



SVEIKOS GYVENSENOS UGDymo PROJEKTAS „S V E I K A T I A D A“

- „Sveikatiada“ - tai ilgalaikis sveikos gyvensenos ugdymo projektas, suteikiantis vaikams žinių ir praktinių įgūdžių apie sveikatą, mitybą ir fizinį aktyvumą. Organizuojami vaikams įdomūs ir patrauklūs renginiai, kurių metu moksleiviai plečia savo žinias ir supratimą sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo srityse.
- Projekto partneriai: Sveikatos apsaugos ministerija, Švietimo ir mokslo ministerija, Nacionalinis maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo institutas, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, UAB „Nestle Baltics“, UAB „Orkla Foods Lietuva“, UAB „VMG Food“, UAB „Arimex“ bei LPF „Maisto bankas“.
- Organizuojamos masinės mankštos, šokiai, pusryčių fiestos, vaisių ir daržovių mitingai, žinių mūšiai ir pan. Įdomių renginių metu moksleiviai ne tik smagiai leidžia laiką, bet ir sužino aktualios ir naudingos informacijos apie sveikatingumą.
- Projektas vykdomas nuo 2008 m.
- Veiklose dalyvauja visa įstaigos bendruomenė.



KODĖL VERTA DALYVAUTI „SVEIKATIADOJE“

„Sveikatiada“ vadovaujasi šūkiu – sveikai gyventi yra smagu. Programa siekiama vaikams įdomiomis ir patraukliomis priemonėmis ugdyti sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įgūdžius. Išbandę „Sveikatiados“ idėjas, vaikai patys susidomi sveika gyvensena ir turi daugiau motyvacijos gyventi sveikai. Taigi ši programa – tai kartu ir puikus Jūsų bendradarbis įgyvendinant Svietimo ir mokslo ministerijos patvirtintą Sveikatos ugdymo bendrąją programą.

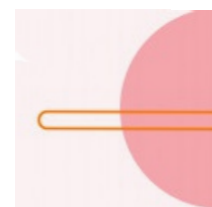
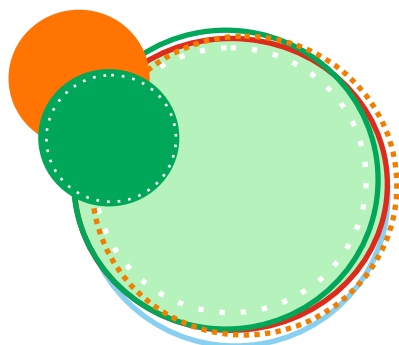
Kasmet komanda stengiasi aplankyti kuo daugiau mokyklų, gyvai pabendrauti su „Sveikatiados“ dalyviais, kartu suorganizuoti įdomius renginius bei smagiai ir turiningai praleisti laiką. Aktyviausieji dalyviai apdovanojami „Sveikatiados“ atributika, kitais prizais.

Kas yra „Sveikatiados“ ambasadorius?

Ambasadoriumi yra vadinamas mokyklos atstovas, kuris bendrauja su projekto koordinatoriais, dalinasi patarimais, įgūdžiais, nuotraukomis ir kitais klausimais. Įstaigos „Sveikatiados“ ambasadorius yra auklėtoja Kristina Grušauskienė, darbo grupės nariai: auklėtojos Asta Kerienė, Indrė Petrylienė, visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė.

Kaip organizuojamos „Sveikatiados“ veiklos?

„Sveikatiados“ komanda pagal metinį planą inicijuoja testines veiklas – sukuria siūlymų ir idėjų paketą, kurį kiekviename mokykloje inicijuoja ir įgyvendina „Sveikatiados“ ambasadorius. Likus keletui savaikių iki renginių, ambasadorius el. paštu gauna idėjų paketą su 5-6 siūlymais, ką mokykla galėtų organizuoti atitinkamu laikotarpiu. Taip pasirenkamos patraukliausios idėjos ir jos įgyvendinamos.



PROJEKTINIŲ VEIKLŲ APRAŠYMAI 2022-2023 M.M.

Veikla	Aprašymas	Igyvendinimo laikotarpis
„Sveikatiados“ aktyviausiųjų rinkimai 	Visus mokslo metus vyks „Sveikatiados“ aktyviausiųjų projekto dalyvių (mokyklų, darželių ir ambasadorių) reitingavimas. Po kiekvienos projekto veiklos bus analizuojamas projekte dalyvavusių ugdymo įstaigų grįžtamasis ryšys, jo dažnumą, projekto viešinimas įstaigų internetiniuose puslapiuose, FB paskyroje bei kituose žiniasklaidos šaltiniuose, už tai bus skiriami taškai. „Sveikatiados“ aktyviausiųjų projekto dalyvių (mokyklų/darželių ir ambasadorių) apdovanojimai vyks baigiamojo renginio – konferencijos metu (birželio mėnesį).	Rugsėjo 1d. – gegužės 31d.
„Sveikatiados“ stendas + virtualus stendas	„Sveikatiados“ projekto dalyviai ir šiais mokslo metais bus kviečiami ugdymo įstaigose sukurti „Sveikatiados“ stendus ir juose publikuoti visą projektinę medžiagą, vykdytas veiklas bei pasiekimus. Nuo ankstesnių metų turintys stendus kviečiami atnaujinti stendų informaciją ir įstaigų tinklapių informaciją, pasikeisti kitas atributines priemones. Naujovė – prašome pagal galimybes pasirengti virtualius „Sveikatiados“ stendus (puslapius) ugdymo įstaigų internetinėse svetainėse ir nuorodomis į paslapius pasidalinti el. paštu: laura@sveikatiada.lt	Rugsėjo 1 d. – gegužės 31 d.
Projekto pristatymas dalyviams	Prasidedant rugsėjui visas projekte dalyvaujančias ugdymo įstaigas pasieks naujų mokslo metų idėjų paketas, jame bus pateikta visas mokslo metų veiklas pristatanti medžiaga. Bus pateikti pirmieji konkursai.	Rugpjūčio 30 – rugsėjo 2 d.
Gyvenk tvariau su „Sveikatiada!“	Mokslo metų pradžioje vaikai bus kviečiami atkreipti dėmesį į maisto nešvaistymą ir rugsėjo mėnesį dalyvauti naujame konkurse, kurio metu ugdymo įstaigose surinkti ilgo galiojimo (pertekliniai) produktai šeimose būtų paaugoti Labdaros ir paramos fondui „Maisto bankas“. Konkurse bus galima sudalyvauti tik rugsėjo mėnesį, vėliau seks kitos tvarumo veiklos, todėl pasiruoškite konkursui jau dabar! Netrukus Jums pasieks ir konkurso nuostatos.	Rugsėjis – lapkritis
Maisto konferencija	2022 metų spalio 14 dieną bus organizuojama konferencija Pasaulinei maisto dienai paminėti. Į šią konferenciją bus kviečiami ir „Sveikatiada“ projekto dalyviai (ugdymo įstaigų atstovai).	Spalio 14 d.
Užsiimk joga su „Sveikatiada!“	Ugdymo įstaigų laukia idėjų paketas su įvairių tipų jogos veiklų pasiūlymais ir užduotimis. Gruodžio – vasario laikotarpiu ugdymo įstaigos bus kviečiamos išbandyti veiklas ir varžytis konkurse.	Gruodis – vasaris
Gamink su „Sveikatiada“ 	Kiekvienam mėnesiui projekte dalyvaujančios ugdymo įstaigos gaus po užduotį – pagaminti vis kito tipo patiekalą naudojant vis naujus sveikatai palankius produktus. Pavyzdžiui, kovą pagaminti pusryčius naudojant avižinius dribsnius, bananus ir riešutus arba džiovintus vaisius. Balandį pagaminti pietus naudojant varškę, kiaušinius ir špinatus. Gegužę pagaminti užkandį naudojant mėgstamas daržoves arba vaisius ir graikišką jogurtą. Gaminant visus nurodytus patiekalus bus galima naudoti ir kitus norimus produktus, tačiau stengtis, kad gaminimas būtų kuo tvaresnis. Taip ugdymo įstaigos gamindamos patiekalus ir siūsdamos grįžtamąjį ryšį dalyvaus konkurse ir rungsis dėl prizų.	Kovas – gegužė
Baigiamasis renginys – konferencija bei apdovanojimai	Bus organizuojamas tradicinis „Sveikatiados“ ambasadorių susitikimas – konferencija. Susitikimo metu bus aptarti mokslo metų pasiekimai, džiaugsmas, pasidalinta gera patirtimi. Pagrindinis baigiamojo renginio akcentas – „Sveikatiados“ aktyviausiųjų apdovanojimai. Mokslo metų eigoje bus reitinguojami aktyviausi ambasadoriai, mokyklos bei darželiai, o šio renginio metu apdovanojami „Sveikatiados“ skulptūrėlėmis, padėkos raštais ir dovanomis. Konferencijos metu bus skaitomi įvairūs pranešimai aktualiomis sveikatinimo temomis, organizuojamos edukacinės veiklos.	Birželis





KONKURSAS

„KUO DAUGIAU IŠGELBĖTO MAISTO!“

Maistobankas



**STOP
MAISTO
ŠVAISTYMU!**

KONKURSO UŽDUOTYS

Stengtis, kad ugdymo įstaigų valgyklose sumažėtų arba neliktų maisto likučių pietų lėkštėse.



„Užkirsti kelią“ maisto švaistymui namuose.

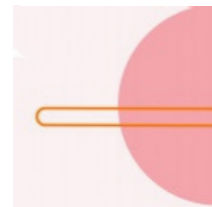
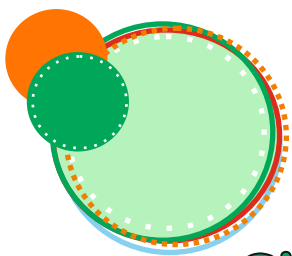


Surinkti kiek įmanoma daugiau šeimų ūkiuose bei ugdymo įstaigoje užsilikusio maisto ir perduoti labdaros ir paramos fondui „Maisto bankas“.



Konkurso trukmė – rugsėjo 1 d. – rugsėjo 30 d.





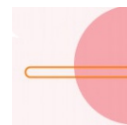
SVEIKATIADOS KONKURAS „KUO DAUGIAU IŠGELBĖTO MAISTO“





PROJEKVINĖ VEIKLA „GYVENK TVARIAU SU SVEIKATIADA!“

MAISTO ŠVAISTYMO MAŽINIMAS VEIKLA „TUŠČIA PIETŲ LĖKŠTĖ“



ATLIEKŲ PREVENCIJA
IR TVARKYMO BŪDAI



NAUJA
DAIKTŲ PASKIRTIS

