

Paskaita „Sveiko gyvenimo būdo įtaka mokymosi rezultatams“

Sausio 14 dieną tarptautinio projekto „Saugi ir sveika mokymosi aplinka“ metodikos veiklinimo darbo grupė „Lietavos“ mokyklos bendruomenei suorganizavo nuotolinę paskaitą „Sveiko gyvenimo būdo įtaka mokymosi rezultatams“, kurią vedė Artiomas Šabajevas (Sveikatos elgsenos treneris, sertifikuotas koučingo specialistas, sertifikuotas emocinio intelekto praktikas, sertifikuotas neformalaus ugdymo pedagogas, diplomuotas sporto vadybos bei nuotolinio mokymosi specialistas). Jis supažindino su kertiniais kriterijais, kaip tėvai, mokytojai gali ir turi prisidėti prie mokinių sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo.

The image shows a Google Meet interface during a presentation. The main slide is titled "SVEIKA GYVENSENA" and contains four numbered points in colored boxes:

- 1. EMOCIJŲ HIGIENA/REGULIAVIMAS (Emotional Hygiene/Regulation)
- 2. POILSIO/DARBO/MOKYMOSI REŽIMAS (Rest/Work/Study Regime)
- 3. VISAVERTĖ SUBALANSUOTA MITYBA (Balanced Nutrition)
- 4. STIPRINANTIS/sveikatinantis FIZINIS AKTYVUMAS TAISYKLINGAS KVĖPAVIMAS (Strengthening/Health-promoting Physical Activity)

The right sidebar shows a list of participants, including Arūnas Čekavičius (Jūs), Agnė Ratautaitė, Aidas Pupius, Airidas Šimaitis, Alma Rimavičienė, and Andrėja Jamantaitė. The bottom of the screen shows meeting controls like mute, video, and chat.

2021-01-21 dieną, Lietaviškiai dalyvavo respublikiniame „Sveikatidiados“ konkurse, „Pusryčiai madinga“. Gamino ir dalinosi sveikų pusryčių idėjomis.









Sausio 3 dieną 8 klasė kartu su „Neries“ pagrindinės mokyklos, „Raimundo Samulevičiaus“ progimnazijos bei Jeronimo Ralio gimnazijos mokiniais dalyvavo nuotolinėje psichologo R. Tolstokorovo paskaitoje „Saugau save ir savo artimą“. Paskaitoje buvo paliesti savižudybių prevencijos klausimai: kaip atpažinti savižudybės grėsmės šauktinius, paanalizuoti mitai bei faktai, aptartos pagalbos teikimo galimybės.



2021-02-09 „Lietavos“ mokyklos bendruomenė pasidalino įdėjomis, kaip išgyventi karantiną ir kokias veiklas vykdyti, kad išliktume žvalūs ir sveiki.





Stresas, nerimas ir įtampa nėra tik suaugusių žmonių problema. Nors tėvai dažnai linkę galvoti, kad jų vaikai problemų neturi ir nėra ko jiems stresuoti, tačiau vaikai tikrai dažnai patiria stresą.

Kovo 12 d. 1-4 klasių mokiniai dalyvavo klasių valandėlėse tema „Ką daryti kai jaudiniesi per stipriai?“. Jos metu kalbėjomės apie stresines situacijas, jų priežastis, įveikimo būdus.




S Sandra Šklenskienė rodo

P Pijus Pranuškevi...  
ir dar 28

43 11:18

Vuotraukos – 1.jpg

Rodyti visas nuotraukas



**Ką daryti kai jaudinies per stipriai?**

Sandra Šklenskienė, Jonavos „Lietavos“ pagrindinės mokyklos socialinė pedagogė

Marija Reinyš Sandra Šklen... Dovydas Kon...  
Ūla Dzevaltau... Gabriel Mosc... Orianta Beraite  
Konstantin K... Aistė Gailiūtė Ugnė Bolsaka  
Negalite pašalinti šio dalyvio Lemis Zentel... Vita Jakštienė

R Jūs

Sandra Šklenskienė

Jolita Skučiuviene

Karolis Čereška

Domas Gliaudelis

Gabytė M

Matas Chlapotinas

Lukas Pupius

Neitanas Vainorius

Viktorija Marčiša...

G Gledrius Utyra

G Goda Šmitaitė

A Aironas Padaiga

V Vėtra Kaminskaitė

G Goda Milkėnaitė

M Majus Vižingis

G Gabrielė Kaladinskaite

E Emilė Bielskytė

Kamilė Ba

Išsami susitikimo informacija ^

2021-04-27 Psichikos sveikata – tai geros savijautos pojūtis, emocinis ir dvasinis atsparumas, leidžiantis žmogui džiaugtis gyvenimo pilnatve, išgyventi skausmą ir liūdesį. Emocijos yra labai svarbios mūsų gyvenime, todėl reikėtų nuo kuo ankstyvesnio amžiaus kalbėti su vaikais apie kylančias emocijas ir jausmus, padėti juos atpažinti, įvardinti, išreikšti. Balandžio 26-ąją mokyklos socialinė pedagogė Sandra Šklenskienė ir visuomenės sveikatos specialistė Greta Sakalauskaitė vedė užsiėmimą 4-okams. Užsiėmimo metu buvo panaudota metodinė priemonė „Zuikių miestas“. Žaidimo metu vaikai nagrinėjo įvairias situacijas, atsakinėjo į klausimus, mokėsi emocijų atpažinimo, jų valdymo ir problemų sprendimo būdų, atliko koordinaciją ir pusiausvyrą lavinančius pratimus. Teigiamos emocijos, gera nuotaika, fizinis aktyvumas, nuoširdus bendravimas su draugais – tai dalykai, padedantys stiprinti mūsų psichinę sveikatą.







Balandžio 23 d. Konkurse - „Sveikatiados šokio virusas“! Dalyvavo ir Jonavos „Lietavos“ pagrindinė mokykla  
Šokio virusas!





2021-04-28 „Lietavos“ pagrindinės mokyklos pradinukai Tarptautinę šokio dieną paminėjo aktyviai.



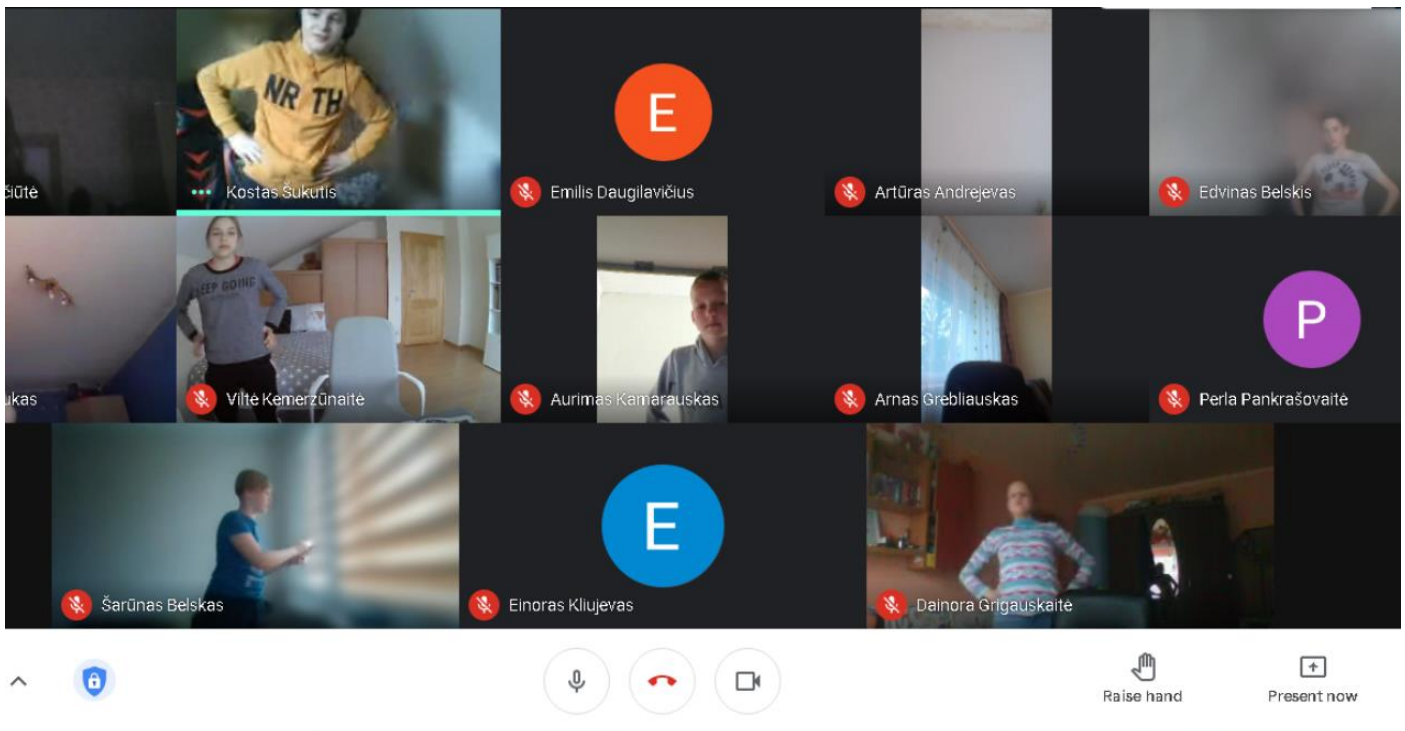
1:40 (33)





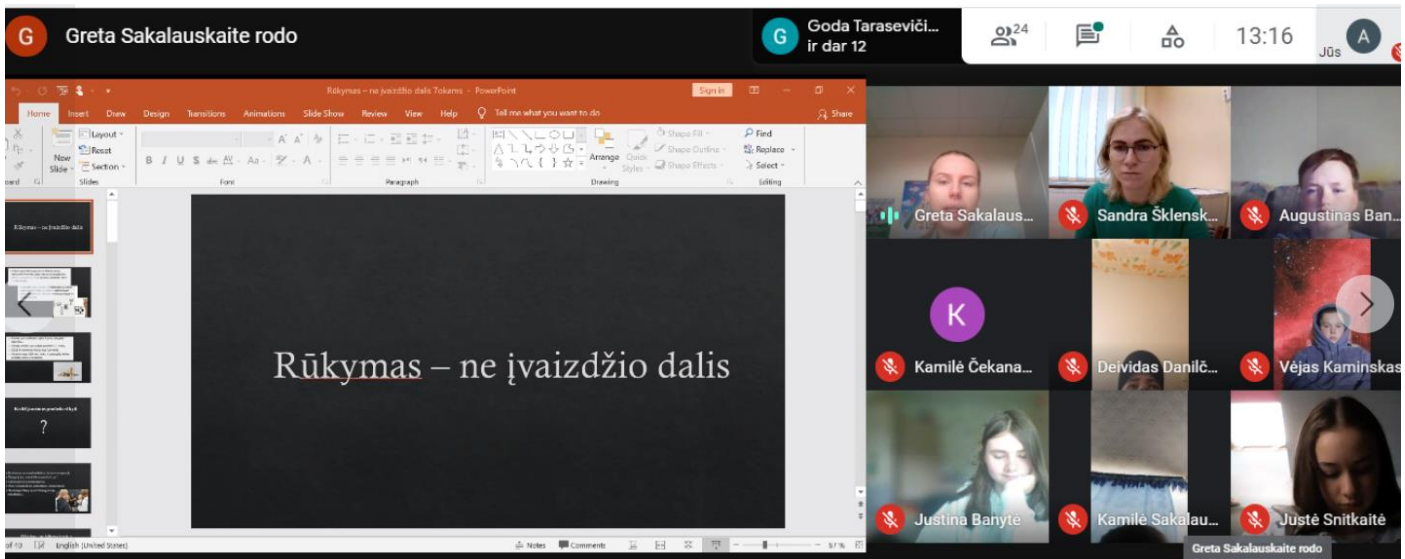
2021-05-18 „Lietavos“ mokyklos bendruomenei ypač svarbus mokinių fizinės ir psichinės sveikatos ugdymas. Mokytojai kuria sveiką mokymo (-si) aplinką, įtraukdami sveikatinimosi elementus: rytines kūno mankštas, tarp pamokines mankštas akims, nuovargio mažinimo ar susikaupimo prieš atsiskaitymus pratimus. Po truputį tai tampa mūsų kasdienybe... Taip pat fizinį aktyvumą integruoja į mokymo turinį: skaičiuojame žingsnius nuo kambario iki virtuvės ir apskaičiuojame klasės vidurkį, patikriname šaldytuvo turinį ir įvardijame bent 3 produktus anglų kalba, dainuotės per langus, ieškodami kelio ženklų, įtraukiame šeimos narius į pamokines veiklas, vykdydami apklausą tam tikromis temomis... Ir tai tik maža dalelė pavyzdžių...





2021-06-02 Gegužės 31 diena - Pasaulinė diena be tabako. Paminint šią dieną, netradicinę fizinio ugdymo pamoką „Rūkymas – ne įvaizdžio dalis“, 7 klasės mokiniams vedė fizinio ugdymo mokytojas Arūnas Čekanavičius, visuomenės sveikatos specialistė Greta Sakalauskaitė ir mokyklos socialinė pedagogė Sandra Šklenskienė.

Šios pamokos tikslas – atkreipti mokinių dėmesį į rūkymo problemą, daromą didžiulę žalą žmogaus organizmui. Paskaitos metu buvo kalbama apie elektroninių cigarečių mitus ir faktus, draugų įtaką, smalsumą įsitraukiant į šią žalingą ir pavojingą sveikatai priklausomybę.





The screenshot shows a Zoom meeting in progress. The main window displays a PowerPoint slide titled "Rūkymo žala" (Smoking Harm). The slide content is as follows:

### Rūkymo žala

Didina širdies susitraukimų dažnį, sutraukia kraujagysles, didina arterinį kraujospūdį, skatina cholesterolio kaupimąsi kraujagyslių sienelėse, didina trombocitų agregaciją (sulipimą), todėl rūkaliams greičiau vystosi aterosklerozė.

Rūkymas didina ir insulto (smegenų infarkto) riziką.

The slide includes two anatomical diagrams of the human circulatory system. The left diagram shows the heart and major blood vessels, with a red dot on the heart. The right diagram shows the brain and major blood vessels, with a red dot on the brain.

On the right side of the Zoom window, there is a grid of video feeds for participants. Visible names include: Greta Sakalausk..., Justė Snitkaitė, Sandra Šklenskie..., Augustinas Bana..., Kamilė Čekanavi..., Deividas Danilče..., Justina Banytė, and Justina Sakalausk... There are also icons for mute, video off, and chat.

Birželio 14-18 dienomis Jonavos „Lietavos“ pagrindinės mokyklos 5-9 klasių mokiniai aktyviai ir turiningai praleido laiką dieninėje vaikų vasaros stovykloje „Vasarotojai“. Džiaugiamės įgyvendintu tikslu – plėtoti vaikų socializacijos galimybes, organizuojant turiningą, saugų ir aktyvų vaikų poilsį, sudaryti sąlygas vaikams tenkinti pažintinius, kultūrinius, socialinius poreikius bei skatinti vaikų saviraišką, fizinį aktyvumą.







2021 -09-23 Europos judumo savaitės tema - „Saugus ir sveikas tvariai judėdamas“.

Jonavos visuomenės sveikatos biuras kvietė būti sveikais ir kuo daugiau judėti sudalyvaujant žygyje su šiaurietiškomis lazdomis.

„Lietavos“ pagrindinės mokyklos mokiniai bei mokytojai aktyviai dalyvavo šiaurietiškojo ėjimo žygyje. Pilni įspūdžių ir gerų emocijų užbaigėme judumo savaitę.



2021-11-18 Spalio mėnesį kasmet minima Pasaulinė psichikos sveikatos diena. Ši diena mums primena apie psichinės sveikatos, jos stiprinimo, prevencijos svarbą. Emocijos yra labai svarbios mūsų gyvenime, todėl svarbu nuo kuo ankstyvesnio amžiaus kalbėti su vaikais apie jausmus, padėti juos atpažinti, įvardinti, išreikšti. Kiekviena emocija gali būti ir gera, ir bloga – tai priklausys nuo konkrečios situacijos ir nuo kiekvieno iš mūsų asmeninių savybių. Jonavos r. visuomenės sveikatos biuro psichologė Gintarė Skačkauskienė vedė užsiėmimus 7-os klasės mokiniams, kurių metu suteikė žinių apie emocijas, jausmus - kaip juos atpažinti ir valdyti.



Augančiam vaiko organizmui, jo vystymuisi reikalingi įvairūs vitaminai bei mineralinės medžiagos. Reguliari ir subalansuota mityba yra svarbi formuojant vaiko dienos režimo įpročius, būtina normaliai fizinei ir protinei vaiko raidai ir užtikrinant energijos ir maisto medžiagų fiziologinius poreikius. Spalio 15 d. 3-4 klasės mokiniams buvo vedamas užsiėmimas apie mitybą. Jo metu aptarta kokios maisto medžiagos reikalingos žmogaus organizmui, kokia yra cukraus perteklinio vartojimo žala, kiek reikia gerti vandens ir kokie gali būti skanūs bei sveiki užkandžiai kasdieną. Visi įpročiai formuojasi vaikystėje ir turi įtakos sveikatai ateityje, todėl pamokėlės tikslas buvo paskatinti vaikus daugiau valgyti daržovių bei ugdyti teigiamą požiūrį į sveiką mitybą.







Lapkričio 18 d. mūsų mokyklos 1-4 klasių mokiniai su šokių mokytoja Dovile prisijungė prie Tarptautinės vaikų draugystės iniciatyvos „Matau tave 2021“





2021-12-03 Aktyvios pertraukos ir žiemos malonumai!



