



Projektas („Sveikame kūne – sveika siela“, vykdytojas Lietuvos olimpinė akademija) bendrai finansuojamas Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurias administruoja Nacionalinė sporto agentūra prie Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos.

Projektas „SVEIKAME KŪNE – SVEIKA SIELA“

Lietuvos olimpinė akademija pradeda įgyvendinti projektą „Sveikame kūne – sveika siela“.
Projekto įgyvendinimo trukmė – 12 mėnesių (2023-08-01/2024-07-31).

Projekto tikslinė grupė – 10–13 metų vaikai.

Šis projektas yra priemonė, kuria siekiama didinti nepakankamą vaikų fizinį aktyvumą. Nuolat augantis fizinis pasyvumas yra vienas iš pagrindinių lėtinių, neinfekcinių ligų rizikos veiksnių (WHO, 2022). Pagrindinė mirties priežastis Lietuvoje, kaip ir visoje Europoje, buvo ir tebėra širdies ir kraujagyslių sistemos ligos, nuo kurių kiekvienais metais pasaulyje miršta 17,9 milijonai žmonių, 31 proc. visų mirčių (WHO, 2019). Daugybė mokslinių tyrimų įrodo teigiamą fizinio aktyvumo (FA) įtaką širdies ir kraujagyslių sistemai (Rimárová et al., 2018, Delgado et al., 2018), tačiau vaikų FA išlieka nepakankamas. HBSC tyrimas (Inchley ir kt., 2020), kuriame dalyvavo 227441 paaugliai (11, 13 ir 15 metų) atskleidė, kad tik 23 proc. Lietuvos vienuolikmečių fizinis aktyvumas yra pakankamas. Prasidėjusi pandemija dar labiau apribojo vaikų judėjimą ir pablogino aktyvumo rodiklius. Kasdieniniame gyvenime taip pat pakito požiūris į tradicines visuomenines, kultūrinės, ir etines normas, kaip visuotinas ir būtinas elgesio taisykles. Pastebimas atsakomybės jausmo nykimas, darosi nebeaiškios padarumo ir nuosmukio sąvokos. P. Ružbarský ir kt. (2023) pažymi, kad jaunosios kartos vertybių įsisąmoninimas laikomas svarbiausia asmenybės sėkmingo ugdymo prielaida. A. Šarkauskienės (2022) duomenimis Lietuvos 11-13 metų vaikai turi žinių apie olimpines vertybes, bet jų gebėjimai ir nuostatos yra žemesnio lygmens ir jų ugdymui reikia skirti ypatingą dėmesį. Skatinant fizinį aktyvumą, būtina ugdyti vaikų sąmoningumą, sudarant fiziniam aktyvumui palankias ir vaikų fizines galimybes, sveikatos būklę ir poreikius atliepiančias sąlygas.

Projekto „Sveikame kūne – sveika siela“ tikslas yra pritaikant JoyMVPA metodiką ir objektyviai matuojant širdies susitraukimų dažnį plėtoti 480 10–13 metų vaikų vidutinio - didelio intensyvumo fizinį aktyvumą ir olimpinių vertybių interiorizaciją.

Projektas bus įgyvendinamas šešiose Lietuvos savivaldybėse, kiekvienoje savivaldybėje po tris mėnesius. Vaikų fizinio aktyvumo skatinimui bus naudojama JoyMVPA metodika. Polar team Pro sistema leis stebėti bei reguliuoti fizinio aktyvumo intensyvumą. Bus siekiama, kad pagrindinėje užsiėmimų dalyje vaikų fizinis aktyvumas būtų vidutinio – didelio intensyvumo ir atitiktų Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas (WHO, 2022). Pratybų metu didelis dėmesys bus skiriamas olimpinių vertybių Tobulėjimas, Pagalba, Draugystė interiorizacijai. Projekto įgyvendinimas savivaldybėse pabaigiamas fizinio aktyvumo renginiu „Sveikame kūne – sveika siela“, o visas projektas – bendra visų dalyvių stovykla Lietuvos pajūryje.

Parengė: Projekto vadovė prof. dr. Asta Šarkauskienė