



Į pagalbą mokytojui: metodinės medžiagos metmenys

Irma Neseckienė

2013.12.12

Irma Neseckienė

1



Sveikatą stiprina ir palaiko žmonės savo kasdienio gyvenimo aplinkoje, kurioje jie mokosi, dirba, linksminasi ir myli.

Sveikata sukuriama rūpinantis savimi ir kitais, sugebant apsispręsti ir valdyti savo gyvenimo aplinkybes, taip pat užtikrinant, kad ta visuomenė, kurioje žmogus gyvena, sukurtų sąlygas, leidžiančias visiems savo nariams siekti sveikatos.

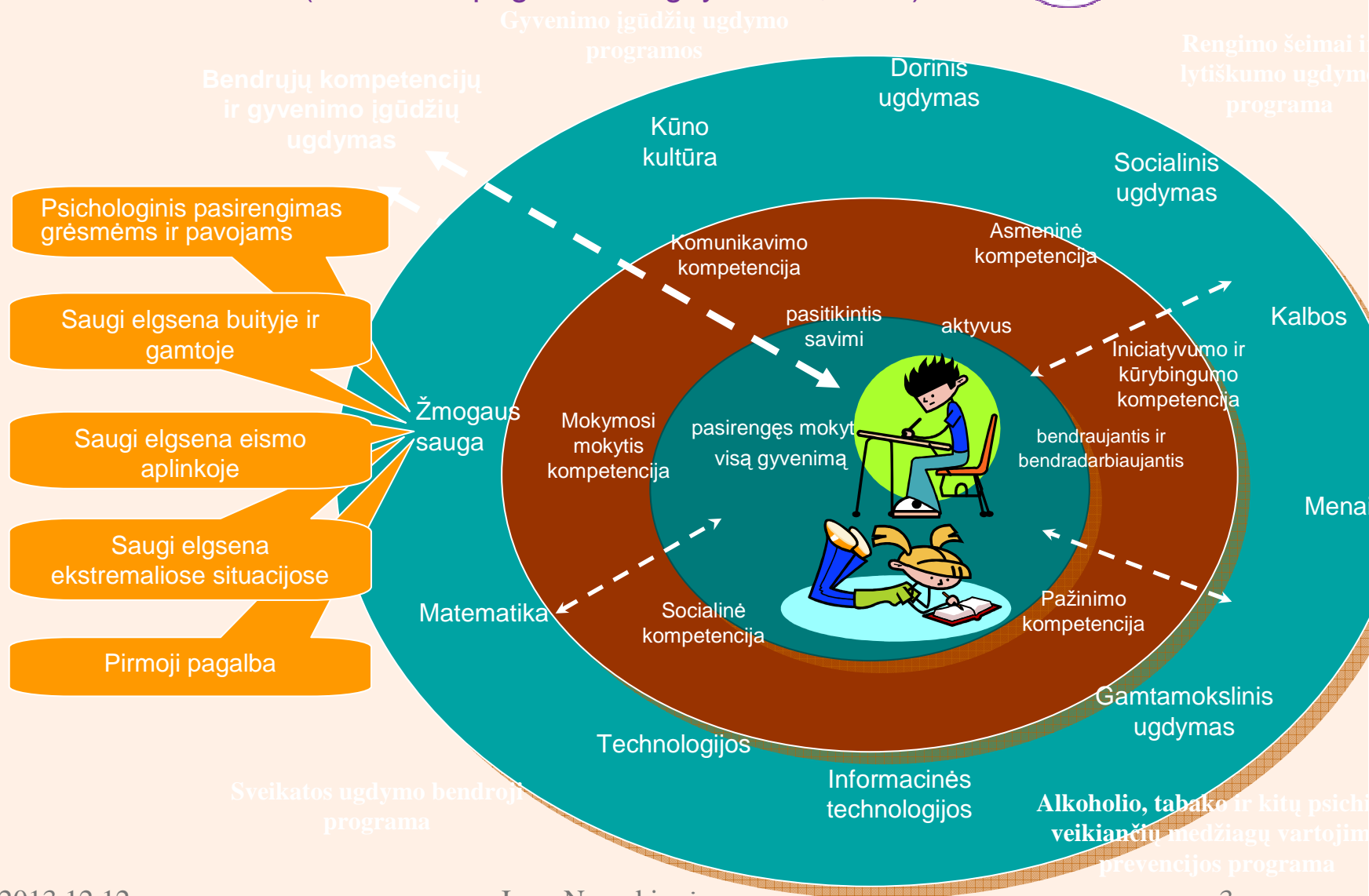
(Otavos chartija, 1986)

Tikslas – plėtoti dvasines, intelektines ir fizines asmens galias, ugdyti aktyvų, kūrybingą, atsakingą pilietį, įgijusį kompetencijas, būtinas sėkmingai socialinei integracijai ir mokymuisi visą gyvenimą.
(Pradinio ir pagrindinio ugdymo BP, 2008)



UGDYMO
PLĖTOTĖS
CENTRAS

UGDYMO PLĖTOTĖS CENTRAS



Tikslas



- Padėti mokiniams įgyti visuminę sveikatos sampratą, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus bei įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikata, rinktis sveiką gyvenimo būdą.

Uždaviniai



- Suvokti sveikatą, kaip dvasinio prado persmelktą psichinės, fizinės, socialinės tarpusavyje glaudžiai susijusių sričių visumą;
- Žinoti ir suprasti
 - pagrindinius sveikos gyvensenos principus;
 - fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, veiklos ir poilsio derinimo, asmens ir aplinkos svaros svarbą sveikatai ir gyvenimo kokybei;
 - socialinių veiksnių, tarpasmeninių santykių, lyties ir šeimos vaidmenį, pagalbos kitam svarbą socialinei sveikatai bei donorystės esmę ir galimybes.
- Gebėti
 - praktikuoti įvairias fizinio aktyvumo formas,
 - sveikai maitintis,
 - laikytis darbo ir poilsio ritmo,
 - asmens ir aplinkos švaros;
 - teigiamai vertinti save,
 - priimti palankiausius sprendimus savo, artimųjų, bendruomenės sveikatai ir gerovei ir t.t.
- Brandintis vertybines nuostatas:
 - rūpintis ir būti atsakingam už savo, artimųjų, bendruomenės sveikatą,
 - suprasti ir atjausti tuos, kuriems reikalinga pagalba,
 - kurti darną su savimi ir aplinka;
 - prisidėti prie saugios ir sveikos aplinkos bei visuomenės kūrimo.



Sveikatos kompetencijos struktūra

Ugdomosios veiklos sritys

	Pasiekimai	Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir Supratimas
Veiklos sritys				
1. Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata				
2. Fizinė sveikata (fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara)				
3. Psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, pozityvus mąstymas)				
4. Socialinė sveikata (socialinis sąmoningumas ir kultūra, bendravimas, rizikingo elgesio prevencija)				
2013.12.12		Irma Neseckienė		

Didaktinės nuostatos



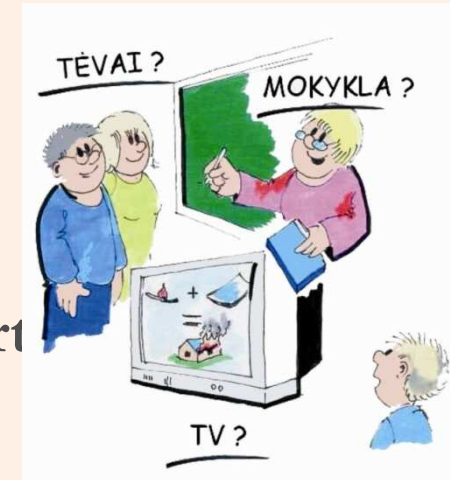
- **Sveikatos gebėjimai ugdomi aktyviu vaikų dalyvavimu** patrauklioje, vaikų amžiaus tarpsnio ypatumus, poreikius ir interesus atitinkančioje projektinėje veikloje, renginiuose, ekskursijose, stovyklose, atliekant kūrybines užduotis, įsitraukiant į savanorišką veiklą ir t.t.;
- Siūlomi **aktyvaus mokymo(si) metodai**: diskusijos, debatai, minčių žemėlapiai, vaidinimai ar situacijų modeliavimas, konkrečių situacijų nagrinėjimas arba tikrų istorijų analizė, piešimas, aplikacijos ar koliažai, didaktiniai žaidimai, reklamos ir socialinių stereotipų analizė (gebėjimui atsispirti) įgyvendinimas ir vertinimas, mokomosios medžiagos rengimas mažesnių klasių mokiniams ar bendruomenėms, savo ir artimosios aplinkos žmonių elgesio įvertinimas (mitybos dienoraščiai, fizinio aktyvumo stebėseną naudojant žingsniamačius ir kt. įranga), saviugdų planas, mokymosi pasiekimų aplanko kaupimas (refleksija) ir kt.
- Pratybos, projektiniai darbai, reikiamos informacijos paieška įvairiuose šaltiniuose ir įvairiais būdais padės pereiti **nuo pasyvaus klausymo prie aktyvaus mokymosi**, padarys **mokymąsi aktualų ir parodys jo praktinę naudą**, padės **išsiugdyti asmeninę kompetenciją veikti pačiam**, **įtraukti į veiklą kitus**, kurti **sveiką ir saugią aplinką sau ir kitiems**.
- **Vengti gąsdinimo, moralizavimo, tiesmuko dėstymo, aiškinimo apie ligas, instruktavimo.**

Ugdymui(si) palankios edukacinės aplinkos kūrimas susijęs su:



Vizijos ir strategijos kūrimu mokykloje

- pripažįstant sveikatos ugdymą kaip lygiavertį mokomaisiais dalykais,
- sudarant prielaidas išorinės pagalbos struktūros plėtojimui,
- skatinant ir **motyvuojant mokytoją** įsitraukti į ilgalaikį mokyklos bendruomenės sveikatos ugdymo procesą.



Programos įgyvendinimas: integravimo galimybės (1)



UGDYMO
PLĖTOTĖS
CENTRAS

Bendras sveikatos matmuo su kitomis ugdymo turinio sritimis:

- **su doriniu ugdymu** – ugdoma pagarba žmogui, sudaromos sąlygos ugdyti savojo Aš suvokimą, savo vertės jausmą ir savigarbą, bendravimo ir bendradarbiavimo etiką bei kultūrą, puoselėti savitarpio pagalbos, pagarbos, teisingumo, pakantumo nuostatas ir jausmus, veiklos pasekmių sau ir aplinkiniams numatymas;
- **su kalbomis** – mokoma(si) atpažinti ir įvardyti ženklus, simbolius, signalus, įvardyti ir apibūdinti pojūčius ir jausmus; formuluoti pranešimus, prašymus, išpėjimus; tinkamai vartoti sąvokas ir terminus, diskutuoti ir pagrįsti savo nuomonę, pasirinkimą;
- **su matematika** – naudotis grafikais, diagramomis, statistinėmis lentelėmis;
- **su gamtamoksliniu ugdymu** – geriau suprantami ryšiai tarp žmogaus kūno funkcijų ir fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, poilsio ir kitų poreikių, numatomos veiklos pasekmės sau ir aplinkai. atsiranda galimybės organizmo funkcijas ir pokyčius paašškinti ir pagrįsti praktiniais pavyzdžiais iš biologijos, chemijos, fizikos;
- **su socialiniais mokslais** – nagrinėjama žmogaus sveikata ir jos įtaka šeimos, bendruomenės visuomenės raidos procesams;

Programos įgyvendinimas: integravimo galimybės (2)



UGDYMO
PLĖTOTĖS
CENTRAS

- **su menais** – įgytos žinios ir gebėjimai gali būti panaudojami ir įtvirtinamos meninėje raiškoje;
- **su informacinėmis technologijomis** – mokoma naudotis IKT teikiamomis galimybėmis ieškant, apibendrinant ir pateikiant aktualią informaciją, apdorojant tyrimų, bandymų ir stebėjimų duomenis, tiriant ar modeliuojant sveikatos ir gyvenamosios pokyčius;
- **su technologijomis** – mokomasi tausoti ir stiprinti sveikatą ūkiniame šeimos ir visuomenės gyvenime, atsiranda galimybės susieti teoriją su praktiniais pavyzdžiais;
- **su kūno kultūra** – padeda išsiugdyti sveikatą stiprinančio mankštinimosi ir fizinio aktyvumo poreikį ir gebėjimus, stiprina savistabos, savikontrolės ir saviugdos įgūdžius, atskleidžia kūno kultūros ugdymosi galimybių ir judėjimo formų įvairovę, siejamą su fizinio pajėgumo didinimu, judesių kultūros gerinimu, sveikatos stiprinimu ir saviraiškos galimybėmis.

Metodinėje medžiagoje
bus siekiama:



pateikiamais pavyzdžiais

- Užtikrinti mokymo(si) lankstumą ir gilesnį individualizavimą pritaikant jį prie kiekvieno besimokančiojo individualių poreikių ir galimybių;
- Gilinti ir plėsti žinias ir gebėjimus bei ugdytis vertybines nuostatas nagrinėjant sveikatos ugdymo dėsningumus susijusius su:
 - Mokslinė pasaulėvoka ir atsakingu požiūriu į sveikatą kaip glaudžiai susijusių fizinės, psichinės ir socialinės sričių visumą;
 - Teigiamu savęs vertinimu, emocijų kontrole, efektyviu bendravimu, streso valdymu, sveika mityba, fiziniu aktyvumu, asmenine ir aplinkos švara;
 - Patikimos sveikatos informacijos, priemonių ir paslaugų radimu ir pritaikymu, kritišku socialinės ir kultūrinės aplinkos įtakos vertinimu, gebėjimu atsispirti socialiniam spaudimui, priimti sprendimus ir pasirinkti, išsikelti trumpalaikius bei ilgalaikius sveikatos stiprinimo tikslus, jų siekti;
 - Pozityvaus mąstymo, savęs vertinimo, emocijų ir jausmų darnos reikšmės sveikatai ir gerovei suvokimu, socialinių veiksnių, tarpasmeninių santykių, lyties ir šeimos vaidmens supratimu, tarpusavio pagalbos ir bendruomeniškumo, asmens įgalinimo svarbos socialinei sveikatai suvokimu;
 - Domėjimusi sveikatos stiprinimo technologijų raida Lietuvoje ir pasaulyje, šalies sveikatos politikos klausimais.

Priešmokyklinis Plaunamės rankas



ugdymas



Tokios veiklos metu integraliai ugdomi

- ne tik *kasdienio gyvenimo įgūdžiai* (plaudami rankas, atlikdami sukamuosius judesius vaikai lavina smulkiąją motoriką; tobulina rankų plovimo, higienos įgūdžius; prisimena ir aiškinasi rankų plovimo svarbą ir būtinumą),
- bet ir *sakytinės kalbos gebėjimai*, kai vaikai aptaria su auklėtoja ir tarpusavyje rankų švarą, jų plovimą, savo nuotaiką, kai rankos jau yra švarios. Taip pat lavėja vaikų rišlią kalbą, kai jie samprotauja apie rankų plovimo svarbą; lavina atmintį, išsimindami pirštukų žaidimo žodžius.
- Ugdomi *meninės raiškos gebėjimai*: žaisdami pirštukų žaidimus vaikai savitais judesiais imituoja žodžius (vaizduoja žaidimų turinį atspindinčius judesius, imituoja tam tikrus, pažįstamus veiksmus ir kt.).
- Veiklos metu ugdomi *savireguliacijos ir savikontrolės gebėjimai*: plaudami rankas, žaisdami pirštukų žaidimus vaikai stengiasi neužgauti vienas kito, suprasti kito vaiko ketinimus be žodžių ir pan.

1. Mokinių pasiekimai. 1–2 klasės: Pradinis ugdymas . Fizinė sveikata



2.1. Fizinis aktyvumas

Siekti daug judėti, patirti judėjimo džiaugsmą.

2.1.1. Kasdien spontaniškai juda, žaidžia, mankštinasi ir atlieka mėgstamus pratimus.

2.1.1.1. Įvardija mankštos, žaidimų, fizinių pratimų naudą.

2.1.1.2. Nusako, kokiais būdais galima judėti kiekvieną dieną, įvairiose aplinkose.

2013.12.12

Irma Neseckienė

13

Pradinis ugdymas



- **Metodiniai patarimai:**

- Suprasdami, kad mažam vaikui judėjimas – gyvybiškai būtinas poreikis, visomis išgalėmis skatinkime natūralų, spontanišką judėjimą įvairiose imanomose aplinkose ir situacijose, sudarykime bent elementarias sąlygas (mokyklos koridoriuje, kieme, stadione, parke, miške ir t.t.) tenkinti prigimtinį vaiko poreikį judėti, patirti judėjimo džiaugsmą.
- Fizinis aktyvumas natūraliai siejamas su protiniu ir dvasiniu ugdymu, visų jutimų tobulinimu, aplinkos ir savo galių suvokimu.
- Neslopinkime ir netramdykime natūralaus vaikų poreikio judėti; sukurkime galimybes judėti visais imanomais būdais – bėgioti, laiptuoti, šokinėti, ropoti, ridentis, šliaužti, stypčioti viena koja, kyboti, prisitraukti, suktis, verstis, siūbuoti, suptis, čiuožti, slysti, spyruokliuoti, linguoti, stumti, traukti, mesti, ridenti, mušti, spirti, atmušti ir t.t.
- Nežvarbi, snieguota žiema – pats tinkamiausias metas stiprinti vaikų sveikatą, ugdyti jų sveikos gyvensenos įpročius. Išnaudokime žiemą ne vien važinėjimuisi rogutėmis, bet ir sniego skulptūroms lipdyti, sniego mūšiams, o taip pat judesių koordinacijai lavinti.

2013.12.12

Irma Neseckienė

- **Pavyzdžiai**, kaip galima ugdyti norą ir poreikį judėti:
- Jeigu lauke yra sniego, o oro sąlygos palankios žaidimams gryname ore, būtina išnaudokite šią progą: žiemos teikiamos galimybės stiprinti sveikatą – ypatingos.
- Žiema – nevaržomų džiaugsmų ir linksmybių metas. Būtina išnaudokite švaraus sniego teikiamas galimybes vaiko laisvei ir spontaniškumui atsiskleisti: braidymas po pusnis, voliojimas po sniegą, sniego žaidimai ir pan., nepaprastai naudingi vaiko asmenybei, jo kūrybiškumui plėtoti.
- **Žaidimas „Snaigių šokis“.**
- **Žaidžia:** ne mažiau kaip septyni vaikai.
- **Reikės:** medinių lazdelių („varveklių“) ir muzikos įrašo.
- Skambant ramiai muzikai vaikai sukasi tarsi snaigės.
- Po kiek laiko žaidimo vedėjas sustabdo muziką ir sušunka: „Ateina sniego karalienė!“ Snaigės tuoj pat sustingsta ir maždaug 20 sekundžių nejuda. Sniego karalienė (vedėjas) atidžiai stebi, ar snaigės tikrai nejuda, o susvyravusiam vaikui įteikia „varveklį“ (medinę lazdelę).
- Tada vėl paleidžiama muzika ir snaigės ima šokti...

14

SVEIKATOS UGDYMO TURINI INTEGRACINIAI RYŠIAI IR ĮGYVENDINIMO GALIMYBĖS 5-6 KLASĖSE



- **Sveikatos ugdymas:** Ką daryti, kad būčiau koordinuotas? Kaip išsaugoti taisyklingą kūno laikyseną?
- **Muzikos BP:** Pademonstruoti taisyklingo kvėpavimo ir garso formavimo ypatumus.
- 1.4.1. Žinoti ir pademonstruoti taisyklingo kvėpavimo ypatumus (grojant pučiamuoju instrumentu).
- **Ritmika.** *Garso trukmių santykio ir pulsacijos pojūčio ugdymas.* Klausydamiesi muzikos, mokiniai mokosi pajusti jos pulsą, parodyti jį beldžiant, plojant ar judant. Atliekami įvairūs daugiabalsiai ritminiai (pvz., trečias balsas *ostinato*, sudėtingesnis antras balsas ir judrus pirmas balsas) pratimai. Atliekami koordinaciją lavinantys kūno ritmikos pratimai.
- **Veiklos, užduotys:** „Apšilimas“: kvėpavimo ir intonavimo pratimai. Ritminės pratybos: kūno ritmika, rateliai, dainos su judesiais, šokamosios sutartinės. Grojimas instrumentais. Taisyklinga laikysena dainuojant ir grojant.

SVEIKATOS UGDYMO TURINI INTEGRACINIAI RYŠIAI IR ĮGYVENDINIMO GALIMYBĖS 7- 8 KLASĖSE



- **Sveikatos ugdymas:** Rinktis sveikus maisto produktus atsižvelgiant į jų naudingumą savo sveikatai.
- 2.2.2. Savo mitybai pasirenka sveikus produktus ir gaminius, pasiruošia sveikus patiekalus, susidedančius iš kelių produktų.
 - 2.2.2.1. Paaiškina, kokios maisto produkto savybės lemia jo vertę žmogaus mitybai.
 - 2.2.2.2. Analizuoja vartojamus maisto produktus.
 - 2.2.2.3. Paaiškina, kas yra genetiškai modifikuoti organizmai, maisto papildai ir kokia jų paskirtis.
 - 2.2.2.4. Analizuoja etiketėse pateikiamą informaciją apie maisto produktus.

SVEIKATOS UGDYMO TURINI INTEGRACINIAI RYŠIAI IR ĮGYVENDINIMO GALIMYBĖS 7- 8 KLASĖSE



- **Ugdomos nuostatos:**
- Pozityviai žvelgti į brendimo pokyčius. (**Etika**)
- Domėtis gamtos mokslų ir technologijų rai- da Lietuvoje bei pasaulyje ir jų įtaka visuomenei bei gamtai. Suvokti subalansuotos mitybos reikšmę. Domėtis gamtos mokslų ir technologijų raida Lietuvoje bei pasaulyje ir jų įtaka visuomenei bei gamtai (**Biologija**)
- Suvokti, kad dabarties pasaulis turi būti vertinamas remiantis istorine patirtimi. (**Istorija**)
- Suvokti geografinių šaltinių reikšmę aiškinantis gamtos ir visuomenės dėsningumus. (**Geografija**)
- Iš kelių išnagrinėtų pavyzdžių padaryti išvadas, jas pagrįsti remiantis logine argumentacija. Įvardyti nuostatas, emocines reakcijas, su žiniomis susijusį supratimo lygį ir šio lygio priežastis. Suprasti, kaip mokydami matematikos galime tobulinti gebėjimus spręsti problemas. (**Matematika**)
- Rinktis sveikesnius maisto produktus. (**Kūno kultūra**)

SVEIKATOS UGDYMO TURINI INTEGRACINIAI RYŠIAI IR ĮGYVENDINIMO GALIMYBĖS 7- 8 KLASĖSE



- **Gebėjimai:**
- 1.2. Analizuoti savo fizinius ir dvasinius pokyčius, suprasti brendimo ypatumus kaip laikinus ir valdyti jų sukeltas emocijas. Ieškoti fizinių ir dvasinių poreikių dermės ir nepasiduoti neigiamoms emocijoms. **(Etika)**
- 1.7. Diskutuoti apie artimiausios aplinkos gyvenimo sąlygų gerinimo būdus, naudojantis gamtos mokslų laimėjimais, argumentuoti savo nuomonę šiais klausimais. Numatyti savo veiklos pasekmes ir vertinti jas vietovės bei globaliniu mastu.
- 2.4. Remiantis žiniomis apie medžiagų ir energijos apykaitą paaiškinti, kaip subalansuota mityba padeda žmogui išsaugoti sveikatą. **(Biologija)**
- 1.31. Paaiškinti viduramžių ūkio ypatumus. 1.32. Palyginti įvairių visuomenės sluoksnių kasdienį gyvenimą viduramžių Europoje. **(Istorija)**
- 2.11. Analizuojant ir lyginant kuo įvairesnius šaltinius, nustatyti, kaip žmonių ūkinė veikla priklauso nuo istorinių sąlygų ir gamtos išteklių. **(Geografija)**
- 6.1. Rasti statistinę informaciją pasiūlytuose informacijos šaltiniuose, kuri leistų rasti atsakymą į iškeltą klausimą. Rinkti duomenis pagal vieną požymį ir juos užrašyti dažnių lentelėje.
- 6.2. Skaityti informaciją, pateiktą įvairiomis diagramomis ar lentelėmis, paprasčiausiais atvejais pavaizduoti surinktus ir (ar) pateiktus duomenis tinkamo tipo diagrama skaičiuokle. **(Matematika)**
- 1.2. Taikyti žinias apie sudedamąsias maisto produktų dalis. **(Kūno kultūra)**
- **Veiklos, užduotys:** Tiriamasis darbas, projektas:
 - Fiksuoti savo savaitės maitinimąsi (kada valgau, ką valgau, kiek valgau) ir fizinį aktyvumą.
 - Analizuoti savo mitybą vadovaudamasis Mitybos piramide, gautų paros kalorijų ir fizinio aktyvumo santykį.

2013.12.12. Suformuluoti išvadas, susidaryti asmeninį sveikatos gyvenimo planą.

18

ESF projektai



„Pagrindinio ugdymo pirmojo koncentro 5-8 klasių mokinių esminių kompetencijų ugdymas”

- Svetainė „Sauga ir sveikata 5-8 klasėms”

„Mokymosi krypties pasirinkimo galimybių didinimas 14-19 metų mokiniams, II etapas: gilesnis mokymosi diferencijavimas ir individualizavimas siekiant ugdymo kokybės, reikalingos šiuolaikiniam darbo pasauliui“

- Žmogaus saugos ir sveikatos ugdymo modulių programų ir į žmogaus saugos ir sveikatos ugdymą orientuotų užduočių komplektų vidurinio ugdymo 9-10 (I–II gimnazijos) klasėms bei jų įgyvendinimo metodinių rekomendacijų parengimas
- Žmogaus saugos ir sveikatos ugdymo modulių programų ir į žmogaus saugos ir sveikatos ugdymą orientuotų užduočių komplektų vidurinio ugdymo 11–12 (III–IV gimnazijos) klasėms bei jų įgyvendinimo metodinių rekomendacijų parengimas

Mokinių pasiekimų vertinimas



UGDYMO
PLĖTOTĖS
CENTRAS

- Sveikatos ugdymosi pasiekimų ir pažangos vertinimas turėtų remtis **paties mokinio įsitraukimu į sistemingą ir nuolatinį įsivertinimo (elgesio pokyčių patirties) procesą.**
- Svarbu skatinti mokinius pritaikyti savo mokymosi pasiekimus ir patirtį ugdantis asmeninę atsakomybę, siūlant, pritaikant ir įgyvendinant pažangius savo elgesio pokyčius įvairiais lygmenimis.

MOKINIO SVEIKATOS PASAS?