



REDAKCIJOS ŽODIS

Balandžio mėnesį sukanka 30 metų, kai Lietuvoje įsikūrė sveikata stiprinančių mokyklų tinklas, todėl per Lietuvą vilnija „Sveikatos banga 2023“. Ir „Redakcijos žodis“ apie žmogaus gyvasties šaltinius, apie amžiną žmonijos laimės siekį, kuris neatsiejamas nuo sveikatos. Apie tai, ką svarbu išugdyti nuo pirmųjų žingsnių, kas turi stiprėti ir augti savaime, o ne vėliau būtų brukama jėga mokykloje, nors pats nelabai susigaudai, kodėl tiek daug kalama: plauk rankas, valyk dantis, taisyklingai sėdėk, išsik pasivaikščioti, nenuodyk savęs viskuo, ko gamta nesukūrė, mokykis valdyti emocijas, kad netektų pernelyg liūdėti... Tam reikia laiko ir kantrybės, tam reikia meilės sau. Ar trisdešimt metų pakanka, kad subręstų mintys, sutvirtėtų kūnas? Ir taip, ir ne. Suformuoti principai, numatytos veiklos kryptys ir būdai, išugdyti specialistai, bet... lietuviai serga daug, nes silpnas imunitetas, pirmauja pagal savižudybių skaičių, miega per mažai, juda per lėtai... Ir vis dėlto mes keičiamės, nes tiek pastangų į sveikatinimą, kiek per ilgus darbo metus mūsų gimnazijoje įdėjo vis dar visų vadinama sesele Aušra, tikriausiai pakaktų įridenti Sizifo akmenį į kalną... O mūsų Aušra ir toliau kantriai triūsia, negailėdama savęs, įtraukdama į veiklą ne vieną tingulio apimtą, mokydama nesuprantantį esmės ir nematantį prasmės. Tokių, kaip Aušra, tikiu, yra ne vienoje mokykloje. Yra tam, kad padėtų suprasti, jog kūnas gali būti tvirtas ir nelabai, bet gali būti sutvirtintas, jei to norės pats žmogus ir stengsis. Dar Hipokratas sakė: gera sveikata parodo, kad žmogus pasiekė harmonijos būseną tiek su savo vidumi, tiek ir su savo aplinka, nes viskas, kas veikia protą, veikia ir kūną. Taigi laimė ateina ne tik pas sėkmingą, bet ir sveiką, pozityvų, mylintį gyvenimą ir save žmogų. Būkime pozityvūs ir sveiki.

Redakcijos vardu -
Rima Balčiuvienė,
lietuvių kalbos mokytoja



SVEIKIEMS PIRMIAUSIA REIKIA NORĖTI BŪTI PATIEMS

Aušra Džiugelytė - Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

Gražiai skamba frazė „Sveika mokykla“. Dar gražiau būtų, jei sveikatinimą skatintume visi, ir tai nebūtų tušti žodžiai. Kokia mokykla yra sveika? Atsakymą žinote patys: kai sveika yra visa mokyklos bendruomenė, kuri turi įgūdžių sveikai maitintis, tinkamai dirbti ir supranta aktyvaus poilsio ir sporto naudą. Tai lemia harmoningą augimą, fizinį bei protinį brendimą, gebėjimą mokytis, dirbti. Todėl pasitelkiame įvairias veiklų formas, kad mokiniai galėtų lengviau suprasti, kas jiems naudinga ir keisti pirmiausia požiūrį, o po to ir gyvenimo būdą. Sveikai maitindamiesi galime išvengti lėtinių neinfekcinių ligų, o dabar dažnai vartojama sąvoka „tvary mityba“ – tai ir būdas prisidėti prie gamtos išsaugojimo kasdieniniu mūsų pasirinkimu, pirmenybę teikiant augaliniam maistui ir neperdirbtiems maisto produktams, daugiau vartojant regioninių, sezoninių ir ekologiškų maisto produktų. Kad būtume sveiki, reikia ne tik girdėti, matyti, kas vyksta, bet ir patiems dalyvauti. Nuo pradinių klasių esate įjungti į visokias veiklas, dalyvaujate akcijose ir praktiniuose užsiėmimuose, pavyzdžiui, „Mokausi plaukti“, „Jausmų uogienė“, „Mėnuo be patyčių“... Išmokyti dalykų reikia nepamiršti ir vyresnėse klasėse, netgi sustiprinti gautus įgūdžius. Vadinasi, ir patys turite norėti būti sveiki. Siūlyčiau ieškoti įdomesnių veiklų, kurios mažintų norą dykaduoniauti, keistų požiūrį į draugus, kai norisi patirti kažką, kas smalsu, bet žalinga. Ypač smalsūs yra paaugliai. Reikia būti ne tik smalsiems ir norintiems viską išbandyti, bet ir atidiems, pasidomėti apie žalingų įpročių poveikį organizmui. Todėl bet kokia aktyvi veikla – ar dalyvavimas žingsnių iššūkiuose, ar judriosios pertraukos, ar sporto treniruotės – yra būdas į sveiką ir kokybišką gyvenimą. To visiems mums linkiu.

Kalbino Aida Mažikaitė, 11 kl.

VISUR REIKALINGA PUSIAUSVYRA

Vaidas Pocius – Krekenavos Mykolo Antanaičio gimnazijos direktorius, krepšinio treneris ir žaidėjas



Mūsų mokykla dalyvauja „Sveikatą stiprinančių mokyklų“ tinklo veikloje, todėl čia vyksta daug įvairios sveikatinimui skirtos veiklos. Bet norėčiau manyti, kad sąmoningumo turime daug ir randame būdų, padedančių stiprinti sveikatą. Nors gal tik 30% Lietuvos gyventojų gyvena sveikai. Tačiau pagal mūsų mokinių pasiekimus ir aktyvumą, atrodo, kad turime apie 50% sportuojančių, dar tokių yra apie 30% mokytojų ir kitų darbuotojų, tad visai neblogai. Pats turiu patirties ir garantuoju, kad esminiai dalykai gyvenimo kokybei yra sveika mityba, (kas nenusideda suvalgydamas traškučių ar atsigerdamas Coca-Colos? Bet tai turi būti saikingai),

sportas (bent 3-4 kartus per savaitę, o jei dar norime rezultatų – tai kasdien), grynas oras, vanduo, režimas, krūvio paskirstymas... Ir visur reikia įvertinti savo galimybes, jausti saiką. Nereikia perlenkti lazdos ir valgyti tik daržoves ar kruopas, nes augančiam organizmui reikia žuvies, mėsos. Todėl skatinu vis žvilgtelti į „Mitybos piramidę“ – visko ten yra. Raskime pusiausvyrą, kad jaustumėmės sveiki. Ir nebijokime ieškoti gerų pavyzdžių.

*Kalbino Lauryna Grybytė,
Enrikas Marozas, 7 kl.*



Akrobatinės jėgos užsiėmimai.

ŽODŽIUS TURI TVIRTINTI VEIKSMAI

Daiva Adamkevičienė – biologijos mokytoja metodininkė, mokanti gamtos pažinimo dalykų, sveikos gyvensenos propagautoja



Žodžiai „sveika gyvensena“ pirmiausiai man labai skambūs ir juose yra kažkoks gyvybės proveržis. Jie mane uždega, suprantu, kad ne tik man pačiai reikia tai suprasti, bet padėti ir kitiems. Dėl to ir mokau sveikos gyvensenos, stengiuosi pirmiausia keisti požiūrį, nes daugumai atrodo, kad tai yra niekai. Kaip išmokyti jauną žmogų deramai gyventi? Reikia užduoti klausimą, ar jis supranta, kas yra sveikata. Jei atsakytų, kad tai didžiausia dovana gyvenime, kurios už jokių pinigų nenupirksi, tada su juo galima pradėti kalbėtis ta tema. Žinoma, kitas klausimas būtų, ką valgai, nes ką valgai, toks esi tu. Visas maistas, kuris „sueina“ į tave, yra arba sveikas, arba ne... Be to, jis turi būti subalansuotas, tirpinamas vandeniui. Vadinasi, reikia gerti daug vandens. Ir judėti. Svarbi ir psichologinė būsena. Įtampą malšinti reikia ne persivalgytu ar valgymu to, kas skanu. Daugelis galvoja, kad skaniai pavalgys – ir viskas praeis. Bet iš tikrųjų tai momentinis dalykas. Stresas mūsų gyvenimo palydovas, jo mes neišvengsime, todėl pirmiausia reikia nukreipti mintis, pakeisti požiūrį. Jeigu aš žinau,

kad tos situacijos išspręsti negaliu, aš keičiu požiūrį, galvoju, ką galėčiau daryti kitaip, nežalodama nei savęs, nei kitų. Stresas turi nemažą poveikį gyvenimo kokybei. O jaunam žmogui susigaudyti situacijoje gali padėti suaugusieji, ypač šeimos nariai – viskas prasideda nuo šeimos. Jeigu šeima yra „sveika“: renkasi tinkamą maistą, paskirsto laiką ir darbui, ir poilsiui, renkasi aktyvų poilsį – matydami tokį pavyzdį, vaikai išmoks taip gyventi. Reikia, kad žodžius lydėtų veiksmai. Be to, turi būti derama ir pagarba vienas kitam, ir tarpusavio supratimas. Taigi pavyzdį turi rodyti artimiausi žmonės.

Stenkimės gyventi sveikai kartu su kitais ir mokykimės iš gamtos.

Kalbino Žiedė Sakalauskaitė, 7 kl.



Sveikatingumo dienos „Sveikas žmogus – laimingas žmogus“ akimirka

Pasaulis modernėja, bet žmonių sveikata blogėja. Tam yra labai daug priežasčių, turime ir daug alternatyvų, ypač dabar. Žmogus iš prigimties yra tinginys, patogiau ir paprasčiau yra pasėdėti negu pabėgioti, pajudėti, aktyviai pažaisti. Sportas reikalauja pastangų. Dažnai žmonės eina sportuoti iš mados, mato, kad draugas ar kaimynas pradėjo, tai reikia ir pačiam. Toks „sportas“ trunka neilgai. Bet yra sąmoningų žmonių, ir juo toliau, juo daugiau tokių atsiranda. Jie supranta, kad sveikata priklauso nuo judėjimo, nuo sporto. Fiziniam judėjimui yra mūsų sveikata. Rimtai sportuoti reikia pradėti nuo jaunų dienų, o suaugėlis yra pavėlavęs tai daryti, nors sportuoti dėl sveikatos niekada ne vėlu. Pats sportuoju seniai, neįsivaizduoju savęs kitaip gyvenančio. Ir mokykloje stengiuosi kuo daugiau vaikų įtraukti į aktyvų sportą, bet ne visi išveria. Pradėjau labiau skatinti sportuoti pradinukus, kad nebūtų per vėlu. Turiu jiems

PRIVALU UGDYTI VALIĄ

Vytas Dulus - kūno kultūros mokytojas, nusipelnęs OS treneris, Metų mokytojas



pamokų, mokau keisti požiūrį į sportą, į savo galimybes, skatinu motyvaciją. Pradėję aktyviai sportuoti nuo pradinių klasių, nemanau, kad nustos vyresnėse klasėse... . Bet tokie veiklai labai reikia valios – tad pirmiausia privalome ją ir ugdyti.

Kalbino Gabija Masilionytė, 7 kl.



Aktyvi veikla „Pajudėk - nestovėk“ su ZUMBA instruktore Audra Petronyte



SVEIKATA YRA GYVENIMO PAGRINDAS

Vijoleta Kirpotienė – Panevėžio rajono Vaikų muzikos mokyklos dainavimo mokytoja

Sveikata yra gyvenimo pagrindas. Jeigu tau skauda galvą, tu negali galvoti; jeigu skauda koją, negali niekur eiti. Turi būti sveikas žmogus, kad galėtum kažką veikti. O sveikas negalvoja apie sveikatą, jis nori šokti, skaityti, bendrauti. Bet kad būtum sveikas, reikia savimi rūpintis, o tai daryti dažnai tingisi, todėl nesimankštinam, mažai judam. Be to patiriame daug streso. Jį galima valdyti, tik reikia palikti tą aplinką, eiti pasivaikščioti, gal paverkti, pasiklaustyti geros muzikos – atsipalaiduoti. Dažnai žmonės susinervinę pyksta, bet jei tu ant kitų pyksi, pyktis grįš pačiam, o jie į pasaulį paleisi meilę, tai meilė grįš. Pati dabar gyvenu senjorės gyvenimą, todėl renkuosi, ką valgau, kiek valgau, nes ne viskas tinka.



Step aerobika



Projektas „Mokausi plaukti“

Patikrinta taisyklė – žmogus pradeda galvoti apie sveikatą, kai kažkas skauda. Geriau laiku ir vis nepamirštant rūpintis savimi, nes sveikata ir yra gyvenimas.

Kalbino Deimantė Ropytė, 7 kl.



Edukacinis užsiėmimas „Sveikas vanduo“

NE IŠ PIRŠTO LAUŽTA...

Ką galvoja mūsų gimnazistai apie sveiką gyvenimą

- Reikia daugiau leisti laiko aktyviai, skirti laiko meditacijai, rūpintis sveikata, sveikiau maitintis, išsimiegoti ir nestresuoti, mažiau naudotis kompiuteriu.
- Kad aplinkui normalūs žmonės būtų...
- Reikia mažiau gulėti lovoje.
- Daugiau sportuoti, geriau maitintis.
- Nepanikuoti dėl ateities, neatliktų namų darbų, mokyklos, nors tai ir sukelia daugiausia streso.
- Susitvarkyti maitinimosi režimą (apie 70 % vyresniųjų klasių mokinių maitinasi bet kaip).
- Pailginti miego trukmę (mokiniai temiega apie 6-7 val.!).
- Stengtis miegoti kokybiškiau, prieš miegą atsakyti žaidimų kompiuteriu (taip daro apie 50% apklaustųjų).
- Dauguma prisipažįsta, kad stresuoja, bet geba stresą valdyti.
- Reikia susidaryti dienos režimą (net 50% apklaustųjų neturi, kiti bandė, bet nepavyko).



MĮSLĖS

Kūrė 5 a klasės mokiniai:
Dija, Titas, Adomas.

1. Žalias ledas, raudonas vanduo, juodos žuvytės.
2. Raudonas pailgas namelis su daug baltų gyventojų.
3. Žalias, paslėptas medžio lapų, bet ne obuolys.
4. Apvalus kaip obuolys, pamatęs jį apsiverksi.
5. Piktas žalias ir geltonas, dar piktesnis raudonesnis. Auga kieme ir po stogu.
6. Atrodo saulės skaistumo, atsikandi – acto rūgštumo.
7. Prikimšo, pripresavo, bet pabandyk atskirti – tuoj raudonomis ašaromis apsipila.
8. Pūpso pilvuką išvertusi, o kasyti tenka peiliu.

NAUDINGA ŽINOTI, KAD YRA...

- žingsnių iššūkiai, tereikia atsisiųsti „#walk15“ programėlę ir žingsniuoti;
- sveikatingumo stovyklos;
- žygeivių klubai ir jaunimo centrai;
- ERASMUS+ projektai, skirti jaunimo psichinės ir fizinės sveikatos stiprinimui, ir kt.



Gimnazijos bendruomenė stiprina psichinę sveikatą, pasitelkė gongų muziką.

BEVEIK RIMTAI...



-Sakykite, kaip jūs ištreniravote tokį savo pilvo presą?

-Kosėjau nuo vaikystės. Stipriai.

Reikia mokėti sakyti „ne“. Jei jūsų klausia, ar norėtumėte gabaliuko pyrago, atsakykite:

-Ne. Norėčiau dviejų.

-Pirmadieniais į sporto salę aš nevaikštau.

-Kodėl?

-Matai, daugelis žmonių pradeda naują gyvenimą pirmadieniais, tai aš ateinu antradieniais – jų naujas gyvenimas jau būna pasibaigęs ir salėje tuščia.

Susitinka du draugai.

-Petrai, ką reiškia, jei niežti kairę ranką?

-Gausi pinigų.

-O jei niežti dešinę ranką?

-Sveikinsiesi.

-O jei niežti nosį?

-Sužinosi naujieną.

-O jei niežti nugarą?

-Jonai, o ar nebandedi nusiprausti?

Dietos besilaikanti draugė klausia kitos:

-Klausyk, ar tikrai yra tablečių nuo alkių?

-Yra, tik jos didelės.

-Kaip vadinasi?

-Kotletai.

Laikraštį maketavo Aida Mažikaitė (11 kl.), nuotraukos Aušros Džiugelytės, savo išmintimi dalijosi gimnazijos bendruomenė, tekstus redagavo mokyt. Rima Balčiuvienė