

31 BŪDAS BŪTI SVEIKAM VILNIUJE

TIKSLAS: Supažindinti mokinius su aktyvaus laisvalaikio galimybėmis kaip alternatyvomis žalingiems įpročiams.

UŽDAVINIAI:

- **Supažindinti** mokinius su atviromis, nemokamomis aktyvaus laisvalaikio galimybėmis Vilniaus mieste.
- **Skatinti** moksleivius rinktis fiziškai aktyvią veiklą vietoje žalingų įpročių.
- **Įgalinti** mokinius formuoti sveikos gyvensenos įpročius.

PAMOKOS TRUKMĖ: 2 val. 15 min. Veiklai įgyvendinti skiriamos trys pamokos.

VIETA: Vilniaus Vingio parkas.

KLASĖ: 5, 6, 7, 8, 9.

MAKSIMALUS DALYVIŲ SKAIČIUS: 30.

METODAI: Grupinis darbas, patirtinis mokymasis, individualus darbas, diskusija.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- Sportinė apranga, atitinkanti oro sąlygas.
- Gertuvės su vandeniu.
- Išmanieji telefonai.
- Užduočių lapai ir rašymo priemonės.

TEMA / SKYRIUS DALYKO PROGRAMOJE:

- **Gamtos mokslai.** F1. Įvardija save kaip gamtos dalį, apibūdina organizme vykstančius procesus ir pokyčius remdamasis gamtos mokslų žiniomis, paaiškina sveikos gyvensenos principus ir jų laikosi.
- **Etika.** A3. Rūpestis dėl savęs ir kitų.
- **Fizinis ugdymas.** C2. Praktikuoja fiziškai aktyvias veiklas lauko sąlygomis („žalia, balta ir mėlyna“ aplinkose). C3. Plėtoja individualias sveikatai palankaus fizinio aktyvumo galimybes.

UGDOMOS KOMPETENCIJOS:

- Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija.

- Pažinimo kompetencija.

PAMOKOS EIGA:

Įžanga – įvedimas į temą (10 min.)

- Mokiniam paaiškinama, kad mokytojo stovimo pozicija yra neutralus taškas. Mokytojas skelbia teiginį, ir mokiniai turi pasirinkti, ar sutinka, ar nesutinka su teiginiu. Jei mokiniai sutinka, jie turi eiti į dešinę pusę nuo mokytojo (kiekvienas atstumas nuo mokytojo simbolizuoja, kiek jie sutinka, rekomenduojama nustatyti mokytojui patogų maksimalų atstumą, pavyzdžiui, 5m,) jei nesutinka, jie turi eiti į kairę pusę.
- Po kiekvieno teiginio mokytojas gali pakviesti mokinius pasidalinti savo nuomonėmis ir paaiškinti, kodėl pasirinko tam tikrą pusę.
- Teiginių sąrašas:
 - „Fizinis aktyvumas šiandien jaunų žmonių tarpe yra madingesnis už žalingus įpročius.“
 - „Kiekvieną dieną žmogus turėtų bent 30 minučių užsiimti aktyvia fizine veikla.“
 - „Galima valgyti bet ką, jei pakankamai judi.“
 - „Mokykloje mokiniai turėtų būti supažindinami su kuo daugiau įvairių sporto šakų.“
 - „Mokykloje turėtų būti daugiau fizinio aktyvumo užsiėmimų.“
 - „Fizinis aktyvumas padeda gerinti nuotaiką ir sumažinti stresą.“
 - „Jauni žmonės rūko ar vartoja alkoholį tam, kad pritaipytų prie kitų.“
 - „Kiekvienas sveikai gyvenantis žmogus turėtų turėti savo mėgstamiausią sporto šaką, kuria užsiima.“
 - „Vilniaus mieste yra pakankamai galimybių užsiimti įdomiu, aktyviu laisvalaikiu.“

Užduotis grupėse (30 min.)

- Mokiniam pristatomas pamokos tikslas – Vingio parke atrasti 31 veiklą, kaip kiekvieną mėnesio dieną vietoje žalingų įpročių galima pasirinkti sveiką, aktyvų gyvenimą.
- Mokiniai suskirstomi į grupes po 4–5 vaikus.
- Kiekviena grupelė, savarankiškai tyrinėdama Vingio parko erdves, turi parengti 20-ties veiklų sąrašą – 10 veiklų, kuriomis galima užsiimti individualiai, ir 10 veiklų, kuriomis galima užsiimti su kompanija. Veiklas grupės fiksuoja užduočių lapuose.

Grupinių darbų apibendrinimas ir finalizavimas (20 min.)

- Grupės dalinasi savo sugalvotomis veiklomis. Du savanoriai, naudodamiesi mobiliaisiais telefonais, į OpinionX reitingavimo programą suveda nesikartojančius individualių ir grupinių veiklų pasiūlymus (atskirai.)
- Reitingavimo programos OpinionX nuorodos (atskirai grupinių ir individualių veiklų) pasidalinamos su mokiniais. Mokiniai, veikdami anksčiau sudarytose grupėse, sureitinguoja 31 geriausią veiklos idėją.
- Visų grupių reitingavimo rezultatai matomi pačioje OpinionX programoje.

Individualus pritaikymas (10 min.)

- Mokytojas apibendrina, kad kaip jau išsiaiškinome, yra daugybė būdų gyventi sveiką, aktyvų gyvenimą. Vilniuje yra gausu ir infrastruktūros, kurią galime išnaudoti savo aktyviam laisvalaikui.
- Mokiniam pristatomas (atsiunčiamas mokytojo naudojamais komunikacijos kanalais) [Active Vilnius žemėlapis](#), kuriame sužymėtos Vilniuje esančios atviros sporto aikštelės (treniruokliai, tinklinio / kvadrato / krepšinio aikštelės, bėgimo trąšos ir kt.)
- Kiekvienas mokinys, atsidaręs žemėlapij, turi surasti ir žodžiu ankstesnėse grupelėse pasidalinti, kokia sporto infrastruktūra yra patogiai prieinama netoli jo / jos namų.

Metas sportui (45 min.)

- Klasė pasirenka bendrą aktyią veiklą, kuria užsiimdama išbando Vingio parko sporto infrastruktūrą.

Refleksija (20 min.)

- Kiekvienas mokinys bendrame rate pasidalina savo mintimis užbaigdamas sakinį: „Aš renkuosi sveiką gyvenimo būdą nes.....“

Galimas veiklos pratėsimas mokykloje: produkto – aktyvaus gyvenimo kalendoriaus kūrimas naudojant dizaino platformas, pavyzdžiui, „Canva.“