

Gerbiami Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto

Trečiojo amžiaus universiteto klausytojai,

projekto “Amžinai jaunas 65+” dalyviai,

Apgailestaujame, kad turėjome nutraukti betarpišką bendravimą su jumis. Tačiau mankštintis galime ir namų aplinkoje.

Mes jums pasiūlysimė įvairių pratimų komplektą kiekvienai savaitei (4 dienoms). Tai tęsime kol baigsis fizinio aktyvumo veiklų vykdymo apribojimai.

NUO KO PRADĖTI?

Projekto dalyviai, kurie projekte dalyvavo nuo pat pradžių, turi *Fizinio aktyvumo dienoraščius*. Jeigu Jūs *Fizinio aktyvumo dienoraščio* neturite, jo elektroninę versiją rasite šiame tinklapyje. Paspauskite nuorodą:

<https://www.ku.lt/svmf/sveikatos-mokslu-fakultetas/treciojo-amziaus-universitetas/projektas-amzinai-jaunas-65/>.

1. Dienoraščiuose yra pateiktos rekomendacijos ir patarimai pradedantiems mankštintis (puslapiai 23-24). Dar kartą atidžiai perskaitykite.
2. Planuokite savo fizinį aktyvumą. Kaip tai daryti aprašyta 2.2 skyrelyje „Fizinio aktyvumo registravimas ir įsivertinimas“. Užpildykite 8 lentelę *Savaitės fizinis aktyvumas* (psl. 28).
3. Internetinėje erdvėje yra daugybė fizinio aktyvumo veiklų įrašų. Mes Jums siūlome veiklas, kurias pristato kompetentingi specialistai ir kurių pobūdis ir intensyvumas atitinka Jūsų amžiaus tarpsnį.
4. Prieš fizinio aktyvumo veiklas, per pertraukėles ir po mankštų pasimatuokite pulsą. Apie pulsą ir jo kaitą fizinio aktyvumo metu informacija pateikta 1.6 skyrelyje Širdies susitraukimų dažnis ir jo matavimas (p. 19–21). Jeigu Jūsų pulsas ramybės būsenoje yra daugiau nei 100 tv/min. – nesimankštinkite.

REKOMENDACIJA KAIP PERŽIŪRĖTI INTERNETINĮ ĮRAŠĄ

- 1) nukopijuokite nuorodą: paspauskite kompiuterio pelės klavišą ir „tempkite“ per nuorodą. Ji bus pažymėta mėlynai

<https://www.youtube.com/watch?v=ulafy67Y1g0>

- 2) atsidarykite Google puslapį ir įklijuokite nuorodą



„Google“ paieška

Man sekasi!

- 3) paspauskite „Google paieška“ ir jums atsidarys

The screenshot shows the Google search interface. The search bar contains the URL <https://www.youtube.com/watch?v=ulafy67Y1g0>. Below the search bar, there are two buttons: „Google“ paieška and Man sekasi!. The search results page shows two results. The first result is titled „Nekvieskite daktaro: rytinė mankšta - YouTube“ and is dated 2018-12-06. The second result is titled „Olimpinis meniuo. Tėvų video - YouTube“ and is dated 2019-10-10. Both results include a video thumbnail and a brief description.

- 4) nustatykite kompiuterio pelės rodyklę ant pavadinimo ir paspauskite. Jums atsidarys norimas vaizdo įrašas.

ARBA

(Kitas prisijungimo būdas)

- 1) Klaviatūroje paspauskite Ctrl mygtuką ir jį laikant, tuo pačiu metu naudojant pelytės rodyklę spauskite pasirinktą nuorodą. Tokiu būdu vaizdo įrašas iš karto įsijungs.



Jeigu iškils klausimų, galite kreiptis:
telefonas: 868072393 (Asta Šarkauskienė)
el. paštas: asta.sarkauskiene@gmail.com

Projekto „Amžinai jaunas 65+“
vadovė profesorė, mokslų daktarė Asta Šarkauskienė

Projektas „Amžinai jaunas 65+“
(SRF-FAV-2019-1-0162)

Projektas „Amžinai jaunas 65+“ (SRF-FAV-2019-1-0162) bendrai finansuojamas valstybės Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurį administruoja Švietimo, mokslo ir sporto ministerija ir Švietimo mainų paramos fondas.

