



# Naujienlaiškis

2020 m. balandžio 16 d.

## Šiame naujienlaiškyje:

- 1** projekto „Seku seku pasaką“ pristatymas
- 1** geroji patirtis organizuojant nuotolinę metodinę dieną
- 2** mokyklų bibliotekų paslaugos karantino metu
- 2** mokyklų pavadootojų ugdymui pasitarimas nuotoliniu būdu (geroji patirtis)
- 3** naudingos nuorodos mokytojams, tėvams ir pagalbos mokiniui specialistams
- 4** naudingos nuorodos laisvalaikiui
- 4-6** straipsnis „Būkime sveiki ir patirkime gyvenimo džiaugsmą“
- 6-7** švietimo centro renginiai balandžio 17-23 d.

## Sveiki!

Trečiajame Kauno rajono švietimo centro naujienlaiškyje dalijamės sėkmingai pasibaigusio projekto „Seku seku pasaką“ rezultatais, papasakosime apie pirmąją nuotolinę metodinę dieną ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojams ir virtualių pavadootojų ugdymui pasitarimą. Kaip jau įprasta, naujienlaiškyje gausu patarimų, naudingų nuorodų mokytojams, pagalbos mokiniui specialistams ir tėvams ne tik apie mokymąsi, bet ir apie prasmingą laisvalaikio praleidimą. Švietimo centro pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė Renata Stonienė straipsnyje „Būkime sveiki ir patirkime gyvenimo džiaugsmą“ pristato 8 fizinės ir psichinės sveikatos principus.

Malonaus skaitymo!

## Seku seku pasaką...

2020 m. kovo mėnesį vyko respublikinis projektas „Seku seku pasaką“, kurį koordinavo Kauno rajono švietimo centro pedagoginė psichologinė tarnyba.

Projekto tikslas – ugdyti mokinių, turinčių kalbėjimo ir kalbos sutrikimų, kūrybiškumą, skatinti saviraišką.

Projekto uždaviniai:

- tobulinti mokinių kalbos gramatinę sandarą,
- lavinti rišliąją kalbą ir mąstymą,
- ugdyti mokinių vaizduotę, kuriant pasakas,
- tobulinti ugdytinių meninius gebėjimus, iliustruojant sukurtą pasaką.

Vaikų sukurtas ir iliustruotas pasakas galite rasti [elektroninėje knygoje „Seku seku pasaką“](#).

Projekto organizatorės:

Laura Dirsė ir Aušra Knyšienė, Kauno r. Akademijos mokyklos-darželio „Gilė“ logopedės,

Jolanta Marija Skrodenienė ir Irma Mikulėnienė, Kauno r. Noreikiškių lopšelio-darželio „Ažuolėlis“ logopedės,

Edita Katelienė, Kauno r. Raudondvario lopšelio-darželio „Riešutėlis“ logopedė



## Metodinė diena nuotoliniu būdu

2020 metų balandžio 9 d. Kauno raj. Karmėlavos lopšelis-darželis „Žilvitis“ kartu su Kauno rajono ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojų metodiniu būreliu organizavo pirmąją metodinę dieną nuotoliniu būdu ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojams „Darželio vaikų nuotolinis ugdymas Facebook grupėse“.

Metodinėje dienoje dalyvavo 107 Kauno rajono ir Kauno miesto ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojai, direktorių pavadootojai ugdymui ir įstaigų vadovai. Šešios Karmėlavos l/d „Žilvitis“ mokytojos: mokytoja ekspertė Jolanta Varanavičienė, mokytojos metodininkės Elena Zavodskienė, Jūratė Degutienė, Ona Nemurienė, vyr. mokytoja Rosita Alionienė ir mokytoja Lina Nomeikienė demonstravo, kaip dirba su savo grupių vaikais ir tėvais. Mokytojos įvairiais ugdymo metodais, formomis, būdais, priemonėmis, vaizdo, garso įrašais, kūrybinėmis užduotimis pateikė vaikams ugdymo(-si) medžiagą pagal savaitės temą.

---

Niekas nežino tiek daug, kad negalėtų pasimokyti iš kitų,  
ir niekas nežino tiek mažai, kad negalėtų pamokyti kitų.

---

/D. Reyes/




---

*Kas skaito knygas, tam  
netrūksta geriausio  
draugo ir išmintingo  
patarėjo.  
/Sokratas/*

---

Metodinės dienos įspūdžius mokytojos aptarė video konferencijos metu ZOOM platformoje. Pasitarimo metu mokytojos atsakinėjo į kolegų pateiktus klausimus, komentavo, kaip sulaukia grįžtamojo ryšio (refleksijos) savaitės pabaigoje, kaip skatina ir sudomina vaikus, įtraukia tėvus, kaip bendradarbiauja tarpusavyje.

Džiaugiamės, kad lopšelio-darželio „Žilvitis“ bendruomenė, kuriai vadovauja Irma Černajūtė-Martišienė, pavaduotoja ugdymui, laikinai vykdanti direktorės funkcijas, yra susitelkusi bendram darbui, mokosi vieni iš kitų bei dalinasi savo gerąja patirtimi su Kauno rajono ir Kauno miesto ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojais, vadovais. Sėkmės!

## Mokyklų bibliotekos – mokytojui ir mokiniui

Karantinas, prasidėjęs Lietuvoje Knygnešio dieną, paskatino mokyklų bibliotekininkus skubiai permąstyti savo veiklą. Popierinė knyga dabar yra labai reikalinga, tik nėra kaip ją perduoti skaitytojui – mokiniui ir mokytojui. Ką gali pasiūlyti mokyklos biblioteka šiomis sąlygomis? Tokį klausimą kėlė bibliotekininkai pirmosiomis karantino dienomis ir aktyviai ruošėsi priimti naują iššūkį – darbą nuotoliniu būdu. Taigi, nuotolinio mokymo(si) procesas prasidėjo, mokyklų bendruomenės pradeda priprasti prie naujos mokymo ir mokymosi tvarkos. Mokyklų bibliotekininkai kartu su mokytojais dalyvauja nuotoliniuose metodiniuose pasitarimuose, sprendžia iškilusias problemas, kartu svarsto, kaip įveikti trukdžius, ir teikia visą įmanomą pagalbą:

- naudodamiesi elektroniniu Vyturio knygų fondu rengia skaitomų knygų sąrašus,
- rašo trumpas knygų apžvalgas,
- organizuoja garsinio skaitymo pamokas arba patys garsiai skaito knygas, filmuoja ir kelia įrašus į mokyklos svetainę,
- kuria, pildo mokyklos bibliotekos tinklaraštį/blog'ą,
- naudodamiesi Google įrankiais kuria virtualias parodas,
- skenuoja ir siunčia mokytojams reikalingą medžiagą, kurios nėra internetinėje erdvėje, bet yra mokyklos bibliotekos fonde, vadovėliuose ir kitose mokymo(si) priemonėse.

Švietimo centro internetinėje svetainėje <http://www.centras.krs.lt/metodine-pagalba-mokytojui/> (žr. skyrelį *Mokyklos biblioteka*) taip pat rasite nuorodas, kur galima rasti nemokamų ir legaliai prieinamų knygų vaikams bei patarimai, kaip karantino metu mokytojams ir mokiniams gali padėti mokyklos biblioteka.

## Pavadootojai ugdymui „naujame projekte“

Kauno rajono švietimo centro darbuotojai beveik kiekvieną dieną aktyviai komunikuoja su atskirų dalykų mokytojais: aptaria nuotolinio mokymo(si) metu iškilusias problemas, pristato patirtines sėkmės istorijas, numato tolimesnes veiklas nuotoliniu būdu.

Didelį darbą mokyklose atlieka ir **mūsų šaunieji direktorių pavaduotojai ugdymui**, kuriems taip pat daug iššūkių yra šiame laikotarpyje. Balandžio 15 d. ugdymo įstaigų direktorių pavaduotojus ugdymui pakvietėme į virtualų susirinkimą, kuriame dalyvavo 44 dalyviai, įskaitant Kauno rajono Kultūros, švietimo ir sporto skyriaus vedėją pavaduotoją ugdymui N. Benikienę, vyr. specialistę J. Chudinskiene, Švietimo centro Pedagoginės psichologinės tarnybos specialistus. Džiaugiamės pavaduotojų ugdymui veiklos grupės nariais, kurie pirmieji pristatė savo patirtį aktualiais klausimais: „*Tvarkaraščiai nuotoliniam mokymui organizuoti*“ (R. Veličkienė, Zapyškio pagrindinė mokykla); „*Darbas su tėvais*“ (A. Dambrauskienė, Akademijos Ugnės Karvelis gimnazija), „*Efektvyvų namų darbų paskirstymas*“ (O. Gervienė, Šilėnavos pagrindinė mokykla), „*Grįžtamasis ryšys mokykloje*“ (R. Pilipauskienė, Piliunos gimnazija). Iš pasisakymų išryškėjo, kad pavaduotojai daug padirbėjo pasirengiamuoju metu, iš anksto aptarė veiklos strategijas ir sėkmingai startavo pagal esamas sąlygas bei technines galimybes.

Susitikimo metu buvo trumpai aptarta ir pagalbos specialistų (psichologų, logopedų, specialiųjų pedagogų) veikla „nuotolinėje mokykloje“, ES ir tarptautinių projektų virtualaus leidinio rengimo klausimai, Centro naujienlaiškio turinys, kvalifikacijos tobulinimo perspektyvos.

Kitas nuotolinis pavaduotojų susitikimas planuojamas gegužės pirmąjį trečiadienį. Kviečiame pavaduotojus drąsiau įsijungti į diskusijas ir pasidalinti savo naujais pasiekimais!

---

*Žinoti tai, kas gera,  
svarbiau negu daug žinoti.  
/Jean-Jacques Rousseau/*

---

## Naudingos nuorodos mokytojams, tėvams ir vaikams

- [STEAMuko eksperimentai](#) – vizualizuoti STEAM bandymai. Edukacines pamokėles parengė Šiaulių universiteto Edukologijos instituto mokslininkai.
- Virtuali matematikos pamoka 3-4 klasių mokiniams „[Perimetras](#)“.

### Vilniaus Humanistinė mokykla dalijasi video pamokomis:

- Virtuali dailės pamoka „[Kaip nupiešti kolibrį? Vienas paukštis – keturios piešimo technikos!](#)“.
- Gamtos pamoka 3 klasei „[Bitės pavasari](#)“.
- Gamtos pamoka 2 klasei „[Paukščių namai](#)“.
- Virtualios lietuvių kalbos pamokos, skirtos žodžio dalims mokymuisi:  
[I dalis – giminiški žodžiai ir žodžio šaknis. Kaip atpažinti žodžio šaknį? Kas yra giminiški žodžiai?](#)  
[II dalis – žodžio galūnė. Kodėl žodžio galūnė keičiasi? Kokia jos paskirtis?](#)
- Virtuali lietuvių kalbos pamoka 5 klasei „[Kalbos dalys](#)“.
- [Kūrybinio rašymo pamoka](#) 3-5 klasmėms su Ilona Ežerinyte, populiarių paauglių knygų autore, rašytoja ir lietuvių kalbos mokytoja.
- Lietuvių kalbos ir psichologijos pamoka „[Smegenų mankšta](#)“. Tai pamoka – iššūkis: mokysimės rašyti kita ranka ir lavinti savo smegenis.
- Virtuali kūno kultūros pamoka „[Sportuojame namie](#)“. Pratimus kūno raumenų stiprinimui, kraujotakos sistemos aktyvinimui vaikai gali atlikti kartu su tėveliais.
- Virtuali [pasaulio pažinimo pamoka apie energiją ir jos virsmus](#). Teorija derinama su praktinių pavyzdžių ieškojimų mūsų aplinkoje.

2020-04-15 vykusiam Kauno rajono chemijos mokytojų metodinio būrelio pasitarime mokytojai aptarė iškiliusias problemas bei pasidalino įžvalgomis, kokios naudojamos metodikos yra efektyviausios, ugdymo(si) procesą organizuojant nuotoliniu būdu. **Vaida Matulevičiūtė, Neveronių gimnazijos chemijos mokytoja**, pasiūlė vaizdo pamokose pasinaudoti savo sukurtais testais „Kahoot!“ mokymosi platformoje. Testus rasite [čia](#).

## Apie nuotolinio darbo ir mokymo(si) iššūkius

Nuotolinis darbas ir mokymasis kelia nemažai streso, baimės. Tai – visai natūralu. Įvairūs nepatirtai, nauji dalykai dažniausiai gąsdina. Taip pat, gąsdina ir tai, kad daugelis niekada nesame naudojęsi didžiuma internetinėje erdvėje prieinamų programų, nevisada gebame suprasti kitas kalbas, dėl vienokių ar kitokių priežasčių pamiršome, kaip naudotis savo kūrybiškumo kompetencija... Kartu gąsdina ir tai, kad sunku suprasti, kur čia yra mano darbas, o kur – jau asmeninis mano ar kitų žmonių gyvenimas.

Atviras jaunimo centras „MES“, Nepatogaus kino klasė bei VšĮ "Laimingas žmogus" parengė rekomendacijas „[I pagalba mokytojui: kaip nusibrėžti ribas nuotolinio mokymo metu?](#)“.

Doc. dr. Sigita Burvytės, VšĮ „Vaikų ugdymas“, VDU Švietimo akademijos lektorė parengė patarimus tėvams „[Kaip išgyventi tėvams dirbant ir auklėjant savo vaikus namuose?](#)“

Nuotolinis mokymas – iššūkis visai šeimai. Pirmiausia dėl to, jog nemenką dalį pareigų, kurias atlikdavo mokytojai ar jų padėjėjai, nuo šiol teko perimti tėvams, pavyzdžiui, motyvuoti atžalą sąžiningai atlikti pamokų užduotis. Keletas naudingų patarimų įveikiant šiuos iššūkius:

- [Patarimai mokytojams ir tėvams, kaip padėti vaikams saugiai bei efektyviai mokytis internete](#),
- [Rekomendacijos tėvams ir globėjams dėl vaikų saugumo internete](#),
- [Kaip padėti vaikui susikaupti, mokantis namuose?](#)
- [Rekomendacijos darželinuko, pradinuko ir paauglio dienotvarkei](#).

Stiprios emocijos dėl karantino gali išprovokuoti vaiko netinkamą elgesį. Kaip į tokį vaikų elgesį tinkamai reaguoti, skaitykite psichologės [Jūratės Baltuškienės straipsnyje](#).

Kaip greičiau ir lengviau susidoroti su įtampa ir stresu, kylančią dėl buvimo karantine, pataria psichologė Agnė Garmuvienė straipsnyje „[Priemonės, padedančios valdyti stresą ir nerimą karantino metu](#)“.

Natūralu, kad gyvenant pandemijos sąlygomis, kai netenkame įprastų dalykų ir jaučiame nerimą dėl ateities, visiems kyla daug pykčio. Tai ypatingai gera terpė konfliktams. *Paramos vaikams centro* psichologė Veronika Lakis-Mičienė pataria, [kaip suaugusiems ir vaikams atpažinti kylantį pyktį ir išvengti konflikto](#). Paaiškina, kodėl svarbu šiuo metu sumažinti reikalavimus sau ir namiškiams, kas padeda išmatuoti savo emocinę temperatūrą, sustoti ir pagalvoti, ar dabar pats geriausias laikas spręsti konfliktą, kaip nurimti.

---

*Sunkių mokslų nėra,  
yra tik sunkus,  
tai yra nesuvirškinamas,  
dėstymas.  
/A. Gercen/*

---



---

*Aš darau viską, kad  
rungtynės būtų  
laimėtos – nesvarbu, ar  
sėdėsiu ant suolo  
mojuodamas  
rankšluosčiu, ar  
paduosiu vandens  
komandos nariui, ar  
pataikysiu metimą,  
lėmusį pergalę.  
/ Cobe Bryant /*

---

## Naudingos nuorodos laisvalaikiui (ir ne tik)

- [Karantino laikas – prasmingai ir net linksmi.](#) Paramos vaikams centro atrinktos nuorodos prasmingam laisvalaikiui: elektroninės ir audio knygos, nemokami filmai, spektakliai, muziejai.
- Kulinarijos pamoka „Traškučiai“, kaip pasigaminti sveikuoliškus traškučius.
- Maskvos Didžiojo teatro baletų spektaklių peržiūra oficialioje teatro [YouTube paskyroje](#). Spektakliai rodomi 19 val. ir po peržiūros išlieka dar 24 valandas. Jų programą rasite [čia](#).
- Internetinis kultūros dienraštis ir spausdintas kultūros savaitraštis „7 meno dienos“, facebook paskyra: <https://www.facebook.com/7menodienos/>
- [15min.lt testai](#) – ir smagu, ir naudinga.

---

*Poilsis – augimo laikas.  
/ Don Luigi Trapelli /*

---

## Primename, kad Kauno rajono švietimo centro pedagoginė psichologinė tarnyba teikia psichologines konsultacijas nemokamu telefonu 8 664 28828

### Būkime sveiki ir patirkime gyvenimo džiaugsmą. 8 sveikatos principai

Seimas, pritardamas sveikatos apsaugos ministerijos iniciatyvai, 2020-uosius metus paskelbė vaikų emocinės gerovės metais. Taip siekiama ne tik atkreipti visuomenės dėmesį į vaikų emocinės gerovės svarbą, bet ir sudaryti kuo palankesnes sąlygas jos kūrimui Lietuvoje, numatant ir įgyvendinant konkrečias priemones. Remiantis pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis beveik 20% pasaulio vaikų ir paauglių patiria psichikos sveikatos sutrikimus, o pusė visų psichikos sveikatos sutrikimų prasideda iki 14 m. 2017-2018 m. duomenimis, Lietuvoje 13 proc. mokyklinio amžiaus vaikų ir paauglių turėjo emocinių ir elgesio sutrikimų. Iš tiesų, dideli skaičiai, liūdina. Tačiau mes turime suprasti, kad nieko iš esmės nepakeisime, jei stiprinsime tik vieną sritį, pamiršdami visas kitas, nuo ko taip pat priklauso mūsų sveikata. Dar Hipokratas suprato, kad žmogaus kūno struktūra, funkcijos, protas ir dvasia yra nedalomi, o ligos ir negalavimai atsiranda, kai pažeidžiamas viso kūno vientisumas. Todėl, norėdami rasti negalavimo priežastis, turime gilintis į žmogaus visumą – kūną, protą ir emocijas, socialinį ir dvasinį gyvenimą. Galbūt, mūsų blogos savijautos priežastis – netinkama gyvensena, blogi įpročiai ar per didelis streso kiekis. Šiandien daugelis suprantame, kad daugybė ligų turi psichologinį pagrindą. Mes gyvename nuolat apimti streso, nebegalime natūraliai atsipalaiduoti. Ypatingai tai jaučiame dabar, gyvendami karantino metu, namų režimo sąlygomis. Jaučiame daugiau nerimo, daug nežinomybės, nenusipėjamumas. Dabar esame situacijoje, kokiaje dar niekada nebuvo. Turime spręsti naujas, nesibaigiančias kasdienes problemas, kažkaip prisitaikyti, o dažnai net nežinome kaip. Dauguma dabar esame labai pažeidžiami ir stipriai jaudinamės: *Kaip suderinti būnant tik namuose visas gyvenimo sritis: darbą, poilsį, mokymąsi, laisvalaikį, pomėgius, kai viskas yra kitaip, neįprastai? Kaip viską padaryti gerai?* Naujovės visada kelia mums didesnę ar mažesnę stresą, tai nualina mūsų organizmą, nuvargina ir išsekina psichiką. Tai būdinga visiems, tiek mažiems, tiek dideliems.

Dabar kaip niekada, jei tik leidžiamės, paskęstame nežmoniškame informacijos sraute, ypač negatyviame, kuris gąsdina, užbombarduoja mus visais pasiekiamais kanalais. Informacijos pertekliuje susipainiojame; jis dažnai suparalyžiuoja mąstymą, ir tiesiog pamirštame paprastus, bet pačius svarbiausius ir geriausiai prieinamus mums visiems sveikatos principus. Jie tinkami ir labai efektyvūs tiek suaugusiems, tiek ir vaikams. Visi kartu kasdien ir nuosekliai praktikuodami, galime mėgautis gera sveikata bei gerove, nes vienos stebuklingos tiesos ar stebuklingos piliulės bei universalus receptas, kaip būti sveikiems ir džiaugtis gyvenimu, deja, tikrai nėra. Sveikata, anot Pasaulinės sveikatos organizacijos – tai fizinė, psichinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas. Taigi, prisiminkime paprastus, bet labai efektyvius 8 sveikatos principus kasdien ir tikrai mūsų neapleis emocinis ir dvasinis atsparumas, kuris leidžia patirti gyvenimo džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą, liūdesį. Kiekvienas galėsime patirti teigiamą gėrio jausmą, kuriuo remiasi tikėjimas savo bei kitų žmonių orumu ir verte. Būtent šiais žodžiais yra apibūdinama psichinė sveikata pagal Pasaulinės sveikatos organizacijos apibrėžimą. Kasdien skatiname ir save, ir vaikus pastebėti, kad net ir karantino laikotarpiu pasaulis nesustojo – yra daug galimybių šį sudėtingą laiką išgyventi prasmingai, sveikai ir net linksmi. O tam Jums padės 8 sveikatos principų pradžiamokslis.

---

*Mūsų šiandien yra kertiniai akmenys, iš kurių statome savo ateitį. Jeigu tie akmenys yra menki, tai mūsų gyvenimo rūmai taip pat bus menki.  
/Orison Sweet Marden/*

---

## 8 sveikatos principai

### 1. Gera mityba.

Smegenys sunaudoja iki 20% gautų kalorijų. Kuo mes maitinamės, stipriai daro įtaką mūsų nuotaikai, energijos lygiui, atminčiai, mąstymo gebėjimams. Valgis svarbus tiek dvasinei, emocinei, tiek ir fizinei sveikatai. Tyrimai rodo, kad tinkama mityba gali apsaugoti 50-70% nuo vėžio. Žmonės daugiau valgantys daržovių ir vaisių, dvigubai rečiau miršta nuo vėžio. Ypač vertinga kopūstinės daržovės. Svarbu valgyti nerafinuotus maisto produktus, ankštinius ir riešutus. Stenkitės nevalgoti saldumynų, baltos duonos, kepto ir rūkyto maisto. Sumaltos sėmenų sėklos ir sėmenų aliejus yra geriausias omega 3 šaltinis, apsaugantis nuo depresijos, gerina smegenų veiklą, mažina sąnarių skausmą ir gerina širdies darbą.

### 2. Vanduo.

Jeigu vyras sveriantis 72 kg prarastų vandenį, jis svėrty 29 kg. Vanduo labai svarbus. Jei jo nepakanka, mes greičiau pavargstame, daugiau skauda sąnarius, esame irzlesni, dažniau skauda galvą, didėja inkstų akmenligės rizika. Pakankamas vandens kiekis padeda pašalinti mikrobus iš plaučių ir bronchų gleivinės ir taip apsaugo nuo plaučių uždegimo, net gripo. Troškulys atsiranda tikrai tada, kai jau trūksta vandens. Tam, kad kūnas funkcionuotų optimaliai, reikia gerti daugiau nei trokštame. Kadangi mūsų smegenys 85% iš vandens, jis svarbus ne tik fizinei, bet ir emocinei sveikatai. Suaugusiam patartina išgerti ne mažiau nei 6-8 stiklines vandens per dieną.

### 3. Mankšta.

Tai geriausi vaistai nuo ligų. Mankšta stiprina širdį, normalizuoja kraujo spaudimą, didina deguonies kiekį smegenyse, apsaugo nuo stuburo skausmų, osteoporozės, gerina atmintį. Reguliariai sportuojantys turi didesnį hemoglobino kiekį, švaresnes kraujagysles ir stipresnius kaulus. Geriausiai mankštintis 4-5 kartus per savaitę po 40 min. Reikalinga ir aerobinė, ir jėgos mankšta.

### 4. Grynas oras.

Vienas medis pagamina apie 120 kg deguonies per metus. Augalų lapai sugeba išvalyti nešvarumus ir kenksmingas medžiagas iš oro. Gamtoje kūnas atsigauna tiek fiziškai, tiek emociškai. Gilus kvėpavimas gerina smegenų veiklą ir didina deguonies kiekį visose kūno ląstelėse. Svarbu kasdien vėdinti kambarius. Vertingiausias miegas ventiliuojamame miegamajame. Tabako dūmuose rasta per 4000 cheminių junginių, iš kurių apie 200 kenksmingi sveikatai. Lietuvoje rūkymas sukelia 20% bendro mirtingumo. Mokslininkų skaičiavimu, viena cigaretė sutrumpina gyvenimą 11 minučių. Rūkant 10-19 cigarečių per dieną, mirtingumo rizika didėja 70%.

### 5. Saulės šviesa.

Nors per daug degintis saulėje tikrai rizikinga, saikingas saulės kiekis yra būtinas gerai sveikatai. Saulė, patekusi ant odos, iš cholesterolio pagamina vitaminą D. Tyrimai rodo, kad vitaminas D sugeba kovoti prieš vėžį, apsaugoti nuo išsėtinės sklerozės, stiprinti imunitetą, sumažinti kraujo spaudimą, padidinti kalcio kiekį kauluose, mažinti depresiją. Žmonės, gaunantys mažiau saulės, turi didesnę riziką susirgti psichikos ligomis, vėžiu, osteoporoze. Saulės šviesa per atvirą langą puikiai išvalo kambarį nuo pavojingų mikrobus. Patalynė, pakabinta saulėje, puikiai dezinfekuojama.

### 6. Poilsis ir miegas.

Suaugusiems reikalingos apie 7-8 val. miego per parą, vaikams, žinoma, pagal amžių daugiau. Jeigu miegame nepakankamai, mūsų smegenys nefunkcionuoja optimaliai, reakcijos laikas yra padidintas, atmintis pablogės, emocijos sunkiau bus kontroliuojamos, kūno temperatūra mažesnė, imuninė sistema silpna. Miegant smegenys turi galimybę konfigūruoti tai, ką mes išmokome per dieną, tai reiškia, kad atmintis ir kiti gebėjimai pagerėja miegant. Svarbu pastoviu metu ir gulėti, ir keltis. Dauguma šiandieninių ligų susijusios su stresu. Nuolatinis skubėjimas, protinis nuovargis ir įtampa sekina kūną, silpnina imuninę sistemą ir dažnai atima gyvenimo džiaugsmą. Būtina skirti laiko ramybei ir poilsiui. Žmonės, kurie skiria dieną per savaitę poilsiui, nuveikia darbo dienomis daugiau, nes smegenys žvalėsni, nuotaika geresnė ir sveikata stipresnė.

### 7. Savikontrolė.

Tam, kad būtume sveiki ir laimingi, labai svarbu, kad mūsų sprendimai būtų blaivūs, logiški, o ne impulsyvūs, padiktuoti emocijų. Reikia stiprinti smegenų kaktinę skiltį tam, kad mes valdytume savo norus ir netaptume mūsų emocijų ir kūniškų geismų vergais. Vienas iš labiausiai intelektą griaušančių įpročių yra alkoholio vartojimas. Statistika rodo, kad 40% paauglių pirmą kartą pasigeria nesulaukę 11 metų. Specialistai apskaičiavo, kad dabar vienas lietuvis išgeria apie 12 litrų gryno alkoholio. Tai iš tiesų vis dar labai didelis girtuoklystės mastas Lietuvoje, nors kiek ir mažėjantis. Alkoholis sumažina kraujo kiekį smegenyse, keičia smegenų elektrinius

*Esu įsitikinęs, kad iš tiesų  
siekiantys laimingo  
gyvenimo privalo  
naudotis ir vidinėmis, ir  
išorinėmis priemonėmis.  
Kitais žodžiais tariant,  
vystyti materiją ir ugdyti  
dvasią.*

*/ Dalai Lama /*

impulsus. Pirmiausiai tai paveikia tą smegenų sritį, kuri atsako už savikontrolę ir sprendimų priėmimą. Mokslininkai paskaičiavo, kad net 45% visų nusikaltimų padaro išgėrę asmenys.

### 8. Dvasingumas.

Per paskutinius 10 metų buvo padaryta apie 1500 mokslinių tyrimų apie dvasingumo įtaką žmogaus fizinei ir emocinei sveikatai. Manoma, kad iki 90% ligų gali daryti įtaką tikėjimas. Mokslininkai sako, kad žmonės, kurie laiko savo tikėjimą svarbiu, turi mažiau širdies-kraujagyslių ligų, žemesnį kraujospūdį, mažiau patiria insultų, rečiau serga depresija ir greičiau pasveiksta susirgę. Dvasingumas ypač svarbus šiandieniniame pasaulyje, kai mums reikia vilties dėl ateities, ramybės širdyje ir gyvenimo tikslo.

Praktikuokime visus sveikatos principus kasdien, tuomet mūsų imunitetas bus stiprus ir išliksime sveiki ir patirsime gyvenimo džiaugsmą net ir siaučiant grėsmingai virusų pandemijai.

Parengė Renata Stonienė  
Kauno rajono švietimo centro  
Pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė

## Kauno rajono švietimo centro renginiai balandžio 17-24 d.

Data ir laikas	Veikla/Renginys	Atsakingas asmuo
<b>Balandžio 17 d. Balandžio 21 d. 9 val.</b> Nuotoliniu būdu	Spec. pedagogikos ir spec. psichologijos kursai asmenims, ketinantiems teikti ikimokyklinio amžiaus vaikų priežiūros paslaugas namuose pagal „Šeimos darželio“ modelį Lektorė – dr. B. Autukevičienė, VDU „Švietimo akademijos“ docentė, Vilniaus I/d „Viltėnė“ direktoriaus pavaduotoja ugdymui	R. Sasnauskienė
<b>Balandžio 20 d. 13 val.</b> Nuotoliniu būdu	Pirmos pagalbos ir higienos mokymai asmenims, ketinantiems teikti ikimokyklinio amžiaus vaikų priežiūros paslaugas namuose pagal „Šeimos darželio“ modelį Lektorė – Samanta Leinartaitė, VŠĮ D&DM	R. Sasnauskienė
<b>Balandžio 20 d. 14 val.</b> Nuotoliniu būdu	Kauno r. ikimokyklinių įstaigų direktorių pavaduotojų ugdymui pasitarimas tema: „Nuotolinio darbo su ikimokyklinio, priešmokyklinio amžiaus vaikais, jų tėvais patirtis“	R. Sasnauskienė
<b>Balandžio 20 d. 15 val.</b>	Geografijos mokytojų metodinio būrelio pasitarimas „Zoom“ platformoje Geroji patirtis ir problemos	A. Čibirienė
<b>Balandžio 20 d. 15 val.</b>	Biologijos mokytojų pasitarimas nuotoliniu būdu „Zoom“ platformoje	D. Klimantavičienė
<b>Balandžio 21, 22, 23 d. nuo 14 val.</b> Nuotoliniu būdu	Spec. pedagogikos ir spec. psichologijos kursai Lektorės: Vilma Narkevičienė, Kauno kurčiųjų ir neprigirdinčiųjų ugdymo centro psichologė; dr. Jurgita Surgėlienė, vyr. specialioji pedagogė-logopedė	E. Žaromskienė
<b>Balandžio 22 d. 10 val.</b> Nuotoliniu būdu	Praktinio pagalbos vaikui darbo metodo „Šeimos konferencija“ pristatymas. Dalyviai – Kauno r. ugdymo įstaigų socialiniai pedagogai ir psichologai. Video medžiaga bus išsiųsta el. paštu iš anksto. Aptarimas ir refleksijos vyks nuotoliniu būdu	J. Taleikytė R. Stonienė
<b>Balandžio 23 d. 15 val.</b>	Rusų kalbos mokytojų metodinio būrelio pasitarimas „Zoom“ platformoje. Geroji patirtis ir problemos	A. Čibirienė

balandis						
P	A	T	K	Pe	Š	Se
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Kauno rajono švietimo centro renginiai balandžio 17-24 d.

Data ir laikas	Veikla/Renginys	Atsakingas asmuo
<b>Balandžio 23 d. 11 val.</b>	Socialinių pedagogų pasitarimas „Zoom“ platformoje.	A. Markauskienė
<b>Mokinių konkursai</b>		
Visą mėnesį	Kauno r. mokinių kompiuterinio piešinio konkursas „Pavasario spalvos“ Mokinių darbai iki 2020 m. balandžio 18 d. siunčiami el. paštu: <a href="mailto:pavasariospalvos1@gmail.com">pavasariospalvos1@gmail.com</a>	V. Stipinienė
Balandžio 20 d.- gegužės 29 d. Girionių darželis	Respublikinis ikimokyklinių įstaigų vaikų kūrybiškumo konkursas - paroda „Kas ten krebžda, kas ropoja, kas medelyje plasnoja?“ Vaikų darbai iki gegužės 29 d. siunčiami įstaigos el. paštu: <a href="mailto:girioniudarzelis@gmail.com">girioniudarzelis@gmail.com</a>	R. Sasnauskienė
<b>Parodos</b>		
Nuo balandžio 15 d.	Respublikinė ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų, tėvų (globėjų) ir mokytojų kūrybinė nuotraukų paroda „Skarelė močiutei“. Kūrybinių darbų skaitmeninės nuotraukos (JPG formatu) su dalyvių anketomis iki balandžio 29 d. siunčiamos el. paštu <a href="mailto:erika.kns@gmail.com">erika.kns@gmail.com</a> Dalyvių darbai bus eksponuojami Babtų lopšelio–darželio interneto svetainėje <a href="https://www.darzelis.babtai.lm.lt/">https://www.darzelis.babtai.lm.lt/</a>	R. Sasnauskienė

Kauno rajono švietimo centras karantino laikotarpiu dirba **nuotoliniu būdu** įprastu darbo laiku:

**I-IV 8.00-17.00 val.**  
**V 8.00-15.45 val.**

Pietų pertrauka  
12.00-12.45 val.

---

**Psichologinės pagalbos  
linijos telefonas  
8 664 28828**

---

Darbai nesustoja: **specialiosios pedagogikos ir specialiosios psichologijos kursai** vyks nuotoliniu būdu. Pirmieji mokymąsi per atstumą išbandys Akademijos Ugnės Karvelis gimnazijos ir Šlienavos pagrindinės mokyklos mokytojai. Kursų lektorės – psichologė Vilma Narkevičienė ir spec. pedagogė Jurgita Surgėlienė – yra pasirėngusios priimti šį iššūkį.

Nuotoliniai kursai vyks balandžio 21d. – gegužės 6 d., juose galės dalyvauti tik iš anksto užsiregistravę dalyviai.

Nauja grupė startuos gegužės mėn. viduryje. Registracija tel. 8 671 46180 arba el. p. [krmsc1@gmail.com](mailto:krmsc1@gmail.com)

Taip pat primename, kad Kauno rajono švietimo centras inicijuoja gerosios patirties sklaidos platformą ir kviečia mokyklas siųsti informaciją apie 2016-2020 metais įgyvendintus ar įgyvendinamus tarptautinius Erasmus+, Europos socialinio fondo ir Nordplus programų projektus. Iki balandžio 22 d. atsiųsti projektų aprašymai bus surinkti į elektroninį leidinį „Projektų poveikis ugdymo sėkmei“, kuris bus patalpintas Kauno rajono švietimo centro interneto svetainėje

Reikalavimus projektų aprašymams rasite Kauno rajono švietimo centro naujienlaiškyje Nr. 2.

Kitas Kauno r. švietimo centro naujienlaiškio numeris išeis **balandžio 23 d.**

Kviečiame Kauno rajono mokytojus šio naujienlaiškio kūrimo ir dalintis sėkmės istorijomis bei iniciatyvomis, parengtomis metodinėmis priemonėmis nuotoliniam mokymuisi ir kita naudinga medžiaga!

Jūsų pastebėjimų, pasiūlymų lauksime el. paštu [krmsc1@gmail.com](mailto:krmsc1@gmail.com)

 <http://www.centras.krs.lt/>

 [PRISIJUNK prie Kauno rajono švietimo centro Facebook'e](#)