



PATVIRTINTA
Klaipėdos miesto visuomenės
sveikatos biuro direktoriaus
2018 m. sausio 22 d.
įsakymu Nr. J-13

MOKINIŲ NEFORMALIAUS SVEIKATOS UGDYMO KONKURSO „JUDRIAUSIA KLASĖ“ 2018 M.

NUOSTATAI

„Judriausia klasė“ tai **mokinių sporto ir sveikatingumo konkursas skirtas paminėti** „Klaipėda - Europos sporto miestas 2018“.

Konkurso „Judriausia klasė“ organizatoriai - Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras.

KONKURSO TIKSLAS – skatinti Klaipėdos miesto mokyklų mokinių fizinį aktyvumą, formuoti teisingą požiūrį į savo sveikatą propaguojant sveikos gyvensenos principus, ugdyti pilietiškumą.

KONKURSO UŽDAVINIAI:

- Pripažinti sveiką gyvenimo būdą kaip prioritetą klasės vertybių skalėje.
- Suteikti žinių apie sveiką gyvenseną
- Sukurti sveikos ir judrios klasės įvaizdį.
- Kurti sveiką ir aktyvią klasės aplinką,
- Skatinti klasės fizinį aktyvumą.
- Mokykloje ir už jos ribų populiarinti sportą ir kūno kultūrą.
- Ugdyti moksleivių pilietiškumą.

KONKURSO DALYVIAI

Konkurse gali dalyvauti pradinio, bendrojo ugdymo ir profesinio mokymo įstaigų 1-12 klasės. Komandos skirstomos į 3 amžiaus grupes:

1–4 klasių mokinių;

5–8 klasių mokinių;

9–12 klasių mokiniai.

Mokyklą gali atstovauti **kelios komandos** kiekvienoje amžiaus grupėje.

KONKURSO KOMISIJA

Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos Ugdymo ir kultūros departamento Švietimo bei Sporto ir kūno kultūros skyrių atstovai ir Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro atstovai.

KONKURSO VYKDYMO LAIKAS

I etapas – klasių norinčių dalyvauti konkurse paraiškų teikimas iki 2018 sausio 31 d.

II etapas – klasės veikla konkurso metu nuo 2018 m. vasario 1 d. iki 2018 m. gegužės 1 d.

III etapas – baigiamasis konkurso etapas – apdovanojimai 2018 m. gegužės mėn.

KONKURSO UŽDUOTYS

I etapas:

- elektroninę paraiškos formą pateikti **iki 2018 sausio 31 d.;**
- paraiškas siųsti Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimo skyriaus specialistei Dianai Butkienei, kontaktai: tel. (8 46) 31 08 13, mob. 8 615 12 710, el. paštas: diana@sveikatosbiuras.lt.

II etapas:

- konkurso „Judriausia klasė“ **atidarymas 2018 m. vasario 15 d. 11 val. Klaipėdos m. Atgimimo aikštėje**, į kurį kviečiame atvykti dviračiais, paspirtukais, riedlentėmis ir kitomis judėjimo priemonėmis.

III etapas:

- fizinio aktyvumo veiklų įgyvendinimas nuo 2018 m. vasario 1 d. iki 2018 m. gegužės 1 d.
- **nuo 2018 m. vasario 1 d. iki 2018 m. gegužės 1 d.** į „Judriausios klasės“ vardą pretenduojanti klasė organizuoja ir įgyvendina **ne mažiau nei vieną judriųjų užduočių savaitę** mokykloje, **klasės žygius** (pėsčiomis, dviračiais ar kitomis priemonėmis) ir **fiksuoja** savo **įveiktus kilometrus**.
- įveiktus kilometrus einant/bėgant ar kitomis priemonėmis **būtina fiksuoti mobiliosiomis programėlėmis** (S-Health, Endomondo, Runtastic ar kt.). Pasirinktoje programėlėje **tik vienas klasės atstovas** turi užregistruoti klasę kaip komandą ir **nuo 2018 m. vasario 1 d. iki 2018 m. gegužės 1 d.** fiksuoti kilometrus. Surinkti duomenys turės būti nufotografuoti ar pateikti kitu būdu kaip įrodymas konkurso organizatoriui el. paštu diana@sveikatosbiuras.lt (pavyzdys pateikiamas Priede Nr.3).
- **iki 2018 m. gegužės 2 d.** pateikiama klasės veiklos **ataskaita** (Priedas Nr.2) Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimo skyriaus specialistei Dianai Butkienei, kontaktai: tel. (8 46) 31 08 13, mob. 8 615 12 710, el. paštas: diana@sveikatosbiuras.lt.

IV etapas:

- baigiamasis konkurso renginys 2018 m. gegužės mėn., kurio metu vyks fizinio aktyvumo ir kitos sveikatinimo veiklos, kurios bus vertinamos komisijos;
- renginio metu vyks konkurse dalyvavusių klasių apdovanojimai.

KONKURSO UŽDUOČIŲ VERTINIMAS

Konkurso „Judriausia klasė“ nugalėtojus išrinks organizatorių sudaryta vertinimo komisija. Visus rezultatus suskaičiuos konkurso organizatorių paskirti asmenys. Rezultatai bus skelbiami viešai baigiamojo renginio metu 2018 m. gegužės mėn., po to, kai komisija pateiks vertinimo protokolą. Komisijos sprendimai nekeičiami.

| Vertinimo kriterijus | Vertinimo būdas | Pastabos |
|------------------------------------|--|-----------------------|
| 1. Dalyvavimas konkurso atidaryme. | Dalyvių skaičius. Priemonių skaičius. | 2018 m. vasario 15 d. |

| | | |
|--|--|---|
| 2. Nueitų kilometrų fiksavimas (klasės žygiai pėsčiomis, dviračiais ar kitomis priemonėmis). | Daugiausiai nueitų/nubėgtų kilometrų. | Iki 2018 m. gegužės 2 d. mobiliosiomis programėlėmis užfiksuoti kilometrai turi būti nufotografuoti ir pateikti konkurso organizatoriui (Priedas Nr. 3). Pateikti dalyvavimą patvirtinančias nuotraukas ar kitą vaizdinę medžiagą ir užpildytą lentelę (Priedas Nr. 2). |
| 3. Suorganizuotų klasės judriųjų užduočių savaitė/-ės mokykloje. | Įgyvendinus šią veiklą klasei - skiriami 5 balai. Papildomas 1 balas skiriamas už originaliausias idėjas. | Klasė, konkurso metu, pasirenka savaitę/-es ir kiekvieną dieną, vieną pertrauką skiria fizinio aktyvumo užduotims, įtraukiant mokyklos bendruomenę. Pateikti veiklą patvirtinančias nuotraukas ar kitą vaizdinę medžiagą ir trumpą aprašymą. |
| 4. Dalyvavimas baigiamojo renginio metu organizuojamose fizinio aktyvumo rungtyse. | Kiekviena rungtis vertinama atsižvelgiant į geriausius rezultatus (laiką, surinkus taškus/balus). | Baigiamasis konkurso renginys 2018 m. gegužės mėn., kurio metu fizinio aktyvumo ir kitos sveikatinimo veiklos bus vertinamos komisijos. |

KONKURSO SVEIKATINIMO VEIKLŲ ATASKAITA

Iki 2018 m. gegužės 2 d. pateikiama klasės fizinio aktyvumo veiklos ataskaita Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimo skyriaus specialistei Dianai Butkienei, kontaktai: tel. (8 46) 31 08 13, mob. 8 615 12 710, el. paštas: diana@sveikatosbiuras.lt.

Ataskaitą turi sudaryti šie duomenys:

Veiklų aprašymas, įveiktas atstumas (kilometrais), nuotraukos ar kita vaizdinė medžiaga iš mobiliosios programėlės, kurioje matyti užfiksuotas klasės atstovo bendras komandos kilometrų skaičius (S-Health, Endomondo, Runtastic ar kt.). Judriųjų užduočių ir judriųjų pertraukų aprašymas ir veiklą patvirtinančios nuotraukos ar kita vaizdinė medžiaga.

Nuotraukas ar vaizdo medžiagą pateikti USB laikmenoje (gražinsime), CD laikmenoje ar siusti el. paštas: diana@sveikatosbiuras.lt.

„JUDRIAUSIOS KLASĖS“ APDOVANOJIMAS

Klasės, prizinių vietų laimėtojos, konkurso baigiamajame renginyje bus apdovanojamos vertingomis sveikatą stiprinančiomis ir ugdančiomis dovanomis. Visoms klasėms, dalyvavusioms „Judriausios klasės“ konkurse, bus įteikti padėkos raštai.

KONKURSAS „JUDRIAUSIA KLASĖ“

2018 M.

PARAIŠKA

| |
|---|
| Mokykla |
| Klasė |
| Mokinių skaičius |
| Klasės vadovas (vardas, pavardė, kontaktinis telefonas, el. paštas) |
| Mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros specialistas (vardas, pavardė, kontaktinis telefonas, el. paštas) |
| Klasės mokinių sąrašas (patvirtintas mokyklos vadovo) |

TVIRTINA:

Mokyklos direktorius _____
(vardas, pavardė, parašas, antspaudas)

**KONKURSAS „JUDRIAUSIA KLASĖ“
2018 M.
KLASĖS FIZINIO AKTYVUMO VEIKLOS
ATASKAITA**

| | | |
|---|-------------------------------|---|
| Mokykla | | |
| Klasė | | |
| 1. Nueitų kilometrų fiksavimas (klasės žygiai pėsčiomis, dviračiais, išvykos ir kt.) | | |
| Pvz.: Programėlės XXX bandymas mokyklos kieme | Pvz.: 2018-02-01 | Pvz.: 1,000 km 1-2 nuotraukos |
| Pvz.: Judėjimas mokyklos kieme su įvairiomis priemonėmis (paspirtukais, riedučiais, riedlentėmis) | Pvz.: 2018-02-01 | Pvz.: 1,500 km 1-2 nuotraukos |
| Pvz.: Žygis į Girulius | Pvz.: 2018-02-01 | Pvz.: 5,000 km 1-2 nuotraukos |
| Pvz.: Išvyka į spektaklį | Pvz.: 2018-02-01 | Pvz.: 3,000 km 1-2 nuotraukos |
| Pvz.: Ekskursija | Pvz.: 2018-02-01 | Pvz.: 5,000 km 1-2 nuotraukos |
| | | |
| 2. Klasės organizuota/-os judriųjų užduočių savaitė/-ės mokykloje | | |
| Pvz.: Judriosios pertraukos: - Su šokdynėmis - Su kamuoliais - Kvadrato žaidimas - Šokiai | Pvz.: kovo 12-16 d. | Pvz.: Įtrauktos ir kitos klasės ar visa mokykla. 1-2 nuotraukos |
| 3. Judrūs renginiai mokykloje | | |
| Pvz.: Kvadrato varžybos | Pvz.: 2018-02-01 | Pvz.: 2a ir 2b klasės 1-2 nuotraukos |
| Pvz.: Krepšinio varžybos | Pvz.: 2018-02-01 | Pvz.: 2a ir 2b klasės 1-2 nuotraukos |
| | | |
| | | |

TVIRTINA:

Klasės vadovas (vardas, pavardė, parašas) _____

SURINKTI DUOMENYS

PAVYZDYS

Lapkritis

The screenshot shows a web browser window with the URL https://www.runastic.com/en/users/cf18c5b9-9071-57d1-5cfc-7c04b68e4fd1/sport-sessions#single_year_2017_month_11. The table displays the following data:

| Date | Type | Distance | Duration | Pace | Cal | HR Avg | Elev. gain | Notes | | |
|---------------------------|---------|-----------------|-----------------|---------|-------------|--------|---------------|-------|--|--|
| 30.11.17 | Running | 3.46 km | 53:23 | 15:24 | 464 | 0 | 497 m | | | |
| 29.11.17 | Walking | 0.02 km | 57:25 | 1440:00 | 233 | 0 | - | | | |
| 29.11.17 | Walking | 7.54 km | 1:46:09 | 14:04 | 430 | 0 | 91 m | | | |
| 24.11.17 | Running | 2.02 km | 1:20:26 | 39:45 | 718 | 0 | 85 m | | | |
| 24.11.17 | Running | 0.38 km | 54:00 | 140:58 | 500 | 0 | 24 m | | | |
| 22.11.17 | Running | 0.72 km | 55:30 | 76:33 | 507 | 0 | 58 m | | | |
| 22.11.17 | Running | 1.03 km | 29:11 | 28:13 | 257 | 0 | 81 m | | | |
| 21.11.17 | Running | 3.75 km | 55:02 | 14:41 | 479 | 0 | 49 m | | | |
| 20.11.17 | Running | 4.74 km | 2:49:58 | 35:50 | 1510 | 0 | 407 m | | | |
| 17.11.17 | Walking | 8.46 km | 1:57:56 | 13:56 | 478 | 0 | 90 m | | | |
| 16.11.17 | Walking | 0.39 km | 18:09 | 46:26 | 74 | 0 | 12 m | | | |
| 16.11.17 | Walking | 3.10 km | 19:22 | 6:14 | 78 | 0 | 31 m | | | |
| 15.11.17 | Walking | 1.00 km | 00:30 | 0:30 | 2 | 0 | - | | | |
| Overall statistics | | 36.63 km | 13:37:03 | | 5730 | | 1425 m | | | |

Gruodis

The screenshot shows a web browser window with the URL https://www.runastic.com/en/users/cf18c5b9-9071-57d1-5cfc-7c04b68e4fd1/sport-sessions#single_year_2017_month_12. The calendar for December 2017 shows the following data:

| Date | Type | Distance | Duration | Pace | Cal | HR Avg | Elev. gain | Notes | | |
|---------------------------|---------|-----------------|----------------|-------|-------------|--------|--------------|-------|--|--|
| 01.12.17 | Running | 4.37 km | 59:17 | 13:33 | 518 | 0 | 262 m | | | |
| 04.12.17 | Running | 2.15 km | 1:44:39 | 48:46 | 942 | 0 | 49 m | | | |
| 06.12.17 | Running | 3.04 km | 1:29:21 | 29:26 | 787 | 0 | 55 m | | | |
| 07.12.17 | Running | 2.91 km | 2:21:46 | 48:42 | 1275 | 0 | 205 m | | | |
| Overall statistics | | 12.46 km | 6:35:04 | | 3522 | | 571 m | | | |