

SPORTO  
RĖMIMO  
FONDAS

Įkvėpti judėti



2020 m. rugsėjo mėn. Rokiškio rajono savivaldybės švietimo centras pradėjo įgyvendinti projektą

### **„Sportas - bendrystei, sveikatai, tobulėjimui“**

bendrai finansuojamą valstybės Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurį administruoja Švietimo mainų paramos fondas.

Projekto tikslas – skatinti Rokiškio rajono senjorų ir vaikų fizinį aktyvumą, skleisti pozityvią nuostatą, kad judėti sveika bet kokiame amžiuje, suteikti informaciją vyresniojo amžiaus žmonėms apie galimybes aktyviai gyventi, kuo ilgiau išsaugoti savo sveikatą, judrumą, stiprinti vaikų ir senjorų bendravimą ir bendradarbiavimą per sportines veiklas. Tikslinė projekto grupė – vaikai, suaugusieji, klubo „Veiklus senjoras“ nariai, bendruomenės nariai.

Projekto vertė – 18116,38 Eur

Projekto veiklos bus vykdomos 14 mėnesių, per kuriuos numatytos rytinės mankštos senjorams, dviejų dienų sportinė stovykla senjorams, paskaitos apie fizinio aktyvumo įtaką sveikatai, mokymai pradinė klasių ir kūno kultūros mokytojams, dviejų kartų Sveikatiada, kurioje dalyvaus pradinė klasių mokiniai ir senjorai.

2020 m. spalio 29 d. Rokiškio švietimo centre vyko paskaita senjorams „Fizinio aktyvumo įtaka sveikatai“. Paskaitos paklausti atvyko 24 asmenys. Paskaitos pranešėja Laimutė Narbutienė pristatė teorinius fizinio aktyvumo įtakos sveikatai aspektus bei praktiškai išbandė fizinių pratimų daromą įtaką sveikatos būklei ir fiziniams organizmo rodikliams. Trumpai pasimankštinę dalyviai galėjo pasimatuoti kraujospūdį, išbandyti pusiausvyrą, pasimatuoti riebalų ir raumenų kiekį organizme.

Nuo 2020 m. spalio 5 d. du kartus per savaitę vyko įvairaus pobūdžio mankštos senjorams, tačiau dėl Covid-19 pandemijos valdymui paskelbtų veiklų ribojimų, lapkričio mėnesį veiklos buvo sustabdytos. Jas planuojama tęsti kai tik bus galimybė atnaujinti veiklas.

2021 m. vasario-kovo mėn. rajono pradinė klasių ir fizinio ugdymo mokytojai dalyvaus mokymuose ir patobulins savo dalykines kompetencijas vaikų sveikatos stiprinimo srityje. Mokymų metu įgytas žinias bei įgūdžius mokytojai taikys savo pamokose, padarys jas patrauklesnes vaikams, o tai motyvuos vaikus daugiau judėti, didins jų fizinį aktyvumą.

2021 m. balandžio mėn. vyks dar viena paskaita senjorams apie sveiką gyvenseną, birželio mėnesį – sporto stovykla senjorams bei sportinis renginys pradinė klasių mokiniams ir senjorams Sveikatiada. Šis renginys skirtas ne tik sveikos gyvensenos įgūdžių formavimui, fizinės ir psichinės sveikatos stiprinimui, bet ir bendradarbiavimo tarp kartų skatinimui.

Informacija apie veiklas ir galimybę dalyvauti bus skelbiama Rokiškio rajono savivaldybės švietimo centro internetinėje svetainėje <https://www.rokiskiosc.lt>, švietimo centro FB paskyroje.

Informacija atnaujinta 2021-01-14