**Rajoninio konkurso**

**"Judėk judėk ir netingėk"**

**N U O S T A T A I**

Fizinis aktyvumas yra vienas iš būtinų mūsų fiziologinių poreikių. Per visą žmonijos istoriją žmogus priklausė nuo medžioklės, žvejybos ar žemės ūkio darbų. Ši veikla reikalavo ilgo ir sunkaus fizinio darbo. Tik per pastarąjį šimtmetį, pasitelkus savo intelektą ir modernias technologijas, žmogus mechanizavo daugelį sunkių gamybos procesų, todėl žmonija tampa vis mažiau fiziškai aktyvi ir už tai mes mokame savo sveikata.

Teigiama fizinio aktyvumo patirtis jaunystėje padeda sukurti pagrindus sveikam ir produktyviam gyvenimui ateityje. Reguliari fizinė veikla gali skatinti kaulų ir raumenų augimą, padėti sukurti tinkamą laikyseną, lavinti judesių koordinaciją ir pusiausvyrą, stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, teigiamai veikti kvėpavimo sistemą, virškinimo sistemos darbą. Geresnė sveikata didina pasitikėjimą savimi bei gerina savigarbą.

Kaišiadorių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, įgyvendindamas projektą "Sveikos gyvensenos skatinimas Kaišiadorių rajono savivaldybėje" (programos priemonę Nr.08.4.2-ESFA-R-630) 1.2.4. veiklą, sveikos gyvensenos skatinančių konkursų organizavimas, organizuoja rajoninį konkursą "Judėk judėk ir netingėk".

KONKURSO TIKSLAS - Skatinti mokinių pozityvų požiūrį į sveiką gyvenseną ir formuoti ilgalaikius fizinio aktyvumo įpročius.

KONKURSO UŽDAVINYS - Skatinti mokinius būti fiziškai aktyviais ir kūrybiškais, kuriant ir įgyvendinant aktyvias veiklas. Ugdyti mokinių bendruomeniškumą, iniciatyvumą ir komunikabilumą.

ORGANIZATORIAI**-** Kaišiadorių rajono visuomenės sveikatos biuras.

DALYVIAI:

1. Kaišiadorių rajono mokyklų 1 -11 klasių mokiniai.
2. Skiriamos 3 amžiaus grupės:

I grupė – 1 -5 kl. mokiniai

II grupė – 6-9 kl. mokiniai

III grupė – 10-11 kl. mokiniai

Klasės apie savo apsisprendimą dalyvauti rajoniniame konkurse turi informuoti Kaišiadorių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą el.p [kaisiadoriubiuras@gmail.com](mailto:kaisiadoriubiuras@gmail.com). **Iki 2019 m. gegužės 10 dienos 15.00 val. klasės, norinčios dalyvauti konkurse, pateikia užpildytą lentelę:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Mokyklos pavadinimas | Klasė | Mokytojos pavardė | Mokinių skaičius |
|  |  |  |  |

Norinčių dalyvauti klasių skaičius, atstovaujantis vieną mokyklą, nėra ribojamas.

KONKURSO EIGA

**Konkurso metu v**ykdomos pasirinktos fizinio aktyvumo veiklos (rytinės mankštos, integruotos pamokos, klasės valandėlės, judėjimo ir šokių pertraukos, žygiai, draugiškos varžybos ir t.t). Pasibaigus savaitei, kiekvieną pirmadienį (05-13,20,27d.d.), vieną nuotrauką ir labai trumpą vykdytos veiklos aprašymą su prierašu „JUDĖK JUDĖK“ siųsti el.p. [kaisiadoriubiuras@gmail.com](mailto:kaisiadoriubiuras@gmail.com).Visi jūsų pateikti aprašymai ir nuotraukos kiekvieną antradienį bus talpinami į Kaišiadorių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro internetinį puslapį www.kaisiadorysvsb.lt

Konkursas vyks keturiais etapais:

**I etapas** – gegužės 2-10 d.d. – klasių registracija ir pirmosios fizinio aktyvumo veiklos;

**II etapas** – gegužės 13-17 d.d. - antrosios savaitės fizinio aktyvumo veiklos;

**III etapas** – gegužės 20-24 d.d. – trečiosios savaitės aktyviosios veiklos.

**IV etapas** – gegužės 28-30 d.d– konkurso rezultatų aptarimas, apdovanojimas.

**Vertinimas.** Konkurse dalyvauja tik fizinio aktyvumo veiklos. Vertinimo kriterijai: veiklų įvairumas, novatoriškumas, klasės aktyvumas, išradingumas.

Klasė, laimėjusi „Judriosios klasės“ vardą – apdovanojama vardiniais diplomais ir prizu. Visos, konkurse dalyvavusios klasės, bus apdovanotos paskatinamaisiais prizais.

Dėl papildomos informacijos prašome kreiptis į Kaišiadorių rajono savivaldybės vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistę Audronę Petraškienę (tel 8 640 36592; el.p. [kaisiadoriubiuras@gmail.com](mailto:kaisiadoriubiuras@gmail.com))