

# AKCIJOS „APIBĖK MOKYKLĄ“ ORGANIZAVIMO REKOMENDACIJOS IR METODINĖ MEDŽIAGA

## ĮVADAS



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.

Šiuolaikinė gyvensena ne tik neskatina vaikų judėti, bet net juos riboja. Daugelio kartų vaikų mėgti judrieji žaidimai, tokie kaip „klasės“, „slėpynės“ ar „gaudynės“, „šokinėjimas per gumelę“ ir pan., užleido vietą kompiuteriniams žaidimams, išmaniesiems telefonams. Šiandieniniai mokiniai daug laiko praleidžia sėdėdami prie televizoriaus ir kompiuterio ekranų, į mokyklą jie dažnai atvežami automobiliais ar mokykliniais autobusais. Vaikai, nepatirdami judėjimo džiaugsmo ir negalėdami psichologiškai „išsikrauti“, tampa pasyvūs ir abejingi, prastėja imlumas informacijai, tokiems vaikams 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 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 1000 Jungtinės Karalystės mokyklų prisijungė prie šios akcijos, o Škotijos vyriausybė išplatino laišką, kviečiantį visas šalies mokyklas įgyvendinti bėgimo apie mokyklą idėją (<http://thedailymile.co.uk>).

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (toliau – SMLPC), remdamasis Škotijos patirtimi ir palaikydamas „Judriosios pertraukos“ idėjas, inicijuoja akciją „Apibėk mokyklą“ ir kviečia joje dalyvauti visų ugdymo įstaigų mokinius ir mokytojus bei kitus mokyklų darbuotojus.

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

Vaikai pabuvę lauke, atsipalaiduoja, geriau jaučiasi, nes daugeliui patinka bėgioti. Į klases jie sugrįžta žvaliesni, linksmesni, darbingesni, atidesni ir aktyvesni.

## AKCIJOS ORGANIZAVIMO REKOMENDACIJOS:

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

2. *Akcijos 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.

3. Akcijoje dalyvauja visų ugdymo įstaigų ir klasių mokiniai ir jų mokytojai. Kviečiame prie akcijos prisijungti ir bėgime dalyvauti mokyklų vadovus, kitus mokyklos darbuotojus bei mokinių tėvus. Suaugusiųjų pavyzdys dar labiau paskatins ir mokinius nelikti nuošalyje.

4. **Rekomenduojama akcija organizuoti kasdien vienos pertraukos metu per pasirinktas dvi rugsėjo-spalio mėnesio savaites. Be to, akcija netūrėtų būti organizuojama tik vieną dieną. Tam, kad vaikams susiformuotų įprotis bėgioti, reikia bent jau dviejų savaičių kasdieninio bėgimo.**

5. 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.

6. Bėgimo laiką pasirenka klasės mokytojas. Gali bėgti vienos klasės mokiniai, gali – kelių klasių. Priklausomai nuo mokyklos galimybių, teritorijos dydžio, mokinių skaičiaus ir stengiantis išvengti galimų traumų dėl mokinių grūsties, reiktų sureguliuoti mokinių srautus ar bėgimui skirti kelias pertraukas.

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 smarkiame lietaus ar pučiant stipriam vėjui. Lyjant smulkiame lietučiui, galima užsivilkti apsiaustą nuo lietaus ir eiti sparčiu žingsniu. Jei vaiko avalynė visiškai nepritaikyta bėgimui, vaikas gali eiti.

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

10. Akciją „Apibėk mokyklą“ gali organizuoti mokyklos iniciatyvinė grupė ar tik viena klasė. Jiems galėtų padėti visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys mokyklose.

11. Siūloma skatinti mokinius, jų tėvus ir kitus mokyklos darbuotojus įsitraukti į akcijos organizavimą, o pasibaigus akcijai – į rezultatų aptarimą ir dalijimąsi įspūdžiais. Tikimės, kad atsiras norinčių tęsti bėgimą ir visus mokslo metus.

## METODINĖ MEDŽIAGA

1. Metodinis-informacinis leidinys „Mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo skatinimas“, 2014 m.

Interneto prieiga:

[http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu\\_info/Metodine\\_medziaga/mokiniu\\_fizinis\\_aktyvumas\\_rekomendacijos.pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/mokiniu_fizinis_aktyvumas_rekomendacijos.pdf)

2. Informacinė-metodinė medžiaga „Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata“, 2012 m.

Interneto prieiga:

[http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu\\_info/Metodine\\_medziaga/mokiniu\\_fizinis\\_aktyvumas\\_rekomendacijos.pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/mokiniu_fizinis_aktyvumas_rekomendacijos.pdf)

3. The Daily Mile. Interneto prieiga <http://thedailymile.co.uk>

### Akcijos „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. Akcija „Apibėk mokyklą“ 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.

