

INICIATYVA „JUDANTI KLASĖ“ ORGANIZAVIMO REKOMENDACIJOS



BENDROSIOS NUOSTATOS

Mokslininkai, nagrinėdami vaikų fizinį aktyvumą, jau nebe pirmus metus mato vis blogėjančius mokinių fizinio aktyvumo rodiklius ir su tuo susijusį sveikatos blogėjimą. Pasaulio sveikatos organizacija fizinio aktyvumo stoką priskiria prie veiksnių, nulemiančių tam tikrus sveikatos sutrikimus: padidėjęs neinfekcinių susirgimų skaičius, antsvorio ir nutukimo didėjimas, emocinės sveikatos pablogėjimas. Ypač tai pastebėta per pastaruosius metus, kai užklupus COVID-19 pandemijai ir įvedus nuotolinį mokymą

vaikų fizinis aktyvumas tapo dar mažesnis, kai karantino metu buvo uždarytos mokyklos: formalusis ugdymas tapo nuotoliniu, o neformalusis daugeliu atveju iš viso nevyko. Mokiniai mokėsi namuose, todėl turėjo mažiau galimybių judėti, išeiti į lauką, neliko galimybės susitikti su draugais. Įprastinio gyvenimo ritmo apribojimas (kasdienio bendravimo, žaidimų, judėjimo per pertraukas, po pamokų ir kitu laiku) daugelį vaikų paveikė emociškai. Patys mažiausieji, nors ir lankė darželius, bet negalėjo žaisti didelėmis grupėmis, reikėjo dalintis įprastas erdves (sales, koridorius, žaidimų kambarius ir kt.) tarpusavyje, judėti mažomis grupelėmis, o kai kur dėl saugumo išviso nebuvo vykdomos veiklos.

Mokiniai, kiekvieną dieną leidami laiką namuose prie ekranų (mokydamiesi, atlikdami namų darbų užduotis, žaisdami), daugiausia pasyviai sėdi, o fizinis aktyvumas lieka užmirštas. Nuotolinio fizinio ugdymo pamokų neužtenka norint atkurti prarastą formą, atgauti gerą savijautą.

Kad pagerintume mokinių fizinę ir emocinę sveikatą, turime siekti įvairiais būdais skatinti vaikų norą judėti, skatinti juos dažniau pasirinkti aktyviam judėjimui skirtas priemones bei sukurti tam patrauklią aplinką. Kasdienė fizinė veikla turėtų būti mėgstama ir kelti geras emocijas.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (SMLPC), siekdamas didinti mokinių fizinį aktyvumą, kviečia **aktyvias mokyklas** įsitraukti į iniciatyvą „Judanti klasė“.

„Judanti klasė“ – tai tokia klasė, kurioje visi kartu ir kiekvienas atskirai stengiasi kuo daugiau judėti, kelti sau ir draugams gerą nuotaiką, nelenktyniauti, o draugiškai įsitraukti į aktyvias veiklas ir savo geru pavyzdžiu įnorinti kitus.

Mokyklų administracijas prašome sudaryti palankias sąlygas mokiniams įsitraukti į šią iniciatyvą, padėti ją realizuoti ir kartu kelti fizinį aktyvumą savo mokykloje.

Mokykloms, kurios vykdo nuotolinį mokymą, būtų puiki proga paskatinti klases sudalyvauti šioje iniciatyvoje ir taip patirti bendrumo jausmą. Juk judėti galima ir atskirai, o būti mintimis kartu, taip sustiprinant pasitikėjimą savimi ir tikėjimą draugais.

TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Iniciatyva „Judanti klasė“ – savanoriškas renginys, skirtas vaikų fiziniam aktyvumui didinti, bendrai emocinei savijautai gerinti.

Šiuo renginiu siekiama suburti mokyklų bendruomenes bendram **tiksliui** – stiprinti natūralų fizinio aktyvumo įprotį vaikų kasdieniame gyvenime ir gerinti emocinę sveikatą.

Uždaviniai:

1. Įgyvendinti iššūkį „60+“ aktyvių minučių per dieną.
2. Skatinti vaikus kasdien judėti mokymosi ir laisvalaikio metu.
3. Plėtoti fizinį aktyvumą vaikams įdomiomis formomis bei ugdyti bendrystės jausmą.

INICIATYVOS ORGANIZAVIMAS

1. Iniciatyvoje gali dalyvauti įvairaus amžiaus vaikų grupės iš ikimokyklinių ir priešmokyklinių ugdymo mokyklų ir mokinių klasės iš bendrojo ugdymo mokyklų (toliau – mokyklos). Mokyklos šioje iniciatyvoje dalyvauja savanoriškai, pačios nusprendamos, kurių klasių mokiniai ar ikimokyklinių, priešmokyklinių grupių vaikai dalyvaus.
2. Iniciatyva „Judanti klasė“ organizuojama nuo **2021 m. gegužės 3 iki gegužės 23 d.**
3. **Iniciatyva turi būti organizuojama vadovaujantis sveikatos apsaugos ministro, valstybės lygio ekstremaliosios situacijos valstybės operacijų vadovo sprendimais.**
4. Mokyklos, norinčios dalyvauti iniciatyvoje, registruoja iniciatyvos dalyvius, išaiškina numatytas užduotis, aptaria jas su mokiniais ir pasirenka realiausiai įgyvendinamus fizinio aktyvumo būdus.
5. Norinčias dalyvauti iniciatyvoje mokyklas kviečiame **iki 2021 m. balandžio 30 d.** registruotis el. paštu nijole.paulauskiene@smlpc.lt ir **nurodyti pilną mokyklos pavadinimą (miestą, rajoną), klasę, grupę, atsakingo asmens elektroninio pašto adresą.** Iš vienos mokyklos gali dalyvauti neribotas klasių ar grupių skaičius.
6. Vyresniųjų klasių mokiniams siūloma išsirinkti klasės kapitoną, kuris koordinuotų veiksmus ir dalytųsi informacija.
7. Iniciatyvos dalyviai visą iniciatyvos laikotarpį vykdo **fizinio aktyvumo užduotis** (1, 2 priedai). Kiekviena klasė ar grupė pasirenka užduotyse nurodytas veiklas, sudaro dienos planą ir jį kiekvieną dieną įgyvendina. Ateinančios savaitės fizinio aktyvumo veiklas galima keisti ir sudaryti kitą planą, svarbu, kad judėjimas tęstųsi ir teiktų malonumą.
8. Klasės ar grupės, atlikdamos fizinio aktyvumo užduotis, gali kviesti prie jų prisijungti ir kitus mokyklos bendruomenės narius (mokytojus, tėvus, draugus).
9. Atliekant užduotis, kviečiame pasitelkti kūrybiškumą, naudoti patinkančią muziką, pasitelkti įvairias fizinio aktyvumo formas ir būdus, kurie keltų nuotaiką, skatintų judėti, sudomintų ir pritrauktų daugiau dalyvių.
10. Fizinio aktyvumo užduočių metu kviečiame fotografuoti aktyviai leidžiamas akimirkas, o pasibaigus iniciatyvai nuotraukas sudėlioti į dėlionę, sukuriant kompoziciją pačių pasirinkta fizinio aktyvumo tema. Tai gali būti figūra ar žodis apie judėjimą, fizinį aktyvumą. Dėlionę taip pat nufotografuoti ir nuotrauką pridėti prie iniciatyvos „Judanti klasė“ rezultatų ataskaitos (3 priedas).
11. Nufotografuotą dėlionę su trumpu aprašymu išsiųsti SMLPC Vaikų sveikatos stiprinimo skyriui el. paštu nijole.paulauskiene@smlpc.lt **iki 2021 m. gegužės 31 d.**
12. Pateikdami fizinio aktyvumo dėlionę su veiklų nuotraukomis, dalyviai patvirtina, kad nepilnamečių vaikų, moksleivių tėvai (globėjai) ar vienas iš jų yra pasirašęs sutikimą viešinti savo vaiko atvaizdą nuotraukose bei turi paties nepilnamečio sutikimą. Nuotraukos gali būti ir prastesnės kokybės arba su vandens ženklais, taip jas saugant nuo plagijavimo.
13. Informacija apie iniciatyvos organizavimą viešinama Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro interneto svetainėje www.smlpc.lt.
14. **Iki birželio 10 d.** apibendrinta informacija apie iniciatyvos rezultatus bei atsiųstos mokyklų fizinio aktyvumo nuotraukų dėlionės pateikiamos SMLPC interneto svetainėje www.smlpc.lt bei „Facebook“ paskyroje <https://www.facebook.com/smlpc.lt/>.
15. Organizatorių įsteigtais prizais fiziniam aktyvumui skatinti apdovanojamos 5 klasės ar grupės, kurios įgyvendins užduočių veiklas bei sudėlios originalias dėliones. Visiems dalyviams (mokyklų klasėms, grupėms) organizatoriai išsiųs pažymėjimus mokyklų pateiktose ataskaitose nurodytu elektroniniu paštu.

BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

16. Mokyklos, pateikdamos ataskaitas su nuotraukų dėlionėmis, sutinka, kad tai yra autorių ir SMLPC susitarimas dėl šiuose nuostatuose išdėstytų reikalavimų laikymosi.
17. Inicatyva „Judanti klasė“ gali tęstis, kiek to pageidaus patys mokiniai, ar labiausiai patinkančios fizinio aktyvumo užduotys bus kartojamos nuolat įprastiniame gyvenime.
18. Papildomą informaciją apie iniciatyvos organizavimą suteiks SMLPC Vaikų sveikatos stiprinimo skyriaus visuomenės sveikatos specialistė Nijolė Paulauskienė tel. 8 667 43 368, el. paštu nijole.paulauskiene@smlpc.lt

METODINĖ MEDŽIAGA

R. Zumeras. Vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo piramidė (2018):

http://www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/fizinis_aktyvumas/parengta_vaiku_ir_paaugliu_fizinio_aktyvumo_piramide.html

Žaidimai vaikams.

<https://lafamilia.lt/laisvalaikis/vaikiski-zaidimai-zaidimai-vaikams/>

Lauko žaidimai.

<https://www.tevu-darzelis.lt/aktyvus-lauko-zaidimai-vaikams-/>

Judrieji žaidimai:

<https://pradinukas.jimdofree.com/įvairūs-žaidimai/judrieji-žaidimai/>

Ikimokyklinis ir priešmokyklinis ugdymas. Mokymosi priemonių katalogas. 2018–2019.

<https://www.sviesa.lt/sites/default/files/Ikimokyklinis%20ir%20prie%C5%A1mokyklinis%20ugdymas%202018-2019.pdf>

R. Zumeras. Vaikų fizinio aktyvumo, fizinio pajėgumo ir sveikatos ryšys. Metodinės rekomendacijos. (2020):

http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Lankstukai/VAIKU_FA_ir_SVEIKATA_Metodines_2.pdf

Skurvydas A., Stonkus S., Volbekienė V. Kūno kultūra. Geras ir gražus žmogus. – Kaunas, 2006.

https://kksd.lrv.lt/uploads/kksd/documents/files/Leidiniai/kuno_kultura_7_67mb_dydis.pdf

Lietuvių tradicinių žaidimų vadovas. Sudarė Romualdas Povilaitis (2017).

<http://dspace.lzuu.lt/bitstream/1/6469/3/ZAIDIMU-VADOVAS-2017%20%283%29.pdf>

R. Zumeras. Mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo skatinimas. (2014):

http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/2015-02-04%20VAIKu%20FA%20SKATINIMAS%20-%20metodikos%20pabaigtos.pdf

R. Zumeras, V. Gurskas. Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. (2012)

http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/mokiniu_fizinis_aktyvumas_rekomendacijos.pdf

Pratimai akims, viršutinei ir apatinei kūno daliai. Sveikatos apsaugos ministerija.

https://www.youtube.com/watch?v=0xHWmV1_wvU&feature=youtu.be

Sveikatos apsaugos ministerijos raštas „Dėl būtinųjų mokinių sveikatinamojo fizinio aktyvumo poreikių užtikrinimo nuotolinio mokymosi metu“.

<https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Mokini%C5%B3-FA-u%C5%BEtikrinimas.pdf>

Aerobiniai pratimai:

<https://www.youtube.com/watch?v=DQq0Soziu7Q>

Fizinis aktyvumas klasėje:

<http://hopsports.com/what-is-brain-breaks>

Zumba – aerobiniai šokiai:

<https://www.youtube.com/watch?v=FBwRLXdNOoc>

Judrieji žaidimai:

<https://www.youtube.com/watch?v=zHaDSin4Efc>

<https://www.youtube.com/watch?v=vidJxtJap2o>

Lankstinukas „Nepamirškite treniruotis su šokdyne“:

<http://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Lankstukai/lanks.%20sokdyne.pdf>

Aktyvi mokykla:

<https://www.activeschoolsus.org/parents/>

INICIATYVOS „JUDANTI KLASĖ“ FIZINIO AKTYVUMO UŽDUOTYS IKIMOKYKLINIO IR PRIEŠMOKYKLINIO UGDYMO MOKYKLOMS

1 UŽDUOTIS.

Kasdienės 10 min. **rytinės mankštos**, patartina gryname ore. Mankštas veda grupių auklėtojai ar kiti paskirti atstovai. Mankštų turinys kiekvieną dieną gali būti keičiamas. Nuotaikai pakelti rekomenduojama mankštintis įsijungus patinkančią muziką. Kartu mankštintis rekomenduojame pakviesti ir kitus bendruomenės narius. Esant blogam orui, mankštintis galima įstaigos patalpų viduje. Nepamirškite mankštelių nufotografuoti.

2 UŽDUOTIS.

Grupės šokis. Šokio turinį ir muziką parenka skirtas mokyklos atstovas, mokytojas ar grupės auklėtojas. Šokis turėtų būti paprastas, linksmas, kelti visiems nuotaiką. Galima šokti ir prisiminti anksčiau išmokus šokius, svarbiausia judėti su gera nuotaika. Šokti siūloma kiekvieną dieną 15–20 min. Šokite salėje, grupėje, koridoriuje, ten, kur saugu, o geriausia – lauke ir fiksuokite akimirkas.

3 UŽDUOTIS.

Judriųjų žaidimų laikas. Kiekvieną dieną skiriama 20–30 min. Judriuosius žaidimus organizuoja grupių auklėtojos. Kiekvieną dieną pasirinktinai veda po keletą jau žinomų ar pasiūlo išmokti naujų judriųjų žaidimų. Tai gali būti estafetės, komandiniai žaidimai, įvairios gaudynės, žaidimai su kamuoliais ir kitu inventoriumi, kuris yra įstaigoje. Žaiskite nuotaikingus žaidimus, kurie kelia teigiamas emocijas. Išnaudokite įvairias saugias erdves. Žaidimai turėtų nevarginti, o kelti nuotaiką ir norą judėti, teikti malonumą. Į žaidimus įtraukite ir kitus mokyklos bendruomenės narius. Žaiskite gryname ore. Žaidimai taip pat turi atsispindėti nuotraukose.

4 UŽDUOTIS.

Popietiniai žygiai. Kiekvieną dieną pasirinkite vis kitą maršrutą, kuriuo eikite pėsčiomis ir ieškokite lobių ar įdomybių, tyrinėkite pasaulį (augalus, pastatus, gyvūnus, skulptūras, nutiestus dviračių takus ir kitokius objektus), o grįžę aptarkite jų savybes, naudą ir kaip tai galėtų padėti fiziniam aktyvumui (pvz., krūmai tinka žaidžiant slėpynes, medyje galima įrengti sūpynes ar iš jo pagaminti vaikų žaidimo aikštelių įrangą ir t. t.). Čia galite parodyti begalinį savo kūrybiškumą bei paprašyti, kad ir vaikai papasakotų, kaip naudingai panaudotų aptiktus objektus.

Nepamirškite įamžinti žygių akimirkas nuotraukose.

5 UŽDUOTIS.

Judėkime ir savaitgaliais namuose. Kad fizinis aktyvumas nebūtų vykdomas tik grupėje, supažindinkite su vykdoma iniciatyva ir auklėtinių tėvelius ir paprašykite, kad ir jie įsitrauktų bei kartu su savo vaikais dalyvautų iniciatyvoje „Judanti klasė“. Tėveliai gali būti ir pavyzdys, ir naujų fizinio aktyvumo idėjų siūlytojai. Svarbu drauge savaitgaliais leisti aktyviai. Nepamirškite mankštelių daryti ir namuose. Vaikai gali padėti namų ruošoje, tvarkant aplinką. Savaitgaliais skirkite laiko pasivaikščiojimui, važinėjimui mechaniniu paspirtuku, dviratuku, riedučiais. Žaiskite su kamuoliu, badmintono raketėmis, lankais, virvelėmis ar kitomis namuose turimomis ir vaikų pamėgtomis priemonėmis. Svarbiausia, kad kuo daugiau laiko praleistumėte su vaikais gryname ore ir palaikytumėte gerą nuotaiką.

Surinkite gražiausias šeimų fizinio aktyvumo akimirkas ir papildykite rengiamą dėlionę.

PASTABA

Siūlome kiekvieną užduotį atlikti pasitelkus savo išradingumą ir kūrybiškumą. Svarbiausia įgyvendinti idėją „60+“, t. y. tiesiog judėti daugiau nei esate įpratę. 60 ir daugiau minučių turėtų būti papildomas laikas, jį reikėtų pridėti prie numatyto Fizinio ugdymo programoje laiko, kur judėti skirta ne mažiau kaip po 2 val. per dieną.

Užduočių eiliškumą galima pasirinkti patiems pagal tos dienos situaciją, išskyrus pirmąją – rytines mankštas. Rengdami dėlionę išrinkite pačias įdomiausias, originaliausias nuotraukas..

Pasirūpinkite, kad vaikai visada turėtų geriamojo vandens. Idėjų žaidimams galima rasti pasiūlytose interneto svetainėse.

INICIATYVOS „JUDANTI KLASĖ“ FIZINIO AKTYVUMO UŽDUOTYS BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS

1 UŽDUOTIS.

Kontaktinį ugdymą vykdančių mokyklų mokiniams patartina į mokyklą eiti pėsčiomis (jei mokykla yra arti namų), vykti dviračiu, mechaniniu paspirtuku ar su riedučiais, riedlente.

Prieš pamokas atlikti 15 min. kasdienę **rytinę mankštą**, rekomenduojama gryname ore. Mankštas galima aptarti su klasės auklėtoju ar kitu specialistu, daryti visai klasei kartu ar kiekvienam mokiniui atskirai (jei ugdymas nuotolinis).

Mankštų pratimai turėtų būti paprasti, kad visi gebėtų juos atlikti, tačiau reikėtų išjudinti visas kūno dalis, nepamiršti ir tempimo pratimų, atsipalaidavimo pratimų, šokinėjimo vietoje ar greito žingsniavimo. Kiekvieną mankštą galima atlikti įsijungus muziką. Kad mankštos būtų įdomios ir įvairios, pratimus kiekvieną dieną gali pasiūlyti vis kitas klasės mokinys. Tokia galimybė ir eiliškumas turėtų būti sutarti iš anksto.

Nuotolinio ugdymo metu galima klases pakviesti prisijungti bendroms mankštoms per naudojamas mokyklos programas, mankštas daryti turėtų padėti fizinio ugdymo mokytojas, klasės auklėtojas ar kitas specialistas.

Svarbiausia sąlyga – mankštintis turi būti malonu. Nepamirškite fiksuoti mankštų akimirky.

2 UŽDUOTIS.

Judėjimas pertraukų ir pamokų metu. Per pamokas kūnas sustingsta, tad pasibaigus kiekvienai pamokai siūloma 3–5 min. pajudėti. Tai gali būti įvairūs pratimai, skirti tam tikroms kūno dalims. Pvz., po pirmos pamokos mankštinkite viršutinę kūno dalį: galvą, pečius, rankas, liemenį. Pratimus turėtų sudaryti: sukimas, lenkimas, tiesimas ir kitos padėty. Po antros pamokos mankštinkite apatinę kūno dalį: kojas, pėdas. Pratimus sudarytų pritūpimai, kojų tiesinimas, pėdų sukimas, šuoliukai, žingsniavimas vietoje ir kt.

Po kiekvienos pamokos siūloma pratimus kaitalioti.

Fizinio aktyvumo pratimus gali pasiūlyti kiekvienas mokytojas ir savo pamokos metu. Tai galėtų būti 2–3 min. pratimai be jokio papildomo pasirengimo ar planavimo, tiesiog paimti iniciatyvą į savo rankas ir daryti – tam galėtų padėti ir įvairios programėlės, tokios kaip „HOPSports Brain Breaks“.

Kontaktinio ugdymo sąlygomis mankštos pratimus po kiekvienos pamokos galima keisti į judriuosius žaidimus gryname lauke. Klasės kapitonas turėtų sutarti su visa klase iš anksto, išsirinkti mėgstamiausius žaidimus ir žaisti. Judrieji žaidimai taip pat turėtų būti kaitaliojami. Arba prisiminkite iniciatyvą „Apibėk mokyklą“ ir bėgiokite. Taip pat pasinaudokite mokykloje (jei vyks kontaktinis mokymas) esamu inventoriumi: stalo tenisu, treniruokliais, laipiojimo sienelėmis, stalo futbolu, laiptais ir t. t., kad galėtumėte tinkamai išnaudoti akimirkas, skirtas fiziniam aktyvumui.

Nepamirškite fotografuoti akimirkas, kai mankštinsitės ar žaisite.

3 UŽDUOTIS.

Ilgoji pertrauka. Kaip aktyviai ją praleisti? Judrieji žaidimai, aerobiniai pratimai, šokiai – viskas tinka. Pasirinkite vieną būdą ir visiems sutarus išmokite judesius, juos kartokite ir pridėję gerą nuotaiką bei patinkančią muziką, darykite tai kiekvieną dieną, pajuskite judėjimo malonumą ir džiaugsmą. Įtraukite vieni kitus naudodami paprastus dalykus: dainuodami visiems gerai žinomą dainą, mušdami ritmą būgneliu,

ritmiškai plodami ar trepsėdami. Pasirinkta fizinio aktyvumo forma turėtų nuimti įtampą, kelti nuotaiką ir bendrystės jausmą.

Kaip judate per ilgąją pertrauką, įrodymais taps Jūsų pačių padarytos nuotraukos.

4 UŽDUOTIS.

Po pamokų judėti taip pat smagu. Pasibaigus pamokoms rekomenduojama išeiti į gryną orą (jei mokotės nuotoliniu būdu) ir aktyviai praleisti laiką.

Jei vykstate iš mokyklos į namus, rinkitės aktyvumą skatinančią priemonę: dviratį, mechaninį paspirtuką, riedlentę ar riedučius, arba eikite namo pėsčiomis.

Popamokinis laikas turėtų būti skirtas fiziniam aktyvumui didinti, nuotaikai gerinti, dienos įtampai nuimti. Tai galėtų būti suderintas su visa klase veiksmas: iš anksto numatytas žygis pėsčiomis, žygis su dviračiais, sportinis žaidimas, gatvės šokiai, bėgimas ir kt. Nesvarbu, kiek kilometrų nueisite, nubėgsite, nuvažiuosite, svarbu kuo ilgiau būti gryname ore. Viskas tinka, kas patinka Jums!

Ir nepamirškite visa tai užfiksuoti fotoaparatu.

5 UŽDUOTIS.

Savaitgaliais taip pat svarbu judėti. Visa klasė gali suplanuoti, ką turėtų nuveikti savaitgalį, kad kiekvienas mokinys padidintų savo fizinį aktyvumą. Aptarkite drauge savaitgalio programėles, siūlykite įvairias idėjas, kurios skatintų kuo daugiau judėti su šeimos nariais ar draugais.

Savaitgalio fiziniam aktyvumui galime priskirti namų tvarkymą, darbus sode ar aplinkos tvarkymą, pasivaikščiojimą su augintiniu. Siūloma aktyviai leisti laiką su tėvais: pasivaikščioti po parkus, lankytis baseine (jei jie bus atviri), važinėti dviračiais, plaukti baidarėmis, žaisti badmintoną, vaikščioti su šiaurietiškais lazdomis. Taip pat galite parengti savaitgalio šeimos programėlę ir matuoti kiekvieno šeimos nario nueitus žingsnius, skatinti kiekvieną nueiti kuo daugiau. Taip šeimos nariai turės galimybę kartu pasidžiaugti pasiektais rezultatais.

Mokiniai turėtų supažindinti tėvus su iniciatyva „Judanti klasė“ ir kartu su šeimos nariais prisidėti prie jos įgyvendinimo, skirti daugiau laiko savaitgalio fiziniam aktyvumui didinti. Vienas iš būdų galėtų būti „lauko diena“, kai visa šeima aktyviai praleidžia visą dieną lauke.

Su šeimos nariais pasinaudokite lauko treniruokliais, kurie yra netoli Jūsų namų, taip pat galite naudoti ir kitą sportinį inventorių, kurį turite namuose: kamuolius, šokdynes, sukimo lankus, aitvarus ir kt.

Organizuokite šeimos šokių vakarėlį ar paprastą bėgimą vakarais. Svarbu įtraukti šeimos narius, nepamiršti geros nuotaikos ir fotoaparato, kad vėliau galėtumėte pasidžiaugti ir prisiminti puikias akimirkas.

PASTABA

Įgyvendindami iniciatyvos užduotis, nepamirškite pagrindinės idėjos – kiekvieną dieną kuo daugiau judėti, būti aktyviems ir gerai nusiteikusiems. Judėjimas neturi būti kančia. Judėkite savo malonumui, pasitelkdami muziką ir gerą nuotaiką, ir įgyvendinkite uždavinį „60+“ aktyvių minučių per dieną. Tai turėtų būti papildomas laikas, kurį reikėtų pridėti prie numatyto Fizinio ugdymo programoje laiko, t. y. pridėti prie trijų fizinio ugdymo pamokų. Išsirinkite patraukliausias kiekvienos užduoties fizinio aktyvumo veiklas, apsitarkite su klasės draugais ir JUDĖKITE. Judėdami visa tai fiksokite fotoaparatu, o pasibaigus iniciatyvos laikui, atrinkite įdomiausias nuotraukas ir iš jų sudėliokite fizinio aktyvumo dėlionę. Temą aptarkite su klasės draugais.

Įgyvendindami fizinio aktyvumo veiklas, visada su savimi turėkite geriamojo vandens.

**INICIATYVOS „JUDANTI KLASĖ“
ATASKAITA**

(pilnas mokyklos pavadinimas, iniciatyvoje dalyvaujanti klasė, mokinių skaičius)

Iniciatyvos dėlionė, kompozicija (*įkelta nuotrauka*)

--

Trumpa įvykdytų užduočių refleksija, akcentuojant įvykdytas užduočių veiklas, patirtį bei išgyventas emocijas

--

Ataskaitą užpildė (vardas, pavardė, el. pašto adresas):
