

Projekto „Sveikata visus metus“
Rugsėjo mėnesio iššūkis

„Yra trys būtini įpročiai, kurie padeda bet kokioms sąlygom viską pasiekti. Tai – įprotis dirbti, įprotis mokytis, įprotis būti sveikam“.

(Polis Bregas)



Kėdainių r. Survilaiškio Vinco Svirskio pagrindinės mokyklos
„Svirskiečių“ komanda (5-10 metų amžiaus vaikai)
Vadovės Kristina Bartašiūtė, Aušra Kuliešienė

Moksliniai tyrimai rodo, kad net 45 proc. mūsų elgesio per dieną sudaro įpročiai, t. y. tam tikri išmokti elgesio modeliai, rutinos. Anot mokslininkų, norint suformuoti naują įprotį, tam tikrą elgesį reikia kartoti nuo 18 dienų iki 5 savaičių (priklauso nuo to, kokių reguliarumu, nuoseklumu yra kartojamas).



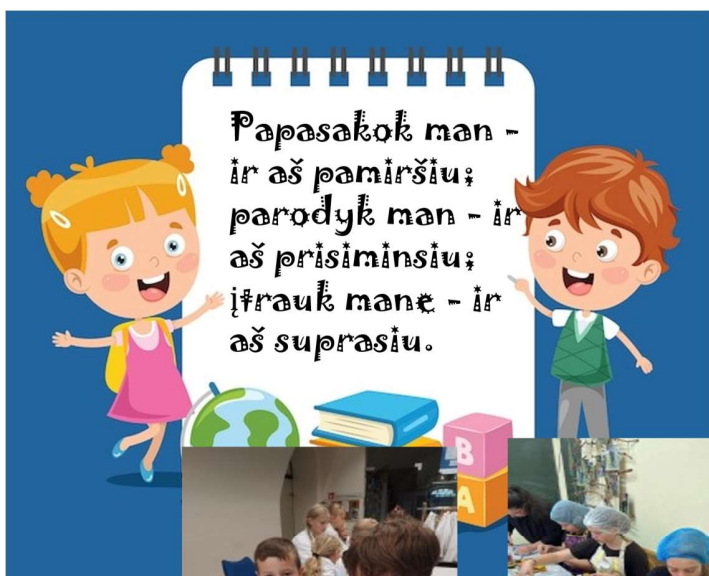


Įgyvendindama rugsėjo mėnesio iššūkį, mūsų komanda bandė išsiaiškinti kokių įpročių turi, kad padėtų bet kokiom sąlygom viską pasiekti.



„UŽ visus vaisius saldesnis yra žmogaus darbo vaisius“





**Gera sveikata yra brangiau ir už auksą,
o stiprus kūnas – už nesuskaičiuojamą musturtus.**

