

Gyvenk ir maitinkis sveikai

2013-05-30

Gegužės mėnesį Švėkšnos specialiojoje mokykloje buvo vykdomas projektas „Gyvenk ir maitinkis sveikai“. Jis tapo gražiu mokslo metų užbaigimo akcentu. Projektą parengė ir įgyvendino auklėtojos Daiva Budvytienė, Aurelija Norvilienė, Rasa Eidukienė. Projektas buvo vykdomas keliais etapais, į jo veiklą įsijungė ne tik mokyklos mokiniai, bet ir dauguma pedagogų. Visą savaitę vaikai mankštinosi, sportavo, skanavo įvairias daržoves ir vaisius, gėrė pieną – bandė mokytis gyventi ir maitintis sveikai.



Projektas buvo pradėtas mankštos ir morkų diena. Sporto aikštyne susirinkę mokiniai bėgo įvairias distancijas, mokėsi mankštos elementų, kuriuos demonstravo mokyklos dešimtokas Arūnas Zmitra. Pasportavę skanavo auklėtojos Daivos Būdvytienės užaugintų morkų.

Futbolo – topinambų dieną, vyresnieji mokiniai mokė mažesnius futbolą žaidimo elementų, ragavo topinambų, kuriuos projekto dalyviams atnešė auklėtoja Rasa Eidukienė.



Krepšinio – obuolių dieną vaikai mokėsi krepšinio žaidimo gudrybių – mėtė baudas, mokėsi vartyti kamuolį, bandė suprasti sudėtingas krepšinio taisykles. Po krepšinio treniruočių skanavo obuolius, kuriuos iš savo sodo derliaus atnešė auklėtoja Aurelija Norvilienė.



Maratono – pieno dieną vaikai bėgo 2000 m distanciją. Nors dalyvavusių buvo didelis būrys, tačiau ne visiems pavyko įveikti distanciją. Beje, ašarų kartėlio nebuvo – juk svarbu ne laimėti, o dalyvauti. „Noriu ir kitais metais šiame projekte dalyvauti, pavargus, bet laiminga, – taip po bėgimo savo būseną įvertino penktokė Iveta“. Po intensyvaus bėgimo vaikai atsigaivino pienu, kurį projekto dalyviams parūpino auklėtoja Aurelija Norvilienė.



Paskutinę projekto dieną vaikai rinkosi į aktų salę, kurioje buvo suregta mokinių piešinių ir plakatų paroda „Noriu augti sveikas“. Vaikų piešiniuose ir plakatuose atsispindėjo jų samprata apie

žalingus įpročius, sveiką mitybą. Medicinos slaugytoja Vilija Daugėlienė skaitė paskaitą „Sveika gyvensena“. Vaikai įdėmiai išklausė medicinos slaugytojos paskaitą, pateikė nemažai klausimų, vyko įdomi diskusija. Diskusijos metu išaiškėjo, kad daugelis paauglių supranta kas yra sveika gyvensena. Žino, kad rūkymas ir alkoholis, bloga mityba žaloja jauną organizmą. Visą tai jie supranta, bet dauguma jų turi žalingų įpročių ir tvirtina, kad labai sunku jų atsisakyti. Belieka tikėtis, kad projektas „Gyvenk ir maitinkis sveikai“ padės suvokti žalingų įpročių reikšmę paauglio sveikatai, o gal kai kuriems tai bus pradžia, noras kažką kardinaliai keisti savo gyvenime. Belieka tikėtis, kad gal kai kuriems ugdytiniais tai atvers duris į sveiką gyvenseną...



Rasa Eidukienė
Švėkšnos specialiosios mokyklos auklėtoja