



GRUODIS 2015

NAUJIENLAIŠKIS



**Sutikau šį rytą gruodį.
Kur skubi, kur šitaip skuodi?**

**Kur ant balto žirgo skrieji?
Tuoį Kalėdos, tuoį Naujieji.**

**Reikia žemę padabinti,
Jai kasas tvirtai supinti.**

Visą rudenį mokyklose vyko rudeninių skulptūrų iš vaisių ir daržovių drožinėjimas, dailės kūrinių piešimas panaudojant rudens gėrybes, vaikai kartu gamino maistą ir pusryčiavo, dalyvavo žaidynėse ir konkursuose.



Šiaulių raj. Kuršėnų Pavenčių mokykloje „Obuolinės dienos“ projekte dalyvavo beveik visos klasės. Mažieji su tėveliais kepė obuolinį pyragą, o vyresni – obuolinius keksiukus. Dvi savaites trukusį projektą vainikavo obuoliavimas. Koridorių palangės virto „sodais“, pilnais obuolių, su aplink šmirinėjančiais „ežiukais“ – Apple iPad planšetėmis nešinais penktokais, kurie ir užfiksavo renginio akimirkas. Inicatyva buvo tokia sėkminga, kad bent kartą per mėnesį mokykla planuoja skelbti „Obuolinę dieną“.



„Apple iPad planšetė man primena, kad turiu suvalgyti bent 1 obuolį. Taip ir darau. Kartais suvalgau kokius tris.“ - komentavo moksleivė Gustė.



Prienų raj. Šilavoto pagrindinėje mokykloje „Sveikatiados“ pasiūlytose veiklose dalyvavo ketvirtokai ir aštuntokai. Tiek ketvirtokus, tiek ir aštuntokus, atliekant testą „Tiesa ar melas?“, pateikti teiginiai privertė susimąstyti ir kvietė diskutuoti sveikos mitybos klausimais. O integruotos pasaulio pažinimo ir biologijos pamokos metu visi gamino po „Vaisių ir daržovių kubą“. Aštuntokų parengtas pristatymas „10 patarimų, kaip sveikai maitintis“ nepaliko abejingų – verta atkreipti dėmesį į tai, ką valgome, kiek valgome, ar kasdien esame fiziškai aktyvūs. Namų darbų užduotis – pažaisti su kubu prie bendro šeimos pietų ar vakarienės stalo.



MENAS IR MAISTAS

„Menas ir maistas“ atskleidė vaikų kūrybiškumą. Darželinukai savo darbelius darė dėliodami vaisių ir daržovių antspaudus, o vyresnių klasių mokiniai dirbo savarankiškai ar padedami mokytojų. Meniniams darbams nepanaudoti vaisiai ar daržovės buvo panaudoti kaip sveiki užkandžiai pamokų metu.



PARODA „MOKYKLA 2015“

„Sveikatiada“ dalyvavo LITEXPO parodoje „MOKYKLA 2015“. Lankytojams pristatėme projektą, pasakojome apie jo veiklas ir kvietėme mokytojus prisijungti.



SVEIKATIADOS ŽAIDYNĖS

Sveikatos apsaugos ministerijos finansuotas naujas projektas. Žaidynės vyko 5 apskrityse. Jose dalyvavo 942 mokiniai iš 30 mokyklų. Projekto „Sveikatiados žaidynės“ tikslas - sudominti moksleivius naujomis, patraukliomis fizinio aktyvumo formomis ir ugdyti vaikų įprotį būti fiziškai aktyviais. Žaidynės vyko Mažeikiuose, Panevėžyje, Šiauliuose, Mosėdyje ir Jurbarko. Kiekvienų žaidynių metu buvo 4 rungtys: mankšta, estafetės, saugaus eismo užduotys, lobio medžioklė. Vaikams patiko visos užduotys, tačiau labiausiai paskutinioji – lobio paieška. „Lobio ieškokime apie pusvalandį. Rastą lobį – sūrio galvą - parsivežime į mokyklą ir, žinoma, pasidalinome. Vieni vaikai lobio gabalėlį nešėsi į namus, kiti iškart suvalgė klasėje, kad atstatytų išseiktą energiją,“ – apie vaikų įspūdžius papasakojo Vilties progimnazijos mokytoja Jūratė Grigorukienė.



Nugalėtojai, Biržų Kaštonų pagrindinės mokyklos penktokai, jautėsi lyg euforijoje. „Kai buvo paskelbti rezultatai, mano auklėtinių akys taip blizgėjo iš džiaugsmo, kad vien dėl to verta stengtis ir dirbti kartais nepaskaičiuojant laiko,“ – savo auklėtinių laimėjimu džiaugėsi mokytoja Gitana Urbonavičienė.



SVEIKATIADOS PUSRYČIŲ KLUBAS

„Sveikatiados pusryčių klubas“ - dar viena nauja iniciatyva. Projekte dalyvavo 594 penktų klasių moksleiviai iš 6 Vilniaus mokyklų. Kiekvienai dalyvaujančiai klasei surengtas 4 savaitių užsiėmimų ciklas. Į susitikimus su vaikais buvo pakviesti garsūs Lietuvos sportininkai ir savo asmeniniu pavyzdžiu įkvėpė vaikus domėtis sveika mityba ir sportu. Paskaitas skaitė Lietuvos medicinos studentų asociacijos nariai (LiM-SA), psichologijos studentai ir savanoriai.

„Daugelis vaikų laukdavo mūsų, nes pamokos, kurias vedėme buvo interaktyvios ir nešančios žinių apie pusryčių svarbą ir sveiką mitybą. Vaikai labai noriai įsitraukė į veiklas: žaidė, kūrė, piešė, išsikėlė aktualius klausimus apie pusryčius, į kuriuos patys turėjo atsakyti. Mačiau, kaip penktokai dirba komandomis, kaip bendrauja tarpusavyje, analizuoja, klausinėja ir diskutuoja, o tai padeda patiems vaikams įsigilinti į problemą ir ją išspręsti. Tokie metodai padeda geriau įsiminti svarbią informaciją“, - savo dalyvavimą projekte komentavo medicinos studentė Alina Vilkaitė. „Projektas naudingas vaikams, nes visą mėnesį grįžta prie tos pačios temos, įvairiais aspektais paliečia ją. Ypač gerai, kad per žaidimą“, - akcentavo temos tęstinumą savanorė Jūratė Žakienė.



Stipriausias pasaulio galiūnas Žydrūnas Savickas padeda Sofijos Kovalevskajos gimnazijos penktokams atlikti užduotį.



Gabijos gimnazijoje buvo daug „Lietuvos ryto“ krepšinio komandos fanų.



Po pamokos rikiavosi penktokėlių eilė, norinčių gauti „Žalgirio“ futbolo komandos vartininko Sauliaus Klevinsko autografa.

KONKURSAS „NAUJAS MAISTO PRODUKTAS“

„Sveikatiada“ pakvietė moksleivius fantazuoti apie naujus maisto produktus. Trečiokai iš Ukmergės Semamiesčio pagrindinės mokyklos atsiuntė net 45 naujas idėjas ir važiavo į Kauno kolegiją, kur laboratorijose galėjo išmėginti kelis savo sugalvotus patiekalus.



Trečiokų mokytoja Nijolė Grotužienė nuolatos edukuoja savo auklėtinius apie sveiką mitybą ir gyvenseną. „Ne vaikai iš mūsų mokosi sveikos mitybos, bet mes mokomės iš savo vaikų“, - tokius komentarus jai tenka išgirsti iš vaikų tėvų. „Kiekvieną savaitę gaminame įdomesnius patiekalus, tokius kaip džiovintų vaisių ir riešutų saldainiai, bananų ir sėklų paplotėliai. Šių patiekalų receptus įdedu vaikams į namus ir mamytės mielai juos integruoja į savo šeimos mitybos racioną. Tai padeda užtikrinti sveikos mitybos žinių vienodumą nuo ugdymo įstaigos iki namų“, – pasakojo konkurso nugalėtojų mokytoja Nijolė Grotužienė.



KONKURSAS „KĄ DEDATE Į VAIKO PRIEŠPIEČIŲ DĖŽUTĘ“

Šiuo konkursu siekėme įtraukti tėvus į „Sveikatiados“ veiklas, atkreipti jų dėmesį į vaikų pusryčius ir priešpiečius, paskatinti juos naudoti priešpiečių dėžutes. Tėvai siuntė savo idėjas ir receptūras internetiniam puslapiui www.tavovaikas.lt ir konkurso pabaigoje išrinkome tris nugalėtojus, kurie dovanų gavo kompaktiškas, bet talpas priešpiečių dėžutes.

