



STIPRINIMAS

PASKAITA-DISKUSIJA „SVEIKA GYVENSENA“



Kovo 23 dieną Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Roberta Armanavičiūtė skaitė paskaitą, Jurbarko rajono neįgaliųjų draugijos nariams „Sveika gyvensena“.

Paskaitoje visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė pateikė informaciją apie sveiką ir subalansuotą mitybą, fizinio aktyvumo naudą, žalingų įpročių poveikį žmogaus organizmui bei streso įveikimo būdus. Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė kartu su paskaitos dalyviais analizavo sveikos mitybos bei fizinio aktyvumo piramides. Užsiėmimo pabaigoje peržiūrėjo linksmą video apie juoko jogą, kuri yra viena iš streso įveikimo priemonių.

PASKAITA „PSICHOAKTYVIOSIOS MEDŽIAGOS - IŠŠŪKIS JAUNIMO SVEIKATAI“

Kovo 30 dieną Jurbarko rajono savivaldybės viešojoje bibliotekoje lankėsi klinikinės toksikologijos gydytojas, gydytojas anesteziologas-reanimatologas, Vilniaus respublikinės universitetinės ligoninės Toksikologijos centro vadovas, geriausias 2014 metų Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto dėstytojas Robertas Badaras, kuris dėstė paskaitą apie psichoaktyviųjų medžiagų žalingą poveikį jaunimo sveikatai. Paskaitą organizavo Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.

Paskaitos metu buvo kalbama apie priežastis, kodėl jaunimas pradeda vartoti psichoaktyvias medžiagas taip pat apie tai, kaip atpažinti asmenį, kuris yra apsisvaiginęs psichoaktyviosiomis medžiagomis. Diskutavome apie galimą poveikį, kuris gali pasireikšti, kaip sumišimas, depresija, nerimas, nemiga, paranoja, pykinimas ir vėmimas, aukštas širdies dažnis ir kraujospūdis, dehidratacija, karščiavimas, širdies ir inkstų nepakankamumas, euforija, mirtis. Buvo pateikta informacija apie labai žalingą psichoaktyviųjų medžiagų poveikį organizmui.

Paskaitos pabaigoje planavome žaisti interaktyvų žaidimą, susijusį su pranešimo tema. Dėl laiko stokos to padaryti nespėjome. Kvietėme kiekvieną dieną sekti Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro internetinės svetainės ir socialinio tinklo Facebook paskyros informaciją, atsakyti teisingai į klausimus ir laimėti puikių prizų!



MAMOS IR VAIKO MANKŠTOS



Mankšta reikalinga visiems – ne tik suaugusiems ir didesniems vaikams, bet ir naujagimiams ar tik pradedantiems ropoti kūdikiams. Siekiant rūpintis visų amžiaus grupių žmonių sveikata, skatinti jų fizinį aktyvumą bei užimtumą Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kvietė mamas su vaikais iki 1 metų mankštintis kiekvieną balandžio mėnesio antradienį 10.30 val., o mamas su vaikais nuo 1 metų kiekvieną balandžio mėnesio penktadienį 17.00 val. sporto ir sveikatingumo centre Energy Gym, Kauno g. 32,

Jurbarkas. 2017 metų balandžio 4 dieną vyko pirmasis užsiėmimas mamoms su vaikais iki 1 metų, kuriuos vedė kvalifikuota kineziterapeutė Danguolė Griškuvienė. Užsiėmimų metu mankštinosi tiek mamos tiek kūdikiai. Juk bendra veikla naudinga abiem pusėms - mama tampa stipresnė, jai lengviau prižiūrėti kūdikį, mamos turi galimybę pasimokinti kaip taisyklingai ir kokius pratimus gali atlikti namuose, taip pat tarpusavyje pabendrauti, o vaikučiai, mankštindamiesi su kvalifikuotos kineziterapeutės priežiūra, tyrinėja naują aplinką, patiria naujų išspūdžių, auga sveikesni.

PASKAITA „KAIP TAISYKLINGAI SĖDĖTI DARBO VIETOJE? STUBURO MANKŠTA DARBO VIETOJE“

Valstybinio socialinio draudimo fondo valdybos Jurbarko skyriaus darbuotojai dalyvavo paskaitoje „Kaip taisyklingai sėdėti darbo vietoje? Stuburo mankšta darbo vietoje“. Valstybinio socialinio draudimo fondo valdybos Jurbarko skyriuje paskaitą vedė Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Roberta Armanavičiūtė.

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė dalinosi užsienio ir Lietuvos mokslinės literatūros žiniomis apie fizinį aktyvumą. Užsiėmimo metu paskaitos dalyviams buvo rodomas trumpas mokomasis filmukas apie taisyklingą sėdėseną darbo vietoje. Paskaitos pabaigoje visi darėme trumpą mankštą, skirtą asmenims dirbantiems sėdimą darbą.



PRAKTINIS UŽSIĖMIMAS „SURIŠK DEPRESIJĄ Į MAZGĄ“

Pasaulinė sveikatos diena – minima balandžio 7 dieną. Daugelis mūsų ne tik yra girdėję posakį „sveikata – brangiausias turtas“, bet ir įsitikinę jo teisingumu. Šią šventę inicijuoja PSO nuo 1950 metų. Diena švenčiama siekiant supažindinti visuomenę apie tam tikras su sveikata susijusias temas, šitaip pabrėžiant PSO prioritetines sritis.

2017 metų Pasaulinės sveikatos dienos tema – „Depresija: pasikalbėkime“.

Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, iki 2020 m. labiausiai paplitusia ir daugiausia mirčių nusinešančia liga taps depresija. Tai itin opi, plačiai paplitusi liga – pasaulyje įvairiomis depresijos formomis serga daugiau nei 300 milijonų žmonių. Ši liga gali užklupti įvairaus amžiaus, išsilavinimo, lyties, ar socialinės padėties žmones.

Depresija pasireiškia gyvenimo džiaugsmo praradimu, ilgą laiką kamuoja liūdesys, bloga nuotaika jaučiamas nuovargis, energijos stoka, kaltės jausmas. Ilgainiui sutrinka miego režimas, apetitas, darosi vis sunkiau susikaupti, imama vengti kontakto su aplinkiniais, kyla noras save žaloti. PSO nustatė ryšį tarp depresijos ir kitų ligų: sergant depresija padidėja širdies ligų, diabeto rizika ir atvirkščiai – žmonėms, sergantiems diabetu ar širdies ligomis padidėja rizika sirgti depresija.

Depresija – išgydoma liga, svarbu laiku pastebėti, kantriai gydyti ir neatsisakyti artimųjų pagalbos.

Nesusirgti depresija mums padeda veikla, kuri teikia malonumą, todėl Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kovo 25 dieną ir 27 dieną organizavo praktinius užsiėmimus „Surišk depresiją į mazgą“, kurių metu dalyviai išmoko pynimo iš virvelių technikos ir bandė pinti įvairius buitines daiktus. Užsiėmimus vedė Irma Svetlauskienė



KŪNO SUDĖJIMO ĮVERTINIMAS

Gegužės 3 dieną Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės lankėsi Valstybinio socialinio draudimo fondo valdybos Jurbarko skyriuje. Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Roberta Armanavičiūtė ir visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Gitana Šulcienė visiems norintiems nemokamai atliko kūno masės analizę. Kūno masės ir riebalų analizatoriumi žmonėms buvo atliktas bazinis medžiagų apykaitos įvertinimas, kūno riebalų, kūno skysčių kiekis ir nustatytas žmonių metabolinis amžius.

Visiems visuomenės sveikatos biuro specialistės suteikė informaciją apie visuomenės sveikatos biurą, kuriame darbo dienomis nuo 8:00 val. iki 17:00 val. visi norintys turi galimybę pasimatuoti, patikrinti, nusistatyti: arterinį kraujo spaudimą, svorį, kūno masės indeksą bei liemens apimtį. Taip pat papildomai ir nemokamai galima įsivertinti kūno sudėjimą: kūno riebalų kiekį procentais, kūno skysčių kiekį procentais, raumenų masę, bazinę medžiagų apykaitą, kalorijų išsikvojimą, visceralinių (esančių aplink organus) riebalų lygį bei metabolinį amžių



VAIKŲ IR JAUNIMO SVEIKATA

PAMINĖTA PASAULINĖ VANDENS DIENA

Kovo 1 – 20 d. Jurbarko Naujamiesčio pagrindinėje mokykloje vyko rašinių konkursas „Vanduo žmogaus gyvenime“, kurį organizavo visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Ramutė Mineikienė ir lietuvių kalbos mokytoja Vilma Masaitienė. Jame dalyvavo 5 – tų, 6 – tų, 10 – tų klasių mokiniai.

Kovo 20 d. vyko rašinių atranka. Geriausiai pripažinti 6a klasės mokinio Lauryno Račiūno, 10b klasės mokinio Jono Lukošiaus, 10b klasės mokinės Aurelijos Paulaitytės ir Vainoros Galbuogytės rašiniai.

Mokinių supratimas apie vandens reikalingumą atsiskleidė rašiniuose. Mokykloje sveikatos ugdymo ir mokymo stende iškabinti nugalėtojų darbai su mintimi, jog vanduo – mūsų gyvybė, energija ir mūsų sveikata.





Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Vilija Veverskienė Jurbarko Vytauto Didžiojo pagrindinėje mokykloje skaitė paskaitą apie vandens reikšmę,

Paskaitos metu mokiniams buvo pasakojama koks svarbus vanduo yra gyvybei, kaip reikia jį vertinti, kokios yra vandens rūšys. Taip pat vaikai klausėsi bei patys pritarė dainelei apie lašelius.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė ragino šią dieną skirti daugiau dėmesio vandens reikšmei mūsų gyvenime.

Jurbarko rajono Viešvilės pagrindinėje mokykloje visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Ramutė Mineikienė ir biologijos mokytoja Vaida Jakaitytė organizavo popietę „Vanduo – mūsų draugas“, kurios tikslas – ugdyti mokinių įprotį gerti vandenį ir atkreipti dėmesį į vandens svarbą, jo kokybės reikšmę žmogaus sveikatai, vaidmenį gamtoje bei mūsų buityje.

Renginys prasidėjo sveikatos priežiūros specialistės Ramutės paskaita 5 -8 klasių mokiniams „Vanduo – gyvybės šaltinis“, vėliau kiekvienos klasės komanda gavo užduotis ir pagal tai atliko kūrybinius darbus. Mokiniai grupelėse tarėsi, diskutavo, kaip geriausia atskleisti gautą temą ir bendradarbiaudami bei gurkšnodami vandenį, pagardintą citrina ir mėtos lapeliu, kūrė plakatus.

Penktokai pristatė, kokiuose maisto produktuose yra daugiausiai vandens. Apie taupymo būdus ir vandens svarbą buityje pasakojo šeštokai, o septintokai išradingai pavaizdavo, kaip vanduo juda gamtoje. Kokia jo reikšmė gyvybei palaikyti ir kokią dalį vanduo sudaro žmogaus organizme mokė aštuntokai.

Mokinių darbų pristatymus stebėjo ir vertino mokyklos direktorė I. Oičenkienė, pavaduotoja R. Augustienė, mokytoja K. Budriuvienė. Po pristatymų komisijos nuomone geriausiai gautą temą atskleidė ir pristatė penktokai, puikias žinias apie vandenį buityje ir žmogaus organizme parodė šeštokai ir aštuntokai, o meniškiausiai savo plakatą iliustravo septintokai.

Visi dalyviai buvo apdovanoti Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro įsteigtais prizais.



Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Danutė Kriščiūnienė Jurbarko r. Smalininkų technologijų ir verslo mokyklos specialiojo ugdymo skyriaus mokiniams vedė paskaitą, kurios metu mokiniai žiūrėjo filmą apie vandens taršą.

Vaikai sužinojo, kad vanduo turi didžiulę galią, be jo nebūtų žemėje gyvybės. Jei žmonės nori būti sveiki, turi gerti vandenį.



Smalininkų Lidijos Meškaitytės pagrindinėje mokykloje gamtininkų nariai ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Danutė Kriščiūnienė parengė įdomią edukacinę programą.

Iš pat ryto 5-6 klasės mokiniai buvo pakviesti pažiūrėti filmo apie vandens taršą ir jo galią. Daugelio pasaulio šalių gyventojams trūksta gėlo, geriamojo vandens, ateityje problema tik didės, todėl visi turime išmokti

taupyti ir branginti vandenį.

Per ilgąsias pertraukas aštuntokai, lankantys gamtininkų būrelį, persirengė vandens lašeliais, pasipuošė balionų puokštėmis ir visiems sutiktiems mokyklos darbuotojams bei mokiniams išdalijo vandens „lašelius“ su klausimais apie vandenį. Galvas reikėjo pasukti ne tik mokiniams. Mokytojas Karolis Vančys turėjo prisiminti net fizikos dėsnius, kad atsakytų, kokios yra vandens būsenos. Teisingai atsakiusiems jaunieji gamtininkai padovanojo po buteliuką mineralinio vandens, mažiausius – darželinukus ir jų auklėtojas pradžiugino dar ir balionais bei pieštukais. Po šios smagios akcijos Smalininkų moksleiviai apie vandenį žinos tikrai daugiau. Šia proga mokykloje išleistas stendas „Kovo 22-ji Pasaulinė vandens diena“.





Jurbarko rajono Skirsnemunės J. Baltrušaičio pagrindinėje mokykloje visuomenės sveikatos

priežiūros specialistė Ramutė Mineikienė organizavo akciją „Vanduo – išlikimui, sveikatai ir grožiui“, kurios tikslas – ugdyti mokinių įprotį gerti vandenį ir atkreipti dėmesį į vandens svarbą žmogaus sveikatai.

Akcija mokykloje prasidėjo skaidrių demonstravimu „Vanduo – gyvybės šaltinis“. Mokiniai per dvi pirmąsias pertraukas klausėsi pasakojimo apie vandens svarbą visiems gyviems organizmams, apie džiaugsmą, kad turime pakankamai vandens, bei apie būtinybę jį taupyti.

Po trijų pamokų 5 – 10 klasių mokiniai ir mokyklos bendruomenė rinkosi į renginių salę, kur jų laukė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė. Visiems susirinkusiems paminėti Pasaulinės vandens dienos ji trumpai papasakojo apie tai, kaip svarbu gerti vandenį, kas nutinka naudojant nepakankamai vandens. Vanduo visuomet buvo svarbiausia išlikimo, sveikatos ir grožio sąlyga.

Vėliau visi buvo pakviesti pasivaišinti vandeniu, pagardintu citrina ir mėta. Nesaldintas, tik paskanintas paprastas vanduo patiko dalyviams. Tokiu vandeniu buvo pasiūlyta pradėti kiekvieną rytą.

Jurbarkų darželio – mokykloje ir Rotulių skyriuje paminėta Pasaulinė vandens diena. Priešmokyklinių ir pradinių klasių vaikai dieną pradėjo nuo pažinties su vandeniu – jiems labai patiko visuomenės sveikatos priežiūros specialistės Danutės Kriščiūnienės parodytas filmas apie vėžliuką papuolusį į užterštą šiukšlėmis vandenį. Vaikai sužinojo, kodėl reikia saugoti vandenį ir kas atsitiktų, jei žemėje dingtų gėlas vanduo.



Priešmokyklinukai mankštinosi pasipuošę kaip vandens lašeliai, rankose laikydami vandens buteliukus. Smagiai apšilę lankė kitose klasėse ir darželio grupėse esančius draugus, juos vaišino

vandeniui. Antrojai paraginti visuomenės sveikatos specialistės piešė pavasarį bundančią žemę, upeliais bėgantį vandenį, pražydusias gėles. Vaikai pūtė muilo burbulus, atliko įvairias užduotis su vandeniu. Visi - mokyklos direktorė, pavaduotoja, auklėtojos, ir visi esantys mokykloje skanavo dovanotą vandenį jį gėrė ir gyrė, kad skanus.

Kas nusako vandens kokybę? Kokie būtini komponentai kokybiškam vandeniui? Kas įtakoja vandens kokybę? Ar gerti čiaupo taip vadinamą „žalią“ vandenį sveika? Į šiuos ir kitus klausimus atsakė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Danutė Kriščiūnienė paskaitoje apie vandenį Jurbarko Antano Giedraičio – Giedriaus gimnazijoje. Lietuvoje geriamo vandens šaltinis yra požeminis vanduo. Vanduo yra kalcio magnio hidrokarboninės sudėties, silpnai šarminis, turintis pH bei mažai mineralinių medžiagų. Giliai po žeme esantis vanduo yra pats švariausias, nes yra



apsaugotas nuo išorinio poveikio. Vandens saugos ir kokybės reikalavimai Lietuvoje griežtai reglamentuoti, geriamo vandens tiekėjai atsako už jo kokybę ir yra griežtai kontroliuojami. Vandenį mes ne tik geriamo, bet ir juo prausiamės, mes jo įkvepiame su oru. Mažai drėgmės neturintis oras džiovina mūsų kvėpavimo takus, pažeidžia plaučių audinius. Vanduo reikalingas ir tam, kad galėtume prakaituoti, jo randasi ir mūsų kraujyje, limfoje, virškinimo sultyse, ląstelėse ir audiniuose, kur nuolat keičiasi. Kiek vandens gauna organizmas, tiek ir jo pašalinama. Vandens apykaita yra medžiagų apykaitos dalis. Pagerbdami vandenį gimnazistai nuėjo prie Imsrės upelio paleido pasroviui vainikėlius parsivežė vandens iš Greičių šaltinio. Romėnų patarlė sako: „Pažvelk į vandens lašą ir tu pamatysi visą pasaulį“. Tik ištroškęs pajauti, koks saldus yra gėlas vanduo.

Eržvilko gimnazijos 2-os klasės mokiniai ragavo šaltinio ir silpnai mineralizuotą vandenį. Vaikams vanduo labai patiko. Daugumai skanesnis buvo šaltinio vanduo, be jokių priedų.





Veliunos Antano ir Jono Juškų gimnazijoje minint vandens dieną.



Šimkaičių Jono Žemaičio pagrindinė mokykla minint vandens dieną.

NUO PAVOJINGŲ LIGŲ SAUGO SKIEPAI

Tvirtinama, kad vakcinos – efektyviausia sveikatos išsaugojimo priemonė per visą žmonijos istoriją. Tačiau dar daugelis nuogąstauja, ar skiepai vaikui nepakenks, todėl Jurbarko Antano Giedraičio – Giedriaus gimnazijos visuomenės sveikatos priežiūros specialistė vyresniesiems mokiniams norėdama suteikti daugiau informatyvumo apie skiepus pravedė pokalbį „Viso gyvenimo skiepai.“ Ji supažindino su skiepų kalendoriumi, paaiškino kodėl būtina skiepytis ne tik vaikams, bet ir suaugusiems ar net senyvo amžiaus žmonėms, juk šiandien vakcinomis galime kontroliuoti 28 ligas, tačiau skiepijasi ne visi. Išsivysčiusiose šalyse kai kurios ligos išnyko tokios kaip tuberkuliozė, difterija, poliomielito virusas, tačiau atsižvelgiant į tarptautinį kelionių mąstą, šias ligas keliautojai gali lengvai įvežti į bet kurią kitą šalį. Abejingumo įrodymas – nauji jau suvaldytų ligų protrūkiai. Lietuvoje žmonių kurie visiškai kategoriškai nusistatę prieš skiepus siekia 1% visų gyventojų. Daugelis tėvų klausia: Ar reikalingas toks skiepas, kaip meningokoko? Sveikatos specialistės atsakymas vienareikšmis. Kažin jei paklustume mirusio vaikelio nuo meningokoko infekcijos, tėvų „koks būtų jų atsakymas? Yra ligų, kuriomis sergama retai, tačiau jų sukėlėjai vis dar cirkuliuoja aplinkoje. Todėl sveikatos specialistė baigė pasakojimą posakiu: juk skiepų kūrimas tęsiasi, mažiau skiepų – daugiau ligų.



PASAULINĖ TUBERKULIOZĖS DIENA

Kiekvienais metais kovo 24 dieną Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) sprendimu minima Pasaulio tuberkuliozės diena, kurios tikslas – atkreipti visuomenės dėmesį į šios ligos paplitimą bei dedamas pastangas kovojant su ja.

Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos priežiūros specialistės kovo mėnesį Eržvilko gimnazijoje, Vytauto Didžiojo pagrindinėje mokykloje, Naujamiesčio pagrindinėje mokykloje, Skirsnemunės J. Baltrušaičio pagrindinėje mokykloje, Viešvilės pagrindinėje mokykloje, A. Giedraičio – Giedriaus gimnazijoje, Smalininkų technologijų ir verslo mokykloje skaitė paskaitas moksleiviams apie tuberkuliozės užsikrėtimo kelius, profilaktikos priemones, apsisaugojimo nuo jos būdus ir gydymo galimybes Jurbarko miesto ir Jurbarko rajono mokyklose buvo išleisti standai „Kovo 24-oji pasaulinė tuberkuliozės diena“.



MOKYKIMĖS RŪŠIUOTI

Balandžio mėnesį Jurbarko miesto ir rajono mokyklos moksleiviai kartu su visuomenės sveikatos specialistėjų pagalba prisiminė kaip reikia rūšiuoti šiukšles. Buvo vykdomos šviečiamosios paskaitos apie atliekų rūšiavimą, rodomi filmukai, edukacinės pamokėlės su užduotimis bei švarinama gamta.



Jurbarkų darželis-mokykla



Jurbarkų darželis-mokykla, Rotulių skyrius



Jurbarko r. Smalininkų Lidijos Meškaitytės pagrindinė mokykla



Jurbarko r. Smalininkų technologijų ir verslo mokyklos spec. Skyrius.



Jurbarko r. Eržvilko gimnazija

TARPTAUTINĖ TRIUKŠMO SUPRATIMO DIENA

Triukšmas mokyklose - nuolatinis vaikų palydovas. Balandžio mėnesį švenčiamos tarptautinės triukšmo supratimo dienos proga Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos priežiūros specialistės vedė paskaitas vaikams. Per šias pamokas vaikai sužinojo daug informacijos apie triukšmą jo rūšis, žalą sveikatai, taip pat buvo mokomi kaip išvengti triukšmo, kad būtų sveiki. Buvo vykdomos akcijos, žaidžiami žaidimai kur vaikai turėjo galimybę pabūti tyloje, klausytis tylos, kalbėti, judėti be garso.



RŪKYMO PREVENCIJA

Kovo 22 d. Jurbarko rajono Juodaičių pagrindinėje mokykloje vyko paskaitų ciklas „Elektroninės cigaretės. Už ar prieš jų vartojimą?“ Pradinių klasių mokiniams buvo pateiktos užduotys surasti žmonių priešą - cigaretes, vėliau vyko diskusija. Su vyresniais mokiniais kurie buvo suskirstyti į dvi amžiaus grupes (5, 6 ir 8 klasių, 9 ir 10 klasių) vyko diskusija „Kas tai? Mada ar XXI amžiaus verslas?“ ir „Kaip tai įtakoja sveikatą?“. Vyresnių klasių mokiniams buvo išdalinti lankstinukai su informacija apie psichoaktyvias medžiagas.

Jurbarko rajono Seredžiaus Stasio Šimkaus mokykloje-daugiafunkciame centre kovo 21 dieną vyko paskaita-praktinis užsiėmimas „Rūkymo žala. Kaip pasakyti ne?“. Paskaitos metu buvo skaitomas pranešimas apie rūkymo žalą, bei elektroninių cigarečių žalą. Vėliau vaikai susiskirstė grupėmis analizavo situacijas, kaip elgtis jei suaugusieji prašo nupirkti cigarečių ar kai tėveliai rūko kambaryje. Vaikai labai aktyviai dalyvavo užsiėmime, vyko diskusijos. Užsiėmimus vedė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Gitana Šulcienė.



Jurbarko r. Seredžiaus Stasio Šimkaus mokykla-daugiafunkcis centras.



Jurbarko r. Juodaičių pagrindinė mokykla.

ASMENSHIGIENA

Jurbarko rajono Seredžiaus Stasio Šimkaus mokykloje-daugiafunkciame centre kovo 14 dieną vyko paskaita-praktinis užsiėmimas „Mokausi valyti dantukus“ priešmokyklinės ugdymo grupės vaikams bei trečios klasės mokiniams. Užsiėmimą vedė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Gitana Šulcienė.



PAMOKĖLĖ „SAUGUMO TAISYKLĖS. PAVOJAI TYKANTYS NAMUOSE, GATVĖJE, KIEME. KAIP ELGTIS?“

Visi norime matyti aplinkoje sveikus, laimingus ir saugius vaikus. Tačiau dažnai vaikų tyko pavojai supančioje aplinkoje – namuose, kieme, darželyje. Kartais patys vaikai sukelia pavojų to neįtardami.

Norint išvengti įvairių pavojų, rūpintis vaikų sveikata, turime padėti mes, suaugusieji: tėvai, pedagogai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai. Kovo 13 dieną Jurbarko lopšelyje-darželyje „Nykštukas“, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Roberta Armanavičiūtė vedė pamokėlę „Saugumo taisyklės. Pavojai tykantys namuose, gatvėje, kieme. Kaip elgtis?“.

Užsiėmimo metu vaikai žiūrėjo animacinę filmuką „Kaip elgtis kilus gaisrui?“. Pažiūrėję filmuką vaikai sužinojo, jog kilus gaisrui ar atsitikus nelaimei reikia skambinti bendruoju pagalbos telefonu 112 ir daug kitos vertingos informacijos.

Po užsiėmimo visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Roberta Armanavičiūtė vaikus apdovanojo atšvaitais ir užduočių knygelėmis, skirtomis priešmokyklinio amžiaus vaikams, kurios padės vaikams pažinti save, prisiminti saugaus elgesio įvairiose situacijose.



PAMOKĖLĖ-PRAKTINIS UŽSIĖMIMAS „ASMENS HIGIENA“

Asmens higiena – vienas iš efektyviausių būdų apsisaugoti nuo įvairių ligų. Apie tinkamus rankų higienos, dantų valymo įgūdžius vertėtų žinoti kiekvienam – taip apsaugosime patys ir apsaugosime šalia esančius. Svarbu jau nuo mažų dienų skatinti vaikus rūpintis asmens higiena ir ugdyti tinkamus higienos įgūdžius.

Kovo 13 dieną Jurbarko lopšelyje-darželyje „Nykštukas“ buvo organizuojamas praktinis užsiėmimas „Švaros karalystė“. Jo tikslas – priminti vaikams asmens higienos svarbą. Su vaikais aptarėme apie tai, kodėl tinkama rankų higiena yra tokia svarbi žmogaus sveikatai ir kas gali nutikti neplaunant rankų. Vaikai dalinosi savo patirtimi ir išpūdžiais apie rankų higieną. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Roberta Armanavičiūtė priminė, kokiais judesiais reikia plauti rankas. Visi linksmi nusiteikę rankose laikėmė pilną maišelį „bakterijų“. Bakterijos šiuo atveju buvo mikroorganizmų miltelių maišelis. Mikroorganizmų miltelių maišelis supakuotas į pakaitinį Germ Powder™ ir turi unikalų išorinį apvalką, kurį palaikius, fluorescentinių mikroorganizmų milteliai nusėda ant vartotojo rankų. Nuplovę rankas su bakterijų „naikintoju“ (muilu) UV žibintuvėlio pagalba žiūrėjome, kurie vaikai gerai nuplovė rankas, o kuriems teko pakartoti. Pabaigoje visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Roberta Armanavičiūtė apdovanojo vaikus Jurbarko rajono visuomenės sveikatos biuro dovanėlėmis – bakterijų „naikintoju“.



SVEIKATOS VALANDĖLĖ „SKIEPAI – VAIKŲ DRAUGAI“

Pasaulio sveikatos organizacija 2017-ųjų metų Europos imunizacijos savaitės (balandžio 24-30 d.) šūkį sieja su asmenų vakcinacija nuo gimimo iki gilios senatvės.

Užkrečiamosios ligos kasmet sudaro iki 20 proc. visų registruotų ligų Lietuvoje. Šiandien vakcinomis galime kontroliuoti net 28 ligas, todėl kviečiame medikus ir visuomenę domėtis vakcinacija ir aktyviai užduoti klausimus apie skiepais valdomas užkrečiamąsias ligas specialistams.

Balandžio 24 dieną Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė kartu su Jurbarko lopšelio-darželio „Nykštukas“ vaikais paminėjo Europos imunizacijos savaitę. Sveikatos valandėlės metu buvo žiūrimas animacinis filmas „Begemotas, kuris bijojo skiepu“. Peržiūrėjus filmuką trumpai padiskutavome apie skiepus.



PAMOKA-PRAKTINIS UŽSIĖMIMAS „TAISYKLINGA LAIKYSENA“

Taisyklingos laikysenos įgūdžius ugdyti būtina nuo pat mažens. Labai svarbu, kad tėveliai nuolat stebėtų savo atžalos laikyseną dar iki brendimo pradžios. Kol dar iki galo nėra susiformavęs skeletas. Reikia atkreipti dėmesį, kad vaikas, skaitydamas, rašydamas, žaisdamas kompiuteriu ar žiūrėdamas televizorių, sėdėtų tiesiai, jam būtų pritaikyti tinkamo aukščio kėdė ir stalas.

Netaisyklinga kūno laikysena būdingesnė vaikams, kurie mažai juda: ilgai žiūri televizorių, daug laiko praleidžia prie kompiuterio, piešia, mažai laiko būna lauke ir panašiai. Fiziškai pasyvių vaikų silpnesnė kaulų ir raumenų sistema, prastesnė judesių koordinacija. Ydinga laikysena – tai ne tik sudarkytas grožis. Metams bėgant dėl to atsiranda daugybė negalavimų: tampa sunkiau kvėpuoti, sutrinka kraujo apytaka, pablogėja virškinimas. Dėl netaisyklingos laikysenos niekaip nepasieksime išdidžios, lengvos ir grakščios eisenos, plastiškų ir išraiškingų judesių.

Balandžio 5 dieną Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Roberta Armanavičiūtė vedė pamoką-praktinį užsiėmimą „Taisyklinga laikysena“ Jurbarko lopšelio-darželio „Nykštukas“ vaikams.

Užsiėmimo pradžioje visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė vaikams paaiškino kas yra taisyklinga laikysena. Grupėms išdalino informacinius standus „Nebūk kreivas“, kuriuos parengė visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Roberta Armanavičiūtė, o išleido Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Vėliau Jurbarko lopšelio-darželio „Nykštukas“ ugdytiniai žiūrėjo du filmukus, iš kurių vienas buvo apie žmogaus kūno dalis ir taisyklingą laikyseną, o kitas apie fizinius pratimus laikysenai gerinti.

Užsiėmimo pabaigoje visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė vaikams išdalino užduotis „Judėjimo džiaugsmas“. Pakvietė visus dalyvauti piešinių konkurse „Aš laimingas, kai.....“.



PIEŠINIŲ KONKURSAS „AŠ LAIMINGAS, KAI...“

Vaikų psichikos sveikata turi svarbią reikšmę visuomenės gyvenimo kokybei ir produktyvumui, nes daugėja įrodymų, kad daugelis psichikos, elgesio ir emocijų sutrikimų, nustatomų suaugusiems žmonėms, gali prasidėti vaikystėje.

Viena iš savybių, kuri yra ugdoma piešiant - Pasitikėjimas savimi. Piešinys - akivaizdus darbo rezultatas, kuriuo vaikai neretai didžiuojasi, todėl labai svarbu, kad jų darbas būtų pastebėtas ir įvertintas. Tėvai gali nesunkiai prie to prisidėti kartu su savo atžala išrinkdami gražiausius, įdomiausius piešinius ir pakabindami juos namuose ant sienų ar prisegdami prie šaldytuvo. Tai suteiks vaikui pasitikėjimo savimi ir skatins išreikšti save. Labai svarbu leisti vaikui piešti taip, kaip jis nori ir, kad ir kaip tėvams norėtųsi, nereikia gražinti ar taisyti piešinio, nes tai gali sukelti nepilnavertiškumo jausmą. Vaikas pirmiausia turi išmokti pasitikėti savimi.

Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistams taip pat rūpi vaikų psichikos sveikata, todėl balandžio 5 dieną Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Roberta Armanavičiūtė pakvietė Jurbarko lopšelio-darželio „Nykštukas“ vaikus dalyvauti piešinių konkurse „Aš laimingas, kai....“.



Ugdymo įtaigos, grupės pavadinimas Jurbarko vaikų lopšelio-darželio „Nykštukas“ 8-a „Sveikuoji“ prielomokytinio ugdymo grupė

2017 M. MOKĖMĖS SVEIKOS MITYBOS PRINCIPŲ

Balandžio mėn. 25 d. Jurbarko rajono Viešvilės pagrindinėje mokykloje vyko popietė „Sveikos mitybos piramidė moko sveikai maitintis“, kurią organizavo visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Ramutė Mineikienė ir biologijos mokytoja Vaida Jakaitytė.

Šio renginio tikslas - sudominti mokinius ir jų tėvelius rinktis kuo įvairesnį maistą, nes sveika mityba yra žmogaus sveikatos pagrindas.

Tą dieną 5, 6, 7 klasės mokiniai nešini įvairiomis iškarpomis ir džiovintais maisto produktais rinkosi biologijos kabinete. Kiekvienai komandai reikėjo ne tik teisingai, bet ir išradingai sudėlioti mitybos piramidę.

Dalyviai, lydimi geros nuotaikos, mitybos piramidę dėlioti pradėjo nuo svarbiausios dalies – vandens. Vieni klijavo iškirptus vandens lašelius, kiti - iškarpas su mineralinio vandens buteliukais, o treči – išdėlijo vienkartinės stiklinėles, primindami, jog reikia vartoti pakankamai vandens, kuris palaiko skysčių pusiausvyrą mūsų organizme.

Ant pirmojo piramidės laiptelio mokiniai klijavo produktus, kurių rekomenduojama vartoti daugiausia – tai duona, makaronai, bulvės, grūdai, nes jie suteikia organizmui energijos ir yra pagrindinis maistinių skaidulų šaltinis.

Antrasis piramidės laiptelis buvo dėliojamas iš įvairių džiovintų vaisių ir daržovių. Vaisiuose gausu maistinių skaidulų ir vitaminų, įvairių mikroelementų, kurie stiprina atsparumą infekcijoms bei stresui. Daržovėse daug mineralinių medžiagų, mikroelementų, vitaminų, organinių rūgščių, stimuliuojančių virškinimą.

Trečiasis piramidės laiptelis buvo užpildomas iškarpomis iš žurnalų su mėsos, bei pieno produktų nuotraukomis. Mėsoje yra gausu įvairiausių žmogaus organizmui būtinų medžiagų, o svarbiausia - baltymų.

Piramidės viršūnėje mokiniai sudėliojo riebalų, aliejaus ir saldumynų paveikslėlius. Šie produktai žmogaus organizmui nėra labai vertingi, todėl jų reikėtų vartoti mažiausiai.

Renginio pabaigoje kiekviena komanda pristatė savo darbus, o Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras dalyvius apdovanojo atminimo dovanėlėmis.



ELEKTRONINĖS CIGARETĖS – SVEIKATAI PAVOJINGA ALTERNATYVA

Kovo 6 dieną, Jurbarko rajono Smalininkų Lidijos Meškaitytės pagrindinės mokyklos 5-10 klasių mokiniai klausėsi paskaitos apie tabako ir elektroninių cigarečių žalą. Paskaitą mokiniams skaitė Jurbarko savivaldybės visuomenės sveikatos biuro vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Živilė Gvildienė. Mokiniai aiškinta, kad mokslinių tyrimų metu elektroninių cigarečių sudėtyje rasta sidabro, geležies, aliuminio, alavo, chromo nikelio dalelių. Be to, elektronines cigaretes rūkyti dar ir pavojinga, nes jos gali sprogti tiesiog burnoje, sukelti rimtus sužalojimus. Parodyti vaizdai sukėlė ypatingai daug emocijų ir diskusijų. Šios paskaitos tikslas – apsaugoti dabartinę ir būsimas kartas nuo tabako vartojimo sukeltų sveikatos problemų.



PASKAITA „SAUGAUS ELGESIO TAISYKLĖS“

Pagrindinių saugaus elgesio taisyklių vaikai turi būti mokomi nuolat ir įvairiomis priemonėmis. Saugumo tema turi būti aptariama visur namuose, mokyklose, darželiuose. Vaikai privalo žinoti saugumo ir apsisaugojimo būdus bei priemones.

Kovo 21 dieną, Vytauto Didžiojo pagrindinėje mokykloje vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Živilė Gvildienė vedė paskaitą - praktinį užsiėmimą "Saugaus elgesio taisyklės".

Paskaitos metu vaikai prisiminė kaip saugiai elgtis gatvėje, kieme, namuose. Kiekvienas mokinys aktyviai dalyvavo paskaitoje, dalinosi žiniomis.

Paskaitos pabaigoje visi vaikai buvo apdovanoti užduočių knygele, kuri kaip pagalbina priemonė padės prisiminti saugaus elgesio taisykles įvairiose situacijose.



PIRMOJI PAGALBA

Įvykus nelaimingam atsitikimui, dažnai žmogaus gyvybė priklauso ne tik nuo sužalojimo sunkumo, bet ir nuo mokėjimo suteikti pirmąją pagalbą. Laiku suteikta pagalba nukentėjusiajam gali padėti išgyventi, palengvinti nelaimės padarinius. Pirmiausia šalia nukentėjusiojo atsiduria ne medikai, o nelaimės vietoje esantys žmonės. Todėl pirmosios pagalbos žinias reikia nuolat kartoti, gilinti bei atnaujinti.

2017 metų balandžio 4 dieną JŠČ atviroje jaunimo erdvėje visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Danutė Kriščiūnienė vedė pirmosios pagalbos užsiėmimus, kurių metu suteikė žinių kaip įvertinti nukentėjusiojo gyvybines funkcijas ir laiku suteikti jam pirmąją pagalbą.

Neretai mes tik atsitikus nelaimei suvokiame, kaip svarbu mokėti suteikti pirmąją pagalbą, kol atvyks greitosios pagalbos medikai, nes nuo to priklauso tolimesnė nukentėjusiojo būklė.



TEKSTŲ IR NUOTRAUKŲ AUTORAI:

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė **Danutė Kriščiūnienė** (Jurbarko r. Smalininkų technologijų ir verslo mokykla, Jurbarko r. Smalininkų L. Meškaitytės pgr. mokykla, Jurbarko r. Jurbarkų darželis-mokykla ir Rotulių skyrius, Jurbarko A. Giedraičio-Giedriaus gimnazija);

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė **Danutė Barčauskienė** (Jurbarko r. Eržvilko gimnazija ir Varlaukio skyrius);

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė **Vilija Veverskienė** (Jurbarko r. Veliuonos A. ir J. Juškų gimnazija, Jurbarko Vytauto Didžiojo pagrindinė mokykla, Jurbarko r. Raudonės pagrindinė mokykla);

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė **Ramutė Mineikienė** (Jurbarko Naujamiesčio pagrindinė mokykla, Jurbarko r. Viešvilės pagrindinė mokykla, Jurbarko r. Skirsnemunės J. Baltrušaičio pagrindinė mokykla);

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė **Jolanta Bataitienė** (Jurbarko r. Šimkaičių J. Žemaičio pagrindinė mokykla ir Jurbarko r. Vadžgirių pagrindinė mokykla);

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė **Roberta Armanavičiūtė** (Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ir Jurbarko lopšelis-darželis „Nykštukas“);

Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė **Živilė Gvildienė** (Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ir Jurbarko „Ažuoliuko“ mokykla);

Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė **Gitana Šulcienė** (Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ir Jurbarko r. Sėdžiaus S. Šimkaus mokykla-daugiafunkcis centras; Jurbarko r. Klausučių S. Santvaro pagrindinė mokykla ir Jurbarko r. Juodaičių pagrindinė mokykla).



**JURBARKO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Tel. (8 447) 51 661

El. paštas info@jurbarkovsb.lt

www.jurbarkovsb.lt

<https://www.facebook.com/www.jurbarkovsb.lt/>

Direktorė

Diana Griškuvienė

Tel. (8 447) 41 882

diana.griskuviene@jurbarkovsb.lt

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Roberta Armanavičiūtė

Tel. (8 447) 51 661

roberta.armanaviciute@jurbarkovsb.lt

Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė

Gitana Šulcienė

Tel. (8 447) 51 661

gitana.sulciene@jurbarkovsb.lt

Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė

Živilė Gvildienė

(8 447) 51 661

zivile.gvildiene@jurbarkovsb.lt

GEGUŽĖS MĖNESIO RENGINIAI:

- **3 d.** – **Praktinis užsiėmimas „Kūno sudėjimo įvertinimas“**, Valstybinio socialinio draudimo fondo valdybos Jurbarko skyriuje.
- **5 – 6 d.** – „**Jurbarko miesto ir verslo dienos 2017**“;
- **12 d.** – **Slaugytojo dienos minėjimas**, Tauragės teritorinė darbo birža, Jurbarko skyrius;
- **16 d.** – **Paskaita-praktinis užsiėmimas „Fizinio aktyvumo nauda“**, Smalininkų senjorų namai;
- **Visa gegužės mėnesį** (antradieniais ir ketvirtadieniais, 19⁰⁰ val., sporto klubo „Pantera“ patalpose) nemokamos jogos mankštos suaugusiems.
- Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras mamos ir vaiko mankštas dar tęsia. Mankštos mamoms su vaikais iki 1 metų amžiaus vyks **gegužės 2, 9 dienomis** 10.30 val., o mamoms su vaikais nuo 1 metų amžiaus **gegužės 5, 12 dienomis** 17.00 val.

Laukiame aktyviai dalyvaujant!