**Sveikatos mokyklos Lietuvoje**

*Lietuvos Sveikuolių Sąjungos (LSS) įkurta Palangos sveikatos mokykla 2010 m. atšventė 20-ąsias veiklos metines. Daugiau kaip 30000 dalyvių joje iš naujo atrado sveikatą, gyvenimo pilnatvę, surado kelią į save, savo prigimtį ir vidų, atskleidė savo galimybes ir taip pakeitė ne tik asmeninio, bet ir šeimos gyvenimo kokybę.*

**Sveikatos mokyklos tikslas**

Sveikatos mokyklos metu žmonės supažindinami su pagrindiniais sveikatingumo principais ir **PRAKTIŠKAI** mokomi kaip to siekti: kasdieninėmis rytinėmis mankštomis, vegetarine mityba, kvėpavimo ir savireguliavimo pratybomis, vyksta paskaitų ir pokalbių ciklas.

**Sveikatos mokyklos programa**

Tai septynių dienų programa (30 val.), pritaikyta prie šių dienų žmonių gyvenimo ritmo, darbinio užimtumo ir poreikių, siekiant parodyti, jog ir šiuo laikmečiu, kai visi skubame ir bėgame, galime gyventi darnoje tiek su savimi, tiek ir su aplinka.

Sveikatos stiprinimo metodika, taikoma mokykloje, yra viena efektyviausių siekiant greičiau atkurti žmogaus adaptacines galimybes, sumažinti ankstyvo senėjimo greitį ir suaktyvinti organizmo imuninę sistemą.

Moksliniais **tyrimais įrodyta**, jog vadovaujantis mokyklos metodika:

* Sustabdomas organizmo senėjimo procesas (iki 50%),
* Palieknėjama 2-4 kilogramais
* Biologiškai atjaunėjama 3-5 metais
* Sustiprinamos širdies-kraujagyslių, virškinimo, kvėpavimo, šalinimo, lytinės, judėjimo sistemų funkcijos
* Įveikiamas nerimas, depresija, įtampa, nemiga, įvairūs skausmai ir sutrikimai
* Greičiau atsistatoma po įvairių ligų, ypač kraujotakos, plaučių, nevaisingumo, stuburo, sąnarių, vėžinių
* Pagreitinami socialinės adaptacijos šeimoje ir kolektyve problemų sprendimai
* Įgyjamas naujas požiūris į gyvenimą, sėkmingiau sprendžiamos šeimos problemos

Lietuvos sveikuolių sąjunga bendradarbiauja su daugelyje miestų esančiais visuomenės sveikatos biurais.

***Kreipkitės į artimiausią visuomenės sveikatos biurą, kad sužinotumėte kada vyks sveikatos mokykla Jūsų mieste!***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**PASKAITOS BENDRUOMENĖMS, PEDAGOGAMS, MOKSLEIVIAMS IR TĖVAMS:**

„Vaistingieji augalai ir jų gydomosios savybės“, „Susipažinkime su sveika gyvensena“, „Būti sveikam – būti savimi“, “Judėjimo ir mitybos įtaka augančiam organizmui“, „Sveikos gyvensenos reikšmė jaunam organizmui", „Žalingų įpročių įtaka paauglio organizmui“, „Fizino aktyvumo, mitybos reikšmė pagyvenusių žmonių sveikatai“, Edukacinės paskaitos sveiko maisto gaminimo temomis („Duona buityje ir papročiuose“, „Duonos tradicijos, pagerbimas ir pasigaminimas“, „Žolynai – maistas ir vaistas“, „Sultys –sveikatai ir grožiui“ ir pan..) ir kt.

**Sveikite uoliai!**