

„MOKYKLOS BENDRUOMENĖMS SKIRTI SVEIKATOS RAŠTINGUMO INSTRUMENTAI“

KLAIPĖDOS MIESTO LOPŠELIS-DARŽELIS „LIEPAITĖ“

Lina Ablonskienė, ikimokyklinio ugdymo mokytoja metodininkė

Vaikų sveikatos stiprinimas yra akcentuojamas visuomenėje, žiniasklaidoje, tačiau analizuojant vaikų sveikatos duomenis atsiskleidžia prastėjanti vaikų sveikata. Į šią problemą turėtų atsižvelgti ne vien vaikų darželiai, bet ir tėvai.

Kadangi Klaipėdos lopšelyje-darželyje „Liepaitė“ „Ežiukų“ grupėje vykdėme sveikatos stiprinimo projektą „Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas ankstyvajame amžiuje“ ir glaudžiai bendradarbiavome su tėvais, įdomu buvo sužinoti koks tėvų požiūris į sveikos gyvensenos ugdymą šeimoje.

Todėl buvo atlikta apklausa „Sveikos gyvensenos įgūdžių ir mitybos įpročių formavimo tęstinumas šeimoje“, kurioje dalyvavo 13 respondentų. Anketa buvo sudaryta iš 11 klausimų.

Anketinės apklausos duomenys atskleidė kaip tėvai ugdo vaiko sveiką gyvenseną. Pasirodo, labiausiai propaguoja pasivaikščiojimą gryname ore, aktyviai leidžia laisvalaikį. Didelį dėmesį skiria asmens higienos įgūdžių formavimui. O grūdinimu užsiima tik 1 iš apklaustų tėvų. Anketiniai duomenys atskleidė, kad nė vienas iš tėvų nedaro kartu su vaiku mankštos.

Siekiant nustatyti tėvų požiūrį į sveikos gyvensenos ugdymą buvo pateikiamas klausimas, kuriame reikėjo pažymėti svarbiausią vaidmenį ugdant sveiką gyvenseną. Analizuojant respondentų nuomonę apie vaikų darželio vaidmenį vaiko sveikatos ugdyme išryškėjo, kad tėvai mažiau priskiria jį kaip svarbų. Vaikų darželio, kaip sveikos gyvensenos ugdymo svarbiausią vaidmenį pažymėjo du respondentai.

Anketinės apklausos duomenys atskleidė tėvų skatinimo būdus. Beveik pusė tėvų skatina vaikus sveikos mitybos laikymosi, pasivaikščiojimu gryname ore. Taip pat nevengia fizinio aktyvumo, nors dauguma respondentų rytinės mankštos nedaro. Daugiau kaip pusė respondentų renkasi aktyvų laisvalaikio praleidimą. Savo pavyzdį taip pat priskyrė prie sveikos gyvensenos skatinimo būdų. Anketinės apklausos rezultatai parodo, kad tėvai savo tam tikrais gyvensenos įpročiais skatina vaikus. Išryškėjo, kad suaugusieji labiausiai atkreipia dėmesį į asmens higienos formavimąsi, fizinio aktyvumo ir aktyvaus laisvalaikio praleidimo skatinimą, vis labiau atsižvelgiama į sveikos mitybos įpročių formavimąsi.

Norėdami išsiaiškinti suaugusiųjų mitybos ypatumus, buvo paprašyta pažymėti keletą jiems svarbiausių mitybos įpročių. Išryškėjo svarbiausi kriterijai įtakojantys mitybos įpročius. Tai maisto

įvairumas, daržovių, vaisių bei grūdinės kilmės patiekalų svarba. Dauguma suaugusiųjų riboja cukraus bei druskos vartojimą.

Atlikta apklausa rodo, kad sveikos gyvensenos ugdymas yra aktualus šeimoje. Gauti duomenys patvirtina, kad šeimos vaidmuo labai svarbus dalyvaujant vaikų sveikatos ugdyme. Suaugusieji šeimos vaidmenį išskyrė kaip svarbiausią. Apklausoje atsiskleidė, kad tėvai pakankamai daug kalba fizinio aktyvumo, mitybos, grūdinimosi, asmens higienos, darbo ir poilsio režimo naudą sveikatai, tačiau nagrinėjant respondentų sveikos gyvensenos įpročius matyti, kad dauguma nesilaiko sveikos gyvensenos principų. Išryškėjo mažas fizinis aktyvumas. Nagrinėjant tėvų švietimo galimybes išryškėjo nuomonė, kad labiausiai skatintų sveikos gyvensenos ugdymą šeimoje žiniasklaida.

