



ŠIAULIŲ „JUVENTOS“
PROGIMNAZIJOS SVEIKATIADOS
FANAI IŠ 4-OSIOS B KURIA SAVO
SPORTO KNYGĄ

KAD UŽAUGČIAU SVEIKAS

Kad užaugčiau sveika turiu daug sportuoti, judėti, netinginiuoti. Turiu visada daryti mankštą. Reikia rytais išeiti į lauką pabėgioti. Visiems žinoma, kad rytinė mankšta suteikia energijos visai dienai. Taip pat labai svarbu nevalgyti nesveiko maisto, tokio kaip: bulvių traškučiai, picos, mėsainiai, saldumynai ir t.t. Nuo jų žmogus gali susirgti įvairiomis ligomis. Sveikam žmogui reikia kokybiško poilsio. Per parą žmogus turėtų miegoti apie aštuonias valandas.

Beata

KAD UŽAUGČIAU SVEIKAS...

Kad užaugčiau sveikas reikia ryte išgerti stiklinę vandens, nes vanduo gali išplauti žarnyną. Paėjus 30 minučių reikia valgyti pusryčius stipriai. Aš dažniausiai valgau košę, kad nenorėčiau valgyti iki pietų. Pietus reikia valgyti sriubą ir kitą patiekalą. Vakarienei tinka salotos ar vaisiai. Svarbu nevalgyti mėsos prieš naktį. Visą dieną būtina gerti vandenį. Siūlau laikytis šių taisyklių ir būsi sveikas.

Tautvydas

Populiariausias ketvirtokų sportinis žaidimas – kvadratas

<https://vimeo.com/83759035>



Jį žaidžiame ir kieme, ir salėje...





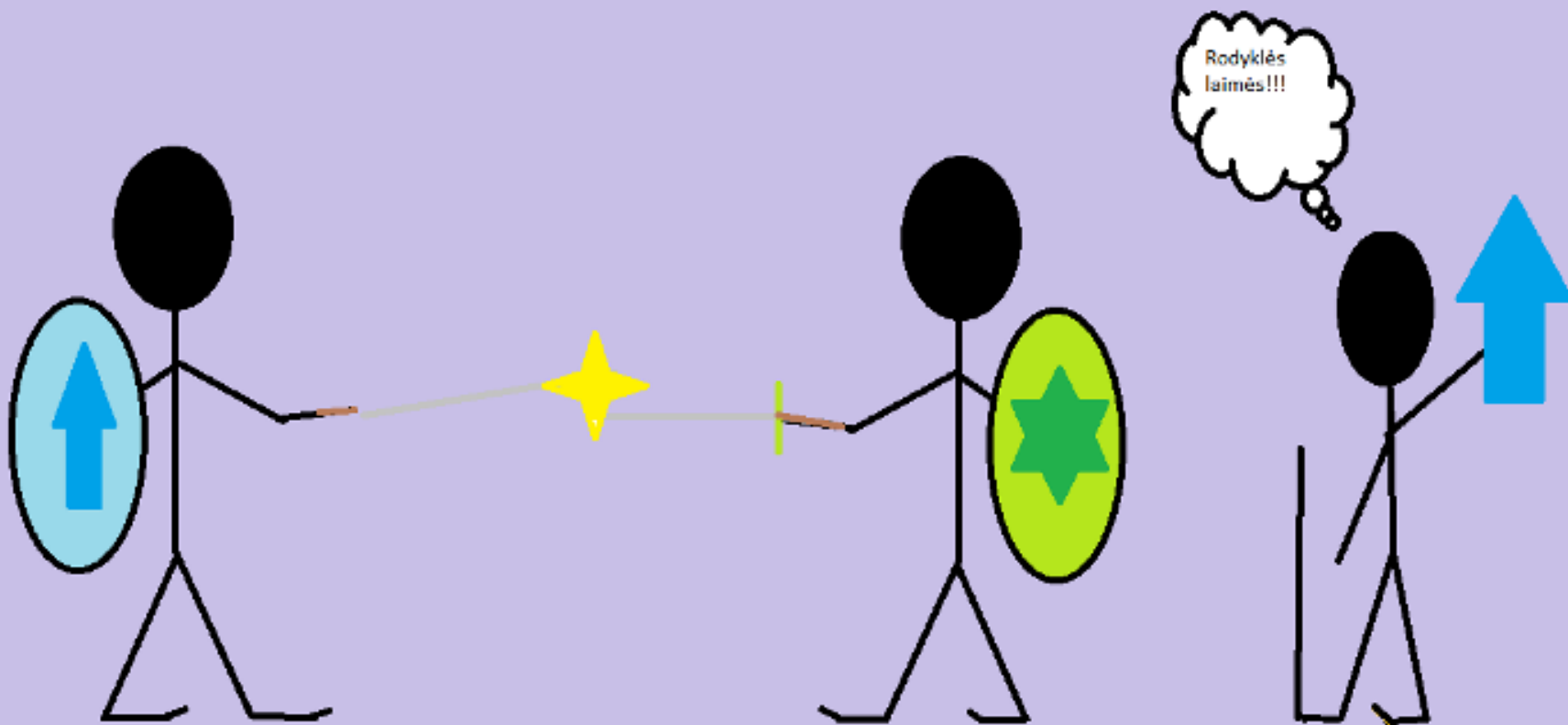
Nuo pat pirmos klasės...su klasės draugais, mokyklos ar net kitų mokyklų komandomis



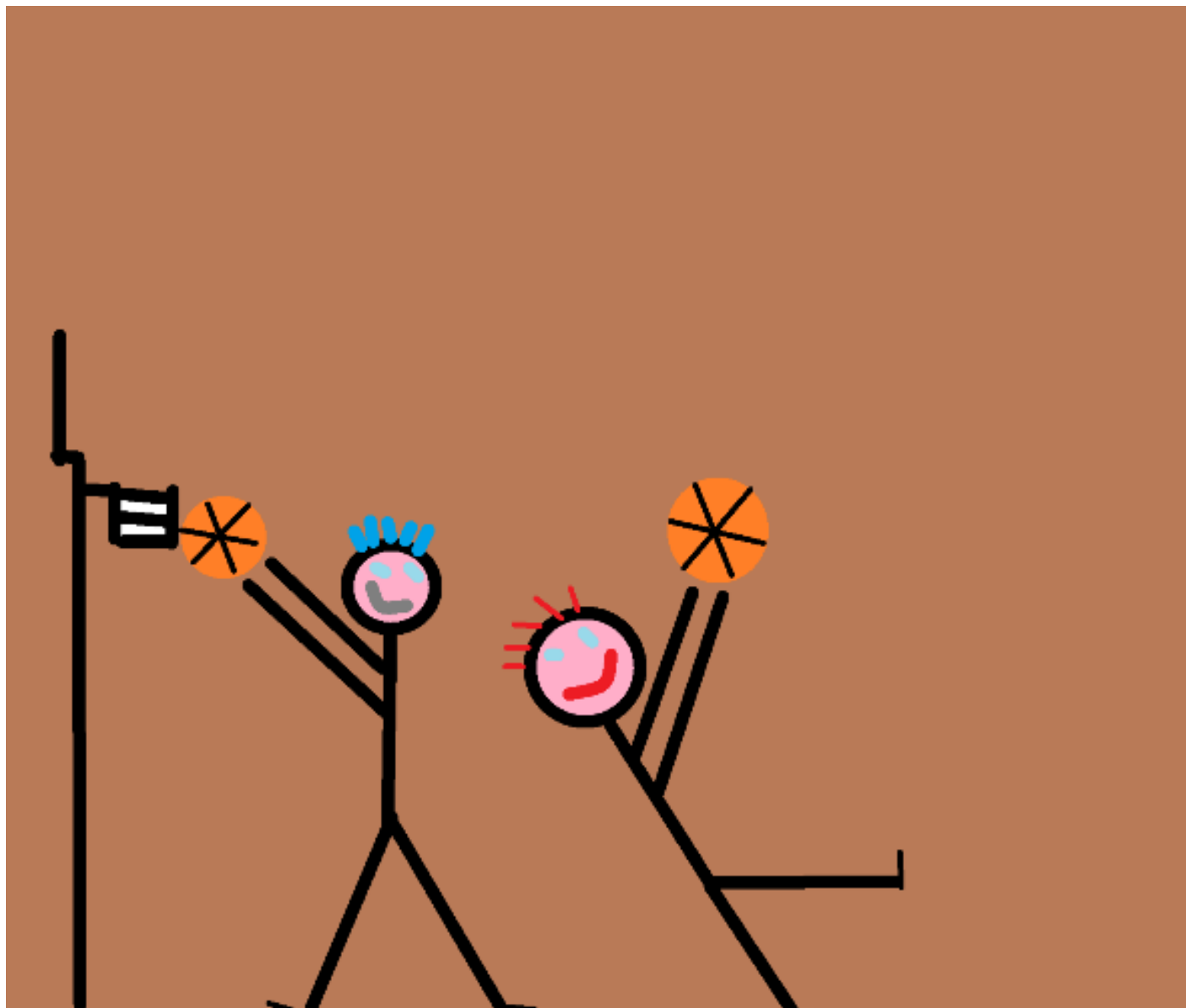
FEKTAVIMAS – SVAJONIŲ SPORTAS – TIKIMĖS KADA NORS IŠBANDYTI

Pirmyn rodyklės!!!

Varykit žvaigždės!!!



KREPŠINIS



URTĖS TĖVELIS – ŠIAULIŲ KOMANDOS TRENERIO PADĖJĖJAS

JIS SU SAVO UGDYTIMAIS
DAŽNAS SVEČIAS MŪSŲ
MOKYKLOJE



URTĖ DALINASI MINTIMIS APIE TĖTĮ IR KREPŠINĮ...

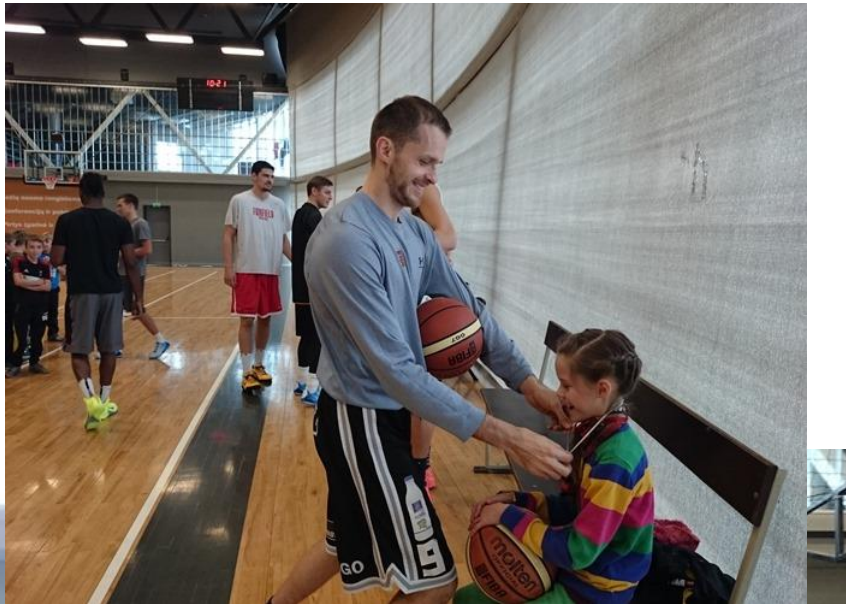
Mano tėtis Vaidas Pauliukėnas gimęs 1979m. Krepšinį pradėjo lankyti nuo 7 metų. Pirmiausiai žaidė Biržų Naftotekyje, vėliau atvyko į Šiaulius. Žaisdamas Šiauliuose tapo LKL bronzos medalio laimėtoju, BBL trečios vietos laimėtoju, LSKL čempionu, LKF taurės trečios vietos nugalėtoju. Dabar jis dirba treneriu. Didžiuojusi tėvelio laimėjimais. Jis yra pats geriausias tėtis!

Mūsu klasē mēgsta krepšini



SVEČIUOSE PAS KREPŠININKUS

<https://animoto.com/play/EGgOWLoUqoaev2m2jIsuow>



KREPŠINIS

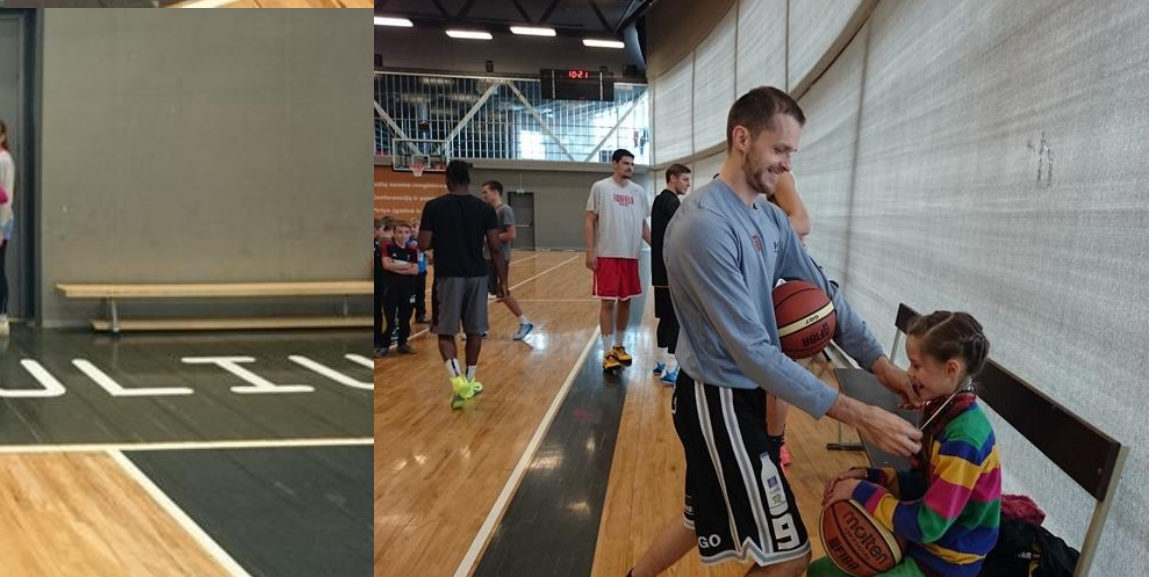


KETVIRTOKAMS TAIP PATINKA KREPŠINIS, KAD JIE NET LINKSMAI FANTAZUOJA...

Šiandien susitikau su žymiu Lietuvos krepšininku Linu Kleiza. Aš buvau žurnalistas. Paėmiau interviu. Tada jis mane pakvietė aprodyti savo namą. Kiek ten visokių brangių daiktų buvo! Tada jis man padovanojo bilietą į kitas rungtynes, kuriose jis žais. Aš labai apsidžiaugiau! Padėkojau Linui ir išėjau į redakciją. Kitą rytą laikraštyje Linas Kleiza pamatė straipsnį apie save. Jis labai apsidžiaugė!

IR KREPŠININKAI PAS MUS!







SUSITIKIMAS SU

DWYANE TYRONE WADE (DVEINAS TAIRONAS VEIDAS)

Aš labai norėčiau susitikti su vienu iš geriausių krepšininkų, aš vienas iš jo fanų.

Jo vardas Dwyane Tyrone Wade, jo numeris yra trečias o tai yra mano laimingas skaičius ir aš su šituo numeriu žaidžiu krepšinį. Ir labai, labai norėčiau žaisti su juo krepšinį vienoje komandoje. Taip pat norėčiau ir pažaisti prieš jį draugiškas varžybas. O didžiausias mano noras yra būti geriausiais draugais. Bet jei dar ir būčiau jo giminaitis iš vis išprotėčiau. Ir šiaip dar kaip į žaidėjus nekreipdavau dėmesio man labai patikdavo komanda „Miami Heat“. Ši komanda yra viena geriausių iš „NBA“ o NBA yra geriausia pasaulio lyga (Amerikiečiu).

O kai man jis pradėjo patikti, sužinojau, kad kaip tik jis šioje komandoje žaidžia. BET yra viena bėda... Reikia stenktis iš paskutiniųjų, nepasiduoti niekada, kovoti už savo komandą. Kitaip nieko nepasieksi. Kaip šis posakis - PER KANČIAS Į ŽVAIGŽDES.



Mano dievukas yra daug titulų iškovojęs:

2004- Olympinių žaidynių bronzą

2006, 2012, 2013- Geriausias krepšininkas.

2006 - NBA finalo naudingiausias žaidėjas,

Pasaulio čempionato bronzos medalio laimėtojas.

2008 - Olympinių žaidynių NUGALĖTOJAS.

2008/2009- Nudingiausias NBA žaidėjas.

2011,2014- NBA vicečempionas!

ŽIRGŲ SPORTAS MUMS TAIP PAT LABAI PATINKA





DAUG KETVIRTOKŲ LANKO BASEINĄ...





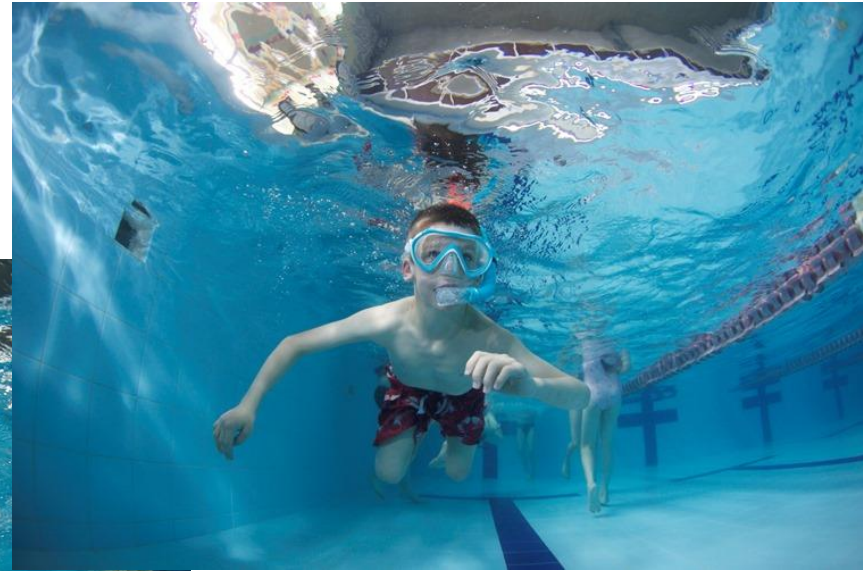
PLAUKIMAS

<https://animoto.com/play/hwy842sGkhVjeBKuTDx7WQ>

Vaikai apsilankė sanatorinės mokyklos baseine, kur juos sutiko trenerė Asta. Priminusi saugaus elgesio vandenyje taisykles trenerė pravedė puikią mankštą, kurios metu vaikai ruošė rankas ir kojas plaukimui, nardė. O po to prasidėjo tikrasis smagumas – mergaičių grupė, kiek vėliau ir berniukų bandė lenktyniauti su Rūta Meilutyte...Lenktyniavo neakivaizdžiai. 50 m laisvu stiliumi 2013 m. Dubajuje Pasaulio jaunimo plaukimo čempionate Rūta įveikė per 25,10 s. Trečiokai išbandė, kiek metrų jie įveiks per šį laiką. Visi svajojo apie geresniu rezultatus...



NARDYMO MALONUMAI 😊 O TAU AR TEKO IŠBANDYTI JUOS?



<https://animoto.com/play/90s1ZOqYNxG61jsGWoKIQw>



Martynas rašo:

-Man patiko Gusto nuotraukos. Tai 22, 25, 20 nuotraukos. Man labai patiko Gusto judesiai, jo veido išraiška.

Emilijos įspūdžiai:

-27 nuotrauka man labai labai... Emilija (tai aš) fotografavosi po vandeniu. Tai buvo tikras vakarėlis. Ir Martyna pozavo po vandeniu. Atrodė kaip skraidymas.

Denas:

-Klasėje žiūrėjome nuotraukas. Jos visos labai gražios. Norėjau būti ir aš kartu su savo klasės draugais ir kartu nardyti :(

Dangiras:

-Man labai patiko 40 –a nuotrauka. Aš noriu ten sudalyvauti. Manau, kad jiems buvo linksma. Juokinga buvo 25-a nuotrauka.

Urtė:

-Aš norėčiau ten paplaukioti. Būtų labai smagu!!!

Beata:

-Aš irgi ten norėčiau. Tikriausiai man labai patiktų...

Gustas:

-Tai buvo fantastiška. Net neįsivaizdavau, kad bus taip smagu, taip linksma ir visai nebaisu.

Vėja:

-Man labai patiko plaukioti. Visai nesvarbu, kad vanduo buvo ledinis. Aš save įveikiau.

Medeina:

-21 nuotrauka man labai patiko. Mes nardėm, išdykavom. Raudona suknelė man puikiai tiko Ir sekėsi puikiai .

Pauliaus komentaras:

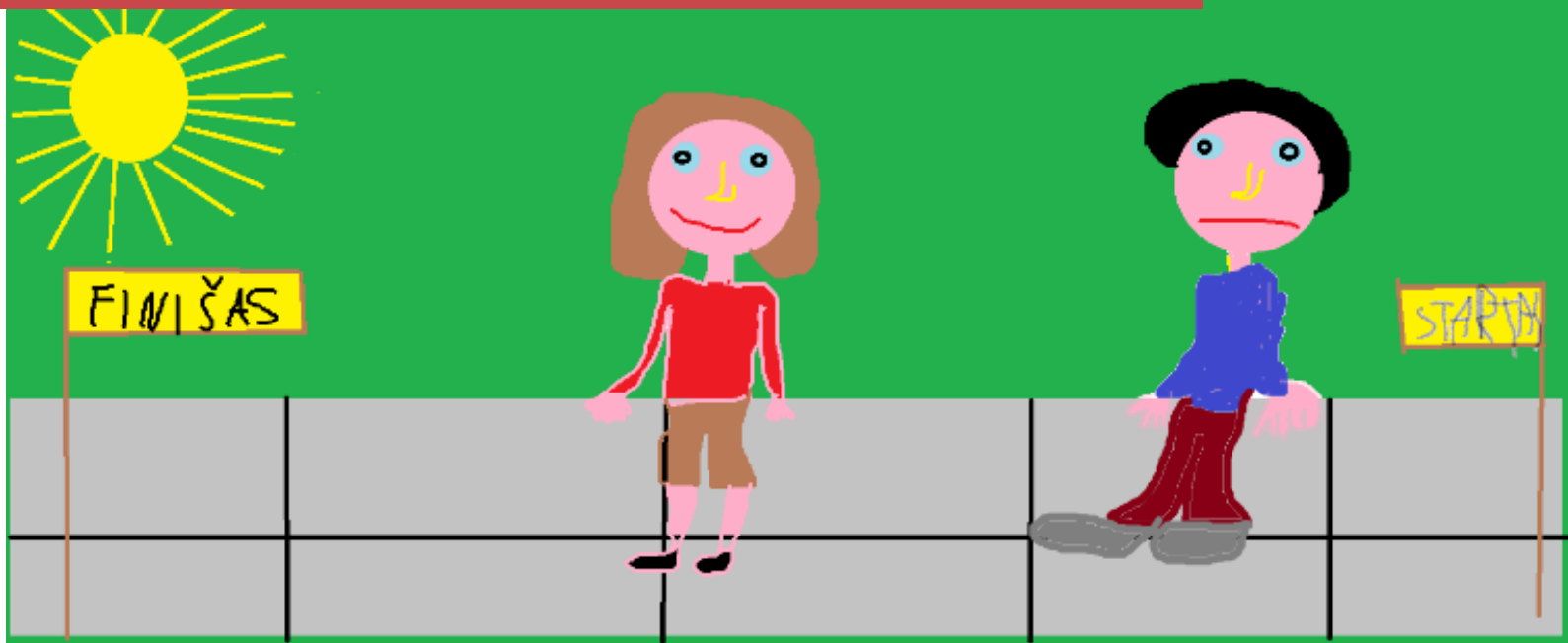
-Išmokome nardyti su vamzdeliais. Pozavome po vandeniu. Ir man, ir mano broliui pirmokui Rokui labai patiko. Buvo labai smagu.

Nojaus komentaras:

-Plaukėme su vamzdeliais. Fotografavomės po vandeniu. Buvo labai smagu. Aš mielai dar kartą norėčiau patekti į šį projektą.

BĒGIMAS MŪSU KLASĒJĒ LABAAAI POPULIARUS





LABAI MĖGSTA KETVIRTOKAI IR ĮVAIRIAS ESTAFETES



<https://vimeo.com/85799733>

ESTAFETÈS SU TÈVELIAIS



VAIKAI NEABEJINGI GIMNASTIKAI



PRADINUKAI DOMISI KARATĖ

<https://vimeo.com/119064431>

KARATĖ „JUVENTOJE“





<https://vimeo.com/119064431>



LINKSMIEJI ŽAIDIMAI UŽBURIA

<https://www.youtube.com/watch?v=DfZTAkfw0yw>VISUS



ORIENTACINIS SPORTAS LAVINA NE TIK VIKRUMA, GREITĪ BET IR MAŠTYMA



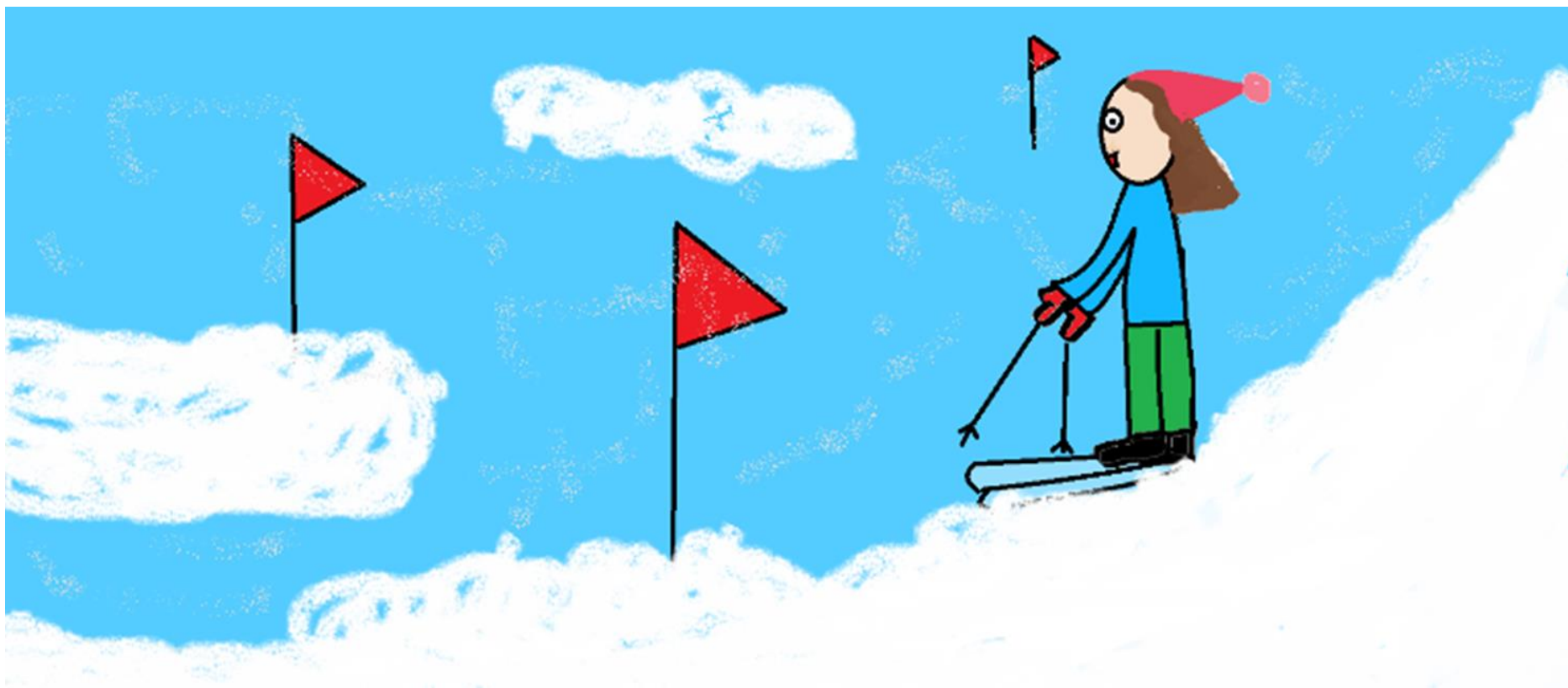
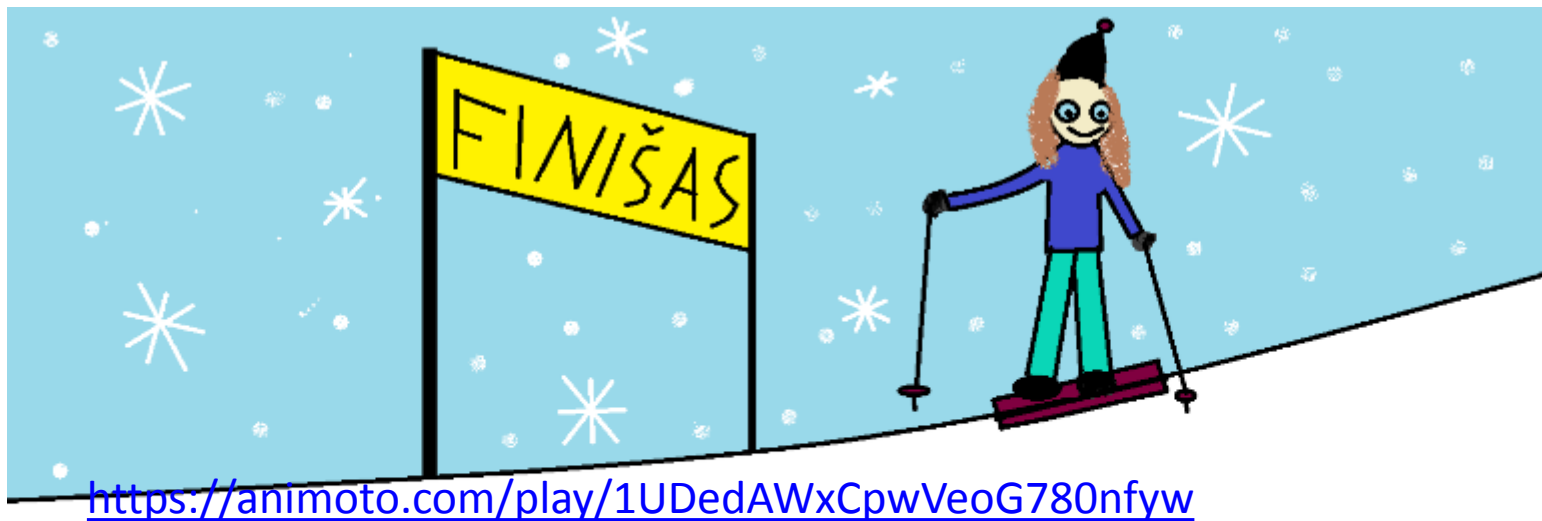
REGBIS MŪSUŲ GYVENIME ☺

<https://vimeo.com/90893945>



ROGUČIŲ SPORTAS LABAI POPULIARUS ☺. GAILA, KAD MOKYKLOS KALNIUKAS MAŽOKAS







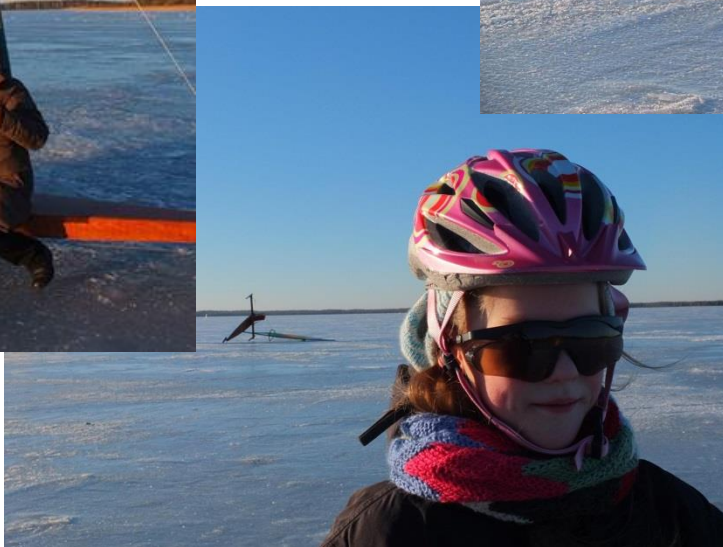
GUSTAS

UŽKARIAUJA ALPES...O

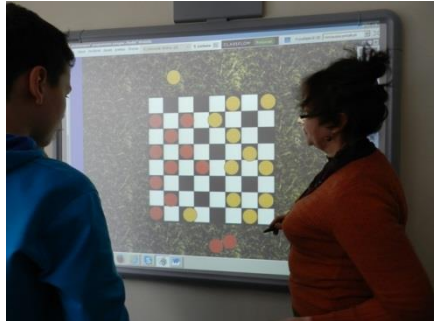
RYDAS – ITALIJĄ <https://vimeo.com/120798099>



EMILIJA SUSIOPAŽINO SU SNIEGGROGIŲ SPORTU



VYKSTA ŠAŠKIŲ TURNYRAI



IR ŠACHMATŲ ☺

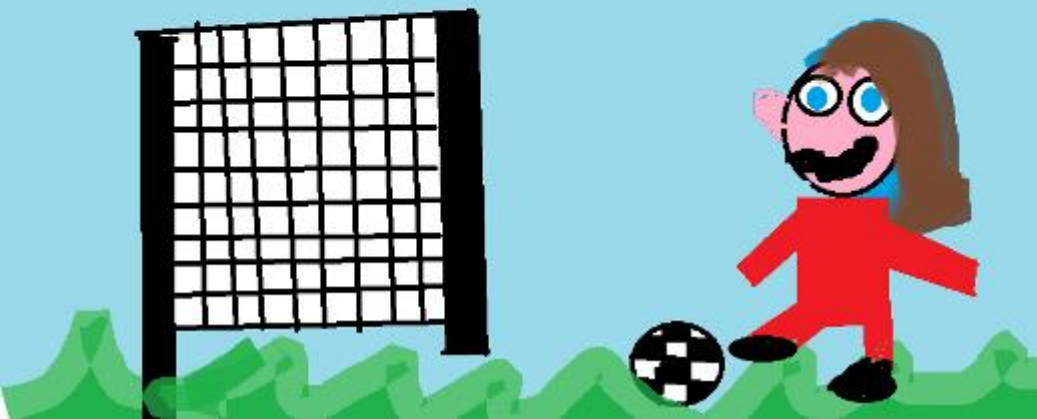


DANGIRAS – ŠACHMATŲ FANAS. JIS ATSTOVAUJA NE TIK MOKYKLĄ, BET IR MIESTĄ VARŽYBOSE



FUTBOLAS





ŠOKAM, ŠOKAM, ŠOKAM

<https://vimeo.com/94810298>

<https://vimeo.com/64954360>



EMILIJA KURĮ LAIKĄ LANKĖ GRUPEJĘ EXTRIM



DVIRAČIŲ SPORTAS – AR GALIMA JUO NESIŽAVĖTI?



<https://vimeo.com/94767548>

Šiaulių „Juventos“ progimnazijos aktyviai dalyvauja „Sveikatiados“ projekte. Ne tik dalyvauja, bet prisijungti kviečia ir kitus pradinukus.

2014 – ieji mokslo metai buvo pilni įvairių projektinių veiklų: vyko susitikimai su karate treneriais, Sveiko maisto diena, „Pusryčių fiesta“, pažintis su vandeniu, Šokio meniu. Žiemą mokytojos Ingrida, Diana ir Aurelija, atsižvelgdamos į savo mokinių pajėgumą, galimybes, norus, dalyvavo „Sveikatiados“ idėjų konkurse ir tapo nugalėtojais.

Pristatyta idėja tikrai labai įdomi: trečiokai savaitę vaikščiojo su žingsniamačiais ir skaičiavo, kiek kilometrų įveikė.

Naudodamiesi žemėlapiu, kūrė individualius ir bendrą klasės nueitų kilometrų maršrutą. Vieni per savaitę „nužingsniavo“ iki Kelmės, kiti – iki Panevėžio, kai kas - tik iki Bubių.

Na, o bendras klasės maršrutas raizgėsi per visą Lietuvą. Vaikai nors ir neakivaizdžiai, tačiau gerai susipažino su Lietuva – nesunkiai gali žemėlapyje parodyti, kur Švenčionys, o kur Pasvalys, Kuršėnai, Zarasai. Kitas idėjos etapas – kojomis įveiktus kilometrus kartu su tėveliais, draugais nuvažiuoti dviračiais. Mintis įgyvendinta 2014 m. gegužės 10 d., šeštadienį (pastebėjimas: Urtė su tėveliu dviračių pedalus mynė per pavasario atostogas. Sakė, kad buvo labai smagu). Aktyviausi 3b ir 4b klasių mokiniai su savo mokytojais bei tėveliais dviračiais važiavo į Kairius. Paulius į išvyką pasikvietė ne tik mamą, pirmoką brolių, bet ir šeimos narę, kalytę Novą. Nors grupelė susirinko nedidelė, tačiau labai ištverminga.

Rytas pasitaikė apniukęs, tačiau šiltas, dviračių takelis puikus, aplinka graži. Per paukštelių čiulbėjimą net nesigirdėjo netoli dviračių takelio einančio plento mašinų gausmo! Numynus į Kairius ir apsistojus pilnoje įvairių treniruoklių aikštelėje, tarp tėvelių ir vaikų vyko estafetes. Spėkite, kam geriau sekėsi? Estafetė su kojūkais tėveliams buvo naujiena ir net didelis rūpestis. Kilo klausimas, ar kojūkai atlaikys suaugusiuosius... Atlaikė! Visiems buvo smagu. Nuotaika dar pagerėjo, kai vaikai rado paslėptą „lobį“...

Trumpos išvykos metu susipažinome su Kairių bažnyčia. Lipant aukštyn į bažnyčios apžvalgos aikštelę, skambėjo varpas, o leidžiantis žemyn – vargonai. Taip mus pagerbė miela Kairių bažnyčios vargonininkė. Ačiū jai.

Šiek tiek pasistiprinę ir išbandę įvairius treniruoklius, susiruošėme atgal. Mokytojos nuoširdžiai didžiavosi savo mokinukais, kurie įveikė visą kelią, buvo draugiški, linksmi, nuoširdūs. Smagu buvo ir tėveliams, matant, kad jų vaikai tokie ištvermingi.

MARTYNAS LANKO BMX ☺



URTĒ SU TĒVELIŅU DAŽNAI IŠSIRUOŠĪA PASPORTUOTI SU DVIRAČĪAIS



ŠTAI KAIP IVETOS MAMYTĖ AUDRA PRISTATO SAVO ŠEIMOS POMĖGIUS

Iveta lanko baseiną, mokosi plaukti.

Vienos sporto šakos, kurią propaguotume -neturime, visuomet mėgstame išmėginti ką nors smagaus.

Iveta nuo mažų dienų traukia vanduo, mažasis brolis įvaldęs triratuką, tėtis bando sugauti aukso žuvį, na o aš lyg voverė, jei galiu kur įsiropšti - būtinai tai padarysiu ;)



BEATOS ŠEIMOS NARIAI DIEVINA BAIDARIŲ SPORTĄ IR NE TIK...



O KLASĒS DRAUAGAI – GIMTADIENIUS SU „AUKŠTA ŽEME“



LINKSMOSIOS PRAMOGOS



MARTYNA SU SESĒMIS DIEVINA JUDĒJIMĀ



KNYGA MIES TIK
PRADĖJOME...