

## „Mokyklų bendruomenėms skirti sveikatos raštingumo instrumentai“

Kauno lopšelis – darželis „Gandriukas“

*Parengė: direktoriaus pavaduotoja ugdymui Nijolė Jasulaitienė*

Supratimą apie sveikatą ir kaip būti sveikam, vaikas įgyja gyvendamas sveikoje aplinkoje, matydamas pavyzdį iš tėvų, mokytojų ir kitų jį supančių žmonių. Dažnai kalbama apie tai, kad kiekviena nauja vaikų karta tampa vis daugiau priklausoma nuo technologijų, atsiranda fiziškai pasyvi gyvenama, daugėja nutukimą ir kitas ligas turinčių vaikų. Dar viena problema – vaikų emocinė sveikata. Vaikų sveikos, aktyvios gyvenamosios ugdymo problemos kelia mokytojų ir visuomenės susirūpinimą. Ikimokyklinių įstaigų ir mokyklų sprendimai gali sudaryti sąlygas sėkmingiems sveikatos stiprinimo procesams, bet taip pat gali ir jiems trukdyti. Tai reiškia, kad labai svarbi ir pačios mokyklos politika, požiūris į sveikatos raštingumą, ilgalaikiai veiksmai, kuriais siekiama, kad ne tik vaikai, bet ir visa bendruomenė palaikytų gerą sveikatą, turėtų tam įgūdžius ir žinias.

Kauno lopšelio – darželio „Gandriukas“ pagrindinė vertybė – vaikas. Tam, kad vaikas būtų laimingas, gerai jaustųsi, daug dėmesio skiriama fizinės ir emocinės sveikatos stiprinimui.

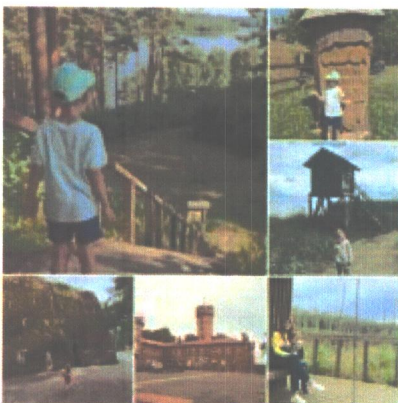
Mityba – vienas pagrindinių veiksnių, turinčių įtakos žmogaus sveikatai. Sveikai maitinantis, galima išvengti daugelio ligų. Mūsų mokykloje tenkinami alergiškų, kitokio tikėjimo ir vegetariškos mitybos poreikiai. Daug dėmesio skiriama vaikų maitinimo valgiaraščių sudarymams, siekiant, kad racione būtų daug įvairių daržovių, vaisių. Mokytojos, visuomenės sveikatos specialistė organizuoja ugdomąsias veiklas, kurių metu kalba ne tik apie sveikus/nesveikus maisto produktus, bet ir apie vandens naudą, higieną (prieš valgi, valgio metu, gaminant maistą ir kt.). Dažnai rengiamos akcijos, kurių metu akcentuojama tam tikrų maisto produktų, vaistažolių nauda. 2022 m. spalio 10 d. buvo organizuota akcija „Valgėm atsilošę sveiką, gardžią košę“, kurios metu organizatoriai ne tik paruošė medžiagą apie įvairių košių naudą, bet ir davė vaikams „pagardukų“ (saulėgrąžų, razinų, riešutų, džiovintų bruknių). Dar viena akcija, kuri vyksta jau trečius metus – „Šilta arbatėlė – puiki sveikatėlė“. Šios akcijos metu, padalinamos įvairios vaistažolių arbatos su aprašais apie kiekvienos arbatos naudą sveikatai.



Mokykloje pritaikyta A. Kneipo sveikos gyvensenos metodika: lauko teritorijoje įrengti 8 daržai, kuriuose mokytojos kartu su vaikais auginą įvairius augalus (krapus, petražoles, laiškinis svogūnus ir česnakus, braškes, žemuoges, agurkus, mėtus ir kt.). Ši veikla yra naudinga ne tik tuo, kad vaikai patys darže užsiaugina įvairių augalų, bet ir tuo, kad vaikai susipažįsta su auginimu nuo pat pradžios (sėjimo, ravėjimo, laistymo) ir užsiauginus, patys juos valgo, ragauja. Mokyklos kieme taip pat pasodinti 3 kriaušių ir 5 obelių medžiai, 3 šilauogių, 2 serbentų, 2 šilkauogių krūmai. Jų užaugintais vaisiais vaišinasi visa darželio bendruomenė.

Labai džiaugiamės ir mokyklos kieme įrengtu sveikatingumo – basakojų taku, kurį įrengėme visų bendruomenės narių pagalba. Ne tik vaikai kartu su savo tėveliais, bet ir kiti įstaigos darbuotojai rinko įvairią medžiagą (giles, kankorėžius, akmenukus ir t.t.), kuria užpildėme paruoštas erdves.

Kauno lopšelyje – darželyje „Gandriukas“ organizuojami ir įgyvendinami įvairūs su sveikata susiję projektai, kurių metu siekiamas ne tik vaikų, bet ir visos bendruomenės aktyvus dalyvavimas įvairiose veiklose. 2022 m. rugsėjo – spalio mėnesiais organizuotas tarptautinis sveikatingumo projektas „Laikas gamtoje: pažintinių takų, parkų, apžvalgos bokštų lankymas“, kurio metu buvo ne tik ugdomas tinkamas vaikų, tėvų, mokytojų požiūris į gamtos svarbą ir grožį, bet ir skatinama aktyvi veikla gamtoje, laikas su savo šeima.

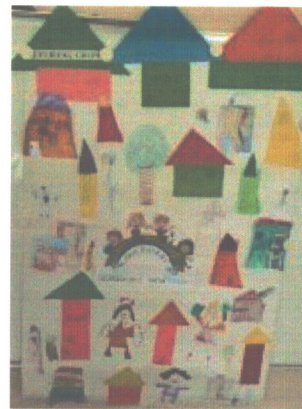


Mūsų mokykloje jau nuo lopšelio vaikai pažindinami su sveikos gyvensenos principais ir kodėl svarbu rūpintis savo sveikata. 2022 m. lapkričio mėnesį organizuotas ankstyvojo amžiaus vaikų projektas „Sveikas kūnelis“, kurio metu vaikai dalyvavo įvairiose veiklose: susipažino su kūno dalių plakatu, aplikavo kūno dalis, plakė sveikuolišką kokteilį, mankštinosi.





Daug dėmesio mokykloje skiriama ir emocinei sveikatai. Siekiama, kad vaikai ne tik į darželį ateitų su šypsena, bet ir gerai, saugiai jaustųsi. Kiekvienais metais vykdomi projektai psichikos ir tolerancijos dienai paminėti. 2022 m. vykdytas projektas „Tolerancijos namas“, kurio metu kiekviena grupė kūrė, statė bendrą namą, įsiklausant į kiekvieno mintis, idėjas. Taip pat mokyklos psichologė vedė užsiėmimus grupėse, kurių metu kalbėjo apie kiekvieno žmogaus skirtumus ir, kad kiekvienas iš mūsų turime vienas prie kito prisitaikyti.



Kauno lopšelis – darželis „Gandriukas“ vykdo daug veiklų, projektų, akcijų, ekskursijų, siekiant kuo aktyviau ugdyti visų bendruomenės narių sveikatos raštingumą. Aplink yra daug priemonių ir galimybių, todėl labai svarbu atsirinkti, pritaikyti ir pasidžiaugti pasiekimais.