

# PROJEKTAS

# “Gyvenkime sveikai”



Projektą pristatė:

2d kl. mok. Lineta Petrošiūtė

2f kl. mok. Agnė Varnaitė

# Projekto vadovas – technologijų mokytoja Armidija Biliuvienė

Projekto dalyviai- **1- 4 kl. mokiniai**

Projektas vyko - 2013-2014 m.m.

**Projekto tikslai:** skatinti gimnazijos bendruomenę domėtis **sveika gyvensena**; organizuoti sveikos mitybos dienos renginius, kurie atkreiptų dėmesį į sveikos mitybos, bei judėjimo būtinybę; įsijungti į Pasaulinį vandens dienos renginį; formuoti sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įgūdžiais pagrįstą kultūrą mokymo įstaigoje; mokinius skatinti rūpintis savo sveikata.

Eil.Nr.	Projektinė veikla, renginiai	Data (tiksliai ar mėnesiais)	Vieta
1.	<b>Sveikos mitybos deklaracija</b>	09 mėn.	Gimnazija
2.	<b>Mėgstamiausio vaisiaus/daržovės rinkimai</b>	10 mėn.	110k.
3.	<b>Sveikos mitybos diena</b>	10 mėn.	Gimnazija
4.	<b>„Fizinio aktyvumo poveikis sveikatai“ paskaita</b>	12 mėn.	Klasė
5.	<b>Mankštinkis nuolatos</b>	02 mėn.	Sp.salė
6.	<b>Vandens svarba (pasaulinei vandens dienai)</b>	03 mėn.	Gimnazija
7.	<b>Bėgimas, skirtas Olimpinei dienai paminėti.</b>	05 mėn.	Sp.aikštynas, parkas

1-2 kl. mokiniai, pasirinkę mitybos programą aktyviai įsitraukė į sveikos gyvensenos skatinimą „Romuvos“ gimnazijoje.

Gimnazistai įsijungė į respublikinį projektą „Sveikatiada“.

# Dalyvavome “Romuvos” progimnazijos šventėje **VITAMINAI ROMUVIEČIAMS**





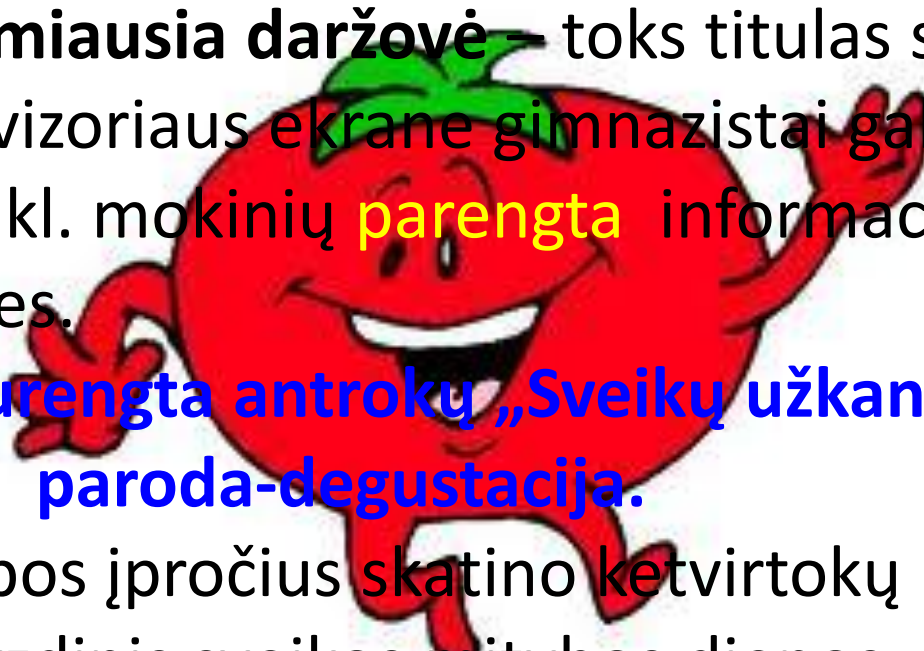
Vaišinome mažuosius šviežiai spaustomis sultimis

**Spalio 23d.** „Romuvos“ gimnazijoje vyko **sveikos mitybos dienos** renginiai. Stendiniuose pranešimuose mokiniai pristatė sveikos mitybos naudą. Gimnazijos pirmokai demonstravo pilnas pintines daržovių.

**Išrinkta mėgstamiausia daržovė** – toks titulas skirtas **pomidorui**. Televizoriaus ekrane gimnazistai galėjo susipažinti su 2 kl. mokinių **parengta** informacija apie vaisius ir daržoves.

**Valgykloje surengta antrojų „Sveikų užkandžių“ paroda-degustacija.**

Keisti savo mitybos įpročius skatino ketvirtokų platinamas pavyzdinis sveikos mitybos dienos valgiaraštis.





NE



NE JEŠI NEKAKOŠNJE!  
Nepopravljivo štetno, jer to može dovesti do pretilosti, dijabetesa, srčanih bolesti, visokog krvnog tlaka, kolesterola i drugih zdravstvenih problema.



TAJ



RENKAME  
MEGHAMI?  
GIMNAZIJS  
DARŽOVE





Daugiausiai dėmesio  
sulaukė valgykloje  
surengta antrojų  
„Sveikų užkandžių“ paroda-  
degustacija.

2 klasės mokinių  
SVEIKŲ UŽKANDŽIŲ  
PARODA

2 E kl.  
„Agurku salotos  
su grūdėta varške“



1 E kl.

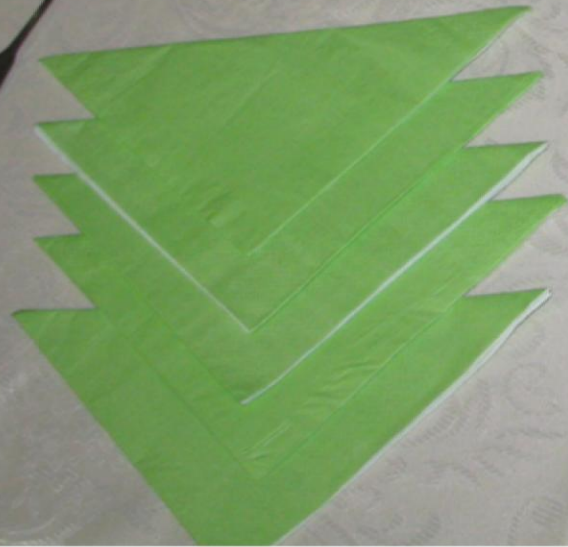
2 F kl.  
„Krautinis kepalas  
pomidorė“



2  
„Sumu  
mocarė“



2 C kl.  
„Grūdinis  
skanėstas“



kl.  
„Salotos  
su kremo“



**03-19-21 vyko renginiai skirti  
Pasaulinei vandens dienai.**

Gimnazistai į pamokas atėjo apsirengę mėlynais rūbais, projekto dalyviai ryte mokytojams prisegė „vandens lašelius“, vaišino mineraliniu vandeniu, dalijo atmintines apie kasdienį vandens vartojimą.

## Gimnazijoje vyko konferencija „Vanduo gyvybės šaltinis“.

Konferencijoje pranešėjai atkreipė dėmesį į vis  
aštrėjančias geriamojo vandens problemas  
pasaulyje ir Lietuvoje.

1F kl. mokinės **Laurita Kapačinskaitė** ir **Miglė  
Šimkutė** paaiškino apie vandens svarbą žmogaus  
organizmui.

"Vanduo! Tu be skonio, be spalvos, be kvapo -  
taveš neaprašysi. Tavimi tik mėgaujamės,  
nesuprasdami - kas tu. Tu - ne tik būtina sąlyga  
gyvybei palaikyti, tu - esi gyvybė!"

*/Antuanas de Sent Egziuperi/*







## Vanduo ir žmogaus organizmas

- Vanduo sudaro didžiausią žmogaus organizmo dalį – apie 60-70 procentų. Netekęs apie 12-20 procentų vandens, organizmas žūsta apsinuodijęs savo paties apykaitos produktais. Gyvybiniai procesai gali vykti tik tada, kai ląstelėse yra pakankamai vandens.
- Vandens trūkumas pasireiškia labai greitai, simptomai atsiranda trūkstant vos 1 procento vandens. Dehidracijai tęsiantis, gresia pavojus širdies – kraujagyslių, kvėpavimo ir termoreguliacinės sistemos veiklai.



ŠIAULIŲ „ROMUVOS“ GIMNAZIJA



# PADĖKA

.....kl. mokin.....

už dalyvavimą konferencijoje

„VANDUO - GYVYBĖS ŠALTINIS“

Baltijos jūros projekto vadovė

Egidija Katilavičienė

„Sveikos gyvensenos“  
projekto vadovė

Armidiija Biliuvienė

2014 m.



Kovo mėnesį vyko jungtinis projektų **Baltijos jūra** ir „**Gyvenkime sveikai**“ pasaulinei vandens dienai skirtas renginys **Protų kovos**.

**Kovėsi antrų klasių ir 1D klasės mokinių komandos.** Mokiniai išradingai prisistatė, paruošė linksmas vandens reklamas. Užduotis parengė „Gyvenkime sveikai“ projekto nariai ir 2 e klasės mokinė Goda. Ji ir vadovavo kovoms. Nugalėtojais tapo 1D klasės mokinių komanda. Visos komandos už parodytas žinias buvo apdovanotos mineraliniu Neptūno vandeniu.















**Projekto veikla baigėsi – projekto veikla  
tęsiasi.**

Visas savo veiklas paviešinoje dienlaikraštyje  
Šiaulių naujienos, gimnazijos tinklapyje ir  
internete: [sveiktiada.lt](http://sveiktiada.lt)

**Komanda kviečia visus ir kitais metais  
toliau žygiuoti sveikos gyvensenos keliu  
su naujomis, aktyviomis ir išradingomis  
veiklomis.**