

Sveikos gyvensenos fakulteto 2025-2026 m. m. I pusm. veiklos ATASKAITA

1. Misija, tikslai ir uždaviniai

Sveikos gyvensenos fakulteto **misija** yra skelbti aktyvaus ir sveiko senėjimo idėją, siekiant formuoti ir stiprinti MČTAU klausytojų sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius bei įpročius, didinti senjorų užimtumą, įtraukiant juos į teorinius ir praktinius seminarus bei fizinio aktyvumo renginius.

Sveikos gyvensenos fakulteto veiklos pagrindinis **tikslas** – ugdant sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius bei įpročius, skatinti sveiką senėjimą.

Svarbiausios sveikos gyvensenos fakulteto **veiklos kryptys**: sveikos gyvensenos įgūdžių ir įpročių ugdymas, mokymai apie ūmių ir lėtinių ligų rizikos veiksnius ir savikontrolės principus.

Uždaviniai:

1. Siekiant didinti MČTAU senjorų informuotumą ir žinias apie lėtinių neinfekcinių ligų prevenciją bei savikontrolės metodus, kartą per savaitę organizuoti teorinį–praktinį seminarą
2. Siekiant lavinti ir stiprinti MČTAU klausytojų sveikos gyvensenos bei fizinio aktyvumo gebėjimus ir kasdienius įpročius, penkis kartus per savaitę organizuoti skirtingus fizinio aktyvumo užsiėmimus
3. Skatinti senjorų bendradarbiavimą ir kartu ugdyti sveikos gyvensenos bei savikontrolės įpročius
4. Plėtoti sveiko ir aktyvaus senėjimo idėją, siekiant didesnio vyresnio amžiaus žmonių įsitraukimo į visuomeninį gyvenimą.

Sveikos gyvensenos fakulteto veiklos formos:

1. Teoriniai ir praktiniai seminarai, diskusijos, forumai, konferencijos, susitikimai
2. Fizinio aktyvumo renginiai: kasdienės mankštos, sveikatinimo forumai (fizinės sveikatos įvertinimai)
3. Pasaulinės sveikatos dienos renginiai

2. Klausytojai

Fakultetą lanko 139 klausytojai, sveikos gyvensenos fakultetą pasirinkę pagrindiniu. Dar 760 klausytojai fakultetą pasirinko antru. Lankomumas 65 proc.

3. Programa-programos

Fakultetas veiklą organizuoja rengdamas renginių pusmečio planus, dalyvauja projektinėje veikloje.

4. Struktūra-taryba

Fakulteto tarybą sudaro dekanė, du prodekanai ir dar devyni nariai. Darbą organizuoja dekanė, prodekanas Vaitkus yra atsakingas už fizinio aktyvumo renginių organizavimą, prodekanė Nijolė Bielinienė – už fakulteto teorinių ir metodinių klausimų organizavimą. Kiti tarybos nariai yra atsakingi už: dalyvavimą „Sidabrinės linijos“ veikloje (Vytautas Jasiulevičius), teorinių-praktinių seminarų organizavimą (Rita Sadūnaitė), fizinės sveikatos vertinimo renginių organizavimą (Česė Gricienė), „Facebook“ grupės „MČTAU Sveikata“ administravimą (Sigita Eimutienė), fakulteto sąrašus (Danutė Kiškienė), dalyvių registravimą (Elžbieta Ulindienė, Vida Kalkienė, Janina Martyšienė, Aldona Civinskaitė).

5. Veikla-renginiai

Ataskaitiniu laikotarpiu organizuota sveikatinimo **konferencija** „Amžėjimas ir sveikata 2025 m.“, kuri buvo skirta Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universiteto studentams ir Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto 85-ečiui paminėti (2025 m. lapkričio 28 d.). Išklusėme aktualius pranešimus, diskutavome tema „Maisto papildai vyresniame amžiuje – kas iš tiesų svarbu“. Aptarėme širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos svarbą, akcentuodami reguliaraus kraujospūdžio ir pulso matavimo reikšmę. Buvo pateikta informacija apie rizikos veiksnius, ankstyvos diagnostikos naudą. Per pertrauką specialistai atliko AKS ir pulso matavimus bei mokė žmones kaip teisingai matuoti kraujospūdį. Informatyvus buvo pranešimas „Pagalba sau: pirmieji žingsniai iki atvykstant Greitajai medicinos pagalbai“. Pranešime apie savimasažą buvo pristatyta jo nauda sveikatai ir pateikti praktiniai patarimai, kaip šią praktiką integruoti į kasdienį gyvenimą. Kita tema – stresas, kuris kenkia sveikatai (sutrikdo miegą, silpnina imunitetą, kelia kraujospūdį, blogina emocinę savijautą). Klausytojus sudomino ir pranešimas, ar gali padėti alternatyvioji medicina, pvz. aromaterapija.

Teoriniai – praktiniai seminarai fakultete organizuojami kartą per savaitę, ataskaitiniu laikotarpiu **organizuota 12 paskaitų, diskusijų, susitikimų**. Teoriniuose seminaruose nagrinėjamos sveikos gyvensenos ugdymo, sveikos mitybos, žalingų įpročių prevencijos nuostatos bei organizuojami mokymai apie ūmių ir lėtinių ligų rizikos veiksnių išaiškinimą ir savikontrolės principų mokymus.

Sveikos gyvensenos fakultetas, Vilniaus kolegija ir Geriatrijos centras pakvietė MČTAU studentus į **fizinės sveikatos vertinimo forumą** „Pasitikrink savo fizinį pajėgumą“ (2025-11-04), kuriame dalyvavo 108 senjorai, norintys sužinoti apie savo sveikatą, pasitikrinti fizinį pajėgumą ir kognityvinių funkcijų lygį. Forumo dalyviams buvo atliekamas fizinės sveikatos vertinimas. Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto kineziterapijos studijų programos studentai vertino forumo dalyvių fizinę kūno sveikatą ir atliko:

segmentinę kūno masės analizę, kuri parodė kūno svorį, riebalinę kūno masę, taip pat kaulų ir raumenų masę. Dalyviams buvo atliekamas fizinio pajėgumo testavimas, pusiausvyros ir koordinacijos testai, vertinamas kūno lankstumas bei stabilumas. Taip pat buvo atliekamas rankos jėgos matavimas dinamometru (viršutinės kūno dalies raumenų jėgai įvertinti). Kineziterapijos studijų programos studentai konsultavo senjorus ir patarė, kaip lavinti kūno pusiausvyrą, koordinaciją, lankstumą bei kūno stabilumą. Daugiau nei 100 susirinkusių senjorų buvo atliekamas fizinės sveikatos vertinimas. Kineziterapijos studijų programos studentai konsultavo, kaip lavinti kūno pusiausvyrą, koordinaciją, lankstumą ir stabilumą. „Microlife“ specialistai matavo kraujo spaudimą ir teikė patarimų dėl lėtinių ligų prevencijos.

Pirmą kartą Geriatrijos centro gydytojai, vadovaujami gydytojos – geriatrės Eglės Sadauskaitės-Pėlikienės, vertino MČTAU senjorų atminties lygį. Vilniaus kolegijos lektorės gyd. geriatrės Eglės Sadauskaitės-Pėlikienės paskaita „Geros atminties labirintai“ sulaukė ypač didelio susidomėjimo. Juk atmintis – tai žmogaus gebėjimas įsiminti. Nepriklausomai nuo amžiaus, atmintis gali sutrikti dėl įvairių priežasčių bet kuriam gyventojui. Kokios galimos priežastys tai lemia ir kada reikėtų kreiptis į gydytoją? Lektorės paskaita nepaliko nė vieno abejingo.

Abipusiai naudinga **partnerystė su Vilniaus kolegijos studentais**. Bendromis abiejų institucijų pastangomis organizuojami teoriniai – praktiniai seminarai, diskusijos, konferencijos aktualiais sveikos gyvensenos, subalansuotos mitybos klausimais, ūmių ir lėtinių ligų prevencijos, rizikos veiksnių išaiškinimo bei savikontrolės principų metodikų temomis. Kineziterapijos studijų programos studentai dalyvauja fizinės sveikatos vertinimo renginiuose, stebi senjorų fizinę kūno sveikatą ir atlieka: segmentinę kūno masės analizę, fizinio pajėgumo testavimą, (pusiausvyros ir koordinacijos testus, vertina kūno lankstumą bei stabilumą).

Sveikos gyvensenos fakulteto studentai įsiklausė į fizinės sveikatos **forumo rezultatų aptarimą**, kurį pristatė Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto Reabilitacijos katedros vadovė Kristina Žukienė ir trečio kurso kineziterapeutė Lina Rusinskytė. Tyrimo tikslas buvo įvertinti subjektyvią griuvimo baimę bei fizinį pajėgumą apimančią pusiausvyrą, apatinių galūnių funkcinę jėgą, ėjimo greitį ir plaštakos spaudimo jėgą. Lektorės pristatė tyrimo svarbą ir akcentavo, kad tai sistemingas kūno funkcijų įvertinimas, atliekant standartizuotus testus, kurie parodė raumenų jėgą, pusiausvyrą, judesių koordinaciją, ėjimo greitį, ištvėrmę ir bendrą fizinį pajėgumą. Vertinimas padėjo objektyviai nustatyti, kaip gerai žmogus gali judėti, atlikti kasdienius veiksmus ir kokia yra jo kritimų

rizika. Vertinimo pagalba galima užtikrinti sklandų senėjimą ir optimizuoti fiziologinių procesų pokyčius. Specialistai, apibendrinę tyrimo rezultatus (kruopščiai ištirta 110 senjorų), džiaugėsi galėdami pagirti visus vyresnio amžiaus žmones, gerai išlaikiusius tokį nelengvą testavimą ir palinkėjo toliau jaustis geriau ir judėti lengviau bei pateikė labai paprastų, bet svarbių kasdienio gyvenimo patarimų.

Neseniai „**Facebook grupei „MČTAU Sveikata“** sukako penkeri metai. Atviroje bendruomenėje – 1514 narių. Smalsumo ir žingeidumo vartai visiems atviri, nes prisijungusių prie bendruomenės yra ne tik iš įvairių Lietuvos trečiojo amžiaus universitetų, bet ir iš užsienio valstybių. Aktyvūs senjorai dalyvauja diskusijose, išbando, kas nauja, nematyta ir negirdėta. „MČTAU Sveikata“ administratorė Sigita Eimutienė sukūrė 161 renginį. Nuolat skelbė aktyvaus ir sveiko senėjimo idėjas, kvietė stiprinti MČTAU klausytojų sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius bei įpročius.

6. Dalyvavimas projektuose

1) Sveikos gyvensenos fakultetas 2025-2026 mokslo metų pirmą pusmetį, vykdydamas edukacinį tęstinį Vilniaus savivaldybės iš dalies finansuojamą **projektą „Sveikos gyvensenos ugdymas ir mokymai apie ūmių ir lėtinių ligų rizikos veiksnius ir savikontrolės principus“**, pasiekė šių kiekybinių ir kokybinių rezultatų:

- Tobulindami senjorų žinias apie lėtines ligas, lėtiniu ligų rizikos veiksnius bei mokydami savikontrolės metodų organizavo 12 paskaitų diskusijų, kuriose dalyvavo 271 unikalus dalyvis. Analizuojant projekto vykdymą, pagal anonimines anketas - 98,5 proc. respondentų įvertino įgytas žinias gerai ir labai gerai.
- Skatinant klausytojų individualią iniciatyvą bei ugdant sveikos gyvensenos įpročius buvo organizuotas fizinės sveikatos vertinimo forumas „Pasitikrink savo fizinį pajėgumą“ (2025 m. lapkričio 4 d.). Dalyvavo 108 klausytojai, analizuojant pravesta renginį, pagal anonimines anketas - 100 proc. respondentų įvertino įgytas žinias gerai ir labai gerai.
- Populiarinant aktyvaus ir sveiko senėjimo idėją bei didinant senjorų užimtumą buvo organizuota kasmetinė sveikatinimo konferencija „Amžėjimas ir sveikata 2025 m.“ (2025 m. lapkričio 28 d.), kurioje dalyvavo 117 dalyvių, iš kurių 99,2 proc. respondentų įvertino įgytas žinias gerai ir labai gerai.

Formuojant ir stiprinant klausytojų sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius bei įpročius, kiekvieną savaitės darbo dieną (nuo pirmadienio iki penktadienio) pirmoje dienos pusėje yra vykdomos skirtingo pobūdžio fizinio aktyvumo veiklos – organizuotos 22 Sportinių šokių pagrindų treniruotės (pirmadieniais, ketvirtadieniais, treneris Vytautas

Vaitkus), kuriose dalyvavo 113 dalyvių; Jėgos stiprinimo treniruotės (22, jose dalyvavo 45 dalyviai) (pirmadieniais, ketvirtadieniais, trenerė Natalija Kaselienė; Judesio – kvėpavimo mankšta (antradieniais, trenerė Jevgenija Pavliuk) buvo organizuota 11 kartų – 61 dalyvis; Jogos užsiėmimai (antradieniais, trenerė Laimutė Janulienė) buvo organizuoti 11 kartų – 30 dalyvių; Diskgolfo žaidimas (trečiadieniais, sekmadieniais, Sigita Eimutienė) buvo organizuota 24 kartus – 39 dalyviai; Gimnastikos mankšta (penktadieniais, trenerė Anelia Babynets) buvo organizuota 11 kartų – 25 dalyviai.

Labiausiai studentų mėgstamos ir teigiamai vertinamos buvo Sportinių šokių pagrindų treniruotės (100 proc. šią veiklą įvertino gerai ir labai gerai) bei judesio-kvėpavimo mankštos (100 proc. šią veiklą įvertino gerai ir labai gerai). Šie fizinio aktyvumo užsiėmimai buvo ne tik populiariausi, bet ir labiausiai tenkino studentus (po 40 proc. visų atsakiusiųjų). Taip pat stipriai pasiteisinusios treniruotės - jėgos stiprinimo treniruotės, organizuojamos trenerės Natalijos Kaselienės bei Diskgolfo žaidimas pas trenerę Sigitą Eimutienę. Daugiausia neigiamų įvertinimų gavo jogos užsiėmimai.

2) Vilniaus universiteto Gyvybės mokslų centro bei Medicinos mokslo centro jaunesnieji mokslo darbuotojai pakvietė dalyvauti **moksliniame projekte „Individualizuotos EEG neurogrįžtamojo ryšio sistemos pritaikymo vyresnių žmonių populiacijoje galimybių vertinimas“**, kurį vykdo jungtinė Vilniaus universiteto komanda, susidedanti iš neuromokslų, sociologijos bei medicinos mokslų atstovų.

Europos Sąjungoje ir Lietuvoje dabar kas penktas gyventojas yra sulaukęs 65 ir daugiau metų. Visuomenės senėjimas tampa vis aktualesne problema, nes didėja ne tik vyresnių žmonių populiacija, bet ir įvairių ligų bei negalių paplitimas.

Daugėja demencijos atvejų, todėl mokslininkai kėlė klausimus dėl kognityvinio rezervo išsaugojimo, siekdami neleisti užmigti smegenims. Minėto projekto tikslas - išbandyti neurogrįžtamojo ryšio sistemą, kuri skirta smegenų veiklai pagerinti. Projekte dalyvauja apie 40 MČTAU senjorų.

Neurogrįžtamasis ryšys yra paremtas smegenų aktyvumo matavimu realiu laiku, kuomet matuojamas signalas yra pateikiamas žmogui vaizdu ar garsu, tokiu būdu sudarant sąlygas grįžtamojo ryšio pagalba reguliuoti savo smegenų aktyvumą. Mūsų sistema yra pagrįsta smegenų atsaku į tam tikrus struktūruotus garsus, kurie, kaip žinoma, sukelia labai aiškų, lengvai pamatuojamą smegenų aktyvumą.

7. Savanorystės veikla

Sveikos gyvensenos fakulteto iniciatyva sukūrėme „Sidabrinės linijos“ klubą: pirmininku patvirtintas fakulteto seniūnas Vytautas Jasiulevičius. Sudaryta grupė žmonių, norinčių dalyvauti „Sidabrinės linijos“ veikloje, pradėti mokymai.

8. Edukacinės išvykos

Ataskaitiniu laikotarpiu nebuvo.

9. Šventės, minėjimai

Fakulteto klausytojai dalyvavo bendruose MČTAU renginiuose.

10. Aktyviausieji fakulteto žmonės, kuriuos reikėtų paminėti-padėkoti

Nuoširdžiai dėkoju fakulteto prodekanams Nijolei Bielinieni ir Vytautui Vaitkui – visuomet jaučiu jų pagalbą ir palaikymą. Ačiū Sigitai Eimutienei, kuri rūpestingai administruoja „Facebook“ grupę ir aktyviai organizuoja diskgolfo užsiėmimus. Taip pat dėkinga ir Tarybos nariams bei uoliai dirbančioms renginių registratorėms.

11. Ateities planai arba ką norima patobulinti savo fakultete

Planuojame tobulinti atminties vertinimo testų lygį ir fizinės sveikatos pajėgumo vertinimą.

12. Pageidavimai-pasiūlymai rektoratui

- Sieksime, kad daugiau kitų fakultetų studentų lankytų Sveikos gyvensenos fakulteto fizinio aktyvumo užsiėmimus
- Planuojame įdiegti Sveikatos įskaitą fakulteto studentams

Viktorija Montvilienė, Sveikos gyvensenos fakulteto dekanė