SVEIKATINIMO VEIKLA DEGUČIŲ MOKYKLOJE-DARŽELYJE

Direktorė Raselė Sutkauskienė

2016-04-22

SVEIKATA - VIENA SVARBIAUSIŲ VERTYBIŲ ŽMOGAUS GYVENIME

- Žmogaus asmenybės ir sveikatos ištakos glūdi jo vaikystėje. Gera sveikata savaime neateina. Tam reikia valios, pastangų, tėvų ir pedagogų rūpesčio bei kruopštaus, sistemingo ir nuoseklaus darbo.
- Šeima ir darželis – du partneriai, atsakingi už vaiko sveikatą ir visapusišką jos ugdymą.

SVARBIAUSI SVEIKOS GYVENSENOS ELEMENTAI:

- asmens higienos ir saugos reikalavimų vykdymas;
- sveika mityba;
- nuolatinis fizinis aktyvumas, grūdinimasis;
- tinkamas veiklos ir poilsio režimas;
- savitvarda ir ramus dvasinis pasaulis.

SVEIKATINIMO VEIKLA ĮSTAIGOJE ATSISPINDI:

- saugios ir sveikos ugdymo įstaigos aplinkos kūrime,
- teisingos mitybos įpročių formavime,
- suaugusiųjų švietime bei veiklose su tėvais ir bendruomene,
- dalyvavime įvairiose sveikatos ugdymo renginiuose, programose, projektuose.

SAUGIOS IR SVEIKOS APLINKOS KŪRIMAS

- Įstaigos teritorija aptverta nauja higienos normas atitinkančia tvora.
- Plytelėmis naujai perkloti pagrindiniai takai.
- Atnaujinami lauko žaidimų įrenginiai.
- Naujai remontuojamos darželio grupės, perkami nauji baldai ir ugdymo priemonės.
- Suremontuotos virtuvės patalpos, atnaujinta maisto gamybos įranga.
- Pilnai atnaujintas sveikatos priežiūros kabinetas su baldais ir sveikatos ugdymo priemonėmis.

MAITINIMAS (1)

- Tinkamų mitybos įpročių formavimas.
- Pusryčiams patiekiame įvairių kruopų košes ir sumuštinius su pomidoru, agurku ar sūriu.
- Sumažintas cukraus kiekis ir naudojamas tik rudasis cukrus.
- Visiškai atsisakyta dešrų, dešrelių, sumuštinių su mėsa.
- Pietums naudojame tik kokybišką mėsą - kalakutieną, vištieną ar liesą kiaulieną. Patiekalai iš mėsos dažniausiai gaminami tausojančiu būdu.
- Patiekalai iš mėsos ar žuvies patiekiami be bulvių tik su daržovėmis, tik vieną kartą per dieną.

MAITINIMAS (2)

- Didžiąją dalį daržovių perkame iš daržininko, iš jų gaminamos įvairios salotas, mišrainės.
- Sriubos verdamos tik vegetariškos, paskanintos žalumynais, džiovintomis žolelėmis, prieskoniais, kokosų aliejuje pakepintais svogūnais, morkomis.
- Vaisiai patiekiami pusryčiams prie košės, pavakariams arba vakarienei, 1-2 kartus per dieną.
- Į mitybos racioną įtraukti kokybiški riešutai.
- Vakare vaikai maitinami lengvai virškinamais produktais: bulvių, kitų daržovių, varškės, kiaušinių patiekalais, blynais.
- Patiekalų ruošimui naudojami pilno grūdo makaronai, rupaus malimo kvietiniai ir grikių miltai.

EUROPOS SVEIKOS MITYBOS DIENA

BENDRUOMENĖS ŠVIETIMAS IR VEIKLA

- Paskaitos, pranešimai sveikatinimo temomis.
- Įvairių fizinio aktyvumo metodų išbandymas, jogos užsiėmimai.
- Sporto šventės, sveikatingumo dienos, iškylos gamtoje ir kt.

TĖVŲ IR PEDAGOGŲ ŠVIETIMAS

SPORTINĖ VEIKLA

SVEIKATINGUMO DIENOS

SVEIKAS IR LAIMINGAS

EUROPOS JUDĖJIMO SAVAITĖS BĖGIMAS

VO „GELBĖKIT VAIKUS“ INICIJUOJAMAS SOLIDARUMO BĖGIMAS

PASAULINĖ VANDENS DIENA

KONKURSAS „SVEIKUOLIŲ SVEIKUOLIAI“

FUTBOLO TURNYRAS „ĮVARTIS 2015“

FUTBOLO VARŽYBOS „GOLAS 2015"

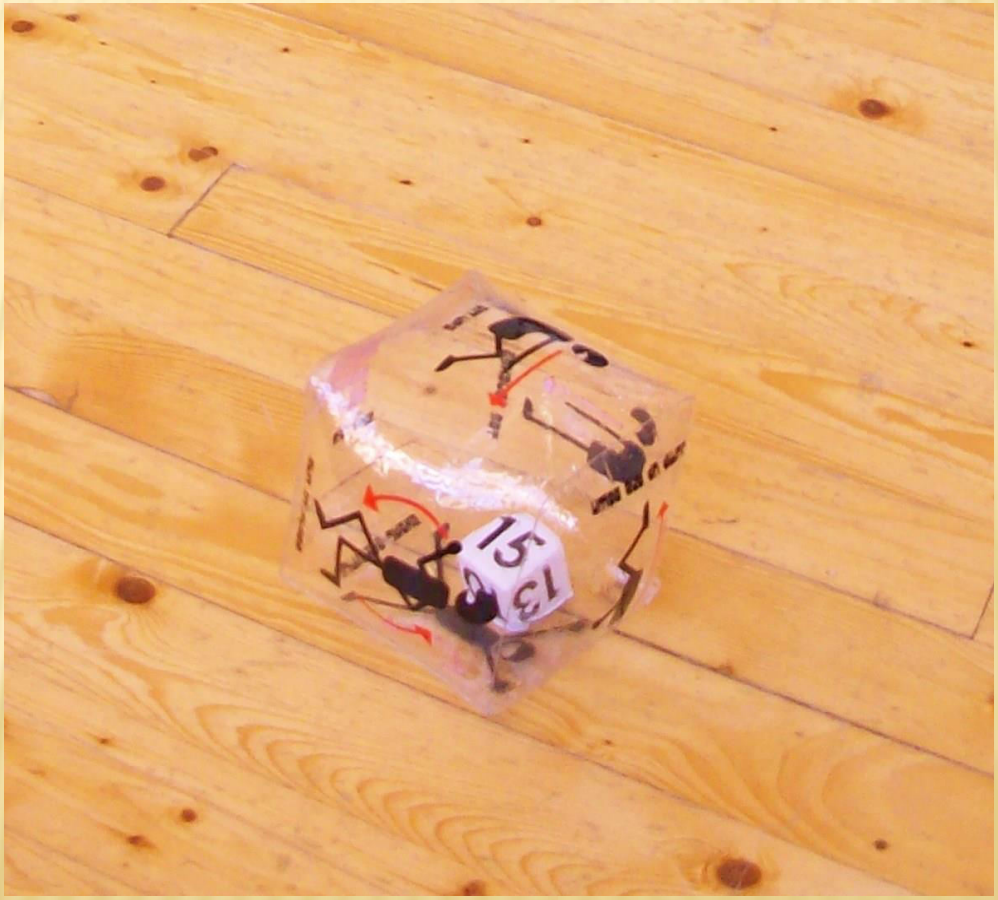
ADVENTO FUTBOLIUKAS

DRAUGYSTĖ SU KREPŠINIU

2016 m. balandžio 22 d.

SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMO PRIEMONĖS GAUTOS IŠ NORVEGIJOS FINANSINĖS PARAMOS PROJEKTO

Fizinių pratimų kubas



2016 m. balandžio 22 d.

LAISVALAIKIO PRAMOGŲ RINKINYS (1) SKRAIDANČIOS LĖKŠTĖS (1)

SKRAIDANČIOS LĖKŠTĖS (2)

LAISVALAIKIO PRAMOGŲ RINKINYS (2) PARAŠIUTAS

LAISVALAIKIO PRAMOGŲ RINKINYS (3) GAUDYKLĖS

KETURIŲ LANDŲ TUNELIS

TUNELIS IR MAŽASIS RINKINYS ESTAFETĖMS

MAGNETINĖ LENTA SU MAGNETŲ RINKINIU “MAITINKIS SVEIKAI”

MAGNETINĖ LENTA, LANKAI IR SMĖLIO PAGALVĖLĖS

2016 m. balandžio 22 d.

ŽAIDIMAS “PASIRUOŠK, MESK, PRADĖK”

AČIŪ!

MARIJAMPOLĖS SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

norway grants

NORVEGIJOS PARAMA LIETUVAI:

partnerystė vertybėms kurti ir išsaugoti

RŪPINKIMĖS SAVO BEI VAIKŲ SVEIKATA IR BŪKIME LAIMINGI!