



„SVEIKATIADOS MAISTO DETEKTYVAI“



Mielieji „Sveikatiados“ ambasadoriai,

- Jums nebūtina organizuoti visas veiklas, kurių pasiūlymus projektas siunčia - pasirinkite tas, kurios, Jūsų manymu, vaikams bus įdomiausios ir smagiausios. Drąsiai veiklas adaptuokite, atsižvelgdami į vaikų poreikius bei amžių.
- Tačiau kiekviena Jūsų įgyvendinta veikla mums atneša labai daug džiaugsmo, todėl aktyviai veikite projekte ir svarbiausia dalinkitės su mumis grįžtamuju ryšiu.
- Taip pat raginame Jus viešinti įgyvendintas „Sveikatiados“ veiklas bei konkursus ir patalpinti nuotraukas ir/arba straipsnius/ atsiliepimus mokyklos tinklalapyje, vietos laikraštyje ar socialiniuose tinklalapiuose.
- Šis mokslo metų ketvirtis ir idėjų paketas bus skirtas atkreipti dėmesį į sveikatai palankios mitybos puoselėjimą Jūsų bendruomenėse, todėl kviečiame jungtis į sveikatai palankios mitybos veiklas bei konkursus, jų šį kartą gausu!



1. „Sveikatiados debatai“

Koks šios veiklos tikslas?

Dinamišku ir žaismingu būdu diskutuoti apie sveikos gyvensenos ypatumus, pasidalinti savo atrasta informacija bei praturtinti žinias naujais faktais.

Mokyklinio ugdymo įstaigoms siūlome surengti debatus – kviečiame moksleivius suvienyti savo sveikos mitybos žinias bei pasitelkus racionalų mąstymą ir miklą liežuvį susigrumti intelektualioje kovoje.



„Sveikatiados debatų“ eiga

Debatuose turi dalyvauti dvi komandos – tai gali būti dvi komandos iš vienos klasės; dvi skirtingos klasės, taip pat klasės mokinių kova prieš tėvelius ar mokytojus bei kitos variacijos. Kiekviena komanda turėtų iš anksto pasiruošti dvikovai pagal duotą temą. Temas galima rinktis iš mūsų pasiūlytų, arba galite sugalvoti kitas.



„Sveikatiados debatų“ eiga

- Prieš pat debatus komandos traukia burtus – viena jų palaikys temą, o kita bus prieš ją. Vieną komandą sudaro 4 nariai.
- Debatuojama paprastuoju būdu – vienos komandos atstovas kalba 3 min (galimas ir kitas laiko tarpas), vėliau jam opnuoja kitos komandos narys ir tokia kalbėtojų rotacija vyksta iki pabaigos. Paskutiniai komandų kalbėtojai apibendrina visos komandos mintis, o debatų nugalėtoją sprendžia kompetentingas mokytojas.



„Sveikatiados debatų“ eiga

Vis dėlto, kad debatai tikrai būtų „Sveikatiadiški“, kalbėtojai turės atlikti tam tikras užduotis. Pirmieji komandų kalbėtojai, prieš pradėdami savo kalbas, turės suvalgyti savo atsineštą vaisių ar daržovę – obuolį, bananą, morką ir t.t. Tik jį suvalgius kalbėtojas turės teisę pasisakyti. Antrieji kalbėtojai prieš pasisakymus turės kitą užduotį – išgerti vieną stiklinę vandens. Trečiųjų užduotis bus padaryti 7 pritupimus. O paskutiniai pasisakantieji bus tikri komandų lyderiai – jie savo kalbas turės atlikti stovėdami ant vienos kojos. Kaip minėta, kalbėti bus galima tik atlikus užduotį, todėl labai patariame prieš debatus pasitreniruoti.

Sveikai gyventi yra smagu!



Siūlomos debatų temos:

- *Saldumynus valgyti yra nesveika.*
- *Nesveikas maistas neegzistuoja.*
- *Ugdymo įstaigose tiekiamas maistas yra skanus.*
- *Vaikai renkasi skanų maistą, bet kartais visai sveikatai nepalankų.*

Be abejo, raginama sugalvoti ir savų temų, kurios greičiausiai bus Jums dar labiau įdomesnės.

Ir kaip visada kviečiame Jus dalintis su mumis grįžtamoju ryšiu, tik taip mes sužinosime, kaip Jums sekėsi organizuoti šiuos išties nuotaikingus ir įdomius debatus! Medžiagą siųskite el paštu: laura@sveikatiada.lt



2. Kūrybinis konkursas: „Sveikatiados mitybos taisyklės“

Koks šios veiklos tikslas?

Skatinti moksleivius sužinoti naujos informacijos apie mitybą bei pasistengti susisteminti turimas žinias.

Kokia tai veikla?

Savų mitybos taisyklių galvojimas ir kūrimas. Įvairios sveikatos institucijos bei specialistai teikia daug skirtingų rekomendacijų, kaip maitintis sveikai. Siūlome „Sveikatiados“ dalyviams paanalizuoti įvairių specialistų rekomendacijas bei pasitelkus žinias, sumanumą bei patirtį patiems sudaryti savo mitybos taisykles, kurių laikytusi visa ugdymo įstaigos bendruomenė ir šeima.

10 pavyzdinių sveikatai palankios mitybos taisyklių:

1. Valgyk visada ramioje atmosferoje.
2. Niekada nevalgyk, jei esi susinervinęs ar liūdnas.
3. Visada valgyk ir gerk sėdimoje pozicijoje.
4. Valgyk tik tada, kada jautiesi alkanas.
5. Gerai sukramtyk maistą, kad suaktyvėtų virškinimo fermentai.
6. Venk juodos arbatos, kavos.
7. Nekalbėk pilna burna, laikykitės valgymo kultūros.
8. Valgyk atitinkamu greičiu: nei per greitai, nei per lėtai.
9. Išlauk 2-3 val. tarp valgymų, prieš tai priimtas maistas turi būti visiškai suvirškintas, kad vėl į skrandį galėtų patekti kita maisto porcija.
10. Stenkis dažnai valgyti vaisius ir daržoves, venk greito maisto.



2. Konkurso sąlygos:

- Sukurtus ir savo ugdymo įstaigoje aptartus „Sveikatiados mitybos taisyklių“ rinkinius siųskite mums „*Word*“ arba „*PDF*“ formatu. El. paštu: laura@sveikatiada.lt
- Mūsų projekto komisija bei jūsų facebook draugai rinks pačius originaliausius ir taikliausius „Sveikatiados mitybos taisyklių“ rinkinius, o jų autoriams bus įteikiami prizai bei garbės raštai.
- „Sveikatiados mitybos taisyklių“ laukiame iki **vasario 22 dienos**, originaliausios taisyklės bus paskelbtos **kovo 4 dieną**.



3. Konkursas: „Sveikos dienos menu“

- **Kokia veikla?** Siūlome įsijausti į virtuvės šefų rolę bei sudaryti menu. Tačiau šis menu turi būti nepaprastas, o „Sveikatiados“ sveikatai palankios mitybos dienos menu. Vadinasi, moksleiviai turės atidžiai išnagrinėti sveikos mitybos piramidę ir pagal jos normas sudaryti tokį valgiaraštį, kuriame visų maisto produktų rūšių būtų tiek, kiek reikia. Pusryčiai, pietūs, vakarienė, galbūt priešpiečiai ir pavakariai – sukurk tokį menu, kad jis būtų ir sveikas, ir be galo skanus.
- **Koks tikslas?** Suteikti galimybę mokiniams patiems pabandyti suformuoti savo dienos valgiaraštį, tuo pačiu dar geriau susipažįstant su sveikos mitybos piramide bei įtvirtinti savo turimas žinias.



3. Konkurso sąlygos:

- Projektas laukia, Jūsų manymu, sveikiausio ir geriausiai subalansuoto meniu! Sukurtus „sveikos dienos meniu“ siųskite mums „*Word*“ arba „*PDF*“ formatu. El. paštu: laura@sveikatiada.lt. Geriausius jų mes talpinsime facebook paskyroje, kur balsuos ir jūsų draugai 😊
- Iš visų įkeltų meniu, mes, atsižvelgia į facebook draugų balsus bei pasitarę su mitybos specialistais, išrinksime pačius vertingiausius meniu. Jų autoriai sulauks staigmenų!
- „Sveikos dienos meniu“ laukiame iki **kovo 22 dienos**, originaliausios taisyklės bus paskelbtos **balandžio 5 dieną**.



4-7. „Sveikatiados iššūkliai“



- „Sveikatiados iššūklis - grūdiniai produktai sveikatai palankios mitybos pagrindas” (*sausis – vasaris*);
- „Sveikatiados iššūklis – 400 g. daržovių ir vaisių kasdien!“ (*vasaris – kovas*);
- „Sveikatiados iššūklis – saldintą gėrimą keičiu į vandenį“ (*kovas – balandis*);
- „Sveikatiados iššūklis – pieno kokteilis“ (*balandis – gegužė*).

Sveikai gyventi yra smagu!

„Sveikatiados iššūkliai“

- Neskubėkite, kiekvienas iššūkis prasideda projekto „Sveikatiada“ vadovės filmuku, kur atskleidžiamos visos konkurso taisyklės ir motyvuojamos dalyvauti ugdymo įstaigos.
- Jau sausio viduryje pasieks jus pirmasis iššūkių filmukas, būkite budrūs!
- O sulaukę jo, ruoškite ir siųskite savo grįžtamąjį ryšį, kurį mes talpinsime facebook paskyroje 😊
- Patys šauniausi bus apdovanoti!



*Ačiū, kad esate kartu
su mumis!*

