

## **MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto 2019–2020 mokslo metų užsiėmimai**

### **Sveikos gyvensenos fakulteto fizinio aktyvumo užsiėmimai vyksta:**

- **pirmadieniais 9.30 val.** Didžioji sporto salė, Studentų g. 39. Sportinių šokių pagrindai. Instruktorius Sveikos gyvensenos fakulteto prodekanas Vytautas Vaitkus.
- **antradieniais 10 val.** Didžioji sporto salė, Studentų g. 39. Sveikatingumo mankšta su jogos, Tai Či ir meditacijos elementais. Instruktorė Jevgenija Pavliuk.
- **trečiadieniais 10 val.** Ėjimas šiaurietiškomis lazdomis. Dalyvių laukiama prie Didžiosios sporto salės, Studentų g. 39. Organizuoja Lietuvos olimpinės akademijos referentė olimpiniam ugdymui Ramūnė Motiejūnaitė.
- **ketvirtadieniais 11 val.** VDU Švietimo akademijos 3 bendrabučio rūšio patalpose esanti AIKIDO salė, Studentų g. 45 (įėjimas iš kiemo pusės). Jogos užsiėmimai. Mokymus praveda jogos instruktorė Laimutė Janulienė.
- **penktadieniais 8.45 – 9.45 val.** Aerobikos salė, Studentų g. 39. Sąmoningo kvėpavimo mokymai. Mokymus praveda Sveikos gyvensenos ir kvėpavimo terapijos lektorė Rasa Paulauskienė.
- **penktadieniais 10 val.** Didžioji sporto salė, Studentų g. 39. Judesio terapijos užsiėmimai. Vadovauja choreografė Angelytė Paulaitienė.

**Teoriniai - praktiniai užsiėmimai vyksta ketvirtadieniais VDU Švietimo akademijos Gamtos, matematikos ir technologijų fakultete, Studentų g. 39.**

**2019 m. spalio 3 d. 13 val. A11 aud.** Sveikos gyvensenos fakulteto naujųjų mokslo metų atidarymas.

**2019 m. spalio 10 d. 13 val. A11 aud.** Neskubėkime pasenti. Lektorius Druskininkų TAU rektorius Jonas Valskys.

**2019 m. spalio 17 d. 13 val. A11 aud.** Sąmoningo kvėpavimo įgūdžiai ir praktika. Lektorė sveikatingumo trenerė Rasa Paulauskienė.

**2019 m. spalio 24 d. 13 val. A11 aud.** Kaip fizinis pasyvumas veikia mūsų sveikatą. Paskaita-diskusija. Lektorius Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vedėjas pavaduotojas Remigijus Zumeras.

**2019 m. lapkričio 7 d. 13 val. A11 aud.** Ar dėmės odoje Tau kelia nerimą? Lektorius dermatoonkologas Juozas Prušinskas.

**2019 m. lapkričio 14 d. 13 val. A11 aud.** Maistas ir mityba gali būti rizikos veiksnys organizmui. Paskaita-diskusija. Lektorius Vilniaus universiteto profesorius Rimantas Stukas.

**2019 m. lapkričio 21 d. 13 val. A11 aud.** Masažinių ir šiluminių prietaisų bei įrenginių poveikis gydant stuburo, raumenų ir kitas ligas. Mokomoji paskaita. Lektorius UAB „Nuga LDK“ atstovas.

**2019 m. lapkričio 28 d. 13 val. A11 aud.** Prigimtinio kvėpavimo ypatumai. Lektorė Danutė Januškienė.

**2019 m. gruodžio 5 d. 13 val. A11 aud.** Užkečiamųjų ligų aktualijos. Lektorė Nacionalinio visuomenės sveikatos centro gydytoja epidemiologė Giedrė Aleksienė.

**2019 m. gruodžio 12 d. 13 val. A11 aud.** Širdies siunčiami pavojaus signalai. Paskaita-diskusija. Lektorius gydytojas Nerijus Kemeklis.

**2019 m. gruodžio 19 d. 13 val. A11 aud.** Fizinis aktyvumas kasdieninėje veikloje. Paskaita-diskusija. Lektorė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus visuomenės sveikatos specialistė Ramunė Miliauskė.

**2020 m. sausio 9 d. 13 val. A11 aud.** Tinkamo maitinimosi principai vyresnio amžiaus asmenims. Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto lektorė Erika Dzimidaitė.

**2020m. sausio 16 d. 13 val. A11 aud.** Žmogaus gyvenimo ciklai. Lektorė jogs instruktorė Laimutė Janulienė.

**2020 m. sausio 23 d. 13 val. A11 aud.** Doktorės Eugenijos Šimkūnaitės biografiniai faktai, jos atminimas. Lektorė Živilė Lazdauskaitė.

**2020 m. sausio 30 d. 13 val. A11 aud.** Kaip tinkamai prižiūrėti dantis? Kokios šiuolaikinės dantų atkūrimo galimybės. Lektorius gydytojas odontologas Tomas Stumbrys.

**2020 m. vasario 5 d. 8 - 13 val.** Vilniaus kolegijos salė. Sveikatinimo forumas „Reikia išmokyti sveikam išlikti“ (Vydūnas). Forumo dalyviams bus atliekami sveikatos tyrimai. Patarimus sveikatos klausimais teiks įvairių sričių sveikatos priežiūros ir visuomenės sveikatos specialistai.

**2020 m. vasario 6 d. 13 val. A11 aud.** Pagalba susilpnėjus klausai. Lektorius Mindaugas Jonaitis.

**2020 m. vasario 13 d. 13 val. A11 aud.** Teorinis-praktinis užsiėmimas „Muzika ir sveikata.“ Lektorės – Lietuvos muzikos terapijos asociacijos pirmininkė, muzikos terapeutė dr. Vilmantė Aleksienė ir Jūratė Zlatkutė-Uselienė.

**2020 m. vasario 20 d. 13 val. A11 aud.** Paskaita „Sportas nuo senovės iki šių laikų. Fizinis aktyvumas trečiame amžiuje“. Lektorė Lietuvos olimpinės akademijos referentė olimpiniam ugdymui Ramūnė Motiejūnaitė.

Praktinis seminaras „Kaip išvelgti eisme tykančius pavojus ir kaip jų išvengti“. Lektorė Vilniaus apskrities Vyriausiojo policijos komisariato Kelių policijos valdybos komisarė inspektorė Aistė Dijokaitė.

**2020 m. vasario 27 d. 13 val. A11 aud.** Paskaita „Kartu prieš vėžį“. Lektorė gydytoja Jurga Misevičienė.

Praktinis seminaras. Projekto „Fizinis aktyvumas vyresniame amžiuje“ pristatymas. „Sanus“ centro visuomenės sveikatos specialistas Tomas Radišauskas.

**2020 m. kovo 5 d. 13 val. A11 aud.** Mikrobiomas ir imunitetas. Lektorė gydytoja Laimutė Puidokienė.

**2020 m. kovo 12 d. 13 val. A11 aud.** Saugi alternatyva uždegimui gydyti – tūkstantmečių patirtis. Lektorius gydytojas neurologas Jokūbas Fišas.

*2020 m. kovo 16 d. paskelbus karantiną dėl COVID-19 viruso, fakulteto renginiai atšaukti.*

**2020 m. kovo 19 d. 13 val. A11 aud.** Fizinis aktyvumas – vienas svarbiausių gyvensenos veiksnių, stiprinančių fizinį pajėgumą, sveikatą ir didinančių gyvenimo įvairovę. Lektorė sporto instruktorė Jevgenija Pavliuk.

**2020 m. kovo 26 d. 13 val. A11 aud.** Stresas valdo mus kasdien. Kaip jį įveikti? Lektorė psichologė Mirolanda Trakumaitė.

**2020 m. balandžio 2 d. 13 val. A11 aud.** Šiuolaikinių biorezonansinių technologijų įtaka žmogaus sveikatingumui. Lektorė chemikė Jurgita Grigaliūnienė.

**2020 m. balandžio 18 d.** Pasaulinė sveikatos diena Katedros aikštėje.

**2020 m. balandžio 9 d. 13 val. A11 aud.** Senatviniai regėjimo sutrikimai. Lektorė gydytoja oftalmologė dr. Donata Montvilaitė.

**2020 m. balandžio 16 d. 13 val. A11 aud.** Sveikos mitybos ypatumai. Lektorė gydytoja dietologė Jūratė Dobrovolskienė.

**2020 m. balandžio 23 d. 13 val. A11 aud.** Lėtinis venų nepakankamumas. Lektorė gydytoja dr. Dalia Triponienė.

**2020 m. balandžio 30 d. 13 val. A11 aud.** Sergamumas užkrečiamomis ligomis Lietuvoje ir pasaulyje. Lektorė gydytoja epidemiologė Daiva Razmuvienė.

**2020 m. gegužės 7 d. 13 val. A11 aud.** Sergamumas onkologinėmis ligomis. Lektorius gydytojas Nerijus Kemeklis.

**2020 m. gegužės 13 d. 12 val.** Vilniaus Rotušė. Sveikatinimo konferencija „Sveiko gyvenimo receptai“, skirta Eugenijos Šimkūnaitės gimimo 100-mečiui paminėti.

**2020 m. gegužės 14 d. 13 val. A11 aud.** Kaip atitolinti trapių kaulų ligą? Nacionalinis osteoporozės centras.

**2020 m. gegužės 21 d.** MČTAU 25-mečio konferencija Litexpo rūmuose.

**2020 m. gegužės 28 d. 13 val. A11 aud.** Sveikos gyvensenos fakulteto mokslo metų uždarymas.

*Viktorija Montvilienė, Sveikos gyvensenos fakulteto dekanė*