**Projektinė sveikatingumo savaitė „Sveikas kūnas – šviesios mintys“**

2017 m. gegužės–lapkričio mėnesiais Kybartų mokykla-darželis „Ąžuoliukas“ vykdo sveikatos apsaugos srities projektą, finansuojamą Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis „Sveikas kūnas – šviesios mintys, 2017“. Šio projekto tikslas – stiprinti vaikų sveikatą, gilinant vaikų žinias apie maisto ir mitybos poveikį sveikatai bei ugdyti sveikos mitybos įgūdžius.

Įgyvendinant projekto „Sveikas kūnas – šviesios mintys, 2017“ tikslą, spalio 23–27 dienomis mokykloje-darželyje vyko sveikatingumo savaitė tuo pačiu pavadinimu „Sveikas kūnas – šviesios mintys“. Visą savaitę grupėse organizuotos įvairios veiklos ir renginiai, kuriuose dalyvaudami ugdytiniai stiprino savo sveikatą, formavosi sveikos gyvensenos įpročius.

Sveikatingumo savaitė prasidėjo rytmečiu „Skaniausias gėrimas vanduo“. Vaikai mokėsi pasigaminti gaivinamuosius gėrimus, vandenį pagardindami vaisiais ir prieskoninėmis žolelėmis, ugdėsi nuostatą ištroškus gerti vandenį, o ne saldžius ir gazuotus gėrimus. Antradienis buvo skirtas sultims – vaikai gėrė natūralias obuolių sultis, suprato, kaip sultys pagaminamos, sužinojo, kad tai vitaminų ir maistingųjų medžiagų lobynas. Trečiadienį vaikai mėgavosi pieno produktais, sužinojo apie jų svarbą sveikiems kaulams ir dantims. Ketvirtadienį mokyklos-darželio ugdytiniai, pusryčiams skanaudami grikių košę, ugdėsi nuostatą kiekvieną dieną pusryčiams rinktis įvairias košes, o ne sumuštinius ir bandeles. Penktadienį vaikai įtvirtino žinias apie subalansuotą mitybą renginyje „Sveikos mitybos piramidė“, kurį organizavo priešmokyklinio ugdymo auklėtoja Elena Prudkauskienė. Vaikai dalyvavo rudeninėse estafetėse, minė mįsles apie rudens gėrybes, žaidė imitacinius, judriuosius žaidimus, šoko ratelius, dainavo, iš žurnalų ir laikraščių iškarpų sukūrė sveikos mitybos piramidę. Renginio pabaigoje visi vaišinosi dailiai paserviruotais vaisiais ir daržovėmis.

Gražų foną sveikatingumo savaitei sukūrė mokykloje-darželyje visą savaitę vykusi vaikų, jų tėvelių ir kitų šeimos narių kūrybinių darbų paroda „Vaisių ir daržovių karalystėje“. Eksponatai stebino juos kūrusių išmone, fantazija, kruopštumu ir meniškumu.

Taip smagiai ir nuotaikingai praėjo visa sveikatingumo savaitė, vaikams suteikusi daugybę sveikatai naudingų žinių ir įgūdžių. Sveika ir subalansuota mityba yra vienas svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių ir svarbi priemonė, padedanti užtikrinti darnią fizinę, emocinę ir protinę vaiko raidą. Todėl labai svarbu, kad sveikos mitybos įpročių vaikai būtų mokomi ne tik švietimo įstaigoje, bet ir šeimoje.

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui Violeta Murauskaitė