

## INICIATYVOS „APIBĖK MOKYKLĄ“ ORGANIZAVIMO REKOMENDACIJOS



Judėjimas būdingas žmogui nuo pat gimimo. Gamta įpareigoja vaiką augti ir bręsti per veiklą, aktyvumą ir judėjimą. Visas jo organizmas ir nervų sistema tik tuomet normaliai vystosi ir funkcionuoja, kai vaikas juda.

Kova su Covid-19 virusu privertė ugdymo įstaigų bendruomenes dirbti nuotoliniu būdu ir taip prisidėjo prie mokinių fizinio aktyvumo sumažėjimo, nutukimo padidėjimo. Vaikai, nepatirdami judėjimo džiaugsmo ir negalėdami psichologiškai „išsikrauti“, tampa pasyvūs ir abejingi, prastėja imlumas informacijai, jiems sunku susikaupti pamokų metu. Sumažėja jų atsparumas ligoms, susilpnėja raumenys ir raiščių sistema, formuojasi nenormali laikysena. Nejudėjimas – tai šiuolaikinių vaikų sveikatos rykštė.

Vaikai turi judėti pagal savo fizines ir psichines išgales, laisvai, be didelės įtampos, pajusti judėjimo džiaugsmą ir malonumą. Siūlome į pagalbą skatinant vaikų judėjimą pasitelkti bėgimą ir kiekvieną dieną apibėgti savo mokyklą. Bėgimas lavina motorinius įgūdžius, fizines ypatybes (vikrumą, greitumą, išsvermę, jėgą). Bėgant suaktyvėja griaučių raumenų, kvėpavimo, kraujotakos sistemos, medžiagų apykaita. Bėgiodamas vaikas įgyja bendravimo patirties ir susipažįsta su aplinka, gerėja emocinė savijauta.

Idėją apibėgti mylią apie mokyklą 2012 m. pasiūlė vienos Škotijos pradinės mokyklos vadovė Ellaine Wylie. Ji pastebėjo, kad mokykloje labai sumažėjo vaikų fizinis aktyvumas ir kiekvienais metais į mokyklą ateina vis daugiau vaikų, turinčių antsvorio. Mokytoja sugalvojo labai paprastą būdą išjudinti vaikus – pertraukos metu apibėgti savo mokyklą. Iš pradžių vaikai apibėgdavo vos vieną ratą, greitai pavargdavo, jiems būdavo leidžiama eiti greitu žingsniu. Vėliau buvo pasirinktas optimalus 1 mylios atstumas. Šią vienos mylios bėgimo apie mokyklą iniciatyvą puikiai priėmė vaikai, taip pat ji pasirodė patraukli tėvams ir mokytojams. Akcija davė teigiamų rezultatų: sumažėjo antsvorio turinčių vaikų skaičius, vaikai ėmė mažiau sirgti, pagerėjo jų fizinės galimybės, darbingumas. Šiandien daugiau nei 12 000 įvairių šalių mokyklų prisijungė prie šios akcijos (<http://thedailymile.co.uk>).

Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras (toliau – HI SSC) kartu su Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centru, remdamasis Škotijos patirtimi ir palaikydamas „Judriosios pertraukos“ idėjas, jau ketvirtą kartą organizuoja iniciatyvą „Apibėk mokyklą“ ir kviečia prie jos prisijungti visų ugdymo įstaigų mokinius ir mokytojus bei kitus mokyklų darbuotojus. Be to, tai bus puiki galimybė mokiniams sugrįžti į įprastą dienos režimą.

Iniciatyva patraukli tuo, kad labai lengvai įgyvendinama ir nieko nekainuoja, be to, nėra privaloma. Jos įgyvendinimui nereikia jokios ypatingos įrangos ar sportinės aprangos. Mokiniai bėga vilkėdami kasdienę mokyklinę aprangą. Pagal savo galimybes gali dalyvauti ir judėjimo negalį turintys vaikai. Bėgimo laikas – tai ir bendravimo laikas, kada galima pabūti kartu su savo draugais ar pabendrauti su mokytoju kitoje aplinkoje.

Pabuvę lauke vaikai atsipalaiduoja, geriau jaučiasi, nes daugeliui patinka bėgioti. Į klases jie sugrįžta žvalesni, linksmesni, darbingesni, atidesni ir aktyvesni.

#### INICIATYVOS ORGANIZAVIMO REKOMENDACIJOS:

1. Iniciatyvos „Apibėk mokyklą“ tikslas – nepriklausomai nuo asmeninių ar fizinių galimybių paskatinti visus vaikus daugiau judėti, pagerinti jų fizinę ir psichinę sveikatą.

2. Sutikusių prisijungti prie iniciatyvos ugdymo įstaigų registracija nebus vykdoma. Informacija, kaip jums sekėsi judėti aplink mokyklą, tiesiog pasidalinkite su savo mokyklos bendruomene savo įstaigos interneto svetainėje ar socialiniuose tinkluose.

3. ***Iniciatyvos metu kiekvieną dieną mokiniai ir mokytojai išbėga į lauką ir 15 min. bėga aplink savo mokyklą apie 1,5 kilometro.*** Jei kai kuriems vaikams dėl jų fizinės būklės netinka bėgimas, galima pasiūlyti ir ėjimą sparčiu žingsniu.

4. Iniciatyvoje gali dalyvauti įvairių tipų ugdymo įstaigų, vykdančių ikimokyklinio, priešmokyklinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo, neformaliojo vaikų švietimo programas, bendruomenės.

5. Rekomenduojama iniciatyvą organizuoti ***kasdien vienos pertraukos metu rugsėjo–spalio mėn.*** Iniciatyva neturėtų būti organizuojama tik vieną dieną. Tam, kad vaikams susiformuotų įprotis bėgioti, reikia bent jau dviejų savaitių kasdienio bėgimo. Tikimės, kad atsiras norinčių tęsti bėgimą ir visus mokslo metus.

6. Bėgti galima aplink mokyklos pastatą, stadioną ar kita mokyklos teritorijos atkarpa, kurios ilgis būtų 1,5 km. Mokyklos vadovai ir mokytojai iš anksto turėtų parinkti ir pažymėti bėgimo trasą (pavyzdžiui, specialiai tam sukurtais klasių simboliais, vėliavėlėmis ar pan.), pasirūpinti trasos saugumu.

7. Prieš bėgimą vaikams būtina paaiškinti bėgimo taisykles: bėgimo maršrutą, bėgimo laiką, saugos taisykles ir tai, kad šiame bėgime neturi būti konkurencijos. Kiekvienas gali pasirinkti jam tinkantį judėjimo tempą, pavyzdžiui, galima pradėti skautų tempu – 20 žingsnių eiti, 20 žingsnių bėgti ir t. t. Svarbiausia – dalyvių noras ir entuziazmas.

8. Įvairios oro sąlygos šiuo atveju yra tik privalumas, o ne kliūtis. Nerekomenduojama bėgti tik esant smarkiam lietaui ar pučiant stipriam vėjui. Lyjant smulkiam lietučiui, galima užsivilkti apsiaustą nuo lietaus ir eiti sparčiu žingsniu. Jei vaiko avalynė visiškai nepritaikyta bėgimui, vaikas gali eiti.

9. Iniciatyvą siūloma organizuoti kūrybiškai. Pavyzdžiui, dalyviai gali kasdien pasižymėti nubėgtą atstumą ir padauginti jį iš tos dienos bėgimo dalyvių skaičiaus, o po dviejų savaitių apskaičiuoti, kiek kilometrų iš viso mokyklos mokiniai nubėgo iniciatyvos metu.

Iniciatyvos „**Apibėk mokyklą**“ patrauklumas:

1. Tai labai lengvai įgyvendinama priemonė. Be to, jos įgyvendinimui nereikia jokios ypatingos įrangos ir jokios sportinės aprangos. Mokiniai bėga vilkėdami mokyklos uniformą ar kitą kasdienę, mokykloje vilkimą aprangą.

2. Iniciatyva nieko nekainuoja.

3. Vaikai pabūna lauke, gerai jaučiasi, jiems patinka bėgioti. Į klases jie sugrįžta žvalesni, linksmesni, darbingesni, atidesni ir aktyvesni.

4. Gali dalyvauti ir judėjimo negalią turintys vaikai pagal savo galimybes.

5. Bėgimo laikas – tai ir bendravimo laikas, kada galima pabūti kartu su savo draugais ar pabendrauti su mokytoju kitoje aplinkoje.

