**SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA,**

**SKIRTA ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ BEI CUKRINIO DIABETO PROFILAKTIKAI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Eil. Nr. | Tema | Teoriniai užsiėmimai | Praktiniai užsiėmimai | Data, Trukmė, akad. val. |
| 1. | **Individualus pokalbis su kiekvienu Sveikatos stiprinimo programos, skirtos širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai (toliau – Programa), dalyviu** | 1.1. Kiekvienas dalyvis individualiai informuojamas apie Programą ir lektorių kvalifikacijas.  1.2. Išsiaiškinami dalyvio sveikatos prioritetai, poreikiai bei pageidavimai.  1.3. Dalyvis motyvuojamas nepertraukiamai lankyti užsiėmimus, praktiškai taikyti specialistų patarimus ir siekti konkrečių sveikatos gerinimo tikslų | 1.4. Dalyviui sutinkant, išmatuojami ir užrašomi svarbiausi jo kūno rodikliai (kūno masės indeksas, liemens apimtis ir arterinis kraujo spaudimas).  1.5. Su dalyviu aptariami matavimų rezultatai | 2022-09-12,  15.00 val.  Apie 0,5 akad. val.  (kiekvienam dalyviui) |
| 2. | **Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas** | 2.1. Pagrindiniai širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai ir jų įtaka sveikatai.  2.2. Lipidų ir gliukozės kiekio kraujyje kontrolės reikšmė.  2.3. Cukrinis diabetas, jo komplikacijos.  2.4. Rūkymo ir alkoholio poveikis sveikatai | 2.5. Diskusijos, patarimai, konsultavimas, užduočių sprendimas | 2022-09-14,  15.00 val.  Trukmė 2 akad. val. |
| 3. | **Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai** | 3.1. Sveika mityba − samprata ir pagrindiniai principai.  3.2. Maistinės medžiagos ir jų svarba žmogaus organizmui.  3.3. Rekomenduojamos energijos ir maistinių medžiagų paros normos ir jų kiekiai Lietuvos gyventojų mityboje.  3.4. Jodo, seleno, Lietuvos geografinėje zonoje trūkstamų vitaminų, mikro- ir makroelementų reikšmė sveikatai.  3.5. Veiksniai, lemiantys maisto produktų bei gėrimų palankumą ar nepalankumą sveikatai. Maisto pasirinkimo piramidė.  3.6. Daržovių, vaisių, žuvies, viso grūdo produktų, skaidulinių medžiagų, geriamojo vandens vartojimo nauda.  3.7. Būtinybė mažinti maiste sočiųjų riebalų, transriebalų (riebalų rūgščių transizomerų), cukraus ir druskos kiekį.  3.8. Maisto produktų ženklinimo „Rakto skylutės“ simboliu esmė ir tikslai.  3.9. Maisto produktų etiketėse pateikiamos informacijos supratimas. 3.10. Alergenai ir jų ženklinimas. Teiginiai apie maisto produktų maistingumą ir sveikatingumą.  3.11. Dietos, vegetarinė, veganinė mityba, žaliavalgystė bei jų įtaka sveikatai. Valgymo sutrikimai. | 3.12. Diskusijos grupėse (po 2–4 asmenis), konsultavimas, užduočių sprendimas.  3.13. Kiekvieno užsiėmimo pabaigoje atliekamas gautos informacijos įsisavinimo patikrinimas klausinėjant dalyvius apie išdėstytą medžiagą.  3.14. Dalyviai užrašo ir įvertina savo mitybos įpročius bei faktinę mitybą praėjusią parą, apskaičiuoja daržovių ir vaisų suvartojimo atitiktį PSO rekomendacijoms, pažymi sveikatai palankius, nepalankius bei koreguotinus elgsenos veiksnius.  3.15. Atliekamos maisto produktų etiketėse teikiamos informacijos supratimo užduotys.  3.16. Pateikiamos užduotys namams, pvz., vesti asmeninius mitybos ir fizinio aktyvumo dienoraščius, juose pažymėti sveikatai palankius bei koreguotinus elgsenos veiksmus.  3.17. Atliekamas gautų duomenų aptarimas, koreguotinos elgsenos nustatymas ir rekomendacijų teikimas.  3.18. Esant galimybei, dalyviai konsultuojami interneto socialiniame tinkle sudarytoje grupėje.  3.19. Esant galimybei, sudaromi individualūs ar grupiniai gyvensenos keitimo bei įsipareigojimų planai | 2022-09-19,  15.00 val.  Trukmė 6 akad. val. |
| 4. | **Sveikatai palankaus maisto gaminimo principai** | 4.1. Sveikatai palankaus maisto gaminimo ypatumai, maistines savybes tausojantys patiekalų gamybos būdai ir techniniai sprendimai.  4.2. Diskusija | 4.3. Esant galimybei, demonstruojamas sveikatai palankaus maisto gaminimas, į procesą ir diskusijas įtraukiami dalyviai | 2022-09-21,  15.00 val.  Trukmė 2 akad. val. |
| 5. | **Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai** | 5.1. Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai.  5.2. PSO ir Lietuvos fizinio aktyvumo rekomendacijos.  5.3. Fizinio aktyvumo galimybės darbe, laisvalaikiu bei vykstant iš vienos vietos į kitą.  5.4. Fizinio pajėgumo vertinimo būdai ir jų rezultatų reikšmė | 5.5. Dalyviai mokomi įsivertinti savo fizinio aktyvumo atitiktį rekomendacijoms.  5.6. Mokomi teisingos fizinių pratimų technikos.  5.7. Skiriamos užduotys namams, pvz., daryti mankštas, kas dieną vaikščioti su žingsniamačiu ir vesti fizinio aktyvumo dienoraštį.  5.8. Esant galimybei, paruošiamos pratimų komplekso, kurį dalyviai išmoko, atmintinės su nuotraukomis bei aprašymais ir perduodamos jiems taikyti namie.  5.9. Esant galimybei, SVSB organizuoja mokomąsias mankštas | 2022-09-26,  15.00 val.  Trukmė 4 akad. val. |
| 6. | **Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas** | 6.1. Streso samprata ir jo įtaka širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui.  6.2. Streso išvengimo ir įveikimo būdai.  6.3. Darbo ir poilsio režimo įtaka sveikatai. Darbo ir poilsio planavimas.  6.4. Atsipalaidavimo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai | 6.5. Mokoma atsipalaidavimo pratimų (kvėpavimo, raumenų įtempimo ir atpalaidavimo, autogeninės treniruotės) individualių darbo ir poilsio planų sudarymo principų.  6.6. Skiriamos individualios užduotys ir rekomendacijos kiekvienam dalyviui | 2022-09-28,  15.00 val.  Trukmė 2 akad. val. |
| 7. | **Programos apibendrinimas, rezultatų aptarimas, dalyvių konsultavimas** | 7.1. Aptariamas užduočių ir įsipareigojimų vykdymas.  7.2. Dalyviai pasidalina patirtimi, atsakoma į jų klausimus, teikiamos rekomendacijos.  7.3. Aptariamos Programos tobulinimo galimybės | 7.4. Dalyviams sutinkant ir laikantis privatumo, išmatuojami jų kūno rodikliai, kurių rezultatai palyginami su buvusiais Programos pradžioje.  7.5. Dalyviai užpildo Programos naudos vertinimo klausimyną | 2022-09-30,  15.00 val.  Trukmė 2 akad. val. |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_