

## SĖKMINGAI JUDAM PIRMYN SU PROJEKTU „SPORTUOK NEVARŽOMAI“ NR. SRF-FAV-2022-1-0457

Aktyviai ir sveikai gyventi skatinantis projektas „Sportuok nevaržomai“ Nr. SRF-FAV-2022-1-0457 įsibėgėjo ir įpusėjo. Džiugu matyti bendruomenės įsitraukimą į projekto veiklas. Gausų bendruomenės narių dalyvavimą naudingose ir informatyviose paskaitose.

Projekto veiklų startą pradėjo 2022 m. spalio 27 d. mokyklos bendruomenei vykusį paskaita „Optimali mityba, sveikata ir fizinis aktyvumas“, kurią vedė sveikos gyvensenos specialistė Ingrida Jucikaitė. Paskaitoje buvo kalbėta apie sveiką gyvenimo būdą, mitybą bei kaip atrasti motyvacijos gyventi aktyviai. Dalyvių gausa ir susidomėjimas paskaita, manome, duos teigiamos įtakos tolimesniame kasdieniniame gyvenime planuojant maisto meniu bei laisvalaikio veiklas.

Kita paskaita „Kaip pasiekti savo tikslų? Sėkmės istorija“ buvo suorganizuota 2022 m. lapkričio 24 d., kurią vedė profesionali sportininkė „Okinava“ sporto klubo prezidentė ir mokytoja, 5 DAN meistrė, Lietuvos Kyokushin federacijos prezidiumo narė, Lietuvos rinktinės trenerė, daugkartinė Lietuvos ir Europos čempionė ir 2017 metų pasaulio KWU čempionė Diana Mačiūtė. Trenerė ir mokytoja pasidalino su mokyklos bendruomene savo asmenine patirtimi, papasakojo kaip reikia siekti užsibrėžtų tikslų ir kur jie veda. Paskaitos metu sportininkė pasakojo su kokiais iššūkiais tenka susidurti ruošiant jaunuosius sportininkus varžyboms ir kvietė visus pabandyti sportuoti ir pradėti nuo mažų dalykų, kurie veda į sėkmę.

Nuo 2022 m. lapkričio 3 d. Mažeikių mokyklos ir Vieکشنیų skyriaus sporto salėse prasidėjo grupinės treniruotės, kurias veda treneriai Irma Čiutienė, Renatas Viskontas ir Laimondas Strakšys.

Treniruotės skatina išeiti iš pasyvaus gyvenimo būdo, gerina ne tik fizinę, bet ir psichinę sveikatą, darbingumą, mokymosi kokybę, motyvuoja rinktis aktyvų laisvalaikį. Treniruotės, vykstančios su treneriais, dalyvaujančių mokyklos bendruomenės narių teigimu yra vertingos dėl teisingo pratimų atlikimo, kad išvengtų traumų, taip pat formuoja įprotį sportuoti reguliariai.

Labai šauniai sportuoja ir Vieکشنیų skyriaus bendruomenės nariai, kurie vertina šias treniruotes kaip puikią galimybę pradėti gyventi judriau. Tai galimybė ne tik Mažeikiuose, bet ir Vieکشniuose bei mokyklos bendrabutyje gyvenantiems mokiniams užsiimti fizine veikla. Už motyvaciją ir palaikymą po kiekvienos treniruotės dėkoja treneriui Laimondui Strakšiui.

Treniruočių grafikai viešai yra skelbiami mokyklos skelbimų lentose, prie sporto salės bei mokyklos intranete.

Labai džiugu, kad šitame projekte „Sportuok nevaržomai” Nr. SRF-FAV-2022-1-0457 dalyvauja ir mažiau galimybių turintys bendruomenės nariai.

Mokyklos bendruomenė jau pradėjo ruošti baigiamojo renginio programą. Projekto baigiamojo renginio tikslas yra paskatinti Mažeikių politechnikos mokyklos bendruomenę aktyviai leisti laiką. Tuo tikslu planuojamas sporto renginys Tirkšlių pušyne (apie 5 km nuo mokyklos), kuris turėtų būti paskata ir toliau aktyviai leisti laisvalaikį bei ruošti kitą aktyvaus gyvenimo projektą. Renginyje planuojamos sportinės varžybos, košės virimas, dalinama arbata ir užkandžiai. Varžybų dalyviai bus apdovanoti medaliais ir nugalėtojų diplomais.