

PROGRAMOS APRAŠAS

1. Programos duomenys:

Programos pavadinimas (lietuvių k.)	Imuniteto stiprinimas natūraliais būdais
Programos pavadinimas (anglų k.)	Boosting immunity by natural means
Programos teikėjas	Kauno kolegija
Programos teikėjo kodas	111965284
Programos teikėjo adresas	Pramonės pr. 20, LT-50468
Programos teikėjo tel. Nr.	(8 37) 45 16 07
Programos teikėjo el. paštas	egle.laukaityte@kaunokolegija.lt
Programos teikėjo interneto svetainė	http://www.kaunokolegija.lt
Paslaugos teikimo vieta	Kauno kolegija Alytaus fakultetas, Studentų g. 17, Alytus
Suteikiama kompetencija	Baigę programą dalyviai: <ul style="list-style-type: none">• Žinos imuninės sistemos veikimo principus bei imunitetą veikiančius veiksnius;• Supras mitybos, fizinio aktyvumo, poilsio ir emocinės pusiausvyros svarbą organizmo atsparumui;• Išmanys pagrindines vaistažoles ir maisto papildus, naudojamus imuniteto stiprinimui;• Gebės savarankiškai įsivertinti sveikatos stiprinimo poreikius ir pasirinkti tinkamas natūralias priemones;• Mokės taikyti kvėpavimo, relaksacijos ir streso valdymo technikas kasdienėje veikloje;• Gebės parengti individualų sveikatos stiprinimo veiksmų planą, pagrįstą įgytomis žiniomis;• Atsakingai ir saugiai naudos natūralias sveikatinimo priemones, atsižvelgdami į sveikatos būklę ir rizikas.
Programos vykdymo trukmė savaitėmis	1 d. d.
Programos apimtis valandomis	8 ak. val.
Vieno dalyvio mokymo kaina (EUR)	Pagal susitarimą
Programos vykdymo forma ir būdai	Kvalifikacijos tobulinimas – grupinio mokymosi forma
Mokymosi pasiekimų vertinimo metodas (metodai)	Baigiamosios refleksijos parengimas
Išduodamas dokumentas	Pažymėjimas
Programos koordinatorius Kontaktai (adresas, telefonas, el. paštas)	Eglė Laukaitytė Alytaus fakultetas Neformalaus švietimo koordinatore Studentų g. 17, LT-62252, Alytus Tel. +370 620 44630 egle.laukaityte@kaunokolegija.lt

2. Trumpas programos apibūdinimas.

Imuninė sistema yra svarbiausias žmogaus organizmo apsaugos mechanizmas nuo infekcijų, virusų, lėtinių ligų ir streso poveikio. Imuniteto stiprinimas natūraliais būdais tampa vis aktualesnis tiek individualios, tiek visuomenės sveikatos kontekste, ypač po pandeminio laikotarpio, padidėjus susirūpinimui dėl organizmo atsparumo.

Ši programa skirta suaugusiesiems, siekiantiems gilinti žinias apie natūralius sveikatinimo būdus bei stiprinti savo imuninę sistemą be medikamentų. Programoje integruojami mitybos mokslai, fizinio aktyvumo poveikis imuninei sistemai, psichoemocinės sveikatos svarba, streso ir miego įtaka organizmo atsparumui. Dalyviai bus supažindinami su pagrindinėmis vaistažolėmis, vitaminų ir mikroelementų šaltiniais, jų derinimu kasdienėje mityboje. Praktinių užsiėmimų metu išbandys kvėpavimo ir atsipalaidavimo technikas, mokysis planuoti dienos režimą, kuris stiprina organizmą holistiniu požiūriu.

Programa grindžiama mokslu pagrįstomis, saugiomis, prieinamomis ir praktiškai taikomomis žiniomis, skatinančiomis sąmoningą ir atsakingą požiūrį į sveikatą bei gyvenimo būdą.

3. Minimalūs reikalavimai klausytojams:

Programa skirta visiems suaugusiems asmenims, nepriklausomai nuo profesijos ar išsilavinimo. Sveikatos priežiūros specialistų kvalifikacija nėra būtina.