METODINIS UŽSIĖMIMAS „TVARUS JUDĖJIMAS”

Sveikatos sritis: Fizinis aktyvumas
Užsiėmimo pavadinimas: **Tvarus judėjimas**
Užsiėmimo tikslas - Supažindinti mokinius su tvaraus judėjimo sąvoka ir skatinti rinktis aplinkai draugiškus keliavimo būdus kasdienėje veikloje.
Tikslinė grupė: 1-4kl.
Užsiėmimo trukmė: 45 min.

Reikalingos priemonės:

- Multimedija;
- Užsiėmimo skaidrės „Tvarus judėjimas“.

Nuoroda: https://vilniussveikiau.lt/wp-content/uploads/2026/09/Met-s-tvarus-judejimas-1-4kl.-.pdf

- Popieriaus lapai ir piešimo priemonės.
- Užduotis „Mano kelionė į mokyklą”. Nuoroda: https://vilniussveikiau.lt/wp-content/uploads/2026/09/uzd_judumo-savaite-1-4kl-29.7-x-21-cm.jpg

Užsiėmimo taisyklės (rekomendacija):

- Kalbėti po vieną - drąsiai, nuoširdžiai ir pagarbiai;
- Išklausyti draugo nuomonę jos nevertinant ir nepertraukiant;
- Telefonus įsidėti į kuprines ar jiems skirtą vietą.

Mokymosi uždaviniai:

1. Suprasti, kas yra judėjimas ir tvarus judėjimas.
2. Atpažinti, kurie keliavimo būdai yra tvarūs, o kurie – ne.
3. Paaiškinti, kodėl svarbu mažinti taršą ir saugoti aplinką.
4. Pateikti pavyzdžių, kaip mokiniai gali keliauti tvariau.

PAMOKOS EIGA

Laikas	Turinys ir specialisto veikla
2 min.	Įjungiama **pirma** skaidrė, vedėjas prisistato, pristato šiandienos užsiėmimo temą. Sveiki vaikai! Šiandien turėsime įdomią pamoką apie tai, kaip galime keliauti taip, kad saugotume mūsų planetą. Ar žinote, kad mūsų pasirinkimai – kaip mes einame, važiuojame ar keliaujame – gali padėti gamtai arba jai pakenkti? Šiandien sužinosime, kaip galime rinktis geriau.
2 min.	Įjungiama **2 skaidrė.** Judėjimas reiškia, kad mes keliaujame iš vienos vietos į kitą. Pavyzdžiui, iš namų į mokyklą. Pakelkite ranką: kas šiandien atėjo pėsčiomis? Kas atvažiavo automobiliu? Kas gal autobusu? (*Leisti keliems vaikams pasisakyti ir trumpai pakomentuoti jų atsakymus.*)
2 min.	**3-4 skaidrės.** Kaip manote, kas yra tvarus judėjimas? Tvarus judėjimas – tai toks keliavimo būdas, kuris saugo gamtą. Tai reiškia, kad mes stengiamės mažiau teršti orą, naudoti mažiau energijos ir būti draugiški aplinkai. Paprastai tariant – keliaujame taip, kad Žemei būtų lengviau „kvėpuoti“.
2 min.	**5-6 skaidrės.** Kodėl tai svarbu? Įsivaizduokite, jei oras būtų labai purvinas – būtų sunku kvėpuoti, galėtume susirgti. Kai mažiau taršos, oras švaresnis, mes jaučiamės geriau. Taip pat būna mažiau triukšmo, o tai labai svarbu tiek žmonėms, tiek gyvūnams.
1 min.	**7 skaidrė.** *Ar pastebėjote, kad vasaros kartais būna labai karštos? O žiemą sniego kartais būna mažiau?* Mokslininkai pastebi, kad Žemės klimatas po truputį keičiasi. Prie to prisideda ir oro tarša. Mes vieni klimato kaitos nesustabdysime. Tačiau kiekvienas galime padėti. Toliau išsiaiškinsime kaip.
2 min.	**8 skaidrė.** Kai kurie keliavimo būdai nėra labai geri gamtai. Pavyzdžiui, kai važiuojame automobiliu labai trumpą atstumą – tarkime, vos vieną kilometrą – išmetame daug dūmų į orą. Ypač jei automobilyje važiuoja tik vienas žmogus.
1 min.	**9 skaidrė.** Vaikai, dabar pagalvokime. *Ar matėte, kaip žiemą iš automobilio išmetimo vamzdžio kyla dūmai?* Kartais jų beveik nesimato, tačiau automobiliai į orą išleidžia įvairias dujas. Mes jų dažniausiai nematome, bet jos lieka ore. Kai automobilių gatvėje labai daug, oras tampa ne toks švarus. *O kuo mes kvėpuojame?* Taip – oru. Todėl mums labai svarbu, kad oras būtų kuo švaresnis. Įsivaizduokite, kad visi žmonės net ir labai trumpą atstumą važiuotų automobiliu. *Kaip manote, ar automobilių būtų daugiau ar mažiau? O ar oras būtų švaresnis?* Todėl net mažas pasirinkimas – nueiti pėsčiomis iki parduotuvės ar mokyklos – jau padeda gamtai.
1 min.	**10 skaidrė.**Tačiau yra ir gerų pasirinkimų! Ėjimas pėsčiomis, važiavimas dviračiu ir viešasis transportas – visi šie būdai padeda mažinti taršą. Jie yra tvaresni.
2 min.	**11 skaidrė.** Ėjimas pėsčiomis yra vienas geriausių būdų. Kodėl? Nes jis visiškai neteršia. Be to, vaikščiojimas stiprina mūsų kūną – mes tampame sveikesni. Ir dar – tai nieko nekainuoja! *Paklauskite: kas gyvena netoli mokyklos ir galėtų ateiti pėsčiomis?*

2 min.	**12 skaidrė.** Važiavimas dviračiu taip pat yra labai geras pasirinkimas. Jis greitesnis nei ėjimas, bet vis tiek neteršia oro. Be to, važiuoti dviračiu yra smagu! *Paklauskite: kas mėgsta važiuoti dviračiu? Kur dažniausiai važiuojate?*
1 min.	**13 skaidrė.** Viešasis transportas – autobusai ar troleibusai – gali vežti daug žmonių vienu metu. Tai reiškia, kad vietoje 20 automobilių gali važiuoti vienas autobusas. Taip labai sumažėja tarša.
1 min.	**14 skaidrė.** *Gal kas jau važiavo elektromobiliu?* Pakelkite ranką. Elektromobilis atrodo beveik kaip paprastas automobilis. Tik vietoje benzino jis naudoja elektrą. Važiuodamas jis beveik neišmeta dūmų. Todėl oras lieka švaresnis. Be to, jis važiuoja daug tyliau. Tačiau labai svarbu prisiminti vieną dalyką. Net ir elektromobilis užima vietą gatvėje. Todėl trumpą atstumą vis tiek geriausia eiti pėsčiomis arba važiuoti dviračiu. Klausimas vaikams *Jeigu iki mokyklos yra tik 500 metrų, kas būtų geriau – elektromobilis ar pėsčiomis?*
1 min.	**15 skaidrė.** Tvarus judėjimas naudingas ne tik gamtai. Jis labai naudingas ir mums. Kai einame pėsčiomis arba važiuojame dviračiu, dirba visas mūsų kūnas. Širdis tampa stipresnė. Raumenys stiprėja. Kaulai tampa tvirtesni. Ar žinojote, kad judėjimas padeda ir mūsų smegenims? Kai pajudame, į smegenis patenka daugiau deguonies. Todėl po pasivaikščiojimo ar aktyvios pertraukos dažnai lengviau susikaupti pamokoje. *O kaip jaučiatės po ilgo žaidimo lauke? Linksmesni? Pilni energijos?* Taip veikia judėjimas.
1 min.	**16 skaidrė.** Dabar pažaiskime. Įsivaizduokite, kad jūsų mokykla yra visai netoli namų. Iki jos eiti tik apie penkias minutes. *Kaip keliautumėte?* Pakelkite ranką, kas eitų pėsčiomis. Kas važiuotų dviračiu? Kas važiuotų automobiliu? Visi pasirinkimai gali būti tinkami. Kartais lyja. Kartais žmogus serga. Kartais reikia skubėti. Tačiau jei oras geras ir kelias saugus, labai dažnai galime pasirinkti eiti pėsčiomis. Taip ir pajudame, ir padedame gamtai.

2 min.	**17 skaidrė.** Dabar pažaisime žaidimą! Aš sakysiu situaciją, o jūs turėsite parodyti– tvaru - nykštį į viršų, jei ne, nykštį į apačią. Pvz.: • Į mokyklą eiti pėsčiomis – 👍 • Važiuoti dviračiu į parką – 👍 • Važiuoti vienam automobiliu į netoliese esančią parduotuvę – 👎 • Į būrelį važiuoti autobusu – 👍 • Su draugu eiti pėsčiomis į biblioteką – 👍 • Prašyti tėvų pavežti, nors kelias pėsčiomis trunka tik 5 minutes – 👎 • Važiuoti paspirtuku į žaidimų aikštelę – 👍 • Su visa šeima važiuoti vienu automobiliu į kitą miestą – 👍 • Eiti pėsčiomis, nors truputį lyja – 👍 • Visada rinktis automobilį, nors kelias labai trumpas – 👎 • Važiuoti dviračiu saugiu dviračių taku – 👍 • Į mokyklą važiuoti kartu su kaimynu viename automobilyje – 👍 • Vaikščioti po miestą apžiūrint lankytinas vietas – 👍 • Automobiliu važiuoti pas draugą, kuris gyvena už dviejų gatvių – 👎 • Į sporto treniruotę važiuoti autobusu – 👍 • Eiti pėsčiomis ir pakeliui suskaičiuoti 10 raudonų automobilių – 👍 • Važiuoti dviračiu ir pasisveikinti su kaimynu – 👍 • Vaikščioti pėsčiomis ir stebėti paukščius – 👍 • Prašyti pavežti iki mokyklos vartų, nors gyvenate visai netoli – 👎
8 min.	**18 skaidrė.** Dabar dirbsime grupėse. Jūsų užduotis – sugalvoti „žalią kelionę“ į mokyklą. Galite nupiešti arba aprašyti, kaip keliautumėte taip, kad saugotumėte gamtą. *Vėliau pristatys mokiniai savo darbą.*
1 min.	**19 skaidrė.** Ar reikia būti suaugusiu, kad padėtum gamtai? Ne. Net vaikai gali padaryti labai daug. Pavyzdžiui: paprašyti tėvų, kad trumpą atstumą nueitų pėsčiomis, pasivaikščioti po vakarienės, nuvažiuoti dviračiu pas draugą, pasakyti šeimai, kad autobusas irgi yra geras pasirinkimas. Nereikia visko pakeisti iš karto. Užtenka pradėti nuo vieno mažo žingsnio.
2 min.	**20 skaidrė.** *Kaip manote, kokie automobiliai bus tada, kai jūs būsite suaugę? Gal jie važiuos visai be vairuotojo? Gal visi autobusai bus elektriniai? Gal miestuose bus tiek daug dviračių takų, kad važiuoti dviračiu bus taip pat patogu kaip automobiliu?* Mokslininkai ir inžinieriai jau dabar kuria tokią ateitį. Tačiau net ir ateityje pats sveikiausias būdas keliauti išliks toks pats kaip ir šiandien. *Žinote koks?* Taip – eiti pėsčiomis.
1 min.	**21 skaidrė.** Norėčiau, kad šiandien prisimintumėte vieną labai svarbią mintį. Tvarus judėjimas nėra tik apie dviračius ar autobusus. Tai apie mūsų kasdienius pasirinkimus. Kartais užtenka nueiti pėsčiomis. Kartais pasirinkti dviratį. Kartais važiuoti autobusu vietoj automobilio. Atrodo, kad tai labai mažas darbas. Tačiau kai taip elgiasi daug žmonių, pasaulis tampa švaresnis, sveikesnis ir gražesnis. Todėl kiekvienas iš jūsų jau šiandien gali tapti tikru Žemės herojumi.

1 min.	**22 skaidrė.** Dabar jūsų laukia labai svarbi misija. Rytoj jūs nebebūsite tik mokiniai. Tapsite tikrais detektyvais. Kai ryte keliausite į mokyklą – nesvarbu, ar eisite pėsčiomis, važiuosite dviračiu, paspirtuku ar autobusu – labai atidžiai stebėkite aplinką. Pasirodo, gatvėse yra labai daug ženklų, kurie padeda mums saugiai judėti. Dažnai mes jų net nepastebime, nors pro juos praeiname kiekvieną dieną. Rytoj pabandykite tapti tikrais tyrinėtojais.
1 min.	**23 skaidrė.** Jūsų užduotis ne tik pamatyti ženklus. Reikės juos ir suskaičiuoti. Pavyzdžiui: Kiek pamatėte pėsčiųjų perėjų? Kiek buvo dviračių takų ženklų? Ar matėte STOP ženklą? O gal pastebėjote kokį nors labai neįprastą ženklą? Rytoj jūs tapsite tikrais kelio ženklų ekspertais.
1 min.	**24 skaidrė.** Ar turite klausimų? Gal kažkas liko neaišku? Drąsiai klauskite!