



SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai

UŽSIĖMIMŲ PLANAS (23 gr.)

Užsiėmimai (išskyrus fizinio aktyvumo) vyks visuomenės sveikatos biure, adr. Varpo g. 9-2, konferencijų salė (306)

Data/laikas

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| 1 | 2025-04-30 D./17.00 VAL. | SVEIKA MITYBA
- SAMPRATA IR PAGRINDINIAI PRINCIPAI
Lektorė: I. Kuodienė, sveikos mitybos skatinimo specialistė |
| 2 | 2025-05-07 D./17.00 VAL. | VEIKSNIAI, LEMIANTYS MAISTO PRODUKTŲ BEI GĖRIMŲ
PALANKUMĄ AR NEPALANKUMĄ SVEIKATAI.
MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖ
Lektorė: I. Kuodienė, sveikos mitybos skatinimo specialistė |
| 3 | 2025-05-14 D./17.00 VAL. | PAGRINDINIAI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ
RIZIKOS VEIKSNIAI IR JŲ ĮTAKA SVEIKATAI
Lektorė: D. Dovidaitienė, gyd. kardiologė |
| 4 | 2025-05-21 D./20.00 VAL. | JĖGOS TRENIRUOTĖ SU PASIPRIEŠINIMO
GUMOMIS
T. Katkus, fizinio aktyvumo skatinimo specialistas
<i>Užsiėmimas vyks Šiaulių teniso akademijoje, adresu Gardino g. 8, (didžioji salė)
(turėti vandens, sportuosite be avalynės)</i> |
| 5 | 2025-05-28 D./20.00 VAL. | KARDIO TRENIRUOTĖ. TEISINGOS FIZINIŲ PRATIMŲ
ATLIKIMO TECHNIKOS
T. Katkus, fizinio aktyvumo skatinimo specialistas
<i>Užsiėmimas vyks Šiaulių teniso akademijoje, adresu Gardino g. 8, (didžioji salė)
(turėti vandens, sportuosite be avalynės)</i> |
| 6 | 2025-06-04 D./17.00 VAL. | STRESO REIKŠMĖ ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ
IR CUKRINIO DIABETO ATSIKADIMUI. STRESO VALDYMAS;
STRESO SAMPRATA IR JO ĮTAKA ŠKL ATSIKADIMUI
Lektorė: S. Beinorienė, psichologė-psichoterapeutė |
| 7 | 2025-06-11 D./17.00 VAL. | MAISTO PRODUKTŲ ŽENKLINIMAS,
ALERGENAI, DIETOS BEI JŲ ĮTAKA SVEIKATAI. VALGYMO SUTRIKIMAI
Lektorė: I. Kuodienė, sveikos mitybos skatinimo specialistė |
| 8 | 2025-06-18 D./17.00 VAL. | SVEIKATAI PALANKAUS MAISTO GAMINIMO YPATUMAI,
MAISTINĖS SAVYBĖS TAUSOJANTYS PATIEKALŲ GAMYBOS BŪDAI
IR TECHNINIAI SPRENDIMAI. DISKUSIJA
Lektorė: I. Kuodienė, sveikos mitybos skatinimo specialistė |

* Užsiėmimų temų eiliškumas gali keistis. Gali būti filmuojama ar (ir) fotografuojama programos viešinimo tikslais. Duomenys saugomi ar kitaip tvarkomi pagal bendrąsias Privatumo politikos nuostatas.



Šiaulių visuomenės sveikatos biuras
Varpo g. 9-2, Šiauliai



<https://www.facebook.com/siauliuvsb>



<http://www.sveikatos-biuras.lt/>

Programos koordinatore Diana Šiurkienė,
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos
stiprinimą.

Mob. 0 676 84313, el. p.: diana.siurkiene@sveikatos-biuras.lt

