

Pertraukos – darbingumo palaikymo metas

Pertraukos tarp pamokų yra susijusios su fiziniu aktyvumu, galvos atpalaidavimas nuo minčių, mityba- energijos rezervų papildymas.

Yra du fizinio aktyvumo pertraukų metu būdai:

- ištvermės reikalaujantis sportas kaip bendras organizmo subalansavimas,
- gimnastika įtemptiems raumenims atpalaiduoti.

Judėjimas padeda atsipalaiduoti ir padidina darbingumą kitiems užsiėmimams atlikti.

Valio, pagaliau pertrauka!

O tada ... ? Paklausk savęs ką aš darau?

Stoviu, sėdžiu arba slampinėju kartu su kitais ir šnekučiuojuosi, su kitais žaidžiu gaudynes, kamuoliu ar pan., stoviu prie užkandžių bufete ar automato, kad nusipirkčiau užkandžių, kuriuos paprastai valgau pertraukos metu, ramiai valgau ir geriu.

Kodėl mokykloje reikalingos pertraukos?

Kodėl pertraukos yra įtrauktos į pamokų tvarkaraštį? Kaip mokiniai jaučiasi prieš ir po pertraukos? Ką pertrauka pakeičia?

Prieš pertrauką:

pavargę, nuobodžiaujantys, negalintys daugiau išsėdėti, alkani, ištroškę, jaučia galvos skausmą, silpnėja gebėjimas susikaupti, įtempti sprando, nugaros ir pečių raumenys.

Po pertraukos:

vėl žvalūs, atsipalaidavę raumenys, sugebantys susikaupti, ramiai išsėdėti, nealkani, neištroškę.

Rekomenduojame mokytojams pamokos metu atlikti judriąją pertraukėlę klasėje, kad vaikai atsikeltų iš savo vietos. Kai jie vėl atsisės, jų padėtis jau bus kitokia - tokiu būdu atsipalaiduos įtempti raumenys. Mokyklos klasėse nuo mokymosi „sukasi galvos“, šviežias oras pagerina imlumą.

Klasėje reikia įvesti tokią tvarką, kad kiekvienos pertraukos metu mokiniai patys savarankiškai išvėdintų klasę.

Tačiau svarbiausia yra judėti gryname ore. Pertraukų metu vaikščioti gryname ore, išeiti pasivaikščioti į mokyklos kiemą. Judėjimas skatina kraujo apytaką ir vėl „paruošia galvą“ mokytis.

Moksliniai tyrimai rodo, kad „judrioje mokykloje“, kur pertraukų metu aktyviai judama, yra lengviau susikonsultuojama vėlesnėms pamokos negu ryte per pirmą pamoką.

Trumpa gimnastikos programa

Mažai laiko, mažai vietos - trumpa programa:

jei ilgai sėdėjai (ruošei namų darbus, sėdėjai prie kompiuterio, televizoriaus), bent kartą per dieną pabandyk padaryti šiuos pratimus!

1. „Šuns žvilgsnis“:

galvą palenk į šoną taip, kad dešinioji ausis būtų prie dešiniojo peties. Atsargiai: kairysis petys turi likti savo vietoje! Tą patį daryk kairiąja puse (į kiekvieną šoną po tris kartus).

2. Ratai:

pečiais daryk sukamuosius judesius į priekį ir atgal (10 kartų).

3. Blauzdų tempimas:

viena koja ženk į priekį, o kitos kojos keliu stenkis pasiekti žemę, kol pajusi lengvą tempimą (atlik pratimą po tris kartus kiekviena koja).

4. Atsispaudimai gulint:

Pakel kūną, nugarą turi būti tiesi, pilvo ir sėdmenų raumenys įtempti, tokioje padėtyje išbūk 15 sekundžių (3–5 kartai).

5. Atsilenkimai:

atsigulk ant nugaros, kojas sulenk ir rankas sukryžiuok už galvos ar ant krūtinės. Lėtai lenkis 45 laipsnių kampų kelių link ir grįžk į pradinę padėtį, kol pečiais beveik pasieksi grindis (kartok 3 kartus po 10 atsilenkimų).

6. Šuoliukai:

namie ar laiptinėje pasirink laiptus. Kairią koją padėk ant pirmojo laiptelio, o dešiniąją – prie jo. Kairiąją koją atsispink ir pakeisk kojų padėtį: dabar dešinioji koja stovi aukščiau, o kairioji žemiau (3 x 20 kartojimai).

7. Skaičių rašymas:

atsistok ant vienos kojos, o kitą ištiesk į priekį ir rašyk ją įvairius skaičius. Jei labai pasitiki savimi, gali tai daryti užsimerkęs. Po to atlik pratimą kita koja.

Sporto reikmenų spinta

Tokios trumpos judėjimo pertraukėlės gali tapti dar linksmesnės, jei naudosis įvairias smulkmenas savo namuose. Galbūt turi kelis daiktus, arba keletas stovi kampe ir laukia, kada bus panaudoti, kitus galima nebrangiai įsigyti, tik dažnai pamirštama jų paskirtis, tai ; futbolo kamuolys, krepšinio kamuolys, krepšinio krepšys, tinklinio kamuolys, šokinėjimo virvutė, čiužinys, mažas batutas, raketės, gimnastikos kamuolys, tempimo guma, dviratis, riedučiai, riedlentė, maudymosi glaudės, kostiumėlis, slidės, pačiūžos.

„Sveikas, stiprus kūnas stiprina protą.“

Parengė sveikatos priežiūros specialistė Gražina Povilaitienė
Pagal "Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas mokykloje"