

Darbo autoriai: Vilkaviškio r. Pilviškių „Santakos“ gimnazijos 6b kl. mokinių komanda „Vėjo vaikai – sveiki kartu!“

Komandos vadovas - mokytoja Auksė Rapulskytė

Projektui „Sveikata visus metus 2023“

Gegužės mėnesio iššūkis: „Judėjimas gali pakeisti visus pasaulio vaistus, bet visi pasaulio vaistai negali pakeisti judėjimo.“

S.Tiso



Vilkaviškio r. Pilviškių „Santakos“ gimnazija

„Mes esam ir būsim, ir eisim...“

JUDĖJIMAS - NEATSIEJAMA GEROS SAVIJAUTOS IR SVEIKATOS DALIS. KIEKVIENĄ DIENĄ MES JUDAME VAIKŠČIODAMI,



**EIDAMI Į IR IŠ MOKYKLOS,
VAŽIUODAMI DVIRAČIAIS,
LIPDAMI LAIPTAIS,
PADĖDAMI TĖVAMS IR
MOKYKLOJE TVARKYDAMI
APLINKĄ, SODE, DARŽE,**



**ATLIEKAME KITUS RUOŠOS
DARBUS.**

VENGIAME FIZIŠKAI PASYVIOS VEIKLOS: ILGO SĖDĖJIMO, LAIKO LEIDIMO PRIE KOMPIUTERIO AR TELEFONO, PASYVIŲ ŽAIDIMŲ. UŽSIIMAME AEROBINE VEIKLA BENT 5 KARTUS PER SAVAITĘ PO 60 MINUČIŲ: DALYVAUJAME ĮVAIRIOSE FIZINIO AKTYVUMO VEIKLOSE, FIZINIO UGDYMO PAMOKOSE, SPORTO RENGINIUOSE.

ESAME ŠIAURIETIŠKO ĖJIMO ENTUZIASTAI!



*MĖGSTAME
ŽAISTI
ĮVAIRIUS
JUDRIUOSIUS
ŽAIDIMUS
MOKYKLOJE
PERTRAUKŲ
METU.*



PASIEKIAME GERŲ REZULTATŲ ATLIKDAMI ŠUOLIUS Į TOLĮ.



MES - STIPRŪS, IŠTVERMINGI!

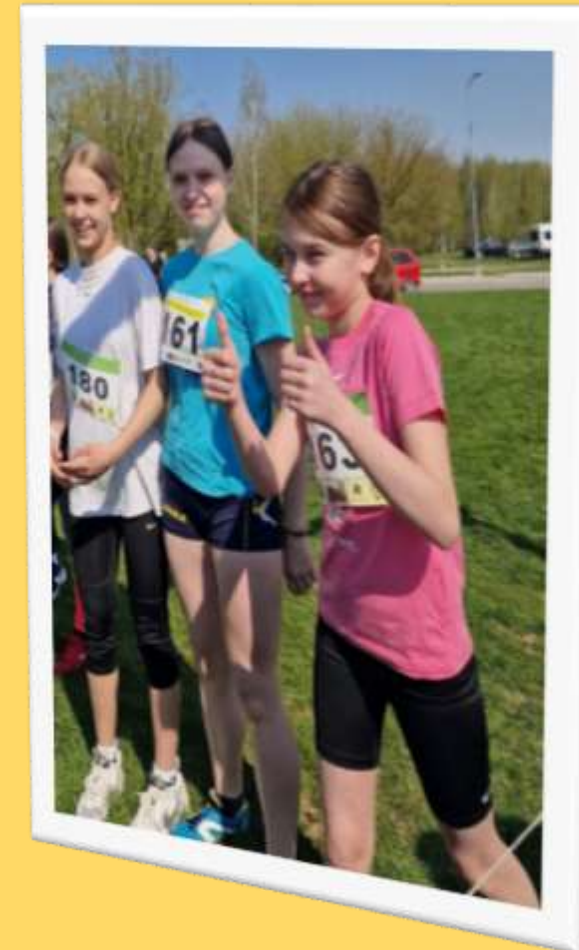


ESAME NEPAVEJAMI ILGOSE IR TRUMPOSE DISTANCIJOSE.



„VĖJO VAIKAI – SVEIKI KARTU!“ KOMANDOS MERGAITĖS

2023 METŲ PAVASARIO KROSO BĖGIMO VARŽYBŲ NUGALĖTOJOS VILKAVIŠKIO RAJONO GIMNAZIJŲ GRUPĖJE!



JONIŠKYJE VYKUSIOSE LIETUVOS MOKYKLŲ ŽAIDYNIŲ MERGAIČIŲ, GIMUSIŲ 2010 M. IR JAUNESNIŲ, FINALINĖSE 2023 METŲ KVADRATO VARŽYBOSE PILVIŠKIŲ „SANTAKOS“ GIMNAZIJOS KOMANDA FINALE IŠKOVOJO I VIETĄ IR

TAPO LIETUVOS ČEMPIONE!



MŪSŲ MOKYKLA – SVEIKATĄ STIPRINANTI MOKYKLA!

ŠIAIS METAIS DALYVAVOME VILKAVIŠKYJE VYKUSIAME RENGINYJE „SVEIKATĄ STIPRINANČIŲ MOKYKLŲ BANGA PER LIETUVĄ 2023“ IR LINKSMAI, AKTYVIAI JUDĖDAMI LEIDOME LAIKĄ.



***SAVO PAVYZDŽIU KVIEČIAME VISUS JUDĖTI PASIRENKANT KIEKVIENAM PRIEINAMIAUSIĄ JUDĖJIMO FORMĄ, NES JUDĖJIMAS YRA NEATSIEJAMA GEROS SAVIJAUTOS DALIS, STIPRINA IMUNINĘ SISTEMĄ, GERINA EMOCINĘ SAVIJAUTĄ, PROTINĘ VEIKLĄ IR PSICHINĘ ŽMOGAUS SVEIKATĄ, MAŽINA DEPRESIJĄ, NERIMĄ IR NERVINĘ ĮTAMPĄ, STABDO ŽALINGŲ ĮPROČIŲ PLITIMĄ TARP VAIKŲ IR JAUNIMO, PADEDA KONTROLIUOTI SVORĮ, GERINA MIEGO KOKYBĘ, DIDINA ENERGINGUMĄ, MAŽINA RIZIKĄ SUSIRGTI TAM TIKROMIS LIGOMIS, SKATINA DRAUGIŠKUMĄ, ATSAKOMYBĘ UŽ SAVO IR ŠALIA ESANČIO SVEIKATĄ.
JUDĖJIMAS - TAI SVEIKATA IR PATI GYVYBĖ!***



„JUDĖJIMAS GALI PAKEISTI VISUS PASAULIO VAISTUS, BET VISI PASAULIO VAISTAI NEGALI PAKEISTI JUDĖJIMO.“ S. TISO