

Daugelis vaikų dėl skirtingų priežasčių yra linkę į nesveiką elgseną. Deja, tokios nesveikos elgsenos pasekmės labai skausmingos – sveikatos ar psichikos sutrikimai, kurie gali lydėti visą likusį gyvenimą.

Projekto „Olimpinis mėnuo“ tikslas ugdyti vaikų fizinį raštingumą, motyvaciją, pasitikėjimą savimi, kuris skatina vaikus būti aktyviais visą gyvenimą bei išmokti rūpintis savo sveikata.

Dalyvaudami įvairiose aktyviose sveikatingumo veiklose, mokiniai mokosi atrasti sveiką gyvenseną ir fizinį aktyvumą, formuoti sveiką elgseną. Šiame projekte, kurį inicijavo Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, spalio mėnesį, dalyvavo Krekenavos M. Antanaičio gimnazijos 4 klasės mokiniai.

Pirma savaitė prasidėjo fiziniu aktyvumu. Visą savaitę pirmos pamokos pradžioje mokiniai su olimpiečiais darė „Ažuolo mankštą“, kuri skatino dieną pradėti aktyviai. Po mankštų pamokų metu mokiniai atlikinėjo įvairias užduotis, mokėsi taisyklingo kvėpavimo, nusiramino pratimų.

Antroji savaitė buvo skirta emocinei sveikatai. Mokiniai susipažino su emocinėmis būsenomis, kūrė emocijų ratą. Mokėsi suprasti kito emocijas, užjausti, džiaugtis draugų skirtumais, jausti pagarbą vienas kitam. Kūrė savo vertybių herbą.

Trečioji savaitė buvo skirta sveikai mitybai. Sveikos mitybos pagrindus nuotoliniu būdu pristatė biomedicinos mokslų daktaras Artūras Sujeta. Trumpuose video siužetuose papasakota apie sveikatą, tam tikrų produktų naudą ir žalą, paaiškinta kokių produktų reikėtų vengti. Mokiniai vaišinosi ananasu, o jo viršūnę pamerkė į vandenį, gal pavyk klasėje užauginti ananasą! Paaiškinta vaikams, kaip svarbu yra susiplanuoti pirkinius iš anksto, neprisipirkti nereikalingų maisto produktų.

Ne mažiau svarbi ketvirtoji savaitė, kuri buvo skirta bendravimui. Dideliu iššūkiu tapo tarpusavio bendravimas tiek mažiems, tiek ir dideliems. Prie to prisidėjo ne tik naujos technologijos, tačiau ir Covid-19 situacija visame pasaulyje. Vaikai neišsivaizduojamai daug laiko praleidžia prie išmaniųjų technologijų, todėl pamažu ima prarasti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, dažnai jiems yra sunku įvardyti savo poreikius, mintis ar jausmus. Šią temą vaikams šiomet pristatė Lietuvos vyrų golbolo rinktinės nariai. Golbolas arba dar kitaip vadinamasis aklių riedulys – žmonių su negalia sporto šaka, kurioje dalyvauja aklieji ir silpnaregiai. Vaikai dalyvavo komandiniuose žaidimuose, mokėsi tolerancijos, pakantumo, mandagumo ir pagarbos kitam.

Projekto metu daug informacijos pateikta ir vaikų tėveliams.

Tikimės, kad įdomios veiklos, pasiekti pokyčiai mokykloje, padės mokiniams ir jų šeimoms nariams, formuoti sveikos gyvensenos elgseną.

VSPS A.Džiugelytė

