



Solidarumo bėgimas



# SOLIDARUMO BĖGIMAS 2023

## INFORMACINIS GIDAS

Bėgimą globoja



Prezidentė  
Dalia Grybauskaitė

Bėgimą palaiko



ŠVIETIMO,  
MOKSLO IR SPORTO  
MINISTERIJA

Bėgimą inicijuoja



Gelbėkit vaikus

Mums padeda

Venipak

# APIE SOLIDARUMO BĖGIMĄ

10! Tiek metų organizacija „Gelbėkit vaikus“ inicijuoja Solidarumo bėgimą, į kurį kiekvienais metais jungiasi vis daugiau Lietuvos ugdymo įstaigų. Iniciatyvos metu surinkta parama organizacijai leidžia kurti geresnę ateitį sunkumus patiriančioms bei pagalbos stokojančioms šeimoms. Ši iniciatyva padeda ugdyti solidarumą, bendrystę, skatinti pagalbą ir palaikymą šalia esantiems.

Kasmet prie Solidarumo bėgimo prisijungia vis daugiau ugdymo įstaigų, praėjusiais metais Solidarumo bėgimą organizavo **374** ugdymo įstaigos (ikimokyklinio ugdymo įstaigos, mokyklos, profesinio rengimo centrai ir kt.), bėgo daugiau nei **70 tūkst.** dalyvių, prie renginio organizavimo prisidėjo beveik 6 tūkst. pedagogų. Iniciatyvos metu buvo surinkta **75 tūkst.** Eur paramos, kuri tikslingai buvo panaudota organizacijos veikloms finansuoti.

Solidarumo bėgimą globoja Lietuvos Respublikos Prezidentė Dalia Grybauskaitė ir Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija.



„Dešimtukas kiekvienam vaikui – dešimtojo Solidarumo bėgimo dalyviui. Už tai, kad esate tokie šaunūs, kad norite bėgti ir padėti savo bendraamžiams, kuriems šiandien reikia pagalbos. Tegul prie starto linijos šį kartą jūsų bus daugiau nei bet kada!

“

– būsimus bėgikus sveikina  
Prezidentė Dalia Grybauskaitė



# 2023 SOLIDARUMO BĖGIMO TIKSLAI

Šiandien labai svarbi bendrystė, vieni kitų palaikymas, atjauta, pagalba.  
**10-uoju Solidarumo bėgimu siekiame šių tikslų:**



**Bendrystė ir  
solidarumas  
kitų atžvilgiu**



**Parama ir pagalba  
silpnesniems**



**Emocinės ir  
fizinės sveikatos  
stiprinimas**

Skatiname šių vertybių ir įgūdžių ugdymą, o lėšas už nubėgtus solidarumo kilometrus rinksime Lietuvos ir Ukrainos vaikų gerovei užtikrinti.

**Ačiū už Jūsų solidarumą ir vienybę, šių vertybių dėka kiekvienais metais pasiekiamo vis daugiau!**

Be nuolatinės pagalbos Lietuvos vaikams, stipriai prisidedame prie iš karo zonos bėgančių ir į Lietuvą atvykstančių Ukrainos vaikų. Teikiame informacinę, finansinę, psichologinę pagalbą. Siekiame, kad Lietuvoje jie jaustųsi saugūs, turėtų galimybę mokytis, būtų sudarytos tinkamos sąlygos jų integracijai, turiningam laisvalaikiui, turimų talentų puoselėjimui ir, svarbiausia, teigiamai emocinei sveikatai palaikyti.

**10-ojo Solidarumo bėgimo** metu surinktos lėšos bus skiriamos „Gelbėkit vaikus“ organizacijos veikloms ir iniciatyvoms, užtikrinančioms Lietuvos ir Ukrainos vaikų gerovę:

- Lietuvoje globojame beveik 50 vaikų dienos centrų. Jų durys atviros daugiau kaip 1000-čiai šalies vaikų, kurių šeimos patiria sunkumų, bei vaikams, atvykusiems į Lietuvą iš Ukrainos;
- Matydami šeimų poreikį auklėti vaikus nesmurtiniu būdu, tęsiame pozityvios tėvystės programą „Pozityvus auklėjimas kiekvienai dienai“;
- Teikiame įvairiapusę psichologinę, socialinę ir finansinę paramą šimtams sunkumus patiriančių šeimų;
- Tūkstančiams vaikų, atvykusių iš Ukrainos, teikiame itin svarbią daiktinę, emocinę, socialinę pagalbą;
- Valstybiniu bei savivaldybiniu lygmeniu atstovaujame vaiko teises.

**Kviečiame jungtis prie socialinės iniciatyvos ir 10-ąjį Solidarumo bėgimą organizuoti Jūsų atstovaujamojoje ugdymo įstaigoje! Kuo mūsų daugiau, tuo bėgti smagiau!**



# KODĖL VERTA ORGANIZUOTI 10-ĄJĄ SOLIDARUMO BĖGIMĄ?



*Socialinė akcija Solidarumo bėgimas šiemet – jubiliejinis. Prieš dešimt metų startavę su keliomis dešimtėmis ugdymo įstaigų, dabar jau esame išaugę į didelę, dėmesingą, jautrią ir atjaučiančią bendruomenę. Kiekvienas Solidarumo bėgime dalyvaujantis man yra nugalėtojas, nes jis bėga už pagalbos stokojančių, o tuo pačiu pasauliui drąsiai demonstruoja stiprias pamatines vertybes.*

”

“

– organizacijos „Gelbėkit vaikus“ vadovė  
**Rasa Dičpetrienė**

## **Solidarumo bėgimas – renginys, kuris:**

- ugdo vaikų socialinę atsakomybę, sąmoningumą bei solidarumą kitų atžvilgiu;
- skatina vaikų fizinį aktyvumą bei teigiamą emocinę sveikatą;
- padeda sunkumų patiriantiems Lietuvos ir Ukrainos vaikams bei jų šeimoms.

## **Mokykloms, organizuojančioms bėgimą, suteikiama:**

- **Organizatoriaus gidas**, kuriame išsamiai aprašomi renginio organizavimo žingsniai. Taip pat, gide mokytojai atras žaidimus ir užduotis vaikams, atsakymus į dažniausiai užduodamus klausimus ir kitą naudingą informaciją;
- **Informacinis plakatas**, kurį ugdymo įstaiga galės pakabinti matomoje vietoje bei informuoti bendruomenę apie artėjantį renginį;
- **Bėgiko kortelės**, kuriose vaikai galės žymėti nubėgtus Solidarumo kilometrus;
- **Lipdukai**, klijuojami ant marškinėlių, kad vaikai jaustųsi profesionaliais bėgikais;
- **Diplomai** bėgusiems vaikams bei padėkos mokytojams.

Kiekviena Solidarumo bėgime dalyvaujanti ugdymo įstaiga, kartu su visa reikalinga medžiaga renginiui organizuoti gauna ir „Gelbėkit vaikus“ specialistų sudarytą skirtingų amžiaus vaikų grupėms pritaiktą užduočių ir žaidimų rinkinį. Ši medžiaga padės vaikams suprasti, kas yra solidarumas kitų atžvilgiu, kaip jį ugdyti ir skatinti, kaip integruoti skirtingas vaikų grupes, kaip stiprinti emocinę vaikų sveikatą ir didinti streso įveiką. Šie žaidimai – puiki priemonė supažindinti vaikus su renginiu, paskatinti vaikus jame dalyvauti ir rinkti paramą.



# BĒGIMO AKIMIRKOS





Anykščių Antano Baranausko pagrindinės mokyklos mokiniai jau aštuonerius metus dalyvauja Solidarumo bėgime, kurio metu prisidedame prie teigiamų vaikų gyvenimo pokyčių.

– Organizacijos „Gelbėkit vaikus“  
Anykščių struktūrinio padalinio pirmininkė  
Jūratė Girnienė



Spalio 7 d. minėdami Europos darnaus judumo savaitės pabaigą ir Tarptautinę Geojvairovės dieną, mokyklos pradinių klasių mokinukai dalyvavo solidarumo bėgime „Gelbėkit vaikus 2022“. Šio bėgimo misija – pasaulį daryti geresniu, skatinant solidarumą ir renkant paramą tiems, kam jos labiausiai reikia.

Šių metų solidarumo bėgimo tikslai: ugdyti vaikų socialinę atsakomybę, sąmoningumą bei solidarumą, suteikti pagalbą Lietuvos ir Ukrainos vaikams.

Mokinukai džiaugėsi galėdami bėgti su tikslu padėti tiems vaikams, kuriems labiausiai reikia mūsų pagalbos. Bėgti drauge su bendramoksliais ir mokytojais. Bėgti ir parodyti sau ir kitiems, kad tam, kad padarytum gerą darbą, užtenka tik noro.

– Klaipėdos „Pajūrio“ gimnazijos pradinių klasių mokytojas  
J. Jakubauskas



VGTU INŽINERIJOS  
LICĖJUS

Rugsėjo ir spalio mėn. mūsų mokyklos mokiniai dalyvavo „Solidarumo bėgime“, kurį inicijavo organizacija „Gelbėkit vaikus“. Visos klasės pasirinko sau tinkamą laiką ir vietą prabėgti pasirinktą atstumą. Klasių mokiniai, apsirengę sportine apranga, pasipuošę simboliniais lipdukais, lydimi savo klasių vadovių ir tėvelių, dalyvavo Solidarumo bėgime. Nuoširdžiai dėkome mokiniams, mokytojams ir tėveliams už pagalbą pravedant bėgimus.

Kviečiame peržiūrėti  
renginio filmuką:



<https://youtu.be/4aznfcCua9Q>

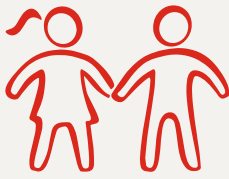
VGTU inžinerijos licėjus



Džiaugiamės ypatingu mokinių aktyvumu prisidedant prie gerumo akcijos. Vaikai ne tik rinko kilometrus, bet kartu siekė būti geresniais, tolerantiškesniais ir nors maža dalele prisidėti prie vaikų gerovės. Visiems renginio dalyviams buvo įteiktos organizacijos „Gelbėkit vaikus“ padėkos.

– Zarasų „Santarvės“ pradinės mokyklos  
direktorius pavaduotoja ugdymui  
Nijolė Ragauskienė

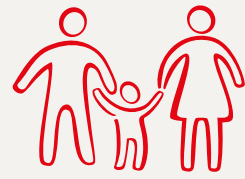
# MŪSŲ VEIKLA



**Vaikų dienos centrai**



**Parama šeimoms**



**Pozityvi tėvystė**



**Vaiko teisių atstovavimas**



**Parama pasaulio vaikams**



**Organizacijos stiprinimas**



## Vaikų dienos centrai

Beveik 50-tyje organizacijos „Gelbėkit vaikus“ globojamų vaikų dienos centrų kasdien teikiame pagalbą beveik 1000 vaikų, augančių sunkumų patiriančiose šeimose. Čia vaikai leidžia laiką po pamokų: turi galimybę paruošti namų darbus, užsiima kūrybinėmis ir edukacinėmis veiklomis, centruose dirbantys specialistai, socialiniai darbuotojai ir psichologai padeda vaikams ugdyti socialinius įgūdžius, suteikia reikalingą psichologinę pagalbą.

Vaikų dienos centruose teikiama pagalba vaikui ir jo šeimai – ypatingai svarbi. Lankant vaikų dienos centrą stipriai sumažėja vaikų nepriežiūros bei apleistumo rizikos, pagerėja vaikų fizinė ir emocinė sveikata, bendravimo įgūdžiai, mokymosi motyvacija bei rezultatai. Vaikai ir šeimos drąsiau dalyvauja bendruomenės bei visuomenės gyvenime.







## Parama šeimoms

Siekiamo, kad kuo daugiau vaikų augtų šeimose, kuriose juos suptų meilė, pagarba ir saugi aplinka. Laiku suteikta parama vaikui ir jo šeimai – neįkainojama, stengiamės suteikti šeimoms, patiriančioms iššūkių, reikalingą pagalbą: materialinę paramą, padedame įgyti ir tobulinti stokojamus socialinius įgūdžius, pagal poreikį suteikiame psichologinę pagalbą, skatiname pozityvios tėvystės principus.

Padedame su kasdieniais sunkumais susiduriančioms šeimoms užtikrinti saugią ir rūpestingą aplinką savo vaikams.

- Teikiame psichologinę pagalbą ne tik sunkumų patiriantiems vaikams, bet ir jų šeimos nariams.
- Padedame ugdyti su sunkumais susiduriančių šeimų socialinius įgūdžius, organizuojame reikiamą pagalbą, konsultuojame bei atstovaujame įvairiose institucijose.
- Vedame pozityvios tėvystės mokymus.
- Prisidedame prie buities sąlygų gerinimo, teikiame finansinę paramą su sunkumais susiduriančioms šeimoms.



## Pozityvi tėvystė

Matydami augantį poreikį ir vaikų auklėjimo svarbą vykdome „Pozityvios tėvystės“ programą. Pozityvi tėvystė – požiūris į vaikų auklėjimą kaip į mokymą, kuris remiasi pagarba žmogui. Tai elgesio gairių nustatymas, atsižvelgiant į vaiko sveiko vystymosi poreikius, apsaugą nuo fizinio ar psichologinio smurto, vaiko nuomonės paisymą sprendžiant su juo susijusius klausimus.

Pagrindinė šios programos idėja - vaiką užauginti sveiku ir savarankišku suaugusiuoju be sudavimo, pliaukštelėjimo, gąsdinimo, bauginimo, grasinimo, tyčiojimosi, menkinimo ar žeminimo.





## Vaiko teisių atstovavimas

Pagrindinis mūsų tikslas – skatinti teigiamus pokyčius vaiko ir šeimos gyvenime, siekti, kad vaikai augtų žmogaus orumo nežeminančiomis sąlygomis ir jaustųsi saugūs bei laimingi.

Pagrindiniai dokumentai, kuriais vadovaujamės savo veikloje, yra **Jungtinių Tautų Vaiko teisių konvencija** ir **LR vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymas**. Tai – galingos priemonės valdžios atstovams, nevyriausybinėms organizacijoms ir kitoms grupėms bei individams, dirbantiems su vaikais, tinkamai įgyvendinti ir apsaugoti pagrindines vaiko socialines, kultūrinės, politines, pilietines ir ekonomines teises.



## Parama pasaulio vaikams

Svarbu padėti šalia esantiems ir būti kartu su tais, kurie yra toli, tačiau paliesti stichinių nelaimių, didelio masto skurdo ar karinių konfliktų. Tokiose situacijose labiausiai kenčia vaikai, kuriems pagalba yra būtiniausia.

Nuo pat karo pradžios stipriai prisidedame prie iš karo zonos bėgančių ir į Lietuvą atvykstančių ukrainiečių. Padedame vaikams, jų šeimoms, besilaukiančioms moterims. Dalis į Lietuvą atvykusių vaikų lanko „Gelbėkit vaikus“ globojamus vaikų dienos centrus visoje Lietuvoje, jiems suteikiama materialinė, psichologinė parama. Mūsų siekis, kad visi vaikai jaustųsi saugiai, turėtų galimybę mokytis ir gauti reikalingą specialistų pagalbą.



Dalyvaudami Solidarumo bėgime prisidėsite prie šių bei kitų organizacijos „Gelbėkit vaikus“ veiklų įgyvendinimo bei tęstinumo.  
Suburkite savo bendruomenę smagiam ir prasmingam renginiui!

# DALYVAUTI SOLIDARUMO BĖGIME PAPRASTA:



## 1. Užregistruokite

savo mokyklą internetu  
[www.begimas.gelbokitvaikus.lt](http://www.begimas.gelbokitvaikus.lt)



## 2. Išsirinkite

bėgimo datą. Rekomenduojame  
datas nuo rugsėjo 25 d.  
iki spalio 13 d.

## 3. Nemokamai gaukite

visą medžiagą, reikalingą Solidarumo bėgimui organizuoti  
(plakatus, padėkos raštus, bėgiko lipdukus bei korteles,  
organizavimo gidą)



## 4. Pasidalinkite žinia

su mokyklos ir miesto bendruomene apie Jūsų  
mokykloje vyksiantį Solidarumo bėgimą



## 5. Paskatinkite moksleivius

rasti rėmėjų, aukosiančių sutartą sumą už  
kiekvieną vaiko nubėgtą solidarumo kilometrą



## 6. Surenkite

savo mokyklos bėgimą jums patogioje vietoje.  
Nubėkite solidarumo kilometrus ir surinkite paramą.  
Įteikite diplomus bėgimo dalyviams



## 7. Pasidalinkite žinia

apie vykusį Solidarumo bėgimą socialiniuose  
tinkluose ar vietinėje žiniasklaidoje.  
Žymėkite #solidarumbegimas2023



## 8. Atsiųskite

surinktą paramą. Pavasarį gaukite ataskaitą  
apie tai, prie kokių gerų darbų prisidėjote

# REGISTRUOKITĖS Į SOLIDARUMO BĖGIMĄ IKI RUGSĖJO 15 D.

[www.begimas.gelbokitvaikus.lt](http://www.begimas.gelbokitvaikus.lt)

## IKI SUSITIKIMO SOLIDARUMO BĖGIME 2023!



Apie mūsų kasdieną daugiau sužinoti galite interneto svetainėje [www.gelbokitvaikus.lt](http://www.gelbokitvaikus.lt)  
bei soc. tinkluose „Facebook“, „Instagram“ bei „LinkedIn“.



**Gelbėkit vaikus**

Kontaktai:

Vokiečių g. 28-16, Vilnius, LT-01130

Tel. nr.: +370 5 2610815, +370 605 67939

El. p.: [begimas@savethechildren.org](mailto:begimas@savethechildren.org)

