



Psichikos sveikata, veikla ir poilsis

LMS, įgyvendinama savo 2020–2021 metų veiklos programą „SLURŠ“, kiekvieną mėnesį mokinių savivaldų atstovus supažindins su Vadovų klubų metu išsakytomis problemomis dėl lytiškumo ugdymo kokybės Lietuvos bendrojo lavinimo įstaigose bei pasiūlys keletą idėjų, kaip mokinių savivaldos gali prisidėti bei integruoti „SLURŠ“ programos gaires savo veiklose.

2021

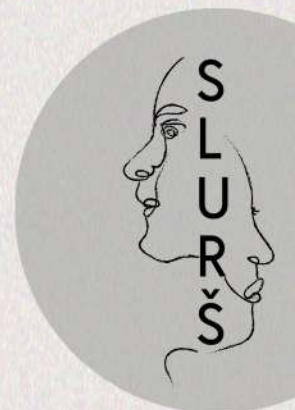
01

Vadovų klubų metu išsakyti pagrindiniai pastebėjimai

- Moksleiviai pastebi, jog mokykloje yra mažai kalbama apie psichikos sveikatą: savivertės didinimą, įvairias emocijas, patiriamus jausmus, savitvardą, pozityvų ir konstruktyvų mąstymą bei saviraišką.
- Moksleiviai norėtų gauti daugiau informacijos ir patarimų, kaip tinkamai planuoti savo veiklą ir poilsį.

PASIŪLYMAI

1. Savo vykdomose veiklose didesnę dėmesį skirkite mokyklos bendruomenės stiprinimui. Inicijuokite pokalbius, diskusijas, moksleiviams patrauklius interviu, kurių metu su mokyklos bendruomenės nariais – administracija, mokytojais, mokiniais, tėvais, kitais mokykloje dirbančiais specialistais – kalbėtumėte apie asmeninę patirtį planuojant savo darbotvarkę, didinant pasitikėjimą savimi ir pan. **Raktas į sėkmę – mokyklos bendruomenės komunikavimas!**
2. Nuotolinio mokymo(si) metu moksleiviams pateikite rekomendacijų, kaip didinti pasitikėjimą savimi, išlikti produktyviu ir motyvuotu, kur kreiptis iškilus sunkumams ir t. t



3. Nepamirškite, jog mokantis ne kontaktiniu būdu, didžiąją dalį savo laiko praleidžiame virtualioje erdvėje, tad rekomendacijos apie saugų elgesį internete gali pasirodyti ne tik reikalingos, bet ir būtinos.

SLURŠ ambasadoriai rekomenduoja:

Nuotolinio mokymo(si) metu esame įsitempę, jaučiame papildomą stresą, tačiau reikia nepamiršti atsipalaiduoti, atsitraukti nuo kasdienės rutinos bei skirti laiko sau!

Jeigu trūksta žinių, **kas yra psichikos sveikata**, kviečiame susipažinti su LMS vykdytos [tiesioginės transliacijos įrašų](#).

Kalbėkitės apie savo patiriamus jausmus su šeimos nariais, draugais, mokykloje dirbančiais specialistais arba kreipkitės į anonimes pagalbos linijas. Jeigu jaučiatės blogai – ieškokite pagalbos!

Skirkite laiko atsipalaidavimui:

Paskaitykite knygą;

Pažiūrėkite filmą,

Pasivaikščiokite lauke ir stenkitės kiekvieną dieną bent 20 minučių praleisti gryname ore;

Klausykitės muzikos, podcastų.

Jeigu norite **stiprinti savo psichikos sveikatą**, nepamirškite, maitintis sveikai, išgerti reikiamą kiekį vandens ir būti fiziškai aktyviais.

Jeigu susiduriate su laiko planavimo sunkumais, kviečiame naudotis „Pomodoro“ metodu, kuris padės **produktyviai vykdyti užsibrėžtus tikslus**.

SLURŠ ambasadoriai tiki, jog muzika gali padėti įveikti visus sunkumus, tad dalinamės [moksleivių sukurtu grojaraščiu, kuris gali suteikti pozityvių emocijų!](#)

**Jvykdžius bent vieną
pasiūlymą, kviečiame dalintis
savo įspūdžiais / nuotraukomis ir
jas atsiųsti į elektroninį paštą:**

karolina@moksleiviai.lt

**Mokslo metų pabaigoje,
aktyviausios mokinių savivaldos
bus apdovanotos prizais!**

