INICIATYVA
„SVEIKATOS DĖLIONĖ 2026“

Žiemos iššūkis

Raseinių lopšelis-darželis „Saulutė”

Komanda „Žiogeliai”

Mokytojos Reda Jocienė ir Viktorija Čiužaitė

Žiemos mėnesio iššūkis

Sveikata-ne fonas, o pagrindinis kapitalas. Ji yra pamatas, leidžiantis mėgautis visais kitais gyvenimo džiaugsmais.

Sveikata – tai pamatas. Ant jo statome vaiko gebėjimą mokytis, džiaugtis, kurti draugystes, pažinti pasaulį.

„Kai judame – kūnas džiaugiasi“

Grupės „Žiogeliai” kasdienybė: mankšta, lauko žaidimai, bėgiojimas, lipimas, ropojimas – visa tai stiprina raumenis, kaulus, širdį. Bet dar svarbiau – lavina koordinaciją, savikontrolę, pasitikėjimą savimi.








„Vanduo padeda kūnui būti stipriam“

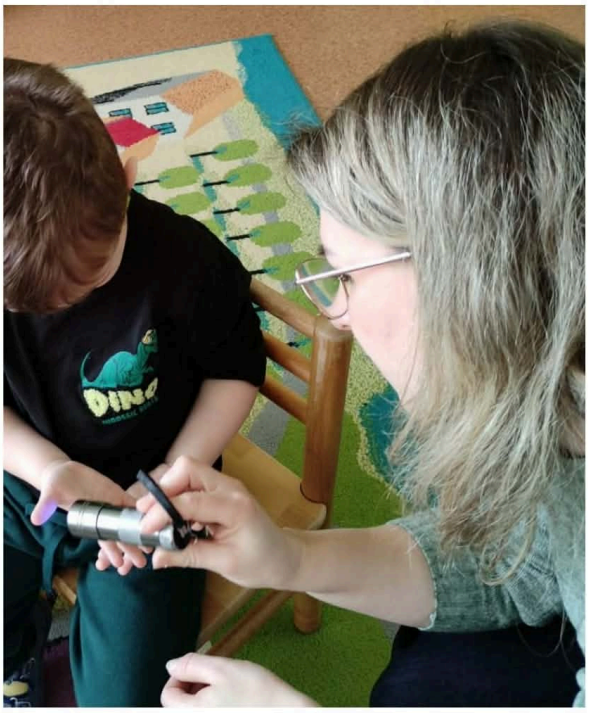
Formuojame auklėtinių supratimą apie vandens svarbą kūnui kasdien gerdami vandenį.





Apie taisyklingą rankų plovimą, užkrečiamųjų ligų profilaktiką užsiėmimą pravedė visuomenės sveikatos specialistė Raseinių lopšelyje-darželyje „Saulutė” Giedrė Puodžiavelienė. Ikimokyklinukai atliko eksperimentą „Švarios rankos”.









„Sveikas maistas – stiprus vaikas“

Sveika mityba nėra apie dietas. Ji apie paprastą, tikrą maistą: daržovės, vaisiai, košės, sriubos, vanduo.






Žinias apie sveiką mitybą įtvirtiname žaisdami bei per praktinę veiklą gamindami daržovių užkandžius.









Užgavėnių blynai buvo skaniausi, kuriuos kepėme grupėje, - džiaugėsi vaikai.

„Emocijos – tylus, bet labai svarbus veiksnys”

Vaikams reikia švelnumo, akių kontakto, apkabinimo, ramybės. Emocinis saugumas yra toks pats svarbus kaip sveika mityba ar mankšta. Mokomės atpažinti, įvardinti, saugiai išreikšti emocijas.



Grupėje turime „Atokvėpio kampelį”, kuriame vaikas gali pailsėti nuo intensyvaus ritmo.





Stengiamės investuoti ten, kur tikra vertė. Nes sveikas vaikas – tai vaikas, kuris gali mėgautis gyvenimu. O to ir norime labiausiai!