SVEIKATINIMO PROGRAMA ŠEŠTOKŲ MOKYKLOJE „SVEIKA ŠEIMA, SVEIKAS VAIKAS“

Tikriausiai nėra nė vienos mamos ar tėčio, kurie nenorėtų, jog jų vaikas užaugtų sveikas ir stiprus. Vaikų požiūris į savo sveikatą, fizinio aktyvumo poreikis labai priklauso nuo tėvų įgūdžių rūpintis savo sveikata, noro ją palaikyti ir stiprinti. Kuo tėvai labiau rūpinasi savo sveikata, tuo ir jų vaikų požiūris į savąją bus palankesnis. Stipri sveikata padeda žmogui ne tik gerai jaustis fiziškai, bet ir kokybiškai gyventi, lengviau realizuoti savo tikslus ir idėjas, įveikti iškilusius sunkumus ir kliūtis.

2013-ieji – Sveikatingumo metai. Norėdama įprasminti šių metų idėją, Lazdijų r. Šeštokų mokykla siekė aktyviai įtraukti mokyklos bendruomenę į sveikatingumo renginius, parengdama ir įgyvendindama sveikatingumo programą „Sveika šeima, sveikas vaikas“. Mūsų suplanuotų sveikatingumo veiklų tikslas – ne tik supažindinti mokyklos bendruomenės narius su sveikos gyvensenos principais, bet ir formuoti sveiko gyvenimo įgūdžius, sutelkiant bendrai veiklai vaikus, tėvus ir pedagogus, formuoti glaudesnius ir šiltesnius tarpusavio santykius, organizuoti kaimo jaunų žmonių ir jų tėvų užimtumą, užkirsti kelią psichotropinių medžiagų vartojimui bei nusikalstamumui.

Programos „Sveika šeima, sveikas vaikas“ veiklas įgyvendinome 2013 m. rugsėjo–lapkričio mėnesiais. Rugsėjo 25 d. 17 mokinių grupė kartu su pedagogais dalyvavo edukaciniame užsiėmime Druskininkų vandens parke, sportavo ir sėmėsi jėgų jūros bangų baseine, sūkurinėse voniose, išbandė nusileidimo kalnelius. Beveik po mėnesio, spalio 17 d., Šeštokų mokykloje minėjome Pasaulinę maisto dieną ir kartu šventėme Rudenėlio šventę. Priešmokyklinės grupės ir 1–12 klasių mokiniai pristatė patiekalus, pagamintus iš natūralių produktų – rudens gėrybių, vaišino jais visus bendruomenės narius. Lapkričio mėnesį Šeštokų mokyklos sporto salėje rinkosi pradinių klasių mokiniai ir jų tėveliai į šeimų estafečių varžybas. Su dideliu azartu rungėsi vaikų su tėveliais ar mamytėmis poros. Taip pat sulaukėme ir svečio – lapkričio 25 d. mūsų mokykloje lankėsi pasaulio štangos spaudimo čempionas Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazijos auklėtinis Klaudijus Malevskis. Jaunasis sportininkas pristatė savo pasiekimus, papasakojo apie treniruotes ir mėgstamiausią sporto šaką, dalijosi žiniomis apie sveiką gyvenseną, sportininko gyvenimo būdą bei nuoširdžiai bendraudamas atsakinėjo į mokinių užduotus klausimus. Tą pačią savaitę Šeštokų mokykloje vyko šeimų krepšinio turnyras 3x3. Varžybose atkakliai kovojo 4 šeimų komandos. Varžybų nugalėtojai ir dalyviai buvo apdovanoti medaliais ir padėkomis, o žiūrovai turėjo progą pamatyti daug gražaus žaidimo akimirkų.

Programos „Sveika šeima, sveikas vaikas“ veiklas padėjo organizuoti kūno kultūros mokytojai G. Umbrienė ir K. Žilinskas, pradinių klasių mokytojos L. Šimeliauskienė, L. Kunigonienė, G. Dvilinskienė ir I. Bernatonienė, dailės mokytoja R. Kulakauskienė, Šeštokų mokyklos tarybos narys, Šeštokų seniūnijos seniūnaitis R. Šertvytis.

J. Vaičeskienė, projekto programos „Sveika šeima, sveikas vaikas“ koordinatorė,   
Šeštokų mokyklos direktoriaus pavaduotoja ugdymui, biologijos mokytoja