

Išskirtinė galimybė Kauno miesto moksleiviams nuo 10 m. amžiaus, turintiems antsvorį arba nutukimą ir suaugusiems jų šeimos nariams gauti profesionalią nemokamą ugdomąją pagalbą, keičiant savo gyvenimo būdą.

Kviečiame moksleivių, atitinkančių aukščiau aprašytas sąlygas, tėvelius kreiptis į ugdymo įstaigos visuomenės sveikatos specialistę ir pranešti apie norą dalyvauti specializuotoje programoje.

Programos formatas – būrelio principu, akivaizdiniai susitikimai derinami su nuotoliniu mokymusi, pasitelkiant Facebook uždaras grupes. Akivaizdiniai susitikimai vyksta nuo vieno iki trijų kartų per savaitę. Grupės mišrios, amžiaus intervalas 10-18 m. Grupės dydis – 10 dalyvių.

Užsiėmimo trukmė - 1 val. 30 min. Užsiėmimai popietiniai. Laikas bus tikslinamas.
Programos trukmė – nuo 2019 m. lapkričio iki 2020 kovo mėn. Esant poreikiui bus skelbiamos papildomos pamainos.
Programa vyksta *Panemunės mikrorajone, adresu Vaidoto g. 115*.
Programa finansuojama Kauno visuomenės sveikatos biuro iš ES fondų lėšų ir dalyviams yra **nemokama**.

Vietų skaičius tik 20. Su užsiregistravusiais tėveliais bus vykdomas motyvacinis pokalbis ir atranka. Pokalbio metu padedame tėveliams suvokti savo motyvą keisti gyvenimo būdą bei galimybes kartu su vaiku išpildyti visa programą, kad būtų pasiekti tvarūs rezultatai.

Paraiškos dalyvauti renkamos iki šių metų rugsėjo 30 d. Po to bus atliekami motyvaciniai pokalbiai telefonu.

Programos metu vaikai gaus:

- visavertės ir subalansuotos mitybos,
- tausojančio ir reguliaraus fizinio aktyvumo,
- reguliaraus poilsio,
- streso valdymo,
- taisyklingo kvėpavimo pagrindus.

Programos metu **tėveliai bus įtraukti į mokymąsi** tiek akivaizdiniu būdu (vyks maisto gamavimo pamokos kartu su vaikais), tiek neakivaizdiniu būdu – uždaroje Facebook grupėje vyks nuotolinis mokymasis, užduočių pateikimas ir atsiskaitymai, kuriuos tėveliai turės atlikti kartu su vaikais.

Sėkmingai baigusios programą šeimos pastebės sekančius pokyčius:

- vaiko ir bent vieno iš suaugusių, kuris dalyvavo programoje, pagerėjusią fizinę formą,
- mažėjančias kūno apimtis,
- gebėjimą savarankiškai planuoti, taisyklingai pasirinkti ir gaminti sveikatą stiprinantį maistą namų aplinkoje iš įprastų ir įprastose parduotuvėse prieinamų produktų,
- padidėjusį fizinį aktyvumą,
- pagerėjusį miegą ir didesnę pasitikėjimą savimi.

Programą įgyvendina Lietuvos antsvorio ir nutukimo prevencijos asociacijos „Lobesity“ specialistai: gydytoja dietologė, Lietuvos dietologų draugijos prezidentė, kognityvinės elgesio terapijos terapeutė dr. Rūta Petereit, sveikatos ugdymo specialistas, paauglių svorio korekcijos programų „Teenshapers“ vadovas Artiomus Šabajevas, kineziterapeutė, jogos specialistė Violeta Gavelienė, maisto ruošimo specialistė dr. Gintarė Šabajevienė.

Daugiau apie specialistus ir programą teiraukitės internetu *tolerancijoscentras.lt*, arba **telefonu 8670 38888**. Norintys registruotis prašome raštu užpildyti paraišką, kurią pateiks Jūsų ugdymo įstaigos visuomenės sveikatos specialistė, o užpildžius, pateikti taip pat visuomenės sveikatos specialistei.