

Pradedame vykdyti Sporto rėmimo fondo lėšomis finansuojamo sporto projekto "Sportuok nevaržomai" Nr. SRFFAV-2022-1-0457

Projektas skatins mokyklos bendruomenės narius gyventi fiziškai aktyviai. Taip pat didins fizinio aktyvumo raštingumą dalyvaujant paskaitose sporto ir sveikatos tema, kurias ves lektoriai. Grupinės treniruotės su bendruomenės nariais paskatins išeiti iš pasyvaus gyvenimo būdo, pagerins ne tik fizinę, bet ir psichinę sveikatą, darbingumą, motyvaciją. Trenerio užsiėmimai formuos įprotį sportuoti pastoviai bei taisyklingai, išvengiant traumų. Bus skatinama mokyklos bendruomenę aktyviai praleisti laisvalaikį. Vykdamas projektą bus atnaujintas sporto inventorių.

Projekto tikslas: skatinti fizinį aktyvumą, turiningą laisvalaikio praleidimą ir propaguoti sveiką gyvenseną įgyvendinant fizinio aktyvumo bei fizinio raštingumo veiklas Mažeikių politechnikos bendruomenės nariams per 10 mėnesių laikotarpį.

Problema, kuriai spręsti inicijuojamas projektas – didesnė dalis mokyklos bendruomenės nėra fiziškai aktyvūs dėl žemos motyvacijos sportuoti, užsitęsios Covid pandemijos bei laiko trūkumo. Mokinių fizinis aktyvumas taip pat nėra pakankamas dėl nenoro, motyvacijos nebuvimo bei laiko stokos. Būtina skatinti motyvaciją sportuoti, sveikai maitintis. Mokykla turi nedidelę salę su treniruokliais, kurių yra labai mažai, jie pasenę. Reikalinga atnaujinti sporto inventorių.

Sporto projekto uždaviniai:

1. Suorganizuoti ir įtraukti Mažeikių politechnikos mokyklos bendruomenę į reguliarias fizines veiklas;
2. Didinti fizinio aktyvumo raštingumą, organizuojant paskaitas sporto ir sveikos gyvensenos tema Mažeikių politechnikos mokyklos bendruomenei.
3. Skatinti Mažeikių politechnikos mokyklos bendruomenę aktyviai praleisti laisvalaikį, organizuojant renginį pušyne.

Projektas išspręstų šias problemas:

1. Grupinės treniruotės su bendruomenės nariais paskatintų išeiti iš pasyvaus gyvenimo būdo, pagerintų ne tik fizinę, bet ir psichinę sveikatą, darbingumą, mokymosi kokybę, taupyti laiką bei motyvuotų;
2. Treneris išmokyti teisingo pratimų atlikimo, traumų išvengimo, suformuotų įprotį sportuoti reguliariai;
3. Paskaitos sporto tematika suteiktų žinių gyventi sveikai ir aktyviai;

4. Mažiau galimybių turintys bendruomenės nariai turėtų vienodas galimybes.

Sporto projekto rezultatai:

Tikimasi, kad projekto metu suformuoti teigiami pokyčiai bei įgytos žinios ir toliau motyvuos bendruomenės narius tęsti sveikai maitintis, aktyviai gyventi ir ateityje lankyti treniruotes savarankiškai. Bus dalinamasi projekto dalyvių gerąja patirtimi per mokyklos informacinius kanalus. Mokykla palaikys tikslinių grupių motyvaciją tęsti pradėtas veiklas organizuodama daugiau fizinį aktyvumą skatinančių renginių bei toliau ieškodama galimybių dalyvauti sporto projektuose. Mokykla, viešindama projekto veiklas, didins savo žinomumą, formuos teigiamą įspūdį, kas pritrauks daugiau projekto dalyvių, partnerių ir būsimų mokinių.

Bendra projekto trukmė **10 mėn.** nuo finansavimo sutarties pasirašymo.
Numatoma bendra projekto vertė: **24.004,71 Eur.**