|  |
| --- |
| **Apie S.Kneipo sveikatinimo metodiką Liudmila Pokvytytė**  Sveikatos pedagogė ir trenerė pagal S. Kneipo metodiką, Kneipas – vaikams konsultantė, Kneipo draugijos vadovė  Vaikų ir suaugusių imuniteto stiprinimas, peršalimo ligų prevencija Lietuvos visuomenėje įgyja vis didesnę reikšmę. Didelis ikimokyklinio, mokyklinio amžiaus vaikų bei suaugusių sergamumas peršalimo ir kitomis ligomis, chroniškų ligų didėjimas tarp vaikų ir suaugusiųjų kelia didelį susirūpinimą ne tik pedagogams, bet ir tėvams. Vis daugiau žmonių supranta sveiko gyvenimo būdo teigiamą poveikį gyvenimo kokybei. Sveikata yra visuma, todėl S. Kneipo 5 sveikatingumo elementai (vanduo, mityba, judėjimas, vaistažolės ir gyvenimo balansas) idealiai tinka imunitetui stiprinti. Nes tik stiprus imunitetas pajėgus įveikti ligas be vaistų pagalbos, kurie dažnai būna ne tik neveiksmingi, bet ir turi kenksmingą šalutinį poveikį. Todėl S. Kneipo visapusiška sveikatos koncepsija su penkiais sveikatingumo elementais sukūrė visą filosofiją, kuri apima **5 elementus**: vandens terapiją, judėjimo terapiją, vaistažolių vartojimą, sveiką mitybą ir patį sudėtingiausią – harmoniją, kad su mumis viskas būtų gerai, mūsų siela būtų švari“ tampa vis populiaresnė visuomenėje.  Labai svarbu ugdyti sveiko gyvenimo būdą nuo mažens šeimoje, įtraukiant šeimos narius. Jau metai kaip visas pasaulis kovoja su Covid-19 pandemija. Karantinas, nuotolinis darbas ir mokymas turi žmonėms neigiamų pasekmių  Susilpnėjęs imunitetas, streso poveikis organizmui, sumažėjęs judėjimas ir pakitę mitybos įpročiai vienas iš požymių mokyti pedagogus, vaikus ir tėvus S. Kneipo metodo prevencijos.  S. Kneipo metodas, tai ne tik peršalimo, infekcinių ligų profilaktika, bet ir puiki streso prevencija, nes S. Kneipo procedūros palankiai veikia žmogaus nervų sistemą. Įgytos žinios yra bevertės, jei jos netaikomos praktikoje.  Vaikų ir suaugusių didelis sergamumas susijęs su informacijos trūkumu tarp tėvų ir pedagogų. Neužtenka mokyti švietimo įstaigų darbuotojus ir vaikų tėvus S. Kneipo metodikos, labai svarbu juos motyvuoti ir skatinti tai daryti.  S. Kneipo metodo mokymai gali būti integruojami ir kombinuojami su kitomis įvairiomis edukacinėmis programomis.  Liudmila Pokvytytė  Sveikatos pedagogė ir trenerė pagal S. Kneipo metodiką, Kneipas – vaikams konsultantė, Kneipo draugijos vadovė |