

OLIMPINIS MĖNUO 2020

Jau trečius metus__organizuojamas projektas Olimpiniis mėnuo kasmet kelia iššūkius pats sau – kaip įdomiau ir suprantamiau pateikti informaciją apie sveiką ir subalansuotą gyvenimą pradinėjų klasių moksleiviams.

Tikimės, kad ši kelionė, truksianti visą mėnesį, džiugins tiek vaikus ir jų mokytojus, [tiek Jus](#).

Visi suprantame dabartinio laikmečio [iššūkius](#) ne tik suaugusiesiems, bet [ir ypač](#) aplinkai jautriems mažiesiems: nejudrumas, greitas, išbalansuotas, cukrų kupinas maistas, nuolatinis skubėjimas, [kokybiško poilsio nebuvimas, per ilgą laiką prie ekranų](#). Vaikams dažnai yra sunku įsiklausyti į save, [suprasti](#) savo paties emocijas ir jas valdyti.

Olimpinis mėnuo kuria kartais netradicines, įdomias ir įtraukiančias užduotis vaikams, kurias mokytojai perduoda pradinukams klasėse, kviečia kartu sudalyvauti veiklose, skatinančiose olimpinių vertybių puoselėjimą. Svarbu, kad į šias užduotis stengiamės įtraukti ir tėvelius, juk Jūs [kuriate](#) vaikų ugdymo [pagrindus](#)!

Kiekvienai Olimpiniio mėnesio temai skiriama viena savaitė. Pradinukai bus mokomi ypač svarbių sveikos gyvenimo komponentų, [susikirstyti](#) į keturias temas:

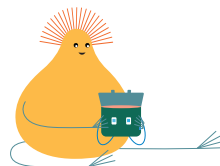
- Fizinis aktyvumas;
- Sveika mityba;
- Emocinė sveikata;
- Kokybiškas poilsis.

TIKSLAS

Projektas kviečia tėvelius prisidėti prie pradinukų ugdymo fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, emocinės sveikatos ir kokybiško poilsio temomis.

Palaikykite vaikus, domėkitės, ką jie sužinojo mokykloje, padėkite atlikti gautus namų darbus savaitgaliams, įsitraukite į informacijos paieškas ir visuomet būkite pavyzdžiu!

SUPERHEROJAI



UGDYKIME SVEIKUS IR LAIMINGUS VAIKUS!



I savaitė – FIZINIS AKTYVUMAS

Šiuo metu dar [nėra aišku](#), kaip gyvensime artimiausiu metu. [Vyrauja įvairios diskusijos](#), tačiau iš tiesų [nežinome](#), kada sportas grįš į savo "pradinę būseną", kurie apribojimai (pvz.: atstumo laikymasis) galios neapibrėžtą laiką. [Tai turi tiesioginį poveikį vaikams, kurie juda dar mažiau pertraukų metu, nebegali dalyvauti sporto varžybose. Pasaulinė pandemija parodė, kad fizinis aktyvumas yra ypatingai svarbus visuomenės fizinei ir psichinei sveikatai. Todėl būtina atrasti naujų ir kūrybingų būdų kaip paskatinti vaikus būti fiziškai aktyviais bent 60 min. per dieną.](#)

Matydami mažuosius žaidimų aikštelėse suprantame, kad dauguma jų yra natūraliai linkę būti fiziškai aktyvūs ir iš tiesų mėgsta judėti. Tačiau vaikams augant pakankamai laiko užsiimti fizine veikla gali tapti tikru iššūkiu. Dažniausiai tai nulemia:

- Augantis tempas ir reikalavimai mokykloje;
- Kai kuriuos vaikus apimantis jausmas, kad jiems nesiseka sporte (per dažnai lyginamasi su kitais);
- Aktyviai judančių suaugusiųjų – gerojo pavyzdžio – trūkumas;
- Užsiėmę ir daug dirbantys tėvai, kuriems [trūksta laiko skirti](#) dėmesį fizinės veiklos skatinimui.

Vaikai, kurie neužsiima pakankama fizine veikla, gali susidurti su įvairiomis rimtomis sveikatos problemomis:

- Energijos disbalansas (pirmiausia sunaudojama mažiau energijos nei jos gaunama su maistu) ir padidėjusi rizika turėti viršsvorio ar net nutukti;
- Netaisyklinga laikysena, stuburo iškrypimas jau tapo neatskiriama vaikų gyvenimo dalimi;
- Padidinta širdies ir kraujagyslių ligų rizika, įskaitant hiperlipidemiją, aukštą kraujo spaudimą, nutukimą, atsparumą insulinui ir gliukozės netoleravimą;
- Padidinta rizika susirgti II tipo diabetu;
- Padidinta rizika išsivystyti plaučių, krūties ar storosios žarnos vėžiui;
- Dėl mažo kaulų tankio padidinta rizika išsivystyti osteoporozei.

Fizinis aktyvumas turi daugybę iš karto pastebimų privalumų – pagerėjusi miego kokybė ir pagerėję rezultatai mokykloje; ilgalaikių naudų – tikimybių susirgti kraujagyslių ir metabolinėmis ligomis sumažėjimas, vėžio rizikos sumažėjimas, pagerėjusi kaulų būklė. Judėjimas taip pat teigiamai veikia psichinę sveikatą, padeda kovoti su stresą keliančiais veiksniais, mažina nuotaikų kaitos ir nerimo rizikas. Sportas ir fizinė veikla skatina teigiamą savęs vertinimą, kitaip tariant, didina vaiko savivertę. Be to, nors konkrečių tyrimų dėl COVID-19 dar nėra, tačiau anksčiau atliktos mokslinės studijos skelbia, jog fiziškai aktyvūs vaikai yra atsparesni infekcijoms. Nuo mažų dienų pradėję judėti mažieji turės polinkį būti aktyvūs ir sveikai gyventi visą gyvenimą.

Fizinis aktyvumas teikia vaikams neabejotiną naudą, o vaikai, kurie yra fiziškai aktyvūs:

- Lengviau susidoroja su stresu;
- Jų širdis stipresnė;
- Auga ir vystosi sveiki;
- Jų svoris sveikesnis;
- Geriau save vertina ir pasitiki savimi;
- Yra socialesni ir laisviau bendrauja su draugais;
- Jų stipresni kaulai, raumenys ir sąnariai;
- Jiems formuojasi nauji įgūdžiai smagiai leidžiant laiką;
- Jų taisyklingesnė laikysena ir balansas;
- Geriau sekasi susikaupti ir susikoncentruoti mokykloje.

Nuolat palaikant vaikų fizinį aktyvumą mokykloje ir namuose vaikams padedame vystyti motorinius gebėjimus, suteikiame žinių apie fizinio aktyvumo naudą bei instrukcijų, kaip išlikti fiziškai aktyviems visą gyvenimą. Svarbu pabrėžti ne tik fizinio ugdymo pamokas mokykloje, tačiau ir prisidėti prie vaikų judėjimo namuose, laisvalaikio. Tai gali būti bet kokia fizinė veikla, vykdoma lauke ar namuose kartą ar kelis kartus per dieną.

Fizinis aktyvumas turėtų būti kiekvieno vaiko kasdienė rutina ir labai svarbu, kad vaikai jaustųsi motyvuoti ir mėgtų užsiimti įvairia fizine veikla. Šiam tikslui pasiekti, pirmiausia, reikėtų apriboti ekranų laiką. Taip pat skatinti vaikus daryti aktyvias pertraukėles pamokų, ruošos ar kitu metu (neleisti užsisėdėti vienoje vietoje). Būnant namuose ir negalint dalyvauti fizinio ugdymo pamokose, derėtų ieškoti į vaikus orientuotų fizinio aktyvumo ar šokių pamokų internete, kurios galėtų praskaidrinti kasdienybę, stengtis sportuoti kartu. Pasitelkus šiek tiek kūrybiškumo, šeima tikrai gali rasti būdų smagiai judėti netgi ir gyvenant apribojimų kupinu metu.

Būdami namuose tėvai su vaikais turėtų užsiimti fizine veikla, kuri gerina pagrindinius motorinius (judėjimo) įgūdžius. Pirmiausia – tai metimas, gaudymas, atmušimas, spardymas. Mėtykite ir gaudykite pupų pripildytą kamuoliuką, mušinėkite pripūstą balioną su rakete, spardykite kamuolį ar popieriaus gniutulą savo svetainėje. Tai labai naudinga mažiesiems ir lavina reikiamus įgūdžius. Skatinkite vaikus šokti ir atlikti elementarius pasilenkimo pratimus, kurie padės vaikams gerinti pusiausvyrą.

O nesant apribojimų nepamirškite skatinti kuo įvairesnes pagal amžių vaikams tinkančias fizines veiklas, leisti į būrelius, išleisti žaisti į lauką su draugais. Kartais tokios paprastos ir visus teigiamai veikiančios fizinės veiklos gali būti puiki išeitis laisvalaikio: pasivaikščiojimas, gaudynės, važinėjimas dviračiais, riedučiais, riedlentėmis, krepšinis, futbolas ir daugelis kitų. Ypač nepamirškite iškišti nosių į lauką rudens laikotarpiu (net kai labai tamsu ir vėsu). Kartu su vaikais pašokinėkite per balas, išeikite rinkti kaštonų, kartu pašuoliuoti ar kitaip vaikus paskatinti judėti. Žiemą būtina su vaikais keliaukite statyti sniego senio, nusileisti rogutėmis nuo kalno, paslidinėti lyguminėmis slidėmis, čiuožti ledu. Svarbiausia, parodykite, jog judėti yra paprasta, naudinga ir labai smagu! Būkite pavyzdžiu!

Trumpai apie fizinio aktyvumo svarbą vaikams:

https://www.youtube.com/watch?v=EK7DsVFLC8M&list=PLLvfSd0yp_8VaeD9ZzLA22L7rgEtNb6lR&index=2

Šiomet Jums paruošėme trumpą video reportažą fizinio aktyvumo tema:

https://www.youtube.com/watch?v=7wNu8aRoCuY&list=PLLvfSd0yp_8VkgICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=3

Taip pat rekomenduojame peržiūrėti pernai vykusio Olimpino mėnesio video medžiagą skirtą tėvams:

https://www.youtube.com/watch?v=ybyNgorjv8Y&list=PLLvfSd0yp_8XEPTkX0-dTJRU2-2Ajs-4H&index=7

Ačiū, kad įsitraukiate į projektą ir skirate laiko vaikų fizinio aktyvumo skatinimui!