

**ZERO COERCION**



## **ERASMUS + EUROPEAN PROJECT**

TRAINING MATERIALS\_6

**2019-1-ES01-KA204-065856**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuriame pateikiama autorių nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją panaudotą šiame leidinyje.



INDEKSAS: MOKYMŲ MEDŽIAGA 6	Puslapis
DOC1_Pristatymas_Isisamonintas dėmesingumas	3
DOC2_Pristatymas_Isisamonintas dėmesingumas	17
DOC3_Jvertinimo klausimynas	22
DOC4_Pristatymas_Sportas	24
DOC5_Pristatymas_Sportas 1	39
DOC5_Pristatymas_Sportas 2	49
DOC6_Sporto rūšių sąrašas	58
DOC7_Jvertinimo klausimynas	59
DOC8_Pristatymas_Informacinės technologijos	61
DOC9_Pristatymas_Geros savijautos žemėlapis	77
DOC10_Paveiksliukų pavyzdžiai	87
DOC11_Jvertinimo klausimynas	93
DOC12_Dalyvių sąrašas	94





# ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

DETA 6\_ FIZINĚ IR EMOCINĚ GEROVĚ NAMUOSE

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

# Ką veiksime šiandien?

- ▶ Kalbėsime, ką reiškia plačiai paplitusi sąvoka “mindfulness”, lietuviškai verčiama kaip “įsisąmonintas dėmesingumas”.
- ▶ Žiūrėsime vaizdo įrašus apie įsisąmonintą dėmesingumą
- ▶ Galėsite užduoti jums kilusius klausimus.

# Įsisąmoninto dėmesingumo praktikavimas vienumoje arba su artimaisiais



Nuotrauka: Popovic on Unsplash

# Kas yra įsisąmonintas dėmesingumas?

- ▶ Įsisąmoninto dėmesingumo apibrėžimas.
- ▶ Profesorius Markas Viljamsas teigia, kad įsisąmonintas dėmesingumas yra “kiekvieną momentą pilnai suvokti, kas vyksta mūsų viduje ir aplink mus” (National Health Service, n.d., What is mindfulness section, para. 1).
- ▶ Pali kalboje žodis “sati” reiškia “sąmoningumas, dėmesys ir įsiminimas” (Bodhi, 2000; as cited in Davis & Hayes, 2001, p. 198).
- ▶ Kilęs iš rytų kultūros (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006).
- ▶ Taip pat laikomas intelekto lavinimu (Bishop et al, 2004).

# Kilmė

- ▶ **Profesorius Jon Kabat-Zinn**
- ▶ **Budizmo filosofija**
- ▶ **Įsisąmonintu dėmesingumu pagrįsta streso mažinimo programa**
- ▶ **Nutolimas nuo budizmo**

(Shea, 2018).

# Ar įsisąmonintas dėmesingumas gali padėti?

- ▶ Gali padėti suprasti aplinkinį pasaulį;
- ▶ Suprasti save;
- ▶ Patirti naujus dalykus;
- ▶ Pradėti sąmoningai stebėti mūsų minčių ir jausmų tėkmę (kaip profesorius Viljamsas minėjo);
- ▶ Pažvelgti į save ir savo mintis iš šono, suprasti jų priežastis;
- ▶ Galvoti apie mintis kaip apie mąstymo rezultatą
- ▶ Susidoroti su iškilusiais sunkumais;

(National Health Service, n.d., How mindfulness helps mental wellbeing section, para. 3 & 4).



# Daugiau įrodymų

Mokslinis tyrimas nagrinėjo įsisąmontu dėmesingumu grįstos psichoedukacinės programos veiksmingumą, dirbant su žmonėmis su schizofrenijos diagnoze. Rezultatai parodė:

- ▶ Simptomų sumažėjimą;
- ▶ Pagerėjusį psichosocialinį veikimą;
- ▶ Pagerėjusių nuovoką;
- ▶ Ilgesnius laikotarpius, kuomet nepatenkama į ligoninę

# Daugiau įrodymų

Kitas mokslinis tyrimas, taip pat tyrinėjęs įsisąmonu dėmesingumu grįstos psichoedukacinės programos veiksmingumą, parodė:

- ▶ Pagerėjusį funkcionavimą;
- ▶ Sumažėjusį psichozinių simptomų skaičių;
- ▶ Teigiamą poveikį atsigavimo procesui;
- ▶ Pagerėjusį savo būsenos suvokimą;

# Daugiau įrodymų

Atlikta literatūros apžvalga parodė, kad:

- ▶ Įsisąmoninto dėmesingumo intervencijos teigiamai veikia įvairius sutrikimo aspektus ir įvairias žmogaus funkcionavimo sritis.
- ▶ Tyrimai analizavo įsisąmonotu dėmesingumu grįstų intervencijų veiksmingumą agresijos valdyme (daugiau apie tai Fix & Fix, 2013).

- Norėdami giliau panagrinėti įsisąmonintą dėmesingumą, skaitykite Davis & Hayes (2011).



Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/betmVWGYcLY>

# Vaizdo įrašas

- Pavyzdys: <https://youtu.be/meOptxcKhl>


- ▶ Mes pateikėme daug įrodymų, kad įsisaugojusio dėmesingumo praktikavimas padeda žmonėms susidoroti su įvairiais psichikos sveikatos sunkumais. Tad kodėl gi nepabandžius ir jums prisijaukinti šią praktiką?
- ▶ Tai galėtų būti jūsų rutinos dalis, kuri padėtų kasdien jaustis geriau.
- ▶ Ši praktika galėtų padėti jums emociškai suartėti su žmonėmis, su kuriais gyvenate ir kasdien susiduriate su panašiais iššūkiais.
- ▶ Kokia jūsų nuomonė?

# LITERATŪRA

- ▶ Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ...&Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241. doi: 10.1093/clipsy.bph077
- ▶ Chien, W. T., & Thompson, D. R. (2014). Effects of a mindfulness-based psychoeducation programme for Chinese patients with schizophrenia: 2-year follow-up. *The British Journal of Psychiatry*, 205(1), 52-59. doi: 10.1192/bjp.bp.113.134635
- ▶ Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198. doi: 10.1037/a0022062
- ▶ Fix, R. L., & Fix, S. T. (2013). The effects of mindfulness-based treatments for aggression: A critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 18(2), 219-227. doi: 10.1016/j.avb.2012.11.009
- ▶ Hodann-Caudevilla, R. M., Díaz-Silveira, C., Burgos-Julián, F. A., & Santed, M. A. (2020). Mindfulness-based interventions for people with schizophrenia: A systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4690. doi:10.3390/ijerph17134690
- ▶ National Health Service(n.d.). Mindfulness. Retrieved from <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness/>
- ▶ NHS 24 (2020, July 3). An introduction to mindfulness. [Video file]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=yWuPJFAx3rA>
- ▶ Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386. doi: 10.1002/jclp.20237
- ▶ Shea, C. (2018). A Brief History of Mindfulness in the USA and Its Impact on Our Lives. *Psych Central*. Retrieved from <https://psychcentral.com/lib/a-brief-history-of-mindfulness-in-the-usa-and-its-impact-on-our-lives/>
- ▶ Wang, L. Q., Chien, W. T., Yip, L. K., & Karatzias, T. (2016). A randomized controlled trial of a mindfulness-based intervention program for people with schizophrenia: 6-month follow-up. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 12, 3097. doi: 10.2147/NDT.S123239



# ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

AČIŪ! 



PSIHIKOS  
SVEIKATOS  
PERSPEKTYVOS



institute of  
Entrepreneurship  
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN  
SASM



SEVNE SLOVENSKE ZDRAVJE  
KATERA ONAŽIJO SE



WEADUJA TAISTUMINE ADEL  
RECOVERY COLLEGE



έδρα

social  
cooperative  
activities  
for vulnerable  
groups



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

DETA 6\_ FIZINË IR EMOCINË GEROVË NAMUOSE

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

# Ką šiandien veiksime?

- ▶ Atliksime apšilimo pratimą.
- ▶ Dalyvausime įsisąmoninto dėmesingumo užsiėmime. Susipažinsime su šia praktika, kad žinotume, kaip ją atlikti namuose.
- ▶ Susipažinsime su atsipalaidavimo ir kvėpavimo technikomis.
- ▶ Pasidalinsime savo įspūdžiais ir įžvalgomis apie šiandienos užsiėmimus. Diskutuosime.
- ▶ Užpildysime klausimyną, kuriame įvertinsime šiandienos užsiėmimo kokybę.

# Vaizdo įrašai

## Atsipalaidavimo ir kvėpavimo technikos

Pavyzdžiai:

- ▶ [https://youtu.be/muDUHv\\_Y4BU](https://youtu.be/muDUHv_Y4BU)
- ▶ [https://youtu.be/bXI\\_kRylcMs](https://youtu.be/bXI_kRylcMs)
- ▶ [https://youtu.be/bXI\\_kRylcMs](https://youtu.be/bXI_kRylcMs)

# Nuorodos

Įsisamoninto dėmesingumo ir meditacijos praktikų rinkinys:

[https://www.youtube.com/watch?v=v5w7cZuULWY&list=PLmHV7q4OY3fb1QtttHHDLBX4Xexq-tG2&ab\\_channel=%C5%BDmogausinstitutas](https://www.youtube.com/watch?v=v5w7cZuULWY&list=PLmHV7q4OY3fb1QtttHHDLBX4Xexq-tG2&ab_channel=%C5%BDmogausinstitutas)

Taip pat įsisamoninto dėmesingumu, meditacija ir kvėpavimo technikomis galite užsiimti parsisiųsdami mobiliąsias programėles:

- ▶ **Pagalba sau**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sam.pagalbasau>

- ▶ **Ramu**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nerimoklinika.ramu>

- ▶ **Pauzė**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nerdar.pauze>



# ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

# AČIŪ!



PSICHIKOS  
SVEIKATOS  
PERSPEKTYVOS



institute of  
Entrepreneurship  
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN  
SASM



SEVNE SLOVENSKE ZDRAVJE  
KATERA ONAŽIJO SE



WEADUJA TAASTUMINE ADEL  
RECOVERY COLLEGE



έδρα

social  
cooperative  
activities  
for vulnerable  
groups



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## ĮVERTINIMO KLAUSIMYNAS

Skirkite porą minučių užpildyti šį klausimyną. Šio klausimynu mes siekiame įvertinti šiandieninio užsiėmimo kokybę. Jūsų atsiliepimai padės mokymų vedėjams patobulinti užsiėmimų struktūrą, juose naudojamus metodus ir medžiagą.

Skalėje nuo 1 iki 4 įvertinkite ant kiek sutinkate ir nesutinkate su pateiktais teiginiais.

	1 Visiškai sutinku	2 Sutinku	3 Nesutinku	4 Visiškai nesutinku
Užsiėmimo struktūra buvo tinkama.				
Užsiėmimo trukmė buvo gera.				
Pateikta informacija buvo lengvai suprantama ir aiški.				
Užsiėmimo metu naudojami metodai buvo tinkami.				
Mokomosios medžiagos pakako.				
Manau, kad buvau gerai informuota(s) apie šio užsiėmimo pagrindinę temą.				





Užsiėmimas patiesino mano lūkesčius.				
Aš išmokau metodų, padedančių sumažinti susijaudinimą ir pagerinančių savijautą.				
Užsiėmimas padėjo sukurti stipresnį emocinį ryšį su kitais.				

Bendros įžvalgos apie šiandienos užsiėmimą (pvz., kas labiausiai patiko, kas galėtų būti patobulinta ir t.t.)





# ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

DETA 6\_ FIZINĚ IR EMOCINĚ GEROVĚ NAMUOSE

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



# Ką veiksime šiandien?

- ▶ Nagrinėsime koks yra ryšys tarp fizinės veiklos ir psichikos sveikatos.
- ▶ Žiūrėsime vaizdo įrašą apie tai.
- ▶ Galėsite užduoti klausimų.

# Kodėl reikia užsiimti fizine veikla?



Nuotrauka: [Martin Magnemyr, Unsplash](https://unsplash.com/photos/nGt71kRwUOw)

Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/nGt71kRwUOw>

# Ižanga

- ▶ Sporto ir fizinės veiklos nauda
- ▶ Papildoma pagalba tvarkantis su psichikos sveikatos sutrikimu
- ▶ Poveikis jūsų savijautai
- ▶ Malonus laisvalaikio praleidimas
- ▶ Galimybė socializuotis ir susirasti naujų draugų

# Fizinė veikla ir psichikos sveikata

- ▶ Fizinės veiklos poveikis žmonėms, turintiems psichikos sveikatos sutrikimų (Peluso& Andrade, 2005).
- ▶ Fizinė veikla dabar yra matoma kaip labai svarbus geros savijautos komponentas. Visi žmonės be išlygų yra skatinami užsiimti kažkokia fizine veikla (Peluso& Andrade, 2005).
- ▶ Pasaulio sveikatos organizacija (2019) teigia, kad fizinė veikla gali būti taikoma kaip papildomas gydymo būdas. Fizinė veikla gali padėti išvengti arba susitvarkyti su psichikos sveikatos problemomis
  - a) sušvelninat simptomus;
  - b) simptomų pasireiškimą padarant retesniu.

# Sportas, fizinė veikla ir schizofrenija

- ▶ Pasaulio sveikatos organizacija (2019) teigia, kad fizinė veikla gali teigiamai paveikti:
  - ✓ Visus simptomus
  - ✓ Gyvenimo kokybę
  - ✓ Negatyvius schizofrenijos simptomus
  - ✓ Antipsichozinių vaistų šalutinius poveikius

# Papildomi faktai

*(Holley, Crone, Tyson and Lovell (2011),*

Atlikta literatūros apžvalga atskleidė, kad fizinė veikla gerina psichologinę savijautą

- ✓ *savarankiškumas*
- ✓ *noras kurti socialinius ryšius*
- ✓ *gera savijauta*
- ✓ *savivertė*
- ✓ *nerimo ir įtampos sumažėjimas.*

- **Gydymo dalis:** Fizinės veiklos įtraukimas į žmonių, turinčių schizofrenijos diagnozę, kasdienybę.
- Intervencijos apžvalga parodė, kad fizinė veikla turi teigiamą poveikį:
  - ✓ *širdies ir kraujotakos sutrikimų rizikai*
  - ✓ *negalėjimui atlikti tam tikrų veiklų*
  - ✓ *gretutiniams psichikos sveikatos sutrikimams*
  - ✓ *smegenų funkcionavimui*

(Firth, Cotter, Elliott, French and Yung, 2015).

*Soundy, Roskell, Stubbs, Probst and Vancampfort (2015)*

- ▶ Kiti tyrimai rodo, kad užsiėmimas fizine veikla veda prie:
  - ✓ Sumažėjusio kūno masės indekso
  - ✓ Pozityvių ir negatyvių schizofrenijos simptomų sušvelninimo.



- Žmonės, kurie turi schizofrenijos diagnozę ir užsiima fizine veikla, aprašė tai kaip malonų užsiėmimą (Soundy, et al, 2015).

# Vaizdo įrašas

Pavyzdys (tik anglų k.)

- ▶ KSDEO EDRA (2018, November 30). Documentary of the EVENTS project. [Video file]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=ErPO-IJy7y0>

# Norite sužinoti daugiau informacijos apie sportą, fizinę veiklą ir jų poveikį psichikos sveikatai?

- Susipažinkite su MENS projektu: <https://mensproject.eu/> (tik anglų k.)

**Kodēl gi neītraukus sporto ī mūsū kasdienybē,  
kad jaustumēmēs geriau tiek fiziškai, tiek  
emociškai?**

# Literatūra

- ▶ Firth, J., Cotter, J., Elliott, R., French, P., & Yung, A. R. (2015). A systematic review and meta-analysis of exercise interventions in schizophrenia patients. *Psychol Med*, 45(7), 1343-1361. doi:10.1017/S0033291714003110
- ▶ Holley, J., Crone, D., Tyson, P., & Lovell, G. (2011). The effects of physical activity on psychological well-being for those with schizophrenia: A systematic review. *British Journal of Clinical Psychology*, 50, 84-105. doi: 10.1348/014466510X496220
- ▶ KSDEO EDRA (2018, November 30). Documentary of the EVENTS project. [Video file]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=ErPO-IJy7y0>
- ▶ Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. D. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70. doi: 10.1590/S1807-59322005000100012
- ▶ Soundy, A., Roskell, C., Stubbs, B., Probst, M., & Vancampfort, D. (2015). Investigating the benefits of sport participation for individuals with schizophrenia: a systematic review. *Psychiatria Danubina*, 27(1), 2-13. Retrieved from [http://www.psychiatria-danubina.com/UserDocsImages/pdf/dnb\\_vol27\\_no1/dnb\\_vol27\\_no1\\_2.pdf](http://www.psychiatria-danubina.com/UserDocsImages/pdf/dnb_vol27_no1/dnb_vol27_no1_2.pdf)
- ▶ World Health Organization (2019). Motion for Your Mind: Physical activity for mental health promotion, protection and care. Europe: WHO Regional Office for Europe. Retrieved from [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0018/403182/WHO-Motion-for-your-mind-ENG.pdf?ua=1](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0018/403182/WHO-Motion-for-your-mind-ENG.pdf?ua=1)
- ▶ M.E.N.S. project  
Mental European Network of Sport Events
- ▶ Website: <https://mensproject.eu/>
- ▶ "12 policy papers on the connection of mental health with sport and physical exercise" in various languages: <https://mensproject.eu/policy-papers/>



# ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

# AČIŪ!



PSICHIKOS  
SVEIKATOS  
PERSPEKTYVOS



institute of  
Entrepreneurship  
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN  
SASM



SEVNI SLOVENSKE ZDRAVJE  
KATERA ONAŽIJO SE



WEADUJA TAASTUMINE ADEL  
RECOVERY COLLEGE



έδpa

social  
cooperative  
activities  
for vulnerable  
groups



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

DETA 6\_ FIZINĚ IR EMOCINĚ GEROVĚ NAMUOSE

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

# Ką veiksime šiandien?

- ▶ Sužinosime sporto rūšis ir fizinius užsiėmimus, kuriais galima užsiimti namuose.
- ▶ Atrasime, kas mums patinka labiausiai, atlikdami pratimą ir diskutuodami.
- ▶ Užpildysime klausimyną, kuriame įvertinsime šiandienos užsiėmimo kokybę.



# JOGA

Kas yra joga? Kaip užsiimti joga namuose?

Reikia:

- ▶ Jogos kilimėlio
- ▶ Patogios ir tamprios sportinės aprangos
- ▶ Nuotolinių jogos užsiėmimų



Nuotrauka: [kike vega, Unsplash](https://unsplash.com/photos/F2qh3yiz6Jk)

Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/F2qh3yiz6Jk>

# Hula hoop lankas

Kas yra hula hoop lankas?

Ko reikės:

- ▶ Plastikinio arba medinio masažinio lanko
- ▶ Treniruočių su hula hoop žiedais vaizdo įrašų



Nuotrauka: [RaviShahi](#), [Pixabay](#)

<https://cutt.ly/9IDWiSN>

Nuotraukos nuoroda:

# Mini golfas namuose

Golfas uždaroje patalpoje?

- Nešiojamas mini golfo rinkinys



Nuotrauka: [Waldemar Brandt](#), [Unsplash](#)

Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/ybSOTUShRDE>

# Smiginis

Kaip saugiai žaisti smiginį?

Ko reikės:

- ▶ Smiginio strėlytės
- ▶ Smiginio lenta
- ▶ Rezultatų lentelė



Nuotrauka: [Marc A. Unsplash](https://unsplash.com/photos/Yc409-8V2pU)

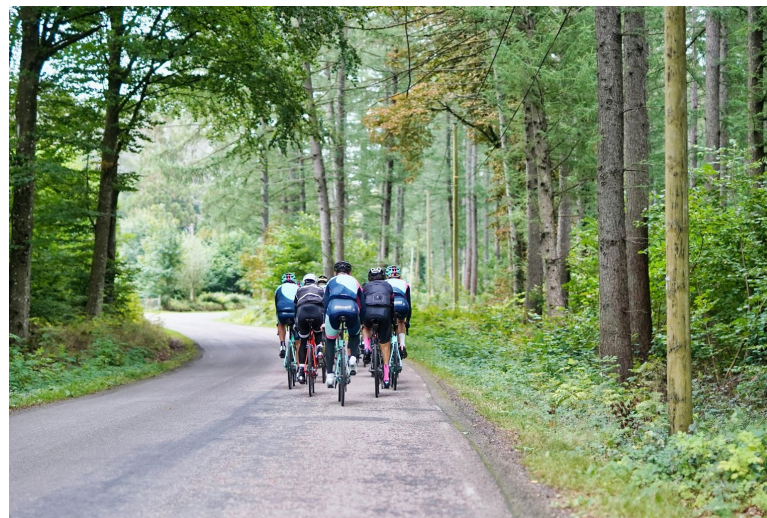
Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/Yc409-8V2pU>

# Dviračio minimas

Minti dviratį namuose?

Ko reikės:

- ▶ Dviračio treniruoklio
- ▶ Paverskite savo dviračius į dviračių treniruoklius panaudodami stovą
- ▶ Laikmatis



Nuotrauka: [Martin Magnemyr, Unsplash](https://unsplash.com/photos/nGt71kRwUOw)

nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/nGt71kRwUOw>



# Bėgimo takelis

Kas yra bėgimo takelis?

Ko reikės:

- ▶ Bėgimo takelio
- ▶ Treniruočių programos
- ▶ Alternatyva: bėgimas vietoje



Nuotrauka: [Sven Mieke, Unsplash](https://unsplash.com/photos/SvenMieke)

Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/MsCgmHuirDo>

# Svorių kilnojimas

Įsirenkite savo asmeninę sporto salę!

Ko reikės:

- ▶ Svarmenys
- ▶ Sporto įranga
- ▶ Treniruočių programa
- ▶ Nuotolinės trenerio paslaugos



Nuotrauka: [John Arano, Unsplash](#)

Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/h4i9G-de7Po>

# Kalistenika

Kas yra kalistenika?

- Reikalauja labai mažai įrangos



Nuotrauka: [Meghan Holmes, Unsplash](https://unsplash.com/photos/wy_L8W0zcpI)

Nuotraukos nuoroda: [https://unsplash.com/photos/wy\\_L8W0zcpI](https://unsplash.com/photos/wy_L8W0zcpI)



# Aerobika

Kokie yra aerobikos pratimai?

Ko reikės:

- ▶ Aerobikos ar tiesiog patogios sportinės aprangos
- ▶ Aerobikos treniruočių vaizdo įrašai



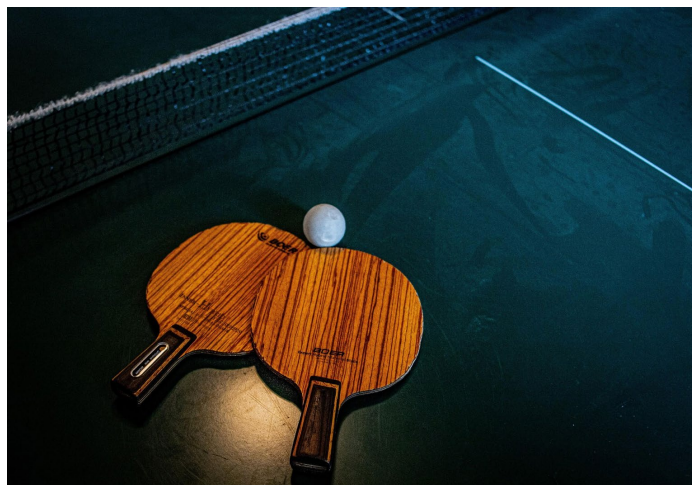
Nuotrauka: [Foto Garage AG, Unsplash](https://unsplash.com/photos/PQGfC-J63VM)

Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/PQGfC-J63VM>

# Stalo tenisas

## Ko reikės?

- ▶ Dviejų arba keturių žaidėjų.
- ▶ Stalo teniso stalo
- ▶ Alternatyva: paprastas stalas, per vidurį perskirtas stalo teniso tinkeliu
- ▶ Rakečių
- ▶ Stalo teniso kamuoliuko



Nuotrauka: [Steven Skeritt, Unsplash](https://unsplash.com/photos/vljZeX-WdQs)  
Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/vljZeX-WdQs>

# Boksas

**Boksas / Boksavimas į orą arba į bokso kriaušę**

## **Ko reikės:**

- ▶ Bokso pirštinių
- ▶ Bokso kriaušės
- ▶ Laikmačio
- ▶ Muzikos



Nuotrauka [AttentieAttentie](#) , [Unsplash](#)

Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/ig7vN6OkGNE>

# Krepšinis/mėtymas į lanką

- ▶ Kaip žaist krepšinį namuose?
- ▶ Lauke įsirenkite krepšinio aikštelę
- ▶ Įsirenkit krepšinio lanką lauke arba viduje



Nuotrauka: [Malcolm Lightbody, Unsplash](#)

Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/iW2CpfyQo7o>

# Sportas per vaizdo žaidimus

Ar vaizdo žaidimai galėti padėti man užsiimti sportu?

- Vaizdo žaidimų konsolė, leidžianti žaidimus valdyti kūno judesiais ar balsu be jokio pultelio



Nuotrauka: [JESHOOOTS.COM](https://unsplash.com/photos/eCktzGjC-iU), [Unsplash](https://unsplash.com/photos/eCktzGjC-iU)

Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/eCktzGjC-iU>

# Šokinėjimas ant batuto

Kas yra šokinėjimas ant batuto ir kodėl tai yra taip smagu?

Ko reikės:

- Batuto



Nuotrauka: [Jasper Garratt, Unsplash](https://unsplash.com/photos/wvklVoU10cM)

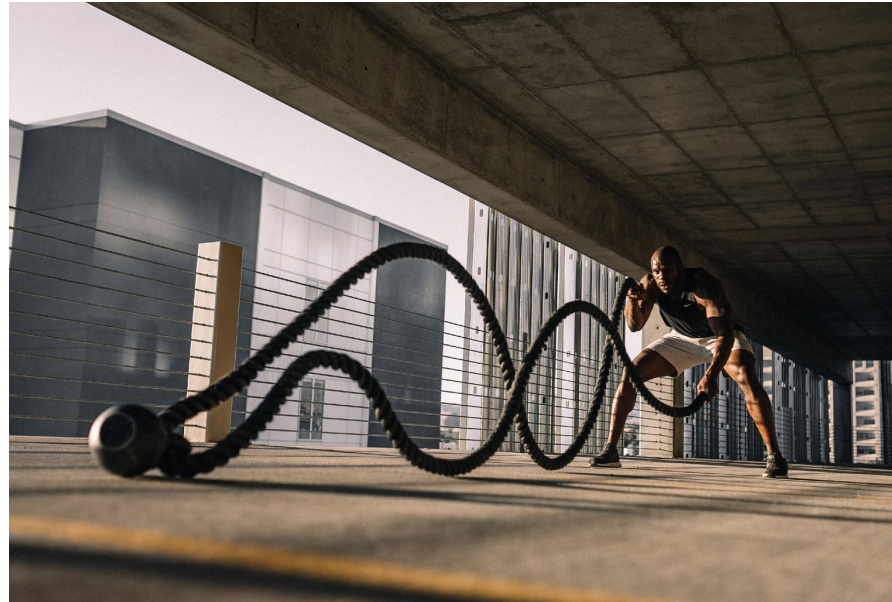
Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/wvklVoU10cM>



# Kryžminės treniruotės

## Kryžminės treniruotės

- Įranga priklauso nuo treniruočių programos



Nuotrauka: [KarstenWinegeart](#) on [Unsplash](#)


Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/0Wra5YVVQJE>

KOKIŲ FIZINIŲ UŽSIĖMIMŲ DAR  
NEPAMINĖJOME?





# ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

AČIŪ! 



PSICHIKOS  
SVEIKATOS  
PERSPEKTYVOS



institute of  
Entrepreneurship  
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN  
SASM



SEVET SLOVENSKE ZDRAVJE  
KALVODA ONAŽBODI SE



HEALTHY TAUSTUMINE AOD  
RECOVERY COLLEGE



έδpa

social  
cooperative  
activities  
for vulnerable  
groups



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Sporto rūšys arba aktyvi fizinė veikla, kuria galima užsiimti namuose

Kokios sporto rūšys arba fizinė veikla tau patinka ir tinka labiausiai? Įvertink pateiktus variantus ir sunumeruok juos nuo labiausiai patinkančio iki mažiausiai. Prie fizinio užsiėmimo, kuris tau patinka labiausiai, rašyk 1, prie antro mėgstamiausio – 2 ir t.t. Sąrašą galite papildyti.

\_\_\_ Joga

\_\_\_ Hula hoop lankas

\_\_\_ Mini golfas namuose

\_\_\_ Smiginis

\_\_\_ Dviratis-treniruoklis

\_\_\_ Bėgimo takelis

\_\_\_ Svorio kilnojimas

\_\_\_ Kalistenika

\_\_\_ Aerobika

\_\_\_ Stalo tenisas

\_\_\_ Boksas

\_\_\_ Krepšinis/mėtymas į lanką

\_\_\_ Sportas su 3D įranga

\_\_\_ Šokinėjimas ant batuto

\_\_\_ Kryžminės treniruotės

\_\_\_ .....

\_\_\_ .....

\_\_\_ .....

\_\_\_ .....

\_\_\_ .....





## UŽSIĖMIMO ĮVERTINIMO KLAUSIMYNAS

Skirkite porą minučių užpildyti šį klausimyną. Šio klausimynu mes siekiame įvertinti šiandieninio užsiėmimo kokybę. Jūsų atsiliepimai padės mokymų vedėjams patobulinti užsiėmimų struktūrą, juose naudojamus metodus ir medžiagą.

Skalėje nuo 1 iki 4 įvertinkite ant kiek sutinkate ir nesutinkate su pateiktais teiginiais.

	1 Visiškai sutinku	2 Sutinku	3 Nesutinku	4 Visiškai nesutinku
Užsiėmimo struktūra buvo tinkama.				
Užsiėmimo trukmė buvo gera.				
Pateikta informacija buvo lengvai suprantama ir aiški				
Užsiėmimo metu naudojami metodai buvo tinkami.				
Mokomosios medžiagos pakako.				





Manau, kad buvau gerai informuota(s) apie šio užsiėmimo pagrindinę temą.				
Užsiėmimas pateisino mano lūkesčius.				
Išmokau metodų, kurie padeda pasirūpinti kūnu ir protu.				
Išmokau technikų įtampai numalšinti.				

Bendros išvalgos apie šiandienos užsiėmimą (pvz., kas labiausiai patiko, kas galėtų būti patobulinta ir t.t.)





# ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

DETA 6\_ FIZINĚ IR EMOCINĚ GEROVĚ NAMUOSE

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

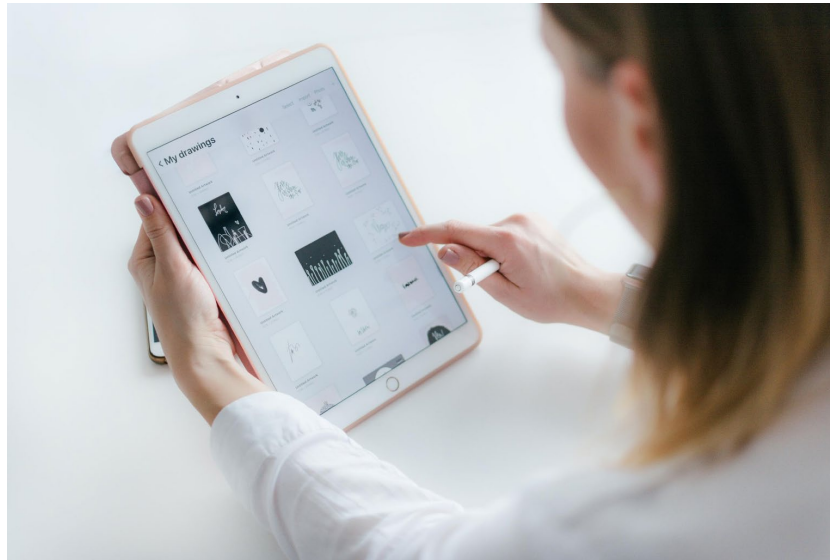
# Ką veiksime šiandien?

- ▶ Susipažinsime su informacinių – komunikacinių technologijų (IKT) priemonėmis, kurios gali būti naudingos mums.
- ▶ Aptarsime jų funkcijas ir kur galime jų rasti?
- ▶ Atliksime pratimą “Mano geros savijautos žemėlapis”
- ▶ Užpildysime klausimyną, kuriame įvertinsime šiandienos užsiėmimo kokybę.

# Ivadas

- ▶ Ar informacinės – komunikacinės technologijos gali prisidėti prie mano geros savijautos?
- ▶ Kaip?
- ▶ Pristatymo tikslas.

# Kokiomis IKT priemonėmis galiu naudotis?



Nuotrauka: [Marek Levák, Unsplash](https://unsplash.com/photos/GNVxujZ_CxU)

Nuotraukos nuoroda: [https://unsplash.com/photos/GNVxujZ\\_CxU](https://unsplash.com/photos/GNVxujZ_CxU)



# Įsisąmonintas dėmesingumas / meditacija

- ▶ Internetinė meditacija.
- ▶ Tinklalapiai ir mobiliosios programėlės (telefonams ir planšetiniams kompiuteriams)

[https://unsplash.com/photos/NTyBbu66\\_Sl](https://unsplash.com/photos/NTyBbu66_Sl)



Nuotrauka [Jared Rice, Unsplash](#)

Nuotraukos nuoroda:

- ▶ Įrašyti įsisąmoninto dėmesingumo pratimai, kuriuos galite atlikti namuose:

[https://www.youtube.com/watch?v=v5w7cZuULWY&list=PLmHV7q4OY3fb1QtttHHDLBX4\\_Xexq-tG2&ab\\_channel=%C5%BDmogausinstitutas](https://www.youtube.com/watch?v=v5w7cZuULWY&list=PLmHV7q4OY3fb1QtttHHDLBX4_Xexq-tG2&ab_channel=%C5%BDmogausinstitutas)

- a) Mobiliosios programėlės internetinei meditacijai:

**Ramu** (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nerimoklinika.ramu> )

**Pagalba sau** (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sam.pagalbasau> )

- b) Mobiliosios programamėlės įsisąmonintui dėmesingumui:

**Pauzė** (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nerdar.pauze> )

# Gilus kvėpavimas

- ▶ Gilaus kvėpavimas pratimai
- ▶ Internetinės vaizdo pamokos gilaus kvėpavimo pratimams
- ▶ Kur galite rasti pavyzdžių:

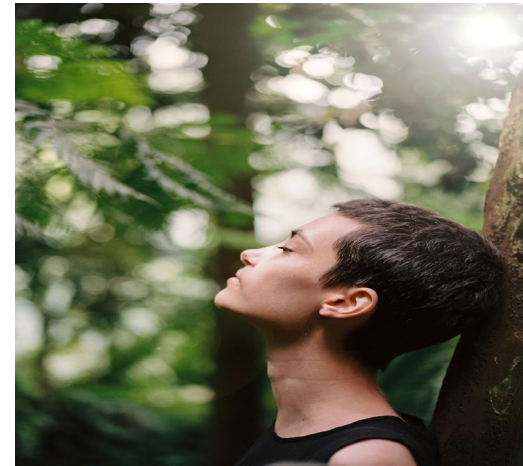
1. Minėtos mobiliosios programėlės:

**Ramu**  
**Pagalba sau**  
**Pauzė**

2. Mokomieji vaizdo įrašai:

-Žmogaus instituto įrašytos skirtingos kvėpavimo technikos:

<https://youtu.be/m6U5TBkmNGY>



Nuotrauka: [Motoki Tonn](#) , [Unsplash](#)

Nuotraukos uoroda: <https://unsplash.com/photos/X00g3RXcyZ4>

# Psichikos sveikatos mobiliosios programėlės



Programėlių anglų kalba pavyzdžiai:

- a) Rūpinimosi savimi programėlė:  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.smartpatient.mytherapy&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.smartpatient.mytherapy&hl=en_US&gl=US)
- b) Nuotaikos stebėjimo programėlė:  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=net.daylio&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=net.daylio&hl=en_US&gl=US)
- c) Kognityvinė elgesio terapijos programėlė:  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.moodtools.cbtassistant.app&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.moodtools.cbtassistant.app&hl=en_US)

Lietuviška programėlė:

**Mindletic** - Nuotolinės profesionalių psichologų konsultacijos  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.digitalaz.actoncrisis&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.digitalaz.actoncrisis&hl=en_US)

# Muzikos klausymasis / internetinis radijas

- ▶ Muzikos klausymosi programėlės
- ▶ Internetinės radijo stotys
- ▶ Pavyzdžiai:
  - a) Spotify, youtube ir t.t.
  - b) M1, Zip fm ir t.t.



Nuotrauka: [Drew Patrick Miller](#) , [Unsplash](#)

Nuotraukos nuoroda: [https://unsplash.com/photos/o6AAx9dl\\_Y](https://unsplash.com/photos/o6AAx9dl_Y)

# E-skaityklės

- ▶ Tai elektroniniai knygų skaitytuvai
- ▶ Galima atsisiųsti ir skaityti savo mėgstamiausias knygas
- ▶ Pavyzdys:
  - a) Kas yra e-skaityklė: <https://youtu.be/gPbRXwCGNmE>



Nuotrauka: [Perfecto Capucine](#) , [Unsplash](#)

Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/3gC4gBnD3Xs>

# Fizinio aktyvumo stebėjimo prietaisai / Išmanieji laikrodžiai

- ▶ Prietaisai padeda treniruotės metu
- ▶ Stebi dienos kalorijų suvartojimą, širdies dūžius, fizinę veiklą;
- ▶ Pavyzdys: Išmanusis laikrodis **Fitbit**



Nuotrauka: [FitNish Media](#) , [Unsplash](#)

Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/iFzOZTf-9Yk>



# Internetinis piešimas telefonu

- Kodėl gi neišbandžius piešimo?

Pavyzdys:

a) [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.adsk.sketchbook&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.adsk.sketchbook&hl=en_US&gl=US)

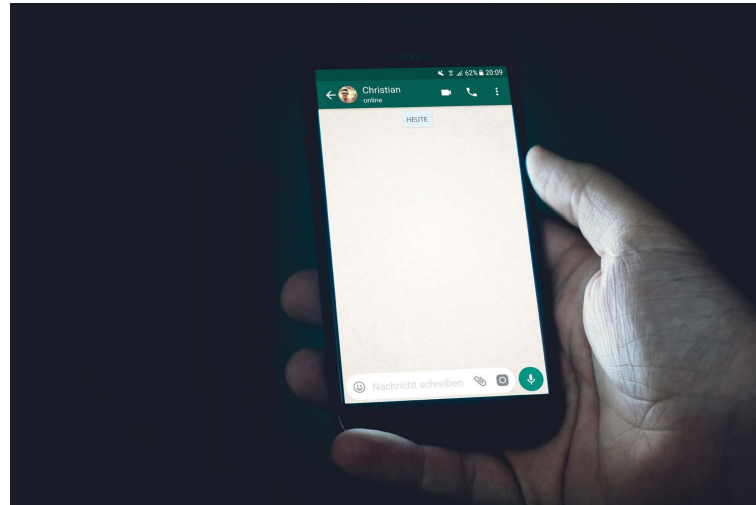


Nuotrauka: [Amélie Mourichon](#), [Unsplash](#)

Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/wu5O-I-2uY6w>

# Susirašinėjimo ir vaizdo pokalbių platformos

- ▶ Platformos padedančios palaikyti ryšius su draugais
- ▶ Susirašinėjimas
- ▶ Vaizdo skambučiai
- ▶ Pavyzdžiai: Zoom, Skype ir t.t.



Nuotrauka: [Christian Wiediger](#), [Unsplash](#)

Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/5BG-9id-A6I>



# Vaizdo transliavimas internetu

- ▶ Skirti žiūrėti filmus, serialus ar televizijos laidas internete
- ▶ Prieinami per kompiuterį, planšetę, telefoną, išmaniąją televiziją
- ▶ Pavyzdžiai: Netflix, YouTube, Žmonės Cinema ir t.t.



Nuotrauka: [Erik Witsoe](#) , [Unsplash](#)

Nuotraukos nuoroda: <https://unsplash.com/photos/GF8VvBgCJ4o>

# Literatūra

- ▶ Autodesk Inc. (2020). SketchBook - draw and paint (Version varies with device) [Mobile application software]. Retrieved from [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.adsk.sketchbook&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.adsk.sketchbook&hl=en_US&gl=US)
- ▶ Coventry and Warwickshire Partnership NHS trust (2013, August 8). NHS Videos-relaxation-Breathing Techniques. [Video file]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=GqfrbGtorBE>
- ▶ Goodereader (2015, February 1). What is an e-Reader [Video file]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=H24L99RAbUI>
- ▶ Habitics. (2020). Daylio-Diary, Journal, Mood Tracker (1.35.0) [Mobile application software]. Retrieved from [https://play.google.com/store/apps/details?id=net.daylio&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=net.daylio&hl=en_US&gl=US)
- ▶ Insight Network Inc. (2020). Insight Meditation, Sleep, Music (14.3.5) [Mobile application software]. Retrieved from [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spotlightsix.zentimerlite2&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spotlightsix.zentimerlite2&hl=en_US&gl=US)
- ▶ Inquiry Health LLC. (2020). CBT Thought Diary - Mood Tracker, Journal & Record (4.1.11) [Mobile application software]. Retrieved from [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.moodtools.cbtassistant.app&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.moodtools.cbtassistant.app&hl=en_US&gl=US)
- ▶ Mindfulness Association. (2020). Mindfulness Based Living (2.3) [Mobile application software]. Retrieved from [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobincube.mindfulness\\_based\\_living.sc\\_HF7EFF&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobincube.mindfulness_based_living.sc_HF7EFF&hl=en_US&gl=US)
- ▶ My therapy (2020). Pill Reminder & Medication Tracker-MYTherapy (Version Varies with device) [Mobile application software]. Retrieved from [https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.smartpatient.mytherapy&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.smartpatient.mytherapy&hl=en_US&gl=US)

**Pasikalbėkime!**



# ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

# AČIŪ!



PSICHIKOS  
SVEIKATOS  
PERSPEKTYVOS



institute of  
Entrepreneurship  
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN  
SASM



SEVNE SLOVENSKE ZDRAVJE  
KATERA ONAŽIJO SE



WEADUJA TAISTUMINE ADEL  
RECOVERY COLLEGE



έδρα

social  
cooperative  
activities  
for vulnerable  
groups



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

DETA 6\_ FIZINĚ IR EMOCINĚ GEROVĚ NAMUOSE

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

# Pratimas: “Mano geros savijautos žemėlapis”

- ▶ Pratimo tikslas: apibendrinti visą praeituose užsiėmimuose aptartą medžiagą ir atrasti būdą pritaikyti tas žinias tikrame gyvenime.
- ▶ Mes sukursime koliažą, kuriame sudėsime visas veiklas, kurias galime daryti namuose.

# 1 uždavotis

- Pagalvokite, kaip atrodo jūsų namų išplanavimas. Nupieškite jį ant lapo.

## 2 uždavotis

- ▶ Išplanavimo piešinyje užrašykite erdvių pavadinimus pagal paskirtį (pvz., virtuvė, miegamasis).
- ▶ Galite būti kūrybiški ir pagražinti namų planą, nupiešdami specifines namų dalis.



# 3 užduotis

- Pagalvokite, kaip norite suplanuoti savo kasdienybę – kokias veiklas įtrauktumėte? Prisiminkite visas praeituose užsiėmimuose minėtas veiklas.

## 4 užduotis

- Dabar atsargiai iškirpkite nuotraukas, atspindinčias veiklas.

## 5 užduotis

- ▶ Išsirinkite nuotraukas su veiklomis, kurios jus domina.
- ▶ Priklijuokite jas ant tų savo namų plano kambarių, kuriuose veiktumėte tas veiklas.
- ▶ Jeigu nenorite klijuoti nuotraukų, galite ir patys nupiešti savo išsirinktas veiklas atitinkamose namo plano vietose.

## 6 užduotis

- ▶ Šalia nuotraukos ar piešinio užrašykite:
  - a) Kiek kartų per savaitę norėtumėte užsiimti ta veikla;
  - b) Kokia bus tos veiklos nauda jums (pvz., padės atsipalaiduoti)?

**Pristatykime ir aptarkime savo planus!**



# ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

# AČIŪ!



PSICHIKOS  
SVEIKATOS  
PERSPEKTYVOS



institute of  
Entrepreneurship  
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN  
SASM



SEVET SLOVENSKO ZDRAVJE  
KALVIA ONAŽDIO SE



RECOVERY COLLEGE



éδpa

social  
cooperative  
activities  
for vulnerable  
groups



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## PRATIMAS. "GEROS SAVIJAUTOS ŽEMĖLAPIS"

Išsismoningas dėmesingumas



Joga



Hula hoop lankas



Mini golfas namuose



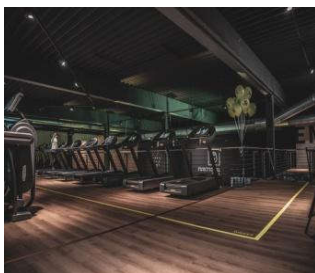
Smiginis



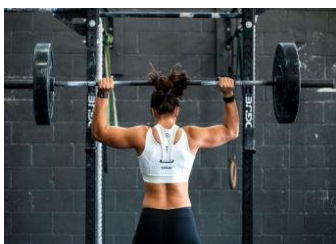
Dviračio treniruoklis



Bėgimo takelis



Svorių kilnojimas



Kalistenika



Aerobika





Stalo tenisas



Boksas



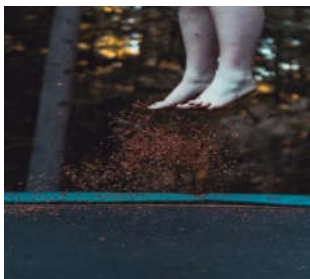
Krepšinis/mētymas į lanką



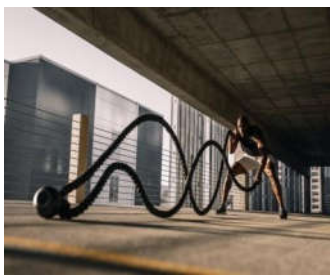
Sportas per vaizdo žaidimus



Šokinėjimas ant batuto



Kryžminės treniruotės



Įsisamoninto dėmesingumo / meditacijos programėlės



Internetinės kvėpavimo technikų pamokos



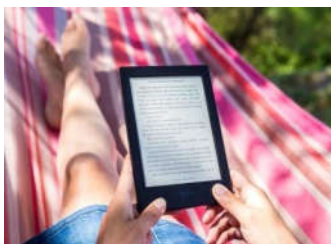
Psichikos sveikatos programėlės



Muzikos klausymasis / internetinis radijas



E skaityklės



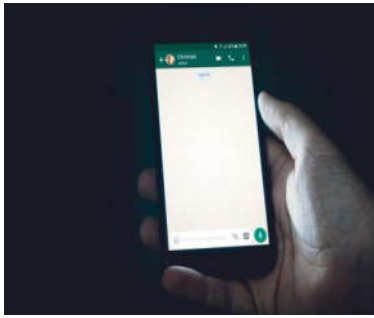
Fizinio aktyvumo stebėjimo prietaisai / Išmanieji laikrodžiai



Internetinis piešimas telefonu



Susirašinėjimo ir vaizdo pokalbių platformos



Vaizdo transliavimas internetu





## UŽSIĖMIMO ĮVERTINIMO KLAUSIMYNAS

Skirkite porą minučių užpildyti šį klausimyną. Šio klausimynu mes siekiame įvertinti šiandieninio užsiėmimo kokybę. Jūsų atsiliepimai padės mokymų vedėjams patobulinti užsiėmimų struktūrą, juose naudojamus metodus ir medžiagą.

Skalėje nuo 1 iki 4 įvertinkite ant kiek sutinkate ir nesutinkate su pateiktais teiginiais.

	1 Visiškai sutinku	2 Sutinku	3 Nesutinku	4 Visiškai nesutinku
Užsiėmimo struktūra buvo tinkama.				
Užsiėmimo trukmė buvo gera.				
Pateikta informacija buvo lengvai suprantama ir aiški.				
Užsiėmimo metu naudojami metodai buvo tinkami.				
Mokomosios medžiagos pakako				
Manau, kad buvau gerai informuota(s) apie šio užsiėmimo pagrindinę temą.				





Užsiėmimas pateisino mano lūkesčius.				
Susipažinau su naujomis technologijomis				
Esu susipažinęs su priemonėmis, kurios gali padėti emocijų valdymui.				

Bendros įžvalgos apie šiandienos užsiėmimą (pvz., kas labiausiai patiko, kas galėtų būti patobulinta ir t.t.)





## DALYVIŲ SĄRAŠAS

Data:  
Sesija:

Tema:

<p>PRAŠOME ŽEMIAU PARAŠYTI, KOKIAI DALYVIŲ GRUPEI SAVE PRISKIRIATE:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Psichikos sveikatos specialistas</li><li>• Artimasis</li><li>• Žmogus, turintis schizofrenijos diagnozę</li><li>• Kita</li></ul>	Parašas



Erasmus + European project

Mokymų programa apie pagalbos teikimo būdus namų aplinkoje, schizofrenijos krizę išgyvenantiems asmenims



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



PSIHIKOS  
SVEIKATOS  
PERSPEKTYVOS



institute of  
Entrepreneurship  
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN  
SASM



Éδρα  
social  
cooperative  
activities  
for vulnerable  
groups