

Informacinė-metodinė medžiaga „Tarptautinė judėjimo sveikatos labui diena“

2012 m. gegužės 10 d. minima Judėjimo sveikatos labui diena – tai tarptautinis renginys, kurį 2000 m. patvirtino Pasaulio sveikatos organizacija (toliau – PSO). Šio renginio tikslas – propaguoti fizinį aktyvumą. Nuo 2002 m. kasmet gegužės 10-ąją, minint Judėjimo sveikatos labui dieną, valstybės narės yra raginamos įvairiais renginiais ir akcijomis skatinti fizinį aktyvumą nacionaliniu lygmeniu. Šios rekomendacijos buvo pateiktos 55-osios Pasaulinės sveikatos asamblėjos (2002 m. gegužė) WHA55/23 rezoliucijoje dėl dietos, fizinio aktyvumo ir sveikatos. Daugelyje ekonomiškai išsivysčiusių ir sparčiai besivystančių pasaulio šalių lėtinės neinfekcinės ligos (LNL) pasiekė epideminį lygį. Pasak PSO, to priežastis – keletas veiksnių kompleksas: pasyvus gyvenimo būdas ir nuolat mažėjantis bendras fizinis aktyvumas, nesveika ir nesaikinga mityba, žalingi įpročiai, didėjantys antsvorio bei nutukimo mastai, spartėjantis gyvenimo tempas, lydimas didelės protinės ir psichologinės įtampos, ir kt. Judėjimo sveikatos labui diena – tai puiki proga rengti įvairias visuomenės informavimo akcijas, kurių metu pabrėžiama išskirtinė fizinio aktyvumo reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai.

PSO nurodo keturis svarbiausius tikslus minint **Judėjimo sveikatos labui dieną** vietiniu, nacionaliniu ir pasauliniu lygiu:

- Didinti visų gyventojų amžiaus grupių ir socialinių sluoksnių informuotumą apie fizinio aktyvumo naudą lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai.
- Ne tik įvairiais būdais propaguoti fizinio aktyvumo naudą, bet ir pateikti konkrečių gerosios praktikos pavyzdžių, kuriuos būtų galima sėkmingai įgyvendinti ir kitose vietose ar valstybėse.
- Nuolat didinti gyventojų, kurie aktyviai dalyvauja visose fizinio aktyvumo veiklos srityse (laisvalaikis, transportas, darbas, namų ruoša), skaičių bei pateikti konkrečias fizinio aktyvumo rekomendacijas įvairioms socialinėms ir amžiaus grupėms (mokykla, vietos bendruomenė, darbo vieta, seniūnija, miestas ir pan.).
- Nuolat skatinti ir propaguoti sveiką gyvenseną, mėgėjų sportą ir bendrą fizinį aktyvumą, atkreipiant dėmesį į su sveikata tiesiogiai susijusias problemas, ypač akcentuojant smurto, nervinės įtampos, socialinės izoliacijos bei tabako ir alkoholio vartojimo, nesveikos mitybos įpročių ir kitus klausimus.

Išvengti ligos yra daug naudingiau tiek pačiam žmogui, tiek visai visuomenei. Todėl PSO kviečia daugiau dėmesio skirti ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui, į pirmą vietą iškeliant gyventojų sveikos gyvensenos ugdymą. PSO ragina visuomenę plėtoti susisiekiimo infrastruktūrą, skatinančią visuomenės fizinį aktyvumą.

Judėjimo sveikatos labui diena jau kelinti metai minima ir Lietuvoje, gausiai organizuojama įvairių fizinio aktyvumo renginių. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras ragina visas suinteresuotas institucijas, ypač visuomenės sveikatos biurus, aktyviai dalyvauti minint šią dieną. Tačiau norint, kad fizinio aktyvumo renginys būtų aktualus, naudingas, įsimintinas, informatyvus bei turėtų ne vienkartinį proginį poveikį, jis turi būti tinkamai organizuojamas ir atitikti tam tikrus bendrus vertinimo kriterijus. Keletas jų minima toliau pateiktoje baigiamoje rengti Fizinio aktyvumo renginių organizavimo ir vertinimo metodinės-informacinės medžiagos ištraukoje, kurioje labai glaustai apibūrinami fizinio aktyvumo renginiai.

„Sporto renginys – kūno kultūros, sporto propagavimo, žmonių ugdymo, jų gebėjimų rodymo priemonė: sporto rungtynės, varžybos, žaidynės, šventė, konferencija, konkursas, vakaras, paroda, susitikimas“ (Kūno kultūros ir sporto įstatymas, aktuali redakcija, 2008).

Fizinio aktyvumo (sportavimo) renginiai yra klasifikuojami:

- Elitiniai (didelio meistriškumo arba profesionalų) sporto renginiai (Olimpinės žaidynės, Pasaulio futbolo čempionatas ir t. t.), kuriuose gyventojai dalyvauja tik kaip pasyvūs stebėtojai.
- Ne elitiniai renginiai, kuriuose gali dalyvauti visa bendruomenė.
- **Visuomenės sveikatos stiprinimo renginiai, kuriais siekiama tikslingai padidinti tam tikros socialinės grupės fizinį aktyvumą** (pvz., šeimos krepšinio varžybos, „Judėk šokio ritmu“, dviračio maratono varžybos, „Sveikatiada“, mokyklos kvadrato varžybos, „Mankštatiada“, „Snaigės žygis“, miesto maratono varžybos, dviračių žygis „Pažink savo kraštą“ ir t. t.).

Pageidautina, kad fizinio aktyvumo renginiuose, propaguojant naujas fizinio aktyvumo rūšis ar įtvirtinant jau gerai žinomas, būtų tiesiogiai lavinamos viena ar kelios renginių dalyvių fizinės ypatybės (jėga, greitumas, išvermė, lankstumas, pusiausvyra, vikrumas, judesių koordinacija) arba tiesiog aerobiniais pratimais (ar kita fizine veikla) didinamas bendras aerobinis pajėgumas.

- 1. Renginio tikslas (pavyzdys).** Gausūs užsienio ir Lietuvos moksliniai tyrimai patvirtina, kad visų socialinių grupių fizinis aktyvumas laipsniškai mažėja. Todėl bet kokio fizinio aktyvumo renginio tikslas turi būti **bendro fizinio aktyvumo** (trumpalaikio ar ilgalaikio) **padidėjimas**. Šiuo konkrečiu atveju būtų: „tinkamai ir fiziškai aktyviai pažymėti PSO Judėjimo sveikatos labai dieną ir padidinti bendrą dalyvių fizinį aktyvumą“.
- 2. Renginio uždaviniai.** Renginio uždavinių įvairovė gali būti labai didelė priklausomai nuo socialinės grupės, kuriai skirtas renginys, renginio dydžio, renginio vietos, renginio formos, metų laiko ir kt. veiksmų. Pavyzdžiui: propaguoti sveiką gyvenimo būdą ir įvairių rūšių fizinį aktyvumą; didinti bendrą fizinį aktyvumą; supažindinti su įvairiomis naujomis ir įprastomis fizinio aktyvumo rūšimis; motyvuoti renginio dalyvius toliau būti fiziškai aktyviais, siekiant asmeninio pasitenkinimo fizine veikla, asmeninio meistriškumo ir naudingų įgūdžių bei įpročių formavimo; didinti bendrą organizmo tonusą; gerinti tarpusavio bendravimą, supratimą ir ugdyti komandos dvasią; lavinti jau turimus motorinius įgūdžius, didinti aerobinę išvermę ir raumenų jėgą; gerinti pusiausvyrą ir judesių koordinaciją; lavinti greitumą ir vikrumą ir t. t.
- 3. Renginio paskirtis.** Svarbiausia išskirti dvi pagrindines fizinio aktyvumo renginio paskirtis: **1) fizinio aktyvumo propagavimas** (naudingos, svarbios ir moksliskai pagrįstos informacijos pateikimas įvairiais galimais būdais); **2) fizinio aktyvumo vykdymas** (pasirinktos fizinio aktyvumo veiklos įgyvendinimas renginio metu). Sunku suorganizuoti kokybišką renginį, kai galvojama vien tik apie informacijos pateikimą jo dalyviams. Tokių renginių efektyvumas yra labai mažas – tai patvirtina ne tik moksliniai tyrimai, bet ir praktinė patirtis. Organizuojant vykdymo (tiesiogiai atliekant pratimus ar pratimų kompleksus) renginius būtina pasitarti su kūno kultūros ir sporto specialistais, asmens sveikatos specialistais, priklausomai nuo renginio formos, dalyvių amžiaus grupės ir kitų veiksmų.
- 4. Renginio forma.** Fizinio aktyvumo formų įvairovė yra didžiulė ir priklauso nuo organizatorių išmonės, kompetencijos ir turimų materialinių išteklių. Tai gali būti sporto varžybos, šokių vakarai, diskotekos, gegužinės, vakaronės, poilsio vakarai, pramoginės varžybos, konkursai, viktorinos, rytmečiai, popietės, pokalbiai, disputai, diskusijos, paskaitos, vakarai-susitikimai, kelionės, koncertai, karnavalai, šventės, festivaliai, dekados ir kt.
- 5. Renginio tęstinumas.** Labai svarbus renginių skirstymas pagal **tematikos pasikartojimą** (praplečiant, papildant, gilinant žinias bei fizinio aktyvumo praktinius įgūdžius) **arba tęstinumą**. **Renginiai gali būti: vienkartiniai** (mažiausiai efektyvūs); **pasikartojantys** (nuo kelių iki keliolikos kartų – efektyvūs) **ir nuolatiniai** (labai efektyvūs).
- 6. Renginio vieta.** Taip pat svarbus renginių klasifikavimas pagal renginio vietą: **patalpose; lauke; mišrūs** (dalis renginio vyksta lauke, o dalis patalpoje). Patariama, kad kuo daugiau fizinio aktyvumo vykdymo renginių vyktų lauke (gryname ore), jeigu tam yra tinkamos sąlygos.
- 7. Renginio organizavimo laikas** – ryte, dieną, po pietų, vakare. Priklauso nuo socialinės grupės, kuriai skiriamas renginys.
- 8. Renginio trukmė.** Fizinio aktyvumo renginius būtina klasifikuoti pagal **renginio trukmę**, atsižvelgiant į PSO sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo rekomendacijas suaugusiesiems ir vaikams:
 - Ypač trumpas – iki 30 min.
 - Trumpas – nuo 30 iki 45 min.
 - Vidutinės trukmės – nuo 45 iki 60 min.
 - Ilgai trunkantis – nuo 60 min. iki 2 val.
 - Labai ilgai trunkantis – nuo 2 val. iki 3 val.
 - Ypač ilgas – 3 val. ir daugiau.

Pageidautina renginiui skirti ne mažiau kaip 45 min. Į renginio trukmę neturėtų būti įskaičiuojamas laikas, skirtas kavos ar arbatos pertraukėlėms, pietums, inventoriaus, trasos, dalomos medžiagos, įrangos ar kt. paruošimui, renginio saugumo užtikrinimo veiksams, dalyvių apdovanojimui ir t. t.

9. Renginio dalyvių amžius. Organizuojant fizinio aktyvumo renginius rekomenduojamas paprastas dalyvių skirstymas į tris svarbiausias grupes pagal amžių: **1. vaikų (5–12 m.) ir paauglių (12–17 m.), 2. suaugusiųjų (18–60 m.), 3. pagyvenusių ir senų žmonių (vyresnių nei 61-erių metų).** Daugelis užsienio mokslinių tyrimų ir labai negausūs Lietuvos tyrimai rodo, kad pats mažiausias fizinis aktyvumas yra tarp pagyvenusių asmenų.

10. Dalyvių skaičius. Organizuojant ir žinant renginio apimtį bei formą, galima jį klasifikuoti pagal **renginio dalyvių skaičių:**

- Individualus.
- Labai maža grupė (2–5 dalyviai).
- Maža grupė (6–10 dalyvių).
- Vidutinio dydžio grupė (11–20 dalyvių).
- Didelė grupė (21–30 dalyvių).
- Labai didelė grupė (31–50 dalyvių).
- Ypač didelė grupė (51 ir daugiau dalyvių).

Būtina visada pasverti ir įvertinti renginio dalyvių skaičių, atsižvelgiant į dalyvių sveikatos būklę, amžių, lytį, renginio formą ir kt. Čia mes nekalbame apie masinius renginius, kadangi jų organizavimui paprastai skiriamos didžiulės lėšos ir dalyvauja daug tvarką palaikančių savanorių.

11. Dalyvių lytis. Dauguma fizinio aktyvumo renginių turėtų būti skirti **mišriai ir kuo platesnei auditorijai**, tačiau atsižvelgiant į fizinio aktyvumo **krūvį** patartina fizinio aktyvumo vykdymo renginius skirstyti **pagal dalyvių lytį: vyrams, moterims, vyrams ir moterims kartu.** Atsižvelgiant į užsienio ir Lietuvos mokslinius tyrimus, būtina prisiminti, kad mergaičių ir moterų fizinis aktyvumas savarankiškai ar organizuotai sportuojant yra mažesnis nei berniukų ir vyrų. Todėl merginas ir moteris reikia stengtis labiau skatinti dalyvauti fizinio aktyvumo renginiuose.

12. Reikalavimai dalyviams. Pvz., patogi avalynė, laisva sportinė apranga, geriamasis vanduo, informuotumas, nusiteikimas mankštintis ir kt.

13. Trumpas renginio aprašymas.

Toliau pateikiami keli fizinio aktyvumo renginių pavyzdžiai.

a) Mokinių pramoginės ir sporto varžybos tarp klasių arba tarp komandų (pavyzdys).

1. Renginio tikslas – tinkamai ir fiziškai aktyviai paminėti Judėjimo sveikatos labui dieną.

2. Renginio uždaviniai:

- propaguoti sveiką gyvenimo būdą ir įvairių rūšių fizinį aktyvumą;
- didinti bendrą moksleivių fizinį aktyvumą;
- įtraukti kuo daugiau aktyvių dalyvių: ne tik mokinius, bet ir visą mokyklos bendruomenę, mokyklos administraciją;
- supažindinti su įvairiomis fizinio aktyvumo rūšimis;
- motyvuoti renginio dalyvius būti fiziškai aktyviais, siekiant asmeninio pasitenkinimo fizine veikla, asmeninio meistriškumo ir naudingų įgūdžių bei įpročių formavimo;
- gerinti vaikų tarpusavio bendravimą, supratimą ir ugdyti komandos dvasią;
- lavinti jau turimus motorinius įgūdžius, didinti aerobinę ištvermę ir raumenų jėgą, gerinti pusiausvyrą ir judesių koordinaciją, lavinti greitumą ir vikrumą.

3. Renginio paskirtis – pramoginis-rekreacinis fizinio aktyvumo renginys (FA vykdymas).

4. Renginio forma – pramoginės sporto varžybos.

5. Renginio tęstinumas – vienkartinis, o geriau pasikartojantis (2–4 kartus per metus).

6. Renginio vieta (lauke arba patalpoje) – esant geram orui – lauke, sporto aikštelėje; esant netinkamoms oro sąlygoms – sporto salėje (nesant sporto salės, naudojama aktų salė arba mokyklos koridorius, bet reikšmingai keičiant varžybų programą).

7. Renginio organizavimo laikas – dieną, fizinio lavinimo pamokos metu arba geriau po pamokų.

8. Renginio trukmė – 1 ar 2 dienos, po 45 min. kasdien (jeigu po pamokų – daugiau nei 1 val.), priklausomai nuo renginio organizavimo kokybės ir dalyvių skaičiaus.

9. Renginio dalyvių amžius – 11–12 m. (5–6 klasės).

10. Dalyvių skaičius – mokykloje esančių, pvz., 5 ar / ir 6 klasių mokinių skaičius (priklausomai nuo mokyklos dydžio, nuo 30 iki 100 moksleivių). Gali dalyvauti ir klasės auklėtojai.

11. Dalyvių lytis – būtinai abiejų.

12. Reikalavimai dalyviams – patogi avalynė, laisva sportinė apranga.

13. Trumpas aprašymas.

Skelbiamos varžybos tarp klasių, pvz., su 5 skirtingomis rungtimis (rungtys gali būti keičiamos priklausomai nuo aplinkos sąlygų, varžyboms skirto laiko, dalyvių amžiaus): 1. virvės traukimas (arba kopimas virve aukštyne laikui), 2. 40 m (ar 20 m) bėgimas laikui, 3. Flamingo (pusiausvyros) testas, 4. kamuolio metimas į krepšį (5 ar 10 bandymų), 5. smiginio varžybos (varžybų programą galima keisti – kvadrato varžybos, šuolio iš vietos varžybos, kabojimo ant skersinio laikantis 1 ar 2 pirštais varžybos, kliūčių ruožo įveikimas laikui, rankų lenkimo varžybos, muilo burbulų pūtimo varžybos, balionų pūtimo varžybos ir t. t.). Kiekviena klasė sudaro komandą, pvz., iš 10 moksleivių (pvz., 5 berniukų ir 5 mergaičių). Likusi klasės dalis yra aktyvi palaikytoja ir reikalui esant pakeičia iškritusį komandos narį. Visų rungčių balai sumuojami, vertinant ir palaikymo komandos aktyvumą, skelbiama nugalėtoja. Komanda apdovanojama įsteigtais mokyklos, tėvų ar visuomenės sveikatos biuro fizinių aktyvumą skatinančiais prizais. Renginio programa tėra pavyzdys, ją laisvai galima keisti, atsižvelgiant į materialines, geografines ir oro sąlygas, dalyvių skaičių ir kitus ypatumus (pvz., pažintinė kelionė pėsčiomis ar dviračiais po apylinkes (1–3 val.), dviračių kroso varžybos tarp klasių ir kt.).

b) *Mokinių (paauglių) sportinių šokių (aerobikos) diskoteka (pavyzdys).*

1. **Renginio tikslas** – tinkamai ir fiziškai aktyviai pažymėti Judėjimo sveikatos labui dieną.

2. **Renginio uždaviniai:**

- didinti bendrą moksleivių fizinių aktyvumą;
- propaguoti sveiką gyvenimo būdą ir įvairių rūšių fizinių aktyvumą;
- įtraukti kuo daugiau aktyvių: ne tik mokinius, bet ir visą mokyklos bendruomenę, mokyklos administraciją;
- supažindinti su įdomiais naujai judesiais ar judesių kombinacijomis (sportiniai šokiai, aerobika, baletas);
- motyvuoti renginio dalyvius būti fiziškai aktyviais, siekiant asmeninio pasitenkinimo fizine veikla, asmeninio meistriškumo ir naudingų įgūdžių bei įpročių formavimo;
- gerinti paauglių tarpusavio ir su suaugusiais bendravimo įgūdžius;
- lavinti motorinius įgūdžius, didinti aerobinę ištvermę ir raumenų jėgą bei lankstumą, gerinti pusiausvyrą ir judesių koordinaciją, lavinti greitumą ir vikrumą;

3. **Renginio paskirtis** – pramoginis-rekreacinis fizinio aktyvumo renginys.

4. **Renginio forma** – sportinių ar pramoginių šokių diskoteka.

5. **Renginio tęstinumas** – vienkartinis arba pasikartojantis (geriau pasikartojantis bent kelis kartus per metus).

6. **Renginio vieta** (lauke arba patalpoje) – esant geram orui ir tinkamai garso stiprinimo įrangai – lauke, sporto aikštelėje ar net stadione; esant netinkamoms oro sąlygoms – sporto salėje (gali būti naudojama aktų salė).

7. **Renginio organizavimo laikas** – dieną, pamokų metu arba geriau po pamokų.

8. **Renginio trukmė** – 2–3 val., priklausomai nuo to, kiek diskotekų organizuojama mokykloje, kokios sąlygos, kiek vietos, kiek dalyvių ir pan.

9. **Renginio dalyvių amžius** – 12–16 m. (8–11 klasės).

10. **Dalyvių skaičius** – mokykloje esančių 8–11 klasių moksleivių skaičius (priklausomai nuo mokyklos dydžio, nuo 30 iki 100 ar daugiau).

11. **Dalyvių lytis** – būtinai abiejų.

12. **Reikalavimai dalyviams** – patogią avalynę, laisvą patogią aprangą.

13. Trumpas aprašymas.

Skelbiama diskoteka su mokymosi elementais (ar kitoks panašus renginys), kuri vyksta kartu su instruktoriumi. Kviečiami visi norintys. Kviestinis svečias – pvz., aerobikos instruktorius, pramoginių ar sportinių šokių mokytojas ar pan. Prieš pradėdant renginį, kiekvienas dalyvis gali pasitikrinti savo pulsą esant ramybės būsenai per 15 ar 30 sekundžių. Tada po tam tikro laiko arba po viso renginio bus galima pasitikrinti pulso prieaugį. Dažniausiai maksimalus širdies susitraukimų dažnis (ŠSD) fizinio krūvio metu siūlomas skaičiuoti pagal formulę: $\text{ŠSD max.} = 220 - \text{amžius metais}$. Tačiau ši formulė yra taikytina tik sveikiems ir sportiškiems paaugliams bei suaugusiems. Tikslesnė ir saugesnė formulė (suapvalinta) yra: $\text{ŠSD max.} = 205 - \text{amžius (metais)}$. Širdies susitraukimų prieaugis skaičiuojamas pagal formulę: $\text{ŠSD prieaugis (k. per minutę)} = \text{ŠSD krūvio metu} - \text{ŠSD ramybės būsenoje}$. Netreniruotiems asmenims griežtai nerekomenduojama siekti maksimalios širdies susitraukimų dažnio ribos. Vidutinio intensyvumo fizinio

krūvio metu jis turėtų siekti nuo 40 iki 59 proc., o intensyvaus fizinio krūvio metu – nuo 60 iki 84 proc. maksimalaus širdies susitraukimų dažnio (ŠSD max.).

Iš pradžių pagal muziką atliekamas nedidelis apšilimas, būtini raumenų tempimo pratimai. Tada išmokstama keltas nesudėtingų judesių ar žingsnių kombinacijų (pvz., lambados, sirtakio, čarlstono ar pan.). Trumpai paaiškinamas ir parodomas judesių atlikimas. Likusią diskotekos dalį paaugliai tiesiog šoka, panaudodami jau žinomus ar naujai išmokus judesius. Aktyvūs pramoginiai ar sportiniai šokiai yra vertinga fizinės veiklos rūšis (kaip aerobinis krūvis) ir geras poilsis, kuris suaktyvina širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemas, treniruoja daug stambių raumenų grupių vienu metu (labiausiai lavinama ištvėrmė ir atliekant atskirus judesius – jėga), gerina judesių koordinaciją bei pusiausvyrą, kelia nuotaiką, suteikia galimybę pasilinksinti ir bendrauti su savo draugais bei bendraamžiais.

c) Paskaitos su įvadinėmis pratybomis (atpalaiduojantis vakaro poilsis arba aktyvuojanti mankšta ryte) (pavyzdys).

1. **Renginio tikslas** – tinkamai ir fiziškai aktyviai pažymėti Judėjimo sveikatos labui dieną.
2. **Renginio uždaviniai:**
 - didinti bendrą suaugusių asmenų fizinį aktyvumą;
 - aktyviai propaguoti sveiką gyvenimo būdą ir fizinį aktyvumą, kaip efektyvią ir pigią lėtinių neinfekcinių ligų profilaktikos priemonę;
 - įtraukti kuo daugiau nuolatinių ar bent laikinų aktyvių dalyvių į naują sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo veiklos rūšį;
 - labai trumpai supažindinti su teoriniais pilateso aspektais;
 - išmokyti pačių paprasčiausių pilateso pratimų ir paaiškinti jų poveikį žmogaus organizmui;
 - gerinti suaugusių asmenų tarpusavio bendravimą ir supratimą, skatinti naujų socialinių kontaktų paiešką;
 - didinti aerobinį pajėgumą ir raumenų jėgą, gerinti pusiausvyrą ir judesių koordinaciją, lavinti stuburo lankstumą ir sąnarių paslankumą, didinti kvėpavimo sistemos aktyvumą, mažinti padidėjusį kraujo spaudimą ir kt.;
 - didinti krūtinės ląstos paslankumą, stiprinti kvėpavimo raumenis.
3. **Renginio paskirtis** – pramoginis-rekreacinis ir pažintinis-informacinis renginys.
4. **Renginio forma** – paskaita (-os) su pratybomis.
5. **Renginio tęstinumas** – vienkartinis arba pasikartojantis renginys.
6. **Renginio vieta** (lauke arba patalpoje) – esant geram orui, tiek praktinė, tiek teorinė dalis gali vykti lauke, sporto aikštelėje, stadione, parke ar pan.; esant netinkamoms oro sąlygoms – sporto salėje, aktų salėje ar pan. Pasirenkant vietą būtina atsižvelgti į dalyvių skaičių.
7. **Renginio organizavimo laikas** – anksti ryte arba geriau vakare.
8. **Renginio trukmė** – 1–2 vakarai (po darbo), po 1–1,5 val.
9. **Renginio dalyvių amžius** – suaugę dirbantys ir nedirbantys asmenys (18 – 65 m.)
10. **Dalyvių skaičius:** 10–20, ne daugiau kaip 30–40.
11. **Dalyvių lytis** – būtinai abiejų.
12. **Reikalavimai renginio dalyviams** – patogi avalynė, kojinės, laisva apranga ir nedidelis kilimėlis (pvz., storas rankšluostis, paklodė, poilsiautojo kilimėlis ar pan.).
13. **Trumpas aprašymas.**

Organizuojant renginį reikalingas kvalifikuotas sporto instruktorius, kuris veda pilateso užsiėmimus. Teorinėje dalyje (20–30 min.) svečias trumpai papasakoja apie pilateso istoriją (autorius – Džozef Pilates; šį metodą sukūrė panaudojęs kai kurias jogos asanas, jas transformavęs ir papildęs), kilnę, sąsajas su sveikata, pagrindinius praktikavimo niuansus, eigą ir reikalingą įrangą, trumpai supažindina su specialia pilateso literatūra. Praktinėje dalyje (apie 30–45 min.) galima pademonstruoti paprasčiausius pilateso pratimus, paaiškinti jų trumpalaikį ir galimą ilgalaikį poveikį organizmui. Renginio dalyviai raginami aktyviai, bet apgalvotai ir kryptingai koreguoti savo gyvensenos įpročius, atsisakyti žalingų įpročių, keičiant juos sveikesniais ir aktyvesniais, jiems rekomenduojama konsultuotis su specialistais ir lankyti sporto ir sveikatingumo klubus ar specializuotas pilateso pratybas.

d) Mankšta, skirta pagyvenusiems ir seniems asmenims, su trumpa paskaita (pavyzdys).

1. **Renginio tikslas** – tinkamai ir fiziškai aktyviai pažymėti Judėjimo sveikatos labui dieną.
2. **Renginio uždaviniai:**
 - nuosaikiai didinti bendrą pagyvenusių ir senų asmenų fizinį aktyvumą;

- propaguoti sveikesnį gyvenimo būdą ir patogias, nesudėtingas bei nesunkias fizinio aktyvumo rūšis, kaip efektyvią lėtinių neinfekcinių ligų profilaktikos priemonę;
- įtraukti kuo daugiau nuolatinių aktyvių dalyvių iš vietos bendruomenių;
- aktyvių narių pagalba bandyti įtraukti naujų dalyvių, kurie niekada nedalyvavo panašiuose renginiuose;
- motyvuoti renginio dalyvius išlikti fiziškai ir socialiai aktyviais, atsižvelgiant į savo sveikatos būklę ir medikų rekomendacijas;
- pagal galimybę palaikyti tinkamą aerobinę ištvermę, gerinti širdies ir kraujagyslių sistemos veiklą, didinti kvėpavimo sistemos aktyvumą, treniruoti judesių koordinaciją bei pusiausvyrą;
- gerinti pagyvenusių žmonių tarpusavio bendravimą ir bendradarbiavimą, mažinti vienišumo jausmą, kelti nuotaiką, stiprinti jų socialinius ryšius.

3. Renginio paskirtis – pramoginis-rekreacinis ir pažintinis-informacinis renginys.

4. Renginio forma – paskaita su praktine dalimi (aktyvus poilsis).

5. Renginio tęstinumas – vienkartinis arba geriau pasikartojantis.

6. Renginio vieta – kavinė, aktų salė, sporto salė ar kt.

7. Renginio organizavimo laikas – ryte, po pietų arba geriau vakare.

8. Renginio trukmė – 1–2 vakarai (1–2 val.), priklausomai nuo to, kokia forma pasirinkta.

9. Dalyvių amžius – per 60 m.

10. Dalyvių skaičius. Dalyvių skaičius priklauso nuo patalpos dydžio, sėdimų vietų, organizatorių gebėjimo organizuoti panašius renginius ir nuo vietos bendruomenės aktyvumo (nuo 20 iki 100 asmenų). Organizuojant panašius renginius patartina bendradarbiauti su pagyvenusių asmenų klubais ir draugijomis.

11. Dalyvių lytis – būtinai abiejų.

12. Reikalavimai dalyviams – patogią avalynę ir aprangą.

13. Trumpas aprašymas.

Prieš profilaktinę mankštą (priklausomai nuo to, kokią formą pasirinko organizatoriai) kvietinis svečias – patyręs šeimos gydytojas, reabilitologas ar kardiologas trumpai papasakoja apie lėtinius širdies ir kraujagyslių susirgimus, osteoporozę ir nutukimą, šių sveikatos sutrikimų paplitimą, eigą, priežastis ir profilaktiką. Pateikia informacijos apie įvairius sveiko senėjimo būdus su konkrečiais pavyzdžiais. Atsižvelgiant į garbų dalyvių amžių ir lėtinių neinfekcinių susirgimų gausą, žemą aerobinę ištvermę, intensyvus fizinis krūvis kategoriškai draudžiamas. Taikomi kvėpavimo pratimai, ištvermės bei atskiri lankstumo pratimai, griežtai kontroliuojant besimankštinančiųjų krūvį. Praktinių užsiėmimų su pagyvenusiais asmenimis metu būtina turėti pirmosios pagalbos krepšį ir aparatą arteriniam kraujo spaudimui matuoti.

e) Trumpa paskaita apie šiaurietiškojį vaikščiojimą (ėjimą) su pratybomis (aktyvus poilsis) (pavyzdys).

1. Renginio tikslas – tinkamai ir fiziškai aktyviai pažymėti Judėjimo sveikatos labai dieną.

2. Renginio uždaviniai:

- nuosaikiai didinti bendrą pagyvenusių ir senų asmenų fizinį aktyvumą;
- propaguoti sveikesnį gyvenimo būdą ir patogias, nesudėtingas bei nesunkias fizinio aktyvumo rūšis, kaip efektyvią lėtinių neinfekcinių ligų profilaktikos priemonę;
- į šią veiklą įtraukti kuo daugiau nuolatinių aktyvių dalyvių iš vietos bendruomenių;
- aktyvių narių pagalba bandyti įtraukti naujų dalyvių, kurie niekada nedalyvavo panašiuose renginiuose;
- motyvuoti renginio dalyvius išlikti fiziškai ir socialiai aktyviais, atsižvelgiant į savo sveikatos būklę ir medikų rekomendacijas;
- pagal galimybę palaikyti tinkamą aerobinę ištvermę, gerinti širdies ir kraujagyslių sistemos veiklą, didinti kvėpavimo sistemos aktyvumą, treniruoti judesių koordinaciją bei pusiausvyrą, mažinti padidėjusį kraujo spaudimą, kaip sudėtinė dalis svorio reguliavimo programoje ir pan.;
- gerinti pagyvenusių žmonių tarpusavio bendravimą ir bendradarbiavimą, mažinti vienišumo jausmą, kelti nuotaiką, stiprinti pagyvenusių asmenų socialinius ryšius.

3. Renginio paskirtis – pramoginis-rekreacinis ir pažintinis-informacinis renginys.

4. Renginio forma – paskaita (-os) su pratybomis.

5. **Renginio tęstinumas** – vienkartinis arba geriau pasikartojantis.
6. **Renginio vieta** (lauke arba patalpoje) – esant geram orui, tiek praktinė, tiek teorinė dalis gali vykti lauke, stadione, parke ar pan., kur yra tinkami minkštos dangos takeliai, nes asfaltuota danga netinka; tik esant labai prastoms oro sąlygoms – sporto salėje, aktų salėje, hole ar pan. Tada reikia paruošti daugiau teorinės dalies (apie poveikį sveikatai, apšilimo pratimus, individualų krūvio dozavimą ir kt.). Pasirenkant vietą būtina atsižvelgti į dalyvių skaičių.
7. **Renginio organizavimo laikas** – ryte, po pietų arba vakare (priklausomai nuo to, į kokią dalyvių socialinę grupę orientuotas renginys).
8. **Renginio trukmė** – 1–2 užsiėmimai po 1–2 val.
9. **Dalyvių amžius** – gali būti nuo 20 iki 65 m. ir vyresni. Tačiau geriau renginį skirti pagyvenusiems asmenims, nes jų fizinis aktyvumas yra mažiausias. Be to, šie metai PSO yra paskelbti „Sveiko senėjimo metais“.
10. **Dalyvių skaičius** – nuo 15 iki 50 asmenų. Organizuojant panašius renginius patartina bendradarbiauti su pagyvenusių asmenų klubais ir draugijomis.
11. **Dalyvių lytis** – būtinai abiejų.
12. **Reikalavimai dalyviams** – patogi avalynė, apranga, slidžių, atitinkančios asmens ūgį (dilbis ir žastas turi sudaryti maždaug 90 laipsnių kampą), arba ar specialios reguliuojamo ilgio šiaurietiškojo vaikščiojimo lazdos.
13. **Trumpas aprašymas.**

Organizuojant renginį reikalingas kvalifikuotas kviestinis svečias (sporto instruktorius, kuris veda šiuos užsiėmimus, arba visuomenės sveikatos specialistas, kuris pats praktikuoja šiaurietiškojo vaikščiojimą). Teorinėje dalyje (20–30 min.) svečias trumpai papasakoja apie šiaurietiškojo vaikščiojimo (*Nordic Walking*) kilmę ir istoriją (Suomijoje nuo 1970-ųjų jis taikomas lygumų slidininkų vasaros treniruotėse, alpinistai bei kalnų turistai naudoja savarankiškai), būtiną, bet gana paprastą inventorių (1997 metais buvo pradėtos gaminti specialios lazdos) ir teigiamą (kaip ir bet kokio kito aerobinio fizinio aktyvumo) poveikį sveikatai. Vis daugiau žmonių atranda šiaurietiškojo vaikščiojimą kaip laisvalaikio leidimo, bendravimo ir sveikatos stiprinimo priemonę.

Praktinėje dalyje (apie 30–60 min.), esant sąlygoms lauke ar patalpoje galima ne tik pademonstruoti, bet ir išeiti pasivaikščioti pasirinkus 1, 3 ir 6 km ilgio maršrutą. Prieš pradėdant renginį, kiekvienas dalyvis gali pasitikrinti savo pulsą esant ramybės būsenai per 15 ar 30 sekundžių. Tada po tam tikro laiko arba po viso renginio bus galima nustatyti pulso prieaugį. Dažniausiai maksimalus širdies susitraukimų dažnis (ŠSD) fizinio krūvio metu siūlomas skaičiuoti pagal formulę: $\text{ŠSD max.} = 220 - \text{amžius metais}$. Tačiau ši formulė yra taikytina tik sveikiems ir sportiškiems paaugliams bei suaugusiems. Tikslesnė ir saugesnė formulė (suapvalinta) yra: $\text{ŠSD max.} = 205 - \text{amžius (metais)}$. Širdies susitraukimo prieaugis skaičiuojamas pagal formulę: $\text{ŠSD prieaugis (k. per minutę)} = \text{ŠSD krūvio metu} - \text{ŠSD ramybės būsenoje}$. Netreniruotiems ir pagyvenusiems asmenims griežtai nerekomenduojama siekti maksimalios širdies susitraukimų dažnio ribos. Vidutinio intensyvumo fizinio krūvio metu jis turėtų siekti nuo 40 iki 59 proc., o intensyvaus fizinio krūvio metu – nuo 60 iki 84 proc. maksimalaus širdies susitraukimų dažnio (ŠSD max.).

Pagal PSO oficialią medžiagą, užsienio ir Lietuvos mokslinę literatūrą informaciją parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vedėjo pavaduotojas Remigijus Zumeras