

VISUOMENĖS SVEIKATOS RĖMIMO PROGRAMOS 2012 M. PROJEKTO VYKDYMO VEIKLOS ATASKAITA

1. Projektą įgyvendinusi organizacija- **Vilkaviškio vyskupijos Carito Kalvarijos vaikų dienos centras „Žiniukas“**

2. Projekto pavadinimas- **„Noriu būti sveikas“**

3. Projekto finansavimo šaltiniai- **Kalvarijos savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo programos lėšos, rėmėjų parama**

4. **Projekto tikslas-**

Organizuoti sveikatos stiprinimo mokymus ir renginius Kalvarijos vaikų dienos centro „Žiniukas“ bendruomenės nariams, formuojant jų atsakomybę už savo sveikatą.

5. **Projekto uždaviniai-**

5.1. Organizuoti mokymų ciklą skatinant VDC „Žiniukas“ bendruomenę ugdytis sveiko gyvenimo įpročius;

5.2. Įgyti žinių apie natūralios medicinos, ekologiško maisto poveikį sveikatai;

5.3. Skatinti VDC bendruomenės narius tobulinti sveiko gyvenimo būdo, fizinio aktyvumo, saugios elgsenos ir žalingo aplinkos poveikio supratimą ir juos propaguoti, įgyti daugiau žinių šiais klausimais.

6. **Projekto įvertinimas. Pasiiekti rezultatai**

Siekiant įgyvendinti projekto tikslą ir uždavinius buvo suorganizuoti 2 renginiai, 2 ekskursijos, 2 išvykos, 4 diskusijos–pokalbiai, 1 popietė, 4 praktiniai mokymai.

Įvykdžius projektą, VDC „Žiniukas“ lankytojai ir jų šeimos daugiau dėmesio skiria sveikatos saugojimui, mitybai, fiziniam aktyvumui, supranta žalingų įpročių žalą, suvokia judėjimo svarbą.

7. **Projekto poveikis tikslinėms grupėms**

Projekto dalyviai suvokė sveiko gyvenimo būdo reikšmę:

- daugiau dėmesio skiria savo sveikatai, mitybai, fiziniam aktyvumui,
- įgyta patirtimi pasidalina su draugais,
- geba susidaryti sveiko maisto valgiaraštį,
- supranta vitaminų svarbą augant,
- išmoko pirmosios pagalbos teikimo pagrindų.

8. **Projekto išliekamoji vertė. Problemos išaiškinimas.**

Projektas paskatino visus VDC bendruomenės narius- pedagogus, ugdytinius, jų šeimas formuoti teisingą požiūrį sveikos gyvensenos ir sveikatos saugojimo klausimais.

9. **Projekto įvykdymo laikotarpis. Projekto tęstinumas**

2012 m. liepos-gruodžio mėn. **Projektas tęstinis.** Vykdomas nuo 2011 m. Tikslinga projekto vykdymą tęsti 2013 metais.

10. **Projekto priemonių vykdymo grafikas**

Data	Veiksmų sąrašas
2012-07	Programos pristatymas, kurios metu VDC bendruomenė susipažino su

	numatytomis veiklomis, jos tikslu ir priemonėmis tikslui pasiekti. Pristatymo metu buvo pasekta pasaka apie sveikatą, labiausiai patikusius personažus dalyviai piešė ir pristatė.
2012-07-04, 27	VDC „Žiniukas“ lankytojai dalyvavo respublikiniame sporto renginyje „Kai mūsų širdys plaka išvien“. Pirmasis varžybų etapas vyko Kalvarijoje. Šiame etape laimėjome pirmąją vietą ir patekome į antrą etapą, kuris vyko Plungės raj., Žemaičių Kalvarijos mokykloje. Šiame etape nepavyko iškovoti pergalės, tačiau įspūdžių buvo su kaupu. Vaikai be krepšinio žaidė mini futbolą, atliko įvairius pratimus, susijusius su futbolu, mankštinosi su 5-ųjų TAFISA pasaulio sporto visiems žaidynių „Šiauliai-2012“ simboliu „Šauliuku“, valgė kareivišką košę, maudėsi Platelių ežere, galėjo apžiūrėti Lietuvos Didžiojo Kunigaikščio Kęstučio mechanizuotojo pėstininkų bataliono ginkluotę bei Garbės sargybos kuopos parodomąją programą.
2012-08	Paskaita–diskusija „Judrūs lauko žaidimai. Jų reikšmė.“ Po diskusijos visą rugpjūčio mėnesį kiekvieną dieną stengėmės išmokyti ir pažaisiti naują ar jau užmirštą seną žaidimą. Vaikams ši idėja labai patiko, jie patys siūlė savo žaidimus, mokė juos žaisti draugus.
2012-09	Mokymai „Kaip ir kodėl turiu maitintis sveikai?“ . Vaikai pasakojo apie savo ir šeimos mitybos įpročius, dalinosi receptais, kai kuriuos patiekalus visi drauge gaminome dienos centre. Vyko paskaita–diskusija „Vitaminai ir jų reikšmė mūsų gyvenime“ , kad geriau įtvirtintume žinias, pratybų knygelėse ieškojome pasislėpusių vitaminų, spalvinome, aiškinomės, jų reikšmę.
2012-10-04	„Esam judrūs ir stipriausi, mes Žiniukai, mes geriausi!“ skanduote Marijampolės sporto centre „Sūduva“, vykusiose sporto varžybose, skirtose Kūno kultūros ir sporto dienai , prisistatė VDC „Žiniukas“ lankytojai, kur iš 8 varžybose dalyvavusių komandų tapo stipriausiais.
2012-10-05	VDC „Žiniukas“ lankytojai vyko į Vytauto Didžiojo universiteto Kauno botanikos sodą ir į Marijampolės savivaldybės derliaus šventę „Sūduvos kraite“ . Kauno botanikos sode apžiūrėjo augalų kolekcijas, jų ekspozicijas, didžiausią Lietuvoje oranžeriją, unikalaus grožio parką su tvenkiniais ir romantiškais tilteliais, istorinę Aukštosios Fredos dvaro aplinką. Marijampolėje, derliaus šventėje „Sūduvos kraite“, lankėsi kulinarinio paveldo, tautodailės ir amatų jomarkę, apžiūrėjo rudens gėrybių mugę.
2012-10-22	VDC lankytojai mokėsi suteikti pirmąją pagalbą . Mokymus vedė Marijampolės visuomenės sveikatos biuro vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Sigita Čėsniienė.
2012-10	Paskaita– diskusija „Teigiamų emocijų reikšmė. Pažink jas.“ Vaikai įvairiais būdais vaizdavo emocijas (piešė, vaidino, pasakojo...), kiti turėjo atspėti kokia tai emocija.
2012-11-07	Kalvarijos gimnazijoje vyko susitikimas su Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistėmis ir galiūnų turnyrų organizatoriumi bei stipruoliu Alvydu Kirkliausku. Šiame prevenciniame renginyje „Rytojus be žalingų įpročių“ dalyvavo ir VDC „Žiniukas“ lankytojai.
2012-11	Paskaita–diskusija „Ką kalba maisto produktų etiketės?“ . Gaminome lankstinuką „Maisto priedai ir jų reikšmė“ , piešėme tema „Smagieji personažai iš maisto pasirinkimo piramidės“ .

11. Sklaida:

Interneto portalai www.suduvosgidas.lt ; www.kalvarijietis.lt .