



Solidarumo bėgimas

SOLIDARUMO BĖGIMAS 2026

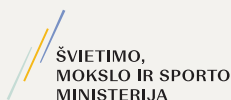
Didžiausias vaikų bėgimas Lietuvoje

Kiekvienas už visus,
visi už vaikus!



ORGANIZATORIAUS GIDAS

Bėgimą palaiko



ŠVIETIMO,
MOKSLO IR SPORTO
MINISTERIJA

 **dienynas**

Bėgimą inicijuoja



Gelbėkit vaikus

Mums padeda

Venipak



TURINYS

Renginio organizavimo eiga	3
Surinktos paramos panaudojimas ir rezultatai	4
Solidarumo pamoka	5
Apklausa	9
SEU ataskaitos šablonai	10
Vaiko saugumo užtikrinimo atmintinė	10
Dažniausiai užduodami klausimai	11

RENGINIO ORGANIZAVIMO EIGA (8 ŽINGSNIAI)



1. Ačiū,
kad užsiregistravote į
13-ąjį Solidarumo bėgimą!



2. Išsirinkite
bėgimo datą. Rekomenduojame
bėgimą surengti nuo
rugsėjo 21 d. iki spalio 16 d.

3. Nemokama medžiaga

Jums priklauso spausdintas atributikos paketas
(plakatas, padėka, lipdukas, bėgiko kortelė, diplomas vaikui).
Skaitmenines versijas galite atsisiųsti paspaudę ant pavadinimo.



4. Pasidalinkite žinia
apie vyksiantį bėgimą su
bendruomene.



5. Padrąsinkite dalyvius
ieškoti rėmėjų (tėvų, artimųjų, įmonių),
prisidėsiančių už kiekvieną įveiktą kilometrą



6. Surenkite bėgimą
ar kitą aktyvią veiklą (žygį, estafetes, šokius).
Įteikite vaikams diplomus!



7. Pasidalinkite akimirkomis
socialiniuose tinkluose naudodami
grotąžymę **#solidarumbegimas2026**



8. Perveskite
ar perduokite surinktą paramą per 1 savaitę nuo renginio.
Pavasariį gausite išsamią nuveiktų darbų ataskaitą!

SURINKTOS PARAMOS PANAUDOJIMAS IR REZULTATAI

Ačiū, kad esate šios unikalios tradicijos dalis!
Praėjusiais metais kartu pasiekėme įspūdingų rezultatų:



KUR KELIAUJA SURINKTOS LĖŠOS?



Emocinės sveikatos stiprinimui

Vaikų emocinio atsparumo, jausmų
atpažinimo ir valdymo įgūdžių ugdymui.



Pozityviai tėvystei ir ankstyvajam ryšiui

Pagalbai šeimoms kuriant saugią
aplinką vaikams nuo pirmųjų dienų.



Paramai pažeidžiamiausiems

Vaikų dienos centrų išlaikymui ir
tiesioginei pagalbai krizę išgyvenančioms
šeimoms visoje Lietuvoje.



Vaikų teisių stiprinimui ir advokacijai

Kad vaikų balsas būtų girdimas
ir gerbiamas visuomenėje.

SOLIDARUMO PAMOKA

Solidarumo pamoka MAŽESNIEMS (1–4 kl.)

I Dalis: Emocijų atpažinimas ir išraiška

1. Mano emocijų ketvertukas

Priemonės:

Atspausdinti lankstymo lapai (po 1 kiekvienam mokiniui, [atsisiųsti](#)), žirkklės.

Eiga:

Mokiniai gauna lapą, perlenkia jį į 4 dalis ir išsirenka emociją, kurią nori parodyti draugams, o po to pasidalina savo savijauta.

2. Pavaizduok jausmą

Priemonės:

Atspausdintos ir iškirptos emocijų kortelės ([atsisiųsti](#)), maišelis ar dėžutė kortelėms įdėti.

Eiga:

Mokiniai ištraukia kortelę ir be žodžių pavaizduoja joje užrašytą situaciją/emociją, o kiti bando atspėti.

II Dalis: Bendrystė ir parama vienas kitam

3. Nuo salos iki tinklo

Priemonės:

A4 popieriaus lapai (po 1 kiekvienam vaikui), 1 siūlų kamuolys.

Eiga:

Vaikai stovi ant savo lapų-salų, be žodžių randa partnerį, sujungia salas, o po to iš siūlų sukuria bendrą draugystės tinklą.

MOKYTOJO TEKSTAS (Skaityti vaikams žaidimo metu):

1 žingsnis: „Isivaizduokite, kad kiekvienas esate atskiroje saloje. Žiūrėkite į kitus, bet nekalbėkite. Kaip jaučiatės būdami vieni?“

2 žingsnis: „Dabar šypsena ar akių žvilgsniu susiraskite draugą. Pristumkite savo salas viena prie kitos. Jūs jau nebe vieni!“

3 žingsnis: „Sujunkime visas salas kartu. Aš paduodu siūlą kamuolį. Laikykite siūlo galą ir meskite kamuolį kitam draugui, pasakydami jam ką nors gražaus. Pamatysite, kaip visus mus jungia vienas bendras tinklas!“

4. Vieningas plaustas

Priemonės:

Didelis pledas arba audinio gabalas, muzikos grojimo priemonė (telefonas/kolonėlė).

Eiga:

Vaikai vaikšto aplink pledą, o nutilus muzikai turi visi sutilpti ant jo. Kiekviename rate pledas perlenkiamas pusiau.

REFLEKSIJOS KLAUSIMAI PO ŽAIDIMO (Mokytojui):

1. Kaip padėjote vieni kitiems sutilpti, kai vieta ant plausto sumažėjo?
2. Ką darytumėte, jei pamatytumėte, kad draugas slysta nuo plausto?
3. Kaip galime padėti klasės draugui, kuriam nesiseka pamokoje?

III Dalis: Solidarumas ir empatija kitiems

5. Pagalbos ranka

Priemonės:

Atspausdinti rankos kontūrai (po 1 vaikui, [atsisiųsti](#)), spalvoti pieštukai, žirkklės, klėjai, didelis A2/A1 popieriaus lapas („Solidarumo medis“).

Eiga:

Vaikai išsikerpa popierinę ranką, ant jos užrašo arba nupiešia pagalbos būdą ir priklijuoja ant bendro klasės medžio.

Solidarumo pamoka VYRESNIEMS (5–12 kl.)

I Dalis: Emocijų atpažinimas ir gilesnė refleksija

1. Jausmų spalvos ir simboliai

Priemonės:

A4 popieriaus lapai, spalvoti pieštukai / flomasteriai / kreidelės.

Eiga:

Mokiniai gauna kortelę su sąvoka ([atsisiųsti](#)) ir turi ją išreikšti spalvomis bei linijomis be žodžių, o vėliau pasidalinti įžvalgomis.

2. Situacija ir emocija

Priemonės:

Atspausdintos ir iškirptos situacijų kortelės ([atsisiųsti](#)).

Eiga:

Mokiniai poromis ištraukia situaciją ir be žodžių vaidina joje esančio žmogaus emocinę būseną, o klasė atspėja emociją ir aptaria sprendimus.

II Dalis: Bendradarbiavimas ir rūpinimasis kitu

3. Rūpestingas patarnavimas

Priemonės:

Vienkartinės lėkštelės, servetėlės, pjaustyti vaisiai (pvz., obuoliai, bananai) arba sausainiai, stiklinės ir vanduo, taisyklės ir klausimai ([atsisiųsti](#)).

Eiga:

Mokiniai dirba poromis. Pats sau niekas maisto imti negali – mokiniai klausia partnerio ir patarnauja vienas kitam.

4. Simbolių žemėlapis

Tikslas:

Ugdyti tikslią komunikaciją, gebėjimą paaiškinti ir išklaudyti instrukcijas bei bendradarbiauti be vaizdinio kontakto.

Priemonės:

- **Lapas A („Pasakotojui“):** Atspausdintas lapas su atsitiktinai išmėtytais poriniais simboliais ([atsisiųsti](#)).
- **Lapas B („Piešėjui“):** Švarus balta A4 lapas ir pieštukas / flomasteris.
- **Pertvara:** Knyga, kuprinė arba kartono lakštas, pastatytas tarp mokinių, kad jie nematytų vienas kito lapo.

Eiga (instrukcija mokytojiui):

- **Porų sudarymas ir paruošimas:** Mokiniai susėda poromis vienas priešais kitą (arba šalia). Tarp jų pastatoma pertvara (pvz., stačia knyga), kad piešėjas nematytų pasakotojo lapo.
- **Rolių paskirstymas:**
 - **Partneris A („Pasakotojas“):** Gauna lapą su atspausdintais simboliais.
 - **Partneris B („Piešėjas“):** Gauna tuščią lapą ir pieštuką.
- **Užduoties taisyklės:**
 - Partneris A tik žodžiais turi apibūdinti, kokius simbolius, kurioje lapo vietoje ir kokio dydžio reikia nupiešti, kad Partneris B atvaizduotų kuo tikslesnę kopiją.
 - Simboliai ant lapo yra suskirstyti poromis (pvz., dvi žvaigždutės, du trikampiai, sujungti linija ar esantys tam tikru atstumu). Pasakotojas turi paminėti ir šiuos ryšius!
 - Partneris B gali užduoti tikslinamuosius klausimus (pvz., „Ar žvaigždutė didelė? Ar ji arčiau kairiojo krašto?“).
 - **Draudžiama:** Rodyti lapus, gestikuluoti per pertvaros viršų ar žiūrėti į kito darbą.
- **Palyginimas ir aptarimas (po 5–7 min.):** Pertvara patraukiama, lapai uždedami vienas ant kito arba palyginami prieš šviesą.

III Dalis: Globalus solidarumas ir empatija

5. Empatijos stotelės

Priemonės pagal stoteles:

- **1 Stotelė:** 1 A3 popieriaus lapas, 1 labai maža/sulūžusi kreidelė.
- **2 Stotelė:** Atspausdinti šifro užduočių lapai ([atsisiųsti](#)).
- **3 Stotelė:** Virvelė arba skarelė (vienai rankai pritvirtinti prie liemens), mažos dėžutės, dovanų popierius, juostelė.

Eiga:

- **STOTELĖ 1: Išteklių trūkumas**
 - **Užduotis:** Visa komanda per 5 min. turi nupiešti didelį piešinį tema „Taikus pasaulis“.
 - **Sąlyga:** Visai komandai duodama tik viena maža kreidelė.
- **STOTELĖ 2: Kalbos ir informacijos barjeras**
 - **Užduotis:** Naudodamiesi šifro raštu, iššifruokite žinutę ir užrašykite jos atsakymą.
- **STOTELĖ 3: Fizinis apribojimas**
 - **Užduotis:** Supakuokite dovaną popieriumi ir juostele.
 - **Sąlyga:** Kiekvienas komandos narys užduotį atlieka tik viena ranka (kita ranka laikoma už nugaros).

6. Pasaulio atstovavimas

Priemonės:

- Atspausdintos 5 regionų kortelės ([atsisiųsti](#)).
- Popieriniai „Išteklių žetonai“ ([atsisiųsti](#)) (arba paprasti centai / mygtukai / popieriaus kvadratai). Viso žaidimui reikės 55 žetonų, kuriuos išdalinsite regionams pagal taisyklės žemiau.

Žaidimo logika ir taisyklės (skaityti mokiniams):

1. **Saugi riba (3 taškai):** Kad regiono gyventojai gyventų saugiai ir laimingai, kiekvienoje kategorijoje (maisto, medicinos, technologijų, vandens) regionui būtina turėti **bent po 3 taškus (3/5)**.
2. **Krizės būsena (mažiau nei 3 taškai):** Jei kurioje nors srityje regionas turi tik 1 ar 2 taškus, ten kyla krizė (badas, ligos, skurdas).
3. **Ką praranda atiduodantys?** Kai turtingesnis regionas (pvz., Šiaurės Amerika ar Europa) atiduoda 1 žetoną Afrikai, jo paties lygis nukrenta 1 tašku. Tačiau, jei turtingas regionas turi 5/5 taškus, atidavęs 1 ar 2 žetonus jis vis tiek lieka saugioje zonoje (3/5 ar 4/5).
4. **Kodėl verta padėti? (Bendros krizės taisyklė):** Jei per skirtą laiką Afrika **nepasiekia saugios ribos (bent po 3 taškus visose srityse)**, kyla „Visuotinė krizė“. Dėl jos visame pasaulyje sutrinka prekyba ir saugumas, todėl **visi kiti regionai privalo atiduoti po 1 bet kurį savo tašką į bendrą praradimų krūvą**.

Regionai:

- **1 REGIONAS: AZIJA** (Suskirstyti ~60% mokinių)
Duodami žetonai: Maistas: 3 | Medicina: 2 | Technologijos: 4 | Vanduo: 2
- **2 REGIONAS: AFRIKA** (Suskirstyti ~18% mokinių)
Duodami žetonai: Maistas: 1 | Medicina: 1 | Technologijos: 1 | Vanduo: 1
- **3 REGIONAS: EUROPA** (Suskirstyti ~10% mokinių)
Duodami žetonai: Maistas: 5 | Medicina: 5 | Technologijos: 5 | Vanduo: 4.
- **4 REGIONAS: LOTYNŲ AMERIKA** (Suskirstyti ~8% mokinių)
Duodami žetonai: Maistas: 3 | Medicina: 2 | Technologijos: 2 | Vanduo: 3
- **5 REGIONAS: ŠIAURĖS AMERIKA** (Suskirstyti ~4% mokinių)
Duodami žetonai: Maistas: 3 | Medicina: 5 | Technologijos: 3 | Vanduo: 5

Žaidimo eiga ir Pasaulio tarybos užduotys:

1. **Atstovų susirinkimas (7 min.):** Kiekvienas regionas išrenka po 1 atstovą į „Pasaulio tarybą“. Atstovai susirenka klasės viduryje.
2. **Tikslas:** Per 7 minutes suderėti perleidžiamus žetonus taip, kad **visi regionai (ypač Afrika ir Azija) pasiektų bent 3 taškus visose srityse**. Svarbu, jog vyksta agitacijos su argumentais kodėl vienas ar kitas regionas turi jam duoti savo išteklių.

Kaip agituoti ir ko reikalauti?

- **1 REGIONAS (AZIJA):**

Tavo argumentas: „Mes atstovaujame 60% visos žemės gyventojų! Jei Azijoje trūks vandens ar medicinos, kilusios ligos ir troškulys paveiks visą pasaulį. Mums trūksta tik po 1 Medicinos ir 1 Vandens žetono, kad išsaugotume stabilumą didžiausiame pasaulio regione!“

- **2 REGIONAS (AFRIKA):**

Tavo argumentas: „Mes esame giliausioje humanitarinėje krizėje (turime tik po 1 tašką). Tai yra visos žmonijos gėda! Jei jūs (Europa ir Šiaurės Amerika) mums nepadėsite, kilus krizei nukentėsime ir jūs patys. Padėti mums yra ne tik jūsų moralinė pareiga, bet ir garantija, kad pasaulyje nekils visuotinis chaosas!“

- **3 REGIONAS (EUROPA):**

Tavo argumentas: „Mes turime didžiulį išteklių perteklių ir esame pasirengę solidarumui. Tačiau norime matyti teisingą išdalijimą! Mes neduosime visko vienam regionui – reikalaujame, kad Šiaurės Amerika taip pat prisidėtų, o padėdami regionai garantuotų taiką ir bendradarbiavimą.“

- **4 REGIONAS (LOTYNŲ AMERIKA):**

Tavo argumentas: „Mums trūksta visai nedaug – tik po 1 Medicinos ir 1 Technologijų žetono. Padėkite mums pasiekti saugią ribą dabar, ir mes tapsime stipriu partneriu, galinčiu padėti kitiems ateityje!“

- **5 REGIONAS (ŠIAURĖS AMERIKA):**

Tavo argumentas: „Mes turime Medicinos ir Vandens perteklių. Mes norime padėti Afrikai ir Azijai, bet norime reikalauti, kad Pasaulio taryba priimtų bendrą sprendimą, užtikrinantį, jog visi regionai šiandien pasieks saugumo ribą.“

Kviečiame mokytojus suorganizuoti trumpą (5–10 min.) organizacijos „Gelbėkit vaikus“ apklausą „Mano jausmų pasaulis“, skirtą 10–18 metų moksleiviams.

Moksleivių atsakymai tiesiogiai formuoja organizacijos ateities veiklas ir dėmesio centrus pagal realius vaikų poreikius, o apklausa lengvai integruojama į klasių valandėles ar Solidarumo pamokas. Už lyderystę, vaikų balso stiprinimą ir indėlį į jų socialinę-emocinę kompetenciją mokytojams išduodamas „Gelbėkit vaikus“ sertifikatas, ne tik patvirtinantis prasmingą atliktą darbą, bet ir puikiai tinkantis pedagogo ataskaitoms.



APKLAUSA

AČIŲ

Atsisiųsti sertifikatą

SEU (SOCIALINIO IR EMOCINIO UGDYMO) ATASKAITOS ŠABLONAI

1. Variantas: Ikimokyklinio ugdymo įstaigoms (Darželiams)

„Įgyvendinant Ikimokyklinio ugdymo programą bei kryptingai ugdamant vaikų socialinę, emocinę ir sveikos gyvensenos kompetenciją, įstaigoje suorganizuota patyriminė akcija – organizacijos „Gelbėkit vaikus“ projektas „Solidarumo bėgimas“. Renginio metu [skaičius] ugdytinių per fizinį aktyvumą ir lauko pedagogikos metodus praktiškai lavino SEU gebėjimus: pažino bei valdė kylančias emocijas, ugdėsi savireguliaciją, stiprino pozityvius tarpusavio santykius ir bendradarbiavimą. Į veiklą aktyviai įsitraukusi tėvų bendruomenė sugeneravo [suma] Eur paramą sunkumus patiriantiems Lietuvos vaikams, taip rodydama vaikams tiesioginį empatijos, solidarumo bei tėvų ir įstaigos bendrystės pavyzdį.“

2. Variantas: Pradinėms mokykloms (1–4 klasės)

„Stiprinant pradinį klasių mokinių klases mikroklimatą bei įgyvendinant Atnaujinto ugdymo turinio (UTA) Socialinę, emocinę ir sveikos gyvensenos kompetenciją, mokykloje buvo suorganizuotas paramos projektas „Solidarumo bėgimas“. Veikla sėkmingai integruota į fizinio ugdymo, dorinio ugdymo (etikos) bei visuomeninio ugdymo pamokas. [Skaičius] pradinukų bėgo gerumo kilometrus, stiprindami esmines SEU sritis: savimonę (savo fizinių galių pažinimą ir įvertinimą), socialinį sąmoningumą (empatiją ir kito poreikių atpažinimą) bei tarpusavio pagalbą. Kartu su mokinių šeimomis surinkta [suma] Eur parama organizacijos „Gelbėkit vaikus“ veikloms, praktiškai įprasminant bendruomeniškumą ir vertybinį ugdymą.“

3. Variantas: Progimnazijoms ir Gimnazijoms (5–12 klasės)

„Atsižvelgiant į Atnaujintų bendrojo ugdymo programų reikalavimus ugdyti Socialinę, emocinę ir sveikos gyvensenos kompetenciją, mokykloje sėkmingai įgyvendintas paramos projektas „Solidarumo bėgimas“. Ši iniciatyva integruota į mokinių privalomąją socialinę-pilietinę veiklą, suteikiant galimybę moksleiviams praktiškai ugdyti atsakingo sprendimų priėmimo, organizacinius bei lyderystės gebėjimus. [Skaičius] moksleivių dalyvavo bėgime, plėsdami socialinį sąmoningumą, empatiją bei pilietinę atsakomybę už pažeidžiamiausius visuomenės narius. Suvienijus mokyklos bendruomenę, surinkta [suma] Eur parama organizacijai „Gelbėkit vaikus“, o projektas tiesiogiai prisidėjo prie strateginio įstaigos tikslo – ugdyti empatišką, atsakingą ir pilietiškai aktyvų jaunimą.“

VAIKO SAUGUMO UŽTIKRINIMO ATMINTINĖ

Siekdami užtikrinti visų dalyvių saugumą renginio metu, vadovaujamės organizacijos „Gelbėkit vaikus“ Vaiko saugumo užtikrinimo politika (VSUP):

- **Fotografavimas ir filmavimas:** Prieš renginį pasirūpinkite raštiškais tėvų / globėjų sutikimais dėl vaikų atvaizdo naudojimo.
- **Tinkama apranga:** Informuokite tėvus ir vaikus dėl sportinės avalynės ir orą atitinkančios aprangos (kepurės nuo saulės arba lietpalčiai).
- **Vanduo ir poilsis:** Pasirūpinkite geriamuoju vandeniu ir trumpomis poilsio pertraukomis.
- **Pirmoji pagalba:** Įsitikinkite, kad renginio vietoje yra medicinos darbuotojas ar atsakingas asmuo, galintis suteikti pirmąją pagalbą.
- **Saugumo kanalas:** Esant įtarimams dėl netinkamo elgesio ar pavojaus vaikų saugumui, nedelsdami praneškite el. paštu saugas.vaikas@savethechildren.org arba tel. +370 609 23776.



DAŽNIAUSIAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI

Dėkojame, kad prisijungėte prie socialinės iniciatyvos „Solidarumo bėgimas“. Siekiame, kad šis renginys Jūsų atstovaujamoje ugdymo įstaigoje vyktų sklandžiai, todėl pateikiame atmintinę su dažniausiai užduodamais klausimais, o jeigu rūpimo atsakymo nerasite, susisiekite nurodytais kontaktais, mielai atsakysime.

Tel. nr.: +370 604 03 231

El. paštas: beginas@savethechildren.org

KAIP ORGANIZUOTI SOLIDARUMO BĖGIMĄ?

1. Išsirinkite Solidarumo bėgimo datą. Bėgimo datą ugdymo įstaiga gali pasirinkti savarankiškai. Svarbu, kad iki bėgimo pradžios mokykla būtų gavusi dalomąją medžiagą ir kad bėgimas nevyktų vėlyvą rudenį. *(Svarbu! Kuo anksčiau užsiregistruosite, tuo greičiau gausite renginiui reikalingą dalomąją medžiagą).*

Ugdymo įstaigoms, užsiregistravusioms į bėgimą iki **š. m. rugsėjo 4 d.**, dalomoji medžiaga bus pristatyta iki **š. m. rugsėjo 15 d.**; mokykloms, užsiregistravusioms iki **š. m. rugsėjo 14 d.**, dalomoji medžiaga bus pristatyta iki **š. m. rugsėjo 22 d.** Rekomenduojame bėgimą surengti iki **š. m. spalio 12 d.**

2. Išsirinkus bėgimo datą, ją užrašykite ant dalomosios medžiagos pakete atsiųsto plakato ir pakabinkite matomoje ugdymo įstaigos vietoje. Jeigu nusprendėte, jog atskiroms klasėms organizuosite bėgimą per kūno kultūros pamokas ar pan., plakate gali būti nurodytos ir kelios bėgimo datos.

3. Pasirinkite visiems tinkančią Solidarumo bėgimo vietą – mokyklos stadioną, šalia esantį parką ar galbūt net miesto aikštę. Reaguojant į oro sąlygas informuokite bėgimo dalyvius apie tinkamą avalynę ir drabužius.

Taip pat norime informuoti, jog galite neapsiriboti bėgimu – tai ne vienintelė solidarumo parodymo forma. Vaikai gali atlikti ir kitokias užduotis, tokias kaip estafetės, šokiai ar žygis dviračiais.

4. Suskirstykite bėgimo maršrutą simboliniais Solidarumo kilometrais. Pvz., vienas mokyklos stadiono ratas lygus vienam solidarumo kilometrui. Jei rinksitės kitą sportinę veiklą, pritaikykite solidarumo kilometro atitikmenį.

5. Prieš bėgimą su jo dalyviais aptarkite solidarumo temą (per klasės valandėlę ar pan.). Jums atsiųstame organizatoriaus gide rasite informacijos, kokias užduotis solidarumo tematika galite atlikti su vaikais. Vaikams bus lengviau suprasti, kodėl jie dalyvauja projekte, kuo solidarumas yra svarbu.

6. Iki bėgimo likus kelioms dienoms, vaikams išdalinkite bėgiko korteles. Jose vaikai galės surašyti savo bėgimo rėmėjus, kurie už kiekvieną vaiko nubėgtą solidarumo kilometrą paaukos sutartą sumą pinigų. Rėmėju gali tapti kiekvienas: tėvai, seneliai, artimieji ar net regione veikiančios įmonės. Moksleiviui suradus rėmėją, bėgiko kortelėje turėtų būti įrašomas rėmėjo vardas bei sutarta paramos suma už kiekvieną nubėgtą Solidarumo kilometrą.

Pavyzdžiui: Tomo tėtis sutinka Solidarumo bėgimo tikslams skirti 50 ct už kiekvieną jo sūnaus nubėgtą solidarumo kilometrą. Tomui nubėgus 3 solidarumo kilometrus, jo tėtis prie Solidarumo bėgimo tikslo prisidės 1,5 Eur suma. Rėmėjų moksleiviai gali ieškoti iki pat Solidarumo bėgimo dienos.

7. Kartu su vaikais rekomenduojame atlikti kūrybinę užduotį ir pasigaminti aukų dėžutę, į ją galėsite rinkti vaikų surastų rėmėjų paramą.

8. Priminkite vaikams, kad Solidarumo bėgimo dieną su savimi turėtų bėgiko kortelę. Prieš pat renginį bėgikams išdalinkite organizacijos „Gelbėkit vaikus“ lipdukus. Lipdukai, užklijuoti ant bėgikų sportinės aprangos, sukurs vaikams vieningos komandos, siekiančios bendro tikslo, jausmą.

9. Bėkite! Po bėgimo kiekvienas dalyvis savo bėgiko kortelėje, padedant mokytojui, turi pasižymėti, kiek Solidarumo kilometrų jis įveikė.

10. Visiems bėgimo dalyviams išdalinkite Solidarumo diplomus. Pasidalinkite renginio akimirkomis su ugdymo įstaigos bendruomene.

KAIP SURINKTI IR PERDUOTI PARAMĄ?

Po bėgimo paprašykite vaikų pranešti savo rėmėjams, kiek Solidarumo kilometrų jie nubėgo ir surinkti rėmėjų pažadėtą paramą.

Paramą perduoti galite 3 patogiais būdais:

1. Grynaisiais pinigais per Lietuvos paštą:

Už Solidarumo bėgimą atsakingas asmuo visą surinktą paramą pasigaminatoje aukų dėžutėje turi nunešti į artimiausią Lietuvos pašto skyrių.

Informuokite darbuotoją apie atneštą paramą, surinktą „Gelbėkit vaikus“ Solidarumo bėgimo metu, ir pasakykite savo mokyklos pavadinimą. Darbuotojas suskaičiuos paramą ir jūsų mokyklos vardu ją nemokamai įneš į organizacijos sąskaitą (Organizacijos juridinio asmens kodas: 190780953, paramos skaičius Lietuvos pašto sistemoje – 1).

Atlikus pavedimą jums bus išduotas čekis.

2. Bankiniu pavedimu:

Surinktą paramą galima pervesti tiesiogiai į organizacijos paramos sąskaitas:

SEB: LT147044060000348949

SWEDBANK: LT127300010002447150

Pavedime būtinai nurodykite mokėjimo paskirtį: SB 2026 + [ugdymo įstaigos pavadinimas].

3. Tiesiogiai aukojant per QR kodą (tėveliams ir bendruomenei):

Tėveliai, mokytojai ar kiti rėmėjai gali paaukoti tiesiogiai nuskenavę QR kodą.

Šį QR kodą rasite ant jums atsiųsto 2026 m. plakato bei organizacijos internetinėje svetainėje prie informacijos apie Solidarumo bėgimą.

Svarbu: Surinktą paramą prašome perduoti / pervesti per savaitę nuo jūsų ugdymo įstaigoje įvykusio Solidarumo bėgimo datos. Rekomenduojame, kad skaičiuojant ar nešant paramą dalyvautų bent du asmenys.

KUR BUS PANAUDOTOS 2026 M. BĖGIMO METU SURINKTOS LĖŠOS?

Visos 2026 m. Solidarumo bėgimo metu surinktos lėšos bus skirtos šioms organizacijos „Gelbėkit vaikus“ veikloms:

- **Stipriname vaikų emocinę sveikatą:** mokome vaikus pažinti jausmus, suprasti, ką jie reiškia, ir kaip su jais tvarkytis. Skatiname kalbėtis, klausytis ir jaustis saugiai – tiek savyje, tiek santykiuose su kitais.
- **Skatiname ankstyvojo ryšio su vaiku kūrimą ir pozityvų auklėjimą:** tvirtas ryšys su vaiku prasideda nuo pirmų dienų. Padedame tėvams kurti jį su meile, supratimu ir pasitikėjimu.
- **Teikiame pagalbą pažeidžiamiausiems vaikams ir jų šeimoms:** esame šalia, kai ištinka sunkumai ar netikėtos krizės, globojame vaikų dienos centrus.
- **Girdime vaikų balsą ir stipriname jų teises:** padedame kurti sąlygas, kad vaikai galėtų drąsiai kalbėti apie tai, kas jiems rūpi, ir būti svarbia sprendimų priėmimo dalimi.

AR GALIU BĖGIMUI REGISTRUOTI DARŽELĮ?

Taip, žinoma! Mūsų projekto tikslas – skatinti įvairių amžiaus grupių vaikų solidarumą ir pagalbą vieni kitiems. Visai nesvarbu, ar dalyvaus darželinukai, pradinukai, ar vyresni moksleiviai – ši šventė patiks visiems!

KAS GALI DALYVAUTI SOLIDARUMO BĖGIME?

Solidarumo bėgime gali dalyvauti visi: moksleiviai, darželinukai, jų tėveliai, bendruomenės nariai. Tai šventė, vienijanti įvairaus amžiaus žmones.

KAIP PRITRAUKTI KUO DAUGIAU DALYVIŲ?

Informuokite regioninę žiniasklaidą, dalinkitės informacija socialiniuose tinkluose bei vidiniais ugdymo įstaigos kanalais.

Renginiui įvykus, įspūdžiais dalinkitės socialiniuose tinkluose „Facebook“ bei „Instagram“ naudodami grotažymę **#solidarumbegimas2026**.

Nuotraukas ir atsiliepimus siųskite el. paštu: beginmas@savethechildren.org.

JEI NUSPRENDĖME NERINKTI PARAMOS, AR GALIME DALYVAUTI?

Taip. Suprantame, kad yra įstaigų, kuriose neturima galimybių rinkti paramos. Dalyvauti ir organizuoti bėgimą tikrai galite. Jei nerinksite paramos, tiesiog informuokite mus el. paštu: beginmas@savethechildren.org.

KAIP UŽTIKRINTI SKAIDRUMĄ?

Surinkta parama turi būti naudojama tik organizacijos „Gelbėkit vaikus“ veikloms įgyvendinti ir perduodama tik nurodytais būdais. Jei kyla klausimų ar įtarimų dėl netinkamo lėšų rinkimo, rašykite mums el. paštu: beginmas@savethechildren.org.

AČIŲ, KAD BURIATE SAVO BENDRUOMENĘ PRASMINGIEMS DARBAMS!

Linkime smagaus renginio!

Kiekvienas už visus,
visi už vaikus!



Gelbėkit vaikus

Organizacija „Gelbėkit vaikus“

Kontaktinis asmuo: Urtė Žutautaitė

Tel. nr.: +370 604 03 231

El. p.: beginimas@savethechildren.org

