

Visuomenės sveikatos priemonių, finansuojamų Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis, paraiškų atrankos konkurso organizavimo tvarkos aprašo 10 priedas

(Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis finansuojamos priemonės santraukos forma)

VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS RĖMIMO SPECIALIOSIOS PROGRAMOS LĖŠOMIS FINANSUOJAMOS PRIEMONĖS SANTRAUKA

_____ (data)

Priemonės pavadinimas	Sąmoninga skaitmeninė kultūra
Priemonės vykdytojas	Asociacija Madrus
Priemonės įgyvendinimo laikotarpis	2026 gegužė - gruodis
Skirta finansavimo suma	21 000
Pareiškėjo indėlio suma	0
Priemonės tikslas	<i>Stiprinti Vilniaus miesto jaunimo skaitmeninę gerovę, ugdant sąmoningo skaitmeninių technologijų naudojimo, miego higienos ir emocinės savireguliacijos įgūdžius bei didinant informuotumą apie dopamino kultūros poveikį psichikos sveikatai.</i>
Tikslinė grupė / narių skaičius	Jauni žmonės 14-18 m. amžiaus. 260 dalyvių.
Numatomos vykdyti veiklos	Socialinė reklaminė kampanija „Skaitmeninė gerovė prasideda nuo tavęs“; Praktiniai terapinio pobūdžio užsiėmimai „Skaitmeninė gerovė ir kūnas“; 1 dienos mokymai skaitmeninės gerovės ambasadoriams; 1-2 mėnesių trukmės men torystė/ambasadorių savistabos procesas kartu su kūno terapeute; Konferencija „Skaitmeninės gerovės kultūra“.

Numatomas poveikis ir rezultatai (kiekybiniai ir kokybiniai)

Numatomas poveikis - projektas skatina sąmoningesnį technologijų naudojimą tarp Vilniaus jaunimo, stiprina emocinę savijautą, miego higienos ir savireguliacijos įgūdžius bei prisideda prie geresnės psichikos sveikatos prevencijos bendruomenėje.

Rezultatai:

Kokybiniai - Padidėjęs jaunimo informuotumas apie skaitmeninę gerovę, dopamino kultūros ir ekranų poveikį psichikos sveikatai.

Sustiprėję savireguliacijos, miego higienos ir sąmoningo ekranų naudojimo įgūdžiai.

Geresnis jaunimo gebėjimas atpažinti savo skaitmeninius įpročius, dopamino triggerius ir kūno signalus.

Sumažėjęs vakarinis ekranų naudojimas ir formuojami sveikesni kasdieniai įpročiai.

Pagerėjusi emocinė savijauta, sumažėjusi įtampa ir nerimas, susijęs su skaitmeninių įrenginių naudojimu.

Sustiprėjusios jaunimo lyderystės, komunikavimo ir skaitmeninės sveikatos edukavimo kompetencijos.

Padidėjęs jaunimo išitraukimas į refleksiją, bendruomeninį dialogą ir psichikos sveikatos prevenciją.

Sukurtas aktyvus jaunimo skaitmeninės gerovės ambasadorių tinklas.

Kiekybiniai - Įgyvendinta miesto masto socialinė prevencinė kampanija su QR kodais reklamos stenduose.

Pasiektas ne mažesnis kaip 20 000 žmonių reklamos matomumas viešosiose erdvėse.

Užfiksuota ne mažiau kaip 1 000 QR kodo nuskaitymų.

Socialinių tinklų kampanijos turinys pasiekė ne mažiau kaip 10 000 peržiūrų.

Projekte dalyvavo apie 180 jaunuolių.

Į veiklas įtrauktos ne mažiau kaip 6 mokyklos ir / arba organizacijos.

Įgyvendinta 30 praktinių užsiėmimų jaunimui.

Užsiėmimus vedė 3 terapeutės, kiekviena įgyvendino po 10 užsiėmimų.

Viename užsiėmime dalyvavo ne mažiau kaip 6 dalyviai.

Parengta 15 jaunimo skaitmeninės gerovės ambasadorių.

Suorganizuoti 1 dienos (9 val.) ambasadorių mokymai.

Įgyvendinta 15 individualių konsultacijų jaunimui.

Suteikta 20 val. mentorystės ir tęstinio palaikymo.

Suorganizuota 5 val. edukacinė konferencija.

Konferencijoje dalyvavo ne mažiau kaip 80 dalyvių.

Kontaktinė informacija ir registracijos galimybės: telefono numeris, el. paštas, socialiniai tinklai, interneto svetainė ir kt.	+37060414101, info@madrus.lt @skaitmenine.ramybe
--	---

Santrauką parengęs asmuo

(Vardas ir pavardė)

Šrieta Šaškevičiūtė

(Parašas)


