

Temata nosaukums: Veselības pratība

2.1. Veselīgs uzturs senioriem

Tematiskā joma:

Atbilst tematiskajai jomai 1.6.2. veselības pratība.

Temata mērķis

Pilnveidot senioru zināšanas un praktiskās iemaņas veselīga un sabalansēta uztura izvēlē, lai veicinātu veselību, labsajūtu un dzīves kvalitāti, kā arī samazinātu ar uzturu saistītu slimību risku.

Temata aktualitāte un atbilstība senioru vajadzībām

Novērojot mainās organisma uzturvielu vajadzības, vielmaiņa un fiziskā aktivitāte. Pareizs uzturs palīdz saglabāt muskuļu spēku, kaulu veselību, normālu ķermeņa svaru un enerģiju, kā arī mazina sirds un asinsvadu slimību, cukura diabēta, osteoporozes un citu hronisku slimību risku. Praktiskas zināšanas par veselīgu ēdiena izvēli palīdz senioriem pieņemt pārdomātus ikdienas lēmumus.

Temata mērķa sasniedzamie rezultāti

Pēc programmas apguves dalībnieki:

- izprot veselīga uztura pamatprincipus;
- prot plānot sabalansētu ikdienas ēdienkarti;
- lasa un izvērtē pārtikas produktu marķējumu;
- zina svarīgākās uzturvielas senioru vecumā;
- prot izvēlēties veselīgākus produktus;
- izprot uztura nozīmi hronisku slimību profilaksē.

Nepieciešamais zināšanu līmenis

Nav nepieciešamas priekšzināšanas.

Nodarbību skaits

4 nodarbības

Kopējais ilgums

12 akadēmiskās stundas

Lektors(-i)

Uztura speciālists, nutriologs ar pieredzi pieaugušo izglītībā.

Mācību metodes

- lekcijas;
- diskusijas;
- praktiskie uzdevumi;

- pārtikas produktu analīze;
- grupu darbs;
- veselīgu ēdienkaršu sastādīšana;
- situāciju analīze.

Materiāltehniskais nodrošinājums

Dators, projektors, internets, izdales materiāli, pārtikas produktu iepakojumu paraugi, uztura šķīvja vizuālie materiāli.

Pieejamības un pieklūstamības risinājumi

- mācību materiāli lielā drukā;
- vizuāli uzskates materiāli;
- piemērotas un pieejamas telpas;
- iespēja uzdot individuālus jautājumus;
- regulāri pārtraukumi.

Nodarbības

1. nodarbība

Nosaukums: Veselīga uztura pamatprincipi senioriem

Apraksts

Sabalansēta uztura nozīme senioru dzīves kvalitātes un veselības saglabāšanā. Uztura šķīvja princips, galvenās uzturvielu grupas – olbaltumvielas, tauki un ogļhidrāti, šķiedrvielas, vitamīni un minerālvielas. Ūdens nozīme organismā un pietiekama šķidruma uzņemšana. Ēdienreīzu regularitāte, porciju lielums un biežākās uztura kļūdas ikdienā.

Mērķis

Veidot izpratni par sabalansēta un veselīga uztura nozīmi senioru ikdienā un veselības saglabāšanā.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izprot veselīga uztura pamatprincipus, prot raksturot galvenās uzturvielu grupas, novērtēt savus ikdienas uztura paradumus un izprot pietiekamas šķidruma uzņemšanas nozīmi.

Ilgums: 3 akadēmiskās stundas.

2. nodarbība

Nosaukums: Uzturs veselības saglabāšanai un hronisku slimību profilaksei

Apraksts

Uztura nozīme sirds un asinsvadu veselības saglabāšanā, cukura diabēta, osteoporozes un paaugstināta asinsspiediena profilaksē. Sāls, cukura un piesātināto tauku ietekme uz veselību.

Šķiedrvielu, olbaltumvielu, kalcija un citu uzturvielu nozīme senioru uzturā. Ikdienas uztura paradumi, kas palīdz saglabāt veselību un samazināt saslimšanu riskus.

Mērķis

Veicināt izpratni par uztura nozīmi veselības saglabāšanā un biežāk sastopamo hronisko slimību riska mazināšanā.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks zina, kā uztura paradumi ietekmē sirds un asinsvadu veselību, asinsspiedienu, cukura līmeni asinīs un kaulu veselību, kā arī prot identificēt uztura paradumus, kurus nepieciešams uzlabot.

Ilgums: 3 akadēmiskās stundas.

3. nodarbība

Nosaukums: Gudra pārtikas produktu izvēle un uztura informācijas izvērtēšana

Apraksts

Pārtikas produktu sastāvs un uzturvērtības marķējums. Praktiska uzturvērtības tabulu un produktu sastāva izvērtēšana. Cukura, sāls un tauku daudzuma salīdzināšana dažādos produktos. Veselīgāku alternatīvu izvēle. Populārākie mīti par uzturu, vitamīniem un uztura bagātinātājiem. Droši un uzticami informācijas avoti par uzturu un veselību, reklāmas ietekme uz pārtikas izvēli.

Mērķis

Attīstīt prasmi apzināti izvēlēties pārtikas produktus un kritiski izvērtēt informāciju par uzturu un veselību.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks prot lasīt un izprast pārtikas produktu marķējumu, salīdzināt dažādus produktus pēc to uzturvērtības, atpazīt biežākos uztura mītus un atšķirt uzticamu informāciju no reklāmas vai nepamatotiem apgalvojumiem.

Ilgums: 3 akadēmiskās stundas.

4. nodarbība

Nosaukums: Veselīga uztura plānošana un praktiskā darbnīca

Apraksts

Ikdienas ēdienreižu plānošana, porciju lielums un ēdienreižu regularitāte. Sezonālo un vietējo produktu izmantošana. Sabalansētas dienas ēdienkartes veidošana un veselīgu recepšu izvēle. Praktiski uzdevumi ēdienkaršu izvērtēšanā un sastādīšanā, pārtikas produktu salīdzināšana, grupu

darbs un individuāla pieeja dalībnieku jautājumiem.

Mērķis

Nostiprināt programmas laikā iegūtās zināšanas un attīstīt praktiskas prasmes veselīga un sabalansēta uztura plānošanā ikdienā.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks prot sastādīt vienkāršu un sabalansētu dienas ēdienkarti, izvēlēties veselīgākus pārtikas produktus, piemērot porciju lielumu savām vajadzībām un izmantot iegūtās zināšanas ikdienas uztura paradumu uzlabošanai.

Ilgums: 3 akadēmiskās stundas.

Mērķis

Nostiprināt programmas laikā iegūtās zināšanas un attīstīt praktiskas prasmes veselīga un sabalansēta uztura plānošanā ikdienā.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks prot sastādīt vienkāršu un sabalansētu dienas ēdienkarti, izvēlēties veselīgākus pārtikas produktus, piemērot porciju lielumu savām vajadzībām un izmantot iegūtās zināšanas ikdienas uztura paradumu uzlabošanai.

Ilgums: 3 akadēmiskās stundas.

2.2. Psiholoģiskā labbūtība un emocionālā noturība senioriem

Temata mērķis

Veicināt senioru psiholoģisko labbūtību, stiprināt emocionālo noturību un sniegt praktiskas zināšanas un prasmes stresa mazināšanai, pozitīvas domāšanas attīstīšanai un dzīves kvalitātes uzlabošanai.

Temata aktualitāte un atbilstība senioru vajadzībām

Senioru vecumā cilvēki biežāk saskaras ar pārmaiņām – pensionēšanos, veselības problēmām, vientulību, tuvinieku zaudējumu un sociālo kontaktu samazināšanos. Psiholoģiskās labbūtības stiprināšana palīdz saglabāt emocionālo līdzsvaru, veicina aktīvu līdzdalību sabiedrībā, mazina sociālo izolāciju un uzlabo dzīves kvalitāti.

Temata mērķa sniedzamie rezultāti

Pēc programmas apguves dalībnieki:

- izprot psiholoģiskās labbūtības nozīmi;
- atpazīst stresa un emocionālās spriedzes pazīmes;

- apgūst praktiskas stresa mazināšanas metodes;
- pilnveido savstarpējās komunikācijas prasmes;
- stiprina pašapziņu un emocionālo noturību;
- zina, kur meklēt palīdzību psiholoģisku grūtību gadījumā.

Nepieciešamais zināšanu līmenis

Priekšzināšanas nav nepieciešamas.

Nodarbību skaits

4 nodarbības

Kopējais ilgums

12 akadēmiskās stundas

Lektors(-i)

Psihologs, psihoterapeits vai cits garīgās veselības speciālists ar pieredzi pieaugušo izglītībā.

Mācību metodes

- interaktīvas lekcijas;
- grupu diskusijas;
- praktiski vingrinājumi;
- relaksācijas un elpošanas tehnikas;
- pašrefleksijas uzdevumi;
- situāciju analīze;
- darbs pāros un grupās.

Materiāltehniskais nodrošinājums

Dators, projektors, interneta pieslēgums, izdales materiāli, darba lapas, relaksācijas mūzikas audioieraksti.

Pieejamības un pieklūstamības risinājumi

- pieejamas telpas personām ar funkcionāliem traucējumiem;
- mācību materiāli lielā drukā;
- mierīga un droša mācību vide;
- regulāri pārtraukumi;
- iespēja individuāli uzdot jautājumus.

Nodarbības

1. nodarbība

Nosaukums: Psiholoģiskā labbūtība un emocionālā veselība

Apraksts

Psiholoģiskās labbūtības jēdziens un tās nozīme ikdienas dzīvē. Emocionālā veselība un dzīves kvalitāti ietekmējošie faktori. Emociju atpazīšana, pieņemšana un veselīga izpausme dažādās dzīves situācijās. Personīgo resursu un stipro pušu apzināšanās.

Mērķis

Veidot izpratni par psiholoģiskās labbūtības un emocionālās veselības nozīmi, kā arī pilnveidot prasmi atpazīt un izprast savas emocijas.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izprot psiholoģiskās labbūtības pamatprincipus, apzinās faktorus, kas ietekmē emocionālo veselību, spēj atpazīt un nosaukt savas emocijas un apzināt personīgos resursus.

Ilgums: 3 akadēmiskās stundas.

2. nodarbība

Nosaukums: Stress, emocijas un to pārvaldīšana

Apraksts

Stresa jēdziens, biežākie stresa cēloņi un tā izpausmes. Stresa un emociju saistība ar ikdienas pašsajūtu. Praktiskas metodes spriedzes mazināšanai – elpošanas, relaksācijas un uzmanības koncentrēšanas vingrinājumi. Veselīgi veidi, kā regulēt emocijas un pārvarēt ikdienas grūtības.

Mērķis

Apgūt ikdienā izmantojamas stresa un emociju pārvaldīšanas metodes, veicinot spēju saglabāt emocionālo līdzsvaru.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks atpazīst biežākās stresa izpausmes, spēj nosaukt savas emocijas un to iespējamos cēloņus, kā arī prot izmantot vienkāršas elpošanas, relaksācijas un emociju regulēšanas tehnikas.

Ilgums: 3 akadēmiskās stundas.

3. nodarbība

Nosaukums: Pozitīva domāšana, emocionālā noturība un attiecības

Apraksts

Pozitīvas domāšanas nozīme ikdienā, pašvērtējums, optimisma veidošana un pateicības prakse. Emocionālā noturība un personīgo resursu apzināšanās. Savstarpējā komunikācija, aktīva klausīšanās un konfliktu risināšana. Sociālo kontaktu nozīme, attiecību uzturēšana un vientulības un sociālās izolācijas mazināšanas iespējas.

Mērķis

Stiprināt emocionālo noturību, pašapziņu un komunikācijas prasmes, veicinot sociālo līdzdalību un kvalitatīvu attiecību veidošanu.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks prot izmantot pozitīvās domāšanas paņēmienus, apzinās savus personīgos resursus, pilnveido komunikācijas prasmes, zina konstruktīvas konfliktu risināšanas iespējas un apzinās sociālo kontaktu nozīmi psiholoģiskās labbūtības uzturēšanā.

Ilgums: 3 akadēmiskās stundas.

4. nodarbība

Nosaukums: Praktiskā darbnīca – mans ceļš uz labbūtību

Apraksts

Praktiski vingrinājumi psiholoģiskās labbūtības veicināšanai, relaksācijas un elpošanas tehnikas, pozitīvās domāšanas un emocionālās noturības stiprināšanas paņēmieni. Personīgo resursu un ikdienas vajadzību apzināšana. Individuāla psiholoģiskās labbūtības plāna izveide. Programmas laikā iegūto zināšanu un prasmju apkopošana, kā arī pieejamā atbalsta un palīdzības iespēju apzināšana.

Mērķis

Nostiprināt programmas laikā iegūtās zināšanas un prasmes, izveidojot personīgu rīcības plānu psiholoģiskās labbūtības un emocionālās veselības uzturēšanai.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks prot izmantot vairākas psiholoģiskās labbūtības veicināšanas metodes, spēj izvēlēties sev piemērotus stresa un emociju pārvaldīšanas paņēmienus, izstrādā individuālu rīcības plānu emocionālās veselības stiprināšanai un zina, kur nepieciešamības gadījumā meklēt atbalstu.

Ilgums: 3 akadēmiskās stundas.

2.3. Mentālā veselība un dzīves kvalitāte senioriem

Temata mērķis

Pilnveidot senioru zināšanas par mentālās veselības nozīmi, attīstīt prasmes rūpēties par savu emocionālo līdzsvaru, atmiņu, domāšanu un psiholoģisko noturību, lai saglabātu aktīvu un

pilnvērtīgu dzīvesveidu.

Temata aktualitāte un atbilstība senioru vajadzībām

Mentālā veselība ir būtiska veselīgas novecošanas sastāvdaļa. Senioru vecumā pieaug depresijas, trauksmes, vientulības un kognitīvo spēju pavājināšanās risks. Savlaicīga zināšanu apguve un praktisku iemaņu attīstīšana palīdz saglabāt emocionālo līdzsvaru, uzlabot atmiņu, mazināt stresu un stiprināt sociālo līdzdalību.

Temata mērķa sasniedzamie rezultāti

Pēc programmas apguves dalībnieki:

- izprot mentālās veselības nozīmi un tās saistību ar fizisko veselību;
- atpazīst stresa, trauksmes un depresijas pazīmes;
- apgūst praktiskas emocionālās pašpalīdzības metodes;
- pilnveido atmiņas un uzmanības trenēšanas prasmes;
- zina, kā uzturēt sociālos kontaktus un mazināt vientulību;
- zina, kur meklēt profesionālu palīdzību nepieciešamības gadījumā.

Nepieciešamais zināšanu līmenis

Priekšzināšanas nav nepieciešamas.

Nodarbību skaits

4 nodarbības

Kopējais ilgums

12 akadēmiskās stundas

Lektors(-i)

Psihologs, psihoterapeits, psihiatrs vai cits garīgās veselības speciālists ar pieredzi pieaugušo izglītībā.

Mācību metodes

- interaktīvas lekcijas;
- grupu diskusijas;
- praktiski vingrinājumi;
- atmiņas un uzmanības attīstīšanas uzdevumi;
- relaksācijas un elpošanas tehnikas;
- situāciju analīze;
- pašrefleksijas uzdevumi.

Materiāltehniskais nodrošinājums

Dators, projektor, interneta pieslēgums, izdales materiāli, darba lapas, atmiņas vingrinājumu materiāli, audio relaksācijas ieraksti.

Pieejamības un pieklūstamības risinājumi

- pieejamas telpas personām ar funkcionāliem traucējumiem;
- mācību materiāli lielā drukā;
- vizuāli uzskates materiāli;
- mierīga un droša mācību vide;
- regulāri pārtraukumi;
- iespēja saņemt individuālas konsultācijas.

Nodarbības

1. nodarbība

Nosaukums: Mentālā veselība un emocionālā labbūtība senioru vecumā

Apraksts

Mentālās veselības jēdziens un tās nozīme dzīves kvalitātē. Emocionālā, psiholoģiskā un sociālā labbūtība. Veselīgas novecošanas principi un faktori, kas ietekmē mentālo veselību. Emocionālo grūtību atpazīšana un izpratne par to, kad nepieciešams meklēt atbalstu.

Mērķis

Veidot izpratni par mentālās veselības nozīmi ikdienā un tās saistību ar dzīves kvalitāti un veselīgu novecošanu.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izprot mentālās veselības jēdzienu un tās nozīmi, apzinās galvenos emocionālās un sociālās labbūtības faktorus un zina, kādi apstākļi var ietekmēt mentālo veselību.

Ilgums: 3 akadēmiskās stundas.

2. nodarbība

Nosaukums: Stress, trauksme, depresija un smadzeņu veselība

Apraksts

Stress, trauksme un depresija – biežākās pazīmes, iespējamie cēloņi un profilakses iespējas. Pašpalīdzības un atbalsta meklēšanas iespējas. Smadzeņu veselība un kognitīvo spēju saglabāšana senioru vecumā. Atmiņas, uzmanības un domāšanas nozīme. Vienkārši praktiski vingrinājumi atmiņas un uzmanības trenēšanai.

Mērķis

Palīdzēt atpazīt emocionālās grūtības un apgūt vienkāršus pašpalīdzības paņēmienus, vienlaikus veicinot izpratni par smadzeņu veselības un kognitīvo spēju saglabāšanu.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks atpazīst biežākās stresa, trauksmes un depresijas pazīmes, zina, kā rīkoties emocionālu grūtību gadījumā, kā arī prot izmantot vienkāršus vingrinājumus atmiņas, uzmanības un domāšanas trenēšanai.

Ilgums: 3 akadēmiskās stundas.

3. nodarbība

Nosaukums: Dzīvesveids, sociālie kontakti un mentālā veselība

Apraksts

Ikdienas dzīvesveida ietekme uz mentālo veselību. Miega kvalitāte, fiziskās aktivitātes, veselīgs uzturs, hobijs un dienas režīms. Sociālo kontaktu un piederības sajūtas nozīme emocionālās labbūtības uzturēšanā. Komunikācija, vientulības un sociālās izolācijas mazināšana. Palīdzības meklēšana un kopienas atbalsta iespējas.

Mērķis

Veicināt izpratni par veselīga dzīvesveida un sociālo kontaktu nozīmi mentālās veselības saglabāšanā.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izprot, kā miegs, fiziskās aktivitātes, uzturs un ikdienas paradumi ietekmē mentālo veselību, apzinās sociālo kontaktu nozīmi un zina iespējas uzturēt attiecības, mazināt vientulību un nepieciešamības gadījumā saņemt atbalstu.

Ilgums: 3 akadēmiskās stundas.

4. nodarbība

Nosaukums: Praktiskā darbnīca – mans mentālās veselības plāns

Apraksts

Praktiski relaksācijas, elpošanas un uzmanības vingrinājumi. Atmiņas un koncentrēšanās vingrinājumi. Ikdienas paradumu izvērtēšana un personīgo resursu apzināšana. Individuāla mentālās veselības uzturēšanas plāna izstrāde. Programmas laikā iegūto zināšanu un prasmju apkopošana, kā arī pieejamā atbalsta iespēju apzināšana.

Mērķis

Nostiprināt programmas laikā iegūtās zināšanas un prasmes un veicināt to praktisku izmantošanu ikdienā.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks prot izmantot vienkāršas stresa mazināšanas, relaksācijas un emocionālās pašpalīdzības metodes, veic atmiņas un uzmanības vingrinājumus, apzinās savus mentālās veselības resursus un izstrādā personīgu mentālās veselības uzturēšanas plānu.

Ilgums: 3 akadēmiskās stundas.

Vingrošana veselībai un fiziskās aktivitātes senioriem

Temata mērķis

Veicināt senioru fizisko aktivitāti, uzlabot kustību spējas, līdzsvaru, lokanību, spēku un izturību, mazināt mazkustīga dzīvesveida radītos veselības riskus un sekmēt veselīgu un aktīvu novecošanu.

Temata aktualitāte un atbilstība senioru vajadzībām

Regulāras fiziskās aktivitātes senioru vecumā palīdz saglabāt kustīgumu, samazina kritienu risku, uzlabo sirds un asinsvadu veselību, stiprina muskuļus un locītavas, uzlabo garastāvokli un veicina sociālo līdzdalību. Grupu vingrošanas nodarbības vienlaikus uzlabo gan fizisko, gan emocionālo labsajūtu.

Temata sasniedzamie rezultāti

Pēc programmas apguves dalībnieki:

- regulāri veic veselībai piemērotus vingrojumus;
- uzlabo līdzsvaru, koordināciju un lokanību;
- stiprina muskulatūru un stāju;
- apgūst drošas kustību veikšanas principus;
- zina iesildīšanās un atsildīšanās nozīmi;
- spēj patstāvīgi veikt vienkāršu vingrojumu kompleksu mājās.

Nepieciešamais zināšanu līmenis

Priekšzināšanas nav nepieciešamas.

Nodarbību skaits

38 nodarbības

Kopējais ilgums

76 akadēmiskās stundas

Lektors(-i)

Sertificēts fizioterapeits, ārstnieciskās vingrošanas speciālists vai sporta speciālists ar pieredzi darbā ar senioriem.

Mācību metodes

- praktiskā vingrošana;
- demonstrējumi;
- individuāli pielāgoti vingrojumi;
- darbs grupās;
- elpošanas vingrinājumi;
- stiepšanās;
- relaksācijas vingrinājumi.

Materiāltehniskais nodrošinājums

Krēsli, gumijas lentes, nelielas hanteles vai bumbas, vingrošanas nūjas, mūzikas atskaņotājs, ūdens.

Pieejamības un pieklūstamības risinājumi

- pieejamas telpas personām ar kustību traucējumiem;
- iespēja vingrojumus pielāgot individuālām spējām;
- droša vide bez šķēršļiem;
- regulāri atpūtas brīži;
- vingrojumu demonstrēšana vairākos izpildes variantos.

Nodarbības

Katra nodarbība ilgst **2 akadēmiskās stundas** un ietver:

- iesildīšanos (15–20 min.);
- galveno vingrojumu kompleksu (60–65 min.);
- līdzsvara un koordinācijas vingrinājumus;
- stiepšanās un relaksācijas vingrinājumus noslēgumā.

Nr.	Nodarbības nosaukums	Galvenais saturs
1.	Iepazīšanās un fizisko spēju izvērtēšana	Drošības noteikumi, viegla vingrošana, sākotnējais pašnovērtējums.
2.	Pareiza stāja un elpošana	Stājas korekcija, elpošanas vingrinājumi.
3.	Locītavu kustīguma vingrinājumi	Pleci, kakls, gūžas, ceļi, potītes.
4.	Muguras veselība	Muguras muskuļu stiprināšana.
5.	Vēdera un korsetes muskulatūra	Stabilitātes vingrojumi.
6.	Līdzsvara vingrinājumi	Kritienu profilakse.

7.	Koordinācijas attīstīšana	Vienkārši koordinācijas uzdevumi.
8.	Kāju muskulatūras stiprināšana	Droša pārvietošanās.
9.	Roku un plecu vingrojumi	Ikdienas kustību uzlabošana.
10.	Visa ķermeņa lokanība	Stiepšanās kompleksi.
11.	Vingrošana ar krēslu	Droši vingrojumi dažādām spējām.
12.	Vingrošana ar gumijām	Muskuļu spēka attīstīšana.
13.	Vingrošana ar bumbām	Koordinācija un līdzsvars.
14.	Pēdu veselība	Pēdu un potīšu vingrojumi.
15.	Stājas nostiprināšana	Plecu josla un mugura.
16.	Līdzsvars kustībā	Praktiski uzdevumi.
17.	Izturības vingrinājumi	Mērena aerobā slodze.
18.	Elpošana kustībā	Elpošanas koordinācija.
19.	Relaksācijas vingrinājumi	Muskuļu atslābināšana.
20.	Vingrojumu atkārtošana	Apgūto prasmju nostiprināšana.
21.	Lokanības pilnveidošana	Pilna ķermeņa stiepšanās.
22.	Ikdienas kustību ergonomika	Droša celšana un pārvietošanās.
23.	Plecu un kakla veselība	Saspringuma mazināšana.
24.	Ceļu un gūžu veselība	Saudzējoši vingrojumi.
25.	Mugurkaula kustīgums	Mobilitātes vingrojumi.
26.	Koordinācijas pilnveidošana	Sarežģītāki vingrojumi.
27.	Spēka vingrinājumi	Viegls spēka treniņš.
28.	Līdzsvars un reakcija	Kritienu profilakse.
29.	Visa ķermeņa vingrojumu komplekss	Kompleksie vingrojumi.
30.	Aktīva kustība mūzikas pavadībā	Ritma un kustību koordinācija.
31.	Stiepšanās un relaksācija	Pilna ķermeņa atslābināšana.
32.	Vingrojumi mājas apstākļiem	Ikdienā izmantojams komplekss.

33.	Vingrošana pāros	Sadarbības vingrinājumi.
34.	Funkcionālā vingrošana	Ikdienas kustību uzlabošana.
35.	Izturības un spēka nostiprināšana	Apvienoti vingrojumi.
36.	Kompleksā veselības vingrošana	Iepriekš apgūtā atkārtošana.
37.	Patstāvīgās vingrošanas plāna izstrāde	Individuāla programma mājām.
38.	Noslēguma praktiskā nodarbība	Visa kursa apkopojums, pašnovērtējums un ieteikumi turpmākām fiziskajām aktivitātēm.

Sasniedzamie rezultāti katras nodarbības noslēgumā

- Dalībnieks pareizi izpilda attiecīgajā nodarbībā apgūtos vingrojumus.
- Izprot vingrojumu nozīmi veselības saglabāšanā.
- Ievēro drošas fiziskās aktivitātes principus.
- Pakāpeniski uzlabo spēku, līdzsvaru, lokanību un koordināciju.
- Gūst motivāciju regulāri nodarboties ar fiziskām aktivitātēm arī ikdienā.