

# SVEIKATOS STIPRINIMAS KAUNO RAJONO IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOSE

---

Rita Gudauskienė

Kauno r. Visuomenės sveikatos biuro

Vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimo specialistė



Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras  
*Sveikata - geriausia dovana*

# Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūra

- Pagrindinis sveikatos priežiūros mokykloje tikslas – padėti mokiniams saugoti ir stiprinti sveikatą, ugdyti jų sveikos gyvensenos ir socialinius gebėjimus, ligų ir traumų profilaktika.

# Vaiķu ir jaunimo sveikatos priežiūros struktūra

Vaiķu ir jaunimo sveikatos stiprinimo specialistas



Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys

Darželiuose

Mokyklose

# Mėnesio temos

Mėnesis	Tema
Rugsėjis	Saugus eismas
Spalis	Psichikos sveikata
Lapkritis	Sveika mityba
Gruodis	Traumų prevencija
Sausis	Užkrečiamųjų ligų prevencija
Vasaris	Burnos higiena
Kovas	Asmens higiena, dienos režimas
Balandis	Aplinkos sveikata
Gegužė	Fizinis aktyvumas

# KAUNO RAJONO UGDYMO ĮSTAIGOSE SPALIS – PSIČIKOS SVEIKATOS MĖNUO

---

Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras spalio mėnesį mini Pasaulinę psichikos sveikatos dieną ir savo veiklomis skatina atkreipti dėmesį į psichikos sveikatą, jos svarbą ir aktualumą mūsų kasdienybėje.

# VEIKLŲ PLANAVIMAS

# Veiklų planas ikimokyklinio amžiaus vaikams

Tema	Psichikos sveikata
Klasė	Ikimokyklinio amžiaus vaikai
Užsiėmimų laikotarpis	Spalis
Užsiėmimų tikslas	Padėti vaikui suvokti save, kaip šeimos ir darželio bendruomenės narį, suprasti savo ir kitų emocijas, tinkamai reaguoti į jas.
Užsiėmimų uždaviniai	Mokiniai gebės: 1. Geriau, saugiau jausis darželio bendruomenėje, pagerės jų komunikaciniai gebėjimai, žinios apie profesijas, nebijos sveikatos specialisto (mūsų darželyje vaikai neretai buvo auklėjimo tikslais gąsdinami sesele), pagerės jų adaptacija. 2. Gebės atpažinti savo ir kitų emocines būsenas, tinkamai reaguoti. 3. Gebės save suvokti, kaip bendruomenės narį, susikurs gerą požiūrį į save, savo šeimą ir aplinkinius.
Metodai	Paskaita, seminaras, pasakojimas, pokalbis, demonstravimas, aiškinimas, eksperimentas, stebėjimas, minčių lietus, vaidmenų atlikimas, žaidimai, filmukas, ekskursija..
Mokymo priemonės	Plakatai, popieriaus lapai, spalvoti pieštukai, multimedija arba plakatai, paveikslėliai.

## Renginių aprašymas

**Pirma savaitė:** žmonės aplink mane, aš darželyje. Renginio tikslas – supažindinti vaikus su darželio darbuotojais ir pagrindinėmis jų funkcijomis bei visuomenės sveikatos specialistu. Jeigu darželis mažesnis galima darbuotojus pasikviesti į grupę po vieną. Arba, jei darželis didelis – rodyti nuotraukas multimedijoje arba kompiuteryje, plakate suskirstytus pagal profesiją arba surengti turą po darželį, tada vaikai galės pasisveikinti ir kelias minutes pabendrauti. Paprastai ir suprantamai paaiškinti sveikatos specialisto funkcijas, parodyti jo kabinetą, paaiškinti kada vaikai ateina į sveikatos kabinetą, ką jie ten veikia (jei reikia paaiškinti, kad sveikatos specialistas niekada nedurs adatos ir pan..). Vaikams galima paminėti, kad gali kreiptis pagalbos į bet kurį iš darbuotojų.

Antroje dalyje galima kalbėti su vaikais apie jų vaidmenį darželyje, kad kiekvienas vaikas yra labai svarbus, kad jam neatėjus į darželį, jo pasigendama, kad visada laukiam kada jis pasveiks. Kiek darželyje yra grupių, kokios darželio, grupės taisyklės, kam jos reikalingos. Šioje dalyje aktyviai dalyvauja ir auklėtoja, kuri su vaikais gali aptarti ir net sukurti grupės taisykles.

Trečioje dalyje informacijai įtvirtinti vaikams gali būti pasiūlyta piešti save darželyje, kaip jie įsivaizduoja. Esant laiko galima pasilikti diskutuoti, atsakinėti į vaikams kylančius klausimus. Jeigu laiko nėra galima palikti piešimo darbus auklėtojai, kuri galės pasidaryti parodą.

**Antra savaitė:** jos tikslas supažindinti vaikus su nuotaikomis ir jausmais, juos atpažinti ir reaguoti į juos. Panaudojant paruoštus paveikslėlius arba nuotraukas, kamuoliukus su veido mimikomis su vaikais galima aptarti nuotaikas, emocijas, kurios už jų slypi, kalbėti su vaikais, kokiais atvejais ir kada jie taip jaučiasi. Bandyti paaiškinti, kad žmogus kuris jaučia neigiamas emocija nėra blogas žmogus, kad mes visi kartais supykstame, esame liūdni, nepatenkinti, išsigandę ir pan..

Antroje dalyje pereiti prie veiksmų. Ką daro aplinkiniai žmonės ir ką turėtume daryti kai pamatome tokį arba tokį draugą, žmogų ir pan. Išmokyti frazes „Atsiprašau“, „Nenorėjau įžeisti“ „Ar galiu tau, kuo nors padėti?“ „Ar galiu tave apkabinti?“ ir pan.

Vėliau su drąsesniais vaikais galima sukurti mini etiudus leidžiant vaikams pasirinkti emocines būsenas paveikslėlių pagalba ir leidžiant kitiems parodyti kaip reiktų elgtis šalia tokio žmogaus. Arba jeigu vaikai nedrąsūs galima paruošti popieriaus skrituliukus ant kurių vaikai nupieš savo veidukus, kurie atspindi, kaip jie šiandien jaučiasi ir jeigu jie nori prilipdyti prie jų spintelį arba jei turi pakabinto vaikų sąrašo kur jie patys žymisi, kad atėjo.

Trečioje dalyje jei yra galimybė parodyti vaikams trumpą filmuką PIXAR „Partly cloudy“, yra youtube, filmukas yra nebylus, todėl kalba nesvarbi, labai tinkamas temai. Po to arba filmuko metu aptarinėjamos emocijos ir veikėjų mintys.

**Trečia savaitė** tikslas, kurti teigiamą požiūrį į šeimą ir jos vertybes. Prieš renginį pasiruošti plakatus arba multimediją. Renginio metu vaikams rodant plakatus arba vaizdus, kuriuose pavaizduoti santykiai (pageidautina geri, kur žmonės šypsosi) su tėvais, seneliais, broliais, seserimis, dėdėmis tetomis, pusseserėmis aiškinti, kaip šie žmonės laukė jų gimstant, kad jeigu ir kartais pykstamės su jais tai jie vis tiek nenustoja mūsų mylėti, kaip turime juos branginti, kaip smagu kad juos turime, nes galėtume ir neturėti kokios tetos ar pusbrolio, visa tai kalbant po kiekvieno plakato ar skaidrės galima išklausti vaikų pastebėjimus. Su keturių metų vaikais jau galima kalbėti apie genealogiją, kas močiutė yra mamai, kas dėdė yra mamai, tačiau reiktų paruošti supaprastintai parodyti tai ekrane ar plakate arba galima paruošti paveikslukus pavyzdžiui su šeimos narių paveikslukais (gali būti pavyzdžiui kiškučiai) ir juos visiems kartu suklijuoti į genealoginį medį.

Antroje dalyje su vaikas sėdame piešti šeimą arba kurį nors šeimos narį, kalbame bendraujame.

Linksmiausias ir įdomiausias vaikų frazes gali užrašyti auklėtoja. Vėliau pakabinti rūbinėlėje paskaityti tėvams. Šią savaitę auklėtojoms galima būtų pasiūlyti skaityti paskas, ištraukti vaikams parodyti knygas su iliustracijomis, kur figūruoja šeima.

**Ketvirta savaitė:** Tikslas kurti teigiamą požiūrį į save. Pasiruošti įvairių gerų savybių, kiek galima daugiau (išklausančias, mielas, draugiškas, mandagus...). Su vaikais sėdint prie stalo arba rate leisti kiekvienam apibūdinti save iš geros pusės, nepraleidžiant nė vieno, jeigu vaikas drovisi leisti pasakyti kitiems ką nors apie jį gero, jeigu trūksta minčių pasiūlyti. Vaikai nebūtinai turi įvardinti tikslų pavadinimą (pvz. Dosnus) bet jie pasakys dalinasi, mėgsta duoti savo daiktus.

Mes visi skirtingi bet panašūs. Leisti vaikams pasakyti jei nekyla minčių pasuferuoti kuo mes visi panašūs (pvz turim akis nosį, jaučiame skausmą, augame) o po to, kuo skiriamės nuo kitų (akių spalva, pomėgiai, mėgstama spalva, ūgis...)

Akcentuoti kad tokio kaip „aš“ niekada nebuvo ir niekada nebus, kad kiekvienas yra unikalus ir vienintelis. Galima leisti vaikams piešti save ir daiktus ir pomėgius, kurie jiems malonūs aplink juos.



# Veiklų planas priešmokyklinio amžiaus vaikams

Tema	Psichikos sveikata
Klasė	Priešmokyklinio amžiaus vaikai
Užsiėmimų laikotarpis	Spalis
Užsiėmimų tikslas	Susieti meilės ir šeimos sąvokas.
Užsiėmimų uždaviniai	Mokiniai gebės: 1. Gebės atrasti skirtumus ir panašumus tarp savęs ir kitų žmonių ir juos gerbti. 2. Gebės geriau suvokti save ir gerbti save kaip asmenybę, individą. 3. Gebės geriau suprasti savo emocijas, ir reaguoti į kitų žmonių nuotaiką. 4. Gebės atskirti meilės rūšis ir susieti jas su šeima.
Metodai	Paskaita, seminaras, pasakojimas, pokalbis, demonstravimas, aiškinimas, pratybos, praktiniai darbai, eksperimentas, stebėjimas, minčių lietus, sumaišytas eiliškumas, debatai, atvejo analizė, vaidmenų atlikimas, žaidimai ir t.t.
Mokymo priemonės	Plakatai, popieriaus lapai, spalvoti pieštukai, multimedija arba plakatai, paveikslėliai, gimnastikos kilimėliai, klijai, dvipusė lipni juosta ar kita medžiaga tvirtinimui.

## Renginių aprašymas

**Pirma savaitė:** meilės rūšys, šeimos medis. Prieš renginį pasiruošti plakatus arba multimediją. Renginio metu vaikams rodant plakatus arba vaizdus, kuriuose pavaizduoti santykiai (pageidautina geri, kur žmonės šypsosi) su tėvais, seneliais, broliais, seserimis, dėdėmis tetomis, klausti vaikų ar skiriasi meilė tarp tėvų ir vaiko, kaip tave myli seneliai, kaip tave myli brolis ar sesuo, tikras draugas, kaip tu myli savo augintinį. Aiškiname kad ta meilė skirtinga bet tokia pat brangi ir reikalinga, kad turime branginti žmones aplink mus, kaip smagu kad juos turime. Taip pat reiktų apibrėžti ir su vaikais išdiskutuoti, kas daro šeimą šeima. Ir įtvirtinti kad šeimos pagrindas yra mylintys žmonės ir jeigu šeima nėra pilna arba šeima neįprasta ji vis tiek - šeima Visa tai kalbant po kiekvieno plakato ar skaidrės galima išklausti vaikų pastebėjimus.

Su vaikais aiškinamės genealoginį medį: kas močiutė yra mamai, kas dėdė yra mamai, galima paruošti paveikslukus pavyzdžiui su šeimos narių paveikslukais (gali būti pavyzdžiui kiškučiai) ir juos visiems kartu suklijuoti į genealoginį medį.

Antroje dalyje su vaikas sėdame piešti savo šeimos medį, nesudėtingą, užtenka senelių tėvų ir vaikų.

Ir žinoma linksmiausias ir įdomiausias vaikų frazes gali užrašyti auklėtoja. Vėliau pakabinti rūbinėlėje paskaityti tėvams. Šią savaitę auklėtojoms galima būtų pasiūlyti skaityti paskas, ištraukti vaikams parodyti knygas su iliustracijomis, kur figūruoja šeima.

**Antra savaitė:** kodėl, kada jaučiuosi gerai.

Su vaikais pokalbi pradėdame visų emocijų gerų ir blogų aptarimu. Tuomet išskiriame nemaloniąsias ir tada trumpai aptariame su vaikais, kas jiems sukelia neigiamas emocijas.

Tada vaikams pristatomi būdai atsikratyti blogų emocijų: nusiramimas, trys įkvėpimai ir iškvėpimai, pasikalbėjimas su kuo nors, geros mintys atsiprašymas, apkabinimas, arbata ir panašiai. Tuo net su vaikais kalbame kas jiems labai patinka, ką darydami jie jaučiasi labai gerai, ką darydami iškart pralinksmetų, kokie žmonės juos labiausiai pralinksmina.

Labai tikslinga renginio metu vaikų paprašyti pagalvoti kuo norėtų būti užaugę ir kodėl. Jie gali save nupiešti, jei dar nematė galima parodyti trumpa filmuką „Partly cloudy“ aptariant visas emocijas, arba sukurti vaikišką konfliktinę situaciją su auklėtoja ir leisti vaikams ją išspręsti.

**Trečia savaitė:** vaikai dalyvauja treniruotėje su sveikatos specialistu mokosi kvėpavimo pratimų, sportinių pratimų atsipalaidavimui, savikontrolei ugdyti.

**Ketvirta savaitė:** kiekvienas mes skirtingi ir panašūs. Pokalbio su vaikais metu kalbame apie žmonių, skirtumus, multimedijos pagalba ir plakatais parodyti vaikams, kokių būna žmonių rasių, kokių plaukų ir odos spalvų būna (rodžiau net albinizmą turintį žmogų, raudonplaukius, žmones su heterochromija, vaikams labai įdomu) tikėjimų pvz. Rodžiau vaikams Naujosios Zelandijos aborigenų šokį skirtą piktoms dvasioms išvaryti (nebūtina aiškinti, bet jeigu paklausia, vaikai puikiai priima, kai pasakai kad kitur žmonės tiki kitais dalykais, paaiškini kad mes nežinome kaip iš tikrųjų yra mes tik manome kad yra vienaip ar kitaip), galima parodyti žemėlapi, kaip atrodo ten gyvenantys žmonės.

Toliau kalbame apie mąstymą ir pomėgius, kad pas visus jie skirtingi, kiekvienas garsiai pasako savo pomėgį ar mėgstamą daiktą spalvą. Vaikai mato kad jie nevienodi.

Akcentuoti kad tokio kaip „aš“ niekada nebuvo ir niekada nebus, kad kiekvienas yra unikalus ir vienintelis.

Su tokio amžiaus vaikais jau galima kalbėti apie negalią. Tiesiog nurodant kad būna žmonių kurie negirdi, arba nemato arba negali vaikščioti. Vaikams labai įdomu būna pamatyti ir pabandyti gestų kalbą (galima youtube rasti lietuviškai įgarsintų trumpų filmukų su gestais ir ką jie reiškia pavyzdžiui kaip gestu kalba parodyti Kaunas), jeigu įmanoma būtų gauti Brailio raštą paliesti išvis smagu būtų, galima parodyti žmones vėžimėliuose žaidžiančius krepšinį ar dalyvaujančius parolimpinėse varžybose.

Vėliau kalbame apie daiktus kurie žmonėse panašūs pvz. Visi mes jaučiame, kartais supykstame, augame, ...

Galima leisti vaikams piešti save ir daiktus ir pomėgius, kurie jiems malonūs aplink juos, jeigu vaikai gudresni galima suskirstyti į komandas po penkis ir grupei prisistatyti: mes penki draugai, mes skirtingi nes Tomas.. Tadas.., Simona..., mes panašūs nes mes visi penki mėgstame/darome/esame... Arba kiekvienas gale užsiėmimo gali pasakyti vieną priežastį dėl ko sau patinka.

Būtų gerai paruošti plakatų vaikų tėvams apie vaikų psichikos sveikatą.

# VEIKLŲ ĮGYVENDINIMAS

---

# Noreikiškių lopšelis darželis „Ažuolėlis“

- Buvo aptartos nuotaikos, emocijos.
- Ką daro aplinkiniai žmonės ir ką turėtume daryti, kai pamatome prislėgtą arba nuliūdusį, išsigandusį draugą, žmogų.
- Vaikai išmoksta taikyti frazes „Atsiprašau“, „Nenorėjau įžeisti“ „Ar galiu tau, kuo nors padėti?“ „Ar galiu tave apkabinti?“



# Giraitės darželis



- Kalbėjo apie savo emocijas ir nuotaikas, bandė jas atpažinti

# Karmėlavos darželis „Žilvitis“

- Vykde psichikos sveikatos stiprinimą per vaikų emocijų stebėjimą.
- Darželinukai klijavo veiduką su savo savijauta, kaip vaikas jaučiasi atvykęs iš namų į darželį.
- Aptarė galimas emocijas ir kas už jų gali slypėti.
- Kokių veiksmų galėtų imtis, jeigu mato, kad draugui blogai, kad jam liūdna, pikta ar jaučia kitas neigiamas emocijas.
- Suskirstyti poromis vaikai gavo užduotį paguosti liūdną, piktą draugą, mokėsi pasakyti gražų žodį, apsikabindavo, paglostydavo draugą.



# Lapių lopšelis-darželis



- Supažino su nuotaikomis ir jausmais, sužinojo, kaip atpažinti kylančius jausmus ir kaip reaguoti į juos.
- Vaikai piešė savo veidukus, kurie rodė jų savijautą tą akimirką.
- Užsiėmimai padėjo suvokti save kaip darželio bendruomenės narį, suprasti savo ir kitų jausmus, tinkamai reaguoti į juos.

# Garliavos lopšelis – darželis „Obelėlė“

- Aptarė, kas yra meilė, šeima, kaip turėtų elgtis patys artimiausi žmonės, kūrė šiluma dvelkiančius paveikslus iš spalvoto smėlio.
- Vaikai dalijosi savo istorijomis, kūrybinių reikšmėmis ir emocijomis.
- Auklėtiniai gavo žinių, kaip reikia bendrauti, išklausti ir leisti kiekvienam būti išskirtiniam.





**AČIŪ UŽ DĖMESĮ**

---