

KOMPETENCIJŲ UGDYMO PROGRAMA

Mokymai „Naudingos nuorodos ir mobilios programėlės sveikatinimo tema“

Aprašymas:

Skatinti mokymų dalyvius domėtis ir praktiškai panaudoti siūlomas virtualias priemones sveikatingumo tema.

Pristatyti ir praktiškai supažindinti:

- su sveikos ir subalansuotos mitybos naudingomis nuorodomis ir mobiliomis programėlėmis;
- su fizinį aktyvumą skatinančiomis naudingomis nuorodomis ir mobiliomis programėlėmis;
- su emocinę ir dvasinę gerovę palaikančiomis naudingomis nuorodomis ir mobiliomis programėlėmis.

Programos turinys:

- **Įvadas sveikatingumo tema:**
 - Sveikos gyvensenos apibrėžimai ir tematikos;
 - Raktiniai žodžiai nagrinėjama tema;
 - Paieškos galimybės ir rezultatų vertinimo kriterijai paieškos sistemose ir mob. programėlių paruošime.
- **Sveikos ir subalansuotos mitybos naudingos nuorodos ir mobilios programėlės:**
 - LR sveikatos apsaugos ministerijos svetainės turinys susijęs su mityba ir fiziniu aktyvumu; Maisto produktų sudėties ir energijos duomenų bazė bei kt.;
 - Nuomonės formuotojų siūlomas sveikos mitybos virtualus turinys;
 - Mitybos dienoraščio, viktorinos ir pan. mob. programėlių pristatymas.
- **Fizinį aktyvumą skatinančios naudingos nuorodos ir mobilios programėlės:**
 - Lietuvos sveikuolių sąjungos tinklalapio ir socialinio tinklo Facebook siūlomas turinys;
 - Vaikščiojimas, šiaurietiškas ėjimas. Žingsniamatis ir kitos ėjimo mob. programėlės;
 - Siūlomi vaikščiojimo maršrutai bei galimybės sukurti savo maršrutą su Google žemėlapiu;
 - Jogos ir kt. sporto mob. programėlės.
- **Emocinę ir dvasinę gerovę palaikančios naudingos nuorodos ir mobilios programėlės:**
 - Nacionalinė psichikos sveikatos svetainė „Pagalba sau“ (emocinės sveikatos link);
 - Valstybinio psichikos sveikatos centro svetainės siūlomas turinys ir paslaugos;
 - Lietuvos emocinės paramos tarnybų asociacijos pateikiami emocinės paramos internetu kontaktai;
 - Meditacinės programėlės: Biblioterapija, Ramu, Atsipūsk, Pagalba sau, Antistresiniai pratimai ir pan.

Reikalingi išankstiniai gebėjimai

Reikalingi darbo su kompiuteriu įgūdžiai.

Programos trukmė:

4 ak. val./ 3 val.

Programos parengimo metai

2021 m.

Lektorius

Vardas, pavardė	Pareigos, patirtis (profesinė veikla, dėstomos programos ir kt.)
<p>Lektorė Gina Poškienė</p> 	<p>Ažuolyno bibliotekos Medijų ir el. paslaugų skyriaus Kultūros projektų vadovė (andragogikai).</p> <p>2019-2021 m. projekto „Prisijungusi Lietuva: efektyvi, saugi ir atsakinga Lietuvos skaitmeninė bendruomenė“ vesti skaitmeninio raštingumo mokymai suaugusiesiems: „Laisvalaikis internetu“; „Bendradarbiavimas TAU. Bendrauk ir dalykis turiniu internete: Dokumentų kūrimas internete ir dalijimasis su kitais“; „E. bendruomenės TAU. Būk aktyvus, unikalus ir verslus!“.</p> <p>2021 m. parengtos mokymų programos gyventojams ir bibliotekų specialistams: „Naudingos nuorodos ir mobilios programėlės laisvalaikiui“; „Turinio kūrimas ir dalijimasis internete: dokumentai ir skaitmeninės nuotraukos“; „Nemokamas „Microsoft Teams“ įrankis: susitikimai internetu“.</p> <p>2022 m. parengtos mokymų programos gyventojams ir bibliotekų specialistams: „Vaizdaus turinio kūrimas su Canva“, „Tinklaidės: ką ir kur klausyti?“.</p> <p>2023 m. parengtos mokymų programos gyventojams ir bibliotekų specialistams: „Google“ žemėlapiai: kaip sukurti ir bendrinti maršrutą“.</p>