Projektinė veikla „Augu sveikas“
Šiaulių r. Gilvyčių mokykloje

Šiaulių r. Gilvyčių mokykla yra sveikatą stiprinanti mokykla, kurios visa bendruomenė, pasitelkdama veiklos partnerius, siekia stiprinti mokyklos bendruomenės narių fizinę, protinę bei dvasinę sveikatą. Todėl vasario 25-ą dieną sveikatos temos buvo integruotos į ugdymo procesą organizuojant projektinę veiklą „Augu sveikas“. 1–8 klasių mokiniai susipažino su holistiniu sveikatos gerinimu pagal Sebastianą Kneipą, kuris remiasi 5 elementų sistema: vandens terapija, judėjimo terapija, vaistažolių terapija, harmonijos terapija, sveika mityba.

Kaip judėjimas stiprina mūsų kūną ir gerina savijautą, išbandėme judėjimo terapijos užsiėmime, kurį vedė kūno kultūros mokytojas R. Navickas. Žinias apie mitybą ir sveikatą gilinome protmūšyje, kurį organizavo visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje, V. Abromaitienė. Visiems protmūšio dalyviams buvo įteikti Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro įsteigti prizai.

Vandens terapijoje pristatyti svarbiausi S. Kneipo grūdinimosi metodai, demonstruota, kaip teisingai pradėti juos atlikti. Mokiniai sužinojo, kad labai naudinga vaikštinėti basomis kojomis po šlapią žolę, akmenis, šviežią sniegą arba apipilti šaltu vandeniu iš pradžių pėdas, o po to kelius ir rankas.

Harmonijos terapijoje išbandytos atsipalaidavimo ir relaksacijos technikos. Apibendrindami vykusias veiklas mokiniai nuo šiandien pasižadėjo mankštintis ir pradėti grūdintis.

Šiaulių r. Gilvyčių mokyklos bendruomenė

PROTU MUSIŲ
V KOMANDA
„SVEIKATA –
GERIAUSIA DOVANA“