

PATVIRTINTA  
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro  
direktoriaus 2018 m. lapkričio 30 d. įsakymu Nr. V-47

## **SVEIKATOS DIENOS ĮMONĖJE (ORGANIZACIJOJE) PROGRAMA IR PASLAUGOS TEIKIMO APRAŠAS**

### **SVEIKATOS DIENOS ĮMONĖJE (ORGANIZACIJOJE) PROGRAMA**

1. **Sveikatai palankaus maisto pasirinkimas ir gaminimas** (2 akad. val.).
2. **Fizinio pasirengimo vertinimas, fizinio aktyvumo pratybos** (2 akad. val.).
3. **Streso kontrolė, atsipalaidavimo pratimai** (2 akad. val.).
4. **Papildomos temos** (pasirenka užsakovas, jeigu to pageidauja):
  - 4.1. Pirmosios pagalbos teikimas staigios mirties ištiktam žmogui (2 akad. val.).
  - 4.2. Sveikatai palankios gyvenamosios aplinkos kūrimas, galimų rizikos veiksnių identifikavimas (2 akad. val.).

## PASLAUGOS TEIKIMO APRAŠAS

**Tikslas** – suteikti įmonės (organizacijos) darbuotojams reikiamų žinių ir įgūdžių siekiant formuoti sveikos gyvensenos (sveikos mitybos, fizinio aktyvumo, streso kontrolės ir kt.) įpročius.

**Trukmė** – 6 akad. val. (užsakovui pageidaujant, programa gali būti trumpesnė arba ilgesnė, pasirinkus papildomas temas).

**Dalyvių skaičius** – iki 12 asmenų vienoje mokymo grupėje. Sveikatos dienoje gali dalyvauti iki 50 įmonės (organizacijos) darbuotojų, pasiskirsčius į 3–4 mokymo grupes.

**Vieta** – Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro ar užsakovo pasirinktose patalpose.

**Kaina** – 250 eurų/6 akad. val./vienai mokymo grupei (į paslaugos kainą neįskaičiuotos patalpų, maisto produktų, papildomų mokymo priemonių ir inventoriaus įsigijimo, kelionės į kt. miestus išlaidos).

– 300 eurų/8 akad. val./vienai mokymo grupei (su papildoma tema).

**Registracija** – el. paštu [smlpc@smlpc.lt](mailto:smlpc@smlpc.lt).

**Informacija** – tel. 8 5 270 0107, mob. tel. 8 640 44 931.

### 1 tema. Sveikatai palankaus maisto pasirinkimas ir gaminimas

Lektorius trumpai pristato sveikos mitybos principus, maisto pasirinkimo piramidę, maisto produktų ženklumą, maisto produktų maistingumą, asmens kūno masės indekso skaičiavimą ir vertinimą, surengia sveikatai palankaus maisto gaminimo pratybas (maisto gaminimo sesiją).

Galimi 2 užsiėmimo scenarijai:

1. Imituojamas maisto gaminimas (demonstruojama su maisto ir inventoriaus imitatoriais).
2. Maistas realiai gaminamas ir degustuojamas (užsiėmimo dalyviai apsirūpina reikalingais maisto produktais).

## **2 tema. Fizinio pasirengimo vertinimas, fizinio aktyvumo pratybos**

Užsiėmimą vedantis specialistas trumpai paaiškina fizinio aktyvumo naudą sveikatai, konsultuoja Sveikatos dienos dalyvius fizinio aktyvumo didinimo klausimais, įvertina asmens fizinį pajėgumą, moko taisyklingai atlikti fizinius pratimus, sudaro individualias mankštinimosi programas. Užsakovui pageidaujant, gali būti organizuojami šiaurietiškojo ėjimo mokymai.

## **3 tema. Streso kontrolė, atsipalaidavimo pratimai**

Užsiėmimą vedantis specialistas trumpai supažindina su psichikos sveikatos stiprinimo principais, konsultuoja streso įveikos klausimais, atlieka užsiėmimo dalyvių streso darbe vertinimą, moko atsipalaidavimo pratimų.

### **4.1 tema. Pirmosios pagalbos teikimas staigios mirties išiktam žmogui**

Užsiėmimą vedantis specialistas paaiškina pirmosios pagalbos ir pradinio gaivinimo reikšmę gelbstint žmonių gyvybes, moko įvertinti nukentėjusiojo būklę, taisyklingai atlikti pradinio gaivinimo veiksmus pagal patvirtintus gaivinimo standartus ir metodikas, naudotis išoriniu širdies defibriliatoriumi, stabdyti kraujavimą.

### **4.2 tema. Sveikatai palankios gyvenamosios aplinkos kūrimas, galimų rizikos veiksnių identifikavimas**

Lektorius supažindina su sveikatai palankios aplinkos reikalavimais, atliekų rūšiavimu, nuotekų valymu ir šalinimu, teikia patarimus būsto įsirengimo, cheminių medžiagų naudojimo butyje, triukšmo mažinimo ir kt. aktualiais sveikos aplinkos kūrimo klausimais.

---