



SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

Valstybės biudžetinė įstaiga, Kalvarijų g. 153, LT-08221 Vilnius, tel. (8 5) 270 0107, faks. (8 5) 273 7397
Registracijos adresas: Vytauto g. 87, LT-21105 Trakai, tel. (8 528) 55 893, faks. (8 528) 55 936,
el. p. smlpc@smlpc.lt, www.smlpc.lt
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191347976

Visuomenės sveikatos biurams
(pagal sąrašą)
Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui

2015-08-17 Nr. S-08-298

DĖL MOKYKLOSE INICIJUOJAMOS AKCIJOS „KARTŲ DIENA“

Kiekviena karta yra savaip vertinga. Mes visi turime skirtingas vertybes ir tikslus, atspindinčius savą laiką. Tik pažinę vieni kitus tapsime supratingesni ir galbūt laimingesni.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (toliau – Centras) šalies mokyklose inicijuoja akciją „Kartų diena“ ir kviečia visas Lietuvos mokyklas pasirinktą vieną rugsėjo ar spalio mėnesio dieną atverti savo mokyklų duris kartų dialogui tarp vyresnių vietos bendruomenės ir mokinių šeimų narių.

Manome, kad būtent mokykla galėtų nutiesti tiltus tarp kartų – suburti draugėn pačius jauniausius, jaunus ir vyresnio amžiaus žmones. Nes būtent mokykloje, kaip ir mūsų visuomenėje, susitinka keturios kartos. Tai būtų nepaprasta galimybė pasidalyti patirtimi, išmintimi, perduoti šeimos ir visuomenės gyvenimo tradicijas parodant, kad brandaus amžiaus piliečiai yra neatsiejama visuomenės dalis. Be to, ir vyresniems žmonėms būtų įdomu pamatyti, kaip atrodo šiandienos mokykla ir ką joje veikia vaikai.

Akcija „Kartų diena“ – tai Lietuvos mokyklų bendruomenių akcija, kurios tikslas – kurti ateitį, atsigręžiant į praeitį, t. y. naudotis galimybe suburti skirtingų kartų atstovus ir taip stiprinti mokyklos bendruomenę, didinti šeimos dalyvavimo galimybes, nes mokykloms labai reikalinga papildoma parama, gerinti mokyklos emocinį klimatą ir taip prisidėti prie sveiko gyvenimo vertybių puoselėjimo mokyklos bendruomenėje. Taip pat šiuo renginiu norima paskatinti kurti aktyvaus senėjimo kultūrą Lietuvoje, paremtą įvairaus amžiaus visuomene.

Siekiant sėkmingai įgyvendinti akciją buvo parengtos organizavimo rekomendacijos ir metodinė medžiaga, skirtos mokyklose dirbantiems visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, mokytojams, mokiniams ir kitiems asmenims, dalyvaujantiems sveikatos ugdymo procese, sukurtas akcijos logotipas. Tikimės, kad ir pačios mokyklų bendruomenės kūrybingai pažvelgs į šią akciją.

Apsisprendusias dalyvauti akcijoje mokyklas kviečiame registruotis Centro Vaikų sveikatos skyriuje elektroniniu paštu dalia.sabaliauskiene@smlpc.lt iki rugsėjo 18 d. Registruojantis reikia pateikti mokyklos paskirto atsakingo asmens kontaktus (atstovaujama mokykla, asmens vardas, pavardė, telefono numeris, elektroninis paštas) bei informuoti, kada mokykloje vyks akcija.

PRIDEDAMA. Akcijos „Kartų diena“ organizavimo rekomendacijos, 14 lapų.

Direktorius

Romualdas Sabaliauskas

Diana Aleksejevaitė, tel. (8 5) 236 0493, el. p. diana.aleksejevaite@smlpc.lt

AKCIJOS „KARTŲ DIENA“ ORGANIZAVIMO REKOMENDACIJOS IR METODINĖ MEDŽIAGA



Kiekviena karta yra savaip vertinga. Mes visi turime skirtingas vertybes ir tikslus, atspindinčius savą laiką. Tik pažinę vieni kitus patys tapsime supratingesni ir, gal būt, laimingesni.

Kaip rodo statistika, Europos Sąjungos gyventojai sparčiai sensta. Lietuvoje kas penktas gyventojas yra 65-erių ir vyresnio amžiaus. Šis demografinis pokytis – tai neišvengiamas didžiausių mūsų visuomenės pasiekimų – smarkiai sumažėjusio mirtingumo ir dėl to ilgesnės vidutinės gyvenimo trukmės – rezultatas.

Senstanti Europa – tai įvairiausi iššūkiai darbo rinkai, sveikatos priežiūros sistemoms, gyvenimo lygiui. Vyrauja nuomonė, kad vyresnio amžiaus žmonės vis labiau tampa našta visuomenei.

Manome, kad būtent mokykla galėtų nutiesti tiltus tarp kartų – suburti draugėn pačius jauniausius, jaunos ir vyresnio amžiaus žmones. Nes būtent mokykloje, kaip ir mūsų visuomenėje, susitinka keturios kartos. Tai būtų nepaprasta galimybė pasidalyti patirtimi, išmintimi, perduoti šeimos ir visuomenės gyvenimo tradicijas parodant, kad brandaus amžiaus piliečiai yra neatsiejama visuomenės dalis. Be to, ir vyresniems žmonėms būtų įdomu pamatyti, kaip atrodo šiandienos mokykla ir ką joje veikia vaikai.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (toliau – Centras) šalies mokyklose inicijuoja akciją „Kartų diena“ ir kviečia visas Lietuvos mokyklas atverti savo mokyklų duris kartų dialogui tarp vyresnių vietos bendruomenės ir mokinių šeimų narių.

AKCIJOS ORGANIZAVIMO REKOMENDACIJOS

1. Akcija „Kartų diena“ – tai Lietuvos mokyklų bendruomenių akcija, kurios tikslas – kurti ateitį, atsigręžiant į praeitį, t. y. naudotis galimybe suburti skirtingų kartų atstovus ir taip stiprinti mokyklos bendruomenę, didinti šeimos dalyvavimo galimybes, nes mokykloms labai reikalinga papildoma parama, gerinti mokyklos emocinį klimatą ir taip prisidėti prie sveiko gyvenimo vertybių puoselėjimo mokyklos bendruomenėje. Taip pat šiuo renginiu norima paskatinti kurti aktyvaus senėjimo kultūrą Lietuvoje, paremtą įvairaus amžiaus visuomene.

2. Šis renginys skirtas ne tik mokinių seneliams (juk yra vaikų, kurie senelių neturi) – jame gali dalyvauti ir mokykloje dirbę mokytojai, vietos bendruomenės senjorų kolektyvai, menininkai bei kiti vaikams svarbūs vyresnio amžiaus žmonės (dėdės, tetos, kaimynai ir kt.). Be to, šis renginys galėtų būti tęsiamas ir kitais metais (2016-aisiais) minint Oros senatvės metus.

3. Akcijoje gali dalyvauti įvairių tipų ikimokyklinio, bendrojo ugdymo mokyklų, aukštųjų mokyklų, profesinio mokymo centrų bendruomenės, taip pat visų sveikatą stiprinančių mokyklų bendruomenės.

4. Informacijos apie akciją viešinimas: akcijos iniciatorius Centras informaciją apie akciją ir rekomenduojamas temas (1 priedas), taip pat informacijos apie akcijos rezultatus pateikimo aprašą (2 priedas) skelbia savo interneto svetainėje www.smlpc.lt, kvietimą dalyvauti akcijoje išsiunčia savivaldybių visuomenės sveikatos biurams ir Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui.

5. Šalies mokykloms rekomenduojama akciją organizuoti pasirinktą vieną 2015 m. rugsėjo ar spalio mėnesio dieną.

6. Apsisprendusios dalyvauti akcijoje mokyklos registruojasi Centro Vaikų sveikatos skyriuje elektroniniu paštu dalia.sabalaiuskiene@smlpc.lt iki rugsėjo 18 d. Registruojantis reikia pateikti mokyklos paskirto atsakingo asmens kontaktus (atstovaujama mokykla, asmens vardas, pavardė, telefono numeris, elektroninis paštas) bei informuoti, kada mokykloje vyks akcija.

7. Akciją „Kartų diena“ gali organizuoti mokyklos iniciatyvinė grupė ar mokinių klasė. Siūloma skatinti mokinius, jų tėvus ir kitus vyresniosios kartos atstovus įsitraukti į akcijos priemonių planavimą, organizavimą ir rezultatų aptarimą. Jiems galėtų padėti visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys mokyklose, mokytojai, psichologai, socialiniai darbuotojai.

8. Akciją siūloma organizuoti kūrybiškai pasirenkant tinkamą laiką, vietą ir tematiką, svarbus dalyvių noras ir entuziazmas. Tik nuo Jūsų priklausys, ar tai bus paprastas, neoficialus poros valandų ar pusdienio renginys, o gal organizuosite sudėtingą ir oficialų visos dienos renginį.

9. Siūloma sudaryti sąlygas akcijoje dalyvauti visiems mokyklos bendruomenės nariams, kad tai būtų artimesnės pažinties, draugystės ir bendradarbiavimo šventė.

10. Akcijos metu siūloma naudoti pačius įvairiausius bendravimo būdus: dainas, šokius, vaidinimus, pokalbius, poeziją, protinius ir judrius žaidimus, sporto varžytuves, jogos užsiėmus, liaudiškų (tradicinių) patiekalų degustacijas ir kt. Bendravimas galėtų vykti prie kavos, arbatos puodelio ar vandens, gaiviųjų gėrimų, sulčių stiklinės, ragaujant sveikus užkandžius. Galbūt norėsite svečius pavaišinti mokykliniais pietumis.

11. Kartų dienos scenarijus turėtų būti iš anksto žinomas visai mokyklos bendruomenei: mokytojams, mokykloje dirbantiems specialistams, mokiniams ir jų tėveliams, seneliams bei pagalbiniam personalui. Scenarijų galima skelbti įvairiomis komunikavimo priemonėmis: mokinių pagamintais plakatais, skrajutėmis, per mokyklos radiją, interneto svetainėje ir t. t.

12. Šiose rekomendacijose siūlomos temos ir jų eiliškumas nėra privalomi. Tai tik pavyzdys, kaip mokykloje galėtų vykti ši akcija.

13. Akcija nėra privaloma. Informaciją apie akcijos „Kartų diena“ rezultatus pagal pateiktą aprašą (2 priedas) akcijos organizatoriai mokyklose per 10 kalendorinių dienų nuo akcijos pabaigos, bet ne vėliau kaip iki lapkričio 13 d., pateikia Centro Vaikų sveikatos skyriui elektroniniu paštu diana.aleksejevaite@smlpc.lt arba dalia.sabalaiuskiene@smlpc.lt.

14. Centro Vaikų sveikatos skyrius iki 2015 m. gruodžio 1 d. savo interneto svetainėje www.smlpc.lt pateikia apibendrintą informaciją apie akcijos rezultatus.

BAIGIAMOJI NUOSTATA

15. Daugiau informacijos apie akcijos organizavimą suteiks Centro specialistai elektroniniu paštu diana.aleksejevaite@smlpc.lt arba dalia.sabalianskiene@smlpc.lt, tel. 8 5 236 0493, 8 5 247 7347.

Akcijos „Kartų diena“
 organizavimo rekomendacijų
 ir metodinės medžiagos
 1 priedas

AKCIJOS „KARTŲ DIENA“ METU REKOMENDUOJAMOS TEMOS

KARTŲ POKALBIAI „PRAĖJUSIOS ATEITIES DIENOS“

Tikslas – skatinti supratimą ir pagarbą tarp jaunimo ir vyresnio amžiaus žmonių.

Žmogus – iš prigimties yra sociali būtybė. Sėkmingas bendravimas yra svarbi visaverčio gyvenimo dalis, teigiamų emocijų šaltinis. „Susikalbėti“ skirtingų kartų atstovams vertybiniu lygmeniu nėra paprasta: jie turi skirtingas vertybes ir pomėgius, skirtingai mąsto, skirtingai valgo, skirtingai rengiasi, skirtingai mokosi, tiesiog skirtingai gyvena. Išskeldami kiekvienos kartos privalumus ir jais pasinaudodami galime susikalbėti.

Siūlome akcijos „Kartų diena“ metu:

- Organizuoti pokalbių popietę, kurioje dalyviai dalytųsi savo prisiminimais apie laiką, praleistą mokykloje, santykius su mokytojais, popamokinę veiklą, papasakotų, kaip pasisuko gyvenimas palikęs mokyklą. Vyresnės kartos atstovai galėtų duoti ir patarimų ateities kartoms.
- Pokalbius ar prisiminimus įrašyti iš anksto, gal net senelių namuose ir transliuoti renginio metu ar kitomis dienomis pertraukų metu, paskelbti mokyklos interneto svetainėje.
- Visiems kartu pažaisti žaidimą „Protų mūšis“, kuris ypač populiarus tarp jaunimo.
- Pakviesti renginio dalyvius į ekskursiją po mokyklą, juk vyresnės kartos atstovams įdomu pamatyti, kaip atrodo šiandienos mokykla ir kaip vaikai joje mokosi.
- Prisijaukinkime savanorystės idėją. Vyresnio amžiaus žmonės mielai savanoriauja pasaulio mokyklose ateidami į pagalbą mokytojams neformaliame ugdyme, aplinkos bei gerbūvio tvarkyme, saugesnio kelio į mokyklą užtikrinime ir tt.

METODINĖ MEDŽIAGA

- Europos vyresnių žmonių aktyvumo ir kartų solidarumo himnas. Interneto prieiga: https://www.youtube.com/watch?v=HdQeOS5t_PQ.
- Mokytojo TV. Interneto prieiga:
<https://www.youtube.com/watch?v=qzMFgy9LIJQ>

JUDĖJIMO GALIA

Prižiūrėkite kūną, jeigu norite, kad gerai dirbtų jūsų protas. (R. Dekartas)

Vienas pagrindinių lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnių yra fizinis pasyvumas. Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono biuras pateikia tokias fizinio aktyvumo rekomendacijas: suaugusiems kasdien reikia bent **30 minučių** vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos, o jaunimas turi dalyvauti vidutinio intensyvumo fizinėje veikloje **ne mažiau kaip 60 minučių kasdien**.

Siūlome akcijos „Kartų diena“ metu:

- Tarp mokyklos bendruomenės narių rasti vyresniosios kartos žmonių, gyvenančių fiziškai aktyvų gyvenimą, gal net aktyviai sportuojančių (gal buvusių sportininkų, kūno kultūros mokytojų), ir juos pakviesti dalyvauti renginyje.
- Iš anksto numatyti renginio vietą (salė, aikštelė, pievelė ir t. t.), inventorių, parinkti veiklas, kurios bus pasiūlytos įvairaus amžiaus dalyviams.
- Renginio dalyviams pasiūlyti kartu atlikti mankštą skambant linksmai, nuotaikingai muzikai.
- Išmokyti kvėpavimo pratimų. Taisyklingas kvėpavimas ir aktyvi fizinė veikla ne tik treniruoja kvėpavimo sistemą, ją grūdina, bet ir turi didelę įtaką fiziniam bei protiniam vaikų vystymuisi.
- Kartu visiems pasimokyti šiaurietiško ėjimo, nes tai puikus būdas paprastą ėjimą paversti efektyvia fizine veikla.
- Lietuvoje vis labiau populiarėja sąlygiškai „nauja“ fizinio aktyvumo forma – linijiniai šokiai, kurie ganėtinai paprasti, patrauklūs ir, svarbiausia, naudingi sveikatai. Taigi, renginio metu būtų galima organizuoti šios fizinio aktyvumo rūšies treniruotę įtraukiant jaunimą ir pagyvenusius žmones.

METODINĖ MEDŽIAGA

1. R. Zumeras. Pagyvenusių žmonių fizinis aktyvumas ir sveikata (Metodinė-informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, renginių organizatoriams ir sveikos gyvensenos edukologams). Interneto prieiga:

[http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Methodine_medziaga/Pagyvenusiu%20zmoniu%20FA%20\(metodine-informacine%20medziaga\).pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Methodine_medziaga/Pagyvenusiu%20zmoniu%20FA%20(metodine-informacine%20medziaga).pdf)

2. D. Andrijauskaitė. Žingsniai geros savijautos link (kas svarbu vyresniems žmonėms pradėdant ėjimo, šiaurietiško ėjimo, bėgimo pratybas). Interneto prieiga:

[http://www.smlpc.lt/media/file/Lankstinukai/Ejimo%20metodiniai%20patarimai.%202015%20\(2\).pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/Lankstinukai/Ejimo%20metodiniai%20patarimai.%202015%20(2).pdf)

3. S. Poteliūnienė, N. Slibauskienė, V. Bendoraitienė. Mankštinkimės savarankiškai (Mokomoji metodinė priemonė), Vilnius, 2007. Interneto prieiga:

http://www.sportinfo.lt/dokumentai/leidiniai/mankstinkimes_savarankiskai.pdf

4. I. Keras. Kaip vyresnio amžiaus žmonėms išvengti traumų? Interneto prieiga:

http://www.smlpc.lt/lt/neinfekciniu_ligu_profilaktika/suzalojimu_prevencija/kaip_vyresnio_amziaus_zmonems_isvengti_traumu_1.html.

SVEIKATAI PALANKIŲ ŠEIMOS PATIEKALŲ RECEPTŲ KŪRIMAS

Tikslas – kartų bendravimas keičiantis žiniomis ir patirtimi.

Neabejotina, kad geros sveikatos pagrindas yra tinkama mityba, patenkinanti žmogaus fiziologinius poreikius. Sveika ir visavertė mityba daro poveikį fiziniam ir protiniam žmogaus vystymuisi, darbingumui bei ilgaamžiškumui, todėl tai yra vienas pagrindinių sveikatą saugančių bei palaikančių gyvenamosios veiksmų.

Siūlome akcijos „Kartų diena“ metu:

- Kurti sveikatai palankių šeimos patiekalų receptus. Šią idėją konkursui „Nuveik sveikatos labui. LT“ pasiūlė Lazdijų r. Kučiūnų mokyklos 8 klasės mokiniai. Kiekvienas klasės mokinys kartu su šeimos nariais kuria sveikatai palankaus patiekalo receptą. Patiekalą reikia pagaminti, aprašyti, nufotografuoti ar nufilmuoti. Paruošto patiekalo receptas perduodamas artimiausiai gyvenančiai klasės draugo (-ės) šeimai. Jie pagamina patiekalą pagal gautą receptą, įvertina su šeima ir siūlo naują receptą kitai šeimai. Receptai keliauja iš šeimos į šeimą sudarydami estafetę. Pabaigoje iš visų receptų galima sudaryti receptų knygą ar receptų banką.
- Iš bendruomenės atneštų rudens gėrybių pagaminti sveikatai palankių patiekalų ir organizuoti vaišes. Pavyzdžiui, kiekvienos klasės mokiniai kartu su seneliais atsineša įvairių rūšių žalių daržovių, joms pagardinti skirtų padažų (pavyzdžiui, jogurtinio ir kt.) ir vaišina vieni kitus.
- Mokyklos valgykloje organizuoti įvairių daržovių ir vaisių sulčių spaudimą, kokteilių gaminimą pagal močiūčių ir senelių receptus, juos kartu pagaminti ir pasivaišinti.
- Gali būti organizuojamos atviros technologijų pamokos, kuriose vyresniosios kartos bendruomenės nariai gali pasidalyti ar pamokyti vaikus savo išbandytų sveikatai palankių patiekalų receptų.

METODINĖ MEDŽIAGA

1. Ką reikia žinoti apie vaisius ir daržoves. Interneto prieiga:

http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/Lankst%20Ka%20zinai%20apie%20darzoves%20spausdinimui.pdf.

2. R. Bartkevičiūtė, A. Barzda, R. Stukas, A. Abaravičius, J. Petkevičienė, J. Klumbienė. Sveikos mitybos rekomendacijos (Metodinės rekomendacijos), Vilnius, 2010. Interneto prieiga:

http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/Sveikos_mitybos_rekomendacijos_2010.pdf.

PIRMOSIOS PAGALBOS ĮGŪDŽIŲ STIPRINIMAS

Tikslas – įtvirtinti pirmosios pagalbos teikimo įgūdžius.

Kasdienybė yra pilna netikėtų, o dažnai net labai banalių situacijų, kai žmogaus gyvybė pakimba ant plauko ir jai išsaugoti yra duotas tik labai mažas laiko tarpas. Suteikti pirmąją pagalbą labai dažnai reiškia ne tik padėti žmogui sunkioje situacijoje, bet ir išgelbėti jį nuo tolesnių sunkių sveikatos sutrikimų ar netgi mirties.

Siūlome akcijos „Kartų diena“ metu:

1. Įvairaus amžiaus renginio dalyviams kartu prisiminti, kaip išsikviesti pagalbą, kokiais telefonais skambinti, kokią informaciją apie įvykį pranešti.
2. Prisiminti suaugusiojo ir vaiko gaivinimo pagrindus, pakalbėti apie pirmąją pagalbą susižalojus, lūžus kaulams, ištikus epilepsijos priepuoliui, įgėlus bitei, apsinuodijus smalkėmis ir kt.

METODINĖ MEDŽIAGA

1. Pradinis suaugusiojo gaivinimas. Interneto prieiga:

[http://www.smlpc.lt/media/file/Lankstinukai/gelbejimas_lankstinukas2%20\(1\).pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/Lankstinukai/gelbejimas_lankstinukas2%20(1).pdf).

2. Pirmoji pagalba susižalojus, lūžus kaulams. Interneto prieiga:

[http://www.smlpc.lt/media/file/Lankstinukai/gelbejimas_lankstinukas2%20\(1\).pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/Lankstinukai/gelbejimas_lankstinukas2%20(1).pdf).

3. Pirmoji pagalba ištikus epilepsijos priepuoliui. Interneto prieiga:

http://www.smlpc.lt/media/file/Lankstinukai/epilepsija_lankstinukas.pdf.

4. Pirmoji pagalba apsinuodijus anglies monoksidu (smalkėmis). Interneto prieiga:

http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/smalkes.pdf.

5. Ką daryti įgėlus bitei? Interneto prieiga:

[http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/bites_igelimas%20\(2\).pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/bites_igelimas%20(2).pdf).

ATVERKIME SENĄ SKRYNIĄ

Šiandien neginčijama, kad tautinis paveldas ir tradiciniai amatai yra vienas svarbiausių, išskirtinių kiekvienos valstybės etninės kultūros bruožų. Todėl labai svarbu skatinti atkurti išnykusius ar nykstančius amatus, išsaugoti ir populiarinti per šimtmečius puoselėtas tradicijas, kad kurdami ateitį, rastume iš kur pasisemti patirties.

Audinių raštuose, jų spalvų dermėje išliko ir skamba įvairiausių amžių ir įvairiausių atgarsių buvusios kūrybiškos galios, tvirtai atsispyrusios prieš nepermaldaujamą, viską naikinantį laiką, aidai. (lietuvių muziejininkystės pradininkas Paulius Galaunė)

Tikslas – perimti senolių sukauptą patirtį, puoselėti ir gerbti jų tradicijas ir papročius.

Siūlome akcijos „Kartų diena“ metu:

- Organizuoti parodą, kurios metu ne tik mokiniai, bet ir jų tėvai, seneliai ar net proseneliai gali atsinešti ir parodyti, ką yra gražaus numezgę, nunėrę, išaudę, išsiuvinėję ar išdrožę, o jų darbus gali pristatyti vaikaičiai.
- Kviečiame organizuoti senų nuotraukų parodą. Skrynioje gali būti ne tik rankdarbiai, bet ir senos fotografijos, kuriose atsispindi senesniųjų laikų gyvenimo būdas, nuotaikos, mados.
- Siūlome organizuoti senovinio kostiumo demonstravimą. Tai gali būti ne tik tautinio kostiumo, bet ir senesniųjų laikų kasdieninių ar šventinių drabužių demonstravimas, kuriame gali dalyvauti ir seni, ir jauni. Tam būtini ne tik atitinkami drabužiai, aksesuarai, bet ir jų pristatymas žodžiu.
- Siūlome organizuoti senolių įvairių amatų pamokėles vaikams (senoliai galėtų pamokyti jaunąją kartą kokių nors nesudėtingų darbelių).

KONKURSAS „LAIKO JUOSTA“ ARBA „KARTŲ DIALOGAS NUOTRAUKOSE“

Nuotraukose galima užfiksuoti tokias akimirkas, kurios niekada nepasikartos.

Idėjos tikslas – atskleisti skirtingas kartų dialogo formas.

Siūlome akcijos „Kartų diena“ metu:

- Organizuoti fotografijų konkursą ir parodą, kur per fotografiją būtų ieškoma bendro jungiamojo ryšio tarp kartų, kur nuotraukos atsispindėtų skirtingų kartų nuotaikas.
- Kviečiame akcijos dalyvius fotografijų ar vien tekstu parengti savo šeimos genealoginį medį. Schema „Šeimos medis“ pridedama prie šių rekomendacijų, ją galima spalvinti, puošti. Siūloma organizuoti klasėse, mokykloje genealoginių medžių parodą, vėliau parsinešti juos į namus.
- Parodos atidaryme ar aptarime savo gyvenimo įspūdingiausias nuotraukas ar šeimos medžius gali pristatyti įvairių kartų atstovai.

BENDROS DAINOS RAMINANTIS JAUSMAS

Dainavimo reikšmė neapsiriboja vien tik meniniais tikslais. Jis turi didžiulės įtakos žmogaus protinei veiklai. Jeigu žmogus moka dainuoti, žino daug melodijų, jos nuolat skamba jo mintyse, ypač tada, kai darbuojasi vienas, susimąsto, kai šalia nėra pašnekovo. Protarpiais tos mintyse skambančios melodijos prasiveržia niūniavimu, švilpavimu ar suskamba visu balsu su žodžiais. Toks muzikinių intonacijų, melodijų skambėjimas mintyse yra ne kas kita kaip viena iš mąstymo formų, kartu su kalbos, regėjimo asociacijomis bei kitais komponentais sudaranti bendrą

žmogaus protinės veiklos kompleksą. Atimk iš žmogaus mokėjimą dainuoti, muzikinę vaizduotę, ir jis neteks to vidinio pasitenkinimo, dvasinio skaidrumo jausmo, nervinę įtampą mažinančio ir atvangą tarp aktyvaus mąstymo užpildančio eliksyro. (habil. dr. Eduardas Balčytis, Šiaulių universiteto muzikologijos profesorius)

Psichologai teigia, kad muzika galima gydyti neurozę, depresiją, širdies ir kraujagyslių ligas, numalšinti skausmą. Priklausomai nuo paros meto, patariama klausytis tam tikros muzikos. Ryte – greitos muzikos (populiariosios, rokenrolo), kuri suteiktų energijos, pakeltų nuotaiką; vakare prieš miegą – ramios, atpalaiduojančios (klasikinės, romantinės), kuri nuramintų, padėtų ramiai užmigti, gerai išsimiegoti.

Per keletą pastarųjų metų labai padaugėjo tyrimų muzikos tema, o jų rezultatai yra tikrai įspūdingi (jie nestebina nebent tų žmonių, kurie nuolat įsitikina muzikos poveikiu). Galutinis rezultatas štai toks: ankstyva, pozityvi, pritaikyta tam tikrai amžiaus grupei muzikinė patirtis gali turėti nepaprastą įtaką vaikų mokymuisi, įskaitant kalbos ir raštingumo įgūdžius (tokius kaip žodyno turtingumas, supratimas, klausymas, išraiškingumas), socialiniam ir emociniam vystymuisi, matematiniam įgūdžiams ir netgi sugebėjimui planuoti bei vadovauti.

Pasirinkusiems šią temą akcijos organizatoriams siūlome:

- Į renginį pasikviesti vietos vyresnio amžiaus žmonių meninius kolektyvus.
- Surengti dainų popietę: vyresnieji mokyklos bendruomenės nariai, mokinių seneliai, vietos bendruomenės vyresnieji atstovai galėtų prisiminti savo jaunystės dainas, jaunimas pasidalytų savosiomis.
 - Pagal mėgstamą muzikos žanrą susiburti į keletą grupelių ir padainuoti populiarių, mėgstamų, šiuolaikinių ir senesniųjų laikų dainų.
 - Pagal pomėgius susiburti grupelėmis ir pasiklausti muzikos įrašų, gyvo koncerto.
 - Senosios kartos atstovų paprašyti pademonstruoti raminančios, atsipalaiduoti skatinančios ar žadinančios, aktyvinančios muzikos pavyzdžių.

METODINĖ MEDŽIAGA

1. Muzikos terapija. Interneto prieiga:

<http://www.apelsinas.lt/muzikos-terapija>.

2. Dainų tekstai. Interneto prieiga:

<http://dainutekstai.lt>

JUOKO (ŠYPSENOS) GALIA

Juokas slopina įtampą, nes jis yra poilsis. (Aristotelis)

Šypsena.... Ji nieko nekainuoja, bet daug ką sukuria, praturtina tuos, kurie ją gauna, neskurdindama tų, kurie ją duoda. Blyksteli akimirka, o atmintyje kartais išlieka visam gyvenimui. Niekas nėra toks turtingas, kad galėtų be jos apsieiti. Ji sukuria laimę namuose, geranorišką aplinką darbe, yra slaptažodis draugams... (Deilas Karnegis)

Suaugęs žmogus per dieną nusišypso vidutiniškai 15 kartų, o vaikai – net 400 kartų. Vadinasi, augdami prarandame šį nuostabų gebėjimą. Seniai žinoma apie stebuklingą juoko galią: tas, kuris dažniau juokiasi, ilgiau gyvena. Amerikiečių mokslininkai išsiaiškino, kad juokas sumažina streso hormono kortizolio kiekį ir padidina kovojančių su infekcijomis limfocitų kiekį kraujyje. Psichologai jiems antrina, kad minutė nuoširdaus juoko lygi 40 minučių gilios relaksacijos. Dėl to patekus į keblią situaciją verčiau ne pulti į neviltį, o pasijuokti. Ir dažnai juokas būna vienintelė racionali išeitis, nes taip lengviau susitaikome su tuo, kas nepakeičiama.

Ne veltui pasaulyje sparčiai plinta vadinamoji juoko joga arba juoko užsiėmimai, nes iš jogos juose dažniausiai naudojamas tik vienas kvėpavimo pratimas – pranajana, kai giliai įkvepiama, o paskui kvatojantis „cha, cha, cha“ palengva iškvepiamas oras. Juoko jogos pradininkas – Madan Kataria, gydytojas iš Indijos. Savo sistemą jis ir pavadino juoko joga. Iš esmės juoko užsiėmimų metu pamažu mokomasi juoktis be priežasties.

Juokas – vienintelis užkratas, kurio nereikia bijoti ir saugotis. Netgi priešingai – reikia stengtis pagauti kaip galima daugiau.

Juokui skirtą akcijos dieną siūlome:

- Pradėti nuo palinkėjimų vieni kitiems linksmos dienos, įteikti iš anksto pasiruoštus suvenyrus – šypsenėles, paruošti linksmų sveikinimų tėvams, seneliams, senelių namų, slaugos ligoninėse besigydančioms vyresnio amžiaus žmonėms.
- Po kiekvienos pamokos savo nuotaiką įvertinti klasės lentoje priklijuojant nuotaiką atitinkančią veiduką. Jų turėti kiekvienoje klasėje arba juos galima nupiešti kreida.
- Pertraukų metu vaidinti linksmas istorijas iš mokyklos gyvenimo.
- Suorganizuoti vakaronę kartu su seneliais ir pasiklausyti linksmų istorijų iš jų gyvenimo, įvairių laikų anekdotų.

PADĖKOS DIENA „AČIŪ UŽ...“

Nėra tokios savybės, kurią norėčiau ar svajočiau turėti mieliau už dėkingumą. Jis ne tik didžiausia vertybė, jis visų vertybių motina. (Ciceronas)

Yra vienas trumpas žodelis, kuris visose kalbose turi daugiau prasmės negu kiti žodžiai – tai žodis „ačiū“. Tačiau ne visada šį žodį lengva ištart, nors jis stiprina draugystę, kuria šiltesnius santykius ir... nieko nekainuoja. JAV ir Kanadoje įprasta švęsti Padėkos dieną, kurią visi šeimos nariai dėkoja vieni kitiems už praėjusių metų įvykius. O jei tokią dieną švęstume mokykloje? Mokslininkų teigimu, išreikšdami dėkingumą ne tik pagerbiame kitus, bet ir padedame sau. Ne visi gali išdrįsti išsakyti šiltus jausmus į akis, todėl padėkoti galima ir laišku.

Padėkos dieną siūlome:

- Parašyti padėkos laišką, ketureilį pagyvenusiems žmonėms arba buvusiems mokyklos mokytojams.
- Pasidalyti kokiu miela smulkmena (pavyzdžiui, mokyklos fojė galima pastatyti improvizuotą pašto dėžę padėkos laiškam, atvirutėms, dovanėlėms).

- Pasakyti „ačiū“ už šypseną, už gerą žodį, už pagalbą, už... Juk renginio metu dalyvaus daug malonių ir padėkos vertų žmonių!

Galimos ir kitos mokyklai aktualios akcijos „Kartų diena“ temos.

Akcijos „Kartų diena“
organizavimo rekomendacijų
ir metodinės medžiagos
2 priedas

**INFORMACIJOS APIE AKCIJOS
„KARTŲ DIENA“
REZULTATUS PATEIKIMO APRAŠAS**

(Mokymo įstaigos pavadinimas)

(Kontaktinio asmens vardas, pavardė, telefono Nr., el. pašto adresas)

(Akcijos data)

Akcijos dalyviai (kiek klasių, grupių, mokinių ir mokytojų, tėvų ir kt. dalyvavo renginyje)

Kaip vyko pasiruošimas akcijai

Akcijos aprašymas

--

Akcijos dalyvių ir žiūrovų įspūdžiai/atsiliepimai

Kitų institucijų – akcijos partnerių – indėlis ir kt.

Atskirai gali būti siunčiamos 2 kokybiškos akciją iliustruojančios nuotraukos.

MANO ŠEIMOS MEDIS

MANO PROSENELIAI
MANO SENELIAI - - - - -
MANO TĒVAI _____

TĒVO
MAMOS TĒVAS

_____ vardas

_____ gimimo data

MAMOS
TĒVO MAMA

_____ vardas

_____ gimimo data

TĒVO
MAMOS MAMA

_____ vardas

_____ gimimo data

TĒVO
TĒVO TĒVAS

_____ vardas

_____ gimimo data

MAMOS
MAMOS MAMA

_____ vardas

_____ gimimo data

MAMOS
TĒVO TĒVAS

_____ vardas

_____ gimimo data

TĒVO
TĒVO MAMA

_____ vardas

_____ gimimo data

MAMOS
MAMOS TĒVAS

_____ vardas

_____ gimimo data

TĒVO
MAMA

_____ vardas

_____ gimimo data

MAMOS
MAMA

_____ vardas

_____ gimimo data

MAMOS
TĒVAS

_____ vardas

_____ gimimo data

TĒVO
TĒVAS

_____ vardas

_____ gimimo data

MAMA

_____ vardas

_____ gimimo data

TĒVAS

_____ vardas

_____ gimimo data

ĀŠ

Vardas: _____

Gimimo data: _____