



RINGUVIETIS

2018

Šiaulių „Ringuvos“ specialiosios mokyklos laikraštis

Nr.60



Linkime Jums ir Jūsų artimiesiems jaukių
šv. Kalėdų ir laimingų Naujųjų metų!
I lavinamosios klasės mokinukai ir mokytojos

Vėjas pusto purų sniegą,
Po ledu upelis miega,
šaltis kraipo ūsą baltą:
-Upeliuk, ar tau nešalta?
Pakentėk dar valandėlę,
Siuva pūgos antklodėlę.
Išpūrena, iškedena,
Šidabru išsiuvinėja.
Antklodėlę minkšta, baltą,
Kad nebūtų tau taip šalta.

Akcija „Laimės keksiukai“



Šiaulių „Ringuvos“ specialioji mokykla su didžiuoju noru padėti ligoniukams Martynui ir Urtei prisijungė prie šeštosios Šiaulių miesto švietimo įstaigų paramos akcijos „Laimės keksiukai“. Nuoširdžiai dėkojame visiems, išgirdusiems mus ir pasidalinusiems savo gerumu – baldų gamybos bendrovei „Vilmers“ ir jos akcininkui p. Rune Kransberg UAB

„Plieno fortas“, Lietuvos kariuomenės karinių oro pajėgų Aviacijos bazės, NATO oro policijos misijos kariams, verslo klubų BNI „Saulė“ ir BNI „Šaulys“ nariams.

Su pačiais gražiausiais kalėdiniais sveikinimais ir nuoširdžiausiais linkėjimais kuo greičiau pasveikti Urtei ir Martynukui perduodame 1735 eurus.

Ačiū specialiajai pedagogei Daivai Laurutienei, organizavusiai akciją, specialiosioms pedagogėms Daliai Misiūnienei, Vaidai Mačiūnei, Simonai Šambarienei, Almai Nemanienei, Ritai Šimonėlienei, mokytojo padėjėjai Danutei Zaveckienei ir visai Šiaulių „Ringuvos“ specialiosios mokyklos bendruomenei.

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui Roma Rimkevičienė



Gerbiami bendruomenės nariai,

...Žiemos šarvoj sustokim pagyvoti,
kas nuveikta,

ko siekta, kaip gyventa...

O kaip surasti tą gražiausią žodį
artėjančiai žmogaus ir žemės šventei?

Tik tie metai gražiausi gyvenime,
kurie kupini ieškojimų, nerimo,
atradimų džiaugsmo,

nuskaidrinti bendradarbiavimo
ir abipusio pasitikėjimo,

turtingi prasmingais darbais
ir reikšmingais pasiekimais...

Šviesių vilčių ir lūkesčių, atvirumo viskam,
kas nauja, gera, tikra!

Džiugių šv. Kalėdų ir kūrybingų
Naujųjų 2019-ųjų metų!

Laikiniai einanti direktoriaus pareigas Salvinija Žukienė

Respublikinis jaunųjų neįgaliųjų muzikos atlikėjų konkursas – festivalis „Perliukai“



2018 m. lapkričio 26 – 30 d. Vilniuje vyko Lietuvos specialiosios kūrybos draugijos „Guboją“ organizuojamo IV respublikinio jaunųjų neįgaliųjų muzikos atlikėjų konkurso – festivalio „Perliukai“ baigiamieji renginiai. Juose dalyvavo penkių regioninių konkursų laureatai, jų mokytojai bei gausus būrys nuostabių profesionalių muzikantų. Nacionalinis jaunųjų neįgaliųjų dainininkų ir instrumentalistų konkursas – festivalis, kuriuo ugdomas jaunųjų neįgaliųjų vaikų ir jaunuolių kūrybiškumas, skatinama muzikinė saviraiška, atrenkami geriausi vokaliniai, instrumentiniai ansambliai, solistai, organizuojamas kas trejus metus. IV respublikinio jaunųjų neįgaliųjų muzikos atlikėjų konkurso – festivalio „Perliukai“

baigiamųjų renginių globėjas – Ministras Pirmininkas Saulius Skvernelis. Mūsų mokyklos mokinės Viktorijos Gardauskaitės atliekamos dainos skambėjo konkurso – festivalio „Perliukai“ laureatų koncerte bei iškilmingame šio konkurso – festivalio uždaryme. Sveikiname Viktoriją ir jos muzikos mokytoją metodininkę Laimą Kulšytę.

Džiaugiamės, kad Viktoriją palaikė ir penkias dienas vykusiuose renginiuose dalyvavo Aistė Timinskaitė, Pijus Žalys ir Klaidas Stankus. Vaikai gėrėjosi draugų muzikavimu, dainomis, profesionalių muzikantų atliekamais kūriniais, lankėsi Valstybinio pučiamųjų instrumentų orkestro „Trimitas“ edukacinėje programoje, pabuvojo neįgalųjų nacionalinio „Spalvų orkestro“ jubiliejiname koncerte šv. Kotrynos bažnyčioje, dalyvavo vakaronėje „Advento ilgvakaris“, žiūrėjo Vilniaus kultūros centro teatro studijos „Elementorius“ spektaklį „Gailius ir jo žirgas“.

Konkursas – festivalis „Perliukai“ šiemet tapo puikia neįgalųjų ir sveikųjų muzikos atlikėjų kūrybinio bendradarbiavimo švente. Kartu su neįgaliaisiais koncertavo žinomi Lietuvos muzikos atlikėjai – Valstybinis pučiamųjų orkestras „Trimitas“, Liutauro Janušaičio grupė, džiazo pianistas Artūras Anusauskas, Nacionalinės M. K. Čiurlionio menų mokyklos mokiniai, popgrupė „Hey!“, dainininkai Jurgis Brūzga, Giedrė Vokietytė, klarnetininkas Karolis Pratkus ir kt. Be koncertų vaikams ir jų vadovams vyko tarptautinė metodinė savaitė, kultūriniai, edukaciniai renginiai.

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui Roma Rimkevičienė

Patyriminio ugdymo diena

Patyriminis mokymasis pripažįsta, kad vaikai geriausiai mokosi iš savo asmeninės patirties ir savo atradimų. Kaip iš tikrųjų „mokosi iš patirties“? Plačiausiai žinomą atsakymą į šį klausimą pateikia Dewey'aus ugdymo filosofija. Autorius pabrėžia, kad ugdymui svarbiausia patyrimo pobūdis. Dewey'aus prielaida, kuria grindžiami patyriminio ugdymo ciklo ratai, yra ta, kad mokiniai mokosi patirdami ir kai kurie patyrimai yra ugdymo pobūdžio.

Vaikai yra smalsiausi pasaulio bei artimiausios aplinkos stebėtojai ir tyrinėtojai. Lapkričio 29 dieną mokykloje organizuota Patyriminio ugdymo diena (organizatorė mokytoja Rita Šimonėlienė). Šios dienos tikslas buvo didinti mokinių domėjimąsi gamtos dalykais, įvairiomis technologijomis, ugdyti jų savarankiškumą bei kūrybiškumą.

Klasės pavirto mažosiomis laboratorijomis, jose vyko tyrimai ir eksperimentai, kurie keitė vienas kitą. Mokiniai gamino muilą, antistresinį žaisliuką, fosilijas, vandens valymo įrenginio modelį, dalyvavo kūrybinėse dirbtuvėse „Teleskopas“, pabuvo tikrais detektyvais, paimdami savo bei draugų pirštų atspaudus.

Taigi, ar buvo emocijų? Taip, jos liejosi per kraštus, buvo išraiškingos ir džiaugsmingos. Ar aktyvūs buvome? Taip, ir šiose veiklose radome kai kuriuos atsakymus į dar nežinomus, neatsakytus klausimus. Ką mums, mokytojams, ir vaikams reiškė šie patyrimai? Dabar galiu tik atsakyti, kad tikimės, jog jie bus svarbūs ateityje.

Specialioji pedagogė metodininkė Rita Šimonėlienė



Tolerancijos diena

Tolerancija ne tik pasaulyje, bet ir mūsų mažoje šalyje – per mažai puoselėjama vertybė. Jos stoka dažnai skatina patyčias. „Ringuvos“ specialioji mokykla lapkričio 16 dieną minėjo kaip ypatingą dieną. Jau kelinti metai iš eilės mokyklos bendruomenė prisijungia prie pilietinės iniciatyvos pasaulyje – TOLERANCIJOS dienos paminėjimo. Pirmąkart ši data buvo paminėta 1995 metais, kai UNESCO lapkričio 16-ąją paskelbė Tarptautine tolerancijos diena.

Šią dieną mokiniai kartu su klasių vadovais žiūrėjo filmus, skaidres apie toleranciją, kur pagrindinis tikslas buvo padėti vaikams išsiaiškinti žodžio TOLERANCIJA reikšmę. Peržiūrėję, aptarė įspūdžius ir kilusius jausmus, pamąstė, ar gyvename tolerantiškoje, draugiškoje visuomenėje. Minėjimo metu mokytojos Vilma Burbienė ir Lijana Pigulevičienė susirinkusiems kalbėjo apie toleranciją, 2018 metų simbolį raktą - puikiai tinkantį atrakinti mintims, širdims, jausmams. Ir nesvarbu koks tas raktas, medinis, popierinis, metalinis ar muzikinis – svarbiausia, kad jis būtų prasmingai panaudojamas ir pasiektų tikslą – IŠ ŠIRDIES Į ŠIRDĮ. Renginio metu kiekvienos klasės atstovas gavo simbolinio rakto dalį. Suradę rakto antrą dalį, mokiniai tęsė veiklą kartu. Klasėse vyko kūrybinės dirbtuvės - Tolerancijos simbolio dekoravimas, plakaty gaminimas. Pagamintais darbais papuošėme mokyklos standus, erdves.



Kiekvienas galime prisidėti prie to, kad būtų gera šiame nuostabiame pasaulyje gyventi. Užuoť įskaudinę – nusišypsokime. Padėkime tiems, kam reikalinga pagalba. Užtarkime silpnesnius. Kiekvieną dieną padarykime bent po vieną mažą gerą darbą. Elkimės su kitais taip, kaip norėtume, kad elgtųsi su mumis. Ir pasaulis pasikeis.

Vyresnioji specialioji pedagogė Vilma Burbienė

Projektas „Sveikas Rytmetis“

2-3 lavinamosios (mokytoja Sanjana Šedovikienė) ir 4 specialiosios klasės mokiniai (mokytoja Margarita Jurevičienė), drauge su Šiaulių universiteto, Socialinės gerovės ir kūno kultūros katedros kineziterapijos studijų programos studentais (vadovė dokt. I. Dobrovolskytė) rugsėjo – spalio mėn. dalyvavo sveikatinimo programoje, kurios tikslas – lavinti vaikų funkcinį ir fizinį pajėgumą; mokyti saugiai atlikti fizinius pratimus, skatinti teigiamas emocijas, atliekant veiklą, žaidžiant judriuosius žaidimus.

Programos sudarymo pagrindas remiasi šiomis fizinės veiklos funkcijomis: sveikatos stiprinimas; motorikos lavinimas; bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių ugdymas; visapusiškas fizinį gebėjimų ugdymas; pažintinės veiklos plėtojimas; psichofizinės veiklos plėtojimas. Veiklos metu buvo taikomi metodai: valdymo, tarpusavio bendradarbiavimo, savikontrolės, divergentinis, savarankiško mokymosi, mokytojo dėmesio, grįžamojo ryšio formavimo metodai.



Specialioji pedagogė metodininkė Margarita Jurevičienė

Įtraukusis ugdymas – meninio ugdymo procese

Spalio pabaigoje mūsų mokykloje lankėsi tarptautinio projekto „Inkliuzinis (įtraukusis) ugdymas mene“ dalyviai iš Suomijos, Vokietijos, Austrijos ir Šiaulių universiteto Muzikos pedagogikos ir vizualiųjų menų katedros mokslininkai, doktorantai bei Šiaulių I muzikos mokyklos pedagogai.

Projekto tikslas – pasidalyti patirtimi, kaip įtraukiojo ugdymo idėją galima pritaikyti meninio ugdymo procese. Projekto dalyviai siekė pamatyti kuo daugiau įvairios veiklos.

Vizito metu svečiai lankėsi 4 specialiojoje klasėje (mokytoja Margarita Jurevičienė) bei turėjo galimybę stebėti atvirą integruotą pamoką, taikant judesio, muzikos ir šokio sintezės metodą, kurio konceptualusis pagrindas – suplanuotos ir pritaikytos veiklos ir aplinkos derinys, atitinkantis individualius sensorinius vaiko poreikius.

Projekto dalyviai svečiavosi ir 3-4 specialiojoje klasėje, stebėjo atvirą integruotą muzikos-neformalaus ugdymo (dainavimo studija „Melodija“, muzikavimo būrelis „Spalvotos natos“ (mokytoja Laima Kulšytė) bei šokių būrelio „Saulės zuikučiai“ (mokytoja Daiva Laurutienė) pamoką.

Susitikimo metu daug bendravome ir diskutavome apie vaikų, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, meninį ugdymą: Lietuvos patirtis užsienio šalių kontekste.



Laikinais einanti direktoriaus pareigas Salvinija Žukienė

„Ringuviečiai“ keliauja

Greitai prabėgo pirmas pusmetis. Mes ne tik kaupėme žinias, bet ir kultūringai leidome laiką, dalyvavome edukaciniuose užsiėmimuose.

Spalio mėnesį, esant puikiam orui, vykome į Naisius. Grožėjomės gamta, medinėmis skulptūromis. Saulės aikštėje susipažinome su visata, pasaulio šalimis, lipome į Alkos kalną, Baltų areną.

Dalyvavome „Naisių vasaros teatro“ organizuojamo festivalio vaikams ir jaunimui „Teatras pas mus ir mes jame“ renginiuose. Bendruomenės kultūros rūmuose žiūrėjome Kelmės mažojo teatro spektaklį



„Ožka su septyniais ožiukais Paryžiuje“.

Daug renginių aplankėme Šiaulių arenoje. Esame aistringi krepšinio sirgaliai, nepraleidome nė vienų varžybų. Spalio mėnesį grožėjomės jojimo menu Tarptautiniame žirgų konkūrų turnyre.

Klausėmės Donato Montvydo, Radži koncertų. Buvome pakviesti į Tele-bim-bam Kalėdinį koncertą Saulės koncertų salėje. Kaip ir kasmet eisime į šeimų kalėdinį koncertą „Man labai patinka Kalėdos“.

Didžiulį įspūdį mokiniams paliko išvyka į Kuršėnus. Kultūros centre apžiūrėjome Kalendorių muziejų, dovanojome senų kalendorių. Po to vykome į etninės kultūros ir tradicinių amatų centrą, kur dalyvavome edukaciniame užsiėmime „Lipdymas iš molio“. Mokiniai lipdė vazes, saldainines, sraiges ir „aišku, ateinančių metų simbolį – kiaulaites. Po užsiėmimo mokykloje surengėme savo darbų parodėlę.

Advento laikotarpiu vėl lankysimės Kuršėnuose, kur dalyvausime edukaciniame užsiėmime „Kalėdinių žaislų varstymas iš šiaudų“.

Prieš šventes vyksime į Gerumo seansus, kurie vyks Šiaulių pramogų centre „Akropolis“ Forum Cinemas. Žiūrėsime filmukus „Nerealieji“ ir „Monstrų viešbutis 3: atostogos“.

Vyresnioji specialioji pedagogė Dalia Stankevičienė

„Sensoriniai skaitymai“



Sensoriniai skaitymai – veikla, kurios metu vaikams raiškiai skaitoma konkreti istorija, o jos siužetas praturtinamas ir iliustruojamas pojūčius skatinančiais intarpais. Užsiėmimų metu vaikai skatinami įsitraukti į skaitomą istoriją, atlikti įvairias užduotis, žaisti kartu su kitais dalyviais. Akcentuojama, kad modeliuojant šios veiklos ugdymo gaires, turi būti remiamasi aktualiuoju vaiko raidos lygiu ir atsižvelgiama į vaiko poreikius, stiprybes; labai svarbu identifikuoti problemines vaiko sensorinių sistemų sritis ir parinkti tikslingą veiklą ir priemones; sukurti aplinką, kurioje naudojama įranga ir priemonės, skirtos regai, klausai, skoniui, uoslei, taktilinei, vestibulinei ir proprioceptinei sistemai stimuliuoti. Skaitymų metu ugdomi vaikų sensoriniai gebėjimai, kūrybiškumas, turtinamas žodynas, skatinamas teigiamas požiūris į knygą.

Mūsų mokyklos ugdytiniai (mokytojos: Roma Rimkevičienė, Rita Gričiuvienė, Margarita Jurevičienė, logopedė Simona Šambarienė) dalyvavo sensoriniuose skaitiniuose: „Draugystė su piene“, „Makaronai sniego žmogui“, „Meškis ir žąsis“, „Dovanėlė“, kuriuos organizavo Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešosios bibliotekos darbuotojos. O sensorinius skaitinius „Atsargiai! Monstriukas knygoje“ ir „Kaip Rikis mokėsi skaityti“ mūsų mokykloje pravedė Šiaulių universiteto Specialiosios pedagogikos studijų programos studentės.

Specialioji pedagogė metodininkė Margarita Jurevičienė

Judėjimas - „Gyvybės šaltinis“

Dar gilioje senovėje gydytojai ir filosofai buvo tos nuomonės, kad be kūno kultūros neįmanoma būti sveikam.

Mokslininkų pastebėta, jog pradėję lankyti mokyklą, vaikai juda dvigubai mažiau negu ikimokyklinukai. Jie sėdi mokykloje, namuose, prie televizoriaus, kompiuterio, o judėjimo stoka neigiamai veikia fizinį bei protinį brendimą.

Dėl nepakankamo judėjimo sutrinka kraujotaka, kvėpavimas, susilpnėja raumenų tonusas. Ypač paveikiama nervų sistema: vaikas darosi dirglus, vangus, nedėmesingas, greitai pavargsta. Nors mokyklinio amžiaus vaikams būdingas poreikis judėti (jis pasireiškia instinktu žaisti), tačiau iškyla pavojus, kad gali susiformuoti vienas iš blogiausių įpročių – vengimas kiekvieno nereikalingo judesio. Įrodyta ir tai, kad nuo fizinio aktyvumo laipsnio priklauso



„Jei nebėgioji, kol sveikas, teks pabėgioti, kai susirgsi“
(Horacijus)

kai kurios žmogaus psichinės ypatybės: dėmesys, atmintis, skaičiavimas mintinai. Be to, fizinis aktyvumas padeda gerokai greičiau formuotis vaikų kalbiniais įgūdžiams.

Siekiant, kad mokiniai suprastų sveikos gyvensenos ir judėjimo naudą, mokykloje vyko „Sveikatingumo diena“, kurią organizavo mokytojai Vitalijus Navickas ir Gitela Andrijauskienė. Jos metu mokiniai dalyvavo įvairiose, nuotaikingose veiklose: „Linksmoji mankšta“, „Sveikas auk, linksmas būk“, „Judu, žaidžiu – sveikas esu“, baudų metimo varžybose, arbatos pamokėlėje „Stebuklinga žolelių galia“.

Šiais mokslo metais mokyklos sportininkai dalyvavo Lietuvos Specialiosios olimpiados komiteto jojimo varžybose „Suvaldyk žirgą“ Šeduvoje, Europos Specialiosios olimpiados komiteto „Krepšinio savaitės Lietuvoje“ finalinėse krepšinio 5x5 ir krepšinio testų varžybose Kaune, respublikiniame boulingo turnyre Šiauliuose.

Sakoma, „kad judėjimas gali atstoti bet kurį vaistą, bet jokie pasaulio vaistai negali atstoti judėjimo“.



Specialusis pedagogas metodininkas Vitalijus Navickas

Bendrabutyje nenuobodžiaujame..

Bendrabutyje gyvenančių vaikų kasdiena spalvinga ir įdomi. Vaikai čia mokosi ne tik kasdienių socialinių įgūdžių, bet ir turiningai, prasmingai bei įdomiai leidžia laisvalaikį. Bendrabutiečiai dažni Šiaulių arenos lankytojai: pabuvojo populiaraus dainininko Radži koncerte, lankėsi tradicinėje parodoje „Mano PIN kodas“, yra aistringi krepšinio komandos „Šiauliai“ fanai. Naujų patirčių įgijo apsilankę Žaliūkių malūnininko sodyboje, edukaciniame užsiėmime „Ekskursija su malūnininku ir duonos degustacija“, gėrio, grožio ir ramybės ieškojo Angelo muziejuje, edukaciniame užsiėmime „Mano svajonių angelas“ (auklėtojos: Rita Griciuvienė, Alma Nemanienė), o „Aušros“ muziejuje, edukaciniame užsiėmime „Archeologinis kostiumas ir virvučių vijimas su akmenukais“ (auklėtojos: Rita Griciuvienė, Dalia Stankevičienė), „apsilankę“ praeityje. Mokyklos virtuvėlėje vaikai skanavo pačių pagamintus patiekalus: blynus, picas, paminėjo Pyragų dieną, kepdami mėgstamiausius obuolių ir morkų pyragus (auklėtojos: Rita Griciuvienė, Alma Nemanienė). Kasdieną pajvairina netradicinės popietės: arbatų degustacija „Žolynų pasakojimai“, relaksacinis užsiėmimas „Kvapų, garsų ir emocijų harmonija“ (auklėtojos: Lijana Pigulevičienė, Alma Nemanienė), pokalbiai su mokyklos slaugytoja Rasa Dabkevičiūte apie sveiką ir naudingą mitybą. Mėgstamos fantaziją ir kruopštumą lavinančios kūrybinės dirbtuvės, stalo ir vaidybiniai improvizacijų žaidimai, judrieji žaidimai kieme ir sporto bei treniruoklių salėse (auklėtojai: Lijana Pigulevičienė, Alma Nemanienė, Vitalijus Navickas). Gyvendami ir dalyvaudami bendrose veiklose vaikai bendrauja, bendradarbiauja, įgyja naujų patirčių bei įgūdžių.



Bendrabučio auklėtojai

Sensorinė dieta – specifinis sensorinės veiklos rūšių kompleksas

Žmonės pasaulį pažįsta liesdami, matydami, girdėdami, uosdami, ragaudami. Visą aplinkoje esamą informaciją suvokiame per sensorinę sistemą, kurią sudaro rega, klausa, skonis, uoslė, taktilinė sistema, vestibulinė sistema ir propriocepcinė sistema.

Sensorinė integracija – tai centrinės nervų sistemos gebėjimas sisteminti, sujungti ir apdoroti pojūčiais iš kūno bei aplinkos gaunamą informaciją. Sutrikusi sensorinė integracija pasireiškia neadekvačiomis reakcijomis į sensorinius dirgiklius ir keistu elgesiu. Sensorinės integracijos sutrikimai gali skirtingai pasireikšti kiekvienoje sensorikos srityje arba keliose iš jų, todėl svarbu suprasti, kokio pobūdžio reakcijos į sensorinius dirgiklius vyrauja kiekvienoje jutiminėje sistemoje, esant jų sutrikimui. Tikslus sensorinės integracijos sutrikimų paplitimas kol kas nėra žinomas. Moksliniai šaltiniai atskleidžia, kad labiausiai pastebimos vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimų, netipinės reakcijos į sensorinius dirgiklius – 42–88 proc. Todėl, ugdymo(si) aplinka, tiksliau – aplinkos pritaikymas vaikams, turintiems sensorinės integracijos sutrikimų, ir sensomotorinius poreikius



atitinkantis ugdymas – esminiai kokybiško ugdymosi veiksniai, įgalinantys asmeninį individo tobulėjimą. Ugdymo(s) procese labai svarbu sukurti tinkamas ugdomasias erdves, parinkti ugdymo priemones ir veiklos rūšis, kurios sudarytų sąlygas vaiko nervų sistemai veiksmingiau apdoroti sensorinę informaciją ir adekvačiai reaguoti į aplinkos dirgiklius.

Vienas iš esminių metodų – *sensorinė dieta* – tai kruopščiai suplanuota specialios sensomotorinės veiklos programa, atitinkanti vaiko individualius poreikius.

Fizinio rengimo treneris, kūno kultūros mokytojas metodininkas dr. Andrius Norkus lankėsi 4 specialiojoje klasėje ir pateikė sensorinės dietos rekomendacijas, sudarė individualius fizinės veiklos planus, akcentuodamas, kad „sensorinė dieta turi būti įtraukti į vaiko dienotvarkę“.

Specialioji pedagogė metodininkė Margarita Jurevičienė

Susipažinkime – kineziterapeutė Gitela

Vaikams fizinis aktyvumas būdingas nuo pirmųjų gyvenimo akimirkų. Per judesį vaikas susipažįsta su jį supančiu pasauliu. Tad fizinis aktyvumas – viena iš būtinų gyvenimo sąlygų.



Aš, Gitela Andrijauskienė, esu specialioji pedagogė, gydymosi kūno kultūros mokytoja. Šiaulių universitete, Socialinės gerovės ir negalės studijų fakultete esu baigusi Specialiosios pedagogikos (specializacija- specialiųjų poreikių vaikų kūno kultūros pedagogika, kineziterapija) studijų programą, man suteiktas edukologijos bakalauro laipsnis ir specialiojo pedagogo kvalifikacija. Taip pat esu baigusi kineziterapijos jungtinę studijų programą (suteiktas jungtinis kineziterapijos bakalauro laipsnis ir kineziterapeuto kvalifikacija) ir taikomosios kūno kultūros (specializacija – taikomosios kūno kultūros vadyba) magistro studijų programą (suteiktas edukologijos magistro laipsnis).

Studijuodama ir atlikdama praktiką su negalią turinčiais asmenimis supratau, kokią didelę svarbą teikia fizinis aktyvumas. Man svarbu, kad galiu fizinę veiklą derinti su kūrybiškumu, taip pat yra galimybės atskleisti vaiko gebėjimus. Neužtenka vien atlikti mechanškai fizinius pratimus, bet reikia tai gebėti pateikti per žaidybinius elementus, suteikiant vaikams teigiamų emocijų. Savo darbe tikiuosi, kad galėsiu prisidėti prie vaikų fizinio aktyvumo gerinimo, realizuojant įvairius judėjimo, pažinimo, bendravimo ir t.t. poreikius.

Specialioji pedagogė – kineziterapeutė Gitela Andrijauskienė

Natūraliai arbatai sakau TAIP!

Natūralios arbatos yra daug vertingesnės už tas, kurias randame parduotuvių lentynose. Dėl savo sveikatos reikia pasistengti labiau išnaudoti tai, ką galime gauti iš gamtos. Cukrų keiskime medumi, o užpilamą arbatą – natūralia.

Arbata su medumi ir imbieru – viena iš populiariausių mano arbatų. Dažniausiai geriama pajutus peršalimą, tačiau taip pat labai tinka po įtemptos dienos darbų. Visos arbatos sudedamosios dalys – citrina, imbiertas ir medus – turi išskirtinių natūralių gydomųjų savybių, kurios palengvina peršalimo simptomus, stiprina imunitetą.

Nuo vaikystės žinome, jog citrinos sultys yra pagrindinis vitamino C šaltinis, kuris yra gyvybiškai svarbus imuninės sistemos vystymuisi bei organizmo atsparumo stiprinimui. Vitaminas C puikiai kovoja su virusais, slopina uždegimą. Imbiertas stabdo uždegimus. Medus mažina gerklės skausmą ir slopina kosulį, turi antibakterinių savybių, taip pat skatina baltųjų kraujo kūnelių kūrimąsi, leisdamas organizmui lengviau kovoti su infekcija. Natūralus medaus saldumas, šviežios citrinos rūgštis ir imbiero aitrumas sukuria puikų derinį, garantuojantį ne tik malonų arbatos skonį, bet ir gerą savijautą.

Vyresnioji specialioji pedagogė Daiva Laurutienė



Laikraštį parengė:

vyresnioji specialioji pedagogė Vaida Mačiūnė,
vyresnioji specialioji pedagogė Rita Gričiuvienė