

# ALYTAUS DZŪKIJOS MOKYKLA

## SVEIKATINIMO IŠŠŪKIŲ KELIAS

Sveikatingumas – tai subalansuotas fizinis aktyvumas, sveikos mitybos ir tinkamo poilsio įgūdžių lavinimas, taip pat – savo minčių ir emocijų pažinimas, mokymasis palaikyti darnius santykius su aplinkiniais. Gyvenant technologijų amžiuje, ypač svarbu ugdyti vaikų sveikos gyvensenos įpročius, nes dėl sumažėjusio žmonių aktyvumo prastėja ir jų sveikata.

Fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos įgyvendinimo sistemiškumas mūsų mokykloje vykdomas nuosekliai įvairių renginių, akcijų, integruotų pamokų ar kitų veiklų metu. Pasidalinsime nuotolinio mokymo metu vykusios *Sveikos gyvensenos* savaitės veiklomis, į kurias buvo įtraukti ne tik visų klasių mokiniai, bet ir jų tėveliai.

Pradinių klasių mokiniai gamino įvairius patiekalus, dalyvavo konkursuose „Pusryčiai madinga!“ bei „Pietų kovos“, o trečiokai kartu vykdė ir pristatė inžinerinį projektą „Skanu ir sveika“. Visi vieningais sutarė, jog pusryčiai aprūpina mūsų organizmą būtinomis medžiagomis ir energija bei suartina šeimą visai dienai.



Specialiojo ugdymo klasių mokiniai rytus pradėdavo mankšta ir, žinoma, sveikais pusryčiais, kurių receptais dalijosi pristatymuose.

5-ose klasėse buvo kuriamos "Sveikos mitybos taisyklės" - pamokoje mokiniai išsiaiškino, kaip reikia maitintis, kad tausotų savo sveikatą. Kartu sukūrė sveikos mitybos taisykles, pagal jas išvertino, kaip maitinasi ir padarė išvadą, ką reikėtų keisti savo mityboje. Taip pat apklausė šeimos narius, kartu aptardami šeimos mitybos pokyčius.

6-ose klasėse mokiniai aiškino pagrindines maisto medžiagas, jų įtaką sveikatai bei suvokė, kad jų visų reikia gauti kasdien ir tik valgant įvairų maistą.

7-ose klasėse buvo kuriamas valgiaraštis, aptariami jo sudarymo principai. Susipažinę, su valgiaraščiui keliamais reikalavimais, skatinančiais tausoti sveikatą, mokiniai stebėjo savo mitybą, ją vertino bei kūrė palankų savo sveikatai valgiaraštį, numatydami reikiamus pokyčius.



**Užkandėlė**  
100 g. varškės  
citrina  
kivi  
obuolys  
cinamonas

**Valgau sveikai,  
kad būčiau  
stiprus ir  
apgingčiau  
Tėvynę**



**SVEIKOS MITYBOS TAISYKLĖS**

Tikslas:  
Sukurti sveikos mitybos taisykles

Uždaviniai:  
naudodamiesi savo patirtimi bei maitinimosi procesus, vykstančius sukursime sveikos mitybos taisykles išsiaiškinsime mitybos (tinkamos sveikatai) pasitikrinsime ar jų laikomės, atliksime programoje

Medžiagų apykaitos procesai  
Ką šiandien mokysimės?

Ar pomidorai sumažina riziką susirgti vėžiu? Ar galima paaugliams laikytis dietos? Kas gerina miego kokybę? Į šiuos ir kitus klausimus apie sveikatai palankius maisto produktus bei jų įtaką atsakinėjo 8 klasių mokiniai „Sveikatiados protmūšyje“, varžydami dėl prizinių vietų.



Mokyklos paskelbtų akcijų „Sniego diena“, „Kas toliau nueis?“ veiklos buvo fiksuojamos. Kiek daug gerų emocijų patyrė praleidami lauke, varžydamiesi šeimomis, kas nueis daugiau žingsnių.



Šiomis veiklomis sveikatinimo iššūkių kelias nesibaigia, jis tęsiasi ištisus metus, kurdamas teigiamus pokyčius ir suteikdamas daug pozityvių emocijų.

Fizinio ugdymo mokytoja metodininkė, Erika Rusonienė