

Klasė	Mokinių skaičius	Programos vadovo vardas, pavardė	Programos tema (potemė)	10-19 veiklos vieta ir adresas	10-19 veiklos pradžią	10-19 veiklos pabaiga	Trumpas planuojamos veiklos aprašymas (nurodomos ugdomos kompetencijos, veiklos vieta, pobūdis, sąsaja su pagrindine tema ir poteme)	Atsakingi asmenys (klasės vadovas+lydintis asmuo)
1a	22	V.Šniras	Kada garsas tampa triukšmu?	107 kab.	08:00	13:00	Socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijų ugdymas. Atpažins emocijas, kalbės apie garso aplinkos poveikį, susipažins su garso matavimo vienetais, naudosis telefonu ir matuos garso decibelų lygį klasėje, mokyklos skirtingose patalpose. Komandose kurs plakatus tema „Kada garsas tampa triukšmu?“.	V.Šniras
1b	22	A.Rudminienė	Kas padeda augti sveikiems?	207 kab.	08:00	13:00	Socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijų ugdymas. Edukacijos tema - „Kada garsas tampa triukšmu?“ . Atpažins emocijas, kalbės apie garso aplinkos poveikį, susipažins su garso matavimo vienetais, naudosis telefonu ir matuos garso decibelų lygį klasėje, mokyklos skirtingose patalpose. Komandose kurs plakatus tema „Kada garsas tampa triukšmu?“.	A.Rudminienė, A. Černienė
2a	23	Ina Murašova	Aš - sveikas antroklas	Bernardinų sodas, Barboros Radvilaitės g. 8A, Vilnius	08:00	13:00	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija. Išvykos metu antrokliai Bernardinų sode aktyviai judės, atliks fizinio aktyvumo užduotis ir mokysis taisyklingo kvėpavimo bei laikysenos pratimų gryname ore.	I.Murašova, R.Šilkinė
2b	24	Dalia Krūminienė	Sveikata prasideda nuo šiandien	Bernardinų sodas, Barboros Radvilaitės g. 8A, Vilnius	08:00	13:00	Pažintinės kompetencijos ugdymas. Išvyka į Bernardinų sodą. Šioje edukacijoje orientuosimės į aplinkos tyrinėjimą, stebėjimą, informacijos rinkimą ir kritinį mąstymą.	D. Krūminienė, L. Kirkutienė
3a	24	Aušra Semėnienė	Judu, jaučiu, augu!	„Vikingų kaimas“. Širvintų gatvė 36, Družai	08:00	13:00	Socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos bei pažinimo kompetencijų ugdymas. Edukacija apie senovės baltų mitybą, judėjimą ir gyvenimą darnoje su gamta.	A.Semėnienė, A. Goberytė
3b	22	Jurgita Jakonė	Mano sveikos dienos receptas	„Vikingų kaimas“. Širvintų gatvė 36, Družai	08:00	13:00	Socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos bei pažinimo kompetencijų ugdymas. Edukacija apie senovės baltų mitybą, judėjimą ir gyvenimą darnoje su gamta.	J.Jakonė
4a	24	Sandra Lukoševičienė	Aktyvus kūnas - gera savijauta	Jeruzalės tvenkinio parkas, M.Marcinkevičiaus g., Vilnius	08:30	13:30	Pilietinės kompetencijos ugdymas. Judėjimas. Žygis aplink Jeruzalės tvenkinį, gamtos stebėjimas, atsakingo elgesio gamtoje ugdymas	S.Lukoševičienė, A.Jarmolovič

4b	23	Irena Paketūrienė	Sveiki įpročiai - sveika diena.	201 kab.	08:00	13:00	Socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijų ugdymas. Atpažins emocijas ir poreikius, rūpinsis savo fizine bei emocine sveikata. Kurs „Mano sveikos dienos“ plakatus.	I.Paketūrienė
5a	28	Elena Kosulienė	„Sveikame kūne, sveika siela“	Vilnius, Antakalnio g. 17-13	09:00	13:00	ugdymas. Išvyka į miesto laboratoriją edukacinei pamokai „Stop maisto švaistymui“. Trumpai ir efektingai bus pasakojama, moksleiviams apie tvarumo ir maisto švaistymo temas	E. Kosulienė, R. Kuklienė
5b	28	Rasa Petkevičienė	Sveikas kasdien	Trakai	08:00	15:00	Socialinės,emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijos ugdymas.Išvyka į Trakus.Orientavimosi sportas-žygis.Išmoks orientuotis erdvėje, derins fizinius ir protinius iššūkius.	R.Petkevičienė, D.Užpalienė
5c	28	Edita Pumputienė	Metas pabusti	319 kab., Ozo kalvos	08:00	13:00	Pažinimo kompetencijos ugdymas. Sveikaitngumo žygis „Geriausias laikas gryname ore“, judriųjų žaidimų mokymasis.	E. Pumputienė, E. Beliajeva
5d	27	Mantas Ambraška	Ką reiškia būti sveikam?	Žalvario parkas (Skrebulių kaimas, Molėtai)	08:30	15:30	Lavins bendradarbiavimo gebėjimus atlikdami komandines užduotis bei ugdys socialinę, emocinę ir sveikos gyvensenos kompetenciją aktyviai leisdami laiką.	M. Ambraška, R. Mukas
6a	27	Geralda Ruočkuvienė	Mūsų geros savijautos receptas	Naujosios Vilnios kultūros centras, Gerovės g. 1, Vilniaus m. sav.	08:00	13:00	Tikslas - ugdyti mokinių kūrybiškumą, pasitikėjimą savimi ir emocinę gerovę per muzikinę edukaciją „Dainos dirbtuvės“, skatinant saviraišką, bendradarbiavimą ir sveikatai palankų laisvalaikį.	G. Ruočkuvienė, E. Butrimienė
6b	28	Jorūnė Didžgalvienė	Sveikas kasdien	Jeruzalės tvenkinio parkas	10:00	13:00	Socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijos ugdymas.Mokiniai lavins ištvermę, koordinaciją, orientavimosi gebėjimus.	J. Didžgalvienė, G. Misiukevičiūtė

6c	27	Jovita Brikenė	Vilnius – mano sveikatos ir energijos erdvė, arba Poezija, gamta ir judesys mieste“	Edukacinė veikla/išvyka „Rytinė poezija ir judesys Vingio parke“.	08:00	14:00	Pažinimo kompetencijos ugdymas. Praktinės veiklos. Vingio parke atlikdami rytinę mankštą bei žingsniamačiais skaičiuodami žingsnius, „poilsio stotelėse“ skaitydami bei aptardami savarankiškai pasirinktų poetų eilėraščius apie gamtą, pažins savo fizinės būklės rodiklius bei pajus, kaip lengvas judėjimas gryname ore keičia jų energijos lygį ir emocinę savijautą; išsiaiškins apie išmaniųjų programėlių funkcionavimą, supras, kaip telefonas iš tiesioginio pramogų įrenginio tampa naudinga sveikatos bei aktyvumo stebėsenos įrankiu; atras Vingio parko ir Neries pakrantės erdves ne tik kaip poilsio zoną, bet ir kaip kūrybinį įkvėpimo šaltinį, kuriame jaučiamas literatūros ir gamtos ryšys. Aptarimas. Aptarę fizinio judėjimo svarbą ir supratę, kaip sportas ir gražus žodis padeda valdyti stresą ir pagerina nuotaiką, parengs veiklų vizitinę kortelę. Dienos refleksija – trumpos kvėpavimo bei dėmesingo įsisąmoninimo praktikos lauke.	J. Brikenė, B. Dirmeitytė
6d	27	Audronė Gudaitienė	Sveikas kasdien	Vilnius Outlet Skypark, V. Pociūno g. 8	08:00	14:30	Ugdys emocinę ir sveikos gyvensenos kompetencijas. Šokinėjimas ant batuto yra intensyvus sportas, kuris stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą. Tai būdas, kuris padeda gerinti pusiausvyrą, lankstumą ir erdvės pojūtį.	A. Gudaitienė, J. Birulynienė
7a	21	Rūta Steponavičienė	Ką reiškia būti sveikam?	Žalvario parkas (Skrebulių kaimas, Molėtai)	08:30	15:30	Lavins bendradarbiavimo gebėjimus atlikdami komandines užduotis bei ugdys socialinę, emocinę ir sveikos gyvensenos kompetenciją aktyviai leisdami laiką.	R. Steponavičienė, D. Imbrasienė
7b	21	Tomas Kavaliauskas	Sveikas kasdien	Sparta Fight Gym, Justiniškių g. 8, Vilnius	09:00	14:00	Pažintinė bokso / kikbokso treniruotė su profesionaliais treneriais. Mokiniai susipažins su sporto šaka, taisyklėmis, sportininkų pasirengimu ir saugaus sportavimo principais. Bus aptarta fizinio pasirengimo, disciplinos, savikontrolės ir reguliaraus fizinio aktyvumo reikšmė sveikatai.	T. Kavaliauskas / V. Pagariėlovas
7c	21	Edita Pumputienė	Metas pabusti	302 kab., Ozo kalvos	08:00	13:00	Pažinimo kompetencijos ugdymas. Sveikaitngumo žygis „Geriausias laikas gryname ore“, judriųjų žaidimų mokymasis.	E. Pumputienė, I. Mirončikienė
7d	26	Virginija Motiejūnaitė	Sveikata prasideda nuo manęs	416 kab., Vilniaus turizmo ir prekybos verslo mokykla (Žirmūnų g. 143.)	08:00	13:00	Pažinimo kompetencijos ugdymas. Projekto pristatymas. Praktinis užsiėmimas su trenere „Mankštos kultūra: sveiko kūno įpročiams ugdyti“.	V. Motiejūnaitė, L. Šlajienė

8a	23	Virginija Juodviršė	Sveikas kasdien	Žalvario parkas (Skrebulių kaimas, Molėtai)	8 30	15 30	Lavins bendradarbiavimo gebėjimus atlikdami komandines užduotis bei ugdys socialinę, emocinę ir sveikos gyvensenos kompetenciją aktyviai leisdami laiką.	V.Juodviršė, D.Imbrasienė
8b	23	Liuda Davlevičienė	Kino pamoka	„Skalvijos“ kino centras,A.Goštauto g.2	08:00	13:00	Sveikos gyvensenos,emocines kompetencijas	T.Lukaševič,L.Davlevičienė
8c	21	Dileta Misiūnienė	„Sveikas kasdien: Judėk. Jausk. Gyvenk.“	ŽAP, 419 kab. Didžioji g. 20 - 30, Vilniaus m. sav.	08:00	14:00	Socialinės, kūrybinės, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijų ugdymas Projektinių veiklų pristatymas. Miego ir ekrano laiko diena: • paskaita ir praktinės veiklos - „Miegas tavo rankose: kaip kasdienis pasirinkimas veikia tavo savijautą?“, Asta Rudokaitė • alternatyvos ekranams, kūrybinė edukacinė veikla „Tvarumo paieškos: kuo vilkėjo žmonės prieš 100 metų ir ką vilkime dabar“ Dienos refleksija	D. Misiūnienė, P. Mashurova, A. Rudokaitė
8d	25	Dalia Matulevičienė	Draugystės kodas: kaip menas padeda pažinti save ir kitus	MO muziejus, Pylimo g. 17	8:00:00 AM	1:00:00 PM	Ugdys kultūrinę, socialinę-emocinę, komunikavimo ir kūrybiškumo kompetencijas. Tikslas: per meno kūrinius padėti paaugliams tyrinėti emocines būsenas, atpažinti jausmus (viltį, pavydą, pyktį, meilę) ir geriau pažinti save bei aplinkinius. Dienos refleksija	D.Matulevičienė, V.Sobieski
8e	25	Milana Ambroževič	Mechaninis darbas ir kalorijos: energijos tvermė mano kūne	ŽAP, 311 kab.	08:00	13:00	Ugdys pažinimo, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijas.Projektinių veiklų pristatymas. Mechaninės energijos tvermės dėsnis. Maisto energetinė vertė. Sveika gyvensena. Pasidalijimas į grupes. Veiklų planavimas. Dienos refleksija	M. Ambroževič, D. Vaičiūnienė
1 spec. kl.	2	Ina Čereškienė	Higiena ir saugus elgesys baseine	Išvyka į VŠĮ „Sveikame kūne sveika siela“ į baseiną „Olimpo pradžia“. Skroblų 3A, Vilnius	08:00	13:00	Ugdomos socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos, pažinimo bei komunikavimo kompetencijos. Mokiniai susipažįsta su baseino aplinka, higienos ir saugaus elgesio taisyklėmis. Aptariama prausimosi svarba prieš ir po plaukimo, pasakojama apie plaukimo naudą sveikatai. Mokiniai baseine neplaukios.	I. Čereškienė, M. Jupatova

5 spec. kl.	4	Lina Zelčiuvienė	Sveikas kasdien: sportuojame ir žaidžiame gamtoje	ŽAP, 216 kab.	08:00	12:00	Ugdomos socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos, pažinimo bei komunikavimo kompetencijos. Mokiniai aktyviai judės lauko erdvėje ir mokyklos sporto salėje. Dalyvaus komandiniuose žaidimuose. Dienos refleksija.	L. Zelčiuvienė, D. Remeikienė
Jungtinė spec.kl.	6	Laima Masiulienė	Miegas tavo rankose. Priklausomybė nuo ekranų.	ŽAP, 217 kab.	08:00	13:00	Ugdomos socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos, pažinimo ir komunikavimo kompetencijos. Miego ir ekrano laiko diena: 1. Paskaita ir praktinės veiklos - „Miegas tavo rankose: kaip kasdienis pasirinkimas veikia tavo savijautą? Priklausomybė nuo ekranų.“ Mokymus veda mokyklos sveikatos priežiūros specialistė Asta Rudokaitė. 2. Alternatyvos ekranams, judrieji žaidimai. Dienos refleksija.	L. Masiulienė, I. Urbaitienė, A. Rudokaitė
Jungtinė lav. kl.	5	Jūratė Kaušinskienė	Sveikas kasdien: sportuojame ir žaidžiame gamtoje	ŽAP, 218 kab.	08:00	12:00	Ugdomos socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos, pažinimo bei komunikavimo kompetencijos. Mokiniai aktyviai judės lauko erdvėje ir mokyklos sporto salėje. Stiprins fizinę sveikatą gamtoje. Dalyvaus komandiniuose žaidimuose, atliks orientavimosi užduotis, ieškodami "gamtos lobio". Mokysis atsipalaiduoti po aktyvios veiklos. Dienos refleksija.	J. Kaušinskienė, K.Vrublevskaja, J. Pipinienė