



Sveikiname! Jūs dalyvaujate Olimpinio mėnesio projekte. Jeigu tai pirmas Jūsų kartas – tikimės, projektas Jus įtrauks ir nustebins savo įvairiapusiškomis veiklomis. Jei projekte dalyvaujate n-tąją kartą, tikimės, rasime, kuo Jus nustebinti, ir įtraukti dar ir dar kartą. Juk Olimpinis mėnuo vyksta jau aštuntus metus iš eilės!

Be galo džiaugiamės kasmet augdami kartu su Jumis, mieli dalyviai. Kasmet stebinate mus tokiu didžiuliu susidomėjimu – šiemet projekto dalyvių skaičius pasiekė beveik 3 000 klasių, t. y. beveik 56 tūkstančius pradinukų iš visų 60 Lietuvos savivaldybių mokyklų bei užsienio lietuvių bendruomenių.

Tikimės, kad projektas Jus paskatins su pradinukais ne tik būti kur kas fiziškai aktyvesniais, tačiau ir įkvėps sveikai gyvensenai bei naujų įpročių formavimui. Leiskite projektui įsilieti į Jūsų dienvakšes tiek, kiek patogu Jums.

Dar kartą didelis AČIŲ visiems Jums, mieli ugdytojai bei tėveliai, kad skiriate laiko ir visapusiškai ugdote jaunąją kartą!

KAIP VYKSTA PROJEKTAS?

Projektas tradiciškai vyksta spalio mėnesį ir yra suskirstytas savaitėmis. Kiekviena savaitė turi atskirą temą, kurią globoja Olimpinio mėnesio superherojai.

I savaitė – Fizinis aktyvumas ir fizinis raštingumas – 09.29–10.05

II savaitė – Sveika mityba – 10.06–10.12

III savaitė – Emocinė sveikata – 10.13–10.19

IV savaitė – Pilietiškumas – 10.20–10.26

Kiekvienos savaitės pabaigoje el. paštu gausite metodinę ir skaitmeninę medžiagą, skirtą kitos savaitės temai. Vadovaukitės instrukcijomis ir mėgaukitės naujomis užduotimis bei nepamirškite nuolat improvizuoti – miksokite užduotis, pritaikykite jas savo klasei, o vaikams patikusias užduotis kartokite nepriklausomai nuo savaitės temos. Dar geriau – kartokite ištisus metus pasibaigus projektui.

DETALIAU

I SAVAITĖ – FIZINIS AKTYVUMAS IR FIZINIS RAŠTINGUMAS – 09.29–10.05

- ❖ Tradiciškai Olimpinių mėnesį pradedame su vaikų numylėtu LTeam talismanu Ažuolu. Jau dabar galite rasti naujausią mankštą ir pradėti dieną linksmiai bei aktyviai.

Čia rasite Ažuolo mankštą: https://youtu.be/nZ6TbVlvYYY?si=6_lchELaa49djipv

Naudokite ją tiek kartų, kiek tik norite! Paskatinkite vaikus šią mankštą įsijungti ir namuose.

- ❖ Jūsų įprastai naudojamais bendravimo kanalais (el. paštas, Facebook ar kt.) persiųskite vaikų tėveliams skirtą pirmosios savaitės medžiagą – pakvieskite aktyviai įsitraukti į projektą ir palaikyti mažuosius ugdant sveikus įpročius viso projekto metu.
- ❖ Pirmadienį (09 29) pristatykite fizinio aktyvumo temą pradinukams. Nepamirškite – fizinis aktyvumas – tai sveikata, gyvenimo būdas, tai lyg oras, kuriuo kvėpuojame – privalomas kiekvienam.
- ❖ Išsirinkite savaitės dieną, kada skirsite laiko temos video reportažo peržiūrai. Turėsite tris mankštos pratimų vaizdo įrašus su treneriu Dovydu.
- ❖ Kartu su vaikais pažiūrėkite video reportažą su treneriu ir kiekvieną dieną kartu atlikite siūlomus pratimus.
- ❖ Įtraukite gautas užduotis ir veiklas į pamokų ir pertraukų laiką – būkite fiziškai aktyvūs viso projekto metu.
- ❖ Antroje šios savaitės pusėje Jus pasieks kitos savaitės temos skaitmeninė medžiaga, pasidalinkite su tėveliais jiems skirta informacija, susipažinkite patys.

II SAVAITĖ – SVEIKA MITYBA – 10.06–10.12

- ❖ Su mažaisiais aptarkite savaitgalio namų darbus – kaip jiems sekėsi atlikti užduotį su tėveliais.
- ❖ Pirmadienį (10.06) pagal vaikų amžių pristatykite sveikos mitybos temą.
- ❖ Išsirinkite savaitės dieną, kada skirsite laiko temos video reportažo peržiūrai.
- ❖ Šiomet kviečiame išbandyti tris receptus, kuriuos pristatys žinomas virtuvės šefas Alfas Ivanauskas ir olimpietė penkiakovininkė Ieva Serapinaitė. Turėsite tris vaizdo įrašus su skirtingais patiekalais – visi jie subalansuoti ir sveikesnių versijų.
- ❖ Jei turite galimybę, kviečiame šiuos receptus išbandyti visiems kartu mokykloje ir užfiksuoti akimirkas. Taip pat kviečiame pasiūlyti vaikams šiuos receptus pasigaminti kartu su tėveliais.
- ❖ Antrąją projekto savaitę socialiniame tinkle *Facebook*, Olimpino ugdymo paskyroje, paskelbsime konkursą, kurio metu kviesime dalintis patiekalų gaminimo akimirkomis ir laimėti šaunių prizų.
- ❖ Kiekvieną dieną nepamirškite atlikti išminktų fizinio aktyvumo pratimų su treneriu arba įsijungti Ažuolo mankštą ir pakartoti smagiausias fizinio aktyvumo temos užduotis.
- ❖ Persiųskite vaikų tėveliams skirtą antrosios savaitės medžiagą.
- ❖ Antroje savaitės pusėje Jus pasieks kitos savaitės temos skaitmeninė medžiaga.

III SAVAITĖ – EMOCINĖ SVEIKATA – 10.13–10.19

- ❖ Su mažaisiais aptarkite savaitgalio namų darbus – ar namuose jie bandė su tėveliais pasigaminti sveikų ir skanių patiekalų ir kaip jiems tai sekėsi; ar aptarė sveikos mitybos principus.
- ❖ Pirmadienį (10.13) pristatykite emocinės sveikatos temą.
- ❖ Išsirinkite savaitės dieną, kada skirsite laiko temos video reportažo peržiūrai.
- ❖ Emocinės sveikatos savaitės metu daug dėmesio skirsime savijautai, emocijų atpažinimui ir valdymui, bendravimo įgūdžiams bei pozityviam požiūriui į save ir kitus. Vaikai susipažins su emocijų ratu, mokysis įvairių nusiramino, atsipalaidavimo ir susikaupimo būdų, o patarimais dalinsis vaikų psichologė Simona Velikienė.

- ❖ Įtraukite gautas užduotis ir veiklas į pamokų ir pertraukų laiką – daugiau dėmesio skirkite vaikų ir savo nuotaikoms, kurkite kasdienius ritualus, kurie padėtų reguliuoti emocijas ir skatintų gerą klasės mikroklimatą.
- ❖ Nepamirškite gerti vandens, išlikti aktyvūs pamokų ir pertraukų metu.
- ❖ Persiųskite vaikų tėveliams skirtą trečiosios savaitės medžiagą.
- ❖ Antroje savaitės pusėje Jus pasieks kitos savaitės temos skaitmeninė medžiaga.

IV SAVAITĖ – PILIETIŠKUMAS – 10.20–10.26

- ❖ Su mažaisiais aptarkite savaitgalio namų darbus – kaip jiems sekėsi atlikti užduotį su tėveliais.
- ❖ Pirmadienį (10.20) pristatykite pilietiškumo temą – paaiškinkite, ką reiškia būti pilietišku žmogumi, kaip rūpintis savo klase, mokykla, kiemu ar miestu.
- ❖ Išsirinkite savaitės dieną, kada skirsite laiko edukaciniam video reportažui apie pilietišumą.
- ❖ Olimpijų vertybių ugdymo programos lektoriai Nerijus Miginis ir Donatas Petkauskas bus šio Olimpino mėnesio pilietiškumo ambasadoriai. Jie pasidalins savo mintimis apie atsakomybę, pagarbą, bendruomeniškumą ir tai, ką reiškia būti aktyviu, sąmoningu piliečiu.
- ❖ Įtraukite gautas užduotis ir veiklas į pamokų bei pertraukų laiką – kartu sukurkite „klasės taisyklių žemėlapi“, aptarkite, kaip padėti draugui, pasirūpinti aplinka, prisidėti prie bendros gerovės. Išbandykite diskusijų ratą – vaikai galės pasidalinti savo mintimis ir pavyzdžiais. Nepamirškite likti draugiški, aktyviai klausytis vieni kitų, gerbti kitų nuomonę, mokytis bendradarbiavimo.
- ❖ Penktadienį (10.24) užbaikite projektą – spalvotai atspausdinkite mūsų atsiųstus diplomus, įrašykite vaikų vardus ir pavardes, įteikite diplomą už dalyvavimą projekte ir pasidarykite šventę!
- ❖ Nepamirškite – projektas tęsiasi mėnesį, tačiau kviečiame išmokyti naujų veiklų nepamiršti ištisus metus.

Projekto pabaigoje (gausite el. laišką su nuoroda) prašysime užpildyti vertinimo anketą – mums svarbūs Jūsų atsiliepimai ir komentarai! Be to, tai puiki proga laimėti šaunių prizų visai savo klasei!

DAŽNIAUSIAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI

KAS ŠIEMET NAUJO?

Pirmą kartą į Olimpino mėnesio temas įtraukėme pilietiškumo temą, nes svarbu nuo mažens ugdyti vaikų atsakomybę už save ir aplinką, skatinti pagarbą kitiems, bendruomeniškumą bei aktyvų dalyvavimą kuriant draugišką, saugią ir palaikančią aplinką tiek mokykloje, tiek už jos ribų.

Kaip ir kasmet, kiekvieną spalio savaitę projekto iniciatoriai kartu su olimpiečiais ir vaikų numylėtu LTeam talismanu Ažuolu vyks į vieną iš užsiregistravusių mokyklų. Šįkart laimėtoją rinksime iš bendro užsiregistravusiųjų sąrašo.

KĄ TURIU DARYTI?

Susipažinkite su Jums siunčiama medžiaga, pasiplanuokite, kada įtrauksite papildomas veiklas į pamokų tvarkaraščius ir mėgaukitės darbu su vaikais! Stengiamės medžiagą paruošti kuo daugiau ir aiškiau. Jeigu matote, kad nespėjate įgyvendinti visų veiklų – nesiverskite per galvą, galėsite likusias užduotis atlikti po projekto. Tikime, kad kai kurias užduotis naudosite ištisus metus!

KUR RASTI VIDEO?

Šių metų video reportažus galėsite rasti čia: <https://youtu.be/nZ6TbVlvYYY?si=UsHsuYL9laNfqrYU>

Jei ilgainiui pamesite šią nuorodą, visuomet vaizdinę medžiagą galite rasti LTOK & LTeam *YouTube* paskyroje bei socialinio tinklo *Facebook* Olimpiniis ugdymas paskyroje.

PIRMOKAI IR PATI PRADŽIA. AR MUMS PAVYKS?

Žinoma! Projektas skirtas pradinukams, o didesnę dalį veiklų galite adaptuoti pagal vaikų amžių. Svarbu: į užduotis žvelkite kūrybiškai, mūsų tikslas – sveikesnė gyvensena!

SUPERHEROJAI? KAS TAI?

Kiekvienos savaitės temą pradinukams pristatyti padeda superherojai:

- ❖ Ažuolas Didysis – fizinio aktyvumo superherojus;
- ❖ Amis Kilniaširdis – sveikos mitybos superherojus;
- ❖ Una Superbičiulė – emocinės sveikatos superherojė;
- ❖ Luka Kibirkštis – herojė, kuri šįkart atstovaus pilietiškumui.

Naudokite superherojus savaitės temai pristatyti ir užduočiai skirti, pavyzdžiui: „Ažuolas Galingasis kviečia jus atlikti linksmą mankštą“ ir pan.

AR YRA GALIMYBĖ GAUTI FIZINĘ PROJEKTO MEDŽIAGĄ?

Plakatų ir diplomų siuntimas, deja, daugybę resursų reikalaujantis procesas, todėl, laikantis tvarumo principų, dalomoji medžiaga siunčiama el. paštu. Dėkojame už supratingumą.

Internetinėje svetainėje <https://olimpinismenuo.lt> dalinsimės elektronine plakatų versija, kurią kviečiame atvaizduoti vaikams naudojantis projektoriumi arba, esant poreikiui, atsispausdinti didesniu formatu mokykloje.

AR REIKIA ATSISKAITYTI UŽ PROJEKTĄ?

Projektas paremtas Jūsų noru dalyvauti ir ugdyti vaikus. Pasibaigus projektui visiems dalyviams siunčiama įvertinimo anketa. Ji yra anonimiška ir nėra privaloma. Tačiau jeigu užpildysite anketą ir atliksite kitus reikalavimus, dalyvausite konkurse prizams laimėti.

Atkreipiame dėmesį, kad Jūsų projekto vertinimas (teigiamas ar neigiamas) nedaro jokios įtakos dalyvavimui konkurse ateityje, todėl kviečiame nuoširdžiai vertinti projektą ir padėti mums jį tobulinti.

KAIP SEKĖSI PERNAI?

Praėjusių metų Olimpiniio mėnesio vaizdo medžiaga: https://youtu.be/sQp6J_A7KY0?feature=shared

**ORGANIZATORIAI LIETUVOS TAUTINIS OLIMPINIS KOMITETAS IR OLIMPINIO
ŠVIETIMO DIREKCIJA LINKI JUMS ŠAUNAUS OLIMPINIO MĖNESIO!**

Projektą globoja p. Diana Nausėdienė