

Anykščių rajono savivaldybės projektas

„Aktyvus poilsis žalingų įpročių prevencijai“

Projekto tikslas – vykdyti žalingų įpročių prevenciją ugdant gyventojų sveikos ir aktyvios gyvensenos praktinius įgūdžius.

Projekto uždaviniai:

1. Stiprinti Anykščių rajono suaugusiųjų ir jaunimo galimybes ir pajėgumus kurti sveikatai palankią aplinką rengiant aktyvaus poilsio renginius, skatinančius sveikai ir aktyviai gyventi.
2. Teikti metodinę pagalbą gyventojams žalingų įpročių prevencijos klausimais.
3. Viešinti ir skleisti žalingų įpročių prevencijos idėją.

Siekiant formuoti dalyviams praktinius įgūdžius, kaip sveikai ir aktyviai gyventi atsisakant žalingų įpročių, būtina ieškoti naujų, inovatyvių laisvalaikio užimtumo organizavimo formų, pasitelkiant tiek visiems gerai žinomas veiklas, tiek visai naujus užsiėmimus. Dažnai suaugę žmonės pradeda vartoti alkoholi ar rūkyti, kai per ilgai nepakeičia aplinkos. Be to, vienas iš veiksnių, skatinančių imtis žalingų įpročių, yra menkas savęs vertinimas, nepasitikėjimas jėgomis, vidinis nerimas ar net depresinės nuotaikos.

Gražiausiose Lietuvos teritorijose, unikaliausiuose gamtos kampeliuose, istoriškai ir kultūriškai svarbiausiose vietovėse įrengti pažintiniai takai. Jie ne tik džiugina vaizdais, praturtina žiniomis, sudomina istorijomis, bet ir atitraukia nuo žalingų įpročių, kelia savivertę, pasitikėjimą savo jėgomis. Ėjimas pažintiniais takais gerina tiek fizinę, tiek emocinę sveikatą.

Spalio mėn. bus suorganizuotas renginys „Kilometrai, nueiti pėsčiųjų takais“, kurio metu bus apdovanoti daugiausiai kilometrų nuėję projekto dalyviai. Renginio metu dalyviai eis pėsčiųjų taku ir dar rinkis papildomus kilometrus.

Kitas veiksny, skatinantis žmogų ir aplinkinius imtis žalingų įpročių – aplinka bei artimųjų elgesys. Kyla klausimas, kaip elgtis, kad padėtume žmonėms, turintiems žalingų įpročių, orientuotis aplinkoje ir bendrauti su artimaisiais. AŠPT vyks paskaitų ciklas šia tema, parengtas kalendorius.