

SPORTO  
RĖMIMO  
FONDAS



Įkvėpti judėti

# 2021 m. kvietimo bendrieji prioritetai ir specialieji kriterijai

---

2020-12-15

**Rasa Jančiauskaitė**  
Projektų koordinatore

# DOKUMENTAI

- [PSO fizinio aktyvumo veiksmų planas 2018-2030 m.](#)
- [2021–2030 metų nacionalinis pažangos planas](#)
- [2021–2030 m. sporto plėtros programa \(projektas\)](#)

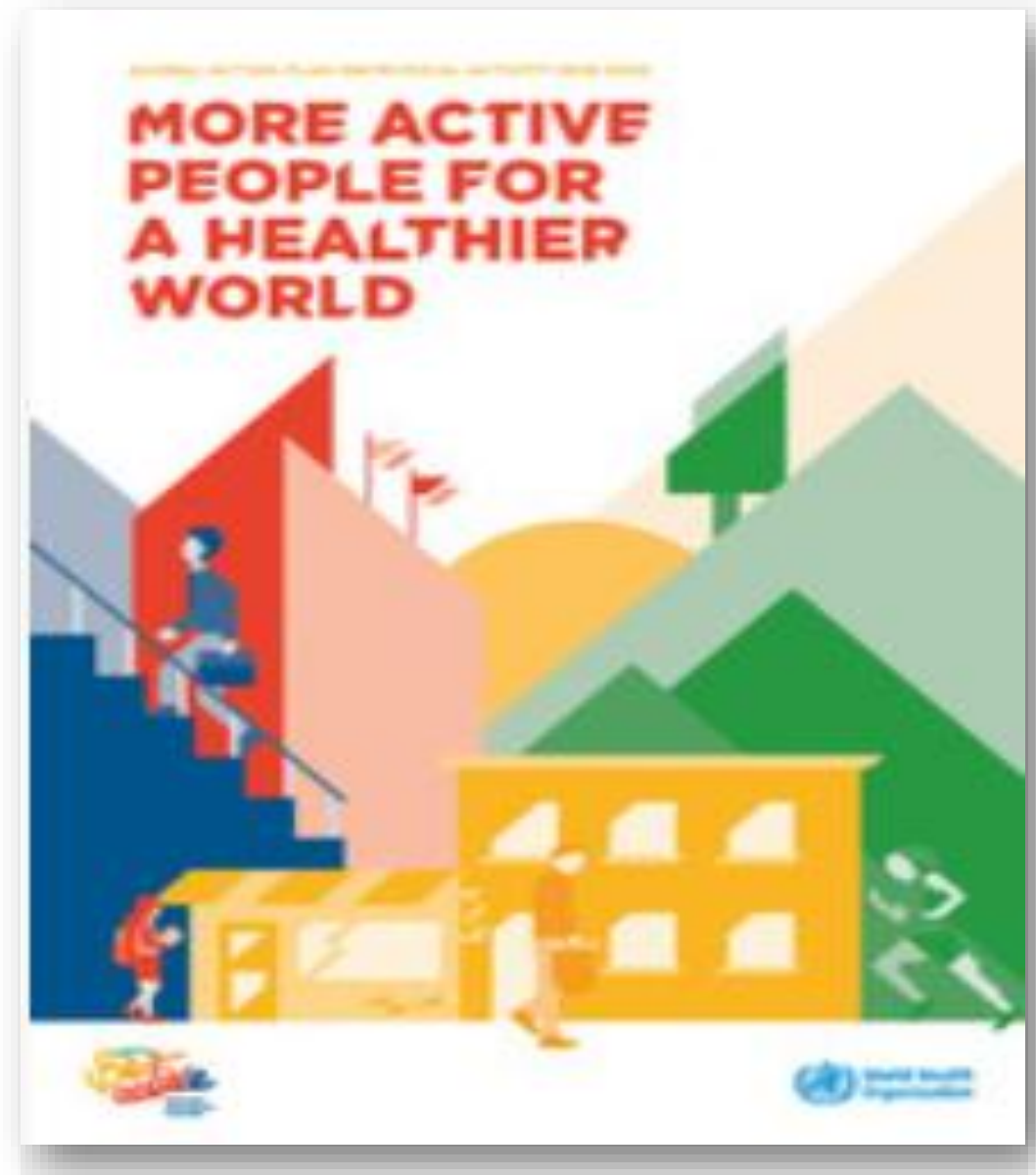


# PSO veiksmų planas „Aktyvesni žmonės sveikesniam pasauliui“

Vizija: Aktyvesni žmonės sveikesniame pasaulyje

Misija: Užtikrinti, kad **visi** žmonės galėtų naudotis saugia ir palankia **aplinka** bei įvairiomis fizinio aktyvumo galimybėmis **kasdieniniame gyvenime**, kaip priemone pagerinti asmens ir bendruomenės **sveikatą** ir prisidėti prie visų tautų **socialinio, kultūrinio ir ekonominio** vystymosi.

Tikslas: **15%** santykinis suaugusiųjų ir paauglių fizinio **neaktyvumo** paplitimo **sumažėjimas** iki 2030 m.



# PSO tikslai

1. **Socialinių normų ir požiūrio** keitimas (Create active societies).
2. Aktyvios **aplinkos** kūrimas (Create active environments)
3. **Žmonių** aktyvumas (Create active people)
4. Aktyvių **sistemų** kūrimas (Create active systems)

# Strateginiai LR dokumentai

## 2021–2030 metų nacionalinis pažangos planas

2 strateginis tikslas – didinti gyventojų socialinę gerovę ir įtrauktį, stiprinti sveikatą ir gerinti Lietuvos demografinę padėtį.

Uždavinys: **2.11. Skatinti sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo veiklas ir stiprinti psichologinį (emocinį) visuomenės atsparumą**

## **2021–2030 m. sporto plėtros programa (projektas): ŠMSM + SAM**

1 Problema: **Per maža vaikų, dalyvavusių fizinį aktyvumą skatinančiose veiklose, dalis.**

# Bendrieji prioritetai

1. Atvirų bendruomeninių erdvių, esančių arti žmogaus, panaudojimas fizinio aktyvumo didinimui, siekiant fizinio aktyvumo veiklas priartinti prie žmogaus kasdieninio gyvenimo;
2. Fizinio aktyvumo raštingumo (žinių ir įgūdžių) didinimas;
3. Asmenys skatinami reguliariai (ne mažiau kaip 2 kartus per savaitę, kai bendra užsiėmimų trukmė yra ne mažesnė kaip 150 minučių per savaitę) dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose, apimančiose ne trumpesnę nei 3 mėnesių laikotarpį;
4. Pozityvių asmeninių nuostatų į viso gyvenimo fizinį aktyvumą, kaip sveikatos stiprinimo priemonę, diegimas ir įtvirtinimas per aktyvų dalyvavimą.

# 1. Atvirų bendruomeninių erdvių, esančių arti žmogaus, panaudojimas fizinio aktyvumo didinimui, siekiant fizinio aktyvumo veiklas priartinti prie žmogaus kasdieninio gyvenimo

**Viešosios laisvalaikio erdvės miestuose ir bendruomenėse:** parkai, dviračių takai ir kitos aktyvios veiklos vietos

**Judėjimas** į darbą / ugdymo įstaigą pėsčiomis, bemotorėmis priemonėmis

**Galimybių sudarymas** įvairioms tikslinėms grupėms (amžius, poreikiai)

Aktyvumas visais gyvenimo atvejais



## 2. Fizinio aktyvumo raštingumo (žinių ir įgūdžių) didinimas

- **Fizinio aktyvumo specialistų kvalifikacija**, reikalinga darbui su įvairiomis tikslinėmis grupėmis ir / arba naujomis metodikomis, technologijomis
- **Visuomenės informavimo kampanijos**, kurios leistų geriau suprasti fizinio aktyvumo svarbą ir ryšį su gerove bei sveikata
- Suvokimo apie naudą psichoemocinei sveikatai, šeimos ir bendruomenės gerovei plėtojimas
- **Per asmeninę dalyvavimo FA veiklose patirtį** – ugdomas suvokimas, kas konkrečiai MAN naudingiausia, tinkamiausia
- Taisyklingumas
- Pokyčio planavimas ir stebėjimas

Atsakyti į klausimus DĖL KO ir KAIP



### 3. Asmenys skatinami reguliariai (ne mažiau kaip 2 kartus per savaitę, kai bendra užsiėmimų trukmė yra ne mažesnė kaip 150 minučių per savaitę) dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose, apimančiose ne trumpesnę nei 3 mėnesių laikotarpį

- PSO: Visos fizinio aktyvumo formos gali būti naudingos sveikatai, jei juo užsiimama **reguliariai**, pakankama jo **trukmė** ir **intensyvumas**.
- **Įpročio** ugdymas (projektas yra laikinas)
- Projekto veiklos pobūdis, fizinės veiklos intensyvumas - pagal konkrečios **tikslinės grupės** poreikius ir galimybes
  - [Global recommendations on physical activity for health](#), PSO
  - [Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos 3 amžiaus grupėms](#), Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2018

## 4. Pozityvių asmeninių nuostatų į viso gyvenimo fizinį aktyvumą, kaip sveikatos stiprinimo priemonę, diegimas ir įtvirtinimas per aktyvų dalyvavimą

- Daugiau fizinio aktyvumo palaikymo galimybių visais **lygmenimis**: asmenims, šeimoms, bendruomenei...
- **Visų visuomenės grupių** sveikatinimo galimybės (visų amžiaus grupių, lyčių, ypač atkreipiant dėmesį į pažeidžiamas grupes)
- **Masiniai ar bendruomeniniai** vieši fizinio aktyvumo renginiai
- Siekiant motyvuoti, kelti asmeninius iššūkius ir jų siekti, **derinamos** fizinio aktyvumo pratybos ir dalyvavimas fizinio aktyvumo renginiuose
- Formuojamas **pozityvus** asmens požiūris į savo galimybes, su projekto dalyviu **aptariami ir įvertinami** pasiekti rezultatai.

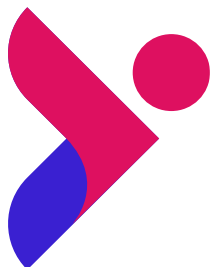
# Specialieji kriterijai



1. fizinio aktyvumo skatinimui naudojamos **informacinių komunikacinių technologijų (IKT) priemonės** (pvz., nuotolinės treniruotės, programėlės, vaizdo įrašai ir pan.) – iki 4 balų;
2. fizinio aktyvumo veiklose kartu dalyvauja **skirtingų amžiaus grupių** atstovai arba **šeimoms** – iki 4 balų;
3. projektu prisidedama prie **socialinės įtraukties**: į fizinio aktyvumo veiklas įtraukiama ne mažiau kaip 25 procentai dalyvių, patiriančių socialinę atskirtį ir dėl to turinčių mažiau galimybių dalyvauti tokiose veiklose, – iki 4 balų;
4. skatinamas **darbuotojų fizinis aktyvumas darbo vietoje**, mažinant sėdėjimo laiką – iki 4 balų;
5. sporto projektu prisidedama prie **skatinimo dalyvauti savanoriškoje sporto veikloje**: savanoriai prisideda prie sporto projekto veiklų organizavimo (2 balai) arba asmenys savanoriškais pagrindais vykdo fizinio aktyvumo veiklas (4 balai);

6. ne mažiau kaip 50 proc. sporto projekto dalyvių yra **vyresni kaip 65 m. asmenys**, kurie ne rečiau kaip 3 kartus per savaitę lavina **aerobinį pajėgumą, jėgą, judesių koordinaciją ir / ar pusiausvyrą** – iki 4 balų;
7. į sporto projekto veiklas įtraukiami **sporto lyderiai** (pvz., esami ir buvę aukšto meistriškumo sportininkai, bendruomenėje ar visuomenėje žinomi asmenys, žurnalistai ir kt.) **kaip lektoriai, švietėjai, fizinio aktyvumo veiklų vedėjai**; paraiškoje pagrindžiamas jų pasirinkimas – iki 4 balų;
8. visos sporto projekto veiklos yra **nemokamos** dalyviams – 4 balai;
9. ne mažiau kaip 50 procentų sporto projekto dalyvių yra **jaunesni nei 18 metų**, ir projektu siekiama kryptingai gerinti konkrečių jų fizinių ypatybių lygį, išvermės rodiklius, siekiant gerinti širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą, mažinti antsvorio paplitimo šioje amžiaus grupėje problemą (**paraiškoje nurodomi konkretūs planuojami gerinti rodikliai, suplanuotas pokyčių vertinimas**) – iki 4 balų;
10. sporto projektu siekiama sudaryti lygias galimybes dalyvauti **vyrams ir moterims**; moterų skaičius projekte sudaro ne mažiau nei 50 procentų – iki 4 balų.

SPORTO  
RĖMIMO  
FONDAS



Įkvėpti judėti

# Ačiū už dėmesį ir sėkmės teikiant paraiškas!

+370 6 587 8304;  
+370 6 587 8352;  
+370 6 5878 496

**2021srf@smpf.lt**