

## MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto 2018–2019 mokslo metų veikla

Pasaulyje stebimi didžiuliai demografiniai pokyčiai: mažėja gimstamumas, ilgėja gyvenimo trukmė, daugėja vyresnio amžiaus ir senesnių žmonių. Visuomenės senėjimas lemia psichosocialines problemas, didėjančios atskirties pavojų. Todėl svarbu, kad vyresnio amžiaus žmonės išliktų kuo ilgiau sveiki, savarankiški ir aktyvūs visuomenės nariai, taip išsaugodami savo gyvenimo kokybę.

Pradėdamas naujuosius mokslo metus daug metų gyvavęs Sveikatos fakultetas buvo pervadintas – tapo Sveikos gyvensenos fakultetu. Į jo veiklą aktyviai įsijungęs prodekanas Vytautas Vaitkus, turintis didelę sveikatos priežiūros organizacinio darbo patirtį, ypač suaktyvino bei išplėtė fizinio aktyvumo veiklą tarp fakulteto lankytojų.

Sveikos gyvensenos fakultetas vykdė tęstinį edukacinį projektą „Sveikos gyvensenos ugdymas bei lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnių išaiškinimas ir savikontrolės principų mokymas“, kurio tikslas – skelbti aktyvaus, sveiko senėjimo idėją, stiprinti senjorų sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius ir įpročius, didinti vyresnių žmonių užimtumą, įtraukiant juos į teorinius ir praktinius seminarus, fizinio aktyvumo stiprinimo renginius. 2019 m. Vilniaus savivaldybė skyrė dalinį finansavimą šio sveikatinimo projekto vykdymui.

2018–2019 mokslo metais organizuotos 26 teorinės paskaitos, kurių metu įvairių sričių specialistai skaitė pranešimus sveikos gyvensenos principų ugdymo, sveikos mitybos, fizinio aktyvumo, žalingų įpročių prevencijos, lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnių išaiškinimo temomis. 14-oje praktinių seminarų buvo pristatytos sveikos gyvensenos ugdymo, lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnių įvertinimo, savikontrolės principų mokymo metodikos. Paskaitas aktyviai lankė daugiau kaip 200 klausytojų iš Sveikos gyvensenos ir kitų fakultetų. Pagrindinis dėmesys buvo skirtas sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymui. Senjorai dalyvavo penkiose paskaitose sveikos mitybos temomis; šešiuose susitikimuose susidomėję klausėsi informacijos apie fizinio aktyvumo reikšmę sveikatai bei mokėsi taisyklingo kvėpavimo. Buvo išklaustytos trys paskaitos bei praveisti praktiniai užsiėmimai apie traumų ir griuvimų prevenciją. Trylika paskaitų papildė klausytojų žinias apie įvairių lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnius ir savikontrolės principus. Klausytojai susipažino ir įsidėmė svarbiausius užkrečiamųjų ligų simptomus. Mokėsi sveiko miego principų. Alternatyviosios medicinos specialistai supažindino su vaistažolių bei bičių produktų gydomosiomis savybėmis.

Didelis dėmesys buvo skiriamas fizinio aktyvumo įgūdžiams bei įpročiams lavinti. Fizinio aktyvumo užsiėmimai buvo organizuojami keturis kartus per savaitę. Praveistas 91 praktinis fizinio aktyvumo užsiėmimas: 28 sportinių šokių pamokos (lankė 80 dalyvių), 21 meditacijos ir muzikos (80 dalyvių) bei 19 šokio ir muzikos terapijų (70 dalyvių), 23 šiaurietiško ėjimo (40 dalyvių) užsiėmimai. Pakankamai geras fizinis aktyvumas – tai pilnaverčio, džiaugsmingo gyvenimo garantija ir gerovė bei sveikatos dalis, siejama su visapusiško ir visaverčio gyvenimo funkcinėmis galimybėmis.

2018 m. spalio 22 d., minint Vydūno 150-tąsias gimimo metines, pagerbas mūsų tautos šviesuolis, filosofas, rašytojas, kultūros veikėjas, humanistas ir sveikos gyvensenos pradininkas – LR Seime buvo

organizuota sveikatinimo konferencija „Kas sveikas – tas ir jaunas“. Renginio metu išklausti pranešimai sveikos gyvensenos temomis.

Siekiant skatinti bei plėtoti aktyvią ir sveiką gyvenseną tarp senjorų, Vilniaus Vingio parke jau antrą kartą buvo paminėta Pasaulinė sveikatos diena šūkiu „Sveikata – visiems“. Į šventę susirinko apie 500 dalyvių iš Vilniaus bei dešimties Lietuvos trečiojo amžiaus universitetų. Pavasarėjančioje gamtoje žmonės mankštinosi, vaikščiojo šiaurietiškomis lazdomis, dalyvavo mėgėjiško sporto varžybose, susipažino ir bendravo su kitais TAU kolektyvais, vaišinosi arbatos puodeliu ir mėgavosi ypač gardžia kareiviška koše.

Mokslo metų pabaigoje kartu su LR Seimo Sveikatos reikalų komiteto Sveikatos tausojimo ir stiprinimo reikalų pakomitečiu bei Klaipėdos universitetu buvo organizuotas forumas „Alternatyviosios medicinos prioritetai ir vertinimai“. Renginys skirtas akademiko prof. Jurgio Brėdikio 90 – mečiui. Gausiai susirinkę trečiojo amžiaus universitetų klausytojai ir svečiai iš visos Lietuvos susipažino su alternatyviosios medicinos vieta šiuolaikinėje sveikatos apsaugos sistemoje, naujausiais holistinės medicinos pasiekimais pasaulyje ir Lietuvoje, išklause pranešimus apie tradicinės ir papildomosios – alternatyviosios – medicinos taikomais gydymo metodais Lietuvoje.

Sveikos gyvensenos fakulteto klausytojai, šiais mokslo metais suprato sveikos gyvensenos sistemos kūrėjo, mūsų tautos šviesuolio Vydūno žodžius: „Žymiai svarbiau sveikatą tausoti ir stiprinti nei ligas gydyti“.

*Viktorija Montvilienė, Sveikos gyvensenos fakulteto dekanė*