

Igyvendinome prevencinį projektą „Tavo pasirinkimas“

Vilkaviškio „Ažuolo“ progimnazijoje buvo vykdomas alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos projektas „Tavo pasirinkimas“. Jo tikslas – ugdyti progimnazijos mokinių motyvaciją sveikai gyventi, nevartojant alkoholio, tabako ir kitų psichotropinių medžiagų, organizuoti jiems sistemingą žinių teikimą, stiprinti atsisakymo įgūdžius bei aktyvią fizinę veiklą.

Igyvendinat šį projektą, nuo rugsėjo iki lapkričio mėnesio buvo organizuotos visuomenės sveikatos specialistės Jolantos Legavičienės paskaitos bei praktiniai užsiėmimai penktokams „Rūkymas ir sveikata“, šeštokams – „Rinkis gyvenimą be alkoholio!“, trečiokams – „Žalingiems įpročiams – ne!“

Juose mokiniai įgijo žinių apie nikotino ir alkoholio neigiamą poveikį žmogaus organizmui, per žaidimą su kamuoliu „Pagauk visą tiesą apie narkotines medžiagas“ įtvirtino gautą informaciją, aktyviai diskutavo, kaip išvengti žalingų įpročių ir gyventi sveikai. Pradinių klasių mokiniams buvo įteiktos užduočių knygelės „Būk savimi be narkotikų“, kuriose jie pasirašė priesaiką gyventi sveikai.

Smagu buvo bendradarbiauti su Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistėmis Danguole Balčiūniene ir Edita Jankiene. Jos 8 klasės mokiniams pravedė keturis ankstyvosios prevencijos programos užsiėmimus. Tai mokslo ir

faktiniais duomenimis pagrįsta tarptautinė programa, kurią nuo 2013 m. Lietuvoje diegia Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. Programa skirta eksperimentavimo su psichoaktyviosiomis medžiagomis (išskyrus tabaką) ar nereguliarus jų vartojimo patirties turintiems jaunuoliams, kurie dar nėra priklausomi. Veiklomis siekiama ugdyti jų kritinį mąstymą, skatinti atsisakyti alkoholio, narkotikų vartojimo ir sudaryti sąlygas jauniems žmonėms būti išklausytiems ir suprastiems. Dalyviams buvo išduoti pažymėjimai, patvirtinantys dalyvavimą programoje.

Įdomios ir naudingos buvo Vilkaviškio rajono policijos komisariato bendruomenės pareigūnės Rūtos Kairienės paskaitos 7 ir 8 klasių mokiniams apie Lietuvos nepilnamečių teisinę atsakomybę. Mokiniai sužinojo, kokios gali būti pasekmės ir atsakomybės įvykdžius administracinius ar baudžiamuosius pažeidimus ir kaip tai gali paveikti žmogaus ateitį.

Progimnazijos 7 klasių mokinių ko-

manda „Antipriklausomybės“ gruodį dalyvavo Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuotame konkurse „Aš galiu rinktis“, kuris vyko Marijampolės profesinio rengimo centro Vilkaviškio skyriuje. Šio konkurso tikslas – sumažinti priklausomybę sukellančių medžiagų paplitimą, moksleivius sudominant kūrybine veikla.

Siekiant mokyti vaikus prasmingų laisvalaikio leidimo būdų, 2-4 kl. mokiniams suorganizuota išvyka į Marijampolės sveikatingumo centrą „Sveikatos banga“. Pradinukai turėjo galimybę lavinti plaukimo įgūdžius baseine, aktyvinti fizinę veiklą. Vyresnieji, 5-8 klasių mokiniai, apsilankė Kauno laipiojimo centre „Miegantys drambliai“, kuriame stiprino fizinę ištvėmę, laipiojimo įgūdžius.

Džiaugiamės, kad švietimo įstaigoms sudaroma galimybė dalyvauti sveikatos apsaugos srities projektu, finansuojamų Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis, konkursuose. Igyvendinami projektai mokyklose suteikia galimybę mokiniams plėsti, gilinti savo žinias, mokytis sveikos gyvensenos įpročių ir tapti kritiškai mąstančiais, sveikais žmonėmis.

Diana TARNAUSKIENĖ

Socialinė pedagogė, projekto vykdytoja

Jolanta LEGAVIČIENĖ

Visuomenės sveikatos specialistė