



„Sveikatos stiprinimas mokyklose COVID-19 pandemijos metu. Nuotolinio mokymo iššūkiai“

Vilniaus Taikos Progimnazija

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė: Dalia Vilutienė

Mes esame Sveikatą stiprinanti mokykla, ir siekiame statuso tapti „Aktyvia mokykla“. Prasidėjus naujiems mokslo metams, kurie šiuo metu pateikė daug iššūkių, bei pasikeitimų, kovojant su COVID-19 pandemija, tiek mokyklos vidaus gyvenime, bei mokinių, ir mokytojų, mes norėjome suburti moksleivius kol tęsiasi mokslai mokykloje, kad atkreiptų dėmesį į savo sveikatos stiprinimo svarbą.

Dalyvavome iniciatyvoje „Aktyviai draugiškai, sveikai 2020“ vykdėme veiklas apie judėjimą, asmens higieną, sužalojimų prevenciją, miego galia, žalingų įpročių prevencija. Veiklas, kurias vykdėme, kėlėme į mokyklos internetinį tinklą, socialinius tinklus, rašėme Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centrui. Įkėlėme įspūdžius į Tamo dienyną, kad pastebėtų mokinių tėvai, kaip su vaikais buvo dirbama ir norima, kad jie būtų „Aktyvūs, Draugiški, Sveiki“. Gavome gerų ir pozityvių atsiliepimų iš tėvų pusės. Taip pat mokinių labai geros emocijos po šių pamokų, kai kurie prašė, kad pakartotume pamokas, mankštas, aktyvius žaidimus, tai tikrai geras atgalinis ryšys, kuris suteikia pozityvumo, bei noro dirbti ir toliau šia sveikatos išsaugojimo linkme.

Nuotoliniu būdu taip pat yra vykdomi užsiėmimai sveikatos ugdymo temomis:

„Būk Saugus“ supažindinti moksleivius apie saugų elgesį žiemos metu, kurį inicijavo Vilniaus visuomenės sveikatos biuras gautas grįžtamasis ryšys moksleiviams išsiustos užduotys, mokiniai, jas

atlikę atsiuntę įvykdytas. Taip pat per „zoom“ platforma vykdėme „Sveikos mitybos viktorinas“ vyresnių klasių mokiniams 6-7 klasėms kartu su mokinių klasės auklėtojais. Per klasės valandėles vedėme pamokas apie sveikos mitybos principus, buvo pateiktos užduotys mokiniams nupiešti savo „Maisto pasirinkimo piramidę“. Šiuo metu mokyklą lanko priešmokyklinių grupių vaikai, su jais vykdomi užsiėmimai ir praktiniai pratimai dėl Plokščiapėdystės prevencijos su specialiu tam skirtu inventoriumi, masažiniais kilimėliais, ir kamuoliukais pėdomis, taip skatinamas fizinis aktyvumas. Taip pat trečius metus iš eilės dalyvaujame projekte „Sveikata visus metus 2021 m.“, kai kuriuos pateiktus mėnesio iššūkius tenka atlikti gyvai su mažais vaikais mokyklos patalpose, su kitais mokiniais nuotoliniu būdu.

Bendradarbiaujame su fizinio ugdymo mokytojais, prašome, kad vaikai atsiųstų nuotraukų iš aktyvių veiklų lauke, taip pat yra informuojami apie žingsnių skaičiavimo programėles, prašome, kad jas įsidiegtų, ir kad atsiųstų įrodančių nuotraukų, kiek žingsnių nueina, kokį maršrutą renkasi, kur vaikšto. Tie mokiniai yra skatinami pažymiais, bei papildomais kaupiamaisiais balais. Tikrai gauname atgalinį ryšį mokiniai atsakingai siunčia. Ypatingai šios nuostabios žiemos išpūdžius.

Šiuo karantino ir nuotolinio mokymosi metu daugumai mokinių, tiek mokyklos bendruomenei reikia socializacijos, bendravimo, bei išreikšti save, mes labai tikime, kad vykdytos sveikatos ugdymo veiklos renginiai susiję su sveikata aktyvina bendruomene, bei skatina mokinių norą aktyviai, bei sveikai gyventi. Ir žinoma visi įgyti įgūdžiai mokina po truputį sugrįžti į aktyvų bei saugų gyvenimo būdą ateityje.