

# SVEIKATINGUMO PROJEKTAS „SVEIKATIADA”

- **„Sveikatiada“ - tai ilgalaikis sveikos gyvensenos ugdymo projektas, suteikiantis vaikams žinių ir praktinių įgūdžių apie sveikatą, mitybą ir fizinį aktyvumą. Organizuojami vaikams įdomūs ir patrauklūs renginiai, kurių metu vaikai plečia savo žinias ir supratimą sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo srityse. Veiklose dalyvauja ne vien ugdytiniai, bet ir mokytojai, darželio administracijos darbuotojai bei tėvai.**

# TIKSLAS

□ Ugdyti jaunąją kartą, neturinčią sveikatos problemų ir gebančią formuoti savo gyvenimo būdą, sveiką mitybą, fizinį aktyvumą.





# „SVEIKATIADOS“ MANIFESTAS

- Valgyti saikingai, subalansuotai, įvairiai.
- Mažinti cukraus, druskos, riebalų vartojimą.
- Valgyti daugiau daržovių, vaisių, uogų, žalumynų.
- Valgyti daugiau visagrūdžių produktų.
- Siekti patiekalų sezoniškumo.
- Teikti pirmenybę tausojantiems patiekalams.
- Malšinti troškulį geriamuoju vandeniu.
- Tausoti maistą.
- Rytą pradėti mankšta.
- Bent 60 min. per dieną būti fiziškai aktyviais.
- Daug judėti.
- Dažniau būti gryname ore.

# STENDO APIPAVIDALINIMAS

# SVEIKATIADA



## „Sveikatiados maisto detektyvai“

### SPALIS - LAPKRITIS

**VAISIŲ IR DARŽOVIŲ IŠŠŪKIS**

VISI BUS KVIČIAMI DALYVAUTI TRADICINIAME VAISIŲ IR DARŽOVIŲ IŠŠŪKJE BEI VARŽYTIS DĖL PAGRINDINIŲ PRIZŲ.



### KOVAS - BALANDIS

**PIENO PRODUKTŲ IŠŠŪKIS**

UGDYMO ĮSTAIGOS BUS KVIČIAMOS Į SAVO MITYBA ĮTRAUKTI DAUGIAU PIENO PRODUKTŲ, O UŽ TAI LAIMĖTI PRIZUS.



### VASARIS - KOVAS

**VANDENS IŠŠŪKIS**

VISI BUS KVIČIAMI PAMINĖTI VANDENS DIENĄ IR SILDŽIUS GERIMUS KEIŠTI Į VANDENĮ LAUKIA SAUNŲS PRIZAI!



### GRUODIS - SAUSIS

**GRŪDINIŲ PRODUKTŲ IŠŠŪKIS**

VISI BUS KVIČIAMI DALYVAUTI TRADICINIAME GRŪDINIŲ PRODUKTŲ IŠŠŪKJE BEI VARŽYTIS DĖL PRIZŲ.



### BALANDIS - GEGUŽĖ

**PIETŲ IŠŠŪKIS**

VISI BUS KVIČIAMI DALYVAUTI TRADICINIAME PIETŲ UGDYMO IŠŠŪKJE BEI VARŽYTIS DĖL PRIZŲ.



### RUGSĖJIS - BIRŽELIS

**\*SVEIKATIADOS STENDAS\***

TRADICISKAI UGDYMO ĮSTAIGOS BUS KVIČIAMOS ATNAUJINTI, NETURINCIOS - PASIRENGTI \*SVEIKATIADOS\* STENDUS.



### RUGSĖJIS - SPALIS

**FIZINIO AKTYVUMO IŠŠŪKIS**


VISI BUS KVIČIAMI DALYVAUTI FIZINIO AKTYVUMO IŠŠŪKJE IR ĮRODYTI KOJOS SPORTIŠKOS VRA UGDYMO ĮSTAIGŲ BENDROUMENES.



### SPALIS - LAPKRITIS

**VAISIŲ IR DARŽOVIŲ IŠŠŪKIS**


VISI BUS KVIČIAMI DALYVAUTI TRADICINIAME VAISIŲ IR DARŽOVIŲ IŠŠŪKJE BEI VARŽYTIS DĖL PAGRINDINIŲ PRIZŲ.



### KOVAS - BALANDIS

**PIENO PRODUKTŲ IŠŠŪKIS**


UGDYMO ĮSTAIGOS BUS KVIČIAMOS Į SAVO MITYBA ĮTRAUKTI DAUGIAU PIENO PRODUKTŲ, O UŽ TAI LAIMĖTI PRIZUS.



### BIRŽELIS

**KONFERENCIJA - AMBASADORŲ SUVAŽIAVIMAS**

SUSITIKIMO METU BUS APFARKTI MOKSLO METŲ PASIEKIMAI, VYKS \*SVEIKATIADOS\* APPOVANOJIMAI, KONFERENCIJOS METU BUS SKAIČIAMI VAIRUS PRANEŠIMAI AKTUALIOMIS SVEIKATINIMO TEMOM.




## 2019-2020 mokslo metų planas

### RUGSĖJIS - BIRŽELIS

**\*SVEIKATIADOS STENDAS\***

TRADICISKAI UGDYMO ĮSTAIGOS BUS KVIČIAMOS ATNAUJINTI, NETURINCIOS - PASIRENGTI \*SVEIKATIADOS\* STENDUS.



### GRUODIS - SAUSIS

**GRŪDINIŲ PRODUKTŲ IŠŠŪKIS**


VISI BUS KVIČIAMI DALYVAUTI TRADICINIAME GRŪDINIŲ PRODUKTŲ IŠŠŪKJE BEI VARŽYTIS DĖL PRIZŲ.



### BALANDIS - GEGUŽĖ

**PIETŲ IŠŠŪKIS**

VISI BUS KVIČIAMI PRIMTI NAUJAI IŠŠŪKI IR NEPRALICHTI PIETŲ UGDYMO ĮSTAIGOJE.



### GEGUŽĖ

**SVEIKATINIMO IDĖJŲ KONKURSAUS**

UGDYMO ĮSTAIGOS BUS KVIČIAMOS KURTI SVEIKATINIMO VEIKLŲ PROJEKTUS IR GAUTI TĖNSAVIMA.



### VASARIS - KOVAS

**VANDENS IŠŠŪKIS**


VISI BUS KVIČIAMI PAMINĖTI VANDENS DIENĄ IR SILDŽIUS GERIMUS KEIŠTI Į VANDENĮ LAUKIA SAUNŲS PRIZAI!



### SPALIS - LAPKRITIS

**VAISIŲ IR DARŽOVIŲ IŠŠŪKIS**

VISI BUS KVIČIAMO DALYVAUTI TRADICINIAME VAISIŲ IR DARŽOVIŲ IŠŠŪKJE BEI VARŽYTIS DĖL PAGRINDINIŲ PRIZŲ.



### KOVAS - BALANDIS

**PIENO PRODUKTŲ IŠŠŪKIS**

UGDYMO ĮSTAIGOS BUS KVIČIAMOS Į SAVO MITYBA ĮTRAUKTI DAUGIAU PIENO PRODUKTŲ, O UŽ TAI LAIMĖTI PRIZUS.



### BIRŽELIS

**KONFERENCIJA - AMBASADORŲ SUVAŽIAVIMAS**

SUSITIKIMO METU BUS APFARKTI MOKSLO METŲ PASIEKIMAI, VYKS \*SVEIKATIADOS\* APPOVANOJIMAI, KONFERENCIJOS METU BUS SKAIČIAMI VAIRUS PRANEŠIMAI AKTUALIOMIS SVEIKATINIMO TEMOM.





# KOŠĚS DIENA



# SVEIKAS MAISTAS – GEROS SVEIKATOS ŠALTINIS



# GRŪDINIAI PRODUKTAI YRA SVEIKTAI PALANKIOS MITYBOS PAGRINDAS





# VAISIŲ IR DARŽOVIŲ IŠŠŪKIS







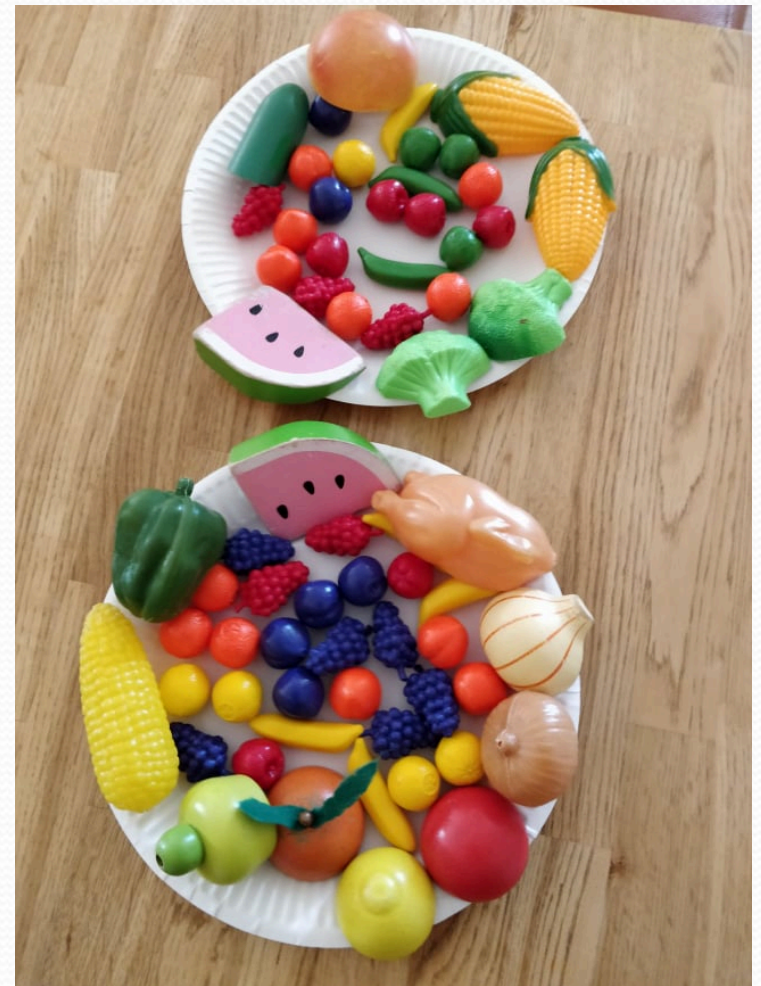


# PIENĄ GERTI SVEIKA





# SVEIKI UŽKANDŽIAI









Pristatymą parengė  
mokytoja metodininkė Džiuralda Kavolienė

