



MIŠKO IR SVEIKATOS SAŲVEIKA: JUDEJIMAS IR GRYNAS ORAS

TIKSLAS: Ugdyti visapusišką suvokimą apie sveiką gyvenimą per judėjimo susietumą su gamtine aplinka.

PAMOKOS TRUKMĖ: 90 min.

VIETA: Žolyno g. 35, Vilnius (Sapieginės pažintinis takas). Lokaciją galima keisti į bet kurį artimesnį mišką, turintį pakankamai saugius takus.

KLASĖ: 5, 6, 7, 8, 9, 10.

MAKSIMALUS DALYVIŲ SKAIČIUS: 20.

METODAI: Patirtinis ugdymas.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- Sportinė apranga pagal oro sąlygas.
- Gertuvės su vandeniu.

TEMA / SKYRIUS DALYKO PROGRAMOJE:

- **Fizinis ugdymas.** C2. Praktikuoja fiziškai aktyvias veiklas lauko sąlygomis („žalia, balta ir mėlyna“ aplinkose).

UGDOMOS KOMPETENCIJOS:

- Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija.
- Pažinimo kompetencija.

PAMOKOS EIGA:

1. Įžanga, apšilimas (10 min.)

Kartu su mokiniais atlikite apšilimo pratimus.

2. Praktinė veikla. Bėgimas miško takeliais (20 min.)

Mokiniai 20 min. bėga savo tempu. Prieš pradėdant moksleiviai paskatinami stebėti aplinką, besikeičiantį pagrindą po kojomis, mėgautis gamtos garsais.

3. Kvėpavimo treniruotė (15 min.)

Pakvieskite mokinius užsimerkti ir pilnai susitelkti į kvėpavimą. Kiekvienas pratimas turėtų trukti 5-10 kartų:

- Gilus įkvėpimas per nosį (skaičiuoti iki 4).
- Laikymas (skaičiuoti iki 4).
- Lėtas iškvėpimas per burną (skaičiuoti iki 6).

4. Įsiklausymo / miško pajautimo praktika (10 min.)

Mokiniai atsisėda ratu ir užmerkia akis. Moksleiviai pakviečiami sutelkti dėmesį į gamtos garsus – paukščių čiulbėjimą, lapų šnarėjimą, vėją; įgalinti kitus pojūčius – pajusti saulės spindulius, šildančius veidą, miško paklotę po jais ir kt.

5. Refleksija (20 min.)

Kiekvienas rate pasidalina, kaip jautėsi bėgant ir atliekant tolimesnes praktikas. Kaip keitėsi kvėpavimas, emocinė būseną visos pamokos metu.

6. Gilesnė pamokos temos analizė (15 min.)

Mokinių po praktikos paklausiama, kaip fizinis aktyvumas lauke, gamtinėse vietovėse, derinant jį su dėmesingumo praktikomis, teikia visapusišką naudą fizinei ir emocinei sveikatai. Pasidalinama keletu naudą pagrindžiančių faktų.