# Mokinio užduočių lapas

**Sveikata mano mieste**

**Vieta:** Bernardinų sodas, Vilnius

**Pamokos tema:** Sveikata mano mieste

## Užduotys:

1. Prieš pradėdamas veiklą, išmatuok savo pulsą (kiek kartų širdis plaka per minutę) ir užrašyk.

|  |
| --- |
|  |

2. Nustatyk savo žingsnių skaičių naudodamasis telefonu arba žingsniamačiu. Užrašyk pradinį skaičių.

|  |
| --- |
|  |

3. Dalyvauk aktyvioje veikloje: mankšta, pėsčiųjų maršrutas Bernardinų sode.

4. Po veiklos dar kartą išmatuok savo pulsą ir užrašyk rezultatą.

|  |
| --- |
|  |

5. Užrašyk nueitų žingsnių skaičių.

|  |
| --- |
|  |

6. Palygink pulso dažnį prieš ir po fizinės veiklos.

7. Nubraižyk diagramą, kuri parodytų tavo pulso pokyčius ir žingsnių skaičių.

|  |
| --- |
|  |

## Refleksija:

- Kaip pasikeitė tavo pulsas po aktyvios veiklos?

|  |
| --- |
|  |

- Kaip jautėsi tavo kūnas po judėjimo gamtoje?

|  |
| --- |
|  |

- Kodėl, tavo nuomone, svarbu būti fiziškai aktyviam?

|  |
| --- |
|  |