



INICIATYVA „JUDANTI KLASĖ 2022“ ORGANIZAVIMO REKOMENDACIJOS

Šūkis – „Judam už Ukrainos vaikus. Būkim sveiki ir saugūs kartu!“

Šių metų vasario 24-oji įeis į istoriją kaip juoda diena, kai karas smogė Europai ir buvo drastiškai įsiveržta į Ukrainą. Ši tragedija sukrėtė visą pasaulį, o labiausiai – taikius Ukrainos gyventojus.

Solidarizuodamiesi su Ukraina mes palaikome ją savo gerais darbais, aukomis bei prisidėdami kiekvienas tuo, kuo galime: mintimis, iniciatyvomis, nuoširdžiu žodžiu ir tikėjimu, kad Taika bus Ukrainoje!

Karo akivaizdoje mes kviečiame Lietuvos mokyklas įsitraukti į iniciatyvą ir palaikyti Ukrainos vaikus mintimis, ryžtu ir gera valia. Mes judam už JUS:

Už šeimas, vaikus, jaunimą.

Už visus, gyvenančius Ukrainoje.

Už tuos, kurie paliko savo namus.

Už tuos, kurie liko ir kovoja.

Už tuos, kurių jau nebėra...

MES JUDAM!

INICIATYVOS „JUDANTI KLASĖ 2022“ BENDROSIOS NUOSTATOS

Fizinis aktyvumas – vienas iš veiksnių, darančių teigiamą įtaką žmogaus sveikatai. Apie tai dažnai kalba mokslininkai, nagrinėjantys šią sritį, apie tai visuomenę informuoja ir Pasaulio sveikatos organizacija, kuri fizinio aktyvumo stoką priskiria prie rizikos veiksnių, lemiančių įvairius sveikatos sutrikimus.

Fizinio aktyvumo mažėjimą tarp vaikų lemia įvairūs veiksniai: per ilgas sėdėjimas prie ekranų ar dirbant (pamokų metu, ruošiant namų darbus), įvesti ribojimai ekstremalių situacijų laikotarpiu, šeimos požiūris į fizinį aktyvumą ir kita.

Mes norime paskatinti įsitraukti į iniciatyvą „Judanti klasė 2022“ mokinius, jų šeimas, pedagogus ir tuo parodyti, kad galime būti aktyvūs, stiprūs ir sveiki veikdami drauge.

Šiandien mūsų tikslas – prisiminti Ukrainos vaikus, kurie šiuo metu neturi galimybės mokytis, laisvai judėti, džiaugtis gyvenimu. Apie tai galvodami, norime palaikyti juos ir pasiryžti skirti didesnę dėmesį fiziniam aktyvumui, nes yra vaikų, kurie negali judėti laisvai.

Kad tai įgyvendintume, turime įvairiais būdais skatinti vaikų norą judėti, raginti juos dažniau pasirinkti aktyviam judėjimui skirtas priemones bei sukurti tam palankią aplinką. Kasdienė fizinė veikla turėtų būti

mėgstama ir kelti geras emocijas. Mokytojų bei tėvų fizinio aktyvumo pavyzdys teigiamai veikia vaikus ir skatina juos daugiau judėti.

Pirmoji 2021 m. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro (SMLPC) inicijuota iniciatyva „Judanti klasė“ parodė, kad mokyklos noriai dalyvavo fizinį aktyvumą skatinančiame renginyje: į jį įsitraukė pavienės klasės ir darželio grupės, dalyvavo ir ištisos mokyklos, lopšeliai-darželiai, jų bendruomenės.

Šiais metais SMLPC kartu su partneriais Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centru (LMNŠC), siekdami didinti mokyklų bendruomenių fizinį aktyvumą bei palaikyti Ukrainos vaikus, vėl kviečia bendrojo ugdymo mokyklas, ikimokyklinio, priešmokyklinio ugdymo mokyklas įsitraukti į iniciatyvą „**Judanti klasė 2022**“.

„Judanti klasė 2022“ – tai tokia klasė, kurioje visi kartu ir kiekvienas atskirai stengiasi kuo daugiau judėti, kelti sau ir draugams gerą nuotaiką, ne lenktyniauti, o draugiškai įsitraukti į aktyvias veiklas ir savo geru pavyzdžiu įkvėpti kitus.

Iniciatyvoje dalyvaujančioms mokykloms yra puiki proga išbandyti save fizinio aktyvumo srityje, patirti bendrumo jausmą bei atrasti naujų aktyvumo formų, kurios keltų visiems teigiamas emocijas.

Mokyklų administracijas prašome sudaryti palankias sąlygas mokiniams įsitraukti į šią iniciatyvą, padėti ją realizuoti ir kartu didinti fizinį aktyvumą savo mokykloje.

TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

- 1. Inicijatyva „Judanti klasė 2022“** – savanoriškas renginys, skirtas didinti vaikų fizinį aktyvumą ir gerinti bendrą emocinę savijautą.

Šiuo renginiu siekiama suburti mokyklų bendruomenes bendram **tiksliui** – formuoti natūralų fizinio aktyvumo įprotį vaikų kasdieniame gyvenime, gerinti emocinę sveikatą naudojant įvairius judėjimo elementus, didinti bendruomeniškumo jausmą tuo pačiu solidarizuojantis ir palaikant ukrainiečių vaikus.

2. Uždaviniai:

- 2.1. Įgyvendinti iššūkį „60+“ aktyvių minučių per dieną.
- 2.2. Skatinti vaikus kasdien aktyviai leisti laiką mokymosi ir laisvalaikio metu.
- 2.3. Plėtoti fizinį aktyvumą vaikams įdomiomis formomis bei ugdyti bendrystės jausmą.
- 2.4. Į fizinį aktyvumą įtraukti tėvus, kitus mokyklos bendruomenės narius.

INICIATYVOS ORGANIZAVIMAS

- 3.** Inicijatyvoje gali dalyvauti įvairaus amžiaus vaikų grupės iš ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokyklų ir mokinių klasės iš bendrojo ugdymo mokyklų (toliau – mokyklos). Mokyklos šioje iniciatyvoje dalyvauja savanoriškai, pačios nuspręsdamos, kurių klasių mokiniai ar ikimokyklinių, priešmokyklinių grupių vaikai dalyvaus.
- 4.** Inicijatyvoje dalyvauti gali ir visa mokyklos bendruomenė.
- 5. Inicijatyva organizuojama nuo 2022 m. gegužės 2 d. iki gegužės 23 d.**
- 6.** Mokyklos, norinčios dalyvauti iniciatyvoje, skiria atstovus (mokytojus, klasių auklėtojus, visuomenės sveikatos specialistus ar kitus specialistus, besidominčius vaikų sveikata bei fiziniu aktyvumu), kurie koordinuos klasių, grupių fizinio aktyvumo eigą, padės mokiniams ir vaikams įgyvendinti užduotis (1, 2 rekomendacijų priedai), seks procesą, konsultuos.
- 7.** Mokyklų atstovai aptaria numatytas užduotis su mokiniais, tėvais ir pasirenka realiausiai įgyvendinamus fizinio aktyvumo būdus.
- 8.** Norinčias dalyvauti iniciatyvoje mokyklas kviečiame registruotis **iki 2022 m. balandžio 30 d.**, registracijos anketą galima rasti **čia: <https://forms.gle/kCCCmnhPnUd6P55i6>**
Iš vienos mokyklos gali dalyvauti neribotas klasių ar grupių skaičius.

9. Registruoti ir atstovauti mokyklą, kurios dalyviai gali būti keletas klasių, grupių, gali vienas mokyklos pasirinktas asmuo ar keli asmenys.
10. Vyresniųjų klasių mokiniams siūloma išsirinkti klasės kapitoną, kuris atliktų mokyklos atstovo padėjėjo vaidmenį ir padėtų koordinuoti veiksmus bei dalytis informacija tarp mokinių.
11. Iniciatyvos dalyviai visą iniciatyvos laikotarpį vykdo **fizinio aktyvumo užduotis** (1, 2 priedai). Kiekviena klasė ar grupė (ar visa mokykla) pasirenka užduotyse nurodytas veiklas, sudaro dienos planą ir jį kiekvieną dieną įgyvendina. Ateinančios savaitės fizinio aktyvumo veiklas galima keisti ir sudaryti kitą planą, svarbu, kad judėjimas nesiliautų ir teiktų malonumą.
12. Klasės ar grupės, atlikdamos fizinio aktyvumo užduotis, gali kviešti prie jų prisijungti ir kitus mokyklos bendruomenės narius (mokytojus, tėvus, draugus).
13. Atliekant užduotis, kviečiame pasitelkti kūrybiškumą, naudoti patinkančią muziką, pasitelkti įvairias fizinio aktyvumo formas ir būdus, kurie keltų nuotaiką, skatintų judėti, sudomintų ir pritrauktų daugiau dalyvių.
14. Už kiekvienos dienos užduočių vykdymą laiku atsako paskirtas mokyklos atstovas, kapitonas, grupių auklėtojai, mokiniai.
15. Fizinio aktyvumo užduočių metu kviečiame **fotografuoti aktyviai leidžiamas akimirkas**, o pasibaigus iniciatyvai sudėlioti į **nuotraukų koliažą** tema „Mes už taiką Ukrainoje ir visame pasaulyje!“
Koliažą prašome taip pat nufotografuoti ir nuotrauką jpg formatu pridėti prie iniciatyvos „Judanti klasė 2022“ rezultatų ataskaitos (toliau – ataskaita) (3 priedas).
16. Nufotografuotą koliažą kartu su ataskaita prašome išsiųsti SMLPC Vaikų sveikatos stiprinimo skyriui el. paštu nijole.paulauskiene@smlpc.lt iki 2022 m. gegužės 31 d.
17. Pateikdami ataskaitą ir nuotraukų koliažą su vaikų atvaizdais, dalyviai patvirtina, kad nepilnamečių vaikų, mokinių tėvai (globėjai) ar vienas iš jų yra pasirašę sutikimą viešinti savo vaiko atvaizdą nuotraukose bei turi paties nepilnamečio sutikimą. Nuotraukos gali būti ir prastesnės kokybės arba su vandens ženklais, taip jas saugant nuo plagijavimo.
18. Iniciatyva turi būti organizuojama vadovaujantis Vyriausybės bei kitų institucijų sprendimais, nepažeidžiant nustatytų karantino bei kitų su saugumu susijusių sąlygų.
19. Informacija apie iniciatyvos organizavimą viešinama SMLPC interneto svetainėje www.smlpc.lt, LMNŠC interneto svetainėje <https://www.ssus.lt>.
20. Iki birželio 10 d. apibendrinta informacija apie iniciatyvos rezultatus pateikiama SMLPC interneto svetainėje, LMNŠC interneto svetainėje bei SMLPC „Facebook“ paskyroje <https://www.facebook.com/smlpc.lt>.
21. Esant galimybei organizatoriai ir partneriai apdovanos atminimo prizais tuos dalyvius, kurie įgyvendins šių rekomendacijų 1, 2 prieduose pateiktas užduočių veiklas bei sudėlios geriausiai temą atskleidžiantį koliažą. Visiems dalyviams (klasėms, grupėms) organizatoriai išsiųs padėkas ataskaitoje nurodytu elektroninio pašto adresu.

BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

22. Mokyklos, pateikdamos ataskaitas su nuotraukų koliažais, sutinka, kad tai yra autorių ir SMLPC susitarimas dėl šiose rekomendacijose išdėstytų reikalavimų laikymosi.
23. Iniciatyva „Judanti klasė 2022“ savanoriškai gali būti tęsiama, kiek to pageidaus patys mokiniai, ar labiausiai patinkančios fizinio aktyvumo užduotys bus kartojamos nuolat įprastiniame mokyklos gyvenime.
24. Papildomą informaciją apie iniciatyvos organizavimą suteiks SMLPC Vaikų sveikatos stiprinimo skyriaus visuomenės sveikatos specialistė Nijolė Paulauskienė tel. 8 667 43 368, el. paštu nijole.paulauskiene@smlpc.lt.

METODINĖ MEDŽIAGA

Paulauskienė N., Žeromskienė D., Aleksejevaitė D. Aktyvi mokykla. Fizinį aktyvumą skatinančios mokyklos kūrimo rekomendacijos, 2021.

R. Zumeras. Vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo piramidė, 2018. Prieiga internete:
http://www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/fizinis_aktyvumas/parengta_vaiku_ir_paaugliu_fizinio_aktyvumo_piramide.html.

Žaidimai vaikams. Prieiga internete: <https://lafamilia.lt/laisvalaikis/vaikiski-zaidimai-zaidimai-vaikams>.

Lauko žaidimai. Prieiga internete: <https://www.tevu-darzelis.lt/aktyvus-lauko-zaidimai-vaikams->.

Judrieji žaidimai: Prieiga internete: <https://pradinukas.jimdofree.com/ivairus-zaidimai/judrieji-zaidimai>.

Ikimokyklinis ir priešmokyklinis ugdymas. Mokymosi priemonių katalogas, 2018–2019. Prieiga internete:
<https://www.sviesa.lt/sites/default/files/Ikimokyklinis%20ir%20prie%20mokyklinis%20ugdymas%202018-2019.pdf>.

R. Zumeras. Vaikų fizinio aktyvumo, fizinio pajėgumo ir sveikatos ryšys. Metodinės rekomendacijos, 2020. Prieiga internete:
http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Lankstukai/VAIKU_FA_ir_SVEIKATA_Metodines_2.pdf.

Skurvydas A., Stonkus S., Volbekienė V. Kūno kultūra. Geras ir gražus žmogus, 2006. Prieiga internete:
https://kksd.lrv.lt/uploads/kksd/documents/files/Leidiniai/kuno_kultura_7_67mb_dydis.pdf.

Povilaitis R., Lietuvių tradicinių žaidimų vadovas, 2017. Prieiga internete:
<http://dspace.lzuu.lt/bitstream/1/6469/3/Z Aidimu-VADOVAS-2017%20%283%29.pdf>.

Zumeras R. Mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo skatinimas, 2014. Prieiga internete:
http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/2015-02-04%20VAIKu%20FA%20SKATINIMAS%20-%20metodikos%20pabaigtos.pdf.

Zumeras R., Gurskas V. Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata, 2012. Prieiga internete:
http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/mokiniu_fizinis_aktyvumas_rekomendacijos.pdf.

Pratimai akims, viršutinei ir apatinei kūno daliai. Sveikatos apsaugos ministerija. Prieiga internete:
https://www.youtube.com/watch?v=0xHWmV1_wvU&feature=youtu.be.

Sveikatos apsaugos ministerijos raštas „Dėl būtinųjų mokinių sveikatinamojo fizinio aktyvumo poreikių užtikrinimo nuotolinio mokymosi metu“. Prieiga internete:
<https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Mokini%C5%B3-FA-u%C5%BEtikrinimas.pdf>.

Aerobiniai pratimai. Prieiga internete: <https://www.youtube.com/watch?v=DQq0Soziu7Q>.

Fizinis aktyvumas klasėje. Prieiga internete: <http://hopsports.com/what-is-brain-breaks>.

Zumba – aerobiniai šokiai. Prieiga internete: <https://www.youtube.com/watch?v=FBwRLXdNOoc>.

Judrieji žaidimai. Prieiga internete: <https://www.youtube.com/watch?v=zHaDSin4Efc>.

Seminaras „Judrieji žaidimai“. Prieiga internete: <https://www.youtube.com/watch?v=vidJxtJap2o>.

Lankstinukas „Nepamirškite treniruotis su šokdyne“. Prieiga internete:
<http://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Lankstukai/lanks.%20sokdyne.pdf>.

Aktyvi mokykla. Prieiga internete: <https://www.activeschoolsus.org/parents>.

INICIATYVOS „JUDANTI KLASĖ 2022“ FIZINIO AKTYVUMO UŽDUOTYS IKIMOKYKLINIO IR PRIEŠMOKYKLINIO UGDYMO MOKYKLOMS

1 UŽDUOTIS.

Kasdienės 10 min. **rytinės mankštos**, patartina, gryname ore. Mankštas veda grupių auklėtojai ar kiti paskirti atstovai. Mankštų turinys kiekvieną dieną gali būti keičiamas. Nuotaikai pakelti rekomenduojama mankštintis įsijungus patinkančią muziką. Kartu mankštintis rekomenduojame pakviesti ir kitus bendruomenės narius. Esant blogam orui, mankštintis galima įstaigos patalpų viduje. Nepamirškite mankštelių nufotografuoti.

2 UŽDUOTIS.

Grupės šokis. Šokio turinį ir muziką parenka skirtas mokyklos atstovas, mokytojas ar grupės auklėtojas. Šokis turėtų būti paprastas, linksmas, visiems kelti nuotaiką. Galima šokti ir prisiminti anksčiau išmokus šokius, svarbiausia judėti su gera nuotaika. Šokti siūloma kiekvieną dieną 15–20 min. Šokite salėje, grupėje, koridoriuje, o geriausia – lauke ir fiksukite akimirkas.

3 UŽDUOTIS.

Judriųjų žaidimų laikas. Kiekvieną dieną skiriama 20–30 min. Judriuosius žaidimus organizuoja grupių auklėtojai: kiekvieną dieną pasirinktinai veda po keletą jau žinomų ar pasiūlo išmokti naujų judriųjų žaidimų. Tai gali būti estafetės, komandiniai žaidimai, įvairios gaudynės, žaidimai su kamuoliais ir kitu inventoriumi, kuris yra įstaigoje. Žaiskite nuotaikingus žaidimus, kurie kelia teigiamas emocijas. Išnaudokite įvairias mokyklos erdves. Žaidimai turėtų ne varginti, o kelti nuotaiką ir norą judėti, teikti malonumą. Į žaidimus įtraukite ir kitus mokyklos bendruomenės narius. Žaiskite gryname ore. Žaidimai taip pat turi atsispindėti nuotraukose.

4 UŽDUOTIS.

Popietiniai žygiai. Kiekvieną dieną pasirinkite vis kitą maršrutą, kuriuo eikite pėsčiomis ir ieškokite lobių ar įdomybių, tyrinėkite pasaulį (augalus, pastatus, gyvūnus, skulptūras, dviračių takus ir kitokius objektus), o grįžę aptarkite jų savybes, naudą ir kaip tai galėtų padėti fiziniam aktyvumui (pvz., krūmai tinka žaidžiant slėpynes, medyje galima įrengti sūpynes ar iš jo pagaminti vaikų žaidimo aikštelių įrangą ir t. t.). Čia galite parodyti begalinį savo kūrybiškumą bei paprašyti, kad ir vaikai papasakotų, kaip naudingai panaudotų aptiktus objektus.

Nepamirškite įamžinti žygių akimirkas nuotraukose.

5 UŽDUOTIS.

Judėkime ir savaitgaliais. Kad fizinis aktyvumas nebūtų vykdomas tik grupėje, supažindinkite su vykdoma iniciatyva ir auklėtinių tėvelius bei paprašykite, kad ir jie įsitrauktų bei kartu su savo vaikais dalyvautų iniciatyvoje „Judanti klasė 2022“. Tėveliai gali būti ir fizinio aktyvumo pavyzdys, ir naujų idėjų siūlytojai. Svarbu drauge savaitgalius leisti aktyviai. Paraginkite mankšteles daryti ir namuose. Vaikai gali padėti namų ruošoje, tvarkant aplinką. Taip pat galima skirti laiko pasivaikščiavimui, važinėjimui mechaniniu paspirtuku, dviratuku, riedučiais. Žaisti su kamuoliu, badmintono raketėmis, lankais, virvelėmis ar kitomis namuose turimomis ir vaikų pamėgtomis priemonėmis. Svarbiausia, kad kuo daugiau laiko praleisti su vaikais gryname ore ir palaikyti gerą nuotaiką.

Surinkite gražiausias šeimų fizinio aktyvumo akimirkas ir papildykite rengiamą koliažą.

PASTABA

Siūlome kiekvieną užduotį atlikti pasitelkus savo išradingumą ir kūrybiškumą. Svarbiausia įgyvendinti idėją „60+“, t. y. tiesiog judėti daugiau, nei esate įpratę. 60 ir daugiau minučių turėtų būti papildomas laikas, jį reikėtų pridėti prie fizinio ugdymo programoje numatyto laiko, kur judėjimui skirta ne mažiau kaip po 2 val. per dieną.

Užduočių eiliškumą galima pasirinkti patiems pagal tos dienos situaciją, išskyrus pirmąją – rytines mankštas. Rengdami koliažą išrinkite pačias įdomiausias, originaliausias nuotraukas ir jomis atskleiskite temos idėją. Pasirūpinkite, kad vaikai visada turėtų geriamojo vandens. Idėjų žaidimams galima rasti pasiūlytose interneto svetainėse.

INICIATYVOS „JUDANTI KLASĖ 2022“ FIZINIO AKTYVUMO UŽDUOTYS BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS

1 UŽDUOTIS.

Kasdien mokiniams į mokyklą patariame eiti pėsčiomis (jei mokykla yra arti namų), vykti dviračiu, mechaniniu paspirtuku ar su riedučiais, riedlente.

Prieš pamokas atlikite 15 min. kasdienę **rytinę mankštą**, rekomenduojama gryname ore. Mankštas galima aptarti su klasės auklėtoju ar kitu specialistu, daryti visai klasei kartu. Mankštų pratimai turėtų būti paprasti, kad visi gebėtų juos atlikti, reikėtų išjudinti visas kūno dalis, nepamiršti tempimo pratimų, atsipalaidavimo pratimų, šokinėjimo vietoje ar greito žingsniavimo. Kiekvieną mankštą galima atlikti įsijungus muziką. Kad mankštos būtų įdomios ir įvairios, pratimus kiekvieną dieną gali pasiūlyti vis kitas klasės mokinys. Tokia galimybė ir eiliškumas turėtų būti sutarti iš anksto.

Mankštas vesti galėtų padėti fizinio ugdymo mokytojas, klasės auklėtojas ar kitas specialistas. Svarbiausia sąlyga – mankštintis turi būti malonu. Nepamirškite fiksuoti mankštų akimirky.

2 UŽDUOTIS.

Judėjimas pertraukų ir pamokų metu. Per pamokas kūnas sustingsta, tad pasibaigus kiekvienai pamokai siūloma 3–5 min. pajudėti. Tai gali būti įvairūs pratimai, skirti tam tikroms kūno dalims. Pvz., po pirmos pamokos mankštinkite viršutinę kūno dalį: galvą, pečius, rankas, liemenį. Pratimus turėtų sudaryti: sukimas, lenkimas, tiesimas ir kitos padėty. Po antros pamokos mankštinkite apatinę kūno dalį: kojas, pėdas. Pratimus sudarytų pritūpimai, kojų tempimas, pėdų sukimas, šuoliukai, žingsniavimas vietoje ir kt.

Po kiekvienos pamokos siūloma pratimus kaitalioti.

Fizinio aktyvumo pratimus gali pasiūlyti kiekvienas mokytojas ir savo pamokos metu. Tai galėtų būti 2–3 min. pratimai be jokio papildomo pasirengimo ar planavimo, tiesiog paimti iniciatyvą į savo rankas ir daryti – tam galėtų padėti ir įvairios programėlės, tokios kaip „HOPSports Brain Breaks“.

Mankštos pratimus po kiekvienos pamokos galima keisti judriaisiais žaidimais. Klasės kapitonas turėtų sutarti su visa klase, informuoti klasės auklėtoją ar kitą atsakingą mokyklos paskirtą asmenį. Judrieji žaidimai taip pat turėtų būti kaitaliojami ir žaidžiami gryname ore. Prisiminkite iniciatyvą „Apibėk mokyklą“ ir bėgiokite. Pasinaudokite mokykloje esamu inventoriumi: stalo tenisu, treniruokliais, laipiojimo sienelėmis, stalo futbolu, laiptais ir t. t., kad galėtumėte tinkamai išnaudoti akimirkas, skirtas fiziniam aktyvumui.

Nepamirškite fotografuoti akimirkas, kai mankštinsitės ar žaisite.

3 UŽDUOTIS.

Ilgoji pertrauka. Kaip aktyviai ją praleisti? Judrieji žaidimai, aerobiniai pratimai, šokiai – viskas tinka. Pasirinkite vieną būdą ir visiems sutarus išmokite judesius, juos kartokite ir pridėję gerą nuotaiką bei patinkančią muziką, darykite tai kiekvieną dieną, pajuskite judėjimo malonumą ir džiaugsmą. Įtraukite vieni kitus naudodami paprastus dalykus: dainuodami visiems gerai žinomą dainą, mušdami ritmą būgneliu, ritmiškai plodami ar trepsėdami. Pasirinkta fizinio aktyvumo forma turėtų nuimti įtampą, kelti nuotaiką ir bendrystės jausmą.

Kaip judate per ilgąją pertrauką, įrodymais taps Jūsų pačių padarytos nuotraukos.

4 UŽDUOTIS.

Po pamokų judėti taip pat smagu. Pasibaigus pamokoms rekomenduojama išeiti į gryną orą ir aktyviai praleisti laiką.

Jei vykstate iš mokyklos į namus, rinkitės aktyvumą skatinančią priemonę: dviratį, mechaninį paspirtuką, riedlentę ar riedučius arba eikite namo pėsčiomis.

Popamokinis laikas turėtų būti skirtas fiziniam aktyvumui didinti, nuotaikai gerinti, dienos įtampai nuimti. Tai galėtų būti suderintas su visa klase veiksmas: iš anksto numatytas žygis pėsčiomis, žygis su dviračiais, sportinis žaidimas, gatvės šokiai, bėgimas ir kt. Nesvarbu, kiek kilometrų nueisite, nubėgsite, nuvažiuosite. Svarbu – kuo ilgiau būti gryname ore. Viskas tinka, kas patinka Jums!

Ir nepamirškite visa tai užfiksuoti fotoaparatu.

5 UŽDUOTIS.

Savaitgaliais taip pat svarbu judėti. Visa klasė gali suplanuoti, ką turėtų nuveikti savaitgalį, kad kiekvienas mokinys padidintų savo fizinį aktyvumą. Aptarkite drauge savaitgalio programas, siūlykite įvairias idėjas, kurios skatintų kuo daugiau judėti su šeimos nariais ar draugais.

Savaitgalio fiziniam aktyvumui galima priskirti namų tvarkymą, darbus sode ar aplinkos tvarkymą, pasivaikščiojimą su augintiniu. Siūloma aktyviai leisti laiką su tėvais: pasivaikščioti po parkus, lankytis baseine, važinėti dviračiais, plaukti baidarėmis, žaisti badmintoną, vaikščioti su šiaurietiškėmis lazdomis. Taip pat galite parengti šeimos savaitgalio programą ir matuoti kiekvieno šeimos nario nueitus žingsnius, skatinti kiekvieną nueiti kuo daugiau. Taip šeimos nariai turės galimybę kartu pasidžiaugti pasiektais rezultatais.

Mokiniai turėtų supažindinti tėvus su iniciatyva „Judanti klasė 2022“ ir kartu su šeimos nariais prisidėti prie jos įgyvendinimo, skirti daugiau laiko savaitgalio fiziniam aktyvumui didinti. Tai galėtų būti „Lauko diena“, „Savaitgalio išvyka“, kai visa šeima aktyviai leidžia visą dieną lauke.

Su šeimos nariais pasinaudokite lauko treniruokliais, kurie yra netoli Jūsų namų, taip pat galite naudoti ir kitą sportinį inventorių, kurį turite namuose: kamuolius, šokdynes, lankus, aitvarus ir kt.

Organizuokite šeimos šokių vakarėlį ar paprastą bėgiojimą vakarais. Svarbu įtraukti šeimos narius, nepamiršti geros nuotaikos ir fotoaparato, kad vėliau galėtumėte pasidžiaugti ir prisiminti puikias akimirkas bei pridėti jas prie koliažo.

PASTABA

Įgyvendindami iniciatyvos užduotis, nepamirškite pagrindinės idėjos – kiekvieną dieną kuo daugiau judėti, juk judame už Ukrainos vaikus.

Judėjimas neturi būti kančia. Judėkite savo malonumui, pasitelkdami muziką ir gerą nuotaiką, ir įgyvendinkite uždavinį „60+“ aktyvių minučių per dieną. Tai turėtų būti papildomas laikas, kurį reikėtų pridėti prie fizinio ugdymo programoje numatyto laiko, t. y. pridėti prie trijų fizinio ugdymo pamokų. Išsirinkite patraukliausias kiekvienos užduoties fizinio aktyvumo veiklas, apsitarkite su klasės draugais ir JUDĖKITE. Visa tai fiksokite fotoaparatu, o pasibaigus iniciatyvos laikui atrinkite įdomiausias nuotraukas ir iš jų sudėliokite fizinio aktyvumo koliažą. Temos aktualumą aptarkite su klasės draugais.

Įgyvendindami fizinio aktyvumo veiklas, visada su savimi turėkite geriamojo vandens.
