

Judėk sveikai – gyvenk ilgai!



Judėk sveikai - gyvenk ilgai!

Projekto koordinatorius: Klaipėdos technologijų mokymo centras

Projekto trukmė: 2020-12-01 – 2022-01-31

Projekto tikslas: skatinti jaunimo iki 29 metų sveiką gyvenseną per fizinį aktyvumą

Projekto uždaviniai:

- formuoti mokinių sveikos gyvensenos įpročius didinant fizinio aktyvumo prieinamumą bendrabutyje;
- stiprinti mokinių fizinę sveikatą atsižvelgiant į individualius poreikius.

Numatytomis veiklomis bus formuojamas jaunimo įprotis gyventi fiziškai aktyviai. Sistemingai sportuojant fizinis aktyvumas taps mokinio gyvenimo dalimi, apimančia didesnę jo laisvalaikio dalį. Sveikas asmuo gyvena ilgiau, todėl taip bus prisidedama prie valstybės piliečių sveikatos gerinimo. Projektu norima sistemingai didinti mokinių supratimą, kad fizinis aktyvumas, sportavimas laisvalaikiu yra darnios asmenybės prielaida.

Projektas bendrai finansuojamas valstybės Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurį administruoja Švietimo, mokslo ir sporto ministerija ir Švietimo mainų paramos fondas.

Projekte numatyti šie pagrindiniai darbai:

1. Sportinės įrangos ir inventoriaus įsigijimas;
2. Treniruočių organizavimas;
3. Individualių ir grupinių treniruočių video kūrimas atsižvelgiant į individualias mokinių sveikatos savybes;
4. Paskaitų sveikatinimo tema skaitymas.

Atlikus viešuosius pirkimus ir pasirašius sutartį su tiekėju, mokykla įsigijo sportinės įrangos ir inventoriaus už daugiau nei 17 000 eurų. Centro bendrabutyje bus sumontuoti elipsiniai treniruokliai, stepperis, bėgimo takeliai, spiningo dviratis, irklavimo, multifunkcinis bei dviračiai treniruokliai. Ir dar daug sportinio inventoriaus, kuris leis vykdyti kokybiškas treniruotes. Džiaugiamės žinodami, kad mokiniai galės sportuoti su profesionalia įranga.

Projekto eigoje jau įsigyta ir sportinė danga, garso kolonėlės, televizorius ir nešiojamas kompiuteris, kurie bus reikalingi treniruočių transliavimui.

- [Dangos](#)
- [Garso kolonėlės](#)
- [Televizorius](#)
- [Kompiuteris](#)

Projektiniai darbai juda į priekį: skaitomos paskaitos įvairiomis sveikatinimo temomis, profesionalūs treneriai veda kardio, jogos ir funkcines treniruotes, kuriose dalyvauja ir mūsų Centro mokiniai.

- [Kardio](#)
- [Jogos](#)
- [Funkcinės treniruotės](#)
- [Sveikatinimo temomis](#)

Nufilmuotos treniruotės, leisiančios ateityje mokiniams sportuoti savarankiškai Centro bendrabutyje.

- [Kardio](#)
- [Jogos](#)
- [Funkcinės treniruotės](#)
- [Sveikatinimo temomis](#)

Tikime, kad šis projektas ne tik praturtins mūsų mokinių laisvalaikį, bet ir prisidės prie jų sveikatos stiprinimo bei mokinių sąmoningo požiūrio į sveiką mitybą bei aktyvų poilsį. Juk kaip ten sakoma: SVEIKAME KŪNE- SVEIKA SIELA...