

„Sekdami tėvų pavyzdžiu vaikai supranta, kad kiekvienas esame atsakingas už savo sveikatą, kad pirmiausia patys turime ja rūpintis.“

I. Ūsienė, mokytoja metodininkė, N. Šilanskienė, mokytoja metodininkė (Kauno „Ryto“ pradinė mokykla)

* * *

„Tėvai daug gali prisidėti formuodami teigiamą požiūrį į sveikatos stiprinimą, sveiką gyvenimo būdą.“

Alvyra Bakšienė, mokyklos direktorė (Lazdijų r. Kučiūnų mokykla)

* * *

„Geras tėvų pavyzdys iškalbingesnis už šimtus žodžių, jis suteikia pagrindą vaikų sveikos gyvensenos formavimuisi.“

Jolita Treinienė, vyr. auklėtoja (Jurbarko vaikų lopšelis-darželis „Nykštukas“)

* * *

„Tėvų ir pedagogų bendradarbiavimas naudingas tuo, kad bendra veikla suartina tėvus ir vaikus, didina tėvų ir pedagogų autoritetą. Tėvams sudaroma galimybė pamatyti, ką vaikai veikia darželyje ir kaip jie jaučiasi, tobulindami sveikos gyvensenos įgūdžius. Vykstant sąveikai tarp šeimos ir darželio, ugdytiniai pasiekia geresnių rezultatų. Buvimas kartu su tėveliais vaikams suteikia saugumo, pasitikėjimo, drąsos bei pasididžiavimo jausmus.“

Rita Gurskienė, Violeta Paulauskienė, auklėtojos (Raseinių lopšelis-darželis „Liepaitė“)

* * *

Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos koordinatoriai

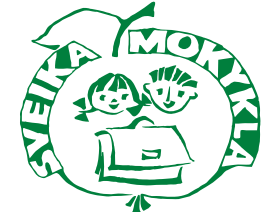
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Vaikų sveikatos skyrius

Kalvarijų g. 153, Vilnius
Tel. (8 5) 247 7347, (8 5) 236 0493
www.smlpc.lt

- 61. Domėtis sveika gyvensena
- 62. Mokyti vaiką būti atsakingu už aplinkinių sveikatą
- 63. Įsigyti vaikui įdomaus sporto inventoriaus
- 64. Žinoti, ko sveikatos klausimais moko mokykloje
- 65. Skatinti vaiką vietoje saldžių gėrimų rinktis geriamąjį vandenį
- 66. Gerinti sveikatos žinias ir įgūdžius namuose
- 67. Palaikyti mokykloje propaguojamas sveikatos idėjas
- 68. Dalyvauti mokyklos organizuojamuose sveikatos mokymuose tėvams
- 69. Padėti vaikui rengti pranešimus sveikatos klausimais
- 70. Parūpinti mokyklos bibliotekai įvairių sveikatinimo leidinių



www.smlpc.lt



**70 BŪDŲ
TĖVAMS
ĮSITRAUKTI
Į MOKYKLOS
VYKDOMĄ
SVEIKATINIMO
VEIKLĄ**



Sveikatą stiprinančių mokyklų bendruomenėms

1. Derinti su mokykla savo vaiko sveikatinimo veiklos lūkesčius
2. Gauti visuomenės sveikatos priežiūros specialisto konsultaciją sveikos gyvensenos klausimais
3. Dalyvauti mokykloje priimant su sveikata susijusius sprendimus
4. Tapti iniciatyvinės grupės, kuriančios ir įgyvendinančios su sveikata susijusias programas, nariu
5. Būti tam tikrų sveikatinimo veiklų mokykloje koordinatoriumi
6. Padėti mokyklai susirasti sveikatinimo veiklos partnerių
7. Pagal savo kompetenciją dalyvauti sveikatos ugdymo procese
8. Išsakyti savo nuomonę mokyklos taryboje, visuotiniame tėvų susirinkime dėl sveikatos ugdymo planavimo ar organizavimo
9. Aptarti su mokyklos specialistais atsakomybės už vaikų sveikatą pasidalijimą
10. Kartu su mokyklos specialistais spręsti vaiko sveikatinimo problemas
11. Dalyvauti nustatant vaikų sveikatos ugdymo poreikius
12. Tapti mokykloje vykdomos sveikatinimo veiklos partneriu
13. Rūpintis savo vaiko emocine savijauta mokykloje
14. Dalyvauti kuriant saugią ir sveiką mokyklos aplinką
15. Būti klasės sveikatos stiprinimo veiklą organizuojančios grupės nariu
16. Dalyvauti klasės (grupės) sveikatos stiprinimo veiklą organizuojančios grupės darbe
17. Dalyvauti priimant sprendimus dėl sveikatinimo veiklos organizavimo mokykloje
18. Skatinti vaiką laikytis dienos režimo
19. Padėti vaikui atlikti sveikatos ugdymo praktines užduotis
20. Derinti su mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros specialistu savo vaiko galimybes dalyvauti mokyklos vykdomoje sveikatinimo veikloje
21. Padėti mokyklai palaikyti saugią ir sveikatai palankią aplinką
22. Dalyvauti anketinėse apklausose vaikų sveikatos stiprinimo klausimais
23. Siūlyti klasės susirinkimuose sveikatos stiprinimo temas
24. Skatinti vaiką palaikyti švarą ir tvarką darbo vietoje
25. Siūlyti sveikatos stiprinimo renginius
26. Prisdėti organizuojant klasės sveikatinimo renginius
27. Teikti siūlymus dėl klasės sveikatinimo veiklos darbo grupės veiklos plano
28. Padėti mokyklai įsigyti inventoriaus, skirto sveikatos stiprinimui
29. Dalyvauti klasės (grupės) organizuojamoje sveikatinimo veikloje
30. Mokyti vaikus gyventi be patyčių
31. Dalyvauti mokyklos organizuojamų sveikatinimo stovyklų veiklose
32. Prisdėti prie mokyklos sveikatinimo veiklų materialiai
33. Dalyvauti klasės (grupės) organizuojamuose sveikatinimo renginiuose
34. Teikti siūlymus dėl klasės sveikatinimo veiklos organizavimo
35. Budėti sveikatinimo renginiuose
36. Padėti mokytojui organizuoti sveikatinimo renginius
37. Lydėti vaikus į sveikatinimo renginius, vykstančius už mokyklos ribų
38. Dalyvauti talkose, skirtose remontuoti mokyklos patalpas
39. Padėti vaikui parengti projektą sveikatos klausimais
40. Skaityti vaikui leidinius sveikos gyvensenos tematika
41. Teikti materialinę paramą klasės sveikatinimo renginiams
42. Padėti tvarkyti lauko žaidimų aikštes, suolus, sportinę įrangą, želdinius
43. Kartu su vaiku dalyvauti mokyklos organizuojamuose sportiniuose renginiuose
44. Susidaryti savo nuomonę apie sveikatos stiprinimo veiklos organizavimą mokykloje
45. Skatinti vaiką laikytis mitybos režimo
46. Pasisakyti apie sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo organizavimą mokyklos tėvų forumuose
47. Susipažinti su sveikatą stiprinančios mokyklos samprata (www.smlpc.lt)
48. Skatinti vaiką laikytis asmens higienos
49. Supažindinti savo vaiką su sveika gyvensena
50. Nevartoti alkoholinių gėrimų ir nerūkyti vaiko akivaizdoje
51. Šeimoje elgtis ramiai, santūriai
52. Pasirūpinti vaiko skiepais
53. Kasmet pas šeimos gydytoją patikrinti vaiko sveikatą
54. Sportuoti su savo vaiku
55. Su vaiku kuo daugiau laiko praleisti gryname ore, gamtoje
56. Palaikyti geras, pozityvias emocijas šeimoje
57. Įsigyti sau ir vaikui leidinių sveikos gyvensenos klausimais
58. Būti sveikos gyvensenos pavyzdžiu savo vaikui
59. Mokyti vaiką būti atsakingu už savo sveikatą
60. Susipažinti su mokyklos vykdoma sveikatinimo veikla (mokyklos interneto svetainėje)