**MOKYKLŲ, NORINČIŲ DALYVAUTI PROJEKTO**

**„NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO PASLAUGŲ PLĖTRA“**

**KŪNO KULTŪROS IR FIZINIO AKTYVUMO UGDYMO EDUKACINIUOSE UŽSIĖMIMUOSE, PARAIŠKOS FORMA**

|  |
| --- |
|  |
| **Informacija apie švietimo įstaigą** |
| 1. | Pavadinimas | Biržų r. Medeikių pagrindinė mokykla |
| 2. | Kodas | 190546797 |
| 3. | Juridinis statusas | Biudžetinė įstaiga |
| 4. | Adresas | Biržų g. 39, Medeikių k., Biržų r. LT‑41456 |
| 5. | Telefono numeris | (8 4) 505 8550 |
| 6. | El. pašto adresas | medeikių.pagrindine@gmail.com |
| 7. | Interneto svetainės adresas | Medeikiai.biržai.lm.lt |
| **Informacija apie švietimo įstaigos vadovą** |
| 8. | Vardas ir pavardė | Laimutė Irena Klemkienė |
| 9. | El. pašto adresas | laimuteklemkiene@gmail.com |
| 10. | Telefono numeris | 8 612 86 792 |
| **Informacija apie kontaktinį asmenį šiame projekte** |
| 11. | Vardas ir pavardė, pareigos | Vida Tatorienė, kūno kultūros mokytoja |
| 12. | El. pašto adresas | tatvidster@gmail.com |
| 13. | Telefono numeris | 8 610 44 605 |
| **Vertinimo kriterijų atitikimas** |
| 14. | Bendrojo lavinimo mokykloje vykdomos programos (pvz., pradinio ir (ar) pagrindinio ir (ar) vidurinio ugdymo) | Ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ugdymo |
| 15. | Aprašomų iniciatyvų teminės sritys (t. y. fizinio aktyvumo ir (ar) sveikos gyvensenos ugdymo, ir (ar) saugios aplinkos kūrimo) | Fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos ugdymo  |
| 16. | Mokyklos nuotolis nuo apskrities centro | Nuo apskrities centro 17 km |
| **Iniciatyvų aprašymas** |
| 17. | Išvardykite, kokias vykdote švietimo įstaigoje iniciatyvas, susijusias su fiziniu aktyvumu, sveikos gyvensenos ugdymu ir saugios aplinkos kūrimu (pvz., renginiai, akcijos, projektai, edukaciniai užsiėmimai, NVŠ programos). |
| * Mokykla yra sveikatą stiprinanti mokykla.
* Kiekvienais metais lapkričio mėnesį mokykloje organizuojamas renginys ,,Diena kitaip“, kurio metu mokiniai aktyviai leidžia laisvalaikį. Mokykloje buvo surengtos sumo varžybos, mokiniai mokėsi vaikščioti šiaurietiškomis lazdomis.
* Neformaliojo vaikų švietimo programa „Imtynės“ (dalyvavo 30 vaikų).
* Sveikiausių produktų popietė „Maitinuosi sveikai“.
* Sveikatos rytmetis „Arbatžolių galia ir nauda“.
* Išvyka į Pasvalio sporto mokyklos baseiną.
* Konkurso „Sveikuolių sveikuoliai“ antrasis turas.
* Pasaulinei sveikatos dienai paminėti mokykloje buvo surengtos linksmosios varžybos, kuriose mokiniai ne tik žaidė krepšinį, kvadratą ir tinklinį, bet ir sprendė kryžiažodžius, rinko taikliausius krepšininkus, stipriausio smūgio savininką ir kt.
* Mokyklos bendruomenei pristatyta Biržų r. Medeikių pagrindinės mokyklos išleista knyga „Maitinkis sveikai“.
* Parengtas ir laimėtas Biržų r. savivaldybės jaunimo ir su jaunimu dirbančių organizacijų 2014–2018 metų veiklos rėmimo programos projektas „Laisvalaikį leisk sportuodamas“.
* Atliktas mokinių tyrimas mokykloje „Mitybos ypatumai Biržų rajono Medeikių pagrindinėje mokykloje“.
* Susitikimas su Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistais dėl tyrimo „Vaikų kūno analizė“.
* 1–10 klasių mokiniai dalyvauja sportinių žaidimų, kvadrato, tinklinio neformaliojo švietimo užsiėmimuose.
 |
|  | 17.1. Iniciatyvos(-ų) tikslas(-ai) ir uždaviniai (ne daugiau nei 3 uždaviniai vienam tikslui). |
| Tikslas – stiprinti mokinių sveikatą, puoselėti kūno grožį, judesių kultūrą ir laikyseną, suteikti žinių ir padėti įgyti gebėjimų, būtinų įvairioms kūno kultūros formoms ir sporto šakoms praktikuoti.Uždaviniai1. Sudaryti galimybę fiziškai tobulėti, išgyventi judėjimo džiaugsmą, organizuoti išvykas į baseiną ir plaukimo pamokas su instruktoriumi.
2. Supažindinti su naujomis sporto šakomis sporto klubuose ir manieže.
3. Dalyvauti „Monteball“ žaidime.

Tikslas – formuoti sveikos gyvensenos nuostatas.Uždavinys1. Suteikti žinių, lavinti sveikos gyvensenos įgūdžius ir mokyti juos taikyti praktiškai.
 |
| 17.2. Aprašykite vykdomas fizinio aktyvumo, sveikos gyvensenos ugdymo ir saugios aplinkos kūrimo iniciatyvas. Vykdymo vieta, trukmė. Dalyvavusių mokinių ir kitų dalyvių skaičius, amžius ir klasės, partneriai, jų vaidmenys. Ką mokiniai veikė? Kokių rezultatų pasiekėte? Kaip žymėjote ir vertinote mokinių veiklos rezultatus ir kt. (rekomenduojama ne daugiau kaip 1 puslapis)? |
| * Mokykla yra sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo narė. Sveikatą stiprinančių mokyklų renginiuose dalyvauja 90 proc. mokyklos mokinių ir mokytojų. Kiekvieną rudenį ir pavasarį organizuojami renginiai, skirti fiziniam aktyvumui skatinti. Šių renginių mokiniai ypač laukia. Sportas mūsų mokyklos mokiniams labai reikalingas ir naudingas. Daugelis mokinių, priklausančių socialinės rizikos šeimoms, laisvalaikį leidžia žaisdami kompiuterinius žaidimus. Ypač tai pastebima pertraukų metu, kai mokiniai pasibaigus pamokai įninka į savo mobiliuosius telefonus. Todėl pasitarę su tėvais ir vaikais nutarėme skatinti mokinių fizinį aktyvumą, jam skiriame ypatingą dėmesį. Buvo organizuotos pratybos „Kūno dizainas“, kurias vedė Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė. Mokiniai mokėsi stiprinti raumenis, tobulinti savo kūną. Mokiniams tai labai patiko, todėl jie pageidavo daugiau tokių užsiėmimų. Šiose pratybose dalyvavo 1–10 klasių mokiniai. Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė vedė pamoką „Kūno analizė“, kurios metu mokiniai sužinojo, kurias kūno dalis reikia tobulinti, kaip apskaičiuoti kūno masės indeksą.
* Mokinių judėjimui pertraukų metu skatinti buvo organizuota pertraukų mankšta (2016–2017 mokslo metų antrasis pusmetis). Per pertraukas mokiniai ne tik mankštinosi, bet ir šoko. Ši veikla labai patiko ir mokiniams, ir mokytojams.
* Mokykla vykdė Biržų rajono jaunimo ir su jaunimu dirbančių organizacijų veiklos rėmimo programos projektą „Laisvalaikį leisk sportuodamas“. Biržų rajono Medeikių pagrindinėje mokykloje mokosi nemažai vaikų iš vaikų globos namų (VŠI „Vaiko užuovėja“), priklausančių socialinės rizikos šeimoms, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių. Mokykla atliko tyrimą ir nustatė, kad vieni iš svarbiausių jaunimo poreikių yra:
* turiningai leisti laisvalaikį;
* sportuoti.

Žinodami, kokie yra jaunimo poreikiai, koks jų laisvalaikio užimtumas, norėjome, kad mokiniai dažniau naudotųsi mokyklos sporto salės infrastruktūra, laisvalaikį leistų sportuodami. Dažnam mokiniui kūno kultūros pamokos mokykloje yra vienintelė fizinio aktyvumo forma. Čia jis gali ir turi gauti pagalbą, rekomendacijas ir patarimus. Todėl mums buvo labai svarbu sutelkti dėmesį į mokinių pamėgtus sporto užsiėmimus mokykloje ir paskatinti jaunimą aktyviau naudotis mokyklos infrastruktūra, prasmingai leisti laisvalaikį. Šio projekto partneriai VŠI „Vaiko užuovėja“, taip pat įsitraukė ir Medeikių kaimo bendruomenė. Projekte dalyvavo visa mokyklos bendruomenė: vaikai, mokytojai, tėvai. Projektas baigtas, tačiau dar ir šiandien ne tik mokyklos vaikai, bet ir kaimo jaunimas laisvalaikį leidžia sportuodamas. Šios veiklos rezultatai matomi ir labai naudingi, nes mokinių ir kaimo jaunimo laisvalaikis tapo daug prasmingesnis. * Mokykla dovanojo edukacinę išvyką projektui „Dovana Lietuvai“, kurios metu mokiniai ne tik susipažino su gimtuoju kraštu, bet ir aktyviai leido laiką nuotykių parke Anykščiuose. Ši dovana mokiniams patiko, jie pageidavo dar vieno apsilankymo šiame ar kitame parke, kur galėtų aktyviai leisti laisvalaikį.
* Mokykla dalyvavo Neformaliojo švietimo asociacijos „Jaunimo akademija“ organizuotoje akcijoje „Diena kitaip“. Jos metu visa mokykla dalyvavo netradicinėje veikloje. Mokykloje daug dėmesio skiriame sveikatai stiprinti ir sveiko gyvenimo būdo nuostatoms formuoti, todėl nutarėme šios akcijos metu propaguoti sveiką gyvenseną. Šią dieną mokiniai ir mokytojai mokėsi šiaurietiško ėjimo technikos, išbandė šiaurietiško ėjimo trasą aplink mokyklą. Inventoriumi aprūpino K. Strelcovas. Per kitą pamoką didelio susidomėjimo sulaukė sumo varžybos, kuriose dalyvavo 1–10 klasių mokiniai. Savo puikiu pasirodymu sumo varžybose stebino mokinių tėvai, kurie varžėsi su mokiniais.
 |
| 17.3. Pateikite priedų sąrašą. Priedai gali būti pateikti įvairiomis formomis (pateiktys iki 10 skaidrių, iki 5 minučių trukmės vaizdo medžiaga, ne daugiau kaip 10 nuotraukų, užduotys, iliustracijos ir kt.). |
| 1 priedas. Mokykloje vykdomos iniciatyvos |
| 18. | Išvardykite, kokias planuojate vykdyti iniciatyvas, susijusias su fiziniu aktyvumu, sveikos gyvensenos ugdymu ir saugios aplinkos kūrimu, 2018–2019 mokslo metais. Nurodykite planuojamų iniciatyvų numatomą datą. |
| 1. Užsiėmimai Pasvalio sporto mokyklos baseine vyks visus mokslo metus.
2. Užsiėmimai sporto klube, pažintis su naujomis sporto šakomis, 2019 m. sausio–vasario mėn.
3. „Monteball“ žaidimo varžybos, kuriose dalyvaus mokiniai, mokytojai ir tėvai. Žaidimo trukmė 3–4 valandos, dalyvių skaičius nuo 5 iki 63. Ypač smagu šį žaidimą žaisti komandomis Mantagailiškio dvaro parke, kur yra Biržų kraštui būdingų karstinių įgriuvų (smegduobių). Varžybos vyks 2018 m. gegužės mėnesį.
4. Jogos užsiėmimai, 2019 m. vasario–kovo mėn.
5. Susitikimas su sveikatos priežiūros specialistais, jogos mokytoju, 2018 m. vasario–kovo mėn.
 |
| 18.1. Planuojamų iniciatyvų tikslas(-ai) ir uždaviniai (ne daugiau nei 3 uždaviniai). |
| Tikslas – stiprinti mokinių sveikatą, puoselėti kūno grožį, judesių kultūrą ir laikyseną, suteikti žinių ir padėti įgyti gebėjimų, būtinų įvairioms kūno kultūros formoms ir sporto šakoms praktikuoti.Uždaviniai 1. Sudaryti galimybę fiziškai tobulėti, patirti judėjimo džiaugsmą, organizuoti išvykas į baseiną ir plaukimo pamokas su instruktoriumi.
2. Supažindinti su naujomis sporto šakomis sporto klubuose ir manieže.
3. Dalyvauti „Monteball“ žaidime.

Tikslas – ugdyti sveikos gyvensenos nuostatas.Uždaviniai 1. Suteikti žinių, formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius ir mokyti juos taikyti praktiškai.
2. Susipažinti su joga, dalyvauti jogos užsiėmimuose.
 |
| 18.2. Trumpai aprašykite planuojamas iniciatyvas, ketinamas įvesti naujoves. |
| 1. Išmokti plaukti niekada nevėlu, bet geriausia plaukimo pagrindų įgyti dar mokykloje. Lietuvos gyventojai mėgsta leisti laisvalaikį prie upių, ežerų, Baltijos jūros. Tačiau nemokant plaukti net ir buvimas šalia vandens telkinių kelia pavojų gyvybei. Pasak Pasaulio sveikatos organizacijos, mokytis plaukti reikia mokykliniame amžiuje. Be to, plaukimas – viena tinkamiausių sporto šakų sveikatai stiprinti, nuovargiui ir nerviniam stresui mažinti. Plaukiojant pašalinami judėjimo aparato (kaulų, raumenų, sąnarių, raiščių, sausgyslių) sutrikimai, gerėja jo funkcijos – lankstumas, raumenų jėga ir ištvermė. Plaukiojant mažiau apkraunama širdis, daugiau darbo tenka kvėpavimo sistemai, dar daugiau – kojų ir rankų raumenims, kurie dirba daug sunkiau nei dažnai sausumos sąlygomis. Vanduo daug tankesnis už orą, tad plaukiant reikia daugiau pastangų pasipriešinimui įveikti. O pasipriešinimo pratimai – geriausias būdas gerinti raumenų tonusą ir didinti jėgą. Todėl viena iš planuojamų vykdyti iniciatyvų, kuri padėtų mokiniams aktyviai leisti laiką, mokytis sveikos gyvensenos ypatumų, yra užsiėmimai Pasvalio sporto mokyklos baseine.
2. Fizinės veiklos metu pagerėja smegenų aprūpinimas deguonimi, padidėja plaučių ventiliacija. Fiziškai aktyvūs žmonės geriau miega, o kokybiškas miegas būtinas optimaliai nervų sistemos veiklai. Sportuojant reikia išmokti ne tik pasirinktos sporto šakos taisykles, bet ir judesių atlikimo technikos. Mokantis tam tikrų sporto judesių smegenys harmoningai vystosi ir lavėja, todėl užsiėmimai sporto klube, susitikimai su sporto klubo treneriais būtų naudinga ir vertinga patirtis mūsų mokyklos mokiniams.
3. Sportas padeda susirasti draugų, sukoncentruoti dėmesį. Mūsų mokykloje daug vaikų, turinčių specialiųjų ugdymo poreikių, priklausančių socialinės rizikos šeimoms, o žaidimas „Monteball“ skatintų juos bendradarbiauti, artimiau bendrauti, palaikyti ir padrąsinti vienas kitą.
4. Yra žinoma, kad jogos užsiėmimai gerina lankstumą, koordinaciją, judesius, miegą ir virškinimą. Joga padeda atsipalaiduoti, mažina stresą ir nerimą, gerina širdies ir kraujagyslių veiklą, yra naudinga kvėpavimo ir nervų sistemoms. Ji padeda geriau pažinti savo kūną – atrasti jo stipriąsias ir silpnąsias puses ir poreikius. Medicinos specialistai tiksliai nežino, kodėl joga tokia naudinga sveikatai, bet atliekama vis daugiau tyrimų. Užsiėmimų joga metu atpalaiduojami endorfinai – natūralūs organizmo skausmo malšintojai. Kai kurie fiziologiniai efektai gali būti susiję su streso mažinimu ir atsipalaidavimu, nes daugelį sveikatos problemų sukelia stresas. Mokiniams būtų įdomu dalyvauti jogos užsiėmimuose.
 |
| **Bendros nuostatos patvirtinimui** |
| 19. | Patvirtinkite, kad sutinkate viešai paskelbti parengtą paraiškos formoje esančią informaciją. |
| ☐ TAIP |
| 20. | Patvirtinkite, kad prisiimate atsakomybę už mokinių saugą išvykų metu. |
| ☐ TAIP |
| 21. | Patvirtinkite, kad mokykla sudarys bendradarbiavimo sutartį su Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centru dėl dalyvavimo kūno kultūros ir fizinio aktyvumo ugdymo edukaciniuose užsiėmimuose. |
|  | ☐ TAIP |
| 22. | Patvirtinkite, kad mokykla dalyvaus visuose dešimtyje užsiėmimų, o viename užsiėmime dalyvaus mažiausiai 15 mokinių. |
|  | ☐ TAIP |
| 23. | Motyvuokite, kodėl jūsų mokykla nori dalyvauti projekte (ne daugiau nei 0,5 puslapio). |
| Pavažiavus 10 kilometrų į šiaurės rytus nuo Biržų, jus pasitiks nedidelė, bet jauki Medeikių pagrindinė mokykla, skaičiuojanti daugiau nei šimtą metų. Dabar mokykloje mokosi 77 mokiniai. Yra priešmokyklinio ir ikimokyklinio ugdymo grupės. Mūsų nedaug, todėl laimėti šį konkursą mums ypač svarbu.Mūsų mokyklos mokytojai vis dažniau pastebi, kad mokiniai nenori mokytis, nelanko mokyklos, nesidomi, neatlieka užduočių. Ši Lietuvoje paplitusi problema nėra nauja, bet pradėjus įgyvendinti privalomojo pagrindinio mokymosi iki tam tikro amžiaus politiką, ji tapo labai svarbi, nes nemaža dalis mokinių, neturinčių mokymosi motyvacijos, nenori įgyti pagrindinio išsilavinimo ir papildo nekvalifikuotos darbo jėgos, bedarbių ar net nusikaltėlių gretas. Mūsų mokykloje mokosi nemažai vaikų iš globos namų (VŠI „Vaiko užuovėja“), socialinės rizikos šeimų, taip pat mokinių, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių. Tokiems mokiniams išvykos, edukaciniai užsiėmimai, pamokos kitoje aplinkoje, sportas bene vienintelė galimybė praplėsti akiratį, plėtoti profesinius, bendrakultūrinius ir specialiuosius gebėjimus. Be to, mokykla yra toli nuo didžiųjų miestų, mūsų finansinės galimybės nedidelės, sunku nuvykti kitur. Galbūt tai vienintelė galimybė mokiniams išbandyti ką nors naujo. Yra mokinių, kurie nebuvo baseine, nemoka plaukti, bijo vandens. Daugelis mokinių nėra išvykę toliau savo namų, gyvena vargingai, todėl dalyvavimas šiame projekte būtų didelė ir neįkainojama pagalba, paskatinimas. Mokiniai mokytųsi bendrauti ir bendradarbiauti, įgytų sveikos gyvensenos įgūdžių. Šiuo projektu paskatintume mokinių fizinį aktyvumą, parodytume, kad sportuoti gali ir turi kiekvienas.  |
| Kokių kūno kultūros ir fizinio aktyvumo ugdymo edukacinių užsiėmimų pageidautumėte? Kokios tikslinės grupės juose dalyvautų (pvz., plaukimas – 12–14 m. mokiniai, aerobika – 12–14 m. mokiniai)? |
| Pageidautume plaukimo užsiėmimų 12–14 m. mokiniams, jogos užsiėmimų, mankštos 7–15 m. mokiniams. |

|  |
| --- |
|  (parašas) |

Švietimo įstaigos direktorė \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_