



**Šiandien ekonomiškai panašiose šalyse kaip Lietuva psichosocialiniai veiksniai turi gan didelę reikšmę piliečių sveikatai ir gerovei. Ganėtinau daug moksleivių ir studentų patiria stresą ir įtampą. Pagal Europos Sąjungos tyrimo „Europos parama, skirta pagerinti darbo ir gyvenimo sąlygas“ duomenis mokymo įstaigose dirbantys asmenys (apie 43% Lietuvos darbuotojų), turi dirbti monotonišką darbą, 40 % išgyvena spaudimą, taip pat 28 % ES darbuotojų nurodė, kad jų sveikatai kenkia stresas darbo vietoje. Siekdami pagerinti šią situaciją, VšĮ „Sveikatingumo idėjos“, įgyvendino projektą „Gyvenk aktyviai“, kuriuo siekė skatinti įvairių Marijampolės regiono įmonių darbuotojų sveikatingumą, gerinti jų emocinę savijautą bei ugdyti aktyvaus laisvalaikio praleidimo ir fizinio aktyvumo įpročius.**

Projekto metu Marijampolės regiono verslo įmonių ir organizacijų atstovai buvo skatinami kartu aktyviai praleisti laisvalaikį užsiimant įvairiomis, tradicinėmis ir mažiau populiariomis sporto šakomis, kuriomis galima užsiimti patalpose: krepšinis, tinklinis, boulingas ir kt. Tokiu būdu projekto dalyviai buvo skatinami pasyviaus laisvalaikio praleidimo formas, dažnai lydymas nesveiko maisto, pakeisti aktyviomis ir sveikomis. Buvo suorganizuoti sportiniai turnyrai, kuriuose aktyviai dalyvavo daugiau nei 100 Marijampolės regiono įmonių ir organizacijų atstovų.

Tikimasi, kad įgyvendinus projektą įvairiose Marijampolės regiono įmonėse ir organizacijose dirbantys žmonės taps fiziškai aktyvesni, turės daugiau teorinių ir praktinių žinių apie įvairias sporto šakas, sveiką gyvenseną, sveikos mitybos įpročius, pradės labiau rūpintis savo sveikata ir aktyviau leisti laisvalaikį bei savo geruoju pavyzdžiu užkrės šeimos narius, artimuosius ir kolegas.

VšĮ „Sveikatingumo idėjos“ informacija