

VYRŲ SVEIKATOS IR GEROVĖS STIPRINIMAS: ŽINIOS IR ĮGŪDŽIAI GERESNEI GYVENIMO KOKYBEI

Apie projektą

Projektu „Men@Health“ siekiama skatinti vyrų sveikatą ir gerovę kuriant įtraukesnę visuomenę, užtikrinant lygias galimybes visiems.

Projekte pabrėžiama vyrams skirtos mokymo programos, kuria kvestionuojami žalingi stereotipai, skatinama prevencinė sveikatos priežiūra ir raginama gerinti fizinę bei psichinę sveikatą, svarba. Projekto metu kuriamas skaitmeniniu būdu patobulintas įgūdžių tobulinimo metodas „Men@Health: vyrų gerovės ir sveikatos skatinimas“, siekiant pagerinti besimokančiųjų vyrų sveikatos būklę ir pagilinti vyrų žinias apie sveikatą ir gerovę.



Tikslai

- **Motyvuoti** vyrus geriau suprasti ir rūpintis savo sveikata ir gerove.
- **Gilinti** vyrų žinias ir įgūdžius sveikatos ir gerovės srityje.
- **Įvertinti** įgytas projekte dalyvaujančių vyrų žinias ir įgūdžius.
- **Tobulinti** suaugusiųjų švietėjų kompetencijas, siekiant įgalinti vyrus rūpintis savo sveikata ir gerove.
- **Užtikrinti** rezultatų dalijimąsi ir sklaidą.

Tikslinės grupės

- **besimokantys vyrai**, tarp jų ir mažiau galimybių turintys vyrai: žemo išsilavinimo, bedarbiai, vyrai iš mažas pajamas gaunančių šeimų, norintys pagerinti savo sveikatą ir gerovę,
- **suaugusiųjų švietėjai**, norintys tobulinti savo kompetencijas šioje srityje.



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**



Bendrai finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus(-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Švietimo mainų paramos fondo požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei dotaciją teikianti institucija negali būti laikomos atsakingomis už šių nuomonių ar požiūrių turinį.





Pagrindiniai rezultatai

E-mokymosi platforma „Vyrų sveikatos ir gerovės stiprinimas: žinios ir įgūdžiai geresnei gyvenimo kokybei“, kurią sudaro:

I. Motyvacinis seminaras „Vyrų sąmoningumo apie sveikatą ir gerovę stiprinimas bei gebėjimo reaguoti į kylančias problemas ugdymas“, naudojant atvirouosius švietimo išteklius:

- Interaktyvūs skaitiniai „Vyrų sveikatos situacija: vyrų supratimo apie savo sveikatos problemas stiprinimas“.
- Įkvepiančios istorijos „Kaip pagerinti sveikatą ir gerovę“.
- Istorijos iš žiniasklaidos šaltinių „Vyriškumo stereotipų įveikimas gerinant sveikatą ir gerovę“.

II. Skaitmeniniu būdu sustiprintas mokymosi kursas vyrams „Žinios apie sveikatą ir gerovę siekiant geresnės gyvenimo kokybės“, kurį sudaro:

1. Penki trumpi mokymosi internetu kursai:

- „Fizinės sveikatos ir sporto svarba“
- „Vyrų rizikingas elgesys ir sveikatingumo siekimas – kaip tai veikia mano savijautą?“
- „Psichikos sveikata ir streso valdymas“
- „Darbo ir socialinio gyvenimo pusiausvyrą geresnei savijautai“
- „Kokia stereotipų įtaka mano tikslams, pomėgiams ir norimai darbo pozicijai?“

2. Vertinimo įrankis, suteikiant skaitmeninį ženklelį „Atsakingas už savo sveikatą ir gerovę“

3. Skaitmeninis įrankis „Kuriu savo veiksmų planą“.

III. Andragoginis įgyvendinimo priemonių rinkinys suaugusiųjų švietėjams, siekiant pagerinti suaugusiųjų švietėjų kompetencijas skatinti vyrų sveikatą ir gerovę per skaitmeniniu būdu sustiprintą mokymosi procesą.

