



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



SKIRTA LIETUVOS SVEIKATĄ STIPRINANČIŲ
MOKYKLŲ TINKLO 25-MEČIUI PAMINĖTI



MISIJA: VAIKŲ SVEIKATOS KOMPETENCIJA

Gerosios patirties knyga

3 DALIS



Kuriame
Lietuvos ateitį

2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

109. GRUPĖS BENDRUOMENĖS SUSITELKIMAS SIEKIANT GERESNĖS VAIKŲ SVEIKATOS

JŪRATĖ DAČKAUSKIENĖ, Mažeikų lopšelis-darželis „Buratinas“

Šugdyti sveiką, stiprą, gerai fiziškai ir psichiškai išsivysčiusį žmogų yra ne tik didžiulis menas, bet ir mokslas, todėl tėveliams ir pedagogams tenka įdėti daug pastangų norint, kad vaikai augtų sveiki, būtų atsparūs ligoms, jaustųsi laimingi ir visaverčiai. Viena iš svarbiausių sveikatos ugdymo krypčių – tai tėvų švietimas, šeimos atsakomybės už vaiko sveikatą skatinimas.

Vienas pirmųjų ir kone svarbiausių žingsnių – grupės tėvelių supažindinimas su lopšelyje-darželyje taikomomis sveikatingumo priemonėmis ir skatinimas patiems įsitraukti į ugdymo procesą. Sveikatos ugdymą stengėmės integruoti į bendrąjį ugdymo procesą taip, kad vaikams būtų linksma ir gera mokytis. Kartu ieškome kuo įvairesnių sveikos ir saugios gyvenimosi įgūdžių ugdymo formų, metodų, žinių ir gebėjimų, kuriuos galėtume pritaikyti. Ir vaikams, ir tėvams labiausiai patrauklios veiklos formos – akcijos, konkursai, parodos, šventės, ugdymo priemonių rengimas bendradarbiaujant pedagogams ir tėvams. Negalima nepaminti ir organizuotų apklausų. Domėjomės, ar tėveliai namuose daro rytinę mankštą, ar domisi sveika mityba. Juk tai – svarbi sveikos gyvenimosi dalis. Apibendrinti ir grupės stende publikuoti apklausų rezultatai sulaukė nemažo tėvelių dėmesio, kėlė diskusijas, ką bendradarbiaudami galėtume keisti, skatino imtis iniciatyvos mokant vaikus rūpintis savo sveikata.

Sveikos gyvenimosi ugdymo procesui įsibėgėjus ir sukauptus nemažą žinių bagažą, pedagogai ir vaikai gamino lankstinukus tėveliams įvairiomis su sveikata susijusiomis temomis. Didelis dėmesys skirtas ir higieninių įgūdžių formavimui – skatiname kuo dažniau plauti rankas, neretai kalbame ir apie burnos higieną. Laikei bėgant pastebėjome, kad asmeninės higienos besilaikantys vaikai serga rečiau. Be to, tai padeda išvengti daugumos chroniškų ligų. Dvejus metus iš eilės tėveliai ir vaikučiai paraginti dalyvauti iniciatyvoje „Švarių rankų šokis“. Bendros pastangos ir glaudus tėvelių, vaikų bei pedagogų bendradarbiavimas iniciatyvoje sulaukė nemažo dėmesio ir pripažinimo. Kartu su tėveliais kas mėnesį aptariame grupės vaikų sergamumą, ieškome priežasčių ir būdų, kaip jį sumažinti.

Propaguodami judėjimą ir sportą tėvai dalyvavo darželyje organizuotuose Europos judriosios savaitės renginiuose, sveikatinimo akcijoje „Sveikas vaikas – laimingas vaikas“, skirtoje Pasaulinei sveikatos dienai paminėti, taip pat masiniame bėgime „Aš bėgu“, sportiškiausios šeimos turnyre.

Tėvai padėjo nuotaikingai paminėti ir Pasaulinę košės dieną. Nutarėme, jog vaiko pusryčiai su šilta koše – puikus sveiko gyvenimo įprotis.

Tačiau pradedant vykdyti numatytas veiklas iškilo ir problemų:

- Tėveliai turi nepakankamai žinių apie vaikų sveikatą, jų įpročius, pomėgius.
- Tėveliai menkai suvokia sveikos ir suderintos mitybos svarbą.
- Trūko noro bendradarbiauti aktyviau.
- Susidūrėme su tėvų nuostata, jog reguliarus miegas neprideda prie vaiko sveikatos.

Metų eigoje tėveliai plačiau susipažino su sveikos gyvenimosi ugdymo ypatumais lopšelyje-darželyje, įgijo naujos patirties ir vis aktyviau įsitraukė į organizuojamas veiklas, keitėsi patyrimu ir informacija.

Ko galima pasimokyti iš mūsų patirties:

- Tėvų dalyvavimas ugdymo procese skatina vaikus ieškoti, tyrinėti, veikti.
- Svarbiausia – grupės bendruomenės nariams patikėti sveiko gyvenimo principais ir žingsnis po žingsnio judėti sveikatingumo link.
- Gera sveikata pati savaime neateina. Tam reikia tėvų ir pedagogų rūpesčio bei kruopštaus, sistemingo ir nuoseklaus darbo.

Tik kartu galima pasiekti rezultatų. Bendradarbiavimas naudingas tuo, jog bendra veikla suartina tėvus ir vaikus, vaikams suteikia pasitikėjimo, drąsos, saugumo jausmą, o tėveliai turi galimybę išbandyti, ką vaikai veikia darželyje ir kaip jie jaučiasi, tobulindami sveikos gyvensenos įgūdžius, mokydamiesi vis kažko naujo.