

# Širvintų „Atžalyno“ progimnazija įsijungė į projektą „Išmok jaustis gerai“



*Kodėl verta rūpintis pedagogų sveikata ir kaip tai daryti?  
Kaip paskatinti darbuotojus ugdyti(s) sveikos gyvensenos  
įgūdžius ir gerinti įstaigos mikroklimatą?*

**Išmok jaustis gerai**, sveiko gyvenimo įgūdžių projektas mokyklų bendruomenėms.

## **Laikas –**

- 2018 m. lapkritis – 2019 m. spalio.

## **Skirtas –**

- mokyklų, kitų ugdymo įstaigų vadovams ir mokytojams.

## **Veiklos:**

- **konferencija** mokyklų administracijai, vyks 2018 m. gruodžio 14 d. Birštone.
- **mokytojams skirtos paskaitos, mokymai, seminarai, dirbtuvės.**

Šių renginių dalyviai supras, kodėl būtina rūpintis savo psichine ir fizine savijauta, išbandys patrauklias fizinio aktyvumo veiklas, sužinos apie streso valdymo darbo vietoje būdus bei naujausias kovos su stresu tendencijas.
- **20 nesmurtinės komunikacijos ir komandos formavimo mokymų** streso mažinimo, komandos formavimo, palankaus mikroklimato kūrimo temomis.
- **Nacionalinis sveikatinimo akcijų festivalis** mokyklų bendruomenėms skatins mokyklas aktyviai taikyti įgytas žinias.
- **Nacionalinis mokytojų žygis** Neries regioniniame parke su edukacine programa, apimančia skirtingas terapijas, atsipalaidavimo bei aktyvias laisvalaikio leidimo formas.

Projektas „Išmok jaustis gerai“ finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, administruojamo Sveikatos apsaugos ministerijos, lėšomis.

Už projekto įgyvendinimą atsakinga Širvintų „Atžalyno“ progimnazijos administracija.

Projekto veiklas kuruoja mokytoja Gražina Gudonienė.