

Pasaulinė psichinės sveikatos diena

Pasaulinę psichinės sveikatos dieną grupė Kelmės „Aukuro“ vidurinės mokyklos mokinių vyko į Šiaulių priklausomybės ligų centrą ir Jaunųjų gamtininkų centrą. Šiemet mokykloje įgyvendinamas projektas „Higiena – mokinių psichinės sveikatos abėcėlė“.

Gera psichinė sveikata reikalinga kiekvienam žmogui kasdienėje veikloje. Ji priklauso ne tik nuo asmeninių įgimtų ir įgytų savybių, bet ir nuo aplinkos veiksnių, pasireiškiančių šeimoje ir mokykloje. Spartėjantis gyvenimo tempas didina nervinę įtampą. Mes tampame dirglesni, emociškai įsitempę, nesugebantys deramai bendrauti. Dažnai paaugliai yra bailūs ir dėl to kenčia. Jie nemoka apsiginti, lengvai susierzina dėl nesėkmių, bėga nuo sunkumų, grimzta į apatiją. Kiti stengiasi dėtis stiprūs, primesti aplinkiniams savo valią. Vadinasi, vis didesnis pavojus kyla psichinei sveikatai.

Priklausomybių ligų centre vyr. gydytojas psichiatras Elmantas Pranas Zvertas aiškino apie narkotinių medžiagų žalą augančiam organizmui. Kalbėjo apie legalius ir nelegalius narkotikus, priminė sveikos gyvensenos principus, išsamiai atsakė į mokinių klausimus.

Jaunųjų gamtininkų centre aplankėme egzotinių gyvūnų ir gėlių kampelį. Įsitikinome, kad gyvūnai ir augalai yra tarsi vaistai be recepto ir atgaiva mūsų sielai. Katinų muziejuje, kuris šiemet švenčia savo dvidešimtmetį, mus pasitiko gyvi eksponatai: direktorius katinas Mikis ir ponia direktorienė Filomena. Provizorės Vandos Kavaliauskienės įkurtame muziejuje puikuoja per tūkstantį eksponuojamų katinų iš įvairių pasaulio kampelių. Lankydami Jaunųjų gamtininkų centre, supratome, kad augintiniai skatina atsipalaidavimą ir yra puiki priemonė išvengti streso.

Kelionėje mokinius lydėjo projekto koordinatorė biologijos mokytoja Danutė Butkuvienė, socialinė pedagogė Dalia Kančiauskienė, technologijų mokytojas Valentinas Lukonas.

Indrė Zeringytė 9 klasė

Andrius Lideikis 8b klasė