



ul. Rynek 10, 05-082 Stare Babice
tel. 22 100 32 35
rejestracja telefoniczna 7:30-20:00

Projekt „Szkoła Witalności Trzeciego Wieku” Edukacja zdrowotna Seniorów w Centrum Medycznym Arnica

Organizatorem i prowadzącym zajęcia jest:

ARNICA Olszewski i Wspólnik Spółka Jawna
02-796 Warszawa, ul. Wąwozowa 22/89
NIP: 951 234 98 68; REGON: 145849450
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "ARNICA"
05-082 Stare Babice, ul. Rynek 10; tel: 22 100 32 35

Projekt „Szkoła Witalności Trzeciego Wieku”:

Cele edukacji i założone do osiągnięcia efekty, profilaktyka gerantologiczna.

Wiek i liczba podopiecznych, miejsce prowadzenia zajęć oraz czas, jaki planujemy przeznaczyć na edukację zdrowotną.

Program wieloaspektowy, poprzez uwzględnienie fizycznych, psychicznych i społecznych potrzeb seniorów.

Projekt ma na celu:

- Propagowanie zdrowego starzenia się.
- Zachowanie zdrowia somatycznego i psychicznego osób 60+.
- Edukacja zdrowotna oraz żywieniowa. Uwzględnia działania profilaktyczne, pozwala zapobiegać chorobom charakterystycznym dla tego okresu, propaguje zdrowy styl życia oraz pomaga powracać do pełni sił w przypadku pojawienia się choroby.
- Propagowanie aktywności ruchowej seniorów - brak aktywności fizycznej jest czynnikiem ryzyka powstawania wielu chronicznych schorzeń.
- Wsparcie psychologiczne osób po 60 roku życia.
- Holistyczna koncepcja aktywnego starzenia się i dobrostanu umysłu zgodnie z zasadą: „W zdrowym ciele zdrowy duch”.

„Każdy, kto przestaje się uczyć jest stary, bez względu na to, czy ma 20 czy 80 lat. Kto kontynuuje naukę pozostaje młody. Najwspanialszą rzeczą w życiu jest utrzymywanie swojego umysłu młodym” - Henry Ford.



ul. Rynek 10, 05-082 Stare Babice
tel. 22 100 32 35
rejestracja telefoniczna 7:30-20:00

Ze względu na liczbę uczestników, wyróżnia się formy organizacyjne edukacji indywidualnej i grupowej.

1. **Forma indywidualna** polega na wykonywaniu przez pacjenta zadań specjalnie dla niego przygotowanych, zależnych od rozpoznanego stanu i sytuacji, dostosowanych do celów, które ma osiągnąć.

Realizowana jest przez wyjaśnienia, poradnictwo, pokazy, ćwiczenia.

2. **Forma grupowa** to wykonywanie wspólnych zadań i ćwiczeń przez kilka osób (np. edukacja oraz dyskusja w grupach).

W chorobie przewlekłej duże znaczenie odgrywają grupy wsparcia.

Przykład innych osób pomaga choremu/rodzinie zaakceptować chorobę i radzić sobie z codziennymi problemami.

Grupa daje poczucie przynależności, akceptacji i braku odmierności.

Tematyka zajęć edukacyjnych w stosunku do osób starszych dotyczyć powinna w szczególności:

Dietoterapeuta:

- diety (dotyczą specyficznych potrzeb żywieniowych osób starszych (np. diety w chorobach, wzmacniające, w trakcie leczenia lub przygotowujące do zabiegów medycznych itp.),
- ryzyko otyłości, bądź niedożywienia, predyspozycje do rozwoju chorób - nadciśnienie, choroba niedokrwienna serca, udar mózgu i innych);
- zasad prawidłowego odżywiania;
- metod zmiany niekorzystnych nawyków żywieniowych.

Fizioterapeuta:

- propagowania aktywności ruchowej u osób starszych;
- mobilizacja pacjentów do systematycznej i czynnej pracy nad sobą;
- przyzwyczajanie chorego do utrwalenia i doskonalenia ruchu poprzez jego powtarzanie;
- zasad i form zalecanej aktywności, zależnej od wydolności funkcjonalnej i stanu zdrowia, korzyści płynących ze zwiększenia aktywności fizycznej;
- rehabilitacja geriatryczna.

Psycholog:

- stresu - uświadomienia problemu wysokiego poziomu stresu u osób starszych; metody radzenia sobie z sytuacją trudną;
- treningów pamięci - jak najdłużej utrzymać zdolność zapamiętywania;
- nałogów - uwrażliwienia na konsekwencje zachowań anty zdrowotnych (stosowanie



ul. Rynek 10, 05-082 Stare Babice
tel. 22 100 32 35
rejestracja telefoniczna 7:30-20:00

używek); zachęcenie do ograniczenia lub rezygnacji z palenia papierosów, zerwania z nałogiem alkoholowym; wspieranie psychiczne osób podejmujących próby, motywowanie.

Pielęgniarka i Lekarz Rodzinny:

- wypadków i urazów
- profilaktyka upadków, organizacja bezpiecznego środowiska zamieszkania;
- w przypadku chorób – edukacja dotycząca schorzeń, zachowań zdrowotnych sprzyjających efektywności terapii; wtórna prewencja zniedołężnienia;
- w przypadku osób niedoświadczonych;
- w zakresie schorzeń i działań opiekuńczych, wdrażanie programów rehabilitacji, terapii zajęciowej.

Do pięciu najistotniejszych programów profilaktycznych zalicza się:

- program zapobiegania rakowi piersi,
- chorobie wieńcowej,
- cukrzycy,
- nadciśnieniu tętniczemu,
- udarom mózgu,
- zespołowi bólowemu dolnego odcinka kręgosłupa,
- szczepienia przeciwko grypie.

Zajęcia dotyczące własnego organizmu, jego funkcjonowania, zmian biologicznych i funkcjonalnych wynikających z postępującego starzenia się, czy wreszcie szeroko pojętego zdrowia (wykłady i spotkania z lekarzami specjalistami).

Najważniejszym działaniem związanym z **Projektem „Szkoła Witalności Trzeciego Wieku”** są **cykle edukacyjno-warsztatowe skierowane do osób 60+ popularyzujące zasady zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania się w wieku starszym.**

Zajęcia prowadzone przez najlepszych specjalistów CM Arnica, zostały **przygotowane specjalnie dla seniorów:**

- każde spotkanie trwa 2 razy w tygodniu;
- zajęcia prowadzone w zależności **od ułożonego chronogramu:**

Dietoterapeuta – 2 razy w tygodniu po 1 h lub 1 raz w tygodniu 2h

Psycholog – 2 razy w tygodniu po 1 h lub 1 raz w tygodniu 2h



ul. Rynek 10, 05-082 Stare Babice
tel. 22 100 32 35
rejestracja telefoniczna 7:30-20:00

Fizioterapeuta – 2 razy w tygodniu po 2 h;

Pielęgniarka - 2 razy w tygodniu po 1/2 h;

Lekarz rodzinny – 2 razy w miesiącu po 1/2 h.

- odbywa się w salach przychodni CM Arnica z uwzględnieniem potrzeb osób po 60-tym roku życia,
- wykłady, warsztaty oraz ćwiczenia są prowadzone w przyjaznym tempie,
- grupy liczą do 16 osób,
- uczestnicy korzystają z atrakcyjnych pomocy dydaktycznych i materiałów szkoleniowych.

Program Projektu z zakresu Dietoterapii „Skoła Witalności Trzeciego Wieku”:

Uczestnicy Projektu Dietoterapii osób starszych poznają:

- podstawowe składniki odżywcze pożywienia (ich rolę, występowanie i zapotrzebowanie), w starszym wieku, w oparciu o najnowsze wytyczne;
- dowiedzą się w jaki sposób styl życia wpływa na występowanie chorób cywilizacyjnych, jakich dokonać zmian w sposobie odżywiania, aby zapobiec ich występowaniu i jak komponować dietę lekkostrawną,
- reguły układania jadłospisu w leczeniu i profilaktyce chorób kardiologicznych i cukrzycy typu 2,
- zalecenia diety lekkostrawnej stosowanej w chorobach układu pokarmowego,
- problem otyłości, "diet cud" i zapoznają się z dietą redukcyjną,
- zasady obliczania pokrycia zapotrzebowania na wapń w profilaktyce osteoporozy,
- podstawowe interakcje między żywnością lekami i suplementami,
- wytyczne planowania diety i wybierania produktów żywnościowych w oparciu o informacje zawarte na opakowaniach,



ul. Rynek 10, 05-082 Stare Babice
tel. 22 100 32 35
rejestracja telefoniczna 7:30-20:00

- rola suplementów i zasadność ich stosowania.
- dwukrotnie (na początku kursu i na końcu) zostanie przeprowadzone badanie składu ciała, a także zostaną określone inne parametry organizmu wskazujące na stan zdrowia. Uzyskane wyniki zostaną omówione z uczestnikiem kursu w ramach indywidualnej konsultacji.

Program Podstawowego Projektu Dietoterapii „Szkoła Witalności Trzeciego Wieku”:

I. Zasady żywienia osób 60+

- Rola żywności w zapewnianiu dobrego stanu zdrowia.
- Ogólne zalecenia żywieniowe dla danej grupy.
- Piramida żywienia dla osób starszych.

II. Zalecenia dietetyczne w różnych stanach chorobowych

- Choroba zwyrodnieniowa stawów. Osteoporoza.
- Dieta śródziemnomorska w profilaktyce i leczeniu cukrzycy typ 2 i chorób Kardiologicznych.
- Dieta lekkostrawna w chorobach układu pokarmowego.

III. Określenie stanu odżywienia człowieka - analiza pacjentów po 60 roku życia

- Ocena stanu odżywienia. Badania antropometryczne.
- Ocena sposobu żywienia – ankieta.
- Aktywność fizyczna i jej rola w utrzymywaniu dobrego stanu zdrowia.

IV. Żywność, suplementy i leki

- Suplementy w diecie seniora.
- Interakcja żywności, leków i suplementów.
- Jak planować dietę? Jak wybierać produkty żywnościowe - informacje na opakowaniach.



ul. Rynek 10, 05-082 Stare Babice
tel. 22 100 32 35
rejestracja telefoniczna 7:30-20:00

Rozszerzony Program Projektu Dietoterapii osób starszych „Szkoła Witalności Trzeciego wieku”:

I. Podstawy nauki o żywieniu człowieka

- Historia nauki o żywieniu człowieka.
- Zwyczaje żywieniowe Polaków – ćwiczenia.
- Wpływ odżywiania na stan zdrowia człowieka i występowanie chorób cywilizacyjnych.

II. Określenie stanu odżywienia człowieka - analiza pacjentów

- Ocena stanu odżywienia. Badania antropometryczne.
- Ocena sposobu żywienia – ankieta.
- Podstawy anatomii człowieka. Budowa przewodu pokarmowego, regulacja hormonalna – film.

III. Składniki odżywcze pożywienia

- Rola składników pokarmowych. Bilans energetyczny organizmu. Wartość energetyczna pożywienia.
- Białka
- Węglowodany. Indeks i ładunek glikemiczny

IV. Składniki odżywcze pożywienia

- Tłuszcze. Cholesterol i kwasy tłuszczowe omega 3 – 6.
- Witaminy i składniki mineralne.
- Woda, bilans wodny.

V. Stosowanie zasad racjonalnego żywienia

- Zasady racjonalnego żywienia.
- Zalecenia żywieniowe Bergera 6U+U.



ul. Rynek 10, 05-082 Stare Babice
tel. 22 100 32 35
rejestracja telefoniczna 7:30-20:00

- Piramida żywienia.

VI. Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych

- Błonnik i jego rola w prewencji chorób cywilizacyjnych.
- Ksenobiotyki i ich wpływ na organizm człowieka.
- Antyoksydanty w profilaktyce miażdżycy i chorób nowotworowych.

VII. Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych

- Sól kuchenna - wpływ na powstawanie nadciśnienia tętniczego.
- Zasady profilaktyki żywieniowej przeciwdziałającej występowaniu osteoporozy.
- Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych – ćwiczenia.

VIII. Planowanie diety lekkostrawnej

- Cele i założenia diety lekkostrawnej.
- Dobór produktów spożywczych, potraw i obróbki termicznej.
- Planowanie i modyfikacja diety lekko strawnej w jednostkach chorobowych.

IX. Planowanie diety odchudzającej

- Przyczyny otyłości. Metody leczenia.
- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.
- Popularne diety odchudzające w świetle współczesnej wiedzy żywieniowej.

X. Suplementy w diecie

- Suplementacja diety w witaminy i składniki mineralne.
- Typy suplementów wspomagających odchudzanie.
- Wtórne badania antropometryczne. Zakończenie projektu.



ul. Rynek 10, 05-082 Stare Babice
tel. 22 100 32 35
rejestracja telefoniczna 7:30-20:00

Program zajęć z Psychologiem osób starszych „Szkoła Witalności Trzeciego wieku”

Zajęcia w szkole witalności rozpisane na - 32 spotkania w tym 16 wykładów (poniedziałki) połączonych z dyskusją oraz 16 warsztatów (środy) podzielonych na bloki tematyczne lub wykład połączony z warsztatem (2 godziny 1x w tygodniu):

16 Edukacyjno-profilaktycznych wykładów z dyskusją :

- Integracja uczestników i wprowadzenie w tematykę warsztatów. Późna dorosłość– czas utraień czy dar od losu?
- Zasady skutecznej komunikacji, rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie ze złością, stresem, dbania o swój wizerunek, asertywność, motywowanie do aktywności.
- Czy można zaplanować swoją starość ?– fakty i mity
- Potrzeby osób starszych. Aktywne uczestnictwo w dyskusji.
- System wsparcia osób starszych. Tworzenie indywidualnych sieci wsparcia społecznego.
- „ Trzeba mieć ciało by odnaleźć duszę,, . Motywowanie do podjęcia aktywności fizycznej
- Jak zmiany w funkcjonowaniu poszczególnych układów wpływają na pracę mózgu. Jak można stymulować mózg? (Poznawcza aktywność seniorów: Trening pamięci)
- Starzenie się a choroby psychiczne: typy demencji, choroby mylone z demencją, depresja, lęk, uzależnienie, zaburzenia osobowości, zaburzenia odżywiania, schizofrenia. Proponowane wsparcie
- Jak żyć długo i szczęśliwie. Możliwości i ograniczenia (Możliwości rozwoju i czynniki sprzyjające pozytywnemu starzeniu się)
- Doświadczenia autobiograficzne osób długowiecznych
- Sposoby gospodarowania czasem wolnym. Nauka wyznaczania celów i motywacja do ich realizacji.
- Aktywność zawodowa seniorów i jej związek z dobrostanem psychicznym. Kwestionariusz poczucia koherencji a satysfakcja z życia u osób starszych. SWLS – omówienie na sesjach indywidualnych



ul. Rynek 10, 05-082 Stare Babice
tel. 22 100 32 35
rejestracja telefoniczna 7:30-20:00

- Bliskie związki w okresie późnej dojrzałości a samotność.
- 14)Przestępstwa w rodzinie. Przemoc wobec osób starszych. Czy to już przemoc i gdzie szukać pomocy ?
- Sens życia i sens śmierci
- Spotkanie poświęcone aktualnym problemom uczestników. Możliwość zadawania pytań. Kilka słów o wybranych metodach terapii.

16 warsztatów (środy) podzielonych na bloki tematyczne:

- A-Zajęcia plastyczne edukacyjno-aktywizujące. Tworzenie prac plastycznych z dziedzin: malarstwa, grafiki, collage, decoupage prowadzone w formie terapii zajęciowej.
- B-Warsztaty z zakresu umiejętności społecznych. Zasady skutecznej komunikacji, rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie ze złością, stresem, dbania o swój wizerunek, asertywność. Opracowanie własne
- C-Spotkania poświęcone potrzebom zaprezentowania swoich zdolności, zainteresowań i przeżyć wśród uczestników projektu. Podział na mniejsze grupy (4 osobowe). Każda grupa aktywnie dzieli się swoją twórczością z uczestnikami
- D-Trening umysłu(42 ćwiczenia dobrane do poziomu grupy) na podstawie „ Siłownia pamięci,,
- E-Ćwiczenia aktywizujące na podstawie scenariusza zajęć „ Aktywizator seniorów,,

Wszystkie materiały do pracy zapewnia Centrum Medyczne Arnica

Cele ćwiczeń :

Usprawnianie motoryki małej: A, D



ul. Rynek 10, 05-082 Stare Babice
tel. 22 100 32 35
rejestracja telefoniczna 7:30-20:00

Rozwijanie aktywności twórczej: A, C

Doskonalenie cech : cierpliwość, dokładność, spontaniczność twórcza: A, B

Pobudzanie wyobraźni twórczej: A, E

Poprawa relacji w grupie: B, C, E

Nauka spędzania czasu wolnego: A, B, C, D, E

Wymiana doświadczeń: C, E

Umiejętność działania zespołowego: B,C

Rozwijanie swoich zainteresowań: A, C

Doskonalenie koncentracji uwagi i pamięci: A, D

Budowanie zaufania i wzajemnej integracji grupy: E

Rozwój osobisty: A,B,C,E

Rozwój społeczny: A,B,C

Poprawa orientacji w przestrzeni: B,E

Wzmocnienie kreatywności: A, C, E

Poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej: A, D, E

Stymulacja multisensoryczna: A, B, E

Wzmocnienie logicznego myślenia: D

Poprawa funkcji językowych: C, D, E

Cele wykładów:

Aktywizacja społeczna i poprawa jakości życia osób starszych

Podniesienie samoświadomości seniorów na temat etapu późnej dorosłości

Stwarzanie warunków do dobrego starzenia się

Nauka samodzielnego wpływania na poprawę jakości swojego życia

Edukacja zdrowotna, kulturalna i twórcza

Uwrażliwienie na cierpienie, samotność i potrzeby innych



ul. Rynek 10, 05-082 Stare Babice
tel. 22 100 32 35
rejestracja telefoniczna 7:30-20:00

Program Projektu z zakresu Pielęgniarstwa „Szkoła Witalności Trzeciego Wieku”:

Program rozszerzonych zajęć z Pielęgniarką osób starszych obejmuje następujące zagadnienia tematyczne:

1. Seniorze bądź bezpieczny.

- Korzyści ze szczepień dla seniorów (grypa, pneumokoki, KZM).
- Pierwsza pomoc przy zawale serca.
- Objawy udaru mózgu.
- Padaczka.

2. Ruch to zdrowie

- Zdrowe płuca – pokaz ćwiczeń.
- Gdy w stawie strzyka- przeciwdziałaj osteoporozie.
- Gdy musisz wstawać w nocy- NOKTURIA+ nietrzymanie moczu.

3. Wyprzedź chorobę

- Telemedycyna.
- Profilaktyka raka piersi u kobiet i mężczyzn.
- Zdrowie przez cały rok kalendarz badań profilaktycznych.

Gdy opiekuję się wnukiem (cykl spotkań):

4. Cykl 1

- Bandażowanie
- Apteczka

5. Cykl 2

- Upadek z łóżka
- Urazy głowy u dzieci
- Pierwsza pomoc w urazie kończyn
- Łokieć opiekunki

6. Cykl 3

- Pierwsza pomoc przy oparzeniach
- Krwawienia
- Duszność krtaniowa
- Infekcja górnych dróg oddechowych

7. Cykl 4

- Atak Astmy
- Anafilaksja
- Zadławienie

8. Cykl 5

- Niebezpieczna substancja połknięta przez dziecko
- Objawy wyczerpania upałem
- Bezpieczne pływanie
- Jazda na rowerze

9. Cykl 6

- Pogryzienie przez psa
- Ugryzienie przez insekty
- Jak kupować zabawki
- Sód w diecie dziecka- ciekawostka

Program Projektu z zakresu Rehabilitacji „Szkoła Witalności Trzeciego Wieku”:

KONSPEKT ZAJĘĆ AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ OSÓB STARSZYCH

Miejsce zajęć nr1: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć nr1: 60 minut

Miejsce zajęć nr2: sala urzędzeń fizykoterapii

Czas trwania zajęć nr2: 30 minut

Ilość zabiegów fizykoterapii w tygodniu: 4

Zakres zabiegów fizykoterapii w ramach projektu:

- Elektroterapia
- Laseroterapia
- Magnetoterapia

Sprzęt sportowy (ilość): 11 krzeseł z oparciem, 11 plastikowych lasek, 22 ciężarków żeliwnych 0,5 kg, 22 ciężarków żeliwnych 0,7 kg, 22 ciężarków żeliwnych 1 kg, 11 mat do jogi, 2 x bieżnia, głośnik bezprzewodowy,

Możliwość indywidualnego dokupienia dodatkowych zabiegów fizykoterapii ze zniżką dla każdego uczestnika projektu

Liczba i płeć ćwiczących: 2 grupy po 8 osób (K/ M)

Wiek: 60+ lat

Tok zajęć	Cel ćwiczenia	Zadania szczegółowe	Dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
CZ. WSTĘPNA 1. Ćwiczenia: ożywiające, kroki taneczne, marsze	<p>– pobudzenie i ożywienie organizmu,</p> <p>– przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego,</p>	<p>- P.w. siad prosty na krześle powtarzanie określonych ruchów za instruktorem w rytm muzyki,</p> <p>- P.w. stojąca swobodna, powtarzanie określonych ruchów za instruktorem w rytm muzyki,</p>	10 min.	<p>na początek każdy mierzy sobie tętno w spoczynku. <u>Wszystkie ćwiczenia zaczynamy w pozycji siedzącej</u></p>

CZ. GŁÓWNA				
1. Ćwiczenia: wzmocnienie kończyn górnych w pozycji pionowej	– Wzmocnienie obręczy barkowej, rozciągnięcie klatki piersiowej, przeciwdziałanie pogłębianiu się kifozy piersiowej,	– P.w. stojąca swobodna: unoszenie RR przodem w górę, unoszenie RR bokiem w górę, naprzemienne unoszenie RR w górę przodem i bokiem, – P.w. stojąca swobodnie: powtarzanie złożonych ruchów RR z instruktorem, – P.w. stojąca swobodna: unoszenie RR przodem w górę, unoszenie RR bokiem w górę, naprzemienne unoszenie RR w górę przodem i bokiem ze zwiększonym obciążeniem, – P.w. stojąca swobodnie: powtarzanie złożonych ruchów RR z instruktorem ze zwiększonym obciążeniem,	35 - 40 min	każdy ćwiczący bierze jedną matę gimnastyczną, zestaw ciężarków 0,5 kg, 0,7 kg oraz 1 kg
2. Wzmocnienie kończyn dolnych w pozycji pionowej	-usprawnienie marszu i chodu,	– P.w. swobodny marsz z wysoko unoszonymi kolanami, – P.w. boczne unoszenie NN w złożonych kombinacjach ułożenia nogi ćwiczonej, – P.w. marsz z powtarzaniem ruchów instruktora,		
3. Wzmocnienie centralnych mięśni i COR	– wzm. mm brzucha, naukach izometrycznej o napięcia mięśniowego	– P.w. stojąca swobodna prawidłowe napinanie mm. Brzuch przy pełnym wdechu i wydechu, – P.w. stojąca swobodna w izometrycznym napięciu, wykonywanie ruchów złożonych i naprzemiennych,		
4. Wzmocnienie równowagi i koordynacji ruchowej	– wzm. Koordynacji i czucia głębokiego, – kształtowanie równowagi,	– P.w. stanie jednonóż: utrzymanie pozycji jak najdłużej, zmiana kończyny podporowej – P.w. stanie jednonóż: powtarzanie ruchów RR zgodnie ze wskazówkami prowadzącego – P.w. stanie jednonóż z zamkniętymi oczami: powtarzania ruchów RR zgodnie z wskazówkami prowadzącego		

<p>5. Wzmacnianie ogólnousprawniające</p>	<p>- wzmocnienie ogólne mięśni z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała</p>	<p>- P.w. leżenie bokiem unoszenie LR, PR, LN, PN, kolejno z przytrzymaniem a następnie z pulsacją do pierwszego zmęczenia a następnie w trzech seriach - P.w. leżenie tyłem powtarzanie ćwiczeń za instruktorem</p>		
<p>6. Ćwiczenia wydolnościowe</p>	<p>- poprawa wydolności</p>	<p>- marsz na bieżni stopniowo szybszy i dłuższy –indywidualnie dopasowany do możliwości ćwiczącego</p>		
<p>CZ. KOŃCOWA</p> <p>1. Ćwiczenia: uspokajające i relaksacyjne</p>	<p>Czynne uspokojenie organizmu, dotlenienie i wyciszenie.</p>	<p>- P.w. stojąca swobodna unoszenie RR w górę z głębokim wdechem i spokojnym długim wydechem - P.w. - Ćwiczenie tygodnia do wykonania w domu</p>	<p>10 - 15 min</p>	<p>siad po kole pomiar tętna</p>