LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

25 metai SVEIKA MOKYKLA

SKIRTA LIETUVOS SVEIKATĄ STIPRINANČIŲ
MOKYKLŲ TINKLO 25-MEČIUI PAMINĖTI

MISIJA: VAIKŲ SVEIKATOS KOMPETENCIJA

Gerosios patirties knyga

3 DALIS

Kuriame Lietuvos ateitį
2014–2020 metų Europos Sąjungos fondų investicijų veiksmų programa

106. BENDRUOMENĖS SUTELKIMAS UGDANT SVEIKĄ ASMENYBĘ

SONIA MAKAVECKIENĖ, VAIDA BUDRECKIENĖ,
Kauno rajono Noreikiškių lopšelis-darželis „Ąžuolėlis"

Lopšelio-darželio bendruomenė per kelias dešimtis metų įgijo nemažai patirties vaikų sveikos gyvensenos ugdymo srityje, susiklostė savitos įstaigos sveikatos ugdymo tradicijos, sustiprėjo bendruomenės narių vertybinės nuostatos, taip pat pasiekta ženklių rezultatų sveikatos ugdymo srityje, sukurta ir pakankamai gera materialinė bazė.

Lopšelis-darželis yra sukūręs palankią aplinką įvairiapusei vaikų veiklai ne tik viduje, bet ir lauko teritorijoje: krepšinio, futbolo aikštelės, dviračių takas, saugaus eismo aikštelė, judėjimo centrai ir kt. Sveikatos ugdymo turinys integruojamas į įstaigoje įgyvendinamas ugdymo programas, apima visas ugdymo sritis. Visi bendruomenės nariai aktyviai dalyvauja įvairiuose projektuose, programose („Pienas vaikams", „Vaisių ir daržovių vartojimo skatinimas mokyklose"). Kiekvienais metais siekiame, kad sveikatingumo projektai būtų kuo įvairesni ir kokybiškesni (pavyzdžiui, „Mokėjimas mokytis: emocinės ir protinės sveikatos stiprinimas", „Sveikai valgau – sveikas augu", „Mes didelė, draugiška, stipri komanda", „Fizinio aktyvumo įtaką vaikų sveikatai", „Taisyklinga laikysena – geros sveikatos atspindys" ir kt.). Dalyvavimas įvairioje projektinėje veikloje suteikia galimybę skirti dėmesio visoms sveikatos ugdymo sritims, daro veiklą įdomesnę, patrauklesnę, turiningesnę bei padeda siekti rezultatų.

Sveikatą stiprinančioje įstaigoje skiriamas didelis dėmesys ne tik aktyviai fizinei veiklai ir sveikos mitybos įpročių ugdymui, bet ir socialinei, emocinei vaikų sveikatai. Daug teigiamų emocijų vaikams suteikia maudymasis įstaigos baseine kartu su plaukimo instruktoriumi. Lankant baseino pratybas stiprėja imuninė sistema, vaikai grūdinasi, ima pažinti savo kūną, gerėja koordinacija, laikysena, stiprėja raumenys, stimuliuojama kvėpavimo sistema.

Visuomenės sveikatos biuro specialistė lopšelio-darželio ugdytiniams organizuoja sveikatos mokymo veiklas. Vyresnio amžiaus vaikų grupėms veiklos organizuojamos ne rečiau kaip kartą per savaitę ryte arba vakare. Vaikai įgyja daugiau žinių ne tik apie higieną, jos svarbą, bet ir apie savo kūną, juos supančią aplinką. Vaikai mokosi atpažinti pavojingas situacijas, atskirti naudingą maistą nuo nenaudingo ir pavojingo, mokosi susikaupimo, tolerancijos ir atsipalaidavimo, sužino apie judėjimo ir sveikos gyvensenos svarbą žmogaus gyvenime.

Lopšelyje-darželyje ugdytiniai yra maitinami pagal 15 dienų maitinimo valgiaraštį, gauna įvairios rūšies mėsos (kiaulienos, jautienos, paukštienos), taip pat žuvies ir ne mėsos patiekalų. Jau ilgą laiką vaikams prie daug baltymų turinčių produktų (mėsos, žuvies) stengiamasi neduoti daug angliavandenių turinčių produktų (bulvių, makaronų ir kitų košių), tačiau visada patiekiama vaikų mėgstamų daržovių. Taip stengiamasi pagerinti vaikų virškinimo procesą ir paskatinti daržovių vartojimą. Vaikai kiekvieną dieną gauna vaisių ir daržovių, taip stengiantis kiek įmanoma sumažinti vaikų suvartojamo cukraus kiekį. Tai daroma ne tik dėl burnos sveikatos ir nutukimo prevencijos, bet ir dėl mokslininkų nustatyto bendro cukraus žalos organizmui mažinimo.

Įstaigoje vedamos patyčių prevencijos ir emocinės sveikatos stiprinimo valandėlės. Užsiėmimų tikslas – padėti vaikui suvokti save kaip šeimos ir darželio bendruomenės narį, suprasti savo ir kitų emocijas, tinkamai reaguoti į jas.

Skatindami ugdytinių fizinę veiklą pedagogai taiko netradicinius ugdymo būdus. Bendradarbiaudami su Lietuvos sporto universitetu savo ugdymo įstaigoje naudojame pasaulinio sveikatos ir sveikatingumo tinklo „HOPSport" siūlomą programą „Brain Breaks". Kiekvienais mokslo metais savo įstaigoje atliekame vaikų fizinio pajėgumo testavimus. Testai atliekami du kartus per mokslo metus: rudenį ir pavasarį. Fiziniam pajėgumui matuoti yra pasirinktas norvegų mokslininkų sukurtas fizinio pajėgumo testų rinkinys (Fjortoft ir kt., 2011).

Lopšelio-darželio bendruomenės nariams įstaigoje organizuojami sportinės veiklos praktikumai. Užsiėmimus veda kvalifikuoti specialistai: plaukimo instruktorius, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė, auklėtoja, kūno kultūros specialistė. Treneriai pedagogams ir kitiems bendruomenės nariams veda treniruotes, kurių metu pedagogai mokomi pratimų, kuriuos galėtų pritaikyti dirbdami su grupės ugdytiniais. Įstaigoje vykdomas ir bendras tėvų, vaikų ir pedagogų sveikatingumo projektas „Sportuokime kartu". Jo metu kūno kultūros specialistė, auklėtoja ir plaukimo instruktorius veda bendrą treniruotę vaikams ir jų tėveliams, skirtą stiprinti nugaros ir pilvo preso raumenyną. Treniruotės metu ugdytinių tėveliai turi galimybę sportuoti kartu su savo vaikais, taip puoselėdami tarpusavio bendradarbiavimą. Taip pat jie patiria gerų emocijų, gerai praleidžia laiką.

Darželio teritorijoje įstaigos vadovų, pedagogų ir kitų darbuotojų iniciatyva yra įrengtas prieskoninių žolelių sodelis, „Vaikystės sodas". Į ugdymo procesą integruojami jogos užsiėmimai vaikams, kuriuos veda Kauno rajono sveikų mokyklų tinklo konsultantė, ikimokyklinio ugdymo pedagogė. Įstaigoje trejus metus aktyviai veikia „Sveikuolių būrys", kurio tikslas – daugiau laiko praleisti gamtoje, gryname ore, rengti žygius po Akademijos miestelio apylinkes, supažindinti vaikus su gamta, turistavimu bei stovyklavimu.

Apibendrinant galima teigti, kad sveikatos stiprinimo veikla, jos rezultatai pedagogų, tėvų, vaikų vertinami pozityviai, akcentuojant tęstinumą. Tėvai vis daugiau domisi sveika gyvensena, aktyviau įsitraukia į jos ugdymą lopšelyje-darželyje, tačiau šeimoje įsisenėjusias tradicijas keisti sunku, o į lopšelį-darželį nuolat atvyksta nauji vaikai, bendruomenė pasipildo naujais nariais. Tyrimų duomenys rodo, kad pasirinkta ugdymo kryptis yra aktuali ir patraukli visai įstaigos bendruomenei. Sveikatos ugdymo politika orientuota į visus bendruomenės narius – vaikus, įstaigos personalą, tėvus.