

## **NUOTOLINIAI MOKYMAI „SVEIKO VAIKO MOKYKLA“**

Rugsėjo 22 d. pradinėjų klasių mokiniams (mokyt. D. Kamarauskienė ir L. Astrauskaitė) pamokų veiklos buvo skirtos respublikinio VŠĮ „Sveikatai palankus“ projekto „Vaikų sveikos gyvensenos akademija“ renginiui „Sveiko vaiko mokykla“, kuris vyko nuotoliniu būdu. Nuo pat pirmos minutės mokinius pasitiko nuotaikingas pantomimos teatro atstovų Ritos ir Mariaus Sekmokų - Brokoliuko ir Braškytės - prisistatymas. Šie veikėjai mus lydėjo visos dienos metu.



Pirmiausia mokiniams buvo pristatytas dienos režimas, mokė, kaip susiplanuoti darbo ir poilsio laiką. Juk vaikų organizmas turi priprasti, prisitaikyti prie pastovių veiklų. Kad geriau būtų prisiminti, Brokoliukas žaismingai ir vaizdžiai perteikė savo dienos veiklas. Akcentavo ir miego svarbą geram mokymuisi. Šiuo šaltu laikotarpiu visus puola peršalimo ligos. O kad jos būtų nebaisios, turime laikytis sveikos gyvensenos principų. Vienas iš jų – tinkama, visavertė mityba. Buvo demonstruojamas filmukas apie dienos maisto lėkštę. Fizinio aktyvumo nauda sveikai gyvensenai buvo atskleista per bendrą mankštą su Brokoliuku ir Braškyte.

Portalo [sveikataipalankus.lt](http://sveikataipalankus.lt) įkūrėja, leidinių apie sveiką mitybą autorė Raminta Bogušienė mokė, kas ir kaip stiprina mūsų sveikatą. Vis tik didžiausią įtaką mūsų sveikatai turi gyvensena bei elgsena. Ligos atsiranda tada, kai organizmas negeba apsisaugoti nuo mikrobus, virusų, parazitų bei jų sukeltų ligų. Jei žmogus per didelio ar per mažo svorio, tai požymis, kad jis nesilaiko sveikos gyvensenos taisyklių. Jei vaikai miega nepakankamai, jie tampa agresyvūs, nekantrūs, hiperaktyvūs, itin energingi arba dienos metu atrodo mieguisti, sunkiai sutelkia dėmesį. Fizinis aktyvumas – tai žmogaus atliekami kūno judesiai, kuriems atlikti sunaudojama

daugiau energijos nei esant ramybės būsenoje. Sportuojantys žmonės išlaiko gražias kūno formas, sugeba gražiai ir plastiškai judėti, yra sveikesni, energingesni, geresnės nuotaikos.

Sekančioje užsiėmimo dalyje Brokoliukas ir Braškytė pasakojo apie psichikos sveikatos svarbą, kalbėjo apie emocijas – mūsų nuotaiką, būseną. Visa tai buvo atskleista per vaikų patirtis, per jų mėgiamas šventes – kaip mes jaučiamės, kai mus aplanko skirtingos emocijos. Čia ir prasidėjo pamokantis, vaizdingas vaidybinių elementų spektakliukas, pristatantis Smalsumą, Nuostabą, Džiaugsmą, Liūdesį, Baimę, Pyktį, Susitaikymą. Emocijų valdymas – kvėpavimo pratimai, atsipalaidavimo technikos – padeda atpažinti emocijas ir išmokti priimti bei valdyti jas. Kartu mokėmės ir kvėpavimo pratimų, akių mankštos. Be to, išmokome ir naują šokį apie sveiką maistą. Spektaklis-educacija „Brokoliuko kelionė po Sveikatos šalį“ atskleidė sveikos gyvensenos ir mitybos principus bei taisykles. Aktoriai padėjo mokiniams kartu su daržovėmis patirti nuotykių, mokytis gražaus elgesio ir manierų prie stalo.

Labiausiai visus pradžiugino praktinė užsiėmimo dalis. Atkeliavome į virtuvę „Užkandis ir desertas“. Sužinojome, kas ir kur virtuvėje gyvena, kaip elgtis su maisto produktais, kaip saugiai naudotis maisto ruošimo įrankiais. Dar kartą priminta rankų higiena – plovimas. Virtuvėje būtina prijuostė, plaukų surišimas. Statydami cukraus kubelių pilis parodė, kiek cukraus yra kiekviename vaikų mėgstamame saldumyne. Verta susimąstyti... Iš pateiktų produktų sau darėme sveiką užkandį, nesaldų desertą. Degustuodami mokėmės valgymo kultūros, formavomės teigiamą požiūrį į maistą.

Dienos apibendrinimui komandomis sprendėme kryžiažodį „Surask mane“. Gavome organizatorių „Aš sveikas ir laimingas“ diplomus bei ženkliukus, sveikatai palankios pietų lėkštės plakatus. Diena buvo be galo prasminga, naudinga bei linksma.

**Pradinio ugdymo mokytoja metodininkė L. Astrauskaitė**