



## Fizinis aktyvumas ir sveika mityba

LMS, įgyvendinama 2020–2021 metų veiklos programą „SLURŠ“, kiekvieną mėnesį mokinių savivaldų atstovus supažindins su Vadovų klubų metu išsakytomis problemomis dėl lytiškumo ugdymo kokybės Lietuvos bendrojo lavinimo įstaigose bei pasiūlys keletą idėjų, kaip mokinių savivaldos gali prisidėti bei integruoti Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos gaires savo veiklose.

**2021**

**03**



# Vadovų klubų metu išsakyti pagrindiniai pastebėjimai

- Moksleiviai teigia, jog prasidėjus nuotoliniam mokymuisi apie fizinį aktyvumą ir sveiką mitybą mažiau kalbama, jaučiamas informacijos trūkumas.
- Moksleiviai pastebėjo, kad buvo skatinami mankštintis ir vadovautis sveikos mitybos principais įprastiniu mokymo(si) būdu, informacijos šia tema netrūko, tačiau ji galėjo būti pateikiama įvairesniais metodais.
- Moksleiviai nutarė, kad šios temos yra vienos svarbiausių ir reikšmingiausių karantino laikotarpiu, nes šiuo metu moksleivių fizinis aktyvumas yra sumažėjęs.

## PASIŪLYMAI

1. Savo organizuojamose veiklose nepamirškite **bendrauti su savo mokyklose dirbančiais specialistais** – sveikatos priežiūros ir fizinio ugdymo specialistais. **Kvieskite juos į paskaitas** apie moksleiviams rūpimas ir aktualias temas.

2. Inicijuokite **akciją „Sveikas gyvenimas kartu!“**, kurios metu su visa mokyklos bendruomene išsikelkite sveikatingumą stiprinančius tikslus, prisijunkite prie iššūkių, remkitės rekomendacijomis ir kartu laikykitės sveikos mitybos principų.





### 3. **Organizuokite diskusiją „Ar fizinis aktyvumas ir sveika mityba svarbu jauno žmogaus organizmui?“.**

## **SLURŠ ambasadoriai rekomenduoja:**

**Nuotolinio mokymo(si) metu esame įpratę daug laiko praleisti prie kompiuterių ekranų, mažiau laiko skirti fiziniam aktyvumui ir sveikai, reguliariai mitybai, todėl siūlome keisti karantino metu atsiradusiu įpročius ir rūpintis savimi!**

**Konsultuokitės** su savo mokyklos specialistais apie fizinio aktyvumo ir sveikos mitybos naudą, nes tik kalbant atvirai situacija gali pasikeisti!

Išlaikyti fizinį aktyvumą ir sveiką mitybą padeda dienos rutina, todėl **planuokite savo aktyvumą bei mitybą**. Tokiai rutinai susidėlioti gali padėti įvairios programėlės, pavyzdžiui, „Google Calendar“, „MyFitnessPal“ ir pan.

**Raskite savo mėgstamą fizinę veiklą**, kuri teiktų džiaugsmą (važinkėtės su dviračiu, riedučiais, užsiimkite joga ir t.t...).

**Valgykite įvairius maisto produktus**, siekiant gauti organizmui reikiamų medžiagų.

## **REKOMENDACIJA**

LMS metinės veiklos programos „SLURŠ“ ambasadoriai, pastebėję karantino metu pablogėjusią fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos būklę, kovo 26 d. **organizavo nuotolinį renginį „Sveika gyvensena. Nejaugi tai taip sunku?“**, kurio metu vyko įvairios diskusijos ir pranešimai apie sveiką mitybą, mitybos sutrikimus, fizinį aktyvumą.

**Kviečiame peržiūrėti kai kurių renginio pranešimų įrašus:**

<https://www.moksleiviai.lt/slurs-renginiai/>



**Jvykdžius bent vieną  
pasiūlymą, kviečiame dalintis  
savo įspūdžiais / nuotraukomis ir  
jas atsiųsti į elektroninį paštą:**

**[karolina@moksleiviai.lt](mailto:karolina@moksleiviai.lt)**

**Mokslo metų pabaigoje,  
aktyviausios mokinių savivaldos  
bus apdovanotos prizais!**

