

2 modulis “Kā uzturēt fizisko veselību un (droši uzsākt) fiziskās aktivitātes”

10. nodarbība “Es gribu un es varu būt aktīvs un labi justies!”

Noslēguma nodarbībā paredzēts atskats uz 2. moduļa saturu, mācību kursa kopsavilkums:

- Patstāvīgi veikto uzdevumu pārbaude un diskusija (fizisko aktivitāšu dienasgrāmata, vides risku izvērtējums, u.c.);
- Padomi veselīgām un aktīvām vecumdienām- sev un citiem (diskusija par to, ko no apgūtā atcerēsies un ņems vērā priekš sevis vai padalīsies ar citiem).
- Atgriezeniskā saite par mācību materiālu un procesu.

Papildus tiks sniegta informācija par citiem mācību moduļiem projektā “Vecums nav šķērslis”.

Moduļa dalībnieku anketēšana.