



Geroji patirtis

Veiviržėnų Jurgio Šaulio gimnazija

Technologijų vyr. mokytoja Ineta Ruškė, visuomenės sveikatos specialistė Aiva Petrauskienė, ikimokyklinio ugdymo mokytoja Vaida Merliūnienė, Klaipėdos r. Veiviržėnų Jurgio Šaulio gimnazijos pavaduotoja ugdymui Jurgita Rudienė

Tikslas - skleisti sveikos gyvensenos idėją darželiuose ir gimnazijoje.

Uždaviniai:

- Skatinti vaikus, mokinius, mokytojus poreikį judėti ir patirti judėjimo džiaugsmą kartu.
- Supažindinti su sveikos gyvensenos nuostatomis ir principais gimnazijos bendruomenę.
- Ugdyti gebėjimą savarankiškai domėtis sveika gyvensena.

Šia veikla siekiama didinti mokinių fizinio aktyvumo raštingumą. Užsiėmimo metu buvo vykdomos šios fizinio aktyvumo veiklos – joga, susipažinimas su Kneipo takeliu, taip pat buvo įtraukti aktyvūs žaidimai. Veiklos vieta – Veiviržėnų slėnis.

Pėsčiųjų žygis pajūriu. Šia veikla siekiama didinti mokinių fizinio aktyvumo raštingumą. Veiklos metu buvo organizuojamas vienas pėsčiųjų žygis, kurio metu buvo vykdomi fizinio aktyvumo mokymai, įtraukiant aktyvius žaidimus, viktorinas ir komandines užduotis. Veiklos vieta – Palangos paplūdimys. Veiklos metu dalyviai įveikė 5 kilometrus pajūriu, įkopė į Birutės kalną, aplankė Palangos botanikos sodą.

Dviračių žygiai. Šia veikla siekiama didinti mokinių fizinio aktyvumo raštingumą ir formuoti saugaus elgesio važiuojant dviračiu įgūdžius. Veiklos metus buvo organizuojami 3 dviračių žygiai, kurių metu mokiniai įgijo žinių apie aktyvaus laisvalaikio naudą, saugaus elgesio kelyje ir važiavimo dviračiu taisykles. Veiklos vieta – Olando kepurė – Šventoji. Veiklų metu dalyviai įveikė nuo 25 iki 50 kilometrų, dalyvavo.

Orientacinės varžybos „Veiviržėnų penkiakovė“. Šia veikla siekiama didinti mokyklų bendruomenių įsitraukimą į aktyvias veiklas, didinti susidomėjimą aktyvių laisvalaikio ir bendruomeninėmis veiklomis. Šios veiklos metu buvo organizuojamos individualios ir komandinės užduotys sveikatos ir fizinio aktyvumo klausimais, įtraukiant sveikos mitybos, sveikos gyvensenos klausimynus, viktorinas, taip pat jėgos, ištvėmės, greičio sporto užduotis. Veiklos vieta – Veiviržėnų miestelio teritorija.

Viršsvorio ir nutukimo kontrolė, prevencija. Šia tema buvo suorganizuoti mokinių sveikos mitybos teoriniai ir praktiniai užsiėmimai. Mokymai vyko nuotoliniu būdu.

Paskaitos sveikatos mokslų fakultete. Temos: „Maistas kaip vaistas: maisto produktų kokybė bei poveikis žmogaus sveikatai“, „Įdomioji žmogaus anatomija“.

Saugus ant bangų. Šia veikla siekiama formuoti mokinių saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens įgūdžius. Vaikai įgavo daugiau žinių kaip saugiai elgtis vandenyje, kaip apsaugoti save, kitus, kaip išvengti nelaimingų atsitikimų ir sužinojo kaip elgtis nelaimingo atsitikimo metu ir žinoma smagiai leido laiką.

Korekcinės mankštelės „Sveikos pėdutės“. Organizuotos aktyvios fizinės veiklos tikslas – skatinti vaikų poreikį judėti, lavinti judesius, atliekant įvairius pratimus, kurie stiprina pėdų raumenis, užtikrina taisyklingą kūno laikyseną.

"Advento kalendoriaus meškutis“, kasdien kviečia mažuosius „Nykštukus" nuotaikingai pajudėti, pateikdamas kas dieną vis naują užuominą.

„Sniego kalnelis“ - vaikų linksmiausia pramoga žiemos laikotarpiu. Čiūžt - pačiūžt nuo sniego kalnelio! Grynas oras, raudoni žandukai, puiki nuotaika ir ligų kaip nebūta. Vaikų džiaugsmingas kryžstavimas išbaudo visus virusiukus!



Joga



Pėsčiųjų žygis pajūriu



Dviračių žygiai



„Veiviržėnų penkiakovė“ Paskaitą sveikatos mokslų fakultete



Saugus ant bangų



„Sveikos pēdutēs“



"Advento kalendoriaus meškutis“



„Sniego kalnelis“