

NAUJIENLAIŠKIS

GEGUŽĖS NR. 66



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Žymus rašytojas Filipas Česterfildas kartą pasakė, kad net geriausia ir stipriausia sveikata, kad būtų išsaugota, reikalauja dėmesio. Gera savijauta – nesavaiminis reiškinys. Galbūt šiandien jaučiamės gerai, o kaip bus rytoj, priklausys nuo daugelio veiksnių. Mūsų pačių pastangos puoselėti sveikatą – kasdien mankštintis, subalansuotai maitintis, rūpintis savo emocine savijauta – be galo svarbūs geros savijautos elementai. Kviečiame užduoti sau klausimą, kaip savo sveikatą vertinate dabar ir kaip norėtumėte jaustis ateityje? Gal atsakymas taps įkvėpimu dar labiau pasistengti dėl geros savijautos?

#15metųkartu!

TEŠIANTIS KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO GIMTADIENIO MINĖJIMO RENGINIAMS, PLIŪPSNIS NAUJŲ ŽINIŲ IR ĮSPŪDŽIŲ

Balandžio mėnesio Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure būta kaip niekada spalvingo. Be ir taip gausiai organizuotų įvairių sveikatinimo renginių uostamiesčio bendruomenei, šį mėnesį įvyko dar du renginiai, skirti būtent įstaigos gimtadienio minėjimui.



Balandžio 19 d. organizuotas seminaras, orientuotas į ikimokyklinio ugdymo programas vykdančias švietimo sektoriaus įstaigas. Švietimo ir visuomenės sveikatos sektorių bendradarbiavimas dėl geresnės vaikų sveikatos – svarbi kokybiško vaikų visapusiško švietimo sudedamoji dalis, kuri ne kartą buvo akcentuota ir šio renginio metu.

Ilgalaikis sveikatos ir švietimo sektorių atstovų bendradarbiavimas leido pasiekti reikšmingų rezultatų. Sveikatos biuro vadovė dr. Jūratė Grubliauskienė, pristatydama nuveiktus darbus ir visą kelią iki jų, akcentavo jų svarbą, dėkojo susirinkusiems už glaudžią sąveiką šviečiant vaikus sveikatos stiprinimo klausimais, pasidžiaugė maitinimo organizavimo

pertvarka, pradėta dar 2017 m., ir daug kitų prasmingų veiklų. Apie maitinimo organizavimą, pokyčius ir perspektyvas ikimokyklinio ugdymo įstaigose išsamiau kalbėjo Sveikatos biuro mitybos specialistė Danielė Budrytė, kurios gvildenamos temos visada sulaukia didelio susidomėjimo tiek ugdymo įstaigų administracijų lygmenyje, tiek tarp tėvų ar kitų suinteresuotų asmenų. Renginio pabaigoje klausytojai turėjo puikią progą išgirsti ir žinomo visuomenėje porų, šeimų ir tėvystės, kognityvinės ir elgesio terapijos konsultanto, psichoterapeuto Vaido Arvasevičiaus paskaitos, kurios metu, nestokojant praktinių pavyzdžių, pristatyti ikimokyklinio amžiaus vaikų savikontrolės, emocinio pažinimo ir reguliavimo aspektai.

Balandžio 27 d. spalvinga sveikatinimo duoklė skirta ir uostamiesčio jaunuoliams, panorusiems išbandyti savo jėgas sporto varžybose „Jaunuoli, judėk sveikatos ritmu“. Varžybose, vykusiose Klaipėdos KAR KAR nuotykių parke, dalyvavo 10 komandų iš įvairių Klaipėdos miesto ugdymo įstaigų: Klaipėdos Hermano Zudermano, Klaipėdos universiteto, „Žemynos“, Klaipėdos Vydūno, Klaipėdos „Aukuro“, Klaipėdos „Aitvaro“ gimnazijų, Klaipėdos turizmo mokyklos ir Klaipėdos Pauliaus Lindenau bei Klaipėdos technologijų mokymo centrų.



Renginio tikslai – stiprinti Klaipėdos miesto moksleivių sveikatą ir didinti motyvą būti fiziškai aktyviems, ugdyti garbingo rungtyniavimo, bendravimo ir bendradarbiavimo komandoje nuostatas bei elgesį.



Varžybų metu jaunuoliai turėjo galimybę išbandyti jėgas judriojoje estafetėje su „Trikke“ dviračiais, atliko įvairias užduotis: gesino imituotą gaisrą („Gaisro gesinimas“), suko gaisrinę žarną į ritę („Ugniagesių vyniotinis“), rengėsi ugniagesių aprangą („Gautas iškvietimas“), suteikė pirmąją pagalbą („Kraujavimo stabdymas“), stengėsi išsivaduoti iš virvių, šaudė iš *airsoft* ginklo („Taiklumo rungtis“), bandė užkurti ugnį su skeltuvu ir užvirinti vandenį. Taip pat moksleiviai pasitikrino turimas žinias, sprenddami sveikatin gumo kryžiažodį („Mankšta smegenims“) ir atlikdami teisinių žinių tikrinimo užduotis.

Renginio organizatoriaus, Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro, sudarytai vertinimo grupei susumavus pasiektus rezultatus, išrinkti trys nugalėtojai:

- ◆ Klaipėdos Pauliaus Lindenau mokymo centro komanda (I vieta),
- ◆ Klaipėdos Hermano Zudermano gimnazijos komanda (II vieta),
- ◆ Klaipėdos „Aukuro“ gimnazijos komanda (III vieta).

Nugalėtojams įteikti diplomai bei sveikatą stiprinančios bei ugdančios dovanos. Kiti varžybų dalyviai taip pat apdovanoti padėkomis bei motyvuojančiais prizais.

Renginio rėmėjas: Klaipėdos KAR KAR nuotykių parkas.

Renginio partneriai: Klaipėdos apskrities priešgaisrinė gelbėjimo valdyba, Vakarų (jūros) šaulių 3-ioji rinktinė, Klaipėdos apskrities vyriausiasis policijos komisariatas.

Įstaigos 15-os metų gimtadienis šiemet bus paminėtas atiduodant duoklę sektoriams, su kuriais bendradarbiaujama, įgyvendinant įvairias visuomenės sveikatą stiprinančias veiklas. Įvairių sektorių atstovai bus kviečiami į specialiai jiems skirtus renginius, kurių simboliškai suplanuota 15-ka. Su gimtadienio renginių programa galite susipažinti 12 naujienlaiškio puslapyje.





Į NACIONALINĮ RENGINĮ „SVEIKATĄ STIPRINANČIŲ MOKYKLŲ BANGA PER LIETUVĄ 2023“ JUNGIASI IR KLAIPĖDOS MIESTO UGDYMO ĮSTAIGOS

2023 metai Lietuvos sveikatą stiprinančioms mokykloms ypatingi – jos mini savo veiklos 30-metį. Higienos institutas, norėdamas atkreipti visuomenės ir visų mokyklų bendruomenių dėmesį bei tinkamai pažymėti šią sukaktį, inicijavo trečiąjį nacionalinį renginį „Sveikatą stiprinančių mokyklų banga per Lietuvą 2023“.

1993 m. Lietuva buvo priimta į Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. Šiandien Nacionaliniam sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui priklauso 656 mokyklos 59 savivaldybėse ir kasmet jų skaičius auga. **Klaipėdos mieste sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui šiuo metu priklauso net 39 ugdymo įstaigos.**

Pirmasis Nacionalinis sveikatą stiprinančių mokyklų renginys įvyko dar 2013 m., kai buvo minimas sveikatą stiprinančių mokyklų 20-metis, jame dalyvavo per 30 tūkstančių dalyvių iš daugiau kaip 400 mokyklų 45 savivaldybėse. Antrasis toks renginys organizuotas 2018 m., minint šių mokyklų 25-metį, jis apėmė 52 šalies savivaldybes, per 600 įvairių Lietuvos mokyklų ir per 42 tūkstančius dalyvių (vaikų, mokinių, mokytojų, visuomenės sveikatos priežiūros specialistų, specialiųjų pedagogų, tėvų, kitų mokyklų ir vietos ben-

druomenės narių, renginio svečių ir žiūrovų). Šiomet veiklos 30-mečiui paminėti didžiausia renginių banga nuvilnys balandžio mėnesį ir tęsis iki gegužės pabaigos. Renginiai suplanuoti net 59 savivaldybėse, kuriose užregistruota per 600 renginių.

Daugiau informacijos apie visoje Lietuvoje vykusius ir vyksiančius renginius galima rasti čia ➡

Platesnę informaciją apie kalendoriuje nurodytus jungtinius, masinius renginius teikia kiekvieno renginio organizatorius atskirai.

Šio jau tradicija tapusio renginio tikslas – parodyti vietos bendruomenėms, kad sveikatos stiprinimas yra neatsiejama visų mūsų gyvenimo dalis ir kad jau trisdešimt metų skleidžiama sveikatą stiprinančių mokyklų idėja keičia ir gali veikti ne tik mokinių, bet ir visos mokyklos bendruomenės sveikatą.



Masinis Klaipėdos mieste sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo 30-mečio renginys „Klaipėdos vaikų sveikatos banga“, įvykęs balandžio 27 d. 10.30 val. „Versmės“ progimnazijos stadione, su-būrė net 10 mokyklų ir 26 darželių atstovus (apie 500 vaikų), kurio metu visi susirinkusieji šoko bendrą šokį ir „bangavo“ mėlynomis vėliavėlėmis pagal Klaipėdos miesto himną. Toks bendras renginys Klaipėdoje pirmą kartą vyko prieš 5 metus, o pačių ugdymo įstaigų, dalyvaujančių sveikatą stiprinančių mokyklų tinkle, nuo 2016 m. iki dabar skaičius išaugo net keturis kartus.

„Įsitraukimas į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą rodo mokyklų bendruomenių požiūrį į vaikų sveikatą, jos išsaugojimą ir stiprinimą. Tam,

kad ugdymo įstaiga būtų priimta į šį tinklą, ji turi sutelkti visą bendruomenę – vaikus, pedagogus, tėvus, parengti penkerių metų veiklos planus, kuriuose būtų numatyti aiškūs įsipareigojimai stiprinant vaikų sveikatą ir kuriant sveikatai palankesnę mokyklos aplinką. Svarbu, kad ugdymo įstaigos siektų plėtoti sveikatos stiprinimo veiklą įvairiose srityse: didindamos fizinį aktyvumą, skatindamos sveikatai palankią mitybą, kurdamos traumų ir sužalojimų prevencijos priemonės, stiprindamos psichikos sveikatą, imdamosi priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo prevencijos ir veikdamos kitose srityse, kurias kaip aktualias mato konkrečios ugdymo įstaigos bendruomenė,“ – mintimis apie sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo

prasmę, įstojimo į jį galimybes ir įsipareigojimus dalijosi Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro vadovė dr. Jūratė Grubliauskienė.

Renginio nuotraukų galeriją rasite čia ➡

Nacionalinio renginio organizatoriai – Sveikatos apsaugos ministerija, Švietimo, mokslo ir sporto ministerija, Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centras, Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras, šalies savivaldybių visuomenės sveikatos biurai. Renginio globėja – Pasaulio sveikatos organizacijos atstovybė Lietuvoje.

GEGUŽĖS 5-OJI – PASAULINĖ RANKŲ HIGIENOS DIENA

Pasaulio sveikatos organizacijos iniciatyva nuo 2009 metų kiekvienais metais gegužės 5 dieną yra minima Pasaulinė rankų higienos diena. Šios iniciatyvos tikslas – atkreipti žmonių, pacientų, sveikatos ir švietimo įstaigų dėmesį į rankų higienos svarbą ir skatinti visus žmones rankų higieną laikyti viena svarbiausių užkrečiamųjų ligų prevencijos priemonių.

Žmogaus rankos dažniau negu kiti organai liečiasi su mus supančiais daiktais bei aplinka, todėl ant jų patenka įvairių mikroorganizmų. Apie 80 proc. užkrečiamųjų ligų gali plisti per nešvarias rankas. Tad rankų higiena yra viena iš pagrindinių efektyviausių ir pigiausių prevencinių priemonių, padedančių apsaugoti save ir aplinkinius nuo daugelio infekcijų, žarnyno užkrečiamųjų, kirmėlinių bei grybelinių ligų, plintančių kontaktiniu būdu.

PASAULINĖ STATISTIKA

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, kasmet pasaulyje:

- ♦ nuo viduriavimo (diarėjos) miršta apie 3 mln. žmonių, o hepatitu A suserga apie 1,4 mln. gyventojų;
- ♦ rotavirusinė infekcija yra viena labiausiai paplitusių visame pasaulyje ūminių virusinių žarnyno infekcijų. Kasmet užregistruojama apie 100 mln. rotavirusų sukeltų viduriavimo atvejų. Europos šalyse apie 17 proc. visų diarėjų priežastis – norovirusinė infekcija;
- ♦ daugiau nei 80 proc. protrūkių kasmet kyla šeimose dėl netinkamo maisto ruošimo ir rankų higienos. Dažniausia protrūkių priežastis buvo rotaviruso, noraviruso ir *Salmonella* sukėlėjai.

PLAUTI RANKAS REIKIA:

- ♦ kai jos nešvarios,
- ♦ prieš gaminant ir pagaminus maistą,

- ♦ prieš valgant,
- ♦ prieš maitinant vaiką, pakeitus vystyklus,
- ♦ pasinaudojus tualetu,
- ♦ išsivalius nosį (pakosėjus ar pačiaudėjus),
- ♦ prieš tvarkant ir sutvarkius žaidimą,
- ♦ pabendraurus su sergančiu žmogumi,
- ♦ pažaidus ar paglosčius naminių gyvūną,
- ♦ grįžus iš kiemo, daržo ar pabuvus viešose vietose,
- ♦ pasinaudojus visuomeniniu transportu.

RANKŲ PLOVIMO INSTRUKCIJA:

- ♦ Rankas plaukite dažnai ir kruopščiai, po šaltu ar vėsiu tekančiu vandeniu.
- ♦ Pirmiausiai sudrėkinkite rankas vandeniu ir pamuiliuokite delnus taip, kad muilas suputotų, tada muilu kruopščiai ištrinkite krumplius, pirštus, tarpupirščius, delnus, išvalykite panages.
- ♦ Rankas muilu plaukite mažiausiai 20 sekundžių.
- ♦ Nuskalaukite muilą po vandens srove ne trumpiau kaip 10–20 sekundžių, rankas nusauskite.
- ♦ Jei muilo ir vandens nėra, taip pat galima naudoti alkoholio pagrindu pagamintą rankų antiseptiką su ne mažiau kaip 60 proc. alkoholio.

Plaukime rankas ir saugokime savo gyvybę!



PUSRYČIŲ SVARBA VAIKŲ BEI PAAUGLIŲ SVEIKATAI IR BENDRAI SAVIJAUTAI

Daugeliui šeimų rytinis laikas prieš išeinant į mokyklą ar darbą yra toks ribotas, kad pusryčiams tiesiog nebelieka nė kelių minučių, arba skubotai suvalgoma tai, kas po ranka. Lietuvoje atlikti tyrimai parodė, kad 2018 metais tik du trečdaliai 1–12 klasių vaikų pusryčiaavo kasdien (62,1 proc. vaikų valgė pusryčius kiekvieną dieną), pusryčių nepraleido daugiau jaunesnių negu vyresnių vaikų. Kasdien pusryčių nevalgantys vaikai nurodė, kad nenori (nemėgsta) ryte valgyti arba nevalgo dėl to, kad nespėja.

Pusryčiai, pirmas dienos valgis, turi lemiamą reikšmę energijos balansui ir mitybos reguliavimui. Nepaisant to, vaikai vis dažniau praleidžia pusryčius. Buvo įrodytas ryšys tarp pusryčių praleidimo ar nevalgymo, nepastovių mitybos įpročių ir moksleivių atsvario bei nutukimo paplitimo. Pusryčiai siejami su geresne kūno svorio kontrole ir gerais kardiometabolinės rizikos rodikliais tiek vaikams, tiek suaugusiems. Viename tyrime nustatyta, kad pusryčių praleidimas susijęs su 94,7 % vaikų ir paauglių atsvario bei nutukimo atveju. Taip pat dėl praleidžiamų pusryčių fiksuojamas blogesnis lipidų profilis, prastesnis kraujo spaudimo lygis, atsparumas insulinui bei metabolinis sindromas.

Penki tyrimai parodė, kad nevalgantys pusryčių vartojo prastesnės kokybės maisto produktus. Tie, kurie praleido pusryčius, buvo labiau linkę valgyti daug energinės vertės turinčio maisto, pvz., greitąjį maistą, dėl kurio atsiranda dar didesnis alkis ir persivalgoma.

Pusryčių praleidimas susijęs su žalingu poveikiu vaikų kognityvienei funkcijai, taip pat neigiamai veikia ir akademinis rezultatus, yra laikomas svarbiu veiksniu, darančiu įtaką nesveikam gyvenimo būdui, siejamas su žemesne gyvenimo kokybe bei chronišku stresu, kuris didina riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.

Sveikas įprotis pusryčiauti turėtų būti diegiamas nuo vaikystės. Maistingi pusryčiai tampa svarbiu kasdieniu maistu. Reguliariai pusryčiaujantys vaikai ir paaugliai gauna daugiau įvairių maistinių medžiagų (ypač vitaminų ir mineralų) nei tie, kurie nepusryčiauja, pasižymi geresne mitybos kokybe, daugiau suvartoja pagrindinių maisto produktų: vaisių, pieno ir jo produktų, maistinių skaidulų turinčių produktų, geriau įvykdo mitybos rekomendacijas. Taip pat tyrimai parodė, kad valgantys pusryčius vartojo mažiau saldintų gėrimų, sočiųjų riebalų bei pridėtinio cukraus ar apskritai rinkosi mažiau nesveikų produktų.

Aukštos kokybės pusryčiais laikomi viso grūdo produktai bei pienas ir jo produktai. Tai siejama su sveikata, geresne gyvenimo kokybe ir mažesniu paauglių suvokiamu stresu bei depresijos simptomais.

Tyrimai rodo, kad populiariose pusryčių produktuose – šokoladiname kreme, pusryčių dribsniuose – yra daug pridėtinio cukraus. Svarbu valgyti subalansuotus pusryčius, kurie iš lėto teikia energijos. Tam, kad pusryčiai būtų maistingi, rinkitės sveikatai palankius produktus: viso grūdo produktus, rupių miltų duoną, kruopas, pieną ir jo produktus ar gaminius, kiaušinius, vaisius, uogas, daržoves bei šių produktų derinius pagal savo skonį. Daugumai pusryčiauti stinginga laiko. Ką būtų galima daryti? Pasistenkite savo pusryčius suplanuoti iš vakaro arba valgyti greitai paruošiamą maistą (pvz., viso grūdo naminę granolą su natūraliu jogurtu). Taip pat verta užsibrėžti tikslą atsikelti anksčiau, kad užtektų laiko papusryčiauti.

KAIP SERGANTIEMS ASTMA ELGTIS SEZONINĖS ALERGIJOS METU?

Pavasaris – nuostabus metų laikas, kai sulaukiame vis daugiau saulėtų dienų, viskas aplink sužaliuoja ir pražysta. Daugumai žmonių tai kelia džiugesį, tačiau sezonines alergijas turintiems ar bronchine astma sergantiems asmenims šis laikotarpis visiškai nelaukiamas. Šiems asmenims dėl organizmo jautrumo žiedadulkėms pasireiškia nemalonūs simptomai.

Lietuvoje pirmoji alergijos žiedadulkėms banga prasideda kovo, balandžio mėnesiais, kai pradeda žydėti beržiniai medžiai. Antroji sezoninės alergijos banga prasideda gegužės, birželio mėnesiais, kai pražysta pievų augalai, pasiskleidžia pušų ir eglių žiedadulkės. Trečioji sezoninės alergijos banga fiksuojama vasaros pabaigoje, pražydus sėklinėms žolėms ir kitiems augalams.

Astma – tai lėtinė uždegiminė kvėpavimo takų liga, kuri gali atsirasti bet kuriame amžiuje. Asmenų, sergančių šia liga, kvėpavimo takai yra jautrūs ir reaguoja į įvairius aplinkos veiksnius. Sergantiems astma sezoninės alergijos laikotarpis gali būti rizikingas, kadangi dėl žiedadulkių gali pasireikšti organizmo alerginės reakcijos, paskatindamos astmos paūmėjimą. Artėjant sezoninės alergijos metų, vertėtų pasikonsultuoti su savo gydytoju dėl medikamentų vartojimo.

Kaip ir sergantiems sezonine alergija, taip ir astmos paveiktiems žmonėms pavasarį vertėtų imtis sustiprintų profilaktinių priemonių ligos kontrolei:

- ♦ vengti kontaktų su alergenais,
- ♦ vėdinti patalpas vėsiu, nevėjuotu paros metu,
- ♦ užtikrinti rankų, nosies gleivinės higieną,
- ♦ naudoti apsaugines priemones,
- ♦ palaikyti sveiką gyvenimo būdą,
- ♦ vengti streso,
- ♦ stiprinti imunitetą.

Gegužės pirmąjį antradienį yra minima Pasaulinė astmos diena. Šią dieną norime priminti sezoninių alergijų laikotarpius, kad žmonės jiems pasiruoštų iš anksto, o jų metu išvengtų suprastėjusios savijautos. Išlikite sveiki!





VIKTORINA „AR VISKĄ ŽINAU APIE SVEIKATAI PALANKIĄ MITYBĄ?“

Kviečiame įsivertinti savo turimas žinias apie sveikatai palankią mitybą. Testo pabaigoje rasite ir atsakymus – nepamirškite pasitikrinti, ar atsakėte teisingai.

- ♦ Kuris produktas actekų civilizacijoje buvo naudojamas kaip valiuta?
A. Šokoladas
B. Pienas
C. Mėsa
- ♦ Kaip ir iš ko yra gaminamas raudonos spalvos dažiklis karminas?
A. Iš džiovintų burokėlių miltelių
B. Virinant džiovintus košenilio vabzdžius
C. Tai cheminiu procesu išgauta spalva
- ♦ Kuris iš šių produktų savo sudėtyje turi daugiausiai vandens?
A. Agurkas
B. Arbūzas
C. Melionas
- ♦ Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas druskos reiktų suvartoti ne daugiau kaip ...?
A. 7 g
B. 5 g
C. 8 g
- ♦ Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti daržoves?
A. Du kartus
B. Kiekvieno valgio metu
C. Vieną kartą
- ♦ Kokią reikšmę turi ant maisto produktų pakuočių pažymėtas rakto skylutės ženklukas?
A. Ekologiškas produktas
B. Sąžiningo verslo produktas
C. Produktas, kuris turi mažiau riebalų, druskos ir cukraus
- ♦ Kaip maisto produkto etiketėje klasifikuojamos sudedamosios dalys?
A. Mažėjančia tvarka
B. Didėjančia tvarka
C. Abėcėlės tvarka
- ♦ Koks yra pagrindinis požymis, rodantis, kad aliejus viršijo karščio tolerancijos ribą?
A. Dūmas ir kvapas
B. Spalva
C. Konsistencija
- ♦ Kuris riebaluose tirpus vitaminas svarbiausias kalčiui, kuris kaupiasi kauluose?
A. Vitaminas A
B. Vitaminas D
C. Vitaminas B
- ♦ Ar druska ir natrijs yra tas pats?
A. Taip
B. Ne

Teisingi atsakymai:

1-A, 2-B, 3-A, 4-B, 5-B, 6-B, 7-C, 8-A, 9-A, 10-B.

Jeigu ne į visus klausimus atsakėte teisingai ir manote, kad Jums trūksta žinių apie sveikatai palankią mitybą, kviečiame dalyvauti Sveikatos biuro organizuojamose paskaitose ir konsultacijose. Daugiau informacijos Jums suteiks įstaigos mitybos specialistė Ieva Bukauskaitė, tel. 8 640 93 346 arba el. p. ieva@sveikatosbiuras.lt.

KLAIPĖDOJE SUMAŽĖJO PER DIDELĮ KŪNO SVORĮ TURINČIŲ MOKINIŲ

Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kasmet vykdo mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos stebėseną. Mokiniai kasmet privalo profilaktiškai tikrintis sveikatą pas savo šeimos gydytoją bei gydytoją odontologą. Elektroniniu būdu užpildytas ir pasirašytas Mokinio sveikatos pažymėjimas patenka į Elektroninę sveikatos paslaugų ir bendradarbiavimo infrastruktūros informacinę sistemą (ESPBI IS), iš kurios yra perduodamas į Higienos instituto Vaikų sveikatos stebėsenos informacinę sistemą (VSS IS). VSS IS duomenys naudojami atliekant mokinių profilaktinių sveikatos duomenų analizę.

Nuo 2020 m. įsigaliojo nauja Mokinio sveikatos pažymėjimo forma, kurioje nebenurodomi mokinių organų sistemų sutrikimai, bet šeimos gydytojas pateikia bendras arba specialiąsias rekomendacijas, kurių turi būti laikomasi mokiniams dalyvaujant ugdymo veikloje. 2022 m. 10,6 proc. Klaipėdos miesto bendrojo ugdymo mokyklų mokinių buvo nurodytos bendrosios (pritaikytas maitinimas, nurodyta sėdėjimo vieta, alergenai, skubios pagalbos poreikis ir pan.), o 3,4 proc. mokinių – specialiosios rekomendacijos ir pirmosios pagalbos priemonės, kurių gali prireikti mokiniui dalyvaujant ugdymo veikloje. Daliai profesinių mokyklų mokinių taip pat buvo nurodytos šeimos gydytojo rekomendacijos: bendrosios – 11,9 proc. mokinių, o specialiosios – 5,9 proc. mokinių. Praėjusiais me-

tais mokiniai daugiausiai sirgo kvėpavimo sistemos, akių ir jos organų bei virškinimo sistemos ligomis.

Lyginant su ankstesniais metais, Klaipėdoje sumažėjo per didelį kūno svorį turinčių mokinių – 2021 m. atsvaris ir nutukimas nustatytas 24,3 proc., o 2022 m. – 21,8 proc. bendrojo ugdymo mokyklų mokinių. Profesinėse mokyklose 2021 m. atsvaris ir nutukimas nustatytas 26,6 proc., o 2022 m. – 23,4 proc. jaunuolių.

Nustatyta, kad sveikus dantis (nepažeistus ėduonies, neplombuotus ir neišrautus) turėjo 8,5 proc. sveikatą pasitinkusių mokinių, besimokančių bendrojo ugdymo įstaigoje, ir tik 3,6 proc. profesinio ugdymo įstaigų mokinių. Dantų būklei vertinti naudojamas dantų ėduonies intensyvumo rodiklis, kuris išreiškiamas ėduonies pažeistų

dantų skaičiumi, tenkančiu viename asmeniui. 2022 metais Klaipėdos miesto bendrojo ugdymo mokyklų mokinių ėduonies intensyvumo rodiklis buvo vidutinis – 3,1, o profesinių mokyklų mokinių – aukštas – 5,2. Galima daryti išvadą, kad profesinėse mokyklose besimokančių jaunuolių burnos sveikatos rodikliai yra blogesni.

Visuomenės sveikatos specialistai primena, jog kasmetiniai mokinio sveikatos patikrinimai padeda laiku diagnozuoti ligas ir sutrikimus bei jų išvengti. Kasmet profilaktiškai tikrinant mokinio sveikatą galima stebėti, ar jo būklė atitinka būdingas jo amžiaus augimo ir vystymosi normas. Šeimos gydytojas, nustatęs pakitimus, nukreipia vaiką ar pilnametį mokinį gydytojų specialistų konsultacijai.



FUTBOLO VAIKŠČIOJANT RENGINYS

„MES VISI ESAME LYGŪS“

Gegužės 26 d. 10.00 val. Sportininkų g. 46, Klaipėda



Renginio tikslas – susipažinti su nauja, sparčiai populiarėjančia fizinio aktyvumo forma, stiprinti artimesnius tarpusavio ryšius, pabendrauti bei patirti draugiškų emocijų ir malonių įspūdžių.

Renginio dalyviai bus fotografuojami ir filmuojami, reikalinga patogią aprangą bei avalynę, galvos apdangalus.

ORGANIZATORIAI:
KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS SVEIKATOS
BIURAS



RENGINIO PARTNERIAI:
BIUDŽETINĖ ĮSTAIGA
NEĮGALIJŲ CENTRAS
„KLAIPĖDOS LAKŠTUTĖ“



RENGINIO DRAUGAI:
LIETUVOS MASINIO FUTBOLO
ASOCIACIJA



SPECIALIŲJŲ POREIKIŲ TURINTYS ŽMONĖS SKATINAMI ŽAISTI FUTBOLĄ VAIKŠČIOJANT

Visiems asmenims, net turintiems fizinę negalią, būdingas poreikis užsiimti prasminga veikla, teikiančia galimybių realizuoti save ir pajauti savo vertę. Situacija, kai tenka būti tarp keturių sienų, į kurią neišvengiamai patenka asmenys, turintys fizinę negalią, apriboja jų galimybes savarankiškai tenkinti užimtumo, kaip prasmingos veiklos, poreikį.

Siekiant asmenų, turinčių negalią, socialinės integracijos, Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai sudaro sąlygas sukurti arba atkurti dėl negalios nesukurtus ar nutrūkusius socialinius santykius ir kviečia dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose – žaisti futbolą vaikščiojant. Visuomenės sveikatos specialistai atsižvelgia į tai, ar asmuo turi galimybę įsitraukti į įdomią, produktyvią veiklą.

2023 m. gegužės 26 d. Klaipėdos futbolo aikštėje (Sportininkų g. 46) įvyks neeilinis renginys – atvira pamoka „Mes visi esame lygūs“, su-bursianti senjorų, specialiųjų poreikių turinčių asmenų futbolo vaikščiojant komandas. Renginio tikslas – susipažinti su nauja, sparčiai populiarėjančia fizinio aktyvumo forma, stiprinti artimesnius tarpusavio ryšius, pabendrauti, susidraugauti bei patirti malonių įspūdžių. Pagal taisykles žaidžiamas žaidimas

nereikalauja specialaus fizinio pasirengimo, neleidžia didesnio kontakto, taip sumažindamas tikimybę patirti traumą, tačiau skatina judėti, bendradarbiauti komandoje ir išlaiko pagrindinius futbolo elementus. Futbolo vaikščiojant renginį – atvirą pamoką „Mes visi esame lygūs“ organizuoja Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai, renginio partneriai BĮ Neįgaliųjų centras „Klaipėdos lakštutė“, renginio draugai Lietuvos masinio futbolo asociacija. Renginyje dalyvaus Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistų treniruojamos 2 senjorų komandos, Klaipėdos neįgaliųjų centro „Klaipėdos lakštutė“ 2 komandos, sutrikusio intelekto žmonių globos bendrijos „Klaipėdos viltis“ 1 komanda, Klaipėdos socialinių paslaugų centro „Danė“ 1 komanda, Klaipėdos miesto žmonių su fizine negalia sporto klubo „Žu-

vėdra“ 1 komanda.

**Su renginio programa
galite susipažinti čia.**

Kaip teigia mokslininkai, tik realizuojant užimtumo poreikį, neįgaliesiems atsiranda galimybių (at)kurti socialinius santykius, būti socialiai aktyviems, įprasminti save kaip asmenybę. Pripažindami neįgaliųjų galias fiziniame veikloje, nepriklausomai nuo jų gebėjimų, Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai sudaro sąlygas jiems efektyviai tobulėti, skatina jų savi-raišką, savivoką, savivertę ir gerina kūno įvaizdį.

Apibendrinant galima teigti, kad neįgalumas turėtų būti suvokiamas ne vien kaip asmens ar (ir) medicinos, bet ir kaip socialinė problema, kuriai spręsti visuomenės nariai skatinami prisitaikyti prie neįgalaus žmogaus poreikių.



RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS SVEIKATOS
BIURO 15 METŲ
GIMTADIENIO RENGINIŲ
PROGRAMA

MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda
Tel. (8 46) 31 19 71
El. p. info@sveikatosbiuras.lt

DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.
V 8.00–15.45 val.
Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį
siųskite info@sveikatosbiuras.lt

