

Eil.Nr.	Pagrindiniai moduliai (2019-2020 m.m.)	Nauda klausytojui
1	Rekreacinis fizinis aktyvumas	Sužinos apie rekreacinio fizinio aktyvumo formų įvairovę; gebės pasirinkti ir organizuoti tinkamas laisvalaikio formas, veiklas atsižvelgiant į fizinį pajėgumą, bei poreikius laikantis saugos reikalavimų. <i>Dalis užsiėmimų bus praktiniai.</i>
2	Traumų prevencija ir pirmoji pagalba	Įgis žinių kaip saugiai mankštintis ir sukurti saugią aplinką; gebės pasirinkti tinkamas griuvimų prevencijos priemonės, 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. <i>Aplankys Sporto muziejų, kur bus lydimi profesionalaus gido.</i>
4	Streso valdymas	Įgis žinių apie streso valdymą ir asmenybės bei bendravimo psichologijos ypatumus, metodus.
5	Slaugos pagrindai ir senyvo amžiaus neįgalųjų 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. <i>Dalis užsiėmimų bus praktiniai.</i>
9	Sveikas senėjimas	Įgis žinių kaip įveikti su amžiumi atsirandančius organizmo pokyčius, kaip prisitaikyti prie pakitusių sveikatos, ekonominių ir socialinių sąlygų. <i>Dalis užsiėmimų bus praktiniai.</i>
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).