



KŲ VERTAS ŽINGSNIS

*Pakruojo „Žemynos“ pagrindinės mokyklos
5b klasės
10000 žingsnių istorija*



A stylized landscape illustration featuring rolling green hills in the foreground and background. On the left, there is a green tree and a purple flower. A small red bird is flying in the sky. The sky is composed of horizontal bands of blue and white. The text is written in a green, cursive font in the center of the image.

*Čia jūs pamatysite visus maršrutus,
kuriuos „sukorė“ 5b, kad įrodytų teiginį:
„Vaikščiojimas – sveikata.“*

Sporto medicinos gydytojo rekomendacija – bent 10 000 žingsnių per dieną

- *Vaikščiojimas – paprasčiausias būdas spręsti sveikatos problemas.*
- *Intensyviai vaikščioti rekomenduojama kasdien .*
- *Svarbiausia – klausytis savo organizmo.*

Ruošėmės matuoti savo žingsnius...
Per matematikos pamoką matavom
Ažuolo pėdą ir žingsnius. Paklausite
kodėl? Ogi...



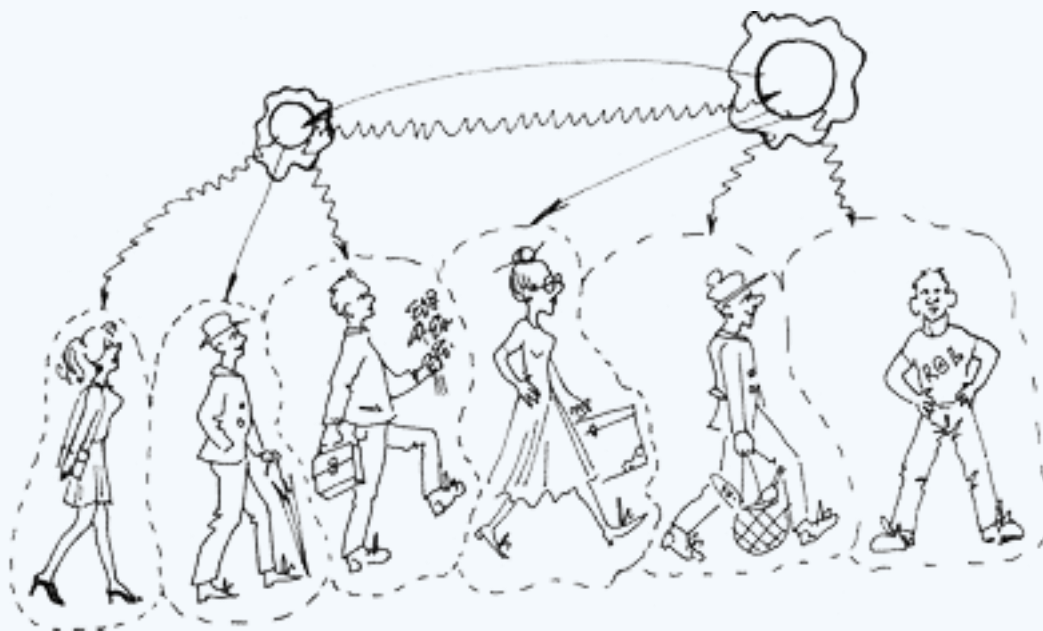


*Ažuolo pėdos ilgis 28 cm
(matuoja Bena)*



Ažuolo žingsnis nuo kulno iki kulno, arba tarpelis žengus vieną žingsnį- 51 cm. Kiek žingsnių turės nueiti Ažuolas, kad įveiktų 1,6 km.? Suskaičiavom ir gavom 3137,2. Čia mums praverš **STATISTINIAI SKAIČIAVIMAI** (na, kad nepasimestume skaičiuose)

*Dabar jau supratote, kad žinant atstumą,
galima matematiškai apskaičiuoti nueitų
žingsnių skaičių.*





*Mokyklos stadionas
248metrai. Apskaičiavome,
kad norint nueiti 10000
žingsnių reikia 248000: 51
ir gavome, jog tai 20 ratų
aplink stadioną...Patikėkit
laaabai nuobodu taip
vaikščioti...Tada
nusprendėme keliauti
įdomesniais maršrutais.*



Bigita beveik kasdien nueina 10000 žingsnių, nes iki jos namų, Linksmučių kaime beveik 4 km...Taigi pirmyn atgal ir susidaro atstumas...

Pakruojo Žemynos mokykla



...bet Brigitai nė kiek neliūdna, nes ji žino, kad judėti sveika. Ji eina pėsčiųjų taku Pakruojis- Linksmučiai. Beje, Linksmučių pušynėlyje įrengtas Girinio takas, kuriuo tikrai smagu pasivaikščioti.

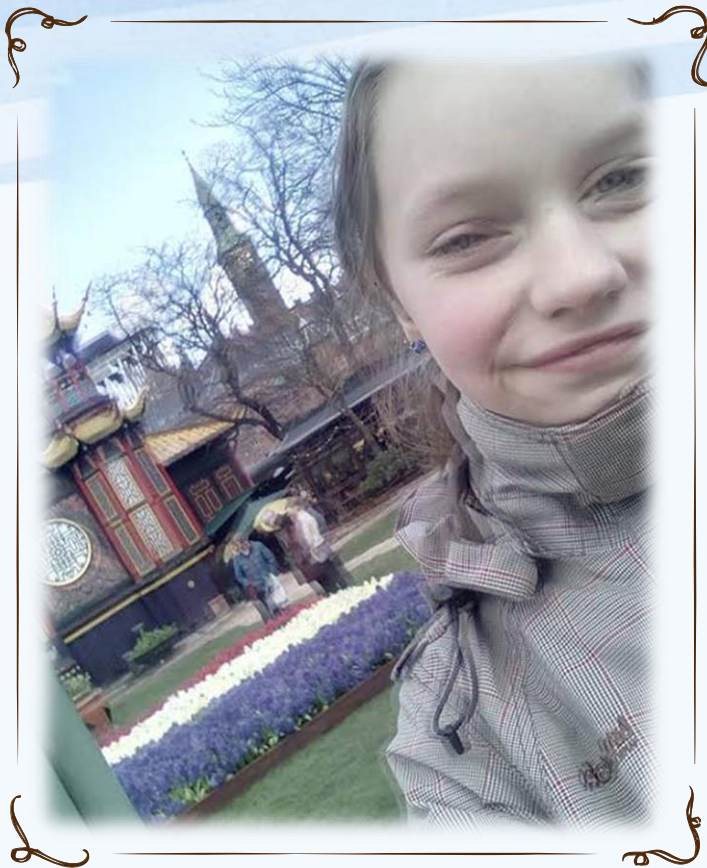
Ema keliavo po Daniją. Išvykdama pažadėjo matuoti, kiek ji per dieną nuejo žingsnių lankydama įdomias vietas. Ir tikrai susidarė 10000.





Danija- apžvalgos ratas

Pakruojo Žemynos mokykla



*Danija- atrakcionų
parkas Tivoli*



*Danija- zoologijos
sodas*

*O dabar Silvijos ir Vanesos klajonė, pasiryžus nueiti 10000 žingsnių.
Merginos patraukė pėsčiųjų taku Pakruojis- Dvaro sodyba. Takas vingiuoja
palei Kruojos upę.*



*Vanesos daryta panoraminė pėsčiųjų tako
nuotrauka link Dvaro ir atgal*



Pakruojis Žemynos mokykla



“Kadangi
 skaičiuoti
 tingėjom
 pasinaudojome
 Walk Work
 programėle.
 Ėjome iki
 įžymaus
 Pakruojis dvaro
 ir tik tada
 toptelejo į
 galvas, kad mės
 jau nuėjom
 10000
 žingsnių! Tai
 patvirtino
 programėlė. Tad
 nusprendėm
 padaryti
 asmenukę...



Pakruojo Žemynos mokykla



*...ir dar vienas,
ir dar
vienas...Namo
grįžom jau
saulei beveik
nusileidus. „*



Pakruojo Žemynos mokykla



Kaip palaikė gerą formą pasakoja Gerda ir Austėja: "Keliavome aplink stadioną, vaikščiojome parke, buvome nuėjusios prie treniruoklių esančių mūsų mokyklos teritorijoje, žingsnius matavome telefonine programėle "Pacer". Buvo visai nesunku nueiti tuos 10000 žingsnių. Tai ne aplink stadioną."

Emos, Akvilės ir Gustės pasivaikščiojimas po Pakruojį

„Vaikščiojom visur: paupiu, paskui per tiltą...“



...nuėjom iki miesto centro, į parką, ten dar ant treniruoklių palaipiojom, pasimankštinom.... Linksma buvo...



Nereikia imti galvoti, kad 5b klasėje vien mergaitės vaikščiojo 10000 žingsnių. Tik taip jau yra, kad berniukai nemėgsta darytis asmenukų. Tad lieka tik tikėti stipriosios lyties pasakojimais, jog jie:



Linksmučių parkas.

*Klaidas namo į
Linksmučių kaimą
eina beveik kasdien.*

Pakruojo Žemynos mokykla



*ŠIAURĖS LIETUVOS
TECHNIKOS PAVELDAS
Petrašiūnuose.*

*Gaudvydas,
palaikydamas idėją,
iš Petrašiūnų
nukeliavo net 8
kilometrus aplankyti
draugo.*



*Rozalimo miško parke
pažintinio –rekreacinio
tako ilgis – apie 4 km.*

*Arnas
suvaikščiojo šiuo taku
pirmyn atgal.*

Pasivaikščioję padarėme išvadas:

- *Vaikščioti aplink mokyklos stadioną nuobodu.*
- *Pakruojo mieste ir rajone yra daug nepakartojamų vietų pasivaikščioti, sportuoti.*
- *Vaikščiojimas kelia nuotaiką, gerina bendrą savijautą.*
- *Keliaujant su draugais atsiranda bendrų interesų, gerėja santykiai.*



*Pasižadame kasdien stengtis nueiti bent 10000
žingsnių*

Turiny

- Sporto medicinos gydytojo rekomendacija – 3 psl.
- Matematika ir žingsniai – 4-7 psl.
- 20 ratų aplink mokyklos stadioną – 8 psl.
- Brigitos kelias namo – 9 psl.
- Emos kelionė į Daniją – 10-11 psl.
- Silvijos ir Vanesos klajonės – 12-14 psl.
- Gerdos ir Austėjos ryžtas – 15 psl.
- Emos, Akvilės ir Gustės pasivaikščiavimas – 16 psl.
- Klasės vyrų pasakojimai – 17-18psl.
- Išvados – 19 psl.



*2016 metai
Kūrė Pakruojis „Žemynos“ pagrindinės
mokyklos 5b klasė (tiražas – tik vienas
egzempliorius)*