

„SVEIKATINIMAS NE TIK MOKYKLAI, BET IR ŠEIMAI“

KLAIPĖDOS MIESTO LOPŠELIS-DARŽELIS „LIEPAITĖ“

Natalija Sviridova, ikimokyklinio ugdymo mokytoja

Lina Ablonskienė, ikimokyklinio ugdymo mokytoja metodininkė

Sveikatos ugdymas yra svarbiausias ankstyvojoje vaikystėje, nes šis amžius yra imliausias. Vaikams didžiausias autoritetas yra tėvai. Vaikai stebi tėvų elgesį, įpročius, perima gyvenimo būdą. Tačiau ne visi tėvai turi pakankamai žinių, kurios padėtų vaikams tapti sveikesniais. Ankstyvajame amžiuje vaikas daugiausiai laiko praleidžia su artimiausiais žmonėmis – tėvais ar globėjais, kurie yra pagrindiniai vaiko ugdytojai. Todėl nutarėme vykdyti projektą „Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas ankstyvajame amžiuje“, kuris vyktų ne tik darželyje, bet tęstinumas būtų šeimose.

Pačioje pradžioje su tėvais aptarėme siūlomas projektui veiklas ir skatinome kiek įmanoma aktyviau dalyvauti, o ne būti pasyviais stebėtojais.

Aptarėme būsimo projekto veiklas, išsikėlėme tikslą bei numatėme uždavinius.

Tikslas: Saugoti ir stiprinti ankstyvojo amžiaus vaikų sveikatą, formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius bendradarbiaujant su tėvais.

Uždaviniai:

- Sukurti estetišką, saugią aplinką ir sudaryti tinkamas sąlygas pratintis prie įpročio sveikai gyventi.
- Stiprinti vaikų fizinę ir psichinę sveikatą.
- Stiprinti šeimos ir mokytojų bendradarbiavimą, siekiant sveikatos ugdymo tęstinumo.

Projekto veiklai buvo siūlomos šios idėjos:

- Kiekvieną rytą daryti mankštą darželyje (savaitgaliais vaikams kartu su tėvais).
- Gerti dažniau vandens (pasiūlyti tėvams kartu su vaikais dažniau gerti vandenį vietoj saldžių gėrimų).
- Valgyti daugiau daržovių ir vaisių.
- Kartu su vaiku daugiau laiko praleisti gryname ore, būti aktyviems.

Rezultatai:

- Buvo sudarytos sąlygos įpročiui sveikai gyventi.
- Stiprėjo ugdytinių sveikata ir gerėjo savijauta (vaikų lankomumas buvo vienas geriausių).
- Vaikai domėjosi, tyrinėjo ir sukaupe žinių apie sveiką gyvenseną ir naudą augančiam organizmui.

- Tėvai geranoriškai bendradarbiavo ir įgijo informacijos apie sveikos gyvensenos svarbą vaikų sveikatai.

Skatinome tėvus fiksuoti bendrą savo ir vaikų aktyvią veiklą ir kartu ta medžiaga pasidalinti. Kiek daug buvo džiugių emocijų...

Stiprindami vaiko sveikatą negalime pamiršti, kad pasaulyje nėra dviejų vienodų vaikų, kaip nėra ir dviejų vienodų mamų ir pedagogų. Net jei gydytojas nustatys griežtas taisykles vieniems tėvams ar pedagogams, kaip stiprinti vaiko sveikatą, tai jos gali netikti kitam vaikui.

Mažyliai praplėtė žinias apie sveiką gyvenseną, išbandė įvairias pramogas kartu su tėvais. Pajautė bendrus džiaugsmus, nuotaikas kartu su tėvais ir juos išreiškė meninėmis priemonėmis. Natūralus sąlytis su gamta padėjo stiprinti vaikų sveikatą.

