



Biržų „Atžalyno“ pagrindinės mokyklos Pačeriaukštės Petro Poškaus pagrindinio ugdymo skyrius 2019 m. laimėjo Sporto rėmimo fondo projektų atrankos konkursą ir gavo finansavimą iš Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos remiamoms veiklų sritims – sporto renginių organizavimui bei sporto inventoriaus ir įrangos įsigijimui. Projektų įgyvendinimo laikotarpis: 2019 m. – 2021 m.

Per metus jau įvykdėme didžiąją dalį numatytų veiklų, kurių metu vyko įvairūs sportiniai renginiai bei plaukimo pamokos Pasvalyje. Įsigijome reikalingo sportinio inventoriaus, kuris pagerino pravesių renginių kokybę, o mūsų projekto veiklų įgyvendinimas tapo lengvesnis ir saugesnis. Įgyvendintos projekto veiklos vedė prie pagrindinių mūsų išsikeltų tikslų siekimo. Skatinome vaikų bei jaunimo fizinį aktyvumą įtraukdami juos į aktyvią ir prasmingą veiklą. O plaukimo pamokų teikiama nauda mūsų mažiesiems mokiniams labiausiai nudžiugino, nes laukiami rezultatai net pranoko mūsų lūkesčius. Dalyvių atlikta apklausa apie mūsų pravesius renginius ir plaukimo užsiėmimus galutinai įtikino, jog einame teisingu keliu. Todėl veiklos ir toliau bus tęsiamos, netgi ir pasibaigus projektų įgyvendinimo laikotarpiui.

Dėl paskelbto karantino Lietuvoje plintant koronavirusui neturėjome galimybės laiku įgyvendinti visų veiklų, 2020 m. pavasarį turėjome įrengti „Sveikatingumo taką“ mokyklos parke, tačiau tą atlikome tik šį rudenį. „Sveikatingumo take“, t.y. lauko aikštelėje prie mokyklos, įmontavome 15 lauko treniruoklių, kuriais galės naudotis ne tik visi mokyklos mokiniai, mokytojai, darbuotojai, bet ir kaimo bendruomenės nariai, svečiai. Treniruokliai skirti lavinti visas raumenų grupes. Esant prastoms oro sąlygoms dar 5 treniruokliai lankytojų ir norinčių pasimankštinti lauks mokyklos viduje, 3 aukšte, esančiame treniruoklių kabinete priešais biblioteką. Nuo šiol, bendruomenės nariai, atėję į biblioteką paskaityti ar pasikeisti knygų, turės galimybę dar užėiti ir pasportuoti.

Dalyvaudami sporto projekte „Sveikatingumo tako įkūrimas“ norime prisidėti prie mokinių, jaunimo ir suaugusiųjų aktyvaus ir sveiko gyvenimo būdo skatinimo, prevencinės veiklos. Vykdydami šią veiklą skatinsime socialinį jaunimo užimtumą ir tarpusavio bendravimą. Norime

kuo dažniau vaikus, jaunimą atitraukti nuo kompiuterių ir telefonų. Sieksime, kad mokiniai, jaunimas būtų nuolat užsiėmę aktyvia fizine veikla, ne tik pamokų, pertraukų, savaitgalių, bet ir atostogų metu. Juk dažnai kaimo vietovėje mokyklinio amžiaus vaikai, jaunimas, ypač vakarais, "neturi ką veikti", todėl prisigalvoja netinkamos, žalingos ir, kartais, nusikalstamos veiklos. Todėl, jaunimui reikalinga sudaryti tik sąlygas bei paskatinti juos užsiimti fiziškai aktyvia ir įvairia veikla, ką mes ir darome. Įvairaus amžiaus projekto dalyviai turės galimybę savo laisvą laiką skirti sveikatos naudai bei gyvam bendravimui. Naudodamiesi įkurtu „Sveikatingumo taku“ jaunimas ir suaugusieji populiarins aktyvų ir sveiką gyvenimo būdą. Pagerės socialinis vaikų, jaunimo užimtumas ir tarpusavio bendravimas. Toks yra mūsų vykdomo projekto pagrindinis tikslas ir siektinas rezultatas. Projekto veikla yra ilgalaikė, tęsis net ir pasibaigus projektui. Projektas bendrai finansuojamas Sporto rėmimo fondo lėšomis.

Atsidarę šias dvi nuorodas pamatysite video instruktažus apie Biržų „Atžalyno“ pagrindinės mokyklos Pačeriaukštės Petro Poškaus pagrindinio ugdymo skyriaus įsigytus treniruoklius, t.y. susipažinsite su jų paskirtimi, kad žinotumėte, ką ant kiekvieno daryti. Būtinai peržiūrėkite ir tada raginame visus pasportuoti. Jeigu bus noro, sakykite, užrašysime, kokių laiku pageidaujate.

### Lauko treniruokliai

[https://www.youtube.com/watch?v=O3Ow\\_jDSuF0](https://www.youtube.com/watch?v=O3Ow_jDSuF0)

### Vidaus treniruokliai

[https://www.youtube.com/watch?v=ovfiz\\_kJ\\_Zg](https://www.youtube.com/watch?v=ovfiz_kJ_Zg)