

Załącznik nr 2
Formularz zgłaszania projektów
w ramach studencko-doktoranckiego budżetu partycypacyjnego
Edycja 2021 – „Innowacje ekologiczne”

Tytuł projektu: Zdrowy kręgosłup w czasie lockdownu
Wnioskodawca(y): Justyna Dylak
Dane kontaktowe (e-mail, telefon):
Dlaczego projekt jest ważny? (nie więcej niż 100 słów) <i>WSKAZÓWKA: Proszę krótko opisać, jakie potrzeby ma realizować projekt i jaki może mieć wpływ na całą społeczność Uczelni, ze szczególnym uwzględnieniem studentów i doktorantów.</i> W czasie panującej pandemii wielu z nas znacząco zmieniło tryb życia – zamieniliśmy zajęcia na uczelni na zdalne, część z nas zmieniło również pracę stacjonarną na pracę z domu. Spędzamy długie godziny przed monitorami komputerów, w efekcie czego uszczerbku doznają nasze kręgosłupy, a to wpływa na pogorszenie naszego samopoczucia. Dodatkowo stres wywołany pandemią a także noszenie maseczek wpływa negatywnie na sposób w jaki oddychamy. Najprostszym rozwiązaniem tego problemu jest wdrożenie w czasie nauki i wypoczynku dobrych nawyków i ćwiczeń na rzecz zdrowego kręgosłupa i technik spokojnego oddechu. Proponuję przeprowadzenie dla wszystkich chętnych profesjonalnych onlinowych warsztatów, które ukierunkowałyby nas jak zadbać o kręgosłup oraz nauczyć technik spokojnego oddychania.
Opis projektu (nie więcej niż 250 słów) <i>WSKAZÓWKA: Proszę krótko opisać działania niezbędne do realizacji projektu. Proszę pamiętać, że im bardziej precyzyjny opis, tym łatwiej głoszący zorientują się w idei projektu.</i> Do realizacji projektu potrzebne będzie: <ol style="list-style-type: none">1. Wybranie dostawcy spośród ofert dostępnych na rynku2. Określenie szczegółowego zakresu warsztatów3. Ewentualnie przygotowanie odpowiedniego narzędzia do połączenia się z prowadzącymi (w zależności od możliwości dostawcy).
Uproszczony kosztorys Koszt 3-godzinnego warsztatu szacowany jest na 150 zł od osoby, co przy 100 osobach chętnych daje 15 000 zł.