




## PROJEKTAS „SVEIKATA VISUS METUS 2024“

### KAUNO LOPŠELYJE-DARŽELYJE „VAIVORYKŠTĖ“

Šiandien daug girdime, kokia svarbi sveikata, kaip būtina ją saugoti, tausoti. Turbūt ne vienam kyla klausimas, nuo ko gi priklauso mūsų sveikata? 20% lemia genai, 20% – aplinka, 10% – medicinos-sveikatos apsaugos kokybė. *Net 50% sveikata priklauso nuo mūsų gyvenimo būdo!* Akivaizdu, kad rūpindamiesi sveikata, galime išvengti daugybės rūpesčių ir gyventi sveikai. Juk ne veltui sakoma, jog žmogų sendina ne metai, o neatsakingas požiūris į savo sveikatą.

Kauno lopšelyje-darželyje „Vaivorykštė“, visa įstaigos bendruomenė siekia, kad vaikai, nuo pat pirmų dienų darželyje, būtų ugdomi visybiškai, ypatingą dėmesį skiriant sveikatos kompetencijos ugdymui, visapusiškam vaiko sveikatinimui. Siekiame, kad vaikai būtų sveiki, įgytų sveikos gyvensenos įgūdžių, kurie vėliau suformuotų sveikos gyvensenos įpročius. Parengta ir įgyvendinama Sveikatos stiprinimo programa „Būkime sveiki ir žvalūs“ (2023-2027 m.). Organizuodami „Sveikatai palankaus maisto gaminimo dienas“, motyvuojame sveikai maitintis, organizuodami „Vasaros sveikatinimo stovyklas“, dalyvaudami įvairiose Respublikiniuose ir Tarptautiniuose projektuose, bendradarbiaujant su socialiniais partneriais (sporto mokyklomis, sporto klubais, LSU) skatiname daug judėti ir kuo daugiau laiko praleisti aktyviai sportuojant. Esant palankioms oro sąlygoms, edukacines veiklas perkeliame į kiemo teritoriją. Rūpinamės vaikų ne tik fizine, bet ir psichine sveikata, dalyvaujame prevencinėse programose, skatiname tėvų pozityvios tėvystės įgūdžių formavimą, vyksta STEP grupės tėvams. Kuriamo bendrystę, puoselėjančią bendradarbiavimo su šeima kultūrą, inicijuojame, organizuojame, skatiname ugdytinių šeimas dalyvauti visose įstaigos projektuose, renginiuose, aktyviai išplėtotą tėvų savanorystę.

Sveikatos kodas:

-  Dieną pradėk nuo mankštos. Mokytojas (per judesį) Gediminas Mažeika, kiekvieną ankštų rytą, organizuoja rytinę mankštą visiems įstaigos vaikams (nuo 1,5 iki 6 m.) ir mokytojams. Ji, pažadina vaiko organizmą, stiprina raumenų sistemą, širdies darbą, pakelia nuotaiką. Po linksmos mankštos ir pusryčių košė skanesnė, ir dieną pradedame darbingai nusiteikę. Sveikai maitinkis kiekvieną dieną. Penktadienis įstaigoje „Sveikatai palankaus maisto gaminimo diena“. Dalyvauja ir ugdytinių tėvai. Kartu su vaikais gamina įvairius užkandžius, aptaria jų sveikatinimo naudą žmogaus organizmui. Dalyvaujame ES paramos programose: „Pienas vaikams“ bei „Vaisių vartojimo skatinimas mokyklose“.
-  Sportui – oras (sniegas ar lietus) ne kliūtis. Visus metus vaikai daug laiko praleidžia įstaigos kiemo teritorijoje žaisdami įvairius sportinius žaidimus, varžosi estafetėse. Žiemos metu susipažįsta ir išbando žiemos sporto šakas. Vasarą, ypač vaikų laukiama „Vasaros sveikatinimo stovykla“ ir organizuojamos „Pušku, pušku dienos“. Vaikai aktyviai sportuodami visais metų laikais užsigrūdina, sustiprėja fiziškai, patiria daug džiugių emocijų.
-  Jei nuotaika gera, tai ir diena gera. Vaikai supažindinami su emocijomis, mokomi išsakyti savo jausmus, padėti kitam šalia esančiam. Mokytojai naudoja pačių pagamintas priemones, kurios padeda vaikui geriau susivokti savo jausmuose, moko empatijos, tinkamos emocijų raiškos. Kaip gera kažkuo rūpintis ar pasikalbėti atsiskyrus su mama ar tėčiu, išsakyti savo

nerimą grupėje gyvenančioms gyvalazdėms ar žuvytėms, pasidaro šiek tiek ramiau. Nors jos ir nekalba, bet išklauso, padeda nusiraminti.

Patyčių prevencijai, įdiegta įstaigos „Patyčių dėžutė“ (elektroninė platforma, skirta vaikams, tėvams, mokytojams anonimiškai pranešti apie patyčias įstaigoje) <https://patyčiuidezute.vaivorykste.kaunas.lm.lt/pranesti>. Dalyvaujame įvairiose prevencinėse, elgesio ir emocijų skatinimo programose, projektuose, akcijose. Vykdomė „Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programą“ (3-6 m. amžiaus vaikams). Socialinių emocijų įgūdžių programą „Kimoči“ <https://vaivorykste.kaunas.lm.lt/programa-kimochi/>. Tarptautinė programa „Zipio draugai“, padeda 5–7 m. vaikams įveikti socialinius bei emocinius sunkumus, siekti geresnės vaikų emocinės savijautos <https://vaivorykste.kaunas.lm.lt/zipio-draugai/>. Dalyvaujame Tarptautiniame projekte „Pasakyk pasauliui labas“, kuriuo siekiama, kad priešmokyklinio amžiaus vaikai būtų draugiški, padėti įveikti stereotipus ir išankstines nuostatas dėl įvairios socialinės aplinkos, skatinama pagarba kitoms tautoms, kultūroms ir tradicijoms, susipažinti su tautų skirtumais, mokomasi bendrauti ir bendradarbiauti <https://vaivorykste.kaunas.lm.lt/tarptautinis-projektas-pasakyk-pasauliui-labas-say-hello-to-the-world/>. Respublikinė draugiškoji SEU olimpiada „DRAMBLYS“ <https://vaivorykste.kaunas.lm.lt/?s=SEU+Dramblys> ugdo pagrindines socialines emocines kompetencijas: savimonę, savitvardą, socialinį sąmoningumą, tarpusavio santykius, atsakingų sprendimų priėmimą. Meninio ugdymo mokytojos, ekspertės Joanos Tėvelytės parengta ir kartu su mokytojais įgyvendinama Meno terapijos programa, 5 – 7 metų vaikams, ugdo socialinį, emocinį intelektą <https://vaivorykste.kaunas.lm.lt/meno-terapija/>. Aktyviai dalyvaujame aplinkosauginiame projekte „Mes rūšiuojam“, respublikoje lyderiaujame, <https://vaivorykste.kaunas.lm.lt/2023/05/25/mes-rusiuojam-2023/>.

- 👉 Nemažą dėmesį skiriame ir socialiniai veiklai, mokome vaikus atjautos, supratimo, empatijos. Organizavome akciją „Sušildyk Ukrainos vaikus“, vaikų šeimų megztos kojines padovanotos ukrainiečių vaikams. Savo širdelėse turime daug šilumos, gėrio, atjautos, kurios negailime savo mylimiems augintiniams ir nuskriaustiems, gyvenantiems prieglaudose. Organizuojame paramos akcijas, o surinktus maisto produktus dovanojame likimo nuskriaustiems gyvūnėliams.

Kauno lopšelio-darželio „Vaivorykštė“ pedagogų, vadovų tikslas, bendradarbiaujant su šeima, socialiniais partneriais ne tik suteikti vaikams žinių apie sveikatą, bet ir ugdyti jų kūrybiškumą, supratimą, kaip yra svarbu džiaugtis gera savijauta, energija, dalintis gyvenimo džiaugsmu su kitais, pasirūpinti žmonėmis, kuriuos mylime; padėti vaikams įgyti platesnę ir gilesnę sveikos gyvensenos patirtį.

Parengė: Sveikatą stiprinančios grupės koordinatėrė:

Dalia Dambrauskienė, PU mokytoja metodininkė

Rasa Ratkevičienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui