

Projektas „Sveikai valgau, daugiau judu – kietas esu“ mokykloje



Sveika mityba ir fizinis aktyvumas – ypač svarbūs sveikos gyvensenos komponentai, kurie turi susiformuoti jau vaikystėje. Mityba yra viena iš būtinų vaiko normalaus augimo, fizinio ir psichinio vystymosi sąlygų, o fizinis aktyvumas lemia vaiko organizmo harmoningą vystymąsi ir sveikatą. Todėl svarbu, kad būtent mokiniai suprastų, kaip tarpusavyje susiję mityba, fizinis aktyvumas ir sveikata.

Projekto tikslas – suteikti mokiniams žinių ir supratimo fizinio aktyvumo ir sveikos mitybos temomis, kad tai peraugtų į kasdienį įprastą gyvenimo būdą, apimančią mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius sveikatos gerinimo labui.

Atsižvelgdamos į savo mokyklos prioritetus, sveikatą stiprinančios grupės narės lapkričio 10-11 dienomis vykdė projekto veiklas – vedė integruotas pamokas.

Lapkričio 10 dieną 5a, 5b, 5c ir 6a klasėms vyko netradicinės kūno kultūros pamokos IKT klasėje. Mokiniai susipažino su sveikos mitybos piramide, naudodamiesi ja sudarinėjo dienos meniu, sprendė įvairius kryžiažodžius. Šias pamokas vedė mokytoja L. Kėžalienė.

Lapkričio 10-11 dienomis per technologijų pamokas 10a, 7b, 7c klasės mokiniai aptarė įvairias maisto medžiagas, jų sudėtinę dalis, kaip jas tarpusavyje suderinti, kad jaustumėsi sveikas ir žvalus. Parodė, kaip galima gražiai, puošniai paruošti įvairius vaisius stalui: darė ežiukus iš kriaušių ir vynuogių, šį savo kūrinį pavadino „Sveikatos pilna lėkštė“. Pamokas vedė mokytoja R. Jablonskienė.

Lapkričio 11 dieną vyko integruotos kūno kultūros ir sveikos mitybos pamokos sporto salėje 2-4 klasių mokiniams: 2 pamoka – 2a, 2b, 3 pamoka – 3a, 3b; 4 pamoka – 4a, 4c klasėms. Šių klasių mokiniai susipažino su sveikos mitybos piramide, sprendė kryžiažodžius, atsakinėjo į klausimus, dalyvavo įvairiose estafetėse, parodė savo išradingumą, miklumą ir greitumą. Pradinukai buvo apdovanoti padėkomis ir „Sveikatos pilna lėkštė“, t.y., iš vaisių padarytais ežiukais. Šias pamokas vedė kūno kultūros mokytoja Laima Kėžalienė, etikos ir kūno kultūros mokytoja Rima Mitrochinienė, mokyklos sveikatos priežiūros specialistė Jurgita Skujienė.

Mokyklos sveikatą stiprinančios veiklos grupė aptarė projekto veiklų tikslumą, mokinių įsitraukimą į veiklas, susidomėjimą, įvertino Bendrųjų kompetencijų ir gyvenimo įgūdžių ugdymo programos sveikatos stiprinimo kompetencijos tobulinimo galimybes mokykloje.



Mokyklos sveikatą stiprinančios veiklos grupės koordinatore
Laima Kėželiene