

PATVIRTINTA

Prienų švietimo pagalbos tarnybos
direktoriaus 2025 m. rugsėjo 19 d.
įsakymu Nr. (1.3) V1-79

Prienų rajono trečiojo amžiaus universiteto
2025-2026 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: 36 savaitės.
5. Programos rengėjas(-ai): Prienų švietimo pagalbos tarnybos direktoriaus pavaduotojas.

II. PROGRAMOS ANOTACIJA

2025-2026 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, skatina smalsumą ir saviraišką per kūrybines dirbtuves, augina domėjimąsi istorija, kultūra, menu ir krašto pažinimu dalyvaujant protų mūšiuose, paskaitose, praktiniuose užsiėmimuose. Tokia visapusiška veikla ne tik gerina kultūros lygį ir palaiko darbingumą, bet ir kovoja su priešlaikiniu senėjimu, skatindama sveiką gyvenseną 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, patenkinant jų saviraiškos ir savirealizacijos poreikius bei skatinant sveiką gyvenseną.

Uždaviniai:

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

2. Programos turinys. Bendrosios paskaitos įvairiomis aktualiomis temomis (ne mažiau po 2 kiekvieną mėnesį), programa „Šiuolaikinis požiūris į psichikos sveikatą ir jos stiprinimo būdus: ką turėtų žinoti kiekvienas senjoras“ 16 akad. val. 30 asmenų grupei, grupinių užsiėmimų ciklas „Tobulėjime“ meno, psichologijos, bendravimo, patyrimų ir sveikatinimosi srityse (ne mažiau 14

užsiėmimų), linijinių šokių užsiėmimai (iš viso 31 užsiėmimas), mankštos kritimų prevencijai (pirmadieniais ir trečiadieniais po tris dalyvių grupes), žygiai, kūrybinės dirbtuvės, išvažiuojamosios dienos „TAU seniūnijoje“, skirtos skleisti žinią apie TAU veiklas bei giliau ir plačiau pažinti savo kraštą, pasitelkiant partnerius: Prienų krašto muziejų, Prienų visuomenės sveikatos biurą, Prienų J. Marcinkevičiaus viešąją biblioteką, Prienų kultūros ir laisvalaikio centrą, praktinės naudojimosi e. paslaugomis dirbtuvės (12 akad. val. trukmės užsiėmimai).

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

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, mankštos, žygiai ir patyriminės edukacinės išvykos, bus stiprinami fizinės sveikatos palaikymo įgūdžiai, kūrybiškumas ir atsparumas stresui. Programa „Šiuolaikinis požiūris į psichikos sveikatą ir jos stiprinimo būdus: ką turėtų žinoti kiekvienas senjoras“ suteiks galimybę praplėsti žinias bei lavinti įgūdžius sprendžiant psichikos sveikatos, socialinių ryšių palaikymo problemas savirealizacijos ir saviugdos procese. 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, koučingo 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.
-