|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Eil.Nr.** | **Pagrindiniai moduliai** **(2018-2019 m.m.)** | **Nauda klausytojui** |
| 1 | Rekreacinis fizinis aktyvumas: patalpoje, lauke, vandenyje | Sužinos apie rekreacinio fizinio aktyvumo formų įvairovę; gebės pasirinkti ir organizuoti tinkamas laisvalaikio formas, veiklas atsižvelgiant į fizinį pajėgumą, bei poreikius laikantis saugos reikalavimų. ***Dalis užsiėmimų bus praktiniai.*** |
| 2 | Traumų prevencija ir pirmoji pagalba | Įgis žinių kaip saugiai mankštintis ir sukurti saugią aplinką; gebės pasirinkti tinkamas griuvimų prevencijos priemones, kaip suteikti pirmąją pagalbą esant ūmioms organizmo būsenoms. |
| 3 | Kūno kultūros ir sporto istorija | Sužinos apie kūno kultūrą ir sportą įvairiose istorinėse epochose, olimpizmo idėjas ir jų plėtrą. Susipažins su kūno kultūros ir sporto raida Lietuvoje, bei su šalies kūno kultūros ir sporto politika. ***Aplankys Sporto Halę ir Sporto muziejų, kur bus lydimi profesionalaus gido.*** |
| 4 | Taikomoji psichologija, streso valdymas | Įgis žinių apie streso valdymą ir asmenybės bei bendravimo psichologijos ypatumus, metodus.  |
| 5 | Slaugos pagrindai ir senyvo amžiaus neįgaliųjų fizinė ir funkcinė reabilitacija  | Įgis žinių apie senyvo amžiaus žmonių fizinę ir funkcinę reabilitaciją, slaugos pagrindus, kaip ugdyti kritišką mąstymą, siekiant pagerinti gyvenimo kokybę; gebės pasirinkti, organizuoti senyvo amžiaus žmonėms su negalia ir be jos fizinę veiklą, palaikant ir plėtojant jų socialinius ryšius, bendravimą ir bendradarbiavimą, prasmingą užsiėmimą. |
| 6 | Mityba | Sužinos apie mitybos ypatumus vyresniame amžiuje. Įgis žinių apie mitybos ir sveikatos sąsajas. Gebės pasirinkti tinkamus produktus, sudaryti savo meniu. |
| 7 | Ortopedinių, traumatologinių ir reumatologinių pacientų kineziterapija | Sužinos apie efektyvius kineziterapijos metodus bei priemones patyrus traumą, turint ortopedinių griaučių-raumenų sistemos patologijų, sergant reumatinėmis ligomis. |
| 8 | Taikomoji fizinė veikla ir masažas | Įgis žinių ir gebėjimų taikyti įvairias fizines veiklas esant įvairioms sveikatos būklėms, lėtinėms ligoms, skirtingam fiziniam pajėgumui. Išmoks masažuoti ir savimasažo. ***Dalis užsiėmimų bus praktiniai.*** |
| 9 | Sveikas senėjimas  | Įgis žinių kaip įveikti su amžiumi atsirandančius organizmo pokyčius, kaip prisitaikyti prie pakitusių sveikatos, ekonominių ir socialinių sąlygų.  ***Dalis užsiėmimų bus praktiniai.*** |
| 10 | Asmens tapatumo pokyčiai  | Įgis žinių apie asmens tapatumą, jo skirtumus   ir pokyčius per visą gyvenimą. |
| 11 | Žiniasklaida ir senėjimas | Sužinos apie įvairios žiniasklaidos įtaką sveikatai ir požiūrį į vyresnių žmonių gyvenimą, senėjimo procesus, kartų bendravimą ir t.t. |

* Mokslo metams galima pasirinkti ne daugiau trijų modulių (modulių paskaitos ir seminarai vyks antradieniais 17:30-18:30 val.).
* Įvairios mankštos nepriklauso modulių sąrašui ir vykdomos kaip papildomos veiklos (būna atskiras tvarkaraštis).