

## Sveikatingumo skatinimas mokykloje

Kupiškio technologijos ir verslo mokykla (autoriai Diana Balužytė, Jūratė Ažubalytė)

### *Tema, kuriai priskiriate gerosios patirties pavyzdį*

Neformalusis ugdymas profesiniame mokyme

### *Priemonės tikslas*

Skatinti mokyklos bendruomenės bendravimą, pajvairinti laisvalaikio užimtumą, spręsti jaunimo socializacijos problemas. Pareigingumo, atsakomybės, dvasinių ir fizinių sugebėjimų ugdymas ir puoselėjimas. Siūlyti pozityvią alternatyvą – sportą – žalingiems įpročiams.

### *Priemonės įgyvendinimas*

Mokykloje nuolat vyksta neformaliojo ugdymo veikla.

Kasmet mokiniams siūloma pasirinkti veiklą pagal jų pomėgius, skatinama rinktis sveiką gyvenimo būdą – judėti (sporto veikla), sveikai maitintis (mokykloje yra auginama ekologinė produkcija). Sveiką gyvenimo būdą propaguoja ir mokytojai, ir mokiniai. Ypač populiarūs mokykloje krepšinio, kultūrizmo, aerobikos, sportinių šokių būreliai. Nuolat dalyvaujame Panevėžio regiono profesinių mokyklų mokinių sporto žaidynėse bei kitose varžybose. Rengiamos įvairaus profilio varžybos mokykloje: stalo teniso, tarpgrupinės krepšinio ir futbolo, svarsčių kilnojimo, turizmo technikos ir kt. Dažnai kartu varžosi mokytojai ir mokiniai. Tradiciškai kasmet rengiamos rudens ir pavasario sporto šventės, sportines rungtis įtraukiame ir į kitus renginius: rajoninę parodą – mugę „Rudens gėrybės“, pirmakursių krikštynas ir kt. Bendradarbiaujame su Kupiškio rajono policijos komisariatu, kartu kasmet organizuojame „Naktinio krepšinio“ turnyrą.

Norint dalyvauti varžybose už mokyklos ribų teko susidurti su sunkumais: neturėjome tinkamos sportinės aprangos, inventoriaus bei transporto. Mokyklos vadovai išsprendė iškilusias problemas.

### *Pasiekti rezultatai*

Džiaugiamės pasiektais rezultatais:

Lietuvos profesinio mokymo įstaigų Panevėžio regiono profesinių mokyklų sporto žaidynėse - krepšinio varžybose iškovota 3 vieta, svarsčių kėlimo varžybose iškovota 5 ir dvi 6 vietos.

Kupiškio rajono mokinių penktojo "Naktinio krepšinio" turnyro trys prieš tris į vieną krepšį iškovojome 3 - iąją vietą. Turnyro tritaškių ir baudų metime mūsų mokyklos mokiniai užėmė visas prizines vietas.

Kaimo mokymo įstaigų darbuotojų sporto žaidynėse krepšinio varžybose 3x3 iškovota 1 vieta, stalo teniso varžybose – 3 vieta, šachmatų varžybose – 3 vieta, smiginio varžybose – 2 vieta.

### *Kaip pakito Jūsų veiklos ir paslaugų kokybė įgyvendinus šią priemonę?*

Užsimezgę glaudesni ryšiai su kitomis profesinio rengimo mokyklomis. Mokiniai turi galimybę pasidalinti sportiniais įspūdžiais su kitų mokyklų mokiniais. Pagerėjo mokyklos mikroklimatas tarp mokinių ir mokytojų, nes sportuojama kartu.

### *Kodėl, Jūsų nuomone, tai gerosios patirties pavyzdys?*

Visapusiška sportinė veikla skatina mokinių motyvaciją. Vyksta bendradarbiavimas tarp mokyklų. Propaguojamas sveikas gyvenimo būdas, siekiama paskatinti atsakyti žalingų įpročių.