

Kauno Prano Mašiotų pradinė mokykla

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



Mokytojos Ingrida Žemantauskienė ir Jolita Staniulevičienė

Kauno Prano Mašiotų pradinės mokyklos iššūkis
„MAŠIOTUKAI VISI DRAUGE- APŽYGIUOS APLINK
LIETUVĄ „



Aktyvi veikla, judėjimas yra natūralus įgimtas procesas. Vaikščiojimas labai naudingas vaikų sveikatai.

Iššūkio "Mašiotukai visi drauge- apžygiuos aplink Lietuvą" tikslas buvo visai mokyklos bendruomenei dalyvauti solo žygiuose ir surinkti tiek kilometrų, kiek yra aplink Lietuvą. Iššūkyje galėjo dalyvauti mokyklos darbuotojai, mokiniai ir jų šeimos nariai.

„ Sveikų linksmuolių „ komanda aktyvūs žygeiviai.

Jie ne tik su klasės draugais, bet ir su šeimos nariais įveikė ne vieną trasą.





Vaikščioti išmokstame dar vaikystėje.

Vaikščiojimas yra pati pigiausia priemonė, gerinanti tiek fizinę, tiek psichinę sveikatą.

Aktyviu vaikščiojimu itin naudinga užsiimti po persirgtų ligų, traumų, rehabilitacijos.

Vaikščiojimas tinka ir norint paspartinti medžiagų apykaitą, reguliuoti svorį.

Vaikščiojimas



Aktyvina širdies veiklą



Aktyvina kvėpavimą



Aktyvina kraujotaką



Mažina stresą ir depresijos riziką



Spartina medžiagų apykaitą



Aktyvina smegenų veiklą



Tolina senėjimo procesus



Tai įdomu



Ieškodamas įkvėpimo, muzikos genijus Ludwigas van Beethovenas viduryje dienos leisdavosi į ilgus pasivaikščiojimus.

Gamtininkas Charlesas Darvinas taip pat kasdien po valandą vaikščiodavo aplink savo namus.

Vienas iš „Apple“ įkūrėjų Steve`as Jobsas reguliariai organizuodavo susitikimus-pasivaikščiojimus, nes jie teikė daugiau įkvėpimo nei sėdėjimas prie stalo.

Panašiai kūrybinio įkvėpimo sėmėsi „Facebooko“ įkūrėjas Markas Zuckerbergas, „Twitterio“ įkūrėjas Jackas Dorsey ir kt.



Apie 1 val.

Tiek rekomenduojama vaikščioti kasdien



Lėtai–sparčiai–lėtai

Toks intervalinis vaikščiojimas treniruoja širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemą, raumenis



Apšilimas

Prieš ėjimą reikėtų padaryti dinaminio tempimo, sąnarių paslankumą ir judesio amplitudę didinačius pratimus – tai padeda išvengti traumų



Atvėsimas

Pasivaikščiojus pravartu atlikti statinius raumenų tempimo pratimus, naudinga atsigulus ant lovos palaikyti aukštyn iškeltas kojas – tai padeda sureguliuoti kraujotaką



Nauji maršrutai

Žingsniuojant naujais takais, treniruojama orientacija erdvėje, suaktyvėja smegenys



Džiaugiamės visais žygeiviais, kurie miklino savo kojeles, „vedino“ smegenis ir plaučius bei išvaikščiojo daugybę miško 🌲 takelių. Iššūkio dalyviai stebėjo pavasarėjančią Lietuvos gamtą, gėrėjosi mūsų krašto žaluma. Kaip gera gyventi Lietuvoje! Koks gražus žalias, čiulbantis, čiurlenantis mūsų kraštas.

Gegužės 31 d. „Sveikų linksmuolių“ komanda sudalyvavo iššūkio užbaigimo „Lampėdžių karjero ir miško takais“ žygyje.

Labai didžiuojamės savo mažaisiais žygeiviais 😊😊😊!



Judėjimas - neatsiejama mūsų sveikatos ir geros savijautos dalis

Judėkime savo sveikatos labui.

Judėkime ir kasdien turėkime ne mažiau 60 min. nuo vidutinio iki didelio intensyvumo fizinio krūvio.

Judėjimas palaiko gerą sveikatos būklę ir padeda kovoti su ligomis.

Judėdami tampame energingesni.

Fizinė veikla gerina emocinę būklę.

Būkite fiziškai aktyvūs ir sveiki.



Fizinė veikla yra geriausias vaistas

Jeigu sportuosi visada

Neužpuls tavęs liga.

Grynas oras ir mankšta

Tai gera dienos pradžia.

„Sveikų linksmuolių“ komanda linki būti aktyviais ir sveikais.

