

LR Sveikatos Apsaugos Ministerijos inicijuotas projektas
„VAIKŲ IR PAAUGLIŲ ĮTRAUKIMAS Į SVEIKĄ IR AKTYVŲ GYVENIMO BŪDĄ“

Projekto vykdytojas - Baltijos „*Gyvenimo meno*“ labdaros ir paramos fondas.

Projekto partneriai - Vilniaus apskrities mokyklos, tame tarpe ir Širvintų „Atžalyno“ progimnazija (2018 m. lapkričio mėn. esame pasirašę bendradarbiavimo sutartį bei partnerio deklaraciją).

Projektas vykdomas 2019-2021m.

Yra galimybė projekto įgyvendinimą pradėti dar šių mokslo metų pabaigoje - birželio mėn.

Jūsų mokykloje bus pravesta programa 2-7 klasių moksleiviams „Art Excel (all round training in excellence – visapusiškas tobulėjimas)“

Programa suteikia 8-13 m. vaikams žinių ir praktinių įgūdžių, padedančių suvaldyti neigiamas emocijas, susidoroti su stresu, šalinti psichinę įtampą ir fizinį nuovargį bei atverti ir įtvirtinti žmogiškąsias vertybes savyje ir supančioje aplinkoje.

Programą sudaro 3 moduliai (diskusijos, mokymasis, fizinis aktyvumas):

1. Sveikas kūnas – fiziniai kūno stiprinimo pratimai, procesai padedantys išmokti sąmoningo valgymo, interaktyvios diskusijos apie sveiką maistą ir mitybą;

2. Sveikas protas - kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimai (suteikia energijos, padeda pašalinti toksinus, mažina psichinę įtampą, gerina savijautą, stiprina imunitetą), priemonės padedančios pagerinti gebėjimą susitelkti, sugrąžinti emocinę pusiausvyrą erzinančiose situacijose.

3. Sveikas gyvenimo būdas - žinios apie pačius save ir kitus, mokymasis spręsti konfliktus, mokymasis pasitikėjimo, lyderiavimo įgūdžių, darbo komandoje.

Vaikams informacija pateikiama žaismingai ir dinamiškai, programos metu žaidžiama, vaidinama, dainuojama ir piešiama.

Programos trukmė - 4 dienos po 3 val. , iš viso – 12 val. Dalyvių skaičius grupėje - 24 asmenys,