

Nuo gegužės iki gruodžio mėnesio Krekenavos M. Antanaičio gimnazijoje ir Žibartonių pagrindinėje mokykloje buvo vykdomas vaikų ir jaunimo sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo projektas „Mokausi plaukti -3“. Projektas tęstinis, orientuotas į plaukimo įgūdžių stiprinimą ir taisyklingos laikysenos formavimą.

Vaikai neretai vandenyje elgiasi nerūpestingai, nežino elgesio taisyklių prie vandens, vandenyje, nesugeba įvertinti pavojaus, nemoka plaukti. Jau ankstyvoje vaikystėje pradėjus diegti atsargaus ir atsakingo elgesio vandenyje svarbą ir išmokti plaukti, ateityje galima išvengti daugybės skaudžių netekčių. Be to per mažo fizinio aktyvumo mokinių laikysena prastėja. Vaikai mažai juda, didelė dalis sėdi prie kompiuterių, dėl to nukenčia jų laikysena, ko pasekoje atsiranda įvairių sveikatos sutrikimų (stuburo, vidaus organų ir t.t.). Plaukimas vienas iš būdų stiprinti stuburo raumenis ir koreguoti laikyseną.

Projekto tikslas padėti vaikams lavinti ir formuoti laikyseną, suteikti galimybę išmokti plaukti ir saugiai elgtis vandenyje ir prie atvirų vandens telkinių.

Projekte dalyvavo 1-4 klasių mokiniai. Gegužės-Rugsėjo mėnesiais Panevėžio „Žemynos“ progimnazijos baseino profesionalūs treneriai antrų klasių mokinius mokė plaukti, kontroliuoti ir stiprinti savo laikyseną, teisingai kvėpuoti. Sveikatos specialistė mokinius supažindino su saugaus elgesio taisyklėmis prie atvirų vandens telkinių ir vandenyje, pirmos pagalbos principais skendimo metu. Lapkričio mėnesį visos pradinės klasės dalyvavo mankštos užsiėmimuose „Mankšta taisyklingai laikysenai koreguoti“. Išmokus pratimus toliau mokiniai naudos kūno kultūros pamokose ir stiprins nugaros raumenis. Lapkričio-gruodžio mėnesiais, pamokų metu mokiniai „Voriukų“ pagalba patys koregavo savo laikyseną ir mokėsi suole sėdėti tiesiai.

Kaip rodo patirtis, sveikatingumo ugdymas yra efektyviausias mokykloje, nes pasiekia žmogų imliausiu jo gyvenimo periodu – vaikystėje ir paauglystėje. Projektas pagal galimybes planuojamas tęsti ir kitais metais, nes kuo daugiau vaikų mokės plaukti, tuo mažiau bus skaudžių netekčių.

