

Sveikatos mokymas ir žinių populiarinimas kūno kultūros pamokose, stiprinant motyvaciją saviugdai

Marijampolės profesinio rengimo centras Kudirkos Naumiesčio skyrius (autorius Marija Jurgiliene)

Tema (temos), kuriai priskiriate gerosios patirties pavyzdį

Mokymo metodai ir priemonės

Priemonės įgyvendinimas

1. Informacijos surinkimas apie:

- a) raumenų įtempimo ir atpalaidavimo pratimų poveikį energetiniams centrams;
- b) Zen meditacijos pagalbą paauglių psichologiniam ir dvasiniam atsparumui ugdyti.

2. Padalomosios medžiagos paruošimas.

3. Rėmėjų paieška (meditacijos kilimėlių, pagalvėlių įsigijimui).

4. Idėjos įgyvendinimas:

- a) Penki Tibeto sveikatingumo pratimai;
- b) Zen meditacija.

5. Aptarimas metodinės grupės susirinkime.

6. Sklaida rajoninėje spaudoje ir MPRC tinklalapyje.

Pasiekti rezultatai

Penkių Tibeto pratimų pagalba išmoko stiprinti raumenų grupes, teisingai kvėpuoti atliekant judesį. Medituodami išmoko atgaivinti kūną ir dvasią. Mokiniai įgijo sveikos gyvensenos žinių, suvokė saviugdą poreikį.

Kaip pakito Jūsų veiklos ir paslaugų kokybė įgyvendinus šią priemonę?

Mokiniai tapo draugiškesni, emociškai stipresni, atsparesni išorės dirgikliams, žingeidesni harmoningam sveikatos ugdymui. Netradicinių pamokų metu mokiniai suprato, kad tik judėdami aktyvuoja visas gyvybines funkcijas ir gali būti sveiki bei energingi.

Kodėl, Jūsų nuomone, tai gerosios patirties pavyzdys?

Harmoningos sveikatos ugdymas kūno kultūros pamokų metu suteikia emocinę, fizinę ir dvasinę būseną, kuri leidžia mokiniui jausti gyvenimo pilnatvę, būti atsakingam už savo sprendimus.