

(Projekto anotacijos forma)

„Šiaulių lietaus vaikai“

Projekto „Judėjimo džiaugsmas“ anotacija\*

2024-03-21

(data)

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Projekto tikslas              | Tikslas – per organizuojamas aktyvaus poilsio ir fizinės veiklos, skatinti šeimų, auginančių vaikus, turinčius autizmo spektro sutrikimus, bendravimą ir aktyvų dalyvavimą visuomenėje.  |
| Projektu sprendžiama problema | <p>ASS diagnozuotų vaikų skaičiui nuolat didėjant, kartu su tuo auga ir su tuo susijusių iššūkių mastas. Vienas iš pagrindinių iššūkių, su kuriais susiduria tiek vaikai, tiek jų tėvai ar globėjai, yra sudėtingi mitybos įpročiai, kurie dažnai veda link antsvorio problemų. ASS turintys vaikai gali turėti specialių poreikių, susijusių su maistu ir mityba. Daugeliui iš jų sunku priimti naujus maisto produktus arba jie gali būti ypač jautrūs tam tikriems skoniams, kvapams ar tekstūroms. Dėl to jų mityba gali būti labai ribota, o tai gali lemti nepakankamą maistinių medžiagų įsisavinimą ir antsvorio atsiradimą. Paprastai autistiški vaikai taip pat gali turėti sunkumų su socialiniu sąveikavimu ir bendravimu, kurie trukdo jiems dalyvauti įvairiose fizinėse veiklose. Dėl šių priežasčių daugelis autistiškų vaikų linkę sėdėti arba ilgai būti uždarose patalpose, o tai gali lemti neaktyvų gyvenimo būdą ir antsvorio problemas. Reikia pripažinti, kad antsvoris ir nutukimas tarp autistiškų vaikų kelia ne tik fizinį, bet ir emocinį ir socialinį pavojų.</p> <p>Siekiant spręsti šią problemą, svarbu skatinti judėjimą ir fizinę veiklą tarp autistiškų vaikų ir jų šeimų. Reguliarus fizinis aktyvumas ne tik padeda palaikyti sveiką kūno svorį, bet ir teigiamai veikia psichinę sveikatą, padeda sumažinti stresą ir gerina miego kokybę. Be to, fizinė veikla gali prisidėti prie socialinių įgūdžių plėtros ir bendravimo įgūdžių tobulinimo, nes ji gali būti organizuojama grupėse arba bendroje veikloje su kitais vaikais ir jų šeimomis. Siekiant skatinti autistiškų vaikų ir jų šeimų judėjimą, būtų galima įgyvendinti įvairias iniciatyvas, tokias kaip žygiai skirtingose miesto vietose, plaukimas baidarėmis, joga: užsiėmimai gryname ore ir kitos panašios veiklos kuriose būtų palaikoma draugiška, supratinga aplinka. Taip pat tokias veiklas atliekant viešose miesto vietose miesto</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>gyventojai būtų supažindinti su autistiškais vaikais ir jų veiklomis, o tai mažintų socialinę atskirtį.</p> <p>Visų šių veiklų tikslas yra suteikti autistiškiems vaikams ir jų šeimoms galimybę aktyviai dalyvauti fizinėje veikloje, skatinti sveiką gyvenseną, mažinti antsvorio problemas, mažinti socialinę atskirtį taip pat pagerinti jų bendrą gerovę ir kokybę.</p>  |
| <p>Projekto tikslo pasiekimui būtinos įgyvendinti veiklos</p> | <p>Veiklos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 pėsčiųjų žygiai su išskylomis. Pėsčiųjų žygiai skirtingose vietose suteikia autistiškiems vaikams ir jų šeimoms puikią galimybę mėgautis gamtos grožiu, pagerinti fizinę būklę ir tuo pačiu skatinti bendravimą. Iškylos puikus būdas pabūti bendruomenėje ir gerinti socialinius įgūdžius. Tai ne tik prisideda prie sveikos gyvensenos skatinimo, bet ir leidžia patirti naujus dalykus, išmokti komunikacijos įgūdžių ir sustiprinti šeimos ryšius.</li> <li>• 1 žygis su dviračiais ar paspirtukais. Dviračių ar paspirtukų žygis ne tik skatina vaikų judėjimą, bet ir lavina koordinaciją bei pusiausvyrą. Ši veikla padeda sustiprinti raumenų tonusą ir pagerinti fizinę išvermę, tuo pačiu suteikdama malonią ir emocinę patirtį tiek vaikams, tiek jų šeimoms.</li> <li>• 1 baidarių žygis. Baidarių žygis yra unikali galimybė patirti nuotykių ir atradimų, tyrinėjant vandens telkinius. Ši veikla ne tik skatina fizinį aktyvumą, bet ir padeda mažinti stresą bei gerina nuotaiką. Be to, ji skatina bendravimą, bendradarbiavimą ir komandos dvasią.</li> <li>• 1 jėgos treniruotė gryname ore. Jogas praktika gryname ore padeda sumažinti stresą, gerina fizinę ir emocinę gerovę bei skatina vidinę ramybę. Tai puiki galimybė autistiškiems vaikams lavinti savo kūno sąmoningumą ir kontroliuoti kvėpavimą, tuo pačiu skatinant jų gebėjimą susitelkti ir dalyvauti veiklose.</li> <li>• 1 jodinėjimo treniruotė. Jodinėjimo treniruotė suteikia autistiškiems vaikams galimybę mėgautis vandenyno ir fizinio aktyvumo privalumais. Tai ne tik padeda gerinti fizinę išvermę ir koordinaciją, bet ir skatina jų pasitikėjimą savimi ir gebėjimą išmokti naujų įgūdžių. Jodinėjimas taip pat yra puiki proga socialiniam bendravimui ir mokymuisi bendradarbiauti su kitais.</li> </ul> |
| <p>Laukiami (planuojami) projekto rezultatai</p>              | <p>Projekto įgyvendinimas turėtų sukelti teigiamų pokyčių ir suteikti konkrečią naudą tikslinės grupės nariams.</p> <p>Kokybiniai rezultatai apima didesnį dalyvių suvokimą apie fizinio aktyvumo ir laisvalaikio svarbą, pagerintą socialinį bendravimą, bei stipresnius šeimos ryšius per bendras veiklas. Vaikai su autizmu turės galimybę įgyti naujų įgūdžių, patirti malonumą dalyvaudami įvairiose veiklose, ir jie taps labiau integruoti į visuomenę.</p> <p>Kiekybiniai rezultatai apima didesnį dalyvių fizinį aktyvumą, mažesnį socialinį izoliacijos lygį, bei padidintą</p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | pasitikėjimą savimi ir savo gebėjimais. Taip pat sumažėjęs dalyvių stresas ir gerėjanti fizinė bei psichologinė sveikata. Visų šių rezultatų siekiant, projekto veiklos bus atidžiai kūrybiškai ir jautriai pritaikytos autistiškų vaikų ir jų šeimų poreikiams, siekiant užtikrinti, kad kiekvienas dalyvis gautų individualų ir turiningą patyrimą, kuris skatintų jų visapusišką gerovę ir integraciją į visuomenę. |
|--|--|

\*Projektui pristatyti skiriama nuo 600 iki 1000 spaudos ženklų su tarpais.