



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

2023

NAUJIENLAIŠKIS

BALANDIS– BIRŽELIS



Mūsų sveikata – mūsų pačių rankose

Žmogus iš prigimties turi būti sveikas ir laimingas, o ligos tik išimtis, kurios galima išvengti taikant teisingą gyvenimo būdą.
(Vydūnas)

PRAEJUSIŲ MĖNESIŲ IVYKIAI, VEIKLOS

SUSITIKIMAS SU KUTC ŠVENČIONIŲ VAIKŲ DIENOS CENTRU

Balandžio 13 d. Švenčionių VSB specialistės dalyvavo susitikime su KUTC Švenčionių vaikų dienos centru lankaNčiais vaikais. Susitikimo metu buvo pasakojama apie fizinio aktyvumo svarbą ir šiaurietiško ėjimo naudą žmogui.

Vaikai kartu su specialistėmis atliko apšilimo, raumenų tempimo pratimus, mokėsi taisyklingo šiaurietiško ėjimo technikos.



„KELIONĖ Į BURBULINIŲ MARGUČIŲ ŠALĮ“

Balandžio 7 dieną Zigmo Žemaičio gimnazijos 1 A klasės mokinius aplankė Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės ir pravedė meno terapijos užsiėmimą „Kelionė į burbulinių margučių šalį“.

Meno terapija yra skirta emociniam atsipalaidavimui, iškrovai, bei savęs pažinimui. Dirbdami drauge, vaikai mokosi nuoširdaus bendravimo, išmoksta padėti vieni kitiems.

Lipdydami burbuline mase vaikai ne tik margino kiaušinius įvairiausiomis spalvomis ir ornamentais, bet ir masažavo savo pirštukus. Masės struktūra sudaryta iš smulkių burbuliukų, todėl liesti ir minkyti šią masę vaikams ypač patiko. Kūrybinio proceso metu vaikai atsipalaidavo, pajuto kūrimo džiaugsmą, lavino vaizduotę, smulkiąją motoriką, pasitikėjimą savimi. Vaikučių rankomis sukurti spalvingi margučiai suteikė daug gerų emocijų.



„SVEIKATĄ STIPRINKIME GAMTOJE“

Balandžio 24 d., Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Sirvėtos regioninio parko gamtos mokykla, organizavo renginį "Sveikatą stiprinkime gamtoje" ir taip buvo prisidėta prie nacionalinio renginio "Sveikatą stiprinančių mokyklų banga per Lietuvą 2023".

Šiais metais sveikatą stiprinančios šalies mokyklos mini trisdešimtmetį. Šia gražia proga su Švenčionių rajono mokiniais vykome į gamtą! Susipažinome su šiaurietiško vaikščiojimo technika bei ją išbandėme, keliavome pažintiniu taku per pelkę, susipažinome su Sirvėtos regioninio parko išskirtine verte, pasiekus Kačėniškės piliakalnį turėjome smagias žinių viktorinas, kalbėjome apie sveikatą, ragavome sveiko maisto ir tiesiog daug vaikščiojome.

Pažintinėje ir sveikatą stiprinančioje veikloje dalyvavo Pabradės Ryto gimnazijos 6 klasės mokiniai su savo auklėtoja ir Švenčionių Zigmo Žemaičio gimnazijos atstovai.



ŽYGIS „MIŠKO TERAPIJA“

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) teigia, kad tik 10 proc. žmogaus sveikatos lemia sveikatos priežiūra, po 20 proc. – paveldimumas ir aplinka, o 50 proc. – gyvenimo būdas. Sveika gyvensena stiprina ir tobulina organizmo rezervines galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam, žvaliam, energingam ir net gerinti sveikatą.

Dauguma žmonių sąmoningai suvokia fizinio aktyvumo reikšmę. Žinome, kad reguliarus fizinis aktyvumas padeda kontroliuoti kūno būklę ir svorį, pagerinti sveikatą ir nuotaiką, sumažinti su nutukimu siejamų ligų riziką.

Vaikščiojimas yra vienas geriausių dalykų, kuriuos galite padaryti dėl savo sveikatos.

Daug kalbama apie tai, kad vaikščiojimas stiprina kūną, tačiau ar žinote, kad jis yra labai reikalingas ir jūsų smegenims?

- Smegenyse atsiranda daugiau ryšių tarp neuronų. Ypatingai aktyviai nauji ryšiai kuriasi, kai veikiame kažką naujo – vaikštome naujose vietose, einant pasikeičia oro sąlygos, kelyje ištinka netikėtumai, pavyzdžiui, užtvertas praėjimas ir reikia rasti kitą kelią. Kai tokiu būdu kažką išmokstame, smegenyse tarp neuronų užsimezga naujų ryšių.

- Formuojasi naujos kraujagyslės, kurios palaiko tinkamą galvos smegenų aprūpinimą deguonimi.

- Vaikstant išsiskiria ir kita svarbi medžiaga – serotoninas. Jis atsakingas už gerą žmogaus nuotaiką. Jei einate ne vienas, o su kompanija ir smagiai bendraujate – seratonino pasigamina itin daug.

Taip pat nustatyta, kad vaikščiojimas gamtoje žmones teigiamai veikia daug labiau nei miesto teritorijose. Pavyzdžiui, Stanfordo universiteto mokslininkų atliktas tyrimas parodė, kad po žygio gamtoje žmonių nuotaika būna daug geresnė.

Minint judėjimo sveikatos labui dieną ir Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro 15 metų sukaktį, kartu su Kaltanėnų ugdymo ir turizmo centru, gegužės 6 dieną buvo organizuotas 10 km žygis „Miško terapija“.

10 km daug, ar mažai? Išties turėjome puikią galimybę išbandyti savo ištvermę, atkreipti dėmesį į fizinio aktyvumo svarbą. Žygis gamtoje – tai ne tik fizinis aktyvumas, bet ir poilsis protui, puikus būdas atitrūkti nuo kasdienės rutinos. Laikas praleistas būnant gamtoje, klausant paukščių čiulbėjimo, bendravimas įkvepia mus šviesesnėms ir pozityvesnėms mintims.

Žygiavome grožėdamiesi įspūdinga mūsų krašto gamta aplankydami ir istorines vietas, viena iš jų Mindaugo gynybinės sienos atkarpa, paženklinta atminimo akmeniu taip pat Pakretuonės vandens malūnas.

Pusiaukelėje (Pakretuonės stovyklavietėje) turėjome galimybę atsipūsti ir pasistiprinti skania šiupinine sriuba bei užkandžiais.

Pasiekę galutinę stotelę (Kaltanėnų ugdymo ir turizmo centrą) mėgavomės pašnekėsiais prie laužo, stiprinomės kareiviška koše, vaišinomės gimtadienio tortu, išbandėme pirties pramogas, maudynes kubile ir upėje.



DARBUOTOJŲ KOMPETENCIJOS PSICHIKOS SVEIKATOS SRITYJE DIDINIMO MOKYMAI

Kovo 10 dieną Strūnos socialinės globos namų darbuotojams prasidėjo darbuotojų kompetencijos psichikos sveikatos srityje didinimo mokymai. Šią veiklą organizavo Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, vadovaujantis sveikatos apsaugos ministro nustatyta tvarka (Veikla vykdoma vadovaujantis sveikatos apsaugos ministro 2019 m. gegužės 17 d. įsakymu Nr. V-590 „Dėl psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams tvarkos aprašo patvirtinimo“). Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo veiklą vykdė UAB „Verslo aljansas“ specialistų komanda. Dvidešimčiai Strūnos socialinių globos namų darbuotojų buvo įteikti 40 val. programos baigimo pažymėjimai.

Šių mokymų tikslas – didinti darbdavių ir darbuotojų žinias apie psichikos sveikatą darbe ir stiprinti jų kompetenciją psichikos sveikatos srityje, pagrindinį dėmesį skiriant darbuotojų atsparumo psichikos sveikatos rizikos veiksniams didinimui ir psichosocialinės aplinkos darbovietėse gerinimui.

Pastaruoju metu vis labiau suvokiama, kad dirbantys žmonės būtų patenkinti savo darbu ir efektyviai dirbtų, jiems reikalingos ne tik saugumą užtikrinančios, bet ir gerą darbo aplinką kuriančios sąlygos. Gerą emocinę savijautą darbuotojai iš darbo „nešasi“ į namus, todėl teigiamą arba neigiamą įtaką jaučia ir jų šeimos nariai. Sėkmingas darbo ir asmeninio gyvenimo derinimas yra susijęs su didesne darbuotojų motyvacija dirbti, geresne fizine ir psichine jų sveikata, mažesniu patiriamu stresu, geresne emocine savijauta. Kai vadovai laikosi tokių nuostatų ir vertybių, jiems pavaldūs darbuotojai jaučia didesnę pasitenkinimą darbu ir labiau išreikštą įsipareigojimą organizacijai.



ŽYGIS „ŠEIMOS DIENAI“

Kiekvienas vaikas nori būti mylimas, turėti šeimą ir jaukius namus. Šeima yra visų mūsų pamatas, kur perteikiamos ir puoselėjamos vertybės, gyvenimo būdas, įpročiai darantys įtaką mūsų gyvenimui ir sveikatai. Gegužės 18 dieną Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ir Švenčionių rajono socialinių paslaugų centro Globos centras organizavo renginį šeimos dienai paminėti (žygį su šiaurietiškomis lazdomis nuo Bėlio ežero pakrantės iki Maliūniškės kaimo). O kad šeima būtų sveika ir darni siekėme suvienyti ją bendrai veiklai. Taip pat norėjome atkreipti gyventojų dėmesį dėl galimybės priimti vaiką nuolatinei arba laikinai globai ir užtikrinti galimybę turėti šeimą.



AKCIJA „PASAULINĖ DIENA BE TABAKO“

Gegužės 31 d. yra minima Pasaulinė diena be tabako. Šiai dienai paminėti Švenčionių VSB kartu su Zigmo Žemaičio gimnazijos mokiniais bei biologijos mokytoja Lilija Rutkovskaja vykdė akciją „Obuolys vietoj cigaretės“ ir ragino Švenčionių miesto gyventojus cigaretę iškeisti į obuolį. Šią dieną visi rūkantieji buvo skatinami bent vieną dieną nerūkyti.

- Nuo rūkymo sukeltų ligų kasmet miršta 4 milijonai gyventojų.
- Lietuvoje dėl rūkymo sukeltų ligų kasmet miršta ~7 tūkstančius žmonių.
- Rūkymas yra tarp dešimties pagrindinių mirties priežasčių pasaulyje.
- Vidutinio amžiaus (35–69 m.) rūkalių mirtingumas yra tris kartus didesnis nei nerūkančiųjų.
- Pusė pradėjusiųjų rūkyti paauglystėje ir neatsisakiusiųjų šio žalingo įpročio, mirs nuo rūkymo sukeltų ligų.
- Moters organizmas reaguoja į tabaką daug ryškiau nei vyrų.
- Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, viena iš keturių porų, gyvenančių išsivysčiusiose šalyse, yra nevaisinga. Kitais skaičiavimais, pasaulyje kas šešta pora – tai yra 10–15 procentų, – susiduria su vaisingumo problemomis. Dar 10–25 procentai moterų patiria antrinį nevaisingumą, t. y. negali pastoti pakartotinai.

Rūkymas tai eilinė narkotikų vartojimo forma, kuri kasmet nužudo daugiau negu bet kuris kitas nelegalus narkotikas. Kad nerūkantysis nepradėtų rūkyti sekdamas kitų rūkančiųjų pavyzdžiu, būtina sudaryti tokias sąlygas, kad jis būtų apsaugotas nuo pasyvaus rūkymo žalos. Svarbus ir aplinkos poveikis – tėvų, draugų, kolektyvo pavyzdys.

Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos apibrėžimą, rūkymas – tai lėtinė progresuojanti ir, kas liūdniausia, „užkrečiama“ liga. Tiek aktyvus, tiek pasyvus rūkymas susijęs su blogesne gyvenimo kokybe. Elektronines cigaretes ypač populiarios tarp vaikų ir jaunimo, nes, priešingai nei klasikinės, jos neturi kvapo ir gali būti įvairių skonių.

Elektroninės cigaretės dažnai minimos kaip saugesnės alternatyvos įprastoms cigaretėms, tačiau nauji moksliniai atradimai rodo, kad e-cigaretės gali būti tokios pat žalingos kaip ir tabakas.

Metimas rūkyti yra veiksmingiausias būdas sumažinti sergamumą rūkymo sukeltomis ligomis ir mirtingumą nuo jų. Atsisakius šio žalingo įpročio net ir vidutiniame amžiuje, sumažėja su tabaku susijusių ligų rizika ir pailgėja gyvenimo trukmė. Metus rūkyti miokardo infarkto ir insulto rizika per pirmuosius dvejus metus sumažėja 50 proc.

Taigi, sveikata – tai ne gyvenimo tikslas, bet kasdieninio gyvenimo pamatas.





FIZINIS AKTYVUMAS NEJGALIEMS

Nuo gegužės mėnesio, kiekvieną trečiadienį, Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą kartu su Švenčionių rajono Neįgaliųjų draugijos nariais ir individualios priežiūros darbuotoja, veiklų organizatore Olesia Plotnikova vaikšto su šiaurietiškomis lazdomis. Tai yra ne tik puikus laisvalaikio praleidimo būdas, bet ir efektyvi sveikatingumo priemonė gryname ore, tinkanti ir jauniems ir vyresniems. Vaikstant su šiaurietiškomis lazdomis dirba daugiau nei 90 proc. viso kūno raumenų. Šis ėjimo būdas yra gerokai efektyvesnis už įprastą vaikščiojimą be lazdų, nes išnaudojamos ne tik kojos, bet ir rankos bei viršutinė kūno dalis.

Fizinis aktyvumas turi užimti svarbią vietą kiekvieno žmogaus gyvenime, ir juo užsiimti reikia nuolat, be didesnių pertraukų, kitaip nepajusime tikrosios fizinio aktyvumo naudos sveikatai ir gyvenimo kokybei. Reguliarus fizinis aktyvumas dažnai siejamas su gera nuotaika, mažėjančiu stresu ir didėjančiu fiziniu pajėgumu.



BURNOS HIGIENA

Gegužės 3 d. Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė Aloyza Aginskienė aplankė Švenčionių vaikų dienos centro ugdytinius. Susitikimo metu specialistė pasakojo apie burnos higieną ir taisyklingą dantukų priežiūrą. Buvo šnekama apie edukacines problemas ir kaip galima jų išvengti. Vaikučiai sužinojo, kurie maisto produktai stiprina dantukus, kurie – gadina. Praktinio užsiėmimo metu, pasitelkus metodines priemones – dantų modelį ir šepetėlį, kiekvienas vaikas turėjo galimybę pats pamėginti juos valyti. O taip pat pasigaminti knygelę „Dantukų miestelis“.



PSICHOTERAPINĖ ŽVAKIŲ LIEJIMO EDUKACIJA

Balandžio 4 dieną Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure vyko natūralių sojų vaško žvakių liejimo edukacijos. Žvakių liejimui buvo naudojamas natūralus, ekologiškas ir sertifikuotas sojų vaškas, aromatiniai aliejai, džiovintos žolelės.

Edukacijos metu dalyvės jaukiai šnekučiuodamosi ir atsipalaidavusios pasinėrė į kūrybinį procesą, rinkosi spalvas, papuošimus, ir kvapus. Laikas prabėgo nepastebimai, kiekviena žvakė gavosi unikali ir nepakartojama.

Šios edukacijos tikslas – psichoterapija. Jos dėka žmogus atitraukiamas nuo kasdienybės, išsilaisvina nuo susikaupusių neigiamų emocijų, bent trumpam užmiršta nerimą ir įtampą.



VEIKLOS PABRADĖS "RYTO" GIMNAZIJOJE

Pabradės "Ryto" gimnazijoje visuomenės sveikatos specialistė Ona Lukjanova ir priešmokyklinio ugdymo mokytoja Renata Grigoniene vedė užsiėmimą "Mokomės stiprinti sveikatą interaktyviai". Pamokėlės metu buvo panaudotas interaktyvus ekranas, kuris gautas iš projekto "Vaikų ir jaunimo psichinės sveikatos stiprinimas, bei paslaugų prieinamumo gerinimas Švenčionių rajono ugdymo įstaigose".

Veiklos metu vaikai turėjo galimybę ne tik parodyti jau turimas žinias, bet jas ir atnaujinti, bei praturtinti. Atliekant įvairaus pobūdžio užduotis, pasitelkiant išmanųjį ekraną, vaikai aktyviai atsakinėjo į viktorinos "Noriu būti sveikas" klausimus, rūšiavo maisto produktus į naudingus ir žalingus sveikatai, dėliojo sveiko maisto piramidę, mankštinosi. Ugdytiniai mokėsi atpažinti žmogaus emocijas, grupavo veiklas, kurios prisideda prie aktyvaus gyvenimo būdo ir taip stiprina sveikatą.



Pabradės „Ryto“ gimnazijoje visuomenės sveikatos specialistė Ona Lukjanova vedė mankšteles patiems mažiausiems įstaigos ugdytiniais. Neabejotina mankštų nauda visiems suaugusiems, o taip pat ir vaikučiams. Ji suteikia žvalumo visai dienai. Fiziniai pratimai gerina judesių koordinaciją, mažina traumų riziką. Tobulinamos fizinės ypatybės – jėga, ištvermė, vikrumas, lankstumas. Fiziškai pasirengę yra ištvermingesni, energingesni. Tinkamas fizinis krūvis gerina savijautą, miegą, darbingumą, atmintį, išvengiama pervargimo ir kita.



VEIKLOS PABRADĖS „RYTO“ IR „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOSE

PAMOKA – UŽSIĖMIMAS „SAUGOKIME SAVO AKIS“

Š. m. balandžio mėnesį Pabradės „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijose 4, 5 klasių mokiniams, vyko pamokos-užsiėmimai „Saugokime savo akis“.

Akis – svarbiausias žmogaus jutimo organas. Net 80 proc. visos informacijos gauname per akis. Reikėtų pasirūpinti akių poilsiu ir mankšta, nes šiais laikais vaikai labai daug laiko praleidžia žaisdami telefonais, prie televizorių bei kompiuterių ekranų. Su mokiniiais būtent apie tai ir kalbėjo visuomenės sveikatos specialistė. Taip pat paaikškino ką reikia valgyti, kad akys būtų stiprios, kiek laiko galima žiūrėti televizorių, žaisti kompiuteriu.

Vaikai kartu su specialiste atliko akių nuovargį mažinančius pratimus. Mokiniai prižadėjo juos daryti kiekvieną dieną. Užmerktomis akimis mokiniai bandė atspėti kokius daiktus laiko delnuose. Šio žaidimo metu dauguma nedrąsiai tyrinėjo daiktus. Tačiau visiems labai norėjosi nors kiek pramerkti akis ir užsitikrinti savo saugumą, pasitikrinti ar teisinga nuojauta. Šie žaidimai parodė mokiniams kaip mums svarbu matyti kas yra prieš mus.

Tam, kad ilgiau prisimintų pateiktą informaciją, mokiniai atliko kūrybines užduotis. Saugokime savo akytes, kad jos būtų sveikos ir stiprios!

TARPTAUTINĖ MOTINOS ŽEMĖS DIENA

2023 m. balandžio 22 d. – Tarptautinė Motinos Žemės diena. Balandžio 24d. Pabradės „Žeimenos“ gimnazijos 4 klasių mokiniai kartu su mokytoją ir visuomenės sveikatos specialiste paminėjo motinos Žemės dieną. Pamokos pradžioje mokiniai peržiūrėjo filmą apie žemės išsaugojimą, o vėliau aptarė klausimus: kodėl reikia saugoti žemę, kodėl reikia tvarkytis, kodėl reikia rūšiuoti atliekas, taupyti vandenį, energiją. Vaikai atliko užduoteles, parengė plakatą.

TARPTAUTINĖ TRIUKŠMO SUVOKIMO DIENA

PRANEŠIMAS „TRIUKŠMO POVEIKIS SVEIKATAI“

Kiekvienais metais, paskutinį balandžio mėnesio trečiadienį, minima Tarptautinė triukšmo suvokimo diena. Ši diena skirta pažymėti visuotini susirūpinimą dėl ilgalaikio triukšmo keliamos žalos visuomenės sveikatai.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Žana Točilova 6–7 klasių mokiniams priminė, kad šių dienų žmogus gyvena ypač aktyvų gyvenimą, kad nuolat skuba, bėga ir nebepastebi, „nebegirdi“ arba toleruoja nuolatinį mūsų klausos dirgiklį – triukšmą. Jis vargina ne tik darbo vietose, mokyklose bet ir gatvėse bei namuose. Mokiniai klausydamiesi pranešimo suvokė, kad šis veiksnys tapo kasdieniniu mūsų gyvenimo palydovu, prie kurio žmogus greitai prisitaikė. Vaikai išsiaiškino, kad triukšmas daro neigiamą įtaką sveikatai, todėl negalima jo toleruoti, nes net ir nestiprus 60–70 db triukšmas sukelia galvos skausmą, svaigimą, nerimą, nemigą, pablogėja atmintis, dėmesys, orientacija.



Gegužės 5-oji pasaulyje yra minima rankų higienos diena. Pabradės „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijų priešmokyklinio ir 2, 4, 5 klasių mokiniams minint šią dieną, vyko pamokėlės – užsiėmimai apie rankų higieną, kurių tikslas – priminti ir ugdyti vaikų rankų higienos įgūdžius. Pamokėles vedė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Žana Točilova kartu su klasių mokytojomis.

Pamokų metu buvo kalbama apie rankų švarą, kaip ir kodėl turime plauti rankas. Juk dėl netinkamos rankų higienos galima susirgti bakterinėmis ir virusinėmis žarnyno infekcijomis, viršutinių kvėpavimo takų susirgimais, gripu, grybelinėmis ir parazitų sukeliamomis ligomis.

Vaikai atliko praktikinį eksperimentą panaudojant mokomąją priemonę „mikrobų maišelį“, kurį palietus ant rankų atsiradusius mikrobus galima pamatyti apšvietus ultravioletinės šviesos lempa. Šis eksperimentas vaikams labai patiko, jie negalėjo patikėti, kad tiek daug mikrobų gali būti ant jų rankų, todėl skubėjo jas plauti pagal rankų plovimo schemą.

Vaikai piešė laimingas (švarias) ir nelaimingas (purvinas) rankytes ir sukūrė spalvingą plakatą skirtą Pasaulinei rankų higienos dienai paminėti.

Pamokėlę užbaigė šūkiu „Mūsų sveikata – mūsų rankose.“



Pabradės „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijų 6, 8 klasių mokiniai gegužės mėnesį dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės Ž. Točilovos vedamose pamokose apie rūkymą ir jo pasekmes jauno žmogaus organizmui. Pamokų metu vaikai sužinojo, kokią žalą pasyvus rūkymas daro tiems, kurie būna prirūkytoje patalpoje, kiek gyvenimą sutrumpina viena surūkyta cigaretė. Mokiniam buvo rodoma įtaigi vaizdinė medžiaga „Rūkymo pasekmės“, kurioje buvo kalbama apie daromą rūkymo žalą organizmui.

Mokiniai daug sužinojo ir apie elektronines cigaretes, nes tai yra nauja grėsmė vaikams ir paaugliams. Elektroninių cigarečių sudėtyje esantis nikotinas sukelia priklausomybę, o dėl jų patogumo vartoti priklausomybė gali prasidėti greičiau. Be to, ji gali būti stipresnė nei rūkant paprastas cigaretes. Mokiniai daug diskutavo, dalijosi savo mintimis apie rūkymą kaip problemą, kurią susikuria pats žmogus. Taip pat vyko diskusija apie sveikatą, kaip ją išsaugoti ir stiprinti, kad išliktume sveiki ir darbingi.

Kiekvienas iš mūsų savo kelią renkasi pats. Tačiau turime jausti atsakomybę, nedaryti tokių klaidų, dėl kurių vėliau tektų gailėtis. Rūkymas – viena iš svarbiausių išvengiamų grėsmių sveikatai. Todėl rūpinkimės patys savo sveikata, nes ji – didžiausias mūsų turtas.



VEIKLOS ŠVENČIONIŲ Z. ŽEMAIČIO GIMNAZIJOJE

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Vita Buinorienė 5a klasėje vedė pamokėlę „Burnos higiena“. Užsiėmimo metu kalbėta apie tai, kas lemia burnos ligų atsiradimą, kaip to išvengti, kaip tinkamai prižiūrėti dantis, kokias priemones pasirinkti ir kaip jas naudoti, kad galėtum džiaugtis gražia ir sveika šypsena, bei gera savijauta. Užsiėmimo metu, naudojant dantų muliažą, mokiniai mokėsi ir patys rodė, kaip moka valyti dantis, taip sustiprindami ir pagerindami taisyklingo dantų valymo įgūdžius.

5c klasės berniukams vyko pamokėlė apie brendimo laikotarpį „Augu ir keičiuosi“.

Kiekvienas berniukas pradeda bręsti skirtingu metu ir skirtingu tempu, todėl kalbėta kas gi vyksta berniuko organizme brendimo laikotarpiu, kaip keičiasi kūnas, išvaizda, kylantys jausmai ir emocijos. Šiems pokyčiams reikia daug energijos, todėl specialistė kalbėjo, kad šiuo laikotarpiu svarbu sveikai gyventi, sveikai maitintis, laikytis asmens higienos.

6a, 6b, 6c, 7b, 7c, 7d klasėse vyko pamokėlės apie rūkymo žalą, kadangi „Gegužės mėnuo–mėnuo prieš rūkymą“, tai buvo puiki proga atkreipti dar kartą mokinių dėmesį į galimybes atsisakyti arba nepradėti rūkyti. Nerimą kelia elektroninių cigarečių populiarumas, kurios tampa vis patrauklesnės tarp vaikų ir jaunimo, nes priešingai nei „klasikinės“, jos neturi tabako kvapo ir gali būti įvairių skonių. Elektroninės cigaretės nėra sveikesnė alternatyva „klasikinėms“ cigaretėms. Augančiam organizmui nikotinas ir kancerogeninės medžiagos daro negrįžtamą žalą. Rūkymas yra viena iš pirmaujančių mirties priežasčių visame pasaulyje, dėl kurios miršta keli milijonai žmonių. Su mokiniiais diskutuota, kodėl pradedama rūkyti, ir kodėl neverta pradėti? Kaip nepasiduoti bendraamžių įtakai ir pasakyti „ne“. Kalbėta kokią žalą aktyviai rūkančiųjų ir pasyviai rūkančiųjų, šalia esančių sveikatai daro rūkymas. Apie „Trečiųjų rankų“ rūkymą, kai cheminės cigarečių dūmų liekanos prilimpa prie mums artimos aplinkos, sienų, kilimų, baldų. Naudojant modelį „trys viename“ mokiniai aiškiai matė aktyvaus, pasyvaus ir „trečiųjų rankų“ rūkymo rezultatus. Dervos, kurios susikaupia plaučiuose rūkant cigaretę, susirinko ant pusapvalio filtro. Dervą, kuri pasiektų pasyvaus rūkalio plaučius, matė ant kito pusapvalio filtro. Ant permatomo cilindro sienelės stebėjo rūkymo kaip „trečiųjų rankų“ poveikį. Tabako dūmų chemines liekanas – surinkus medvilniniu tamponu. Norėtusi, kad šie užsiėmimai mokiniams padėtų suprasti, kad ne tik pačiam būtina atsisakyti žalingų įpročių, bet ir paskatinti savo draugus ir artimuosius nežaloti savo sveikatos, nes tik protingai organizuojant savo gyvenimą, galima išvengti daugybės rūpesčių ir gyventi ilgiau.

Norintys mokiniai išbandė „Sensorines plyteles“ jas spaudžiant, viduje esančios spalvos teka, sukasi ir kuria įvairius raštus ir taip sukuriamos teigiamos emocijas, kurios padeda atitrūkti nuo įprastos aplinkos bei stimuliuoja sensoriką bei erdvinio suvokimo vystymąsi. Išbandė ir DW girtumo akinius, kurie neatspindi konkrečios alkoholio koncentracijos kraujuje, tačiau sukeliamas pojūtis gali būti traktuojamas kaip vidutinis girtumas. Mokinių nuomone jausmas keistai nemalonus, kai prarandi orientaciją ir nebegali paprastų veiksmų atlikti gerai. Mokiniai Smagiai dėliojo „Lego“ kaladėles, sukūrė ir suvaidino vaidinimą su „Emocijų lėlėmis“.



Švenčionių Z. Žemaičio gimnazija turi įsigijusi automatinį išorinį širdies defibriliatorių. Dauguma širdies sustojimo atvejų įvyksta dėl nenormalaus, greito ir nereguliaraus širdies plakimo žinomo, kaip skilvelių virpėjimas. Tokiu atveju automatinė elektrinė defibriliacija laikoma vieninteliu efektyviu gydymo būdu. Automatinis išorinis defibriliatorius yra prietaisas, kuris duoda reikiamus valdomus elektros smūgius, kad sumažintų skilvelių virpėjimą. Tai pats svarbiausias išgyvenimo veiksnys. Jei širdies defibriliacija bus pradėta per pirmąsias penkias minutes, tikimybė, kad žmogus pasveiks, siekia net 75 procentus. Tačiau nepakanka vien turėti aparatą. Svarbu žinoti, kaip žmogui suteikti pirmąją pagalbą ir kaip naudotis defibriliatoriumi. Mokyklos mokytojams, techniniam personalui, 8a, 8b, 8c, 9a, 9b, 9c, I–III SĮU kl. mokiniams apie tai gegužės mėn. buvo pravestos pamokėlės.

I–III SĮU kl. mokiniai išbandė piešimą smėliu. Tai unikali terapinė veikla, kuri skatina teigiamas vaiko emocijas, didina pasitikėjimą savimi, ugdo kūrybiškumą. Piešiniai yra pagaminti iš lipnaus popieriaus, kuris atsilipina dalimis ir taip patogiai galima berti spalvotą smėlį ant lipnaus paviršiaus. Taip žingsnis po žingsnio išryškėja nuostabūs paveikslai.



VEIKLOS ŠVENČIONIŲ „ZIGMO ŽEMAIČIO“ GIMNAZIJOJE (LENTUPIO G.)

Įgyvendinant projektą „Vaikų ir jaunimo psichinės sveikatos stiprinimas bei paslaugų prieinamumo gerinimas Švenčionių rajono ugdymo įstaigose“, sveikatos kabinetai ugdymo įstaigose papildyti naujomis priemonėmis. Švenčionių „Zigmo Žemaičio“ gimnazijos pradinių klasių mokiniai turi puikią galimybę kiekvienos pertraukos metu apsilankyti gimnazijos sveikatos kabinete pas visuomenės sveikatos specialistę, vykdančią visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Ireną Januševskąją ir naudotis šiomis priemonėmis. Sveikatos kabinetas – tai erdvė, kurioje vaikai turi galimybę atsipalaiduoti, ilsėtis, žaisti, piešti, bendrauti su draugais. Su viena iš projekto priemonių priemonių 2a, 2b, 2c, 3a, 4c klasių mokiniams buvo prarastos „Smėlio terapijos“ pamokos, jų metu vaikai išbandė piešinį spalvotu smėliu. Šie užsiėmimai tinka įvairaus amžiaus vaikams. Kūrybos procesas yra nesudėtingas, tad vaikai gali laisvai kurti, žaisti spalvomis, fantazuoti. Tai puikus būdas atsipalaiduoti, pamiršti dienos rūpesčius ir pasinerti į spalvų pasaulį. Paveiksluko kūrimo procesas ramina, lavina vaikų vaizduotę, smulkiąją motoriką, ugdo kantrybę, moko pasidžiaugti savo darbo rezultatu.



Ateinant vasarai mes vis daugiau laiko praleidžiame gamtoje, mėgaujamės maudynėmis upėje, ežere. Vaikai daug juda, bėgioja ir, nenuostabu, kad kartais susižeidžia.

Laiku suteikta pagalba nukentėjusiajam palengvina nelaimės padarinius. Pirmiausia šalia nukentėjusiojo atsiduria ne medikai, o nelaimės vietoje esantys žmonės – suaugusieji, vaikai. Todėl labai svarbu nuo pat mažens vaikus mokyti suteikti pirmąją pagalbą, ir šias žinias nuolat gilinti bei atnaujinti. Suteikti pirmąją pagalbą nėra sudėtinga, todėl išmokti ją suteikti gali kiekvienas.

Švenčionių „Zigmo Žemaičio“ gimnazijoje (Lentupio g.) gegužės mėnesį vyko pamokos – praktiniai užsiėmimai „Padėk draugui“, pamokose dalyvavo 4 klasių mokiniai ir KUTC Švenčionių vaikų dienos centro vaikai. Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Irena Januševskaja papasakojo apie pirmosios pagalbos teikimo svarbą, būdus, pagalbos iškvietimą nelaimingo atsitikimo atvejais. Labai svarbu įvykus nelaimingam atsitikimui nesutrikti, neišsigąsti, tiesiog nepraeiti pro šalį, o suteikti pagalbą, kol atvyks medikai.

Vaikai mokėsi atlikti dirbtinį kvėpavimą, kaip padėti paspringusiam žmogui, kaip suteikti pirmąją pagalbą ištikus saulės arba šilumos smūgiui, tvarstyti žaizdas.

Smagių, šiltų, saugių vasaros atostogų.



VEIKLOS ŠVENČIONIŲ PROFESINIO RENGIMO CENTRE

Balandžio 3 ir 5 dienomis 9–10 kl. mokiniams vyko užsiėmimai tema „Kaip užsikrečiama tuberkulioze“. Mokiniai paaiškinta kokie yra tuberkuliozės požymiai, kaip užsikrečiama ir kokie organai yra pažeidžiami.

Balandžio 20 ir 24 dienomis 9–10 kl. mokiniams vyko užsiėmimai Pasaulinei sveikatos dienai paminėti. Jų metu buvo diskutuojama kaip stiprinti sveikatą, kokia sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo reikšmė.

Gegužės 10 ir 25 dienomis 9, 10 ir 11 klasių mokiniams vyko praktiniai užsiėmimai „Pirma pagalba“. Pirmoji medicinos pagalba – tai pirmas žingsnis siekiant padėti kitiems ir operatyviai bei tiksliai sureaguoti tokiais atvejais, kai gresia pavojus žmogaus gyvybei. Tokie įgūdžiai reikalingi tuomet, kai tenka laukti profesionalios medikų pagalbos – jie ne iš karto gali atvykti į įvykio vietą, o būtent tokiais atvejais yra brangi kiekviena minutė. Įvykus nelaimingam atsitikimui, svarbu nesutrikti, neišsigąsti, o vadovautis sveiku protu, įvertinti riziką, apsaugoti save, aplinkinius, nepakenkti nukentėjusiajam ir suteikti jam pagalbą, kol atvyks medikai.

Užsiėmimo metu ypatingą susidomėjimą mokinių tarpe sukėlė dirbtinio kvėpavimo demonstravimas su gaivinimo manekenu. Pirmos pagalbos teikimo mokiniai mokėsi naudodami gaivinimo manekeną.



VEIKLOS ŠVENČIONĖLIŲ LOPŠELYJE/DARŽELYJE „VYTURĖLIS“ IR ŠVENČIONĖLIŲ KARALIAUS MINDAUGO GIMNAZIJOJE

Balandžio mėnesį Švenčionėlių lopšelyje/darželyje „Vyturėlis“, „Nykštukų“, „Pieštukų“ ir „Boružėlių“ grupių vaikučiai dalyvavo pamokėlėse „Švarios rankytės“. Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Elena Vaitekėnienė pasakojo apie rankų higienos svarbą ir priminė kaip teisingai plauti rankutes, kad apsaugotume save ir aplinkinius nuo užkrečiamų ligų. Šiose pamokėlėse naudojant mikroorganizmų miltelius ir UV žibintuvėlį vaikai sužinojo, kad mikroorganizmai gali slėptis rankų odos plyšiuose ir įtrūkimuose. Vaikai labai nustebę pamatę kiek daug nešvarumų gali slėptis ant nešvarių rankyčių.

Balandžio – gegužės mėnesiais „Bitučių“ ir „Varpelių“ grupėse naudojant žaidimų korteles „Tinkamas/netinkamas elgesys“ buvo pravestos pamokėlės, kurios parodo tinkamo ir netinkamo elgesio pavyzdžius kasdienėse situacijose. Vaikai mielai keitėsi su draugais kortelėmis, paveikslėlių pasirinkimas mokė ir skatino vaikučius diskutuoti, spręsti iškilusias elgesio problemas.

Gegužės mėnesį „Zuikučių“ ir „Žiogelių“ grupėse naudojant lego konstruktorius buvo pravestos pamokėlės „Sukurk man emociją“. Kasdien mes patiriame įvairių emocijų, todėl svarbu išmokyti atpažinti savo emocijas ir jas įvardinti. Vaikai kurdami personažus mokėsi atpažinti jausmus, suprasti savo emocijas. Mokyti valdyti savo emocijas būtina nuo mažens, kuomet anksčiau vaikas išmoks jas kontroliuoti tuo lengviau ras bendrą kalbą su aplinkiniais.

Gegužės ir birželio mėnesiais 2a, 2b ir 2c klasių mokiniams vyko pamokėlės naudojant kūrybinius rinkinius „Sablimage – smėlio tapyba“. Šių priemonių pagalba ugdomas kūrybiškumas, spalvų pojūtis, dėmesio sutelkimas, smulkioji motorika. Vaikai labai džiaugėsi savo sukurtais paveikslais.



Š. m. birželio 28 d. visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Elena Vaitekėnienė visose Švenčionių I/d. „Vyturėlis“ grupėse vedė mankšteles pėdutėms. Jų metu vaikai basomis vaikščiojo po pėdų masažinį kilimėlį. Ši priemonė – viena iš savivaldybės vykdomo projekto „Vaikų ir jaunimo psichinės sveikatos stiprinimas bei paslaugų prieinamumo gerinimas Švenčionių rajono ugdymo įstaigose“ priemonių.

Kas nutinka vaikstant basomis ant nelygaus paviršiaus?

Vaikščiojimas basomis pėdomis ant nelygių paviršių yra naudingas ne tik fizinei, bet ir psichinei sveikatai. Tai yra natūralus pėdų masažas. Receptorių stimuliavimas nukreipia energijos srautus į jų natūralų kanalą, o į smegenis patenka pakankamas deguonies kiekis. Reflekso poveikis pėdos raumenims pagerina kraujotaką ir normalizuoja širdies ir kraujagyslių sistemos darbą.

Vaikščiojimas ant žolės, smulkūs paplūdimio akmenukai, smėlis, kilimas pagerina kraujotaką ir limfos tekėjimą galūnėse, suteikia malonų pojūtį ir skatina atsipalaiduoti. Tai labai veiksminga organizmo grūdinimo priemonė, kuri naudinga bet kurio amžiaus žmogui,



NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBIŲ KONSULTANTŲ PASLAUGOS

Kenksmingas alkoholio vartojimas yra vienas iš svarbiausių rizikos veiksnių gyventojų sveikatai visame pasaulyje. Daugelyje šalių tai tampa kultūros, religijos ir socialinės praktikos dalis. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, dėl žalingo alkoholio vartojimo per metus miršta 3,3 milijonai žmonių.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras teikia nemokamą, anonimišką pagalbą rizikingai ir žalingai alkoholi vartojantiems asmenims bei jų artimiesiems Švenčionių rajone. **Antrąjį šių metų ketvirtį iš viso suteiktos 84 konsultacijos.**

Pagalbą teikia du priklausomybių konsultantai, tai: Jūratė (Pabradė, Švenčionėliai) ir Olegas (Švenčionys).



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBĖS KONSULTANTŲ PASLAUGOS

Mes negalime išspręsti gyvenimo
problemų jų nespėdami...



JŪRATĖ TOMAŠAUSKIENĖ

Ketvirtadieniais
8:30 - 12:30 val.
Pabradės Švč. Mergelės
Marijos, Šeimos
Karalienės parapijos
dienos centre
Jkalnės g. 7, Pabradė

Penktadieniais
11:00 - 15:00 val.
Švenčionėlių socialinių
paslaugų centre
Vilniaus g. 130,
Švenčionėliai

Tel. nr. +37067660908

OLEGAS KOVALEVSKIS

Antradieniais
8:00 - 12:00 val.
Švenčionių r. sav. VSB
Strūnaičio g. 3,
Švenčionys

Tel. nr. +37068637066

Tai nemokama pagalba rizikingai ir žalingai
alkoholį vartojantiems asmenims bei jų
artimiesiems Švenčionių rajone

KONSULTANTAI PADĖS

Atpažinti priklausomybę ir su ja
susijusias problemas

Motyvuoti keisti žalingus įpročius

Teikti paramą baigusiems gydymo
nuo priklausomybių programą

Informuoti apie institucijas ir
organizacijas, kurios teikia gydymą ir
pagalbą

Anonimiškumas ir konfidencialumas - GARANTUOJAMAS

NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS IR GRUPINĖS PSICHOLOGŲ KONSULTACIJOS

Psichinė sveikata – tai būklė, skatinanti optimalų fizinį, intelektualinį, emocinį individo vystymąsi ir netrukdanti vystytis kitiems individams. Tai emocinis ir dvasinis atsparumas, dėl kurio įmanoma patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą ir liūdesį. Tai teigiamas gėrio jausmas, kuriuo remiasi tikėjimas savo ir kitų žmonių orumu ir verte. Psichinė sveikata – tai: teigiama emocinė ir dvasinė būseną; gebėjimas būti savimi tarp kitų; gebėjimas išreikšti save suteikiant malonumą sau ir aplinkiniams; gebėjimas pačiam daryti sprendimus ir už juos atsakyti.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, rūpindamasis rajono gyventojų psichine sveikata, vykdo nemokamas individualias ir grupines psichologo konsultacijas. **Antrąjį šių metų ketvirtį iš viso suteiktos 106 individualios ir 6 grupinės konsultacijos.** Šiuo metu mūsų rajone pagalbą teikia net keli specialistai, – psichologė, psichoterapeutė Svetlana Maliuševskaja ir gydytoja psichoterapeutė Goda Andriukonienė.



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS IR GRUPINĖS PSICHOLOGO KONSULTACIJOS

KONSULTUOJA:

Gyd. psichoterapeutė
Goda Andriukonienė
+370 696 35 315



Psichologė,
psichoterapeutė
Svetlana Maliuševskaja
+370 605 03 310



Mielai atsakysime į kiekvieną Jūsų
klausimą

tel. (8 387) 20 608

Visuose Švenčionių rajono miestuose

Patarimai/aktualijos

Daržovių vartojimas ir sveikata

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad netinkama, nepalanki sveikatai mityba neigiamai įtakoja gyventojų lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai, cukrinis diabetas ir kitų vystymąsi bei didina gyventojų mirtingumą. Kiekvienos visuomenės svarbiausias uždavinys yra užtikrinti gerą vaikų ir suaugusiųjų sveikatą bei kokybišką gyvenimą.

Sveikatai palanki mityba gali tapti svarbia priemone užtikrinant, kad mažėtų antsvorį turinčių ir nutukusių asmenų skaičius bei rizika atsirasti ir vystytis lėtinėms neinfekcinėms ligoms. Labai svarbu pasiekti, kad būtų vartojama pakankamai daržovių ir vaisių, kurių PSO rekomenduoja vartoti ne mažiau kaip penkis kartus per dieną ir vienam asmeniui per dieną jų suvartoti bent 400 gramų. Lyginant su vaisiais, daržovių rekomenduojama per dieną suvartoti daugiau, t. y. apie 3–5 porcijas, o vaisių – 2–4 porcijas.

Švenčionių r. atliktų tiek suaugusiųjų (Suaugusiųjų gyvensenos stebėsenos tyrimas 2022 m.), tiek vaikų (Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimas 2020 m.) gyvensenos tyrimų duomenys parodė, kad vartojama nepakankamai vaisių ir daržovių:

Dažniausiai daržovių (neskaitant bulvių) suaugę Švenčionių r. gyventojai (33,3 proc.) vartoja 2–4 dienas per savaitę; 24,9 proc. daržoves valgo kasdien. Džiugu, kad visai nevalgančių daržovių neatsirado. Dažniausiai vaisių (neskaitant sulčių) 29,6 proc. rajono gyventojų vartoja 2–4 kartus per savaitę, kasdien vartoja 18,8 proc., o visiškai vaisių nevalgo 1 proc. respondentų.

Tyrimo duomenimis mokiniai Švenčionių rajone vaisius ir daržoves (didžioji jų dalis) valgo 2–4 dienas per savaitę dažnumu (29,4 proc. taip dažnai valgo vaisius, 27,2 proc. – daržoves), kasdien po kartą ar kelis kartus per dieną vaisius valgo 32,4 proc. mokinių, daržoves – 21,3 proc. mokinių. Visai daržovių ir vaisių nevalgo arba valgo rečiau nei kartą per savaitę (vaisius – 6 proc., daržoves taip pat 6 proc. mokinių).

DARŽOVIŲ VARTOJIMO ĮTAKA SVEIKATAI

Pastarųjų kelių dešimtmečių epidemiologiniai ir klinikiniai tyrimai dar kartą patvirtino, kad mažas daržovių vartojimas yra glaudžiai susijęs su eilės lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip kraujotakos ligos, hipertenzija, hipercholesterolemija, osteoporozė, kai kurios vėžio formos, lėtinės obstrukcinės plaučių ligos, kvėpavimo sutrikimai ir kitos ligos, atsiradimu ir vystymusi. Yra atlikta mokslinių tyrimų, rodančių, kad daržovių vartojimas gali įtakoti žmogaus psichinę sveikatą.

Žinoma, kad daržovių teigiamas poveikis sveikatai susijęs su tuo, kad, kaip jau buvo minėta, juose yra daug skaidulinių medžiagų, vitaminų, mineralinių bei fotocheminių medžiagų, antioksidatorių ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų, kurių poveikis sveikatai įrodytas įvairiais moksliniais tyrimais. Neabejojama, kad daržovėse ir vaisiuose esantys vitaminai bei mineralinės medžiagos yra labai svarbios normalioms organizmo funkcijoms bei normaliems fiziologiniams procesams organizme vykti, jos reikalingos įvairių fermentų, hormonų apykaitai, kraujo kūnelių gamybai, 5 ląstelių medžiagų apykaitai ir kt. Tiek vitaminai, tiek mineralinės medžiagos svarbios nervų sistemos veiklai, kraujo krešėjimui, endokrininių liaukų, širdies ir kt. organų normaliai veiklai. Pakankamai gaunant vitaminų ir mineralinių medžiagų, didėja organizmo atsparumas infekcinėms ligoms. Šių medžiagų poreikis padidėja organizmui augant, moterims menstruacijų ir nėštumo metu, žindant kūdikį, taip pat esant stresinėms situacijoms, sunkiai fiziškai dirbant ir pan. Įrodyta moksliniais tyrimais, kad antioksidatorių (vitaminai C ir E, karotenoidai), mažinančių žalingą laisvųjų radikalų poveikį sveikatai, trūkumas maiste yra vienas iš kraujotakos ligų ir piktybinių navikų atsiradimo rizikos veiksnių. Su augaliniais maisto produktais gaunami antioksidatoriai saugo mažo tankio lipoproteinus nuo oksidacijos ir stabdo aterosklerozės progresavimą. Daržovėse ir vaisiuose esantys foliatai mažina homocisteino, kuris laikomas vienu iš išeminės širdies ligos rizikos veiksnių, koncentraciją kraujyje. Daržovių fitocheminės medžiagos (polifenoliai, fitoestrogenai, saponinai) taip pat gali veikti kaip antioksidatoriai ir kai kurios jų mažina cholesterolio kiekį organizme. Be to, nustatyta, kad daržovių ir vaisių skaidulinės medžiagos palaiko normalią žarnyno veiklą, greitina žarnyno judesius, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje ir pan. Daržovėse ir vaisiuose yra nemažai medžiagų, apsaugančių nuo onkologinių ligų atsiradimo, todėl gausiai valgant daržovių ir vaisių galima išvengti daugiau nei dešimties vėžio lokalizacijų. Nustatyta, kad didesnis kryžmažiedžių daržovių (brokoliai, lapiniai kopūstai, kininiai kopūstai, žiediniai kopūstai, ropės, briuselio kopūstai) vartojimas gali sumažinti žarnyno, skydliaukės, kasos ir plaučių vėžio riziką, o vartojant žaliąsias lapines daržoves galima apsisaugoti nuo plaučių vėžio. Organizme maistinių skaidulų dalinio skaldymo metu žarnyne atsiranda trumpų grandinių riebalų rūgščių, iš kurių susidaro medžiagos – butiratai, veikiantys kaip vėžinių ląstelių proliferacijos inhibitoriai, galintys apsaugoti nuo metastazių. Kai kuriuose literatūros šaltiniuose nurodoma, kad pastebėtas reikšmingas ryšys tarp kūno masės indekso (KMI) ir daržovių suvartojimo. Didžioji dalis nekrakmolingų daržovių ir kai kurie vaisiai yra palyginti mažo kaloringumo, juose yra daug vandens ir skaidulinių medžiagų, kurių gali būti suvartojama santykinai daug, dėl ko gali padidėti sotumas ir taip gali būti išlaikomas normalus svoris. Be to, suvartojant daug daržovių, gali būti suvartojama mažiau didelio kaloringumo maisto produktų ir gaunama mažiau riebalų, ypač sočiųjų, cukraus, todėl gali sumažėti bendras su maistu gaunamas energijos kiekis.





KUO GALI BŪTI NAUDINGA KIEKVIENA DARŽOVĖ

Morkos

- Pagal naudingų sveikatai medžiagų kiekį – tai vienas vertingiausių šakniavaisių.
- Turi ypač daug beta-karoteno, kuris yra vitamino A provitaminas.
- Morkose taip pat yra vitaminų C, B1, B2, PP (niacino), K, folio r., mineralinių medžiagų – magnio, cinko, fluoro, jodo, vario, sieros, fosforo, mangano, kobalto, geležies, pektinų, taip pat gana daug cukrų.
- Kadangi morkose yra riebaluose tirpių vitaminų, todėl geriausia valgyti morkas, pagardintas nedideliu aliejaus ar grietinės kiekiu.



Pomidorai

- Iš visų vaisių ir daržovių, pomidorai turi didžiausią kiekį likopeno, kuris ne tik suteikia
- vaisiui raudoną spalvą, bet ir yra natūralus veiksmingas antioksidatorius, saugantis ląsteles nuo žalojančio laisvųjų radikalų poveikio.
- Taip pat pomidoruose randama nemažai vitamino C, kalio, skaidulinių medžiagų ir vitamino A provitamino beta-karoteno.
- Pomidoruose yra flavonoidų, turinčių antioksidantinių savybių; gausiausiai jų yra pomidoro odelėje, nedideli kiekiai aptinkami ir vaisiaus minkštyme.



Agurkai

- Tai viena populiariausių daržovių mūsų šalyje. Juos valgome ir šviežius, ir raugintus, ir marinuotus.
- Agurkuose labai daug vandens – vidutiniškai 94–96 proc.
- Juose yra vitaminų C, B1 bei kalio.



Kopūstai

- Kopūstinių šeimai priklauso žiediniai, raudongūžiai, baltagūžiai, Briuselio, Pekino kopūstai, brokoliai ir kt.
- Kopūstuose gausu vitaminų P, A, C, K, B1, B2, B6.
- Kopūstai puikus mineralinių medžiagų – kalio, kalcio, fosforo, magnio, sieros šaltinis.
- Šiose daržovėse taip pat gausu skaidulinių medžiagų.



Burokėliai

- Burokėliai yra Lietuvoje plačiai vartojama daržovė ir jie dažniausiai vartojami virti, iš jų gaminamos salotos, verdamos sriubos.
- Burokėliuose yra kalio, fosforo, magnio, geležies, jodo, boro, stroncio, vario, taip pat
- vitaminų C, B1, B2, PP, folio rūgšties.
- Nors įprastai valgomos burokėlių šaknys, tačiau jų lapai taip pat tinka maistui ir juose yra nemažai vertingų maistinių medžiagų (pvz., beta-karoteno).
- Burokėliuose taip pat yra gana daug pektinų bei biologiškai aktyvių medžiagų betanino ir betaino.





Špinatai

- Špinatai ne be reikalo laikomi vienu iš naudingiausių daržovių – jie turi daug vitaminų
- C, K, A, taip pat juose yra mineralinių medžiagų – kalio, magnio, geležies.
- Špinatuose randama nemažai chlorofilo bei karotinoidų.
- Šiose daržovėse taip pat gausu skaidulinių medžiagų.



Svogūnai

- Juose yra mineralinių medžiagų kalio, kalcio, fosforo, kiek mažiau – jodo ir geležies.
- Svogūnuose yra vitaminų C, folio rūgšties.
- Svogūnuose taip pat yra nemažai eterinių aliejų, kurie ne tik suteikia specifinį kvapą, skonį, bet ir pasižymi antibakterinėmis savybėmis. Svogūnuose esantys fitoncidai gali padėti naikinti kenksmingus mikroorganizmus.
- Eteriniai aliejai žadina apetitą, skatina virškinimo sulčių gamybą ir išsiskyrimą.



Česnakai

- Česnakuose yra daugiau kaip 70 įvairių biologiškai aktyvių medžiagų.
- Česnakuose yra fosforo, kalio, geležies, sieros, jodo.
- Česnako, kaip ir svogūno vertingiausias komponentas yra eteriniai aliejai.
- Pastebėta, kad tie, kurie česnakus valgo dažnai, 2–3 kartus rečiau suserga peršalimo ligomis, nes česnakuose esantis vitaminas C, cinkas ir geležis padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą.



Salotos

- Lietuvoje daugiausia auginama lapinių ir gūžinių salotų.
- Salotose randamos mineralinės medžiagos: kalis, magnis, natrio, fosforas, geležis, silicis.
- Salotose gausu vitaminų C, A, karotenoidų. Tamsialapių rūšių salotose vitaminų C ir A yra maždaug šešis kartus daugiau nei šviesialapėse.



Ropės

- Ropėse gausu vitaminų A ir C.
- Šiose šakniavaisinėse daržovėse gausu kalio, natrio, fosforo ir sieros.
- Ropėse taip pat yra organinių rūgščių, eterinių aliejų.



Ankštiniai

- Maistui vartojama daugelis ankštinių augalų – žirniai, pupelės, pupos, sojos, lęšiai.
- Tai puikus augalinių baltymų šaltinis.
- Šiose daržovėse gausu vitaminų A, C, B1, B2 ir niacino, geležies ir skaidulinių medžiagų.



Salierai

- Maistui vartojami tiek lapiniai, tiek lapakotiniai, tiek šakniavaisiniai salierai.
- Salieruose yra vitaminų E, C, bet-karoteno, B grupės vitaminų, pantoteno rūgšties.
- Šiose daržovėse yra kalio, natrio, kalcio, fosforo, geležies ir kitų mineralinių medžiagų.



RECEPTAI

Šaldyto kefyro varškė su pasiflora, mango ir chia



Kefyre gausu vitamino A, visų B grupės vitaminų, kalcio, jodo, geležies ir kitų naudingų medžiagų.

INGREDIENTAI

- 100 g kefyro varškės, jau pagamintos. 100 g reikės 500 g kefyro
- 50 g pasifloros
- 50 g mango
- 1 a.š. ispaninio šalavijo (chia) sėklų

PARUOŠIMAS

- Kefyrą įdedame nakčiai į šaldiklį.
- Ryte išimame iš pakuotės, dedame į kiaurasamtį ir paliekame nuvarvėti.
- Į dubenį dedame paruoštą kefyro varškę, pjaustytus vaisius ir chia sėklas.

Kiaulienos išpjovos troškiny su morkomis, čiobreliais bei rozmariniais



Įrodyta, kad kiauliena užima antrąją vietą lengviausiai pasisavinamų mėsos produktų sąraše. Svarbu pasirinkti tinkamą kiaulienos dalį. Geriau rinktis ne sprandinę ar šoninę, o liesesnę mėsą kaip – išpjovą, kurios 100 gramų yra tik 110 kcal.

INGREDIENTAI

- 300 g kiaulienos išpjovos
- 100 g morkų
- 100 g rudųjų pievagrybių
- 1 svogūno vidutinio
- 50 g saliero šaknies
- 2 v. š. grietinės
- 2 skiltelės česnako
- 1 žiupsnelis čiobrelių
- 1 žiupsnelis baziliko
- 1 žiupsnelis rozmarino
- 1 žiupsnelis raudonėlio
- 1 pipirų pagal skonį
- 1 druskos pagal skonį

PARUOŠIMAS

- Kiaulienos išpjovos gabaliukus pakepiname puode.
- Mėsai apkepęs įdedame svogūnus, pakepame ir įpilame vandens, troškiname kol mėsa tampa minkštutė.
- Sudedame morkas, saliero šaknies gabaliukus ir kepintus ruduosius pievagrybius... Viską patroškiname.
- Baigiant įdedame grietinės. Taip pat į puodą keliauja česnakas, druska, pipirai, raudonėlis, čiobrelis, bazilikas bei rozmarinas.

Skanaus!



VAIDA KURPIENĖ
zulienok.lt

NAUDINGA INFORMACIJA

Kaip sumažinti rūpesčių prieš mokslo metus?

Patikrinkite vaikų sveikatą kuo anksčiau!



Tai verta, nes:

- ☀ Mažesnės eilės pas gydytojus
- ☀ Saugiau – rečiau sergama virusinėmis ligomis
- ☀ Mažiau streso ir skubos

SVARBU. Vaikų ir pilnamečių mokinių sveikatą kasmet turi profilaktiškai patikrinti jūsų šeimos gydytojas ar vaikų ligų gydytojas, taip pat gydytojas odontologas ar burnos higienistas.

Ką reikia žinoti apie Mokinio sveikatos pažymėjimą?

- Profilaktinė vaikų ir pilnamečių mokinių sveikatos patikra atliekama NEMOKAMAI.
- Aktualu vaikams iki 18 metų amžiaus ir pilnamečiams mokiniams.
- Mokinio sveikatos pažymėjimas galioja vienerius metus nuo jo užpildymo datos.
- Naujas pažymėjimas gali būti išduotas dar nebaigus galiojti ankstesniam pažymėjimui.
- Gydytojai įvertina vaiko psichomotorinę raidą (iki 4 metų), regėjimą, klausą, atramos judamąjį aparatą, psichikos sveikatos būklę, mitybos ir higienos įgūdžius, burnos sveikatą, pamatuoja ūgį, svorį, arterinį kraujo spaudimą, atlieka kitus reikalingus tyrimus.
- Vaiką iki 16 metų turi lydėti vienas iš tėvų arba atstovų.
- Pažymėjimas ugdymo įstaigoms matomas elektroniniu formatu.
- Pažymėjime nurodoma, ar mokinys gali dalyvauti ugdymo veikloje be apribojimų, ar reikalingos specialios rekomendacijos ir pirmosios pagalbos priemonės.

Pasitikrinus – pirmyn sustiprėti!

Daugiau laiko gamtoje, mažiau prie ekranų
Dažniau valgyti šviežias daržoves, uogas ir vaisius
Daugiau grūdintis ir vaikščioti basomis
Būti atsargiems saulėje

LAIKU PATIKRINTA SVEIKATA = RAMI GALVA

Daugiau informacijos www.sam.lt arba



LITUVOS RESPUBLIKA
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



SVEIKATOS
KULTŪRA



Šios informacija
finansuojama
Europos Sąjungos
lėšomis

PIRMOJI PAGALBA PATYRUSIAM SAULĖS SMŪGI

SAULĖS SMŪGIO SIMPTOMAI

- Galvos pojūčių pokyčiai
- Raumenų skausmai
- Virškinimo sistemos sutrikimai
- Dehidracija
- Pabalusi išberta oda
- Aukšta kūno temperatūra
- Padidėjęs kraujospūdis, sutrikęs širdies ritmas

PAGALBA PATYRUSIAM SAULĖS SMŪGI

- Nuveskite jį į pavėsį ar į vėsią vietą
- Paguldykite arba pasodinkite
- Atsagstykite ir palaisvinkite drabužius
- Veidą apipurškite vėsiu vandeniu
- Ant galvos uždėkite vėsų kompresą
- Duokite atsigerti vėsaus gėrimo
- Jei pykina - duokite gerti ko nors rūgštaus (pvz. vandens su citrina, sultimis)
- Jei nukentėjusysis be sąmonės, guldykite jį ant šono
- Vėdinkite ir skubiai vežkite į gydymo įstaigą



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMOS PREVENCINĖS PROGRAMOS



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa

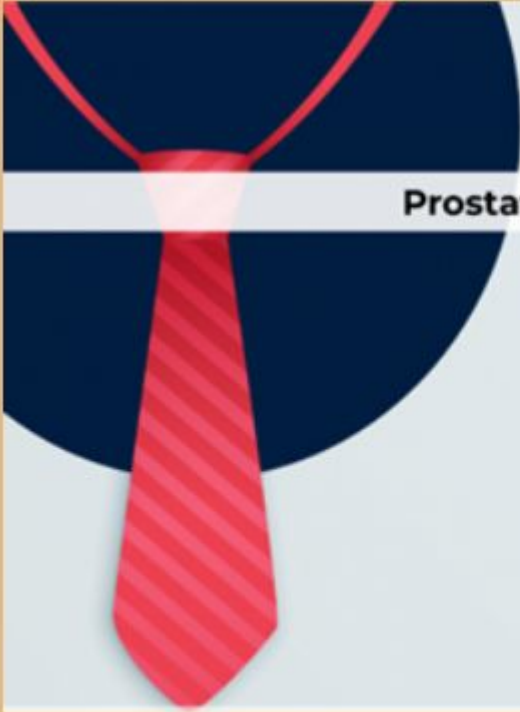
- 
- ✓ **Kam skirta?**
Moterims nuo 25 iki 59 m. (imtina).
 - ✓ **Į ką reikia kreiptis?**
Į savo šeimos gydytoją.
 - ✓ **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.
 - ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
25–34 m. (imtina) moterims kartą per 3 metus;
35–59 m. (imtina) moterims kartą per 5 metus.

Paslaugos Informacinė linija: 800 100001 arba 112



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Prostatos vėžio prevencinė programa

- 
- ✓ **Kam skirta?**
Vyrams nuo 50 iki 69 m. (imtina), o jei šia liga sirgo tėvas ar broliai - nuo 45 metų.
 - ✓ **Į ką reikia kreiptis?**
Į savo šeimos gydytoją.
 - ✓ **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.
 - ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
Po pirmo patikrinimo kitą apsilankymo datą paskirs šeimos gydytojas.



ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ PREVENCINĖ PROGRAMA



Kam skirta?

Vyrams ir moterims nuo 40 iki 60 m. (imtinai).



Į ką reikia kreiptis?

Į savo šeimos gydytoją. Jis atliks reikiamus tyrimus ir įvertins paciento riziką sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.



Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?

Jei šeimos gydytojas nustato:

- labai didelę riziką – po 1 metų,
- didelę riziką – po 2 metų,
- mažą ar vidutinę riziką – po 4 metų.



Ar reikia mokėti?

Už paslaugą mokėti nereikia.



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Storosios žarnos vėžio prevencinė programa



Kam skirta?

Vyrams ir moterims nuo 50 iki 74 m. (imtinai).



Į ką reikia kreiptis?

Į savo šeimos gydytoją.



Ar reikia mokėti?

Už paslaugą mokėti nereikia.



Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?

Kartą per 2 metus.



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Krūties vėžio prevencinė programa



Kam skirta?

Moterims nuo 50 iki 69 m. (imtinai).



Į ką reikia kreiptis?

Į savo šeimos gydytoją.



Ar reikia mokėti?

Už paslaugą mokėti nereikia.



Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?

Kartą per 2 metus.



Apsauga nuo miško erkių

Pasaulio faunoje yra daugiau nei 40 tūkstančių erkių rūšių.

BENDROS REKOMENDACIJOS

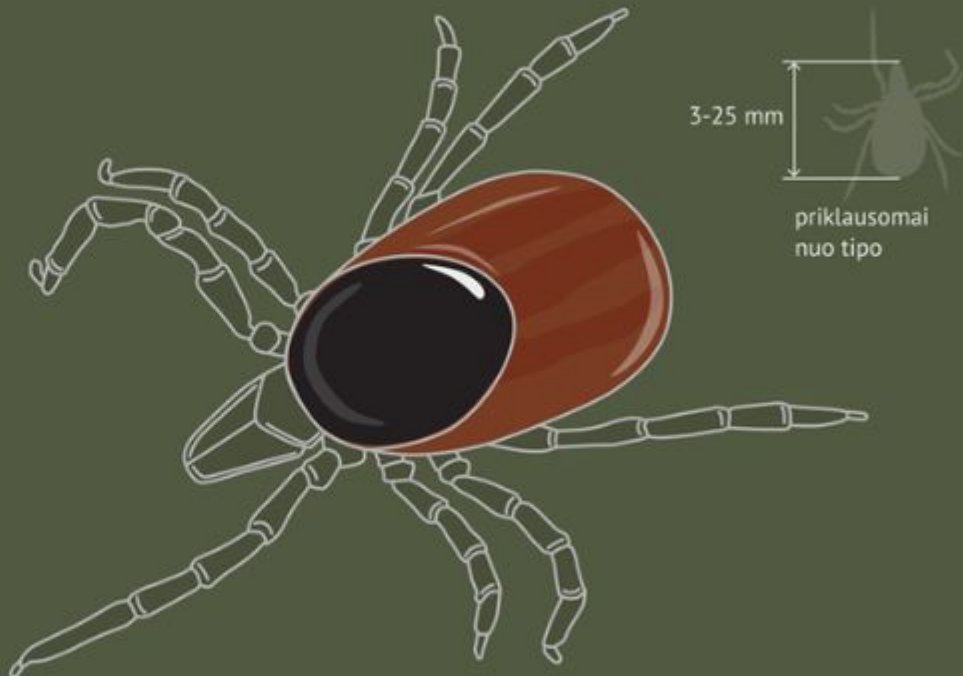
Ruošiantis žygiui į mišką:

- Būtinai užsidėkite kepurę
- Dėvėkite ilgas kelnes, sukišdami jas į kojines ar batus, kojos turi būti visiškai uždengtos
- Nelaužykite šakų
- Stenkitės nevaikščioti tarp krūmų

Po žygio būtina:

- Patikrinti viršutinę aprangą ir apatinius
- Apžiūrėti visą kūną
- Sušukuoti plaukus smulkiomis šukomis

Jei jums įkando erkė, nedelsdami kreipkitės į gydytoją



ERKĖS GALI BŪTI LIGŲ PERNEŠĖJOS

Encefalitas

воспаление головного мозга

Simptomai: negalavimas, karščiavimas, pykinimas, viduriavimas, galvos skausmas, skausmas akių ir kaktos srityse, šviesos baimė, traukuliai, sąmonės aptemimas, apatija, sunkiu atveju – koma

Laimo liga (boreliozė)

Infekcinė liga, kurios metu pažeidžiama oda, nervų sistema, raumenys ir griaučiai

Simptomai: karščiavimas, odos paraudimas iki 20 centimetrų spinduliu aplink erkės įkandimo vietą, galimas stiprus paraudimas kitose odos srityse



Erkių skaitlingumo pikas – gegužė-birželis



Erkės aktyviausios, kai oro temperatūra siekia apie +20°C, o aplinkos drėgmė – 90-95%

• JEI ĮSISIURBĖ ERKĖ •



RIMAS IR PIESTUKAI



NESPANSKITE ERKĖS KŪNELIO IR NENAUDOKITE ALIEJŲ, REBALŲ AR KITŲ TEPALŲ



ĮSISIURBUSIOS ERKĖS NESUKINĖKITE PRIEŠ AR BAIGAL LAIKRODŽIO RODYKLĘ



PRIOBIAUSIA TRAUKTI PINCETŲ KUO ARČIAU ODOS, STIPRIU JUDĖSIU ATGAL



PRAŠALINUS ERKĖ, ĮKANIMO VIETĄ REIKIA DEZINFekuoti

KONSULTAVO VILNIUŠ VISUOMENĖS SVEIKATOS BIŪRAS

DELFI
SVEIKATA

PSICHOLOGINĖ PAGALBA

Psichikos sveikatos centrai

www.pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis

Kiekvienoje savivaldybėje galima tiesiogiai kreiptis į psichikos sveikatos centrą, prie kurio gyventojas prisirašęs, bet kurį specialistą, įskaitant psichologą, tam nereikia gydytojo siuntimo.

Visuomenės sveikatos biurai

www.pagalbasau.lt/visuomenes-sveikatos-biurai

- Anoniminės individualios psichologo konsultacijos asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl sudėtingų gyvenimiškų situacijų (iki 5 konsultacijų)
- Grupiniai streso, emocijų valdymo užsiėmimai, savipagalbos grupės
- Psichologų bendradarbiavimas su atvirais jaunimo centrais, socialinės globos įstaigomis

Mobilios psichologinių krizių komandos

Vilniaus ir Kauno regionuose gali atvykti į įvykio vietą ar teikti nuotolinę pagalbą, nutikus reikšmingoms psichologinėms krizėms (įvykus netektims, nelaimingiems atsitikimams, avarijoms, savižudybėms ir kt.). Pagalba teikiama asmeniui, bendruomenei, darbuvietai

Tel. 8 616 22252

MOBILIOSIOS PROGRAMĖLĖS IR INTERNETO SVETAINĖ



Programėlė „Ramu“

Skirta lavinti savipagalbos įgūdžius, kurie padės nurimti, atsipalaiduoti, sumažinti nerimą, įveikti panikos atakas



Programėlė „Mindletic“

Saugi erdvė treniruoti savo protą individualiai, su bendruomene arba psichologu video skambučio būdu

Tu esi

Interneto svetainė

www.tuesi.lt

Skirta esantiems savižudybės krizėje ar jų artimiesiems ir ieškantiems pagalbos



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija



Psichologinė ir emocinė pagalba

www.pagalbasau.lt
Interneto svetainė



Pagalba
Sau

Ekspertų parengta informacija apie emocinę sveikatą, kylančius sunkumus ir kaip su jais tvarkytis. Aktualios rekomendacijos dėl COVID-19.

Vieninga emocinės paramos linija

1809

Nemokama ir anoniminė emocinė parama. Galima pasirinkti pokalbį su Vaikų, Jaunimo, Vilties, Pagalbos moterims ir Sidabrinės linijos savanoriais.

EMOCINĖ IR PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU IR INTERNETU

Jaunimo linija

www.jaunimolinija.lt*

8 800 28888

I–VII visą parą

JAUNIMUI

Paramą teikia savanoriai

Vaikų linija

www.vaikulinja.lt*

116 111

I–VII 11–23 val.

VAIKAMS

Paramą teikia savanoriai

Pagalbos vaikams linija

www.pagalbavaikams.lt

116 111

I–V 11–19 val.

VAIKAMS

Paramą teikia konsultantai

Vilties linija

www.viltieslinija.lt

116 123

I–VII visą parą

SUAUGUSIEMS

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

Pagalbos moterims linija

www.pagalbosmoterimslinija.lt*

8 800 66366

I–VII visą parą

MOTERIMS

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

Linija „Doverija“

8 800 77277

I–VII 16–19 val.

JAUNIMUI RUSŲ KALBA

Paramą teikia savanoriai moksleiviai

Tėvų linija

www.tevulinija.lt

8 800 900 12

I–V 9–13 val. ir 17–21 val.

TĖVAMS, PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ

Paramą teikia profesionalūs psichologai

Sidabrinė linija

www.sidabrinelinija.lt

8 800 800 20

I–V 8–20 val.

SENJORAMS

Paramą teikia profesionalūs konsultantai, kalbasi savanoriai arba kiti senjorai

* galimi pokalbiai ir internetu

PSICHOSOCIALINĖ IR KOMPLEKSINĖ PAGALBA

Psichosocialinė pagalba (kompleksinės paslaugos šeimai)

Kompleksinės paslaugos šeimai teikiamos kiekvienoje savivaldybėje veikiančiuose bendruomeniniuose šeimoms namuose.

Teikiama socialinė, psichologinė, psichoterapinė pagalba asmenims ir jų artimiesiems, išgyvenantiems krizę ar patyrusiems traumuojančius emocinius išgyvenimus (ligas, netektis, skrybas ir kt.), įveikiant priklausomybes nuo psichoaktyviųjų medžiagų, lošimų ir kt.

Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai

www.specializuotospagalboscentras.lt

Emocinė, psichologinė ir kompleksinė pagalba patyrusiems smurtą artimoje aplinkoje

Vyrų krizių centrai

Psichosocialinė pagalba krizėje atsidūrusiems vyrams

- Kauno apskrities vyrų krizių centras – www.vyruklinija.lt; www.vyrukrcc.lt **
- Rasėnų krizių centras – www.kriziucentras.eu **
- VšĮ Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras – www.moteriai.lt **

**SADM finansuojamos nemokamos konsultacijos vyrams iki 2020 m. pab.

NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA tik praradus sąmonę



NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA išnykus gyvybės požymiams



HIPOGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Žemas cukraus kiekis kraujyje



SILPNUMAS,
NUOVARGIS



JAUDULYS



GALVOS
SVAIGIMAS



GREITAS
ŠIRDIES RITMAS



GALVOS
SKAUSMAS



NERYŠKUS
MATYMAS



DREBULYS



ALKIS



IRZLUMAS

HIPERGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Aukštas cukraus kiekis kraujyje



PILVO SKAUSMAI



IRZLUMAS



TROŠKULYS



DAŽNO
ŠLAPINIMOSI POREIKIS

Kraujo spaudimas pagal amžių

	Žmogaus Amžius	Minimali Riba	Normalus Kraujospūdis	Maksimali Riba
	nuo 1 iki 12 mėnesių	75 / 50	90 / 60	100 / 75
	nuo 1 iki 5 metų	80 / 55	95 / 65	110 / 79
	nuo 6 iki 13 metų	90 / 60	105 / 70	115 / 80
	nuo 14 iki 19 metų	105 / 73	117 / 77	120 / 81
	nuo 20 iki 24 metų	108 / 75	120 / 79	132 / 83
	nuo 25 iki 29 metų	109 / 76	121 / 80	133 / 84
	nuo 30 iki 34 metų	110 / 77	122 / 81	134 / 85
	nuo 35 iki 39 metų	111 / 78	123 / 82	135 / 86
	nuo 40 iki 44 metų	112 / 79	125 / 83	137 / 87
	nuo 45 iki 49 metų	115 / 80	127 / 84	139 / 88
	nuo 50 iki 54 metų	116 / 81	129 / 85	142 / 89
	nuo 55 iki 59 metų	118 / 82	131 / 86	144 / 90
	nuo 60 iki 64 metų	121 / 83	134 / 87	147 / 91



Tau 25-eri ar daugiau?

Nuo difterijos ir stabligės
gali pasiskiepyti **nemokamai**



Norintiems pasiskiepyti rekomenduojama
kreiptis į savo šeimos gydytoją.

Patikima informacija apie skiepus telefonu 852 300 123*

*Linija veikia darbo dienomis nuo 8.00 iki 16:45 val.

ULAC

UŽKREČIAMŲJŲ LIGŲ
IR AIDS CENTRAS
www.ulac.lt





KAS TAI?

Tai pagalbos priemonė, skirta eksperimentuojantiems ar nereguliariai vartojantiems psichoaktyviasias medžiagas (išskyrus tabaką) jaunuoliams nuo 14-21m.

Programos tikslas – motyvuoti jauną žmogų keisti savo elgesį, paskatinti suabejoti jau turimomis žiniomis, susijusiomis su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, žala bei pasekmėmis. Jaunuoliams yra suteikiama galimybė būti išklausytiems, suprastiems, diskutuoti bendraamžių rate, suaugusiajam moderuojant šią veiklą.

Ankstyvosios intervencijos programą sudaro trys dalys:

- Pradinis pokalbis.
- Pagrindinė programos dalis praktiniai užsiėmimai:

Susipažinimas, teisiniai aspektai ir žinios apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ypatumai ir priklausomybės vystymasis.

Rizikos ir apsauginiai veiksniai.

Praktiniai patarimai, kaip keisti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, galimybės gauti reikiamą pagalbą ir paramą.

- Baigiamasis pokalbis.

Patekimo būdai į Ankstyvosios intervencijos programą:

- Nukreipia teismas ar ne teismo tvarka administracinio nusižengimo bylą nagrinėjanti institucija (pareigūnas) už Administracinių nusižengimų kodekse numatytus administracinius nusižengimus arba savivaldybės administracijos direktorius, kai savivaldybės administracijos Vaiko gerovės komisijos siūlymu asmeniui yra skirta vaiko minimalios priežiūros priemonė.
- Savanoriškai prevenciniais tikslais, kai vaikas eksperimentuoja ar nereguliariai vartoja alkoholį ar narkotikus. Registruoja tėvai. Savarankiškai nepilnametis asmuo gali registruotis nuo 16 metų amžiaus.

Vykdamą programą sudaromos mokomosios 6-12 jaunuolių grupės (nuo 14 metų). Grupės formavimas gali trukti iki 3 mėn. Dalyvavimas programoje yra nemokamas ir konfidencialus.

Registracija Švenčionių rajone vykdoma adresu:

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Strūnaičio g. 3 Švenčionys

tel. (8387)20608,
el. paštas: jaunimas.svencionys@gmail.com

Registruojantis būtina turėti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą ir sprendimo dėl įpareigojimo dalyvauti programoje kopiją (jei programoje dalyvauti yra įpareigota).



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



Privalomieji sveikatos mokymai



Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, vadovaudamasis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. liepos 13 d. įsakymu Nr. V-932 „Dėl Privalomųjų pirmosios pagalbos, higienos įgūdžių, alkoholio ir narkotikų žalos žmogaus sveikatai mokymų ir atestavimo tvarkos aprašo ir asmenų, kuriems privalomas sveikatos ir / ar pirmosios pagalbos mokymas, profesijų ir veiklos sričių sąrašo, mokymo programų kodų ir mokymo periodiškumo patvirtinimo“ ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. spalio 31 d. Nr. V-1225 įsakymo „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1994 m. lapkričio 8 d. įsakymo Nr. 373 „Dėl mokamų visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų ir jų kainų sąrašo patvirtinimo“ pakeitimo“, vykdo privalomuosius sveikatos mokymus:

1. Privalomasis higienos įgūdžių mokymas.

Privalomųjų higienos įgūdžių mokymų metu siekiama suteikti higienos žinių ir įgūdžių įvairių kategorijų darbininkams. Darbuotojai higienos įgūdžių mokosi prieš pradėdami savo profesinę veiklą ir vėliau pasibaigus Sveikatos žinių atestavimo pažymėjimo galiojimo terminui.

Registruotis į mokymus privaloma: tel. (8 387) 206 08.

Surinkus grupę mokymai vyks kiekvieną ketvirtadienį (užsiregistravę bus perspėti telefonu).

Imones (įstaigas), norinčias užsisakyti privalomųjų sveikatos mokymų paslaugą, prašome užpildyti paraiškos formą.

Užpildytą formą siųskite el. paštu: jaunimas.svencionys@gmail.com.

KONTAKTAI

Mus rasite

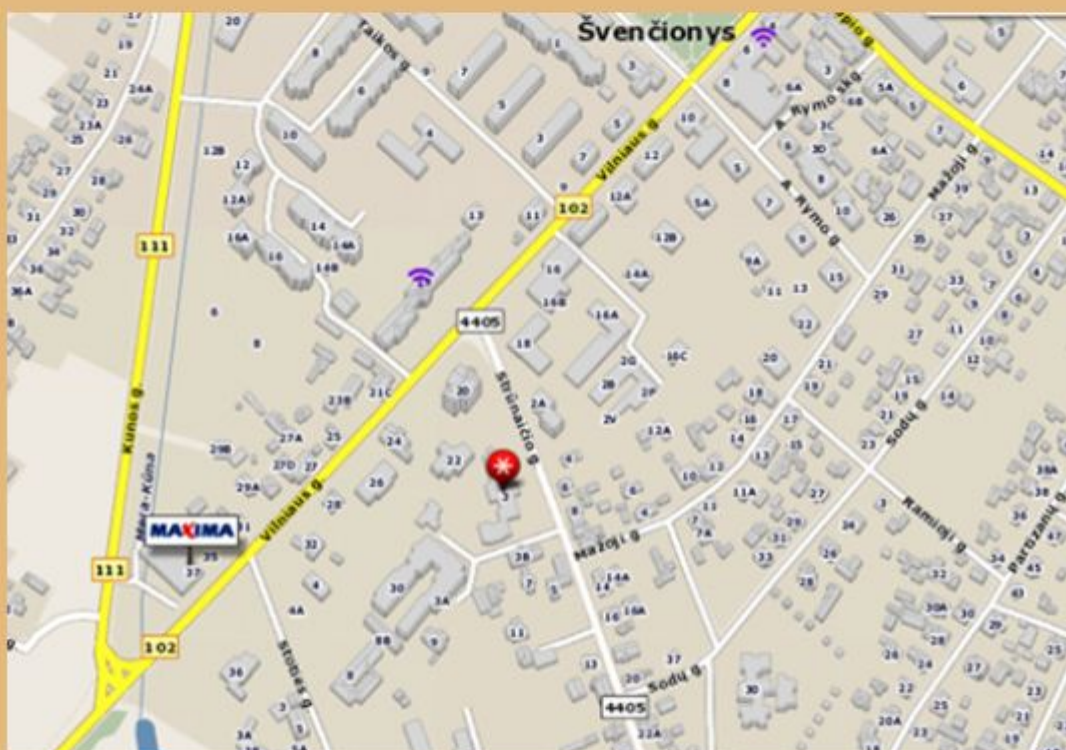
Strūnaičio g. 3, Švenčionys (vidinis poliklinikos kiemas), 18127

Tel. (8~387) 206 08

El. paštas svencionys.sveikata@gmail.com

www.svencioniuvsb.lt

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



Straipsniai parengti remiantis informacija:

- Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras „DARŽOVIŲ VARTOJIMO SKATINIMO REKOMENDACIJOS“; Rekomendacijos skirtos savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistams; Vilnius, 2017

NAUJENLAIŠKIO KŪRĖJAI

Naujienlaiškį parengė –
visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos
stebėseną **Raminta Kiškėnienė**

**Rašant renginių aprašymus
prisidėjo ir kitos Švenčionių r. VSB
specialistės**



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS