

NAUDINGOS NUORODOS SAVARANKIŠKAM MOKYMUISI

KAUNO RAJONO TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETAS



MOKYTIS SAU PATOGIU METU

Edita Žaromskienė, TAU rektorė

Skaitmeninės technologijos tampa vis labiau prieinamos vyresnio amžiaus žmonėms. Karantinas apribojo galimybes mokytis bendruomenėse, tačiau atvėrė galimybes tobulėti neišeinant iš namų, sau patogiu metu, todėl išaugo poreikis rinkti ir dalintis naudingu skaitmeniniu turiniu. Atlikus TAU studentų apklausą paaiškėjo, kad aktualiausios ir įdomiausios temos yra: sveikata, kultūra, rankdarbiai, todėl sudarant šią nuorodų rinktinę ypatingas dėmesys buvo skirtas šioms temoms. Šio leidinio tikslas - pateikti nuorodų rinkinį savarankiškam mokymuisi ir atskleisti galimų temų įvairovę. Internete kasdien atsiranda vis naujų vaizdo ir garso įrašų, todėl šis nuorodų sąrašas nėra ir negali būti baigtinis. Neradę jus dominančios temos, raktinius paieškos žodžius suveskite į Google paieškos laukelį, o vaizdo įrašų ieškokite YouTube kanale. Siūlau išsaugoti šį failą savo kompiuteryje, o jame pateiktą sąrašą karts nuo karto papildyti Jums patikusių vaizdo ar garso įrašų nuorodomis.

TEMŲ SĄRAŠAS:

- Fizinė ir emocinė sveikata
- Sportas
- Kultūra
- Bibliotekos
- Knygos
- Laikraščiai ir žurnalai
- Filmai
- Koncertai
- Spektakliai
- Radijas internete
- Tinklalaidės
- Muziejai
- Vaizdo paskaitos
- Mokymai
- Rankdarbiai
- Sodas, daržas, gamta
- Žaidimai



FIZINĖ IR EMOCINĖ SVEIKATA

Vaizdo paskaitos:



[Kaip pagaliau tapti laimingiemis?](#)
Psichoterapeutas prof. Eugenijus Laurinaitis



[Kaip išmokti gyventi su stresu?](#)
Psichoterapeutas prof. Eugenijus Laurinaitis



[„Ekspertai pataria: Kaip aštū protą išlaikyti ir senatvėje?“ LSMU docentas, gydytojas, neurochirurgas Kestutis Skauminas.](#)



[„Fizio aktyvumo paslaptys: ką turėtų žinoti kiekvienas?“ dr. Dalius Barkauskas](#)



[Apie ilgaamžiškumo paslaptį, sveiką mitybą ir streso suvaldymą. Dr. Albertas Skurvydas](#)



[Radijo laidai „Mūsų angelai ir demonai“ Psichologas Andrius Kaluginas ir kunigas Ričardas Doveika](#)



[Žoliavimas su žolinte Danute Kunčiene](#)



[TV laidų ciklas "Sveikatos kodas"](#)



SUAUGUSIŲJŲ EMOCINĖ PARAMA 116123

„Vilties linija“ - 116 123

Darbo laikas: visą parą

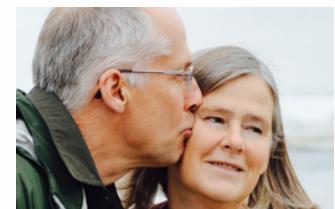
Pagalbą teikia: savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai



Pagalbos
Moterims
Linija

„Pagalbos moterims linija“ - 8 800 66366

Darbo laikas: visą parą



[Pažinčių platforma
senjoram](#)

<https://www.pazintys60.lt/>



SIDABRINĖ LINIJA
8 800 800 20

[„Sidabrinė linija“ - nemokami draugystės pokalbiai, emocinė ir informacinė pagalba vyresnio amžiaus žmonėms.](#)



Raudondvario fakulteto studentai Kauno rajono TAU sporto fiestoje 2019 m.

SPORTAS Judriai gyvensi, ilgai nepasensi



KRISTINA VISAGURSKIENĖ
BIOMEDICINOS MOKSLŲ DAKTARĘ.
LSU LEKTORĘ

Mankšta senjoramams namuose
su dr. Kristina Visagurskiene



#NekvieskiteDaktaro

Olimpinės rinktinės trenerio
dr. Daliaus Barkausko patarimai



Šiaurietiško ējimo pamoka
su Laimontu Rakausku



Veido raumenų mankšta
su Viktorija Baltramiejūniene

- Kaip vyresnio amžiaus žmonėms išvengti traumų?
- Kaip skaičiuoti žingsnius išmaniajame telefone?



Lietuvos dailės istorikų draugija sukūrė video pasakojimų ciklą "Dvarų dėlionė", žiūrovams atskleidžiantį daug įdomių ir intriguojančių detalių apie Lietuvos dvarus ir jų kasdienybę, apie dvarų oranžerijas, parkus, reprezentacinius kiemus, paradinius bei asmeninius rūmų apartamentus, ir įdomios istorijos apie tai, kas vykdavo didžiuliame dvaro ūkyje, kur gyveno ir dirbo tarnai bei kokias meno vertybes rinko ir kaip jas eksponavo dvarų savininkai.

POKALBIŲ LAIDOS



"Susitikimai"

Laidos autoriai lankosi pas žymius Lietuvos žmones, kurie savo darbu, visuomenine veikla ar pomėgiais tarnauja mums visiems.



"Stambiu planu"

Andrius Rožickas kalbina įdomius žmones



"Pasivaikščiojimai"

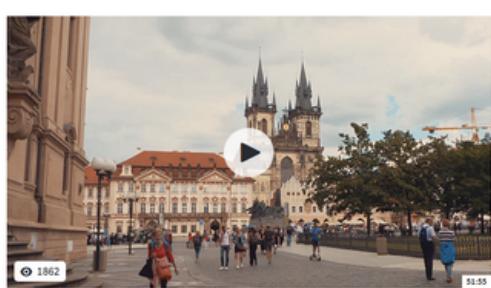
Pokalbių laidų ciklas su Ryčiu Zemkauskui

MEDIATEKA / ISTORIJOS PERIMETRAI



"Istorijos perimetrai"
(dokumentinių filmų serija)

MEDIATEKA / NACIONALINĖ EKSPEDICIJA. GEDIMINAIČIŲ EUROPA



"Nacionalinė ekspedicija"



Dokumentiniai filmai 2020.03.11 14:34

"Misija Sibiras'19. Paliesti tremtį"
"Misija Sibiras"

BIBLIOTEKOS



Bibliotekų, archyvų ir muziejų skaitmeninio kultūros paveldo portale yra beveik 4,5 mln. puslapių itin vertingų senujų knygų, laikraščių, dailės kūrinių, rankraščių, bažnytinį metrikų, garso jrašų ir lietuvių literatūros klasikos kūrinių

Vilniaus universiteto bibliotekos skaitmeninė kolekcija:

rankraščiai, reti spaudiniai, grafika, fotografija, daugiau kaip 10 000 leidinių
<https://kolekcijos.biblioteka.vu.lt/>

KNYGOS



Audio knygos:
Skaityti galima ir ausimis



Elektroninės knygos

Elektroninės knygos portale ibiblioteka.lt galima rasti ir skaityti lietuvių autorių ir į lietuvių kalbą išverstas elektronines knygas. Šiandien čia galite rinktis iš daugiau kaip 2 000 el. knygų. El. knygoms skaityti yra būtinas interneto ryšys.

Bibliotekos teikia įvairias paslaugas: skolina leidinius į namus, organizuoja paskaitas, parodas, susitikimus su žymiais žmonėmis; veda mokymus, ekskursijas ir edukacijas. Daugiau informacijos apie bibliotekų teikiamas paslaugas rasite aktyvavę pateiktas nuorodas.

Lietuvos Nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka
<https://www.lnb.lt/>

Kauno apskrities viešoji biblioteka
<https://kvb.lt/lt/>

Kauno rajono savivaldybės viešoji biblioteka
<https://www.krsvbiblioteka.lt/lt/>

LAIKŠRAŠČIAI IR ŽURNALAI

Kauno diena

<https://kauno.diena.lt/>

Visi Lietuvos laikraščiai
<http://www.laikrasciai.lt/>

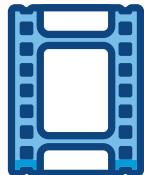


[Žurnalas senjorams 60+](#)

FILMAI

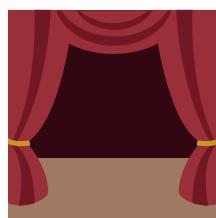


Kino fondas



Senoji Lietuvos dokumentika

SPEKTAKLIAI



Nacionalinis Kauno dramos teatras



LRT mediateka

KONCERTAI



Klasikinės muzika
Vilniaus filharmonijoje



Muzikos enciklopedija



LRT mediateka

MUZIEJAI

- Virtualūs turai po Lietuvos muziejus
- Virtualios parodos. Eksponatai, kuriuos verta pamatyti
- Pasaulio meno galerijos ir muziejai
- Google menas ir kultūra (anglų kalba)

Virtualūs turai po garsiausius pasaulio muziejus:

- Luvras (Prancūzija)
- Vatikanas
- Nacionalinis gamtos istorijos muziejus (Didžioji Britanija)
- Salvadoro Dali muziejus (Ispanija)
- Vincento Van Gogo muziejus (Olandija)

RADIJAS

- Žinių radijas
- Marijos radijas
- LRT radijas

TINKLALAIIDĖS

- <http://podcasts.lt/>
- <http://nara.lt/>

PASKAITOS

- LRT laida „**Daiktų istorijos**”
- Valdovų rūmai** (paskaitos apie istorines asmenybes, koncertai, parodos)
- „**Tautosakos vartai**“ (paskaitos apie mūsų tautos šaknis ir kultūrą)
- Kultūros laidų ciklas „**Saulė soda sodino**“ apie Lietuvos tautodailės raidą, jos sąveiką su kitais tradiciniais menais.
- Paskaitų ciklas apie lietiviško sodžiaus mitologinę struktūrą „**Pasaulio centras yra ten, kur esam mes**“
- Apie **atliekų rūšiavimą**
- Paskaita apie dėmesio valdymą „**Mindfulness**“
- Apie **miško terapiją** su Mila Monk, miško maudynių gide

MOKYMAI

Kaip elgtis krizės situacijoje



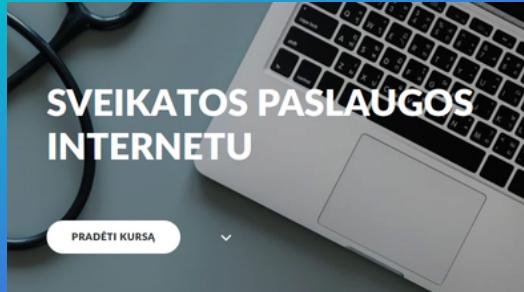
Patarimai ir rekomendacijos

 **PRISIJUNGUSI LIETUVA**

Nemokami skaitmeninio raštingumo mokymai



Pirmosios pagalbos pamoka
(žmogaus gaivinimas)



SVEIKATOS PASLAUGOS INTERNETU

PRADĒTI KURSĄ

Savarankiško mokymosi kursas

- **Kaip saugiai naudotis internetu?**
- **Privatumo ir asmens duomenų apsauga**

MOKYMAI RANKDARBIŲ MĖGĘJOMS



Popieriniai angelai



Popierinės užuolaidėlės



Pynimas iš nendrių



Verbų rišimas



Kiaušinių marginimas



Gėlės iš knygos lapų



Vitražų gamyba



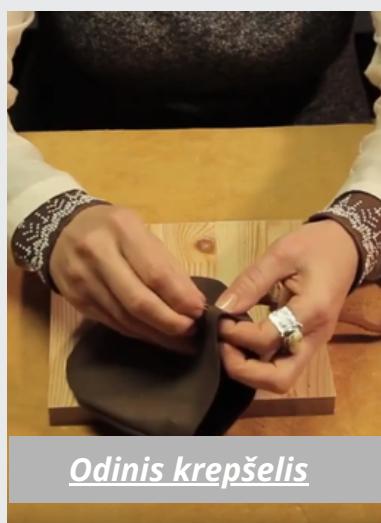
Iš druskos tešlos



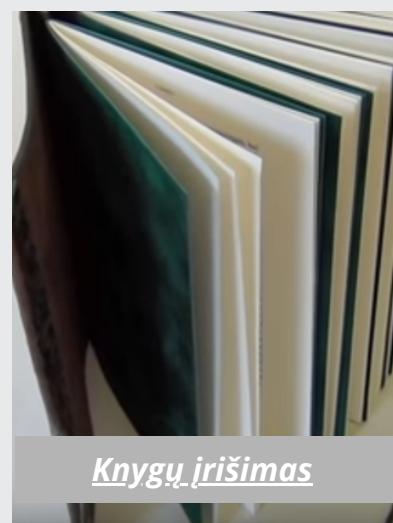
Atviruko gamyba



Tapyba ant šilko



Odinis krepšelis



Knygu įrišimas



Knygų lankstymas



Fraktalų piešimas



Taškavimo technika



Juostų pynimas

SODAS, DARŽAS, GAMTA

-  [Svajonių sodai](#)
-  [Geltonas karutis](#)
[Kiemas, sodas, gėlynai, dizainas](#)
-  [Svajonių ūkis](#)
-  [Marius Čepulis](#)
[Gamtos fotografija, interviu, straipsniai](#)
-  [Žalia stotelė](#)
-  [Mūsų gyvūnai](#)
-  [Apie bitininkavimą](#)
-  [Žolininkystė](#)

FLORISTIKA

-  [Kuriame šventinę puokštę](#)
-  [Kuriame balkono augalų kompozicijas](#)
-  [Vėlinių kompozicija](#)
-  [Šventinio stalo dekoras](#)
-  [Floristika Velykų stalui](#)
-  [Ekologiškas dovanų pakavimas](#)
-  [Stalo serviravimas įvairioms progoms](#)
-  [Lietuviški šiaudų sodai](#)

ŽAIDIMAI

-  [Protų mūšiai internete](#)
-  [Protų kovos su Robertu Petrauskui](#)
-  [Video pamokos](#)
[\(žaidinimai su vaikais, anūkais; lopšinės\)](#)
-  [Google menas ir kultūra](#)
[\(dėlionės, eksperimentai, spalvinimo kygos, kryžiažodžiai \(anglų kalba\)\)](#)

VIRTUVÉJE KARANTINO NÉRA

Mégstamiausių, laiko patikrintų patiekalų receptais dalijasi Kauno rajono trečiojo amžiaus universiteto studentai.



KAUNO RAJONO
TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETAS



KAUNO RAJONO
TREČIOJO AMŽIAUS
UNIVERSITETAS

KUR YBUDU
DARBU
BIMOKTIKE

2020

Kauno rajono TAU
studentų kūrybinius
ieškojimus ir atradimus
rasite [čia](#).

[Draugaukime Facebooke](#)

