ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ RIZIKOS GRUPĖS ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS APRAŠAS

TEMA		Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui. Streso valdymas	Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai. Programos vykdymo ir rezultatų aptarimas, nurodymai tolesnei veiklai
TURINIO APRAŠAS	TEORIJOS	Streso samprata ir jo įtaka širdies kraujagyslių ligų atsiradimui. Streso išvengimo ir įveikimo būdai. Darbo ir poilsio režimo įtaka sveikatai. Darbo ir poilsio planavimas. Atsipalaidavimo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai	Fizinio aktyvumo reikšmė sveikatai. PSO fizinio aktyvumo rekomendacijos. Fizinio aktyvumo reikšmė širdies irkraujagyslių ligų pasireiškimui. Fizinio pajėgumo vertinimas. Ramybės ir maksimalus pulso dažniai. Aerobinis pajėgumo testas. Vienos minutės žingsniavimo testas. Pulso dažnio normalizavimosi testas. Tinkamo fizinio aktyvumo ir jo krūvio pasirinkimas Žinių patikrinimas ir atnaujinimas, konsultavimas
	PRAKTINIŲ UŽSIĖMIMŲ	Mokoma atsipalaidavimo Pratimų (kvėpavimo, raumenų įtempimo ir atpalaidavimo, autogeninės treniruotės) individualių darbo ir poilsio planų sudarymo principų	Dalyviams pasiūlomi fizinio aktyvumo testai, paaiškinama jų Rezultatų reikšmė. Mokoma fizinės veiklos planų sudarymo principų
TRUKMĖ, VAL.		2	4

TEMA		Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai	Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui bei prevencijai
TURINIO APRAŠAS	TEORIJOS	Pristatomi programos tikslai, mokymo metodai, apžvelgiami pagrindiniai sveikatos rizikos veiksniai ir jų prevencijos būdai	Mitybos įtaka sveikatai. Sveikos mitybos principai. Kūno masės, kūno masės indekso (KMI) ir liemens apimties matavimo reikšmė. Antsvorio ir nutukimo prevencija bei mažinimas. Sveikatai palankaus maisto pasirinkimas ir jo gaminimas namie
	PRAKTINIŲ UŽSIĖMIMŲ	Diskusija	Diskusija apie mitybą, kurios metu atsakoma į klausimus apie mitybos įpročius, maisto pasirinkimą, gaminimą. Mokoma individualių mitybos planų sudarymo principų
TRUKMĖ, VAL.		2	4