

PATVIRTINTA

Prienų švietimo pagalbos tarnybos
direktorius

2024 m. rugsėjo 24 d.

įsakymu Nr. (1.3) V1-79

Prienų rajono trečiojo amžiaus universiteto

2024-2025 mokslo metų

Sveikos gyvensenos, dvasinio tobulėjimo ir saviraiškos programa

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Teikėjas: Prienų švietimo pagalbos tarnyba.
2. Dalyvių tikslinė grupė: Prienų rajono trečiojo amžiaus universiteto lankytojai.
3. Programos pavadinimas: Sveikos gyvensenos, dvasinio tobulėjimo ir saviraiškos.
4. Programos trukmė: 34 savaitės.
5. Programos rengėjas(-ai): Prienų švietimo pagalbos tarnybos direktoriaus pavaduotojas.

II. PROGRAMOS ANOTACIJA

2024-2025 mokslo metų Sveikos gyvensenos, dvasinio tobulėjimo ir saviraiškos programa, skirta vyresnio amžiaus žmonėms, siekiantiems tobulėti įvairiose gyvenimo srityse. Programa apima sveikos gyvensenos mokymus, kurie padeda gerinti fizinę ir psichinę sveikatą, ugdyti pozityvų požiūrį bei atsparumą stresui. Dvasinio tobulėjimo užsiėmimai skatina asmeninį augimą, vidinę ramybę ir sąmoningumą, o saviraiškos veiklos leidžia dalyviams atrasti naujus pomėgius, gilinti kūrybinius įgūdžius bei aktyviai dalyvauti bendruomeninėje veikloje. Be to, programa plečia pasaulėžiūrą per edukacines išvykas ir ekskursijas, skatina smalsumą bei domėjimąsi istorija, kultūra, menu ir krašto pažinimu. Tokia visapusiška veikla ne tik gerina kultūros lygį ir palaiko darbingumą, bet ir kovoja su priešlaikiniu senėjimu, skatindama sveiką gyvenimą ir visapusišką asmenybės augimą bei aktyvų senėjimą.

III. MOKYMŲ TURINYS

1. Programos tikslas: skatinti Prienų rajono vyresnio amžiaus gyventojų įsitraukimą į visuomenę padedant prisitaikyti prie gyvenimo pokyčių, skatinant saviraišką ir sveiką gyvenimą.

Uždaviniai:

- organizuoti psichologijos, kultūros, ekologijos, istorijos, dailės, pilietinius bei sveikos gyvensenos mokymus, suteikiant teorinių žinių ir praktinių gebėjimų;
- skatinti dvasinį tobulėjimą, suteikiant žinių apie žmogaus psichologiją ir savęs pažinimo būdus;
- ugdyti bendrakultūrinės ir bendrąsias kompetencijas.

2. Programos turinys. Paskaitos įvairiomis aktualiomis temomis (iš viso 23 paskaitos), grupinių užsiėmimų ciklas „Tobulėkime“ meno, psichologijos, bendravimo, patyrimų ir sveikatinimosi srityse (ne mažiau 10 užsiėmimų), linijinių šokių užsiėmimai (iš viso 31 užsiėmimas), žygiai, kūrybinės dirbtuvės.

3. Mokymo(si) metodai. Visi užsiėmimai kontaktiniai: paskaitos, diskusijos, patyriminiai praktiniai užsiėmimai, pažintinės edukacinės išvykos, kūrybinės dirbtuvės.

4. Programos dalyviai išlaikys ir sustiprins turimas kompetencijas bei įgis naujų, kurios padės išlikti aktyviais ir savarankiškais visuomenės nariais. Dalyviai lavins psichologinius ir savęs pažinimo įgūdžius, gilins kultūrinės bei meninės žinias, ugdys ekologinį sąmoningumą ir pilietiškumą. Per sveikatinimosi veiklas, tokias kaip linijiniai šokiai, žygiai ir kūrybinės dirbtuvės, bus stiprinami fizinės sveikatos palaikymo įgūdžiai, kūrybiškumas ir atsparumas stresui. IT raštingumo kompetencijų tobulinimą stiprins dalyvaujant projekte "Skaitmeninis dešimtmetis: nė vienas nėra pamirštas". Grupiniuose užsiėmimuose bus lavinami bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimai, o praktinės veiklos skatins kūrybišką saviraišką ir suteiks naudingų žinių kasdienėje veikloje.

IV. MOKYMO(SI) MEDŽIAGA IR APLINKA

1. Paskaitos, užsiėmimai vyks Prienų kultūros ir laisvalaikio patalpose, Prienų švietimo pagalbos tarnybos patalpose, Prienų visuomenės sveikatos biuro patalpose, rajono viešosiose bibliotekose, kultūrinėse erdvėse, gamtoje.

V. LEKTORIAI IR KITAS MOKYMŲ PERSONALAS

1. Paskaitas, užsiėmimus ves kvalifikuoti specialistai (psichologai, kineziterapeutai, psichoterapeutai, gydytojai, IT specialistai, muziejininkai, gidai ir pan.).

VI. FINANSINIAI KAŠTAI IR JŲ ŠALTINIAI

1. Patalpos suteikiamos nemokamai.
 2. Priemonės teikia Prienų švietimo pagalbos tarnyba.
 3. Paskaitos bei užsiėmimai lankytojams nemokami.
-