

# PROJEKTAS „SVEIKATA VISUS METUS 2024“



# Žiemos sveikatos knyga/dienoraštis



Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazijos  
Kučiūnų pradinio ugdymo skyriaus komanda  
„Mažieji draugai”



„Sukurk savo sveikatos kodą“

SAUSIO MĖNESIO IŠŠŪKIS

Mūsu sveikatos kods: M<sup>3</sup>





Mes sustokime ratu  
Ir dainuokime kartu:

Miegas + maistas + mankšta =

Puiki mūsų sveikata.



# Miegas

Po visų dienos darbelių,  
Zaidimų ir veiklų,  
Labai svarbus miegelis  
Ir poilsis laiku.

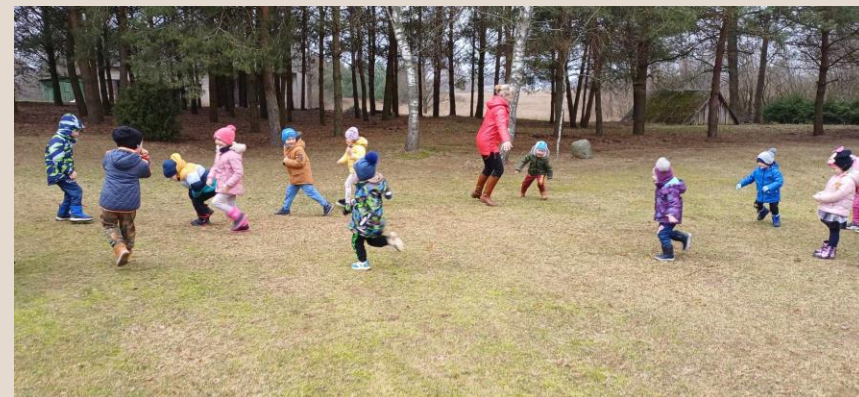
# Maistas

Valgyki vaisius, daržoves,  
Gerki daug vandens kasdien.  
Jei bus maistas įvairus,  
Būsi sveikas ir stiprus.



# Mankšta

Jeigu nori sveikas būti,  
Jėgą, išvermę ugdyti,  
Reikia mankštą Tau daryti  
Ir sportuot kiekvieną rytą.





Sveikata - didžiausias turtas,  
Rūpinkimės ja visi.  
Valgykim sveikai, sportuokim  
Kad užaugtum dideli.





Matyti galima tik širdimi.  
Tai, kas svarbiausia, nematoma akimis.

Antuanas de  
Sent Egziuperi

VASARIO MĖNESIO IŠŠŪKIS

Nors mes dar tiktai augam,  
Nedideli vaikeliai,  
Bet kiek gerumo telpa  
Mažytėj mūs širdelėj.



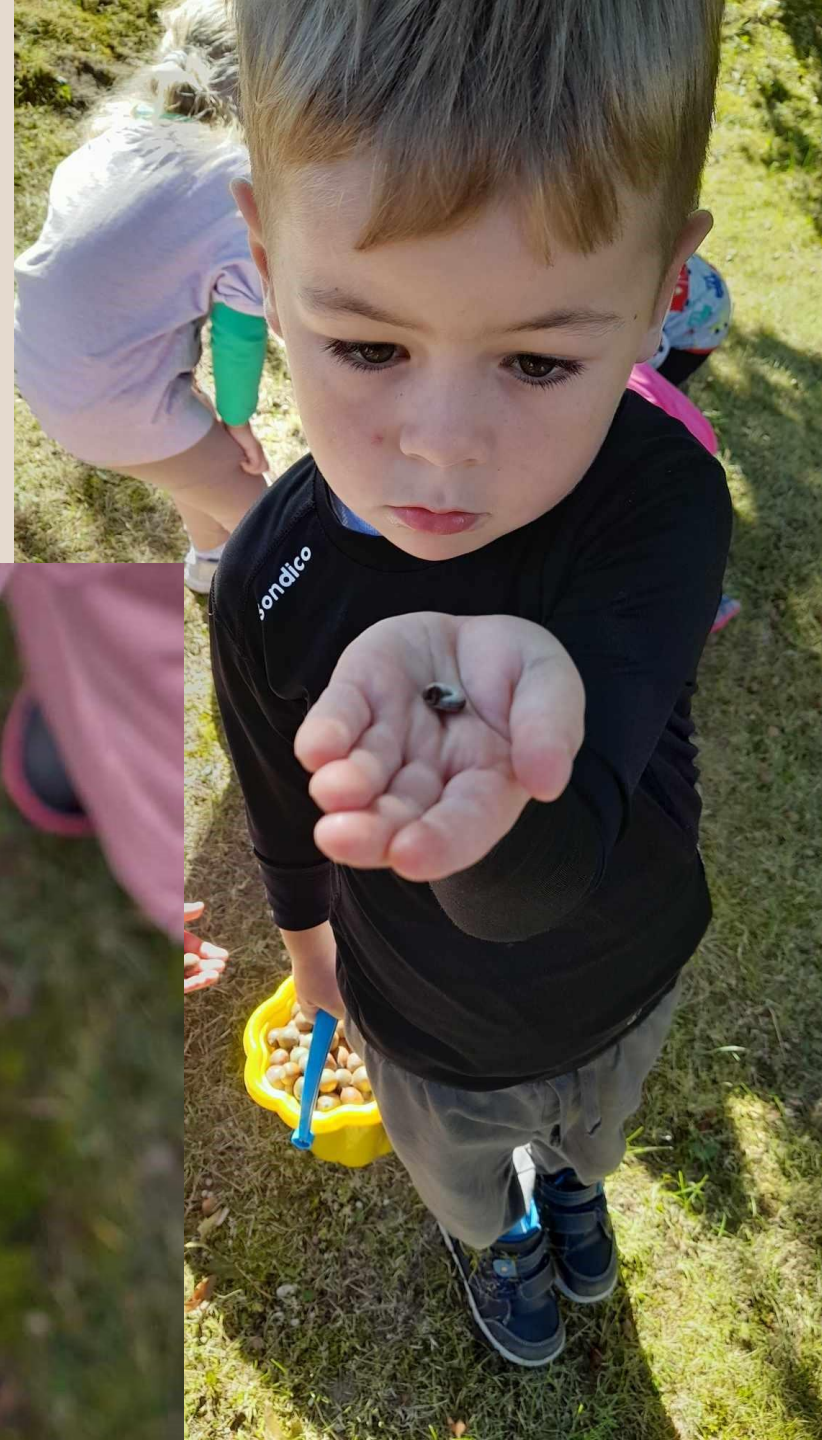
Kai sesė turi brolių  
Mažesnį už save,  
Padės, paguos, pagelbės  
Visur ir visada.



Augintinių namuose  
Mes turime kiekvienas,  
Šuniuką ir katytę  
Globojame kasdieną.



Kieme gamta jau bunda,  
Gėlytės, vabalėliai.  
Jiems reikia mūsų meilės  
Ir mūsų rūpestėlio.



Kasdien gali Tu draugui  
Patarti ir padėti,  
Labai smagu ir miela  
Gerų draugų turėti.





Mes mylime tėvelį  
Sesutę ir mamytę,  
Mes mylim savo šalį-  
Lietuvą Tėvynę.





Ir mažoj širdelėj  
daug gerumo  
telpa...



LAZDIJŲ MOTIEJAUS GUSTAIČIO GIMNAZIJOS KUČIŪNŲ PRADINIO UGDYMO SKYRIAUS KOMANDA  
„MAŽIEJI DRAUGAI”

3-6 METAI (IKIMOKYKLINIO/PRIEŠMOKYKLINIO UGDYMO GRUPĖ)

KOMANDOS VADOVAI: ŽENETA ŠIMONIŪTIENĖ, RITA GOBERIENĖ