

NAUJI MOKSLO METAI KARTU SU SVEIKATIADA!

2020-2021 METAI





„Sveikatiados aktyviausiųjų rinkimai!”



Kodėl verta būti aktyviausiais projekte?

Tradiciškai visus mokslo metus (nuo **rugsėjo** iki **gegužės** mėnesio pabaigos) vyks „Sveikatiados“ aktyviausiųjų projekto dalyvių (mokyklų, darželių ir ambasadorių) reitingavimas. Po kiekvienos projekto veiklos bus analizuojamas projekte dalyvaujančių ugdymo įstaigų grįžtamasis ryšys, jo dažnumas, projekto viešinimas įstaigų internetiniuose puslapiuose, Facebook paskyrose bei kituose žiniasklaidos šaltiniuose. ***Už visą tai bus skiriami taškai.***

„Sveikatiados“ aktyviausiųjų projekto dalyvių (mokyklų, darželių ir ambasadorių) apdovanojimai vyks baigiamojo renginio – konferencijos metu – 2021 metų **BIRŽELIO** mėnesį.

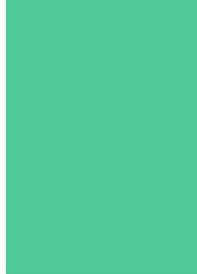
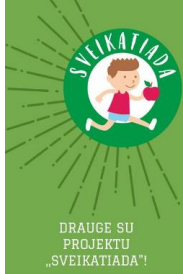




Naujų mokslo metų planas!



Naujų mokslo metų planas!



Rugsėjis-gegužė

1

„Sveikatiados standas“



2020-2021 MOKSLO METŲ PLANAS



Rugsėjis-gegužė

2

„Sveikatiados olimpinės žaidynės“

Rugsėjis-gruodis

2.1

„10 000 žingsnių yra vieni juokai“

Gruodis-vasaris

2.2

„Aktyvi pertrauka“



Kovas-vasaris

2.3

„Sveikatiados šokio virusas“

Lapkritis-sausis

3

„Pusryčiai madingai!“

Vsaris-kovas

4

„Pietų kovos!“



Balandis-gegužė

5

„Užkandžių fiesta!“

Birželis

6

Baigiamasis renginys





1. „Sveikatiados stendas“ RUGSĖJIS-GEGUŽĖ

„Sveikatiados“ projektas mokslo metus pradeda su tradicija tapusia užduotimi - „**Sveikatiados stendas**“!

Jus vėl labai aktyviai kviečiame savo ugdymo įstaigose parengti „Sveikatiados“ stendus ir juose publikuoti visą projektinę medžiagą, vykdytas veiklas bei pasiekimus.

Ankstesnių metų stendų turėtojus raginame atnaujinti stendų informaciją 😊

Lauksime stendų nuotraukų el. paštu: laura@sveikatiada.lt!

Nuotraukas galite siųsti visus mokslo metus.





2. „Sveikatiados olimpīnās žaidynēs“ RUGSĒJIS-GEGUŽĒ





2.1. „10 000 žingsnių yra vieni juokai!“ RUGSĖJIS-LAPKRITIS



10 000 žingsnių – tiek kasdien nueiti mums rekomenduoja gydytojai, ir specialistai. Ši fizinė veikla nereikalauja išskirtinio pasiruošimo, padeda gerinti kraujotaką, stiprinti nervinę bei imuninę sistemą. Ėjimą vietoj važiavimo autobusu ar su tėvais automobiliu pasirinkęs vaikas ne tik neterš aplinkos, bet ir kasdien stiprins savo sveikatą bei bus laimingesnis.

Pasiekus užsibrėžtą tikslą kasdien nueiti po 10 tūkst. žingsnių, atsiranda pasididžiavimas savimi. Juk tai darome dėl **sveikatos** ir **geros savijautos!**





2.1. „10 000 žingsnių yra vieni juokai!“ RUGSĖJIS-LAPKRITIS



Visas ugdymo įstaigas rugsėjo, spalio ir lapkričio mėnesiais kviečiame kasdien daugiau vaikščioti, organizuoti žygius ir skaičiuoti nueitus žingsnius. Mokytojas ar auklėtojas kviečiame šiuo laikotarpiu intensyviai fiksuoti klasės ar grupės vaikų žingsnių skaičius bei pateikti konkursui.

Konkursui prašome tradiciškai siųsti aprašymus, nuotraukas ar filmukus, kur vaikai aktyviai leidžia laiką, o taip pat prašome pateikti papildomus duomenis:

1. bendrą klasės/vaikų grupės nueitų žingsnių skaičių;
2. žingsnius skaičiavusių vaikų skaičių;
3. dienų skaičių, kai buvo fiksuoti žingsniai.

Taip bus suskaičiuotas vienam mokiniui tenkantis žingsnių skaičius 😊





2.1. „10 000 žingsnių yra vieni juokai!“ RUGSĖJIS-LAPKRITIS



Konkursas prasideda **DABAR!**

Konkurso grįžtamojo ryšio (aprašymų, nuotraukų, filmukų bei duomenų apie nueitus žingsnius lauksime iki **LAPKRIČIO 15 dienos**. Laimėtojus paskelbsime **LAPKRIČIO 20 dieną**. Nepraleiskite progos sudalyvauti konkurse ir laimėti šaunius prizus!

Apdovanosime net **5 ugdymo įstaigas!**





2.2. „Aktyvi pertrauka“

GRUODIS-VASARIS

„Surink savo vardą ar kitą žodį ir pajudėk!“

Kviečiame vaikus prieš pamokas ar pertraukų metu žaisti aktyvų žaidimą - „Surink savo vardą ar kitą žodį ir pajudėk!“ Žaidimą pradėti galima darant pratimus pagal savo vardo raides, o vėliau kasdien žaidimą galima pritaikyti visai klasei, kai yra sugalvojamas bet koks žodis, o pagal jo raides visi draugiškai ir komandiškai atlieka nurodytus pratimus. **IŠBANDYKIT!**

Taip sportuoti galima ir namie su tėveliais, broliais ir seserimis. Tereikia kasdien sugalvoti po naują žodį! 😊





2.2. „Aktyvi pertrauka“

GRUODIS-VASARIS

A, A₂ – 10x pritupimų



B – 10x šuoliukų



C, Č – 10x įtūpstų ir šuoliukų



D – 10x šuoliukų ant vienos kojos



E, E₂, E₃ – 10x

F – 10x sukti liemenį

G – 10x atsispaudimų



H – 10s planko



I, I₂, Y – 10x žygiavimo žingsnių

J – 10x žingsnių ančiuku

K – 10s greito bėgimo vietoje





2.2. „Aktyvi pertrauka“

GRUODIS-VASARIS

L – 10x šuoliukų

M – 10s

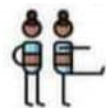


N – 10x pritupimų

O – 10s



P – 10x



R – 10x įtūpstų ir šuoliukų



S, Š – 10s greito bėgimo vietoje



T – 10x



U, Ū, Ū – 10x giliai kvėpuoti pakeliant ir nuleidžiant rankas

V – 10x šuoliukų suplojant rankomis į viršų



Z, Ž – 10x atsispaudimų





2.3. „Sveikatiados šokio virusas“ KOVAS-BALANDIS





2.3. „Sveikatiados šokio virusas“ KOVAS-BALANDIS

Tarptautinei šokio dienai ruošimės kurdami trumpus, bet labai įdomius šokius, mokysimės naujų ir madingų šokių žingsnelių!

Apie prasidedantį konkursą informuosime atskiru laišku jau **KOVO** mėnesį!
NEKANTRIAI LAUKITE!





3. „Pusryčiai madinga!“ LAPKRITIS-SAUSIS

Lapkričio, gruodžio bei sausio mėnesiais ugdymo įstaigų bendruomenės bus kviečiamos kiekvieną rytą fiksuoti savo pusryčius, o tuo pačiu planuoti jus. Kol mokiniai bus skatinami pasirengti individualius sveikatai palankiausių pusryčių planus bei juos pristatyti klasės draugams, darželių bendruomenės bus kviečiamos organizuoti pusryčių šventes, kalbėti apie pusryčių svarbą, sveikatai palankiai pusryčiauti namuose.

Konkursas vyks „Sveikatiados iššūkių“ principu, apie konkurso pradžią ugdymo įstaigos bus informuotos atskiru laišku **LAPKRIČIO** mėnesį.





4. „Pietų kovos!“ VASARIS-KOVAS

Vasario ir kovo mėnesiais projekto dalyviai bus kviečiami namuose arba ugdymo įstaigose organizuoti pietų kovų šventes bei dalyvauti konkurse: „Parodyk, kas tavo pietų lėkštėje!“ Konkurso dalyviai bus kviečiami fotografuoti, nupiešti, ar kaip kitaip įamžinti savo pietų lėkštes.

Kovo mėnesį vaikai bus pakviesti pasirašyti pasižadėjimą gerti daugiau vandens ir atsisakyti saldintų gėrimų. Taip bus paminėta Pasaulinė vandens diena.

Konkursas „Pietų kovos!“ vyks „Sveikatiados iššūkių“ principu, apie konkurso pradžią ugdymo įstaigos bus informuotos atskiru laišku **VASARIO** mėnesį.





5. „Užkandžių fiesta!“ BALANDIS-GEGUŽĖ

Balandžio ir gegužės mėnesiais projekto dalyviai bus kviečiami namuose arba ugdymo įstaigose organizuoti sveikatai palankių užkandžių fiestas, pagamintais užkandžiais vaišinti šeimą ir draugus. Svarbiausias reikalavimas – užkandis turi būti sveikatai palankus ir pagamintas pačių.

Konkursas vyks „Sveikatiados iššūkių“ principu, apie konkurso pradžią ugdymo įstaigos bus informuotos atskiru laišku **BALANDŽIO** mėnesį!





6. Baigiamasis renginys

BIRŽELIS

Sveikai gyventi yra smagu!

- Tradiciškai mokslo metų pabaigoje vyks „Sveikatiados“ ambasadorių susitikimas – konferencija. Susitikimo metu bus aptarti mokslo metų pasiekimai, džiaugsmas, pasidalinta gera patirtimi. Naujas baigiamojo renginio akcentas - „Sveikatiados“ aktyviausiųjų apdovanojimai.
- Mokslo metų eigoje bus reitinguojami aktyviausi ambasadoriai, mokyklos bei darželiai, o šio renginio metu apdovanojami „Sveikatiados“ skulptūrėlėmis, padėkos raštais. Konferencijos metu bus skaitomi įvairūs pranešimai aktualiomis sveikatinimo temomis.
- Apie kitas šventės detales informuosime artėjant renginio datai.



*Šaunių mokslo metų
kartu su projektu!*

