



Socialinė sveikata

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

02

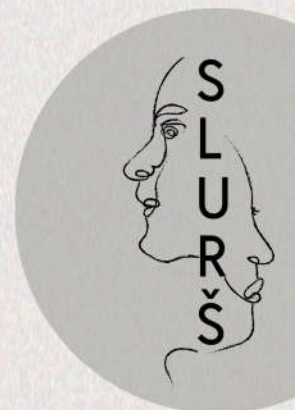
Vadovų klubų metu išsakyti pagrindiniai pastebėjimai

- Moksleiviai teigia, jog **prasidėjus nuotoliniam mokymuisi apie socialinę sveikatą yra kalbama labai mažai.**
- Moksleiviai pastebėjo, kad **mokyklose netrūksta informacijos apie konfliktines situacijas**, kur ieškoti pagalbos ir pan., tačiau dalis moksleivių teigia, jog **apie tokias situacijas yra kalbama tik įvykus konfliktinei situacijai.**
- Moksleiviai argumentavo, jog jiems **labai svarbu žinoti, kaip atsispirti spaudimui ar provokacijai elgtis rizikingai, nenaudingai sveikatai, padėti kitiems formuoti tiek savo, tiek kitų humanistines (žmogiškąsias) vertybes**, nes šiuo metu jaunimas, nepriklausomai nuo amžiaus, patiria labai didelį spaudimą ir minėtą provokaciją elgtis rizikingai.

Kas yra socialinė sveikata?

Žmonių bendravimas tarpusavyje, pagrįsti supratingumo sąsajomis ir pagalba vienas kitam.

Nuotolinio mokymosi metu mokiniams trūksta gyvo bendravimo su artimais žmonėmis – draugais, bendraklasiais ir mokytojais – todėl SLURŠ ambasadoriai rekomenduoja apie socialinę sveikatą galvoti vis dažniau ir vadovautis pateiktomis rekomendacijomis.



SLURŠ ambasadoriai rekomenduoja:

Bendraudami su kitais žmonėmis nepamirškite, kad svarbiausia yra kalbėtis atvirai ir būti savimi.

- Jei esate susijaudinęs ar supykęs – pasakykite „aš pykstu“ ar „nenoriu kalbėtis šia tema“. Tokiu būdu savo pašnekovui parodysite apie ką galvojate ir kaip jaučiatės kalbėdami tam tikra tema. **Jausmų parodymas yra didelis žingsnis link malonaus ir nuoširdaus pokalbio.**
- Ieškodami draugų visada bandykite rasti bendrų pomėgių, interesų, kurie galėtų jus suartinti.
- Draugystėje yra svarbu būti išgirstam, todėl stenkitės ne tik klausyti, bet ir išgirsti. Žinoma, nepamirškite, kad labai dažnai norisi tik išsipašakoti, todėl nedalinkite savo patarimų, jeigu jų niekas neprašo.

Karantino laikotarpiu, palaikyti ryšį su artimais žmonėmis galima net virtualiu formatu: inicijuokite „kahoot“ viktorinas, žiūrėkite jums patinkančius filmus, žaiskite bendrus žaidimus arba tuo pačiu metu atlikite mankštą.

Norint stiprinti savo socialinę sveikatą yra privaloma atsižvelgti į save ir savo poreikius: stenkitės ne tik dėl kitų, bet ir dėl savęs, įsitraukite į naujas veiklas ir nebijokite bendrauti. **Bendravimas – raktas į sėkmę!**

Kaip mokinių savivalda gali prisidėti prie „SLURŠ“ programos integravimo?

1. Pasiūlykite klasių vadovams inicijuoti diskusiją „Kaip elgtis konfliktinėse situacijose?“, kurios metu moksleiviai galėtų pasidalinti savo patirtimi ir turimomis žiniomis.
2. Kreipkitės į mokyklos administraciją ir papasakokite, jog moksleiviams trūksta žinių apie socialinę sveikatą. Galbūt pavyks rasti kompromisą ir kartu sukursite problemos sprendimo žingsnius.

- 3.** Pasidomėkite, ar Jūsų mokyklos žmogaus saugos mokytoja galėtų pasidalinti nuorodomis, kaip atsakingai elgtis internetinėje erdvėje, kaip atsispirti provokacijoms ir pan. Gautą medžiagą galėtumėte nusiųsti savo mokyklos moksleiviams, o gal pavyktų įrašyti trumpą pranešimą.
- 4.** **Prisiminkite, kad galite naudotis savo kūrybiškumu bei prie programos įgyvendinimo prisidėti utopinėmis idėjomis!**

Informacija

Kovo 26 dieną, 16.00 val. LMS organizuos nuotolinį renginį, skirtą sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo temoms. Sekite mūsų naujienas ir dalyvaukite!

Įvykdžius 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!

