

# Projekts “Vecums nav šķērslis”



**Kā senioriem saglabāt psiholoģisko veselību un apgūt jaunas zināšanas un prasmes?**

---

## **4. nodarbība. Veselīgie ieradumi un veselības uzvedība**

Mērķis: veicināt, lai dalībnieki apzinātos veselības uzvedības ieradumus, sekmēt to izmaiņas.

Sasniedzamie rezultāti: grupas dalībnieki raksturo veselības uzvedības ieradumu veidošanās komponentus un sastāda individuālo veselības uzvedības plānu.

Veselības uzvedības paradumi – noteicošais faktors sekmīgai novecošanai.

Uzturs, fiziskā aktivitāte, dienas režīms un to ietekme uz labsajūtu.

Vērtības un uzskati par veselīgu dzīvesveidu.

Mērķa izvirzīšana un realizācijas plāns.

### ***Terminu skaidrojums***

*Veselības uzvedība* – uzvedība, ko īsteno cilvēki, kuri ir pārliecināti, ka ir veseli un kuriem nav slimību simptomu.

Fizisko aktivitāšu paradumi. Fizisko aktivitāšu un aktivitāšu līmeņa uzturēšana tiek uzskatīta par būtisku faktoru, lai kavētu novecošanās procesu.

Laika plānošana. Nepieciešams plānot savu mošanās un gulētiešanas laiku neatkarīgi no darba apjoma vai tā esamības.

Rutīnas svarīgums veselīgu paradumu ieviešanai.