

NVŠ programa „Sveikatos herojai“

Amžiaus grupė – 1-4 kl.

Kryptis - Sveika gyvensena

Anotacija - Programa skirta 1-4 kl. mokiniams.

Programos dalyviams bus rengiami teorinio ir praktinio pobūdžio užsiėmimai, kurių metu siekiama supažindinti su įvairiomis sveikos gyvensenos praktikomis (sveikatai palankia mityba, optimaliu fiziniu aktyvumu, vartojimo kultūra, žalingų įpročių nebuvimu, streso valdymu, aplinkos pasirinkimu, asmens higiena, pirmąją pagalbą ir kt.).

Užsiėmimų metu mokiniai:

Mokysis taisyklingos laikysenos, ergonomikos aspektų; Susipažins su saugaus elgesio taisyklėmis sportuojant, pirmąją pagalbą susižeidus, nelaimingų atsitikimų prevencija; Aptars fizinio aktyvumo naudą ir žalą, optimalų fizinį krūvį, taisyklingo judesio rekomendacijas, kvėpavimo technikas; Supažins su pagrindiniais sveikatai palankios mitybos principais ir taisyklėmis; Mokysis reikšti jausmus ir emocijas, adekvačiai reaguoti į situaciją, valdyti stresą; Ugdys gebėjimą priimti tinkamus pasirinkimus, kurie susiję su sveikata; Lavins gebėjimą saugoti savo sveikatą, aptars žalingos aplinkos poveikį, higienos svarbą, žalingų įpročių poveikį organizmui, grūdinimosi rekomendacijas; Formuos dienotvarkės susidarymo įgūdžius planuojant savo mokymosi, laisvalaikio ir poilsio režimą, praktikuos sveiką gyvenseną. Dalyviai praktikuos laboratorinius tiriamuosius su sveikata susijusius darbus, atliks komandinius, bendradarbiavimą gerinančius edukacinius žaidimus, atliks stebėjimo užduotis ir kt.

