Vaikų jogos pamokos ONLINE

Lietuvoje įvestas karantinas, todėl neformaliojo ugdymo sporto ir fizinio aktyvumo veiklos atšauktos arba vedamos nuotoliniu būdu. ,,Didžioji dalis Lietuvos moksleivių negali lankyti jokių sporto būrelių, tad tik per fizinio ugdymo pamokas jie būna fiziškai aktyvūs. Bet ir jos dažniausiai nuotolinės. Taigi dabar fizinio ugdymo mokytojas tapo bene pagrindiniu moksleivių fizinio aktyvumo skatintoju. Tačiau ne tik fizinio ugdymo, bet ir pradinių klasių mokytojai, moksleiviai bei jų tėvai neturėtų pamiršti, kad ir karantino bei nuotolinio mokymosi sąlygomis fizinio ugdymo procesas turi vykti“, – tvirtina Lietuvos sporto universiteto (LSU) profesorius dr. Arūnas Emeljanovas.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai gruodžio 3, 7, 9, 15 d. (13.00 – 13.30) skelbia jogos užsiėmimus vaikams nuotoliniu būdu.

Nuotolinių užsiėmimų tikslas – stengtis motyvuoti, kad visa šeima būtų fiziškai aktyvesnė ir kartu praleistų kuo daugiau laiko (ypač – fiziškai aktyviai). Tyrimai rodo, kad daugiau nei pusė Lietuvos mokinių tėvų nėra praleidę fiziškai aktyvaus laiko kartu su savo vaikais. O tai galėtų pagerinti ne tik bendrą šeimos fizinį aktyvumą, bet ir tėvų bei vaikų tarpusavio santykius.

 Mankšta vyks naudojant Zoom platformą. Iki nuotolinio renginio prašome į savo įrenginį atsisiųsti šią programą (https://zoom.us/download) bei pasidomėti, kaip ji veikia. Mankštai reikalinga: patogi apranga, kilimėlis ir buteliukas vandens.

**Registracija:**  <https://www.sveikatosbiuras.lt/lt/veiklos/>

Informacijos apie veiklas kviečiame teirautis mob. (8 640) 93341

el p.   [koordinatorius@sveikatosbiuras.lt](mailto:iveta@sveikatosbiuras.lt)

Įvykus sėkmingai registracijai į elektroninį paštą gausite patvirtinimo laišką, o vėliau ir renginio nuorodą.

Informaciją paruošė: visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Alina Bocman

Nuotrauka: Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro