

## LIETUVOS SPORTO IR SVEIKATINIMO TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETAS

(LSS TAU)

Kviečiame studijuoti 50-ies metų ir vyresnius klausytojus, kurie nori įgyti žinių ir įgūdžių sveikatinimo ir sporto srityje. Pas mus ypatingas dėmesys skiriamas sveikatinimui ir fiziniam aktyvumui, siūloma papildomai lankyti mankštos ir šiaurietiško ėjimo užsiėmimus.

Vieniems mokslo metams galima rinktis iki trijų modulių, pateiktų sąrašė.

Daugiau informacijos rasite:

<http://www.lsu.lt/karjeros-ir-kompeteciju-pletotes-centras/treciojo-amziaus-universitetas/aktuali-informacija>

Kontaktai:

El.p.: [kristina.visagurskiene@lsu.lt](mailto:kristina.visagurskiene@lsu.lt)

Tel.: (8 37) 302642



**KVIEČIA  
LIETUVOS SPORTO IR  
SVEIKATINIMO  
TREČIOJO AMŽIAUS  
UNIVERSITETAS**



Eil. Nr.	Pagrindiniai moduliai (2015-2016 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.
2	Sveika gyvensena	Įgis žinių apie elgsenos dėl gyvensenos keitimo galimybes ir būdus; supras asmens raidos ir sveikatos dėsningumus, sveikatos priežiūrai įtakos turinčius veiksnius; gebės tinkamai pasirinkti efektyviausius sveikatos stiprinimo ir išsaugojimo būdus bei priemones.
3	Vidutinio ir vyresnio amžiaus žmonių traumų prevencija	Įgis žinių kaip saugiai mankštintis ir sukurti saugią aplinką; gebės pasirinkti tinkamas griuvimų prevencijos priemones.
4	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.
5	Taikomoji psichologija	Įgis žinių apie streso valdymą ir asmenybės bei bendravimo psichologijos ypatumus, metodus.
6	Slaugos pagrindai ir senyvo amžiaus neįgaliųjų fizinė ir funkcinė rehabilitacija	Įgis žinių apie senyvo amžiaus žmonių fizinę ir funkcinę rehabilitaciją, 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.
7	Sportiniai žaidimai	Sužinos įvairių sportinių žaidimų istoriją, taisykles bei varžybų organizavimo ypatumus; gebės bendrauti ir bendradarbiauti kolektyve, atsižvelgiant į sportinių žaidimų metu sukurtą emocinę aplinką.
8	Turizmo ir laisvalaikio paslaugų organizavimas	Supras turizmo, sportinės rekreacijos ir laisvalaikio aplinkos įvairialypiškumą, pagrindinius turizmo ir laisvalaikio etikos ir teisinius sprendimus; įgis žinių apie Lietuvos ir užsienio lankytinas vietas bei objektus.
9	Ortopedinių, traumatologinių ir reumatologinių pacientų kineziterapija	Sužinos apie efektyvius kineziterapijos metodus bei priemones patyrus traumą, turint ortopedinių griaučių-raumenų sistemos patologijų, sergant reumatinėmis ligomis
10	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.
11	Paprastoji ekonomika	Įgis žinių apie tai kaip valdyti savo biudžetą, apie mokesčių administravimą ir t.t..
12	Kompiuterinio raštingumo pagrindai	Išmoks dirbti kompiuteriu, siųsti nuotraukas, bendrauti el. laiškais arba skype programa, naudotis nuotolinio mokymosi galimybėmis.
13	Sveikas senėjimas (naujas)	Įgis žinių kaip įveikti su amžiumi atsirandančius organizmo pokyčius, kaip prisitaikyti prie pakitusių sveikatos, ekonominių ir socialinių sąlygų.
14	Asmens tapatumo pokyčiai (naujas)	Įgis žinių apie asmens tapatumą, jo skirtumus ir pokyčius per visą gyvenimą.