

Projektas „Sveikatos kvieslys“ kvietė gyventi sveikiau

Visus šiuos mokslo metus Kelmės „Aukuro“ vidurinėje mokykloje vyko Kelmės rajono



savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos finansuoto projekto „Sveikatos kvieslys“ įgyvendinimas. Projekto koordinatore mokytoja D. Butkuvienė organizavo mokinių pažintinę išvyką į Europos parką, žymintį geografinį Europos žemyno centrą ir šiemet švenčiantį savo dvidešimtmetį. Parke net 55 hektarų plote po atviru dangumi eksponuojama daugiau kaip 100 menininkų sukurtų skulptūrų iš 34 pasaulio šalių. Čia susitinka menas ir gamta ir palieka neišdildomą įspūdį kiekvienam atvykusiam, pažadina jaunimo kūrybines galias.

Mokiniai vadovaujami mokytojos L. Užomeckienės susipažino su vaistažolėmis, domėjosi vaistinių

arbatų receptais, rinko erkėtrožių ir gudobelių vaisius, skanavo jų arbatas, o pertraukų metu prie sveikuolių stalo pakvietė ir mokytojas.

Mokytoja D. Druktenienė organizavo popietę „Terminiškai neapdoroto maisto svarba organizmui. E priedai maisto produktuose“. Ji mokiniams papasakojo apie sveikos mitybos principus. Mokytoja supažindino mokinius su vitaminingais mūsų krašto augalais, vaišino renginio dalyvius ekologiškais produktais ir patiekalais.

Mokytojos S. Žymantienės vadovaujami mokiniai praktiniame užsiėmime „Proto mankšta. Kaip treniruoti galvos smegenis ir gerinti atmintį“ testo pagalba įsivertino savo atmintį. Didžiulį mokinių susidomėjimą sukėlė erdvės ir laiko suvokimo užduotys, kūrybinės užduotys. Mokytoja supažindino mokinius, kokiais maisto produktais galima „pamaitinti“ smegenis. Užsiėmime „Kaip nesusirgti kompiuterine liga“ mokytojos V. Truncienė ir D. Butkuvienė su mokiniais aptarė nuovargio požymius, kuriuos mes jaučiame, kai per daug laiko praleidžiame prie kompiuterio. Mokiniai gavo patarimų, kaip šalinti akių nuovargį, kokius pratimus galime daryti, kad tiesintume savo stuburą. Stebėjome filmus ir aptarėme, kokie pavojai mūsų tyko internetinėje erdvėje.

Sveikatos priežiūros specialistė Vita Makauskienė užsiėmime „Natūralios imuniteto stiprinimo priemonės“ supažindino su maisto produktais stiprinančiais imunitetą. Paaiškino, kaip organizmas ginasi nuo ligų sukėlėjų.

Stebėjome ir aptarėme filmus apie sveiką mitybą. Išmokome atsipalaidavimą skatinančių, atmintį gerinančių, pratimų, susipažinome su žmogaus biologiniu laikrodžiu. Mokiniai, stebėdami kvaišalų poveikį augalams, padarė išvadas apie šių medžiagų poveikį jaunam organizmui. Organizuotas piešinių konkursas. Sukūrėme 2012 m. kalendorių „Sveikatos kvieslys“, propaguojantį sveiką gyvenimą. Jis platinamas mokyklos bendruomenėje. Aktyviausi projekto dalyviai suprato, kad kiekvienas esame atsakingas už savo sveikatą.

Mokinės: K. Atkočaitytė, R. Bružaitė

Mokytoja D. Butkuvienė