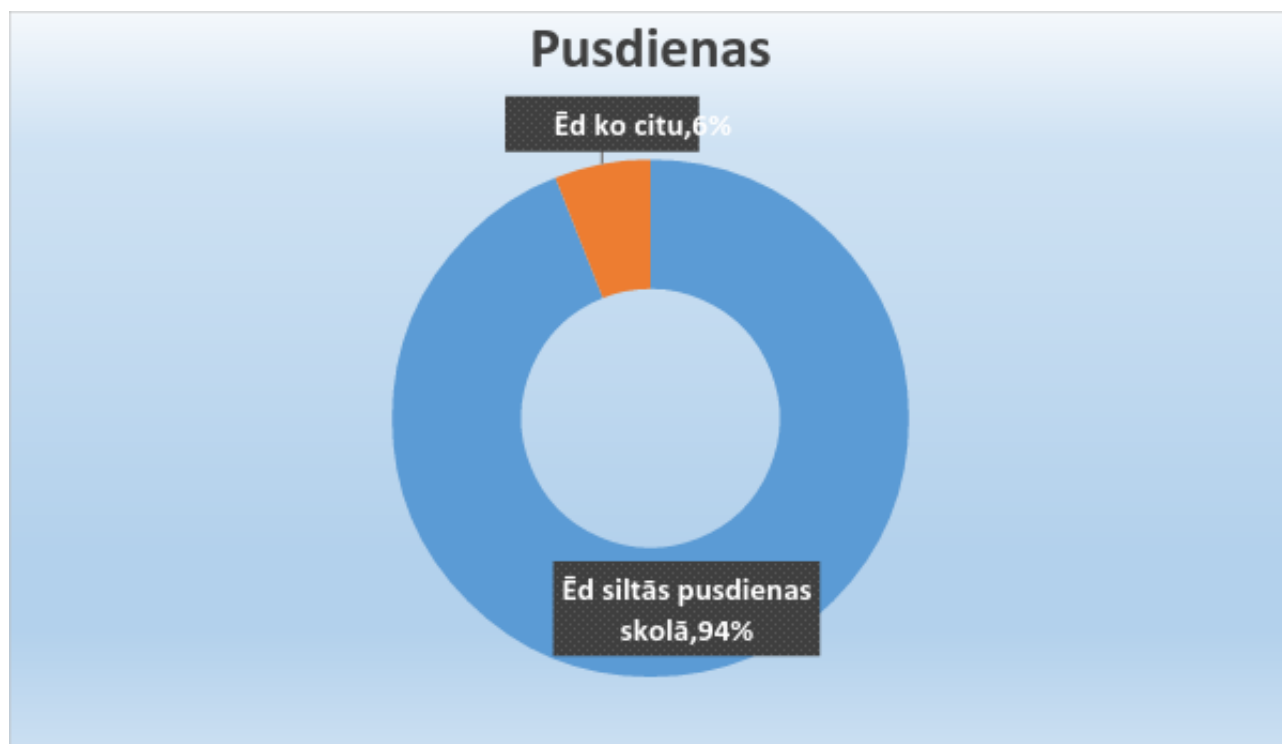
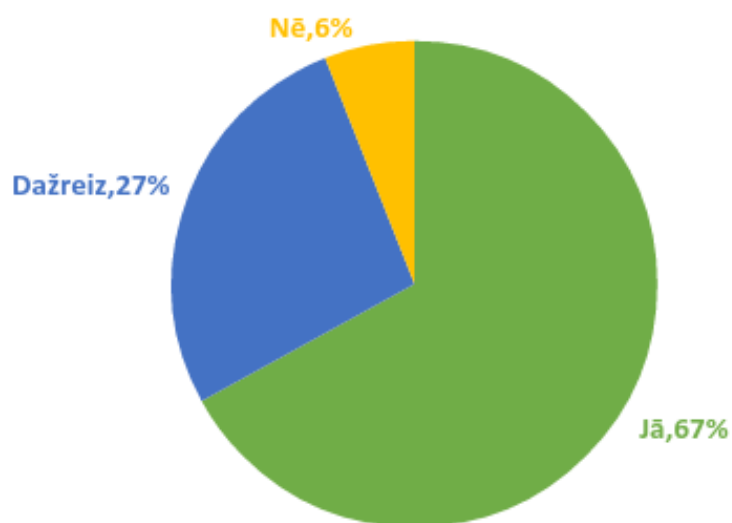


Veselīgs dzīvesveids

Lai uzzinātu, kāda ir ēdināšana skolā, uz sarunu tika aicināta skolas pavāre Valentīna Sproģe. Viņa uzsvēra, ka ēdināšana ir atbilstoša Veselības ministrijas noteikumiem. Izvēloties produktus, skatīts marķējums, produkta sastāvs un izcelsmes veids, sekots, lai uzturā nebūtu kaitīgu E vielu. Ja šādus produktu piegādātājs piedāvā, tad izvēlas kaut ko veselīgāku. Diemžēl bioloģiski audzēti produkti netiek izmantoti.

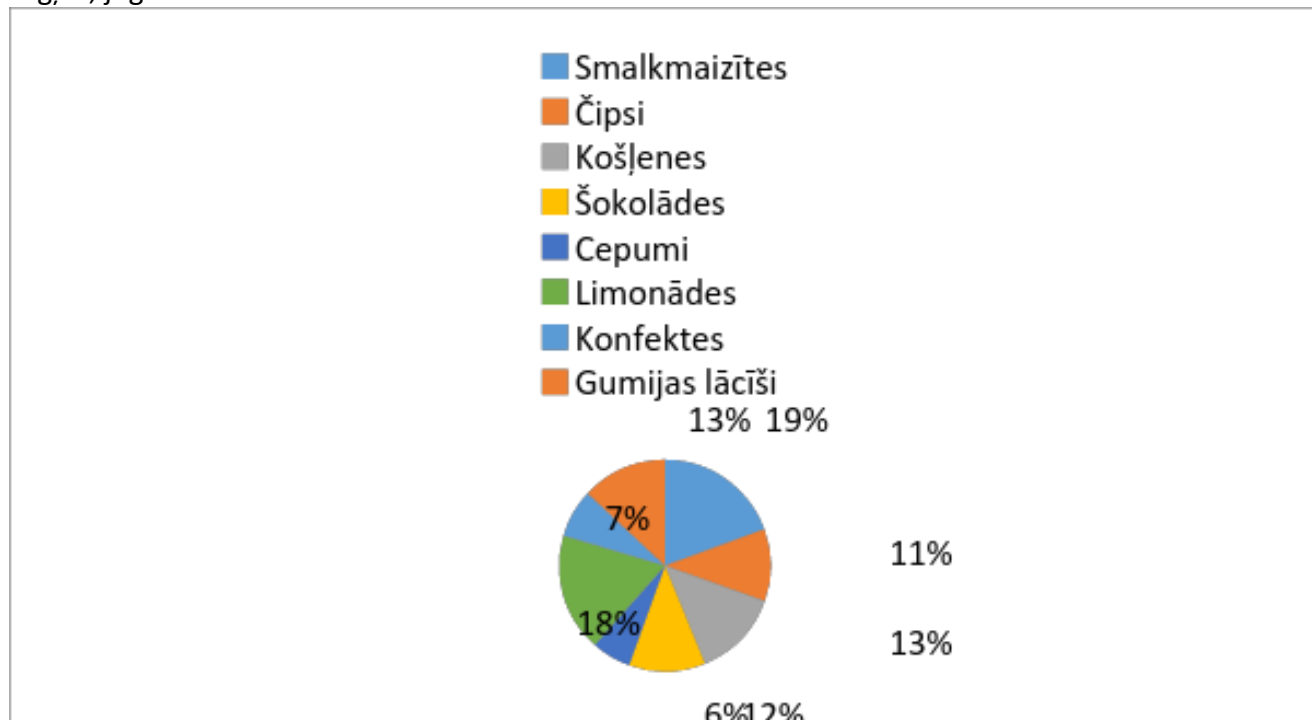


Vai apmierina ēdnīcas ēdienkartes un ēdienu kvalitāte?



Skolā skolēniem nav iespējas iegādāties neveselīgus produktus, bet pusdienu pārtraukumā daļa skolēnu (galvenokārt tie ir vidusskolēni) apmeklē tuvējo veikalu, kurā

iegādājas dažādus kārumus. Aptaujājot skolēnus tapa zināms, ka visieciētākais kārumus ir smalkmaizītes. Neviens no skolēniem nebija minējis, ka iegādātos kaut ko veselīgāku, piem., augļus, jogurtus.



Pozitīvi ir tas, ka visiem skolēniem 1.-12.klasei ir brīvpusdienas. 1.-4.klasei apmaksā valsts, bet 5.-12.kl. -Rugāju novada dome.

Skola ir iesaistījusies dažādās programmās: "Skolas auglis", "Skolas piens, "Putras programmā.

Mācību plānā fiziskās aktivitātes ir paredzētas pietiekami daudz, katram skolēnam ir iespējas sportot arī pēc stundām. Skola piedāvā dažādus pulciņus: rotaļas un spēles 1.-4.klase, vieglatlētika 4.-12.kl., orientēšanās, futbols 1.-5.kl. un 6.-9.kl., riteņbraukšana 2.-5.kl.

Skolai ir daudzfunkcionāls sporta stadions, kurš ir viens no modernākajiem šāda veida objektiem Latvijā. Vasarās notiek nometnes un Latvijas mēroga sacensības.

Ar šo mācību gadu Rugāju novada vidusskolā ir jauna mācību programma - **Sporta rekreācija**. Šī mācību priekšmeta ietvaros var pilnveidot zināšanas par cilvēka ķermeņa uzbūvi, pilnveidot savu fizisko sagatavotību. Skola piedāvā arī profesionālu mācību vidi: sporta zāli, treniņu zāli.

Skolas kolektīvs atbalsta Olimpisko kustību Latvijā, piedalās Olimpiskās dienas aktivitātēs (rīta vingrošana, basketbols, vizuālās mākslas un domrakstu konkursos popularizējot veselīgu dzīvesveidu).

Veselīgs dzīvesveids tiek popularizēts sporta dienās, kurās aicināti piedalīties arī vecāki. Skolā ir arī mācību priekšmets „Veselības mācība” 10.un 11.klasei.

Klases audzināšanas, sociālo zinību stundās iekļauta tēma „Veselība un vide,” kas veicina skolēnu izpratni par vidi, veselību, attiecībām.

1.-4.klases ļoti aktīvi iesaistās „Mammadaba aktivitātēs”, 2009./2010.m.g. gadā iegūts Mammadaba vēstniecības statuss.

Skolas medmāsa A.Čerevina atzina, ka stājas traucējumi ir katram otrajam skolēnam, tāpēc jādomā par cēloņiem, sekām, iespējām šīs problēmas risināšanai gan sākumskolā gan pamatskolā (pareiza sēdēšana stundās, pie datoriem, somu svars, dinamiskās pauzes).

Tāpat arī vērojams mazkustīgs dzīves veids, kam par cēloni ir jauno informācijas tehnoloģiju ienākšana sabiedrībā. Līdz ar to pat starpbrīžos skolēni neatpūšas, bet gan ir pievērsušies mobilajiem telefoniem vai datoriem.

Skolā raksturīga smēķēšana vidusskolas un pamatskolas skolēniem, kaut gan jāsecina, ka smēķēt uzsāk arvien jaunāki skolēni.

Būtu ieteicams pievērst lielāku uzmanību pozitīvas saskarsmes veicināšanai skolēns –skolēns, jo ir skolēni, kurus ķircina, kaitina, atstumj.

Skolas sadzīvē tiek izmantoti videi ne īpaši draudzīgi mazgāšanas līdzekļi. Mazgāšanas un tīrīšanas līdzekļus iepērk atbilstoši telpu uzkopšanas un dezinfekcijas plānam, kuru izstrādājusi skolas medmāsa, kā arī ņemot vērā iepirkuma cenu. Skolas virtuvē Nr.1 trauku mazgāšanai izmanto „Fairly”, virtuvē Nr.2 „Zilgme”, videi draudzīgs mazgāšanas līdzeklis tiek izmantots tikai mācību virtuvē: ‘Dish Drops’ no firmas „ Amway.” Kā atzina skolas saimnieks, ja būtu plašāki finansiālie līdzekļi, tad izvēlētos videi draudzīgākus mazgājamus līdzekļus.

Skolā darbojas atbalsta personāls: psihologs, medmāsa, sociālais pedagogs. Savukārt skolotājiem ir tradīcija mācību gada sākumā (augusta beigās) rīkot izbraukuma pedagoģiskās padomes sēdi brīvā dabā.