



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

PATVIRTINTA

VšĮ Jonavos suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centro
direktoriaus 2019 m. rugsėjo 02 d. įsakymu Nr. 1V -157V

NEFORMALIAUS ŠVIETIMO „AKTYVŪS SENJORAI – SVEIKI SENJORAI” MOKYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Neformalaus švietimo mokymo „Aktyvūs senjorai – sveiki senjorai” programa skirta „Jonavos suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centro“ projekto „Turiningas senjorų gyvenimas“ klausytojams, norintiems atrasti save, išbandyti netradicinius savęs pažinimo būdus, lavinti fizinius ir meninius gebėjimus, ugdyti kūrybines, bendradarbiavimo kompetencijas.
2. Programos apimtis – 79 ak. val. Projekto metu bus organizuoti (27 grupės po 5 asmenis) teoriniai mokymai ir praktinės veiklos. Mokymuose dalyvaus iš viso 135 nedirbantys asmenys, kuriems yra daugiau nei 55 metai. Mokymų užsiėmimai vyks Jonavos suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centro salėse ir klasėse.

Programos tikslas – skatinti vyresniojo amžiaus Jonavos miesto asmenų užimtumą, sudaryti sąlygas kiekvieno senjoro galių sklaidai, siekiant pagerinti vyresniojo amžiaus ekonomiškai neaktyvių asmenų fizinę ir dvasinę sveikatą.

Programos uždaviniai:

1. Skatinti senjorus sportuoti, laikytis higienos, sveikos mitybos normų.
2. Siekti, kad senjorai geriau pažintų save, efektyviau išmoktų planuoti laiką.
3. Paskatinti senjorus aktyviu gyvenimu stiprinti dvasinę sveikatą.



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

II. PROGRAMOS METU ĮGYJAMOS KOPMETENCIJOS

Kompetencijų sritis	Kompetencijos
Asmeninės kompetencijos	Pozityviai mąsto Pasitiki savo fiziniais sugebėjimais Geba įveikti sunkumus Siekia užsibrėžtų tikslų
Socialinės kompetencijos	Gerbia tautos tradicijas, Lietuvos ir pasaulio paveldą. Gerbia ir toleruoja kitų jausmus, poreikius ir įsitikinimus Pozityviai bendrauja, yra atsakingi
Pažinimo kompetencijos	Rodo iniciatyvą, organizuojant renginius, vaidinimus.
Komunikavimo kompetencijos	Supranta ir geba pritaikyti įvairaus pobūdžio žodinę ir vizualinę informaciją Įvairiuose šaltiniuose ieško reikiamos informacijos Išsako savo mintis Geba išklaudyti kitų
Pažinimo kompetencijos	Domisi krašto pažinimu, sveika gyvensena. Ieško originalių problemų sprendimo būdų Kritiškai mąsto ir siekia pažinti aplinką.
Iniciatyvumo ir kūrybingumo kompetencijos	Geba planuoti ir apmąstyti mokymosi procesą ir rezultatus Pasitiki savo jėgomis Išsikelia realius mokymosi tikslus Pasirenka tinkamas priemones
Mokėjimo mokytis kompetencijos	Geba planuoti ir apmąstyti mokymosi procesą ir rezultatus. Pasitiki savo jėgomis, išsikelia realius tikslus, pasirenka tinkamas priemones tikslams pasiekti, sugeba įvertinti aktyvaus gyvenimo pranašumą.

III. PROGRAMOS TURINYS IR TRUKMĖ

Užsiėmimai vykdomi atsižvelgiant į konkrečius besimokančiųjų poreikius bei turimus gebėjimus

Eil. Nr.	Temos	Užsiėmimų pobūdis	Trukmė, ak. val.
1.	Įvadinis užsiėmimas. Sveika gyvensena, maitinimasis, higiena, sveikata, fizioterapija, bendravimas, santykiai su	Praktiniai ir teoriniai užsiėmimai.	7



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

	bendraamžiais, vaikais, anūkais. Praktiniai ir teoriniai užsiėmimai		
2.	Gyvenamoji vieta ir aplinka (namas/butas, miestas/kaimas, gyvenimo sąlygos mieste ir kaime ir kt.)	Praktiniai ir teoriniai užsiėmimai.	7
3.	Aplinkinio pasaulio vaizdavimas mene. Kuriame scenarijus, vaidiname.	Kūrybinė raiška, savarankiški darbai	14
4.	Žmogus ir jo vidiniai išgyvenimai. Fizinio ir dvasinis aktyvumo nauda sveikatai	Kūrybinė raiška, savarankiški darbai	12
5.	Sukurto vaidinimo pristatymas.	Kolektyvinis darbas	2
6.	Kelionės, turizmas, krašto pažinimas, edukacinės kelionės.	Pasiruošimas ekskursijoms.	15
7.	Šalies flora, fauna, regionai, įdomios vietovės, klimatas, oras, ekologijos klausimai.	Skaidrių kūrimas, demonstravimas.	14
8.	Kultūra, menas, muzika, teatras, vaizduojamasis menas, literatūra, žymiausi kultūros atstovai ir kt.	Planuoti spektaklio pastatymą mokslo metų pabaigai. Vaidmenų analizavimas. Paskirstymas. Dainų ir šokių repeticijos.	8

Praktiniai ir teoriniai užsiėmimai. (30 procentų teorijos ir 70 procentų praktikos).