

SVEIKOS GYVENSENOS AMBASADORIŲ MOKYMAI



Kviečiame prisijungti prie sveikos gyvensenos ambasadorių komandos ir dalyvauti mokymuose, kuriuose:

- **įgysite** žinių bei praktinių įgūdžių apie svarbiausius sveikos gyvensenos aspektus naudingus kiekvienam;
- **įgysite** sveikos gyvensenos ambasadoriaus kompetencijas sveikos gyvensenos renginių koordinavimui savivaldybėje*;
- **sužinosite** apie galimybes dalyvauti įvairioje projektinėje veikloje susijusioje su sveika gyvensena.

2017 m. kovo 7-10 d. arba kovo 14-17 d.

Centras "Dainava", Maironio g. 22, Druskininkai

Dalyvius **kviečiame registruotis iki vasario 20 d.** el. paštu agne@dvp.lt. Dėl išsamesnės informacijos prašome kreiptis tuo pačiu el. pašto adresu arba telefonu +37065905686.



**Darnaus
Vystymo
Projektai**

VŠĮ DARNAUS VYSTYMO PROJEKTAI

Vytenio g. 22, Vilnius

Tel. +37065905686

agne@dvp.lt

www.dvp.lt

Sveikos gyvensenos ambasadorių mokymų programa

1 diena	
9:00 – 9:30	Registracija
9:30 – 10:30	Susipažinimas. Kas yra komandinis darbas ir kaip formuojasi komandos?
10:30 – 10:45	Kavos pertrauka
10:45 – 12:15	Komandos narių vaidmenys bei mūsų asmeninis vaidmuo komandoje.
12:15 – 13:00	Pietūs
13:00 – 14:30	Gera komandos atmosfera. Kaip spręsti konfliktines situacijas? Efektyvios komunikacijos metodas ir praktinis jo taikymas, skirtas efektyviam bendravimui ir skatinantis gerą tarpusavio susikalbėjimą, kai viena pusė kuo nors nepatenkinta.
14:30 – 14:45	Kavos pertrauka
14:45 – 16:45	Aktyvi komanda- sveika komanda. Praktinė bendra veikla, kuri suvienija ir padeda geriau vienas kitą pažinti.
2 diena	
9:00 – 10:30	Žalingų įpročių anatomija - kodėl taip sunku sustoti? Žalingi įpročiai ar jau priklausomybė?
10:30 – 10:45	Kavos pertrauka
10:45 – 12:15	Nauji narkotikai (psichoaktyvios medžiagos): sintetinės kanapės, energiniai gėrimai ir elektroninės cigaretės. Kaip atpažinti?
12:15 – 13:00	Pietūs
13:00 – 14:30	Alkoholis ir su juo susiję mitai
14:30 – 14:45	Kavos pertrauka
14:45 – 16:15	Žalingi įpročiai. Kaip galiu padėti sau? Kaip padėti artimajam ar vaikui?

Mokymai organizuojami įgyvendinant projektą "Sveikas gyvenimas – blaivus gyvenimas!", kuris finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo 2016 metams lėšomis. Projektą įgyvendina VšĮ Darna vystymo projektai kartu su partneriais.

3 diena

9:00 – 10:30	Fizinio aktyvumo svarba sveikoje gyvensenoje
10:30 – 10:45	Kavos pertrauka
10:45 – 12:15	Fizinio aktyvumo poveikis sveikatai bei nauda vyresniame amžiuje.
12:15 – 13:00	Pietūs
13:00 – 14:30	Fizinio aktyvumo rūšys ir kaip išsirinkti tinkamiausią. Aktyvaus laisvalaikio galimybės.
14:30 – 14:45	Kavos pertrauka
14:45 – 16:15	Sportas ir mankšta namų sąlygomis. Fizinio aktyvumo pratybos.

4 diena

9:00 – 10:30	Streso priežastys ir įtaka gyvenimo kokybei
10:30 – 10:45	Kavos pertrauka
10:45 – 12:15	Įvairios atsipalaidavimo technikos (praktiniai užsiėmimai)
12:15 – 13:00	Pietūs
13:00 – 14:30	Atsipalaidavimo technikos (praktiniai užsiėmimai)
14:30 – 14:45	Kavos pertrauka
14:45 – 16:15	Atsipalaidavimo technikos (praktiniai užsiėmimai). Apibendrinimas.

*Mokymuose kviečiami dalyvauti asmenys iš 30 savivaldybių: Rietavo r., Kupiškio r., Molėtų r., Biržų r., Anykščių r., Kalvarijos, Prienų r., Šalčininkų r., Trakų r., Pasvalio r., Pagėgių r., Kelmės r., Širvintų r., Rokiškio r., Ignalinos r., Ukmergės r., Zarasų r., Alytaus r., Panevėžio r., Kaišiadorių r., Varėnos r., Lazdijų r., Vilkaviškio r., Kėdainių r., Telšių r., 26. Šilalės r., Raseinių r., Švenčionių r., Jurbarko r., Kretingos r.

Mokymai organizuojami įgyvendinant projektą "Sveikas gyvenimas – blaivus gyvenimas!", kuris finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo 2016 metams lėšomis. Projektą įgyvendina VšĮ Darna vystymo projektai kartu su partneriais.