

***Klaipėdos lopšelis-darželis „Eglutė“
sveikatos stiprinimo programos
„Judu, žaidžiu sveikatos ritmu“
ataskaita už 2022 m.***

Parengė neformaliojo ugdymo mokytoja
Rita Baltrimienė

Klaipėdos lopšelis-darželis „Eglutė“ sveikatą stiprinančia mokykla pripažintas 2020 m. gruodžio 15 d. Įstaigai suteiktas sveikatos mokyklos pažymėjimas, galiojantis iki 2025 m. gruodžio 15 d. Tuo tikslu buvo parengta sveikatos stiprinimo programa „Judu, žaidžiu sveikatos ritmu“, kurios tikslas - teikti ugdytiniams žinių bei įgūdžių, padedančių stiprinti, gerinti savo ir kitų sveikatą, ugdyti pozityvų požiūrį į sveiką gyvenseną.

Psichologinė aplinka

- Vykdytos dvi programos – „Zipio draugai“ ir „Kimochi“. Programos „Zipio draugai“ metu buvo ugdomi socialinių bei emocinių sunkumų įveikimo gebėjimai, padedantys įveikti kasdieninius sunkumus. „Kimochi“ programos metu ugdytas vaikų emocinis intelektas. Programos metu vaikai įgijo žinių ir įgūdžių, kurie padėjo suprasti bei valdyti savo emocijas.
- Parengtos ir pravestos dvi dvasinę sveikatą stiprinančios veiklos įstaigos bendruomenei – „Mano kūnas stiprus ir sveikas“ bei „Sveika dvasia sveikame kūne“. Veiklų metu buvo stiprinama dvasinė ir fizinė sveikata.
- Parengtas ir pradėtas vykdyti socialinis projektas – „Muzika ir edukacija“. Projekto tikslas – per muziką ugdyti emocionalumą bei meilę supančiam pasauliui. Veiklų metu buvo ugdomas kūrybiškumas, stiprinama dvasinė, emocinė sveikata.

- Pristatytas ***Eko teatro*** spektaklis – „Draugiška svajonė“. Tikslas – ugdyti ekologinį mąstymą, meilę aplinkai, nuoširdumą, draugiškumą buvo įgyvendintas.
- Sukurtas originalus šokis – „Prancūzai Klaipėdoje“. Šokio metu atkreiptas dėmesys į judesio grožį, ugdytas kūrybiškumas, laisvės pojūtis.
- Organizuotas tarptautinis projektas – „Sustabdyk gerumo akimirką II“. Tikslas – ugdyti emocinį intelektą, dvasines vertybes, pastabumą, norą pažinti ir tyrinėti buvo įgyvendintas.
- Dalyvauta iniciatyvoje – „Žemė mylinčio žmogaus rankose“. Iniciatyvos metu buvo sudaryta galimybė pažinti, tyrinėti supantį pasaulį, ugdytas ekologinis mąstymas.
- Organizuota Tolerancijos diena, kurios simboliu tapo „Tolerancijos namas“, puoselėjantis dvasines vertybes.

Fizinė aplinka

- Parengtos ir prarastos sportinės pramogos – „Vienos snaigės istorija“, „Varnėnų rūpesčiai“, „Aukstinė žuvelė“, „Spalvų šalyje“, „Spalvota pasaka“, „Šaltuko paslaptys“. Pramogų metu buvo sudarytos sąlygos optimaliam judėjimui, fizinės sveikatos stiprinimui, užtikrinta saugi ir sveika aplinka.
- Organizuotos išvykos į „Šiūparių žirgyną“, Draugystės parką, prie jūros. Išvykų metu buvo skatinamas fizinis aktyvumas netradicinėje aplinkoje, stiprinama dvasinė, emocinė sveikata.
- Dalyvauta projektuose – „Lietuvos mažųjų žaidynės“ bei „Futboliukas“. Jų metu buvo perteiktos olimpinės vertybės, ugdomos fizinės ypatybės, stiprinama motyvacija sveikai gyventi.
- Vyko bendradarbiavimas su įvairių sporto šakų treneriais ir žaidėjais. Susitikimų metu sustiprėjo motyvacija sportuoti ir domėtis įvairiomis sporto šakomis.

- Parengti ir praveisti du sportiniai festivaliai – „Mes olimpiniai vaikai“ bei „Skriejau su aitvarais“. Festivalių metu buvo sudarytos sąlygos aktyviam judėjimui žaidžiant, lenktyniaujant, įveikiant kliūčių ruožus. Lavintos fizinės savybės – vikrumas, greitumas, ištvermė, jėga. Sustiprėjo bendradarbiavimas su socialiniais partneriais.
- Dalyvauta iniciatyvoje – „Judriausia klasė“. Tikslas – aktyvus judėjimas kiekvieną dieną po kelias valandas buvo įgyvendintas.
- Dalyvauta konkurse – „Judriausias darželis“, kurio metu laimėta I vieta. Konkurso metu sustiprėjo motyvacija sveikai gyventi, aktyviai judėti, bendradarbiavimas su šeima įgavo pagreitį.

Sveikatos ugdymas I

- Parengtos ir pravestos sveikatinamosios pažintinės veiklos – „Koks maistas kenkia dantukams“, „Sveiko maisto piramidė“, „Plaunam plaunam rankeles“, „Mikrobai bijo švaros“, „Tiesus kaip nendrė“, „Vaikai virtuvėje. Sveikuoliški saldainiai“, „Atpažinkime emocijas“, „Pavojai namuose“, „Plokščiapėdystė“, „Saugus elgesys su gyvūnais“. Veiklų metu pagilintos žinios apie sveiką gyvenseną, sudarytos palankios sąlygos tyrinėti, stebėti, analizuoti.
- Sveikos gyvensenos klubas „Eglynėlis“ nuosekliai įgyvendino tikslą – siekti glaudaus bendradarbiavimo su šeima, gilinti žinias apie sveiką gyvenseną, skatinti aktyviai judėti. Buvo pateiktos temos – „Taisyklingo kvėpavimo ugdymas“, „Lietuvių liaudies žaidimai“, „Judam krutam aš mama ir tėtis“, „Judam, krutam ir sveikai maitinamės“, „Aš mažasis sportininkas“.

Sveikatos ugdymas II

- Dalyvauta konkursuose – „Mano mėgstamiausias užkandis“, „Pasaulis, kuriame maisto užtenka visiems“. Buvo pagilintos žinios apie sveiką mitybą, įgyta praktinių įgūdžių.
- Vyko bendradarbiavimas su socialiniais partneriais – Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuru (Yogos zoo užsiėmimai vaikams, veikla sensoriniame kambaryje, mankšta kam virš 55 m., meno terapijos užsiėmimai, veikla su žolininke iš „Pamario žolynai“). Pagerinta psichologinė, dvasinė ir fizinė sveikata.
- Atliktas „Vaikų sveikos gyvensenos žinių įvertinimas“.

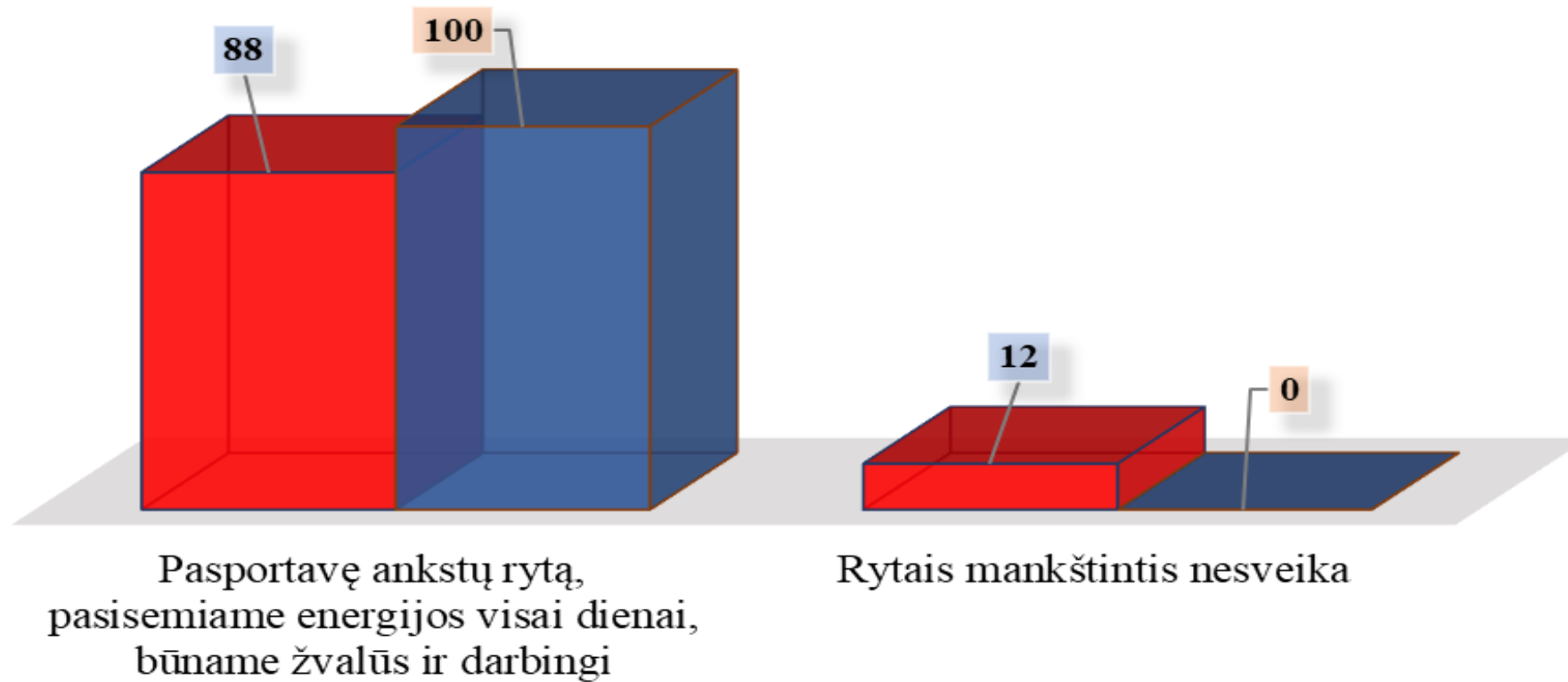
1. Kodēl sveika rytaiš mankštintis?

a) Pasportavē ankstū rytā, pasisemiame energijos visai dienai, būname žvalūs ir darbingi

b) Rytaiš mankštintis nesveika

KODĖL SVEIKA RYTAIŠ MANKŠTINTIS?

■ Mergaitės ■ Berniukai



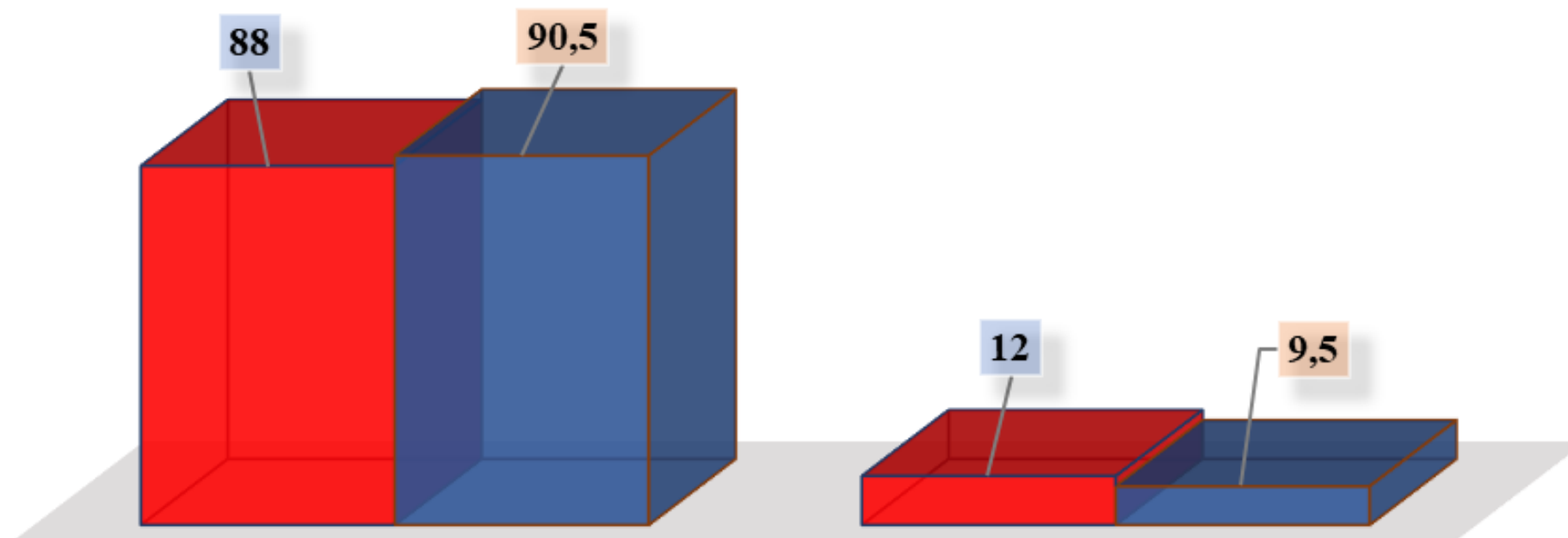
2. Ar reikia judėti dienos metu?

a) Kiekvieną dieną turime plaukioti, važinėti dviračiu, kopti virve, žaisti kieme, tvarkyti namučius

b) Rekomenduojama kiekvieną dieną žiūrėti televizorių, žaisti kompiuteriu, naršyti telefone

AR REIKIA JUDĖTI DIENOS METU?

■ Mergaitės ■ Berniukai



Kiekvieną dieną turime plaukioti,
važinėti dviračiu, kopti virve,
žaisti kieme, tvarkyti namučius

Kiekvieną dieną reikia žiūrėti
televizorių, žaisti kompiuteriu ir
naršyti telefone

3. Svarbiausi ir sveikiausi maisto produktai yra?

a) Daržovės, vaisiai, košės, duona

b) Saldumynai, tortai, cukrus, druska

SVARBIAUSI IR SVEIKIAUSI MAISTO PRODUKTAI YRA?

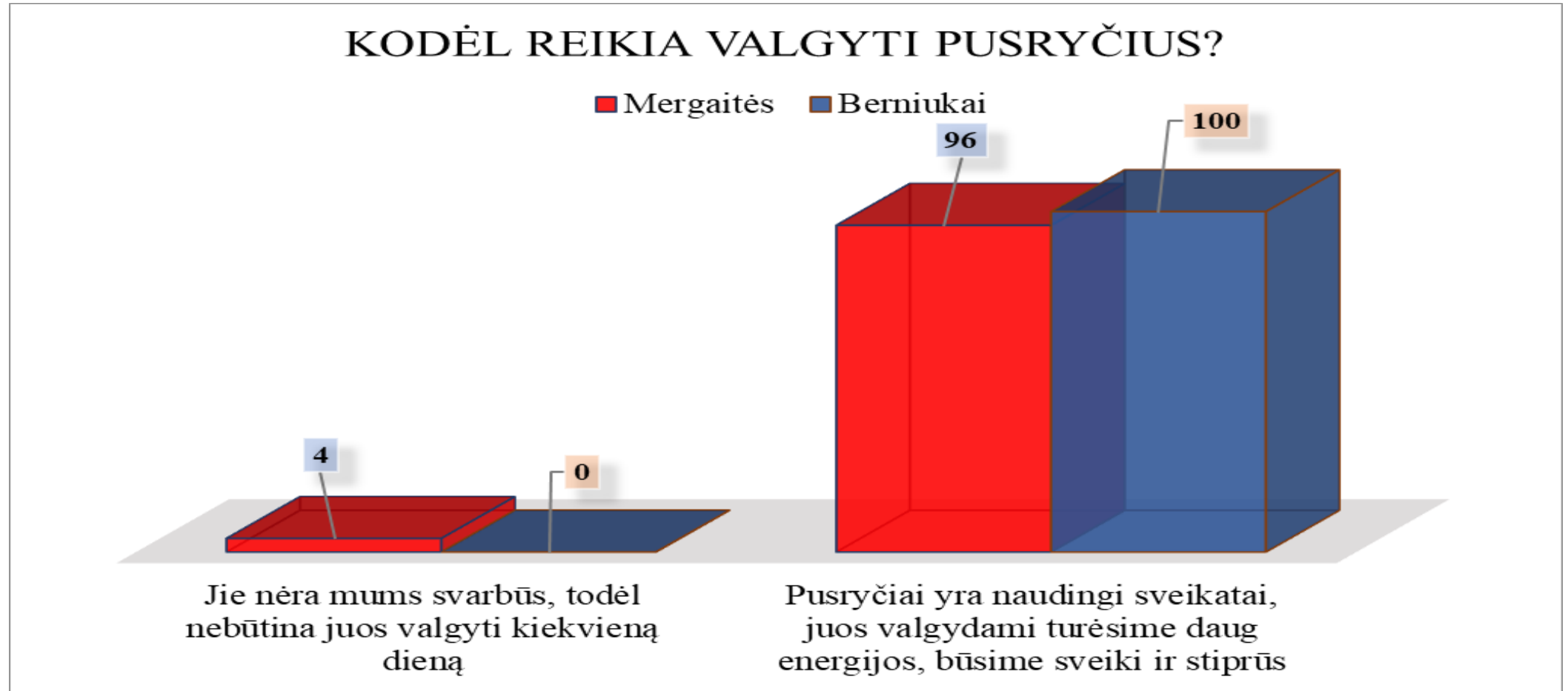


■ Daržovės, vaisiai, košės, duona ir t.t. ■ Saldumynai, tortai, cukrus, druska ir t.t. ■

4. Kodėl reikia valgyti pusryčius.

a) Jie nėra mums svarbūs, todėl nebūtina juos valgyti kiekvieną dieną

b) Pusryčiai yra naudingi sveikatai, juos valgydami turėsime daug energijos, būsime sveiki ir stiprūs



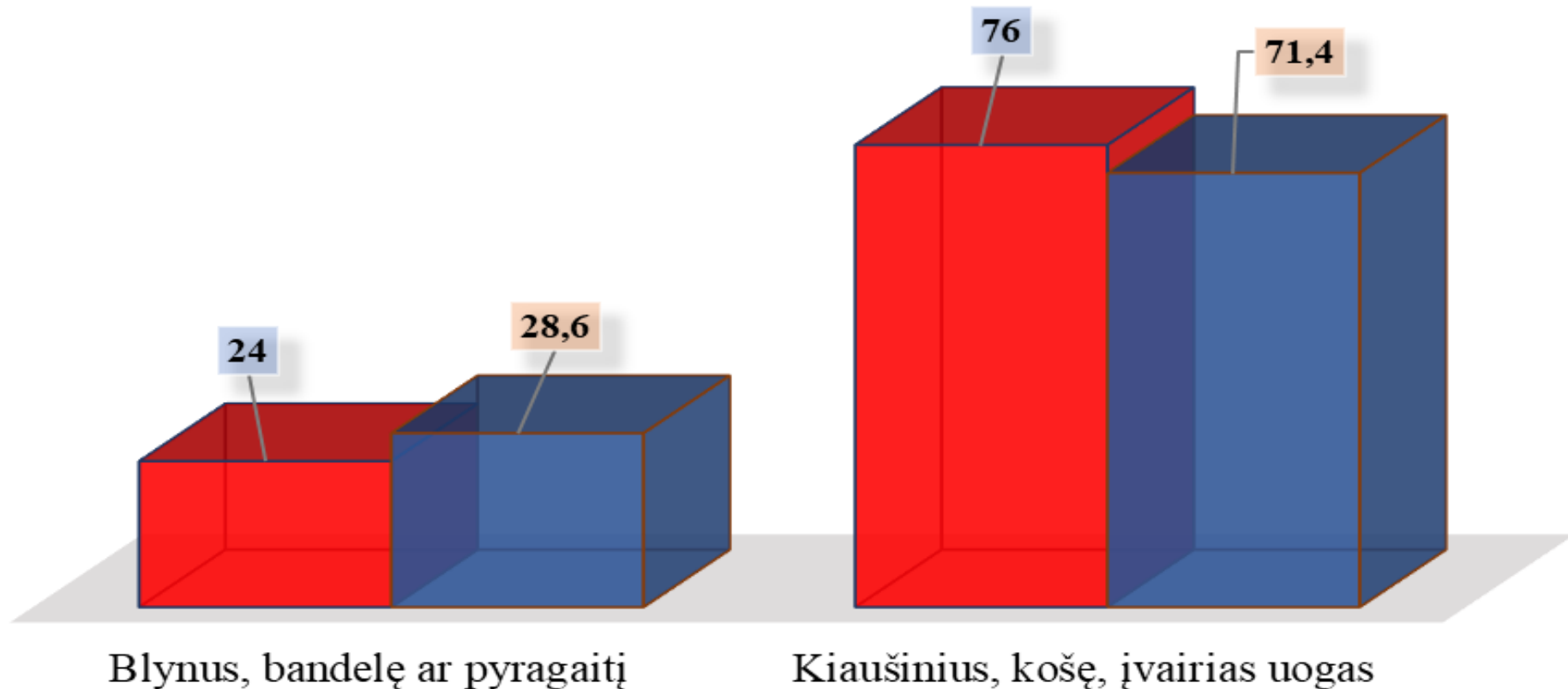
5) Ką pasirinktum pusryčiams?

a) Blynus, bandelę ar pyragaitį

b) Kiaušinį, košę, uogas

KĄ PASIRINKTUM PUSRYČIAMS?

■ Mergaitės ■ Berniukai



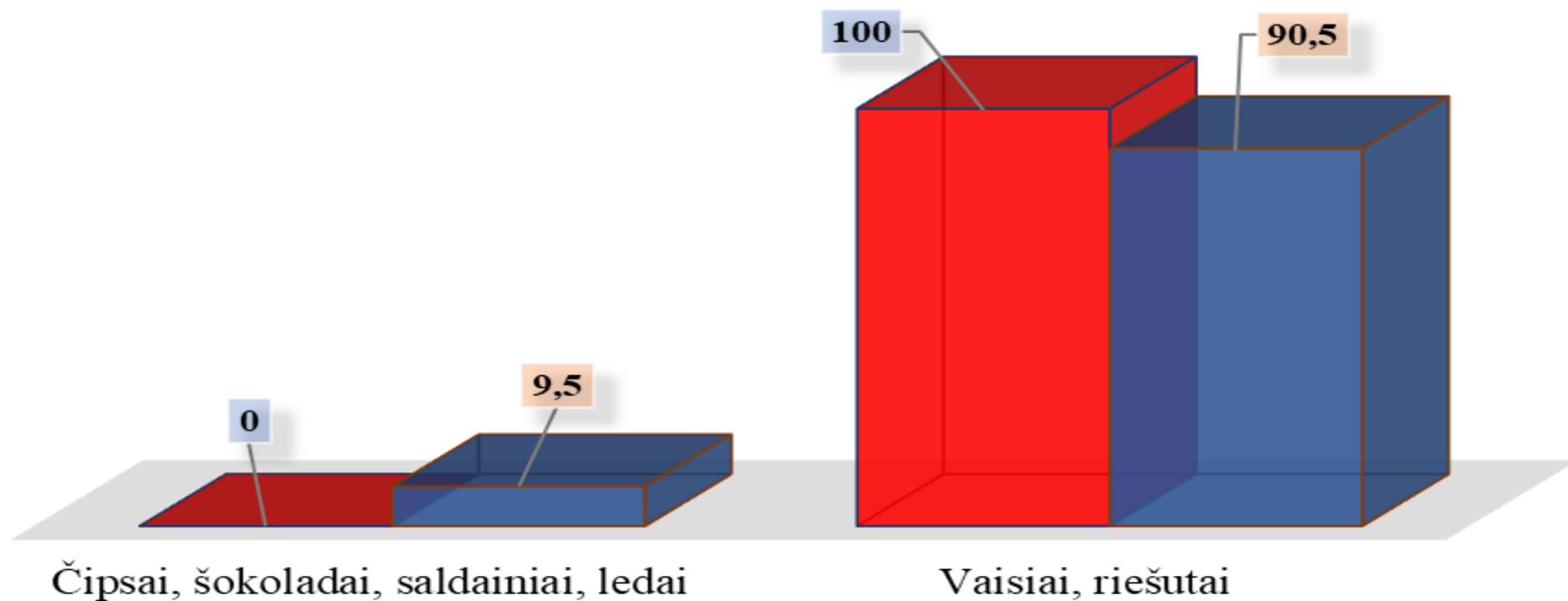
6) Geriausi ir sveikiausi užkandžiai yra?

a) Čipsai, šokolai, saldainiai, ledai

b) Vaisiai, riešutai

GERIAUSI IR SVEIKIAUSI UŽKANDŽIAI YRA?

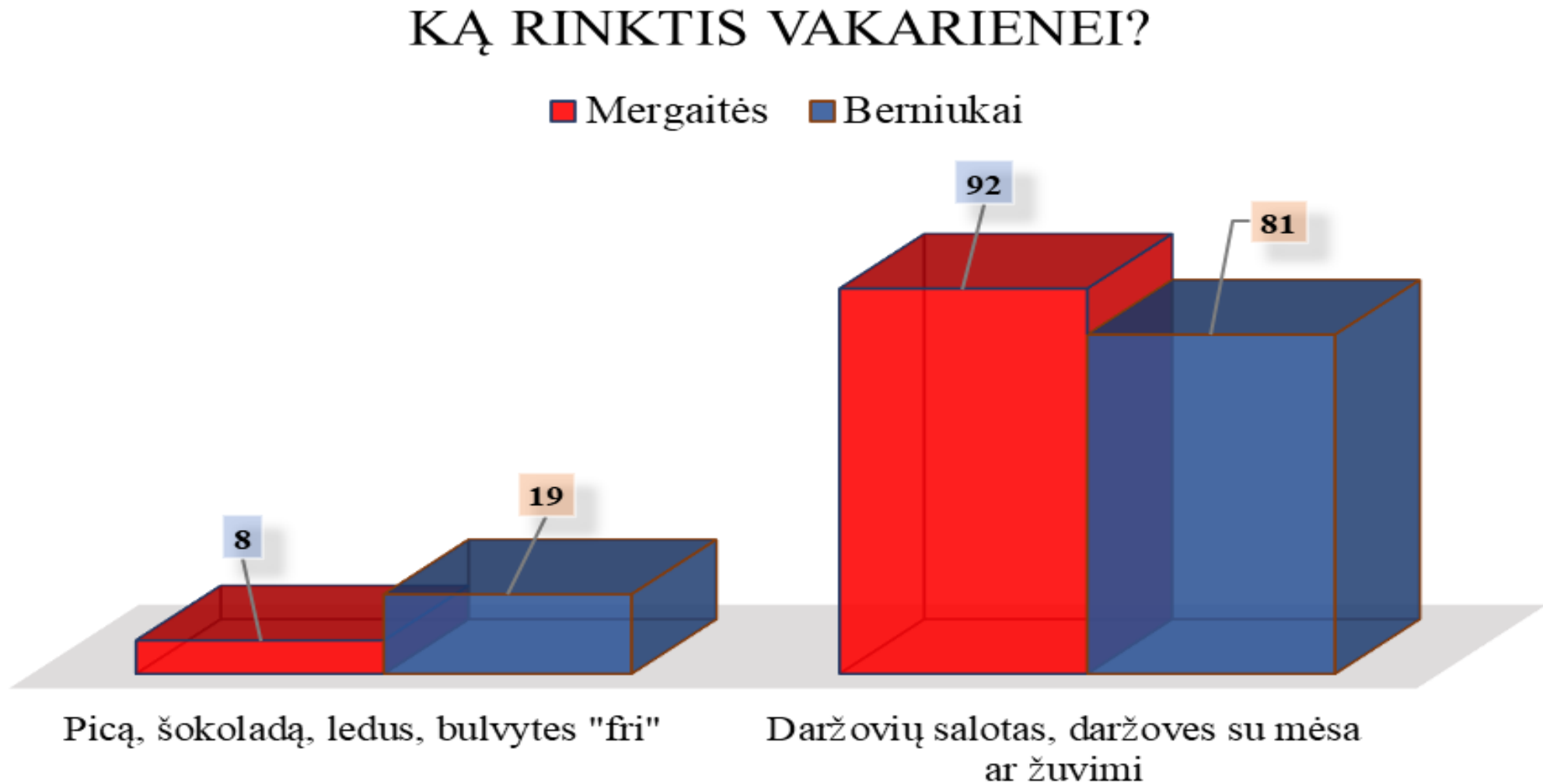
■ Mergaitės ■ Berniukai



7) Ką rinktis vakarienei?

a) Pica, šokoladą, ledus, bulvytes „fri“

b) Daržovių salotas, daržoves su mėsa ar žuvimi



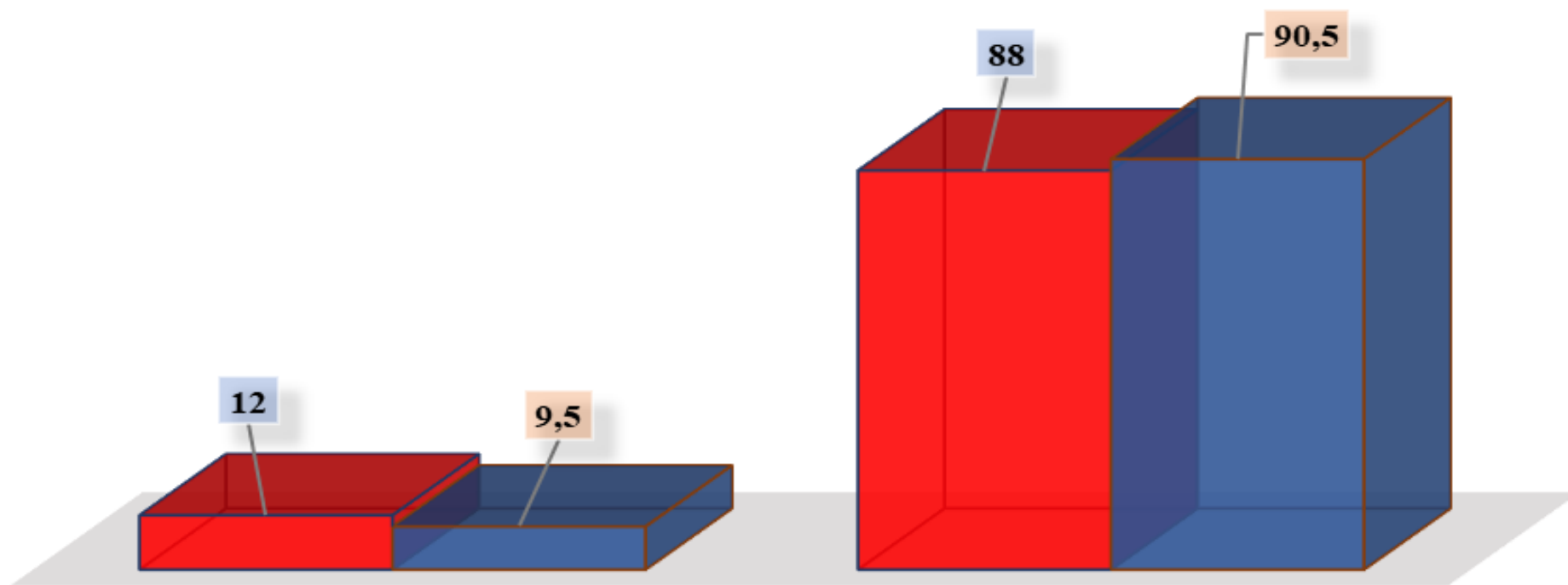
8) Ar dažnai geri vandenį?

a) Nedažnai, man labiau patinka įvairios sultys ar limonadai

b) Taip, geriu dažnai, kiekvieną dieną

AR DAŽNAI GERI VANDENĮ?

■ Mergaitės ■ Berniukai



Nedažnai, man labiau patinka
įvairios sultys ar limonadai

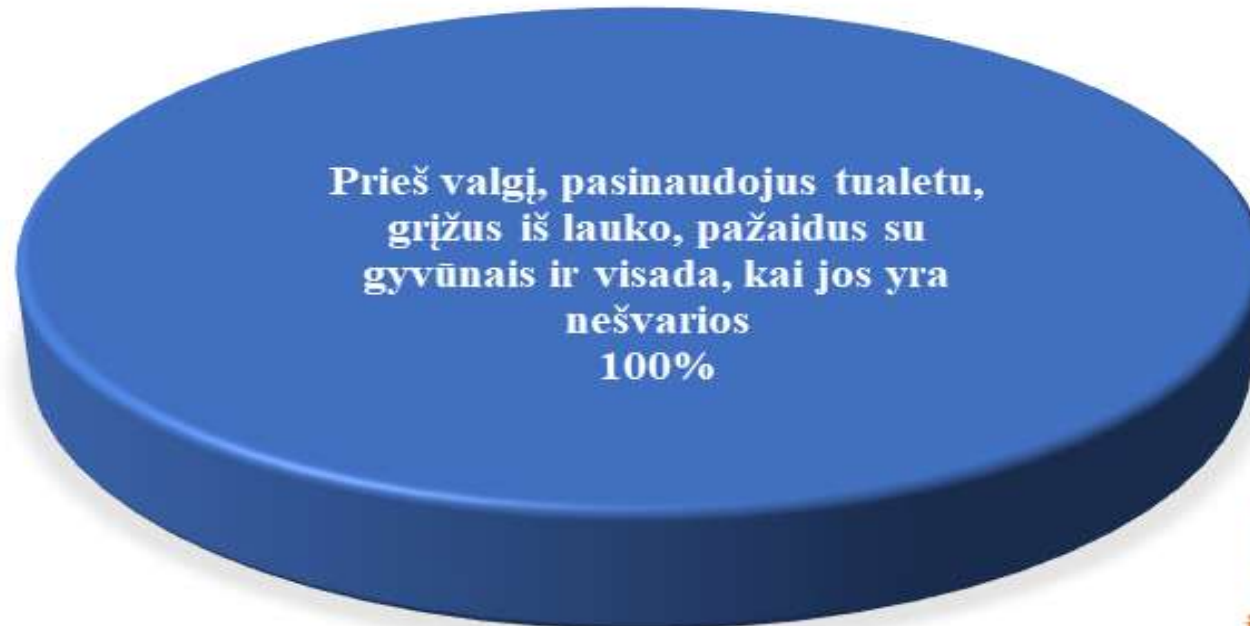
Taip, geriu dažnai, kiekvieną dieną

9) Kada reikia plautis rankas?

a) Prieš valgi, pasinaudojus tualetu, grįžus iš lauko, pažaidus su gyvūnais ir visada, kai jos yra nešvarios

b) Rankas plauname tik tada, kai mums jos atrodo nešvarios

KADA REIKIA PLAUTI RANKAS?



Rankas plauname
tik tada, kai mums
jos atrodo nešvarios
0%

10) Kiek kartų per dieną reikia valyti dantis?

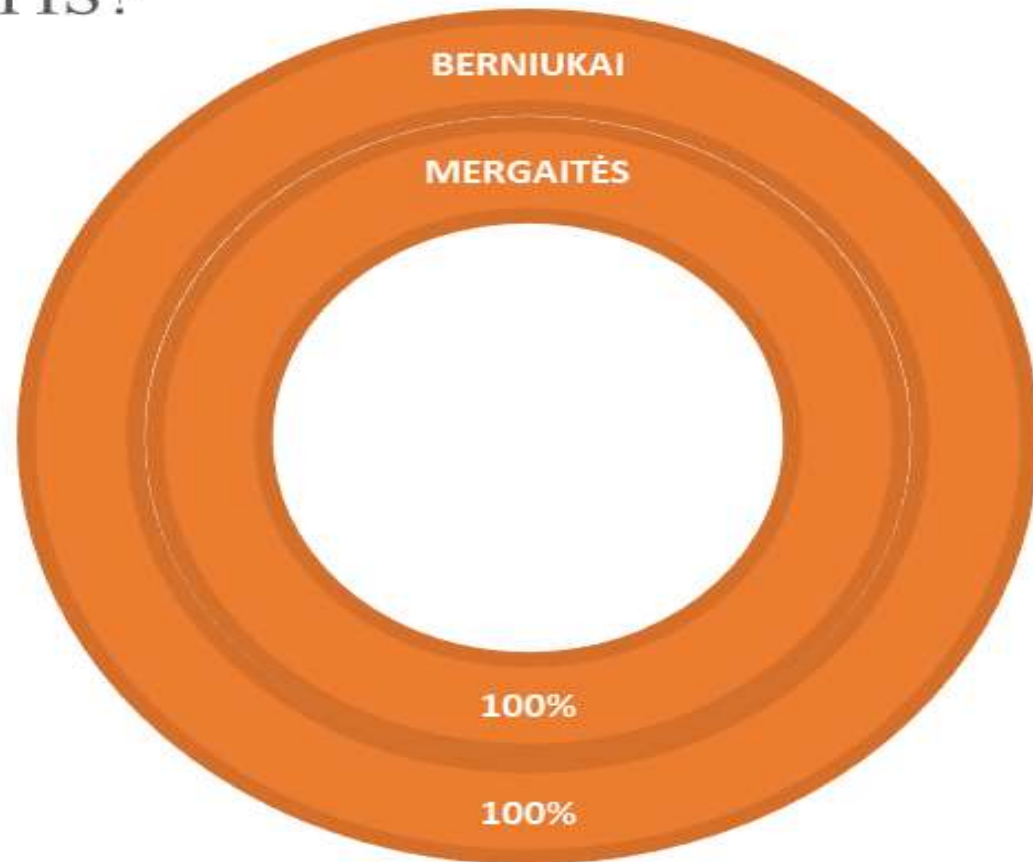
a) Dantų valyti nereikia

b) Rekomenduojama bent 2 kartus, ryte ir vakare po maisto. O papietavus, išsiskalauti burną vandeniu

KIEK KARTŲ PER DIENĄ REIKIA VALYTI DANTIS?

■ Dantų valyti nereikia

■ Dantis reikia valyti 2 kartus, ryte ir vakare po maisto. O papietavus, išsiskalauti burną.



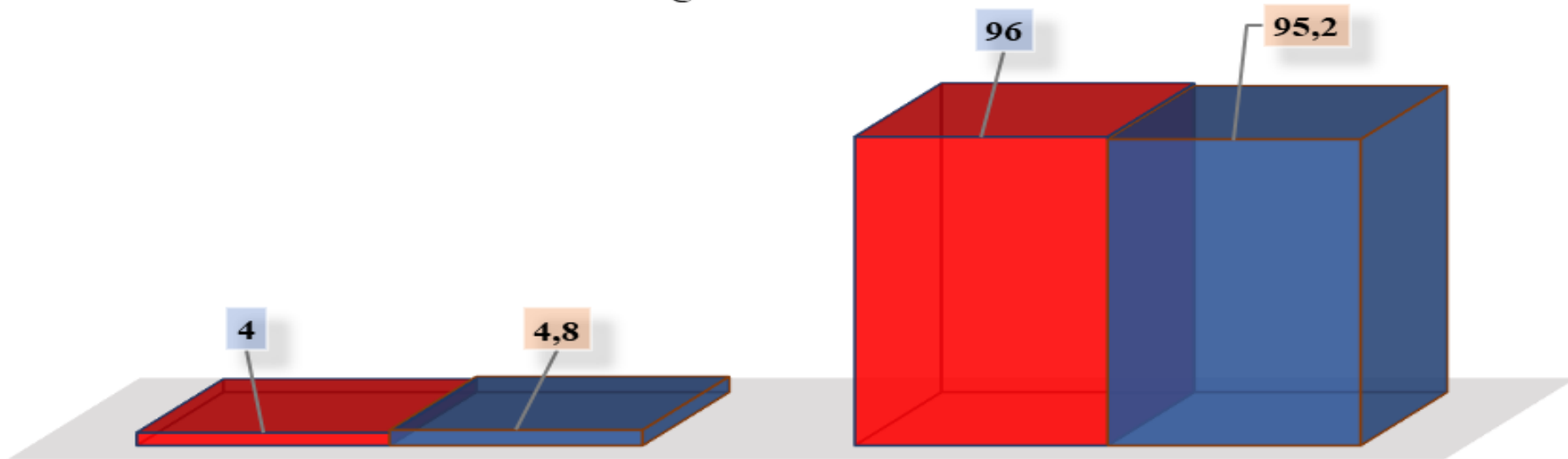
11) Kaip taisyklingai valyti dantis?

a) Svarbiausia – valyti priekinius dantukus.

b) Dantukus valome visus, nepamirštant nei vieno. Dantukus valome ne tik iš išorės, bet ir iš vidaus, nepamirštame ir liežuvio. Būtina valytis tarpdančius, o vėliau - burną praskalauti skysčiu.

KAIP TAISYKLINGAI VALYTI DANTIS?

■ Mergaitės ■ Berniukai



Svarbiausia - valyti priekinius dantukus

Dantukus valome visus! Juos valome ne tik iš išorės, bet ir vidaus, nepamiršdami ir liežuvio. Būtina valytis tarpdančius, o vėliau - burną praskalauti skysčiu

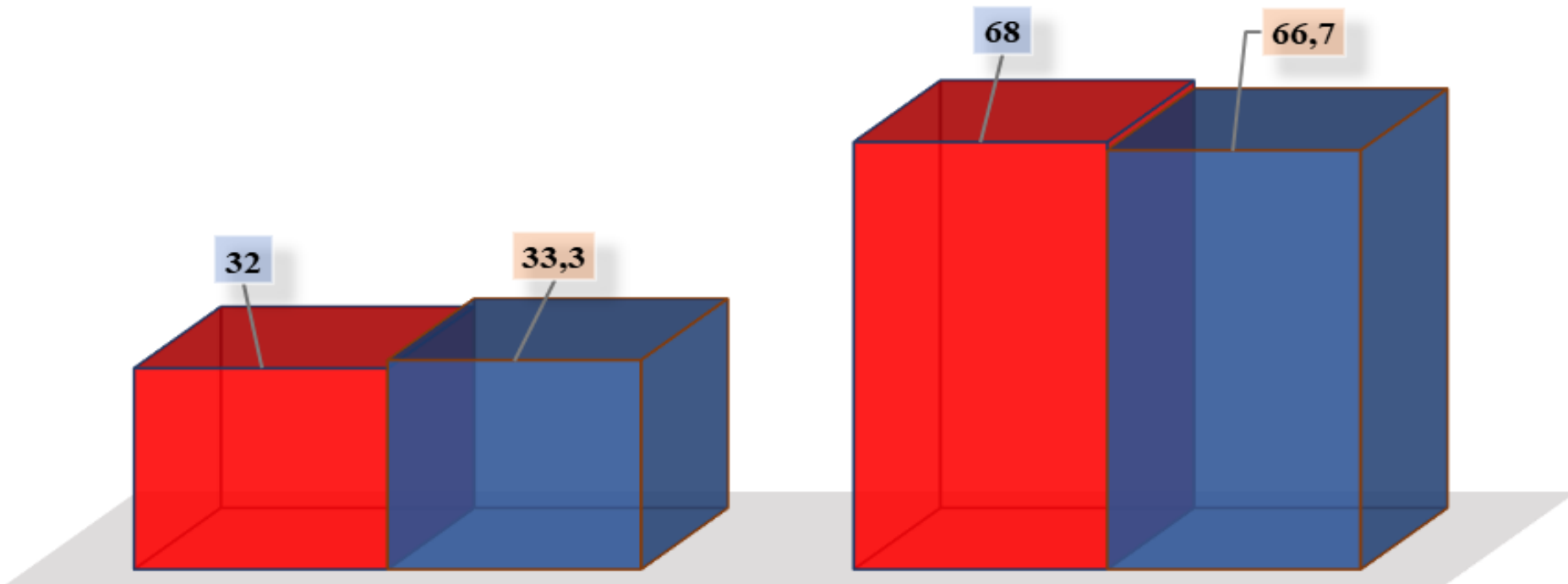
12. Ar sveika būti, kiekvieną dieną, lauke?

a) Ne, nesveika

b) Taip, net būtina

AR SVEIKA BŪTI KIEKVIENĄ DIENĄ LAUKE?

■ Mergaitės ■ Berniukai



Ne, nesveika

Taip, net būtina

IŠVADOS

Iš viso buvo apklausti 46 (25 mergaitės ir 21 berniukas) iš „Saulės zuikučiai“, „Boružėlės“ ir „Nykštukai“, „Lineliai“ grupių vaikai. Tyrimo rezultatai mums rodo, kad įstaigos vaikai sveikos gyvensenos įgūdžius turi gerus ar net puikius. Vis dėlto, turime atkreipti dėmesį į vandens gėrimo, dienos režimo, buvimo lauke, tinkamų pusryčių bei vakarienės pasirinkimo mūsų sveikatai svarbą.

Sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos sklaida

2022 m. nuo sausio mėnesio sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras pasiūlė keturias temas, kuriomis remiantis buvo stiprinama vaikų sveikata, ugdoma sveika gyvensena:

- „Gera savijauta padeda mokytis, dirbti, bendrauti“
- „Sveikatos idėjų skrynelė ant žaliosios palangės“
- „Sveika ir saugi vasara be traumų“
- Mokyklų bendruomenėms skirti sveikatos raštingumo instrumentai

Gerosios patirties sklaida publikuota sveikatą stiprinančių mokyklų žiniatinklyje.