

„Vasaris – sveikatingumo mėnuo“ organizavimo metodinės rekomendacijos

Akcijos tikslas – informuoti visuomenę apie sveikos gyvensenos svarbą ir naudą, propaguoti grūdinimąsi, judėjimą ir aktyvų laisvalaikio leidimą žiemos metu. Sveikatą stiprinantys renginiai padeda palaikyti žvalumą, energiją bei atsparumą ligoms. Labai svarbu į sveikatingumo ugdymo ir sąmoningumo gerinimo procesą bei fizinio aktyvumo skatinimo renginius įtraukti įvairių amžiaus grupių žmones – vaikus, suaugusius darbingo amžiaus ir pagyvenusius asmenis.

Visos Lietuvos savivaldybių visuomenės sveikatos biurus kviečiame **aktyviai organizuoti sveikatingumo akciją, kurios šūkis – „Sveikata yra dovana, kurią reikia pasidovanoti sau pačiam“ (Bodo Werner).**

Nors kai kuriose savivaldybėse jau tradicija tapo vasarį skelbti sveikatingumo mėnesiu, tiems biurams, kurie akciją organizuos pirmą kartą, **siūlome:**

1. Sudaryti sveikatingumo mėnesio renginių koordinavimo ir organizavimo darbo grupę, į kurios sudėtį būtų įtraukti savivaldybės tarybos ir administracijos atsakingi vadovai, savivaldybės padalinių (kūno kultūros ir sporto, švietimo, sveikatos apsaugos, socialinės rūpybos ir kiti specialistai), bendruomenės tarybos, seniūnijų, nevyriausybinų organizacijų, ugdymo įstaigų, įmonių, organizacijų darbuotojai, verslininkai, vietinio radijo ir televizijos, žiniasklaidos atstovai.

2. Parengti visų akcijoje dalyvaujančių institucijų renginių programą (planą), kuriame turi būti nurodyta institucija, renginio pavadinimas, laikas, vieta, kontaktiniai duomenys.

3. Parengti informacinį pranešimą žiniasklaidai apie akcijos „Vasaris – sveikatingumo mėnuo“, kurios šūkis – „Sveikata yra dovana, kurią reikia pasidovanoti sau pačiam“ (Bodo Werner) renginius. Pranešimą išplatinti žiniasklaidos atstovams, skelbti interneto svetainėse, kad renginiuose galėtų dalyvauti ne tik kolektyvai, bendruomenės, bet ir pavieniai jų nariai.

4. Renginių metu rekomenduojamos priemonės:

4.1. Fizinio aktyvumo užsiėmimai (organizuoti mankštinimosi ir grūdinimosi užsiėmimus, žiemos estafetes ir pramogas, sporto varžybas, konkursus, žaidimus, slidinėjimo varžybas, visuotinas mankštas, šiaurietiško ėjimo parodomąsias treniruotes lauke, išnaudoti sporto ir treniruoklių sales, klubus).

4.2. Konferencijos ir seminarai šiomis temomis (fizinio aktyvumo ir mitybos svarba sveikatai bei ligų profilaktikai, kaip rengtis šaltuoju metų periodu, kokią avalynę nešioti, kaip išvengti traumų, organizuoti susitikimus su sveikos gyvensenos puoselėtojai, apie profilaktinio sveikatos patikrinimo svarbą, svorio kontrolę, kaip stiprinti imunitetą, širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai ir jų profilaktika ir kt.)

4.3. Teikti visuomenei informaciją (4.2 punkte nurodytomis temomis) vietinėje spaudoje, radijo ir televizijos laidose bei interneto svetainėse.

4.4. Renginių metu platinti informacinę medžiagą apie sveiką gyvenseną.

5. Akcijos „Vasaris – sveikatingumo mėnuo“ vertinimas.

Siekiant nustatyti priemonių, darančių įtaką žmogaus gyvensenai ir jos pokyčiams efektyvumą, svarbu įvertinti įvykusius renginius, dalyvių, bendruomenių aktyvumą ir nuomonę bei pasiūlymus.

6. Sveikatingumo mėnesiui skirtą plakatą (logotipą) ir įvairią viešinimui skirtą informaciją, patarimus fizinio aktyvumo, sveikos gyvensenos klausimais galima rasti interneto svetainės www.smlpc.lt skyriuose:

Sveikatos mokymas → Patarimai (Fizinis aktyvumas ir sveikata; Gyvenamoji aplinka ir sveikata; Ką daryti, kad gerklės neskaudėtų; Kaip elgtis įvykus žiemos traumai; Kaip rengtis žiemą; Stiprinkime imunitetą ir nesirkime; Kaip maitintis žiemos metu; Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai ir jų profilaktika; Kaip nesusalti ir kaip padėti sušalusiajam).

Mityba ir fizinis aktyvumas → Fizinis aktyvumas (Fizinio aktyvumo apibūdinimas, rūšys, normos ir krūvio dozavimas; Lankstinukas „Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas“).

Neinfekcinių ligų profilaktika → Sužalojimų prevencija (Žiemos pramogų mėgėjus nuo galvos traumų apsaugos šalmai; Traumatizmo prevencijos priemonių, vykdomų nacionaliniu ir savivaldybių lygmeniu, analizė; Projektas paaugliams „Įvertink riziką“; Kaip vyresnio amžiaus žmonėms išvengti traumų; Lankstinukas „Kaip vyresnio amžiaus žmonėms išvengti traumų“).

Vaikų sveikata → Sveikatos priežiūra ugdymo įstaigose (Sauga per kūno kultūros pratybas).

Dėl papildomos informacijos prašome kreiptis į šių skyrių specialistus:

1. Sveikatos mokyklos Metodinės pagalbos ir strategijos formavimo sk., tel. (8 5) 276 1480;
2. Mitybos ir fizinio aktyvumo sk., tel. (8 5) 276 1341;
3. Neinfekcinių ligų profilaktikos sk., tel. (8 5) 247 7341;
4. Vaikų sveikatos sk., tel. (8 5) 236 0493.

**Parengė: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro
Sveikatos mokykla**