

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

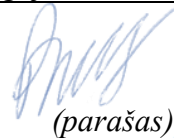
PROJEKTO SANTRAUKA

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 m. rugpjūtis
Fondo lėšomis finansuojama suma	70.000 EUR
Pareiškėjo ir (arba) jo partnerio (-ių) indėlio suma	4064.50 EUR
Projekto santrauka:	
Projekto tikslas	1. Įgyvendinti esminių gyvenseną 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.

Numatomos vykdyti veiklos	<p>1.1. Maisto gaminimo, maisto rūšių pasirinkimo, sudėties vertinimo, porcijų dydžių ir normų praktiniai mokymai penkių parų stovykloje, dalyvaujant gydytojui dietologui, gyvensenos koučeriui.</p> <p>1.2. Reguliaraus kasdienio ėjimo, mankštinimosi, tempimo ir raumenų stiprinimo užsiėmimai penkių parų stovykloje, dalyvaujant fizinio lavinimo specialistui ir gyvensenos koučeriui.</p> <p>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. Palaikymą įgyvendina akivaizdinės programos (stovyklos) specialistai.</p> <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. Sesijoms vadovauja fizinio aktyvumo specialistas arba gyvensenos koučeris.</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 gilinantys maisto gaminimo, maisto rūšių pasirinkimo, sudėties vertinimo, porcijų dydžių ir normų praktiniai mokymai penkių parų palaikomojoje stovykloje, dalyvaujant gydytojui dietologui, gyvensenos koučeriui.</p> <p>2.2. Reguliaraus kasdienio ėjimo, mankštinimosi, tempimo ir raumenų stiprinimo užsiėmimai penkių parų palaikomojoje stovykloje, dalyvaujant fizinio lavinimo specialistui ir gyvensenos koučeriui.</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. Palaikymą įgyvendina akivaizdinės programos (stovyklos) specialistai.</p>
Projekto įgyvendinimo rezultatų vertinimas (kaip numatoma vertinti įvykdytų veiklų efektyvumą)	Rezultatai vertinami 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.

Santrauką parengęs asmuo

dr. Rūta Petereit
(vardas, pavardė)



(parašas)

Projekto vadovas

Santa Damijonaitytė
(vardas, pavardė)



(parašas)