

# SVEIKATOS STIPRINIMAS – PROGIMNAZIJOS VEIKLOS PRIORITETAS

*Ingrida Kudrevičienė*, Šiaulių r. Kuršėnų Stasio Anglickio progimnazijos direktoriaus pavaduotoja ugdymui

Sveikata – unikali vertybė, gamtos dovanota žmogui. Vokiečių filosofas Artūras Šopenhaueris yra pasakęs, kad „Sveikata taip pranoksta visas kitas gyvenimo vertybes, kad visai sveikas skurdžius laimingesnis už ligotą karalių“.

Mokykla yra palanki vieta puoselėti vaikų sveikatą, formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius, plėtoti veiklą atsižvelgiant į vaiko raidos ypatumus.

Šiaulių r. Kuršėnų Stasio Anglickio progimnazijoje sveikatos stiprinimo veiklas organizuoja ir vykdo ne tik mokytojai. Aktyviai šiame darbe dalyvauja visuomenės sveikatos priežiūros specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, E. Vaznienė. Siekiant stiprinti vaikų sveikatą, gilinti žinias ir įgūdžius, propaguoti sveiką gyvenimo būdą, ji mokiniams organizuoja įvairias veiklas: pamokėles, pokalbius, diskusijas, tyrimus, viktorinas, akcijas, užsiėmimus, renginius. Priešmokyklinio ugdymo grupės ugdytiniai dalyvavo užsiėmimuose „Vaisių ir daržovių nauda vaikų sveikatai“ bei „Sveiki dantukai“, pirmokai – pamokose „Sveiki dantukai“ ir „Asmens higiena“, atliktas tyrimas „Kiek sveria 1, 3, 5 klasių mokinių kuprinės?“ bei pateiktos rekomendacijos tėvams. 2–4 klasių mokiniai dalyvavo pokalbyje „Kas yra mikrobai?“, trečiokai – renginyje „Nepasiduokite virusams“. 4–5 klasių mokiniams prarastas pokalbis „Rūkymo žala vaikų sveikatai“. 6–7 klasių mokiniai dalyvavo viktorinoje-protmūšyje „AIDS: geriau žinoti 19“, šeštokai dalyvavo užsiėmime „Fraktalų piešimas“, kuris vyko netradicinėje aplinkoje – Šiaulių rajono visuomenės sveikatos biure. Aštuntokams buvo suorganizuota diskusija „Kaip saugoti savo psichinę sveikatą“ bei pamoka „Antibiotikai ir atsparumas jiems“. Mokiniai dalyvavo sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro inicijuotoje akcijoje „Aktyviai, draugiškai, sveikai“, Šiaulių rajono visuomenės sveikatos biuro organizuotoje paskaitoje „Nuo patyčių link bendravimo“ (lektorius psichologas E. Karmaza), praktiniame kineziterapijos seminare „Tavo stiprybė – tavo rankose“ (lektorius G. Jonuškis). Sveikatos stiprinimo temomis leidžiami stendai, lankstinukai, rašomi straipsniai apie įvykusias veiklas mokyklos internetiniame puslapyje.

Rūpinantis mokinių psichosocialine sveikata progimnazijoje didelis dėmesys skiriamas patyčių prevencijai. Klasių valandėlių metu 2–8 klasių mokiniams socialinė pedagogė V. Baniulienė vedė užsiėmimus „Kurią pusę pasirinksi tu?“. Jų metu buvo ugdomas mokinių psichologinis atsparumas, analizuojamos patyčių situacijos, aptariami jų sprendimo būdai. Paskaitų-diskusijų „Internetas – mano draugas“ metu su mokiniais kalbėta apie saugumą virtualioje aplinkoje, aptarta,

kaip neįsivelti į internetines patyčias. Priešmokyklinio ugdymo grupės vaikai ir 1–5 klasių mokiniai dalyvavo akcijoje „Padovanokime šypseną“. Vaikai piešė šypsenėles, jomis „grindė“ šypsenų kelią, kuris papuošė mokyklos aplinką, suteikė daug teigiamų emocijų visai mokyklos bendruomenei.

Bendradarbiaujant su Šiaulių rajono švietimo pagalbos tarnyba įvykdytas projektas „Aš jau ne vaikas“, kurio metu 7–8 klasių merginoms vyko savęs pažinimo ir tobulinimo, savivertės stiprinimo, dailės terapijos užsiėmimai, paskaitos, renginiai. Projekto tikslas – ugdyti gebėjimą atsisakyti ankstyvų lytinių santykių.

Įgyvendinant Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrąją programą, 6–8 klasių mokiniams vedamos sveikos gyvensenos pamokos.

Žmogaus saugos bei gamtos ir žmogaus mokomųjų dalykų mokytojai D. Miliauskienė ir N. Medeišis sukūrė integruotos pamokos, skirtos daktarės Eugenijos Šimkūnaitės metams paminėti, scenarijų „Amžinai žydėk Atminimo vyšnia“ ir vedė integruotas pamokas visiems 5 klasių mokiniams. Planuojama iki metų pabaigos šias pamokas pravesti ir kitiems progimnazijos mokiniams.

Mokytojos J. Kazlauskaitė, L. Tamašauskienė, D. Semaškienė aktyviai dalyvavo „Sveikatiados“ projekte. Priėmėme „Sveikatiados“ organizuotus iššūkius „Nei dienos be mankštos“, „400 g daržovių ir vaisių kasdien!“, „Grūdiniai produktai yra sveikatai palankios mitybos pagrindas!“, „Saldintą gėrimą keičiu į vandenį“. Vedėme įvairias praktines veiklas, kurių metu mokiniai plėtė žinias apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą. Rengėme standinius pranešimus ir kvietėme visą mokyklos bendruomenę prisijungti prie organizuojamų iššūkių. Sveikos gyvensenos pamokų metu 6–8 klasių mokiniai kūrė informacinę dalomąją medžiagą „Apie vaisius ir daržoves“. Maisto inžinerijos būrelį lankantys mokiniai gamino įvairius patiekalus iš grūdinių produktų, analizavo gaminimo technologijas. Netradicinės veiklos mokiniams suteikė daug džiugių emocijų, buvo aprašytos mokyklos internetiniame puslapyje, „Sveikatiados“ Facebook paskyroje.

Keturių klasių mokiniai dalyvauja projekto „Sveikata visus metus“ veiklose. Projekto veiklų koordinatore mokykloje – priešmokyklinio ugdymo pedagogė O. Kazlauskienė.

Šiaulių r. Kuršėnų Stasio Anglickio progimnazijoje sveikai gyvensenai skiriamas didelis dėmesys, ieškoma patrauklesnių, įdomesnių būdų ir metodų, kaip motyvuoti mokinius gyventi sveikiau ir būti fiziškai aktyvesniais. Siekdami laiku atpažinti veiksnius, darančius įtaką mokinių sveikatai, bendradarbiaujame su tėvais. Veiklas organizuojame netradicinėse aplinkose.

---