



Netradicinė etikos pamoka

Spalio 10d. Vilniaus „Saulėtekio“ mokykloje-daugiafunkciame centre vyko netradicinė etikos pamoka, skirta paminėti Pasaulinę psichikos sveikatos dieną. Pamokos metu buvo sudaryta puiki galimybė 5md klasės mokiniams priminti, kad teigiamos emocijos, gera nuotaika, bendravimas su draugais, fizinis aktyvumas, sveika mityba padeda stiprinti psichinę sveikatą. Gera psichinė sveikata padeda įveikti įtampą, nerimą, baimes ir išskylančius sunkumus. Emocijos, - kaip natos muzikoje. Harmoningi akordai ir melodijos vingiai teikia mums malonumą, praturtina sielą ir praskaidrina kasdienybę. Tačiau kaip per garsūs akordai ar nesuderintas instrumentas gali sugadinti net genialų muzikos kūrinį, taip netinkamai ar nemokėsiškai reiškiama jausmai gali apkartinti mūsų pačių ir aplinkinių gyvenimą. Mūsų gyvenimas – pripildytas įvairiausių jausmų ir emocijų. Emocijų reikia tam, kad pagal jų raišką galėtume pažinti ne tik kitą žmogų, suvokti kas su juo darosi, bet geriau suprasti ir save. Tokią informaciją mokiniams pateikė mokyklos visuomenės sveikatos specialistė, etikos mokytoja Zina Piličiauskienė.

Praktinius užsiėmimus mokiniams vedė jaunieji mentoriai – 8chd klasės mokiniai. Pamokos metu penktokai patys lankstė ir dekoravo iš anksto parengtą kartotinės dėžutės maketą – „paguodos skrynelę“, į kurią dėjo jiems emociškai svarbius daiktus, laiškus bei kitą, jiems svarbią informaciją. Aplankius blogai nuotaikai, vaikai galės atsidaryti „paguodos skrynelę“, apžiūrėti ten sudėtus daiktus bei prisiminti su tais daiktais susijusias šiltas ir laimingas akimirkas.

Malonu paminėti, jog tokia netradicinė pamoka patiko ne tik jauniems mentoriams bet ir mokiniams.

Zina Piličiauskienė

