

## **Plungės vaikai mokysis sveikai gyventi ir daugiau judėti**

Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras jau artimiausiu metu žada pradėti šviesti vaikus, kaip ir kodėl reikia sveikai gyventi, maitintis ir užsiimti aktyvia fizine veikla. Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2015-2017 metų programos ataskaita rodo, kad savivaldybė patenka į didžiausių pagal mirtingumą nuo kraujotakos ligų, piktybinių navikų ir išorinių priežasčių rodiklių sąrašą.

### **Vaikai ir paaugliai pasirinkti neatsitiktinai**

Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras projekto „Sveikos gyvensenos skatinimas Plungės rajono savivaldybėje“ įgyvendinimo metu skleis informaciją apie sveiką gyvenseną, mitybą, sieks formuoti sveikos gyvensenos ir aktyvaus fizinio judėjimo įgūdžius nuo vaikystės. Aktyviai bus vykdoma prevencinė veikla – vaikams jiems tinkama forma bus kalbama apie rūkymo, alkoholio vartojimo žalą.

Žadama įdiegti sveikatinimo ugdymo priemones, padėsiančias Plungės rajono savivaldybėje formuoti 6-7 metų vaikų ir 16-17 metų paauglių sveikos gyvensenos įgūdžius. Į mokyklą vos pradėję eiti 6-7 metų vaikai dar neturi susiformavusių gyvensenos įpročių. Be to, jie yra labai smalsūs ir imlūs naujovėms. Išugdytas įprotis sveikai maitintis, būti fiziškai aktyviam vaikystėje gali išlikti ir suaugus.

16-17 metų paaugliai – tai 9-10 klasių mokiniai, dažniausiai linkę eksperimentuoti ir daug ką išbandyti. 2016 m. Vaikų gyvensenos tyrimo ataskaita parodė, kad beveik pusė 9 klasių mokinių laisvalaikio metu neužsiima jokia fizine veikla, valgo mažai vaisių ir daržovių, rūko tabako gaminius arba elektronines cigaretes, vartoja alkoholinius gėrimus. Šio amžiaus tarpsnio paauglius, anot projekto organizatorių, būtina šviesti apie sveiką gyvenseną, žalingus įpročius, skatinti judėti.

### **Tikimasi gerų rezultatų**

Projekto įgyvendinimo metu planuojama vykdyti jogos, šiaurietiškojo ėjimo, gimnastikos užsiėmimus, funkcinės treniruotės, mankštas, filmų apie sveiką gyvenseną peržiūras ir diskusijas, pirmosios pagalbos ir sveikatinimo seminarus ir kt.

Pagal projektą planuojama įsigyti pirmosios pagalbos mokymams reikalingą įrangą, įrengti lauko treniruoklius (A. Jucio g. 38, Plungėje, prie lopšelio – darželio „Rūtėlė“).

Planuojama, kad į projekto veiklas bus įtraukta daugiau nei 1 tūkst. dalyvių, kuriems bus įdiegti pozityvūs sveikos gyvensenos įgūdžiai. Projektas bus vykdomas iki 2021 metų.

Kviečiame visus sveiką gyvenseną propaguojančius asmenis teikti pasiūlymų ir dalyvauti projekto įgyvendinime.

Asmuo ryšiams – Daiva Zablockienė, el. p. sveikata@punge.lt

Projektas finansuojamas Europos Sąjungos ir Plungės rajono savivaldybės lėšomis, projekto vertė – 127 231,95 Eur.