**Kviečiame į neakivaizdinę sveikos gyvensenos mokyklą „Sveikatos tradicijos“**

Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centre veiklą pradeda neakivaizdinė sveikos gyvensenos mokykla „Sveikatos tradicijos“.

Mokykla „Sveikatos tradicijos“ skirta visiems šalies bendrojo, neformaliojo ugdymo įstaigų, profesinio mokymo mokyklų 9–11 klasių mokiniams, jaunimo sambūrių nariams, besidomintiems savo sveikata, sveikatos stiprinimu, sveiko gyvenimo būdo privalumais, paremtais tradicijų pažinimu.

Mokykla dvimetė. Mokomasi pagal programą. Mokymasis susideda iš sesijų ir laikotarpio tarp sesijų, kai mokiniai namie atlieka individualias užduotis, rengia mokslinius, praktinius darbus, kurie per sesijas pristatomi ir aptariami. Sesijose mokiniai išklauso teorinį kursą, atlieka praktikos darbus, vykdo stebėjimus, vyksta interaktyvus užsiėmimai, kuriuose diskutuojama su sveikatos specialistais, organizuojamos pažintinės bei mokomosios ekskursijos, išvykos, rengiami kūrybiniai projektai.

Baigę mokyklą mokiniai gauna Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centro neakivaizdinės sveikos gyvensenos mokyklos „Sveikatos tradicijos“ baigimo pažymėjimus.

Mokiniai, norintys mokytis šioje mokykloje, iki birželio 1 d. turi užpildyti anketą ir atsiųsti ją el. paštu irena.peciuliene@lmnsc.lt.

Neakivaizdinės sveikos gyvensenos mokyklos dalyviai rugsėjo mėnesį kviečiami į įžanginę sesiją anketoje nurodytais kontaktais.

Mokinių priėmimas mokytis įforminamas mokymo sutartimi. Su jaunesniais kaip 14 metų asmenimis sutartis sudaroma esant jų tėvų (rūpintojų) sutikimui.

Mokykla mokama, dalyvio dviejų metų mokestis 120 eurų. Už pirmus mokslo metus 70 eurų mokestis renkamas įžanginės sesijos metu.

Programa

Dalyvio anketa

Mokyklos vadovė Irena Pečiulienė, tel. 8 5 2766775, el. p irena.peciuliene@lmnsc.lt

PATVIRTINTA

Lietuvos mokinių neformaliojo

švietimo centro direktoriaus

2015 m. vasario 11 d. įsakymu Nr. R1-112

**NEAKIVAIZDINĖS SVEIKOS GYVENSENOS MOKYKLOS**

**„SVEIKATOS TRADICIJOS“ PROGRAMA**

**TIKSLAS**

Sveikatos stiprinimas, sveiko gyvenimo būdo nuostatų formavimas.

**UŽDAVINIAI**

Suteikti žinių apie sveiką gyvenimo būdą, padėti suprasti sveiko gyvenimo būdo privalumus, ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius bei įpročius.

Susieti sveikatos ugdymo svarbą ir etnokultūros paveldą, remtis sveikatos puoselėjimo tradicijomis.

Mokyti orientuotis informacijos gausoje, rengti profesinei veiklai, ugdyti mokinių kūrybiškumą, savarankiškumą.

**DALYVIAI**

Šalies bendrojo ugdymo, profesinio mokymo, neformaliojo vaikų švietimo mokyklų 8–11 klasių mokiniai, kurie domisi sveika gyvensena, sveikatos ugdymo tradicijomis, nori gilinti žinias, tobulinti praktinius įgūdžius.

**DETALUS PROGRAMOS TURINYS**

Mokyklos programa numato Vilniaus universiteto, kitų auštųjų mokyklų dėstytojų, mokslo įstaigų mokslininkų parengtas paskaitas, praktikos darbus, stebėjimus, interaktyviuosius užsiėmimus.

Neakivaizdinės sveikos gyvensenos mokyklos „Sveikatos tradicijos“ programoje numatytas teorinių užsiėmimų, praktikos ir laboratorinių darbų, mokomųjų pažintinių ekskursijų ciklas (130 val).

Programos turinys gali kisti atsižvelgiant į grupę sudariusių mokinių poreikius, gebėjimus ir turimą asmeninę patirtį.

**I. Įžanginė sesija (18 val.)**

 1.1. Sveikata, ją lemiantys veiksniai

 1.2. Sveikatos stiprinimo iššūkiai ir galimybės

 1.3. Psichinė, fizinė ir emocinė sveikata

 1.4. Veiksniai, teigiamai veikiantys sveikatą. Sveikatą žalojantys veiksniai

 1.5. Aplinka ir sveikata. Dienos režimas

 1.6. Socialinių įgūdžių ugdymas

 1.7. Sveikatos ugdymo patirtis, tradicijos; jų atspindis etnokultūroje

**II sesija (18 val.)**

**Sveikata ir mityba**

 2.1. Racionali mityba

 2.2. Mitybos tradicijos ir papročiai. Sezoninė virtuvė

 2.3. Mitybos problemos, maisto produktų užterštumas. Maisto priedai, dažai

 2.4. Vanduo

2.5.Augalų naudojimas mitybai. Maistas-vaistas

2.6. Vaistinės žaliavos veikliosios medžiagos

**III sesija ( 40 val.)**

**Praktinė veikla**

Praktikos darbai, stebėjimai:

3.1. Teisingas vaistažolių rinkimas išsaugant produktyvias augimvietes. Vaistinės žaliavos ruošimas ir laikymas

3.2. Prieskoniniai ir dietiniai augalai.

3.3. Žalioji vaistinė darželyje. Vaistinių augalų auginimas

3.4. Palankios sveikatai aplinkos kūrimas

3.5. Senolių patirties apie vaistažolių ruošimą ir naudojimą liaudies medicinoje, buityje kaupimas ir apibendrinimas

3.6. Vaistinės žaliavos panaudojimas kosmetikoje

Pažintinės išvykos:

3.7. Pavilnio regioninio parko vaistiniai augalai

3.8. VU Kairėnų botanikos sodas

3.9. VDU Kauno botanikos sodas

3.10. Medicinos ir farmacijos istorijos muziejus

**IV sesija (18 val.)**

**Sveikata ir fizinė veikla**

4.1. Žmogaus fizinės ypatybės

4.2. Fizinio aktyvumo apibrėžimai, jo formos ir rūšys

4.3. Fizinis aktyvumas šiuolaikinio žmogaus gyvenime

4.4.Judėjimo svarba. Judėjimo rūšys

4.5. Kalendorinės šventės, judėjimo tradicijos. Žaidimai

**V sesija (18 val.)**

**Savalaikis ligų ir susirgimų gydymas**

5.1. Natūralioji medicina

5.2. Natūralioji kosmetika

5.3. Bioenergetika. Aktyvieji organizmo taškai

Praktikos darbai, stebėjimai:

5.4. Vaistinės žaliavos panaudojimas kosmetikoje

5.5. Aromatizuotų actų, aliejų gamyba

**VI sesija (18 val.)**

6.1. Sveikatą žalojantys faktoriai. Žalingų įpročių prevencija

6.2. Psichinė ir emocinė sveikata

6.3. Stresas: nuo ko priklauso ir kokios jo pasekmės

Baigiamoji konferencija

**DARBO FORMOS**

Mokymasis susideda iš sesijų ir laikotarpio tarp sesijų, kai mokinai savarankiškai atlieka individualias užduotis, rengia darbus, kurie per sesijas pristatomi ir aptarimi.

Mokiniai tarp sesijų konsultuojami elektroniniu paštu.

**ATSISKAITYMO FORMOS**

Norintys baigti mokyklą ir gauti baigimo pažymėjimą mokiniai privalo išklausyti teorinį kursą, atlikti praktikos darbus, individualias užduotis, rengti pranešimus, referatus, dalyvauti baigiamojoje konferencijoje.

**NUMATOMAS REZULTATAS**

Mokiniams patraukliomis formomis suteikti žinių apie visuminę sveikatos sampratą, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius bei nuostatas, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatinti juos rinktis sveiką gyvenimo būdą. Susieti sveiką gyvensena su vertybinių nuostatų, besiremiančių tradicijų, papročių pažinimo visuma.

Mokyklos vadovė – Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centro Sveikatos ir saugos ugdymo skyriaus metodininkė Irena Pečiulienė, el. paštas irena.peciuliene@lmnsc.lt.

Mokyklos mokslinė vadovė – Birutė Karnickienė, farmacininkė, Eugenijos Šimkūnaitės labdaros ir paramos fondo valdybos pirmininkė.

Mokyklos konsultantai:

Diana Aleksejevaitė, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras;

Gražina Kadžytė, etnologė, Lietuvių literatūros ir tautosakos institutas.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

NEAKIVAIZDINĖS SVEIKOS GYVENSENOS MOKYKLOS „SVEIKATOS TRADICIJOS“ MOKINIO REGISTRACIJOS ANKETA

Vardas, pavardė ....................................................................................................

Mokykla, klasė .....................................................................................................

Mokyklos adresas .................................................................................................

Mokyklos el. paštas ..............................................................................................

Namų adresas ........................................................................................................

Telefono nr. ..........................................................................................................

Asmeninis el. paštas .............................................................................................

Kodėl nori mokytis šioje mokykloje ....................................................................

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

...............................................................................................................................

...............................................................................................................................

Anketą prašome atsiųsti iki 2015 m. birželio 1d. el. p. irena.peciuliene@lmnsc.lt