



Sveikata visus metus – 2023

„Judėjimas gali pakeisti visus pasaulio vaistus, bet visi pasaulio vaistai negali pakeisti judėjimo“

Apklausa „Priklausomybės technologijoms ir jų poveikis savijautai“

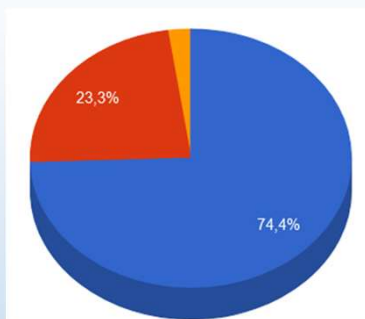
Apklausoje dalyvavo 43 Joniškio „Aušros“ gimnazijos moksleiviai



Ar naudojate kompiuterines priemones

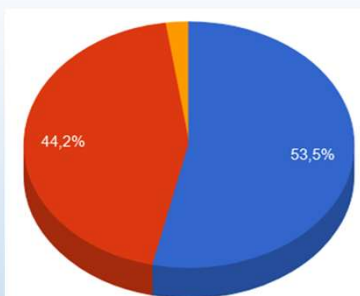
kai jaučiate įtampą, nerimą?

Taip – 74%; Ne – 23,3%



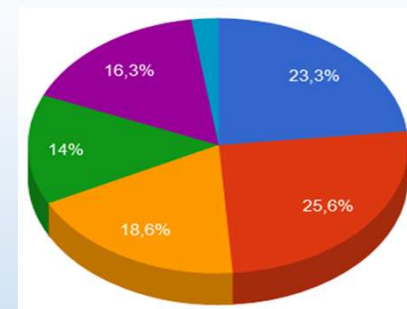
Ar dėjote pastangas, kad praleistumėte mažiau laiko naudojant įrenginį prijungtą prie interneto?

Taip – 53,5; Ne – 44,2



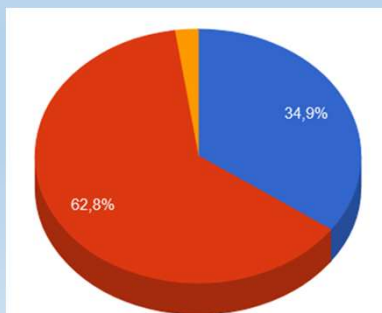
Ar dažnai aukojate miegą dėl būvimo internete?

Retai-23,3%; kartais – 25,6%; dažnai – 18,6%; labai dažnai – 14%; visada -16,3



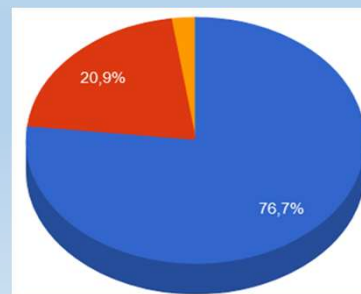
Ar gėdijotės, bandėte nusišėpti kiek laiko praleidžiate prie interneto prijungtais prietaisais?

Taip – 34,9%; Ne – 62,8



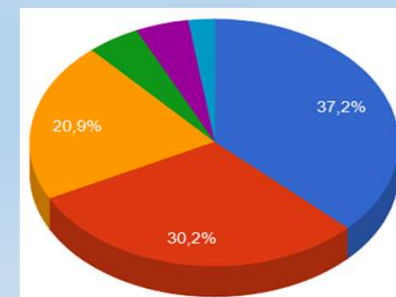
Ar naudojate internetą, išmanųjį telefoną, kaip būdą bėgti nuo problemų?

Taip – 76,7%; Ne – 20,9



Kaip dažnai aplinkiniai skundžiasi, kad tu per daug laiko praleidi naršydamas?

Retai-37,2%; kartais – 30,2%; dažnai – 20,9%



Nejudantis vaikas
= sergantis vaikas



Fizinis aktyvumas –
sveikatos pagrindas
ir visaverčio gyvenimo
komponentas!

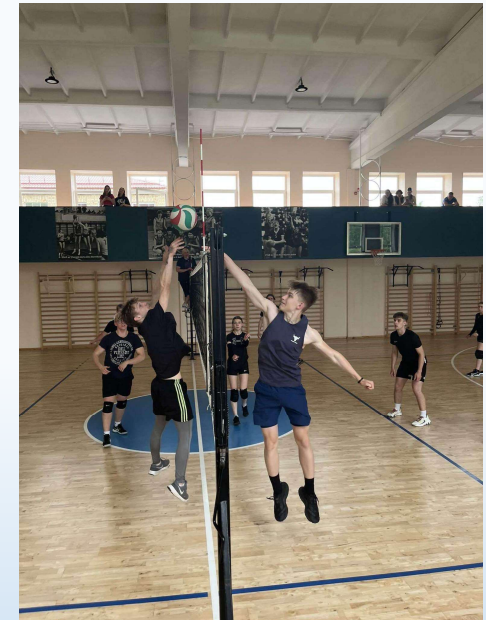


Bendraminčių būryje lengviau
atsipalaiduoti, atsikratyti kasdienio
streso, o tai padės geriau susikaupti
mokantis.





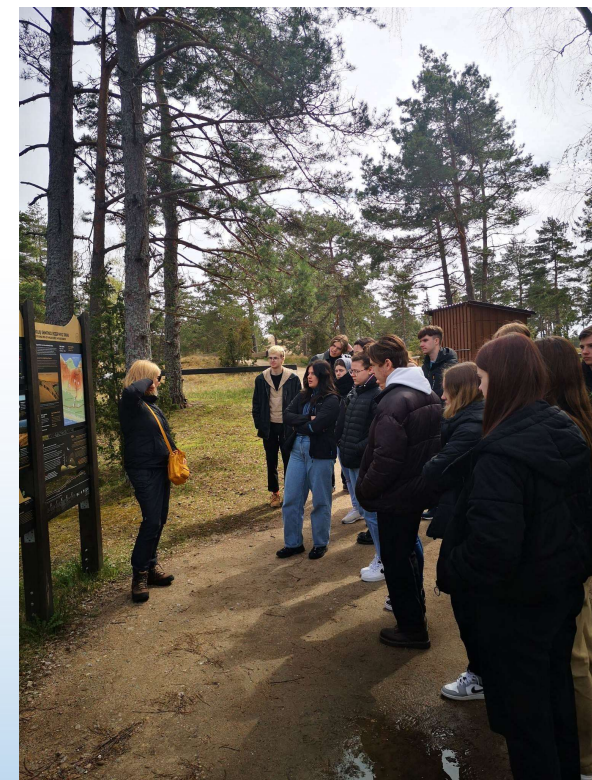
Fizinis aktyvumas gerina kūno išvaizdą, laikyseną, raumenų veiklą.





Tikėjimas, darbštumas
ir kantrybė yra tos trys
sąlygos, kurios kūną, sielą ir
dvasią pasotina, užgrūdina
ir išvalo.





Vaikščiojimas yra visapusiškai naudinga veikla žmogui, suteikianti ne tik jau seniai mokslu pagrįstą naudą fizinei ir psichologinei sveikatai, bet ir pažinimo džiaugsmą bei socialinių ryšių kūrimo galimybes, o kur dar finansinis aspektas – juk paprastai tokia veikla nepareikalauja didelių išlaidų.

Visi už vieną – vienas už visus!
Pasitikėjimas savimi yra esminė komandinio darbo sėkmės sudedamoji dalis. Kiekvienas turi tikėti savo sugebėjimais, gebėti prisiimti atsakomybę už jiems pavestas užduotis ir žinoti, kad jie gali prisidėti prie bendrų tikslų.



Kelionės: pažintinės, pramoginės, sveikatinimo, sporto....
Tai efektyviausias rekreacinių poreikių tenkinimo būdas, stiprinantis sveikatą,
gerinantis darbingumą, padedantis pažinti pasaulį, plėsti akiratį.



Išbandyti kažką naujo!
Aš galiu nugalėti baimes!
Tai suteikia pasitikėjimo savimi jausmą,
džiaugsmo ir euforijos, pakelia nuotaiką.
Veikla reikalaujanti didelės koncentracijos, išmanymo
skatina smegenų veiklą, gerina atmintį
ir kognityvias funkcijas.





Šokis ne tik lavina
grakštumą, jo
nauda sveikatai –
itin galinga.



Jaučiant įtampą ir
nerimą, padėti gali
mėgstama muzika
ir šokis.





„Judėjimas nėra tik apie tai, kaip atrodo jūsų
kūnas, tai apie tai, kaip jūs jaučiatės,
ir tai, ką galite nuveikti,
/Michelle Obama/

Vaistai dažnai skirti konkrečioms ligoms
gydyti ar simptomams palengvinti,
tačiau jie negali visiškai pakeisti sveiko ir
aktyvaus gyvenimo būdo.

Su pagarba ☺

*Gabija, Airidas, Aurelija, Markas, Augustas, Naglis, Vesta, Goda,
Džiugas*

*Joniškio „Aušros“ gimnazijos ŠAUNUOLIŲ
komanda ♥*