

Projektų, finansuojamų Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis, konkursų organizavimo ir šių projektų finansavimo sutarčių sudarymo ir vykdymo tvarkos aprašo
12 priedas

PROJEKTO GALUTINĖS ATASKAITOS SANTRAUKA

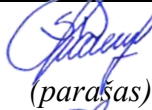
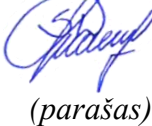
2020/09/07

(data)

Projekto pavadinimas	„Paauglių su antsvoriu ar nutukimu elgsenos keitimo ir įgūdžių formavimo programa“
Projekto vykdytojas	Lietuvos antsvorio ir nutukimo prevencijos asociacija “Lobesity”
Projekto įgyvendinimo laikotarpis	2019 spalio – 2020 rugpjūtis
Skirta fondo lėšų (Eur)	70000 Eur
Panaudota Fondo lėšų (Eur)	70000 Eur
Pareiškėjo ir (arba) jo partnerio (-ių) indėlio suma (eur)	4064,50 Eur
Projekto tikslas	1. Įgyvendinti esminių gyvenimą lemiančių įgūdžių formavimą. 2. Suteikti palaikomąją akivaizdinę ir nuotolinę pagalbą buvusiems programos dalyviams, nuo kurių dalyvavimo praėjo daugiau nei 6 mėnesiai.
Tikslinės grupės	1. Paaugliai turintys antsvorį arba nutukimą nei karto nedalyvavę šioje elgsenos keitimo programoje. 2. Paaugliai jau kartą dalyvavę šioje elgsenos keitimo programoje, sėkmingai sumažinę antsvorį arba nutukimo laipsnį, ir turintys poreikį gauti pakartotiną palaikomąją pagalbą.
Dalyvių skaičius tikslinėse grupėse	135
Vykdytos veiklos	1.1. Maisto gamtinimo, maisto rūšių pasirinkimo, sudėties vertinimo, porcijų dydžių ir normų praktiniai mokymai penkių parų stovykloje. 1.2. Reguliaraus kasdienio ėjimo, mankštinimosi, tempimo ir raumenų stiprinimo užsiėmimai penkių parų stovykloje. 1.3. Dalyvių namuose vartojamo maisto bei atliekamo fizinio krūvio stebėjimas, konsultacijos dėl korekcijos, ir motyvacijos palaikymo organizavimas nuotoliniu būdu, pasitelkiant socialinių tinklų grupes ir kitas IKT. Palaikymas įgyvendinamas 21 dieną po stovyklos.

	<p>1.4. Dviejų parų gydytojo dietologo, fizinio lavinimo specialisto, gyvensenos koučerio mokymai tęstinėje stovykloje su nakvyne.</p> <p>1.5. Praktinės maisto gaminimo veiklos tęstinėje dviejų parų stovykloje.</p> <p>1.6. Fizinio aktyvumo veiklų organizavimas tęstinėje dviejų parų stovykloje.</p> <p>1.7. Vykdyti pusantros valandos grupines ėjimo sesijas, kurių metu atliekama mankšta bei nueinamas 5-7 km. atstumas.</p> <p>1.8. Teikti su sveikos gyvensenos formavimu susijusią rekomendacinio pobūdžio informaciją bei konsultacijas socialinių tinklų grupėje, skirtoje buvusiems programų dalyviams.</p> <p>2.1. Įgūdžius gilinantis maisto gaminimo, maisto rūšių pasirinkimo, sudėties vertinimo, porcijų dydžių ir normų praktiniai mokymai penkių parų palaikomojoje stovykloje, dalyvaujant gydytojui dietologui, gyvensenos koučeriu.</p> <p>2.2. Reguliaraus kasdienio ėjimo, mankštinimosi, tempimo ir raumenų stiprinimo užsiėmimai penkių parų palaikomojoje stovykloje.</p> <p>2.3. Palaikomosios programos dalyvių namuose vartojamo maisto bei atliekamo fizinio krūvio stebėjimas, konsultacijos dėl korekcijos, ir motyvacijos palaikymo organizavimas nuotoliniu būdu, pasitelkiant socialinių tinklų grupes ir kitas IKT. Palaikymas įgyvendinamas 7 dienas po stovyklos.</p>
<p>Kaip buvo vertinama, ar pasiektas projekto tikslas, įvykdytų veiklų efektyvumas</p>	<p>Rezultatai vertinti sekančių priemonių pagalba: dalyvių ir vieno iš tėvų savo gyvensenos vertinimo apklausa raštu prieš ir po programa; programos pradžioje ir pabaigoje matuojamas programos dalyvių kūno masės, liemens ir klubų (merginoms) apimties pokytis, kūno sudėties (riebalų ir raumenų procentinės masės) pokytis; visų dalyvių tėvų apklausa žodžiu ir raštu projekto įgyvendinimo pabaigoje, su tikslu nustatyti įgyvendinamų pokyčių tęstinumą namuose.</p>
<p>Projektu pasiekti rezultatai</p>	<p>Pirmą kartą dalyvavusių dalyvių (vaikų ir jaunimo) savo maitinimosi ir fizinio aktyvumo įgūdžių vertinimas po dalyvavimo 83 balai iš 100 (pokytis +43 balai). Dalyvių tėvų (mamų) savo vaikų maitinimosi ir fizinio aktyvumo įgūdžių vertinimas po dalyvavimo programoje 86 balai iš 100 (pokytis +45 balai). Dalyvių tėvų (mamų) visos šeimos (be dalyvių) maitinimosi ir fizinio aktyvumo įgūdžių vertinimas po dalyvavimo programoje 89 balai iš 100 (pokytis +34 balai).</p> <p>Pasibaigus programai dalyviai vidutiniškai neteko 3.23% kūno masės, liemens apimtį vidutiniškai sumažino 5.0 cm, klubų apimtis sumažino 3.43 cm. Apklaustos dalyviai nurodė, kad praėjus mėnesiui ir daugiau po programos jiems pavyko išlaikyti pasiektus rezultatus ir tęsti kūno pokyčius (76 balai iš 100 įvertintas gebėjimas išlaikyti pokyčius). Kokybinės apklausos metu (susirašymo per FB messendžer programėlę) dalyvių tėvai nurodė, kad pakartotina programa padėjo atgaivinti dalyvių (paauglių) motyvaciją tęsti gyvenimo būdo pokyčius.</p> <p>Tęstinėje programoje dalyvavusių dalyvių (vaikų ir jaunimo) savo maitinimosi ir fizinio aktyvumo įgūdžių vertinimas po dalyvavimo 84 balai iš 100 (pokytis +25 balai). Dalyvių tėvų (mamų) savo vaikų maitinimosi ir fizinio aktyvumo įgūdžių vertinimas po dalyvavimo programoje 90 balai iš 100 (pokytis +30 balai). Dalyvių tėvų (mamų) visos šeimos (be dalyvių) maitinimosi ir fizinio aktyvumo įgūdžių vertinimas po dalyvavimo programoje 88 balai iš 100 (pokytis +23 balai).</p>

	Pasibaigus antrą kartą dalyvavusių programai, dalyviai vidutiniškai neteko 2.79% kūno masės, liemens apimtį vidutiniškai sumažino 2.8 cm, klubų apimtis sumažino 2.1 cm.
Projekto tęstinumas	Tęstinis informacinis-motyvacinis palaikymas pasibaigus programai, pasitelkiant socialines medijas bei reguliarius kassavaitinius akivaizdinius susitikimus - Facebook grupė 10.000 žingsnių, savaitgaliniai žygiai gamtoje.

Santrauką parengęs asmuo	Santa Damijonaitytė (vardas, pavardė)	 (parašas)
Projekto vadovas	Santa Damijonaitytė (vardas, pavardė)	 (parašas)