NR. 7

Naujienlaiškis

KAUNO RAJONO ŠVIETIMO CENTRAS

2020 m. gegužės 14 d.

Šiame naujienlaiškyje:

1 apie pradinio ugdymo mokytojų metodinę dieną

1-2 refleksija po logopedų ir specialiųjų pedagogų susitikimo „Specialiosios pedagoginės pagalbos teikimas nuotoliniu būdu“

2-3 apie tėvų įtraukimą į ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų ugdymą

3 „Valdyti stresą – misija įmanoma“ Refleksija po paskaitos socialiniams pedagogams

4 apie 2020 m. respublikinį Borutaičių poezijos konkursą ir jo rezultatus

5 „Disleksija – nuosprendis ar galimybė?“

5-6 psichologės R. Stonienės įžvalgos apie miego svarbą vaikui, paaugliui ir suaugusiajam

6-7 naudingą medžiaga ir nuorodos mokytojams, mokiniams ir tėvams

8 švietimo centro renginiai gegužės 18-22 d.

Randame tai, ko ieškome: gėrį arba blogį, problemas arba sprendimus.

/ J. M. Templeton /

Sveiki!

Septintajame Kauno rajono švietimo centro naujienlaiškyje sužinosite, kaip karantino metu sekasi dirbti Kauno rajono specialiesiems pedagogams, logopedams ir socialiniams pedagogams bei pradinio ugdymo mokytojams. Rasa Sasnauskienė apžvelgia ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojų patirtis, siekiant įtraukti tėvus į ugdymo procesą karantino metu. Garliavos Jonučių progimnazijos lietuvių kalbos mokytoja ekspertė Zigrita Petraitienė pristato 2020 metų respublikinį Borutaičių poezijos konkursą ir jo laureatus, Švietimo centro pedagoginės psichologinės tarnybos logopedė Rūta Zabelienė dalijasi informacija apie disleksiją, o jos kolegė psichologė Renata nagrinėja miego svarbą mūsų fizinei ir protinei sveikatai. Kaip visada, naujienlaiškyje gausu naudingų nuorodų mokytojams, tėvams ir mokiniams, tad – gero skaitymo!

Pradinio ugdymo mokytojų metodinė diena

Gegužės 12 d. Zoom platformoje vyko pradinio ugdymo mokytojų metodinė diena. Renginyje buvo pristatytos mokytojų sukurtos metodinės priemonės, kurios atskleidė ne tik labai gerus mokytojų IT naudojimo įgūdžius, bet ir jų kūrybiškumą organizuojant mokinių ugdymą nuotoliniu būdu. Karantino metu surengtos ir 2 virtualios mokinių kūrybinių darbų parodos: *„Pavasario spalvos“* ir *„Aš labai myliu savo mamą“*.

Didelio susidomėjimo sulaukė ir atviros pamokos, kurias vedė Zapyškio pagrindinės mokyklos pradinio ugdymo mokytojos Asta Kaušinienė ir Virginija Jurkšienė bei Garliovos Jonučių pradinio ugdymo mokytoja Aušra Juškienė. Šias pamokas stebėjo 85 pedagogai. Mokytojai džiaugėsi ir teigė, kad glaudus bendradarbiavimas ir dalinimasis patirtimi yra labai naudingi tiek pradedančiam, tiek jau patirtį turinčiam mokytojui. Tai padeda ne tik sutaupyti laiko, bet ir surasti naujų idėjų bei būdų, kaip paįvairinti ugdymo(si) procesą.

Pradinio ugdymo metodinio būrelio pirmininkė Margarita Čeplienė paragino visas mokytojas aktyviai dalintis patirtimi ir socialinio tinklo Facebook paskyroje *„Kauno rajono pradinukai“*. Renginio dalyvės vieningai nutarė, kad dabar, kai jau mokytojai yra puikiai įvaldę nuotolinių susitikimų būdus, susirinkimus verta daryti dažniau, nes juose turės galimybę dalyvauti daug daugiau pradinio ugdymo mokytojų.

Specialiosios pedagoginės pagalbos teikimas nuotoliniu būdu

Tikriausiai niekada nebūtume pagalvoję, kad atsidursime tokioje neįprastoje situacijoje, kai per keletą dienų mums įprastą darbo ritmą, darbo būdus reikės perkelti į visiškai naują ir neįprastą realybę. Nors vėjo krypties nepakeisime, tačiau prie naujo vėjo galime priderinti bures. O jei bijosime iš akių pamesti sausumą, naujų žemių neatrasime.

Apie šias „naujai atrastas žemes“ gegužės 14 d. video refleksijos metu patirtimi pasidalinti susirinko Kauno rajono ugdymo įstaigų logopedai ir specialieji pedagogai.
Renata Valaitytė-Ramuckienė, Kauno rajono savivaldybės administracijos Kultūros, švietimo ir sporto skyriaus vyriausioji specialistė, pasidžiaugė, jog ugdymo įstaigų vadovai gerai vertina švietimo pagalbos specialistų teikiamą pagalbą. Situacija sudėtinga ir reikalaujanti daug papildomo darbo, tačiau atrandame daug naujų galimybių, kartu tobulėjame. Ir dėl to galime didžiuotis.

Logopedų ir specialiųjų pedagogų metodinio būrelio pirmininkas Raimondas Šimkevičius akcentavo tai, kad naujos technologijos ir jų teikiamos galimybės svarbu, tačiau svarbiausia – mokinys. Ypač mokinys, turintis specialiųjų ugdymosi poreikių. Logopedas pastebėjo, jog nuotolinių pratybų metu šie vaikai geriau sukaupia dėmesį, yra mažiau išsiblaškę. Tačiau yra ir kita medalio pusė – ilgas laikas prie kompiuterių labiau vargina vaikus. Jo nuomone, šiuo metu pasitikėjimas vaiku yra svarbiau, nei kontrolė.

Kauno r. Karmėlavos Balio Buračo gimnazijos logopedė-specialioji pedagogė Vida Miškinienė pastebėjo, jog mūsų mokiniai – skaitmeninio amžiaus vaikai. Kartais mes, pedagogai, galime daug ko pasimokyti iš jų. Kolegė pademonstravo žaidimus, kurie vaikus motyvuoja.

Kolegė iš Kauno miesto lopšelio-darželio „Rudnosiukas“ Žaneta Šumskienė, pastebėjo, jog nuotolinio mokymo metu sustiprėjo bendradarbiavimas su tėvais. Logopedė pasidalijo darbo su autizmo spektro sutrikimus turinčiais ikimokyklinio amžiaus vaikais patirtimi.

Kauno r. Akademijos mokyklos-darželio „Gilė“ logopedė Laura Dirsė teigė, jog įdomios nuotolinės logopedinės pratybos – misija įmanoma. Kolegė dalinosi savo sukurta mokomąja medžiaga, kurią naudoja savo darbe. Taip pat akcentavo tėvų įsitraukimo į nuotolinį vaikų ugdymą svarbą.

Jolanta Marija Skrodenienė ir Irma Mikulėnienė, Kauno r. Noreikiškių lopšelio-darželio „Ąžuolėlis“ logpedės, pristatė pačių parengtus užduočių savaitei rinkinius. Kadangi jų ugdytiniai dar ikimokyklinukai, vaikams labai svarbi tėvų pagalba. Todėl logopedės daug dėmesio skiria tėvų įsitraukimui, aiškindamos, kokių tikslų gali pasiekti vaikas, atlikdamas jam skirtas užduotis.

Loreta Baltrušaitytė, Kauno r. Raudondvario Anelės ir Augustino Kriauzų pradinės mokyklos logopedė, pastebėjo daug dalykų, kurie džiugina šiuo neįprastu metu. Pirmiausia, pasikeitė logopedo darbo stalas: materialios darbo priemonės virto skaitmeninėmis. Atsirado didesnė galimybė dar labiau individualizuoti mokomąją medžiagą, atsižvelgiant ne tik į vaikų gebėjimus, bet ir į pomėgius. Labai įdomios kolegės įžvalgos apie tai, kaip pasikeitėme mes patys. Džiugina tai, kad tapome išmanesni, labiau pasitikintys savimi, atsargesni, saugesni, punktualesni, patikimesni, savarankiškesni, dėmesingesni, kūrybingesni, išradingesni, draugiškesni, virtualesni, mobilesni, komunikabilesni, laisvesni ir nepriklausomi.

Renata Stonienė, Kauno rajono švietimo centro pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė, pastebėjo, jog iš naujoje situacijoje atsiradusių dviejų galimybių – susitelkti ar pasiduoti – beveik visi pasirinko susitelkimą. Nepasidavėme ir dabar jaučiamės stipresni. Kolegė akcentavo, kad pandemijos metu labai svarbi ne tik fizinė, bet ir psichinė sveikata. Pirmiausia turime patys būti ramūs, kurti padrąsinantį santykį su vaiku, būti dėmesingi jo poreikiams, akcentuoti sėkmes ir mažiau reikalauti vieni iš kitų. Darbas iš namų nėra lygus įprastam darbui. Taigi, ir tikslai turėtų būti kiek kiti.

Kauno rajono švietimo centro pedagoginės psichologinės tarnybos vadovas Dalius Balčiūnas, apibendrindamas susitikimą, pasidžiaugė, jog naujos darbo sąlygos neturėjo neigiamos įtakos darbo kokybei, o rajono švietimo pagalbos specialistų kompetencija leido prisitaikyti prie kitokios darbo aplinkos.

Jei likimas nori įteikti jums dovaną, dažnai ją būna įvyniojęs į problemą.
Linkime visiems vyniojamą popierių išmesti ir džiaugtis naujomis dovanomis!

Rūta Zabielienė ir Edita Šukienė,
Kauno rajono švietimo centro pedagoginės psichologinės tarnybos specialistės

Tėvų į(si)traukimas į vaikų ugdymo procesą

ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojų patirtys ir įžvalgos

Nors nuo gegužės 18 d. vaikai sugrįžta į darželius, dalis jų dar liks namuose. Todėl vis dar aktualu pasidalinti patirtimi, kaip sekėsi šiuo karantino laikotarpiu, nuotoliniu būdu, įtraukti į ugdymo procesą ikimokyklinio, priešmokyklinio amžiaus vaikų tėvus. Kauno r. švietimo centras kartu su Kauno r. ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojų metodiniu būreliu nuotoliniu būdu gegužės 14 d. organizavo diskusiją tema: „Tėvų motyvavimo, įtraukimo į vaikų ugdymo procesą metodai, formos dirbant nuotoliniu būdu”. Diskusijoje dalyvavo ir patirtimi dalijosi 11 Kauno r. ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojų.

Jei tėvai nori, kad jų vaikai skraidytų aukštai, jie turi elgtis kaip ereliai.
/ Zig Ziglar /

Karmėlavos lopšelio-darželio ikimokyklinio ugdymo mokytojos Jolanta Varanavičienė ir Ona Nemurienė pastebėjo, jog darbas su vaikų tėvais priklausė nuo to, kaip artimai mokytojos bendravo ir bendradarbiavo su tėvais iki karantino. Jų įstaigos mokytojai ir tėvai jau turėjo uždaras *facebook* grupes, todėl į ugdymo procesą tėvai įsijungė jau pirmąją karantino savaitę. Pradžioje tėvai buvo labai aktyvūs, vėliau kiek pasyvesni. Mokytojos ieškojo įvairių būdų kaip motyvuoti tėvus, vaikus: kalbėjosi telefonais, skatino siųsdamos širdeles ir skaičiuodamos sugrįžusias užduotis. Dalis tėvų vaikus buvo išvežę pas senelius, tuomet per tėvus kontaktą užmezgė ir su jais.

Vandžiogalos gimnazijos ikimokyklinio ugdymo mokytoja Virginija Skukauskienė pastebėjo, jog tėvai greičiau reaguoja, kai jiems žinutes parašo ar pasisveikina su humoru. Mokytoja stengiasi nepraleisti nei vienos tėvų žinutės, atsako jiems pagirdama vaiką ir pasidžiaugdama tėvų pastangomis. Virginija teigia, jog rajono tėvai ir vaikai turi artimesnius ryšius vieni su kitais gyvendami nedidelėse gyvenvietėse. Vaikai žino kur

gyvena jų mokytoja ir netgi norėjo aplankyti ją namuose. Vieną, kitą šeimą mokytojai pačiai teko aplankyti namuose ir pasidomėti, kaip jiems sekasi.

Batniavos daugiafunkcio centro mišrios grupės mokytoja Ligita Mikalajūnienė akcentavo, jog priešmokyklinio amžiaus tėvai yra labiau atsakingi už vaikų ugdymą, nes suvokia, jog vaikai turi pasirengti mokyklai. Mokytoja užduotis į namus siųsdavo sekmadienį, kai visi tėvai namuose, o penktadieniais laukdavo refleksijos. Už kiekvieną atliktą darbą vaikai kas savaitę gaudavo skirtingas padėkas, išreikštas simboliais: gėles, saulutes ir kt. bei juos suskaičiuodavo suvestinėje. Ligita pasiūlė patiems tėvams sugalvoti kūrybines užduotis vaikams, bet ši užduotis jiems buvo sunkesnė. Siekdama motyvuoti tėvus ir vaikus, Motinos dienos proga mokytoja sukūrė vaikų nuotraukų ir darželyje nufilmuotų veiklų, švenčių „Video dovaną“, kurią žiūrėdami kai kurie vaikai ir tėvai net verkė.

Šlienavos pagrindinės mokyklos priešmokyklinio ugdymo mokytoja Vaida Petravičienė užduotis vaikams skiria per „Tamo dienyną“ ir veda po 4 veiklas per dieną, į kurias aktyviai įsijungia vaikai su tėvais. Tik vienam iš 8 vaikų nepavyksta dalyvauti užsiėmimuose. Visos užduotys vaikams individualizuojamos, o tėveliai atsiunčia nuotraukas su vaikų darbeliais, kurias mokytoja deda į vaiko aplanką.

Garliavos lopšelio-darželio „Eglutė“ priešmokyklinio ugdymo mokytoja Dalia Kavaliauskienė pasidalino puikia tėvų įtraukimo į vaikų ugdymo procesą idėja. Ji ne tik veda ir siunčia veiklas, bet pasiūlė ir tėvams organizuoti grupės vaikams po pasirinktą veiklą kuria nors jiems patrauklia tema. Mokytoja aktyviai dalyvauja tėvų organizuojamose veiklose ir netgi gauna individualias užduotis, kurias tėvai kartu su vaikais paruošia mokytojai, pavyzdžiui, jai reikėjo išspręsti kryžiažodį ir įsivertinti, kaip sekėsi. Įvertindama vaikų atliktas užduotis, Dalia visada individualiai išsiaiškina, kas kuriam sekėsi sunkiau, kodėl, kas patiko ir t.t.

Jei mes nesikeičiame – mes neaugame. Jei mes neaugame – mes negyvename.

/ Gail Sheehy/

Garliavos lopšelio-darželio „Obelėlė“ mokytoja Inga Leimonienė papasakojo, jog savaitės vaikų veiklos planą tėvams nusiunčia pirmadienį ir neakcentuoja, kurią dieną vaikas turi atlikti užduotis. Tokiu būdu, tiek vaikai, tiek tėvai turi galimybę pasirinkti, kada jie gali, kada jiems patogu dirbti ir atsiųsti atliktas užduotis. Mokytoja asmeniškai padėkoja aktyviausiems savaitės veiklų dalyviams ir siunčia medalius.

Diskusijoje dalyvavusios mokytojos siūlė įvairias, kūrybiškas užduotis skirtas ne tik vaikui, bet visai šeimai, pavyzdžiui, papasakoti, kokį mėgstamiausią žaislą turėjo močiutė, pažaisti kokį nors senelio žaidimą, suskaičiuoti brolio kojinių poras, iškepti sausainių ir pavaišinti vienišą kaimyną, sukurti kolektyvinį šeimos rankdarbį ir pan.

Mokytojos paminėjo, jog dirbant su tėvais ir vaikais, neturinčiais interneto prieigos, kompiuterių, gyvenančiais toliau nuo ugdymo įstaigos, padeda socialiniai darbuotojai. Jie, atiduodami šeimai maisto davinį, pasidomi, kaip sekasi vaikui; perduoda mokytojų laiškus, užduotis.

Dėkoju visiems mokytojams, dalyvavusiems diskusijoje ir pasidalinusiems savo patirtimi dirbant nuotoliniu būdu su ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikais ir jų tėvais.

Rasa Sasnauskienė,
Kauno rajono švietimo centro metodininkė

Paskaita socialiniams pedagogams „Valdyti stresą – misija įmanoma“

Įprotis gyventi nuolatiniame skubėjime, įtampoje – vienas pagrindinių šiuolaikinio žmogaus palydovų. Didelis užimtumas, perkrauta dienotvarkė verčia mus nuolatos skubėti. Vienus darbus keičia kiti, vienus rūpesčius – kiti: taip patys neįtardami tampame nuolatinio streso įkaitais. Nuotolinis darbas taip pat į mūsų gyvenimą įnešė pakankamai daug streso, nerimo bei įtampos.

Stresą įveikti galima dviem žingsniais. Pirma, nesijaudinkite dėl smulkmenų. Antra, prisiminkite, kad viskas yra smulkmenos.

/ Anthony Robbins /

Net ir tuos, kuriems būdinga emocinė pusiausvyra, per didelis darbo krūvis, nepalankios darbo aplinkos sąlygos paveikia neigiamai. Kūnui ir sielai būtinas poilsis. Poilsis padeda „persikrauti“, papildyti organizmo rezervą ir išlikti stabiliam, kai ištinka stresinės situacijos. Poilsio, darbo ir miego režimas – atsparumo stresui garantas. Labai svarbu kasdien rūpintis savo psichine, fizine ir socialine sveikata.

Apie tai, kaip laiku sustoti ir neperžengti savo galimybių ribų, kalbėjomės socialinių pedagogų virtualiame susitikime 2020 metų gegužės 12 dieną. Šio susitikimo metu sukauptomis žiniomis dalinosi Kauno r. Domeikavos gimnazijos socialinė pedagogė Iveta Šukauskienė. Linkėdama visoms kasdien bent trumpam atsitraukti nuo kasdieninių rūpesčių, pastebėti net mažiausius dalykus, kurie mus pradžiugina bei atrasti savo pomėgius ir mylėti save.

Po paskaitos socialiniai pedagogai dalijosi darbo patirtimi besitęsiančio karantino metu, problemomis bei jų sprendimo variantais. Kitas pasitarimas numatomas 2020 metų gegužės 26 dieną. Tai rodo poreikį ir toliau reguliariai susitikti bei pasitarti. Reikia pasidžiaugti specialistais, jų noru bendrauti, dalintis bei palaikyti vieni kitus!

Poezijoje įžvelgti sparnus ir aukštumų siekius

„Visi autoriai, dalyvavę Poezijos konkurse, sutiko ypatingą asmenybės ugdymo tikslą – būti savimi ir pačiam save auginti, apginti, dovanoti kitiems – ir per kūrybą."

„Šį kartą jaunųjų kūryboje stengiausi įžvelgti sparnus ir aukštumų siekius –
Tikiu, kad mokytojai lituanistai taip pat lydimi aukštumų ilgesio –
Ir ilgesio drąsos..." */Robertas Keturakis/*

„Dominykas plyksteli intelektu, originalumu, santykis tarsi asmeniškas, bet ir nutolintas, apibendrintas."

„Vaidos eilėraščiuose asmeninė emocija, bet išreikšta gan santūriai, kažkaip tiksliai, rimavimas toks keistokas, bet gan originalus. Stiprios moters išraiška."

„Linas jaučia ir poeziją, turi poetinį žodį, subtilumą, retsykiais truputį „perspaudžia", bet šiaip gan įdomu ir stipru."

„Mūza yra gan stipri, jau „pasikausčiusi", bet kartais šiek tiek dirbtinokai skamba eilutės ir mintys, kartais daug šalčio ir konstrukcijų."

„Simona K. turi kūrybinės potencijos, yra minimalistė, mažažodė, tačiau prasmes pagauna ir įkūnija."
/Aldona Ruseckaitė/

Poezija – visų pirma – svajonė, jausmas ir muzika, meilė ir neapykanta, apmaudas ir ilgesys, nuoširdus vaiko juokas ir mąstančio žmogaus sarkazmas, verksmas su ašarom ir ašaros be ašarų... Viskas, kas žmogiška.

/ Paulius Širvys /

Tai fragmentai iš respublikinio Borutaičių poezijos konkurso, skirto Mokyklų bendruomenių metams ir kraštiečių rašytojų Kazio Borutos bei Roberto Keturakio jubiliejams, vertinimo komisijos pastebėjimų. Šie ir panašūs žodžiai liudija, kad, nors ir labai autoritetingi žmonės dirbo komisijoje, bet išrinkti jaunuosius kūrėjus, labiausiai vertus laureato vardo, ir jiems nebuvo lengva. Juk iš viso tradiciniam Borutaičių konkursui šiemet atsiųsti net 55 autorių eilėraščiai! Visiems jiems nuoširdžiai dėkoja ir siunčia rašytines padėkas Garliavos Jonučių progimnazijos direktorė Audra Galvanauskienė. Laureatų vardo nusipelnė 14 mokinių, ir visiems jiems diplomus ruošia Kauno rajono švietimo centras.

Dar lieka intriga, kas šiais metais laimės specialųjį Borutaičių prizą už gražiausią eilėraštį, skirtą Mokyklų bendruomenių metams. Dar neskelbiame ir pačios svarbiausios nominacijos – 27-ojo „Poezijos pavasarėlio" LAUREATŲ LAUREATO vardą. Preliminariai žinome, kad šiemet tarptautinis festivalis „Poezijos pavasaris" vyks liepos pabaigoje-rugpjūčio pradžioje. Vienas iš festivalio renginių liepos 27 dieną turėtų būti ir tradicinė Garliavos Jonučių gimnazijos ir progimnazijos bei Borutaičių draugijos poezijos šventė prie Kazio Borutos namelio Pajiesyje. Tad ten ir simbolinį vainiką laureatų laureatui uždėtume, ir specialiuosius prizus išdalintume. Neabejojame, kad poezijos mūzos palytėtieji susirinktų ir vasarą.

Zigrita Petraitienė
Borutaičių draugijos pirmininkė

Respublikinio Borutaičių poezijos konkurso laureatai

1-4 klasių grupė
Kamilė Judžentytė, Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinė mokykla, 4 klasė, mokytoja Božena Kilnienė
Urtė Pacaitytė, Garliavos Jonučių progimnazija, 4 f klasė, mokytoja Laima Gruštienė
Vertinimo komisija: Zita Gaižauskaitė
Zenė Sadauskaitė
Birutė Jasiukaitienė

5-8 klasių grupė
Justė Sipavičiūtė, Zarasų Pauliaus Širvio progimnazija, 8 klasė, mokytoja Andželika Vitkūnienė
Justė Navikaitė, Garliavos Jonučių progimnazija, 7 klasė, mokytoja Zigrita Petraitienė
Teresė Zaleskytė, Liuksemburgo I Europos mokykla, 8 klasė, mokytoja Lina Talačkienė
Akvilė Platakytė, Kelmės r. Pakražančio gimnazija, 7 klasė, mokytoja Jūratė Platakytė
Toma Kraujelė, Panevėžio ,,Žemynos" progimnazija, 7 klasė, mokytoja Dalia Liorančienė
Aistė Spirgytė, Garliavos Jonučių progimnazija, 6e klasė, mokytoja Zigrita Petraitienė
Vertinimo komisija: Regina Jasukaitienė
Edita Liuizienė
Daiva Venckuvienė

9-12 klasių grupė
Dominykas Andriuškevičius, Garliavos Jonučių gimnazija, IV klasė, mokytoja Zigrita Petraitienė
Vaida Abramavičiūtė, Marijampolės Sūduvos gimnazija, IV klasė, mokytoja Jūratė Vosylienė
Emilija Čepaitė, Šiaulių r. Kuršėnų Lauryno Ivinskio gimnazija, IV klasė, mokytoja Raimonda Rumbinaitė
Linas Daugėla, Viešoji įstaiga Pranciškonų gimnazija (Kretinga), III klasė, Daiva Ataitė
Mūza Olimpija Sveticka itė, Palangos senoji gimnazija, I klasė, mokytoja Jūratė Galinauskienė
Simona Katiliūtė, Garliavos Jonučių gimnazija, IV klasė, mokytoja Zigrita Petraitienė
Vertinimo komisija: Robertas Keturakis
Aldona Ruseckaitė
Virginija Vasiliauskinė

Disleksija – nuosprendis ar galimybė?

Disleksija – tai raidos sutrikimas, siejamas su sunkumais, kylančiais mokantis sklandžiai skaityti ir suvokti tekstą.

Disleksija – tai diagnozė, kurią išgirdę tėvai dažnai atsitrenkia į nežinomybės sieną. Kur ieškoti metodinės literatūros, kaip padėti savo vaikui susitvarkyti su psichologiniais iššūkiais, kuriuos jie patiria mokykloje? Kaip atsikratyti, susitaikyti su vaikui klijuojama nevykėlio ir tinginio etikete?

Vilniuje, Lietuvos aklųjų bibliotekoje 2019 m. lapkričio mėn. 14 d. duris atvėrė "Dyslexia centras", skirtas žmonėms, turintiems disleksijos sutrikimą https://www.facebook.com/dyslexiacentras/

Centro vadovė Jurgita Pocienė sako, kad disleksijos sutrikimą turinčiam vaikui mokykla yra kalėjimas, mokymasis siejasi su kančia, katastrofa: eiti į mokyklą yra baisu. Tai Jurgita tvirtina remdamasi savo šeimos patirtimi: jos dukrai Mortai baigus antrą klasę buvo nustatytas disleksijos sutrikimas.

„Iki tol nežinojau, kad vaikai gali negebėti skaityti, nesuprasti skaitomo teksto. Vertėme Mortą mokytis, sėdėdavome prie tekstų po dvi, tris, keturias valandas. Kai reikėdavo skaityti, ją išmušdavo karštis, išpildavo raudonis, ji sakydavo: „Aš nematau“. Niekaip nesuprasdavau, kaip ji gali nematyti“, – prisimena J. Pocienė.

Remdamasi savo skaudžia patirtimi, Jurgita subrandino idėją įkurti centrą, kur tėvai, auginantys skaitymo sutrikimų turinčius vaikus, ir su jais dirbantys pedagogai gautų reikalingą pagalbą.

Viena iš Disleksijos centro facebook tinklapyje siūlomų naujienų – Vilniaus universitetą atstovaujančio Gedimino Navicko sukurto projekto LIEPA ir LIEPA 2 pristatymas „Greitoji pagalba su sintezatoriumi LIEPA skaitymo sutrikimų turintiems moksleiviams“.

Rūta Zabielienė,
Kauno rajono švietimo centro
Pedagoginės psichologinės tarnybos logopedė

Jeigu gilė abejotų savo galimybėmis taip, kaip tai daro daugybė žmonių, žemėje išnyktų ąžuolai.

/ Kinų patarlė

Psichologė pataria

Ar sutaupome miego sąskaita?

Kol dar nerimsta COVID -19 pandemija, yra daug nežinomybės dėl ateities. Mokslas vis dar neišrado tinkamų vaistų įveikti korona virusą ar skiepų, kad nesusirgtume, todėl tenka patiems saugotis. Neužtenka vien tik atidžiai plauti rankų, jas dezinfekuoti ir nešioti apsaugines kaukes. Reikia pagalvoti, kaip stiprinti savo imunitetą, pagrindinį mūsų organizmo ginklą prieš visas ligas ir negeroves. Šiandien noriu pasidalinti mintimis apie labai gerą „vaistą nuo visų ligų“, pilnavertės sveikatos bei stiprios psichikos pagrindą – gerą miegą.

Miegas nėra tik silpnųjų ir nuvargusiųjų reikalas. Anaiptol, tie, kurie gerai miega, yra stiprūs. Miegas mus lydi visą gyvenimą; jis senesnis negu visa žmonija. Daugeliui atrodo, ypač šiame skubėjimo amžiuje, kad miegas – tai didelis laiko švaistymas. Iš tiesų, ne vienas iš mūsų miego sąskaita bandome kompensuoti savo produktyvumą, prarastą dienos darbingumą ar naudingumą. Labai seniai žmonės kelia sau klausimą: kam reikia taip ilgai miegoti?

Žmonės ne taip jau seniai pradėjo gailėti laiko miegui. Mokslininkai ištyrė, kad dar XX amžiaus pradžioje žmonės miegojo daugiau kaip 9 valandas. Apie 1960 – uosius metus miegui buvo skiriama daugiau kaip 8 valandos. Dabar dažniausiai žmonės darbo dienomis miega tik 6 valandas. Mes labai nenoriai paliekame savo darbus ir pramogas. Mus ypač traukia darbas, o. internetas ir televizija gali užvaldyti ir visai nakčiai.

Nėra kada miegoti. Apie 1920 metus Rusijoje masiškai plito eksperimentai, kaip atsisakyti miego, kurių devizas buvo: „Gyvenimas per daug trumpas, kad jį švaistytum miegui“. Ne kartą su savanoriais buvo atliekamos įvairios užduotys, neleidžiančios jiems miegoti. Po paros tokių eksperimentų, dalyvių atmintis pablogėdavo, o po dviejų jie pasidarydavo irzlūs, apatiški, po trijų atsinaujindavo įvairūs chroniški skausmai, žmonės parasdavo valią, lengvai pasiduodavo kitų įtakai.

Kiek mums reikia miegoti? „4 valandos vyrams, 5 valandos moterims, 6 – valandos idiotams“ – taip sakydavo Napoleonas. Jis pats guldavosi 9 valandą vakaro, o pirmą valandą nakties keldavosi, jausdamasis žvalus ir pailsėjęs. Vinstonas Čerčilis ilgai miegančiųjų adresu taip pat išsakydavo užgaulias replikas. Jis visus miegančius ilgiau nei šešias valandas vadindavo nepilnaverčiais. Į Čerčilio nepilnaverčių kategorijos sąrašą papuola ir Einšteinas. Mokslininkas buvo įpratęs miegoti po 12 valandų per parą.

Sveikatos principų nepaisymas turi visada neigiamas pasekmes. Literatūroje radau aprašytą atvejį: 2011 metais Kinijoje mirė vyras, kuris tris dienas beveik nieko nevalgydamas ir negerdamas bėgo maratoną ant sportinio treniruoklio. 2013 metų gruodį Indonezijoje mirė Mira Diran, jauna reklamos kompanijos Young@Rubicam darbuotoja, kuri be perstojo dirbo tris dienas. Kad

Miegas – tas pats, kaip prisukimas laikrodžiui.

/ Fryderyk F. Chopin/

neužmigtų, moteris vartojo energetinius gėrimus. Šis neįtikėtinas atsidavimas darbui jai kainavo gyvybę.

Ką kalba apie miegą gydytojai ir mokslininkai šiandien? Japonų mokslininkai iš Nagojos universiteto atliko didžiulį tyrimą su 110 000 žmonių, kuris tęsėsi net 12 metų. Paaiškėjo, kad tie, kurie miega 7 valandas per parą, gyvena ilgiau nei visi kiti, įskaitant ir tuos, kurie miega 8-9 valandas, ir tie, kurie miega 6 valandas. Dauguma mokslininkų sutaria, kad moterims reikia miegoti šiek tiek ilgiau nei vyrams, o žiemos metu turėtume miegoti ilgiau nei vasaros metu. Kiek valandų reikia miegoti, priklauso nuo individualių organizmo poreikių. Svarbiausia prisiminti, kad miegoti daugiau nei reikia, lygiai taip pat kenksminga, kaip ir miegoti per mažai. Gydytojai atkreipia dėmesį, kad pastaruoju metu vis labiau plinta "miego bulimija", kai žmonės, kuriems trūksta miego darbo savaitės dienomis, nusprendžia atsigriebti per išeigines. Toks poilsio rėžimas organizmui yra saviapgaulė ir gali turėti rimtų pasekmių. Daug išmintingiau (nors galbūt ir sunkiau) yra gyventi vienodu ritmu tiek darbo, tiek išeiginėmis dienomis. Mokslininkai sako, kad šitaip gyvensime daug ilgiau. Kokybiškas miegas pagerina mūsų atmintį, daro mus kūrybiškesniais, patrauklesniais. Net padeda numesti svorio, apsaugo nuo vėžio ir demencijos, gydo peršalimą ir gripą, sumažina tikimybę patirti infarktą ir insultą, mažina diabeto riziką. Gerai išsimiegoję jaučiamės laimingesni, mažiau prislėgtumo, mažiau patiriame nerimo. Nakties miego trūkumas sumažina darbingumą dienos metu. Jeigu miego laikas nors vieną naktį sutrumpinamas 90 minučių, dienos darbingumas sumažėja 32 proc.

Valgyti reikia gerai, miegoti reikia gerai, šokti reikia gerai ir dirbti reikia gerai.

/ katalonų patarlė /

Mokslinai tyrimai. Didžiosios Britanijos mokslininkai baiminasi, kad miego stoka gali pagimdyti „zombių kartą", kuri pakirs Vakarų visuomenės galimybes pakilti į aukštesnį technologijų lygį. Žinomas britų chronobiologas profesorius Russell Foster iš Oksfordo universiteto pareiškė, kad pagrindinė problema yra ta, kad sutrumpėjęs miegas tiesiogiai kenkia tiems smegenų mechanizmams, kurie nulemia mūsų smegenų sugebėjimą atrasti kažką nauja. Čikagos universiteto medicinos profesorė Eva Van Kauter atliko tyrimą, kuris įrodo, kad miego stoka turi poveikį leptino ir grelino hormonų balansui organizme. Šie hormonai atsako už alkio ir sotumo jausmus. Savanoriams, kurie miegodavo vos 4 valandas dvi naktis iš eilės, hormonų lygis pasikeitė taip, kad kitą dieną jie buvo linkę persivalgyti, ir labiau norėjo saldaus ar krakmolingo maisto (saldumynų) nei daržovių, vaisių ar pieno produktų. Dar vienas medikų tyrimas parodė, kad mažiau miegantys žmonės miegant sveria daugiau. Amerikos mokslininkai nustatė, poilsis tiesiogiai susijęs su imunine organizmo sistema. Kuo daugiau esame išsimiegoję, tuo mažiau mūsų kraujyje imuninės sistemos ląstelių. O tai yra daug rimčiau, nei irzlumas, negebėjimas koncentruotis.

Visuomet dieną elkis taip, kad tavo miegas naktį būtų ramus, o jaunystėje taip, kad tavo senatvė būtų giedra.

/ indų patarlė /

Reikia pasakyti, kad nėra nei vieno organo mūsų organizme, kuriam nekenktų miego stoka. Be to, suaugusiųjų miego sutrikimai stipriai susiję su savižudybių skaičiumi bei bandymais nusižudyti.

Gero miego taisyklės. Pirmiausia, rimtai vertinkite patį miego procesą. Kas galėtų padėti? Reguliari mankšta gali efektyviai pagerinti miego procesą. Neikite miegoti pilnu skrandžiu. Venkite kofeino ir alkoholio. Venkite visų rūšių ekranų vakarais: miegamajame neturi būti televizoriaus. Kambarys, kuriame miegate, turi būti vėsus ir aklinai tamsus. Eiti miegoti ir keltis reikia tuo pačiu metu. Pogulio miegas negali būti vėliau nei iki 14 valandos. Eikite miegoti tada, kai jaučiatės mieguistas. Venkite nerimastingų minčių, mokykitės jas valdyti. Nesutarimus spręskite dienos metu, o ne prieš miegą. Pašalinkite laikrodį iš miegamojo. Ir visiškai nesvarbu, kuo save laikai: vyturiu ar pelėda, reikia visada eiti miegoti iki vidurnakčio – apie 22 valandą, nes viena valanda iki vidurnakčio atstoja dvi valandas po jo.

Apibendrinus reikia pasakyti, kad mums visiems labai reikia miego ir, kad jis yra gyvybiškai svarbus mūsų sveikatai. Gerai pailsėjus, geriau jausitės emociškai bei fiziškai, o jūsų organizmas bus stipresnis, kovojant su visomis infekcijomis ir ligomis.

Renata Stonienė
Kauno rajono švietimo centro
Pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė

Mokytojas – mokytojui

Garliavos Jonučių progimnazijos pradinio ugdymo vyr. mokytoja Jolanta Andriukaitienė dalinasi sukurtomis mokymo priemonėmis lietuvių kalbos pamokoms:

- pateiktis, skirta lietuvių kalbos pamokoms „Neišplėstinis ir išplėstinis sakinys"
- vaizdo įrašas „Kaip pasiruošti perskaitytų knygų pristatymui?"

Išminčius žino, kad iš visų galima pasimokyti.

Garliavos Jonučių progimnazijos lietuvių kalbos mokytoja metodininkė Inga Stepukonienė dalinasi straipsniais, naudingais lituanistams:

- Dr. Gintarė Bernotienė „Vertimų politikos svertai formuojant kanoną. Juditos Vaičiūnaitės patirtis"
- Dr. Gintarė Bernotienė „Intymizuoti ideologiją: ankstyvieji Juditos Vaičiūnaitės poezijos vertimai į rusų kalbą"

- Dr. Gintarė Bernotienė „Juditos Vaičiūnaitės poezijos rinktinė anglų kalba: ar perteiktas tylus devyniabalsis giedojimas?“
- Dr. Aurelija Mykolaitytė „Jono Strielkūno žemė“
- Dr. Aurelija Mykolaitytė „Baltų genčių drama V. Mykolaičio-Putino ir J. Grušo kūryboje“

Naudingos nuorodos mokytojams, mokiniams ir tėvams

Nuo gegužės 18 d. leista veikti ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo grupėms. Apie tai, kaip užtikrinti saugią aplinką ir personalui, skaitykite straipsnyje „Nustatyta, kaip turės dirbti nuo pirmadienio duris atversiančios mažųjų ugdymo grupės.“

Švietimo, mokslo ir sporto ministras patvirtino rekomendacijas, gautas iš Sveikatos apsaugos ministerijos dėl brandos egzaminų organizavimo ir vykdymo karantino sąlygomis. Daugiau skaitykite: Apie brandos egzaminų organizavimo ir vykdymo tvarkos pakeitimus karantino metu

Lietuvos respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos parengtos rekomendacijos „Smurto prieš vaikus prevencija“

Jei kiekvienas akmuo neatsiranda savo vietoje,

neatsiranda šventovė.

/ Antoine de Saint-Exupery /

Karantinas ne tik sulėtino gyvenimo tempą, bet ir tapo tikru išbandymu daugelio žmonių psichinei savijautai. Nerimas, išgąstis, liūdesys – tai tik kelios emocijos, su kuriomis pastaruoju metu tenka tvarkytis šeimoms – ne tik suaugusiems, bet ir patiems mažiausiems. Paramos vaikams centro vadovė, psichologė Aušra Kurienė sako, kad tokiose krizinėse situacijose išvengti ginčų yra praktiškai neįmanoma, tačiau būtina šeimoje apie tai kalbėtis ir nebėgti nuo savo emocijų. Apie tai skaitykite straipsnyje „Karantinas tampa rimtu išbandymu tėvams – konfliktai su vaikais neišvengiami“.

Ugdymo procesui persikėlus į internetines platformas, tėvams kyla naujų iššūkių ir nemažai klausimų: ar padėti vaikams mokytis, kaip suprasti jų elgesį, kas padeda motyvuoti atlikti užduotis savarankiškai ir kt. Apie tai kalba *Paramos vaikui centro* psichologė J. Baltuškienė paskaitoje „Kaip motyvuoti vaikus mokytis nuotoliniu būdu?“

Geštalto psichoterapeutė ir sąmoningo šokio praktikė (5Rhythms spaceholder) Agnė Dičiūtė pateikia praktinius patarimus ir pratimus, kaip suprasti savo būseną, pažinti ir atpažinti emocijas bei kaip jas išreikšti, kad jos netaptų susirgimais, skausmais ar priepuoliais: „Pojūčiai, emocijos ir jausmai - kaip suprasti, kas su manimi vyksta? /3“

Luka Marcinkutė dalinasi praktiniais patarimais ir įrankiais sveikų įpročių formavimui fizinėje, psichinėje, emocinėse plotmėse, taip pat kviečia į kvėpavimo kelionę nepatogių emocijų įvaldymo link. : „Įrankiai sveikiems įpročiams formuoti / 2“

Inga Juodkūnė, psichologė-psichoterapeutė, dėmesingo įsisąmoninimo (ang. mindfulness) trenerė savo pasakojime „Psichologinio atsparumo stiprinimo būdai /1“ dalinasi žiniomis ir konkrečiais pratimais bei patarimais, kaip kasdienybėje išlikti stabiliems ir atspariems bet kokiose situacijose ar gyvenimo aplinkybėse.

Gyvenimui tekant įprasta vaga dalis tėvų, auginančių paauglius, skundžiasi, kad sunku su jais rasti bendrą kalbą. Šeimoms ne vieną karantino savaitę leidžiant nuolat kartu, santykių sunkumai galėjo tik dar labiau sustiprėti. Apie tai, kaip karantino situacija paveikė paauglius, pasakoja „Asmens sveikatos klinikos“ (VšĮ „Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centras“) medicinos psichologė Danguolė Švedavičienė straipsnyje „Psichologė: įprasti paauglystės sunkumai karantino metu dar suaštrėja“.

Krizinė situacija, pakeitusi mūsų kasdienybę, atnešė ir daug nerimo, baimės, nepasitikėjimo, atėmė stabilumo jausmą. Kaip šie pokyčiai mus paveikia ir ko galime tikėtis karantinui pasibaigus? Į šiuos klausimus atsako Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto psichologas suicidologas Paulius Skruibis straipsnyje „Kokie iššūkiai laukia karantinui pasibaigus?“

Aušra Mockuvienė, Depresijos gydymo centras įkūrėja ir psichologė, vaizdo įraše „Depresija ar liūdesys? Atpažinkime“ pasakoja, kaip atpažinti užplūdusias emocijas.

Daug naudingų psichologų patarimų galite rasti YouTube kanale „Pauzė – laikas sau“.

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

Kauno rajono švietimo centro renginiai gegužės 18-22 d.

Data ir laikas	Veikla/Renginys	Atsakingas asmuo
Gegužės 18 d. 14 val. Nuotoliniu būdu ,,Zoom" platformoje	Metodinė valanda įvairių dalykų mokytojams tema,,Ich bin a Wilner. Esu Vilnietis" Registracija: https://forms.gle/Y8eTfDs7EjpRMot67 Susitikimą ves Valstybinio Vilniaus Gaono žydų istorijos muziejaus edukacinių programų vadovė Jurga Jeckevičiūtė.	V. Stipinienė A. Čibirienė
Gegužės 22 d. 14 – 16 val. Nuotoliniu būdu ,,Zoom" platformoje	Kursai mokytojams ir pagalbos mokiniui specialistams skaitmeninio raštingumo kompetencijai įgyti (tęsinys, dalyvauja užsiregistravę asmenys). Lektorės: V. Levanauskaitė, Garliavos Juozo Lukšos gimnazijos informacinių technologijų mokytoja metodininkė D. Varškevičienė, Ežerėlio ir Zapyškio pagrindinių mokyklų informacinių technologijų mokytoja	D.Klimantavičienė
Gegužės 19 d. 11 val. Nuotoliniu būdu ,,Zoom" platformoje	Socialinių pedagogų metodinis pasitarimas. Sudėtingų atvejų aptarimas ir refleksijos. Darbinių problemų analizė, sprendimo būdų paieška. Registracija: https://forms.gle/CexwhXBDTqC99ngL8	A. Markauskienė
Gegužės 19 d. 11 val. Nuotoliniu būdu ,,Zoom" platformoje	Ikimokyklinio meninio ugdymo mokytojų metodinis pasitarimas Registracija: https://forms.gle/QQHJJzhNoLm8AaRDA	R. Sasnauskienė
Gegužės 20 d. 14 val. Nuotoliniu būdu ,,Zoom" platformoje	Ikimokyklinių įstaigų direktorių pavaduotojų pasitarimas Registracija: https://forms.gle/S35Szf7yVZTKn7xS7	R. Sasnauskienė
Gegužės 19 d. 15 val. Nuotoliniu būdu ,,Zoom" platformoje	Geografijos mokytojų metodinis pasitarimas Registracija: https://forms.gle/sbJ9rnVK2AmLZyev8	A. Čibirienė
Mokinių konkursai		
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 el. paštu: girioniudarzelis@gmail.com	R. Sasnauskienė
Gegužės 11-18 d. Nuotoliniu būdu	Kauno rajono 8-11 klasių mokinių raiškiojo skaitymo anglų kalba konkursas	E. Žaromskienė
Gegužės 11-25 d. Nuotoliniu būdu	Kauno rajono 5-8 klasių mokinių etikos projektas "Aš dėkoju…"	A. Čibirienė
Gegužės 22 d. darbus siųsti iki gegužės 15 d	Kauno rajono 1-12 klasių mokinių dailyraščio konkursas, skirtas poeto Roberto Keturakio 85-mečiui.	A. Čibirienė
Parodos		
Iki gegužės 29 d.	Respublikinė ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų, tėvų (globėjų) ir mokytojų kūrybinėje nuotraukų paroda „Skarelė močiutei". Dalyvių darbai eksponuojami Babtų lopšelio – darželio interneto svetainėje https://www.darzelis.babtai.lm.lt/	R. Sasnauskienė
Gegužės-birželio mėn.	Kauno rajono ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų tėvų (globėjų) ir mokytojų kūrybinė akcija „Ištark ačiū", skirta padėkoti medicinos ir policijos įstaigų darbuotojams.	R. Sasnauskienė

gegužė						
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	31

Kauno rajono švietimo centras karantino laikotarpiu dirba **dalinai 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.

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

PRISIJUNK prie Kauno rajono švietimo centro Facebook'e