

KONKURSAS

**„DIDLE SVEIKIAUSI PAR VĖSA RAJUONA 2023“**

NUOSTATAI

 Kartą Sokratas yra pasakęs, kad sveikata dar ne viskas, bet be sveikatos viskas yra niekas. Geniali mintis! Juk sveikata iš tiesų yra visa ko pagrindas, kuris suteikia tvirtumo jausmą ir galimybę siekti savo tikslų, nuspalvinančių ne tik mūsų pačių, bet ir kitų gyvenimą pačiomis gražiausiomis spalvomis! Telšių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai kviečia visas Telšių rajono įmones, įstaigas ir organizacijas rūpintis savo sveikata ir dalyvauti konkurse, sveikiausios įmonės/ įstaigos/ organizacijos rinkimuose **„DIDLE SVEIKIAUSI PAR VĖSA RAJUONA 2023“**.

**KONKURSO TIKSLAS** – paskatinti Telšių rajono darbuotojus, labiau rūpintis ir domėtis savo sveikata, o įmonės/įstaigos/organizacijos vadovus prisidėti prie darbuotojų sveikatos palaikymo bei gerinimo, kurti sveiką gyvenseną palaikančią darbo aplinką bei taip gerinti darbuotojų sveikatą, įmonės/įstaigos/organizacijos mikroklimatą ir darbo našumą. Atkreipti įmonės/įstaigos/organizacijos darbuotojų dėmesį į pilnavertę, sveiką mitybą, tinkamą fizinį aktyvumą bei psichikos sveikatą, didžiausią dėmesį skirti sveikos gyvensenos propagavimui.

 **KONKURSO UŽDAVINIAI:**

1. Sutelkti įmonių/įstaigų/organizacijų narius sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo veiklai.

2. Paskatinti įmonės/įstaigos/organizacijos bendruomenę kuo aktyviau dalyvauti nemokamoje, visiems prieinamoje fizinio aktyvumo veikloje ir paskaitose. Įtraukti įmones/įstaigas/organizacijas į fizinio aktyvumo renginių kūrimą savo bei viešoje aplinkoje.

4. Gerinti įmonių/įstaigų/organizacijų darbuotojų žinias apie sveiką mitybą (ryšius tarp mitybos ir sveikatos sutrikimų, maisto produktų sudėtį, sveiką maisto gaminimą ir maisto produktų pasirinkimą, didesnį vaisių ir daržovių vartojimą) bei formuoti teigiamus įgūdžius.

5. Stiprinti įmonių/įstaigų/organizacijų darbuotojų psichinę sveikatą, rengiant ir dalyvaujant įvairiose paskaitose ir užsiėmimuose.

**KONKURSO DALYVIAI:**

Konkurse dalyvauti kviečiamos visos Telšių rajono įmonės, įstaigos ir organizacijos. Atstovauti įmonei/įstaigai/organizacijai gali komandos iki 5 darbuotojų.

Kiekvienai įmonei/įstaigai/organizacijai gali atstovauti viena komanda.

**KONKURSO KOMISIJA**

Telšių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro atstovai.

**KONKURSO VYKDYMO LAIKAS:**

**I etapas** – norinčių dalyvauti konkurse įmonių/įstaigų/organizacijų paraiškų teikimas iki 2023 m. kovo 17 d. *(paraiškos forma pateikiama Priede Nr. 1)*

**II etapas** – įmonių/įstaigų/organizacijų sveikatinimo veikla vyksta konkurso metu nuo 2023 m. balandžio 3 d. iki 2023 m. rugsėjo 29 d.

**III etapas** – surinktų duomenų apie įmonių/įstaigų/organizacijų darbuotojų dalyvavimą nemokamose sveikatinimo veiklose, organizuotų renginių sumavimas ir analizė.

**IV etapas** – konkurso uždarymo renginys/apdovanojimai (preliminari data 2023 m. spalio mėn.).

**KONKURSO UŽDUOTYS IR VERTINIMO SISTEMA:**

***I etapas:***

Elektroninę paraiškos formą (priedas Nr. 1) siųsti konkurso organizatoriams el. paštu info@telsiurvsb.lt

***II etapas:***

- Kovo 30 d. dalyviai renkasi Biuro salėje, susipažinimui.

- Konkurso organizatoriai – Telšių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojai prasidėjus konkursui ir jam baigiantis prašys dalyvių kūno masės duomenų.

- Įmonės/įstaigos/organizacijos darbuotojai visą konkurso laikotarpį, dalyvauja nemokamose sveikatinimo veiklose (organizuojamose Biuro arba kitų įmonių, įstaigų, organizacijų ir t.t.). Dalyvauti Biuro veiklose gali ne tik įmonės/įstaigos/organizacijos darbuotojų komanda, bet ir pavieniai įmonės/įstaigos/organizacijos darbuotojai. Norint dalyvauti Biuro veiklose, būtina išankstinė registracija mob. tel. 8 609 84 701 arba el. paštu : info@telsiurvsb.lt . Registruojantis būtina paminėti, jog dalyvaujama konkurse „Didle sveikiausi par vėsa rajuona 2023“, įmonės/įstaigos/organizacijos pavadinimą ir kiek žmonių planuoja dalyvauti. Šie duomenys reikalingi tam, kad vėliau būtų įskaičiuoti taškai. Dalyvaujant kitų įmonių, įstaigų ar organizacijų organizuojamuose sveikatinimo renginiuose, taip pat būtina informuoti koordinatorius.

- Įmonės/įstaigos/organizacijos darbuotojai, pagal galimybes, ruošia savo įmonei/įstaigai/organizacijai arba Telšių miesto bendruomenei skirtus sveikatinimo renginius (pvz.: įvairios varžybos, turnyrai, konkursai, žygiai ir kt.). Dėl pagalbos, organizuojant renginius, galima kreiptis į Telšių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą. Apie šiuos renginius būtina informuoti el. p. info@telsiurvsb.lt , taip pat atsiųsti renginio nuotraukas, kad būtų įskaičiuoti taškai įmonei/įstaigai/organizacijai.

- Įmonės/įstaigos/organizacijos darbuotojai fiksuoja savo įveiktus kilometrus ir perduoda juos komandos kapitonui. Įveikti kilometrai einant/ bėgant/ važiuojant dviračiu fiksuojami mobiliosiomis programėlėmis (S-Health, Endomondo, Runtastic ar kt.). Fiksuoti kilometrus gali pavieniai įmonės darbuotojai. Surinkti duomenys turi būti pateikiami konkurso koordinatoriams el. paštu info@telsiurvsb.lt.

**SVARBU!!!** Dalyvaujant konkurse būtina duomenis pateikti už kiekvieną mėnesį mėnesio pabaigoje arba naujo mėnesio pirmą savaitę (duomenys grupuojami į dvi grupes: nuvažiuoti ir nueiti/nubėgti kilometrai).

***III etapas***

Surinktų duomenų apie įmonių/įstaigų/organizacijų darbuotojų dalyvavimą nemokamose sveikatinimo veiklose, organizuotų renginių, vykdytų veiklų, kūno masės sudėties bei įveiktų kilometrų duomenų sumavimas, analizavimas, vertinimas.

**KONKURSO UŽDUOČIŲ VERTINIMAS.**

Konkurso „Didle veikiausi par vėsa rajuona 2023“ nugalėtojus išrinks konkurso vertinimo komisija. Rezultatai bus skelbiami viešai baigiamojo renginio metu. Komisijos sprendimai nekeičiami.

**Bus vertinama:**

- įmonės/įstaigos/organizacijos komandos dalyvavimas nemokamose sveikatinimo veiklose;

- įmonės/įstaigos/organizacijos komandos nueitų/nubėgtų kilometrų skaičius;

- įmonės/įstaigos/organizacijos komandos nuvažiuotų (dviračiu) kilometrų skaičius;

- įmonės/įstaigos/organizacijos suorganizuotų renginių skaičius (savo bei viešoje aplinkoje).

- kūno analizės rodiklių pagerinimas.

**Vertinimo lentelė**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Eil. nr.**  | **Veikla** | **Veiklos laikotarpis** | **Skiriami balai** |
| **1.** |

|  |
| --- |
| Konsultacija su visuomenės sveikatos specialistėmis, kurios metu bus prašoma svėrimosi, KMI ir kitų kūno duomenų rodiklių. Vertinami dalyvių rezultatai prasidėjus konkursui ir jam pasibaigus. Bus vertinama: KMI, kūno svoris, liemens apimtis ir kraujo spaudimas |
|  |

 |

|  |
| --- |
| 1 kartas – prasidėjus konkursui.2 kartas – konkurso pabaigoje. |

 |

|  |
| --- |
|  Už pagerintus komandos rezultatus skiriami – **5 balų**.  |

 |
| **2.** | Už dalyvavimą Biuro sveikatinimo veiklose (įvairūs užsiėmimai, paskaitos, žygiai ir kitos veiklos) | Visą konkurso laikotarpį | **10 balų už komandą.** **1 balas – už asmenį.** |
| **3.** | Už dalyvavimą kitų įmonių/įstaigų/organizacijų rengiamose sveikatinimo veiklose  | Visą konkurso laikotarpį | **5 balai už komandą.****1 balas už asmenį.** |
| **4.** | Už įmonės/įstaigos/organizacijos suorganizuotų sveikatinimo renginius, veiklas  | Visą konkurso laikotarpį | **10 balų už vieną renginį** |
| **5.**  | Už nueitus/nubėgtus kilometrus (100 km)  | Visą konkurso laikotarpį | **5 balai komandai** |
| **6.**  | Už nuvažiuotus dviračiu kilometrus (100 km)  | Visą konkurso laikotarpį | **5 balai komandai** |

**BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

1. Konkurse dalyvavusioms įmonėms/įstaigoms/organizacijoms įteikiamos atminimo dovanos „Čia rūpinamasi darbuotojų sveikata 2023“.

2. Konkurso nugalėtojai apdovanojami organizatorių įsteigtu prizu. Įmonei/įstaigai/organizacijai suteikiamas titulas: **„Didle sveikiausi par vėsa rajuona 2023“.**

3. Pateikdami idėjas dalyviai neatlygintinai suteikia organizatoriams teisę organizuoti idėjų įgyvendinimą, viešai skelbti, platinti pateiktas idėjas ir publikuoti svetainėje [www.telsiurvsb.lt](http://www.telsiurvsb.lt) .

4. Konkurso organizatoriai pasilieka teisę atšaukti arba koreguoti konkurso sąlygas ar terminus.

5. Papildoma informacija teikiama Telšių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos

tel. (8 444) 60155, mob. tel.: 8 609 84701, bei el. paštu: info@telsiurvsb.lt .

1 Priedas

**Įmonių/įstaigų/organizacijų konkurso**

**„Didle sveikiausi par vėsa rajuona 2023“**

DALYVIO REGISTRACIJOS ANKETA

|  |  |
| --- | --- |
| **Įmonės/įstaigos/organizacijos pavadinimas:** |  |
| **Kontaktai susisiekimui:**  |  |
| **Ar yra informuotas vadovas ir gautas jo pritarimas ir palaikymas?** (taip/ne)  |  |
| **Komandos kapitonas:** (vardas, pavardė, kontaktai)  |  |
| **Kiek įmonėje/įstaigoje/organizacijoje dirba darbuotojų ir kiek dalyvaus konkurse?**  |  |
| **Koks konkurse dalyvaujančių darbuotojų veiklos pobūdis?** (protinis (sėdint) ar fizinis)  |  |

Užpildytą dalyvio anketą su pridėtu dalyvių sąrašu siųsti konkurso organizatoriams el. paštu info@telsiurvsb.lt iki **2023 m. kovo 17 d.**