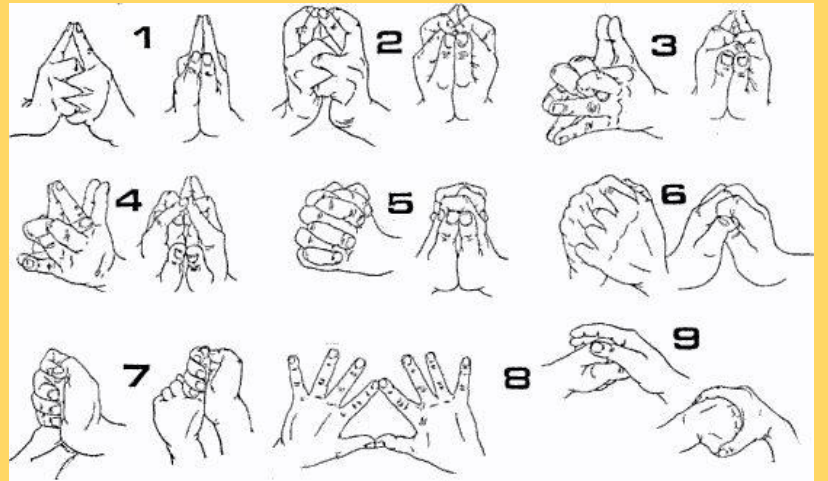


Streso ir nerimo mažinimui - rekomendacijos mokytojams ir klasių vadovams:

- Rekomenduojama pamokoje su mokiniais atlikti 2-3 min. **mankštas pirštams, kojoms, akims ar visam kūnui**. Ypač pirštų mankšta padeda geriau sutelkti dėmesį.
- Jeigu kelias minutes pamokos pradžioje ar pabaigoje skirsite laiko **pasisveikinimui/atsisveikinimui** bei trumpam pasidalinimui, galimai padėsite mokiniams geriau jaustis bei būti klasės dalimi. Mokiniai girdėdami kitų mokinių bei mokytojų mintis, tikėtina jausis saugesni bei emociškai atliepti.



- Kartu su klasės mokiniais kurkite **klasės mėnesio kalendorių**: gerų įspūdžių kalendorių, streso mažinimo ar geros savijautos kalendorių ir pan.
- Rekomenduotina mokinius atliekant užduotys **suskirstyti į grupes**, tokiu būdu ne tik skatinsite kartu dirbti, bet skatinsite ir bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.
- Skatinkite vaikus dirbti poromis ar grupelėmis, kartu jungtis ruošiant namų darbus ar projektus.
- Mokiniai ar mokytojai pamokų metu gali naudoti **streso kamuoliukus rankoms ar kojoms**, kurie leistu jiems dalinai kontroliuoti savo nerimą bei stresą (streso kamuoliuką gali pakeisti mažas minkštas žaislas).
- Išbandykite įvairias programėles patys ar kartu su mokiniais - **pagalbasau.lt** → pažink save → nerimo testas ir kt. programėles bei testus.
- Galite kartu su klase išbandyti **antistresinius pratimus** mobiliuose įrenginiuose pvz. - <https://play.google.com/store/apps/details?id=lt.mpk.mpk> (galite su mokiniais pasidalinti kuris pratimas padėjo **prieš ar po pamokos** geriau sutelkti dėmesį ar atsipalaiduoti).
- Mokinkite mokinius **atpažinti, įvardinti kylančius jausmus** ir rinktis tinkamus veiksmus, kurie padės jam jaustis geriau.



Priedai:

BŪK ŽVALUS - PADARYK MANKŠTĄ

Užtruksite tik 7 minutes



PRATIMAI ATSIŠĖDUS

apie 2 min.



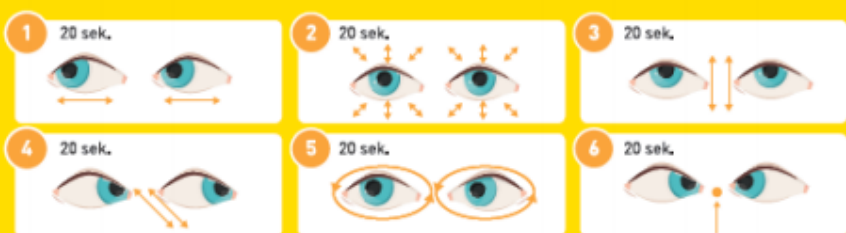
PRATIMAI ATSISTOJUS

apie 3 min.



PRATIMAI AKIMS

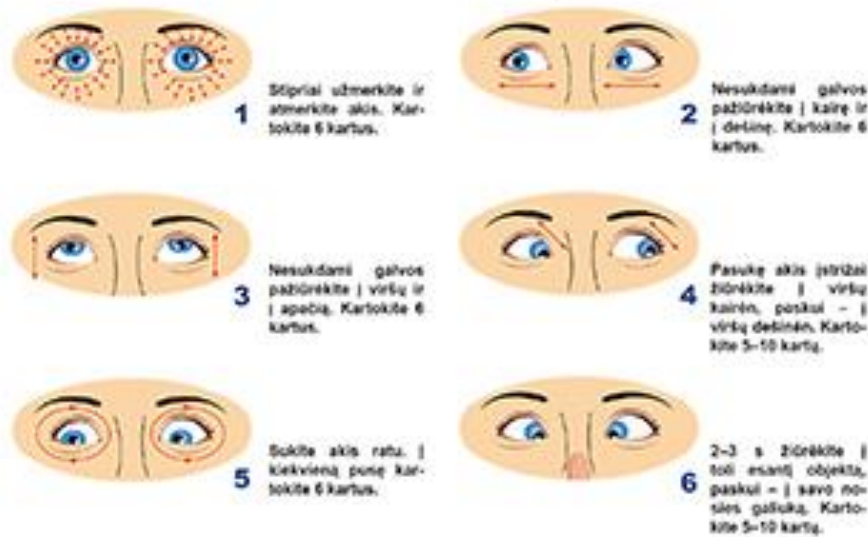
apie 2 min.



AKIŲ MANKŠTA DIRBANTIEMS KOMPIUTERIU

Ilgai žiūrint viena kryptimi įsitempia akių raumenys, dėl to blogėja akių kraujotaka, jos pavargsta. Ilgai būdami įtempti raumenys persitempia. Dėl to gali išsivystyti įvairios akių ligos. Jų galima išvengti skiriant laiko akių mankštai. Atliekant pratimus skatinami dirbti akį judinantys raumenys, akys geriau aprūpinamos krauju, deguonimi, maisto medžiagomis, sutepamas išdžiūvęs akių paviršius, jos pailsi.

Atliekama be akinių



Akių nuovargį mažinantys pratimai

- Patogiai atsisėskite prieš langą ir 5 min. žiūrėkite į toį.
- Greitai mirksėkite 1-2 min.
- Stipriai užsimerkite ir taip pabūkite 3-5 s. Kartokite 6-8 kartus.
- Užsimerkite ir 1 min. sukamaisiais judesiais švelniai masažuokite akis pirštu.

HIGIENA



Kaip mokyti jautrų vaiką pasirūpinti savimi?

Mokykite vaiką atpažinti savo jausmus ir pasirinkti tinkamus veiksmus.

Kaip jautiesi? Surask žmogeliuką panašų į save?				
Mieguistas, Pavargęs Sergantis/ be energijos	Nuobodžiaujantis Liūdnas Negalintis susikaupti Norintis pabėgti	Laimingas/ ramus, Pasiruošęs mokytis Susikaupęs	Per daug susijaudinęs, nedrąsus, Pasimetęs	Piktas/pavydus Agresyvus Rėkiantis Verkiantis Labai išgąsdintas
Išbandyk šiuos veiksmus, kas tau gali padėti jaustis geriau.				
10 šuoliukų aukšty; Eiti pasivaikščioti; Atsilenkimai	Klausytis muzikos Naudoti nusiraminti skirtą žaisliuką, streso kamuoliuką	Žaisti su kitais Mokytis Dirbti Šypsotis ir juoktis	Padaryti pertraukėlę Paprašyti pagalbos Giliau pakvėpuoti	Pakeisti aplinką Nueiti į saugią vietą; Paspardyti kamuolį, Eiti pabėgioti ar pasivaikščioti.

Mankšta darbo vietoje

nuovargio prevencijai ir darbingumo gerinimui

1 PRATIMAS

Tarpumenčio raumenų aktyvinimas

Vienu metu priartinti mentes vieną prie kitos, nepakeliant į viršų pečių. Jausti tarpumenčio sritį. Išlaikyti 10 s. Kartoti 5–10 kartų.



2 PRATIMAS

Pečių juostos atpalaidavimas ištempiant

Palenkus galvą pirmyn, smakru temtis dešinio peties link iki malonaus tempimo jausmo kairėje pusėje. Laikyti 15–30 s. Pakartoti į kairę pusę. Iš viso atlikti 2–4 kartus.



3 PRATIMAS

Kaklo sustingimo mažinimas ir paslankumo gerinimas

Lėtai stumti smakrą pirmyn ir atgal iki malonaus pojūčio kakle. Kartoti iki 10 kartų.



4 PRATIMAS

Viršutinės nugaros dalies, tarpumenčio atpalaidavimas ištempiant

Laikant tiesias rankas priešais save, jas ištemti pirmyn kartu lenkiant galvą ir viršutinę nugaros dalį iki malonaus tempimo jausmo. Laikyti 15–30 s. Kartoti 2–4 kartus.



5 PRATIMAS

Plaštakų, pečių ir tarpumenčio raumenų aktyvinimas

1. Rankos sulenktos, plaštakos nykščiais į viršų, mentės truputį pritrauktos. 2. Išskėsti pirštus. 3. Atlenkti plaštakas. 4. Pasukti plaštakas delnais į viršų. 5. Išlaikant alkūnes vietoje, sukti dilbius į šonus ir šioje padėtyje išbūti iki 10 s. Kartoti viską nuo pradžių 5–10 kartų.



6 PRATIMAS

Riešo, alkūnės ir peties sustingimo mažinimas

1 ir 2 pirštus suglausti (atlikti OK ženklą). 3, 4 ir 5 pirštais paliesti apatinį žandikaulį. Lėtai kelti alkūnę į viršų ir nuleisti žemyn. Kartoti iki 10 kartų kiekviena ranka.



DĖMESIO!

Sėdėsenos laikysenos savikorekcija

1. Taisyklinga sėdėseną išlaikant natūralius stuburo lankus. 2. Netaisyklinga laikysena: susikūpinimas per apatinę nugaros dalį. 3. Netaisyklinga laikysena: susikūpinimas per viršutinę nugaros dalį ir kaklą.



Vilniaus visuomenės sveikatos biuras
Pulceko g. 12-2, Vilnius
Tel. (8 5) 271 1244
El. paštas: info@vsvb.lt
www.vsvb.lt

sveiko
STUBURO
MOKYKLA

VšĮ „Sveiko stuburo mokykla“
Žinainių g. 70, Vilnius
Tel. 8 672 21007
El. paštas: edita@stuburomokykla.lt
www.stuburomokykla.lt

Išleista LR SAM lėšomis

Gegužė

1 Šiandien atskeik kylant sauli ir stebėk, kaip bunda rytas.	2 Skirk laiko susitvarkyti kompiuterio ir telefono darbalaukams.	3 Stobtelk įsisąmoninti pavasario kvapų, vaizdų ir garsų.	4 Pasakyk „neturiu laiko“, keisk į „nusprendžiau neskirti laiko“.	5 Pastebėk, kai mintys nuklysta į tai, kas buvo arba bus. Grąžink jas į šią akimirą.		
6 Pasodink augalą arba užmerk svagūną ir kantriai lauk.	7 Patikrink ar tavo kūno rau- menys įsitempę, atrodę juos, at- palaiduok.	8 Paišyk vieną iš savo [prodių: atsisėsk kitur, važyk dantis kita ranka.	9 Išėik pasivaikščioti vienas: stebėk, matyk, užuok, girdėk, jausk, neskubėk.	10 Įsivardink šiandien įvyku- sius teigiamus įvykius.	11 Atlik vieng pratimą iš knygos „Stalmena gyventi“.	12 Mokyk smegenis išsėtis kasdienėse veiklose: važiuojant, prau- siantis.
13 Primink sau, jog mintys tėra smegenų produktas. Mintys nėra faktai.	14 Pastebėk ir įsivardyk dalykus, už kuriuos esi dėkingas.	15 Žvilgtelk į akis ir nusišypsok prošivui, kolagai, kasininkui.	16 Padėkok artimajam už du dalykus, dėl kurių esi jam dėkingas.	17 Keisk seną [prot] nauju: pietauk naujoje vietoje.	18 Pasimėgaut paprastais da- lykais: veida prausimu, sotuma jausmu, šiluma.	19 Užleisk kitą eilę ar automobilių spūstį.
20 Suteik dėmesį į kvėpavi- mą. Pasinaudok kvėpavimu kaip įžeminančiu inkaru.	21 Valgydamas suteik visą dėmesį į skonius, kvapus ir pojūčius.	22 Pastebėk, kai save kritikuoji. Keisk kritiką pdrąsinimu.	23 Peržiūrėk ir susiplanuok savo darbotvarkę ir „laisvotvarkę“.	24 Susisiek su draugu ir pasiteirauk, kaip jam sekasi.	25 Užplūdus neigiamoms emocijoms, nukreipk dėmesį į kvėpavimo pojūčius.	26 Susidaryk atpalaiduojančių ir resursus atstotiančių veiklų sąrašą.
27 Išsirink ir perskaityk vieną straipsnį iš tinklapiu pauze.lt.	28 Pastebėk, kai mintys palieta kūną ir iškeliauja kitur, grąžink jas į šią akimirą.	29 Skirk laiko trumpam poilsui: užsimerk ir kelias akimir- kas stebėk kvėpavimą.	30 Išėik į lauką, atsisėsk ir stebėk pasikeitusią gamtą.	31 Išleik šiandienai tikslą ar nusiteikimą, užsirašyk mata- moje vietoje.		



pauzė

© Ritas Krivaišiuskaitis

Paveikslėlių šaltinis:

1. Akių mankšta dirbantiems kompiuteriu - <https://www.pinterest.com>
2. Būk žvalus -daryk mankštą - Higienos institutas „KIEKVIENO DARBO DALIS YRA REGULIARIAI PASIMANKŠTINTI“
3. Dėmesingo įsisąmoninimo kalendorius (mindfulness) - <https://mindheart.eu/category/irankiai/mindfulness-irankiai/>
4. Kaip mokyti jautrų vaiką pasirūpinti savimi - <https://www.facebook.com/psychologaslogopedas/photos/a.1736367323282908/2240369482882687/?type=3&theater>
5. Mankšta darbo vietoje - <https://vilnius.lt/lt/sveikata-ir-socialiniai-reikalai/kviciame-imoniu-ir-istaigu-darbuotojus-dalyvauti-mokymuose-manksta-darbo-vietoje/>
6. Pirštų mankšta - <https://www.tv3.lt/naujiena/lietuva/855016/sveikata-namuose-slapta-nindziu-manksta-pirstams>