Palankių sveikatai įgūdžių formavimas

Eglė Jundulienė

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras

Palankių sveikatai įgūdžių formavimas

Į g ū d i s **kartojimu įgytas** sugebėjimas atlikti **automatiškai** kurį nors veiksmą. Įgūdžiai formuojasi daug kartų kartojant tą patį veiksmą.

Valgyti daržoves tiekiamas prie pagrindinio patiekalo, užkandžiauti vaisiais, gerti vandenį, plauti rankas, valyti dantis, mokėti tinkamai reaguoti į emocijas, pasakyti ne žmogui kurio elgesys vaikui nėra nepriimtinas, kreiptis pagalbos, valdyti kūną, kontroliuoti judesius, rūšiuoti, saugiai pereiti gatvę, saugiai kristi, nustatyti pavojų...

Palankių sveikatai įgūdžių formavimas

Mokomės užsirišti batus

1. Paaiškinam, kad vaikas turi užsirišti batus pats ir tai svarbu kad batai laikytųsi ir kad vaikas nepargriūtų.
2. Parodome, kaip užrišti batus.
3. Duodame jam pačiam užrišti batus.
4. Kasdieną ir ne po vieną kartą rodome, kaip užsirišti batus bei duodame vaikui bandyti.

Palankių sveikatai įgūdžių formavimas

Mokomės užsirišti batus

1. Paaiškinam, kad vaikas turi užsirišti batus pats ir tai svarbu, kad batai laikytųsi ir kad vaikas nepargriūtų.
2. Parodome, kaip užrišti batus.
3. Duodame jam pačiam užrišti batus .
4. Kasdieną ir ne po vieną kartą rodome, kaip užsirišti batus bei duodame vaikui bandyti.

Mokomės valgyti daržoves

1. Aiškiname kad daržovės reikia valgyti nes - „sveika“. Darome pavienius renginius.

Palankių sveikatai įgūdžių formavimas

1. Paaiškiname vaikui, pagal amžių, jam suprantama kalba kaip „veikia“ maistas. Vyresniems paprastai paaiškiname ir parodome virškinimą. Darome reklamą daržovėms. (Paaiškiname, kodėl reikia rištis batus)
2. Sukuriame vaikui aplinką kurioje jis norėtų valgyti, ir paduodame jam priimtina forma paruoštas daržoves, valgome kartu, gaminame kartu. Visa vaiko aplinka, žmonės aplink pasakoja, rodo, kaip jie mėgsta daržoves. (parodome, kaip užsirišti batus)
3. Prašome, kad paragautų, tinka ir renginiai, akcijos, gaminimai, ragavimo ir vertinimo renginiai,... (duodame bandyti, pačiam užsirišti batus)
4. Kasdien sukuriame vaikui aplinką, kurioje jis norėtų valgyti, ir paduodame jam priimtina forma paruoštas daržoves. Valgome kartu. Visa vaiko aplinka, žmonės aplink pasakoja, kaip jie mėgsta daržoves. (Kasdieną ir ne po vieną kartą rodome, kaip užsirišti batus bei duodame vaikui bandyti.)

VAIKŲ BIBLIOTEKĖLĖ
Day 12
GPhase

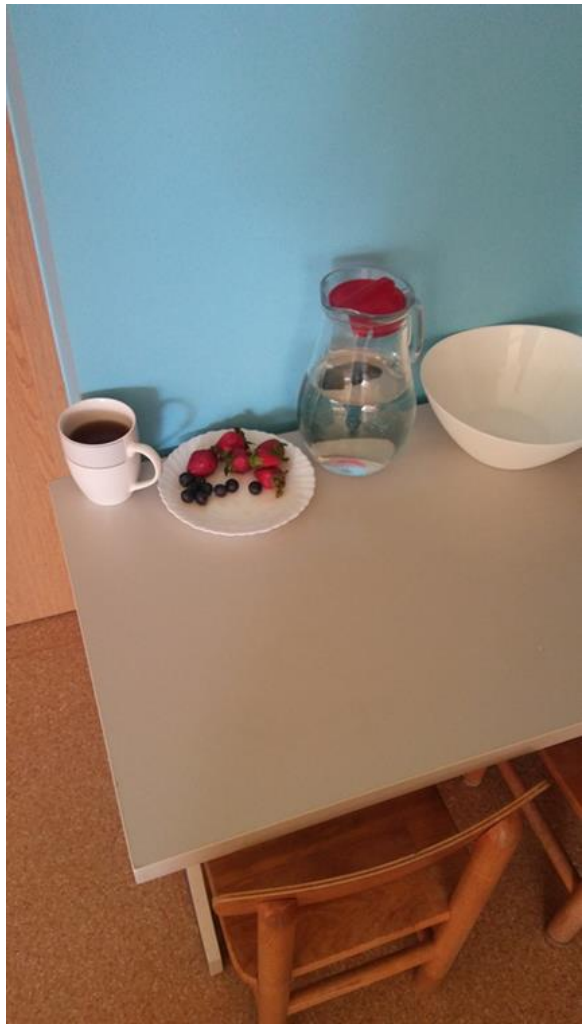
Kiek laiko turėsime dantis ir kur jie dingsta?

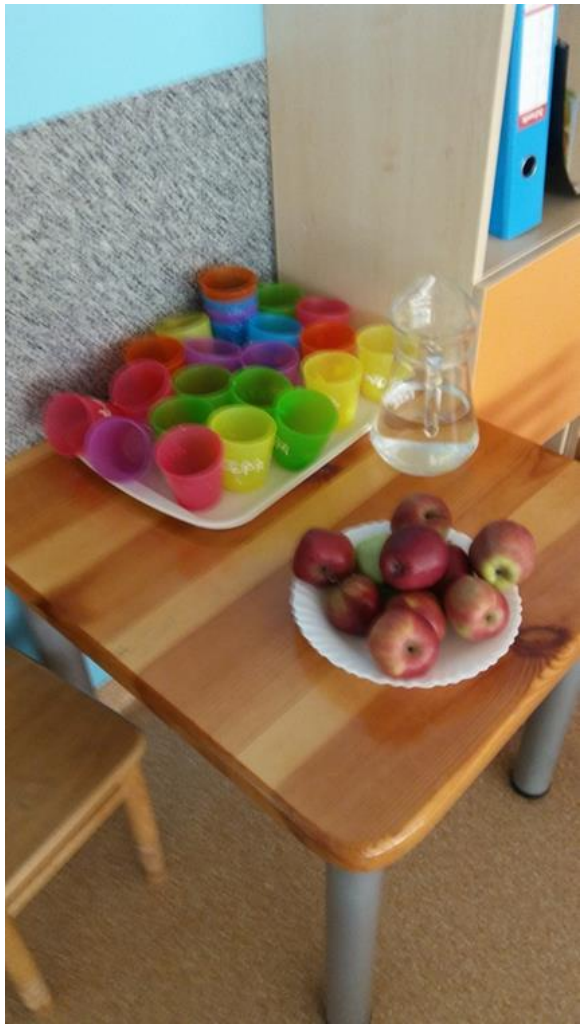
VAIKŲ BIBLIOTEKI

Būtinos sąlygos sveikatai palankių įgūdžių formavimuisi ikimokyklinio ugdymo įstaigoje:

Bendruomenės įsitraukimas. Visuotinumas, bendra nuomonė, bendras tikslas, dėmesys smulkmenoms. **Darbuotojai** kuria palankią informacinę psichologinę ir emocinę aplinką įstaigoje. Mokytojas, mokytojo reakcija į aplinką, bendravimas, kitų darbuotojų kalba ir bendravimas su jais).

1. Bendruomenė gali įsitraukti tada kai visi veiksmai suderinti ir paaiškinti
2. Įkvėpti bendruomenę turėtų išmanantis žmogus, užsitarnavęs autoritetą.
3. Pagalba vienas kitam, darbuotojų supratimas, kad siekia to paties, bendruomenę vienija.
4. Visuomenės sveikatos specialisto – mokytojo kontaktas.
5. Tėvai ir seneliai paprastai prisijungia vėliau.





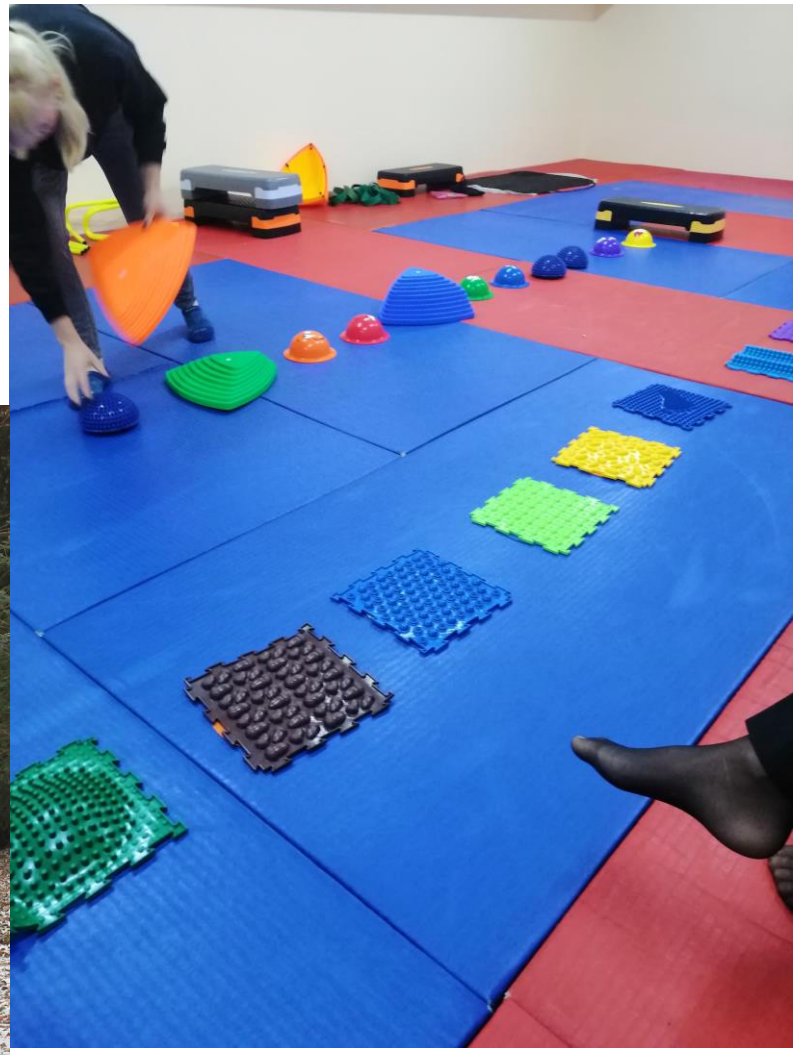
Svarbios smulkmenos

1. Su kuo pasisveikina darbuotojas atėjęs į grupę? Kaip reaguoja vaikai?
2. Ką ir kaip kalba mokytoja su kitais darbuotojais (mandagiai, šiltai, emocingai, pagarbiai, apie kitus darbuotojus, ką valgė, kaip atrodo, ką mėgsta, ko nemėgsta...).
3. Kokios šventės ir kaip švenčiamos įstaigoje ?(Kalėdos, gimtadieniai,...)
4. Ar mokytoja sportuoja su vaikais ar tik žiūri?
5. Kaip vaikui paduodamas maistas?
6. Ką mėgsta ir ko nemėgsta auklėtoja?...

Būtinos sąlygos sveikatai palankių įgūdžių formavimuisi ikimokyklinio ugdymo įstaigoje:

Aplinka. Grupė, laukas, priemonių pritaikymas, edukacinės erdvės.

1. Priemonės pritaikomos pagal sveikatos ugdymo poreikį žinioms suteikti (spalvotas spausdintuvas, multimedija, nešiojamas kompiuteris)
2. Iš įstaigos šalinami visi trukdantys veiksniai (žaislinė pica, auklėtojos saldainiai matomoje vietoje, ..)
3. Sveikos mitybos įgūdžiams formuoti reikalingas maistas ir estetiška aplinka.
4. Sportui reikalinga pritaikyta aplinka. (tatamiai, jogos kilimėliai ir didėli kamuoliai, virvė, kreida, viskas kliūčių ruožams..)
5. Priemonės padedančios pažinti savo kūną.



Būtinos sąlygos sveikatai palankių įgūdžių formavimuisi ikimokyklinio ugdymo įstaigoje:

- **Kontrolė ir savikontrolė**. Rezultatų vertinimas, priemonių tobulinimas.
- Veiksmai derinami su visa bendruomene. Kairė žino, ką daro dešinė.
- Vieni kitus kontroliuoja.
- Veiksmai gali būti tvirtinami dokumentais, tvarkomis arba susitarimais.

Rekomenduojame:

- Parinkite priemones geriausiam rezultatui pasiekti ir sekite veiksmingumą. Darykite tai ko niekas nebandė.
- Sukurkite sveikatai palankią rutiną, nebandykite visko pasiekti pavieniais renginiais.
- Su vaikais kalbėkite nuoširdžiai, neslėpkite jei nežinote. Išsiaiškinkite kartu. Nepasakokite nebūtų dalykų, atskirkite pasaką nuo realybės.
- Užkirskite kelius sveikatai nepalankiai reklamai.
- Reklamuokite tinkamą elgesį ir sveikatai palankius dalykus (daržoves vaisius, stiprius žmones, protingai arba kilniai besielgiančius žmones
- Rodykite realius vaizdus, ne piešinius, jei galima naudokite tikrus daiktus o ne žaislus ar muliažus.
- Rodykite pavyzdį savo veiksmais nuolat. Veiksmai neturėtų prieštarauti žodžiams.
- Kritiškai vertinkite savo veiklos rezultatus.
- Jei matote sveikatai nepalankų elgesį grupėje netylėkite, pamokykite (suaugusius taip pat).
- Galvojame apie smulkmenas nes visada šalia yra vaikas, kurio požiūrį mes nejučia formuojame. Vaikai girdi ir mato viską.

Rekomenduojame:

- Sudarykite sąlygas sportuoti patiems ir organizuotai, gaminti, ragauti, skalauti, pamatyti ir įvertinti pavojingą situaciją, kalbėti apie tai ką jie ir kaip jie jaučia.. Neuždenkite akių.
- Domėkitės (ne tik dėl mokymo bet ir dėl autoriteto).
- Neturite būti tuo, kas nesate. Tiesiog akcentuokite ką mėgstate ir kas gali vaikams padėti rinktis sveikesnį. Gal be galo mėgstate moliūgus? Puiku! akcentuokite, tai bus natūraliai iš jūsų ir vaikai tai pajus. Tegul vaikams pasakoja žmogus kuris tuo tiki ir gyvena. Pav. Ekologija
- Informuokite tėvus grupių susirinkimų metu apie priemones, kurias taikysite ir paaiškinkite kodėl.
- Ypatingą dėmesį skirkite naujiems darbuotojams.
- Tikrinkite vyresnių vaikų žinias.

- Jei manai, kad esi per mažas kažką pakeisti, pabandyk užmigti su uodu kambaryje.

- Dalai Lama XIV