

“Judrioji savaitė“ Klaipėdos „Ažuolyno“ gimnazijoje

Rugs. 19 – 23 d.

Ažuolyno gimnazistai judriąją savaitę paminėjo itin aktyviai. Savaitės pradžioje pas mus apsilankė visuomenės sveikatos biuro specialistės. Per kūno kultūros ir aerobikos pamokas abiturientai galėjo įsivertinti savo fizinį pajėgumą – biuro specialistės atliko pusiausvyros ir lankstumo vertinimą, atliko plaštakos jėgos vertinimą. Rezultatai ir džiugino ir kai kuriuos pykdė, bet svarbu, kad visi padarė išvadą, kad sportuoti ir judėti reikia nuolat, jei nenori su amžiumi “suakmenėti” ☺ Trečiadienio rytą visus gimnazijos mokinius į mokyklos kiemą sukvietė kūno kultūros mokytoja Irma, kuri su gimnazijos parlamento nariais pakvietė visus į orientavimosi ir bėgimo aplink mokyklą varžybas “Galvok, Sportuok, Finišuok”, kuriose dalyvavo net 414 gimnazistų! Kiekvienai klasei buvo išdalinti žemėlapiai su bėgimo aplink mokyklą maršrutu bei taškais, kuriuose mokiniai turėjo atlikti tam tikras užduotis (padaryti pritūpimus, atsakyti į klausimus ir pan.). Klasės buvo nominuojamos: masiškiausia klase dalyvavusi bėgime, originaliausiai apsirengusi klase ir greičiausia klase. Sveikiname 2C laimėjusių greičio nominaciją, 1D laimėjusių masiškiausios klasės nominaciją ir 2E laimėjusių originaliausiai apsirengusios klasės titulą! Savaitės pabaigą mokiniai pasitiko vaikščiodami šiaurietišškai. Visuomenės sveikatos biuro atstovės atvyko į kūno kultūros pamokas ir išsamiai papasakojo apie vaikščiojimo naudą, pravedė mankštą su šiaurietiško ėjimo lazdomis, pamokino bazinių šiaurietiško ėjimo žingsnių.

Orai nelepina šiluma, todėl visus kviečiame ir toliau judėti, kad nesušaltume ir ligos nepakirstų vos pradėjus mokslo metus!

Sveikatos specialistė Lina



