

Sveikatai palanki ugdymo aplinka. Kaip tai užkoduota Bendrojoje programoje?

PASITARKIME, KOLEGA.

4 - Nuotolinis susitikimas



2021 vasario 3d.

Tarėsi ir siūlymus teikė: mokytojai – praktikai

Sandra Brazinskaitė

Pavel Binusov

Vilė Černiuvienė

Vaida Kuzmickaitė

Rasa Paurienė

Jūratė Radzevičienė

Janina Rajackienė

Irena Skalisienė

Marius Sausaitis

Alė Putinienė

Vladas Izdūnis

Viktoras Vlas

Bendrųjų programų atnaujintojai, NŠA projektų darbuotojai

dr. Olegas Batutis

Vaiva Baltramiejūnaitė – Čepaitė

Jūratė Drazdauskienė

Eglė Kuosienė

Povilas Leonavičius

dr. Stanislav Sabaliauskas

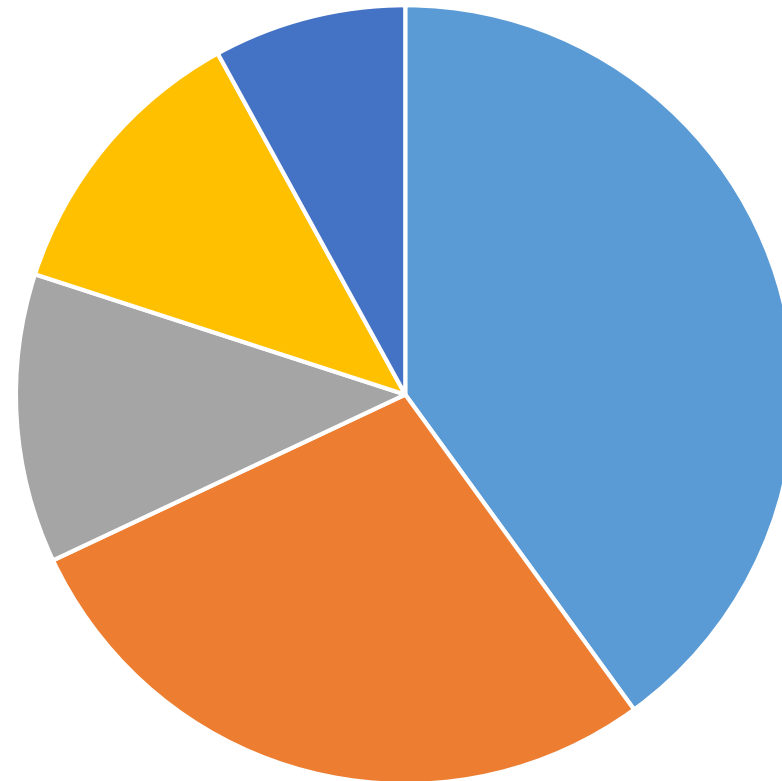
Audra Vilūnienė

dr. Kristina Viršulienė

Jolanta Nėjutė

Susitikimą iniciavo ir moderavo: dr. Loreta Statauskienė

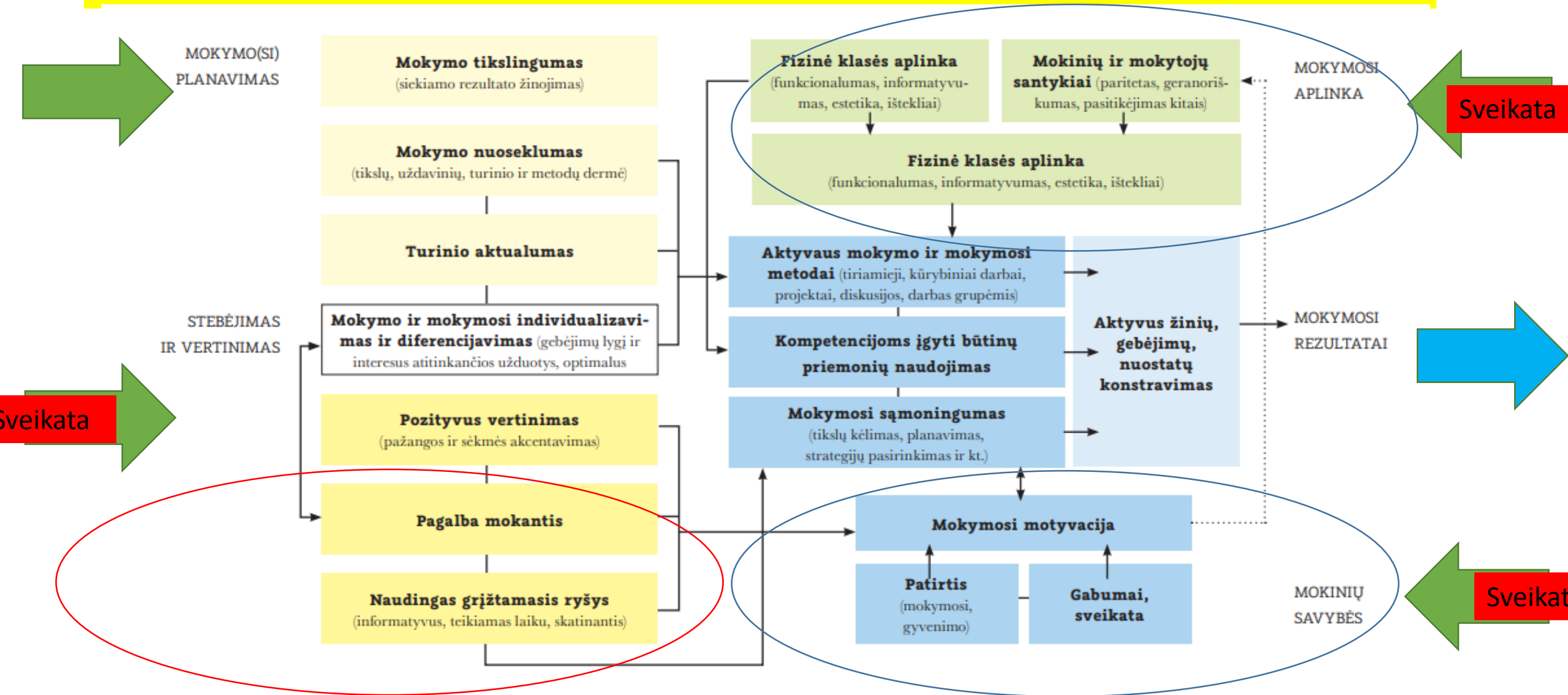
Sveikatai palanki ugdymo aplinka. Kaip tai užkoduota Bendrojoje programoje?



■ Sveikatai ■ Palanki ■ Ugdymo ■ Aplinka ■ Užkoduota

Reikšminiai žodžiai sakinyje susitikimo dalyvių požiūriu

Sveikatai palanki ugdymo aplinka pamokoje



BP struktūra

Bendrosios nuostatos

Tikslas ir uždaviniai

Kompetencijų raiškos aprašas

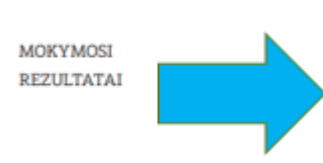
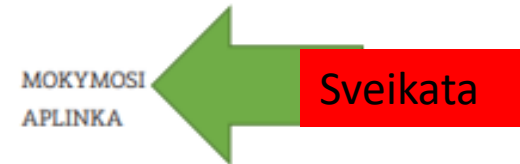
Pasiekimų sritys

Pasiekimų raidos aprašas

Mokymosi turinys

Pasiekimų vertinimas

Pasiekimų lygių požymiai



Sveikatai palanki ugdymo aplinka.

Kaip tai užkoduoti Bendrojoje programoje?

1. Pavyzdžiui, etika. Visose srityse svarbu paminėti. 4. punktą (pasiekimų sritys) ir 8. punktą (Pasiekimų lygių požymiai) yra susiję.
2. **Ugdymo aplinka – visos mokyklos kultūra.** Ar veiks, jeigu išsikeltą prioritetą tik integruosime į dalyką. **Labiausiai poveikis, jei 4,6,7 (Pasiekimų sritys, Mokymosi turinys, Pasiekimų vertinimas) yra susiję.** Daugiau vaikų sveikatos bus ugdoma, **jeigu infrastruktūra ir klasės dydis bus suderinti.** Problema, jei klasėje yra 25 mokiniai ir daugiau, tai gali būti sveikatai palanki aplinka? Tai bus sveikatai nepalanki aplinka. **Mikroklimatas ir santykiai priklauso nuo mokyklos kultūros.**
3. Nori/nenori, **visos dalys yra susiję su sveikata ir sveikata yra „įdėta“ į kiekvieną dalį.**

Sveikatai palanki ugdymo aplinka.

Kaip tai atrasti Bendrojoje programoje?

4. Mokykloje ugdymas – sveikatai nepalankus: mokinys anksti turi keltis, atvažiuoja sudėtingai... o jei pirma pamoka – reikalauja kognityvinių gebėjimų, ar po fizinio ugdymo pamokos reikalaujama iš jo vėl susikaupti ir parodyti kognityvinius gebėjimus? **Problema yra ir ugdymas šiandien mokykloje sveikatai yra nepalankus.**
5. Daugiau judrumo į pamokas įtraukti ir į BP turinį.
6. Pritariu, kad **judėjimo pamokose reikia daugiau**, nes tai labai veikia vaikų fizinę būklę ir tolesniame ugdyme, jei priešmokykliniame ugdyme vaikai neturi galimybių pakankamai judėti, tai pradiniam ugdyme jau išsivysto įprotis nejudėti, o judėjimo trūkumas turi didelę reikšmę tiek fizinei, tiek psichinei sveikatai, tiek emocinei būsenai.
7. Prie sveikatai palankios aplinkos yra ne tik kompetencijos ir pasiekimai, bet ir vertinimas. Taip pat priklauso ir nuo mokytojų kompetencijos, **kokie mokytojų tarpusavio santykiai.** Tarp mokytojų; ar yra fizinis aktyvumas ir fizinio aktyvumo vertės suvokimas? „Buvau ta.. Kur per fizinio pamokas sėdėjau ant suoliuko...“ **Kokią įtaką fizinis aktyvumas duoda fizinei ir psichinei sveikatai? Sveikata turi eiti per visus 8 punktus. Tai yra svarbu: bendroji nuostata ir kompetencija, kaip sukurti santykį tarp mokytojų ir mokinių. Iš kur atsiranda nesveikata? Iš įtampos, iš stresų.**

8. **Vertinimo lygmenys ir vertinimo pozityvumas, pagalba suteikia mokiniui pasitikėjimą.** Ar vertinimo pozityvumas yra BP? Svarbiausia detalė – pasiekimų vertinimas. Bet kuriuo atveju mokiniai į mokyklą eina tam, kad būtų **įvertinti ir gauti atitinkamą pažymį. Sietina su psichine sveikata.**
9. Norisi pasiremti visuomenės sveikatos specialistais. **Fizinis aktyvumas padeda aprimti, pagerinti atmintį, rasti kūrybinius sprendimus.** Fiziniam aktyvumui reikėtų ieškoti sąsajų su dėmesingumo pratimais ir kita streso įveikos veikla. 2-3 min trukmės per pamokas, ir per pertraukas. Mokyklos reitinguojamos pagal akademinius rodiklius. Ar ne? Tai **mokykloms sveikata netaps prioritetu, kol šio svarbaus sveikatos aspekto neįtrauksime į BP ir ne tik pamokų metu.**
10. **Kokia vertinimo prasmė psichologiniu požiūriu?** Pas mus jis sukonstruotas per pasiekimus. Tuomet atsiranda kontrolė... Sudaro prielaidas „sisteminiam smurtui“. Jeigu yra orientavimasis į klaidas.. Vertinimas BP įrašomas. Ar susiję BP su orientavimusi į klaidas? Į smurtą?? **Koks bus grįžtamasis ryšys, tai priklauso nuo mokytojo požiūrio.**
11. **Grįžtamajam ryšiui reikia daugiau laiko, jis imlus laikui.**
12. **Bet yra grįžtamojo ryšio metodų, tai padeda taupyti laiką.**

13. Pirmųjų darbo metų mokytojo patirtis: pradedančiojo mokytojo pozicija: apskritai 10-bale sistema vertinimas yra žalingas. Geriau vertinti „gerai- patenkinamai“.. ir t.t. mokiniai skirtingai supranta ir priima pažymį. Vertinimas pažymiais – kaip atgyvena... Siejant su sveikata.. Jeigu mokinsys gautų įvertinimą „patenkinamai“, tai mažiau stresuotų, negu gauna „4“. **Pažymys demotyvuoja.**
14. Vertinimas demotyvuoja, jei nurodai ne visas padarytas klaidas. **Svarbu pabrėži tik tą klaidą, kurią jis pajėgus ištaisyti ir ugdytis...** „Nebaksnoti“ pastoviai į klaidas, o pasakyti, ką mokinsys gali padaryti. **Pabrėžti stiprybes**, neakcentuojant klaidų...
15. Bet jis juk turi mokytis iš to, ką daro klaidingai...
16. Psichologai – apie klaidų žinojimą... Pasakysiu kaip mama, kai kyla rūpestis, kai dukra grįžta iš pamokos ir **nežino, kokios klaidos ir neaišku, ką taisyti.. Tai sukelia neužbaigtumo jausmą.. Kas buvo negerai?** Gal parašyti taisyklę, pakartoti, bet „nebaksnoti“...
17. Kompetencijų auginimo aprašus gerus padaryti nuo 1-12 kl su smulkiomis detalėmis, kiekviena kompetencija turi savo augimą.. Ar mokinsys sugeba pats, ar prašo pagalbos.. Kad labai aiškiai matytume, kurioje vietoje yra klaidų ir ką galime ugdyti.
18. Siejant su mintimi apie tyrimus.. Suvokimas fizinio judėjimo ir fizinio aktyvumo vertės. Nuo 20- 30 m krenta fizinis aktyvumas. Ir vėlai mes suprantame... **Sveikata turi būti susieta su fiziniu aktyvumu. Socialine ir psichologine prasme. Fizinis aktyvumas – vienas iš būdų mažinti stresą.**

19. „Sveikame kūne sveika siela“.
20. Psichinė sveikata kai šlubuos, pradės šlubuoti sveikata
21. Fizinis ugdymas praktikoje – labai silpna grandis
22. Jeigu turėtume kompetencijų aprašą, pagal kurį vertintume kaip ir akademines žinias.. Tai būtų žinutė ir tėvams
23. Fizinis aktyvumas – tai viena BP linija, kur įrašome sveikatą, o per matematiką, ir lietuvių k. ir kitose BP eina santykiai, palaikantys ir kuriantys sveikatą sveikoje aplinkoje.
24. Jei sudarome sąlygas sukurti palankias fizines aplinkas... Arba per matematikos pamokas įterpti fizines pertraukėles... Rankų, pirštų pajudinimą.
25. Priklauso dar ir nuo mokytojo, ne tiek nuo BP. Jei mokytojas turi supratimą, kad 2-3 min. padarytų pritūpimų, atsilenkimą.. Toks fizinis aktyvinimas sukelia ir gerą emociją.

26. Arba prieš matematikos k. d. galima nuimti susikaustymą ar stresą, ar kai šalta klasėje... Nežinau, ar pamokos metu tai tiks... priklauso nuo klasės... vieniems patiks, kitiems – ne. **Vieni greitai „persijungia“ bet kiti – ne, tai kiek reikės laiko sugaišti..**
27. BP, kurias nagrinėjau.. Jeigu įdedi tiriamąją veiklą.. Tai persikeltų ir į vadovėlius.. **Pavyzdžiui, multimodalus ugdymas. BP turinyje idėjus konkrečius pasiūlymus veikloms tai turėtų pajudėti ir praktikoje..**
28. IT pamokose ypač ir nuo jaunesnių klasių privalo vaikai pakelti akis nuo ekrano.. **Sveikata plus IT pamokos..**
29. Yra sukoncentruoto ir difuzinio ugdymo, pvz., Pomodoro technika.. **Veikla turi būti maloni.**
30. Manau, kad sveikatai palanki ir saugi aplinka yra labai labai svarbus dalykas. Asmeniškai aš visada akcentuoju, kad pirmiausiai aplinka privalo būti saugi **pamokos** metu, nes esu fizinio ugdymo mokytojas ir atliekant fizinius pratimus bei užduotis (arba atliekant neteisingai) yra labai lengva susižaloti sveikatą. Saugioje aplinkoje **vaikai jaučiasi labiau užtikrinti, mokytojas taip pat**. Bent jau fizinio ugdymo **programoje tai tikrai yra vienas iš pirmųjų prioritetų** ir tai yra garsiai akcentuojama. Saugi aplinka gali sukurti labai gerą mikroklimatą bei **suteikia pagalbą** nugalint psichologinius barjerus.