

VšĮ „Investuok Lietuvoje“

Projektas:

Atviros Vyriausybės iniciatyvos

Viešosios konsultacijos

„Mokinių fizinio aktyvumo skatinimas per mokyklos aplinką“

ATASKAITA

Giedrė Rutkauskaitė ir Justina Lizikevičiūtė

Vilnius

2017



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

 **Investuok
Lietuvoje**

Turinys

| | |
|--|----|
| 1. Santrumpos | 1 |
| 2. Įvadas | 1 |
| 3. Viešųjų konsultacijų vykdymo metodologija | 3 |
| 4. Viešųjų konsultacijų vykdymo aprašymas..... | 6 |
| 5. Išvados | 9 |
| 6. Naudoti šaltiniai: | 10 |
| 7. Priedai..... | 11 |

1. Santrumpos

HBSC – Tarptautinis mokinių sveikatos ir sveikos gyvensenos tyrimas

LR – Lietuvos Respublika

PSO – Pasaulio sveikatos organizacija

VGTU – Vilniaus Gedimino Technikos Universitetas

2. Įvadas

Atlikus teminį tyrimą „Mokinių fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos skatinimas Lietuvoje“, paaiškėjo, jog mokykla yra viena iš svarbiausių motyvacinių aplinkų, kurioje gali būti teigiamai veikiami mokinių fizinio aktyvumo ir judėjimo įpročiai. Tyrimo eigoje išryškėjo poreikis konsultuotis dėl konkretaus „Aktyvios mokyklos modelio“ sukūrimo ir jo įgyvendinimo galimybių.

„Aktyvios mokyklos modelio“ sprendžiama problematika yra itin svarbi. Tai iliustruoja 17-osios LR Vyriausybės programoje vienas iš patvirtintų veiklos prioritetų dėl sveikos gyvensenos ugdymo ir sveikatinimo „nuo darželio“. ¹ Numatomos viešosios konsultacijos rezultatai padės sukurti aktyvios mokyklos modelį, kuris prisidėtų prie mokinių fizinės sveikatos stiprinimo ir aktyvumo didinimo mokyklos aplinkoje. Numatomi viešosios konsultacijos rezultatai bus pasiūlymai dėl fizinio aktyvumo vertinimo kriterijų, ir modelio, kuris padės mokykloms nustatyti jų aktyvumo lygį, bei įgyvendinti

¹ 17 – osios Vyriausybės programa, 2016. Internetinė prieiga:
[\[https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/2389544007bf11e79ba1ee3112ade9bc\]](https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/2389544007bf11e79ba1ee3112ade9bc)

mokinių fizinio aktyvumo stiprinimo, mokyklos bendruomenės ir kitų įtraukimo, sveikos gyvensenos skatinimo tikslus. Siekiama, jog „Aktyvios mokyklos modelis“ būtų vienas iš įrankių, padedančių įgyvendinti aukščiau išvardintus tikslus.

Atlikus mokinių fizinio aktyvumo Lietuvoje situacijos apžvalgą, judėjimo motyvacinių aplinkų analizę ir gerųjų užsienio šalių praktikų ir įgyvendintų projektų analizę, bei interviu su švietimo ekspertais, buvo identifikuotos pagrindinės probleminės mokinių fizinio aktyvumo skatinimo sritys:

- trūksta empirinių duomenų, atliepančių mokinių nuomonę apie fizinių veiklų pobūdį ir organizavimą;
- nėra žinoma, kiek mokykloje siūlomos fizinės veiklos motyvuoja mokinius judėti mokykloje ir savarankiškai;
- nėra aišku, ar mokykla mokiniams suteikia pakankamai žinių apie fizinį aktyvumą ir jo svarbą;
- nėra išskelti konkretūs, rodikliais paremti tikslai mokinių fiziniam aktyvumui didinti;
- nėra vieningo mokinių fizinio aktyvumo skatinimo modelio.

Teminio tyrimo metu buvo diskutuojama su švietimo ekspertais ir moksleiviais, tačiau dėl veiksmingo „Aktyvios mokyklos modelio“ sukūrimo ir įgyvendinimo būtina konsultotis ir su platesne mokyklos bendruomene ir aukščiau išvardintomis kitomis suinteresuotomis šalimis. Tad dėl „Aktyvios mokyklos modelio“ sukūrimo, taikymo ir įgyvendinimo Lietuvoje konsultotis nuspręsta ne tik su švietimo ekspertais, bet ir mokyklų vadovais, didesne mokinių grupe, nacionalinių strategijų formuotojais, savivaldų atstovais, socialiniais ir komerciniais partneriais. Konsultacijos metu taip pat bus siekiama konsultotis ir su specialistais iš dizaino ir architektūros sričių dėl galimų mokyklų erdvių atnaujinimo ir pritaikymo visapusiškam mokinių aktyvinimui.

Pagrindinė viešųjų konsultacijų **tema**: „Aktyvios mokyklos modeliu“ paremtas mokinių fizinio aktyvumo skatinimas.

Konsultacijos **tikslai**:

1. Išsiaiškinti, kokio pobūdžio „Aktyvios mokyklos modelis“ efektyviausiai veiktų Lietuvoje;
2. Nustatyti modelio įgyvendinimo galimybes bei potencialius iššūkius.

Laukiami tiesioginiai konsultacijos rezultatai:

1. Suorganizuoti 4 renginiai.
2. Suorganizuota 1 viešoji apklausa (apklausta 1300 mokinių).
3. Įvykdyti 32 susitikimai su vartotojais („Kitokios kūno kultūros pamokos“).
4. Įvykdyta 1 interaktyvi elektroninė apklausa („Aktyvumo valiuta“).
5. Suorganizuoti 3 atviros erdvės susitikimai („Dizaino auditas“).

Laukiami galutiniai konsultacijos rezultatai:

1. Parengtas „Aktyvios mokyklos modelis“;
2. Sukurta modelio įgyvendinimo metodologija.

3. Viešųjų konsultacijų vykdymo metodologija

Viešosios konsultacijos vykdymas susideda iš šių etapų: inicijavimas, organizavimas, vykdymas, analizė, vertinimas, viešinimas. Suorganizuota viešoji konsultacija pavadinimu „Mokinių fizinio aktyvumo skatinimas per mokyklos aplinką“, kuri vyko taikant penkis konsultavimosi metodus: renginius, viešąją apklausą, vartotojų susitikimus, interaktyvią elektroninę apklausą ir atviros erdvės susitikimus. Taikant visus penkis metodus laikytasi visų aukščiau išvardintų konsultacijos vykdymo etapų.

1 metodas: renginiai

Bendradarbiaujant su trimis Vilniaus mokyklomis – Jono Basanavičiaus gimnazija, Antakalnio progimnazija ir Taikos progimnazija – įvykdyti 4 renginiai. Tokio pasirinkto metodo tikslas – sužinoti moksleivių nuomonę apie fizinį aktyvumą mokykloje ir laisvalaikiu, taip pat jų išsiaiškinti pagrindinius veiksnius, lemiančius jų motyvaciją fiziniam aktyvumui. Toks konsultacijos metodas taip pat leidžia stiprinti dialogą tiek tarp pačių mokinių, tiek su mokyklos bendruomene, bei su garsiais šalies sportininkais, akcentuoti sporto ir judėjimo naudą. 3 renginių metu Lietuvos sportininkai dalinosi savo asmenine patirtimi apie sportą ir judėjimą, taip pat atskleidė esminius iššūkius, su kuriais susiduria profesionalūs sportininkai ir žaidėjai. Mokiniai buvo kviečiami įsitraukti į diskusijas apie jų mėgstamas sporto šakas, taip pat užduoti klausimus sportininkams ir išsakyti savo nuomonę, kodėl jei mėgsta/nemėgsta sportuoti. Taip pat 1 papildomas renginys buvo surengtas J. Basanavičiaus gimnazijoje, kurio metu buvo pristatytas „Mokinių fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos skatinimo“ projektas ir vykdyta interaktyvi diskusija, kurios metu mokiniai kėlė spalvotas korteles, išsakydami savo nuomonę su fiziniu aktyvumu susijusiais klausimais.

Pasirinktas metodas buvo itin veiksmingas, nes suteikė galimybę pasiekti didesnes mokinių ir mokyklų bendruomenių auditorijas, taip pat padėjo surinkti duomenis apie požiūrį į fizinį aktyvumą ir sportą mokyklose ir skatino sportininkų – mokinių tarpusavio dialogą.

1 renginys: balandžio 25 d. Jono Basanavičiaus gimnazijoje. Dalyviai:

1. 200 mokinių, 8-9 klasės;
2. Mokytojai, klasių auklėtojai;
3. Mokyklos direktorė Fausta Gulbinienė ir administracijos atstovai.

2 renginys: gegužės 23 d. Taikos progimnazijoje. Dalyviai:

1. Vilniaus moterų krepšinio klubas „Kibirkštis“;
2. 50 mokinių, 8 klasės;
3. 2 kūno kultūros mokytojai;
4. Mokyklos direktorius Rimgaudas Einoris.

3 renginys: gegužės 26 d. Antakalnio progimnazijoje. Dalyviai:

1. Vilniaus rankinio klubas „VHC Šviesa“;
2. 80 mokinių, 8 klasės;
3. 2 kūno kultūros mokytojai;
4. Mokyklos direktorius Tomas Jankūnas, mokyklos administracijos atstovai.

4 renginys: gegužės 31 d. Jono Basanavičiaus gimnazijoje. Dalyviai:

1. Vilniaus futbolo klubas „Žalgiris“;
2. 150 mokinių, 8 klasės;
3. Mokytojai, klasių auklėtojai;
4. Mokyklos direktorė Fausta Gulbinienė, mokyklos administracijos atstovai.

2 metodas: viešoji apklausa

Viešoji apklausa kaip metodas pasirinktas duomenų rinkimui įvertinus jo privalumus: informacijos apimtys, anonimiškumas, didesnis ir greitesnis tikslinės auditorijos pasiekimas, laiko kaštų taupymas ir kt.

Vieša apklausa buvo vykdyta 2017 m. kovo-gegužės mėnesiais. Joje dalyvavo 1 300 moksleiviai, todėl buvo sukauptas pakankamai didelis kiekis informacijos analizuojama tema. Viešoji apklausa buvo sudaryta iš 20 klausimų: 4 iš jų buvo bendrinio pobūdžio, t.y. respondentų demografiją (lytis, amžius, miestas ir mokykla, kurioje mokomasi) identifikuojančių klausimų, likę 16 klausimų buvo susiję su fiziniu aktyvumu ir judėjimo įpročiais.

Viešąją apklausa buvo siekiama išsiaiškinti ne tik mokinių nuomonę apie fizinį aktyvumą, bet ir surinkti konkrečius duomenis apie jų aktyvumo įpročius. Pilna apklausos santrauka ir klausimynas pateikiami priede nr. 3. Pasirinktas viešosios apklausos metodas buvo naudingas tuo, jog leido per ganėtinai trumpą laiką surinkti duomenis iš didelės mokinių auditorijos, taip pat suvesti jų statistiką ir išryškinti esminius fizinio aktyvumo įpročius tarp mokinių.

Apklausa parodė, kad mokinių nemotyvuoja iki šiol taikyti standartiniai fizinį aktyvumą skatinantys būdai (kūno kultūros pamokos, užklausinė veikla), tačiau jie noriai įsitrauktų į įdomesnius fizinį aktyvumą skatinančius projektus. Pastebėtas potencialas fizinį aktyvumą didinti per pertraukas (pvz., aktyvios pertraukos), prieš ir po mokyklos, pvz., skatinti mokinius į mokyklą atvykti dviračiais ir pan.

3 metodas: vartotojų susitikimai

Vartotojų susitikimai arba „Kitokios kūno kultūros pamokos“ – tai vykdyti susitikimai su mokiniais, kūno kultūros mokytojais ir kitokių kūno kultūros pamokų ambasadoriais. Metodo tikslas – skatinti mokinius įsitraukti į alternatyvias, jiems naujas fizinio aktyvumo veiklas, jose dalyvauti ir pasidalinti savo pastebėjimais, patirtimi ir pasiūlymais.

Šio pasirinkto metodo privalumas buvo tas, jog atsirado galimybė patikrinti mokinių motyvaciją, įvertinti jų norą būti fiziškai aktyviais, motyvacijos pokytį priklausomai nuo veiklos pobūdžio. Vartotojų susitikimai suteikė galimybę gauti ne teorinę statistiką, bet praktiškai pamatyti mokinių tiesioginį įsitraukimą į fizines veiklas. Po visų teorinių susitikimų buvo įvykdyta vartotojų, t.y. mokinių, veiklų vertinimo apklausa (priedas nr. 4).

Gegužės 15-30 d. įgyvendinti 32 susitikimai su vartotojais 3 Vilniaus mokyklose – Jono Basanavičiaus gimnazijoje, Antakalnio progimnazijoje ir Taikos progimnazijoje.

- Vartotojų susitikimuose dalyvavo: Andrius Ūdra, VšĮ „Tartum be ribų“ vadovas
- Kristina Račaitė, Zumbos trenerė
- Dalius Pavliukovičius, „Neko Runners“ bėgimo klubo treneris
- Lina Jakeliūnienė, sporto klubo „Impuls“ trenerė
- Evaldas Ščiuka, „Atletai.lt“ treneris
- Gediminas Piliponis „Atletai.lt“ treneris

4 metodas: interaktyvi apklausa

Tokia apklausos forma pasirinkta siekiant patikrinti, ar išmaniųjų technologijų panaudojimas ir komerciniai partneriai didina mokinių motyvaciją įsitraukti į fizines veiklas. Šiam metodui buvo itin svarbūs pasiruošimo ir vykdymo etapai. Pirmuoju etapu buvo ieškoma komercinių partnerių, kurie galėtų prizais įvertinti mokinių aktyvumą. Taip pat buvo skiriamas didelis dėmesys šios interaktyvios apklausos viešinimui – įtraukti visuomenėje žinomi žmonės ir sukurtas video filmukas apie jų judėjimo įpročius. Interaktyvi apklausa, kuri buvo pavadinta „Aktyvumo valiuta“², vyko gegužės 29 – birželio 5 dienomis. Jos metu mokiniai buvo skatinami aktyviai judėti bent 60 min. per dieną (remiantis PSO rekomendacijomis) ir fiksuoti savo rezultatus išmaniojoje programėlėje „Endomondo“³. Kiekvieną dieną buvo skelbiami papildomi judėjimo iššūkiai, už kurių įvykdymą mokiniai turėjo galimybę laimėti komercinių partnerių prizus.

Toks metodas buvo itin naudingas ne tik renkant informaciją apie mokinių dažniausiai pasirenkamus fizinio aktyvumo būdus, jų sportinius pomėgius ir įsitraukimą, bet ir bendrai viešinant aktyvumo temą visuomenėje, taip pat įtraukiant ir komercinius partnerius.

1. Interaktyvios apklausos „Aktyvumo valiuta“ komerciniai partneriai:
2. Sporto klubas „Impuls“
3. Sportinių prekių ženklas „Terrasport“
4. Sportinių prekių ženklas „Sportland“
5. Vilniaus miesto savivaldybė
6. Irklenčių klubas „GOSUP.LT“
7. „Danske Bank Vilniaus maratonas“

Interaktyvios apklausos „Aktyvumo valiuta“ socialiniai partneriai:

1. Diana Lobačevskė, olimpietė, ilgų nuotolių bėgikė
2. Remigijus Šimašius, Vilniaus miesto meras
3. Vilniaus futbolo klubas „Žalgiris“
4. VšĮ „Sveikas miestas“

Interaktyvios apklausos „Aktyvumo valiuta“ dalyviai:

1. 70 mokinių.

5 metodas: atviros erdvės susitikimai

Atviros erdvės susitikimai – tai švietimo ekspertų, dizainerių, architektų susitikimai mokyklose su jų vadovais, mokytojais ir mokiniais, lauko ir vidaus erdvių įvertinimas, diskusija ir pasiūlymų teikimas dėl kūrybiškesnio mokyklos vidaus ir išorės erdvių panaudojimo mokinių aktyvumui skatinti. Pasirinkto metodo tikslas buvo ne tik gauti konkrečių pasiūlymų erdvių gerinimui, bet ir skatinti susitikimų dalyvius – skirtingų sričių ekspertus – bendradarbiauti, dalintis savo pastebėjimais ir siūlymais.

Įgyvendinti 3 atviros erdvės susitikimai: Taikos progimnazijoje (birželio 5d.), Jono Basanavičiaus gimnazijoje (birželio 6d.), Antakalnio progimnazijoje (birželio 7d.).

² Aktyvumo valiutos iššūkis buvo skelbiamas [čia](#).

³ Mokiniai fiksavo savo judėjimo laiką [čia](#).

Ekspertai, dalyvavę susitikimuose:

1. Albertas Lakštauskas, Vilniaus miesto mero patarėjas
2. Liutauras Nekrošius, VGTU Architektūros fakulteto dekanas
3. Edita Riaubienė, VGTU Architektūros ir pagrindų teorijos katedros vedėja
4. Grėtė Brukštutė, architektė, VGTU Architektūros fakulteto stažuotoja
5. Nerijus Buivydas, „Demokratinės mokyklos“ įkūrėjas
6. Liudmila Šliaužienė, Vilniaus Visuomenės sveikatos biuro Mokyklinio ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos priežiūros skyriaus vedėja
7. Rimgaudas Einoris, Taikos progimnazijos direktorius ir jo komanda
8. Tomas Jankūnas, Antakalnio progimnazijos direktorius ir jo komanda
9. Fausta Gulbinienė, Jono Basanavičiaus mokyklos direktorė ir jos komanda

4. Viešųjų konsultacijų vykdymo aprašymas

Viešojo konsultacija vyko šiais etapais:

4.1. Inicijavimas

Viešojo konsultavimosi procesas buvo pradėtas nuo iniciavimo etapo, kurio metu buvo įvertinti turimi žmogiškieji ištekliai, sezoniškumo rizikos (artėjančios vasaros bei mokslo metų pabaigos) ir sudarytas konsultacijų grafikas. Viešosios konsultacijos dalyvių atrinkimą, viešosios konsultacijos planavimą ir vykdymą atliko dvi projekto vadovės, dirbdamos kartu. Visa reikalinga veikla, tokia kaip individualių susitikimų planavimas, reikalingos informacijos rinkimas ir struktūrizavimas, visas organizacinis pasirengimas ir kita, įgyvendinti projekto vadovių resursais. Viešojo konsultacija, pasitelkus skirtingus jos metodus, buvo vykdoma 3 mėnesius (gegužės 15 d. – rugpjūčio 15 d.).

Konsultacijos aplinka.

Iki šiol mokinių fizinio pasyvumo problemą buvo mėginama spręsti tik fragmentiškais su sportu susijusiais masiniais renginiais arba skatinimu per formalus ir neformalus ugdymo programas (kūno kultūros pamokas, fizinį aktyvumą skatinančius būrelius, sporto renginius), neįsigilinus ir nepasiūlius sprendimų kaip mokinių fizinis aktyvumas ir jo skatinimas galėtų būti integruotas į kasdienę jų rutiną. Viešosios konsultacijos tikslas yra apsvarstyti ir „iš apačios“ kylantį problemos sprendimo būdą (t.y. „Aktyvios mokyklos modelis“), į jį įtraukiant daug platesnę suinteresuotų šalių grupę, sudarytą ne tik iš švietimo ekspertų, bet ir pačių mokinių, jų tėvų ir globėjų, mokytojų, sveikatos specialistų, socialinių ir komercinių partnerių. Fizinio aktyvumo skatinimas niekada nebuvo taikomas sistemškai valstybiniu lygmeniu ne „iš viršaus“, bet ir įtraukiant plačią visuomenės dalį. Todėl itin svarbu pradėti ir stiprinti dialogą tarp bendruomenės, mokyklų, socialinių ir komercinių partnerių ir savivaldybių. Siekiant konsultacijos rezultatus integruoti į sprendimų priėmimo procesus, svarbu išsiaiškinti, koks „Aktyvios mokyklos modelis“ gali būti priimtinas visų pirma mokykloms, taip pat ir plačiam suinteresuotų grupių ratui taip, jog jie būtų suinteresuoti įsitraukti į fizinio aktyvumo skatinimo procesus.

4.2. Vykdymas

Per numatytą laikotarpį įgyvendinat renginius, viešąją ir interaktyvią elektroninę apklausą, vartotojų susitikimus ir atviros erdvės susitikimus, buvo gauti „Aktyvios mokyklos modelio“ sukūrimo, taikymo ir veikimo pasiūlymai. Pasiūlymai suskirstyti į tokias pagrindines sritis kaip (1) „Aktyvios mokyklos

modelio“ struktūra: tikslai, veiklos sritys ir aktyvumo naudos mokiniams; (2) „Aktyvios mokyklos ženklas“ ir jo taikymas, veiklos matrica; (3) skirtingų auditorijų įtraukimas į „Aktyvios mokyklos modelį“; (4) aktyvios mokyklos vertinimo kriterijai.

Šios pagrindinės pasiūlymų sritys iliustruoja du minėtus viešosios konsultacijos tikslus, t.y. „Aktyvios mokyklos modelio“ turinio sukūrimą ir tvaraus įgyvendinimo galimybes. Aukščiau išvardintos pasiūlymų sritys, surinktos viešosios konsultacijos metu, padėjo sukurti struktūrizuotą ir mokinių motyvacija pagrįstą „Aktyvios mokyklos modelį“.

Žemiau pateikiami gauti pasiūlymai.

1. „Aktyvios mokyklos modelio“ struktūra: tikslai, veiklos sritys ir aktyvumo naudos mokiniams:

- Išryškinti **3 pagrindiniai** aktyvios mokyklos **tikslai**: įkvėpti mokinius 60 min. ir daugiau fizinio aktyvumo per dieną; vykdyti aukštos kokybės fizinį lavinimą kūno kultūros pamokose; sukurti palankią fizinės veiklos visiems kultūrą.
- Aktyvią mokyklą identifikuoja pasiekimai **5 veiklos srityse**: (1) mokyklos filosofija ir organizacija; (2) formalus ugdymas; (3) neformalus ugdymas; (4) mokyklos bendruomenė ir aplinka; (5) partnerystės.
- Pagrindinės aktyvios mokyklos formuojamų vertybių ir įpročių **naudos** mokiniams: (1) fizinės – formuoja ir palaiko sveikus kaulus, kūną ir širdį; padeda vystyti koordinaciją ir motoriką; sumažina sirgimo riziką širdies, nutukimo, vėžio, kraujagyslių ir kitomis ligomis; stiprina ir ugdo ištvėrę; ir kt.; (2) psichologinės: mažina stresą; ugdo problemų sprendimo įgūdžius; stiprina protinio darbo ir smegenų veiklą; stiprina savivertę ir pasitikėjimą savimi; moko priimti laimėjimus ir pralaimėjimus; ir kt.; (3) socialinės: stiprina komunikaciją ir darbą porose/komandoje; stiprina draugų, šeimos ir bendruomenės įsitraukimą; ir kt.;
- Aktyvios mokyklos pasiekimai mokinių fizinio aktyvumo skatinimo srityje įvertinami apdovanojimu – „Aktyvios mokyklos ženklu“.

2. „Aktyvios mokyklos ženklas“ ir jo taikymas:

- „Aktyvios mokyklos ženklas“ – tai formalus mokyklos siekio tapti aktyvesne mokykla įvertinimas;
- „Aktyvios mokyklos ženklo“ tikslas – padėti mokyklai integruoti fizinį aktyvumą į kasdienį mokinių ir mokyklos bendruomenės gyvenimą.
- Mokyklos turi skatinti mokinių fizinį aktyvumą per visas 5 veiklos sritis kompleksiskai;
- Mokyklos aktyvumas yra įvertinamas pagal vieną iš trijų nustatytų lygių;
- Pagal pasiektą aktyvumo lygį mokyklai atitinkamai suteikiamas bronzinis, sidabrinis ar auksinis „Aktyvios mokyklos ženklas“;
- Bronzos ženklo mokyklos įsipareigoja skatinti fizinio aktyvumo programas; sidabro – plėtoti fizinio aktyvumo programas; aukso – taikyti fizinio aktyvumo skatinimo programas;
- Yra nustatyti 24 kriterijai (priedas nr. 11), kuriuos mokyklos įgyvendina siekdamos „Aktyvios mokyklos ženklo“;

3. Skirtingų auditorijų įtraukimas:

- Aktyvios mokyklos tvarumui užtikrinti, yra svarbus 5 auditorijų įtraukimas;
- Aktyvi mokykla gali veikti efektyviai, kai ją įgalina vadovai; įgyvendina mokytojai; nori mokiniai; palaiko tėvai; padeda bendruomenė ir rėmėjai;
- Vadovaudamos „Aktyvios mokyklos modeliu“ savivaldybės taip pat įsitraukia į jo įgyvendinimo procesus: (1) organizuoja ir skiria „Aktyvios mokyklos ženklą“ jo kriterijus pasiekusiai mokyklai; (2) remdamasi ženklo kriterijais įgyvendina geruosius pokyčius labiausiai to siekiančiose organizacijose.

4. Aktyvios mokyklos vertinimo kriterijai:

- Išskirti 4 pagrindiniai lygiai, kuriuos įsipareigoja vykdyti mokyklos, siekiančios „Aktyvios mokyklos ženklo“: (1) įsivertinti savo aktyvumo lygį ir per metus siekti 1 iš 3 ženklų; (2) teikti ir viešai skelbti informaciją apie pasiektus rezultatus ir daromą progresą; (3) semtis patirčių ir idėjų iš užsienio ar/ir vietinių organizacijų; (4) dalintis gerąja praktika su kitomis mokyklomis;
- Visoms anksčiau paminėtoms veiklos sritims yra priskiriami vertinimo kriterijai (iš viso dvidešimt keturi), kurių įgyvendinimo ir tęstinumo turi siekti mokykla;
- Pagal įgyvendintus kriterijus mokyklai yra priskiriamas „Aktyvios mokyklos ženklas“, kuris galioja dvejus mokslo metus;
- Siekdama išlaikyti tą patį ar siekti aukštesnio ženklo, mokykla privalo įgyvendinti ir atitikti iškeltus kriterijus.

Viešosios konsultacijos metu gauti pasiūlymai buvo apibendrinti, sugrupuoti ir į juos atsižvelgta rengiant „Aktyvios mokyklos modelį“ ir pristatant jį švietimo ekspertams bei plačiajai visuomenei.

4.3. **Analizė ir vertinimas**

Viešosios konsultacijos metu suinteresuotos šalys buvo įtrauktos į renginius, viešąją apklausą, vartotojų susitikimus, interaktyvią apklausą bei atviros erdvės susitikimus. Viešosios konsultacijos tematika buvo plėtojama per konsultacijas su mokiniais, socialiniais ir komerciniais partneriais bei kitomis suinteresuotomis grupėmis.

Viešoji konsultacija padėjo įgyvendinti užsibrėžtus **tikslus**:

1. Išsiaiškinti, kokio pobūdžio aktyvios mokyklos modelis efektyviausiai veiktų Lietuvoje;
2. Nustatyti, kokios būtų modelio įgyvendinimo galimybės bei iššūkiai.

Konsultacijos metu gauta informacija buvo analizuojama per duomenų sistemimą, informacijos lyginimą, rezultatai gauti skirtingų metodų taikymo metu. Informacijos lyginimas leido suprasti skirtingų suinteresuotų grupių pozicijas, jų lūkesčius ir poreikius. Tam, kad būtų gauti kuo adekvatesni ir įvairiapusiškesni duomenys, buvo pasitelkti 5 skirtingi konsultavimosi metodai, kurie padėjo lengviau pasiekti tam tikras suinteresuotas grupes, pvz.: mokiniai buvo linkę dalintis nuomone ir informacija renginių, interaktyvios apklausos metu. Vartotojų susitikimų metodas buvo naudingas tuo, jog jo metu galėjo dalyvauti pakankamai didelis kiekis žmonių, ir jie vyko suinteresuotoms šalims

įprastoje aplinkoje – mokykloje. Atviros erdvės susitikimai padėjo ekspertams dalintis informacija tarpusavyje kartu pateikti ir galimus siūlymus aktyvumui didinti. Kadangi viešosios konsultacijos imtis buvo didelė, ir ji buvo vykdyta taikant 5 skirtingus metodus, norint vėliau panaudoti duomenis kuriant „Aktyvios mokyklos modelį“, informacija grupuota tematiškai pagal: mokyklos veiklos sritis, vertinimo kriterijus, sėkmingų projektų įgyvendinimą, mokinių motyvacijos veiksnius, aktyvumo veiklų pobūdį, tėvų bendruomenės, socialinių ir komercinių partnerių įtraukimą, santykį su savivaldybėmis ir tęstinumą. Pateiktos išvados taip pat suskirstytos į esminius prioritetus ir rekomendacijas „Aktyvios mokyklos modelio“ įgyvendinimui Lietuvoje. Viešoji konsultacija buvo įvertinta kaip naudinga priemonė aktyvumo kriterijų nustatymui ir aktyvios mokyklos modelio kūrimui. Iš skirtingų sektorių įsitraukusios suinteresuotos šalys leido surinkti ir susisteminti skirtingus požiūrius ir informaciją. Konsultacijos metu taip pat buvo naudinga pačioms suinteresuotoms šalims užmegzti tarpinstitucinį bendradarbiavimą.

Galutiniai viešosios konsultacijos **rezultatai** buvo pasiekti ir pateisino užsibrėžtus tikslus:

1. Suorganizuoti 4 renginiai
2. Suorganizuota 1 viešoji apklausa (apklausta 1300 mokinių).
3. Įvykdyti 32 susitikimai su vartotojais („Kitokios kūno kultūros pamokos“)
4. Įvykdyta 1 interaktyvi elektroninė apklausa („Aktyvumo valiuta“)
5. Suorganizuoti 3 atviros erdvės susitikimai („Dizaino auditas“)

4.4. Viešinimas

Viešosios konsultacijos viešinimas susidėjo iš trijų etapų.

Pirmajame etape vyko projekto ir tarpinių rezultatų viešinimas plačiajai visuomenei straipsniais žiniasklaidoje (priedai nr. 8 ir nr. 9). Tai itin prisidėjo prie temos ir problemos aktualizavimo platesnėje visuomenėje.

Antrajame etape įvykdžius viešąją konsultaciją, sugeneruotų pasiūlymų viešinimas buvo vidinis – dalintis informacija, apklausų duomenimis ir siūlymais dar vykstant susitikimams. Sukūrus pirminį „Aktyvios mokyklos modelio“ variantą, juo buvo dalinamasi su specialistais per el. paštą, susitikimų metu, siekiant gauti esminių įžvalgų ir pastabų dėl modelio tobulinimo.

Trečiajame etape, kai atsižvelgus į siūlymus buvo parengtas galutinis „Aktyvios mokyklos modelis“, visoms suinteresuotoms šalims buvo išsiųstas šio modelio paketas. Taip pat aktyvios mokyklos modelis papildomai buvo viešinamas Vilniaus, Alytaus ir Panevėžio savivaldybėse, LR Sveikatos apsaugos ministerijoje, LR Vyriausybėje.

Šios viešinimo priemonės užtikrino, kad visi viešosios konsultacijos dalyviai gautų grįžtamąjį ryšį apie jų pasiūlymų panaudojimą bei galutinį viešosios konsultacijos rezultatą, o papildomas viešinimas visuomenei viso projekto metu užtikrino platesnį problemos žinomumą apie mokinių fizinio aktyvumo stoką ir aktyvios mokyklos, kaip vieno iš galimų sprendimo būdų, pritaikomumą.

5. Išvados

Įvykdytos viešosios konsultacijos rezultatai – tai sugeneruoti pasiūlymai, padėję patikrinti tikslingumą

ir naudingumą surinktų užsienio patirčių bei tyrimais grįstų sprendimų pritaikymo Lietuvoje galimybes. Viešosios konsultacijos rezultatai itin prisidėjo prie „Aktyvios mokyklos modelio“ (priedai nr. 10 ir nr. 11) sukūrimo Lietuvoje, jo turinio ir vertinimo kriterijų suformavimo, bei mokyklų aktyvumo lygio įvertinimo sistemos sukūrimo.

Pasiūlymai iš suinteresuotųjų šalių taip pat išryškino esmines „Aktyvios mokyklos modelio“ pritaikymo ir įgyvendinimo galimybes: „Aktyvios mokyklos modelis“ efektyviausiai veiktų, jei būtų taikomas mokykloje kompleksiskai, pasitelkiant penkias svarbias auditorijas, tokias kaip mokyklos vadovai, mokytojai, mokiniai, tėvai, bendruomenė ir rėmėjai. Sėkmingam aktyvumo modelio įgyvendinimui buvo išskirtos penkios sritys, kuriose įvykdyti pasiekimai gali identifikuoti mokyklos aktyvumą. Šios sritys atitinkamai yra:

1. Mokyklos filosofija ir organizacija
2. Formalus ugdymas
3. Neformalus ugdymas
4. Mokyklos bendruomenė ir aplinka
5. Partnerystės

Vykdamas viešosios konsultacijos rezultatų viešinimą buvo užtikrinta jų sklaida suinteresuotoms šalims (vietos ir kitų miestų savivaldos, bendruomenių, mokyklų vadovų, švietimo ir kitų institucijų atstovai) vykdamas komunikaciją el. laiškais, bei vykstant susitikimams, kada buvo parengtos prezentacijos. Platesnei visuomenei konsultacijų rezultatai buvo viešiami straipsniais www.sveikas.lt ir www.lrytas.lt portaluose, LR Sveikatos apsaugos ministerijos [portale](#), socialinės medijos kanalais bei patalpinti į www.kurkl.lt svetainę.

Galutiniai konsultacijos rezultatai:

1. Parengtas „Aktyvios mokyklos modelis“.

6. Naudoti šaltiniai:

17 – osios Vyriausybės programa, 2016. Internetinė prieiga:

<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAP/3ed26560babd11e6a3e9de0fc8d85cd8>

Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994 – 2010 metais, 2011. Internetinė prieiga:

[http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2011.3\(54\)/VS_2011_3\(54\)_Zaborskis.pdf](http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2011.3(54)/VS_2011_3(54)_Zaborskis.pdf)

Nacionalinė visuomenės sveikatos priežiūros 2016 – 2023 metų plėtros programa, 2015.

Internetinė prieiga: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/4d3dc740a3c411e58fd1fc0b9bba68a7>

Valstybės pažangos strategija „Lietuva 2030“, 2012. Internetinė prieiga:

<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.425517>

Activating communities through active schools, Sport New Zealand, 2012. Internetinė prieiga:

<http://www.sportnz.org.nz/assets/Uploads/attachments/managing-sport/young-people/Activating-Communities-Through-Active-Schools.pdf>

Health behaviour in school – aged children (HBSC) study: international report from the 2013/14 survey, 2016. Internetinė prieiga: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1

7. Priedai

- Priedas nr. 1 – Viešosios konsultacijos „Aktyvumo savaitės“ vienlapis
- Priedas nr. 2 – „Aktyvumo savaitės“ rezultatų pristatymas
- Priedas nr. 3 - Viešosios apklausos klausimynas ir rezultatai
- Priedas nr. 4 – Mokinių veiklų vertinimo apklausos rezultatai
- Priedas nr. 5 – Atvirų erdvių susitikimų rezultatai ir ekspertų pasiūlymai
- Priedas nr. 6 - Kvietimas dalyvauti interaktyvioje apklausoje „Aktyvumo valiuta“
- Priedas nr. 7 – „Aktyvumo valiutos“ iššūkių vienlapis
- Priedas nr. 8 – Tekstas viešinimui www.lrytas.lt portale
- Priedas nr. 9 – Tekstas viešinimui www.sveikas.lt portale
- Priedas nr. 10 – „Aktyvios mokyklos modelis“, vienlapis
- Priedas nr. 11 – Aktyvi mokykla: koncepcija, ženklas, vertinimas
- Priedas nr. 12 – Tekstas viešinimui *dienraštyje „Vakarų ekspresas“*
- Priedas nr. 13 – Tekstas viešinimui www.ve.lt portale
- Priedas nr. 14 – Tekstas viešinimui www.delfi.lt portale
- Priedas nr. 15 – Tekstas viešinimui www.ve.lt portale
- Priedas nr. 16 – Tekstas viešinimui www.vilnius.lt portale
- Priedas nr. 17 – Tekstas viešinimui www.kurkl.lt svetainėje
- Priedas nr. 18 – projekto viešinimo žinutės socialinės medijose

MOKINIŲ AKTYVINIMO PROJEKTAS: 4 AKTYVUMO SAVAITĖS

2017 GEGUŽĖS 15 - BIRŽELIO 11 D.

Kurk
Lietuvai

Projekto tikslas - skatinti mokinių fizinį aktyvumą.

Projekte dalyvaujančios Vilniaus miesto mokyklos-partnerės ir kitos Lietuvos mokyklos mėnesį vykdo įdomią fizinį aktyvumą skatinančią veiklą.

Projektas siekia surinkti empirinių duomenų apie mokinių fizinį aktyvumą, sveikos gyvensenos įpročius, nustatyti pagrindinius jų motyvacijos būdus. taip pat per patrauklią, sužaidybintą veiklą moksleiviams įdiegti aktyvios veiklos įpročius.

Mokyklos-partnerės:

- **Antakalnio progimnazija.**
Direktorius Tomas Jankūnas
- **Vilniaus Taikos progimnazija.**
Direktorius Rimgaudas Einoris
- **J. Basanavičiaus gimnazija.**
Direktorė Fausta Gulbinienė

Projekte taip pat kviečiamos dalyvauti visos Lietuvos mokyklos.



AKTYVACIJOS MOKYKLOSE

1. Apklausa.

Išankstinė anketinė mokinių apklausa apie fizinį aktyvumą, pomėgius, motyvaciją. Apklausiami 5-10 klasių mokiniai.

2. Aktyvumo valiuta.

Savaitę (gegužės 22-28 d.) mokiniai žymi savo aktyvumą: skaičiuoja sudeginta kalorijas, maistą, sportinę veiklą. Jų aktyvumas iškeičiamas į tam tikrą vertę, pvz., nuolaidas mokyklos valgykloje, pažymį, rėmėjų dovanas.

3. Aktyvumo ambasadorius.

Žymių žmonių apsilankymas mokykloje, diskusijos, pokalbiai su jais.

4. Kitokia kūno kultūros pamoka.

Išeinamoji arba svečių KK pamoka.

Siūlomos veiklos:

- LARP aktyvacija;
- Bėgimai mieste;

- Joga, akro joga;
- Šiaurietiškas ėjimas.

5. Video reportažai.

Aktualūs, gražūs video pokalbiai su mokiniais apie fizinį aktyvumą, sveiką gyvenimo būdą, mitybą, įtraukiančios užduotys ir t.t.

6. Infrastruktūros dizaino auditas.

Mokyklose proceso dizaineriai apžiūri mokyklas ir pasiūlo keletą efektyvių sprendimų. Pasiūlomi paprasti ir lengvi sprendimai aktyvumui gerinti.

7. Mokytojų ir administracijos apklausa/ aptarimas.

Viso projekto vertinimas, pasiūlymai.



Organizatoriai:

Kurk
Lietuvai





MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMAS

Justina Lizikevičiūtė ir Giedrė Rutkauskaitė, 2017 birželio 15 d.



Kodėl apie tai kalbame?

ESAMA SITUACIJA

- 4 iš 5 vaikų fiziškai aktyviai juda mažiau nei 1 val. per dieną.
- PSO: fizinis aktyvumas smunka 11-18m.
- 11-15 metų vaikai patiria didelį stresą ir spaudimą
- 1 iš 3 mokinių yra nepatenkintas savo fiziniu aktyvumu ir sveikatos būkle („Kurk Lietuvai“ tyrimas)
- Vienas iš veiksnių, lemiantis prastėjančią mokinių sveikatą, yra mažas fizinis aktyvumas.
- Daugiau informacijos – [Mokinių fizinio aktyvumo Lietuvoje analizėje](#)



MOKINIAI

NENORI

AKTYVIAI JUDĖTI



ACTIVE KIDS DO BETTER

Better academic performance. Better behavior. Better health. Better lives.

Daugiau informacijos - [gerųjų užsienio šalių praktikų analizėje](#)

Tėvų aktyvumas
tiesiogiai daro įtaką
vaikų aktyvumui



AKTYVIŲ mamų vaikai
yra dvigubai dažniau
linkę būti aktyvūs ir
patys



Sumažėjusi
širdies, diabeto,
vėžio ligų
susirgimo rizika



Fiziškai
AKTYVŪS vaikai



Tik 1/10
gresia
nutukimas
ir ligos



Iki 40%
geresni
pažymiai



Mažesnė
tabako,
alkoholio
vartojimo
rizika



15% didėja
studijavimo
galimybė



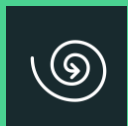
Išaugęs
produktyvu
mas



Iki 8% didesnis
metinis
uždarbis

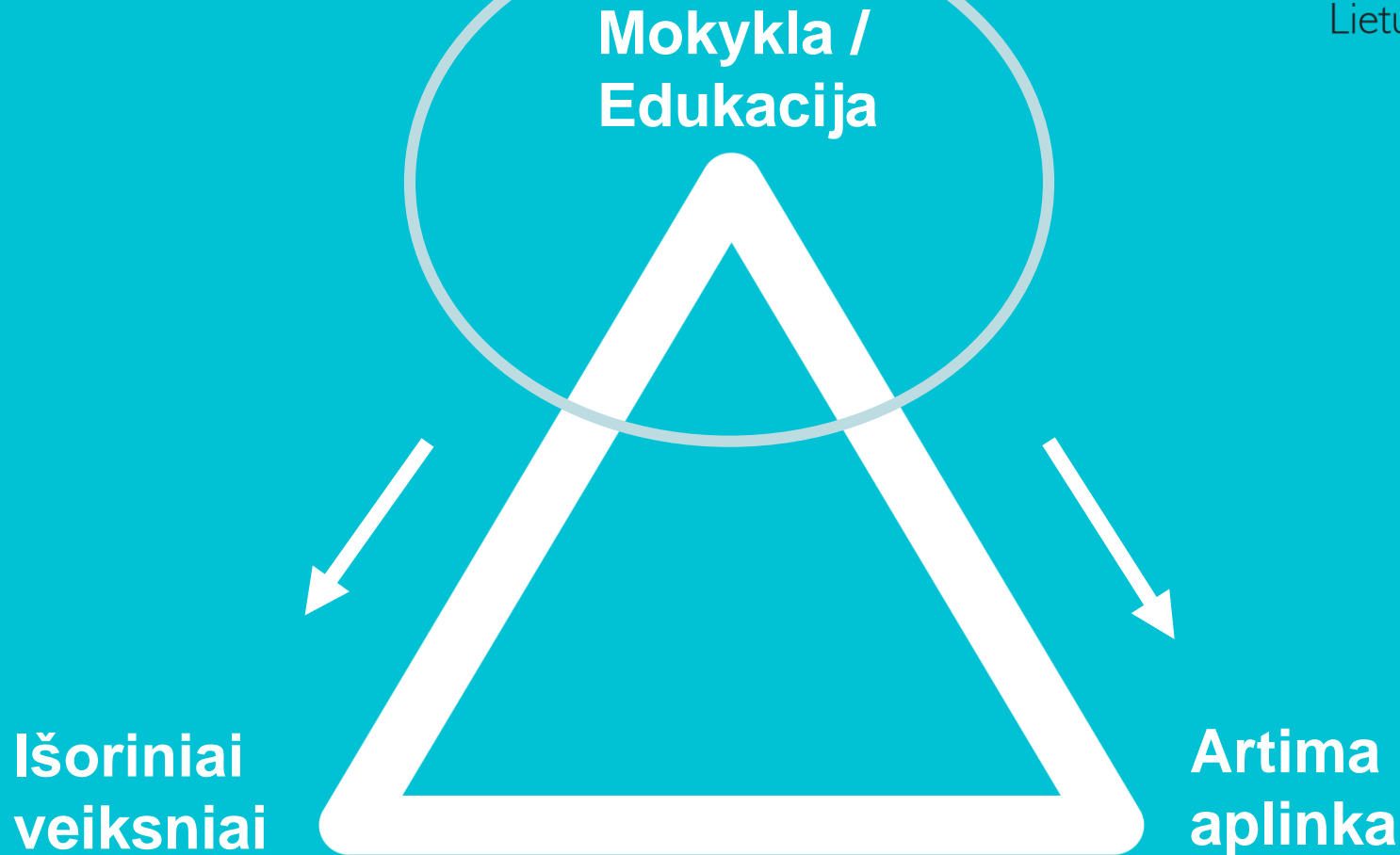


Mažesnės išlaidos
sveikatos
priežiūrai



Sprendimas

KOMPLEKSINIS MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS MOKYKLOJE



3. Įgyvendinti 5 pilotiniai
projektai 3 Vilniaus mokyklose



2. Atlikta užsienio šalių
gerųjų praktikų analizė



4. Parengta aktyvios
mokyklos koncepcija



1. Atlikta esamos
situacijos analizė



5. Atlikta viešoji
konsultacija vaikų ir
jaunimo stovykloje



6. Įtvirtinta aktyvios mokyklos
koncepcija



PILOTINIAI



projektai



KAS?

Kur
Lietuvai 

Apklausa

Kitokios kūno kultūros pamokos

Aktyvumo ambasadoriai

Dizaino auditas

Aktyvumo valiuta



KUR?

Antakalnio progimnazijoje

J. Basanavičiaus gimnazijoje

Taikos progimnazijoje



KADA?

05.15-06.11



APKLĀUSA

1239 moksleiviai
5-10 klāsēs

- Mokiniai pripažino, jog jiems reikėtų daugiau aktyviai judėti
- Mažiausiai vaikams patinka judėti per KK pamokas
- Socialiniai tinklai – informacijos apie sportą ir aktyvumą lyderiai (47,8 proc.), panašiai – šeima ir artimieji, žiniasklaida. Mokytojai – tik 32 proc.
- 3 iš 4 moksleivių norėtų alternatyvių kūno kultūros pamokų.
- Didžiausios sporto kliūtys – patyčios, baimė susižeisti, nesaugumo jausmas ir įgūdžių stoka.
- Pusė mokinių eina, pusė važiuoja transportu į mokyklą. Vos 2 atvyksta dviračiu.
- 6 iš 10 mokinių kelias į mokyklą yra trumpesnis nei 2 km.
- Vos 4 iš 10 tikina aktyviai judėsiantys baigę mokyklą, dar 4 – jei turės laiko.

KITOKIA

Kurk
Lietuvai 

- LARP'o aktyvacija
- Zumba
- Kūno sudėties tyrimai
- Išeinamosios pamokos



kūno
kultūra



Kurk
Lietuvai





Aktyvumo ambasadoriai

- Įkvepiančios asmenybės
- Naudinga informacija
- Įdomūs susitikimai



DIZAINO auditas

- VGTU architektai
- Edukologai
- Visuomenės sveikatos biuras
- Mokyklos bendruomenė

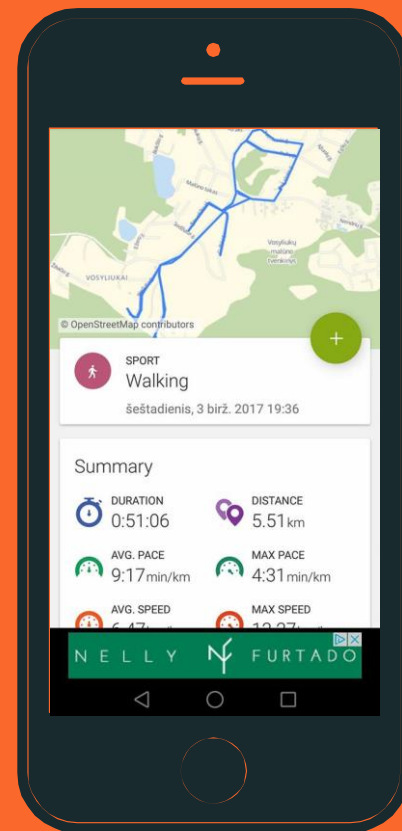
Ekspertų vizitai mokyklose
Pasiūlymų pateikimas
Aptarimas ir pritaikymas





VALIUT **A**KTYVUMO

- Motyvacijos kėlimas
- Žaidybinis elementas
- Pastangos
- Įvertinimas





Ką sužinojome?

IŠVADOS IR PASTEBĖJIMAI

- Kūno kultūros pamokų vykdymas alternatyviose erdvėse didina mokinių motyvaciją įsitraukti į jiems įprastas veiklas
- Mokiniai į pamokas ateina su tam tikru nusistatymu, kurį paveikti reikia ilgesnio laiko
- Žinomi žmonės, autoritetai padidina mokinių susidomėjimą sportu.
SPORTĄ REIKIA NE TIK DARYTI, BET IR APIE JŲ KALBĖTI
- Mokiniais patinka, kai jie yra įgalinami patys organizuoti/inicijuoti veiklas, realizuoti idėjas (LARP'as, Zumba).



Sprendimas

KOMPLEKSINIS MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS MOKYKLOJE



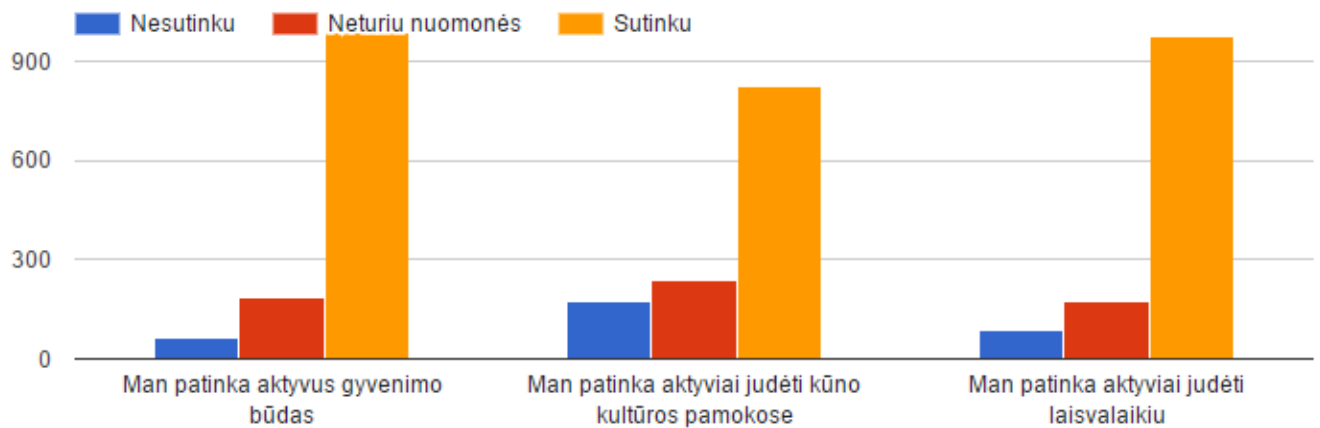
MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMAS

Justina Lizikevičiūtė ir Giedrė Rutkauskaitė, 2017 birželio 15 d.

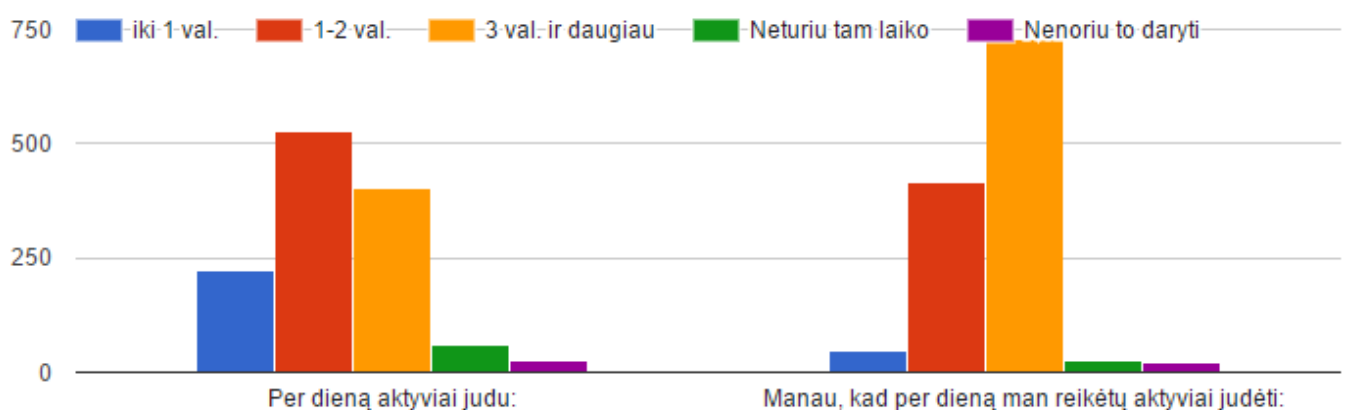
Mokinių fizinio aktyvumo apklausa

Nuoroda į apklausą: <https://goo.gl/forms/uFPtX208HzgQ5qVN2>

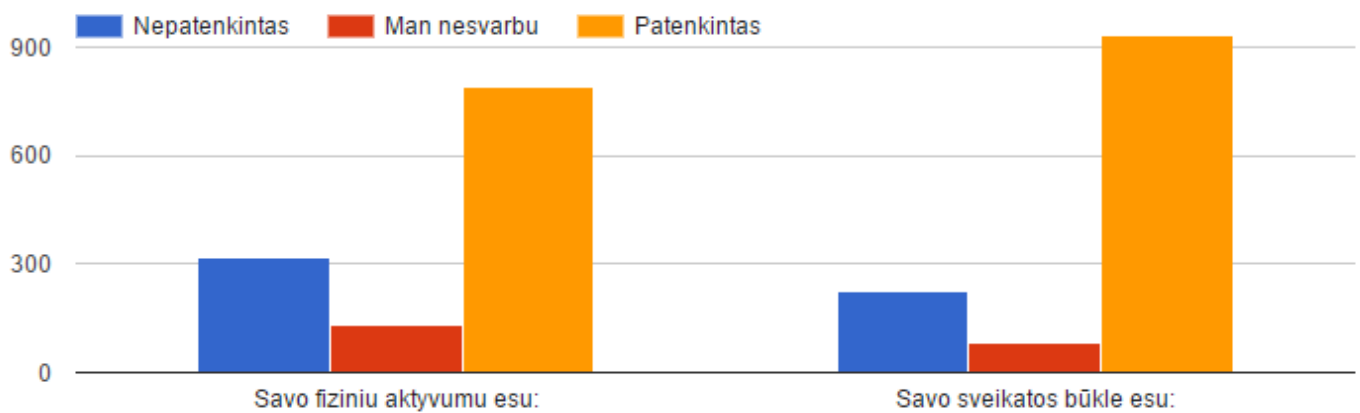
1. Mano fizinis aktyvumas



2. Judėjimas

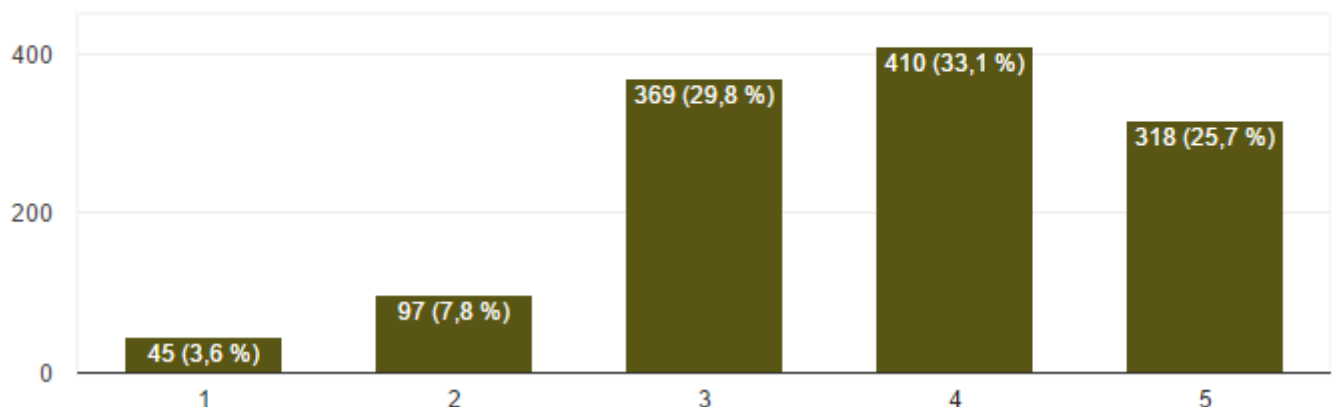


3. Aktyvumas ir sveikata



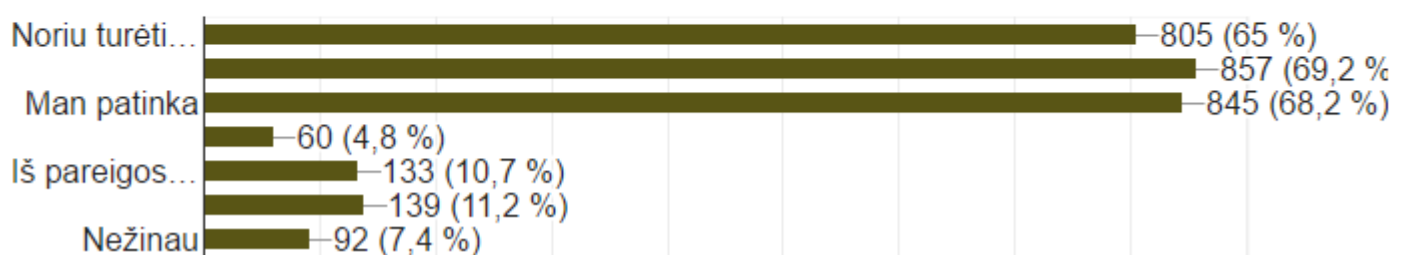
4. Kiek tavo sveikata priklauso nuo fizinio aktyvumo?

1 239 atsakymai



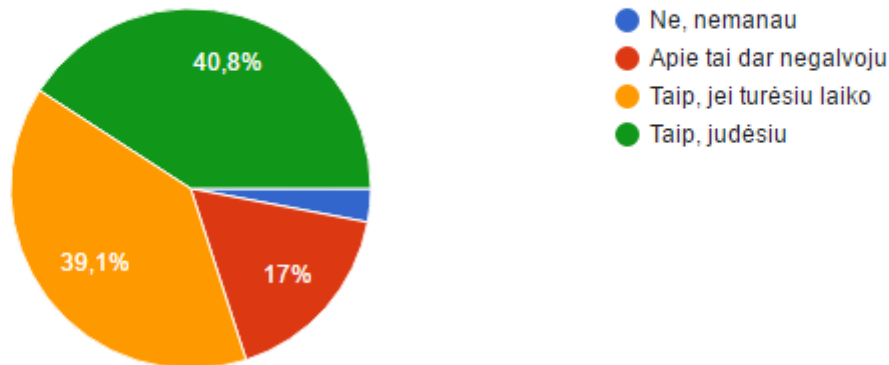
5. Dėl kokių priežasčių esi fiziškai aktyvus(-i)?

1 239 atsakymai



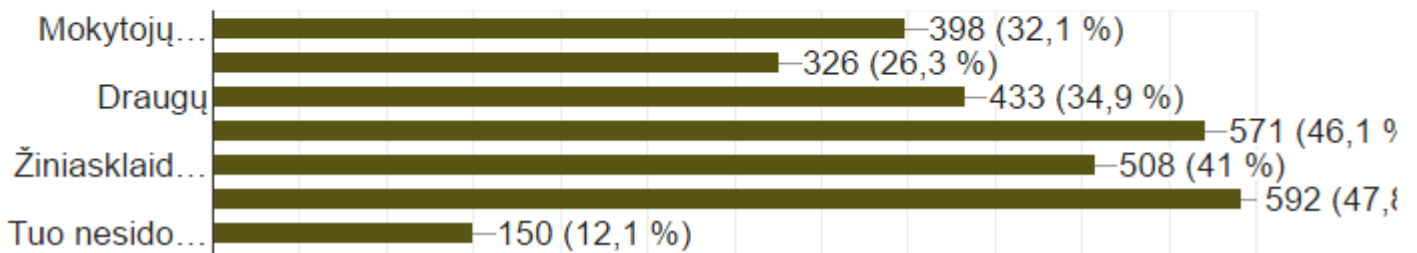
6. Ar manai, jog baigęs(-usi) mokyklą toliau aktyviai judėsi?

1 239 atsakymai



7. Iš kur gauni informacijos apie judėjimo svarbą?

1 239 atsakymai

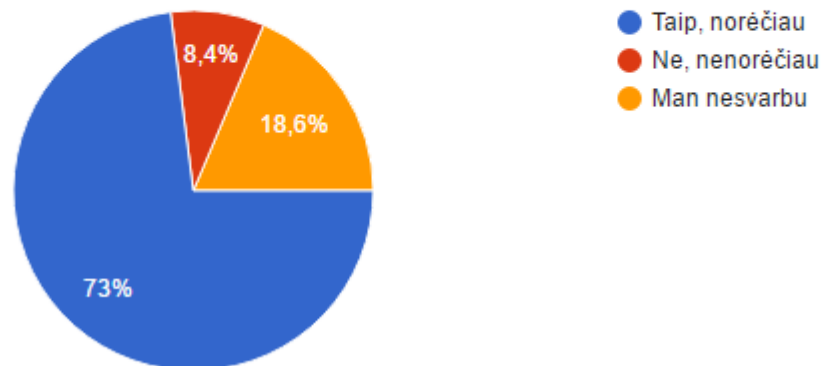


8. Ar laisvalaikiu norėtum užsiimti šiomis veiklomis?

| | Taip, norėčiau | Ne, nenorėčiau | Tai jau darau |
|---|----------------|----------------|---------------|
| Mankštintis sporto klube | 541 | 235 | 127 |
| Mankštintis su lauko treniruokliais | 389 | 315 | 199 |
| Pasivaikščioti/pabėgioti miške/parke | 363 | 137 | 403 |
| Pasivaikščioti/pabėgioti stadione/parke | 302 | 220 | 381 |
| Važinėti dviračiu | 326 | 76 | 501 |
| Žaisti judrius žaidimus | 300 | 222 | 381 |
| Eiti į žygius | 409 | 324 | 170 |
| Iškylauti | 481 | 207 | 215 |
| Plaukioti baseine/vandens telkinyje | 442 | 104 | 357 |

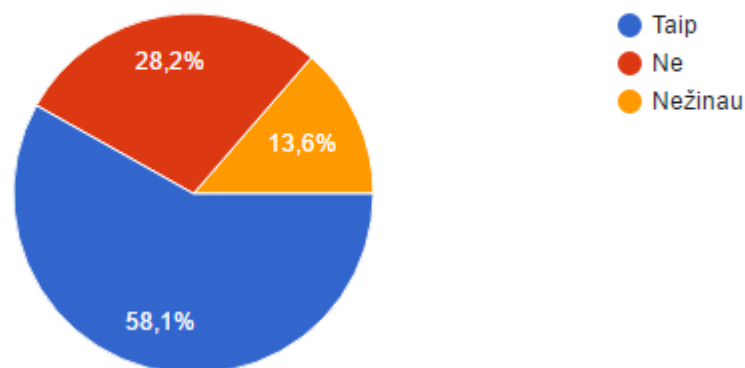
9. Ar norėtum, kad aukščiau paminėtos judrios veiklos vyktų ir per tavo kūno kultūros pamokas?

903 atsakymai



10. Ar tavo tėvai sportuoja?

903 atsakymai



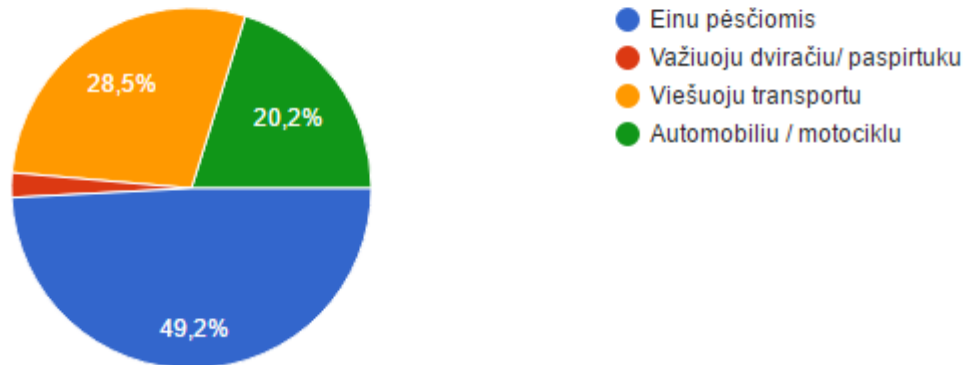
11. Kokios priežastys tau dažnai arba kartais trukdo mankštintis ir būti fiziškai aktyviam?

| | Trukdo | Netrukdo |
|--|--------|----------|
| Skausmas | 505 | 398 |
| Ligos | 520 | 383 |
| Gydytojo perspėjimas nesimankštinti | 394 | 509 |
| Pernelyg didelis nuovargis | 508 | 395 |
| Baimė susižeisti | 116 | 787 |
| Baimė būti pašieptam (-ai) | 183 | 720 |
| Jaučiuosi suvaržytas (-a), nesmagiai, nepatogiai | 187 | 716 |
| Jaučiuosi nesaugiai mankštindamasis (-i) lauke | 125 | 778 |
| Neturiu reikiamų įgūdžių | 191 | 712 |
| Neturiu laiko | 462 | 441 |
| Nejaučiu susidomėjimo | 239 | 664 |
| Nesu pratęs (-usi) | 192 | 711 |
| Man nepatinka mankštintis vienam (-ai) | 357 | 546 |

| | | |
|---|-----|-----|
| Blogos oro sąlygos | 443 | 460 |
| Reikia per toli važiuoti iki tinkamų mankštinimuisi vietų | 221 | 682 |

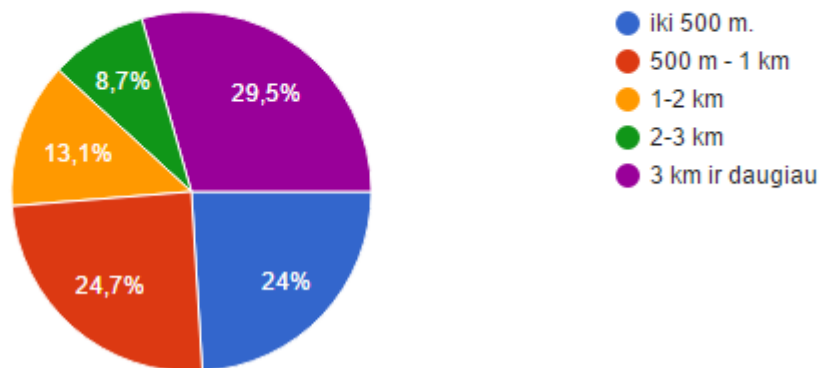
12. Kaip dažniausiai keliauji į mokyklą/iš mokyklos?

903 atsakymai



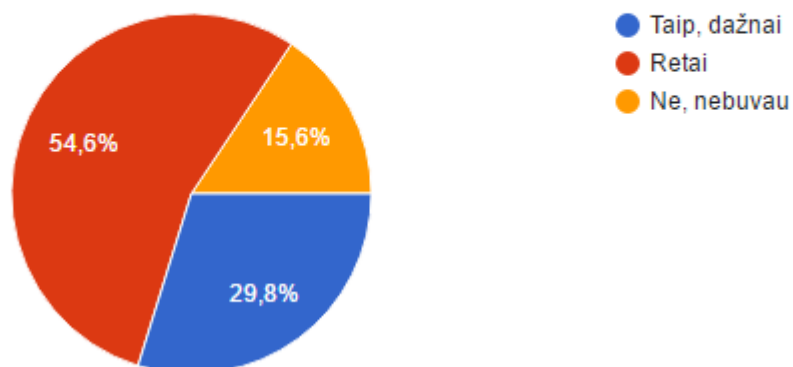
13. Kaip toli yra tavo mokykla nuo namų?

903 atsakymai



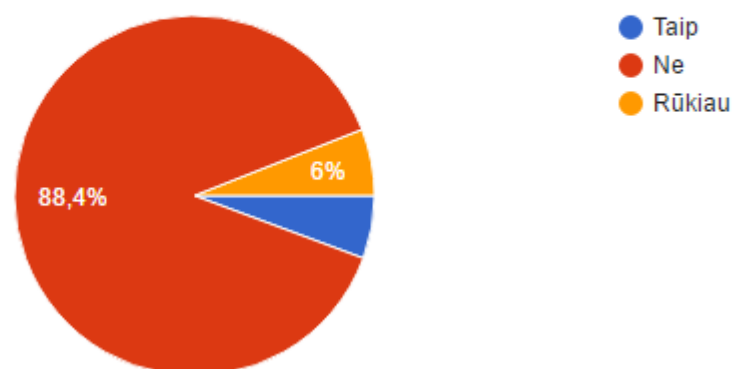
14. Ar per praėjusius metus (12 mėn.) buvai prislėgtos nuotaikos?

903 atsakymai



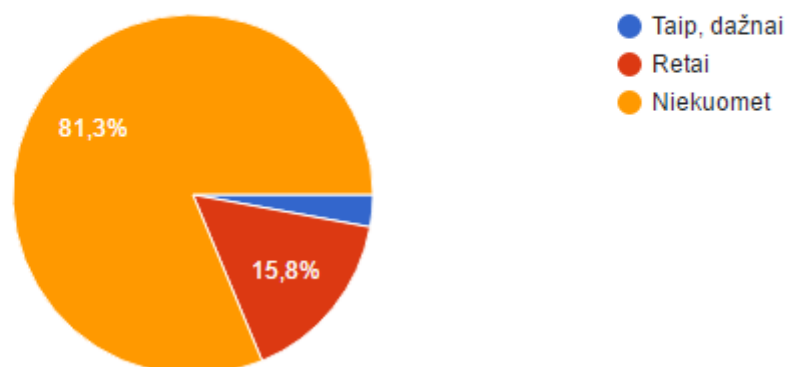
15. Ar rūkai?

903 atsakymai



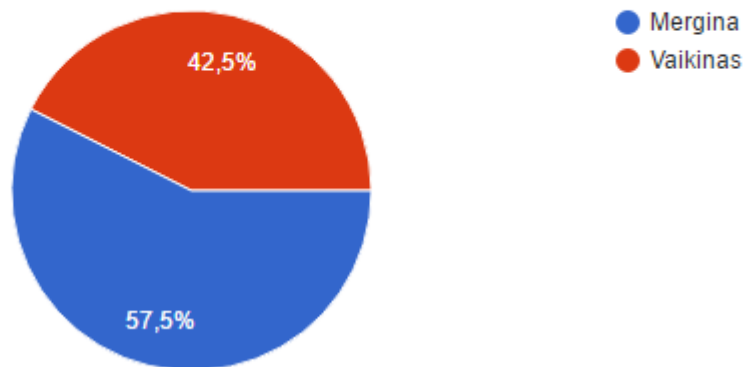
16. Ar vartoji bet kokios rūšies alkoholį?

903 atsakymai



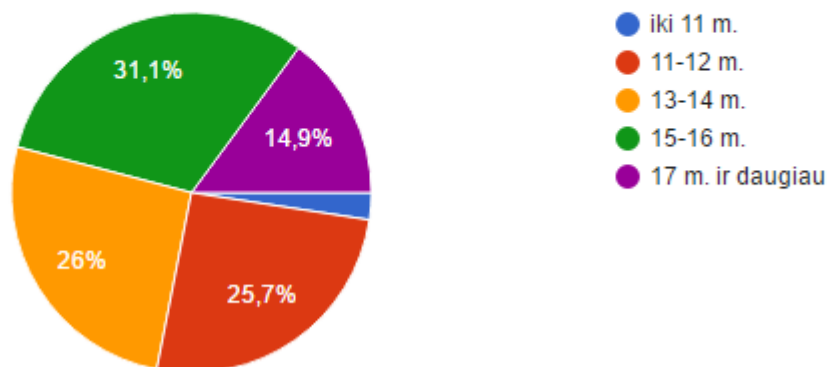
17. Esu:

1 239 atsakymai



18. Mano amžius:

1 239 atsakymai



19. Mokykla, kurioje mokausi:

1 239 atsakymai

| |
|---|
| Vilniaus Antakalnio progimnazija (175) |
| Vilniaus Taikos progimnazija (105) |
| Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazija (104) |
| Vilniaus Žirmūnų gimnazija (95) |
| Taikos progimnazija (64) |
| Vilniaus Antakalnio Progimnazija (34) |

20. Miestas, kuriame gyvenu:

1 239 atsakymai

| |
|----------------------|
| Vilnius (885) |
| vilnius (104) |
| Vilnius (24) |
| Lentvaris (13) |
| VILNIUS (8) |
| Vilniaus rajonas (7) |
| Antakalnis (7) |
| Pagiriai (6) |

Kitokios kūno kultūros pamokos

KLAUSIMAI

ATSAKYMAI 56

56 atsakymai



SANTRAUKA

KLAUSIMAS

ASMENINIS

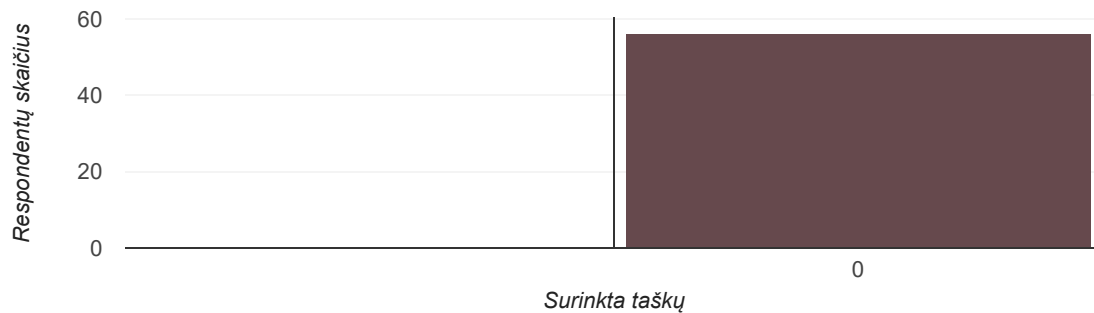
Atsakymų priėmimas



Įžvalgos

Vidurkis
Taškų: 0 / 0Mediana
Taškų: 0 / 0Diapazonas
Taškų: 0–0

Bendro taškų skaičiaus paskirstymas



Rezultatai

IŠLEISTI REZULTATUS

El. paštas

stoskute.ugne@gmail.com

inesa.pacinskaite14@gmail.com

jokuboo@gmail.com

mariusbtf@gmail.com

j.krispinovicus@gmail.com

laurynasasradzevicius@gmail.com

jomile.b@gmail.com

karolina.j842@gmail.com

...

Rezultatas / 0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

mijaiteaz@gmail.com

0

nikissvelnikas@gmail.com

0

viktorija.adamaviciute@gmail.com

0

...

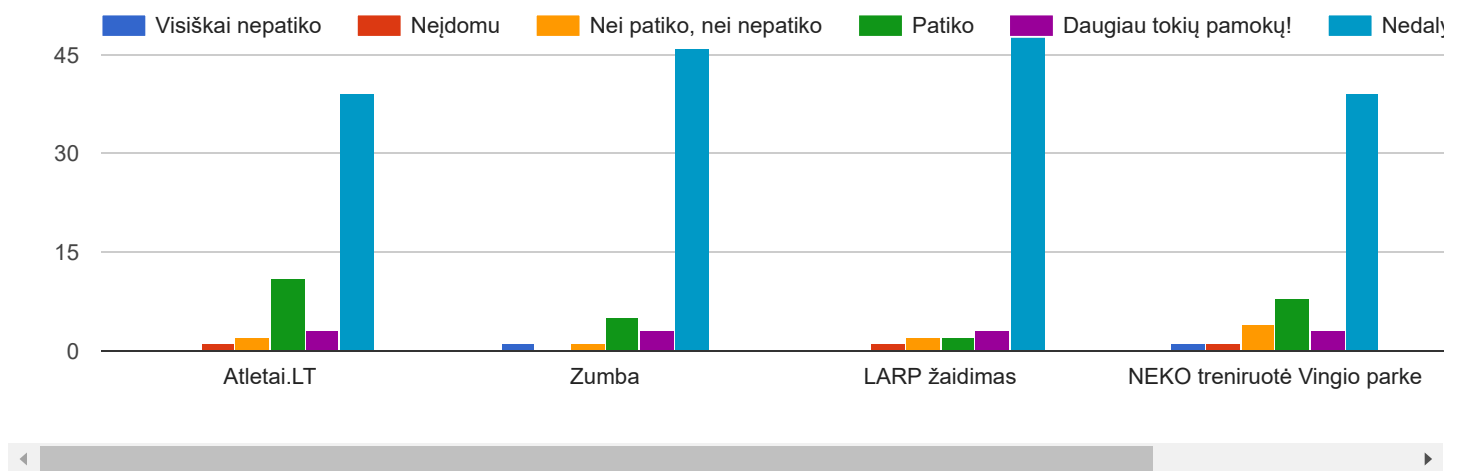
~

Laukiama 1 atsakymo

SIŪSTI PRIMINIMO EL. LAIŠKĄ

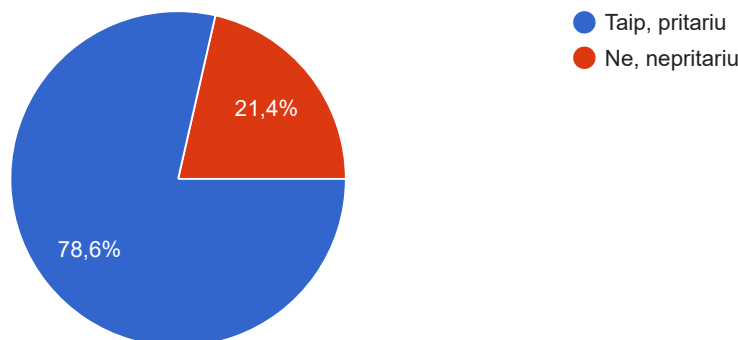
justina.lizikeviciute@kurkl.lt

Įvertink pamokas, kuriose dalyvavai



Ar pritari teiginiui, kad panašių kūno kultūros pamokų mokykloje reikėtų daugiau?

56 atsakymai



Tavo komentaras apie šias pamokas

56 atsakymai

nedalyvavau (2)

Nebuvau

Labai patiko netradicinė pamoka, tik gaila, kad jų buvo tik viena, labai linksma, mylinti savo specialybę instruktorė.

Labai patiko pamoka!

Viskas buvo ok.

Nedalyvavau, bet norėčiau jose sudalyvauti.

Visi sukčiauja

Viskas gerai.

Pastabų neturiu.

Patiko

Reikėtų sugalvoti dar daugiau įvairesnių užsiėmimų ir žaidimų ;)

Reikėtų dar daugiau įdomių užsiėmimų ;)

Manau, kadangi tokių pamokų reta, nereikėtų iškart tokio didelio krūvio.

Nedalyvavau

Man viskas patiko, labai įdomi pamoka

very nais

neidomu

nepatiko, nes reikėjo per prievartą sportuoti.

hnieko

viskas buvo gerai

labai geros pamokos

Labai įdomi pamoka, nes daug sužinojau apie man svarbu profesionalų gyvenimą

Labai patiko, džiaugiuosi

Viskas patiko

Geras laiko praleidimas

nieko

Patiko įdomesnės pamokos

Pamokos buvo puikios, įspūdingos ir įdomios.

Nedalyvavau, sportuoju savarankiškai po pamokų.

Geros Pamokos

patiko

Kartais gerai turėti netradicines pamokas

123456789

liuks

Labai įdomios pamokos.

Idomios

buvo puiku

Man labai patiko ir norėčiau daugiau vingio parke kūno kultūros.

labai faina

Viskas puiku.

Labai išvargino nes tokiu krūvio nesu turėjusi didelio. Kai kuriems tai gali būti lengva, bet ne man.

Buvo visai įdomu sužinoti, kaip treniruojasi kiti žmonės.

Truko geros muzikos, kuri pagyventu

Nieko negaliu pasakyti. nes nedalyvavau...

Trūko žaidimų

Vadovas pats nieko neatliko, nepaaiškino pratimų naudos

Nedalyvavau, nes tuo metu prastai jaučiausi, tačiau viskas pasirodė šaunu, labiausiai patiko sportavimas lauke.

Man patiko, nes buvo daug linksmiau, galima buvo pakvėpuoti grynu oru ir gerai pasportuoti.

Tai yra įdomesnė veikla negu sportavimas salėje. Mokiniai praleis daugiau laiko gryname ore.

gerai

būtų buvę galima sportuoti mažesnėse grupėse ir labiau pritaikyta mokiniams, bei pateikti įdomiau.

Sužinojau daug mankštos pratimų.

Jos įdomios

Viskas

Vardas

56 atsakymai

Kamilė (2)

Ugnė (2)

Marius (2)

Saulė (2)

Emilija (2)

Deividas (2)

Audrė

Ugnius

Robertas

Eglė

Arnoldas

Martynas

Ūla

Martyna

Jordanas

Simas

Martas

Danielius

Jokūbas

Rokas

Milda

Romena

Evelina

Dominykas

Modestas

Juozas

Justas

Jonas

Danielius Karakorskis

Kipras

Mantas

Adomas

Antanas

Ignas

Sandra

Olga

Adriana

Deimantė

Nadezda kolpakova

Inesa

Jokubas

Julius

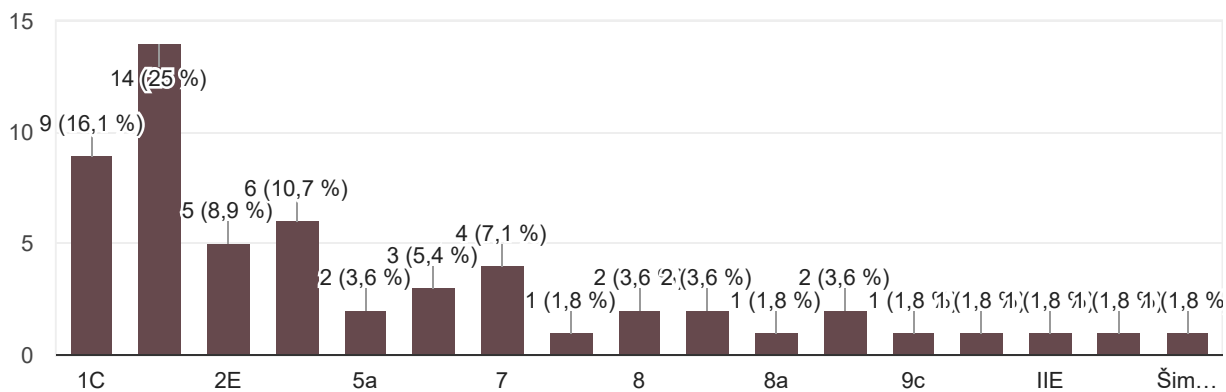
Laurynas

Jomilė

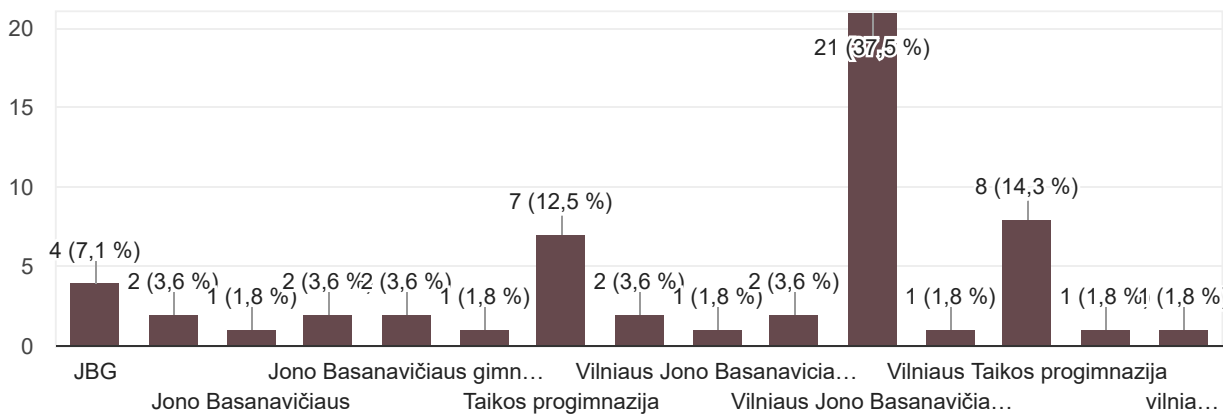
Karolina

- Miglė
- Nikita-
- Viktorija
- Valdemar
- Liza

Klasė



Mokykla





DIZAINO AUDITAS



Justina Lizikevičiūtė

Giedrė Rutkauskaitė



Turinys

.1

Dizaino auditas

.2

**Taikos
progimnazija**

.3

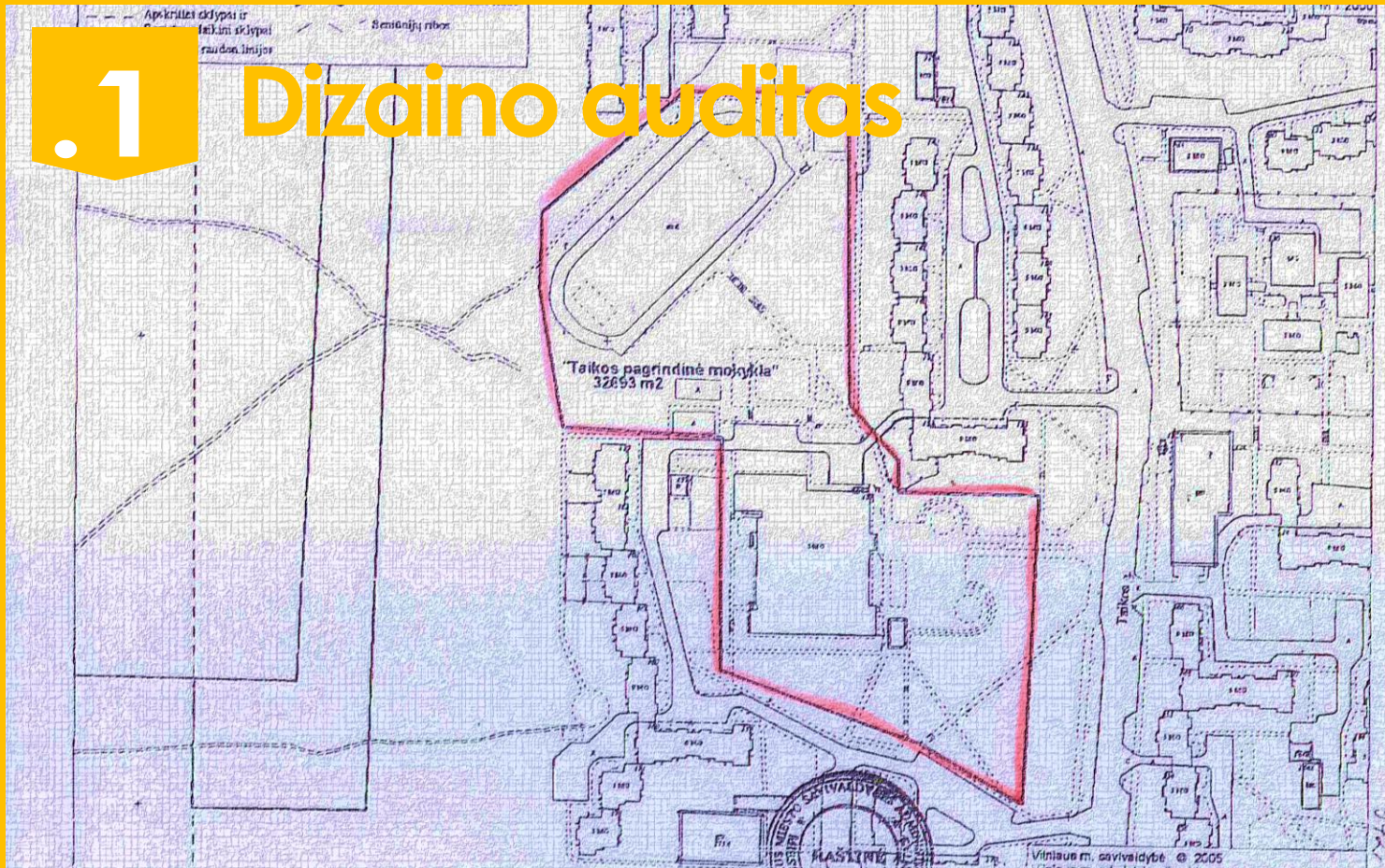
**J. Basanavičiaus
gimnazija**

.4

**Antakalnio
progimnazija**

1

Dizaino auditas



Dizaino auditas – tai programos „Kurk Lietuvai“ ir Vilniaus miesto savivaldybės organizuojamo projekto „Mokinių fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos skatinimas“ pilotinis projektas, skatinantis mokyklų infrastruktūros pritaikymą mokinių fizinio aktyvumo skatinimui.

Dizaino audito tikslas – apžiūrėti mokyklos erdves ir pasiūlyti originalių ir kūrybinių sprendimų mokinių fizinio aktyvumo skatinimui.

Mokyklos dalyvės

Projekto eiga.

Tris Vilniaus miesto mokyklas lanko ekspertų komisija, kuri apžiūri mokyklos patalpas, teritoriją, bendrauja su mokyklos atstovais ir galiausiai pateikia pasiūlymų, padėsiančių skatinti mokinių aktyvumą.



Taikos progimnazija

Taikos g. 157, LT-05208 Vilnius
Dir. Rimgaudas Einoris



J. Basanavičiaus gimnazija

S. Konarskio g. 34, LT – 03127
Vilnius
Dir. Fausta Gulbinienė



Antakalnio progimnazija

Antakalnio g. 33, LT-10312
Vilnius
Dir. Tomas Jankūnas

Mokyklų išskirtinumas

Lankytos mokyklos skyrėsi šiais pagrindiniais faktais:

- ugdymo pobūdžiu: dvi progimnazijos ir gimnazija;
- mokyklų fizine aplinka: pastato apimtis, fizinė būklė, architektūra, erdvių sandara, lokacija miesto atžvilgiu (užspaustoje-urbanizuotoje situacijoje, užstatymo pakraštyje, greta parko), lauko erdvių kiekis ir kokybė, sporto aikštynai;
- bendruomenės sandara: moksleivių amžiaus grupės, jų fizinė ir mentalinė branda; administracijos nuostatos, valdymo būdas, požiūris į naujoves ir pokyčius; mokinių savivaldos aktyvumas, tėvų kaip bendruomenės narių aktyvumas;
- kiti aspektai:
 - moksleivių skaičiaus ir fizinės erdvės santykis;
 - raidos perspektyva (auganti, besitraukianti, neaiški ateitis...);
 - mokyklos tradicija, tapatumas, specifika...

Dizaino audito projektas vykdytas 2017 m. birželio mėn. Iš viso organizuoti 3 vizitai:

- Birželio 5 d. 10-12 val. - Taikos progimnazija
- Birželio 6 d. 9-11 val. - J. Basanavičiaus gimnazija
- Birželio 7 d. 14-16 val. - Antakalnio progimnazija

Ekspertų komisija:

- **Liutauras Nekrošius**, VGTU Architektūros fakulteto dekanas
- **Edita Riaubienė**, VGTU Architektūros pagrindų ir teorijos katedros vedėja
- **Grėtė Brukštutė**, architektė, VGTU Architektūros fakulteto stažuotoja
- **Albertas Lakštauskas**, Vilniaus miesto savivaldybės mero patarėjas švietimo klausimais
- **Nerijus Buivydas**, „Demokratinės mokyklos“ įkūrėjas
- **Liudmila Sliaužienė**, Vilniaus visuomenės sveikatos biuro Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros skyriaus vedėja

Mokyklų grupę sudarė:

- Mokyklos vadovas ir administracijos atstovai
- Kūno kultūros mokytojas(-ai),
- 3-5 mokyklos mokiniai
- Tėvų atstovas

Dizaino audito **programa:**

- 10 min. susitikimas ir susipažinimas
- 50-60 min. vizitas ir mokyklos erdvių aplankymas
- 30 min. diskusija su mokyklos atstovais



Bendri pastebėjimai visoms mokykloms

Nerijus Buivydas

Sporto, aktyvumo ir sveikatingumo teorija

Nusistatyti dažnumą, kada mokiniams apie fizinį aktyvumą, sportą ir sveiką gyvenseną per kūno kultūros (ar kitas) pamokas pasakoti, dėstyti teorinę medžiagą, rodyti filmukus, naudoti kitas motyvacijos priemones. Teorinės žinios itin svarbios, kad mokiniai po to galėtų taisyklingai atlikti fizinius pratimus, kaupias žinias panaudotų ir po pamokų.

Aktyvinti mokytojus

Mokytojai – vienas iš didžiausių mokinių įkvėpimo šaltinių. Jų aktyvumas rodo gerą pavyzdį mokiniams. Tad mokytojų kolektyvo motyvacija ir įtraukimas į fizines veiklas ryškiai pagerintų ir mokinių aktyvumo rezultatus.

Mokinių nuomonė

Norint siekti pokyčių ir paskatinti mokinius daugiau judėti, būtina atsižvelgti į jų nuomonę. Jei kažkas daroma vaikams, būtina juos įtraukti į sprendimo priėmimo procesą, klausti jų nuomonės, tartis.

Lauko erdvės

Siūloma didesnę dėmesį kreipti į erdves lauke. Padarius jas patrauklesnias, mokiniai daugiau laiko praleistų gryname ore, išnaudotų tenesamą inventorių, resursus. Vienas iš pavyzdžių – suoliukai prie mokyklos.

Liudmila Sliaužienė

Pagrindinis trūkumas – nei viena šių mokyklų neišnaudoja lauko erdvių palankios fizinei veiklai infrastruktūros kūrimui.

Pasiūlymas visiems – „atidaryti“ sporto sales mokiniams po pamokų, nes ne visi tėvai išgali sumokėti už sporto mokyklų ir būrelių lankymą!

Kurk Lietuvai programos projekto vadovė

Bendras pastebėjimas – mokyklkose dar labiau skatinti kūrybišką aktyvumą ir nustebinti moksleivius su kūrybingu erdvių panaudojimu. Siūlome keletą bendrų ir galimai įgyvendinamų projektų pavyzdžių.

1. Vieningas tikslas

Siūlome mokyklai išsikelti vieną ilgalaikį ir labai aiškų aktyvumo tikslą, kurio siektų visa mokykla, o daugiausiai prie šio tikslo pasiekimo prisidedantys mokiniai, bendruomenė, klasės, būtų apdovanojami. Keli pavyzdžiai:

- nueitų žingsnių skaičius (visai mokyklai reikia nueiti per dieną 1mln žingsnių);
- vaikščiojimo savaitę – kuo daugiau mokinių į mokyklą ateitų pesčiomis;

2. Interaktyvios grindys

Įrengti interaktyvias grindis, kurios leistų žaisti įvairius žaidimus.



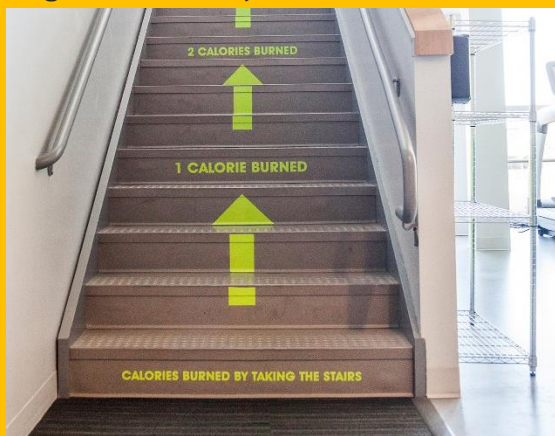
3. Interaktyvus patyriminis muziejus

Įrengti fizikos, žmogaus mechanikos, gyvūnų galios ar kt. galią rodančius mechanizmus, kurie sužadintų moknių pažinimo džiaugsmą ir skatintų jų aktyvumą.

Tai taip pat gali būti bendradrabiavimo projektas su muziejais, universitetais, inovacijas skatinančiomis įmonėmis, organizacijomis.

4. Laiptų žymėjimas

4.1. Žymėjimas viduje. Įdomių ir naudingų faktų ar užduočių žymėjimas ant grindų. Pavyzdžiui, pamatuoto atstumo pavertimas į sudeginamas kalorijas.



4.2. Žymėjimas lauke.



5. Aktivumą skatinantys piešiniai, nuotraukos

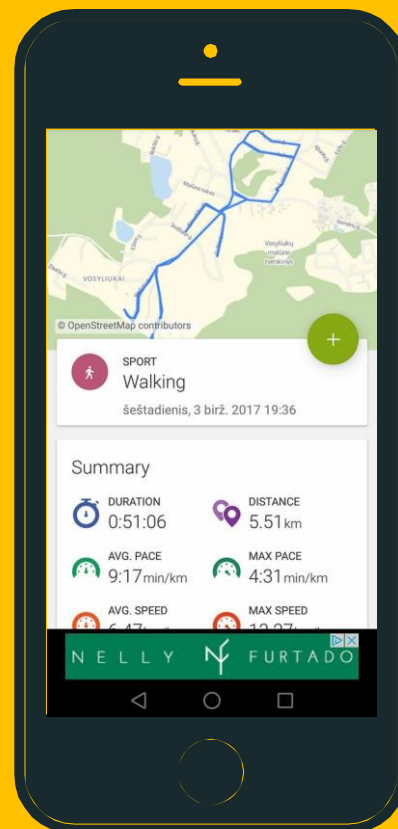
Mokyklos erdvėse ant sienų pakabinti nuotraukas su mokyklos aktyviais mokiniais, mokytojais. Aukštos kokybės fotokolekcija su kasdien matomais veidais rodytų gerą pavyzdį mokyklos mokiniams ir paskatintų judėti.

6. Aktyvumo iššūkiai

Siūloma kelis kartus per semestrą/metus mokiniams surengti aktyvumo iššūkius, kurie būtų organizuojami per išmaniąsias programėles. Pvz., nueitų žingsnių iššūkis, daugiausiai numintų kilometrų, naujos sporto šakos ir t.t. Nugalėtojai skelbiami ir apdovanojami.

7. Sėdėjimą pamokose mažinanti įranga

Įvairių dalykų pamokas vesti kitaip – t.y. skatinti mokinius stovėti, daugiau judėti, sėdėti ant nestabilių paviršių, tokių kaip kinezoterapijos kamuoliai ir t.t.



8. Informacija apie sveiką mitybą

8.1. Mokyklos valgykloje iškabinti kalorijų ir energijos naudą, palyginimą sveiko ir daug kalorijų turinčio maisto.

| Fruit | Serving Size | Calories | Carbs | Protein | Fiber | Fat | Sodium |
|--------------|--------------------|----------|-------|---------|-------|-------|--------|
| Apples* | 1 Medium Apple | 80 | 22g | 0g | 5g | 0g | 0mg |
| Peaches | 1 Medium Peach | 40 | 10g | .06g | 1.5g | 0g | 0mg |
| Nectarines | 1 Medium Nectarine | 70 | 16g | 1g | 3g | 1g | 0mg |
| Plums | 1 Medium Plum | 36 | 8.6g | 0.52g | 1.0g | 0.41g | 0mg |
| Asian Pears | 1 Medium Pear | 59 | 13g | 0.9g | 4g | 0.1g | 0mg |
| Strawberries | 8 Medium Berries | 70 | 17g | 1g | 3g | 0.5g | 0mg |
| Raspberries | 10 Raspberries | 10 | 2.3g | 0.2g | 1.2g | 0.1g | 0.2mg |
| Blueberries | 1 Cup Blueberries | 83 | 21.0g | 1.1g | 3.5g | 0.5g | 1mg |
| Pumpkins** | 1 Cup | 49 | 12g | 2g | 3g | 0g | 0mg |

*NOTE: Slight variation depending on variety; figures reflect an overall average for the fruit.
**NOTE: Figures are based on pumpkin being cooked, boiled, drained, without salt.

8.2. Valgykloje kas savaitę pakabinamas skelbimas apie daržovių naudą ir šalia pridamas receptas. Pavyzdžiui: <https://gidas.vilniausmaratonas.lt/super-maistas/>

9. Kitos mokyklos erdvės

Mokinių poilsio zonose, bibliotekose, vietoje sėdmaišių ir kėdžių, naudoti gimnastikos kamuolius, kitus nestabilius ir balansą lavinančius įrenginius, sėdimus baldus.



10. Lauko erdvės

Ant mokyklos sienos, įrengti neaukštas ir nepavojingas laipiojimo erdves.



11. Aktyvumo įranga

Pasiūlyti mokiniams lengvai nešiojamą sporto ir aktyvumo įrangą, kuria mokiniai galėtų naudotis pertraukų metu lauke, kaip pvz.: raketės, šokdynės, jogos kilimėliai mankštai ar tempimo pratimams ir t.t.



12. Trumpos mankštos

Sudaryti sąlygas vesti trumpam mankštas, akių pailsinimo pratimus ir kt. pamokų metu. Trumpa mankšta gali padėti mokiniams atsigauti po intensyvaus darbo, pailsinti jų akis, išjudinti kaklo ir sprando raumenis. Tokios mankštos užtruktų vos 5 minutes.



13. Aktyvumo kalendorius

Su mokiniais minėti ir švęsti tarptautines dienas, susijusias su sportu ir sveikata: tarptautinė sporto diena, pasaulio sveikatos diena ir t.t. Galima sukurti ir savo mokyklos specialias dienas, kaip diena be automobilio, vandens gėrimo diena, judėjimo diena ir t.t. Tokioms dienoms paminėti gali būti rengiami specialūs renginiai, dėstomos susijusios temos pamokų metu, mokiniai vykdo tą dieną susijusius projektus. Mokykloje galėtų būti visiems matomas su sportu ir sveikata susijusių tarptautinių paminėjimų kalendorius.





Pagrindinė informacija

Mokiniai: apie 730 mokinių:

- apie 330 pradinukų
- apie 400 pagrindinio ugdymo mokinių;

Mokykla statyta 1985 m, renovuota 2015 m.

Išskirtinumas

- mokykla išsiskiria savo vidinėmis erdvėmis. Mažos, didelės, netikėtos, spalvotos;
- pribloškia ant mokyklos sienų esantys piešiniai, kurie labai pagyvina mokyklos erdves;
- yra didelė tvarkinga apželdinta lauko erdvė ir stadionas;
- puiki ir netradicinė aikštelė šalia pagrindinio įėjimo.

PASIŪLYMAI

Edita Riaubienė

Iššūkiai

mokiniai nuo 6 iki 15 metų amžiaus; reikalauja fizinio aktyvumo; bet mokykla auganti, jaučiamas vidinės erdvės trūkumas, beveik nėra bendrųjų erdvių, kurios galėtų būti panaudotos mokinių fiziniam aktyvinimui pertraukų metu.

Pasiūlymai

Didžiausios mokinių ir mokytojų fizinio aktyvumo galimybės slypi didelėje lauko erdvėje, kuri gražiai iš visų pusių apglėbia mokyklos pastatą; tai žolė ir medžių grupėmis apželdinta teritorija, jaučiamas erdvių grupavimas-skaidymas; aktyviam pertraukų laikui galima skirti tam tikras erdves pagal mokinių amžių. Pradinukams galima skirti labiau atitvertas, atribotas, saugesnes erdves, įrengiant žaidimų aikšteles, treniravimosi įrangą, pavėsines... Vyresniems mokiniams siūlyčiau jau pradėtas formuoti apskritas erdves su amfiteatro užuominomis priešais pagrindinį įėjimą. Vyresniesiems mokiniams čia gali būti organizuojamos pamokos lauke (gal biologijos, fizikos, astronomijos, matematikos, kt. (išnaudojant

Gerosios praktikos

Administracija daug dėmesio skiria fizinio lavinimo erdvėms ir įrangai (šokių, treniruoklių, imtynių erdvės rūsyje, sporto salė); organizuojamos fizinio aktyvumo pertraukos (mokytojai po pamokos klasėje su mokiniais išeina į lauką ir fiziškai aktyvinasi – vaikšto, bėgioja, žaidžia...)

apskritą, centrišką erdvės modelį). Didelės galimybės fiziniam aktyvumui galimos tinkamai sutvarkius stadioną.

Grėtė Brukštutė

Vizualiniai pasiūlymai

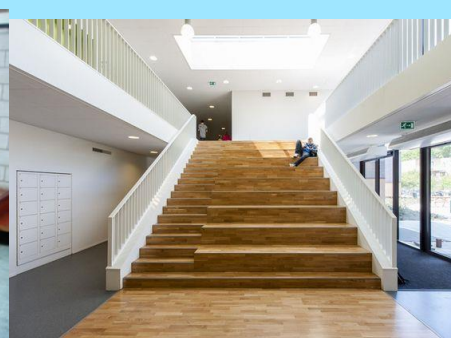
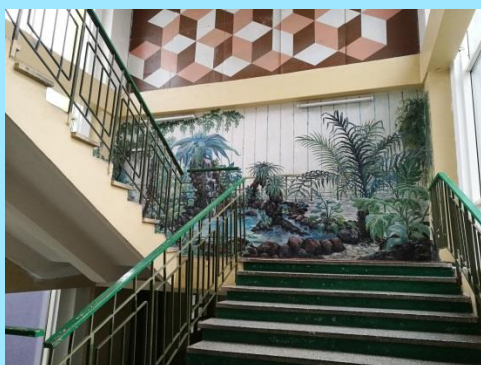
Esama situacija



Siūlomas sprendimas



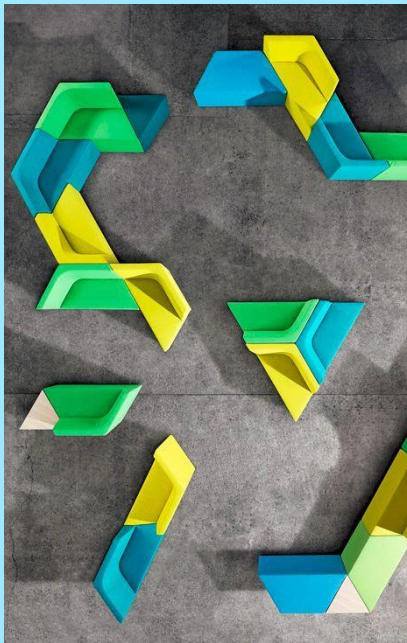
Šalia esančią aikštelę galima šiek tiek patobulinti, paaukštinti esamas pakopas ir sudaryti galimybę ant jų prisėsti pailsėti, pasimokyti...



Išnaudoti laiptus visada galima, ypač turint tokią nuostabią erdvę!



Koridoriai nebus tokie niūrūs jei juos šiek tiek paspalvinsime, sprendimų ir spalvų galybė!



Turint tokias dideles bendrąsias erdves galima drąsiai čia apgyvendinti lengvus, kilnojamus baldus, kuriuos mokiniai susistumdą kaip tik jiems širdis geidžia. Svarbu pasirinkti patvarias medžiagas.



Mokyklos „šviesduobes“ arba vidinius kiemelius galima būtų atrakinti ir įleisti mokinius čia žaisti tarkim, mini golfa! Mini golfo „laukus“ galima įrengti ir didelėse bendrosiose erdvėse.



Tamsūs užkaboriai nebus tokie tamsūs jei parinksime tinkamą apšvietimą.

Liudmila Sliaužienė

Sveikintina iniciatyva – judriųjų pertraukų organizavimas. Šią praktiką reikėtų tobulinti: išsiaiškinti kokios veiklos mokiniams yra labiausiai priimtinos ir jas plėtoti, pasitelkiant specialistus (kūno kultūros, choreografijos mokytojus, trenerius).

Manau kad šią gerą patirtį reikėtų rekomenduoti ir kitoms mokykloms.

Mokykloje labai daug erdvių skirta įvairiausioms fizinėms veikloms. Didelė dalis jų skirta neformaliajam bendruomenės švietimui (suaugusiųjų fizinio aktyvumo ugdymui). Turėtų būti numatyta galimybė ir nustatyta tvarka kada ir kokiomis sąlygomis tomis erdvėmis galėtų naudotis mokiniai.



.3

J. Basanavičiaus gimnazija

Pagrindinė informacija

Mokiniai: apie 500 gimnazistų (15-19 m. amžiaus)

Mokykla statyta 1964 m, renovuota 2016 m.

Lokacija: užspaustoje gyvenamojoje kvartalo erdvėje, nuo Vingio parko atskirta labai judria ir triukšminga Geležinio vilko gatve.

PASIŪLYMAI

Edita Riaubienė

Iššūkiai

Nors mokyklos bendrųjų erdvių yra nemažai ir mokykla yra erdvi, bet pertraukų metu fiziškai aktyvintis mokykloje nėra akivaizdžių galimybių (nėra numatytų įrenginių, išskyrus stalo teniso stalą pirmame aukšte. Labai blogos būklės sporto salės grindys (katastrofiška). Mokyklos kieme esanti krepšinio aikštelė nėra deramai įrengta.

Pasiūlymai

Vidinių kiemą paskirti išskirtinai tik moksleiviams (ne transportui), numatant gražią pasivaikščiavimo, bendravimo erdvę, gal įrengiant lauko treniruoklius. Būtinai sutvarkyti sporto salę. Šiuolaikiškai įrengti krepšinio aikštelę kieme (guminė danga, atnaujinti krepšinio stovai, aptverta tinkline aukšta tvora). Išnaudoti greta esančio Vingio parko galimybes, gal sieti ne tik su fiziniu aktyvumu, bet ir numatyti pamokas lauke, pažintinį procesą gamtinėje aplinkoje, aplinką pažinti judant.

Išskirtinumas

- Aiškaus plano, tradicinių ilgų koridorių, tačiau labai šviesi mokykla. Išskirtinė mokyklos lokacija. Mokykla neturi didelės teritorijos, tačiau turi visą Vingio parką.

Gerosios praktikos

Moksleiviai gana aktyviai sportuoja popamokiniu metu. Fizinio lavinimo mokytojai juos įtraukia į neformalų fizinio lavinimo ugdymą (atletikos manieže). Net ir mokytojams yra sudarytos sąlygos aktyviai pasportuoti (kaip teigė direktorė, jie menkai jomis pasinaudoja). Jaučiama, kad sveika gyvensena ir sportas yra „gera mada“ mokyklos bendruomenėje.

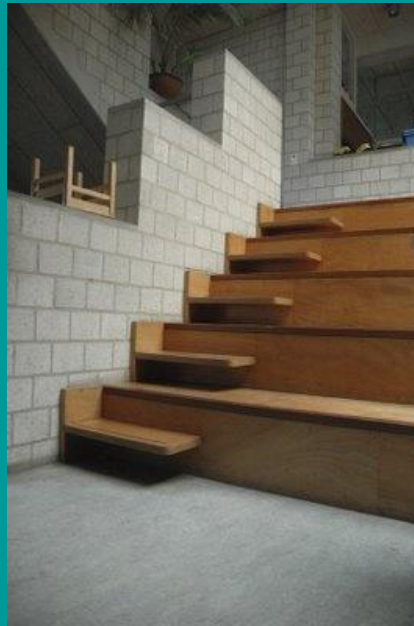
Grėtė Brukštutė:

Vizualiniai pasiūlymai

Esama situacija



Siūlomas sprendimas



Būtina išnaudoti tokius laiptus!



Ilgas koridorius nebus toks baisus, parinkus tinkamus baldus.



Palangių padidėjimas išradingas ir praktiškas sprendimas, juolab, jog koridoriuose šviesos tikrai netrūksta, tad natūralus apšvietimas nenukentėtų.

Nerijus Buivydas

Filosofija

- Mokykla didžiuojasi sportiškiausios mokyklos statusu. Tačiau iš vidaus taip neatrodo. Pasiūlymas – išsikelti sau tikslą, jog mokykla savo viduje ir į išorę komunikuotų ir akcentuoti šį aspektą. Sportiškiausios mokyklos statusas taptų strategija, mokyklos išskirtinumas, veidas.
- Įtraukti į fizinį aktyvumą kuo daugiau mokytojų. Jie yra pavyzdys mokiniams, tad gali daryti teigiamą įtaką.

Ugdymas

- Daugiau grupinių užsiėmimų.
- Mokykloje vykdomi sportiniai normatyvai – visų sporto šakų atsiskaitymai ir t.t. Susidaro bendras jausmas, kad mokiniams nėra galimybių kurti turinį. Mokiniai tampa tik vykdytojai. Pasiūlymas – leisti daryti jiems, tai, ką nori ir judėti. Tik vėliau prieiti prie supaprastintų normatyvų.
- Inventorius neatrodo gausus, jis užrakintas. Vertėtų leisti mokiniams juo naudotis.
- Gera praktika daryti joga. Pasiūlymas – užskaityti jogos užsiėmimus kaip pamokas, rašyti už tai mokiniams pažymius.
- Kūno kultūros pamokų metu galėtų groti gera užvedanti muzika, būti daug garso. Mokytojai tikrai pajėgs susitvarkyti.

Atviros erdvės

- 950 – vienas teniso stolas. Tai yra per mažai, ne visi mokiniai gali pažaisti.
- Nėra suoliukų prie mokyklos. Juos įrengus vaikai daugiau laiko praleistų gryname ore.
- Bibliotekoje labiau pastebimose vietose padėti sveikos gyvensenos knygų. Jų neužrakinti ir padaryti mokiniams kaip įmanoma labiau pasiekiamas ir pastebimas. Verta apžiūrėti, kiek tokių knygų yra.
- Nėra suoliukų prie mokyklos. Juos įrengus vaikai daugiau laiko praleistų gryname ore.
- Daugiau išnaudoti šalia esantį Vingio parką.
- Motyvuoti mokytojus ir jiems skirti daugiau dėmesio jų fizinio aktyvumo skatinimui, pvz., rengti motyvuojančius vaikščiojimus, šiaurietiško ėjimo pamokas.

Naujos erdvės

- Lauko sandėlis. Ten galima įrengti sporto salę. Taip pat galima šį plotą leisti mokiniams patiems įsirengti, prieš tai nustatčius tikslus ir galimą įsirengimui skirtą biudžetą.

Liudmila Sliaužienė

- Didžioji dalis erdvių yra skirta pasyviaam poilsiui (pasisėdėjimui), todėl reikėtų dalį jų pritaikyti aktyviai veiklai (smiginis, įvairių elementų mėtymas į taikinius, kėgliai ir kt.). Kadangi teigiami pavyzdžiai „užkrečia“, reikėtų pertraukų metu organizuoti kolektyvinius pajudėjimus (įvairius Flashmob'us, gatvės šokių judesių mokymus ir kt.)
- Deja, mokinių atstovai labiau pageidavo gerinti pasyvaus poilsio infrastruktūrą. Trūksta pedagogų iniciatyvos.



.4

Antakalnio progimnazija

Pagrindinė informacija

Mokiniai: apie 950 monikių, iš jų – 500 pradinukų;

Mokykla statyta 1972 m, jo projektinis pajėgumas 850 mokinių.

Lokacija: Istoriniame Vilniaus priemiestyje, greta judrios ir triukšmingos Antakalnio gatvės

Išskirtinumas

Kaimynystėje Antakalnio gimnazija (su ja bendrai naudoja stadioną), Trinitorių vienuolynas, Sapiėgų parkas, Karo akademijos archyvas, Saugomų teritorijų infocentras.

PASIŪLYMAI

Edita Riaubienė

Iššūkliai

Daug dinamiškų moksleivių ir nuosavos aiškiau atribotos lauko erdvės stoka.

Pasiūlymai

Moksleivių bendravimui ir fizinio aktyvumo didinimui pertraukų metu išnaudoti mokyklos vidinius kiemelius (vidinis jaukus ir ramus; nukreiptas į gatvę – dinamiškesnėms veikoms). Dėl bendro erdvės trūkumo, gal galima būtų galvoti apie mokyklos stogo išnaudojimą aktyvesniam moksleivių buvimui. Mokyklos vidaus erdvėje fiziniam aktyvumui galima būtų išnaudoti drabužinių holą, kuris dienos metu naudojamas tik epizodiškai (turi susisiekimą su sporto sale).

Gerosios praktikos

Puiki mokyklos bendruomeninė atmosfera, iniciatyvus, rūpestingas vadovas. Lauke pradėta tvarkyti ir įrengti pradinukų žaidimo ir sportavimo erdvė.

Grėtė Brukštutė

Didžiulė mokykla puikiai besitvarkanti mokyklos viduje ir išorėje. Ypač šilti mokyklos atstovai. Iš karto į akis krenta jų santykis su mokiniais. Mokykla tikrai paliko įspūdį.

Esama situacija



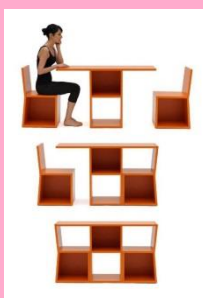
Siūlomas sprendimas



Labai norėtusi išnaudoti šalia mokyklos esantį nuostabų kiemelį. Kadangi jis šalia gatvės, triukšmą tektų malšinti vešlesnia augmenija.



Didelėse bendrosiose erdvėse galima pastatyti įvairiausių baldų. Esant poreikiui, nebėda čia organizuoti ir pamokas.



Nerijus Buivydas

Sporto salė

- Per ilgąją pertrauką mokiniai negali patekti į sporto salę, nes ji plaunama. Bet ar tikrai reikia ją plaukti?
- Gimnastikos kilimėliai – neišpakuoti nuo lapkričio mėnesio. Reikia leisti vaikams jais naudotis.
- Balkonai sporto salėje. Nors minčių iš administracijos yra, reikėtų klausti ir vaikų, kaip jį išnaudoti. Būtinai įtraukti juos į sprendimo procesą.

- Dziudo salė –įleisti daugiau moksleivių, ne tik pradinukus. Kūno kultūros pamokas pakeisti – vyresni mokiniai kartais gali pamoką atlikti dziudo salėje, mažesni – sporto.
- Mokykloje galėtų būti mokoma daugiau sporto šakų. Užsiėmimus daryti su muzika.
- Garso kolonėlės, muzika, grupinės treniruotės, gera nuotaika.

Atviros erdvės

- 950 – vienas teniso stolas. Per mažai, ne visi mokiniai gali pažaisti.
- Nėra suoliukų prie mokyklos. Juos įrengus vaikai daugiau laiko praleistų gryname ore.

Ugdymas

- Nėra motyvacijos sportui – patarimas – nuo pradinių klasių užduoti toną.
- Ar galima siūlyti būrelius savo? Jei mokiniai turėtų galimybę siūlyti jiems patinkančius ir fizini aktyvumą skatinančius būrelius, susidomėjimas jais išaugtų.

Liudmila Sliaužienė

- Ypač gerą įspūdį paliko administracijos atsakingumas, rūpestingumas ir dėmesio skyrimas ne tik visiems bet ir kiekvienam individualiai.
- Labai daug neišnaudotų erdvių, kurias būtų galima pritaikyti įvairioms aktyvioms veikloms (pagal amžiaus grupes), pradedant lengvais raumenų tempimo pratimais po pamokos, baigiant įvairiomis estafetėmis bei linksmomis linijinių šokių fragmentais.

AKTYVUMO VALIUTA

G E G U Ž Ė S 2 2 - B I R Ž E L I O 4

A K T Y V U M O V A L A N D A S
I Š K E I S K Į P R I Z U S !

Riedučiai Impuls 3 mėn. narystė šeimai Kuprinės
Plaukimas irklentėmis Mero dovanos
Longboard'ai Corny batonėliai Bėgimas šeimai

I E Š K O K - F A C E B O O K : A K T Y V U M O V A L I U T A

Kaip paskatinti mokinius judėti daugiau?

AKTYVI MOKYKLA



Vaikai aktyviai juda
60+ min. per dieną



Aukštos kokybės
kūno kultūros
pamokos



Skatinanti aplinka

Aktyvią mokyklą identifikuoja pasiekimai 5 veiklos srityse. Tai:



Mokyklos
filosofija ir
organizacija



Formalus
ugdymas



Neformalus
ugdymas



Mokyklos
bendruomenė
ir aplinka



Partnerystė

Sėkmingai mokinių fizinių aktyvumą skatinanti mokykla veikia ir daro įtaką visoms 5 sritims. Taip sukuriama visapusė mokinių motyvuojanti aplinka.

Aktyvios mokyklos pasiekimai įrodomi gautu „Aktyvios mokyklos ženkle“

Aktyvi mokykla – tai konceptas, kurio sėkmei įtakos turi visos auditorijos:

1. ĮGALINA VADOVAI
2. ĮGYVENDINA MOKYTOJAI
3. NORI VAIKAI
4. PALAIKO TĖVAI
5. PADEDA BENDRUOMENĖ IR RĖMĖJAI

AKTYVIOS MOKYKLOS ŽENKLAS

Skirtas padėti mokyklai integruoti fizinių aktyvumą į kasdienį mokinių ir mokyklos bendruomenės gyvenimą.



Bronza – įsipareigojimas tobulinti strategiją ir procesus



Sidabras – sėkmingų strategijų plėtojimas



Auksas – išskirtinių sėkmingų metodų taikymas

Aktyvios mokyklos ženklo **nauda MOKYKLAI:**

- sąmoningos ir kokybiškos veiklos organizavimo įrodymas;
- organizacijos garbė ir įvertinimas;
- sveikesni, laimingesni ir aktyvesni vaikai;
- geresni mokymosi rezultatai ir pasiekimai;
- didesnis bendruomenės įtraukimas;
- palankesnis tėvų vertinimas, galimai lemiantis mokyklos pasirinkimą;
- lengviau užmezgamos partnerystės;
- su miesto savivalda susieta „bonusų“ sistema – remiamos iniciatyvą rodančios mokyklos.



SAVIVALDYBĖ

skiria „Aktyvios mokyklos ženklą“

padeda įgyvendinti geruosius pokyčius labiausiai to siekiančiose organizacijose

Nauda SAVIVALDYBEI:

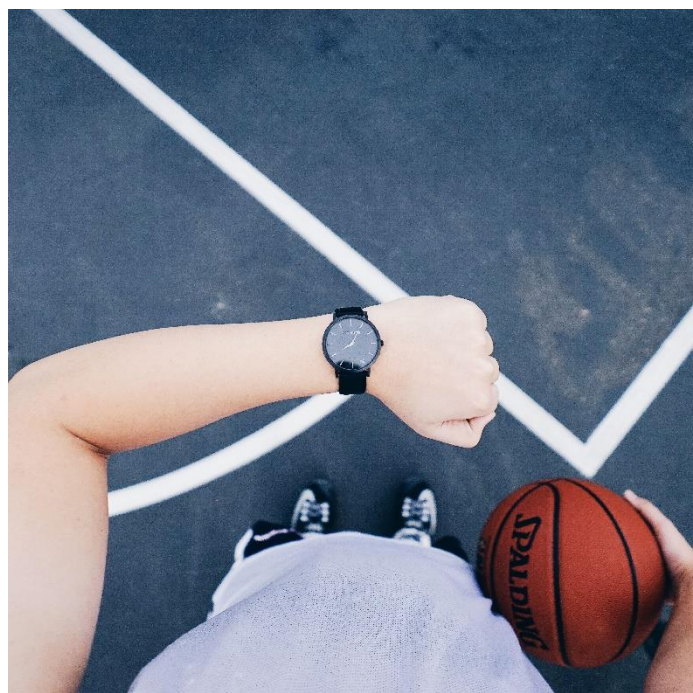
- aiški ir struktūrizuota mokyklų aktyvumo vertinimo sistema ir monitoringas
- faktiškai pamatuota mokyklų motyvacija
- padidėjęs mokyklų įsitraukimas, sąmoningumas
- mokyklų motyvacija pagrįstas lėšų („bonusų“) skirstymas
- tvarumo užtikrinimas

Aktyvesni mokiniai



AKTYVI MOKYKLA

konceptija, ženklas,
vertinimas



Justina Lizikevičiūtė

Giedrė Rutkauskaitė

 Kurk
Lietuvai

Turinys



Aktyvi mokykla



Auditorijos



Vertinimas

1

Aktyvi mokykla



Aktyvi mokykla – tai erdvė, kurioje mokiniams suteikiama didesnė ir kokybiškesnė fizinio aktyvumo ir sporto patirtis, aktyvumas skatinamas NE TIK mokykloje, bet prieš ir po jos. Viso to rezultatas – aukštesni vaikų pasiekimai, didesnis pasitenkinimas, geresnis lankomumas.

Aktyvi mokykla siekia 3 pagrindinių tikslų:

| Įkvėpti vaikus 60 min. ir daugiau fizinio aktyvumo per dieną. | Vykdyti aukštos kokybės fizinį lavinimą kūno kultūros pamokose. | Sukurti palankią fizinės veiklos visiems kultūrą. |
|--|---|---|
| <p>Vaikai aktyviai juda:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iš ir į mokyklą• Mokykloje pamokų ir pertraukų metu (klasėse, koridoriuose)• Sporto klubuose, būreliuose, žaidimų aikštelėse. | <p>Vaikai mokomi reguliaraus fizinio lavinimo, kuris yra aukštos kokybės, įtraukiantis, orientuotas į fizinį raštingumą ir gali suteikti jiems teigiamos patirties.</p> | <p>Vaikai mokosi iš lyderių, tėvų, darbuotojų ir bendruomenės, kurie palaiko ir investuoja laiko į fizinės veiklos ir sporto skatinimą, sukuria palankią vaikų tobulėjimui erdvę.</p> |

Pagrindinės Aktyvios mokyklos formuojamų vertybių ir įpročių naudos mokiniams:

- **Fizinės:** formuoja ir palaiko sveikus kaulus, kūną ir širdį; padeda vystyti koordinaciją ir motoriką; sumažina sirgimo riziką širdies, nutukimo, vėžio, kraujagyslių ir kitomis ligomis; stiprina ir ugdo ištvermę; ir kt.;
- **Psichologinės:** mažina stresą; ugdo problemų sprendimo įgūdžius; stiprina protinio darbo ir smegenų veiklą; stiprina savivertę ir pasitikėjimą savimi; moko priimti laimėjimus ir pralaimėjimus; ir kt.;
- **Socialinės:** stiprina komunikaciją ir darbą porose/komandoje; stiprina draugų, šeimos ir bendruomenės įsitraukimą; ir kt.;

Veiklos sritys

Aktyvią mokyklą identifikuoja pasiekimai 5 veiklos srityse. Tai:

- Mokyklos filosofija ir organizacija
- Formalus ugdymas
- Neformalus ugdymas
- Mokyklos bendruomenė ir aplinka
- Partnerystė

Sėkmingai mokinių fizinį aktyvumą skatinanti mokykla veikia ir daro įtaką visoms 5 sritims. Taip sukurama visapusė mokinį motyvuojanti aplinka.

Kiekviena mokykla gali nusistatyti savo kriterijus ir programas, kuriais siekiama Aktyvios mokyklos vardo. Jis įrodomas gautu „Aktyvios mokyklos ženklų“.

Aktyvi mokykla

**Aktyvios mokyklos
ŽENKLAS**

Aktyvūs mokiniai

Aktyvios mokyklos ženklas

Aktyvios mokyklos ženklas – tai formalus mokyklos siekio tapti aktyvesne įvertinimas. Per visas 5 veiklos sritis mokyklos skatina mokinių fizinį aktyvumą kompleksiskai, jų pastangos ir poryčiai yra įvertinami pagal vieną iš trijų nustatytų lygių, mokyklai atitinkamai suteikiamas bronzinis, sidabrinis ar auksinis „Aktyvios mokyklos ženklas“.

Aktyvios mokyklos ženklo **tikslas** – padėti mokyklai integruoti fizinį aktyvumą į kasdienį mokinių ir mokyklos bendruomenės gyvenimą.

Aktyvios mokyklos ženklo **nauda** organizacijai:

- sąmoningos ir kokybiškos veiklos organizavimo įrodymas;
- organizacijos garbė ir įvertinimas;
- sveikesni, laimingesni ir aktyvesni vaikai;
- geresni mokymosi rezultatai ir pasiekimai;
- didesnis bendruomenės įtraukimas;
- palankesnis tėvų vertinimas, galimai lemiantis mokyklos pasirinkimą;
- lengviau užmezgamos partnerystės;
- su miesto savivalda susieta „bonusų“ sistema – remiamos iniciatyvą rodančios mokyklos.



„Aktyvios mokyklos ženklo“ matrica

Aktyvios mokyklos ženklo siekianti mokykla turėtų atitikti šiuos kriterijus:

| Bronza: Mokykla įsipareigoja | Sidabras: Mokykla plėtoja | Auksas: Mokykla taiko |
|--|--|--|
| MOKYKLOS FILOSOFIJA IR ORGANIZACIJA | | |
| Mokykloje yra įsteigiama mokyklos bendruomenės fizinio aktyvumo komanda, remiama mokyklos tarybos. Fizinio aktyvumo komanda renka ir analizuoja informaciją, kad nustatytų stipriąsias ir silpnąsias vietas ir prioritetus. | Mokyklos bendruomenėje yra sukuriama bendra vizija fiziniam aktyvumui stiprinti. Yra iškeliami ir vykdomi tikslai, paremti vizija, visuose penkiuose komponentuose. | Pergalės/laimėjimai yra švenčiami. Vizija, tikslai ir procedūros yra peržvelgiami ir tobulinami nustatytame laikotarpyje. |

| Bronza: Mokykla įsipareigoja | Sidabras: Mokykla plėtoja | Auksas: Mokykla taiko |
|--|--|--|
| FORMALUS UGDYMAS | | |
| <p>Mokyklos kolektyvas, administracija ir vadovai yra įsipareigoję gilinti žinias ir supratimą apie fizinį išsilavinimą.</p> <p>Nuolat analizuojamos galimybės dėl fizinių užsiėmimų kiekybės ir kokybės.</p> <p>Mokykla nustato/apibrėžia gaires dėl fizinių veiklų kokybės ir kiekio, ir sukuria veiksmų planą. Šis planas identifikuoja, kaip mokyklos nusibrėžtos gairės koreliuoja su esamomis ugdymo programomis ir neformalaus ugdymo fizinių veiklų galimybėmis.</p> | <p>Formalaus ugdymo mokymo ir mokymosi programos yra plėtojamos.</p> <p>Programos turi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atliepti vaikų fizinio aktyvumo poreikius; 2. Atspindėti pagrindinį sveikatos ir fizinio aktyvumo programų konceptą; 3. Naudoti skirtingus mokymo būdus, kurie atspindėtų geriausias praktikas. <p>Vaikų judėjimo įgūdžiai yra plėtojami.</p> | <p>Vaikų pasiekimai yra švenčiami/vertinami.</p> <p>Programos yra vertinamos tolimesnių praktikų tobulinimui.</p> |
| NEFORMALUS UGDYMAS | | |
| <p>Mokyklos kolektyvas, administracija ir vadovai yra įsipareigoję gilinti žinias ir supratimą apie fizinį išsilavinimą. Nuolat analizuojamos galimybės dėl fizinių užsiėmimų kiekybės ir kokybės.</p> <p>Mokykla nustato/apibrėžia gaires dėl fizinių veiklų kokybės ir kiekio, ir sukuria veiksmų planą. Šis planas identifikuoja, kaip mokyklos nusibrėžtos gairės koreliuoja su esamomis ugdymo programomis ir neformalaus ugdymo fizinių veiklų galimybėmis.</p> | <p>Veiksmų planas fiziniam aktyvumui neformaliajame ugdyme yra sukuriamas, įgyvendinamas ir palaikomas.</p> | <p>Veiksmų planas, įtraukiantis didesnę mokyklos bendruomenę, yra nuolat palaikomas. Atpažįstamas progresas, 0 pergalės/laimėjimai švenčiami/įvertinami.</p> |
| MOKYKLOS BENDRUOMENĖ IR APLINKA | | |
| <p>Analizuojami socialinės ir fizinės aplinkos kokybės, prieinamumo, pasiekiamumo, saugumo ir įtraukiamumo faktoriai.</p> | <p>Mokyklos bendruomenės sukuriama ir įgyvendinama trumpalaikiai ir ilgalaikiai planai fizinės ir socialinės aplinkos patobulinimui.</p> | <p>Trumpalaikiai ir ilgalaikiai planai yra peržiūrimi ir patobulinami, kad ir toliau atitiktų esamus mokyklos bendruomenės fizinės ir socialinės aplinkos poreikius.</p> |

| Bronza: Mokykla įsipareigoja | Sidabras: Mokykla plėtoja | Auksas: Mokykla taiko |
|---|---|--|
| <i>PARTNERYSTĖ</i> | | |
| <p>Plėtojama partnerystė su įvairiais ir plataus pobūdžio fizinės veiklos organizatoriais, aiškiai apibrėžiami įsipareigojimai.</p> | <p>Per stiprėjantį bendruomenės įsitraukimą yra didinamos mokinių fizinio aktyvumo galimybės.</p> | <p>Partnerysčių sėkmė yra įvertinama/švenčiama.</p> <p>Procesai dėl partnerių įsipareigojimų yra peržiūrimi ir koreguojami/jei yra poreikis.</p> <p>Tolimesnis partnerysčių tikslas/fokusas siejasi su pakoreguota vizija ir procedūromis.</p> |



.2

Auditorijos

Aktyvi mokykla veikia visų įsitraukimo ir įtraukimo pagrindu. Itin svarbu, jog visos auditorijos įsitrauktų ir drauge kurtų aktyvią mokyklą.

Aktyvi mokykla – tai konceptas, kurio sėkmei įtakos turi visos auditorijos:

1. ĮGALINA VADOVAI

Tikrieji pokyčiai ateina su teigiamomis vadovo nuostatomis ir palaikymu. Geras Aktyvios mokyklos vadovas:

- **įkvepia mokytojus** ir skatina juos į mokymo procesus įtraukti kuo daugiau fizinio aktyvumo;
- **suteikia reikiamus įrankius** ir sprendimų galią, kaip mokinius dar labiau sudominti fiziniu aktyvumu;
- **motyvuoja moksleivius** ir šie supranta fizinio aktyvumo naudą;
- **įtraukia visą bendruomenę** prisidėti prie mokykloje vystomų procesų ir įtraukia jos narius į veiklas;
- **pats rodo tinkamą pavyzdį** ir įsitraukia į aktyvias veiklas, taip demonstruodamas fizinio aktyvumo svarbą.

2. ĮGYVENDINA MOKYTOJAI

Mokytojai su vaikais praleidžia daugiausiai laiko per visą jų dieną. Tad itin svarbu parodyti, koks reikšmingas yra vaikų fizinis aktyvumas. Tai parodyti galima per:

- kūno kultūros pamokas;
- aktyvias pertraukas;
- integruotą fizinio aktyvumo veiklą per kitas pamokas;
- papildomą užklasinę veiklą, renginius.
- Svarbiausia, jog šios veiklos būtų įdomios ir priimtinos mokiniams.

3. NORI VAIKAI

Neužtenka reikalauti iš vaikų aktyvumo. Itin svarbu tai, jog aktyviai judėdami jie patirtų malonumą, nes tuomet jiems fizinis aktyvumas ir bet kokios jo formos yra maloni veikla, kuri vėliau virsta į sektingą gyvenimo būdą jiems. Mokykloje aktyvūs vaikai lengviau pasiekia aukštų rezultatų ir kitose srityse. Aktyvioje mokykloje vaikai skatinami:

- **inicijuoti fiziškai aktyvias veiklas;**
- **dalyvauti kūno kultūros pamokose;**
- **siekti sportinių rezultatų;**
- **aktyviai judėti** prieš, per, po mokyklos.

4. PALAIKO TĖVAI

Tėvai taip pat turi suprasti aktyvios veiklos svarbą. Be aktyvumo jų vaikai sukuria sau įvairius barjerus, lydinčius juos ir tolimesniame gyvenime. Kai tėvai suvoks, kad jų vaikams trūksta fizinio aktyvumo, jų įsitraukimas ir skatinimas taip pat padės pačiam mokiniui ir visai mokyklai.

5. PADEDA BENDRUOMENĖ IR RĖMĖJAI

Stiprus bendruomenės palaikymas, valdžios institucijų kuriamos palankios ir vaikų aktyvumą skatinančios programos, socialinių ir komercinių rėmėjų įsitraukimas parodo mokiniui, jog fizinis aktyvumas yra ne vienadienė veikla. Tai tampa jį visapusiškai supančios aplinkos natūraliu komponentu.

AKTYVI MOKYKLA IR SAVIVALDA

Aktyvi mokykla itin didelę reikšmę gali suteikti vietos savivaldai, o savivalda – mokyklai.

Vadovaudamasi „Aktyvios mokyklos“ koncepcija, savivaldybė:

1. Organizuoja ir skiria „Aktyvios mokyklos ženklą“ jo kriterijus pasiekusiai mokyklai;
2. Remdamasi ženklo kriterijais įgyvendina geruosius pokyčius labiausiai to siekiančiose organizacijose.

Nauda Savivaldybei:

- aiški ir struktūrizuota mokyklų aktyvumo vertinimo sistema;
- mokyklos aktyvumo situacijos monitoringas;
- faktiškai pamatuota mokyklų motyvacija;
- mokyklų sąmoningą situacijos gerinimo įsipareigojimai;
- pagal „Aktyvios mokyklos ženklą“ skirstomos papildomos lėšos („bonusai“) labiausiai mokinių aktyvumu suinteresuotoms mokykloms;
- papildomas skatinimas ženklo dar neturinčioms mokykloms siekti įvertinimo.

3

Vertinimas



Mokyklos, siekiančios gauti „Aktyvios mokyklos ženklą“, įsipareigoja:

1. įsivertinti savo aktyvumo lygį ir per metus siekti 1 iš 3 ženklų;
2. teikti ir viešai skelbti informaciją apie pasiektus rezultatus ir daromą progresą;
3. semtis patirčių ir idėjų iš užsienio ar vietinių organizacijų;
4. dalintis gerąja praktika su kitomis mokyklomis

Pagal pasiektus rezultatus, mokykloms skiriamas „Aktyvios mokyklos ženklas“, priklausomai nuo pasiekimo lygio:

Bronza – mokykla įsipareigoja tobulinti strategiją ir procesus, kurie paskatintų didesnę mokinių fizinę aktyvumą

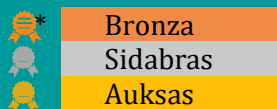
Sidabras – mokykla plėtoja įvairius projektus, skatinančius mokinių fizinę aktyvumą

Auksas – mokykla taiko išskirtinius metodus ir jau turi įsivertinusi veiklų rezultatus.

Mokykla savo pasiekimus įsivertina pagal žemiau pateiktus kriterijus (užpildoma specialiai paruošta forma, pateikiami atsakymus pagrindžiantys įrodymai).

Aktyvios mokyklos ženklo vertinimo kriterijai

(pagal 5 veiklos organizavimo komponentus)








*Pažymėti, kokiame lygyje šiuo metu yra mokykla

1. MOKYKLOS FILOSOFIJA IR ORGANIZACIJA







- | | |
|---|---|
| 1.1 Mokyklos tiksiai ir strategija apibrėžia fizinio aktyvumo svarbą | <ul style="list-style-type: none">Strategija kuriamaStrategija sukurtaĮgyvendinimą kuruoja atsakingas asmuo ar komandaStrategija įgyvendinta, gauti rezultataiRezultatai analizuojami, strategija tobulinama |
| 1.2 Žinome, jog mūsų mokiniai – sveiki ir aktyvūs | <ul style="list-style-type: none">Matuojamas ir sekamas mokinių aktyvumas (statistika)Vykdomos mokinių motyvacijos ir fizinio aktyvumo monitoringas/ apklausa (bent 1k per metus)Aktyvumo rezultatai nuolat gerinami, mokiniai skatinami daugiau aktyviai judėtiGerėjantys ar stabiliai geri fizinio aktyvumo rezultataiMokykla demonstruoja teigiamus rezultatus visose Aktyvios mokyklos tiksluose (60 min fizinio aktyvumo, aukštos kokybės kūno kultūros pamokos, palanki aplinka). |
| 1.3 Mokiniai patenkinti fizinio aktyvumo kokybe ir pasiūla | <ul style="list-style-type: none">50 -69 proc. patenkinti70-84 proc. patenkinti85-100 proc. patenkinti |
| 1.4 Sveika ir subalansuota mokinių mityba – itin svarbi mokyklos filosofijos dalis | <ul style="list-style-type: none">Informacija apie sveiką mitybą valgykloseSveiko maisto pasirinkimo galimybės (su informacija apie sveiką maistą)Seminarai apie sveiką mitybą (1-2 atviri seminarai per semestrą) |
| 1.5 Viešai matomi fizinio aktyvumo skatinimo įrodymai | <ul style="list-style-type: none">Mokiniai ir jų tėvai žino savo aktyvumo rezultatus (prieinami dienyne, kt.) |

1.6 Rūpinamės vaikų **sveikata**





-  Mokykla nuolat renka informaciją apie mokinių fizinį aktyvumą ir sveikatą. Jie skelbiami viešai (procentinės išraiškos ir kt.) ir yra prieinami visuomenei
-  Mokykla ne tik skelbia aktyvumo ir sveikatingumo rezultatus, bet ir kelia bendrus tikslus, įsiveda ir viešai skelbia vertinimo rodiklius
-  Pamokų praleidimų dėl ligos sk. mažinimo planas/ tikslų išsikėlimas
-  Vykdoma pamokų praleidimų dėl ligos sk. mažinimo programa
-  Fiksuojami pamokų praleidimų dėl ligos sk. mažinimo programa gerėjantys rezultatai

2. FORMALAUS UGDYMO PROGRAMA




2.1 Mes siūlome ir užtikriname išsamią ir įtraukiančią fizinio lavinimo **programą**.

-  Mokykloje mokiniai išbando kitokias sporto šakas, fizinį aktyvumą. Įskaitomos dar nebandytos 5 olimpinės ir 3 neolimpinės sporto šakos
-  Mokiniam suteikiama teorinių žinių apie fizinio aktyvumo ir sporto svarbą. Organizuojamos 2-4 teorinės pamokos per metus
-  Mokinių žinios tikrinamos bent 1k per semestrą.
-  Mokykloje bent 1 kartą per semestrą pamoką veda tam tikros sporto srities specialistas, supažindina su to sporto specifika
-  Mokiniai yra įtraukiami į Kūno kultūros pamokų įgyvendinimą, t.y. jiems suteikiama galimybė vesti pramankštas, organizuoti pamokas, pasirinkti norimą veiklą
-  Tokios pamokos vykdomos 1 k per mėnesį

2.2 Skatiname mokytojus tobulėti ir perduoti turimas žinias bendruomenei.







-  Kūno kultūros mokytojai dalyvauja profesionaliuose tobulėjimo kursuose bent 2 kartus per metus
-  KK mokytojai turi vyr. mokytojo, metodininko, eksperto laipsnį
-  Mokytojų bendruomenei bent 2 kartus per metus vykdomas fizinio aktyvumo seminaras, supažindinama su fizinio aktyvumo į savo disciplinas įtraukimo galimybėmis
-  Visų disciplinų mokytojai yra supažindinami su fizinio aktyvumo svarba (seminarai mokytojams)

2.3 Mokiniai gali ir fiziškai aktyviai **juda per kitas pamokas**




-  Fizinis aktyvumas integruojamas į kitų pamokų vykdymą 2 projektai (tęstiniai) per metus, įtraukiantys 30 proc. mokinių
-  Fizinis aktyvumas integruojamas į kitų pamokų vykdymą. 2 projektai (tęstiniai) per metus, įtraukiantys 60 proc. mokinių
-  Fizinis aktyvumas integruojamas į kitų pamokų vykdymą. 2 projektai (tęstiniai) per metus, įtraukiantys 80 proc. mokinių

3. NEFORMALIAUS UGDYMO PROGRAMOS




3.1 Per mokykloje organizuojamus **renginius** parodome, jog sportas ir aktyvi veikla yra vienos iš pagrindinių mokyklos vertybių.

-  Organizuojama mokyklos sporto diena.
-  Mokiniai aktyviai dalyvauja sporto varžybose.
-  Organizuoja 4-6 tarpklasinius turnyrus per metus.
-  Sporto renginiuose įtraukiama visa mokyklos bendruomenė, bent 1 renginys sutelkia tėvus, mokytojus ir mokinius.
-  Mokykla organizuoja ar prisideda prie tarpmokyklinių varžybų. Mokinių pergalės paskatinamos.
-  Mokykla organizuoja/ dalyvauja tarpklasiniuose ar tarpmokykliniuose žinių apie aktyvumo svarbą renginiuose, akcijose. Bent 1 per semestrą





3.2 Mes siūlome sportines ir fiziškai aktyvias neformaliojo ugdymo programas

-  Aktyvumą ir sveiką gyvenseną skatinančių būrelių sk. ir mokinių įsitraukimo proc.
20 proc. mokinių įtraukia mažiausiai 2-3 būreliai
-  Aktyvumą ir sveiką gyvenseną skatinančių būrelių sk. ir mokinių įsitraukimo proc.
35 proc. mokinių įtraukia mažiausiai 3-4 būreliai
-  Aktyvumą ir sveiką gyvenseną skatinančių būrelių sk. ir mokinių įsitraukimo proc.
50 proc. mokinių įtraukia mažiausiai 4-5 būreliai






3.3 Moksleiviai patys **inicijuoja** fizinio aktyvumo programas, užsiėmimus

-  Iniciatyvų skaičius
1-2 iniciatyvos per metus
-  Iniciatyvų skaičius
3-4 iniciatyvos per metus
-  Iniciatyvų skaičius
5 ir daugiau iniciatyvų per metus

















3.4 **Transportas:** skatiname mokinius į mokykla eiti arba važiuoti dviračiu /paspirtuku.

-  50 proc. mokinių į mokyklą atvyksta pėsčiomis, su dviračiu ar paspirtuku
-  Mokykla skatina mokinių aktyvų atvykimą į mokyklą. Padidėjęs proc. keliaujančių į mokyklą dviračiu/ paspirtuku/ pėsčiomis. Ne mažesnis nei 60 proc.
-  Sukurtos vietos dviračių/ paspirtukų saugiam laikymui.
-  Mokykloje rengiamos akcijos/ renginiai/ iniciatyvos, skatinančios mokinius daugiau judėti prieš ir po mokyklos, kaip transporto priemonę naudoti dviračius. Renginių, akcijų sk.




3.5 Mokiniai demonstruoja puikius **sportinius rezultatus**

-  Mokiniai – mokyklos sporto varžybų aktyvūs dalyviai: per pusmetį bent 1 varžybose dalyvauja 50 proc. mokyklos mokinių
-  Mokiniai – rajono ir regiono sporto varžybų dalyviai
-  Mokiniai – rajono ir regiono sporto varžybų prizininkai ir čempionai.
-  Mokiniai – nacionalinių ar tarptautinių sporto varžybų dalyviai
-  Mokiniai – nacionalinių ar tarptautinių sporto varžybų prizininkai ir čempionai
Dalyvių pasiekimai ir gausa prideda balų mokyklos vertinime







4. MOKYKLOS BENDRUOMENĖ IR APLINKA (TĖVAI)

- 4.1 Moksleivių **tėvai** supranta mokyklos strategiją ir keliamus tikslus, susijusius su fizinio aktyvumo skatinimu.
-  Mokinių tėvai susipažinę su mokyklos fizinio aktyvumo tikslais.
 -  Mokinių tėvai žino, supranta fizinio aktyvumo skatinimo svarbą mokykloje, reikalauja palankesnių sąlygų fiziniam aktyvumui.
 -  Moksleivių tėvai siūlo, palaiko ir įsitraukia į fizinį aktyvumą skatinančias veiklas.
1-2 fizinį aktyvumą skatinančios veiklos per metus.
 -  Tėvams organizuojamas seminaras apie vaikų fizinį aktyvumą, supažindinami su vaikų aktyvumu.
1-2 seminarai per metus
- 4.2 Mūsų **infrastruktūra** ir **inventorius** yra atviri, prieinami ir tinkami visiems mokyklos darbuotojams, moksleiviams ir visai bendruomenei.
-  Prieinami mokiniams fizinio lavinimo pamokose
 -  Prieinami mokiniams ir darbuotojams pertraukų metu, prieš, po pamokų, atostogų metu
 -  Prieinami visai bendruomenei, įtraukia tėvus
- 4.3 Mokyklos **erdvės** skatina judrumą
-  Infrastruktūra (vidaus ir lauko) išplėtotą ir palankiai vertinama visos bendruomenės, pvz., yra dušai, persirengimo kambariai tvarkingi, ir t.t.
 -  Mokykloje yra bent 1 fizinį aktyvumą skatinanti erdvė (skirta aktyviam poilsiui)
 -  Mokyklos erdvės skatina mokinių fizinį aktyvumą ir pamokų metu
- 4.4 Mokykloje organizuojamos fizinį aktyvumą skatinančios programos **pertraukų** metu.
-  3-4 k. per semestrą organizuojamos aktyvios veiklos pertraukų metu. Įtraukiama ne mažiau 50 proc. mokinių kiekvienoje
 -  Mokiniai patys inicijuoja aktyvią veiklą pertraukų metu, kuria projektus
2-3 aktyvių pertraukų projektai per semestrą. Įtraukiama ne mažiau 50 proc. mokinių kiekvienoje
 -  1-2 tęstinės (mažiausiai – kartą per mėnesį, priklausomai nuo iniciatyvos) akcijos, formuojančios mokinių įgūdžius ir skatinančios sveiką gyvenseną. Įtraukiama ne mažiau 50 proc. mokinių kiekvienoje
- 4.5 Rūpinamės **bendruomenės sveikata**, sąmoningumu
-  Viešai dalinamasi informacija/ patarimais apie sveikatingumą, fizinio aktyvumo svarbą
 -  Užsiėmimai, seminarai bendruomenei – darbuotojams, tėvams, visuomenei (bent 1-2 seminarai, užsiėmimai per semestrą)
 -  Nuolat vykdomi ir skatinami tęstiniai užsiėmimai, seminarai bendruomenei (bent 1-2 programos per semestrą)

5. PARTNERYSTĖ

- 5.1 **Komerciniai partneriai.** Skatiname ir padedame savo moksleiviams prisijungti prie vietos sporto klubų / sporto asociacijų ar kitose
-  Mokiniais suteikiama informacija apie sportavimo ne mokykloje galimybes (skelbimai, pristatymai)
 -  Mokykloje organizuojamos įvairaus pobūdžio treniruotės (būreliai mokykloje). 1-2 būreliai
 -  Sudarytos sutartys su sporto/ sveikatingumo klubais. Mokiniai skatinami naudotis jų paslaugomis pigiau.
2-3 partneriai.

bendruomeninėse aktyviose veiklose.

- 5.2 Mokyklų **partnerystės** su kitomis mokyklomis – gerų patirčių perteikimas.
-  Bendrų projektų organizavimas. 1-2 projektai per metus
 -  Gerosios patirties pasidalinimas, viešinimas
Kaip – mokyklos sugalvoja.
 -  Patirties perdavimas kitai mokyklai
Pvz., Mokyklų šešėliavimas – pagalba kitai mokyklai – gerosios praktikos perdavimas, mentorystė
- 5.3 Įsisavinimas **užsienio praktikų**, naujų programų įgyvendinimas.
-  Mokykla domisi užsienio praktikomis, jas taiko savo mokykloje.
1-2 nauji projektai per metus
 -  Mokykla nuolat ieško naujų sprendimų, padedančių mokinius įtraukti į fizinį aktyvumą.
1-2 programos per metus
 -  Mokykloje vyksta mainų programos, realūs projektai, kurių metų skatinamas fizinis aktyvumas, perimamos užsienio šalių praktikos

Įrodymų pavyzdžiai

 **Bronza/įsipareigojimas**

 **Sidabras/plėtojimas**

 **Auksas/taikymas**

MOKYKLOS FILOSOFIJA IR ORGANIZACIJA

Aptariamos mokyklos bendruomenės fizinio aktyvumo komandos nurodymai, rolės ir atsakomybės.

Susitikimų santraukos, iliustruojančios mokyklos bendruomenės įsipareigojimus/jų vykdymą ir mokyklos tarybos dalyvavimą susitikimuose.

Ataskaita apie mokyklos bendruomenės/organizacijos konsultacijos procesą, identifikuojanti stiprybes, trūkumus ir prioritetus.

Vizijos nustatymas, įtraukiantis fizinį aktyvumą kaip vieną iš prioritetų.

Metiniai tikslai ir procedūros visiems komponentams, susijusiems su mokyklos iškelta vizija.

Biudžeto paskirstymas fizinį veiklų stiprinimui, kad atitiktų metinius tikslus.

Metinė ataskaita, kurioje įtrauktas progresas, susijęs su fizinio aktyvumo strategijos vizija.

Mokyklos vadovo ataskaita, iliustruojanti fizinį veiklų įgyvendinimo sėkmę mokyklos bendruomenėje.

Metiniai tikslai, į kuriuos įeina medžiagos peržiūrėjimas ir kitos datos nustatymas.

FORMALUS UGDYMAS

Ataskaita, kurioje nurodoma fizinį veiklų, skirtų visiems vaikams mokykloje, kokybė ir kiekybė.

Dokumentuotos gairės dėl fizinio aktyvumo veiklų kokybės, kiekybės ir

Dokumentuotos fizinio išsilavinimo programos kurios:

- Atspindi aukštus fizinio išsilavinimo kriterijus ugdymo planuose;

Įvertintos/išbandytos formalaus ugdymo programos, kurios referuoja į tolimesnes praktikas.

intensyvumo ugdymo programose ir neformalaus ugdymo programose.

Dokumentuotas išsamus planas (įtraukiantis fizinio lavinimo veiklas esančias mokyklos ugdymo programų tvarkaraščiuose ir fizinio aktyvumo galimybes neformaliajame ugdyme), atitinkantis mokyklos nustatytas gaires dėl veiklų kokybės, kiekybės ir intensyvumo.

Ataskaita apie kvalifikacijos tobulinimą, kurioje pažymima jog mokyklos mokytojai yra įvertinti už kvalifikacijos kėlimą ir profesinį tobulėjimą fiziniame ugdyme.

Mokytojų žurnalai/dienynai, atspindintys naujas žinias taikomas darbe.

Nuotraukos, vaizdo medžiaga, asmeniniai vertinimai, apklausų rezultatai.

Ataskaita, kurioje nurodoma fizinių veiklų, skirtų visiems vaikams mokykloje, kokybė ir kiekybė.

Dokumentuotos gairės dėl fizinio aktyvumo veiklų kokybės, kiekybės ir intensyvumo ugdymo programose ir neformalaus ugdymo programose.

Dokumentuotas išsamus planas (įtraukiant fizinio lavinimo veiklas esančias mokyklos ugdymo programų tvarkaraščiuose ir fizinio aktyvumo galimybes neformaliajame ugdyme), atitinkantis mokyklos nustatytas gaires dėl veiklų kokybės, kiekybės ir intensyvumo.

Ataskaita apie kvalifikacijos tobulinimą, kurioje pažymima jog mokyklos mokytojai yra įvertinti už kvalifikacijos kėlimą ir profesinį tobulėjimą fiziniame ugdyme.

Mokytojų žurnalai/dienynai, atspindintys naujas žinias taikomas darbe.

- Yra paremtos poreikiais;
 - Yra progresyvios;
 - Yra įvykdomos;
 - Naudoja daug mokymo metodų, kurie atspindi esamas geriausias praktikas;
- Vaikų pasiekimų duomenys, demonstruojantys vaikų judėjimo įgūdžių progresą.

Dokumentuoti įrodymai apie vaikus, kurie deda pastangas sukurti fizines veiklas sau ir kitiems.

Dokumentuoti įrodymai, iliustruojantys, jog vaikų pasiekimai yra švenčiami/vertinami.

NEFORMALUS UGDYMAS

Užduotys/planai kiekybei, kokybei ir intensyvumui, atitinkantys fizinio aktyvumo planą veiksmų planą neformaliajame ugdyme.

Neformalaus ugdymo veiksmų planas, kuris yra sukuriamas ir įgyvendinamas.

Atvejo analizė, kuri įvertina/patikrina vaikų dalyvavimą ir įsitraukimą į fizines veiklas neformaliame ugdyme.

Patikrintas ir pakoreguotas veiksmų planas fizinio aktyvumo veikloms neformaliame ugdyme, kuris parodo padidėjusį bendruomenės įsitraukimą.

Nuotraukos, vaizdo medžiaga, asmeniniai vertinimai, apklausų rezultatai.

MOKYKLOS BENDRUOMENĖ IR APLINKA

Ataskaita apie mokykloje esančią įrangą, infrastruktūrą, erdves žaidimams ir aktyviam judėjimui, paremta kokybės, prieinamumo, saugumo ir įtraukiamumo kriterijais. Planas/ataskaita apie trumpalaikes ir ilgalaikes rekomendacijas, užtikrinančias, jog fizinio aktyvumo galimybės yra didinamos per įrangą, infrastruktūrą erdves žaidimams ir aktyviam judėjimui.

Dokumentuotas planas, paremtas ataskaitos rekomendacijomis, į kurias įeina trumpalaikiai (iki 2 m.) ir ilgalaikiai (mažiausiai 3 m.) tikslai ir projektai, turintis užtikrinti išsikeltų tikslų įgyvendinimą.

Įgyvendinti ir užbaigti projektai, kurie yra minimi ir įvertinami. Analizės, kuriose įvardijama ir iliustruojama ar projektai buvo sėkmingi ar ne. Nauji trumpalaikiai tikslai, kurie yra paremti projektų analize.

PARTNERYSTĖ

Duomenų bazė apie fizinio aktyvumo organizatorius. Dokumentuotas išsamus planas, identifikuojantis fizinio aktyvumo organizatorius su kuriais mokyklos gali formuoti partnerystes.

Nustatomi ir apibrėžiami lūkesčiai su konkrečiais fizinio aktyvumo veiklų organizatoriais. Dokumentuotas bendradarbiavimas su platesne mokyklos bendruomene ir mokyklos partneriais.

Partnerystės sėkmės/laimėjimai, kurie yra matomi ir pamatuojami komunikacijoje ir jų įvertinime. Peržiūrėti lūkesčiai, kurie atspindi ir siejasi su pakoreguotomis procedūromis metiniuose planuose/tiksluose.



Šeštadienis

Dienraščio „Vakarų ekspresas“ laisvalaikio priedas. Sudarytoja Andromeda MILINIENĖ. Elektroninio laisvalaikio priedas. Internetinis adresas: www.ve.lt

Data

1787 m. rugpjūčio 19 d. Pavilkiuose (Piktupėnų vls.) gimė Augustas Gothilfas Krauzė, Mažosios Lietuvos kultūros istorikas, evangelikų liuteronų kunigas. Parašė knygas „Lietuva ir jos gyventojai“, „Nybudžių bažnyčios Lietuvoje istorija“ ir kt.

Citata

Mes visi esam kibirkštys, nešiojamos nežinomo vėjo.

E. M. Remarkas

Skaičius

Lietuvoje ilgesniu nei vienos valandos aktyvumu gali pasigirti vos vienas iš penkių 11-15 metų amžiaus vaikų.

► **POŽIŪRIS.** Giedrė Rutkauskaitė, socialinių inovacijų specialistė, studijavusi Lietuvos ir Švedijos universitetuose, sporto entuziastė, mano, jog nemažai padaryti galima ne tik su didelėmis investicijomis, bet ir su gera fantazija bei užsidegimu.

Judėti prieš, per ir po mokyklos

Lietuvoje vienas iš penkių 11-15 metų amžiaus vaikų juda vos valandą per dieną

Lietuvos mokinių fizinis aktyvumas jau yra pasiekęs kritinę ribą. Pagal šį rodiklį tarp visų Europos šalių esame beveik paskutiniai - antroje vietoje nuo galo (po mūsų tik Slovakija).

Andromeda MILINIENĖ

Visiems suprantama, jog fizinis aktyvumas yra prigimtinis vaiko poreikis, susijęs su jo fizine ir psichine savijauta, sveikata, mokymosi rezultatais, motyvacija siekti aukštų gyvenimo tikslų ir kitais svarbiais dalykais.

Apie galimybes pagerinti apgailėtiną padėtį šiandien kalbamės su Giedre Rutkauskaite, programos „Kurk Lietuvai“ dalyve, projekto „Aktyvi mokykla“ viena iš

autorių bei įgyvendintojų.

Ir vėl suomiai

Giedre, sunku patikėti, kad daugiau nei valandą per dieną fiziškai pajuda vos vienas iš penkių 11-15 metų amžiaus vaikų. Juk tai prieštarauja vaiko prigimčiai.

Tiek man, tiek kolegei Justinai Lizikevičiūtei, su kuria sumanėme įgyvendinti moksleivių fizinio aktyvumo didinimo projektą, taip pat buvo sunku tuo patikėti. Vis

dėlto tai faktas: tokia mūsų Sveikatos apsaugos ministerijos statistika, tokie ir Pasaulio sveikatos organizacijos duomenys.

Esate tarptautinės patirties turinčios specialistės, įsitraukusios į gerosios užsienio praktikos pritaikymo programą „Kurk Lietuvai“. Papasakokite trumpai, ką jau nuveikėte bandydamos išjudinti mūsų šalies vaikus...

Kalbant trumpai, išanalizavome padėtį pas mus, gerą patirtį užsienio šalyse ir parengėme Aktyvios mokyklos modelį. Jį pristatėme kai kurioms savivaldybėms

ir mokykloms. Iki mokslo metų pradžios joms pateiksime detales rekomendacijas, kaip šią koncepciją įgyvendinti.

Kokia toji užsienio praktika? Kuriose Europos šalyse vaikai juda pakankamai?

Danai, slovenai ir olandai pirmauja pagal visus 9 tyrimų kriterijus: tai visapusiškas fizinis aktyvumas, organizuota sportinė veikla, aktyvūs žaidimai, aktyvus transportavimasis, sėdimos veiklos trukmė, šeima ir draugai, mokykla, bendruomenė ir sukurta aplinka, valstybinės strategijos ir investicijos.

Fizinis aktyvumas nėra vien tik kūno kultūros pamokos. Šalys lyderės, tokios kaip Suomija, JAV ar Naujoji Zelandija, kuria ir taiko kompleksines strategijas, aprėpiančias ir formalų, ir neformalų ugdymą.

Priedas nr. 18 – projekto viešinimo žinutės socialinėse medijose

- 38 žinutės socialinėse medijose – Facebook tinklalapyje. Iš jų:
 - 15 – projektų autorių;
 - 23 – projekto partnerių.
- 1 facebook renginys su 7 įrašais.

The screenshot shows a Facebook post from the official page of Vilniaus miesto savivaldybė. The post is a video titled "Kurk Lietuvai iššūkis" (Run for Lithuania challenge) with the text "Iššūkis moksleiviams: Aktyvumo valiuta - tai Kurk Lietuvai iššūkis visiems Lietuvos moksleiviams. Jau startavome! Registruokites facebook renginio aprašyme esančioje #endomondo nuorodoje, rinkite aktyvumo minutes ir laimėkite puikių rėmėjų prizų - riedučių, narystę į sporto klubą visai vasarai, kuprines ir kt. Eik, bėk, važiuok dviračiu, daryk jogą, žaisk krepšinį, judėk! Jauk! Kurk Lietuvai". The video shows two young women jumping joyfully in front of a modern building. The post has 454 views and is from 13 hours ago. The page header includes the Vilnius City Municipality logo and name, and the right sidebar shows community statistics and contact information.

Vilniaus miesto savivaldybė
@vilnius.lt

Home
About
Likes
Photos
Events
Videos
Posts
Reviews
Notes

Vilniaus miesto savivaldybė
13 hrs · €

Iššūkis moksleiviams: Aktyvumo valiuta - tai Kurk Lietuvai iššūkis visiems Lietuvos moksleiviams. Jau startavome! Registruokites facebook renginio aprašyme esančioje #endomondo nuorodoje, rinkite aktyvumo minutes ir laimėkite puikių rėmėjų prizų - riedučių, narystę į sporto klubą visai vasarai, kuprines ir kt. Eik, bėk, važiuok dviračiu, daryk jogą, žaisk krepšinį, judėk!

Kurk Lietuvai iššūkis

454 Views

Community
Invite your friends to like this Page
19,886 people like this
19,891 people follow this
1,611 people have visited
Viktorija Folk and 83 other friends like this or have visited

About See All
Konstitucijos pr. 3
09601 Vilnius, Lithuania
(8-5) 211 2000
Typically replies within an hour
Send message
www.vilnius.lt
City Hall - Government organisation
Hours 08:00 - 17:00
Open now



2017.04.25

Įakartys „Aikštuma savaitė“

1 – 2 pamokos klasių mokytojų tarpinė galimybė susipažinti su „Kuri Lietuva“ iniciatyva „Aikštuma savaitė“, skirta skatinti finij mokytojų aktyvumą.



Mūsų gimnazijoje pirmąkart, skirtai bei ją vykdytoja įsteigta į pagalbą vidurį startuotojų. Aikštuma savaitė“ rengimas. Peršis Lietuvos ir Gaudė Raštaiškiuše pristatė Vilniaus miesto bei visos Lietuvos mokytojų bendruomenės aktyvumą, dabartinę situaciją ir ugnis sportuoti, pagerinti mokytojų profesinį motyvavimą, apibūdinti ir kiti bagažiniai žingsniai. Susipažinti su „Mokymų finansų aikštuma ir vertinimo galimybių skatinimas“ projekto ir iniciatyvą.

STYKINAMAS IR BENDROVAŽNĖS



GENETINIS MEDŽIUS



MEŠKAITIS RITMAS



MEŠKAITIS



PANOKČY LAIKAS

| | |
|---|---------------|
| 1 | 8:00 - 8:45 |
| 2 | 8:55 - 9:40 |
| 3 | 9:50 - 10:35 |
| 4 | 11:00 - 11:45 |
| 5 | 12:05 - 12:50 |
| 6 | 13:00 - 13:45 |
| 7 | 13:55 - 14:40 |
| 8 | 14:50 - 15:35 |





Kurk Lietuvai

26 April · 🌐

J. Basanavičiaus gimnazijos pirmokai, antrokai bei jų mokytojai jungiasi į gegužės vidurį startuosiančius „4 aktyvumo savaitių“ renginius. Justina ir Giedre pristatė Vilniaus miesto bei visos Lietuvos moksleivių laukiančias aktyvacijas, kalbėjosi apie norą ir nenorą sportuoti, pagrindinius aktyvaus judėjimo motyvacijos aspektus ir kiek bauginančią statistiką. Susipažinti su „Mokinių fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos skatinimo“ projektu kviečiame čia: <http://kurkit.lt/.../mokiniu-fizinio-aktyvumo-ir-sveikos-gyv.../>

#KurkLietuvai #Judėk #SportuotiSmagu #KūnoKultūraCool



👍 Like

💬 Comment

➦ Share



👍 Paulius Žeimys, Lina Ginkute and 24 others



Vilniaus Antakalnio progimnazija shared a link.

14 May · 🌐



Gegužę mūsų mokiniams „Kurk Lietuvai“ projektas „Aktyvumo savaitės“, skirtas didinti mokinių fizinį aktyvumą – Vilniaus Antakalnio progimnazija

ANTAKALNIOPROGIMNAZIJA.VILNIUS.LM.LT



Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazija added 6 new photos to the album Fizinio aktyvumo projektas 2017 gegužės 15 - 30d.

15 May · 🌐

Gimnazijos 1 ir 2 kl. mokiniai kartu su projekto Kurk Lietuvai įgyvendintojais gegužės 15-30 dienomis dalyvauja kitokiose kūno kultūros pamokose, kurias veda Atletai.LT atstovai, profesionalūs treneriai ir olimpiečiai. Mokiniai susitiks ir su futbolo komanda „Žalgiris“.



👍 Like

💬 Comment

➦ Share



👤 You, Egle Norgren and 28 others



Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazija added 10 new photos to the album Fizinio aktyvumo projektas 2017 gegužės 15 - 30d.

16 May · 🌐

Gimnazijos 1 ir 2 kl. mokiniai kartu su projekto Kurk Lietuvai įgyvendintojais gegužės 15-30 dienomis dalyvauja kitokiame kūno kultūros pamokose, kurias veda Atletai.LT atstovai, profesionalūs treneriai ir olimpiečiai. Mokiniai susitiks ir su futbolo komanda „Žalgiris“.



👍 Like

💬 Comment

➦ Share



👍 You, Egle Norgren and 28 others



Kurk Lietuvai added an event.

17 May · 🌐

Ei, moksleivi,
tik viena valanda fizinio aktyvumo per dieną. Jei ši misija tau atrodo
įmanoma, junkis prie iššūkio ir gegužės 22-28 d. registruok savo aktyvumą
Endomondo programėlėje skelbiamame iššūkyje.

Ką reikia daryti?

1. Parsisiųsk Endomondo fizinio aktyvumo programėlę ir užsiregistruok....

[See more](#)



MAY
22

Iššūkis moksleiviams: Aktyvumo valiuta

22 May–28 May

leva, Justė and 8 friends

✓ Going ▾

👍 Like

💬 Comment

👤 Agila Barzdienė and 1 other



Vilniaus Taikos progimnazija shared Kurk Lietuvai's event.

18 May · 🌐

<https://www.facebook.com/events/462879370741986/>



impuls

SPORTANO



Lietuvos Taryba

CORNY

MAY
22

Iššūkis moksleiviams: Aktyvumo valiuta

22 May–28 May

Ieva, Justina and 8 friends

✓ Going ▾

👍 Like

💬 Comment





Kurk Lietuvai

19 May · 🌐

Dvigubai daugiau vaikų kasdien praleidžia 2 ir daugiau valandų žaisdami kompiuterinius žaidimus nei tie, kurie aktyviai fiziškai juda bent vieną valandą.

Justina ir Giedre nagrinėja to priežastis ir sveikatos sutrikimus lemiančias pasekmes. Jų paruošta Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo analize dalinasi žiniasklaida, o su išsamesniu dokumentu kviečiame susipažinti čia - <http://kurklit.lt/wp-content/uploads/2017/04/galutine.pdf> #KurkLietuvai #Judėk #SportuotiSmagu #KūnoKultūraCool



Kaip judėti nemėgstančią Lietuvos technologijų kartą sudominti sportu?

SPORTAS.LRYTAS.LT

👍 Like

💬 Comment

➦ Share



👍❤️ You, Gintaute Rutkauskaite, Paulius Žeimys and 30 others

1 share



Vilniaus Antakalnio progimnazija shared Kurk Lietuvai's post.

19 May · 🌐



75 Views

Kurk Lietuvai ▶ Iššūkis moksleiviams: Aktyvumo valiuta

18 May · 🌐

Kiek per dieną nueini žingsnių ir sudegini kalorijų? O kiek jų sudegina Vilniaus meras, "Žalgirio" futbolininkai ar olimpietė Diana Lobačevskė? Žiūrime video, jungiamės į iššūkį ir skatinam draugus!

👍 Like

💬 Comment

➦ Share





Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazija shared Kurk

Lietuvai's event.

19 May · 🌐

Kviečiame prisijungti!

Ką reikia daryti?

1. Parsisiųsk Endomondo fizinio aktyvumo programėlę ir užsiregistruok.
2. Susirask „Aktyvumo valiutos“ iššūkį nuo gegužės 22 d. ir spausk – dalyvauti. Nuoroda: <http://www.endomondo.com/challenges/32806558>
3. Kasdien sportuok ar aktyviai judėk bent vieną valandą ir savo aktyvumą fiksuok per programėlę.... See more



MAY
22

Iššūkis moksleiviams: Aktyvumo valiuta

22 May–28 May

Ieva, Justina and 8 friends

✓ Going ▾

👍 Like

💬 Comment



👍 4



Kurk Lietuvai

23 May at 09:00 · 🌐

"Aktyvumo valiuta" - tai Kurk Lietuvai iššūkis visiems Lietuvos moksleiviams. Mes - jau startavome!

Registruokitės facebook renginio aprašyme esančioje #endomondo nuorodoje, rinkite aktyvumo minutes ir laimėkite puikių rėmėjų prizų: <https://www.facebook.com/events/462879370741986>

O šiame video Giedre ir Justina - apie tai, kiek ir kaip aktyviai juda jums puikiai pažįstami žmonės.... See more



651 Views

👍 Like

💬 Comment

➦ Share



👍 You, Justina Lizikevičiūtė, Lina Ginkute and 16 others

Chronological ▾

2 shares



Vilniaus Antakalnio progimnazija shared Kurk Lietuvai's post.

24 May · 🌐

Įvertink "Kurk Lietuvai" organizuotas kūno kultūros pamokas ir laimėk Vilniaus mero prizą iš jo paties rankų!

Pildyk vos kelių klausimų anketa:

<https://goo.gl/forms/GakS4q06NdL7QGux1>

Nugalėtoją organizatoriai burtų keliu išrinks jau kitą savaitę.... [See more](#)



Kurk Lietuvai ▶ Iššūkis moksleiviams: Aktyvumo valiuta

22 May · 🌐

Aktyvumo valiuta prasidėjo!

Kaupkite savo aktyvumo valandas ir jau visai netrukus kviesime jus dalyvauti dienos iššūkiuose. Jie bus skelbiami kitą savaitę.

Sėkmės!



Vilniaus Antakalnio progimnazija shared Kurk Lietuvai's post.

19 May · 🌐

Aktyvumo valiuta: DIENOS IŠŠŪKIAI

| | | | | |
|-----------------------|--|-------------------------------|--|--|
| Pirmadienis | | Daugiausiai nubėgtų kilometrų | | 4,2 km bėgimo registracija ir dalyvio paketas šeimai |
| Antradienis | | Kas dėžėje? | | Vilniaus savivaldybės prizas ir mero pasveikinimas |
| Trečiadienis | | Laužyk standartus | | Riedučiai |
| Ketvirtadienis | | Mano komanda | | Irklentėmis per Nerį. Kuponas komandai |
| Pentadienis | | Daugiausiai numintų kilometrų | | Nike kuprines |
| Šeštadienis | | Kitokia trasa | | Longboard'as |
| Sekmdienis | | Sportas su šeima | | 3 mėn. vasaros savaitgalių narys šeimai |

Kurk Lietuvai ► Iššūkis moksleiviams: Aktyvumo valiuta

19 May · 🌐

PRIZŲ LIETUS!!!

Prisijungusių prie "Aktyvumo valiutos" iššūčio laukia ypatingai daug prizų!

500 pasiekusių minimalią judrumo ribą (per savaitę po 1 val fiksuoto...

See more



Vilniaus Antakalnio progimnazija shared Kurk Lietuvai's event.

19 May · 🌐



MAY 22 Iššūkis moksleiviams: Aktyvumo valiuta
22 May–28 May
Ieva, Justina and 8 friends

✓ Going ▾

👍 Like 💬 Comment



Vilniaus Kibirkštis
@BCKkibirkstis

- Home
- About
- Photos
- Events
- Videos
- Posts
- Community
- Create a Page

👍 Liked ▾ 📡 Following ▾ ➦ Share ⋮

Vilniaus Kibirkštis added 6 new photos — with Vta Kuktiene.
26 May at 18:35 · 🌐

Vilniaus Kibirkštis komanda prisijungė prie Kurk Lietuvai ir dalyvavo mokinių aktyvumo projekte, kur aplankė Vilniaus Taikos progimnazija. Su mokiniais bendravo ir sportavo žaidėjos Laura Juškaitė ir Vta Kuktiene, trenerė Jurgita Štreimikytė-Virbickienė ir direktorius Dainius Virbickas.
<http://www.bckkibirkstis.lt/kibirksties-komanda-prisijunge-.../>



👍 Like 💬 Comment ➦ Share

👍 You, Dainius Virbickas and 19 others

💬 Send Message

Community See all

- 👤 Invite your friends to like this Page
- 👍 1,729 people like this
- 📡 1,677 people follow this
- 👤 Gintautas Paluckas and 5 other friends like this

About See all

- 📍 Birželio 23-iosios g. 10A (Būstinės adresas), Aleitės g. 20 (Rungtynių salės adresas) 03205 Vilnius, Lithuania
- 📞 (8-687) 78599
- 💬 Typically replies within a day [Send message](#)
- 🌐 www.bckkibirkstis.lt
- 🏆 Sport team

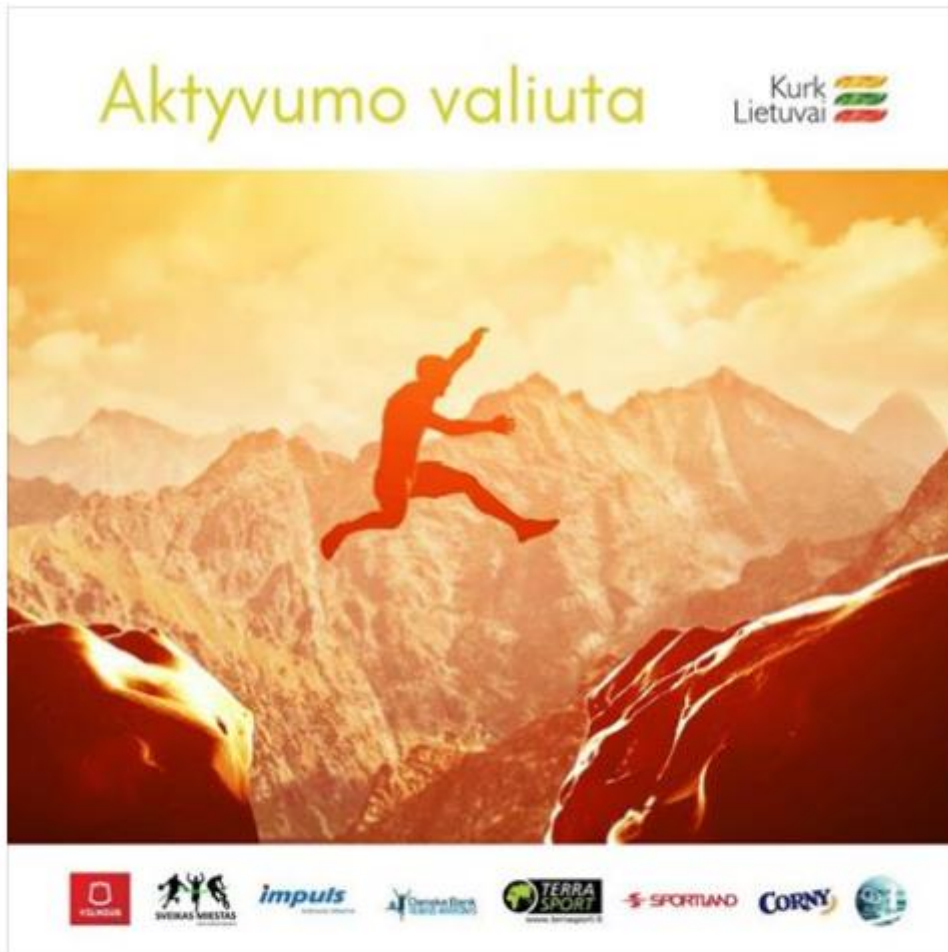
- People Also Like
- Moterų krepšinis
Local business 👍 Like
 - Mūsų krepšinis
Sport league 👍 Like
 - Ukmergės Vilkmėrgė
Sport team 👍 Like

Pages liked by this Page ➤



Vilniaus Antakalnio progimnazija shared Kurk Lietuvai's post.

26 May · 🌐



Kurk Lietuvai ▶ Iššūkis moksleiviams: Aktyvumo valiuta

26 May · 🌐

Jau kitą savaitę prasidės dienos iššūkiai.
Kaupk aktyvumo valandas ir laimėk rėmėjų prizus!
Tavo aktyvumas - tavo valiuta!

👍 Like

💬 Comment

➦ Share





Vilniaus "VHC Šviesa"

Home

About

Photos

Videos

Events

Posts

Community

Create a Page

Like Follow Share ...



Vilniaus "VHC Šviesa" added 13 new photos.

29 May at 13:25 · 🌐

Mūsų rankininkai dar nepoilsiauja. Praėjusią savaitę, kitą dieną po lygos uždarymo, komandos atstovai sudalyvavo projekte "Kurk Lietuvai". Vilniaus Antakalnio progimnazėje prisitatėme savo klubą ir rankinio sporto šaką. #KurkLietuvai



Like Comment Share

You, Dainius Virbickas and 36 others

Shop Now

Message

Sport team

Community

See all

Invite your friends to like this Page

980 people like this

971 people follow this

Dainius Virbickas likes this

About

See All

(8-5) 275 1281

Typically replies within an hour
Send message

www.rankiniocentras.lt

Sport team

People Also Like



Lietuvos rankinio lyga

Sport league

Like



Kauno RK "Granitas"

Sports club

Like



HC Vilnius

Sport team

Like



Kurk Lietuvai added an event.

29 May at 09:40 · 🌐

Ei, moksleivi,

Nuo šios savaitės prasideda dienos iššūkiai.

Kiekvieną dieną galėsi laimėti rėmėjų prizų už surinktas aktyvumo valandas!... See more



MAY
29

Aktyvumo valiuta 2

29 May–5 June

Gintaute, Paulius and 11 friends

✓ Going ▾

👍 Like

💬 Comment



Justina Lizikevičiūtė, Ieva Nagytė and 4 others



Vilniaus Antakalnio progimnazija shared Kurk Lietuvai's post.

30 May · 🌐



MAY
29

Aktyvumo valiuta 2

29 May–5 June
Gintaute, Paulius and 11 friends

✓ Going ▾

👍 Like

💬 Comment

➦ Share





Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazija added 3 new photos.

30 May · 🌐

Šiandien gimnazijoje lankėsi su su gimnazistais bendravo Vilniaus „Žalgirio“ futbolo komandos žaidėjai.



👍 Like

💬 Comment

➦ Share



👍👤 33

Chronological ▾



Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazija

2 June · 🌐

Gimnazijos 1 ir 2 kl. mokiniai kartu su projekto Kurk Lietuvai įgyvendintojais gegužės 15-30 dienomis dalyvavo kitokiame kūno kultūros pamokose. Pamoką Vingio parke veda Impuls trenerė.



464 Views

Like

Comment

Share



You and 12 others



Kurk Lietuvai

6 June at 14:27 · 🌐

Ar Lietuvos mokyklos daro viską, kad paskatintų mokinių fizinį aktyvumą? Giedre ir Justina inicijavo Vilniaus mokyklų dizaino auditą, kurio metu buvo ieškoma atsakymo į šį klausimą. Atrinktų ekspertų grupė apsilanko mokyklose, apžiūri erdves, diskutuoja apie turimų išteklių panaudojimą ir naujas idėjas, motyvuojančias mokinius judėti daugiau.

Audite dalyvauja Vilniaus Gedimino technikos universitetas (VGTU) architektai, edukologai, Vilniaus miesto savivaldybės, Visuomenės sve...
See more



582 Views

👍 Like

💬 Comment

➦ Share



👍 You, Monika Merkytė, Lina Ginkute and 7 others



Kurk Lietuvai with Vaidas Žlabys

14 June at 15:00 · 🌐

Praėjusį savaitgalį Kauno Žalgirio arena vyko dviejų dienų seminarų ciklas prieš Kauno maratonas kurį organizavo ir moderavo Giedre. Apie žmogaus valią ir galimybių ribas 8 nekasdieniuose susitikimuose savo aktyvumo ir vaikų skatinimo judėti istorijomis dalinosi fotomenininkas Marius Jovaiša, olimpiečiai Austra Skujytė ir Remigijus Kančys ultra, kalnų ir maratonų bėgikai, Rio olimpiinių žaidynių fotografas bei daugelis kitų.

#KurkLietuvai #maratonas #judėtisveika #Kaunas #aktyvimokykla



👍 Like

💬 Comment

➦ Share



👍❤️ You, Roberta Šiaudvytė, Justina Lizikevičiūtė and 15 others



Kurk Lietuvai

16 June at 09:15 · 🌐

Ar šiemet moksleivių laukia aktyvi vasara!?

TAIP, jei padėsime jiems įveikti didžiausius trukdžius – patyčias, baimę susižeisti, nesaugumo jausmą ir įgūdžių stoką.

NE, jei nekeisime „Ai, čia juk tik kūno kultūra“ požiūrio ir naujai vertės visur ieškančiai kartai nepasiūlysim kompleksinio sprendimo.

Apie tai Vilniaus mokyklų vadovams kalbėjusios Giedrė ir Justina aptarė 3 mokyklose vykdytų 5 pilotinių projektų rezultatus ir susimąstyti verčiančias išvalgas.... See more



👍 Like

💬 Comment

➦ Share





Kurk Lietuvai

9 mins · 🌐

Jogos kamuoliai vietoj kėdžių, stovimos mokymosi vietos, sveika mityba, apie kurią kuriamos repo dainos, ir visos bendruomenės įtraukimas į pokyčius. Taip mokinius skatina būti fiziškai aktyvesniais #NaujojiZelandija, #JAV, #Suomija ir daugelis kitų šalių. Jų sėkmės formules nagrinėjusios Giedre ir Justina tvirtina, kad daugelį tokių sprendimų lengvai galima pritaikyti ir Lietuvoje.

Neretai nuostabą ir susižavėjimą keliančios užsienio praktikos laukia. Jūsų dėmesio čia: <http://kurklit.lt/.../Fizinis-aktyvumas-u%C5%BEsienio-analiz%C5%A1>

#KurkLietuvai #FizinisAktyvumas #JudėtiSmagu



Pasaulinis aktyvumo žemėlapis: nejudrūs vaikai signalizuoja rimtą iššūkį

Aktyvūs vaikai yra ne tik laimingesni, bet pasižymi geriau išlavintais gebėjimais, sveikatos būkle ir aukštesniais pasiekimais. Deja, toks Pasaulio...

GYVENSENA.SVEIKAS.LT



Kurk Lietuvai

28 June · 🌐



SPORTUOTI NESINORI TINGINIAUTI.

Apie tai, kur šiandien moksleiviai patys deda kablelį, plačiau nagrinėjama Giedrės ir Justinos gegužės-birželio mėnesiais vykdytų aktyvacijų trijose Vilniaus mokyklose: <http://kurkit.lt/.../uploads/2017/04/Pilotiniai-projektai-06>.

5 pilotiniai projektai, kuriuos inicijavo Giedre ir Justina aprėpė 33 klases ir įtraukė į #zumba, kūno analizės, teatralizuotas #LARP aktyvumo pamokas, susitikimus su FC Vilniaus Žalgiris futbolininkais, Rankinio klubu...

See more



498 Views

Like Comment Share

You, Justina Lizikevičiūtė, Domas Miculevicius and 10 others

Chronological ▾



Kurk Lietuvai

17 July · 🌐

60 min. fizinio aktyvumo per dieną.

Tai Pasaulio sveikatos organizacijos nustatytas minimalus aktyvumo lygis, kurį turėtų pasiekti visi 5-17 m. vaikai. Tuo besirūpinančios Giedre ir Justina, kartu su Vilniaus miesto savivaldybė ir didele ekspertų grupe jau ruošiasi naujiems mokslo metams. Kurk Lietuvai projektų vadovės parengė išsamų, aiškų ir visą mokyklos bendruomenę įtraukiantį Aktyvios Mokyklos modelį. Jo esmė – į mokinių aktyvinimą pažvelgti kompleksiskai ir įtraukti vis...

See more



👍 Like

💬 Comment

➦ Share



👍 You, Gintaute Rutkauskaitė, Roberta Šiaudvytė and 43 others

Chronological ▾

📷 One Pukšienė Šaunulė su šviesnėle 🍷🍷



Kurk Lietuvai is with Justina Lizikevičiūtė and 2 others at Seimas Palace.

20 July · 🌐

Vienu žingsniu arčiau!

Nuotraukoje šypsosi Giedrė ir Justina bei Seimo narė Rūta Miliūtė. Šiandien jos Seime aptarė Aktyvios mokyklos modelį ir jo taikymo Lietuvoje galimybes.

„Sutarėme, jog rudenį projektą pristatysime Jaunimo ir sporto reikalų komisijoje“, - džiaugiasi programos dalyvės.... See more



👍 Like

💬 Comment

➦ Share



👤 You, Roberta Šiaudvytė, Andrius Čižinauskas and 96 others

Chronological ▾

3 shares



Ona Bukčienė Šypsienė ❤️❤️

Like · Reply · 22 July at 17:51



Kurk Lietuvai

1 August at 10:45 · 🌐

#Alytus jungiasi prie Vilniaus ir ruošiasi taikyti Aktyvios mokyklos modelį, kurį pastarąjį pusmetį kūrė Justina ir Giedrė.

Jei anksčiau supratimas apie fizinį aktyvumą apsiribojo tik sportu ir kūno kultūros pamokomis, šiandien jau kalbame apie sėdėjimo mažinimą ir moksleivių aktyvumą ne tik sporto salėje.

Vilnius. Alytus. Kuris regionas bus kitas?

#KurkLietuvai #AktyviMokykla #SportuotiMadinga #KurkRegionams #HealthyKids



10 Views

👍 Like

💬 Comment

➦ Share



👤 You, Paulius Žeimys, Monika Merkytė and 21 others



Kurk Lietuvai is with Justina Lizikevičiūtė and 2 others.

4 August at 13:08 · 🌐

Kartais susitikimai gali būti ne tik produktyvūs, bet ir palankūs sveikatai. „Planko iššūki“ priėmę Sveikatos apsaugos ministras Aurelijus Veryga ir viceministrė Aušra Bilotienė Motiejūnienė aptarė „Aktyvios mokyklos modelio“ įgyvendinimo šalies mokyklose galimybes: <http://sam.lrv.lt/.../ministras-a-veryga-norint-ugdyti-sveiku...>

Kurk Lietuvai projektų vadovės Justina ir Giedre sukūrė modelį, kuris mokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą siekia skatinti kompleksiskai 5-iose veiklos srityse. Kokios tai sritys ir kaip jos gali padėti vaikams patirti judėjimo džiaugsmą, skaitykite čia: <http://kurklit.lt/wp-cont.../.../2017/04/Aktyvi-mokykla-07.14.pdf>

#AktyviMokykla #JudėjimasSveikata #Plankas #PlankChallenge
#AktyvūsSveikiVaikai #KurkLietuvai Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija



1.3k Views

👍 Like

💬 Comment

➦ Share



👤 You, Justina Lizikevičiūtė, Marius Dijokas and 37 others

Chronological ▾

3 shares



Stanislovas Buchoveckas Iš kur Rūtai tiek energijos?

👍 Like · Reply · 🗨️ 1 · 16 August at 15:22



Kurk Lietuvai

21 August at 14:02 · 🌐

Lietuvoje tik vienas iš penkių 11-15 metų amžiaus vaikų juda daugiau nei valandą per dieną, kaip rekomenduoja sveikatos specialistai. Giedre ir Justina vykdė mokinių apklausas, kurios parodė, kad jie dažnai stokoja motyvacijos, neturi fizinio aktyvumo įgūdžių, jiems trūksta informacijos apie judrumo naudą.

Kaip šią aktualią visai Europai problemą sprendžia Suomija ir kitos šalys bei ką įmanoma nuveikti Lietuvoje, kviečiame skaityti Vakarų ekspresas straipsnyje.

#KurkLietuvai #AktyviMokykla #JudėtiSveika



Judėti prieš, per ir po mokyklos | ve.lt

Lietuvos mokinių fizinis aktyvumas jau yra pasiekęs kritinę ribą. Pagal šį rodiklį tarp visų Europos šalių esame beveik paskutiniai - antroje vietoje nuo

VE.LT

👍 Like

💬 Comment

➦ Share



👍❤️👹 You, Neko Dalius, Gintaute Rutkauskaitė and 92 others

Chronological ▾

1 share

View 1 more comment



Vilniaus Antakalnio progimnazija

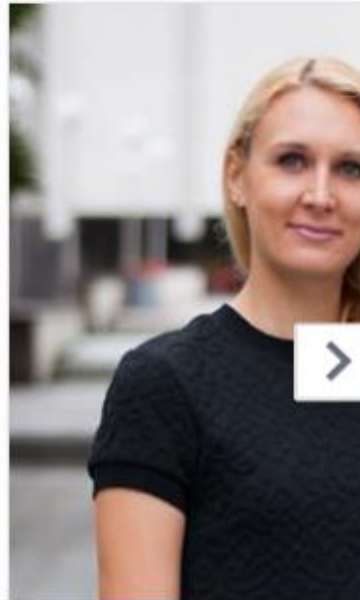
21 August at 22:21 · 🌐



Projektas, kuriame dalyvavo ir mūsų mokykla. Kviečiame susipažinti su mokyklai pateikiama ataskaita...



Mokinių fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos skatinimas |



Mokinių fizinio aktyvumo ir sv gyvensenos skatinimas |

👍 Like

💬 Comment

➦ Share



Kurk
Lietuvai



Pirmadienio iššūkis



Jogos poza



Moksleiviai - | Vyriausybę

Page Liked · 21 August · €

PIRMADIENIO AKTYVUMO IŠŠŪKIS - Jogos pozal Lankydamiesi ministerijoje, nepamirškite fizinio aktyvumo ir raskite laiko trumpai atpalaiduojančiai mankštai. Tebūnie tai keli jogos pratimai. Juos įamžinkite ir nuotraukas, video dėkite į komentarus po šiuo įrašu.

Ir be abejo, šiandien bent vieną valandą savo aktyvumo pažymėkite Kurk Lietuvai aktyvumo iššūkyje: <https://www.endomondo.com/challenges/34046380>

Giedre ir Justina jums linki geros, produktyvios ir energijos kupinos dienos!

#KurkLietuvai #Sportuotimadinga #AktyvumoIššūkis #HealthyKids
Nuotr. Yoga.com

Like Comment Share

19

Chronological

2 shares

11 comments

Emilija Adomaitytė Kiek kitokia jogos poza belaukiant 2 patiekalot 😊 #mesVyriausybeje



Write a comment...

Kurk
Lietuvai



Antradienio iššūkis



Žemėlapis



Moksleiviai - | Vyriausybę

Page Liked · 22 August · €

ANTRADIENIO AKTYVUMO IŠŠŪKIS - Žemėlapis! Jau įsitikinome, kad moksleivių kūrybingumui ribos negalioja. Tad Kurk Lietuvai paruošė dar vieną Jūsų vertą iššūkį.

Šiandien daryk ką nori, eik, bėk, važiuok, judėk bet kaip. Judėdamas įsijunk Endomondo programėlę ir atsiųsk savo aktyvumu sukurtą piešinį.

Laukiame kuo įdomesnių aktyvumo žemėlapių po šiuo įrašu!

#KurkLietuvai #Sportuotimadinga #AktyvumoIššūkis #HealthyKids

Like Comment Share

23

Chronological

Edgaras Nausėda Šiandienos definicija



Like · Reply · 3 · 22 August at 17:50

Miglė Miglinaitė 14asis kambariukas guli ispeipes, nes koju nebeįpavėlka po tokio projekto įamžinimo būdo #MIV2017

Write a comment...



Moksleiviai - į Vyriausybę

Yesterday at 07:00 · 🌐

TREČIADIENIO AKTYVUMO IŠŠŪKIS - Sportuok su ministru!

Kurk Lietuvai projektų vadovės Justina Lizikevičiūtė ir Giedre Rut taip aptarė Aktyvios mokyklos modelio įgyvendinimą su LR sveikatos ministru A. Veryga. Įrodyk, kad gali geriau! Filmuok, fotografuok savo aktyvumą su ministrais, viceministrais ir dėk į komentarus po šiuo įrašu.

#KurkLietuvai #Sportuotimadinga #AktyvumoIššūkis #HealthyKids #SportuokSuMinistru #MesVyriausybėje



411 Views

👍 Like 💬 Comment ➦ Share



👤 Ieva Česnulaitytė, Justinas Iljeitis and 16 others

Chronological ▾



Moksleiviai - į Vyriausybę

3 hrs · 🌐

KETVIRTADIENIO AKTYVUMO IŠŠŪKIS - komandiškumas!

Judėti ir sportuoti visada smagiau su kompanija. Tikime, kad draugų ministerijose jau spėjote susirasti, tad pats metas parodyti, kokie jūs visi galingi, sveiki ir originalūs.

Kvieskite draugėn viešojo sektoriaus specialistus, draugus, praeivius gatvėse, visus, kurie padės jums laimėti šį iššūkį!... See more



👍 Like

💬 Comment

➦ Share



Kurk
Lietuvai



Penktadienio iššūkis



Produktyvus aktyvumas

Events

- Events
- Calendar
- Birthdays
- Discover
- Past
- Aktyvumo valūta 2
- + Create Event



Aktyvumo valūta

29 Aktyvumo valūta 2
Public · Hosted by Kurk Lietuva

Go to 29 May - 5 June
29 May at 19:30 to 5 June at 10:00

About Discussion

Write something...

RECENT ACTIVITY

Kurk Lietuva · 4 June at 11:00 ·

SEDMADIENIO IŠŠŪKIS - sveikais receptais. Gerai ir sveikais maistas sukūria na 19 įgyt, bet ir daug laisvės. Tad pasidomėkime "Aktyvumo valūtos" iššūkiu ir išbandykime šiuos receptus. Sveikata, todėl ir kaip šiuos receptus. Jums patinka šie sveikata ir aktyvumas. Čia rasite receptus, kurie padės išbandyti šiuos receptus ir aktyvumą. Sveikata, todėl ir kaip šiuos receptus. Jums patinka šie sveikata ir aktyvumas. Čia rasite receptus, kurie padės išbandyti šiuos receptus ir aktyvumą.



Mano receptas

Julija Lileviciūte and 1 other · 5 Comments

Like Comment Share

OLDER

Kurk Lietuva · 3 June at 11:00 ·

SEŠTADIENIO IŠŠŪKIS - ktokia bėgimas. Šiandien darėm bėgimą, ir šiek programėlės tikimasi nuolatinių suformuoti. Kurk Lietuva ir bėgimas. Daugiau apie bėgimą, šiek programėlės tikimasi nuolatinių suformuoti. Kurk Lietuva ir bėgimas. Daugiau apie bėgimą, šiek programėlės tikimasi nuolatinių suformuoti.



View and 2 others · 2 Comments

Like Comment Share

OLDER

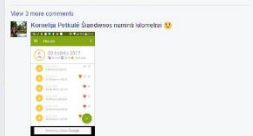
Qinora Rut shared **SPORTLAND** video · 2 June at 11:38 ·

FENIKACIENIO IŠŠŪKIS - Daugiau apie bėgimą. Šiandien darėm bėgimą, ir šiek programėlės tikimasi nuolatinių suformuoti. Kurk Lietuva ir bėgimas. Daugiau apie bėgimą, šiek programėlės tikimasi nuolatinių suformuoti. Kurk Lietuva ir bėgimas. Daugiau apie bėgimą, šiek programėlės tikimasi nuolatinių suformuoti.



SPORTLAND added a new video: **KAP IŠŠŪKIS (DVR)!** · 29 May ·

KAP IŠŠŪKIS (DVR)!
Jaucau ba bėgimą, todėl šiek programėlės tikimasi nuolatinių suformuoti. Kurk Lietuva ir bėgimas. Daugiau apie bėgimą, šiek programėlės tikimasi nuolatinių suformuoti. Kurk Lietuva ir bėgimas. Daugiau apie bėgimą, šiek programėlės tikimasi nuolatinių suformuoti.



Kurk Lietuva · 3 June at 11:00 ·

KETVIRTADIENIO IŠŠŪKIS - Mano komanda! Komanda, todėl ir kaip šiuos receptus. Jums patinka šie sveikata ir aktyvumas. Čia rasite receptus, kurie padės išbandyti šiuos receptus ir aktyvumą. Sveikata, todėl ir kaip šiuos receptus. Jums patinka šie sveikata ir aktyvumas. Čia rasite receptus, kurie padės išbandyti šiuos receptus ir aktyvumą.



Kurk Lietuva · 3 June at 11:00 ·

Ketvirtadienio iššūkis

Suggested Events

- HONDA Breakthrough 2017** · 19 June at 19:30 ·
- The COLIBI Bike Union 2017** · 3 September at 19:30 ·
- Robbie Williams - Vision, Let's...** · 15 August at 19:30 ·
- Kings of Leon - Walls @ Stone...** · 13 June at 19:30 ·
- Mary McKelvey Ireland Tennis B...** · Thursday at 19:30 ·
- Golden Paralympic (V) Biatl...** · 23 July at 19:30 ·

- English (UK) · English (US) · Lithuanian · Spanish**
- Private · Terms · Advertising · Accessibility · Cookies · More · Facebook @ 2017**
- 3 September at 19:30** ·
- Robbie Williams - Vision, Let's...** · 15 August at 19:30 ·
- Kings of Leon - Walls @ Stone...** · 13 June at 19:30 ·
- Mary McKelvey Ireland Tennis B...** · Thursday at 19:30 ·
- Golden Paralympic (V) Biatl...** · 23 July at 19:30 ·

- English (UK) · English (US) · Lithuanian · Spanish**
- Private · Terms · Advertising · Accessibility · Cookies · More · Facebook @ 2017**
- 3 September at 19:30** ·
- Robbie Williams - Vision, Let's...** · 15 August at 19:30 ·
- Kings of Leon - Walls @ Stone...** · 13 June at 19:30 ·
- Mary McKelvey Ireland Tennis B...** · Thursday at 19:30 ·
- Golden Paralympic (V) Biatl...** · 23 July at 19:30 ·

- English (UK) · English (US) · Lithuanian · Spanish**
- Private · Terms · Advertising · Accessibility · Cookies · More · Facebook @ 2017**
- 3 September at 19:30** ·
- Robbie Williams - Vision, Let's...** · 15 August at 19:30 ·
- Kings of Leon - Walls @ Stone...** · 13 June at 19:30 ·
- Mary McKelvey Ireland Tennis B...** · Thursday at 19:30 ·
- Golden Paralympic (V) Biatl...** · 23 July at 19:30 ·

- English (UK) · English (US) · Lithuanian · Spanish**
- Private · Terms · Advertising · Accessibility · Cookies · More · Facebook @ 2017**
- 3 September at 19:30** ·
- Robbie Williams - Vision, Let's...** · 15 August at 19:30 ·
- Kings of Leon - Walls @ Stone...** · 13 June at 19:30 ·
- Mary McKelvey Ireland Tennis B...** · Thursday at 19:30 ·
- Golden Paralympic (V) Biatl...** · 23 July at 19:30 ·

- English (UK) · English (US) · Lithuanian · Spanish**
- Private · Terms · Advertising · Accessibility · Cookies · More · Facebook @ 2017**
- 3 September at 19:30** ·
- Robbie Williams - Vision, Let's...** · 15 August at 19:30 ·
- Kings of Leon - Walls @ Stone...** · 13 June at 19:30 ·
- Mary McKelvey Ireland Tennis B...** · Thursday at 19:30 ·
- Golden Paralympic (V) Biatl...** · 23 July at 19:30 ·

- English (UK) · English (US) · Lithuanian · Spanish**
- Private · Terms · Advertising · Accessibility · Cookies · More · Facebook @ 2017**
- 3 September at 19:30** ·
- Robbie Williams - Vision, Let's...** · 15 August at 19:30 ·
- Kings of Leon - Walls @ Stone...** · 13 June at 19:30 ·
- Mary McKelvey Ireland Tennis B...** · Thursday at 19:30 ·
- Golden Paralympic (V) Biatl...** · 23 July at 19:30 ·

- English (UK) · English (US) · Lithuanian · Spanish**
- Private · Terms · Advertising · Accessibility · Cookies · More · Facebook @ 2017**
- 3 September at 19:30** ·
- Robbie Williams - Vision, Let's...** · 15 August at 19:30 ·
- Kings of Leon - Walls @ Stone...** · 13 June at 19:30 ·
- Mary McKelvey Ireland Tennis B...** · Thursday at 19:30 ·
- Golden Paralympic (V) Biatl...** · 23 July at 19:30 ·

18 Facebook Live 4 Day ·

Kristina Kimberley likes

18 Facebook Live 4 Day ·

Kristina Kimberley likes

18 Facebook Live 4 Day ·

Kristina Kimberley likes

18 Facebook Live 4 Day ·

Kristina Kimberley likes

18 Facebook Live 4 Day ·

Kristina Kimberley likes

18 Facebook Live 4 Day ·

Kristina Kimberley likes

18 Facebook Live 4 Day ·

Kristina Kimberley likes

18 Facebook Live 4 Day ·

Kristina Kimberley likes

18 Facebook Live 4 Day ·

Kristina Kimberley likes

18 Facebook Live 4 Day ·

Kristina Kimberley likes

18 Facebook Live 4 Day ·

Kristina Kimberley likes

18 Facebook Live 4 Day ·

Kristina Kimberley likes

18 Facebook Live 4 Day ·

Kristina Kimberley likes

18 Facebook Live 4 Day ·

Kristina Kimberley likes

18 Facebook Live 4 Day ·

Kristina Kimberley likes

18 Facebook Live 4 Day ·

Kristina Kimberley likes

18 Facebook Live 4 Day ·

Kristina Kimberley likes

18 Facebook Live 4 Day ·

Kristina Kimberley likes