

10 paskaita. Noriu ir galiu būti aktyvus ir jaustis gerai!

Mokymo tikslas. Apibendrinti projekto mokomąją medžiagą.

1. Trumpai pakartoti visus užsiėmimus, kurių tikslas buvo pagerinti pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybę, gerinti jų supratimą apie sveiką gyvenseną, aktyvų ir sveiką senėjimą.

2. Pristatyti projekto kitus 3 modulius.

Kurso pakartojimo planas

Nr	Tema	Užsiėmimų tikslas	Mokymo ištekliai	Parengė
1	Aktyvus ir sveikas senėjimas	Suprasti senėjimo proceso esmę ir pagrindinius aktyvaus senėjimo principus	Mokymo klasė su kompiuteriu ir projektoriumi, kompiuteris 2-3 asmenims, prieiga prie interneto	
2	Pratimai ir jų vaidmuo palaikant ir tobulinant funkcinę būseną	Fizinio aktyvumo, individualaus funkcionavimo, gyvenimo būdo ir senėjimo proceso supratimas ribotų galimybių prasme	Mokymo klasė su kompiuteriu ir projektoriumi, popierius darbui, medžiagos platinimas tam tikrai temai skaityti.	
3	Pagyvenusių žmonių fizinio pasirengimo ir vertinimo rodikliai	Suprasti skirtingus fizinio pasirengimo rodiklius reikalingus savo paties įvertinimui ir suformuoti pagrindinius įgūdžius sveikatai gerinti.	Mokymo klasė su kompiuteriu ir projektoriumi, popierius darbui, medžiagos platinimas tam tikrai temai skaityti. Dalyviai pasirūpina sportine apranga.	
4	Rekomendacijos fiziniam aktyvumui gerinti. Fizinio aktyvumo savikontrolė.	Žinių, reikalingų fiziniam aktyvumui pasirinkti, įgijimas ir pagrindiniai įgūdžiai kaip kontroliuoti savo fizinį aktyvumą.	Mokymo klasė su kompiuteriu ir projektoriumi, popierius darbui, medžiagos platinimas tam tikrai temai skaityti.	
5.	Tinkamo fizinio aktyvumo pasirinkimas. Fizinio aktyvumo (FA) planavimas	Pagrindiniai įgūdžiai pasirenkant ir planuojant savo fizinę veiklą.	Mokymo klasė su kompiuteriu ir projektoriumi, popierius darbui, medžiagos platinimas tam tikrai temai skaityti.	
6.	Užimtumo ir sveikatos balansas. Pagrindiniai ergonomikos principai vykdant kasdienes veiklas.	Supažindinti su įvairių veiklų racionali planavimu ir pagrindiniais	Mokymo klasė su kompiuteriu ir projektoriumi, popierius darbui,	

		ergonomikos principais vykdant kasdienes veiklas.	medžiagos platinimas tam tikrai temai skaityti.	
7.	Subalansuota mityba ir fizinis aktyvumas siekiant optimalaus svorio palaikymo	Ilgūdžiai kritiškam maitinimosi vertinimui ir meniu planavimas	Mokymo klasė su kompiuteriu ir projektoriumi, popierius darbui, medžiagos platinimas tam tikrai temai skaityti.	
8.	Lėtinės neinfekcinės ligos ir pagyvenusių žmonių fizinio aktyvumo ypatumai	Supažindinti su lėtinių neinfekcinių ligų poveikiu organizmui ir fizinio aktyvumo reikšme šių ligų prevencijai	Mokymo klasė su kompiuteriu ir projektoriumi, popierius darbui, medžiagos platinimas tam tikrai temai skaityti.	
9.	Aplinkos reikšmė, užsiimant fizine veikla. Kritimo prevencija	Padėti gerinti senjorų gyvenimo kokybę, gilinti supratimą apie sveiką gyvenseną, aktyvų ir sveiką senėjimą; sustiprinti senjorų žinias bei išlaikyti jų fizinę sveikatą; mokyti vyresnio amžiaus žmones apie aplinkos svarbą atliekant fizinę veiklą, kritimo rizikos veiksnius ir jų pašalinimą.	Mokymo klasė su kompiuteriu ir projektoriumi, popierius darbui, medžiagos platinimas tam tikrai temai skaityti.	
10.	Noriu ir galiu būti aktyvus ir jaustis gerai! Trumpa kursų santrauka, informacija apie kitus mokymo modulius, dalyvių apklausa.	Atsiliepimai apie mokomąją medžiagą ir mokymosi procesą.	Mokymo klasė su kompiuteriu ir projektoriumi, popierius darbui, anketos	

Pabaiga

Knygoje „Senų žmonių baimės“ [64] rašoma: „Senesnių žmonių gyvenimas dėl įvairių priežasčių dažnai yra sunkus, jiems kyla problemų, kurių visuma – palanki dirva baimėms kilti ir vežėti. Socialinės psichologijos požiūriu prietarai, kankinanti gėda, apribojimai, nelankstūs įpročiai, įstrigimas viename socialiniame vaidmenyje ir statuso praradimas riboja žmogaus saviraišką. O jei dar miršta sutuoktinis, nebelineka artimų draugų, retėja susitikimai su giminėmis, pažįstamais, kaimynais, senas žmogus pasijunta izoliuotas ir vienišas. Senstant didėja ir tikimybė susirgti, dažnai net keliomis ligomis iš

karto.“ „Empiriniai tyrimai rodo, kad labiausiai bijoma būti kitų žmonių atstumtam dėl senatvės arba ligos, taip pat pasijusti izoliuotam ir vienišam praradus artimuosius. Be to, baiminamasi galimos sunkios lėtinės ligos, proto susidrumstimo ir ilgų kančių prieš mirtį. Pagaliau nerimą kelia grėsmė tapti nusikaltimo auka arba nuskursti. Dauguma tų būgštavimų senam žmogui reiškia, kad jis taps priklausomas nuo kitų, negalės pats nei kontroliuoti, nei keisti situacijos“.

Fizinis aktyvumas (kartu su kitais sveiko gyvenimo būdo veiksniais) gali suteikti pagyvenusiems asmenims realią galimybę pailginti savo aktyvaus ir nepriklausomo gyvenimo metus bei sumažinti funkcinį apribojimą bei socialinę izoliaciją. Neabejotinai pripažįstant fizinį aktyvumą svarbiu pagyvenusių asmenų gyvenimo kokybės rodikliu, reikia pažymėti, kad silpniausia jo vieta Lietuvoje yra praktinis įgyvendinimas. Tai – ne tiek fizinio aktyvumo strategijų, programų ir projektų kiekybinė stoka (nors ir šių trūksta), bet visų pirma jų turinio kokybiniai trūkumai ir įgyvendinimo problemos. Skirtingų socialinių grupių fizinis aktyvumas labai skiriasi ir yra veikiamas skirtingų veiksnių. Todėl fizinio aktyvumo programų ir projektų tikslai turi būti nukreipti į tam tikros socialinės grupės ar tam tikro jos segmento ilgalaikį elgsenos keitimą, atsižvelgiant į daugelį galimų veiksnių: šeimos ir bendruomenės dalyvavimą, pagyvenusių asmenų motyvaciją, tinkamą fizinę aplinką, socialinę atskirtį bei socialinę paramą, tinkamą medicininę priežiūrą ir kt. Būtina įvertinti galimus fizinio aktyvumo pavojus (traumų galimybė, lėtinių ligų paūmėjimo išprovokavimas, krūvio dozavimo problemos), taikyti asmeninius elgesio korekcijos principus, naudoti individualias, nestandartines fizinio aktyvumo procedūras ir daugiašakes fizinės veiklos lavinimo programas, kurios apima visas fizines ypatybes (ištvermę, jėgą, pusiausvyrą, lankstumą, aerobinį pajėgumą ir kt.). Tai reiškia, kad turi būti skatinamas toks fizinis aktyvumas, kuriam nereikėtų didelių papildomų finansinių sąnaudų, jis turėtų būti susijęs su namų ruoša, transportu (mobilumu) arba fiziniu aktyvumu šeimoje ir bendruomenėje, ir vykti kuo arčiau asmens gyvenamosios aplinkos. Norint sėkmingai plėtoti pagyvenusių asmenų fizinį aktyvumą yra būtinas glaudus ir nuolatinis bendradarbiavimas tarp savivaldybių, seniūnijų, nevyriausybinų organizacijų, asmens sveikatos priežiūros specialistų ir visuomenės sveikatos specialistų.