

Studentų prioritetinių temų projektų lėšų skyrimo, panaudojimo ir atsiskaitymo už panaudotas lėšas tvarkos aprašo 4 priedas

PROJEKTO SANTRAUKA

Projekto pavadinimas	“LSMU – Vienas Universitetas, Viena Sveikata, Vieninga Bendruomenė”
Projekto vykdytojas	VšĮ Lietuvos sveikatos mokslų universitetas
Projekto įgyvendinimo laikotarpis	Nuo 2024/03/24 iki 2024/12/01
Projekto poreikio pagrindimas	<p>LSMU viena strateginių krypčių yra kurti tvarų universitetą, siekiant telkti Universiteto bendruomenę, stiprinant tarpusavio ryšius tarp bendruomenės narių; taip pat tęsti šiuolaikinius reikalavimus atitinkančios fizinės infrastruktūros kūrimą, pritaikant aplinkai draugiškus sprendimus, įskaitant ir atsinaujinančios energetikos šaltinių naudojimą. Universitetas skiria nuolatinį dėmesį aukščiausios kompetencijos bendruomenės narių telkimui, kuriant jiems draugišką studijų, darbo ir poilsio aplinką ir sąlygas, inicijuojant ir plėtojant vykdomus įvairius pažangos skatinimo projektus. Universiteto tvarumas ir ilgalaikės pažangos perspektyva neabejotinai priklauso nuo visų šių nurodytų veiksnių. Kita strateginė universiteto kryptis - „Sveikas žmogus, sveikas gyvūnas“. Universiteto darbuotojų ir studentų sveikata, įskaitant psichinę ir fizinę sveikatą, jos saugojimas ir tausojimas išlieka vienu iš pagrindinių prioritetų. Universitetas siekia kurti ir stiprinti fizinę ir psichikos sveikatą bei socialinę gerovę stiprinančią organizacinę kultūrą. Šis projektas svariai prisidėtų prie šių universiteto strateginių krypčių ir uždavinių siekimo.</p> <p>Nepaisant universiteto dedamų pastangų, vis dar stebimas nepakankamas studentų įsitraukimas į neformalias bei sveikatinimo veiklas. Kaip atskleidė LSMU Studijų centro 2023 m. atliktos LSMU studentų apklausos rezultatai, tik 47 proc. studentų yra patenkinti neformalių veiklų (sporto, meno, mokslinės, sveikatinimo ir kitos veiklos) pasiūla. Šis projektas paskatintų universiteto studentus įsitraukti į įvairias laisvalaikio bei sveikatinimo veiklas.</p> <p>LSMU taip pat yra ir vienas tarptautiškiausių universitetų Lietuvoje. Apie 27 proc. jo studentų yra užsienio studentai, atvykę net iš 89 pasaulio šalių. Universitetas siekia geresnės šių studentų integracijos, tam yra vykdomos įvairios studentų adaptaciją skatinančios programos. Tačiau vis dar pastebimas didelis atotrūkis tarp vietinių ir tarptautinių studentų. Todėl projekte yra siūlomos bendros veiklos ir renginiai, skirti skatinti bendradarbiavimą ir skirtingų kultūrų pažinimą, padės siekti studentų</p>

	<p>geresnės integracijos tikslų bei tvarumo. Bus organizuojamas tarpkultūrinis vakaras, kurio metu studentai gamins skirtingas tautas reprezentuojančius patiekalus bei per kitas įtraukias veiklas, pristatys savo šalių kultūrą ir tradicijas. Renginio metu bus naudojami tik ekologiški ar iš perdirbtų medžiagų pagaminti indai ir kitos priemonės. Taip pat renginio metu bus kalbama apie tvarumą ir jo svarbą.</p> <p>VSF viena iš strateginių kryptių – ugdyti tvarią, sveiką (apimant fizinę ir psichosocialinę sveikatą) studentų bendruomenę. Siekiant įgyvendinti šį tikslą, būtina orientuotis į tvarios aplinkos, skatinančios sveikos gyvensenos ugdymo sukūrimą pritraukiant visus LSMU studentus interaktyvioms sveikatinimo veikloms.</p> <p>Nuo 2023 metų gruodžio mėnesio LSMU VSF įsteigta sveikos gyvensenos ugdytojo pareigybė, kurios tikslas edukuoti Universiteto bendruomenę, įskaitant ir studentus, sveikos gyvensenos ir lėtinių ligų rizikos mažinimo klausimais bei padėti rasti individualius sprendimus keičiant gyvensenos įpročius mitybos, fizinio aktyvumo, žalingų įpročių valdymo, psichoemocinio atsparumo stiprinimo srityse. Kol kas stebimas žemas studentų įsitraukimas į šią galimybę ugdytis sveikos gyvensenos kompetencijas. Dalyvavimas projekte paskatintų ir padrąsintų studentus aktyviau įsijungti į Universiteto siūlomą sveikatinimo ir edukacines veiklas. Yra tikimybė, kad išugdyti studentų sveikos gyvensenos įpročiai išliktų tolimesniame jų gyvenime ir lemtų mažesnę lėtinių ligų formavimosi tikimybę. Sveikatai palankius gyvensenos įpročius turintys studentai būtų puikus pavyzdys savo artimų žmonių, giminaičių rate.</p> <p>LSMU studentams VSF patalpose esančioje studentų laisvalaikio zonoje, kurioje yra įrengta virtuvėlė, bus galimybė nemokamai gauti vaisių, daržovių, kitų sveikų ir ekologiškų maisto produktų ir užkandžių, pasidaryti sveikatai palankius kokteilius. Virtuvėlėje bus pakabinti sveikų kokteilių receptai lietuvių ir anglų kalbomis (pvz.: “Tonizuojantis kokteilis”, “Vitaminų kokteilis” ir pan.). Taip pat bus įsigyti daugkartinio naudojimo indai, kuriuos galės naudoti visi studentai. Taip prisidėdami prie mažesnio vienkartinę indų naudojimo. Šios priemonės prisidės prie tvaresnio universiteto kūrimo. Pabrėžtina, kad sveikos gyvensenos ugdytojais ne tik teoriškai, bet ir praktiškai mokys studentus “sveikų užkandžių” gamybos – tokie mokymai bus transliuojami ir didesnei LSMU bendruomenei.</p> <p>Studentams už aktyvų dalyvavimą bus skiriami prizai, taip skatinant jų dalyvavimą renginiuose.</p> <p>Ypatingai svarbu – sukurti VSF patalpose (Tilžės gatvėje) aplinką, kuri atkreiptų studijuojančių dėmesį į tvarumą, ekologiją, sveikatos ugdymą. Šios idėjos būtų įgyvendinamos skelbiant informaciją stenduose, moderniai pateiktuose užrašuose, interaktyviuose skelbimuose ir kt. Manome, kad pasitelkus meno terapiją, papildomai skatintume studentų įsitraukimą ir tuo pačiu jų psichoemocinės būklės gerinimą.</p> <p>Labiausiai pasiteisinusios projekto priemonės būtų užtikrinamas tęstinumas, ir būtų geras sveikos ir tvarios gyvensenos pavyzdys kitiems universitetams ir kitoms ugdymo įstaigoms.</p>
Projekto tikslas	Padidinti visų LSMU studentų įsitraukimą į laisvalaikio ir sveikatinimo veiklas bei skatinti geresnę tarptautinių ir lietuvių studentų tarpusavio integraciją siekiant didinti universiteto tvarumą.

Projekto dalyviai, dalyvių skaičius	Apie 180 LSMU įvairių studijų programų studentų
Projekto veiklos	<p>Planuojama organizuoti susijusių renginių ciklą (seminarai, praktiniai užsiėmimai, konferencijos):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konferencija, projekto pristatymas. 2. Sveikos gyvensenos renginiai: <ul style="list-style-type: none"> -Praktinė sveiko maisto gaminimo popietė. -Seminaras apie sveiką gyvenseną ir viktorina sveikos gyvensenos tema. -4 grupiniai sportiniai sveikatos stiprinimo užsiėmimai. 3. Tarptautinis studentų vakaras sveikatinimo temomis 4. Psichologinė sveikata ir gerovė: <ul style="list-style-type: none"> -Seminaras apie profesinį perdegimą ir streso valdymo būdus. -Dėmesingo įsisąmoninimo užsiėmimas. -Meno terapijos užsiėmimas. 5. Seminaras apie tvarumą ir aplinkos poveikį mūsų sveikatai 6. Uždarymo konferencija: <ul style="list-style-type: none"> -Stendiniai ir žodiniai pranešimai apie sveiką gyvenseną, ekologiją ir tvarumą. Geriausio žodinio ir stendinio pranešimo rinkimai. -Projekto refleksija ir projekto rezultatų pristatymas
	<p>Planuojama, kad bendrose veiklose dalyvaus iki 180 LSMU užsienio ir lietuvių studentų. Studentams bus suteikta žinių ir nuostatų, reikalingų norint kurti žalesnę ir tvaresnę ekonomiką ir visuomenę, tai padės į visus jų veiklos aspektus įtraukti tvarumo klausimus bei kurs bendrą supratimą apie pokyčius, kurie yra reikalingi siekiant tvarumo ir įgyvendinant žaliąją pertvarką įvairiose srityse, įskaitant studijas ir sveikatos sistemą. Padidės LSMU studentų domėjimasis fizinio aktyvumo ir kitomis laisvalaikio bei sveikatinimo veiklomis bei išaugs tokių veiklų lankymas Universitete. Išaugs LSMU studentų sveikos gyvensenos, tvarumo kompetencija ir pagerės tarptautinių studentų integracija universitete.</p>
Projekto partnerių pavadinimai	Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Studentų atstovybė (LSMU SA)

Vadovas ar jo įgaliotas asmuo

(vardas, pavardė)

(parašas)
