

Akcija „Pasirūpink savo sveikata”

Pasaulinės sveikatos diena kasmet minima balandžio 7-ąją, tai puiki proga priminti, kad brangiausias turtas – SVEIKATA! Geriausia investicija šio turto išsaugojimui– nuolatinis sveikatos puoselėjimas ir stiprinimas: taisyklinga mityba, judėjimas ir sportas, grūdinimasis, ligų profilaktika.

Pasaulinę sveikatos dieną „Neries” pagrindinės mokyklos sveikatos priežiūros specialistė I. Kazokienė ir gamtos mokslų metodinės grupės mokytojai jau trečią kartą pakvietė mokyklos bendruomenę į neįprastą ir smagią vienos dienos akciją „Pasirūpink savo sveikata”. Akciją gausia mokomąja vaizdine medžiaga ir įranga nuolat remia Jonavos visuomenės sveikatos biuras. Visą dieną pertraukų metu kiekvienas norintis galėjo įsivertinti savo pusiausvyrą vadinamuoju Flamingo testu, o kvėpavimo sistemos pajėgumą naudojant Štangės testą. Nemažai mokinių ir mokytojų norėjo pasitikrinti regėjimą, įvertinti rankų jėgą, pasimatuoti kraujospūdį, pasisvėrę ir pasimatavę ūgį sužinoti savo KMI. Mokyklos sveikatos priežiūros specialistė kiekvienam norinčiam padėjo įsivertinti kūno masės raumeninę ir riebalinę masę. Visiems mokiniams pravartu buvo dar kartą paklausti patarimų apie kasdieninę burnos higieną ir pasitikrinti, ar taisyklingai prižiūri savo dantis. Juk kartojimas – mokslų motina.

Šiomet prie akcijos prisijungė ir jaunųjų mokyklos paramedikų komanda. Jie supažindino ir mokė, kaip gaivinti nukentėjusį žmogų, kaip suteikti pirmąją pagalbą susižeidus ar užspringus.

Džiaugiamės, kad mokyklos sveikatos priežiūros specialistė I. Kazokienė ir kūno kultūros mokytoja Ž. Laurinavičienė kasmet pakviečia mokyklos bendruomenę įdomiai, neįprastai paminėti Pasaulinę sveikatos dieną. Aktyviosios pertraukos ir įvairios sveikatingumo akcijos formuoja jaunosios kartos įprotį kasdien rūpintis savo sveikata.

Mokytoja D. Balandienė