

**(Projekto anotacijos forma)**

*VŠĮ Sveikatingumo kalvė*

Projekto „RAMI VASARA PAKRANTĖJE: JOGA ŠEIMAI IR BENDRYSTEI“ anotacija

2025 02 13

(data)

Projekto tikslas	Gerinti Šiaulių miesto šeimų fizinę ir emocinę gerovę, mažinti stresą ir stiprinti bendruomeniškumą per jogos užsiėmimus bei sąmoningumo praktikas gamtos apsuptyje.
Projektu sprendžiama problema	<p>Šiuolaikinės šeimos vis dažniau susiduria su iššūkiais, susijusiais su psichine sveikata, fiziniu aktyvumu ir tarpusavio santykiais. Greitas gyvenimo tempas, pervargimas, nuolatinis stresas bei laiko stoka mažina šeimų emocinę gerovę, o fizinio aktyvumo trūkumas lemia sveikatos problemas tiek vaikams, tiek suaugusiesiems.</p> <p>Pagrindinės problemos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stresas ir psichologinė įtampa: Tiek suaugusieji, tiek vaikai patiria didelį stresą, kuris gali sukelti nerimo sutrikimus, depresiją ir fizinius negalavimus.</li><li>• Fizinio aktyvumo stoka: Dėl sėslaus gyvenimo būdo daugėja antsvorio, laikysenos ir sveikatos problemų.</li><li>• Silpnėjantys šeimos ryšiai: Tėvai ir vaikai dažnai neturi kokybiško laiko kartu, o tai mažina emocinį ryšį ir gali sukelti bendravimo sunkumų.</li><li>• Laisvalaikio veiklų trūkumas: Daugelis šeimų neturi galimybių dalyvauti veiklose, skatinančiose tiek fizinį aktyvumą, tiek emocinę gerovę.</li></ul> <p>Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijomis, reguliarus fizinis aktyvumas ne tik gerina sveikatą, bet ir yra efektyvi priemonė psichinės sveikatos gerinimui bei stresui mažinti. Tačiau daugelis šeimų neturi įpročio ar galimybių užsiimti tokia veikla kartu.</p>
Projekto tikslo pasiekimui būtinos įgyvendinti veiklos	<p>Projektas „Rami vasara pakrantėje: joga šeimai ir bendrystei“ vyks birželio, liepos ir rugpjūčio mėnesiais ir kvies Šiaulių miesto šeimas dalyvauti nemokamuose fizinio aktyvumo bei sąmoningumo užsiėmimuose gamtoje.</p> <p>Projekto esmė – sukurti harmoningą aplinką, kurioje vaikai ir tėvai tuo pačiu metu galės užsiimti fizine ir emocine sveikata stiprinančia veikla.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tėvų užsiėmimus ves fizinio aktyvumo ir mindfulness specialistas, kuris supažindins dalyvius su Nirvana Fitness ir jogos praktikomis. Užsiėmimų metu bus naudojama muzika, tibetietiški dubenys, smilkalai, kurie padės sukurti raminančią atmosferą. Šios treniruotės puikiai dera miesto erdvėse, suteikdamos dalyviams galimybę atsipalaiduoti, atkurti vidinę pusiausvyrą ir stiprinti kūną.</li> <li>• Vaikų užsiėmimus tuo pačiu metu ves vaikų jogos instruktorė ir specialioji pedagogė, kuri ugdyt mažųjų dalyvių motorinius įgūdžius, kūrybiškumą bei emocinį intelektą per žaismingas jogos praktikas.</li> </ul>
Laukiami (planuojami) projekto rezultatai	<p>Dalyviai išmoks valdyti stresą ir stiprins emocinę gerovę. Pagerės jų fizinė būklė, laikysena ir lankstumas. Stiprės šeimos tarpusavio santykiai. Šeimos įgis įrankių, kuriuos galės taikyti kasdieniame gyvenime ir po projekto pabaigos. Projektas suteiks galimybę Šiaulių miesto gyventojams dalyvauti inovatyviose, vizualiai ir emociškai patraukliose veiklose miesto erdvėse, stiprinant jų sveikatą ir bendruomeniškumą</p>

\*Projektui pristatyti skiriama nuo 600 iki 1000 spaudos ženklų su tarpais.