

# Projektas „Rokiškio rajono vaikų sveiko ir aktyvaus gyvenimo būdo skatinimas“ Nr. 08.4.2-ESFA-K-629-02-0002

Projekto vertė 100280,15 Eur (ES skirtas finansavimas - 94372,15 Eur, savivaldybės biudžeto lėšos 5908 Eur)

Projektas finansuojamas iš Europos socialinio fondo

Projekto vykdytojas – asociacija „Veiklus pilietis“

Partneriai:

Rokiškio rajono savivaldybės administracija;

Rokiškio rajono savivaldybės švietimo centras;

VšĮ „Kultūros inovacijos“



**Kuriame  
Lietuvos ateitį**

2014–2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa

## Rokiškio rajono vaikų sveiko ir aktyvaus gyvenimo būdo skatinimas

Projekto tikslas -sudaryti palankias sąlygas Rokiškio rajono vaikams ir paaugliams iki 18 m. aktyviai dalyvauti laisvalaikio ir meno programose, stiprinant fizinę ir psichinę sveikatą.

2019-2021 m. į projekto veiklas, stiprinančias psichinę sveikatą per menines, pažintines, informacines ir kūrybines veiklas (meno studijas, dekoravimo kūrybines dirbtuves ir kt.) bei skatinančias fizinį aktyvumą per aktyvias laisvalaikio užimtumo formas (plaukimo ir vandens aerobikos, zumbos kursus, patyrimines sesijas), bus įtraukta 1100 dalyvių.



## Rokiškio rajono vaikų sveiko ir aktyvaus gyvenimo būdo skatinimas

Projekto finansavimo sutartis pasirašyta 2019 m. birželio 10 d., veiklos pradėtos vykdyti rugsėjo mėnesį.

Per 2019 m. vienoje iš veiklų, skirtų stiprinti vaikų psichinę sveikatą per menines veiklas – Meno studijoje jau dalyvavo 129 Rokiškio miesto ir rajono ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai. Jiems vyko keramikos, tapybos grafikos užsiėmimai, kurių tikslas – ugdyti pasitikėjimą savimi, mokytis džiaugtis savo ir draugų atliktais darbais.

10-18 m. amžiaus rajono vaikai dalyvavo Dekoravimo dirbtuvių užsiėmimuose. Dalyviai mokėsi piešti ant stiklo. Pasibaigus užsiėmimui vyko veiklos aptarimas. Dalyviai įvardino, kad tokia veikla padeda atsipalaiduoti, susikaupti, pasidžiaugti rezultatu, jie patiria kūrybos džiaugsmą, mokytojų, bendraamžių palaikymą. Dekoravimo dirbtuvėse dalyvavo 201 vaikas. Gražiausi darbeliai eksponuoti projekto meninių veiklų darbų parodoje Rokiškio švietimo centre.



# Rokiškio rajono vaikų sveiko ir aktyvaus gyvenimo būdo skatinimas



## Rokiškio rajono vaikų sveiko ir aktyvaus gyvenimo būdo skatinimas

2019 m. pabaigoje prasidėjo zumbos kursai. Vyko 20 užsiėmimų penkioms dalyvių grupėms. Juose jau dalyvavo 93 vaikai.

Dar tiek pat zumbos užsiėmimų suplanuota kitiems mokslo metams.

Sportuodami pagal zumba vaikai ne tik stiprina viso kūno raumenų tonusą, bet ir sumažina protinę įtampą, skatina savo smegenis mokytis, koordinuoti naujus judesius. Tai geriausias būdas treniruotis vaikams, kurie nemėgsta mankštintis. Tikėtina, kad muzika, šokio judesiai patiks vaikams ir judėjimas taps nauju įpročiu.

Nuo 2020 m. vasario prasidėjo plaukimo kursai Rokiškio baseine. Padedant profesionaliems treneriams 225 rajono vaikai mokysis plaukti.

Projekto veiklos dar tik įsibėgėja. Dar vyks meno studijų užsiėmimai, zumbos kursai, vandens aerobikos kursai, patyriminės sesijos, mugės stiprinančios vaikų psichinę sveikatą, akcija „Vanduo gyvybės šaltinis“



# Rokiškio rajono vaikų sveiko ir aktyvaus gyvenimo būdo skatinimas

