

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

**PROJEKTO SANTRAUKA**

<b>Projekto pavadinimas</b>	Inovatyvios fizinio aktyvumo ir visuomenės sveikatos skatinimo iniciatyvos mažiau pasiekiamuose Lietuvos regionuose
<b>Projekto vykdytojas</b>	Viešoji įstaiga „Socialinės partnerystės centras“
<b>Projekto įgyvendinimo laikotarpis</b>	12 mėn. nuo sutarties pasirašymo dienos
<b>Fondo lėšomis finansuojama suma</b>	60000
<b>Pareiškėjo ir (arba) jo partnerio (-ių) indėlio suma</b>	30000
<b>Projekto santrauka:</b>	<p>Projekte inovatyviomis veiklomis siekiama skatinti vaikų ir jaunimo gyvenančių kaimo/miestelių vietovėse, pabėgėlio statuso Lietuvoje prašantiems užsieniečiams (vaikams, besilaukiančioms moterims, senjorams ir kt.) bei bendruomenės nariams, fizinį aktyvumą, stiprinti psichinę sveikatą, nestandartiniais problemos sprendimais, gerinti jų fizinę ir psichinę sveikatą ir skatinti prigimtinių fiziologinių judėjimo poreikį.</p> <p>Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis (PSO) per pastaruosius dvidešimt metų savižudybių skaičius Lietuvoje reikšmingai sumažėjo nuo daugiau nei 45 iki beveik 30 atvejų 100 tūkst. gyventojų, tačiau savižudybių rodiklis šalyje išlieka beveik 3 kartus didesnis nei Europos Sąjungos (ES) valstybių vidurkis, o 2017 m. išankstiniais duomenimis mūsų šalyje nusižudė 728 asmenys. Panaudojant mokslu pagrįstus neuroedukacijos metodus padėsime vaikams gerinti psichinę sveikatą, įgyti bazinių, socialiai atsakingai asmenybei būdingų bruožų, mažinti savižudybių skaičių, sustiprinti socialinius emocinius kurie padės vaikams ir jaunimui valdyti emocinius sutrikimus, agresiją, hiperaktyvumą. Tikimasi, kad vaikai ir jaunimas, bendruomenės nariai, prieglobsčio prašantys užsieniečiai dalyvavę projekte, sužinos ir išmoks kaip priimti jų psichinei sveikatai tinkamus sprendimus įvairiose gyvenimo situacijose. Taip pat tai skatins vaikus ir jaunimą gyventi sveikai, aktyviai</p>

	<p>ir sąmoningai, netoleruoti bet kokių smurto apraiškų, alkoholizmo, narkomanijos ir skatins kovoti su priklausomybėmis, jų priežastimis, padės laiku užkirsti tam kelią.</p> <p>Šalies statistika rodo, kad ne visos šeimos, ypač mažesniuose Lietuvos regionuose, užtikrina vaikų gerovę ir tinkamai atlieka vaikų bendrojo ugdymo, kryptingo laisvalaikio užimtumo, fizinio aktyvumo, įgimto fiziologinio judėjimo poreikį. Tokie vaikai ir jaunimas stokoja socialinių ir emocinių gebėjimų, kurie jiems leistų spręsti krizines situacijas, užmegzti ir palaikyti draugiškus santykius su bendraamžiais, konfliktus spręsti socialiai priimtinais būdais, dalyvauti įvairioje sveikatingumo, fizinio aktyvumo ir socialiai prasmingoje veikloje ir taip save realizuoti. Kaip rodo tyrimai, net 48 proc. mokyklinio amžiaus vaikų nedalyvauja jokiuose fizinio aktyvumo ir neformaliojo ugdymo užsiėmimuose</p> <p>Taigi savo inovatyviomis fizinio aktyvumo skatinimo iniciatyvomis skatinsime vaikų ir jaunimo, pabėgėlio statuso prašančių užsieniečių, senjorų ir kitų bendruomenės grupių fizinį aktyvumą bei prisidėsime prie šių socialinių grupių sveikatos gerinimo, mažiau pasiekiamuose Lietuvos regionuose.</p>
Projekto tikslas	Skatinti fizinį aktyvumą mažiau pasiekiamuose Lietuvos regionuose pasitelkiant inovatyvius fizinio aktyvumo, individualaus ir grupinės veiklos metodus
Tikslinės grupės	<p>Vaikai ir jaunimas gyvenantys kaimo/miestelių vietovėse</p> <p>Pabėgėlio statuso Lietuvoje prašantys užsieniečiai (vaikai, besilaukiančios moterys, senjorai ir kt.)</p> <p>Senjorai ir miestelių kaimų bendruomenės nariai</p>
Numatomos vykdyti veiklos	<p>Individualus fizinės būklės įvertinimas (atliekami raumenų jėgos, pusiausvyros, lankstumo, ištvėmės ir kt. testai)</p> <p>Anketos/klausimynai (išsiaiškinti fizinio aktyvumo įgūdžius, poreikį bei lygį)</p> <p>Organizuojami seminarai (praktiniai ir teoriniai) optimalaus fizinio aktyvumo temomis</p> <p>Treniruotės/mankštos lavinančios pusiausvyrą, jėgą, lankstumą, judesių koordinaciją, širdies ir kraujagyslių sistemos bei kvėpavimo sistemos ištvėmę (galima daryti atskiras treniruotes, pvz. treniruotė lavinanti pusiausvyrą; giliojo kvėpavimo treniruotė; treniruotė lavinanti lankstumą ir pan.</p> <p>Supažindinimas su grūdinimosi būdais bei jų išbandymas (vaikščiojimas basomis, buvimas gryname ore, buvimas šaltame ore, šaltas vanduo, buvimas saulėje).</p> <p>Mankštos lauke (giliojo kvėpavimo pratimai, tempimo, apšilimo pratimai)</p> <p>Vaikščiojimas, vaikščiojimo su šiaurietiškais lazdomis skatinimas</p> <p>Suorganizuota vaikų ir jaunimo psichinės sveikatos stiprinimo ir fizinio aktyvumo stovykla</p> <p>Suorganizuotos neuroedukatoriaus veiklos.</p>

Projekto įgyvendinimo rezultatų vertinimas (kaip numatoma vertinti įvykdytų veiklų efektyvumą)	200 asmenų dalyvaus veiklose, bus pagerinta psichinė ir fizinė sveikata, pagerės asmenų socialiniai ir emociniai gebėjimai. 20 asmenų bus vykdomas individualus fizinės būklės įvertinimas (atliekami raumenų jėgos, pusiausvyros, lankstumo, ištvėmės ir kt. testai) prieš projekto veiklas ir projekto pabaigoje. Pateikiamos anketos dėl veiklų efektyvumo, naudingumo ir reikalingumo.
--	--



Santrauką parengęs asmuo

Stasė Makštutienė

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'A. Šidlauskienė', is written above the name.

Projekto vadovas

Asta Šidlauskienė