



SPORTO
RĖMIMO
FONDAS



Baigiamasis renginys

Sporto rėmimo fondo lėšomis finansuojamo sporto projekto „Sportuok nevaržomai“
Nr. SRF-FAV-2022-1-0457

Mažeikių politechnikos mokykla nuo 2022-09-01 vykdė Sporto rėmimo fondo lėšomis finansuojamą sporto projektą „Sportuok nevaržomai“ Nr. SRF-FAV-2022-1-0457. Projekto tikslas - skatinti fizinį aktyvumą, turiningą laisvalaikio praleidimą ir propaguoti sveiką gyvenimą įgyvendinant fizinio aktyvumo bei fizinio raštingumo veiklas Mažeikių politechnikos bendruomenės nariams.

Per projekto vykdymo laikotarpį buvo suorganizuotos dvi paskaitos: „Optimali mityba, sveikata ir fizinis aktyvumas“ bei „Kaip pasiekti savo tikslų? Sėkmės istorija“. Bendruomenės aktyvus dalyvavimas paskaitose davė startą tolimesniame kasdieniniame gyvenime planuoti maisto meniu, laisvalaikio veiklas ir juo labiau siekti savo tikslų pradedant nuo mažų dalykų ir nepasiduoti, kad jau atrodo toliau nebėra motyvacijos. Grupinės treniruotės, prasidėjusios su profesionaliais treneriais, paskatino išeiti iš pasyvaus gyvenimo būdo, pagerino ne tik fizinę, bet ir psichinę sveikatą, darbingumą, mokymosi kokybę. Treneriai išmokė teisingų pratimų atlikimo pratimų, kad išvengtų traumų.

Projekto finalas buvo vainikuotas 2023 m. balandžio 20 d. baigiamuoju sporto renginiu Tirkšlių pušyne visai mokyklos bendruomenei. Renginio tikslas buvo skatinti fizinį aktyvumą, turiningą laisvalaikio praleidimą gryname ore, stiprinti neformalų bendravimą tarp bendruomenės narių. Mokyklos bendruomenės nariai ir jų šeimos aktyviai leido laisvalaikį gryname ore, turėjo progą pasivaržyti tarpusavyje krepšinio, tinklinio, rankų lenkimo, svarsčių kilnojimo, virvės traukimo varžybose. Taip pat dalyvavo Tirkšlių jaunųjų šaulių sąjungos surengtose estafetėse. Kiekvienas atsipalaidavo, pabendraudamas su kitais bendruomenės nariais prie arbatos, užkandžių, mėgavosi gardžia koše. Renginys sustiprino bendruomeniškumą, fizinę sveikatą, papildė teigiamų emocijų mokslo metų užbaigimui.