SKIRTA LIETUVOS SVEIKATĄ STIPRINANČIŲ MOKYKLŲ TINKLO 20-MEČIUI PAMINĖTI

VIZIJA: SVEIKESNĖ MOKYKLOS BENDRUOMENĖ

Gerosios patirties knyga

LIETUVOS RESPUBLIKOS
ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA

LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

LIETUVOS MOKINIŲ NEFORMALIOJO ŠVIETIMO CENTRAS

LIETUVOS RESPUBLIKOS
ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA

LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

LIETUVOS MOKINIŲ NEFORMALIOJO ŠVIETIMO CENTRAS

SKIRTA LIETUVOS SVEIKATĄ STIPRINANČIŲ MOKYKLŲ TINKLO
20-MEČIUI PAMINĖTI

VIZIJA: SVEIKESNĖ MOKYKLOS BENDRUOMENĖ

Gerosios patirties knyga

SVEIKA MOKYKLA
20 metų

Vilnius
2013

UDK 371.7(474.5)
Vi374

Už pateiktos informacijos teisingumą ir kalbos kultūrą atsakingi tekstų autoriai.

Sudarytoja
DALIA SABALIAUSKIENĖ
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro
Vaikų sveikatos skyriaus visuomenės sveikatos administratorė

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

Doc. dr. ALDONA JOCIUTĖ
Mykolo Romerio universiteto Mykolo Romerio universiteto
Politikos ir vadybos fakulteto Politikos mokslų instituto docentė

NIJOLĖ PAULAUSKIENĖ
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro
Vaikų sveikatos skyriaus visuomenės sveikatos administratorė

Dr. RITA SKETERSKIENĖ
Sveikatos apsaugos ministerijos
Visuomenės sveikatos departamento
Visuomenės sveikatos saugos skyriaus vedėja

Prof. dr. GENĖ ŠURKIENĖ
Vilniaus universiteto
Medicinos fakulteto
Visuomenės sveikatos instituto profesorė

DAIVA ŽEROMSKIENĖ
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro
Vaikų sveikatos skyriaus vedėja

ISBN 978-9986-649-44-1

Redaktorė
LINA BIEKŠTAITĖ

Dizainerė
EVELINA MAČIŪNAITĖ

© Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2013

TURINYS

SVEIKATA VISOSE POLITIKOSE: AR TAI ĮMANOMA LIETUVOJE?, Rita Sketerskienė Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija 8
ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJOS INDĖLIS UGDANT MOKINIŲ POŽIŪRĮ Į SVEIKATĄ, Rolandas Zuoza, Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija 9
SVEIKATĄ STIPRINANTI MOKYKLA: NUO IDĖJOS IKI SPRENDIMŲ, Aldona Jociutė, Mykolo Romerio universitetas 11

I. SVEIKATĄ STIPRINANČIOS MOKYKLOS IDĖJŲ ĮTAKA MOKYKLOS ARBA VIETOS BENDRUOMENIŲ GYVENIMUI

SVEIKATOS STIPRINIMO SVARBA DARNIAM BENDRUOMENĖS VYSTYMUISI, Elona Dargužienė, Kauno Juozo Urbšio katalikiška vidurinė mokykla 15
SVEIKATOS SAUGOJIMO IR STIPRINIMO KOMPETENCIJOS FORMAVIMAS ANKSTYVAJAME AMŽIUJE. PATIRTIS IR PLĖTRA, Edita Utyrienė, Kristina Uosienė, Kauno lopšelis-darželis „Gandriukas“ 16
VAIKŲ SVEIKATOS SAUGOJIMO KOMPETENCIJOS UGDYMAS IKIMOKYKLINIAME AMŽIUJE: UGDYMO KOKYBĖS ASPEKTAS, Indrė Kesminaitė, Mažeikių lopšelis-darželis „Buratinas“ 17
KVIESLYS SVEIKATON, Aldona Gudavičienė, Panevėžio rajono Žibartonių pagrindinė mokykla 18
BŪK ŠVARUS – BŪSI SVEIKAS, Fruzina Dovalgienė, Loreta Škėlienė, Šiaulių „Rasos“ progimnazija 19
MŪSŲ DRAUGAS – FUTBOLIUKAS, Daiva Kasperiūnienė, Kėdainių lopšelis-darželis „Pasaka“ 19
SVEIKO GYVENIMO BŪDO MODELIS, Daiva Adamkevičienė, Panevėžio rajono Žibartonių pagrindinė mokykla 21

II. VEIKSMINGŲ RYŠIŲ TARP ŠEIMOS IR MOKYKLOS SUKŪRIMAS SVEIKATĄ STIPRINANČIOJE MOKYKLOJE

MES NEABEJINGI AUGANČIAM VAIKUI, Sondra Bartulienė, Širvintų rajono Gelvonų vidurinė mokykla 23
SVEIKATOS TAKELIU – SU MAMA IR TĖVELIU, Rima Klenauskienė, Šiaulių rajono Kuršėnų Pavenčių vidurinė mokykla ..24
PEDAGOGŲ IR ŠEIMOS PARTNERYSTĖ UGDANT VAIKŲ SVEIKATOS SAUGOJIMO KOMPETENCIJĄ, Aušra Petraitytė, Vaida Marčiūtė, Šiaulių rajono Gruzdžių lopšelis-darželis „Puriena“ 25
TĖVŲ IR PEDAGOGŲ BENDRADARBIAVIMO SVARBA UGDANT SVEIKĄ VAIKĄ, Liudmila Ligeikienė, Mažeikių lopšelis-darželis „Buratinas“....27
SVEIKOS GYVENSENOS LAIPTAI, Dalia Vasauskienė, Svaja Vingienė, Kauno Šv. Mato gimnazija 28
TĖVŲ IR PEDAGOGŲ LŪKESČIAI FORMUOJANT SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIUS UGDYMO ĮSTAIGOJE, Jurgita Karkliuvienė, Mažeikių lopšelis darželis „Buratinas“....29
SAUGAUS EISMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS PANAUDOJANT EDUKACINES ERDVES, Irena Pupienienė, Vilniaus lopšelis-darželis „Vandenis“....31

III. SVEIKATOS SKIRTUMŲ (NETOLYGUMŲ) MOKYKLOJE ŠALINIMO GEROJI PATIRTIS

STIPRINDAMI VAIKŲ SVEIKATĄ, STIPRĖJAME PATYS, Aldona Čibirienė, Sigita Špiliauskienė, Kauno rajono Ringaudų pradinė mokykla 33
GEROS NUOTAIKOS RECEPTAI, Severija Adomaitienė, Kėdainių specialioji mokykla 34
ZAMBIJAI GALI PADĖTI IR IKIMOKYKLINUKAI, Laura Trepekaitė, Šiaulių lopšelis-darželis „Coliukė“ 35
VILTIS SUTEIKIA STIPRYBĖS, Stefanija Urbienė, Reda Šeputienė, Tauragės rajono vaikų reabilitacijos centras-mokykla „Pušelė“ 36

IV. VAIKŲ IR JAUNIMO INDĖLIS Į SVEIKATOS STIPRINIMĄ MOKYKLOJE IR UŽ JOS RIBŲ

MOKINIŲ TARYBOS SVEIKATINIMO VEIKLA, Vladas Polevičius, Marijampolės Rygiškių Jono gimnazijos mokinių taryba 39
VEIKLOS, STIPRINANČIOS MOKYKLOS BENDRUOMENĖS SVEIKATĄ, ORGANIZAVIMAS, Irena Jurgilienė, Rasa Blekaitienė, Marijampolės profesinio rengimo centro Kudirkos Naumiesčio skyrius 40
ŠIAURIAUSIAME LIETUVOS KAMPELYJE – SVEIKATĄ STIPRINANTI MOKYKLA, Edita Timukienė, Biržų rajono Nemunėlio Radviliškio pagrindinė mokykla 41
PATS ŽMOGUS GERIAUSIAI ŽINO, KO JIS NORI, KO JAM REIKIA, KĄ JIS GALI, Genė Jakubauskienė, Aldona Ciūnytė, Alytaus profesinio rengimo centras 42
DUODAMAS GAUNI DAUGIAU..., Dalia Burneikienė, Molėtų gimnazija 43
ILGALAIKIO PROJEKTO „BLAIVI KLASĖ“ ĮGYVENDINIMO PATIRTIS, Rima Žižienė, Jonavos „Neries“ pagrindinė mokykla 45
KAD EKOLOGIJA NEBŪTŲ TIK MADINGAS ŽODIS, Edita Sėdaitienė, Marijampolės profesinio rengimo centras 45

V. BENDRADARBIAVIMO RYŠIAI TARP MOKYKLOS IR SOCIALINIŲ PARTNERIŲ

PASVEIKINKIM VIENI KITUS, Rita Garškaitė, Aleksandro Stulginskio universitetas 48
TARPINSTITUCINIS PROGRAMOS „SVEIKA MOKYKLA“ ĮGYVENDINIMO TINKLAS, Dainė Bagdonaitė, Rima Vasiliauskienė, Šiaulių Dubijos pagrindinė mokykla 49
BENDRADARBIAVIMAS – NAUDINGA PATIRTIS IR VAIKAMS, IR PEDAGOGAMS, Ingrida Emilijana Jasionienė, Aldona Šaulienė, Dana Makauskienė, Kauno vaikų darželis „Šarkelė“.....50
BENDRADARBIAVIMU GRĮSTAS SVEIKATOS UGDYMAS, Undinė Diana Tumavičienė, Kauno Juozo Grušo meno vidurinė mokykla 51
PUOSELĖJAME SVEIKATĄ KARTU, Vida Kėžienė, Šiaulių rajono Kuršėnų Stasio Anglickio pagrindinė mokykla 53
SVEIKOS GYVENSENOS IR SVEIKOS MITYBOS PROJEKTAS SU INTEGRUOTA VOKIEČIŲ KALBA „SVEIKA, SKANU IR PIGU“, Diana Duobaitė, Marijampolės profesinio rengimo centro Kudirkos Naumiesčio skyrius 54
SOCIALINIAI PARTNERIAI – VAIKŲ SVEIKATOS UGDYMO DALYVIAI, Irena Girdvainienė, Naujosios Akmenės mokykla-darželis „Buratinas“ 55
MAŽŲJŲ SVEIKUOLIŲ UGDYMAS, Audronė Norvaišienė, Plungės lopšelis-darželis „Vyturėlis“ 56
VISUMINIS SVEIKATOS UGDYMAS, Alė Steckienė, Rita Rukštelytė, Vilniaus Fabijoniškių vidurinė mokykla 58
BENDRADARBIAVIMO RYŠIAI STIPRINANT VAIKŲ SVEIKATĄ, Daiva Staškūnienė, Aldona Jurelevičienė, Radviliškio rajono Šeduvos lopšelis-darželis 59
BENDRADARBIAVIMO SU SOCIALINIAIS PARTNERIAIS FORMOS IR BŪDAI, Violeta Rinkevičienė, Širvintų lopšelis-darželis „Saulutė“.....60
FUTBOLIUKAS – SVEIKATOS STIPRINIMO ŠALTINIS, Jolita Treinienė, Jurbarko vaikų lopšelis-darželis „Nykštukas“ 61
SVEIKI GYVENIMO ĮGŪDŽIAI NUO MAŽENS, Liudmila Tankeliūnienė, Irina Pasternak, Vilniaus Levo Karsavino vidurinė mokykla.....62
SVEIKAS VAIKAS – SAUGUS VAIKAS, Zina Miciūnienė, Loreta Juškevičienė, Kauno lopšelis-darželis „Žilvitis“ 63
PROJEKTAS „SVEIKATOS KELIU ŽENKIME KARTU“, Vilma Rimkienė, Jurbarko vaikų lopšelis-darželis „Nykštukas“.....64

VI. PEDAGOGINĖ SVEIKATOS STIPRINIMO PATIRTIS

PROJEKTAS „IŠMINTINGAI PASIRINKSI – SVEIKAI GYVENSI“, Aušra Čepauskienė, Rasa Turskienė, Raseinių Šaltinio pagrindinė mokykla 67
VAIKŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PATIRTIS, Sigita Saviščevienė, Šiaulių lopšelis-darželis „Žiogelis“ 68
EMOCINĖ SVEIKATA, Danguolė Damijonaitytė, Prienų rajono Balbieriškių pagrindinės mokyklos Kunigiškių pagrindinio ugdymo skyrius 69
PLOKŠČIAPĖDYSTĖS PROFILAKTIKA – PAGALBA VAIKUI IR ŠEIMAI, Rima Kavolėlienė, Živilė Šišovienė, Ignalinos mokykla-darželis „Šaltinėlis“.....70
MOKINIŲ SVEIKATOS PUOSELĖJIMAS SIEKIANT UGDYMO IR GYDYMO VIENOVĖS, Vitalija Jakubauskienė, Violeta Kigienė, Šiaulių sanatorinė mokykla 72
„Olweus“ PATYČIŲ PREVENCIJOS PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS, Danguolė Marmienė, Kauno rajono Batniavos pagrindinė mokykla 73

JOGA – MAŽŲJŲ TAKELIS Į SAVE, Alė Korolkovienė, Kauno rajono Noreikiškių lopšelis-darželis „Ąžuolėlis“ 74
FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS IR PAPILDOMOJO UGDYMO VEIKLOS GALIMYBĖS, Jolanta Pažarauskienė, Šiaulių lopšelis-darželis „Žiogelis“ 75
VAIKYSTĖ „ŽALIUOJU TAKELIU“ SKUBA Į PASLAPTINGĄJĮ GAMTOS PASAULĮ, Rima Atraškevičienė, Rūta Krivickienė, Šiaulių lopšelis-darželis „Žiogelis“....77
POZITYVAUS POŽIŪRIO FORMAVIMAS UGDANT SVEIKĄ ASMENYBĘ, Laimutė Pozdniakovienė, Vilniaus Fabijoniškių vidurinė mokykla 78
DRAMOS METODO PANAUDOJIMO GALIMYBĖS IR REALIZAVIMO PRIELAIDOS SVEIKOS GYVENSENOS (SVEIKATOS) PAMOKOSE, Onutė Gervienė, Kauno rajono Šlienavos pagrindinė mokykla 79
JUDA PIRŠTELIAI – BUNDA ŽODELIAI, Jurgita Balčiūnaitė-Čėsnienė, Rasa Pranckūnienė, Šiaulių lopšelis-darželis „Žiogelis“ 80
AŠ – AKTYVUS SVEIKATOS PROGRAMOS DALYVIS, Ingrida Ūsienė, Nijolė Šilanskienė, Kauno „Ryto“ pradinė mokykla ...81
NORIM AUGTI DIDELI, BŪTI STIPRŪS, ŽVALŪS IR SVEIKI, Veronika Ramonienė, Naujosios Akmenės vaikų lopšelis-darželis „Atžalynas“....83
PLAUKIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS, Lina Račė, Šiaulių lopšelis-darželis „Žiogelis“ 84
NAUJAS POŽIŪRIS Į SVEIKATOS GALIMYBES. ENDOGENINIS KVĖPAVIMAS. Laimutė Pozdniakovienė, Birutė Stonienė, Vilniaus Fabijoniškių vidurinė mokykla 85
SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMAS ŠIUOLAIKINĖJE MOKYKLOJE, Andžela Ruginienė, Klaipėdos „Saulėtekio“ pagrindinė mokykla 86
BASEINAS – NEIŠSENKANTIS SVEIKATOS ŠALTINIS, Rasa Piežienė, Liuda Miknienė, Šiaulių rajono Kuršėnų lopšelis-darželis „Eglutė“ 88
VAIKO ADAPTACIJA IKIMOKYKLINĖJE ĮSTAIGOJE, Natalja Staražinskienė, Šiaulių lopšelis-darželis „Žiogelis“ 89
INTEGRUOTA MOKOMOJI PROGRAMA – PROJEKTAS „SAUGOKIME SAVO SVEIKATĄ“, Janina Pranskevičienė, Prienų „Ąžuolo“ progimnazijos „Nemuno“ pradinio ugdymo skyrius 90
MAŽAIS ŽINGSNELIAIS Į SVEIKATOS ŠALĮ, Loreta Legačinskienė, Šiaulių rajono Kužių lopšelis-darželis „Vyturėlis“...91
SVEIKATINGUMO UGDYMO PATIRTIS, Janina Stanaitienė, Kauno rajono Mastaičių pagrindinė mokykla 93
PIRMIEJI ŽINGSNELIAI LOPŠELIO GRUPĖJE, Asta Kerienė, Zita Gineitytė, Šiaulių lopšelis-darželis „Žiogelis“ 94
KULAUTUVIŠKIAI AUGA SVEIKI IR ŽVALŪS, Kolomba Bulotienė, Kauno rajono Kulautuvos vidurinė mokykla 95
FIZINIO VAIKŲ AKTYVUMO SKATINIMAS IKIMOKYKLINIAME AMŽIUJE, Rasa Kačiušienė, Roma Kasparavičienė, Albina Kunigonienė, Raseinių lopšelis-darželis „Liepaitė“ 96
SVEIKATINGUMO UGDYMO INOVACIJOS, Lida Vilčinskaitė, Kėdainių jaunimo mokykla 98
PROJEKTAS „SVEIKAS MAISTAS – SVEIKATA“, Stanislava Radvilavičienė, Mažeikių lopšelis-darželis „Buratinas“ 99
SVEIKATOS MOZAIKA, Laimutė Špokienė, Biržų lopšelis-darželis „Rugelis“ 100
SVEIKATOS STIPRINIMO PROJEKTAI IR JŲ ĮGYVENDINIMAS LOPŠELYJE-DARŽELYJE, Janina Vaičiūnienė, Kristina Janušaitė, Šiaulių rajono Kairių lopšelis-darželis „Spindulėlis“ 101
KURIAME SAUGŲ IR SVEIKĄ DARŽELĮ, Irena Jasnauskienė, Audronė Lazauskienė, Vilniaus lopšelis-darželis „Delfinukas“....103
PEDAGOGINĖ SVEIKATOS STIPRINIMO PATIRTIS, Irena Ragožienė, Regina Rylienė, Kėdainių rajono savivaldybės Šėtos gimnazija 104
GYVENTI SVEIKAI YRA SMAGU – PRISIJUNK IR TU, Tatjana Stankevičienė, Palangos Vlado Jurgučio pagrindinė mokykla ..105
VARTOJIMO KULTŪROS UGDYMAS IR UGDYTOJAI PRIEŠMOKYKLINIAME AMŽIUJE, Rita Daukšienė, Radviliškio rajono Šeduvos lopšelis-darželis 106

VII. SVEIKATĄ STIPRINANČIOS MOKYKLOS PLĖTROS PERSPEKTYVOS

JAUNIMO MOKYKLA – SVEIKATĄ STIPRINANČIOS MOKYKLOS KELIU: PATIRTIS IR PERSPEKTYVOS, Alma Jociuvienė, Kėdainių jaunimo mokykla 109
LIETUVOS SVEIKATĄ STIPRINANČIŲ MOKYKLŲ TINKLO VEIKLA IR PLĖTROS PERSPEKTYVOS, Dalia Sabaliauskienė, Nijolė Paulauskienė, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras 110

PRATARMĖ

„Sveikata yra dovana, kurią reikia pasidovanoti sau pačiam.“ (Bodo Werner)

Sveikatą stiprinančių mokyklų projektas pradėtas 1992 m. Europos Tarybos, Europos Sąjungos ir Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono biuro iniciatyva. Po metų, 1993-aisiais, prie šio projekto prisijungė ir Lietuva – tikrosiomis Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo narėmis tapo 10 Lietuvos mokyklų. 2013 m. šalies Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklas mini savo veiklos 20-ąsias metines. Šiuo metu sveikatą stiprinančių mokyklų yra beveik kiekvienoje savivaldybėje ir kasmet prie šio tinklo veiklos prisijungia vis daugiau šalies ugdymo įstaigų. Džiugu, kad šių mokyklų bendruomenės suprato savo indėlio į būsimų kartų sveikatą svarbą, kad sveikatos stiprinimas tapo neatsiejama ugdymo proceso dalimi, kad sveikatinimo idėjos sklinda su vis didesniu pagreičiu, įgydamos vis naujų išraiškos formų.

Šioje gerosios patirties knygoje 76 straipsnių autoriai iš 60 įvairių ugdymo įstaigų pasidalino savo praktinės veiklos patirtimi, pasiekimais ir lūkesčiais, kurie gali būti naudingi įvairių sričių specialistams, dirbantiems su vaikais. Straipsnių autoriai aprašo savo patirtį, sveikatą stiprinančių mokyklų idėjų įtaką mokyklos ir vietos bendruomenėms, ryšių tarp šeimos ir mokyklos kūrimą ir puoselėjimą, sveikatos netolygumų mokykloje šalinimą, vaikų ir jaunimo indėlį į sveikatos stiprinimo procesus, bendradarbiavimą su socialiniais partneriais.

Šis leidinys leis skaitytojui susidaryti platesnį vaizdą apie šalies sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos įvairovę, bendravimą su vaikais, vietos bendruomene ir socialiniais partneriais. Esame tikri, kad čia rasite ne vieną idėją, kurią norėsite pritaikyti ir savo ugdymo įstaigoje. Bet labiausiai tikimės, kad šis leidinys įkvėps dar daugiau mokyklų imtis sveikatos stiprinimo veiklos, kad ilgainiui ši knyga ras savo vietą kiekvienoje vaikų ir jaunimo ugdymo įstaigoje. Tikimės, kad mūsų jaunimas augs atsakingas už savo ir aplinkinių sveikatą, o svarbiausia – sveikas ir laimingas.

Dėkoju visiems, prisidėjusiems rengiant šį leidinį.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro direktorius
Romualdas Sabaliauskas

SVEIKATA VISOSE POLITIKOSE: AR TAI ĮMANOMA LIETUVOJE?

Rita Sketerskienė, Mokyklų pripažinimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis komisijos pirmininkė,
Sveikatos apsaugos ministerijos Visuomenės sveikatos departamento Visuomenės sveikatos saugos skyriaus vedėja

„Visi nuostabūs jausmai pasaulyje sveria mažiau už vieną gerą darbą“ R. Lovelis

Džiaugiamės sulaukę Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo veiklos dvidešimtmečio. Tai buvo metai intensyvaus darbo, patirties kaupimo, idėjų generacijos, veiklos plėtros ir begalinio tikėjimo savo darbo prasmingumu metai. Tai buvo metai, kada sveikatos ir švietimo sektoriuose dirbantieji ieškojo būdų kaip bendromis pastangomis įtvirtinti sveikatinimo idėjas ugdymo įstaigose, kaip paskatinti bendruomenes telktis bendram tikslui – sveikatos stiprinimui. Mano nuomone, šio judėjimo veiklos jubiliejus Lietuvoje rodo, kad Pasaulio sveikatos organizacijos plėtojama idėja „Sveikata visose politikose“ yra jau iš dalies realizuojama Lietuvoje: švietimo politikoje. Tai patvirtina tas faktas, kad 2007 metais Sveikatos apsaugos ministras ir Švietimo ir mokslo ministras bendru įsakymu Sveikatą stiprinančių mokyklų judėjimui suteikia valstybinį pripažinimą.

Kasmet vis daugiau švietimo įstaigų įsijungia į šią veiklą. Tai tarsi pripažinimas, kad yra suvokiama, kaip svarbu rūpintis augančios kartos sveikata, suteikti jauniems žmonėms žinių, suteikti jiems įgalinimų kartu kurti sveikatai palankią mokyklos fizinę ir psichosocialinę aplinką.

Šiandien galime didžiuotis sveikatą stiprinančių mokyklų kolektyvais, kurie eilę metų nuosekliai ėjo sveikatinimo procesų pažinimo, puoselėjimo, veiklos plėtotės ir bendruomenės įtraukimo į šiuos procesus keliu. Šie žmonės turėjo viziją, įsivaizdavo, kaip skleisis sveikatos idėjos Lietuvos mokyklose.

Nuveikta išties nemažai. Gal ne taip greit, kaip norėtume, bet užtikrintai sveikatos stiprinimo veikla Lietuvoje įgyja tvirtą pagrindą: sveikatos stiprinimo nuostatos įtvirtintos įvairiuose Lietuvos Respublikos teisės aktuose, sukurta institucinė sistema savivaldybių lygmeniu – savivaldybių visuomenės sveikatos biurai. Šių biurų veikla ne tik gerina visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą Lietuvoje gyventojams, bet yra ir viena iš institucijų plėtojanti sveikatą stiprinančių mokyklų idėją šalyje.

Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų suformuotose komandose dirba specialistai atsakingi už vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūrą, koordinuojantys mokyklose dirbančius visuomenės sveikatos priežiūros specialistus. Tikimasi, kad šie specialistai bus pagrindiniais pagalbininkais mokykloms tampant sveikatą stiprinančiomis. Šiam tikslui įgyvendinti Sveikatos apsaugos ministerija kartu su Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centru ir visuomenės sveikatos biurais įvairiomis formomis propaguoja šią idėją, ieško patrauklių būdų mokykloms kaip paskatinti ir padėti joms įsitraukti į šią veiklą

Šiandien jau galime pasidžiaugti, kad pamažu kuriasi sveikatą stiprinančių mokyklų regioninio tinklo koordinavimo sistema: savivaldybėse sveikatą stiprinančias mokyklas imasi telkti savivaldybių visuomenės sveikatos biurai, kuriems metodinę pagalbą ir toliau teikia Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai. Sveikatos apsaugos ministerija, pritardama šiam judėjimui, mokyklų, įsitraukusių į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą, skaičių įvardina kaip vieną iš visuomenės sveikatos priežiūros veiklos rodiklių.

Nacionalinio sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo 20 - mečio jubiliejiniai metai sutampa ir su Lietuvos Rspublikos Seimo paskelbtais Sveikatingumo metais. Jubiliejinius metus pažymės nacionaliniai renginiai. Pirmasis renginys - nacionalinė sveikatą stiprinančių mokyklų konferencija Kėdainiuose 2013 metų kovo 28 d., kurios tikslas būtų pasidalyti sukaupta Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo patirtimi, pagerbti labiausiai šioje srityje nusipelniusius žmones bei numatyti Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo tolesnės plėtotės gaires. Konferencija duos startą kitam nacionaliniam renginiui – sveikatą stiprinančių mokyklų idėjų bangai per Lietuvą, kuri turėtų aprėpti visas šalies savivaldybes, parodyti plačiajai visuomenei, kad yra tokios mokyklos, kurios rūpinasi sveikata, atkreipti specialistų dėmesį į šią veiklą kaip į pasiteisinusį sveikatinimo instrumentą.

Simboliška ir tai, kad šiemet Odensėje (Danijoje) spalio mėnesį įvyks ir 4-toji tarptautinė sveikatą stiprinančių mokyklų konferencija. Ši konferencija koncentruosis į tris pagrindinius aspektus: netolygumus (teisingumą), švietimą ir sveikatą, akcentuojant sveikatą stiprinančių mokyklų veiklą. Joje bus siekiama stiprinti, skleisti ir dalintis moksliniais tyrimais, sveikatos stiprinimo mokykloje politikos bei praktikos patirtimi. Sveikatos stiprinimo veikloje dalyvaujantys specialistai

tikisi, kad ši konferencija numatys tolimesnes vaikų sveikatos stiprinimo veiklos gaires Europos lygmeniu, bus pagalba šalims formuojant nacionaliunius prioritetus..

Turime nepamiršti, kad vienas iš sėkmės rodiklių yra visais lygmenimis puoselėjamas sveikatos ir švietimo sektorių bendradarbiavimas. Šiandien galime pasakyti, kad nusistovėjęs nuoširdus bendradarbiavimas tarp Švietimo ir mokslo bei Sveikatos apsaugos ministerijų, joms pavaldžių institucijų, specialistų savivaldybėse, gali būti geru tarpsektorinio bendradarbiavimo pavyzdžiu, atnešančiu teigiamus pokyčius mokyklų bendruomenių sveikatinimo procesuose.

Ši gerosios patirties knyga yra įrodymas, kad sveikatą stiprinančių mokyklų idėjos turi ne tik dvidešimties metų patirtį ir didelių nuveiktų darbų bagažą, bet ir yra gyvos šiandien, teikiančios įkvėpimo naujiems šių idėjų puoselėtojams.

Ši graži proga tepadeda mums susitelkti ateities veiksmams, dirbkime kartu, kad sukurtume geresnę ir sveikesnę ateitį mūsų vaikams.

ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJOS INDĖLIS UGDANT MOKINIŲ POŽIŪRĮ Į SVEIKATĄ

Rolandas Zuoza, Švietimo ir mokslo ministerijos Bendrojo ugdymo ir profesinio mokymo departamento Neformalaus ugdymo ir švietimo pagalbos skyriaus vedėjas

Visuomenei svarbu rūpintis jaunų žmonių sveikata. Nuo visuomenės narių sveikatos priklauso tautos ateitis, šeimos gerovė, pagaliau – net šalies ekonominis stabilumas.

Švietimo darbuotojai, siekdami, kad jauni žmonės kuo geriau pasirengtų gyvenimui daug dėmesio skiria sveikatai ugdyti ir sveikos gyvensenos įgūdžiams formuoti.

Kartu su kitomis įstaigomis ir organizacijomis inicijuojamos savitos ir originalios, sveikatos ugdymo procesą plėtojančios, jį skatinančios veiklos formos. Bendradarbiavimas su Sveikatos apsaugos ministerija duoda vaisių, o dalyvavimas sveikatą stiprinančių mokyklų projektuose – tai geras sveikatos ir švietimo sistemų bendradarbiavimo pavyzdys. Nemažai sveikatos apsaugos ministro ir švietimo ir mokslo ministro pasirašytų teisės aktų leidžia visas šalies mokyklas vadinti sveikatą stiprinančiomis mokyklomis. Tačiau visada norisi išskirti geriausiuosius. Todėl Švietimo ir mokslo ministerijos specialistai sutinka, kad sveikatą stiprinančios mokyklos yra tos, kurios išskirtinį dėmesį skiria mokinių sveikatai ugdyti. Sveikatos stiprinančių mokyklų veikla reglamentuota Mokyklų pripažinimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis tvarkos aprašu, patvirtintu sveikatos apsaugos ministro ir švietimo ir mokslo ministro įsakymais. Mokyklos vertinimą dėl pripažinimo sveikatą stiprinančia mokykla atlieka Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro sudaryta Mokyklų pripažinimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis komisija. Vertinamos šešios veiklos sritys. Kiekviena veiklos sritis vertinama pagal sveikatą stiprinančios mokyklos kriterijų vertinimo išvadą. Viena iš sričių – ar mokykla atitinka sveikatos ugdymo kokybės kriterijus.

Atnaujinus Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrąsias programas (2008), atrasta apibrėžta vieta mokinių sveikatos ugdymui. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministras patvirtino Žmogaus saugos bendrąją programą ir Sveikatos ugdymo bendrąją programą, kurias mokyklos, įgyvendinančios pradinį, pagrindinį ir vidurinį ugdymą, nuo 2012 metų rugsėjo 1 dienos turi įtraukti į ugdymo procesą arba rengtis jų įgyvendinimui nuo kitų mokslo metų.

Žmogaus saugos bendroji programa įgyvendinama pradiniame, pagrindiniame ir viduriniame ugdyme per 2011–2013 metų Bendruosiuose ugdymo planuose žmogaus saugos dalykui skirtas pamokas ir integruojant į artimas ugdymo turinio sritis per kitas pamokas ar veiklas. Programoje mokinių pasiekimai ir turinio apimtys aprašyti pagal penkias ugdomosios veiklos sritis: psichologinis pasirengimas grėsmėms ir pavojams, saugi elgsena buityje ir gamtoje, saugi elgsena eismo aplinkoje, saugi elgsena ekstremaliosiose situacijose, pirmoji pagalba. Sveikatos priežiūros specialistas gali padėti įgyvendinti programos pirmosios pagalbos veiklos sritį.

Sveikatos ugdymo bendroji programa įgyvendinama pradiniame, pagrindiniame ir viduriniame ugdyme. Programoje remiamasi šia sveikatos samprata: sveikata – tai asmens ir visuomenės fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė; tikslas – padėti mokiniams įgyti visuminę sveikatos sampratą, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius bei nuostatas, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatinti juos rinktis sveiką gyvenimo būdą. Programoje išskirtos keturios sveikatos ugdymo sritys: sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata, fizinė sveikata (fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara), psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, protas ir pozityvus mąstymas), socialinė sveikata (socialinis sąmoningumas ir kultūra, bendravimas, rizikingo elgesio prevencija).

Pradiniame ugdyme sveikatos ugdymas integruojamas į kitų dalykų turinį ir neformalųjį švietimą. Pagrindiniame ir viduriniame ugdyme programa integruojama į dalykus ir (ar) skiriami atskiri užsiėmimai, pasirenkamos pamokos, projektinės, pažintinės veiklos, neformalus švietimas. Mokykla taip pat gali pasirinkti kitus ugdymo būdus.

Kad programa būtų įgyvendinama sėkmingai, mokykla turėtų paskirti mokytoją – tos programos koordinatorių. Sveikatos ugdymą koordinuoti ir tam skirtas pamokas ar užsiėmimus turėtų vesti mokytojas, pats propaguojantis sveiką gyvenseną, gebantis organizuoti ir vadovauti sveikatos ugdymo procesui, įtraukti mokyklos bendruomenę į sveikatinimo veiklas (sveikatos mokytojas, kūno kultūros mokytojas, bet kurio kito dalyko mokytojas, klasės vadovas, auklėtojas ir kt.).

Bendrojo ugdymo mokykloje šią programą įgyvendinti siūloma pačių priimtais sprendimais. Pradiniame ugdyme sveikatos ugdymas integruojamas į kitų dalykų turinį ir neformalųjį švietimą. Pagrindiniame ir viduriniame ugdyme Sveikatos ugdymo programa integruojama į dalykus ir skiriami atskiri užsiėmimai, kurie gali būti organizuojami mokyklos pasirinktais ugdymo būdais: per pasirenkamąsias pamokas, projektines, pažintines veiklas, neformalųjį švietimą ir kitais.

Sveikatos ugdymas yra ugdymo sistemos sudedamoji dalis ir įgyvendinamas per bendrą švietimo sistemos veiklą: leidžiant vadovėlius, rengiant projektus, programas, mokant mokytojus, dirbant su mokiniais.

Kartu su Sveikatos apsaugos ministerija, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centru ir Lietuvos mokinių neformalaus švietimo centru ieškome naujų galimybių sveikoje aplinkoje ugdyti sveikus vaikus. Manau, kad šalyje susiklostė savita sveikatos ugdymo sistema, sveikatos ugdymo idėjoms sklisti Lietuvoje yra sudaryta gera terpė, leidžianti planingai ir nuosekliai plėtoti šį procesą.

Pritariu profesoriaus J. Pundziaus išsakytai sveiko gyvenimo būdo propagavimo krypčiai „dabar vyrauja pažintinė retorika apie sveikos gyvensenos teikiamą gėrį (tai dažniausiai teikiamos jau gerokai įkyrėjusios, daugeliui daug kartų girdėtos, todėl ir neefektyvios žinios) reikia perduoti sveikatos ugdymo iniciatyvą edukologams, psichologams, kurie turi sukurti: motyvacijos sveikai gyventi formavimo metodikas, vienas kito palaikymo psichologinės metodologijos plėtrą“.

Sveikata yra visuomenės ir ekonominė vertybė, vadinasi, ir tautos kultūros dalis. Vertybių sistemoje svarbu iškelti sveikatos prioritetą, ugdyti su jos išsaugojimu ir stiprinimu susijusias vertybines orientacijas, diegti tinkamą požiūrį į savo ir kitų sveikatą.

SVEIKATĄ STIPRINANTI MOKYKLA: NUO IDĖJOS IKI SPRENDIMŲ

Aldona Jociutė, Mykolo Romerio universitetas

Įvadas

Sveikatos stiprinimas yra nenutrūkstamas procesas. Investicijos į šią sritį neduoda greito efekto, tačiau skatina asmeninį tobulėjimą, padeda ugdyti demokratinę visuomenę, gebančią realizuoti savo galimybes ir taip gerinti gyvenimo kokybę. Vaikų sveikatos stiprinimas – daugiaaspektė veikla, apimanti kompleksą priemonių, tokių kaip sveikatos ugdymas, sveikatos priežiūra, palankios sveikatai psichosocialinės ir fizinės aplinkos kūrimas. Sveikatą stiprinančioje mokykloje į vaikų sveikatos stiprinimą žvelgiama dar plačiau. Sveikatą stiprinanti mokykla remiasi visumine (holistine) sveikatos samprata ir apima visus sveikatos aspektus: fizinį, psichinį, socialinį bei sveikatos stiprinimo veiklos organizavimą, kuris labai priklauso nuo konkrečios mokyklos, jos bendruomenės narių supratimo, imlumo naujovėms bei laiko, per kurį šios naujovės bus priimtos ir praktiškai įdiegtos. Tai – ne pasekmių likvidavimas, bet problemų įžvalgos ir ankstyva jų prevencija bei asmens raidą ir sveikatą skatinančios aplinkos, kuri padėtų kiekvienam numatyti geresnės sveikatos vizijas bei suprasti, kaip jų siekti, kūrimas. Sveikatos stiprinimas mokykloje gerina jaunų žmonių gebėjimus imtis veiksmų ir generuoti pokyčius. Patrauklumo sveikatos stiprinimui suteikia pats veiklos įgyvendinimo principas: veikla vykdoma bendruomenėje, jos nariams kartu nustatant prioritetus, planuojant veiklą, ją įgyvendinant ir vertinant. Ji taip pat neatsiejama nuo procesų, kurie vyksta už mokyklos ribų. Ypatingą reikšmę turi bendradarbiavimas. Ar sveikatos stiprinimo procesai įsitvirtins mokykloje, priklausys nuo pačios mokyklos, taip pat nuo politinių sprendimų vietos ir aukščiausiu lygmeniu.

Sveikatą stiprinančios mokyklos idėją prieš 20 metų iškėlė keturios Centrinės ir Rytų Europos šalys, ją aukščiausiu lygiu parėmė Europos Taryba (ET), Europos Komisija (EK) ir Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regioninis biuras (PSO/EURO). Šiandien Lietuva yra viena iš 43 šalių, sudarančių Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą (nuo 2007 m. vadinamas „Mokyklos – europiečių sveikatai“ tinklu). Nors ir vadinamas sveikatą stiprinančių mokyklų projektu, jį teisingiau būtų vadinti sveikatą stiprinančių mokyklų iniciatyva ar net judėjimu. Viena vertus, sveikatą stiprinanti mokykla neturi esminės projektui būdingos ypatybės – pabaigos. Nėra ir griežtos struktūros – šalys turi susikūrusios savitą sveikatą stiprinančios mokyklos modelį, pritaikytą prie kultūrinių realijų ir turimų pajėgumų. Kita vertus, tokia sveikatą stiprinančios mokyklos traktuotė leidžia sveikatos stiprinimo procesus plėtoti juos siejant su šalyje vykstančiais procesais, pirmiausia sveikatos ir švietimo srityse.

Lietuva į Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą įsitraukė beveik pačioje jo veiklos pradžioje, 1993 metais, bendru sveikatos apsaugos ir švietimo ir mokslo (tuomet – kultūros ir švietimo) ministrų sutarimu ir patvirtinus ET, EK ir PSO/EURO. Todėl Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų raidai įtakos turėjo ir tarptautiniu lygiu vykdoma veikla. Sveikatą stiprinančių mokyklų raidos tendencijas aiškiai iliustruoja įvykusios konferencijos.

Pirmojoje Europos sveikatą stiprinančių mokyklų konferencijoje, kuri vyko 1997 m. Salonikuose, Graikijoje, apibrėžti pagrindiniai sveikatos stiprinimo mokyklose principai. Priimtoje rezoliucijoje „Sveikatą stiprinanti mokykla – investicija į švietimą, sveikatą ir demokratiją“ įvardyti esminiai sveikatą stiprinančios mokyklos principai: demokratija ir dalyvavimas; teisumas; pasitikėjimas, pasiekimai ir gebėjimas veikti; aplinka; sveikatos ugdymo programa (sveikatos ugdymas integruotas į bendrąsias programas, įvairius dalykus, numatant, kuo kiekvienas iš jų gali būti specifinis, nedubliuotų vienas kito); mokytojų rengimas; pasiekimų įvertinimas; bendradarbiavimas; bendruomenės dalyvavimas; parama.

Antrojoje sveikatą stiprinančių mokyklų konferencijoje 2002 m. Egmonde, Nyderlanduose, pabrėžta švietimo ir sveikatos sektorių partnerystės svarba. Priimta darbotvarkė, vadinama Egmondo darbotvarke, kurios esmė – inicijuoti procesus, kurie švietimo ir sveikatos sektorių partnerystės klausimus įtrauktų į kitų sektorių politines ir profesines darbotvarkes. Taip pat išreikšta nuostata, kad „Mes turime būti pasiruošę sutikti naujus iššūkius, todėl sveikatą stiprinančių mokyklų programa niekada negalės būti baigta. Politikos ciklas: „planavimas – įgyvendinimas – stebėsena – vertinimas“ yra esminis siekiant darnaus vystymosi sėkmės“.

Trečioji Europos sveikatą stiprinančių mokyklų konferencija „Geresnė mokykla – sveikesnė mokykla“ vyko Vilniuje, Lietuvoje, 2009 m. Jos tikslas – žengti kitą žingsnį stiprinant sveikatą Europos mokyklose tarpžinybinio ir tarptautinio bendradarbiavimo pagrindu. Priimtoje rezoliucijoje, vadinamoje Vilniaus rezoliucija, nurodomi aiškūs žingsniai visų

lygių vyriausybėms – tarptautinėms, nacionalinėms, vietos lygmens – siekiant darnaus vystymosi sveikatą stiprinančiose mokyklose. Šios rezoliucijos unikalumą lemia tai, kad joje yra konferencijoje dalyvavusių 7 šalių jaunų žmonių pareiškimas, kuriame jie išreiškia pasitikėjimą savo jėgomis spręsti kai kurias problemas, kartu teigia, kad yra problemų, kurioms įveikti reikia suaugusių žmonių pagalbos.

Pastarąją konferenciją galima laikyti pasiekimu bei Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos pripažinimu ir geru įvertinimu tarptautiniu lygmeniu. Visų pirma todėl, kad Lietuvai patikėta organizuoti trečiąją konferenciją. Rezoliucija yra išversta į 16 kalbų, jos nuostatos cituojamos tarptautiniuose dokumentuose ir publikacijose. Tam neabejotinos įtakos turėjo Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų bendruomenių, tarp jų sveikatos stiprinimo veiklos koordinatorių ir mokinių, įdirbis bei pritarimas ir parama ministerijų lygmeniu.

Sveikatos stiprinimo procesų plėtotė reikalauja dėmesio, laiko ir išteklių. Kas padaryta ir kaip? Sveikatos stiprinimo veiklą sąlygiškai galima suskirstyti į 5 etapus:

1 etapas. 1992–1996 metai. Idėjos įgyvendinimas – bandomasis projektas.

2 etapas. 1997–1998 metai. Mokslinis pagrindimas – vertinimas.

3 etapas. 1999–2000 metai. Patirties sklaida.

4 etapas. 2001–2007 metai. Politika ir sprendimai.

5 etapas. Nuo 2007. Sveikatos stiprinimo veiklos integravimas į sistemą.

Idėjos įgyvendinimas – bandomasis projektas

Pirmajame etape dalyvavo 18 šalies bendrojo lavinimo mokyklų, iš jų 10 mokyklų, tikrųjų Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo narių, ir 8 kiek vėliau prie jų prisijungusios mokyklos, pavadintos asocijuotomis narėmis. Išskirtinis pirmojo etapo bruožas – tarpžinybinių pastangų sutelkimas siekiant bendro tikslo. Tarpžinybinę koordinavimo tarybą sudarė Sveikatos apsaugos ir Švietimo ir mokslo ministerijų, joms pavaldžių institucijų, mokslo institucijų deleguoti asmenys. Bendrai veiklai pasitelkti šalies aukštųjų mokyklų, specializuotų įstaigų specialistai. Esminė šio etapo veiklos kryptis – parama mokyklų bendruomenėms: seminarų organizavimas, mokomosios medžiagos vertimas į lietuvių kalbą ir leidyba, mokymo priemonių rengimas ir mokyklų aprūpinimas. Atliktas esamos sveikatos stiprinimo būklės vertinimas sudarė prielaidas prioritezuoti problemines sritis, argumentuoti vienos ar kitos priemonės planavimo pagrįstumą. Mokyklos buvo skatinamos pasirengti programas, atitinkančias mokyklos bendruomenės vidinį poreikį.

Mokslinis pagrindimas – vertinimas

Antruoju veiklos etapu atliktas mokslinis sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos veiksmingumo vertinimas. Gauti rezultatai parodė kai kuriuos pokyčius, palyginti su padėtimi pradžioje, išryškėjo skirtumai, palyginti su mokyklomis, kuriose tikslinė sveikatos stiprinimo veikla nebuvo vykdoma. Tai padidėjęs mokinių ir mokytojų informuotumas, sveikatos ugdyme išryškėjęs mokytojo vaidmuo, atsiradę glaudesni ryšiai tarp mokytojų, sveikatos priežiūros specialistų ir tėvų, kai kurie mokinių gyvensenos pokyčiai. Galima daryti išvadą apie sveikatą stiprinančios mokyklos koncepcijos priimtinumą bendrojo lavinimo mokyklose.

Pastarąjį faktą taip pat patvirtina kitų bendrojo lavinimo mokyklų ir ikimokyklinių įstaigų įsitraukimas į šią veiklą. Taip pradėtas kurti nacionalinis sveikatą stiprinančių mokyklų tinklas. 1997 m. vasario 13 d. oficialiai laikoma šio tinklo kūrimo pradžia. Šiame etape pradėtas įgyvendinti ilgalaikis projektas „Sveika gyvensena – gyvenimo būdas nuo vaikystės“, kuriuo buvo siekiama sukurti kompleksinę įvairių lygių (valstybės, savivaldybių ir institucijų) pedagogų kvalifikacijos tobulinimo sistemą, padedančią įtvirtinti sveiką gyvenseną.

Patirties sklaida

Šiame etape akcentuotina patirties sklaida. Nacionalinio lygmens ir mokyklų gerosios praktikos pavyzdžiai pristatyti įvairiose žiniasklaidos priemonėse, publikuoti trijuose specialiai sveikatą stiprinančioms mokykloms leidžiamuose tarptautinio žurnalo numeriuose (*Network News. The European network of Health Promoting Schools*). Veikla pristatyta Nacionalinei sveikatos tarybai. 2000 m. sausio 11 d. Lietuvos Respublikos Seime skaitytas Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas, kurio antroji dalis skirta jaunosios kartos sveikatos problemoms. Kaip vienas veiksmingų problemų sprendimų būdų buvo paminėtas Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklas, kurio plėtra rekomenduota visoje šalyje (V rekomendacija).

Politika ir sprendimai

Sveikatą stiprinančių mokyklų veikla, patirtis dalyvaujant Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo veikloje neabejotinai turėjo įtakos, kad esminės sveikatos stiprinimo koncepcijos nuostatos būtų įtrauktos į įvairių sektorių politinius dokumentus ir programas, dėl jų būtų sutarta sveikatos ir švietimo ir mokslo ministrų. Vienas pirmųjų dokumentų buvo Vaikų

ir moksleivių sveikatos apsaugos politikos strateginės gairės (Žin., 2000, Nr. 27-738). Jomis buvo siekiama konceptualaus strateginio veiklos apibrėžimo, sisteminio požiūrio į vaikų sveikatinimo veiklą.

Ankstesniuose etapuose suformuoti partneryste grįsti bendradarbiavimo ryšiai buvo plėtojami ir vėliau. Kompetentingų pedagoginės patirties turinčių šalies mokslininkų grupė parengė Gyvenimo įgūdžių ugdymo programą ir medžiagą keturioms skirtingoms amžiaus grupėms. Ją pripažino Švietimo ir mokslo ministerija ir rekomendavo integruoti į ugdymo procesą. Vaiko gerovės valstybės politikos strategijos ir jos įgyvendinimo priemonių 2005–2012 metų plano, patvirtinto Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimu (Žin., 2005, Nr. 25-802), vienas iš uždavinių numatė „sudaryti palankias sąlygas ugdyti sveiką gyvenseną bei plėtoti tarpžinybinį bendradarbiavimą“. Realizuota Visuomenės sveikatos priežiūros įstatyme (Žin., 2002, Nr. 56-2225) įteisinta nuostata dėl Vyriausybės lygmeniu tvirtinamos Vaikų sveikatos stiprinimo programos, numatančios vaikų aplinkos sveikatinimo priemones, sveikatos ugdymą, ligų ir traumų profilaktiką bei kontrolę. Parengta Vaikų sveikatos stiprinimo 2008–2012 m. programa ir patvirtinta Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimu (Žin., 2008, Nr. 104-3979).

Plėtojant sveikatos stiprinimo procesus mokyklose ir siekiant jų kokybės parengtas Mokyklų pripažinimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis tvarkos aprašas, kuris patvirtintas sveikatos apsaugos ir švietimo ir mokslo ministrų įsakymu (Žin., 2007, Nr. 91-3656). Mokyklose dirbančių sveikatos specialistų veikla pradedama labiau orientuoti į sveikatos stiprinimą. Sistemingumo sveikatos ugdymui suteikia patvirtinta nauja Sveikatos ugdymo bendroji programa (Žin., 2012, Nr. 105-5347), kuriai suteiktas bendrųjų programų statusas.

Toliau vystoma parama mokykloms per bendradarbiavimą su mokytojų švietimo centrais, palyginti neseniai sukurtais visuomenės sveikatos biurais. Nepertraukiamai veiklai užtikrinti būtina atitinkama infrastruktūra. Lietuva – viena iš nedaugelio Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui, dabar „Mokyklos – europiečių sveikatai“ tinklui, priklausančių šalių, kuri yra sukūrusi etatinę struktūrą. Iš pradžių buvusio Aplinkos sveikatos centro struktūroje veikė Sveikatą stiprinančių mokyklų biuras. Net ir likvidavus minėtą centrą pagrindinė vykdyta veikla išsaugota ir toliau plėtojama Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centre.

Sveikatos stiprinimo veikloje vietos lygmeniu galima įžvelgti naujų bruožų. Vis daugiau mokyklų, rengdamos naujas sveikatos stiprinimo programas, jas grindžia veiklos įsivertinimo rezultatais. Sveikatos stiprinimas – vienas iš mokyklų veiklos strategijų prioritetų, tai mokyklos laiko stiprybe. Sveikatos stiprinimo veikla vis labiau integruojama į strateginius įstaigų planus, mokyklų veiklos programas, ji atspindėta kai kurių mokyklų vizijose. Pačios mokyklos rengia metodines priemones, savo vykdytų sveikatos stiprinimo projektų pavyzdžius teikia metodinių darbų parodoms. Plečiasi ir pats Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklas. Į jį įsitraukia profesinės mokyklos, įstaigos, skirtos specialiųjų poreikių vaikams, yra vienas universitetas.

Apibendrinant galima pasakyti, kad 20 metų vykdytos sveikatą stiprinančios veiklos leido aiškiai suvokti, kad tai kompleksinė, nuosekli ir besivystanti veikla, reikalaujanti sisteminio požiūrio, partneryste grindžiamo tarpsektorinio bendradarbiavimo ir bendrų pastangų sektorių viduje, taip pat politinių sprendimų ir palaikymo.

Sveikatą stiprinančios mokyklos idėjų įtaka mokyklos arba vietos bendruomenių gyvenimui

SVEIKATOS STIPRINIMO SVARBA DARNIAM BENDRUOMENĖS VYSTYMUISI

Elona Dargužienė, Kauno Juozo Urbšio katalikiška vidurinė mokykla

Kaip pažinti save, vaiką, išsaugoti sveikatą, šią didžiausią gyvenimo vertybę? Kaip išugdyti poreikį gyventi sveikiau?

Siekdami spręsti šiuos klausimus 1998 m. mokyklos mokytojai susibūrė į grupę ir pasiryžo skleisti sveikos gyvensenos idėjas bendruomenėje. Be mokytojų, darbo grupei priklausė gydytoja, socialinė pedagogė, psichologė, tėvų atstovai. Ieškojome bendraminčių ir buvome pakviesti dalyvauti programoje „Sveika mokykla“, kurią finansavo Kauno miesto savivaldybės sveikatos fondas. Organizavome mokiniams patrauklius sveikatos stiprinimo renginius: stovyklą prie ežero, nuomojome baseiną, rengėme akcijas, sporto šventes. Sėmėmės patirties dalyvaudami renginiuose su kitomis mokyklomis ir dalijomės savąja. 2002 m. prisijungėme prie respublikinio Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo. Sveikos gyvensenos temas integravome į visus mokomuosius dalykus. Daug patirties įgijome dalyvaudami programoje „Mokyklos darbotvarkė – 21“, projekte „Mokyklų vaidmuo subalansuotoje plėtroje Baltijos valstybėse“. Mokėmės taupyti, rinktis, ką pirkti, ko atsisakyti, keitėme vartojimo įpročius. Šias idėjas mokiniai skleidė pilietinės bendruomenės centro „Dainava“ sambūriuose. Nuo 2005 m. mūsų mokykla įsitraukė į tarptautinę „Gamtosauginių mokyklų“ programą. Sveikos gyvensenos ugdymas yra šios programos dalis. Jau septintus metus mokyklos bendruomenė apdovanojama Žaliąja vėliava ir tarptautinio Aplinkosauginio švietimo fondo sertifikatu, liudijančiu, kad mūsų mokykloje programa įgyvendinama sėkmingai, pastebimi pokyčiai į gerąją pusę.

Projekto „Vaikai turi teisę gyventi sveikai“ metu mokytojai vedė pamokas gamtoje, o mokiniai tyrė sporto ir poilsio aikštelių būklę. Tuo metu jos atrodė apgailėtinai, pasenusios. Mokiniai kūrė vizijas, kaip turėtų atrodyti jų svajonių aikštelės: piešė, fotografavo, darė maketus iš įvairių medžiagų. Jie ne tik svajojo, bet ir mokėsi kovoti už savo siekius – rašė laišką miesto merui. Svajonės išsipildė. Buvo atnaujintos krepšinio ir vaikų žaidimų aikštelės, įsirengėme treniruoklių salytę, mokyklą puošia mokinių darbai, pačių prižiūrimos gėlės. Dalyvaudami Kauno miesto savivaldybės inicijuotame projekte „Jaunimas – darniajai Kauno plėtrai“ mokiniai apžvelgė Dainavos seniūnijos dviračių takų būklę. Jiems talkino seniūnijos aplinkosaugos specialistas. Teko konstatuoti, kad į mūsų mokyklą dviračių takai neveda. Tai yra didelė problema, nes važinėjimo dviračiais entuziastų gretos nuolat auga. Anksčiau ar vėliau ši problema vietos bendruomenės pastangomis turės būti išspręsta. Savo žodį kaip visada tars pilietinės bendruomenės centras „Dainava“, kuriame darbuojasi aktyvūs sveikos gyvensenos propaguotojai. Jų dėka vietos bendruomenė dalyvauja projekte „Gyventojų fizinio aktyvumo skatinimas“, padedama Lietuvos kūno kultūros akademijos specialistų, mūsų mokinių šeimų nariai dalyvauja masinėse mankštose „Draugystės“ parke, pamėgo šiaurietiškąjį ėjimą. Mokinių sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius formuojame pasitelkę projektą „Sveikatiada“, kuriame dalyvaujame trečius metus. Projektas mokiniams patrauklus, nes yra modernus, įdomi mokomoji medžiaga pamokoms bei idėjos veiklai. Sveikos mitybos skatinimui skirtos temos „Vaisių ir daržovių mitingas“, „Linksmieji mitybos piramidės personažai“ nuolat primena – valgykime daugiau sveikų ir saugių produktų. „Pusryčių fiesta“ skatina atkreipti dėmesį į pusryčių svarbą. Fizinio aktyvumo skatinimui skirtos temos „Sveikatos mugė“, „Mankštiada“, „Sveikatos maratonas“, „Judam muzikos ritmu“, „Judėjimas sveikatos labui“ skatina ieškoti naujų, patrauklių judėjimo formų bei prisiminti senąsias. Projekto koordinatoriai iš „Maisto banko“ užkrečia mokytojus savo entuziazmu, su jais dirbti nenuobodu, jie džiaugiasi mokyklų veiklos rezultatais. Visoms mokykloms verta prisijungti prie šio projekto.

Mūsų mokykla dalyvauja „Comenius“ projekte „Kaip mokome ir mokomės gamtos mokslų“. Mokytojai ir mokiniai, bendraudami ir bendradarbiaudami su užsienio mokyklomis, semiasi gerosios patirties bei parodo, ką mes sugebame nuveikti, kad mūsų vaikai stengtųsi gyventi sveikiau. Svarbi ne tik fizinė sveikata. Mokiniai, tėvai ir mokytojai įvardijo problemą, kad ne visi mokiniai mokykloje jaučiasi saugūs. Dalis mokinių tyčiojasi iš bendraklasių, priekabiauja. Šios problemų sprendimą palengvino dalyvavimas projekte „Olweus“, skirtame patyčių prevencijai. Į projektą įsitraukė visa mokyklos bendruomenė – nuo mokinių iki valytojų ir valgyklos darbuotojų. Visi mokėsi atskirti patyčias ir priekabiavimą nuo vaikų žaidimų, nepraeiti pro šalį, kai skriaudžiamas silpnesnis. Suvokėme, kad reikia padėti ne tik skriaudžiamajam, bet ir skriaudėjui, kurį kamuoja ne mažesnės problemos. Nuolatinis situacijų aptarimas mokiniams padėjo suvokti, kad tyčiojimasis ir priekabiavimas nėra žaidimas.

Kad mokiniai išsiugdytų nuostatą gyventi sveikai, suvoktų sveikatą kaip didžiausią vertybę, reikia mokytojų, šeimos pastangų ir tuo suinteresuotų institucijų paramos. Rezultatai ir jų išliekamoji vertė nematomi čia ir dabar, tačiau tikime, kad

mūsų mokiniai išsiugdys poreikį gyventi sveikiau, laikui bėgant pakeis savo gyvensenos įpročius teigiama linkme, nes geros sveikatos reikalauja dabartinis gyvenimo tempas. Tik gera sveikata leis džiaugtis kokybišku gyvenimu, o tuo pasirūpinti teks patiems. Kad mūsų mokytojų pastangos nenueitų veltui, kruopščiai dirba mokyklos darnaus vystymosi grupė, kuri turi didelę komandinio darbo patirtį.

SVEIKATOS SAUGOJIMO IR STIPRINIMO KOMPETENCIJOS FORMAVIMAS ANKSTYVAJAME AMŽIUJE. PATIRTIS IR PLĖTRA

Edita Utyrienė, Kristina Uosienė, Kauno lopšelis-darželis „Gandriukas“

Ankstyvoji vaikystė – gležnas daigelis, kuriame slypi žmogaus esmė. Ji dar tik nujaučiama, tik laikui bėgant išsiskleisianti, bet jau veikia formuodama kūną, kuris ateityje padės atsiskleisti asmenybei.

Mažų vaikų ugdytojai turėtų neužmiršti, kad ankstyvoji vaikystė yra ypač imlus žmogaus gyvenimo tarpsnis. Viską, kas yra aplinkui, mažylis priima taip jautriai, kad ši patirtis gali tapti viso gyvenimo pagrindu. Vaiko smegenyse, priešingai negu suaugusiojo, telpa be galo daug informacijos. Todėl pedagogai, tėvai turėtų optimaliai išnaudoti šį unikalų vaiko gyvenimo tarpsnį ir padėti pamatus sveikatos saugojimo ir stiprinimo kompetencijai.

Labai svarbu, kad nuo mažų dienų vaikas būtų mokomas gyventi sveikai ir saugiai, nes daugelio ligų ir nevalyvumo ištakos slypi vaikystėje.

Šiuo metu visuomenė pradėjo daugiau dėmesio skirti sveikatai, tačiau ši tema dar nepakankamai plėtojama ugdant ankstyvojo amžiaus vaikus.

Formuojant sveikatos saugojimo ir stiprinimo kompetenciją, ankstyvojo amžiaus vaikai dažnai paliekami nuošalyje, sakant, kad jie dar tokie maži, jiems sunku suvokti daugelį reikalavimų, būtinybę elgtis vienaip ar kitaip, stinga praktinių įgūdžių, situaciją apsunkina nepakankami kalbiniai gebėjimai. Be to, metodinės literatūros šia tema yra labai mažai. Tačiau sveikatos ugdymas turi būti nuolatinis, laipsniškas ir nuoseklus. Tam būtina ilgalaikė praktinio pedagoginio darbo ir inovatyvių sveikatos saugojimo ir stiprinimo būdų sintezė.

Vaikas, įgijęs asmens higienos įgūdžių pradmenis, tampa mažiau priklausomas nuo suaugusiųjų, savarankiškesnis, pradeda suvokti save ir savo galimybes, labiau pasitiki savimi.

Mūsų įstaigoje atliktas tyrimas „Vaikų higienos ir savitvarkos įgūdžių iš(si)vystymo lygio nustatymas“ įgalina teigti, kad ugdytinių higienos ir savitvarkos suvokimas bei žinios nėra pakankamai išplėtoti. Vaikai daug žino apie dantų priežiūrą (tam didelę įtaką darė susitikimai su odontologais), tačiau kūno higiena (veido, kojų ir rankų plovimas) vis dar sukelia daug klausimų: „Kai reiks praustis, jau kas nors man pasakys?“. Vaikų savitvarkos įgūdžių plėtotei dažnai „meškos paslaugą“ daro suaugusieji, neleisdami mažyliams tvarkytis patiems: „kol jis čia susikuis, aš aprengsiu/sutvarkysiu/padarysiu daug greičiau“. Įpratę prie tokios „pagalbos“ vaikai užmiršta, kad daug ką sugeba ir patys – pamažu dingsta noras atlikti elementarius savitvarkos veiksmus.

Apibendrinus turimą sveikatos saugojimo ir stiprinimo kompetencijos formavimo patirtį, galima teigti, kad:

- įgūdžius vaikai įgyja individualiai, todėl būtina nedaryti spaudimo, tačiau ir nepraleisti laikotarpio, kai mažylis pasirengęs pirmam kartui;
- būtina savo ir kitų pavyzdžiu daug kartų rodyti, ką ir kaip reikia daryti, veiksmus komentuoti žodžiais;
- būtina pagirti vaiko pastangas, net jei jos nerezultatyvios, užmezgant akių kontaktą, palydint veiksmus raminamais judesiais;
- būtina nedaryti už vaiką to, ką jis geba pats, skatinti vaiko savarankiškumą;
- reikia netrikdyti vaiko pagalba, kai jis kantriai mokosi naujo įgūdžio, tačiau pastebėti, kai jam reikia paramos;
- būtina teikti informaciją apie vaiko pasiekimus ir sunkumus tėvams;
- reikia siekti vaikų asmens higienos ir savitvarkos ugdymo tęstinumo šeimoje.

Suaugusiųjų vaidmuo – padėti mažyliui susivokti šiame pasaulyje, suteikti saugumo jausmą, tenkinti jo poreikius, skatinti

ugdymą(si), o visa kita nuveiks jis pats. Kiekvienas vaikas turi prigimtines teises saugiai gyventi, augti, pažinti ir ugdytis. Suaugusieji privalo gerbti šias teises ir stengtis sudaryti palankias sąlygas joms atsiskleisti.

VAIKŲ SVEIKATOS SAUGOJIMO KOMPETENCIJOS UGDYMAS IKIMOKYKLINIAME AMŽIUJE: UGDYMO KOKYBĖS ASPEKTAS

Indrė Kesminaitė, Mažeikių lopšelis-darželis „Buratinas“

Sveikatos ugdymas – daugialypis procesas. Jo tikslas – išugdyti asmenis, siekiančius sveikatos ir gebančius ją išlaikyti kiek įmanoma geresnę net kritinėse situacijose. Sveikata – asmeninis žmogaus turtas. Ją lemia paveldėjimas, fizinės, socialinės ir ekonominės aplinkybės, tačiau labiausiai – paties žmogaus elgesys. Siekdamas saugoti ir stiprinti vaiko sveikatą, pedagogas neturėtų pamiršti, jog pirmiausia būtina sukurti sveikatai palankią ugdymo(si) aplinką ir klimatą. O tai labiausiai priklauso nuo suaugusiųjų. Vaikus geriausiai veikia gyvas suaugusiųjų pavyzdys, o ne nuolatinis priminimas, ką reikia daryti (Z. S. Petrikienė, 2008; D. Šlušnienė, 2008).

Pagal Lietuvoje vyraujančią vaikų ikimokyklinio ugdymo sampratą, žmogaus asmenybės ir sveikatos ištakos glūdi jo vaikystėje. Todėl pirmasis ikimokyklinio ugdymo uždavinys – saugoti ir stiprinti fizinę bei psichinę vaiko sveikatą, tenkinti pagrindinius jo poreikius: saugumo, aktyvumo, saviraiškos (V. Gudžinskienė, 2010).

Vaikų ugdymas lopšelyje-darželyje „Buratinas“ organizuojamas, įvertinant jų ypatingumą, atsižvelgiant į tai, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai yra bręstančios asmenybės, turinčios savo individualius ir socialinius poreikius, kad jie daugiau skirtingi nei panašūs. Vaiko asmenybė yra visuma, kurios visos dalys yra susijusios ir priklauso viena nuo kitos, vaikas yra kaip mažas suaugusysis (Juodaitytė, 2003). Mūsų lopšelio-darželio „Buratinas“ auklėtojos ugdymo procese stengiasi palaikyti vaiko santykį su ikimokyklinio ugdymo įstaiga, kurioje ugdymo turinys tenkina ugdytinio poreikius ir užtikrinama ugdymo kokybė.

Kad įsitikintume, jog einame teisinga ugdymo kryptimi, kasmet organizuojame tiek kiekybinius, tiek kokybinius tyrimus sveikatos ugdymo klausimais. Klausimynas apima tokias sritis kaip vaikų poreikių tenkinimas, ugdymo sąlygų sudarymas, paslaugų plėtotė, mikroklimato kokybė, darni tėvų ir pedagogų veikla. Kokybės siekiantys ugdytojai, planuodami ugdymo procesą, iškelia ugdymo tikslus, formuluoja į pamatuojamą galutinį ugdymo(si) rezultatą orientuotus ugdymo(si) uždavinius, parenka ugdymo(si) turinį, priemones, metodus bei technologijas. Ši veikla sudaro sąlygas ugdytiniams įgyvendinti numatytus uždavinius ir lemia jų ugdymo(si) rezultatus, kuriuos ugdytojas nuolat vertina (žurnalai, kompetencijų vertinimas).

Sveikatos saugojimo kompetencijos ugdymo kokybę lemia keli pagrindiniai veiksniai. Pirmiausia kokybei daro įtaką pedagogų išsilavinimas ir kompetencija. Šiuo metu mūsų įstaigoje dirba aukštą kvalifikaciją turintys pedagogai. Ugdymo kokybei yra reikšmingas vaikų, tenkančių vienam pedagogui, skaičius: kuo mažiau vaikų, tuo geresnė ugdymo kokybė. Ši problema išsisprendžia savaime, nes į darželius ateina vis mažiau vaikų. Taip pat didelę reikšmę turi finansiniai ir materialiniai ištekliai, taigi būtina modernizuoti materialinę ir techninę ugdymo įstaigų bazę. O modernizavimu buvo pasirūpinta investuojant Europos Sąjungos ir savivaldybės lėšas į ugdymo aplinką. Glaudžiai bendradarbiaujame su Mažeikių švietimo skyriumi, todėl jie mato, kokią paramą būtina teikti ikimokyklinio ugdymo įstaigai.

Mažeikių lopšelio-darželio „Buratinas“ veiklos sėkmingumas buvo įvertintas tyrimu. Šiuo tyrimu buvo siekta išanalizuoti vaikų sveikatos saugojimo kompetencijos ugdymo situaciją ikimokyklinio ugdymo įstaigoje ir nustatyti, kokie veiksniai lemia sveikatos saugojimo kompetencijos ugdymo kokybę mūsų įstaigoje.

Atlikus tyrimą buvo išsiaiškinta, kad sveikatos saugojimo kompetencijos ugdymo ikimokykliniame amžiuje kokybę lemia tinkamas ugdymo metodų pasirinkimas, sveikatos saugojimas, tėvų bei pedagogų propaguojamas sveikas gyvenimo būdas, reikalavimus atitinkanti fizinė, psichologinė ir socialinė aplinka, pedagogo kvalifikacija, sveikatos ugdymo praktinė veikla bei šios veiklos tęstinumas.

Atsižvelgdami į gautus tyrimo rezultatus galime teigti, kad vaikų sveikatos saugojimo kompetencijos ugdymo ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje sėkmės rodiklis gali būti tinkamas ugdymo metodų parinkimas pagal vaiko poreikius, interesus, brandumą, sugebėjimus, saugi, sveika aplinka, geras darželio ir grupės mikroklimatas, keliama pedagogo kvalifikacija, nuolatinis ugdymo proceso tobulinimas ir nuoseklus jo organizavimas, sukurta psichologinius, socialinius ir fizinius reikalavimus atitinkanti aplinka.

KVIESLYS SVEIKATON

Aldona Gudavičienė, Panevėžio rajono Žibartonių pagrindinė mokykla

Žibartonių pagrindinės mokyklos moksleivių tėvų klubas įgyvendino projektą „Kvieslys sveikaton“ pagal Panevėžio rajono vietos plėtros strategijos 2007–2013 m. 2.2 priemonę „Kaimo tradicijų ir vertybių puoselėjimas bei sklaida“, kurio tikslas – formuoti bendruomenės narių sveiką gyvenimo būdą, ugdant bendruomeniškumo jausmą, puoselėjant senąsias kaimo tradicijas bei vertybes, gerinant aplinkos kokybę ir skleidžiant teigiamą patirtį. Projekto vertė – 45 tūkst. Lt. Projektą rengė ir vykdė tėvų klubo pirmininkė Aldona Gudavičienė ir klubo narė Agnė Bartusevičiūtė. Projekto idėjas ir sumanymus įgyvendinti padėjo 17 savanorių ir 5 konsultantai. Projekto vykdymo metu įsigijome kompiuterį, filmavimo kamerą, fotoaparatą, multimediją ir 5 treniruoklius įvairioms raumenų grupėms. Įrengėme mini sporto kompleksą. Projekto veiklose dalyvavo 357 mokyklos ir vietos bendruomenės nariai.

Taip pat buvo organizuoti seminarų ciklo „Tradiciniai senolių sveikatos ugdymo metodai“ 8 susitikimai:

Susitikimas su gydytoja, rašytoja Filomena Taunyte tema „Gyvenimas iš keturių dalių“. Susitikimas su visuomenės sveikatos priežiūros specialiste Aušra Džiugelyte, kuri pasakojo apie vaistažolių naudą. Žolininkė Janina Stankienė supažindino su šalia augančiais augalais, kurie gali padėti sunegalavus.

Susitikimas su Aleksandru Žarskumi tema „Gyvenimo taisyklės. Meilės ir laimės paslaptys“. Susitikimas su medike kosmetologe Birute Mikeliūnaite. Ji skaitė paskaitą tema „Kūno priežiūra“.

Bendruomenės nariai dalyvavo sveikos gyvensenos propaguotojo Sauliaus Galvanausko paskaitoje „Sveika mityba – sveikatos, grožio, energijos pagrindas. Vandens reikšmė organizmui“. Vyko paskaita-praktinis seminaras „Sporto kampelis namuose. Pratimų programos įvairaus amžiaus grupėms“. Paskaitas skaitė ir užsiėmimus vedė kūno kultūros mokytoja Kristina Budrevičiūtė. Seminaro dalyviai išmoko nesudėtingų kasdieninių pratimų.

Paskaitoje „Pirčių paslaptys“ bendruomenės nariai klausėsi sveikuolio Kazimiero Ilginio pasakojimų apie pirčių atsiradimą, susipažino su elgesio pirtyje bei kaitinimosi taisyklėmis, pirties procedūromis.

Paskaitoje „Skonis ir kvapas. Arbatos nauda organizmui“ arbatų žinovė Regina Staleliūnienė vaizdžiai kalbėjo apie arbatos naudą žmogaus organizmui.

Dalyvaudami projekto veiklose žmonės įgijo žinių ir impulsą sveikam gyvenimo būdui. Visi supratome, kad patys turime rūpintis savo gyvenimu ir čia svarbiausia atsakingas požiūris į mūsų didžiausią turtą – sveikatą. Tik fiziškai, emociškai, dvasiškai, psichiškai sveikas žmogus yra stabilus, pasitikintis savimi, mažiau priklausantis nuo kitų. Jis niekada nepakeis savosios gėrio, grožio būties kažkokia trumpalaike, primetama, dažnai nesveika tikrove.

Projekto tęstinumą garantuoja tai, kad į veiklas buvo įtrauktos šeimos, seminarų metu įgyta patirtis taikoma mokyklos veikloje, bendruomenės narių susibūrimuose, namuose. Įvairi sukaupta medžiaga – nuotraukos, seminarų medžiaga (segtuvai, CD ir DVD) ir kitos priemonės – išdalytos šeimoms. Sukaupta informacinė medžiaga prieinama kiekvienam kaimo bibliotekoje bei bendruomenės interneto svetainėje. Organizuojami užsiėmimai prie treniruoklių.

„Kvieslys sveikaton“ vadovai, į įvairias veiklas sukvietę per 300 bendruomenės narių, tiki projekto tęstinumu ir tikisi kitų kaimo bendruomenės narių aktyvumo kuriant ir įgyvendinant naujus projektus.

BŪK ŠVARUS – BŪSI SVEIKAS

Fruzina Dovalgienė, Loreta Škėlienė, Šiaulių „Rasos“ progimnazija

Visi žino, kad rankų higiena yra viena pagrindinių prevencinių priemonių, padedančių apsaugoti save ir visus šalia esančius nuo infekcijų, plintančių kontaktiniu būdu, todėl mūsų mokykla pasirinko veiklą, susijusią su rankų higiena.

2012 m. gegužės mėnesį šalia visuomenės sveikatos priežiūros kabineto šviestlentėje visiems mokyklos bendruomenės nariams švytėjo užrašas „Gegužės 5 d. – Pasaulinė rankų higienos diena“. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė gegužės 4 d. su 1–4 klasių mokiniais kalbėjosi tema „Nešvarių rankų ligos“. Pokalbio tikslas buvo supažindinti mokinius su nešvarių rankų ligomis, atkreipti jų dėmesį į rankų higienos svarbą, priminti, kaip teisingai plauti rankas ir kada jas reikia plauti. Mokiniai sužinojo ir pamatė, kokiose vietose kaupiasi daugiausiai nešvarumų, stebėjo nufotografuotus mikrobus pro padidinimo stiklą. Buvo naudojama ir kita vaizdinė medžiaga – nuotraukos, plakatai. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistei mielai talkino „Sveikos gyvensenos“ klubo nariai. Jie mokiniams padėjo teisingai užpildyti asmens higienos užduočių knygeles, prisiminti, kad švarios turi būti ne tik rankos, bet ir kūnas, plaukai, nosis, akys, ausys, burna, drabužiai bei avalynė. Klubo nariai išdalijo skrajutes „Kada ir kaip plauti rankas?“ bei muiliukus, kurie, sprendžiant iš šypsenų, pradžiugino ne vieną mokinuką. Juos padovanojo Šiaulių visuomenės sveikatos biuras. Visi kartu išmoko šūkį „Būk švarus – būsi sveikas!“. Ši veikla buvo labai sėkminga. Užsimezgė diskusijos, mokiniai pasakojo savo potyrius, pavyzdžius iš pažįstamų gyvenimo, klausė, ar galima užsikrėsti per pinigus. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė paaiškino, jog nėra įrodymų, kad liečiant pinigus galima užsikrėsti, tačiau juos čiupinėja įvairūs žmonės, todėl rankas vis tiek rekomenduojama nusiplauti.

Mokykloje vyko akcija „Švarios rankos apsaugos nuo užkrečiamų ligų“. „Sveikos gyvensenos“ klubo nariai padėjo mokiniams prisiminti, kaip reikia taisyklingai nusiplauti rankas, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė ir mokytojos mokyklos valgykloje stebėjo, ar visi teisingai plauna rankas, mokė tuos, kuriems sekėsi sunkiau. Ant sienos buvo pakabinti plakatai „Kaip teisingai plauti rankas?“, „Kada reikia plauti rankas?“. Mokiniai sužinojo, kiti prisiminė, kad rankas reikia plauti pasinaudojus tualetu, kai rankos purvinos arba abejoji jų švara, prieš valgį, prieš ir po žaizdos sutvarstymo, pakosėjus ar nusičiaudėjus, pabendravus su sergančiu žmogumi, grįžus iš lauko, kaskart pažaidus su gyvūnu. Praktinė veikla ir suteikė žinių, ir džiugino mokinukus. Dovanoti muiliukai skatino vaikus dažniau plauti rankas. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė pasidžiaugė, kad šiais mokslo metais žarnyno infekciniais susirgimais nesirgo nė vienas mokinys, nepasitaikė jokių nešvarių rankų ligų. Visa mokyklos bendruomenė, valgyklos darbuotojos nuolat primena mokiniams, kad plauti rankas yra labai svarbu sveikatai. Manome, kad laikydamiesi rankų higienos, vienos iš pagrindinių infekcinių ligų prevencinių priemonių, būsime sveikesni. Kiekvieną dieną stengsimės, kad vaikai laikytųsi asmens higienos taisyklių, pateisintų sveikatą stiprinančios mokyklos vardą.

MŪSŲ DRAUGAS – FUTBOLIUKAS

Daiva Kasperiūnienė, Kėdainių lopšelis-darželis „Pasaka“

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. Kompleksinės pedagoginės priemonės didina vaikų fizinį

aktyvumą, stiprina kūno raumenis, kvėpavimo sistemą, gerina fizinę būklę ir sveikatą.

Kėdainių lopšelis-darželis „Pasaka“ nuo 2004 m. įtrauktas į Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. Įstaigos tikslas – sveikas ir saugus vaikas, brandi, savarankiška ir gebanti darniai sugyventi su kitais asmenybė.

Ugdymo procese daug dėmesio skiriama vaikų sveikatos saugojimui ir stiprinimui. Pedagogai kartu su tėvais įgyvendina sveikos gyvensenos principus, kuria palankią aplinką, sudaro tinkamą psichologinį klimatą.

Norėdami paįvairinti vaikų fizinį aktyvumą nutarėme dalyvauti projekte „Futboliukas“, kurį 2009 m. lapkričio mėnesį paskelbė Lietuvos futbolo federacija. Tikėjomės, kad dalyvaudami šiame projekte vaikai įgis tam tikrų psichinių ir fizinių savybių, nugalės nepasitikėjimą savo jėgomis, taps savarankiškesni, draugiškesni, drąsesni. Taip pat įgis daugybę socialinių įgūdžių, gebėjimą saugiai elgtis su sporto priemonėmis, saugiai judėti, saugoti save ir kitus.

„Futboliukas“ – ilgalaikis Lietuvos futbolo federacijos masinio vaikų futbolo vystymo programos „Sugrąžinkime vaikus į stadionus“ projektas.

Pagrindinė projekto idėja – „smagaus žaidimo koncepcija“. Labiausiai akcentuojamas džiaugsmas, kurį suteikia šis žaidimas.

Projektas lopšelyje-darželyje „Pasaka“ vykdomas nuo 2010 m. vasario mėnesio. Dalyvavome mažojo futbolo varžybose „Pasitikime Pasaulio futbolo čempionatą kartu“, kurias organizavo Kėdainių futbolo klubas „Nevėžis“, naktinis klubas „Activity zone“ bei naujienų ir informacijos portalas „Kėdainietis.lt“, Kėdainių rajono priešmokyklinių ugdymo grupių futbolo turnyruose „Pirmasis įvartis“ futbolo komandos „Nevėžis“ pereinamajai taurei laimėti ir dvejus metus iš eilės ją laimėjome.

Įstaigoje organizuotas seminaras „Fizinio aktyvumo skatinimas ikimokykliniame amžiuje“, sportinis žaidimas „Futboliukas“ Kėdainių rajono priešmokyklinio ugdymo pedagogams. Surengta paskaita-praktinis užsiėmimas Kėdainių rajono ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo pedagogams „Kūno kultūra vaikų darželyje“ ir sportinis žaidimas „Futboliukas“.

Organizuotos draugiškos lopšelio-darželio auklėtinių varžybos su Kėdainių M. Daukšos pagrindinės mokyklos pirmos klasės mokiniais – buvusiais mūsų ugdytiniais. Kėdainių M. Daukšos pagrindinėje mokykloje vyko savaitei be patyčių skirtas turnyras tarp priešmokyklinio ugdymo grupės vaikų, pirmos ir antros klasės mokinių.

Vykome į turnyrus Kauno ir Vilniaus miestuose, dalyvavome „Futboliuko“ festivalyje „UEFA Grassroots Day. Švęskime futbolą mūsų darželyje“.

Naudodami žaidimus ir smagaus futbolo žaidimo koncepciją vaikams suteikėme šio žaidimo patirties, tobulinome grupinio darbo įgūdžius, skatinome jų fizinį aktyvumą, suteikėme galimybę žaisti futbolą žiemos metu uždarose patalpose bei populiarinome futbolą įstaigoje, rajone bei respublikoje.

Žaidimas suteikė vaikams daug džiaugsmo ir emocijų, ugdė savitvardą, ryžtingumą. Pastebėjome, kad vaikai tapo drąsesni, ryžtingesni, savarankiškesni. Džiugina vaikų aktyvumas, tobulėjimas.

Kadangi vienas iš tikslų yra šeimos ir pedagogų bendradarbiavimas sveikatos stiprinimo srityje, todėl jau tradicija tapo surengti varžybas tarp šeimų. Visi labai džiaugiasi galėdami pabūti kartu, pažaisti futboliuką.

Su projektu „Netradiciniai fizinio aktyvumo skatinimo būdai“ dalyvavome Kėdainių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos sveikatos projektų finansavimo konkurse. Gavome lėšų projekto vykdymui, įsigijome sportinio inventoriaus, supažindinome rajono ikimokyklinių įstaigų pedagogus su netradiciniu sportiniu žaidimu, sudarėme bendradarbiavimo sutartį su Kauno lopšeliu-darželiu „Ąžuoliukas“ ir kitomis Kėdainių rajono ikimokyklinio ugdymo įstaigomis.

Užmegzti glaudūs ryšiai su:

- futbolo komanda „Nevėžis“ – klubo treneriai atvyksta į įstaigą, moko susidraugauti su kamuoliu, tobulina kamuolio valdymo techniką;
- Kėdainių miesto sporto mokykla – sudaro sąlygas vaikams treniruotis futbolo manieže.
- Kėdainių M. Daukšos pagrindine mokykla – organizuojamos draugiškos varžybos tarp pradinių klasių mokinių.

Žaisdami futboliuką vaikai patiria daug teigiamų emocijų, dalyvaudami turnyruose išmoksta žaisti komandoje, pajunta varžybų azartą, mokosi laimėti ir pralaimėti, atsiranda saugumo įgūdžiai, draugystės ryšiai.

Visi vykdyti renginiai atsispindi įstaigos svetainėje, futbolo komandos Nevėžis tinklalapyje, Kėdainių rajono spaudoje.

SVEIKO GYVENIMO BŪDO MODELIS

Daiva Adamkevičienė, Panevėžio rajono Žibartonių pagrindinė mokykla

Panevėžio rajono Žibartonių pagrindinės mokyklos mokinių iniciatyvinė grupė atliko gyventojų apklausą-tyrimą „Mano gyvenimo būdas gali turėti įtakos ateities kartų gyvenimui“. Šio tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti gyventojų požiūrį į sveiką gyvenimo būdą, tradicijų perdavimą iš kartos į kartą, naudojamas sveikatinimo priemones. Buvo surinkti receptai patiekalų, užpilų, kuriuos vartodavo ir vartoja kaimo senoliai.

Paskutinę rudens dieną vyko baigiamasis projekto „Kvieslys sveikaton“ renginys – konferencija „Sveikas obuolys ne tik rojuje auga“. Jo metu apibendrinome projekto veiklas. Buvo pristatytas ir dar kartą prisimintas sveiko gyvenimo būdo modelis, kurį kūrėme vykdydami projektą. Šį modelį pristatė mokinių grupė, vadovaujama biologijos mokytojos. Jie teigė, kad kiekvienas žmogus turi „statyti“ savo kūne namą. Jame turi būti 4 kambariai, kuriuose būtina kasdien „apsilankyti“. Fizinis kambarys bus tvarkingas, jeigu sveikai maitinsimės, judėsime, kvėpuosime švariu oru, ilsėsimės ir nepamiršime visaverčio miego. Dvasiniam kambariui tvarkyti prireiks meditavimo, maldos, domėjimosi naujienomis, net dienoraščio rašymo. Prižiūrėtas turi būti ir mūsų psichinis kambarys – tam padeda skaitymas, lavinimasis, naujų įgūdžių mokymasis. Labai svarbu neapleisti ir savo emocinio kambario, kurio pagrindiniai aspektai yra bendravimas, tarnavimas, džiugesys. Gerą savijautą teikia ir aplinka: medžiai, oras, saulė, vanduo, mūsų pačių prižiūrimas kiemas.

Mokykla kasmet vykdo mainų programą, kurios vienas iš tikslų yra pasidalyti patirtimi sveikos gyvensenos ugdymo klausimais ir įdomias idėjas pritaikyti savose mokyklose. Tad šis modelis buvo pateiktas mokykloms, su kuriomis vykdome mainus. Kiekvienos klasės atstovai buvo išmokyti pristatyti šį modelį, jiems išdalytos modelio iliustracijos ir rekomendacijos diskusijoms. Džiugu, kad juo pasinaudojo klasių auklėtojai, organizuodami prevencines klasių valandėles.

Sveikatos priežiūros specialistė periodiškai parengia stendą su aktualia informacija sveikatos klausimais. Jame taip pat pristatomi mokinių vykdytų apklausų, tyrimų rezultatai ir su jais susijusi informacinė medžiaga. Stende buvo eksponuojamas ir sveiko gyvenimo būdo modelis.

Tinkamai parinktas modelio pristatymo tipas (namas ir jo kambariai) tiko ir mažiems, ir dideliems, nes visi norime turėti jaukius namus. Apklausos parodė, kad ši interpretacija dabar ir ateityje nebus pamiršta, daugeliui padės dažniau pagalvoti ir rūpintis savo sveika gyvensena.

II. Veiksmingų ryšių tarp šeimos ir mokyklos kūrimas sveikatą stiprinančioje mokykloje

MES NEABEJINGI AUGANČIAM VAIKUI

Sondra Bartulienė, Širvintų rajono Gelvonų vidurinė mokykla

Vaikystė, paauglystė, jaunystė, branda – žmogaus gyvenimo tarpsniai, per kuriuos žmogus turi žengti tvirtai, mąstydamas, auklėdamas save ir kitus, suvokdamas, kad sveikata – brangiausias turtas, kurį turime saugoti bei puoselėti. Dažnai mokinių paklausiu, kokią savo svajonę įgyvendinti labiausiai norėtų. Atsakymai būna įvairūs: turėti mašiną, namą, gražią šeimą, šuniuką, gerą kompiuterį. Tada aš atsakau, jog tai materialūs dalykai, kuriuos mes galime įsigyti. Pasakoju jiems apie iškilias asmenybes, kurios viską turėjo, tačiau iš gyvenimo išėjo jaunos ir labai norėdamos gyventi. Tada paklausiu: „Ko jiems trūko?“. Pamąstę mokiniai atsako, jog sveikatos.

Sveikatą stiprinančių mokyklų tinkle daugiausia yra vidurinių mokyklų. Svarbu įdiegti sveikatos stiprinimo pradžiamokslį, sveikos gyvensenos įgūdžius, išmokyti pasakyti „ne“ neigiamai bendraamžių įtakai. Šią veiklą pasirinkome ne todėl, kad gerai praleistume laiką, o tam, kad sustiprintume mokinių fizinę ir psichinę sveikatą.

„Sveikatos miesto mugė“ – bene didžiausias sveikatinimo renginys, kuriame dalyvavo mokiniai, buvo įtraukti tėvai, miestelio bendruomenė. Sportavome, šokome, tėvai rašė pamąstymus tema „Kaip mokyti savo vaikus?“. Konkursai vyko pusę metų, rinkome nugalėtojus. „Sveikiausios klasės“ nugalėtojai ištisus metus važinėjo į baseiną.

Didelio mokinių dėmesio sulaukia mokyklos rengiamos iškylos. Vasaros pradžioje keliaujame pėsčiomis 10 km, gyvename laukinėje gamtoje, vaikai maudosi, sportuoja, kuriame gražią aplinką. Į kasmet organizuojamą stovyklą atvyksta ir kitų mokyklų mokiniai. Tai graži bendradarbiavimo patirtis. Stovykloje mokiniai formuoja savarankiškumo įgūdžius. Tėvų valandos – būtinybė stovykloje. Galima teigti, jog tėvai – mokiniai – mokytojai – tai tvirta pasitikėjimo grandis. Stebime, kontroliuojame, mokome įvairiausios veiklos, svarbiausia, kad vaikai būtų užimti. Žalingi įpročiai stovyklose – tabu. Atrodo, kad su mokiniais susipažįstame vis iš naujo.

Kiekvieną rugsėjo mėnesį organizuojamos turizmo dienos. „Sveikata per turizmą“ –pagrindinis renginys, kuriame mokiniai parodo tai, ką veikė vasaros metu. Baidarėmis Širvintos upe plaukiame ir mes, mokytojai. Paklausite, ar mokytojai nebijo tokių išvykų? Tikrai ne. Juk ne veltui sakoma: „Bijai vilko – neik į mišką“.

Aktyviai dalyvaujame įvairiose akcijose, projektinėje veikloje. Projektas „Kiekvienam savo“ pagrįstas savanoriškumo bendraujant su senoliais principu. Dalyvavome akcijose „Pamaitink alkaną“, „Suteik vilties“. Projekto „Saugus ir sveikas“ metu buvo akcentuojami sveikos gyvensenos principai, o projekto „Pasiklydę šešėliuose“ metu – psichinės sveikatos stiprinimas ir patyčių mažinimas. Visus šiuos projektus rėmė Širvintų visuomenės sveikatos centras.

Vienas iš pagrindinių laimėjimų mūsų mokykloje – tarptautinis projektas „Sveikas kūnas, sveika siela, sveika aplinka“. Aplankėme 6 šalis, kuriose mokiniai analizavo temas, susijusias su sveika gyvensena, sportiška aplinka, aplinkosauga, ekologija. Projekto metu mokykloje vyko įvairūs renginiai, kuriuose mokiniai galėjo parodyti savo žinias apie sveikatą.

„Vasaris – sveikatos mėnuo“ – tai teminė savaitė, kurios metu mokiniai kuria projektus, ruošiamos viktorinos, paskaitos, kurias veda mokykloje už mediciną atsakingi asmenys. Prie sveikos gyvensenos įgūdžių prisidedame ir mes, mokytojai. Jau ketveri metai iš eilės plaukiame baidarėmis, o žiemą slidinėjame. Lietuvos jaunimo turizmo centras organizavo konkursą „Turizmas linksmai“, kuriame užėmėme I vietą respublikoje.

Neabejingi esame ir įvairiems konkursams. Konkurse „Sveikuolių sveikuoliai“ užėmėme I vietą zonoje, „Blaivi klasė“ – taip pat I vietą zonoje. Taigi mokiniai užimti įvairia sveikos gyvensenos veikla. Teorines bei praktines žinias, gautas mokykloje, jie perteikia savo tėveliams. Minint Tėvų metus buvo surengta vakaronė, kurioje pateikėme savotišką ataskaitą, ką veikiame mokykloje, kad populiarintume sveikos gyvensenos įgūdžius.

Mūsų mokykla kaimo, tačiau tai nereiškia, kad ji yra negraži. Mokyklos sienas puošia įvairūs darbeliai, pagaminti iš gamtinių medžiagų. Jie džiugina kiekvieno širdį. Puoselėjama mokyklos aplinka – už gražią aplinką ne vieną kartą esame apdovanoti I vieta.

Esame ir sportiški. 2011 metais Lietuvos olimpinio festivalio kaimo vietovių bendroje sporto šakų įskaitoje – 11 vieta iš 155 dalyvavusių mokyklų.

Mokykla šilta ir draugiška. Norime kiekvienam vaikui įdiegti bent dalelę meilės ir pagarbos. Sveikatos renginiai vyksta vos ne kas mėnesį. Konkursai, viktorinos, piešiniai, varžybos, įvairūs susitikimai su psichologais, išvykos su dviračiais įrodo,

jog mokykloje puoselėjame ne tik mokinių, bet ir mokytojų bei tėvų sveikatą. Moksleiviai aktyviomis formomis įtraukiami į aktyvią sveikos gyvensenos programą. Planų ir idėjų turime labai daug. Svarbiausia, kad sveikata būtų gera, o nuotaikos ir teisingus sprendimus bei naudingą veiklą pasirenkančiųjų tikrai bus.

SVEIKATOS TAKELIU – SU MAMA IR TĖVELIU

Rima Klenauskienė, Kuršėnų Pavenčių vidurinė mokykla

Prieš penkiolika metų Kuršėnų Pavenčių vidurinėje mokykloje įkurta Sveikatos mokyklėlė. Ši neformaliojo ugdymo veikla skirta pradinių klasių mokinių savęs ir aplinkos pažinimo mokymui, sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymui. Įgyvendinta daugiau kaip dvidešimt projektų, vykdytos akcijos, konkursai, viktorinos, organizuotos popietės, šventės, konferencijos, susitikimai. Sukurtas Sveikatos mokyklėlės herbas ir himnas. Puoselėjamos senos, kuriamos naujos tradicijos. Sveikatos mokyklėlės šūkis „Mano sveikata – mano rankose“ jau tapo daugelio mokinių ir jų šeimos narių gyvenimo būdu.

Pagrindinis Sveikatos mokyklėlės programos bruožas – integralumas. Užsiėmimų metu įtvirtinamos visų bendrosiose programose numatytų ugdymo sričių žinios, plečiamos sąsajos su realiu gyvenimu, formuojamos mokinių vertybinės nuostatos.

Viena sėkmingiausių Sveikatos mokyklėlės veiklos krypčių, propaguojant sveiką gyvenseną, yra veiksmingų ryšių tarp šeimos ir mokyklos kūrimas ir puoselėjimas.

Mokykloje vykdytų apklausų ir tyrimų rezultatai atskleidė nepakankami rimtą mokinių tėvų požiūrį į vaikų sveikatą bei į jai įtaką darančius veiksnius. Sveikatos mokyklėlės idėjai suorganizuoti tėvų ir mokinių konferenciją „Sveikatos takeliu – su mama ir tėveliu“ pritarė visa mokykla. Didelis tėvų aktyvumas ir susidomėjimas renginiu paskatino kitam drąsiam žingsniui. Mokykloje suorganizuota dar viena metodinė-praktinė konferencija sveikatingumui ugdyti „Išgirdau. Pamačiau. Įsitikinau“, sukvietusi viso rajono mokyklų mokytojus, mokinius ir jų tėvelius. Šioje konferencijoje pranešimus skaitė sveikatos specialistai, mokiniai, tėvai. Užsimezgė naudingas bendradarbiavimas tarp mokyklos ir šeimos, o veiklos, kurias Sveikatos mokyklėlės vaikai vykdo kartu su savo šeimos nariais, tapo pačiomis linksmiausiomis ir įdomiausiomis.

„Slapta kamera“ – taisyklingos laikysenos įpročių ugdymui skirtas ilgalaikis projektas. Per užsiėmimus vaikai mokėsi taisyklingai sėdėti, stovėti, vaikščioti, nešti kuprines, krepšius. Aptarė ir sudarė vienos savaitės „Slaptos kameros“ stebėjimų lenteles:

Savaitės dienos **Šeimos nariai**	**Pirmadienis**	**Antradienis**	**Trečiadienis (ir t. t.)**
Mama	* *	* * *	**
Karolis (broliukas)	* * *	* *	* * *

Projekto tikslas – stebėti ir įspėti. Mokiniai kasdien stebėjo ir taisė šeimos narių laikyseną. Įspėjimus fiksavo lentelėse. Po savaitės kiekvienas stebėtojas turėjo išrinkti Tiesuolį ar Tiesuolę, t. y. šeimos narį, kuris mažiausiai kartų buvo įspėtas dėl netaisyklingos laikysenos. Šeimos Tiesuoliui vaikai patys kūrė padėkas, rašė sveikinimus. Apibendrinus visos klasės stebėjimų rezultatus paaiškėjo, kad daugumos mokinių šeimose mažiausiai netaisyklingos laikysenos faktų „slaptos kameros“ užfiksavo tarp tėčių. Po pusmečio tokią „slaptą“ užduotį atliko mokinių tėvai. Projekto rezultatą geriausiai atspindi mokinių mintys:

„...visada sėdžiu tiesiai, nes man atrodo, kad mane kažkas stebi.“ (Ieva, 10 m.), „...man mamytė sako, kad aš su „slapta kamera“ ją išgydžiau ir mamytei beveik nebeskauda nugaros.“ (Kristina, 9 m.), „Dabar mūsų šeima tapo draugiškesnė. Mes žinome, kaip reikia rūpintis vieni kitų sveikata.“ (Simonas, 10 m.), „...visada pastebiu taisyklingai sėdinčius.“ (Rūta).

Prie šio projekto mielai prisijungė vyresniųjų klasių mokiniai. Jie naudodami IKT sukūrė ir pademonstravo nuotaikingą filmuką „Kreivuliai, slėpkitės!“.

Popietę **„Močiutės arbatinėje“** organizuoti padėjo mokinių močiutės. Jos anūkus vaišino vaistingųjų augalų arbatomis, mokė pažinti, rinkti ir džiovinti vaistažoles, pasakojo, kokių gydomųjų galių turi gamta ir kaip tomis galiomis žmogus dar senų senovėje mokėjo naudotis. Kol vaikai ragavo arbatas ir rinko gardžiausią vaistažolių arbatą, močiutės apžiūrėjo piešinių „Arbatos puodelis mano Močiutei“ parodėlę. Netrūko ir siurprizų. Močiutės vaikus vaišino kvapniomis bruknių, mėlynių, žemuogių uogienėmis. Vaikai dainavo liaudiškas dainas. Klasė pakvipo uogomis ir gėlėmis, o močiutės džiaugėsi, kad „atjaunėjo šimtą metų“.

„Paragauk mano pusryčių“ projekto idėją pasiūlė mamos. Sveikatos mokyklėlės mokiniai atliko I–V klasių mokinių anketinę apklausą, kurios tikslas – išsiaiškinti, kiek mokinių rytais valgo pusryčius. Paaiškėjo, kad iš visų apklausoje dalyvavusių mokinių visada pusryčiauja tik 43 proc., kartais – 39 proc. ir net 18 proc. vaikų niekada nevalgo pusryčių. Nurodytos priežastys: trūksta laiko; neskanu; šeimoje niekas nepusryčiauja; nemoka pasigaminti ir kt. Su apklausos rezultatais buvo supažindinti visų klasių mokinių tėvai. Mamos siūlė įvairias idėjas. Labiausiai vaikams patiko pusryčių receptų knygelės idėja. Mamos kūrė pusryčių meniu, vaikai – iliustravo ir maketavo. Knygelės „Paragauk mano pusryčių“ – pačios mieliausios ir „skaniausios.“ Sveikatos mokyklėlės mokiniai didžiuojasi naujais apklausos rezultatais. Dabar mūsų mokykloje visada pusryčius valgo 92 proc. pradinukų ir penktokų.

Sveikatos mokyklėlės veikla – įvairiapusė, skatinanti mokinio psichinę, emocinę ir protinę brandą, stiprinanti jo sveikatą, ugdanti poreikį gyventi sveikai. Džiaugiamės, kad takelis sveikos gyvensenos link vis platėja, o norinčių keliauti juo – vis daugiau.

PEDAGOGŲ IR ŠEIMOS PARTNERYSTĖ UGDANT VAIKŲ SVEIKATOS SAUGOJIMO KOMPETENCIJĄ

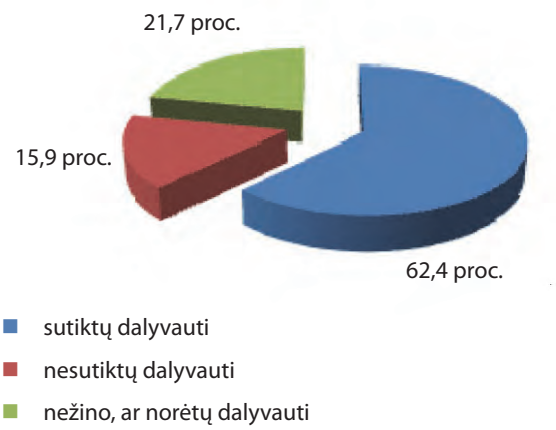
Aušra Petraitytė, Vaida Marčiūtė, Šiaulių rajono Gruzdžių lopšelis-darželis „Puriena“

Vaikystė yra gražiausias ir geriausias žmogaus gyvenimo tarpsnis. Ji kupina emocijų, ieškojimų ir atradimų, neužmirštamų minčių ir įspūdžių. Vienas iš ikimokyklinio ugdymo uždavinių yra saugoti ir stiprinti fizinę bei psichinę vaiko sveikatą, tenkinti svarbiausius jo poreikius: judėjimo, fizinio ir psichologinio saugumo, bendravimo, pažinimo, asmeninio vertingumo, saviraiškos. Gruzdžių lopšelis-darželis „Puriena“ jau dešimt metų puoselėja sveikos gyvensenos idėjas, dirbdamas pagal įstaigos parengtą sveikatos stiprinimo programą „Sveikas vaikas – mūsų džiaugsmas“.

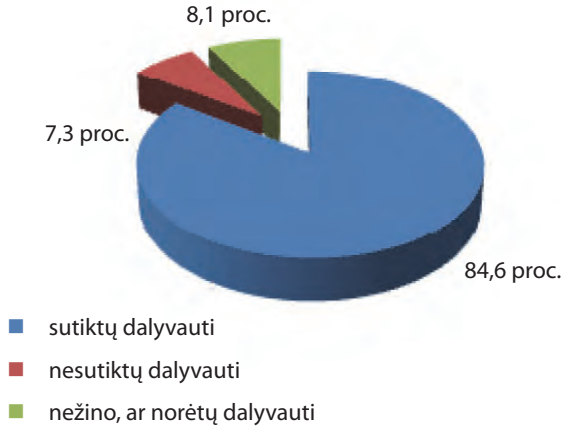
Šeima ir darželis yra du partneriai, atsakingi už vaiko sveikatą ir visapusišką jos ugdymą. Tad mums visada labai aktualu buvo tėvų švietimas, šeimos atsakomybės už vaiko sveikatą diegimas. Iš savo praktikos pastebėjome, kad ypač svarbu parinkti priimtinas ir patogias bendravimo ir bendradarbiavimo su tėvais formas. Kuo įvairesni buvo bendravimo, įtraukimo į ugdymo procesą bei bendradarbiavimo metodai, būdai ir formos, tuo stipresni ir veiksmingesni ryšiai formavosi tarp tėvų ir pedagogų. Sveikos gyvensenos idėjas propagavome sveikatos savaičių „Auk sveikas, kaip ridikas“, „Mažieji sveikuoliai“, „Jei nori būti sveikas, tai sportuok“, „Kelionė į sveikatos šalį“ ir kt. metu. Jau įprasta, kad tėvai yra aktyvūs šių savaičių dalyviai bei vaikų ugdytojai – kartu su vaikais kuria piešinius, knygeles, sveiko maisto receptus, dalyvauja parodose, rytais drauge sportuoja ryto mankštose, atlieka įvairias užduotis namuose. Pastebėjome, kad vaikų susidomėjimas, aktyvumas, noras bei užsidegimas veikti ir sužinoti yra daug didesnis, kada šalia artimas žmogus, kada jis palaiko ir skatina vaiką. Sveikatos savaičių metu vykdome ir tėvų švietimą: dalijame atmintines, teikiame rekomendacijas, organizuojame susitikimus su medikais, su rajone gyvenančia žolininke, specialistais iš rajono pedagoginės psichologinės tarnybos.

Inovacija įstaigoje buvo tėvų įtraukimas į sveikatos stiprinimo komandos sudėtį ir tam tikrų veiklų jiems pavedimas. Populiariausia veikla ir visų laukiama akcija – „Diena be automobilio“. Nuo 2007 metų dalyvaujame Europos Sąjungos judriojoje savaitėje ir minėta akcija jau tapo tradicine. Aktyviai bendradarbiaudami su tėveliais pasiekėme, kad pastaraisiais metais įsitraukusiųjų padaugėjo net 50 proc., kad nuolat daugėja dviratininkų. Suaugusiųjų požiūrį į gyvenseną padeda keisti ir vaikai, kurių ženklią iniciatyvą pastebime šiltuoju metų laiku – darželio kieme gausu dviračių transporto priemonių. Kūrybingai ir entuziastingai tėvai įsitraukė į akcijas „Maitinkis sveikai“, „Malūnėliais išvaikykim blogą nuotaikėlę“.

Tiriamosios veiklos metu atskleista, kad tėvai neskatina ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų judėti ir patys vengia aktyvesnės fizinės veiklos. Sprendžiant šią problemą grupėse buvo vykdomi projektai su tėvais „Keliauju po sveikatos šalį“, „Išlik judrus ir gudrus“, „Juda rankelės – trepsi kojelės“, „Sveikuoliukų ir švaruoliukų karalystėje“, „Stiprėti ir saulutėn stiebtis“. Taip pat tradicija tapo organizuoti šeimų turnyrus: „Visa šeima sportuoja drauge“, „Žaidžiame, judame, džiaugiamės“, „Gera ir smagu sportuoti kartu“. Individualūs pokalbiai su švenčių dalyviais parodė, kad tiek vaikai, tiek tėvai patyrė judėjimo džiaugsmą ir varžymosi azartą. Pastebėjome, kad pasikeitė tėvų požiūris į darželyje vykstančius sportinius renginius. Tėvelių, rodančių susidomėjimą sportiniais renginiais ir pageidaujančių juose dalyvauti, padaugėjo 22 proc.



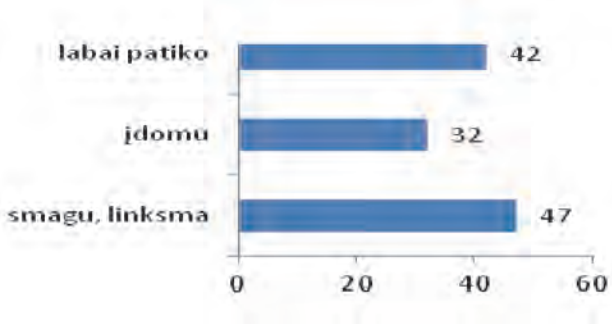
1 pav. **Tėvų požiūris į vykstančius sportinius renginius šeimoms 2009 m.**



2 pav. **Tėvų požiūris į vykstančius sportinius renginius šeimoms 2012 m.**

Puikiai pavyko įtraukti mamas į sveikatingumo konkursą „Gripas ne baubas, kai žinios mūs gausios“. Patikrinome žinias, kaip apsiginti nuo ligų, kokių prevencijos priemonių tikslinga imtis. Kad įvertintume organizuojamų veiklų efektyvumą, visada domimės, ką apie jas mano tėvai. Malonu, kad atsiliepimai yra teigiami, tėvai suvokia renginių naudą bei daromą poveikį vaiko sveikatos puoselėjimui ir kad jie tenkina šeimų poreikius. Iš 60 apklaustų respondentų dauguma teigė, kad renginiai darželyje įdomūs, naudingi ir reikalingi (3 pav.). Svarbūs veiklos vertintojai yra ir patys vaikai. Iš jų akelių žibėjimo ir aktyvumo galime spręsti apie renginio sėkmę. Vaikai ir žodžiu įvardija savo emocijas, patirtas sportuojant kartu su tėveliais (4 pav.).

3 pav. **Tėvų nuomonė apie organizuojamus renginius**



4 pav. **Vaikų nuomonė apie organizuojamus renginius**

Apibendrindami darbo patirtį galime pasidžiaugti pasiektais rezultatais. Patiriame ugdytinių tėvelių dėkingumą, palaikymą dėl pasirinktų veiklų plėtojant sveikatos stiprinimo kompetenciją. Suvokiame, kad vaiko sveikata priklauso nuo šeimos ir pedagogų bendrų pastangų, gilinimosi, ieškojimų, noro tobulėti, įgyti naujos sveikos gyvensenos patirties. Tikimės, kad bendros pastangos išugdys sveikus, dorus, darbščius Lietuvos piliečius.

TĖVŲ IR PEDAGOGŲ BENDRADARBIAVIMO SVARBA UGDANT SVEIKĄ VAIKĄ

Liudmila Ligeikienė, Mažeikių lopšelis-darželis „Buratinas“

Tėvų ir pedagogų bendradarbiavimas, kiekvienos šeimos savita unikali patirtis ir tradicijos – tai pirmas žingsnis sudarant palankias sąlygas atsiskleisti vaikų fizinei prigimčiai, individualioms asmenybės savybėms. Bendravimo ir bendradarbiavimo formų pasirinkimą lemia ugdymo proceso nuostatos, visuomenės požiūris į darželį, darželio ir bendruomenės narių poreikiai, tradicijos, prioritetai.

Sveikatos ugdymas yra pagrindinė Mažeikių lopšelio-darželio „Buratinas“ pedagogų, tėvų lūkesčius atitinkančios ikimokyklinio ugdymo programos „Sveikatos šaltinėlis“ ir bendros priešmokyklinio ugdymo(si) programos dalis. Ugdymo procese daug dėmesio skiriama vaikų sveikatos saugojimui ir stiprinimui. Pedagogai siekia nuo mažens įtvirtinti sveikatos saugojimo žinias, įgūdžius, suvokia, jog ikimokyklinio ugdymo įstaigoje vaikų sveikata yra svarbiausia augančiam vaikui. Kartu su tėvais jie įgyvendina sveikos gyvensenos principus, kuria palankią aplinką, sudaro tinkamą psichologinį klimatą.

Daugiau nei dešimt metų mūsų įstaiga yra asociacijos „Sveikatos želmenėliai“ narė. Nuo 2006 metų mūsų įstaigos bendruomenė dalyvauja Vaikų ir jaunimo olimpinio ugdymo šalies mokyklose programoje. Kūno kultūros pedagogė yra šios programos iniciatorė. Jos vadovaujami pedagogai integruoja olimpines idėjas į ugdymą. Darželyje nuolat organizuojami masiniai olimpiniai renginiai, olimpinės savaitės, kuriuose aktyviai dalyvauja tėveliai, sveikatingumo dienos, draugiški turnyrai su kitomis ikimokyklinėmis įstaigomis. Tėveliams teikiamos individualios konsultacijos, skelbiama informacija tėvų lentose, lankstinukuose, įstaigos laikraštyje „Sveikatos šaltinėlis“, teikiamos anketos apie sveiką gyvenseną, mitybą. Nuo 2011 metų Mažeikių lopšelis-darželis „Buratinas“ yra įtrauktas į Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą.

Rajone kasmet organizuojamas konkursas „Sveikuolių sveikuoliai“. Mūsų įstaigos vaikai ne kartą tapo šio konkurso nugalėtojais rajone. Nugalėję šiemet, vaikai pateko į atrankinį turą, kuris vyko Klaipėdoje, ir buvo antri regione. Kitame varžybų ture Trakuose laimėjo ketvirtą vietą respublikoje.

Tapo tradicija kasmet rengti žiemos pramogas Tirkšlių pušyne. Tėvai aktyviai dalyvauja: varžosi su įstaigos bendruomenės nariais, tarpusavyje, padeda organizuoti rungtis.

Kiekvienais metais organizuojame sportinę pramogą „Sportiškiausia šeima“. Dažnai sudalyvavę renginyje tėveliai imasi iniciatyvos, siūlo naujas idėjas kitoms pramogoms, taip patys kurdami savo darželio gyvenimą. Vienaip ar kitaip prisidėdami įgyvendinant darželio tradicijas, jie tampa neatskiriama darželio bendruomenės dalimi.

Aktyviai dalyvavome Lietuvos futbolo federacijos projekte „Mažasis futboliukas“. Tėveliai susidomėjo žaidimu, dalyvavo varžybose, skatino vaikus dalyvauti. Iš pradžių tėveliai buvo tik žiūrovais bet neilgai – noras patiems pažaisti buvo didesnis už nedrąsumą. Greitai šiuo žaidimu džiaugėsi ne tik mūsų įstaigos vaikai, tėveliai, bendruomenė, bet ir Mažeikių rajono savivaldybės Švietimo skyriaus darbuotojai. Švietimo skyriaus komanda varžėsi su darželio pedagogais ir vaikų tėveliais, taip suteikdami džiugių emocijų vaikams.

Kiekvieną savaitę darželio grupėse vedamos sveikatos valandėlės, kuriose dalyvauja ir grupių tėveliai. Turime arbatinę, kurioje du kartus per savaitę vyksta aromoterapijos ir fitoterapijos užsiėmimai, kuriuos lanko visi lopšelio-darželio vaikučiai. Čia jie geria įvairių vaistažolių arbatas, laižo medų, atlieka kvėpavimo pratimus, klausosi ramios muzikos, vaidina trumpus vaidinimus. Dažnai mums talkina vaikų močiutės, kurios dalinasi savo patirtimi, pasakoja savo vaikystės nuotykius, siūlo įvairių arbatų receptus.

Mūsų darželyje veikia baseinėlis „Varlinukas“, kuriame vaikai grūdinasi: braido, atlieka korekcinius pratimus, mankština pėdutes. Metų pradžioje vaikų, kurie lankys baseinėlį, tėveliai rašo sutikimus. Užsiėmimai baseinėlyje vyksta kartą per savaitę, juos veda kūno kultūros pedagogė.

Kiekvieną mėnesį mūsų įstaigos slaugytoja atlieka tyrimą „Kurioje grupėje mažiausiai sirgo vaikų“. Tyrimo rezultatai pristatomi pedagogų pasitarimuose, bendruomenės susirinkimuose, informaciniuose leidiniuose tėveliams. Mokslo metų pabaigoje visai nesirgę arba mažai sirgę vaikai ir jų tėveliai apdovanojami. Rezultatai džiuginantis, nes vaikai kasmet serga vis mažiau ir tai nemažas mūsų įstaigos bendruomenės nuopelnas.

Vykdydami sveikos gyvensenos programą skatiname tėvelius domėtis sveikos gyvensenos ugdymo ypatumais, įgyti daugiau patirties ugdant sveiką vaiką, plėsti žinias apie sveiką mitybą. Siekiame efektyvesnio tėvų ir pedagogų

bendradarbiavimo, juk tėvai geriau pažįsta savo vaiką, įžvelgia vaiko individualias savybes, jo pomėgius, supranta silpnybes.

Kūrybingai bendraujant su tėvais nesunku įgyvendinti sveikos gyvensenos ugdymo tikslus, užtikrinti vaikų sveikatos stiprinimą. Kuo glaudesni santykiai su šeimos nariais, tuo geresni rezultatai. Bendravimas suartina ir šeimas, skatina norą padėti vieni kitiems.

Pedagogai kaupia sveikatinimo veiklos gerąją patirtį, dalinasi ja, nes mūsų įstaigos tikslas – skleisti sveikatos ugdymo veiklos pasiekimus vietos bendruomenei, tėvams, rajono pedagogams, respublikos ikimokyklinių įstaigų pedagogams.

SVEIKOS GYVENSENOS LAIPTAI

Dalia Vasauskienė, Svaja Vingienė, Kauno Šv. Mato gimnazija

Gyvenimo kokybės pagrindas – gera sveikata. Kad vaikai būtų visaverčiai rytdienos visuomenės piliečiai, jau nuo 1998 metų Šv. Mato gimnazija dalyvauja programoje „Sveika mokykla“, o nuo 2007 metų – projekte „Sveikos gyvensenos laiptai“. Sveikatos stiprinimo veiklą koordinuoja gimnazijoje sudaryta sveikos gyvensenos darbo grupė, įtraukianti vis daugiau moksleivių ir pedagogų. Pradėję vykdyti šiuos projektus mes siekėme:

- sukurti strateginį „Sveikos gyvensenos“ projekto įgyvendinimo planą;
- sudaryti tinkamas moksleivių saviraiškos sąlygas;
- skleisti gerąją veiklos patirtį mokyklų bendruomenėse;
- organizuoti seminarus, konferencijas bei praktinius užsiėmimus, skaityti paskaitas apie sveiką gyvenseną.

Suvokdami, kad moksleivių žinių ir įgūdžių apie sveiką gyvenseną formavimo sėkmė priklauso nuo tinkamo jų perdavimo būdo, įtraukėme sveikos gyvensenos kursą į dėstomuosius dalykus. Taip mokykloje ugdymo turinys integruojamas per tarpdalykinius ryšius ir programas. Buvo numatyti šie programos etapai:

- Žalingų įpročių prevencija – žalingų įpročių paplitimo tyrimai gimnazijoje, prevenciniai užsiėmimai įvairaus amžiaus mokiniams, prevencinių projektų kūrimas ir vykdymas, akcijų ir konkursų organizavimas.
- Skatinti sveiką gyvenseną per mokinių saviraišką – konkursų ir akcijų organizavimas, kūrybinių sveikatos stiprinimo seminarų organizavimas.
- Diegti sveikos gyvensenos žinias ir formuoti įgūdžius per integruotas biologijos, chemijos, technologijų, kūno kultūros, geografijos pamokas, sveikatos specialistų paskaitas sveikatinimo klausimais.
- Kurti gerą psichologinę atmosferą gimnazijoje – akcijų ir konkursų organizavimas, psichologinės atmosferos įvertinimo tyrimai, dalyvavimas kitų įstaigų organizuojamuose renginiuose, stendų ruošimas.
- Skatinti mokinių fizinį aktyvumą – sporto varžybų ir išvykų organizavimas, dalyvavimas kitų įstaigų organizuojamuose sporto renginiuose.
- Stebėti ir analizuoti mokinių sveikatos būklę – kasmetiniai profilaktiniai sveikatos patikrinimai, mokinių sveikatos būklės įvertinimo analizė.

Dešimtų klasių mokiniai atliko savo gyvenamosios aplinkos dirvožemio, oro, vandens tiriamuosius darbus, lygino gautus rezultatus su anksčiau darytais tyrimais. Apibendrintus duomenis pateikė gimnazijos stende, lankstinukuose.

Vienuoliktų klasių moksleiviai tyrė gimnazijos valgiaraštį, mokinių mitybos ypatumus, vyraujančius mokinių susirgimus dėl netinkamos mitybos, aiškinosi jų priežastis.

Dvyliktų klasių mokiniai darė gimnazijos mokinių vystymosi sutrikimų ir sergamumo tyrimus, aiškinosi, kaip keičiasi mokinių sveikata ir sergamumas, lygindami rezultatus su turėtais duomenimis.

Mokiniai aktyviai dalyvavo kasmet organizuojamoje ekologiniuose ūkiuose užaugintų daržovių parodoje-konkurse „Mano ekologiniai ūkio produktai“, rengė medžiagą stendui „Ekologiniai produktai – sveikas ir saugus maistas“.

Minėdami pasaulinę „Sveiko maisto dieną“, „Ekomanų“ klubo nariai suorganizavo sveiko maisto parodą. Jie vaišino sveiku maistu, kurį degustavo mokiniai ir mokytojai. Nugalėjo „Sveikuolių“ tortas ir paplotėliai iš grikių. Visuomenės sveikatos specialistė parengė stendą „Valgymo sutrikimai“ ir pristatė mokiniams sveiko maisto piramidę, aiškino, kaip

teisingai maitintis. Šio renginio metu buvo dalinami lankstinukai, diskutuojama, atsakinėjama į klausimus, bendraujama.

Mokiniams per sveikatinimo pamokas surengtos akcijos-paskaitos: „Kaip valyti dantukus“, „Skeleto raumenų sutrikimai ir taisyklinga laikysena“, „Mūsų akys yra gražios tik tada, kai sveikos“, „Energetinių gėrimų žala jaunimui“. „Aš nerūkysiu“, „Rūkymo įtaka mamos ir vaiko sveikatai“, leidžiamas sienlaikraštis, dalinamos skrajutės apie žalingus įpročius. Visada kūrybingai minima „Tarptautinė miego diena“.

Gimnazijoje ugdomas fizinis aktyvumas, mokiniai skatinami dalyvauti įvairiuose sportiniuose renginiuose. Mokiniai dalyvauja „Sveikuolių sveikuoliai“ renginiuose. Išleisti lankstinukai „Higiena kūno kultūros pamokose“, „Kas yra maisto priedai“, „Taisyklinga mokinių laikysena“.

Įvertinę nuveiktus darbus galime konstatuoti:

- Mokiniai tapo fiziškai aktyvūs projekto vykdytojai, žinantys, kaip formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius, kurti sveikatai palankią ir saugią gimnazijos aplinką.
- Projekto metu gautas žinias panaudojome ugdymo procese.
- Padaugėjo jaunimo, kuris nuosekliai domisi sveikatą stiprinančiomis priemonėmis.
- Sustiprėjo gimnazijos bendruomenės ryšiai.

Todėl mes džiaugiamės, kad programa „Sveika mokykla“ ir projektas „Sveikos gyvensenos laiptai“ buvo vykdomi Kauno Šv. Mato gimnazijoje.

TĖVŲ IR PEDAGOGŲ LŪKESČIAI FORMUOJANT SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIUS UGDYMO ĮSTAIGOJE

Jurgita Karkliuvienė, Mažeikių lopšelis-darželis „Buratinas“

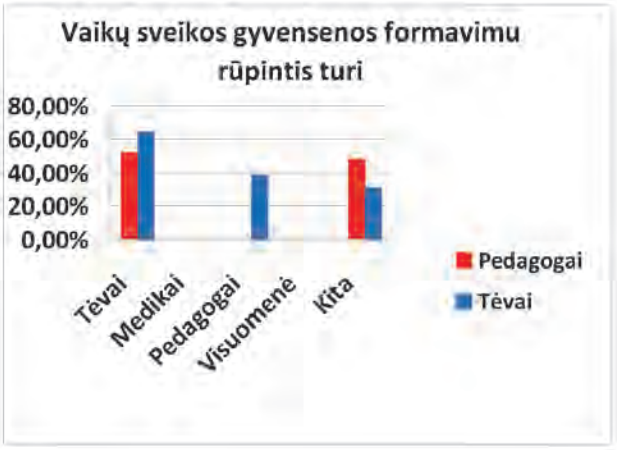
Sveika gyvensena – ne tik sveikatos palaikymo būdas, bet ir didelė vertybė. Vaiko sveikatos ugdymas – tai pamatas, ant kurio modeliuojama jauno žmogaus dabarties ir ateities buveinė. Ugdymo institucijos yra ta vieta, kuriose ugdomi sveikatos ir sveikos gyvensenos pagrindai, formuojamos nuostatos, įgyjami įgūdžiai, įpročiai. Todėl labai svarbu, kad dar ikimokykliniame amžiuje ugdytume teisingo sprendimo priėmimo įgūdžius, pabrėžtume asmeninę vaiko atsakomybę už sveikatą. Ar bus jaunosios kartos sveikata geresnė, priklauso nuo mūsų, t. y. ugdytojų ir tėvų, sveikatai kaip vertybei skiriamo dėmesio, tinkamo sveikatos ugdymo programos įgyvendinimo ugdymo institucijose, tinkamų būdų sveikatai ugdyti parinkimo ir, be jokios abejonės, asmeninio tėvų ir pedagogų pavyzdžio bei neatsiejamo bendradarbiavimo tarp ugdymo įstaigų ir šeimos.

Mažeikių lopšelio-darželio „Buratinas“ bendruomenė aktyviai dalyvauja įvairiose sveiką gyvenseną akcentuojančiose programose, projektuose ir renginiuose. Darželis 9 metus dalyvauja sveikos gyvensenos programoje „Sveikatos želmenėliai“, respublikiniame Vaikų ir moksleivių olimpinio ugdymo šalies mokyklose projekte, tarptautiniame projekte „Mažasis futboliukas“, tarptautiniame gamtosaugos projekte, rajone vykstančiame konkurse „Sveikuolių sveikuoliai“. Įstaigoje vykdomos sveikos gyvensenos ugdymo programos „Pienas vaikams“, „Vaisių vartojimo skatinimas mokyklose“, tradiciniais tapo renginiai „Sportiškiausia šeima“, „Žiemos pramogos“, esame respublikos mastu organizuojamų akcijų „Varom už Lietuvą“, „Sveikuolių sveikuoliai“, „Daiktai – iš antrinių žaliavų“ ir kt. dalyviai. Nuo 2011 m. priklausome Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui.

Natūraliai kyla klausimas: ar pakankamai dėmesio skiriame sveikai gyvensenai kasdieniame gyvenime, kasdienių veiklų metu. Todėl ugdymo įstaigoje buvo atliktas tyrimas, kuriuo stengėmės išsiaiškinti, ar tėvai ir pedagogai patenkinti darželio vykdoma sveikos gyvensenos politika, ko dar reiktų siekti šioje srityje, o gal ką keisti. Tyrime dalyvavo 27 darželio pedagogai ir 102 darželį lankančių vaikų tėvai. Apklausa buvo anoniminė. Respondentams buvo pateikti devyni klausimai. Tėvų ir pedagogų tyrimo rezultatai buvo lyginami tarpusavyje.

Džiugu, kad dauguma tėvų (65 proc.) ir pedagogų (52 proc.) sutaria, kad rūpintis sveikos gyvensenos formavimu pirmiausia

turi tėvai, 39 proc. tėvų mano, kad tai daryti turi pedagogai. Likusieji pedagogai ir tėvai mano, kad rūpintis vaikų sveikos gyvensenos formavimu turi kompleksiškai tėvai, pedagogai, medikai ir visa visuomenė (1 pav.).



1 pav. **Tėvų ir pedagogų nuomonė apie vaikų sveikos gyvensenos formavimą**

2 pav. **Tėvų ir pedagogų nuomonės, ko trūksta, kad darželyje būtų sėkmingai įgyvendinama sveikos gyvensenos programa**

Dauguma pedagogų (93 proc.) mano, kad vaikams diegti sveikos gyvensenos įgūdžius reikia nuo gimimo. Tėvų nuomonės pasidalino: 63 proc. teigia, kad nuo gimimo, o 27 proc. mano, kad kai pats vaikas suvokia ir nori to, tada ir reikia diegti sveikos gyvensenos įgūdžius. Ir tėvai, ir pedagogai mano, kad jiems pakanka žinių apie sveiką gyvenseną. Taip mano 77 proc. pedagogų ir 55 proc. tėvų. Daugelis tėvų (61 proc.) ir pedagogų (52 proc.) teigia, kad sveikai gyvena darydami mankštą, vengia žalingų įpročių, sveikai maitinasi, laisvalaikį leidžia aktyviai. Į klausimą, ar pakankamai dėmesio skiriama sveikai gyvensenai mūsų darželyje, 70 proc. pedagogų ir 71 proc. tėvų mano, kad taip. 27 proc. tėvų mano, kad nieko netrūksta, kad būtų sėkmingai įgyvendinama sveikos gyvensenos programa darželyje. 23 proc. tėvų mano, kad trūksta pačių tėvų aktyvumo ir didesnio finansavimo. Pedagogai (41 proc.) šiuo klausimu mano, kad trūksta didesnio tėvų susidomėjimo ir aktyvumo, 26 proc. – didesnio finansavimo, 18 proc. – didesnio tėvų ir pedagogų bendradarbiavimo (2 pav.).

Kad darželyje pakanka sveikos gyvensenos formavimo renginių, teigiamai atsakė 70 proc. pedagogų ir 40 proc. tėvų, 29 proc. tėvų mano, kad ne visai užtenka, o 27 proc. nežino. Kad maistas mūsų įstaigoje atitinka sveikos gyvensenos skleidėjų rekomendacijas, mano 60 proc. tėvų ir pedagogų. Nepatenkinti tik atitinkamai 3,9 proc. ir 3,7 proc. respondentų. Dauguma apklaustųjų t. y. 59 proc. tėvų ir 78 proc. pedagogų, sutinka, kad fizinio užimtumo darželyje pakanka.

Kaip parodė tyrimo rezultatai, dauguma tėvų ir pedagogų sutinka, kad svarbiausią vaidmenį vaikų ugdyme turi patys tėvai, o ugdymo įstaiga be tėvų palaikymo ir bendro darbo negalės užtikrinti visaverčio sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo, o tuo pačiu ir sveiko vaiko ugdymo.

SAUGAUS EISMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS PANAUDOJANT EDUKACINES ERDVES

Irena Pupienienė, Vilniaus lopšelis-darželis „Vandenis“

Vilniaus lopšelis-darželis „Vandenis“ – šiuolaikinė, atvira pokyčiams ikimokyklinio ugdymo įstaiga, turinti ryškią estetinio-meninio ugdymo ir sveikos gyvensenos bei saugaus eismo įgūdžių ugdymo kryptį. Vienas iš svarbių ikimokyklinio amžiaus vaikų ugdymo uždavinių yra saugaus elgesio įgūdžių formavimas, supažindinimas su kelių eismo taisyklėmis. Įstaigos pedagogai per daugelį metų atliekamus stebėjimus ir tyrimus suprato, kad vaikų saugumas kelyje ir kitose viešose vietose priklauso nuo glaudaus ir vieningo pedagogų ir šeimos bendradarbiavimo formuojant vaikų saugaus eismo ir saugios gyvensenos įgūdžius. Įstaigos saugaus eismo įgūdžių ugdymo pedagogų kūrybinė darbo grupė parengė saugaus eismo įgūdžių ugdymo programą, kurios pagrindiniai uždaviniai – supažindinti vaikus su pagrindinėmis kelių eismo taisyklėmis, formuoti saugaus eismo įgūdžius, nuostatą laikytis eismo taisyklių, nepakantumą netinkamam kitų elgesiui.

Lopšelis-darželis įsikūręs Fabijoniškių mikrorajone, šalia judraus Ukmergės plento, kur nėra pakankamai žalumos. Suprasdami, kad aplinkos, kurioje ugdytinis auga ir bręsta, reikšmė yra didžiulė, mes stengiamės sukurti palankią, racionalią, kūrybišką aplinką, kuri tenkintų vaikų poreikius. Tai lemia ne tik išorinė, bet ir vidinė mūsų įstaigos aplinka.

2005 metais direktorė Irena Pupienienė inicijavo ir sudarė darbo grupes lopšelio-darželio „Vandenis“ edukacinių erdvių pritaikymui saugaus eismo įgūdžių ugdymui. Koridorius, kuris juosia salę (85 m ilgio) pagal projektą pavirto Vandenio gatve su visais kelio ženklais: pėsčiųjų perėjomis, STOP ženklais. Vandenio gatvėje ties nusileidimais iš laiptinių yra įrengtos keturios pėsčiųjų perėjos, prie kurių vairuotojai turi sumažinti greitį. Gatvėje ties posūkiais yra STOP ženklai. Aplinkui gatvę ties kiekviena laiptine yra įrengti garažai: dviračių, kartingų, traktorių, paspirtukų, motociklų bei paspiriamų mašinėlių (lopšelinukams). Tam buvo panaudotos labdaros lėšos, gautos iš 2 procentų sumokėto pajamų mokesčio sumos.

Direktorės pavaduotoja ugdymui Vita Šinkūnienė aptarė su pedagogais supančios aplinkos, kuri skatina judėjimą ir saugaus eismo įgūdžių ugdymą pagal vaikų amžiaus tarpsnius, poveikį ir pasiūlė įvesti eismo taisykles, kurių privalu laikytis ugdytiniams. Vieną kartą per metus vaikams jaunojo vairuotojo pažymėjimą įteikia policijos pareigūnas.

Prieš eidamas važinėtis, vaikas privalo prisisegti savo vairuotojo pažymėjimą. Jaunojo vairuotojo pažymėjimas suteikia teisę, nepažeidžiant taisyklių važinėtis dviratukais, paspirtukais, kartingais ir kitomis transporto priemonėmis.

Darželyje įrengta saugaus eismo ir judėjimo gatve džiaugiasi ir tėvai, kurie kartu su savo vaikais dalyvauja ir stebi jų pasiekimus ir pokyčius artimiausioje aplinkoje. Tai leidžia plėtoti saugaus judėjimo aplinkoje įgūdžius.

Pastebėta, kad vaikai labai mažai būna gryname ore. Lopšelyje-darželyje „Vandenis“ atlikus tyrimus buvo užfiksuotas kiekvieno vaiko buvimas lauke ir padaryta išvada, kad vaikai būna lauke: darželyje – 68 proc. namuose – 32 proc. Tėvams buvo pasiūlyta palikti savo automobilius kiemuose ir paėmus vaikų transporto priemones ateiti į darželį, o vakare kartu grįžti namo, džiaugiantis kartu su vaiku nuveiktais dienos darbais, stebint supančią aplinką. Direktorei pasitarus su pedagogų bendruomene kilo idėja įrengti lopšelio-darželio įėjimų prieangiuose transporto stovėjimo aikštelės, kuriose vaikai, atvažiavę iš namų su savo asmeniniu transportu, gali jį saugiai pasistatyti. Tai skatina vaikus ir tėvus daugiau judėti, o ir darželio teritorijoje vaikai džiaugiasi judėjimo laisve – važinėjasi savo dviratukais, mašinomis, paspirtukais ir kitomis transporto priemonėmis.

Visa įstaigos bendruomenė džiaugiasi dar viena naujove – lopšelio-darželio ugdytinai įsigijo šviesą atspindinčias liemenes, su kuriomis jie saugiai jaučiasi pasivaikščiojimų metu, išvykose į teatrą, gamtą.

„Vandenis“ – atvira visuomenei įstaiga, skleidžianti savo patirtį, todėl čia dažni svečiai iš kitų šalių ikimokyklinių įstaigų: Norvegijos, Vokietijos, Turkijos. Lopšelio-darželio ugdytiniai ir pedagogai dalyvauja įvairiuose Vilniaus miesto renginiuose, glaudžiai bendradarbiauja su Vilniaus sveiko miesto biuru, Vilniaus apskrities visuomenės sveikatos ugdymo centru.

„Vandenio“ pedagogai ne vieną kartą organizavo renginį „Saugaus eismo įgūdžių ugdymas įvairiuose amžiaus tarpsniuose“. Dalyvavo Vilniaus miesto metodinio ratelio „Gija“ ikimokyklinių įstaigų pedagogai, Respublikinės ikimokyklinių įstaigų darbuotojų asociacijos „Sveikatos želmenėliai“ atstovai, Vilniaus miesto ikimokyklinių įstaigų pedagogai, Vilniaus miesto savivaldybės Švietimo skyriaus specialistai. Dalyviai praktiškai susipažino su „Vandenio“ edukacinių erdvių panaudojimu.

Mūsų tikslas – išmokyti mažuosius eismo dalyvius saugaus elgesio gatvėse ir keliuose, skatinti, kad vaikai būtų drausmingi ir atidūs. Mažiausieji mūsų eismo dalyviai – patys smalsiausi. Ikimokyklinio amžiaus vaikus domina juos supantis pasaulis, todėl labai svarbu jau nuo mažens mokyti, kaip išvengti nelaimingų atsitikimų.

Ateityje planuojama įrengti eismo trasas darželio kiemo teritorijoje, kur vaikai važinėsis riedučiais bei riedlentėmis su apsaugos priemonėmis.

III. Sveikatos skirtumų (netolygumų) mokykloje šalinimo geroji patirtis

STIPRINDAMI VAIKŲ SVEIKATĄ, STIPRĖJAME PATYS

Aldona Čibirienė, Sigita Špiliauskienė, Kauno rajono Ringaudų pradinė mokykla

Emocinė sveikata – viena iš didžiausių ir kartu labiausiai pažeidžiamų vertybių šiuolaikinėje visuomenėje. Tai sudėtinė asmens sveikatos dalis, lemianti žmogaus gebėjimą pažinti pasaulį, bendrauti ir išreikšti savo jausmus.

Vis dažniau vaikų psichologai akcentuoja, kad vaiko emocinės sveikatos ugdymui labai svarbus yra mokyklos vaidmuo. Šiuolaikinės mokyklos tikslas – ne tik teikti žinių ir siekti gerų mokymosi rezultatų, bet ir sudaryti mokiniams sąlygas, kurių reikia, kad jie jaustųsi patogiai ir fiziniu požiūriu.

Geros fizinės aplinkos sukūrimas sutelkiant visos bendruomenės pastangas leidžia tikėtis, kad mokykla taps patraukli daugeliu atžvilgiu, joje vyraus gera atmosfera ir geri santykiai tarp visų bendruomenės narių.

Ne paslaptis, kad sulig kiekviena diena vaikai į mokyklą ateina vis labiau pavargę, neišsimiegoję. Laisvalaikiu jie vis mažiau skiria laiko sportui, judėjimui, dažniausiai laiką leidžia prie kompiuterio ar televizoriaus. Tai alina nervų sistemą, vaikai tampa irzlūs, apatiški.

Norėdami bent iš dalies pagerinti situaciją, turime tinkamai organizuoti veiklos ir poilsio kaitą. Dažnai būna, kad pertraukų metu vaikai nepailsi, o dar labiau pavargsta dėl didžiulio triukšmo, kuris ir sukelia psichinį nuovargį, nemigą, galvos skausmus. Reikia daugiau dėmesio skirti triukšmo mažinimui. Vienas iš būdų – organizuoti kryptingą veiklą pertraukų metu.

Mūsų mokykloje tarp pamokų mokiniai gali žaisti krepšinį, šokinėti ant guminių kamuolių, rungtis stalo futbolo varžybose, išmėginti taiklumą stumdydami vaikiško biliardo kamuoliukus, dalyvauti estafetėse.

Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikams ypač didelę reikšmę turi judrieji žaidimai. Jie sudaro sąlygas vaikų emocionalumui kelti, moko bendrauti, bendradarbiauti, padeda susidraugauti skirtingo temperamento vaikams, naujokams adaptuotis naujoje klasėje. Visi žaidimai su kamuoliu yra žaidžiami grupėse, todėl kiekvienas turi mokytis valdyti emocijas, girdėti kitus, pajausti vieningumą.

Kiekvieną penktadienį mūsų mokykloje skamba linksma, ritmiška muzika, pagal kurią vaikai šoka, dainuoja ar tiesiog linguoja ir klausosi. Girdėdami skirtingo pobūdžio muziką, vaikai įpranta keisti rankų, kojų padėtį, ritmiškai ploti, trepsėti, šokinėti, o tai padeda atsipalaiduoti, suteikia teigiamų emocijų, džiaugsmo, vaikai darosi laisvesni, kūrybiškesni.

Teigiamų emocijų vaikams stengiamės suteikti ne tik pertraukų metu. Mokykloje nuolat vyksta įvairios šventės ir konkursai, kurie skatina vaikus domėtis sveika gyvensena, savo aplinka, gamta, tautos tradicijomis. Jau dvejus metus kovo mėnesį minime „Miego dieną“, per kurią vaikai ir mokytojai vaikšto apsirengę pižamomis ir chalatais, avi šlepetes. Šią dieną vaikai sužino daug informacijos apie miego naudą žmogaus organizmui, įvairiuose informacijos šaltiniuose ieško žinių apie gyvūnų miego ypatumus, atlieka fizinius pratimus su pagalvėlėmis. Daug džiaugsmo vaikams suteikia ir kitos kasmet mokykloje vykstančios šventės: „Abėcėlės“, „Vėjo malūnėlių“, „Piešinių ant asfalto“, „Užgavėnių“, skrybėlių bei šukuosenų konkursai, spalvų savaitė, „Beždžioniukų“ diskoteka.

Kasmet mokykloje vyksta sporto šventės, kuriose estafečių bei kvadrato rungtyse varžosi ir tėveliai. Tai labai stiprina mokyklos bendruomenę, skatina tėvų ir vaikų bendravimą, aktyvumą, kelia motyvaciją. Taip pat jau tradicinėmis tapo mokyklos gimnastės ir stipruolio rinkimai, krepšinio „žvaigždžių“ diena, varžybos dėl „Sportiškiausios klasės“ taurės.

Papildomojo ugdymo užsiėmimai, vykstantys mokykloje, suteikia galimybę vaikams aktyviau leisti laisvalaikį, daugiau pajudėti, sužinoti, išmokti. Dalyvavimas būreliuose kelia vaikų savivertę, jie jaučiasi esantys grupės dalimi, neturi laiko nuobodžiauti. Mūsų mokykloje veikia dailės, dramos, popchoro, aerobikos būreliai. Bent vieną iš šių būrelių lanko du trečdaliai mokyklos mokinių.

Daug teigiamų emocijų vaikams sukelia bendravimas su socialiniais partneriais – Babtų mokykla-darželiu. Ir jaunesni, ir vyresni mokiniai dalyvauja įvairiose varžybose, ruošia ir rodo spektaklius, patys stebi svečių pasirodymus.

Tikimės, kad mūsų mokiniai užaugs žmonėmis, gebančiais bendrauti, turinčiais tvirtas vertybines nuostatas, gebančiais įveikti įvairius gyvenimo sunkumus. Todėl ir toliau stengsimės ugdyti mokinių fizinės ir emocinės sveikatos gerinimo įgūdžius, kursime sveikatai palankią fizinę ir psichosocialinę aplinką.

Taigi, dešimt žingsnių, kurie padeda gerinti emocinę sveikatą:

1. Saugi ir estetiška aplinka.
2. Bendruomenės narių dalyvavimas.
3. Gera nuotaika.
4. Nuovargio stebėjimas.
5. Triukšmo mažinimas.
6. Kryptinga veikla pertraukų metu (muzika, žaidimai).
7. Sporto varžybos.
8. Šventės ir konkursai.
9. Užimtumas po pamokų (papildomojo ugdymo užsiėmimai).
10. Bendra veikla su socialiniais partneriais.

GEROS NUOTAIKOS RECEPTAI

Severija Adomaitienė, Kėdainių specialioji mokykla

Kėdainių specialiojoje mokykloje mokosi 140 mokinių, turinčių intelekto, raidos, sensorinių, fizinių funkcijų ir įvairių sveikatos sutrikimų. Iš jų 65 proc. auga socialiai remtinose šeimose. Socialinė tokių šeimų aplinka nepalanki visaverčiam ir visapusiškam vaikų vystymuisi, sveikos gyvensenos įgūdžių ir įpročių formavimui.

Nuo 2002 m. mokyklos bendruomenė pradėjo intensyviai vykdyti sveikatos ugdymo ir stiprinimo programą. Medicininės paslaugos teikiamos pagal turimą antrinės ambulatorinės sveikatos priežiūros licenciją. Mokinių sveikatos stiprinimui įrengti psichomotorikos ir sensomotorikos lavinimo, logopediniai kabinetai, relaksacijos kambarys, hidroterapijos kabinetas, treniruoklių salė. Sveikatos ugdymo pamokos „Saugi gyvensena“ įtrauktos į mokymo planą kaip savarankiška disciplina. Pradinėse ir lavinamosiose klasėse sveikatingumo temos integruotos į kitų dalykų programas ir turinį. Mokyklos aplinka pritaikyta specialiųjų poreikių vaikams – įrengtas liftas, nuovažos. Medicininę-reabilitacinę pagalbą teikia suformuota medicininės priežiūros komanda. Dirba vaikų psichiatras. Ergoterapijos, masažo, hidroterapijos, aromaterapijos, šviesos terapijos ir inhaliacijos procedūras atlieka bendrosios praktikos slaugytojos, gydomosios kūno kultūros specialistės.

Mokykloje vykdoma pamokinė ir popamokinė projektinė veikla teigiamai veikia visos bendruomenės nuotaikas, stiprina fizinę ir psichinę sveikatą. Tradicinės sveikatingumo dienos – žygiai „Sveikatos ieškokim gamtos prieglobsty“, „Žiemos džiaugsmai ir rūpesčiai“, „Imk slides, rogutes ir keliaukime drauge“ – motyvuoja mokinius keisti savo netinkamą elgesį ir įkvepia visus tolimesnei prasmingai veiklai.

Su Specialiosios olimpiados klubu organizuojamos sporto šventės, varžybos „Aš noriu laimėti“, „Sportas vienija mus“, „Judriųjų žaidimų mugės“, „Krepšinio karštinė“ skatina mokinių ir visos mokyklos bendruomenės fizinį aktyvumą, gerus tarpusavio santykius.

Pastebėjome, kad mūsų vaikai nepailsi pertraukų metu – vieni labai įsiaudrina, kitiems reikalinga ramybė. Todėl sveikatingumo programos įgyvendinimo darbo grupė ir vaiko gerovės komisija parengė ir vykdė projektą „Pertraukos kitaip“.

Akcijų metu vaikai mokėsi užsiimti aktyvia ir turininga veikla, buvo skatinami draugiški tarpusavio santykiai ir siekiama padėti atsikratyti žalingų įpročių. Mini „kavinukėje“ (rudenį ir žiemą – mokyklos patalpose, pavasarį – mokyklos gamtinėje aplinkoje) vyko akcijos „Arbatėlė irgi vaistas“, „Gripui – ne! Česnakui – taip“, „Graužk morkas ir būsi sveikas“, „Kasdieninis obuolys – gydytoją išvarys“, „Rinkitės patys: cigaretė ar ledai?“, „Keisk cigaretę į obuolį“, „Pertraukų metu neisime rūkyti – nebejdomu“. Akcijoms atsakingai ruošėsi ir noriai jose dalyvavo visi mokiniai ir tam neabejingi darbuotojai: buvo aptariama eiga, pasiskirstoma pareigomis, rašomi skelbimai-kvietimai, ruošiamos priemonės loterijai.

Triukšmingų pertraukų nemėgstantys vaikai galėjo patogiai įsitaisyti ant sėdmaišių ir klausyti paukščių čiulbėjimo, stebėti trykštantį fontaną, svajoti ar ramiai bendrauti su draugu naujai įkurtoje Žaliojoje zonoje. Šiame ramybės kampelyje vaikams patiko „mankštinti protą“ – minti mįsles. Čia dažnai vyko ir klasių valandėlės ar šiaip pasisėdėjimai.

Ne tik mažieji, bet ir vyresniųjų klasių mokiniai noriai pertraukų metu žaidė įvairius stalo žaidimus posėdžių salėje.

Mėgėjams šokti buvo organizuotos šokių pertraukos „Šoku: lieknėju ir stiprėju!“.

Drąsiai galime teigti, kad projektas „Pertraukos kitaip“ mums pavyko. Mokyklos bendruomenė šiltai atsiliepė ir teigiamai įvertino visą veiklą. Ypač netradicine veikla džiaugėsi ir jos laukė mūsų mokiniai, nes įprastą pertraukų rutiną pakeitė siurprizai ir įdomybės. Budintys mokytojai galėjo lengviau atsikvėpti – vaikai užsiėmę patinkančia veikla, tad mažiau ir konfliktinių situacijų. Dalis rūkančių mokinių mieliau rinkosi dalyvavimą akcijose, loterijoje.

O svarbiausia, kad kiekvienas mokinys turėjo galimybę pasirinkti psichinės ir emocinės įtampos iškrovimo, atsipalaidavimo būdą ir vietą. Pradėtą veiklą žadame tęsti ir ateityje. Ieškosime naujų mokinių užimtumo, sveikatos prevencijos formų ir būdų.

ZAMBIJAI GALI PADĖTI IR IKIMOKYKLINUKAI

Laura Trepekaitė, Šiaulių lopšelis-darželis „Coliukė“

Visuomeninė organizacija „Gelbėkit vaikus“ savo tinklalapyje skelbia informaciją, jog viena iš Afrikos valstybių Zambija užima 12 vietą tarp skurdžiausių pasaulio valstybių. Šiuo metu Zambijoje gyvena apie 12,5 mln. žmonių, iš jų 51 proc. – vaikai iki 18 metų. Apie 3 mln. Zambijos vaikų kenčia nuo nuolatinio maisto trūkumo. Vaikų mirtingumo rodikliai dideli – iš 1000 vaikų miršta 182 (arba vienas iš penkių vaikų). Dažniausiai šioje šalyje kūdikiai ir vaikai iki 5 metų miršta nuo maliarijos, diarėjos, plaučių uždegimo, gimdymo komplikacijų. 0,5 mln. vaikų gyvena gatvėje, be tėvų. Apie 1 mln. Zambijos vaikų dėl skurdo nelanko mokyklos.

Ši informacija verčia sunerimti: vaikai miršta, o kova su mūsų šalyje įveikiama diarėja ar plaučių uždegimu beviltiška. Suvokėme, kad mes, lopšelis-darželis „Coliukė“, galime nors šiek tiek prisidėti gelbstint šių vaikų gyvybes ir visai nesvarbu, kokioje šalyje šie vaikai gyvena. Savo darbą pradėjome nuo to, kad lopšelio-darželio ugdytiniams naudodami vaizdines priemones papasakojome apie Zambiją ir joje skurstančius vaikus. Paskatinome vaikus nupiešti piešinių Zambijos vaikams, nors dar nežinojome, kaip tie piešiniai galėtų juos pasiekti.

Apsvarstę įvairias pagalbos Zambijos vaikams galimybes, nusprendėme organizuoti aukcioną ir paramos koncertą Zambijos vaikams paremti. Apie savo idėją papasakojome VO „Gelbėkit vaikus“ atstovams ir jie, mūsų didelei nuostabai, pritarė visoms mintims, skatino organizuoti renginius ir pažadėjo padėti, kuo tik galės. Suvokėme, kad vien tik lopšelio-darželio turimų žmogiškųjų išteklių nepakaks, todėl renginių partneriu pakvietėme tapti Šiaulių universiteto Edukologijos fakultetą.

Darbai prasidėjo: pirmiausia, ėmėmės ieškoti rėmėjų, kurie galėtų prisidėti organizuojant renginius. Džiaugėmės, kad smulkios Šiaulių miesto įmonės neatsisakė padėti. Gavę paramą, lopšelyje-darželyje ėmėme organizuoti vakarus „Gerumas vienija“, į juos kvietėme ugdytinių mamas ir tėčius, pedagogus bei kitus bendruomenės narius, kurie tik norėjo ir galėjo prisidėti gelbstint Zambijos vaikus. Šių vakarų metu piešėme ant šilko, stiklo, užsiėmėme dekupažu – gaminome tai, ką galėtume parduoti aukciono metu. Rezultatai nustebino mus pačius, visi rankų darbo gaminiai buvo įspūdingi.

Šiaulių universiteto Edukologijos fakulteto studentai darė darbelius su lopšelio-darželio ugdytiniais, kuriuos ketinome dovanoti paramos koncerto metu paaukojusiems žmonėms. Taip pat studentai su lopšelio-darželio bendruomenės nariais iš vilnos vėlė VO „Gelbėkit vaikus“ ženkliukus, kurie turėjo būti padovanoti visiems aukciono dalyviams.

Ėmėmės organizuoti koncertą: pakvietėme 3 Šiaulių miesto lopšelius-darželius, 3 mokyklas, 2 meno kolektyvus, kurie paruošė po keletą pasirodymų koncertui. Koncertas įvyko 2011 metų lapkričio 30 d. prekybos ir pramogų centre „Akropolis“, jo metu parodyta apie 20 muzikinių numerių. Koncerto metu lopšelio-darželio „Coliukė“ ugdytiniai kartu su Šiaulių universiteto Edukologijos fakulteto studentais rinko lėšas Zambijos vaikams, o paaukojusiems dovanojo vaikų rankų darbo dovanėles bei VO „Gelbėkit vaikus“ balionus. Koncerto metu vaikai turėjo galimybę piešti piešinius Zambijos vaikams, kuriuos ketinome perduoti VO „Gelbėkit vaikus“ atstovams. Koncertas buvo be galo gražus, emocionalus, šildantis kiekvieno praeivio širdį. Po šio koncerto suvokėme, kad einame teisingu keliu – kiekvienas iš mūsų galime padėti stokojantiems ir savo pavyzdžiu mokyti augančią kartą.

2011 metų gruodžio 8 d. Šiaulių miesto Frenkelio viloje surengėme Paramos aukcioną Zambijos vaikams paremti. Į

aukcioną kvietėme lopšelio-darželio „Coliukė“ bendruomenės narius, VO „Gelbėkit vaikus“, Šiaulių universiteto Edukologijos fakulteto, kitus visuomenės atstovus. Visiems atėjusiems padovanojome Šiaulių universiteto studentų ir lopšelio-darželio bendruomenės narių nuveltus VO „Gelbėkit vaikus“ ženkliukus. Renginį vedė aktorius Eimutis Kvoščiauskas. Renginio metu VO „Gelbėkit vaikus“ atstovams perduoti vaikų piešiniai Zambijos vaikams. Aukciono metu parduoti visi lopšelio-darželio bendruomenės narių pagaminti meno dirbiniai, surinkta per 2000 Lt, kurie, anot VO „Gelbėkit vaikus“ generalinės direktorės, bus tikslingai panaudoti gelbėjant Zambijos vaikų gyvybes.

Padarėme milžinišką darbą – įrodėme sau ir aplinkiniams, kad galime padėti, kad visų mūsų širdys atjaučiančios, o suvienytos jėgos gali gelbėti gyvybes. Tikime, kad paramos koncerto ir aukciono metu surinkti pinigai išgelbės ne vieną Zambijos mažylį. Neketiname rankų nuleisti ir ateityje: norime, kad tokie renginiai taptų tradicija mūsų įstaigoje. Šiais renginiais padėjome Zambijos vaikams, bet pirmiausia mes padėjome sau: tapome draugiškesni, labiau įsiklausantys, atjaučiantys ir suprantantys kito skausmą.

VILTIS SUTEIKIA STIPRYBĖS

Stefanija Urbienė, Reda Šeputienė, Tauragės rajono vaikų reabilitacijos centras-mokykla „Pušelė“

Tauragės r. vaikų reabilitacijos centras-mokykla „Pušelė“ nuo 2001 metų dalyvauja sveikatą stiprinančių mokyklų veikloje.

Mokykloje ugdomi sveiki, ugdymosi sunkumų bei negalią turintys vaikai ir jaunuoliai. Ugdytinių amžius įvairus, nuo 2 iki 21 metų.

Šiandien ugdomas kiekvienas vaikas, nepaisant to, kokia negalia jį ištiko. Negalios laipsnis lemia vaikų savarankiškumą ir priklausomybę nuo aplinkinių, daro įtaką ugdymui ir gyvensenai. Todėl mūsų ugdymo tikslas – stengtis sušildyti kiekvieną, net ir labiausiai sužvarbusią širdelę. Suartėjimas su gamta tam labai tinka.

Mūsų mokykloje specialiųjų ugdymosi poreikių vaikų sveikos gyvensenos nuostatų ir įgūdžių formavimas vykdomas per projektinę veiklą.

Prieš dešimt metų pirmasis sveikatingumo projektas „Saulė, oras ir vanduo – natūralūs sveikatos šaltiniai“ pakvietė specialiųjų ugdymosi poreikių turinčius ikimokyklinukus į gamtą. Kadangi didžiausios gamtos permainos vyksta pavasarį ir rudenį, todėl pagrindinės projekto priemonės vyko šiais metų laikais. Sveikatos stiprinimo tikslų siekėme per įdomų socialinės patirties kaupimo kelią.

Vaikai iš „Ežiogalos“ specialiosios ikimokyklinio ugdymo grupės turėjo sukaupę didelę minkštų ežiukų kolekciją ir gražiausius tos kolekcijos ežiukus vežėsi į mišką, surado jiems po gražų kelmelį, susipažino su miško ežiukų gyvenimo būdu, rinko lapus, susuko ežiukams šiltą lapų guolį, juos užklojo ir lietaus nebijančias ežiukų figūrėles paliko miegoti per žiemą. Atėjus pavasariui vėl vykome prie Meižio ežerėlio ežiukų žadinti.

Nuostabiausia tai, kad vaikai prisiminė ežiukų žiemojimo vietą ir „pažadino“ juos. Vaikai pajuto aktyvaus judėjimo gamtoje ir linksmų sumanymų žavesį.

Kai mūsų ugdytiniai paaugo, „paaugo“ ir sveikatingumo projektai. 2006 metais buvo įgyvendintas Katrinos Hebereder iš Vokietijos savanoriškos iniciatyvos projektas „Pasaulis neįgaliųjų akimis“. Projektas buvo finansuojamas pagal ES programą „Jaunimas“. Veikla vyko nuostabiame Lakštingalų slėnyje, kuriame gausu augalų, medžių ir vandens telkinių.

Šiuo metu įgyvendinamas trečiasis lavinamųjų klasių mokinių sveikatingumo ir gamtosaugos projektas „Mokausi tausoti gamtos namus“. Jį sudaro 4 dalys: „Judėjimo džiaugsmas natūralioje gamtoje“, „Vaistažolių galia“, „Gamtinė medžiaga – vaizduojamoje veikloje“, „Metų laikai miške, sode, darže“.

Projekto tikslas – suteikti lavinamųjų klasių mokiniams bendrą supratimą apie gamtos reiškinius artimiausioje natūralioje aplinkoje, ugdyti gebėjimus, leidžiančius teisingai veikti joje. Kartu siekiama stiprinti mokinių sveikatą, skatinti aktyvų judėjimą ir mažinti peršalimo ir virusinių ligų pavojų.

Pats ruošimasis projektui pranašavo sėkmę, nes pirmieji projektai gamtoje išmokė neįgaliuosius pajausti kelionės,

bendravimo ir veiklos naujoje aplinkoje džiaugsmą.

Pirmoji išvyka prasidėjo ūkanotą, šaltoką rudens rytą, kai saulė pro miglas pažvelgė tik gerokai įsidienojus, kai buvo pagaminta ir pakelta projekto vėliava, rungtyniauta estafetėse, o svarbiausia visų pastangomis sukurtas amžinybės ratas – mandala iš aplinkoje surinktų kankorėžių, lapų ir sausų šakelių. Vėliau mokinių laukė bendras, didelis mamų padengtas „stalas“ ant žolės.

Vaikų mamos noriai dalyvavo projekto atidaryme, džiaugėsi savo besišypsančiais ir įdomia veikla užimtais vaikais, jautė jų nuotaiką jaukioje, nevaržančioje aplinkoje ir suvokė, kad 3 metus truksiančio projekto metu rudenį, pavasarį ir žiemą vaikai stebės gamtos pasikeitimus, mokysis, kaip elgtis gamtoje, gydytis vaistažolių arbatomis, supras, koks malonumas bėgioti po žolę, pabraidžioti upės vandenyje ar tiesiog stebės dangumi plaukiančius debesis.

Siekiant įgyvendinti projekto tikslus, priemonių plane numatytos įvairios išvykos į regioninius ir poilsio parkus, augalininkystės ir gyvulininkystės ūkius, pažintinės išvykos į Tauragės krašto muziejų ir pan.

Ilgametė neįgaliųjų sveikatingumo projektų įgyvendinimo patirtis rodo, kad veiklos natūralioje aplinkoje suteikia galimybę pajausti žmogaus ryšį su gamta, jos reiškiniais, metų kaita ir moko vertinti savo sveikatą, pajausti grožį, susipažinti su visomis gyvybės formomis, suteikia daugiau judėjimo laisvės, teigiamų emocijų. Tai tikresnis gamtos pažinimas nei klasės aplinkoje. Veikla natūralioje gamtoje labiau skatina aktyvų mokinių norą judėti.

Mūsų pedagogų išskirtinis bruožas – rūpintis neįgaliais vaikais atvirai ir nuoširdžiai, nebijoti parodyti, kaip labai jie mums rūpi. Nėra lengva stebėti vaiko pastangas, kol jis užlips ant akmens, peržengs balutę, nubris rasota pieva basomis arba sugaus varlytę upelio vandenyje. Bet sunkumai, su kuriais susiduria mūsų ugdytiniai sveikatingumo projektų metu, suteikia didelių galimybių mokytis. Mokome vaiką priimti problemas, iššūkius, kad jis įgytų patyrimo, kuris pravers ateityje.

Viltis mums suteikia stiprybės ir tikėjimo, kad nematomas mūsų darbas atneš neįkainojamą naudą.

IV. Vaikų ir jaunimo indėlis į sveikatos stiprinimą mokykloje ir už jos ribų

MOKINIŲ TARYBOS SVEIKATINIMO VEIKLA

Vladas Polevičius, Marijampolės Rygiškių Jono gimnazijos mokinių taryba

Marijampolės Rygiškių Jono gimnazijos mokinių taryba yra šauni, susibendravusi, labai gerai organizuota ir nebijanti jokių iššūkių komanda, kuriai kartais tenka tokios sunkios užduotys kaip įvairių prevencinių akcijų bei renginių organizavimas. Kiekvienos veiklos šie moksleiviai imasi su šypsenomis, naujomis idėjomis bei begaliniu noru kuo greičiau ką nors veikti. Per 2011–2012 mokslo metus mokinių taryba suorganizavo labai daug įvairių renginių, tarp kurių buvo nemažai susijusių su sveikatinimo veikla.

Pirmiausia jiems teko suorganizuoti Judriąją savaitę, kurios metu nuo pirmadienio iki penktadienio pertraukų metu visi mokiniai buvo kviečiami į lauko kiemelį atlikti įvairiausių veiklų. Rytą pradėdavome mankšta, kurioje būdavo kūno tempimo pratimai, šokinėjimas per šokdynę ir t. t. Šiek tiek apšilę jau galėjome dalyvauti estafetėse, krepšinio bei tinklinio rungtynėse, šokome „transkverą“ ir „ančiukų šokį“. Įdomiausia buvo tai, kad mokiniai, kuriems jau daugiau nei penkiolika metų, nė kiek nesigėdijo dalyvauti šiose veiklose. Jiems visa savaitė buvo gana smagi ir kupina teigiamų emocijų.

Kiek vėliau mokinių tarybai teko garbė padėti organizuoti Sveiko maisto savaitę. Visas penkias dienas pertraukų metu pirmų klasių gimnazistai visus vaišino savo pačių gamintais sveikais bei ekologiškais patiekalais ir ką tik išspaustomis vaisių sultimis. Žinoma, ši savaitė susilaukė didelio populiarumo, kadangi vaišių buvo labai daug ir visos buvo ypač skanios. Galima buvo paragauti keptos ruginės duonos, naminio sūrio, pyragų su vaisiais bei uogomis ir t. t.

Organizuodama Nerūkymo savaitę mokinių taryba tikriausiai įdėjo daugiausiai pastangų. Visų pirma buvo sugalvota pamatuoti rūkančių mokinių anglies monoksido kiekį kraujyje. Baimintasi, kad neatsiras tokių, kurie savo noru pūs į prietaisą, iš išvaizdos labai panašų į alkotesterį. Tačiau kad ir kaip keista, norinčių pasimatuoti CO kiekį buvo labai daug, visiems knietėjo sužinoti, kaip smarkiai jie yra užteršę savo kraują smalkėmis. Be to, gimnazijoje veikė „Sveikatos kioskelis“, kuriame mokiniai galėjo išmainyti cigaretę į obuolį arba saldainį. Vėlgi buvo baimintasi, kad niekas nenorės atiduoti cigarečių arba parodyti aplinkiniams, kad rūko. Tačiau ši idėja buvo labai gera – trijų litrų stiklainis buvo pilnut pilnutėlis cigarečių, o gimnazijoje tą dieną vaikščiojo labai daug mokinių su obuoliais. Be viso šito, buvo suorganizuota diskusija apie rūkymą bei jo žalą su jau metusiais rūkyti bei rūkančiais mokiniais. Visi gana atvirai papasakojo, kas juos paskatino pradėti rūkyti, o kas mesti, dėl kokių priežasčių paaugliai rūko dabar (dažniausiai dėl to, kad taip daro draugai). Buvo aptarta tai, kad rūkymas atima didelę dalį mūsų laiko, sveikatos bei pinigų. Nerūkymo savaitę užbaigė visų mokyklų mokinių bendras renginys Marijampolės J. Basanavičiaus aikštėje, kurio metu taip pat buvo matuojamas CO kiekis kraujyje, veikė „Sveikatos kioskelis“. Be to, mokiniai sustojo į milžinišką iksą ir liūdną šypsenėlę, taip norėdami parodyti, kad jie yra nusistatę prieš rūkymą.

Šypsenos diena yra jau tradicija tapęs ir visų mokinių labai laukiamas renginys. Tai buvo geniali mintis mokinių nuotaikai pakelti, kai už lango dangus vis tamsėjo, o lietūs, atrodė, jau visą amžinybę plauna gatves ir šaligatvius. Šypsenos diena yra pradedama ryte nuo įvairiausių šypsenų dalijimo mokiniams bei mokytojams. Maža šypsenėlė ant krūtinės visus nuteikė puikiai dienai. Pertraukų metu buvo renkami Miss ir Misteris šypsena. Mokiniai turėjo atnešti savo nuotraukas, kuriose turėjo atsispindėti jų šypsenos, gera nuotaika. Be to, mokyklos vestibiulyje buvo pastatytas stendas su gimnazijos inicialais ir emblemomis, prie kurio visi galėjo nusifotografuoti ir taip dovanoti visiems savo šypseną. O įdomiausia buvo tai, kad aktų salėje buvo rodomas specialiai šiai dienai sukurtas linksmas filmukas „Gyvenk ir Žvenk!“. Buvo nufilmuota, kaip mokiniai sudainavo M. Mikutavičiaus „Tris milijonus“ po vieną eilutę. Visi gavo labai didelę juoko dozę, nes niekas nesitikėjo, kad tai bus rodoma visai gimnazijai.

Labai svarbi ir kiekvienais metais minima yra tarptautinė AIDS diena. Gruodžio pirmąją mokinių taryba kvietė visus paminėti šią dieną, taip pagerbiant mirusius nuo AIDS, šiuo metu tebesergančius ar kaip nors kitaip susijusius su šia liga žmones. Mokiniai, pasipuošę kokiu nors raudonu akcentu (kepure, kaklaraiščiu ar pan.), sustojo į milžinišką kaspiną ir vienbalsiai sušuko: „Nereikia pro pirštus žiūrėti, atėjo metas garsiai apie AIDS šnekėti!“

Be įvairiausių fizinių mankštų mokinių taryba sugalvojo surengti ir „smegenų mankštą“ – „Protų mūšį“. Mokiniai, susiskirstę komandomis, atsakinėjo į įvairius klausimus, kokius retai išgirsta pamokose. Klausimų teminės grupės buvo labai skirtingos: nuo religijos iki „Eurovizijos“ ar fizikos. Iš pradžių buvo labai keista, kad renginys, vykęs po pamokų bei susijęs

su žinių patikrinimu, susilaukė labai didelio populiarumo. Tačiau paklausus mokinių, kodėl jiems taip patinka dalyvauti „Protų mūšyje“, jie atsakė, kad čia jie smagiai praleido laiką su draugais, bandydami sugalvoti atsakymą į klausimą ar juokdamiesi, pamatė aštuntojo dešimtmečio muzikos grupės vaizdo klipą.

Organizuojant visas minėtas veiklas, žinoma, pasitaikė keletas nemalonių atvejų, kurių mokinių taryba nesitikėjo, tačiau tai buvo menkniekiai. Svarbiausia, kad mokinių tarybą palaiko ir šiuose renginiuose dalyvauja labai daug mokinių. O kadangi sveikata yra svarbiausia, ką mes turime, tai mokinių taryba, nors ir kasmet su kitais nariais, organizuos bei inicijuos įvairias sveikatinimo akcijas ir toliau. Žinoma, 100 proc. sėkmės nesistengiame pasiekti, nes tai yra neįmanoma, tačiau pasiekiame gerų rezultatų: gimnazijoje išties sumažėjo rūkančiųjų skaičius, padaugėjo besišypsančių veidų, o visos aikštelės nuolat yra užimtos šokių repeticijomis.

VEIKLOS, STIPRINANČIOS MOKYKLOS BENDRUOMENĖS SVEIKATĄ, ORGANIZAVIMAS

Irena Jurgilienė, Rasa Blekaitienė, Marijampolės profesinio rengimo centro Kudirkos Naumiesčio skyrius

Dirbdami su jaunais žmonėmis pastebėjome, kad kasmet į mokyklas susirenka vis silpnesnės sveikatos mokiniai: vienus kamuoja regos problemos, kitus antsvoris, laikysenos sutrikimai, neretai šlubuoja ir psichinė sveikata.

Jauni žmonės dažniausiai būna visiškai nelinkę rūpintis savo sveikata arba ja rūpinasi mažai. Didžiausia problema mūsų pedagogams, nusprendusiems prisidėti prie sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo, buvo suburti grupę moksleivių, kurie ne tik patys rūpintųsi savo sveikata, bet ir propaguotų sveiką gyvenimo būdą tarp bendraamžių. Subūrus iniciatyvinę grupę, darbai pajudėjo.

Iniciatyvinės grupės pastangomis (iš pradžių jai priklausė septyni mokytojai ir dešimt devintos klasės mokinių) 2010–2011 metais mokykloje vykdytas projektas „Rūpinkis savimi“, kurio tikslas – vaikų ir jaunimo sveikatos išsaugojimas ir gerinimas įtraukiant į sveikatinimo veiklas visą bendruomenę. Projektą sudarė šios temos: asmens higiena, fizinis aktyvumas, žalingi įpročiai, mityba bei psichinė sveikata. Jo metu surengta paskaita-pokalbis „Plaukime rankas“, kurio metu buvo ne tik mokomasi teisingai nusiplauti rankas, bet ir kalbama apie šiuo metu Europoje išplitusį E. koli mikroorganizmą, jau nusinešusį žmonių gyvybių.

Daug dėmesio skyrėme fiziniam aktyvumui, nes jis turi ypač didelį poveikį žmogaus gyvenime. Kūno kultūros mokytojas mokyklos stadione vedė pavasarinį bėgimą bei mankštą, kurios metu didžiausias dėmesys buvo skiriamas kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimams, paremtiems Tibeto vienuolių patirtimi. Organizuota turizmo diena.

Minint pasaulinę nerūkymo dieną buvo surengta diskusija apie žalingų įpročių daromą žalą jaunam žmogui, rašomas rašinėlis „Svajonių diena – pasaulis be žalingų įpročių, be svaigalų“, po to vyko pokalbis, ką daryti, kad tos svajonės taptų tikrove.

Tiek senas, tiek jaunas žmogus puikiai suvokia, kad mūsų sveikata labai daug priklauso nuo to, ką dedame į skrandį. Todėl organizavome sveikuoliškų arbatų ir sveikų patiekalų iš vaisių ir daržovių receptų pristatymą. Pagaminome patiekalų, kurių galėjo paragauti visi bendruomenės nariai. Salotoms buvo naudojamos garšvos, kiaulpienės, ridikėliai, krapai, špinatai ir kiti augalai, buvo galima pasigardžiuoti sumuštiniais su pienių žiedais, rabarbarais, paskanauti rūgštynių sriubos.

Suprasdami, kad sveikame kūne turi būti ir sveika siela, daug dėmesio skyrėme psichinei žmogaus sveikatai. Devintos klasės auklėtojos iniciatyva buvo surengta apklausa „Ar gerai aš jaučiuosi mokykloje?“, mokiniai įvardino penkis gerus, penkis blogus ir tris taisytinus dalykus. Visuomenės sveikatos specialistė Benita Petrauskienė skaitė paskaitą „Paauglystėje kylantys sunkumai“, po kurios mokiniams kilo daug klausimų. Grupėse valandėlių metu buvo kalbamasi, kaip įveikti stresą, baimę, kaip reaguoti į patyčias.

2011–2012 mokslo metais toliau buvo ugdomi mokinių sveikos gyvensenos įgūdžiai. Dalyvavome tarptautiniame vaikų,

mokinių, pedagogų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų konkurse „Sveikuolių sveikuoliai“. Rajone 9–11 klasių grupėje iškovota pirmoji vieta, o zoninėse varžybose Kaune iš dešimties mokyklų buvome antri. Baigiamajame etape, kuris vyko Trakuose, UAB „Trasasalis“, taip pat pasirodėme gerai, grįžome ne tik su padėkos raštais bet ir dovanomis.

Dalyvavome Marijampolėje surengtame konkurse „Koks žmogus sveikas“. Ten taip pat buvome antri.

2010–2011 mokslo metais įvairių mokyklos bendruomenės sveikatinimo renginių organizavimui dažniausiai vadovavo ir scenarijus rašė mokytojai, 2011–2012 mokslo metais daugiau iniciatyvos sulaukta iš mokinių. Ypač aktyvūs buvo tie, kurie sveikatos stiprinimo renginiuose dalyvavo pernai. Džiugu, kad į iniciatyvinės grupės darbą įsitraukia vis daugiau narių.

Veiklos, kurią atliekame, sėkmingumą įvertinti be galo sunku, juk sveikata – ne materialus dalykas, nematomas, nepačiupinėjamas, bet apibendrinę mokinių anketas galime pasakyti, kad mokykloje sumažėjo rūkančių moksleivių (6 proc.), ypač džiugu, kad net 9 proc. sumažėjo rūkančių merginų. Be to, 9–10 klasės mokinių nuomone, mokykloje šiais mokslo metais žymiai sumažėjo patyčių atvejų.

ŠIAURIAUSIAME LIETUVOS KAMPELYJE – SVEIKATĄ STIPRINANTI MOKYKLA

Edita Timukienė, Biržų rajono Nemunėlio Radviliškio pagrindinė mokykla

Nemunėlio Radviliškio pagrindinė mokykla yra vienintelė ugdymo įstaiga rajone, turinti ikimokyklinį skyrių (vaikų darželį). Ji įsikūrusi šiauriausioje Lietuvos dalyje, Biržų rajone, pačiame Latvijos pasienyje, vaizdingame dviejų upių – Apaščios ir Nemunėlio – slėnyje. Miestelis garsėja savo istorine praeitimi: daugiau kaip prieš 400 metų čia buvęs kunigaikščiams Radviloms priklausiusios Biržų kunigaikštystės Nemunėlio Radviliškio valdos administracijos centras.

Mokykla yra pagrindinis miestelio kultūros ir sveikos gyvensenos židinys. Mokykla yra ta vieta, kurioje mokymo ir sveikatingumo programos turi didžiausią poveikį, nes pasiekia žmogų imliausiu jo gyvenimo periodu – vaikystėje ir paauglystėje. Vaikai yra kūrybiškiausia ir imliausia visuomenės dalis, kupina idėjų, norų ir sumanymų, kaip veiklą padaryti įdomesnę, patrauklesnę.

Šiais mokslo metais mokykloje mokosi 117 mokinių, 38 vaikai yra ugdomi ikimokykliniame skyriuje, apie 43 proc. vaikų, lankančių mokyklą, auga socialinės rizikos grupės šeimose. Apie 43 proc. mokinių gyvena toliau negu trys kilometrai nuo mokyklos ir į ją yra pavežami autobusais. Apie 71 proc. mokinių mokykloje priklauso socialiai remiamų šeimų grupei ir gauna socialinę paramą: yra aprūpinami mokymo priemonėmis, jiems teikiamas nemokamas maitinas. Jų tėvų išsilavinimas yra gana žemas. Tik 5 proc. tėvų yra įgiję aukštąjį išsilavinimą. Tik 35 proc. tėvų turi darbą – tai rodo žemą šeimų gyvenimo lygį. Išanalizavus duomenis apie mokyklos mokinių sveikatos būklę ir mokinių savijautą mokykloje ir juos palyginus su 2009–2011 m. laikotarpiu, pastebėta, jog 2011–2012 metais nežymiai padaugėjo klausos, kvėpavimo sistemos, virškinimo sistemos ir endokrininės sistemos sutrikimų. Daugiausia sveikatos sutrikimų nustatyta tarp vyresniųjų – 8–10 klasių – mokinių. Atlikus mokinių emocinės sveikatos tyrimą, paaiškėjo, kad mokiniai jaučiasi pakankamai saugūs mokykloje, tačiau pasitaiko pravardžiavimo, užkabinėjimo, stumdymo, erzinimo atvejų, vaikai mano, jog šios bendravimo formos yra normalus dalykas. Atlikus mokinių mitybos tyrimą, pastebėta, kad mokiniai nevalgo pusryčių, dažniau maitinasi traškučiais, užkandžiauja bandelėmis, limonadais. Mokykloje kasmet atliekamas įsivertinimas, kurio metu nustatyta, jog mokykloje yra geras psichologinis klimatas, geri tarpusavio santykiai, aiškios taisyklės, atsakomybė, vyrauja paskatinimai, o ne bausmės, mokiniai konsultuojami jiems rūpimais klausimais, tėvai visuomet laukiami mokykloje. Šis pagalbinis rodiklis vertinamas aukščiausiu 4 lygiu.

Mokykloje yra skatinamas fizinis aktyvumas: mokiniams yra siūloma 17 neformalaus ugdymo užsiėmimų, 3 pasirenkamieji dalykai, nuolat įgyvendinami 5 regioniniai, 2 respublikiniai, 3 tarptautiniai projektai. Mokykla kasmet dalyvauja konkurse „Blaivi klasė“, „Sveikuolių sveikuoliai“, mažieji darželinukai – „Futboliuko“ konkurse.

Mokyklos mokiniai mokykloje ir už jos ribų inicijuoja daug akcijų, projektų, renginių, skirtų sveikatos stiprinimui:

- organizuojamos akcijos: „Arbatos diena“, „Pusryčių fiesta“, „Judam muzikos ritmu“, „Judėk, sveikai maitinkis, mąstyk“, „Zumbos mankšta“, „Vaisių ir daržovių mitingas“, „Mankštiada“, „Savaitė be patyčių“, „Besmegenių diena“, „Mišrainių puota“;
- paskaitos mokiniams, tėvams, mokytojams, vietos bendruomenei, susitikimai su įvairių sričių specialistais: gydytojais, policininkais, vaiko teisių priežiūros specialistais, psichologais, menininkais, mokslininkais, girininkais, politikais, studentais;
- tvarkoma ir gražinama mokyklos ir miestelio aplinka, organizuojamos talkos, kasmet organizuojama švarinimo akcija „Darom“;
- organizuojami įvairūs renginiai: „Amatų mugė“, „Naktis mokykloje“, Mokinių savivaldos diena, Šimtadienis, Žiemos šventė, Karnavalas, Vaikų gynimo diena, Paskutinis skambutis;
- glaudžiai bendradarbiaujame su socialiniais partneriais, rajono, Lietuvos ir užsienio mokyklomis, kartu organizuojame bendrus projektus: „Mes – Nemunėlio vaikai“, „Sveikatiada“, „Vaidiname Dauguvietynėje“, Turizmo sąskrydis, Šokių maratonas, „Pavasaris Šemberge“, „Lietuva-Latvija: kaimynės be sienų“.

Mokykloje vaikai patys kuria aplinką: šiuo metu baigia įsirengti poilsio zoną – savą kampą. Koridoriuose vyrauja šviesios spalvos, augalai, žaliosios zonos ir pačių vaikų, mokytojų bei kitų mokyklos bendruomenės narių darbai.

Sveikatos stiprinimui patrauklumo suteikia pats veiklos įgyvendinimo principas: mokykloje sukurta sveikatos stiprinimo programa, yra suburta sveikatos stiprinimo veiklos grupė, susidedanti iš mokinių, tėvų, mokytojų, jai vadovauja direktoriaus pavaduotoja ugdymui. Veiklos grupė nustato veiklos prioritetus, kuria programas, jas įgyvendina ir vertina. Yra susitarta dėl sveikatos stiprinimo veiklos principų. Gera sveikata pati savaime neatsiranda. Tam reikia vaikų iniciatyvumo, valios, pastangų, tėvų, pedagogų rūpesčio ir kruopštaus, sistemingo bei nuoseklaus darbo.

PATS ŽMOGUS GERIAUSIAI ŽINO, KO JIS NORI, KO JAM REIKIA, KĄ JIS GALI

Genė Jakubauskienė, Aldona Ciūnytė, Alytaus profesinio rengimo centras

Alytaus profesinio rengimo centras 2008-aisiais įsiliejo į sveikatą stiprinančių mokyklų veiklą. Tai buvo bendras visos bendruomenės sprendimas įgyti daugiau žinių ir patirties mokinių sveikatos stiprinimo srityje, padėti jiems įgyti visuminę sveikatos sampratą, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus ir įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, skatinti rinktis sveiką gyvenimo būdą. Tik sveikas mokinys sukuria apie save jaukią, šiltą aplinką, darnius santykius su savimi, bendraamžiais, tėvais. Mokinių įsitraukimas į užsiėmimus, susijusius su realiu jų problemų sprendimu, socialinių įgūdžių ugdymu, rūpinimusi sveikata ir socialine gerove, padeda formuoti (keisti) jų požiūrį į sveikatą kaip vertybę. Sveikatos bėdos dažnai priklauso ne nuo žmogaus prigimties, o nuo jo netikusio gyvenimo būdo.

Įgyvendindami sveikatos stiprinimo programą „Būkime saugūs ir sveiki“ daug dėmesio skiriame mokinių iniciatyvoms. Centre aktyviai dirba mokinių taryba, joje sukurtas sporto ir sveikos gyvensenos sektorius, kurio nariai padeda organizuoti sporto ir sveikos gyvensenos renginius, inicijuoja projektus, tiria mokinių nuomones, siekdami įvertinti vykdomų veiklų sėkmingumą. Mokinių taryboje nuolat aptariami sveikos gyvensenos renginiai ir jų organizavimo formos. Taip siekiame maksimaliai didinti mokinių indėlį, kalbėti jiems rūpimomis ir šiuo metu aktualiomis temomis.

Mokykloje vyko daug jau tampančių tradiciniais renginių. Pavyko sėkmingai įgyvendinti projektą „Rūpinkis savimi“, kurio metu vykdėme įvairias veiklas:

- Psichinė sveikata. Mokiniai buvo mokomi atsipalaidavimo pratimų. Rinko informacinę medžiagą apie miegą: miego fazes ir stadijas, miego pozas, miego kokybę. Surinkta medžiaga panaudota rengiant informacinį stendą ir lankstinuką. Šias

priemones mokiniai pristatė savo bendraamžiams grupių valandėlių metu. Aiškinomės konfliktų sprendimo strategijas, mokėmės spręsti konfliktus, atpažinti konfliktinėse situacijose mus lydinčius jausmus. Rūpinantis psichine sveikata svarbu žinoti ir pagalbos galimybes. Tuo tikslu parengtas lankstinukas „Renkuosi gyvenimą“ su pagalbos institucijų telefonais.

- Asmens higiena. Dantų priežiūra: naudodami dantų maketą mokiniai praktiškai mokėsi taisyklingai valyti dantis, aiškinosi dantų priežiūros priemonių naudojimo galimybes. Sveika mityba: informavimo ir diskusijų metu buvo akcentuojami ne tik nesveikos mitybos įpročiai, bet ir ieškoma sprendimų, kaip tai pakeisti. Organizuoti bendri mokinių pusryčiai.
- Fizinis aktyvumas. Kūno kultūros pamokų metu prieš ir po sportinių žaidynių vyko ūgio, svorio, kraujospūdžio ir pulso matavimas. Surengta diskusija apie mokinių būsenos kitimą.
- Žalingų įpročių prevencija (rūkymo, alkoholio vartojimo, kompiuterinių žaidimų, mobiliųjų telefonų) prevencija. Mokiniai skatinti žalingus įpročius keisti kita veikla: fiziniu judėjimu, bendravimu ir bendradarbiavimu, įvairiais žaidimais, pomėgiais.

Mokiniai aktyviai dalyvavo ir organizavo kitus sveikatinimo renginius, akcijas:

„Sveikata yra dovana, kurią reikia pasidovanoti sau pačiam“. Šios akcijos metu vykdytos veiklos ugdant mokinių sveikos gyvensenos ir savijautos aspektus.

„Savaitė be patyčių“. Mokiniai piešė plakatus, rengė lankstinukus, pasisakė apie toleranciją ir draugystę, organizavo darbų parodą, rašė dalykinius laiškus su siūlymais, kaip kurti saugią aplinką mokykloje, bei diskutavo prie apvaliojo stalo su pedagogais.

„Būk matomas kelyje“. Dalyti atšvaitai ir mokiniai raginti būti matomi kelyje.

Tarptautinės vandens dienos renginiai. Prieš pietų pertrauką mokiniai vaišino visą bendruomenę vandens stiklinaite, dalinosi žiniomis apie gerąsias vandens savybes, jo naudą.

Sveikatingumo mėnuo. Užsiėmimai ir renginiai buvo orientuoti į žalingų įpročių ir nesveiko gyvenimo būdo prevenciją, nes mokykliniame amžiuje ji būna pati paveikiausia.

Paskaitos apie narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimą, dalyvaujant policijos darbuotojams. Konkursas – lankstinuko kūrimas „Mes – prieš rūkymą“.

Tarptautinė šokio diena – iniciatyva „Judam šokio ritmu“.

„Mankštiados“ žaidynės ir kiti sportiniai renginiai, varžybos.

Mokykloje mokosi mokiniai nuo 9 klasės, todėl susiduriame ir su tam tikrais sunkumais, nes tokio amžiaus mokiniai jau turi susiformavę savo tvirtas pažiūras ir keisti jų požiūrį bei įpročius gana sunku. Dalis mokinių gyvena socialinės rizikos šeimose, t. y. aplinkoje, kurios jie nepajėgūs pakeisti ir kuri daro neigiamą įtaką jų elgsenai bei vertybių sistemai. Vien tik žinios apie sveiką gyvenseną nelemia jauno žmogaus elgsenos. Konkretūs pavyzdžiai, išraiškinga reklama, šeimos narių, ypač bendraamžių įpročiai formuoja mokinių požiūrį. Taip pat pastebėjome, kad vaikinai yra mažiau aktyvūs, jie labiau linkę rinktis greitus sveikatos problemų sprendimo būdus. Mokiniams nepakanka vien aiškinti, kas naudinga, o kas žalinga.

Įgyvendindami pirmąją sveikatos stiprinimo programą, įgijome daugialypės patirties ir ryžto tęsti pradėtus darbus. Ateityje sieksime ugdyti gebėjimą puoselėti tradicines lietuvių tautos vertybes, atsižvelgti į naujausius mokslo pasiekimus, sveikatos ugdymo tikslus dar glaudžiau susieti su bendraisiais ugdymo tikslais, nes ugdant asmenybę ir formuojant jos nuostatas sąmoningai puoselėjama ir stiprinama mokinio sveikata.

DUODAMAS GAUNI DAUGIAU...

Dalia Burneikienė, Molėtų gimnazija

Molėtų gimnazija, kurioje mokosi apie 600 mokinių, į Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo veiklą savo darbais įsiliejo 2001 m. balandžio 2 d. Sveikatinimo veikla buvo panaši kaip ir daugelyje Lietuvos mokyklų: pokalbiai klasių valandėlių metu, akcijos, skirtos atmintinoms sveikatos dienoms paminėti, stendai, lankstinukai... Nors turėjom ir senų, gilias tradicijas turinčių renginių: „Mes prieš AIDS, mes apie AIDS“, „Pasaulinė diena be tabako sveikatos stiprinančioje

gimnazijoje“, „Vasaris – sveikatingumo mėnuo“... Tačiau tai gimnazijos bendruomenei nebuvo nauja – buvome įsitikinę, kad svarbiausia bet kurioje ugdymo įstaigoje – sveikas vaikas. Nepaisant pozityvaus visos gimnazijos bendruomenės požiūrio į sveikatos stiprinimo harmoningą veiklą, pribrendo atsinaujinimo, naujų idėjų ir iššūkių poreikis. 2008 metų pavasarį atlikto sveikatą stiprinančios mokyklos įsivertinimo išvados atskleidė, kad mažiausią indėlį į savo vaikų sveikatą ugdymo įstaigoje įneša mokinių tėvai. Nors patys mokiniai idėjų nestokoja, bet dažniausiai būna pasyvūs sveikatinimo renginių dalyviai. Todėl kilo idėja suburti mokinių sveikatos stiprinimo grupę, kuri, kaip buvo viliamasi, įneš naujų vėjų į gana nusistovėjusią veiklą.

2008 metų rudenį pasiūlius pasirenkamąjį sveikatos stiprinimo būrelį gimnazijoje susibūrė stipri, drąsių idėjų ir naujovių nestokojanti 1–4 gimnazijos klasių mokinių sveikatos stiprinimo grupė. Diskutuojant kilo idėja, kad bendruomenei trūksta neatlygintinų altruistinių darbų, gerumo akcijų, pagalbos, atjautos šalia esančiam. Todėl grupė nusprendė dirbti būtent šia kryptimi, savo jaunatvišku maksimalizmu suteikti gerų emocijų silpnesniam, pagalbos ar dėmesio stokojančiam.

Pirmoji gerumo akcija, kaip ir dera, surengta prieškalėdiniu laikotarpiu, kai visiems ypač norisi būti gerais ir nuoširdžiais. Idėją „pasufleravo“ nacionalinė televizija, kuri Kalėdų proga kvietė rašyti sveikinimo atvirukus vienišiems Lietuvos žmonėms. Nutarėme, kad mūsų rajono ligoninės slaugos ir palaikomojo gydymo skyriuje gyvena nemažai vienišų, artimųjų neturinčių arba jų pamirštų senyvo amžiaus žmonių, kurie kasdien stokoja dėmesio, šilumos, gero žodžio... Į dabar jau tradicine tapusią Gerumo dieną gimnazijos sveikatinimo grupė įtraukė bendruomenę. Siekėme kuo mažesnėmis finansinėmis sąnaudomis, bet su pilnomis jautrumo ir taurumo širdimis pasveikinti, pakalbinti vienišus žmones, prisiliesti ir prisidėti prie kalėdinio stebuklo laukimo. Tad jau ketveri metai per dailės pamokas gaminame sveikinimo atvirukus, prirašome mielų, šiltų sveikinimo žodžių, o suplanuotą dieną kiekvienas gimnazijos bendruomenės narys į gimnaziją atneša saujelę saldainių, kas mandariną ar apelsiną, o gal riešutą... Bet juk mūsų beveik 700 žmonių, todėl susidaro didelis krepšys lauktuvių mūsų belaukiantiesiems. Ašaros nurieda ne tik lankomiems senukams, bet jų nesigėdija nubraukti ir gimnazijos jaunuoliai, kurių širdyse suvirpa jautrumo styga...

Gerumo akcijai tapus tradicine, kilo naujų idėjų paieškos poreikis. Kai 2009 m. rudenį gavome kvietimą susitikti su lektoriais ir išklausyti paskaitas apie kraujo donorystę, neatlygintinos donorystės idėja iš karto prigijo. Gimnazistai tarsi subrendo pirmieji rajone įgyvendindami neatlygintinos donorystės idėją. Šiandien ji išaugo iki bendro kraujo dovanojimo su savo tėvais. Žavėjomės augančia jaunąja karta, kuri dovanojimą priima kaip dovaną sau pačiam. Pirmoji akcija itin nudžiugino – atvyko 42 aštuoniolikmečiai mokiniai ir jų tėveliai. Po pusmečio į akciją pakvietėme ir miesto bendruomenę, buvusius mokinius. Rezultatai pranoko visus lūkesčius – kraujo duoti į gimnaziją atvyko 69 Molėtų bendruomenės nariai – gimnazistai, jų tėveliai, savivaldybės ir kitų įstaigų darbuotojai. Po metų kraujo donorystės akcija pasiekė apogėjų – pirmavome tarp Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų pagal aktyvumą ir dalyvių skaičių. Tai be galo džiugina, nes savanorystės ir gerumo sėkla sudygo jaunuolių širdyse. Keletas mokinių pasirinko savanorišką darbą Nacionaliniame kraujo centre, kiti, jau baigę mokyklą ir tapę studentais, šią kilnią ir nesavanaudišką dovaną jau priima kaip pareigą. Per ketverius metus gimnazistų pagalba kraujo dovanoti atvyko 181 Molėtų rajono bendruomenės narys.

Į gerų darbų sąrašą 2009 m. pavasarį įtraukėme Utenos rajono gyvūnų globos namų augintinių lankymą ir pagalbą jiems. Sveikatos grupės mokiniai kvietė visus mokinius, jų tėvelius, mokytojus, personalą prisidėti prie paramos beglobiams gyvūnams. Pirmaisiais metais mūsų pagalba buvo 70 kg maisto kačiukams ir šuniukams. Per 3 metus mokinių pagalba buvo surinkta ir paaukota 380 kg maisto mūsų mažiesiems draugams. Kadangi Molėtų rajone nėra jokios gyvūnų globos organizacijos, šių metų idėja buvo padėti vienai miesto veterinarijos gydytojai, besirūpinančia benamėmis katėmis. Padovanojome 10 kg maisto jos globotinėms. Dvejus metus į Uteną pas gyvūnus vykome mokyklos transportu, o šiemet savo pagalbą pasiūlė mokinės tėvelis, kuris mielai nuvežė gimnazistų suneštą 100 kg maisto paramą augintiniams.

Gerumo ir savanorystės akcijos mūsų gimnazijoje tapo gražia tradicija ar net būtinybe. Jas vertina ir joms neabejingi mokiniai, jų tėveliai, mokytojai, mielai prisideda buvę mokiniai. Šios idėjos nusipelnė metų poelgio nominacijos kasmetinėje gimnazijos geriausių darbų apdovanojimo šventėje. Geri mokinių darbai buvo nominuoti Savanorystės metams paminėti skirtame Molėtų rajono mero apdovanojimų renginyje. Nors gerus darbus reikia daryti tyliai, mes tikime, kad plačiau pasidžiaugus mūsų gimnazijos jaunų žmonių nesavanaudiškumu, atsidavimu šios idėjos bus įdomios kitoms bendruomenėms. Apie mokinių veiklas rašo „Lietuvos sveikata“, „Žaliasis pasaulis“, Utenos rajono gyvūnų mylėtojų draugijos internetinė svetainė, rajono spauda.

ILGALAIKIO PROJEKTO „BLAIVI KLASĖ“ ĮGYVENDINIMO PATIRTIS

Rima Žižienė, Jonavos „Neries“ pagrindinė mokykla

Čia kelias / ir čia kelias... / Kryžkelė... / Kuriuo keliu pasukti?

Tai žodžiai, tapę stendinio ilgalaikės projektinės veiklos „Blaivi klasė“ (2010–2011 m. m.) pristatymo motyvu. Nesuklysiu teigdama, kad mano auklėtiniai ne kartą stovėjo pasirinkimo kryžkelėje ir ne visuomet pasirinkimas buvo teisingas. Ne sykį diskutuota apie tai, kas mums svarbu. Ne vienas yra prisipažinęs klydęs.

Vadovavau aktyviai, bet kartu ir sudėtingai klasei. Kai reikėdavo atlikti svarbią užduotį, idėjų kildavo daug, tačiau susitarti dažnai būdavo sunku. Iššūkiu tapo pasiūlymas dalyvauti nacionaliniame konkurse „Blaivi klasė“. Žinojome, kad projektas ilgalaikis, įsipareigojimai rimti, veiklos daug. Lemtingi auklėtinės ištarti žodžiai „Taip, mes norime dalyvauti“ paskatino visus susimąstyti, ar pajėgsime būti komanda, gebančia vykdyti griežtus konkurso nuostatus, ar tam pritars tėvai. Iš 29 mokinių 27 pasirašė sutartis, o tai reiškė, kad visi įsipareigojo 6 mėnesius nevartoti psichoaktyvių medžiagų, vykdyti kiekvienos priklausomybės (tabako, alkoholio ir nelegalių narkotinių medžiagų) prevencinę veiklą mokykloje, dalyvauti jėgos ir sporto varžybose, žinių ir kūrybinių užduočių konkursuose.

Klasė tapo komanda, kurioje kiekvienas rado sau veiklos. Ką davė šis konkursas? Daug patirties, žinių, padėjo bendraklasiams suartėti, susidraugauti ne tik tarpusavyje, bet ir su mokytojais, kitais bendruomenės nariais. Mokiniai išmoko susitarti, darniai veikti, atlikti užduotis. Ypač naudinga buvo darbo su mažesniais vaikais patirtis: pasirengimas ir pamokėlių bei praktinių veiklų vedimas pradinių ir 5-ų klasių mokiniams. Mokydami kitus ir patys, manau, geriau suprato priklausomybių pavojų.

Klasės komandai patekus į finalą, mokiniai labai džiaugėsi, kad visų didelis darbas, užsispyrimas, susitelkimas, karštos diskusijos padėjo pasiekti tikslą.

Konkurso pavadinimas „Blaivi klasė“ mūsų nešokiravo. Komanda siekė pergalių: tiek sporto salėje, tiek konkursuose.

Norisi patvirtinti Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento Kontrolės skyriaus vyr. specialistės Vaidos Liutkutės mintis: „Jei aštuntųjų klasių moksleiviai sugebėjo mėgautis konkurso turiniu ir su pasididžiavimu dėti sau etiketę – blaivi klasė, reikia pasidžiaugti, nes šie moksleiviai vertino konkursą pagal jo turinį ir suteiktą naudą bei blaivybę plačiąja prasme pripažino vertybe“.

Manau, kad auklėtiniai, dalyvavę konkurse, ateityje vadovausis ne stereotipinėmis nuostatomis, o turės sveiką nuomonę, nepasiduos aplinkinių pagundoms, gebės suburti grupę pozityviai veiklai, nes įgijo pasitikėjimo, bendradarbiavimo patirties. To jiems ir linkiu.

KAD EKOLOGIJA NEBŪTŲ TIK MADINGAS ŽODIS

Edita Sėdaitienė, Marijampolės profesinio rengimo centras

Marijampolės profesinio rengimo centro mokiniai ir mokytojai aktyviai dirba ne viename tarptautiniame projekte. 2010 m. centro komanda įsitraukė į tarptautinio COMENIUS projekto „Yourvid save Energy“ („Energijos tausojimui – taip“) veiklą, kurioje, be Lietuvos, dalyvavo dar penkios Europos šalys: Vokietija, Italija, Ispanija, Bulgarija ir Graikija. Projekto

tikslas – skatinti mokinius domėtis ekologijos ir atsinaujinančios energijos problemomis. Mūsų bendruomenė vis labiau tampa priklausoma nuo energijos išteklių, todėl svarbu vaikus išmokyti, kad energija privalo būti taupoma ir racionaliai naudojama. Nebūtina eikvoti vis naujų iškasenų ar kitų Žemės turtų – pakanka išmokti taupyti ir sugebėti perdirbti. Kiekvienas galime ir privalome tausoti energijos išteklius, jei ne mąstydami globaliai, tai bent skatinami paprasčiausio taupumo ir sveiko gyvenimo būdo. Todėl projekto iniciatoriai mano, kad problemą galima spręsti ieškant įvairių būdų. Vienas iš jų – mokinių ir mokytojų sukurti mokomieji filmukai. Jie ne tik atkreips dėmesį į atsinaujinančios energijos problemą, bet ir bus naudojami kaip mokomoji medžiaga, lavins mokinių IT gebėjimus, suburs mokyklų bendruomenes bendram darbui.

Projekto tikslingumas paremtas atsinaujinančios energijos eksperto ir vaizdo kūrimo eksperto interviu bei 100 Marijampolės miesto mokinių apklausa. Interviu imti iš Danguolės Balkauskienės, Marijampolės „Sūduvos“ gimnazijos geografijos mokytojos, ir Sandros Survilienės, Marijampolės „Šaltinio“ pagrindinės mokyklos fizikos ir informacinių technologijų mokytojos. Mokiniams pateiktas klausimynas apie atsinaujinančios energijos ir energijos taupymo problemas bei vaizdo medžiagos naudojimą pamokoje. Tikslinių grupių susitikimų metu aptartas problemos aktualumas. Mokiniai labiau akcentavo energijos ir išteklių taupymo, ekologiško gyvenimo būdo, pažangesnio požiūrio į atsinaujinančią energiją problemas, jaunimo ir šeimos požiūrį į šią sritį. Mokytojų grupė aptarė pedagoginį aspektą – ekologijos, sveiko gyvenimo būdo, energijos taupymo ir atsinaujinančios energijos temos atskleidimą įvairių pamokų metu, dėstymo metodiką. Ypatingas dėmesys – vaizdo medžiagos panaudojimui pamokose, susijusiose su energijos taupymo, sveikatos, ekologiškos gyvensenos tema. Ši tema nagrinėjama įvairių dalykų pamokose: fizikos, chemijos, užsienio kalbų, ekonomikos pagrindų, istorijos ir kt. Mokytojų nuomone, svarbu, kad be galo aktuali aplinkos ir žmogaus ekologijos tema būtų nagrinėjama kompleksiškai, ne tik gamtamokslinėse pamokose. Ekologiškas – tai reiškia sveikas – gyvenimas turi tapti ne teoriškai aptariamu vienos ar dviejų pamokų klausimu, bet natūraliu vidiniu poreikiu. Kurdami vaizdo filmus, įsigilindami į problemą, ieškodami įvairiausių temos išraiškos priemonių, mokiniai gali akivaizdžiai įsitikinti, kokia svarbi mūsų gyvenimui yra ta dažnai atsibodusi ekologijos ir sveiko gyvenimo tema. Kita vertus, IT sugebėjimai, pažangios technologijos, nekasdienis priėjimas prie temos pritraukia vaikus, leidžia skleistis jų kūrybingumui, ugdo pasitikėjimą ir savivertę. Pajutęs, kad energijos taupymo temą nagrinėti yra įdomu, galbūt ne vienas suvoks, kad ir sveikai gyventi gali būti ne mažiau įdomu.

Įgyvendinti projekto tikslai:

- Sukurta filmuota medžiaga apie atsinaujinančią energiją, remianti Europos Komisijos atsinaujinančios energijos kampaniją.
- Sukurti nauji didaktiniai metodai, skatinantys ekologinį išprusimą.
- Sukurta 120 didaktinių filmukų apie energijos taupymą namuose ir mokykloje, kurie paskelbti „Youtube“ kanale. Marijampolės miesto mokyklų mokiniai sukūrė 32 filmukus (http://www.yesenergy.eu/documentsandvideolibrary.html).
- Projekto partnerių šalyse surengti mokinių konkursai ir viktorinos apie energijos taupymą. Marijampolės profesinio rengimo centras surengė akciją „Rūšiuok!“, susiedamas projekto veiklą su Žemės diena. Patys mokiniai – aktyviausieji projekto dalyviai – nusprendė, kad centre turi būti rūšiuojamos atliekos. Staliaus specialybės mokiniai pagamino medines šiukšlines, skirtas popieriui, plastikui ir stiklui. Jos nudažytos ir dekoruotos dizaino klasėje. Akcijos metu Marijampolės profesinio rengimo centre buvo surengta Žemės dienai skirtų piešinių paroda, vyko jau sukurtų projekto filmų peržiūra. Mokiniai kalbėjo apie energijos taupymo būtinybę, atliekų rūšiavimą, asmeninę patirtį bandant gyventi ekologiškai. Skrajutėje, kurią mokiniai parengė ir dalino savo bendramoksliams, sudėta informacija apie projektą „Yourvid save Energy“ ir patraukli, žaisminga informacija apie šiukšlių rūšiavimą ir perdirbimą. Susidomėjusių buvo ne vienas. Tikėtina, kad mokinys, pagaminęs šiukšliadėžę, piešęs plakatą, klijavęs skelbimus ar rinkęs informaciją skrajutei, pasakojęs bendraamžiams apie rūšiavimą, mokyklos erdvėje viešai pristatęs savo filmuką, nenorės mesti šiukšlių kur pakliuvo, o gal ir kitą sudraus ar paskatins namiškius rūšiuoti atliekas. Beje, tėvų įtraukimas į panašią mokinių veiklą – vis dar problema.
- Projektas „Yourvid save Energy“ buvo pristatytas spaudoje, centro svetainėje, Marijampolės TV, regiono kultūrinėse organizacijose, Marijampolės švietimo centre, parodoje „Kalėdinė eglutė iš buitinių atliekų“. Labai svarbu yra kompleksinė informacijos apie ekologinę ir sveikatinančią veiklą sklaida. Dažnai sveikatą propaguojanti veikla lieka pavienių žmonių ar ugdymo įstaigų reikalu. Mokėjimas pasidžiaugti svarbiu kartu neveiktu darbu nuteikia pozityviai, leidžia pajusti bendruomeniškumo dvasią ir mokykloje, ir mieste. Paskatinti, pagirti ir įvertinti vaikai – laimingesni ir darbštesni.
- Daugiau informacijos apie projektą ir vaizdo filmukus rasite svetainėse www.yesenergy.eu, www.mprc.lt arba tapę projekto „Yourvid save Energy“ draugais socialiniame tinklapyje „Facebook“. Kviečiame naudotis puikiais filmukais pamokose, veikti ekologiškai, gyventi sveikai. Gerus darbus dirbkime kartu!

V. Bendradarbiavimo ryšiai tarp mokyklos ir socialinių partnerių

PASVEIKINKIM VIENI KITUS

Rita Garškaitė, Aleksandro Stulginskio universitetas

Pasveikinti – pareikšti gerus linkėjimus kokia nors proga. Taip rašoma Dabartinės lietuvių kalbos žodyne. Visi žinome posakį, kad „sveikata – didžiausias turtas“, taigi sveikinant palinkėti sveikatos – tai palinkėti didžiausių turtų. Žodis „pasveikinti“ reiškia sveikatos linkėjimą, o kartu ir partnerystę bei bendrystę. Kodėl sveikata tokia svarbi? Todėl, kad sveikata yra ne tik gyvenimo vertybė, bet ir gyvenimo planų įgyvendinimo garantas. „Mes nežinome, kas yra sveikata, bet tai greičiau privalumas negu trūkumas. Sveikata yra projekcinis ekranas, kuriame šiuolaikiniai žmonės projektuoja savo lūkesčius ir troškimus. Kaip tik todėl, kad sąvoka tokia bendra, kiekvienas gali į ją sudėti tai, kas jam ar jai svarbiausia“ (H.A.M. ten Have). Kaip teigia mokslininkai, sveikatos priežiūros problemos nebus išspręstos, kol nebus pereita nuo individualaus prie bendruomeninio požiūrio į žmogaus sveikatą ir gerovę. Partnerystė – viena iš kokybiško darbo veiksnių, kai bendradarbiaujant institucijoms pasiekiamas kokybiškesnis, greitesnis ir efektyvesnis rezultatas. Socialinė partnerystė yra svarbus demokratinės visuomenės veiksnys. Sveikatą stiprinančios mokyklos veikla be partnerystės ir bendrystės net neįsivaizduojama.

Aleksandro Stulginskio universitetas 2009 m. prisijungė prie Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo. Universiteto, kaip sveikatą stiprinančios mokyklos, programa – „Sveikas žmogus sveikoje aplinkoje“, kurioje išskiriami du pagrindiniai veiklos prioritetai: 1) sveikos aplinkos formavimas stiprinant ir racionalizuojant žmogaus santykį su gamta; 2) psichosocialinių santykių akademinėje bendruomenėje tobulinimas ir dvasingumo ugdymas.

Saugoti, ginti, tausoti Žemę, gamtą – ne vieno žmogaus valioje. Tam reikalingos visų mūsų pastangos. Tad ir į Pasaulinės žemės dienos minėjimą „Mano pasaulis – mūsų planetai“ Aleksandro Stulginskio universitete šiemet, kaip ir kasmet, susirinko didžiulis būrys draugų, bičiulių, partnerių. Kartu su universiteto akademine bendruomene renginiuose dalyvavo mokiniai iš 10 Lietuvos mokyklų: Kauno „Santaros“ gimnazijos, Šalčininkų Jono Sniadeckio gimnazijos, Kauno Maironio universitetinės gimnazijos, Alytaus Jotvingių gimnazijos, Raseinių rajono Viduklės Simono Stanevičiaus gimnazijos, Kauno rajono Akademijos Ugnės Karvelis gimnazijos, Kaišiadorių rajono Algirdo Brazausko gimnazijos, Tauragės Žalgirių gimnazijos, Kauno Šv. Mato vidurinės mokyklos ir Utenos rajono Užpalių gimnazijos. Miškų ir ekologijos katedros docentė dr. A. Raškauskienė, vaidinusi Žmogų, ir docentas dr. A. Gavenauskas, vaidinęs Žemę, indėnų išminčiaus Jimmie C. Begay žodžiais, kad „Imdami iš žemės tai, ko mums reikia, turime jai kuo nors atsilyginti. Žemė ir mes turėtume būti lygiateisiai partneriai. Galime atsilyginti pagarba žemei, – tai labai paprasta, bet ir labai sunku...“, maloniai visus kvietė šią dieną minėti kartu. Po iškilmingos Žemės vėliavos pakėlimo ceremonijos pasistiprinę kareiviška koše, moksleiviai rungėsi respublikiniame tarpmokykliniame intelektiniame žaidime „Mano pasaulis – mūsų planetai“, kurio pagrindiniai tikslai – skleisti aplinkosaugos idėjas, plėsti žinias apie Pasaulinę žemės dieną, darnios plėtros koncepciją, žemės komponentų apsaugą, stiprinti moksleivių ir universitetinės bendruomenės ryšius ir bendradarbiavimą. Mokinių komandos buvo labai išradingos ir įrodė turinčios daug žinių ekologijos, gamtos išsaugojimo srityse. Visų nuostata tvirta – Žemę globoti, saugoti, puoselėti, tausoti reikia ne tik per Pasaulinę žemės dieną, bet kiekvieną akimirką, nes ji yra vienintelė.

Aleksandro Stulginskio universitetas, diegdamas sveikatą puoselėjančio universiteto tradicijas ir minėdamas Europos vyresnių žmonių aktyvinimo ir kartų solidarumo metus, pakvietė aktyvius šalies kaimo bendruomenių narius dalyvauti sueigoje „Būk sveikas!“. Kaimo lyderių, kurie suinteresuoti populiarinti sveiką gyvenseną savo bendruomenėse, sueigos metu universitete dvi dienas vyko renginiai – 17 seminarų ir paskaitų. Šiuose renginiuose atkreiptas dėmesys į sveiką visuomenės senėjimą, nes senėjimo procesas turi būti svarbus visiems: jauniems ir seniems, vyrams ir moterims. Vyko diskusijos, buvo demonstruojamos natūralios sveikatos puoselėjimo priemonės bei įvairios sveikatos stiprinimo praktikos (pvz., sveikos pirties įrengimas, vantų gamyba, efektyviausios lietuviškos pirties procedūros, augalai, kuriuos galima naudoti kūno priežiūrai pirtyje, bičių produktai ir jų poveikis sveikatai ir kt.). Seminaruose ir paskaitose dalyvavo daugiau kaip 600 klausytojų iš daugelio savivaldybių kaimo bendruomenių. Sueiga, kurioje švietėjiška veikla persipynė su įvairių sveikatinimo priemonių praktiniu demonstravimu ir pardavimu, sukvietė draugėn įvairius partnerius, vienijamus šūkio „Būk sveikas!“: žymiausius šalies žolininkus, pirtininkus, sveikos gyvensenos ir mitybos žinovus, gydytojus.

Aleksandro Stulginskio universiteto bendruomenė išplatino kreipimąsi į kitų Lietuvos aukštųjų mokyklų akademines bendruomenes, kviesdama kurti sveikų Lietuvos universitetų bendruomenę. Socialinė partnerystė nėra savitikslė, tai yra instrumentas siekiant visiems bendro tikslo, padedantis pasiekti geriausių rezultatų.

TARPINSTITUCINIS PROGRAMOS „SVEIKA MOKYKLA“ ĮGYVENDINIMO TINKLAS

Dainė Bagdonaitė, Rima Vasiliauskienė, Šiaulių Dubijos pagrindinė mokykla

Nuo 1993 m. kovo 1 d. Šiaulių 10-oji vidurinė mokykla (vėliau Šiaulių Dubijos pagrindinė mokykla) – viena iš dešimties mūsų šalyje atrinktų mokyklų, kuri pradėjo įgyvendinti Europos Bendrijos ir Pasaulio sveikatos organizacijos Europos biuro kuruojamą tarptautinę programą „Sveika mokykla“.

Po 20 metų norime pabrėžti tai, kad kuriant sveiką aplinką bei ugdant sveikus mokinių asmeninius įgūdžius ir įpročius svarbus ne tik vidinis (institucinis) programos įgyvendinimo tinklas, bet ir išorinis – tarpinstitucinis, t. y., kai socialiniai partneriai sąveikauja tarpusavyje.

Programos „Sveika mokykla“ konkrečių veiksmų fazės laikotarpiu (1993–1994 m. m.) mokykla aktyviai bendradarbiavo su tuo metu Šiaulių universitete dirbusia habil. dr. profesore Elvyra Griniene, kuri konsultavo skirtingų dalykų mokytojus ir padėjo jiems parengti sveikatos stiprinimo temų integravimo į atskirų dalykų ugdymo programas, kurias mokytojai įtvirtino mokyklos ugdymo plane. Kad sveikatos programa būtų tinkamai įgyvendinta, pedagogams reikėjo ne tik žinių apie sveikatos saugojimo bei stiprinimo būdus, bet ir įgūdžių, kaip ją ugdyti, kokią metodiką taikyti skirtingo amžiaus mokiniams. Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Švietimo centras, Šiaulių universiteto Tęstinių studijų institutas padėjo pedagogams įgyti bendrųjų kompetencijų ugdymo žinių.

Gražus universiteto bendradarbiavimo įdirbis su Šiaulių miesto lopšelių-darželių „Saulutė“, „Žibutė“ bendruomenėmis. Organizuojant bendrus renginius, popietes, sportines varžybas („Kuriu – save išreiškiu“, „Mano geriausias draugas“, „Augu sveikas ir saugus“ ir kt.) vaikams sudaromos galimybės sveikatos stiprinimo svarbą išreikšti plėtojant savo kūrybines galias. „Šaltinėlio“ bibliotekoje 1–4 klasių mokiniai eksponavo savo darbų parodas, dalyvavo susitikimuose su rašytojais, knygų leidėjais. 4–8 klasių mokiniai – dažni svečiai „Aušros“ muziejaus darbuotojų vedamuose edukaciniuose užsiėmimuose. Jau gražia tradicija tapo bendradarbiavimas su Šiaulių plaukimo mokyklos „Delfinas“ treneriais. Jie mokyklos 1 klasių mokiniams suteikė galimybę išmokti plaukti. Kartu su Šeduvos gimnazija dalyvauta bendrose projektuose „Lietuvos sporto bazės“, „Lietuvos olimpiečiai“. Šios veiklos padėjo formuoti efektyvaus holistinio sveikatos supratimo svarbą asmeniui, šeimai ir visuomenei bei suteikti žinių ir įgūdžių, padedančių ugdyti, stiprinti, gerinti savo ir kitų sveikatą.

Planuodami ir organizuodami prevencinį darbą mokykloje palaikėme glaudžius bendradarbiavimo ryšius su pagalbą teikiančių institucijų darbuotojais (Šiaulių miesto savivaldybės Vaiko teisių apsaugos skyriaus, Dienos užimtumo centro, policijos komisariato, Pedagoginės psichologinės tarnybos).

Sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo srityje mokyklos bendruomenė glaudžiai bendravo ir bendradarbiavo su gerb. Irenos Alzbutienės vadovaujamo Šiaulių sveikos gyvensenos klubo „Šviesuoliai“ nariais. Mes dėkingi, kad vyresnioji karta sugrąžino į mokyklos kultūrą įžymaus lietuvių kultūros veikėjo, rašytojo ir mąstytojo Vydūno dvasinį tyrumą ir populiarino tauraus humanisto skelbtas idėjas. Kartu nuo 2008 m. pradėjome įgyvendinti projektą „Vydūno keliu į 2018 m.“, skirtą jo 150-osioms gimimo metinėms paminėti. Mokyklos bendruomenės nariai susitiko su humanitarinių mokslų daktaru Vaciu Bagdonavičiumi – Vydūno draugijos steigimo iniciatoriumi ir jos pirmininku, su didele pagarba klausė Šiaulių garbės pilietės Gražbylės Venclauskaitės, Vydūno krikšto dukros, prisiminimų, organizavo rašinių konkursus, jaunieji vydūniečiai skelbė 10 Vydūno priesakų.

Išryškinome svarbiausią mokyklos ir „Šviesuolių“ bendradarbiavimo rezultatą – vydūniškąją šviesą – ir kviečiame kitų mokyklų bendruomenes įvairiausiais būdais ir formomis atsigręžti į Vydūną.

BENDRADARBIAVIMAS – NAUDINGA PATIRTIS IR VAIKAMS, IR PEDAGOGAMS

Ingrida Emilijana Jasionienė, Aldona Šaulienė, Dana Makauskienė, Kauno vaikų darželis „Šarkelė“

Kodėl šiandien taip svarbu bendradarbiauti? Pasak M. Teresevičienės ir G. Gedvilienės (2009), mes gyvename įvairių socialinių, politinių, ekonominių lūžių metu, regime pasaulinę vienijimosi, bendradarbiavimo įvairiose srityse tendenciją, todėl mokėti bendradarbiauti su aplinka yra didelis privalumas. Darželio aplinka – tai tėvai, kitos švietimo įstaigos ir organizacijos, savivaldybės švietimo skyrius, įvairūs valdžios lygmenys.

Šiandieną galime pasidžiaugti gražia bendradarbiavimo su socialiniais partneriais patirtimi, kuri padėjo įstaigai tapti sveikatą stiprinančia mokykla, padeda vaikams tobulėti ir geriau socializuotis. Galime išskirti šias pagrindines darželio socialinių partnerių grupes: tėvai, aukštosios mokyklos, ikimokyklinės įstaigos, kitos įstaigos ir organizacijos, mokyklos.

Tėvai – pati gausiausia ir įtakingiausia su ugdymo įstaiga susijusi partnerių grupė. Ugdymo įstaigos darbo veiksmingumas labai priklauso nuo tėvų dalyvavimo jos veikloje. Vienas esminių tėvų ir pedagogų bendradarbiavimo efektyvumą skatinančių principų yra pasitikėjimas ir pagarba. Jeigu anksčiau tėvai buvo tik stebėtojai, tai šiuolaikinių pokyčių aplinkoje tėvai yra traktuojami kaip ugdymo proceso partneriai, dalyviai ir organizatoriai.

Darželio tyrimai rodo, kad tėvai 100 proc. nori bendradarbiauti su pedagogais, tik nežino, kaip tai daryti. Juos varžo nauji reikalavimai, jie nežino, ką reikia veikti, ką siūlyti, bijo suklysti. Šiandien pedagogai jau yra išsiugdę naujų įgūdžių, kaip reikia veikti, kad užsimegztų vaisingas bendradarbiavimas.

60 proc. tėvų teigia, kad lankymasis grupėje ir dalyvavimas veikloje paskatino juos pakeisti požiūrį į ikimokyklinę įstaigą, suteikė daugiau žinių apie ugdymą. „Aš kitaip vertinu savo vaiką“, „žinau, kaip tęsti ugdymą namuose“ – teigia vaikų tėveliai. O auklėtojos sako: „pakeičiau požiūrį į tą šeimą“, „sužinojau, ko šeima nori iš manęs, ko nesupranta, kodėl nepasitiki“. Kad bendradarbiavimas su šeima būtų efektyvus, reikalingos didelės pedagogų pastangos, nes tai nėra vienkartinis dalykas, o sistemingas ir nenutrūkstantis procesas.

Ne kiekviena ikimokyklinė įstaiga šiandien galėtų pasidalinti bendradarbiavimo su aukštosiomis mokyklomis patirtimi. Kauno medicinos universiteto Socialinės pediatrijos laboratorija, atstovaujama profesoriaus A. Zaborskio ir kt. mokslinių bendradarbių, Vytauto Didžiojo universiteto, Kauno technologijos universiteto, Lietuvos kūno kultūros akademijos mokslininkai skaitė ir šiuo metu skaito paskaitas pedagogams ir tėvams apie vaikų sveikatos stiprinimą ikimokyklinėje įstaigoje, atlieka tyrimus. Susipažinę su tyrimų rezultatais, žinome tikrąją vaikų sveikatos būklę, planuojame tolesnę darželio veiklą sveikatos stiprinimo srityje, organizuojame veiklas, kurios skatina vaikų fizinį aktyvumą, formuoja vaikų vertybines nuostatas, atitinkamą požiūrį į savo ir kitų žmonių sveikatos stiprinimą. Ši bendradarbiavimo su aukštosiomis mokyklomis patirtis tobulina mūsų įstaigos veiklą, daro įtaką darželio įvaizdžio formavimui, skatina mokymosi visą gyvenimą kultūrą, sudaro sąlygas pedagogams tobulėti ir siekti geresnių vaikų ugdymo(si) rezultatų.

Trečia socialinių partnerių grupė – kitos ikimokyklinės įstaigos. Tai Kauno lopšeliai-darželiai „Gandriukas“, „Kūlverstukas“, „Rasytė“, „Žvangutis“, „Žingsnelis“, Kauno rajono Noreikiškių lopšelis-darželis „Ąžuolėlis“. Su šiomis ikimokyklinėmis įstaigomis mus sieja bendri projektai ir kitos veiklos. Bendradarbiaudami tenkiname vaikų ir savo socialinius poreikius.

Sėkmingiausia veiklos su kitais darželiais sritis yra projektai. Rezultatyviausi 2011–2012 m. m. projektai: „Norime augti sveiki draugų būry“, „Sportuojantys vaikai – šaunūs draugai“, „Sportuokime drauge“.

Pedagogų apklausa (2012 m.) parodė, kad pedagogai gerai vertina bendradarbiavimą su ikimokyklinėmis įstaigomis, nes, jų teigimu: „pasitikrinu, ar gerai dirbu“, „sužinau apie naujus ugdymo metodus, veiklos formas“. Tai ypatinga veiklos rūšis, nuo kurios priklauso įstaigos veiklos tikslai ir rezultatai.

98 proc. pedagogų teigimu, svarbią vietą ugdymo procese užima bendradarbiavimas su kitomis įstaigomis ir

organizacijomis. Sutartis su odontologijos klinika „Neodenta“ sudaro visas sąlygas vaikams apsilankyti klinikoje, susipažinti su stomatologo profesija. Kauno saugaus eismo mokyklėlė jau tapo vaikų saugios gyvensenos mokytoju. Kasmet rudenį ir pavasarį dalyvaujame Lietuvos zoologijos sodo organizuojamuose renginiuose, akcijose, rengiamose minint Pasaulinę gyvūnijos dieną, ir zoologijos sodo vasaros sezono atidarymo šventėje. 2011 m. pelnėme Baltojo lokio globėjų titulą, kadangi suorganizavome su darželio tėvais šio gyvūno globos-paramos akciją.

Kiti socialiniai partneriai – Aviacijos muziejus, priešgaisrinė tarnyba, Šilainių policijos nuovada, mokyklos – skatina vaikus domėtis ir kitomis aplinkomis, plėsti veiklos akiratį, ugdyti ne tik sveikatos, bet ir pažinimo, meninę, socialinę, komunikacinę kompetencijas.

Šiuolaikinis ugdymo(si) pokyčių laikotarpis kelia darželiui naujus reikalavimus. Darželis vykdo ne tik globos, bet ir ugdymo funkcijas, todėl organizuodamas vaikų ugdomąjį procesą pedagogas privalo jį padaryti patrauklų, džiaugsmingą, skatinantį pažinimo motyvaciją, kūrybiškumą, užtikrinantį atitinkamą vaiko pasirengimą mokyklai.

Bendradarbiavimas su socialiniais partneriais – tai darbas, siekis darniai veikti su kitais žmonėmis, gebėjimas vystyti asmenines savybes, įsiklausyti į kitus, gerbti jų atvirumą, nuomonę, požiūrį bei vidinius įsitikinimus, nes tai – kertiniai efektyvaus bendradarbiavimo aspektai, kurie įgalina sukurti organizacijoje bendradarbiavimo sistemą ir ją sėkmingai realizuoti.

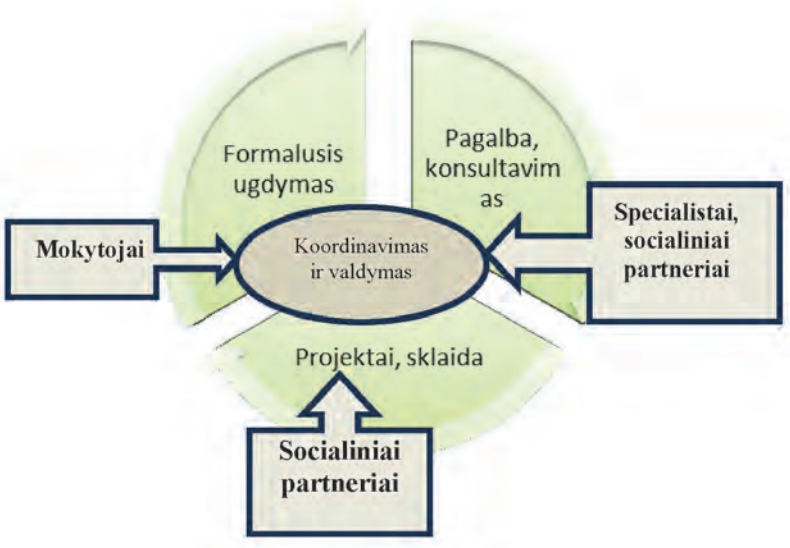
BENDRADARBIAVIMU GRĮSTAS SVEIKATOS UGDYMAS

Undinė Diana Tumavičienė, Kauno Juozo Grušo meno vidurinė mokykla

Mokykla Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui priklauso nuo 1998 m. Per keturiolika veiklos metų sveikatos ugdymas tapo planingas, sistemingas, apimantis daugumą mokyklos veiklos sričių.

Bendrosios programos (BP) numato sveikatos ugdymo mokykloje turinį ir pasiūlo būdus, kaip jį įgyvendinti, tačiau kiekviena mokykla sveikatos ugdymui naudoja savitą modelį, atsižvelgdama į fizinę aplinką, personalo potencialą, turimus išteklius. Šiuo atveju reikalingas ne tik visų mokyklos mokytojų, specialistų bendradarbiavimas, bet ir socialinių partnerių potencialo naudojimas, bendras veiklos planavimas, veiksminga komunikacijos ir sklaidos sistema (1 pav.)

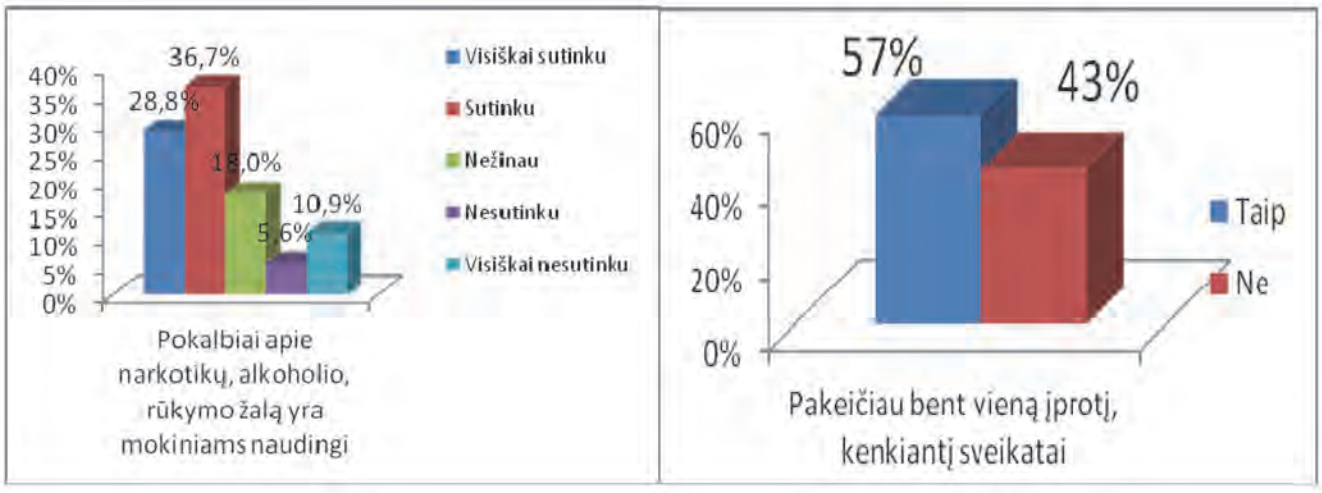
Sveikatą stiprinančių mokyklų 2009–2013 m. veiklos programoje yra numatytos šios prioritetinės veiklos kryptys: sveikatą stiprinančių veiklų įvairovės ir patrauklumo didinimas, sveikatą stiprinančiose veiklose dalyvaujančių bendruomenės narių skaičiaus didinimas, sklaidos mokykloje ir už mokyklos ribų skatinimas. Įgyvendinant tikslus prioritetinėse veiklos srityse naudojamas ne tik mokytojų bei specialistų potencialas, bet pasitelkiami įvairūs socialiniai partneriai. Taip pritraukiami ne tik papildomi žmogiškieji ištekliai, bet ir pritaikoma partnerių patirtis, teikiama konsultacinė, metodinė pagalba, naudojami papildomi materialiniai ištekliai.



1 pav. **Sveikatos ugdymo modelis**

Socialiniai partneriai pagal partnerystės kryptį gali būti suskirstyti taip:

- Darbuotojų kompetencijų ugdymas: tai pedagogų kvalifikacijos centruose ir kitose androgeninę veiklą vykdančiose institucijose vykdomi mokymai, seminarai, kursai, kurių dalis yra finansuojami ES lėšomis.
- Metodikos: tai programa „Gyvai“, kurią įgyvendina asociacija „Mentor Lietuva“, VšĮ Žmogaus socialinės raidos tyrimo centro metodinis leidinys „Smurto ir patyčių prevencija“, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro metodiniai leidiniai ir kt.
- Projektai. Tai tarptautiniai projektai, koordinuojami ir finansuojami skirtingų institucijų: Europos Komisijos planas prieš narkotikus (EAD), tarptautinis patyčių prevencijos projektas „Aš nebijau“, saugaus eismo ir darnaus viešojo transporto organizavimo projektas „SMOOTH“, darnios aplinkos projektas „Klimato kaitos detektyvai“, ES sveikos mitybos skatinimo projektas „Skanioji kompanija“. Respublikiniai projektai: „Sveikatiada“, „Sportuojanti mergaitė – būsima olimpietė“ (partneris Moterų sporto asociacija), „Savaitė be patyčių“, „Nedelsk!“. Taip pat esame Europos kelių saugos chartijos signatarai. Mokykliniai projektai: „Mes augame“ (partneriai vaikų darželiai), „Bėk, spėk, laimėk!“ (partneris Šilainių bendruomenės centras).
- Tyrimai, kuriuos vykdo Kauno medicinos akademija, Lietuvos kūno kultūros akademija studentai bei darbuotojai, mokyklos psichologė, sveikatą stiprinančios mokyklos darbo grupė. Pastaraisiais metais buvo atliktas endokrinologinis tyrimas, nutukimo epidemiologinis tyrimas, psichosocialinių veiksnių tyrimas (UAB „Ladina ir partneriai“), tyrimai „Mokinių mokymosi ir poilsio režimo sąsajos su subjektyvia sveikata“, „Paauglių patyčių, savęs vertinimo ir sportinės saviidentifikacijos ypatumai“, naujokų adaptacijos tyrimas. Su tyrimų ataskaitomis supažindinti mokinių tėvai, mokytojai, specialistai. Veiksniai, priklausantys nuo mokyklos veiklos, pagal galimybes keičiami pozityvia kryptimi. Taigi bendradarbiaudami su socialiniais partneriais gauname daug vertingos informacijos, kurią naudojame planavimui.
- Veiklos: šiaurietiškojo ėjimo mokymas, tarptautinės tolerancijos, miego, psichinės sveikatos, saugesnio interneto, gyvybės, nerūkymo, sveikos mitybos, šokio, atšvaitų dienos, paskaitos ir diskusijos sveikos gyvensenos, lytinio švietimo ir higienos klausimais. Minint šias dienas nuolatiniai socialiniai partneriai yra Kauno visuomenės sveikatos biuras, „Maisto bankas“, Psichikos sveikatos centras, Jaunimo centras, iniciatyvų fondas „Augsiu aktyvus 2011“ ir kt.
- Sklaida: apie sveikatos stiprinimo veiklas informacija publikuojama mokyklos interneto bei projektų svetainėse, Šilainių bendruomenės laikraštyje, skaitomi pranešimai konferencijose, leidžiami stendai, platinami lankstinukai.



Veiklos sėkmingumas ir rezultatyvumas vertinamas atliekant mokinių apklausas. 6–10 klasių mokiniai teigia, kad sveikatos klausimų aptarimas jiems yra naudingas. Džiugina tai, kad daugiau kaip pusė mokinių nurodė, kad pakeitė bent vieną įprotį, kenkiantį sveikatai. Taigi ugdomosios veiklos įvairovė, bendradarbiaujant su socialiniais partneriais, tampa rezultatyvesnė.

PUOSELĖJAME SVEIKATĄ KARTU

Vida Kėžienė, Šiaulių rajono Kuršėnų Stasio Anglickio pagrindinė mokykla

Sveikata yra ugdoma kasdieninėse situacijose, ten, kur žmonės mokosi, dirba, žaidžia, myli. 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. Mūsų mokykloje yra organizuojama daug renginių, kuriuose propaguojamas sveikas gyvenimo būdas, norima, kad sveika gyvensena taptų gyvenimo būdu nuo vaikystės. Siekiame ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius ir įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą. Kodėl tai aktualu? Mokinių sveikata pastebimai blogėja, nes kasmet į mokyklą ateina vis mažiau sveikų mokinių. Mokyklos bendruomenė suinteresuota mokinių sveikatos tausojimu ir sąmoningai tam skiria daug dėmesio. Įgyvendinti sumanytas sveikos gyvensenos projektų idėjas mums padeda socialiniai partneriai. Tai Šiaulių apskrities visuomenės sveikatos ugdymo centras, VĮ Šiaulių ligoninės AIDS laboratorija, VĮ Šiaulių ligoninės Osvaldo Lapienio patologinės anatomijos muziejus, Lietuvos Raudonojo Kryžiaus Šiaulių rajono komitetas, Šiaulių kolegijos Sveikatos fakulteto Socialinio darbo studijų katedra, Kauno medicinos universiteto Biomedicininių tyrimų instituto Socialinės pediatrijos laboratorija, Vokietijos Demmino miesto jaunieji europiečiai ir kt.

Norime pasidalinti gerosiomis bendradarbiavimo su socialiniais partneriais praktikomis, toliau pateikiame keletą iš daugelio sveikos gyvensenos projektų pavyzdžių.

Nuo 2001 metų Europoje vykdoma kampanija „Saugus eismas ir pirmoji pagalba“, kurioje dalyvauja 15 Europos šalių. Iki šiol kampanija pasiteisino, todėl remiantis Europos praktika projektu „Tau duotas tik vienas gyvenimas. Saugok jį“ buvo siekiama pritaikyti šios kampanijos modelį mūsų mokykloje. Projekto tikslinė grupė – 6 klasių mokiniai. Vaikai yra labiausiai pažeidžiama eismo dalyvių grupė visų pirma todėl, kad jie yra mažo ūgio, judrūs, jiems neužtenka žinių ir patirties, kaip elgtis keliuose, ką daryti įvykus autoavarijai, kaip suteikti pirmąją pagalbą nukentėjusiam draugui ir pačiam sau.

Kasmet organizuojame pirmosios pagalbos mokymus, kuriame aktyvaus mokymosi atmosferą (praktiniai užsiėmimai, vaizdinė medžiaga), taip skatindami mokinius aktyviai dalyvauti pirmosios pagalbos mokymuose. Vaikai noriai priima naują ir įdomiai pateiktą informaciją. Po šių mokymų jie supranta, jog įvykus eismo nelaimei galima suteikti pirmąją pagalbą ir taip apsaugoti daugelį gyvybių. Vesti mokymus padeda Lietuvos Raudonojo Kryžiaus Šiaulių rajono komiteto sekretorė Virginija Kaupienė.

Kitas projektas – „Mergaitė – ateities moteris“, kurio tikslas – ugdyti 12–16 metų amžiaus mergaičių sąmoningumą dėl ankstyvų lytinių santykių. Siekėme paaiškinti, kad ankstyvi lytiniai santykiai – tai ankstyva santuoka, nepageidaujamas nėštumas, lytiškai plintančios ligos, kurių skaičius Lietuvoje padidėjo 10 proc. Didėja nepilnamečių ir abortų skaičius.

Apklausa mokykloje parodė, kad ankstyvus lytinius santykius turi mergaitės iš asocialių ir socialiai apleistų šeimų, gyvenančios nepilnose šeimose. Bendraujant ir diskutuojant su 12–16 metų mergaitėmis intymiais klausimais, pastebimas jų drovumas, žinių stoka, nepakankama mamų įtaka dukroms. Šiam projektui skirtas Šiaulių rajono savivaldybės bendruomenės sveikatos tarybos finansavimas suteikė galimybę 12–16 metų mokinėms susitikti su gydytoja ginekologe Asta Damkuviene, kuri skaitė paskaitą ir vedė praktinį užsiėmimą „Mergaitės higiena, brendimas, anatomija, fiziologija, grožis ir sveikata“. Organizuota išvyka į VĮ Šiaulių ligoninės Osvaldo Lapienio patologinės anatomijos muziejų „Pažink sveiką ir ligos pažeistą organizmą“, Šiaulių kūdikių namus. Šiaulių ligoninės AIDS laboratorijos vedėja gydytoja Rima Safonovienė mokinėms skaitė paskaitą „Ankstyvo lytinio gyvenimo pasekmės. Lytiškai plintančios ligos“, supažindino su ŽIV plitimo būdais bei apsisaugojimo galimybėmis.

Įgyvendinant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos projektą „Jiems nesvarbus Tavo vardas“ socialinio darbo studijų specialybės II kurso studentai su dėstytoja J. Tuominiene lankėsi mūsų mokykloje ir vedė užsiėmimus 6–9 klasių mokiniams.

Šeima yra tautos ir valstybės pagrindas. Tai toji terpė, kurioje atsiranda ir pradeda brėsti asmenybė. Šeima yra žmogaus dvasinio ir psichinio stabilumo šaltinis, tačiau modernioje visuomenėje šeimos samprata keičiasi. Mokykla tampa ta vieta, kur mokiniams sudaromos sąlygos išgyventi lyties grožį, meilę ir draugystę, kaip svarbią asmenybės brandos bei pasirengimo šeimai dalį. Programos „Šeima, kaip emocinė sistema ir meilės bendruomenė“ įgyvendinimas suteikė galimybę 9–10 klasių

mokiniams įgyti informacijos apie šeimos modelį, šeimos vertybes ir santuokos svarbą. Mokiniai susitiko su Seimo nare, Šeimos ir vaiko reikalų komisijos pirmininke Rima Baškiene, kūrė savo būsimosios šeimos modelį.

9–10 klasių mokinės lankėsi Šiaulių vaikų globos namuose „Šaltinis“, bendravo su vaikais, kuriuos nuo gimimo paliko tėvai, ir tai padėjo įsitikinti, kokie svarbūs šeimoje tėvų ir vaikų santykiai.

Projektų veiklos sėkmingumą įvertiname bendraudami su mokiniais, jų tėvais, socialiniais partneriais. Sudarome klausimynus ir tėvams, ir mokiniams. Pateikiame keletą mokinių atsakymų į klausimus apie sveiką gyvenseną, sveikatą:

1. 90 proc. 5–10 klasių mokinių dalyvauja sveikos gyvensenos projektų vykdyme ir pritaria nuomonei, kad sveikata reikia pradėti rūpintis dar vaikystėje.
2. Vyresniųjų klasių mokiniams sveikai gyventi trukdo: žalingi įpročiai – 26,4 proc., užterštas vanduo, maistas, oras – 26,4 proc., pinigų stoka – 34,7 proc., nervinė įtampa – 12,5 proc.
3. 73 proc. mokinių pritarė nuomonei, kad būti sveikam gyvenime svarbiausia.

SVEIKOS GYVENSENOS IR SVEIKOS MITYBOS PROJEKTAS SU INTEGRUOTA VOKIEČIŲ KALBA „SVEIKA, SKANU IR PIGU“

Diana Duobaitė, Marijampolės profesinio rengimo centro Kudirkos Naumiesčio skyrius

Marijampolės profesinio rengimo centro Kudirkos Naumiesčio skyrius yra mokykla, kuri daug dėmesio skiria ugdymo šiuolaikiškumui, integruotam mokymui, tarpdalykiniams ryšiams ir glaudžiam bendradarbiavimui su rajono švietimo įstaigų mokytojais ir mokiniais, besimokančiais užsienio (vokiečių) kalbos ir besidominančiais sveika gyvensena ir sveika mityba. Sveikatos temų integravimas į ugdymo procesą – dalykų pamokas ar ugdymo sričių teminius planus, pasirenkamų dalykų ir dalykų modulių programas – tai mūsų pirmieji žingsniai, padaryti dar 2009 m., siekiant sveikatą stiprinančios mokyklos vardo.

Vokiečių kalbos vyr. mokytojos Dianos Duobaitės dėka mokykloje jau tapo tradicija rengti vokiečių kalbos projektus, kurių temos kasmet keičiasi. Sėkmingai įvyko projektai „Nacionaliniai vokiečių tautos patiekalai“, „Vokiškos Velykos“, „Vokiškos Kalėdos“, „Sveikata. Sveikas maistas“, „Sveika, skanu ir pigu“. Pastarieji du projektai (2009–2011 m.) itin švietėjiški, skirti gerinti mokinių žinias apie sveikus produktus, patiekalus, atkreipti dėmesį į savo gyvenimo būdą, mitybos įpročius, ugdyti valią tobulinti mitybos įgūdžius, skatinti komunikuoti užsienio (vokiečių) kalba mokiniams aktualia ir įdomia tema.

Į organizuojamus projektus tradiciškai įsitraukia 5 rajono mokyklos ir Šakių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Projekte „Sveikata. Sveikas maistas“ (2009–2010 m. m.) mokyklų mokiniai šia tema pristatė skaidres vokiečių ir lietuvių kalbomis, visuomenės sveikatos biuro specialistė skaitė pranešimą apie traškučių valgymą ir jų žalą organizmui. Komandos atliko įvairias užduotis, integruotas su vokiečių kalba: dalyvavo patarlių konkurse, rašė palinkėjimus, išmoko ir dainavo vokišką dainą „Gyvenimo duona“, atliko užduotis pagal vaizdo siužetus, ragavo vieni kitų pagamintų patiekalų, pasidalino receptais. Stalai buvo nukrauti atsivežtu sveiku maistu – salotomis, žolelių arbatomis, vietoje spaustomis želmenų sultimis bei kitais ekologiškais produktais. Visi turėjo galimybę susipažinti su ekologiškų produktų paroda, kurią pagelbėjo surengti parduotuvė „Maxima“, buvo eksponuojami leidiniai ir lankstinukai apie sveiką gyvenseną ir mitybą.

Projekto „Sveika, skanu ir pigu“ (2011 m.) programa išskirtinė tuo, jog buvo švenčiama 5 metų šios projektinės veiklos sukaktis. Prieš renginį kiekvienas dalyvis buvo sutiktas mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros specialistės, kuri padėjo pasisverti, išsimatuoti ūgį, liemens ir klubų apimtį, kad kiekvienas galėtų sužinoti savo kūno masės indeksą ir jį pasižymėti savo dalyvio kortelėje. Renginyje dalyvavusių mokyklų komandos parodė skaidres vokiečių ir lietuvių kalbomis, kuriose pristatė savo sveikuoliškus maisto receptus ir patiekalus, parengtus lankstinukus. Veikė serviravimo, barmenų darbo įrangos ir maisto gaminimo indų parodos. Šakių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai skaitė paskaitą apie ryžių ir kitų rūšių kruopų naudą mūsų organizmui. Vyko konkursai vokiečių kalba: sveikos mitybos piramidės, specialaus

žodyno (vaisiai ir daržovės) pristatymas, šokio konkursas.

Daug dėmesio projekto metu visada sulaukia padavėjų-barmenų padengtas banketinis stalas, ant kurio puikuojasi karšti ir šalti sveikuoliški patiekalai: suktinukai, įdaryti obuoliais ir morkomis, įvairios salotos, gaivieji gėrimai ir įvairios žolelių arbatos. Šventinį tortą-obuolių pyragą tradiciškai dovanoja skyriaus vedėja Marija Jurgilienė, kuri daug prisideda prie projekto rėmimo.

Nors visus 4 metus dalyvauti projekte buvo raginamos visos rajono mokyklos, tačiau 5 metų sukaktį paminėti pakviestos pačios aktyviausios rajono mokyklos: Kudirkos Naumiesčio Vinco Kudirkos gimnazija, Griškabūdžio gimnazija, Kidulių ir Šakių „Aukuro“ pagrindinės mokyklos. Žinoma, didelę dalį visų dalyvių sudaro šeimininkai, 11–12 klasių mokiniai, besimokantys vokiečių kalbos, virėjo, padavėjo-barmeno specialybių, pakviečiama po 4–5 mokinius iš kiekvienos klasės, kad kuo daugiau mokinių įsitrauktų į bendrą veiklą, gautų svarbios ir įdomios informacijos, pasidalintų ja su savo draugais.

Rengiant tokius projektus kyla tik viena problema: mokyklų atstovai atvyksta vieninteliu turimu geltonuoju autobusiuku, kuris paskiriamas iki tam tikros valandos, nes tuo pačiu transportu mokiniai vežiojami po pamokų į namus. Dalyviai priversti skubėti, tenka koreguoti programą.

Apie šiuos projektus teigiamai atsiliepė ir mokytojai, ir mokiniai. Bendravimas neformalioje aplinkoje, dalijimasis informacija, patirtimi, saviraiškos galimybė – visa tai mokiniams suteikia gerų emocijų, sukuria jaukią bendravimo aplinką, gerina santykius su mokytoju, kelia mokymosi ir pamokų lankymo motyvaciją. Pastebime, kad vis daugiau mokinių dalyvauja sveikatos stiprinimo veikloje, susiformavę sveikesni mitybos įpročiai. Mes, mokytojai, džiaugiamės šiltu bendradarbiavimu tarp mokyklų, kolegų.

Savo gerąja patirtimi dalinamės tinklalapiuose: www.mprc.lt, www.manorajonas.lt, rajono laikraščiuose „Draugas“ (2011 m. kovo 25 d. Nr. 23 (8258), „Valsčius“ (2009 m. kovo 29 d. Nr. 21 (1678), respublikiniame leidinyje „Dialogas“ (2009 m. Nr. 7 (282).

SOCIALINIAI PARTNERIAI – VAIKŲ SVEIKATOS UGDYMO DALYVIAI

Irena Girdvainienė, Naujosios Akmenės mokykla-darželis „Buratinas“

Naujosios Akmenės mokyklos-darželio „Buratinas“ bendruomenė yra vieningai sutarusi, jog vaiko sveikata ir jos stiprinimas – svarbiausia sudėtinė ugdymo proceso, vykdomo mūsų įstaigoje, dalis. Sveikos gyvensenos ugdymą įgyvendiname per kūno kultūrą, neformalųjį švietimą, tradicinius mokyklos-darželio sportinius renginius. Mokykla-darželis yra sukaupusi didžiulę sveikos gyvensenos projektų įgyvendinimo patirtį. Mokyklos-darželio pedagogai parengė, gavo finansavimą ir įgyvendino projektus: „Augam stiprūs ir sveiki“, „Vaikų klubas , „Savas“, „Noriu būti olimpietis“, „Mes gyvename sveikai“, „Sveikas vaikas – sveikas miestas“, „Vaikų klubas „Atjautėlė“, „Mylėk save, gyvenk sveikai“, „Mažieji olimpiečiai“, „Saugūs ir sveiki“. Gavus finansavimą, projektai įgyvendinami efektyviau. Spalvingas renginių apipavidalinimas, apdovanojimai po sportinių renginių sveikos gyvensenos priemones daro džiaugsmingomis, vaikams suteikia pakylėjimo ir pasididžiavimo savimi.

Mokykla-darželis „Buratinas“ bendradarbiauja su 19 socialinių partnerių. Įgyvendinant sveikos gyvensenos projektus socialiniai partneriai – talkininkai ir pagalbininkai, kurie savo profesinėmis žiniomis ir gebėjimais, pozityviu mąstymu apie ateitį padeda auklėjant mažąjį pilietį, stiprinant jo protą, kūną ir sielą. Įgyvendinant projektus kartu su socialiniais partneriais kiekvienas sveiką gyvenseną ugdantis projektas tampa šviečiamąja priemone, mokančia socialinių vertybių, pagarbos visuomenėje pripažintoms socialinėms normoms.

Projektų įgyvendinimo metu Akmenės rajono sporto centras mūsų mokyklai-darželiui suteikia sporto centro salės patalpas, centro treneriai teisėjauja varžybų metu. Naujosios Akmenės sporto klubo „Energija“ nariai pasirodo su naujausia parodomąja karate programa, klubo treneris V. Silvaško pasakoja mokyklos-darželio ugdytiniams apie savo sportinius pasiekimus. Priešmokyklinės grupės ugdytiniai su savo tėveliais lankėsi šiame klube ir stebėjo sportininkų treniruotę. Daugelį metų mokykla-darželis „Buratinas“ bendradarbiauja su Šiaulių visuomenės sveikatos centro Akmenės skyriaus ir

UAB A. Lizdenio sveikatos centro specialistais. Jie projektų metu skaito paskaitas vaikams asmens higienos, žalingų įpročių prevencijos tematika. Šiaulių visuomenės sveikatos centro specialistė B. Kvecinskienė susitikimų su vaikais metu diskusijas prevencine tema iliustruoja vaizdine medžiaga, paįvairina prevenciniais žaidimais, kurie reikalauja sprendimų, kaip ryžtingai atsispirti siūlomoms pagundoms išbandyti tai, kas vaikams nežinoma ir pavojinga. Mokyklos-darželio „Buratinas“ kaimynai – Ramučių gimnazijos mokiniai – dalyvauja sporto šventėse, kartu su mokyklos-darželio ugdytiniais šoka ritminius šokius, įgarsina sporto šventes. Vieni dažniausių mūsų įstaigos svečių – Akmenės rajono policijos komisariato pareigūnai. Jie visada mielai atsiliepia į kvietimą dalyvauti projektuose, patys inicijuoja akcijas. Mokyklos-darželio ugdytiniai su šiais pareigūnais ne kartą diskutavo apie psichiką veikiančias medžiagas, dalyvavo bendruose prevenciniuose renginiuose (projekte „Iliuzijų valtelė“, prevencinių dainų konkurse, prevencinių žinių konkurse). Tokie sveikatinimo renginiai, kuriuose vyrauja gera nuotaika ir dvasinga atmosfera, formuoja supratimą, kaip galima turiningai praleisti laisvalaikį be kvaišalų, maloniai linksmintis be alkoholio, būti saugiems. Projekto „Sveikas vaikas, sveikas miestas“ metu su policijos pareigūnais buvo organizuotas renginys „Saugiai į mokyklą, saugiai į namus“. Mokyklos-darželio ugdytiniai vyksta į ekskursijas pas policijos pareigūnus, sveikina juos Angelų sargų dienos proga. Kelių policijos pareigūnas E. Meižis projekto „Saugūs ir sveiki“ metu inicijavo mokyklos-darželio 4 klasės mokinių akciją „Būk matomas“ Naujosios Akmenės Ramučių mikrorajono gyventojams, dalyvavo šio projekto apibendrinime mokyklos-darželio bendruomenei. Į projekto „Judėjimas šokio ritmu“ įgyvendinimą, kurio metu mokykla-darželis organizavo respublikinį vaikų šokių konkursą „Pumpurėliai 2012“, įsitraukė Akmenės rajono kultūros centras – suteikė kultūros centro patalpas konkursui. Ramučių gimnazijos darbuotojai įgarsino ir reguliavo renginio apšvietimą, Akmenės rajono bei apskrities spauda pateikė informaciją apie įvykusį šokių konkursą.

Dalyvaudami projektuose su socialiniais partneriais ugdytiniai mokosi pakantumo ir pagarbos vienas kitam bei visuomenėje pripažintoms taisyklėms, atranda siektinus idealus. Tai patvirtina mokinių anketinė apklausa. Mokiniams didžiausią įspūdį palieka renginiai, kuriuose dalyvauja policijos pareigūnai, medikai, sportininkai. Tarp vaikų nurodytų idealų – sportininkai (neįvardijant), Mantas Kalnietis, mokyklos-darželio kūno kultūros mokytoja. Mokiniams projektai, kuriuose dalyvauja sportininkai, buvę mūsų mokyklos-darželio krepšininkai, tarp kurių – E. Rupkus, Lietuvos jaunučių rinktinės narys, itin svarbūs, nes tokiuose renginiuose, kaip jie rašo anketose, įdomiau, iš jų galima pasimokyti, jie labiau patyrę, todėl galima save pasitikrinti, norisi būti panašiais į juos. Sveikos gyvensenos projektų, kuriuose dalyvauja mokyklos-darželio bendruomenė ir socialiniai partneriai, metu ugdytiniai patiria dalyvavimo ir sportavimo kartu džiaugsmą. Žinios, suteiktos gydytojo, policijos pareigūno ar sportininko, įstringa giliai atmintyje ir turi didelę liekamąją vertę.

Mokyklos-darželio darbuotojų apklausos duomenys rodo, jog vaikų ugdytojai mato ir vertina socialinių partnerių svarbą, pažymi, jog ugdytiniai daugiau domisi ir sužino, labiau pažįsta socialinę aplinką, tobulėja, skatinama sveikos gyvensenos ugdymo(si) motyvacija.

Socialiniai partneriai – ugdymo proceso dalyviai, rėmėjai, sveikos gyvensenos projektų partneriai.

MAŽŲJŲ SVEIKUOLIŲ UGDYMAS

Audronė Norvaišienė, Plungės lopšelis-darželis „Vyturėlis“

Plungės lopšelis-darželis „Vyturėlis“ nuo 1999 m. dalyvauja sveikatą stiprinančių mokyklų veikloje. Pasiekta teigiamų rezultatų, sukurtos sveikatos ugdymo tradicijos skatina mus tęsti pradėtą darbą. Lopšelio-darželio pedagogų komanda parengė 2009–2013 m. sveikatos stiprinimo programą. Programos tikslas – ugdyti vaikų sveikos ir saugios gyvensenos įgūdžius, formuoti teigiamas sveikatingumo nuostatas, kad sveika gyvensena taptų gyvenimo norma.

Mūsų bendruomenė turi savitą ir individualų sveikatos ugdymo modelį. Ugdymo procesas orientuotas į fizinio aktyvumo optimizavimą, gamtosaugos, asmens higienos, saugios gyvensenos įgūdžių ir įpročių ugdymą, organizmo grūdinimą, psichinės sveikatos puoselėjimą, sveikos mitybos pradmenų formavimą.

Anketinė tėvų apklausa „Kaip aš vertinu darželį“ parodė, kad 98 proc. vaikų noriai lanko darželį, jaučiasi puikiai, tėvai teigiamai vertina vykdomas ugdymo programas. 95 proc. apklausos dalyvių pedagogų darbą įvertino puikiai, 5 proc. –

patenkinamai. Pedagogai nuolat kelia kvalifikaciją, tobulina savo kompetencijas, ieško naujų darbo formų, kad patenkintų visų darželį lankančių vaikučių poreikius ir tėvų lūkesčius.

Lopšelio-darželio pedagogai, ieškodami naujų, įdomių, vaikams ir tėvams priimtinų sveikatinimo veiklų, atsižvelgdami į šio laiko problemas, aktyviai vykdo projektinę veiklą. Nuo 1999 metų mūsų įstaigoje parengta ir įvykdyta 17 projektų įvairiomis sveikatinimo temomis. Visi projektai gavo finansavimą iš Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos. Įdomi, motyvuojanti projektinė veikla ne tik sujungia visą įstaigos bendruomenę, bet ir pritraukia daug socialinių partnerių, kurių dalyvavimas padeda lengviau spręsti projektuose keliamas problemas. Šiuo metu bendradarbiavimo sutartis esame pasirašę su 15 socialinių partnerių.

Plungės lopšelyje-darželyje „Vyturėlis“ sudarytos puikios sąlygos vaikų sveikatos kompetencijai ugdyti. Socialinių partnerių, tėvelių ir įstaigos darbuotojų bendromis pastangomis įstaigoje įrengta sporto salė, korekcinės mankštos salė plokščiapėdystės profilaktikai, braidymo baseinėlis, relaksacijos kambarys, žaidimų kambarys su arbatos svetaine ir gamtosaugininkų kampeliu, darželio kieme pastatytas medinių statinių sporto kompleksas ir krepšinio aikštelė.

Glaudus ilgametis bendradarbiavimas mūsų lopšelio-darželio bendruomenę sieja su Plungės priešgaisrine gelbėjimo tarnyba ir Plungės policijos komisariato Kelių policijos poskyriu. Sėkmingai įvykdėme ne vieną bendrą projektą: „Saugus ir sveikas vaikas – laimingas vaikas“, „Saugus ir sveikas, kai žinau“, „Ugnis draugas ar priešas?“. Pareigūnai dalyvavo bendrose šventėse, vedė vaikams pamokėles, demonstravo savo techniką, organizavo vaikų ekskursijas į Plungės priešgaisrinę gelbėjimo tarnybą.

Sveikatos ugdymas neatsiejamas nuo sveikatos mokymo. Sveikatos žinias siekiame perteikti vaikams suprantamai, įdomiai, žaismingai. Tai įgyvendinti mums padeda nemažas būrys bendraminčių: sveikos gyvensenos sodybos Plateliuose „Nauja pradžia“ kolektyvas, liaudies medicinos ekspertas, žolininkas V. Skirkevičius, ekologinio vaistažolių ūkio Jodėnų kaime šeimininkė J. Danielienė. Mūsų bendri projektai „Sveika gyvensena – gyvenimo būdas nuo vaikystės“, „Žingsnis basomis – papildoma gyvenimo minutė“, „Vaistažolės – mažosios burtininkės“ buvo labai sėkmingi. Mažieji sveikuoliai dalyvavo edukacinėse programose, kuriose gilino žinias apie organizmo grūdinimą, sveiką maistą, fizinio aktyvumo, gryno oro ir poilsio svarbą vaikų sveikatai. Aplankė ekologinį vaistažolių ūkį, galėjo stebėti visą procesą nuo vaistažolių auginimo laukuose iki kvapnios arbatos puodelyje. Pedagogai ir tėveliai išklausė seminarus, atliko praktines užduotis. Sukauptas žinias projektų dalyviai pademonstravo baigiamuosiuose renginiuose-viktorinose „Daug žinosiu – sveikas augsiu“, „Lietuvoj sveikuoliai auga“.

Žmogaus sveikata nesuvokiama be fizinės ir dvasinės darnos. Mūsų įstaigoje daug dėmesio skiriama vaikų psichinei sveikatai, dvasiniam ugdymui. Projektą „Gera psichinė sveikata – vaiko sveikatos pagrindas“ įgyvendinti padėjo lektorius, liaudies medicinos ekspertas, žolininkas V. Skirkevičius, psichologė B. Žiūraitienė.

Adventinės vakaronės – sena įstaigos tradicija ir pasididžiavimas. Nuo 1996 m. kasmet organizuojame adventines vakarones, kurios neįsivaizduojamos be brangių mūsų draugų – Telšių vyskupo Vincento Borisevičiaus kunigų seminarijos klierikų.

Vaikai gyvens tokioje žemėje, kokią išmokysime mylėti. Žmogaus gyvybė ir sveikata – neatsiejama nuo ryšio su gamtos ištekliais ir ekologine aplinka. Mūsų įstaigos veikloje daug dėmesio skiriama ekologiniam ugdymui. Projektai „Švari aplinka – sveikas žmogus“ ir „Švarus pasaulis – graži aplinka“ skirtas ugdyti vaikų supratimą apie gamtą per etnines ir ekologines vertybes, supažindinti vaikus su gyvąją gamta, jos reikšme žmogaus sveikatai. Vaikus įtraukti į gamtosaugos veiklą mums padeda Žemaitijos nacionalinio parko ir Telšių regioninio nepavojingų atliekų sąvartyno Jėrubaičių kaime darbuotojai. Kasmet vaikams yra organizuojamos pažintinės ekskursijos, sportinės pramogos gamtoje, aplinkos švarinimo akcijos. Kad mūsų ugdytinių išvykos būtų saugios, greitos ir patogios, visada pasirūpina mūsų socialiniai partneriai UAB „Keliavežys“.

Mūsų lopšelio-darželio patirtis rodo, kad sutelktos visos bendruomenės ir socialinių partnerių pastangos yra rezultatyvios siekiant užtikrinti visapusišką mažųjų sveikuolių sveikos gyvensenos ugdymą.

VISUMINIS SVEIKATOS UGDYMAS

Alė Steckienė, Rita Rukštelytė, Vilniaus Fabijoniškių vidurinė mokykla

Sveikatos mokymo mokslas, užimantis svarbią vietą šiandieninėje ugdymo sistemoje, formavosi ilgus metus, kaupdamas pedagogų, gydytojų, mokslininkų ir kitų iškilių Lietuvos žmonių mintis ir patirtį. XX a. pradžioje filosofas ir rašytojas Vydūnas sveikatą traktavo kaip vieną iš esminių žmogaus gyvenimo vertybių, jo kultūros dalį. Pagrindinis sveikatos filosofijos akcentas yra ne kova su ligomis, o siekimas išvengti jų. Tai ir šių dienų aktualija.

Sveikatingumo ugdymas svarbią reikšmę užima visuose amžiaus tarpsniuose. Ypatingas dėmesys turi būti skiriamas vaikams ir jaunimui, nes nuo jų priklauso, kokia bus ateinančių kartų sveikata. Šiuo metu nerimą kelia kasmet, pagal statistinius duomenis, didėjantis vaikų sveikatos sutrikimų ir ligų skaičius. Šioje sityje dirbama gana ilgai ir daug, tačiau gerais rezultatais dar negalime pasidžiaugti.

Suprantame, kad sveikatos ugdymas yra ilgas ir sudėtingas procesas, o jo metu svarbiausia – sistemingumas, nuoseklumas ir laikas. Svarbu formuoti sveikos gyvensenos visumą, o ne padrikas žinias. Tuo tikslu yra vykdoma formali sveikatos ugdymo programa, kurioje dalyvauja 5 klasių mokiniai. Jie turi atskirą sveikos gyvensenos kursą – tai leidžia kontroliuoti mokymo turinį. Kursą dėsto specialistė. 1–4, 6–12 klasėse sveikatos ugdymo programa integruojama. 5 klasės sveikatos ugdymo kurso tikslas – teikti žinių ir kurti sveiką gyvenimo nuostatų sistemą, formuoti įgūdžius, padedančius ugdyti, stiprinti ir gerinti sveikatą, bei juos taikyti kasdieniame gyvenime. Remiantis Žmogaus saugos ir sveikatos ugdymo bendrąja programa (2010 m.) buvo surengtos 33 sveikos gyvensenos pamokos, išnagrinėtos šios temos: „Gyvenimo būdas ir sveikata“ (9 pamokos), „Žmonių tarpusavio santykiai. Bendravimo ypatumai“ (4 pamokos), „Stresas ir sveikata“ (4 pamokos), „Maistas ir mityba“ (6 pamokos), „Fizinis aktyvumas“ (4 pamokos), „Žalingi įpročiai ir sveikata“ (6 pamokos). Pamokų metu yra galimybė nagrinėti atskiras temas, siekti, kad suteiktos žinios būtų įsisąmonintos, nes vien tik žinojimas neužtikrina sveiko gyvenimo būdo, jeigu nėra motyvacijos sveikai gyventi. Daugybė žmonių žino, kad pervargimas kenkia, bet dirba netausodami savęs, paaugliai žino, kad rūkymas kenkia, bet rūko, žino, kad nesveiki užkandžiai žalingi sveikatai, bet valgo ir t. t. Kad mokinys pakeistų savo įsitikinimus, perteikiamos žinios turi būti priimtos, apgalvotos ir įsimintos.

Perteikiant teorines žinias naudojama kritinio mąstymo metodika. Tai procesas, kuris prasideda informacijos suvokimu ir pasibaigia sprendimo priėmimu. Taip pat taikomi aktyvūs mokymo metodai, situacijų analizė, vaidybos elementai, žaidimai ir kt. Vaikai pildo praktinės veiklos sveikos gyvensenos dienoraštį pagal paruoštas užduotis kiekvienai temai atskirai. Kurso pabaigoje mokiniai pristato savo asmeninius sveikos gyvensenos rezultatus. Norint pasiekti teigiamą rezultatą būtina teorinių žinių ir praktinių veiksmų sąveika.

Ugdymo proceso pagrindiniai sunkumai: nėra sveikos gyvensenos vadovėlių, kiekvienai temai reikia ruošti teorinę ir praktinę dalį, daryti daug kopijų, nėra specializuotos klasės.

Veiklos sėkmingumą įvertinome pagal sveikatingumo dienoraščio pildymo rezultatus, realiais skaičiais. Dauguma moksleivių teigė, kad gautas žinias pritaikė kasdienėje veikloje, sveikas gyvenimo būdas tapo neatsiejama gyvenimo dalis. Atlikome tėvų apklausą. Pateikėme klausimus „Kaip vertinate sveikos gyvensenos pamokų svarbą mokykloje?“, „Ar taikote sveiko gyvenimo būdą šeimoje ir kaip ji vertinate?“. Nemažai tėvelių nurodė, kad šeimos sveikesniam gyvenimo būdui turėjo įtakos vaikų gautos žinios mokykloje bei jų taikymas šeimos gyvenime.

Atlikta ugdymo proceso ir rezultatų analizė parodė, kad bendradarbiaujant su šeima galima pasiekti pakankamai gerų sveikatingumo rezultatų formuojant vaikų ir jaunimo sveikos gyvensenos įgūdžius.

BENDRADARBIAVIMO RYŠIAI STIPRINANT VAIKŲ SVEIKATĄ

Daiva Staškūnienė, Aldona Jurelevičienė, Radviliškio rajono Šeduvos lopšelis-darželis

Šeduvos lopšelis-darželis – įstaiga, kurianti bendradarbiavimo kultūrą. Esame atsakingi už sveiką ir saugią vaikų ateitį. Mūsų bendradarbiavimo tikslas su socialiniais partneriais vienas – augantis sveikas, saugus ir laimingas vaikas, būsimas pilietis. Lopšelis-darželis yra pagrindinis socialinis veikėjas, todėl turi išskirtinę galimybę užmegzti labai reikalingus ir reikšmingus socialinius partnerystės ryšius vaikų sveikatos stiprinimo srityje. Mes rūpinamės savo gyvenimo aplinka, sprendžiame iškilusias problemas. Atkakliai siekdami užsibrėžtų sveikatos ugdymo tikslų, aktyviai kartu su socialiniais partneriais dalyvaujame projektinėje veikloje, organizuojame šventes, stovyklas, konkursus, susitikimus, sportines varžybas, puoselėjame aplinką.

Ikimokyklinis amžius – palankiausias metas formuoti vaikų sveikatinimo vertybines nuostatas, bei požiūrį į ekologinį ugdymą, kūno kultūrą ir sportą. Bet kokia aktyvi veikla šio amžiaus vaikams teikia daug džiaugsmo, o tikslinga, kryptinga, metodiškai pagrįsta veikla padeda pasiekti puikių rezultatų.

Šiandienos pagrindinis uždavinys yra mums visiems suprasti, kad vaiko sveikata ir laimė dažnai priklauso nuo mūsų visų supratimo, žinojimo, pagarbos vienas kitam ir tolerancijos. Šiandieninis gyvenimo tempas verčia mus nuolat skubėti ir neretai pamirštame saugoti save ir kitus. Svarbu ne tik mokėti sveikai ir saugiai gyventi, bet ir sugebėti tai taikyti praktikoje. Kartais dėl mūsų pačių kaltės įvyksta nelaimingi atsitikimai, kurių buvo galima išvengti. Sveikatingumas mūsų lopšelyje-darželyje ypač aktualus.

Šeduvos lopšelis-darželis kartu su socialiniais partneriais įgyvendindamas įvairias veiklas parodė, kad spręsdami aktualias sveikatos ugdymo problemas nestokojome įdomių idėjų ir esame kūrybingi. Sveikatingumo įgyvendinimo formos įvairios: šventės, paskaitos, parodos, koncertai, sporto varžybos, dviratininkų žygiai, įvairios akcijos, stovyklos. Ir visa tai siejama su sveikatingumo ugdymu.

Rengiant ir įgyvendinant sveikatinimo projektus buvo bendrauta su neįgaliaisiais, policija, seniūnija, visuomenės sveikatos biuru, visa miesto bendruomene. Atsižvelgus į bendruomenės narių lūkesčius, pageidavimus bei galimybes, buvo surengta įvairių skirtingo pobūdžio renginių, susitikimų, pasitelktos netradicinės švietimo formos: mini stovykla, paradas miesto gatvėmis, piešinių parodos rajono degalinėse, spektakliai, buvo kuriamos floristinės kompozicijos, sukurtas filmas „Pavyzdinis žygis dviračiais“, parengtas „Saugaus eismo palinkėjimų kalendorius 2012“. Visos mūsų žinios, įgyti gebėjimai buvo perteikti kartu su socialiniais partneriais, policijos komisariatu, visuomenės sveikatos biuru atokiose Radviliškio rajono švietimo įstaigose, parodyti švietėjiški renginiai. Mūsų ikimokyklinio ugdymo auklėtojos metodininkės Tatjanos Vedeckienės parengti ugdytiniai parodė spektaklį „Rainis eismo nesimokė“ Šiaulėnų pagrindinės, Radviliškio Vaižganto pagrindinės mokyklos pradinukams. Įgyvendinus projektą organizuojami baigiamieji renginiai, į kuriuos susirenka visi socialiniai partneriai, aptariami rezultatai, numatomos tolesnių darbų gairės.

Sportinis bendradarbiavimas įformintas sutartimi su Lietuvos futbolo federacija. Nuolat organizuojamos „Futboliuko“ varžybos, kuriose dalyvauja ugdytiniai, tėveliai, darbuotojai. Varžyboms pasiruošti padeda Radviliškio sporto centro futbolo treneriai. Mūsų pedagogės savo gerąją patirti skleidė Radviliškio lopšelio-darželio „Kregždutė“ pedagogams.

Kartu su kultūros centro darbuotojų linksmais „sveikuoliškais“ personažais įvairiais metų laikais organizuojame tradicines mažąsias olimpiadas. Žiemos metu įstaigos kiemelyje, vykstant renginiui, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė visus dalyvius vaišina karšta žolelių arbata, pagardinta natūraliu medumi. Rudenį organizuojamos sveikatos savaitėlės. Į jas kviečiami socialiniai partneriai, visi kartu spaudžia vaisių ir daržovių, užaugintų ekologiniuose ūkiuose, sultis, jas skanauja. Medicinos specialistai tuo metu skaito paskaitas apie sveiką maistą lopšelio-darželio bendruomenei.

Įstaiga stipri tarptautinėje projektinėje veikloje. Kartu su užsienio partneriais vykdomi bendri „eTwinning“ platformos projektai „Saugus kelias“ (angl. „Safe road“), „Ką reiškia būti geru tėvu?“ (angl. „What does it mean – to be a good parent?“) padeda pedagogėms skleisti bei perimti gerąją patirtį, pritaikyti naujoves savo tiesioginiame darbe.

Įgyvendindamos tarptautinį COMENIUS projektą, pedagogės vizitų į kitų šalių švietimo įstaigas metu susipažįsta su jų aplinka, vykdoma sveikatinimo veikla. Kiekviena užsienio šalis perteikia sveikatos ugdymo patirtį, suteikia naujų žinių, kurias grįžę pritaikome savo darbe. Pedagoges stebino, kad svetur darželiuose visai kitoks požiūris į vaikų maitinimą,

dažniausiai karštas maistas įstaigose neruošiamas, vaikai atsineša savo maistą.

Taigi mūsų įstaigos komandinio darbo sėkmė įgyvendinant sveikatingumo programą – glaudus bendravimas su šeima, specialistais, socialiniais partneriais, kūrybiškas teorinių žinių taikymas praktikoje.

BENDRADARBIAVIMO SU SOCIALINIAIS PARTNERIAIS FORMOS IR BŪDAI

Violeta Rinkevičienė, Širvintų lopšelis-darželis „Saulutė“

Geras bendravimas ir tarpusavio ryšys yra esminis tikros partnerystės bruožas. Glaudus, nuolatinis bendradarbiavimas teikia naudą vaikams, jų tėvams, pedagogams. O juk įstaigos įvaizdį formuoja bendravimas su socialiniais partneriais, bendruomene, informacijos apie lopšelio-darželio veiklą sklaida. Vaikai čia turi jaustis puikiai, būti saugūs ir laimingi, linksmi, besišypsantys, patenkinti savo veikla, bendraujantys laisvai, nesivaržydami. Svarbu yra plėsti darželio ryšius su socialiniais partneriais, miesto bendruomene, kurti ir įgyvendinti bendrus projektus, išreikšti atvirumą visuomenei, tobulinti bendradarbiavimo kultūrą, sudaryti galimybes edukacinių, kultūrinių ryšių plėtotei, gerinti vaikų saviraišką, įgyti naujos patirties ugdant vaikus, skleisti gerąją patirtį.

Mūsų ugdymo įstaiga turi platų socialinių partnerių tinklą. Bendradarbiavimas su mokykla, bendruomene, kitomis ugdymo įstaigomis, paramos vaikui ir šeimai institucijomis, vaiko gerove, jo teisėmis besirūpinančiomis ir kitomis organizacijomis sudaro sąlygas vaiko socializacijai, jo fizinių ir dvasinių galių plėtotei. Nuolat ieškome naujų bendradarbiavimo formų ir būdų, stengiamės užmegzti naujus ryšius. Tėvai – patys svarbiausi žmonės vaiko gyvenime. Kad sėkmingai bendradarbiautume su jais, turime juos įtraukti į veiklą. Tradiciškai tėvų dalyvavimas reiškia tėvų lankymąsi ugdymo įstaigos susirinkimuose, dalyvavimą grupės veikloje. Tačiau tėvų dalyvavimas gali reikštis labai įvairiai: išvykos, tėvų dienos, bendri renginiai, projektai su tėvais ir darželio bendruomene bei kitais socialiniais partneriais. Jau trečius metus bendradarbiaujame su Širvintų rajono Kielių medžiotojų būreliu, kartu su medžiotojais važiuojame žiemą šerti žvėrelių. O kaip smagu pakeliauti po mišką, pamatyti, kaip atrodo medžiai žiemą, ką veikia žvėreliai miškuose, aptikti daug ir įvairių pėdų...

Nuo senų senovės mūsų kraštas garsėjo didžiulėmis giriomis. Medžiai žmogų šildė, rengė, maitino, padėjo kovoti su visokiausiomis negandomis. Dar vienas renginys, kuriame dalyvavo vaikai, jų tėveliai, medžiotojai, pedagogai buvo pradėtas bendra rikiuote Puorių miške prie medžiotojų namelio. Folkloro kolektyvo „Spindulėlis“ vaikai parodė programą „Medžių brolijoje“, kartu su medžiotojais pasodinome du ąžuoliukus, kuriuos padovanojo tėveliai. Vėliau sekė atrakcionai, medžiotojai visus vaišino pačių išvirta sriuba, supažindino vaikus su miško gyventojų gyvenimu. O pavasariop įkeltuose inkiluose, kuriuos pagamino tėveliai, o įkėlė vaikai su medžiotojais, perėjo zylės. Tikimės, kad gražiai sužaliuos ir pasodinti ąžuolai. Tokios išvykos lavina vaikų kompetencijas, pagerina ugdymo kokybę, padeda vaikams pažinti pasaulį, žmones, stiprina tarpusavio ryšius bei abipusį tėvų ir pedagogų pasitikėjimą vieni kitais.

Namai ir ugdymo įstaiga yra du svarbiausi vaikų pasauliai, kurie kasdien turi sietis. Turime pasiūlyti įdomių ugdymo formų ir būdų, nes tik dirbdami su tėvais galime daug pasiekti. Netradicinė Kalėdų šventė miške visiems paliko daug gerų įspūdžių. Norėjosi įdomios, kitokios nei įprasta šventės. Taigi, priešmokyklinės grupės vaikai, pasitempę, pasiruošę vaidinti savo personažus, susėdo su tėveliais į automobilius ir važiavo į jau iš seniau pažįstamą miško aikštelę, į kurią jau ne kartą juos buvo pakvietę Kielių medžiotojai. O pasaka miške – tokia smagi ir įdomi! Ši šventė visus labai suartino. Kai su tėvais užmezgame partnerystės santykius, iš to laimi visi. Vaikai jaučiasi saugesni ir ramesni, kai jų tėvai įsitraukia į veiklą, kartu žaidžia, šoka...

Įstaigoje buvo atliktas tyrimas, siekiant išsiaiškinti bendradarbiavimo tarp ugdymo įstaigos ir tėvų svarbą. Apibendrinti rezultatai buvo panaudoti ruošiant stendinį pranešimą „Bendradarbiavimas su socialiniais partneriais“. Siekiant įvertinti organizuojamų išvykų, bendrų renginių, švenčių tikslingumą, tėvų buvo paprašyta įvardinti labiausiai įsiminusį renginį. Tėvų nuomone, jiems ir jų vaikams įsiminė susitikimai su medžiotojais, Kalėdų šventė salėje, Kalėdų šventė miške, renginiai kieme: „kalėdinė šventė miške buvo kitokia nei įprasta, joje dalyvavo ir vaikai, ir tėvai... mačiau, kaip mano sūnui patiko su manimi vaidinti... namuose dar kelias savaites po šventės vis prašė pavaidinti... tai mus labiau suartino“, „įsiminė kalėdinė

eglutė miške, galėtų būti daugiau renginių, švenčių, organizuojamų už darželio ribų“, „manau, kad Naujųjų metų šventė miške išliks atmintyje dar ilgai“, „patinka renginiai darželio kieme, nes daugiau erdvės vaikams ir būna smagu“, „kalėdinė šventė miške padarė neišdildomą įspūdį tiek tėvams, tiek vaikams“, „tai buvo nepakartojamas renginys miške, labai puiki idėja“, „negaliu pamiršti susitikimų su medžiotojais, tokie netradiciniai ugdymo metodai teigiamai veikia vaiko pasaulėžiūrą, skatina vaikų tobulėjimą, norą pažinti pasaulį“.

Turime susitelkti ties santykių su kiekviena šeima plėtojimu, kad galėtume drauge padėti vaikams sveikai augti ir pažinti pasaulį. Nepamirškime, kad visiems vaikams reikia jais besirūpinančių ir aktyviai jų ugdymu besidominčių suaugusiųjų.

FUTBOLIUKAS – SVEIKATOS STIPRINIMO ŠALTINIS

Jolita Treinienė, Jurbarko vaikų lopšelis-darželis „Nykštukas“

Sėkmingai startavęs ir jau ketvirtus metus vaikų lopšelyje-darželyje „Nykštukas“ vykdomos akcijos „Sugrąžinkime vaikus į stadionus“ projektas „Futboliukas“ kasmet sulaukia didelio būrio vaikų, kurie nori sportuoti, rungtyniauti, gerai praleisti laiką, patirti džiugių pergalės akimirkų. Projekte dalyvauja vyresniųjų ikimokyklinių ir priešmokyklinių grupių ugdytiniai. Vaikai treniruojasi darželio salėje ir lauko futbolo aikštelėje, mokosi pirmųjų futbolo žingsnelių – varyti kamuolį, smūgiuoti į vartus, perduoti draugui, gynybos elementų. Visos šios treniruotės patenkina vaiko norą aktyviai, tikslingai judėti, suteikia gerų emocijų, moko komandinio žaidimo.

Įsitraukti į šią veiklą paskatino noras tobulėti – pateikti vaikams daugiau aktyvios ir netradicinės fizinės veiklos formų ir būdų. Kilo abejonių tik dėl to, kaip mes, pedagogės, neturėdamos tokios patirties, sugebėsime vaikus išmokyti žaisti futbolą. Keletas profesionalaus futbolo trenerio patarimų ir metodinės medžiagos nagrinėjimas nerimą išsklaidė. Palankus darželio salės užimtumo grafikas leido treniruotes organizuoti tris kartus per savaitę. Diena po dienos, pamažėle, vaikai pradėjo žengti pirmuosius žingsnius į futbolo pasaulį: iš pradžių mokėmės kamuolio varymo technikos, smūgiuoti į vartus, o vėliau – komandinio žaidimo pagal taisykles, kuris, beje, vaikams buvo sunkioji dalis. Pedagogėms teko pasitelkti visą savo išmonę, kaip žaismingai ir įdomiai vaikams pateikti kamuolio perdavimo komandos draugui variantus, pvz.: „spalvų žaidimą“ – „žaliasis“ perduoda kamuolį „geltonajam“, „geltonasis“ – „raudonajam“, o šis smūgiuoja į vartus. Dar daug panašių treniravimosi būdų išbandę vaikai suprato šią svarbią žaidimo taisyklę.

Tobulėjant vaikų įgūdžiams, pradėjome organizuoti tarpgrupines futboliuko rungtynes: rinkome geriausias, šauniausias, greičiausias komandas. Neslėpdami jausmų bei emocijų žaidėjai ir sirgaliai tryško energija. Organizuodami įspūdingus pasirodymus bendruomenei ir svečiams, pradėjome jausti, kad mūsų darželio salė futboliuko gerbėjams tampa per ankšta, todėl darželio administracijos neapleido mintis turėti nuosavą lauko futbolo aikštelę. 2010 m. rudenį ši idėja buvo įgyvendinta. Kauno nacionalinės futbolo akademijos direktoriaus Raimondo Statkevičiaus pagalba vaikai turi dar didesnę galimybę judėti, sportuoti gryname ore, džiaugtis ir džiuginti bendruomenę futbolo žaidimu.

Kad futboliukas populiarus tarp vaikų, abejoti tikrai netenka. Kas tai yra, geriausiai apibūdina patys vaikai. Štai keletas minčių iš vaikų klausimyno apie futboliuką: „Tai kojų žaidimas“, „Daug draugų žaidžia. Daug stiprybės reikia. Nelabai smagu, jeigu spiria į koją. Smagu būna, kai laimi, bet kai nelaimi, tai nesmagu. Smagu, kai kiti spiria, bet nepataiko“, „Jei nori, kad komanda laimėtų, turi labai stengtis. Gali kiek tik nori bėgioti ir šaukti. Reikia saugotis, kad neužsigautum, tvarkingai žaisti, nesimušti“. Taip pat parengėme klausimyną ir tėveliams, norėdamos sužinoti jų nuomonę apie projekto naudą. Tėveliai pastebėjo pokyčių vaikų elgesyje: išmoko laikytis taisyklių, labiau sutelkti dėmesį, sulaukti savo eilės. Taip pat ženklūs ir fiziniai pokyčiai: vaikai tapo vikresni, lankstesni, stipresni, rečiau serga. Iš šio projekto tėveliai tikisi, kad vaikai išmoks spręsti ginčus, laikytis taisyklių, drausmės, kad projektas paskatins vaikų norą sportuoti. Na, o „Futboliukui“ linki, kad jis tobulėtų ir gyvuotų dar ne vienerius metus.

Per šiuos ketverius metus nė karto neteko suabejoti projekto „Futboliukas“ teikiama nauda mūsų ugdytiniams: vaikai tampa ne tik sportiškesni, sveikesni ar greitesni – ryškėja tokios jų savybės kaip pagarba kitam asmeniui, valia, ryžtingumas, savitvarda, draugiškumas. Tikimės, kad šios savybės išugdys mylinčius sportą, sveikus vaikus, savimi pasitikinčias, kūrybingas asmenybes.

SVEIKI GYVENIMO ĮGŪDŽIAI NUO MAŽENS

Liudmila Tankeliūnienė, Irina Pasternak, Vilniaus Levo Karsavino vidurinė mokykla

Vilniaus Levo Karsavino vidurinė mokykla priklauso Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui nuo 2003 m. Sveikata – pagrindinis žmogaus gyvenimo kokybės rodiklis. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, žmogaus sveikata apie 50 proc. priklauso nuo gyvenimo būdo. Mokinių sveikatai ir savijautai turi reikšmės vidiniai ir išoriniai veiksniai: paveldimumas, fizinė aplinka, socialinė aplinka, gyvenimo būdas, asmeninės nuostatos ir įpročiai, todėl pagrindinis mokyklos tikslas – visų mokyklos bendruomenės narių sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymas, sudarant tam tinkamą aplinką. Veikla vykdoma bendruomenėje, jos nariams nustatant prioritetus, planuojant veiklą, ją įgyvendinant ir vertinant. Pastebėjome, kad sveikatos stiprinimas ugdo mokinių gebėjimus imtis veiksmų ir generuoti pokyčius. Mūsų ilgalaikės sveiko gyvenimo programos pradedamos pradinėse klasėse, ankstyvame amžiuje, apima visus vaikus, atitinka jų amžiaus ypatumus, poreikius ir interesus. Sveikatos ugdymas integruotas į visą mokymo programą. Didžiausi sunkumai kildavo dėl projektų finansavimų. Tekdavo atsisakyti kai kurių numatytų veiklų, nepavykdavo realizuoti visų idėjų.

Mokytojas – tarsi mokyklos sveikos gyvensenos pavyzdys. Jis nuolat kelia savo kompetenciją, formuoja pozityvius santykius su mokiniais ir jų tėvais, taip kurdamas palankią psichosocialinę aplinką. Mokykla remia rūpinimąsi pagyvenusiais žmonėmis ir bendravimą su jais, atliekų rūšiavimą ir jų antrinio perdirbimo svarbos suvokimą, rūpinimąsi gyvūnija, augalų sodinimą ir priežiūrą. Sveikatos stiprinimas, ligų profilaktika ir kita sveikatinimo veikla mokykloje skatinama. Tam naudojamos lėšos iš įvairių šaltinių: Švietimo ministerijos, Vilniaus miesto savivaldybės, Vilniaus klubo, VšĮ „Fitonika“, Lietuvos Raudonojo Kryžiaus draugijos Vilniaus skyriaus, Vokietijos Raudonojo Kryžiaus, mokinių tėvelių, tačiau jų vis trūksta. Ketverius metus iš eilės vasaros atostogų metu socialiai remtinų šeimų vaikai atostogavo mūsų organizuojamose sveikos gyvensenos stovyklose poilsio namuose „Gluosnis“, Palangos mieste. Čia buvo tenkinami jų sveikos gyvensenos, pažinimo, lavinimosi, saviraiškos bei bendravimo poreikiai. Mes remiamės nuostata, kad mokinys ugdomas piliečiu bei šalies patriotu su sveikos gyvensenos įgūdžiais ir įpročiais, kad jis aktyviai įtraukiamas spręsti iškilusias visuomenės problemas. Be to, sveikos gyvensenos nuostatos ugdymas yra neatsiejamas nuo grupinio darbo, bendradarbiavimo įgūdžių lavinimo. Veikdamas bendrai, o ne pavieniui, būsimasis pilietis bus pasiruošęs efektyviai veikti visuomenėje, gebės rūpintis savo ir kitų sveikata. Projektai įtraukdavo mokinius iš trijų Vilniaus miesto vidurinių mokyklų. Su jais dirbo aukštos kvalifikacijos pedagogai, Lietuvos mokslininkai, sveikatos ugdymo specialistai. Mokykla vykdo tarptautinį sveikatos stiprinimo projektą „Wake-up, Shake-up: promoting health and fitness“. Tai mokyklų bendradarbiavimo projektas, kuris jungia bendrai veiklai mokymo institucijas iš Mokymosi visą gyvenimą programoje dalyvaujančių šalių. Bendradarbiaudami su kolegomis iš kitų šalių, pedagogai ir mokiniai turi galimybę pasidalinti patirtimi, naujoviškomis mokymo praktikomis. Mokykla vykdė psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos projektus, kuriuose dalyvavo Pedagogų profesinės raidos centras, Vilniaus miesto švietimo skyrius, Vilniaus visuomenės sveikatos centras, Lietuvos AIDS centras, Lietuvos AIDS centro laboratorija, Lietuvos vaikų ir jaunimo centras. Mes organizavome daugybę įvairiausių užsiėmimų ir veiklų mokiniams: sveikatingumo, sporto, šokių, menų, muzikavimo, kūrybiškumo. Taikomi aktyvaus ugdymo metodai: „už“ ir „prieš“ analizės; palyginimo ir priešinimo; atvejo, svarbaus įvykio analizės; tikros istorijos; išgyvenimo; vaidmens; situacijų modeliavimo; klausimų mokiniams; atsakymų į mokinių klausimus, interviu; nebaigtų sakinių; minčių lietaus; savarankiško mokymosi; anketos, testo; vaizdo medžiagos aptarimo; žaidimų; vizitų, kitų mokinių mokymo. Mokykloje nuolat organizuojame sporto šventes, išvykas į čiuožyklą, baseiną, ekskursijas į sanatoriją, rengiame mokinių ir mokytojų sveikatos konferencijas miesto mastu. Kiekvienais metais mokykloje atliekame sveikatos stiprinimo veiklos vertinimą. Vertinimas leidžia suprasti asmens ir bendruomenės dalyvavimą, patenkintus poreikius, socialinę aplinką ir nustatyti panaudotus išteklius. Dažniausiai naudojami daugiadimensiniai vertinimo instrumentai – diskusijų grupės, stebėjimas, atvejo analizė. Kokybiniai tyrimo metodai derinami su kiekybiniais. Vertinant dalyvauja visi dalyviai: mokytojai, tėvai, vaikai ir bendruomenės nariai. Sveikatos stiprinimas mokykloje – sudedamoji ugdymo dalis, taikomas glaudus bendradarbiavimas tarp švietimo ir sveikatos sričių specialistų ir mokyklos bendruomenės narių, įvardijamos problemos ir numatomi būdai joms spręsti. Ši veikla stiprina visų mokyklos bendruomenės narių sveikatą ir gerovę, prisideda prie mokinių sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo ir jų veiklos kompetencijos ugdymo.

Sveikata yra visos tautos, valstybės turtas, jos ugdymas mūsų mokykloje įgyja vis didesnę reikšmę ir perėjo į tarpvalstybinį lygmenį. Ilgametė patirtis, sisteminga įstaigos veiklos analizė sveikatos ugdymo, puoselėjimo ir stiprinimo srityse padėjo išsikelti veiklos prioritetus, išryškino ateities galimybes diegiant sveikos gyvensenos idėjas jau nuo ankstyvojo amžiaus. Vaikai, kurie patiria šilumą, meilę, pagarbą, sugeba savarankiškai priimti sprendimus, išgyventi nesėkmes. Sukaupta ilgametė patirtis sudaro galimybę tęsti sveikatinimo, gėrio sklaidos darbą, perduoti patirtį kitiems.

SVEIKAS VAIKAS – SAUGUS VAIKAS

Zina Miciūnienė, Loreta Juškevičienė, Kauno lopšelis-darželis „Žilvitis“

Vaikų sveikatos ugdymas Kauno lopšelyje-darželyje „Žilvitis“ yra prioritetinė veiklos sritis. Atsižvelgdami į sukauptą patirtį, esamą materialinę bazę, parengėme strateginę 2004–2012 m. sveikatos ugdymo programą. Ją įgyvendindami ne tik stipriname vaikų sveikatą, formuojame nuostatas, ugdome sveikos gyvensenos įgūdžius, bet skatiname ir jau esamos patirties raišką.

Ypatingą dėmesį skiriame saugaus vaiko ugdymui, nes mūsų nuostata: saugus vaikas –sveikas vaikas, sveikas vaikas – saugus vaikas. Mes privalome padėti vaikui suprasti pagrindines saugumo taisykles, nes šiandieną už vaiko saugumą atsakingi ne tik suaugusieji – pedagogai, tėvai, bet ir pats vaikas.

Kadangi jau ikimokyklinio amžiaus vaikas gauna daug neigiamos informacijos iš aplinkos, lopšelyje-darželyje keliamas uždavinys, kad ikimokyklinukas – būsimas pirmokas – ne tik turi žinoti jam būtinas saugaus elgesio taisykles, bet ir turėti jau susiformavusius pirminius įgūdžius, kaip reikia elgtis su nepažįstamais žmonėmis, pavojingais daiktais, kaip elgtis gatvėje, kelyje, bendrauti su suaugusiaisiais. Suprantame, kad vaikų saugumą garantuoja ne tik saugi aplinka ir savisaugos įgūdžiai. Mums labai svarbu, kad visų amžiaus tarpsnių vaikų saugumo poreikis atitiktų saugaus elgesio įgūdžius, kad esamos patirties raišką lemtų ir saugumo reikšmės suvokimas. Todėl laikomės nuostatos, kad auklėtojos ir vaikai SAUGUMĄ turi suprasti vienodai.

Kiekvienas lopšelį-darželį lankantis vaikas yra smalsus, domisi viskuo, todėl kartu su juo ieškome, atrandame, tyrinėjame ir padedame tapti savarankišku. Jis pastabus, bet dar sunku susikaupti, geriau sekasi tai, kas patinka. Todėl stengiamės atsakyti į visus jo klausimus. Jis jautrus aplinkai, todėl kuriame malonią, saugią, šiltą aplinką. Jis nori ištisai judėti, tapti vikrus ir stiprus. Todėl daug žaidžiame ir sportuojame. Taigi saugos ugdymas glaudžiai susijęs su gimtąja kalba, pasaulio pažinimu, daile ir muzika, kas lopšelyje-darželyje „Žilvitis“ vyksta kiekvieną dieną per žaidimą, vaidybinę, projektinę veiklas.

Žaidimų dienos, kurias vedame lopšelyje-darželyje veikiančiame Ikimokyklinių įstaigų saugaus vaiko centre (žaidimų dienose dalyvauja ne tik mūsų, bet ir kitų miesto ikimokyklinių įstaigų vaikai), padeda vaikams ne tik sužinoti, bet ir suvokti saugos taisyklių svarbą. „Aš saugus, nes žinau“, „Tris kartus apsidairyk ir pavojų pamatyk“, „Tūkstančio taisyklių šalyje“, „Kiek aplinkui paslapčių“ ir kt. – žaisdami su pasakų veikėjais, patys „pavirsdami“ į žaidžiamų situacijų personažus vaikai patiria, kaip reikia elgtis gatvėje, kaip ir kodėl reikia elgtis su nepažįstamais žmonėmis, kaip saugiai žaisti ir bendrauti su bendraamžiais, kaip ir kur kreiptis atsitikus nelaimei. Viktorinų-žaidimų metu skatinama vaikų patirties raiška, ugdomas gebėjimas perimti draugų patirtį („Saugu–nesaugu“, „Kas yra sveikata“). Akcijos – vienas iš vaikų mėgstamiausių renginių, nes jų metu vyksta įvairios vaikų veiklos: pokalbiai-diskusijos, aktyvi darbinė, judri fizinė veikla, stebėjimai, meninė veikla. Akcijos padeda vaikams patirti ir patiems įsitikinti, ką jie žino ir gali („Nepamiršk gerumo“, „Kelio kalba“, „Kur švaru, ten saugu“, „Nelieski degtuko, nedegink žolės“ ir kt.). Projektinę veiklą vykdome ne tik įstaigoje, bet kviečiame dalyvauti ir kitus miesto lopšelius-darželius. Jau tradicija tapo projektas, skirtas Tarptautinei vaikų gynimo dienai paminėti „Šiam pasauly – iš tiesų, kaip gerai, kad aš esu“. Jį vykdome nuo 2002 m. bendradarbiaudami su Viešosios policijos organizacinio skyriaus Ryšių su visuomene poskyriu. Projekte kasmet dalyvauja daugiau kaip 15 miesto ikimokyklinių įstaigų. Projekto metu vaikai susipažįsta su tų profesijų atstovais, kurie rūpinasi žmonių saugumu. Bendrauja su policininkais, kinologais, eismo priežiūros darbuotojais, priešgaisrinės saugos darbuotojais. Vaidybinė veikla – vienas iš būdų, kai skatinama vaikų esama patirtis ir kūryba. Vaidindami vaikai patys vertina savo ir draugų poelgius, priima sprendimus. Vaikų spektaklius

„Atsargiai, mašina“, „Stebuklingi žodžiai“, „Nelaimė atsitinka greitai“, „Tūkstančiai vilionių“, „Tuoj ir rytoj“ matė ne tik mūsų lopšelio-darželio vaikai, tėvai, bet ir kitų ikimokyklinių įstaigų vaikai, pedagogai. Visi žaidimai, vaidinimai nėra specialiai kuriami, jie kyla iš kasdienių situacijų Atradome, kad vienas iš efektyviausių saugaus elgesio ir savisaugos įgūdžių ugdymo ikimokykliniame amžiuje būdų – liaudies kūryba. Smulkioji tautosaka – tai patogus būdas „nesaugioms“ situacijoms aptarti ir teisingus sprendimus priimti. Liaudies kūrybos „studijos“ kartu su vaikais suteikia daug emocijų, daug kalbų ir daug naudingų pamokų. Žinodami, kad vaikai yra smalsūs ir pastebi mažiausią smulkmeną, kurią nori patyrinėti, patys išbandyti, primename: „atsarga gėdos nedaro“, „kur atsarga, ten tvarka ir bėdų nėra“, „apdairumas nieko nekainuoja, bet apsaugo nuo nelaimės“, „jei protą prarasi, galvos neteksi“ ir kt. Leidžiame vaikams būti atsakingiems už kiekvieną žodį, už kiekvieną savo poelgį: „būk, koks nori rodytis, ir būsi geras žmogus“, „geram gers, piktam pikts“, „kas tau malonu – ir kitam daryk, kas tau nemalonu – ir kitam nedaryk“, „kas tau gera, tas ir kitam dera“ ir kt.

Tačiau savisaugos įgūdžiai nesuformuojami per vieną dieną. Todėl auklėtojos dažnai apie saugų elgesį, vaikų savisaugos žinias ir įgūdžius diskutuoja ne tik su vaikais, bet ir su tėvais. Lopšelio-darželio „Žilvitis“ pedagogų ir tėvų lūkesčiai sutampa: siekiame, kad stiprėtų vaikų sveikata, kad jie būtų saugūs, kad sveikos ir saugios gyvensenos įgūdžiai atitiktų vaikų amžių ir patirtį. Todėl tėvų bendruomenė yra priėmusi nutarimą: BŪTI aktyviais vaikų ugdytojais, kūrybingais patarėjais, pavyzdžiu vaikams.

Senoliai moko, kad „Pasėtas į gerą dirvą grūdas būtinai sudygsta“. Jei sudomino mūsų išsakytos mintys, kviečiame bendradarbiauti, tikimės sulaukti patarimų, siūlymų, kurie padės dar efektyviau ugdyti sveiką ir saugų vaiką, nes mums visiems kiekvienas vaikas yra reikalingas ir svarbus.

PROJEKTAS „SVEIKATOS KELIU ŽENKIME KARTU“

Vilma Rimkienė, Jurbarko vaikų lopšelis-darželis „Nykštukas“

Norint turėti gerą sveikatą, reikia pastangų, sistemingo ir nuoseklaus darbo. Iš daugelio tyrimų nustatyta, kad sveika gyvensena apie 50 proc. lemia sveikatą, tačiau ji savaime neateina. Sveikos gyvensenos ugdymo pagrindai formuojasi jau ankstyvoje vaikystėje. Būtina ugdyti vaiko norą būti sveikam, stipriam, vikriam, kad išvengtum ligų.

Bendraudamos su ikimokyklinio amžiaus vaikais įvairiose veiklos srityse mes, pedagogės, turime aibę progų suteikti vaikams žinių apie sveikatą, mokyti juos sveikos gyvensenos. Metai po metų ugdydamos vaikus, bendraudamos su savo ugdytinių tėvais pastebime nepakankamą šeimos atsakomybę už vaiko sveikos gyvensenos, socialinių įgūdžių, įpročių formavimąsi, nepakankamai išnaudotas pedagogių ir tėvų glaudesnio bendradarbiavimo formas auginant, auklėjant ir ugdant jų vaikučius. Todėl sugalvojome projektą, kuris turėtų telkti tėvų ir pedagogių pastangas diegiant sveikos gyvensenos bei pozityvių socialinių įgūdžių, įpročių pagrindus. Numatėme įgyvendinti šiuos uždavinius: propaguoti sveiką gyvenseną ir stiprinti vaikų sveikatą, glaudžiai bendradarbiauti su ugdytinių tėveliais tiesiogiai įtraukiant juos į projekto veiklas, kryptingai skatinti vaikų fizinį aktyvumą. Visi suprantame, kad vaiko sveikata – neįkainojamas lobis, didžiausia ugdymo vertybė, kurią privalo saugoti ir branginti kiekvienas iš mūsų.

Įgyvendinant grupės projektą „Sveikatos keliu ženkime kartu“ buvo vykdomos šios veiklos: sveikatos valandėlės „Aš – žmogus“, „Aš saugus, kai žinau“, „Saugau save ir kitus“; išvyka į kultūros centre vykusį spektakliuką „Šmurliuko nuotykiai“; judrūs žaidimai lauke; išvyka į stomatologijos kliniką; sportinė pramogėlė „Žaiskime kartu su „Giliukų“ grupės vaikais“; išvyka į mokyklos sporto salę; sportinė pramogėlė salėje; naujo „Kodėlčiukų“ draugo Meškiuko kelionė į kiekvieną šeimą; sportinė pramoga su tėveliais lauke; svečiuose ugniagesys. Veikėme suprasdamos, jog kūno sveikata, pasak V. Suchomlinskio, „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, kokiu žmogumi taps šiuolaikinis mažylis“. Mūsų projekto veiklose dalyvavo ugdytinio mama – stomatologė, ugdytinio tėvelis – kūno kultūros mokytojas, ugdytinio tėvelis – ugniagesys, daugumos grupės vaikų tėveliai.

Trumpai norisi apžvelgti ypač vaikams patikusią projekto veiklą – susitikimą su ugniagesiu. Tėveliams, pedagogėms,

vaikams svarbu, kad jie visi augtų sveiki, drąsūs, kad patys suprastų, ką reikia daryti, kaip elgtis, kad užaugtum sveikas, drąsus, savimi pasitikintis, draugiškas. Į svečius pasikvietėme grupę lankančio berniuko tėvelį – ugniagesį. Vaikai laukė šio susitikimo, piešė piešinius. Tėvelis pas vaikus atėjo nešinas visa ugniagesio „amunicija“: apranga, šalmu, batais, specialiomis kaukėmis. Papasakojęs apie ugniagesio profesiją, jos reikalingumą, apsirengė savo uniformą ir tapo „tikru“ ugniagesiu. Vaikai galėjo paliesti tikrą ugniagesį, džiaugėsi galėdami pasimatuoti šalmą, užsidėti kaukę, diržą. Ugniagesys, kalbėdamas su vaikais, priminė, kad nuo pat mažens reikia būti drąsiu, stipriu, draugišku, jeigu užaugęs norėtum tapti šios profesijos atstovu. Jis susipažino su visais vaikais, kartu pažaidė „draugystės ratelį“, kartu su vaikais „ieškojo“ grupėje paslėpto žaislo, kartu padarė mankštelę. Taip pat leido vaikams „pasijusti“ drąsiais, ištvermingais, kopti kabančiomis kopėtėlėmis ir nukabinti aukštai kybantį daiktą. Vaikai buvo vienas už kitą drąsesni, palaikė vienas kitą, buvo draugiški ir mandagūs. Žodžiu, buvo viena komanda. Ugniagesys vaikams padovanojo naują visų draugą Meškį, kuris lankė visus vaikus, keliavo iš šeimos į šeimą, draugavo su visais vaikais. Pažaidus, pasikalbėjus vaikai pakvietė savo grupės draugo tėvelį ugniagesį kartu atsigerti arbatėlės, padovanojo visos grupės vaikučių nupieštą piešinėlį, sakėsi žinantys, ką reikia daryti, kad augtum sveikas, stiprus ir draugiškas, sužinojo, kaip atsargiai ir saugiai elgtis su ugnimi, ką daryti kilus gaisrui.

Tiek ši, tiek kitos projekto linksmos ir įdomios pramogos, išvykos, aktyvios fizinės veiklos, sveikatos valandėlės, sportas suteikė vaikams daug teigiamų emocijų, jie įgijo sveikos gyvensenos įgūdžių, o svarbiausia, kad vaikų tėveliai (kūno kultūros mokytojas, stomatologė, ugniagesys, tėveliai, dalyvavę sportinėje pramogoje) labai aktyviai ir noriai įsitraukė į vykdomas veiklas, galėjo pabendrauti su savo vaiko grupės draugais, pajusti jų draugiškumą, kartu su jais pabūti, pažaisti, patarti.

Tikimės, kad įgyvendintas projektas vaikams padėjo ir suteikė elementarių žinių apie sveiką gyvenseną, jie sužinojo, kad nuo mažens reikia saugoti, stiprinti sveikatą, sportuoti, kad augtum stiprus, sveikas, savimi pasitikintis ir ištvermingas.

VI. Pedagoginė sveikatos stiprinimo patirtis

PROJEKTAS „IŠMINTINGAI PASIRINKSI – SVEIKAI GYVENSI“

Aušra Čepauskienė, Rasa Turskienė, Raseinių Šaltinio vidurinė mokykla

Vaikai yra specifiška populiacijos dalis, jautriai reaguojanti į išorę bei psichosocialinę aplinką. Aplinka gali skatinti ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius, o netinkama aplinka gali būti rizikos veiksnys. Todėl kiekvienos visuomenės svarbiausias uždavinys – užtikrinti sveiką vaikų gyvenimo pradžią ir tolimesnį vystymąsi jį supančioje aplinkoje. Daugeliu atvejų bendrojo lavinimo mokykla yra pagrindinė vaikų socializacijos institucija, galinti tinkamai puoselėti vaikų sveikatą, formuoti sveikos gyvensenos ir kitus gyvenimo įgūdžius.

Raseinių Šaltinio vidurinės mokyklos bendruomenė savo narių sveikatą, jos saugojimą bei stiprinimą laiko labai svarbiu dalyku. Paskutinių dvejų mokslo metų duomenys rodo, kad mūsų mokyklos mokiniai turi regos (30 proc.), kvėpavimo (6 proc.), skeleto ir raumenų sistemos (10 proc.) sutrikimų, kūno masės indekso (KMI) nukrypimų (6 proc.). Tai rodo, kad būtina ugdyti sveikatą stiprinančius, palaikančius ir tausojančius kasdienius įpročius.

Mokykla išsikėlė sau uždavinius:

1. Suteikti mokiniams teorinių sveikos gyvensenos žinių.
2. Organizuoti praktinius sveikos gyvensenos įgūdžius formuojančius užsiėmimus.

Vaikams priimtiniausia veikla – projektas. Technologijų, gamtos mokslų, kūno kultūros ir pradinių klasių mokytojai bei mokyklos bendruomenės slaugytoja parašė sveikatos programą projektinei veiklai „Išmintingai pasirinksi – sveikai gyvensi“, kuri gavo Raseinių rajono savivaldybės finansinę paramą. Imtasi formuoti vaikų gebėjimą sveikos gyvensenos teorines žinias pritaikyti praktikoje.

„Vaistinė po kojomis“, lauko seminaras, kurį vedė Raseinių rajono Dubysos regioninio parko vyr. ekologas Vaidas Greičius, projekto „Išmintingai pasirinksi – sveikai gyvensi“ – pirma priemonė. Žoliavimas prasidėjo nuo Ugionių bažnyčios. Žygio metu buvo aplankytas Ročiškės piliakalnis, susipažinta su Padubysio vaistiniais augalais, stebėta pievų gyvūnijos bioįvairovė. Dalyvavo mūsų mokyklos 5–8 klasių mokinių grupė ir mokytojai, kurie domisi sveikata. Žvarbią žiemą, žadindami šviesius prisiminimus, projekto dalyvius džiugino vasaros skonis ir kvapai iš Padubysio pievų, miškų, palaukių.

Viena iš projekto „Išmintingai pasirinksi – sveikai gyvensi“ sudedamųjų dalių – sporto populiarinimas mokykloje. 3–5 klasių mokiniai buvo mokomi sportinių ir tempimo pratimų. Užsiėmimuose „Tempimo pratimų reikšmė jaunam organizmui“, „Mankšta kitaip“ mažuosius mokė vyresnieji mokiniai kartu su kūno kultūros mokytojais. Parengta tempimo pratimų atmintinė.

Technologijų mokytojoms konsultuoti pradinių klasių mokinius sveikos mitybos klausimais padėjo dešimtokai. Užsiėmimų metu mažieji mokinukai su dešimtokais kalbėjo apie maistą ir išmokino gaminti sveiką desertą – vaisių salotas. Taip buvo sužadintas susidomėjimas sveika mityba. Po to vyko pamokėlės, kurių metu vyresnieji mokiniai mokė mažuosius sveikos mitybos pagrindų. Aptarę, kodėl reikia valgyti pusryčius, kokie valgiai sveikiausi, mažieji gamino sveikų pusryčių dėžutes ir į jas klijavo savo pasirinktus patiekalus.

Po teorinių ir praktinių užsiėmimų trečiokas Šarūnas sakė: „Labai ačiū už žinias! Buvo įdomu pasigaminti pusryčių dėžutę. O salotos! Niam niam... Norėtųsi jų dar kartą!“

Įgytomis žiniomis mažieji pasidalino su savo šeimos nariais. Trečiokė Emilija džiaugėsi: „Man patiko su visa klase gaminti „Sveikuolių salotas“. Jos buvo ne tik sveikos, bet ir skanios. Jas pagaminau savo šeimai. Mamytė ir sesė mane pagyrė“.

Suaugusiųjų žodis neretai praslysta vaikams pro ausis. Bendraamžių ištartas frazė – lyg įstatymas. Ketvirtokė Gabija visiems pareiškė: „Dešimtokai sakė, kad turime maitintis sveikai!“

O dešimtokams buvo smagu pasijusti mokytojais ir tuo pačiu patiems pakartoti žinias.

Teorinių ir praktinių užsiėmimų žinias būtina apibendrinti ir įtvirtinti. Šiuo tikslu vyko konkursas „Išmintingai pasirinksi – sveikai gyvensi“. Visos užduotys buvo susijusios su sveika gyvensena (mitybos piramidės statymas, sveikų pusryčių meniu sudarymas, kūrybinė užduotis – ketureilio apie sveikatą kūrimas ir t. t.). Teisingi vaikų atsakymai buvo vertinami riešutais, vaisiais, daržovėmis. Kiekviena komanda ne tik įtvirtino projekto metu įgytas žinias, bet ir sukaupė gausias sveikų gėrybių kraiteles. Projekto dalyviai gavo knygų, kurios padės gilinti žinias apie sveiką gyvenseną.

Šios veiklos rezultatai rodo, kad pats veiksmingiausias priėjimas prie vaikų – žaidimo formos užsiėmimai. Kūrybingai pateikta informacija tampa gyvenimo dalimi. Tikimės, kad sveika gyvensena taps vaikų kasdieniu įpročiu. Ne veltui sakoma, kad geras pavyzdys užkrečia gerai veiklai... Vėl gauta Raseinių rajono savivaldybės finansinė parama projektui tęsti.

VAIKŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PATIRTIS

Sigita Saviščevienė, Šiaulių lopšelis-darželis „Žiogelis“

Sveikatos stiprinimas ikimokyklinio ugdymo įstaigose tampa vis svarbesniu ugdymo(si) proceso elementu ir yra glaudžiai susijęs su sveikos gyvensenos įgūdžių formavimu. Žinome, jog vien medikai neišspręs žmogaus sveikatos problemų, tam turi padėti pati visuomenė. Lopšelis-darželis yra pirmoji nuoseklios sveikos gyvensenos ugdymo(si) sistemos pakopa, siekianti suformuoti pirmines vaiko nuostatas ir įgūdžius, kurie lems tolesnes asmens sveikatos stiprinimo ir saugojimo kompetencijas ir jų plėtojimo galimybes mokykloje, skatins šios srities saviugdą. Taip sveikatos ugdymas darželyje tapo svarbiu asmens vystymosi prioritetiniu veiksniu jo vertybių sistemoje.

Lietuvai atgavus nepriklausomybę ir reformuojant Lietuvos švietimo sistemą, Šiaulių lopšelio-darželio „Žiogelis“ bendruomenė (1995 m.) aktyviai įsitraukė į respublikinį ikimokyklinių įstaigų projektą „Sveika gyvensena – gyvenimo būdas nuo vaikystės“ ir tapo asociacijos „Sveikatos želmenėliai“ nare. 1997 m. Šiauliuose suorganizuota I nacionalinė tarptautinė konferencija „Sveikatos stiprinimas vaikų įstaigose“. Viena šios konferencijos darbo diena vyko ir lopšelyje-darželyje „Žiogelis“. Išklausytos miesto, šalies, užsienio šalių specialistų nuomonės apie vaikų sveikatos ugdymą ir problemas, diskutuota apie šio amžiaus vaikų sveikatos problemas, jų stiprinimo strategijas, technologijas, tam reikalingas priemones, išteklius ir pan.

Įvertinus darželio ugdymo(si) sąlygas ir galimybes daug dėmesio buvo skirta palankiai sveikatos ugdymosi aplinkai sukurti. Darželyje yra atskiri miegamieji ir žaidimų kambariai, sporto bei muzikos salės, baseinas. Darželyje teikiamos ir papildomos vaikų sveikatinimo paslaugos:

- kineziterapeutas masažuoja vaikus,
- judesio korekcijos mokytojas veda kūno kultūros valandėles sporto salėje,
- plaukimo instruktorius baseine organizuoja profilaktines plokščiapėdystės, laikysenos korekcijos mankštas,
- veikia krepšinio, futbolo, aerobikos, šokių būreliai,
- organizuojamas subalansuotas vaikų maitinimas.

Šios sąlygos lėmė ir paskatino susikurti koordinavimo grupę, kuri parengė vientisą sveikatos saugojimo ir stiprinimo sistemą darželyje. Daug dėmesio skiriama vaikų fizinio aktyvumo sąlygų tobulinimui, socialinės partnerystės plėtojimui, bendravimo ir bendradarbiavimo su vaiko šeima stiprinimui ir kt. Parengta papildoma sveikatos stiprinimo ir saugojimo programa „Sveikuoliai“. Nuo 1998 m. Šiaulių lopšelis-darželis „Žiogelis“ prisijungė prie Lietuvos Respublikos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo. Sveikatos stiprinimas ir saugojimas darželyje tapo prioritetiniu veiklos tikslu įstaigos strateginiuose planuose, metinėse veiklos programose, grupių ugdomosios veiklos planuose ir kasdieniame vaiko gyvenime darželyje. Sveikatos stiprinimas ir saugojimas integruojamas į visas vaikų veiklas. Tai atspindi sveikatos saugojimo kompetencijos plėtotė įvairiose lopšelio-darželio edukacinėse erdvėse. Sveikatos ugdymosi darželyje turinys apima įvairius sveikos gyvensenos ugdymo koncentrus: a) žinios apie save ir santykiai su kitais žmonėmis; b) bendroji kūno ir atskirų jo dalių higiena ir apsauga; c) maistas ir mityba; d) veikla, poilsis ir fizinis aktyvumas; e) aplinka ir sveikata; f) ligų ir žalingų įpročių prevencija.

Šiaulių lopšelio-darželio „Žiogelis“ sveikatos saugojimo, stiprinimo organizavimas ir tobulinimas apima tokius etapus:

- Sveikatos saugojimo ir stiprinimo kompetencijos ugdymas kompleksinėje vaikų veikloje.
- Šventės, popietės, rytmečiai sveikatos saugojimo ir stiprinimo tematika.
- Profilaktinės mankštos vaikams.

- Disputai, seminarai, konferencijos bendruomenei sveikatos saugojimo ir stiprinimo ugdymo klausimais.
- Sporto renginių organizavimas Dainų mikrorajono darželiams.
- Papildomi sporto būreliai (krepšinis, futbolas, aerobika ir kt.) darželio vaikams.
- Bendradarbiavimas su šalia esančiomis mokymo įstaigomis – Saulės pradine mokykla ir Romuvos progimnazija, siekiant sveikatos saugojimo ir stiprinimo kompetencijos ugdymo perimamumo.
- Pedagogų, vaikų ir tėvų bendra veikla (sporto šventės, išvykos).
- Metodinių priemonių ir leidinių rengimas ir leidyba.
- Projektų sveikatos saugojimo ir stiprinimo klausimais rengimas.
- Pedagogų kvalifikacijos tobulinimas.

Nuoseklus sveikatos stiprinimo ir saugojimo kompetencijos vidaus auditas, pedagogų veiklos refleksija, bendradarbiavimas su Šiaulių miesto visuomenės sveikatos biuru, Šiaulių universiteto Medicinos pagrindų katedra, Šiaulių universiteto Kūno kultūros katedra, Šiaulių universiteto Tęstinių studijų institutu, Vilniaus ugdymo plėtotės centru sudaro galimybę plėtoti sveikatos ugdymo sritį darželyje, dalyvauti projektinėje veikloje, ieškoti naujų edukacinės veiklos formų, metodų, siekti inovatyvios ir kokybiškos sveikatos ugdymo(si) sistemos. Lopšelio-darželio „Žiogelis“ bendruomenės patirtis sveikatos stiprinimo ir saugojimo kompetencijos ugdymo srityje sudarys sąlygas susiformuoti tvirtoms vaikų nuostatoms ir lems jų sveikos gyvensenos įpročius ir įgūdžius ateityje.

EMOCINĖ SVEIKATA

Danguolė Damijonaitytė, Prienų rajono Balbieriškių pagrindinės mokyklos
Kunigiškių pagrindinio ugdymo skyrius

Kunigiškių pagrindinė mokykla sveikatą stiprinančių mokyklų veikloje dalyvauja nuo 1993 m. Mokykloje sukurta sveikatos stiprinimo koordinacinė grupė, suprasdama vaikų sveikatos stiprinimo svarbą, aktyviai dirba sveikatos ugdymo srityje, investuoja savo laiką, pastangas bei jėgas į mokinių sveikatai palankių įpročių ugdymą. Kasmet ieškoma naujų nišų, naujų idėjų, kad sveikatos ugdymo procesas būtų įdomus, orientuotas į sveikatos vertybes, kurios vaikams augant tobulėtų, taptų įpročiu, o vėliau – socialine norma. Mokykloje vyksta renginiai, kuriuose aktyviai dalyvauja visa mokyklos bendruomenė. Inicijuojami projektai, patrauklūs savo idėjomis, nuteikiantys nuotaikingoms ir kūrybingoms veikloms.

Pagal sudarytą penkerių metų sveikatingumo programą, pastarieji metai buvo skirti emocinei sveikatai. Argumentas tas, kad daug dėmesio skiriame vaikų fizinei sveikatai, skatiname juos sportuoti ir palaikyti gerą fizinę formą, tačiau užmirštame pasidomėti, ar pakanka mūsų dėmesio jų emocinei gerovei, t. y., ar mes rūpinamės tuo, kaip jie suvokia ir vertina save, kaip jiems sekasi bendrauti su kitais vaikais ir kaip pavyksta susidoroti su sunkumais bei nusivylimais. Mokykla yra vienas svarbiausių socializacijos veiksnių, turinčių įtakos ir moksleivių emocinei raidai.

Programos veiklą vykdėme trimis lygmenimis: teoriniu, praktiniu ir emociniu. Įvairių pamokų metu teikėme informaciją apie tinkamą poilsį, palankų elgesį sveikatai, savitvardą, ramų dvasinį pasaulį, sveikatai žalingus įpročius ir jų alternatyvas, rengėme stendinę informaciją, esant poreikiui, buvo sudaryta galimybė bendrauti su gydytoju specialistu. Kartu su Prienų visuomenės sveikatos centru parengėme projektą „Rūpinkis savimi“. Projekto tikslas buvo ne tik suteikti mokiniams žinių, bet ir įgyti gebėjimų stiprinti emocinę sveikatą, suprasti sveikatą silpninančių veiksnių žalą, suvokti savo jausmus ir mokytis pagrįstai juos reikšti bei išmintingai tvarkyti. Projekto forma – paskaitos, žaidimai, pokalbiai, akcijos, stendiniai pranešimai, grupinis darbas. Renginius organizavo socialinė pedagogė, kūno kultūros mokytoja, visuomenės sveikatos biuro atstovė bei kiti specialistai. Projekto pabaigoje atlikta apklausa parodė, kad mokiniams šio projekto veiklos buvo smagios, patrauklios ir informatyvios. Geriausių įvertinimų sulaukę projekto renginiai: „Šlepečių vakarėlis: pasitikėjimo žaidimai ir jų aptarimas“, paskaita „Paauglių veido odos priežiūra“, mokyklos bendruomenės piešinys ant grindinio „Mūsų mokykla draugiškiausia“, fotosesija „Mokykla – mūsų gyvenimo dalis“, akcija „Į mokyklą keliauju dviračiu“, darbas grupėse „100 dalykų, kurie padeda

nenusiminti, ... įveikti stresą, ...kai būna liūdna, ...teikia malonumą“, akcija „Apjuoskime mokyklą tolerancijos apyranke“, socialinių įgūdžių užsiėmimai „Bendravimas „gyvai“ ne SMS“, stendiniai pranešimai „Žalingi įpročiai mus žudo“. Mokiniai patikino, kad dalyvaudami šiame projekte patyrė naujų įspūdžių ir sukaupė vertingos informacijos.

Literatūroje teigiama, kad vaikų emocinis vystymasis priklauso nuo to, kokie yra jų santykiai su mokykla ir tėvais. Tie ryšiai suformuoja vaiko galvoje struktūrą, koks yra jis pats ir pasaulis aplink jį, kokie jo santykiai su aplinkiniu pasauliu. Būtent šie ryšiai formuoja vaikų santykius su kitais žmonėmis, draugais ir visu išoriniu gyvenimu. Tad mokykloje daug dėmesio skiriame bendravimui su šeima, nes manome, jog tai yra vienas iš veiksnių, lemiančių gerą psichologinį klimatą mokykloje. Bendravimas vyksta įvairiomis formomis. Tai ne tik šviečiamoji veikla, bet ir bendri renginiai, projektai, pokalbiai „Prie apskrito stalo“, popietės „Pabūkime kartu“ ir kt. Keletą metų iš eilės mokykloje vykdomas projektas „Tėvai – iniciatoriai“. Jis sulaukia didžiausio tėvų dėmesio. Paskelbus projekto pradžią, pagal parengtus nuostatus kiekvienos klasės mokinių tėvai teikia mokyklai dalyvavimo paraišką . Jei tais metais nenumatyta konkreti tema, projekto veiklas tėvai renkasi savo nuožiūra. Jie patys savarankiškai, konsultuodamiesi su klasių vadovais, po pamokų ar savaitgaliais rengia bendrus su vaikais užsiėmimus, organizuoja šventes, išvykas, veda kūrybines, fiziškai aktyvias dienas, atnaujina mokyklos erdves ar pan. Visas savo veiklas fiksuoja ir vėliau pasirinkta forma pristato projekto vertinimo komisijai. Mokslo metų pabaigos šventėje visi projekto dalyviai apdovanojami padėkomis, o trys geriausieji paskatinami rėmėjų dovanomis arba lėšomis kelionėms po Lietuvą. Tėvai projekto vykdymo laikotarpiu savo vaikams suorganizuoja įspūdingų renginių ir veiklų, aplanko daug gražių Lietuvos kampelių. Emocinės sveikatos metais projekto tema – „Klasių reklamų traukinys“. Buvo suteikta galimybė kiekvienai klasės bendruomenei save pristatyti ant traukinio vagono šablono. Projekto finale išvydome puikų rezultatą. Klasių reklamų traukinys atspindėjo tai, kuo gyvena visa mokyklos bendruomenė. Atskirai pažvelgus į kiekvieną mokyklos laiptinėje dardantį traukinio vagoną, buvo matyti kiekvienos klasės gyvenimo stilius, siekiai, prioritetai, vyraujančios emocijos. Projektas padėjo pagerinti emocinę atmosferą mokykloje, sustiprėjo savigarbos, pasitikėjimo, bendruomeniškumo jausmas. Projekto sėkmingumą lėmė nuoširdus abiejų pusių įsipareigojimas ir darbas.

Nors sveikos mokyklos samprata apima įvairius sveikatos aspektus, tačiau jų ugdymas ir stiprinimas labai priklauso nuo konkrečios mokyklos, jos bendruomenės narių supratimo, imlumo naujovėms. Be to, į mokyklą kiekvienas mokytojas ateina su savo vertybėmis, asmenine nuomone, savu patyrimu, kas dažniausiai ir nulemia sveikatos ugdymo ir stiprinimo programų turinį. Kitas pastebėjimas yra tas, kad mokykla siekdama patrauklesnio sveikatos ugdymo ir stiprinimo programų turinio, patrauklesnės ugdymosi aplinkos, turėtų aktyviai plėtoti bendradarbiavimą su socialiniais partneriais bei mokinių tėvais. Bendradarbiavimas sėkmingas tuomet, kai abi pusės siekia bendrų tikslų ir motyvuotai susitelkia bendrai veiklai. Bendra veikla suteikia daug gerų jausmų ir tai yra pirmas žingsnis geros emocinės sveikatos link. O būdami emociškai sveiki, sugebėsime pasiekti tikslą, mylėti, jaustis laimingi, energingi ir pilni gyvenimo džiaugsmo, galėsime gyventi harmonijoje su savimi.

PLOKŠČIAPĖDYSTĖS PROFILAKTIKA – PAGALBA VAIKUI IR ŠEIMAI

Rima Kavolėlienė, Živilė Šišovienė, Ignalinos mokykla-darželis „Šaltinėlis“

Judėjimas yra sveiko vaiko gyvybinis poreikis. Pėda – tai mūsų „pamatai“, atrama, todėl bet kokie pakitimai turi įtakos visam organizmui. Dažnai pasitaikantis ikimokyklinio amžiaus vaikų atramos ir judėjimo aparato sutrikimas yra plokščiapėdystė. Pagrindinė plokščiapėdystės priežastis – pėdų raumenų ir raiščių silpnumas. Silpni raumenys ir raiščiai greitai išsitempia nuo per didelio įtempimo ir nebeišlaiko taisyklingos pėdos formos.

Kiekvienais metais pasigendame objektyvios vaiko sveikatos analizės iš pirminės sveikatos priežiūros institucijos. Todėl dažniau tenka remtis mūsų įstaigos slaugytojos-dietistės vaikams nustatyta plokščiapėdystės diagnoze. Atliktų tyrimų tikslas – įvertinti mokyklos-darželio „Šaltinėlis“ vaikų sveikatos ugdymo, stiprinimo ir sutrikimų korekcijos programos įtaką vaikų sveikatai. Įstaigoje didėjantis vaikų sergamumas, paplitę funkciniai įvairių organizmo sistemų susirgimai paskatino parengti kryptingą sveikatingumo veiklos programą, skirtą vaikų sveikatos tausojimui ir stiprinimui, sveikos ir saugios aplinkos

kūrimui, sveikos ir saugios gyvensenos įtvirtinimui, korekcinės pagalbos ugdytiniams organizavimui.

Nuo plokščiapėdystės vaikus lengviau saugoti nei gydyti, ypač padeda įvairios profilaktikos priemonės bei būdai. Taikome aktyvią fizinę veiklą – tai judėjimas sporto salėje, kūno kultūros valandėlės lauke, rytinė mankšta, judrieji žaidimai, pusiausvyros pratimai, specialūs pratimai pėdos raumenims ir raiščiams stiprinti. Kojų raumenis stiprinti padeda važinėjimas dviratuku, paspirtuku ir t. t.

Įstaigoje taikome koreguojamąją gimnastiką. Labai svarbu sistemingai stiprinti pėdas, blauzdų raumenis ir raiščius. Koreguojamosios gimnastikos metu parenkame pratimus su priemonėmis ir be jų – stovint, sėdint, gulint, einant. Taip pat atsižvelgiame į vaikų amžių, sveikatos būklę bei fizinį pasirengimą. Tačiau susidūrėme su tokia problema, jog nėra specialių priemonių, skirtų stiprinti pėdos raumenis. Tuomet nutarėme parašyti išsamią plokščiapėdystės profilaktikai ir korekcijai skirtą programą, kurioje išdėstėme problemas, tikslus, keliamus uždavinius bei lėšas, kurių reikia priemonėms skirtoms stiprinti ir profilaktiškai mankštinti pėdos raumenis bei raiščių jėgą ir tuo pačiu formuoti taisyklingą laikyseną.

Problemos sprendimą suskirstėme į keletą etapų: parengti lankstinukus, atmintines tėvams, filmuotą medžiagą; įsigyti priemonių, kurias būtų galima naudoti ne tik sporto salėje, bet ir lauke; į kūno kultūros užsiėmimus įtraukti specialius pratimus su priemonėmis pėdos raumenims ir raiščiams lavinti, taisyklingai laikysenai formuoti; stebėti ir koreguoti pėdos ir kūno laikyseną, eiseną; bendradarbiauti su tėvais, rengiant bendrus praktinius užsiėmimus.

Plokščiapėdystės profilaktikai pritaikėme priemones iš įvairių gamtinių medžiagų, jas gamino pačios pedagogės. Plokščiapėdystės profilaktiką vykdome ištisus metus: vasarą vaikščiojame ant smėlio, žvyro, žolės, akmenėlių; žiemą naudojame savo pasigamintas priemones. Kūno kultūros užsiėmimų metu vaikai mankština pėdos raumenis: eina ant pirštų galų, ant kulnų, išorine pėdos puse, vidine pėdos puse; eina perkeldami kūno svorį nuo kulno ant pirštų; eina briaunuota lenta; ridena kamuoliukus pirštais; eina lazdele pėdos skliauto viduriu; atlieka pratimus su gimnastikos lanku, lazda, nosinaitėmis.

Darbas vyksta sistemingai ne tik kūno kultūros užsiėmimų metu, rytinės mankštos bei muzikinės veiklos metu, bet ir kiekvieną dieną grupėse stiprinami pėdos raumenys su priemonėmis ir be jų. Kad mūsų darbas būtų sistemingas, nuoseklus ir tęstinis, pabandėme įtraukti ir tėvelius. Supažindinome tėvus su programa, jos tikslais bei uždaviniais. Konsultavome juos dėl plokščiapėdystės profilaktikos laipsniškumo, tęstinumo namuose. Paaiškinome, kad vaikui mankštinantis namuose krūvis turėtų būti paskirstytas racionaliai, kad pėdos raumenys nepervargtų ir nenusilptų. Pavargusiam vaikui reikia pailsėti, nes dėl per didelio krūvio kyla pavojus nusileisti pėdos skliautui ir taip formuotis plokščiapėdystei. Aiškinome tėvams, kad labai svarbu atkreipti dėmesį į vaiko sėdimąją pozą, ypač tada, kai jis žaidžia ant žemės. Dažniausiai vaikai sėdi pakišę kojas po savimi ir pėdas nukreipę į išorę. Tai labai pavojinga pėdoms, nes lemia plokščiapėdystės vystymąsi. Tinkamiausia yra „lotoso“ arba „turkiška“ sėdėsena, t. y. sėdėti kojas sukryžiavus prieš save. Vaikams ši poza nėra patogi, jie vengia tokios pozos, todėl siūlome tėvams sudominti vaikus sėdėti šia poza, pasinaudojant pasakų knygelėmis, pvz., „Aladinu“, kuriose vaizdžiai apibūdinti mėgstami vaikų herojai, sėdintys kaip tik tokiomis rekomenduojamomis „rytietiškomis“ pozomis.

Pasiūlome tėvams atidžiai rinktis avalynę. Ji turėtų būti patogi, su pakulne. Kulniukas ne aukštesnis kaip 3–4 cm, avalynės galai platūs, kad nespaustų pirštų. Skatiname tėvus kartu su vaiku namuose atlikti pratimus pėdos raumenims stiprinti. Ypač rekomenduojame visiems prieinamą priemonę – įvairias maistines kruopas bei grūdus, kurie beriami į kojinaites. Vaikai jas apsimauna ir vaikšto keletą valandų per dieną. Ši priemonė turi didelį poveikį ne tik pėdų raumenims, bet ir gerina vaikų psichinę ir emocinę sveikatą.

Pedagogų kasdienis ir sistemingas darbas su vaikais davė teigiamų rezultatų – vaikai noriai dalyvauja plokščiapėdystės profilaktikos programoje, radikaliai pasikeitė tėvų nuomonė bei požiūris į šią veiklą. Dėl to tėvai su dideliu noru dalyvauja įstaigoje rengiamose sporto šventėse, viktorinose, popietėse, su malonumu stebi vaikų užsiėmimus bei kartu sportuoja. Džiaugiamės, jog mūsų darbas davė teigiamų ir apčiuopiamų rezultatų.

MOKINIŲ SVEIKATOS PUOSELĖJIMAS SIEKIANT UGDYMO IR GYDYMO VIENOVĖS

Vitalija Jakubauskienė, Violeta Kigienė, Šiaulių sanatorinė mokykla

Šiaulių sanatorinė mokykla, įkurta 1970 m., – vienintelė tokia respublikoje. Čia gydomi ir mokomi vaikai, sergantys skolioze, stuburo osteochondropatija, krūtinės ląstos deformacijomis ir kitomis judamojo aparato ligomis. Dėl gydomojo ir sveikatą stiprinančio pobūdžio 2009 m. ji buvo pripažinta sveikatą stiprinančia mokykla. Tai yra dešimtmetė (pagrindinė) bendrojo lavinimo mokykla. Čia mokiniai gydomi nuo 1–2 pusmečių iki kelerių metų priklausomai nuo susirgimo sunkumo. Dėl šios priežasties mokinių skaičius nėra pastovus. Čia gydytis ir mokytis priimami 7–17 metų mokiniai iš visos respublikos, turintys gydytojų siuntimą. Vienas svarbiausių mokyklos uždavinių – integruoti sveikatos sampratą į bendrąsias ir dalykines mokymo programas, padėti moksleiviams išsiugdyti sveikos gyvensenos įpročius, sveikatos poreikį ir atsakomybę už ją. Mūsų mokykla kelia šiuos uždavinius: tobulinti mokinių gydymo ir ugdymo sistemą; teikti konsultacinę pagalbą tėvams skoliozės prevencijos klausimais.

Vadovaujant energingai ilgametei direktorei Vandai Tarasovienei, darniai dirbant visiems mokyklos darbuotojams, sukurta jauki estetiška fizinė ir psichologinė aplinka, palankios sąlygos ugdymo ir gydymo procesams organizuoti. Mokiniais rūpinasi, gydo, moko kvalifikuoti sveikatos priežiūros darbuotojai, pedagogai. Gydomosios kūno kultūros ir gydomojo plaukimo pedagogai rudenį, žiemą ir pavasarį organizuoja sveikatos stiprinimo programas („Judėkime, stiprėkime ir būkime kartu“, „Rudens taku“, „Lik sveika, žiemuže“). Tai nedidelės šventės prie Prūdelio ar Salduvės piliakalnio. Mokiniams gerai įsiminė ekologiniai pažintiniai žygiai Talkšos ekologiniu taku, organizuoti tiksliųjų ir gamtamokslinių dalykų mokytojų. Tai ne tik gamtos pažinimas atliekant įvairias užduotis, bet ir gryno oro gurkšnis, judėjimas, bendravimas, gera nuotaika. Žygių metu mokiniai džiaugiasi laužu, skanauja keptas bulves, geria karštą citrinų arbatą, linksminasi žaisdami estafetes, įveikdami įvairias kliūtis. Žiemą organizuojami žygiai su slidėmis, šiaurietiškas ėjimas su lazdomis, kurių metu tobulinami slidinėjimo įgūdžiai, šiaurietiško ėjimo technika, lavinama kūno laikysena, vikrumas, koordinacija bei ištvermė. Daugelyje dalykinių pamokų mokiniai rašo projektinius darbus apie alkoholio ir tabako žalą organizmui; per matematikos pamokas atlieka statistinius tyrimus „Rūkymo žala“, „Ar automobiliai teršia aplinką, kurioje gyvename?“, „Technikos nauda ir žala“. Mokinių teisingą požiūrį į sveikatą formuoja organizuojamos mokomosios-pažintinės ekskursijos į Šiaulių respublikinės ligoninės patanatominį muziejų. 9–10 klasių mokiniai susipažįsta su organų pakitimais, kurie atsiranda, kai nepaisoma žalingų įpročių poveikio. Kad vandenį gerti galima atsukus vandentiekio čiaupą, mokiniai sužino apsilankę Birutės vandenvietėje. Ten pamato, kaip vanduo valomas, kol patenka į centralizuotą vandentiekio sistemą. Tokių ekskursijų aptarimo metu mokiniai išsako savo mintis ir požiūrį į žalingus įpročius.

Auklėtojai savo grupėse organizuoja daug renginių, valandėlių, kurių metu aiškina sveikos mitybos įtaką organizmui. Įsiminė mokiniams organizuota popietė „Sveika mityba – geros sveikatos garantas“. Kiekviena grupė pristatė sveiko maisto produktą, mokė, kaip jį gaminti. Svečiuose lankėsi miesto sveikuolės, kurios dalinosi sveikos mitybos patirtimi, vaišino mokinius savo sveikos mitybos patiekalais. Gydytoja M. Balsienė skaitė pranešimą apie sveikatos tausojimą. Kasmet gydomosios kūno kultūros mokytojai ir auklėtojai organizuoja taisyklingos laikysenos dekadas, kurių metu mokiniai pratinami prie taisyklingos laikysenos ne tik pamokose, bet ir per pertraukas, valgykloje. Sveikos gyvensenos nuostatas padeda ugdyti ir sveikatos priežiūros personalo organizuojami renginiai: pokalbiai peršalimo ligų profilaktikos, asmens higienos, miego ir gryno oro reikšmės augančiam organizmui, sveikos mitybos klausimais. Mokiniai mokomi teikti pirmąją pagalbą traumų ir apsinuodijimo atvejais. Organizuojamos klausimų-atsakymų „Man rūpi“ valandėlės. Mokykloje vaikai sistemingai gydomi konservatyviu kompleksiniu būdu: gydomąja kūno kultūra, plaukimu (yra baseinas), masažu, fizioterapija, grūdinimu, aeracija, relaksacija; maitinami sveiku subalansuotu maistu, turtingu mineralų ir vitaminų. Pamokų ir pamokų ruošos metu mokiniai dirba gulėdami, kad stuburas būtų kuo mažiau apkrautas.

Fizinės ir dvasinės sveikatos puoselėjimas – svarbus veiksnys, organizuojant ir popamokinę veiklą mokykloje. Ugdytiniams sudarytos palankios saviraiškos bei saviugdos sąlygos, veikia jaunųjų programuotojų, gydomosios kūno kultūros, koreguojamojo plaukimo būreliai, instrumentinis ir mergaičių ansambliai, organizuojami turiningi, jau net tradicija

tapę renginiai: gimtadienių šventės., adventiniai apmąstymai, Užgavėnių šventė, Kaziuko mugė, taisyklingos laikysenos konkursas-šou „Šokime valsą“, turizmo ir sveikatos dienos. Mokykla dalyvauja projekte „Švietimo paslaugų sistemos prieinamumo didinimas specialiųjų poreikių asmenims „Mokymasis visą gyvenimą“. Pamokose ir neformaliojo ugdymo užsiėmimuose sudaromos sąlygos lavėti skirtingų gebėjimų vaikams.

Susiduriame ir su problemomis: kai kurie mokiniai, ypač paaugliai, nenori pripažinti savo sveikatos sutrikimų, sunkiai pripranta prie sveiko maisto, dienotvarkės, gydomosios kūno kultūros. Pasitaiko, kad vaikai, atvykę iš vargingai gyvenančių šeimų, neturi higieninių įgūdžių. Viso šito tenka kantriai mokyti. Naujai atvykusiems mokiniams taikoma adaptacinė programa. Psichologas organizuoja individualius pokalbius su mokiniais, konsultuoja pedagogus, tėvus vaikų adaptacijos klausimais.

Šiaulių sanatorinėje mokykloje vykdoma turininga sveikatos stiprinimo programa, kuri grindžiama gydymo ir ugdymo vienove. Gera, kai mūsų mokiniai suvokia, kad ir patys yra atsakingi už savo sveikatą, kad sveikata reikia rūpintis dar vaikystėje. Jie susipažįsta su sveikos gyvensenos tradicijomis, ne vienas jas puoselės ir toliau. O grįžę į savo gimtuosius namus, išsibarstę po kitas mokyklas, skleis čia įgytą sveikos gyvensenos patirtį visoje šalyje.

„OLWEUS“ PATYČIŲ PREVENCIJOS PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS

Danguolė Marmienė, Kauno rajono Batniavos pagrindinė mokykla

Kauno rajono Batniavos pagrindinėje mokykloje ypatingas dėmesys skiriamas sveikatos ugdymui ir stiprinimui. Mokykla jau vienuolika metų priklauso Kauno rajono sveikatą stiprinančių ugdymo įstaigų tinklui. Kiekvienais metais mokykloje kuriama Sveikatos ugdymo ir stiprinimo programa, pasirenkamos prioritetinės kryptys. Kadangi pastaruoju metu didėja socialinis ir psichologinis nesaugumas, ypatingas dėmesys skiriamas psichinės sveikatos ugdymui bei patyčių prevencijai. Išugdyti mokinių bei visos mokyklos bendruomenės narių fundamentaliąsias vertybes, komunikacinę ir socialinę kompetencijas nėra lengva. Labai svarbu parinkti tinkamus metodus bei būdus. Nuo 2009 m. mokykloje kaip sudėtinė Sveikatos ugdymo ir stiprinimo programos dalis įgyvendinama „Olweus“ patyčių prevencijos programa (OPPP), jos tikslas – kurti mokykloje tokią aplinką, kurioje suaugusieji imtųsi atsakomybės už tai, kad vaikai nebūtų skriaudžiami ir jaustųsi saugūs.

Įgyvendindami programą ypatingą dėmesį skiriame mokytojų ir viso mokyklos personalo mokymams. Aštuoniolika mėnesių kas antrą savaitę organizuojamuose mokymosi ir supervizijų grupių (MSG) susirinkimuose mokėmės ne tik atpažinti, pastebėti patyčias ir tinkamai į jas reaguoti, bet ir aptarėme priežiūros, mokytojų budėjimo tvarką, svarstėme, kaip sutvarkyti tam tikras mokyklos vietas, kuriose daugiausia tyčiojamasi, dalijomės idėjomis. MSG susirinkimuose naudojome įvairius mokymosi metodus: pokalbį, diskusiją, vaidmenų žaidimus, superviziją ir kt. Visų mokyklos suaugusiųjų dalyvavimas mokymuose padėjo suderinti personalo veiksmus: vienodai reaguoti į netinkamą mokinių elgesį bei efektyviau spręsti mokinių problemas.

Vienas pagrindinių „Olweus“ patyčių prevencijos programos siekių yra sukurti saugią aplinką klasėse. Kiekvieną savaitę organizuojamos patyčių prevencijos klasės valandėlės, kuriose mokiniams aiškinama, kas yra patyčios, padedama daugiau sužinoti apie save bei bendraamžius, aptariamos aktualios bendravimo problemos. Klasės valandėlėse sudaromos galimybės visiems mokiniams išreikšti savo nuomonę, išsakyti mintis ir siūlyti galimus problemų sprendimų būdus. Aptariant problemas naudojami įvairūs metodai: diskusija, komentarai, vaizdo įrašų stebėjimas, pokalbis, tačiau itin efektyvu – situacijų vaidinimai, kurie leidžia mokiniams geriau įsijausti, išbandyti ir įvertinti patyčių situacijų sprendimus. OPPP tyrimais nustatyta, kad klasėse, kuriose nuolat rengiamos tokios valandėlės ir jose analizuojamos patyčių problemos, vaidinamos situacijos, sumažėjo patyčių atvejų.

Viena iš „Olweus“ patyčių prevencijos programos svarbiausių priemonių, padėjusių sumažinti patyčių skaičių, yra taisyklių nustatymas ir teigiamos atmosferos kūrimas. Šalia mokykloje jau buvusių mokinių elgesio taisyklių akcentuotos keturios prieš patyčias nukreiptos taisyklės:

1. *Mes nesityčiojame iš kitų.*
2. *Mes stengiamės padėti tiems, iš kurių tyčiojasi.*
3. *Mes stengiamės bendrauti su tais, kurie yra atstumti.*
4. *Jei sužinome, kad iš kažko tyčiojamasi – pasakysime suaugusiesiems ir mokykloje, ir namuose.*

Šios taisyklės aptartos su mokiniais, tėvais bei kitais mokyklos bendruomenės nariais, aiškiai pabrėžta, kad patyčios mūsų mokykloje nepriimtinos. Skatinant prieš patyčias nukreiptų taisyklių laikymąsi mokiniai supažindinti su teigiamo ir neigiamo elgesio pasekmėmis. Mokykloje sukurtos nuobaudų „kopėtėlės“. Visi bendruomenės nariai žino, kokios priemonės naudojamos, jei mokiniai pažeidžia taisykles. Kad mokiniai laikytųsi taisyklių, taikomos ne tik nuobaudos, bet ir nuolat skatinamas tinkamas elgesys. Prieš patyčias nukreiptos taisyklės, skatinimo ir nuobaudų sistemos taikymas padeda kurti teigiamą atmosferą mokykloje, mažina su patyčiomis susijusių problemų skaičių.

Labai svarbus „Olweus“ patyčių prevencijos programos komponentas yra bendradarbiavimas su tėvais. Tėvų įtraukimas ir jų parama itin naudinga, tačiau ne su visais tėvais pavyksta efektyviai bendrauti ir bendradarbiauti. Ieškoma būdų, kaip įtraukti tėvus į vaiko gyvenimą mokykloje: organizuojami mokyklos, klasės tėvų susirinkimai, juose sukuriama saugi ir jauki aplinka. Visuotiniuose susirinkimuose tėvai supažindinami su patyčių problema mokykloje, patyčių tyrimų rezultatais. Klasės susirinkimuose mokinių tėvams suteikiama daugiau žinių apie patyčias ir tai, kaip elgtis, susidūrus su tokiomis problemomis, organizuojamas darbas grupėmis, kai tėvai svarsto įvairias situacijas, ieško sprendimų. Glaudus bendradarbiavimas su mokinių tėvais padeda geriau juos pažinti, efektyviau spręsti patyčių problemas.

Taigi „Olweus“ patyčių prevencijos programa mokykloje įgyvendinama individualiu, klasės ir visos mokyklos lygmeniu. Mokyklos bendruomenės nariai išmoko tinkamai sustabdyti patyčias, pakoreguota priežiūros sistema, mokytojų budėjimo tvarka. Šios programos įgyvendinimas turėjo įtakos tam, kad mokykla taptų saugesnė, sumažėtų patyčių atvejų. Tai rodo patyčių tyrimų, atliktų prieš programos įgyvendinimą ir praėjus beveik dvejiems metams rezultatai: mokykloje 16 proc. sumažėjo patyčių atvejų. Programa buvo intensyviai įgyvendinama aštuoniolika mėnesių, vėliau pagrindiniai programos komponentai taip pat bus vykdomi, nes patyčių problema mokykloje vis dar aktuali.

JOGA – MAŽŲJŲ TAKELIS Į SAVE

Alė Korolkovienė, Kauno rajono Noreikiškių lopšelis-darželis „Ąžuolėlis“

Joga – seniausia kūno, proto ir sielos tobulinimo sistema pasaulyje. Senovės jogai puikiai perprato žmogaus prigimties esmę ir žinojo, kaip gyventi darnoje su aplinka ir su pačiu savimi.

Joga – tai metodo, kaip tapti laimingesniam, technologija, tai galimybė žmogui stabtelėti chaotiškame gyvenime. Remiantis literatūros šaltiniais ir praktiniais jogos užsiėmimais, 5–8 metų amžiaus vaikai jau gali pradėti daryti kai kurias asanas (pratimus – sanskrito kalbos žodis). Šiame amžiaus tarpsnyje jie yra labai lankstūs ir imlūs, geba susitelkti ir susikoncentruoti, jiems nesvetimas kūno suvokimas ir pasitikėjimas savo jėgomis. Jie gali išbūti pozose ilgiau, tačiau dar yra nepasirengę daugybei dinaminių judesių. Nuo 5 metų amžiaus vaikai jau įstengia suvokti proto ir kvėpavimo ryšį, pradeda sąmoningai kontroliuoti kvėpavimą, derinti jį su koncentracija ir kūno judesiais.

Kas mus paskatino susidomėti joga?

Kiekvienais metais Kauno rajono Noreikiškių lopšelyje-darželyje „Ąžuolėlis“ yra atliekami tradiciniai kasmetiniai vaikų fizinio pajėgumo rodiklių tyrimai, taip pat fiksuojami vaikų sveikatos būklės duomenys. Jau prieš penkerius metus pastebėjome, kad daugumos naujai atvykusių į darželį vaikų sveikatos bei fizinio pajėgumo rodikliai yra blogesni nei ankstesnių metų duomenys. Suprastėjo bėgimo, smėlio maišelio metimo, šuolio į tolį ir kiti rezultatai. Tapo labai svarbu išsiaiškinti priežastis, lemiančias prastesnę vaikų sveikatą bei prastesnį fizinį pasirengimą Viena iš pagrindinių prielaidų – pasyvus gyvenimas namuose, per ilgas sėdėjimas prie televizoriaus ar prie kompiuterio. Pagrindiniai tiriamojo darbo metodai: stebėjimas, pokalbiai su vaiku ir vaiko šeima, anketavimas.

Pastebėta, kad didžioji dalis tirtų vaikų pasižymi per dideliu judrumu grupėje, išsiblaškymu, dėmesio koncentracijos

stoka. Pokalbio metu buvo aiškinamasi, ar vaikai mėgsta sportuoti, ar sportuoja namuose, ar mėgsta žaisti ir sportuoti gryname ore. Pokalbiai su vaiko šeima leido objektyviau įvertinti situaciją.

Tyrimo rezultatai parodė, kad šeimose nenuosekliai laikomasi sveikos gyvensenos principų, namuose vaikai per daug laiko praleidžia prie televizoriaus ar kompiuterio. Kartu su tėvais pradėjome ieškoti būdų, galinčių padėti fiziškai ir dvasiškai geriau paruošti mūsų vaikus. Vienas iš pasiūlytų būdų ir buvo jogos integravimas į bendrą įstaigos vaikų sveikos gyvensenos ugdymo sistemą.

Pasitelkę jogą siekėme ugdyti ne tik fizines, bet ir psichines bei dvasines vaikų savybes.

Vaikų ugdymo joga sistemą sudaro šie lygmenys:

I lygmuo (paruošiamasis). Vaikų ir tėvų supažindinimas su jogos filosofija, pagrindinėmis nuostatomis, pradinių jogos elementų taikymas rytinėje mankštoje, rytinėse ir popietinėse kūno kultūros valandėlėse, pradinių elementų integravimas į kitas ugdomąsias veiklas.

II lygmuo. Įstaigoje organizuojami jogos užsiėmimai vaikams, tėvams, pedagogams ir kitiems bendruomenės nariams.

III lygmuo. Savo ugdomojoje veikloje jogos elementus taiko ir kiti įstaigos pedagogai, jogos užsiėmimai vyksta vaiko šeimoje.

Jau pirmų jogos užsiėmimų metu pastebėtas didelis vaikučių susidomėjimas, noras kuo geriau atlikti vieną ar kitą judesį ar pratimą, pagerėjo jų dėmesio koncentracija. Vaikams skirtos jogos pozų pagrindą sudaro gyvūnų, vabzdžių ir paukščių išvaizdos ir judesių imitacija, taip pat tilto, medžio, rato formos. Nuotaikingi pasakojimai leidžia išnaudoti įgimtą vaikų polinkį ir pomėgį mėgdžioti, naudojantis lakia vaizduote. Jogos užsiėmimų metu mokome vaikus užsiminėti meditacija – atliekame pratimus klausydamiesi muzikos su įvairiais gamtos garsais, koncentruodami dėmesį į kvėpavimą, taip pat mokomės klausytis tylos. Manome, kad meditacija turi didelę reikšmę augančiam vaikui. Pastebėjome, kad jau po pusmečio sustiprėjo beveik visų vaikų, dalyvaujančių jogos pratybose, gebėjimas susikaupti, išklausyti, vaikai išmoko bendrauti be konfliktų.

Taip pat džiugina vaikų šeimų bei kitų bendruomenės narių susidomėjimas joga, kaip asmeninio tobulėjimo ir savirealizacijos metodine sistema. Kiekvienais metais darželyje organizuojamos atviros veiklos tėvams. Gausus tėvelių būrys stebi, kaip puikiai jogos pratimus atlieka jų vaikučiai.

Jau penkti metai joga yra sėkmingai integruojama į bet kurią ugdymo veiklą. Visi vaikai, lankę jogos užsiėmimus, išmoko sąmoningai derinti judėjimą su kvėpavimu, išmoko įvairių atsipalaidavimo technikų, taisyklingos laikysenos, pagerėjo jų lankstumo, pusiausvyros, koncentracijos savybės. Pedagogų ir vaikų šeimų vieninga nuomone, vaikai tapo sveikesni, dėmesingesni, išmoko pakantumo bendraudami su aplinkiniais, išaugo jų pasitikėjimas savimi, taip pat ženkliai pagerėjo jų fizinio pajėgumo rodikliai.

Galime drąsiai teigti, kad mūsų lūkesčiai išsipildė. Savo pasiekimais ir patirtimi dalijamės su kitomis šalies ugdymo įstaigomis, skaitome pranešimus, konsultuojame pedagogus seminaruose ir konferencijose.

FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS IR PAPILDOMOJO UGDYMO VEIKLOS GALIMYBĖS

Jolanta Pažarauskienė, Šiaulių lopšelis-darželis „Žiogelis“

Fizinis aktyvumas yra pagrindinis organizmo augimo bei tobulėjimo stimuliatorius. Kokią bepasirinktume judėjimo formą, ji stimuliuos ne tik vaiko motorikos, bet ir jo psichinės bei socialinės brandos vyksmą. Ikimokyklinio amžiaus vaikai labai imlūs, judrūs, norintys pažinti pasaulį ir save, todėl šiuo amžiaus tarpsniu svarbu sudaryti sąlygas patirti judėjimo džiaugsmą, skatinti juos būti fiziškai aktyviais.

Ar galime teigti, kad tradicinės kūno kultūros pratybos, organizuojamos lopšeliuose-darželiuose, garantuoja sėkmingą

fizinį aktyvumą? Daugelis pedagogų atsakytų „taip“. Tačiau neužmirškime, kad kūno kultūros pratybos visų pirmiausia yra pagrindinis susistemintų ir integruotų žinių, vertybinių nuostatų, praktinių įgūdžių įgijimo ir įprasminimo būdas. Ir tik tada teigiama, kad kūno kultūros pamokėlėmis siekiama ugdyti teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą, į kūno kultūros pamokas ir savarankišką mankštinimąsi (toks apibrėžimas pateikiamas vadovėliuose).

Kaip matome, kūno kultūros pratybomis tik siekiama sudaryti galimybę skatinti fizinį aktyvumą. Vadinasi, papildomai skatinti vaikų fizinį aktyvumą būtina. Išnagrinėjus kūno kultūros struktūrą (Kūno kultūros ugdymo programa) bei atsižvelgiant į ugdytinių, jų tėvelių pageidavimus, mūsų įstaigoje pasirinktas ikimokykliniam amžiui artimiausias fizinio aktyvumo skatinimo būdas – papildomasis ugdymas, tiksliau, sporto būrelio modelis.

Kadangi turime didelę sportinio inventoriaus bazę, vaikams organizuojami tokie būreliai kaip ritminio judesio, mažojo krepšinio bei futbolo. Nuo 2011 m. sausio mažojo krepšinio programa papildyta trikrepšio žaidimo elementais. Įsitraukus į respublikinį projektą „Futboliukas“ pradėtas įgyvendinti ir šis projektas – būtent papildomojo ugdymo veikloje.

Įstaigoje organizuojami būreliai yra prieinami kiekvienam ugdytiniui. Sudaromos sąlygos būrelius rinktis tiek mergaitėms, tiek berniukams. Juos gali lankyti ir fiziškai silpnesni vaikai, nes jiems pasiūlomos individualios užduotys, siekiant sustiprinti bei įtvirtinti asmenines stiprybes, kurios suteiktų galimybę patirti sėkmę, sustiprintų motyvaciją ir pasitikėjimą savo jėgomis. Čia atsiranda labai svarbi sporto būrelio modelio detalė – tolerancijos ugdymas. Todėl gabesni vaikai mokosi būti kantresni su jaunesniais ar silpnesniais toje sporto šakoje vaikais. Būrelį vedantis pedagogas gali koreguoti programos turinį pagal vaikų poreikius, polinkius ir gebėjimus, nekeisdamas programoje nurodytų tikslų ir uždavinių.

Būrelių ugdymo programos sudarytos atsižvelgiant į vaikų amžių atitinkančius fizinio ugdymo ir išsivystymo standartus, parengtus Švietimo ir mokslo ministerijos, bei individualių sporto šakų programas, rekomendacijas. Taip pat atsižvelgiama į papildomajam ugdymui keliamą pagrindinį tikslą: sudaryti sąlygas kiekvienam ugdytiniui patenkinti savo interesus, saviraiškos poreikius, plėtoti savo gabumus.

Mūsų įstaigos būrelių ugdymo kokybę rodo ne tik tokie rodikliai kaip laimėjimai įvairiuose konkursuose, varžybose, olimpiadose. Svarbiausia, kad ta veikla patenkinti ugdytiniai, tėvai, darbuotojai, įstaigos vadovai.

Nereikėtų pamiršti ir refleksijos reikšmės, nes tai – ne tik kiekvieno renginio dalis, bet ir viena iš svarbiausių papildomojo ugdymo organizavimo dalių. Turime mokėti pasidžiaugti kiekvieno ugdytinio net ir mažiausiais pasiekimais. Kartu su vaikais aptarti sėkmes ir nesėkmes, skatinti nuoširdžiai keistis nuomonėmis, mokyti pasisakyti, išklausyti draugą. Nepamirštame ir tėvų informavimo apie vaikų veiklą: kviečiame juos į atviras veiklas, varžybas, įvairius renginius, kuriuose dalyvauja jų vaikai, informaciją skelbiame skelbimų lentose ir pan.

Pasirinkus papildomąjį ugdymą, sportinius būrelius, galima kalbėti ir apie edukacines galimybes. Daugelis mokslininkų teigia, kad sportiniuose būreliuose ne tiesiogiai, tačiau per veiklą, jos principus ir rodomą būrelio vadovo pavyzdį, vaikai gali išmokti ir suvokti daugiau nei ten, kur tos vertybės diegiamos tiesiogiai.

Kiekviena ugdymo įstaiga gali laisvai rinktis papildomojo ugdymo turinį, organizavimo būdus, veiklos formas. Bet reikia nepamiršti, kad jų pasirinkimą lemia įstaigos tradicijos, bendruomenės poreikiai, intelektiniai ir materialiniai ištekliai, įstaigos kultūrinė aplinka. Papildomojo ugdymo sėkmė bei efektyvumas didžiąja dalimi priklauso nuo tos organizacinės kultūros, kurioje jis yra įgyvendinamas: pedagogų kvalifikacijos, mokyklos vertybių bei įstaigos vadovo palaikymo, gražių pedagogų ir ugdytinių santykių, gero psichologinio klimato.

Norėčiau pateikti psichologų, įvairių būrelių specialistų bei savo patirtimi paremtas rekomendacijas:

1. Leiskime vaikui pačiam nuspręsti, kokį būrelį jis nori lankyti.
2. Sudarykime tėvams galimybę būti aktyviems papildomojo ugdymo dalyviais. Taip paskatinsime ne tik jų suartėjimą su pačiais vaikais, bet ir patys užsiėmimus vedantys pedagogai kritiškiau vertins savo darbą.
3. Atvirai ir nuoširdžiai bendraukime su auklėtiniais. Vaikai turi pamatyti, kad jūs ne tik geras būrelio vadovas, pedagogas, bet ir šiltas, atviras žmogus.

VAIKYSTĖ „ŽALIUOJU TAKELIU“ SKUBA Į PASLAPTINGĄJĮ GAMTOS PASAULĮ

Rima Atraškevičienė, Rūta Krivickienė, Šiaulių lopšelis-darželis „Žiogelis“

Straipsnio tikslas – pasidalinti ekologinio-aplinkosauginio ugdymo ir vaikų sveikatos stiprinimo „Žaliajame takelyje“ edukacine patirtimi; atskleisti vertybinių nuostatų formavimo reikšmingumą ikimokykliniame ir priešmokykliniame amžiuje.

Siekiant įgyvendinti ekologinio-aplinkosauginio ugdymo tikslus, atsižvelgiant į įstaigos vykdomos veiklos kryptis (aplinkosaugos ir sveikos gyvensenos), vaikų saviraiškos plėtojimo galimybes bei įvertinus įstaigos artimiausią gamtinę aplinką, 1997 m. Šiaulių lopšelio-darželio „Žiogelis“ teritorijoje buvo įrengtas ekologinis takas, kuris pavadintas „Žaliuoju takeliu“.

„Žaliojo takelio“ bendrosios idėjos: supažindinti su mus supančia aplinka ir gamta bei jos komponentais ir kaupti patirtį; skatinti pagarbą gyvybei bei atsakomybę už ją; mokyti visais pojūčiais pajusti gamtos grožį; formuoti aplinkosaugos motyvus bei praktinės veiklos įgūdžius; išsiaiškinti žmogaus ir augalų tarpusavio ryšį, priklausomybę bei reikšmę; skatinti glaudesnį vaiko ryšį su gamta, mokyti pailsėti joje, atgauti emocinę pusiausvyrą gamtos (saulės, oro, žemės, vandens) galioms padedant ir įtikinti vaikus, jog jie – viena gamtos dalis.

„Žaliojo takelio“ tikslas – remiantis žaidybiniu, kompleksiniu, praktiniu ugdymosi principu formuoti vaikų ekologines ir aplinkosaugines vertybines nuostatas, skatinti saviraišką artimiausioje aplinkoje, stiprinti sveikatą.

Sėkmingą aplinkosauginio ugdymo švarioje ir sveikoje aplinkoje organizavimą, jo plėtrą įstaigoje lemia šiai ugdymo sričiai palankios sąlygos bei priemonės, kurios skatina vaiko veiklą gamtoje, inicijuoja aplinkosauginius, sveikatingumo įgūdžius; padeda vaikui gyventi joje ir elgtis pagal savo prigimtį, savaip galvoti, būti veikliu, jaustis nepriklausomu, turinčiu savo vidinį pasaulį, atsakingu už savo poelgius.

Pažintinė veikla „Žaliajame takelyje“ siejama su praktine veikla. Nuolatinė gėlių, medžių, gyvūnų priežiūra, bendravimas su jais plečia vaikų akiratį, padeda geriau suvokti daugelį gyvosios ir negyvosios gamtos reiškinių, jų kaitą, vystymąsi, skatina smalsumą, lavina vaizduotę, plečia vaikų interesus, žodyną, turtina kalbą, stiprina sveikatą, ugdo kritinį-analitinį mąstymą. Dirbdamas vaikas turi progą pajusti tikrą darbo skonį ir jo vertę. Kartu formuojami tokie charakterio bruožai kaip jautrumas, atidumas, paklusnumas.

Siekiant stiprinti vaikų sveikatą, esant palankioms oro sąlygoms lauke daroma ne tik rytinė mankšta, bet ir vedamos kūno kultūros valandėlės, atliekamos grūdinimo(si) procedūros atitinkamu metų laiku: vaikščiojimas basomis smėliu, žole, žvyru; vandens, oro, saulės vonios, formuojami higieniniai įgūdžiai. Pasivaikščiojimų metu vykdoma inspiruota ir savaiminė judri veikla.

„Žaliasis takelis“ ne tik padeda įgyti žinių, jas pakartoti, apibendrinti pačioje gamtoje. Jis reikšmingas formuojant humaniškumo, dorovingumo nuostatas gamtos atžvilgiu, sudaro galimybes vykdyti aplinkosaugos, sveikatingumo projektus, gamtosaugos akcijas, organizuoti įvairius renginius. Kasmet pavasarį lopšelio-darželio „Žiogelis“ sveikatos stiprinimo grupės nariai Dainų mikrorajono ugdymo įstaigoms ir bendruomenei organizuoja pramoginę, sportinę ir sveikatingumo šventę „Žaliasis takelis“. Ugdytiniai aplanko įvairias stoteles, kur jų laukia pasakų personažai su naujais žaislais ir žaidimais, užduotimis, vyksta sportinės varžybos, atrakcijos. Šventės finale lauže kepamos dešrelės, skanaujama vaistažolių arbata, dalijamasi naujais įspūdžiais, patyrimais.

Mokomoji-pažintinė veikla „Žaliajame takelyje“ pratęsiama ne tik grupėse ugdomųjų veiklų metu, bet ir organizuojant įvairias ekskursijas, išvykas į gamtą (atitinkamai pagal amžių), istorines ir kitas vietas.

Kiekvienai „Žaliojo takelio“ stotelei yra parengtos metodinės nuorodos, surinkta dalykinė medžiaga, parengtos įvairios individualios ir kolektyvinės vaikų veiklos praktinės užduotys, kurios skatina saviraišką, kūrybiškumą, kalbą. Numatyta tautosakos medžiaga, eilėraščiai, apsakymai, dainelės, įvairūs žaidimai.

Išvados:

1. Sėkmingą ekologinio-aplinkosauginio ugdymo ir sveikatos stiprinimo organizavimą bei plėtrą lemia šioms ugdymo sritims sukurtos palankios sąlygos bei priemonės, kurios tiesiogiai skatina vaiko veiklą gamtoje, artimiausioje aplinkoje (stebėti, tyrinėti, eksperimentuoti, tvarkyti, puoselėti, kurti, ilsėtis, judėti, saugoti gamtą); gerina aplinkosaugos įgūdžius; ugdo darbinius ir socialinius įgūdžius; formuoja kultūrinius-higieninius įgūdžius.

2. Pedagogams atsižvelgiant į ugdytinių amžių, poreikius ir patirtį bei kūrybingai ir kryptingai padedant, auga vaikų kūrybinės galios, gebėjimai, formuojasi vertybinės nuostatos.
3. „Žaliasis takelis“ sudaro galimybes organizuoti aplinkosaugos, sveikatos stiprinimo projektus, gamtosaugos akcijas, įvairius renginius.

POZITYVAUS POŽIŪRIO FORMAVIMAS UGDANT SVEIKĄ ASMENYBĘ

Laimutė Pozdniakovienė, Vilniaus Fabijoniškių vidurinė mokykla

Vaikų sveikatą kasdien veikia įvairūs veiksniai: dienos režimas, mityba, fizinis aktyvumas, bendravimas su bendraamžiais ir suaugusiaisiais, t. t. Stiprindama mokinių psichinę sveikatą, mokydama per emocinę raišką išlaisvinti jausmus, ugdydama kūrybišką asmenybę nuo pirmosios klasės, mokau vaikus įvairių pratimų.

Motyvuoti mokinių elgesį, sąmoningai nukreipti dėmesį į gėrį padeda „Šviesos“ pratimas – kelionė į ateitį, kuris vaikams labai patinka. Šis pratimas padeda mokiniams suprasti, kad kurdami nuostabią ateitį, pirmiausiai turime keisti dabartį. Šio pratimo esmė – kad pamatę blogį vaikai mintyse tuoj pat jį pakeistų į gėrį. Suaugusieji, paskendę kasdienybėje, mažai kreipia dėmesį į tai, kas vyksta pasaulyje, jie ramūs, kad blogis yra kažkur toli. Vaikams rūpi viskas, kas dedasi aplink juos ir kažkur toli, net kosmose...

Šis pratimas žadina kūrybinę vaizduotę, padeda siekti minties, žodžio, veiksmo vienovės, moko sąmoningai nukreipti mintį, spręsti įvairias problemas, žadina tikėjimą gėriu, norą kurti gėrį, blogį keisti į gėrį, moko džiaugtis ir kurti džiaugsmą, išplečia suvokimo ribas, sukuria harmoniją su savimi ir aplinka, ugdo vienybės ir atsakomybės jausmus, žadina svajones, turi terapinį poveikį.

Pasiūlau mokiniams nusiraminti, sutelkti dėmesį, nešti vidinę šviesą iš klasės į savo namus, į pasaulį... To mes mokomės nuo pirmos klasė).

Mokinių mintys (kalba netaisyta).

ALANAS: „Aš savo vidinę šviesą nešu vaikų globos namams, kad vaikus susirastų tėvai ir kad jie visą, visą laiką gyventų laimingai kartu. Ir aš noriu, kad visą savo gyvenimą tėvai savo vaikus saugotų amžinai. Gyvenkit laimingai, šeimos!.. Įsivaizduoju, kokios visos, visos pasaulio šeimos laimingos...“

DEIVIDAS: „Aš nunešiau savo šviesą į senelių namus, kad jais kažkas rūpintųs... Į kosmosą, kad nekristų meteoritai... Kad žmonės nešiukšlintų gatvių ir miškų...“

DOVILĖ: „Aš savo vidinę šviesą nunešiau į namus, kad šeimos nesipyktų ir gražiai sutartų... Nunešiau šviesą daktarams, kad jie žiūrėtų, kokius vaistus išrašo ir žinotų, kaip išgydyti žmones, kurie serga sunkiomis ligomis, kad jie nesirgtų vėžiu...“

DEIMANTAS: „Aš savo vidinę šviesą nunešiau mamai ir tėčiui, kad nesipyktų... Žmonėms, kad nesirgtų ir nemirtų... Benamiams, kad turėtų namus... Kad mano klasės draugai nesipyktų ir būtų atsakingi, laimingi, geri, užjaučiantys, mylimi, mylintys, geranoriški, drausmingi, valingi, draugiški, orūs, dori, jautrūs, mandagūs, amžini...“

ANDRIUS: „Kad visoje visatoje niekas nesirgtų, net menkiausiomis ligomis... Kad mano draugas Tauras greičiau pasveiktų... Kad vairuotojai vairuotų atsakingai ir nesijaustų esą kelių ereliai... Dar kad renovuojant mūsų mokyklą nekiltų jokių nesklandumų...“

AUGUSTAS: „Aš savo vidinę šviesą nunešiau į gamtą, kad jos neteršty žmogus... Kad nebūtų erkių ir kad jos nenešiotų ligų... Kad neišnyktų retos gyvūnų rūšys... Kad lietuviai nesuktų laikrodžio vieną valandą į priekį ar atgal... Kad nebūtų pasaulio pabaigos...“

EINORAS: „Aš savo vidinę šviesą nunešiau į pasaulį, kad nebūtų karo ir agresijos... Kad lakūnai būtų blaivūs ir neužmigtų prie vairo... Į kosmosą... Kad nebūtų agresyvių vairuotojų...“

AUSTĖJA: „Aš savo vidinę šviesą nunešiau į žeme, į telefonų, kompiuterių bei technologijų pasaulį, kad negamintų žmogui kenkiančių daiktų... Bet labiausiai nešu šviesą į žmonių širdis ir į gamtą!!!“

KOTRYNA: „Aš savo vidinę šviesą nunešiau į dykumas, nes ten beveik nėra vandens šaltinių... Į vandenynus, kad

neišsipiltų nafta ir nežūtų tūkstančiai žuvų bei gyvūnų...“

DOVYDAS: „Aš savo vidinę šviesą nunešiau į mokyklas, kad vaikai norėtų ir daugiau skaitytų... Kad žmonės atrastų naujų planetų... Kad ateiviai nenaikintų planetų... Kad netirptų ledynai... Kad Žemėje visiems užtektų geriamo vandens...“

IGNAS: „Aš savo vidinę šviesą nunešiau į gamtą, kad nelaužytų medelių, netryptų gėlynų, vejų.“

MODESTAS: „Aš savo vidinę šviesą nunešiau, kad keliuose vairuotojai ir pėstieji būtų atsargūs... Kad nebūtų jokių baisių filmų ir vaikai jaukiai ir ramiai galėtų miegoti... Kad visi norėtų gerai mokytis...“

EDVINAS: „Aš savo vidinę šviesą nunešiau gydytojams, kad gerai atliktų operacijas... Kad vaikai ir jaunimas ilgai nebūtų prie kompiuterių ir nuo jų nesusirgtų kažkokia nepagydoma liga...“

MATAS: „Aš savo vidinę šviesą nunešiau į žemę, į vandenis, į miškus, kad žmonės jų neteršty... Medžiams, kad ant jų augtų įvairūs vaisiai... Į mokyklas, kad vaikai gerai mokytųsi...“

TOMAS: „Aš savo vidinę šviesą nunešiau į pasaulį, kad jame nebūtų ugnikalnių išsiveržimų, vulkanų, žemės drebėjimų, potvynių, viesulų ir uraganų... Aš dar nunešiau šviesą į atomines elektrines, kad jų nebūtų...“

TAURAS: „Aš savo vidinę šviesą nunešiau, kad pasaulyje nebūtų stichinių nelaimių, kad dieną šviestų saulė, o naktį lytų lietus, kad nedegtų miškai... Kad nepavoginėtų vaikų ir nežudytų žmonių...“

ORESTAS: „Aš savo vidinę šviesą nunešiau visiems žmonėms ir pakviečiau visus prisidėti prie gerų darbų. Aš labai to noriu ir mano klasės draugai to labai nori. Susijunkime mes visi kartu, nugalėsim tą blogį, tamsą. Mes pajėgsime! Gerų darbų niekada nebūna per daug!“

MANTVYDAS: „Aš savo vidinę šviesą nunešiau vaikams, kad turėtų tėvelius ir su jais galėtų daugiau praleisti laiko... Nunešiau į planetas, kad jose būtų gyvybė...“

MOKYTOJA LAIMA: „Verta pritarti vaikų mintims, kad gerų darbų nebūna per daug. Visiems norėčiau palinkėti tikėti tuo, ko dar nėra, tam, kad būtų...“

DRAMOS METODO PANAUDOJIMO GALIMYBĖS IR REALIZAVIMO PRIELAIDOS SVEIKOS GYVENSENOS (SVEIKATOS) PAMOKOSE

Onutė Gervienė, Kauno rajono Šlienavos pagrindinė mokykla

Tobulinant savo profesinį meistriškumą labai svarbu keistis naujomis idėjomis, kurias galime panaudoti savo veikloje. Nors kartais mūsų idėjos atrodo naivios, bet laikas eina... ir mes įgyvendiname jas. Patirtis, kuria dalinuosi su jumis, patikrinta Kauno rajono Šlienavos pagrindinėje mokykloje. Savo straipsnyje akcentuoju dramos metodą kaip vieną iš pedagogikos būdų, kuris suteikia galimybę padidinti sveikatos žinių ir įgūdžių ugdymo efektyvumą, leidžia išlaikyti nuolatinį gyvą mokinių susidomėjimą savo sveikatos saugojimu ir stiprinimu, sudaro sąlygas sėkmingai įsiminti žinias bei suformuoti įgūdžius.

Dramos metodo diegimas – viena iš galimybių realizuoti sėkmingą ugdymą, siekiant teigiamų vaikų sveikatos ugdymo pokyčių. Esminė dramos metodo nuostata – per dramą pajusti santykį su savimi, su sveikata, su gamta, su tam tikrais reiškiniais, technologijomis, pasekmėmis, vyksmu, kitimu. Noriu atkreipti dėmesį, kad šiame straipsnyje atsispindės tik kai kurie mano patirties praktiniai ir teoriniai aspektai, nes norint pateikti visus naudojamus metodikos būdus, reikėtų parašyti visą knygą. Šiame straipsnyje po bendro aprašymo aš pasistengsiu konkrečiais pavyzdžiais parodyti galimus dramos metodo taikymo variantus.

Sveikatos pamokų, kurių metu taikau dramos metodą, tikslas – ugdyti mokinio asmenybę, galinčią savarankiškai apsispręsti įvairiose situacijose; nagrinėti esminius sveikatos mokslo klausimus; įvertinti požiūrius į sveikatos saugojimą ir stiprinimą bei vertybines nuostatas.

Nėra jokių patikimų instrukcijų, kaip ir kada taikyti dramos metodą. Tačiau remdamasi savo darbo patirtimi galiu nurodyti tam tikras pamokos situacijas ir sąlygas, leidžiančias taikyti dramos metodą. Šio metodo esmė – duoti laiko ir

galimybių įgyti dramos raiškos patirties; leisti mokiniams samprotauti; priimti nuomones ir idėjas; skatinti mokinius aktyviai įsitraukti į ugdymo procesą. Taikant dramos metodą sveikos gyvensenos pamokų metu, svarbu turėti detalų planą, kas vyks prieš pamoką, pamokos metu, po pamokos.

Kaip pavyzdį paimkime pamoką, kurios tema „Kodėl subalansuota mityba?“ Jos uždaviniai: apibūdinti maisto produktų grupes, išmokyti rinktis maistą ir subalansuoti mitybą, išmokyti apskaičiuoti savo KMI. Dramos metodas taikomas pamokos apibendrinimui ir žinių patikinimui. Išnaudojama klasės erdvė: klasėje kuriamos scenos „Kavinėje“, „Mokyklos valgykloje“, „Mokyklos sveikatos punkte“. Žinodami subalansuotos mitybos pricipus vieni mokiniai sudarinėja meniu, kiti renkasi patiekalus, kiti įvertina KMI ir teikia rekomendacijas.

Dramos metodo taikymas namų darbų patikrinimui: mokiniai dramos ženklais atsako į klausimą „Kokie jūsų šeimos mitybos įpročiai-pricipai?“

Labai atidžiai seku pamoką, nes taikant dramos metodą labai svarbu neleisti mokiniams nukrypti nuo temos, o plėtoti originaliausią, tiksliausiai atsakančią į klausimą ir pamokos uždavinius atitinkančią versiją.

Rezultatas – mokiniai dramos ženklais atskleidžia savo šeimos mitybos principus ir pateikia motyvuotus pasiūlymus, kas taisytina šeimos mityboje. Išmoksta apskaičiuoti savo KMI. Lavinami mokinių socialiniai-komunikaciniai, sveikos gyvensenos įgūdžiai. Skatinamas mokinių susidomėjimas, ugdoma sveikatos, gamtamokslinė, socialinė, kultūrinė kompetencijos.

Apibendrindami pamoką visi susėdame į ratą ir mokinių paprašau atsakyti į klausimus, ko jie išmoko šioje pamokoje, kaip jie to išmoko. Priklausomai nuo atsakymų ruošiuosi kitai pamokai.

Apie tokias pamokas mokiniai kalba taip: Augustė: „Nuostabiai jaučiausi, daug išmokau“, Emilis: „Daug lengviau mokytis, valio, noriu dar“, Jokūbas: „Kažkas manyje persivertė, aš į viską žiūriu kitaip“, Monika: „Net nežinojau, jog taip mokytis taip smagu, kiek daug patiriu, išgyvenu“. Taikant dramos metodą dar galima sudaryti mokiniams sąlygas mokytis ir pagal kitus pedagoginius modelius. Tai individualus mokymasis kartu su mokytoju; darbas poromis; darbas mažomis grupelėmis.

Dramos metodo taikymas sveikos gyvensenos pamokose priklauso nuo mokinių amžiaus, klasės pasirengimo lygmens.

Taip organizuodama ir vesdama sveikos gyvensenos (sveikatos) pamoką pasiekiu, mano nuomone, gana svarbių sveikos gyvensenos pamokai keliamų reikalavimų.

Remiantis teigiamu mokinių požiūriu į dramos metodo diegimą, galima daryti prielaidą, kad dramos metodą galima taikyti sveikos gyvensenos pamokų metu, nes jis teigiamai veikia mokinių psichinę būseną, intelektą, jausmus; lavina mokinių mentalitetą, stiprina socialinę, emocinę, dvasinę sveikatą; žadina kūrybiškumą, išradingumą, vaizduotę, atsparumą bendraamžių neigiamai įtakai; padeda mokiniams geriau suvokti žinias apie sveiką gyvenseną.

JUDA PIRŠTELIAI – BUNDA ŽODELIAI

Jurgita Balčiūnaitė Čėsnienė, Rasa Pranckūnienė, Šiaulių lopšelis-darželis „Žiogelis“

Ikimokyklinėse įstaigose yra pastebima tendencija, kad daugėja vaikų, turinčių įvairių kalbos sutrikimų. Šiems vaikams dažnai būdingi didesni ar mažesni bendrosios motorikos sutrikimai bei nepakankamas smulkiosios pirštukų motorikos išsivystymas. Rankų pirštukų judesiai yra glaudžiai susiję su kalbos funkcija. Todėl šių judesių tobulinimas yra labai svarbi bendrojo vaiko ugdymo dalis. Nepakankamai išlavinti smulkieji raumenys, gali būti kliūtis sėkmingai mokytis rašyti, atlikti įvairius dailės ir rankų darbelius.

Mokslininkai, nagrinėjantys vaikų smegenų veiklą bei vaikų psichiką, pažymi didelę stimuliuojančią rankų funkcijų lavinimo reikšmę. Nustatyta, kad vaikų kalbos išsivystymo lygis tiesiogiai priklauso nuo subtiliųjų rankų pirštų judesių. Ištyrus didelį skaičių vaikų ir atlikus daug bandymų, buvo nustatytas dėsningumas: jei vaiko pirštų judesių išsivystymas atitinka vaiko amžių, tai ir kalbos išsivystymas paprastai atitinka amžių. Jei pirštukų judesių vystymasis atsilieka, lėčiau vystosi ir kalba, nors bendroji motorika gali būti išlavėjusi pakankamai. Visi mokslininkai, tyrinėję vaikų fiziologiją, sutinka, kad vaikų rankų pirštų judesių lavinimas yra vienas svarbiausių faktorių, stimuliuojančių kalbos vystymąsi, darančių įtaką

geresniam artikuliacinės motorikos išsivystymui, rankos pasirengimui rašyti ir svarbiausia – didinančių galvos smegenų žievės darbingumą.

Pastebėta, kad vaikai, kuriems buvo sudarytos palankios sąlygos mankštinti rankų pirštus, greičiau pradėdavo taisyklingai, aiškiai kalbėti, gerai artikuliuoti garsus. Dauguma autorių (R. Giedrienė, A. Gučas, R. Ivoškuvienė, M. Kolcova ir kt.) teigia, kad rankų smulkiosios motorikos išlavėjimo lygis nėra paveldimas. Kai tobulėja rankų judesiai, vaikas vystosi visapusiškai. Svarbu tai, kad motoriniai impulsai turi didelės reikšmės kalbinės motorikos formavimuisi tik vaikystėje. Vaikas pradeda kalbėti, kai smulkioji motorika pasiekia atitinkamą išsivystymo lygį.

Siekiant išvengti sunkumų pradėjus lankyti mokyklą, reikia tinkamai išlavinti vaiko ranką. Yra gerai žinoma, kad lavinti rankų judesius padeda įvairūs veiksmai su smulkiais daiktais, pavyzdžiui, sagų užsegimas ar atsegimas, juostelių užrišimas ar atrišimas, žaidimas su smulkiais žaislais (dėlionės, konstruktoriai).

Atsižvelgus į mokslininkų tyrimus ir mūsų pastebėjimus kilo mintis parengti projektą „Juda piršteliai – bunda žodeliai“, kurio tikslas – vaikų smulkiosios motorikos lavinimas.

Projektą vykdėme etapais:

I. Aplinkos pritaikymas projektinei veiklai.

II. Darbas su vaikais.

III. Darbas su tėvais

IV. Gerosios darbo patirties sklaida.

Prieš pradėdami vykdyti projektą atlikome tėvų apklausą, siekdami išsiaiškinti jų žinias apie smulkiąją motoriką. Pastebėjome, kad daugelis tėvelių nežino, kas yra smulkioji motorika ir kuo ji yra svarbi vaiko vystymuisi. Tad tėveliams parengėme stendinį pranešimą „Smulkiosios motorikos įtaka vaiko kalbai“ bei lankstinuką „Pamankštinkim pirštukus“.

Smulkiosios motorikos pratimus parenkame sistemingai, tai yra, pereiname nuo paprastesnio prie sudėtingesnio. Pvz., pirma „grojam“ pianinu, barškindami atskirais pirštais į klavišus, paskui sunkiname užduotį – įspaudžiam akmenėlius į tešlą, ardome medžiagų skiautes po siūlelį, vyniojame siūlus.

Stengiamės, kad užduotys būtų suprantamos, įdomios, atitiktų vaikų amžių, interesus. Sukaupta įvairių priemonių iš gamtinių medžiagų: kankorėžių, akmenukų, smėlio, lazdelių, spygliukų, kurias panaudojame kilnojimui, kaišiojimui, badymui, barstymui, voliojimui ir t. t. Pagal pateiktą pavyzdį vaikai dėliojo įvairius objektus iš pagaliukų, atliko įvairias užduotis su segtukais.

Smulkiąją motoriką lavinti labai padeda pirštukų teatras. Vaikai kartu su mumis pasigamina įvairių pasakų herojų. Užsidėję ant pirštuko personažą, vaikai atlikdami vaidmenį judina visus rankos pirštukus. Nesudėtingų eilėraštukų skaitymas ir dainelių dainavimas, atliekant pirštų ir riešo lavinimo pratimus, yra neatsiejama smulkiosios motorikos lavinimo dalis. Tokia veikla vaikams labiau patinka, nes yra linksmesnė ir emocingesnė. Be to, vaikai geriau įsidėmi gana sudėtingas pirštų padėtis ir judesius, nes jie glaudžiai siejasi su eilėraštuko ar dainelės turiniu. Tekstą imituojantys judesiai ne tik mankština vaikų smulkiąją motoriką, bet ir lavina atmintį, kalbą, sukuria džiugų emocinį foną.

Vaikų smulkiosios motorikos lavinimo užduotys padeda vaikams susikaupti bei išlaikyti dėmesį, skatina kalbos plėtotę, lavina atmintį, mąstymą, padeda parengti ranką rašymui.

Nepakankamai išlavinti smulkieji raumenys, jutiminės sistemos, erdvės ir krypties suvokimas gali būti kliūtis sėkmingai mokytis rašyti, skaityti ir atlikti įvairius dailės ir rankų darbelius. Todėl ikimokyklinio amžiaus vaikų smulkiosios motorikos ugdymas yra viena iš sudedamųjų fizinio brandinimo mokyklai dalių.

AŠ – AKTYVUS SVEIKATOS PROGRAMOS DALYVIS

Ingrida Ūsienė, Nijolė Šilanskienė, Kauno „Ryto“ pradinė mokykla

Kasryt gerai nusiteikę 295 mokinukai žingsniuoja į „Ryto“ pradinę mokyklą. Čia jų laukia puikiai įrengtos klasės, malonūs draugai, visas mokyklos kolektyvas. Mokykla – ta vieta, kur sveikatinimo programa turi didelį poveikį, nes pasiekia

žmogų imliausiu jo gyvenimo periodu – vaikystėje.

Kauno „Ryto“ pradinės mokyklos bendruomenė jau 14 metų aktyviai dalyvauja sveikatą stiprinančių mokyklų veikloje. Mokyklos sveikatinimo veiklos programa parengta nuosekliai vykdant programos vertinimą, analizuojant ugdymo proceso vyksmą, atliekant bendruomenės poreikių tyrimus. Pasiekti rezultatai skatina mus tęsti pradėtą darbą.

2008 m. atlikto tyrimo „Aš – aktyvus sveikatos programos dalyvis“ duomenimis, 80 proc. mokinių noriai dalyvauja sveikatos stiprinimo renginiuose, 73 proc. mielai dalyvauja sportinėse varžybose, 73 proc. teigia, kad mėgstamiausia pamoka – kūno kultūra.

Planuodami 2008–2012 m. sveikatinimo programos renginius iškėlėme tikslą – „mokyti vaikus sąmoningai rūpintis ir stiprinti sveikatą, vykdant sveikos gyvensenos principus ugdyti nuostatą, kad kiekvienas esame atsakingas už savo sveikatą, kad pirmiausia patys turime ja rūpintis“. Į sveikatinimo programą įtraukėme tuos renginius, kurie ugdo mokinių nuostatą, kad kiekvienas esame atsakingas už savo sveikatą, kad pirmiausia patys turime ja rūpintis. Pradėjome nuo to, kas mokiniams patrauklu, padeda patirti sėkmę, atskleidžia stipriąsias vaiko poreikių ir gebėjimų puses.

Kiekvieną pavasarį mūsų pirmokėliai ir priešmokyklinės ugdymo grupės mokiniai dalyvauja dviratukų varžybose „Keliauk dviračiu“. Šio renginio metu mokiniai ne tik įveikia kliūtis važiuodami dviratukais, bet ir bendrauja su Šilainių policijos nuovados pareigūnais, mokosi saugiai važiuoti dviratuku, pažinti kelio ženklus ir grįžta namo su pažymėtais dviratukais.

Atkeliavus rugsėjui visa mokykla ruošiasi tradicinei Rudenėlio šventei. Kasmet pasirenkame renginio temą. Tai vyksta sveikų produktų mugė, tai organizuojamas Skrybėlių paradas. Visi dalyvaujantys išsineša pakilią nuotaiką, teigiamas emocijas. Džiaugiamės, kad šiame renginyje dalyvauja visa mokyklos bendruomenė.

Žinome, kaip svarbu grūdinti organizmą. Sulaukusios žiemos mokytojos su savo mokiniais sportuoja lauke. Jau ketvirtą žiemą organizuojame renginį „Šalčio nebijok, su draugu sportuok“. Nuotaikingos estafetės, laužas mokyklos kieme ir kvapni čiobrelių arbata suteikia daug teigiamų emocijų. Mes džiaugiamės, kad mokiniai mažiau sega peršalimo ligomis.

Siekdami įtraukti kuo daugiau mokyklos bendruomenės narių į sveikatinimo programą organizuojame tradicinį sporto renginį „Sveikatą stiprinkime kartu“. Klasių komandos ne tik sportuoja, bet ir pristato savo menines programėles, sprendžia kryžiažodį, sudarytą iš sporto bei sveikatos klausimų. Po renginio visų nuotaika pakili, nes stengiamės nuolat aiškinti mokiniams, kad ne tiek svarbu siekti rezultatų, kiek skatinti organizmo fizinį aktyvumą, patirti teigiamų emocijų, pajusti draugo ištiestą pagalbos ranką.

Vykdydami įvairius projektus, organizuodami akcijas pastebėjome, kad mokiniai būna aktyvūs, kūrybingi, jaučia atsakomybę už šalia esantį, patiria teigiamų emocijų. Plačiąja prasme meno terapija apima visas terapijos formas, kur pagrindinės terapinės priemonės yra meninės (muzikos, šokio, dramos, dailės ir t. t.). Visa tai sujungę į „Meno terapijos“ sąvoką vykdėme trumpalaikį projektą „Jausmai spalvų jūroje“. Klasių komandos, pasitelkusios šokį, muziką, spalvą, judesį, kūrė miniatiūras, šokį, reiškė jausmines būsenas. Mokiniai dirbo ir mėgavosi tuo, ką daro.

Norėdami išsiaiškinti, kaip mūsų vykdoma sveikatos ugdymo ir stiprinimo programa padeda formuotis teigiamoms sveikatos elgesio nuostatoms bei sveikos gyvensenos įgūdžiams, atlikome tyrimą, kuriame dalyvavo 176 2–4 klasių mokiniai. Viena iš klausimyno temų buvo fizinis aktyvumas. Išsiaiškinome, kad 95 mokiniai lanko sporto būrelius. 120 respondentų mankštinasi nors kartą per savaitę. Tačiau daryti mankštą rytais nori tik 50 respondentų. Apibendrinę rezultatus pamatėme, kad programa vykdoma tinkama linkme. Tėveliai nurodo, kad mokykloje vyrauja draugiška aplinka. Sveikatos stiprinimo veiklos vertinimo rezultatus panaudojome sveikatos stiprinimo veiklai planuoti. Sveikatą stiprinanti veikla visada pozityviai nuteikia bendruomenę. Tai laipteliai aukštyn. Mūsų mokyklos sveikatos ugdymo grupės veikla nukreipta į mokinį, siekiame, kad per įvairias veiklas būtų ugdomi mokinių gebėjimai ir vertybinės sveikos gyvensenos nuostatos. Norime padėti savo mokiniams kasdien būti aktyvesniems, kad tai taptų neatskiriama jų gyvenimo dalimi ir sektinu pavyzdžiu kitiems.

2012 m. užbaigėme sveikatos ugdymo ir stiprinimo programos etapą. Manome, kad programos tikslą įvykdėme. Mokiniai turi žinių apie sveikatą ir jos saugojimo įgūdžių, jie mokosi sveikatai palankioje aplinkoje, mokykloje jaučiasi saugiai. Mokyklos bendruomenė aktyviai įsitraukia į laisvalaikio praleidimą. Norėtume, kad mokyklos bendruomenės pastangomis pavyktų praturtinti sportinę bazę. Tikimės miesto savivaldybės pagalbos.

Žinome, kad einame teisinga kryptimi. Iniciatyvinės grupės įgyta darbo patirtis leis sėkmingai įgyvendinti pradinio ugdymo programos tikslą – „išugdyti sveiką aktyvų, kūrybingą, elementaraus raštingumo ir socialinių, informacinių, pažintinių, veiklos gebėjimų bei bendražmogiškųjų vertybių pamatus įgijusį vaiką“.

NORIM AUGTI DIDELI, BŪTI STIPRŪS, ŽVALŪS IR SVEIKI

Veronika Ramonienė, Naujosios Akmenės vaikų lopšelis-darželis „Atžalynas“

Pagrindinis mūsų įstaigos tikslas – stiprinti ir saugoti vaiko sveikatą, skatinti jo fizinį aktyvumą mokykloje ir šeimoje, ugdant teigiamą požiūrį į sveiką gyvenseną. Lopšelio-darželio „Atžalynas“ bendruomenė, 2000-aisiais pripažinta sveikatą stiprinančia mokykla, šią veiklą plėtoja toliau, nuolat ieškodama naujų veiklos būdų ir formų, kaip lavinti vaiko fizines galias, tenkinti jo prigimtinį poreikį judėti. Įstaigos pedagogų parengta sveikatos ugdymo programa sėkmingai integruojama į lopšelio-darželio ikimokyklinio ugdymo programą „Vaikystės takeliu“ ir bendrąją priešmokyklinio ugdymo programą.

Pagrindinės sveikos gyvensenos ugdymo lopšelyje-darželyje „Atžalynas“ formos, būdai ir veiklos kryptys:

- projektinė veikla;
- fizinio aktyvumo optimizavimas kasdienėje veikloje;
- sporto šventės, sportinės pramogos ir rytmečiai;
- ekologinis ugdymas;
- saugaus vaikų elgesio gatvėje, buityje ir gamtoje ugdymas;
- sveikos mitybos propagavimas;
- asmens higienos įgūdžių ir įpročių ugdymas.

Nuolatinis įstaigos bendruomenės dalyvavimas tarptautiniuose („Zipio draugai“, „Sveikuolių sveikuoliai“), respublikiniuose („Sveika gyvensena – gyvenimo būdas nuo vaikystės“), rajoniniuose („Noriu būti saugus ir sveikas“, „Sveikata – užduotis visam gyvenimui“ ir kt.) ir įstaigos („Vitaminai – sveikata“, „Ir juoksis dantukai, sveikučiai blizgės“, „Kad akelės būtų sveikos“ ir kt.) sveikatos ugdymo projektuose padeda ugdyti pedagogų komandą, aktyvią sveikos gyvensenos propaguotoją, skatina vaiką būti aktyvų, judrų, veiklių, pratina sveikai gyventi, saugiai judėti ir veikti, suteikia ugdytinių tėvams žinių apie sveikos gyvensenos svarbą žmogui, pagalbą vaikui rūpinantis savo ir kitų sveikata, saugumu namie, gatvėje, gamtoje.

Kasdienės judrios veiklos įvairios formos ir būdai (rytinė mankšta, kūno kultūros valandėlės, savaiminė veikla grupėse, judri veikla lauke, korekcinė veikla, saviraiška šokių ir sporto būreliuose, pasivaikščiojimai gamtoje) žadina vaikų aktyvumą, skatina bendrauti, nenuobodžiauti, pažinti save ir kitus, lavinti prigimtines galias, pratina valdyti savo kūną, elgesį ir emocijas, kelia nuotaiką.

Du kartus per metus (rudenį ir pavasarį arba rudenį ir žiemą) organizuojamos sporto šventės, kiekvieną mėnesį – sportinės pramogos ir rytmečiai, kuriuose dalyvauja visa įstaigos bendruomenė, svečiai iš kitų įstaigų. Tokie sportiniai renginiai teikia vaikams daug džiaugsmo, skatina domėtis fiziniais pratimais, tobulina išmoktus judesius, skatina tarpusavio bendravimą.

Organizuojant pokalbius, pažintines ekskursijas, stebint gamtos reiškinius, tyrinėjant, eksperimentuojant, organizuojant Žemės dienos šventes, paukščių sutiktuves, Gyvūnų globos dieną, akcijas „Pagražinkime savo aplinką“, „Darom“, „Baltajam badui – NE!“, ugdoma pagarba Gyvybei, gebėjimas grožėtis gamta, mylėti ją, saugoti, globoti ir puoselėti, vystomas gebėjimas atsipalaiduoti.

Organizuojant pokalbius, disputus, klausimų-atsakymų popietes, konkursus, dalyvaujant kelių priežiūros inspektoriams, gaisrininkams, ekologams, pediatrams, organizuojant pratybas natūralioje aplinkoje (gatvėje, gamtoje) ugdomas vaikų gebėjimas pastebėti artimiausioje aplinkoje tykančius pavojus, išvengti tų pavojų, o esant reikalui, kreiptis pagalbos. Ugdytinių tėvai aprūpinami metodine medžiaga, padedančia jiems užtikrinti vaikų saugumą.

Lopšelyje-darželyje vaikų maitinimas organizuojamas laikantis maisto produktų derinimo taisyklių. Apetitą žadina jauki liaudiška valgyklėlė. Sveika mityba šeimoje propaguojama kasdien supažindinant tėvus su valgiaraščiu, aptariant mitybos klausimus susirinkimuose, posėdžiuose, kuriuose dalyvauja mitybos specialistas, rengiant sveiko maisto parodas-konkursus, keičiantis sveiko maisto receptais.

Asmens higienos pradmenys formuojami pratinant vaikus prie dienos režimo, kasdienės veiklos, mėgdžiojant suaugusiuosius ir bendraamžius, pokalbių, sveikatos valandėlių, susitikimų su higienos specialistais metu, suteikiant elementarių žinių apie kūno, drabužių, avalynės priežiūrą, sudarant palankias sąlygas savarankiškai veikti, skatinant vaiką būti gražų, švarų, tvarkingą. Teikiamos kvalifikuotos konsultacijos tėvams.

Atliktų tyrimų duomenys rodo, kad lopšelio-darželio „Atžalynas“ bendradarbiavimas su šeima, respublikine ikimokyklinių įstaigų darbuotojų asociacija „Sveikatos želmenėliai“, Akmenės rajono savivaldybės bendruomenės sveikatos taryba, švietimo skyriumi ir kt. institucijomis lemia veiklos sėkmę: 81 proc. ugdytinių savarankiškai rūpinasi savo dantų ir viso kūno švara, apie 62 proc. noriai dažnai laisvalaikį praleidžia lauke, 57,1 proc. teigia, kad mėgstamiausia jų veikla – judrūs ir sportiniai žaidimai, didžioji dalis vaikų mieliau valgo daržoves nei saldumynus ir t. t. Ugdytinių tėvai taip pat palankiai vertina vaikų, jų pedagogų ir vietinės bendruomenės bendravimą bei bendradarbiavimą stiprinant ir saugant vaiko sveikatą (77,8 proc. mano, kad lopšelyje-darželyje sudarytos palankios vaikų sveikatos saugojimo ir stiprinimo sąlygos, 66,6 proc. teigia aktyviai dalyvauja įstaigos veikloje, 100 proc. įsitikinę, kad visa tai turi teigiamos įtakos vaikų sveikatai).

Taigi įstaigos ir vietinės bendruomenės pastangos padeda vaikui įgyti reikiamų žinių ir pajusti atsakomybę už savo ir šalia esančių žmonių sveikatą ir saugumą, vaikas skatinamas tobulėti, padedama jam žingsnelis po žingsnelio žengti sveikatos šaltinėlio link.

PLAUKIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

Lina Račė, Šiaulių lopšelis-darželis „Žiogelis“

Šiaulių lopšelis-darželis „Žiogelis“ – sveikatą stiprinanti įstaiga. Jau daug metų ji vykdo ir koordinuoja ikimokyklinio ugdymo įstaigų sveikatos stiprinimo projektą „Sveiki darželiai“. Nuo 1997 m. įstaiga priklauso Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui. Taigi, viena iš pagrindinių įstaigos prioritetinių veiklos krypčių – sveikatos saugojimo ir stiprinimo kompetencijos ugdymas. Atsižvelgiant į pasirinktą ugdymo kryptį, vaikams teikiamos papildomos sveikatą stiprinančios paslaugos: kineziterapeutas masažuoja vaikus, judesio korekcijos mokytoja veda kūno kultūros valandėles bei profilaktines plokščiapėdystės mankštas sporto salėje, plaukimo instruktorė organizuoja plaukimo įgūdžių ugdymo užsiėmimus baseine bei korekcines-profilaktines mankštas, skirtas laikysenos korekcijai.

Darželyje vaikai gali mėgautis baseinu, gražiu, spalvotu, ryškiu sportiniu inventoriumi. Mergaitėms ir berniukams yra įrengti atskiri erdvūs persirengimo kambariai, atskiri dušai bei tualetai. Vieno užsiėmimo metu baseine gali plaukioti apie 15 ugdytinių. Vaikai plaukioja 2 kartus per savaitę.

Plaukimo technikos elementų mokoma sistemingai ir nuosekliai pagal sudarytą plaukimo įgūdžių ugdymo veiklos programą. Siekiant sistemingos visos įstaigos veiklos, programa sudaryta remiantis įstaigos ugdymosi programa „Augu sveikas“. Programos turinys (kaip ir įstaigos programos) išdėstytas sezoniškumo seka ir suskirstytas į temas. Kiekvienos iš temų turinys atskleidžiamas numatant galimas vaikų veiksenas ir yra orientuotas į ugdytinių amžių.

Patraukliausia užsiėmimų forma tokio amžiaus vaikams – žaidybinės bei mokomosios-žaidybinės veiklos. Tokių užsiėmimų metu mokomasi naujų plaukimo technikos elementų, tobulinami anksčiau išmokti judesiai, įvairūs pratimai derinami tarpusavyje. Taikant tokio pobūdžio veiklas užtikrinama gera vaikų emocinė būklė, vaikai greičiau pripranta prie vandens, lengviau perpranta plaukimo technikos elementus.

Mokymas pradedamas nuo susipažinimo su vandeniu, jo savybėmis ir tęsiasi iki to momento, kai vaikas pradeda vandenyje jaustis laisvai, gali atlikti paprasčiausius judesius ar žaisti žaidimus su suaugusiuoju ar be jo. Užsiėmimuose atliekami paprasčiausi pratimai – vaikščiojimas, bėgimas, šuoliukai vandenyje, įvairiausi mostai rankomis. Kiek vėliau vaikai mokomi laikytis ant vandens paviršiaus (gulėti, slinkti, panirti) trumpą laiką. Vaikai praktiškai susipažįsta su vandens savybe iškelti ir laikyti juos vandens paviršiuje, pratinasi laisvai įkvėpti ir iškvėpti po vandeniu. Įgiję slinkimo vandens paviršiumi įgūdžių vaikai pradedami mokyti plaukti tam tikru būdu. Vaikams tai sudėtingas etapas, nes plaukdami turi suderinti rankų, kojų darbą su kvėpavimu. Įgiję pagrindinius įgūdžius vaikai mokosi konkrečių plaukimo technikos būdų, plaukdami atlieka posūkius, šuolius nuo baseino krašto.

Pagrindinis uždavinys mokant plaukti – išmokyti vaikus nebijoti eiti į vandenį, pasinerti į jį, apsitaškyti, susipažinti su fizinėmis vandens savybėmis. Tai padeda vaikams greičiau užmiršti baimę, neišsigąsti, jei patenka vandens į akis ar ausis.

Mokant plaukti svarbu išmokyti vaikus pasinerti bei atsimerkti po vandeniu, kad pasinėrimas vaikams teiktų ne baimės,

o džiaugsmo pojūčius. Taigi stengiamės vaikus padrąsinti bei kartu atlikti parengiamuosius pratimus. Įsidrąsinę vaikai greitai pamėgsta pratimus po vandeniu ir ypač noriai atlieka juos poromis: traukia iš baseino dugno skęstančius žaislus, akmenukus, skaičiuoja rodomus pirštus ir pan. Pasinėrę vaikai pastebi, kad vanduo juos kelia. Supratę, kad įkvėpę oro jie vandenyje neskęsta, mažieji plaukikai labai pamėgsta plūduriavimo, gulėjimo ant vandens pratimus.

Mokydami plaukti stengiamės išmokyti vaikus iškvėpti po vandeniu. Vaikams labai sunku sinchroniškai suderinti kūno darbą su taisyklingu iškvėpimu, tačiau to išmokyti labai svarbu. Šiuo tikslu kiekvienoje amžiaus grupėje kiekvieno užsiėmimo metu atliekami pūtimo, iškvėpimo po vandeniu pratimai.

Įvykdę pagrindinius uždavinius pradedame mokytis plaukimo būdų elementų: kojų ir rankų judesių bei jų derinimo. Nors iš esmės plaukimo užsiėmimuose kompleksiškai derinami visi svarbiausi plaukimo technikos komponentai: slinkimas, kvėpavimas, kojų ir rankų pratimai.

Plaukimo technikos elementų ir jų derinimo pirmiausia mokomasi sausumoje, vėliau vandenyje prie sienelės, įsikibus į turėklą, tuomet vandenyje poromis arba naudojant įvairius plūdurus: plaukimo lentas, ratus, lazdas, kamuolius ir kt. Išmokus šiuos pratimus atlikti su priemonėmis pereinama prie pratimų be jokių atramų.

Motoriniai įgūdžiai, kurie susiformuoja vaikystėje, yra labai stiprūs ir vėliau gana sunkiai koreguojami. Dėl to pradinio mokymo metu stengiamės išmokyti kuo geresnės plaukimo technikos. Antrojoje mokslo metų pusėje didžioji dalis priešmokyklinio, o kai kurie ir ikimokyklinio amžiaus vaikai išmoksta pakankamai gerai plaukti įvairiais plaukimo būdais.

Nors užsiėmimuose taikoma daug žaidybinių elementų, kiekvienos veiklos pabaigoje skiriama laiko vaikų žaidimams. Vaikams sudaromos sąlygos individualiai, poromis, grupelėmis ar visu srautu pažaisti jų mėgstamus žaidimus.

Ilgametė praktika rodo, kad vaikai, lankantys užsiėmimus baseine, pasižymi geresniais laikysenos bei koordinacijos rodikliais, jie yra fiziškai stipresni, rečiau serga. Juk tiek pedagogams, tiek tėveliams nėra nieko maloniau, kaip matyti sveiką, besišypsantį, taisyklingai judantį vaiką.

NAUJAS POŽIŪRIS Į SVEIKATOS GALIMYBES. ENDOGENINIS KVĖPAVIMAS

Laimutė Pozdniakovienė, Birutė Stonienė, Vilniaus Fabijoniškių vidurinė mokykla

Teisingai kvėpuoti – vadinasi gyventi. Civilizacija iš žmogaus atėmė teisingo kvėpavimo įgūdžius. Teisingas kvėpavimas – tai tiltas, kuriuo į mus žengia sveikata, gera savijauta, pusiausvyra ir ramybė, kuria džiaugiamės, vadindami ją žmoniškąja pilnatve.

Remiantis medicinos mokslo laimėjimais sukurta efektyvi sveikatos stiprinimo ir gyvenimo ilginimo endogeninio kvėpavimo metodika – tai vidinis kvėpavimas, naudojant Frolovo kvėpavimo treniruoklį. Kvėpuodami juo, mes didiname organizmo galimybes, geriname vidaus organų funkcijas, medžiagų apykaitą, imuninės ir nervų sistemos aktyvumą, reguliuojame biocheminį ir struktūrinį ląstelių kompleksų keitimąsi. Remiantis atliktų tyrimų duomenimis, šią metodiką taikantys žmonės tampa sveikesni ir ilgiau gyvena.

Be to, taisyklingai kvėpuojant galima išmokti susikaupti, įveikti nerimą, nepasitikėjimą. Jeigu esame blogos nuotaikos, susijaudiname, užuot išlieję pyktį turime stengtis kuo giliau įkvėpti, keletą sekundžių sulaikyti kvėpavimą ir lėtai iškvėpti pro burną – tada irzlumas, bloga nuotaika praeina.

Taisyklingas kvėpavimas – tai sveikatos, geros savijautos, dvasinės pusiausvyros ir ramybės pagrindas. Išrastas gydymo metodas – trumpi kvėpavimo pratimai, nenaudojant vaistų – leidžia gydyti daug ligų, kasdien 15–30 min. atliekant kvėpavimo pratimus su specialiu kvėpavimo treniruokliu.

Žmogaus sveikata yra susijusi su širdies ir kvėpavimo sistema. Vienai sistemai sutrikus, kenčia ir kitos. Pavyzdžiui, plaučių užduotis – aprūpinti organizmą deguonimi. Jeigu žmogų ištinka dusulio priepuolis, net ir esant labai geram širdies darbui kenčia visa organizmas. Ląstelės sensta ir serga tuomet, kai jos laiku neaprūpinamos tam tikru energijos kiekiu – deguonimi. O endogeninio kvėpavimo metu ląstelėse vyksta unikalus biocheminis procesas, kuris vystosi palaipsniui didinant iškvepiamo oro porciją per treniruotes. Taip organizmas, naudodamas minimalų atmosferos deguonies kiekį, įgyja savybę

gaminti deguonį ląstelėje ir ją apsaugoti nuo kenksmingų produktų, patenkančių iš atmosferos.

Nuo 2000 metų endogeninio kvėpavimo metodika labai išpopuliarėjo Čekijoje – ji taikoma gydant astma sergančius vaikus. Šis metodas žinomas ir Lietuvoje. Dažniausiai endogeninio kvėpavimo aparatą po sunkių operacijų ligoninėse pakeičia kamuoliu (balionu).

Mokant vaikus endogeninio kvėpavimo, pirmiausiai atliekami įvairūs paruošiamieji kvėpavimo pratimai gamtoje, klasėje, sporto salėje. Gamtoje pučiame pienės pūkus, o klasėje ir sporto salėje – pačių pasigamintus vėjo malūnėlius, vatos gabalėlius, plunksneles, balionus arba kamuolius. Kuriamos vaidybinės situacijos, kurios padeda įsisąmoninti kvėpavimo reikšmę. Pateikiame vieną vaidybinę situaciją, kurią sukūrė patys mokiniai.

Situacija „Gulbė ir varlė“. Gulbė plūduriuoja vandenyje ir susitinka su varle kvarkle.

GULBĖ: Koks geras oras, plūduriuoju vandenyje ir, kaip prosenelė mokė, po vandeniu kvėpuoju.

VARLĖ: Kaip tau gerai, kad gali po vandeniu kvėpuoti, o mano kvėpavimas pablogėjo.

GULBĖ: Liga yra beveik tikra žmogaus gėda.

VARLĖ: Ir gimtadienis šiandiena, o aš beveik po vandeniu kvėpuoti negaliu, dūstu, dūstu...

GULBĖ: Aaa, tai šiandien tavo gimtadienis? Na, o jeigu tavo liga tokia, tai dovanoju tau didelį balioną.

VARLĖ: Ačiū, bet ką man su juo daryti?

GULBĖ: Varlele, mano varlele. Balionas tau padės kvėpuoti.

VARLĖ: Kvaiša, tu kvaiša, nusišneki visai!

GULBĖ: Patikėk manimi. Jei pūsi balioną, tai padės tau nuslopinti baimę, pasitikėti savimi, tvirtins plaučius, mokys aiškiai kalbėti bei solistus, tokius kaip tu, dainuoti. Pastebėjau, kad vakarais savo kvarksėjimu manęs jau nebelinksmini.

VARLĖ: Kad balsas prikimęs.

GULBĖ: O žinai, kad geras kvėpavimas gražina ir ilgina gyvenimą. Matai, kokia aš grakšti, nes dariau šiuos pratimus.

VARLĖ: Na, jei tu taip sakai, tai reikės pabandyti.

Atėjus vasarai, varlė kaip seniau ėmė vakarais koncertuoti. Ji visą gyvenimą dėkojo gulbei iki pat mirties.

Suvaidinus situaciją, ji aptariama ir padaroma išvada.

IŠVADA: *MOKYKIMĖS TEISINGAI KVĖPUOTI (Deimantas).*

Teisingu kvėpavimu galima koreguoti emocijas ir elgesį, stiprinti fizinę ir psichinę sveikatą. Gerėja atmintis, dėmesys. Mokiniai geba reikšti savo jausmus, išgyvenimus, juos įsisąmoninti. Atsiranda emocinis stabilumas, mokiniai tampa kantresni, atidesni, sąmojingesni, lengviau įveikia prieštaravimus tarp vidinių galimybių ir didėjančių aplinkos reikalavimų. Visa tai padeda stiprinti intelektines galimybes mokant vaiką šokti, dainuoti, groti, plaukti ir kitoje grupinėje moksleivių veikloje.

Šią metodiką gali naudoti pedagogai, logopedai, gydytojai, moksliniai darbuotojai, tėvai ir kiti, t. y., ji skirta plačiajai visuomenei.

SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMAS ŠIUOLAIKINĖJE MOKYKLOJE

Andžela Ruginienė, Klaipėdos „Saulėtekio“ pagrindinė mokykla

Klaipėdos „Saulėtekio“ pagrindinėje mokykloje sveikos gyvensenos mokymas turi senas ir gilias tradicijas: mokykloje mokymo(si) ir ugdymo(si) procesas siejamas su įvairių kompetencijų ugdymu, nuo 1998–1999 mokslo metų mokykloje vadovaujamasi Čikagos Ilinojaus universiteto paruošta sveikos gyvensenos programa. 2000 m. mokykla gavo *life-link* organizacijos sertifikatą, 2002 m. mokykla įtraukta į Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. Nuo 2002 m. dirbama vadovaujantis Jaunimo sveikatos stiprinimo Europoje programa (mokytojai pateikė praktinių pasiūlymų knygos leidėjams). Mokyklos auklėtiniai sėkmingai dalyvavo projekte „Sveika mokykla“, ne vienerius metus buvo miesto konkurso nugalėtojai, laimėjo prizines vietas. Mokykla nuolat ieško naujoviškesnių, modernesnių sveikatos ugdymo formų, nes siekiama, kad į veiklą įsitrauktų kuo daugiau vaikų.

Sveikos gyvensenos ugdymas vyksta keliais koncentrais: 1–4 klasėse, 5–8 klasėse ir 9–10 klasėse. Taikomas integruotas mokymas: kas yra sveika gyvensena, kaip saugoti sveikatą, mokiniai sužino ne tik biologijos, gamtos pažinimo pamokose, bet ir dorinio ugdymo, dailės, technologijų, kūno kultūros, gimtosios kalbos, užsienio kalbų, fizikos, chemijos, informacinių technologijų pamokose. Daug kalbama apie sveikos mitybos reikšmę bei sveikatos priešus – rūkymą, alkoholį ir narkotikus. Analizuodami paaugliams aktualius klausimus, mokiniai mokosi bendrauti, spręsti iškilusius konfliktus, ieško teisingų sprendimo būdų. Stengiamasi neapsiriboti vien pamokine veikla, mokykloje vyksta įvairūs konkursai, vakaronės, popietės, pristatomi su sveika gyvensena susiję projektai. Aktyviai dalyvaujama miesto organizuojamuose konkursuose, parodose, akcijose. Ugdomas vaikų suvokimas, kad jie irgi yra atsakingi už sveiką aplinką, sveiką gyvenseną. Stengiamasi įdiegti tvirtas gyvenimo nuostatas, kurios būtų jų ateities pagrindas, skatintų kurti tvirtą, sveiką šeimą.

Tiek šalies, tiek mokyklos statistiniai duomenys rodo, jog prastėja mokinių sveikata: dažni regos, kraujotakos sistemos sutrikimai, skoliozė. Štai mūsų mokykloje 14 proc. mokinių pripažinta trumparegystė, skoliozė – 33 proc., širdies ūžesiai ir tonai – 23 proc. mokinių. Vien šie skaičiai rodo, kad į mokymo įstaigas ateina vaikai, kurie turi sveikatos problemų, tad bendras mokinių tėvų ir mokytojų tikslas – padėti vaikui suvokti, jog jis turi rūpintis savo sveikata. Nuolat kuriama jauki mokyklos aplinka. Mokyklos pedagogai daug dėmesio skiria mokinių mokymosi krūvio optimizavimui. Iš anksto sudaromas kontrolinių darbų grafikas, stengiamasi sudaryti tokį tvarkaraštį, kuris atitiktų higienos normų reikalavimus. Pradinių klasių mokiniai skatinami atlikti nesudėtingus pratimus, kurie suteikia teigiamų emocijų, padeda pailsėti akims. Gražūs ir ateities planai – norima įkurti relaksacijos kabinetą, kur atėjęs mokinys galėtų pailsėti, fitneso salę.

Mokykloje nuo 1998 m. 5–8 klasių mokiniams buvo vedamos sveikos gyvensenos pamokos. Išklausius visą kursą, 8 klasėje buvo įteikiami pasiekimų sertifikatai. Sumažėjus finansinėms galimybėms, nuo 2005 m. sveikos gyvensenos užsiėmimai vyksta neformaliojo ugdymo metu: mokiniai diskutuoja, sprendžia įvairius sveikos gyvensenos klausimus, mokosi saugoti sveikatą, sveikai maitintis. Mokiniams patinka analizuoti ne vadovėlyje aprašytas, o gyvenime matytas, patirtas, išgyventas situacijas: kas atsitiko? kodėl? kaip reikėtų išspręsti problemą? kaip išvengti klaidų? Šiuos klausimus ypač mėgsta užduoti paaugliai, nes jie dažniausiai konfliktuoja tarpusavyje, su suaugusiaisiais. Nevengiama ir skaudžių temų. Tokie pavyzdžiai padeda mokiniams geriau suvokti, į kokią pražūtį stumia kvaišalų vartojimas. Daug kalbama ir su mokinių tėvais. Mokyklos mokinių tėvų susirinkime lektorė ne tik pasakojo apie narkotikus, bet ir davė praktinių patarimų, kaip tėvams atpažinti vaiką, kuris galbūt vartoja kvaišalus, kur reikėtų ieškoti pagalbos. Visos bendruomenės rūpestis – efektyvi prevencinė veikla, padedanti laiku užkirsti kelią žalingiems įpročiams. Tik nuolatinis kantrus darbas gali duoti teigiamų rezultatų.

Rūkymas, alkoholis irgi sukelia daug rūpesčių. Pastebėta, kad rūkančių mokinių skaičius didėja ir jie jaunėja. Vyresniųjų klasių mokinių tėvai kartais per daug tolerantiškai žiūri į rūkymo problemą, tad vėl pagrindinį darbą propaguojant sveiką gyvenseną tenka nuveikti mokyklai. Į veiklą įtraukiami visų klasių mokiniai. Kiekvienais metais dalyvaujame įvairiuose miesto ir mokyklos projektuose: „Mes gyvename sveikai“, „Moksleiviai prieš AIDS“, „Moksleiviai prieš rūkymą“, „Sveikatingumo diena“, „Sveika pertraukėlė“, „Mokykla be narkotikų“. 2005–2011 m. vykusiuose konkursuose „Sveikiausia klasė“ mieste užimtos I vietos, laimėtas pagrindinis prizas – kelionė. Mokiniai lankėsi Rygoje, Jūrmaloje, Druskininkuose, Vilniuje. Kelionės padeda suvokti, kaip galima turiningai praleisti laiką. Ypač mokiniams patinka išvykos į gamtą.

Mokiniai skatinami domėtis sveiku, ekologišku maistu. Technologijų pamokose ugdytiniai aptaria, kas yra sveikas maistas, kokie maisto produktai reikalingi augančiam organizmui. Leidžiami sienlaikraščiai, mokiniai diskutuoja, kodėl šiais laikais sergama nervine anoreksija, bulimija, kas padeda išvengti šių ligų. Į veiklą įsitraukė ir mokyklos valgyklos darbuotojai – mokiniai skatinami sveikai maitintis. Organizuota akcija „Sveiki pusryčiai“, „Valgome manų, o ne beržinę košę“. Pradinių klasių mokiniai kasdien nemokamai gauna daržovių ir pieno produktų.

Mokykla yra atvira visuomenei. Dalijamasi gerąja darbo patirtimi su kitomis miesto mokyklomis. Nuosekliai vykdomas prevencinis darbas: integruojamos įvairių disciplinų pamokos, vedami sveikos gyvensenos užsiėmimai, ugdomas suvokimas apie sveiką gyvenseną, suteikiamos ne tik žinios, bet ir lavinami praktiniai gebėjimai. Nuolat kintančioje visuomenėje mokiniai neturi pasimesti, turi išmokti išvengti klaidų, spręsti iškilusias problemas ir gyventi sveikai.

BASEINAS – NEIŠSENKANTIS SVEIKATOS ŠALTINIS

Rasa Piežienė, Liuda Miknienė, Šiaulių rajono Kuršėnų lopšelis-darželis „Eglutė“

Žmogaus asmenybės ir sveikatos ištakos glūdi jo vaikystėje, todėl pats svarbiausias ikimokyklinės ugdymo įstaigos uždavinys – saugoti ir stiprinti fizinę bei psichinę vaikų sveikatą, tenkinti pagrindinius jų poreikius: saugumo, saviraiškos, aktyvumo. Šeima ir darželis – du lygiaverčiai partneriai, atsakingi už vaiko sveikatą ir visapusišką jos ugdymą.

Kuršėnų lopšelyje-darželyje „Eglutė“ veikia 8 bendrojo ugdymo ir 2 specialiojo ugdymo grupės, kurias lanko specialiųjų poreikių vaikai.

Vaikas – pagrindinis ir svarbiausias asmuo mūsų įstaigoje, kuriam siekiama sudaryti pačias palankiausias sąlygas augti, tobulėti bei išreikšti save. Kiekvienas vaikas yra priimamas kaip asmenybė, garantuojant jo teisę ir galimybę augti sveiku, jaustis laimingu, saugiu bei būti mylimu. Deja, pastebima tendencija, kad kiekvienais metais į įstaigą ateina vis daugiau sveikatos problemų turinčių vaikų. Visiškai sveikų vaikų yra tik 30 proc. Dažniausiai vaikai serga kvėpavimo organų, infekcinėmis, virškinimo, odos ligomis. 33 proc. įstaigą lankančių vaikų yra plokščiapėdžiai, 3 proc. vaikų nustatytas cerebrinis paralyžius, dešimtadaliui – įvairaus laipsnio neįgalumas. Įstaigą lanko autizmo, Dauno sindromą turintys vaikai. Auklėtojos pažymi, kad grupėse daugėja hiperaktyvių vaikų, kuriems būtinas nuolatinis judėjimas, veiksmas, galimybė tinkamai išlieti susikaupusią energiją.

Įstaigos bendruomenė mano, kad tokios paprastos, bet kasdienės priemonės kaip fizinis aktyvumas, grūdinimas, sveika mityba, saugi aplinka yra vieni efektyviausių būdų, padedančių užtikrinti ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatą, todėl kaip viena iš prioritetinių ugdymo(si) krypčių yra pasirinktas sveikatos stiprinimas ir saugojimas.

Kuršėnų lopšelyje darželyje „Eglutė“ pirmoji sveikatos stiprinimo programa „Sveikas darželis“ paruošta ir įgyvendinta 2000–2003 m., nuo 2003 m. įstaiga įtraukta į Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą, 2006–2009 m. paruošta ir įgyvendinta sveikatingumo programa „Aukime sveiki“, 2009–2013 m. darželis dalyvauja sveikatingumo programoje „Sveiki ir laimingi“.

Lopšelyje-darželyje „Eglutė“ vaikų sveikatos stiprinimui yra sudarytos itin geros sąlygos – dirba judesio korekcijos mokytojai, masažuotoja, puikiai įrengtoje sporto ir gimnastikos salėje yra daug priemonių ir įrengimų, kurie naudojami stiprinant vaikų sveikatą. Labiausiai įstaiga džiaugiasi vandens procedūrų baseinu, kuris buvo pradėtas eksploatuoti 2008 m. rudenį. Tai vienintelis rajono ikimokyklinėse įstaigose veikiantis baseinas, kurio galimybes stengiamasi išnaudoti kuo efektyviau. Baseinas – sveikatos stiprinimo priemonė, pramogų šaltinis, laikysenos, koordinacijos sutrikimų mažinimo, emocinės būsenos gerinimo priemonė. Visi įstaigos vaikai mokomi saugiai elgtis vandenyje, plaukti. Įstaigoje veikiantis baseinas – nepakeičiama fizinio aktyvinimo priemonė, itin teigiamai veikianti bendrą vaikų vystymąsi. Lankydami baseiną vaikai užsigrūdina, tampa atsparesni įvairioms peršalimo ligoms. Judėjimas vandenyje stiprina raumenis, palankiai veikia kraujotaką, gerina psichinę ir emocinę vaikų savijautą. Kiekvienais metais įstaigoje organizuojama vandens sporto šventė, kurioje aktyviai kviečiami dalyvauti ne tik įstaigos vaikai ir pedagogai, bet siekiama įtraukti ir kuo daugiau tėvų.

Siekiant išsiaiškinti baseino teikiamą naudą vaikų fizinės ir psichinės sveikatos stiprinimui, įstaigoje buvo atlikta anketinė tėvų ir pedagogų apklausa. Susumavus gautus rezultatus paaiškėjo, kad tiek apklausoje dalyvavę tėvai, tiek pedagogai vienareikšmiškai pripažįsta, kad baseinas – itin efektyvi sveikatos stiprinimo bei grūdinimo priemonė. Tėvai ir pedagogai pažymėjo, kad lankydami baseiną vaikai mažiau serga, tampa emociškai stabilesni, ramesni. Baseinas suteikia džiugių emocijų, gerina vaikų laikyseną, gerėja jų judesių koordinacija. Pedagogai taip pat pastebėjo, kad pradėję lankyti baseiną vaikai įgijo daugiau pasitikėjimo savo jėgomis. Specialiojo ugdymo grupių auklėtojos nurodė, kad vaikai autistai po vandens procedūrų pasidaro ramesni, emociškai stabilesni. Nors nemoka kalbėti, šie vaikai puikiai supranta žodžius „baseinas“, „maudytis“, su dideliu malonumu eina į šiuos užsiėmimus. Judesio korekcijos mokytojos akcentuoja, kad vandens įtaka labai svarbi stuburo korekcijai, plokščiapėdystės, cerebrinio paralyžiaus profilaktikai. Įstaiga nuolat stengiasi įsigyti naujų priemonių, kurias būtų galima panaudoti baseine. Paskutinis anketinės apklausos klausimas buvo apie tai, ar pagerėjo vaikų sveikata pradėjus lankyti baseiną. 55 proc. apklausoje dalyvavusių tėvų ir pedagogų pažymėjo, kad sveikata „pagerėjo ženkliai“, likusieji 45 proc. nurodė, kad „sveikata pagerėjo“. Patys vaikai taip pat labai teigiamai atsiliepia apie vandens procedūrų užsiėmimus. Štai 6 metų Robertas teigia, kad „baseine labai smagu gaudyti kamuolį“, penkiametis Kajus labiausiai džiaugiasi, kad jau beveik

išmoko plaukti. Šešiametė Agata žino, kad „lankydamas baseiną mažiau sergi“. Jai pritaria ir grupės draugas Rokas, kuria sako: „Esu sveikesnis, kai einu maudytis“.

Reikia pasidžiaugti, kad atlikus sergamumo analizę paaiškėjo, kad vaikų sergamumas per pastaruosius metus sumažėjo 23 proc. Būtų galima teigti, kad prie tokio pagerėjimo nemažai prisidėjo ir vandens procedūrų užsiėmimai, kuriuos planuojama efektyviai naudoti ir ateityje, nes baseino teigiama įtaka fizinei ir psichinei sveikatai abejoti netenka.

Apibendrindami norime pažymėti, kad svarbiausias mūsų uždavinys – stiprinti vaikų sveikatą, siekti kuo mažesnio sergamumo, nes gera fizinė ir psichinė sveikata – tai pati svarbiausia investicija į vaiko ateitį.

VAIKO ADAPTACIJA IKIMOKYKLINĖJE ĮSTAIGOJE

Natalja Staražinskienė, Šiaulių miesto lopšelis-darželis „Žiogelis“

Pradėjęs lankyti lopšelį ar darželį pirmomis dienomis vaikas išgyvena emocijų kupiną laiką. Mažojo žmogaus gyvenimo sąlygos staiga ima ir pasikeičia. Nuo ko priklauso adaptacijos procesas? Kokie signalai verčia sunerimti? Kaip palengvinti išsiskyrimo skausmą ir ko geriau nedaryti?

Prisitaikymo naujoje aplinkoje sėkmė priklauso nuo daugelio dalykų. Būkite kantrūs ir atminkite, kad priprasti prie pokyčių reikia laiko: vieniems mažiau, kitiems daugiau, nes visi esame skirtingo būdo, charakterio ir temperamento. Pirmaisiais mėnesiais labai svarbu akylai sekti adaptacijos procesą, tam gelbsti savotiškas dienoraštis. Čia fiksuojami svarbiausi adaptacijos proceso rodikliai – mažylio miegas, valgymas ir emocinė būsena, kontaktas su bendraamžiais. Pagal juos galima spręsti, kaip vaikas išgyvena išsiskyrimą su artimaisiais, prognozuoti, kokio ilgumo adaptacija tikėtina, ir nuolatos informuoti šeimą.

Pateikiamas pavyzdys.

Adaptacijos lygis

.....

(Vaiko vardas, pavardė, gimimo metai. Kada pradėjo lankyti lopšelį-darželį)

Data							
Miegas							
Apetitas							
Emocinė būklė							
Kontaktas su bendraamžiais							

Kiekvieną dieną pedagogas pažymi, kaip sekasi vaikui:

žaliai – gerai prisitaiko;

geltonai– patenkinamai prisitaiko;

raudonai – blogai prisitaiko.

Lengva adaptacija – vaikas adaptuojasi per 10–15 dienų, neserga, vidutinė adaptacija – ryškesni elgesio pakitimai, adaptuojasi per 1–1,5 mėn., susergama vieną kartą be komplikacijų, sunki adaptacija – ryškesni elgesio pakitimai, adaptuojasi per 3–6 mėn., serga pakartotinai su komplikacijomis.

Pedagogams siūlome pildyti šią lentelę ir kasdien pateikti tėvams, kad jie orientuotųsi, kaip vyksta vaiko adaptacija (socializacija).

Vaikų adaptacijos procesas trunka nuo dviejų savaičių iki kelių mėnesių, o kartais (kai kuriems vaikams) net ir pusmetį. Paprastai grupėje esti keli ypač sunkiai išsiskyrimą su mama išgyvenantys vaikai bei 2–3 labai lengvai prisitaikantys mažyliai.

Ką daryti, kad darželis netaptu ašarų pakalne?

Pastebėjau, kad stresą patiria ne tik ugdytiniai, bet ir jų tėveliai. Labai svarbus teigiamas tėvų nusiteikimas, nuo jo priklausys vaiko požiūris į darželį ir pedagogų emocijos.

Nežinia kelia nerimą. Tėvai turi aplankyti ugdymo įstaigą dar prieš artėjančius mokslo metus, susipažinti su pedagogais bei grupe, kurią lankys vaikas. Rekomenduočiau pedagogams tėvelius į pirmą susirinkimą pakviesti pavasarį. Tai būtų labai prasminga. Kartu su vaiku būtina apsilankyti grupėje. Susipažinti su būsimomis auklėtojomis, dirbančiu personalu, kitais vaikais ir dienos ritmu. Sužinoti, kur vaikas žais, valgys, miegos.

Rekomenduočiau vaiką prie naujos darželio aplinkos ir ritmo pratinti palaipsniui. Bene didžiausia klaida – jau pirmosiomis dienomis vaiką darželyje palikti visai dienai. Jis jaučiasi nesaugus paliktas nepažįstamoje aplinkoje su svetimais žmonėmis. O jei dar ir aplink grupės draugai verkia? Ką jaučia vaikas?

Nuteikite tėvelius, kad jie patys morališkai pasiruoštų pirmųjų dienų krizei: graudžiam atsisveikinimui drabužinėje, ašaroms, kibimusi į kojas, net griuvimui ant grindų ir vaiko isterijai. Negalima rodyti vaikui savo nerimo, kaltės jausmo ir ašarų. Būkite draugiški, linksmi ir ryžtingi atsisveikindami.

„Užkietėjęs“ verksnys – ką daryti su tokiais? Pirmomis dienomis vaiką tegu veda tas šeimos narys, su kuriuo skirdamasis mažylis mažiau verkia (prie ko mažiau prisirišęs). Pirmiausia mėginkite drauge išsiaiškinti, ko jis taip rauda? Atsakymų daug: ilgisi mamos ir namų, nepatinka nauja aplinka, nepatinka vaikai, nepatinka auklėtoja, bijo būti kolektyve. O gal pripratęs viską išsireikalauti verksmu?

Auklėtojos dažniausiai verksniukui skiria daugiau dėmesio nei kitiems vaikams. Tai klaida. Juk taip gera verkti, kai visi į tave žiūri ir ramina! Dažniausiai nerodant daug dėmesio verksniukas nurimsta ir pats ieško naujos veiklos. Veiksmingiausias būdas – išvesti verksniuką trumpam į izoliuotą patalpą ir ten ramiai su juo pabūti kartu. Netekęs žiūrovų jis greitai nusiramins. Tada auklėtoja gali pasiūlyti eiti žaisti su kitais vaikais, sudominti žaidimu, bet su sąlyga, kad neverks. Nauja, įdomi veikla nuramina vaiką. Sėkmės ir kantrybės visiems.

INTEGRUOTA MOKOMOJI PROGRAMA – PROJEKTAS „SAUGOKIME SAVO SVEIKATĄ“

Janina Pranskevičienė, Prienų „Ąžuolo“ progimnazijos „Nemuno“ pradinio ugdymo skyrius

„Išminčius veikiau stengsis išvengti ligų, negu rinksis vaistų nuo jų.“ (T. Moras)

Pradinių klasių mokinys – nepaprastai smalsus, veiklus. Žinios ir išgyvenimai, kuriuos jis patiria aktyviai veikdamas, užsifiksuoja jo sąmonėje daug labiau nei tai, ką reikia įsiminti, išmokti. Tai svarbu nagrinėjant sveikatos stiprinimo temas. Integruota mokomoji programa – projektas „Saugokime savo sveikatą“ orientuotas į 3–4 klasių mokinių amžiaus ypatumus bei jų gebėjimus. Numatytos veiklos apima ugdymo procesą, popamokinę veiklą ir aktyvų šeimų dalyvavimą. Siekiu duoti bendrą sveikos gyvensenos sampratą, įtikinti mokinius, koks svarbus žmogui yra sveikas gyvenimo būdas, paaiškinti jį lemiančius veiksnius bei ugdyti suvokimą, kad kiekvienas esame atsakingas už savo sveikatą. Tvirtai tikiu, kad nuostatos, kurias mokiniai susiformuos šiame amžiaus tarpsnyje, lems jų nusiteikimą ir gyvenimo būdą ateityje.

Pasirinkusi šią temą pirmiausiai atlikau apklausas „Ką žinau apie sveikatą?“ ir „Ką aš noriu sužinoti apie sveikatą?“, surengiau minčių lietų „Liga – tai...“, „Sveikata – tai...“. Parengiau teminį išplanavimą pagal mokomuosius dalykus, numačiau veiklas mokomuosiuose centruose.

Teminis išplanavimas pagal mokomuosius dalykus

Gimtoji k. (lietuvių)	**Pasaulio pažinimas**	**Matematika**
- Literatūrinių bei dalykinių, tautosakos kūrinių skaitymas ir aptarimas, diskusijos, vaidinimas. - Darbas su žodynais. - Pasakojimų, rašinėlių, laiško rašymas, pranešimų rengimas.	- Kaip elgtis atsitikus nelaimei? - Kaip gydytis be vaistų? - Aplinkos įtaka sveikatai. Medžio sveikata (tyrimas). - Kaip sveikai maitintis? Sveikos mitybos modelis. - Dienos režimas. Poilsis.	- Ūgio, svorio matavimas, apytikslis skaičiavimas (sauja, žiupsnelis). - Tekstinių uždavinių, diagramų, lygčių kūrimas, panaudojant turimus duomenis. - Pulso matavimas ir kreivės grafiškas vaizdavimas.
Dailė ir technologijos	**Muzika**	**Kūno kultūra**
- Vaistingųjų augalų plėšytinės aplikacijos kūrimas. -Kūrybiniai darbai (piešiniai, nuotaikos piešimas spalvomis, darbų iliustravimas).	- Taisyklingas kvėpavimas dainuojant, grojant. - Grojimas fleitomis, dūdelėmis. - Dainelių mokymasis.	- Pratimų grupė „Pasveikink saulę“, širdies susitraukimų dažnio tyrimas (prieš ir po krūvio). - Diskusijos „Sportas – sveikata“, „Kokias žinau sporto šakas“.
Žmogaus sauga	**Tėvų vedamos diskusijos**	**Kita veikla**
- Vaistai ir jų vartojimas. - Buitinės cheminės medžiagos. - Tabakas, alkoholis ir jų žala.	- Pirmoji pagalba atsitikus nelaimei. - Sveikai gyvenu – gerai gyvenu.	- Mokomosios išvykos: odontologijos kabinetas, medicinos laboratorija, gydomosios mankštos kabinetas, vaistinė.

Veiklos mokomuosiuose centruose

Skaitymo centras	**Rašymo centras**	**Aplinkotyros centras**
- Tekstų skaitymas apie įvairias sporto šakas ir užduočių atlikimas: tekstų analizės, patarlių, posakių, mįslių, maldelių apie sveikatą, ligas bei užkalbėjimus nuo ligų rinkimas.	- Rašinėlių ir pasakojimų kūrimas ir rašymas: „Aš gyvenu sveikai“, „Kaip saugau savo sveikatą“. Sukurti kūriniai skelbiami knygelėje „Sveika gyvensena“.	- Praktiniai užsiėmimai: mokymasis suteikti pirmąją pagalbą, telefonu iškviesti greitąją pagalbą, kurti sveikos mitybos modelį.
Matematinių žaidimų centras	**Menų centras**	**Vaidybos centras**
- Klasės draugų apklausa, diagramos braižymas, išvadų rengimas šiomis temomis: „Ką mėgstu valgyti?“, „Ką veikiu laisvalaikiu?“, „Kiek laiko sportuoju, miegu?“. Dienos maisto energinės vertės skaičiavimas.	- Darbas grupėse: nustato pirštų atspaudų ir linijų tipą, kuria sveikos gyvensenos žingsnelių plakatus, konstruoja iš „Lego Dacta“ kaladėlių sveikatingumo takus, poilsio zonas, iliustruoja pasirinktą eilėraštį.	- 2 min. muzikinės mankštos pratimų komplekso, grupės šūkio apie sveiką gyvenimo būdą kūrimas. - Vaidybinė situacija „Aklieji ir vedliai“.

Rengiant programą aktyviai dalyvavo mokiniai ir tėvai, kartu aptarėme visas idėjas, pasiūlymus. Klasėje sukaupėme šiai temai reikalingas priemones: informacinę ir kitą literatūrą, įvairią didaktinę medžiagą, stalo žaidimus, bintą, tvarsčius, med. chalatus, žaislines gydytojo priemones, telefonus, padidinamuosius stiklus, arbatos, vaistažolių pavyzdžius ir kita.

Projektas pavyko gerai, baigiamojoje jo pamokoje pasidžiaugėme sukurtomis mūsų knygomis „Vaistingieji augalai“, „Raktas sveikai gyventi“, „Liaudies išmintis apie sveikatą“ ir individualiomis mokinių knygelėmis „Sveika gyvensena“.

Kiekviena grupė atliko vaidybinę užduotį: suvaidino situaciją, kaip pakviečiame ir suteikiame pirmąją pagalbą, pranešame šeimos nariams apie atsitikusią nelaimę ir kita. Vaišinomės močiutės paruošta vaistažolių arbata, ragavome gilių kavos.

Atlikome apklausą „Ką aš sužinojau?“. Mokiniai, atsakydami į klausimus, įsivertino savo žinias, gebėjimus, patirtį. Jie suvokė, kad norint sveikai gyventi, reikia kurti sveiką ir saugią aplinką, sveikai maitintis, būti fiziškai aktyviu, tinkamai išnaudoti laisvalaikio, poilsio valandas. Svarbiausia, patirdami bendravimo džiaugsmą galėjo pažinti save, tobulėti, drąsiau reikšti savo mintis, siūlyti naujas idėjas. Numatėme, kad kiekvienais metais vykdydami projektą sukursime po naują knygelę, kurią skaitys ir naudosis visi mokyklos mokiniai.

MAŽAIS ŽINGSNELIAIS Į SVEIKATOS ŠALĮ

Loreta Legačinskienė, Šiaulių rajono Kužių lopšelis-darželis „Vyturėlis"

Kiekvienam laikui būdingos kitokios vaikystės problemos ir jų sprendimo būdai. Kaip ir gyvajai gamtai, vaikystei kyla grėsmių – į vaikų pasaulį skverbiasi suaugusiųjų „pasiekimai": kompiuteriniai žaidimai, ekologijos problemos, ciniškas požiūris į materialias vertybes ir kt. Vaikai – tiesiogiai nuo mūsų veiklos ir gyvenimo priklausanti žmonių grupė. Šeima, ugdymo įstaiga ir visuomenė – trys partneriai, atsakingi už vaiko sveikatą.

Mūsų lopšelis-darželis vadovaujasi savo sukurta programa „Kilkime aukštyn kartu su vyturėliu" ir bendrosiomis ugdymo programomis. Tačiau pagrindinė veikla – sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymas, kadangi mes pritariame profesoriaus J. Laužiko minčiai, jog „sveikatos stiprinimas yra kaip raudona linija, einanti per visų kitų sričių vienovę". Visi mokslininkai, dirbę šioje srityje, nurodo, kad tik sveiko žmogaus individualybė visapusiškai atsiskleidžia. Reikia, kad visa visuomenė sutelktai dirbtų, jog augtų sveikų žmonių kartos. Todėl sveikos gyvensenos idėjos padėjo mūsų darželiui numatyti viziją: tai ikimokyklinė įstaiga, kurioje vyrauja optimalaus fizinio aktyvumo, natūralaus grūdinimo, subalansuotos mitybos, palankaus bendradarbiavimo ir teigiamo mikroklimato darna, ugdanti vaikų sveikos ir saugios gyvensenos įgūdžius ir stimuliuojanti fizinę, psichinę ir socialinę vaikų sveikatą.

Didelis sergamumas kvėpavimo takų ligomis, prasti vaikų fizinio parengimo rodikliai, tėvų apklausa paskatino pasirinkti sveikos gyvensenos kryptį. Sukūrėme sveikatos stiprinimo programą „Kad užaugtum sveikas", supažindinome su ja lopšelio-darželio bendruomenę ir nuo 2001 m. spalio mėnesio mūsų lopšelis-darželis įtrauktas į Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. O nuo 2005 m. esame „Sveikatos želmenėlių" nariai.

Kaip pavasaris gamtoje neįsivaizduojamas be sprogstančių pumpurų, sugrįžtančių paukščių klegesio, besiskleidžiančių žiedų kvapo, taip Kužių lopšelis-darželis „Vyturėlis" neįsivaizduojamas be sveikos gyvensenos renginių, sveikatingumo valandėlių, ekologinio vaikų ugdymo. O tam turime puikias gamtines sąlygas: šalia teka upelis Ringuva, žaliuoja miestelio parkas, pievos.

Plėtoti vaikų patyrimą, įgytą šeimoje, kasdienėje vaikų veikloje, per žaidimus ir darbinę veiklą mums padėjo lopšelio-darželio vykdomas ekologinis projektas „Aš esu gamtos vaikas". Projektą pradėjome vykdyti nuo darželio aplinkos tvarkymo, gėlių sodinimo. Daug džiaugsmo visiems suteikė bendras tėvų, darbuotojų ir vaikų darbas. Baigiamasis projekto renginys buvo vaikų ir tėvelių darbeliai iš antrinių žaliavų. Paroda „Antrasis daiktų gyvenimas" sukėlė didelį susidomėjimą. Paroda buvo organizuota lopšelio-darželio kieme visiems miestelio gyventojams. Savo atsiliepimus jie paliko lankytojų knygoje.

Sveikos ir saugios gyvensenos ugdymo projektinė veikla mūsų darželyje integruojama į ikimokyklinio ugdymo programą, ją praturtina, skatina pedagoges ieškoti naujų netradicinių darbo su vaikais formų, taikyti aktyvius ugdymo metodus stiprinant vaikų sveikatą.

Planuodami sveikatingumo savaitės renginius, daug dėmesio skiriame vaikų aktyviajam ir pasyviajam judėjimui lauke, sportinėms užduotims, estafetėms. Mėgstami vaikų judrūs žaidimai su priemonėmis, įvairūs žaidybiniai elementai, mankštos, kvėpavimo pratimai. Vaikų slaugytoja-dietistė organizuoja sveikatingumo valandėles grupėse, kalba apie higieną, mitybą, atskirų kūno dalių sandarą, priežiūrą. Grupėse vedamos teminės savaitės: „Žolių karalystėje", „Augu švarus ir sveikas", „Mūs dantukai kaip perliukai" ir kt. Sveika mityba, mankšta, savaiminis ir organizuotas judėjimas – tai kasdieniniai žingsneliai į sveikatos šalį. Be to, dar organizuojame sveikatingumo dienas, sportines pramogas, įvairias varžytuves, žiemos ir pavasario sporto šventes. Temines sveikatingumo dienas organizuojame atsižvelgdami į aktualumą, metų laikus.

Labai svarbu ir vaikų saugumas, todėl treti metai iš eilės dalyvaujame Europos judriosios dienos paminėjime „Diena be automobilio".

Taip pat norėtume išskirti mūsų vykdytas bei vykdomas veiklas: projektą „Sveikatiada", pažintinį gamtosaugos projektą „Jaučiu, pažįstu, tyrinėju gamtą", sveikatingumo savaitę „Augu sveikas ir stiprus", ekologines projektines savaites „Kas aš, be žolės, be medžio, be paukštelio", „Myliu gamtą ir tausoju", lankstinuką „Ekologiški vaisiai ir daržovės", projektą vaikų savijautai gerinti „Pažink save", ekologinio ugdymo projektą „Aš gamtos draugas", atvirą ekologinę veiklą Šiaulių rajono ikimokyklinių įstaigų pedagogams, kasmetinę žiemos akciją „Jiems reikia mūsų pagalbos", judėjimo savaitę „Sportas – sveikata, būsi sveikas visada", sveikatingumo projektą „Jeigu būsi švarus vaikas, augsi didelis ir sveikas", Šiaulių rajono

ikimokyklinio ugdymo vaikų sporto šventę „Judėjimo džiaugsmas“, akcijas „Apsikeiskime knygelėm – taip išsaugosim medelį“, „Popierėlis akis bado“, „Ar šiukšlės – gamtos dalis?“, „Aš galiu, aš privalau“, kūrybinių darbų konkursą „Gamta – mūsų namai“, susitikimą su kepėjėle Aldona iš Šiaulių (ekologiškos duonelės kepimas), bendradarbiavimą su aktoriais – spektakliuką „Švaros ir tvarkos šalininkams“, „Skaniai pavojinga pasaka“, programą „Augsiu aktyvus – 2011“.

Mūsų nuomone, sveikos gyvensenos ugdymas nuo vaikystės yra reikšmingas sveikatos tausojimo ir stiprinimo veiksnys. Ikimokykliniame amžiuje formuojasi sveikos gyvensenos pagrindai, todėl esminis šiuolaikinės visuomenės sveikatos bruožas – ieškoti būdų, kaip nuo mažens saugoti ir stiprinti sveikatą, o ne tik įveikti ligas.

SVEIKATINGUMO UGDYMO PATIRTIS

Janina Stanaitienė, Kauno rajono Mastaičių pagrindinė mokykla

Ugdomosios sveikatingumo veiklos tikslas mokykloje – formuoti moksleivių sveikos gyvensenos įgūdžius, holistinį požiūrį į sveikatą. Mastaičių pagrindinė mokykla nuo 2002 m. įtraukta į Kauno rajono sveikatą stiprinančių ugdymo įstaigų tinklą.

Sveikatos ugdymo kryptys: fizinis aktyvumas, grūdinimasis, sveika mityba, emocinės sveikatos stiprinimas, ekologinis ugdymas, alkoholio, tabako ir kitų psichotropinių medžiagų vartojimo pirminė prevencija, ugdymosi aplinkos gerinimas. Mokinių sveikatos stiprinimas ir ugdymas mūsų mokykloje vyksta per pamokinę veiklą, vykdant neformaliojo ugdymo programas, per projektinę veiklą, dalyvaujant įvairiuose tyrimuose, bendradarbiaujant su įvairiomis organizacijomis.

Pamokinė veikla. Pagal bendrąsias ugdymo programas, bendrųjų kompetencijų ir gyvenimo įgūdžių ugdymas privalomas visose pamokose. Mokomųjų dalykų ugdymo turinys aktualinamas integruojant sveikatos, gyvenimo įgūdžių, prevencines programas.

Neformalusis ugdymas. Mokykloje veikia 13 būrelių. Kai kurie jų tiesiogiai susiję su fiziniu aktyvumu (sportinių žaidimų, krepšinio būreliai, sportinių šokių studija), emocinės sveikatos stiprinimu (kultūrinės saviraiškos klubas, muzikos ir dailės studijos), ekologiniu moksleivių ugdymu (aplinkotyros klubas „Ainiai“).

Projektinė veikla. Projekto metodas – vienas iš pagrindinių aktyviojo ugdymo būdų, padedančių ugdymą sieti su veikla. Mokyklos projektų tematika: sveikatingumas, ekologija, socializacija, prevencija, kultūra, kūrybinė partnerystė. Esame sveikatą stiprinanti mokykla, todėl ir projektuose atsispindi vienas iš svarbiausių prioritetų – sveikos gyvensenos ugdymas. Akivaizdi projektinio darbo nauda: sutelkia mokyklos bendruomenę konkrečių problemų sprendimui, aktyviai veiklai. Išmokstama nusiraminti, atsipalaiduoti, įveikti stresą, naudojant fizinį aktyvumą, kūrybinę veiklą, o ne alkoholį bei nikotiną. Didėja atotrūkis nuo „gatvės“ gyvenimo, kompiuterinių žaidimų. Projektinė veikla skatina asmeninę žmogaus atsakomybę už savo sveikatą, formuoja bendruomenės požiūrį, „gerą madą“ sveikai gyventi. Mokiniai įgyja bendravimo įgūdžių.

Aktualiausi sveikatingumo projektai, kuriuos, atsižvelgdama į projekto tematiką, problemiką, finansuoja Kauno rajono savivaldybės bendruomenės sveikatos taryba. Pastarųjų metų projektai („Kauno rajono vaikų ir jaunimo sveikos mitybos bei vandens vartojimo kultūros įgūdžių formavimas“ 2011 m., „Kaip išlikti sveikam?“ 2008–2009 m., „Asmenybės stiprinimas ir psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencija mokyklos bendruomenėje“ 2009 m.) įgalino įgyvendinti senas svajones – mokykloje kuriama ir tobulinama saugi, sveika, higienos reikalavimus atitinkanti aplinka, svarbi vaikų mitybai ir vartojamo vandens kokybės užtikrinimui: valgyklos maisto išdavimo linijoje visada rasite vandens ąsočius, kad vaikai galėtų bet kada numalšinti troškulį. Sudaryta galimybė pigiai įsigyti šviežiai spaustų sulčių, valgyklos patiekalų asortimente – įvairios vietinių ūkininkų užaugintų daržovių salotos. Projekto lėšomis mokėmės plaukti Kauno kolegijos baseine, džiaugėmės kvapų ir muzikos terapija, rengėme sveiko maisto, fizinio aktyvumo šventes kartu su Prienų „Ąžuolo“ pagrindine mokykla.

Bendradarbiavimas ir socialiniai partneriai. Efektyvus sveikatingumo ugdymas įmanomas tik plėtojant partnerystę, bendradarbiaujant, remiant ir palaikant geras iniciatyvas. Pasirašytos bendradarbiavimo sutartys su Garliavos policijos nuovada, VDU Psichologijos klinika, VšĮ Paramos vaikams centru, Kauno arkivyskupijos Šeimos centru, Psichologijos paslaugų centru, Kauno rajono socialinių paslaugų centru, Kauno rajono dziudo ir jojimo sporto mokykla, Kauno rajono

sporto mokykla, Alšėnų seniūnija, Kazlų Rūdos girininkija įgalina sveikatingumo veikloje remtis kvalifikuotais specialistais, spręsti aktualias mokyklos bendruomenės sveikatingumo problemas, įtraukiant mokyklos jaunimą. Išvardintų įstaigų specialistai – nuolatiniai mokykloje vykdomų projektų socialiniai partneriai.

Dalyvavimas įvairiuose tyrimuose. Mokykloje nuolat vykdomos anketinės anoniminės apklausos. Jų analizių pagrindu pasirenkama sveikatingumo projektų tematika, keliamos problemos, kartu su moksleiviais ieškoma sprendimo būdų. Analizuojant mokyklos nelankymo priežastis atlikus pateisinamų dokumentų analizę paaiškėjo, kad apie 84 proc. pamokų praleidžiama dėl ligų (ūmios virusinės infekcijos, katarai). Literatūros šaltiniai nurodo, kad fizinis aktyvumas ir tinkamai sureguliuota mityba mažina stresą ir stiprina imunitetą. Išaiškėjus, kad vidutiniškai kas antras berniukas ir kas penkta mergaitė pakankamai mankštinasi ir sportuoja, buvo pasiūlyta 2012 m. sveikatingumo projekto tema „Fizinio aktyvumo skatinimas bei sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymas Mastaičių pagrindinės mokyklos bendruomenėje“. Sveikatingumo veiklos gaires turėjome galimybę pasitikrinti ir pagal HBSC (Health Behavior in School – aged Children) metodiką. 2011 m. buvo atliktas Kauno rajono reprezentuojančios mokinių imties tyrimas. Jame dalyvavo ir mūsų mokykla (Kauno rajono mokyklų mokinių gyvensena ir savijauta: Kaunas, 2011).

Apibendrinant būtų galima teigti, kad stiprioji sveikatos ugdymo pusė – popamokinė, projektinė veikla, kai žinios pritaikomos praktiškai. Tai tikrasis gyvenimo įgūdžių ugdymas. Apmaudu, kad dėl lėšų trūkumo projektai finansuojami tik iš dalies. Dalis mokinių yra iš socialiai remtinų šeimų, todėl sunku organizuoti daug lėšų reikalaujančius sveikatingumo renginius (sveiko maisto šventes, užsiėmimus baseine, kurie ypač ramina ir atpalaiduoja). Tobulinant sveikatingumo veiklą mokykloje reikalingas stipresnis ryšys su tėvais. Privalome ieškoti naujų veiklos formų, galinčių padėti kuo daugiau jų įtraukti į šį darbą.

PIRMIEJI ŽINGSNELIAI LOPŠELIO GRUPĖJE

Asta Kerienė, Zita Gineitytė, Šiaulių lopšelis-darželis „Žiogelis“

Vaiko kelias prasideda nuo to, kas arčiausia – tėvų, senelių globos, namų šilumos, nuo tėviškės ir nuo darželio, kaip jos dalelės. Anksčiau ar vėliau ateina metas, kai vaikutis išsiruošia į pirmąjį savo gyvenimo kolektyvą. Šį etapą mažieji išgyvena skirtingai. Todėl mes, ankstyvojo amžiaus grupių auklėtojos, turime padėti vaikučiams ir jų tėveliams savo patarimais, padrąsinimais ir praktine patirtimi kuo lengviau įsilieti į bendrą kolektyvo sūkurį.

Šiuo straipsniu norime parodyti vaikų pasiruošimo lankyti lopšelį-darželį svarbą bei pasidalinti patirtimi, kaip pačius mažiausius lopšelio-darželio „Žiogelis“ ugdytinius pratiname prie dienos režimo ir mokome higieninių įgūdžių.

Pasak psichologės E. Kodikienės, geriausia vaikučiams pradėti lankyti darželį sulaukus 3 metų – tada jau susiformavę pagrindiniai savarankiškumo įgūdžiai ir tėveliams nebereikia jaudintis, ar jų mažylis sugebės pats pavalgyti, pasakyti, ko nori ar ką jam skauda. Tačiau šių dienų realybė visai kitaip surikiuoja gyvenimo kanonus ir vis daugiau vaikų pradeda lankyti lopšelį-darželį mažesni. Jiems ypač reikalinga pagalba, nes ateina iš namų nemokėdami patys pavalgyti, su sauskelnėmis, čiulptukais, buteliukais, nepripratę prie darželio dienos režimo.

Lopšelyje-darželyje „Žiogelis“ yra įsikūręs Šeimos klubas, kuris padeda mums bendrauti su tėveliais dar nepradėjus vaikučiams lankyti darželio. Tai puiki galimybė suteikti reikiamos ir norimos informacijos, kad būtų lengviau pradėti vesti savo mažylius į lopšelio grupes. Pagrindinis siekis – bendradarbiavimas su ugdytinių tėveliais.

Svarbiausia, kad tėveliai supažindinami su grupių dienos režimu, kuris dažnai skiriasi nuo ankstesnio vaikučio gyvenimo ritmo. Todėl patariame kurį laiką prieš pradedant lankyti lopšelį-darželį pagyventi jo režimu. Namie visiškai kitaip gyvenusiam mažyliui darželyje gali būti sunku išlaukti pietų, kilti bėdų dėl pietų miego. Ypač svarbu sureguliuoti miego režimą, kad mažylis jaustųsi žvalus ir pailsėjęs. Labai svarbūs ritualai – ne tik miegojimo, bet ir pasivaikščiojimo, valgymo, žaidimų. Jeigu kiekvieną dieną viskas yra daroma vienodai ir tuo pačiu metu, mažylis jaučiasi ramus. Jei vaikui sunku užmigti, mes siūlome jam tiesiog ramiai pagulėti. Vaikas gali miegoti su savo iš namų atsineštu žaisliuku. Taip jis jaučiasi saugesnis ir ramesnis.

Dar vienas svarbus dalykas – vaikučio gebėjimas pavalgyti. Šaunu, kad tėveliai paklauso mūsų ir dar nepradėjus lankyti lopšelio mažylį maitina šaukšteliu, atpratina nuo čiulptuko, buteliuko ir galiausiai leidžia valgyti pačiam. Labai aiškiai matyti, kurie tėveliai to siekė, kurie ne. Yra vaikų, kurie lyg pirmą kartą mato šaukštą ar šakutę – valgo rankytėmis. O kaip sudėtinga jiems gerti iš puodelio – negeba ryti gurkšniais, čepsi, lyg gertų iš buteliuko. Tokius vaikučius mokome, aiškiname, kaip reikia valgyti, gerti. Pagiriame, kam pavyksta. Kam sunkiau sekasi, pamaitiname. Mamas tenka nuraminti, kad vaikučiai tikrai nebūna alkani. Bendraudami su tėveliais išsiaiškiname, kuriems vaikučiams namie reikalingas buteliukas. Atsižvelgdami į vaiko amžių, patariame kuo greičiau jo atsisakyti. Pasak odontologės I. Buškienės, paprastai iki 20 mėnesių išdygsta pieniniai dantukai – iki šio laiko geriausia atsisakyti čiulptuko.

Pamažu, kai vaikai būna visi kartu, jie vienas nuo kito išmoksta savarankiškai valgyti. Lygiai taip pat išmoksta pasiprašyti ant puoduko ir atpranta nuo sauskelnių. Pediatrų nuomone, 1,5–3 metukų vaikas pradeda suvokti, kas jis yra ir ką jis gali padaryti pats. Su tėveliais kalbamės ir tariamės dėl vaikučio pratinimo sėstis ant puoduko, nes pernelyg griežti reikalavimai gali sukelti vaiko agresiją ir baimę. Mamoms, kurioms nepatinka rasti šlapių kelnyčių spintelėje, siūlome vaikučiams užmauti sauskelnes-kelnaites. Jas patiems vaikams lengva nusimauti ir užsimauti. O tai labai svarbu pradedančiajam. Nes vaikui smagu, kai jam pavyksta. Ypač didelę motyvaciją jie jaučia, kai yra pagiriami. Tenka ir ploti, ir apkabinti mažuosius, kad tik nedingtų noras prašytis ant puoduko.

Ugdant higieninius įgūdžius didelę reikšmę turi visų aplinkinių pavyzdys. Jeigu suaugusieji prieš valgį, po tualeto, grįžę iš lauko plaunasi rankas, tai ir vaikas laiko tai būtinybe.

Vaikui paaiškinama higieninių įgūdžių reikšmė. Bet ne mažiau svarbu yra vaikui padėti, ypač iš pradžių, kad jis žinotų, kaip viską reikia daryti. Pvz., prieš pradedant plautis rankas, reikia pasiraitoti rankoves ir gerai įmuilinti rankas, paskui reikia gerai nuplauti muilą, pasiimti savo rankšluostį ir sausai nusišluostyti.

Neverta mažojo skubinti, jeigu jis susikaupęs kartoja tą patį veiksmą. Juo labiau negalima šio veiksmo atlikti už jį. Mokydamasis kurio nors veiksmo, vaikas paprastai stengiasi daug kartų atlikti tam tikrą judesį. Pamažu jis išmoksta vis savarankiškiau ir greičiau susidoroti su užduotimi. Mums belieka tik priminti arba paklausti, ar vaikas nepamiršo ko nors padaryti, o vėliau jis geba tvarkytis savarankiškai.

Sistemingas vaikų higieninis mokymas ir auklėjimas yra sudėtinė mokymo ir visapusiško auklėjimo dalis, jis turi tapti bendros kultūros pamatu.

KULAUTUVIŠKIAI AUGA SVEIKI IR ŽVALŪS

Kolomba Bulotienė, Kauno rajono Kulautuvos vidurinė mokykla

Gyvename nuostabiame Lietuvos kampelyje. Aplink ošia pušynas, netoliese teka Nemunas. Gamtos sąlygos leidžia daug laiko praleisti gryname ore, sportuoti tiek vasarą, tiek žiemą.

Kulautuvos vidurinė mokykla nuo 2002 m. priklauso Kauno rajono sveikatą stiprinančių ugdymo įstaigų tinklui. Stiprindama mokyklos bendruomenės sveikatą mūsų mokykla siekia šių tikslų:

- Propaguoti sveiką visos mokyklos bendruomenės gyvenimo būdą.
- Suteikti mokiniams ir jų tėveliams žinių apie sveikatos išsaugojimą ir stiprinimą, žalingų įpročių profilaktiką, sveiką gyvenimo būdą.
- Ugdyti higienos įgūdžius ir poreikį gyventi švarioje ir sveikoje aplinkoje.
- Skatinti mokinius siekti dvasinio ir fizinio vystymosi harmonijos.
- Kurti gerą psichologinį klimatą mokykloje ir draugiškus pedagogų, mokinių bei jų tėvų tarpusavio santykius.

Įvairiapuse veikla stengiamės šiuos tikslus įgyvendinti. Mokykloje skaityti paskaitų ciklai mokiniams ir jų tėveliams apie žalingus įpročius, sveiką mitybą, asmens higieną. Ištirtas mokyklos valgyklos racionas ir mokinių maitinimosi įpročiai. Atliktas tyrimas, kiek laiko mokiniai skiria savo poilsiui, sportui, kokie jų higieniniai įgūdžiai. Mokykloje organizuojamos švaros savaitės. Ištirtos mokinių sergamumo priežastys ir nustatytas ryšys su pamokų praleidinėjimu. Rengiamos pavasario

ir rudens aplinkos tvarkymo talkos, aktyviai dalyvaujame akcijose „Darom“. Mokiniai testuoti žalingų įpročių prevencijos, sveikos mitybos ir sveikos gyvensenos klausimais. Atliktas mokinių, mokytojų bei tėvų testavimas dėl psichologinio klimato mokykloje. Daug dėmesio mokykloje skiriama sportinei veiklai: apie 40 proc. mokinių lanko sporto būrelius, kasmet organizuojama sporto šventė „Žvaigždžių diena“, tarpklasinės teniso, šachmatų ir šaškių varžybos.

Kasmet vykdome ir projektinę veiklą. 2012-aisiais tai projektai „Žaliasis vartojimas“, „Noriu ir galiu augti sveikas“, „Muzikos ir žaidimų terapija“, „Vyresniųjų klasių mokinių fizinio aktyvumo skatinimas“, „Žalioji klasė“ ir kt. Dalyvaujame OLWEUS programoje.

Dalyvaujame ir konkursuose, kuriuos organizuoja Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras. Tai piešinių konkursai, „Sveikuolių sveikuoliai“, „Ar viską žinau apie priklausomybes?“ ir kt. Konkurse „Ar viską žinau apie priklausomybes?“ šeštokų komanda laimėjo pirmąją vietą.

Ypač gerai mums sekasi organizuoti tradicine tapusią Sveikatos savaitę. Šios savaitės metu kiekviena diena turi savo temą ir dalykų mokytojai veda integruotas pamokas pagal ją.

2012 m. pirmadienio tema „Priklausomybėms – NE“. Mokiniai lietuvių kalbos pamokose rašė rašinius tema „Ar viską žinau apie priklausomybes?“, „Laiškas draugui narkomanui“, „Kaip atsispirti XXI a. pagundoms?“. Per matematiką skaičiavo rūkančio žmogaus išlaidas rūkalams, anglų kalbos pamokose diskutavo apie priklausomybes, muzikos pamokose dainavo lietuvių liaudies dainas apie alų ir kitus svaigiuosius gėrimus, per chemiją nagrinėjo alkoholio cheminę sudėtį ir poveikį žmogui, per istoriją aptarė valstybės politiką tabako ir alkoholio vartojimo klausimais.

Antradienio tema – „Sportas – sveikata“. Mokiniai žaidė tinklinį, futbolą, judriuosius žaidimus bei dalyvavo estafetėse.

Trečiadienį buvo „Švaros diena“ – užsienio kalbų pamokų metu buvo kalbama apie asmens higieną ir jos svarbą, mokiniai kūrė švaraus gyvenimo taisykles bei socialinę reklamą „Būk švarus“.

Ketvirtadienio tema – „Maitinkis sveikai“. Valgykla pusryčiams gamino košes ir prekiavo vaisiais bei daržovių mišrainėmis. Biologai kalbėjo apie sveikos mitybos reikšmę, chemikai ruošė plakatą apie maisto medžiagų cheminę sudėtį, anglistai kūrė „sveikos mitybos piramidę“, matematikai skaičiavo kalorijas. Bibliotekoje pertraukų metu vyko apklausa apie sveiką mitybą („Klausimėlis“).

Penktadienio tema – „Mes sveiki ir saugūs“. Buvo rašomi rašiniai „Ar aš saugus mokykloje?“, ruošiamas lankstinukas „Sveikas žmogus – koks jis?“, piešiami piešiniai „Aš sveikas žmogus“ ir „Saugi mokykla“, diskutuota tema „Valstybės politika piliečių saugumo klausimais“.

Mokykloje dvi dienas per savaitę dirba sveikatos priežiūros specialistas, kuris rengia stendą sveikatos klausimais. Taip pat jis konsultuoja mokinius rūpimais klausimais individualiai, padeda auklėtojams pasiruošti klasės valandėlėms sveikatos klausimais.

Mokytojų kolektyvas noriai dalyvauja visuose renginiuose ir savo žinias bei įgūdžius perduoda mokiniams. Mokiniai mūsų mokykloje jaučiasi saugūs, jie turi pakankamai sveikos gyvensenos žinių bei jas panaudoja praktikoje. Tikimės, kad mūsų mokiniai ir baigę mokyklą vadovausis sveikos gyvensenos principais ir bus sveiki bei darbingi Lietuvos piliečiai.

FIZINIO VAIKŲ AKTYVUMO SKATINIMAS IKIMOKYKLINIAME AMŽIUJE

Rasa Kačiušienė, Roma Kasparavičienė, Albina Kunigonienė, Raseinių lopšelis-darželis „Liepaitė“

Raseinių lopšelis-darželis „Liepaitė“ sveikos gyvensenos ugdymo kryptimi dirba nuo 2000 m. Įstaigoje įgyvendinama sveikatingumo programa „Auk sveikas, vaikeli“. Vienas iš svarbiausių sveikatos stiprinimo veiksnių – fizinis aktyvumas.

Analizuojant tėvų anketinių apklausų apie vaikų pomėgius duomenis (ypač vaikų, neseniai pradėjusių lankyti mūsų ugdymo įstaigą) kasmet paaiškėja, kad didesnė dalis mūsų ugdytinių namuose užsiima ramia, pasyvia veikla. Ne paslaptis, kad vaikams televizija ir kompiuteriniai žaidimai tampa viena populiariausių laisvalaikio praleidimo formų.

Mūsų darželio pedagogės turi sukaupusios vaikų fizinio aktyvumo skatinimo darbo patirties, nuolat ieško naujų, netradicinių sveikos gyvensenos ugdymo formų ir būdų. Vaikų darželyje sudarytos palankios sąlygos vaikų judriai veiklai

ir sveikos gyvensenos ugdymui organizuoti: grupėse yra naujo sporto inventoriaus ir įvairios atributikos, skirtos judesiams lavinti, plokščiapėdystės prevencijai, taisyklingos laikysenos formavimui, įrengta erdvi sporto salė, sporto ir žaidimų kompleksas lauke su spalvingais įrengimais, puikus sodas, įstaigoje daug medžių, žalumos.

„Rūpintis savo sveikata reikia! Sportuoti – sveika!“ – tai darželyje žino visi: nuo pačių mažiausiųjų iki priešmokyklinukų. Aktyvi vaiko diena darželyje prasideda nuotaikinga ryto mankšta. Dažniausiai vedamos siužetinės mankštos, vyresniųjų vaikų pageidavimu – mankštelės šokio ritmu. Ypač vaikų laukiamos kūno kultūros valandėlės, jos organizuojamos du kartus per savaitę sporto salėje arba lauke. Atsisakėme standartinių kūno kultūros užsiėmimų. Jie vedami pagal grupių savaitės temas. Įvairūs sportiniai pratimai, estafetės, judesiai atliekami sudominant vaikus žaismingu siužetu. Pavyzdžiui, plėtojant grupėje temą apie miško gyvūnus, su vaikais nuėję į salę apsilankome „meškos guolyje“, lendame „į lapės olą“ (tunelį), striksime kaip kiškiai per kupstus, kaip gyvatės šliaužiame rąstu, o pradėjus lyti slepiamės po medžiu – parašiutu. Daug dėmesio skiriame vaikų sportinei saviraiškai. Grupėse arba lauke vaikams sudarome galimybes pažaisti su „Gymnic“ kamuoliais, „Vesko“ priemonėmis, išmėginti judesių vikrumą ant laipiojimo sienos „Keturi metų laikai“. Vaikai noriai žaidžia futbolą, mėto į krepšį, šoka ritminius šokius.

Vaikų fizinis aktyvumas, nuostata augti ir būti sveikais nuolat skatinama kuriant ir įgyvendinant įvairius projektus: „Judėk ir būsi sveikas“, „Aukime sveiki“, „Jei su kamuoliu draugausi – sveikas ir stiprus užaugsi“, „Noriu augti tiesus“ ir kt. Vasaris įstaigoje kasmet tradiciškai skelbiamas sveikatingumo mėnesiu. Organizuojama daug renginių, projektų: pramogos „Judam, krutam...“, draugystės turnyras tarp priešmokyklinių grupių vaikų „Linksmosios estafetės“, „Mažasis futboliukas 3x3“, „Beždžioniukų diskoteka“ ir kt.

Pažinimo ir judėjimo potyriams vasarą vaikus suburia projektai: „Pastatysim smėlio pilį“, „Kiekvienas žingsnis basomis – sveikos pėdutės“. Šių projektų metu įgyvendinamos sveikatinimo galimybės: vaikai vaikščioja basomis po žolę, smėlį, akmenukus, stato smėlio statinius. Vaikščiojimas basomis, siužetiniai pratimai, kūrybinė ir sportinė veikla derinama su vandens procedūromis. Organizuojamos sveikatos ir kūrybos valandėlės: „Smėlio pasaka“, „Mano pėdutės dailininkės“, „Pėdučių teatras“.

Norint, kad fizinė veikla ir sveikatos ugdymas vaikams taptų patraukliu procesu, visus sporto ir sveikatinimo renginius (sporto šventes, pramogas, sveikatos valandėles ir kt.) stengiamasi organizuoti kūrybiškai ir išradingai, ieškoma vis įdomesnių žaidimų, estafečių, įvairesnių užduočių ir pratimų pateikimo formų, sportinė veikla derinama su menine raiška, pažinimu. Norisi pasidžiaugti pavykusiais ir vaikams itin patikusiais renginiais: rudens sporto šventė „Sveikas, rudenėli“, sportine pramoga „Sportas – sveikata, jeigu tu esi miške“, renginiu „Noriu augti sveikas“, žaidimų popiete „Sniego kamuoliai“. Jų metu vaikai, naudodamiesi orientaciniu planu, po visą darželio teritoriją ieškojo žaidimų, estafečių ir užduočių atlikimo „stotelių“, varžėsi, lenktyniavo tarpusavyje, piešė „miško įspūdžius“, guašu puošė sniego skulptūras, tapė ant sniego, vaidino, inscenizavo pasakas kartu su auklėtojomis. Kūrybinė veikla sudomina vaikus, suteikia gerų emocijų, skatina gyventi sveikai.

Kasmet rudenį ir pavasarį lopšelyje-darželyje vyksta vaikų fizinio parengimo vertinimas. Vaikai bėga nuotolines distancijas (30 m, 90 m), šoka į tolį iš vietos. Lyginant rudens ir pavasario rodiklius, išryškėja teigiami pokyčiai, stiprėja vaikų fizinis pasirengimas.

Sistemingai organizuojama aktyvi vaikų fizinė veikla duoda teigiamų rezultatų. Analizuojant pastarųjų penkerių metų vaikų fizinio parengtumo rezultatus, pastebėta, kad penkiamečių vaikų, lankiusių mūsų įstaigą nuo ankstyvojo amžiaus, fizinio parengtumo rodikliai prilygsta, o kartais net pralenkia šešiamečių vaikų fizinio parengtumo normas.

Apibendrinant vaikų fizinio aktyvumo skatinimo ir sveikos gyvensenos ugdymo dvylikos metų patirtį galima pasidžiaugti pasiektais rezultatais, organizuotais įdomiais, netradiciniais renginiais. Nuolat jaučiame ugdytinių tėvų dėkingumą ir palaikymą dėl pasirinktos sveikatinimo veiklos kryptingumo, aktualumo.

Artimiausi mūsų fizinio vaikų ugdymo tikslai: siekti sveikos gyvensenos ugdymo tąsos, bendradarbiauti su miesto mokyklomis, domėtis buvusių ugdytinių sveikata, įtraukti į sveikatingumo renginius kitų ikimokyklinių įstaigų ir mikrorajono vaikus, dalintis su kitais gerosios patirties idėjomis. Įgyvendindami įstaigos bendruomenės užsibrėžtus tikslus, tikimės pagerinti vaikų fizinį pasiruošimą, sustiprinti mažųjų sveikatą.

SVEIKATINGUMO UGDYMO INOVACIJOS

Lida Vilčinskaitė, Kėdainių jaunimo mokykla

Kėdainių jaunimo mokykla dalyvauja nacionalinio Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo veikloje nuo 2009 metų. Vykdant sveikatą stiprinančias veiklas, mokykloje organizuota daug sveikos gyvensenos stiprinimo, žalingų įpročių prevencijos renginių, projektų.

Norime pasidalinti gerąja patirtimi, susijusia su Kėdainių jaunimo mokykloje vykdoma sveikatinimo veikla, aptarti mokyklos sveikatingumo ugdymo edukacinę patirtį, įgyvendinant formaliojo ir neformaliojo švietimo programą, įvertinti mokomosios pažintinės veiklos praktinius rezultatus (apsilankyta Kauno medicinos akademijos Anatomijos instituto muziejuje, dr. A. Amšiejaus bitininkystės-sodininkystės ūkyje Kauno r. Rimgauduose, dalyvauta susitikime-paskaitoje su provizore-farmakognoste J. Balvočiūte ir edukacinėje pamokoje-susitikime su dr. I. Skurdeniene, LVA Gyvulininkystės instituto mokslo darbuotoja), pokalbius ir susitikimus su žymiais sportininkais olimpiečiais V. Alekna ir A. Skujyte, susitikimą su Lietuvos sveikuolių sąjungos prezidentu D. Kepeniu.

Integruodami sveikatos ugdymą į mokomuosius dalykus, mokome jaunimą naujomis formomis, metodais, mokymo priemonėmis pažinti pasaulį, siejame ugdymo teoriją su mokinių gyvenimo patirtimi. Taip stiprinamas bendruomeniškumas, mokiniai ir mokytojai skatinami bendradarbiauti, stiprinti bendrąsias kompetencijas, didinamas mokinių savarankiškumas, loginis mąstymas, kūrybiškumas, aktyvus dalyvavimas ugdyme. Pamokose siekiama, kad mokiniai stiprintų mokymosi motyvaciją, o įgytas žinias taikytų kasdieniame gyvenime. Dažniausiai naudojami netradicinio ugdymo metodai mūsų mokykloje: integruotos pamokos, projektiniai darbai, susitikimai-diskusijos su įžymiais žmonėmis, edukacinės pamokos-ekskursijos, kūrybinės dienos. Integruotos biologijos ir chemijos pamokos, neformaliojo vaikų švietimo sveikatos ugdymo ir sporto būrelių užsiėmimai tapo šiuolaikinio mokymo kasdienybe mūsų mokykloje. Jei mokiniai intensyviau domisi mokomąja medžiaga, auga jų mokymosi motyvacija. Integruoto ugdymo kursas „Chemija ir fizika buityje“ mokiniams suteikia daug praktinių įgūdžių – moko saugoti savo sveikatą, teisingai naudoti chemines priemones buityje. Nemažai žinių mokiniai įgyja praktikos ir laboratorinių darbų metu. Autoriniai mokinių ir mokytojų meniniai kūriniai, projektiniai darbai nuolat eksponuojami mokykloje veikiančioje galerijoje „Kūrybinės erdvės“, bibliotekoje, biologijos, menų kabinetuose.

Edukacinė pamoka-ekskursija – tai iš anksto gerai suplanuotas ugdymo metodas. Dalyvaudami Kėdainių rajono Visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos mokykloms sveikatos projekte „Mes sveiki“, vykome į dr. A. Amšiejaus bitininkystės-sodininkystės ūkį Kauno rajone Rimgauduose. Čia vedėme edukacines pamokas-ekskursijas „Sodo gėrybės“ ir „Medus ir vaistas, ir maistas“. A. Amšiejus patarė, kaip ekologiškai prižiūrėti sodo augalus. Mokiniai praktiškai galėjo pasimokyti, kaip paruošti medelį ar krūmą sodinimui ir kaip tinkamai pasodinti. Pamoka „Medus ir vaistas, ir maistas“ vyko specializuotoje patalpoje – Medaus muziejuje, kuris yra dr. A. Amšiejaus sodyboje. Čia viskas susiję su bitininkyste: leidiniai, suvenyrai, paveikslai, įrankiai. Edukacinių pamokų pabaigoje degustavome įvairių veislių obuolių, kriaušių vaisius ir įvairių rūšių medų. Tai buvo geriausias ugdymas natūralioje aplinkoje.

Kauno medicinos akademijos Anatomijos instituto muziejaus vedėja V. Kriaučiūnienė vedė edukacinę pamoką-ekskursiją „Kiekvienas žmogus – savo sveikatos kūrėjas“. Mokiniai susipažino su Anatomijos muziejaus ekspozicija, nagrinėjo vidaus organų, griaučių, įvairių patologijų eksponatus, diskutavo apie žalingų įpročių poveikį žmogaus sveikatai.

Sveikatos ugdymo popietėje „Vaistingųjų augalų rinkimas ir jų panaudojimas“ svečiavosi provizorė-farmakognostė J. Balvočiūtė. Mokiniai susipažino su vaistingaisiais augalais, jų auginimu, produkcijos paruošimu, vaistažolėmis, kaip natūraliais vaistais įvairių ligų gydymui, išmoko teisingai paruošti ir vartoti vaistažolių arbatas ir degustavo jas. J. Balvočiūtė papasakojo apie farmacininko specialybę, mielai atsakė į mokinių klausimus.

Mokyklą sieja glaudūs ryšiai su LVA Gyvulininkystės institutu. Instituto mokslo darbuotoja dr. I. Skurdenienė mūsų mokykloje vedė edukacinę pamoką, skirtą Žemės dienai. Diskutavome apie maisto produktus, į kurių sudėtį įeina genetiškai modifikuoti augalai, tokių produktų įtaką žmogaus sveikatai.

Norėdami paskatinti mokinius daugiau domėtis įvairiomis sporto šakomis, siekti geresnių rezultatų, mokykloje

organizavome susitikimus su olimpiniais čempionais – disko metiku V. Alekna ir bėgike A. Skujyte. Sportininkai pasidalino savo patirtimi siekiant aukščiausių rezultatų, paragino mokinius aktyviai sportuoti, dalyvauti įvairiose mokyklos, rajono sportinėse varžybose, esant galimybėms lankyti miesto sporto klubus, baseiną ir pasiūlė atsisakyti žalingų įpročių.

Kėdainių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro vadovė D. Avižiuvienė inicijavo susitikimą su Lietuvos sveikuolių sąjungos prezidentu D. Kepeniu. Vyko diskusija su mokiniais apie sveiką gyvenimo būdą, grūdinimąsi, maudymąsi atviruose vandens telkiniuose žiemos metu. Sveikuolis D. Kepenis pademonstravo atsipalaidavimo pratimų, kuriuos galima atlikti streso metu, pavyzdžių, pasiūlė mokiniams kasdien mankštintis.

Neatskiriama ugdymo grandis – neformalusis švietimas. Mokykloje veikia neformaliojo švietimo būreliai: sveikatos ugdymo, ekologų, sporto, šokių, technologijų ir kt.

Ugdymo inovacijos – mokyklos kasdienybė, lemianti gyvenimo įgūdžių formavimą.

PROJEKTAS „SVEIKAS MAISTAS – SVEIKATA“

Stanislava Radvilavičienė, Mažeikių lopšelis-darželis „Buratinas“

Mityba – vienas svarbiausių aplinkos veiksnių, turinčių įtakos žmogaus sveikatai. Norėdamas patenkinti organizmo poreikius, žmogus kasdien su maistu turi gauti apie 50 įvairių medžiagų: angliavandenių, baltymų, vitaminų, mineralinių medžiagų, vandens. Maitintis turėtume taip, kad organizmui užtektų visų reikalingų medžiagų.

Mitybos įpročiai – tai kultūros, tradicijų ir šeimos istorijos dalis, todėl juos sunku keisti.

Sveika mityba lemia harmoningą vaikų augimą, fizinį ir protinį brendimą, gebėjimą mokytis. Labai svarbu žinoti vaiko organizmo poreikius, kurie keičiasi su amžiumi.

3–6 metų vaikai labai aktyvūs, judrūs, jų organizmas reikalauja daug energijos. Namuose vaikai daug laiko praleidžia prie televizoriaus. Filmai ir reklamos turi įtakos jų mitybos pomėgiams.

Norėdami sužinoti vaikų įpročius šeimoje ir paskatinti juos ir šeimos narius vartoti sveiką maistą, organizavome sveikos mitybos renginių savaitę.

Smagurių mugė

Daržovių diena. Aptarėme daržovių svarbą vaiko organizmui, analizavome sveiko maisto piramidę, gaminome daržovių salotas ir jas ragavome. Žaidėme žaidimą „Kas yra stebuklingame maišelyje?“. Inscenizavome pasaką „Ropė“. Lipdėme daržoves iš plastilino.

Vaisių diena. Aptarėme vaisių svarbą vaiko organizmui, jų įvairovę, savybes ir juos ragavome. Aiškinomės, kur auga vaisiai. Analizavome paveikslus „Vaiskrūmiai“, „Vaismedžiai“. Sudarėme diagramą „Mano mėgstamiausias vaisius“. Aplikavome vaisius iš glamžyto popieriaus. Žaidėme žaidimą „Saldu-rūgštu“, naudodami raudonas ir žalias korteles atsakymų vertinimui.

Uogienės diena. Aptarėme uogų savybes, įvairovę, jų naudą žmogaus organizmui. Ragavome becukrių uogienių. Žaidėme žaidimą „Mėgstamiausios uogos“. Minėme mįsles apie uogas. Aplikavome braškes ir vyšnias (plėšytinė aplikacija). Žaidėme žaidimą „Verdu uogienę“. Vaikai sukūrė eilėraštuką apie braškę.

Saldainių diena. Aptarėme saldainių įvairovę ir jų naudą ar žalą vaikų organizmui. Klausėmės auklėtojos sukurto pasakojimo apie smaližių krokodiliuką. Ragavome saldainius ir aiškinomės, kad toks maistas yra labai skanus, bet tinkamas tam tikromis progomis ir jis nebūtinai yra sveikas. Saldainių popieriukus naudojome širdučių aplikavimui. Širdutes dovanojome mamytėms.

Medaus diena. Kalbėjome apie medų, biteles. Tyrinėjome bitutes per padidinimo stiklus. Aiškinomės medučio kelią nuo burnytės iki pilvelio. Ragaudami medų aptarėme jo savybes, vaišinomės arbata ir medaus pyragu. Inscenizavome eilėraštį „Bitelė“. Skaitėme apsakymą „Bitelė Bela“. Minėme mįsles, žaidėme muzikinį žaidimą „Kas sode?“.

Savaitės pabaigoje tėvams buvo pateiktos anketos apie sveiką mitybą. Apklausoje dalyvavo 18 tėvų.

1 lentelė. **Anketinės apklausos apie sveiką mitybą rezultatai.**

	Kurias mėgstate patys	**Mėgsta Jūsų vaikas**
Kokias daržoves (vaisius) perkate?	16	18
	Kasdien	**Per šventes, gimtadienius**
Kaip dažnai perkate saldumynus?	5	18
	Kasdien	**Susirgus**
Kaip dažnai vartojate medų?	12	6

Anketinės apklausos išvados:

- grupės tėveliai daug dėmesio skiria sveikai mitybai,
- vartoja įvairias daržoves, vaisius,
- saldumynais vaikus lepina saikingai,
- profilaktiškai medų vartoja kasdien.

Tėvai džiaugiasi, kad darželyje kalbama apie sveiką maistą, kad vaikai nuo mažens pratinami maitintis ir gyventi sveikai.

Keičiasi šeimų požiūris į mitybą, daugiau dėmesio skiriama vaikų sveikai gyvensenai. Darželis tampa autoritetu, ugdančiu vaikų mitybos įpročius.

SVEIKATOS MOZAIKA

Laimutė Špokienė, Biržų lopšelis-darželis „Rugelis“

Biržų lopšelio-darželio „Rugelis“ prioritetas – sveikas ir saugus vaikas. Visos pedagogės priklauso respublikinei ikimokyklinių įstaigų asociacijai „Sveikatos želmenėliai“. 2011 m. darželiui suteiktas antro lygmens sveikatą stiprinančios mokyklos statusas. Darželis yra respublikinio projekto „Olimpinis ugdymas šalies mokyklose“ narys. Tad vaikų sveikatos saugojimas – nemažėja, o tik plečiasi ir bręsta. Savarankiškai parengta vaikų sveikatos saugojimo ir stiprinimo programa „Sveikatos mozaika“. Joje parinktos veiklos pagal amžių ir sveikos gyvensenos sritį.

„Rugelio“ tikslas – bendromis pedagogų, darbuotojų, šeimos, visuomenės pastangomis stiprinti vaikų sveikatą, gilinti šios srities žinias ir įgūdžius. Mūsų darželio sveikatos stiprinimo veikla apima tris esminius aspektus: saugios ir sveikos ugdymo institucijos aplinkos kūrimas; sveikatos ugdymo programų, lankstinukų, skrajučių leidimas bei veikla su tėvais ir bendruomene.

Pedagogai ir kiti įstaigos darbuotojai skiria nemažai dėmesio sveikatos žinių skleidimui, sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymui. Siekdami, kad mūsų vaikai augtų palankioje psichosocialinėje aplinkoje, pirmiausiai užtikriname tinkamas darbo sąlygas įstaigos darbuotojams. Norėdami žinoti, kaip mūsų įstaigoje jaučiasi darbuotojai, organizavome anketinę apklausą apie organizacijos mikroklimatą. Gauti duomenys nudžiugino. Tyrimas parodė, kad lopšelyje-darželyje tenkinami pedagogų ir kitų darbuotojų poreikiai, ypač saviraiškos ir savirealizacijos. Vyrauja pasitikėjimas vienas kitu, tarpusavio palaikymas, pagalba. Šalia gerai darbe besijaučiančių pedagogų bei kitų darbuotojų, puikiai jaučiasi ir mažieji ugdytiniai. Ugdydami vaikų socialinius įgūdžius, daug dėmesio skiriame emocinės raidos stiprinimui. Vaikai mokosi ne tik klausytis, bet ir išgirsti. Ne tik žiūrėti, bet ir pamatyti. Užjausti, paguosti, pagelbėti, atsiprašyti vaikai mokosi dalyvaudami „Zipio programoje“, gyvenimo įgūdžių ir savęs pažinimo projektuose. Geri santykiai, psichologinė atmosfera, kiekvieno vaiko emocinė savijauta yra vidinės aplinkos išraiška. Svarbi ir išorinė aplinka, jos estetinis vaizdas, funkcionalumas. Įsirengėme krepšinio aikštelę, bėgimo takelį, sporto ir pramogų kompleksą. Atnaujinami, papildomi grupių sporto kampeliai. Turime daug priemonių plokščiapėdystės profilaktikai.

Išskiriame veiklas, kurios atitinka vaikų prigimtį, interesus, amžių, renkamės įdomias, neišbandytas fizinio aktyvumo

skatinimo formas. Tradicija tapo dalyvavimas „Judriojoje Europos savaitėje, kuris pastaruoju metu smarkiai išsiplėtė. Nuo Dviratukų dienelės vaikams iki sportinės pramogos visai bendruomenei „Dviračiu keliauju – su gamta draugauju“. Dviratukų dienelės įpratino vaikučius važinėti dviračiais kasdien. Arčiau gyvenantys vaikai į darželį atmina dviratukais, kitiems dviratukus atveža tėveliai. Judrios veiklos metu jie gali važinėtis, lenktyniauti. Naujas atradimas – mažasis futboliukas. Dalyvavimas šiame projekte suteikė galimybę prisiminti darželyje primirštą sporto šaką. Pastebėjome, kad treniruočių, žaidimo metu vaikai tapo draugiškesni, išmoko žaisti garbingai, sąžiningai, lavėjo jų koordinacija. Žaidimas suvienijo vaikus, tėvelius ir pedagogus. Valdomi gerų emocijų ir pasitenkinimo puikiai pavykusiu projektu, suorganizavome futbolo turnyrą visoms rajono ikimokyklinėms įstaigoms. Projektas pranoko visus lūkesčius.

Ypatingą dėmesį skiriame plokščiapėdystės profilaktikai, taisyklingos laikysenos užsiėmimams, kvėpavimo pratimams, grūdinimuisi oru ir vandeniu. Siekdami atkreipti tėvelių dėmesį į plokščiapėdystės problemas, kasmet organizuojame akciją „Mano batai buvo du“. Jos metu renkame „sveikiausio“ batuko savininką. Mokome tėvelius pratimų, kuriais galima užkirsti kelią plokščiapėdystei. Pertraukėlių tarp veiklų metu geriame vaistažolių arbatą su medumi, atliekame kvėpavimo pratimus. Mažiesiems labai patinka mankštelė po pietų miego, kurią atlieka gulėdami lovoje. Visa tai prisidėjo prie sergamumo kvėpavimo takų ligomis sumažinimo.

Neabejingi esame ir ekologiniam ugdymui. Vaiko norą mylėti, saugoti, suprasti gamtos reiškinius, mokytis švariai gyventi, rūšiuoti šiukšles privalu ugdyti nuo pat ankstyvojo amžiaus. Sukūrę programą, atlikę auditą, prisijungėme prie Gamtosauginių mokyklų tinklo. Kartu su ugdytiniais ir jų tėveliais įkūrėme vaistažolių kalnelį. Vaikai mokysis pažinti žoleles pagal išvaizdą ir kvapą, galės mėgautis kvapnia arbata.

Bendradarbiavimas su šeima ir Rinkuškių bendruomene yra mūsų stiprioji pusė. Sulaukiame ir patarimų, ir pagalbos tvarkantis aplinką. Kad tėveliai galėtų atsipūsti po darbų, padiskutuoti su kitomis šeimomis apie vaikų auklėjimą, pasiklausyti specialistų patarimų, susitikti su įdomiais žmonėmis, įkūrėme šeimos klubą „Šypsenėlė“. Klubas turi nuostatus, komitetą, veiklos planą. Pirmieji susitikimai buvo skirti masažo namų sąlygomis subtilybėms perprasti. Mokėmės šiaurietiško ėjimo paslapčių. Kada šalia yra tėtis, mama, auklėtoja, draugai, vaikas jaučiasi saugus, reikalingas, mylimas.

Visada norisi pamatuoti, pažiūrėti, kur esame, ar teisinga linkme einame. Savo veiklos tikslingumą pasitikrinome suorganizavę respublikinį seminarą „Vaikų fizinio aktyvumo skatinimas, bendradarbiaujant su šeima“. Seminaro dalyviai liko patenkinti gauta nauda.

Apibendrindami darbo patirtį, galime daug kuo pasidžiaugti. Pirmiausia – visų bendruomenės narių supratimu, kad tik bendras darbas, bendras tikslo siekimas, tęstinumas šeimose duoda rezultatus. Mums didžiausia laimė girdėti nuoširdžias padėkas ir žodžius: „Mūsų vaikas, pradėjęs lankyti jūsų darželį, tapo ramesnis, linksmesnis ir mažiau serga.“ Dėl to ir verta stengtis, ieškoti naujų darbo formų, kad mūsų vaikai būtų aktyvūs, linksmi, smalsūs, judrūs, geranoriškai nusiteikę savo ir aplinkinių žmonių atžvilgiu.

SVEIKATOS STIPRINIMO PROJEKTAI IR JŲ ĮGYVENDINIMAS LOPŠELYJE-DARŽELYJE

Janina Vaičiūnienė, Kristina Janušaitė, Šiaulių rajono Kairių lopšelis-darželis „Spindulėlis“

Šiaulių rajono Kairių lopšelio-darželio „Spindulėlis“ bendruomenė jau penkiolika metų puoselėja sveikos gyvensenos idėjas. 1998 m. buvo parengta pirmoji sveikatos stiprinimo programa „Sveikas darželis“. Sveikatos ugdymas tapo prioritetine veiklos kryptimi. Šiandien mes įgyvendiname jau ketvirtą tęstinę sveikatos stiprinimo programą „Sveikas darželis“ 2009–2013 m. Mokytojai turi ilgametę sveikatos stiprinimo ir ugdymo patirtį, jie taiko įvairius veiklos organizavimo metodus, būdus ir formas. Kintant švietimo nuostatoms palaipsniui įsigalėjo netradiciniai, aktyvieji ugdymosi metodai. Vienas tokių metodų – projektinė veikla. Projektų metodą naudojame beveik dešimt metų. Iš pradžių buvo nedrąsu ir kilo daug klausimų:

nuo ko pradėti, kokius tikslus kelti, kokius veiklos būdus pasirinkti ir pan. Tačiau ir pats procesas, ir veiklos rezultatai pranoko lūkesčius. Todėl kasmet vis drąsiau projektinę veiklą pasirenkame kaip tinkamiausią iškeltiems tikslams ir uždaviniams įgyvendinti. Lopšelyje-darželyje vykdomų sveikatos stiprinimo projektų temos įvairios. Mokytojai, įvertinę vaikų poreikius, gebėjimus, tėvų lūkesčius, parenka projektinės veiklos kryptis.

Vienas pirmųjų sveikatos stiprinimo projektų „Viskas prasideda vaikystėje – įprotis gyventi sveikai taip pat“ buvo vykdomas 2003–2004 m. m. Projektas buvo orientuotas į sveikatos stiprinimo ir ugdymo organizavimo tobulinimą. Šis projektas mokytojams suteikė patirties, padedančios tikslingai parinkti sveikatos saugojimo kompetencijos ugdymo turinį, metodus, būdus.

Vaikų fiziniam aktyvumui skatinti lopšelyje-darželyje taikome įvairias veiklos formas. Svarbu, kad kūno kultūros veikla būtų įdomi, patraukli, nes priešingu atveju vaikai dalyvaus nenoriai ir nebus pageidaujamo poveikio. To siekdami įgyvendinome projektus „Žaidybiniai pratimai logopedinės ritmikos pratyboms“ (2003–2004 m. m.), „Mes – krepšinio šalies vaikai“ (2005–2006 m. m.), „Kiekvienas žingsnis basomis – sveikoms pėdutėms“ (2009 m.), „Sportuokime kitaip: joga“ (2010–2011 m. m.). Šie projektai praplėtė kūno kultūros organizavimo galimybes, daugelis idėjų ir šiandien sėkmingai integruojamos į ugdomąją veiklą.

2004 m., 2005 m. mokytojai daug dėmesio skyrė vaikų maitinimosi įgūdžių bei įpročių ugdymuisi, tėvų informavimui apie sveiką vaiko mitybą. Tuo laikotarpiu parengėme ir įgyvendinome projektus: „Sveikas maistas – vaikams“ (2004 m., 2005 m.), „Natūralus šviežias maistas – sveikas maistas“ (2005 m.), „Vitaminai – sveikata“ (2005 m). Šių projektų idėjos buvo plėtojamos ne tik lopšelyje-darželyje, bet ir Šiaulių rajone, respublikoje.

Projektai „Auk sveikas“ (2004 m.) ir „Ekologiniu takeliu“ (2006 m.) sudarė sąlygas vaikams pažinti svarbias ir visuomenei reikšmingas ekologines problemas, jas vertinti ir spręsti. Projektas „Ir juoksis dantukai, sveikučiai blizgės“ (2006 m.) atkreipė tėvų dėmesį į vaikų dantų būklę bei burnos higienos svarbą, vaikai pratinosi patys rūpintis savo dantukais. Vaikų savisaugos įgūdžius formavome projektais „Aš saugus, kai žinau...“ (2004–2005 m. m.) ir „Pagalba sau ir draugui“ (2005–2006 m. m.). Projektu „Draugystės ratelis“ (2010 m.) leidome vaikams pajusti savo galimybes ir vertę, susipažinti su įvairiomis emocijomis ir jų raiška, palaikyti draugiškus tarpusavio santykius, tinkamai spręsti iškilusias problemas.

Sveikatos stiprinimo ir ugdymo procesas nėra izoliuotas, lopšelyje-darželyje jis persipina ne tik su visomis ugdytinomis kompetencijomis, bet ir su etnokultūriniu ugdymu. Įgyvendindami projektą „Vasarėlės takeliu“ (2009 m., 2010 m.) sveikatos lobių ieškojome lietuvių liaudies tradicijose ir papročiuose.

Projekto „Tėvai ir pedagogai – vaikų sveikatos saugojimo kompetencijos ugdymo(si) partneriai“ (2007–2008 m. m.) rezultatai parodė, kad mokytojai gali paveikti tėvus, praplėsti jų žinias apie sveiką gyvenseną, formuoti palankesnį požiūrį į sveikatos saugojimo kompetencijos ugdymo procesą, gali sukurti prasmingus partnerystės santykius ir drauge padėti vaikui sveikai augti ir pažinti pasaulį.

Kita projektų grupė – tai „eTwinning“ projektai. Ši veikla lopšelio-darželio mokytojams yra dar nauja. „eTwinning“ projektuose aktyviai pradėjome dalyvauti tik 2011 m., tačiau jau esame įsitraukę į tris projektus: „Dabar aš žinau, kaip sveikai maitintis“, „Olimpiniai ir draugystės žaidimai“, „Olimpiniai atvirukai“. Šie projektai ne tik įvairina vaikų ugdomąją veiklą, bet ir praplečia mokytojų bendradarbiavimo galimybes, sudaro sąlygas perimti kitų šalių sveikatos stiprinimo ir ugdymo patirtį.

Dalis projektų išauga į programas, kurios teikiamos Šiaulių rajono savivaldybės sveikatos programų rėmimo fondo konkursams: „Sveikas darželis“ , „Sveikos aplinkos kūrimas“ (2003 m.), „Sveikas vaikas – laimingas vaikas“ (2005 m.), „Daug judu – gražiai kalbu“ (2009 m.), „Taisyklingai kalbėdamas galiu jaustis saugus ir sveikas“ (2009 m.), „Netradicinis sveikatingumo šventės organizavimas“ (2010 m.), „Padedi gamtai – padedi sau“ (2011 m.), „Nuo mažo vaikelio iki olimpinio kelio“ (2012 m.). Šie projektai padėjo turtinti lopšelio-darželio aplinką, gerinti vaikų sveikatos saugojimo kompetencijos ugdymo sąlygas.

Mūsų darbo patirtis rodo, kad projektinė veikla sveikatos stiprinimo ir ugdymo procesą daro įdomų ir patrauklų ne tik vaikams, bet ir sutelkia lopšelio-darželio bendruomenę bendrai veiklai, skatina bendradarbiavimą tarp socialinių partnerių, sudaro galimybes dalintis geraja patirtimi.

KURIAME SAUGŲ IR SVEIKĄ DARŽELĮ

Irena Jasnauskienė, Audronė Lazauskienė, Vilniaus lopšelis-darželis „Delfinukas“

Lopšelis-darželis „Delfinukas“ yra įsikūrę 1973 m. šalia gražaus Karoliniškių šilo, Salotės ežero. „Delfinuko“ simboliu darželis skelbia, kad mažieji myli pliuškentis vandenyje, yra drąsūs, stiprūs, vikrūs.

Liaudies išmintis teigia: pametei daiktą – nieko nepametei, praradai laiką – daug praradai, netekai sveikatos – visko netekai. Reikia viso gyvenimo, kad taptum stiprus, sveikas ir išmintingas.

Vaiko sveikata ir jos saugojimas – pagrindinė ugdymo nuostata, kuria remiantis kuriamos įvairių vaiko poreikių tenkinimo sąlygos, sudarant galimybę ugdytis pagal savo amžiaus galias, fizines, dvasines savybes, patirtį.

Įstaiga siekia vaikų sveikatos stiprinimo visais įmanomais tradiciniais ir netradiciniais veiklos būdais. Darželio vizija – vaikų sveikatingumo ugdymo centras.

Lopšelis-darželis „Delfinukas“ yra viena iš Vilniaus miesto ikimokyklinių įstaigų, kur ypatingas dėmesys skiriamas vaikų grūdinimui, fizinio ugdymo organizavimui, ekologijai, higienai, saugos įgūdžių ugdymui. Įstaigos bendruomenė savo darbais prisidėjo prie ikimokyklinio ugdymo pertvarkos idėjų įgyvendinimo, sveikos gyvensenos, kaip gyvenimo būdo, propagavimo nuo mažens. Vaikai yra ugdomi pagal įstaigos bendruomenės parengtą Ikimokyklinio ugdymo programą integruojant individualią sveikatingumo ugdymo programą „Auk didutis – būk sveikutis“ ir saugaus eismo programą „Ir kelyje būk saugus“.

Įstaigoje yra sudarytos geros sąlygos vaikų fizinės ir dvasinės sveikatos stiprinimui. Įrengtas gilus baseinas vaikų plaukimo įgūdžių formavimui. „Delfinuko“ bendruomenė – viena pirmųjų mieste savo jėgomis, rėmėjų lėšomis įsirengė plaukymo baseiną, grūdina vandeniu vaikus nuo kūdikystės, vyresnius moko gyvybiškai svarbaus įgūdžio plaukti. Sukurta savita sveikatos ugdymo sistema, išskirianti ją iš kitų įstaigų, kuri apima sveikatingumo veiklą tik gimus kūdikiui. Veikla toliau tęsiama suteikiant įvairias patrauklias ugdymo paslaugas šeimoms: veikia šeštadieninė sveikatos mokyklėlė „Tėtis, mama ir aš“, aerobikos, jogos, plaukimo būreliai, „Mažieji delfinukai“, pratimų vandenyje kompleksas „Greitosios kojelės“, „Molinukų – medinukų“ seklytėlė, „Keliaujantis pramogiukas“.

Visa darželio naujoji sporto politika nukreipta į sveiką gyvenseną, erdvės vaikų judėjimui ieškojimą. Rengiami įvairūs renginiai šeimoms, bendros su mokyklomis sportinės estafetės, plaukimo rungtys „Greitosios kojelės“, krepšinio varžytuvės „Kartu su šeima“, virvės traukimo varžytuvės „Stipruolių stipruolis“, Sveikuolių konkursas.

Lopšelis-darželis dalyvauja nacionalinio Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo veikloje, yra Respublikinės ikimokyklinių įstaigų darbuotojų asociacijos „Sveikatos želmenėliai“ steigėja, savo aktyvia veikla propaguoja sveiką gyvenseną, kaip gyvenimo būdą nuo mažens. Įstaiga vykdo Lietuvos vaikų teisių gynimo organizacijos „Gelbėkit vaikus“ tikslus ir uždavinius, dalyvauja tarptautinės vaikų ugdymo organizacijos OMEP, Visuomenės sveikatos ugdymo centro, Vilniaus sveiko miesto biuro veikloje, yra respublikos, miesto, rajono, seniūnijos organizuojamų renginių dalyvė. Parengti, išleisti metodiniai leidiniai respublikos ikimokyklinių įstaigų pedagogams, tėvams: „Ir kelyje būk saugus“, „Noriu būti sveikas“, vaiko dienoraštėlis „Augu sveikas ir žvalus“.

Ikimokyklinės įstaigos auklėtoja – vaiko sveikatos ir kūno kultūros puoselėtoja, skatintoja ir ugdytoja. Todėl auklėtoja turi pati sportuoti ir rodyti pavyzdį, kaip sveikai gyventi, sistemingai ir kryptingai organizuoti sveikatos ugdymo priemones, lavinti gebėjimus, įpročius, formuoti teigiamas nuostatas ir pozityvų sveikatos elgesį. Turime savo darželio pedagogų parengtą metodinį leidinuką, skatinantį aktyviai fizinei veiklai „Būkim sveikos ir darbingos“. Linksmos sporto pramogos, teikiančios optimalų fizinį krūvį – stebuklingas raktelis į smagią vaikystę, sveikatą, stiprybę. Vaikus kur kas labiau veikia ne tai, ką auklėtojos aiškina ir sako, o tai, ką jie mato ir daro. Kasmet kartu su auklėtojomis vaikai daug keliauja, poilsiauja, pramogauja įvairiuose miesto renginiuose, sveikatingumo stovykloje prie jūros ir mieste, todėl labai geri turi būti jų savarankiškumo, atidumo, saugaus elgesio, plaukimo įgūdžiai. Lopšelio-darželio veikla plati ir įvairi tiek miesto, tiek respublikos mastu. Tapo tradicija aktyviai dalyvauti miesto akcijoje „Vasaris – sveikatos mėnuo“.

Mūsų darželio 5 metus vykdytas individualios sveikatingumo programos „Auk didutis – būk sveikutis“ kursas ir praktinės pratybos darželio sporto salėje, aikštelėse, bendruomenės pastangomis įsirengtame plaukymo pratybų nuo kūdikystės baseine įrodė, kad dirbame teisinga linkme, siekiame ne tik išsaugoti vaiko sveikatą, bet ir ją įvairiais būdais stiprinti.

PEDAGOGINĖ SVEIKATOS STIPRINIMO PATIRTIS

Irena Ragožienė, Regina Rylienė, Kėdainių rajono savivaldybės Šėtos gimnazija

Mokykla – tai pamatas nuo kurio priklauso mokinio darbingumas, sveikata, sėkmė. Mokykloje mokiniai turi gauti žinių apie organizmo augimą, asmens higieną, maistą ir mitybą, žalingus įpročius, pasirengimą šeimai. Labai svarbu, kad mokiniai išsiugdytų tvirtus dorovės ir sveiko gyvenimo pagrindus.

Mūsų mokykla 2004 m. balandžio mėnesį buvo priimta į Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. 2009 m. balandžio mėnesį parengta nauja programa penkeriems metams ir mūsų veikla Sveikatą stiprinančių mokyklų tinkle pratęsta. Mes išsikėlėme sau tikslą sudaryti sveikas, saugias darbo ir mokymosi sąlygas, kad vaikai didžiąją laiko dalį praleisdami mokykloje būtų saugūs, patenkinti, kupini gerų ir šiltų bendravimo emocijų ir, svarbiausia, jaustųsi mokyklos dalimi.

Mokykloje sveikatos ugdymas yra integruojamas į kelių mokomųjų dalykų – biologijos, chemijos, technologijų, etikos, kūno kultūros – pamokas. 7 klasėse dėstomas „Sveikos gyvensenos“ kursas. Klasių vadovai, socialinė pedagogė, sveikatos priežiūros specialistė organizuoja pokalbius, diskusijas apie patyčias, žalingus įpročius, lytinį auklėjimą, tarpusavio santykius (pvz., „Mylėk kitus ir save“, „Kaip atrasti save“, „Kaip pripažinti ir numalšinti pyktį“, „Kiekvienas unikalus ir ypatingas“, „Tiltai“, „Vandenėlis – mano draugas“, „Nešvarių rankų ligos“, „Kaip prižiūrėti dantukus“ ir kt.).

Mokiniams organizuoti prevenciniai renginiai: „Padovanok gimnazijai šypseną“, „Būk užsiėmęs, nustok tyčiotis“, „Gėlė vietoj cigaretės“, „Alkoholio žala organizmui“ ir t. t.

Parengti lankstinukai: „Kaip padėti vaikui, patyrusiam smurtą“, „Rūkymo sukeltos ligos“. Organizuojami susitikimai su Kėdainių rajono viešosios tvarkos prevencinio poskyrio specialistais. Skaitytos paskaitos: „Žalingi įpročiai ir jų žala organizmui“, „Mokinių atsakomybė ir pareigos“ ir t. t.

Tėvams skaityti pranešimai apie mokinių paauglystės problemas, tėvų ir vaikų tarpusavio santykius, vaiko teisių apsaugą ir teisių pažeidimus. Lektoriai A. Pugevičius, S. Leskienė pasidalino mintimis, kaip tėvai galėtų prisidėti prie savo vaikų sėkmės.

Mokykloje parengti ir rajono savivaldybės finansuoti projektai: „Arbatų magija“, „Gerkime sveiką vandenį“. 2009–2011 m. vykdytas tarptautinis projektas „Sveikas kaip ridikas“ (Fit a Fiddle), kuriame dalyvavo 1–6 klasių mokiniai iš Lietuvos, Belgijos, Italijos, Vokietijos, Ispanijos. Tai projektas, kurio tikslas – atkreipti mokinių dėmesį į mitybą ir judėjimo naudą sveikatai.

Siekiant planuoti tolesnę veiklą ir gerinti darbo kokybę buvo atliekami šie tyrimai: Šėtos gimnazijos mokinių sveikatos ir gyvensenos tyrimas, mokinių ir mokytojų požiūrio į bendruosius gebėjimus tyrimas, patyčių masto tyrimas, miesto ir kaimo mokyklų mokinių mitybos įpročių palyginimas, penktų klasių mokinių adaptacijos mokykloje ir nerimastingumo tyrimas, 7–8 klasių mokinių požiūrio į rūkymą tyrimas.

Tyrimų metu surinkta informacija rodo, kokia kryptimi toliau dirbti, ką reikėtų keisti, papildyti sveikatos ugdymo veikloje.

Su atliktų tyrimų rezultatais ir išvadomis supažindinama mokyklos bendruomenė. Pedagogų tarybos posėdžiuose pateikiama vykdytos veiklos metinė ataskaita.

Vykdant sveikatos ugdymo veiklą mokykloje kai kurie renginiai tapo tradiciniais. Ypač mokinių yra mėgstama ir laukiama kiekvienų metų spalio mėnesį organizuojama Sveiko maisto diena. Šiemet ji buvo organizuota 14 kartą. Šios šventės metu vaikai savarankiškai gamina patiekalus, juos kūrybiškai pristato. Vieni kitiems perteikia informaciją apie sveiką mitybą, kuria eilėraščius, dainas, vaidinimus. Tradiciškai šią šventę veda 2 klasių gimnazistai.

Mokinių labai mėgstama tapo ir šokio šventė „Judam muzikos ritmu“. Šioje šventėje mokiniai kuria įvairių stilių šokius: liaudies, kantri, sportinius, linijinius, šiuolaikinius. Parengtus šokius pristato gimnazijos bendruomenei.

Po kiekvieno renginio mokiniai dalijasi savo veiklos įspūdžiais – kas sekėsi, o ką reikėtų tobulinti kitais mokslo metais.

Mokykloje yra įsteigtas Kėdainių sporto mokyklos filialas. Mūsų mokyklos mokiniai yra daugelio tarptautinių, respublikinių, rajoninių sporto konkursų prizinių vietų laimėtojai. Yra visos sąlygos skatinti mokinių fizinį aktyvumą. Organizuojamos krepšinio, futbolo, tinklinio, kvadrato varžybos, tradicinė sporto diena. Renginiuose dalyvauja mokiniai, tėveliai, mokytojai.

Mokytojams organizuojami jogos, linijinių šokių užsiėmimai.

Susiduriame ir su sunkumais: mokinių tarpusavio santykiai, mokymosi motyvacijos stoka, turimos vertybės ir jų kaita, polinkis į destruktyvią veiklą.

Vadinasi, dar turime, kur tobulėti, ieškoti ir atrasti naujų, įdomių, originalių minčių, idėjų ir jas pristatyti per veiklą, kūrybą.

Labai svarbu dar mokykliniame amžiuje ugdyti vaiko atsakomybę už tvirtas dorovės ir sveikos gyvensenos nuostatas.

GYVENTI SVEIKAI YRA SMAGU – PRISIJUNK IR TU!

Tatjana Stankevičienė, Palangos Vlado Jurgučio pagrindinė mokykla

Šiuolaikiniams mokiniams tenka gyventi pasaulyje, kuriame pokyčių tempai ir mokymo krūviai vis didėja. Mokiniai labai daug laiko praleidžia prie kompiuterio, žaisdami įvairius kompiuterinius žaidimus, mažai juda. Todėl labai svarbu sudominti mokinius aktyvia fizine veikla, teigiamai veikiančia jų fizinę ir emocinę būklę. Moksleiviams fizinis aktyvumas reikalingas kaip oras. Tačiau norint prisiversti aktyviai judėti vien gražių žodžių ar pažadų „nuo rytojaus“ nepakanka.

Sporto naudą žmogaus sielai ir kūnui puoselėja gražiame Lietuvos pajūryje įsikūrusi Palangos Vlado Jurgučio pagrindinė mokykla. Mokykla įkurta 1921 m. Šiuo metu mokykloje mokosi 615 mokinių, dirba 53 mokytojai. Mokyklos stadionas, universalios sporto aikštelės, naujai įrengta sporto salė ir inventorius atitinka europietiškus standartus. Jaunatviškas mokytojų kolektyvas, sudaryta mokyklos sveikatos grupė ir mokyklos bendruomenė propaguoja sveikos gyvensenos, aktyvaus judėjimo, sportinio entuziazmo idėjas, aktyvaus poilsio svarbą kiekvieno žmogaus gyvenime. Į mokomąjį procesą nuolat integruojamos olimpinės idėjos ir vertybės, kurios padeda keisti mokinių ir mokyklos bendruomenės požiūrį į sveiką gyvenseną ir sportą.

Mokytojai mokinius skatina siekti sveikos gyvensenos per mokomųjų dalykų pamokas (technologijų, kūno kultūros, biologijos), neformalųjį ugdymą, Olimpinio festivalio varžybas, draugiškus įvairių sporto šakų turnyrus, tarpklasines varžybas „Olimpinis judėjimas“, organizuoja renginį „Sportiškiausia mokykla“. Mokiniai ypač aktyviai dalyvauja įvairiuose Olimpinio festivalio renginiuose. „Drąsūs, stiprūs, vikrūs“ varžybose 5–6 klasių mokiniai pripažinti Klaipėdos zonos čempionais, tarpzoninių pirmenybių III vietos laimėtojais, tinklinio, futbolo, lengvosios atletikos varžybose Palangos mieste nugalėtojais. Olimpinis principas „Svarbu dalyvauti, o ne nugalėti“ – mūsų šūkis organizuojant sveikatingumo dienas, tarpklasines varžybas, įvairių sporto šakų turnyrus.

2011 m. mokykla įsitraukė į mokinių sveikatos stiprinimo programą „Sveika mokykla“. Programos tikslas – formuoti teigiamą mokyklos bendruomenės narių požiūrį į sveikatinimo kultūrą ir siekti mokinių sveikatos ugdymo vertybinių nuostatų suvokimo, puoselėjant bendruomenės narių sveikatingumą ir sveiką gyvenseną.

„Geriausias vaistas – judėjimas ir sveikas maistas“, „Judėk linksmai“, „Sveikatos maratonas“, „Vaisių ir daržovių mitingas“, „Mankštiada“ – tradiciniai renginiai, kuriuose aktyviai dalyvauja visa Palangos Vlado Jurgučio pagrindinės mokyklos bendruomenė. Vykdomas kilnaus elgesio sporte „Fair play“ žaidimas. Mokiniai nuolat dalyvauja turistiniuose žygiuose „Dviračiais per Kuršių Neriją“, plaukia baidarėmis Lietuvos upėmis, dalyvauja respublikinėse turiadose. Jie yra aplankę Krymą, kopę į Karpatų viršukalnes. Vykdomuose respublikiniuose projektuose „Sveikuolių sveikuoliai“, „Vaikų ir jaunimo olimpinis ugdymas šalies mokyklose“, „Sveikatiada“ mokykla surenka kasmet vis didesnį dalyvių skaičių. Aktyviai dalyvaujame įvairiuose prevenciniuose projektuose, organizuojamuose LR Policijos departamento. Vienas iš jų – „Vietoj gatvės – krepšinis“. Mūsų krepšininkai tapo vicečempionais Klaipėdos apskrityje. Dalyvaujame projekte „Sveikame kūne – sveika siela“, skirtame mokinių laisvalaikio užimtumo problemoms spręsti. Šis projektas skatina sportuoti, ugdyti krikščioniškas vertybes mokinius, turinčius elgesio ir mokymosi motyvacijos problemų. Mokiniai visada nori draugauti ir bendradarbiauti su suaugusiaisiais, nes jiems reikalingas autoritetas ir pavyzdys, ypač berniukams. Mes džiaugiamės, kad mūsų įvairiose edukacinėse programose noriai dalyvauja policijos pareigūnai. Taip pat vykdomi bendri projektai įtraukiant kitų miesto, respublikos mokyklų mokinius: „Sniego gniūžtė“, „Sveikame kūne sveika siela“, „Bėgimas tarp dviejų tiltų Palanga–Šventoji“ ir kt.

Sveiko gyvenimo būdo svarbą propaguoja mokyklos teatro studijos „M – 3-oji karta“ nariai. Teatro kalba mokiniai iš

scenos kalba apie skaudžias visuomenės problemas: žalingus įpročius, narkomaniją, AIDS. Ši prevencinė veikla išskirtinė tuo, kad ne lektoriai, ne gydytojai kalba apie tai, o pats jaunimas – mokiniai. Visi šios studijos sukurti filmai yra kaip prevencinė-metodinė medžiaga mokytojams ir mokiniams ne tik Palangos mieste, Lietuvoje, bet ir užsienyje.

Parengti lankstinukai: „Sveiko maisto piramidė“, „Grūdinimasis“, „Dantų priežiūra“, „Alkoholiui NE“, „Vaistažolių galia“. Apie mokykloje vyksiančius sveikatinimo renginius ar projektus skelbiame Palangos miesto laikraščiuose „Vakarinė Palanga“, „Palangos tiltas“, internetiniame puslapyje. Į renginius kviečiami kitų mokyklų mokiniai ir miesto bendruomenė.

Sveikos gyvensenos, olimpinio judėjimo ugdymas ir sklaida skatins mokinius, mokytojus, tėvus ir visą mokyklos bendruomenę sveikai gyventi, įgyti daugiau žinių apie sveikatos stiprinimą, propaguos aktyvią fizinę veiklą, ugdys kilnų ir garbingą elgesį ne tik sporte, bet ir gyvenime, padės mokiniams suvokti pagrindines sveikatos ugdymo vertybes, bendrauti ir bendradarbiauti, gyventi saugiau, sveikiau ir laimingiau.

Žengdami žingsnį po žingsnio judame link svarbaus tikslo – būti sveikesniu!

VARTOJIMO KULTŪROS UGDYMAS IR UGDYTOJAI PRIEŠMOKYKLINIAME AMŽIUJE

Rita Daukšienė, Radviliškio rajono Šeduvos lopšelis-darželis

Šiandieninis ikimokyklinukas – tai ateities vartotojas, nuo kurio pasirinkimo, skonio priklausys ateities ekonomika, gamybos ir prekybos klestėjimas ar žlugimas. Ypač pastebima reklamos įtaka vaikams. Dirbdama priešmokyklinio ugdymo pedagoge, dažnai girdžiu šešiamečių žodžius, kad tik TĄ šokoladinį kremą reikia skanauti rytais, tik TOKIO žaislo reikia paprašyti Kalėdoms. Visi TIE daiktai, ką tik mirgėję televizorių ekranuose, dabar prašosi įšokti į vaikučių tėvelių pirkinių krepšelius. O mes, suaugę, tikrai nenorime, kad mūsų mažylis liūdėtų ar būtų prastesnis už kitus. Ir perkame, perkame... Reikia, nereikia, o šiukšlių vis daugėja.

Manau, kad priešmokyklinukui pradėti suvokti pirkimo ribas tikrai nėra per anksti, nes jau šiandien turime galvoti apie būsimą mūsų visuomenę. Tačiau kaip tai padaryti? Įvertinusi šio amžiaus ypatumus supratau, kad pats priimtiniausias ir suprantamiausias vartojimo kultūros ugdymo būdas priešmokykliniame amžiuje – tai žaisminga veikla, jungianti gyvosios gamtos puoselėjimą, sveikatos saugojimo įgūdžių formavimą ir daiktų panaudojimo suvokimą. Todėl ugdydama įvairias vaikų kompetencijas dažnai integruoju pokalbius, stebėjimus, žaidimų elementus, tyrinėjimus, kurių tema yra „Aš – Žemės gyventojas, aš gamtos dalis“. Pastebėjau, kad pajusti ir suvokti vartojimo, aplinkos ir žmogaus sveikatos saugojimo sąsajas šešiamečiams geriausia pavyksta patiems aktyviai dalyvaujant, tariantis, siūlant idėjas ir kartu su draugais bei tėvais jas įgyvendinant.

Norėčiau pasidalinti savo patirtimi įgyvendinant projektą „Iš kur atsiranda šiukšlės?“, kurio pagrindinis tikslas – ugdyti šešiamečių atsakingo vartojimo suvokimo pradmenis, susiejant juos su gamtos bei žmonių sveikatos saugojimo svarba. Teko paplušėti sudominant vaikus projekto tema – parinkti žaidimų, siurprizų bei pakviesti svečių. Dar ieškojau internete vaizdinės medžiagos – filmų, nuotraukų, filmuotų epizodų, kurie vaizdžiai atskleistų projekto problemos esmę, o po to kūriau vaikų dėmesį patraukiančias skaidres. Tai užėmė daug laiko. Tačiau mano triūsas atsipirko – pamačiau nuoširdžiu susidomėjimu ir rūpesčiu spindinčias mažųjų akeles.

Priešmokyklinio amžiaus vaikai labai mėgsta patys tyrinėti, tada jie klausinėja, dalinasi patirtimi su draugais, daro išvadas. Iškilo klausimas, kokią tiriamąją veiklą galėčiau pasiūlyti atsakingo vartotojo ugdymo tema. Pasiūliau pastebėti obuolius iš prekybos centro ir iš savo sodo, kaip jie keičiasi bėgant laikui ir kodėl. Dar labai norėjau, kad vaikai patys pamatytų ir pradėtų suvokti, kad pirkinių pakuotės niekur nedingsta, kad reikia laiko joms suirti. Įsirengėme aikštelėje stebėjimų kampelį, kur į žemę užkasėme įvairių pakuočių – vaikai galės visus mokslo metus stebėti irimo procesus. Ugdytinių tėvai buvo informuoti apie tai, kad vykdysime tokį projektą, ir šį kartą abejingų nebuvo – pritarė, pasiūlė savo pagalbą, savo idėjas: kartu su

savo vaiku rūšiuoti šiukšles, paieškoti informacijos internete, filmukų, pasiūti daugkartinius pirkinių krepšelius. Taip tėvai tapo aktyvus ugdytojai. Dar viena projekto dalyve ir atsakingų vartotojų ugdytoja tapo mūsų darželio sveikatos priežiūros specialistė, kuri aiškino vaikams, kaip žmogaus sveikata susijusi su aplinka ir gamta. Į mūsų grupės vaikų projekto veiklą noriai įsitraukė ir kitos mūsų darželio priešmokyklinės grupės vaikai bei jų pedagogė, kurie papildė projektą naujomis idėjomis. Susitarėme, kad po dviejų savaičių surengsime bendrą parodą, vaikai papasakos vieni kitiems, ir visiems, dalyvavusiems projekte, ką jie nuveikė tyrinėdami, iš kur atsiranda šiukšlės. Idėja kurti ir pasiūti pirkinių krepšelius ypač patiko mūsų grupės auklėtojos padėjėjai ir pagalbinėms darželio darbuotojoms, kurios pristatė savo krepšelius vaikams, paaiškino, kaip jie padeda saugoti gamtą. Projekto pabaigoje ugdytiniams pasiūliau įvertinti, kas juos labiausiai sudomino, klijuojant spalvotus skrituliukus. Labiausiai vaikams patiko žiūrėti įvairią vaizdinę medžiagą, animacinius filmukus, žaisti siužetinius žaidimus bei stalo žaidimą „Rūšiuok šiukšles“, gaminti pirkinių krepšelius, stebėjimai ir tyrinėjimai. Nuveiktų darbų pristatymo ir parodos „Man rūpi, kad Žemėje būtų mažiau šiukšlių“ atidaryme dalyvavo abiejų priešmokyklinių grupių vaikai, pedagogės. Pamatėme, kad nuveikta daug. Veiklos buvo įvairios, lavino penkias vaiko kompetencijas, o svarbiausia, padėjo ugdyti vaikų atsakomybės jausmą, ugdė žmogaus ir gamtos ryšio suvokimą, formavo naujus įgūdžius. Buvo akivaizdu, kad projektas sudomino ir pritraukė daug dalyvių bei naujų ugdytojų, nuolat kito, buvo papildytas naujomis idėjomis, projekto temos aktualumas palietė ir mažų, ir didelių širdis. Vaikai demonstravo, ką nuveikė patys, aiškino, kodėl jie veikė vienaip ar kitaip, ką patyrė. Manau, tai ir yra projekto sėkmė.

Noriu pacituoti ugdytinių žodžius:

„Man baisu pasidarė, kai pamačiau, kokie būna šiukšlių kalnai. Ten turbūt labai dvokia, ten nenori net paukšteliai gyventi. Aš nenorėčiau gyventi ten, kur daug visokių šiukšlių, nes aš tikrai susirgčiau ir mano tėveliai susirgtų. O viskas taip būna, kai žmonės nemoka pirkinių maišelių ir pakelių susitvarkyti.“

„Mes su broliu namuose pasidarėm šiukšlių dėžes ir apklijavom spalvotu popierium. Dabar mes ten viską rūšiuojame. Ir žaislus sulūžusius metame, ir maišelius, ir flomasterius. Ir tėveliai dabar kartu šiukšles rūšiuoja.“

O tai vieno ugdytinio mamos žodžiai: „Neįtikėtina – vaikai įgavo labai svarbių įgūdžių ateičiai, o jie tik žaidė...“

Manau, mano patirtis rodo, kad parinkus priimtinas, žaismingas ugdymo turinio perteikimo formas, vaikus galima sudominti rimtomis temomis bei ugdyti svarbius įgūdžius. Taip pat paaiškėjo, kad projekto metodas skatina vaikus bei kitus bendruomenės narius aktyviau veikti kartu. Drįstu teigti, kad projektas „Iš kur atsiranda šiukšlės“ buvo kertinis atsakingo vartotojo ugdymosi akmuo.

VII. Sveikatą stiprinančios mokyklos plėtros perspektyvos

JAUNIMO MOKYKLA – SVEIKATĄ STIPRINANČIOS MOKYKLOS KELIU: PATIRTIS IR PERSPEKTYVOS

Alma Jociuvienė, Kėdainių jaunimo mokykla

Mokinių sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas mokyklos bendruomenėje – vienas iš esminių mokyklos tikslų. Organizuodami mokyklos bendruomenės švietimą sveikatos ugdymo klausimais, vykdydami sveikatos ugdymo projektus pagal Respublikos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklų programą, integruodami sveikatos ugdymo temą į dalykų mokymą ir neformaliojo vaikų švietimo saviraiškos valandas, ugdome mokinių vertybines nuostatas: iniciatyvumą, veiklumą, kūrybiškumą, poreikį tobulėti sveikatos ugdymo srityje, savigarbą ir pagarbą kitiems, rūpinimąsi savo sveikata.

Kėdainių jaunimo mokykla prisijungė prie sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo 2009 metais. Poreikį dalyvauti šioje programoje lėmė mokyklos kokybės vidaus įsivertinimo, mokinių ir jų tėvų polinkių, interesų tyrimų, sveikatos audito išvados ir rekomendacijos. Kadangi mokykloje mokosi ugdymosi motyvacijos ir socialinių įgūdžių stokojantys mokiniai – administracijos komandos, mokytojų, pagalbos mokiniui specialistų ir socialinių partnerių bendrų pastangų dėka aktyviai nuo 2006 metų pradėtos planuoti ir realizuoti sveikatos ugdymo veiklos šiomis kryptimis: sveikatos ugdymo tematika integruojama į mokomuosius dalykus: biologiją, chemiją, kūno kultūrą, ikiprofesinį mokymą, etiką, dailę, panaudojant netradicinio ugdymo metodus; pasiūlyti pasirenkamieji dalykai „Sveika gyvensena“, „Kūno kultūra ir šokis“, „Mokomės mokytis“, „Karjeros planavimas“; neformaliojo vaikų švietimo planingos projektinės veiklos vykdomos sveikatos ugdymo, gamtosaugos, miškininkų ir sporto būreliuose; klasių auklėtojų veiklos programose; pagalbos mokiniui specialistų (sveikatos priežiūros specialisto, socialinio pedagogo, psichologo) partnerystė, aktyvinanti dialogą su mokiniais sveikatos ugdymo klausimais; mokyklos savivaldos institucijos – mokinių ir mokyklos tarybos – iniciatyvos įgyvendinant praktinius sveikatos ugdymo projektus, sveikatos ugdymo koordinacinio centro mokykloje – Sveikatos tarybos – sukūrimas ir stiprinimas; mokyklos administracijos darbas tarpmokyklinės partnerystės ir sąveikos „Mokykla – Šeima“ aktyvinimo klausimais, formuojant teisingą visos bendruomenės požiūrį į sveikatos ugdymą bei žalingų įpročių prevenciją, kuriant naujas pažangias strategijas sveikatos stiprinimo srityje, mokinių skatinimas dalyvauti sveikatos ugdymo projektuose rajone ir šalyje, gerosios patirties sklaida rajono ir šalies lygmeniu.

Dėl kasmetinės 40–50 proc. mokinių kaitos sudėtinga pasiekti pozityvių rezultatų, tačiau patrauklaus ugdymo turinio ir netradicinių, informacinių komunikacinių technologijų metodų panaudojimas visose ugdymo grandyse ir lygmenyse, mokinių ir jų tėvų įtraukimas į jų interesus tenkinančias veiklas, iniciatyvų ir savarankiškumo skatinimas teikia vilčių, nes kasmet 60–70 proc. mokinių dalyvauja praktiniuose – kūrybiniuose projektuose: Respublikos projekto „Sveikatiada“ etapuose, mokyklos projektinėse dekadose, pasaulinės nerūkymo, AIDS dienų paminėjimuose, akcijose, konkursuose, diskusijų popietėse, sporto renginiuose, edukacinėse pažintinėse išvykose, susitikimuose, kuriuos padeda organizuoti Visuomenės sveikatos biuro, Visuomenės sveikatos centro skyriaus, Pirminės sveikatos priežiūros centro specialistai.

Mokyklos neformaliojo švietimo skyriuje ugdomi jaunieji medicinos slaugytojai, jie yra iš įvairių Kėdainių rajono mokyklų, Profesinio rengimo centro, Kauno kolegijos Kėdainių Jonušo Radvilos fakulteto. Teorijos mokymosi ir praktikos atlikimo dermės – kryptingo mokinių ir studentų sveikatos stiprinimo ir sveikos aplinkos kūrimo Jaunimo mokykloje pagrindas, nes ikiprofesinis jauno žmogaus parengimas ateičiai ir profesijai – ugdymo integracijos sėkmė.

Sveikatos ugdymo sritis Jaunimo mokykloje – neatsiejama ugdymo proceso kasdienybė. Visų šiuo metu įgyvendinamų veiklos krypčių sąlyčio taškas – mokinio asmenybės pokytis: nuolat stiprinama arba atstatoma ugdymosi motyvacija, priklausomybių ir rizikos veiksnių pašalinimas arba geranoriški bandymai juos palaipsniui šalinti, atsakomybės už save ir savo sveikatą formavimas.

Mokyklos kokybiškos sveikatos ugdymo programos įgyvendinimo perspektyva – ne tik pačios bendruomenės rankose. Mokyklos darbo kryptys aiškios: saugi ir sveika edukacinė aplinka, nuolat kvalifikaciją tobulinantis ir moderniai organizuojantis ugdymą mokytojas, pagalbą mokiniui teikiantys specialistai, pozityvi mokyklos ir šeimos sąveika, ugdymo turinio, integruojant sveikatos ugdymą, įgyvendinimas, mikroklimatas, partnerystė, sveikatos ugdymo kokybės įsivertinimas ir realių strategijų ateičiai numatymas.

Tačiau pedagogas – ne medikas. Švietimo ir sveikatos politikos kokybės rezultatą regėtume tada, kai kiekvienoje mokykloje visu etatu galėtų dirbti sveikatos priežiūros specialistas. Šio specialisto darbo tikslai ir uždaviniai atliepia mokykloje vykdomo sveikatos ugdymo programos teiginius, tačiau kartu yra ir specifiniai: sveikatos ugdymo metodinės konsultacijos tėvams, informacija sveikatos klausimais, pirmosios pagalbos suteikimas.

Sveikatą stiprinanti programa – koordinatės kaip veikti, o sveikatą stiprinantys veiksniai ne tik planų puslapiuose ir lentelėse, bet – patyrusių mokytojų – vedlių ir jaunų žmonių – mūsų tobulėjančių mokinių – sąmonės labirintuose ir kasdienybės koridoriuose. Ar sunku tai įgyvendinti? Ne, kai visi kartu. Juk ir laivai statomi ne tam, kad stovėtų uostuose...

LIETUVOS SVEIKATĄ STIPRINANČIŲ MOKYKLŲ TINKLO VEIKLA IR PLĖTROS PERSPEKTYVOS

Dalia Sabaliauskienė, Nijolė Paulauskienė, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras

Naujausi vaikų sveikatos tyrimai rodo, kad mūsų vaikų sveikata nėra gera. Daugelis turi regos, laikysenos sutrikimų, dažnai serga kvėpavimo takų ligomis, išgyvena nerimą ir depresiją. Kiekvienos visuomenės uždavinys yra rūpintis vaikų sveikata, ją stiprinti ir užtikrinti sveiką vaikystę ir paauglystę, puoselėti sveikatai palankią aplinką.

2011 m. įsigaliojusiame Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo pakeitimo įstatyme (Žin., 2011, Nr. 38-1804) įtvirtinta, kad vienas iš švietimo tikslų yra išugdyti kiekvienam asmeniui vertybines orientacijas ir gebėjimus savarankiškai kurti savo gyvenimą ir sveikai gyventi, be to, mokyklos įpareigotos rengti ir įgyvendinti sveikatos stiprinimo programas. Taigi švietimo sistema vis labiau tampa neatskiriama nuo sveikatos sektoriaus, o sveikatos ugdyme netgi vaidina pagrindinį vaidmenį. Šioje veikloje vis reikšmingesnis tampa visuomenės sveikatos priežiūros specialistų, dirbančių mokyklose, vaidmuo, o kartu ir juos jungiančių šalies visuomenės sveikatos biurų, kurių viena iš funkcijų yra vaikų ir jaunimo visuomenės sveikatos priežiūra, vaidmuo.

Jau 20 metų Lietuvoje vykdoma Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo veikla rodo, kad tik visuminis sveikatos ugdymas bei mokyklų sveikatos stiprinimo programos įgyvendinimas, įtraukiantis visą mokyklos bendruomenę, gali atnešti teigiamų rezultatų.

Trečioji Europos konferencija sveikatos stiprinimo mokyklose klausimais „Geresnė mokykla – sveikesnė mokykla“, įvykusi 2009 m. birželio 15–17 d. Vilniuje, buvo skirta sveikatos stiprinimo gerosios patirties sklaidai moksliniu, politiniu ir praktiniu aspektais, sveikatos stiprinimo veiklos integravimui į kitų sektorių veiklą, išryškinant savivaldybių lygmenį. Šioje konferencijoje buvo priimta Vilniaus rezoliucija, kurioje konferencijos dalyviai kreipėsi į vyriausybines, nevyriausybines ir kitas organizacijas, kad jos tarptautiniu, nacionaliniu ir regioniniu lygmeniu:

- „Priimtų ir išplėtotų sveikatą stiprinančios mokyklos idėjas kaip mokyklos raidos dalį.
- Užtikrintų ilgalaikę paramą įgyvendinant tarptautinę, nacionalinę ir regioninę politiką bei strategiją, kartu skirtų pakankamus išteklius ir pajėgumus.
- Plėtotų ir remtų sveikatą stiprinančių mokyklų tarptautinę, nacionalinę ir regioninę koordinavimo ir komunikacijos infrastruktūrą.
- Aptartų įveiktus etapus ir pasidalintų pasiektais rezultatais.“

Trečiąją Europos konferenciją vainikavo nacionalinė konferencijos diena. Joje buvo išsakytos praktikų mintys apie regioninio Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo koordinavimo ir įvairiapusės paramos būtinumą.

Įgyvendindamas Vilniaus rezoliucijos nuostatas, 2011 m. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, kaip nacionalinį Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą koordinuojanti institucija, kartu su Vilniaus, Šiaulių, Marijampolės ir Klaipėdos rajono visuomenės sveikatos biurais surengė 4 regioninius seminarus-diskusijas „Sveikatą stiprinančių mokyklų plėtra Lietuvoje“. Šio projekto pagrindinė idėja – supažindinti šalies visuomenės sveikatos biurų specialistus su sveikatą stiprinančių mokyklų

samprata, pasidalyti jų gerąja patirtimi bei ieškoti šių institucijų bendradarbiavimo būdų, inicijuojant Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo plėtrą vietos lygmeniu. Šių seminarų-diskusijų metu buvo siekiama atkreipti šalies visuomenės sveikatos biurų ir mokyklose dirbančių visuomenės sveikatos priežiūros specialistų dėmesį į galimybę remiantis sveikatą stiprinančių mokyklų bendruomenių patirtimi ir kompetencija plėtoti vaikų sveikatos stiprinimo veiklą savivaldybėje, įtraukiant ir „užkrečiant“ pozityvia sveikatinimo veikla kitas ugdymo įstaigas.

Seminaruose-diskusijose pasisakė 20 specialistų, tarp jų Sveikatos apsaugos ministerijos atstovė – Visuomenės sveikatos departamento Visuomenės sveikatos priežiūros skyriaus vedėja dr. Rita Sketerskienė, miestų ir rajonų savivaldybių švietimo bei sveikatos skyrių atstovai, savivaldybių visuomenės sveikatos biurų ir sveikatą stiprinančių mokyklų specialistai. Šiuose renginiuose dalyvavo per 270 klausytojų, tarp jų 22 biurų specialistai. Jie buvo supažindinti su valstybės sveikatą stiprinančių mokyklų politika, Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo plėtros perspektyvomis bei vaikų sveikatos stiprinimo aktualijomis. Sveikatą stiprinančių mokyklų praktikai pristatė savo vykdomą veiklą, dalijosi gerąja patirtimi bei džiaugėsi darbo rezultatais, pozityviu mokyklų bendruomenių požiūriu į sveikatinimo veiklas.

Kitas žingsnis buvo 2012 m. pradžioje Trakuose ir Kelmėje organizuoti du 6 akad. val. seminarai sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos planavimo ir programų vertinimo klausimais. Jais buvo siekiama įgalinti biurų specialistus vietoje teikti konsultacijas sveikatą stiprinančių mokyklų klausimais. Seminaruose dalyvavo 75 specialistai iš 14 visuomenės sveikatos biurų.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Vaikų sveikatos skyrius didžiausią dėmesį skiria ugdymo įstaigose dirbančių specialistų kompetencijų didinimui. Vien 2010–2012 m. įvairiose šalyje vykusiose konferencijose, seminaruose skaityta 18 pranešimų apie Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo veiklą. Pagal bendradarbiavimo sutartis su teritoriniais švietimo centrais ir visuomenės sveikatos biurais 2010–2012 m. surengti 24 (6 akad. val.) išvažiuojamieji seminarai sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos planavimo, vertinimo ir gerosios patirties klausimais, kurie dažniausiai vyko regionuose, nutolusiuose nuo didžiųjų šalies miestų. Penkios seminarų programos parengtos vadovaujantis originaliomis metodinėmis rekomendacijomis: „Vaikų sveikatingumo programų rengimas“ (2006 m.), „Sveikatos stiprinimas mokyklose“ (2008 m.), „Sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos vertinimo rodikliai ir jų taikymas“ (2007 m.), „Sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos vertinimo rodiklių ir jų taikymo ikimokyklinio ugdymo mokyklose“ (2011 m.) bei „Sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos vertinimo praktiniu vadovu“ (2009 m.) – pagalbine priemone, susidedančia iš klausimyno ir anketų mokyklų bendruomenių nariams, padedančia atlikti sveikatos stiprinimo veiklos įsivertinimą pagal anksčiau minėtas metodines rekomendacijas.

Toliau plėtojamos savivaldybių bendruomenių galimybės įsivertinti vaikų ir jaunimo sveikatinimo veiklas. 2011 m. parengtos ir visuomenei pristatytos Savivaldybės vykdomos vaikų sveikatos stiprinimo politikos ir strategijos vertinimo metodinės rekomendacijos ir 2012 m. – Savivaldybės vykdomos jaunimo sveikatos stiprinimo politikos ir strategijos vertinimo metodinės rekomendacijos. Jų paskirtis – nustatyti savivaldybės vykdomos vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimo politikos ir strategijos vertinimo rodiklius ir jų taikymo bendruosius principus. Taigi sudaryta galimybė įvertinti sveikatą stiprinančių mokyklų pasiekimus savivaldybės lygmeniu.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro interneto svetainėje yra atskiras Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo puslapis, kuriame gausu įvairios metodinės medžiagos ne tik sveikatą stiprinančių mokyklų kūrimo, veiklos planavimo, vertinimo ir kitomis temomis, bet ir apie 150 mokyklų gerosios patirties pavyzdžių, kurie nuolat papildomi. Kasmet kviečiame dalyvauti bendrose Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo veiklose ir pasidalyti gerąja patirtimi 4 numatytomis temomis. 2011 m. rinkome gerąją patirtį šiomis temomis: „Fizinis aktyvumas žiemą“, „Vaisiai ir daržovės – sveikos mitybos pagrindas“, „Pertraukų organizavimas (arba atsipalaidavimo pratimai)“, „Miego reikšmė (arba dienos režimas)“ ir sulaukėme 55 gerosios patirties aprašų. 2012 m. skelbėme temas „Užsigrūdinęs stiprus – man ir šaltis nebaisus“, „Judėjimas šokio ritmu“, „Vartojimo kultūros ugdymas ir ugdytojai“ bei „Geriausias mūsų sveikatos stiprinimo tradicinis renginys“. Kai kurios mokyklos siuntė gerąją patirtį ir savo pasirinktomis temomis. Pernai interneto svetainėje paskelbėme 93 gerosios patirties pavyzdžius.

Kasmet sveikatą stiprinančių mokyklų mokiniams organizuojami konkursai. Pvz., 2011 m. ikimokyklinio ugdymo įstaigų vaikų piešinių konkursui „Mano sveika šeima“ buvo pristatyta 370 piešinių iš 29 ugdymo įstaigų. 2012 m. organizuotas I–IV klasių mokinių plakato konkursas „Aš mokausi sveikatą stiprinančioje mokykloje“, kuriame dalyvavo 36 mokyklos. Konkursuose vaikai, pasitelkę meninę išraišką, galėjo laisvai išsakyti savo nuomonę sveikatos stiprinimo tema. Abiejų konkursų I–III vietų nugalėtojai ir 7 skatinamųjų prizų laimėtojai buvo apdovanoti knygynų dovanų kuponais. Šiuose konkursuose mokiniai ir mokytojai dalyvavo itin aktyviai.

Minėti mokymai, metodinių rekomendacijų rengimas, konkursai ar kitokia veikla – tai Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Vaikų sveikatos skyriaus specialistų nuolatinis rūpestis sveikatą stiprinančių mokyklų pedagogų, visuomenės sveikatos priežiūros specialistų ir vaikų kompetencijų sveikatinimo srityje didinimu bei šių mokyklų bendruomenių sveikatos kultūros puoselėjimu.

„Sveikatą stiprinančios mokyklos užtikrina visiems vienodą teisę pasinaudoti visomis švietimo ir sveikatos galimybėmis. Perspektyvoje tai turės reikšmingos įtakos mažinant sveikatos netolygumus“ – teigiama Vilniaus rezoliucijoje. Vykdydami Vilniaus rezoliucijos nuostatas – skleisdami sveikatą stiprinančios mokyklos idėjas šalyje, bendradarbiaudami su šalies mokyklų bendruomenėmis ir visuomenės sveikatos biurų ir kitų institucijų specialistais – mes prisidedame prie sveikesnės mūsų visuomenės ateities.

UŽRAŠAMS

UŽRAŠAMS

UŽRAŠAMS

ISBN 978-9986-649-44-1

Knygos spausdinimą finansavo

LIETUVOS RESPUBLIKOS
ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA

VIZIJA: SVEIKESNĖ MOKYKLOS BENDRUOMENĖ. Gerosios patirties knyga

Tiražas 600 egz. Spausdino UAB EFRATA
P. Vileišio g. 18-410, II korp., 10306 Vilnius.