Sveikos gyvensenos integracija į ugdomąjį procesą

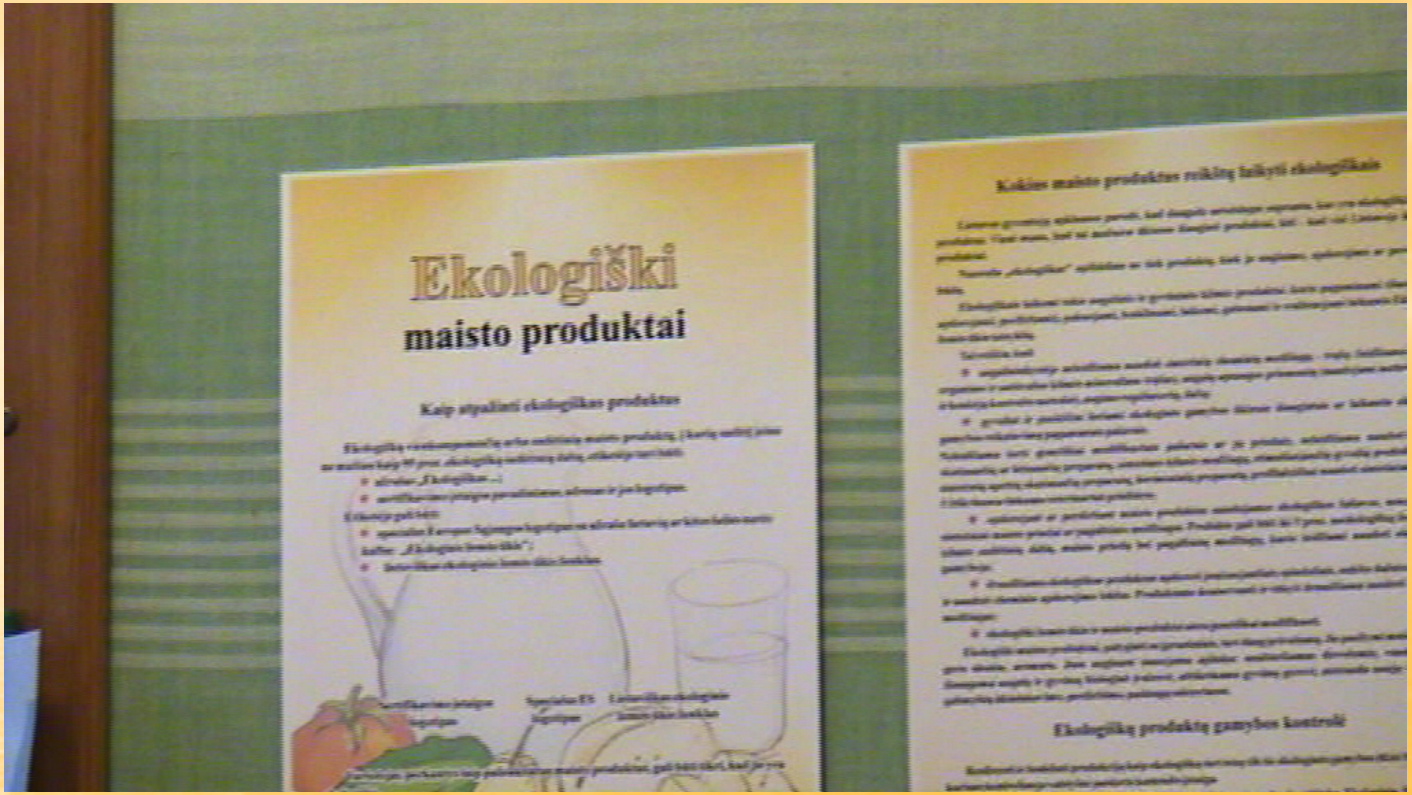
Degučių mokykla – darželis

Vyr. auklėtoja Genovaitė Česaitienė

PRIKLAUSO VAIKAMS.
TOKIOJE ŽEMĖJE,
MYLĖTI,
PUOSELĖTI.

Vaiko gyvenimas grindžiamas puoselėjimu, tausojimu, realizuojamas vaiko gyvenimo ir veiklos srityse. Mūsų įstaigoje skiriam daug dėmesio įgūdžių, įpročių ugdymui, vertybių ir nuostatų, ir elgesio formavimui. Organizuojama daug veiklų lauke, grupėje, salėje pagal oro sąlygas. Sveikos gyvensenos įgūdžius formuojame nuo jaunesniosios amžiaus grupės. Tarp įvairių veiklų darome muzikines judrias pertraukėles. Po kiekvieno užsiėmimo vaikai skatinami susitvarkyti darbo vietą ir naudotis priemonėmis.

Aktyvi fizinė veikla stiprina kvėpavimo sistemą, lavina pagrindinius judesius. Žaidžiame judrius žaidimus, daro sveikatingumo pratimus tiek grupėje, tiek lauke. Taisau ugdytinių laikyseną, užtikrinu ir sudarau saugią ir sveiką aplinką.

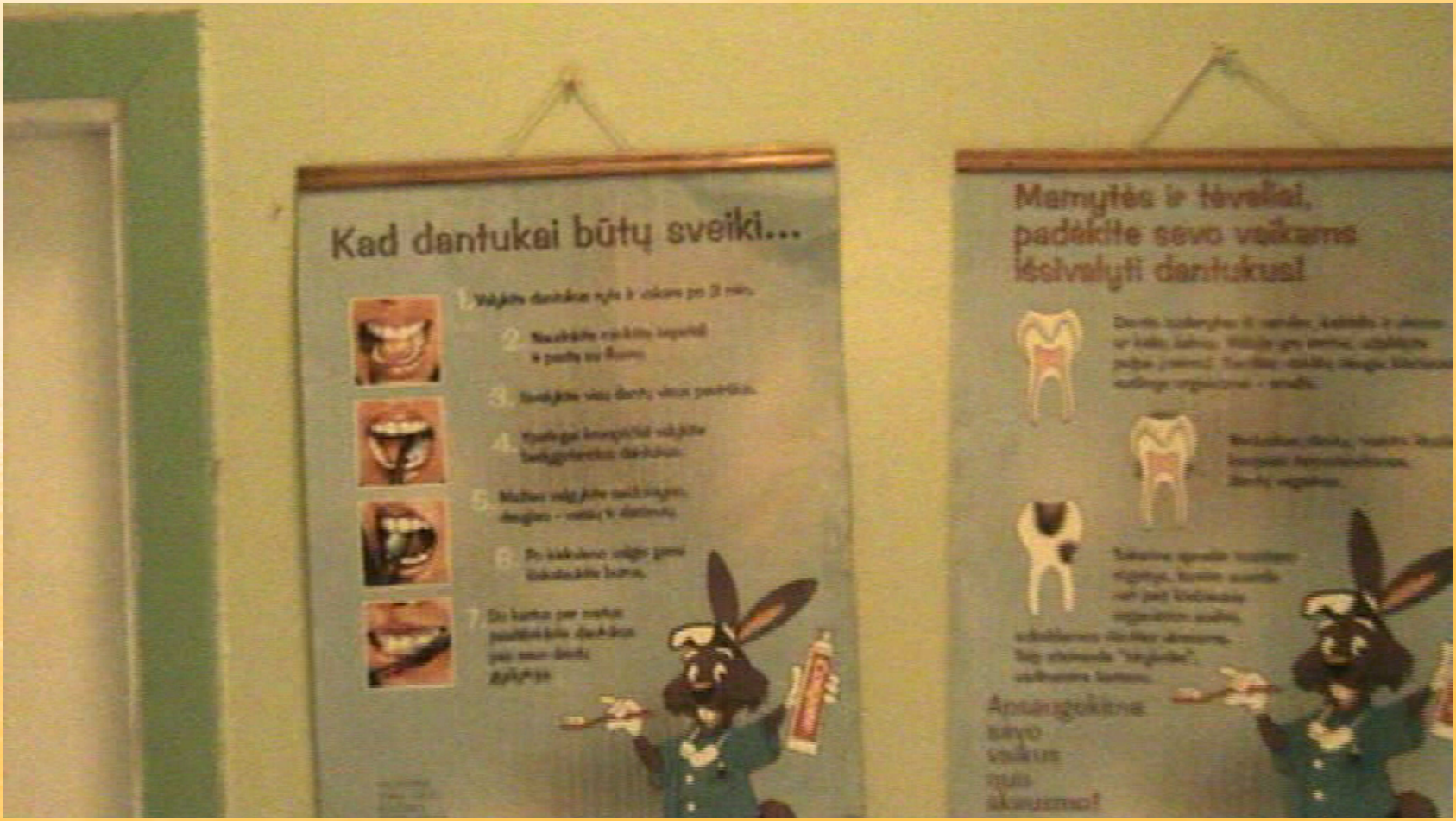


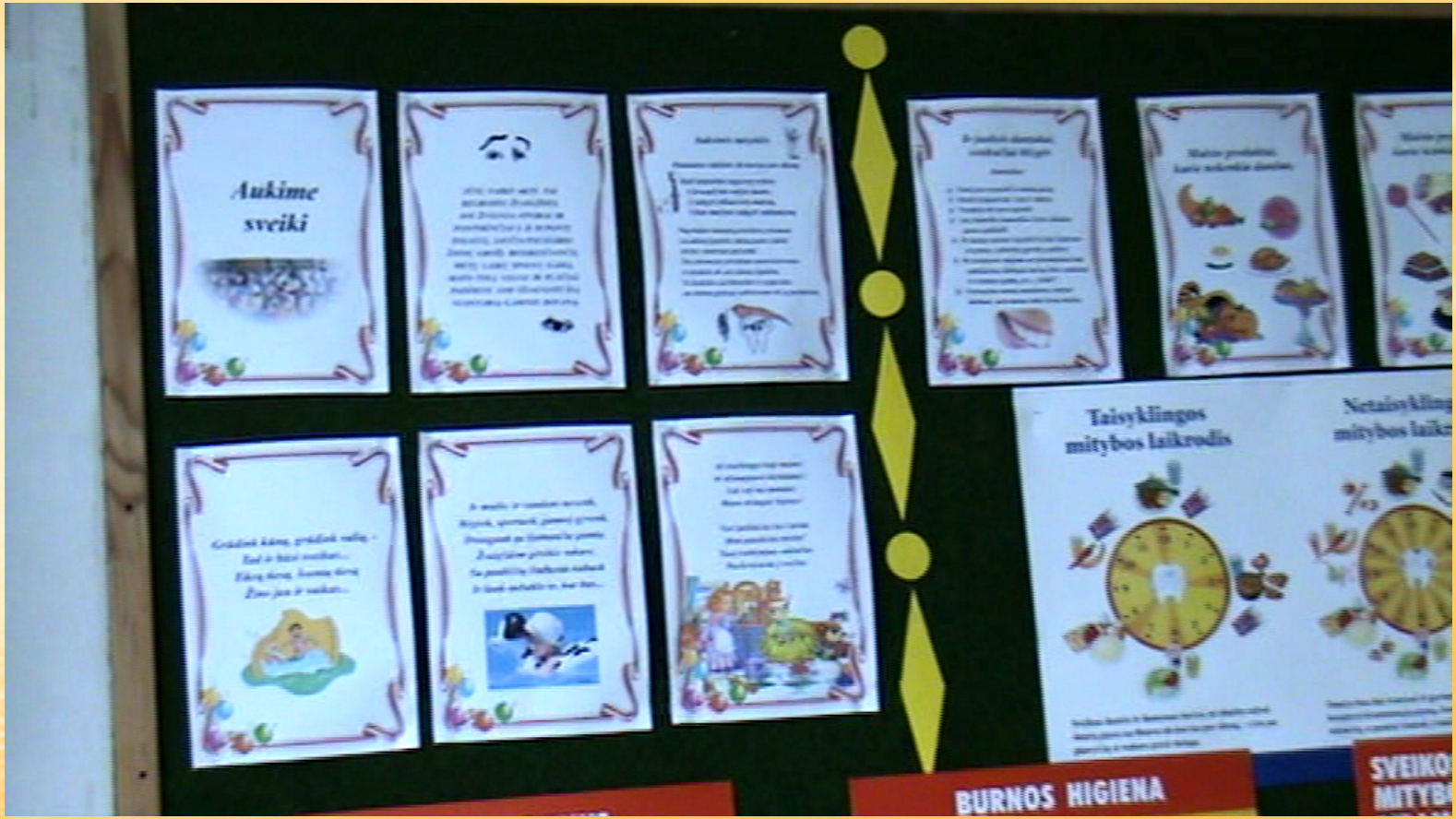
Nuolat kalbu su tėvais apie sveiką gyvenseną, nes šeima pirmoji ugdymo institucija. Patariu grūdinti vaikus namuose. Grupėje 2005 metais atlikau anketinę tėvų ir pedagogų apklausą bei interviu su ugdytiniais apie judėjimo svarbą, bendravimą ir bendradarbiavimą su tėvais. Didžiausią dėmesį skyriaus klausimams apie sveiką gyvenseną.

Vaikai turi žinių apie sveiką gyvenimo būdą, žino ką naudinga valgyti, kad reikia sportuoti, daug judėti, būti gryname ore.

Per „Derliaus“ šventę ugdytiniai atsinešė daug vaisių ir daržovių. Juos valgė, vaišino vieni kitus. Nupiešė piešinius tų vaisių ir daržovių, kuriuos labiausiai mėgsta. Po šventės suruošėme piešinių ir darbelių iš gamtinės medžiagos bei valgių parodą “Sveika mityba – maži žingsneliai į sveiką ateitį” tėveliams ir mokyklos bendruomenei.

Grupėje vyko sveikatingumo valandėlė su tėveliais, kurios metu buvo organizuotos įvairios estafetės, žaidimai.

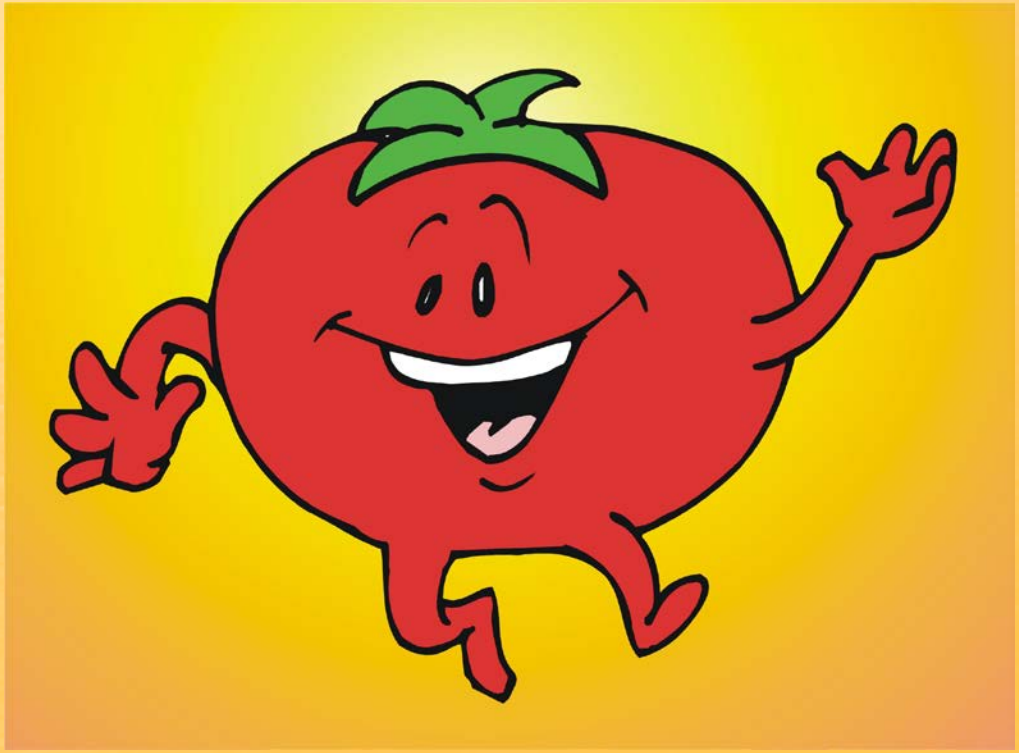

Kad dantukai būtų sveiki...
Mamytės ir tėveliai,
padėkite savo vaikams
išsivalyti dantukus!



Grupėje organizuojamo parodėlės ekologiškai sveikas maistas, stende demontuojamos nuotraukos iš įstaigų vaikų veiklos. Įstaigos ugdytiniai dalyvauja miesto renginiuos bei projektuose: „Sveikuolių konkurse“, sveikatingumo programoje „Dantukai“.

Mūsų mokiniai lanko sveikos gyvensenos būrelį. 2007 m. rudenį 3-4 klasių mokiniai dalyvavo konkurse „Gyvename saugiai ir sveikai“ ir laimėjo pirmąją vietą.
2009 m. Marijampolės savivaldybės sveikatos rėmimo programoje patvirtintas mūsų mokyklos projektas “Sveika gyvensena – gyvenimo būdas nuo vaikystės”.

Sveikata viena, o ligų daug. Ir kiekvienas suprantame, kad sveika gyvensena padeda jų išvengti.



Ačiū už dėmesį.