



Kauno P. Mašiotų pradinė mokykla



„Fizinio aktyvumo skatinimas Kauno Prano Mašiotų pradinėje mokykloje“

Parengė Ingrida Žemantauskienė ir Jolita Staniulevičienė

2023 04 05

Šiandienos mokyklai keliami dideli uždaviniai: privalu išugdyti išsilavinusius, kūrybingus, dorus, socialiai atsakingus žmones, suteikti žinių ir įgūdžių apie sveiką gyvenimo būdą. Vaikų sveikata ir požiūris į sveikatos ugdymą apima įvairias sveikatos sritis. Tai fizinis aktyvumas ir fizinis ugdymas, sveika mityba, tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo bei nelaimingų atsitikimų, traumų, streso, prievartos, patyčių prevencija, rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymas, užkrečiamųjų ligų prevencija, meninė terapija (keramika, šokis, dailės ir muzikos terapija).

- Ugdymo(si) aplinka suprantama kaip dinamiška erdvė, kurioje vaikas, jo ugdytojai gyvena, ugdomi, bendrauja ir kurioje nuolat vyksta pedagoginė sąveika. Ugdymo(si) aplinka turi skatinti vaikus, bendruomenės narius laikytis sveikatai palankaus elgesio – pozityviai mąstyti, draugiškai bendrauti, laikytis sveikos gyvensenos principų.
- Mokykla nuo 2019 m. įsitraukusi į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą.

Fizinio ugdymo pamokos

- Mokyklos mokiniams fizinio ugdymo pamokos lapkričio – kovo mėnesiais vyksta netradicinėse aplinkose. Mokykla yra sudariusi bendradarbiavimo sutartis su Kauno miesto sporto mokyklomis „Startas“, „Gaja“, „Girstučio“ baseinu, Ledo arena, „VS – FITNESS“ sporto ir sveikatingumo centru.

Plaukimas

Plaukimo nauda mokyklinio amžiaus vaikams: laikysenos korekcija, koordinacijos plėtra, pagerėjęs miegas ir medžiagų apykaita, treniruojama visa raumenų ir kaulų sistema, įsisavinami tinkamo kvėpavimo įgūdžiai, skatinamas vaiko augimas, imuninės sistemos stiprinimas, ūminių kvėpavimo takų, virusinių infekcijų prevencija.

Antrų klasių mokiniai dalyvauja programoje „Mokausi plaukti“.





Gimnastika

Gimnastikos užsiėmimai vyksta Kauno sporto mokykloje „Startas“. Gydytojai ortopedai dažnai gimnastiką rekomenduoja kaip tinkamiausią sporto šaką vaikams. Gimnastika lavina visas kūno raumenų grupes, kūno lankstumą, koordinaciją ir jėgą. Tai sporto šaka, kuri teigiamai veikia visą vaiko organizmą.







Stalo tenisas

Ypač dinamiškas, greitos reakcijos reikalaujantis, tačiau labai smagus žaidimas. Šis žaidimas gerina akių judesių koordinaciją. Nuolat akimis sekamas kamuoliukas yra tarsi mankšta akims, akies raumenys juda tikslingai, sumažėja rizika ateityje susirgti akių ligomis. Taip pat žaidžiant stalo tenisą lavinamas greitis. Vaikas greičiau orientuojasi aplinkoje, jo refleksai pagreitėja. Oficialiais moksliniais tyrimais nustatyta, kad stalo tenisas padidina smegenų aktyvumą. Žaidžiantys stalo tenisą nuolat juda, todėl tvirtinami kojų bei rankų raumenys.



Tennisas

Pamokos vyksta „VS – FITNESS“ sporto ir sveikatingumo centro teniso kortuose. Žaidžiant tenisą dirba visas kūnas – kojos, rankos, pečiai, nugarą. Todėl nėra apkraunama tik viena kuri raumenų grupė. Tennisas padeda sustiprinti ne tik raumenis, bet ir kaulus. Lavėja laikysena, koordinacija, lankstumas.





Rankinis

Rankinis yra kontaktinis sportas, kurio metu atliekama daug pakartotinių ir staigių įsibėgėjimų, stabdymų, šuolių bei metimų. Tai daug ištvėrmės reikalaujanti sporto šaka.





Beisbolas

Šis sportas reikalauja puikiai koordinuotų judesių, gerų refleksų ir aštraus nujautimo. Treniruotė apima apšilimą, bėgimą ristele ir tempimo pratimus iki praktinių užsiėmimų. Praktiniai užsiėmimai apima kamuoliuko padavimus, gaudymus bei atmušimą. Tai raumenų auginimas, atletinės treniruotės.



Regbis

Tai viena unikaliausių sporto šakų. Į šią sporto šaką įeina futbolo, lengvosios atletikos ir imtynių elementai. Tai daug ištvermės reikalaujantis sportas. Ši savybė yra viena pagrindinių. Kiekvienas žaidėjas turi turėti stiprų emocinį pasiruošimą.



Čiuožimas

Tai mankšta net smulkiausiems raumenims. Tokia veikla taip pat gerina koordinaciją ir lavina pusiausvyrą. Čiuožiant puikiai treniruojami kvėpavimo organai, didėja gyvybinis plaučių tūris, pagerėja širdies darbas. Taip pat stiprėja jungiamasis raumenų audinys ir formuojasi taisyklinga laikysena. Kaip ir kita fizinė veikla, čiuožimas prisideda prie nervų sistemos stabilumo. Pamokos vyksta Kauno Ledo arenoje.



Sveikatinimo renginiai mokykloje

Vaikščioti išmokstame dar vaikystėje. Vaikščiojimas yra pati pigiausia priemonė, gerinanti tiek fizinę, tiek psichinę sveikatą.

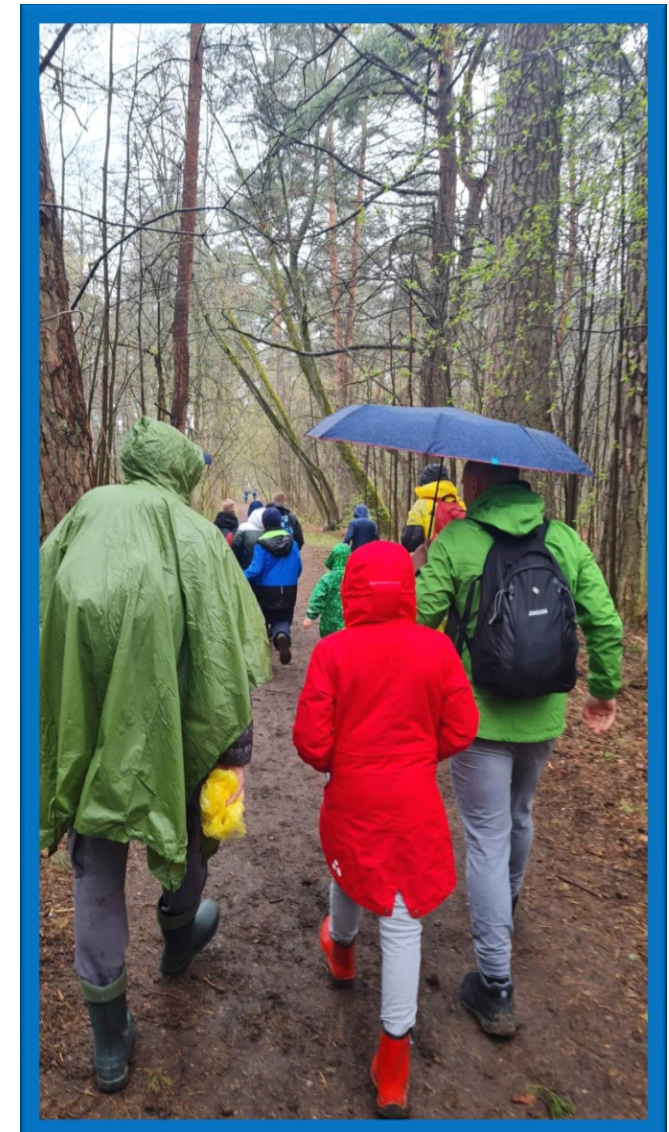
Kiekvienus mokslo metus pradedame mokyklos bendruomenės žygiu. Pirmokai su antrokais įveikia 4 km, trečiokai – 7 km, o ketvirtokai - 9 km.







Ir lietus nebaisus, traukiant į pavasario žygį vaikams.



Tarpklasinės estafetės

Vasario mėnuo – sveikatos mėnuo. Tradiciškai organizuojame tarpklasines estafetes, kuriose vaikai ne tik išbando savo fizines jėgas, bet ir pasitikrina savo žinias apie sveiką gyvenseną.







Iniciatyvos, akcijos

Mokyklos bendruomenė dalyvavo iniciatyvoje „**Aktyviai, draugiškai, sveikai**“. Inicatyva apima **keturias savaites**.

Pirma savaitė - aktyvumo savaitė „**Judėjimo galia**“.

Kiekvieną rytą mokyklos sporto aikštyne ar klasėse vyko linksma 10 - 15 min. mankšta. Vaikai, mokytojai dalyvavo akcijoje „Apibėk mokyklą“. Aktyvumo savaitės metu buvo organizuota „Žaidimų diena“, „Skraiduolių diena“, „Šokinėjimo diena“, „Kvadrato ir futbolo diena“, „Kamuolio diena“. Ilgųjų pertraukų metu vaikai žaidė badmintoną, skraidino skraidykles, žaidė komandinius žaidimus, džiaugėsi judėjimo galia. Orai buvo palankūs sportinei veiklai gryname ore.

INICIATYVA „AKTYVIAI, DRAUGIŠKAI, SVEIKAI“

Rugsėjo 23-27 d. mokykloje skelbiama aktyvumo savaitė
„Judėjimo galia“

23 d. - „Žaidimų diena“

8.10 val. mankšta mokyklos aikštyne.

Akcija „Apibėk savo mokyklą“ (pirmadienis – vieną kartą).
Per ilgąsias pertraukas judrieji žaidimai mokyklos kieme.

24 d. - „Paspirtukų diena“

8.10 val. mankšta mokyklos aikštyne.

Akcija „Apibėk savo mokyklą“ (antradienis – du kartus).
Per ilgąsias pertraukas važinėjimas su paspirtukais.

25 d. - „Šokinėjimo diena“

8.10 val. mankšta mokyklos aikštyne.

Akcija „Apibėk savo mokyklą“ (trečiadienis – tris kartus).
Per ilgąsias pertraukas šokinėjimo užduotys su šokdynėmis, guma

26 d. - „Kvadrato ir futbolo diena“

8.10 val. mankšta mokyklos aikštyne.

Akcija „Apibėk savo mokyklą“ (ketvirtadienis – keturis kartus).
Per ilgąsias pertraukas komandiniai žaidimai.

27 d. - „Kamuolio diena“

8.10 val. mankšta mokyklos aikštyne.

Akcija „Apibėk savo mokyklą“ (penktadienis – penkis kartus).
Per ilgąsias pertraukas žaidimai su kamuoliais mokyklos kieme.

Akcijos rengėjai

Sveikatos stiprinimo veiklą mokykloje organizuojanti darbo grupė





Iniciatyvos dalyvių ir žiūrovų įspūdžiai, atsiliepimai

„Man labai patiko judėjimo savaitė, kai žaidėm futbolą ir kvadrata
Dar man patiko savaitė „Padėk sau ir draugui“, kai vieni kitiems
padėjome ir dalinome „ačiū“. Buvo labai smagu ne tik gauti ačiū,
bet ir kitiems dalinti už gerus darbus. Dar patiko „Sveikos mitybos
savaitė“, kai reikėjo sveikai maitintis ir saugoti savo organizmą.“

Barbora

„Man labai patiko visos savaitės, nes aktyviai ir sveikai viską
darėme.“

Augustė

„Man labiausiai patiko futbolo ir kvadrato diena, nes žaidėm ir
buvo labai linksma. Dar patiko savaitė
„Padėk sau ir draugui“, nes dalinome „ačiū“ lapelius.“

Urtė

„Man patiko „Sveikos mitybos“ savaitė, nes gaminom ir valgėm
avokadų desertą.“

Kristupas



PADĖKOS RAŠTAS

Iniciatyvos „Aktyviai, draugiškai, sveikai 2020“
dalyviams ir organizatoriams

Šiandieninei ugdymo įstaigai teko susidurti su nemažais iššūkiais
kovoiant su COVID-19 pandemija. Kaip niekad svarbu tapo laikytis
asmens higienos, saugaus atstumo, kosėjimo, čiaudėjimo etiketo,
kartu stiprinti imunitetą, stengtis išlikti sveikam.

Nuoširdžiai dėkojame Jums už aktyvų dalyvavimą iniciatyvoje
„Aktyviai, draugiškai, sveikai“.

Tikimės, kad ši patirtis paliko gerų įspūdžių ir dar labiau paskatino
ugdymo įstaigos bendruomenės narius atkreipti dėmesį į sveikos
gyvensenos ir sveikatos stiprinimo svarbą.



Romualdas Sabaliauskas
Sveikatos mokymo ir ligų
prevencijos centro direktorius

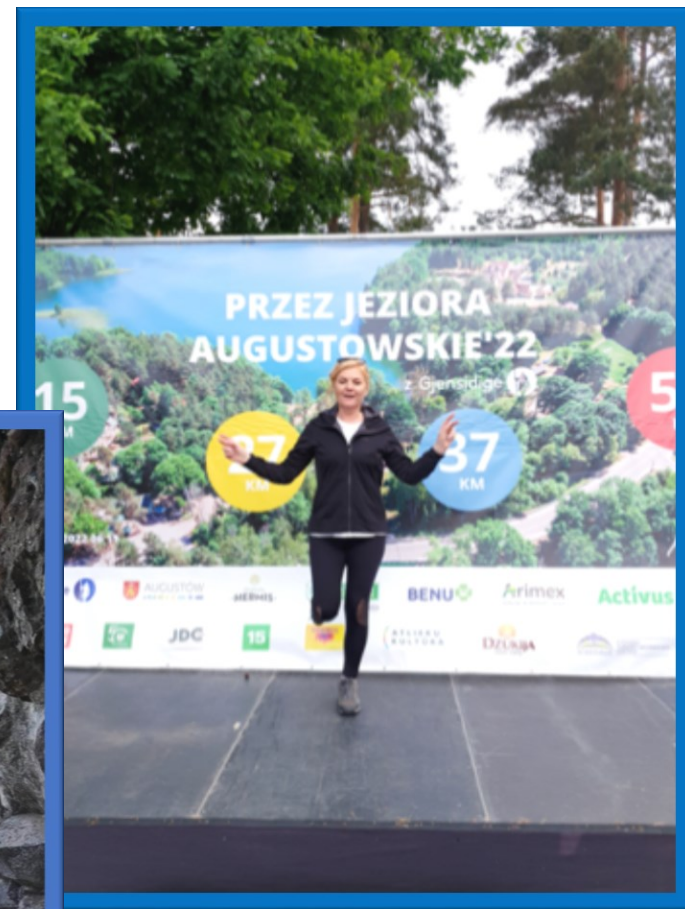
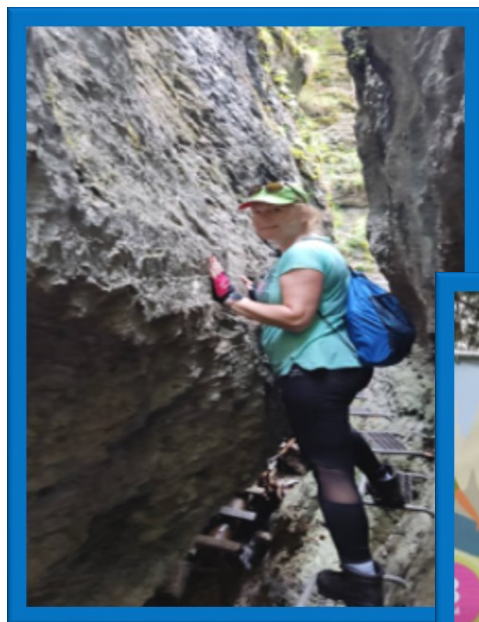
Algirdas Sakevičius
Lietuvos mokinių neformaliojo
švietimo centro direktorius

Sveikatos fiesta

Mokykla jau ne vienerius metus dalyvauja respublikiniame konkurse – akcijoje „Sveikatos fiesta“.

Konkursui yra pateikiamos sveikatinimo, fizinio aktyvumo veiklos vykdytos per mokslo metus. Vyksta mokyklos gerosios patirties sklaida.

Aktyvus mokytojų laisvalaikis įkvepia vaikus judėti



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 yra visai mokyklos bendruomenei dalyvauti solo žygiuose ir surinkti tiek kilometrų, kiek yra aplink Lietuvą - 1732 km. Iššūkyje gali dalyvauti mokyklos darbuotojai, mokiniai ir jų šeimos nariai.

<https://trenkturas.lt/.../masiotukai-apzygiuos-aplink...>
<https://trenkturas.lt/.../masiotukai-apzygiuos-aplink...>



Nacionalinis sveikata stiprinančių mokyklų tinklas šiais metais mini savo veiklos 30-metį. Iššūkį „Mašiotukai visi drauge – apžygiuos aplink Lietuvą“ skiriame nacionaliniam renginiui „Sveikata stiprinančių mokyklų banga per Lietuvą 2023“.



Projektinės veiklos

Olimpinis mėnuo

Dalyvaujame Olimpino mėnesio veiklose. Vaikai susipažįsta su sporto šakomis ir sveika gyvensena. Aktyviai laiką leidžia pertraukų metu, išbando linksmas mankštas ir judriuosius žaidimus. Dalyvauja susitikimuose su įvairių šakų sportininkais.









OLIMPINIS MENUO

Visi superherojai tau sako

AČIŪ

kad sieki būti sveikas ir stiprus!

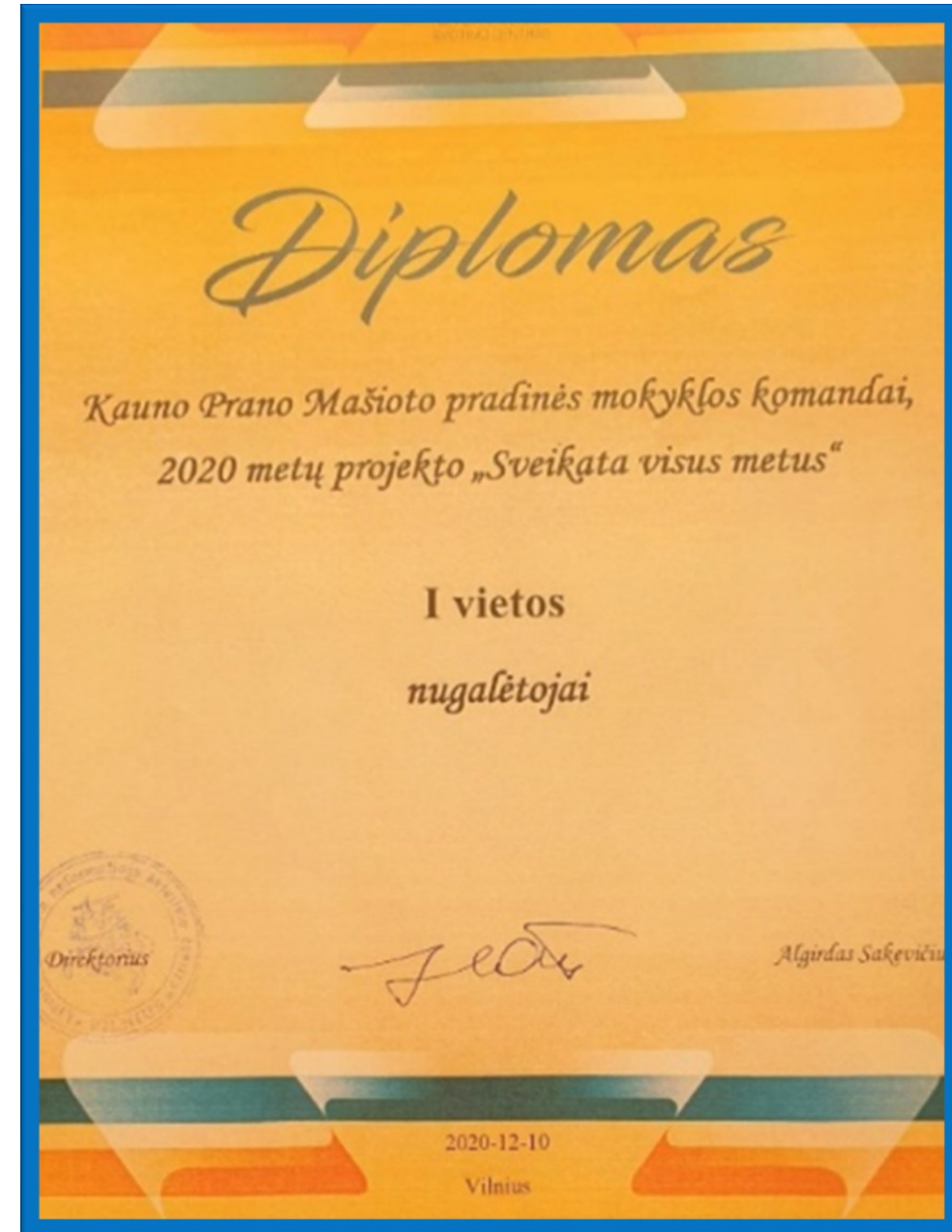
Švietimo, mokslo ir sporto ministerija
Algirdas Mackevičius

Sveikatos apsaugos ministerija
Aurilija Pečiulytė

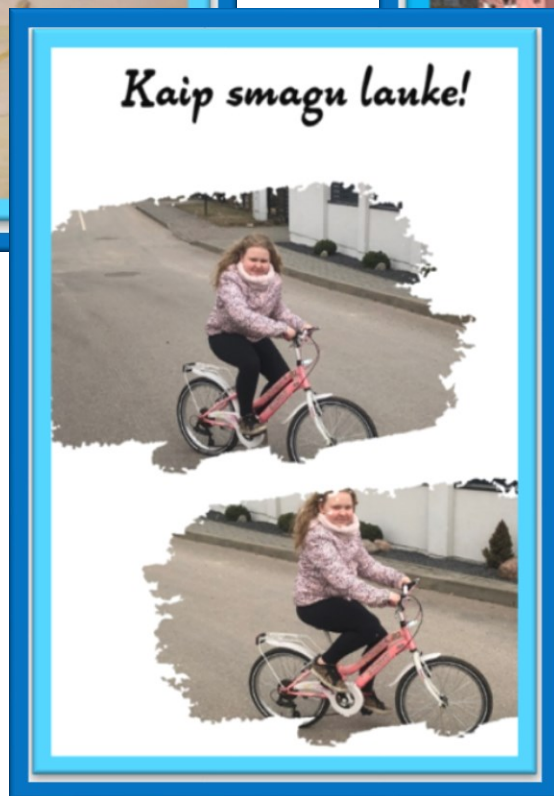
Lietuvos tautinio olimpinio komiteto prezidentas
Dainis Gaidisvičius

Sveikata visus metus

Jau 6 metus mokykla dalyvauja respublikiniame projekte „Sveikata visus metus“. Projekto metu kiekvieną mėnesį reikia įgyvendinti gautą iššūkį. Iššūkius įgyvendiname ir vasaros laikotarpiu. Vaikai noriai įsitraukia į iššūkių įgyvendinimą ir noriai atlieka užduotis. Mokyklos komanda „Sveiki linksmuoliai“ ne kartą tapo šio projekto laimėtojais.



Kovo mėnuo – „Jaunas judėsi- senas nesigailėsi“.



Važiavimas dviračiu: kokia nauda sveikatai?

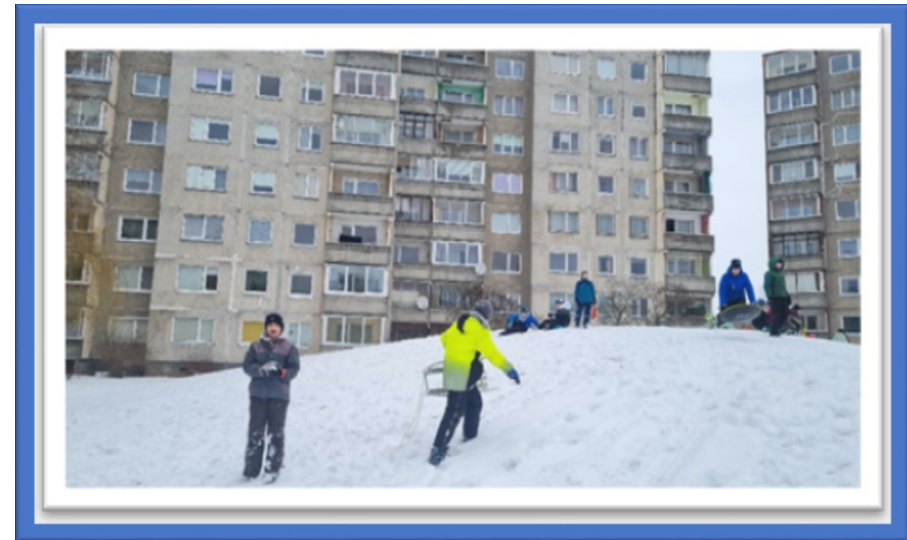
Dviratis – tai ne tik „žalioji“ transporto priemonė, bet tam tikra prasme draugas ir gydytojas.



„Sveikų linksmuolių“ komandos iššūkiu įgyvendinimas



Grūdinimasis yra vienas iš kompleksinio sveikatos stiprinimo būdų bei sveikos gyvensenos dalis, todėl ištisus metus smagiai ir aktyviai leidžiame laiką gryname ore.



Fizinį aktyvumą skatinanti mokyklos aplinka





Refleksoterapinis sveikatingumo takas

Vaikams reikia leisti būti kuo daugiau basiems.

Todėl ir mes mokykloje įsirengėme Sebastiano Kneipo refleksoterapinį sveikatingumo taką su įvairaus šiurkštumo ir dygumo dangų takeliais. Toks natūralus masažas atpalaiduoja, šalina nuovargį, dirglumą, nemigą, gerina darbingumą, atmintį bei dėmesį ir teigiamai veikia visą organizmą. Kartu stiprinami kojų raumenys ir raiščiai, gerėja laikysena ir pusiausvyra. Kartu tai labai veiksminga organizmo grūdinimo priemonė.



Visus metus, palaikydami fizinę ir emocinę sveikatą, vaikai šoka liaudies, pramoginius ir išraiškos šokius.





Balandžio 29 d. minime Tarptautinę šokio dieną.
„Leiskite mums skaityti ir leiskite mums šokti. Šie du nukreipimai niekada nedaro jokios žalos pasauliui.“ /Voltaire/

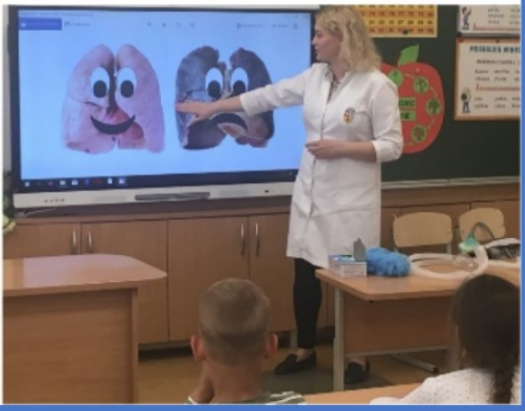
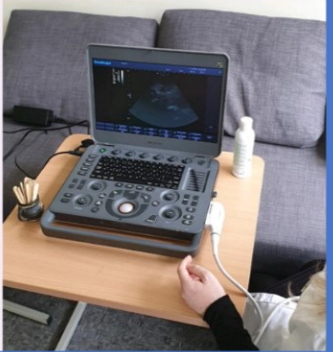
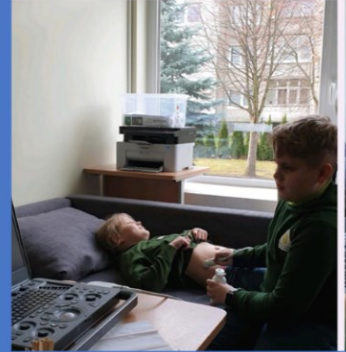
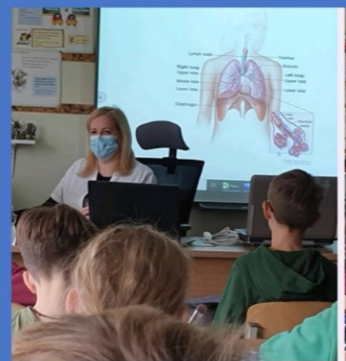




Paskaitos, tėvų medikų vedamos pamokos, susitikimai su sportininkais

Mokyklos sveikatos priežiūros specialistės ir tėvų medikų vedamos paskaitos, integruotos pamokos „Kaip taisyklingai plauti rankas?“, „Sveika mityba“, „Lytinis brendimas“, „Žalingi įpročiai“, „Pirmoji pagalba“ ir kt.





The picture can't be displayed.



Fizinio aktyvumo pamoka - Judesys - raktas į sveiką gyvenimą!
Fizinio ugdymo veiklos su visuomenės sveikatos priežiūros specialiste.



Nakvynė mokykloje





Mokykloje jau tapo tradicija mokslo metų pabaigoje organizuoti aktyvias veiklas su klasių bendruomenėmis.





**Norite išlavinti mokinio protą – lavinkite jo kūną
ir jėgą, kuria remiasi protas, saugokite sveikatą,
siekite stiprybės.**

