SENIOR w roli głównej



Scenariusz spotkania
Aktywność fizyczna seniorów

Spotkanie: w ramach zajęć na Uniwersytecie III wieku bądź w innej zorganizowanej formie przekazywania wiedzy.

Temat: Aktywność fizyczna kluczem do zdrowego i samodzielnego życia.

Słuchacze: Osoby w wieku 60+.

Czas trwania: minimum 1,5 godziny zegarowej.

Cel główny: Podniesienie świadomości seniorów na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia i jakości życia oraz zmotywowanie do codziennego ruchu.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:
Słuchacz:

- zna korzyści zdrowotne wynikające z regularnej aktywności fizycznej, m.in. poprawę zdrowia serca, kości, funkcji poznawczych oraz samopoczucia psychicznego;
- rozumie wpływ aktywności fizycznej na prewencję chorób wieku starszego, takich jak choroby sercowo-naczyniowe, osteoporoza czy zaburzenia funkcji poznawczych;
- zna możliwe przeszkody i bariery w podejmowaniu aktywności fizycznej przez seniorów.

Umiejętności:
Słuchacz:

- potrafi określić własny poziom aktywności fizycznej i rozpoznać formy ruchu odpowiednie dla swojego wieku i możliwości zdrowotnych;
- potrafi zaplanować tygodniową dawkę aktywności fizycznej zgodnie z zaleceniami (np. spacery, nordic walking, ćwiczenia siłowe, taniec);
- potrafi rozpoznać różne formy aktywności o różnej intensywności i świadomie dobierać ćwiczenia odpowiednie dla siebie;
- potrafi korzystać z dostępnych aktywności codziennych (np. prace domowe, ogrodnictwo) jako formy ruchu sprzyjającej zdrowiu.

Postawy:
Słuchacz:

- wykazuje pozytywne nastawienie do regularnej aktywności fizycznej jako ważnego elementu zdrowego stylu życia;
- jest zmotywowany/a do wprowadzenia i utrzymania codziennej aktywności fizycznej dostosowanej do swoich możliwości;
- dostrzega korzyści płynące z aktywności ruchowej nie tylko dla ciała, ale także dla zdrowia psychicznego i społecznego;
- akceptuje potrzebę konsultacji z lekarzem przed rozpoczęciem nowych form aktywności fizycznej.

Formy i metody pracy:

- uczestnictwo w prelekcji, wykładzie lub pogadance;
- udział w dyskusji;
- praca w grupach;
- przekazanie dostępnych materiałów edukacyjno-informacyjnych;
- przekazanie informacji o stronie internetowej programu.

Opcjonalnie:

- prezentacja dostępnych filmów instruktażowych (udostępnienie filmów planowane na III kwartał 2026 roku);
- rozmowa ze specjalistą;
- przekazanie dostępnych materiałów edukacyjnych i promocyjnych.

Przebieg spotkania:

a) Faza wstępna:

- Słuchacze otrzymują do wypełnienia ankietę wstępną.
- Prelegent przedstawia tematykę i cel główny spotkania.

b) Faza realizacyjna:

- Prelegent przeprowadza wykład i rozdaje dostępne broszury.

c) Faza podsumowująca:

- Słuchacze otrzymują do wypełnienia ankietę końcową.
- Prelegent otwiera dyskusję i prosi słuchaczy o podzielenie się opiniami na temat aktywności fizycznej i przykładami swojej aktywności.

Ankieta wejścia
(przed zajęciami)

Ankieta wyjścia
(po zajęciach)

(te same pytania – pozwalają ocenić zmianę świadomości)