



Naujas olandų eksperimentas – ateities sveikatą stiprinančios mokyklos

Žmogaus vertybės, jo gyvenimo būdas formuojasi kiekvieną dieną ir yra priklausomi nuo aplinkos, kurioje jis gyvena. Jaunas žmogus yra imlus ir gebantis greitai prisitaikyti prie siūlomų naujovių, todėl geros ir pasiteisinusios sveikatinimo idėjos gali padėti mokiniams ne tik dabar geriau mokytis ar sveikiau gyventi, bet ir išsiugdyti įgūdžius visam likusiam gyvenimui.

Lietuvos sveikatą stiprinančios mokyklos, dalydamosi gerąja patirtimi, aprašo įvairiausias būdus ir metodus, kaip jos siekia pagerinti mokinių sveikatos rodiklius, kokias vykdo veiklas ar projektus, kas yra pavykę geriausiai padaryti. Šiandieną siūlome pasižiūrėti, kokį būdą siūlo olandų mokslininkai, siekdami pagerinti vaikų sveikatą savo mokyklose.

Olandų mokyklos jau antri metai tęsia eksperimentą, kurio idėjomis tikėtų pasinaudoti ir Lietuvos mokykloms. Eksperimento tikslas – pagerinti vaikų psichinę ir fizinę sveikatą, gyvenseną ir akademinį pasiekimą pradedant nuo ankstyvojo mokyklinio amžiaus.

Vieningai sutarus tėvams, mokytojams ir vaikams, į šią veiklą įsitraukė 4 pradinės mokyklos. Pagrindinis principas yra pertvarkyti mokyklos dienotvarkę, skiriant daugiau laiko ir dėmesio sveikatos ugdymui, fiziniam aktyvumui ir mokinių maitinimuisi bei mokyklos aplinkos sutvarkymui.

Mažiausiai ketverius metus šių mokyklų dienotvarkė atrodys taip:

7.30 val. Sveikuoliški pusryčiai (neprivaloma, nes vaikai gali valgyti namie)

8.30 val. Viena valanda aktyvios veiklos: pratimai, šokiai, dainavimas, aktyvus buvimas gryname ore

9.30–12.00 val. Privalomos pamokos pagal mokyklos programą

12.00–14.00 val. Ilgoji pertrauka: sveiko maisto pietūs ir pasirinkta fizinio aktyvumo veikla (integruojant sveikos gyvensenos ugdymo aspektus)

14.00–16.00 val. Privalomos pamokos pagal mokyklos programą

16.00 val. Neformalus fizinis aktyvumas, laisvalaikis, namų darbai

Vaikai mokosi 5 dienas per savaitę, dieną pradeda nuo fizinio aktyvumo ir baigia 16 valandą. Pasirinktinai gali dieną pradėti sveikuoliškais pusryčiais ir mokykloje būti iki 18 val.

Igyvendinti eksperimentą padeda Maastrichto universiteto mokslininkai, kurie fiksavo pradinis rezultatus ir palygins juos po 4 metų, pasibaigus eksperimentui.

Projekto metu mokslininkai vertins šių rodiklių pasikeitimus:

- Bendrieji sveikatos rodikliai (KMI, liemens apimtis, sergamumas, vaistų vartojimas, mokyklos nelankymas dėl ligos, gyvensenos rodikliai)
- Akademiniai pasiekimai (testų rezultatai, kurso kartojimas)
- Fizinis aktyvumas (fizinio aktyvumo ir fizinio pasyvumo trukmė, fizinis pajėgumas, dalyvavimas užklasiniuose sporto užsiėmimuose, laisvalaikio leidimo formų pasirinkimas, atvykimo ir išvykimo į mokyklą būdai)
- Mityba (maitinimosi režimas, mitybos įpročiai, maisto pasirinkimo įgūdžiai)
- Tėvų įpročiai (KMI, tėvų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai, nedarbingumas dėl vaiko ligos ir kt.)
- Pasitenkinimas mokyklos aplinka

Eksperimentą mokykloms įgyvendinti padeda ir nemažai partnerių. Vaikų dienos centrai, įvairios kultūros ir sporto organizacijos padeda organizuoti fiziškai aktyvias veiklas pietų pertraukos metu, prieš ir po pamokų, vietiniai ūkininkai aprūpina šviežiais maisto produktais.

Pasitvirtinus teigiamiems eksperimento rezultatams, tokia dienotvarkė bus pritaikyta kitose Olandijos pradinėse mokyklose.

Ši inovatyvi ateities mokyklos koncepcija gali būti pritaikyta ir kitų šalių mokykloms.

Galbūt aprašytas olandų pavyzdys ir Jus įkvėps dar šiais mokslo metais prisijungti prie šio eksperimento ir pabandyti mokslo metus praleisti kitu ritmu. Juo labiau, kad tai nereikalauja papildomų investicijų.

Linkime sėkmės ir naujų iššūkių bei galimybių!

Parengta pagal

http://www.degezondebasisschoolvandetoekomst.nl/upload/Algemene%20documenten/The%20Healthy%20Elementary%20School%20of%20the%20Future_summary.pdf

Daiva Žeromskienė, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Vaikų sveikatos skyriaus vedėja

Tel. (8 5) 236 0493, daiva.zeromskiene@smlpc.lt