



Trečioji Europos konferencija sveikatos stiprinimo mokyklose klausimais
„Geresnė mokykla – sveikesnė mokykla“



**PEDAGOGINĖ PATIRTIS –
VAIKŲ SVEIKATOS UGDYMO PAGRINDAS**
Gerosios patirties knyga

VILNIUS
2009

Tekstų autoriai atsakingi už pateiktą informaciją ir kalbos kultūrą.

Sudarytojai:

ALDONA JOCIUTĖ

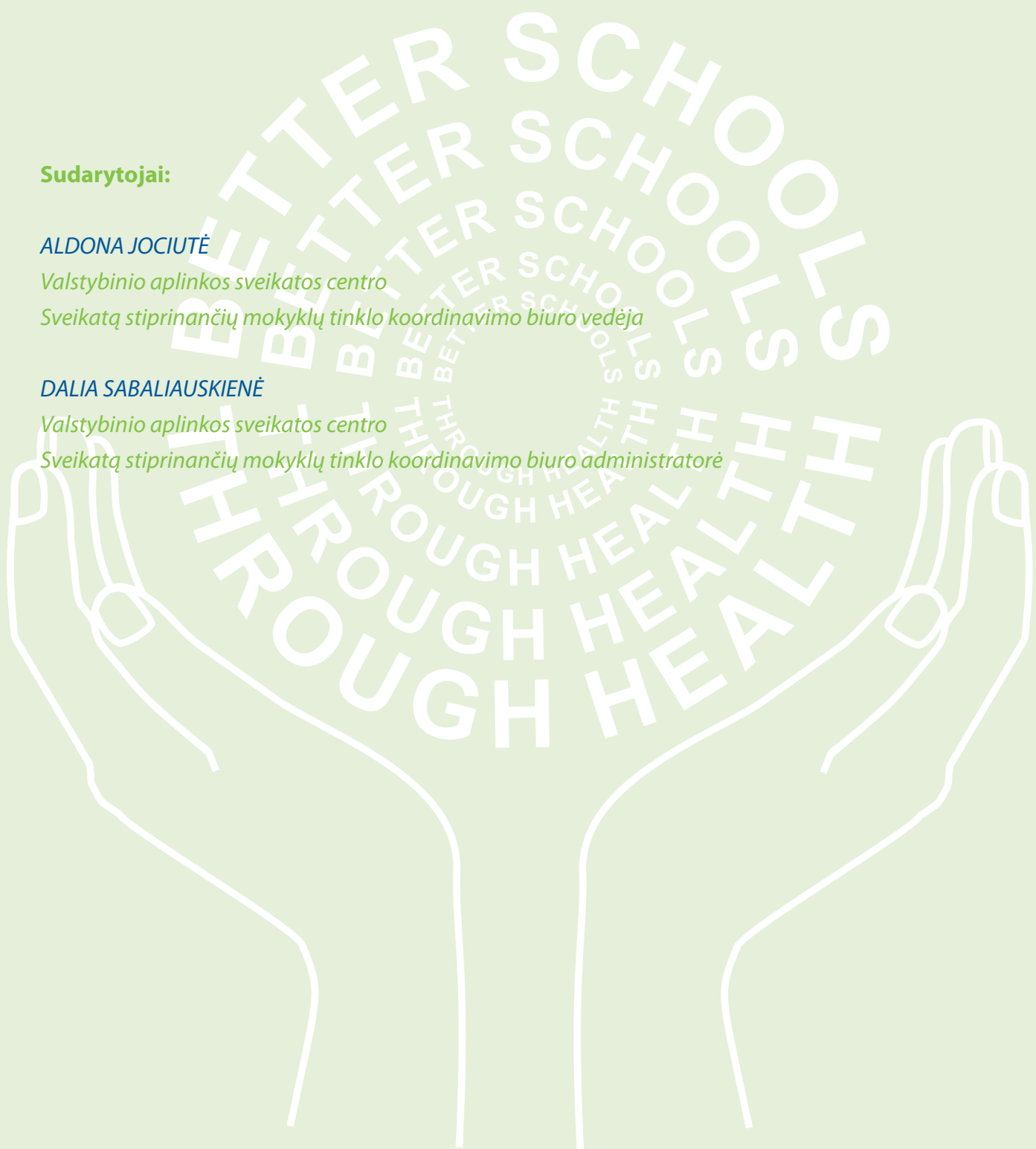
Valstybinio aplinkos sveikatos centro

Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo koordinavimo biuro vedėja

DALIA SABALIAUSKIENĖ

Valstybinio aplinkos sveikatos centro

Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo koordinavimo biuro administratorė



Valstybinis aplinkos sveikatos centras, 2009.

PRATARMĖ

Ši gerosios patirties knyga yra parengta įgyvendinant Vaikų sveikatos stiprinimo 2008–2012 metų programą, patvirtintą Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2008 m. rugpjūčio 27 d. nutarimu Nr. 836 (Žin., 2008, Nr. 104-3979). Joje aprašyta Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų praktinė veiklos patirtis, kuri padės didinti šalies specialistų, dirbančių su vaikais, kompetencijų sveikatos stiprinimo klausimais. Pateikti sveikatą stiprinančių mokyklų specialistų, dirbančių Lietuvos švietimo įstaigose, gerosios patirties aprašai šiomis temomis: visuminis požiūris į mokyklą, mokymas ir mokymasis, mokykla ir bendruomenė, sveikatos ugdymas – sveikatos stiprinimo mokykloje dalis, atspindi Trečiosios tarptautinės Europos konferencijos sveikatos stiprinimo mokyklose klausimais „Geresnė mokykla – sveikesnė mokykla“ (2009 m. birželio 15–17 d., Vilnius) ir Nacionalinės konferencijos dienos (2009 m. birželio 18 d., Vilnius) tematiką.

Konferencija skirta sveikatos ir švietimo sektorių politikams, mokyklose dirbantiems sveikatos priežiūros specialistams, mokytojams, mokslininkams, studentams, jaunimo organizacijų atstovams, tarptautinių organizacijų atstovams ir visiems besidomintiems sveikatos stiprinimo mokyklose klausimais.

Ši konferencija organizuota įgyvendinant projektą „Geresnė mokykla – sveikesnė mokykla“. Jos organizatoriai: Valstybinis aplinkos sveikatos centras, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija. Konferencija organizuota bendradarbiaujant su Europos tinklu „Mokyklos – europiečių sveikatai“ ir Tarptautine sveikatos stiprinimo ir švietimo sąjunga.

Dėkoju visiems prisidėjusiems rengiant šį leidinį.

Valstybinio aplinkos sveikatos centro direktorius
Erikas Mačiūnas

TURINYS

I. VISUMINIS POŽIŪRIS Į MOKYKLĄ	
Nijolė Živatkauskienė. Paskleistos žinios sugrįžta gerumu.....	6
Elvyra Kriaučiūnienė, Liucija Dzigienė. Sveikatingumo mokomės nuosekliai ir ištvėringai.....	8
Irena Anusevičienė. Mažasis futboliukas.....	11
Irena Ragožienė, Regina Rylienė. Mokymas ir mokymasis Kėdainių rajono Šėtos vidurinėje mokykloje.....	14
Nijolė Korsakienė. Sveiki gyvenimo įgūdžiai nuo mažens.....	17
Rasa Simonavičienė. Sveika gyvensena nuo mažens.....	20
Daiva Adamkevičienė. Sveikatos ugdymas mokykloje.....	23
I. MOKYMAS IR MOKYMASIS	
Jolanta Martinionienė. Sveikatos ugdymas edukologiniu aspektu.....	25
II. MOKYKLA IR BENDRUOMENĖ	
Vitalija Pumputienė. Šeimos ir darželio sąveika adaptacijos laikotarpiu.....	27
Aldona Gudavičienė. Mokykla ir bendruomenė.....	30
III. SVEIKATOS UGDYMAS – SVEIKATOS STIPRINIMO MOKYKLOJE DALIS	
Neringa Zujienė. Sakau tau – labas.....	32
Nijolė Balužytė, Ingrida Ūsienė. Sveikatos ugdymas – sveikatos stiprinimo mokykloje dalis.....	34
Nerūta Staniulienė, Giedrė Tautvydienė. Ekologinė programa „Vėtrungė“.....	37
Ona Bernatavičienė. Projektas „Mokykla be narkotikų“.....	39
Inga Barkauskienė. Sveikatos ugdymo programa „Sveikata vandens laše“.....	42
Jūratė Stakeliūnienė, Daiva Ramanauskienė. Plokščiapėdystės korekcija ir profilaktika ikimokyklinio ugdymo įstaigoje.....	44

PASKLEISTOS ŽINIOS SUGRĮŽTA GERUMU

**Nijolė Živatkauskienė, biologijos mokytoja metodininkė
Anykščių Antano Baranausko vidurinė mokykla**

Vilniaus pedagoginio universiteto gamtos mokslų fakulteto dėstytojų grupė parengė mokymo ir metodinę medžiagą apie vartojimo kultūros ugdymą. Programos pristatyme dalyvavo mūsų mokyklos biologijos mokytoja metodininkė Nijolė Živatkauskienė. Suprasdama temos svarbą, mokytoja pasiūlė vykdyti šią programą mūsų mokykloje. Juk siekiant geresnės gyvenimo kokybės dabar ir ateityje, darnios ekonomikos ir visuomenės plėtros, būtina ugdyti reiklų, kritišką, išmanantį savo teises ir pareigas, atsakingą vartotoją ir šis procesas turi būti grindžiamas įvairių ugdymo sričių integracija bei mokymosi visą gyvenimą nuostatomis. O ugdymas tuo veiksmingesnis, kuo jaunesnis būdamas žmogus gauna reikiamą informaciją ir ima ją taikyti kasdieniame savo gyvenime. Taip ir gimė mūsų projektas „Vartojimo kultūros ugdymas ir sveikatos stiprinimas“. Į šio projekto veiklą įtraukėme visą mokyklos bendruomenę, suprasdami, kad jei žmogus pats nepradės išmintingai puoselėti savo vartojimo kultūrą, jį to ims „mokyti“ įvairūs negalavimai ir ligos.

Dirbdami spiraliniu metodu vartojimo kultūros idėjas pabandėme perteikti per meną: žmogaus pojūčius, jo sielą, intuciją labiausiai paveikia tai, kas yra estetiškai išreikšta. Trys mūsų veiklos aspektai: SVEIKATA – GAMTA – MENAS, susiliejo į savitą derinį, integruojantį dalykus, kurie iš pirmo žvilgsnio atrodo autonomiški. Sveikata – gamta – menas – ši triada patraukė ir mokinių, ir mokytojų dėmesį. Puoselėti savo kūno ir sielos sveikatą, švarinti ir gerinti aplinką, saugoti gamtą, pragmatinio pobūdžio idėjas išreikšti netikėtomis meno formomis – visa tai mokyklos bendruomenei pasirodė patrauklu ir veiksminga.

Vykdamas projektą „Vartojimo kultūros ugdymas ir sveikatos stiprinimas“, suorganizuoti šie renginiai:

- Paskaita rajono mokytojams „Vartojimo kultūros ugdymo integravimas į mokomuosius dalykus ir popamokinę veiklą“.
- Paskaita 9–12 klasių mokiniams „Genetiškai modifikuotų organizmų poveikis aplinkai ir žmonių sveikatai“.
- Paskaita 1–4 klasių mokiniams „Nuodingieji augalai: nežinojimas gali pakenkti sveikatai“.
- Paskaita 5–8 klasių mokiniams „Šokoladas ir mes“.
- Debatai „GMO – žmonijos išsigelbėjimas ar pražūtis“.
- Mokinių tiriamieji darbai „Vartotojo sveikata ir gyvenimo kokybė“.
- Informacinių kūrybinių darbų paroda „E raidelė maisto produktų etiketėse“.
- Akcija „Gerumo angelo šviesa“.
- Lietuvos jaunųjų gamtininkų respublikinė konferencija „Sveikatos erdvės“.

Džiugu, kad po mokytojos Nijolės Živatkauskienės paskaitų apie vartojimo kultūros ugdymą klausytojai noriai įsijungdavo į diskusiją, dalindavosi asmeniškai ir šeimos patirtimi, kaip sektingą pavyzdį ne vienas pateikė ekologiškus produktus auginančių ūkių ir įmonių veiklą. Maloniai stebino klausytojų noras kuo daugiau sužinoti, dalyvauti praktinių užduočių atlikime. Suprantamas medžiagos perteikimas tapo akstinu paskaitoje dalyvavusiems įvairių rajono ugdymo įstaigų mokytojams pabandyti ir savo mokyklose organizuoti panašius renginius, ruošti parodas, skatinančias vartojimo kultūrą. Vadinas, nors nėra vartotojų švietimo tradicijų, tačiau tokia būtinybė akivaizdi, kaip ir siekis vartoti saikingai, išmintingai bei kultūringai – vartoti sąmoningai pasirenkant, suvokiant naudą bei žalą.

Pradinių klasių mokytojos Daivos Guobužienės bei dailės mokytojos Kristinos Striukienės vadovaujami pradinukai ir įvairių vyresniųjų klasių mokiniai nagrinėjo maisto produktų etiketes, aiškinosi, koks juose esančių maisto priedų poveikis žmogaus sveikatai – sukaupta medžiaga susisteminta tiriamuosiuose darbuose. Atliekant tyrimus, susidurta su nemenkais sunkumais: per mažai informacijos šia tema, etiketės parašytos mažomis raidėmis, gamintojai nelinkę atvirai teikti informaciją ar diskutuoti, o paslaptinę visada sukelia įtarimus. Tačiau nežiūrint viso to, dailės mokytojos mokinių paruošta meniškai apipavidalinta ekspozicija, skirta raidei E, susilaukė grandiozinio mokyklos ir miesto bendruomenės susidomėjimo ir skatinimų tęsti kiekvienam, besirūpinančiam savo sveikata, svarbius tyrinėjimus.

Dalyvavimas akcijoje „Gerumo angelo šviesa“ sustiprino vaikų atjautą sergančiam draugui: mokinių iškepti angelai-žaislai tapo gerumo jungtimi tarp sveikų ir sergančių vaikų. Už lėšas, surinktas pardavus angelus, mokiniai nupirko Anykščių ligoninės vaikų ligų skyriui knygų, žaislų. Paskleistas gėris tapo dvasios šviesa, teikiančia ir mažiems, ir dideliems tyrą vidinį džiaugsmą. Akcija sudarė vaikams galimybę pajusti, kad pasaulis darosi šviesesnis, kai tu pats padovanoji kitiems širdies dalelę, meilės spindulėlį – padovanoji kitiems, bet ir pats būni apdovanotas: gerumas sugrįžta pas tave kaip galinga džiaugsmo banga.

Džiugu, kad į projekto veiklą įsijungė visa mokyklos bendruomenė, pasitikėjimo savo jėgomis teikė ir bendradarbiavimas su LJGC. Kuo daugiau mokyklos bendruomenės narių sieks gerinti aplinką, aktyviai dalyvaus svarstant sveikatos stiprinimo, vartojimo kultūros ugdymo klausimus, supras aplinkos veiksnių ir sveikatos sąsajas, priims sprendimus veikti, tuo tvirtesnė ir brandesnė bus bendruomenė, o mokykloje jaukesnė ir malonesnė aplinka. Tokioje aplinkoje gyvenantys žmonės taps sveikesni ir laimingesni. Projekte įgyta informacija skatina susimąstyti, suklusti, nuo mažų dienų kritiškai vertinti bizniui atstovaujančios reklamos peršamus apgaulingus stereotipus ir abejotinas nuostatas. Projekto patirtis sudaro galimybę tęsti sveikatinimo, vartojimo kultūros ugdymo, gėrio sklaidos darbą ir, žinoma, perduoti patirtį kitiems. Gerumo niekada nebus per daug: kuo daugiau šviesos paskleisime, tuo daugiau bus laimingų, besišypsančių veidų.

Kontaktinis adresas. El. p. barmok@zebra.lt

SVEIKATINGUMO MOKOMĖS NUOSEKLIAI IR IŠTVERINGA

*Elvyra Kriaučiūnienė, gimnazijos direktoriaus pavaduotoja,
Liucija Dzigienė, gimtosios kalbos mokytoja metodininkė.
Ukmergės Antano Smetonos gimnazija*

Ne vienam žmogui, išgirdusiam žodį „mokykla“, suvirpa širdis. Vieni joje įprasmino save, patyrė pirmuosius meilės jausmus, o kiti gal patyrė nuoskaudą...

Daug patirties (teigiamos ir neigiamos) įgyjame mokykloje. Pamokų metu sprendžiame sudėtingas matematinės lygtis, gilinamės į gamtos paslaptis, interpretuojame literatūros kūrinius, muzikuojame, konstruojame, kuriame, naršome virtualaus pasaulio svetainėse – mokomės, tobulėjame, bręstame... Deja, pertraukų, diskotekų metu, o dažnai ir po pamokų įgyjame ir kitokios patirties: draugų būryje gana dažnai „išdidžiai“ pabandome užsirūkyti, atsukti „bambalio“ kamštį ar pasidalinti narkotikais. Būtent mokykloje ne vienas moksleivis pradeda rūkyti. Tad mokyklos priedermė daryti viską, kad Bernardo Šo pasakyti žodžiai: „Sveikas kūnas yra sveiko proto produktas“ būtų išgirsti. Dėl to išsyk atsiliepėme ir pareiškėme norą dalyvauti, kai Europos Taryba, Europos Bendrijos Komisija, Pasaulinės Sveikatos Organizacijos Europos regioninis biuras 1991/1992 metais bendromis pastangomis pradėjo kurti sveikatingumą remiančių Europos mokyklų tinklą. Sveikatos stiprinimo mokyklos sąvoka gimė Europoje 1980 metais ir pasidarė tiek populiaru, kad tapo bendrai priimtu mokyklos sveikatos ugdymo modeliu. Juk didžiausia pasaulio, Europos, Lietuvos ir gimtojo miesto vertybė – sveikas žmogus.



Visas jėgas sutelkėme ir dirbame pagal projektą „Sveikame kūne – sveika siela“. Sistemingai pradėti veiklą nebuvo sudėtinga, nes pirmieji žingsniai jau buvo žengti. Parengėme programą „Yra ir mano teisė gyventi ir būti sveikam“, kurią vykdome nuosekliai ir ištveringai jau 13 metų.

Mokyklos jaunimas sveikos gyvensenos žinių ir įgūdžių įgyja popamokinėje veikloje, integruotų pamokų metu. Moksleiviai per matematikos, geografijos, biologijos pamokas atlieka gyvenimo trukmės bei gyventojų migracijos skaičiavimus, rašo referatus ir analizuoja savo rajono geografinę padėtį, ekologinę situaciją bei gamtosaugines problemas, energetikos ir transporto taršos problemas, sužino apie paveldimas ligas, organizmo vystymosi sutrikimų priežastis ir pasekmes, įvairias ligas ir jų profilaktiką. Mokiniai domisi savianalize, nagrinėja alkoholio, rūkymo, narkotikų ir kitų nuodingų medžiagų poveikį organizmui.

Per literatūros pamokas, nagrinėdami M.Valančiaus, Vydūno gyvenimą ir kūrybinę veiklą, kalba apie girtuoklystės žalą tautai, šeimai, asmenybei. Į tautos tradicijų ištakas, civilizacijos įtaką žmogaus sveikatai pažvelgti skatina istorijos mokytojai.

Meilę, kaip aukščiausių vyro ir moters draugystės pakopą, jų sielų harmoniją, dorą ir kitas vertybes su mokiniais aptaria etikos, etnokultūros, tikybos mokytojai. Vaikai analizuoja įvairias situacijas: vaikų padėtį alkoholikų šeimoje, narkomanijos liūną, negimusios gyvybės saugojimą. Kūno kultūros ir choreografijos mokytojai nuolat primena, kad gyvybė – tai judėjimas. Taigi pamokų ir neformalaus ugdymo užsiėmimų metu formuojama moksleivių nuostata, kad rūpinimasis kūno ir aplinkos švara, sveika mityba, pakankamas fizinis aktyvumas, žalingų įpročių atsisakymas, saugaus gyvenimo reikalavimų vykdymas, geranoriškas bendravimas su kitais – tokios elgesio formos yra vadinamos sveika gyvensena.

Labai svarbu, kad sveika gyvensena būtų pradėta ugdyti nuo mažų dienų. Didelė atsakomybė tenka šeimai. Mokykla, bendraudama su tėvais ir visuomene, gali formuoti sveiką gyvenimo būdą. Sudarėme tokį renginių planą metams:

- **Rugsėjis.** Ekologinė akcija „Diena be automobilio“, prevencinės klasių valandėlės „Žalingiems įpročiams – NE“.

- **Spalis.** Sveikatingumo dekados „Sveikatingumo mokomės mokydami kitus“ renginiai visomis sveikatos temomis: gydytojų, sveikatos specialistų paskaitos įvairiomis sveikatos saugojimo ir stiprinimo temomis, klasių piešinių ir plakatų konkursas „Mes ir sveikas gyvenimo būdas“, „Žalingiems įpročiams – ne“, kasmet, keičiant pavadinimą (pvz. „Sveikas gyvenimo būdas 21-ame biotechnologijų amžiuje“) ir formą (praktinė veikla ar atliekami tyrimai, jų demonstravimas ir pristatymas).

Kas 4 metai, nes gimnazijoje mokomasi 4 metus, atliekami mokinių sveikatos tyrimai.

- **Lapkritis.** Dalyvaujame Lietuvos Jaunųjų gamtininkų centro organizuojamame konkurse ir mokinių bei mokytojų forume ar konferencijoje.

- **Gruodis.** Socialinė akcija „Gyvenimo juodoji rykštė“, skirta pasaulinei AIDS dienai.

- **Sausis.** Prevencinės veiklos, pusmečio pabaigos mėnuo. Socialinės pedagogės, psichologės pagalba ir patarimai „Kaip mokytis?“.

- **Vasaris.** Sveikatos stiprinimo renginių mėnuo rajone ir mokykloje. Konkursas „Sveikuolių sveikuoliai“.

- **Kovas.** Kasmet organizuojame gamtos ir tikslųjų mokslų praktinę dieną. Organizuojame konferenciją „Žalioji pamoka“, kurios metu klasės pristato mini ekologinius projektus.

Vykdomi tarpklasiniai konkursai „Žvaigždžių valanda“.

- **Balandis.** I–III klasės dalyvauja miesto ekologinėje akcijoje. Jau 11 metų tvarkome miesto Vilkmergėlės upelį, kurį savivaldybė išnuomojo gimnazijai 99 metams. 7 km ilgio upelį tyrinėjome biologiniais, cheminiais aspektais, nagrinėjome geografinius duomenis – trajektoriją, vandens tekėjimo greitį, gylį, ištakas ir intakus bei upelio etnokultūros prasmę, nes Ukmergė seniau buvo vadinama Vilkmerge.

• **Gegužė.** Po miesto švarinimo talkų rengiame ekologinę akciją miestiečiams „Švara, tvarka namuose → pas kaimyną → Ukmergės mieste bei rajone“.

• **Birželis.** Kasmetinė vasaros sveikatingumo stovykla „Yra ir mano teisė gyventi ir būti sveikam“ – pats įspūdingiausias, apibendrinantis sveikatingumo veiklą etapas.

Įsitikinome, kad šitaip dirbdami, kryptingai ugdome holistinę sveikatą: padedame gimnazistams įveikti kasdienes sunkumas, valdyti emocijas, būti savarankiškiems, atsakingiems ir pasitikintiems, stiprinti mokymosi motyvaciją, gebėti planuoti veiklą ir lengviau prisitaikyti greitai besikeičiančioje visuomenėje – tai mūsų sėkmė.

Žinoma, susiduriame ir su kai kuriais sunkumais. Gimnazijos kontingentas kinta kas ketveri metai. Moksleiviai atvyksta iš įvairių rajono mokyklų, o kadangi jau vyresnio mokyklinio amžiaus, jie turi suformuotas nuostatas, įgūdžius. Pasekmė – perimamumo principo pažeidimas, sistemingos veiklos sudėtingumas. Gimnazistai nesirenka sveikos gyvensenos pamokų, tad veikla galima tik po pamokų. Vėl sudėtinga, nes visi negali vienu metu susirinkti – pamokos baigiasi skirtingu laiku arba mokiniai nustatytą valandą vežiojami į namus.

Ko galima pasimokyti iš šios patirties? Supratimo, kad visada yra būdų ir galimybių sveikatingumo veiklai organizuoti, tik reikia noro, administracijos pritarimo, o iniciatyvių mokinių visada atsiras, tik reikia ieškoti, kurti, organizuoti visiems bendruomenės nariams kartu.

Kontaktinis adresas. El. p. elvyrakr@gmail.com

MAŽASIS FUTBOLIUKAS

Irena Anusevičienė

Jurbarko vaikų lopšelis-darželis „Nykštukas“

Vaikų lopšelio-darželio „Nykštukas“ bendruomenė jau eilę metų rengia ir įgyvendina įvairius sveikatos ugdymo projektus. Dirbdami su pačiais mažiausiais – ikimokyklinukais, pastebėjome, kad šeimos itin mažai dėmesio skirai vaikų fiziniam aktyvumui. Todėl įstaigoje daug dėmesio skiriame sąlygų vaikų fizinei veiklai kūrimui ir įvairių, patrauklių fizinio aktyvumo formų ir būdų taikymui. Įsijungėme į Lietuvos futbolo federacijos projektą „Mažasis futboliukas“. Mums buvo itin priimtina ta šio projekto idėja, kadangi jį galima vykdyti ištisus metus – ir patalpose, ir lauke. Priimdami sprendimą dalyvauti projekte nuogąstavome, ar įstaigos pedagogams užteks drąsos ir gebėjimų šiai itin vyriškai sporto šakai. Tačiau susipažinus su futboliuko žaidimo taisyklėmis ir sąlygomis, dalis nuogąstavimų dingo. Futboliuko žaidimui puikiausiai tinka ir nedidelė sporto salė, kokios ir yra daugumoje vaikų darželių. Svarbiausia buvo įgyti teorinių žinių ir praktinių gebėjimų žaidimui organizuoti. Tad pirmas žingsnis – pedagogo pasiuntimas į specialiai tam skirtus kursus ir vaikų mažojo futboliuko trenerio pasirengimas dirbti šį darbą bei koordinuoti visą su futboliuku susijusią veiklą lopšelyje-darželyje. Futbolo federacija aprūpino trenerį ir lopšelio – darželio ugdytinius sportine apranga, visu šiam žaidimui organizuoti reikiamu sporto inventoriumi (mini futbolo vartais žaidimui patalpose ir lauke, aikštelės žymekliais, specialiais futbolo kamuoliais darželinukams) bei metodine literatūra. Antras svarbus žingsnis buvo savarankiškas metodinės literatūros studijavimas ir praktiniai lopšelio-darželio pedagogų mokymai. Juos organizuodami į talką pasikvietėme miesto sporto centro vaikų futbolo trenerį, kuris mokė vaikų darželio pedagoges įvairių kamuolio varymo, perdavimo, stabdymo, smūgiavimo veiksmų bei jų mokymo metodų. Trečiasis žingsnis – vaikų, tėvų informavimas ir grafiko futboliuko žaidimui salėje bei lauko aikštelėje sudarymas. Itin sudėtinga buvo sudaryti užsiėmimų grafiką salėje, kadangi joje vyksta ir kitos veiklos (kūno kultūros pratybos, šokio studijos užsiėmimai ir kt.). Futboliuko žaidimui salėje kiekvieną dieną skiriame 2 valandas, lauke – iki 3 valandų. Ketvirtas ne mažiau svarbus žingsnis – informacijos sklaida visuomenei apie projektą vaikų darželyje. Pristatydami projektą į pirmąjį mažojo futboliuko šventę pakvietėme miesto valdžios, žiniasklaidos atstovus, respublikinės futbolo federacijos atstovus. Vaikų ir šeimų susidomėjimas mažuoju futboliuku pranoko visus mūsų lūkesčius. Tikėjome, kad juo susidomės ir žais apie 50 ugdytinių, tačiau jau pirmomis projekto vykdymo dienomis jame dalyvavo virš 80 vaikų, o per dvi savaites į jį įsijungė dar 35 vaikai. Nors šis žaidimas reikalauja daug fizinių, psichinių ir dvasinių pastangų, abejojančių projekto sėkme buvo nedaug. Futboliuką darželyje žaidžia tik 5–7 metų amžiaus vaikai, nes daugumai jaunesnių vaikų šis žaidimas per daug sudėtingas. Futboliukas – kolektyvinis žaidimas. Jį žaisdami vaikai mokosi nugalėti savanaudiškas paskatas, ugdomi savitvardą, ryžtingumą, kitas dorovines ir valios savybes. Įvairūs veiksmai su kamuoliu suteikia

puikias galimybes ugdyti vaikų judesius, greitį, koordinaciją, derinti juos su draugu, lavina akies taiklumą, gebėjimą nustatyti atstumą ir sugebėjimą nustatyti reikiamą jėgą judesiui atlikti. Žaidžiamas jis pagal supaprastintą taisyklę 3x3 (+1 atsarginis žaidėjas) salėje ar lauke. Galimi ir kitokie komandų narių skaičius, tai priklauso nuo susitarimo. Rungtynių trukmė 5 min. arba iki 3 įvarčių. Jei žaidimas baigiasi lygiosiomis, žaidžiamas 1 min. pratęsimas 2 x 2. jei ir tada nepaaiškėja nugalėtojas, žaidžiama 1 x 1 iki pirmo įvarčio. Žaidžiama su vartininku arba be jo. Itin mėgta šį žaidimą mergaitės. Žaidžiama mišrioje komandose kartu su berniukais, bet labai azartiškas žaidimas būna ir tarp komandų, sudarytų vien iš mergaičių. Tada berniukai tampa entuziastingais komandų sirgaliais. Pagrindinė žaidimo idėja – „smagaus žaidimo koncepcija“. Labai svarbu, kad kiekvienas vaikas patirtų džiaugsmą, kurį atneša žaidimas, jis yra svarbesnis už pasiektus rezultatus, įmuštų įvarčių skaičių, meistriškumo lygį. Dauguma naudojamų žaidimų ir pratimų sukurti taip, kad kiekvienas žaidėjas gali patirti sėkmės skonį. Yra be galo daug įvairių ir vaikams labai patrauklių žaidimo technikos mokymo būdų, metodų. Tai leidžia pedagogams veiklą organizuoti įvairiai, nenuobodžiai. Manome kad būtent dėl šių priežasčių mažasis futboliukas taip mėgstamas vaikų.

Nepabandžius žaisti futboliuko neįmanoma suprasti jo patrauklumo ir žavesio. Žaisti pačiam žymiai maloniau nei stebėti, kaip žaidžia kiti.



Apšilimas prieš rungtynes



Sėkminga ataka



Akimirka iš varžybų

Tai – nuostabus žaidimas, neturintis nei amžiaus, nei lyties cenzo. Vaikams ypač patinka tarpgrupiniai turnyrai ir varžybos, kuriose dalyvauja jų tėveliai (kartais ir seneliai) ar broliai. Mažieji žaidėjai jaučia pasitenkinimą, jais didžiuojamasi, jiems ploja sirgaliai. Darželinukams net ne visada svarbu rungtynių rezultatas, jiems džiaugsmą suteikia pats žaidimas. Čia geriau nei kur kitur suprasi šūkį „Čia svarbu ne ūgis ir netgi ne smūgis“.

Projekto sėkme abejoti netenka. Pedagogai pastebi, kad vaikai tapo drąsesni, ryžtingesni, savarankiškesni, draugiškesni, sportiškesni. Juos džiugina vaikų aktyvumas, tobulėjimas. Pasak priešmokyklinio ugdymo pedagogės Giedrės „Futboliukas – puikus būdas, tenkinantis vaikų judėjimo poreikį“. O ir patys pedagogai jau įgijo patirties ir jaučiasi daug stipresni. Darželio iniciatyvą žaisti futboliuką teigiamai vertina tėvai ir labai ją palaiko. Šiltuoju metų laikotarpiu žaidimui persikėlus į lauko aikštelę, atsiranda puiki galimybė į žaidimą įtraukti ir nelankančius darželio vaikus iš mikrorajono. Patys nuoširdžiausi vertintojai yra vaikai. Štai 6-metė Ugnė sako, kad jai patinka žaisti, nes „Futboliuką galima labai linksmai žaisti. Praleidi gerai laiką ir dar laimi“. Septynmetėi Monikai „Labai patinka sportuoti, nes kai sportuoji, būni lanksti“. Šešiametis Mantvydas sako: „Žiūriu su tėčiu futbolą per televizorių, o darželyje žaidžiu su draugais. Labai sveika sportuoti, bėgioti, spardyti kamuolį. Futboliuką žaist sveika ir man patinka“. O septynmečiui Matui patinka, nes jis „Žaidžia futboliuką, kad būtų sveikas žmogus. Man patinka, nes galima žaisti net salėje žiemą, greitai bėgioti. Man patinka būti vartininku“.

Patirtis parodė, kad ir moteriškame vaikų lopšelio-darželio pedagogų kolektyve galima drąsiai laužyti nusistovėjusius stereotipus, kad kamuolį gainioti yra vyriškas užsiėmimas. Tikimės, kad šis žaidimas ras vietą ir kitose ikimokyklinėse įstaigose ir atsiras galimybių tarpusavio bendradarbiavimui ir mažųjų futbolininkų varžyboms.

Kontaktinis adresas. El. p. nykstukasdirektore@jktv.lt

MOKYMAS IR MOKYMASIS KĖDAINIŲ RAJONO ŠĖTOS VIDURINĖJE MOKYKLOJE

Irena Ragožienė, Regina Rylienė

Šėtos vidurinė mokykla

Sveikatos ugdymas mūsų mokykloje įgyja vis didesnę reikšmę. Norėdami įsitikinti, kad programa vykdoma sėkmingai, atliekame įvairius tyrimus: „Smurtas ir stresas mokykloje“ 2007 m.; „Mokinių mokymosi motyvacija“ 2005–2007 m.; „Mokinių ir mokytojų požiūris į bendruosius gebėjimus“ 2008 m.; „Miesto ir kaimo mokyklų moksleivių mitybos įpročių palyginimas“ 2008 m.; „Šėtos vidurinės mokyklos moksleivių sveikata ir gyvenama“ 2005–2008 m.; „Vertybės moksleivio gyvenime“ 2009 m.

Tyrimus mokykloje vykdo patys moksleiviai konsultuojami mokytojų.

Šiuos tyrimus atlikome norėdami išsiaiškinti mokyklos spręstinas problemas: moksleivių tarpusavio santykius, mokymosi motyvacijos neturėjimo priežastis, ar egzistuoja smurtas, patyčios, kokie mitybos įpročiai, sveikata, turimos vertybės, jų kaita. Remdamiesi atliktais tyrimais, gautais rezultatais, apibendrinimais, išsiaiškinome ką galime keisti ir tobulinti mokyklos sveikatos ugdymo programoje.

Svarbiausias mūsų mokyklos įvykis – parengtas projektas „Mokomės kartu“. Jis buvo pradėtas vykdyti 2005 m. balandžio mėn. ir baigtas 2007 m. gruodžio 31 d. Projekto tikslas – žadinti mokinių mokymosi motyvaciją, sudaryti sąlygas socialiai apleistoms vaikams tapti visaverčiais ir visateisiais ugdymo proceso dalyviais.

Šėtos vidurinė mokykla yra 20 km nuo Kėdainių. Į mokyklą atvyksta moksleiviai iš Kėdainių ir Jonavos rajonų pakraščiuose esančių kaimų. Dėl blogo susisiekimo daugelių mokinių šeimoms būdinga socialinė atskirtis, nedarbas. Daugiau negu vidutiniškai rajone turime nemokamai maitinamų mokinių. Prieš rengiant projektą tyrimais nustatyta, kad iš 487 mokyklos mokinių 95 stokoja mokymosi motyvacijos, 43 spec. poreikių, 60 iš ypač skurdžių šeimų. Beveik visiems būdingas žemas savęs vertinimas, polinkis į destruktivių veiklą.

Per visą projekto vykdymo laiką buvo nuspręsta kiekvienais metais atlikti mokinių mokymosi motyvacijos kitimo tyrimus, kurių tikslas buvo nustatyti projekte dalyvaujančių moksleivių mokymosi ypatumus. Juos vykdė projekte dirbantis psichologas Viktoras Ivanauskas. Atlikti tyrimai parodė, kad aukščiausia mokymosi motyvacija pasižymi šeštų ir devintų klasių moksleiviai, žemiausia – dešimtokai. Palyginus ankstesnių tyrimų rezultatus su dabartiniais, mokymosi vidurkis išaugo nuo 11,57 iki 13,85. tai reiškia, kad projekte dalyvaujantys mokiniai dabar jau pasižymi vidutine mokymosi motyvacija, kai tuo tarpu pradžioje projekto rezultatai rodė žemesnį negu vidutinį motyvacijos lygį, (bendras mokymosi motyvacijos vidurkis lygus 11,57, kai galimas maksimumas 32). O tai yra statistškai reikšmingas skirtumas. Tai vienas iš kriterijų, rodančių, kad

projektas buvo naudingas.

Moksleiviai, kurie dalyvavo šiame projekte, padarė pažangą, kadangi jiems buvo sudarytos sąlygos po pamokų ruošti namų darbus, padedant mokytojams. Projekto lėšomis po pamokų mokiniai buvo nemokamai maitinami. Dalyvavo būrelinėje, kūrybinėje – projektinėje veikloje. Buvo organizuoti šie būreliai: „Darbščiosios rankos“, „Siuvimas“, „Mityba“, „Medžio darbai“, „Kompiuterinis raštingumas“, „Sportiniai žaidimai“. Mokiniai dalyvavo šioje projektinėje veikloje: „Aš jaunas gamtos tyrėjas“, „Drauge su knygos herojumi“, „Kūriu animaciją“, „Mūsų seneliai byloja“, „Fizika linksmai“ ir kt. Šie įgūdžiai bus reikalingi kiekvienam, juos mokiniai nusineš į savo šeimas, kaip indėlį į būsimos kartos sveikatą ir šeimos laimę. Moksleivius džiugino ir įvairios išvykos į Molėtų observatoriją, Anykščius, Rumšiškės, Kauną, Tytuvėnus. Kasmet, baigiantis mokslo metams, mokiniams buvo rengiamos stovyklos: jaunesniems moksleiviams dieninės stovyklos mokykloje, vyresniems – savaitinės stovyklos „Žemės vaikai“ Šventojoje. Jie ne tik atostogavo, bet ir atliko jiems skirtas užduotis: maisto ruošimas, kambario pristatymo konkursas, peizažo kūrimas ant maišo skiautės, gražiausio smėlio pilies konkursas.

Profesinio informavimo tikslu mokykloje buvo rengtos Amatų dienos. Jų metu mokiniai klausėsi pranešimų, dalyvavo viktorinose, piešė ir patys pristatė įvairias profesijas. Ypatingai mokiniai džiaugėsi išvykomis į Kėdainių profesinio rengimo centro Kaplių, Kėdainių, Lančiūnavos skyrius. Kartu su šių mokyklų moksleiviais atliko įvairius praktinius darbus. Susipažino su juose rengiamomis specialybėmis, mokymosi ir gyvenimo sąlygomis.

Projekto „Mokomės kartu“ veiklos sudarė sąlygas socialiai apleistiems vaikams tapti visaverčiais ir visateisiais ugdymo proceso dalyviais. Jiems buvo sudarytos tokios sąlygos, kokias ne visi mokiniai turi namuose. Mokiniai pajuto, kad yra vertinami, jie daugiau ėmė pasitikėti savimi. Apie šį projektą žinojo visa miestelio bendruomenė. Šių veiklų pavydėjo gerai besimokantys moksleiviai.

Visus projekte dirbusius mokytojus labiausiai džiugina tai, kad projekte dalyvavę mokiniai klausia: Ar pasibaigus šiam projektui bus kitas? Ką reikės veikti? O gal, mokytojai, kitą projektą rašysit? Tai didžiausias atlygis ir įkvėpimas naujiems darbams.

Projektas naudingas buvo ir jame dirbusiems mokytojams. Jiems buvo vedami psichologijos seminarai, kuriuose suteiktos žinios, kaip dirbti su specialiuųjų ugdymosi poreikių ir motyvacijos neturinčiais mokiniais. Vyko anglų kalbos, kompiuterinio raštingumo kursai.

Mūsų mokykla galėjo sudaryti sąlygas įdomiai ir turiningai praleisti popamokinę veiklą socialiai pažeistiems moksleiviams, nes vykdė projektą „Mokomės kartu“, finansuojama Europos socialinio fondo ir Lietuvos Respublikos vyriausybės – 90% (466 350 Lt), Kėdainių raj. savivaldybės 10% (51 817 Lt).

Vykdydami šį projektą susidūrėme su sunkumais Mokykla neturėjo struktūrinių fondų finansuojamų projektų vykdymo patirties. Kiekvienai vykdytai veiklai reikėjo parengti programas ir ypač išsamias, dokumentais pagrįstas ataskaitas. O tai labai vargino ir atėmė daug laiko. Rašant projektą, veiklos buvo numatomos trims metams, negalėjome numatyti, kad bus įvairių pasikeitimų mokymo programose, mokytojų planuose. Teko koreguoti, keisti biudžetą.

Žinoma, mokykla organizuoja neformalųjį mokinių švietimą ir mokinio krepšelio lėšomis, tačiau jis nėra toks visuotinas, be to vaikai, kurie stokoja mokymosi motyvacijos, dažnai vengia ir būrelių. Projekte mokiniai privalėjo lankyti būrelius. Ir tai tik iš pradžių jiems atrodė prievarta. Pajutę mokytojų atidų požiūrį į jų veiklą, į būrelius rinkdavosi savanoriškai.

Projekto lėšomis išleista apibendrinta mokytojų patirties knygelė „Mokomės kartu“, mokytojų metodinių darbų rinkinys, buvo surengta respublikinė konferencija. Pasidalinti patirtimi, kaip kaimo vaikams galima padėti ugdytis mokymosi motyvaciją, suteikti profesinio informavimo žinių, pirminių profesinio pasirengimo įgūdžių yra pasirengę dauguma mokyklos mokytojų.

Kontaktinis adresas. El. p. mokykla@seta.lm.lt

SVEIKI GYVENIMO ĮGŪDŽIAI NUO MAŽENS

Nijolė Korsakienė.

Šiaulių lopšelis-darželis „Salduvė“

Vaikų sveikatą kasdien veikia įvairūs veiksniai: ugdymosi aplinka, mityba, fizinis aktyvumas, laisvalaikio praleidimas ir daugelis kitų. Gera sveikata pati savaime neateina. Tam reikia valios, pastangų, supratimo, kas gerina sveikatą, o kas žaloja, taip pat sistemingo bei nuoseklaus tėvų, pedagogų, sveikatos priežiūros specialistų bendradarbiavimo ir bendro tikslo siekimo.

Vaikų darželyje sveikatingumo procesas orientuotas į sveikatos vertybes, kurios vaikui augant plečiasi, tobulėja, tampa įpročiu, o vėliau – socialine norma, gyvenimo būdu. Dirbdami su vaikais siekėme, kad šeima ir darželio bendruomenės nariai taptų bendraminčiais ir veiklos partneriais.

Netruks ateiti pavasaris... Pabudusių gamtą sveikuoliai sveikins išvyka į gamtą, švęs „Inkilo“ šventę pasitinkant paukščius giesmininkus. Vyresni vaikai užsiims pavasariniais sodinimais. Pasirūpinus aplinka svarbu atgauti jėgas. O jų galima pasisemti paragavus sveikatą stiprinančių žolelių arbatų, ypač jei ji geriama Valerijono vaistinės arbatinėje. Darželio vidaus kiemelyje auga didžiulis beržas ir klevas – vaikai turi galimybę paragauti beržų ir klevo sulos...

Nuo 2003 metų lopšelio-darželio „Salduvė“ bendruomenė yra įtraukta į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. Per visuotinį tėvų susirinkimą supažindinome tėvelius su sveiko gyvenimo nuostatomis ir prioritetais. Mūsų įstaiga yra labai dėkingoje vietoje: mikrorajone yra Jaunųjų gamtininkų centras, Šiaulių buitinių paslaugų skyrius, Šiaulių miesto Sanatorinė mokykla, su šiomis institucijomis sudarėme bendradarbiavimo sutartis – nauda abipusė. Kiekvieną trečiadienį priešmokyklinukai keliauja į Jaunųjų gamtininkų centrą susipažinti su centro augmenija ir gyvūnija – sodina, augina gėlių daigus, taip pat susipažįsta su įvairias augalais ir jų nauda žmogaus sveikatingumui (džiovina vaistažoles, geria sveikatingumo arbatas su medumi). Kartą per mėnesį Buitinių paslaugų skyriuje mažieji tobulina įgūdžius darbščiujų rankų būrelyje – mokosi floristikos pradmenų. Šių metų kovo mėnuo buvo paskirtas atviruko gamybai iš sausų, džiovintų gėlių žiedelių. Į miesto Sanatorinės mokyklos baseiną šešiamečiai kartu su auklėtoja keliauja pasimaudyti, vaikai prižiūrimi instruktoriaus mokosi plaukti. Manome, kad ankstyva pažintis su vandeniu suteikia vaikui galimybę augti sveikam ir užgrūdintam. Įstaigos bendrosios praktikos slaugytojos ataskaitoje pažymėta, kad vaikų adaptacija ir sveikatingumas ženkliai pagerėjo. Vaikų sveikatai ir judriai veikliai yra pritaikytas darželio kiemas. Miesto savivaldybės dėka, kieme įrengėme sporto inventoriaus kompleksą (čiuožyklos, sūpuoklės, „bezdžionėlių tiltas“, prisitraukimo virvės). Grupėse (vyresniojo amžiaus vaikams) įrengta medinė čiuožykla ir kojų apsiplovimo vandeniu centrai.

Veiklos aspektai, kurie buvo sėkmingiausi:

- 2006 metais renovuotas vidaus kiemelio baseinas ir fontanas. Vaikai šiltuoju metų laiku turi

galimybę žaisti, sportuoti ir pramogauti baseinėlyje.

- 2006 metais darželio bendruomenė parengė ir išleido (leidykla „Lucilijus“) sveikatingumo ir aplinkosaugos knygeles „Išimokyklinuk, sveikas būk“ ir „Smalsių vaikų gamtos kalendorius“.

- Kasmet mikrorajono ortopedinės įmonės gydytojai atvyksta į darželį patikrinti vaikų stuburėlius ir kojų plokščiapadiškumą.

- Esame įvairių sportinių rungčių nugalėtojai ir prizininkai (2006 ir 2007 metais sporto šventės „Mažasis olimpietis“ nugalėtojai).

- 2007 metai skirti aplinkosaugai, darželio ugdytiniai mokomi pažinti medžių rūšis, o svarbiausia, suprasti augmenijos svarbą žmogaus savijautai ir sveikatai. Vykdėme akciją – projektą „Pasodinsiu aš daržely sodą“. Auklėtojos kartu su vaikais ir tėveliais sodino vyšnaites, slyvaites, serbentų krūmus ir raudonlapius riešutmedžius.

- 2008 metai – patys svarbiausi mūsų įstaigai. Didžiausias laimėjimas – esame pripažinti kaip sveikatą stiprinanti mokykla (pažymėjimas pratęstas 2008–2013 metams). Manome, kad tai svarbiausias mūsų veiklos įvertinimas.

Ko būtų galima pasimokyti iš mūsų patirties :

1. Svarbiausias – bendruomenės nariams patikėti sveiko gyvenimo principais ir žingsnis po žingsnio žengti sveikatingumo takeliu.

2. Įstaigos teritorijos pritaikymas ugdyti ir lavinti sveikus ir saugius vaikus.

3. Bendradarbiavimas su socialiniais partneriais.

4. Bendruomenės narių leidžiamas laikraštis „Sveikatos versmė“.

5. Auklėtojų gerosios patirties sklaida mieste ir šalyje.

6. Sporto salės inventorių ir atributika.

7. Sveikatingumo renginių sistema ir tradicijos (darželyje ir šeimoje).

8. Šeimų (tėtis, mama, brolis, sesuo) įtraukimas į darželio organizuojamas veiklas, sporto šventės).

9. Sportinių laimėjimų, padėkos raštų eksponavimas įstaigos galerijoje.

10. Sveika ir subalansuota vaikų mityba (valgiaraštis papildytas sveikais ir naudingais maisto produktais – hematogenas, morkos su medumi, klevo ir beržo sula (šešiamečiams), varškės masė su vasiais ir riešutais, įvairios mišrainės ir salotos, sveikatingumo arbatos su citrina ir medumi, sumuštiniai su česnakais ir t.t.).

Baigiantis mokslo metams yra užplanuota viktorina sveikatingumo klausimais: pasitiksime, kurie vaikai surinko didesnę žinių bagažą. Surengsime estafečių konkursą – „Aukščiau, toliau, greičiau...“

Šių metų gegužės 27 dieną, darželio vidaus kiemelyje surengsime šalies pedagogams atvirą veiklą, tema „Žalioji valandėlė“. Apie sustiprintą vaikų sveikatingumo programą ir pasiektus rezultatus, informuojame įstaigos bendruomenę. Darželio pedagogės, kartą į ketvirtį parengia sveikatingumo laikraštį „Sveikatos versmė“. Laikraštėlyje skelbiame tėvams apie įvairius renginius su vaikais, pedagogės perduoda savo gerąjį darbo patirtį miesto darželių auklėtojoms, skelbiame

bendruomenės nariams sveikos mitybos receptus.

Problemos su kuriomis susiduriame:

- 1. Nepakankamos tėvelių žinios apie vaikų sveikatą, jų įpročius, pomėgius.*
- 2. Menkas supratimas apie sveikos ir suderintos mitybos svarbą.*
- 3. Pasigendame bendradarbiavimo ir aktyvios pozicijos:*

Tikimės, kad daugėjant šalyje sveikuolių darželiams, pavyks užtikrinti vaikų saugumą ir sveikatingumą. Tėveliai supras ir patikės vaikų organizmo grūdinimo svarba, palaipsniui patys pasirinks sveiką gyvenimo būdą.

Kontaktinis adresas. El. paštas: salduve@takas.lt

SVEIKA GYVENSENA NUO MAŽENS

*Rasa Simonavičienė, auklėtoja metodininkė
Kėdainių lopšelis-darželis „Pasaka“*

Sveikatos ugdymas yra sudėtinė įstaigos pedagogų, tėvų lūkesčius atitinkančios lopšelio-darželio „Pasaka“ ikimokyklinio ugdymo programos „Visa, kas geriausia, vaikui“ ir bendros priešmokyklinio ugdymo ir ugdymosi programos dalis.

Kėdainių lopšelyje-darželyje „Pasaka“ veikia specialiosios grupės vaikams, turintiems įvairių regėjimo, kalbos, klausos, judesio ir padėties sutrikimų, todėl teko keisti specialiųjų ugdymosi poreikių vaikų tėvų požiūrį į vaiką. Svarbu mokyti tėvus priimti vaiką, tokį, koks jis yra, gyventi su tokiu vaiku plėtojant jo prigimtines galias. Ugdymo procese didelis dėmesys skiriamas vaikų sveikatos saugojimui ir stiprinimui. Pedagogai siekia įtvirtinti sveikatos saugojimo nuo mažens žinias, įgūdžius, suvokia, kad ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje vaikų sveikata yra svarbiausia augančiam vaikui. Kvalifikuoti specialistai teikia medicininę, pedagoginę pagalbą. Vaikams taikoma koreguojamoji kineziterapija, masažas. Pedagogai kartu su tėvais įgyvendina sveikos gyvensenos principus, sukuria palankią aplinką, sudaro tinkamą psichologinį klimatą. Jie jaučia savo atsakomybę už ugdymo kokybę, geba derinti ugdomąjį ir korekcinį darbą, pagrindinį dėmesį skirdami vaikų sveikatos saugojimui.

Įstaigai buvo reikšmingi 2004–2008 metai.

2004 m. Kėdainių lopšelis-darželis „Pasaka“ buvo įtrauktas į Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. Atlikus sveikatos saugojimo ir stiprinimo programos auditą, įvertinta sveikatos stiprinimo veiklos valdymo struktūra: psichosocialinė aplinka, sveikatos ugdymas, fizinė aplinka, žmogiškieji ir materialieji ištekliai.

2005 m. rajono ikimokyklinių įstaigų pedagogams organizuotas seminaras „Išmok sveikai maitintis“.

2006 m. įstaigoje organizuota respublikinė – praktinė konferencija „Regėjimo, klausos sutrikimų aktualijos ikimokykliniame amžiuje“.

2008 m. respublikinėje ataskaitinėje konferencijoje „Sveikos ir saugios gyvensenos ugdymas“ skaitytas pranešimas „Sveika gyvensena nuo mažens“.

2008 m. rajoninėje metodinėje – praktinėje konferencijoje „Saugokime vaikų gyvybes“ pristatyta įstaigos geroji patirtis sveikos ir saugios gyvensenos ugdymo klausimais.

2008 m. „Švietimo naujienose“ publikuotas straipsnis „Renkamės sveikatą“.

Įstaigos pedagogai skleidė patirtį rajono spaudoje, organizuotus sveikatingumo renginius rodė vietinė televizija, sveikatingumo komanda du kartus metuose leido laikraštį tėvams ir pedagogams „Sveikuoliukas“. Grupių auklėtojos sukaupė daug vaizdinės, metodinės ir informacinės medžiagos

sveikos gyvensenos klausimais, turtino ugdytinių žinias, mokėjimus ir įgūdžius, formuodamos sveikos gyvensenos sampratą.

Tinkamai sutvarkyta vaikų ugdymo, poilsio ir žaidimų aplinka: įrengtas dirbtinės dangos sporto aikštynas, pakeisti įstaigos pastato langai, išasfaltuotas įstaigos kiemas, pakeista dalis šaligatvių dangos, kiemą papuošė personažų skulptūros, pakeistos smėlio dėžės, atlikti sporto, gydomosios mankštos salių remontai, įsigyta nauja tiflotechnika, sporto inventoriūs.

2009–2013m. sukurta nauja sveikatos saugojimo ir stiprinimo programa „Sveika gyvensena nuo mažens“. Įstaigoje sudarytos sąlygos sveikos gyvensenos programai įgyvendinti. Sveikatingumo, tiflopedagogo, logopedo kabinetai praturtinti specialiai pritaikytomis priemonėmis. Gerą darbo patirtimi dalijamės su rajono, apskrities ir respublikos ikimokyklinių įstaigų pedagogais.


Lopšelio-darželio „Pasaka“ sveikatingumo komanda, pedagogai ir tėvai, siekdami propaguoti sveiką gyvenseną darželyje, organizavo ir įgyvendino šiuos projektus: „Pepės išdaigos“, „Rudenėlio šėlsmas“, „Stebuklinga daržovių galia“, „Sveikas maistas – vitaminai daug stiprybės duoda“, „Pasaulinė sveiko maisto diena“, „Paukšteliai ir žvėreliai žiemą“, „Mes už snaiges greitesni“, „Pasaulinė sveikatos diena“, „Svečiuose zuikutis“. Šių projektų dėka buvo ugdomas vaikų draugiškumas, skatinamos teigiamas emocijas, lavinami vaikų judesiai ir fizinės savybės, ugdomas pastabumas, dėmesys, drąsa, ištvermė, pasitikėjimas savimi. Kiekvienoje šventėje, pramogoje skambėjo darželio sukurtas sveikuoliukų himnas. Visada stengiamės sukurti saugią ir sveiką aplinką, suteikiame laisvę vaikų fantazijai, ugdome judesių plastiškumą, kreipiame dėmesį į taisyklingą kvėpavimą. Mums labai svarbu, kad kiekvienas vaikas patirtų judėjimo džiaugsmą pagal savo poreikius ir sugebėjimus. Kiekvieną rudenį darželyje skelbiamas „Sveiko maisto meniu“. Turime sukaupę receptų kolekciją „Skaniausia mamos mišrainė“. Ugdomojoje veikloje siekiame turtinti vaizdinius apie rudens gėrybes, skatiname valgyti kuo daugiau vaisių ir daržovių. Juk užauginti sveiką ir stiprų kūną – tas pats, kas pastatyti namą – ir vienam, ir kitam reikalingi tvirti pamatai. O sveikatos, jėgos, geros nuotaikos pamatas – tinkama mityba.

Tapo tradicija aktyviai paminėti ir Pasaulines sveikatos dienas. Sveikatingumo komanda Pasaulinei sveikatos dienai paminėti yra išleidusi lankstinukus: „Grūdinkimės protingai“, „Lavinkime vaikų kvėpavimą“, „Išmok sveikai maitintis“, „Rūpinkimės vaikų dantimis“, „Svarbu žinoti kiekvienam“, „Bitute pilkoji, iš kur medų nešioji?“ ir t.t.

Darželio bendruomenė taip pat aktyviai dalyvauja organizuojamuose renginiuose, neatsilieka nuo vaikų, varžosi rungtyse, patiria daug teigiamų emocijų. Bendruomenės nariams organizuojamos viktorinos, į kurias pakviečiami ir vaikų tėveliai. Parengtas projektas „Pagamink ir paskanauk“.

Įstaigoje parengtos dantukų priežiūros ir profilaktikos programos: „Švarūs dantys – sveiki dantys“, „Ir juoksis dantukai...“, „Dantuko Švaruoliuko karalystėje“. Tai tęstinis projektas, vykdomas nuo 2003 metų.

Mūsų įstaigos veiklos sėkmingumą lemia tėvų, kitų šeimos narių bei pedagogų, dirbančių su vaikais, asmeninis pavyzdys, abipusis supratimas ir glaudus bendradarbiavimas. Juk ugdant sąmoningą, jauną žmogų, labai svarbu skiepyti sveikatos stiprinimo įgūdžius, todėl sveikos



gyvensenos ugdymas ir stiprinimas yra vienas pagrindinių siekių mūsų įstaigoje. Neveltui mes ir esame pasirinkę šūkį: „Daug, oi daug žinoti reikia, kad užaugtum sveikas, vaike“.

Įgyvendinti darbai – tai lyg pastato pamatas, ant kurio modeliuojama jauno žmogaus dabarties ir ateities buveinė: veiksmas po veiksmo, pavyzdys po pavyzdžio, mintis po minties, žingsnis po žingsnio, įprotis po įpročio – tai investicijos ne tik į vaiko, bet ir į jo vaikų ateitį.

Kontaktinis adresas. El. p. Simonaviciene.r@gmail.com

SVEIKATOS UGDYMAS MOKYKLOJE

Daiva Adamkevičienė

Panevėžio rajono Žibartonių pagrindinė mokykla

R. Džonsonas yra pasakęs, „kad talentas bręsta namuose, net tyloje, o charakteris grūdinasi gyvenimo audrose“. Pirmos rimtos audros žmogų užklumpa mokykloje, tad labai svarbu, kokias pozicijas stiprina mokyklos bendruomenė, kad audros padariniai būtų naudingi. Jau daug metų vienas iš svarbiausių mokyklos tikslų yra sveikatos gyvensenos įgūdžių ugdymas.

Socialinės sveikatos ugdymui nukreiptos gyvenimo įgūdžių ugdymo pamokos visose pradinėse klasėse. Sveikos gyvensenos pamoks 5,7 klasėse padeda mokiniams formuoti sveikos gyvensenos nuostatas, gebėjimus. Jose mokiniai aptarinėja sveikos mitybos, fizinio aktyvumo svarbą organizmui. Svarbios ir lytiškumo temos. Kasmet per minėtas pamokas rengiamas prevencinis projektas „Nebėki, laike, be prasmės“. Jo tikslas padėti mokyklos bendruomenės nariams keisti požiūrį į juos supančią aplinką ir suvokti, kad saviugda svarbi kiekvienam ir ji įtakoja šalia esantį.

Projekto renginiai, susilaukę vis geresnio daugumos mokyklos bendruomenės narių vertinimo.

„ŠIANDIEN MOKYKLA – SVEIKATINGUMO SVETAINĖ“

• Jos tikslas – mokyti gyventi sveikai. Pradinukai dirba pagal savo tai dienai skirtą programą.

- Pirmoje dalyje kuria iš gamtinių žaliavų (medį, skaidytoją, mozaiką).
- Vyresni mokiniai klasėse susiburia į grupes ir atlieka šiuos darbus:
 - rudeniškai papuošia klasę (1 grupelė);
 - sukuria plakatą sveikos gyvensenos reklamai. Jį daro iš gamtinių žaliavų: lapų, sėklų, žiedų (2 grupelė);
 - paruošia sveiką patiekalą (3 grupelė);
 - dalyvauja sveikatingumo viktorinoje (4 grupelė).
- Po to visi skuba į sportines varžybas.
- Tėvų komisija peržiūri ir įvertina atliktus darbus.
- Salėje, aptarinėdami šventę, aiškinasi, kas yra sveikas gyvenimo būdas.

MOKINIŲ, TĖVŲ, MOKYTOJŲ BENDROS PAMOKOS – DISKUSIJOS.

Tai netradicinės penktadienio pamokos, į kurias renkasi nuo mažo ligi seno. Mažieji šoka, dainuoja, piešia, kai jų kiti šeimos nariai mokosi pažinti gyvenimo tiesas. Jų turinys priklauso nuo to, apie ką tais metais norėjo mokyti „MOKINIAI“.

- „Žalią jaunystę patirtis subrandina“ – aiškinosi, kūrė, pripažino mokymąsi iš patirties.
- „Mano mokykla“ – grupėse kūrė pasakas „Mano sveika mokykla“.

• „Obuolys nuo obels netoli rieda“ – rašė diktantą, ieškojo bendrų šeimos narių bruožų, vaidino;

• „Mano pareigos“ – vaikai kūrė sau ir tėvams pareigų dešimtukus, o tėvai sau ir vaikams.

• „Tik radęs savo kelią tampa išmintingu“:

• Tolerancijos pamokoje mokėsi pakantumo vieni kitiems, geranoriškai ir nuoširdžiai aiškinosi gyvenimiškų problemų ištakas.

• Literatūros pamokoje romantiškos aplinkos sukurti pojūčiai, dvasinė ramybė įsismelkė į visų pamokos dalyvių širdis, išgirdus skaitomą, deklamuojamą Salomėjos Nėries, B.Ferrero kūrybą.

• Biologijos pamoka, naudojant naujas technologijas, pakerėjo vyresnės kartos „mokiniai“. Jie puikiai suprato sveikos gyvensenos svarbą gyvenime ir džiaugėsi, kad vaikai apdovanoti tokia mokymosi galimybe. Ją organizavo septintokai.

MAINŲ PROGRAMA

• Programos vienas iš tikslų yra pasidalinti patirtimi sveikos gyvensenos ugdymo klausimais ir įdomias idėjas pritaikyti savose mokyklose.

• Labai gerai apie mainų programą su Šiaulių Universiteto Filologijos specialybės studentais atsiliepė net ir tėvai. Studentų dalyvavimas pamokose su mokiniais lygiomis teisėmis, mokinių viešnagė universitete ir po to vykusį pokalbį popietė su studentais, mokiniams padėjo suvokti, kad jie turi visas sąlygas ugdytis sveikai.

• Du metai mainų programa vykdoma su Panevėžio r. Upytės Antano Belazaro pagrindine mokykla. Mūsų mokyklos turi bendrų tikslų gamtosaugos ir sveikos gyvensenos ugdyme, tad mokiniai turi ką aptarti ir vis pageidauja bendrų sveikos gyvensenos ugdymo renginių.

STENDAS „SVEIKA GYVENSENA“

Sveikatos priežiūros specialistė periodiškai išleidžia stendą su aktualia informacija sveikatos klausimais. Jame taip pat pristatomi mokinių vykdytų apklausų, tyrimų pastebėjimai ir su jais susijusi informacinė medžiaga. Mokiniai surengė apklausas „Kaip sveikai gyvena žibartoniečiai?“, „Kokiu vandeniu prausiamės?“, „Kaip padėjau gamtai ir sau?“, „Sveika Žemė“, „Mamos pienas – maistas ar vaistas?“, „Kaip dažnai mano pilve svečiuojasi saldainiai?“, „Poilsis lauke“. Tris kartus per metus mokykla papuošiama plakatais, kurie kviečia: „Nebūk abejingas, ypač savo sveikatai!“

VEIKLOS SĖKMĘ LEMIA

Organizuojamų priemonių viešinimas. Jis prasideda įkljuojant kvietimus į kiekvieno mokinio pasiekymų knygelę. Šeimos nariai, perskaitę kvietimą po juo pasirašo ir pažymi ar jame dalyvaus. Apie vykdytą veiklą parašome spaudoje, internete. Mokslo metų gale atliekame apklausus, kad įvertinti veiklos sėkmingumą. Bendruomenės šventės metu padėkojama už nuveiktus gerus darbus.

Kontaktinis adresas. El. p. zibartoniai@gmail.com

SVEIKATOS UGDYMAS EDUKOLOGINIŲ ASPEKTU

Jolanta Martinionienė

Vytauto Didžiojo Universiteto „Rasos“ gimnazija

Moksleivių sveikatos ugdymas Kauno VDU „Rasos“ gimnazijoje vykdomas nuo įsijungimo į tarptautinį projektą „Sveika mokykla“. Šio projekto tikslai ir uždaviniai yra nukreipti į tai, kad mokiniai įgytų žinių sveikos gyvensenos klausimais, susiformuotų sveikos gyvensenos įgūdžiai dar mokantis mokykloje. Siekiama skatinti mokinius siekti dvasinės ir fizinės sveikatos hormonijos. Gimnazijoje stengiamasi sukurti gerą psichologinį klimatą, draugiškus mokinių, mokytojų tarpusavio santykius, palaikyti glaudžius betarpiškus ryšius su gimnazistų tėvais.

Programos įgyvendinimo sėkmę lėmė komandinis darbas gimnazijoje. Nuo pirmųjų programos įgyvendinimo dienų subūrėme programos įgyvendinimo komandą, kurią sudarė gimnazijos direktorius, programos koordinatorius, sveikatos ugdytojas, pavaduotojas, atsakingas už popamokinę veiklą. Vėliau į komandą įsitraukė psichologė ir socialinė darbuotoja. Darbo planavimas, turinio integravimas, veiklų pasiskirstymas – tai sveikatingumo įgyvendinimo prielaidos mūsų gimnazijoje. Turinio integracijos kryptį pasirinkome todėl, kad gimnazijoje nesimoko žemesnių klasių mokiniai, gimnazija yra keturmetė, nebuvo galimybės įdiegti sveikos gyvensenos kurso pamokų kaip atskiro mokomojo dalyko.

Sveikatos ugdymas gimnazijoje vykdomas trimis kryptimis:

- Tai mokinių ir bendruomenės švietimas sveikos gyvensenos klausimais,*
- Atliekamas tiriamasis darbas gimnazijoje, siekiant identifikuoti esamą padėtį ir numatant strategijas,*
- Vykdoma sveikatingumo ugdymo praktinė veikla.*

Švietimas sveikatos klausimais vykdomas tiek pamokinėje, tiek popamokinėje veikloje. Gimnazijoje pasirinkta pamokinėje veikloje ugdymo kryptis per integraciją į ugdymo procesą. Taikoma tarpdisciplininė, teminė, probleminė, konceptuali sveikos gyvensenos ugdymo integracijos formos. Sveikatos ugdyme taikoma diferencijacija bei ugdymo turinio individualizacija. Švietėjiška veikla vyksta šiomis temomis: asmens higiena, žmonių tarpusavio santykiai, sveika mityba, žalingi įpročiai, fizinis aktyvumas, aplinka ir sveikata, lytiškumas, sergamumo profilaktika. Mokinių, mokytojų ir tėvelių švietimui pasitelkiami gydytojai, psichologai, socialiniai darbuotojai. Sveikos gyvensenos klausimais kalbama klasės valandėlių, tėvų susirinkimų, kitų kultūrinių renginių metu. Labai svarbi pačių mokytojų nuostata sveikatos klausimais, jų kompetencija. Todėl pirmame programos įgyvendinimo etape daug dėmesio skyrėme pedagogų savišvietai ir švietimui. Organizavome eilę seminarų skirtingais sveikatingumo klausimais, užmezgėme bendradarbiavimo ryšius su kitų mokyklų bendruomenėmis, universiteto dėstytojais.

Svarbus yra tiriamasis darbas. Jį vykdo psichologė, socialinė darbuotoja, sveikatos ugdytoja, o kai kurias veiklas tiria mokiniai bei mokytojai. Tiriamas mokinių maitinimasis, stebimas higienos normų laikymasis, tiriamos mokinių sergamumo priežastys, aiškinamasi regos ir laikysenos sutrikimai, nustatomas mokinių fizinis pasirengimas, atliekami aplinkos ekologiniai stebėjimai. Svarbus gimnazijoje yra pirmųjų adaptacinis periodas. Kadangi į gimnaziją susirenka mokiniai iš įvairių miestų, o kartais ir apskrities mokyklų, jie ateina su skirtinga patirtimi, žiniomis, nuostatomis ir be abejo, labai nevienodais sveikos gyvensenos įgūdžiais. Dedamos didelės pedagogų pastangos adaptacinio periodo metu, kad pasirinkę mūsų mokyklą gimnazistai jaustųsi gerai. Tyrimai tiekia duomenis, kuriais remiantis daromos išvados, numatomos prioritetinės sveikatos ugdymo veiklos kryptys, strategijos ir metodai.

Vykdamas sveikatos ugdymą svarbi yra praktinė programos veiklos pusė. Mokiniai yra įtraukiami į fizinio aktyvumo grupes, klubo „Judėjimo džiaugsmas“ veiklą, reguliariai organizuojamos masinės sporto bei sveikatingumo šventės. Palaikomi glaudūs ryšiai su kitais giminingais projektais: pilietinių iniciatyvų centro projektu „Aš galiu“, regioninio aplinkos centro „Darbotvarkė 21“, higienos ir lytinio švietimo projektais „Pasitikėjimas“, „Pokyčiai“ bei „Mes jau ne mažyliai“. Mokiniais rengiamos žalingų įpročių prevencijos viktorinos, organizuojami sveikatingumo žinių ir įgūdžių konkursai, rengiami debatai sveikatos klausimais. Gimnazistai įtraukiami į miesto bei apskrities žinių konkursus „Moksleiviai prieš AIDS“, „Ar tu žinai“, „Moksleiviai prieš rūkymą“, Kauno visuomenės sveikatos centro rengiamus konkursus „Sveikuolių sveikuoliai“, bei „Sveikas aš – sveika visuomenė“. Įdomūs ir turiningi susitikimai, popietės su gydytojais, apvalus stalas, kai mokiniai kelia rūpimus klausimus ir formuojasi sveikos gyvensenos įgūdžius. Taikomi įvairūs aktyvūs ugdymo metodai, kuriami scenarijai, rodomi ir aptariami filmai. Dažnai lankomasi Medicinos universiteto anatomijos, farmacijos muziejuje, ten rengiamos paskaitos, apžiūrimos ekspozicijos. Bendradarbiaujama su Kalniečių poliklinika, atvirai kalbama su gydytojais. Gimnazijos moksleiviai būna žalingų įpročių prevencijos akcijų ir eisenų dalyviai, yra dalyvavę stovyklose „Sniego gniūžtė“.

Nuveikti darbai pristatomi respublikinėse ir apskrities konferencijose, publikuojami spaudoje: gimnazijos laikraštyje „Trys pelėdos“, miesto dienraštyje „Kauno diena“, žurnale „Sveikata“, buvo rašoma net tarptautiniame žurnale „Network News“. Dalinamasi patirtimi su kolegomis, nuolat ieškoma naujų sveikatos ugdymo mokykloje formų ir galimybių. Juk sveikatos ugdymas mokykloje yra nesibaigiantis procesas.

Kontaktai. El. p. martinioniene@gmail.com

ŠEIMOS IR DARŽELIO SĄVEIKA ADAPTACIJOS LAIKOTARPIU

Vitalija Pumputienė, direktorė

Vilniaus lopšelis-darželis „Strazdelis“

Šeima ir darželis yra ta vieta, kurioje reikėtų pradėti ugdyti sveikos gyvensenos pradmenis, sudaryti palankias sąlygas vaiko fizinei ir dvasinei raidai. Tėvų ir pedagogų sąveika, kiekvienos šeimos unikali patirtis ir tradicijos – pirmas žingsnis sudarant palankias sąlygas atsiskleisti vaikų fizinei prigimčiai, individualioms asmenybės savybėms bei emocinių reikmių ir socialinių poreikių tenkinimui.

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.

Vienas iš prioritetų įgyvendinant sveikos gyvensenos idėjas ankstyvajame amžiuje – sėkminga mažylio adaptacija. Kiekvienais metais atliekami tyrimai su 1–3 m. amžiaus vaikų tėvais, kurių tikslas – išsiaiškinti sėkmingos adaptacijos veiksnius, nesėkmingos – priežastis. Sąveikaujant su šeima, keičiantis informacija ir bendradarbiaujant pavyksta išsiaiškinti tėvų interesus, lūkesčius, adaptacijos problemas bei sužinoti priežastis dėl kurių gali iškilti adaptacijos problemų.

Pati asmeniškai turėdama skaudžią sūnaus adaptacijos lopšelyje patirtį, siekiu, kad mūsų darželio mažyliai adaptacijos laikotarpiu nepajustų jokių neigiamų emocijų, jaustųsi saugūs ir mylimi, o šeima įgytų pasitikėjimo ugdytojais ir atsakingai vertintų šį nelengvą laikotarpį.

Dažniausiai pasitaikantys sunkumai adaptacijos laikotarpiu yra: nepagrįsti šeimos narių reikalavimai dėmesio tik jų mažyliui bei noras turėti „auklę“ tik savo vaikui, tėvų išankstinė nuostata ir baimė dėl adaptacijos laikotarpio, per didelis vaikų skaičius lopšelio grupėse (10–15).

Veiksniai, kurie sąlygoja sėkmingą mažylių adaptaciją (išvados iš atliktų tyrimų):

- Pagarba šeimos kultūrai ir tradicijoms, ugdymo tradicijų tęstinumas, abipusis supratimas;
- Vaiko dienos ritmo koregavimas namuose prieš pradedant lankyti lopšėlį, priartinant prie lopšelio dienos ritmo (prieš 2–3 mėn.);
- Svarbiausių poreikių tenkinimas atsižvelgiant į vaiko individualias savybes, išsivystymo lygį, įpročius namuose (čiulptukas, mamos lopšinės niūniavimas prieš užmiegant ir kt.);
- Trumpas buvimo laikas pirmosiomis dienomis, savaitėmis (priklauso nuo vaiko emocinės būsenos) bei galimybė tėvams (globėjams) būti su savo vaiku visą adaptacijos laikotarpį;
- Ugdytojų komandos pastovumas, profesionalumas, rūpestingumas, gebėjimas padėti vaikui vystytis ir kaupti patirtį bei pasikeitimas informacija apie vaiko ugdymą namuose ir darželyje;

Vadovaudamasi savo įstaigos veiklos kryptimis, ugdymo prioritetais parengiau Instrukciją šeimai (pridedama), kuri suteikia informacijos apie šeimos vaidmenį bei skatina pastoviai

partnerystei ir bendradarbiavimui. Auklėtojos Violetos Čaplikaitės parengtas ir kiekvienai šeimai pateikiamas prieš pradėdant lankyti lopšelj informacinis lankstinukas tėvams „Adaptacija – argi tai problema?“ (pridedama), padeda šeimai suprasti nuo ko priklauso adaptacijos proceso sėkmė, kokie galimi sunkumai, kaip pasiruošti ir palengvinti adaptacijos procesą, ką reikėtų daryti dar nepradėjus lankyti lopšelio.

Pirmojo apsilankymo metu šeimos nariai susipažįsta su dienotvarke, darželio darbo tvarka, ugdymo aplinka, su grupės personalu, užpildo pirmąsias anketas teikiančias informaciją apie vaiką ir šeimą (pridedamos). Ugdytojų komanda susipažįsta su vaiko individualiais fizinių ir emocinių reikmių tenkinimo ypatumais, kiekvienos šeimos lūkesčiais, dienotvarke šeimoje. Pasiūlome užrašyti savo mažylio raidos ypatumus, ugdymo šeimoje tradicijas, pavyzdžiui, „Kokią lopšinę prieš miegą dainuojate savo vaikui?“, „Kaip nuraminate nuliūdusį, verkiantį mažylį?“, „Ko tikėtis iš darželio?“, „Jūsų lūkesčiai“ ir kt. Ši informacija padeda ugdytojams tenkinti pagrindinį pradėjusio lankyti lopšelj mažylio poreikį – saugumą ir ramybę. Nuoširdžiai, atvirai ir konfidencialiai dalijantis informacija atsiranda pasitikėjimas vieni kitais, kas skatina tolimesnį bendradarbiavimą. Kartais jauni tėveliai patiki, kad adaptacijos laikotarpis nebus sunkus jų mažyliui ir jau pirmąją dieną palieka vaiką iki vakaro. Toks abejingumas, o kartais objektyvios priežastys, prailgina adaptacijos laikotarpį, sukelia baimę ir neigiamas emocijas. Kartais 2–3 dienas mažylis jaučiasi gerai, džiaugiasi naujais žaislais, tačiau vėliau dažniausiai tampa neramus, sunkiai išsiskiria su tėvais, dingsta apetitas.

Tenkindami ypatingus vaiko poreikius prieraišumui ir emociniam saugumui užtikrinti bei vaiko nuraminimui, įsigijome supamas kėdes. Supamas ir prie širdies priglaustas mažylis greičiau nusiramina, tampa emociškai saugesnis, užmezgami artimesni ryšiai. Įsitikinome, kad kuo atsakingiau šeima ir darželis vertins šį nelengvą laikotarpį, tuo vaikas mažiau patirs neigiamų emocijų.

Labai svarbu ugdytojų komanda, žmonės su kuriais vaikas bendraus ir mokysis gyventi ir augti darželyje. Tik kantri, jautri, nuoširdi, išmananti vaiko raidą, augimo ir vystymosi skirtingumus, mylinti vaikus ir įsiklausanti į jų norus, tėvų patirtį vertinanti auklėtoja gali profesionaliai ugdyti mažylius, skatinti pažintinį ir fizinį vystymąsi, lavinti kalbos įgūdžius, padėti tėvams įžvelgti gabumus ir talentus, laiku pastebėti sveikatos sutrikimus.

Po 1–2 mėnesių adaptacijos laikotarpio, mokslo metų pradžioje kviečiamas grupės tėvų susirinkimas, kuriam parengiu anketas tyrimui adaptacijos sėkmės ir nepageidaujamiems veiksniams įvertinti. Pirmojo susirinkimo metu dar kartą aptariame šeimos vaidmenį darželyje, ko tikimasi iš tėvų, aptariame darželio ir grupės taisykles, ypač dienos ritmą namuose ir darželyje, saugumo, sveikatos ir higienos procedūras bei primename, kad bet kuriuo laiku galima lankytis darželyje ir dalyvauti grupės veikloje. Grupės ugdytojos supažindina su ugdymo aplinka, patalpų išplanavimu į emocijas, bendravimo, pažinimo ir fizinių reikmių tenkinimo erdves.

Grupės bendruomenės kūrimui (vaikai – šeima – ugdytojų komanda), artimesniam susipažinimui pasiūlome parengti kiekvienos šeimos prisistatymą. Tai įdomiausių šeimos nuotraukų kompozicijos, supažindinančios su vaiku ir jo šeimos nariais. Nuotraukos saugomos ramybės

kampelyje, kuris įkurtas miegamajame. Mylimų žmonių nuotraukos, žaisliukai iš namų – vienas iš būdų nuliūdusiam vaikui nuraminti, paguosti, neformaliai pabendrauti su savo šeima, prisiminti jaukią namų aplinką.

Vaikai, kurie nuo gimimo patiria šilumą, jautrų suaugusiųjų rūpinimąsi, meilę, gerumą, pagarbą ir teigiamą vertinimą, išauga stiprūs, ištvermingi, pasitikintys savimi, išsiugdo teigiamo elgesio įgūdžius, yra emociškai brandesni, sugeba savarankiškai priimti sprendimus, išgyventi nesėkmes. Mes tikime, kad „Strazdelyje“ vaikai visada bus saugūs, mylimi, gerbiami ir laukiami. Žinome, kad „Vaikai niekada neatsimins materialių dalykų, kuriais juos aprūpinate, tačiau visuomet atmins, kad juos mylėjote“. (Richardas L. Evinsas)

Kontaktai. El. p. rastine@strazdelis.vilnius.lm.lt

MOKYKLA IR BENDRUOMENĖ

Aldona Gudavičienė

Panevėžio rajono Žibartonių pagrindinė mokykla

„Tik žmogiška šiluma gali mus išgelbėti nuo didžiųjų epochos šalčių“ (pagal B. Ferrero). Ta šiluma yra stipresnė, kai visa bendruomenė susitelkia kryptingai veiklai. Jau daug metų siekiama, kad mokyklos bendruomenės veikla ugdant sveikos gyvensenos įgūdžius būtų kryptinga. Mokyklos bendruomenėje darniai dirba mokyklos ir mokytojų tarybos, „Pagalbos vaikui“ grupė, klasių auklėtojai, mokytojai ir tėvai. Be pagrindinės savo misijos prioritetą mokykla skiria sveikos gyvensenos ugdymui. Mokykloje kasmet vyksta renginiai, kuriuos noriai organizuoja ir kuriuose aktyviai dalyvauja mokyklos bendruomenė.

DVIEJŲ DIENŲ STOVYKLA

Suburia mokyklos mokinius, mokytojus, geriau bei artimiau susipažinti tarpusavyje, pabendrauti, prasmingai praleisti laiką. Stovyklos taisyklėse akcentuojamas kultūringas bendravimas, sudaromos sutartys su rūkančiais mokiniais, kad jie stovyklos metu nerūkys. Po renginio šių mokinių tėvams auklėtojos išsako pastebėjimus apie jų vaikus. Džiugu, kad mokiniai išsilaiko nerūkę, aktyviai dalyvauja renginyje. Jie sutinka, kad aplinka auklėja. Jų temos buvo tokios: „Sena tiesa“, „Gerumas nieko nekainuoja, bet daug perka“, „Gyvenimo esmė – mylėti“, „Gėris manyje“, „Įveik save“.

- *Dalyvių užduotis – išsiaiškinti iškeltą problemą, pripažinti tiesą. Tam kuriamos taisyklės, kurių nevalia niekam „laužyti“.*

- *„Geris manyje“. Jos metu moksleiviai kūrė pasakojimus apie gerio kilmę ir juos aptarinėjo, dalyvavo gerų žodžių rungtynėse.*

- *„Pergalė prieš save“ – įdomi buvo atvirumo valanda. Mokytojai atsakinėjo į mokinių klausimus, vyko piešinių konkursas, kuriame dalyvo visi stovyklos dalyviai (buvo galima piešti tik su kojos pirštais).*

PSICHOLOGINIAI SEMINARAI MOKINIAMS, TĖVAMS, MOKYTOJAMS

- *Lektoriai - mokytojai, kurie domisi žmogaus psichologija, dažnai kviečiami kitų mokyklų mokytojai. Mokykloje psichologo nėra.*

- *Tą dieną į mokyklą atvyksta tam tikrų specialybių atstovai (pvz.: policininkas, odontologė psichologė) ir bendrauja su mokiniais;*

- *Tą patį vakarą į mokyklą eina tėvai, mokiniai, mokytojai. Jie dalyvauja trijose pamokose. Ant kabinetų durų, kuriuose vyksta pamokos, būna užkabinti patarimai, susiję su pamokos tema. Primenama, kodėl yra svarbi pagarba sau, pagalbos ranka draugui, mokėjimas susikalbėti, gyventi sveikai.*

- *Seminaro metu parenkamos 2–3 temos.*
- *Išklausomi trumpi pranešimai ir toliau dirbama grupelėmis. Grupelės užduotis – pristatyti pagrindines diskusijų mintis, kurios jiems buvo įdomiausios...*
- *Mokyklos fojė puošia mokinių diskusijoje su specialistais paruošti plakatai, kuriuose atsispindi mokyklos problemomis ir pasiūlymais, kaip jas spręsti.*

PASKAITOS TĖVAMS, MOKYKLOS BENDRUOMENEI

Mokykloje psichologo, socialinio darbuotojo nėra, tad paskaitas veda mokyklos mokytojai besidomintys psichologija. Bendradarbiaujame su kitų mokyklų mokytojais. Jų tematika: „Priklausomybė“, „Žalingi įpročiai“, „Konfliktai“, „Informacinių technologijų poveikis mūsų vaikams“, „Kvietimas būti sveikam“, „Užsispyręs vaikas nuo vaikystės iki pauglystės“. Renginio dalyviai gauna lankstinuką su psichologų, gydytojų patarimais, mokinių, tėvų, mokytojų nuomonėmis, atliktų tyrimų, apklausų rezultatais. Paskaitų bendruomenei metu įterpiama mokinių meninė programa.

MOKINIŲ, TĖVŲ IR MOKYTOJŲ IŠVYKOS

Į nuotykių parką „Lokės pėda“, kuris yra Jonavos rajone; Dzūkijos, Anykščių kraštus, kur yra gilios aktyvaus poilsio vandenyje tradicijos; J. Balvočiūtės ekologinį vaistažolių ūkį ir kt. Jų metu mokiniai gilina žinias apie sveikatos tausojimą. Gausus išvykos dalyvių būrys yra įrodymas, kad nėra svetima laisvalaikį leisti besidomint sveikatos puoselėjimu, sportuojant. Po išvykos klasėse organizuojamos diskusijos tema „Aš ir aplinka“. Jos metu aptariami kelionės įspūdžiai ir akcentuojamas pasitikėjimas savimi ir tai, kad alkoholiniai gėrimai, kiti kvaišalai nėra būtini parodyti savo drąsą.

SĖKMĘ LEMIA

Dauguma mokyklos bendruomenės narių yra patenkinti savo mokykla, aktyviai dalyvauja mokyklos gyvenime. Pripažįstamas kiekvienas bendruomenės narys, sudaryta galimybė jo asmens tobulėjimui ir saviraiškai.

Mokykloje organizuojami renginiai nuolat aptariami, analizuojami, vertinami bei tobulinami. Įsivertinimo ir vertinimo išvados naudojamos rengiant metines mokyklos veiklos programas, strateginį planą. Planuojama bendraujant ir bendradarbiaujant įvairiais lygmenimis: metodinėse grupėse, mokytojų ir mokyklos taryboje, kitose darbo grupėse. Bendruomenės nariai diskutuoja, išklauso vieni kitus, tariaisi ir randa bendrą sprendimą dėl tolimesnės veiklos.

Kontaktinis adresas. El. p. zibartoniai@gmail.com

„SAKAU TAU – LABAS“

**Neringa Zujienė, pradinųjų klasių vyresnioji mokytoja
Prienujų rajono savivaldybės Kunigiškių pagrindinė mokykla**

Renginio tikslas ir uždaviniai:

Programos tikslas – Teigiamo mokyklos mikroklimato ir bendravimo kultūros puoselėjimas.

Uždaviniai:

1. Ugdyti gebėjimą įvairiais būdais rinkti informaciją ir ją pristatyti auditorijai;
2. Skatinti mandagus bendravimo įgūdžių ugdymąsi;
3. Supažindinti mokinius, kokios sveikinimosi ir mandagus, pagarbaus bendravimo tradicijos yra Lietuvoje ir kitose pasaulio šalyse;
4. Lavinti kūrybiškumą, gebėjimą reikšti verbaliniu ir neverbaliniu būdu savo mintis, jausmus, požiūrį.

Renginio dalyviai:

Priešmokyklinės ugdymo grupės vaikai ir pradinųjų klasių mokiniai.

Renginio aprašas:

Konferencija, kaip rašo L. Jovaiša (Pedagogikos terminai, 1993), – užklasinio mokymo ir auklėjimo forma, skirta savarankiškos veiklos rezultatams paskelbti ir aptarti. Pedagoginėje literatūroje mažai galima aptikti šios formos taikymo aprašų pradinųjų klasių mokiniams. Todėl buvo nuspręsta išnaudoti šios mokymo ir auklėjimo formos galimybes. Tikimasi, kad tokio ugdymo organizavimas, kuomet mokiniai ne tik pagal savo galimybes ieško problemų sprendimų, bet sprendimo galimus būdus išsako savo draugams, ypač sveikatos klausimais, padeda užtikrinti mokinių savimoką, o kartu ir gyvenimo kokybę.

Pasaulinei sveikinimosi dienai paminėti (lapkričio 21 d.) mokykloje buvo rengiama konferencija, kurioje pranešimus skaitė priešmokyklinės ugdymo grupės vaikai ir pradinųjų klasių mokiniai – drąsūs, sumanūs, gebantys dėstyti savo mintis konferencijos pranešėjai, laisvai apsisprendami apie dalyvavimą joje. Mokiniai patys rinkosi pranešimo temą ir formą. Pristatymas galėjo būti šokis, daina, mini spektaklis, pateiktas PowerPoint programa ir kt. Pranešėjus individualiai konsultavo klasės mokytojos.

Skaityti pranešimai „Lietuviški pasisveikinimo žodžiai“, „Įvairių šalių sveikinimosi tradicijos“, „4 klasės mokinių sveikinimosi ritualai“, „Sveikinimosi gestai ir pasisveikinimas gestų kalba“, „Sveikinimasis ir sveikata“.

Konferencija užbaigta rezoliucija, kurioje nutarta klasėse ir mokykloje skatinti laikytis mandagus bendravimo taisyklių, būti tolerantiškiems, atidiems šalia esantiems.

Tokia renginio idėja kilo naujų ugdymo formų paieškose, siekiant paskatinti savarankišką ir

aktyvų probleminį pradinukų ugdymą(-si) ir gerinant jų mokyklinį bendrabūvį. Nes svarbiausi pradinukų gyvenimo kokybės, jų fizinės ir psichinės raidos faktoriai yra pozityvus nusiteikimas veiklai, vidinė stimuliacija ir gebėjimas tinkamai atsipalaiduoti. Ne mažiau svarbu, kad vaiko protinė ir fizinė veikla būtų organizuojama sistemingai ir įdomiai: pradinukų savijautai didelės įtakos turi mokymosi proceso organizavimas. Būtent tai pasiekta išnaudojant netradicinę konferencijos formą.

Organizuojant konferenciją, lūkesčiai siekti mokinių aktyvios veiklos tikslų ir uždavinių ir taip skatinti įvairių kompetencijų, įskaitant ir sveikatos saugojimo, ugdymą(-si) pasiteisino. Renginiui mokinių parengti pranešimai buvo ne tik patrauklūs savo pristatymo forma, bet ir informatyvumu, kūrybiškumu. Ateityje renginio idėją planuojama tęsti, sveikatos stiprinimą analizuojant per literatūrinių kūrinių vaikams veikėjus (Pepės galingumas, Karlsono valgymo silpnybės ir kt.), ar matematinius skaičiavimus (koks maistas kainuoja pigiau – ekologinis ar nesveikas).

Kontaktinis adresas. El. p. mokykla@kunigiskiai.prienai.lm.lt

SVEIKATOS UGDYMAS – SVEIKATOS STIPRINIMO MOKYKLOJE DALIS

**Nijolė Balužytė, vyr. mokytoja, Ingrida Ūsienė, mokytoja metodininkė
Kauno „Ryto“ pradinė mokykla**

Kauno „Ryto“ pradinė mokykla nuo 1999 m. dalyvauja sveikatą stiprinančių mokyklų veikloje. Šioje srityje turime jau susiformavusias tradicijas. Pasiiekti teigiami rezultatai skatina mus tęsti pradėtą darbą, Mokyklos sveikatos stiprinimo programa „Aš – aktyvus sveikatos programos dalyvis“ 2008–2012 m. įvertinta teigiamai, pratęstas sveikatą stiprinančios mokyklos pripažinimo pažymėjimas 5 metams (mokyklų pripažinimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis komisijos posėdis 2008 m. balandžio 29 d. protokolo Nr. KP-02).

Sveikatingumo programa turi didelį poveikį, kai pasiekia žmogų imliausiu jo gyvenimo periodu – vaikystėje. Mokyklos bendruomenė siekia kurti palankią sveikatai stiprinančią aplinką pradinukui, gerinti savo narių fizinę, protinę ir dvasinę sveikatą, ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius, formuoti elgesį, turintį įtakos sveikatai.

Kauno „Ryto“ pradinės mokyklos Sveikatos ugdymo ir stiprinimo programa 2008–2012 m. skirta įgyvendinti mokyklos strateginio plano 2004–2012 m. prioritetines veiklos kryptis, orientuota į naujų asmens kompetencijų ugdymą, ugdomosios aplinkos kūrimą bei nuolatinį personalo tobulėjimą, puoselėjant mokinio fizinę ir psichinę galias, dedant tvirtus dorovės ir sveikos gyvensenos pagrindus. Fizinis aktyvumas, emocinė savijauta, protinės sveikatos gerinimas ypač reikšmingas žmogaus sveikatos garantas, veiksminga daugelio ligų profilaktikos priemonė, saviraiškos būdas, galimybė bendrauti.

Sveikatos tyrimo „Aš – aktyvus sveikatos programos dalyvis“ duomenimis 84% apklaustųjų mokykla, kurioje jie mokosi patinka, nori joje praleisti daug laiko. 3% respondentų mokykla nepatinka. Kurdami palankesnę ir saugesnę mokyklos aplinką, mažiname šį negatyvų mokinių požiūrį.

Sveikatos ugdymo ir stiprinimo programos vykdymas – tai žingsnelis į mokinių sveikatą. Sveikatos ugdymas neatsiejamas nuo sveikatos mokymo: sveikatos mokymas suteikia žinių apie sveikatą, o ugdymas dar siekia keisti požiūrį į sveikatos dalykus, įtvirtinti sveikatai palankius įpročius. Žinias apie sveikatą stengiamės perteikti patraukliai ir išradingai: geriausių mokyklos sportininkų dešimtukas, dienos, skirtos taisyklingai laikysenai, komplimentų diena, piešinių ir darbų konkursai – parodos, netradicinio ugdymo dienos, savaitės, tarpklasienės varžybos, tyrimas „Aš dar mažas, o mano kuprinė...“

Sveikatos ugdymo ir stiprinimo veiklos planuose buvo numatyti ir organizuoti 39 renginiai (6 netradicinio ugdymo dienos, 17 sportinių varžybų, 17 trumpalaikių projektų), kurių metu puoselėti geri mokyklos bendruomenės narių tarpusavio santykiai.

Netradicinių ugdymo dienų renginiuose aktyviai dalyvauja ne tik mokiniai, bet ir visa mokyklos bendruomenė. Drauge mokydamesi, sportuodami vaikai išsiugdo tokias charakterio savybes kaip valią, draugiškumą, atkaklumą siekiant užsibrėžto tikslo, išmoksta sutelkti pastangas bendram darbui, išgirsti kitą ir pasiaukoti visos klasės labui. Buvo smalsu sužinoti, kokia mūsų mokyklos mokinių jausminė būsena? Atlikę savęs vertinimo testą (pagal Dembo–Rubinšteino metodiką) pastebėjome, kad aukščiausių vertinimų nusipelnė teigiamos jausminės būsenos: gerumas, laimė, savitvarda, darbštumas, valingumas, drausmė, tvarkingumas. Šias savybes respondentai vertina aukščiausiais balais (4-5) 75%. Taikomos prevencinės priemonės yra visos mokyklos komandinis darbas, į kurį įtraukiama bendruomenė.

Vykdam šią programą susidūrėme ir su sunkumais. Skurdokas sportinis inventorių sporto salėje. Nėra lauko aikštyno. 2006 m. parengtas „Sporto salės remonto ir sporto inventoriaus įsigijimo“ projektas, 8,0 tūkst. litų finansuotas Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės. Tačiau šios lėšos mūsų poreikių pilnai nepatenkino. Mokykla yra numačiusi savivaldybės lėšomis atlikti mokyklos pastato rekonstrukciją. Steigėjui pritarus, parengti bei įgyvendinti sporto aikštyno projektą, pritraukiant struktūrinių fondų, valstybės investicijų programų, tikslinių valstybės dotacijų ar kt. lėšas.

Mūsų programos veiklos sėkmingumą atspindi mokinių apklausos rezultatai. Džiugu, kad net 95% auklėtinių aktyviai dalyvauja mokykloje organizuojamuose sportinėse varžybose, sveikatingumo renginiuose. 70% moksleivių kūno kultūros pamoka yra mėgstamiausia. Tačiau turime atkreipti dėmesį į 25% mokinių, kurie ne visada nori sportuoti ir 5% – kuriems nepatinka sportuoti.

Nedideli darbai atliekami sveikatos ugdymo procese lyg srovelės subėga į bendrą vaikų sveikatos stiprinimo bei ugdymo šaltinį. Mokyklos gerosios patirties sklaida pristatyta Kauno pedagogų kvalifikacijos centre. Koordinatorės skaitė pranešimą „Protinės ir emocinės sveikatos ugdymas „Ryto“ pradinėje mokykloje“, parengė stendinius pranešimus. Sukurtas filmas „Ne – ir taškas“.

Keičiantis požiūriui į mokyklą, jos bendruomenę bei aplinką, visą ugdymo(si) procesą orientuojant į vaiko asmenybę, turi keistis ir požiūris į mokinių sveikatos ugdymą(si).

Pristatome renginius, kurie mokykloje buvo išrinkti į geriausių renginių dešimtuką.

Sveikatingumo šventė „Mama, tėtis ir aš“. Renginio metu pasitikriname žinias apie sportą, kuriame komandos emblema, prisistatymą, varžomės linksmosiose estafetėse.

Netradicinio ugdymo diena „Jausmai spalvų jūroje“. Naudojant meninės raiškos būdus: spalvą, šokį, muziką geriname mokinių emocinę savijautą, plėtojame pasitikėjimą ir partnerystę. Mokiniai kuria šokių kompozicijas pagal spalvas, stato emocijas „skulptūras“, piešia „Jausmų jūrą“, sprendžia sveikatingumo tema kryžiažodžius. Mokiniai dirba ir mėgaujasi tuo, ką daro.

Netradicinio ugdymo diena „Rudens takeliu“. Šią dieną vaikai į mokyklą žingsniuoja nešini sveiko maisto gaminius. Mokyklos kieme ieškome paslėpto lobio, išbandome jėgas virvės traukime bei linksmosiose estafetėse, atliekame kūrybinius darbelius. Su puikia nuotaika reklamuojame ir pardavinėjame sveiko maisto gaminius.

Sveikatinimo renginys „Žiemos išdaigos“. Vos tik iškritus sniegui, visi skubame į mokyklos kiemą. Išmėginame jėgas tarpklasinėse varžybose. Atliekame kūrybines užduotis, varžomės estafetėse, susipažįstame su žiemos sporto šakomis.

Į renginį „Keliauk dviračiu“ pakviečiame pačius mažiausius – priešmokyklinės ugdymo grupės vaikučius ir pirmokėlius. Pasikartojame kelio ženklus, mokomės varytis dviratuką, rungtyniaujame dviračių trasose.

Kontaktinis adresas. El. p. rytas@rytas.kaunas.lm.lt

EKOLOGINĖ PROGRAMA „VĖTRUNGĖ“

Nerūta Staniulienė, mokytoja,

Giedrė Tautvydienė, direktorės pavaduotoja ugdymui

Prienų rajono savivaldybės Kunigiškių pagrindinė mokykla

Programa „Vėtrungė“ Prienų rajono Kunigiškių pagrindinės mokyklos 5-10 klasių mokiniams. Maždaug pusė šių mokinių gyvena socialiai remtinose šeimose. Trečdalis šių vaikų gyvena sunkiomis materialinėmis sąlygomis. Tai ką vaikai mato savo šeimose, aplinkoje, neskatina jų darnaus gyvenimo poreikio, neugdo aplinkotyros ir aplinkosaugos įgūdžių. Dažnai tokioje aplinkoje mokiniai nėra saugūs.

Mokykla yra ta vieta, kurioje jie gali jaustis saugiai. Čia ugdomos vertybės, čia gali atsiskleisti vaikų kūrybinės galios, čia jie įgyja stiprybės atsispirti neigiamam aplinkos poveikiui. Organizuojamas laisvalaikis lavina vaikų kūrybinius, organizacinius gebėjimus, verslumo, komunikabilumo įgūdžius, kryptinga veikla plečia mokinių akiratį, formuoja pozityvias nuostatas. Tai skatina jaunimo domėjimąsi aplinkosaugos problemomis, motyvuoja jaunimą jas spręsti.

Programos tikslas ir uždaviniai:

Programos tikslas – ugdyti palankų aplinkai gyvenimo būdą ir aplinkosauginių vertybių nuostatas mokykloje, teikiant ekologijos ir aplinkosaugos žinių, plėtojant gebėjimus ir įgūdžius

Uždaviniai:

- 1. Ugdyti pažintinio supratimo poreikį;*
- 2. Suteikti galimybę įtvirtinti teigiamas nuostatas;*
- 3. Formuoti ekologinius, kultūringo elgesio, tvarkingos gyvensenos įgūdžius;*
- 4. Tęsti pradėtas akcijas, vykdyti vandens kokybės tyrimus;*
- 5. Gerinti mokinių sveikatą;*
- 6. Skatinti kūrybiškumą, lavinti informacinius įgūdžius.*

Programos dalyviai:

60 mokyklos mokinių

Programos veikla:

Ekologinės kultūros ugdymas vaikams ypatingai reikalingas: vaikai dalyvaudami programoje, patys gali išsiugdyti norą puoselėti savo namų aplinką, gyventi tvarkingai.

Anksčiau atliktos Kunigiškių apylinkių švarinimo akcijos, moksleivių lankymasis gyventojų namuose, gražiausių sodybų rinkimai, moksleivių paruoštų bukletų-atmintinių dalijimas buvo pirmieji žingsniai įgyvendinant plačią ekologinę programą.

Ekologinė programa „Vėtrungė“, skirta Kunigiškių pagrindinės mokyklos mokiniams, – tęstinė: vykdoma 7 metai. Programa tęsė ekologinius darbus, kurie mokykloje turi senas tradicijas. Tam

labai palanki mokyklos geografinė padėtis – šalia Degsnės maumedynas, Nemuno kilpų regioninis parkas.

Dalyvaudami programoje mokiniai kaupė ekologines žinias, dalyvavo švarinimo ir pagalbos akcijose, mokėsi draugauti su gamta, gyvūnais, ugdėsi pozityvius gyvenimo įgūdžius, tyrė geriamojo vandens kokybę Kunigiškių apylinkėse. Gyventojams platinti mokinių paruošti lankstinukai apie reikalavimus geriamo vandens kokybei, jo švarinimo būdus. Apibendrinti tyrimo rezultatai pristatyti visuotiniame bendruomenės susirinkime, aptartos geriamojo vandens kokybės gerinimo galimybės. Mokiniai lankėsi Alytaus vandens valymo įrengimų stotyje, kurioje sužinojo apie nuotekų tvarkymo, valymo technologijas.

Programos vykdymo metu sutvarkytos Degsnės maumedyno poilsiavietės, padarytos jų fotonuotraukos. Sudarius sutartį su Degsnės girininkija, vykdyta gilių rinkimo akcija-konkursas. Mokiniai sužinojo apie tai, kokias kada ir kokias medžių sėklas geriausiai rinkti, kaip jas laikyti, transportuoti. Daugiausiai gilių surinkusiųjų laukė apdovanojimai. Iš viso buvo surinkta daugiau kaip 200 kg gilių miško atnaujinimui. Mokiniai ir miškininkai džiaugėsi, kad iš surinktų gilių išaugę galiūnai qžuolai puoš ir švarins Lietuvą.

Programa apibendrinta, aptarta mokinių forumo „Tavo negatyvumas – mano žūtis“ metu. Jame pranešimus skaitė mokyklos mokiniai, gamtosauginio komiteto nariai ir mokytojai. Diskutuota apie darnų vystymąsi. Priimtoje rezoliucijoje sudarytas mokyklos ekologinis reglamentas, kuriame numatyta, kad mokiniai, personalas ir svečiai įsipareigoja nešiukšlinti mokyklos ir apylinkių teritorijoje, pagal galimybes rūšiuoti atliekas, naudoti nekenksmingas švaros priemones, tausoti natūraliuosius išteklius, gražinti mokyklos aplinką, mokyti kitus rūpintis savo sveikata ir aplinka.

Vykdytą ekologinę programą labai palankiai įvertino Kunigiškių apylinkių gyventojai, moksleiviams dėkojo ir juos skatino Balbieriškio seniūnijos darbuotojai, Prienų miškų urėdijos Balbieriškio girininkijos darbuotojai, Lietuvos Žaliųjų judėjimo atstovai, Aplinkosauginio švietimo fondo Gamtosauginių mokyklų programos koordinatoriai. Už programos „Vėtrungė“ įvykdymą ir ekologinę veiklą buvome apdovanoti Aplinkosauginio švietimo fondo Gamtosauginių mokyklų programos Žaliąja vėliava.

Pastebėjome, kad mokinių iniciatyvos išjudina visą bendruomenę. Apylinkėse mažėja šiukšlinimo židinių, gyventojai tvarko savo sodybas, puošia jas gėlėmis. Į apylinkių ir miško švarinimo akcijas įsijungė ir mokinių tėveliai bei kaimo bendruomenė. Džiugu, kad vaikų aplinkosauginė patirtis – tėveliams pavyzdys.

Kontaktinis adresas. El. p. mokykla@kunigiskiai.prienai.lm.lt

PROJEKTAS „MOKYKLA BE NARKOTIKŲ“

Ona Bernatavičienė

Alytaus profesinio rengimo centras

Alytaus profesinio rengimo centro Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos programos projektas „Mokykla be narkotikų“ buvo vykdomas trejus metus (2006, 2007, 2008 metais). Projekto vadovė – socialinė pedagogė metodininkė Ona Bernatavičienė, vykdytoja – vyresnioji socialinė pedagogė Loreta Keršienė.

Didelis skaičius psichoaktyvias medžiagas vartojančių jaunų žmonių – opi šiandienos problema. Netinkamai pateikta informacija apie psichoaktyvias medžiagas, jų vartojimą, kai kurių įžymybių gyvenimo būdo mėgdžiojimas, sukuria nuostatą, kad psichoaktyvių medžiagų vartojimas yra neatsiejama jaunimo gyvenimo dalis. Mokinių apklausos rezultatai atskleidė tris pagrindines problemas: I-oji – žymiai padaugėjo mokinių, kurie eksperimentuoja su psichoaktyviomis medžiagomis; II-oji – psichoaktyvių medžiagų vartojimas mokinių tarpe suprantamas kaip jaunimo kultūros dalis ir norminis elgesys; III-oji – mokinių žinios apie psichoaktyvias medžiagas, t.y. jų poveikį ir su tuo susijusią riziką, yra nepakankamos.

Norint spręsti problemą, pirmiausia reikia numatyti galimus problemos sprendimo būdus – supažindinti su psichoaktyvių medžiagų vartojimo priežastimis ir pasekmėmis, įtraukti į problemos sprendimą kuo daugiau jaunimo, taip padėti jaunimui atrasti pozityvios saviraiškos ir savirealizacijos būdus bei formas, skatinant jų pilietiškumą, stiprinant psichologinį atsparumą psichoaktyvių medžiagų vartojimui. Todėl Alytaus PRC projekto tikslas – suteikti Alytaus apskrities vaikams ir jaunimui psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos žinių, diegiant vertybines nuostatas, stiprinti vaikų ir jaunimo sąmoningumą, mokyti kritiškai vertinti negatyvius visuomenės gyvenimo reiškinius ir informuoti apie socialinę, pedagoginę ir psichologinę pagalbą teikiančias institucijas.

Pirmaisiais metais projekto veiklos buvo vykdomos Alytaus mieste, antraisiais metais projekto dalyviai bendravo su Alytaus rajono mokyklų (mobili projekto dalyvių grupė lankėsi Alytaus r. Butrimonių, Krokialaukio T. Noraus-Naruševičiaus ir Miroslovo vidurinėse mokyklose, Punios ir Ūdrijos pagrindinėse mokyklose) bei Šiaulių profesinio rengimo centro mokiniais ir mokytojais.

2008 metais projektas buvo vykdomas Alytaus apskrityje (mobili projekto dalyvių grupė lankėsi Seirijų A. Žmuidzinavičiaus ir Lazdijų M. Gustaičio gimnazijose, Veisiejų technologijos ir verslo mokykloje, Lazdijų r. Aštriosios Kirsnos pagrindinėje mokykloje, Alytaus r. Daugų technologijos ir verslo mokykloje, Varėnos „Ažuolo“ ir „Ryto“ vidurinėse mokyklose, Merkinės V. Krėvės gimnazijoje, Druskininkų „Atgimimo“ vidurinėje mokykloje ir Lazdijų r. Leipalingio pagrindinėje mokykloje). Mokiniai ir socialinės pedagogės bendravo su minėtų mokyklų

mokiniais, mokytojais, buvo rengiamos kilnojamos mokinių darbų parodos, demonstruojami mokinių darbai, atlikti kompiuteriu, buvo rodoma meninė – muzikinė kompozicija (parengė būrelio vadovė Alma Purvinytė), dalijami informaciniai lankstinukai (maketavo profesijos mokytoja Dalia Mankauskaitė).

Projekto vykdymo metu mokiniai noriai dirbo grupėse, kuriose drąsiai reiškė savo nuomonę, diskutavo, piešė piešinius, plakatus, darė mini projektus, kūrė skaidres ir kompiuterinius piešinius, rinko informaciją apie neigiamą psichoaktyvių medžiagų poveikį, pedagoginę – psichologinę pagalbą teikiančias institucijas. Meninė kompozicija buvo kuriama, atsižvelgiant į mokinių nuomonę, negatyvūs visuomenės reiškiniai perteikti meniniu žodžiu.

Susitikimuose su Alytaus miesto ir rajono, Alytaus apskrities ugdymo institucijų bei Šiaulių profesinio rengimo centro mokiniais meninė kompozicija buvo palankiai priimta bendraamžių, puikiai įvertintas netradicinis požiūris į psichoaktyvių medžiagų vartojimo problemas. Projektinėje veikloje aktyviai dalyvavo didžioji dauguma Alytaus profesinio rengimo centro mokinių, mokytojai.

Kiekvienais metais vyko projekto pristatymas Alytaus profesinio rengimo centro bendruomenei. Mokytojai ir mokiniai, aktyviai dalyvavusieji projekto veikloje, buvo apdovanoti Padėkos raštais ir dovanėlėmis. Renginių metu buvo demonstruojami mokinių darbai (skaidrės ir piešiniai) atlikti kompiuteriu, rodoma meninė – muzikinė kompozicija, mokiniams dalijami projekto vykdymo metu parengti informaciniai lankstinukai. Per trejus projekto vykdymo metus buvo parengti du informaciniai lankstinukai „Mokykla be narkotikų“, trys skirtingos meninės programos.

Didžiausi sunkumai kildavo dėl projekto finansavimo, todėl, kad gaunama suma ženkliai skirdavosi nuo prašomos sumos. Tekdavo atsakyti kai kurių numatytų veiklų, nepavykdavo realizuoti visų idėjų. Kita vertus, tai skatino susitelkti tik į svarbiausius dalykus, ieškoti alternatyvų. Kiekvienais metais dalį lėšų skirdavo Alytaus profesinio rengimo centras.

Projekto veiklos buvo vykdomos „bendraamžiai bendraamžiams“ principu, meninio žodžio ir sceninės išraiškos priemonių pagalba, taip pat parengti ir dalijami informaciniai lankstinukai. Todėl projektas buvo palankiai priimtas įvairaus amžiaus mokinių grupių, ypač įvertintas netradicinis požiūris į psichoaktyvių medžiagų vartojimo problemas. Projekto dalyviai aktyviai įsitraukė į numatytas veiklas, kadangi buvo parinkti patrauklūs, nenuobodūs, novatoriški prevencijos metodai ir būdai. Mokiniai mokėsi pozityviai mąstyti, tobulino gebėjimus atsispirti negatyviems aplinkos reiškiniams, valdyti neigiamas emocijas, įgijo žinių apie tabako, alkoholio, narkotikų ir psichotropinių medžiagų žalingą poveikį ir vartojimo pasekmes, sužinojo, kur gali kreiptis dėl patarimo ir konkrečios pagalbos. Projektinėje veikloje aktyviai dalyvavo specialiujų poreikių mokiniai. Mobilios grupės nariai įgijo bendravimo ir bendradarbiavimo bei prisitaikymo prie kintančios socialinės aplinkos įgūdžių.

2008 m. gruodžio mėn. pabaigoje vyko projekto veiklų aptarimas, kuriame dalyvavo mobili projekto dalyvių grupė, projekto vykdytojos socialinės pedagogės ir centro direktorius Vytautas

Zubras. Projektinėje veikloje dalyvavę mokiniai pildė prevencinės veiklos vertinimo anketą.

Lankstinukai ir projekto veiklos buvo pristatyti tėvams tėvų susirinkimų metu, Alytaus m. ugdymo institucijų socialiniams pedagogams, visuomenei – apskrities laikraštyje „Alytaus naujienos“.

Mokinių nuomone, tokie projektai yra reikalingi, įdomūs ir tikslingi.

Kontaktinis adresas. El. p. alytausprc@aprc.lt

SVEIKATOS UGDYMO PROGRAMA „SVEIKATA VANDENS LAŠE“

Inga Barkauskienė, mokytoja

Prienų rajono savivaldybės Kunigiškių pagrindinė mokykla

Programos tikslas ir uždaviniai:

Programos tikslas – kuriant saugią ir sveiką aplinką, skatinti savarankiškos, pasitikinčios savimi, atsakingos ir sąmoningos asmenybės formavimąsi.

Uždaviniai:

1. Ugdyti vaikų sveikatingumo įgūdžius;
2. Skatinti kūrybiškumą ir saviraišką įvairiose srityse;
3. Tenkinti vaikų pažintinius poreikius;
4. Ugdyti meilę savo kraštui, pilietiškumą ir atsakomybę;
5. Ugdyti pozityvius gyvenimo įgūdžius ir atsparumą neigiamiems aplinkos veiksniams.

Programos dalyviai:

Programoje dalyvavo 40 pradinių klasių mokinių.

Programos veikla:

Programa orientuota į vandens reikšmės žmogaus gyvenime ir vandens pramogų pažinimą.

Mokykla – tai vieta, kurioje vaikas socializuojasi, įgyja tam tikrus elgesio, bendravimo su bendraamžiais ir vyresniais žmonėmis įgūdžius. Asocialios ir rizikos grupei priklausančios šeimos – viena skaudžiausių tiek modernios visuomenės, tiek mokyklos problemų.

Kaimo vietovėse nėra vaikų laisvalaikio leidimo centrų, taigi visų socialinių sluoksnių vaikai, ypač tie, kurie po pamokų patenka į ugdymuisi nepalankią aplinką, neturi galimybės turiningai ir saugiai praleisti laisvalaikį. Mokykla yra ta vieta, kurioje jie gali jaustis saugiai, laisvai bendrauti su savo bendraamžiais. Čia ugdomos vertybės, čia gali atsiskleisti vaikų individualumas, čia jie įgyja stiprybės atsispirti neigiamam aplinkos poveikiui.

Pažintinis, kultūros ugdymas vaikams ypatingai reikalingas, nes beveik trečdalis vaikų gyvena netvarkingoje aplinkoje. Šeimose retai diegiami ūkiškumo, tvarkingumo, svetimo ir savo turto tausojimo pagrindai.

Dalyvaudami stovyklos programoje, vaikai patys gali išsiugdyti norą puoselėti savo gyvenamąją aplinką, formuoti pozityvios gyvensenos nuostatas.

Dalyvaudami programoje mokiniai turiningai ir saugiai praleido laiką, kaupė sveikos gyvensenos žinias, susipažino su Lietuvos kraštovaizdžiu, ugdėsi pozityvius gyvenimo įgūdžius, tenkino pažinimo, saviraiškos poreikius. Mokiniai turėjo galimybę nukeliauti prie Baltijos jūros, leidosi į turistinius žygius po apylinkes. Taip pat mokiniai piešė, lipdė, rengė projektinius standus „Sveikata vandens laše“, kūrė ir vaidino pasakas bei turėjo dar daug kitos kūrybinės veiklos,

leidžiančios išbandyti ir atrasti save įvairiose srityse.

Mokiniamis skaityta paskaita „Vaikai prie vandens telkinio“. Organizuoti judrieji žaidimai paežerėje, maudynės, mokymasis plaukti.

Ne mažesnio vaikų susidomėjimo sulaukė žygis „Dūmės“ upelio pakrante, kurio metu buvo vykdoma akcija „Šiukšlės – mūsų upelio priešas“ bei leidžiami pačių vaikų iš gamtinių medžiagų pagaminti laiveliai.

Buvo susipažinta su pakrančių augalija, rinkta gamtinė medžiaga. Vėliau surengta įdomiausių eksponatų paroda.

Su mokiniais aptarta programos sėkmingumas. Programos veikla ir rezultatai aprašyti rajoninėje spaudoje.

Kontaktinis adresas. El. p. mokykla@kunigiskiai.prienai.lm.lt

PLOKŠČIAPĖDYSTĖS KOREKCIJA IR PROFILAKTIKA IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOJE

Jūratė Stakeliūnienė, Daiva Ramanauskienė

Kauno lopšelis - darželis „Giliukas“

Kauno lopšelyje-darželyje „Giliukas“ vaiko sveikatos stiprinimas – strateginė įstaigos ugdymo sritis. Nuo 2004 m. įstaiga buvo įtraukta į Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą, 2008 m. pripažinta sveikatą stiprinančia mokykla, dirba pagal patvirtintą individualią sveikatos stiprinimo programą „Augu sveikas“, kurios pagrindinis tikslas – stiprinti vaiko psichinę, fizinę ir dvasinę sveikatą, siekiant jų darnos, ugdyti sveikos ir saugios gyvensenos įgūdžius.

Įstaigą lanko 180 vaikų. Iš jų 106 vaikai (59%) turi kalbos ir komunikacijos sutrikimų, 48 (27%) specialiųjų poreikių vaikų turi intelekto, elgesio ir emocijų sutrikimų, klausos negalią bei kitų sunkių raidos sutrikimų. Šių vaikų ugdymo procesas individualizuojamas, atsižvelgiama į sutrikimo pobūdį, poreikius, gebėjimus, jiems kuriamos individualios programos, jungiančios visų su jais dirbančių specialistų (logopedo, specialiojo pedagogo, menų, kūno kultūros pedagogo) korekcinę pagalbą.

Remiantis vaikų sveikatos pažymų duomenimis, net 57 vaikai (32%) turi įvairius judesio ir padėties sutrikimus. Iš jų 21 vaikui, šalia minėtų sutrikimų, nustatyta ir plokščiapėdytė. Labai gaila, bet kūno kultūros pedagogo ir masažisto pagalba, pagal steigėjo nustatytą tvarką, neteikiama tik plokščiapėdytę, šleivapėdytę ar laisvus raiščius turintiems vaikams, nors šios diagnozės nustatytos dar 61 (34%) vaikui. Taigi, iš viso šių sveikatos problemą – plokščiapėdytę, šleivapėdytę ar laisvus raiščius - turi net 82 (45%) įstaigą lankantys vaikai.

Įvertinusios esamą situaciją, kūno kultūros pedagogės atliko tyrimą, kurio metu du kartus per metus – rugsėjo ir gegužės mėnesiais – buvo nustatinėjamas vaikų plokščiapėdytės laipsnis. Tyrime buvo panaudotas plantografijos metodas, padedantis įvertinti pėdos indeksą: jei šis indeksas mažesnis negu 50% – pėda normali, jei 50-60% – suplokštėjusi, daugiau kaip 60% – plokščia. Tyrime dalyvavo 20 vaikų, tiriamųjų amžius 3 - 6 metai. Tyrimas vyko tris metus.

Pirmųjų tyrimo metų rezultatai parodė, kad tarp tiriamųjų nebuvo nė vieno vaiko, kuris turėtų normalią pėdutę. Suplokštėjusių pėdutę turėjo 20% vaikų, o plokščių net 80%.

Siekiant vaikams suteikti efektyvią korekcinę pagalbą, sukurta priemonių visuma, kuri vykdoma sistemingai, apima visas vaiko ugdymo sritis, įtraukia vaiką ugdančius specialistus, be to yra integruota į kasdieninį vaikų ugdymo procesą.

Pirmiausia vaikams pagalbą teikia kūno kultūros pedagogas ir masažistas. Įrengtos dvi sporto salės: viena – mažesnė – skirta korekcinėms vaikų mankštoms, didesnė – kūno kultūros užsiėmimams. Turimas sportinis inventorių sudaro sąlygas pasiekti numatytus ugdymo

tikslus, lavinti vaikų įgūdžius. Kiekvienas vaikas taip pat gauna ne mažiau kaip dešimt masažo procedūrų.

Intensyvus darbas vyksta grupėse kasdieninės ugdomosios veiklos metu. Grupėse įrengti sporto kampeliai, kuriuose sukauptas vaikų poreikius atitinkantis sportinis inventorių. Kiekvienoje grupėje vykdoma plokščiapėdystės, taisyklingos laikysenos prevencija ir korekcija. Auklėtojos veikloje naudoja ne tik įvairius sportinius žaidimus, pratimus bet ir pačios gamina „sveikatos takelius“, masažuojančius pėdutes. Šie takeliai pagaminti iš gamtinės (kaštonų, kankorėžių, akmenukų, pagaliukų ir t.t.) ir negamtinės (sagų, kaladėlių, kilimėlių ir t.t.) medžiagos.

Korekcinė pagalba teikiama ne tik mankštos kabinete, bet ir grūdinimo baseinėlyje. Vaikai čia atlieka įvairius kojyčių raumenis stiprinančius pratimus: renka akmenukus, pagaliukus, masažuojasi pėdutes ir pan. Vanduo baseinėlyje keičiamas šiltu – šaltu – šiltu, taip aktyvinama kraujotaka, vaikai grūdinami. Tai puiki atpalaiduojanti priemonė, suteikianti vaikams daug džiugių akimirų.

Sveikatos stiprinimas aktyviai vyksta lauke. Vaikai daug laiko praleidžia gryname ore, aktyviai juda, grūdinasi oru ir saule, dalyvauja sporto varžybose ir kituose renginiuose. Lauke gausu judėjimą skatinančių priemonių, kurios patenkina natūralų vaiko poreikį judėti, sudaro palankias sąlygas stiprinti vaikų pėdos raumenis, raiščius. Bėgioti basomis po žolę, atlikti įvairius pratimus kojoms šiltu metų laiku vaikai turi galimybes kasdieninio pasivaikščiojimo, organizuojamų išvykų į gamtą metu.

Sveikatos ugdymas siejamas su vaikų menine raiška. Vykdomi vaikų meniniai projektai, kurių metu lavinama vaikų motorika: vaikai piešia pirštukais, kojytėmis, panaudojant gamtines medžiagas kuria darbelius gryname ore.

Siekiant plokščiapėdystės korekcijos tęstinumo šeimoje, vyksta aktyvus bendradarbiavimas su vaikų tėvais: teikiamos individualios įstaigos specialistų konsultacijos, kurių metu tėvai supažindinami su korekcinėmis fizinių pratimų kompleksu, reikalavimais vaikų avalynei. Tėvai taip pat dalyvauja įvairiuose sveikatą stiprinančiuose grupių ir įstaigos renginiuose, projektuose.

Po metų, įgyvendinus aprašytas vaikų plokščiapėdystės korekcijos priemones, tyrimas buvo pakartotas. Tyrimo rezultatai parodė akivaizdų pagerėjimą: net 20% – vaikų dešinė pėdutė išsitasė ir tapo normali. Plokščių pėdą turinčių vaikų skaičius sumažėjo nuo 80% iki 60%. 20% vaikų pėdutė iš plokščios tapo suplokštėjusi.

Trečiais tyrimo metais rezultatai dar pagerėjo. 25% vaikų kairė, o net 35% dešinė pėdutė išsitasė ir tapo normali. Suplokštėjusių pėdutę turėjo apie 30% vaikų. Tik 30% (6) vaikų dešinė pėdutė liko plokščia, kairė pėdutė – 45% – (9) vaikai.

Atliktas tyrimas atskleidė, kad norint pasiekti efektyvių rezultatų, dirbant su vaikais, turinčiais plokščiapėdystę, šleivapėdystę ar laisvus raiščius, rekomenduojama naudoti šias korekcinės pagalbos priemones:

- fiziniai pratimai pėdos raumenims ir raiščiams stiprinti;
- gydomasis masažas;

- *vandens procedūros;*
- *vaikščiojimas basomis nelygiu paviršiumi;*
- *tinkamos avalynės, įdėklų – supinatorių, pakeliančių suplokštėjusį pėdos skliautą, naudojimas.*

Optimalių rezultatų, teikiant korekcinę pagalbą bei vykdant plokščiapėdystės profilaktiką, galima pasiekti, jei minėtos priemonės taikomos sistemingai, nuosekliai, yra integruotos į vaikų ugdymo(si) procesą, užtikrinamas tęstinumas šeimoje.

Kontaktinis adresas. El. p. giliuk@giliukas.kaunas.lm.lt