatina norą fiziškai tobulėti, formuoja mokinių vertybines nuostatas siekiant sveikatos ir karjeros.

Gimnazija bendradarbiauja su Klaipėdos Valstybės sienos apsaugos tarnybos (VSAT) pakrančių apsaugos Uosto užkardos rinktine. Kartu organizuojami krepšinio ir tinklinio turnyrai, estafėčių varžybos. Pasienečiai kviečia mokinius ir bendruomenę susipažinti su veikla savo bazėje. Organizuojamos pratybos, paskaitos, kurių metu mokiniai turi galimybę susipažinti su kariškomis profesijomis.

Gimnazija plečia bendradarbiavimą su Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuru. Dalyvavome Klaipėdos miesto savivaldybės ir visuomenės sveikatos biuro organizuojuose projektuose „Sveika mokykla“, „Sveikuolių sveikuoliai“, „Sveikiausia klasė“, Lietuvos Didžiojo kunigaikščio Butigeidžio dragūnų batalione buvo organizuotos varžybos „Vienas karys lauke – ne karys“, atvirų durų dienos.

Mokiniai dalyvavo respublikinėje teorinėje-praktinėje konferencijoje „Sveikas ir saugus vaikas – laiminga ateitis“. Išklaustas paskaitų ciklas: „Kūno įvaizdis, jo svarba ir ryšys su sveikata“, „Lytiškumas. Neplanuotas

nėštumas“, „Tarpautinė supratimo apie triukšmą diena. Žala sveikatai ir atsakomybė“, „Žalingi įpročiai ir ligų prevencija“. Organizuojami renginiai, skaitomos paskaitos, skirtos Pasaulinei sveikatos dienai paminėti. Šiuo metu mokiniai turi galimybę dalyvauti Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų (JPSPP) projekte. Projekto metu yra galimybė gauti specialistų (dietologo, psichologo, fizinio aktyvumo specialisto) konsultacijas ir ilgalaikę priežiūrą stiprinant sveikatą.

Bendradarbiavimas su socialiniais partneriais suteikia galimybę praturtinti ugdymo procesą, per bendrą veiklą siekti naujos kokybės. Atvirų durų dienos ir bendri renginiai skatina bendradarbiauti, ugdo sveikatai naudingus gebėjimus ir įpročius, didina mokinių užimtumą, plečia akiratį. Socialiniai partneriai atlieka svarbų vaidmenį siekiant profesinių, socialinių ir sveikatos ugdymo tikslų. Tai gera pradžia jaunam žmogui pažįstant profesijas, ugdant asmenines kompetencijas, siekiant karjeros ir sveikatos dermės.

62. NORIU AUGTI SVEIKAS

SIGUTĖ KAMINSKIENĖ, RENATA MIŠKAUSKIENĖ, Alytaus rajono Alovės pagrindinė mokykla

„Žmogus – iškilniausias žemiškosios gamtos kūrinys. Bet, kad galėtų džiaugtis gamtos gėrybėmis, žmogus turi būti sveikas, stiprus ir protingas“. (I. Pavlovas)

Alytaus r. Alovės pagrindinės mokyklos pradinė klasių mokytojos Sigutė Kaminskienė ir Renata Miškauskienė jau daug metų rengia ir įgyvendina įvairius sveikatos ugdymo projektus mokiniams, kuria ir vykdo kvalifikacijos kėlimo programas sveikatos temomis Alytaus miesto ir rajono mokytojams. Dirbdamos su pačiais mažiausiais – priešmokyklinukais ir pradinė klasių mokiniais – pastebėjome, kad tėvai mažai dėmesio skiria vaikų fiziniam aktyvumui, sveikai mitybai. Todėl mokykloje siekiame tobulinti mokinių fizinio aktyvumo įgūdžius, teisingos mitybos įpročius. Dalijamės gerą patirtimi su kolegomis apie įvairius aktyvius metodus sveikos gyvensenos klausimais, taikomus formaliajame ir neformaliajame ugdyme.

Parengėme programą „Sveikam kūne – sveika siela“ mokytojams, kurios metu suteikėme žinių apie fizinio aktyvumo svarbą. Kultūrizmo ir fitneso instruktorės, aerobikos trenerės Audros Skikienės dėka sužinojome, kaip įveikti įvairius fizinius negalavimus, treniruoti organizmo funkcijas ir sistemas bei kaip tai perteikti savo ugdytiniams. Organizavome diskusiją „Fizinio aktyvumo reikšmė pedagogo darbe“, praktiškai atlikome ir išmokome pratimų kompleksą, skirtą gerinti organizmo fizinę būklę. Vykdėme seminaro dalyvių internetinę refleksiją, kaip panaudojamos įgytos žinios ir įgūdžiai. Po mėnesio išanalizavus anketas paaiškėjo, kad keletas programos dalyvių pradėjo labiau domėtis sportu ir tapo fiziškai aktyvesni; kai kurie tapo sporto klubų nariais; dauguma pradėjo labiau skatinti savo vaikus būti fiziškai aktyviais.

Jau ne vienerius metus inicijavome fizinio aktyvumo ir sveikatingumo savaites Alytaus rajono mokykloms, kurių metu formaliojo ir neformaliojo ugdymo metu suteikta žinių apie sveiką gyvenseną, fizinio aktyvumo svarbą vaikams. Jų metu pradinukai kasdien mankštinosi, susipažino su įvairiomis sporto šakomis, o kūno kultūros pamokų metu buvo organizuotos įvairios tarpklasinės sportinės varžybos, žaisti judrieji žaidimai. Savaičių veiklas vainikuodavo estafečių spartakiada „Būk vikrus, netinginiauk, su manim palenktyniauk“, kuri vykdavo Alytaus rajono Alovės pagrindinėje mokykloje. Estafečių spartakiados metu vykdavo ir linksmųjų estafečių pristatymai, komandų kapitonų varžytuvės, kuriose tikrindavome žinias apie sportą bei vikrumą.

Manome, kad fizinis aktyvumas – maloni ir džiugi veikla vaikams, stiprybės ir sveikatos šaltinis. Jis vaikui naudingas, padeda atsiskleisti kūrybiškumui, stiprina sveikatą, skatina patirti bendravimo džiaugsmą ir naujų įspūdžių. Tikimės, kad vaikai, dalyvaudami fizinio aktyvumo savaitėse renginiuose, ne tik lavino fizines galias, stiprino sveikatą, bet ir patyrė daug bendravimo džiaugsmo, naujų įspūdžių.

Kasmet rengiame sporto šventes „Būk vikrus ir stiprus“ pradinė klasių mokiniams. Jų metu mokinių

komandos kuria reklaminius plakatus sporto šakoms ir juos pristato mokyklos bendruomenei. Sudarinėja kryžiažodžius sporto tema kitoms komandoms ir keisdami juos sprendžia. Vyksta estafečių, kvadrato bei orientacinės rungtyinės. Visada žaidžiame mokinių pamėgtus judriuosius žaidimus. Į šią sportinę veiklą vaikai aktyviai ir noriai įsitraukia. Jos metu tvirtėja mokinių socialiniai įgūdžiai, lavėja fizinės galios, ugdomas gebėjimas toleruoti priešininkus, formuojasi tinkamas elgesys, noras gyventi sveikai.

Jau daug metų mokykloje veikia neformaliojo ugdymo būrelis „Vikručiai“. Jo tikslas – ugdyti sveiką, fiziškai stiprų, pasitikintį savimi mokinį, turintį tvirtą motyvaciją būti fiziškai aktyviu, rinktis sveiką gyvenimą, rūpintis savo kūno bei sveikatos stiprinimu. Šio būrelio metu atliekami įvairūs pratimai taisyklingai mokinių laikysenai palaikyti, bendraujama tarpusavyje, mankštinamasi, žaidžiama, rungtniaujama, skiriama laiko sportuoti gryname ore. Suteikiama teorinių žinių apie grūdinimąsi ir jo reikšmę, sveikos mitybos principus ir kt. Bendraamžių grupėje vaikai išmoka kontroliuoti savo elgesį, derinti ketinimus ir veiksmus, bendradarbiauti, drauge planuoti, žaisti, vertinti savo veiklą, garbingai rungtniauti, tolerancijos kitam žaidžiančiam bendraamžiui. Kiekvienas, lankantis būrelį, siekia individualios pažangos, už pasiektus rezultatus yra skatinamas, giriamas.

Jau daug metų mūsų mokyklos mokytojos Renata Miškauskienė ir Sigutė Kaminskienė su savo klasių mokiniais bendradarbiauja su „Sveikatiados“ projekto organizatoriais ir inicijuoja jų siūlomas veiklas mokykloje. Daug metų vykdomos „Sveikos mitybos trimestro“ veiklos, kurių tikslas – inicijuoti interaktyvius mitybos renginius, kuriuose vaikai praturtina žinias apie sveiką mitybą bei ugdomi sveikos mitybos įpročiai. Organizavome šias „Sveikos mitybos trimestro“ veiklas: „Vaisių ir daržovių mingas“, „Mėgstamiausio vaisiaus rinkimai“, „Mėgstamiausios daržovės rinkimai“, „Pusryčių fiesta“, „Sveikuoliško patiekalo knygelės gaminimas“, „Vienos spalvos vaisių stalas“, „Sveikuoliški desertai“, „Sveikų pusryčių lėkštė“ ir kt. Apie sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo naudą kalbame formaliojo ir neformaliojo ugdymo metu bei skatiname laikytis sveikos gyvenimo principų. Kiekvieną vasario mėnesį Alovės pagrindinės mokyklos mokiniai dalyvauja „Sveikatiados“ projekto veiklose „Mankštiada“. Patys kuriame savo mankštą ir ją pristatome mokyklos bendruomenei bei visą savaitę kiekvieną rytą vyksta visuotinė mankšta. Vykdomi eksperimentai – nustatome dominuojančią ranką, koją, akį, sprendžiame kryžiažodžius. Kovo trečią savaitę organizuojame „Sveikatiados“ projekto veiklas, skirtas Vandens dienai paminėti. Vedame diskusijas „Vandens nauda“, „Vandens tarša“, „Vandens taupymas“ ir kt. Temas apie vandenį integruojame į mokomuosius dalykus. Jų metu atliekame bandymus su vandeniu, darome išvadas, kuriame plakatus apie vandenį, nagrinėjame sveikos mitybos piramidę. Minėdami Vandens dieną visą mokyklos bendruomenę raginame gerti vandenį ir juo vaišiname. Organizuojame įvairaus skonio vandens akcijas, renkame metų vandens guru ir kt. Kasmet balandžio 29-ąją minime Tarptautinę šokio dieną. Pradinių klasių mokiniai domisi ir renka medžiagą apie pasirinktą šokį. Su choreografo pagalba parengia ir šoka vis kitą šokį (tarantelą, „Pliauškutį“, valsą, rokenrolą ir kt.). „Protų mūšis“ – viena iš „Sveikatiados“ projekto inicijuojamų veiklų, kurios metu mokiniai sužino apie šokio kilmę, techniką, atpažįsta demonstruojamus šokius ir kt. Baigiantis mokslo metams inicijuojame „Sveikatiados“ projekto turistinį žygį-išvyką „Judėjimas sveikatos labui“. Turistaudami aplankome žymias Alovės seniūnijos vietas. Organizuojame bėgimo, estafečių varžybas, lauko gėlių puokščių konkursus, gamtos mandalų konkursus ir kt.

Organizuotos veiklos ir jų rezultatai aprašomi ir skelbiami mokyklos interneto svetainėje, mokyklos laikraštyje „Sūkurys“, „Sveikatiados“ projekto tinklalapyje, rajono spaudoje. Sveikatos ugdymas mokykloje yra nesibaigiantis procesas, todėl nuolat ieškoma naujų sveikatos ugdymo formų ir galimybių. Vykdytų veiklų patirtis sudaro galimybę tęsti sveikatinimo darbus ir perduoti sukauptą patirtį kitiems.

63. SVEIKOJE APLINKOJE KIEKVIENAS SVARBUS TOKS, KOKS YRA

NIJOLĖ DOVIDAUSKIENĖ, LORETA VAŠKELYTĖ-LUKOŠEVIČIENĖ, Rietavo Lauryno Ivinskio gimnazija

Rietavo Lauryno Ivinskio gimnazija 1993 metais įstojo į Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą (ESSMT). Šiuo metu atitinkame Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų antrojo lygmens kriterijus. Nuo įstojimo į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą darbų nuveikta nemažai. Sveika gyvensena gimnazijoje skatinama tiek formaliojo, tiek neformaliojo ugdymo metu.

Suprantame, kad šiandieninis pasaulis sparčiai modernėja ir vis daugiau žmonių renkasi patogų gyvenimą, kuriame pirmąją greitą maistą, virtualus bendravimą, o kompiuteriniai žaidimai uždaro jaunimą ir vaikus namuose.

Gimnazijos sveikatos priežiūros specialistė Liuda Krasauskienė ne vienerius metus vedė sveikos gyvenimos pamokas, kurių metu mokiniams buvo ugdomi asmens higienos įgūdžiai, mokomasi sveikos mitybos principų, aiškinama, kaip stiprinti fizinę ir emocinę sveikatą, bei daug dėmesio skiriama alkoholio, tabako ir narkotikų vartojimo prevencijai.

Sveikatos priežiūros specialistės dėka gimnazijoje vyksta tradiciniai renginiai: „Mokiniai prieš AIDS ir narkotikus“, Alkio diena, Pirmosios pagalbos diena, Nerūkymo diena, Tarptautinė Raudonojo Kryžiaus diena. Šių renginių metu mokiniai varžosi tarpusavyje, kas geriau išmano sveikos gyvensenos principus, parodo, kaip moka teikti pirmąją pagalbą nelaimės ištiktam asmeniui, vaišina vieni kitus pačių pagamintais sveikuoliškais patiekalais ir taip propaguoja sveiką gyvenimo būdą.

Respublikiniuose konkursuose „Nerūkanti klasė“ (2008 m.) ir „Sveiki dantys“ (2016 m.) mūsų gimnazijos mokiniai laimėjo pirmąsias vietas. Mokinius konkursams ruošė mokytojos Janina Drevinskienė, Elena Gedminienė ir sveikatos priežiūros specialistė Liuda Krasauskienė. Ne visada pavyksta laimėti prizines vietas, tačiau džiaugiamės ir kuklesniais rezultatais. 2016 metais Lietuvos mokinių, mokytojų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų konkurse „Sveikuolių sveikuoliai“ mūsų gimnazijos komanda pateko tarp 8 geriausių komandų respublikoje (mokytoja Rasa Budreckienė).

Daugelis žinome Juvenalio mintį: „Sveikame kūne – sveika siela“. Kūno kultūros mokytojai metodininkai Giedrė Žlibinienė, Saulius Jonušas, Darius Aukštkalnis skatina mokinius sportuoti ne tik pamokų metu, bet ir po pamokų. Jie stengiasi gimnazijos bendruomenės narius užkrėsti „sporto virusu“. Mokytojų iniciatyva prisijungiame prie sportinių akcijų – Europos Judėjimo savaitės („MOVE WEEK“), „BE ACTIVE“. Jau tapo tradicija Žemaitijos regiono šeimų sporto šventė „Aš, tėtis ir mama – darni sportiška šeima“, kuri suburia neabejingas sportui šeimas. Mokiniai dalyvauja „LTeam“ olimpiniam žiemos festivalyje, kuriame gali išmėginti savo jėgas žiemos sporto rungtyse.

Atsižvelgdami į mokinių fizinę ir psichoemocinę sveikatą, parengėme ne vieną projektą. Į projektines veiklas siekiame įtraukti kuo daugiau gimnazijos mokinių, kad kuo didesnė dalis vaikų ir jaunuolių būtų supažindinami su sveikos gyvensenos principais.

Sėkmingai įgyvendinti projektai: „Sveiki dantys“, „Stop tuberkuliozei“ – vykdytoja Liuda Krasauskienė, „Gyventi gera – galiu būti savimi tarp kitų“ – vykdytoja gimnazijos psichologė Loreta Vaškelytė-Lukoševičienė.

Tęstiniai vasaros socializacijos projektai, kurie vykdomi daugiau kaip dešimt metų, tai – „Dviračiais po Lietuvą“ (vykdytojai Saulius Jonušas, Darius Aukštkalnis), „Sportas visiems“ (vykdytoja Giedrė Žlibinienė). Sveikatinimo projektai – „Stuburo iškrypimų prevencija“ ir „Išmok teikti pirmąją pagalbą“ (vykdytoja Liuda Krasauskienė).

Mokinius skatiname judėti visus mokslo metus. Gimnazijoje jau antri metai vyksta judriosios pertraukos, kurių metu mokiniai su savo klasių auklėtojais eina pasivaikščioti. Iš pradžių ne visi šią idėją sutiko džiugiai, tačiau paraginame vieni kitus ir stengiamės nors kartą per savaitę vieną pertrauką pajudėti.

Išanalizavę mokinių sveikatos duomenis pamatėme, jog mūsų gimnazistų sveikata per pastaruosius penkerius metus nesuprastėjo, todėl manome, jog mūsų visų indėlis į sveikos gyvensenos propagavimą nenuėina perniek. Dirbdami kryptingai ir sistemingai tikimės, kad ateityje mokinių sveikata po truputį ims gerėti.

64. ŽYDINTIS „PAPARTIS“

ELONA KURKLIETIENĖ, DEIMANTĖ LINGYTĖ-NAVICKIENĖ, Kauno „Paparčio“ pradinė mokykla

Liaudies išmintis sako, kad „Sveikatą brangina, kada ją pradangina“, o Kauno „Paparčio“ pradinės mokyklos pedagogai rūpinasi, kaip pražydyti „Paparčio“ bendruomenę. Legendose įvairiai traktuojama paparčio žiedų prasmė, bet iš tiesų tai – labai ypatingas vaistingasis augalas. Kamuojamiems mėšlungio, reumato, stuburo ar sąnarių, galvos, dantų skausmų, rekomenduojama miegoti ant čiužinio, prikimšto sausų paparčių lapų. Lapų nuoviru iš virškinamojo trakto išvaromi visi parazitai. Paparčių lapai išgydo ilgai negyjančias žaizdas, dezinfekuoja, šalina kojų nuovargį, sušildo kojas – įdėkite į batus.

Kaip vieną iš svarbiausių ugdymo integracijos krypčių „Paparčio“ bendruomenė yra pasirinkusi sveikatos ugdymą. Daugiau nei 25-erius metus gyvuojanti sveikatą stiprinančios mokyklos statusą turinti mokykla pavasarį ir rudenį organizuoja visos dienos netradicines pamokas – sportinę veiklą (varžybas, olimpiadėles) Kleboniški miške, Kalniečių parke, seniūnijos sporto aikštynuose. Judėjimas, žaidimai 7–11 metų vaikams ne tik labai patinka, bet ir yra sveiko augimo prielaida. Na, o kadangi „pamokslo sauso niekas neklauso“, tad ir žiemą pradinukai sportuoja lauke, baseinuose, šokių aikštelėse. Siekdama „nevirti savo sultyse“, mokykla užmezgė sėkmingus ir rezultatyvius bendradarbiavimo santykius su Kauno kolegijos studentais, daugiausiai Medicinos fakultetu. Šie partneriai pravedė daugybę higieninio ugdymo užsiėmimų („Švarios rankos“, „Dantukų higiena“, kt.), mokė vaikus išmatuoti savo klasių oro užterštumą, specialiu aparatu tyrė nuplautų rankų „bakterijas“. Ypatingą pokytį bendruomenė pajuto po daugiau nei dvejus metus trukusio mokinių fizinių ypatybių vertinimo. Momentiškai ištyrus 123 pirmokus ir antrookus, buvo nustatyta, kad didesnę KMI turintys vaikai atitinkamai turėjo ir didesnę pėdų plokštumo koeficientą. Kiekviena šeima gavo savo vaiko tyrimo išvadas ir rekomendacijas (visas straipsnis: ISSN 1392-6373, <http://sm-hs.eu>, <http://www.sam.lt>). Pedagogai buvo supažindinti su kūno laikyseną bei raumenis stiprinančiais specialiais pratimais. Po dvejų metų tyrimas pakartotas su tais pačiais mokiniais, apklausti ir jų tėveliai. Nustatyta, kad šeimose, kurios atsižvelgė į duotas rekomendacijas, vaikų fizinės savybės, laikysena pagerintos – „Paparčio“ žiedeliai skleidžiasi.

„Paparčio“ pedagogai drąsiai imasi įvairių projektinių veiklų, kurios racionaliai integruojasi ne tik į formalųjį, bet ir neformalųjį švietimą. Visa bendruomenė dalyvavo Košės dienoje, pradinukai ir jų tėvai apklausti apie pusryčių valgymą, šeimoms pateiktos rekomendacijos. Sėkmingai realizuoti ilgalaikiai projektai: „Gyvenu sveikai – augu linksmai“, „Sveikai valgau – linksmai augu“, „Saugaus eismo gyvatėlė“, kt. Mokykloje po pamokų veikia laisvalaikio grupė, į kurią pradinukai noriai skuba aktyviai praleisti smagų laisvalaikį su draugais. Laisvalaikio grupėje mokiniai laikosi dienotvarkės, kuri sudaro sąlygas optimaliam vaiko dienos režimui (aktyvią veiklą keičia poilsis, valgymas, protinė veikla). Smagiausias laikas mokiniams – su draugais praleistas lauke. Žiemą labiausiai patinka čiuožinėti, risti nuo kalniuko ir žaisti sniego karą. Baltą sniegą vaikai išpuošia dažais, kurdami teminius piešinius. Rudenį ir pavasarį mokiniai lauke žaidžia kvadrata, futbolą. Vieni mėgstamiausių mokinių žaidimų – „Aukščiau žemės“ ir „Šviesoforas“.

Įvairūs neformalųjį ugdymą siūlantys profesionalai mielai laukiami kūno kultūros pamokose. Taip mokiniai išbandė gatvės šokį, rankinio žaidimą, beisbolo sportą, kt. Tokiu būdu savo nišą nuomos pagrindais įstaigoje rado Kudo sportas (mokyklos pasididžiavimas – ugdytiniai, tampantys čempionais), šachmatininkų, jogos, krepšinio būreliai. Organizuojant neformalųjį švietimą įstaigoje tiriami ugdytinių bei jų tėvų poreikiai, užtikrinama sveikatą stiprinančių būrelių įvairovė: sportinių būrelių kryptys kinta pagal vaikų pasirinkimus. Rezultatyviausi būrelių vaikai įtraukiami į rajono, miesto, šalies ir net tarptautinius projektus (Kauno mokyklų žaidynės, Sveikuolių konkursas, Solidarumo bėgimas, tarptautinės judėjimo dienos, kt.).

Patirtis išmokė nebijoti rizikuoti – rašyti projektus, laimėjus, pasirašyti bendradarbiavimo sutartis – jos padeda surasti neįtikėtinais puikių bičiulių: Kauno Dainavos progimnaziją, „Vyturio“ gimnaziją, J. Urbšio pagrindinę mokyklą, lopšėlių-darželį „Vaivorykštė“, A. Žikevičiaus saugaus vaiko mokyklą.

Kai norime, kad suvešėtų ir pražystų namuose auginamas augalas, tręšiame jį, persodiname... Taip ir mokykloje, norėdami, kad augtų laimingi vaikai, pirmiausia kuriame jiems sveikatai palankią aplinką, puoselėda-

mi savo mokyklos žiedus – vertybes:

P – pozityvumą
A – atsakomybę
P – pokyčius
A – atkaklumą
R – racionalumą
T – tarimąsi
I – inovatyvumą
S – sėkmę

Neabejotinai ateityje „Papolis“ žydės tęsdamas sveikatą stiprinančios mokyklos tradicijas, ieškodamas naujų ir išlaikydamas senuosius partnerius ir sieks, kad auganti naujoji kartą mylėtų sportą ir nepamirštų saugumo.

65. VAIKŲ SVEIKATOS STIPRINIMO GALIMYBĖS PAŽIŠTANT GYVĄJĄ GAMTĄ

JÜRATĖ DEGUTIENĖ, Kauno rajono Karmėlavos lopšelis-darželis „Žilvitis“

Besikeičianti visuomenė ir aplinka skatina pedagogus įgyti naujų kompetencijų, stiprinti turimus įgūdžius. Metodų įvairovė suteikia pedagogui galimybę atsiskleisti turimoms kompetencijoms, padaryti ugdymo procesą kūrybiškesnį, įdomesnį.

Karmėlavos lopšelyje-darželyje „Žilvitis“ daug dėmesio skiriama vaikų sveikatos stiprinimui pažįstant gyvąją gamtą. Nuo 2015 metų darželyje vykdėme įvairias sveikatinimo akcijas, projektus. Kasmėt organizuojami renginiai ir veiklos sulaukia bendruomenės pritarimo ir palaikymo. Todėl kūrybiškai judame į priekį, atrandame naujas idėjas, jas realizuojame tarptautinėse projektinėse veiklose, pramoginiuose bei pažintiniuose renginiuose. Pastebėjome, kad kūrybiški projektiniai metodai padeda įtraukti ne tik vaikus, bet ir šeimos narius. Tai puikus būdas realizuoti sveikatos stiprinimo uždavinius, plėtoti pažintines vaikų galias, t. y. projektinės veiklos metodas – ne vienadienis darbas, bet nuoseklus ir taip pat spontaniškas, įdomus ir kupinas kūrybinių ieškojimų procesas. Būtent mūsų sveikatos stiprinimo veiklose didelis dėmesys skiriamas eksperimentavimui, kūrybiškumo raiškai. Tradiciškai kūrybiškumas apibrėžiamas kaip asmens gebėjimas atrasti tai, kas yra nauja, originalu, netikėta (Sternberg, Lubart, Kaufman, 2005; Runco, 2008; De Bono, 2009).

Mums, pedagogams, labai svarbu rasti tokius metodus ir būdus, kurie padėtų atsiskleisti kiekvieno ugdytinio individualumui bei kūrybinėms galioms. Augančiam vaikui reikia veiklos su tikrais, realiais daiktais, sveikos, natūralios estetikos, gražios ir gyvybingos aplinkos. Tokia aplinka yra gamta. Gamtos teikiama nauda vaiko raidai yra beribė. Ji nuolat kinta, todėl įkvepia vaikus galvoti, abejoti, klausti, daryti prielaidas. Kūrybiškumo ir vaizduotės žaidimai yra natūrali mokymosi bei suvokimo forma, į procesą įtraukianti visą kūną. Žaisdami gamtoje vaikai liečia įvairias medžiagas bei priemones, išreiškia save tiek žodžiais, tiek mimika. Kitaip tariant, aktyviai naudoja didžiuosius ir smulkiuosius raumenis, taip pat ir skirtingus pojūčius, taip smegenyse kurdami stiprius bei sveikus neurologinius ryšius.

Lopšelyje-darželyje įgyvendiname tarptautinį projektą „Neries vanduo Pasaulio vandens muziejuje“ kartu su Atėnų (Graikija) DES mokykla. Projekto tikslas – suprasti vandens svarbą gamtai ir žmogui.

Vaikų teisių konvencija skelbia, kad kiekvienas vaikas turi teisę į švarų vandenį, sveikatos apsaugą ir į švarią ekologinę aplinką. Augančiam vaikui vanduo reikalingas taip, kaip oras ir maistas. Visa mus supanti ekologinė sistema negalėtų egzistuoti be vandens. Todėl vaikai suprato, kad vanduo būtinas visai gamtai, žmogui. Pamatė ir tai, kas upių vandeniui atsitinka dėl neapdairaus žmogaus elgesio. Išsiaiškino, kas nutiktų

žmogui, gyvajai gamtai, jei vandens nebeliktų. Vaikams buvo suteikta galimybė pamąstyti ir atlikti tyrimą su geriamuoju ir upės vandeniu. Burtų keliu buvo išrinkta komanda, kuri keliavo prie Neries upės. Į Neries upę vaikai turėjo supilti butelį geriamojo vandens, o po to pasisemti upės vandens ir jį supilti į butelį. Vaikai pastebėjo, kad vandens spalva ir kvapas pasikeitė. Grįžus į grupę vaikams buvo pristatyta veiklos vaizdo medžiaga ir upės vanduo. Ant butelio priklijavome etiketę su Lietuvoje tekančios upės pavadinimu ir perdavėme pedagogėms, vykstančioms į Atėnus.

Mūsų įstaigos pedagogės mano, kad tokie projektai skatina aktyvų dalyvaujančių šalių komunikavimą ir bendradarbiavimą projekte, o parengti filmuoti pristatymai parodo vaikų, pedagogų patirtį, gebėjimus. Stebint kitų šalių vaikų patirtį, ugdomi vaikų smalsumas, kūrybiškumas. Formuojasi abstraktus mąstymas, komandinis darbas, vaizduotė bei saviraiška. Edukacinės veiklos procesai bei rezultatai fiksuojami nuotraukose, vaizdo siužetuose, juos bendruomenės nariai gali pamatyti mūsų įstaigos interneto tinklalapyje.

66. PASIRINKUS ATRASTI SAVE

DALIA BURNEIKIENĖ, Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Molėtų gimnazija,
GENOVAITĖ MARCINKĖNIENĖ, Molėtų gimnazija

Molėtų gimnazijoje, kaip ir daugelyje kitų Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų, siekiant visapusiško mokinių tobulėjimo, ugdyti jų kompetencijas, organizuojamas neformalusis ugdymas. Kad būtų patenkinti visų mokinių poreikiai, identifikavus situaciją paaiškėjo, kad gimnazijoje dominuoja muzikos ir sporto krypties ugdymo programos bei yra aktualūs neformaliojo švietimo programų pasiūlos ir paklausos atitikimo klausimai. Būdami sveikatą stiprinanti mokykla pradėjome ieškoti naujų formų ir nišų sveikatinimo veikloms. Norėdami pasiekti teigiamo rezultato, mes – gimnazijos administracija ir sveikatos priežiūros specialistė – nutarėme veikti kaip komanda, kad jauni žmonės kuo geriau pasirengtų visaverčiam gyvenimui, visi daugiau dėmesio skirtų sveikatos ugdymui bei sveikos gyvensenos įgūdžių formavimui. Tad ieškodami alternatyvų, naujų, gal kiek neįprastų sveikatinimo formų, turėjome priimti inovatyvius sprendimus. Sutarėme, kad norint pasiekti rezultatyvesnės neformaliojo švietimo plėtros, mokiniai patys turi būti aktyvūs norimų veiklų iniciatoriai.

Pradžią tapo 2008 metų rugsėjis, kai neformaliųjų veiklų sąrašą Molėtų gimnazijos mokinių pasirinkimui papildėme sveikatos stiprinimo veikla. Tais pačiais metais susibūrė mokinių sveikos gyvensenos skatinimo grupė, vadovaujama sveikatos priežiūros specialistės Dalios Burneikienės, kuri pasiūlė holistinį požiūrį į sveikatą – nuo fizinės iki psichosocialinės sveikatos. Pasiūlyta nauja veikla iš karto susilaukė daug dėmesio. Emocinės sveikatos stiprinimas per aktyvias, kitam pagalbą suteikiančias veiklas ir buvo mūsų motto: įsiklausymas vienu į kitus, atvirumas ir nuoširdus bendravimas bei bendradarbiavimas davė nuostabaus skonio vaisius – kelią į mokinio širdį, pasitikėjimą. Kaip vadovė supratau, kad mokytojas turi būti pats pavyzdys, patarėjas, palaikytojas.

Nedraši pradžia išaugo į jau devynerius metus puoselėjamas tradicijas. Kasmet Kalėdų proga lankome rajono ligoninės pacientus. Mokinių gamintomis dekoracijomis puošiame slaugos skyriaus palatas, kur vėliau pilnus krepšius pačių paruoštų vaisių su palinkėjimais įteikiame kiekvienam besigydančiam ar vienišam, dėmesio ir šilto žodžio laukiančiam. Bendruomenės dovanotomis knygomis ir žurnalais papildome mūsų įsteigtą mini bibliotekėlę. Pasaulinei ligonių dienai paminėti organizuojame popietę „Vilties paukštelis“. Mokinių išlankstytos popierinės gervelės, kaip vilties sveikti simbolis, nutūpia kiekvieno paciento rankose. Tradiciškai organizuojama neatlygintinos kraujo donorystės diena gimnazijoje aukoti kraują suburia ir mokinius, ir tėvus, ir mokytojus. Kasmet gretas papildoma organų donorystės savanoriai. O gyvūnų globos akcija „Ačiū, kad galvojate apie mus“ nepalieka abejingo nė vieno bendruomenės nario. Šios akcijos metu padedame Utenos rajono gyvūnų globos namų augintiniams.

Nuo 2016 metų rugsėjo neformaliojo ugdymo sveikos gyvensenos skatinimo grupė tapo mokinių sveikatinimo veiklų komitetu. Tikslas – kiekvienos klasės mokiniai „ambasadoriai“ skleidžia informaciją ir naujienas

klasių valandėlių metu bendraklasiams apie organizuojamas sveikatinimo veiklas, akcijas, minimas dienas, šventes ir viską, kas susiję su sveikata. Toks darbo principas padeda pasiekti didesnio dalyvių skaičiaus organizuojamuose renginiuose. O neatlygintinų, gerų darbų poreikis subūrė atskirą mokinių savanorystės klubą.

Jautru stebėti mokinių norą pamažu atsiverti, atiduoti dalelę savęs, kad nudžiugintų kitą, visai nepažįstamą žmogų, paminti savo paaugliškas ambicijas pakalbinus ar išklausius jį. Didžiuojuosi jais matydama, kaip jauni žmonės patiki savimi, auga dori, pilietiški, atsakingi. Liūdna, kai jie palieka mokyklą tapę artimais, tarsi šeimos nariais, bet tuo pačiu džiugu – mums pavyko tapti geresniais, gal ne puikiai besimokančiais mokiniais, bet nuostabiais žmonėmis.

Sveikatinimą atradome stiprindami save psichosocialinėje plotmėje. Lankydami kitus, sergančius, pagalbos stokojančius, dovanodami save dvasiškai augame, turtėjame. Savanoriška pagalba žadina saviraišką, suteikia dvasinę ramybę, joje atrandame pilnatvę.

Mokinių neformaliojo ugdymo sveikatinimo veiklų komitetas ir savanorystės klubas – itin aktyvios grupės, pasižyminčios narių gausa, savo išskirtinėmis veiklomis. Už netradicines iniciatyvas esame vertinami ir pastebimi gimnazijos, rajono bendruomenių, šalies renginiuose. Molėtų rajono mero sprendimu gimnazijos visuomenės sveikatos priežiūros specialistė, neformaliojo ugdymo būrelių vadovė D. Burneikienė buvo įvertinta padėka bei gerumo angelo statulėle už aktyvią moksleivių sveikatą stiprinančią veiklą, savanorystės ir sveiko gyvenimo būdo puoselėjimą Molėtų krašte. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos organizuotame Mokyklos bendruomenės metų konkurse mūsų veiklos pelnė II vietą Utenos apskrityje. O 2016 metais Molėtų gimnazijos išorės vertinimo ataskaitoje sveikos gyvensenos puoselėjimas, savanorystė, jos ugdomos vertybės, kurios buria bendruomenę ir stiprina jos narių tapatumo jausmą, bei tradiciniai sveikatinimo renginiai ir jų sklaida įvertinta 4 lygiu.

67. SPORTUOK IR BŪSI SVEIKAS

SIGITAS GECEVIČIUS, Marijampolės profesinio rengimo centras, Gimnazijos skyrius

Visiems gerai žinomas posakis: „Sportas – tai sveikata“. Per amžius ir epochas sportas keičiasi. Mokėjimas išsaugoti visa tai, ką sukūrė talentingos žmonių rankos ir protas, rodo tautos kultūrą, mokslą, jos išmintį, jos gebėjimą suvokti istorinę atsakomybę prieš būsimas kartas.

Sveikata kuriama, kai žmogus rūpinasi savimi ir aplinkiniais, kai jis sugeba apsispręsti ir kontroliuoti savo gyvenimo aplinkybes ir kai užtikrinama, kad aplinkoje, kurioje jis gyvena, sudarytos sąlygos visiems bendruomenės nariams sveikai gyventi.

Marijampolės profesinio rengimo centras, kaip ir dauguma ugdymo įstaigų, puoselėja, plėtoja kūno kultūros ir sporto masiškumą bei sveikatingumą tarp mokinių.

Kiekvienų mokslo metų pradžioje pirmos kūno kultūros pamokos metu mokiniai supažindinami su saugaus sportavimo ir elgesio taisyklėmis. Šios sportavimo taisyklės galioja kūno kultūros pamokose, papildomo ugdymo pratybose, visose varžybose, sporto šventėse ir kituose renginiuose, susijusiuose su fiziniu aktyvumu.

Mūsų centro mokinius kūno kultūros pamokose skatina ir tai, kad vertinimo kriterijai nustatomi procentine reikšme, pavyzdžiui, pamokų lankomumas – 50 proc., aktyvumas pamokų metu – 20 proc., gebėjimai (sporto veiksniai) – 15 proc., testų laikymas – 10 proc., žinios – 5 proc. Toks vertinimo kriterijus skatina fiziškai silpnesnius moksleivius aktyviau įsitraukti į sportinę veiklą.

Aktyvi sportinė veikla vykdoma nuo mokslo metų pradžios. Stengiamasi įtraukti kuo daugiau mokinių aktyviai sportuoti po pamokų, todėl organizuojamos tarpgrupinės šaškių, šachmatų, tinklinio, krepšinio, futbolo, svarsčių kilnojimo, lengvosios atletikos varžybos.

Pasibaigus tarpgrupinėms varžyboms vykdomos atrankinės tarp centro skyrių, po kurių sudaromos rinktinės, dalyvaujančios regioninėse ir respublikinėse varžybose.

Galime pasidžiaugti centro mokinių pasiekimais Alytaus regiono profesinio mokymo įstaigų varžybose. Šiais mokslo metais stalo teniso varžybose mūsų vaikinai ir merginos iškovojo trečią vietą, krepšinio – antrą

vieta, o futbolininkai tapo regiono čempionais. Finalinėse futbolo varžybose Klaipėdoje iškovota antra vieta Respublikoje.

Mokiniai, užėmę prizines vietas regioninėse, respublikinėse varžybose, skatinami mokyklos administracijos ekskursijomis, padėkos raštais ir kitais prizais.

Galime pasidžiaugti mokiniais, atstovaujančiais mums miesto rinktinėse ir dalyvaujančiais tarptautinėse varžybose.

2016 m. rugsėjo 24 d. Garliavos sporto rūmuose vyko Europos graplingo imtynių čempionatas. Mūsų centro Kudirkos Naumiesčio skyriaus mokinė Eglė Bulotaitė iškovojo antrąją vietą. Varžybose dalyvavo sportininkės iš 8 šalių.

2017 m. sausio 22 d. Jonavoje vyko mišrių kovos menų tarptautinis čempionatas. Centro mokinys Lukas Mockevičius tapo čempionu. Šiuos mokinius paruošė kūno kultūros mokytojas Vytautas Smirnovas.

Mokinys Mykolas Berneckis – Lietuvos jaunimo ir suaugusiųjų bokso varžybų nugalėtojas ir prizininkas, Edvinas Pupkis – respublikos ir tarptautinių fitneso varžybų prizininkas, Markas Kardokas – „Sūduvos“ futbolo komandos rinktinės narys.

Centro kūno kultūros mokytojai stengiasi įtraukti kuo daugiau mokinių dalyvauti sveikatos renginiuose. Kudirkos Naumiesčio skyriuje vyko projektinis renginys „Atviros Šakių rajono moksleivių štangos spaudimo varžybos“, bėgimas „Sintautai 2017“, skirtas Laisvės gynėjų dienai paminėti, krepšinio turnyras „Judėjimas – tai sveika“, futbolo turnyras „Gera ir smagu sportuoti kartu“, futbolo turnyras „Rinkis sportą, o ne kompiuterį“, sveikatos stiprinimo renginys „Centruotas kvėpavimas ir bėgimas“. Renginius organizuoja centro kūno kultūros mokytojai Vytautas Smirnovas, Valdas Kairys, Algimantas Kanapickas, Sigitas Gecevičius.

Glaužius ryšius centro bendruomenė palaiko su Marijampolės futbolo centru, Žaidimų sporto mokykla, gimnazijomis ir pagrindinėmis mokyklomis – kartu organizuoja turnyrus ir draugiškas varžybas. Taip pat glaudžiai bendradarbiaujame su Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuru. Dažna centro viešnia – visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Aušra Ralytė, kuri veda daug sveikatinimo užsiėmimų visiems, norintiems mokytis sveikos gyvensenos.

Mokslo metų pabaigoje mokiniai sukviečiami į tradicinę sporto šventę, kurios metu varžosi pirmosios pagalbos, futbolo, krepšinio, kvadrato, virvės traukimo, svarsčio kilnojimo ir kitose rungtyse. Visi renginiai lydimi gausių apdovanojimų, prizų ir medalių.

Centro mokytojų sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo tikslas – ugdyti šiuolaikinės visuomenės narius, suvokiančius sveikatą kaip vertybę, prisiimančius atsakomybę už savo ir bendruomenės sveikatą, gebančius kurti saugią ir sveiką aplinką, įgyti bei lavinti sveikos gyvensenos ir kūno kultūros gebėjimus.

68. MOKYMAS PLAUKTI (KŪNO KULTŪROS PAMOKA KITAIP)

LINA VAŠKELIENĖ, Vilniaus Žemynos progimnazija

Vaikų mokymas plaukti – svarbi jų gyvenimo dalis. Tai fizinės ir emocinės sveikatos stiprinimas (grūdinimasis, plokščiapėdystės ir stuburo iškrypimų profilaktika), raumenyno stiprinimas, širdies kraujagyslių ir kvėpavimo sistemos stiprinimas (plaukimas tinka astmatikams ir širdies ydas turintiems vaikams), geros nuotaikos ir gerų emocijų patyrimas, nervingumo mažinimas, dėmesio sukaupimo treniravimas. Asmeninių ir socialinių kompetencijų įgijimas: savęs pažinimas, baimės nugalėjimas, atsakingumas, kūrybiškumas, valios stiprinimas, bendravimas ir bendradarbiavimas (žaidimai, estafetės ir kt.), smalsumas, pasitikėjimas savimi ir kitais grupės nariais. Mokymas plaukti – tai ir labai svarbių išgyvenimo vandenyje įgūdžių lavinimas ir mokymasis, saugaus elgesio taisyklių prie vandens išmokimas. Mokymasis plaukti – tai mokymasis per asmeninę patirtį. Mokymasis plaukti vaikas patiria asmeninius iššūkius, kurių nesulyginsi su kitų vaikų patirtimi. Todėl kiekvie-

nas vaikas mokosi plaukti ir pasiekia rezultatų skirtingai. Tai lemia daugybė priežasčių. Pirmiausia – kokia vaiko ankstesnė patirtis, kokios jo fizinės ir psichinės galimybės adaptuotis naujoje, neįprastoje erdvėje, kaip jis priima iššūkius ir nugali baimes, kaip geba bendrauti ir bendradarbiauti ne tik su grupės vaikais, bet ir su mokančiu plaukti mokytoju.

Mokydamiesi plaukti vaikai dalyvauja įvairiose rungtyse. Tai skatina juos įsivertinti savo pasiekimus, mokytis laimėti ir pralaimėti. Tam, žinoma, reikalinga mokytojo pagalba: aptarimas, nuraminimas arba pagyrimas, bendradarbiavimo ir bendravimo akcentavimas. Plaukimas turi būti smagus laisvalaikis, o ne sausas konkuravimas.

Kalbantis apie mokinių sveikos asmenybės formavimą, atkreipiant dėmesį į nelaimingų atsitikimų vandenyje, kai nuskęsta mokyklinio amžiaus vaikai, skaičių, mokykloje buvo nutarta išmokyti saugaus elgesio vandenyje taisyklių bei plaukti kuo daugiau pradinių klasių mokinių. Juk dažniausios nelaimingų atsitikimų vandenyje priežastys – nemokėjimas plaukti, maudymosi taisyklių nepaisymas ar savo galimybių pervertinimas. Iškėlėme tikslą, kad vaikai turi ne tik išmokyti plaukti, bet ir gebėti realiai vertinti savo galimybes, saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens, o nutikus nelaimei (pvz., įkritus į vandenį su drabužiais) – pasiekti krantą.

Į pagalbą atskubėjo Lietuvos vaikų ir jaunimo centro sporto skyriaus darbuotojai. Sudarytos palankios sąlygos vaikams lankyti užsiėmimus tiek mažajame baseine, tiek didžiajame. Patyrusios pedagogės, trenerės Dianos Kindurienės ir pradinių klasių mokytojos Linos Vaškeliienės sudarytas mokymo planas padėjo daugeliui mokinių išmokyti ne tik plaukti, bet ir saugiai jaustis vandenyje.

Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2007 metais inicijavo Vaikų mokymo plaukti bendrojo lavinimo mokyklose programos „Išmok plaukti“ teorinio modelio parengimą. Pagrindinis programos tikslas buvo išmokyti kiek galima daugiau šalies mokinių plaukti ir saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens. Vilniaus Žemynos progimnazijos mokiniai mokymo plaukti užsiėmimus Lietuvos vaikų ir jaunimo centre pradėjo lankyti 2005 metais.

Nuostatos, gebėjimai, žinios, ugdomos mokymosi plaukti treneriočių metu:

- mokiniai su mokytoju aiškinasi saugaus elgesio prie vandens ir vandenyje taisykles; aptaria, ką reikia daryti atsitikus nelaimei;
- supranta ir nurodo saugaus elgesio prie vandens ir vandenyje taisykles;
- mokiniai stebi mokytojo arba plaukimo trenerio (plaukimo būrelio vadovo) rodomus plaukimo pratimus: iš pradžių juos atlieka ant kilimėlių (sausumoje), paskui – su saugos priemonėmis vandenyje;
- nebijo atlikti saugių plaukimo pratimų vandenyje;
- parodo pagrindinius pasirinkto plaukimo būdo judesius;
- stengiasi laikytis saugaus elgesio taisyklių prie vandens ir vandenyje.

Mokymosi plaukti programa susideda tarsi iš dviejų etapų.

I etapas (1–2 klasė) – mokymasis plaukti mažajame baseine. Tai vieta, kurioje vaikučiai mokosi plaukti, susipažįsta su saugaus elgesio vandenyje taisyklėmis, mokosi įvertinti savo fizines galimybes konkrečiose situacijose. Vanduo yra gera terpė vaikams sveikai augti ir formuotis: čia jie grūdinasi, formuoja higienos įpročius, lavina kūną ir protą.

II etapas – plaukimo treniruotės didžiajame baseine (2–4 klasė). Treniruočių metu gerinami plaukimo įgūdžiai. Mankštinamas ir kūnas, ir vaizduotė: vaikai mokosi plaukti su žaislingais pagalbininkais (su kamuoliais, makaronais) bei sprendžia rimtas užduotis – ką daryti, jei tenka plaukti su drabužiais? O jei sustingsta raumenys? Ir kaip įsiverti šiaudo, kad jis iš tiesų pagelbėtų? Treniruočių metu tobulinami plaukimo būdai: krauliu, nugara, krūtine, delfinu.

Vaikų mokymas plaukti – kokia nauda:

- fizinės ir emocinės sveikatos stiprinimas (grūdinimasis, plokščiapėdystės ir stuburo iškrypimų profilaktika), raumenyno stiprinimas, širdies, kraujagyslių ir kvėpavimo sistemos stiprinimas (plaukimas tinka astmatikams ir širdies ydas turintiems vaikams), geros nuotaikos ir gerų emocijų patyrimas, nervingumo mažinimas, dėmesio sukaupimo treniravimas;

- asmeninių ir socialinių kompetencijų įgijimas: savęs pažinimas, baimės nugalėjimas, atsakingumo, kūrybiškumo, valios stiprinimas, bendravimas ir bendradarbiavimas (žaidimai, estafetės ir kt.), smalsumo, pasitikėjimo savimi ir kitais grupės nariais ugdymas;
- beveik pusė (48 proc.) visų mokytų plaukti vaikų įvykdė kontrolinį plaukimo normatyvą aukščiausiu lygiu, t. y., sugebėjo įveikti 25 m nuotolį baseine be pagalbinių priemonių.

Žemynos progimnazijos mokiniai, lankydami šiuos užsiėmimus išmoko:

- taisyklingai kvėpuoti,
- plaukti įvairiais būdais,
- išsigelbėti įkritus į vandenį su drabužiais.

Baigę pradinės klases, mokiniai toliau lanko plaukimo būrelį centre, kai kurie pasirenka sporto šakas, kurios susijusios su plaukimu (penkiakovė, šuoliai į vandenį).

69. VITAMINŲ ESTAFETĖ

AUDRONĖ TICHANAVIČIENĖ, ŽANA NAREVIČ, Panevėžio „Vilties“ progimnazija

Per pastaruosius dešimtmečius pasikeitė ekologinė situacija, žmogaus mityba. Mitybos racione – daug perdirbto maisto, o mažai reikiamų vitaminų bei mikroelementų, mažai vartojama kokybiškų daržovių, vaisių, uogų. Todėl didelis sergamumas, ypač vaikų, ir daug vartojama vaistų. Mūsų Panevėžio „Vilties“ progimnazijos gamtos ir socialinių mokslų metodinė grupė organizavo netradicinę dieną mokykloje – Pasaulinės Žemės dienos minėjimą. 5–8 klasių mokiniams vyko renginys „Vitaminų estafetė“.

Renginio iniciatorė – gamtos ir socialinių mokslų metodinės grupės pirmininkė, gamtos ir biologijos vyr. mokytoja Žana Narevič. Organizatorių padėjėjai – 8 klasių mokiniai (iš viso 85). Jie buvo vertinimo komisijos nariai bei 5–7 klasių pogrupių vadovai. Jiems patikėtos Vitaminų banko skyriaus narių pareigos. Kiekvienoje klasėje (iš viso 9 klasės) dirbo po 8–10 aštuntokų.

Renginį „Vitaminų estafetė“ sudarė keturi etapai. Pirmasis etapas vyko aktų salėje. Renginio vedėjai, 8 klasės mokiniai, priminė, kokių tikslu visi susirinko į Netradicinę dieną. Mokytoja Ž. Narevič supažindino su renginio reikalavimais. Ji pakvietė 5–7 klasių seniūnus išsitraukti kortelę su vitamino pavadinimu (pvz., A vitaminas). Iš viso klasėms buvo pasiūlyti 8 vitaminai.

Antrasis renginio etapas vyko klasėse. Mokiniai dirbo dvi valandas. Kiekvienos klasės mokiniai buvo suskirstyti į keturias grupes. Pirmoji grupė ieškojo informacijos apie jiems skirtą vitaminą. Suradę grįžo į aktų salę, atsakė į klausimus ir jiems buvo įteikta kita užduotis. Ši grupė atliko šešias paieškos užduotis. Antroji grupė jiems skirtam vitaminui kūrė pasą. Mokiniai iš reklaminių leidinių karpė ir klijavo maisto produktų, kuriuose galima rasti tam tikros grupės vitaminų, nuotraukas. Trečioji grupė iš įvairių kruopų lipdė jiems skirtą vitamino emblemą. Ketvirtoji grupė kūrė reklamą apie vitaminą.

Trečiasis renginio etapas vyko aktų salėje. 5–7 klasių mokiniai visus supažindino su atliktomis užduotimis. Mokiniai įspūdingai pristatė jiems skirtą vitaminą. Jie vaidino, deklamavo savo sukurtas eiles, įspūdingai pristatė vitamino pasą ir emblemą.

Ketvirtasis renginio etapas – renginio „Vitaminų estafetė“ apibendrinimas. Mokytoja Ž. Narevič apibendrinė kiekvienos klasės atliktas užduotis. Pasidžiaugė mokinių aktyvumu, puikiu komandiniu darbu, įspūdingai atliktais grupės narių darbais. Renginio pabaigoje gamtos ir socialinių mokslų metodinės grupės mokytojos už puikų darbą renginyje „Vitaminų estafetė“ visoms klasėms įteikė po padėkos raštą bei po kibirėlį saldinių su vitaminu C.

Atlikdami užduotis, mokiniai sužinojo vitaminų atsiradimo istoriją, klasifikacijos principą, išsiaiškino jų trūkumo požymius. Patikslino informaciją, kuriuose maisto produktuose yra daugiausiai vitaminų, nustatė jų

perdozavimo pavojus, susipažino su vitaminų paros norma. Ir svarbiausia tai – kad dirbo visi klasės mokiniai.

Renginio metu teko susidurti ir su sunkumais. Jaunesnių klasių mokiniams, dirbusiems pirmoje grupėje, sunkiai sekėsi surasti reikalingą informaciją apie pasirinktą vitaminą. Jiems į pagalbą atėjo Vitaminų banko skyriaus nariai – aštuntokai. Gamtos ir socialinių mokslų metodinės grupės mokytojų nuomone, kitą kartą organizuodamos renginį jos dėmesį atkreiptų į Vitaminų banko skyriaus narių bendradarbiavimą – ne visi tinkamai paskirtose klasėse atliko savo pareigas.

Pasibaigus renginiui gamtos ir socialinių mokslų metodinės grupės mokytojos atliko vienos 6 ir vienos 7 klasės anoniminę apklausą. Joje dalyvavo 53 mokiniai. Apklausti ir 27 aštuntokai – Vitaminų banko skyriaus nariai. Respondentams (6–7 klasių mokiniai) pateikti keturi klausimai. Į klausimą „Kas patiko?“ 51 proc. atsakė, kad patiko dirbti grupėmis, 35 proc. – bendrauti ir bendradarbiauti, 11 proc. – pasirodyti scenoje ir pristatyti savo vitaminą, 3 proc. – sužinojo, kokių yra vitaminų rūšių. Į klausimą „Kas nepatiko?“ 79 proc. respondentų nurodė, kad viskas buvo įdomu, 3 proc. – trūko pagalbos iš aštuntokų, 1 proc. – salėje nebuvo garso kokybės, 11 proc. – jautė scenos baimę, kai reikėjo pristatyti vitaminus, 6 proc. – atliekant užduotis trūko laiko. Į klausimą „Kokia buvo renginio nauda?“ 100 proc. respondentų atsakė, kad praplėtė žinias apie vitaminus, jų naudą, kokiuose produktuose kokių vitaminų yra. Papildomai nurodė, kad darbas komandoje labiau suvienijo. Į klausimą „Ką reikėtų keisti, daryti kitaip?“ 5 proc. respondentų atsakė, kad klasėse galėtų būti daugiau grupių, 85 proc. – nereikia nieko keisti, viskas buvo gerai, 1 proc. – galėtų būti skiriamos prizinės vietos, 5 proc. – galėtų būti daugiau užduočių, 4 proc. – užduočių atlikimui skirti daugiau laiko. Vitaminų banko skyriaus nariai – aštuntokai į klausimą „Kaip vertina savo veiklą renginio metu?“ atsakė taip: 68 proc. atsakė teigiamai, nes įgijo daugiau žinių apie vitaminus, 10 proc. jautėsi nelabai drąsiai, 15 proc. patiko būti padėjėjais, 7 proc. – buvo nesklandumų, bet laikinų.

Apibendrinama renginį „Vitaminų estafetė“ 8 klasės mokinė parašė: „Vaikai ne tik atitrūko nuo nuobodus teorijos klausymo klasėje, bet ir gavo galimybę pritaikyti savo žinias praktiškai“. Tai verčia mus, suaugusiuosius, susimąstyti, kad per praktinį, mokiniams priimtina ir mielą darbą galima ugdyti sveiką asmenybę.

70. SVEIKATOS UGDYMAS SVEIKATOS STIPRINIMO MOKYKLOJE

VALERIJA EIDIKIENĖ, ALDONA JUKNIENĖ, VIOLETA VILČAUSKIENĖ, Šilutės rajono Vainuto gimnazija

„Aš tavo šypsena jaučiu. Nereikia kalbėti – aš tavo žodžius girdžiu, jaučiu tavo šilumą.

Mes augame kartu. Kartu džiaugiamės, kartu liūdime. Neturi rankų, bet veda gyvenimo keliu. Einame kartu.

Tu atveri duris į pasaulį, parodai visas jo spalvas. Dar visai mažičiai, abiturientų lydimi, nedrąsiai žengiamo į ten, kur prabėgo patys gražiausi jaunystės metai. Tik tu mus mokai tapti tikrais žmonėmis. Po truputį augini tvirtą žmogų, suteiki visas galimybes, skatini siekti savo svajonių, kol galiausiai išleidi į platųjį gyvenimo kelią.

Tu – mano Mokykla, mano namai. Mokykla, mano Mokykla, apkabinsiu tave – šiltai, šiltai“.

(Gabrielė Vindžigelskytė, II gimnazijos klasė)

Šilutės rajono Vainuto gimnazija nuo 2003 metų dalyvauja sveikatą stiprinančių mokyklų veikloje. Šioje srityje turime jau susiformavusias tradicijas. Pasiekti teigiami rezultatai skatina mus tęsti pradėtą darbą. Mokyklos sveikatos stiprinimo programa „Sveikame kūne – sveika siela“ 2013–2018 metais įvertinta teigiamai, pratęstas sveikatą stiprinančios mokyklos pažymėjimas dar 5 metams. Sveikatingumo programa turi didelį poveikį, kai pasiekia žmogų imliausiu jo gyvenimo periodu – vaikystėje. Mokyklos bendruomenė siekia kurti palankią vaikų sveikatai aplinką, gerinti savo narių fizinę, protinę ir dvasinę sveikatą, ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius, formuoti elgesį, turintį įtakos sveikatai. Pagal projektą 2014 metais buvo atlikta stadiono renovacija, įrengta universali sporto aikštelė (krepšiniui, tenisui, tinkliniui, kitiems žaidimams), futbolo aikštelė su 100 metrų bėgimo takeliu. Kuriamos

sporto tradicijos, vienijančios bendruomenę ir gimnazistus. Populiarinamas ne tik krepšinis, bet ir lauko tenisas, rankinis, tinklinis, futbolas, lengvoji atletika. Pagerėjo gimnazistų sporto pasiekimai. Šiuolaikiškas stadionas tapo jaunimui traukos centru septynias dienas per savaitę. 2012–2014 metais vykdytas „Comenius“ projektas (Lietuva, Lenkija, Turkija, Didžioji Britanija, Ispanija, Prancūzija, Rumunija) – palaikome glaudžius ryšius su partneriais, kviečiame juos pas save ir vykstame į kitas šalis, kur semiamės patirties.

Gimnazijoje organizuojami įvairūs sveikatą ugdatys renginiai. Labai daug dėmesio sveikatinimui yra skiriama priešmokykliniame amžiuje, nes vaikai turi būti pratinami sveikai gyventi nuo mažens. Jau daugelį metų dalyvaujame projekte „Aukime sveiki“. Nuo pat pirmųjų dienų mokykloje vaikai mokomi asmens higienos įgūdžių, sveikos mitybos. Rytas visada prasideda smagia rytine mankšta. Kartą per savaitę vyksta sveikos gyvensenos ugdymo valandėlės pagal Priešmokyklinio amžiaus vaikų sveikos gyvensenos ugdymo programą. Šių valandėlių tikslas – suteikti žinių, ugdyti pozityvų požiūrį į sveiką gyvenseną, ugdyti bendradarbiavimo, elementarius savikontrolės įgūdžius, skatinti vaikus aktyviai domėtis supančia aplinka ir ją saugoti. Vienas pagrindinių sveikos gyvensenos ypatumų yra sveika mityba. Sveikai maitindamiesi išvengiame kai kurių ligų. Prie sveikos mitybos propagavimo prisideda ir tėveliai. Dažnai tėveliai pristato sveiką maistą, kartu su vaikais klasėje gamina įvairias salotas, spaudžia sultis, yra gaminę vaisių ir jogurto desertą, skanavę keptų obuolių. Šių renginių vaikai labai laukia, didžiuojasi savo mamytėmis ir tuo, ką išmoko patys. Apie sveiką gyvenseną ir asmens higieną, dantų, rankų priežiūrą nuolat kalba visuomenės sveikatos priežiūros specialistė. Turėjo me galimybę susitikti su žolininke, kuri supažindino su įvairiomis arbatžolėmis, ir ragavome įvairių žolelių arbatos. Kasmet mokykloje vyksta Tarptautinė diena be automobilio. Į ją labai aktyviai įsitraukia biologijos mokytoja, mokiniai pėsčiomis arba dviračiais vyksta į gamtą. Specialiu renginiu minime Žemės ir vandens dieną. Tolerancijos dieną mokiniai prisimena, kad visi turime būti mandagūs, neužgaulioti vieni kitų. AIDS dieną rengiama viktorina. Sveikos mitybos dieną mokiniai sužino apie sveiką maistą, gaminame įvairias salotas, spaudžiame sultis. Kasmet vyksta Sveikatingumo pertraukų savaitė – visą savaitę mokiniai užsiima įvairia sportine veikla: šokiais, bėgimu apie mokyklą, žiemą važinėjasi su rogutėmis nuo kalniuko. Šeimos sporto šventės metu pradinių klasių mokiniai su tėveliais atlieka įvairias sportines užduotis – visi noriai dalyvauja. Rudens ir pavasario sporto šventėje dalyvauja visa gimnazija, atlieka įvairias sportines užduotis. Užgavėnės mūsų gimnazijoje yra tradicinė žiemos pabaigos šventė. Mokslo metus baigiame Turistine diena – mokiniai gali atsipalaiduoti nuo mokslų. Ši šventė vyksta prie tvenkinio, vyksta įvairios sportinės varžybos, dalyvauja visi gimnazijos mokiniai ir bendruomenė. Gimnazijoje du kartus per savaitę vyksta mokytojų ir kitų bendruomenės narių aerobikos užsiėmimai, kuriuos veda atvykstanti specialistė. Taip pat vyksta įvairios paskaitos sveikatos stiprinimo temomis.

Fizinis aktyvumas, emocinė savijauta, protinės sveikatos gerinimas – ypač reikšmingas žmogaus sveikatos garantas, veiksminga daugelio ligų profilaktikos priemonė, saviraiškos būdas, galimybė bendrauti. Kuriant palankesnę ir sveikesnę mokyklos aplinką labai daug prisideda mokyklos mokytojai ir mokyklos administracija, mokinių tėveliai. Abi pusės supranta, kad sveikata – didžiausias mūsų turtas. Sveikas žmogus yra laimingas, jis aplinkiniams spinduliuoja laimę ir taip gražina ne tik savo, bet ir kitų gyvenimą.

Neretai kyla klausimas, kuo sveikatą stiprinanti mokykla yra išskirtinė, kuo ji skiriasi nuo tradicinės mokyklos, vykdančios sveikatinimo veiklą, ir kodėl mokykla turėtų prisidėti prie mokytojų sveikatos gerinimo. Sveikatos stiprinimas mokykloje ugdo mokytojų gebėjimus imtis veiksmų ir inicijuoti pokyčius bei suteikia galimybes sukurti aplinką, kurioje mokytojai ir mokiniai gali įprasminti savo siekius ir laimėjimus (V. Edikienė). Nuolatinis mokytojo darbo palydovu tampa profesinis stresas. Mūsų gimnazijoje visuomenės sveikatos priežiūros specialistė teikia pagalbą mokytojams ir mokiniams – konsultuoja apie mitybos ypatumus, sveiką gyvenimo būdą, intensyvios fizinės veiklos naudą. Sveikatos ugdymo ir stiprinimo programos vykdymas – tai žingsnelis mokinių sveikatos link. Sveikatos ugdymas neatsiejamas nuo sveikatos mokymo: sveikatos mokymas suteikia žinių apie sveikatą, o ugdymas dar siekia keisti požiūrį į sveikatos dalykus, įtvirtinti sveikatai palankius įpročius.

Smagu, kad sveikatinimo renginiuose aktyviai dalyvauja ne tik mokiniai, bet ir visa mokyklos bendruomenė. Drauge mokydamesi, sportuodami, vaikai išsiugdo tokias charakterio savybes kaip valią, draugiškumą, atkaklumą siekiant užsibrėžto tikslo, išmoksta sutelkti pastangas bendram darbui, išgirsti kitą ir geba pasiaukoti visos klasės labui.

71. SVEIKAS IR SAUGUS VAIKAS – LAIMINGAS VAIKAS

ELVYRA SABALIAUSKIENĖ, Vievio pradinė mokykla

Vievio pradinė mokykla skaičiuoja 16-uosius savo veiklos metus. Mokyklos vizija – tai tolerantiška, optimistiška, geranoriška erdvė su besimokančia ir atvira kaitai mokyklos bendruomene, kuriai vaikas – asmenybė ir kūrėjas. Vaikų sveikatą veikia įvairūs veiksniai: ugdymosi aplinka, mityba, fizinis aktyvumas, laisvalaikio praleidimas. Gera vaikų sveikata nėra savaime suprantamas reiškinys. Tuo stengiamės rūpintis visi: mokytojai – organizuodami ugdymo veiklą, šviesdami tėvus; tėveliai – rūpindamiesi savo atžalų sveikata, sveika mityba, mokyklos administracija – stengdamasi sudaryti palankias ugdymo(si) ir neformaliojo lavinimo(si) sąlygas, sveikatos specialistai – suteikdami specialių žinių bei organizuodami veiklas šeimoms, mokyklos bendruomenei. Mūsų mokykla jau ne pirmi metai priklauso Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui, todėl mokykloje įgyvendinamas mokinių, mokytojų bei kito personalo sveikatos, gerovės bei socialinio kapitalo plėtojimo planas.

Mūsų mokykla, planuodama savo veiklą sveikatos stiprinimo srityje, remiasi trimis esminėmis kryptimis:

1. Saugi ir sveika mokyklos aplinka.
2. Sveikatos ugdymo programos.
3. Tėvai ir bendruomenė.

Saugi ir sveika mokyklos aplinka – tai ne tik gerai įrengtos klasės, šviesūs koridoriai, bet visų pirma – laimingai ir saugiai besijaučiantys mokiniai ir mokytojai. O tokiu gali jaustis tik tas, kurio fiziniai, protiniai ir dvasiniai poreikiai yra patenkinami. Mūsų mokykloje tai įmanoma, nes nuo pirmų dienų mažieji mokinukai apgaubiami dideliu personalo rūpesčiu. Tiek priešmokyklinukai, tiek pirmokai pirmą mokslo metų mėnesį atidžiai stebimi, kaip sekasi adaptuotis klasėje ir mokykloje. Mokyklos specialistai – socialinis pedagogas, logopedas, mokyklos psichologas, visuomenės sveikatos priežiūros specialistas – visada pasiruošę padėti mokiniui. Stengdamiesi mokinius ugdyti draugiškais mokyklos bendruomenės nariais, šiuos mokslo metus pradėjome šūkiu „Saldu gardu, kai esame kartu“. Šio šūkio esmė – visus metus per įvairias veiklas mokytis būti tolerantiškiems, pastebėti kito nelaimę, padėti draugui.

Sveikatos ugdymo programos, įtraukiamos į visas amžiaus grupes, integruotos į įvairias pamokas, neformalųjį ugdymą bei nepamokinę veiklą, mokinius ir visą mokyklos personalą lydėjo kasdien. Sveikos gyvensenos įgūdžius plėtojome įvairiose sveikatinimo akcijose bei programose: „Pienas vaikams“, „Vaisių vartojimo skatinimas mokyklose“, Pasaulinė vandens diena, Rankų higienos diena, Europos sveikos mitybos diena ir kt. Ypač didelis dėmesys skiriamas fiziniam aktyvumui, nes judrūs žaidimai, sportas yra tinkamiausias poilsis po protinės veiklos. Mokykloje pertraukų metu bet koku oru mokiniai turi galimybę žaisti kvadratą arba pasivaikščioti mokyklos kieme, aktyviai dalyvauja inicijuotose judėjimo akcijose. Šiais mokslo metais jau nuo rugsėjo mėnesio visi mokiniai buvo skatinami judėti pertraukų metu, ieškant naujų judėjimo formų. Spalio mėnesį visa mokyklos bendruomenė aktyviai dalyvavo akcijoje „Apibėk mokyklą“. Vasario mėnuo skirtas judriai pertraukų savaitei, kurios metu mokiniai mankštinosi muzikos ritmu. Mokiniai žaidė kalėdinį kvadratą tarp klasių bei draugavo ir sportavo su kitomis mokyklomis. Dalyvavo Elektrėnų savivaldybės žaidynėse „Drąsūs, stiprūs, vikrūs“. Rudenį ir pavasarį vyko turizmo ir sveikatos dienos.

Užklasinės veiklos metu taip pat rūpinamės vaikų sveikata. Sporto būrelyje vyko įvairios varžybos, šaškių turnyras, trikovės varžybos, kuriose vaikai skynė laurus ne tik savo mokykloje, bet ir už jos ribų. Kaip sveikai leisti laisvalaikį, vaikai mokėsi etnokultūros būrelyje, šokių kolektyve „Boružėlės“.

Mokyklos gyvenime aktyvūs ir tėveliai. Aktyviausi tėvai susibūrė į bendriją „Gyvenimo džiaugsmas“. Bendrija renkasi į paskaitas, dalinasi savo džiaugsmiais ir rūpesčiais. Klasių bendruomenės organizuoja sporto varžybas. Vakaraus tėveliai mielai renkasi pašokti mokyklos choreografijos klasėje liaudies šokius.

Mūsų mokyklos misija – tai abipusis džiaugsmas: mažajam – augti, dideliam – auginti. Sveika mokykla – tai sveikas ir saugus vaikas, o sveikata – tai psichinė, fizinė ir socialinė mūsų gerovė. Tuo ir rūpinasi mūsų mokykla: vaiko fiziniu aktyvumu, sveika mityba, pozityviu mąstymu, veiklos ir poilsio derinimu.

72. SVEIKATA VISIEMS IR KIEKVIENAM

LIUBA VAIGAUŠKIENĖ, ILONA ZYBARTĖ, Raseinių „Šaltinio“ progimnazija

Raseinių „Šaltinio“ progimnazijos bendruomenė 2014–2019 metais vykdė programą „Sveikata visiems ir kiekvienam“. Kiekvienas progimnazijos mokinys žino, jog sveikata yra ne dalijama, ne perkama, o išsiugdoma.

Ką šiandien dėl sveikatos ugdymo galėtume patarti kitiems? Pasirinkome tokius programos tikslus kaip teikti mokiniams ir jų tėvams daugiau žinių apie fizinės ir emocinės sveikatos saugojimą, stiprinimą ir formuoti vertybines nuostatas; stiprinti mokinių sveikatą sudarant sąlygas fiziniam aktyvumui ir kurti saugią ir sveiką mokyklos aplinką.

Visos sveikatinimo veiklos integruojamos į mokomuosius dalykus, klasių vadovų veiklą, neformalųjį švietimą.

Sveikos gyvensenos kultūrą priešmokyklinio amžiaus vaikai plečia ilgalaikiame projekte „Mažieji olimpiečiai“. Projekto metu vaikams suteikiama žinių apie olimpinį sąjūdį, skatinamas fizinis aktyvumas, vykdoma sportinė veikla. Organizuojami renginiai, į kuriuos siekiama įtraukti kuo daugiau bendruomenės narių – tėvų, senelių, socialinių partnerių. Tai susitikimai su mūsų rajoną garsinančiais sportininkais, popietės su sveikatos ir burnos higienos specialistais. Veiklas vykdyti ir susiburti į bendrą užbaigiamąją šventę kviečiamos ir kitos mūsų rajono ikimokyklinio ugdymo įstaigos. Todėl per penkerius gyvavimo metus projektas bendrų veiklų įgyvendinimui subūrė apie 500 priešmokyklinio amžiaus vaikų bei 100 pedagogų.

Viena iš programos „Sveikata visiems ir kiekvienam“ dalių – žalioji palangė. Ja, ko gero, nieko labai nustebinsime – daugelis augina svogūnus, pupeles, prieskonines daržoves. Yra vienas bet... Mūsų žaliajai palangei pasidarė ankšta mokyklos patalpose ir ji „išsikūrė“ mokyklos vidiniame kiemelyje. Trikampėse lysvėse puikuoja svogūnai, česnakai, medetkos, braškės, žemuogės, petražolės, čiobreliai, mėtos, ramunėlės, rūtos, raudonėlis ir kiti daugiamečiai augalai. Nauda akivaizdi: mokiniai šiuos augalus prižiūri, juos geba atpažinti, žino jų vaistines savybes. Rudenį vaikai vaistažoles surinko, išdžiovinė ir padovanojo Raseinių r. Blinstrubiškių socialinės globos namų gyventojams.

Šūkiu „Sveikai gyventi yra smagu“ mokykloje vadovaujasi kiekvienas. Klasės bendruomenės ir administracija kūrė filmukus, kuriuose dalinasi sveiko maisto receptais. Buvo sukurti 67 vaizdo filmukai, kurie publikuojami „Youtube“ kanale. Dabar kiekvienas, pritrūkęs fantazijos virtuvėje, gali pasinaudoti mūsų darbo rezultatu.

Visi žinome ir pastebime, jog tiek vaikai, tiek suaugusieji mažai juda. Net mažiausias atstumas įveikiamas automobiliu. Kaip motyvuoti vaikus daugiau judėti? O jeigu eiti su žingsniamačiais? Taip gimė projektas „Žingsnis po žingsnio“, propaguojantis judėjimą pėsčiomis, kurį vykdė pradinė klasių mokiniai. Išsiaiškino dienos žingsnių normą ir žingsnis po žingsnio, stebėdami ir fiksuodami nueitą kelią, stiprinome savo sveikatą. Į aktyvią veiklą įtraukėme klases tėvelius bei kitų klasių mokinius.

Kad keliauti būtų įdomiau, įkūrėme „Žingsnio“ mokyklėlę, kurioje aiškiname vaikams apie judėjimo svarbą. Vaikai susitiko su šiaurietiškojo ėjimo instruktore, lengvosios atletikos treneriu. Įgiję teorinių žinių, ėmėmės praktinių veiksmų. Išmatavome, jog pirmoko 2 žingsniai atitinka 1 metrą. Dienos norma – 8000 žingsnių. Nueitus žingsnius vertėme į metrus, metrus – į kilometrus, pildėme lentelę. Lentelėje žymėjome savaitės duomenis. Vaikai tarpusavyje lenktyniavo, siekė kuo daugiau nueiti pėsčiomis. Rekordas – 57 kilometrai per savaitę! Grupėje mokiniai sudarė diagramas, palygino rezultatus, suskaičiavo grupės kilometražą. Sužinojome, jog klasės mokiniai iš viso per savaitę nužingsniavo 831 kilometrą. Žemėlapyje ieškojome, kiek toli per Lietuvą nukeliavome pėsčiomis.

Žingsniamačiai keliavo iš klasės į klasę...

Mokiniai suvokė, jog judėdami jie saugo ne tik savo sveikatą – taip saugo Žemę, mažina klimato kaitą. Džiugu, jog mūsų progimnazijos mokiniai auga atsakingais piliečiais: su tvirtomis vertybinėmis nuostatomis, pilnu žinių bagažu. Jie saugo savo sveikatą, rūpinasi kitų fizine ir emocine sveikata.



MOKYKLOS BENDRUOMENĖS
SUTELKIMAS – BŪDAS
SIEKTI GERESNĖS VAIKŲ
SVEIKATOS

73. VAIKŲ SAVIRAIŠKOS GALIMYBĖS IR SVEIKATOS STIPRINIMAS

ALDONA NAUJOKAITIENĖ, Mažeikių lopšelis-darželis „Buratinas“

Vaikystė yra gražiausias ir dažnai geriausias žmogaus gyvenimo laikotarpis. Ji kupina emocijų, ieškojimų ir atradimų, neužmirštamų įspūdžių. Visas vaiko gyvenimas grindžiamas sveikatos puoselėjimo, tausojimo, stiprinimo idėjomis. Vaikai užauga, palieka darželį, o gyvenime vėliau susiduria su daugybe problemų bei sunkumų. Nuo to, ar vaikas sugebės atsakingai spręsti iškilusias problemas, priklausys jo gyvenimo sėkmė. Svarbu žinoti, kas lemia gerą vaiko savijautą ir sveikatą.

Visa veikla, kurioje dalyvauja vaikas, skirta jo asmenybės atsiskleidimui ir saviraiškai, kuri atsiskleidžia labai įvairiai. Nuo veiklos pobūdžio priklauso, ar vaikas bus aktyvus, ar pasyvus. Saviraiška padeda vaikams „atrasti“ dvasines, emocines vertybes, pajusti harmoniją su aplinka, gamta, patirti ryšio su bendraamžiais vertinimą, puoselėti raiškos gebėjimus. Todėl labai svarbu sukurti vaikui gerą grupės mikroklimatą – tai sveikatos, geros savijautos ir ramybės pagrindas.

Jau kelinti metai mes su kolege atliekame grupės mikroklimato tiriamąjį darbą. Jo metu aiškinamės, ar vaikai noriai lanko darželį, kas patinka, kas – ne. Apklausus vaikus paaiškėjo, jog bendraamžių įtaka vaiko emocinei raidai yra labai didelė. To paties amžiaus vaikai vienas kito išgyvenimus supranta geriau. Išsiaiškinusios priežastis, ieškome būdų, kad vaikams darželyje būtų gera, kad jie jaustųsi saugūs, sveiki. Stengiamės sukurti laisvės pojūtį, išreikšti save padedančią aplinką. Dėmesys, meilė, bendrumas, rūpestis, teigiamos emocijos ir saugi aplinka – visa tai turi vaiką supti jo namuose ir pasitikti darželyje. Daug emocijų vaikai patyrė, kai į grupę atkeliavo mielas žaisliukas – drakoniukas. Kadangi jis buvo visiems toks artimas, nusprendėm, kad bus Artis. Kiekvieną rytą Artis vaikus pasitinka drabužinėje. Net ir prastos nuotaikos į grupę atėję vaikai, pamatę Artį, pralinks mėja ir būtinai pasisveikina. O kokius gražius pasisveikinimo žodžius vaikai su tėveliais sukūrė! Darydami ryto mankštą, vaikai pasikviečia ir Artį. Kartais koks vaikas sugalvoja savo mankštelę pagal savo mylimą muzikėlę, atsinešą iš namų. Būna, kad sukuria savo mankštelę pagal orą. Lauke lyja – mankštelė „Lietaus lašiukai“, rytas saulėtas – „Pasisveikinimas su saulute“. Grupėje įrengėme „Nuotaikų kampelį“, kuriame paveikslai, plakatai, vaizduojantys nuotaikas, taip pat veidrodžiai. Vaikas, pasižiūrėjęs į veidrodį, gali išsirinkti, koks paveikslėlis atitinka jo emocijas. Jeigu nori, gali su auklėtoja pasikalbėti apie savo nuotaiką. Yra vaikų, kurie apie savo būseną papasakoja Arčiui – čia jų ir drakoniuko paslaptelės. Mažiesiems labai patinka žaisti „Emocijų pievelėje“ – čia gyvena gražios siurprizų dėžutės su daug nežinomų daiktų – žaisliukų, knygelių. Ši pievelė visada pilna vaikų. Juk taip smagu rasti naują knygėlę, gyvą žibutės žiedelį, lipduką su mėgstamu personažu, stebuklingą akmenuką... Kartu su vaikais pievutėje smalsauja ir Artis. Dažnai vaikams sekame ir kartu interpretuojame paguodos ir padrąsinimo pasakėles „Netrukus viskas bus gerai“. Šios pasakėlės padeda ugdyti pasitikėjimą savimi. Vaidinant, improvizuojant pasireiškia vaiko raiška ir saviraiška kūnu, mimika, o ypač bendravimas su savo bendraamžiais. Kad vaikas suvoktų savo jausmus, įprastų juos valdyti, pasiūlome pažaisti žaidimą „Kaip skamba jausmai?“. Žaisdami žaidimus „Šiandien aš jaučiuosi taip“, „Ko reikia norint būti laimingam?“ vaikai įpranta sąmoningai pažinti ir atskirti skirtingus jausmus ir jais pasidalinti su bendraamžiais. Žaisdami pažįstamoje aplinkoje, jie pratinasi pasitikėti savo jausmais ir juos reiškia neprarasdami pagarbos. Vaikai sukuria tokias situacijas, kad ir mes, pedagogai, kartu su vaikais patiriame daug gerų emocijų. Grupėje yra vaikučių su įvairiais emociniais sutrikimais, kartais kyla pykčio protrūkių. Vaikai būna įsiaudrinę, įsikarščiavę. Dėl šių jausmų jie dažnai nesugeba vienas kito girdėti, jau nekalbant apie bendravimą. Neigiamos emocijos sukelia fizinius negalavimus: pradeda skaudėti galvą, pilvą, pykina. Įveikti sunkumus, neigiamas emocijas padeda trumpi, judėjimą skatinantys žaidimai-pasakojimai „Ežiuko dygliai“, „Ginčas dėl morkos“, „Tigriuko pyktis“. Vaikams judant ir klausantis pasakojimo lavinami judesiai, vaizduotė, kūrybiškumas, atmintis. Jie sąmoningai susitapatina su pasakojimų veikėjais, sužino, kaip galima įveikti sunkumus. Klausantis pasakojimo, mažiesiems patiems kyla įvairių minčių, kokį problemos sprendimo būdą pasirinkti.

Ypač vaikams smagu, kad ir pedagogas smagiai juda kartu.

Sunku įsivaizduoti niekada ir nieko nepiešiantį vaiką. Juk meninė kūryba – neatsiejama asmenybės raidos dalis. Ši veikla suteikia galimybę vaikui išreikšti ir perduoti kitiems savo idėjas ir jausmus regimu būdu. Pastebėjome, kad vaikams patinka reikšti save piešiant, kai skamba muzika. Rudenį, skambant muzikai, jie piešia „Lapų šokį“, pavasarį – „Saulutės šypsena“, žiemą – „Krinta baltos snaigės“. Jeigu vaikas liūdnas, patyręs neigiamų išgyvenimų, nemalonumų arba tiesiog nėra nuotaikos, jis piešia niūriomis spalvomis. Stengiamės nedrausti taip išreikšti savo mintis. Tiesiog jam reikia laiko ir jis pats, pažiūrėjęs kitų draugų darbelius, ieško kitų spalvų.

Mums labai svarbi vaikų emocinė ir dvasinė būsena. Sukūrėme tokią erdvę darželyje, kurioje vaikai nusiramina, atsipalaiduoja, išgirsta muziką, užuodžia augalų kvapus – tai relaksacijos kambarys. Čia organizuojame ramias, atpalaiduojančias veiklas: akių mankštą, savimasažą, kvėpavimo pratimus, o skambanti švelni muzika, malonūs kvapai, arbata su medumi suteikia vaikams naujų jėgų judriai veiklai. Metams bėgant, vaikų kūrybinė saviraiška turtėja, jie patys ima ieškoti vis kitokių būdų. Čia svarbi ir suaugusiųjų misija: jie turi būti tarsi degantys fakelai, kurie uždega vaikus – sudomina, įtraukia į kūrybinę veiklą, sugalvoja raiškos pratimų balsui ir kūnui, sudaro sąlygas jaustis laisvai ir nevaržomai, kad nuo mažumos vaikai turėtų savo nuomonę ir mokyti ją išreikšti, pasitikėtų savo jėgomis bei gebėjimais.

74. BENDRYSTĖ – SVEIKO IR LAIMINGO VAIKO UGDYMO SĄLYGA

RENATA DRULIENĖ, ROMA RADŽIŪNIENĖ, Kauno lopšelis-darželis „Girinukas“

Vaikas – maža, trapi būtybė, Dievo ir gamtos dovana, turinti šiame gyvenime savąją užduotį – tapti asmenybe. Šis procesas trunka visą gyvenimą. Šeima yra visa ko pagrindas. Tik po jos eina darželis, mokykla. Ikimokyklinė įstaiga – viena iš grandžių, galinti padėti asmenybei ugdytis. Ugdymo sėkmė priklauso nuo vadovų, pedagogų, specialistų, tėvų ir vaikų abipusio supratimo ir sistemingo bendradarbiavimo. Kai sutartinai, nuosekliai dirba vienas kitą gerbiantys, pripažįstantys kiekvieno nario vaidmens svarbą, kompetentingi profesionalai ir tėvai, jie tampa efektyviai vaiko labai dirbančia komanda. Įstaigos bendruomenės susitelkimas ir aktyvus tėvų dalyvavimas ugdyme – kelias siekiant geresnės vaikų sveikatos.

Vienas iš Kauno lopšelio-darželio „Girinukas“ tikslų yra kryptingai formuoti sveikatos stiprinimo ir saugojimo nuostatas, tobulinant sąlygas aktyviai fizinei ir dvasinei veiklai. Todėl suprasedama, kad šeima gali būti ypač aktyvi ugdymo proceso dalyvė, įstaiga siekia sėkmingos visos bendruomenės narių partnerystės, stiprina bendruomenės narių atsakomybę už vaikų sveikatą ir tausojančių ugdymo(si) sąlygų sudarymą. Panaudojant 2 proc. gyventojų sumokėto pajamų mokesčio įnašus ir kitas lėšas, atnaujintos lauko ir vidaus edukacinės aplinkos, įrengtas sveikatingumo takas. Skatinamas atsakingas bendruomenės narių požiūris į sveikos gyven-senos nuostatų formavimą bei dvasinį ugdymą, inicijuojant šeimos aktyvumą.

Mūsų įstaigos išskirtinumas – didelė vaikų ir kitų bendruomenės narių sveikatos stiprinimo priemonių įvairovė. 185 vaikai lanko papildomojo ugdymo užsiėmimus: dailės, futbolo, sportinių šokių, krepšinio, plaukimo, profilaktinės mankštos, kiokušin karatė. Tai sudaro 82,5 proc. bendro vaikų skaičiaus. Dalis ugdytinių lanko net kelis būrelius.

Bendradarbiaujant su Kauno visuomenės sveikatos biuru, rengiant įvairias paskaitas, diskusijas tėvams („Grūdinimosi malonumai kūnui ir sielai. Kneipo terapija“, „Emocinės būsenos svarba vaiko pasiekimams“, „Kaip gyventi sveikai“), 80 proc. tėvų įgijo žinių ir pakeitė požiūrį į vaikų grūdinimą, tinkamos aprangos reikšmę vaiko sveikatai. Vaikai visais metų laikais ir skirtingomis oro sąlygomis žymiai daugiau laiko praleidžia lauke. Įstaiga aktyviai dalyvauja sveikatą stiprinančių mokyklų renginiuose, plėtoja bendruomenės narių švietimą, siekia jų aktyvaus dalyvavimo sveikatos stiprinimo renginiuose. Įstaigoje patvirtinta ir nuosekliai

įgyvendinama 5 metų sveikatos stiprinimo programa „Mažais žingsneliais į sveikatos šalį“. Vaikų fizinė, psichinė ir socialinė sveikata stiprinama, įgyvendinant įvairius sveikatingumo projektus: „Jei sveikatą prižiūrėsi – augti didelis galėsi“, „Sveikai gyvensime kasdieną noriai ir sudarysime sveikuolių kalendorių“, „Augsiu sveikas ir stiprus“, „Futboliukas. Kiškis Hansas žaidžia futboliuką“, „Žiemos olimpiada“. Tėvai yra aktyvūs sveikatos stiprinimo veiklų dalyviai ir iniciatoriai. Kartu su tėvais organizuotoje sporto šventėje dalyvavo 80 proc. šeimų, daugiau nei 100 tėvų kartu su ugdytiniais, jų broliukais ir sesutėmis dalyvavo futboliuko šventėje „Ir mamytės, ir tėtukai linksmi žaidžia futbolą“. Tėvai aktyviai dalyvavo dailiojo čiuožimo pristatyme „Akropolis“ ledo arenoje ir sportinėje pramogoje „Aš, tėtis ir mama – sportiška šeima“. Nuotaikingos rungtys, įdomios užduotys ir netradicinės priemonės paskatino tėvelius tapti aktyviais ugdymo proceso dalyviais, domėtis įvairiais sveikatos stiprinimo būdais ir formomis.

Tėvų inicijuotas dalyvavimas socialinėje iniciatyvoje „Sveikatai palanki ugdymo įstaiga“, kurią įgyvendina VšĮ „Sveikatai palankus“, paskatino suorganizuoti keletą renginių, keičiančių bendruomenės narių nuostatas sveikos mitybos srityje. Tėvai ruošė plakatus apie šeimos mitybos įpročius, dalinosi patarimais, patirtimis, kaip jie skatina savo vaikus gyventi sveikai. Surengtas gerų emocijų ir sveikatai palankaus maisto vakaras su maisto degustacija. Surengta vakaronė „Sveikuoliški pyragai“. Visi vaišinosi, keitėsi receptais, džiaugėsi, galėdami bendrauti ir dalintis savo patirtimi.

Didžiulės sėkmės susilaukė bendruomenės tyrimas, kurį atliko pedagogai kartu su vaikais, „Sveika mityba. Skanu, neskanu“. Vaikai ne tik išreiškė savo nuomonę apie mėgstamus patiekalus, bet ir ėmė interviu iš bendruomenės narių, darė diagramas, tyrimo duomenis pristatė konferencijoje. Tyrimo metu atliekama veikla buvo filmuojama, sukurtas filmas, pagal vaikų rekomendacijas koreguotas įstaigos valgiaraštis.

Ypatingą reikšmę vaikų sveikatos stiprinimui turi patirtinis ugdymas. Edukacinės išvykos, įvairios eksperimentinės veiklos: „Paragauk ir atspėk“, „Spalvų šokis lede“, „Brangus kiekvienas lašas“, „Kuriu ir džiaugiuosi“, tėvų profesijų pristatymas įstaigoje ir darbo vietose, viktorinos, įvairios paminėtinos dienos (kovos su triukšmu, ligonių, šeimos, palapinių, turistų, šviesos, spalvų, vaistažolių gėrimo) ne tik padeda siekti geresnės vaikų sveikatos, skatina bendradarbiavimą su tėvais, bet ir padeda kiekvienam vaikui siekti individualios pažangos.

Pastaruoju metu tėvų ir pedagogų bendradarbiavimas yra ypač aktualus įstaigos vaikų ugdymo veikloje, nes tai yra viena iš reikšmingiausių darbo ir veiklos formų, padedančių racionaliau spręsti problemas. Tik tokiu būdu – tarpusavio sąveikoje, bendraujant ir bendradarbiaujant – mūsų įstaigoje siekiama pagrindinio tikslo – ugdyti sveiką ir laimingą vaiką.

75. SVEIKA ŠIANDIENA – SVEIKESNIAM RYTOJUI

NIJOLĖ ŽIVATKAUSKIENĖ, DAIVA GUOBUŽIENĖ, Anykščių Antano Baranausko pagrindinė mokykla

Vieną dieną jūs pasodinote sėklą ir ji tapo medžiu su šaknimis, kamieniu, šakomis, lapais, žiedais ir vaisiais. Kaipgi sėklėlė sugebėjo atskleisti šitokią gausą? Pats gyvenimas sukrovė tokius turtus. Būtis atveria daugelį galimybių, tik reikia suteikti tam kryptį“, – tai žymiojo dvasinio mokytojo O. M. Aivanovo mintis. Ji simboliškai išreiškia ir mūsų mokyklos, 1999 metais prisijungusios prie Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo, veiklos plėtotę. Prasidėjusi nuo mažų, fragmentiškų renginių sveikatos tema, mūsų veikla – lyg tas medis – užaugo, išsiplėtė ir tapo įvairias mokyklos gyvenimo sritis apimančiu ir jungiančiu procesu, nokinančiu savivokos ir savivertės sustiprėjimo, savirealizacijos bei pasitenkinimo gyvenimu vaisius.

Sveikuoliška veikla sprendžiame moksleiviams aktualias problemas. Skatiname juos aktyviai ir prasmingai leisti laiką, saugotis arba sąmoningai atsisakyti sveikatai žalingų įpročių, įtaigiais būdais supažindiname su rūkymo, alkoholizmo bei narkomanijos pragaištingu poveikiu jaunam organizmui. Mokykloje sistemingai propaguojame sveikos mitybos principus, aiškiname apie fizinės, psichinės ir dvasinės sveikatos stiprinimą.

Veikloje nuolat jungiame žodį ir veiksma, idėjų generavimą ir jų realizaciją. Žinoma, labai svarbu tai, kad sveikuoliška veikla yra finansuojama ir iš Anykščių rajono savivaldybės biudžeto.

Kiekvienas žino, kad laikytis sveikuoliškų principų vienam – sunku, kartu su šeima – daug lengviau, o kai sveikatingumo idėja tampa fakelu, šviečiančiu visai bendruomenei, vieningumas tampa stiprinančiu įkvėpėju, bendrystė teikia gilų vidinį džiaugsmą. Todėl nebesistebime, kad šeimų sporto ir sveikatingumo šventė tapo tradiciniu mokyklos renginiu, labai laukiamu visų bendruomenės narių. Šią šventę organizuojame 1–4 klasių ir 5–7 klasių mokiniams bei jų šeimos nariams. Sportuoti, parungtyniauti susiburia ne tik moksleiviai, jų mokytojai, tėvai, bet ir močiutės su seneliais. Įvairiaspalviais balionais papuoštoje salėje šventės dalyviai, suskirstyti į komandas, prisistatę susikurtais šūkais, nusiteikia smagiai kovai. Komandų nariai varžosi linksmose estafetėse, atlikdami įvairias užduotis: nešdami kamuoliuką ant raketės, lįsdami pro lankus ir tunelį, ledo ritulio lazda varydami kamuoliuką, šokdami per kopėtėles ir lankus. Didžiausią azartą sukelia kvadrato žaidimas su labai dideliu kamuoliu bei virvės traukimas. Smagi nuotaika, pokštai, išlaisvėjusios emocijos, azartas ir didžiulis džiaugsmas būryje su artimaisiais liejasi per kraštus. Pralaimėjusių nebūna – sveikatingumo šventėje laimi draugystė, o pats vertingiausias prizas – puiki šventinė nuotaika. Nebestebina, kad po varžybų pasivaišinę tortais šventės dalyviai neskuba namo – dalindamiesi šviesiomis emocijomis, jie jau kalba apie kitais metais vykiančią šventę. Džiugina mokinių mintys po šventės:

- Man patinka ta džiaugsmą kelianti atmosfera. (Domas)
- Tai puiki proga pabūti su draugais ir šeima. (Emilija)
- Man šventėje labai linksmas, dar labiau suartina šeimą. (Patricija)
- Iš šventės mes grįžtame šypsodamiesi, dalyvausime ir kitais metais. (Brigita)
- Smagu, linksmas, vieni kitus palaiko! (Andželika)
- Azartas, komandiškumas – jėga! (Nojus)

Kitas tradiciniu tapęs renginys – tai viktorina-konkursas 7–8 klasių mokiniams „Esu laisvas nuo priklausomybių“. Jame dalyvauja dešimties mokinių komanda iš kiekvienos klasės. Ruošdamiesi konkursui, mokiniai peržiūri įvairius filmus: apie alkoholį, rūkymą ir narkotikus, jų žalą bei neigiamas pasekmes. Tai įvairius mokomuosius dalykus integruojantis renginys, kuriame mokiniai ne tik diskutuoja tarpusavyje, pagilina žinias apie kvaišalų daromą žalą, bet kartu ugdo asmeninius gebėjimus. Užduotys būna įvairios, pavyzdžiui:

1. Atsako į testo klausimus apie įvairių kvaišalų žalą žmogaus sveikatai.
2. Sprendžia matematikos uždavinius, kuriuos gvildindami susipažįsta su materialiais nuostoliais rūkant, geriant ar vartojant narkotikus.
3. Kuria ketureilį apie alkoholio žalą.
4. Burtų keliu išsitrauktu muzikiniu stiliumi dainuoja duotą tekstą, kuriame gvildinama kvaišalų (ne)vartojimo problemika.
5. Piešia antireklaminę alkoholinių gėrimų etiketę.
6. Suvaidina nurodytą situaciją (anti)kvaišalų tema.

Po renginio, sujungiančio ir žinias, ir intelektinę veiklą, ir kūrybingą muzikinių bei aktorinių gebėjimų panaudojimą, ir improvizacinę išmonę, visi išeina susimąstę: nė vienas kvaišalas – alkoholis, cigaretės ar narkotikai – neatneša laimės, atvirkščiai, dažniausiai lemia didžiulį skausmą, sugriauna jauno žmogaus ir jo šeimos gyvenimą.

Mūsų tautos išmintis byloja: „Lenk medį, kol jaunas“. Šios nuostatos nepamirštame savo veikloje: tikro, o ne epizodinio sveikuoliškumo lopšys yra šeima. Jau seniai žymiausių pasaulio psichologų suvokta ir įrodyta, kad tai, kas diegiama nuo mažens, išleidžia vaiko sąmoneje itin stiprias šaknis. Kai šeima ir mokykla susivienija, sveikatingumo vaisiai būna nuostabūs. Šią nuostatą mūsų veikloje puikiai atspindi mažiesiems skirta šventė-konkursas „Kas paslėpta sveikatos skrynioje“. Šiame renginyje dalyvauja ne tik mūsų mokyklos pirmokai bei antrokai, bet ir Anykščių miesto vaikų darželių „Eglutė“, „Spindulėlis“, „Žilvitis“ ir „Žiogelis“ priešmokyklinukai. Prisistatydamos viena už kitą gausesnės ir linksmesnės komandos deklamuoja eilėraščius,

dainuoja daineles ir pasakoja apie tai, kaip jie grūdinasi, sportuoja, laiku eina miegoti, kaip sveikai maitinasi. Dalyvių laukia aštuonios užduočių stotelės: „Taiklumo stotelė“, „Žinių labirintas“, „Voverės slėptuvė“ ir kitos. Vaikai sužino ir apie vaistažoles, ir apie organizmo nenualinančius gydymosi būdus, ir kaip mityba veikia svorį, ir cukraus bei saldumynų paslaptis. Įveikusios žaismingas užduotis, komandos kuria spalvingas aplikacijas „Obuoliukas – šypsenėlė“, atsakinėja į klausimus, susijusius su sveikata, mena mėsles ir, žinoma, ne tik demonstruoja savo išmanymą, bet ir sužino daug naujų dalykų, gauna naudingų patarimų. Šventę vainikuoja teatrališkai sportiškas „Ančiukų“ šokis.

Kiekvienoje veikloje labai svarbus vadovų palaikymas. Mūsų mokyklos direktorė Dalia Kugienė sveikuolišką veiklą remia ne tik dvasiškai, bet ir finansiniais ar kitais nuo vadovo priklausančiais aspektais. Ji randa vis naujų galimybių įrengti netradicinių mokymosi erdvių, įdomiai užimti vaikus pertraukų metu. Vienas iš netradicinių sprendimų – lauko klasė su originaliais baldais, kur klasės dalimi tampa ir kelmas, ir medis. Lauko klasė – tai netradicinė aplinka, palanki ugdyti mokinių gebėjimą bendrauti ir bendradarbiauti, stebėti gamtos grožį ir harmoniją, suvokti žmogaus ir gamtos ryšius, turtinti kalbinę ir meninę (savi)raišką, sudaryti sąlygas stebėti ir tyrinėti. Juk kiekvieno mokytojo tikslas – stiprinti mokinių motyvaciją, skatinti juos mokytis ne tik iš tradicinių vadovėlių, bet ir iš gamtos knygos, kartu ugdyti savistabą ir savivoką. Direktorės rūpesčiu mokykloje įrengta nauja poilsio ir laisvalaikio erdvė: galimybę pasitikrinti užsigrūdinimo lygį mokiniams suteikia keturi nauji bėgimo takeliai, sužadinantys daug įspūdžių ir emocijų. Be to, vaikai laisvalaikį leidžia žaisdami stalo tenisą, stalo futbolą, biliardą, taip pat žaidžia šaškėmis, šachmatais. Tada per pertraukas nelieka laiko lėkštai išmonei, negatyviems potraukiams. Be to, mokykloje įrengta jauki sėdmaišių klasė, aprūpinta šiuolaikinei pamokai būtina įranga. Pradinių klasių mokiniams įrengtos pakeltos daržo lysvės. Juk smagu užsiauginti savų daržovių! Tai ne tik gražus vaizdas, bet ir lengvesnė priežiūra. Vaikučiai lysvėse jau pasėjo morkyčių, burokėlių, taip pat prieskoninių augalų bei vaistinių arbatžolių. Rudenį, prasidėjus naujiems mokslo metams, galėsime mėgautis pačių užaugintu derliumi. Taigi, direktorės sumanymas bei kūrybingumas sutampa su sveikuoliškos veiklos prioritetais ir papildo juos.

Kadangi mokykloje dominuoja sveikuoliškų idėjų sklaida, sunokinusi puikius vaisius, jau sunku įsivaizduoti kasdienybę be nuolatinių sveikatingumo renginių. Tai patvirtina ir keletą pastarųjų metų vykdyti projektai: „Aš noriu, galiu ir turiu būti sveikas“, „Jeigu mes gerbiame save, sugebėkime pasakyti „ne“ viskam, kas gali mums pakenkti“, „Mylėk save – kelias į sveikatą per žinias ir sportą“. Paskutinis projektas „Mylėk save – kelias į sveikatą per žinias ir sportą“ – tęstinis projektas, tai lyg savotiška enciklopedija, apimanti vis naujas prevencines veiklas, kelianti vis naujus klausimus ir skatinanti, mokanti rasti atsakymus, formuojanti vis gilesnius sveikos gyvensenos įgūdžius, kurianti integruotą, visa apimančią sveikatos stiprinimo sistemą bei puoselėjanti sveikatai palankią aplinką, įtraukianti ne tik mokinius, mokytojus, bet ir visą mokyklos bendruomenę, o džiugiausia – ir miesto darželinukus. Norinčiųjų dalyvauti skaičius didėja, nes, be temų aktualumo, neapsisprendusiųjų dėmesį traukia kasmet naujos raiškos formos. Ir, be jokios abejonės, didelę reikšmę turi mokinių skatinimas padėkomis, prizais, edukacinėmis programomis ar ekskursijomis – juk kiekvienas nori būti pastebėtas, įvertintas, apdovanotas už pastangas. Pamažu sulaukiame rezultato – O. M. Aivanovo citatoje minėto simbolinio vaisiaus: susiformavus įgūdžiams, sveika gyvensena daugeliui tampa natūraliu vidiniu poreikiu, dvasine nuostata, vertybe. Išvada akivaizdi: išmoksime sveikai gyventi šiandien – sveikesnis bus ir rytoj.

76. BENDRUOMENIŠKUMAS – VAIKŲ SVEIKATOS UGDYMO PRIELAIDA

RIMA KALINAUSKIENĖ, DIANA ALEKSAITĖ, RASA BARVAINIENĖ, EVELINA GLADKLAUSKIENĖ,
AUDRONĖ ALIŠAUSKIENĖ, Kauno lopšelis-darželis „Liepaitė“

Lopšelis-darželis „Liepaitė“ 2017 metais pripažintas sveikatą stiprinančia mokykla. Parengta vaikų sveikatinimo programa „Sveikatos sodas“. Įstaigos bendruomenė vadovaujasi sveikos gyvensenos principais ir juos sėkmingai integruoja organizuodama ugdomąjį procesą. Bendruomeniškumas – mūsų darželio stiprioji pusė. Norime pasidalinti savo sėkmės istorija, kuri susijusi su dalyvavimu tarptautiniame projekte.

2016 metais dalyvavome „Erasmus +“ projekte „Galime padaryti geriau! Siekti geresnio mitybos – sveikatos ir maisto saugos supratimo ikimokykliniame ir pagrindiniame ugdyme“, parengėme ir įgyvendinome projektą „Pagrindinė maisto sudėtis. Maistinių medžiagų įtaka žmogaus organizmo funkcijoms ir sveikatos būklei“. Bendruomenė, rengdama bendras edukacines veiklas įstaigoje, sistemingai tobulino mokymosi ir bendradarbiavimo kompetenciją, laimėjo „Erasmus +“ projekte pirmąją vietą ir bendruomenės nariai sėkmingai tobulino bendravimo ir bendradarbiavimo kompetenciją Valahijos universitete Rumunijoje.

Dalyvaudami tarptautiniame projekte, įstaigoje įgyvendinome projektą „Sveikatos skrynelė“, kurio metu bendruomenė įsitikino, kad mityba – vienas pagrindinių aplinkos veiksnių, turinčių įtakos žmogaus sveikatai. Šio projekto tikslai – su visa bendruomene išanalizuoti, kas yra mityba, kas lemia daugumos žmonių mitybą ir maisto pasirinkimą (socialiniai, ekonominiai, klimatiniai veiksniai, asmeniniai pomėgiai ir įpročiai), kaip skirstomos maisto medžiagos.

Projektui įgyvendinti naudojome išteklius, kuriuos teikia šis projektas: praktines projekto užduotis, veiklas, projekto vaizdo medžiagą, nuotraukas, žaidimus, bendras vaikų ir tėvelių veiklas.

Projekto veiklų įgyvendinimui naudojome šias metodinės medžiagos pateikimo priemones: multimediją, kompiuterius, fotokopijas, knygas.

Skleisdami mokslo žinias bendruomenei, ugdytiniams taikėme šiuos būdus, strategijas ir priemones:

- Projektinis metodas. Edukacinio projekto metu čia ir dabar atsirado galimybė eksperimentuoti, įgyti įvairiausio pobūdžio patirties, pritaikyti žinias praktikoje, dirbti kartu komandoje, t. y. buvo mokomasi bendrauti ir bendradarbiauti.
- Edukaciniai žaidimai. Ši užduočių vykdymo forma leido pagyvinti mokymą, padaryti jį patrauklesnį. Užduotis galėjome atlikti išradingai ir linksmai.
- Pokalbis. Diskusijos suteikė bendruomenei galimybę pasidalyti tarpusavyje savo mintimis, jausmais, nuomonėmis viena ar kita tema.
- Probleminiai klausimai. Atviri klausimai, kurie sužadino vaikų susidomėjimą ir smalsumą, suteikė galimybę pasidalyti mintimis su tėveliais, auklėtojais.
- Vaidinimas suteikė vaikams daug peno pokalbiams, diskusijoms, ginčams.
- Minčių lietus. Bendruomenė galėjo išsakyti savo idėjas, kurios buvo atidžiai išklausomos, nepaisant to, kiek jos teisingos ar priimtinos. Kartu jas aptarėme ir įvertinome.

Projekto metu bendruomenės vykdytos veiklos:

- edukacinės aplinkos kūrimas pasirinktomis temomis;
- maisto produktų kortelių rūšiavimas pagal maisto medžiagas;
- pažintis su vitaminais A, B, C, D, E, K;
- maisto produktų, kuriuose yra vitaminų A, B, C, D, E, K, kūrimas;
- „vitaminų sienelės“ kūrimas;
- erdvinių maisto piramidžių kūrimas;

- vitaminų ir juos atitinkančių raidžių simbolių gaminimas;
- maisto produktų, kuriuose gausu vitaminų A, B, C, D, E, K, ragavimas;
- vaizdo medžiagos ir nuotraukų žiūrėjimas ir aptarimas, įvertinant gautą naują informaciją;
- vaikų apklausa „Vaikų mintys, samprotavimai apie maistą ir jo įtaką žmogui“.

Projekto rezultatai:

Bendruomenė susipažino su penkiomis pagrindinėmis maisto produktų grupėmis, racionalia mityba, ugdytiniai išmoko skirti sveiką ir visavertį maistą nuo nebūtino ir menkaverčio, augalinį ir gyvulinį maistą, sužinojo apie pagrindines maisto medžiagas: angliavandenius, baltymus, riebalus, vitaminus, mineralines medžiagas, išmoko diskutuoti, bendradarbiauti, įgytas žinias taikyti artimiausioje aplinkoje. Projektas paskatino bendruomenę labiau domėtis sveikos mitybos principais.

77. VALGYK OBUOLĮ LIETUVIŠKĄ

DALIA BURNEIKIENĖ, Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Molėtų gimnazija

Molėtų gimnazistai ir visa jos bendruomenė, kaip Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo nariai, nestokoja naujų idėjų ir renginių, kurie vėliau tampa gražiomis tradicijomis. 2013 metais atliktas sveikatą stiprinančios mokyklos įsivertinimas atskleidė, kad mažiausiai prie vaikų sveikatinimo ugdymo įstaigoje prisideda mokinių tėvai, bendruomenė. Todėl prieš keletą metų įkurta visuomenės sveikatos priežiūros specialistės vadovaujama mokinių bei mokytojų sveikatinimo veiklų grupė turėjo aiškų tikslą: suberti visą bendruomenę, o ypač tėvus, bendroms, patrauklioms veikloms visų sveikatos stiprinimui.

Idėją pametėjo atėjęs rugsėjis – auksinio rudens subrandintos sodo gėrybės obuoliai. Juk jie mūsų sodų, kartais be reikalo nuvertinami ieškant egzotikos, bet molėtiškių reabilituoti. Tad Molėtų gimnazijos mokinių ir mokytojų sveikatos stiprinimo grupė 2012 m. rugsėį ugdymo įstaigoje organizavo pirmąją šventę „Valgyk obuolį lietuviškai“. Šio renginio tikslas – gilinti bendruomenės sveikos mitybos nuostatas, mėgautis savo šalies sodų gėrybėmis, ugdytis supratimą apie sezoninių ir vietinių vaisių vartojimo teigiamą poveikį sveikatai, įveiklus įtraukti tėvus, miesto bendruomenę, kitas įstaigas. Idėjai noriai pritarė klasių mokiniai, mokytojų bendruomenė, o smagiausia, kad prisidėjo ir tėvai. Taip prieš ketverius metus gimė renginys. Pirmaisiais metais obuolinė idėja sutilpo į vieną dieną. Vėliau augome ir brendome: atsirado naujų minčių, tuščių nišų obuolio vertingumui ir galiai atskleisti. Tad dabar turime puikią savaitės trukmės linksimą ir skanią obuolio šventę.

Nepriklausomai nuo obuolių derliaus soduose, Molėtų gimnazijoje obuolio šventė vyksta kasmet. Idėja paprasta – kiekvienas į gimnaziją ateina su obuoliais. Obuolio diena jau turi savitus tradicinius akcentus: iš suneštų sodo gėrybių tradiciškai kuriame „Obuolių alėją“, kurioje įsikuria kiekvienos klasės mokinių atnešti, tėvelių atvežti ir dovanoti, o vėliau per dieną visos bendruomenės valgomi raudonskruosčiai, žaliašoniai, geltonu auksu spindintys obuoliai. Mokinių fantazijai, kaip „susodinti“ ir pateikti obuolius kuo įmančiau, nėra ribų. Visus koridorius ir klases pasipuošiamo „obuoline“ atributika, kuri kasmet nustebina savo originalumu, išradingumu, spalvingumu, bet tuo pačiu ir paprastumu, nuostaba, ką galima sukurti iš obuolio. Dekoruojami kabinetų langai, stalai ar sienos. Pastebėję įvertinome, kad ne visi mokiniai valgykloje valgo pagamintus patiekalus, bet mielai vaišინasi atsineštais obuoliais. Todėl valgykloje įkūrėme „Obuolių salą“, kuri besibai-giant pamokoms ištuštėja, bet rytais mokinių ir mokytojų vėl pripildoma skirtingų skonių ir spalvų obuolių. Gimnazijos kieme ant medžio trinkų įkuriname obuolių pintines, kurios vilioja ir kviečia vaišintis praeivius, pasidžiaugti obuolio švente gimnazijoje. Grupės siūlymu, šaunų renginį papildėme jautrumo gaidelė – su bendruomenės suneštų obuolių pilnomis pintinėmis ir dėžėmis aplankome Molėtų rajono gydymo įstaigas. Vaišiname rajono ligoninės pacientus, nuskaidrindami jų pilką ir vienodą kasdienybę. Nesitikėjome, kad paprastas obuolys ir dėmesys sergantiesiems suteiks tiek emocijų... Pasklidę po miesto gatves, mokiniai vaišina visą bendruomenę – obuolius dalijame gatvėje praeiviams, apsilankome tėvelius darbovietėse, įstaigose. Visiems

stengiamės priminti apie paprasto, bet kartu neprasto obuolio naudą organizmui – kam pirkti chemiškai apdorotus vaisius parduotuvėje, jei turime savo sode. Keletą pintinių obuolių dovanojame gimnazijos kaimynams – progimnazijos bendruomenei „Vaišinkitės, kaimynai“. Vieną iš savaitės dienų visus pakviečiame į mugę „Tarp vėjo gūsių – rudeninis obuolys“. Į valgyklos salę vilioja nuostabūs kvapai: obuolinių pyragų, džiovintų, keptų obuolių, jų sūrių, obuolienės, džemų, blynelių, salotų... Čia pat spaudžiamos sultys, plakami ir maišomi kokteiliai... Valgykla užia lyg bičių avilys, draugėn suburdama visą bendruomenę obuolių rojuje. Savaitės trukmės obuolio šventę vainikuojame nuotraukų ir piešinių parodėle „Obuolys mene“. Gimnazija vienai savaitei tampa tarsi obuolio ambasada Molėtų rajone.

Manome, kad „Valgyk obuolį lietuvišką“ idėja gyvuos ilgai, nes tai pačių sugalvota, nuotaikinga, paprasta, o svarbiausia, nereikalaujanti investicijų sveikatinimo veikla, kuri jau papildė gimnazijos tradicinių renginių sąrašą. Galima drąsiai sakyti, kad Obuolio diena vienija bendruomenę sveikatos labui, sveikesniam pasirinkimui. Ji suteikia pozityvių jausmų, dovanoja puikią nuotaiką, sutelkia bendrystei ir nuo to visi tampa tik laimingesni. Tereikia paprastos idėjos.

Obuolio renginio idėją paskleidėme ne tik savo rajono mokyklose, bet gerą patirtimi dalinomės ir su Utenos bei Ukmergės rajono sveikatos biuro specialistais. Dalyvavome Europos (Švedijos, Lenkijos, Ispanijos) tarptautiniame projekte „Dieta žaliajai planetai“ kaip Molėtų rajono savivaldybės partneriai. Kartu su projekto partneriais iš užsienio šalių parengėme leidinį „Sezoninių valgių receptai“, kuriame nepamiršome patiekalų iš obuolių.

2016 m. Švietimo ir mokslo ministerijos Mokyklos bendruomenių metų konkurse su kitomis bei šia idėja buvome įvertinti antrąja vieta Utenos apskrityje. Džiaugiamės, kad 2016 metais Molėtų gimnazijos išorės vertinimo ataskaitoje 3 lygiu įvertinta sveikatą stiprinančios mokyklos veikla partnerystėje su kitomis institucijomis bei vietos bendruomenėmis, o 4 lygiu – sveikos gyvensenos puoselėjimas bei jos ugdomos mokinių vertybės, kurios buria bendruomenę ir stiprina jos narių tapatumo jausmą.

78. PEDAGOGO KŪRYBIŠKUMO ĮPRASMINIMAS UGDANT VAIKŲ SVEIKATĄ

GENOVAITĖ ŽMUIDIENĖ, Klaipėdos lopšelis-darželis „Želmenėlis“

Sveikiems dvasios pradmenims sužadinti ir stiprinti reikia tokios aplinkos, kuri pati turėtų sveikų pradmenų. Daugelio autorių nuomone, tai turėtų būti šeima arba ugdomosios institucijos. Ikimokyklinės ugdymo įstaigos yra išpareigojusios rengti visapusišką asmenybę, ugdyti sveiką žmogų, nes sveikas, kupinas jėgų ir energijos žmogus gali gyventi visavertį gyvenimą, patirti darbo ir kūrybos džiaugsmą. Praktika rodo, kad gražiausias, geriausiai įrengtas ir visomis sveikatinimo bei lavinimo priemonėmis aprūpintas vaikų darželis tinkamai neatliks savo socialinių, kultūrinių ir pedagoginių uždavinių, jeigu neturės tinkamų ir kūrybiškų auklėtojų. Todėl pedagogas turi būti kūrybiška asmenybė, gėrio, grožio, meilės bei sveiko gyvenimo būdo puoselėtojas.

Nūdienos moksliniai tyrimai konstatuoja prastą vaikų ir moksleivių sveikatą, todėl svarbu kalbėti ne tik apie vaikų sveikatos ugdymą ikimokyklinėje įstaigoje, bet ir kūrybiškus pedagogus, kurie gebėtų kritiškai ir laisvai mąstyti, ugdytis atvirumą ir norą keisti įprastus pedagoginius ir didaktinius požiūrius. Pedagogų kūrybiškumas yra tyrinėtas daugelio mokslininkų, tačiau beveik netyrinėtas pedagogų kūrybiškumas vaikų sveikatos ugdymo patirties kontekste. Todėl būtina kalbėti, kaip turėtų būti vertinamas pedagogų kūrybiškumas ugdant vaikų sveikatą ikimokyklinėje įstaigoje.

Tuo tikslu buvo atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo 70 Klaipėdos miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigų pedagogų ir 70 ugdytinių tėvų, kurių 3–6 metų amžiaus vaikai lanko ikimokyklinio ugdymo įstaigas.

Tyrimo tikslas – atskleisti tėvų ir pedagogų požiūrį į pedagogo kūrybiškumą ugdant vaikų sveikatą ikimokyklinėje įstaigoje, išsiaiškinti pedagogų kūrybiškumą skatinančius veiksnius.

Tyrimo problema apėmė du klausimus: „Kokie yra pedagogo kūrybiškumą lemiantys ir skatinantys veiks-

niai ugdant vaikų sveikatą ikimokyklinėje įstaigoje?“, „Kokie ikimokyklinių įstaigų pedagogų taikomi kūrybiškumo ugdymo metodai sveikatinant vaikus?“.

Pasirinkus šią temą buvo atliktos pedagogų ir tėvų apklausos šiais klausimais: „Kokie veiksniai skatina pedagogo kūrybiškumą?“, „Koks turėtų būti kūrybiškas pedagogas, ugdantis vaikų sveikatą?“, „Kokius kūrybiškumo ugdymo metodus taikote ugdydami vaikų sveikatą?“.

Anketoje buvo pateiktas klausimas, padėjęs išsiaiškinti pedagogų nuomonę apie veiksnius, skatinančius pedagogų kūrybiškumą. 91 proc. apklaustų pedagogų nurodė, kad labai svarbus pedagogo kūrybiškumą skatinantis veiksnys – savarankiškumas ir laisvo pasirinkimo (sveikatos ugdymo būdai, formos ir metodai) galimybė. Pedagogų nurodytas savarankiškumo ir laisvės siekis profesinėje veikloje dera su mokslininkų nuomone. Pasak jų, auklėtojas turi siekti vidinės laisvės, įgyti atvirumo ir noro keisti įprastus pedagoginius ir didaktinius požiūrius. Pedagogai įvardino ir kitus pedagogo kūrybiškumą skatinančius veiksnius: turtinga edukacinė aplinka, aprūpinta moderniomis vaikų ugdymui ir sveikatinimui skirtomis priemonėmis (76 proc.), vadovų dėmesys ir pagalba įgyvendinant pedagogų idėjas (73 proc.), pedagoginės patirties sklaida ir profesinio tobulėjimo galimybė (70 proc.), vaikai su savo lūkesčiais ir troškimais (67 proc.). 57 proc. pedagogų nurodė, kad tai – kolegų ir ugdytinių tėvų pripažinimas, pagarba. Remiantis šiais duomenimis, galima daryti prielaidą, kad pedagogo kūrybiškumo plėtotei didžiausią įtaką daro laisvės ir savarankiškumo suteikimas renkantis sveikatos ugdymo formas, būdus ir metodus, turtinga edukacinė aplinka, profesinio tobulėjimo galimybė, vadovų dėmesys ir palaikymas, vaikų lūkesčiai ir troškimai bei kolegų pripažinimas. Tik 23 proc. respondentų nurodė, kad tai – galimybė mokytis savo polinkius naudoti geriau diferencijuotai. Todėl svarbu šviesti ir raginti pedagogus įvaldyti individualizavimo metodą ir jį taikyti vaikų sveikatinimo veikloje.

Siekiant ištirti pedagogo kūrybiškumą lemiančius veiksnius, tėvams ir pedagogams buvo pateiktas klausimas „Koks turėtų būti kūrybiškas pedagogas, ugdantis vaikų sveikatą?“. Apklausoje dalyvavę respondentai pripažino, kad pedagogo kūrybiškumą nusakantys kriterijai priskiriami pedagogui, kuris geba kūrybiškai pritaikyti turimas žinias sveikatos ugdymo ir kitose srityse (pedagogai – 95 proc., tėvai – 78 proc.), pripažįsta vaiko individualumą, skatina vaiko pasitikėjimą savimi (pedagogai – 83 proc., tėvai – 78 proc.), yra besidomintis, atviras, eksperimentuojantis, mėgstantis pokyčius (pedagogai – 87 proc., tėvai – 67 proc.), skatina ir palaiko vaikų idėjas ir sumanymus (pedagogai – 76 proc., tėvai – 69 proc.), gerai pažįsta savo ugdytinius, sudaro sąlygas sveikai ugdytis (pedagogai – 81 proc., tėvai – 77 proc.), geba kurti aktyvią ir kūrybišką aplinką (pedagogai – 77 proc., tėvai – 76 proc.), taiko nuovargio prevenciją (pedagogai – 70 proc., tėvai – 77 proc.).

Iš gautų rezultatų matyti, kad pedagogai svarbiausiu pedagogo kūrybiškumo kriterijumi laiko gebėjimą kūrybiškai taikyti turimas žinias vaikų sveikatos ugdymo srityje (95 proc.), o tėvai kaip svarbiausią kriterijų išskyrė vaiko individualumo pripažinimą bei pasitikėjimo savimi skatinimą (83 proc.). Tyrimo rezultatai leidžia daryti prielaidą, kad ir tėvai, ir pedagogai pastebėjo, kad siekiant kūrybiškai dirbti ugdant vaikų sveikatą pedagogui svarbiausia mokėti gerai pažinti savo ugdytinius, gebėti pripažinti kiekvieno vaiko individualumą, skatinti ir palaikyti jų idėjas, kūrybiškai taikyti turimas žinias sveikatos ugdymo srityje, kurti aktyvią ir kūrybišką aplinką, taikyti nuovargio prevenciją.

Vaikų darželio pedagogų kūrybiškumas neatsiejamas nuo sveikatos ugdymo procese taikomų ugdymo metodų, kurių įvairovė ir gausa leidžia pasirinkti pačius įdomiausius ir rezultatyviausius.

Anketoje teirautasi pedagogų, kokius kūrybiškumo ugdymo metodus taiko ugdydami vaikų sveikatą. Tyrimo rezultatai rodo, kad dalis respondentų (47 proc.), ugdydami vaikų sveikatą, taiko vaidybinius žaidimus, inscenizacijas, 24 proc. – projektų metodą, 23 proc. – idėjų kūrimo metodus „smegenų šturmą“, „minčių lietu“, 21 proc. – interviu, pokalbį, diskusijas bei analogijas, panašumų ir skirtumų ieškojimą, 11 proc. pedagogų taiko palyginimus ir metaforas. 30 proc. apklausoje dalyvavusių pedagogų kaip kūrybiškumo ugdymo metodus įvardino sveikatos ugdymo formas ir būdus: sporto šventes ir pramogas, kūno kultūros valandėles, ryto mankštą, sveikatos valandėles, pasivaikščiojimus ir kt. Remiantis praktiniais pastebėjimais galima daryti prielaidą, kad pedagogų praktiniai įgūdžiai yra tvirtesni nei teorinės žinios. Tai patvirtina pedagogų nesugebėjimas išvardinti kūrybiškumo ugdymo metodų apklausos anketoje.

Įgyvendinant ikimokyklinio ugdymo programą, sveikatos ugdymas tampa tikslu, į kurį orientuotas sąmoningas, kryptingas, nuoseklus auklėtojo ir vaiko darbas kuriant dabartį. Todėl siekiantys kūrybiškai dirbti vaikų darželio pedagogai turi visas sąlygas keisti savo darbo metodus, pajvairinti veiklas, susijusias su vaikų

sveikatos mokymu ir ugdymu, rūpintis kūrybiškumu ir kūrybiškumo ugdymu, profesiniu tobulėjimu, humaniškų ir demokratiškų santykių kūrimu. Siekdamas ugdyti sveiką vaiką, pedagogas turi būti kūrybiška asmenybė, gėrio, grožio, meilės bei sveiko gyvenimo būdo puoselėtojas.

Tyrimo rezultatų panaudojimas praktikoje davė gerus rezultatus. Lopšelyje-darželyje „Želmenėlis“ sėkmingam auklėtojų darbui sudarytos palankios sąlygos: grupių pedagogai ir neformaliojo ugdymo pedagogas turi geras vaikų fizinio ugdymo bei sveikatinimo žinias bei geba nuolat tobulintis; sugeba perteikti vertybes, skatinančias nuostatą sveikai gyventi, rūpintis savo ir kitų sveikata, plėtoti savo fizines ir dvasines galias; ir pedagogams, ir vaikams įstaigoje sudaryta rami ir palanki aplinka, darželio vadovai daug dėmesio skiria ir rūpinasi vaikų sveikata; lopšelyje-darželyje yra gerai įrengta sporto salė, aikštynas, atviras plaukymo baseinas, pakankamai sportinio inventoriaus.

Įstaigoje dirba kūrybiški, lankstūs pedagogai, nuolat tobulinantys savo profesinį meistriškumą, įvaldę įvairias kūrybines technologijas ir darbo metodus bei darbo stilių, paremtą humanistinės pedagogikos tradicijomis. Įstaigos pedagogų kūrybiškumas neatsiejamas nuo sveikatos ugdymo procese taikomų ugdymo metodų, kurių įvairovė ir gausa leidžia pasirinkti pačius įdomiausius ir rezultatyviausius. Tikslingai taikomi metodai pažadina vaikų smalsumą ir pažinimo džiaugsmą, suteikia laisvę vaikų mintims, veiksmams, provokuoja įvairius individualius atsakymus, moko saugoti savo ir kitų sveikata, gerbti draugų idėjas, skatina savarankišką požiūrį. Įstaigoje sėkmingą pedagogų darbą vaikų sveikatinimo srityje laiduoja visos darželio bendruomenės pastangos ir glaudus bendradarbiavimas.

Lopšelio-darželio „Želmenėlis“ veikla plati ir įvairi tiek miesto, tiek respublikos, tiek tarptautiniu mastu. Įstaigoje nuolat vyksta aktyvus sportinis ir kultūrinis gyvenimas: sportinės pramogos, šeimos sveikatos šventės, respublikinės ir miesto sveikatos, sporto šventės prie jūros, sveikatos projektinės savaitės, atvirų durų dienos, bendri sportiniai renginiai su socialiniais partneriais, išvykos į sporto mokyklas, lengvosios atletikos maniežą. Dalyvavimas krepšinio, regbio, futbolo turnyruose bei varžybose, bėgimo akcijose, įvairiose aktyvią sportinę veiklą propaguojančiose respublikinėse akcijose įvairina ne tik vaikų ugdymą ir sveikatinimo veiklą, bet ir praplečia pedagogų bendradarbiavimo galimybes, sudaro sąlygas perimti gerą sveikatos stiprinimo ir ugdymo patirtį. Linksni ir įdomūs sportiniai renginiai, įžiebiantys sportinę dvasią ir teikiantys optimalų fizinį krūvį – tai kelias, vedantis į smagią vaikystę, sveikata ir stiprybę. Tad labai svarbu, kas ir kaip veda vaiką už rankos vaikystės keliu. Čia praverčia Konfucijaus, senovės filosofo, išmintis: „Kai moko ir auklėja kilnus žmogus, jis veda, bet ne paskui save tempia; skatina, bet neverčia; rodo kelią, bet mokiniui leidžia eiti pačiam. Kadangi jis veda, o netempia, tai visą laiką būna santarvėje su mokiniu. Kadangi skatina, bet neverčia, tai mokinys mokosi lengvai. Kadangi kelią jis tik parodo, tai suteikia mokiniui galimybę mąstyti. Mokytojo ir mokinio santarvė, mokymosi lengvumas bei mokinio galimybė mąstyti pačiam ir yra tai, kas vadinama meistrišku auklėjimu“.

Lopšelio-darželio „Želmenėlis“ bendruomenė, eidama kūrybos ir inovacijos keliu, diegia sveikos gyvenamosios kultūrą nuo mažens. Rūpinantis vaiko fiziniu statusu ir sveikata įstaigoje parengtos ir sėkmingai įgyvendintos sveikos gyvenamosios ugdymo programos, ilgalaikiai bei teminiai sveikos gyvenamosios įgūdžių ugdymo projektai, sukaupta didžiulė patirtis dalyvaujant tarptautinėje, šalies, miesto projektinėje veikloje. Pedagogų ir ugdytinių pasiekimai patvirtina, kad einame teisinga linkme, siekdami sudaryti sąlygas bręsti darniai asmenybei, sveikai savo kūnu ir siela.

79. RENGINIŲ SAVAITĖ EUROPOS SVEIKOS MITYBOS DIENAI PAMINĖTI „AR TIKRAI VALGOME, KAD GYVENTUME“

ASTA KALASAUSKIENĖ, ŽYDRŪNĖ ČEKANAVIČIENĖ,

Marijampolės profesinio rengimo centro Vilkaviškio skyrius

„... žmonijos geradariu bus laikomas tas, kuris išmokys žmogų tenkintis labiau nekaltu ir sveikesniu maistu.“ (Henris Deividas Toro)

Tikslas. Naudojant aktyvias veiklas telkti bendruomenę, padėti įgyti žinių, formuoti gebėjimus, ugdyti vertybines nuostatas, susijusias su aktyviu laisvalaikio praleidimu ir sveika mityba, sudaryti tinkamas ugdymo(si) sąlygas ir gerinti bendruomenės narių sveikatą.

Pagrindiniai uždaviniai:

- telkti bendruomenės narius bendrai veiklai ir skatinti bendruomeniškumą;
- ugdyti sveikus gyvensenos įpročius, siekiant, kad mokiniai juos naudotų savo aplinkoje;
- stiprinti mokinių sveikatą pasitelkiant sveikos mitybos ir sporto elementus.

Trumpėjančios dienos ir drėgnas oras visiems primena apie artėjančią žiemą, tačiau Vilkaviškio skyriaus bendruomenė lapkričio antrąją savaitę gyvena spalvų, įspūdžių ir veiklų gausoje – tradiciškai minima Europos sveikos mitybos diena. Ši savaitė skiriama skatinti bendruomenės telkimo bendrauti ir bendradarbiauti idėją. Kiekvienais metais pasirenkama aktuali ir svarbi tema, jos atskleidimui bendruomenės nariai ruošiasi ir prisideda pagal savo galimybes. Viena sėkmingiausių savaitžių buvo „Sveikuoliškas maistas ir gėrimai“, kuri atskleidė bendruomenės gebėjimą bendradarbiauti, sutelkti jėgas bendram tikslui ir mokėjimą džiaugtis pasiektu rezultatu.

Ruduo – derliaus metas. Tai tinkamas laikas pasidžiaugti rudens gėrybėmis ir vasaros dovanomis. Bendruomenė buvo pakviesta dalyvauti sveikos mitybos propagavimo renginiuose – sveikuoliškų salotų ir sulčių bei sveikų desertų ir arbatų dienos. Bendruomenės nariai noriai įsitraukė ir ne tik dalyvavo degustacijose, bet ir pateikė savo gamybos patiekalus.

Virėjo mokymo programos II ir III kurso mokiniai maisto ruošimo laboratorijose spaudė sultis ir gamino salotas iš įvairių namų ūkiuose ekologiškai užaugintų daržovių ir vaisių, kuriuos maisto gamybai ir degustacijai atnešė profesijos mokytojai ir darbuotojai.

Šviežiai spaustų sulčių degustacijai pateikta 9 rūšys sulčių: burokėlių, morkų, slyvų, obuolių, kriaušių, moliūgų, obuolių-kriaušių, obuolių-aronijų, moliūgų-obuolių-morkų. „Keisčiausias“ visiems buvo burokėlių sultys – jos neįprastos, specifinio skonio, mūsų močiučių gaminamos ir vartojamos tik siekiant pagerinti sveikatos būklę (raudonųjų burokėlių sultys stiprina kraujagysles, ramina nervus, turi daug jodo, magnio, kalio, kalcio, fosforo, geležies). Na, o populiariausios buvo ir skaniausios sulčių titulo nusipelnė obuolių-juodųjų aronijų sultys. Džiugu, kad skonių mokinių širdis pavergusios sultys yra ir pačios naudingiausios žmogaus organizmui. Ne veltui dietologai aronijas pavadino „juodojuo rudens auksu“, nes jau pats jų pavadinimas reiškia „pagalba“ arba „nauda“ – aronijos naudojamos gydant širdies ir kraujagyslių ligas, diabetą, mažakraujystę, skydliaukės, inkstų, kepenų, tulžies pūslės ligas, aterosklerozę.

O štai salotų salotėlių gausa ir įvairovė nustebino visus. Vienas salotas gali pasigaminti kiekvienas namuose, kitoms reikalingos rečiau auginamos ir mažiau mums žinomos daržovės, o kai kurios nustebino netikėtais pateikimo sprendimais. Šiuo klausimu nepralenkiamos buvo III kurso mokinių pagamintos ropinių daržovių salotos, kuriomis „pasivaišinti susibėgo visa pelyčių šeimyna“. Nuo jų neatsiliko ir II kurso mokinių surastas

„musmiryčių kelmelis“ – lapinės salotos, putpelių kiaušiniai ir vyšniniai pomidorai.

Neliko abejingų dar vienam daržovių patiekalui – padažams. Pateiktų naminių padažų iš daržovių įvairovė visus ne tik nustebino, bet ir pakerejo nepaprastu skoniu ir panaudojimo galimybių platumu – užpilai žuviai, pagardai kepsniams ar kruopoms.

Po pirmos sėkmingos salotų ir sulčių degustacijų dienos visi laukė desertų ir arbatų dienos – smalsumas užvaldė ir bendruomenės nariai aktyviai įsitraukė į paruošiamuosius darbus.

III kurso virėjo programos mokinės praktinių užsiėmimų metu gamino ir visus vaišino kukurūzų dribsnių desertu „Florentinai“, o jiems konkurenciją sudarė mokytojų paruošti šie skanėstai „patbulinus“ receptą. II kurso virėjai siūlė ragauti vis populiarėjančio deserto – keksiukų, kurie buvo gerai žinomų ir netradicinių skonių, kaip šilauogių, mėlynių, aviečių, obuolių, moliūgų, morkų, žaliosios arbatos ir t. t. Ar galėtų sveikuoliškas desertas apsieiti be įvairiausių dribsnių, riešutų, sėklų ir gaminių iš jų? Technikos priežiūros verslo darbuotojo mokymo programos mokiniai su tėveliais degustacijai siūlė linų sėmenų, avižų, kviečių, miežių, rugių, grikių dribsnių bei įvairiausių riešutų naminių javainių su medumi.

Sveikatą stiprinti ir mažų negalavimų atsikratyti visada padės mūsų senolių išbandytos arbatos, kurios yra nepelnytai pamirštos. Iš pievų, miškų, sodų ir daržų bendruomenės narių „teismui“ atkeliavo 17 arbatžolių: skoniai įvairiausi, gydomosios savybės neišvardijamos... Balsavimo rezultatai lėmė, kad arbatžolių „karalienė“ titulą laimėjo daržinis dašis. Nors tai labiau prieskoninis augalas, daugumai primenantis čiobrelį, tačiau tikrai verta paragauti arbatos iš šio augalo. Sakoma, kad šis augaliukas padeda virškinimui – juk tai labai svarbu sveikai gyvensenai.

Vien sveikas maistas nepadės sveikiau gyventi, labai svarbu sportas ir judėjimas. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė organizavo vis labiau populiarėjančio šiaurietiškojo ėjimo mokymus visiems norintiems bendruomenės nariams. Organizuoti mokymai sudomino dalyvius, atskleidė šios „sporto šakos“ gerąsias savybes bei įrodė, kad tai ne tik sportas, o ir labai linksmi, įtraukiantys žaidimai ir pratimai.

Bendruomenės narių – mokinių, mokytojų, tėvų, darbuotojų – susitelkimas yra puikus pavyzdys, kad siekti geresnės vaikų sveikatos įmanoma tik glaudžiai bendradarbiaujant visiems suinteresuotiems asmenims ir tai daryti galima įdomiai ir aktyviai organizuojant užsiėmimus ir šventes.

80. KOMUNIKAVIMO KOMPETENCIJŲ UGDYMAS, SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMAS SVEIKATINIMO VEIKLOSE

RASA GUDAITĖ-FEDIUK, VITALIJA JAKUBAUSKIENĖ, Šiaulių sanatorinė mokykla

Fizinis aktyvumas yra labai svarbus gerinant ir stiprinant sveikatą. Judėjimo stoka, televizija, kompiuteriai, užteršta aplinka lemia nevisavertį vystymąsi ir augimą. Fizinis aktyvumas yra būtina ir neatskiriama sveikos gyvensenos dalis, teigiamai veikianti vaiko, o vėliau ir suaugusiojo sveikatą. Fizinė veikla kiekvienas iš mūsų realizuoja judėjimo, pažintinius, saviraiškos gebėjimus, atskleidžia savo fizines galias bei ugdo komunikavimo kompetencijas. Fizinis aktyvumas turi didelę įtaką mūsų bendrai organizmo būklei, padeda išlikti sveikiems, žvaliems ir energingiems. Tad kiekvienas iš mūsų turėtų pasistengti surasti šiek tiek daugiau laiko bent nedideliems savo fizinės ir emocinės gerovės pokyčiams. Judėkime ir būkime žvalūs, sveiki ir energingi.

Siekdami skatinti fizinį aktyvumą, stiprinti sveikatą, gilinti žinias apie taisyklingą fizinę veiklą, formuoti taisyklingą vaikų laikyseną, dalinamės gerąja patirtimi. Šiaulių sanatorinėje mokykloje vyko jau kasmetine tradicija tapęs konkursas „Taisyklingos laikysenos savaitė“. Baigiamasis šios savaitės renginys skirtas Tarptautinei stuburo dienai paminėti. Šias veiklas pasirinkome, nes jos susijusios su mūsų mokyklos paskirtimi – Šiaulių sanatorinėje mokykloje gydomi ir mokomi vaikai, sergantys skolioze, stuburo osteochondropatija, krūtinės lą-

tos deformacijomis ir kitomis ligomis. Organizuodami konkursą bei veiklas, skirtas Pasaulinei stuburo dienai paminėti, siekėme skatinti fizinį aktyvumą bei pažinti savo kūną; puoselėti, stiprinti sveikatą; skatinti ir formuoti taisyklingos laikysenos įgūdžius, ugdyti bendradarbiavimo ir komunikavimo kompetencijas, bendraujant ir varžantis su kitais dalyviais.

Pirmiausia buvo sukurti konkurso nuostatai, aptarti organizaciniai klausimai bei numatytos konkurso užduotys (testai) ir jų vertinimas. Konkurse dalyvauti kvietėme mokymo įstaigas, su kuriomis bendradarbiaujame: Šiaulių valstybinę kolegiją, Šiaulių sanatorinį lopšelių-darželių „Pušėlė“, Šiaulių lopšelių-darželių „Pasaka“. Organizuodami konkursą kėlėme šiuos uždavinius: 1) skatinti konkurse dalyvaujančiųjų bendradarbiavimą plėtojant sveikos gyvensenos kompetencijas; 2) skleisti sveikos gyvensenos principus darželiuose, mokykloje, kolegijoje. Visa tai ir pavyko įgyvendinti. Konkursas vyko trimis etapais. I nuotolinio etapo metu (savaitė prieš finalinį renginį) buvo vertinamas kiekvienos įstaigos auklėtinių fizinis pajėgumas atliekant testus. II etapo metu konkurso dalyviai siuntė taisyklingos laikysenos konkurso nugalėtojų duomenis. III etapas – finalinis – vyko Šiaulių sanatorinėje mokykloje 2016 m. spalio 17 d. Šį etapą vainikavo veiklos, skirtos Pasaulinei stuburo dienai paminėti: Šiaulių visuomenės sveikatos biuro specialistės G. Jasiulytės edukacinė paskaita „Sveika mityba“; jogos pamoka su jogos trenere J. Mikelio-niene; sveikatinimo, hipoterapijos ir sporto centro darbuotojų I. Šimkutės ir V. Aleknavičiūtės-Ablonskės vedama „išmanioji“ viktorina; Šiaulių valstybinės kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros edukacinis užsiėmimas; dalyvavimas Šiaulių krepšinio komandos treniruotėje bei diskusija apie profesionalų sportą ir sveikatą. „Taisyklingos laikysenos savaitės“ nugalėtojams buvo dovanota sveikatinimo pamoka su didžiaisiais gimnastikos kamuoliais, poilsis „Relakso kabinete“, „deguonies kokteiliai“, saldūs prizai, diplomai.

Visos šios veiklos, sujungtos į vieną renginį, pranoko mūsų lūkesčius. Renginio dalyviai – tiek svečiai, tiek mūsų mokyklos auklėtiniai – aktyviai dalyvavo visose veiklose ir liko patenkinti. Išsiskirstė pilni gerų emocijų, įgiję naujų žinių apie fizinio aktyvumo, kūno kultūros svarbą, sveikos gyvensenos reikšmingumą, susipažinę su naujais draugais, pagilinę komunikavimo kompetencijas ir pažadėję dalyvauti kitais metais. O mes, organizatoriai, pasiruošę naujiems iššūkiams. Planuojame plėsti ir tobulinti panašias veiklas, ieškoti daugiau bendraminčių, kelti sau naujus tikslus.

81. SPORTO RENGINIAI – PAŽANGI LOPŠELIO-DARŽELIO BENDRUOMENĖS SUTELKIMO PRIEMONĖ

AUKSĖ BUOŽIENĖ, Šiaulių rajono Kuršėnų lopšelis-darželis „Buratinas“

Bendruomenė – labai svarbus visuomenės gyvenimo kokybės socialinis junginys, užtikrinantis daugelio socialinių funkcijų racionalų panaudojimą, gerinant socialinę ir psichologinę žmogaus gyvenseną. Bendruomenė susiformuoja, skatinama aiškaus, konkretaus intereso. Vieninga, susitelkusi, bendrų tikslų siekianti bendruomenė daro ypač stiprų poveikį kiekvienam jos nariui, o ypač vaikui. Tačiau bendruomeniškumas nyksta dėl modernaus gyvenimo būdo. Gyvenant technologijų amžiuje sunku puoselėti bendruomenę lopšelyje-darželyje. Vis dažniau bendraujama tik virtualioje aplinkoje, kur lengvai patenkiname vienus ar kitus poreikius. Tad įstaigai tenka priimti iššūkius ir atrasti įvairių bendruomenės glaudžių tarpusavio ryšių formavimo būdų.

Šiaulių r. Kuršėnų lopšelio-darželio „Buratinas“ bendruomenės siekis – padėti vaikui tapti stipria, sėkminga asmenybe su išugdytomis moralinėmis vertybėmis. Formuojant fiziškai, protiškaitei ir dvasiškai tvirtas asmenybes, svarbiausi tampa žmonės – šeima ir pedagogai, su kuriais vaikai praleidžia daugiausia laiko. Tik abipusis supratimas padeda įgyvendinti užsibrėžtus tikslus ir puoselėti sveikatinimo vertybes.

Ugdymo(si) procese ypatingą dėmesį skiriame ugdytinių sveikatos stiprinimui ir saugojimui. Siekiame įtvirtinti sveikatos saugojimo žinias, gebėjimus ir įgūdžius, formuoti sveikatos stiprinimo vertybines nuostatas, kartu su tėvais kurti sveikatai palankią ugdymo(si) aplinką, teigiamomis emocijomis grįstą psichologinį mikroklimatą.

Viena sėkmingiausių visą lopšelio-darželio bendruomenę vienijančių ugdytinių sveikatinimo veiklų – sporto renginiai. Siekdami, kad tėvai labiau susibendratų, kad vaikai ir tėvai aktyviai ir sveikai leistų laisvalaikį, organizuojame sporto šventes, šeimų varžytuves, olimpinės žaidynes, komandinius žaidimus, supažindiname su įvairiomis sporto šakomis, skiriame įvairias nominacijas. Visi sporto renginiai bendruomenei organizuojami vakare po darbo valandų.

Sporto šventėje „Aš, tėtis ir mama – sportuojanti šeima“ šeimynėlės rungtyniavo įvairiose estafetėse, kliūčių ruože, traukė virvę, žaidė žolės riedulį ir pan. Renginio pabaigoje apdovanoti nominacijų „Stipriausia šeimynėlė“, „Vikriausia šeimynėlė“ ir „Greičiausia šeimynėlė“ nugalėtojai.

Tėvai aktyviai įsitraukia į Judėjimo savaitės renginį „Diena be automobilio“. Jau nuo ryto sumažėja automobilių eismas, nes dauguma į darželį keliauja pėsčiomis, dviratukais, triratukais ar paspirtukais. Iki pat pirmojo sniego įstaigos kieme gausu dviračių ir triračių transporto priemonių, kuriomis vaikai ne tik keliauja į darželį ir į namus, bet ir važinėjasi darželio kieme.

„Sveikuolių olimpiada“ – pats iškilmingiausias sporto renginys. Skambant olimpiados maršui į aikštę įnešamos Lietuvos ir mūsų lopšelio-darželio olimpinės vėliavos. Jas įneša tėvas ir sūnus, pelnę daugiausia sporto apdovanojimų, aktyviausiai dalyvaujantys sporto ir kituose sveikatinimo renginiuose ir pan. Uždegtas olimpinis ugnis, vyksta trumpa meninė programa, visų kūno raumenų apšilimas ir veikla įvairių sporto šakų „kiemeliuose“. Olimpiados pabaigoje apdovanojami rungčių nugalėtojai, skiriamos „Azartiškiausios“, „Stipriausios“, „Greičiausios“, „Vikriausios“, „Sumaniausios“ grupių nominacijos.

Šeimų varžytuvės – emocijų ir azarto perpildytos orientavimosi varžybos. Burtų keliu susiformavusios šeimų komandos pagal žemėlapią ieško pažymėtų punktų ir juose atlieka įvairias užduotis. Nugalėtojais skelbiamos greičiausios, visas užduotis įveikusios komandos.

Visi sporto renginiai skatina suaugusiuosius ir vaikus atitrūkti nuo kasdienybės, turiningai, žaismingai ir smagiai praleisti laisvalaikį, pasitikrinti sveikatos saugojimo ir stiprinimo žinias. Į sportines varžytuves įtraukiami klausimai apie sveiką mitybą, saugumą gamtoje, gatvėje ir butyje, asmens higieną ir pan.

Džiaugiamės ir didžiuojamės lopšelyje-darželyje įkurtu tėvų klubu, kurio nariai aktyviai prisideda prie renginių organizavimo ir tėvų skatinimo dalyvauti juose. Tėvų klubo narių iniciatyva į lopšelių-darželių kasete atvažiuoja policijos pareigūnai su bičiuliu Amsiumi. Atvyksta ir Kakė Makė, Pepė Ilgakojinė, Kempiniukas, kurie žaidžia kartu su vaikais, skatindami juos aktyviai leisti laisvalaikį. Ugdytinių tėvai – sporto treneriai – pasakoja vaikams apie savo profesijas, organizuoja įvairius renginius, moko žaisti šaškėmis, futbolą.

Tėvų dalyvavimas bendruomenėje gerina vaikų ugdymąsi. Tikime, kad suaugusiųjų elgesys gali motyvuoti vaikus, keisti jų elgesį, skatinti aktyviai leisti laisvalaikį. Organizuodami gausų būrį bendruomenės buriančius renginius, siekiame savo ugdytiniams rodyti puikų bendravimo ir bendradarbiavimo pavyzdį, norą ir gebėjimą dirbti komandose bei formuojame pačią svarbiausią vertybę – sveikatą. Tik aktyviai ir sutelktai veikdami galime vieningai ugdyti sveikus, sėkmingus ir stiprius vaikus.

82. VAIKŲ SVEIKATOS STIPRINIMAS PER PROJEKTINĘ VEIKLĄ

JOVITA VARANAUSKIENĖ, Pasvalio lopšelis-darželis „Eglutė“

Sveikatos ugdymas – labai svarbi ikimokyklinio ugdymo sritis. Vaiko sveikata ir jos saugojimas lopšelyje-darželyje „Eglutė“ – prioritetinga veiklos sritis, kuria remiantis kuriamos sąlygos įvairių vaiko poreikių tenkinimui, sudarant galimybę ugdytis pagal savo amžiaus galias, fizines, dvasines savybes, patirtį. Lopšelis-darželis, pasirinkęs sveikos gyvensenos kryptį, puoselėja sveikos gyvensenos idėjas, dirba pagal individualią programą „Aukime sveiki kartu“, kurios paskirtis – užtikrinti sėkmingą vaiko sveikatos ugdymą. 1996 metais lopšelis-darželis „Eglutė“ pasirinko sveikos gyvensenos ugdymo kryptį, yra respublikinės ikimokyklinių įstaigų pedagogų asociacijos „Sveikatos želmanėliai“ narys. 2000 metais lopšelis-darželis buvo įtrauktas į Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. 2013–2017 metais patobulinta lopšelio-darželio „Eglutė“ sveikatos stiprinimo ir saugojimo programa „Aukime sveiki kartu“. Už sveikatos stiprinimo idėjų plėtrą ir sveikesnės visuomenės kūrimą lopšelis-darželis „Eglutė“ apdovanotas sveikatos apsaugos viceministro padėkos raštu.

Daug dėmesio skiriame projektams, kurie pritraukia papildomas lėšas vaikų sveikatos stiprinimui. Įstaiga nuo 2009 metų dalyvauja Pasvalio rajono savivaldybės bendruomenės sveikatos tarybos skelbiamuose projektuose, kurie finansuojami iš Pasvalio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos. Lopšelis-darželis „Eglutė“ turi vasaros vaikų užimtumo programų kūrimo ir įgyvendinimo patirties. Teikia programas Švietimo ir mokslo ministerijai, gauna finansinę paramą sveikatos projektų, vasaros stovyklų organizavimui. Turime geros partnerystės tinklą su Respublikos, rajono ikimokyklinėmis įstaigomis, bendradarbiaujame su Pasvalio miesto mokyklomis, M. Katiliškio biblioteka, Pasvalio sporto mokykla. Apklausus tėvus, kodėl jie pasirinko mūsų įstaigą, paaiškėjo, kad jie prioritetus skiria vaikų sveikatos ugdymui, vaikų saugumui, pedagogų kompetencijai, geram įstaigos įvaizdžiui ir kt. Ištyrinėję tėvų poreikius, padarėme išvadą, daugiausia tėvai nori, kad jų vaikas būtų saugus, sveikas, pageidauja, kad darželis toliau vykdytų vaikų sveikatos stiprinimo programą, ieškotų naujų darbo metodų ir tęstų veiklą. Lopšelio-darželio „Eglutė“ efektyvumą lemia įdiegtas komandinis valdymas – siekiama užsibrėžtų tikslų, subūrus komandą, kuri diegia naujoves, inicijuoja ir vykdo projektus, skatina pedagogų tobulėjimą. Lopšelio-darželio pedagogai sėkmingai dalyvauja šalies projektuose: „Olimpinė karta“, „Sveikatiada“, aplinkosaugos projekte „Mes rūšiuojame“ bei Pasvalio rajono savivaldybės finansuojamuose projektuose, vaikų vasaros socializacijos programoje „Sveikatos želmanėliai“. Finansuoti projektai padėjo lopšeliui-darželiui atnaujinti savo materialinę bazę ir skirti daug dėmesio vaikų sveikatos nuostatų ir įgūdžių stiprinimui. Pasiiekti rezultatai buvo orientuoti į projektų tęstinumo užtikrinimą. Nuo 2014 metų dalyvauja projekte „Olimpinė karta“. Dalyvavimas „Olimpinėje kartoje“ suteikia galimybę mūsų įstaigai siekti partnerystės plėtros su užsienio šalimis, turinčiomis panašios patirties. Projekto tikslai buvo įgyvendinami įvairiomis veiklomis: Olimpini dienele, sporto renginiais, turistiniais žygiais bei išvykomis, judriosiomis veiklomis, sveikatingumo valandėlėmis. „Sveikatiados“ projekto metu vaikams organizuojami įdomūs ir patrauklūs renginiai, kurių metu vaikai plečia savo žinias ir supratimą sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo srityse. Į projekto veiklas aktyviai įsitraukia ir vaikų tėveliai. 2016 m. buvo organizuotas Sveikos mitybos trimestras – „Vienos spalvos maisto stalas“, tradicija tampanti Sveikatiados „Mankštiada“, Sausio 13-ajai paminėti skirta „Snieguota sveikuolių mankštelė“, „Vandens diena“, „Auginame daržą“.

Sveikas ir aktyvus gyvenimo būdas turi ypatingą ugdomąjį bei sveikatos stiprinimo poveikį vaikams. Pats ugdymo procesas ir aplinka turi skatinti sveikai ir fiziškai aktyviai gyventi. Nuo 2009 metų vykdomas Pasvalio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos projektas „Judam – sveikai gyvenam“. Kiekvienais metais tęsiame šį projektą, vis pasirinkdami kitokią jo kryptį. 2016 metais projekto „Lauke žaidžiu – sveikas esu“ prioritetas – lauko pedagogika. Įgyvendinant šį projektą atnaujintos lopšelio-darželio lauko edukacinės erdvės: „Gerų emocijų uostas“, „Menų mūzų stotelė“, „Judrioji stotelė“. Projekto lėšomis vaikai buvo aprūpinti ugdymo procesui lauke reikalingomis priemonėmis, įrengta kompleksinė žaidimų aikštelė. Vaikai dalyvavo įvairiose

pramogose, renginiuose, susitikimuose, akcijose: „Sportuoja visa šeima“, „Lauke judėsi – sveikas būsi“, „Būk šoklus kaip kamuoliukas“, „Mes smalsučiai ir linksmučiai“, „Smagūs žaidimai ir atradimai“, veikė tyrinėjimų laboratorija „Po smilgom“, vyko muzikinė ryto mankšta „Rudens spalvų kokteilis“ gryname ore, o akcijoje „Aš bėgu“, skirtoje Pasaulinei sveikatos dienai paminėti, dalyvavo visa lopšelio-darželio bendruomenė. Daug renginių vyksta kartu su socialiniais partneriais: P. Vileišio gimnazijos vileišiečių organizacija, mokytojais, Pasvalio sporto mokyklos treneriais, kurie vaikams suteikia teigiamų įspūdžių, naujos patirties – vaikai mokosi draugiškumo, saugaus elgesio taisyklių. Netradiciniai aktyvieji ugdymo metodai sveikos gyvensenos ugdymo procesą daro įdomų ir patrauklų vaikams, skatina vaikus veikti, daro teigiamą įtaką vaikų sveikatai. Kasmet vyksta draugystės, tolerancijos, sveikatingumo, gerumo akcijos, į kurias aktyviai įsitraukia visa lopšelio-darželio bendruomenė.

Šiandien galime didžiuotis savitomis, originaliomis, sveikatos ugdymo procesą plėtojančiomis, jį skatinančiomis formomis. Sveikos gyvensenos sklaida, kompleksinis žinių ir praktinių įgūdžių formavimas, specialistų konsultacijos, mokymai, plėtojant vykdomas veiklas ir sprendžiant sveikatos problemas, bus vykdomi ir toliau, siekiant, kad šeima ir lopšelio-darželio bendruomenės nariai taptų bendraminčiais ir veiklos partneriais.

83. MOKYKLOS BENDRUOMENĖS DALYVAVIMAS SVEIKATOS UGDYME

JURGITA BALČIŪNAITĖ, VIDA MIKALAJŪNIENĖ, Pasvalio Svalios progimnazija

Sveikatos stiprinimas mokykloje yra svarbus ugdymo(si) proceso elementas, kuris glaudžiai siejamas su sveikos gyvensenos įgūdžių formavimu ir stiprinimu. Vaiko sveikata priklauso ne tik nuo genetikos, bet ir nuo požiūrio į sveiką gyvenseną šeimoje, mokykloje ir įgūdžių. Mokyklos ir šeimos bendradarbiavimas yra vienas svarbiausių veiksnių, darančių teigiamą poveikį ugdant sveiką vaiką. Visos bendruomenės įtraukimas į mokykloje vykdomas sveikatinimo veiklas padeda suvienodinti požiūrį į sveikatos stiprinimą. Bendra pedagogų, tėvų ir vaikų veikla padeda tobulėti, išreikšti save, ieškoti įvairesnių bendradarbiavimo būdų.

Mūsų mokyklos pedagogams malonu dirbti, nes prie švietėjiškos ir ugdomosios veiklos noriai, aktyviai prisideda mokinių tėveliai. Tradicija tapo organizuoti bendras popietes, akcijas, viktorinas, konkursus, varžybas, išvykas. Konkursas „Sveikai gyventi smagu“ tapo laukiamiausiu, nes jo metu visi įgyja ne tik teorinių žinių, bet ir praktinių sveikos gyvensenos įgūdžių. Renginys pradedamas edukaciniu užsiėmimu, kurį veda svečiai – sporto šakų entuziastai. Tėvelių ir vaikų komandos varžosi kurdami, vaidindami, dalyvaudami sportinėse rungtyse. Dražesni rungtiasi, o kiti audringai palaiko.

Sveika mityba ir fizinis aktyvumas – ypač svarbūs sveikos gyvensenos komponentai. Poreikis sveikai maitintis turėtų būti formuojamas ne tik mokykloje, bet ir šeimoje. Padedant tėveliams kasmet kitaip minima Europos sveikos mitybos diena. Jie organizuoja akcijas mokyklos bendruomenei, kurių metu vaišina naminėmis natūraliomis sultimis, vaisiais, daržovėmis. Praėjusiais metais prisiminėme tuos, kuriems labai reikia mūsų pagalbos. Buvo organizuota akcija „Kepkime, dalinkimės, aukokime“. Tėvelių padedami vaikai kepė sveikuoliškus sausainius, pardavinėjo mokyklos mugėje, o surinktas lėšas paaukojome sergantiesiems diabetu (www.diabites.lt).

Fizinio aktyvumo stiprinimas yra viena svarbiausių sveikos gyvensenos pamokų dalių. Mokiniai pildydami fizinio aktyvumo testą suskaičiuoja savo judėjimo ir sportavimo laiką bei numato, kaip pagerinti rezultatus. Ilgindami kasdienę judėjimo trukmę, mokiniai gali pasivaikščioti sveikatingumu taku, dalyvauti judriosiose pertraukose, bendruose renginiuose su tėveliais. Populiariausiu tapo kasmet organizuojamas kalėdinis kvadrato turnyras. Varžybos pradedamos tradicine mankšta. Komandas sudaro vaikai ir jų tėveliai. Rungtynių metu būna daug sportinio azarto. Ugdomas vaikų suvokimas apie sportą, komandinę dvasią, tarpusavio pasitikėjimą. Tai puiki laisvalaikio praleidimo forma, suteikianti daugybę gerų emocijų prieš didžiąsias metų šventes.

Didžiuojamės mokyklos bendruomenės susitelkimu, iniciatyvumu, kūrybiškumu rūpinantis vaikų sveikata, užkertant kelią neigiamiems, žalingiems įpročiams. Tik bendromis mokytojų, tėvelių ir vaikų pastangomis formuojame teigiamą požiūrį į sveikatos stiprinimą ir sveiką gyvenimo būdą. Įvairi bendra veikla ugdo jaunų žmonių teigiamas nuostatas ir elgesį, sprendžia užimtumo problemas, atitraukia vaikus nuo neigiamos socialinės aplinkos.

84. PEDAGOGŲ IR SOCIALINIŲ PARTNERIŲ VISAVERČIO BENDRADARBIAVIMO SĄVEIKA

VILIJA GERASIMOVIČIENĖ, Vilniaus kolegija,
INGRIDA RIMAVIČIŪTĖ, Vilniaus lopšelis-darželis „Pušaitė“

Bendradarbiavimas – reikšminga kuriamoji visuomenės struktūros, darnos užtikrinimo ir tarpusavio palaikymo dalis. Jo reikšmingumas išryškėja ir ugdymo proceso metu, sąveikaujant ikimokyklinio ugdymo įstaigų pedagogams ir socialiniams partneriams. Ugdymo(si) kokybės gerėjimas turi įtakos ikimokyklinio ugdymo teorijos gilinimui ir praktinių įgūdžių stiprinimui, specialistų kvalifikacijos tobulinimo galimybėms užtikrinti ir poreikiui skatinti pedagogų aktyvumą, kūrybiškumą, iniciatyvumą. Tokiu principu kuriama bendruomenės kultūra, kuri svarbi kiekvienam bendruomenės nariui ugdant vertybines nuostatas.

Nuo 1999 metų Vilniaus lopšelis-darželis „Pušaitė“ dalyvauja Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo veikloje. Šiomet atnaujinta lopšelio-darželio 2017–2021 metų sveikatos stiprinimo ir saugojimo programa „Sveikatos šaltinėlis“ bei pratęsta sveikatą stiprinančios mokyklos veikla. Įgyvendinant programos kryptis, siekiama sveikos gyvensenos ugdymo(si) kokybės, pedagogų, tėvų bei socialinių partnerių pastangų sutelkimo stiprinant ir puoselėjant sveikatą.

Nuo 2015 metų Vilniaus lopšelis-darželis „Pušaitė“ priklauso Respublikinei ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacijai (RIUKKPA). Asociacija vienija visus Lietuvos ikimokyklinio ugdymo pedagogus, siekiančius tobulinti kvalifikaciją kūno kultūros srityje, bendrai veiklai ir bendradarbiavimui, skatina ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą, organizuoja ugdymą netradicinėje aplinkoje.

Nuo 2015 metų Vilniaus lopšelis-darželis „Pušaitė“ vykdo gerosios pedagoginės patirties sklaidą ir socialinę partnerystę su Vilniaus kolegijos Pedagogikos fakultetu. Vedamos paskaitos, mokymai, seminarai, projektai, ugdomosios ir praktinės veiklos. Taikant kokybiškos sąveikos strategijas teikiamos metodinės rekomendacijos dėl ugdymo(si) veiklų turinio įvairinimo, ruošiami gerųjų patirčių aprašai ir stendiniai pranešimai aktualiomis temomis. Organizuojamos atvirų durų dienos, vykdomas ugdomosios aplinkos gerinimas ir savanoriškų bendrijų kūrimas įtraukiant vaikystės pedagogikos, pradinio ugdymo pedagogikos, socialinio darbo studijų programų studentus.

Sėkmingiausios gerosios patirties sklaidos veiklos:

1. Tarptautinio projekto „Integrated Football. The new frontier of Sports for all“ mokymų pritaikymas supaprastinto integruoto futboliuko pramogai vaikams, 2017 m. gegužės 17 d. Parengtas straipsnis: <https://pdf.viko.lt/tarptautinio-projekto-integrated-football-the-new-frontier-of-sports-for-all-mokymai-ir-gerosios-patirties-sklaida-vilniaus-lopselyje-darzelyje-pusaite>.
2. Lietuvos ikimokyklinio ugdymo įstaigų projekto „Lietuvos mažųjų žaidynės 2017“ pirmojo Vilniaus miesto (apskričių) tarpdarželinio etapo ir antrojo Vilniaus miesto (apskričių) etapo koordinavimas; organizavimas Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto sporto salėje, 2017 m. balandžio 5–20 d. Parengti straipsniai: <http://www.ikimokyklinis.lt/index.php/straipsniai/dalijames-patirtimi/lietuvos-mazuju-zaidynese-2017-puoselejamos-olimpines-idejos/23791>; <https://pdf.viko.lt/lietuvos-mazuju-zaidynes-2017-vil>

niaus-kolegijoje.

3. Seminaras, gerosios patirties sklaida Panevėžio rajono ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigų pedagogams „Vaikų fizinis ugdymas ir jo organizavimo metodai darželyje“, 2017 m. vasario 22 d. Parengtas straipsnis: <https://pdf.viko.lt/vilniaus-lopselyje-darzelyje-pusaite-surengta-gerosios-patirties-sklaida-vaiku-fizinis-ugdymas-ir-jo-organizavimo-metodai-darzelyje>.
4. Respublikinės konferencijos „Sveikatos stiprinimo aktualijos ir darželio bendruomenės fizinis aktyvumas“ stendinis pranešimas „Sveikatingumo mankšta – universali priemonė bendruomenės fiziniam aktyvumui skatinti“ (R. Kondratavičienė, V. Gerasimovičienė), 2017 m. vasario 8 d. Parengtas straipsnis: <http://pdf.viko.lt/tarptautine-metodine-praktine-konferencija-sveikatos-stiprinimo-aktualijos-ir-darzelio-bendruomenes-fizinis-aktyvumas>.
5. Europos judėjimo savaitės „Būk aktyvus“ („Be Active“) metu organizuoti renginiai, 2017 m. rugsėjo 10–24 d. Parengtas straipsnis: <https://www.viko.lt/kuno-kulturos-ir-sporto-centras-uz-visapusio-fizinio-aktyvumo-skatinima-ir-sveikos-gyvensenos-puoselejima>.

Dėl kokybiškos pedagogų ir socialinių partnerių sąveikos nuolat siekiame pozityvumo ir konstruktyvumo išvelgiant ugdymo(si) sritis, kuriose reikalinga pagalba. Praktinis ugdomosios medžiagos perteikimas ir išsamesnių žinių apie ikimokyklinio ugdymo turinio naujoves pristatymas leidžia lengviau identifikuoti vaikų ugdymo(si) problemas, pedagogams gebant individualizuoti ir diferencijuoti ugdymo(si) turinį. Pasitelkiant socialinės įtraukties formų jungimo principus planuojamos gerosios patirties sklaidos veiklos. Ugdomosios aplinkos kūrimas kartu su socialiniais partneriais skatina ir tėvus aktyviau dalyvauti įstaigos bendruomenės gyvenime. Studentų įtraukimas ir jų savanorystė praverčia organizuojant bendrus užsiėmimus ir išvykas, įkvepia netradicinėms veikloms ir motyvuoja jaunus specialistus drąsiai rinktis pedagogo specialybę. Drauge buuriama entuziastų bendruomenė organizuojant projektus, šventes, muges, įvairias akcijas ir iniciatyvas. Šie bendradarbiavimo būdai sėkmingai panaudojami keliant pedagogų autoritetą, suvienijant tėvų ir pedagogų jėgas, siekiant glaudesnių santykių ir visaverčio socialinių partnerių įsitraukimo į bendruomenės veiklas.

85. PRIENŲ „ŽIBURIO“ GIMNAZIJA – UŽ SVEIKĄ SIELĄ SVEIKAME KŪNE!

DALIA ŠKLĖRIŪTĖ, Prienų „Žiburio“ gimnazija

„Žmoguje turi žmogus pirmauti. Tuomet žmogus pasilieka sveikas, gražus, malonus ir išmintingas.“ (Vydūnas)

Tradicijų tęstinumas

Sportinė veikla – viena iš seniausių Prienų „Žiburio“ gimnazijos tradicijų. Mokyklos filosofija – „Šviesk save, šviesk kitus, šviesk taip, kaip turi šviesti „Žiburyš“ – integruojama į visas gimnazijos veiklos sritis, taip pat ir į sportinę. Vienos iš pagrindinių gimnazijos vertybių bendrystė, tobulėjimas, lankstumas atpažįstamos ne tik ugdymo procese, bet ir mokyklos bendruomenės gyvenime: skatinamas mokytojų, mokinių ir kitų bendruomenės narių bendradarbiavimas ne tik neformalaus ugdymo užsiėmimuose, bet ir puoselėjant senas ir kuriant naujas gimnazijos tradicijas.

„Žiburio“ gimnazijos tradicijos ir ritualai turi savitų bruožų. Mokykla, kurią baigė nemažai žymių Lietuvos žmonių, tarp jų ne vienas žinomas sportininkas, didžiuojasi gilia jau visą šimtmetį (nuo 1918 metų) kuriama istorija. Ir šiais laikais mokinių pasiekimai sporto konkursuose, varžybose garsina „Žiburio“ gimnazijos vardą. Sportinei veiklai mokykloje skiriama daug dėmesio: kūno kultūros mokytojai – savo dalyko entuziastai, sporto būrelius kasmet renkasi apie 24,7 proc. mokinių. Praėjusiais metais gimnazijoje inicijuotas projektas „Olimpi-

niai startai į kiekvieną aikštelę“ Lietuvos olimpinio komiteto pripažintas geriausiu 2016 metų projektu.

Dauguma gimnazijos sporto veiklų yra tęstinės, įtraukiančios ir bendruomenę. Tai išorinės kultūros išraiškos, kurias, įtraukdami naujus narius, puoselėja ir kuria aktyviausi gimnazijos bendruomenės nariai. Vienas iš įdomesnių sportinių renginių yra jau devynerius metus rengiama Mokytojo dienos regata.

Kodėl pasirinkome?

Daugiau nei prieš dešimtį metų gimnazijoje buvo atkreiptas dėmesys į vis prastėjančią Lietuvos mokinių fizinę būklę, sveikatą (Diena.lt. „Lietuvos moksleivių fizinis aktyvumas – tarp mažiausių pasaulyje“). Gimnazijos sveikatos specialistų atliktas tyrimas parodė, kad padėtis gimnazijoje ne ką geresnė. Kaip ir Respublikos mastu, pagrindiniai 11–12 klasių gimnazistų sveikatos rizikos veiksniai panašūs: mažai laiko skiriama judėjimui, pasyvus dienos režimas, prasta protinio darbo higiena. Siekdami burti mokyklos bendruomenę, išnaudodami puikias gamtines sąlygas mokinių sveikatai gerinti, 2008 metais inicijavome Mokytojo dienos regatą, skirtą Prienų „Žiburio“ gimnazijos 90-mečiui. Tuo metu vykdėme projektą „Aukštyn upe“ – mokiniai dalyvavo VŠĮ „Birštono Nemunas“ organizuojamuose renginiuose, vikingų laivais irklavo per pamokas ir po pamokų. Ši veikla buvo pasirinkta norint išnaudoti turimas gamtines sąlygas, populiarinti netradicinę sporto šaką ir, svarbiausia, gerinti mokinių sveikatą bei jų bendrąsias kompetencijas: irkluodami gimnazistai mokosi dirbti komandoje, bendradarbiauti, gerėja jų fizinis pajėgumas. Taigi, noras įdomiai praleisti laisvalaikį, geriau jaustis, stiprinti sveikatą, netgi gražiau atrodyti buvo pagrindiniai veiksniai, nulėmę naujos tradicijos atsiradimą gimnazijoje.

Ką nuveikėme: sėkmės ir nesėkmės

Pirmojoje Mokytojo dienos regatoje dalyvavo keturios mokinių ir mokytojų komandos, irklavusios vikingų laivais 500 m. Aptarus renginio sėkmes ir nesėkmes, paaiškėjo, kad sėkmių kur kas daugiau. Visų pirma, didelis visų – mokinių ir mokytojų – azartas, puiki renginio nuotaika, bendruomeniškumo jausmas ir supratimas, ypač mokinių, kad laisvalaikis gali būti ir toks – kartu linksmai, aktyviai leidžiant laiką. Tradiciją kiekvienais metais vykdyti Mokytojo dienos regatą palaikė dauguma gimnazijos bendruomenės narių. Įsitraukė ir Prienų miesto savivaldybė, regatos nugalėtojams buvo įsteigtas apdovanojimas – Mero taurė. Vėliau dalyvauti regatoje paraišką pateikė ir miesto savivaldybės komanda. Labai smagu, kad šis renginys apėmė ne tik Prienų miesto bendruomenę – šiuo metu regatoje dalyvauja ir kitų rajono mokyklų, mūsų gimnazijos klasių srautų komandos. Žadėjo įsitraukti ir Prienų policijos komisariato komanda, tikimės, kad pažadai bus ištesėti.

Tai pramoginis-edukacinis renginys, todėl siekiame įtraukti kuo daugiau skirtingo amžiaus, lyties ir socialinės padėties dalyvių, pavyzdžiui, irklavimo komandą sudaro 8 irkluotojai (iš jų turi būti dvi irkluojančios merginos) ir mokytojas – vairininkas ir būgnininkas. Be irklavimo, organizuojamos žolės slidžių, rąsto stūmimo varžybos. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras rengia viktoriną apie sveiką gyvenseną, regatos dalyviai ir svečiai vaišinami lauko pietumis – koše ir arbata (remia privatūs verslininkai). Varžybų nugalėtojai apdovanojami Mero taure, „Žiburio“ gimnazijos įsteigtomis taurėmis, diplomais ir saldžiais prizais. Renginio pabaigoje – „Žiburio“ gimnazijos mokinių koncertas, kuriame kartais dalyvauja ir buvę mokyklos mokiniai. Apie nesėkmes sunku ką nors pasakyti, nes kol kas beveik jų nepatyrėme. Pagrindinė problema – sunku suderinti mokinių norus ir jų didelį užimtumą, o kitos problemos išsprendžiamos.

Didžiausia šio projekto sėkmė – mokinių noras ir iniciatyva ruošiantis šioms varžyboms. Tiek mūsų mokyklos, tiek rajono kitų mokyklų komandos, norėdamos dalyvauti regatoje, turi atvykti bent į dvi treniruotes, kurias rengia gimnazijos kūno kultūros mokytojai. Todėl mokiniai ne tik aktyviai sportuoja lauke, gerina jėgą, ištvėrę, bet ir mokosi dirbti komandoje, ugdo valią, pagarbą vienas kitam. Mes džiaugiamės jų pastangomis ir užsidegimu, nes mokinių entuziazmas išjudina ir visos bendruomenės gyvenimą – Mokytojo dienos regata Prienuose tampa tradicine visų švente, kurioje, pasak Vydūno, pirmauja žmogus. Tuomet jis sveikas, gražus ir išmintingas.

86. SVEIKATINIMO PROJEKTO INTEGRAVIMAS Į UGDYMO TURINĮ PER KOKYBIŠKUS BENDRUOMENĖS NARIŲ SANTYKIUS IR IŠORINĘ PARTNERYSTĘ

EGLĖ IVANAUSKAITĖ-RIMŠĖ, ASTA ŽELIONIENĖ, Šiaulių lopšelis-darželis „Coliukė“

kimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai yra be galo jautres, jiems yra būdingas prigimtinis poreikis judėti. Fizinė veikla skatina vaiko vystymąsi, gerina fizinę būklę, stimuliuoja augimą, didina protinį darbingumą, gerina miegą, suteikia teigiamų emocijų ir džiaugsmo, lavina kūno judesių koordinaciją, ugdo pasitikėjimą, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius. Labai svarbu džiaugtis net menkaisiais vaiko sporto pasiekimais, nes sportas grūdina vaiką psichologiškai, t. y. padeda nugalėti baimes, įveikti vidinius barjerus, siekti užsibrėžto tikslo, įveikti nesėkmes ir pralaimėjimus.

Lopšelis darželis „Coliukė“ nuo 2000 metų yra pripažintas Lietuvos sveikatą stiprinančia mokykla, kurioje įgyvendinama sveikatos stiprinimo programa „Sveikata nuo mažens“. Programa užtikrina sveikos gyvenamosios įgūdžių tęstinumą ir plėtojimą. Sveikatos stiprinimo veiklų plėtojei ir tobulinimui itin svarbi socialinė partnerystė, todėl kasmet su socialiniais partneriais organizuojamas sporto renginys „Coliukų sveikadieniai“. Projekto dalyviai – 5–6 metų vaikai, socialiniai partneriai – sporto mokyklos. Projekto tikslas – supažindinti vaikus su olimpinėmis ir neolimpinėmis sporto šakomis, sudominti sportu. Projekto metu vaikai lankosi stadionuose, sporto mokyklose.

Šiais mokslo metais vaikai aplankė sporto mokyklą „Atžalynas“, kur susipažino su olimpiete dziudo imtynininke Santa Pakenyte, o sambo ir dziudo imtynių nacionalinės kategorijos sporto treneris Stanislovas Kulišauskas vedė treniruotę. Vaikai lankėsi ir Šiaulių teniso mokykloje, kur jiems treniruotes vedė fizinio rengimo treneris Ričardas Podilskis ir sporto treneris Romas Galdikas. Treniruotės metu vaikai dalyvavo vikrumo, greičio estafetėse, bandė atmušti kamuoliuką rakete, žaidė judriuosius žaidimus su kamuoliu. Plaukti vaikai mokėsi Šiaulių lopšelio-darželio „Žiogelis“ baseine, o Šiaulių lengvosios atletikos ir sveikatingumo centre vaikai išbandė bėgimo, bėgimo su kliūtimis, estafetinio bėgimo, šuolio į tolį, rutulio stūmimo rungtis. Projektas sudomino ne tik vaikus, bet ir tėvelius. Tėvai taip pat dalyvavo treniruotėse kartu su vaikais.

Šis projektas yra puikus tuo, kad lavinami ne tik fiziniai, bet ir socialiniai įgūdžiai, nes vaikai bendrauja ir susipažįsta su treneriais, žaidžia ir išbando komandinius žaidimus, mokosi derinti savo veiksmus, saugiai judėti vaikų grupėje, taip pat vaikams formuojamas teigiamas požiūris į fizinę veiklą, sportą, vaikai gali išbandyti įvairias sporto šakas ir patys nuspręsti, koks sportas jiems patinka, o tėveliams lengviau apsispręsti, koks sportas tinkamiausias jų vaikui pagal amžių ir charakterį.

Kadangi fizinis vaiko aktyvumas tiesiogiai priklauso nuo šeimos fizinio aktyvumo, požiūrio į sportą, aktyvų laisvalaikį, apklausėme projekte „Coliukų sveikadieniai“ dalyvavusių ugdytinių tėvus. Pastebėjome, kad visi respondentai projekto idėją vertino teigiamai. Tėvai mano, kad verta supažindinti vaikus su įvairiomis sporto šakomis. Atsakydami į klausimą, kaip dažnai respondentai ar kiti šeimos nariai su vaiku sportuoja, apklaustieji buvo labai nevieningi. Žiemą ir pavasarį apklaustieji kartu su vaiku sportuoja kartą per savaitę, o vasarą ir rudenį 2–3 kartus per savaitę. Tik vienas apklaustasis teigė, kad jo vaikas yra fiziškai neaktyvus, o visi likę teigė, kad jų vaikas arba hiperaktyvus, arba optimaliai fiziškai aktyvus. Vertindami sportinę veiklą, kuria domisi jų vaikas, dauguma respondentų teigė, kad vaikas domisi futbolu ar krepšiniu. Mažai vaikų domisi kitomis sporto šakomis, tokiomis kaip: žolės riedulys, tenisas, plaukimas, imtynės ir t. t. Apibendrinus tyrimo duomenis galima teigti, kad nors tėvai vaiko aktyvumą vertina gana aukštai, vis dėlto mažai vaikų lanko sporto būrelius.

Apklausus vaikus paaiškėjo, kad visiems vaikams projektas patiko. Atsakydami į klausimą, kaip namie sportuoja šeimos nariai, vaikai atsakė, kad dažniausiai šeimos nariai kartu daro tik mankštą, mama ar tėtis eina

į sporto klubą. Vaikai pasakojo, kad dažniausiai jie sportuoja arba žaidžia judriuosius žaidimus su draugais, o ne su šeimos nariais. Fiziniam vaikų aktyvumui labai svarbus yra ir visos šeimos aktyvus laisvalaikis, tėvų pavyzdys, nes taip formuojasi fizinio aktyvumo įgūdžiai, įprotis daug judėti, patirti fizinio aktyvumo džiaugsmą. Sudominti vaiką sportu padeda varžybų žiūrėjimas kartu su šeimos nariais. Taip sustiprinamas vaiko ir tėvų tarpusavio ryšys, plečiasi vaiko akiratis, didėja susidomėjimas sportu, pasirinkimo galimybė. Apklausę vaikus sužinojome, kad tarp mergaičių populiariausia sporto šaka yra šokiai ir meninė gimnastika, o tarp berniukų – futbolas, krepšinis, plaukimas. Futbolo populiarumui didelę įtaką padarė darželyje vykstančios futbolo treniruotės, kurias veda Šiaulių futbolo akademijos treneris Saulius Petrauskas. Treneris taip sudomino vaikus futbolu, kad daugelis berniukų grupėje jau svajoja būti futbolininkais. Šešiametis Benas sako: „Noriu būti kaip Ronaldo“, o Adomas svajoja būti panašus į futbolininką Messi. Po plaukimo treniruotės penkiamečių tėveliai vienbalsiai pageidavo, kad jų vaikai kartą per savaitę lankytų plaukimo treniruotes, o visi vaikai su dideliu nekantrumu laukdavo plaukimo treniruočių. Po apsilankymo sporto manieže atsirado norinčių būti bėgikais. Šešiametis Erikas sako: „Noriu lankyti bėgimą, nes noriu būti greitesnis už kitus“. Apklausę vaikus sužinojome, kad kitais metais vaikai norėtų išbandyti žirgų sportą, žaisti krepšinį, aplankyti irklavimo bazę, susipažinti su įžymiais sportininkais. Apibendrinami savo išpūdžius ir naują patirtį, vaikai piešė mylimiausią sporto šaką. Paroda buvo eksponuojama Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos „Spindulio“ filiale.

Nekantraudami laukiame kitų metų, kada atsižvelgę į vaikų ir tėvų pasiūlymus planuosime naujas „Coliukų sveikadienių“ treniruotes. Projekto sėkme mes net neabejojame. Pedagogai pastebėjo ir džiaugėsi, kad projektas „sujudino“ bendruomenę. Tėvai dalinasi savo išvalgomis ir mintimis, o vaikai diskutuoja tarpusavyje, kokią sporto šaką norėtų lankyti. Visos lopšelio-darželio „Coliukė“ bendruomenės nuomone, tokie projektai yra naudingi, įdomūs ir labai reikalingi.

87. MOKYKLOS BENDRADARBIAVIMAS SU TĖVAIS NEŠA SĖKMĘ SVEIKOS ASMENYBĖS FORMAVIMUISI

RASA VAITKIENĖ, ODETA ŠILINSKIENĖ, Joniškio „Saulės“ pagrindinė mokykla

Joniškio „Saulės“ pagrindinė mokykla aktyviai dalyvauja įvairiose mokinių sveikatą stiprinančių programų veiklose, projekte „Sveikatiada“, o 2013 metais mokykla tapo sveikatą stiprinančia mokykla. Mūsų mokykla siekia formuoti sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įgūdžiais pagrįstą kultūrą mokiniams patraukliomis priemonėmis – žaidynėmis, viktorinomis, netradicine aktyvia veikla per pamokas, pertraukas ar po pamokų. Kiekvienais metais mokykloje organizuojami tradiciniai sveikatą stiprinantys renginiai – „Pieno takas“, „Duonos šventė“, „Obuoliada“, „Pusryčių fiesta“ ir t. t.

Sveikatingumas – tai kasdienis įprotis gyventi sveikai. Todėl aktyviai dirbame su mokiniais, nes vaikai dalijasi tomis idėjomis savo šeimose. Vaikai nori, kad renginiuose būtinai dalyvautų tėveliai. Todėl visuose renginiuose kviečiame dalyvauti šeimas: vaikus, tėvus ir senelius.

Šiais metais išbandyta nauja veikla – tėvai, seneliai ir vaikai sukviesti į ilgalaikį projektą „Dangaus galia sveikatos laše“. Veiklose dalyvauja 1A ir 2B klasių bendruomenės. Projektas vykdomas 2017 metų sausio–lapkričio mėnesiais. Jo tikslas – bendradarbiauti su mokinių tėvais, seneliais, rinktis netradicines veiklos formas, skleisti sveikos gyvensenos idėjas mokyklos bendruomenėje. Susitikimai vyksta kiekvieno mėnesio pirmąjį pirmadienį, savo patirtimi dalijasi šalia mūsų esantys žmonės: tėvai, draugai, pažįstami.

Jau pats pirmasis projekto susitikimas žadino smalsumą ir suteikė naudingos informacijos, nes pirmoko mama Aelita Ulvydienė pasakojo apie eterinius aliejus – skaitė pranešimą „Kvapų galia“. Mama pasakojo, kur ir kaip praktiškai naudojami įvairūs aliejai, kokios ligas gydomos, kaip stiprinamas vaikų imunitetas. Ji pristatė skirtingų eterinių aliejų gydomąsias savybes, mokė namų sąlygomis pasigaminti būtinių chemijos produktų:

skalbinių minkštiklių, oro gaiviklių ir kt. Mamos Aelitos pateikta informacija sulaukė didelio klausytojų dėmesio ir padėkos.

Kitame susitikime – „Valgyk sveikai“ – sveikos gyvensenos propaguotoja Danutė Ožolienė pasakojo apie maisto poveikį vaiko susikaupimui, dėmesingumui, aktyvumui ir nuotaikai. Šiuolaikinių produktų ir patiekalų pasiūla labai įvairi ir didelė. Gal dėl laiko, gal dėl žinių stokos nelabai gilnamės į jų sudėtį ir maitiname vaikus „kuo skaniau“. Bet ar tai reiškia sveikiau? Kodėl taip anksti genda vaikų dantys? Kodėl vaikai tampa hiperaktyvūs? Šie klausimai ir buvo gvildenami. Suprasta elementari tiesa – kuo maistas paprastesnis, tuo jis sveikesnis. Norint pasiekti rezultatų, reikia keisti visos šeimos mitybos įpročius. Pradėti nuo savęs niekada nėra lengva.

Kovo mėnesį į svečius atvyko žolininkė Inga Šutkienė iš Žagarės. Ji papasakojo apie savo sodyboje auginamų ir laukuose renkamų vaistinių augalų naudą mūsų sveikatai. Mokė, kur, kaip ir kada rinkti atskiras augalo dalis, kaip apdoroti ir saugoti. Kokios vaistažolės nepatartinos vaikams, kokiomis proporcijomis darytis arbatų mišinius. Vyko vaistažolių arbatų ragavimas, dalyviai patys gaminosi arbatų mišinius. Šiltas ir malonus bendravimas neprailgo, įgytos žinios tikrai padės susirgus.

„Sveika oda“ – balandžio mėnesio susitikimas su grožio specialiste Sandra Riaukaite-Lekaviče. Ji suteikė žinių ir praktinių patarimų apie odos problemas ir jos priežiūrą. Sandra aiškino, į ką reikia atkreipti dėmesį, kokių produktų vengti, o kuriuos naudoti drąsiai. Sveika oda, švytintis veidas – sveiko žmogaus požymis. O paauglystės metu tai ypač svarbu mūsų vaikams. Tik turimos žinios ir patarimai padės geriau orientuotis gaušioje produktų pasiūloje.

Gegužės mėnesį vyko susitikimas „Judėjimo džiaugsmas“. Choreografė Viktorija Rimdžiūtė pakvietė visus projekto dalyvius pasitikti vasarą linksmai ir aktyviai. Susitikimą pradėjo vaikai, pakviesdami savo šeimą linksmai pasimankštinti. Choreografė papasakojo, kad šokis – patraukli, labai smagi fizinio aktyvumo forma, kuri pajvairina bendrą supratimą apie sportą. Ji supažindino su įvairių stilių šokiais – linijiniais, gatvės. O tada jau visi renginio dalyviai buvo pakviesti pajusti judėjimo džiaugsmą, kartu su vaikais pajudėti šokiu ritmu. Šypsenos, juokas papuošė susirinkusiųjų veidus.

Šis projektas tęsis ir rudenį:

Rugsėjo mėnesį šeimų komandos dalyvaus protų kovose „Ar aš gudresnis už ...?“

Spalio mėnesį – rudeninių pyragų ir mišrainių fiesta, senelių rankdarbių paroda.

Lapkričio mėnesį lažysime medų, susipažinsime su jo gydomosiomis savybėmis.

Projektas baigsis lapkričio paskutinę savaitę, kai visi dalyviai susės prie apvaliojo stalo diskusijai apie projekto naudą ir galimybę jį tęsti.

Projekto veikla įpusėjo – dalyvių atsiliepimai apie dalyvavimą renginiuose puikūs!

„Ačiū už naudingai praleistą vakarą. Daug naujos, įdomios, naudingos informacijos“, – Laura.

„Labai ačiū už naudingą informaciją apie sveiką mitybą. Daug naudingų patarimų, kuriuos pritaikysiu savo šeimos gyvenime“, – Inga.

„Smagu girdėti tai, kas žinoma, bet užmiršta. Taip norėtusi vaikus auginti sveikai, o kišame jiems viską, kad tik saldžiau, kad tik skaniau! Visa esmė paprastume. Valgyti kuo paprastesnį ir rupesnį maistą, tuo sveikiau ir ilgiau gyvensime“, – Odeta.

„Ačiū už gardžią arbatą. Pasiklausius paskaitos taip ir norisi eiti į pievas ir miškus rinkti vaistažolių“, – Inga.

„Ačiū už pakvietimą. Kiekvienas susitikimas visada duoda kažką naujo. Įdomu išgirsti vis naujų minčių“, – Liucija.

88. BENDRADARBIAVIMAS SU ŠEIMA, SAUGANT IR STIPRINANT VAIKO SVEIKATĄ

LAIMUTĖ PAPARTIENĖ, Telšių lopšelis-darželis „Saulutė“

Lietuvos vaikų ikimokyklinio ugdymo sampratoje teigiama, kad žmogaus asmenybės ir sveikatos ištakos yra jo vaikystėje. Todėl kaip pats pirmasis uždavinys minimas – saugoti ir stiprinti fizinę ir psichinę vaiko sveikatą, tenkinti pagrindinius jo poreikius – saugumo, aktyvumo, saviraiškos. Vaikas, augdamas šeimoje, perima tėvų gyvenimo būdą, požiūrį, tradicijas. Tačiau ne kiekvienoje šeimoje vaikas gauna pakankamai žinių apie sveikatą, kaip ją saugoti, tausoti ir stiprinti. Todėl vaikui pradėjus lankyti darželį į pagalbą šeimai ateina ikimokyklinė įstaiga.

Lopšelyje-darželyje „Saulutė“ atlikę sergamumo analizę pastebėjome, jog didėja vaikų sergamumas. Dažniausiai sergama peršalimo, kvėpavimo takų ligomis, daugėja vaikų, turinčių kalbėjimo ir kalbos sutrikimų bei regėjimo problemų. Todėl lopšelio-darželio prioritete sritimi pasirinkome vaiko sveikatos stiprinimą ir saugojimą. Parengėme programą „Sveikas vaikas – laimingas vaikas“. Sveikos ir saugios gyvensenos ugdymo programa skatina pedagogus gilinti žinias sveikatos ugdymo srityje, glaudžiai bendradarbiauti su ugdytinių tėvais, propaguoti sveiką gyvenseną, o ugdytinių tėvelius – aktyviau dalyvauti sveikatos ugdymo procese ir domėtis jo rezultatais.

Vienas iš prioritetų įgyvendinant sveikos gyvensenos idėjas – sėkminga vaiko adaptacija. Pirmosios dienos, o gal net savaitės, sukelia nemažai streso ne tik vaikui, bet ir tėveliams. Ilgametė patirtis parodė, kad tėvus taip pat reikia paruošti šiam naujam gyvenimo etapui. Todėl gegužės mėnesį organizuojame naujai pradedančių lankyti lopšelių-darželių vaikų, tėvelių visuotinį susirinkimą. Jo metu patariame, ką reikia daryti, kad adaptacija praeitų lengviau. Kiekvienai šeimai pateikiame pačių parengtą informacinį lankstinuką „Palengvinkime mažylio adaptaciją“, kuris padeda šeimai suprasti, nuo ko priklauso adaptacijos proceso sėkmė, kaip pasiruošti ir palengvinti šį procesą. Idėja organizuoti būsimų ugdytinių tėvų susirinkimą prieš pradėdant vaikams lankyti lopšelių-darželių pasiteisino.

Šeima ir darželis – du partneriai, atsakingi už vaiko sveikatą ir visapusišką ugdymą. Kiekvienais metais atliekame vaikų adaptacijos tyrimus, kurių tikslas – išsiaiškinti sėkmingos adaptacijos veiksnius ir nesėkmingos priežastis. Sąveikaujant su šeima, keičiantis informacija pavyksta išsiaiškinti tėvų interesus, lūkesčius, adaptacijos problemas bei sužinoti priežastis, dėl kurių gali iškilti adaptacijos problemų.

Lopšelyje-darželyje tėveliams organizuojamos ir kito pobūdžio anketinės apklausos. Anketavimas leidžia vienu metu gauti daugiau informacijos: išsamiau susipažinti su vaiku ir jo šeima, su šeimos požiūriu į sveikatą, mitybą, aktyvų poilsį, grūdinimą ir kt. Anketavimas parodė, kad tėvai (68 proc.) domisi sveikos gyvensenos propagavimu ir jam pritaria. Jie (72 proc.) sutinka, kad darželis daro įtaką formuojant vaikų sveikos gyvensenos gebėjimus ir pasirengę padėti ir prisidėti.

Šiuolaikiniai tėveliai labai užsiėmę, daug dirbantys, nuolat skubantys. Dauguma vis mažiau bendraujantys su savo vaikais. Tėveliai neskatina mažųjų aktyvumo, vaikai mažai juda, todėl greitai pavargsta. Siekdami propaguoti sveikos gyvensenos abėcėlę šeimose, įgyvendiname projektą „Darbas su tėvais ir tėvų grupėmis“. Projektinė veikla buvo realizuojama trimis kryptimis:

- Ugdomoji veikla vaikams, įtraukiant tėvus į ugdomąjį procesą. Jų metu vaikai turėjo galimybę susiformuoti sveikos gyvensenos, higieninių įgūdžių pradmenis, buvo formuojamas neigiamas požiūris į žalingus įpročius.
- Švietėjiška veikla tėvams – tėvai, klausydami paskaitų ir bendraudami su psichologu, kineziterapeutu, įgijo žinių apie vaikų emocinės sveikatos puoselėjimą, vaikų laikysenos sutrikimų prevenciją, apie žalingų įpročių poveikį šeimos fizinei ir dvasinei sveikatai.
- Bendruomeninė veikla (tėvų ir vaikų), nukreipta į lopšelio-darželio erdvių puoselėjimą, įvairios akcijos, vaikų ir tėvų kūrybinių darbų parodos sveikatinimo tematika.

Dirbdami kartu įsitikinome, kad vaiko ugdymo galia priklauso nuo susikalbėjimo su šeima, bendrų pastangų, pripažinimo ir pagarbos. Mokydami vaikus sveikai gyventi, mokome ir jų tėvelius naujai pažvelgti į aktyvaus poilsio naudą, rekreacinę šeimos funkcijos reikšmę vaiko sveikatai. Organizuodami visuotinius ar grupių tėvų susirinkimus, kviečiame lektores iš Telšių švietimo centro skyriaus Pedagoginės psichologinės tarnybos, vaikų gydytojus, kurie pasakoja tėvams apie vaiko raidos ypatumus, sveiką mitybą. Pokalbių su tėvais metu, iš anketinių apklausų supratome, kad daugeliui tėvelių trūksta žinių apie sveikatos stiprinimą. Todėl skatiname tėvus aktyviai dalyvauti sveikatingumo renginiuose ir siekiame sveikatos ugdymo tęstinumo namuose.

Vaiko organizmas normaliai funkcionuoja ir vystosi tik tada, kai patenkinamas jo biologinis poreikis judėti. Judėjimas – reikšmingiausias harmoningo vaiko vystymosi ir sveikatos stiprinimo veiksnys vaikystėje. Tad geresnio pavyzdžio už sportuojančius tėvus šiandieną ir būti negali. Todėl renkamės tokias bendradarbiavimo su šeima formas: šeimos sporto šventes, išvykas į gamtą aktyviai leisti laisvalaikį. Tėvelių dalyvavimas darželio veikloje naudingas vaikui, šeimai, ugdytojams. Renginiai tėvams padeda geriau pažinti savo vaiką, pamatyti, koks jis būna kolektyve, tarp savo bendraamžių. Dažnai tėveliai pastebi savo vaikų elgesio savybes, kurių anksčiau nepastebėjo.

Kiekvienais metais lopšelio-darželio ugdytinių komandos dalyvauja rajono darželių šventėje „Futboliukas“. Nepabandžius žaisti futbolo, neįmanoma suprasti jo patrauklumo ir žavesio. Tai nuostabus žaidimas, neturintis nei amžiaus, nei lyties cenzos. Todėl lopšelio-darželio pedagogas, atsakingas už judesių lavinimą, kiekvienais metais organizuoja vaikų ir tėvų futbolo varžybas „Valanda su tėčiu“. Tėvai – aktyvūs šio renginio dalyviai. Jie ovacijomis lydi kiekvieną taiklų vaikų įvartį, o vaikai džiaugiasi įspūdingu tėvų žaidimu. Tai – gražus renginys, mielas ne tik akiai, bet ir širdžiai, kuris, manome, taps tradiciniu lopšelio-darželio renginiu platesnėse erdvėse.

Iš mažo žmogučio išugdyti dvasiškai ir fiziškai sveiką žmogų – didelis menas. Mūsų lopšelio-darželio pedagogų ir bendradarbiaujančių tėvelių dėka žingsnis po žingsnio, diena po dienos vaikai įgyja vis daugiau žinių apie asmens higieną, sveiką mitybą, fizinį aktyvumą, formuojasi įgūdžius tinkamai prižiūrėti savo kūną, mokosi lavinti ir stiprinti jį. Namai ir ugdymo įstaiga yra du svarbiausi mažo žmogaus pasauliai, kurie turi glaudžiai sietis tarpusavyje. Dėmesys, meilė, saugi aplinka – visa tai turėtų supti vaiką namuose ir pasitikti darželyje.

89. RENGINIAI – PAVYZDYS IR BŪDAS, KAIP SIEKTI VAIKŲ SVEIKATOS STIPRINIMO

LIDIJA BALSINĖ, INGA JURKŠAITIENĖ, SVAJONĖ MACIUKEVIČIENĖ, RITA MILAŠIŪTĖ,

Šilutės lopšelis-darželis „Žibutė“

Kryptingos ir sąmoningos pastangos gilinti žinias apie sveikatos saugojimo bei stiprinimo būdus, diegti sveikos gyvensenos įgūdžius, įtvirtinti teigiamą požiūrį į sveikatą ir ją stiprinančius veiksnius yra svarbiausi sveikatos ugdymo prioritetai.

Sveikatos ugdymas neatsiejamas nuo sveikatos mokymo ir sveikos aplinkos pažinimo bei racionalaus sveikatos stiprinimo aplinkos formavimo šeimoje, ugdymo įstaigoje ir bendruomenėje. Sveikatos stiprinimo iniciatyvos ankstyvojo ugdymo proceso metu yra žymiai efektyvesnės ir turi įtakos tolesnei vaiko raidai bei sveikatai.

Kiekvienas privalome rūpintis savo sveikata. Juk ji, kaip ir gera savijauta, žvali nuotaika, daug priklauso nuo mūsų pačių. Toks ir yra Šilutės lopšelio-darželio „Žibutė“ organizuojamų renginių, projektų tikslas. Renginių, skatinančių šeimos ir ugdymo įstaigos bendravimą, „Žibutė“ įgyvendina daug.

Judėjimas skatina bendrystę, laisvę ir norą kurti savo judesį. Darydami mankštą, šokdami ar tiesiog vaikščiodami, mes atkuriame savo kūne pusiausvyrą, praskaidriname mintis, pageriname savo nuotaiką. Jau ne pirmus metus prisijungiame prie Lietuvos tautinio olimpinio komiteto ir Lietuvos olimpinės akademijos or-

ganizuojamo projekto „Judėjimo savaitė“. Lopšelio-darželio bendruomenė kvietė šokio ir mankštos ritmu pajudėti visą miestą (renginys „Ateik ir išjudink Šilutę“). Bendru šokiu ir judesiu dalyviai įrodė, kad gali ne tik sukviesti į bendrą būrį (dalyvavo daugiau nei 200 dalyvių: pradinukai, darželinukai, pedagogai, tėvai), tapti susitikimo ir bendravimo akstinu, bet ir smagiai praleisti laiką, patirti puikių emocijų. „Tai labai svarbu, įdomu ir naudinga“, – sakė tėvai.

Visi renginiai skirti didinti vaikų ir tėvų susidomėjimą sveika gyvensena, skatinti bendravimą ir bendradarbiavimą. Šeimų sporto šventė „Aš, tėtis ir mama – sportiška šeima“, organizuojamas nuo 2009 metų, jau tapo tradiciniu. Šis renginys skirtas Šilutės rajono ikimokyklinių įstaigų šeimoms su mažais ir dideliais vaikais, vyresniais ir jaunesniais giminaičiais. Tai šventė, kuri ne tik skatina sveiką gyvenimo būdą, ugdo kilnų elgesį sportinėje veikloje, bet ir stiprina šeimų tarpusavio ryšius. Įsijungėme ir į asociacijos „Sveikatos želmenėliai“ organizuotą bėgimą. Kartu sportavo darželio vaikai ir jų šeimos nariai. Svarbiausias dalykas yra laikas, kurį galime praleisti drauge, patirti judėjimo džiaugsmą. Nuotaikingoje šventėje buvo daug geros nuotaikos, skardaus juoko ir aplodismentų. Sporto šventėje visi jaučiasi laimėtojais, pralaimėjusių nebūna.

Ruduo dovanoja daug nuostabių, spalvotų akimirų ir rudens gėrybių. Dar vienas puikus renginys įstaigos bendruomenei – rudens Padėkos diena. Mūsų darželis šią šventę švenčia kitaip. Įstaigoje organizuojame sveikatos savaitę, kurios metu jaučiamas didžiulis šurmulyš ir sujudimas visoje bendruomenėje. Visą savaitę vaikai, tėvai ir seneliai neša į darželį pačių užaugintas daržoves bei vaisius. Iš šių rudens gėrybių gaminame nuostabias kompozicijas.

Tėvai, kurie turi galimybę, pakviečia vaikus į savo ūkį ar sodybą, kad vaikai galėtų natūraliai susipažinti su daržo ir sodo gėrybėmis. Seneliai pasakoja, ką jie veikdavo ilgais rudens vakarais. O tuo metu pedagogai organizuoja sveikatos valandėles apie sveiką mitybą, daržovių ir vaisių naudą žmogaus organizmui, atlieka įvairias praktines užduotis, tyrinėjimus, stebėjimus, spaudžia vaisių sultis, gamina daržovių salotas, gurkšnoja arbatą iš vasarą surinktų vaistažolių, laižo medų.

Rudens Padėkos diena švenčiama lopšelio-darželio kieme prie laužo: mamos verda šiupinį iš suneštų daržovių, o vakare bendruomenė susirenka prie savo pamėgtos laužavietės. Besišnekučiuodami kepame bulves, skanaujame šiupinį ir klausomės senelių išminties – kaip užauginti kuo gausesnį derlių.

Vienas iš visuminės sveikatos komponentų – sveika mityba. Tinkamus vaikų mitybos įpročius ugdome nuo pat mažens. Žinome, kad daugelis mitybos įpročių priklauso nuo šeimos tradicijų, socialinių, kultūrinių, ekonominių ir kt. veiksnių.

Darželyje šalia sveiko, subalansuoto kasdienio maisto rengiame ir sveikatos valandėles, kurių metu vaikai gamina sveiką maistą iš pačių suneštų žalumynų, tėvų suneštų vaisių ir daržovių. Gaminimo metu aptariame komponentų, kuriuos naudosime, reikšmę sveikatai. Žiemos pabaigoje, prieš Gavėnią, darželyje vyksta Lašinių valgymo diena. Vaikai iš anksto iš namų atsineša po svogūną ir visi kartu pasodina. Lašiniai nėra kenksmingi. Priešingai, naudingi mūsų sveikatai. Atrodo, kad vaikai nemėgsta lašinių, bet kai dirbame visi kartu – sodiname svogūnus, auginame ir prižiūrim juos, kol išleidžia žalius, sultingus, vitaminingus laiškus – noras, kad Lašinių valgymo diena ateitų kuo greičiau, vis stiprėja. Ši sveikatos valandėlė jau tapo darželio tradicija, vyksta visose darželio grupėse, nes labai patinka vaikams ir jų tėvams.

O štai vaikų mintys apie sveikatą: „Reikia daug bėgioti ir žaisti“, „Valgyti daug vaisių ir gerti pieną“, „Saugoti gamtą ir žaislus“, „Būti geram... mylėti...“ ir t. t.

Vaikai turi ir nori lėtai augti, neskubėdami dairytis po pasaulį, kaupti vaizdinius, turtinti vaizduotę, o mes esame jiems pavyzdys. Sveika gyvensena prasideda nuo kiekvieno iš mūsų noro gyventi sveikai ir rūpintis sveikata ne tada, kai susergame, o kai dar galime koreguoti tam tikrus sveikatos rodiklius. Sveikata glūdi mūsų santykiuose su visata, su fiziniu bei dvasiniu pasauliu. Ji slepiasi mūsų gebėjime dirbti, džiaugtis, mylėti, tikėti. Juk ne kas kita, o vaikystė kloja pamatus, kaip mes jausimės ir kokie sveiki būsimė kitais gyvenimo tarpsniais.

Pagrindinis vaidmuo stiprinant žmogaus sveikatą tenka aplinkai, sveikai gyvensenai ir pačių žmonių norui būti sveikiems.

90. SVEIKAS MOKYTOJAS – SĖKMINGO UGDYMO GARANTAS

RASA DAGIENĖ, Radviliškio Vinco Kudirkos pagrindinė mokykla

Pedagoginis darbas yra istoriškai užkoduotas kaip padidėjusios sveikatos rizikos veiksnys. Skelbiamų tyrimų duomenimis, mokytojų psichinė ir fizinė sveikata, didėjant pedagoginio darbo stažui, prastėja. Teigiama, kad tik 6 proc. mokytojų yra sveiki ir gali būti rūpinimosi savo sveikata pavyzdžiu kitiems. 58 proc. mokytojų nervingi, 37 proc. skundžiasi galvos skausmais, 26 proc. – prislėgta nuotaika, 22 proc. – miego sutrikimais (J. Vaitkevičius, 2012). 43 proc. mokytojų nurodo, kad visi šie negalavimai yra profesinės veiklos padariniai. Nustatyta, kad gera sveikata gali puikuotis tik 30,6 proc. mokytojų, nuolat geria receptinius vaistus 25 proc. pedagogų, o 46,9 proc. apklaustųjų nuo mokyklinio streso nepailsi net savaitgaliais (G. Merkys, A. Urmonas, D. Bubelienė, 2012).

Trumpiausias ir optimaliausias kelias ugdyti sveiką mokinį yra paties mokytojo, kaip sveiko gyvenimo būdo pavyzdžio, ugdymas, puoselėjama paties mokytojo sveikata. Nacionalinės sveikatos tarybos, Seimo Sveikatos reikalų komiteto, Sveikatos apsaugos ministerijos, Švietimo ir mokslo ministerijos bei Pasaulio sveikatos organizacijos biuro Lietuvoje atstovai 2012 m. gegužės 4 d. nutarimu Nr. N-3 „Dėl sveikatos netolygumų mažinimo bei pagrindinių sveikatos ir švietimo sistemos žmoniškųjų išteklių sveikatos būklės“ konstatavo, kad trūksta bendradarbiavimo sprendžiant visuomenės sveikatos problemas, kad psichologinio smurto apraiškas darbe patiria daugiau nei trečdalis mokytojų. Vieningai sutarta, kad mokytojai ir mokyklų vadovai turi aktyviau dalyvauti ir lyderiauti sveikatos politikos formavime.

Radviliškio rajono bendrojo lavinimo įstaigose dirba daugiau nei 600 pedagogų. 2013 metais atlikta Radviliškio rajono mokytojų apklausa dėl sveikatos tausojimo ir puoselėjimo rodiklių (n=200). Apklausoje metu paaiškėjo, kad 35 proc. mokytojų nesportuoja, 8 proc. piktnaudžiauja rūkalais, 32 proc. neturi laiko rūpintis savo sveikata, 26 proc. sveikatos puoselėjimui neturi valios. Apklausoje rezultatai pagrindžia, kad valios ir laiko neturėjimu suaugusieji dangsto motyvacijos ir sveikos gyvenimo žinių stygių.

Radviliškio rajono savivaldybė kas metai skelbia visuomenės sveikatos rėmimo specialią programą ir skiria lėšų turinčioms idėjų puoselėti visuomenės sveikatą organizacijoms. Šio projekto lėšomis mūsų mokyklos pedagogų komanda jau penkerius metus rūpinasi mokytojų sveikata organizuodami kasmetinę mokslinę-praktinę konferenciją „Sveikas mokytojas – sėkmingo ugdymo garantas“. Konferencijoje buriasi mokytojai entuziastai ne tik iš mūsų, t. y. Radviliškio rajono, bet susitinkame su Šiaulių, Panevėžio, Biržų, Kauno ir Pakruojo mokytojais. Pirmojoje konferencijoje dalyvių skaičius siekė 40, o penktojoje, jubiliejinėje, susidomėjusiųjų buvo 230 (registraciją į konferenciją teko sustabdyti dar likus kelioms savaitėms iki susitikimo). Šį faktą, kaip ir apklausų po renginio rezultatus, organizatoriai vertina kaip sėkmę.

Per penkerius konferencijų organizavimo metus išklausti 36 pranešimai-praktikumai. Juos skaitė mokslininkai iš Kauno Vytauto Didžiojo universiteto, Šiaulių universiteto, LCC (Lithuania Christian College) tarptautinio universiteto bei Lietuvos sporto universiteto. Mokytojus su sveikatinančiomis praktikomis supažindino psichologai, psichiatrai, psichoterapeutai, odontologai, higienos instituto sveikatos informacijos centro specialistai, šeimos gydytojai, žolininkai, asmenybės ugdymo treneriai, mokytojai ir kt. Nuo 2014 metų konferenciją remia „Eurovaistinės“ tinklas.

Mes, konferencijos organizatoriai, kiekvienais metais ieškome ir ieškosime įtaigių, mokliškai pagrįstas praktikas skleidžiančių, pozityvumu užburiančių pranešėjų. Konferencijos vyksta šventiniu kalėdinių atostogų laikotarpiu, kad turėdami naujų žinių mokytojai simboliškai nuo sausio pirmosios galėtų sau pasižadėti dar vienu žingsneliu priartėti prie siektino sveikai gyvenančio žmogaus pavyzdžio.

Organizuodami šias konferencijas siekiame, kad susidomėję savo sveikatos puoselėjimu mokytojai taptų įtaigesniais pavyzdžiais ne tik savo mokiniams.

91. BENDRUMAS MUS VIENIJA

DANGUOLĖ TUMĖNIENĖ, Lietuvos sporto universiteto Kėdainių „Aušros“ progimnazija

Vienas svarbiausių mokyklos aspektų yra bendravimo ir bendradarbiavimo kultūra. Mokymosi bendradarbiaujant idėja tokia pat sena, kaip ir pati žmonija. Šilti mokytojų, mokinių ir jų tėvų tarpusavio santykiai yra mokymo ir mokymosi pagrindas.

Kas yra bendradarbiavimas? Tai visų mūsų pastangos siekiant bendro tikslo. Bendradarbiaudami galime greičiau ir lengviau atlikti darbą negu kiekvienas atskirai. Bendrai dirbdami patiriame buvimo kartu džiaugsmą. Šeima ir mokykla – tai dvi institucijos, atsakingos už jaunosios kartos ugdymą. Jas abi jungia vaikas. Ugdymas yra sėkmingas, kai mokiniai ne tik mokosi ir daro pažangą, bet ir tada, kai renkasi sveiką, fiziškai aktyvų ir saugų gyvenimo būdą.

Mums svarbu sukurti stiprią, sveiką ir veiklią mokyklos bendruomenę. Tai suprasdami, mūsų mokyklos mokytojai imasi įvairių bendrų veiklų su mokiniais ir jų tėveliais. Juk vaikams be galo svarbu matyti, jog tėvai domisi jų veikla ir kartu su jais dalyvauja. Viena – aiškinti, kaip reikia elgtis, kita – įrodyti tai pavyzdžiu.

Kurdami integruotą visa apimančią sveikatos stiprinimo ir ugdymo sistemą progimnazijoje mokymąsi deriname su žaidimais, šventėmis, teminiais vakarais, protų mūšiais ir kitomis bendravimo bei bendradarbiavimo formomis. Mokykla gyvena margaspalvį sportinį, kultūrinį gyvenimą. Jau ne vienerius metus gyvuoja įvairios sportinės tradicijos. Vienas didžiausių progimnazijos bendruomenės renginių – Olimpinės žaidynės. Šįmet startavo jau VI Olimpinės žaidynės. Visą savaitę mokiniai rungėsi – žaidė krepšinį, kvadratą, traukė virvę, dalyvavo asmeninėse ir komandinėse rungtyse. Na, o svarbiausia – laikėsi olimpinio kilnaus rungtyniavimo principo. Mokiniai ne tik sportavo, bet atliko ir kūrybines užduotis. Jauniausi mūsų mokyklos moksleiviai dirbo komandose: piešė vieni kitų pėdutes, jas skaičiavo. Ore vyravo olimpinė dvasia, kai vyriausi mokyklos moksleiviai padėjo jauniems draugams. Aplink mokyklą nusitęsė margaspalviai takeliai. Vyko ir Olimpinio diplomo konkursas. Džiugu, kad žaidynėse buvo pasiektas ir užfiksuotas masišiausio estafetinio plaukimo rekordas. Plaukė net 493 plaukikai. Dar viena sportinė tradicija – komandinės mokytojų, tėvų ir mokinių draugiškos tinklinio varžybos. Varžybų tikslas – skatinti bendruomenės tarpusavio bendravimą, bendradarbiavimą, toleranciją. Kasmet didelio tėvų aktyvumo sulaukianti veikla – Tėvų savaitė. Jos metu, taikydami kuo įvairesnes formas, įtraukiame tėvus į mokyklos veiklą. Tėvai ne tik lanko ir stebi pamokas, bendrauja su mokytojais, mokyklos vadovais, bet ir patys tampa ugdymo proceso dalyviais – veda pamokas, pristato mokiniams savo profesijas. Tėvų savaitę tradiciškai uždaro bendruomenės pamėgti sporto renginiai: 1–2 klasių – „Mama, tėtis ir aš“ ir 3–4 klasių – „Linksmasis jūrų arkliukas“. Jauniausieji pradinėse klasių mokiniai ir jų tėveliai renginyje „Mama, tėtis ir aš“ dalyvauja pačiose linksmiausiose estafetėse, o plaukimo estafetės „Linksmasis jūrų arkliukas“ vyksta mokyklos baseine. Plaukikų, mokinių ir jų tėvelių komandos atlieka smagias užduotis: plaukimas su lentele, plaukimas su „makaronu“, o trečioji – pasirinktu stiliumi. Komandos nariui kiekvienoje rungtyje tenka nuplaukti net 25 metrus. Baseinas – puikus aktyvaus poilsio ir geros nuotaikos šaltinis. Skatindami bet kokį mokinių fizinį aktyvumą, saugome ir stipriname jų psichinę ir fizinę sveikatą.

Džiugu, kad draugiškos sporto varžybos vienija mokyklos bendruomenę, suteikia progą visiems bendrauti ir gerai praleisti laiką. Ypač džiaugiamės, kad mokinių tėveliai taip iniciatyviai įsitraukia į įvairias mokyklos veiklas.

Tėvų ir mokyklos draugiškas, nuoširdus ir glaudus bendradarbiavimas yra reikšmingas mūsų mokinių gerovei ir sėkmei. Neįsivaizduojame klasės be bendros mokytojo, mokinių ir jų tėvelių veiklos. Ši veikla skatina bendruomenės pasitikėjimą ir tobulėjimą. Geriausių rezultatų mes pasiekiamo tik bendromis visos bendruomenės pastangomis.

Mokykla tėvų iniciatyvą vertina, juk tėvų pavyzdys – geriausia vaiko mokykla.

92. SVEIKATOS DIENORAŠTIS

LORETA MAČIULIENĖ, GIEDRĖ BARTKUVIENĖ, Kauno lopšelis-darželis „Kūlverstukas“

Ugdant mažylio sveikatą ir stiprinant jos apsaugos įgūdžius labai svarbus vaidmuo tenka darželiui. Sveikas vaikas negali nusėdėti vietoje – jis turi įgimtą poreikį nuolat judėti ir su pasauliu susipažinti tiesiogiai. Todėl fizinis aktyvumas yra visapusiška pasaulio pažinimo, fizinio bei psichinio tobulinimosi vertybė ir jo nauda nenuginčijama. Nuolat didėjanti fizinio pasyvumo problema paskatino Kauno lopšelio-darželio „Kūlverstukas“ bendruomenę prioritetą teikti vaikų, tėvų, pedagogų sveikatos stiprinimui, fizinio aktyvumo skatinimui ir sporto visiems idėjų populiarinimui. Įstaigoje sukurtos puikios sąlygos pagrindinių vaiko poreikių – saugumo, sveikatos saugojimo, aktyvumo, saviraiškos, savarankiškumo ir fizinės bei psichinės sveikatos stiprinimo – tenkinimui. Neabejotina, jog sveikatos ugdymo ir judėjimo poreikio tenkinimo sėkmė darželyje priklauso nuo pedagogų profesinio pasirengimo ir aktyvumo. Kauno lopšelio-darželio „Kūlverstukas“ pedagogai užtikrina teigiamą vaikų sąveiką su socialine aplinka, savo pavyzdžiu skatina judėjimą, sveiką gyvenimo būdą. Mes siekiame bendromis pedagogų, specialistų, medikų, šeimos ir visuomenės pastangomis stiprinti įstaigos vaikų sveikatą, gilinti šios srities žinias bei įgūdžius. Taip pat – padėti kurti integruotą ir vieningą sveikatos stiprinimo ugdymo sistemą.

Šeima ir darželis – du partneriai, atsakingi už vaiko sveikatą ir visapusišką jos ugdymą, todėl labai svarbu, kad šeimoje, kaip ir ikimokyklinio ugdymo įstaigoje, būtų sudarytos sąlygos tenkinti biologinį vaiko judėjimo poreikį, skatinančios fizinį aktyvumą, ugdančios pozityvią nuostatą į kūno kultūrą visam gyvenimui.

Priešmokyklinėje grupėje „Kodėlčiukai“ ypatingas dėmesys skiriamas sveikos gyvensenos įgūdžių formavimui ir fizinio aktyvumo skatinimui. Sudaryta racionali grupės dienotvarkė – kaitaliojamas aktyvus poilsis, fizinė veikla, pasivaikščiavimai lauke (2–3 kartus per dieną), žaidimai, miegas. Visa grupės bendruomenė įgyvendina programą „Kodėlčiukai“ – sveiki ir laimingi vaikai! ir aktyviai dalyvauja įstaigoje bei mieste vykstančiuose sveikatingumo renginiuose, sportinėse varžybose, konkursuose. Tėveliai kartu su vaikais mankština namuose ir darželyje, pramogauja baseine ir ant ledo, žaidžia judriuosius žaidimus, skiria laiko kasdienams pasivaikščiavimams gryname ore, propaguoja netradicines fizinio aktyvumo formas: smiginį, ritminius šokius, bouldingą.

Mankšta. Kiekvieną rytą, 8.10 val., visi grupės vaikai kartu su pedagogais mankština salėje arba, jeigu leidžia oro sąlygos, gryname ore (įstaigos kieme arba šalia esančiame Kauno Bernardo Brazdžionio mokyklos stadione). Tėveliai, turintys galimybę, mankština kartu su vaikais. Mankštą veda kūno kultūros pedagogė arba grupės auklėtojos. Tėvelių pareiga – atvesti vaikus į darželį iki mankštos ir taip padėti sukurti gerą nuotaiką visai dienai, paruošti kūną dienos iššūkiams.

Žaidimų dienos. Kūno kultūros užsiėmimai organizuojami 3 kartus per savaitę sporto salėje arba, jeigu leidžia oro sąlygos, gryname ore (įstaigos kieme arba šalia esančiame stadione). Organizuojant veiklą kūno kultūros pedagogas atsižvelgia į individualius kiekvieno vaiko poreikius, jo sveikatą, fizinio išsivystymo lygį, lytį bei psichines savybes. Užsiėmimų metu sudaromos sąlygos patenkinti judėjimo poreikį, išmokti kūno kultūros, sporto šakų elementų žaidžiant. Tradicinius kūno kultūros užsiėmimus organizuojame remdamiesi žaismės principu, todėl juos ir vadiname žaidimų dienelemis.

Fizinio pasirengimo vertinimas. Kūno kultūros pedagogas, slaugytoja ir grupės auklėtojos stebi vaikų sveikatą ir ją analizuoja kartu su tėvais. Gydytojas-ortopedas kartą per metus vizualiai vertina vaikų laikysenos fiziologinius pokyčius ir vaikų pėdos vaizdą pagal plantoskopą (duomenis aptaria kartu su auklėtojomis, tėvais, teikia rekomendacijas dėl tolimesnio stebėjimo ir pagalbos).

Vaikų fizinį pasirengimą 2 kartus per metus vertina kūno kultūros pedagogas. Vertinama vadovaujantis kriterijais: 200 g smėlio maišelio metimas į tolį iš vietos (dešine, kaire ranka), lauko teniso kamuoliuko metimas į tolį išibėgėjus (dešine, kaire ranka), šuolis į tolį iš vietos, šuolis į aukštį išibėgėjus, sėstis ir siekti, trumpo (30 m) nuotolio bėgimas, ilgo nuotolio bėgimas: 3–4 metų – 90 m, 5 metų – 100 m, 6 metų – 120 m. Gauti duomenys aptariajami kartu su grupės auklėtojomis, tėvais.

Konsultacijos, paskaitos. Tėvai, augindami ir ugdydami savo atžalas, kasdien gali netikėtai susidurti su sunkumais. Atsakyti į įvairius klausimus, nurodyti sprendimo būdus, informacijos šaltinius gali patyrusi grupės „Kodėlčiukai“ komanda. Konsultuojame ir šviečiame tėvus fizinio aktyvumo, sveikatos priežiūros, grūdinimo ir kitais grupės bendruomenei aktualiais sveikatingumo klausimais. Į grupėje organizuojamus susirinkimus kviečiame įvairių sričių sveikatos priežiūros ir kūno kultūros specialistus, kurie skaito paskaitas svarbiomis sveikatos stiprinimo ir saugojimo, fizinio aktyvumo skatinimo temomis.

Ruošiame lankstinukus šeimoms apie numatomas veiklas ir renginius, skirtus fizinio aktyvumo skatinimui, ligų profilaktikai, informaciją apie sveikos mitybos, saugios aplinkos, tinkamos aprangos ypatumus („Aš noriu sportuoti“, „Labas rytas tau, vaiki!“), „Ar meilė vaikui gali kenkti?“, „Nenoriu sirgti!“ ir kt.).

Sporto šventes planuojame taip, kad galėtų dalyvauti kuo daugiau šeimų. Mes siekiame pakelti visų dalyvaujančiųjų nuotaiką, kuri padeda pašalinti nuovargį, nuteikia aktyviam judėjimui ir turiningam bendravimui. Organizuojamos sporto šventės „Oranžinio kamuolio burtai“, „Estafečių ABC“, „Futboliukas – mano draugas“, „Bėgu, šoku ir metu“.

Šeimų turnyrai. Aktyvus šeimos dalyvavimas vaiko ugdymo(si) procese glaudžiai bendradarbiaujant su pedagogais – viena svarbiausių sąlygų užtikrinant kryptingą vaiko kompetencijų ugdymą. Įgyvendinant fizinio aktyvumo skatinimo programą per metus organizuojami renginiai, skirti šeimai – vaikui, mamai ir tėčiui: „Tėtis, mama ir aš – sportuojanti šeima!“, „Sveikatingumo virusas“, „Judėjimo savanoriai“. Šeimų turnyrai suburia šeimas, skatina aktyviau dalyvauti vaikų ugdyme tėčius, inspiruoja šeimos laisvalaikio idėjas.

Sezoninės pramogos. Skleisti judėjimo, sveikos gyvensenos idėjas palankus kiekvienas metų laikas. Atsižvelgiant į gamtos permainas, orų ypatumus, organizuojami renginiai, skatinantys ne tik stiprėti fiziškai, bet ir išmokti, pažinti, sužinoti: „Rudens dovanos“, „Žiemos linksmybės“, „Pavasario džiaugsmas“, „Vasarėlės staigmenos“.

Pramogos vandenyje ir ant ledo. Augančiam vaikui naudingas bet kokios rūšies fizinis aktyvumas. Pramogos vandenyje ir ant ledo – puikus sveikatos šaltinis, kuris padaro žmogų tvirtą, atsparų, ne tik grūdina, bet ir harmonizuoja. Todėl organizuojame grupės pramogas: baseine „Linksmieji ruoniukai“ ir ledo arenoje „Svečiuose pas Ledinuką“. Parengtas lankstinukas „Pramogaukime kartu!“, kuriame surinkta informacija apie Lietuvos įstaigas, teikiančias vandens ir ledo pramogų paslaugas, kad šeimos galėtų savarankiškai sportuoti ir pramogauti.

Netradicinės formos. Įgyvendindami fizinio aktyvumo skatinimo tikslus grupės bendruomenei siūlome išbandyti netradicines fizinio aktyvumo formas: smiginį ir boulingą. Grupėje turime smiginį – kiekvieną penktadienį po pietų vaikai ir tėveliai žaidžia, rungtyniauja. Kartą per metus boulingo klube rengiame komandinio boulingo turnyrą „Taikloji ranka“.

Sveikatingumo stovykla. Mokslo metų pabaigoje, birželio pirmąjį savaitgalį, visa grupės bendruomenė keliauja į sveikatingumo stovyklą Birštone, kur apibendrina fizinio aktyvumo skatinimo programos „Kodėlčiukai“ – sveiki ir laimingi vaikai! rezultatus, sportuoja, žaidžia, kuria. 2 dienas vaikai ir tėveliai rungtyniauja estafetėse, krepšinio, futbolo ir tinklinio aikštynuose, žaidžia badmintoną, įvairius judriuosius žaidimus. Visi dalyvauja rytmetinėje mankštoje, maudynėse baseine ir tvenkinyje, naktiniame žygyje „Lobio ieškojimas“. Stovykloje aptariame metų rezultatus, apdovanojame sportiškiausią šeimą.

Augustas: „Mano šeima sportuoja, kad būtų stiprūs ir sveiki. Mama mano kartais bėgioja rytais, o tėtis nubėga į „Girstutį“ ir pasportuoja klube. Man ir tėčiui krepšinis iš sporto šakų labiausiai patinka, o mamai – bėgioti. Bet smagiausia, kai visa šeima gali sportuoti darželyje. Man tai patinka!“

Justas: „Sportuoti reikia, kad būtume sveiki ir raumeningi. Aš su tėčiu sportuoju daug: savaitgaliais važiuoju krepšinį pažaišti, dar einame į sporto salę, dar ir dviračiais dažnai važinėjame. Mama tai retai sportuoja – tik tada, kai su darželiu reikia pasportuoti arba kai darželis kur siunčia.“

Įgyvendinus programoje „Kodėlčiukai“ – sveiki ir laimingi vaikai! pristatytas priemones sustiprėja vaikų ir tėvų motyvacija būti sveikiems, aktyviems, visi įgyja sveikatinimo(si) žinių, įgūdžių ir gebėjimų. Fizinė veikla leidžia atsipalaiduoti, pasimėgauti aplinka, suartėti su kitais šeimos ar bendruomenės nariais. Judėjimas gerina emocinę būklę, sumažina stresą, pagerina nuotaiką ir padeda kovoti su ligomis. Šeimos išitraukimas į programos įgyvendinimo procesą yra visai naujas įvykis tiek pedagogams, tiek šeimai.

93. BENDRADARBIAVIMO SU TĖVAIS SVARBA, ĮGYVENDINANT SVEIKATOS STIPRINIMĄ IKIMOKYKLINĖJE ĮSTAIGOJE

DAIVA BARTUSEVIČIENĖ, KRISTINA JARECKAITĖ, Kauno lopšelis-darželis „Šilinukas“

Sveikatos stiprinimas yra procesas – leidžia kontroliuoti sveikatą lemiančias sąlygas ir iš esmės pagerinti sveikatą. Jis apima visos visuomenės rūpestį, sistemingą ir nuolatinį darbą. Už sveikatos stiprinimą atsakingi ne tik medicinos darbuotojai, bet ir auklėtojai, tėvai. Sveikatos stiprinimas ikimokyklinėje įstaigoje reiškia, kad ugdytiniai, pedagogai, taip pat ir tėvai vadovaujasi sveikos gyvensenos principais darželyje ir už jo ribų.

Kauno lopšelis-darželis „Šilinukas“, ugdydamas sveikatos stiprinimo kompetenciją, kaip vieną iš prioritetinių sričių renkasi bendradarbiavimą su ugdytinių tėvais. Tik glaudžiai bendraudami ir bendradarbiaudami galime pasiekti norimų rezultatų.

Tėvai aktyviai dalyvauja sveikatos stiprinimo veikloje. Jie dalyvauja įvairiuose įstaigos renginiuose, patys veda edukacinius užsiėmimus. Siekdami supažindinti vaikus su daržovių bei vaisių nauda organizmui, tėvai skuba į pagalbą pedagogėms (mamos kartu su vaikais gamina vaisių salotas iš įvairių vaisių ir jogurto; sumuštinius su pačių ugdytinių ant palangės užaugintais svogūnų laiškais, pipirmėtėmis, sudaigintomis saulėgražomis ir kt.). Plečiant vaikų pažinimo ribas, skatinant rinktis aktyvų gyvenimo būdą, sportuoti, ugdytiniai, aktyviai dalyvaujant tėvams, supažindinami su įvairiomis sporto šakomis. Ugdytinio mama profesionali stalo tenisininkė mielai vedė edukacinį užsiėmimą, supažindino vaikus su jiems nauja sporto šaka – stalo tenisu. Pristatė sportininko aprangą, raketes, kamuoliukus ir t. t. Ji parodė, kaip yra laikoma stalo teniso raketė, mušinėjamas kamuoliukas ir pademonstravo, kaip namuose galima žaisti stalo tenisą ant paprasto stalo pastačius knygas. Visi vaikai turėjo galimybę pabandyti pažaisti stalo tenisą. Mamytė vaikams paliko dovanų – stalo teniso kamuoliukų, rakečių, kuriomis vaikai su didžiausiu džiaugsmu grupėje žaidžia stalo tenisą.

Pedagogės labai džiaugiasi sulaukusios ne tik mamų, bet ir tėvelių pagalbos. Ugdytinės tėtis profesionalus tekvondo treneris neretai užsuka į įstaigą ir supažindina vaikus su šios sporto šakos pradmenimis.

Dar viena dažna darželio viešnia – ugdytinės mama, kuri vaikus supažindina su krepšinio subtilybėmis. Ji atvyksta su pagalbininkais krepšinio treneriais bei voveriuku Tornu. Vaikai išgirsta šios sporto šakos taisykles, prisimena jau pažįstamus ir susipažįsta su dar jiems negirdėtais garsiais krepšinininkais. Patys ugdytiniai tobulina kamuolio varymo, perdavimo įgūdžius, bando mesti į krepšį.

Išradingos mamos padeda pajūvairinti ugdymo procesą. Jos pradžiugina vaikus judriųjų žaidimų rytmečiais grupėse. Vaikai sužino naujų žaidimų, žadžia, juda, juokiasi – nuostabiai leidžia laiką sportuodami.

Įstaigoje vykdomų apklausų rezultatai rodo, kad ugdytinių tėvai džiaugiasi turėdami galimybę dalyvauti edukaciniuose užsiėmimuose, perduoti vaikams savo patirtį, skiepyti norą aktyviai leisti laisvalaikį, sportuoti, rinktis sveiką gyvenimo būdą. Vaikų aktyvumas ir džiugios emocijos dalyvaujant šiose veiklose rodo, kad ši bendrystė duoda norimus rezultatus. Ugdytiniai naujai išgyventomis patirtimis dalijasi su tėvais, kitais šeimos nariais, renkasi mėgstamas sporto šakas. Įstaiga nuolat sulaukia grįžtamojo ryšio – tėvų padėkų, vaikų džiugių emocijų ir šypsenų. Galima teigti, kad bendradarbiavimas su tėvais, įgyvendinant sveikatos stiprinimą ikimokyklinėje įstaigoje, yra labai svarbus. Kartu mes galim daugiau nei atskirai. Tik bendraudami ir bendradarbiaudami galime pasiekti geresnių rezultatų. Kartu galime padėti vaikams įgyti sveikos gyvensenos įpročių. Daugiausiai vaikai mokosi matydami pavyzdį. O kas gali būti geriau ir smagiau negu sportuoti kartu su tėveliais.

94. SVEIKATOS ARUODAS

AGNĖ KUČMIENĖ, Lietuvos sporto universiteto Kėdainių „Aušros“ progimnazija

Sveikata – asmeninis žmogaus turtas. Ją lemia paveldėjimas, fizinės, socialinės ir ekonominės aplinkybės, tačiau labiausiai – paties žmogaus elgesys. Siekdami saugoti ir stiprinti vaiko sveikatą, mes, pedagogai, nepamirštame, kad pirmiausia būtina sukurti sveikatai palankią ugdymosi aplinką.

Lietuvos sporto universiteto Kėdainių „Aušros“ progimnazija plečia tradicinius renginius ir į juos įtraukia vis daugiau bendruomenės. „Sveikatos aruodas“ – graži mokyklos rudeninė tradicija, kurioje džiaugiamės gausiais rudens turtais ir puoselėjame sveiką gyvenimą. Šį renginį sudaro 3 etapai:

- sveikatos valandėlė;
- praktiniai užsiėmimai – kūrybinės dirbtuvės;
- mokyklos bendruomenės darbų mugė.

Sveikatos valandėlių metu mokiniai kartu su auklėtojais susirinkę prie arbatos puodelio diskutuoja apie sveiką gyvenimo būdą.

Mokiniai su klasės vadovais, tėveliais ir kitais mokytojais „Sveikatos aruodui“ ruošiasi iš anksto, labai atsakingai kuria planus, ką šią dieną veiks, kokių daržovių ir vaisių atsineš, kokias sveikatos problemas aptars rytinėje klasės valandėlėje.

Praktinių užsiėmimų metu vyksta kūrybinės dirbtuvės, kuriose iš daržovių, vaisių ir kitų gamtos gėrybių mokiniai, tėveliai ir mokytojai kuria tikrus meno kūrinius. Vienur dirba „skulptoriai“, kitur „drožėjai“, veikia sveiko maisto virtuvėlės. Pirmame „Sveikatos aruode“ Lietuvos sveikuolių sąjungos viceprezidentas Eligijus Valskis vaikus mokė taisyklingai kvėpuoti, rodė įvairius pratimus, diskutavo apie sveiką gyvenimą, mitybą bei fizinį aktyvumą.

Taip pat mokykloje vyksta paskaitos sveikatos temomis, kurias veda Kėdainių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro atstovės.

Mokyklos bendruomenės mugėje esame sulaukę Kėdainių krašto ūkininkų, kurie mielai vaišina vaikus šviežiais spaustomis sultimis, bitininkai leidžia paskanauti medučio.

Baigiamoji dalis – rudens gėrybių mugė. Visa mokyklos bendruomenė džiaugiasi savo išradingumu, neregėto grožio rudeninėmis kompozicijomis, naujai atrastais sveikuoliško maisto receptais.

„Sveikatos aruodo“ tikslas – plėtoti mokyklos, šeimos ir visuomenės bendradarbiavimą, formuojant visuminę sveikatos sampratą.

Uždaviniai:

- ugdyti mokinių kūrybiškumą;
- skatinti visus mokinius, mokytojus, tėvelius bendrauti ir bendradarbiauti;
- diegti sveikos gyvensenos principus.

Mokiniai turi suvokti sveikatą kaip didžiausią vertybę, tačiau tam reikia ne tik mokytojų, bet ir šeimos pagangų. Tikime, kad mūsų mokiniai išsiugdys poreikį gyventi sveikiau, laikui bėgant pakeis savo gyvensenos įpročius teigiama linkme. Siekiame efektyvesnio tėvų ir pedagogų bendradarbiavimo, nes kūrybingai bendradarbiaujant su tėvais nesunku įgyvendinti sveikos gyvensenos ugdymo tikslus bei užtikrinti vaikų sveikatos stiprinimą.

95. MOKYKLOS BENDRUOMENĖS PARTNERYSTĖ SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMO PROCESĖ

DALIA GRICIENĖ, Šiaulių rajono Kairių lopšelis-darželis „Spindulėlis“

Šiaulių rajono Kairių lopšelis-darželis „Spindulėlis“ 1998 metais parengė pirmąją sveikatos stiprinimo programą „Sveikas darželis“ ir šiandien įgyvendina jau penktą tęstinę sveikatos stiprinimo programą. 2014–2018 metais sveikatos stiprinimas tapo prioritetine lopšelio-darželio veiklos kryptimi. 2012 metais tapome respublikinio projekto „Olimpinis vaikų ir jaunimo ugdymas“ nariu. 2017 metais pasirašytos bendradarbiavimo sutartys dėl projekto „Sveikatiada“ veiklų įgyvendinimo ir dalyvavimo Lietuvos specialiosios olimpiados judėjime.

Per devyniolika sveikatos stiprinimo ir ugdymo metų įvyko nemažai pokyčių. Lopšelio-darželio bendruomenė sukaupe metodinės, praktinės patirties, sukūrė savitas tradicijas. Nuolat turtinama fizinė aplinka, užtikrinanti vaikų saugumą bei skatinanti fizinį aktyvumą. Vaikams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių, teikiama logopedo, specialiojo pedagogo, judesio korekcijos mokytojo pagalba. Daug dėmesio skiriama vidinei mokytojų tarpusavio sąveikai, šeimos, socialinių partnerių ir lopšelio-darželio partnerystei. Bendradarbiavimas ir aktyvus ryšių palaikymas su išorės sociokultūriniais partneriais didina teikiamų paslaugų kokybę, įvairovę, ugdymo tęstinumą ir perimamumą, sveikos gyvensenos nuostatų formavimą ir idėjų sklaidą.

Sveikatos stiprinimo ir ugdymo procesas nėra izoliuotas, lopšelyje-darželyje jis persipina su visomis ugdymosi kompetencijomis. Bendradarbiaujant vykdomi sveikatos stiprinimo projektai, kurie ugdymo procesą daro įdomų, patrauklų, sutelkia bendrai veiklai. Kūno kultūros ir meninio ugdymo mokytojų projektas „Tarp garsų ir judesio“ puoselėjo vaikų psichinę sveikatą, gerino emocinę savijautą. Logopedės ir judesio korekcijos mokytojos projektas „Mažais žingsneliais link vaiko kalbos pasaulio“, pasitelkiant kūrybiškus ugdymo metodus, lavino vaikų kalbos, bendrosios ir smulkiosios motorikos vystymąsi. Projektai „Nusipinkim kasą ir sportuokim drąsiai“, „Sveikos akytės – spalvotas pasaulis“ sujungė visą bendruomenę bendradarbiavimui ne tik vaikų sveikatos ugdymo(si), bet ir etnokultūrinio ugdymo(si) srityse. Projektu „Švarios rankos ir dantukai – mūsų sveikatos pagrandukas“, vykdant prevencinę veiklą, užtikrinančią tinkamą požiūrį į savo sveikatą, bendradarbiauta su šeimos gydytoju ir odontologu, dietistu, sveikatos priežiūros specialistu, tėveliais. Bendra veikla padėjo įvairinti ugdymo procesą, o pasidalinta atsakomybė leido kokybiškiau įgyvendinti šį projektą.

Įgyvendinant projektą „Aš sportuoju ir žaidžiu, olimpiečiu būt žadu“ dalyvavo socialiniai partneriai Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešosios bibliotekos darbuotojai, kurie vaikams surengė knygų apie olimpinį sportą parodą, judėjimo valandėles bendruomenei organizavo Šiaulių lengvosios atletikos ir sveikatingumo centro „Sportas visiems“ specialistai. Projekto renginiuose dalyvavo ir nelankantys ugdymo įstaigos vaikai.

Projektas „Šiaulių rajono mokyklų, teikiančių ikimokyklinį ir priešmokyklinį ugdymą, ugdytinių sporto šventė „Judėjimo džiaugsmas“ įgyvendintas siekiant per sportą ugdyti aktyvią, pilietišką asmenybę, gebančią bendrauti ir bendradarbiauti, dalintis gerąja darbo patirtimi su kitomis rajono ugdymo įstaigomis. Projekte dalyvavo lopšelio-darželio bendruomenė, 20 rajono švietimo įstaigų (340 vaikų), Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, visuomenės sveikatos biuras, Valstybės sienos apsaugos tarnybos Pakrančių apsaugos rinktinės pasieniečiai, Aukštaitijos krepšinio mokykla, Kairių pagrindinės mokyklos bendruomenė.

Vasaros projektai „Vasarėlės takeliu“ orientuoti į visuminį vaikų sveikatos stiprinimą. Visa bendruomenė kviečiama prisidėti prie šių projektų įgyvendinimo: vieni atnaujina, prižiūri vaistažolyną, daržą, sodą, kiti rengia naujas erdves, gamina priemones, padeda organizuoti išvykas, renginius ar dalyvauja ugdomojoje veikloje.

Tarptautiniai „eTwinning“ projektai „Fiziniai pratimai lopšelyje-darželyje“, „Sportuokime gamtoje“ pajvairino vaikų ugdomąją veiklą bei praplėtė mokytojų bendradarbiavimo galimybes perimant kitų šalių sveikatos stiprinimo ir ugdymo patirtį.

Plečiant pagalbos ir paramos šeimai įvairovę, gerinant emocinę ir fizinę sveikatą, ugdant emocinį raštingumą, bendruomenei inicijavome Ebru meno (tapybos ant vandens) terapijos užsiėmimus. Šiuose užsiėmimuose dalyvauja ir tos šeimos, kurių vaikai dar nelanko darželio.

Lopšelio-darželio patys svarbiausi ir artimiausi vaikų ugdymo(si) partneriai – tėvai. Efektyvų pedagogų ir tėvų bendradarbiavimą lėmė taikomi netradiciniai, aktyvieji metodai, kurie nereikalauja daug pastangų ir laiko. Tad grandis „pedagogas – vaikas – tėvai“ tapo stipri ir nuosekli. Itin efektyvūs bendradarbiavimo su tėvais metodai: interviu, minčių lietus, tyrinėjimai-atradimai, žaidimai, estafetės. Tiek vaikams, tiek tėvams patrauklios veiklos formos: akcijos, konkursai, parodos, šventės, išvykos, ugdymo priemonių rengimas bendradarbiaujant pedagogams ir tėvams. Vaikai didžiuojasi, galėdami veikti kartu su tėveliais.

Siekiant atskleisti lopšelio-darželio bendruomenės narių požiūrį į sveikatos stiprinimo veiklą, kasmet atliekamos anketinės bendruomenės narių apklausos, prašoma įvertinti tais metais įgyvendintas sveikatos stiprinimo priemones bei pateikti pasiūlymų dėl veiklos tobulinimo. Bendruomenė teigiamai vertina mikroklimatą, įgyvendinamas sveikatos stiprinimo priemones, teigia, kad veikla tikslinga, naudinga ir sisteminga.

Mūsų darbo patirtis rodo, kad taikant patrauklias priemones galima sukurti prasmingus partnerystės santykius ir drauge padėti vaikui sveikai augti ir pažinti pasaulį. Netradiciniai, aktyvieji ugdymo metodai ne tik daro sveikos gyvensenos ugdymo procesą įdomų ir patrauklų vaikams, bet taip pat lemia efektyvų bendravimą ir bendradarbiavimą.

Kaip sako afrikiečiai: „Jeigu nori nueiti greitai, eik vienas; jeigu nori nueiti toli – eik kartu“. Savo darbe kviečiame eiti kartu.

96. TRADICINĖ ŠEIMOS SPORTO IR SVEIKATOS ŠVENTĖ

IRENA BUČINSKIENĖ, ANGELĖ PALIOKIENĖ, NERINGA VENČKAUSKIENĖ,

Kazlų Rūdos vaikų lopšelis-darželis „Pušėlė“

Kazlų Rūdos vaikų lopšelyje-darželyje „Pušėlė“ kiekvienais mokslo metais organizuojama šeimų sporto ir sveikatos šventė, kurioje kviečiami aktyviai dalyvauti ugdytinių tėvai ir kiti artimieji: broliai, sesės, seneliai bei vaikų lopšelio-darželio darbuotojai. Tėvus ir vaikus skatiname aktyviai leisti laisvalaikį, judėti, sportuoti, kūrybiškai ir linksmai praleisti laiką kartu su visa šeima ir vaikų lopšelio-darželio bendruomene. Kiekvienais metais kviečiami socialiniai partneriai, kurie ne tik prisideda prie organizuojamų veiklų, bet ir visus džiugina sportuodami kartu.

Tradicinė Kazlų Rūdos vaikų lopšelio-darželio „Pušėlė“ Šeimų sporto ir sveikatos šventė 2016 m. gegužės 12 d. vyko netradiciškai. Iki tol ji buvo organizuojama vaikų lopšelio-darželio teritorijoje, o 2016 metais pavasarį nuspręsta šventę organizuoti už vaikų lopšelio-darželio teritorijos ribų. Šventė buvo pavadinta „Svečiuose pas miško žvėrelius“, ją organizavome Kazlų Rūdos pažintiniame miško take. Juk mūsų geografinė padėtis yra išskirtinė – esame apsupti išpuoselėtų miškų.

Linksmi nusiteikę šventės dalyviai susirinko pažintinio miško tako pradžioje ir pradėjo žygį iki pirmos sustojimo aikštelės. Į žygį pažintiniu miško taku patraukė net 3 kartos: lopšelio-darželio „Pušėlė“ auklėtiniai, jų tėveliai, broliai, sesės, seneliai ir lopšelio-darželio darbuotojai. Pirmoje sustojimo aikštelėje vaikus ir svečius pasitiko mediniai miško žvėreliai: šernas, elnias, kiškis, bebras, voverė. Šioje aikštelėje laukė linksma užduotis. Vaikai išbandė taiklumą, mesdami lanką ant žvėrelių kaklo. Įveikę nelengvą užduotį, apžiūrėję ir pakalbinę aikštelėje esančius žvėrelius, visi nužingsniavo tolyn.

Pažintinio miško tako masinių renginių vietoje visus žygeivius su linksma muzika pasitiko lopšelio-darželio mažųjų orkestras „Pušėlės skujukai“ kartu su meninio ugdymo mokytoja, tėvais ir Kazlų Rūdos Senjorų klubo nariais, kurie visus vaikus, jų tėvelius ir artimuosius vaišino sriuba ir pyragais, nuotaikingai inscenizavo dainelę „Išėjo tėvelis į mišką“. Šeimų sporto ir sveikatos šventėje dalyvavo ir Kazlų Rūdos futbolo klubo „Šilas“ žaidėjai bei treneris.

Visiems susirinkus buvo iškilmingai pristatyta Kazlų Rūdos vaikų lopšelio-darželio „Pušelė“ vėliava, sugiedotas vaikų lopšelio-darželio himnas.

„Ančiukų“ grupės vaikai visus pasveikino ir pakvietė pasimankštinti. Po nuotaikingos mankštos Kazlų Rūdos futbolo klubo „Šilas“ žaidėjai bei treneris supažindino vaikus su futbolo taisyklėmis ir miško aikštėje susirungė su mažaisiais vaikų lopšelio-darželio ugdytiniais. Šiais mokslo metais pastebėję padidėjusį vaikų susidomėjimą ir norą dalyvauti „Futboliuko“ užsiėmimuose, taip pat skatindami aktyvesnį ugdytinių judėjimą ir tolimesnį vaikų norą sportuoti, pasirašėme bendradarbiavimo sutartį su VšĮ „Kazlų Rūdos futbolas“ direktoriumi. Vaikus aplankę ir dalyvavę šventėje futbolininkai visiems suteikė daug džiugių emocijų.

Šeimų sporto ir sveikatos šventė užsibaigė linksma diskoteka ir skaniomis Kazlų Rūdos Senjorų klubo narių vaišėmis.

Šventės metu dalyviai aktyviai sportavo, rungėsi, šoko, patyrė daug juoko, išbandymų, bendravimo ir bendradarbiavimo džiaugsmą. Visi dalyviai buvo apdovanoti padėkomis ir saldžiais prizais. Džiaugiamės, kad aktyviai dalyvavo ugdytinių šeimos, jų artimieji ir socialiniai partneriai, kad nepabūgo smėlėto kelio, nemaloniai zirziančių ir bandančių įgelti uodų, pasislėpusių erkių. Šventės sėkmės rodiklis – dalyvių gausa (apie 200). Džiaugiamės, kad šventė pateisino visų lūkesčius.

2017 metais šeimos sporto ir sveikatos šventė vyks Kazlų Rūdos parke. Tikimės, kad ji visai bendruomenei suteiks daug džiaugsmo ir įsimintinų akimirų. Jau geriau vienas žmogus parodo, kaip sportuoti, nei penkiasdešimt pasakoja apie tai (Knutė'as Rocknė'as – amerikietiško futbolo žaidėjas).

97. BENDRUOMENĖS SVEIKATINGUMO RENGINIAI

RITA TILENIENĖ, KRISTINA AGINSKIENĖ, Šiaulių rajono Daugėlių lopšelis-darželis

Sveikata formuojasi ir auga nuo gyvybės užsimezgimo. Ji žmogui būtina per visą jo gyvenimą. Taigi sveiko gyvenimo būdo formavimas nuo vaikystės yra labai svarbi sveikatos stiprinimo priemonė. Šiaulių rajono Daugėlių lopšelyje-darželyje daug dėmesio skiriama vaikų sveikatos stiprinimui, emociškai saugios aplinkos ir mikroklimato kūrimui.

Tėvai vaiko gyvenime atlieka labai svarbų ir lemiamą vaidmenį ugdydami, lavindami savo vaikų besivystančius socialinius ir emocinius įgūdžius. Todėl organizuodami įvairius renginius visada kviečiame dalyvauti ugdytinių tėvelius: jie visada laukiami įstaigoje, jų nuomonė yra svarbi, jie gali aktyviai bendradarbiauti.

Jau tapo tradicija gegužės mėnesį organizuoti sporto renginį „Sportuoja visa šeima“. Darželio teritorijoje įrengiamos stotelės, kuriose reikia atlikti įvairias sportines užduotis: estafetes su paspirtukais, mesti kamuolį į krepšį, bėgti su maišais, lįsti į tunelį, žaisti futboliuką. Visus renginio dalyvius pasitinka įvairūs herojai. Šiais mokslo metais Dėdė Lokys ieškojo pasiklydusios Mašos. Susitikę kalbėjo apie sveikatą, sportą, kaip sveikiau maitintis. Po to visus pakvietė apsilankyti stotelėse. Čia ir prasidėjo linksmumas. Vieni skubėjo kuo greičiau atlikti užduotis, sirgaliai plojo ir „sirgo“ už sportuojančius. Smagu, kad ne vien vaikai stengėsi, bet ir tėveliai neatsiliko. Visi buvo gerai nusiteikę, smagūs, veidus puošė šypsenos, o svarbiausia, kad nebuvo pavargusių ir nuliūdusių. Manome, kad tokios šventės ne tik vaikams suteikia džiugių akimirų, bet ir tėvelius priverčia prisiminti savo vaikystę.

Daugėlių lopšelyje-darželyje vasario mėnuo – sveikatingumo mėnuo. Jo metu informuojame visuomenę apie sveikos gyvensenos svarbą ir naudą, propaguojame judėjimą ir aktyvų laisvalaikį. Organizuojame visuotines rytines mankštas, pramogas su rogutėmis, įvairias estafetes, lipdome besmegenius. Į renginius kviečiame ir ugdytinių tėvelius. Kaip smagu tėveliui nusileisti nuo kalniuko su rogutėmis, prisiminti vaikystėje patirtus įspūdžius. O kiek vaikai patiria džiugių akimirų, leisdami laiką su šeima.

Sveikatingumo mėnesį organizuojame arbatos gėrimo valandėles sveikatingumo take, darželio kieme,

grupėse. Jų metu kalbame apie arbatos svarbą, iš kokių žolelių ji pagaminta, mokomės serviruoti stalą, vaišinti arbata draugus ir tėvelius.

Daugėlių lopšelio-darželio „Ežiukų“ grupės vaikai vieną rytą atėję į grupę rado tupinčią pelėdą (žaislą). Ji ne tik tupėjo ir stebėjo – jos padedami vaikai pradėjo aktyviau mankštintis, sportuoti. Pelėda paruošdavo įvairių užduotėlių, organizuodavo pokalbius apie sveiką gyvenseną, arbatos naudą. „Ežiukų“ grupės vaikai su pelėdos pagalba įgijo daug žinių apie sveikatą. Pagalvojusi pelėda nutarė, kad reikia viso darželio vaikučius, tėvelius, pedagoges pakviesti kurti knygutes apie sveikatą. Visi ėmėsi darbo. Patys mažiausi darželio gyventojai, „Žiogelių“ grupės vaikai, su tėveliais ir pedagogėmis kūrė patarimų knygutę, ką reikia daryti susirgus. „Ežiukų“ vaikučiai su tėveliais kūrė istorijas apie miško gyventojus. Ištikus nelaimėi kiekvienas kreipdavosi patarimo į pelėdą. Pavyzdžiui, ką reikia daryti, kad akytės būtų stiprios ir gerai matytų, ką daryti įgėlus bitei, ką daryti, kad neskaudėtų pilvelio ir t. t.

„Voveriukų“ grupės tėveliai, vaikai ir pedagogės kūrė knygutę „Vaikams ir ne tik vaikams“, kurioje aprašė, kaip pasigaminti sveikuoliškų patiekalų kartu su tėveliais. Ne tik knygutę kūrė, bet ir kelis receptus išbandė, vaišino draugus. „Kiškučių“ grupės tėveliai ir pedagogės kūrė vaistažolių arbatos knygutę: piešė, rašė, kokia vaistažolė kokią ligą gydo.

Logopedė su savo vaikučiais kūrė knygutę „Sveikatos ABC“. Jie pagal abėcėlę rinko patarles, pradžioje apie sveikatą, iliustravo knygutę. Pelėda, pamačiusi, kad visi vaikai, tėveliai, pedagogės taip smagiai kūrė knygutes, turi tiek daug minčių, nutarė pažiūrėti, ar kiti Lietuvos vaikai, tėveliai, pedagogai bus tokie aktyvūs ir kūrybingi. Buvo organizuotas respublikinis projektas „Išmintingosios pelėdos patarimai“. Projekto tikslas – ugdyti vaikų visuminę sveikos gyvensenos sampratą, skatinti rinktis sveiką gyvenimo būdą, įtraukti visus bendruomenės narius kurti „Išmintingosios pelėdos patarimų“ knygą. Į kvietimą atsiliepė įvairių miestų lopšeliai-darželiai. Knygutes kūrė ir pristatė 36 Lietuvos ugdymo įstaigos. Knygučių sukurta 60, kiekviena savaip įdomi, kūrybiška. Vienoje galima rasti patarimų apie sveiką gyvenseną, kita moko, ką daryti, kad nesirgtume, trečioje – sveikuoliški receptai. Yra knygučių, kur vaikai reiškia savo mintis, koks žmogus yra sveikas. Džiaugiamės, kad tiek daug yra išradingų ir kūrybingų vaikų, tėvelių, pedagogų. Visos knygutės buvo eksponuojamos Kuršėnų Vytauto Vitkausko bibliotekos Vaikų literatūros skyriuje organizuotoje parodoje „Išmintingosios pelėdos patarimai“, Kuršėnų miesto kultūros namuose, darželyje.

Mūsų įstaigoje nuolat vyksta mankštos, vaikų grūdinimas oro, saulės ir vandens procedūromis, ugdomi sveikos gyvensenos įgūdžiai. Vengiame įsigalėjusio žodinio mokymo, kuris nėra ir negali būti efektyvus, dirbant su ikimokyklinukais. Pabandėme į vaikų sveikatos gebėjimų ugdymą pažiūrėti kitaip. Manome, kad tokius sveikatingumo renginius, savaites organizuosime ir toliau, nes juose noriai dalyvauja visi lopšelio-darželio bendruomenės nariai, kitų įstaigų nariai. Mes tikime, kad ankstyvojoje vaikystėje vaikams suformuoti sveikos gyvensenos ir mitybos įgūdžiai taps gyvenimo norma. Džiaugiamės, kad tiek daug vaikučių, pedagogių, tėvelių nėra abejingi vaikų sveikatai.

98. SVARBU TIKĖTI TUO, KĄ DARAI

RAIMONDA PALAVINSKIENĖ, AUDRONĖ GALINIENĖ, RAMUTĖ PUTRIENĖ,

Rokiškio lopšelis-darželis „Nykštukas“

Kiekvienas vaikas turi teisę gyventi puoselėjančioje, rūpesčiu apgaubiančioje ir saugioje aplinkoje, kuri skatina vaiką būti geros fizinės sveikatos, protiškai pasirengusį, emociškai saugų, socialiai kompetentingą ir pajėgų mokytis.

Ankstyvoji patirtis – tai vaiko būsimos sveikatos, laimės, raidos ir mokymosi visą likusį gyvenimą pagrindas. Tą patirtį įgyti padeda į mūsų lopšelio-darželio ugdymo programas nuo 2014 metų integruota sveikatos stiprinimo programa „Nykštukas Sveikuoliukas“. Vykdam šią programą, darbas sisteminamas ir planuojamas, duoda geresnių rezultatų.

Planuodami veiklas, svarstome: koks turėtų būti fizinis aktyvumas, lemiantis vaiko fizinę ir dvasinę darną

su aplinka ir kaip tai pasiekti, kokią patirtį ugdyti, kad susiformuotų sveikos gyvensenos nuostatos ir įpročiai ir kad vaikai patirtų fizinio aktyvumo džiaugsmą.

Bendruomenė sutelkta sveikatos stiprinimo programos tikslų ir uždavinių įgyvendinimui. Vykdomė sveikatos įgūdžių ugdymo projektus, dalyvaujame įvairiuose renginiuose, skatinančiuose įpročius gyventi sveikai, nuolat judėti ir mankštintis. Sveikatos stiprinimo veiklą integruojame į visą lopšelio-darželio gyvenimą, organizuojame įvairias sportines šventes, pramogas, taikome netradicines ugdymo formas ir priemones. Taip skatiname vaikų fizinį aktyvumą, stipriname vaikų fizinę ir psichinę sveikatą, tenkiname ugdytinių judėjimo ir saviraiškos poreikius. Sistemingai ieškome inovatyvių, modernių, netradicinių darbo su vaikais formų. Siekiame, kad jos tiktų vaikams, pedagogams, atitiktų tėvų lūkesčius. Ugdomoji veikla atliepia vaikų ugdymosi poreikius, interesus bei gebėjimus. Ji gana įvairi, veiksminga, kūrybiška.

Vykdomė Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro finansuojamus sveikatos įgūdžių ugdymo projektus: „Augu sveikas ir stiprus“, „Sveika gyvensena be žalingų įpročių“, „Pirštų galiukuose – graži vaiko kalba ir sveikata“, „Sveikatos takučiu“, „Mokausi būti tvarkingas ir švarus“.

Dalyvaujame vaikų, mokinių, pedagogų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų organizuojamame konkurse „Sveikuolių sveikuoliai“, sportinėje šventėje „Aš, mama ir močiutė“.

Kiekvienais metais mūsų įstaigoje vykdomas projektas „Savaitė be saldumynų“, kurio tikslas – suteikti vaikams žinių apie cukraus žalą sveikatai. Jo metu organizuojami renginiai „Mažiau saldumynų – sveikesni dantukai“, „Krimsk daržoves ir vaisius – būsi sveikas ir gražus“ (vaikai su tėveliais ir auklėtojais ruošia salotas iš vaisių ir daržovių, kuria knygeles apie sveiką maistą).

Kartu su Panevėžio kolegijos dėstytojų, studentų ir darbuotojų komanda vykdėme projektą „Keliaukime į asmens higienos šalį“. Vaikai dalyvavo praktiniuose užsiėmimuose, kuriuose žaismingai buvo pateikiami aktyvūs fiziniai pratimai, buvo mokomi taisyklingų kūno padėčių sėdint, stovint, tinkamos burnos priežiūros. Grupėse vyko sveikatos valandėlės „Kaip valyti dantukus“. Tėveliai buvo pakviesti į paskaitą apie vaiko asmens higieną ir jos įtaką sveikatai.

Jau dvejus metus dalyvavome ir tapome laureatais respublikiniame Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro organizuojamame konkurse „Švarių rankų šokis“. Organizuojame įvairius renginius, skatinančius įpročius gyventi sveikai, nuolat judėti ir mankštintis: sveikatos valandėlę „Arbatėlė su draugais“ – vaikai susipažino su vaistažolėmis, skanavo arbatas, gripo prevencijos valandėlę „Baltprausys“, sportinę pramogą „Pažadink savo kūną“, kūrybinių darbų apie asmens higieną parodėles. Kiekvieną rytą vaikai daro mankštą. Minint Europos judėjimo savaitę, mankštinomės kartu su Bajorų lėlių teatro ČIZ aktorėmis. Dalyvavome miesto darželių jungtinėje mankštoje miesto parke „Kitoks rytas“.

Prisijungiamo prie organizuojamų respublikinių ir rajoninių akcijų ir iniciatyvų: Tarptautinės tolerancijos dienos, Tarptautinės triukšmo supratimo dienos, Pasaulinės vandens dienos renginių, „Darom“, „Žalia pėda“ (žaliųjų projektų plėtra ugdymo įstaigose, siekiant augalų auginimą įtraukti į vaikų ugdymo procesą) ir kt.

Organizuojamas ugdymas netradicinėse aplinkose: išvykos į odontologijos kliniką, į policijos komisariatą, prie pėsčiųjų perėjų, prie Rokiškio ežero.

Kuriame ugdomąją aplinką ir mikroklimatą, užtikrinantį vaikų sveikatą ir saugumą, skatinantį žaisti, ugdytis, bendrauti ir bendradarbiauti. Parenkame įdomius vaikams ugdymosi ir mokymosi metodus, diferencijuojame ir individualizuojame užduotis. Erdvė ir aplinka įstaigoje atitinka vaikų amžių, galimybes, poreikius, garantuoja fizinį saugumą.

Džiaugiamės kiemo aplinka, kurioje vaikai ir vasarą, ir žiemą gali laisvai judėti su įvairiomis sportinėmis priemonėmis: paspirtukais, triratukais, dviratukais, riedlentėmis, snieglentėmis, rogutėmis, slidėmis. Su tėveliais organizuojame sportines varžybas, estafetes lauke visais metų laikais. Šių veiklų metu vaikai patiria judėjimo džiaugsmą, kuris suformuoja fizinio aktyvumo reikmę visam gyvenimui.

Vaikai turi puikias galimybes sportuoti ne tik savo įstaigos erdvėse, bet ir šalia esančios gimnazijos sporto salėje, sporto mokyklos stadione. Išnaudojant visas aplinkas, erdves, priemones, organizuojamas tikslingas vaikų fizinių ypatybių – greitumo, vikrumo, lankstumo, koordinacijos, jėgos, ištvermės – lavinimas; tikslingai sukuriama fizinį aktyvumą stimuliuojanti aplinka ir situacijos, kuriose vaikai išbando, tyrinėja judesius ir veiksmus, kuria ir žaidžia įvairius žaidimus.

Ikimokyklinio amžiaus tarpsnyje ypač intensyviai auga ir vystosi judamasis aparatas, formuojasi atskiros

jo dalys, todėl labai svarbu kuo anksčiau pradėti plokščiapėdystės profilaktiką. Siekiant, kad įgimtos ar įgytos deformacijos neprogresuotų, reikia kuo anksčiau jas diagnozuoti. Tuo tikslu įstaigoje dirba judesio korekcijos specialistas. Judesio korekcijos užsiėmimai padeda vaikams stiprinti kojų ir pėdų raumenis ir raiščius, valdyti judesius, palaikyti pusiausvyrą. Specialistas dirba su vaikais, turinčiais motorikos vystymosi sutrikimų: stiprinami nusilpę raumenys, lavinama koordinacija, raumenų jėga.

Prioritetinė sveikatos stiprinimo programos paskirtis yra informacija bei įgūdžiai ką, kaip ir kiek daryti ir ko nedaryti, kad vaikas augtų stiprus ir sveikas. Mes tuo gyvename ir stengiamės. Negalime duoti kitam to, ko patys neturim – žinių. Todėl nuolat tobuliname žinias: skaitome, analizuojame įvairius straipsnius, domimės mokslo teorijomis, įrodytais faktais, lankomės kvalifikacijos tobulinimo seminaruose. Darželyje organizuojame susitikimus su Panevėžio kolegijos lektoriais, studentais, visuomenės sveikatos biuro specialistais, vaikų gydytojais, odontologais, psichologais. Juose dalyvauja ne tik įstaigos darbuotojai, bet ir vaikų tėvai ir globėjai. O su lopšelio-darželio specialistais jiems sudarytos sąlygos bendrauti tiesiogiai. Naudojamos tėvų informavimo priemonės: atmintinės tėvams, individualūs pokalbiai, tėvų susirinkimai, Vaiko gerovės komisijos susirinkimai, vaikų darbelių parodos, fotonuotraukos, bendravimas telefonu, „Facebook“. Nuolat atnaujinami stendai aktualiomis sveikatos saugojimo ir stiprinimo temomis: „Kaip padėti pamėgti švarą“, „Sloga“, „Ūminės viršutinių kvėpavimo takų infekcijos“ ir t. t. Tėvai dalyvauja projektuose, vaikų šventėse, išvykose, akcijose. Bendradarbiaudami su socialiniais partneriais organizuojame pramoginius, pažintinius renginius, skatinančius vaikų pasiekimus, gebėjimų sklaidą.

Įstaigoje dirbanti visuomenės sveikatos priežiūros specialistė teikia metodinę informaciją, organizuoja vaikų veiklą sveikatos stiprinimo ir saugojimo klausimais, diegia sveikos gyvensenos pradmenis, skatina sveiką mitybą bei sveikos mitybos įgūdžių formavimą. Taip pat vykdo įstaigos patalpų ir aplinkos sanitarinės būklės priežiūrą, užtikrina pirmosios pagalbos suteikimą.

Auklėtojų padėjėjos Rokiškio švietimo centre išklausė 8-ių valandų kursus „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigų auklėtojų padėjėjų pedagoginių ir psichologinių kompetencijų tobulinimas“.

Išugdyti sveiką, stiprų, gerai fiziškai ir psichiškai išsivysčiusį žmogų yra didžiulis menas ir mokslas. Vaikus reikia šviesti, diegti sveikos gyvensenos vertybes nuo mažens. Siekiant šio tikslo būtina pasitelkti visą įstaigos bendruomenę. Žingsnis po žingsnio, su visos bendruomenės pagalba vaikas ne tik įgyja daugiau žinių apie asmens higieną, sveiką mitybą, fizinį aktyvumą, bet ir išmoksta saugoti savo sveikatą, suvokia, kaip teisingai elgtis įvairiose situacijose.

99. MAN SVARBI DARBUOTOJO SVEIKATA

IRENA PETRAITIENĖ, Anykščių vaikų lopšelis-darželis „Žiogelis“

Anykščių vaikų lopšelis-darželis „Žiogelis“ – vienas seniausių mieste, įsikūręs labai gražioje vietoje: netoli parko, Šventosios upės ir Anykštos upelio, miesto centro ir kitų žymių objektų. Lopšelio-darželio bendruomenė nuo 1997 metų propaguoja sveiką gyvenseną ir jos nuostatas integruoja į ugdomąjį procesą. Nuo 1999 metų rugsėjo mėnesio įstaiga įsitraukė į Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą ir šiandien yra II lygio sveikatą stiprinanti mokykla. Esame Respublikinės ikimokyklinių įstaigų darbuotojų asociacijos „Sveikatos želmenėliai“ nariai.

Įstaigoje suburta darbšti, kūrybinga ir originali bendruomenė, ieškanti naujovių, siekianti geresnės ugdymo kokybės, netradicinių ugdymo būdų, drąši ir įsipareigojusi vaikams. Daugumos pedagogų pedagoginio darbo stažas – per 30 metų. Tai draugiškas, komunikabilus, kompetentingas, susigyvenęs kolektyvas. Mes visi kartu: ir šventes švenčiame, ir, kai reikia, liūdime.

Įstaigai vadovauju nuo 1988 metų. Ilgametė patirtis parodė, kad ir darbuotojams reikia naujovių, permainų, „naujo vėjo“. Viena pirmųjų rajone kaip vadybos ekspertė ir sveikatos konsultantė vykau į seminarus, sėmiausi patirties projektų rašymo ir programų rengimo klausimais. Tada mokiau rajone savo kolegas: kaip rašyti projektus, rengti programas ir gauti papildomą finansavimą. Iš projektinių lėšų

vieninteliai rajone įsirengėme baseinėlį, kuriame iki šiol vyksta užsiėmimai. Dabar tai jau tolimesni praeitis ir geri prisiminimai.

Sveikatos stiprinimas ir grūdinimas lopšelyje-darželyje vykdomas įvairiomis formomis ir ne tik su vaikais. Aš, kaip vadovė, stengiuosi, kad sveiki būtų ir visi mano darbuotojai.

Kiekvienais metais, baigiantis mokslo metams ar jiems prasidedant, stengiuosi suorganizuoti išvyką. Daugiausiai renkames aktyvų poilsį: išvyką su dviračiais už miesto, išvyką pėsčiomis.

Ar galite įsivaizduoti, kaip smagu lėkti su kartingu?! O kaipgi nepabandyti ir man, jeigu mano auklėtoja ar auklėtojos padėjėja jau suka ne pirmą ratą? Prisivažinėjusios su kartingais, einame pas bendradarbę į pirtį pasivanoti ir palįsti po šaltu dušu arba pasimaudyti kubile.

Ir mes, nors mums daugumai per penkiasdešimt, važiuojame dviračiais po 6–10 kilometrų su šūkiu „Mums kuprinė ant pečių, o kuprinėj lašinių!“ Po tokios kelionės apsistojame ūkininko sode ir džiamiamės vėsiu vakaru. Aptariam, kaip buvo ar dar bus vedamos tradicinės sveikatos savaitės. Jų mes turime keturias: rugsėjo mėnesį – „Jau žiogai smuikeliais vasarą palydi“; lapkričio mėnesį – vaistažolių arbatos su medumi gėrimo; vasario mėnesį – sveikatos savaitė ir gegužės mėnesį – „Mums kuprinė ant pečių, o kuprinėj lašinių!“ Susėdusios po žvaigždėtu dangumi, pasitariam, kokius renginius planuosim ateinančiais mokslo metais, kokių uždavinių sieksim.

Kai suorganizavau išvyką į dažasvydį gamtoje, tai niekas nepatikėjo, kad tai tiesa. Ir ką jūs manot? Be gailėsčio ir aš gavau žalio dažo „kulka“, ir į auklėtoją-priešą taikiausi, ir bėgiojau, ir „kariavau“. O vėliau be paliovos juokėmės ir kalbėjome, kaip buvo šaunu, kad ir mes galime sugrįžti į vaikystę.

Vasario mėnesio renginiai mūsų darželyje ypatingi: ugdytiniams žaidimai su sniegu, sniego pilių statymas, o darbuotojams pramoga, naujų jėgų pliūpsnis, mes visos kiekvienais metais basos bėgiojame po sniegą.

Kiek mūsų apkeliauta ir apvažiauta: Vorutos piliakalnis, Burbiškio apžvalgos bokštas, Traupio botanikos sodas, prie Puntuko akmens, prie Šventosios upės ir Anykštos upelio, išvaikščioti „kasagorai“, su vasaros rogutėmis leistas nuo Kalitos kalno, o žiemą su rogutėmis važinėjomės prie Biliūno piliakalnio. Aplankytas Pavarių medelynas, kukurūzų labirintas, lajų takas, laipynių parkas, Dainuvos nuotykių slėnis, šernas Henrikas ir danieliai, kurie gyvena Mikierių girininkijoje, privatus medelynas, gyvulininkystės ūkis, Molėtų observatorija. Dalyvauta edukacinėse programose „Saulės blynas“, „Duonelė kasdieninė“, „Margučių dažymas“.

Telkiu bendruomenę ne tik laisvalaikio pramogoms – kartu kuriame naujas ugdymo erdves, kartu puošiame, gražiname darželio aplinką. Rūpinuosi, kad mano darbuotojai būtų pailsėję, atgavę jėgas, atsinaujinę, geros nuotaikos. Tada ir mikroklimatas įstaigoje teigiamas.

100. KARTU MES GALIM DAUG

RITA RASIKIENĖ, INGA ŽEBRAUSKAITĖ, Kauno Prezidento Valdo Adamkaus gimnazija

Naujų technologijų plėtra, ekonominiai iššūkiai, edukacinės paradigmos kaita paskutiniaisiais dešimtmečiais skatina mąstyti apie ugdymo kokybę ir jos kaitą, naujų metodų ir mokymo būdų įvairovę. Z vaikų kartą keičia nauja α (alfa) karta, vienos iš populiariausių temų mokyklose tampa pokyčiai, mokytojams organizuojami mokymai, kaip mokyti naujos kartos vaikus. Mokyklose diegiamos išmaniosios technologijos ugdymo procesą leidžia paversti inovatyviu ir patraukliu skirtingo amžiaus mokiniams. Tačiau šiandieninė patirtis kalba ir apie tai, kad taip sparčiai plintančios išmaniosios technologijos iš esmės keičia mokinių gyvenimo būdą. Aktyviuosius sportinius žaidimus pertraukų metu, tokius kaip „Klasė“, „Guma“ ir pan., buvusius populiarius vos prieš gerą dešimtmetį, išstūmė išmanieji telefonai ir kompiuteriai. Be abejonės, šiandien kritikuoti išmaniųjų technologijų nėra tikslo. Sparčiai besivystančioje visuomenėje jos – neatsiejama gyvenimo dalis, komunikavimo bei informacijos gavimo šaltinis. Tačiau nereikėtų ignoruoti ir to fakto, kad ilgas sėdėjimas prie kompiuterio neigiamai veikia mūsų akis, laikyseną, kraujotakos sistemą ir t. t. Naujoji mokinių karta tampa informacinių technologijų vartotojų karta, vis rečiau besirenkanti aktyvią sportinę veiklą. Statistika byloja,

kaip blogėja Lietuvos mokinių sveikata, akcentuojami laikysenos ir regos sutrikimai, atsvaris. Vis daugiau vaikų neturi pakankamų socialinių įgūdžių, nes paprastai bendraujant internetu pritrūksta dvipusės gyvos komunikacijos.

Ką daryti, kad būtų išsaugota tiek fizinė, tiek psichinė mokinių sveikata? Vis dažniau mokyklos dalinasi gera praktika, kaip organizuoti aktyviasias pertraukas, buriasi į klasterius, organizuoja mokymus, kaip ugdyti tvirtas mokinio sveikos gyvensenos ir aplinkos puoselėjimo bei kūrimo vertybines nuostatas.

Prezidento Valdo Adamkaus gimnazija – pirmoji Lietuvoje ekologinio ugdymo krypties gimnazija, formalųjį ir neformalųjį ugdymą grindžianti ekologijos ir aplinkos technologijų ugdymo sampratos elementais – išvelgė būtinybę ugdyti atsakingą, sveiką, pasižymintį sveikos gyvensenos ir aplinkos puoselėjimo bei kūrimo vertybinėmis nuostatomis asmenį. Veikla įstaigoje grindžiama sąmoningo aktyvumo principu, formuojant giluminį supratimą, kad ekologinė veikla kuria pozityvų ryšį su aplinka, stiprina ir palaiko bendruomenės sveikatą, taip pat bendrakūros principu, kuomet aktyviai veikia visi bendruomenės nariai: kuria įstaigos žaliąsias erdves, dalyvauja rengiant ir įgyvendinant sveikatinimo ir ekologijos projektus, užsiima savanoriška veikla. Siekdama šio tikslo visa mokyklos bendruomenė turi bendrą viziją – formuoti mokinių sveikos gyvensenos įgūdžius bei įpročius, ugdyti vaikus taip, kad jie jaustų atsakomybę ne tik už savo, bet ir kitų asmenų tiek fizinę, tiek psichinę sveikatą. Įstaigoje parengta ir sujungus gimnazijos bendruomenę įgyvendinama penkerių metų sveikatos stiprinimo programa „EKO karta“.

Kadangi mokinio sveikata tiesiogiai daro įtaką jo galimybėms pasiekti sėkmę mokantis, įgyti reikalingų dalykinių ir bendrųjų kompetencijų, iš esmės pasikeitė požiūris į pavienius sveikatos ugdytojus. Sveikatos ugdymas tapo nebe fragmentiškas reiškinys, bet sujungiantis visą gimnazijos bendruomenę: mokytojus, pagalbos vaikui specialistus. Ypač didelis dėmesys buvo skirtas mokinių tėvelių įtraukimui į ugdymo procesą. Atlikus gimnazijos veiklos kokybės įsivertinimą buvo nutarta stiprinti aplinkų bendrakūrą, taip pat atkreipti dėmesį į tėvų galimybių pažinimą ir didinimą. Tad įstaigoje siekiama optimalių mokinių pasiekimų, orientuotų į asmens sveikatos nuostatų, gebėjimų ir žinių plėtojimą, t. y. mokiniai turi išsiugdyti teigiamą požiūrį į sveikatą ir jos stiprinimą, nusiteikti rinktis sveiką gyvenimo būdą, rinktis sveikatai palankias elgesio strategijas, kurios atsiskleistų per kasdienės sveikatos tausojimo ir stiprinimo praktikas. Sveikatos ugdymas remiasi holistiniu principu, t. y. mokiniai turi įgyti žinių, gebėjimų ir nuostatų visumą ugdymo procese dalyvaujant visai gimnazijos bendruomenei.

Pirmieji žingsniai į mokyklą, pirmąją klasę yra vienas iš gyvenimo etapų, kuris sukelia daug streso ne tik būsimiems mokinukams, bet ir jų tėveliams. Norint, kad tėveliai gerai jaustųsi gimnazijos ir klasės bendruomenėje, buvo rengiami susitikimai su būsimų mokinių tėveliais, siekiant susipažinti, užmegzti tarpusavio supratimu grįstą bendravimą, norint palengvinti tėvų įsiliejimą į bendruomenę patiriant kuo mažiau stresogeninių situacijų. Susitikimų metu buvo aptarinėjami tėvams rūpimi klausimai, vedami tarpusavio supratimą skatinantys užsiėmimai. Mokinių tėvai taip pat sėkmingai įsitraukė į aktyvios savanorystės veiklas: patys organizavo integruotas veiklas „Esu sveikas ir stiprus“, supažindino su sveikos mitybos principais, vedė edukacinius užsiėmimus apie tai, kaip naudotis pirmosios medicininės pagalbos priemonėmis, dalyvavo gimnazijos organizuotuose praktiniuose mokymuose tėveliams apie ekologiškų produktų gamybą: gamino ekologiškus vonios burbulus, muilą-vilnonę plaušinę „Du viename“.

Apibendrinant norėtusi paminėti, kad sveikatos ugdymas neturėtų pasibaigti užvėrus gimnazijos duris. Štai kodėl kalbant apie visuminį sveikatos ugdymą kaip vienus iš svarbiausių ugdymo proceso dalyvių norisi išskirti mokinių tėvus. Tyrimai rodo, kad tėvų įsitraukimas į vaikų mokymąsi turi įtakos tiek vaikų ateities perspektyvai, tiek psichinei ar fizinei vaikų sveikatai (Pagal J. Bakker, E. Denessen, M. Brus-Laeven (2007), E. Pomerantz, E. Moorman (2011)). Mokinių tėvai gali būti ne tik pozityviais elgesio modeliais savo vaikams, bet ir tapti puikiais partneriais ugdymo įstaigoms, planuojant ir įgyvendinant sveikatos stiprinimo veiklas.

101. MARIJAMPOLĖS RIMANTO STANKEVIČIAUS PAGRINDINĖ MOKYKLA – SVEIKATĄ STIPRINANTI MOKYKLA

LAIMA VAIČIŪNIENĖ, Marijampolės Rimanto Stankevičiaus pagrindinė mokykla

Mūsų mokykla dar nepasiekė ypatingų rezultatų, tačiau aktyvina veiklą, skatinančią sveiką gyvenimą. Tai mokykla, kuri rūpinasi darbuotojų sveikata ir stengiasi ją gerinti bei įtvirtinti sveikatingumo tradicijas mokyklos bendruomenėje. Mokyklos veikla nuolatinė ir kryptinga. Nuolat sulaukiame mokyklos administracijos iniciatyvų, kurios skatina siekti efektyviausių sveikatos gerinimo būdų, padeda kurti integruotą, visa apimančią sveikatos stiprinimo ir ugdymo sistemą.

Marijampolės Rimanto Stankevičiaus pagrindinės mokyklos pedagogai dalyvavo Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuro programoje „Sveikatos mokykla“ ir sėkmingai baigė sveikos mitybos, grūdiniams, fizinio aktyvumo ir streso valdymo mokymus. Šios programos užsiėmimai prasidėjo „Sveikatos mokyklos“ pristatymu, praktiniais užsiėmimais, rytinėmis mankštomis, sveikos mitybos įgūdžiais, streso valdymo, regėjimo išsaugojimo ir stiprinimo bei dailės terapija. Pedagogai ne tik mankštinosi 6 valandą ryto viename iš miesto parkų, dienomis vegetariškai maitinasi, užsiiminėjo gimnastikos ir savireguliacijos pratybomis, meditacine kontrole, dalyvavo pokalbių cikluose, bet ir maudėsi šaltame Šešupės vandenyje. Tai buvo visapusiškas žmogaus mokymas, geros energijos, šilumos ir gerumo užtaisas, verčiantis šypsotis. Visa tai grindžiama sveiku gyvenimo būdu, su žmogaus sveikata susijusių vertybinių nuostatų, elgesio ypatybių formavimu. Ši graži socialinė iniciatyva padeda mokyklai diegti sveikos gyvenimo kultūrą tarp darbuotojų, sustiprina pažintinius gebėjimus. Pedagogai tapo tikru sveikos gyvenimo pavyzdžiu savo mokiniams.

Dar vienas įdomus, nekasdieniškas renginys – tai susitikimas su Marijampolės aikido mokyklos „Aikivaras“ vadovu ir instruktoriumi Giedriumi Baliūnu. Užsiėmimų metu mokyklos pedagogai susipažino su rytų kovos menų atsiradimu, jų istorija Lietuvoje, taip pat galėjo patys išbandyti savo jėgas ant tatamio bei pasimokyti aikido technikos. Pedagogai labai entuziastingai tai priėmė, džiaugėsi pagerėjusia savijauta, vidine būseną.

Mokykloje įrengta mažoji sporto salė su minkšta danga – čia vyksta mankštos, aikido užsiėmimai, relaksacijos. Turime ir daugiau erdvių, kur galima gerai praleisti laiką. Mokykloje sudarytos sąlygos tinkamai organizuoti darbą ir poilsį. Pertraukų metu vyksta mankštos, sveikos mitybos pertaukėlės, kalnetikos, aikido užsiėmimai, paskaitos, seminarai, susitikimai su įdomiais žmonėmis. Mokytojai visada dalyvauja mokinių sporto šventėse.

Nuolat vykdomė projektus, kurių metu bendruomenės nariai įtraukiami į aktyvias laisvalaikio veiklas. Pvz., tėčių šokiai su savo dukromis, mokyklos pedagogų šokis mokyklos mokinių sporto šventėje.

Mokykloje sudarytos visos sąlygos jauniems darbuotojams prisitaikyti, perimti patirtį, tobulėti. Vyresnieji kolegos geranoriškai pataria, padeda, leidžia stebėti pamokas, dalinasi gerąja patirtimi, organizuoja metodinius pasitarimus, seminarus, kartu vyksta tobulintis į užsienio šalis. Administracija taip pat nelieka nuošalyje – derina darbo laiką su darbuotojais.

Mokyklos pedagogai moksleivių rudens atostogų metu laiką leidžia save tobulindami labai įvairiose sferose. Buvo surengtas susitikimas su stiliste, įvaizdžio kūrėja, kosmetologe Anna Bochan-Latvaitiene. Mokėmės kurti savo įvaizdį. Pasirodo, savo stiliaus sukūrimas yra svarbus individualus darbas, reikalaujantis išmanymo.

Šiais metais mokyklos mokytojai buvo pakviesti profesinę dieną švęsti netradiciškai – šiaurietiškojo ėjimo užsiėmime. Ši idėja gimė direktorei Astai Ivoškaitei, kuri visada palaiko sveiko ir aktyvaus gyvenimo būdo idėjas. Mokykloje vyko 4 pamokos, o po jų mokytojai, norintys išbandyti šiaurietiškojo ėjimą, keliavo į Vytauto Didžiojo parką, kuriame laukė instruktorius Mantas Čėsna. Prisiderinus lazdas pagal kiekvieno ūgį, parke prasidėjo tikras vaikščiavimo vėjus. Mantas uoliai taisė klaidas, dalinosi patarimais ir demonstravo teisingą vaikščiavimą. Įgijusi pagrindinius šiaurietiškojo vaikščiavimo įgūdžius, mokytojų komanda pasuko pro dramos

teatrą į pašėsupį, kuriuo nužygiavo iki Ramybės parko ir vėl grįžo į pradinį tašką – Vytauto Didžiojo parką. Po užsiėmimo netrūko šypsenu ir geros energijos, taip pat minčių, jog tai galėtų būti ne vienkartinis toks kolektyvo pasivaikščiojimas. Energija ir gera nuotaika, aktyvus užsiėmimas, puikus oras ir rudens spalvų paletė sukūrė vidudienio harmoniją! Mūsų mokyklos darbuotojai patvirtino, kad esame pasirengę visiems iššūkiams.

Mėgstantys aktyvų poilsį pedagogai turėjo galimybę išbandyti save žygyje baidarėmis Šešupės upe – nu-plaukti net 27 kilometrai. Seklios brastos, dideli akmenys, staigūs posūkiai, upės susiaurėjimai, skaidrus vanduo, upės gylis leido patirti nepakartojamų nuotykių. Žygio dalyvius, įveikusius Šešupės atkarpą nuo Buktos kaimo iki Marijampolės, krante džiaugsmingai sutiko kolegos, o mokyklos direktorė Asta Ivoškaitė jiems įteikė sertifikatus, liudijančius, kad ir šis iššūkis įveiktas.

Mokyklos mokytojai lankosi krepšinio varžybose, su savo šeimos nariais žaidžia futbolo turnyruose, ke- liauja turistiniuose žygiuose, domisi sveika gyvensena. Mokyklos direktorė Asta Ivoškaitė mokytojų kolek- tyvą pakvietė į šviežiai spaustų sulčių degustaciją, kurios metu šviežiai spaustomis sultimis vaišino, apie jų naudą ir galimą žalą kalbėjo Žemaičių ekologinio ūkio savininkė Vilija Žemaitienė. Juk turime galvoti ne tik apie dvasinius dalykus, bet ir apie neįkainojamą turtą – sveikatą.

Dalinamės savimi su kitais – mokyklos bendruomenės nariai atrado noro ir ryžto prisijungti prie kilnios neatlygintinos kraujo donorystės akcijos „Kartu – už gyvybę“. Bendruomenės nariai parodė savo neabejingumą, sąmoningumą, moralinį apsisprendimą padėti kitiems ir pasidalijo savo krauju su tais, kuriems labiausiai jo reikia. Žmonės kantriai laukė eilėje, kad galėtų padovanoti gyvenimą nepažįstamajam. Mokyklos direktorė Asta Ivoškaitė visus padaršino šiais žodžiais: „Mūsų žingsnis įrodo, koks gali būti įvairiaspalvis gyvenimas ir kad turime džiaugtis kiekviena mums suteikta galimybe padėti, kad esame vieningi ir visi kartu galime labai daug – išgelbėti šimtus gyvybių. Darydami gera kitiems, padedame patys sau“. Atlikus gerą darbą nuo donorų veidų nedingo šypsenos. Malonu žinoti, kad kažkam gal išgelbėjai gyvybę.

Mūsų mokyklos bendruomenė formuoja sveikos gyvensenos, fizinius gebėjimus, bendromis mokytojų bei bendruomenės pastangomis kuria inovatyvią ir integruotą, visaapimančią sveikatos stiprinimo sistemą bei sveikatai palankią aplinką.

Organizuojame psichinę ir emocinę sveikatą stiprinančius užsiėmimus mokykloje. Ugdome sveikos gy- vensenos įgūdžius, skatiname sveikai maitintis. Geriname darbuotojų tarpusavio bendravimą, plėtojame jų socialinius įgūdžius, į veiklas įtraukiame net pasyvius darbuotojus. Padedame sutelkti išteklius stiprinti ir ugdyti sveikatą. Užtikriname darbuotojų sveikatos ugdymo kokybę. Skleidžiame sveikatą stiprinančios moky- klos patirtį vietos bendruomenėje ir už jos ribų. Siekiame, kad bent 10 proc. padidėtų darbuotojų dalyvavimas sportinėje veikloje ir 25 proc. pagerėtų žinios apie sveiką gyvenseną. Plėtojame pasitikėjimą ir partnerystę, pagrindine vertybe laikydami gerus mokyklos bendruomenės narių tarpusavio santykius.

Darbuotojų sveikatos ugdymas yra sveikatos stiprinimo pagrindas, skatinantis naudingą įprotį, vertybių ir elgesio formavimąsi. Seniai žinoma, kad sveikata net 50 proc. priklauso nuo individo, jo gyvenimo įpročių, to- dėl formuojant šiuos įgūdžius svarbu kryptingas švietimas, sveikatos mokymas. Žmogus, kaip sociali būtybė, visavertiškai ir prasmingai gali funkcionuoti tik gyvendamas bendruomenėje. Darbuotojo sveikatą tiesiogiai lemia jo pomėgiai. Šia veikla padedam darbuotojams formuoti pozityvius tarpusavio santykius. Tokios prakti- kos suburia kolektyvą, padaro jį šiuolaikišką.

102. BENDRUOMENĖS SUTELKIMAS RENGINYJE „PABŪKIME KARTU“

SIGYTA MURZIENĖ, SAULĖ SKĘSTENIENĖ, Šiaulių miesto lopšelis-darželis „Voveraitė“

Š

iaulių miesto lopšelis-darželis „Voveraitė“ – sveiką gyvenimą propaguojantis darželis. Darbuotojai daug dėmesio skiria vaikų saugai, fizinei bei emocinei sveikatai, sveikai gyvensenai ir ligų prevencijai. Tačiau norint išugdyti sveiką vaiką to nepakanka. Būtinai visos bendruomenės sutelkimas. Trokštame, kad vaikai ir jų tėveliai, bendradarbiaudami su įstaigos darbuotojais, jaustųsi lygiaverčiais partneriais, siekiančiais geresnės vaiko fizinės ir emocinės sveikatos, nuoširdaus tarpusavio bendravimo bei pasitikėjimo.

Rudenį tėvai atvedę vaikus į darželį jaudinasi dėl jų savijautos ir sveikatos, jiems rūpi, kokioje aplinkoje ugdysis jų atžalos, kokios yra sveikos gyvensenos tradicijos įstaigoje, kaip seksis priprasti ir sutarti su bendramžiais, suaugusiais. Atkreipėme dėmesį, kad tėvams daug lengviau pradėti bendrauti, diskutuoti rūpimomis temomis, jei bendravimas vyksta neformalioje aplinkoje, pvz., šventėje.

Parodydami savo geranoriškumą, sumažindami tėvų nerimą, siekdami geriau susipažinti vieni su kitais ir ieškodami įvairesnių bendravimo formų, jau rugsėjo mėnesį organizuojame sportinę (ir ne tik) popietę-pramogą „Pabūkime kartu“. Kad tėveliams būtų drąsiau ir smagiau, juos kviečiame dalyvauti kartu su vaikučiais. Aktyvūs popietės-pramogos dalyviai yra visi lopšelio-darželio darbuotojai, nes kiekvienas iš jų vienaip ar kitaip padeda įgyvendinti sveikatos ugdymo programą. Renginys vyksta lopšelio-darželio lauko ugdomojoje aplinkoje.

Popietės „Pabūkime kartu“ dalyviai stabdeldami „pramogų stotelėse“ atlieka tam tikras užduotis. Tenka rungtis žaismingose estafetėse, lenktyniauti paspirtukais, žaisti futbolą ir krepšinį. Ypač vaikams patinka pūsti muilo burbulus, šokti bei piešti kreidelėmis ant asfalto, tapyti gvašu ant plėvelės, akvarele ant popieriaus ir pan. Kaskart sugalvojame vis naujų užduočių.

Į popietės-pramogos organizavimo darbus būna įtraukta visa lopšelio-darželio bendruomenė. Bendrosios praktikos slaugytoja visada būna pasiruošusi, jei kam prireiktų suteikti pirmąją pagalbą. Tėveliams pamatuoja kraujo spaudimą ir primena, kad nepamirštų su vaikais sportuoti. Virėjos visus vaišina gairiu vandeniu ir vaistažolių arbata, atsižvelgdamos į „nusiskundimus“. Savaiame suprantama, kad muzikos pedagogas moko šokti ir dainuoti. Futbolo ir krepšinio būrelių treneriai organizuoja vaikų ir tėvelių rungtynes bei kitokias sportines pramogas.

Kai sportinė popietė-pramoga lopšelyje-darželyje buvo organizuojama pirmą kartą, viskas šauniai pavyko, todėl atsirado didelis noras ją organizuoti kasmet. Šis renginys jau tapo tradiciniu. Kviečiame kartu pabūti ne tik ugdytinių tėvelius, bet ir sesutes, broliukus, močiutes ir senelius. Vienais metais tokia pramoga pasitinkame spalį – sveikatos stiprinimo mėnesį, kitais metais užbaigiame mokslo metus ir atsisveikiname visai vasarai su draugais.

Mūsų mažieji, sportuodami, pramogaudami kartu su lopšelio-darželio draugais bei savo tėveliais, pedagogais, patiria daug teigiamų emocijų, kiekvieną lydi puiki nuotaika. Vaikai išmoka naujų pramogų, sportinių užduočių, žaidimų, kurių vėliau moko ir savo kiemo draugus.

Ugdytinių tėveliai įsitikina vaikams palankia aplinka, gerais tarpusavio santykiais mūsų įstaigoje, susipažįsta su darbuotojais ir kitų vaikučių tėveliais, savo vaikų lopšelio-darželio draugais, visus pamato neformalioje aplinkoje. Tai padeda lengviau bendrauti ir spręsti įvairius klausimus.

Pramogos metu visada tvyro linksma nuotaika, visi būna smagūs, judrūs ir gerai nusiteikę. Tai svarbiausias siekis auginant mažąjį Žmogų!

103. VIENINGA, SVEIKA IR STIPRI BENDRUOMENĖ

NERINGA BALSIENĖ, RENATA BUBLIAUSKAITĖ, Klaipėdos Sendvario progimnazija

Bendruomeniškumas pradedamas ugdyti jau nuo pat žmogaus gimimo, ypač tai pasireiškia tada, kai vaikas ima lankyti ugdymo įstaigą. Mokyklose siekiama sukurti vieningą, kūrybingą ir aktyvią bendruomenę, juk tai vieni iš svarbiausių mokyklos uždavinių, kurie puoselėjami kiekvieną dieną pamokose, pertraukų metu, renginiuose mokykloje ir už jos ribų.

Ugdymo įstaiga siekia suburti mokinius, jų tėvelius, pedagogus, mokyklos darbuotojus – visos bendruomenės narius. Bendruomeniškumas sukuria teigiamą aplinką, glaudesnius tarpusavio ryšius. Juk šiandien ypač svarbūs draugiški santykiai, pačių narių įsipareigojimai ir sukurta teigiama atmosfera, kurioje būtų smagu būti ir dalyvauti. Mokyklos bendruomenės narių bendruomeniškumui funkcionuoti padeda kiekvieno nario vaidmuo.

Psichologiniu požiūriu šeima yra pagrindinė socialinė institucija, kurioje auga ir ugdomi asmenybės. Vaikui pradėjus eiti į mokyklą šeimos partneriais mokymo ir auklėjimo procese tampa mokytojai. Tyrimai rodo, kad vaikai, kurių tėvai glaudžiai bendradarbiauja su mokytojais, geriau mokosi ir jaučiasi mokykloje. Mes tikime, kad šį šeimos ir mokyklos ryšį stiprina išsikelti bendri tikslai. Sveikatą stiprinančios veiklos darbo grupė išskėlė tikslą formuoti mokinių sveikos gyvensenos vertybinių nuostatų, gebėjimų ir žinių bei supratimo visumą, kuri būtina sveikatai palaikyti ir stiprinti. Įgyvendinti šį tikslą mes pakvietėme visą mokyklos bendruomenę: mokinius, mokytojus, tėvus ir darbuotojus. Mūsų progimnazijoje organizuojama labai daug renginių, kuriuose dalyvauja ir mokiniai, ir jų tėveliai. Tačiau norime paminėti keletą renginių, kurie kartojasi kasmet ir yra tapę tradiciniais Klaipėdos Sendvario progimnazijos renginiais. Tai Bendruomenės diena ir Sveikatos savaitė. Šie renginiai įtraukia į bendrą veiklą visą mokyklos bendruomenę ir ją suvienija. Bendruomenės dienos renginiui ruošiamės jau prieš keletą mėnesių. Sudaromas veiklų tvarkaraštis, apgalvojamos veiklos, jų vieta, laikas bei priemonės. Renginio programą rengia visa bendruomenė – pedagogai, mokiniai ar jų tėveliai siūlo įvairias veiklas, kurias jie gali praveisti. Į Bendruomenės dieną įsitraukia ir sveikatos biuro atstovai. Tėveliai mielai imasi renginio vedėjų pareigų. Bendruomenės dieną sulaukiame gausaus būrio šeimų, norinčių dalyvauti sporto, sveikatinimo, dailės ir kitose veiklose. Būtent šeimų aktyvus dalyvavimas mums parodo, kad einame teisinga linkme ir šis renginys yra sėkmingas bei reikalingas mūsų bendruomenei.

Sveikatos savaitės veikla vyksta visą savaitę, kiekvieną dieną pertraukų metu. Pagal iš anksto paruoštą veiklų grafiką mokiniai dalyvauja įvairiose sveikatinimo veiklose. Mokiniais patinka tai, kad veiklos vyksta įvairiose mokyklos erdvėse, kad jie gali pasisvečiuoti kitose klasėse bei susipažinti su kitais mokyklos nariais. Veiklas veda mokytojai, vyresniųjų klasių mokiniai, mokyklos darbuotojai bei mokinių tėveliai. Aktyviai ir noriai dalyvauja visi bendruomenės nariai.

Šių renginių sėkmę įrodo aktyvus mokyklos bendruomenės narių dalyvavimas. Tėveliai ir mokiniai po tokių bendrų renginių su entuziazmu siūlo naujų idėjų kitų metų renginiams ir aktyviai įsitraukia į mokyklos gyvenimą. Mokyklos psichologė atliko tėvelių apklausą raštu, kurios metu paaiškėjo, kad tėveliai tapo aktyvesni mokymo proceso dalyviai ir labai palankiai vertina bendruomenę vienijančius renginius.

Žinoma, norimas ir geras renginių rezultatas neateina be pastangų. Bendruomenės nariai įdeda daug jėgų, kad sugalvotų, pasiūlytų bei surengtų užsiėmimus. Mokyklos pedagogai ir darbuotojai turi įkvėpti, padrauginti mokinių tėvelius, kad šie taptų lygiaverčiais partneriais, padedančiais ugdyti ir auklėti vaikus. Šis švietėjiškas darbas su mokyklos tėveliais vyksta tėvų susirinkimų ir vakaronių metu.

Būtent šios tradicinės Sendvario progimnazijos veiklos yra geras pavyzdys auginant vieningą, sveiką ir stiprią mokyklos bendruomenę. Aktyvesni tampa ne tik mokiniai, bet ir jų tėvai, mūsų mokyklos darbuotojai. Toks bendradarbiavimas grindžiamas abipusiu patirties dalinimusi, geromis emocijomis. Bendra veikla padeda visiems bendruomenės nariams pasijusti partneriais, sukuria draugiškus ir atvirus santykius, nariai siekia bendrų tikslų, kuriuos įgyvendinti kartu yra lengviau.

104. SVEIKAS VAIKAS – SVEIKOJE BENDRUOMENĖJE

DALIA JOCIUVIENĖ, Šiaulių lopšelis-darželis „Dainelė“

Visi suvokiame, kad sveikata yra viena didžiausių vertybių žmogaus gyvenime, todėl siekdami skleisti sveikatos stiprinimo idėjas, daug metų įstaigoje rengiame projektą „Sveikas vaikas – sveikoje bendruomenėje“. Projekto tikslas – bendruomenės sveikatos stiprinimas ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje ir namuose. Darželis ir šeima siekia, kad vaikai augtų sveiki, nuo mažens išsiugdę sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius ir išmokytų rūpintis savo ir kitų sveikata.

Vaikai didžiąją laiko dalį praleidžia ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje ir yra puikūs stebėtojai, kopijuotojai, todėl vaikų sveikatos ugdymo sėkmė priklauso nuo kiekvieno mūsų požiūrio į save. Besišypsantis pedagogas – sveiko žmogaus pavyzdys vaikams. Žvali, džiugi nuotaika organizmui suteikia energijos, gyvybingumo, o tuo pačiu gera emocinė būsena yra puiki priemonė apsaugoti nuo ligų.

Vedami minčių, kad paprastuose dalykuose ir slypi sveikatos ir gerovės pagrindas, jau kelinti metai organizuojame puikų sportinį rytmetį pedagogams „Mokytojų diena kitaip“, prie kurio prisijungia ir bendruomenė. Fiziškai aktyvus, besidomintis sveiku gyvenimo būdu pedagogas įkvepia šeimas dažniau sportuoti kartu, šventes švęsti kitaip – prasmingai ir aktyviai.

Įsitikinome, kad bendruomenės sutelkimas yra puikus būdas siekti geresnės vaikų sveikatos. Kartą per metus lopšelio-darželio kiemelyje organizuojame mankštas įstaigos bendruomenei. Visą mėnesį pasitinkame vaikus ir tėvelius su šūkiu – „Pasitikime dieną mankšta“. Džiaugiamės, kad kasmet vis daugiau tėvelių prisijungia prie rytinių mankštų.

Suprasdami, kad bendros šeimos pramogos yra naudingos ne tik sveikatai, bet ir ugdo vaikų pilietiškumą, bendruomenės komanda aktyviai dalyvavo Lietuvos karinių oro pajėgų aviacijos bazėje Šiauliuose vykusioje bėgimo „Runway RUN 2017“ akcijoje „Mankštink kojas, kvėpuok švaresniu oru“. Aviacijos bazėje judėjome, į darželį vykome pėsčiomis, dviračiais, paspirtukais, linksmai nusiteikę ir pasiruošę pasauliui suukti – atsiskykime bent dienai automobilio! Ši akcija neliko nepastebėta. Sukurtas filmukas „Diena be automobilio“ užėmė garbingą II vietą Šiaulių mieste. O dalyvaudami 2016 metų miesto ikimokyklinių įstaigų vaikų dviratukų varžybose užėmėme III ir V vietas. Didžiuojamės, kad garbės raštus įteikė Šiaulių miesto meras.

Pastebėjome, kad tėveliai noriai dalyvauja įvairiose sportinėse akcijose, renginiuose, kur gausu įvairių judrių žaidimų. Pasitelkę kūrybiškumą, komandinio darbo patirtį, bendradarbiaudami su tėvais ir socialiniais partneriais, jau antrus metus organizuojame šeimos dieną „Man gera čia“. Tėveliai, seneliai, sesutės, broliukai, darbuotojai kaip viena šeima smagiai nusiteikę sportuoja, šoka, dainuoja, o renginio pabaigoje vaišinasi sveikuolių koše ir dalinasi šventės įspūdžiais. Toks tėvų aktyvumas mus džiugina, nes bendradarbiaujant su šeima galima siekti, kad vaikai išmokytų stiprinti savo sveikatą, susiformuotų sveikos gyvensenos nuostatas ir atitinkamą elgseną.

Jau trejus metus turime tradiciją suburti visą įstaigos bendruomenę į „Ačiū“ dienos šventę, kurios metu dėkojame tėveliams, vaikams ir socialiniams partneriams už lopšelio-darželio „Dainelė“ vardo garsinimą, pagalbą, aktyvų dalyvavimą ugdymo įstaigos veikloje ir savivaldos institucijoje. Teatralizuotas, spalvingas koncertas, paruoštas įstaigos darbuotojų, ugdytinių ir tėvų, džiugina žiūrovus. Smagu, kad mūsų įstaigos bendruomenė iniciatyvi. Vertiname tėvų supratimą, kad buvimas kartu su vaiku – tai investicija į vaiko vidinį pasaulį, kad tai stiprina tarpusavio ryšį.

Lauko aplinkos kūrimas taip pat padeda sutelkti, vienyti bendruomenę. Kuriame erdves, kuriose vaikai galėtų kūrybiškai ir saugiai žaisti, tobulėti, tyrinėti. Tėvai idėjų semiasi bendraudami tarpusavyje, su pedagogais, darbuotojai – dalyvaudami kolektyvo išvykose. Pernai aplankėme „Basų kojų“ parką Latvijoje. Po šios kelionės įstaigos kiemelyje įrengtas „Sveikatos takelis“ – įvairios struktūros paviršius: smėliukas, akmenukai, kankorėžiai, žolė ne tik masažuoja vaikų pėdutes, bet ir gerina koordinaciją, kraujotaką, stiprina raumenis. Šiomet aplankę Vinetu kaimą ir energetinių labirintų parką, jau žinome, kokiomis naujomis priemonėmis papildysime įstaigos teritoriją.

Džiaugiamės, kad kelionės mus įkvepia naujiems darbams ir suartina kolektyvą. Skubėdami darbuose, pavargę ir nerasdami laiko sau išsibalansuojame, todėl stengiamės laisvalaikį kurti taip, kad galėtume garsiai pasakyti: „Gera būti komandoje ir aktyviais bendruomenės nariais!“ Vaikai – mūsų ateitis, todėl savo pavyzdžiu norime įkvėpti vaikus, kad jie nuo mažens suprastų: sveikai gyventi – tai taip natūralu ir paprasta.

105. VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTO VAIDMUO LOPŠELIO-DARŽELIO BENDRUOMENĖJE

IRENA KIVYTIENĖ, Vilniaus rajono Nemėžio vaikų lopšelis-darželis

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas – tai žmogus, baigęs medicinos mokslus, kuris geba remdamasis įgytomis žiniomis, įgūdžiais, gebėjimais, vertybinėmis nuostatomis organizuoti ir užtikrinti sveikatos priežiūrą švietimo įstaigoje. Jo kvalifikaciniai reikalavimai reglamentuoti Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu patvirtintu aprašu, Vaikų sveikatos priežiūros rekomendacijomis.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Birutė mūsų lopšelyje-darželyje dirba 0,5 etato. Ji organizuoja pirminę sveikatos priežiūrą pagal įstaigos sveikatos priežiūros veiklos planą, kuris yra sudedamoji lopšelio-darželio metinių veiklos planų dalis. Būdama Sveikatos stiprinimo veiklos organizavimo grupės narė, sveikatos priežiūros specialistė padeda parengti ir dalyvauja įgyvendinant sveikatinimo programas, projektus, renginius. Jos dėka įstaigoje kaupiama ir sisteminama informacija apie vaikų sveikatą, rizikos veiksnius, kuria bet kada gali pasinaudoti kiekvienas bendruomenės narys. Mūsų sveikatos priežiūros specialistė yra atsakinga už valgiaraščio vaikučiams sudarymą. Ji rūpinasi, kad ikimokyklinio amžiaus vaikų racionas atitiktų higienos bei vaikų maitinimo organizavimo bendruosius reikalavimus, įtraukdama į jį kuo daugiau palankesnių vaikų sveikatai patiekalų.

Be visuomenės sveikatos priežiūros specialistės neįsivaizduojame sveikatos ugdymo mūsų lopšelyje-darželyje. Įgyvendinat penkerių metų sveikatingumo programą „Sveikame Ažuolyne – sveiki ažuoliukai“ p. Birutė teikia mums ženklia pagalbą. Jos didžiulis žinių bagažas bei ilgametė darbo patirtis padeda sveikatos ugdymą lopšelyje-darželyje organizuoti taip, kad jis tenkintų visos bendruomenės poreikius bei lūkesčius.

Mūsų visuomenės sveikatos priežiūros specialistė daug prisideda prie sveikatinimo veiklos organizavimo įstaigoje. Jos veikla apima lopšelio-darželio prevencinę veiklą, projektinį darbą, informacinius renginius bei standus, lopšelio-darželio bendruomenės informavimą „Facebook“ grupėje „Nemėžio Ažuolynas“, apklausas bei tyrimus, paskaitas, konsultacijas tėvams bei pedagogams, parodas, sporto šventes, konkursus, išvykas.

Jau tradicija tapo mūsų lopšelio-darželio dalyvavimas respublikiniame konkurse „Vitaminizuotas“. Kiekvieną rudenį visą savaitę darželis pakvimpa skanėstais – vyksta sveiko maisto gaminimo valandėlės. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Birutė pasakoja vaikučiams apie vaisių bei daržovių naudą mažam organizmui. Kartu su vaikais, jų tėveliais bei auklėtojoms gamina sveikiausius bei skaniausius patiekalus, kuria daržovių pasakėles, receptų knygeles, sudarinėja Ažuolyno gimtadienio meniu bei vaikiškų kavinių valgiaraštį. Ne vieną kartą šiame konkurse buvome tarp prizininkų, o 2016 metais užėmėme I vietą.

Mūsų lopšelis-darželis 2016–2017 mokslo metais dalyvavo respublikiniame projekte „Oranžinio traukinio kelionė per Lietuvą“. Ponia Birutė maloniai sutiko prisijungti prie šio projekto įgyvendinimo – užaugino didžiulį moliūgą, kuris tapo vienu iš 76 oranžinio Ažuolyno traukinio vagonų. Projektą užbaigė Ažuolyno oranžinė diena, kurioje mūsų sveikatos priežiūros specialistė labai aktyviai dalyvavo – sekė Ažuolyno vaikučiams pasaką „Stebuklingų moliūgų paslaptis“ bei vaišino juos pačios pagamintais moliūgo saldainiais.

Jau šią vasarą mūsų visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Birutė paliks mus, išeis į pensiją. Labai dėl to nerimaujame, nes nežinome, koks žmogus ateis dirbti į jos vietą. Norėtume, kad naujai atėjęs specialistas vaikų bei visos bendruomenės sveikata, ypač vaikų maitinimu, rūpintųsi taip pat gerai ir atsakingai.

106. BENDRUOMENĖS SUTELKIMAS UGDANT SVEIKĄ ASMENYBĘ

SONIA MAKAVECKIENĖ, VAIDA BUDRECKIENĖ,

Kauno rajono Noreikiškių lopšelis-darželis „Ažuolėlis“

Lopšelio-darželio bendruomenė per kelias dešimtis metų įgijo nemažai patirties vaikų sveikos gyvensenos ugdymo srityje, susiklostė savitos įstaigos sveikatos ugdymo tradicijos, sustiprėjo bendruomenės narių vertybinės nuostatos, taip pat pasiekta ženklių rezultatų sveikatos ugdymo srityje, sukurta ir pakankamai gera materialinė bazė.

Lopšelis-darželis yra sukūręs palankią aplinką įvairiapusei vaikų veiklai ne tik viduje, bet ir lauko teritorijoje: krepšinio, futbolo aikštelės, dviračių takas, saugaus eismo aikštelė, judėjimo centrai ir kt. Sveikatos ugdymo turinys integruojamas į įstaigoje įgyvendinamas ugdymo programas, apima visas ugdymo sritis. Visi bendruomenės nariai aktyviai dalyvauja įvairiuose projektuose, programose („Pienas vaikams“, „Vaisių ir daržovių vartojimo skatinimas mokyklose“). Kiekvienais metais siekiame, kad sveikatingumo projektai būtų kuo įvairesni ir kokybiškesni (pavyzdžiui, „Mokėjimas mokytis: emocinės ir protinės sveikatos stiprinimas“, „Sveikai valgau – sveikas augu“, „Mes didelė, draugiška, stipri komanda“, „Fizinio aktyvumo įtaką vaikų sveikatai“, „Taisyklinga laikysena – geros sveikatos atspindys“ ir kt.). Dalyvavimas įvairioje projektinėje veikloje suteikia galimybę skirti dėmesio visoms sveikatos ugdymo sritims, daro veiklą įdomesnę, patrauklesnę, turiningesnę bei padeda siekti rezultatų.

Sveikatą stiprinančioje įstaigoje skiriamas didelis dėmesys ne tik aktyviai fizinei veiklai ir sveikos mitybos įpročių ugdymui, bet ir socialinei, emocinei vaikų sveikatai. Daug teigiamų emocijų vaikams suteikia maudymasis įstaigos baseine kartu su plaukimo instruktoriumi. Lankant baseino pratybas stiprėja imuninė sistema, vaikai grūdinasi, ima pažinti savo kūną, gerėja koordinacija, laikysena, stiprėja raumenys, stimuliuojama kvėpavimo sistema.

Visuomenės sveikatos biuro specialistė lopšelio-darželio ugdytiniais organizuoja sveikatos mokymo veiklas. Vyresnio amžiaus vaikų grupėms veiklos organizuojamos ne rečiau kaip kartą per savaitę ryte arba vakare. Vaikai įgyja daugiau žinių ne tik apie higieną, jos svarbą, bet ir apie savo kūną, juos supančią aplinką. Vaikai mokosi atpažinti pavojingas situacijas, atskirti naudingą maistą nuo nenaudingo ir pavojingo, mokosi susikaupimo, tolerancijos ir atsipalaidavimo, sužino apie judėjimo ir sveikos gyvensenos svarbą žmogaus gyvenime.

Lopšelyje-darželyje ugdytiniai yra maitinami pagal 15 dienų maitinimo valgiaraštį, gauna įvairios rūšies mėsos (kiaulienos, jautienos, paukštienos), taip pat žuvies ir ne mėsos patiekalų. Jau ilgą laiką vaikams prie daug baltymų turinčių produktų (mėsos, žuvies) stengiamasi neduoti daug angliavandenių turinčių produktų (bulvių, makaronų ir kitų košių), tačiau visada patiekiami vaikų mėgstamų daržovių. Taip stengiamasi pagerinti vaikų virškinimo procesą ir paskatinti daržovių vartojimą. Vaikai kiekvieną dieną gauna vaisių ir daržovių, taip stengiantis kiek įmanoma sumažinti vaikų suvartojamo cukraus kiekį. Tai daroma ne tik dėl burnos sveikatos ir nutukimo prevencijos, bet ir dėl mokslininkų nustatyto bendro cukraus žalos organizmui mažinimo.

Įstaigoje vedamos patyčių prevencijos ir emocinės sveikatos stiprinimo valandėlės. Užsiėmimų tikslas – padėti vaikui suvokti save kaip šeimos ir darželio bendruomenės narį, suprasti savo ir kitų emocijas, tinkamai reaguoti į jas.

Skatindami ugdytinių fizinę veiklą pedagogai taiko netradicinius ugdymo būdus. Bendradarbiaudami su Lietuvos sporto universitetu savo ugdymo įstaigoje naudojame pasaulinio sveikatos ir sveikatingumo tinklo „HOPSport“ siūlomą programą „Brain Breaks“. Kiekvienais mokslo metais savo įstaigoje atliekame vaikų fizinio pajėgumo testavimus. Testai atliekami du kartus per mokslo metus: rudenį ir pavasarį. Fiziniam pajėgumui matuoti yra pasirinktas norvegų mokslininkų sukurtas fizinio pajėgumo testų rinkinys (Fjortoft ir kt., 2011).

Lopšelio-darželio bendruomenės nariams įstaigoje organizuojami sportinės veiklos praktikumai. Užsiėmimus veda kvalifikuoti specialistai: plaukimo instruktorius, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė, auklėtoja, kūno kultūros specialistė. Treneriai pedagogams ir kitiems bendruomenės nariams veda treniruotes, kurių metu pedagogai mokomi pratimų, kuriuos galėtų pritaikyti dirbdami su grupės ugdytiniais. Įstaigoje vykdomas ir bendras tėvų, vaikų ir pedagogų sveikatingumo projektas „Sportuokime kartu“. Jo metu kūno kultūros specialistė, auklėtoja ir plaukimo instruktorius veda bendrą treniruotę vaikams ir jų tėveliams, skirtą stiprinti nugaros ir pilvo preso raumenyną. Treniruotės metu ugdytinių tėveliai turi galimybę sportuoti kartu su savo vaikais, taip puoselėdami tarpusavio bendradarbiavimą. Taip pat jie patiria gerų emocijų, gerai praleidžia laiką.

Darželio teritorijoje įstaigos vadovų, pedagogų ir kitų darbuotojų iniciatyva yra įrengtas prieskoninių žolelių sodelis, „Vaikystės sodas“. Į ugdymo procesą integruojami jogos užsiėmimai vaikams, kuriuos veda Kauno rajono sveikų mokyklų tinklo konsultantė, ikimokyklinio ugdymo pedagogė. Įstaigoje trejus metus aktyviai veikia „Sveikuolių būrys“, kurio tikslas – daugiau laiko praleisti gamtoje, gryname ore, rengti žygius po Akademijos miestelio apylinkes, supažindinti vaikus su gamta, turistavimu bei stovyklavimu.

Apibendrinant galima teigti, kad sveikatos stiprinimo veikla, jos rezultatai pedagogų, tėvų, vaikų vertinami pozityviai, akcentuojant tęstinumą. Tėvai vis daugiau domisi sveika gyvensena, aktyviau įsitraukia į jos ugdymą lopšelyje-darželyje, tačiau šeimoje įsisenėjusias tradicijas keisti sunku, o į lopšelių-darželių nuolat atvyksta nauji vaikai, bendruomenė pasipildo naujais nariais. Tyrimų duomenys rodo, kad pasirinkta ugdymo kryptis yra aktuali ir patraukli visai įstaigos bendruomenei. Sveikatos ugdymo politika orientuota į visus bendruomenės narius – vaikus, įstaigos personalą, tėvus.

107. SANTALKA VARDAN SVEIKATOS

RITA GARŠKAITĖ, Aleksandro Stulginskio universitetas

Aleksandro Stulginskio universitetas, nuo 2009 metų būdamas sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo nariu, plėtoja sveikatos ugdymo procesus ir telkia šalies akademinę bendruomenę bendrai veiklai vardan sveikatos. Suprasdami, kad sveikesnė visuomenė yra šalies ekonominį augimą ir konkurencingumą lemiantis veiksnys, 2015 metais trys Lietuvos universitetai – Aleksandro Stulginskio universitetas (ASU), Klaipėdos universitetas (KU) ir Lietuvos sporto universitetas (LSU) – įkūrė Sveikatą stiprinančių universitetų (SSU) tinklą. Juo siekiama kurti tinklo narių mokymosi aplinką ir organizacijos kultūrą, kuri stiprintų universiteto bendruomenės ir visuomenės sveikatą, gerovę ir tvarumą, įgalintų asmenis siekti visapusiškos asmenybės raiškos ir laikytis sveikatą stiprinančių gyvensenos principų. SSU tinklo atstovas 2015 metais pasirašė Okanagan chartiją Kanadoje ir taip SSU tinklas tapo Pasaulinio sveikatą stiprinančių universitetų tinklo nariu.

SSU tinklas bendrą veiklą pradėjo 2016 metais pavasarį, organizuodamas sociologinę ASU, KU ir LSU studentų apklausą apie sveikos gyvensenos įpročius. Svarbu, kad atlikti tyrimai ir iniciatyvos pasiektų platesnę auditoriją, prisidėtų prie sveikos gyvensenos kultūros ugdymo. Todėl jau lapkričio mėnesį ASU buvo surengta mokslinė-praktinė konferencija „Sveikatos dizainas 2016“, kurioje pristatyti SSU tinklo narių atlikto tyrimo „Sveikatą stiprinantys universitetai – studentų sveikatai ir gerovei“ rezultatai, kiti universitetų dėstytojų ir studentų naujaisi sveikatos ir sveikos gyvensenos moksliniai tyrimai, buvo populiarinama regiono bendruomenių geroji sveikatos puoselėjimo praktika. Konferencijoje dalyvavo 78 ASU, KU, LSU, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto dėstytojai, studentai, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro, Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo specialistai, Kauno rajono savivaldybės atstovai, Kauno bendruomenių centrų asociacijos, Lietuvos sveikos gyvensenos ir natūraliosios medicinos rūmų atstovai. Siekiant visuomenę plačiau informuoti sveikos gyvensenos klausimais, parengtas ir išleistas konferencijos leidinys „Sveikatos dizainas 2016. Mokslinės-praktinės konferencijos medžiaga“.

ASU siekia didinti akademinės bendruomenės natūralų poreikį rūpintis savo sveikata ir skatinti sveiką gyvenimą, pasitelkdamas įvairias priemones ir būdus. Vienas iš jų – plėsti sveikatos ugdymą per studijų procesą. Nuo 2010 metų ASU tradiciškai naujus akademinis metus pradeda didelį dėmesį skirdamas sveikatai ir organizuodamas sveikatingumo savaitę „Sveikas žmogus sveikoje aplinkoje“. 2016 metais sveikatingumo savaitės (rugsėjo 18–25 d.) metu vyko 14 renginių, kuriuose dalyvavo 263 studentai ir darbuotojai. Paskaitose „Sveikatos dizainas“ ir „Džiaugsmo gimnastikos“ užsiėmimuose dalyvavo visų ASU fakultetų pirmo kurso studentai.

Savo patirtimi ASU dalijasi su kitais SSU tinklo nariais ir 2016 metais inicijavo Sveikatinimo savaitės renginius, skatinančius akademinės bendruomenės narius didinti asmeninę motyvaciją stiprinti sveikatą. Rugsėjo mėnesį KU ir LSU pirmo kurso studentams vesti seminarai apie sveikatos stiprinimą ir sveiką gyvenimą, edukacinės programos sveikos mitybos, tradicinės pirties ir kt. klausimais, pristatyti studentų sveikatos ir sveikos gyvenimo įvertinimo bandomojo tyrimo rezultatai. Seminarus papildė grupiniai bei individualūs sveikatingumo užsiėmimai: sportinės varžybos, žaidimai, įvairių fizinių pratimų mokymai. KU Europos judėjimo savaitės renginiuose buvo 263 dalyviai, o LSU renginyje „Jaunimo gerovė ir sveika gyvenimo – praktiškai ir teoriškai: sveikatingumo renginiai“ – 93 dalyviai.

Išvada: siekiant didinti jaunų žmonių ir visuomenės informuotumą apie sveiką gyvenimą ir jos privalumus, įtvirtinti sveikatos stiprinimo koncepcijas akademinėje bendruomenėje ir visuomenėje būtina sutelkti jėgas, jausti mažo, jauno ar brandą pasiekusio bičiulio petį.

108. LIZDEIKOS GIMNAZIJOS BENDRUOMENĖ SVEIKATOS STIPRINIMO AVANGARDE

LIONĖ SEMENIUKIENĖ, ALVYDĖ PANOVA, Radviliškio Lizdeikos gimnazija

Radviliškio Lizdeikos gimnazija – Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo narė. Mokytojai supranta bendruomenės narių sveikatos saugojimo ir stiprinimo reikšmę, siekia suteikti jiems žinių apie sveiką gyvenimo būdą, ugdyti gebėjimą pasinaudoti savo fizinėmis, psichinėmis, dvasinėmis galiomis kuriant sveikatai palankią aplinką. Mokykloje keturis kartus rengta konferencija „Sveikas mokytojas – sėkmingo ugdymo garantas“, dalyvaujama Vaikų ir jaunimo olimpinio ugdymo projekte, organizuoti tradiciniai Judėjimo savaitės renginiai, kitos mokinių sportinės veiklos. Siekiant dar aktyviau stiprinti bendrą gimnazijos bendruomenės narių organizmo būklę, panaudoti visiems prieinamas sveikatinimo formas, kurios padeda įtraukti daugiau asmenų, ypač tėvelių (ar tėvų, globėjų), sumanytas projektas „Sveika šeima – sveika visuomenė“. Jis tęsiamas jau antrus metus: dalyvaujama šokio judesio, vandens, dailės (piešimo), spalvų terapijos užsiėmimuose. Be to, išbandytos jogos ir pirčių terapijos. Lizdeikiečiai vieni pirmųjų Respublikoje įvairiapusiškai ėmė rūpintis bendruomenės narių sveikata.

Šią mintį, atvykusi į mokyklą, išsakė doc. dr. Vilmantė Aleksienė, Lietuvos muzikos terapijos asociacijos tarybos pirmininkė ir vadovė, projekto metu skaičiusi paskaitą apie muzikos poveikį žmogaus sveikatai ir gyvenimo kokybei. Tą faktą taip pat minėjo meno terapeutė Renata Alikauskienė, bendruomenės nariams atskleidusi spalvų poveikio žmogui ypatumus, Lietuvos sporto universiteto dėstytoja Neringa Baranauskienė, kuri vedė šokio judesio terapijos užsiėmimus.

Pirmosios mokykloje apsilankė šokio judesio terapijos specialistės: Lietuvos sporto universiteto dėstytoja Neringa Baranauskienė, besidominti šokio judesio terapija, skaitanti paskaitas šia tema, bei Asta Brilingienė, medicinos psichologė, dirbanti Psichikos dienos stacionare, vedanti šokio terapijos užsiėmimus. Iš pradžių mokytojai, mokiniai, tėveliai, kiti mokyklos darbuotojai iš klausė teorijos kursą. Po to, nusiavę batus, pasklido po laisvą aktų salės erdvę ir šokių mokytojų vadovaujami ištraukė į šokio judesio veiklas: gilinosi į save, bendravo su kitais – lengvai, atsipalaidavę, žaislingai ir nuoširdžiai. Šokio judesius interpretavo atlikdami „skulptoriaus“ ir „skulptūros“ vaidmenis: susirado poras, keisdami vaidmenimis „lipdė“ statulas, „pūtė“

joms gyvybę. Šio užsiėmimo metu atsiskleidė charakteriai: kas judėjo aktyviai, kūrybingai, energingai, o kas nenoriai, slėpdamiesi, kažko gėdydamiesi. Galima buvo stebėti, kaip daugelis nurimsta, atsipalaiduoja, įgauna pasitikėjimo savimi – rankų, kojų mostai plėtėja, laisvėja. Šokusieji pasakojo, kad patyrė kažką nepaprasto, naujo, naudingo ir dvasiai, ir kūnui. Kai kuriems bendruomenės nariams kilo noras šitaip „gydyti“ savo sielas dar ne vieną kartą – suburti entuziastų būrelį ir tai, ką išmoko, pakartoti daugiau kartų – per ilgąsias pertraukas pajudėti šokio ritmu.

Kitą kartą mokytojai, mokiniai mėgavosi vandens terapija. Pratimai šiltame jaukaus Lietuvos sporto universiteto baseino vandenyje teikė daug malonumo. Plaukiojant per trumpą laiką kito kūno formos, augo raumenų jėga, išmokta puikiai jausti savo kūną ir apskritai patirta malonių pojūčių. Mokiniai suvokė, kad judant ir mankštinantis vandenyje gerėja savijauta. Vandens procedūros buvo tęsiamos karštoje pirtyje, kuri yra peršalimo, kraujotakos, sąnarių susirgimų profilaktinė priemonė. Tai buvo labai reikalinga moksleiviams – staiga atšalus orams jie buvo atsparūs kvėpavimo takų infekciniams susirgimams.

Vėliau surengtos sportinės varžytuvės „Linksmosios estafetės“. Kūno kultūros mokytojai organizavo klasių komandas, sudarytas iš trijų suaugusiųjų ir trijų mokinių. Kai kurioms klasėms talkino trys tėveliai, kai kurioms – auklėtoja ir du tėveliai ar kiti šeimos nariai. Rungtys buvo labai įvairios: teko ledo rutulio lazda varyti kamuolį, teniso rakete mušinėjant kamuoliuką apibėgti lankus, nuverst, vėliau pastatyti kėglius lankuose, futbolo kamuoliu numušti kėglius ar bėgti krūtinę pridengus laikraščiu. Per varžytuves patikrinti gimnazistų gebėjimai rungtis įvairiose sporto šakose.

Bendruomenės nariai klausėsi paskaitų „Meno terapija: poveikis ir galimybės asmenybės vystymuisi“, „Spalvų terapija ir jų poveikis žmogaus organizmui“, vyko dailės (piešimo) terapijos praktiniai užsiėmimai. Paskaitas skaitė ir praktinius užsiėmimus vedė meno terapeutė Renata Alikauskienė, kuri sakė, jog, pasak daugelio psichologų, piešinys – slaptas kelias į sielos gelmes. Praktikos dalyviai patyrė, kad imantis dailės terapijos net nereikia mokėti piešti! Užsiėmimuose paprasčiausiai žaidžiama dailės priemonėmis bei technikomis, siekiama pažinti save, o ne sukurti vertingą darbą. Buvo atliekamos įvairios užduotys, pavyzdžiui: įteigti kitam žmogui panaudoti tam tikrą spalvą, sujungti visos grupės piešinius į visumą, panaikinti kito asmens piešinio detales, įrėminti grupės piešinį, nupiešti piešinį kairiajame kampe. Tai skatino bendrauti ir bendradarbiauti. Kitame praktiniame užsiėmime antrojai, trečiokai gimnazistai, mokytojai ir kiti bendruomenės nariai gavo vieną didžiulį lapą ir kiekvienas piešė ant jo savo svajonių miestą. Vieni miestai buvo ryškūs, margaspalviai, kitų sunkūs, dar kitų – modernūs, su šviesiais keliais ir puikiais parkais. Viską nupiešus kiekviename mieste reikėjo palikti po dovanėlę, nutiesti kelius į miestus, su kuriais norėtų bendrauti. Trečiame praktiniame užsiėmime trečiokai, ketvirtokai gimnazistai ir mokytojai privalėjo sugalvoti, koku objektu (daiktu, gyvūnu, augalu, įrankiu, indu, gėle) norėtų būti. Buvo įdomu stebėti, kaip gimsta piešiniai – ryškūs ir pasteliniai, su užpildyta erdve ir pilni balto ploto. Baigę darbą kiekvienas pasisakė, kodėl pasirinko vieną ar kitą objektą, ar sutinka su grupės nario parinktu objektu, kuo mes panašūs į tuos objektus. Dar niekada Lizdeikos gimnazijos bendruomenės nariai nebuvo bandę taip nuoširdžiai, atvirai kalbėtis. Dailės terapija padėjo reikšti emocijas, susidraugauti, kartu kurti įdomius darbus. Dalyviai daug sužinojo apie save. Lektorė priminė, jog sprendžiant psichologines problemas dailės terapija, šviesos terapija gydo.

Po visų užsiėmimų pagerėjo mokyklos bendruomenės narių fizinė, emocinė, socialinė ir dvasinė būklė: projekto dalyviai patobulino praktinius šokio judesio, plaukimo, piešimo, spalvų skyrimo įgūdžius. Padidėjo mokinių, mokytojų, tėvelių darbingumas, atsparumas stresui, veiklų dalyviai išmoko valdyti emocijas, sustiprėjo jų dvasinė pusiausvyra.

Mokyklos ir bendruomenės ryšys turi teigiamos įtakos mokinių pasiekimams, kelia jų savivertę. Radviliškio Lizdeikos gimnazija viena pirmųjų Respublikoje taip aktyviai, įvairiai veikdama stiprina bendruomenės narių sveikatą.

109. GRUPĖS BENDRUOMENĖS SUSITELKIMAS SIEKIANT GERESNĖS VAIKŲ SVEIKATOS

JŪRATĖ DAČKAUSKIENĖ, Mažeikų lopšelis-darželis „Buratinas“

šugdyti sveiką, stiprų, gerai fiziškai ir psichiškai išsivysčiusį žmogų yra ne tik didžiulis menas, bet ir mokslas, todėl tėveliams ir pedagogams tenka įdėti daug pastangų norint, kad vaikai augtų sveiki, būtų atsparūs ligoms, jaustųsi laimingi ir visaverčiai. Viena iš svarbiausių sveikatos ugdymo krypčių – tai tėvų švietimas, šeimos atsakomybės už vaiko sveikatą skatinimas.

Vienas pirmųjų ir kone svarbiausių žingsnių – grupės tėvelių supažindinimas su lopšelyje-darželyje taikomomis sveikatingumo priemonėmis ir skatinimas patiems įsitraukti į ugdymo procesą. Sveikatos ugdymą stengėmės integruoti į bendrąjį ugdymo procesą taip, kad vaikams būtų linksma ir gera mokytis. Kartu ieškojome kuo įvairesnių sveikos ir saugios gyvenimosi įgūdžių ugdymo formų, metodų, žinių ir gebėjimų, kuriuos galėtume pritaikyti. Ir vaikams, ir tėvams labiausiai patrauklios veiklos formos – akcijos, konkursai, parodos, šventės, ugdymo priemonių rengimas bendradarbiaujant pedagogams ir tėvams. Negalima nepaminėti ir organizuotų apklausų. Domėjomės, ar tėveliai namuose daro rytinę mankštą, ar domisi sveika mityba. Juk tai – svarbi sveikos gyvenimosi dalis. Apibendrinti ir grupės stende publikuoti apklausų rezultatai sulaukė nemažo tėvelių dėmesio, kėlė diskusijas, ką bendradarbiaudami galėtume keisti, skatino imtis iniciatyvos mokant vaikus rūpintis savo sveikata.

Sveikos gyvenimosi ugdymo procesui įsibėgėjus ir sukaupus nemažą žinių bagažą, pedagogai ir vaikai gamino lankstinukus tėveliams įvairiomis su sveikata susijusiomis temomis. Didelis dėmesys skirtas ir higieninių įgūdžių formavimui – skatiname kuo dažniau plauti rankas, neretai kalbame ir apie burnos higieną. Lai-kui bėgant pastebėjome, kad asmeninės higienos besilaikantys vaikai serga rečiau. Be to, tai padeda išvengti daugumos chroniškų ligų. Dvejus metus iš eilės tėveliai ir vaikučiai paraginti dalyvauti iniciatyvoje „Švarių rankų šokis“. Bendros pastangos ir glaudus tėvelių, vaikų bei pedagogų bendradarbiavimas iniciatyvoje sulaukė nemažo dėmesio ir pripažinimo. Kartu su tėveliais kas mėnesį aptariame grupės vaikų sergamumą, ieškome priežasčių ir būdų, kaip jį sumažinti.

Propaguodami judėjimą ir sportą tėvai dalyvavo darželyje organizuojuose Europos judriosios savaitės renginiuose, sveikatinimo akcijoje „Sveikas vaikas – laimingas vaikas“, skirtoje Pasaulinei sveikatos dienai paminėti, taip pat masiniame bėgime „Aš bėgu“, sportiškiausios šeimos turnyre.

Tėvai padėjo nuotaikingai paminėti ir Pasaulinę košės dieną. Nutarėme, jog vaiko pusryčiai su šilta koše – puikus sveiko gyvenimo įprotis.

Tačiau pradėdant vykdyti numatytas veiklas iškilo ir problemų:

- Tėveliai turi nepakankamai žinių apie vaikų sveikatą, jų įpročius, pomėgius.
- Tėveliai menkai suvokia sveikos ir suderintos mitybos svarbą.
- Trūko noro bendradarbiauti aktyviau.
- Susidūrėme su tėvų nuostata, jog reguliarius miegas neprideda prie vaiko sveikatos.

Metų eigoje tėveliai plačiau susipažino su sveikos gyvenimosi ugdymo ypatumais lopšelyje-darželyje, įgijo naujos patirties ir vis aktyviau įsitraukė į organizuojamas veiklas, keitėsi patyrimu ir informacija.

Ko galima pasimokyti iš mūsų patirties:

- Tėvų dalyvavimas ugdymo procese skatina vaikus ieškoti, tyrinėti, veikti.
- Svarbiausia – grupės bendruomenės nariams patikėti sveiko gyvenimo principais ir žingsnis po žingsnio judėti sveikatingumo link.
- Gera sveikata pati savaime neateina. Tam reikia tėvų ir pedagogų rūpesčio bei kruopštaus, sistemingo ir nuoseklaus darbo.

Tik kartu galima pasiekti rezultatų. Bendradarbiavimas naudingas tuo, jog bendra veikla suartina tėvus ir vaikus, vaikams suteikia pasitikėjimo, drąsos, saugumo jausmą, o tėveliai turi galimybę išbandyti, ką vaikai veikia darželyje ir kaip jie jaučiasi, tobulindami sveikos gyvensenos įgūdžius, mokydamiesi vis kažko naujo.

110. PANEVĖŽIO „ŽEMYNIEČIAI“ NUOSEKLIAI IR IŠRADINGAI MOKOSI SVEIKAI GYVENTI

AUŠRA VAITKIENĖ, Panevėžio „Žemynos“ progimnazija

Sporto ir sveikatos kryptį pasirinkusi Panevėžio miesto „Žemynos“ progimnazija kuria naujas tradicijas, ieško naujų renginių temų, organizavimo formų. Kadangi mokyklos tikslas – ne tik suteikti žinių, ugdyti asmenybes, bet ir padėti vaikui užaugti sveikam, daug dėmesio skiriama tam, jog vaikai sužinotų, kaip gyventi, kad būtų sveiki, stiprūs ir laimingi. Stengiamasi apimti ne vieną svarbiausią sveikos gyvensenos sritį.

Dėmesys psichikos sveikatai

Kasmet psychologės asistentės vadovaujami aštuntokai tiria mokyklos mokinių ir mokytojų nuotaiką, sudaro nuotaikų termometrą, organizuoja renginį „Pasikalbėkime“, kurio metu išaiškėja, kiek laiko vaikai bendrauja su artimais šeimos nariais, su kokiomis problemomis dažniausiai susiduria, kas padeda jiems išspręsti iškilusias problemas, ar mokiniai rūpinasi savo psichine sveikata, ar žino, kur galima gauti psichologinę pagalbą. Toks renginys padeda vaikams suprasti, kad būtina kuo daugiau bendrauti su artimaisiais, neužsisklęsti, ieškoti išeities ir ją surasti.

Apie muzikos terapijos taikymą gydant nuovargį, nemigą bei depresiją mokiniai sužinojo per muzikos pamokas. Pasiklausę įvairios relaksacinės muzikos jie pajunta, kaip švelnūs garsai nuramina, pakylėja sielą. Mokiniai įsitikina, kad J. S. Bacho, G. F. Hendelio, J. Haidno, V. A. Mocarto, F. Šuberto, P. Čaikovskio, F. Šopeno kūriniai sukuria saugumo jausmą, skatina dėmesingumą, įkvepia kūrybai. Kadangi gyvenime ne viskas taip gražu kaip muzikos klasikų kūrinuose, o labai norėtusi, kad mokykloje kuo mažiau būtų pykčio, pažeminimo, netolerancijos, socialinė pedagogė visų 5–8 klasių mokiniams organizuoja renginį „Dešimt patarimų klasės drausmės pažeidėjams, neklažadoms“. Juk ne paslaptis, kad būtent mokinio elgesio taisykles pažeidinėjantys vaikai gadina psichikos sveikatą tiek sau, tiek drausmingiems mokiniams, tiek mokytojams. Jei draugų patarimai padės bent vienam pasirinkti doros kelią – renginys organizuotas ne veltui.

Sveikos mitybos įgūdžių formavimas

Didelis dėmesys mokykloje skiriamas sveikatai palankiai mitybai. Kad sužinotų, kokios svarbios žmogaus mitybai yra daržovės, mokiniai kuria „Vitaminų medį“, kuris „augina“ įvairiausių daržovių knygeles, o tose knygelėse – visos klasės surinkta informacija apie pasirinktoje daržovėje esančias naudingas medžiagas ir jų poveikį žmogaus sveikatai. „Sveikuolių rytmetį“ prieš pamokas į mokyklą susirinkę mokiniai pasimankštinę valgo sveikus pusryčius ir ragauja įvairių vaistažolių arbatos. Akcijos „Pasidalink obuoliu su draugu“ metu vaikai vieni kitus vaišina savo atsineštais obuoliais ir sako savo sukurtus linkėjimus, susijusius su sveikata. Kad visiems būtų galimybė paragauti sveiko maisto patiekalų, į talką pasikviečiami ir mokinių tėveliai. Jie kartu su vaikais paruošia įvairių patiekalų iš klasės pasirinkto vaisiaus ar daržovės ir jais vaišina visus Sveiko maisto degustacijos popietėje. Kad tyras vanduo sveikiau už įvairius saldžiuosius gėrimus, o obuolys už bulvių traškučius, mokiniai įsitikina rengdami projektą „Aš gyvenu sveikai“.

Fizinio aktyvumo skatinimas

„Jeigu nori būti sveikas, atsimink – sportuoti laikas“. Tokius ir panašius šūkius skanduoja vaikai, susirinkę į „Sveiko rytmečio“ rytinę mankštą, kurios pratimus atlieka pamėgdžiodami dideliame ekrane besimankš-

tinančius jaunuolius. Ne iš pasakojimų, o iš patirties berniukai ir mergaitės pajunta, kad mankšta suteikia žmogui žvalumo, pakelia nuotaiką. Renginių, skatinančių vaikų fizinį aktyvumą, mokykloje netrūksta. Vaikai noriai dalyvauja „Linksmųjų estafečių“ varžybose, linksmi striksi vadovaujami šokių mokytojos judriosios pertraukos „Šokime visi kartu“ metu. Vyksta klasių kvadrato, tinklinio, krepšinio varžybos. Sportuoja, judrius žaidimus žaidžia visi – nuo mažiausio iki didžiausio. Ne viena klasė organizuoja ekskursijas į įvairius Lietuvos miestus ir nemažai keliauja pėsčiomis, kol apžiūri įdomiausius objektus.

Žalingų įpročių prevencija

Kad mokiniai įsisąmonintų, jog net stiprią sveikatą galima greit sugadinti nesilaikant higienos reikalavimų, pradėjus rūkyti, vartojant alkoholį ar narkotikus, keletas renginių skiriama higienos įgūdžių formavimui, žalingų įpročių prevencijai. Pradinių klasių mokinukai dalyvauja akcijoje „Ar švarios mano rankytės?“ Mokyklos slaugytoja tikrina vaikų rankų švarą, moko taisyklingai jas plautis. 5–8 klasių mokiniai dalyvauja akcijoje „Aš sakau „Ne“. Jos metu kuria kuo įdomesnę vaizdinę priemonę, kuri būtų nukreipta prieš žalingus įpročius. Surengiama tų priemonių paroda. 7–8 klasių mokiniai ruošia projektinius darbus „Nežudysiu savo jaunystės“. Juose pateikiama informacija apie žalingų įpročių kenksmingumą žmogaus sveikatai, pagarsinami nuo įvairių priklausomybių kenčiančių žmonių pasisakymai, parodomos tokių žmonių nuotraukos.

Mokytojų asmeninis pavyzdys

Sveiką gyvenimą mokytojai skiepija ir asmeniniu pavyzdžiu. Net keletas mokytojų į darbą ir iš jo netrumpą kelią eina pėsčiomis, nemažai jų yra aktyvūs miesto Šiaurietiškojo ėjimo mokyklos nariai, kartu su mokiniais aktyviai dalyvauja sporto renginiuose. Ne vienas savo gyvenamojoje aplinkoje yra organizavęs akcijas „Šiukšlynams – ne“. Kiekvienas mokyklos kabineto vadovas stengiasi, kad klasė, kurioje mokosi vaikai, būtų jauki, švari, estetiška, saugi. Sveika, saugia progimnazijos aplinka labai rūpinasi visa mokyklos administracija.

Visų mokykloje organizuotų sveikos gyvensenos renginių, mokytojų asmeninių pavyzdžių, sveikos gyvensenos integravimo į įvairių dėstomų dalykų pamokas tikslas – paskatinti vaikus gyventi sveikiau ir būti laimingais.

111. SVEIKI VAIKAI – SVEIKA VISUOMENĖ

ZITA BELEVIČIENĖ, VIDA BATULEVIČIENĖ, Alytaus Vidzgirio pagrindinė mokykla

Kokią gyvenimą pasirinks auganti ir besiformuojanti asmenybė, didelę įtaką turi šeimos, mokyklos, draugų ir visos visuomenės požiūris. Žinios, požiūriai, nuostatos, įgūdžiai gali stipriai paveikti elgseną. Vis platesnį pripažinimą įgyja sveiko gyvenimo būdo koncepcija. Pagrindiniai vaiko (ir suaugusiojo) sveikos gyvensenos (arba sveiko gyvenimo būdo) veiksniai yra šie: 1) racionali mityba, 2) fizinis aktyvumas, 3) grūdinimasis, 4) racionali darbo ir poilsio kaita, 5) asmens higiena ir kūno priežiūra, 6) psichoemocinis stabilumas, 7) saugi ir sveika aplinka, 8) žalingų įpročių neturėjimas ir kt.

Fizinis aktyvumas yra vienas iš daugelio veiksnių, darantis teigiamą įtaką sveikatai. Jis gali reikštis penkiose gyvenimo srityse: laisvalaikio, profesinės veiklos (vaikams ir paaugliams tai mokykla), namų ruošos, mobilumo (transporto) ir sporto. Tai galima pavadinti penkiomis pagrindinėmis fizinio aktyvumo formomis. Švietimo sistemoje galima šias formas sugrupuoti į dvi grupes – mokykloje ir už mokyklos ribų (formalusis ir neformalusis ugdymas). Mokyklinio ugdymo procese sveika gyvenimo daugiausia įgyvendinama per sveikos gyvensenos ugdymą, biologijos, gamtos bei žmogaus, technologijų ir kūno kultūros pamokas. O svarbiausia, kad patys pedagogai ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, siekdami ugdyti teigiamas nuostatas sveikatos saugojimo ir stiprinimo srityse, laikytųsi sveikos gyvensenos principų, puoselėtų savo sveikatą, būtų pavyzdys savo mokiniams, stengtųsi integruoti sveikos gyvensenos ugdymą ir konkrečiai fizinį aktyvumą į visą ugdymo procesą (tiek formalųjį, tiek neformalųjį). Taigi asmeninio pavyzdžio principas yra vienas svarbiausių. Vaikų sveikata taip pat neatsiejama nuo tėvų požiūrio į sveikatingumą.

Nuo 1997 metų mokykla priklauso Lietuvos sveikata stiprinančių mokyklų tinklui. 2013 m. balandžio 30 d. pažymėjimas pratęstas dar penkeriems metams. Vienas iš mokyklos prioritetų – stiprinti sveikos ir saugios gyvenimos nuostatas. Formuodami teisingą mokinių požiūrį į sveikatą, kurdami sveiką aplinką mokykloje, įgyvendindami sveikatą stiprinančios mokyklos tikslus, daug dėmesio skiriame tėvų įtraukimui ir dalyvavimui įvairiuose mokykloje organizuojamuose renginiuose, visuomenės sveikatos specialisto ir partnerių dalyvavimui mokyklos bendruomenės sveikatos stiprinime. Tai padeda formuoti teigiamą mokinių požiūrį į savo sveikatą, gerus tarpusavio santykius.

Mokykloje jau tradicija tapo organizuoti Šeimos dieną, kurios metu mokiniams, mokytojams ir šeimos nariams organizuojamos sveikatinimo pamokėlės. Šiomet, šios šventės metu, vyresniųjų klasių mokiniai, tėvai ir sveikatos priežiūros specialistė gamino sveikuoliškus kokteilius, kepė sausainius, šoko ritminius šokius, diskutavo apie tai, kad 9/10 laimės priklauso nuo sveiko gyvenimo būdo. Pradinių klasių mokiniai su tėveliais dalyvavo Šeimos sporto šventėje, kurios metu stadione vyko estafėčių, virvės traukimo varžybos ir ritminių šokių pamokėlė. Adventinės vakaronės metu buvo gaminami vegetariški patiekalai, žaidžiami adventiniai žaidimai, kalbama apie šios šventės prasmę. Vyko mokinių ir tėvų sveikuoliškas žygis prie Alytaus pėsčiųjų tilto, linksmosios estafetės, kroso varžybos, judrieji žaidimai. Plačiai per mokyklą nuvilnijo Kartų diena. Jos metu įvairi sportinė, meninė, literatūrinė veikla suvienijo senelius, tėvus, mokinius, visą mokyklos bendruomenę.

Mokykla yra pasirašiusi bendradarbiavimo sutartį su Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuru, todėl biuras padeda mokykloje vykdyti integruojamas į bendrąjį ugdymą programas, dalyvauja mokyklos organizuojamuose renginiuose.

Bendradarbiaudami su „Žalgirio“ sporto klubo ir Alytaus sporto ir rekreacijos centro treneriais organizavome kūno kultūros pamokas kitaip – jas vedė treneriai. Didelį išpūdį visai mokyklos bendruomenei paliko susitikimas su buvusiu mokyklos mokine, Rio de Žaneiro olimpinių žaidynių dalyve Vaida Žūsinaite ir Lietuvos sveikuolių sąjungos prezidentu Simonu Dailide.

Mokykloje yra sudaryta sveikatos stiprinimo veiklos organizavimo darbo grupė. Grupėje dirba iniciatyvūs mokytojai, tėvai, mokiniai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė, kurie koordinuoja veiklas, rodo teigiamą pavyzdį visai mokyklos bendruomenei patys aktyviai sportuodami, sveikai gyvendami.

Nėra lengva įtraukti tėvus į bendras mokyklos veiklas, tačiau pradėjus organizuoti renginius, kuriuose tėveliai ne tik stebi, ką moka jų vaikai, bet ir patys aktyviai dalyvauja, renginiuose įgyja žinių, patiria išpūdžių, kai pamato, kad jų nuomonė mokyklai labai svarbi, padėtis žymiai pagerėjo. Tėvai mato darbo tęstinumą, naudą, jie žino, kad visi dirbame vienam tikslui, kad mūsų vaikai būtų laimingi. O šį pavasarį sukurtas tėvų forumas, manome, dar labiau pagerins vaikų, tėvų ir mokyklos bendradarbiavimą.

Masiškumas ir renginių efektyvumas mums rodo, kad gilėja mokyklos sveikatinimo tradicijos, gerėja mokinių ir tėvų žinios ir įgūdžiai sveikatos klausimais, daugiau mokinių dalyvauja popamokinėje sveikatos stiprinimo veikloje, daugiau laiko skiria fizinei veiklai, todėl vyresni mokiniai vengia žalingų įpročių, formuojasi sveikatos stiprinimo įpročiai, gimsta glaudesni ryšiai tarp sveikatos specialistų, mokytojų, mokinių, jų tėvų (globėjų). Manome, kad mūsų darbas yra tikslingas, padedantis ugdyti jauną asmenybę, gebančią rinktis gyvenimo vertybes, ugdytis sveikos gyvenimos nuostatas, poreikį ilsėtis aktyviai. Siekiame, kad aktyvi sportinė veikla būtų puoselėjama ir namuose.

112. SVEIKATĄ STIPRINANČIŲ MOKYKLŲ BENDRUOMENIŲ PATIRTIS KALBA UŽ SAVE

NIJOLĖ PAULAUSKIENĖ, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras

Lietuvoje sveikatą stiprinančios mokyklos pradėjo kurtis nuo 1993 m. ir palaipsniui išaugo į nacionalinį Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. 2018 metais jau minime šios veiklos 25-metį.

Sveikatą stiprinančios mokyklos savo veikloje vadovaujasi šiais pamatiniais principais: demokratija ir dalyvavimas, teisumas ir pasitikėjimas, sveikos aplinkos kūrimas, mokytojų kompetencijų didinimas, sveikatos ugdymas, bendradarbiavimas ir parama. Jau trečias dešimtmetis kaip vadovaudamasi šiais principais kiekviena sveikatą stiprinanti mokykla siekia geresnės sveikatos savo bendruomenės nariams. Kaip rodo praktika, vis daugiau bendruomenių nori rūpintis ne tik savo, bet ir savo artimųjų sveikatos stiprinimu, siekti žinių ir įgūdžių šioje srityje.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai kasmet kviečia šalies sveikatą stiprinančių mokyklų bendruomenes dalyvauti tinklo veiklose, aprašyti geriausiai pavykusius renginius bei pasidalyti savo sėkme su kitais. Kasmet pasiūlomos vis kitokios temos, atspindinčios įvairiapusį mokyklos gyvenimą, pavyzdžiui: fizinis aktyvumas ir sveika mityba, vartojimo kultūra, sveika fizinė bei psichosocialinė aplinka, žalingų įpročių prevencija, bendradarbiavimo nauda, lytinė sveikata, vaikų higiena ir kt. Pastaruoju metu yra gauta per 400 gerosios patirties pavyzdžių, kurie yra skelbiami Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro interneto svetainėje (www.smlpc.lt) bei „Facebook“ paskyroje. Skatinama dalytis gerąja patirtimi, kad mokyklose nuveikti darbai neliktų nepastebėti ir neštų naudą kitiems, kad būtų galima mokytis vieniems iš kitų. Taip pat siekiama, kad sveikatinimo veiklos būtų matomos ir taptų pavyzdžiu kitoms mokyklų bendruomenėms, kurios dar nepriklauso Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui.

Skaitant atsiųstus gerosios patirties pavyzdžius galima pastebėti, kaip mokyklos gyvena ir laikosi pagrindinių sveikatą stiprinančios mokyklos principų.

Vienas iš pamatinių principų skelbia, kad sveikatą stiprinanti mokykla neįsivaizduojama be demokratijos ir visos bendruomenės narių aktyvaus dalyvavimo, kūrybinio įsitraukimo į sveikatinimo veiklas, skirtingų nuomonių derinimo bei jų paisymo. Kaip rodo šių mokyklų geroji patirtis, mokiniai ir mokytojai patys rengia mokymo metodinę medžiagą (knygeles, lankstinukus), pranešimus, organizuoja mokinių konferencijas bei kitus renginius. Mokiniai nebijo skleisti sveikatinimo idėjų ir su pasiūlymais kreipiasi į mokyklos administraciją, kad ši padėtų jas įgyvendinti.

Svarbu ir tai, kad sveikatos ugdymas šiose mokyklose yra integruotas į bendrąją mokyklos ugdymo sistemą: sveikatos ugdymas vyksta per bendrojo lavinimo dalykus, popamokinius renginius, sveikatos stiprinimo būrelius (klubus), per mokyklose organizuojamas šventes, akcijas, vykdomus projektus. Šių mokyklų bendruomenės remiasi ne tik savo narių iniciatyvomis, bet ir noriai bendradarbiauja su kitomis institucijomis, semiasi žinių ir dalijasi patirtimi.

Sveikatą stiprinančios mokyklos mikroklimatas – bendruomenės narių kasdienės veiklos ir tarpusavio santykių sukurtas gyvenimo būdas, nuo kurio priklauso visų jos narių sveikata ir gerovė. Mokyklos, įgyvendindamos teismo principą, stengiasi kurti tokią aplinką, kurioje nebūtų patyčių, diskriminacijos, smurto. Kaip teigia R. Skęštenienė, Vilniaus specialiojo lopšelio-darželio „Žolynėlis“ direktorė, „mikroklimatas yra labai svarbi sėkmingos veiklos sąlyga. Gerinant kolektyvo mikroklimatą, kartu gerėja jos narių veikla bei rezultatyvumas, žmonės jaučiasi labiau vertingi, naudingi bei galintys prasmingai veikti“. Aprašydama savo vadovaujamos įstaigos gerąją patirtį, ji atskleidė savo mokyklos palankios psichosocialinės aplinkos kūrimo detales, kurios susideda iš kryptingo mokyklos darbo organizavimo, bendruomenės narių santykių puoselėjimo, tinkamai sukurtų ir darbo procese naudojamų mokyklos erdvių, naujų ugdymo būdų bei metodų diegimo.

Štai Birštono gimnazijos mokiniai ir mokytojai, siekdami užtikrinti saugumą pertraukų metu, sukūrė savitą budėjimo ir vertinimo sistemą. Mokytojai ir specialistai, norėdami kuo geriau pažinti mokinius, tinkamai pa-

renka ugdymo metodiką, patys tobulinasi ir kelia kvalifikaciją. Gerindami bendruomenės tarpusavio santykius bei pasitikėjimą stengiasi, kad kiekvienas gimnazijos narys rastų savo vietą, būtų išgirstas ir pastebėtas. Taip apie gerus santykius gimnazijoje pasakoja kūno kultūros vyriausiasis mokytojas A. Juozaitis.

Būti sveikata stiprinančia mokykla – tai ne tik rūpintis bendruomenės sveikatos žiniomis, dvasine ir psichosocialine mokyklos aplinka, bet ir kurti sveikatai palankią fizinę aplinką. Mokyklos atskleidė, kad mokyklų fizinė aplinka gali būti labai įvairi tiek savo forma, tiek turiniu. Viskas priklauso nuo to, kaip sugebama ją panaudoti. Štai Joniškio „Saulės“ pagrindinės mokyklos socialinė pedagogė R. Vaitkienė pasakoja, kaip bendruomenė džiaugėsi, kad mokykla investavo ne tik į mokyklos bendruomenės narių sveikatą, bet ir į viso miestelio gyventojų sveikatą, mokyklos teritorijoje pastačiusi lauko treniruoklius, kuriais mielai naudojasi ne tik mokiniai ir mokytojai, bet ir visi miestelio gyventojai. Daugelis sveikata stiprinančių mokyklų ar darželių džiaugiasi įkūrę masažinius takelius, pavėsines, sporto aikštynus, vasaros baseinus. Vilniaus lopšelio-darželio „Coliukė“ direktorė B. Spruogienė išsikėlė tikslą „maksimaliai išnaudoti darželio kiemo aplinką ir sukurti veikti skatinančias erdves vaikų kūrybai, judėjimui, darbinei, tiriamajai, pažintinei veiklai. Veiklos varomoji jėga – naujų įspūdžių, linksmų emocijų, džiaugsmo poreikio tenkinimas“. Tam yra paskirstytos darželio erdvės: sodininkystei, žaidimams, turiningam poilsiui lauke.

Taip pat spalvingai įrengta darželio teritorija didžiuojasi Palangos lopšelio-darželio „Gintarėlis“ direktorė I. Mikontė. Šio darželio fizinė aplinka išsiskiria nauja, modernia įranga, skirta vaikų poilsiui ir žaidimams: saugiais mediniais sportiniais įrengimais, dengtomis smėlio dėžėmis, sūpynėmis, suoleliais, atnaujintomis pavėsinėmis. „Darželyje įrengtas daržas, alpinariumas, kurie kasmet pavasarį apsodinami pačių vaikų užaugintomis gėlytėmis, daržovių daigeliais. Teritorijoje daug gėlynų, kuriuos prižiūri vaikai“, – vardija I. Mikontė.

Mokytojas – sveikata stiprinančios mokyklos bendruomenės dalis. Sveikatos stiprinimas mokykloje ugdo ir pačių mokytojų gebėjimus ir norą kurti sveikesnę aplinką. Sveikata stiprinančioje mokykloje mokytojas turi išskirtines galimybes gauti iš socialinių partnerių informacijos vaikų sveikatos stiprinimo klausimais, kelti kvalifikaciją, tobulėti ir įgyvendinti savo siekius. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai yra parengę penkias mokymo programas sveikata stiprinančių mokyklų kūrimosi, planavimo ir įsivertinimo klausimais. Taip pat jie seminaruose skaito pranešimus apie vaikų sveikatą ir jos stiprinimą. Mokymai ir seminarai yra skirti mokyklų vadovams, mokytojams, visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, dirbantiems mokyklose. „Mokymosi visą gyvenimą principas būtent susijęs su profesinės sveikatos stiprinimu, nes sparčiai vykstant gyvenimo pokyčiams žmogui svarbu nesustoti ir nuolat tobulėti. Pedagogai ir kiti ugdymo įstaigos darbuotojai turi būti sveikatos saugojimo ir stiprinimo, sveikatai palankios elgsenos pavyzdys ugdytiniais ir jų tėvams. Savo patirtimi ir pasiekimais dalijamės ne tik savo įstaigoje, bet ir su kitomis šalies ugdymo įstaigomis. Skaitome pranešimus, konsultuojame pedagogus seminaruose ir konferencijose, organizuojame metodines dienas rajone“, – rašo savo gerosios patirties apraše Kauno r. Noreikiškių lopšelio-darželio „Ąžuolėlis“ sveikatos konsultantė, ikimokyklinio ugdymo mokytoja metodininkė A. Korolkovienė kartu su priešmokyklinio ugdymo pedagoge V. Krūveliėne.

Radviliškio Vinco Kudirkos pagrindinė mokykla jau penkeri metai organizuoja mokslinę-paktinę konferenciją mokytojams „Sveikas mokytojas – sėkmingo ugdymo garantas“. Mokyklos direktorė R. Dagienė, šios konferencijos iniciatorė ir organizatorė, džiaugiasi, kad konferencija tapo tradiciniu renginiu, į kurį kasmet atvyksta vis daugiau mokytojų ne tik iš Radviliškio, bet ir kitų rajonų: Kauno, Šiaulių, Panevėžio, Biržų. Šių konferencijų metu mokytojai gauna žinių sveikatos klausimais, praktinių patarimų, kaip įveikti stresą, baimę, suvaldyti konfliktą, skatinami daugiau dėmesio skirti asmeninei laimei ir tobulėjimui. Pasak mokyklos direktorės, konferencijos ne tik ugdo mokytojų sveikatos kompetencijas. Konferencijų organizavimas atneša dar vieną teigiamą dalyką – galimybę susirasti draugų ir bendraminčių, bendradarbiauti su kitomis institucijomis ir iš to gauti naudos savo mokyklos bendruomenei. Ji pasidžiaugė, kad pasirašė bendradarbiavimo sutartį su Vytauto Didžiojo universiteto Bendrosios psichologijos katedra, kurios dėstytojos nuolat skaito pranešimus šiose konferencijose.

Bendradarbiavimas ir parama turi ypatingą reikšmę vykdant sveikatos stiprinimo programas. Kad šie procesai įsitvirtintų mokykloje, reikalinga ne tik mokyklos administracijos parama, bet ir vietos politikų palaikymas. Nemažą indėlį vietos lygmeniu, kuriant sveikata stiprinančią mokyklą, gali įnešti savivaldybių visuomenės sveikatos biurai. Bendradarbiaudami su mokyklomis biurų specialistai gali prisidėti žiniomis ir praktinėmis

priemonėmis sprendžiant vaikų sveikatos klausimus, vykdamas prevencines veiklas, dalijantis patirtimi.

Sveikatą stiprinančių mokyklų bendruomenės, bendradarbiaudamos su įvairiais partneriais, gauna žinių, patirties ir teigiamų emocijų. Birštono gimnazijos direktorė A. Ferevičienė sako, kad jau tradiciniu tapęs renginys „Judėk ir auk sveikas“ nepavyktų taip puikiai be partnerių paramos: „smagu, kad mus kasmet palaiko ir remia Birštono savivaldybė, Nemuno kilpų regioninis parkas, Birštono sporto centras ir viešoji biblioteka“. O štai Vilniaus specialusis lopšelis-darželis „Žolynėlis“, bendradarbiaudamas su Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Odontologijos instituto specialistais, suorganizavo renginį „Dantukų miestelis“ ir parodą „Sveiki dantukai“ bei talkino šiems specialistams atliekant tyrimą apie cerebriniu paralyžiumi sergančių vaikų burnos sveikatos būklę ir ją lemiančius veiksnius Vilniaus mieste. Kaip teigia šio lopšelio-darželio visuomenės sveikatos priežiūros specialistė O. Kozlovskā, „prieš pradėdant burnos ertmės tyrimą tėvai buvo informuoti apie šio tyrimo reikalingumą ir tikslą, atlikimo metodus, konfidencialumą. Specialistas apžiūrėjo kiekvieno vaiko burną, suskaičiavo, kiek jis turi ėduonies pažeistų dantų, nustatytas dantenų uždegimo laipsnis“. Projekto partneriai pedagogams suteikė informacinės ir metodinės medžiagos sveikatos stiprinimo klausimais, auklėtojos įgijo praktinių įgūdžių, o vaikai ugdėsi teigiamas nuostatas.

Bendradarbiavimas ir partnerystė sveikatą stiprinančiose mokyklose pasireiškia labai įvairiai. Visus atvejus išvardyti būtų labai sunku, tačiau matyti, kad sveikatą stiprinančios mokyklos turi palaikymą vietos lygmeniu, yra veiklios, matomos bei atviros visuomenei. Šių mokyklų bendruomenės suprato savo ir partnerių indėlio svarbą į ateities kartų sveikatą ir, kaip rodo geroji patirtis, stengiasi plėtoti ir puoselėti gerus tarpusavio santykius.

Pabaigai – 5 žingsniai sveikatą stiprinančios mokyklos link:

1. Aktyvūs mokyklos bendruomenės nariai, norintys, kad jų mokykla keistųsi, būtų savita ir išskirtinė, gali inicijuoti sveikatą stiprinančios mokyklos kūrimą.
2. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai, koordinuojantys Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo veiklą, pasirengę padėti, teikti metodinę pagalbą, organizuoti mokymus, konsultuoti bei informuoti dominančiais sveikatą stiprinančių mokyklų kūrimo, vaikų sveikatos stiprinimo klausimais.
3. Pagalbą, bendradarbiavimą ir paramą sprendžiant vaikų sveikatos klausimus galima gauti iš visuomenės sveikatos biurų, švietimo centrų, švietimo įstaigų, nevyriausybinių organizacijų, politikų.
4. Sveikatą stiprinančios mokyklos savo pavyzdžiu ir patirtimi gali padėti šalia esančioms mokykloms, norinčioms tapti sveikatą stiprinančiomis.
5. Daugiau informacijos apie sveikatą stiprinančias mokyklas rasite Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro interneto svetainėje www.smlpc.lt.

