



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Geroji suaugusiųjų švietimo praktika Lietuvoje

*Joniškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Fizinio aktyvumo
užsiėmimai*



Savivaldybių parama suaugusiųjų švietimui

**Projekto IO#1, kurį parengė
Lietuvos suaugusiųjų švietimo asociacija**



Turinys

SANTRAUKA	2
JONIŠKIO GEROSIOS PRAKTIKOS PAVYZDYS	3

SANTRAUKA

Šioje dalyje pateikiamas gerosios praktikos pavyzdys - fizinio aktyvumo užsiėmimai iDance, įgyvendinami Joniškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro.

Atsakomybės apribojimas.

Europos Komisijos parama šio leidinio kūrimui nėra pritarimas turiniui, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame esančios informacijos naudojimą.

JONIŠKIO GEROSIOS PRAKTIKOS PAVYZDYS

VEIKLA

Fizinio aktyvumo užsiėmimai sistemoje iDANCE.

VYKDYTOJAS

Joniškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (VSB).



VEIKLOS PAGRINDIMAS

Fizinis aktyvumas yra prioritetinga sveikos gyvensenos sritis užkertant kelią lėtinėms ligoms, stiprinant psichinę sveikatą, skatinant socialinius santykius ir bendravimą. Visuomenės sveikatos biuras naudoja fizinio aktyvumo sistemą „iDance“, kuri dar yra naujovė Lietuvoje. Tikslas – stiprinti fizinę ir psichinę gyventojų sveikatą,

naudojant pažangias technologijas.

iDance sistema greitai tapo priimtina ir paplito pasaulyje, nes ji yra:

- tinkama grupinei veiklai (nuo 4 iki 32 žmonių);
- plačiai naudojama nutukimo, metabolinio sindromo, diabeto profilaktikai, įvairaus amžiaus žmonių fiziniam aktyvumui skatinti;
- didina energijos sąnaudas, koordinaciją, dėmesį, susikaupimą, motyvuoja siekti tikslo.

TIKSLINĖ GRUPĖ

Joniškio rajono savivaldybės gyventojų bendruomenė: kaimo gyventojai, savivaldybės tarnautojai, verslininkai, mokytojai, neįgalieji, senjorai, NVO nariai.

ĮGYVENDINTA VEIKLA

Fizinės veiklos užsiėmimai mokyklose, stovyklose, bendruomenėse, Joniškio miesto šventėje.

VEIKLOS ORGANIZAVIMAS

„iDance“ sistema yra plačiai taikoma savivaldybės švietimo įstaigose, darbovietėse, organizacijose. Užsiėmimai vykdomi ir Visuomenės sveikatos biuro patalpose. Šokti ir išbandyti kitokią fizinę veiklą renkasi kolektyvai iš įvairių įstaigų, organizacijų.

IŠTEKLIAI

Sistema pirka projekto „Sveikos gyvensenos skatinimas regioniniu lygiu“ lėšomis. Veiklai pasiteisinus, antrasis sistemos komplektas papildomai įsigytas Sporto rėmimo fondo finansuoto projekto „Interaktyvaus fizinio aktyvumo plėtra Joniškio rajone“ lėšomis. Visi VSB specialistai yra apmokyti vesti seminarus iDance sistemos pagrindu. Veikla finansuojama iš biuro ir projekto lėšų.

SAVIVALDYBĖS PARAMA

Savivaldybė remia biuro projektinę veiklą ir prisidėjo prie pirmojo iDance sistemos komplekto pirkimo.

KLIŪTYS GEROSIOS PRAKTIKOS ĮGYVENDINIMUI

Gerosios praktikos įgyvendinimą 2020 metais apsunkino Covid-19 pandeminė situacija.



NAUDA SAVIVALDYBEI

iDance sistema – naujovė Lietuvoje, skirta gyventojų fiziniam aktyvumui skatinti. VSB diegia sveikos gyvensenos įgūdžius tarp savivaldybės suaugusiųjų. Ši praktika taip pat viešina VSB ir rajono savivaldybę kaip taikančią pažangias technologijas visuomenės sveikatos srityje. Toks pavyzdys skatina kolegas diegti pažangias alternatyvias formas gyventojų fizinei ir psichinei sveikatai stiprinti.

GEROSIOS PRAKTIKOS TVARUMO SĄLYGOS

Nacionaliniu ir savivaldybių lygiu turėtų būti sukurti visuomenės sveikatos gerinimo finansiniai mechanizmai, skatinantys institucijas pradėti ir tęsti iniciatyvas.

Labai svarbu nacionalinėje ir regioninėje žiniasklaidoje bei įvairių renginių metu propaguoti visuomenės sveikatos gerinimo būtinybę, ypač susidūrus su pandeminėmis situacijomis. Savivaldybės turėtų rasti būdų įtikinti gyventojuskad gyventi sveikai yra naudinga.

REKOMENDACIJOS GEROSIOS PRAKTIKOS PLĖTRAI

Joniškio rajono VSB rekomenduoja kitoms savivaldybėms įsigyti interaktyvią sistemą iDance ir plačiai ją naudoti. 2020 metais per susitikimus ir kvalifikacijos tobulinimo renginius Joniškyje VSB gerąja praktika pasidalino su aplinkinių savivaldybių visuomenės sveikatos biurais. Joniškio rajono VSB kolektyvas yra atviras, bendradarbiaujantis, geranoriškai dalijasi savo patirtimi, padrąsina ir konsultuoja kolegas.