

## Sveikatinimo diena Šėtos gimnazijoje

MOKYKLŲ NAUJIENOS < [HTTPS://RINKOSAIKSTE.LT/CATEGORY/MOKYKLŲ-NAUJIENOS/>](https://rinkosaikste.lt/category/mokyklu-nauijenos/) £ [Rinkosaikste.Lt < https://rinkosaikste.lt/author/rinkaiks/>](https://rinkosaikste.lt/author/rinkaiks/) © 2021 3 lapkričio ^ 0



Organizatorių nuotr.

Spalio 29 dieną Šėtos gimnazijoje buvo organizuotos sveikatinimo dienos veiklos. Sveiko gyvenimo įpročių ugdymas jau nuo pat vaikystės yra bene pats svarbiausias sveikatos stiprinimo veiksnys. Žinios, geri įgūdžiai ir pavyzdžiai yra reikalingi tam, kad galėtume įvertinti bei išsiugdyti teigiamą požiūrį, pajusti atsakomybę už savo sveikatą. Rūpintis sveikata žmogui dera visą gyvenimą. Šiais laikais vis labiau pabrėžiamas sveikos gyvensenos ir sveikatos ryšys.

Svarbiausi sveikatos ugdymo uždaviniai modernioje visuomenėje yra gyventojų supratimo apie sveikatą (raštingumo) didinimas, kritinio mąstymo ugdymas, mokymas pasirinkti reikiamą ir naudingą informaciją. Taigi šią dieną gimnazijoje 1-8 ir I-II klasių mokiniai rengė ir organizavo protmūšius - viktorinas tema „Sveikatos gūsis“.

Tokiu būdu aiškindamiesi ir domėdamiesi, kodėl svarbu rūpintis savo sveikata, kokiais būdais ją galime sustiprinti ir kaip išvengti įvairių sveikatos problemų. Mokiniai patys kūrė klausimus ir dalyvavo grupinėse veiklose, bandydami surasti atsakymus. Viktorinos organizatoriai pagal savo sukurtus kriterijus ir nuostatas rinko geriausiai pasirodžiusius mokinius bei

Nugalėtojai buvo apdovanoti padėkomis: 2 kl. Faustas Skorupskas, 4 kl. Komanda „*Linksmųjų mergaičių dvasia*“, 5 kl. Komanda „*Helovyno mergaitės*“, 6 kl. Melita Prokopavičiūtė, 7 kl. Domas Tumėnas, 8 kl. Aleksandras Ignatavičius, 1a kl. Gvidas Sabaliauskas, 1b kl. Goda Bučytė ir Aina Tkačenko, II kl. Nojus Taujanskas.



Organizatorių nuotr.

Nuspręsta, kad sveikata, visų pirma, priklauso nuo sveikos gyvensenos, o tai kiekvieno iš mūsų gyvenimo būdas - suformuotų tinkamų įpročių visuma. Labai svarbu iš gausybės šiuolaikinėje visuomenėje esamų gyvensenos modelių pasirinkti labiausiai mums tinkamą.

Gera sveikata ir savijauta priklauso ne tik nuo sveikos gyvensenos, tinkamų įpročių, bet ir nuo pozityvumo, kurį visų pirma turime kurti patys. Nuo kiekvieno iš mūsų į aplinką paskleidžiamų emocijų priklauso ne tik tai, kaip jausimės mes patys, bet ir tai, kaip jausis tas, kuris yra šalia - klasės draugas, mama, tėtis, sutiktas senas pažįstamas ir pan.

Tad mokiniai, norėdami sukurti kuo daugiau pozityvumo, pasidalinti geromis ir šiltomis emocijomis, kūrė „Klasės pozityvumo obelis“. Kiekviena klasė užaugino obelį (karpė iš popieriaus, piešė, klijuo), kuri sunoko ne tik ryškiaspalviais, kupiniais emocijų obuoliukais, bet ir tryško gera nuotaika, bendrystės jausmu, vaikišku juoku.

Mokiniai piešė obuolius, juos sunokindami gražiausiomis teigiamomis emocijomis, linkėjimais, pozityviais žodžiais, kuriais pasipuošė obels vaisiai. *Jeigu žmonės nebūtų saulėmis, ką mums reikštų viena saulė danguje* - sakė Just. Marcinkevičius.

#UZ SAŽINĖS, REUCI05 IR Žf

SKIRK 0,6% GPI  
KRIKŠČIONIŲ PROFSI

Taigi kokias emocijas kursime patys, tokios jos sugrįš atgal. Labai svarbu formuoti teigiamą ir pozityvų požiūrį į aplinką, skleisti kiek įmanoma daugiau šviesos, būti saulėmis vieni kitų gyvenimuose. Tik tada mūsų kiekvieno gyvenimo medis augs gražus, tvirtas, brandins bei nokins ryškiaspalvius obuoliukus.

Puiki savijauta priklauso ir nuo to, kiek laiko mes praleidžiame gryname ore, aktyviai judame ir sportuojame. Tad užauginę pozityvumo obelis, prisipildę gerų ir teigiamų emocijų, mokiniai su puikia nuotaika trečiąsias veiklas skyrė aktyviam judėjimui „Puiki nuotaika gamtoje - gera sveikata“. Mokinius labai nustebino ir pradžiugino parke surasti patarimai, sveikatos gerinimo modeliai, kurie buvo išradingai prikabinoti prie medžių. Patarimai buvo siejami su 7-iomis geros sveikatos paslaptimis:



f f

#UZ SAŽINĖS, REUCI50S IR Žf

SKIRK 0,6% GPI  
KRIKŠČIONIŲ PROFSI



Organizatorių nuotr.

**1. Fizinė veikla suteikia jėgų.** Reguliarūs fiziniai pratimai gerina kraujo apytaką, stiprina širdį ir plaučius, padeda įveikti daugelį fizinių bei psichinių ligų, palaiko tikrą sveikatą. Daryk džiaugsmą teikiančius pratimus, kurie verčia prakaituoti, skatina širdies veiklą, ragina aktyviai dirbti plaučius. 2-3 valandos gryname ore, stebint dangų, augalus, paukščius. Jokių telefonų! Bendraujant su draugu. Žaidžiant su draugais ar šeimos nariais. Važinėjant dviračiu, riedučiais, riedlente ir t.t. 10000 žingsnių per dieną, dideliu tempu.

**2. Be sveikos mitybos, negali būti ir sveikatos, tu jautiesi taip, kaip valgai.** Sveika mityba panaši į namo statybą, rinkis šviežią, **sveika < <http://vegetarai.wordpress.com>**, neapdorotą maistą, tik tada ilgą laiką džiaugsiesi gera sveikata. Valgyk kasdien tuo pačiu metu. Gerai sukramtyk. Nesukubėk. Ramioje aplinkoje. NE-telefonui, ginčams, televizoriui.

**3. Jei nemoki atsipalaiduoti, neišsaugosi geros sveikatos.** Poilsis atgaivina protą, kūną ir dvasią, tai būtina sąlyga mūsų fizinei ir psichinei sveikatai. Poilsis sumažina širdžiai tenkantį krūvį ir kraujospūdį, gerina trumpalaikę ir ilgalaikę atmintį. Per visą dieną daryk reguliarias trumpalaikes pertraukėles. 3 val. iki miego nevalgyk. Užmiršk, kas buvo negera ir nesijaudink dėl to, kas bus. 8-9 valandos kokybiško miego išsvėdintame kambaryje tamsoje, tyloje, 18-20 laipsnių temperatūroje.

**4. Gyvenimą nuo mirties skiria mūsų sugebėjimas kvėpuoti.** Gilus kvėpavimas padeda įveikti ligą ir palaikyti sveikatą, pagerina kraujo cirkuliaciją, atpalaiduoja nervų sistemą, padeda sukaupti energiją, pašalina psichinius ir emocinius stresus, maitina, valo ir atpalaiduoja kūną, ramina protą.

& %

**5. Juokas visais laikais buvo puikus gydytojas.** Juokas - numalšina skausmą ir gydo daugelį ligų. Juokas gerina kvėpavimą, mankština širdį bei plaučius, masažuoja žarnyną ir kitus pilvo organus, stiprina imuninę sistemą, padeda sukaupti ir išlaikyti dėmesį.

**6. Taisyklinga laikysena.** Taisyklinga **laikysena < <http://sveikagrazi.wordpress.com>** padeda išsaugoti tiek fizinę, tiek ir emocinę sveikatą.

#UZ SAŽINĖS, RELIGIJOS IR Žf

SKIRK 0,6% GPI  
KRIKŠČIONIŲ PROFSI

**7. Meilė.** Meilė yra amžinai egzistuojanti ir stipriausia gydanti jėga. Bet jei nori sulaukti meilės, turi ją dovanoti.

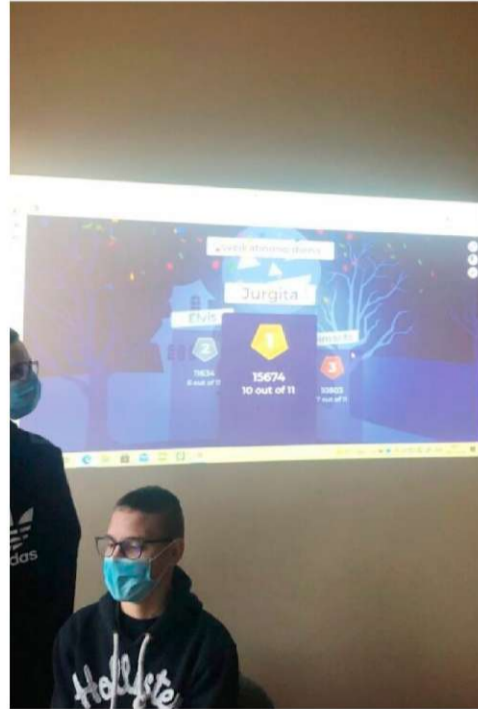
Gera nuotaika ir laikas gamtoje stiprina ne tik imunitetą, bet išvalo mūsų smegenis nuo dienos sunkumų, atpalaiduoja protą bei išlaisvina mintis. Jeigu jaučiamės pavargę ir norime atgaivinti akis, tačiau šiuo metu neturime galimybės išeiti į lauką - reikia bent kelioms minutėms leisti akims pasiganyti pro langą. Sakoma, jog žalia spalva teigiamai veikia mūsų regą ir leidžia

jai atsipalaiduoti.

Aktyviai pajudėję ir pasikrovę teigiamos energijos iš gamtos, mokiniai rinkosi į kino seansą „Geros emocijos gerai savijautai“. Filmo metu buvo galima vaišintis daržovių traškučiais, džiovintais vaisiais, riešutais, obuoliais ir kitais sveikais užkandžiais.

Taigi mylėkime save, rūpinkimės savo gera sveikata, sukurkime teigiamų emocijų aurą. Nepamirškime, jog, kaip sako Vincentas van Gogas: „Mažos emocijos yra didieji mūsų gyvenimo kapitonai, ir mes patys to nesuvokdami turime jiems paklusti“.

Vaidutė Kleivienė, neformaliojo ugdymo organizatorė



btr

## Rašyti komentarą

## Rekomenduojami video

Skinderiščio parką  
siekia pervadinti  
Kaltenio vardu

DAMBLYS, Meda

Gamtoje išpiltos  
šiukšlės

Nufilmuota kaip  
pilietis lengvuju būdu  
atsikrato šiukšlių

Upėje su vandens  
motociklu

Nufilmuota kaip dega  
butas

Kėdainių  
r.savivaldybės  
kamos užfiksavo...

Justinavoje - smurto  
protrūkis prieš  
gyvūną: moteris šunį...

Mieste išdegė  
didžiulis plotas!  
Žolynų

## Susiję straipsniai