



## KRETINGOS MARIJONO DAJOTO PROGIMNAZIJA



<b>Programos pavadinimas</b>	<b>Projektas „Sveikatiada“</b>
<b>Programos trukmė</b>	<b>2019-2020 m. m.</b>
<b>Programos trumpas apibūdinimas</b>	<p>„Sveikatiada“ - tai ilgalaikė sveikos gyvensenos ugdymo programa, kuri suteikia vaikams žinių ir praktinių įgūdžių apie sveikatą, mitybą ir fizinį aktyvumą. Organizuojami vaikams įdomūs ir patrauklūs renginiai, kurių metu moksleiviai plečia savo žinias ir supratimą apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą.</p> <p><b>Projekto tikslas</b> - skatinti mokinius sveikai gyventi. Sveikatingiausios klasės rinkimai – įdomiomis ir patraukliomis idėjomis skatinti mokinius dalyvauti sveikos gyvensenos iniciatyvose, ugdyti mokiniams įprotį būti fiziškai aktyviais.</p>
<b>Programos dalyviai</b>	Gediminas Petrauskas, kūno kultūros mokytojas metodininkas; Asta Sakutienė, pradinio ugdymo vyr. mokytoja; Marija Šaltmerienė, technologijų mokytoja ekspertė; Nijolė Meškauskienė, pradinio ugdymo mokytoja metodininkė; Jūratė Lukauskienė, anglų kalbos vyr. mokytoja; Veronika Kauliuvienė, biologijos mokytoja metodininkė; Valentina Bružienė, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė.
<b>Programos vadovas/ koordinatorius</b>	Nijolė Butavičienė, prancūzų kalbos vyr. mokytoja, Jūratė Račinskienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui
<b>Veikla</b>	
<p><b>Fizinio aktyvumo iššūkis</b></p> <p>Veiklos metu siūlomos įdomios priemonės ir veiklos, kviesiančios mankštintis bei ugdyti fizinio aktyvumo įpročius. Iššūkis „Nei dienos be mankštos“ skatins dalyvius aktyviai mankštintis, imtis sveikatai palankių veiklų, kurios skatins sveikos gyvensenos įpročius. Aktyviai dalyvaujant fizinio aktyvumo iššūkiuose mokiniai sužinos apie įvairias sporto šakas.</p> <p><b>Vaisių ir daržovių, grūdinių produktų, vandens, pieno produktų ir pietų iššūčiai</b></p> <p>Šie iššūčiai skatins mokinius ugdyti įpročius maitintis sveikai ir subalansuotai. Siekiant ugdyti teisingus vaikų vaisių ir daržovių bei grūdinių produktų valgymo įpročius siūloma iniciatyva - „Sveikatiados vaisių ir daržovių bei grūdinių produktų iššūčiai“. Tęsime „Sveikatiados iššūkį - pieno produktai“. Vandens dienos proga priimsime „Sveikatiados iššūkį – saldžius gėrimus keičiu į vandenį. „Pietų iššūkis“ paskatins mokinius sveikai maitintis ugdymo įstaigose.</p> <p>Visos veiklos bus orientuotos į maisto pasirinkimo piramidę.</p> <p><b>Sveikatinimo idėjų klubas</b></p> <p>Šios veiklos metu mokiniai kviečiami kurti projektus, kaip patraukliai įgyvendinti sveikatai palankios mitybos, bei fizinio aktyvumo renginius.</p>	
<b>Numatomas rezultatas, tęstinumas</b>	
Projekto „Sveikatiada“ organizuojamos veiklos skatina gyventi sveikiau ir aktyviau, susimąstyti	

apie savo, draugo ar net mokytojo mitybą bei fizinį aktyvumą. Organizuojamos veiklos skatina mokinius bendradarbiauti, dirbti komandoje.

Vykdamas projekto veiklas siekiama formuoti sveikos mitybos bei fizinio aktyvumo įgūdžiais pagrįstą kultūrą progimnazijos bendruomenėje, ilgalaikių rezultatų mokinių sveikos gyvensenos ugdyme. Išskirtinis dėmesys šiame projekte skiriamas ugdyti sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įgūdžius vaikams patraukliomis priemonėmis: žaidynėmis, viktorinomis, konkursais, mankštomis, šokiais bei kita netradicine interaktyvia veikla pamokose, pertraukų metu ir po pamokų. „Sveikatiados“ tikslas – ugdyti vaikų ir jų šeimų sveiką gyvenseną. Išbandę „Sveikatiados“ idėjas, mokiniai susidomės sveika gyvensena ir turės daugiau motyvacijos gyventi sveikai.



Informacija apie programą

<http://www.daujotomokykla.lt/veikla/projektai-2>  
<http://sveikatiada.lt/>