

NTAUA lektorių „banko“ anketa

INFORMACIJA APIE LEKTORIŲ	
Lektoriaus vardas, pavardė	ZITA NORKIENĖ
Atstovaujamas TAU	Trakų TAU
Informacija apie mokslinę veiklą ir praktinės veiklos patirtį arba trumpa biografija, skirta viešinimui	<i>Zita Norkienė, kineziterapijos bakalaurė, visuomenės sveikatos ir sociologijos magistrė. 25 metus dirbdama kineziterapeute, sukaupiau daug patirties apie fizinio aktyvumo, įvairių pratimų nepamainomą naudą žmonių sveikatinimui, sergant įvairiomis ligomis, o taip pat teigiamą įtaką išsaugant sveikatą žmogui amžėjant. Dirbdama kineziterapeute ir visuomenės sveikatos biure, 20 metų vedžiau žmonėms mokymus ir paskaitas sveikatinimo tema. Kaip turinio kūrėja ir lektorė 2020-2021 m. dalyvavau tarptautiniame projekte „Age is not an obstacle“ („Amžius nėra kliūtis“) kartu su Estijos ir Latvijos TAU lektoriais. Šiam projektui sukūriau skyrių „Fizinis aktyvumas 55+“.</i>
Kontaktai: telefonas ir/arba el.pašto adresas	+370 672 05 646 zitanorkiene@gmail.com
Sutinku, kad NTAUA paviešintų mano biografiją ir kontaktus interneto svetainėje www.tauasociacija.lt	Taip
Sutinku būti kviečiamas skaityti paskaitas trečiojo amžiaus universitetuose pagal dvišalį susitarimą	Taip
Sutinku būti kviečiamas skaityti paskaitas nuotoliniu būdu trečiojo amžiaus universitetuose pagal dvišalį susitarimą	Taip
PASKAITA NR. 1	
Paskaitos pavadinimas	Sveikos gyvensenos įgūdžių struktūra
Trumpa paskaitos anotacija	Sveika gyvensena – tai ant „Trijų banginių“ – streso valdymo, mitybos ir fizinio aktyvumo – besilaikanti struktūra. Jei „nuskęsta“ nors vienas iš „banginių“ – neįmanoma išsaugoti sveikatos. Kiekviena iš 3 pagrindinių sveikatą užtikrinančių dalių, turi dar smulkesnę struktūrą – temas ir sritis, kurioms dera skirti dėmesį, jas puoselėti. Tai empatiškumas, mokėjimas spręsti konfliktus, tam tikrų maitinimosi įpročių išsiugdyimas ir taisyklių laikymasis, žinojimas, kiek ilgai būti fiziškai aktyviam ir kokių intensyvumų turi plakti širdis... O kur dar šiek tiek primirštų parazitų, ekologijos įtaka sveikatai. Baigiant apžvelgti sveikos gyvensenos struktūrą, paskelbiu „egoistinį“ šūkį: „Padarysiu visus aplinkui laimingus, kad jie nesiskųstų ir netrukdytų man gyventi“.
PASKAITA NR. 2	
Paskaitos pavadinimas	Pasimatuokime sveikatą
Trumpa paskaitos anotacija	Paskaitos – praktinio užsėmimo metu dalyviai sužino ir/ar pasikartoja žinias apie žmogaus organizmo veiklos konstantas (širdies susitraukimų dažnis, kvėpavimo dažnis, plaučių tūris, kraujospūdis, kūno masės kompozicija, pagrindinė medžiagų apykaita, gliukozės ir cholesterolio normos). Keletą šių konstantų dalyviai gali išsitiirti paskaitos metu. Tai nesunkiai nustatoma specialiu prietaisu kūno masės kompozicija ir plaučių gyvybinis tūris, vestibuliarinio aparato būklė. Kiekvienas išsineša iš paskaitos lapelį su užrašytais savo sveikatos duomenimis.