



**MARIJAMPOLĖS SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS
DĖL GYVENTOJŲ (IKI 64 M.) FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMŲ VYKDYMO
APRAŠO PATVIRTINIMO**

2022 m. rugsėjo 16 d. V1-109
Marijampolė

Vadovaudamasi Marijampolės savivaldybės tarybos 2018 m. birželio 25 d. sprendimu Nr. 1-719 patvirtintais Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuro nuostatais ir atsižvelgdama į Valstybinių (valstybės perduotų savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijų vykdymo 2022 metams formos pokyčius:

1. T v i r t i n u Gyventojų (iki 64 m.) fizinio aktyvumo užsiėmimų vykdymo aprašo formą (toliau – Aprašas).

2. N u r o d a u :

2.1. Visuomenės sveikatos specialistams, atsakingiems už 1 punkte nurodytos veiklos įgyvendinimą ir vykdančiams Gyventojų (iki 64 m.) fizinio aktyvumo užsiėmimus, vadovautis 1 punkte nurodytu Aprašu;

2.2. Visuomenės sveikatos specialistei, vykdančiai visuomenės sveikatos stiprinimą, Inetai Dabušinskaitei įkelti aprašą į Biuro internetinę svetainę.

2.3. Biuro administratoriui supažinti Biuro visuomenės sveikatos stiprinimo ir mokyklų specialistus, taip pat psichologus ir grupių vadovus su 1 punkte nurodytu Aprašu.

Direktorė

Lina Laukaitienė

PATVIRTINTA
 Marijampolės savivaldybės visuomenės
 sveikatos biuro direktoriaus
 2022 m. rugsėjo 16 d. įsakymu Nr. V1-109

GYVENTOJŲ (IKI 64 M. AMŽIAUS) FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMŲ VYKDYMO APRAŠAS

Eil. Nr.	Pavadinimas	Turinys
1.	Visuomenės sveikatos funkcija	Visuomenės sveikatos stiprinimas
2.	Paslauga	Gyventojų (iki 64 m. amžiaus) fizinio aktyvumo skatinimas
3.	Veiklos pavadinimas	Gyventojų (iki 64 m. amžiaus) fizinio aktyvumo užsiėmimai
4.	Veiklos apibūdinimas	Sveikatinamojo fizinio aktyvumo (toliau – SFA) mokymai organizuojami grupinių užsiėmimų būdu, jų metu ugdomi mokymų dalyvių teorines ir praktines fizinio aktyvumo kompetencijas. SFA mokymai yra teorinės ir praktinės pratybos. Teorinės žinios yra integruojamos į praktinių pratybų turinį pagal atitinkamą tematiką. Praktinių pratybų dalyviams formuojami sveikatą tausojančių ir stiprinančių kūno judesių, savarankiško mankštinosi ir kitų fizinio aktyvumo veiklų įgūdžiai ir įpročiai
5.	Veiklos tikslas	Formuoti asmenų savarankiškus sveikatinamojo fizinio aktyvumo gebėjimus ir įgūdžius.
6.	Veiklą reglamentuojantys teisės aktai	Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2021 m. spalio 22 d. įsakymas Nr. V- V-2330 Sveikos mitybos ir sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo tvarkos aprašas.
7.	Suinteresuotų asmenų veiksmai	Asmenys (iki 64 m.) dėl fizinio aktyvumo užsiėmimų gali kreiptis: <ul style="list-style-type: none"> ➤ žodžiu – atvykę į Biurą adresu Lietuvininkų g. 18, Marijampolė; ➤ el. p. adresu – ilma.lementauskiene@marijampolesvsb.lt ➤ telefonu – 8 684 18 990.
8.	Specialiosios sąlygos	Mokymo užsiėmimų / pratybų dalyvių apskaita vedama pagal dalyvių sąrašus, kuriuose nurodoma mokymo tema, data, grupės kodas ir vedantis specialistas, o dalyviai įrašo savo vardus ir pasirašo.
9.	Kaina	Paslauga nemokama
10.	Veiklos laikas ir trukmė	Programos trukmė 3 mėnesiai. Programos turinys: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 28 vidutinio intensyvumo treniruotes 2 kartus per

Eil. Nr.	Pavadinimas	Turinys
		savaitę. Vieno užsiėmimo trukmė 45 min. ➤ 3 individualios kūno sudėties analizės; ➤ teorinės žinios apie fizinį aktyvumą bei mitybą; Dalyviams programos metu duodami pulsoksimetras, kuris nustato arterinio kraujo įsotinimą deguonimi (SpO2) ir nurodo širdies ritmą prieš ir po treniruotės.
11.	Atsakingas asmuo	Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, Ilma Lementauskienė
12.	Veiklos kokybės vertinimas	Pagal atliekamus periodinius dalyvių testavimus
