

Vaikų sveikata ir socialinė aplinka: sąsajos ir sprendimai

Kauno „Paparčio“ pradinės mokyklos mokytojos Eglė Ažukienė, Ingrida Jakovičienė ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Sandra Kapeliorienė.

Padėkime vaikams tikėti.

„ Jeigu vėjas gali, tai ir aš galiu,

Jeigu paukštis gali, tai ir aš galiu,

Jeigu gėlės žiedas, tai ir aš galiu,

Skrist tenai kur žalios pievos,

Kur tiek daug spalvų“.

Šiuolaikinėje mokykloje tiek pedagogams, tiek ir mokiniams keliami dideli ugdymo, ugdymosi, bendrųjų programų reikalavimai. Norima gerų rezultatų vaikų kūrybiškumo, saviraiškos, asmenybės brandos ugdyme. Didelė popamokinių būrelių pasiūla leidžia mokiniams rinktis ir ieškoti savo asmenybę geriausiai atskleidžiančių būrelių. Deja neretai pasitaiko vaikų, niekaip neapsisprendžiančių kokią veiklą pasirinkti. Manau tokių mokinių mokytojai, stebėdami savo mokinį, pirmiausiai turėtų nustatyti vaiko tipą – intravertas ar ekstravertas. Juk nuo teisingai pasirinkto būrelio labai priklauso vaiko emocinė ir fizinė sveikata, taip formuojamas didesnis jo pasitikėjimas savimi. Tinkamai pasirinkta popamokinė veikla leidžia atsiskleisti mokinio kūrybiškumui, formuoja gerą ir sveiką mikroklimatą su bendraamžiais, mokytojais ir tėvais. Vaikai, neradę širdžiai mielo užsiėmimo, gūžiasi, pradeda nepasitikėti savimi, laiko save neįdomiais, nevykėliais. Tai atsiliepia santykiams ne tik su bendraklasiais, bet ir su mokytojais, tėvais, vystosi vidinis konfliktas su pačiu savimi. Kauno „Paparčio“ pradinėje mokykloje siūloma labai daug įvairių popamokinių užsiėmimų, kurie gali puikiai atskleisti kiekvieno mokinio talentą, kūrybiškumą ir pasitikėjimą savimi, kuris būtinas sveikam asmenybės vystymuisi. Intravertams vaikams galbūt labiau tiktų daugiau savarankiškumo, gilesnio apmąstymo reikalaujančios popamokinės veiklos, kaip robotika, keramika, dailė, popieriaus plastika, šachmatai, šaškės ir kt. Ekstravertams – choras, šokiai, krepšinio, futbolo, savanorystės, step aerobika, kalbų būreliai. Tik padėkime vaikams tinkamai pasirinkti, ugdykime socialiai sveiką ir brandžią asmenybę.

Kiekvieną rytą gimstame iš naujo. Ką veiksime šiandien yra tai, kas svarbiausia.

Šiais laikais dauguma vaikų didžiąją laiko dalį praleidžia uždaroje erdvėje. Tai gali būti gyvenamosios patalpos, mokyklos, vaikų darželiai, laisvalaikio leidimo centrai ar transportas – uždaroje patalpose praleidžiama iki 80 proc. paros laiko. Kad mokiniai turėtų galimybę kuo daugiau laiko leisti ore kiekvienais metais mokykloje yra organizuojama olimpiadėlė „Sveikas vaikas - laiminga vaikystė“, kurios pagrindinė veikla yra skiriama mokinių sveikatinimo ir socialinės aplinkos gerinimui. Olimpiadėlės tikslas sudominti mokinius patraukliomis fizinio aktyvumo formomis. Uždaviniai - ugdyti įprotį būti fiziškai aktyviais gryname ore, stiprinant mokinių sveikatą, tenkinti natūralų vaikų poreikį judėti. Kasmet rudenį ir pavasarį visa mokyklos bendruomenė susirenka mokyklos kieme ir skelbiama šventės pradžia. Šį rudenį visų klasių mokytojai drauge su mokiniais, suvokdami gryno oro naudą sveikatai, draugišku nutarimu pasiryžo sveikatinimo veiklas vesti Klebonišchio miške. Net 280 mokiniai su klasių auklėtojais leidosi ieškoti nuotykių. Sportiškai apsirengę ir energingai nusiteikę mokiniai užsiėmė įvairia sportine veikla. Klebonišchio miške mokiniai atliko aktyvius rytinės mankštos pratimus, žaidė judriuosius žaidimus, visų mėgstamą kvadratą, varžėsi estafetėse, netgi dalyvavo organizuojamoje Solidarumo bėgimo akcijoje „Gelbėkim vaikus“. Netradicinė aplinka, būvimas gryname ore vaikus paskatino suvokti ne tik gamtos teikiamą naudą, tačiau padėjo suprasti, kaip svarbu tinkamai elgtis tam tikroje socialinėje aplinkoje. Rūpinimasis vienas kitu, reikiamos pagalbos suteikimas, būvimas šalia draugų, padėjo mokiniams ugdytis tinkamos elgsenos ir mąstysenos įgūdžius. Atsižvelgiant į faktą, kad vaikai mėgsta bendrauti ir dažnai turi tam tikrus savo mėgiamus personažus, vaikus lydėjo PartisPa. Tai naujas mokinių draugas, jų mėgiamas žaislas, kuris aktyviai dalyvauja vaikų veikloje, viešina mokykloje vykstančias veiklas. Dažnai tėvams kyla klausimas, kaip mokykloje organizuojamos veiklos, taigi ši idėja suteikia galimybę tėvams iš arčiau pamatyti mokykloje vykstančias veiklas, bei skatina į jas įsitraukti. Kartu pažinti, kartu patirti, kartu keliauti su ParčioPa nuotykiams mokykloje kviečiame visus prisijungti ir sekti mūsų smagius nuotykius <https://www.facebook.com/parciopanuitykiai>

Bendradarbiavimo galia.

„ Mes dainuojame kartu,

Mums taip gera ir smagu“

Kuriant sveiką socialinę aplinką mokykloje, labai svarbus visų trijų komponentų bendradarbiavimas tėvų, pedagogų ir mokinių. Dirbant ir formuojant sveiką vaiką, būtinas nevienareikšmis tėvų indėlis į šios aplinkos kūrimą. Kauno „Paparčio“ pradinėje mokykloje vyksta daug užsiėmimų tėvams. Tokiuose užsiėmimuose kaip „Šeimų klubas“ „Step“ programa, daug naudingos informacijos apie sveikos asmenybės formavimąsi socialinėje aplinkoje, pateikia ir socialiniai pedagogai, psichologai, logopedai, visuomenės sveikatos specialistai ir kt. Todėl bendras darbas yra būtinas, kuriant sveikatai palankios mokyklos koncepsiją.

Apetitas atsiranda bevalgant.

Pasiūlius vaikams sveiko maisto vis dar tenka išgirsti: „Nemėgstu“, „Nenoriu“, „Neskanu“... Nors visuomenėje daug šnekama apie sveiko maisto naudą vaikams, tačiau atlikus mokinių apklausas, pastebima, kad tai tik tušti žodžiai. Vaikai nevengia valgyti produktų, kurie nėra naudingi jų sveikatai. Tačiau nepamirškime, kad ne vaikai renkasi ką valgyti. Tuo rūpinasi tėvai. Gyvename visuomenėje, kurioje visi skuba, lekia ir dažnai pamiršta tai kas svarbiausia – sveikatą. Mokytojai, sveikatos priežiūros specialistai deda pastangas, kad vaikai suvoktų sveiko maisto naudą, todėl svarbu, kad ir tėvai prie to prisidėtų. Košių nauda jau seniai niekas neabejoja. Valgydami košes vaikai papildo organizmą vitaminais, mineralais, augaliniais baltymais ir riebalais, be to, tai – puikus skaidulinių medžiagų šaltinis. Todėl Kauno „Paparčio“ pradinės mokyklos pirmokai, kartu su sveikatos priežiūros specialiste nepraleido progos spalio 10d. aktyviai paminėti „Košės“ dienos. Mokiniai kūrė „didžiojo“ košės šaukšto istoriją. Į minėjimą buvo įtraukti ir mokinių tėvai, kurie kartu su vaikais namuose turėjo išrinkti mėgiamiausią vaiko košės dubenėlį ir „didįjį“ šaukštą. Mokiniai akimirkai tapo šefais ir galėjo patys pasirinkti kokią košę jie nori valgyti. Pasirinkimas buvo gausus - vyšnios, mėlynės, Chia sėklos ir kiti ingredientai. Košės vaikams buvo mažai, nes jų teigimu tokios skanios košės dar neteko ragauti. Kad košės virimas taptų dar smagesne veikla, mokiniai tai darė klausydami ir dainuodami dainelę „Virus viru košę“. Košės dienos minėjimas ne tik priminė vaikams sveikos mitybos naudą organizmui, tačiau kartu skatino juos elgtis pavyzdinai ir priminė, kaip svarbu būti bendruomenės dalimi. Ar sveiko maisto ruošimas ir valgymas namuose negali virsti tokia pat smagia veikla? Žinoma, kad gali! Tereikia nebijoti, eksperimentuoti ir suprasti, kad sveikas vaikas – laimingas vaikas.

Pabaigai norime pasakyti, kad geras pavyzdys užkrečia, todėl linkime, kiekvienam iš mūsų nepamiršti būti pavyzdžiu, saugoti savo ir kitų sveikatą bei kurti pozityvią aplinką aplink save ir savo artimus žmones.