

Vilniaus Joachimo Lelevelio vidurinės mokyklos
Antano Vivulskio pagrindinio ugdymo skyriaus 6 C klasė
pristato:



PAVASARIO ŽYGLIAI po Vilnių ir Vilniaus apylinkes



Vilnius
2016

**Projekto «SVEIKATIADA»
2015/2016 metų konkurso «Sveikuoliai šaunuoliai»
II turas**

**6 c klasės auklėtoja Božena Gulbinovič
sveikatos priežiūros specialistė Liudmila Slotvinska**

**6 c klasės mokiniai: Milena
 Ervin
 Agnieška
 Evija
 Mateuš
 Ana
 Gertruda
 Alina
 Justyna
 Ivona
 Danielius
 Gabrielė
 Glorija
 Evelina**

**Nuotraukų autoriai: sveikatos priežiūros specialistė,
Ivona, Mateuš, Ervin, Evelina.**



Turiny

Įžanga	4 psl.
Pirmasis žygis «Sveikatos simbolių paieška»	5 psl.
Antrasis žygis «Žygis po Užupį»	10 psl.
Trečiasis žygis «Trys Kryžiai»	14 psl.
Ketvirtasis žygis «Verkių parkas»	17 psl.
Penktasis žygis «Pūčkorių pažintinis-istorinis takas»	20 psl.
Atsiliepimai	24 psl.

Įžanga

Mūsų klasė pirmą kartą dalyvauja «Sveikatiados» projekto Sveikiausios Lietuvos klasės rinkimuose. Dalyvauti konkurse sutikome iš karto, vos išgirdę šį pasiūlymą. Įveikę I-ą etapą nekantriai laukėme antrosios užduoties. Ir, gavę eilinį «Sveikatiados» iššūkį, sykiu puolėme galvoti, kada ir į kokią Vilniaus dalį žygiuosime. Galėjome žygiuoti jau artimiausiomis darbo dienomis, kadangi II turo užduoties skelbimas sutapo su Velykų atostogų pradžia. Padėti organizuoti žygius noriai pasisiūlė mokyklos sveikatos priežiūros specialistė. Apsvarstėme savo galimybes ir nusprendėme, kad žygiuosime po mūsų mylimą miestą Vilnių ir jo vaizdingas apylinkes. Visose penkiuose žygiuose dalyvavo nedidelės mokinių grupės.

Turbūt jau nekantraujate sužinoti, kaip mums pavyko? Taigi kviečiame dar kartą nueiti mūsų maršrutus kartu — šios knygos puslapiuose. :)

Pirmasis žygis

«Sveikatos simbolių paieška»

Visų pirma labai norėjome organizuoti orientacinį žygį, kuris būtų tarsi varžybos trims mokinių komandoms vienu metu. Tačiau svarstant teko pripažinti, kad «bėgioti» po miestą, siekiant kuo greičiau surasti tam tikras vietas pagal iš anksto vadovų sukurtus maršrutus, bus nesaugu. Todėl kiekviena komanda pajudėjo savo tempu, savo dieną ir savo maršrutu.

Sumanymas ieškoti mūsų mieste sveikatos simbolių kilo sveikatos priežiūros specialistei ir tam viisi pritarė. Užduotis buvo tokia: pagal specialistės parinktas nuotraukas surasti tam tikrą gatvę, pastatą ar pan. bei paaiškinti, kas šioje vietoje galėtų būti susiję su sveikata plačiąja šios sąvokos prasme. (Norime iš karto perspėti Jus, kad **sveikata** — tai ne tik gera fizinė savijauta, bet ir daugelis kitų labai svarbių dalykų!)

Ieškoti Sveikatos simbolių Vilniuje šių metų kovo 22 dieną išvyko keturi mokiniai - Ivona, Evelina, Ervinas ir Mateuš. Grupę lydėjo sveikatos priežiūros specialistė. Mokykloje susitikome apie 10 valandą. Iki žygio pradžios vietos, Karaliaus Mindaugo stotelės, atvažiavome troleibusu ir 10 val. 30 min. pajudėjome.

Ėjome T. Vrublevskio gatve, kol pasiekėme Vilniaus Katedrą - pagrindinę Lietuvos krikščioniškąją šventovę. Bažnyčią galime pavadinti **dvasinės sveikatos** simboliu, nes į bažnyčią užeidami žmonės susimąsto apie savo gyvenimo tikslą, prasmę, įsiklauso į save, pasisemia jėgų eiti dvasinio tobulėjimo link — veikiant, dirbant, bendraujant su žmonėmis.

Eidami Universiteto gatve priėjome prie Vilniaus universiteto. Nuotraukoje matote mus prie Mažosios Lietuvos kunigo ir poeto Kristijono Donelaičio paminklo. Universitetas — aukštoji mokykla, o mokymasis susijęs su **protine** ir **psichine** žmogaus **sveikata**: lavina mąstymą, atmintį, gebėjimą suprasti ir tinkamai valdyti savo emocijas, planuoti savo gyvenimą.



Katedros aikštėje



Prie paminklo K. Donelaičiui

Suoliukai K. Sirvydo skvere prie Gaono gatvės — tinkama vieta pailsėti. O **poilsis** — taip pat vienas geros savijautos pagrindų. Turime išmokti tinkamai ilsėtis — kiek aktyviai, tiek pasyviai. Beje, netoli šio skvero yra ir seniausia Vilniaus **vaistinė** - «Universiteto vaistinė» (įkurta XVI a.). Iškilus kritinėms situacijoms patarimų, kaip išsaugoti arba susigrąžinti savo sveikatą, turime kreiptis į **vaistininkus** ir **gydytojus**.



Suoliukai K. Sirvydo skvere



Universiteto vaistinė

Stiklių gatvėje «Stiklių» restorano fasade suradome freską, vaizduojančią stiklapūčius — amatininkus, gaminančius stikinius indus. Žmogus gyvenime didžiule dalimi reiškiasi per savo darbinę veiklą, amatą, profesiją. Darbas turėtų suteikti žmogui pasitenkinimą savimi, kelti savigarbą. Tam, kad gebėtume sėkmingai ir saugiai dirbti, turime rūpintis savo **darbine sveikata**.



Freska "Stiklių" restorano fasade



Su mediniu meškinu

Judėdami link Vilniaus Rotušės aptikome medinio meškinio skulptūrą. Ji priminė mums, kad **sveika Žemės gyvūnija, kaip ir augalija** — tai viena žmonijos egzistavimo sąlygų. Turime rūpintis gyvūnais ir augalais, kad žmonių veikla nesunaikintų jų.

Už Vilniaus Rotušės mūsų laukė kitas sveikatos simbolis — Šiuolaikinio meno centras. Argi galima įsivaizduoti žmogaus gyvenimą be meno: piešinių, rankdarbių, keramikos ir kitokių kūrinių? Kiekvienas žmogus turi įgimtą poreikį reikštis per **kūrybą** — o tai taip pat yra labai svarbu **dvasinei, psichinei, socialinei sveikatai**.



Šiuolaikinio meno centras



Paminklas gydytojui Cemachui Šabadui

Rūdninkų skvero kampe stovi skulptūrų grupė, vaizduojanti 19 a. pabaigoje - 20 a. pradžioje gyvenusį vilnietį gydytoją Cemachą Šabadą ir mergaitę su kate ant rankų. Visą gyvenimą gydytojas Šabadas gydė žmones, o šie, tikėdami jo gerumu, kartais atnešdavo jam gydyti ir sergantį gyvūnėlį.

Gydytojas Cemachas Šabadas dėl savo gerumo, meilės ir tarnystės žmonėms yra tikras **dvasinės** ir **socialinės sveikatos** simbolis. Be to, būtent **gydytojai** padeda mums susirgus ir duoda patarimų, kaip likti sveikam.

Rūdninkų skvere papildomai pasirūpinome savo pačių **fizine sveikata**, nes ten įrengti lauko treniruokliai. Smagiai pasitreniravome, o paskui atsigėrėme arbatos. :)



Treniruojamės 1



Treniruojamės 2



Treniruojamės 3



Treniruojamės 4



Pats laikas pasistiprinti

Sveika mityba — viena geros **fizinės sveikatos** prielaidų. Ir mes, perkirtę Pylimo gatvę suradome didžiulį Margutį. O kiaušinis — visi žinome — vienas pagrindinių baltymų šaltinių! Netrukus jau žygiavome Kruopų gatve. (Kruopos — svarbus angliavandenių šaltinis.)



Prie Margučio (kiaušiniai — baltymų šaltiniai)



Vilniuje yra Kruopų gatvė (Kruopos — svarbus angliavandenių šaltinis :))

Vilniuje suradome ir Šaltinių gatvę. Kasdien gerti pakankamai vandens yra svarbu **fizinei** žmogaus sveikatai. O prisidėti prie to, kad Lietuvos šaltinių vanduo būtų švarus, galime kiekvieną dieną — rūšiuodami šiukšles. Todėl nufotografavome Šaltinių gatvėje aptiktus kontenerius, skirtus popieriaus, plastmasės ir stiklo atliekoms rūšiuoti. :)



Rūšiuokime!

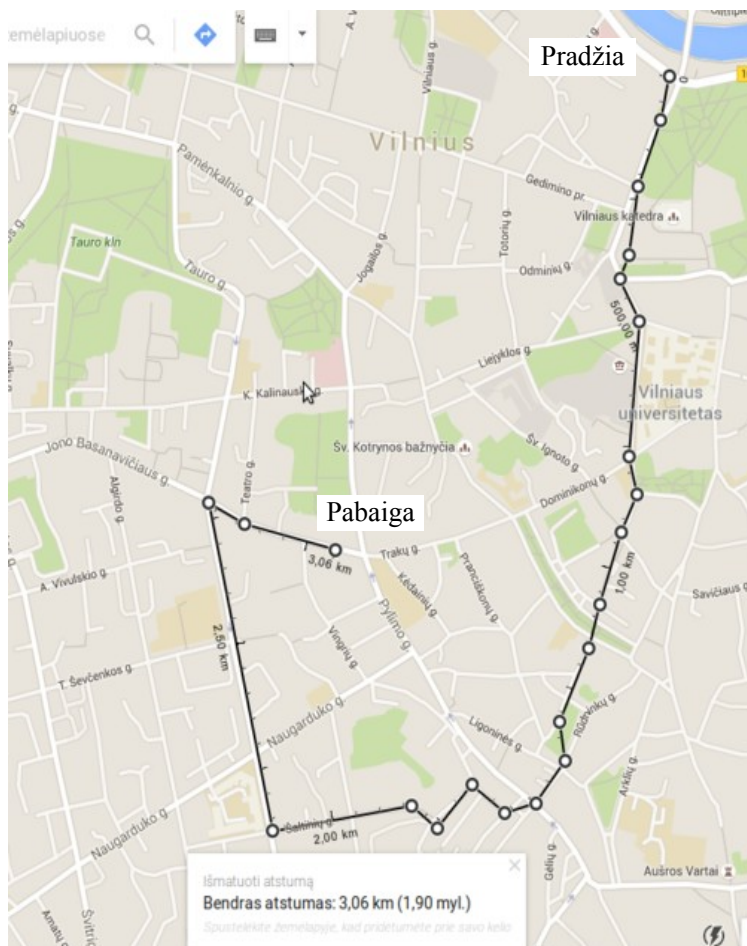


Šaltinių gatvė. Turime kasdien išgerti bent 6 stiklines vandens!

Paskutinę mūsų žygio nuotrauką padarėme Mindaugo ir Vivulskio gatves jungiančiame skvere prie paminklo Vilniaus labdariams. Šis paminklas - tai obuolio puselė, ant kurios yra surašyti A. Adamkienės, A. Zuokienės, Č. Sugiharos, Radvilų, Pacų ir kitų Vilniuje gyvenusių ir gyvenančių labdarių vardai. O mes siūlome Jums pažvelgti į šią skulptūrą ne tik kaip užuojautos ir pagalbos kitiems žmonėms simbolį (**socialinė, dvasinė sveikata!**), bet ir kaip dar vieną **sveikos mitybos** simbolį — tradicinį lietuvišką vaisių - obuolį, kuriame gausu ląstelienos, mineralinių medžiagų ir vitaminų. :)



Prie paminklo Vilniaus labdariams



Žygio Nr.1 maršrutas

Žygis pasibaigė apie 14 val. J. Basanavičiaus gatvėje. Žygio metuėjome T. Vrublevskio, Universiteto, Gaono, Stiklių, Rotušės, Rūdninkų gatvėmis, pasportavome Rūdninkų skvere, kirtome Pylimo g., tadaėjome Raugyklos, Plačiaja, Kruopų, Šaltinių, Mindaugo, Basanavičiaus gatvėmis. Vien maršruto ilgis – 3,22 km, kas sudarė apie 8050 žingsnių (1 žingsnio ilgis – lygus 0,4m). Neturėjome žingsniamačio, bet ieškant simbolių nužingsniavome tikrai daugiau :).

Antrasis žygis

«Žygis po Užupį»

Į antrąjį žygį kovo 23 d. iš keturių besiruošusių vykti mergaičių į mokyklą galėjo ateiti tik dvi — Justyna ir Milena. Tačiau tai mūsų nesustabdė, be to, po apsiniaukusių dienų pagaliau pasirodė saulutė, tad 8.20 val. mergaitės kartu su sveikatos priežiūros specialiste išėjo iš mokyklos. Troleibusu atvažiavome iki Karaliaus Mindaugo stotelės, bet šį kartą pajudėjome kita kryptimi — Vilniaus Užupio link.



Netoli Katedros

Maironio gatve nuėjome prie įėjimo į vieną mėgstamiausių vilniečių poilsio vietų — Bernardinų sodo, taip pat prie Šv. Onos ir Bernardinų bažnyčios.



Bernardinų sodo vartai



Praėjome šalia Tibeto skvero

Už Tibeto skvero prasideda Užupio Respublikos teritorija. Nuo senovės laikų čia gyveno ir dirbo amatininkai. Dabar čia vis dažniau apsigyvena menininkai. Prie pat Užupio įsikūrusi ir Dailės akademija.



Prie Užupio angelo

Užupio Respublikos simbolis — Užupio angelas.

Taip pat Užupio Respublika turi savo Konstituciją ir savo pinigus.



Polocko gatvėje radome treniruoklius :)



Dabar žinome, kur įsikūrė Vilniaus visuomenės sveikatos biuras (Polocko g.)



Einame Zarasų tiltu



Tikriname, ar laikomės maršruto



Priešpiečiai Tymo kvartale

Už Užupio esančiame Tymo kvartalo turgelyje tam tikromis dienomis priekiauja amatininkai, tačiau trečiadieniais prekyba nevyksta. Todėl turėjome galimybę gana jaukiai įsitaisę pavalgyti.



Prie Vilnelės

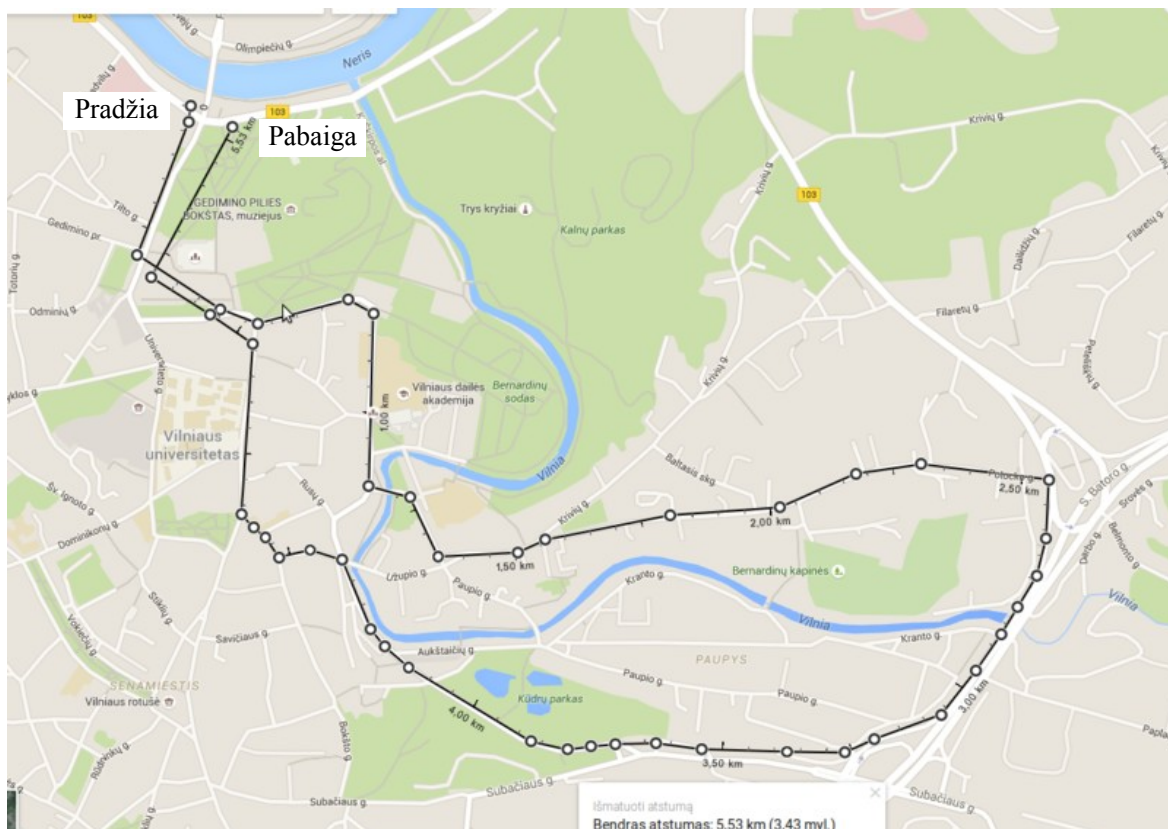


Pilies gatvė - link Katedros aikštės



Prie Karaliaus Mindaugo paminklo. Žygio pabaiga

Žygis baigėsi apie 12 val. Karaliaus Mindaugo stotelėje. Šio žygio metu ėjome T. Vrublevskio, Šventaragio, Maironio, Malūnų, Užupio, Polocko, Zarasų gatvėmis, perėjome Zarasų tiltą, Drujos g., Subačiaus g, matėme Kūdrų parką, toliau žygiavome Maironio, Išganytojo, Pilies gatvėmis. Kelionės ilgis – 5,53 km. Vien pagal maršruto ilgį nužingsniavome 13825 žingsnių.



Žygio po Užupį maršrutas

Trečiasis žygis

«Trys Kryžiai»

Trečiąjį mūsų 6c klasės «Sveikatiados» žygį surengėme kovo 24 dieną. Dalyvauti žygyje susiruošė Evija, Ana ir Agnieška. Mūsų tikslas buvo — Bernardinų sodas, Trijų Kryžių kalnas ir grįžimas prie mokyklos Neries pakrantėmis. Žygį pradėjome apie 11 val. «Kalnų parko» stotelėje.



Žygio pradžia. Ant tiltelio virš Vilnelės ir Neries santakos.



Bernardinų sode.



Dešiniąjame Vilnios krante

Prie Dailės akademijos esančiu tilteliu perėjome į kitą Vilnelės krantą ir atsidūrėme Kalnų parko teritorijoje.



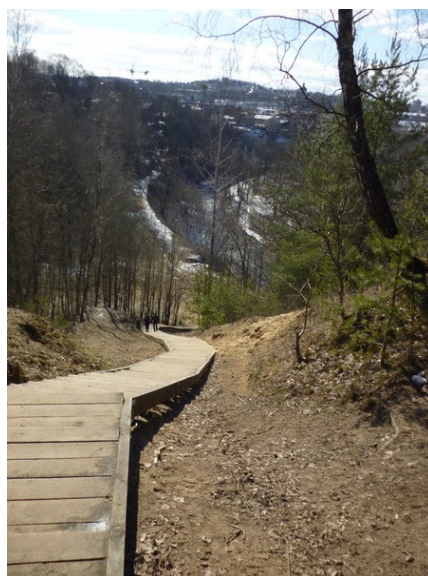
Žygiuojame



Trijų kryžių kalno papėdėje



Seniai taip aukštai nekopėme! :)



Vilnelė iš aukštai

Pagal padavimą, XIV a. pagonyš šiose vietovėse nukankino, o vėliau nustūmė nuo Trijų Kryžių kalno į upę misionierius pranciškonų vienuolius. Lietuvai tapus krikščioniška šalimi, ant kalno kankinių atminimui buvo pastatyti Trys Kryžiai. Per kelis amžius Trys Kryžiai ant kalno buvo daug kartų atstatomi. Dabar Trys Kryžiai yra vienas svarbiausių Lietuvos žmonių kovos už laisvę ir nepriklausomybę simbolių. Didžiuojamės, kad ir mūsų mokyklos globėjo skulptoriaus Antano Vivulskio sukurtas Trijų Kryžių paminklas stovėjo čia XX a. pradžioje.



Prie didingojo Trijų Kryžių paminklo



Asmenukė Vilniaus fone. :)



Nusileidome nuo kalno prie Neries.

Žirmūnų tiltu perėjome į dešinią Neries krantą. Eidami palei upę praėjome Tuskulėnų Rimties parką ir Tuskulėnų dvarą. Prie Šilo tilto pasukome į Minties gatvę ir apie 14 val. sugrįžome prie mokyklos.



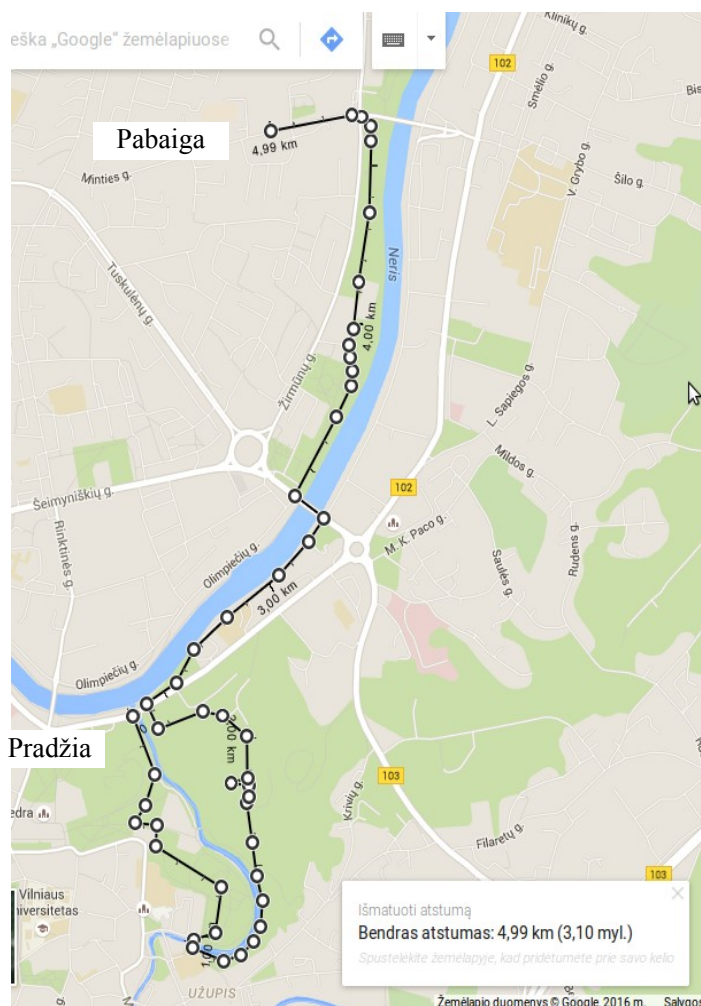
Prie Tuskulėnų Rimties parko



Tuskulėnų dvaras

Žygio metuėjome Skirpos alėja, Bernardinų sodu, žygiavome palei dešinią Vilnelės krantą, pakilome iki Trijų Kryžių paminklo, vėliau nusileidome prie Neries, pakrantėmis priėjome Šilo tiltą ir žygį pabaigėme prie mūsų mokyklos Minties gatvėje.

Maršruto ilgis — 4,99 km. Atlikome 11225 žingsnius.



Žygio Nr. 3 maršrutas

Ketvirtasis žygis

«Verkių parkas. Verkių regykla»

Šeštadienį, balandžio 2 dieną, buvome nuvykę į Verkių regioninį parką. Į mokyklą sutartu laiku atvyko aštuoni mūsų klasės mokiniai: Ana, Gabrielė, Glorija, Evelina, Gertruda, Ivona, Ervinas, Mateuš. Apie 12 val. kartu su sveikatos priežiūros specialiste išėjome iš mokyklos Žalgirio stotelės link. O žygį pradėjome, autobusu privažinę J. Kazlausko sustojimą.



Prie mokyklos



Prie pietinio įėjimo į Verkių parką



Einame Kedrono upelio slėniu



Ar teko Jums matyti tokią eglutę? :)



Prie šaltinio



Dalį kelionės ėjome Verkių Kryžiaus keliu



Kelios Vilniaus Kalvarijų koplyčių (stočių)

Einant Verkių parku, grožėjomės nuostabiu kraštovaizdžiu — šlaitais, Kedrono upelio slėniu, raguvomis, pavasariniu mišku ir žibuoklėmis.

Žygio metu tam tikrą atstumą ėjome Vilniaus Verkių Kalvarijomis dar vadinamomis Kryžiaus keliu. Kryžiaus kelias atkuria visą Kristaus Sugavimo istoriją ir Kančios kelią.

Prie «Senojo Malūno» restorano laiptais pakilome prie Verkių regyklos.



Netoli Šv. Kryžiaus atradimo bažnyčios



Kopiame prie Verkių regyklos



*Prie Verkių Senojo vandens malūno
Upė Verknė*



Vaizdas nuo Verkių regyklos



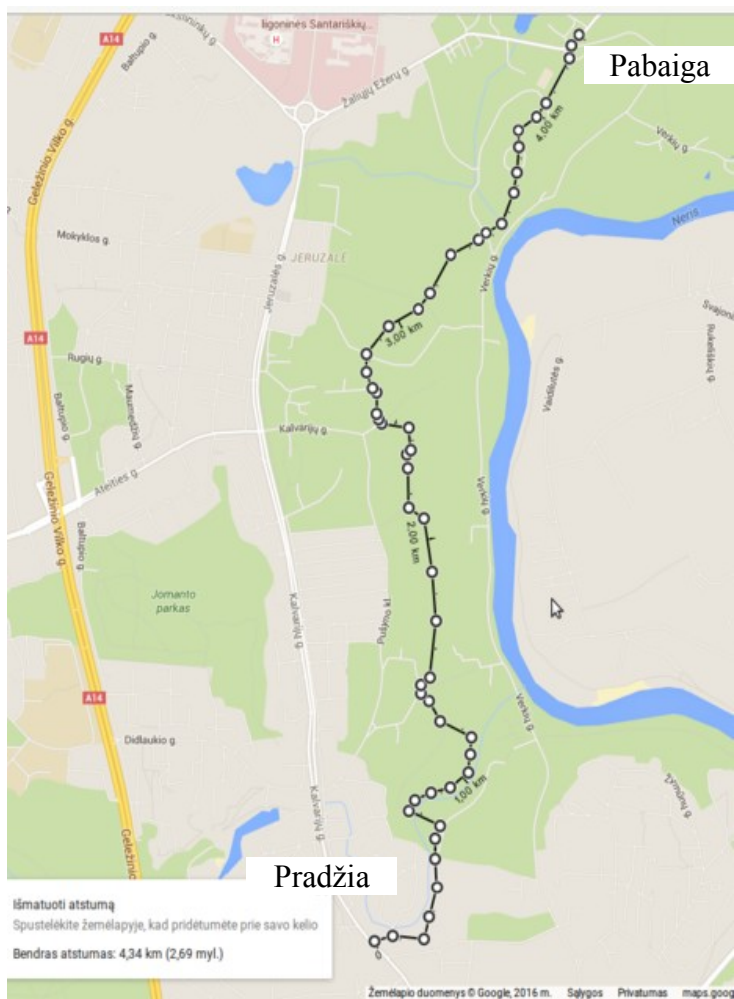
Mes Verkių regykloje

Nuo Verkių rūmų regyklos, o ji dar vadinama Altana, atsiveria platus vaizdas į Neries slėnį, Turniškių mišką, Trinapolio bažnyčią ir Valakupius.

Šio žygio metu praėjome 4,34 km (nužingsniavome 10850 žingsnių).



Vaizdas nuo Verkių regyklos



Žygio Nr.4 maršrutas

Penktasis žygis «Pūčkorių pažintinis-istorinis takas»

Į žygį po Pūčkorius išsiruošėme balandžio 23 dieną. Nerimavome dėl meteorologų žadėto lietaus ir perkūnijos, todėl pasiruošėme visiems netikėtumams. Tačiau — valio! - lietaus ant mūsų galvų viso žygio metu nukrito vos keli lašai.

Iš mokyklos apie 9 val. ryto pajudėjome keturiose — Glorija, Gertruda, Agnieška ir sveikatos priežiūros specialistė. Iki žygio pradžios vykome keliais miesto autobusais.



*Netoli Pūčkorių pažintinio tako pradžios
(išlipome iš 74 autobuso Mildos st.).
Žygio pradžia*



Dabar suprantate, kaip norėjome žygiuoti? :)



Pūčkorių atodangos viršuje



*Pūčkorių palivarkas. Sodyba šioje
vietoje buvo įkurta jau XIV a.*



Pirmas kilometras įveiktas. :)



Pūčkorių patrankų liejykla



Pūčkorių atodanga

Pūčkorių atodangos aukštis — 65 m, plotis — 260 m. Ji susiformavo dėl to, kad upė amžiams bėgant paplovė savo dešinią krantą.

Pūčkorių pažintinis-istorinis takas yra Pavilnio regioniniame parke, pietrytinėje jo dalyje. Takas bėga aukštomis kalvomis, šlaitais ir upės Vilnios (Vilnelės) slėniu. Šioje vietovėje yra dar Senojo vandens malūno (XIX a. palivarko žemėse statyto į Lietuvą atvykusio prancūzo Karolio Devimo) gražiai sutvarkyti pastatai bei aplinka. Ši poilsio vietė nuo senų laikų vadinama Belmontas (išvertus iš prancūzų kalbos — *gražus kalnas*).



Prancūziškasis Belmontas.



Leidžiamės prie šaltinio



Prie Pūčkorių piliakalnio ir netoli jo rastos senovinės gyvenvietės liekanų. Manoma, kad šiose apylinkėse žmonių gyventa jau akmens amžiuje. Kalvos šlaitai gana statūs, 10–19 m aukščio.



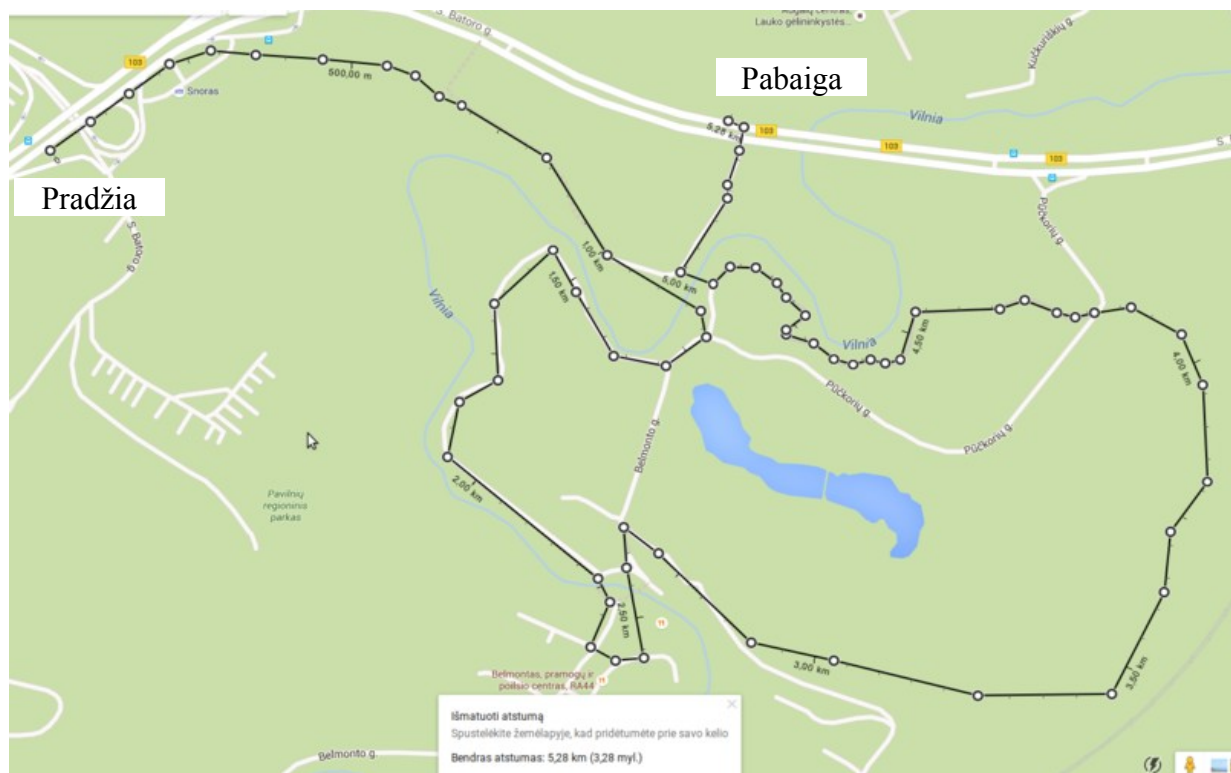
Leidžiamės nuo Pūčkorių piliakalnio



Saulės laikrodis. Rodo laiką beveik teisingai. :)



Žygiuodami palei Vilnelę su malonumu klausėmės jos čiurlenimo...



Žygio Nr.5 maršrutas

Žygio pabaiga — Pūčkorių pažintinio tako stotelėje. Praėjome 5,28 km, kas sudarė apie 13200 žingsnių.

Atsiliepieimai

«Kada mes buvome Verkių parke žygyje, man labai patiko vaikščioti po visą parką ir rinkti gėlytes, nes buvo labai geras oras ir saulėta diena.» Gabrielė

«Pirmame žygyje man labai patiko, kad buvo labai smagu, ieškojome sveikatos ženklų. Buvo smagu. Visiems patiko. Žygyje po Verkių parką buvo labai graži gamta ir daug gėlyčių. Buvo linksma, geras oras. Ir labai pavargome.» Ivona

«Labiausiai man patiko žygis, kai buvome Verkių parke. Buvo geras oras. Buvo linksma, nes mūsų klasė yra labai draugiška.» Evelina

«Man patiko eiti su draugais, būti su jais, sportuoti. Linksma buvo.» Mateuš

«Pirmame žygyje man patiko linksmas draugų kolektyvas. Verkių parke man patiko geras oras ir kaip pasakojo žygio vadovė.» Ervin

«Mums labai patiko žygis po miestą. Buvome prie Tibeto skvero, Užupio respublikoje, matėme Kūdrų parką. O į pabaigą sveikai valgėme.» Justyna ir Milena

«Mums patiko, kaip mes lipome į Trijų Kryžių kalną. Dar labai patiko, kaip mes fotografavomės. Labai patiko, nes buvome su draugais ir matėme Vilnių iš aukštai.» Ana ir Evija

«Kai buvome prie Trijų kryžių, patiko lipti į kalną ir iš aukštai žiūrėti, koks mūsų miestas gražus. Patiko fotografuotis. O žygyje po Pūčkorių pažintinį taką ypač patiko Belmontas. Patiko vaikščioti, klausytis paukščių, upės. Buvo graži diena. Pavargau, bet žygis man patiko.» Agnieška

«Patiko vaikščioti po Verkių parką, daryti «medelį» su obuoliais, žygiuoti ir šokinėti per Kedrono upelį. Ir dar labai patiko Belmonte! Norėčiau dar daug kartų ten atvažiuoti. Upės čiurlenimo galėčiau klausytis dienų dienas! « Glorija

«Žygyje po Verkių parką patiko eiti netoli vaikų sanatorijos, man patinka jos aplinka. Buvo smagu ant suoliuko prie medinio angelo kartu su draugais valgyti sumuštinukus ir vaisius. O žygyje Pūčkorių pažintiniu taku patiko viskas: eiti, bėgti, būti prie upės, stebėti gamtą. Mes su draugėmis netgi padūkome Belmonto vaikų aikštelėje, nors mokomės jau šeštoje klasėje. Buvo labai smagu!»
Gertrūda

«Dėkojame «Sveikatiadai» už tokią gerą iniciatyvą — paraginti mokinius, jų tėvelius, mokytojus išeiti iš pastatų, aktyviai pailsėti gamtoje, pasižvalgyti po įdomias savo miestų vietas ir vaizdingas apylinkes. Ačiū Jums ir sėkmės!»

6c klasės auklėtoja ir sveikatos priežiūros specialistė