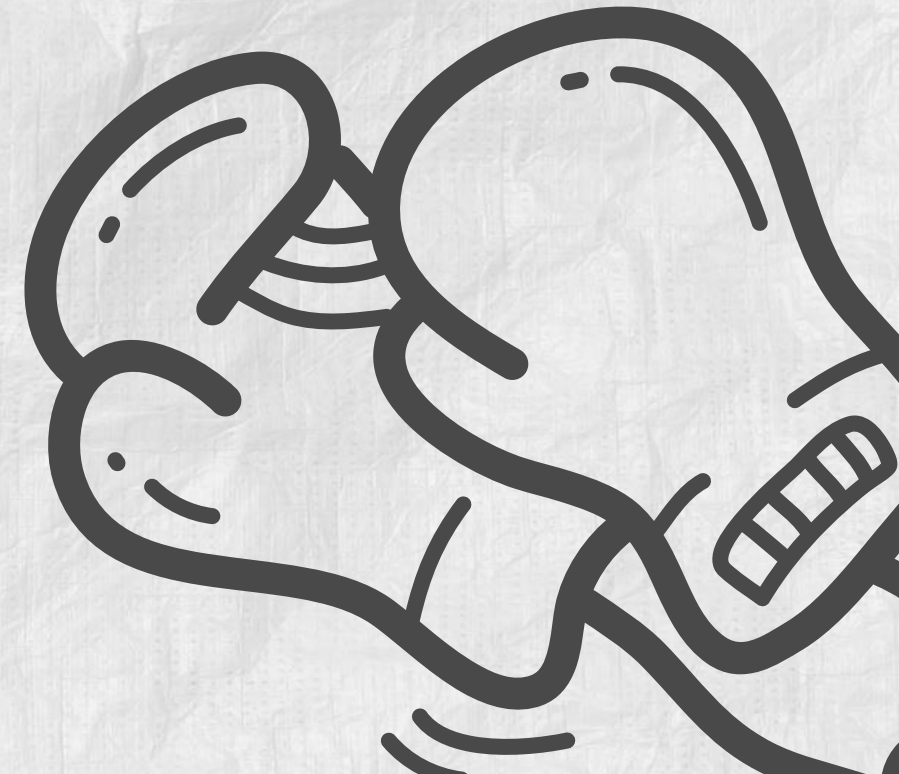


Sprotuoju, keliauju, atrandu.



Aktyvus gyvenimas + džiaugsmas = nauda



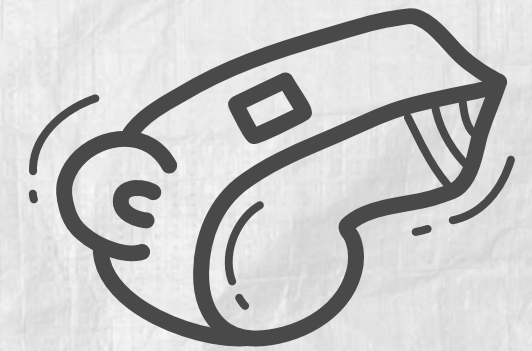


Tikslas: Išsiaiškinti, kodėl aktyvus gyvenimo būdas (sportas, judėjimas, keliavimas) yra naudingas žmogaus sveikatai, bei savijautai.

Uždaviniai



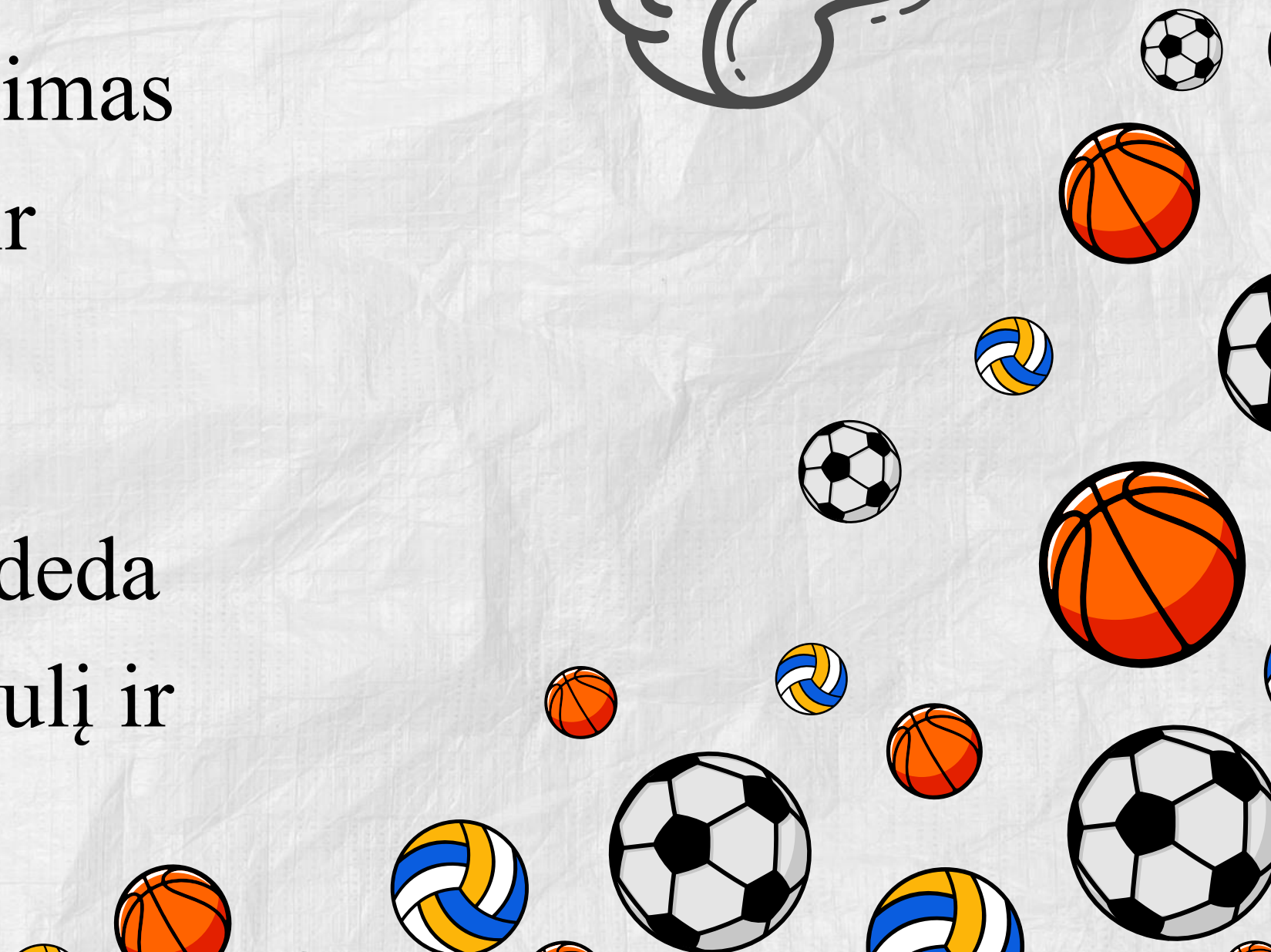
Kodėl aktyvus gyvenimo būdas yra naudingas?



Kaip sportas ir judėjimas veikia nuotaiką ir energiją?



Kodėl kelionės padeda geriau pažinti pasaulį ir save?





Žygiai su dviračiais ir pėsčiomis

Žygiai suteikia džiaugsmo ir
įkvėpimo.

Naujos vietos, žmonės ir patirtys
praplečia akiratį.

Kodėl kelionės dviračiais džiugina?

- Įdomios naujos vietos
- Susipažistame su naujais žmonėmis
- Patiriame nuotykius
- Atsipalaiduojame ir pailsime nuo kasdienybės



Žygis Šv. Jokūbo keliu

- Gerina nuotaiką
- Suteikia energijos
- Skatina kūrybiškumą
- Padeda geriau pažinti save



Klepočiai

- Paminėjome Klepočių kaimo tragedijos metines.
- Pagerbėme mirusius.



Sausio 13-toji

- Pagerbėme
žuvusius, kurie kovojo
už mūsų laisvę.





**Sporto
nauda
mums!**

Sporto nauda kūnui...

Sportas padeda kūnui būti stipriam ir sveikam:

- **Stiprina raumenis ir širdį**
- **Gerina ištvermę ir fizinę formą**
- **Padeda palaikyti sveiką kūno balansą**



Sporto nauda sveikatai ir savijautai...

Reguliarus judėjimas gerina bendrą mūsų savijautą:

- Mažina stresą ir įtampą
- Gerina miegą
- Stiprina imuninę sistemą



Sporto nauda kasdieniniam gyvenimui...



Sportas padeda ir mokykloje, ir kasdienybėje

- **Geresnė koncentracija ir dėmesys**
- **Daugiau energijos dienos metu**
- **Didesnis pasitikėjimas savimi**



Sportas yra naudingas ne tik kūnui, bet ir mūsų savijautai bei kasdieniam gyvenimui.

