

JUDĖJIMAS GALI PAKEISTI VISUS PASAULIO VAISTUS, BET VISI PASAULIO VAISTAI NEGALI PAKEISTI JUDĖJIMO. (S. TISO)

GEGUŽĖS MĖNESIO IŠŠŪKĮ PRIĖMĖ BIRŽŲ „AUŠROS“ PAGRINDINĖS MOKYKLOS PAPILIO PAGRINDINIO
UGDYMO SKYRIAUS NEFORMALIAUS ŠVIETIMO GRUPĖ „STIPRŪS IR VIKRŪS“ (1-4 KL.)

MOKYTOJOS VITA JANUŠEVIČIENĖ IR LAIMA BAJORIENĖ



JUDĖJIMAS – TAI KIEKVIENOS BŪTYBĖS GYVYBINGUMO POŽYMIŠ. PAKANKAMAS FIZINIS AKTYVUMAS YRA BŪTINAS BET KURIO AMŽIAUS ŽMONĖMS, O YPAČ VAIKAMS IR JAUNUOLIAMS. JIS PAGERINA NUOTAIKĄ, DARBINGUMĄ, MIEGĄ, FIZINĘ IŠVAIZDĄ, PADEDA ĮVEIKTI STRESUS, SUMAŽINA TIKIMYBĘ SUSIRGTI.



PRIIMDAMI IŠŠŪKĮ MOKINIAI APTARĖ JUDĖJIMO SVARBĄ IR NUOLATOS AKTYVIAI JUDĖJO.

JIE SUSITIKO SU SENJORE ANITA SOLOVJOVA, KURI KASDIEN EINA PASIVAIKŠČIOTI. GARBAUS AMŽIAUS MOTERIS BUVO AKTYVI VISĄ GYVENIMĄ – DIRBO MOKYTOJA, ~~MOKYKLOS DIREKTORE, DAINAVO ANSAMBLIJE. PRIEŠ 20 METŲ PATYRĖ ŠIRDIES~~ OPERACIJĄ, KURIOS METU BUVO ĮSTATYTI STENTAI. PO OPERACIJOS IŠGIRDO GYDYTOJŲ VERDIKTĄ: NORI GYVENTI – TURI VAIKŠČIOTI. PIRMIEJI NUEITI ATSTUMAI SIEKĖ VOS 200 METRŲ. DABAR JI TURI KELIS MARŠRUTUS, KURIŲ ILGIS NUO 2 IKI 4 KILOMETRŲ. PASIVAIKŠČIOJIMŲ METU SENJORĖ PAILSI IR FIZIŠKAI, IR EMOCIŠKAI. JI PASAKOJO, KAD KARTAIS BESIRŪPINDAMA SAVO DARŽU IR GĖLĖMIS PAVARGSTA, TAČIAU VOS PRADĖJUSI EITI PAJUNTA, KAD ŽINGSNIAI LENGVĖJA, GERĖJA NUOTAIKA, DINGSTA BLOGOS MINTYS IR NERIMAS. SVARBIAUSIA, JOS MANYMU, SURASTI SAU TINKANTĮ ĖJIMO RITMĄ. MOKINIAI PRIĖMĖ SENJORĖS PASIŪLYTĄ IŠŠŪKĮ „SURASK SAVO RITMĄ“. PIRMIAUSIA JIE ĖJO KARTU SU VIEŠNIA JOS RITMU, O PASKUI BANDĖ ĮVEIKTI TĄ PATĮ ATSTUMĄ IEŠKODAMI SAVOJO RITMO. NE VISI IŠ KARTO SURADO TINKAMĄ RITMĄ – PULSAS IŠDAVĖ, KAD PASKUBĖJO, TAČIAU PRITARĖ A. SOLOVJOVAI, KAD GERIAU JUDĖTI, NEI SIRGTI.





PRIIMDAMI IŠŠŪKĮ MOKINIAI ĖJO Į ŽYGLĮ,



KELIAVO, KOPĖ Į PILIAKALNIUS IR BOKŠTUS,



DALYVAVO VARŽYBOSE IR SVEIKATINGUMO ŠVENTĖSE,



ŽAIDĖ ŽAIDIMUS.



IŠVADA: NORI BŪTI SVEIKAS IR ILGAI GYVENTI – JUDEK!

