



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

Vzdelávací program

Názov žiadateľa:

Vranov nad Topľou

Názov a rozsah vzdelávacieho programu:

Zdravé starnutie – v rozsahu 80 hodín

Cieľ vzdelávacieho programu:

Poskytnúť základné poznatky a vedomosti, ktoré sú potrebné pre zdravé starnutie.

Cieľová skupina vzdelávacieho programu:

Cieľovou skupinou sú seniori, ktorí dosiahli 50 rokov.

Organizačná forma:

Prezenčná forma

Profil absolventa:

Absolvent po skočení kurzu získa prehľad a základné vedomosti z rôznych disciplín, ktoré sú potrebné a tvoria optimálny základ pre zdravý životný štýl a plnohodnotný život počas starnutia. Absolvent kurzu by mal byť schopný rozpoznať výhody staroby, chrániť sa pred psychickými a fyziologickými zmenami, ktoré so sebou starnutie prináša. Zároveň získa informácie o možnostiach trávenia voľného času, ktorých využívanie prispieva k aktívnemu životnému štýlu, ktorý je predpokladom pre zdravé starnutie.

Metódy:

Kurz bude orientovaný na získanie predovšetkým teoretických vedomostí z uvedenej oblasti. Účastníci absolvujú kurz v trvaní 80 hodín, počas ktorých budú realizované klasické prednášky kvalifikovaným lektorom na témy dotýkajúce zdravého starnutia.

Celkový rozsah:

Celkový rozsah programu je 80 hodín.

Jedna hodina = 60 minút

Učebný plán:

1. hodina

Pojem starnutie

- Čo je starnutie
- Demografický vývin v Slovenskej republike
- Starnutie nie je choroba



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

2. hodina

Optimizmus

- Sila optimizmu
- Optimizmus a imunita
- Optimizmus a úspech

3. hodina

Ako sa stať optimistom

- Pohľad na negatívne skutočnosti
- Pohyb
- Potreba kontaktu s ľuďmi

4. hodina

Afirmácia

- Ciele afirmácie
- Ako správne vytvoriť afirmácie

5. hodina

Problém

- Rozdelenie problémov
- Fázy riešenia problémov
- Kreatívne riešenie problémov

6. hodina

Smiech

- Pozitívne zdravotné účinky smiechu
- Smiať sa viac

7. hodina

Smiech a objatie

- Smiech a jeho pozitívne účinky pri práci
- Zmysel pre humor
- Objatie a jeho pozitívne účinky pre človeka

8. hodina

Depresia

- Druhy depresie
- Príznaky, ktorými sa hlási depresia
- Liečba depresie, podpora rodiny a blízkych



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

- Diogénov syndróm ako problém seniorov

9. hodina

Stres

- Prejavy a štádia stresu
- Stresory alebo stresové faktory
- Pozitívny a negatívny stres

10. hodina

Stres

- Stres v starobe
- Stres a možnosti jeho zvládania

11. hodina

Stres

- Odpočinok a relaxácia ako účinný prostriedok zvládania stresu
- Farby a ich vplyv na psychiku človeka
- Stravovanie a stres. Ktoré potraviny je vhodné konzumovať a ktorým je lepšie sa vyhnúť
- Stres a jeho vplyv na spánok. Dôležitosť spánku

12. hodina

Asertivita

- Asertívne správanie
- Metódy asertívnej komunikácie
- Asertívne práva, ktoré má každý z nás

13. hodina

Mozog

- Fungovanie mozgu
- Frekvencie fungovania mozgu

14. hodina

Ľavá a pravá hemisféra mozgu

- Aké informácie spracovávame ľavou a aké sú typické pre pravú hemisféru
- Znaky podľa, ktorých je možné rozlíšiť, ktorú hemisféru používate viac

15. hodina

Mozog a jeho časti

- Rozdelenie mozgu



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

- Prezentácia základných činností, ktoré jednotlivé časti mozgu vykonávajú
- Jednoduché hádanky ako stimulácia mozgu

16. hodina

Inteligencia a IQ

- Aké druhy inteligencie poznáme
- Čo je to IQ a ako ho meriame

17. hodina

Pamäť

- Rozdelenie pamäte a charakteristika
- Poruchy pamäte, ktoré poznáme
- Kapacita pamäte človeka

18. hodina

Pamäť

- Ako stimulovať pamäť
- Asociačná metóda, ako sa ju naučiť a používať v praxi

19. hodina

Pamäť

- Cvičenia na zlepšenie pamäťovej schopnosti

20. hodina

Socializácia

- Proces socializácie a jeho jednotlivé fázy
- Sociálne skupiny
- Rozdiel medzi sociálnym statusom a sociálnou rolou. Aké sociálne role môže jedinec zastávať v spoločnosti.

21. hodina

Rodina

- Vzájomný vzťah seniorov a ich rodiny
- Etnické rozdiely vo vnímaní rodiny

22. hodina

Medzigeneračná solidarita

- Postavenie seniora v spoločnosti z pohľadu mladých ľudí

23. hodina – 29. hodina

Spánok

- Potreba spánku
- Fázy a cykly spánku
- Poruchy spánku – hypersomnia a insomnia a ako proti nim bojovať
- Problém zvaný chrápanie. Negatívne účinky chrápania a možnosti ako ho eliminovať.
- Snívanie

30. hodina

Zdravá výživa

- Prestavenie pojmu zdravá výživa
- Základný rozdiel medzi zdravou a nezdravou výživou
- Najčastejšie chyby v stravovaní

31. hodina

Zdravá výživa

- Zloženie ideálneho potravinového taniera
- Potravinová pyramída a charakteristika jednotlivých poschodí

32. hodina

Nutričná epidemiológia

- Zhodnotenie súčasnej situácie vo výžive
- Zložky plnohodnotnej a zdravej stravy
- Voda ako základ zdravia

33. hodina – 35. hodina

Nutričná epidemiológia

- Vitamíny. V ktorých zložkách potraviny sa nachádzajú. Čo spôsobuje ich nedostatok a naopak ich prebytok. Priaznivé účinky jednotlivých vitamínov.

36. hodina – 37. hodina

Nutričná epidemiológia

- Bielkoviny. Ich hodnota pre naše zdravie. Členenie bielkovín a zdroje bielkovín v potrave.
- Aminokyseliny. Charakteristika základných druhov a ich priaznivé účinky pre organizmus človeka.

38. hodina

Nutričná epidemiológia

- Sacharidy. Kde sa nachádzajú, ako ich môžeme rozdeliť.
- Glykemický index potravín



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

- Porovnanie konzumácie sacharidov včera a dnes

39. hodina

Tuky

- Prospešnosť tukov pre ľudský organizmus
- Delenie tukov
- Súčasný trend stravovania
- Omega 3 a Omega 6 mastné kyseliny

40. hodina – 41. hodina

Minerálne látky

Stopové prvky

- Jednotlivé minerálne látky a stopové prvky a ich účinok na ľudský organizmus.

42. hodina

Základné zložky výživy

- Mäso
- Ryby
- Mlieko a mliečne výrobky
- Živočíšne tuky

43. hodina – 44. hodina

Základné zložky výživy

- Vajcia
- Obilniny
- Strukoviny
- Zelenina a ovocie
- Soľ – kedy je prospešná a kedy je jej množstvo škodlivé
- Rastlinné oleje

45. hodina

Bioaktívne/Sekundárne látky

- Aké druhy týchto látok poznáme a čo spôsobujú v našom organizme.

Funkčné potraviny

- Ako sa potravinu stáva funkčnou.
- Akými látkami je možné potraviny obohatiť, aby bolo možné zaradiť ich medzi funkčné.



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

46.hodina

Huby

- Zdravie ukryté v hubách.
- Čomu sa pri konzumácii húb vyhnúť.

47. hodina

Huby

- Morfológia huby alebo podľa akých znakov vieme určiť druh huby.

48. hodina

Huby

- Otrava hubami. Jej príznaky. Prvá pomoc pri otrave hubami.
- Zásady prevencie otravy hubami.

49.hodina

Huby

- Jedovaté huby Slovenska. Aké sú ich základné znaky.
- 6 najjedovatejších húb Slovenska.
- Najčastejšie možnosti zámény jedlých a jedovatých húb.

50. hodina

Huby

- 6 najjedovatejších húb Slovenska.
- Najčastejšie možnosti zámény jedlých a jedovatých húb.

51.hodina

Huby

- Jedovaté muchotrávky na Slovensku. Ich výskyt, znaky a možnosť zámény s jedlou hubou.
- Muchotrávka zelená.

52.hodina

Ovocie a zelenina vo výžive

- Vlákna v ovocí a zelenine
- Antioxidačné látky
- Prevencia rôznych ochorení
- Výživová hodnota rôznych druhov ovocia

53.hodina

Ovocie



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

- Zloženie ovocia.
- Odporúčaná denná dávka ovocia.
- Škrupinové ovocie a jeho prospešnosť pre organizmus človeka.

Zelenina

- Zloženie zeleniny
- Dôležité látky pre ľudský organizmus, ktoré zelenina obsahuje.

54.hodina

Ovocie

- Najvýznamnejšie druhy ovocia konzumované v SR a ich nutričná hodnota.

55.hodina

Zelenina

- Najvýznamnejšie druhy zeleniny konzumované v SR a ich nutričná hodnota.

56.hodina

Ovocie ako podpora zdravia a krásy

Vegetariánstvo

- Formy vegetariánskeho stravovania, ktoré rozoznávame
- Plusy a mínusy vegetariánstva

57. hodina

Vegánstvo

- Čo znamená vegánstvo. Zásady vegánstva. Pozitívne a negatívne stránky vegánstva.

Raw strava

- Čo znamená raw stravovanie. Zásady raw stravovania. Plusy a mínusy takéhoto druhu stravovania.

Netradičné formy stravovania/poruchy stravovania

Ortorexia – keď sa zdravý životný štýl zmení na posadnutosť

58.hodina

Toxikológia

- Toxikológia potravín a nutričná toxikológia
- Riziká, ktoré prijímame vo výžive.
- Prírodné toxické zložky, ktoré nájdeme v potravinách.

59. hodina

Chemické toxické látky

- Druhy chemických toxických látok.
- Ako sa dostávajú do potravín, ktoré prijímame.



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

– Čo môžu spôsobovať v ľudskom organizme.
Prírodné toxické látky, ktoré nájdeme v potravinách.
Toxikologické riziká v potravinách.

60.hodina

Antinutričné látky

- Druhy antinutričných látok.
- Akým spôsobom môžu nepriaznivo vplyvať na ľudský organizmus.

61.hodina

Alimentárne ochorenia

- Infekcie a otravy
- Druhy alimentárnych ochorení a ich základná charakteristika.

62.hodina

Alimentárne ochorenia

- Možnosti nákazy potravy
- Patogenita mikroorganizmu
- Spôsoby kontaminácie potravín
- Mikroorganizmy zodpovedné za vznik alimentárnych ochorení
- Prevencia

63.hodina

Potravinová alergia a intolerancia

- Rozdiel medzi alergiou a intoleranciou
- Prejavy rôznych typov potravinovej alergie
- Rozdelenie potravinových alergií
- Čo sú to kombinované alergie a aké druhy poznáme

64.hodina

Typy potravinových alergií

- Aké potraviny spôsobujú alergie
- Prejavy jednotlivých typov alergií
- Prevencia

65.hodina

Typy potravinových alergií

- Aké potraviny spôsobujú alergie
- Typické prejavy rôznych typov alergie
- Prevencia



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

Vysokorizikové a nízkorizikové potraviny pre tvorbu potravinových alergií

66.hodina

Osteoporóza

- Čo je osteoporóza. Príznaky a príčiny ochorenia.
- Látky, ktoré pomáhajú pri prevencii a liečbe osteoporózy.

Vápnik

- Jeho pozitívne účinky. Kde ho môžeme nájsť. Látky, ktoré zabraňujú vstrebávaniu vápnika do tela.

Výživa pri osteoporóze (ako prevencia aj ako liečba)

67.hodina

Výživa pri osteoporóze

- Prospešné potraviny a látky v nich, ktoré pomáhajú predchádzať vzniku osteoporózy.

68.hodina

Kardiovaskulárne ochorenia a výživa

- Cholesterol. Dobrý a zlý cholesterol. Hladina cholesterolu.
- Ateroskleróza (jej vznik, príčiny a príznaky)
- Infarkt myokardu (vznik, príčiny vzniku a základné príznaky).

69.hodina

Kardiovaskulárne ochorenia a výživa

- Hypertenzia (jej vznik, príčiny a príznaky)
- Angína pectoris (jej vznik, príčiny a príznaky)
- Ischemická choroba srdca (jej vznik, príčiny a príznaky)

70.hodina

Výživa pri kardiovaskulárnych ochoreniach

- Doporučené, obmedzené a nevhodné druhy potravín pri prevencii a liečbe kardiovaskulárnych ochorení
- Terapia celostnej (metabolickej) medicíny

Pravidelný pohyb

71.hodina

Metabolizmus

- Definícia metabolizmu
- Druhy metabolizmu (metabolizmus tukov, sacharidov a bielkovín)
- Metabolický syndróm (príčiny, príznaky, prevencia)



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

72.hodina

Poruchy metabolizmu

- Možnosti poruchy metabolizmu
- Spánok ako príčina poruchy metabolizmu

73.hodina

Spomalenie a zrýchlenie metabolizmu

- Príčiny pomalého metabolizmu
- Ako môžeme zrýchliť metabolizmus

74.hodina

Obezita – fenomén dnešnej doby

- Príčiny obezity
- Možnosti výpočtu ideálnej telesnej váhy

75.hodina

Obezita

- Choroby, ktorých príčinou je obezita
- Typy ako vyhrať nad obezitou

76.hodina

Diabetes mellitus

- Diabete mellitus prvého a druhého typu
- Typické príznaky ochorenia
- Príčiny
- Liečba a prevencia

Diabetická diéta

77.hodina

Výživa pri diabetes mellitus

- Vhodné a rizikové potraviny pri liečbe diabetes mellitus

Nádorové ochorenia

- Charakteristika nádorov
- Nádorový rast
- Zásady životného štýlu

78.hodina

Prevencia nádorových ochorení

- Pohyb ako prevencia
- Ovocie a zelenina (fytochemikálie)



„Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou“ (ITMS kód projektu: 26120130051)

- Vhodné a rizikové potraviny pri prevencii a liečbe národorových ochorení

79.hodina

Aktívni seniori

- Pohyb a seniori. Vhodné športové aktivity pre seniorov. Dôvody, prečo sa oplatí pravidelne sa hýbať.

Kluby dôchodcov

80.hodina

Univerzity tretieho veku

- Čo sú to Univerzity tretieho veku.
- Dôležitosť štúdia pre seniorov.
- Podmienky a postup prijatia študentov na Univerzity tretieho veku.
- Univerzity tretieho veku na Slovensku.
- Odbory, ktoré je možné študovať

Materiálne a technické zabezpečenie:

Výučba bude prebiehať v priestoroch, ktoré sa nachádzajú v priamo meste Vranov nad Topľou a sú vhodne prispôsobené a vykonávanie vzdelávacej činnosti.

V miestnosti bude k dispozícii technické vybavenie ako tabuľa, flipchart, dataprojektor, plátno, ďalej prenosná didaktická technika (výpočtová technika) a vhodné softvérové vybavenie.