



Sveikatinimo ir gamtosauginių erdvių kūrimas įgyvendinant „eTwinning“ projektus. Jurbarko „Ažuoliuko“ mokyklos patirtis

Aušra Baliukynaitė

Jurbarko rajono savivaldybės administracijos
Švietimo, kultūros ir sporto skyriaus vedėja

Snieguolė Mažeikienė

Jurbarko Ažuoliuko mokyklos direktoriaus pavaduotoja
ugdymui, laikinai vykdanči direktoriaus funkcijas
Programos eTwinning ambasadorė





Vaikai auga įtemptame pasaulyje, kuriame nuo pat mažens susiduria su daugybe įvairių dirgiklių, daugybe reikalavimų ir taisyklių.

Vis daugiau vaikų į tai reaguoja nerimu, sunkiai susikaupia ir agresyviai elgiasi. Jiems reikia pagalbos ieškant savigarbos ir savo vidinės tvarkos.

Pedagogų tikslas – sukurti tokias edukacines erdves, kuriose vaikas galėtų išlaikyti pusiausvyrą, eiti asmeninio tobulėjimo keliu, ugdytų savo gabumus, vertintų save ir kitus, būtų dėmesingas aplinkiniams, stiprus fiziškai ir emociškai.





Gamta ir vaikai

- Šiuolaikiniai vaikai auginami be reikšmingo kontakto su natūraliu pasauliu – gamta.
- Gamtos stoka turi neigiamų pasekmių vaikų fizinei ir psichinei sveikatai.
- Vaikai, turintys daugiau patirties gamtoje, net jei tai tik vaizdas iš jų kambario į gamtos kraštovaizdį, yra psichologiškai atsparesni arba susiję su didesniu psichologiniu atsparumu.
- Gamta, ekologija ir sveikatinimas yra stipriai tarpusavy susijusios ir veda link emocinės ir fizinės gyvenimo darnos.



Jurbarko „Ąžuoliuko“ mokykla vykdydama programos eTwinning projektus kuria ugdomąją aplinką, kuri veiktų augantį vaiką – sudomintų, įkvėptų, augintų, skatintų jo kūrybiškumą ir pokyčius.

Sukurti, įgyvendinti ir tebevykstantys sveikatinimo ir gamtosauginiai eTwinning projektai:

- „Gamta mūsų rankose“ (baigtas)
- „Žolynų vainikas„(baigtas)
- „MaNKŠTA„(baigtas)
- „Sveikatos takeliu taikant S. Kneipo metodo elementus“ (vyksta) ir peraugo į tarptautinį Nordplus Junior projektą „Eco-friendly Europe for a Future Green World“ („Ekologiška Europa – žaliojo pasaulio ateitis“)



„Sveikatinimo ir gamtosauginių erdvių kūrimas įgyvendinant „eTwinning“ projektus.
Jurbarko „Ąžuoliuko“ mokyklos patirtis“

Kas tai eTwinning?

„eTwinning“ - tai bendruomenė Europos mokykloms.

Švietimo darbuotojams (mokytojams, direktoriams, bibliotekininkams ir kt.), dirbantiems mokykloje vienoje iš Europos šalių, ji suteikia platformą, kurioje jie gali bendrauti, bendradarbiauti, kurti projektus, dalintis ir, trumpai tariant, jaustis bei būti įdomiausios besimokančios Europos

bendruomenės dalimi.

www.etwinning.lt
www.etwinning.net



„Sveikatinimo ir gamtosauginių erdvių kūrimas įgyvendinant „eTwinning“ projektus.
Jurbarko „Ąžuoliuko“ mokyklos patirtis“

eTwinning projektas „MaNKŠTA“



eTwinning projektas „Žolynų vainikas“



„Gamta mūsų rankose“

Tai aplinkosauginis projektas, kurio metu vaikai mokėsi rūšiuoti, panaudoti atliekas antrą kartą bei kūrybiškai tausoti aplinką. Sukurtos erdvės leido ugdyti atliekų rūšiavimo ir atsakingo vartojimo įgūdžius bei formuoti atsakomybę gamtoje.





eTwinning Quality Label

Snieguolė Mažeikienė
Jurbarko „Ažuoliuko“ mokykla, Lietuva

apdovanota(s) Kokybės ženkleliu

Už projektą:

Gamta mūsų rankose

10.07.2021



Daiva Šutinytė
Nacionalinė paramos tarnyba
Lietuva



Jurbarko „Ažuoliuko“ mokykla priklauso gamtosauginių mokyklų tinklui



Kuriamos edukacinės erdvės gamtoje vaikams ne tik sumažina nerimą, bet ir nuima įtampą.

- Lietuvos kurortologijos mokslų tyrimų laboratorija tyrinėjusi žmogaus statinės elektros krūvį nustatė, kad žmogui susijaudinus, sudirgus elektrostatinis krūvis būna ypač didelis. Kai tiriamasis pastovėdavo visu kūnu prisiglaudęs prie beržo, jo elektrinis krūvis gerokai sumažėdavo, o tai reiškia, kad nerimas, emocinė įtampa išnykdavo.

Įtampą galima sumažinti S. Kneipo filosofijos edukacinėse erdvėse - vaikščiojimas basomis ant rasotos žolės.



eTwinning projektas „Sveikatos takeliu taikant S. Kneipo metodo elementus“

Mokyklos bendruomenės sukurtos S. Kneipo filosofijos edukacinės erdvės atspindi

Sebastiano Kneipo metodo 5 elementus:

❖ **VANDENS TERAPIJA**

❖ **JUDĖJIMO TERAPIJA**

❖ **VAISTAŽOLIŲ VARTOJIMAS**

❖ **SVEIKA MITYBA**

❖ **GYVENIMO TVARKA
(HARMONIJA)**



Vanduo yra išganymas. Tai paprasčiausia, pigiausia ir jei teisingai taikoma
- saugiausia priemonė (S. Kneipas)

- Vaikų sveikatinimas prasideda nuo procedūros rankoms „Kneipo kava“:

įkvėpimo ir iškvėpimo metu, į vonelę reikia merkti dešinę, vėliau kairę rankas ir laikyti apie pusę minutės.

- Braidymas – kontrastinės šilto ir šalto vandens vonelės. Braidymas „Gandro žingsniu“.



Kneipas „Kitaip“



„Sebastiano Kneipo metodo ir ekologijos sinergija, siekiant emocinės ir fizinės darnos mokykloje“

Norėdamas išlikti sveikas, žmogus turi judėti... (S. Kneipas)

Vaikai ir suaugusieji vaikšto refleksoterapijos sveikatinimo taku: kelionė vyksta basomis.

Keičiasi paviršiaus danga – nuo švelnaus smėlio ir akmenėlių iki eglių šakų ir kankorėžių. Vaikstant basomis įvairiais paviršiais, spaudžiami pėdose esantys aktyvūs taškai, gerinamas vaikų imunitetas.

Toks natūralus masažas atpalaiduoja, šalina nuovargį, dirglumą, nemigą, gerina aktyvumą, atmintį bei dėmesį ir teigiamai veikia visą organizmą.

Profilaktinė priemonė vaikų plokščiapėdystei.



„Sebastiano Kneipo metodo ir ekologijos sinergija, siekiant emocinės ir fizinės darnos mokykloje“



Ėjimas refleksoterapijos sveikatinimo taku labai naudingas vaikams. Tačiau jiems tai visa turėtų patikti, o pedagogų išmintis - kaip sukurti atsipalaidavusią, ramią ir laimingą aplinką.



„Sebastiano Kneipo metodo ir ekologijos sinergija, siekiant emocinės ir fizinės darnos mokykloje“

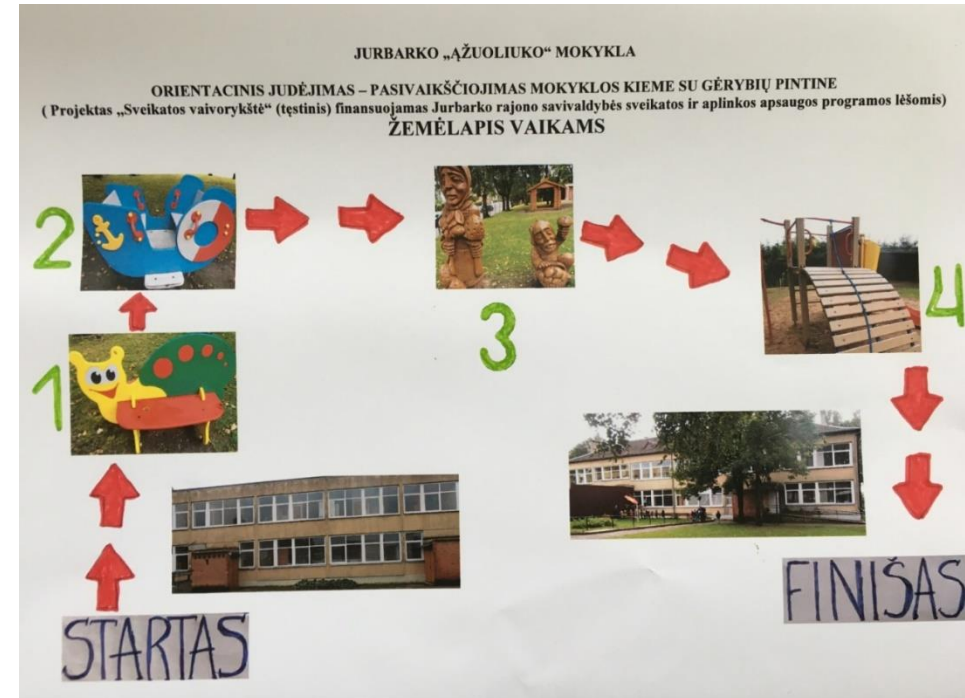


„Sebastiano Kneipo metodo ir ekologijos sinergija, siekiant emocinės ir fizinės darnos mokykloje“

Edukacinė aplinka -judėjimui su užduotimi



Mokslininkai neurofiziologai nustatė, kad fizinis aktyvumas smegenyse sukuria tokią aplinką, kuri yra būtina, kad smegenys būtų pasiruošusios, norėtų ir galėtų mokytis, kad sudarytų naujus neuronų ryšius. Kuo daugiau aplinkų pritaikytų judėjimui, tuo didesnės galimybės ugdymuisi ir išmokimui.



„Sebastiano Kneipo metodo ir ekologijos sinergija, siekiant emocinės ir fizinės darnos mokykloje“

Kneipas sakė: Aplankiau senas apleistas ir pamirštas žoleles, išbandžiau jų gydomąją galią...



Edukacinė aplinka skirta vaistažolių, augalų auginimui yra vienas iš S. Kneipo filosofijos elementų.



Sukurtas vaistažolių ir prieskoninių augalų daržas.

Ugdytiniai pažįsta daug vaistažolių: sėja, stebi jų augimą, jas renka, džiovina, skanauja - pagardindami medumi. Noriai renka paveikslėlius, kuriuose vaizduojamos įvairiausios arbatos.



Daugiau augalų, mažiau gyvūno... kalbėjo S. Kneipas



Sukurta edukacinė aplinka leidžia vaikams pažinti sveiką, pilnavertį maistą, kuris suteikia augančiam organizmui energijos.



„Sebastiano Kneipo metodo ir ekologijos sinergija, siekiant emocinės ir fizinės darnos mokykloje“



Gyvenimo tvarkos (harmonijos) elementas

Kūno, sielos ir dvasios harmonija darniai dera su socialine ir ekologine aplinka ir sudaro gyvenimo tvarkos pagrindą (harmoniją). Ši „penktojo elemento“ erdvė skatina vaikams geras emocijas, ritualus ir tradicijas.



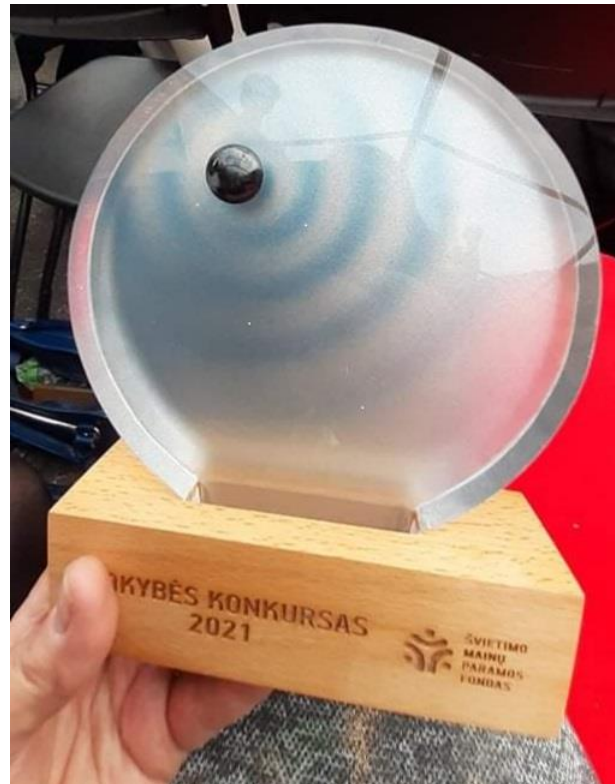
„Sebastiano Kneipo metodo ir ekologijos sinergija, siekiant emocinės ir fizinės darnos mokykloje“



„Sebastiano Kneipo metodo ir ekologijos sinergija, siekiant emocinės ir fizinės darnos mokykloje“



2021 m. rugsėjo 30 d. Vilniuje vyko Švietimo mainų paramos fondo organizuojamas kasmetinis „Kokybės konkurso“ apdovanojimų renginys, kuriame buvo išdalintos 2021 metų Švietimo mainų paramos fondo „Kokybės konkursas“ statulėlės ir sertifikatai. Jurbarko „Ažuoliuko“ mokyklos Nordplus projektas „Eco-friendly Europe for a Future Green World“ („Ekologiška Europa – žaliojo pasaulio ateitis“) buvo išrinktas kokybiškiausiu projektu ekologijos ir tvarumo srityje. Šiame projekte Kneipo filosofijos patirtimi, sukurtomis edukacinėmis aplinkomis pasidalinome su Islandijos, Estijos ir Latvijos pedagogais.



Nemaža dalis vaikų kenčia fizines, emocines, mokymosi motyvacijos problemas, jų augimas vis spartėja. Sveikas gyvenimo būdas, gamtos vaidmuo, sukurta motyvuojanti aplinka gali užkirsti kelią šioms problemoms arba jas sumažinti. S. Kneipo sveikatingumo sukurtos aplinkos, jų panaudojimas įmanomas net Covid-19 sąlygomis, nes procesas vyksta gamtoje, lauko erdvėse, panaudojant gamtos natūralias priemones. Vaikai smalsūs, juos galima ir reikia sudominti, sukurti stimuliuojančią aplinką. Darželyje, mokykloje vaikas praleidžia daug laiko, todėl galima ilgalaikė vaikų sveikatos prevencija, galima pasiekti visų socialinių sluoksnių vaikus ir tėvus bei įgyvendinti sveikatos idėjas šeimose.

Šitam procesui reikalingas pedagogas, kuris gyventų šitomis idėjomis, dirbtų širdimi.

Moderni, saugi, patogi, ekologiška bei sveika įstaigų grupių ugdymo(si) aplinka, kurioje ugdymo(si) erdvės funkcionalios, lengvai pertvarkomos ir pritaikomos skirtingiems ugdymo(si) poreikiams: ugdomajai veiklai, individualiam, partneriškam, grupiniam darbui, ugdymuisi su pedagogais ar individualiai, savarankiškai, užtikrina visapusišką šiuolaikinio vaiko tobulėjimą. Šiuolaikiškai įrengtos patrauklios zonos aktyviam bei pasyviai poilsiui ar izoliavimuisi, nusiramimui, stiprina vaikų bendrystės, atjautos, pagalbos draugui jausmą.



„Gamta negyvena nei praeitimi, nei ateitimi:
ji – amžina dabartis“

