

## Šiaulių r. Kuršėnų Stasio Anglickio progimnazija

### 2020-ųjų žingsneliai sveikatinimo link

*Odeta Kazlauskienė*, vyresnioji priešmokyklinio ugdymo grupės pedagogė  
*Deimantė Semaškienė*, vyresnioji technologijų ir inžinerijos mokytoja

Šie metai buvo kupini netikėtumų ir iššūkių – didžiąją jų dalį mokiniai mokėsi nuotoliniu būdu, įprastas veiklas ribojo griežti suvaržymai dėl Covid-19 pandemijos plitimo. Tačiau susiklosčiusi situacija taip pat buvo ir pats geriausias laikas įsivertinti, kokia svarbi mums yra sveikata ir kaip būtina yra ją saugoti. Praktiniai sveikatos saugojimo įpročiai ir griežta savikontrolė tapo neatsiejama kiekvienos dienos dalimi.

2020-aisiais metais Šiaulių r. Kuršėnų Stasio Anglickio progimnazijos visuomenės sveikatos specialistės organizuotuose renginiuose (pamokose, diskusijose, viktorinose, paskaitose, praktiniuose seminaruose, akcijose) dalyvavo 931 mokinys. Dauguma jų buvo skirti asmens higienai, ligų plitimo prevencijai, vaikų emocinės sveikatos stiprinimui, sveikos mitybos įpročių formavimui, žalingų įpročių prevencijai, sveikatos stiprinimui. Buvo parengta 14 stendinių pranešimų, parašyti 5 straipsniai sveikatinimo tema, dalyvauta 4 Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuotuose konkursuose. Bendradarbiaujant su visuomenės sveikatos biuro specialistais suorganizuota sveikatinimo diena vaikų vasaros poilsio dienos stovykloje „Drauge su vasara!“.

Vasario mėnesį 4 pradinių klasių mokinių komandos – „Mokytojos Rimos sveikuoliai“, „Priešmokyklinukai – sveikuoliukai“, „Sveikuoliai“, „Pagrandukai“ – dalyvavo respublikiniame projekte „Sveikata visus metus“. Komandos įgyvendino iššūkį „Sveikata ne viskas, bet be sveikatos nėra nieko“.

3–4 klasių mokiniai vyko į Šiaulių miesto Botanikos sodą, dalyvavo edukaciniuose užsiėmimuose apie vaistažolių auginimą, jų paruošimą, diskutavo apie vaistažolių gydomąsias savybes, vaišinosi arbata. Taip pat mokiniai lankėsi Kurtuvėnų regioniniame parke, domėjosi gryno oro svarba kvėpavimui, degustavo Svilės šaltinių vandenį, diskutavo apie vandens naudą žmogaus organizmui.

Trečiokų klasėje vyko „Sveiko maisto šventė“. Pasiskirstę į grupes mokiniai dvi savaites domėjosi įvairiais receptais, aiškinosi, ką valgyti yra sveika, o kokių produktų reikia vengti. Paruošė po patiekalą, parengė jo pristatymą. Vaišinosi paruoštais patiekalais, gėrė vaistažolių arbatą. Įsitikino, kad sveikas maistas gali būti labai skanus.

Antrokai dalyvavo judumo savaitėje „Beactive“.

PUG ugdytiniai į sveikos mitybos bei sveikos gyvensenos temas gilinosi dalyvaudami savaitės ugdomojoje veikloje „Po kopūsto lapu“ bei susitikimuose su visuomenės sveikatos priežiūros specialiste.

Šiaulių r. švietimo pagalbos tarnyba ir Šiaulių r. Kuršėnų Stasio Anglickio progimnazija kasmet organizuoja Respublikinį priešmokyklinės ugdymo grupės ir 1–7 klasių mokinių kompiuterinio atviruko konkursą, skirtą pasaulinei žemės dienai paminėti „Žemė žaliaji planeta – apkabinkime ją“. Konkurso tikslas ugdyti atsakingą pilietį, kuris nebūtų abejingas gamtosauginėms problemoms.

Mokiniai ir mokyklos bendruomenė yra skatinami elgtis atsakingai – mokomi rūšiuoti. Mokyklos vidaus patalpose pastatytos rūšiavimo šiukšliadėžės, yra dėžutė naudotoms baterijoms surinkti.

Mokiniai aktyviai dalyvauja renginiuose bei konkursuose.

2020 m. gegužės mėnesį 5–8 klasių mokiniai dalyvavo VŠĮ „Šiaulių regiono atliekų tvarkymo centro“ organizuojamame konkurse „Daiktų pakartotinis naudojimas“.

2020 m. gegužės mėnesį minint „Tarptautinę triukšmo supratimo dieną“, dalyvavome Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro keturelių / eilėraščių konkurse, kurio tikslai buvo pažymėti visuotinį susirūpinimą ilgalaikio triukšmo žala visuomenės sveikatai ir atkreipti visuomenės dėmesį į visiems aktualią triukšmo problemą; informuoti visuomenę apie triukšmo sukeltus padarinius.

2020 m. birželio mėnesį dalyvavome Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuojamame plakatų konkurse „Įkvėpk oro, o ne tabako dūmų“. Buvo siekiama atkreipti jaunimo dėmesį į vis didėjančią tabako ir jo gaminių keliamą žalingą poveikį sveikatai ir daromą žalą gamtai.

2020 m. birželio mėnesį dalyvavome Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuojamame konkurse „Sportas – tai jėga“.

Karantino laikotarpiu 5–8 klasių mokiniai dalyvavo respublikinio Sveikatiados projekto konkursuose. Dviejuose iššūkiuose (apie grūdinius produktus ir apie pieno produktus) tapo nugalėtojais. Buvo pakviesti į „Pieno tūso“ šventę, kurioje dalyvavo 5 komandos. Šventės programą sudarė dvi dalys: teorinė dalis (protmūšis ir sveikos mitybos žinių patikrinimas) bei praktinė dalis (deserto iš pieno produktų gaminimas). Mūsų mokyklos komanda laimėjo 1 vietą, buvo paskatinta prizais.

Spalio–lapkričio mėnesiais Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro surengtame konkurse „Sveikiausias patiekalas“ savo pristatymus pateikė net 22 mūsų progimnazijos 5–8 klasių mokiniai. Progimnazijos bendruomenė už aktyvų bendradarbiavimą buvo paskatinta organizatorių padėka.

Respublikinė organizacija VŠĮ „Sveikatai palankus“ lapkričio–gruodžio mėnesiais organizavo konkursą „Mėgstamiausias vaikų patiekalas“, kurio tikslas sveikiausius ir vaikų mėgstamiausius patiekalus įtraukti į vaikų maitinimą visos Lietuvos ugdymo įstaigose. Mūsų progimnazijai atstovavo 5b klasės mokinys. Jis pagamino sveikus rutuliukus.

Devynios dešimtosios mūsų laimės priklauso nuo sveikatos. (A. Šopenhaueris) Rūpinkimės ja.

---