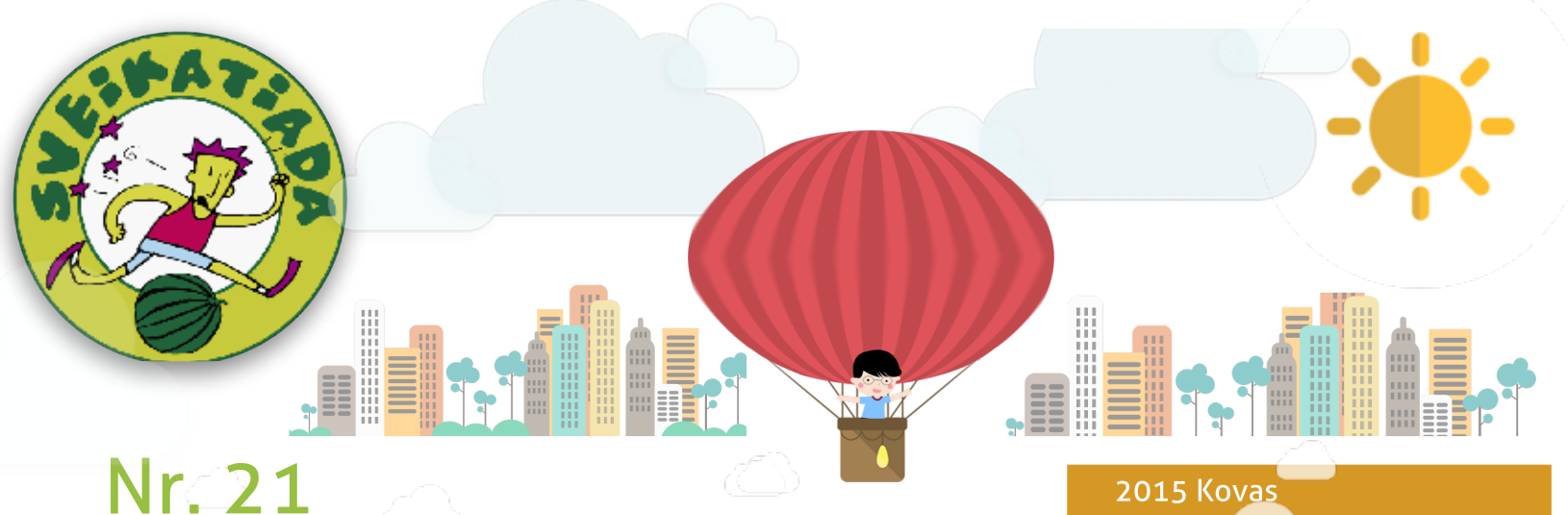




Nr. 21

NAUJIENLAIŠKIS

Sausio ir vasario mėnesiais vykusioje „Mankštiadoje“ su „Sveikatiada“ aktyviai sportavo beveik 100 mokyklų ir darželių iš visos Lietuvos. Vieni judėjo „Sveikatiados“ siūlytų mankštų tempu, kiti treniravosi pasitelkdami savo išmonę. Ir vieni, ir kiti buvo be galo entuziastingi, išradingi ir sportiški. O kur dar sveikuolių sumanymas, kuris ryškiai atsispindėjo jų atsiliepimuose apie fizinio aktyvumo laiką savo mokyklose ir darželiuose. Atsiliepimai ir įspūdžiai iš mankštų ir užsiėmimų, įsimintiniausios jų akimirkos nuotraukose, patarimai kaip išsijudinti pavasarėjant ir dar daugiau kitų žinių apie „Sveikatiados“ keliones ir planus jau 21 projekto naujienlaiškyje.

P.S. Šio naujienlaiškio iliustracijos - geriausios „Mankštiada 2015“ akimirkos iš mokyklų



Utenos Aukštakalnio progimnazija



Pasvalio lopšelis darželis „Eglutė“



„MANKŠTIADA“ 2015: KĄ MANO DALYVIAI?

Kretingos S.Daukanto pagrindinė mokykla



KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO

„KREGŽDUTĖ“ vaikai yra vieni jauniausių „Sveikatiados“ dalyvių, tačiau nepaisant savo jauno amžiaus sportavo ir judėjo ne mažiau nei vyresni: „Jėga! Mums buvo be galo smagu! Mes tikri sportininkai – linksmi sportavom, todėl būsimė sveiki ir gražūs!“

Šiaulių rajono Kuršėnų lopšelis darželis „Buratinas“



KUPIŠKIO RAJONO SALAMIESČIO

PAGRINDINĖJE MOKYKLOJE mankštinosi visi – tiek ikimokyklinio ugdymo vaikučiai, tiek ir vyresni. Vyresnieji buvo labai susikaupę ir stengėsi ištvermingai atlikti visus pratimus. Ir nors treniruotė buvo gana intensyvi, ją įveikė nemažai sveikuolių. Dauguma vaikų norėjo šios veiklos pratęsimo, tad mankštos Salamiestyje tęsis ir toliau.

UTENOJE jau ilgą laiką vieni didžiausių

sveikuolių yra AUKŠTAKALNIO

PROGIMNAZIJOS moksleiviai, tad nieko

nuostabaus, kad ir „Mankštiadoje“ jie buvo itin aktyvūs – išbandė ir karatė pratimus,

kuriuos uteniškiams atskleidė

patyręs šios sporto šakos

mokytojas. Tuo tarpu 5D klasė

turėjo savo mankštų fiestą –

sporto paslapčių penktokus

mokė vienas iš bendraklasių

tėvų. Penktokė Greta labai

džiaugėsi šiuo susitikimu – „Ši

mankšta visiškai kitokia negu

per kūno kultūros pamokas, todėl

labai patiko“.



Šeduvos lopšelis darželis

„MANKŠTIADOJE“ 2015
aktyviai sportavo
beveik 100 mokyklų



„MANKŠTIADA“ 2015: KĄ MANO DALYVIAI?

KRETINGOS SALANTŲ GIMNAZIJOJE

„Mankštiada“ jau tikrai tapo tradicija – kasmet didžiulis būrys salantiečių sportuoja kartu. Neišimtis buvo ir šie metai – vaikai su entuziazmu išbandė „Sveikatiados“ pasiūlytus mankštų pratimus. Gimnazistai sakė, kad sportuoti sunku, kadangi anksčiau nedarydavo mankštų, bet įdomu. Galiausiai sausį ir vasarį aktyviai treniravęsi salantiečiai mėnesio pabaigoje susirinks į baigiamąją mankštą, kur smagiai sportuos visa mokyklos bendruomenė.

ZARASŲ SALAKO PAGRINDINĖJE MOKYKLOJE

moksleiviai judėjo visą sausio mėnesį, o paskutinę jo dieną surengė baigiamąjį renginį – jo metu mankštinosi kone visa Salako bendruomenė. Mažieji sportavo aktų salėje, tuo tarpu vyresni moksleiviai „treniruočių vaisius skynė“ savo mokyklos sporto salėje.

„Mankštiada“ tapo pirmąją „Sveikatiados“ veikla, kurioje dalyvavo **KAUNO „PAPARČIO“ PRADINĖ MOKYKLA**. Bet tikime, kad tikrai ne paskutinė, nes panašu, kad šios mokyklos vaikai – tikri sveikuoliai. „Paparčio“ mokyklos atstovas Matas jau pastebėjo, kad „mankšta padeda žmogui būti laimingam ir sveikam“. Tuo tarpu Austėja nusprendė, kad šią mankštą būtinai reikės ir tėvams parodyti.

KVIEČIAME VISUS PASEKTI AUSTĖJOS PAVYZDŽIU BEI DALINTIS „SVEIKATIADOS“ SIŪLOMOMIS MANKŠTOMIS SU VISAIS SAVO BIČIULIAIS!

„Mankšta padeda žmogui būti laimingam ir sveikam“ - MATAS

Vilkaviškio Alvito pagrindinė mokykla



Zarasų Salako pagrindinė mokykla





„Sveikuoliai-šaunuoliai“ - ar tai jūs?



„Sveikatiada“ ir toliau tęsia sveikatingiausios šalies klasės paieškas. Rudenį metėme iššūkį – kvietėme sukurti kuo įdomesnę klasės receptų knygą. Dalis klasių nepabūgo bei pasidalino savo kūryba. Atsakingai pareiškiame, kad atsiųsti receptų rinkiniai buvo puikūs, tiesa, labai skirtingi. Juos visus galite rasti „Sveikatiados“ internetinėje svetainėje www.sveikatiada.lt

Pačius šauniausius ir aktyviausius kviečiame dalyvauti ANTRAJAME KONKURSO ETAPE. Visi žinote, kad sausis ir vasaris – „Mankštiados“ laikas. Mes siūlome jums pasigilinti į įvairias sporto šakas. Kuo jos mažiau pažįstamos, tuo įdomiau. O kadangi ruduo įrodė, kad moksleiviai gali kurti nuostabias knygeles, kviečiame vieną knygelę sukurti ir antrajam konkurso etapui.

Sukurkite knygą „Mūsų klasės sporto šakų atradimai“. Susidarykite savo klasės mėgiamiausių sporto šakų sąrašą. Tokių sporto šakų, kurios Jums įdomios, apie kurias norėtumėte daugiau sužinoti ir, žinoma, išbandyti. Pasidomėkite šiomis sporto šakomis, rinkite medžiagą – atsiradimo istoriją, taisykles, detales apie aprangą, paplitimą pasaulio šalyse. Ir būtiniausia – išbandykite savo mėgstamiausias sporto šakas.

Šiaulių „Juventos“ progimnazijos
2b ir 4b klasių kulinarų komanda



**„MŪSŲ KLASĖS SPORTO ŠAKŲ ATRADIMAI“
KNYGŲ LAUKSIME IKI KOVO 15 DIENOS. O
TUOMET... JAU NE UŽ KALNŲ FINALAS IR
NUGALĖTOJŲ PASKELBIMAS...**



Jau saulelė vėl atkopdama budino svietą...



Laikas ir mums, atbudus nuo švelnios ir neilgos žiemos, pagalvoti, kaip toliau sveikai ir sportiškai gyventi. Tiems, kas lanko sporto būrelius, aišku, toliau juos lankyti. O nelankantiems, bet judriems ir išmaniems, visų pirma vertėtų pabandyti prasibėgti parkų, kiemų takeliais arba ištraukti iš rūšių dviračius ir minti pirmyn. Pačiūžas keisti riedučiais, riedlentėmis, slides - paspirtukais. Galima prisiminti ir judriuosius žaidimus. Saulutė padės sukaupti taip visiems reikalingą vitaminą D, kasdien joje išbūnant bent pusvalandį. Vitaminas D reikalingas ne tik kalcio apykaitai, jis taip pat stiprina mūsų imuninę sistemą bei gerina nuotaiką.

Pasirūpinkime tvarkingu sporto inventoriumi ir savo apsauga. Dviračius sutepkime, užsidėkime šalms, riedutininkai - apsaugas kelių ir alkūnių sąnariams. Sportuosime ne tik smagiai, bet ir saugiai.

O pasivaikščiojimų mėgėjams linkime stebėti bundančią gamtą ir joje atrasti įdomybių: pirmųjų žibučių, lazdyno žiedų, karklo pumpurų. Tam reikės patogesnių sportinių batelių ir noro išbėgti bei padūkti gamtoje.

Ir mažą duoklę gamtai atiduokime už jos gerumą: nurinkime besimėtančias šiukšles.

Diana Baubinienė ir „Sveikatiados“ komanda



Klaipėdos lošelis darželis „Vėrinėlis“



Šiaulių rajono Kuršėnų lopšelis darželis „Nykštukas“

„Sveikatiados“ bičiulių žygis Sapieginės pažintiniu taku



VIENTI PAVASARĮ PASITINKA VYDAMI ŽIEMĄ, VALGYDAMI BLYNUS AR DEGINDAMI MORES, O „SVEIKATIADA“ SU SAVO BIČIULIAIS IŠ „DITMOS PROJEKTAI IR KO“ PASIKVIETĖ PASKUTINĘ ŽIEMOS DIENĄ PRALEISTI GAMTOJE ŽYGIUOJANT IR ŠEŠTADIENĮ PRALEISTI ĮDOMIAI, LINKSMAI IR SVEIKAI.

Vasario 28 d. rytą būrys žygeivių susitiko šalia Pavilnių regioninio parko, kur ir pradėjo kelionę. Žygeiviai keliavo Pavilnių ir Verkių regioninių parkų atragiais (atragiai - tai ilgos teigiamos reljefo formos, buvusio žemės paviršiaus liekanos, susidariusios tarp gausybės tekančio vandens išgraužtų ir slėniukų). Žygio metu apžiūrėti bunkeriai, Vilniaus panorama, apkeliautos ir „Šveicarijos Alpes“ - vaizdingas Šveicarijos vardu pavadintas erozinis atragis, dažnai keliautojams primenantis Šveicarijos Alpes.



Žygio dalyviai - moksleiviai, mokytojai, mamos ir tėčiai- džiaugėsi geru oru, puikiu žygio vadovu bei įspūdingu kraštovaizdžiu su vis dar žiemą primenančiu sniegu.

Taigi paskutinę dieną „Sveikatiados“ bičiuliai praleido smagiai ir aktyviai, pažino nematytas Vilniaus vietas bei išgirdo įdomias istorijas apie jas.

TOKIUS ŠEŠTADIENINIUS ŽYGIUS PROJEKTO KOMANDA SU SAVO DRAUGAIS KELIONIŲ ORGANIZATORIAIS KETINA RENGTI BENT VIENĄ ŠEŠTADIENĮ PER MĖNESĮ IR NE TIK VILNIUJE. TAIGI SEKITE INFORMACIJĄ IR LAUKITE KVIETIMO!!!





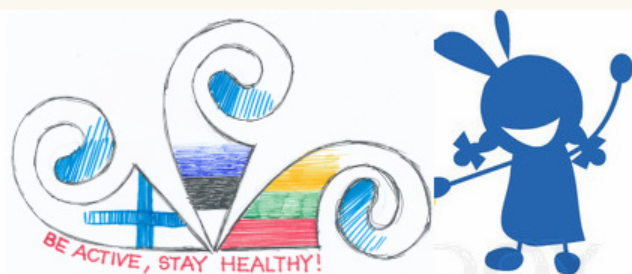
BŪKIME AKTYVŪS, BŪKIME SVEIKI!

Vasario 4 d. Šiaulių Centro pradinės mokyklos pedagogai aplankė „Sveikatiadą“. Šios mokyklos mokytojai norėjo išgirsti daugiau apie mūsų projektą, o kartu susitikti ir tam, kad apie jį papasakotume ir šios mokyklos bendraminčiams – tarptautinio projekto „Be active. Stay healthy!“ (lietuviškai „Būk aktyvus. Būk sveikas!“) komandai.

Vilniuje Mokytojų namuose susitiko sveikos

ir aktyvios gyvensenos entuziastai iš Lietuvos, Estijos ir Suomijos. „Sveikatiados“ komanda papasakojo apie projekto veiklas, pasiekimus ir ateities planus, svečiai pasidalino savo pastebėjimais ir patarimais iš savo projekto patirties. Susitikimui besibaigiant svečiai išbandė vieną iš „Sveikatiados protų kovų“ turų – įdomiausius ir sukčiausius klausimus :)

Projekto komanda tikisi, kad užkrėtus geru pavyzdžiu, „Sveikatiados“ idėja plėsis ir į kaimynines šalis ir taps sveikus ir aktyvius moksleivius bei mokytojus vienijančiu tarptautiniu projektu.





„SVEIKATIADOS MANKŠTIADA" KALVEVIŲ „AUŠROS" GIMNAZIJOJE

JAU TAMPA TRADICIJA, KAD „SVEIKATIADA" BESIBAIGIANT „MANKŠTIADOS" LAIKUI APLANKO VIENUS IŠ PROJEKTO DALYVIŲ, SU KURIAIS DAR SYKŲ PATIRIA MALONUMĄ PASPORTUOTI DRAUGE.

Šiomet laimingaisiais tapo Kalvelių „Aušros" gimnazijos moksleiviai. Jaunieji gimnazistai svečių sulaukė gausių – ne tik „Sveikatiados" komandos, bet ir šiuometinių mankštų kūrėjų – sporto akademijos Get Fit atstovų. Tik susipažinus moksleiviai smalsiai ir atsargiai žiūrėjo į kvietimą pasportuoti kartu, tačiau kuo toliau, tuo aktyviau pasinėrė į mankštas. O nuo vaikų šypsenų tiesiog sužibo visa sporto salė. Ir nors treniruotė buvo intensyvi, tačiau įdomūs pratimai, mėgiama muzika ir šalia sportuojantys draugai leido valandėlei prabėgti nepastebimai.

„Sveikatiada" taria ačiū Kalvelių „Aušros gimnazijai", kuri svečius sutiko labai šiltai, o taip pat dėkoja ir jau gerais bičiuliais tapusiems Get Fit treneriams, kurie su malonumu sutiko atskleisti specialiųjų treniruočių paslaptis. Iki susitikimo kituose renginiuose!





IKI MOKLSŲ METŲ PABAIGOS DAR LAUKIA ŠIOS VEIKLOS:

SU MUMIS GALITE SUSISIEKTI:
PROJEKTAS „SVEIKATIADA“
LPF „MAISTO BANKAS“
VYTENIO G. 54, 03229 VILNIUS
TEL.: 8 5 2627675
MOB.+370 672 57080
INFO@SVEIKATIADA.LT



2015 KOVAS - IDĖJŲ PAKETAS JAU GREITAI

Vandens diena. Atkreipsime dėmesį į vandens svarbą organizmui, tirsime vandenį, jo savybes.

2015 BALANDIS-GEGUŽĖ

Laukia šokių mėnuo „Sveikatiadoj šok ir nesustok“

2015 KOVAS-BIRŽELIS

Laikas sėti daržą. Vaikai patys užsiaugins vaisių ir daržovių, susipažins su jų auginimo ir prižiūrėjimo procesu.

PRISIJUNKITE PRIE MŪSŲ IR
FACEBOOK:

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SVEIKATIADA](https://www.facebook.com/sveikatiada)