

## Judesys ir laimė Zarasų „Lakštingalos“ mokykloje

Šokis – visapusiška nauda kūnui, dvasiai ir protui. Kiekvienas iš mūsų puikiai žinome, kad fizinis aktyvumas yra pagrindinis kelias į sveiką ir pilnavertį gyvenimą. Būti sveikais norime visi, tačiau prakaituoti sporto salėse, nuobodžiai mankštintis tikrai dažnai sunku prisiversti. Išėjus – šokis. Tai malonus judėjimas, kuris lavina visą kūną. Jo metu fizinė sveikata pasiekama neperkraunant kažkurios raumenų grupės, todėl jie formuojasi mažesnėmis organizmo pastangomis.

Tai puikiai žino ir perteikia „Line step“ kolektyvo-bendruomenės narės. Bendruomenė 2023 metais gegužės mėnesį švęs savo veiklos dešimtmetį. Ją subūrė energinga ir nuolat trykštanti gera nuotaika linijinių šokių vadovė Jurgita Mikutavičienė. Bendruomenės „Line step“ siekis – plėtoti šokio kultūrą, kultūrinio turizmo sritį, skatinti sveiką gyvenseną, didinti užimtumo lygį bei formuoti ir tenkinti visuomenės laisvalaikio poreikį. Nuo pat įsikūrimo bendruomenės nariai dalyvavo įvairiuose renginiuose ne tik Zarasų rajone, bet ir įvairiuose Lietuvos miestuose. Užsienyje „Line step“ kolektyvas taip pat pristato savo kūrybinę veiklą reprezentuodamas Zarasų kraštą.

Siekdama kelti bendruomenės narių kūrybiškumo lygį, bendruomenė organizavo ir kelerius metus Zarasuose vedė šokio užsiėmimus, skirtus įvairioms gyventojų grupėms. Net ir pandeminiu laikotarpiu veikla nesustojo – ji įgavo naują formą – buvo sukurtos online šokio kūrybinės užimtuvės ir „Master class“ pamokos. Jos buvo parengtos remiantis sveikatingumo metodikomis ir pritaikytos įvairaus amžiaus ir gabumų visuomenės grupėms.

„Line step“ bendruomenė aktyviai dalyvauja projekcinėje veikloje, o šiais metais nariai įgyvendino projektą „Bendruomenės „Line step“ narių veiklos stiprinimas įgyvendinant kūrybiškas ir sveikatinimo veiklas“ ir turėjo galimybę įsigyti sportinius šokių kostiumus, sportinius batus bei šokių batus už skirtą Zarasų rajono savivaldybės dalinį projekto finansavimą bei bendruomenės narių prisidėjimą.

Projekto metu Zarasų „Lakštingalos“ mokyklos Zarasuose ir Magučių skyriaus vaikučiai bei personalas turėjo galimybę atrasti dar vieną fizinio aktyvumo formą, itin noriai ir aktyviai dalyvavo šokių ir kompozicijos mokymų kūrybinėse dirbtuvėse. Dalyviai per šokį keliavo į įvairias pasaulio šalis. Šokti mokėsi tiek mergaitės, tiek ir berniukai. Pastariesiems sekėsi kiek sunkiau, tačiau su gera nuotaika įveikė visus šokio niuansus, pasirinkus tinkamą muziką ir paprasčiausius žingsnelius – judėjimą pristatomu žingsniu dešinėn ir kairėn, ėjimą pirmyn ir atgal, pasikeitimą vietomis ir, žinoma, nuotakiai pakelti plojimus bei spragsėjimus pirštais, judėjimą ratu. Šios veiklos vaikams suteikė džiaugsmo, šiltų emocijų, mokyklos darbuotojai, pedagogai dėkojo už neįprastus ir inovatoriškus užimtumo būdus. Skatinti bendruomenės „Line step“ narių aktyvią veiklą, kūrybiškumą bei saviraiškos galimybes vykdant kūrybines veiklas su vaikais – toks šio projekto, dalinai finansuojamo Zarasų rajono savivaldybės biudžeto lėšomis pagal NVO dalinio finansavimo programą, tikslas. Bendruomenė „Line step“ dėkoja savo partneriams ir šauniesiems dalyviams už bendradarbiavimą ir aktyvų dalyvavimą.

Bendruomenės „Line step“ nariai po projekto įgyvendinimo planuoja toliau dalyvauti kūrybinėse, šokių mokymo veiklose ir jas pristatyti Zarasų krašto visuomenei renginių metu bei reprezentuojant Zarasų kraštą Lietuvoje (kasmetinis dalyvavimas tarptautiniame festivalyje Palangoje) ir/ar užsienio šalyse.

Mokslininkų įrodyta, kad išgirdus muziką ir pradėjus judėti, smegenys pradeda gaminti laimės hormonų – endorfinus. Mūsų bendruomenė stiprina ne tik fizinę, bet ir emocinę sveikatą, ir linki Jums kuo daugiau endorfinų!

*Informaciją pateikė Jurgita Mikutavičienė*  
Nuotraukos







Zarasų rajono savivaldybė 2022-11-28 11:46:11