



Lietuvos Respublikos  
socialinės apsaugos  
ir darbo ministerija

NACIONALINĖS TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETŲ ASOCIACIJOS PROJEKTAS  
„TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETAS - AKTYVAUS SENĖJIMO  
AKADEMIJA”

MEDARDO ČOBOTO TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETAS KVICĖIA Į FIZINĖS  
SVEIKATOS VERTINIMO FORUMĄ

**„MOKYKIMĖS NEGRIŪTI”**

*Forumas vyks 2024 m. kovo 19 d., 10:00 – 14:20 val.  
MČTAU Freskų salėje ir A4, A5, A6 auditorijose.*

**PROGRAMA**

**10 – 13 val.** Forumo dalyviams bus atliekamas fizinės sveikatos vertinimas:

- Specialistai vertins forumo dalyvių fizinę kūno sveikatą ir atliks: segmentinę kūno masės analizę, kuri parodys kūno svorį, riebalų, kaulų ir raumenų masę, metabolinį amžių bei kt.
- Dalyviams bus atliekamas fizinio pajėgumo testavimas ir fizinės būklės įvertinimas, kurio metu bus atliekami kūno pusiausvyros ir koordinacijos testai, stebimas lankstumas.
- Medikai atliks gyvybinės plaučių talpos matavimą spirometru (normaliai plaučių funkcijai nustatyti) ir teiks patarimus.
- Forumo dalyviams bus atliekamas rankos jėgos matavimas dinamometru (viršutinės kūno dalies raumenų jėgai įvertinti).

**Kineziterapeutai** teiks naudingų patarimų, kaip lavinti testuojamas fizines ypatybes (kūno pusiausvyrą, koordinaciją bei lankstumą) ir pristatys aerobinės technikos, tempimo, jėgos stiprinimo ir pusiausvyros pratimus.

**Lietuvos intensyvosios kardiologijos ir skubiosios medicinos asociacijos specialistai** nurodys kaip laikytis būtinų patarimų dėl lėtinių ligų prevencijos. Visiems, norintiems sužinoti tikslų kraujo spaudimą, jis bus matuojamas.

**Mitybos specialistai** konsultuos sveikos mitybos klausimais.

**13.00 – 13.20 val.** Pranešimas „Negalavimų rizikos veiksnys – fizinis pasyvumas“. MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto dekanė Viktorija Montvilienė.

**13.20 – 13.40 val.** Pranešimas „Fizinio aktyvumo nauda sveikatai“. Vilniaus kolegijos Reabilitacijos katedros lektorė Ramunė Komžienė.

**13.40 – 14.00 val.** Pranešimas „Patarimai, kad mityba būtų pilnavertė“. Gydytoja dietologė Jūratė Dobrovolskienė.

**14.00 – 14.20 val.** *Diskusijos.*

Organizatorių tel: +370 61202420