

Pakruojo rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos rengimo ir įgyvendinimo tvarkos aprašo
1 priedas

PARAIŠKA
DALYVAUTI PAKRUOJO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS RĖMIMO SPECIALIOSIOS PROGRAMOS PRIEMONĖS ĮGYVENDINIMO KONKURSE

1.1. Organizacijos pavadinimas:

Pakruojo rajono Žeimelio darželis – daugiafunkcis centras „Ažuoliukas“

1.2. Visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos prioritetinės poveikio sritys, kurias bus siekiama įgyvendinti:

Projektas „Aktyvus, todėl sveikas“ - jaunimo sveikatos stiprinimas ir ugdymas (fizinio aktyvumo skatinimas); jaunimo sveikatos sauga (sveikatai žalingos elgsenos prevencija: rūkymo, alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija); jaunimo psichikos sveikatos stiprinimas.

1.3. Informacija apie paraišką teikiančią organizaciją:

Kodas: 190062166

Adresas: E. Leijerio al. 5, Žeimelis, LT-83379 Pakruojo r. sav.

Telefono, fakso Nr. +370 42145031

Elektroninis paštas info@zeimelioddcazuoliukas.lt

Organizacijos banko rekvizitai (banko pavadinimas, kodas, sąskaitos numeris): Luminor Bank, kodas: 40100, sąskaitos Nr. LT864010045600134754

1.4. Informacija apie paraišką teikiančios organizacijos vadovą:

Vardas, pavardė: Alina Jokimčienė

Telefonas: +37062724808

1.5. Informacija apie paraišką teikiančios organizacijos finansininką:

Vardas, pavardė: Aušra Markulienė

Telefonas: +37068888466

2. Visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos priemonės turinys

2.1. Priemonės pavadinimas:

1. Plaukimas – geriausias sportas kūno stiprinimui;
2. Sportinių varžybų organizavimas Jaunimo sąskrydžio metu (petankės, stalo teniso ir krepšinio);
3. Jaunimo psichikos sveikatos stiprinimui ir sveikatos saugai skirtų prevencinių programų pristatymas;
4. Tradicinių Rudens stalo teniso varžybų organizavimas jaunimui.

2.2. Trumpas priemonės apibūdinimas:

Žeimelio darželis-daugiafunkcis centras „Ažuoliukas“ organizuoja atvirą darbą su jaunimu keletą metų veikiančioje atviroje jaunimo erdvėje „Žaje“. Siekdami, kad mūsų įstaigoje sveikatinamasis fizinis aktyvumas taptų vienu iš strateginių prioritetų, numatėme jaunimui naujų patrauklių ir kryptingų fizinio aktyvumo veiklų. Fizinis aktyvumas yra vienas svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių, o paauglystėje susiformavę fizinio aktyvumo įpročiai ir nuostatos į sveikatą išlieka visą gyvenimą. Reguliarus fizinis aktyvumas būtų naudingas užkertant kelia sveikatos sutrikimams ir sveikatos problemoms, kurias sukelia toliau augantis visuotinis fizinis pasyvumas ir vaikų bei paauglių nutukimo didėjimas. Svarbu, kad atviros jaunimo erdvės lankytojai gerai suprastų ir isisamontuotų fizinės veiklos teikiama ivairiapuse nauda fizinei ir psichinei sveikatai. Šiuo projektu skatinsime jaunimo fizinio aktyvumo plėtrą ir kokybę, veiklu metu ištraukiant daug fiziniu žaidimu, užsiėmimu, vykdomu jaunimo erdvėje „Žaje“ ir už įstaigos ribų esančiose vidaus ir lauko erdvėse. Į veiklas planuojame įtraukti viso Pakruojo rajono jaunuolius (bus organizuojamas Jaunimo saskrydis Žeimelyje). Saskrydžio metu organizuosime petankės, krepšinio, stalo teniso varžybas, smagias sportines estafetes, susitikime su lektoriais, kurie pristatys psichikos sveikatos stiprinimui ir sveikatos saugai skirtas prevencines programas. Paauglių itin mėgstamas bendravimas su draugais „Žaje“ susitikimuose puikiai bus derinamas su aktyvia veikla baseine. Plaukimas naudingas raumenims, lankstumui, sanarių apsaugai, širdies ir kraujagyslių sistemai, streso mažinimui, dėmesio ir koncentracijos gerinimui, pasitikėjimo savimi didinimui, atsakomybės ugdymui – sportuojantys jaunuoliai mokosi disciplinos, savarankiškumo ir atsakomybės už savo sveikatą. Kūno svorio kontrolei – plaukimas padeda palaikyti normalų kūno svorį, taisyklingai laikysenai – reguliariai plaukiant gerėja laikysena ir mažėja stuburo problemų rizika. Plaukimas – tai ne tik sportas, bet ir visapusiškai naudingas užsiėmimas paaugliams ir jaunuoliams. Jis padeda stiprinti kūną, gerina psichologinę būklę bei ugdo svarbius socialinius įgūdžius. Bus ištraukiami atvira jaunimo erdvė lankančių paauglių šeimų nariai (jie lydės kelionių į baseiną metu, taip užtikrinant saugumą). Projekto partneris - Pakruojo rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Biuro specialistai teiks informaciją jaunimo sveikatos gerinimo klausimais, užtikrins pirmosios pagalbos teikimą jaunimo saskrydžio metu bei parengs informaciją apie saugaus elgesio taisyklių laikymąsi baseine. Jauni žmonės bus pratinami nusistatyti asmeninius realiai pasiekiamus fizinio aktyvumo tikslus. Kasmetinės Rudens stalo teniso varžybos pritraukia nemažai šio sporto entuziastų ne tik iš Žeimelio, bet ir iš viso Pakruojo rajono. Projekto metu bus išsigytas sportinis inventorių, kuri bus galima naudoti ir patalpose ir lauke (šiuolaikiškas sporto inventorių, priemonės estafetėms, apdovanojimams saskrydžio varžybų bei tradicinių stalo teniso varžybų organizavimui, lankstinukai, apie saugų elgesį baseine, prevencininkės informacijos viešinimui).

2.3. Kokiai gyventojų grupei skirta ši priemonė:

Žeimelio seniūnijos jaunimas (14 - 29) metų amžiaus ir jų šeimų nariai, Pakruojo rajono jaunimas;

2.4. Problema / situacijos analizė Glaustai aprašykite problemos bei situacijos analizę

Jaunimo fizinis aktyvumas yra ganėtinai žemas. Per didelis sėdimas laikas neigiamai veikia fizinę, socialinę ir psichinę jaunų žmonių sveikatą. Dėl skaitmeninių technologijų plėtros pastaraisiais metais labai padaugėjo paauglių ir jaunuolių išitraukimas į sėdimą gyvenimą. Dauguma jaunimo pramogų ir poilsio rūšių tapo fiziškai pasyvios, kas reikšmingai pakeitė paauglių laisvalaikio įpročius. Daug jaunuolių nepasitiki savo jėgomis, todėl būtina juos motyvuoti, kad visi žmonės yra tinkami fiziniam aktyvumui, nors ne visi gali tapti sportininkais. Todėl jaunimo teisingo požiūrio į fizinį aktyvumą formavimas, skatinimas sveikai gyventi, tuo pačiu padėtų vykdyti jaunimo rizikingos elgsenos prevenciją ir atitiktų šios programos priemones (jaunimo sveikatos sauga (sveikatai žalingos elgsenos prevencija: rūkymo, alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija); jaunimo psichikos sveikatos stiprinimas). Žeimelio miestelis geografiškai nutolęs nuo rajono centro, atoki vietovė ir nuo kitų aplinkinių rajonų centrų, todėl dar labiau paaštrėja socialinė izoliacija, mažiau galimybių naudotis tinkamais sporto įrengimais, salėmis ir priemonėmis po pamokų. Neigiami veiksniai – tai fizinio aktyvumo neskatinančios, nemotyvuojančios ar net juos neigiamai vertinančios vaikų šeimos, asmeniškai svarbių ir sektinų autoritetų iš suaugusiųjų ar iš bendraamžių tarpo trūkumas ir socialinė ir ekonominė aplinka, neskatinanti fizinio aktyvumo. Jaunimui trūksta plaukimo įgūdžių: tyrimai rodo, kad daugiau nei 50 % paauglių nemoka gerai plaukti arba neturi pakankamai įgūdžių savarankiškai išsigelbėti. Dažnai

skendimai susiję su neatsargiu elgesiu, pavyzdžiui, šuoliais į nežinomą vandenį, maudynėmis audringomis sąlygomis ar per dideliu pasitikėjimu savo jėgomis. dažnu atveju, tai sąlygoja alkoholio ir kitokių psichotropinių medžiagų vartojimas. Žeimelio darželis-daugiafunkcis centras „Ažuoliukas“ turi mokyklinį autobusą, kuriuo projekto dalyviai bus pavežami į Pasvalio baseiną. Planuojamos vežti dvi grupės, kad jaunuoliai įgytų kuo įvairesnes fizinio aktyvumo patirtis.

2.5. Priemonės tikslas:

Skatinti jaunimo fizinį aktyvumą, užtikrinant jų fizinės sveikatos saugą bei psichikos sveikatos stiprinimą, įtraukiant juos į projekto veiklas.

2.6. Priemonės uždaviniai:

1. Suorganizuoti veiklas, skatinančias jaunimo fizinį aktyvumą, užtikrinančias fizinės sveikatos saugą bei psichikos sveikatos stiprinimą.
2. Sudaryti sąlygas jaunimui mokytis vieniems iš kitų, dalyvauti ir ugdyti savo sportinius įgūdžius, įsitraukiant į įdomias ir patrauklias organizuojamas veiklas.
3. Skatinti komandinį darbą, bendravimą ir bendradarbiavimą jaunimo tarpe, organizuojant sportinius užsiėmimus bei varžybas Jaunimo sąskrydžio ir kasmetinio Rudens stalo teniso turnyro metu.
4. Sudaryti galimybes į projekto veiklas įsitraukti socialinę atskirtį patiriantiems ar mažiau galimybių turintiems jauniems žmonėms.

2.7. Veiklos planas. Rekomenduojame informaciją pateikti tokia forma:

Veikla(planuojami atlikti darbai, renginiai ir kita veikla)	Kovas	Balandis	Gegužė	Birželis	Liepa	Rugpjūtis	Rugsėjis	Spalis	Lapkritis	Gruodis	Vieta	Vykdytojas
Užsiėmimai baseine	-	-	-	-	-	-	x	x	x	-	Pasvalio baseinas	Pareiškėjas
Petankės, stalo teniso ir krepšinio varžybos, estafetės Jaunimo sąskrydžio metu	-	-	-	-	-	-	x	-	-	-	Žeimelio sporto klubo „Aitvaras“ sporto salė Žeimelio pagrindinės mokyklos sporto salė, lauko erdvės (stadionas ir sporto aikštelės)	Pareiškėjas ir savanoriai
Psichikos sveikatos stiprinimui ir sveikatos saugai skirtų prevencinių programų pristatymas							x				E.Leijerio parkelyje prie Žeimelio darželio-daugiafunkcio centro „Ažuoliukas“	Pareiškėjas ir savanoriai

Jaunimo sąskrydžio metu													
Stalo teniso varžybų organizavimas jaunimui.	-	-	-	-	-	-	-	-	x	-	Žeimelio sporto klubo „Aitvaras“ sporto salė	Pareiškėjas	

2.8. Planuojamų veiklų išlaidos

Eil. Nr.	Išlaidų paskirtis	Reikalinga suma priemonei įgyvendinti	Lėšos iš kitų šaltinių	Išlaidų detalizavimas (apskaičiavimas)	Prašoma lėšų suma iš Visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos
1.	Baseino paslaugų apmokėjimas	1020 Eur.	362 eur. įstaigos lėšos transportui	1.1. Apmokamos baseino paslaugos 20 jaunuolių	658,00
2.	Petankės, stalo teniso ir krepšinio varžybos, estafetės Jaunimo sąskrydžio metu	800 eur.	-	2.1. Teisėjavimo paslaugos varžybų organizavimui; 2.2. Sportinis inventorių.	400,00 400,00
3.	Psichikos sveikatos stiprinimui ir sveikatos saugai skirtų prevencinių programų pristatymas Jaunimo sąskrydžio metu	1200 eur.	-	3.1. Lektorių paslaugų apmokėjimas	1200
4.	Stalo teniso varžybų organizavimas jaunimui	600 eur.	-	4.1. Teisėjavimo paslauga teniso varžybų organizavimui; 4.2. Sportinis inventorių.	400,00 200,00
Iš viso		3620	362		3258

2.9. Skirta lėšų ilgalaikiam turtui įsigyti

Eil.	Planuojamo pirkinio pavadinimas	Reikalinga suma pirkimui
------	---------------------------------	--------------------------

Nr.		
Iš viso		

2.10. Vertinimo kriterijai (rodikliai, apskaičiuojami matavimo vienetais)

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai (paskaitos, dalyviai, paslaugos, straipsnių spaudoje, informacinių laidų, leidinių skaičius ir kt.)	Skaičius
1.	Psichikos sveikatos stiprinimui ir sveikatos saugai skirtų prevencinių programų pristatymas Jaunimo sąskrydžio metu	2
2.	Dalyviai	200 (bendras sk.)
3.	Lankymasis baseine	6
4.	Petankės, stalo teniso ir krepšinio varžybos, estafetės Jaunimo sąskrydžio metu	4
5.	Teniso varžybų organizavimas jaunimui.	1
6.	Komunikacija socialiniuose tinkluose	10

2.11. Priemonėje dalyvaujančių partnerių skaičius (pažymėti):

Partnerių nėra	
Partneris 1	
Partneriai 2	
Partneriai 3 ir daugiau	Pakruojo rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras Linkuvos vaikų ir jaunimo užimtumo centras Visuomeninis suaugusiųjų ir jaunimo sporto klubas „Aitvaras“ Pakruojo Juozo Pakalnio menų mokykla

2.12. Laukiamas priemonės rezultatas tikslinei grupei ir / ar bendruomenei (aprašyti, kas bus pasiekta, ko tikimasi pasiekti):

Žeimelio miestelio ir seniūnijos jaunimas, įsitraukdami į projekte numatytas veiklas, pagerins savo fizinį aktyvumą bei fizinę sveikatą, formuosis jaunimo pozityvus požiūris į sveiką gyvenseną. Į veiklas bus įtraukiami savanoriai. Formuosis požiūris, kad kuo daugiau fizinės veiklos, tuo daugiau naudos sveikatai. Projekto veiklos paskatins komandinį darbą, bendravimą ir bendradarbiavimą, pagarbą taisyklėms ir kitiems, suteiks asmeninį tobulėjimą, bendruomeniškumą, sustiprins darbo komandoje kompetenciją. Pasiekti rezultatai suteiks pasitenkinimą visai bendruomenei, nes visa judanti ir sportiška bendruomenė taps socialiai atsakinga. Planuojant neorganizuotai fizinei veiklai skirtas veiklas, pirmenybė bus teikiama buvimui lauke.

2.13. Tęstinumo galimybės

Pasibaigus projektui, vykdomų veiklų metu naudosime įsigytą inventorių ir toliau organizuosime su fiziniu aktyvumu susijusius užsiėmimus, skatinsime jaunuolių sąmoningumą bei socialinius įgūdžius.

3. Papildoma informacija

3.1. Papildomi finansavimo šaltiniai:

3.1.1. Organizacijos indėlis į projektą 362 Eur,

3.1.2. Kitų fizinių/juridinių asmenų indėlis į projektą 0 Eur

3.1.3. Priemonės vykdymo dalis, kuri bus finansuojama ne iš sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšų – 10 procentų.

3.2. Priemonių vykdymo patirtis:

Žeimelio darželis-daugiafunkcis centras „Ažuoliukas“ turi didelę projektinės veiklos patirtį. Atvira jaunimo erdvė „ŽAJE“ sveikatingumą skatinantį projektą, skirtą psichologinei, emocinei bei fizinei sveikatai gerinti sėkmingai vykdė kelis metus iš eilės.

3.3. Rekomendacijos:

Žeimelio pagrindinės mokyklos kūno kultūros mokytojos Eglės Saudargės

3.4. Prie paraiškos pridedama:

1. Rekomendacija, 1 lapas

2. Raštas „Dėl organizacijos indėlio į projektą“, 1 lapas

3. Bendradarbiavimo sutartys:

Pakruojo rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Linkuvos vaikų ir jaunimo užimtumo centras

Visuomeninis suaugusiųjų ir jaunimo sporto klubas „Aitvaras“

Pakruojo Juozo Pakalnio menų mokykla

20.... m. d.

Organizacijos vadovas

(Parašas)
A.V.

Vardas ir pavardė