

NACIONALINĖ PROGRAMA FIZINIS UGDYMAS IR SVEIKA GYVENSENĄ

DATA	Savaitės diena	LAIKAS	Akademines val.	TEMA	LEKTORIUS	Pastabos	
Sausio mėn.							Vieta
2026.01.15	K	18:00-21:00	4	1.1 (T,P), 1.2(T), 1.3 (T)	A.Emeljanovas		Nuotolis. TEAMS
2026.01.22	K	18:00-19:30	2	1.4 (T,P)	L.Trinkūnienė		Nuotolis. TEAMS
2025.01.24	Š	10:00-16:00	7	3.1 (T), 3.2 (T, P)	D.Vizbaraitė	45 min. pertrauka	Nuotolis. TEAMS
2026.01.29	K	18:00-20:00	2,67	2.1 (T, P)	B.Miežienė		Nuotolis. TEAMS
2025.01.31	Š	10:00-16:15	7,33	2.1 (P), 2.2 (T,P)	B.Miežienė	45 min. pertrauka	Nuotolis. TEAMS
Vasario mėn.							
2026.02.05	K	18:00-19:30	2	4.1 (T)	I. Tilindienė		Nuotolis. TEAMS
2026.02.12	K	18:00-19:30	2	4.2 (T)	I. Tilindienė		Nuotolis. TEAMS
2026.02.19*	K*	10:00-17:00	8	4.2 (P), 4.3 (P), 4.4 (T)	I. Tilindienė + L.Trinkūnienė	30 min. pertrauka	Nuotolis. TEAMS
2026.02.26	K	18:00-19:30	2	5.1 (T)	O.Mačėnaitė		Nuotolis. TEAMS
2026.02.28	Š	10:00-15:30	1+4	6.2 (T), 5.2(T) , 5.3(P), 5.4(P)	R.Rutkauskaitė + O.Mačėnaitė	45 min. pertrauka	Nuotolis. TEAMS
Kovo mėn.							
2026.03.05	K	18:00-19:30	2	6.1(T)	R.Gruodytė-Račienė		Nuotolis. TEAMS
2026.03.07	Š	10:00-15:00	6	6.1 (P), 6.3 (T, P), 6.6 (T)	R.Gruodytė-Račienė	30 min. pertrauka	Kontaktas. LSU , Sporto g. 6, Kaunas
2026.03.19	K	18:00-20:15	3	6.4 (T), 6.5 (T)	R.Rutkauskaitė		Nuotolis. TEAMS
2026.03.21	Š	10:00-16:45	8	6.2 (P), 6.4 (P), 6.5 (P)	R.Rutkauskaitė	45 min pertrauka	Kontaktas. LSU , Sporto g. 6, Kaunas
2026.03.26	K	18:00-19:30	2	1.5 (P)	L.Trinkūnienė		Nuotolis. TEAMS
Balandžio mėn.							
2026.04.09	K	18:00-21:00		Atsiskaitymo laikas			Nuotoliu
2026.04.11	Š	10:00-13:00		Atsiskaitymo laikas			Nuotoliu

2026.02. 19 * - 16:30-17:00 – L.Trinkūnienė pristatys praktikos užduotis dalyviams.

K – ketvirtadienis, Š – šeštadienis

T- teorija, P- pratybos(seminaras), S-savarankiškas darbas

	T	P	S	Temos pavadinimas	Lektoriai
1.1.	1	1	3	Sveikos gyvensenos samprata ir principai: PSO ir naujausių mokslinių tyrimų apžvalga	A.Emeljanovas
1.2.	1	0	4	Sveikos gyvensenos įtaka gyvenimo kokybei ir akademiniams rezultatams	A.Emeljanovas
1.3.	1	0	4	Europos ir Lietuvos sveikatos strategijos mokinių sveikatai	A.Emeljanovas
1.4	1	1	3	Ugdymo įstaigų vaidmuo propaguojant sveiką gyvenseną, pasitelkiant organizacines ir pedagogines strategijas	L.Trinkūnienė(K.Visagurskienė)
1.5	0	2	5	Palankios aplinkos, kuri sumažintų žalingus įpročius ir pagerintų psichosomatinę sveikatą sukūrimas	L.Trinkūnienė(K.Visagurskienė)
2.1	2	2	8	Gyvenimo būdo pavojai, keliantys mokinių sveikatai: nesveika, nesubalansuota mityba, fizinis pasyvumas, problemiškas informacinių technologijų naudojimas, distresas, „perdegimas“, aktyvumo ir poilsio netinkamas režimas, miego netinkamas režimas, žalingi įpročiai ir priklausomybės, oro tarša, patyčios, socialinė izoliacija	B.Miežienė
2.2	2	4	9	Sveiką gyvenseną motyvuojantys veiksniai, tinkamo gyvenimo būdo įpročiai	B.Miežienė
3.1	2	0	8	Sveikos ir subalansuotos mitybos principai ir įtaka sveikatai	D.Vizbaraitė
3.2	2	3	12	Sveikos ir subalansuotos mitybos rekomendacijos įvairių amžiaus tarpsnių mokiniams Mitybos planai	D.Vizbaraitė
4.1	2	0	3	Psichoemocinės sveikatos samprata ir svarba. Socialinės aplinkos ir technologijų poveikis psichoemociinei sveikatai fizinės veiklos metu (skirta PR, P ir V ugdymo programai)	Gamze Ungur (I. Tilindienė)
4.2	2	2	5	Emocijų raiška, atpažinimas ir valdymas. Emocinio intelekto ugdymas fizinės veiklos metu	I.Tilindienė
4.3	0	4	5	Streso valdymo kognityvinės ir atsipalaidavimo technikos, dėmesingas įsisąmoninimas	I.Tilindienė
4.4	2	0	6	Savivertė, pasitikėjimas savimi, vertybės. Psichologinis atsparumas ir jo ugdymas	I.Tilindienė
5.1	2	0	4	Šeimos, mokyklos, bendraamžių, draugų, sportinės aplinkos įtaka sveikiems įpročiams	O.Mačėnaitė
5.2	2	0	8	Bendravimo įgūdžiai ir jų svarba psichoemociinei sveikatai	O.Mačėnaitė
5.3	0	1	7	Konfliktų sprendimas ir emocijų valdymas socialinėse situacijose	O.Mačėnaitė
5.4	0	1	5	Reklamos ir socialinės medijos įtaka sveikos gyvensenos pasirinkimams	O.Mačėnaitė
6.1	2	2	4	Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	R.Gruodytė-Račienė
6.2	1	2	5	Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	R.Rutkauskaitė
6.3	1	2	3	Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška	R.Gruodytė-Račienė
6.4	2	4	8	Technologijų ir skaitmeninių įrankių taikymas	R.Rutkauskaitė
6.5	1	2	2	Mokinių vertinimas ir pažangos stebėjimas	R.Rutkauskaitė
6.6	1	0	12	Sveika mokyklos bendruomenė ir projektinis darbas (Mokyklos sveikatos politikos kūrimas; Sporto renginiai ir iniciatyvos)	R.Gruodytė-Račienė
30	33	133			