

PATVIRTINTA

Prienų švietimo pagalbos tarnybos
direktorius

2026 m. rugsėjo 10 d.

įsakymu Nr.V1-79

**PRIENŲ RAJONO TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETO
„SVEIKOS GYVENSENOS, DVASINIO TOBULĖJIMO IR SAVIRAIŠKOS“
PROGRAMA
2026-2027 MOKSLO METAI**

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

2026-2027 mokslo metų „Sveikos gyvensenos, dvasinio tobulėjimo ir saviraiškos“ programa (toliau – 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, dalyvavimas Programos veiklose 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 plečia dalyvių kultūrinį akiratį ir padeda palaikyti fizinį bei protinį aktyvumą, bet ir skatina sveiką gyvenseną, asmeninį tobulėjimą bei aktyvų senėjimą.

III. MOKYMŲ TURINYS

1. Programos tikslas: skatinti Prienų rajono senjorų mokymąsi visą gyvenimą, fizinį ir dvasinį aktyvumą, bendruomeniškumą bei kultūrinį pažinimą. Programa parengta siekiant suderinti teorines žinias, praktinių skaitmeninių bei kūrybinių įgūdžių lavinimą ir kultūrinę pažintinę veiklą.

2. 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.

3. Programos turinys. Programa yra integruota ir susideda iš penkių pagrindinių teminių kryptių:

3.1. **Kultūrinis-istorinis pažinimas („Kultūrinis safari“).** Dalyviai gilinsis į humanitarinius mokslus, literatūros ir muzikos sintezę su dr. Dainiumi Vaitiekūnu bei prof. Rimantu Sliužinsku, o

teorines žinias įprasmins nemokamoje edukacinėje išvykoje į Vilniaus senamiestį, Signatarų namus bei Pinigų muziejų. 8 ak. val. mokymų meninio ir kultūrinio pažinimo ciklas kvies dalyvius į gyvą kultūros, istorijos ir meno pažinimo kelionę dvaruose ir kituose istoriniuose bei kultūriniuose objektuose. Interaktyviose veiklose bus pristatoma šių vietų istorija, architektūra, kasdienis gyvenimas ir kultūrinė aplinka – nuo muzikos, meno ir švietimo iki gamtos paveldo. Programoje ypatingas dėmesys skiriamas muzikai ir literatūrai: nagrinėjama muzikos galia ir poveikis sveikatai, supažindinama su muzikos istorija, liaudies instrumentais, garsiais kompozitoriais ir jų kūriniais gyvai, taip pat suteikiama galimybė patirti muzikavimą. Literatūrinėje dalyje bus ugdomi kognityviniai gebėjimai, pristatomos literatūros naujovės, skaitomi ir aptariami kūriniai, atskleidžiama kūrybos virtuvė ir skatinama dalyvių saviraiška, pabrėžiant literatūros terapinį, emocinį ir socialinį poveikį.

3.2. Gamtos, ekologijos ir pasaulio pažinimas. Paskaitose bus nagrinėjamos unikalios planetos vietos ir ekologija. Dr. Žydrūnas Preikša pristatys atokiausių pasaulio salų geografiją, keliautoja Eglė Aukštakalnytė-Hansen supažindins su laukine motina gamta, gamtininkas Marius Čepulis pasakos apie Lietuvos gamtos unikalumą. Taip pat numatytos praktinės atliekų ir tekstilės rūšiavimo pamokos.

3.3. Psichologija, sveikata ir dvasinis tobulėjimas. Didelis dėmesys bus skiriamas asmenybės balansui kintančiame pasaulyje (psichologas Zenonas. Streikus ir kt.), sveiko senėjimo ir miego higienos procesams (lektorė Agnė Leonavičiūtė), 8 ak. val. mokymų ciklai bus skirti atsakingam vaistų vartojimui, psichinei sveikatai bei odos sveikatai ir grožiui, savirūpybos paskaitų ciklas bei autorinei poezijos terapijai su meditacija Pakuonio bibliotekoje.

3.4. Praktiniai įgūdžiai ir skaitmeninis raštingumas. Dalyviai mokysis teisinių bei skaitmeninių procesų (notaro paslaugos, „eNotaras“) ir gyvai išbandys dirbtinio intelekto galimybes kompiuterių klasėje. Taip pat vyks amatų bei kūrybos dirbtuvės (koplytstulpių gamyba, šviestuvų nėrimas, šiaudinių sodų ir paukščių gamyba, kalėdinių vainikų pynimas).

3.5. Pilietiškumas, bendruomeniškumas ir kultūrinė integracija. Numatyta aktyvi sociokultūrinė veikla – susitikimai su LR Seimo nariais ir Prienų rajono savivaldybės meru Alvydu Vaicekausku. Bendruomeniškumas ir kultūrinis pažinimas bus stiprinami lankant profesionalaus teatro spektaklius Alytuje, Kauno muzikiniame teatre bei Lietuvos nacionaliniame operos ir baleto teatre, ledo šou Vilniuje, taip pat dalyvaujant edukacinėse išvykose Lietuvoje ir Prienų rajone, vykstant į Lietuvos Respublikos Seimą ir Valdovų rūmus.

4. Mokymo(si) metodai ir formos. Visi užsiėmimai vyks kontaktiniu būdu: paskaitos, mankštos, linijiniai šokiai, edukacinės išvykos, „Kultūrinis safaris“, amatų edukacijos, teminės popietės, rubrika „Tobulėkime“, kūrybinės dirbtuvės, kultūriniai salonai.

5. 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, ugdytų ekologinį sąmoningumą ir pilietiškumą. Per sveikatinimosi veiklas, tokias kaip linijiniai šokiai, mankštos ir patyriminės edukacinės išvykos, bus stiprinami fizinės sveikatos palaikymo įgūdžiai, kūrybiškumas ir atsparumas stresui. Psichikos sveikatos stiprinimo veiklos suteiks galimybę praplėsti žinias bei lavinti įgūdžius sprendžiant psichikos sveikatos, socialinių ryšių palaikymo problemas savirealizacijos ir saviugdos procese. Grupiniuose užsiėmimuose bus stiprinami 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, mokslininkai, aktoriai, notariai, IT specialistai, muziejininkai, gidai ir kt.).

VI. FINANSINIAI KAŠTAI IR JŲ ŠALTINIAI

1. Patalpos programos veikloms vykdyti suteikiamos nemokamai.
 2. Programos veikloms reikalingomis priemonėmis aprūpina Prienų švietimo pagalbos tarnyba.
 3. Paskaitos bei užsiėmimai lankytojams yra nemokami.
-