

Klaipėdos rajono Priekulės vaikų lopšelis-darželis 2023 m. įgyvendino sveikatingumo projektą „Sveika ir stipri darželio bendruomenė“

Kiekviena ugdymo įstaiga ieško ir randa priimtinausius būdus kaip stiprinti bendruomenės sveikatingumo nuostatas ir įpročius. Šiandieniniame laikotarpyje neužtenka vien žodiniiais metodais sudominti vaikus, tėvelius, darbuotojus siekti sveikos gyvensenos nuostatų formavimo. Kiekvienas norime gerai jaustis bendruomenėse, turėti sveiką emocinį santykį su savimi ir aplinkiniais. Kaip to pasiekti – ieškome ir numatome įvairiausias ugdymo strategijas.

Klaipėdos rajono Priekulės vaikų lopšelyje-darželyje priimtinausias sveikatos raštingumo instrumentas yra projektinė veikla, kuri netradicinėmis formomis visą bendruomenę įtraukia į patrauklias sveikatos ugdymo veiklas. Dirbant projekto metodu yra svarbu nusimatyti aiškius tikslus ir priemones, kurių pagalba siekiame gerinti sveikatos ugdymą. Tuo tikslu darželio bendruomenė kiekvienais metais įgyvendina sveikatingumo projektą, kuris gerina tiek emocinę, tiek fizinę visos bendruomenės sveikatą. 2023 m. įgyvendinant projektą „Sveika ir stipri darželio bendruomenė“ išsikėlėme du tikslus: iki gruodžio mėnesio pagerinti vaikų ugdymo(si) sąlygas socialinio-emocinio ugdymo srityje ir pagerinti darbuotojų sveikos gyvensenos kompetencijas. Šiems tikslams pasiekti numatėme keletą priemonių: įrengti lauko klasę, įsigyti sensorinių priemonių krepšelius kiekvienoje grupėje, salės inventorių papildyti mankštos kilimėliais, organizuoti edukacijas su gyvūnais (edukacijos su žirgais ir socializuotu šunimi), rengti relaksacinius užsiėmimus darbuotojams ir tėvams, vykdyti mankštos užsiėmimus darbuotojams su kineziterapeute.

Įsirengę lauko klasę pastebėjome, kad ugdomasis procesas perkeltas į lauko erdves tapo daug paprastesnis, labiau įtraukiantis, motyvuojantis. Gryname ore, neribojami erdvės, vaikai laisvai ir lengvai įsitraukė į siūlomas mokytojų veiklas. Ugdytiniai patyrė daug teigiamų emocijų stebėdami gamtą, atlikdami eksperimentus, stebėjimus, tyrinėjimus. Organizuodami ugdymo procesą lauko klasėje nekilo konfliktinių situacijų tarp ugdytinių, emocinių iškrovų vaikams, kurie patiria sunkumus veiklų metu. Pastebėta, kad ugdytiniais su specialiaisiais ugdymosi poreikiais lauko erdvėje lengviau sutarti su bendraamžiais, pasirinkti juos dominančias veiklas, pasidalinti priemonėmis ir užsiėmimais.

Gerinant vaikų emocinę savijautą su psichologe aptarėme kokius susikomplektuoti ir įsigyti sensorinių priemonių krepšelius, kurie papildytų grupių kampelius. Įsigijus pastebėta, kad vaikai labai mėgsta sensorinius žaislus ir juos naudoja nusiramimui, mažinti nerimastingumą, emocijų proveržius. Mokytojų teigimu, šie sensorinių priemonių krepšeliai labai naudingi grupėse.

Projekto eigoje vaikų emocinė savijauta gerinta per santykį su gyvūnais, rengiant edukacijas. Šalia Priekulės vaikų lopšelio-darželio yra įsikūręs sporto klubas „Priekulės žirgai“, kuris bendradarbiavimo pagrindais priėmė darželio vaikų grupes į žirgyną. Žirgyne ugdytiniai susipažino su

žirgais, jų gyvenimo būdu, drąsiau si glostė, šėrė atsineštomis daržovėmis ir vaisiais. Vaikai stebėjo, kaip jodinėja raiteliai. Pastebėjome, kad užsiėmimų metu ugdytiniai, kurie turi specialiųjų ugdymosi poreikių, labiau atsipalaidavo išreiškė savo emocijas per kalbą. Ne kiekviena ugdymo įstaiga turi tokią galimybę suteikti vaikams progą apsilankyti žirgyne, todėl labai svarbu yra santykis su aplinka, kur yra įsikūrusi ugdymo įstaiga ir kaip galima pasinaudoti galimybėmis ugdymą plėtoti už įstaigos ribų, kartu gerinant ugdytinių emocinius, sveikatos, socialinius poreikius.

Kita priemonė, kuri stiprina įtrauktį vaikų, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, buvo susitikimai su socializuotu šunimi Balu. Šių užsiėmimų metu vaikai patyrė daug teigiamų emocijų. Vien jau šuniuko dydis darė įspūdį. Socializuotas, išmokytas kaip elgtis su vaikais Balu, parodė didžiulę kantrybę, taip mokydamas vaikus išlaukti savo eilės, kol galės pašerti, paglostyti, pašukuoti. Užsiėmimai su socializuotu šunimi vyko grupėse, kad kuo arčiau priartintume patyrimines situacijas prie kasdienės vaiko aplinkos. Iš viso užsiėmimai vyko aštuoniose grupėse.

Siekiant antrojo tikslo – gerinti darbuotojų sveikos gyvensenos kompetencijas, bendradarbiaudami su Klaipėdos rajono visuomenės sveikatos biuru, savo įstaigoje organizavome mankštos užsiėmimus su profesionale kineziterapeute, kuri vedė profesiones treniruotes. Darbuotojų emocinė sveikata yra neatsiejama nuo fizinės savijautos. Projekto metu sudarėme sąlygas darbuotojams darbe, 2 mėnesius, 2 kartus per savaitę, po 30 minučių per dieną, turėti fizinį iškrovimą sportuojant. Vykdyti fizinio aktyvumo užsiėmimai – žemo intensyvumo, mankštos, skirtos sumažinti raumenų įtampą ar nugaros skausmą. Kineziterapeutė parinko tokius pratimus, kurie palaikytų taisyklingą laikyseną, stabilizuotų liemenį, stiprintų nugaros, pilvo preso raumenis, palaikytų neutralią nugaros bei dubens padėtį. Užsiėmimų metu darbuotojai individualiai galėjo konsultuotis kaip pagerinti fizinę veiklą.

Kad stiprėtų ne tik kūnas, bet ir siela, įstaigos psichologė darbuotojams ir tėvams organizavo relaksacinius užsiėmimus. Darbuotojai galėjo atsipalaiduoti, pailsėti emociškai, gauti įrankius, kaip atsipalaidavimą taikyti savarankiškai. Mankštoms ir relaksaciniams užsiėmimas organizuoti įsigijome mankštos kilimėlius, kuriuos dabar naudojame kūno kultūros veiklose.

Įgyvendintos projekto priemonės pasirinktos įvairios, tačiau visos priartintos prie projekto dalyvių, kurie dalyvaudami veiklose praturtino savo patirtį, pagerino fizinę ir emocinę sveikatą.

Projektą remia Klaipėdos rajono savivaldybė

Straipsnį parengė direktoriaus pavaduotoja ugdymui Giedrė Bakienė