



KONKURSAS „SVEIKIAUSIA BENDRUOMENĖ PER VISĄ RAJONĄ 2024“

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 Telšių rajono bendruomenes rūpintis savo sveikata ir dalyvauti konkurse, sveikiausios bendruomenės rinkimuose „SVEIKIAUSIA BENDRUOMENĖ PER VISĄ RAJONĄ 2024“.

Konkurso tikslas – paskatinti Telšių rajono gyventojus, labiau rūpintis ir domėtis savo sveikata, skatinti bendruomeniškumą, aktyvaus laisvalaikio leidimo būdus.

Konkurso dalyvavimo sąlygos:

1. Bendruomenė norinti dalyvauti konkurse, turi užpildyti dalyvavimo paraiškos anketą (1 priedas) iki 2024 metų vasario 26 dienos, el. paštu dovile.pociene@telsiurvsb.lt
2. Dalyvių skaičius – ne mažiau kaip 5-10 bendruomenės narių.
3. Konkurso trukmė – iki 2024 metų lapkričio 31 dienos. Apdovanojimai – 2024 metų gruodžio mėnesį.
4. Konkurso veiklų ataskaitų teikimas (2 priedas) – bendruomenės privalo užpildyti ir atsiųsti ataskaitas už kiekvieną mėnesį iki einamojo mėnesio 10 dienos, el. paštu dovile.pociene@telsiurvsb.lt

Konkurso užduotys ir vertinimo sistema:

Eil. nr.	Veikla/užduotis	Laikotarpis	Skiriami balai
1.	Konsultacija su visuomenės sveikatos specialistėmis, kurios metu vyks svėrimasis, su kūno sudėties analizatoriumi. Vertinami dalyvių rezultatai prasidėjus	1 kartas – prasidėjus konkursui. 2 kartas – konkurso pabaigoje.	Už pagerintus komandos rezultatus skiriami – 10 balų.

	konkursui ir jam pasibaigus. Bus vertinama: KMI, kūno vandens kiekis, apimčių matavimas.		
2.	Dalyvavimas Biuro nuotolinėse paskaitose: sveika mityba, širdies ir kraujagyslių lygų rizika ir prevencija, psichinės sveikatos stiprinimas (streso valdymas), fizinis aktyvumas.	4 nuotolinės paskaitos ar vaizdo įrašai, kuriuos gaus visi konkurso dalyviai.	Viena paskaita 5 balai. Viso – 20 balų.
3.	Protmūšis įvairiomis sveikatos temomis.	Visų bendruomenių susitikimas ir dalyvavimas protmūšyje Telšių rajono visuomenės sveikatos biure.	Dalyvavimas renginyje – 5 balai.
4.	Komandos surinktų žingsnių ir nuvažiuotų kilometrų (dviračiais) skaičiavimas.	Visą konkurso laikotarpį dalyviai skaičiuoja nueitus žingsnius ir/ar nuvažiuotus kilometrus, juos fiksuoja programėlėse telefone.	Už nueitus 50 tūkst. Žingsnių – 5 balai. Už nuvažiuotus 50 kilometrų – 5 balai.
5.	Sveikatinimo veiklų iniciavimas savo bendruomenės nariams.	Suorganizuotas renginys/veikla (sveiko maisto gamyba, šokių užsiėmimai, bendri žygiai, renginiai skirti minėtinioms sveikatos dienoms paminėti: Pasaulinė sveikatos diena, Pasaulinė savižudybių prevencijos diena, Pasaulinė psichikos sveikatos diena ir pan.)	Viena veikla – 10 balai.

Konkurso vertinimas ir prizai:

1. Užpildytas konkurso veiklos ataskaitas vertins komisija sudaryta iš Telšių rajono savivaldybės ir Telšių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistų.

2. Visos bendruomenės dalyvavusios konkurse, bus pakviestos į apdovanojimų vakarą, kuris vyks 2024 metų gruodžio mėnesį. Visos dalyvavusios komandos bus apdovanotos atminimo dovanomis su užrašu „Šioje bendruomenėje yra rūpinamasi gyventojų sveikata“.

3. Bendruomenė, kuri surinko daugiausiai balų – bus paskelbta „Sveikiausia rajono bendruomenė“ ir apdovanota specialiu organizatorių įsteigtu prizu.

Konkurso organizatorius – Telšių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, tel. 8-444- 60155, el. p.

info@telsiurvsb.lt;

PARAIŠKA

Bendruomenės, seniūnijos pavadinimas	
Dalyvių skaičius (pridedamas dalyvių sąrašas su el. pašto adresais)	
Komandos kapitonas, kontaktinis asmuo	
Adresas, Biuro specialistų susitikimui su bendruomene	

KONKURSO VEIKLOS ATASKAITA

Igyvendinta veikla (nuorodos į veiklą), galima pridėti nuotraukas ir pan.	Trumpas aprašymas	Skiriama balų (pildys Biuro spec.)