

Aukštelkės neformaliojo ugdymo akademija

(Pareiškėjo pavadinimas)

Sporto visiems sąjūdžio plėtotė

(Fondo lėšomis remiama veiklos sritis)

## **2. PROJEKTO APRAŠYMAS**

### **2.1. Projekto pavadinimas**

SPORTAS VISIEMS

### **2.2. Projekto įgyvendinimo laikotarpis**

2017-01-02 - 2017-12-31

### **2.3. Projekto tikslas**

Sudaryti sąlygas šeimoms stiprinti sveikatą, formuoti jų sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius, teikiant paslaugas bendruomeninių šeimos namų modelio pavyzdžiu kuo arčiau šeimos gyvenamosios vietos.

### **2.4. Projekto uždaviniai**

1. Plėtoti šeimų klubo veiklą, kuris organizuotų sveikos gyvensenos ir jos kultūrą skatinančią veiklą bendruomenėje, įtraukiant vaikus ir tėvus į bendrą sportinę veiklą, stiprinančią abipusį supratimą, bendravimą, komandinį darbą.
2. Skatinti šeimas mąstyti, aktyviai veikti bei įtraukti kitus šalia esančius žmones į aktyvų, sveiką, be žalingų įpročių laisvalaikį.

### **2.5. Trumpas projekto esmės aprašymas**

Sporto judėjimas labiau nei bet kuris kitas socialinio pobūdžio judėjimas skatina sveikatos stiprinamąją fizinę veiklą, todėl projekto veiklos bus plėtojamos šiomis kryptimis:

1. Mąstyk.
2. Veik.
3. Skatink.

Pirmoji kryptis „Mąstyk“ skatins šeimas susimąstyti, ar jie teisingai ir sveikai gyvena, užtikrins žalingų įpročių prevenciją, teiks žinias apie sporto, sveikos mitybos, pilnaverčio ir sveiko gyvenimo būdo naudą, formuos sveikos gyvensenos įgūdžius. Antroji kryptis „Veik“ skatins aktyviai šeimas įsitraukti į sveikos gyvensenos ir sportines veiklas. Pirmosios krypties „Mąstyk“ įgytos žinios bus taikomos praktiškai. Bus sudaromos galimybės kaimo šeimoms stiprinti sveikatą, formuoti jų sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius, teikiant paslaugas bendruomeninių šeimos namų modelio pavyzdžiu kuo arčiau šeimos gyvenamosios vietos. Sportinės veiklos bus įgyvendinamos naujai įrengtoje BMX dviračių trasoje (projektą finansavo Žemės ūkio ministerija) bei 2012 m. pagal ES ir Šiaulių rajono savivaldybės projektą „Aukštelkės sporto aikštyno pritaikymas bendruomenės poreikiams“ atnaujintame sporto aikštyne. Į įvairiapusiškas sporto veiklas bus siekiama įtraukti kuo daugiau žmonių, kurie savo teigiamu pavyzdžiu motyvuotų aplinkinius gyventojus, šeimos narius. Projektas spręs vietos ir aplinkinių kaimų sveikatos stiprinimo, sveikos gyvensenos, fizinio aktyvumo, kryptingo ir nuoseklaus aktyvaus laisvalaikio užimtumo problemas, užtikrins žalingų įpročių prevenciją. Trečioji kryptis „Skatink“ leis ne tik aktyviai patiems projekto dalyviams veikti bet ir įtraukti kitus šalia esančius žmones į aktyvų, sveiką, be žalingų įpročių laisvalaikį. Šios krypties užsiėmimų metu kviesime tas šeimas, kurios dar neįsitraukė į projektą dalyvauti sporto rungtynėse.

### **2.6. Tikslinė projekto grupė ir projekto dalyviai**

Tiesioginiai naudos gavėjai - šeimos, gyvenančios Šiaulių r. Aukštelkės ir aplinkiniuose kaimeliuose. Projekto dalyvių skaičius – 200 įvairaus amžiaus asmenų. Netiesioginiai naudos gavėjai – šeimų nariai, kiti bendruomenės gyventojai, kuriuos pozityviai, teigiamu sveikos gyvensenos, aktyvaus laisvalaikio leidimo būdais darys teigiamą įtaką ir bus pavyzdžiu projekte dalyvaujantys žmonės.

### **2.7. Laukiami rezultatai ir nauda įgyvendinus projektą**

Projekto „Sveikatą stiprinančių šeimų klubas“ veiklose MĄSTYK, VEIK, SKATINK dalyvaus šeimos, gyvenančios Šiaulių r. Aukštelkės ir aplinkiniuose kaimeliuose. Iš viso į veiklas įsitrauks 200 įvairaus amžiaus šeimų narių. Dalyvaujančių šeimų nariai laisvai galės rinktis jiems patinkančias aktyvias veiklas. Jose dalyviai stiprins sveikatą, formuosis jų sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžiai, bus turiningai ir kryptingai leidžiamas laisvalaikis. Projekto vykdymo laikotarpiu bus suorganizuota:

- 1) 1 išvyka į Šiaulių ligoninės patologinės anatomijos skyriaus muziejų;
- 2) 1 paskaita Šiaulių m. visuomenės sveikatos biure apie rūkymo ir kt. žalingų įpročių žalą;
- 3) 1 susitikimas – diskusija su Šiaulių m. sveikos gyvensenos klubo „Šviesuoliai“ nariais;
- 4) 1 Šiaulių universiteto edukologijos fakulteto dėstytojo dr. Andriaus Norkaus Norkaus ir kitų sveikatos katedros darbuotojų bei jų studentų ir projekto dalyvių paskaita-diskusija sveikos gyvensenos tematika „Susimąstyk“;
- 5) Ėjimo su šiaurietiškomis lazdomis užsiėmimai. 14 užsiėmimų po 1 val.
- 6) Aerobikos ir funkcinės (jėgos) treniruotės. 50 užsiėmimų po 1 val.
- 7) BMX dviračių treniruotės. 56 užsiėmimai po 2 val.
- 8) Sportuok gatvės šokio ritmu užsiėmimai 14 užsiėmimai po 1 val.
- 9) 3 bendruomenės šventės po 3 val.

## 2.8. Projekto tęstinumas

Pasibaigus projektui bendradarbiausime su kaimo bendruomene „Aukštarūžė“, teiksime pagalbą jiems organizuojant įvairius sveikatinimo renginius bendruomenės gyventojams. Sieksime įgyvendinti savanorystės skatinimo programą bendruomenėje, remiantis sukaupta patirtimi Šiaulių rajono Aukštelkės mokykloje įgyvendinant projektą „Jaunimo savanoriška tarnyba“. Visų projekto veiklų metu kryptingai telksime entuziastingus žmones pagalbai ir savanorystei. Sutelktų savanorių padedami toliau kryptingai organizuosime sportines veiklas stadione, sporto aikštyne, dviračių trasoje. Šiaulių r. Aukštelkės mokykla leis pagal abipusį susitarimą ir pasibaigus projektiniam laikotarpiui neatlygintinai naudotis patalpomis. Projekto metu įsigytos šiaurietiško ėjimo lazdos ir svarmenys bus laisvai prienami visiems Aukštelkės bendruomenės žmonėms. Pagal sudarytą grafiką, padedami savanorių, grupelėmis ar individualiai projekto dalyviai ir visi kiti, panorėję prisijungti, turės galimybę sportuoti, aktyviai ir sveikai leisti laisvalaikį.

Viso projekto suma (Eur): 5 770,00

Prašoma iš fondo suma (Eur): 5 470,00